

# Kyosai

[共済だより]

vol.177

2020 Autumn

熊本縣市町村  
職員共済組合

ご家族のみなさんと一緒にご覧ください。

Bulletin of Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture



砥川阿蘇神社奉納獅子舞

- 2 「災害見舞金」をご存知ですか！？
- 3 整骨院・接骨院を受診される方へ
- 4 特定健康診査 検査前はココに注意！
- 4 令和2年度各種セミナーについて
- 5 感染症の流行に備えましょう！
- 6 物資事業をご利用ください！！
- 7 貸付事業のご案内！！
- 8 標準報酬月額の時決定を行いました
- 9 標準報酬月額等に係る上限額が改定されました
- 9 決定通知書を送付しました
- 10 年金払い退職給付（退職等年金給付）に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります
- 10 年金払い退職給付（退職等年金給付）とは？
- 11 在職中の年金額の調整について
- 11 令和2年度 退職準備研修会開催の中止について
- 12 実践しましょう！正しい手洗い！
- 13 コラム「新しい生活様式」
- 14 コラム「秋の夜長のストレッチ」
- 15 クロスワードパズル
- 16 わがまちの名産名物（益城町）

# 「災害見舞金」をご存じですか!?

このたびの「令和2年7月豪雨」により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

共済組合では、組合員やその被扶養者が水震火災その他非常災害により住居や家財に損害を受けたときには、「**災害見舞金**」を支給しています。

詳細については、ホームページに掲載しています。



## 給付の対象

水震火災その他の非常災害(盗難を除く。)により、組合員(任意継続組合員を含む。)及び別居の被扶養者の**住居**、または、組合員、被扶養者及び別居の被扶養者の**家財**に損害を受けたときは、その**損害の程度**に応じて、該当組合員へ災害見舞金が支給されます。

## 住居について

住居とは、現に組合員が生活の本拠として居住する建造物をいい、自宅、公務員宿舍、公営住宅、借家、借間等の別を問いません。

ただし、普段使用していない別棟の離れ家、物置、門及び塀は住居には含みません。

また、別居の被扶養者がいる場合には、その住居も含まれます。

### ●「住居」の損害の判断基準及び支給額

損害の程度	支給額
①住居の <b>全部</b> が損壊したとき。 ②住居にこれと同程度の損害を受けたとき。	標準報酬月額×2カ月分
①住居の <b>2分の1以上</b> が損壊したとき。 ②住居にこれと同程度の損害を受けたとき。	標準報酬月額×1カ月分
①住居の <b>3分の1以上</b> が損壊したとき。 ②住居にこれと同程度の損害を受けたとき。	標準報酬月額×0.5カ月分



## 家財について

家財とは、住居以外の社会生活上必要な一切の財産をいいますが、原則、**住居内にあるものに限られます。**

ただし、家財には、組合員及びその被扶養者が社会生活上必要なものとして使用している自家用車両が含まれますのでご注意ください。(農耕用車両・営業用車両は除く。)

### ●「家財」の損害の判断基準及び支給額

損害の程度	支給額
①家財の <b>全部</b> が滅失したとき。 ②家財にこれと同程度の損害を受けたとき。	標準報酬月額×2カ月分
①家財の <b>2分の1以上</b> が滅失したとき。 ②家財にこれと同程度の損害を受けたとき。	標準報酬月額×1カ月分
①家財の <b>3分の1以上</b> が滅失したとき。 ②家財にこれと同程度の損害を受けたとき。	標準報酬月額×0.5カ月分



## 留意事項

- ・「住居」と「家財」の両方に損害がある場合、支給額は標準報酬月額×3カ月分が上限となります。
- ・災害見舞金は、住居や家財に損害を受けたときに行う給付で、**その損害額を補填するものではなく**、損害の程度に応じた見舞金的な性格を有する給付です。
- ・災害見舞金請求等については、給付事由の生じた日(=り災した日)から2年間行わないときには、時効により消滅します。



# 特定健康診査 検査前はココに注意!

## ◎特定健康診査の意義とは

特定健康診査（組合員は共済組合が助成する人間ドックや事業者健診を受検することで実施したとみなされます。）は、日頃の生活習慣を振り返ることで、自分自身の健康状態を確認できる絶好の機会です。

生活習慣病は自覚症状が現れないものも多く、気づいた時には症状がかなり進行していることがあります。生活習慣を見直すことで予防し悪化を防ぐことができますので、年に一度は健診を受けて自分自身の健康状態を知ることが重要です。



## ◎検査前の食事の摂取、運動に関する注意点

- アルコールの摂取や激しい運動は、特定健康診査の前日は控えましょう。
- 午前中に特定健康診査を実施する場合は、空腹時血糖、中性脂肪等の検査結果に影響を及ぼすため、特定健康診査前10時間以上は、水以外の飲食物を摂取しないようにしましょう。
- 午後に特定健康診査を実施する場合は、軽めの朝食とするとともに、他の検査結果への影響を軽減するため、朝食から特定健康診査までの間は水以外の飲食物を摂取しないようにしましょう。
- やむを得ず空腹時以外に採血を行い、ヘモグロビンA1cを測定しない場合には、食後3.5時間以降に採血を行いましょう。

# 令和2年度各種セミナーについて

今年度開催予定の保健事業関係のセミナーについては、新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで開催を検討して参りましたが、今般の感染拡大状況等を鑑み、集団感染防止のため開催を中止することとし、下表のとおり対応することとなりましたのでお知らせします。

参加を予定されていた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。



セミナー名	開催中止に伴う対応
ライフプランセミナー	希望者については、ライフプランの基礎知識等に関する資料を後日配付予定です。 詳細については、所属所担当課を通して別途ご案内させていただきます。
ライザップセミナー	来年度の参加申し込みをお願いします。
健康管理・監督者セミナー	健康やメンタルヘルスに関する個別の相談は「健康・こころのダイヤル」をご利用ください。 <u>P5 下段参照</u>
健康フォローアップセミナー	
インボディセミナー	各所属所で開催していただくセミナーのため、開催を希望する所属所については、感染防止策を講じたうえで実施します。
健康講座	

# 感染症の流行に備えましょう!

## ～インフルエンザ予防接種助成のご案内～

今年度は新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、冬場に向けてインフルエンザとの同時流行が予想されますので、感染症の拡大を防止するためにも各自で適切な感染症対策を行うことが必要です。

当組合では組合員の経済的負担の軽減を図ることでインフルエンザ予防接種の接種率を高め、冬場に流行するインフルエンザの予防・重症化を抑制し、呼吸器系疾患にかかる医療費を削減することを目的として、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。

自己負担でインフルエンザ予防接種を受けられた場合は、忘れずにご請求ください。



	内 容
対 象 者	◇75歳未満の組合員 ◇18歳(※1)以上65歳未満の被扶養者 (※1)今年度中に18歳に到達する者を含む。
助 成 金	1回1,000円(接種費用が1,000円未満の場合には、自己負担した額)
請 求 書 類	◇インフルエンザ予防接種助成金請求書(単独助成用) …裏面に領収書の写しを貼付けてください。 ◇医療機関が発行した領収書の写し(※2) (※2)領収書の写しは、「接種者氏名」・「支払金額」・「接種日」・「領収印」 ・「予防接種の種類」の5項目すべて明記されているもの (レシートは上記5項目の記載がないため不可)
提 出 先	各市町村役場・一部事務組合等の人事課・総務課などの共済組合事務担当課
送 金 先	共済組合に登録してある組合員の金融機関口座(被扶養者分を含む。)
注 意 事 項	○市町村からの助成などにより自己負担のないインフルエンザ予防接種は、助成の対象外です。 ○氏名変更をされている方は、共済組合の登録口座及び金融機関の口座の変更手続きを事前に行ってください。 ○助成金の今年度分の請求は、令和3年3月末までに済ませてください。 ○インフルエンザ予防接種助成金請求書(単独助成用)は、下記よりダウンロードできます。

[熊本県市町村職員共済組合](#) [検索](#) → [各種様式ダウンロード](#) → 「保険課」 → 「保健事業」

## ひとりで悩まず電話相談をご利用ください!

組合員やご家族の病気、症状、高齢者のケア、妊娠、出産、育児、メンタルヘルスについて、いつでもお気軽にご利用いただける、電話相談・面談によるメンタルヘルスカウンセリングを実施しています。



**0120-475-478**

健康相談 / 365日24時間対応  
(メンタルヘルスカウンセリングを除く)

メンタルヘルスカウンセリング / 9時～22時(年中無休)

面談予約 / 月～金:9時～21時

土曜日:9時～16時

(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

# 共済組合の「物資事業」をご利用ください!!

物資事業とは、共済組合が契約する指定業者から組合員が必要な物資（自動車・一般電化製品・寝具・眼鏡・健康器具・家庭用調理器具・シロアリ駆除等）を購入する場合、その購入代金を共済組合が指定業者に一括して立替払いを行い、組合員は給与（毎月・賞与）からの天引きによって分割して償還する事業です。

- ◆ **利用資格** …………… 組合員の資格を取得したときから
- ◆ **自動車物資手数料** …… **年利1.2%**
- ◆ **一般物資手数料** …… **無利子**
- ◆ **償還方法** …………… 給与からの天引き  
※償還期間内に全部または一部残額を繰上償還することができます。  
 （ボーナス併用償還の方の一部繰上償還は、賞与月（6月・12月）のみ可能）
- ◆ **償還期間** …………… 18月～84月（利用金額により異なります）
- ◆ **利用金額** …………… 自動車物資…20万円以上、300万円以下の5万円単位  
 一般物資…1万円以上、100万円以下の千円単位
- ◆ **利用限度額** …………… 自動車物資・一般物資の合計で300万円（物資未償還残高を含む）

- ※ 物資指定店、償還表については共済組合ホームページでご確認ください。
- ※ 物資指定店と商談する際には、物資事業を利用することを事前に申し出てください。
- ※ 物資購入票は、所属所共済組合事務担当課よりお受け取りください。
- ※ 自己破産等申し立てた方は、ご利用できません。



## 【自動車物資の償還例】

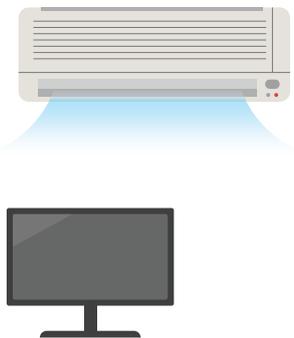
立替金額	償還月数	毎月償還の場合		賞与併用償還 2倍型の場合		賞与併用償還 4倍型の場合	
		毎月	37,253円	毎月 賞与	27,956円 55,912円	毎月 賞与	22,373円 89,492円
300万円	84月						

※無理のない返済計画でご利用ください。

## 【一般物資の償還例】

立替金額	償還月数	毎月償還の場合		賞与併用償還	
		初回	2回目以降	初回	2回目以降 賞与
20万円	12月	初回	17,400円	初回	13,700円
		2回目以降	16,600円	2回目以降	13,300円
				賞与	20,000円

- ※端数額については、初回償還額で調整します。
- ※33月以内にご自分で設定した金額で給料・賞与から返還していただきます。



「生活必需品」の購入は、「一般物資」がお得です！  
 一般物資は、100万円まで利用が可能で、共済組合の一般物資で購入した商品には、分割の金利手数料がかかりませんので大変お得です。

《お問い合わせ先》 熊本県市町村職員共済組合 福祉課  
 TEL:096-365-1900

# 「貸付事業」のご案内!!

共済組合では、組合員が臨時に資金が必要な場合に低金利にてご利用できる貸付事業を行っています。

貸付種類は下表のとおりです。貸付けごとにある貸付申込書に必要事項を記入し、添付書類を添えて月末までに共済組合へご提出ください。審査のうえ、提出のあった月の翌月末日※(12月は25日)※に共済組合の登録口座へ送金します。(※送金日が土曜日、日曜日又は休日の場合はその前日)



住宅の購入や教育ローンを検討されている方は、ぜひ、貸付事業をご利用ください。

## ★貸付けの種類、利率など

種類	年利	事由	限度額	
普通貸付	1.26%	自動車や一般電化製品などを購入する費用	給料月額×6月分(上限200万円)	
住宅貸付	1.26%	組合員の住宅の新築・購入、敷地の購入、増改築などの費用	組合員期間・給料月額に応じた額(上限1,800万円)	
在宅介護対応住宅貸付	1.00%	要介護者に配慮した構造を有する増改築などの費用	300万円	
災害貸付	0.93%	組合員の家財にかかる災害・盗難にあったときの費用	※災害貸付の対象は、共済組合の災害見舞金(地共法第73条)の支給を受ける程度の損害に限ります。	
		組合員の住居及び敷地にかかる災害にあったときの費用		
		住宅・災害貸付を受けている住宅・敷地にかかる災害にあったときの費用		
特別貸付	1.26%	医療	組合員と被扶養者の医療費(健康保険適用外の分)	給料月額×6月分(上限100万円)
入学		組合員と被扶養者等の入学費用	給料月額×6月分(上限200万円)	
修学		組合員と被扶養者等の修学費用	修学年度毎に修学月数×15万円	
結婚		組合員と被扶養者等の婚姻費用	給料月額×6月分(上限200万円)	
葬祭		配偶者、被扶養者等の葬祭費用	給料月額×6月分(上限200万円)	
高額医療貸付	無利息	組合員と被扶養者の高額な医療費	高額療養費支給相当額	
出産貸付	無利息	組合員と被扶養者の出産費支給対象となる出産の費用	出産費等の支給額	

注) ※ 利率については、地共済法第77条第4項の基準利率に伴い変動します。

※ 毎月または年間の返済額が、他のローン返済額と合わせて、給料月額(基本給)または年額(賞与を含む)の**30%**を超える場合はお申込みができません。

※ 支払い済みのものについては、貸付けできません。

※ 自己破産等申し立てた方は、ご利用できない場合があります。

※ 貸付金の償還や申込方法については、共済組合ホームページ等にてご確認ください。

## 「年末残高等証明書」の発行について

共済組合から住宅貸付、災害貸付及び在宅介護対応住宅貸付を借受けている組合員の方に、確定申告または年末調整の際にご利用の「住宅資金に係る借入金の年末残高等証明書」を所属所宛に送付します。

なお、「年末残高等証明書」の発行については、11月初旬を予定しています。

《お問い合わせ先》 熊本県市町村職員共済組合 福祉課  
TEL: 096-365-1900

# 標準報酬月額『定時決定』を行いました

標準報酬制では組合員が実際に受けている報酬と、既に決定されている標準報酬月額とが大きく差が生じないように、原則として、毎年7月1日時点の組合員全員の標準報酬月額を決定します。

これを『定時決定』といいます。

その年の4月・5月・6月の報酬を事業主である所属所が共済組合に届け出ることによって組合員の皆様の標準報酬月額が決定され、その年の9月から翌年8月まで（又は随時改定や育児休業等終了時改定等が行われるまで）の間、掛金等の算定の基礎として適用します。

※6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方、7月から9月までのいずれかの月から随時改定・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定が行われる方は、その年の定時決定の対象とはなりません。

## 定時決定の例

			【9月より適用】		
	基本給	諸手当	合計	標準報酬等級表にあてはめると	標準報酬
					等級 月額
4月	390,500円	0円	390,500円	→	短期給付等 24等級 440,000円
5月	390,500円	64,307円	454,807円		厚生年金 25等級 440,000円
6月	390,500円	64,307円	454,807円		退職等年金給付 24等級 440,000円
4月～6月の報酬月額		合計額	1,300,114円		
		平均額	433,371円		



### ◎定時決定における年間平均による保険者算定

業務の性質上、4月から6月の報酬が他の時期と比較して大きく変動し、通常の方法による算定結果が著しく不当と認められる場合は、所属所からの申出書と組合員の同意書を提出することにより、年間平均により標準報酬月額を決定することができます。

これを「保険者算定」といいます。

#### 【年間平均による保険者算定が認められる要件】

※次の①から③の要件をすべて満たしていることが必要です。

- ①「4月・5月・6月の3か月間の平均により算定した標準報酬月額」と「前年7月から当年6月までの年間の報酬の平均により算定した標準報酬月額」との間に2等級以上の差が生じていること
- ②この2等級以上の差が業務の性質上、例年発生することが見込まれること
- ③年間の報酬平均による保険者算定について、組合員が同意していること

# 標準報酬月額等に係る上限額が改定されました

令和2年9月1日より厚生年金保険制度において、現行の標準報酬月額の最高等級の上に更に1等級追加する改定となり、退職等年金給付の標準報酬の区分についても現行（第30級：620,000円）の上に、更に1等級（第31級：650,000円）が追加改定されました。併せて、標準期末手当等の額の最高限度額も150万円（現行と同額）と定められました。

標準報酬			報酬月額	
短期 給付 等事務	等級		月額	円以上～円未満
	長期給付			
	厚生 年金	退職等 年金		
26	27	26	500,000	485,000～515,000
27	28	27	530,000	515,000～545,000
28	29	28	560,000	545,000～575,000
29	30	29	590,000	575,000～605,000
30	31	30	620,000	605,000～635,000
31	<b>32</b>	<b>31</b>	650,000	635,000～665,000
32			680,000	665,000～695,000

※短期給付は従来どおりで改定等はありません。

## 決定通知書を送付しました

定時決定より決定された標準報酬月額により、短期・厚生年金・退職等年金給付等の掛金率又は保険料率を乗じて、毎月の掛金・保険料を算定します。「標準報酬 決定・改定通知書」は所属所を經由して送付しましたので、内容の確認をお願いします。

標準報酬 決定・改定通知書			令和2年10月〇日	
			熊本県市町村職員共済組合	
〇〇〇市			下記のとおり標準報酬を決定・改定しましたので、通知します。	
共済 太郎 様				
			決定・改定事由	適用開始
			定時決定	令和2年9月
区 分			標準報酬等級	標準報酬月額
新等級	短期		第24号	440千円
	長期	厚生年金	第25号	440千円
		退職等年金給付	第24号	440千円
従前等級	短期		第23号	410千円
	長期	厚生年金	第24号	410千円
		退職等年金給付	第23号	410千円

## 本年10月に年金払い退職給付（退職等年金給付）に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>（地方公務員共済組合連合会トップページ）

トップページの「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

## 年金払い退職給付（退職等年金給付）とは？

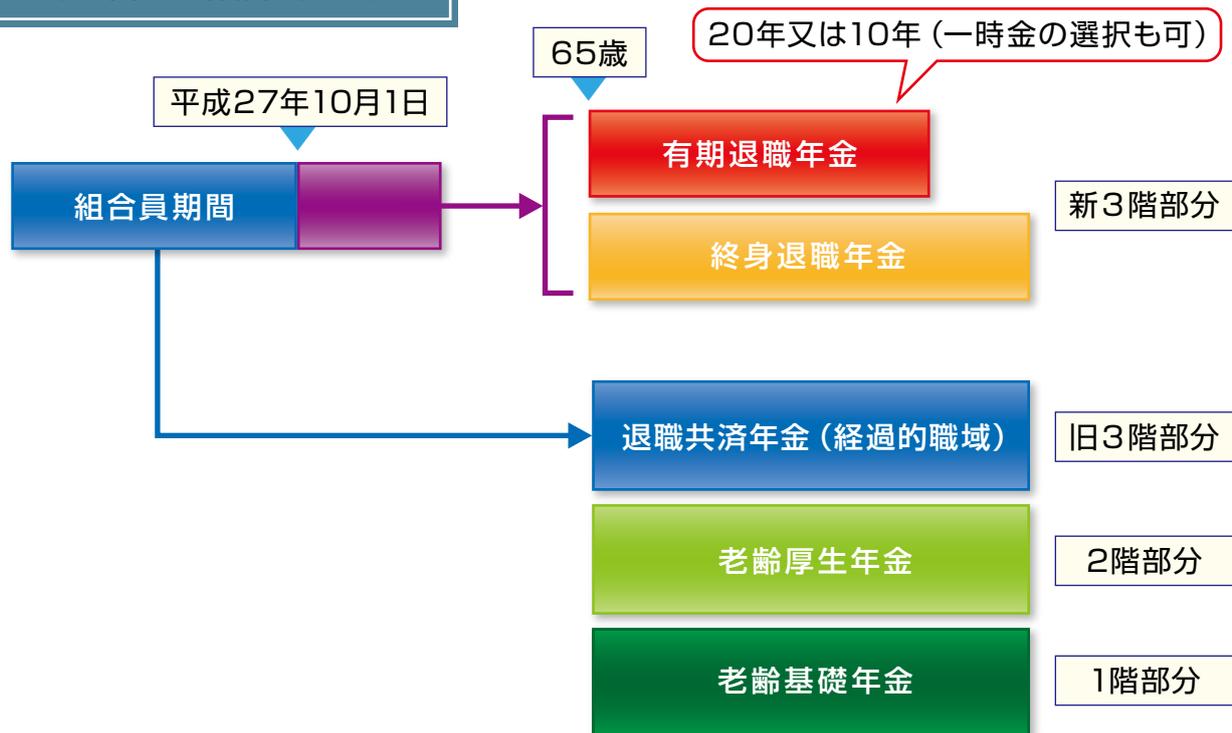
平成27年10月の被用者年金一元化により平成27年10月から公務員も厚生年金に加入することになりました。これに伴い、これまでの共済年金の3階部分（職域部分）は廃止され、平成27年10月以降の加入期間については、新たな公務員制度として「年金払い退職給付（退職等年金給付）」が創設されました。

年金払い退職給付には、退職後に受ける「退職年金」、公務による病気やけがが原因で障害の状態になったときに受ける「公務障害年金」、同じく公務による病気やけがが原因で亡くなったとき遺族に支給される「公務遺族年金」の3つがあります。1階部分の基礎年金や2階部分の厚生年金と同様、退職・障害・死亡という人生上のリスクをカバーしています。

退職年金を例にすると平成27年9月までと平成27年10月以降の組合員期間がある人の給付イメージは、次のようになります。

退職年金は、原則65歳から受給でき、半分を「終身退職年金」半分を「有期退職年金」として受給できます。

### 共済組合の3階部分の年金



# 在職中の年金額の調整について



老齢厚生年金（以下、「年金」といいます。）の支給開始年齢の引上げに伴い、公務員を定年退職後に、再任用（共済組合の組合員）や民間企業への再就職をされる方が多くなっています。年金受給権者が厚生年金保険の被保険者として在職中の場合は、年金と給与の合計額に応じて、年金の一部または全部が支給停止されます。

また、国会議員や地方議会議員に就任した場合や厚生年金保険の適用事業所に勤務されている70歳以上の方も厚生年金保険の被保険者と同様に年金額との調整が行われます。

## ◆支給停止の基準額について

厚生年金保険の被保険者で年金と給与の合計額が下記の支給停止の基準額を超える場合に、年金の一部または全部が支給停止されます。

なお、令和2年5月29日、通常国会で「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」が成立し、令和4年4月1日から65歳未満の支給停止の基準額が引き上げられます。

令和4年3月31日まで		➔	令和4年4月1日から	
65歳未満	65歳以上		65歳未満	65歳以上
支給停止の基準額 28万円	支給停止の基準額 47万円		支給停止の基準額 47万円	

※支給停止の基準額は法令に基づき改定される場合があります。

## ◆令和4年4月1日からの支給停止額の計算方法について

年金と給与の合計額	支給停止額（月額）
47万円以下	支給停止なし（全額支給）
47万円以上	$(\text{総報酬月額相当額}^{\ast 1} + \text{年金月額}^{\ast 2} - 47\text{万円}) \times 1/2$

※1 総報酬月額相当額：毎月の報酬（標準報酬月額）、過去1年間に受けた期末手当等（標準期末手当等）を12で割った額の合計。

※2 年金月額：年金額を12で割った額（加給年金額、経過的加算額は含まれません）。

《ご注意》年金受給権者が公務員として在職中の場合、公務員独自の給付である3階部分（退職共済年金（経過的職域部分）及び退職等年金給付）は全額支給停止となります。

今年度退職  
予定の方へ

## 令和2年度退職準備研修会開催の中止について

令和2年度退職を予定されている組合員を対象とし、退職後の健康保険制度や年金制度について研修会の開催を予定していましたが、県内における新型コロナウイルス感染拡大状況等を鑑み、今年度の開催を中止することとしました。

なお、研修会の中止に伴い、令和2年度退職を予定されている50歳以上の組合員の皆様へ退職後の健康保険制度や年金制度についての資料を所属所を通じて配付します。ご不明な点等ございましたら下記の問合せ先へご遠慮なくお問い合わせください。

### 《お問い合わせ先》

退職後の健康保険制度	福祉課	TEL：096-365-1900
年金制度	年金課	TEL：096-368-0900

# 実践しましょう! 正しい手洗い!

手のひらをゴシゴシするだけでなく、指先や指の間、手首もしっかり洗いましょう。



- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| ①せっけんをつけてしっかり泡立てる。                      | ④指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするように洗う。 |
| ②手のひら、手の甲をこすり、指の間は、両手を組むようにしてこすり合わせて洗う。 | ⑤手首は、反対の手でねじるようにして洗う。       |
| ③親指は、反対の手でねじるようにして洗う。                   | ⑥流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す。        |
|   | ⑦清潔な乾いたタオルで水分をしっかりふき取る。     |

公式サイトからのインターネット限定プラン 熊本市町村職員共済組合の組合員の皆様へ

## 秋得 宿泊プラン

共済組合が発行する  
宿泊助成券  
が利用できます

ご宿泊対象期間  
2020年9月1日(火)  
▼  
2020年11月30日(月)

秋の旅行計画に、東京へお越しの際は、当館を是非ご利用くださいませ!

### 特典①

朝食チケット

シングル1名様

5,000円〜

### 特典②

ミネラルウォーター

ツイン2名様

12,000円〜

ご宿泊料金は日にちによって変動致します。

ほかにも各旅行会社のきっぷと宿泊がバックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がバックになった JAL または ANA のダイナミックパッケージも  
当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。  
また、一部の旅行代理店 (JTB や KNT など) でも当ホテルの商品を取り扱って  
いる店舗がございます。お近くの旅行会社に直接お問合せください。

**東京グリーンパレス**  
全国市町村職員共済組合連合会

TEL.03-5210-4600 FAX.03-5210-4644  
<https://www.tokyogp.com/>

#### ご予約方法

●まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページをご覧ください。

<https://www.tokyogp.com/>

●トップページの「組合員様のご予約はこちら」をクリックしてください。

組合員様のご予約はこちら

●プラン一覧より「組合員様」お申し込みプランをご選択いただき、お申し込み手続きをしてください。  
(お申し込みの際はユーザー登録が必要です。)

## 新しい生活様式

済生会熊本病院 予防医療センター医師 高尾 祐治



この原稿が掲載される頃、社会は一体どうなっているでしょう？突然襲ってきた新生物が世界中を恐怖に巻き込んだまま出口も見えないのに、さらに大雨が地方都市を一瞬にして呑み込んだかと思えば次は連日の体温越えの猛暑。昔観たSF映画の様に、地球が人間の生きる場所ではなくなる…そんな不安を抱きながらこれを書いています。

今年はきっと歴史に残る年になります。「今だけだから、もう少しだけがまんして」と言われながら、一体どれだけ頑張ってきたことか。新型コロナの出現は、社会のあらゆることを根本から変えました。不幸にして生活の糧を失った方もいます。学校も職場も家庭生活も通勤も遊びも買い物も宴会もスポーツもコンサートも、何もかもが1年前とは全く違います。でも、そんな中で私たちは意外と強(したた)かに生きています。「ステイホーム」「コロナ太り」「3密」「ソーシャルディスタンス」「自粛警察」…いろいろな用語が生まれ、最初は恐怖と絶望に打ちひしがれていたのに、いつの間にか手洗いもマスクも日常になりました。自作マスクや柄入りマスクは当初は異様でしたし「真夏にマスクなんて」と思いましたが、気付けば可愛いデザインや高性能の品物を手に入れて皆がオシャレに着こなしています。テレビ会議やオンライン授業やライブ配信のコンサートにも慣れました。もしかしたら、コロナ禍は人類の進化の過程の必然だったのかもしれませんが、そもそも未経験の出来事に対しては正解がありません。すぐに前の生活に戻るかもしれないし、これがニューノーマルに変わるかもしれない。「2020年は大変な年だったね」となるのか「2020年までは原始的な生活をしていた」と歴史の教科書に載るような変貌をとげるのか、それはもうしばらく経たないと分からないことです。

ただ、私が一つだけ気にしているのは、“直接触れ合えなくなる”への危機感です。IT化が進み、バーチャル空間のもとで「場所の壁や時間の壁を取り去り、働き方や勉強やコミュニケーションのあり方に全く別の生き方を選択させる」と某学会誌に書いてありました。夢の世界の実現がコロナ禍のおかげで加速された感じですが、バーチャル体験ではどうしても体現できないのが“触れる”ことです。直接手をつなぎ、肌が触れあい、吐息を感じることで繋がり合い、癒やし合える。それが人間です。ともに口角泡を飛ばして語り合い、ともに歌い、ともに感動し合うこと…それはバーチャルでは偽物になるのではないか…こんなことを考えること自体が古い人間の杞憂でしょうか。この正解もまた、時が経って初めて分かることでしょう。

唯一今分かることは、「巣ごもり生活のせいで太ってしまっ」という“コロナ太り言い訳”はそろそろ通用しなくなってきたということですかね。

# 秋の夜長のストレッチ

日本赤十字社熊本健康管理センター 運動指導士 堤 美郷

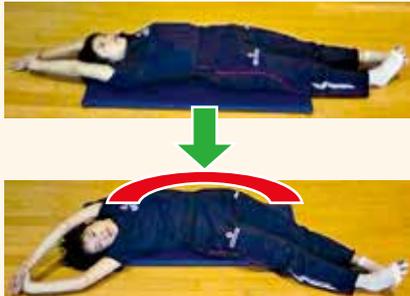


夏の暑さによって体調を崩してしまうことを「夏バテ」といいますが、夏の疲れが取れないまま秋へ移ると「秋バテ」といわれる体調不良を招くことがあります。特に今年はコロナ禍により先の見えない不安な生活が続き、心身ともに例年にない疲れが生じたり、秋は1日の中で気温差が大きくなる時期とも言われ秋バテを放置すると、自律神経が乱れたり、免疫力が低下し体調を崩しやすくなります。

疲れにくい体をつくるには、散歩やストレッチ等の軽い運動をすることで、筋肉や内臓の働きを活発にし、血液循環を良くします。こんな時だからこそ、創造力を働かせ、自分のペースで楽しみながら体を動かしましょう！もちろん、感染症対策は万全に！

今回ご紹介するストレッチを行うことで、血液循環が改善し、体の疲れを早期に回復させ、眠りも深くなります。

## ① 腰から体側にかけて



左手の手首を右手で握り、両足を重ねる。腕を頭の上に伸ばし、全身をしっかり伸ばす。右手で左手を右方向に引きながら、体を傾ける。同時にそろえた両足を右方向に動かし、弓なりになる。反対も同様に。

## ② 股関節

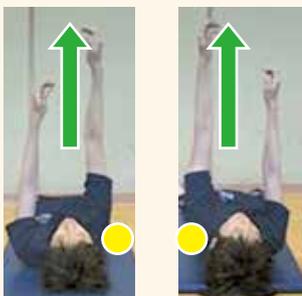


仰向けの姿勢になり、つま先を立て、かかとを交互につきだす(各10回)。このとき、膝が曲がらないよう意識する。



つま先を交互、左右に倒す(各10回)。このとき、骨盤が動いていることを意識する。

## ③ 肩甲骨



仰向けの姿勢になり、両腕は天井方向へ伸ばし、足は腰幅に開く。片方の腕を天井方向にさらに伸ばし、交互に動かす(各10回)。このとき、肘は曲がらないよう、天井に引っ張られるよう意識する。

## ④ 肩から背中にかけて



両手・両膝を床につける。両手をできるだけ前に伸ばし、おでこを床につけるようにしてお尻を引き、10秒ほど保持する。このとき、肘は曲がらないよう、脇は床に近づけるよう意識する。



# クロスワードパズル

クロスワードを解き、アルファベット順に字を並べると答えが出てきます。

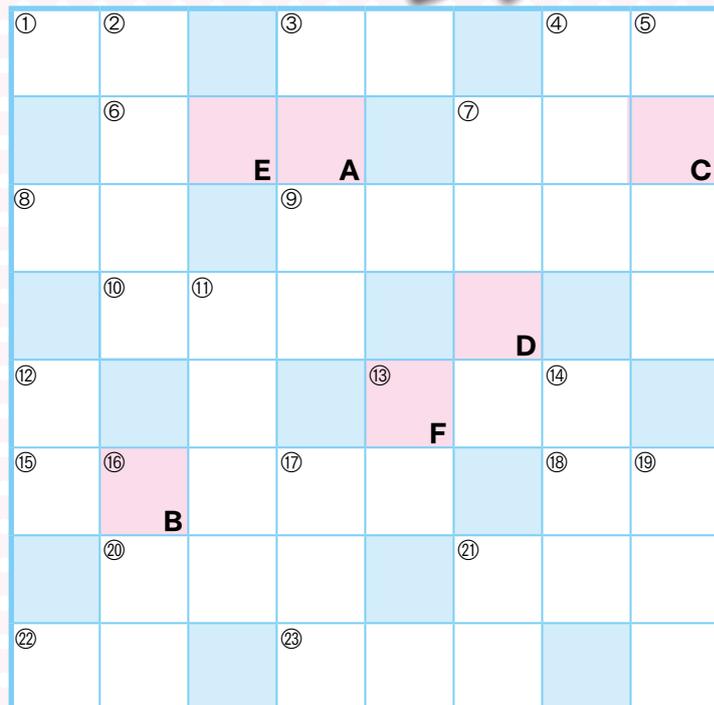
正解者の中から抽選で10名の方に、



を差し上げます。

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---



タテのカギ

- ② すりこぎで食品をすりつぶすのに用いる鉢。
- ③ その次の日。あくる日。
- ④ 今日の次の日。
- ⑤ かぶせるふた。
- ⑦ がけや岩石中に生じた奥行き深い穴。ほら穴。
- ⑪ その人に親しみと愛情を持っていること。
- ⑫ 打ち破ること。
- ⑬ 無意識の習慣になっている動作や言葉。
- ⑭ めん類の一種。ラーメンやそうめんよりも太い。
- ⑯ 血のつながり。
- ⑰ 何かをしてもらうために、不正にお金や物を送ること。
- ⑲ 収入よりも支出が多くなってお金が不足すること。
- ⑳ 値打ちのある金属で、非常に重く、黄色いつやを持つもの。

ヨコのカギ

- ① 組織などの長。親分。上司。
- ③ 水平・左右の方向。
- ④ 夏の次のすずしい季節。
- ⑥ 金銭を貸した報酬として、一定の割合で定期的に受け取る金銭。利子。
- ⑦ 土や砂。
- ⑧ アフリカの川や湖にすむ、草食の動物。口が大きく胴が太い。
- ⑨ 技芸・学術などが進んでうまくなること。
- ⑩ 地殻を構成している岩石・地層などの種類や性質。また、その状態。
- ⑬ 肉体や心に感じる痛みや苦しみ。
- ⑮ 頭と頭が正面からぶつかり合うこと。偶然に出会うこと。
- ⑱ 戸。扉。
- ⑳ 河川・湖沼・海などの、一定の基準から測った水面の高さ。
- ㉑ 金を主成分とする貨幣。
- ㉒ 血筋のつながり。みょう字。
- ㉓ 屋根などにおおわれていない所。「○○○風呂」

## 応募方法

### ① はがきでの応募

宛先：〒862-0911  
熊本市東区健軍一丁目5番3号  
(自治会館別館内)  
熊本県市町村職員共済組合 総務課

### ② ホームページからのご応募

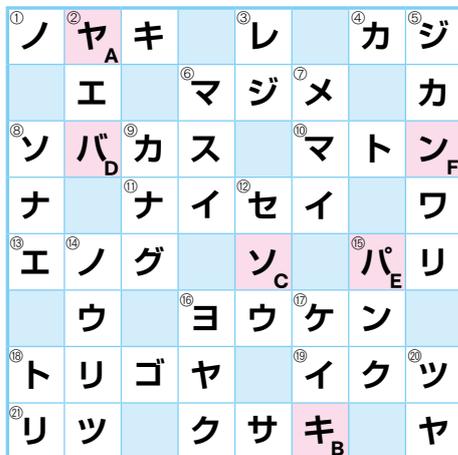
トップページ⇒クロスワードクイズ応募のご案内



ここをクリック

ホームページは  
こちらから!

キーワード  
〒住所  
氏名  
所属所名  
組合員証記号番号  
ご感想等



共済だより2020夏号(176号)  
クロスワード(答え)

ヤキソバパン

応募総数268通 正解数267通

- 締切日：令和2年11月13日(当日消印有効)
- ご応募は一人につき一通に限ります。
- 正解発表は、次号「共済だより2020冬号(178号)」に掲載します。

※この懸賞にご応募いただいた方の個人情報、他の目的では、一切使用しません。  
※個人情報保護のため、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



# わがまちの 名産・名物

# 益城町



益城町役場  
産業振興課 商工観光係  
中山 尚大さん

## 〈益城町〉

mashiki Town

面積 65.68km<sup>2</sup>

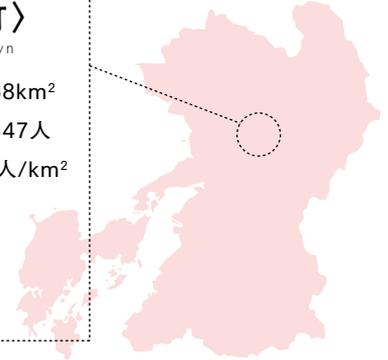
総人口 33,347人

人口密度 507人/km<sup>2</sup>

町の木 マキ

町の花 ウメ

※2020年9月末時点



益城町ってどんなところ？



### 益城町のことを教えてください。

益城町は熊本市の東側に位置する町です。主な産業は農業で、豊かな水を生かした米、すいか、芋を始め、多くの農産物が栽培されております。

空港、インターチェンジがあり物流、交通の拠点となっております。

また先端技術産業の研究機関やソフトウェア開発企業も集積しております。



太秋柿



### 益城町の秋の オススメを教えてください。

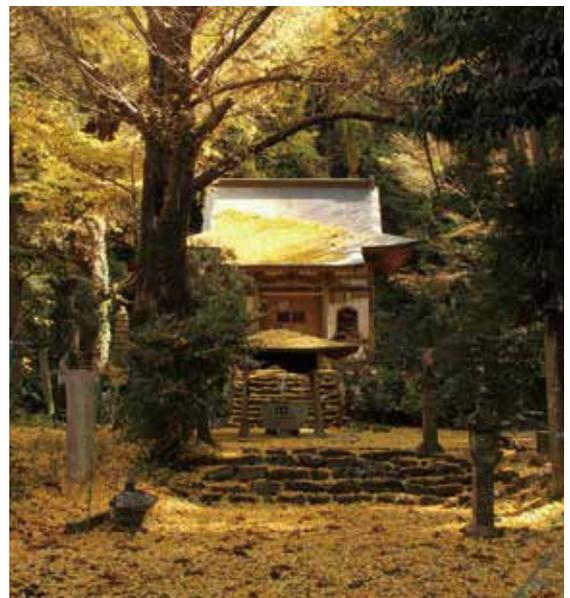
秋と言えば、「太秋柿」です。特徴は、とても大きく、鮮やかなオレンジ色をしており、サクッとした食感、上品な甘みがあります。

それと9月中旬から下旬にかけて彼岸花が見頃です。

寺中(じちゅう)地区を流れる木山川の河川敷沿いに多くの彼岸花が植えられております。

河川敷は子供たちが安全に通行できるように整備されております。

飯田山常楽寺の紅葉もとても綺麗です。



飯田山常楽寺