



目次

組合会議員選挙の日程決まる……………	2
任意継続組合員制度について……………	6
臓器提供意思表示シールの普及について…	7
脱！メタボ元気力アップセミナー……………	9
女性健康セミナー……………	11
健康コラム……………	13
第41回市町村職員ソフトボール大会…	15
第26回市町村職員バレーボール大会…	16
貯金係からお知らせ……………	19
積立貯金のご案内……………	20
弓ヶ浜荘からのお知らせ……………	21



組合会議員選挙の日程決まる！

高知縣市町村職員共済組合の組合会議員の任期が本年11月30日をもって満了となりますので、公告第7号のとおり選挙を実施いたします

公告事項

公告第7号

高知縣市町村職員共済組合組合会議員の任期が平成20年11月30日をもって満了することに伴い、下記のとおり選挙を行うので公告する。

記

選挙区	選挙の日時	選挙の場所
第1区 室戸市、安芸市及び安芸郡の区域内の町村	平成20年11月17日14時より16時	安芸市役所 第1、2会議室
第2区 香南市及び香美市	平成20年11月17日14時より16時	香美市中央公民館 2階会議室
第3区 南国市、土佐郡及び長岡郡の区域内の町村	平成20年11月17日14時より16時	本山町役場 第1会議室
第4区 高知市	平成20年11月17日14時より16時	高知共済会館 3階「金鶏」
第5区 吾川郡の区域内の町	平成20年11月17日14時より16時	仁淀川町役場 3階会議室
第6区 土佐市、須崎市及び高岡郡の区域内の町村	平成20年11月17日14時より16時	須崎市総合保健福祉センター 2階会議室1
第7区 四万十市、宿毛市、土佐清水市及び幡多郡の区域内の町村	平成20年11月17日14時より16時	宿毛市総合運動公園 武道場

(注) 市町村長以外の組合員が選挙する議員の選挙については、各選挙区とも選挙区内に事務所を有する一部事務組合を含むものとする。

平成20年11月1日

高知縣市町村職員共済組合
理事長 下村 正直

代議員の互選及び届出

各所属所の組合員の代表は、11月1日の組合員数（市町村長を除き、任意継続組合員を含む）に応じて、50人に1人（50人に満たない所属所にあつては1人、50人をこえる所属所にあつては、その端数が25人をこえる場合は1人加える）の代議員を互選し、「組合員数、代議員数及び代議員の互選届書（4～5ページ掲載）」（10月21日付で各所属所長に送付済）を各選挙区の選挙長に対して選挙の期日前4日（11月13日）までに提出して下さい。

同日までに届出の無い場合は無効となりますので注意して下さい。

選挙長の委嘱

各選挙区の選挙長は、次の方に委嘱しております。

選挙区	所属所名	職名	氏名
第1区	安芸市	総務課長	岡 宗 利 明
第2区	香美市	総務課長	法光院 晶 一
第3区	本山町	総務課長	澤 田 和 久
第4区	高知市	人事課福利厚生係長	濱 田 千夜子
第5区	仁淀川町	総務課長	下 方 伸 三
第6区	須崎市	総務課長	細 木 忠 憲
第7区	宿毛市	総務課長	出 口 君 男

議員の数及び選挙の方法

組合会の議員数は、市町村長から10名、市町村長以外の組合員から10名の合計20名となります。

選挙の方法は、各選挙区ごとに定款で定められた議員数（次表参照）を、市町村長及び代議員がそれぞれ互選します。

選挙区	市町村長	市町村長以外
第1区	1	1
第2区	1	1
第3区	2	1
第4区	1	2
第5区	1	1
第6区	2	2
第7区	2	2
合 計	10名	10名

- ◎ 新議員による組合会は、本年12月1日から2年間、定款の変更、予算・決算等の議決機関として、当共済組合の方向付けをする重要な役割を担うこととなりますので、選挙が円滑に実施されるよう、皆様の特段のご協力をお願いいたします。なお、12月1日に開催を予定しております組合会において、新しい役員（理事・理事長・監事）が選出されます。

選挙手続等日程表

（20.11.30任期満了による選挙）

番号	選挙の名称・公告等	適用規程	手続期限	摘 要
1	選 挙 長 の 委 嘱	定款 第10条 第2項	9月17日	理事長が選挙区ごとに委嘱する。
2	選 挙 事 務 説 明 会		10月20日	選挙長の選挙事務説明会 （於共済会館）
3	選挙の期日等の公告	定款 第11条	11月1日	理事長が選挙の日時及び場所を公告する。
4	市町村長以外の組合員の数及び代議員の数の届出	定款 第13条 第4項 第5項	11月1日から 11月13日まで	組合員の代表者が選挙長に届け出る。 （組合員数は11月1日現在）
5	市町村長以外の組合員が行う代議員の互選	定款 第13条 第2項	11月13日まで	市町村（一部事務組合）ごとに代議員を互選する。
6	代議員の氏名の届出	定款 第13条 第3項	選出の日、直ちに （11月13日）	組合員の代表者が選挙長に届け出る。
7	《 選 挙 》	定款 第14条 第17条	11月17日	市町村長による互選及び代議員の互選による。
8	当選人の氏名及び所属市町村名の報告	定款 第16条 第1項	選出の日、直ちに （11月17日）	選挙長から理事長に報告。
9	当選人に対する告知及び当選人の氏名、所属市町村名の公告	定款 第16条 第2項	11月20日	理事長が行う。
10	組 合 会	定款 第28条	12月1日	役員選挙（理事・理事長・監事の選出）
11	役 員 の 公 告	定款 第5条	12月1日	理事長が行う。

別 紙

平成20年11月 日

高知県市町村職員共済組合

組合会議員の選挙

第_____選挙区選挙長 様

所 属 所 名_____

組合員代表者氏名_____

組合員数、代議員数及び代議員等の互選届書

平成20年11月17日執行の高知県市町村職員共済組合組合会の議員選挙における当市町村（一部事務組合）の組合員数、代議員数及び代議員の氏名等を高知県市町村職員共済組合定款第13条の規定によりお届けします。

記

組 合 員 数_____人

代 議 員 数_____人

※ 11月1日～13日の間に該当選挙区の選挙長に提出のこと。

任意継続組合員制度について

任意継続組合員制度とは、退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が、退職後も短期給付等の適用を受ける資格を2年間継続することができるものです。

資格取得の手続きについて

退職日の翌日から起算して20日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」に必要事項を記入のうえ、元勤務していた所属所を経由して共済組合に提出してください。

任意継続掛金および介護掛金の算定について

- 1 掛金額は、次の2の方法で算出した掛金の標準となる給料額に任意継続掛金率と介護保険掛金率を乗じて計算します。
- 2 掛金の標準となる給料額は、退職時の給料額と組合員の平均給料額を比較してどちらか低い額になります。

ただし、次の3つの要件を満たしている場合は、退職時の給料に100分の80を乗じて算出した額と組合員の平均給料額（20年度は323,000円）とのどちらか低い額になります。

（要件）

- ① 組合員期間が、15年以上であること。
- ② 退職時の年齢が、55歳以上であること。
- ③ 55歳以上になった日以後、今回が初めての退職であること。

掛金率について

- 1 任意継続掛金

掛金の標準となる給料額に千分の95を乗じて算出した額になります。

- 2 介護保険掛金

掛金の標準となる給料額に千分の10.8を乗じて算出した額になります。

※介護保険は、40歳以上65歳未満の任意継続組合員（介護保険第2号被保険者）の方のみ任意継続掛金と併せて払い込むものです。

任意継続掛金および介護掛金の払い込みについて

掛金の払い込みは、前納制になっておりますので、翌月分の掛金は前月の末日までに払いこむことになります。

払込方法は、1ヵ月前納・6ヵ月前納・12ヵ月前納の3通りがあり、6ヵ月前納および12ヵ月前納の場合は割引があります

資格喪失について

次のいずれかに該当したときは、その翌日から資格を喪失することとなります。

ただし、(4) はその日、(5) はその翌月の初日が資格喪失日となります。

- (1) 任意継続組合員となった日から起算して2年を経過したとき。
- (2) 任意継続掛金を払込期日までに払い込まなかったとき。
- (3) 死亡したとき。
- (4) 他の健康保険に加入したとき。
- (5) 任意継続組合員でなくなることを希望する旨を共済組合に申し出たとき。

臓器提供意思表示シールの普及について

臓器移植の推進につきましては、臓器移植法に基づき、臓器提供に際して死亡した者が、生前に臓器を提供する意思を書面により表示していることが要件として定められています。

この書面による意思表示が容易になされるよう作成・配布されているのが臓器提供意思表示カード及び運転免許証、組合員証など個人が携帯するものに貼付する臓器提供意思表示シールです。

現在、社団法人日本臓器移植ネットワークに登録して心臓、肺、肝臓、腎臓、膵臓などの移植を待っている患者数が平成20年6月2日時点で12,328人となっている中、臓器移植法が施行された平成9年10月16日から平成20年5月31日までの間で、脳死下での臓器提供は70件行われ、心停止下の腎臓移植を含む死体からの臓器移植は1,913件となっています。必要とされる数と比べると提供数は非常に少ない状況となっています。また、平成18年11月に内閣府が実施した世論調査によると、臓器提供希望者が全体の41.6%いる中で、意思表示カード・シール等の所持率は7.9%と低い水準となっています。(次ページ参照)

つきましては、このたび厚生労働省から、普及を図ることの協力依頼により、組合員の皆さまに別添のとおりパンフレットをお配りいたしますのでご理解、ご協力をお願いいたします。

※被扶養者の方につきましても、15歳以上の方は意思表示が有効となりますので、パンフレット及びシールが必要な方は共済組合までご連絡ください。

臓器移植の実施状況

1 臓器のあっせん機関

- ・眼球を除く臓器については、(社)日本臓器移植ネットワークが全国一元的に実施。
- ・眼球については、全国54のアイバンクが実施。

2 臓器提供の実績（眼球を除く。法施行～平成20年5月末）

- ・脳死下での臓器提供者数 70人（平成19年度 13人）
- ・心停止下での臓器提供者数871人（平成19年度 101人）

3 臓器ごとの移植数及び移植希望登録者数の実績

	移植実施数	移植希望登録者数
心臓	54件（9件）	103名
肺	44件（7件）	119名
肝臓	52件（11件）	205名
腎臓	1,711件 (206件)	11,746名
膵臓	49件（10件）	153名
小腸	3件（1件）	2名
小計	1,913件 (244件)	12,328名
眼球（角膜）	16,261件 (1,542件)	2,938名

（注）移植実施数は、法施行（平成9年10月16日）から平成20年5月31日（眼球は4月30日）までの数。（）内は平成19年度）

移植希望登録者数は、平成20年6月2日（眼球は4月30日）現在の数。

■ 脱！メタボ“元気力アップ”セミナー ■

本年度で3回目となります健康セミナーは、8月25日・26日・27日と3日間開催しました。セミナーにはたくさんの方に参加していただき、またリピーターの方も何人かおり、主催者側として大変うれしく思っております。

今回のセミナーの開催の様子や参加者のコメントなどを紹介します。



日程 講演 「快適人生への未来日記」
昼食
運動1 「ボクシングエクササイズ」
運動2 「ストレッチ&リラクゼーション」

講演では、普段の食事内容のチェックや味覚検査などを行いました。

皆川先生のテンポの良いトークに聞き入ってしまいました。

午後からは、ボクシングエクササイズで体を動かしミット打ちをして、日頃のストレスを解消できました。



講師:皆川芳弘 先生
気合入っています。「ボクシング魂」!!

参加者のひと言コメント

- 先生のお話が明快で楽しかった。
- 生活習慣を見直すきっかけとなった。
- 本来、運動は好きではありませんが、スポーツで汗を流す気持ち良さを知った。
- 味覚障害！塩分ひかえようっと。
- 無理をしない範囲で、楽しく気楽にできるものを続けていきたい。
- 自分の健康は、やはり自分で自覚を持って気を付けようと思つづく思いました。



調子の良い時に行う運動が高い効果を得られます。
無理せず、楽しく、汗を流していきましょう。

脱！メタボ 元氣力アップセミナー

「本日の昼食」



■メニュー■

- ・ 押麦入り7分づきご飯
- ・ かつおの和風ソテー
- ・ ほうれん草のごま和え
- ・ 糸こんにゃくのじゃこ炒め
- ・ 高菜豆腐とひじきの煮物
- ・ 味噌汁

脱！メタボ “元氣力アップ” セミナーに参加して…

香南市 宮 田 稔 久さん



私は、本年8月5日人間ドックにてメタボ宣言を受け「本年度よりダイエット計画を作成し6ヶ月の間、報告をしなければならない。」との説明を受けました。

その後、計画を立てる迄はと、今まで以上に飲食に励んでいたところ、8月25日「脱！メタボ “元氣力アップ” セミナー」があると総務課より紹介を受けました。「俺より超メタボは沢山居るのに、なぜ俺。」「一回ぐらいのセミナーでメタボが解消出来るならメタボになっていない。」などと思いつつも、講演の「快適人生への未来日記」～ウエストサイズ物語の主演はあなたです。～の演題に興味を感じて、「ダイエットのきっ

かけになるのかな？」と考え参加しました。

皆川芳弘先生の講習は、「自己診断」「メタボの恐怖」「メタボ解消プログラム」そして「ボクササイズ」「ストレッチ&リラクゼーション」の実践までのフルコースで、午前中の講演では、酒・たばこ・塩分の味覚等々、100%私の実生活に関するものでした。午後のボクササイズの実践は「怠いな」と思いつつも、日常的に「殴る」という行為が無いので、つつい夢中になりストレス解消も含めて楽しく体を動かしていました。この講習を受け「メタボ解消は、自分の現状を把握し、無理な計画を立てず楽しく続けること。」と学び、週2回以下の酒と週2回以上の運動することを決意いたしました。とは言うものの意志が強いので「この顔に、ピンときたら、声かけて、運動してる？」と尋ねていただけるよう皆さんにお願いして報告を終わらせていただきます。ありがとうございました。

BMIを計算してみよう！！

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

低 体 重	18.5未満
普通体重	18.5 ～ 25.0未満
肥満1度	25.0 ～ 30.0未満
肥満2度	30.0 ～ 35.0未満
肥満3度	35.0 ～ 40.0未満
肥満4度	40.0以上

計算したBMIを表で確認してみましょう。

結果はどうなったでしょうか!?

□ 女性健康セミナー □



日程 講演 「女性のための“メタボ予防講座”」
昼食
運動1 「ボールエクササイズ」
運動2 「こころと身体をほぐす
リラクゼーションヨガストレッチ」



講師：樋口恵子 先生

講演では、女性の身体の話をしていただきました。

更年期の過ごし方は、無理をしない！おしゃれを楽しむ！新しいことに興味を持つ！



講師：藤巻陽子 先生

リズムに乗って、ボール運動をしました。運動中は藤巻先生の掛け声で、楽しく心地良い汗をかくことができました。

最後にアロマで爽やかな気分になりました。



参加者のひと言コメント

- 先生が元気なので、元気をもらいました。
- 普段の生活での運動不足、筋力の弱さを痛感しました。
- 少しの時間でしたが、気分がリラックスすることができ、とてもよい気持ちになりました。
- 明日から、ちょっとだけダイエットやろうっと！！きっかけになりました。
- 午前中の話もすごく参考になり、毎日くよくよせず「まっいいか」と前向きに生活していきたいと思います。
- ご飯をゆっくり食べたリストレッチをしたり…生活にゆとりを持ち、気持ちを自分に向けることを思い出しました。

女性健康セミナー 「本日の昼食」



■メニュー■

- ・黒米入りご飯
- ・レンズ豆と鶏肉のトマト煮
- ・オクラの胡麻和え
- ・みょうがとじゃこのきんぴら風
- ・胡瓜と茄子の塩もみレモン風味
- ・白玉きなこ
- ・すまし汁

女性健康セミナーに参加して…

南国市 小原正子 さん



退職を間近にした今、年々増え続ける体重とコレステロールが悩みの種、いつまでも元気でハツラツと人生が過ごせるよう、特に健康について考えている矢先でもあり、また、部屋の片隅で息子からプレゼントされたボールが空気も半分ほど抜けほこりをかぶったままの状態、これもマスターできる！と表題に魅せられて早速申込んだ。特にこの女性セミナーは毎回人気があるということで部屋は満杯の状態、樋口恵子先生から女性特有疾患の予防、骨粗鬆症予防とガン予防、病気の温床となる肥満、運動不足がかかえるリスク等々、終始ユーモアを交えながらの講演を受け、バランスのとれた食事、運動、ストレスをためないで毎日を笑顔で過ごすことが大切だと痛感した。

そしてお楽しみの昼食、635kcalのヘルシー弁当は唐揚げか何かあと一品ほしいネと言う声も…。おいしい！は元気のもと、と言えど〇〇過ぎは大敵です。大いに反省。

午後からは、脳活性化・老化防止にもなる「エクササイズ」と「リラクゼーションヨガストレッチ」。渡されたボールは直径15cmほどの小さいボールで、内心これに乗ったら破裂するのでは？と心配するも、“200kgまで大丈夫です”とのこと。ボールをただ持つだけでなく、指先にグッと力を入れる、上腕に力こぶを作るように曲げる、といった具合にハードではないようだが汗がドッと流れ出た。いつでもどこでも簡単にできるエクササイズである。テレビを見ながらでもできるので皆様には是非お勧めします。いい汗を流した後のヨガストレッチ、マットの上で目を閉じてゆったりと横になり、ほのかなアロマの中でぐっすりと眠り込んでしまいそうなくらいよい心地となった。

私のストレス解消法の1つとして始めたジョギングもかれこれ25年になろうとしている。昔のようにゼーゼーハーハーといった苦しい走りはようしなくなり、それに加えて食欲旺盛、何を食べても美味しい。体重も減ることなくコレステロールも上がるゆえんであろう。でも幸いなことに元気だけがとりえで、体の不調なときはこれといって思い当たることもなく、強いて言えば仕事に何度か体がジャーンと熱くなり汗が噴き出たこともあったが、これは暑さのせいだろうと、少し肩が凝ったかなと感じたら昼休みに3～4kmジョギングをして腕を振れば良くなったし、今思えばなんと幸せなことだろう。そして走り続けてこられたのも職場の仲間がいたからこそと改めて感謝いたします。昼休みの“スプーンの美顔マッサージ”のおまけ付きという今回のセミナーは、大変充実した一日を過ごさせていただきありがとうございました。スレンダー美人を目指して継続！継続！

現代の病:メタボリックシンドローム(その3)

「メタボ時代における脳ドック検診の新たな意義」

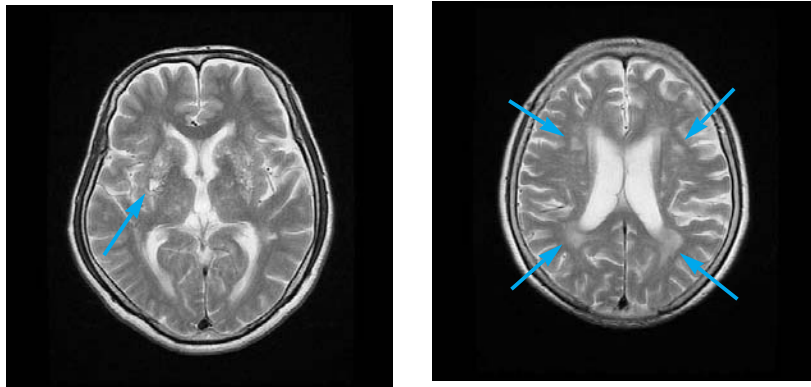
高知検診クリニック 脳ドックセンター長 杜 啓 彰

脳卒中は、がん・心疾患に次いで死因の第3位であるとともに、重篤な後遺症を残したり、寝たきりの4割を占めたり、社会的影響の極めて大きい疾患であります。

私が今年の8月まで所属していました高知大学脳神経外科は、このような脳卒中の現状を踏まえ、脳卒中の予防対策の強化に積極的に取り組み、平成16年度より高知検診クリニックと専用光ケーブル回線を架設し、医療情報オンライン化システムを構築しました。年間4000例以上の脳ドック検診者の遠隔画像診断ならび検診指導を行い、脳ドックで得られた医療情報のデータベース化を行うと共に、高知県における脳卒中危険因子を解析し、脳卒中予防ならび健康増進に寄与する試みを行っています。脳ドックでは、MRI・MRAから脳出血・脳梗塞や脳動脈瘤の有無を中心に調べることにありますが、基本的には健康な方が脳ドックを受けられるわけであり、脳ドックのMRI異常所見のほとんどは無症候性ラクナ梗塞と白質病変です。無症候性ラクナ梗塞(図1の赤い矢印)は、脳深部の穿通枝と呼ばれる非常に細かい動脈が詰ったが、幸い麻痺や言語障害などの神経症状を呈していない小さな脳梗塞を指します。また、無症候性白質病変(図1の黄色い矢印)は、脳梗塞ではありませんが、動脈硬化が関係した脳循環障害部位であると考えられています。白質病変は、広範囲に広がりますと認知症や脳梗塞の合併が多くなると言われています。両方とも加齢や高血圧が原因で発症しますが、無症候性ラクナ梗塞も白質病変も、それ自体では抗血小板剤などの積極的な薬物投与はせず、経過観察の対象となります。しかしながら、一時的でも脳虚血症状(手足の力が入らない、呂律が回らないなど)が生じると、将来の脳卒中や認知症になる危険性が高くなります。すなわち、脳ドックでよく見られる無症候性ラクナ梗塞・白質病変の危険因子解析は、脳卒中の危険因子解析に繋がるものと考えております。

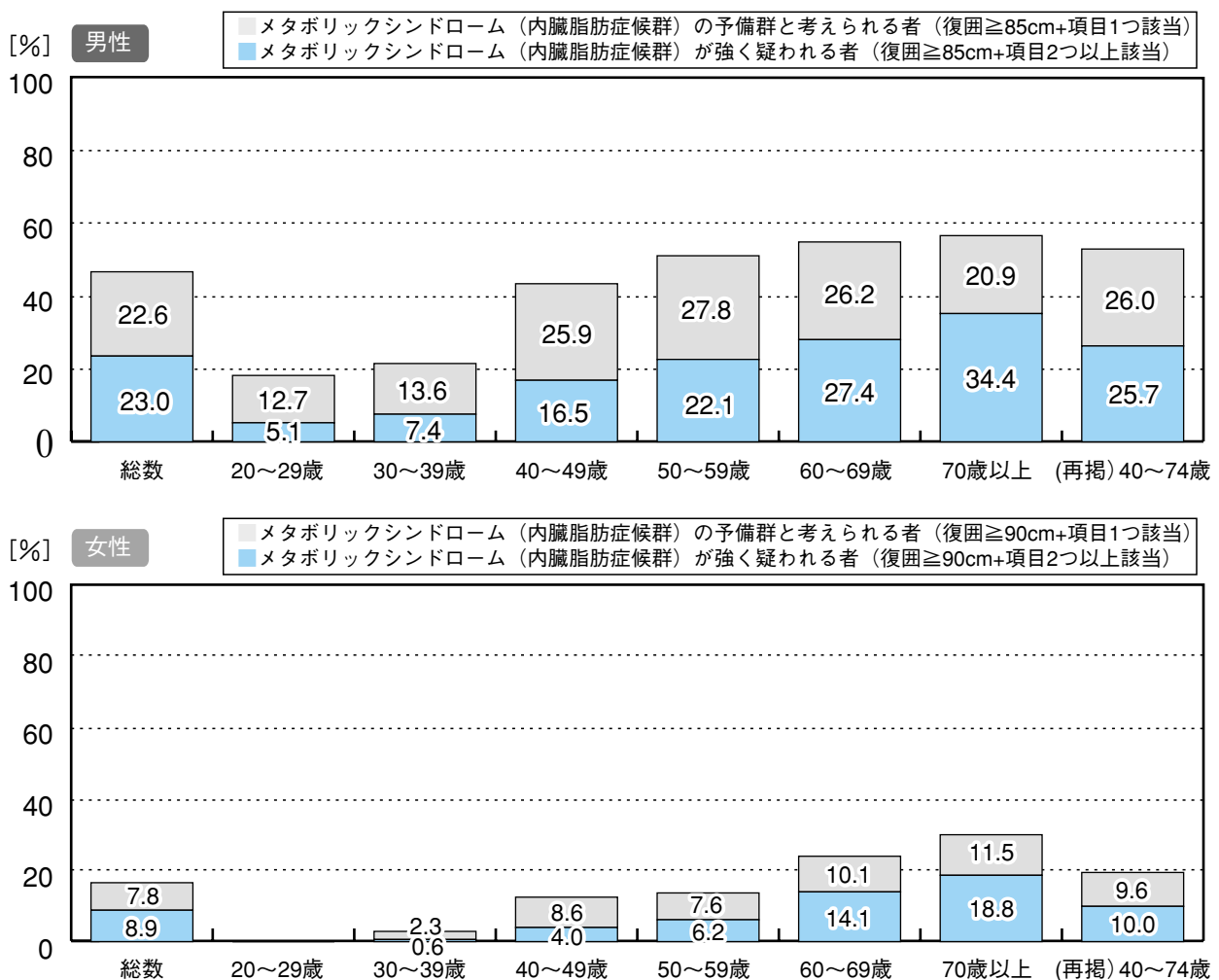
ところで、メタボリックシンドローム(メタボ)はその予備群も合わせると男性の約50%、女性の約20%を占め、21世紀の国民病となっていますが(図2)、実はこのメタボが脳ドックの無症候性ラクナ梗塞や白質病変と強い関連性を持つことが、高知大学脳神経外科と高知検診クリニックとの共同研究の結果から判明しました。メタボの人はメタボでない人と比べて、白質病変で3倍、ラクナ梗塞で6倍も発症率が高いのです。すなわち、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などの複数の危険因子を持つ場合は、全く自覚症状の無い無症候性ラクナ梗塞や白質病変が潜んでいる可能性が高くなるのです。脳ドック検診者のほとんどは虚血性心疾患を合併していませんから、心臓よりも脳において最も早期に、メタボによる動脈硬化性臓器障害が観察されると言っても過言ではありません。今までの脳ドックの意義は、未破裂の脳動脈瘤を小さいうちから早期に見つめて、くも膜下出血を起こす前にクリッピング術をすることであったと言えます。しかしながら、小さい脳動脈瘤は経過観察をすることが主流になった昨今、メタボの動脈硬化性病変を早期に脳ドック検診で見つけて、メタボ特定保健指導を行い、脳卒中を予防することが大切になってきました。新たな脳ドック時代の幕開けです。くも膜下出血の予防のみならず、今や脳梗塞を含む脳卒中全般の予防に脳ドック検診の対象が広がったと言えます。

図1 頭部MRI画像



※左図の青い矢印はラクナ梗塞、右図の青い矢印は白質病変を示す。

図2 メタボリックシンドロームの状況（20歳以上）



※各年代のメタボ有病者とその予備群について、40～74歳におけるメタボ有病者数は約940万人、予備群者数は約1,020万人、併せて約1,960万人と推定される（平成16年10月集計）。

第41回市町村職員ソフトボール大会開催

選手宣誓



仁淀川町
大田 剛 さん

優勝 仁淀川町池川



準優勝 北川村役場



平成20年9月13日(土)、残暑の厳しい中、県立春野運動公園において第41回ソフトボール大会が開催されました。

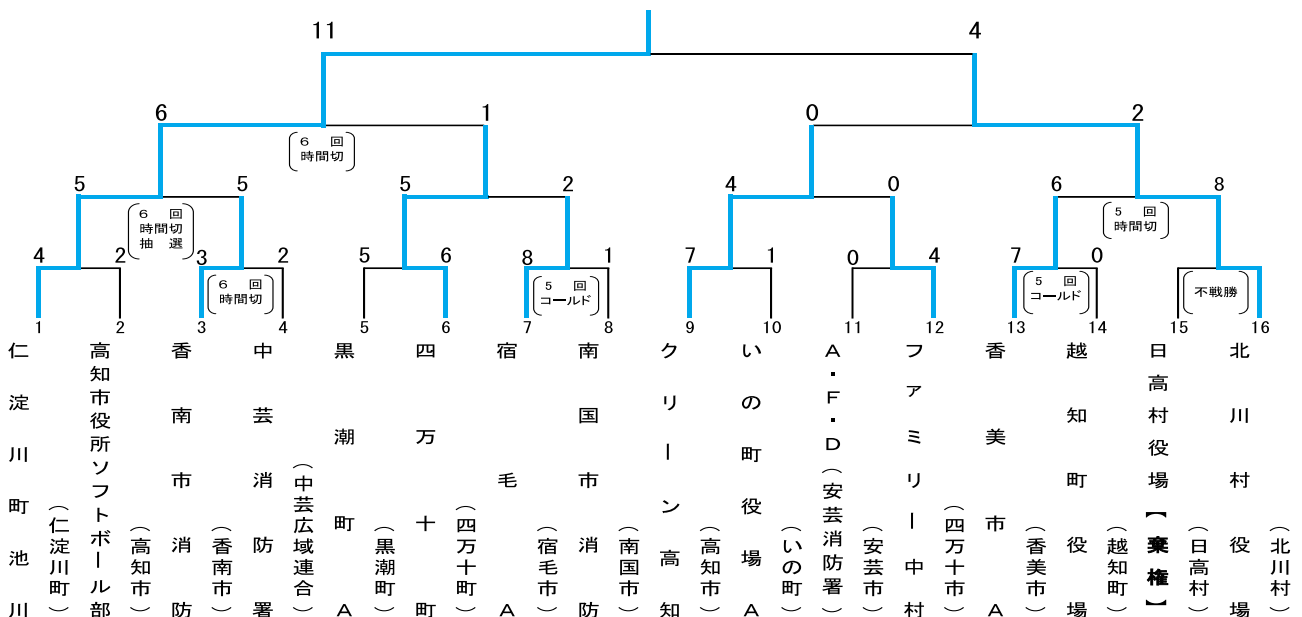
今大会は、「仁淀川町池川」大田剛選手の選手宣誓の後、県下7ブロックから各地区予選を勝ち抜いてきた代表15チーム(日高村棄権)により、熱戦が繰り広げられました。各グラウンドでは多くの好プレイが見られ、日頃の練習の成果が発揮されました。

決勝戦は、様々なハプニングがありながらも勝ち進んできた「仁淀川町池川」と、試合の波に乗った「北川村役場」の戦いとなりました。その決勝戦を制したのは、最後まで集中力を保ち続けた「仁淀川町池川」でした。

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 仁淀川町池川



第26回市町村職員バレーボール大会開催

選手宣誓



土佐清水C
中山 剛 さん

優勝 高知市役所バレーボール部



準優勝 四万十市バレーボール部A



平成20年9月27日（土）、県立春野運動公園において第26回市町村職員バレーボール大会が開催されました。

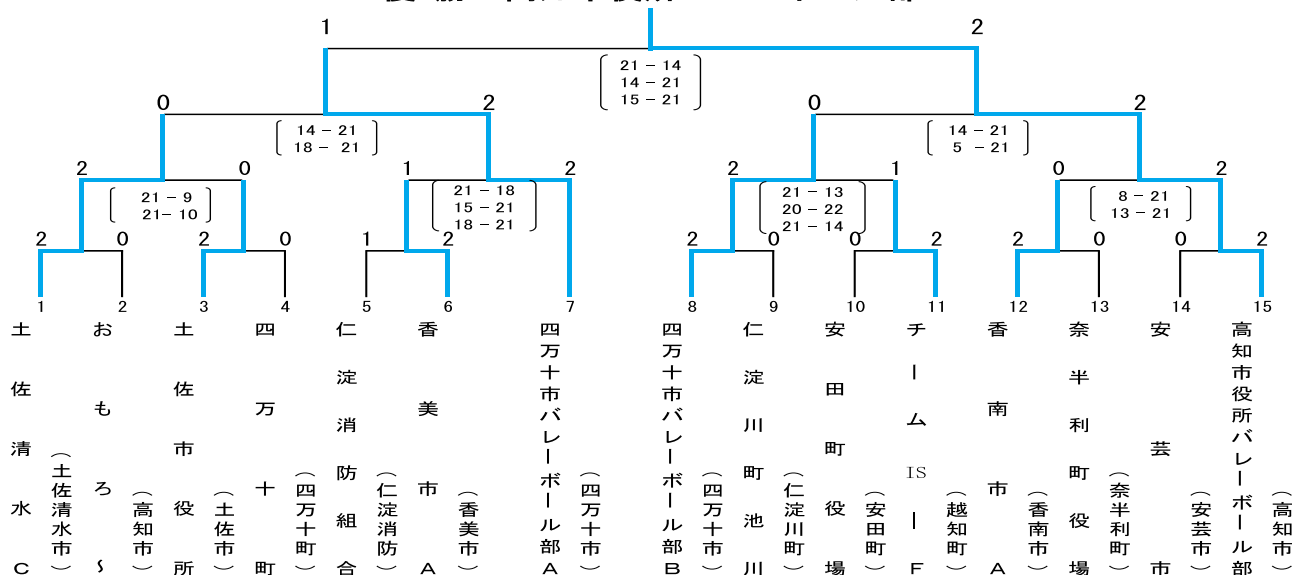
今大会は「土佐清水C」中山剛さんの選手宣誓後、県下7ブロックから各地区予選を勝ち抜いてきた代表15チームによる熱戦に、会場は大いに盛り上がり、各チームとも日頃の練習の成果が発揮され、各コートで熱戦を繰り広げられ「アタック・ブロック・レシーブ・サーブ」と好プレイの連続で、とくに「土佐清水C」は、今大会に13年ぶりの勝利さらにベスト4と大健闘されました。

決勝戦は、「高知市役所バレーボール部」と「四万十市バレーボール部A」の試合になり、先に1セットリードされた「高知市役所バレーボール部」が、2.3セット取り返し逆転で優勝されました。

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いただきました応援の皆様、大変お疲れ様でした。



優勝 高知市役所バレーボール部



ソフト&バレー優勝チームによるコメント

ソフトボール

応援あつての優勝

仁淀川町池川 谷平幸道さん



今回、幸運にもうちのチームは悲願の単独優勝を果たす事が出来ました。以前優勝したときは第38回(平成17年度)日没による両チーム優勝という事もあり、今回の単独での優勝は「頂点に立てた」という達成感で、うれしい大会となりました。

この大会で優勝するには、まずは4試合を戦うだけの体力・気力が要求されます。実力よりむしろ精神面で4試合を戦うことが出来るかがカギで、その部分でうちのチームの強みはどこよりも多い応援者の数でした。どの試合の中でも幾つかの勝敗を分ける波があり、こちらに有利に動きイケイケムードになったり、反対に劣勢の場面となり足をすくわれるようなムードになったり、そんな時にチーム一丸へと導いてくれたのは駆けつけてくれた家族や職場の方々の心温まる大きな声援であり、今回実力以上の結果を出す事が出来た大きな力になったと感謝いたします。

試合を振り返ると、どのチームもうちより実力のあるチームばかりで苦しい戦いでした。初戦は以前逆転負けをした事のある今大会優勝候補の高知市役所でした。天地がひっくり返るくらいの事が起きない限り勝てるはずのない相手ですが、先取点や三振を奪うなどいつもと違った信じられない流れ?!何とこの試合に勝ってしまい、続く試合も以前に外野にすら打球を飛ばすことができないくらいコテンパンに負けた記憶がある香南市消防とでした。案の上、先取点を奪われるやエラーで失点、序盤で勝負ありの不利な形勢を同点まで追い上げ、抽選に持ち込みその勢いのまま圧倒的なクジ運の強さで大金星を挙げました。準決勝の四万十町戦では、うちのチームに1人故障が出、10人から1人欠けた9人ぎりぎりですぐこれ以上故障者が出れば棄権という試合でしたが、「これがうちのチーム?」と思わせるような試合の流れで、この試合にも番狂わせで勝利しついに決勝戦を迎えました。決勝でもいつもの貧打は何処へ行ったのか...?1年分のヒットをこの試合に出し切るかのような今までに見たことのない連打で誰もが北川村役場有利と思われた試合に運よく勝ち優勝することができました。

最後にこの大会をのお世話をいただいた高知県市町村職員共済組合の皆さんに感謝申し上げると共に、参加されたチームの皆さん、応援の皆さんたいへんお疲れ様でした。

バレーボール

観戦記 高知市役所 松尾大樹さん



昨年、一昨年は準優勝と決勝戦で苦汁をなめ優勝から遠ざかっている高知市役所バレーボール部。セッターを含めた前衛の平均身長が183cmを超える長身メンバーでなぜ負ける?今年こそは優勝するぞ!と気合を入れてみてもメンバーそれぞれの事情から一度も全員が集まっていたチーム練習ができていない、池本が直前の怪我により試合に出られず、男性が6人のみという若干の不安もあるまま試合に挑みました。

決勝までは難なく勝ち進み、一昨年の決勝で敗れた四万十市バレーボール部Aへの雪辱の決勝戦が始まる。

チーム全体としてクールな、闘志を表に出さないメンバー、いつものように静かに1セット目が進

む。相手の粘りのレシーブ、ブロックを利用した上手いスパイクに後手後手に回る展開を開ききれないまま1セットを落とす。

セット間にベンチの池本からエース田岡に「ミスしてもかまん！どんなに打ちにくい二段トスでも全力で打て!!」と檄が飛び、「はい!!」と気合の表情で答える田岡。1セット目負けたことにより声が出始め、チームの雰囲気が変わり、田岡の打ち切るスパイクにより展開が変わる。壁に頭をぶつけるまで追っかける河野等バック4人の良レシーブから徐々にセッター山崎に球が返ると本来の攻撃が出来るようになってくる、澤田の速攻、田所の時間差、高橋のフェイントが決まり逆転での勝利。

優勝が決まり帰ってくるメンバーの顔が、勝った喜びよりもホッとした表情だったことが印象的でした。



宿泊施設変更のお知らせ

○下記の施設を指定しましたので、ご利用ください。

宿泊施設『**四万十源流の家**』（平成20年12月1日～）

〒789-1414

高知県高岡郡中土佐町大野見神母野652番地

☎.0889-57-2126

【本館】

	1泊2食付
大人(中学生以上)	7,500円(税込7,875円)
小人(小学生以下)	5,300円(税込5,565円)

・ユニットバス、ウォシュレット付トイレを完備

【バンガロー】

定員	1泊素泊まり
2人用	4,200円
4人用	8,400円
5人用	10,000円
6人用	11,000円
12人用	18,000円

・全棟冷暖房、トイレを完備

○下記の施設は閉館となります。

宿泊施設『**ホテルビュラメール**』（平成21年3月31日をもって閉館）

〒059-0641

北海道白老郡白老町虎杖浜温泉

☎.0144-87-2811

貯金係からお知らせ

～ 普通貯金・積立貯金の決算について ～

共済普通貯金および積立貯金は年2回（上半期9月末日・下半期3月末日）決算を行い、その半期ごとの利息を計算し元本に組み入れしています。また、その際にあわせて「貯金現在残高通知書」を作成し、共済事務担当係を通じて、ご加入のみなさま全員に配布しています。

平成20年度上半期についても決算を行いましたので、10月中には「貯金現在残高通知書」がお手元に届く予定となっています。この通知書は、その半期の入出金明細も兼ねていますので、内容をご確認の上、大切に保管いただきますようお願いいたします。

貯金現在残高通知書				〇〇年 〇〇月 〇〇日作成			
〇〇貯金の				所属所名 〇〇〇			
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。				氏名 共済太郎様			
税区分	20.9.30の残高 円	=	20.3.31の残高 円	+	差引積立額 円	+	税込利息額 円
	①		②		③		④
							⑤
決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)	お積立等明細			
20.9.30	⑦	20		日付	種別	金額 (円)	日付
							⑥
(所属所) 〇〇 (証番号) 〇〇〇 (部署) 〇〇〇				(注) 今期中の払出額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。			

① 現在残高

平成20年9月30日の残高です。

② 期初残高

平成20年3月31日の残高（平成20年度上半期の期初残高）です。

③ 差引積立額

平成20年度上半期の入出金をすべて差し引きした額となります。その内訳については⑥欄をご参照ください。

④ 税込利息額

平成20年度上半期の利息となります。利率については⑦欄をご参照ください。

⑤ 所得税額

④欄の利息額に対して課税される所得税額（国税15%・地方税5%）です。

⑥ お積立等明細

平成20年度上半期の入出金明細となります。③欄差引積立額の内訳となっています。

⑦ 利率

現在の利率です。普通貯金は0.5%、積立貯金は1.35%となっています。

※未加入の方は是非この機会に共済積立貯金のご加入をご検討ください。

積立貯金の詳しい情報は次ページをご参照ください。

～ 積立貯金のご案内～

○共済組合の積立貯金ならこんなにオトク!!

- ・利率は半年複利の1.35%。定期貯金の1.3%より有利です。(注1)
- ・積立方法は3種類。ご自由にお選びいただけます。
 - ①定時積立…毎月の給料から天引きされる積立です。
 - ②ボーナス積立…ボーナスから天引き(6月・12月のみ)される積立です。
※①と②は併用でもご利用いただけます。
 - ③臨時積立…いつでも追加で預け入れできる便利な積立です。
- ・払戻しは月2回(注2)。手続きは所属所を通じて払戻請求書を提出していただくだけ。送金日に共済組合に登録されている個人口座に直接送金されますので簡単・安心です。
※平成20年の払戻請求書の締切日と送金日は共済広報「黒潮」2008年1月号及びホームページに掲載しています。(注3)
- (注1) 利率は平成20年10月現在のものです。
- (注2) 同月内での払戻しはどちらか1回のみとなりますのでご注意ください。
- (注3) 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分に繰り下げと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 > -----

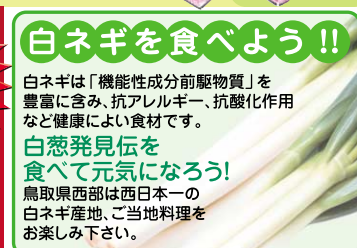
積立貯金加入申込書

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							
				一			男・女	昭・平成 和 成		年		月		日

積立開始年月※				定例積立額(毎月)				賞与積立額(6月)				賞与積立額(12月)			
	年		月				円				円				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。



鳥取県市町村
職員共済組合

検索

忘年会・新年会の 宴会プラン

ご予約承ります!!

2時間飲み放題 で 5,000円～

(ビール・日本酒・焼酎・ウーロン茶・ジュース)

皿鉢(和・洋)・会席・鍋(しゃぶしゃぶ・寄せ鍋)等
人数、ご予算に応じてご用意いたします。

※共済組合員の方は、「高知共済会館利用助成券(料理)」で、
1,000円 控除されます。



(宴会料理一例)

宴会・宿泊セットプラン

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。

冬限定! 宿泊セットプランは

(12月1日から2月28日まで)

1泊2食付 で通常9,124円が **7,500円**

海鮮鍋セットで1日限定30名様承ります。



(宿泊セット料理一例)

◎宿泊代から「宿泊施設利用助成券」で、**4,000円**(高知市職員は**2,000円**) 控除されます。

※ 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20年10月17日現在

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	
	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	日	
	×	△	○	○	○	△	○	△	○	△	○	△	○	×	○	○	○	○	○	○	△	×	○	○	○	○	○	△	○		
12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
	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	火	水
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	※	※	※	※
1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
	※	※	※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	△	

○…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)

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

平成20年11月発行

高知県市町村職員共済組合 TEL (088) 823-3213

編集兼発行人 西本 健夫