

共 済 広 報

KUROSHIO

10

2013

黒潮

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

| | |
|--|-------|
| 平成25年度健康セミナー | 2~9 |
| 口腔四話——その2.舌について | 10~15 |
| 第46回市町村職員ソフトボール大会開催 | 16 |
| 第31回市町村職員バレーボール大会開催 | 17 |
| 退職予定者準備セミナーの開催 | 18 |
| 「地方公務員共済制度(医療保険)に関する決議」を 全国市町村職員共済組合連合会理事長に提出 | 19 |
| 障害共済年金について | 20~21 |
| 貯金係からのお知らせ | 22~23 |
| 特別斡旋品のお知らせ | 24~25 |
| 自動車購買立替金制度をご存じですか | 26 |
| 宿泊施設一覧 | 27~30 |
| 高知共済会館からのご案内 | 31 |

平成25年度健康セミナー（8月26・27日） 終了しました！

夏の恒例である健康セミナーも本年度で8回目の開催となり、8月26日・27日に無事終了いたしました。

初日の女性セミナーでは、食事バランスの取り方・バランスの良い献立について学ぶ「家族の健康を守るのはあなた！おいしく食べて目指せ！健康家族」を開催いたしました。グループで朝・昼・夕食の献立の作成や、おやつのカロリークイズなど、学ぶ時間と考える時間が織り交ざった、楽しい雰囲気の中での講座となりました。

午後の部では、2班に分かれて、健康機器計測タイムと運動セミナーを開催しました。健康機器計測タイムでは、血管年齢測定、健骨度測定、肌水分チェックについて機器を使って計測しました。運動セミナーでは、椅子を使って身体のゆがみの解消や肩こり解消をメインにした全身ストレッチを行いました。

2日目のメンタルタフネスセミナーでは、ストレスへの対処の仕方・心と身体の整え方を学び、講座途中には頭と体を同時に使った簡単なトレーニングも行いました。

午後の部では、音楽に合わせた様々なステップで体だけでなく頭も使った運動を行い、その後椅子を使って心と体をリラックスさせるストレッチによって心身をリフレッシュしました。

来年度の健康セミナーも話題をたくさん盛り込み、さらにパワーアップして参加者の健康への意識を高めるような内容で開催したいと思います。本年度同様多くのご参加をお待ちしております。



司会 森谷郁子

講師 川瀬ひとみ

講師 北野和枝

女性健康セミナー 平成25年8月26日(月)開催

【講演】 家族の健康を守るのはあなた！おいしく食べて目指せ！健康家族

【体験】 健康機器計測

【運動】 簡単に取り組める運動



◆参加者アンケートより◆

- ・講演は、頭でわかっているにもかかわらず実践できていない事が多く、毎日の食生活、運動がいかに大切であるかを、あらためて考えさせられ、とても勉強になりました。簡単にできる運動を教えてくださいましたのはうれしかったです。
- ・食生活の改善が必要。血管年齢が実年齢より8才も高くショックでした。・・・で2回目を測定！！実年齢より4才低く出てホッ。リラックスすることも大事ですね。
- ・食材選びの参考になることがたくさんありました。上手にカロリー、塩分セーブをしたいと思います。美味しいヘルシーランチと午後の運動（先生の笑顔にも）癒されました。
- ・カロリー計算など、1日に取るエネルギー計算を考えて、食事のバランスに気を付けて、健康食につとめて食事作りをしていきたいと思えます。
- ・おやつのカロリーが思い込みをしていたものが多かった。ストレッチが大切だと実感しました。とても体が気持ち良かったです。
- ・イスに座っている中、ヒントになった運動、特にのぼ～すストレッチが身体ちぢこまっていたので良かった。
- ・講演は毎日の献立のヒントになり、ランチもおいしかったです。計測は初めてで、自分の身体の中がわかりよかったです。運動はストレッチの大切さがよくわかりました。
- ・食事を作る際のお肉や魚の選び方のポイントがわかった。今後の生活でこの知識を活かしたい。また、病気の予兆について、家族の健康の参考にした。
- ・私の日頃の食生活、健康への意識を見つめ直すことができました。今はまだ大丈夫と根拠のない自信が、今後自分の健康を悪化させていると気づくことができ、今日からできることが沢山見つけられたので実践していきたいと思えます。
- ・セミナーの中で1日のカロリーは我が家の場合、カロリーオーバーであると確認しました。午後のセミナーは、今後の健康に対しての指針になりました。

今日の疲れは 今日のうちにクリア

いつでもどこでも、手軽にできるストレッチ。
ストレッチすることで筋肉がほぐれ、疲労回復を促します。
心身の疲れをいやし、気持ちよく明日を迎えましょう。



目的

筋肉をほぐす事で疲れにくい
身体を作ります。また、肩こり・
腰痛の予防を図ります。

効果

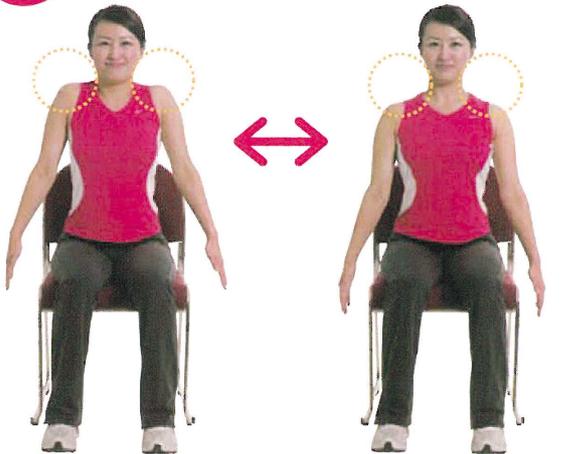
・柔軟性の向上 ・怪我の予防
・リラックス ・疲労回復

**回数
頻度**

実施時間：10～15秒/ポーズ

肩

【肩の上げ下げ】



①肩を耳に近づけるように
力を入れます。

②力を抜きながら、首が長く
なるように肩を下げます。

首



①頭を横に倒します。

②反対側も同じように
行います。

☉：使用部位（ストレッチ部位）

◀さらに伸ばしたい時は
手を頭ののせ、
手の重みを加えて
伸ばします。

肩

【肩まわし】



①手を肩に
のせます。

②肘で円を描くよう
に、前から後ろに
まわします。

特に背中側に
大きく
まわすよう
意識します。

③後ろから
前にも
まわします。

胸



①両手でイスの背もたれを
持ち、上体を前に出します。

②腕のつけ根から胸に
かけて伸ばします。

前から見ると...

呼吸は
胸に空気を
入れるように
吸います。

あごが
上がらない
ように気を
つけます。

注意点

•呼吸を止めないようにします。
•反動をつけず、ゆっくり行います。

•心地よいと感じるところまで伸ばします。
•伸びている部分を意識します。

おすすめポイント ● 疲れを感じた時 ● お風呂上りに ● 気分転換 ● 運動する前後 ● 就寝前

背中



①手を胸の前で組み、肘を横に開きます。

前から見ると…



②おへそをのぞき込み、背中を背もたれに近づけます。背中を丸めて上背部を伸ばします。

腰



①身体を右側にひねり、右手は座面もしくは背もたれを持ちます。

楽に呼吸できる位置までひねります。



②左側も同じように行います。

もも裏



①座面の前 1/3 の位置に座ります。
②右足を前に伸ばします。
③背すじを伸ばしたまま上体を前に倒します。

前から見ると…



④余裕があれば膝を伸ばし、つま先を天井に向けます。
⑤左足も同じように行います。

お尻



①右足首を左足のの上にのせます。

横から見ると…



②背すじを伸ばしたまま上体を前に倒します。
③次に左側も同じように行います。

横から見ると…

背中が丸くならないように目線を正面に向けます。



注意点

- 呼吸を止めないようにします。
- 心地よいと感じるところまで伸ばします。
- 反動をつけず、ゆっくり行います。
- 伸びている部分を意識します。

◆女性セミナーランチ◆

管理栄養士が監修した750Kcal以下のランチメニューです



かんぱちのカルパッチョ（1人分）

◆材料◆

| | | |
|-----------|------------|-----|
| かんぱち 70g | オリーブ油 小さじ1 | } A |
| トマト 約1/4個 | 黒コショウ 少々 | |
| バジル 適宜 | 生塩糎 大さじ1/2 | |

◆作り方◆

かんぱちは食べやすい大きさ（薄め）にカットする。トマトは種をとり角切りにする。バジルは千切りにしておく。Aをトマトと混ぜ合わせ、器に敷いた上にかんぱちを並べて、バジルを飾る。

ささみのアボカド巻揚げ（1人前）

◆材料◆

| | |
|-------------|--------------------------|
| 鶏ささ身 約1本 | 卵液（作りやすい量⇒卵1個：牛乳小さじ3ぐらい） |
| 粒マスタード 小さじ2 | パン粉 適宜 |
| アボカド 20g | サラダ油 適宜 |
| 薄力粉 適宜 | レモン 適宜 |

◆作り方◆

開いたささみに粒マスタードを塗り、アボカドを巻く。薄力粉⇒卵液⇒パン粉の順に付けて170度ぐらいの油で揚げる。（パン粉は出来るだけ細かいものを使用する）器に盛り、レモンを添える。

◆女性セミナーの風景◆



メンタルタフネスセミナー 平成25年8月27日(火)開催

【講演】 実践！！折れない心と身体をつくるメンタルタフネスセミナー

【運動】 エアロビクス

◆参加者アンケートより◆

- ・「ストレスはひょっとして自分が作っているのかもしれない」という先生の話聞いて、本当にそうだと気づかされました。
- ・組合員期間22年にして初参加。両日とも大満足で帰路につきます。
- ・自分の心・身体と楽しく生きていくために切り替える技を磨きたいと思います。帰って職場の仲間に伝授します。
- ・午前中のセミナーでコップに入った水を日本酒と見たり、オレンジジュースだったらと考える人がいると聞いて、私は頭がかたいなど実感しました。
- ・日頃から運動する時間がないと思っていましたが、椅子に座っている時やテレビCMの合間でもできることがあるのだと気づきました。
- ・心身共に癒され、リフレッシュできました。明日からでなく早速今日からメンタルタフネスになるための日課を実践したいです。
- ・人間関係について、いつも悩みストレスを抱える自分を内省しなければと思っていましたが、理論的なお話でわかりやすく参考になりました。
- ・精神面は気持ちだけでなく、「食事」「運動」「休養」のバランスが重要ということが今回のセミナーを受講して感じる事ができました。



メンタルタフネス

☆ストレスって何??

ストレスには、ストレスの要因となるストレッサーとストレス反応のストレスがある！！

| ストレッサー (ストレスの要因) | ストレス (ストレス反応) |
|-------------------|---|
| 環境的ストレッサー (天災・人災) | 不眠、頭痛、胃痛、肩こり、腰痛、高血圧、便秘、めまい、集中力・気力の低下、自信喪失、疲労感、孤独感、絶望感、人を避けるなど |
| 社会的ストレッサー (仕事・家庭) | |
| 身体的ストレッサー (病気・加齢) | |
| 心理的ストレッサー (人間関係等) | |

しかし、ストレッサーが必ずしもストレスになるとは限らないのです。それは、出来事をどのように認知するかにかかっているからです。

人は起きた出来事を認知(思考・判断)し感情を決めています。つまり、起きた出来事自体が感情を決めるのではなく、人それぞれが出来事を認知することで感情が決定されています。

そこで、認知の仕方を変えましょう！

STEP-1 出来事が発生：電話でいきなり怒鳴られ苦情を言われる。

STEP-2 その時の感情：イライラしたり、嫌な気分になる。

STEP-3 その時の思考：なんで自分がこんな目に合うんだ。

あなたなら、この出来事を違った視点で考えるとしたらどう捉え、どのように考えますか？

STEP-4 では、違う視点なら：朝から元気だな、自分も朝から元気にがんばろう など

STEP-5 違った視点での着地点：同様のケースではどうすればいいのか、上司や同僚に相談してみよう など

STEP-6 気分の変化：一ついい経験ができたし、今後の対応はバッチリだ！ など

☆土台を整えよう！

先ほどの認知の仕方を見直そうとしても、土台である心や体が疲弊しては改善し難いものです。そこで、3つの土台として食事・運動・休養に注目して改善を図ってみてください。

- 食事：主観でかまわないので食材を赤、黄、緑、白、黒と5色に分類し、週一回でもいいのでバランスを考えた食事を実践してみてください。
- 運動：脳は体全体の1/4しか血流量がない！だから、まずは体を動かし体全体の血流量を上げましょう。すると、脳が活性化しパフォーマンスの向上へとつながります。
- 休養：腹式呼吸法で副交感神経を優位にし、休息・リラックス状態を高めましょう。腹式呼吸はお腹を風船のように考え、息を吸うときに膨らませ、吐くときに凹まします。呼吸は吐く：吸う＝2：1となるように行い、できるだけゆっくり行いましょう。

◆メンタルUPランチ◆

管理栄養士が監修した750Kcal以下のランチメニューです



海藻肉巻き

◆材料◆

豚もも肉 60g
(15gの薄切りを4枚)
並塩 少々
コショウ 少々
カットわかめ 3g
もやし 100g

薄力粉 適宜
サラダ油 小さじ1
黄パプリカ 10g
ベビーリーフ 30g
ミニトマト 2個

〈調味料〉

酒 小さじ1
みりん 小さじ1/2

はちみつ 小さじ1/2
こいくちしょうゆ 大さじ1/2

〈下味〉

おろししょうが 小さじ1/2
こいくちしょうゆ 小さじ1/2
並塩 少々
コショウ 少々
白すりごま 小さじ1/2

◆作り方◆

黄パプリカは千切りにしてベビーリーフと和え、ミニトマトは半分にカットしておく。カットわかめは水で柔らかく戻し、水気をしっかり絞る。もやしは熱湯でサッとゆでてザルにあげ、粗熱が取れたら水気を絞り、〈下味〉に加えて和えておく。

豚肉を2枚少し重ねて広げ、塩コショウをして茶こし等で薄力粉を薄く振る。わかめともやしを1/2量ずつ豚肉にのせて巻き、全体に薄く薄力粉を振る。(2本作る)

フライパンにサラダ油を強火で熱し、豚肉の巻き終わりを下にして並べ入れ、転がしながらしっかり焼く。全体に焼き色がついたら、合わせておいた〈調味料〉の材料を加え煮詰めながら絡めるように焼く。食べやすい大きさに切り、ベビーリーフとトマトを敷いた器に盛り付ける。

モロヘイヤとオクラの柚子胡椒風味

◆材料◆

モロヘイヤ 30g
オクラ 1本
きくらげ 乾 2.5g
かつおぶし (混ぜ込み用) 適宜

柚子胡椒 小さじ1/8
こいくちしょうゆ 小さじ1/4
かつおぶし 少々

} A

◆作り方◆

モロヘイヤは葉の部分のみを計量して使用する。熱湯で茹でて荒みじんに刻む。きくらげも茹でて千切りにしておく。オクラも茹でて乱切りか5mmの輪切りにしておく。

モロヘイヤ・きくらげ・オクラ・かつおぶしを合わせておいたAを加えて全体を和える。(柚子胡椒の香りや味が飛んでしまうので、食べる直前に和えるとよいでしょう)

器に盛り付けてかつおぶしを飾る。

口腔四話 —— その2 . 舌について

高知検診クリニック
(歯科口腔検診担当)

尾崎 登喜雄
(高知大学名誉教授)

目は口ほどに物を云う、といいますが、物を云うにはもとより舌が無くてはどうにもなりません。ということで、舌は会話に必須の器官であります。ただ、舌の働きは、それだけではありません。それゆえにこそ、舌の関わる“成語”は幾多もあり、それはまた、舌の多様な働きを物語っております。それでは、^{したなが}舌長にならないうちに、第2話に入って行くことに致します。

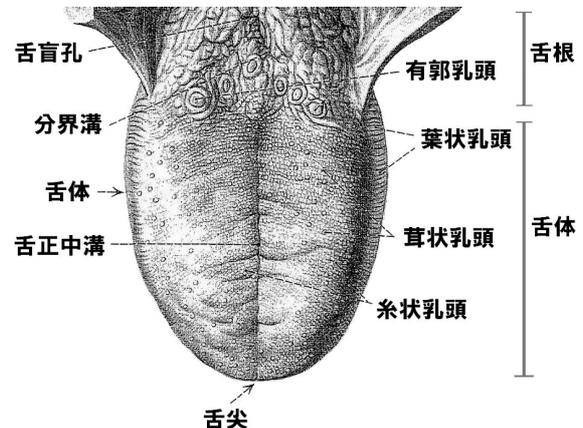
1. 舌の構造について

舌についてを理解するには先ず、舌がどのような組織から成り、その構造はどうであるかを粗方^{あらかた}、知って掛かることが必要です。そこで先ず、舌組織について解剖学的に見て行くことと致します。

舌は分界溝という溝状のへこみを以って、舌根と舌体の2つに大別されます【図1】。舌根は非可動性で後下方は咽頭とつながっています。一方、舌体は可動性で後方は舌根と連続していますが、それより前方は遊離状態となっております。舌体はさらに細かく部位によって名称が付けられており、側縁部は舌縁部と称され、先端部は舌尖(部)と呼ばれています。そして、舌の上面は舌背、下面は舌腹(舌下面)といわれています。

舌の表面は粘膜で被覆され、粘膜下には上から順に縦(浅縦舌筋)、横(横舌筋)、縦(深縦舌筋)と三層の筋肉が存在し、その筋肉の中を動静脈及び神経が後方から前方に向かって走向しております。この構造は、焼肉用の“タン”を観察すると良く分かります。未だ見たことのない方は、近々、タンを注文してみてください。それはさて置き、舌は複雑な運動が可能で、その運動はこの三層からなる筋肉のお蔭であります。

さて、舌背と舌縁には乳頭が存在します。舌乳頭は四種類ありますが、このうち、最小で最多数の乳頭が糸(状)乳頭です。以下、大きい順に向って並べると、^{じじょう ようじょう ゆうかく}茸状/葉状/有郭乳頭となります。有郭乳頭は分界溝のすぐ前に存在し、その数は10個ほどです。葉状乳頭は舌縁部に存在し、本棚に本をならべたような外観を呈します。残る茸状乳頭と糸状乳頭は舌背一面に認められ、前者はや



【図1】舌の構造

や大きく、少し赤味をおびています。ここで大切なのは、糸状乳頭を除き他の乳頭の中には、^{みらい}味雷が内包されていることです。味雷には味を感受する神経終末、すなわち、味の受容体（レセプター）が存在するのです。なお、レセプターは舌にだけ存在するのではなく、軟口蓋や咽頭の後・側壁の粘膜下にも存在します。そのことは、例えば、お菓子の甘さは舌だけではなく、喉の方でも感じることで理解出来るでしょう。

2. 舌の生理的機能

舌の働きについては、皆様は全員正解されるかもしれません。発語（発音・会話）、食事、味覚、それと^{えんげ}嚥下の四つが舌の生理機能の主なるものであります。この四大機能のうち、前三者は主に舌体部が働き、後一者は舌根が中心となって働きます。

食物の嚥下には、先ず、食塊形成が必要です。食塊の形成は唾液の存在下に咀嚼された食物を、舌が頬と口蓋を利用しながら複雑に運動し、軟らかい塊状にすることに依っております。形成された塊状の食物は舌根部・軟口蓋の方へ（つまり後方へ）運ばれ、次で、嚥下（のみ込み）が始まります。それからの嚥下運動は2つのステージに分けられますが、ここでは、紙面の都合上、割愛致します。

さて、味覚についてであります。味覚には、甘味、苦味、酸味、塩味の四基本味覚があり、これに加えて辛味と“うまみ”、それと^{さんしょう}洪味があります。辛味は一樣ではなく、^{とうがらし}山椒、^{ようからし}唐辛子、^{ようからし}洋辛子など、その性質に違いが有りますが、この中で、唐辛子に含まれる辛味の成分（カプサイシン）は深く研究されています。“うまみ”は日本人の発見した味物質で、コンブや鰹節に含まれるイノシン酸あるいはグルタミン酸がうまみの成分であります。これらによる味は“Umami”と呼ばれ、日本語がそのまま英語になった例であり、“Tsunami”と共に立派な英語であります。

ところで、我々が味を味わうことの始まりは、“味物質”が唾液に溶けて味物質をキャッチするレセプターに達することによります。このレセプターに味物質がキャッチされると、味物質の刺激により、受容体（味細胞）に生化学的な連鎖反応が生じ、ついにはその興奮がレセプターにつながっている神経線維に伝達され、最終的には脳（大脳皮質味覚領野）に達し、味が自覚・感知されることとなります。このような味細胞をスタートとする生化学的な刺激伝達は、臭いを感じ取る臭細胞に於けるとほぼ同じ機序であります。

話は変わります。発語（発音）は単純のようにみえて、大変に複雑です。発語の第一歩は気道（気管）から空気が声門を通過することに始まりますが、それからは多数の筋肉の共調作用と共に、音を伝え音を共鳴・増幅する装置として咽頭腔・口腔・鼻腔が働き、それと共に、舌の運動、口唇の動き、歯が共調して言葉として発語されることとなります。よって、これらの組織が一つでも欠けたり、運動性が障害されると言語は障害されます。もとより、筋肉を支配する運動神経が麻痺したり、上位中枢（脳）障害されると、発語はできなくなります。

3. 舌は健康の鏡なり

健康な若人の舌を見ると、舌はかくも美しいものかと感動します。ところが、他臓器に障害があったり、何らかの原因で口腔の微生物相が変化すると、舌の健全性が損なわれます。と云うことで、舌は口腔だけではなく全身状態を反映する器官ということになります。

全身との関係で最も良く知られているのは貧血です。貧血が長く続くと、舌が過敏となり痛みを生じると共に、乳頭が萎縮・消失し舌背（舌の上面）が滑沢となり、ついには発赤してまいります【図2A】。乳頭は、短期間の間に再生されますが、再生には細胞代謝の維持に必要な鉄が不可欠であり、一方では、再生にともなう核酸（DNA）合成には葉酸やVB12が必要です。ということで、貧血に陥ると、舌乳頭の再生が阻害されることになり、その結果、図に見られるような変化が生じるわけです。

舌乳頭の萎縮・消失は、悪性腫瘍の治療すなわち抗癌剤投与や放射線照射によっても招来されます。但し、治療量が軽度（少量）であるならば、貧血による場合と同様、舌乳頭はしばらくすると再生されて来ます。

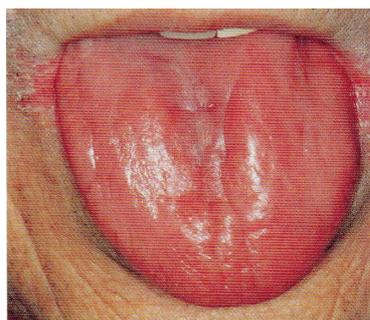
免疫系が何らかの原因で抑制され、免疫不全状態になりますと、口腔はその影響を受け、細菌よりも真菌（カビの仲間）が優勢となり、真菌症、なかでもカンジダ症が生じて来ます。カンジダ症については前回、唾液の項の中でお話しましたが、口腔粘膜上に白色のコロニー（菌の集塊）が形成されたり、舌苔が生じたりします。時には、口腔カンジダ症からエイズが診断されることもあります。

舌苔は、加齢、唾液分泌低下、熱性疾患、過度の喫煙、口腔の不衛生、あるいは抗生物質の投与等によっても生じて来ます。抗生物質による舌苔について少しだけ説明しますと、抗生物質は、その分子量と血漿蛋白との結合性によって大きな差はありますが、唾液中に血中の30～50分の1程度の濃度で排泄されます。唾液中に排泄された抗生物質は一般細菌を抑制しますが、真菌には作用しません。そこで真菌が優位となり舌苔が生じることになります。これを菌交代現象と呼んでいますが、真菌による舌苔発生の詳細なメカニズムは解明されていません。なお、舌苔は乳頭の先端部（角質＝ケラチン）が伸長して出来るもので、本来は淡白色です。しかし、食物中の色素や微生物の産生する色素により、淡褐色から黒色まで、多様な色調を呈することになります。ここで一つアドバイスをしますと、舌苔があるからと云ってブラシ等で擦過してはなりません。こすればこする程、乳頭の先端部は伸び、かえって悪化します。舌ブラシを使って舌を清掃しなくてはならないのは、自分自身で口腔清掃の出来ない人であって、そのような人々に対しては、口腔ケアとしての舌清掃は重要であります。日常生活が何不自由なく出来る人は、先ずは、舌苔の原因を長期間かけてでも除くことを考えるべきです。なお、舌苔は口臭の増幅要因でもありますが、口臭については第四話で述べる予定です。

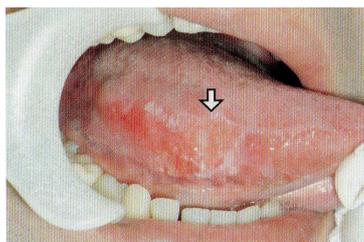
4. 舌の疾患

貧血——鉄欠乏性貧血/V B12・葉酸欠乏性貧血による舌炎（それぞれプランマービンソン症候群及びハンター舌炎と呼んでいる）については上で述べました。それとは別に、舌炎は、口腔粘膜の炎症性疾患（例えば扁平苔癬、再発性アフタ）に随伴して生じることもありますが、多岐に及ぶことより後日に廻し、ここでは省略します。

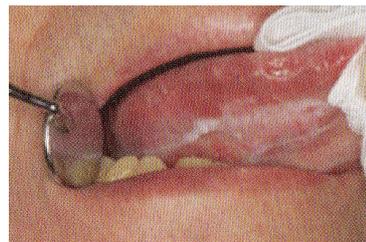
舌の病気で最も重篤なものは、云うまでもなく癌であります。



【図2 A】鉄欠乏性貧血による萎縮性舌炎



【図2 B】舌扁平上皮癌



【図2 C】口腔白板症

舌癌は口腔癌の60%近くを占めます。口腔癌は全身の癌腫の約1.5%を占めることから、舌癌は体全体の癌の0.9%位と計算されます。癌は4人に1人以上発生していることを考えると、舌癌におかされる確立はかなり高いと云うことになります。ということで、定期的な口腔検診が意味を持つこととなります。

癌はどの臓器でも、不思議なことに、好発部位があります。舌癌の一番の好発部位は、舌縁部の中央三分の一で、そこは葉状乳頭の存在する場所でもあります【図2 B】。この部位を歯に当てはめると、一番奥の歯から犬歯の少し後ろの歯（第一小白歯）に相当します。舌癌はこの他にも、舌下面（舌腹）に時々発生しますが、舌の上面（舌背）には、極めて稀にしか見られません。

疾病はいずれであれ、早期治療が第一であります。舌癌もまた然りであります。

舌癌は治療に良く反応します。現在では、舌に血液を送る動脈（舌動脈）に選択的にカテーテルを挿入し、そのカテーテルから抗癌剤を注入すると同時に放射線照射を行う“化学放射線同時療法”が主流で、これにより90%以上の完全局所制御が得られています。

癌の悪性なる由縁の一つは転移です。舌癌の場合、所属リンパ節への転移は約50%に認められます。もとより、舌の原発巣が大きければそれだけ転移は高率であり、リンパ節制御率は低下し、遠い臓器（例えば肺臓）への転移も生じることとなり、生存率が低下します。であることより、早期発見・早期治療が求められるわけであります。

舌には、癌でないものの癌になる可能性のある病変が認められることがあります。その代表は白板症で、この病変は粘膜表面が白くなり、ガサガサした感を呈し、粘膜としての弾性が消失します【図2 C】。白板症の多くは、そのまま年に一〜二度、経過を診るだけで充分であり

ますが、中には組織を試験的に切除し、顕微鏡で病理学的に検査すべきものもあります。

舌には悪性腫瘍のみならず、良性腫瘍も時に見られます。その代表的なものは血管腫で、乳幼児期から認められる場合には、舌が腫大し、患部は暗青色を呈し、軟らかい触感が得られません。血管腫には色々のタイプがありますが、基本的には、毛細管あるいは細静脈が拡張し、その管腔に血液が貯留することに基づきます。これに対しては治療が必要ですが、その方法は手術による摘出、レーザーによる蒸散、起炎剤注入による血管栓塞など様々です。

高齢者に於いても血管腫は時々、観察されます。中高齢に発生した血管腫は加齢と共に増大する傾向がありますが、病変は通常小さく、小さなものは処置は必要ありません。処置が必要な場合はレーザーによる焼灼あるいは単純に切除が行われます。

舌には他にも脂肪腫、神経線維腫をはじめとする良性腫瘍、あるいは変性蛋白の沈着によって舌が硬化する舌アミロイドーシスなど様々の病変が生じますが、それらの頻度は非常に低いことより、ここでは置くとして、以下は味覚の異常と舌痛症について述べることにします。

味覚の異常は、全味覚あるいは四基本味覚の一部が減退する場合と、本来の味がその味として感じられないか、或いは口腔全体に異常な味を覚える場合とがあります。我々は前者を味覚減退、後者を異味覚と呼んでいます。味覚減退は貧血/癌治療/唾液分泌低下/風邪などの熱性疾患/ウィルス感染など、色々の原因で生じて参ります。ただし、詳細に検査しても原因の分からないことがかなりを占め、原因不明の場合には突発性として分類しています。

高齢者の方で味覚低下を訴えられながらも、諸検査で何ら異常が示されないことがあります。その場合には、加齢による味覚の低下として、我々は判断しますが、高齢になると確かに味覚がなにがしか低下するようです。味覚の検査にはいろいろありますが、各味物質を段階的に希釈して、どの濃度以上であると味が認識されるかでもって調べる方法があります。つまり、味覚閾値を求めるのでありますが、これによると、青少年の人々よりも七十歳前後の人々は閾値が上昇し、特に塩味に於いてその傾向があります。つまり、高齢に達すると、若い時より塩味をはじめとする味覚が鈍麻するわけです。お年寄りの味付は一般的に塩からくなる傾向がありますが、その原因はあるいは、塩味に対する味覚の低下によるのかもしれませんが、ついでに、ここで付け加えますと、ごく少量（低濃度）の食塩は甘味を増す効果があります。このことは、閾値検査でも明らかにされていますが、我々がスイカに食塩を少量振り掛けて食べると、より美味しく感じるのはこのことによります。

なお、亜鉛（Zn）の欠乏・低下が味覚減退の一大要因として多くの成書で取り上げられていますが、筆者の経験症例では亜鉛低下例は一例も見当たらず、亜鉛欠乏が原因となることは非常に稀であると思われまゝ。そもそも、通常の食生活をしているならば、亜鉛は不足なく摂取出来るはずであり、亜鉛の吸収障害あるいは亜鉛の異常喪失はあまり耳にしたことがありません。亜鉛が豊富だからといって、牡蠣^{かき}を食しても味覚が増すものでもなく、美味しい牡蠣はそのような事を考えず、美味しく頂く^{しか}に若ずであります。

異味覚のほとんどは、口腔の異常な味を訴えるもので、“口の中が塩からく感じる”“口の中が渋い”“口の中が^{にが}苦く、何を食べてもうまくない”といった具合で、具体性に欠け、漠然としています。

異味覚の第一の原因は投与薬物によるもので、唾液中に薬物が排泄されることによります。他にカンジダ症あるいは重度の歯周病が挙げられます。ただ、これらが原因することは比較的少数で、異味覚には心因が関わっていることもあり、異味覚の多くは、その原因を明確にすることが出来ません。

話は変わりますが、最後に少しだけ「舌疼痛症」について触れておきます。中高年の女性で視診・触診上、何の異常も認められないにも拘わらず、舌の痛みを訴えられることがあります。その痛みは軽度で、舌縁・舌尖部がピリピリあるいはヒリヒリするという具合で、物事に熱中している時、あるいは食事の際には痛みを覚えないのが特徴です。この種の舌の痛みに対しわれわれは症状から「舌疼痛症」なる名を付けて呼んでいます。本症は他の病気と一切関係なく、また、何かの病気の先ぶれでもありません。原因は解明されていませんが、恐らく、ごく軽微な神経痛ではないかと考えられます。気になって仕方がない時には、口の中に何か物を入れると痛みは止むことより、ガムを噛む、あるいは喫茶などは対処法の一つであります。心配したり漢方薬を内服したりせずとも、そのように対処するうち、幾ヶ月か過ぎると、舌の痛みは生じなくなります。どうしても心配な時には口腔外科を受診して下さい。

舌には他にも多様な異常が生じて来ますが、紙面の制限上、この辺りで置くことに致します。次回は感染・炎症について触れる予定です。

第46回市町村職員ソフトボール大会開催

選手宣誓



北川村役場
田所和樹さん

優勝 ファミリー中村



準優勝 仁淀川町池川



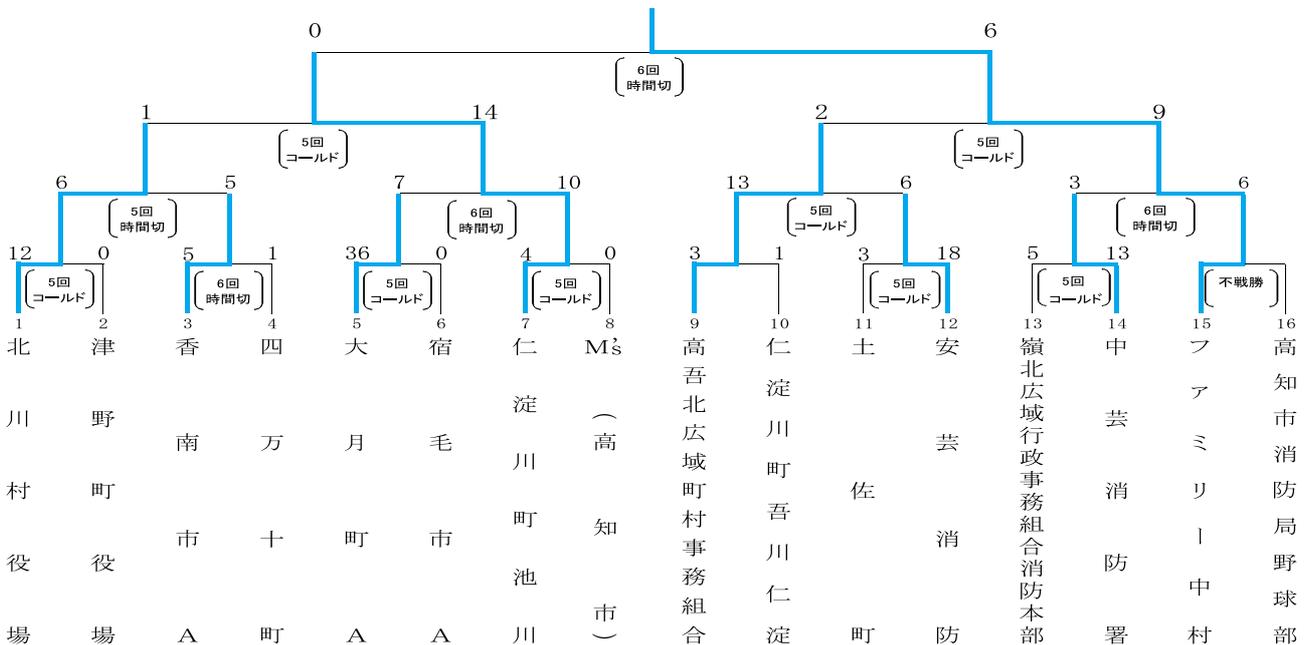
平成25年9月14日(土)、県下7ブロックの代表15チームが春野運動公園に集結し、第46回ソフトボール大会が開催されました。早朝より残暑の厳しい中、各グラウンドでは暑さに負けないような熱戦が繰り広げられました。

決勝戦は前年優勝チームの「仁淀川町池川」と初優勝が悲願である「ファミリー中村」が対決しました。1回戦が不戦勝であったことから余力はあったかと思いますがファミリー中村のエースの力投が光り、見事に仁淀川町池川の強打を封じ込め完封して勝利しました。敗れた仁淀川町池川も選手のケガもありましたが、必死のプレーが随所にみられました。

本大会の開催にあたりましてご協力をいただきました関係者の皆様、参加選手及び大会を盛り上げてくださいました応援の皆様、大変お疲れ様でした。



優勝 ファミリー中村



退職予定者準備セミナーの開催

平成25年度中に退職を予定されている皆様と平成25～26年度中に60歳に到達される皆様を対象として、「退職予定者準備セミナー」を開催いたします。

既に申込みをされている皆様は、忘れずにご参加ください。また、申込みの締切は9月20日に終わっておりますが、もし申込みされていない方で参加されたい方がいらっしゃいましたら、所属所担当者を通じてお問合せください。

| 地区 | 開催日 | 会場 | 地区割 |
|-----|----------------|--|---------------------------------------|
| 高知A | 平成25年11月8日（金） | 高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211 | 高知市 及びこの区域内の一部事務組合 |
| 東 部 | 平成25年11月19日（火） | 安芸市総合社会福祉センター 安芸市寿町2-8 TEL 0887-35-2915 | 香美市・香南市・安芸市・室戸市・ 安芸郡及びこの区域内の一部事務組合 |
| 幡 多 | 平成25年11月29日（金） | 土佐西南大規模公園 ふるさと総合センター 幡多郡黒潮町入野176-2 TEL 0880-43-0105 | 四万十市・宿毛市・土佐清水市・幡 多郡及びこの区域内の一部事務組合 |
| 中 央 | 平成25年12月10日（火） | 高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211 | 南国市・長岡郡・土佐郡・吾川郡 及びこの区域内の一部事務組合 |
| 西 部 | 平成25年12月20日（金） | 須崎市立市民文化会館 須崎市新町2-7-5 TEL 0889-43-2911 | 須崎市・土佐市・高岡郡 及びこの区域内の一部事務組合 |
| 高知B | 平成26年1月10日（金） | 高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211 | 高知市 及びこの区域内の一部事務組合 |

日 程 表

| | |
|-------|---------------|
| 9:00 | 受付開始 |
| 9:40 | 主催者挨拶 |
| 9:50 | 退職後の医療制度について |
| 10:10 | 退職後の互助会制度について |
| 10:40 | 休憩 |
| 10:50 | 年金制度について |
| 12:00 | 質疑・昼食・個人相談 |

☆年金相談をご希望の方は・・・

- ① 平成26年3月31日までに退職を予定されている方に限ります。
- ② セミナー申込み時に必ず「仮定年金額計算依頼書（退職セミナー年金相談者用）を提出してください。

☆地区割について

原則として地区割に基づいた会場への申込みをお願いいたしますが、事情により該当地区への参加ができない方等につきましては他地区への参加も受け付けますのでご連絡ください。

「地方公務員共済制度（医療保険）に関する決議」を 全国市町村職員共済組合連合会理事長に提出

さる6月27日開催の組合会において、「地方公務員共済制度（医療保険）に関する決議」を全会一致で採択し、7月3日に板原理事長、水田代表理事及び中山事務局長が、全国市町村職員共済組合連合会理事長に提出し、関係機関への働きかけを強く要望いたしました。

地方公務員共済制度（医療保険）に関する決議

わが国の社会保険制度は、急速な少子高齢化の進行と低迷する社会経済状況により、年々、その状況が悪化していることは、全国民の共通認識である。

当組合の短期給付財政においては、組合員の減少や給与等の削減に加え、掛金・負担金収入の5割を超えようとする高齢者医療制度にかかる支援金等の負担により、毎年財源率の大幅な引上げを余儀なくされている状況であり、その財源率は、協会健保の保険料率を上回るものとなっている。また、健診事業等の医療費抑制にかかる各施策の効果が支援金等の増加により、財源率の設定において十分に反映されない状況の中、本来の医療保険者としての責任を果たすことが困難となっており、高齢者医療制度を柱とした医療保険制度全般の再構築の必要性を痛感している。

このような状況の中、全国市町村職員共済組合連合会（以下「連合会」）を組織する各組合間における財源率の格差も大きくなっており、他の地方公務員共済を含み同じ地方公務員でありながら、負担の度合いが異なり、当組合のように協会健保を上回る財源率となっている組合も年々増加している。このことは、平成27年10月をもって厚生年金に統合される共済年金制度と同様に共済短期の協会健保への統合の追い風になるのではないかと懸念するところであり、連合会が実施する財政調整事業の抜本的見直しを行い、全国全ての組合員が地方公務員共済制度を信頼し、支持することのできるものとしなければ、近い将来、「年金・医療・福祉」を一体的に運営するために存続することとされた共済制度の根底にかかわる問題に発展する可能性を否定できないと危惧するところである。

ついては、地方公務員共済制度の根幹となる医療保険制度の維持、発展のため、下記事項について要望する。

記

1. 高齢者医療制度については、医療保険者（共済組合）に過度な負担となっている現状を踏まえ、国庫負担の拡充を図るとともに、医療保険制度を抜本的に見直し、国民が納得できる制度に再構築することとし、国並びに関係機関への要請を強化すること。
2. 連合会が行なう財政調整事業については、地方公務員共済制度の存続にかかわる問題と認識し、抜本的に見直しを行うこと。

以上決議する。
平成25年6月27日

高知縣市町村職員共済組合
平成25年第2回組合会



障害共済年金とは

障害共済年金は、組合員である間に初診日がある傷病により、障害等級が1級、2級又は3級の障害の程度に該当する障害の状態になったときに支給されます。

なお、障害等級が1級又は2級の障害の状態になったときは、原則として障害基礎年金も支給されます。

◎障害共済年金の支給要件

1.障害認定日において障害の状態にあるとき

組合員である間に初診日(※1)があり、かつ、障害認定日(※2)において障害等級が1級、2級、3級のいずれかに該当する障害の状態にあるとき。

2.障害認定日後に障害の状態になったとき(事後重症制度)

障害認定日(※2)には障害等級の1級から3級に該当する障害の状態になくても、65歳に達する日の前日までの間に、障害等級が1級から3級に該当する障害の状態になったとき。

※1 その傷病について、初めて医師の診療を受けた日

※2 初めて医師の診療を受けた日(初診日)から1年6か月を経過した日

初診日から1年6ヶ月を経過しなくても障害認定日となるケース

- ・人工透析を初めて受けた日から3か月が経過した日
- ・人工骨髄、人工股関節を挿入置換した日
- ・心臓ペースメーカー又は人工弁を装着した場合は、装着した日
(ステント留置や人工血管、バイパス手術や弁形成術等を含む)
- ・人工肛門又は新膀胱の造設、尿路変更術を施術した場合は、造設又は手術を施した日
- ・切断又は離断による肢体の障害は、原則として切断又は離断した日
- ・咽頭全摘出の場合は、全摘出した日
- ・在宅酸素療法を行っている場合は、在宅酸素療法を開始した日

診断書の現症日と必要枚数

| 障害認定の目的 | 必要な診断書と枚数 | 支給開始月 |
|-------------------|--|----------------|
| 障害認定日請求 | 障害認定日以降3月以内の現症を記したものが1枚 | 認定日の属する月の翌月分から |
| 障害認定日請求 (遡及請求) | 障害認定日以降3月以内の現症を記したものが1枚、請求日以前3月以内の現症を記したものが1枚の計2枚(障害認定日から1年以上経過して請求する場合) | 認定日の属する月の翌月分から |
| 事後重症による請求 | 請求日以前3月以内の現症を記したものが1枚 | 認定日の属する月の翌月分から |

◎障害共済年金の請求から決定までの流れ

1.障害共済年金の請求

障害共済年金請求書に、所定の診断書、病歴・就労状況等申立書のほか必要書類を添付のうえ、所属所の共済事務担当者へ提出していただきます。

2.障害認定事務

診断書、病歴・就労状況等申立書に基づき、全国市町村職員共済組合連合会(以下「市町村連合会」という。)にて障害程度を診査し認定を行います。

3.障害程度の認定通知及び障害共済年金の決定

市町村連合会からの障害程度の認定通知に基づき、障害等級が3級以上に該当した場合は、障害共済年金の決定を行い、年金証書等を在職中の方については所属所担当者を通じて、退職者についてはご自宅あてにお送りします。

◎障害共済年金の停止

- ①在職中の場合は、原則として支給停止になります。ただし障害基礎年金は在職中でも支給されません。
- ②退職後、再就職して被用者年金制度に加入する場合は、所得制限の対象となり、障害共済年金の一部が支給停止となる場合があります。
- ③障害等級が3級にも該当しなくなった場合は全額停止となります。
- ④地方公務員災害補償法等による傷病保障年金等の支給を受けるときは、その間、公務等による障害共済年金が調整されます。
- ⑤他の種類の年金(退職共済年金等)の受給権を有する場合は、併給調整により停止となる場合があります。

◎障害の程度の再認定による診断書の提出

障害共済年金として決定された後は、市町村連合会が指定した年度(1年・3年・5年・永久固定)に合わせて、原則として受給権者の誕生日に診断書を提出していただき障害の状態について再認定を行います。

◎障害の程度の減退による受給権の消滅

障害の程度が減退して障害等級が3級にも該当しなくなったときは、障害共済年金の支給が停止されますが、該当しなくなった日からその状態のまま3年を経過し、かつ65歳に達したときは、障害共済年金を受ける権利は消滅します。

◎傷病手当金の支給調整

共済組合から傷病手当金の支給を受けている方が、障害共済年金(同一給付事由に基づく障害基礎年金を含む)を受給するようになったときは、傷病手当金の支給が調整されます。

貯金係からのお知らせ

10月に「貯金現在残高通知書」を発行します

共済貯金加入者の皆様へ、年2回（4、10月）「貯金現在残高通知書」を発行しております。
今回お届けする通知書には、4～9月分の共済貯金の積立額等を記載しておりますのでご確認ください。

通知書の見方

期中の合計積立額
(積立額合計－払戻額合計)
4～9月分

期中分の利息額
(半年複利・日割り)

利息に対する税額
(国税15.315%＋地方税5%)

例)

貯金現在残高通知書
積立貯金の
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。

25年 10月 18日作成

所属所名 ○○市

氏名 共済花子 様

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------------|---|-----------------|---|------------|---|------------|---|-----------|
| 税区分 | 25.9.30の残高 円 | = | 25.3.31の残高 円 | + | 差引積立額 円 | + | 税込利息額 円 | - | 所得税額 円 |
| 課税 | 477,807 | | 201,225 | | 275,000 | | 1,985 | | 403 |

| 決算日 | 利率 (%) | 税率 (%) | 非課税限度額 (万円) |
|---------|--------|--------|-------------|
| 25.9.30 | 1.35 | 20.315 | |

| 日付 | 種別 | 金額(円) | 日付 | 種別 | 金額(円) |
|---------|------|---------|----|----|-------|
| 25.4.25 | 定例積立 | 15,000 | | | |
| 25.5.25 | 定例積立 | 15,000 | | | |
| 25.5.30 | 一部払戻 | 100,000 | | | |
| 25.6.25 | 賞与積立 | 35,000 | | | |
| 25.6.25 | 定例積立 | 15,000 | | | |
| 25.7.19 | 臨時積立 | 250,000 | | | |
| 25.7.25 | 定例積立 | 15,000 | | | |
| 25.8.25 | 定例積立 | 15,000 | | | |
| 25.9.25 | 定例積立 | 15,000 | | | |

(注)今期中の払出額が積立額より多い場合は、差引

(所属所) (証番号) (部課署)
○○ - ○○○ ○○○

期中入払

- 定例積立** 毎月の給料から一定額を天引きしています。
- 賞与積立** 6、12月のボーナスから一定額を天引きしています。
- 一部払戻** 期中に出金があったものが表示されます。

積立貯金を始めませんか？

現在、積立新規加入者にクオカード(1000円分)進呈中!!

半年複利
 年利 **1.35%**

*共済貯金は毎年9月末日と3月末日に、半年分の利息を元本に繰り入れます。

(積立貯金の内容)

- * 毎月のお給料とボーナスから、1,000円単位で積み立てできます。
- * 天引きとは別に、臨時積立としていつでも預け入れることもできます。
- * 払出は、月2回の払戻日のうち1回払戻しができ、払戻請求書を所属担当者に提出するだけで、登録口座へ送金しますので簡単・安心です!
- * 積立額変更も15日締切で、翌月から変更できます。

○今後の払戻しのスケジュール

| | 11月 | | 12月 | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1回目 | 2回目 | 1回目 | 2回目 |
| 締切日 | 6日 | 19日 | 5日 | 17日 |
| 送金日 | 15日 | 28日 | 13日 | 26日 |

※締切日は当日必着完備 (FAX不可) の取扱となります。

※不備による再提出が締切日を過ぎますと、次回になりますのでお急ぎの場合などは特にご注意ください。

是非この機会に簡単・便利・安心で有利な積立貯金をご利用ください!!

※ご希望の方は下段の申込書に必要事項をご記入の上、共済事務担当者までご提出ください。

〈 キ リ ト リ セ ン 〉

積立貯金加入申込書

平成 年 月 日

| | | | | | | | | |
|--------|--|--|--|-----|------------|---|----|---|
| 所属所名 | | | | | 届出印 | | 副印 | |
| フリガナ | | | | | | | | |
| 氏名 | | | | | | | | |
| 所属所証番号 | | | | 性別 | 生年月日 | | | |
| | | | | 男・女 | 昭・平 和・成 | 年 | 月 | 日 |

| |
|---------|
| 積立開始年月※ |
| 年 月 |

| |
|------------|
| 定例積立額 (毎月) |
| 円 |

| |
|------------|
| 賞与積立額 (6月) |
| 円 |

| |
|-------------|
| 賞与積立額 (12月) |
| 円 |

※その月の15日までに申込書が到着すれば、翌月の給料から積立開始できます。

～特別斡旋品のお知らせ～

すでに所属所あて文書でご覧になっていることと思いますが、特別斡旋で好評いただき、今回も物資の特別斡旋品として、健康なカラダ作りをお手伝いするワコールの『エクサウォーカー・スーパーエクサウォーカー・トップス』更に今回は新登場、第一三共ヘルスケアとの共同開発により生まれたワコールサポーターは、CW-X機能で、腰・ひざを守りながら動きやすさを追求し、スポーツや日常生活で使用できる、新発想サポーター『腰&ひざサポーター』も特別価格で斡旋いたします。

価格はすべて、送料・消費税込みの価格となっておりますので、ぜひこの機会にご利用ください。申込みは所定の申込用紙にご記入のうえ、共済組合福祉課あてFAXまたは郵送でお願いします。

特別販売価格

エクサウォーカー 7,000円(3枚1セット) トップス 3,500円(1枚)

サポーター(腰) 5,000円 サポーター(ひざ) 1,700円(1枚)

○平成25年11月8日(金)必着 ○平成25年12月より給料控除 ○支払い回数：1～3回選択

ワコール 腰サポーター

立体3D構造

特別斡旋価格 **5,000円** (税込価格) 1枚入り

男性用 ワコール腰サポーター

- 品番: BKO100 [中国製]
- サイズ: M・L・LL
- 素材: ポリエステル・ポリウレタン
- カラー: ブラック

女性用 ワコール腰サポーター

- 品番: BKY200 [中国製]
- サイズ: S・M・L
- 素材: ポリエステル・ポリウレタン
- カラー: ブラウン

腰の安定と装着時の快適性を追求

- 立体3D構造**: からだの動きを考え、パーツごとに伸びる方向が違う生地を縫い合わせたカットソーで立体3D構造になっています。
- 4本の樹脂ボン**: 内蔵された4本のしなやかな樹脂ボンが、背骨に沿って腰を面でサポートします。
- 3層構造パワーネット**: 内側はやわらかく、外側はしっかりした素材で、腹筋と背筋のバランスをサポートし、腰を安定させ、動きやすくします。

安全に関するご注意

- からだに異常を感じた場合は直ちに使用を中止して下さい。
- 腰以外には使用しないで下さい。
- サイズの合わないものは使用しないで下さい。
- 肌の敏感な方は、下着の上から着用することをおすすめします。
- 長時間着用する場合は、適度に着脱を繰り返して下さい。
- サポーターの内側にカイロを使用しないで下さい。(低温やけどの恐れがあります。)
- 就寝中には使用しないで下さい。
- 着用位置がズレると、適正な機能が得られませんので、注意して下さい。
- 機能の表れ方には個人差があります。

| サイズ | M | L | LL |
|------|-------|-------|--------|
| ウエスト | 76～84 | 84～94 | 94～104 |

| サイズ | S | M | L |
|------|-------|-------|--------|
| ヒップ | 82～90 | 87～95 | 92～100 |
| ウエスト | 58～64 | 64～70 | 69～77 |

ワコール ひざサポーター

ロングタイプ

特別斡旋価格 **1,700円** (税込価格) 1枚入り

男女共用 ワコールひざサポーター

- 品番: BKO300 [日本製]
- サイズ: ふつう(M) 大きめ(L)
- 素材: ブラック: ポリエステル・ポリウレタン
- カラー: ブラック

ひざの安定と装着時の快適性を追求

- ロングタイプ**: ひざ関節だけでなく、大腿四頭筋までトータルサポートし、ひざ関節を安定させ、衝撃を緩和します。
- 独自のズレ軽減機能**: 上下に使用したナノテクノロジー素材表面のナノサイズの凸凹が大きなグリップ力を発揮し、上下のズレを軽減します。
- 吸汗素材を採用**: 汗が毛細管現象で繊維と繊維の隙間に吸い上げられ、生地表面から蒸発します。

着用方法に関するご注意

- 着用の際に無理に引っ張りたり尻を立てたりすると、破れ等が発生することがありますので、ご注意ください。
- 全体を両手で持ち、たくし上げて着用してください。

安全に関するご注意

- からだに異常を感じた場合は直ちに使用を中止して下さい。
- ひざ以外には使用しないで下さい。
- サイズの合わないものは使用しないで下さい。
- 他の商品との重ね着や、まくれあがった状態で使用はしないで下さい。
- 使用する際には、「しゃがむ」「正座する」等の同じ姿勢をとり続けしないで下さい。
- 就寝中には使用しないで下さい。
- 着用位置がズレると、適正な機能が得られませんので、注意して下さい。
- 機能の表れ方には個人差があります。

| サイズ | ふつう(M) | 大きめ(L) |
|------|--------|--------|
| ひざ周囲 | 34～37 | 37～40 |

LADIES

腰のまわりの筋肉を前後からバランスよくささえて、美しいシルエットに。

ロングタイプ



特別斡旋価格
3枚1セット **7,000円** (税込価格)

スーパーエクサウォーカー
レディースロングタイプ

- 品番: EXW700 日本製
- サイズ: M・L・LL
- 素材: ナイロン82% ポリウレタン18%

吸放湿性のよい素材「キューブ」使用。
※「TOREX キューブ」は東レ株式会社の登録商標です。
■カラー: ブラック×1 ブラウン×1 ベージュ×1



ワコール独自のクロス構造*により、歩幅が広くなり、歩くスピードがアップして、カロリー消費に適したエクササイズ歩行への変化が期待できます。
※特許 第3924586号

MENS

歩幅を広げ、スピードを上げて、颯爽とした歩きを。

ムレにくいメッシュタイプ



特別斡旋価格
3枚1セット **7,000円** (税込価格)

エクサウォーカー
メンズメッシュタイプ

- 品番: ZWE500 日本製
- サイズ: M・L・LL
- 素材: 身生地/ナイロン85% ポリウレタン15% テープ部/ナイロン50% ポリエステル40% ポリウレタン10%

吸放湿性のよい素材「キューブ」使用。
※「TOREX キューブ」は東レ株式会社の登録商標です。
■カラー: ブラック×1 グレー×1 ネイビー×1



ワコール独自のクロス構造*により、歩幅が広くなり、歩くスピードがアップして、カロリー消費に適したエクササイズ歩行への変化が期待できます。
※特許 第3924586号



LADIES

上半身のバランスを整えて肩・腰・すっきり。

トップス



特別斡旋価格
1枚組 **3,500円** (税込価格)

エクサウォーカー
レディーストップス

- 品番: ZWE600 日本製
- サイズ: M・L・LL
- 素材: ナイロン90% ポリウレタン10%
- カラー: ブラック×1

Size M L LL
バスト 79~87 86~94 93~101



※カップ付ではありません。
安全に関するご注意
●この商品は、着用に適さない場合があります。ご使用前に下記をよくお読みいただき、該当する方は着用を避けてください。
●妊娠中もしくは妊娠していると思われる方 ●腰や背中に不安をお持ちの方、あるいは過去に傷めたことのある方
●着用後、腰や背中などに痛みが出た場合は、直ちに着用を中止してください。

「クロス構造」のメカニズム

- ワコール独自のクロス構造*により、※特許 第3924586号
○1日6000歩以上を目安にはいて、歩きましょう。○機能の表れ方には個人差があります。
- 歩幅が広くなり、歩くスピードがアップして、
- カロリー消費に適したエクササイズ歩行への変化が期待できます。

「ドーナツライン構造」のメカニズム

- ワコール独自のドーナツライン構造*が股関節を支え、腰を安定させる。
※特許 第4578527号
- 左右のふれが少なくなり、脚を前後に動かしやすくなる。
- 歩幅が広くなり、歩くスピードがアップ。
- カロリー消費に適したエクササイズ歩行への変化が期待できます。

「スタイルサイエンス」は、ワコール人間科学研究所から生まれた健康的な生活と美しいからだを目指す商品群です。
※機能の表れ方には個人差があります。 ※商品については「安全に関するご注意」をよく読んでご使用ください。
www.style-science.jp

(お問い合わせ先)
お客様センター:フリーダイヤル 0120-307-056 9:30~17:00(土・日・年末年始・祝日のぞ)
お問い合わせは、ワコールホームページでもお受けしております。
ワコールホームページアドレス http://www.wacoal.co.jp/

- ワコールの名をかたる電話にご注意ください。(電話での調査・アンケートは行っていません。)
- 日本で販売されるワコール製品には、取扱説明書ラベルに「日本ボディファッション協会会員証」の明示がされているので、お確かめください。

ピンクリボン活動(乳がん早期発見)をワコールは支援しています。 **サイズは買いかえるたびに** (一社)日本ボディファッション協会

| | | LADIES | | | MENS | | | |
|------|--|--------|--------|--------|------|-------|-------|--------|
| | | M | L | LL | M | L | LL | |
| ウエスト | | 64~70 | 69~77 | 77~85 | ウエスト | 76~84 | 84~94 | 94~104 |
| ヒップ | | 87~95 | 92~100 | 97~105 | | | | |

※ショートタイプはM・Lサイズのみになります。

安全に関するご注意
●この商品は、着用に適さない場合があります。ご使用前に下記をよくお読みいただき、該当する方は着用を避けてください。
●腰やひざ、股関節に不安をお持ちの方、過去に傷めたことのある方
●骨粗しょう症など、骨に不安をお持ちの方
●手足や腰にしびれのある方、日常的に歩行に不安を感じている方
●妊娠中もしくは妊娠していると思われる方
●出産後3ヶ月未満の方
●着用後、背中や腰、ひざ、股関節などに痛みが出た場合は、直ちに着用を中止してください。
●急に歩数を増やしたり、無理をすることは、ひざや腰、股関節などに負担がかかりますので避けてください。
●機能特性により、太ももやヒップなどに筋肉痛が出る場合があります。

©株式会社ワコール
本誌掲載記事・写真・イラストなどの無断掲載および複写を禁じます。 **株式会社ワコール**

住宅貸付の年末残高証明書を送付します

本組合の住宅貸付を償還中で、所定の要件を満たすと思われる方には、11月（6日頃発送予定）に年末調整用の残高証明書を送付いたします。

なお、平成25年11月、12月貸付者につきましては、来年1月に送付いたします。

- *住宅借入金等特別控除の制度についての詳しいことは、所轄の税務署にお問い合わせください。
- *交付された残高証明書を使用しない場合は、理由を付して共済組合にお返しく下さい。次年より証明書の送付をしないようにいたします。

自動車購買立替金制度をご存じですか

※ 申込額が50万円を超える場合は、連帯保証人が必要です。（連帯保証人は組合員期間1年以上の方）

自動車購買立替金は、自動車だけでなくバイクもご利用になれます。

便利な
給料控除

年利
3.0%

※利率は変動利率で
平成25年10月現在のものです。

注意点

- ・申込書の締切日は毎月10日です
- ・振込日は貸付金の第3回と同じ日になります
- ・購入する自動車の使用者は申込人（または配偶者）名義とする
- ・申込みは登録後2ヶ月以内に限る
- ・個人の方から購入される場合はご利用いただけません

◆ご融資金額・返済期間◆

300万円以内・6年以内

（毎月の返済金額が基本給の30%以内）

◆ご用意いただくもの◆

自動車購買立替金申込書

車検証のコピー

（250cc以下の場合は軽自動車届出済証又は軽自動車税申告書）

（125cc以下の場合は原動機付自転車標識交付証明書）

戸籍謄本（使用者名義が配偶者の場合のみ）

◆ご利用いただける方◆

組合員

（現在自動車購買立替制度をご利用いただいている方は対象外となります）

市町村・都市職員共済組合「旅と宿」

宿 泊 施 設 一 覧

市町村・都市職員共済組合が運営している宿泊施設は相互に利用することができます。

また、お得なプランを用意している宿泊施設もございます。この機会に、是非ご利用ください。

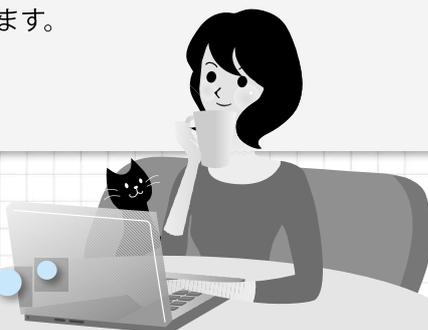
※お申し込み・お問合せは各施設まで直接ご連絡ください。

「旅と宿」ホームページにて、各宿泊施設の詳細情報をご覧ください。

旅と宿

検索

<http://www.ctv-yado.jp/>



北海道
札幌市 **ホテルポールスター札幌**
シングル素泊り 自組 6,930円 他組 6,930円
シングル朝食付 自組 7,500円 他組 8,190円
平成25年8月1日(木)～12月5日(木)までの期間、施設改修工事のため全館休館となります。
〒060-0004 北海道札幌市中央区北4条西6
☎011-330-2531 (宿泊予約直通)
<http://www.polestar-sapporo.com>



北海道
札幌市 **ホテルノースシティ**
シングル素泊り 7,210円 (税サ込)～
シングル朝食付 7,710円 (税サ込)～
※詳しくは施設へ直接お問合せください。
〒064-8645 北海道札幌市中央区南9条西1
☎011-512-9748
<http://www.northcity.or.jp/>



青森県
青森市 **アップルパレス青森**
[組合員限定! 2食付プラン]
ご夕食にフルコース、又は会席料理をお選びいただくプランです。
お一人様1泊夕・朝食付 10,000円 (税サ込)
〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5
☎017-723-5600
<http://www.apple-palace.com/>



宮城県
松島町 **パレス松洲**
1泊2食付 9,800円～
おかげ様でオープンより25周年を迎え、特別謝恩プラン(6月～翌年3月まで)を実施中です。是非ご利用ください。
〒981-0215 宮城県宮城郡松島町高城字浜38
☎022-354-2106
<http://www.palace-matsushima.jp/>



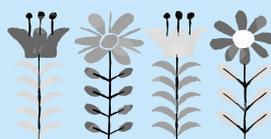
山形県
鶴岡市 **うしお荘**
平成25年7月1日リニューアルオープン
旬の幸をお楽しみください。
季節の特別膳 グルメコース 11,500円 (税サ込)～
※その他、通常コースもご用意しております。8,000円 (税サ込)～
〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23
☎0235-75-2715
<http://www.ushiosou.net/>



山形県
南陽市 **むつみ荘**
山形の美味の数々、米沢牛とワインをお楽しみください。
季節の特別膳 12,500円 (税サ込)～、米沢牛コース 13,500円 (税サ込)～、その他、通常コースもご用意しております。8,500円 (税サ込)～
〒999-2211 山形県南陽市赤湯字森先233-1
☎0238-43-3035
<http://www.mutsumisou.jp/>



福島県
福島市 **ホテル福島グリーンパレス**
駅から徒歩3分の好立地。結婚式・会議・宴会にも最適です。
シングル 4,851円 (税サ込)～ 朝食(和・洋) 840円
5階フロアにサウナ完備 駐車場無料 無線LAN設置
〒960-8068 福島県福島市太田町13-53
☎024-533-1171
<http://www.fukushimagp.com/>



北海道

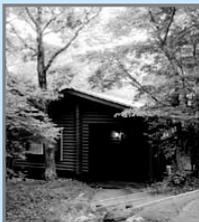
東北



茨城県／東茨城郡 **大洗鷗松亭**
 1泊2食付 11,700円 (税サ込・定員利用) ~
 ※休前日・夏季期間・年末年始は除きます。
 新メニュー「健康膳」は、低カロリーなのに
 おいしいと評判です!!
 〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 8179-5
☎029-266-1122
<http://www.iba-kyo.com/hp/oushoutei/>



栃木県／那須塩原市 **ホテルニューもみぢ**
 【組合員料金】
 1泊2食付(税サ込)
 通常期 平日 8,812円 ~ 土・休前日 10,545円 ~
 ※繁忙期・閑散期の期間および料金等は施設に直接お問合せ下さい。
 〒329-2921 栃木県那須塩原市塩原 1074
☎0287-32-3215
<http://www.tochigi-kyosai.jp>



栃木県／那須郡 **那須の森ヴィレッジ**
 【申込】直接
 【料金】1泊2食付(税サ入湯税込) 9,500円 ~
 お得なパック・プランを取り揃えております
 〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高久乙字遅山3375-637
☎0287-78-1636
<http://www.c-scskyousai.or.jp/>



群馬県／吾妻郡 **アルペンローゼ**
 【組合員用】
 1泊2食付(税サ込) 平日 11,584円 ~
 ※シーズン 12,739円 ~
 ※土曜日・春・夏・冬休み・年末年始・GW 等
 〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2
☎0279-88-1300
<http://www.saitama-ctv-kyosai.net/alpenrose/index.html>



千葉県／千葉市 **オークラ千葉ホテル**
 ツイン7,000円 ~
 (2名利用時の1名様あたり、朝食付税サ込)
 駐車場と大浴場は無料。千葉中心街からのアクセス
 もよく、手軽にリゾート気分が楽しめます。
 〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3
☎043-248-1111
<http://www.okura-chiba.com>



千葉県／鴨川市 **黒潮荘**
 【申込】直接
 【料金】1泊2食付 11,122円 (税サ込) ~
 (特定日は別料金) お得なプランもありますので
 施設へ直接お問合せください。
 〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565
☎04-7092-2205
<http://www.c-scskyousai.or.jp/kuroshio>



東京都／千代田区 **東京グリーンパレス**
 航空券付きパックをご利用の場合は下記HPから
 直接お申込みください。
 季節ごとに組合員向けのお得なプランもご用意
 しています。
 〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地
☎03-5210-4600
<http://www.tokyogp.com/>



東京都／立川市 **ザ・クレストホテル立川**
 1泊朝食付
 シングルの8,316円 ~
 ツイン 15,708円 ~
 〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1
☎042-521-1111
<http://www.cresthotel-tachikawa.com/>



神奈川県／足柄下郡 **湯河原温泉 ちとせ**
 1泊2食付 (税サ入湯税込)
 平日 13,085円 ~
 土・祝前日 14,240円 ~
 ※60歳以上の方及び団体利用は別途割引プランあり。
 〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1
☎0465-63-0121
<http://www.kanagawa-kyosai.jp/chitose>



山梨県／笛吹市 **ホテルやまなみ**
 1泊2食付 (税サ込)
 ・自組・他組 平日 10,500円 ~ 土・休前日 13,000円 ~
 ・その他 平日 11,500円 ~ 土・休前日 14,000円 ~
 詳細は施設にお問合せください。
 〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1
☎055-262-5522
<http://www.hotelyamanami.com>



新潟県／長岡市 **アクアレー長岡**
 【宿泊料金】
 日~金曜日 1泊2食付 8,500円 ~
 土・祝前日 1泊2食付 11,000円 ~
 詳細は直接お電話にてお問合せください。
 〒940-2147 新潟県長岡市新岡2-5-1
☎0258-47-5656
<http://www.aquarenagaoka.or.jp/>



新潟県／村上市 **瀬波はまなす荘**
 【宿泊料金】
 1泊2食付 8,928円 (税込) ~
 日本海の夕日に絶景露天風呂と海の幸。露天風呂付
 客室、足湯もごございます。連泊で更にお安くなります。
 〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17
☎0254-52-5291
<http://www.kyousai-niigata.jp>



富山県／中新川郡 **グリーンビュー立山**
 平日 11,400円 ~
 土・祝前日 12,600円 ~
 年末・年始 16,840円 ~
 (1泊2食付、税サ込)
 〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原
☎076-482-1716
<http://www.greenview-t.jp/>



石川県／小松市 **おびし荘**
 1泊2食付 10,450円 特定日 11,650円 (土
 曜日等) 季節ごとに各種プランあり(特定日と
 プランについては、直接施設へお問合せくださ
 い。)
 〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55
☎0761-65-1831
<http://www.w12.ocn.ne.jp/~obishiso/>



**福井県
あわら市 越路**

1泊2食付(税サ込) 閑散期 9,250円 ~
通常期 9,900円 ~ 繁忙期 11,050円 ~
※閑散期、通常期、繁忙期の区分はホームページ等をご参照ください。

〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201
☎0776-77-3151
<http://www.koshiji.biz>



**長野県
長野市 サンパルテ山王**

県都長野市の中枢部に位置し善光寺・松代等の北信濃観光の拠点として最適なロケーション
【1泊2食付の宿泊プラン 8,000円 ~】

〒380-8586 長野県長野市岡田町30-20
☎026-228-3011
<http://www.sanno.or.jp/>



**長野県
下高井郡 湯香里荘**

1泊2食付 9,400円 ~
季節毎の特別料理プランもございます。
料金等詳細については直接お問合せください。

〒381-0402 長野県下高井郡山ノ内町佐野2592
☎0269-33-2222
<http://www15.ocn.ne.jp/~yukariso/>



**岐阜県
下呂市 紫雲荘**

1泊2食付 基本料金 9,967円 (税サ込)
・飛騨牛御膳などの「特別料理」コースもございます。
・天下の名湯「下呂温泉」で癒しのひとときをお過ごしください。

〒509-2207 岐阜県下呂市湯之島692-23
☎0576-25-2101
<http://www.geroonsen-shiunso.or.jp/>



**静岡県
熱海市 シーサイドいずたが**

1泊2食付 平日料金 9,000円 ~ (日~木曜日)
※除外日:GW、夏季、年末年始、休日の前日泊 通常料金 10,545円 ~ ※除外日:平日料金日、夏季、年末年始

〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12
☎0120-73-1241
<http://t-kyosai.jp/>



**愛知県
犬山市 レイクサイド入鹿**

料金
一室2名以上 大人 8,500円 ~ 小学生 5,700円 ~
年末年始 大人 11,800円 小学生 6,300円
1泊2食付(税サ込・入湯税別)

〒484-0024 愛知県犬山市宇喜六屋敷118
☎0568-67-3811
<http://www.kyosai-aichi.or.jp/lake/>



**愛知県
田原市 シーサイド伊良湖**

| 区分 | プラン名 | 料金 | 備考 |
|----|----------|--------|-------------|
| 大人 | デラックスプラン | 9,500円 | (1泊2食付、税サ込) |
| | エコノミープラン | 7,500円 | |
| 小人 | お子様プラン | 4,610円 | |

※平日、休日の区別なく均一料金となっております。※12/29~1/2は 1,150円 加算。
〒441-3615 愛知県田原市中山町岬1-43
☎0531-35-1151
<http://www.aichitoshi-kyosai.jp>



**三重県
志摩市 サンペルラ志摩**

伊勢志摩の海の幸が盛りだくさんの各コースからお選びください。詳しくはホームページをご覧ください。
(大人1泊2食付、税込)・志摩コース 12,000円 ~ ・おすすりコース 14,000円 ~ ・海の幸コース 16,000円 ~

〒517-0204 三重県志摩市磯部町矢314
☎0599-57-2130
<http://www.m-kyosai.jp/sunperla/>



**滋賀県
大津市 ホテルピアザびわ湖**

歴史と文化、そして豊かな自然に彩られた古都大津。光きらめく琵琶湖のほとりで心を満たすつつろぎのひととき。
心を潤す贅沢な時間をお届けします。

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20
☎077-527-6333
<http://www.hotelpiazza.com/>



**滋賀県
高島市 憩いの里湖西**

《季節ごとのお得な宿泊プラン》
・1泊2食付 6,000円 ~
・お子様プラン 4,500円 ~

〒520-1121 滋賀県高島市勝野1533
☎0740-36-2345
<http://www.shiga-kyosai.jp/kosei/index.shtml>



**京都府
京都市 ホテルセントノーム京都**

シングル 8,662円、ツイン 16,747円 (2名) ~
税サ込室料 (年末年始除く)。
詳しくは直接お問合せください。

〒601-8004 京都府京都市南区東九条東山王町19-1 (竹田街道八条東入ル)
☎075-682-8777
<http://www.centnovum.or.jp>



**大阪府
大阪市 シティプラザ大阪**

「ミシュランガイド 京都・大阪・神戸・奈良 2013」に掲載されました。
1室素泊まり シングル 8,925円
コンパクトツイン 13,125円

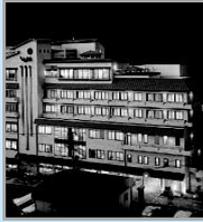
〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-31
☎06-6947-7702
<http://www.cityplaza.or.jp/>



**兵庫県
神戸市 ひょうご共済会館**

【得とくプラン】金・土曜日・祝前日を除く
1泊2食付 7,000円 (朝食サービス)
宿泊 シングル 6,000円、ツイン 5,500円 ~、
和室 4,800円 ~ 定休日 12/29 ~ 1/3

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13
☎078-222-2600
<http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan>



**兵庫県
美方郡 ゆめ春来**

【平日お得プラン】
1泊2食付 11,000円 (入湯税別)
※対象期間についてはお問合せください。

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6
☎0796-99-2211
<http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki>

中国



鳥取県
鳥取市 **ホープスターとっとり**

1泊2食付 (税サ込)
和室 8,933円 ~
洋室 9,511円 ~

〒680-0834 鳥取県鳥取市永楽温泉町556
☎0857-26-3311
<http://hopestar.jp>



鳥取県
米子市 **弓ヶ浜荘**

天然温泉かけ流し
1泊2食付 (ご夕食はお部屋食です。)
日曜日~木曜日 9,500円
金・土曜日 11,500円

〒683-0001 鳥取県米子市皆生温泉4-6-12
☎0859-22-7476
<http://www.yumisou.jp/>



鳥取県
東伯郡 **渓泉閣**

1泊2食付
日~木曜日 10,500円 ~
金土曜日 13,100円

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180
☎0858-43-0828
<http://www.keisenkaku.com>



岡山県
岡山市 **サン・ピーチ OKAYAMA**

[連合会報プラン]
岡山カルチャーゾーン周遊マップ付 1泊2食付 シン
グル 7,800円 ツイン 7,500円 (税サ込) 朝食~バイキ
ング 夕食~ステーキ陶板焼御膳・お刺身御膳より選択

〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-3-31
☎086-225-0631
<http://www.sunpeach.jp>



山口県
山口市 **防長苑**

1泊朝食付 5,232円 ~
ご夕食はお部屋食 (5,000円 より予約制) ま
たはレストラン (予約不要) をご利用いただけ
ます。

〒753-0077 山口県山口市熊野町4-29
☎083-922-3555
<http://www.bochoen.jp>



島根県
松江市 **ホテル白鳥**

シングル素泊り 6,150円 (税サ込) ~
ツイン素泊り (1名料金) 5,750円 (税サ込) ~
詳しくは直接お問合せください。
インターネット予約限定早特プランもございます。

〒690-0852 島根県松江市千鳥町20
☎0852-21-6195
<http://www.hotel-hakucho.jp/>

泊れば泊るほどお得! 四国4県共済会館合同キャンペーン!!
詳しくはキャンペーンページをご覧ください⇒<http://www.shikokutabigekijou.com>

四国



徳島県
徳島市 **ホテル千秋閣**

[宿泊料金]
シングル 5,775円 ツイン 12,126円
[料理長おすすめ 1泊2食付プラン]
お一人様 8,400円

〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55
☎088-622-9121
<http://www.sensyukaku.jp/>



香川県
高松市 **ホテルマリパレスさぬき**

[さぬきお手頃プラン]
1泊2食付 (税込) 7,000円 ~
シングル 1泊朝食付 5,340円 ~
ツイン 1泊朝食付 4,840円 ~

〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4
☎087-851-6677
<http://www.mp-sanuki.jp/>



愛媛県
松山市 **えひめ共済会館**

松山市の中心に位置し、交通アクセス良好。駐
車29台 シングルバスなし 3,500円 (税込) ~
ツイン・和室 (2名1室) 3,800円 ~
朝食バイキング 950円 (税込)

〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1
☎089-945-6311
<http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/>



高知県
高知市 **高知共済会館 COMMUNITY SQUARE**

[カツオたたきプラン]
1泊2食付 7,000円 (税サ込)
※お得な朝食付きプランもございます。

〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20
☎088-823-3211
<http://www.kochi-cs.jp>

九州・沖縄



宮崎県
宮崎市 **ひまわり荘**

JR 宮崎駅より徒歩約9分、宮崎の中心部に位
置するヨーロッパ調の落ち着いたホテルです。
1泊1名様 (税込) シングル 5,775円 ~
ツイン 5,355円

〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5
☎0985-24-5285
<http://www.himawarisou.com>



鹿児島県
鹿児島市 **マリパレスかごしま**

1泊2食付 (税サ込)
シングル 10,891円 ツイン 10,314円 ~
和室 9,736円 ~
詳細は施設へ直接お問合せ下さい。

〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8
☎099-253-8822
<http://www.maripala.com/>



高知共済会館

COMMUNITY SQUARE からのご案内

…お得なご宿泊プラン…

洋室はシングル・ツインを。そしてご家族でお寛ぎ頂くことのできる和室もご用意。館内には長期滞在のお客様に便利な洗濯機や乾燥機も備えています。旅のスタイルに合わせて快適なひとときをお楽しみください。

【平日】広報限定宿泊プラン

大好評・平日限定プランです!!
ご予約時に広報プランとお申し付け下さい!!

| | |
|-----|--------|
| 素泊 | 4,500円 |
| 朝食付 | 5,300円 |

宴会 & 宿泊プラン

大変お得な飲み放題付宴会宿泊プランです!!
5名様以上でお申し込み下さい!!

| | |
|-----|---------|
| 平日 | 9,500円 |
| 休前日 | 11,500円 |

※助成券ご利用頂けます。詳しくはご予約時にお問合せ下さい。

…レストラン「膳」ランチタイムのご案内…



レストラン「膳」のランチタイムは
全品サラダバー・ドリンクバー付きです。
期間限定のメニューや、
お得な日替メニューをご用意しております。

営業時間 11:30～ 14:00



四国4県共済会館・宿泊施設合同キャンペーン

4県制覇 で、宿泊料金が無料に!

高知共済会館 COMMUNITY SQUARE、えひめ共済会館(愛媛)、ホテルマリンハリスさぬき(香川)、ホテル千秋閣(徳島)

期間:平成25年4月1日(金)～平成27年3月31日(火)

四国4県の共済会館・宿泊施設が
1泊2食付をサービス価格でご提供!

キャンペーン限定
サービスプラン **1泊2食付 7,500円** (※お1人様)

さらに ご利用の度に宿泊料金 1泊2食付 が割引に!

| | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2県目! お得 です! | 3県目! 断然 お得!! | 4県目! ここまでお得は 共済会館だけ!! |
| 10%OFF 6,750円 | 50%OFF 3,750円 | 100%OFF!! 宿泊無料!! |



このキャンペーンをご利用の際はキャンペーンホームページより
専用のスタンプ用紙を印刷してご持参下さい。

四国旅劇場ホームページ

<http://www.shikokutabigekijou.com>

ご予約・お問い合わせはこちらまで
高知共済会館

COMMUNITY SQUARE
TEL 088-823-3211

忘・新・年会

高知共済会館CS

各コース 5,000円 お1人様
料金(税サ込)
幹事様、任せて安心!!
皆様のお越しをお待ち致しております

2013年11月1日(金)～2014年1月31日(金)

和の心・土佐の高知の酔いどれコース

お品書

- ・前菜三種
- ・刺身盛合
- ・寿司盛合
- ・山海よせ鍋
- ・若鶏の照焼
- ・うどん又はおじゃ

土佐の【おきゃく】これで決まり!

和の心、精一杯のおもてなし
土佐の高知の鯨海酔候
気のいい仲間と酌み交わす
今宵の酒もまたうまい…

※血鉢料理など、追加料理
も別途料金で承ります。



シェフの本気・ザ・パーティーナイト

「Takahashi」シェフの本気です。本格派にこだわったパーティーメニュー
で少しだけお洒落なひと時をご提案します…



Menu

- ・ヨーロッパチーズの盛合せ
- ・マグロのカルパッチョ
- ・オードブル2種盛合せ
- ・スモークベックパータンとグレープフルーツのサラダ
- ・小笹と森の末の子のブルギニオンバター焼きバケット添え
- ・ガーリックステーキ
- ・チキンライス
- ・デザート

※仕入れ状況によって内容は変更となる場合がございます。

和・洋・中・ワールドミックス

Menu

- ・ヨーロッパチーズの盛合
- ・スモークベックパータンとグレープフルーツのサラダ仕立
- ・刺身盛合
- ・寿司盛合
- ・アフリカ風と野菜のパザル炒め
- ・若鶏の高菜蒸し
- ・肉ラーメン
- ・デザート

※仕入れ状況によって内容は変更
となる場合がございます。

幹事さん!!!
迷ったらこれ!!

和も洋も中も…
色々食べたい・楽しみたい!!
ワインにも日本酒にも焼酎にも!!
この冬1番のおススメです!!

※追加料理など、別途料金で承ります



料理写真はイメージです

3つの 特典

その1

宿泊・売店・レストラン
どこでも使える10%割引券
プレゼント!!
(他の割引との併用はできません)

その2

大好評!その場でも、お土産
にも!!【美丈夫】1本プレゼント!!

その3

組合員の方は助成制度をご
利用頂けます。
詳しくはお問い合わせ下さい



飲み放題付き
充実の2時間30分!

- ・ビール・日本酒・焼酎・カクテル
- ・グラスワイン・ソフトドリンク

高知共済会館

COMMUNITY SQUARE

ご予約・お問合せ

TEL : 088-823-3211