



ご家族のみなさまもご覧ください

## 目次

平成23年度 健康セミナー……………	2～7
第44回市町村職員ソフトボール大会……	8
第29回市町村職員バレーボール大会……	9
健康コラム 結核を忘れないで……	10～11
年金講座 遺族共済年金……………	12～13
普通貯金・積立貯金の決算……………	14
積立貯金のご案内……………	15
貸付事業の取扱いの一部変更 ………	16
特別幹旋品のお知らせ……………	17
共済組合物資係指定店の紹介 その3…	18



## 平成23年度 健康セミナー 開催!!

去る8月29日、30日に、高知共済会館COMMUNITY SQUAREにおいて、平成23年度健康セミナーを開催しました。

1日目の元気力アップセミナーでは、メタボリックシンドロームの怖さ、上手な体重コントロールの方法、また今回は特に「心の元気力アップ」に重点をおいて、講師の皆川先生より、時に笑いを交えながらユニークに講演をいただきました。

2日目の女性健康セミナーでは、更年期障害や女性特有の病気などの対処法、ホルモンバランスの変化に伴うメンタルヘルスへの影響、またライフステージで直面することとなる様々なストレスを減少させる方法として「運動（ランニング）」の有用性を、講師の樋口先生より、自身のフルマラソン経験を元に講演をいただきました。

2日間とも午後の部では運動を行いました。元気力アップセミナーでは、少しハードなボクシングエクササイズできっちり脂肪燃焼を行った後、つぼマッサージで疲労回復体験をしました。女性健康セミナーでは、昨年のフラダンスに引き続き、ラテンのリズムを取り入れたシェイプエクササイズやリンパマッサージなど楽しく続けられる体操を行い、その後アロマテラピーによる心を癒す時間を体験しました。

両セミナーともに好評により今回が6回目の開催となりますが、特に女性セミナーについては定員を超える56名の参加をいただきました。来年度の健康セミナーも、組合員の皆様方に満足いただけるセミナーを開催できるよう講師の先生方と企画する予定ですので、本年同様多くの方々の参加をお待ちしております。



講師 皆川 芳弘



講師 樋口 恵子



講師 藤巻 陽子

### ◇◇◇ 昼食メニュー ◇◇◇

#### ○元気力アップセミナー『メタボ予防メニュー』 675Kcal

- ・ ご飯 (160g) 【249Kcal】 ・ 味噌汁 【16Kcal】 ・ 季節の果物 (ぶどう) 【18Kcal】
- ・ 刺身 (まぐろ、甘えび) 【60Kcal】 ・ 豚もも肉の野菜巻き 【181Kcal】
- ・ 夏野菜の冷たい煮物 【44Kcal】 ・ バンバンジー風豆腐サラダ 【107Kcal】

#### ○女性健康セミナー『女性のための美肌メニュー』 709Kcal

- ・ ご飯 (150g) 【230Kcal】 ・ すまし汁 【7Kcal】 ・ 季節の果物 (マンゴー) 【32Kcal】
- ・ ささみのアボカド巻揚げ 【220Kcal】 ・ イタリアン麻婆豆腐 【133Kcal】
- ・ 夏野菜の冷たい煮物 【44Kcal】 ・ サーモンとキウイの生春巻き 【43Kcal】

# ☆☆元気力アップセミナー☆☆

日程	講演	10:00～12:00	『あなたも心と身体の“健康達人”』
	昼食	12:00～13:00	『メタボ予防メニュー』
	運動	13:00～14:00	『ボクシングエクササイズ』
		14:15～15:00	『肩こり・腰痛・つぼマッサージ』



参加者からのアンケート ■解っていながらなかなかできない食の大切さ。せめて9時以降食べないよう気をつけます。■少しのきっかけを大事にしたいと思いました。後は継続できるようがんばりたい。■「大丈夫？」の声掛けは参考になりました。返事の返ってくる呼びかけを心がけたいです。■仕事をする上でとても悩んだこともあり、共感するところが多くありました。■日頃からの積み重ねが大事だと言う事。今回のセミナーをきっかけに、生活を見直して健康に気をつけたいと思いました。■ボクシングエクササイズがとても楽しかったです。またやりたい！！と思いました。■大変楽しく過ごせました。明日からまたリフレッシュして仕事します。■ボクシングエクササイズは楽しく体を動かしてよかったです。つぼマッサージも家でぜひやりたいと思います。



# 糖尿病はなぜこわい？

食事によって炭水化物はブドウ糖（血糖）となり、体内に吸収されます。これは身体を動かすエネルギー源になります。ブドウ糖（血糖）は血液によって細胞に運ばれて、筋肉や臓器で使われます。

そこで注目したいのがインスリン。インスリンは、血糖を下げる唯一のホルモンで、食後に血糖が上がらないように、調節する働きがあります。さらに血液中のブドウ糖を身体の細胞に送り込んでエネルギーに変えたり、脂肪やグリコーゲンに変えて、エネルギーとして蓄える働きもあります。

糖尿病はこのインスリンが不足したり、うまく作用できなくなると、ブドウ糖が細胞に取り込まれず、血液の中にブドウ糖があふれてしまう症状です。

そして糖尿病で最も注意しなければならないのが合併症。糖尿病を原因として様々な病気や症状が発症します。（図参照）

## 〈糖尿病の三大合併症〉

### ①糖尿病神経障害

合併症の中で最も早く症状が出るといわれています。足や手の末梢神経障害となって表れますが、手足のしびれやかゆみ、ピリピリ感が主な自覚症状です。けがややけどの痛みに気づかないこともあります。その他筋肉の萎縮、筋力の低下、立ちくらみ、発汗異常などの自律神経障害の症状にも表れます。

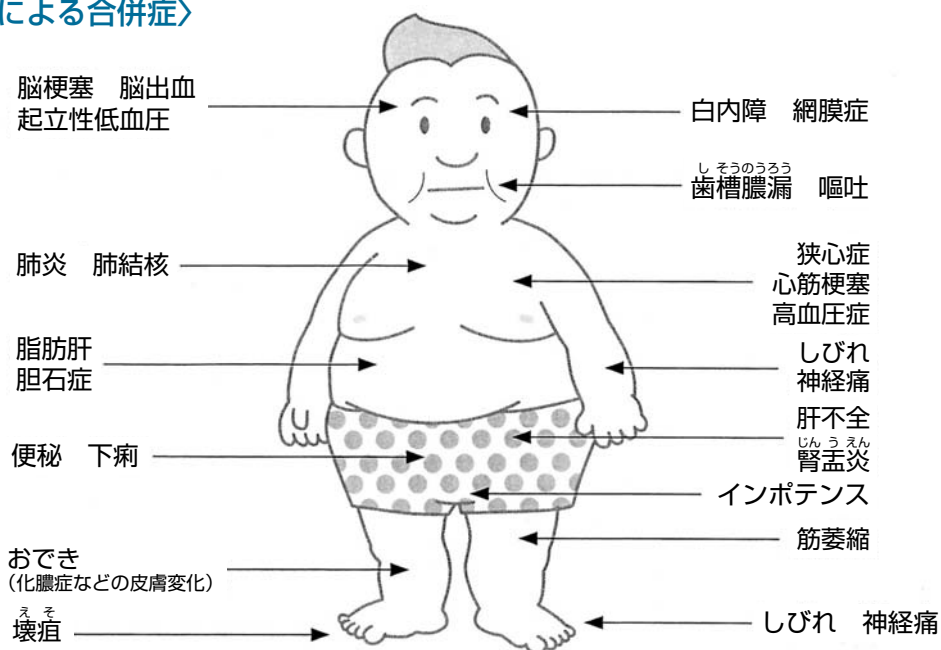
### ②糖尿病網膜症

目の網膜の血管が弱まり、視力が落ち、最終的には失明に至ります。また、白内障になる人も多いといわれています。

### ③糖尿病腎症

腎臓の毛細血管が悪化し、尿が作れなくなります。そのため、人工透析によって血液をろ過することを週に2～3回、一生続けることになります。現在、人工透析になる原因の第1位が糖尿病腎症です。

## 〈図：糖尿病による合併症〉

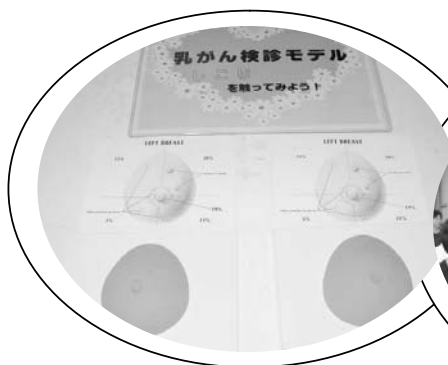


※元気力アップセミナー資料より抜粋



# ☆☆女性健康セミナー☆☆

日程	講演	10:00～12:00	『女性のきれいと元気のために…』
	昼食	12:00～13:00	『女性のための美肌メニュー』
	運動	13:00～14:00	『ラテンのリズムでシェイプアップ』
		14:00～15:00	『アロマでほっとしませんか』



参加者からのアンケート ■自分で自分の身体と心を労わってあげる、楽しく鍛え上げることの大切さを学びました。■自分の体をいかにメンテナンスしていないのかがよく分かりました。■アロマ、エアロビ、初めての体験ばかりでとても楽しかったです。どちらも少しでも生活に取り入れていきたいと思えます。■ストレス解消法や体の動かし方などとても参考になりました。■とにかく時間があっという間でアロマもラテンも楽しかったです。講師の2人の女性パワーに圧倒されながらも参加して良かったと思えるセミナーでした。■更年期を幸年期にしていきたいと思えます。人生豊かに楽しく明るく送りたいです。■職場等のストレスが解消され癒されました。



## アロマセラピーとはなんでしょう？

アロマセラピーとは“芳香療法”という意味で、植物から抽出した天然の精油（エッセンシャルオイル）を用いて行う自然療法です。

植物の香り成分にはストレスを緩和して心身を癒し、身体の自己治癒力を高める作用があります。精油は私たちの心や身体、肌、時には家のお手入れに役立つ力を持ち、心と身体のバランスを取り戻す大きな助けとなります。

植物から抽出された精油の成分が、嗅覚を通じて脳に伝えられストレスを緩和させることから、心身をリラックス・リフレッシュさせ、心と身体の両面にアプローチして不調を改善しバランスを整えます。

アロマセラピーは毎日の暮らしに簡単に、さまざまな方法で取り入れることができます。まずは、自分の好きな香りを探し、好きな方法で楽しんでみませんか。

香りに満ちた暮らしは、心身を癒し健康をサポートしてくれることでしょう。

## アロマセラピーの楽しみ方

### ★芳香浴：精油を空気中に拡散させ香りを漂わす

- ティッシュペーパーやハンカチに1～2滴落とし、立ち上る香りで深呼吸
- ディフューザー、アロマライト、ルームスプレー

### ★沐浴法

- 全身浴：5滴以下  
精油を直接入れるか、基材（天然塩・キャリアオイル）などで希釈
- 半身浴、手浴、足浴：3滴以下  
柑橘系オイル（オレンジ、レモン、グレープフルーツ、ベルガモット）は刺激の強い精油なので全身浴でも3滴程度にしましょう。

### ★トリートメント（マッサージ）

- 精油をキャリアオイルに入れて、1%以下に希釈したトリートメントオイルを作り肌にやさしく塗布する。
- 「いい香り…」と感じる精油の香りを感じ、トリートメントによる触れあいから、大切にされている・支えられているという安心感が加わりストレス状態を緩和する効果が期待できます。  
◇希釈濃度はキャリアオイル5mlに対し精油1滴を目安に◇

### ★湿布法

- 湯または水の入った洗面器に3滴以下の精油を入れ、タオルを浸して絞り皮膚に当てる。  
◇精油を足すと濃度が変わるため、湯・水を足します◇

### ★蒸気吸入法

- 3滴以下の精油をマグカップや洗面器などに入れて目を閉じて蒸気を吸入する。  
◇マグカップには精油の香りが残りがちです。吸入専用として使いましょう◇

### \*その他の香りの楽しみ方

- 洗濯時に すすぎに精油を1～2滴
- 掃除機に ごみパックに1～2滴、またはティッシュに1～2滴落として吸い込ませる
- 名刺・手紙香り付け ティッシュに1～2滴落とし一所に箱に入れて時間を置く

※女性健康セミナー資料より抜粋



# くびれポティーを目指す ラテンエクササイズ

簡単なラテンステップで、体幹部分を使いながら ウエストを引きしめ、代謝改善、脂肪燃焼効果を促進する、おすすめプログラムです。なりたいカラダを目指して、ラテン音楽に合わせて美ボディづくりにトライしましょう！

## Lesson 1 基本姿勢

その場歩きステップで体重移動を覚えましょう！

- ①両足は肩幅に開き、交互に膝を曲げます。慣れてきたら、体重はやや前傾にし、親指、母指球、かかとへと体重移動を意識しましょう。  
※姿勢は胸をはり、背中を丸くしないように！



## Lesson 2

### マンボステップ

お腹シェイプに効果的

- ①1・2・3・4 のリズムで前後に1歩ずつステップを踏みます。親指・母指球・踵への体重移動を意識して行いましょう。腰と上半身はリズムに乗って、自然にやわらかく動くようにしましょう！



## Lesson 3

### サイドブレイク

ウエストのくびれ効果が期待できます！

- ①基本姿勢から右に1歩ステップを踏んで足を閉じます。左も同様です。体重は右に1歩踏み込む時は、左に、逆も同様です。姿勢を正して、地面をしっかりと踏みしめながらステップをしましょう。



## Lesson 4

### メレンゲステップ

全身シェイプに効果的

- ①基本姿勢から右足を横に出して足を揃えます。この時に手で綱を引っ張る仕草を付け足すと体重の移動がしやすくなります。同じ方向に2歩～4歩移動。左右同様行いましょう。









# 第29回市町村職員バレーボール大会開催

選手宣誓



越知町  
岡本亜嘉瑠さん

優勝 香南市A



準優勝 香美市A



平成23年9月17日（土）、春野総合運動公園体育館において第29回市町村職員バレーボール大会が、県下7ブロックの代表15チームの参加により開催されました。

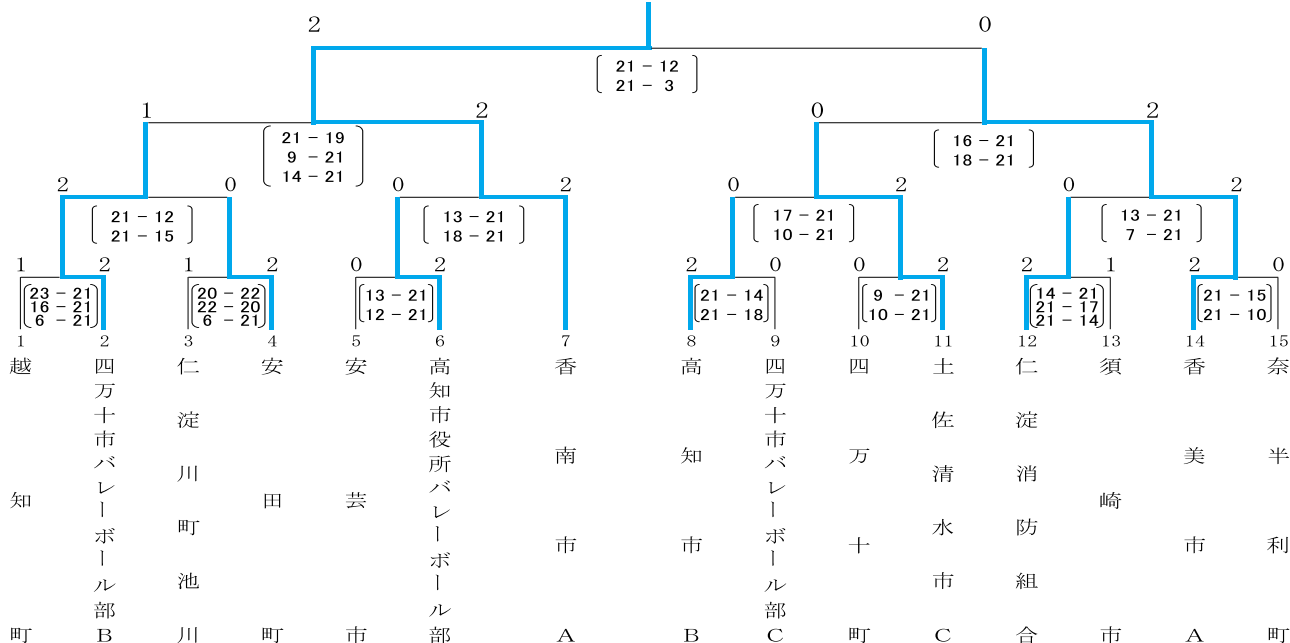
1回戦から、各チームとも日頃の練習の成果を存分に発揮し、実力伯仲の試合も多く見られました。勝ったチームも敗れたチームも、大会終了後は、越知町岡本亜嘉瑠さんが選手宣誓で言われたような「一汗かいた後のおいしいビール」等を堪能できたことと思います。

決勝戦は、「香南市A」と「香美市A」の同ブロック対決となりましたが、強力なサーブ力を誇る「香南市A」がセットカウント2-0で「香美市A」を破り、2年連続優勝を果たしました。

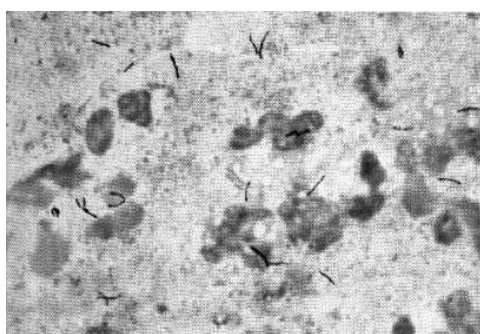
本大会の開催にあたりましてご協力をいただきました関係者の皆様、参加選手及び大会を盛り上げてくださいました応援の皆様、大変お疲れ様でした。また、来年度は第30回の記念大会となります。より多くのチームの皆様方の参加をお待ちしております。



優勝 香南市A



結核は結核菌の感染によって起こる感染症でその病巣が出現する場所によって肺結核、粟粒結核、結核性胸膜炎、結核性髄膜炎、リンパ節結核、腸結核、皮膚結核等多くの結核病名が存在する。結核菌は図1のようにチールニールセン染色で赤く染まる桿菌(かんきん)でその大きさは4ミクロン程度(1ミクロンは1mm/1000)であり杉花粉の30ミクロン程度と比べて非常に小さい。



結核菌にはヒト型結核菌、ウシ型結核菌があるが、結核の多くはヒト型結核菌の感染であり、多くの感染は肺結核患者からの飛沫核感染(空気感染)である。

ちなみに随分以前の新聞報道で、五台山で飼っていたシカのうち1頭にウシ型結核菌の感染が見つかり、他のシカも全てと殺処分されたとの報道があった。他への感染を恐れて行った処分で致し方なかったと思われた。

患者さんのせきにより排出された飛沫はその水分が蒸発し、飛沫核となり空气中を長時間漂う。その空気を吸うことにより肺結核が発病するが、結核菌を吸入した人全員が発病するのではなく、その人の結核に対する免疫獲得状態により千差万別である。一般的には結核菌に感染を受けた人の1～2割程度が発病するとされて、そのうちのおよそ8割の人が感染を受けてから2年以内に発病するといわれている。

結核感染を受けたが、その後の結核免疫により発病を阻止できた場合でも、その後数十年を経て高齢者となり、またステロイドの投与、免疫抑制剤の投与等による免疫低下状態となると結核を再燃することがある。以前は結核は若者の病気とされていたが、最近は図2のように高齢者結核の増加が特徴である。新登録結核患者に占める高齢者結核の割合の推移でみると1987年から2009年にかけて高齢者結核患者の割合は36.8%から58.0%と多くなっていることが解る。80歳以上の割合の増加が著明で、今や毎年発生する結核患者の4人に1人は80歳以上の高齢者となり、結核は若者の病気から老人の病気となっている。

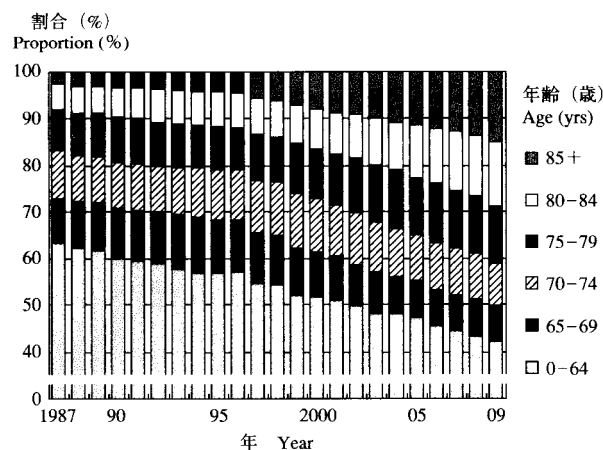


図3 新登録結核患者に占める高齢者結核の割合の推移、1987～2009年

新登録肺結核患者数は戦後間もない頃をピークにして徐々に少なくなっている。肺結核の罹患率（罹患率：1年間の新登録肺結核患者数/人口10万人）でみると戦後間もない頃は500であり、2010年現在全国の新登録患者数は23261人で罹患率は18.2、高知県では新登録患者数は135人で罹患率は17.7と著明な低下を認めている。肺結核患者数の減少には抗結核薬の開発、栄養状態の改善、保健所における接触者検診の実施、結核の啓蒙等の寄与が考えられている。

わが国で結核が「亡国病」と言われ恐れられていた時代からすると確かに患者数は減少しているが、欧米先進国の罹患率から見ると日本の罹患率はまだ高く、世界の中では中蔓延国とされている。罹患率が先進国並みになるにはまだ何十年もかかると予想されている。

最後に感染症である結核をより減少させるにはどうしたらよいかを考えてみましょう？

肺結核患者さんで体内に結核病巣があっても結核菌が体外に咳等で出なければ人には感染させません。肺結核の初期症状は風邪とよく似ていますが、咳が2週間以上続く、痰が出る、身体がだるい、微熱が出る、体重が減る等の症状がある場合まず受診することが大切です。結核は過去の病気と思い、数か月の受診の遅れを来し家族、同僚等に集団感染を起こした事例もあります。また肺結核が少なくなったことが、影響してやはり医療側でも診断が遅れることもあります。診断の遅れはときとして院内感染を引き起こすことがあります。受診の遅れ、診断の遅れを少なくすることが結核感染の機会を少なくし、わが国の罹患率の低下につながると考えられます。今しばらくはまだ結核は存在することを忘れないで、皆が結核に対する正しい知識を身につけておくことが大切です。





## ◆遺族共済年金の支給要件

遺族共済年金は、組合員又は組合員であった者が次のいずれかに該当したときに、その者によって生計を維持していた遺族に支給されます。

## 《短期要件》

- ① 組合員が在職中に死亡したとき。
- ② 組合員が退職後に組合員であった間の傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき。
- ③ 障害等級が1級若しくは2級の障害共済年金又は従前の障害年金の受給権者が死亡したとき。

## 《長期要件》

- ④ 退職共済年金の受給権者又はその受給資格を満たした者が死亡したとき。

## 短期要件と長期要件の特徴

	短期要件	長期要件
併給調整	死亡した組合員が加入していた他の被用者年金の遺族給付を同時に受給することができません。	死亡した組合員が加入していた他の被用者年金の遺族給付(長期要件)と併給することができます。
算定基礎期間	遺族共済年金の算定期間を組合員期間が25年未満の場合には300月(25年)として計算します。	遺族共済年金の算定期間を実際に加入した組合員期間で計算します。

(注) 死亡した組合員又は組合員であった方が、支給要件の①、②、③(短期要件)のいずれかに該当し、かつ④(長期要件)にも該当するときは、申し出がない限り、長期要件の年金額が高くても短期要件の年金額を給付することになります。

## ◆遺族の範囲

次のいずれかに該当する方で組合員または組合員であった者の死亡当時、その者と生計を共にし、かつ恒常的な収入が近い将来にわたって年額850万円未満と認められる方が遺族共済年金の受給権者となります。

- ① 配偶者と子（子の場合は18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある未婚の子、または障害等級が1級または2級の障害状態にある子に限ります。）
- ② 父母
- ③ 孫（18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある未婚の孫、又は障害等級が1級または2級の障害状態にある孫に限ります。なお、その親と生計を共にしている場合は、遺族に該当しません。）
- ④ 祖父母

(注) 遺族が2人以上いる場合には、①から④の順序で遺族共済年金を支給することとされています。

遺族共済年金を受給する方が子のある妻又は子であるときは、国民年金の遺族基礎年金が併せて支給されます。

また、遺族共済年金を受給している妻（※1）に遺族基礎年金が支給されないときは、妻が40歳から65歳になるまでの間、遺族共済年金に中高齢寡婦加算（※2）が加算されます。

なお、中高齢寡婦加算を受けている妻が65歳に達すると中高齢寡婦加算は終了しますが、昭和31年4月1日以前に生まれた妻の場合には、65歳以上になっても生年月日に応じて遺族共済年金に経過的寡婦加算が加算されます。

（※1）算定月数が240月以上の遺族厚生年金を同時に受給している場合は、遺族共済年金の中高齢寡婦加算は停止となります。

（※2）平成23年度は591,700円が加算されます。

## ◆遺族共済年金の支給停止

### ◎ 年齢による支給の停止

遺族共済年金の受給権者である夫、父母または祖父母（障害等級が1級または2級の障害の状態にある人を除く）については、60歳に達するまで、遺族共済年金の支給が停止されます。

### ◎ 同順位者である配偶者と子の間の支給の停止等

次の場合は同順位者のうち一人に対して遺族共済年金が支給されます。

〈妻と子〉妻が受給権をもつ間、子に対する遺族共済年金は支給停止され、その停止分については妻に支給されます。

〈夫と子〉子が受給権をもつ間、夫に対する遺族共済年金は支給停止され、その停止分については子に支給されます。

### ◎ 中高齢寡婦加算の支給の停止

遺族共済年金と中高齢寡婦加算に相当する金額が加算された遺族厚生年金を併せて受給できる時は、遺族共済年金の中高齢寡婦加算は支給を停止されます。

## ◆遺族共済年金の失権

遺族共済年金を受けている方が、次のいずれかに該当したときは、その権利を失います。（届出が必要）

- ① 死亡したとき
- ② 婚姻したとき
- ③ 直系血族及び直系姻族以外の者の養子となったとき
- ④ 死亡した組合員であった者との親族関係が離縁によって終了したとき
- ⑤ 子または孫が18歳に達した日以後の最初の3月31日が終了したとき（1級、2級の障害の状態にある者は除く）
- ⑥ 障害等級の級又は~~2級~~に該当する障害の状態にある子又は孫について、その事情がなくなったとき
- ⑦ 遺族共済年金の受給権を取得した当時30歳未満である妻が同一給付事由である遺族基礎年金の受給権を取得しないときには、当該遺族共済年金の受給権を取得した日から5年を経過したとき
- ⑧ 遺族共済年金と同一給付事由である遺族基礎年金の受給権を有する妻が30歳に到達する前に遺族基礎年金の受給権が消滅したときは、当該遺族基礎年金の受給権が消滅した日から5年を経過したとき

# 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23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 残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。				<table border="1"> <tr> <td>所属所名</td> <td colspan="3">〇〇〇</td> </tr> <tr> <td>氏名</td> <td colspan="3">共済太郎様</td> </tr> </table>				所属所名	〇〇〇			氏名	共済太郎様		
所属所名	〇〇〇														
氏名	共済太郎様														
税区分	23.9.30の残高 円	=	23.3.31の残高 円	+	差引積立額 円	+	税込利息額 円	-	所得税額 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											
23.9.30	⑦	20		日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)						
							⑥								
(所属所) (証番号) (部署)				(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。											
〇〇 - 〇〇〇 〇〇〇															

### ① 現在残高

平成23年9月30日の残高です。

### ② 期初残高

平成23年3月31日の残高（平成23年度上半期の期初残高）です。

### ③ 差引積立額

平成23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23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23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。



# 積立貯金ご存知ですかっ!!

☆ 利率は半年複利の1.35%。定期貯金の1.3%よりオトクです。※注(1)

☆ 積立方法は次の3種類。

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(6月・12月)から天引きされる積立です。

※ 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23年の払戻請求書の締切日と送金日は共済広報「黒潮」2011年1月号に掲載しています。※注(3)

※注(1) 利率は平成23年10月現在のものです。

(2) 同月内での払戻しはどちらか1回のみとなります。

(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早めの提出をお願いします。

この機会に



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	
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	

副印

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。

# 貸付事業の取扱いが一部変更となります。

共済組合では、貸付事業等の健全な運営を図るため見直しが行われ、取扱いが次のとおり変更されます。

なお、この改正は、平成24年4月1日以後に申し込まれる貸付けから適用されます。

## 1.部分休業等による貸付けの取扱い

貸付けを申し込む組合員が、育児短時間勤務、育児部分休業、修学部分休業、高齢者部分休業その他病気休暇等により条例の規定に基づき給料の一部が減額されている場合は、減額後の給料により貸付審査を行います。

また、給料の全部の支給が停止又は懲戒処分により給料の一部が停止となった組合員の方は、貸付けの申込みができないこととなります。

## 2.抵当権設定に係る取扱い

抵当権の設定を要する貸付けの申込みがあった場合において、貸付対象の不動産に根抵当権が設定されているときは、担保価値が著しく減少することから貸付けができないこととなります。

なお、必要書類として、不動産の設定状況が確認できる書類を添付していただきます。

## 3.他の共済組合から貸付けを受けている組合員への貸付け

他の共済組合からの貸付けを受けている転入者の借換えに係る償還能力審査については転入元の組合の貸付基準と同程度の審査を経て貸付けられたものであると認められる貸付けについては、借換えができるようになります。

# 団体信用生命保険事業の中途加入について

すでに貸付を受けている組合員の中途加入が随時可能になりました。

- 保険適用開始日

申込日の属する月の翌々月1日

- 口座振替日

申込日の属する月の翌々月22日



※申込方法は、各所属所の共済組合事務担当者もしくは共済組合までお問合せください。

## ～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と思いますが、前回の特別斡旋で好評いただき、今回の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」を取り扱います。

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 **7,000円**

○平成23年12月より送料天引き

○支払い回数：1～3回選択

○締切：平成23年11月10日（木）必着

Wacoal **exwalker** エクサウォーカー  
by Wacoal

Ladies

ショートタイプ

NEW



エクサウォーカー

3枚1セット

■品番：ZWE200

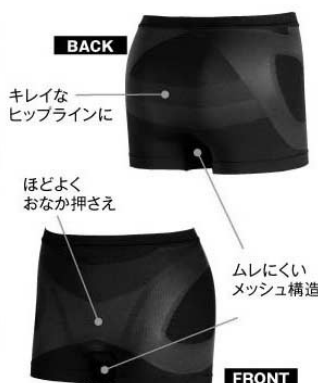
■サイズ：M・L

■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。

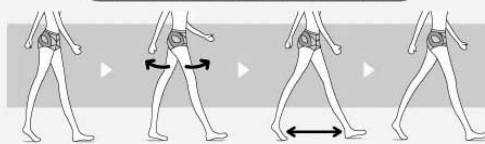
※「TOREX キューブ」は東レ株式会社の登録商標です。

■カラー：ブラック×1 ブラウン×1 ベージュ×1



Size	M	L
ウエスト	64～70	69～77
ヒップ	87～95	92～100

「ドーナツライン構造」のメカニズム

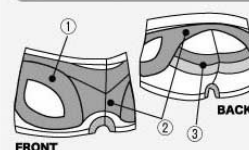


- ①ワコール独自のドーナツライン構造が股関節を支え、腰を安定させる。  
※特許 第4578527号
- ②左右のふれが少なくなり、脚を前後に動かしやすくなる。
- ③歩幅が広くなり、歩くスピードがアップ。
- ④カロリー消費に適したエクササイズ歩行への変化が期待できます。

ドーナツライン構造

ワコール独自のドーナツライン構造で股関節を支え、脚を前後に動かしやすくすることで、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4578527号



- ①股関節を囲むドーナツラインで、股関節を支え腰を安定させることで、脚の左右のふれが少なくなる。
- ②フロントと腰背部を前後からサポートし、腰を安定させることで脚を前後に動かしやすくなる。
- ③2段階のパワー切替をほどこした弓形ラインがヒップの下から上にパワーを入れることで、脚を後ろに運びやすくなる。

Ladies

アウターに合わせて  
選べる2タイプ



ウォーキングDVD付き

3枚1セット

ウォーキング  
DVD付き

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。

エクサウォーカー ジャストウエスト

■品番：ZWE300 ■サイズ：M・L・LL

■素材：ナイロン82% ポリウレタン18%

■カラー：ブラック×1 ベージュ×2



エクサウォーカー ローライズ

■品番：ZWE301 ■サイズ：M・L

■素材：ナイロン82% ポリウレタン18%

■カラー：ブラック×1 ベージュ×2



Size	M	L	LL
ウエスト	64～70	69～77	77～85
ヒップ	87～95	92～100	97～105

【ローライズ】※ヒップの大きな方はずり下がる可能性があります。サイズを良くお確かめの上、ご購入ください。ローライズは、M・Lサイズのみになります。

Mens

ムレにくい  
メッシュタイプ

NEW



ウォーキングDVD付き

3枚1セット

ウォーキング  
DVD付き

エクサウォーカー

■品番：ZWE500 ■サイズ：M・L・LL

■素材：身生地/ナイロン85% ポリウレタン15%

テーブ部/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。

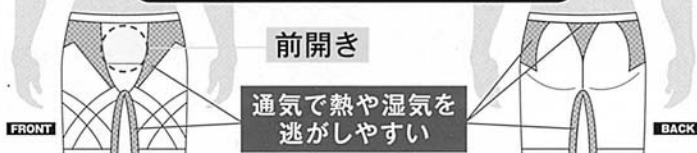
■カラー：ブラック×1 グレー×1 ネイビー×1

日本製

Size	M	L	LL
ウエスト	76～84	84～94	94～104



部位ごとの熱や湿気を逃がしやすいメッシュ構造





## ～共済組合物資係 指定店の紹介～ その3

今回は、「有限会社ミリオン」と「株式会社日本セレモニー」の紹介です。購入の際は“共済組合の物資を利用したい”と申し出ていただければ、給料天引きの支払いが可能となります。(手数料無料・元金支払いのみ)

### 何キロも何キロも歩きたい人へ…

そして、歩くことは悦びになる。

## MEPHISTO

BEVERLY ビバリー

¥36,000

(税込価格¥37,800)

サイズ: 2～



MADE  
IN  
FRANCE

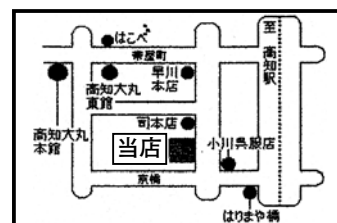
SHOES SHOP  
MILLION

SHOES SHOP ミリオン  
〒780-0822  
高知市はりまや町1丁目2-1  
PHONE: 088-823-5592  
営業時間 10:00～19:00  
定休日 水曜日

### 履き心地を語る靴



KALANO GROITE 税込¥46,200



## 日本セレモニー 高知インター会館

高知県高知市杉井流21-17 TEL:088-885-4646 (代)

組合員皆様には  
祭壇標準価格の  
10% off



愛すれば、この街、この人。

総合葬祭会館

市町村職員共済御指定店

高知インター沿い、21世紀対応の儀礼の空間



相談した。安心できた。

家族葬儀などもご相談下さい。

- 寝台車 24時間病院より直接入れます。
- 入浴・宿泊設備完備
- 法事・葬祭会館 ～土佐道路会館

内閣総理大臣認証 NPO全国葬送支援協議会認定

経済産業大臣認可・全葬連加盟



(株)日本セレモニー

本社センター／高知市東城山町104-3

総合受付 フリーダイヤル **0120-32-4646**

<http://www.nippon-ceremony.co.jp>

# 忘年会・新年会

## パーティープラン

20名様以上のご利用で、高知共済会館レストラン【膳】で利用できる  
お食事券1万円分プレゼント！



お料理＋飲み放題

お1人様

5,000円

助成券利用で  
1,000円OFF!

4,000円

期間 2011年11月1日～  
2012年2月28日まで

※写真（イメージ写真・仕入状況や旬の食材で内容は変わる場合がございます）

飲み放題!!  
のんびり  
2時間30分!!

瓶ビール・焼酎・日本酒・カクテル・ソフトドリンク

### お品書

- 田舎風ポークパテ
- スモークサーモン
- 蒸鶏の芝麻醤ソース
- 刺身2種盛
- 森のキノコとベーコンのナンピザ
- 黒毛牛のステーキバターライス添え
- 金目鯛の清蒸
- 土佐嶺北産米粉入うどん
- プティケーキとフルーツの盛合せ

### ゆったり新宴会スタイル



正座が苦手なお客さまには、  
ゆったりと足を伸ばせる「高座イス」  
の会場をご用意致しました。ゆっ  
くり足が伸ばせるので、長時間の  
宴会もゆったりお楽しみ頂けます。

高知共済会館

 COMMUNITY SQUARE

高知市本町5-3-20

駐車場無料

助成券を使えば、  
宿泊代がワンコイン

500円

4,500円

組合員の方は助成券利用で2,000円OFF!

2,500円

互助会会員の方は更に2,000円OFF!

500円

※1名様シングルルーム利用料金です。除外日・土曜日、祝前日。  
※高知市役所にお勤めの方の助成額は、2,000円となります。

ご予約・お問い合わせはこちらまで

TEL 088-823-3211

【ホームページ】 <http://www.kochi-cs.jp>



## 四国旅劇場

### 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)、ホテルマリンバリスさぬき(香川)、ホテル千秋園(徳島)

期間:平成23年7月1日(金)～平成25年3月31日(日)

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。

**高知共済会館COMMUNITY SQUARE**  
キャンペーン特別プラン(1泊2食付)

**1県目 7,500円**  
**2県目 6,750円**  
**3県目 3,750円**  
**4県目 無料！！**

詳しくは【四国旅劇場ホームページ】をご覧ください！  
<http://www.shikokutabigekijou.com>



シングル/ツイン/和室  
※タイプはご予約時にご確認下さい

ご夕食 和食御膳  
ご朝食 和食または洋食

ご予約・お問い合わせはこちらまで  
**Tel 088-823-3211**

### テーブルマナー講習

**テーブルマナー**



テーブルマナーは料理を美味しく食べるための作法です。楽しく料理を味わいながら気軽にテーブルマナーを身につけてみませんか。  
当ホテルでは経験豊富なスタッフが、楽しい雰囲気の中で美味しく食事をするための心がけを親切、丁寧に指導致します。

4名様～50名様  
お1人様2,500円～

家庭で美味しい  
コーヒー & 紅茶セミナー

お1人様1,000円  
ケーキセット付

**コーヒー・紅茶  
セミナー**

マイスターが家庭で美味しい点て方をお教えます！



開催日 2011年11月19日(土) 14:00より  
(詳しくはお問合せ下さい)

ワインセミナー(初級者編)

お1人様2,000円

**ワインセミナー**

色々なワインのテイスティングをしながらワインを楽しみましょう！



開催日 2011年11月11日(金) 18:30より  
(詳しくはお問合せ下さい)

高知共済会館  
**COMMUNITY SQUARE**  
高知市本町5-3-20 駐車場無料

ご予約・お問い合わせはこちらまで  
**TEL 088-823-3211**  
【ホームページ】<http://www.kochi-cs.jp>