



互助会報

平成21年度退職福祉部号

- * 平成20年度決算報告
 - * 給付事業について
 - * 県内外の宿泊施設紹介
 - * 会員さんのひろば
- 《趣味・健康維持》

翁の滝（おきなのみき）

土佐郡大川村

落差30m。紅葉の翁の滝は美しく、訪れる人の目を楽しませてくれます。

（詳しい内容は2ページを参照ください。）

▶この写真は高知市にお住まいの退職福祉部会員、國實 博さんにご提供いただきました。趣味の写真を撮りにいかれて楽しい日々を過ごされておられます。ご協力ありがとうございます。

* この冊子をご家族で読んでください。



発行／（財）高知県市町村職員互助会

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内 TEL088-823-3213(代) 088-824-1306(直) FAX088-823-5270

大川村の滝

翁の滝（おきなのかき）・小金滝の地図



▼小金滝（こがねたき）



表紙（翁の滝）

大川村役場から県道17号線を西に行き、県道6号線に入り、大北川に沿って北上すると10分ほど走った道のカーブ横にあります。紅葉の頃、大北川溪谷をゆっくり歩くと素晴らしい紅葉に出会える。なかでも翁の滝は必見である。

◀小金滝は、天高くに険しく切り立った岩壁から一直線に流れ落ちる水が美しい、落差90～100メートルを誇る四国でも最大級の滝です。その景色は、水量や季節により大きく変化しますが、梅雨や紅葉の季節には特に雄大さと美しさが際立ちますのでオススメです。

★お問い合わせ先：大川村役場 TEL0887-84-2211

平成20年度事業報告及び決算の報告

20年度の現職会員掛金収入については、退職者の増加や現職会員の減少により、前年度収入から約849万円の減少となりました。また、支出面で事業全体の90%を占める医療費補助金につきましては、約480万円の増加に止まりましたが、収支差額については3,823万円の不足金を生じ、昨年に引き続き給付準備金の取崩しを行い補填をいたしました。

本年度決算の結果、翌年度に繰り越す給付準備金は365,391万円となり、当面はこの準備金の取崩しが続くことが予想されます。

◆現職会員数と退職会員数

種別	区分	19年度決算	20年度決算	比較増△減
現 職 会 員 数		7,460人	7,209人	△251人
配 偶 者 数		3,754人	3,579人	△175人
退 職 会 員 数		7,745人	8,031人	286人
退 職 配 偶 者 数		4,714人	4,842人	128人

◆事業収入について

科目	区分	19年度決算	20年度決算	比較増△減
掛 金		188,111,185円	179,622,072円	△8,489,113円
利息及び配当金外		74,152,140円	61,800,945円	△12,351,195円
繰 入 金		42,834,059円	46,483,498円	3,649,439円

◆事業支出について

科目	区分	19年度決算	20年度決算	比較増△減
医 療 費 補 助 金		261,716,100円	266,510,100円	4,794,000円
弔 慰 金		6,030,000円	6,190,000円	160,000円
施 設 利 用 助 成		1,624,774円	1,721,916円	97,142円
短期人間ドック助成		19,135,249円	20,244,772円	1,109,523円
研 修 旅 行 助 成		1,219,056円	1,133,342円	△85,714円

事業の目的と構成

会員の退職後の福祉の増進と生活の安定向上を計るため、次の条件を満たすことによって、退職会員とその配偶者及び配偶者特別会員を対象に医療費補助金等の給付を行います。

退 職 会 員

現職会員の資格を得て、退職後も引き続き、この事業の適用を受ける方

配 偶 者

現職会員の配偶者として加入し、退職後も引き続きこの事業の適用を受ける方

配偶者特別会員

死亡した現職会員の配偶者で、引き続きこの事業の適用を受ける方

給付の種類・内容・請求手続きについて

医療費補助金・配偶者医療費補助金

● 退職会員、配偶者及び配偶者特別会員が医療機関等で治療を受けたとき

医療費総額から、健康保険法等による公費負担額を差し引いた自己負担額のうち退職会員は5,000円、配偶者及び配偶者特別会員は6,000円を超えた額を給付します。

■最低給付額は500円です。(給付額が500円未満の場合は該当になりません。)

■100円未満の端数は切り捨てます。

■保険者より附加給付等がある場合は、更にその額を差し引きます。

■給付の**上限額は72,300円**です。(所得や年齢により上限が異なります。※下表参考)

※平成21年3月診療分までは4,000円、配偶者及び配偶者特別会員は5,000円を超えた額（100円未満切捨て）を給付します。

◎給付上限額

70歳未満

区 分	給付対象上限額
上位所得者	72,300円
一 般	72,300円 (44,400円)
低 所 得 者 (住民税非課税者)	35,400円 (24,600円)

70歳以上（後期高齢者医療制度該当者含む）

区 分	給付対象上限額	
	外来のみ	外来・入院あわせて
現役並み所得者	44,400円	72,300円 (44,400円)
一 般	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ (住民税非課税者)	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ (住民税に係る所得金額がない等)		15,000円

※（ ）は過去12ヶ月以内に3回以上高額療養費に該当した場合の4回目以降の自己負担額です。

※退職福祉部の給付額は、上記の給付対象上限額から基礎控除額を差し引いた額となります。

◆高額療養費に該当するとき

高額療養費に該当するときは、国保や全国健康保険協会等の保険者に請求することにより払い戻しがあります。退職福祉部は保険者ではありません。

(市町村職員共済組合任意継続組合員の場合は市町村共済組合より自動給付されます。)

▲請求の手続き

医療費の請求方法は、加入保険により次のように異なっています。

◆自動給付の保険・・・診療月の約3ヶ月後に給付します。

- ①県内の国民健康保険(退職者医療含む)
- ②県内の後期高齢者医療制度被保険者
- ③市町村職員共済組合任意継続組合員及びその被扶養者
- ④市町村職員共済組合被扶養者

医療被保険者証 有効期限	
被 保 険 者 番 号	
住 所	
氏 名	
生 年 月 日	性 別
實 格 取 得 年 月 日	
効 力 期 間 年 月 日	
交 付 年 月 日	
一部負担金の割合	
保 険 者 番 号	
保 険 者 名	

【上記③及び④に該当する場合の給付について】

- 市町村職員共済組合任意継続組合員及びその被扶養者
 - 退職会員 …… 5,000円～25,000円 (退職福祉部より給付) 25,000円以上 (共済組合より)
 - 配偶者会員 … 6,000円～25,000円 (退職福祉部より給付) 25,000円以上 (共済組合より)
- 市町村職員共済組合被扶養者
 - 退職会員・配偶者会員 … 5,000円～ (互助会と共済組合より給付があるため、退職福祉部からの給付は中断します。ただし、高知市職員の被扶養者については、金額が異なります。)

◆請求方式の保険・・・毎月15日締めで翌月中旬に給付します。

- ①全国健康保険協会及び健康保険組合
- ②県外の国民健康保険
- ③県外の後期高齢者医療制度被保険者
- ④国民健康保険加入者で請求方式希望者



【請求方法】

『医療費・配偶者医療費請求書』で請求してください。請求書に医療機関の証明または領収書を添付し、診療を受けた翌月以降に当会に送付してください。

※会計時に医療機関等で発行されたレシートで患者名、病院名等が明記されていないものは、給付処理に必要な内容が確認できませんので、確認できる領収書等を添付してください。

【医療費の取扱いについて】

- ㊦ 暦月ごとに計算。(月の初日から月末までを1ヶ月として計算します)
- ① 医療機関ごとに、入院・外来・調剤薬局別に計算。
- ㊧ 総合病院は診療科ごとに計算。(総合病院は次ページに掲載)

総合病院（平成21年8月現在）

- 高知赤十字病院
- 高知県立安芸病院
- 土佐市立土佐市民病院
- 国立病院機構高知病院
- 高知大学医学部附属病院

※高知医療センターは総合病院扱いではありません。

【給付の対象となるもの】

- コルセット代等、療養費払いの対象となるものは給付の対象となります。

【給付の対象とならないもの】

- 入院時食事療養標準負担額及び生活療養標準負担額（食費・居住費）
- 差額ベッド費用
- 文書代
- 予防接種代

※領収書の中で、「保険適用外」、「給付外」、「自費分」として金額が記載されているものは給付の対象外となります。

【請求により給付を受けられる方へ】

70歳未満の方…自己負担額が35,400円以上の場合は次の手続きが必要です。

- 課税世帯の方……住民税の課税証明書又は納税通知書(コピー可)を提出してください。
- 非課税世帯の方…その旨、お電話でご連絡ください。

70歳以上で非課税世帯の方…自己負担額が15,000円以上の場合は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の区分をお知らせください。

※該当者が非課税でも同一世帯の中で課税者がいる場合は**課税世帯となります**ので、その方の証明をいただくことになります。(住民票の提出をお願いすることもあります。)

◎異動届について

◇氏名・住所・金融機関（振込口座の変更・合併等による支店及び口座番号の変更も含む。）に変更があったときには、9ページの『異動届』を提出してください。**共済組合年金係に手続きをされていても、退職福祉部は自動的に変更になりません**ので、変更の手続きをお願いします。

◇保険に変更があったときには、『保険証登録・変更届』の提出が必要です。お電話いただければご自宅に送付いたします。

弔 慰 金

● 退職会員、配偶者及び配偶者特別会員が亡くなられたとき

・退職会員の死亡…会員になって亡くなられるまでの期間によります。

退職会員となって	1年以内の死亡……………	100,000円
	2年以内の死亡……………	50,000円
	2年を超えての死亡……………	30,000円

・配偶者及び配偶者特別会員……………20,000円

▲ 請求の手続き…当会へご連絡いただきましたら、弔慰金請求書を送付します。必要事項をご記入の上、添付書類(死亡及び請求する遺族との続柄が確認できる書類)とともに当会まで返送してください。請求は相続権者がしてください。

国内外研修旅行助成金

● 退職会員、配偶者及び配偶者特別会員が旅行(県内を除く)をするとき (3年度に1回を限度)

・退職会員……………10,000円補助

・配偶者及び配偶者特別会員……………5,000円補助

※旅行の助成は下記の条件をみたすものに限りします。

① 旅行日程4日間以上

② 旅費1人6万円以上(旅費の支給があった場合は、自己負担額6万円以上)



▲ 請求の手続き…請求書に必要事項をご記入の上、旅行終了後60日以内に添付書類とともに当会までご請求ください。

施設利用助成金

● 退職会員、配偶者及び配偶者特別会員が本会の指定する保養宿泊施設を利用したとき

(11ページ以降に指定宿泊施設を掲載しています。)

・退職会員、配偶者及び配偶者特別会員……………1人1泊 2,000円補助

※回数制限をする場合があります。

▲ 請求の手続き…施設発行の領収書に宿泊者氏名をご記入の上、当会へ送付してください。宿泊者が退職会員と配偶者会員の場合には、両方の名前を記入してください。

短期人間ドック利用助成金

● 退職会員、配偶者及び配偶者特別会員が本会の指定する受診施設を利用するとき

・退職会員……………15,000円補助

・配偶者	}	…7,000円補助
・配偶者特別会員		

- ▲ 申込み方法……当会へご連絡いただきましたら申込用紙を送付しますので、必要事項をご記入の上、当会まで返送してください。後日、希望の施設より案内書等が送付されます。

※受診後、施設にお支払いただく金額が助成後の額となります。

◎必ず受診前に当会に申込みをしてください。受診後の助成はいたしませんのでご注意ください。

※オプション検診を受けられるときは別途料金が必要です。

<指定受診施設>

指 定 受 診 施 設	住 所	電 話 番 号
高知検診クリニック	高知市知寄町2丁目4-36	088-883-9711
いずみの病院	高知市薮野北町2丁目10-53	088-826-5511
仁淀病院	吾川郡いの町1369	088-893-1551
土佐市民病院	土佐市高岡町甲1867	088-852-2151
四万十市民病院	四万十市中村東町1丁目1-27	0880-34-2126
中村クリニック	四万十市中村大橋通7丁目1-10	0880-34-5100
高知県総合保健協会		
・中央健診センター	高知市棧橋通6丁目7-43	088-831-4800
・幡多健診センター	宿毛市山奈町芳奈3-9	0880-66-2800
厚生年金高知リハビリテーション病院	高知市神田317-12	088-843-8220
須崎くろしお病院	須崎市緑町4-30	0889-43-2121
J A 高知病院 J A 高知健診センター	南国市明見526-1	088-863-8510

請求による給付について

給付の請求日と給付日

- ・請求日…毎月15日までに請求してください。
- ・給付日…翌月中旬頃給付いたします。請求される日が15日を過ぎますと翌々月の給付となります。給付がある場合はハガキ等でお知らせします。

※医療制度等の改正がありますと、給付が遅れる場合があります。ご了承ください。

給付の権利

医療費補助金・弔慰金・施設利用助成金については、その原因である事実が発生した日から生じ、満2年を以って消滅しますので、ご注意ください。



異 動 届

財団法人 高知縣市町村職員互助会 様

平成 年 月 日

退職会員番号

氏 名

印

異動した内容を記入し、記名押印の上ご返送ください。

お名前を変更される場合

フリガナ	
旧 氏 名	
フリガナ	
新 氏 名	

ご住所を変更される場合

(住所変更にもない健康保険証が変わる方については別途『保険証登録・変更届』が必要となります。)

新 住 所	〒	—		
電話番号	(	) — (	) — (	)
異動年月日	平成	年	月	日

振込金融機関を変更される場合 (合併等により口座番号が変更になる方も必要です。)

郵便局以外の金融機関に変更する場合

金融機関名称	銀行名				支店名	
	預金種目	普通	口座番号		口座名義	フリガナ _____

郵便局に変更する場合

郵便局名称	郵便局名	郵便局	記号	番号
-------	------	-----	----	----

〒 7 8 0 - 0 8 7 0

営業時間：平日 8:30～17:30 (土・日・祝日等を除く)

高知市本町5丁目3-20

TEL 088-824-1306 (直)

(財) 高知縣市町村職員互助会

TEL 088-823-3213 (代)



No.	宿 泊 施 設 名	住 所	TEL
①	北 川 村 温 泉 ゆ ず の 宿	安芸郡北川村小島121	0887-37-2321
②	コ ミ ュ ニ テ ィ ー セ ン タ ー う ま じ う ま じ 温 泉	安芸郡馬路村大字馬路3564ー1	0887-44-2026
③	畑 山 温 泉 憩 の 家	安芸市畑山甲982ー1	0887-34-8141
④	芸 西 村 の 家	安芸郡芸西村和食甲4525	0887-33-2894
⑤	夜須町サイクリングターミナル	香南市夜須町手結山1304	0887-55-3196
⑥	羽 尾 大 釜 荘	香南市夜須町羽尾523	0887-54-0345
⑦	ベ ふ 峡 温 泉	香美市物部町別府452ー8	0887-58-4181
⑧	ピ ー ス フ ル セ レ ネ	香美市香北町美良布1224ー2	0887-59-3388
⑨	梶 ケ 森	長岡郡大豊町佐賀山1248ー3	0887-74-0256
⑩	さ め う ら 荘	土佐郡土佐町田井182	0887-82-1020

No.	宿 泊 施 設 名	住 所	TEL
⑪	自 然 教 育 セ ン タ ー 白 滝	土佐郡大川村朝谷26	0887-84-2201
⑫	国 民 宿 舎 「 桂 浜 荘 」	高知市浦戸城山830ー25	088-841-2201
⑬	オ ー ベ ル ジ ュ 土 佐 山	高知市土佐山東川661	088-850-6911
⑭	高 知 会 館	高知市本町5ー6ー42	088-823-7123
⑮	高 知 共 済 会 館	高知市本町5ー3ー20	088-823-3211
⑯	山 荘 し ら さ	吾川郡いの町寺川しらさ峠175	090-1177-5633
⑰	木 の 香 温 泉	吾川郡いの町桑瀬225ー16	088-869-2300
⑱	土 佐 和 紙 工 芸 村 く ら う ど	吾川郡いの町鹿敷1226	088-892-1001
⑲	中 津 温 泉 ゆ の 森	吾川郡仁淀川町名野川258ー1	0889-36-0680
⑳	高 原 ふ れ あ い の 家 天 狗 荘	高岡郡津野町芳生野乙4921-22	0889-62-3188
㉑	鯉 乃 國 の 湯 宿 黒 潮 本 陣	高岡郡中土佐町久礼8009ー11	0889-52-3500
㉒	雲 の 上 の ホ テ ル	高岡郡梶原町太郎川3799ー 3	0889-65-1100
㉓	ホ テ ル 松 葉 川 温 泉	高岡郡四万十町日野地605ー1	0880-23-0611
㉔	ウ エ ル 花 夢	高岡郡四万十町江師546	0880-27-1211
㉕	ホ テ ル 星 羅 四 万 十	四万十市西土佐用井1100	0880-52-2225
㉖	国民宿舎「足摺グリーンハウス」	土佐清水市松尾919ー64	0880-88-0221
㉗	国民宿舎「足摺テルメ」	土佐清水市足摺岬1433ー3	0880-88-0301
㉘	ホ テ ル ビ オ ト ー プ 竜 串 荘	土佐清水市三崎4047	0880-85-1015
㉙	国 民 宿 舎 「 椰 子 」	宿毛市大島17ー27	0880-65-8185
㉚	ベ ル リ ー フ 大 月	幡多郡大月町周防形404	0880-74-0222

※「ウエル花夢」については、別荘タイプ（ケビン）を利用した場合の助成となります。

県外の指定宿泊施設

◎北海道・東北の宿

県名	施設名	所在地	TEL	利用料金	備 考 ()内は別途食料料金
北海道	ホテルポールスター札幌	札幌市中央区北4条西6丁目2	011-241-9111	9,240 ^円 ～	素泊料金(朝食1,260円)カード可
	ホテル新定山溪ゆらら	札幌市南区定山溪温泉東3-192	011-598-2671	10,500～	12/31～1/3は特別料金 コテージ4棟あり カード可
	ホテルノースシティ	札幌市中央区南9条西1丁目	011-512-9748	7,210～	素泊料金(夕食850円～、朝食1,050円) カード可
青森県	アップルパレス青森	青森市本町5-1-5	017-723-5600	7,875～	素泊料金(夕食はレストランメニュー、朝食1,050円) ねぶたまつり期間(8/2～8/7)は1泊2食付16,000円 カード可
宮城県	パレス松洲	宮城郡松島町高城字浜38	022-354-2106	12,000～	12/31～1/2は特別料金 カード可
秋田県	五輪荘	大館市軽井沢字五輪岱65	0186-52-2142	8,466～	悠々プラン9,000円、楽々プラン8,000円 囲炉裏プラン10,000円、ゴルフバックプラン13,000円～
	レークサイド山の家	鹿角郡小坂町十和田湖銀山1-7	0176-75-2552	7,350～	営業期間4/25～11/3
山形県	むつみ荘	南陽市赤湯字森先233-1	0238-43-3035	9,700～	年末年始は特別料金
	うしお荘	鶴岡市湯野浜1-11-23	0235-75-2715	8,000～	夏季期間及び年末年始は特別料金
福島県	ホテル福島グリーンパレス	福島市太田町13-53	024-533-1171	6,121～	素泊料金(夕食1,050円～、朝食840円～)カード可

◎関東の宿

県名	施設名	所在地	TEL	利用料金	備 考 ()内は別途食料料金
茨城県	大洗鷗松亭	東茨城郡大洗町磯浜町8179-5	029-266-1122	12,277 ^円 ～	夏季期間は577円～2,310円増 12/31～1/3は特別料金
栃木県	ホテルニューもみぢ	那須塩原市塩原1074	0287-32-3215	8,812～	入湯税込 年末年始(12/31～1/3)は特別料金
	那須の森ヴィレッジ	那須郡那須町高久乙字遅山3375-637	0287-78-1636	10,920～	繁忙期は1,050円増 営業期間4/18～11/25
群馬県	アルペンローゼ	吾妻郡草津町草津512-2	0279-88-1300	11,445～	入湯税込 事務局でも申込受付可(048-822-3304)
千葉県	オークラ千葉ホテル	千葉市中央区中央港1-13-3	043-248-1111	9,240～	素泊料金(夕食1,155円～、朝食1,732円) カード可
	黒潮荘	鴨川市貝渚2565	04-7092-2205	12,012～	繁忙期・特別室は1,155円増 H21/9/1～H22/3/3迄休館予定
東京都	ザ・クレストホテル立川	立川市錦町1-12-1	042-521-1111	10,395～	素泊料金(朝食1,155円)カード可
静岡県	シーサイドいずたが	熱海市上多賀12	0120-73-1241	10,545～	入湯税込 夏季期間(7/20～8/30泊)は11,700円～ 正月期間(12/31～1/2泊)は15,742円～ 平日割引(日～木曜泊)9,000円～
山梨県	ホテルやまなみ	笛吹市石和町松本字塚越222-4	055-262-5522	11,500～	通常期・繁忙期・特日の設定あり

◎東海・北陸の宿

県名	施設名	所在地	TEL	利用料金	備 考 () 内は別途食事料金
新潟県	瀬波はまなす荘	村上市瀬波温泉 1-2-17	0254-52-5291	10,545 ^円 ～	サービス料、入湯税込 土曜日、祝日前日及び7月・8月は、1人1泊1,155円増 露天風呂付宿泊室は、1泊5,775円増
	アクアーレ長岡	長岡市新陽 2-5-1	0258-47-5656	8,800～	年末年始(12/30～1/3)、夏休み期間 (7/25～8/25)は特別料金 カード可
富山県	グリーンビュー立山	中新川郡立山町千寿ヶ原	076-482-1716	11,780～	年末年始(12/30～1/3)は組 合員・準組合員・その他14,500円
石川県	おびし荘	小松市井口町ホ55	0761-65-1831	9,950～	特定日は1,200円増
	フロイント和倉	七尾市和倉町ル部2-2	0767-62-2164	9,300～	特定日は1,200円増
福井県	越 路	あわら市東温泉 2-201	0776-77-3151	11,250～	閑散期(月～木曜)・繁忙期(土曜、祝日となる金曜、その他)料金あり 平成20年6月より閑散期600円、通常及び 繁忙期100円増 年末年始は特別料金 カード可
長野県	サンパルテ山王	長野市中御所字岡田30-20	026-228-3011	5,700～	素泊料金(夕食2,100円～、 朝食1,000円) カード可
	湖 泉 荘	諏訪市湖岸通り1-13-8	0266-53-6611	8,350～	繁忙期等は特別料金
	湯 香 里 荘	下高井郡山ノ内町佐野2592-9	0269-33-2222	9,700～	繁忙期等は特別料金
岐阜県	紫 雲 荘	下呂市湯之島692-23	0576-25-2101	10,776～	入湯税込
愛知県	レイクサイド入鹿	犬山市字喜六屋敷118	0568-67-3811	10,198～	年末年始(12/30～1/3)は特別料金
	シーサイド伊良湖	田原市中山町岬1-43	0531-35-1151	平日9,000～ 休前日9,930～	土曜日、7/20～8/30、12/29～1/2、連休の 始まる日～連休の終わる前日は1,150円増 特別室は1室につき4,620円増

◎近畿の宿

県名	施設名	所在地	TEL	利用料金	備 考 () 内は別途食事料金
三重県	サンペルラ志摩	志摩市磯部町的矢314	0599-57-2130	13,000 ^円 ～	12/31～1/3は特別料金 平日特別セール13,000円 カード可
滋賀県	ホテルピアザびわ湖	大津市におの浜1-1-20	077-527-6333	9,000～	8/8(びわ湖大花火大会)、年末年始 (12/31～1/2)は特別料金 カード可
	憩いの里湖西	高島市勝野1533	0740-36-2345	9,800～	年末年始特別プラン (12/31～1/2)13,000円
京都府	ホテルセントノーム京都	京都市南区東九条東山王町19-1	075-682-8777	10,395～	素泊料金(夕食4,037円～、朝食 1,360円) 食事付パックあり 12/31～1/3は特別料金 カード可
大阪府	シティプラザ大阪	大阪市中央区本町橋2-31	06-6947-7702	12,600～	夕食料金、特別料金については、直接施 設にお問い合わせ下さい。 カード可
兵庫県	ひょうご共済会館	神戸市中央区中山手通4-17-13	078-222-2600	8,200～	1泊朝食付(夕食2,300円～)
	ゆ め 春 来	美方郡新温泉町湯1569-6	0796-99-2211	12,150～	入湯税込 年末年始は宿泊料のみ5割増 カード可

◎中国の宿

県名	施 設 名	所 在 地	TEL	利用料金	備 考 () 内は別途食事料金
鳥取県	ホープスターとっとり	鳥取市永楽温泉町556	0857-26-3311	9,511 ^円 ～	カード可
	溪 泉 閣	東泊郡三朝町山田180	0858-43-0828	11,500～	ゴールデンウィーク・夏期(盆期間)・年末年始は特別料金
	弓ヶ浜 荘	米子市皆生温泉4-6-12	0859-22-7476	9,857～	カード可
島根県	ホ テ ル 白 鳥	松江市千鳥町20	0852-21-6195	10,429～	年末年始・花火大会時(8/3予定)は特別料金 カード可
広島県	八丁堀 シャンテ	広島市中区八丁堀8-28	082-223-0631	5,775～	素泊料金(夕食1,575円、朝食1,050円) 12/31～1/2は特別料金 カード可
岡山県	サン・ピーチOKAYAMA	岡山市北区駅前町2-3-31	086-225-0631	6,930～	素泊料金(夕食1,200円～、朝食810円)、 年末年始等シーズンプラン設定予定 カード可
山口県	防 長 苑	山口市熊野町4-29	083-922-3555	7,080～	素泊料金 12/31～1/3特別料金(組合員 15,000円その他17,000円) カード可
	シーサイドパレス萩	萩市椿東字北川6030-13	0838-26-6141	8,500～	12/31～1/3は特別料金 カード可

◎四国の宿

県名	施 設 名	所 在 地	TEL	利用料金	備 考 () 内は別途食事料金
徳島県	ホ テ ル 千 秋 閣	徳島市幸町3-55	088-622-9121	6,006 ^円 ～	素泊料金(夕食1,000円～、朝食840円) 8/12～15、1/2-3は特別料金 カード可
	剣 山 雲 海 荘	徳島県三好市東祖谷山	088-622-0633	7,500	1泊2食付 営業期間4/28～11/23
香川県	ホテルマリンパレスさぬき	高松市福岡町2-3-4	087-851-6677	5,500～	素泊料金(夕食2,100円～3,150円、朝食840円) GW・お盆・年末年始は特別料金 休前日・祝前日・長期休み(金・土・春・夏休み等)は500円増 カード可
愛媛県	えひめ共済会館	松山市三番町5-13-1	089-945-6311	3,500～	素泊料金(夕食2,000円～3,000円、朝食840円) 12/31～1/3は1,000円増 サービス料なし
高知県	高知共済会館	高知市本町5-3-20	088-823-3211	5,082～	素泊料金(夕食2,100円～、朝食840円) 1泊2食付で事前 予約の場合、7,500円(9,800円のプランもあり) カード可

◎九州の宿

県名	施 設 名	所 在 地	TEL	利用料金	備 考 () 内は別途食事料金
長崎県	グランビューうおみ	雲仙市小浜町北本町943	0957-74-2515	6,250 ^円 ～	入湯税込 年末年始は特別料金
大分県	つ る み 荘	別府市田の湯町13-13	0977-21-0101	9,270～	
	コ ス モ ス 荘	玖珠郡九重町田野228	0973-79-2221	7,402～	1泊2食付
宮崎県	ひ ま わ り 荘	宮崎市瀬頭2-4-5	0985-24-5285	5,880～	1泊朝食付料金(外来の場合朝食630円) 12月31日～1月1日は特別料金 サービス料なし
鹿児島県	マリンパレスかごしま	鹿児島市与次郎2-8-8	099-253-8822	5,775～	素泊料金 年末年始は特別料金 カード可

(注) 宿泊料金は『備考』欄に「素泊料金」または「1泊朝食付料金」の記載がない場合は、1人当たりの1泊2食付(消費税込、サービス料別)の額です。

※ 詳細等につきましては、申込の際に、ご確認願います。

平成21年6月1日現在

会員さんのひろば

～私の第3の人生～

香美市在住 鍵山 隆司 さん

最近、時間の過ぎる速さに驚いているのは私だけだろうか。
一日が、1週間が、1ヶ月があつという間に過ぎ去ってしまう、
退職して早くも6年が過ぎ、年齢も、気がつけば世間でいう高齢
者の仲間に入っている。

自分の中では、まだ高齢者の認識はなく、各種の会合などに出
て、青臭い意見を述べる自分にふと気が付き苦笑する時もある。

今、私は第3の人生にはいつている。若い時から持病として腎
臓に疾患があり、退職時にはかなり病状がすすんでいた。

腎臓の機能の悪化は、人工透析へとつながり、仕事や日常生活
が大きく制限されるばかりでなく命の危険にもさらされる病気である。

退職時には[人工透析近し]と主治医に告げられたが、養生を重ねることで、退職後6年間透
析を引き延ばすことができた。しかし今年の1月には、病状が悪化し、とうとう透析実施とな
り、私にとっては、第3の人生がはじまったというわけである。

主治医に透析実施と告げられたときには、絶望的感情に陥ることにもなったが、2ヶ月・3
ヶ月と過ぎる中で、病院関係者や、周囲のはげましもあり、自分に何ができるのかを考え始め、
与えられた4時間の[透析時間]を有益に過ごすこと、ややもすれば後ろ向きになる患者特有の
生活を払しょくして、残りの人生を悔いなく、楽しみながら、すごしたいという思いに至った。

透析を実施することによって体調も良くなり、今までかかわってきた仕事や、活動の経験を
生かし、できうる限り人とのつながりを大切にしたい地域での取り組みを行いたいとおもって
いる。

今、地域は、高齢化に伴う介護の問題、限界集落、子どもの虐待、加齢による認知症の増加、
経済問題などが山積みしている。しかし、それに立ち向かう、地域の疲弊は想像以上に進んで
いる。

住民同士のつながりや共同・協働の事業の崩壊が進みバラバラの状況がおこっている。

私は、大きな単位ではなく、自分の住む周りの人たちのつながり、おっこうにいえは[地域の
自治の確立]を強め、地域の人たちがここに住んでよかったと思える地域を作りたいとおも
っている。



そのための武器として、今さらと思われるかも知れないが、
パソコンに触ったことのなかった私が、70歳の手習いで、
透析の時間を活用してパソコンに挑戦している。

年を重ねるごとに役所との関係は薄れ、先輩や元同僚にも
ご無沙汰ばかりであるが、顔をあわせるのは、不幸の席など
が多くさびしい限りである。

機会があれば、今の市政の在り方や、老後の生きがいなど
に付いても語り合ってみたいと思う今日この頃である。



～私のストレス解消と健康維持～

佐川町在住 退職会員 さん



6月13日越知町、日の浦のあじさい祭に行きました「歩こう会」の方々と



長かった梅雨もようやく明け、残暑のきびしい季節となりました。皆さん健康管理、維持はそれぞれと工夫なさっていることでしょう。

私は退職して早13年が過ぎてしまいました。退職後、間もなく主人が病気になり入退院の繰り返しの生活が続いていましたが、「自分はこのままではいけないストレスがたまり病気になってしまう」と思い、その頃近くで押花教室や、書道教室がありましたので、月に3回で通い始めました。

押花は先生の都合で半年位でやりましたが、「書」は今も続けております。年に3回大きな書展に出品し、毎月東京と高知に作品を送っています。

次は体力づくりも始めなければと、まず歩くことからと思い、朝か夕方に1時間位続けます。他に最近週1回簡単なヨガ教室と百才体操にも出かけるようになりました。教室の友達や地域の方々との世間話、時には「お茶」したりと交流の場にもなり楽しくやっています。出席する事で皆さんの元気な事を確かめ合っているのです。又、1年位になりますが町の主催で月1回の「歩こう会」にも参加し、二十数人で町内あちこち1時間歩いています。6月には越知町「日の浦」地区のあじさい祭りにバスで行きました。約10kmに及んで地区の方々のお世話のかいあって、色どり良く今が盛りとばかり咲きほこっていて身も心も本当に癒されました。

今は主人の体調も少し良くなっていますので、狭い畑ですが季節の野菜作りに挑戦し、キュウリ、カボチャ、ゴーヤ等十種類位出来ています。多く取れた時は食べきれなくて友達や、近所に分けて喜んでもらいます。雨の日でも朝一番に畑に行き見てまわるのが楽しみなんです。

お蔭様で今まで病気、ケガなく過ごしていますが、これからも、足を鍛え、脳に刺激を与えながら一日でも長く元気で過ごしたいと願っております。



～退職後の私の趣味～

四万十市在住 小野 彰 さん

退職する前に、先輩から「退職したら退屈になるぞ」と言われた。退職して2年数ヶ月になるが、その間、何の退屈もなくよく遊んでいる。とにかく時間がたつのが早い。

自分の中に遊びに対する好奇心が強いのか、新聞、テレビ等でツツジ、シャクナゲ、バラ、アジサイ、キク等のいろいろな花が咲いているのを見たり聞いたりすると、山とか民家を問わずドライブがてら出掛けて行く。民家の場合は、接木か挿木かを聞いて教えてもらい時期が来たらやってみる。挿木は付きがよいが、接木は難しい。いくつも挿して一本でも二本でも付けば満足満足。それが楽しい。



まだまだ他にも遊びがある。イノシシの罾猟をしているが、これが結構運動になる。半日かけて山を登ったり下ったりを繰り返す。有害駆除を含めると一年中、山に行っている。

また、一年中休めないものがある。ニワトリ15羽と山羊3匹の世話がある。これが厄介でどこかに出掛ける時は子供たちに世話を頼むのだが、何せ出掛ける回数が多いため、「もう生き物を飼うのはやめてくれ」と言われるがしらんぷり。(山羊はかわいいですよ)

もう一つ生物を飼っている。それは日本ミツバチで、これも巣箱から出入りしているのを見て



いると退屈しない。これが案外扱いが難しく、高級マンション（巣箱）を与えても居心地が悪いのか勝手に家出をする。なかなか飼いたいものである。山羊からは乳を、ミツバチからは蜜をピンはねして頂戴している。このようなことは、子供の時の遊びの延長のように思う。

もうひとつの趣味にジョギングをしている。約6～10km走っている。運動の汗は気持ちがいいものである。運動の後のビールも美味しい。

このように、毎日楽しく遊べることにバンザイ。元気なことにバンザイ。家族に感謝。

※この度、4名の会員の方に表紙写真及び原稿のお願いをしたところ、快くご協力をいただきまして有難うございました。

2010年1月16日(土)~2011年1月10日(月・祝)開催!

土佐・龍馬 であい博

高知県では、大河ドラマ「龍馬伝」の放送にあわせて「土佐・龍馬であい博」を開催します。開催期間中は、JR高知駅前のメイン会場にパビリオンを設置し、大河ドラマのストーリーや出演者情報などの展示や、とっておきの観光・物産情報などの高知の魅力をご案内します。

また、県内3箇所(安芸市・土佐清水市・梶原町)に、サテライト会場を設置し、幕末屈指の経済人岩崎弥太郎や、ジョン万次郎、龍馬脱藩の道など、各地域の特性あふれるドラマ関連の展示を行います。また、県内全域をフィールドに高知を満喫できる、幕末・維新の偉人ゆかりの地や史跡、こだわりの食や自然を生かした体験型のメニューをパッケージにした多彩なイベントをご用意し、皆様をお待ちしております。

メイン会場 (会場: JR高知駅南口)

テーマ館 「高知・龍馬ろまん社中」

龍馬と「人」「出来事」との「であい」をテーマにしたロマンあふれる参加体感型の企画と、大河ドラマのライブ感に満ちたセットのほか、登場人物や出演者などをご紹介します。
■開館時間 / 8:30~18:00
(7月17日~8月31日 / 8:30~19:00)



高知観光情報発信館
入場無料「とざでらす」

入場券発売中!!

■入場券のお問い合わせ ☎ 088-823-9043

- 高知・龍馬ろまん社中前売券
一般・大人…400円 小中学生…200円
- サテライト会場 (1会場に付き1回入場料金)
一般・大人…200円 小中学生…100円
- 通行手形 (メイン会場と各サテライト会場に1回ずつ入場できます)
一般・大人…700円 小中学生…350円

当日料金	高知・龍馬ろまん社中	サテライト会場
一 般	大 人…500円 小中学生…250円	大 人…200円 小中学生…100円
団 体 (15名以上)	大 人…400円 小中学生…200円	大 人…160円 小中学生…80円
福 祉 ※1	大 人…250円 小中学生…130円	大 人…100円 小中学生…50円
県内高齢者※2	250円	100円
小中学校行事	100円	無 料

※1 障害者手帳提示者及び重度障害者の介助者1名に適用します
※2 高知県又は高知市発行の長寿手帳提示者に適用します

サテライト会場 土佐清水・ジョン万次郎くろしお社中
(会場: 土佐清水市養老 あしずり港「海の駅」)



ジョン万次郎の故郷・土佐清水市では、「海や船」をコンセプトに、漂流中にアメリカの捕鯨船に救われ、英語や航海術など海外の新知識や情報を持ち帰り、龍馬の眼を開かせたジョン万次郎や龍馬を大河ドラマの情報とともに紹介します。オープンテラスでは、地元食材をふんだんに使った料理が味わえます。

■開館時間 / 8:30~18:00

■お問い合わせ

(社) 土佐清水市観光協会

TEL 0880-82-3155

<http://www.shimizu-kankou.com/> ジョン万次郎



サテライト会場 ゆすはら・維新の道社中
(会場: 梶原町立歴史民俗資料館)



土佐と伊予の国境に位置する梶原町では、「脱藩の道(郷)と維新の志士(六志士)」をコンセプトに、土佐一国から旅立つ龍馬にスポットを当て、大河ドラマの情報とともに紹介します。町全体をパビリオンに見立て、龍馬の衣装を着たガイドと共に、ゆかりの地を巡るまちあるきが楽しめます。

■開館時間 / 8:30~17:30

■お問い合わせ

ゆすはら社中事務局

(梶原町商工会)

TEL 0889-65-0489



サテライト会場 安芸・岩崎弥太郎ころざし社中
(会場: 安芸市矢ノ丸)



三菱グループの創始者である岩崎弥太郎の故郷・安芸市では、「志」をコンセプトに、龍馬との出会い、海運業に目覚め、三菱グループの礎を築いたストーリーを大河ドラマの情報とともに紹介します。会期中はサテライト会場を始め、岩崎弥太郎生家や野良時計、中岡慎太郎館、「モネの庭」など高知県東部地域の観光施設をガイドとともに周遊するバスも運行します。

■開館時間 / 8:30~17:30

(7月17日~8月31日 / 8:30~18:00)

■お問い合わせ / 安芸市

TEL0887-35-1011



お問い合わせ 土佐・龍馬であい博推進協議会事務局

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1-2-20 (高知県観光振興部 土佐・龍馬であい博推進課内)

TEL088-823-9043 FAX088-823-9256 <http://www.ryoma-deaihaku.jp>

ご宿泊・ご宴会に高知共済会館をご利用ください

現職中と同じ組合員料金で、ご利用いただけます。
お泊まりにならない方も高知市内でのお食事にご利用ください。
ご宿泊料金につきましては、退職福祉部から2,000円の助成がございました。(後日、ご請求となります。)

宿泊セットがお得!!

1泊2食付で 通常 9,124円が **7,500円**

小学生以下のお子様は **6,000円**

お子様には洋食メニューでのご用意もいたします。

※ 1日限定30名様まで承ります。



宿泊セットプランの料理一例



(皿鉢料理)

宴会・宿泊セットプランは

宴会料理と朝食付で宿泊して

9,800円 + 1,500円で飲み放題(2時間)

10名様以上のご宴会は、皿鉢料理でも承ります。

素泊まりでもお得!!

8月9日～12日を除く各月の「日曜日～木曜日」(祝祭日の前日を除く)宿泊料金がお安くなります。

シングル

通常5,890円 → **5,082円**

ツイン・和室(3名様利用) 通常5,659円 → **4,851円** (1名様)

☆さらに高知共済会館ホームページ・楽天トラベル「旅の窓口」からご宿泊予約の場合(部屋数限定)、お得な料金をご用意いたしておりますので、是非ご覧ください。

※いずれも税・サービス料込みの料金です。

宿泊予約状況のお知らせ

平成21年7月20日現在

9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	△	○	○	○	○	
10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
	○	○	○	△	△	○	×	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

○…空室あり △…空室わずか ×…満室 ※…休館



観光・家族旅行・ビジネスに

高知共済会館

〒780-0870 高知市本町5丁目3-20

TEL.088-823-3211

FAX.088-823-3102

URL : <http://www.wwb.jp/kochi-kyousai/> (パソコン版)

<http://www.wwb.jp/kochi-kyousai/m/> (携帯版)