

共済広報 黒潮

kyosaikoho kuroshio

2019

4

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

平成31年度事業計画及び予算が決定が決定しました。 …	2
標準報酬制【随時改定】について …	10
標準報酬制【育児休業等終了時改定】について …	11
厚生年金保険被保険者の種別等について …	12
年金払い退職給付に係る財政状況(平成29年度末)及び財政再計算結果について …	13
平成29年度の診療諸率の他県との比較についてお知らせします。 …	16
ジェネリックにかえたらうコラム …	17
育児休業手当金について …	18
施設利用助成券が新しくなりました …	20
特保つれづれ 個人指導の良さは共感してくれたこと …	21
マジで知りたい腸内免疫 …	22
新たな息吹を感じる春の食卓メニュー …	24
以心伝心とは言えけれど… …	25
担当者向けの「こころの相談窓口」を新たに開設しました …	26
大事な場面で緊張してしまう …	28
高知共済会館に対するアンケート結果 …	29
貯金係からのお知らせ …	31
2019年度貸付金・自動車購買立替金振込日及び積立貯金一部払戻予定日について …	33
共済組合の指定店で買い物をしませんか? …	34
自動車等の購入には物資事業をご利用ください! …	36
フェスタフェスタvol.20(宿毛市・大月町・三原村) …ラストページからご覧ください	



こんにちは
「ジェネリックかえたらう」です。
ジェネリック医薬品利用率につきまして、
前回の67.92%(平成30年10月)から
71.12%(1月)にアップしました。
初の70%代です。
全国最下位からの脱出を目指しましょう!
引き続きご協力をお願いします。

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

平成31年4月発行

高知縣市町村職員共済組合 TEL (088) 823-3213

編集兼発行人 国 繁 上 司

高知縣市町村職員共済組合

平成31年度事業計画及び予算が決定しました

去る3月6日に開催された組合会において、平成31年度事業計画及び予算が議決されました。
以下、その概要についてお知らせします。

○ 地方公共団体の数

市	町	村	一部事務組合等	合 計
11	17	6	31	65

○ 組合員数及び被扶養者数（任意継続組合員を含む）

平成31年度末において、組合員数10,512人、被扶養者数9,498人を見込んでいます。

○ 財 源 率

標準報酬の月額及び標準期末手当等の額と掛金・負担金との割合

短期・保健

(単位：千分率)

区 分 組合員種別		短 期				保 健	
		掛 金	負 担 金	介護掛金	介 護 負担金	掛 金	負 担 金
一般組合員	一 般 職	48.95	48.95	7.56	7.56	2.1	2.1
	特 別 職						
市 町 村 長 組 合 員							
特 定 消 防 組 合 員							
船 員 一 般 組 合 員		46.62	51.28	7.56	7.56	2.1	2.1
任 意 継 続 組 合 員		97.9	—	15.12	—	—	—

厚生年金保険・退職等年金・経過的長期

(単位：千分率)

（単位：千円）

区 分 組合員種別		厚生年金保険		退職等年金		経過の 長 期
		組合員 保険料	負 担 金	掛 金	負 担 金	負担金
一般組合員	一 般 職	91.50	91.50	7.5	7.5	0.1098
	特 別 職					
市 町 村 長 組 合 員						
特 定 消 防 組 合 員						
船 員 一 般 組 合 員						

※厚生年金保険については、70歳未満の組合員

短期経理

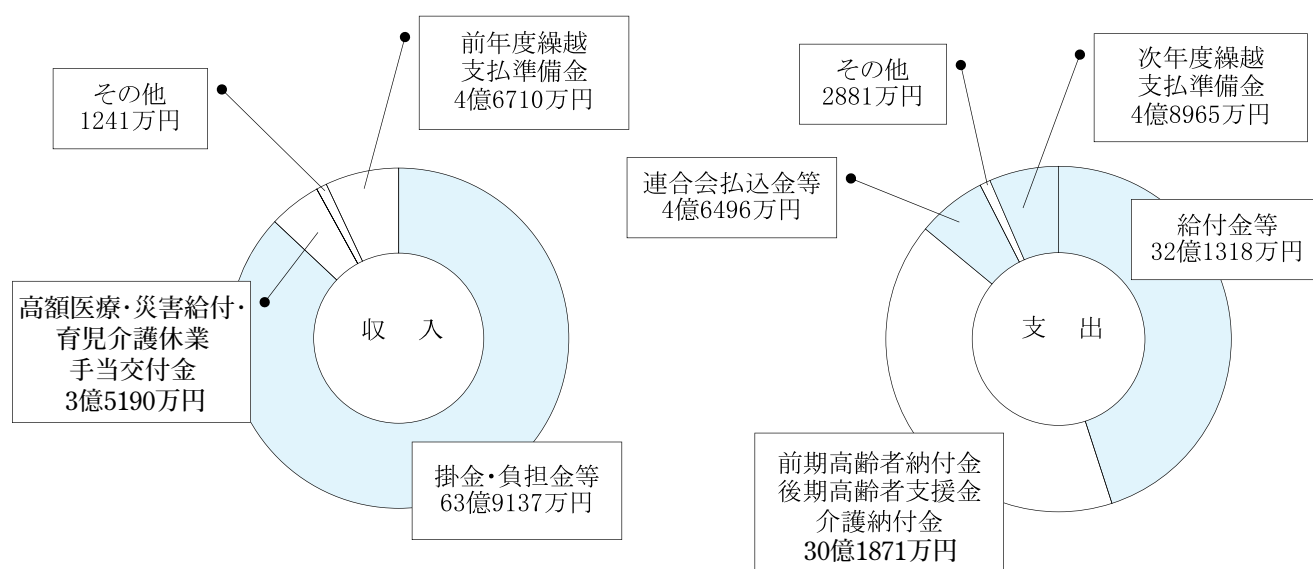
この経理では、組合員及び被扶養者の公務によらない病気やケガ、出産、死亡または災害等に関する給付事業を行っており、組合員の掛金と地方公共団体の負担金の収入を財源とし、この事業が成り立っています。

平成30年度は、高齢者医療支援金等負担助成金の収入もあり、9千万円余りの利益金を計上できる見込であり、また利益剰余金につきましても5億4千万円程度となり、安定した事業運営を行うことができました。

引き続き平成31年度につきましても、保健事業の重症化予防事業、健診結果分析事業、巡回型特定保健指導等により、組合員の現状にあわせた健康事業に尽力し、医療費の増嵩対策に努めます。

また、後発医薬品（ジェネリック医薬品）の利用率が全国と比較し低い水準となっているため、普及促進を推進してまいりますので、組合員及びご家族の皆様もご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

○ 収 支 状 況



厚生年金保険経理

長期給付のうち、厚生年金相当部分の給付にかかる組合員保険料、負担金及び基礎年金拠出金の引取（いわゆる1・2階部分相当）についての経理です。当組合において組合員保険料、地方公共団体負担金を収納し、その全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みます。

退職等年金経理

旧3階部分（職域年金）の廃止に伴い創設された年金払い退職給付のための経理で、当組合において掛金・負担金を収納し、その全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みます。

経過期的長期経理

長期給付のうち、平成27年9月以前決定の公務障害・公務遺族年金等にかかる地方公共団体負担金を当組合が収納し、その全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込みます。

※財源率については2頁下段の表をご参照ください。

退職等年金預託金管理経理

平成30年度より新設された経理で、全国市町村職員共済組合連合会が管理する退職等年金経理の余裕金の一部について、連合会から預託され、貸付経理への貸付等で運用を行っていく経理です。

平成31年度には経過期的長期預託金管理経理から連合会の預託金の移行が完了し、以降の貸付経理への貸付等についてはこの経理で行われていくこととなります。

運用益の利息及び配当金の全額を支払利息として連合会へ払い込みます。

○収支状況

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	6,291	支 払 利 息	6,291

経過期的長期預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会が管理する経過期的長期経理の余裕金の一部について、連合会から預託され、貸付経理への貸付等で運用を行っている経理です。

平成31年度には退職等年金預託金管理経理へ連合会の預託金の移行が完了し、貸付経理等への貸付等については終了することとなります。

○収支状況

収 入		支 出	
利 息 及 び 配 当 金	845	支 払 利 息	845

業 務 経 理

この経理では、主に短期給付及び長期給付の事業を行うための事務費を負担しています。その費用については、地方公共団体の負担金（組合員1人当たり12,200円）、短期経理からの繰入金（組合員1人当たり2,370円）、連合会からの交付金（厚生年金保険・経過的長期分：組合員1人当たり4,927円、退職等年金分：組合員1人当たり648円）により負担されています。

○ 収 支 状 況

（単位：千円）

収 入		支 出	
負 担 金	126,429	事 務 費 等	79,277
連 合 会 交 付 金	57,784	事務費負担金払込金	56,167
利 息 及 び 配 当 金	27	そ の 他	80,298
短期経理よりの繰入金	24,617		
そ の 他	5,709		
計	214,566	計	215,742
本年度差引損益金		△ 1,176	

保 健 経 理

この経理では、組合員とその家族（被扶養者）の方の健康増進をはかり、保健、衛生知識の向上などに役立ててもらうための事業を行っており、その事業内容及び予算については下記のとおりです。

本年度は平成30年度に開始した重症化予防事業や健診結果分析事業により、さらに組合員の現状にあわせた健康事業を行っていく予定です。また、後発医薬品（ジェネリック医薬品）の利用率が全国と比較し低い水準となっているため、普及促進を推進してまいります。

日頃の健康管理などにお役立ていただくため、保健事業をたくさんの組合員の皆様にご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

○ 事 業 の 種 類

（単位：千円）

項 目	事業計画額	概 要
保 健 事 業	人 間 ド ッ ク	139,585
	ガ ン 検 診	7,093
	生活習慣病検診	9,041
	歯 科 検 診	2,500
	予防接種助成	6,694
	健 康 相 談 ・ カウニング	824
	そ の 他	690
	小 計	166,427
		人間ドック補助（組合員・被扶養者）
		消化器・子宮・乳腺検診補助
		診察・血圧・尿・貧血・脂質・肝機能 腎機能・心電図・血糖・その他
		インフルエンザ・日本脳炎 ワクチン代補助
		メンタルヘルス電話相談
		妊婦健診補助（組合員・被扶養者）

項 目		事業計画額	概 要
特 定 健 診 係 関	特定健康診査	1,614	
	特定保健指導	11,932	
	小 計	13,546	
保 養 関 係	施設利用助成	19,981	契約施設の利用助成
	小 計	19,981	
インセンティブ 関 係	健 康 特 典	800	保健指導修了者特典外
	小 計	800	
データヘルス 関 係	重 症 化 予 防	1,000	糖尿病性腎症
	健 診 結 果 分 析	3,500	医療費・疾病・健診分析
	小 計	4,500	
図書・広報関係	保健関係図書	139	医療統計資料
	広 報 外	700	共済広報外
	そ の 他	3,215	医療費通知外
	小 計	4,054	
講 座 関 係	健康セミナー	1,400	
	ライフプランセミナー	450	退職者説明会資料外
	小 計	1,850	
そ の 他		1,304	レセプト審査外
合 計		212,462	

宿 泊 経 理

この経理では、組合員及びその家族の皆様のための保養施設『高知共済会館 Community Square』の運営を行っています。平成28年度より完全直営に戻して経営状況を再精査するとともに、スタッフ一同サービスの向上に努め、安定運営に向けて尽力してまいりました。加えて平成31年度には外装を含めた大幅なリニューアルを予定しており、さらにご満足いただける環境をご提供してまいります。

今後ともより一層、組合員の皆様にご愛顧ご活用いただきますようお願いいたします。

○ 利用計画

(単位：件・円)

部門 \ 区分	1 日 当 り		年 間		備 考
	件 数	金 額	件 数	金 額	
宿 泊	49.5	202,939	16,334	66,970,000	組合員 12,250人 その他 4,084人 1人当り平均利用金額 4,100円
宴 会	0.7	86,061	247	28,400,000	
会 議	2.7	53,636	900	17,700,000	
食 堂	84.0	68,182	27,720	22,500,000	
売 店	—	9,697	—	3,200,000	

○ 施設収入の推移状況

(単位：千円)

	平成29年度推計	平成30年度推計	平成31年度推計
施設収入	168,785	163,136	146,005
対前年度増減	1,852	△ 5,649	△ 17,131

貯金経理

この経理では、組合員から預け入れのあった大切な資金を安全かつ効率的に運用し、銀行などの一般の預貯金利息よりも有利な利率で組合員の皆様に還元することを目的とした事業を行っています。

現在、低金利時代が継続するなか、引き続き安定した資金運用を行うために平成31年4月1日より貯金利率を普通貯金0.1%、定期貯金0.7%、積立貯金0.75%に引き下げさせていただくことになりました。

これにより、より一層貯金事業の健全性を確保し、組合員の皆様への還元を第一とした事業運営となりますので、ぜひ今後とも共済貯金をご利用いただきますようお願いいたします。

○ 貯金の種類、支払利率及び現況

区分 \ 種類	普通貯金	定期貯金	積立貯金
貯金額	16,293	55,739,328	17,973,084
貯金者数(人)	170	3,350	4,250
貯金者1人当りの貯金額	96	16,639	4,229
組合員加入率(%)	1.7	32.8	41.7
支払利率(%)	0.1	0.7	0.75

○ 収支状況

(単位：千円)

収入		支出	
利息及び配当金外	876,084	支払利息	650,898
翌年度に繰り越す利益剰余金		4,176,278	

○ 資産の構成割合

(単位：千円・%)

資 産 区 分		平成30年度末		平成31年度末	
		見 込 額	構成割合	推 計 額	構成割合
第一号 資 産	株 式 及 び 証券投資信託	0	0.0000	0	0.0000
第二号 資 産	器具及び備品	2,172	0.0029	1,619	0.0021
そ の 他	流 動 資 産	11,836,505	15.6176	11,607,194	14.8331
	金 銭 信 託	0	0.0000	0	0.0000
	貸 付 信 託	0	0.0000	0	0.0000
	有 価 証 券	63,791,904	84.1697	66,492,334	84.9718
	そ の 他	159,000	0.2098	151,000	0.1930
計		75,789,581	100.0000	78,252,147	100.0000

貸 付 経 理

この経理では、経過的長期預託金管理経理・退職等年金預託金管理経理からの借入金を原資として、組合員が臨時の支出、住宅の建築、教育費等で資金が必要になったとき、組合員の生活の安定を図るため、その資金を低金利で貸し付ける事業を行っています。

平成30年1月1日に貸付利率が引き下げられ、より利用しやすくなりましたので、ぜひとも資金が必要な際にはご活用いただきますようよろしくお願いいたします。

○ 貸付の種類

(単位：件・千円・%)

種 別		件 数	金 額	割 合
普 通 貸 付		354	286,202	30.51
住 宅 貸 付	住 宅	235	550,143	58.65
	在宅介護対応住宅	6	12,191	1.30
	小 計	241	562,334	59.95
災 害 貸 付	家 財	0	0	0.00
	住 宅	4	14,726	1.57
	小 計	4	14,726	1.57
特 別 貸 付	医 療	1	1,000	0.11
	入 学	24	19,141	2.04
	修 学	49	39,174	4.18
	結 婚	21	13,904	1.48
	葬 祭	1	1,000	0.11
	小 計	96	74,219	7.91
高 額 医 療 貸 付		1	160	0.02
出 産 貸 付		1	420	0.04
合 計		697	938,061	100.00

○ 収 支 状 況

(単位：千円)

収 入		支 出	
組 合 員 貸 付 金 利 息	11,448	事 務 費 等	6,502
利 息 及 び 配 当 金	0	支 払 利 息	7,134
そ の 他	114	そ の 他	5,328
計	11,562	計	18,964
本 年 度 差 引 損 益 金		△ 7,402	

物 資 経 理

この経理では、組合員に良い品物を安く提供する当組合独自の流通事業であるほか、自動車購入資金の貸付等、生活の向上に役立つことを目的とした事業を行っています。

平成30年1月1日に自動車購買立替・旅行費用立替の利率が引き下げられ、よりご利用いただきやすくなりましたので、自動車や物品等をご購入の際には是非ともご活用いただきますようお願いいたします。

○ 収 支 状 況

(単位：千円)

収 入		支 出	
商 品 売 上	12,756	事 務 費 等	410
受 託 商 品 手 数 料	2,370	商 品 仕 入	11,787
そ の 他	2,477	支 払 利 息	328
		そ の 他	5,767
計	17,603	計	18,292
本 年 度 差 引 損 益 金		△ 689	

標準報酬制【随時改定】について

昇給・昇格すると3か月後に標準報酬月額が改定されることがあります。

組合員の皆様の標準報酬月額は、原則として毎年定期的に行われる定時決定により決定し、1年間適用されます。しかし、昇給・昇格や異動等により、報酬の額が著しく変動した場合、組合員が実際に受ける報酬と決定されている標準報酬の月額に隔たりが生じ、実態にそぐわなくなることがあります。このような隔たりを解消するために標準報酬の月額を改定することを「随時改定」といいます。

Q. 残業が続いた月が3か月連続でありました。標準報酬月額が上がって掛金（保険料）が増えますか？

A. 単に時間外勤務手当が多くなった月が3か月間続いたとしても、随時改定は行われません。昇給や昇格など固定的給与（下記の例示）の変更があった場合に改定が行われる可能性があります。

固定的給与と非固定的給与（例示）

固定的給与	非固定的給与
※勤務実績に関係なく毎月一定額が支給されるもの	※勤務実績に応じて変動するもの
・給料（給料表の給料月額） ・扶養手当 ・住居手当 ・初任給調整手当 ・通勤手当 ・単身赴任手当 ・管理職手当	・特殊勤務手当 ・時間外勤務手当 ・宿日直手当 ・管理職員特別勤務手当 ・夜間勤務手当 ・休日勤務手当

Q. 随時改定の要件はどのようなものがありますか？要件に1つでも該当した場合に改定が行われますか？

A. 随時改定の要件は3つあります。その3つ全部に該当したときに随時改定が行われます。

随時改定の要件

1. 固定的給与の変動または給与体系の変更があったとき。
2. 固定的給与に変動が生じた月から継続した3か月ともに支払基礎日が17日以上あるとき。
3. 固定的給与に変動が生じた月から継続した3か月の報酬の平均額をもとに算定した標準報酬月額と現在の標準報酬月額に原則2等級以上の差があるとき。

※2等級以上の差は、固定的給与と報酬平均額（3か月の平均）のいずれも増額したか、いずれも減額した場合に限られます。

随時改定による年間の保険者算定

業務の性質上、例年、季節的に報酬が変動することにより、通常の方法によって随時改定を行うことが著しく不当であると認められる場合で、組合員の同意がある場合に年間平均による保険者算定をすることができます。組合員の同意が得られない場合は、通常の随時改定の算定を行います。

標準報酬制【育児休業等終了時改定】について

育児休業等を終了した組合員が、育児休業等終了日が属する月以後4か月目に標準報酬月額を改定することができます。

組合員が育児休業終了後、勤務時間の短縮等により報酬が下がった場合が想定されます。報酬が下がった条件を限定していないため、時間外勤務手当や通勤手当等が減少した場合も対象となります。また、報酬が上がった場合でも改定を行うことは可能です。

申出がない場合において、固定的給与の変動があった場合は随時改定の対象となります。この場合は現在の標準報酬月額と2等級の差が要件となります。

Q.育児休業から復職しましたが、残業をすることがなくなりました。
標準報酬月額が下がって掛金（保険料）が減りますか？

A.育児休業等終了時改定は、固定的給与の変動がなくても改定でき、
1等級の差でも改定できます。

【育児休業等終了時改定】と【随時改定】の違い

	育児休業等終了時改定	随時改定
算定基礎となる期間及び改定月	育児休業等終了日の翌日が属する月以後の3か月を算定の基礎とし4か月目から改定（固定的給与の変動は不要）	固定的給与の変動があった月以後（月の中途に固定的給与の変動があった場合は、変動後の給与が実績として1か月分確保された月以後）の3か月を算定の基礎とし4か月目から改定
支払基礎日数	支払基礎日数が17日未満の月があっても改定できるが、報酬を平均するときはその月を除く 3か月とも17日未満の場合は改定できない	支払基礎日数が17日未満の月がある場合は随時改定を行わない
改定に必要な等級差	1等級差でも改定	原則として2等級以上の差が生じること
届出	組合員からの申出に基づき、所属所から届出	随時改定の要件に該当した場合に、所属所から届出

厚生年金保険被保険者の種別等について

被用者年金一元化(平成27年10月1日施行)により、全ての被用者が厚生年金保険に加入することとされましたが、職種に応じて被保険者の種別が異なります。厚生年金に係る事業(記録の管理、標準報酬の決定・改定、保険料の徴収、保険給付の裁定等)については、厚生年金保険法に定められた実施機関が行うこととされています。地方公務員共済組合の組合員は第3号厚生年金被保険者となり、下記の実施機関において厚生年金に係る事務を行うこととなります。

厚生年金保険の被保険者の種別については、次の表のとおりです。

被保険者の種別	加入する被保険者	実施機関
第1号厚生年金被保険者 (1号厚年被保険者)	第2号～第4号厚生年金被保険者以外の民間被用者等	日本年金機構
第2号厚生年金被保険者 (2号厚年被保険者)	国家公務員共済組合の組合員である厚生年金被保険者	国家公務員共済組合 国家公務員共済組合連合会
第3号厚生年金被保険者 (3号厚年被保険者)	地方公務員共済組合の組合員である厚生年金被保険者	地方公務員共済組合 全国市町村職員共済組合連合会 地方公務員共済組合連合会
第4号厚生年金被保険者 (4号厚年被保険者)	私立学校振興・共済事業団の加入者である厚生年金被保険者	日本私立学校振興・共済事業団

～退職等年金給付に係る給付算定基礎額 残高通知書を送付します～

令和元年5月に「給付算定基礎額」に関する情報を圧着ハガキでご自宅に送付します。

被用者年金制度が一元化されたことに伴い、改正前の共済年金における3階部分(職域部分)は廃止され、退職等年金給付(年金払い退職給付)制度が創設されました。

この退職等年金給付(年金払い退職給付)制度は、国民年金・厚生年金といった公的年金とは異なり、将来自分が年金を受給する際に必要な原資を、あらかじめ労使折半による保険料で積み立てる「積立方式」による給付になります。

この将来の退職等年金給付の原資となる額を「給付算定基礎額」といいます。

なお、退職等年金給付(年金払い退職給付)制度の概要や給付の計算方法等について詳しく知りたい方は、下記の全国市町村職員共済組合連合会ホームページをご覧ください。

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ
<http://www.shichousonren.or.jp/>

年金払い退職給付に係る財政状況（平成29年度末） 及び財政再計算結果について

I. 財政検証について

地方公務員共済組合連合会では、年金払い退職給付制度に係る財政状況の確認作業として、毎年、国共済と地共済を合計した額について、年度末に積み立てておくべき金額（積立基準額）と実際の積立金額の比較を行っています。これを「財政検証」と呼びます。

この度、平成29年度末の財政検証を実施した結果、国共済と地共済を合計した剰余の額は約109億円となりました。

なお、詳細については以下のとおりとなっています。

1 平成 29 年度末の年金財政状況

年金払い退職給付制度の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておき、積み立てた資金から年金を支給する方式となっています。年金払い退職給付制度の積立状況を把握するため、地方公務員共済組合連合会では、毎年、「財政検証」を実施しています。

その結果は以下のとおりです。

（単位：億円）

区分		国共済＋地共済	国共済	地共済
積立基準額	A	9,464	2,583	6,881
積立金（簿価ベース）	B	9,573	2,701	6,872
剰余または不足	C = (B - A)	+109	+119	△10

（注）「+」は剰余を、「△」は不足を表しています。

「積立基準額」は平成 29 年度末に積み立てておくべき金額であり、国共済が 2,583 億円、地共済が 6,881 億円、合計で 9,464 億円となっています。一方、実際の「積立金」は簿価ベースで国共済が 2,701 億円、地共済は 6,872 億円、合計で 9,573 億円でした。

積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が 119 億円の剰余、地共済が 10 億円の不足、合計で 109 億円の剰余となりました。

なお、現在、地共済で計上されている不足については、将来、制度が成熟することにより発生する剰余等により解消される見通しとなっています。

2 国共済と地共済との間の財政調整の実施

年金払い退職給付制度では、国共済と地共済の間で財政調整を行うこととなっています。具体的には、財政状態が剰余の共済から不足の共済に対し、その不足額の 5 分の 1（ただし、剰余の共済の剰余額を限度とする。）を拠出することとされています。

平成 29 年度末においては、国共済が 119 億円の「剰余」、地共済が 10 億円の「不足」の状態であったため、平成 31 年度中に、国共済から地共済へ、平成 29 年度分の精算額として、地共済の不足額 約 10 億円の 5 分の 1 の約 2 億円が拠出される予定です。

Ⅱ 財政再計算について

地方公務員共済組合連合会では、平成31年4月から適用される年金払い退職給付制度に係る保険料率を算定するための財政再計算を実施しました。

その結果、年金払い退職給付に係る保険料率は1.5%（このうち組合員負担分は0.75%）となり、現行の率と変わらないこととなりました。

なお、詳細については、以下のとおりとなっています。

1 財政再計算結果

年金払い退職給付制度では、少なくとも5年に一度、財政再計算を実施することとされています。

また、平成27年10月に年金払い退職給付制度が導入されてから初めての財政再計算は、平成30年度までに実施することになっており、今回がこれに該当します。

今回の財政再計算では、平成31年4月から適用される保険料率の算定を行いました。

年金払い退職給付制度の財政方式は、財政再計算においては、将来の年金給付費等の現価^{（注1）}から積立金を控除した額を今後の保険料で負担する方式となっています。

したがって、将来の年金給付等の現価から積立金を控除した額が、保険料収入の現価と一致するように保険料率を決定することになりますので、保険料率は、

$$\text{保険料率} = (\text{将来の年金給付費等の現価} - \text{積立金}) \div \text{標準報酬等の現価}$$

という計算式により求められます。

この計算式に基づき、保険料率を計算した結果、次のとおりとなりました。

（注1）現価とは、年金給付費等や保険料収入などを、将来に向けて想定される予定利率を使用して割引計算を行い、現在価値に換算したものです。

＜保険料率の計算結果＞

（金額単位：億円）

区 分	金額 ^{（注2）} 及び率
将来の年金給付費等の現価 A	73,776
積立金 B	9,573
標準報酬等の現価 C	4,287,502
保険料率 ^{（注3）} $D = (A - B) \div C$	1.50%
掛金率 $E = D \div 2$	0.75%

現行の率と同じ

（注2）年金払い退職給付に係る財政再計算は、国共済と地共済を合計した額で実施します。したがって、この金額は両共済を合計した額となっています。

（注3）Dの保険料率は、地方公務員等共済組合法運用方針の規定により、%単位で小数点以下第2位未満の端数を切り上げた結果となっています。

2 国共済と地共済との間の財政調整の実施

前記 I.2 で説明したとおり、年金払い退職給付制度では、国共済と地共済の間で財政調整を行うこととなっていますが、拠出する年度の年度末の積立基準額及び積立金により額が決定されるため、概算払いを実施し、翌々年度において精算を実施することとなっています。

このうち、概算額（概算財政調整拠出金）については、総務省通知により財政再計算を行う場合において、5年間分（今回は平成31年度から令和5年度まで）の金額を財政再計算の結果を使用して計算することとなっています。

具体的には、財政再計算結果に基づく保険料率等を用いて計算した積立基準額が、国共済が2,585億円、地共済が6,879億円となり、積立金の額からこの積立基準額を差し引いた結果、国共済が117億円の「剰余」、地共済が約8億円の「不足」となりました。

このため、国共済から地共済へ、地共済の不足額 約8億円の5分の1の約2億円が、平成31年度から平成35年度までの間、概算財政調整拠出金として毎年拠出される予定です。

《平成31年度から令和5年度までの概算財政調整拠出金》

（単位：億円）

区分		国共済	地共済
積立基準額【財政再計算終了後】	A	2,585	6,879
積立金（簿価ベース）	B	2,701	6,872
剰余または不足	$C = (B - A)$	+117	△8
$C \div 5$ （不足のみ）	D	—	△2
1年あたり概算財政調整拠出金		2の拠出	2の受入れ

（注1）積立基準額は、財政調整拠出金の精算額（前記 I. 2）の2億円を考慮している等の理由により、前記 I. の財政検証時と異なります。

（注2）「+」は剰余を、「△」は不足を表しています。

《平成31年度の金額》

前述のとおり、平成31年度から令和5年度までの概算財政調整拠出金は、1年あたり約2億円を国共済から地共済へ拠出することとなります。

そのため、平成31年度においては、前記 I. 2 の精算額と合算して、国共済から地共済へ約3億円^{（注）}が拠出される予定です。

（注）端数の関係で合計は一致していません。

平成29年度の診療諸率の他県との比較についてお知らせします。

- ・組合員1件当たり金額及び1日当たり金額については平成28年度より増加しています。
また、組合員1ヵ月当たり受診率については下がっています。重症化する前の早めの受診をお願いします。
- ・被扶養者1件当たり金額及び1日当たり金額については平成28年度より減少しています。
また、被扶養者1ヵ月当たり受診率については平成28年度より上がっています。

今回の表には記載していませんが、薬剤支給1件当たり金額について、高知県は6,633円となっており、全国平均の5,933円を大きく上回って順位も43位となっています。

次のページには、ジェネリック医薬品の全国との比較を表にしています。

高知県は他の医療保険者においても、ジェネリック医薬品利用率が他県よりも低い傾向にあります。ありますが、組合員のみなさまのご協力をいただき、出来るだけのご利用をお願いします。

組合員1件当たり金額 (入院・外来・歯科の平均額)				
1	北海道			13,320
2	石川県			12,574
3	大分県			12,352
4	奈良県			12,052
5	広島県			11,967
6	宮崎県			11,957
7	福井県			11,874
8	島根県			11,784
9	京都府			11,720
10	熊本県			11,703
= = = = =				
16 高 知 県 11,391				
= = = = =				
38	大阪府			10,515
39	静岡県			10,494
40	群馬県			10,405
41	神奈川県			10,376
42	埼玉県			10,355
43	新潟県			10,315
44	愛知県			10,088
45	東京都			10,046
46	山形県			10,041
47	三重県			9,958

組合員1ヵ月当たり受診率 (1ヵ月100人当たり診療件数)		
1	大阪府	74.52
2	徳島県	74.44
3	東京都	72.79
4	奈良県	72.39
5	三重県	71.90
6	佐賀県	71.75
7	福岡県	70.67
8	和歌山県	70.12
9	香川県	69.62
10	栃木県	69.57
= = = = =		
38 高 知 県 64.00		
= = = = =		
39	大分県	63.71
40	島根県	63.67
41	宮崎県	63.31
42	沖縄県	62.74
43	富山県	62.42
44	長野県	62.25
45	福井県	60.60
46	石川県	60.59
47	北海道	58.67

組合員1日当たり金額 (入院・外来・歯科の計)	
1	北海道 8,357
2	島根県 7,819
3	石川県 7,719
4	福井県 7,508
5	広島県 7,409
6	大分県 7,401
7	宮崎県 7,395
8	秋田県 7,259
9	奈良県 7,242
10	熊本県 7,235
= = = = =	
15 高 知 県 7,154	
= = = = =	
38	群馬県 6,520
39	佐賀県 6,490
40	和歌山県 6,415
41	三重県 6,401
42	千葉県 6,396
43	愛知県 6,341
44	東京都 6,196
45	埼玉県 6,185
46	大阪府 5,925
47	神奈川県 5,780

被扶養者1件当たり金額 (入院・外来・歯科の平均額)	
1	石川県 16,623
2	奈良県 15,896
3	北海道 15,650
4	沖縄県 14,971
5	岩手県 14,071
6	秋田県 14,055
7	鳥取県 13,979
8	高 知 県 13,944
9	青森県 13,902
10	長野県 13,826
= = = = =	
= = = = =	
38	岡山県 12,007
39	山口県 11,973
40	神奈川県 11,928
41	埼玉県 11,783
42	静岡県 11,780
43	群馬県 11,759
44	愛知県 11,707
45	岐阜県 11,442
46	和歌山県 11,404
47	三重県 11,398

被扶養者1ヵ月当たり受診率 (1ヵ月100人当たり診療件数)	
1	徳島県 81.98
2	愛知県 81.12
3	香川県 80.78
4	栃木県 79.40
5	岐阜県 78.36
6	山形県 78.33
7	群馬県 77.23
8	山梨県 77.02
9	埼玉県 76.72
10	和歌山県 76.35
= = = = =	
28 高 知 県 71.86	
= = = = =	
38	奈良県 68.24
39	石川県 67.90
40	広島県 67.81
41	滋賀県 67.75
42	宮崎県 67.67
43	福井県 66.44
44	鳥取県 66.05
45	長野県 64.84
46	北海道 62.84
47	沖縄県 62.25

被扶養者1日当たり金額 (入院・外来・歯科の計)	
1	石川県 9,671
2	北海道 9,626
3	沖縄県 9,271
4	奈良県 9,201
5	鳥取県 8,832
6	滋賀県 8,768
7	岩手県 8,714
8	高 知 県 8,679
9	長野県 8,561
10	秋田県 8,555
= = = = =	
99	
75	
= = = = =	
38	愛媛県 7,423
39	三重県 7,418
40	栃木県 7,289
41	愛知県 7,260
42	福岡県 7,246
43	群馬県 7,216
44	佐賀県 7,189
45	埼玉県 7,152
46	岐阜県 7,136
47	和歌山県 7,066

ジェネリックがええるコラム その④



全国市町村職員共済組合連合会集計

直近の利用率は全国最下位になってしまいました。みなさま1人ひとりのご協力で少しでも利用率を上げていきたいと思ひます。

今年度より、ジェネリックを使用してくれた方に対しての特典を提供を準備中です。詳しくは次号で発表いたします。



構成組合	H29. 12末 実績	H30. 4末 実績	H30. 10末 実績
北海道	72.1	73.7	77.9
青森県	69.7	72.4	74.6
岩手県	77.9	79.9	82.9
宮城県	74.2	75.8	78.5
秋田県	71.3	74.5	77.8
山形県	74.1	76.3	79.0
福島県	71.6	75.1	77.7
茨城県	72.3	72.3	76.5
栃木県	71.0	73.2	76.6
群馬県	72.6	73.9	78.1
埼玉県	72.0	72.5	76.1
千葉県	72.1	73.6	77.0
東京都	72.2	72.9	76.2
神奈川県	69.2	70.2	73.4
山梨県	64.0	63.3	69.7
新潟県	73.2	75.6	79.0
富山県	74.8	77.5	81.0
石川県	72.6	75.6	78.3
福井県	73.6	75.1	78.2
長野県	74.1	76.3	78.7
岐阜県	70.4	71.4	74.9
静岡県	73.3	74.9	78.1
愛知県	73.7	75.1	78.6
三重県	71.1	72.8	76.1
滋賀県	71.4	74.1	76.9
京都府	70.2	71.9	74.0
大阪府	68.4	69.7	72.5
兵庫県	70.5	72.2	74.5
奈良県	70.8	72.5	75.1
和歌山県	66.9	69.5	72.7
鳥取県	74.3	75.4	78.9
島根県	73.7	74.7	77.4
岡山県	72.0	73.2	75.5
広島県	69.6	71.7	75.1
山口県	74.0	75.4	78.9
徳島県	64.5	62.8	68.5
香川県	69.2	70.4	75.5
愛媛県	71.2	74.0	74.0
高知県	64.3	63.7	67.9
福岡県	72.4	73.8	77.7
佐賀県	76.5	78.0	81.5
長崎県	73.1	75.0	78.3
熊本県	72.8	74.6	77.9
大分県	71.1	73.8	75.8
宮崎県	76.9	79.0	80.8
鹿児島県	79.3	80.2	83.2
沖縄県	83.7	84.6	87.0

育児休業手当金について

お問合せが多い事例についてモデルケースを作成しました。

※ 出産日や育児休業取得日等を読み替えてください。

○ 2018年10月10日出産。産後休暇取得後の2018年12月6日から1年間、育児休業取得。

①育児休業手当金請求書

②育児休業に関する辞令の写し（育児休業申請書の写しでも可：所属所長決裁があるもの）

①・②を添えて所属所の共済事務担当者さまを通じて請求してください。

○ 育児休業手当金受給開始 ※初回支給は2019年1月の給付金送金日です。

育児休業を取得された12月分から支給されます。支給は12月の翌月の1月下旬の給付金送金日に給付金口座に送金します。1月中旬に共済組合から直接ご自宅へ「育児休業手当金支給決定明細書」をお送りいたします。一度申請されると、支給が終了するまでお手続きは不要です。

◇育児休業手当金はいつまでもらえるの？

育児休業手当金が支給される期間は、育児休業を取得されている期間で、基本、育児休業に係る子が1歳に達する日までです。1歳に達する日とは1歳のお誕生日の前日のことです。

（例）2018年12月10日生まれ→2019年12月9日が1歳に達する日です。

◇もうすぐ育児休暇が終了します。保育所に申し込みましたが、満所ですばらく入所できません。そのため育児休業を2020年3月末まで延長しました。手当金も延長できるの？

延長要件に該当していますので延長できます

【重要!!】 育児休業手当金の延長は一定の要件を満たせば育児休業に係る子が2歳に到達する日まで可能です。ただし、初めから2歳に到達する日まで申請はできません。

☆延長申請のポイントは2つ。

延長申請できるタイミングは2回 **（ここすごく重要です!!）**

☆延長申請は

・ 育児休業に係る子が1歳到達日まで（最長1歳6ヶ月到達まで延長できます）

・ 1歳6ヶ月以降も延長要件に該当するときは1歳6ヶ月到達日前まで

に申請ください。この日を1日でも過ぎると延長ができません。（郵送で日を過ぎた場合はかまいません）また申請には延長要件に該当していることが確認できる書類が必要です。添付書類の証明日も重要ですのでご注意ください。

延長申請に必要なもの

③育児休業手当金変更請求書

④育児休業手当金延長理由書

⑤保育所の入所保留通知書等の写し等延長要件に該当したことがわかる事項

⑥育児休業期間の延長に関する辞令の写し

※⑤については子の1歳到達日以前または1歳6ヶ月到達日以前までの証明日のものが必要。
証明日が1日でも過ぎていると延長できません。

復職後に条例で定める特例の事情により育児休業を取得したとき 延長要件に該当すれば1歳6ヶ月または2歳まで延長できます。

(延長ができないケース)

- ・1歳2ヶ月まで育児休業後に復職。1歳到達日まで手当金受給。(こどもが1歳到達時点には延長要件に該当していなかった)

育児休業手当金の支給の対象となる取得例

○育児休業の終了日が対象となる子の1歳到達日まで

1歳到達日まで支給されます。

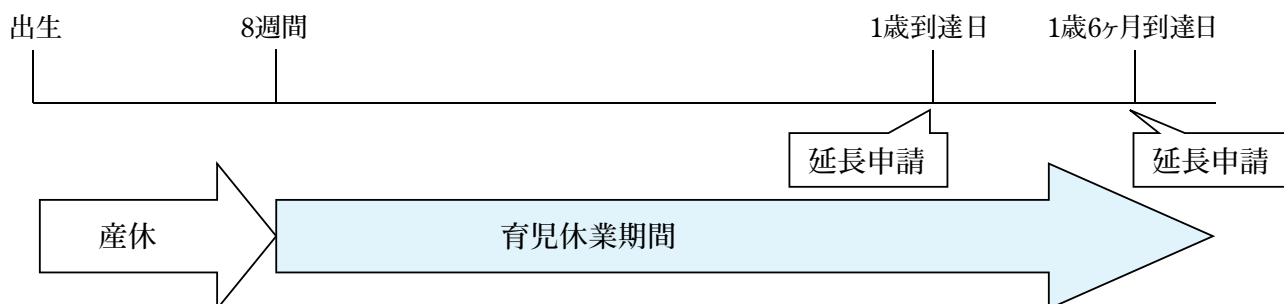


○育児休業の終了日が対象となる子の1歳6ヶ月到達日以降

最長2歳到達日まで支給されます。

延長要件に該当しているとき…対象となる子が1歳到達日までに延長申請が必要

対象となる子が1歳6ヶ月到達日までに延長申請



施設利用助成券が新しくなりました

組合員及び被扶養者が、共済組合の指定する施設を利用したとき、共済組合発行の施設利用助成券を使用すれば、利用料金の一部が助成されます。

助成券を使用するとき（公務出張には使用できません）は **組合員証の提示が必要となります**ので、組合員証（被扶養者証）を持参の上、助成券と一緒にフロントに提出してください。

***宿泊施設利用助成券(ラベンダー色) *健康増進施設利用助成券(若草色) *高知共済会館利用助成券(料理)(山吹色)**

有効期間 2019年4月1日～2020年3月31日

宿泊施設利用助成券

※本人確認の為組合員証をフロントへ提示してください。

所属所名	組合員証 記号番号
組合員氏名	S H 年 月 日 生
利用施設名	利用年月日 年 月 日
助成金額	金 円 (1,000円×人)

利用者名

※被扶養者とは当組合で認定された者に限ります。

組合員氏名	S H 年 月 日 生
被扶養者氏名	S H 年 月 日 生
「	S H 年 月 日 生
「	S H 年 月 日 生
「	S H 年 月 日 生
「	S H 年 月 日 生
「	S H 年 月 日 生
「	S H 年 月 日 生

注 意 事 項

1. 本券は、公称金額には使用できません。
2. 本券の用途は、組合員及びその被扶養者に限ります。（任意継続組合員は除く。）
3. 高知共済会館利用助成券（料理）と併用して利用することはできません。
4. 乳幼児が対象・食事券を利用したときは助成の対象となります。ただし、乳幼児が対象の場合は、乳幼児が1人につき1,000円を限度とします。
5. 不正利用が判明した場合は返還を求めます。
6. 本券は、一回1枚とし、一回利用につき1枚を限度とします。
7. 高知共済会館（宿泊利用）に限り1人1回につき2,000円の助成とします。（2,000円×人）

発行所

〒780-0870 高知市本町5丁目3番20号
高知市町村職員共済組合
電話 088(823)3213

※利用できる宿泊施設を裏面に掲載しておりますが、低価格宿泊施設は下記の当組合ホームページにてご確認ください。
<http://www.kochi-kyosai.jp>

2019.3.30改訂

有効期間 2019年4月1日～2020年3月31日

健康増進施設利用助成券

※被扶養者とは当組合で認定された者に限ります。

助成金額 円（当組合への請求額）

所属所名	組合員証 記号番号
組合員氏名	S H 年 月 日 生
利用施設名	利用年月日 年 月 日

利用者名

※本人確認の為組合員証をフロントへ提示してください。

組合員氏名	S H 年 月 日 生
被扶養者氏名	S H 年 月 日 生
「	S H 年 月 日 生
「	S H 年 月 日 生
「	S H 年 月 日 生
「	S H 年 月 日 生
「	S H 年 月 日 生
「	S H 年 月 日 生

上記記載事項は必ず記入してください。

1. 本券の使用は、組合員及びその被扶養者に限ります。（任意継続組合員は除く。）
2. 健康増進施設利用の際、上記内容に記入の上、フロントに提出してください。この券を複数枚利用すると、組合員、被扶養者とも1人1回につき、入浴料等の半額（1,000円）が助成されます。ただし、100円未満の端数はこれを切り上げます。
3. 入浴料等の半額の助成は1回限りとなります。
4. 不正利用が判明した場合は返還を求めます。

発行所

〒780-0870 高知市本町5丁目3番20号
高知市町村職員共済組合
電話 088(823)3213

※上記助成金額につきましては、利用施設費に記載してください。
※利用できる施設名は裏面に記載してあります。

2019.3.30改訂

有効期間 2019年4月1日～2020年3月31日

高知共済会館利用助成券（料理）

※組合員証記号番号は必ずご記入ください。

助成金額	1,000円
利用年月日	年 月 日
所属所名	—
組合員証記号番号	—
組合員氏名	S H 年 月 日 生

注 意 事 項

1. この助成券は、組合員が「高知共済会館」を利用し、1人につき5,000円以上の料理で会食をした場合、料理代金の一部として組合員1人1回につき1,000円助成されます。
2. この助成券の用途は、組合員に限ります。（任意継続組合員は除く。）
3. この助成券は、公称利用の場合には使用できません。
4. 不正利用が判明した場合は返還を求めます。
5. ご利用の際、上記内容に記入の上、代表者が申請する「高知共済会館利用助成券（料理）」に添付してください。後日受け付けることができます。
6. 宿泊するときに利用する場合、「宿泊施設利用助成券」とは別に助成されます。

発行所

〒780-0870 高知市本町5丁目3番20号
高知市町村職員共済組合
電話 088(823)3213

2019.3.30改訂

注 意！！有効期限の満了している助成券はご利用になれませんのでご注意ください。

❖ 助成券のご利用にあたって ❖

- 従来から、助成券の不正使用が大きな問題となっています。助成券は割引券ではありませんので、組合員や被扶養者の名前を貸して助成券を使用させたりしないようにしてください。不正使用が判明したときは返還を求めます。
 - 組合員本人以外の被扶養者とは、共済組合認定被扶養者に限ります。後期高齢者医療制度に移行となられた方や共済組合認定されていない扶養者の方はご利用になれませんのでご注意ください。
 - 定年等により退職された方の助成券のご利用について
 - ・任意継続組合員の方は、ご利用いただけません。
 - ・現職の組合員の被扶養者になった方は被扶養者として利用できます。
 - ・再任用職員の方で健康保険証が引き続き組合員証の方は利用できます。
 - ・再任用職員の方で健康保険証が協会けんぽ等の場合はご利用いただけません。
- ※誤って助成券をご利用になられた場合は、後日、返還を求めます。

高知共済会館利用助成券(料理)をご利用ください！

組合員が高知共済会館でお食事や宴会などをご利用された際、1人当たり1回の飲食費用が5,000円以上かかった場合は、高知共済会館利用助成券（上記参照）が使用できます。1人当たり1,000円の助成となりますので、5,000円のプランを実質4,000円でご利用できる大変おトクな制度です。

高知共済会館では、歓送迎会をはじめ、季節にあわせた様々なプラン（H30年度実施：ハロウィンディナー・クリスマスディナー等）をご準備させていただいております。また、宿泊をされた際の夕食にもご利用できますので、多くの組合員のみなさまのご利用をお待ちしております。

※ 宴会のお問合せご予約等は、高知共済会館COMMUNITY SQUARE(088-823-3211)までお願いします。

特定保健指導 つれづれ

個人指導の良さは 共感してくれたこと



高知県栄養士会の特定保健指導をご利用いただいた組合員様に、取り組みや変化の様子をお聴きしました。今回ご登場いただくのは、「からだが変わった」とおっしゃる南国市I様(54歳)です。

◆いちばん変化したことは何ですか？

夕食の順序が変わりました。それまでは食事をしながらビールや酎ハイを長々と飲んでいましたから、ついつい量も多くなっていました。それが今は、食事がすんでから飲みます。お酒の種類もハイボールに変え、炭酸なのでおなかが張り、量がずいぶん減って、身体にも財布にも優しい変化です。もう一つは、スマホと連動した体重計を買ったことです。体重を計るとスマホにそのまま反映されます。体重計は3,000円ぐらいでした。

便通も快調で、よく眠れるようになり、朝も目覚まし要らず。体が変わったと実感しています。

◆6か月間の変化は？

初回面談（平成30年7月11日 体重70.7kg、腹囲89cm）⇒健診時から既に2.1kg減。

1か月（8月13日 70.4kg、腹囲89cm）⇒スタートしてすぐ体重計を買った。でもこの時期は思いついた時に運動したり、お酒の量を減らしたりと継続的な取り組みになっていなかった

2か月（9月21日 70.7kg、腹囲83.3cm）⇒毎日、体重測定、アプリで記録を確認。1次的に体重は減ったが、旅行に行って体重が戻った。飲酒量やや減、休日はウォーキングをする。

3か月（11月1日 中間面談 69.6kg、腹囲91cm）⇒酎ハイからハイボールに変えて量も減り、体重減。ベルトの穴も1つ細くなった。休肝日も作った。野菜から食べ始めた。

5か月（12月4日 69.6kg、腹囲85cm）⇒飲酒量には注意している。体重測定の習慣は定着、ウォーキングやランニングは継続。年末年始で宴会やごちそうが多い時季なので注意はしていたが・・・

6か月（平成31年1月21日 69kg、腹囲85cm）⇒年末年始の宴会ではご飯ものを少なくし、味の濃いものも控えた。が、しかし、思うようにいかなかったのが残念。正月明けから、食事をすませてから飲み、今はほぼ飲んでいない状態。運動も筋トレとジョギングやランニングを継続中。休日は25,000歩。

◆ご家族の反応は？

体幹トレーニングでプランクという運動をしていると子ども(小6、小4、4歳)が真似をします。30秒を5セットとか。おなかがプルプルしますよ。

妻には、おかずでカロリーが高そうなものが出てくると、「太るき、今度から変えて」と頼んでいます。



●お話を聴きして

30代で喘息になり、太るとしんどいことを経験していたので痩せたかったとおっしゃるIさん。担当した管理栄養士が「私も発泡酒の〇〇ラベルを飲んでいますよ」と言ってくれたので話を素直に聞け、姉さんに諭されるようでした、と。姉？母と言われなくて良かったです。(高知県栄養士会 津野美保)

マジで知りたい 腸内免疫



徳広千恵・高知県栄養士会
管理栄養士。

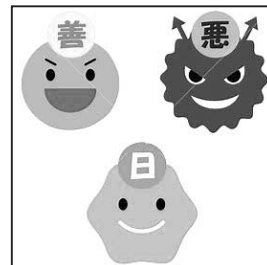
春になりました。厚手の服を薄手のものに替えるように脂肪の服も脱ぎ捨てたいですね。

新年度を迎え、季節も職場も活気づき、「さあ、頑張るぞ」と意気込んでみたものの、花粉の飛来がまだまだ多く、花粉症の方には苦勞の多い季節です。

今回は、花粉症の対策としても効果があるといわれている、腸内免疫について、腸内環境を整えて腸を活性化するための情報提供をします。

【腸内免疫】腸は体の内部にありますが、口を通じて外界とつながっており、たくさんの細菌やウィルス等が食べ物と一緒に腸の中まで入ってきます。腸の中では、免疫に関わる細胞群が体に害の有るものと無いものを見分け、体に害があるものは攻撃し、やっつけます。このように、免疫制御に関わる細胞群が元気なら細菌やウィルス等はノックアウトされ、病気になりにくいですが、免疫制御に関わる細胞群の元気がないと外敵を退治できず、病気にかかりやすくなります。このような仕組みを免疫システムといいます。体の免疫システム全体の約70%が腸に集中していると言われていいますので、腸が元気であるということはとても重要です。

【腸内細菌】私たちは、日々食物を口に入れて、消化吸収して便として体外に排泄しています。その便の中身は約80%が水分で、その残りの固形成分のうち約半分から2/3が腸内細菌で、そのまた残りが、消化吸収されなかった食べ物のカスである食物繊維です。この、便の固形成分の大部分を占める腸内細菌は、腸内免疫に大きく関わっています。厚生労働省の、e-ヘルスネット (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-003.html>) というページには、「腸内細菌には人に良い影響を与える善玉菌、反対に人に悪い影響を与える悪玉菌、善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方へなびいて働く日和見菌がいます。腸内環境はこれらの3つの腸内細菌のバランスで決まり、(中略)腸内環境を整える方法で重要なポイントは、腸内での善玉菌の割合を多く保つことです。」と書かれています。



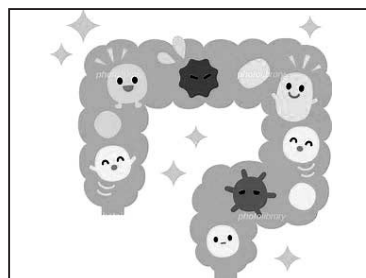
【善玉菌】腸内環境を整え、腸内での善玉菌の割合を多く保つために効果的な方法の一つとして乳酸菌を多く含むヨーグルトなどの発酵乳・乳酸菌飲料の摂取が挙げられます。高知県の県民健康・栄養調査(H28)によりますと、県民の一人1日当たりのヨーグルト等の発酵乳・乳酸菌飲料の摂取量は、12.1gで同年の国の調査の38.4gと比較しても1/3以下と少ない状況でした。牛乳と乳製品と合わせて200gくらいを目安にとっていただければと思います。

【上手な摂り方】乳酸菌を増やすためには、食物繊維やオリゴ糖をしっかりと食べていくことが大切です。野菜や果物類、豆類などに含まれている難消化性の食物繊維や、きな粉やバナナ

などに多く含まれているオリゴ糖は、乳酸菌のえさとなります。ヨーグルトを食べる時に、きな粉を混ぜたり、果物をスライスして一緒に食べるのは上手な食べ方といえます。

【悪玉菌】悪玉菌が増える要因には、肉食などに偏った食生活や、運動不足などの生活習慣の悪化、ストレスなどがあります。これらの要因により腸内環境が悪くなると、免疫機能が落ち、風邪を引きやすくなったり病気にかかりやすくなったりします。さらに抗生物質などの薬を飲むと一時的にはありますが腸内細菌が減ってしまいます。悪玉菌を増やさないような生活習慣を実践しましょう。

【自家製ヨーグルト】最近では、各社から「免疫力を高める」「整腸作用を高める」「プリン体の吸収や分解の調節」「ピロリ菌を抑制する効果を期待できる」など乳酸菌の種類の特性によりいろいろな機能を持ったヨーグルトが販売されています。それらのヨーグルトを種菌にして、電気店やインターネット等で販売されているヨーグルトメーカーを使うと、手軽にヨーグルトが作れます。牛乳パックがそのまま入れられる物もありますので、健康生活のために投資してみてくださいはいかがですか？4～5回くらい作ると元が取れるように思います。腸内環境を整えると、お通じも改善されます。Let's腸活。



『コラボヘルスにおける共済組合と所属所間の健康診査の結果等の共有・活用について』

高知県市町村職員共済組合では、地方公務員等共済組合法や高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、組合員等の健康の保持増進のための保健事業（健康診査や保健指導等）を実施しています。また、保健事業の実施に際しては、組合と所属所の連携・協働の推進（「コラボヘルス」）が不可欠であるとされています。

今後、一層の組合員等の健康の保持増進に向けて、コラボヘルスをより一層推進し、効果的・効率的に保健事業を実施するよう、地方公務員等共済組合法第18条及び個人情報の保護に関する法律第23条第5項第3号の規定に則り、健康診査の結果等を組合と所属所で共有し、活用することとなります。詳しくは当組合のホームページにて公開していますのでご覧ください。

新たな息吹を感じる 春の食卓メニュー

春キャベツなどの鮮やかな緑色の野菜や、苦みやアクのある山菜など刺激のある食材が旬です。食卓にも春らしい目覚めを感じさせてくれる食材を使って、散歩やお花見など外での活動を増やしていくのも良いですね。



小倉望・高知県栄養士会
管理栄養士

育児に仕事に慌ただしく過ごしています。オーデピアで借りた本を少しずつ読んだり、たまにパンやケーキを焼いて日々楽しんでます。

海鮮丼



500 kcal たんぱく質35g 食塩相当量2.0g

○材料（1人分）

ご飯200g、カツオ50g（3切れ）、イカ35g（3切れ）

エビ（下処理に塩・酒を適量）20g（2尾）

A（濃口しょうゆ10g（大さじ2/3）、
薄口しょうゆ2g（小さじ1/2）、みりん15g（大さじ1））

白ごま10g（大さじ2）、しそ2枚、もみのり、わさび適量

○作り方

①混ぜ合わせたAを耐熱容器に入れ電子レンジで20～40秒加熱した後冷まし、カツオを15分漬け込む。

②エビは背ワタと殻を取り、塩と酒（分量外）でもみ、2～3分置く。さっと洗いレンジで1分30秒加熱する。

③イカを食べやすいように鹿の子に切り目を入れ、食べやすい大きさに切る。シソは適当な大きさに切る。

④丼にご飯を盛り、かつお、いか、えびを全てのせ、残った漬け汁に半ずりにしたごまを加え、上からかける。仕上げに、しそともみのりを散らし、わさびをのせる。

春キャベツのかき玉汁

○材料（2人分）

キャベツ50g、卵1個、油揚げ5g、だし300cc、薄口醤油10g（大さじ2/3）、酒5g（小さじ1）、三つ葉（2cm長さ）適量

○作り方

①キャベツは1～2cm幅の細切りにし油揚げも同様の長さに切る。

②だしを火にかけ、沸いてきたらキャベツと油揚げを入れる。

③沸騰したら溶きほぐした卵を鍋肌の方から流し入れ、箸でゆっくり混ぜる。

④ある程度混ざったら弱火にし、卵がふっくら固まったら火を止める。お椀に入れ、三つ葉をのせる。



55 kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量0.9g

フライパンで出来る簡単デザート イチゴの包み餅



60 kcal たんぱく質1g 食塩相当量0g

○材料（5個分）

イチゴ6～8個、白玉粉25g、薄力粉25g、水60cc、

サラダ油 適量

粒あん（市販）50g（5等分する）（お好みで ミントの葉）

○作り方

①イチゴは全てヘタを取り、半分は手でつぶしておく。

②ボールに白玉粉を入れ、分量の水を少しずつ加えながら手で混ぜる。これに①のつぶしたイチゴを入れ、全体がピンク色になじむまで混ぜる。そこに、薄力粉を加えて更に混ぜる。

③フライパンを中火にかけ、サラダ油を薄くひき弱火にし、②の生地を1/5量ずつ丸く流し入れ、周囲が白っぽく乾いたら裏返して軽く焼く。④イチゴは大きい物は縦半分に切り、盛り付け用に5つ分用意する。

⑤丸い生地が冷めたら、粒あんといちごを盛り付ける。

コミュニケーションの小箱

相手も自分も気持ちよく毎日を過ごすために

以心伝心とは 言うけれど…

トレノケート株式会社
人材教育コンサルタント/産業カウンセラー/
国家資格キャリアコンサルタント
田中淳子



小 さいお子さんをもつお母さんのお話です。

「子供が『喉が渴いた』とか『開かない』とだけ言うことが多いんです。『喉が渴いたから、飲み物が欲しい』とか『ふたを開けて』と希望を言えばいいのに、親が察して行動するのを待つというか…」

子供が訴えているのは、「喉が渴いた」「ふたが開かない」という“状態”です。状態を述べただけなのに、周囲の大人は、行間を読み取り、飲み物をコップに入れて渡したり、瓶のふたを開けたりしがちです。相手が望むことを推し測って行動してしまうわけです。

大人の場合でも似たようなことはよくあります。私は人材育成の講師をしています。が、受講者との会話でこのような状況に遭遇します。新入社員研修の一場面を例にしてみましょう。

「テキストを持ってくるのを忘れたんですけど」

「はい、それで？」

「だから、今日、テキストを持ってきてい

ないんです」

これも「テキストが手元にない」という“状態”を述べているだけ。ここで、「では、今日はこの予備テキストを使ってくださいね」などと相手の希望を察して動くことは簡単ですが、それでは新入社員のコミュニケーション力を高めることにつながらないため、「私に何をしてほしいのですか？」とあえて問い返すようにしています。すると、「テキストを貸していただけますか？」とようやく当人の“したいこと”“してほしいこと”を引き出すことができます。

目 本語には、はっきり表現せず、互いに「察する」ことが美德とされている面もありますが、グローバル化などにより多様性が重要視されるこれからの時代は、「したいことを明確に伝える」「してほしいことをはっきり述べる」ことが求められる機会がより増えることが予想されます。

読者の皆さまは、「その朝刊、読み終わったら貸して」と言わずに「その朝刊、まだ読んでる？」などと言ってはいませんか？

Profile

たなか じゅんこ ● 1986年日本DEC入社、IT技術教育に従事した後、コミュニケーションなどビジネススキル教育を手掛けるようになる。1996年から現職。著書に『現場で実践！ 若手を育てる47のテクニック』（日経BP社）、『ITエンジニアとして生き残るための「対人力」の高め方』（共著、日経BP社）など。

28年度から組合員（被扶養者も含む）の皆様が気軽に相談出来る窓口として、「こころの健康相談」（外部相談窓口）を設置しております。本窓口は、臨床心理士等のカウンセラーが職場からプライベートなお悩みまでお受けしております。また組合員様が受検されておりますストレスチェックの結果に関する内容につきましても、ご相談は可能です。

いただいた相談内容につきましては、プライバシー厳守の上、職場には報告を致しませんので安心してご利用下さい。

カウンセリング方法は、電話・WEB・面談とございます。電話番号や受付時間などの詳細につきましては、下図をご参照下さい。

ご自身のことや上司や同僚との人間関係のお悩み、また家族のことでも、どんな些細な相談でも構いません。

決して独りで抱え込まず、まずはお気軽に相談下さい。

つらいと感じたら、早めに相談することも大切。相談スタッフがサポートします。

こころの健康相談

臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます



0120-336234 通話料無料



<https://t-pec.jp/websoudan/>

ユーザー名: kyosai パスワード: 336234

電話・Webカウンセリング受付時間

電話 9:00~22:00 (年中無休)

Web 24時間・年中無休 (返信は数日を要します)

面談・電話継続カウンセリング予約受付時間

電話 9:00~21:00 (土曜日は16時まで)
(日曜・祝日、12/31~1/3を除く) ※年間5回まで無料

Web 24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先 ティーベック株式会社)

※ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。



個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、業務に伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取扱いを業務担当(本事業推進会社および本事業推進関係機関を含む、以下同じ。)に委託する場合があります。十分な個人情報の保護水準を満たす旨を適宜、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)(●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び連絡内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去および第三者への提供の停止のお手続きは、「〒110-0005 東京都台東区上野5-9-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

高知県市町村職員共済組合

営201805_01_057-2



大事な場面で緊張してしまう



議やスピーチの場面などで、不安のためにガチガチに緊張してしまい、しどろもどろになってしまった経験は誰でも一度はあるでしょう。堂々としている人と自分を比べ、うらやんだり惨めな気分になったりすることもあるかもしれません。

一瞬で緊張を吹き飛ばす、などという都合のよい方法は存在しませんが、事前に取り得る対策はあるはずです。例えば、不安や緊張を感じたら、それは「準備するべし!」というサインだと前向きに受け止めて、今できる準備をしっかりとすること。話す内容の詳細なメモをつくる。リハーサルを何度もする。誰かにチェックしてもらう……。『失敗したらどうしよう』と不安がるだけで終わらず、失敗しないために今できることを考え、心に抱えた不安を原動力にパフォーマンスを上げるのです。特に、最初の部分だけでも繰り返し繰り返し練習することをおすすめします。出だしがスムーズになるだけでも、幾分緊張がほぐれるはずです。

陥りやすいのが、『失敗したらどうしよう』という不安が強過ぎて、悪い結果のシミュレーションに心が

傾いてしまうこと。『失敗して笑われる』『クビになってしまうかも……』など、不安を膨らませるだけで心がいっぱいになってしまうこともあるでしょう。もしもひたすら悪い結果の想像に終始している自分に気付いたら、今できることに集中するよう頭を切り替えて。不安がついているだけでは準備のための貴重な時間が減ってしまうだけでなく、自分で自分の心を萎縮させてしまうことにもなりかねません。

そもそも、不安は悪者とは言い切れません。不安があるからこそ、私たちは下調べをし、準備をし、いろいろなことに備えられるのです。本番で反省点があれば、自らを振り返り、そこから学び、成長することにもつながります。もしも不安が一切なければ、本来なら感じられる程よい緊張感やその後の達成感、成長などもなくなってしまうかもしれません。

不安があるからこそ、しっかりと準備ができ、結果につながる。そう心得て準備と成功体験を何度も繰り返していくうちに、次第に心が楽になってくることでしょう。



しもその そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』（朝日新聞出版）など著書多数。

高知共済会館に対するアンケート結果

平成30年11月の共済広報「黒潮」にて皆様にお願ひしましたアンケートの結果をご報告します。
皆様からのご意見は、今後の会館運営に反映させていただきます。
ご協力ありがとうございました。

アンケート回収率 8.68% (909名)

①あなたの勤務地域をお教え下さい。

地域別回答率

(安芸市・室戸市・安芸郡)	68名	6.52%
無回答	0名	

②高知共済会館 COMMUNITY SQUARE が高知縣市町村職員共済組合の施設であることをご存知ですか。

知っている	816名	89.77%
無回答	1名	0.11%

③当館をご利用されたことがありますか。

利用したことがある	753名	82.84%
無回答	0名	0.00%

④③で「利用したことがある」と回答された方にお伺ひします。(複数回答)

宿泊を利用した	601名	79.81%
レストランを利用した	375名	49.80%
無回答	0名	0.00%

⑤私用で宿泊される場合、「宿泊施設利用助成券」をご利用いただけることをご存知でしたか。

知っている	828名	91.09%
無回答	10名	1.10%

⑥私用で当館でご宴会をされる場合、「高知共済会館利用券(料理)」をご利用いただけることをご存知でしたか。

知っている	416名	45.76%
無回答	9名	0.99%

⑦会館のご利用について、お考えをお聞かせ下さい。

今後も利用したいと考えている	740名	81.41%
今まで利用していないが、機会があれば利用したいと考えている	153名	16.83%
利用しようとは思わない	12名	1.32%
無回答	4名	0.44%

⑧ ⑦で「利用しようとは思わない」と回答された方へ、よろしければ理由をお聞かせ下さい。

1	実家が高知市なので
2	ランチメニューは以前が良かった
3	高知市内でないので遠いから
4	どこにあるのか知りません
5	助成券の手続き等、利用方法が分からない。私用で利用するのは気まずい。
6	料理助成券を使い宴会したが、ビールはぬるいし係員の対応が劣悪。
7	多分機会がない
8	定年退職となり、助成券が使えないため。

⑨施設にご意見・ご要望をお持ちの方はご記入下さい。

1	料理助成券は役所内で決済が要るので利用しにくいです。組合員証の提示と本人確認のみで利用できたら便利です。
2	駐車場スペースが広くなると利用し易い。(1台分のスペース枠の拡大・台数を増やす)
3	契約駐車場を増やす等、駐車場の拡充を希望。(特に会議の時とめられない)
4	地下駐車場を明るくしてほしい。
5	駐車場が分かりづらいので、目立つ看板等の設置を望みます。
6	車イス等のためにスロープが欲しい。
7	ウォーターサーバーを設置して欲しい。
8	マイナスイオンドライヤーがあったらうれしい。
9	貸し自転車は是非ご検討いただきたいと思います。
10	大浴場があれば良いと思う。
11	チェックアウト時間を遅くしてもらいたい。
12	朝食時間が早まれば利用し易いです。
13	宿泊料金はできるだけ現在を維持してください。
14	全室禁煙にして欲しい。1室しかないデラックスツインが喫煙はおかしいと思う。
15	喫煙部屋を増やして欲しい。
16	宿泊洋室の照明を明るくして欲しい。
17	なかなか宿泊予約が取れないので増築してください。
18	早くから宿泊予約を入れているが、電車通り側になることが多い。2~3ヶ月前から予約を入れた場合には城側の部屋を用意していただきたい。
19	宿泊室のドアが開きにくい時がある。
20	和室を禁煙にしてもらいたい。子供と2度泊まりましたが、タバコの臭いが気になりました。
21	隣の音が聞こえてうるさい。
22	風呂場のカビ対策。
23	清潔感が大事だと思います。
24	お食事内容が非常に悪く、工夫が無いし味もよろしくない。特に昼の弁当は値段が高いのに最悪、何とかならないのか。今時1000円であの内容はありません。
25	宴会の料理が料金に比べてさびしい時があります。6,000円は高いです。
26	宴会料理をもっと工夫して欲しい。あまり食べる気にならない。
27	これからも期待しています。いつもありがとうございます。
28	いつも利用しています。スタッフの方の対応も親切で、気持ち良く利用することができています。
29	安く泊まれる宿泊施設として非常に助かっています。いつもありがとうございます。
30	ランチに行きました。バイキング形式はとても良かったです。メインメニューも美味しかったですよ。また行きたいと思えました。
31	利用助成券利用により安価で宿泊できる。清潔で機能的で満足している。
32	年に数回、個人でも家族でも利用させてもらっています。しっかりと丁寧な窓口対応をいただけるので、とても気持ちが良いです。これからも利用します。頑張ってください。

貯金係からご案内

毎月の給料やボーナスから控除される、便利な積立貯金をご存知ですか？
この機会にぜひ、加入をご検討ください。

年利0.75%
(平成31年4月現在)
積立貯金新規加入者には
**高知共済会館 利用券
(1000円分) 進呈中!**
※初回加入時のみ

積立方法

- ◆定例積立
 - ◆賞与（ボーナス）積立
 - ◆臨時積立…随時預入れ可能。(窓口で現金の預入れ、または銀行振込)
- ※給料、賞与(ボーナス)から控除
- ※四国銀行・高知銀行から手数料無料で送金できる共済貯金専用の振込用紙をご利用ください。
振込用紙は所属所の共済組合事務担当係にあります。

一部払戻

「積立貯金一部払戻請求書」に必要事項を記入、押印し、所属所の共済組合事務担当係へ提出してください。

- ◆一部払戻：毎月2回設定 ※どちらか1回のみ
- ◆送金先：共済組合へ登録されている口座
- ◆締切日と送金日：33ページの表でご確認ください。

(注意) 締切日は当日必着完備（FAX不可）の取扱いとなります。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。
※書類不備例：お届出印と相違・印が不鮮明・残高不足・金額訂正等です。確認のうえ、送付ください。

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うえ、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

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 和	平 成	年	月	日

副 印

積立開始年月※1
年 月

定例積立額（毎月）※2
円

賞与積立額（6月）※2
円

賞与積立額（12月）※2
円

※1 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。

※2 積立額は1,000円の整数倍で記入してください。

【ご注意】既に積立をしていて毎月の金額等を変更する場合は、積立金額変更届書をご提出ください。

4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、10～3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

例)

期中の合計積立額 (積立額合計－払戻額合計) 10～3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%)			
31年4月23日作成									
所属所名 ○○市				氏名 共済花子様					
税区分	31.3.31の残高 円	=	30.9.30の残高 円	差引積立額 円	税込利息額 円	所得税額 円			
課税	1,268,660	=	1,191,877	70,000	8,511	1,728			
決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)	お積立等明細					
31.3.31	1.35	20.315		日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
				30.10.25	定例積立	20,000			
				30.11.25	定例積立	20,000			
				30.12.25	定例積立	20,000			
				30.12.25	賞与積立	50,000			
				31.1.25	定例積立	20,000			
				31.2.25	定例積立	20,000			
				31.3.15	一部払戻	100,000			
				31.3.25	定例積立	20,000			
(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					
○○ - ○○○ ○○○									

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。

定期貯金のご案内

・新規加入…随時

※貯金加入申込書の提出が必要です。
(積立貯金をご利用の場合は不要)

年利 **0.7%**
(平成31年4月現在)

・預入方法…窓口で直接現金をお持ちいただくか、四国銀行・高知銀行から送金。

・申込金額…10,000円以上

・期間…1年満期 (自動継続)

・解約…随時

※満期日以外の解約は、預入日または自動継続日から解約日まででは中途解約利息となります。

・窓口現金お取扱時間

入金 : 8:30 ~ 15:00

出金 : 9:30 ~ 15:00

※12:00 ~ 13:00はお昼休みをいただいております。

高知縣市町村職員共済組合 福祉企画課 貯金係 TEL 088-823-3215

2019年度 積立貯金一部払戻予定日について

年月	払戻回	締切日	送金日	年月	払戻回	締切日	送金日
2019 4	1回目	4	16	10	1回目	4	17
	2回目	16	25		2回目	17	30
5	1回目	4/26	15	11	1回目	5	15
	2回目	20	30		2回目	18	28
6	1回目	4	14	12	1回目	4	16
	2回目	17	27		2回目	16	26
7	1回目	4	17	2020 1	1回目	8	17
	2回目	18	30		2回目	20	30
8	1回目	6	19	2	1回目	4	17
	2回目	19	29		2回目	17	27
9	1回目	4	17	3	1回目	4	16
	2回目	17	27		2回目	17	30

2019年度 貸付金・自動車購買立替金振込日

年月		貸付申込 締切日	第1回		第2回		第3回・自動車	
			決定通知 送付日	振込日	決定通知 送付日	振込日	決定通知 送付日	振込日
2019	4	5	12	17	16	23	19	25
	5	7	14	17	17	23	24	30
	6	5	11	17	18	21	21	27
	7	5	12	18	19	24	23	30
	8	5	13	16	16	22	23	29
	9	5	10	18	18	25	20	27
	10	4	11	17	18	24	25	30
	11	5	12	15	15	21	22	28
	12	5	10	17	17	23	20	26
2020	1	6	14	17	17	23	24	30
	2	5	12	18	18	21	21	27
	3	5	10	17	17	24	24	30

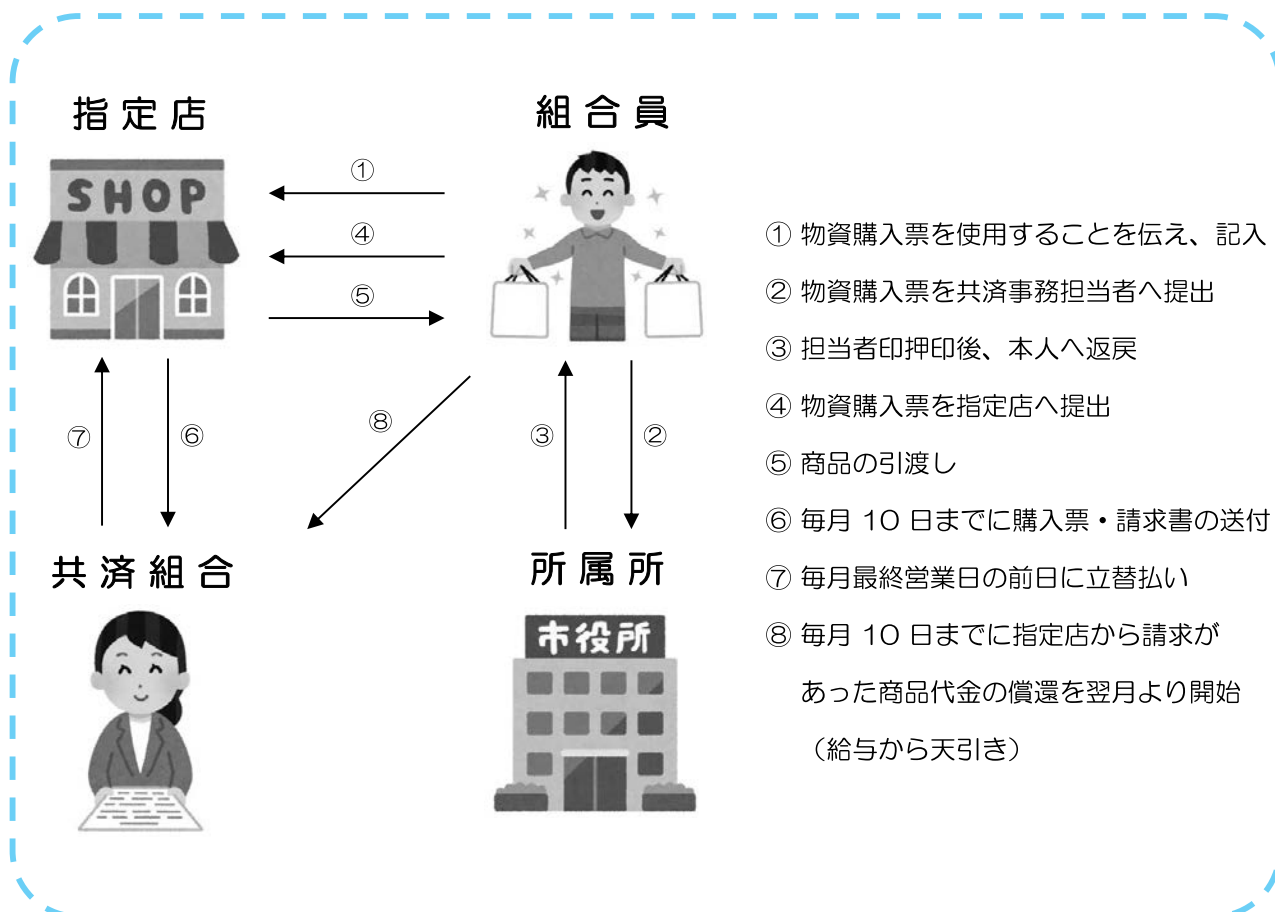
※自動車購買立替の申込締切日は、毎月10日です。

共済組合の指定店でお買い物しませんか？

組合員の皆様が共済組合と契約している指定店から商品を購入する際に、購入代金を当組合が立替払いし、皆様は共済組合へ月々返済（給与控除）をしていただく仕組みとなっております。

主な内容は以下のとおりです。是非ご利用ください。

- 組合員（任意継続組合員、継続長期組合員は除く）であればどなたでもご利用可能です。
- 一回の利用限度額は 100 万円。ただし、その購入残高は 150 万円までです。
- 購入額が50万円を超えるときには、連帯保証人（組合員期間1年以上の組合員）を立てていただきます。
- 償還方法は毎月均等払い、ボーナス併用払いのいずれかを選択いただきます。
※給与月額に対する毎月の償還額の割合が 30 %を超えるときにはご利用できません。
- 下記取扱品目の購入利用は無金利です。（自動車購買立替・旅行費用立替は除く。）
- 取扱品目
電気製品、洋服、貴金属、宝石、時計、メガネ、靴、寝具、旅行、電解水素水整水器、葬祭 等
※指定店については、次頁にて確認してください。
- 利用方法



＊ 共済組合指定店一覧表 ＊

2019年4月1日現在（15店舗）

取扱物資名	指定店名	代表者名	住所・TEL
電気製品	有限会社 丸栄ストアー	吉岡 求	高知市桜井町1-5-13 (088) 883-3700
洋服	はるやま商事株式会社	治山 正史	高知市高須1-16-28 (088) 884-4129
貴金属	有限会社 ジュエリーさかい	境 泰雅	高知市稲荷町5-10 (088) 883-1487
貴金属	ジュエリーモリタ	森田 哲夫	香美市土佐山田町杉田601-2 (0887) 52-3033
貴金属	ジュエリー田内	田内 章	高知市大川筋1-3-34 (088) 823-1117
貴金属・宝石・時計	有限会社 植田十字堂	植田 詩郎	高知市山ノ端町64-2 (088) 872-4938
貴金属・宝石・時計	ビュープラス高知	吉村 彰介	高知市南川添8番10号 (088) 861-2700
メガネ	有限会社 クロイワメガネ	谷村 昌紀	高知市本町5-4-1 (088) 872-3305
靴	有限会社 ミリオン	岡田 一晃	高知市はりまや町1-2-1 (088) 823-5592
寝具	東洋羽毛中四国販売株式会社	永岩 謙一	松山市井門町21番地1 0120-233107
旅行	一般社団法人 高知県勤労者旅行会	山崎 秀一	高知市本町4-1-32 (088) 824-3100
葬式	株式会社 日本セレモニー	市村 伊佐雄	高知市東城山町104-3 (088) 832-4646
電解水素水整水器	株式会社 日本トリム	實藤 達夫	高知市本町4-1-16 高知電気ビル8F (088)856-6220
その他	有限会社 ティーカンパニー 「マザーズキッチン」	豊永 俊雄	高知市一ツ橋町1-180 (088) 872-9277
洋服	青山商事株式会社	青山 理	広島県福山市王子町1-3-5 (084) 920-0050

＊2019年5月1日より新たに青山商事株式会社（洋服の青山）が共済組合指定店に加わります。
組合員価格でより安くお買い求めいただけます。ただし、洋服の青山でのご購入は現金のみの取り扱いとなり、共済組合の立替払いはご利用できません。

〈購入例〉 指定店で240,000円の指輪を購入し、
毎月均等払いとするととき。

〈償還例〉 10,000円×24回払い＝240,000円

＊ボーナス併用払いも選択いただけます。

＊償還回数は自由に設定していただけますが、
上限回数は購入額によって異なります。



購入額		償還回数
1,000円以上	50,000円以下	12回以内
50,001円以上	300,000円以下	24回以内
300,001円以上	1,000,000円以下	36回以内

— お問合せ先 —
福祉企画課 物資係 (088)823-3215

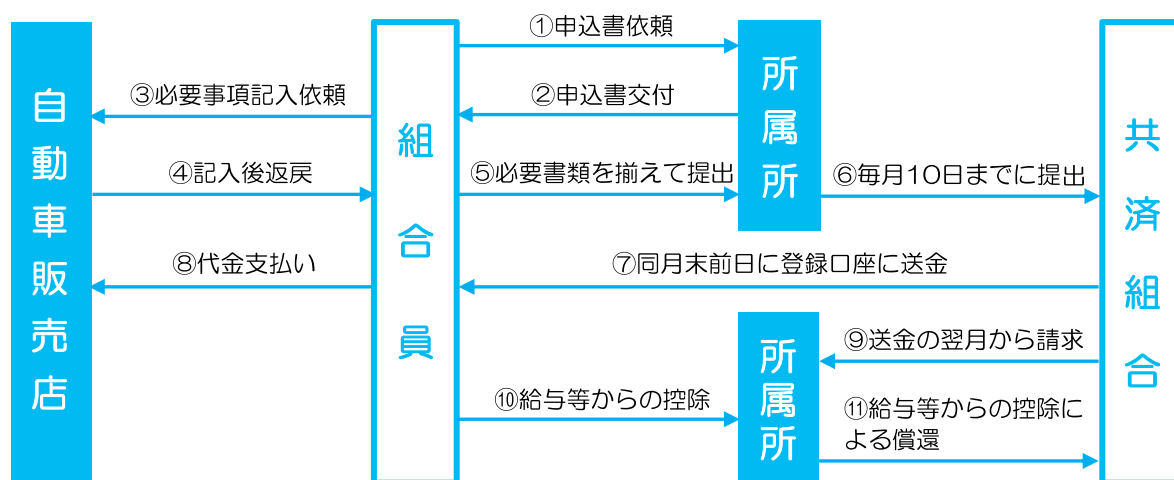
自動車等の購入には物資事業をご利用ください!

物資事業の自動車購買立替金制度は、組合員の方が自動車・自動二輪車を購入する場合、共済組合が立替払いをし、組合員の方は給与からの控除によって分割して償還する制度です。

組合員であればどなたでも最大300万円までご利用になることが可能なので、非常に利用しやすくなっております。

自動車・自動二輪車の購入をお考えの方は、自動車購買立替金制度をぜひご利用ください。

■ ご利用方法



①②所属所の共済事務担当者から「自動車購買立替申込・契約書」をもらってください。

③④自動車販売店が自動車購買立替申込書・契約書内の「自動車販売受注証明書」欄と「立替契約書」欄に記入・押印後、組合員へ戻します。

⑤組合員が自動車購買立替申込・契約書に記入・押印後、必要書類を揃えて所属所に提出してください。

⑥所属所は提出された必要書類の内容を確認し、毎月10日までに共済組合に必要書類一式を提出します。

⑦共済組合は審査した後、同月末1営業日前に組合員の共済組合登録口座に送金します。

⑧組合員から自動車販売店に代金を支払ってください。

⑨⑩⑪立替の翌月から給与控除による償還が始まります。

■ 必要書類について

「ご利用方法」の⑤で必要な書類は次のとおりです。

*自動車購買立替申込・契約書

*自動車検査証

*見積書 または 契約書

*印鑑登録証明書

(申込金額が50万円を超えるときは、連帯保証人の印鑑登録証明書も必要です)

*※戸籍抄本 (使用者が配偶者名義の場合のみ必要です)

■ 審査内容について

自動車購買立替申込書等を受理したら、次の内容を審査したうえで送金します。

*申込金額が組合員の利用限度額を超えていないか。

物資の購買立替残高がある方は、すべての購買立替残高の350万円以内となります。

*申込金額が見積額を超えていないか。

実際にかかる費用を超えての立替を行うことはできません。

*毎月償還額が給与月額30%を超えていないか。

*連帯保証人が組合員か。

申込金額が50万円を超える場合は連帯保証人を立てていただきます。連帯保証人は組合員期間1年以上の組合員に限ります。

*自動車登録後2ヶ月以内か。

*自動車等の使用者が組合員または組合員の配偶者か。

組合員名義ですでに立替を受けている方でも、配偶者名義のものであれば申込みできます。

■ 立替金の償還について

立替金の償還は、送金日の翌月から給与天引きによる償還が始まります。

償還については次のとおりです。

*元利均等償還による償還 (年利1.8%) ※平成31年4月1日現在

毎月償還かボーナス併用償還のどちらかを選択していただきます。

*償還回数

償還回数は72回（6年）以内で設定していただきます。

*一括償還

未償還残高の一括償還を希望される方は共済組合または所属所の共済事務担当者に未償還残高等お問い合わせください。また、組合員資格を喪失されたときに未償還残高がある場合には、退職手当金から未償還残高を控除し償還していただくことになります。

■ 自動車購買立替償還表（抜粋）

[毎月償還]

立替金額 \ 償還回数	36回	48回	60回	72回
100万円	28,555	21,608	17,440	14,663
200万円	57,111	43,216	34,881	29,326
300万円	85,666	64,824	52,321	43,988

[ボーナス併用償還]

立替金額 \ 償還回数	36回		48回		60回		72回	
	毎月	ボーナス	毎月	ボーナス	毎月	ボーナス	毎月	ボーナス
100万円	17,133	68,782	12,965	52,046	10,464	42,007	8,798	35,315
200万円	34,266	137,565	25,930	104,092	20,928	84,013	17,595	70,631
300万円	51,400	206,347	38,894	156,138	31,393	126,020	26,393	105,946

お問い合わせ先

福祉企画課 物資係



TEL 088-823-3215

—組合員の皆さまへ—

COMMUNITY SQUARE

高知共済会館 COMMUNITY SQUAREから重要なお知らせ

皆さまのおかげを持ちまして、高知共済会館COMMUNITY SQUAREは2010年のリニューアルから10年目を迎える事ができました。10周年という節目に、日頃組合員の皆様から寄せられる色々なお声やご要望を形にする為、本年中に大きな修繕を実施致します。修繕中は何かとご不便をおかけする事と存じますが、修繕後は更に組合員の皆さまに愛される施設づくりを行ってまいります。何卒ご理解とご協力を賜りますよう宜しくお願い致します。

【修繕内容と修繕期間】

① 経年劣化した外壁の補修、塗装を実施致します。

外壁修繕に伴う足場組立・撤去の為9月2日～9月15日の期間と12月9日～21日の期間は宿泊・レストラン・会議・宴会ともに閉館しての作業となります。ご了承下さい。また、【9月16日～12月8日】までの期間は通常営業致しますが、外壁の塗装工事を10時～17時頃まで実施します。期間中は工事に伴う音出し作業や客室の窓からの景色が足場とシートで見えないといったご不便をお掛けします事をご了承願います。

② 客室扉の防音扉への変更とカードキー化を実施致します。

客室の扉を遮音性の高いものへと変更し、あわせてカードキーに変更致します。変更は5月7日以降から各階毎に実施し、7月1日よりカードキーへの変更を予定しております。また、夜間の出入りをカードキーセキュリティーで対応する為、夜間専用ドアの設置工事を行います。皆様には都度フロントでキーの受け渡しをする手間を省き、キーを持ったまま夜間も自由に、より快適にお過ごし頂けるようになります。

Twitterフォローのお願い。

施設情報・イベント情報・市町村情報の発信を行っております。是非フォローをお願い致します。



左のQRコードを読み取るか、
アカウント【@community1984】で検索。
市町村情報・施設の修繕情報やイベント情報、
スタッフや支配人のつぶやきもごさいます。
是非皆さまのフォローをお願い致します。

高知県の観光・ご宿泊・お食事・お土産は、高知共済会館「COMMUNITY SQUARE (コミュニティスクエア)」へ。観光・ビジネスに適した、高知市中心街のホテルです。

高知共済会館  COMMUNITY SQUARE ご予約・お問合せ TEL : 088-823-3211
<http://www.kochi-cs.jp>

高知共済会館 COMMUNITY SQUARE 1階「フェスタフェスタ」にて 宿毛市・大月町・三原村の美味しいものの販売中



フンドウカネカ すい~としょうゆ

とても甘いお醤油です。刺身に
かけても、また煮炊き用にも最適
です。一度使うと、これでないとな
めという根強いファンもいます。



直七ぼんず

酸味がやわらかく苦みが少ない直
七果汁をたっぷり33%使用し、酸っ
ぱすぎずまろやかに仕上げていま
す。肉や魚の味を引き立てます。



生姜塩ケンピ

大月産生姜とさつまいもで手作
りした昔懐かしい味です。



ばんかんどりんく & バンカンゼリー

和製グレープフルーツと言われ
る河内晩柑がドリンクとゼリー
になりました。



きびなごケンピ

大月産の新鮮なキビナゴをおつ
まみに。やめられない止まらない！



みはらトマトジュース

完熟トマトと黒潮町産天然塩のみ
を使用し、すっきりとまろやかな味
で、喉ごしの良いジュースです。



ゆずちゃん村 ゆずドリンク

三原村ゆず果汁にはちみつを加え
た無添加のジュースです。すっきり
さわやかなユズの香りがしめます。



ゆず菓

三原村産ゆずの皮と砂糖で作っ
たお菓子です。甘く爽やかで、い
くらでも食べられます。



コミュニティスクエアには “魅力”がいっぱい!!

- 県内34市町村の「美しい」「楽しい」
情報が盛りだくさん。
- 旅行やお出かけをもっと楽しくする
お手伝いをいたします！
- 旅の疲れを癒す空間をご提供。
のんびり快適なひとときを、あなたに。



コミュニティスクエア1階
レストラン [膳]
旬のお料理を是非ご堪能ください

[ご朝食] 7:00~9:00
[ご昼食] 11:30~14:00
[ご夕食] 17:00~21:00
(ラストオーダー20:30)

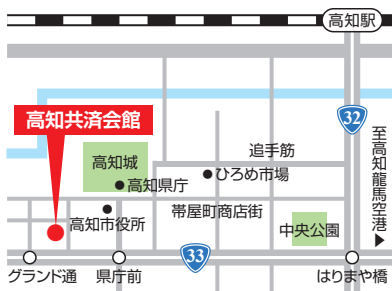
膳
ZEN

高知共済会館

COMMUNITY SQUARE

高知県市町村職員共済組合
(一財)高知県市町村職員互助会

〒780-0870 高知県高知市本町5丁目3-20
TEL: 088-823-3211 FAX: 088-823-3102
<http://www.kochi-cs.jp>



今回のウェルカムドリンクは 「三原村」ゆずちゃん村 ゆずドリンク



高知共済会館にご宿泊の
お客様に (お1人様1本)
プレゼント!!

三原村産ゆず果汁を使用した無添加の
飲料です。ゆずの爽やかな香りと味わ
いをお楽しみください

遊



清流まつり 鮎釣り



清流まつり ウナギつかみ



どろんこ運動会



みはら祭り ちびっこ相撲



ヒメノボタンの里めぐり

オオオニバスに乗ってみよう！ただし20kg制限があります。



どぶろく祭り 太巻き作り



どぶろく祭り 早飲み大会



あげ馬

総社祭りのイベントとして開催されます。約200mの直線をさっそうと駆け抜けます。



あじさい祭り



ほたる祭りのライトアップ

三原村イベント情報

6月	あじさい祭り	上長谷の川沿い約700mの道にあじさいが咲き乱れ、田舎寿司や地場産品のかき揚げなどの地元食材を扱った露天が開かれます。
	ほたる祭り	亀ノ川の清流は自生天然ホタルの群生地となっています。夜は竹灯笼で神社がライトアップされ、幻想的な風景が楽しめます。
7月中旬	清流まつり	三原キャンプ場で開催される夏のイベントです。鮎釣り・うなぎつかみや、初心者でも簡単に溪流釣りが楽しめます。
8月15日	みはら祭り	県内外からの帰省時期にあわせて開催される夏のお祭りです。花火大会や盆踊り・ちびっこ相撲が行なわれます。三原中学校グラウンドで開催。
9月上旬	田舎あそび運動会	田んぼでどろまみれになって遊ぶ運動会です。子どもに帰ってはしゃいでみませんか。
9月中旬	ヒメノボタンの里めぐり	絶滅危惧植物の「ヒメノボタン」鑑賞会のほか、オオオニバスへ乗ってみようコーナーもあります。夜はキャンドルでライトアップされます。
10月	秋祭り	全集落で行われますが下長谷・上長谷・柚ノ木・下切地区では太刀踊りが行われ、踊りは藩政時代から続いています。皆尾地区ではうちわ踊りが行われます。
11月3日	どぶろく・農林文化祭	「どぶろく特区」認定より、平成17年から開催されているお祭りです。どぶろく早飲み大会や長〜い太巻き作りなど、村を代表するお祭りとなっています。
11月中旬	総社祭（そうしゃまつり）	各地区の神輿が集まり、村を練り歩きます。またあげ馬や太刀踊り、地元食材を扱った露店も開かれます。三原郷の総鎮守として崇敬されている、宮ノ川の五社神社にて開催されます。

村全体が植物園

標高120mの高地に位置する三原村は、四季折々の花に囲まれ、また村のいたるところに小川が流れ、季節ごとに100%山の大自然を満喫できます。牧野富太郎博士が植物採集で歩いた道など、ウォーキングコースもあります。

(写真は星ヶ丘公園にて撮影)

観



ヒメノボタン



ヒメノボタンは環境省のレッドデータブックで絶滅危惧種に分類されている野草です。三原村では地元の方が中心となり、村内に自生する野生種から苗作りをおこない蘇らせました。丘一面に咲く可憐な花を是非ご観賞ください。



おみなえし



すいれん



リンドウ



どぶろく

三原村は山々から湧き出る清水で育てられたうまい米どころとして古くから有名です。そのおいしいお米の生産農家七軒が、添加物を一切加えていない生酒「どぶろく」を造っています。「どぶろく特区」の丹精こめて手づくりした自慢の一品を是非味わってみてください。

食



地元の山で採れた新鮮な四季折々の野菜や山菜が盛りたくさん。また清流に育まれた天然の川エビやウナギなど、自然食材の宝庫です。是非とも身体の外から内から味わってみてください。

どぶろく特区とは

戦後禁止となっていた濁酒の製造が、地域活性化を目指す構造改革特区制度で、指定された特区内に限り米生産者が自ら製造販売することができるとの制度です。三原村は平成16年12月に認定を受けました。



田舎寿司

特産工芸品 土佐硯

京より下向した一条教房公は文才があり、また能書家でもありました。この地で良質の硯石を見つけ、永く愛用していたと文献に記されています。高知の書家「新家健吉」に再発見された原石は、中国名硯にも劣らぬ硯石と評され、全国愛硯家の間で愛されています。



高知県南西部の山間部に位置し、山・川の大
自然、季節ごとの天然食材を堪能できます。
のどかな「田舎」を満喫したい方にはうって
つけ！

三原村についてのお問い合わせは
三原村役場
Tel.0880-46-2111

新鮮な地元産の魚介類

近海より豊富な魚種が水揚げされる大月町では、新鮮で旬な魚が満載です。獲れたて新鮮を地元で味わうのもよし。また干物・加工品もたくさん生産されており、お土産にもよろこばれます。



へら寿司

ブリの身に包まれたお寿司です。



海だけじゃない自然のめぐみ

温暖な気候を活かして、いちご・ぶどう・とうもろこし・みかんなどいろんな作物が生産されています。地元の食材を活かした加工品も多数生産されています。



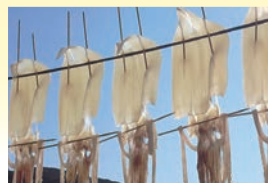
さちのか



直七

さちのか

大月町産のイチゴをふんだんに使った「苺氷り」(いちごおり)。道の駅グルメ「道-1GP」で準グランプリに輝いたことがあります。



イカの日干し



干物セット



シャインマスカット



ゴールドラッシュ



ばんかん



ばんかん

和製グレープフルーツとも言われる河内晩柑の果汁より作った「ばんかんジュース」。ハチミツをすこし加え、さっぱり飲みやすい自然ジュースです。

大月町イベント情報

1月2日	古満目の水あびせ	毎年1月2日に古満目地区で行なわれる、330年続く行事です。ムシロに正座した青年期に達した若者に海水をあびせ、1年の防災を祈ります。
4月6日	大月町観光びらき	観光シーズン幕開けを飾るイベント。大月赤太鼓や大月中学校吹奏楽部の演奏、もち投げなどが行なわれます。夜桜音楽会と同日開催。
	夜桜音楽会 (月光桜)	ライトアップされた月光桜の下で開催される音楽会です。月光桜は数日ライトアップされています。 TEL0880-73-0135
4月21日	ふれあいマーケット	道の駅「ふれあいパーク・おおつき」に町内外から多数のお店が集まり、グルメや雑貨のブース、ステージイベントやワークショップなど盛りだくさんのイベントです。
5月5日	わんぱくフェスティバル	今年で20回目のこどもの日のイベント。子どもたちがいろんなゲームでビンゴカードをゲットし、豪華景品を狙います。
6月	ウミノフォトフェス in カシワジマ	大月町の写真展示を中心に、自然や地元ならではの食を楽しむイベントです。マグロの解体や餅投げなどの催しもあります。
8月	大月まつり	今年で40回目を迎える大月町の夏の風物詩。よさこいや盆踊り、ちびっこ相撲、大ビンゴ大会があります。大月赤太鼓の終了とともに花火が打ち上がります。
10月22日	赤泊太刀踊り	赤泊地区の音無神社で毎年行なわれる、悪病退散と五穀豊穡を祈った盛大なお祭りです。
11月3日	大月町産業祭	町内の農林水産物の他にグルメや雑貨などが一堂に集まります。平成29年度からマグロまつりとしてリニューアルし、解体ショーや販売など大盛況のお祭りです。
12月	コーラルイルミネーション in Otsuki	道の駅ふれあいばーく大月で開催されるクリスマスイベントです。屋台やステージなど盛りだくさんです。



古満目の水あびせ



夜桜音楽会



赤泊太刀踊り



コーラルイルミネーション



一切峠展望台

絶景ポイントで一休み。柏島を一望できます。良く晴れていたら九州が見えることもあります。

観



観音岩

観音様そっくりの姿をした、海からそびえたつ30mの岩です。沖を航行する船に一条の明かりを送ったという伝説が残っています。



大堂おさる公園

大堂山にある、野生の猿を餌付けした公園です。来園者が直接餌を与えることもできますが、野生ですので十分注意が必要です。来場の際には、餌代200円の協力金をお願いします。

TEL.090-4970-1103

柏島

言わずと知れた南国パラダイス。島とは2本の道路で繋がっており、楽園へ直行できます。柏島橋は「釣りバカ日誌14」のロケ地にもなりました。さあ、透明度抜群の海遊びをご堪能ください。



弁天島 檜西海岸

海岸線周辺はサンゴが間近に見えるダイビングスポットとなっており、多くの海水浴客やキャンパーで賑わいます。干潮時には弁天島まで歩いて渡れる道が現われます。

遊

柏島 白浜

エメラルドの海に良く映える、その名のとおり白い砂浜です。海水浴で賑わいます。ただ近くに駐車場・トイレが無いので注意が必要です。



柏島 珊瑚礁と熱帯魚

水深2~3mの海に、テーブルサンゴ群落が広がり熱帯魚が遊ぶ、とても美しい景観が広がっています。グラスボートやシュノーケリング、また本格的にスキューバダイビングで、是非ご堪能ください。



大自然を満喫

大月のキャンプ場は、どのキャンプ場からも歩いて5分以内で海へ行けます。昼間はエメラルドの海を満喫し、夜は満点の星空をながめ、また波音を聞きながらゆっくりくつろぐ。思いっきり大自然を満喫してください。

大月エコロジーキャンプ場
TEL.0880-74-0303



竜ヶ浜キャンプ場
TEL.0880-76-0607

大月町



高知県の西南端、高知県中心地から車で約3時間。遠いけど、それだけの価値がある大月町。自然にたっぷり浸れます。

大月町についてのお問い合わせは
大月町観光協会
Tel.0880-62-8133

海産物の宝庫

黒潮が豊後水道に流れ込む入口にある宿毛湾は、豊富な魚類が生息しています。特に沖の島や鵜来島の周辺は、磯釣りを楽しめるポイントが数多くあります。また養殖も盛んに行なわれており、四季折々の海の幸が味わえます。

地元でしか味わえない鮮度を是非とも堪能してください。



鯛



ぶり



きびなご



だるま文旦



直七

良質の青果

温暖な気候の宿毛市は文旦・小夏・直七などの柑橘類やいちごの栽培が盛んで、青果や加工品を全国に発送しています。またサツマイモ(黄金千貫)を使用した芋焼酎も有名です。直七(酢みかん)は酸味がやわらかく、すっきりまろやかで、ポン酢・ドレッシング・カクテルなどが全国区で販売されています。

宿毛市イベント情報

4月29日	宿毛まるごと産業祭	宿毛市総合運動公園で開催の産業祭。宿毛の春の味覚を存分に味わえます。魚の掴み取りなどのイベントも盛りだくさん。
6月2日	宿毛マラソン	全国から1000人を超えるランナーが参加します。ペア・フル・ハーフの3部門があり、終了後は郷土料理でおもてなし。
	沖の島海びらき	うどの浜海水浴場で行なわれる、四国一早い海開きです。いち早く熱帯魚に会いにいきましょう。
8月16日	野菜祭(ヤーサイ)	平田町の藤林寺で開催され、宿毛市無形民族文化財に指定されています。竹まわし・盆踊り・やぐらまわしが行なわれます。
10月	山奈秋祭り	山奈町山田八幡宮で開催され、伝統のお神楽や巫女舞があります。また地域住民お手製の巨大かかしも登場します。
	鵜来島秋祭り	神輿、牛鬼、やぐらの引き回しという大迫力の鬼ごっこが行なわれることで有名です。担ぎ手には誰でも参加できます。
10月12日～14日(予定)	市民祭宿毛まつり	宿毛市街地を会場にした舞踊パレードや花火が楽しめます。また子供みこしや各種スポーツ大会も開催されます。
11月9日～10日	寒蘭の里とさ宿毛展示大会	豊雪・日光・金鶏など多くの寒蘭の名品を産出している宿毛市で開催される展示会です。県外からも愛好家が多く訪れます。



宿毛まるごと産業祭



宿毛マラソン



山奈神楽



鵜来島秋祭り



宿毛まつり



寒蘭の里とさ宿毛展示会



だるま夕日

11月中旬から2月中旬にかけての、冷え込みが厳しい晴れた日にしか観ることができません。綺麗なだるまに見えるのは期間中10回程度しかなく、「幸運の夕日」と言われています。

観

宿毛まちのえき林邸

初代高知県令や通信大臣、農商務大臣を歴任した林有造の邸宅を、歴史的・現代的に改修した街のシンボルとなっています。

宿毛市中央3-1-3 TEL.0880-79-0563



宿毛市立宿毛歴史館

高知県の中でも早くから開けた地域である宿毛の歴史やゆかりの人物を模型や映像、パネルや貴重な遺品などによって分かりやすく紹介しています。

宿毛市中央2-7-14 TEL.0880-63-5496

井出甕穴 (いでおうけつ)

松田川上流の県境近く、井出溪谷の岩床に大小200あまりある、急流が作りあげた天然の彫刻です。高知県天然記念物に指定されています。



延光寺

四国八十八箇所のうち高知県最後の第三十九番札所。境内には弘法大師が湧き出させたという「眼洗い井戸」があります。また延喜11年の銅鐘は国の重要文化財に指定されています。

咸陽島公園

数少ない陸繋島のひとつで、潮が引いた時には歩いて渡ることができます。春は桜花見、夏は海水浴、冬はだるま夕日鑑賞が楽しめます。またビーチバレーのコートも整備されています。



遊

沖の島・鵜来島

日本でも有数の透明度をほこる海が広がる高知県西南端の離島。定期船は1日2便しかありませんが、太平洋が見わたせる「白岩岬」、黒潮が断崖につくった洞窟「セツ洞」、四国百名山の「妹尾山」など、時間を掛けても1度は訪れてみたい島です。透明度抜群の海は、熱帯魚や珊瑚など、マリンスポーツのパラダイスです。



沖の島



白岩岬



セツ洞 (ななつうど)



鵜来島



すぐそこに大物が!



透明度抜群の海遊び

宿毛市



高知県西端に位置する宿毛市。宿毛湾は黒潮の恵みを受けた豊富な魚種を有し、またフィッシングやダイビングの聖地「沖の島」「鵜来島」は四国の南国パラダイスです。

宿毛市についてのお問い合わせは
宿毛市 商工観光課
Tel.0880-63-1119

高知の海・山・里から

2019年4月
共済会館NEWS

フェスタ フェスタ



フェスタフェスタは高知県内34市町村の魅力と情報を発信
今回は高知県西部地域、宿毛市・大月町・三原村の3市町村を特集！

