互助会報

11月号
平成26年
No.194

～”森のチカラ”を感じて～　［久保谷セラピーロード］（椿原町久保谷）

Contents

- 市町村のご紹介「椿原町」
- 互助会給付請求書について
- 厚生事業及び公益事業の申請について
- 団体定期保険事業について
- 退職予定者準備セミナー開催のお知らせ他
- 障害者施設等の商品紹介
- 会員のひろば（椿原町役場　宮岡慎太郎さん）
- お便り・クイズコーナー

森林セラピーロード

ロードの途中には木道や木のチップを敷き詰めた箇所もある「OAAOロード」（椿原町宮野々）

全国の森林セラピーロードの中でも高低差が少ない「久保谷セラピーロード」（椿原町久保谷）

『森林セラピー』という言葉を聞いたことはありますか？癒し効果が科学的に検証された「森林浴効果」をいい、一般に「血圧が下がる」「リラックスする」「ストレス状態 が抑えられる」といったことがあげられます。椿原町内には２か所に、森と人とをつなぐ小道『森林セラピーロード』があり、それぞれに違った魅力を感じることができます。この秋、セラピーロードで森のチカラを感じてみませんか。

ゆすはらの秋 いろいろ

秋の訪れとともに、山里に響くのは笛や太鼓の神楽囃子。町内各地の神社で奉納される『津野山神楽』は18節の舞からなり、代々の神職によって歌い継ぎ、舞い継がれてきました。正式に舞い納めるには約８時間を要します。一千百余年の歴史をもち、質素ながらも荘厳な舞は、見る人の心をとらえて離しません。

＜今後の予定＞

〇11月 3日 越知面区
（三嶋五社神社／椿原町田野々）

〇11月23日 西区
（三嶋神社／椿原町竹の薮）

町内の神社で奉納される『津野山神楽』は、日時が決まっておりますがどなたでもご覧いただけます。ぜひお立ち寄りください。

山探し

鯛つり

津野山神楽

ご存知ですか?

互助会給付金請求書について

互助会では、12種類の給付事業を行っています。この内容及び手続きについては、次のとおりとなっておりますので、ご確認ください。

請求の際は、「互助会給付金請求書」（ホームページからダウンロードできます）に必要事項を記入し、必要書類を添付ください。

なお、この給付金請求については、事由発生後2年の間に請求行為がされない場合は、時効となりますので、ご請求をお忘れないようご注意ください。

【医療費】

互助会附加給付は、6,500円以上25,000円までの自己負担額につき、給付を行いますので、該当となる自己負担額が発生した場合は、ご請求ください。

●市町村共済組合の組合員及びその被扶養者（組合員被扶養者証をお持ちの方）については、診療月の2ヶ月後に自動給付となりますので、請求の必要はありません。

●市町村共済組合の組合員以外の会員（市町村より給料を受けている公立学校共済組合の組合員である会員及び高知県国民健康保険団体連合会）については、自動給付の対象となりませんので「互助会給付金請求書」に領収書を添付して、ご請求をお願いいたします。

【市町村より給料を受けている公立学校共済組合の組合員である会員の皆様へ】

市町村より給料を受けている公立学校共済組合の組合員である会員については、平成25年3月診療分までは、公立学校共済組合からの医療費情報提供により、自動給付を行なっていましたが、平成25年4月診療分より、医療費医科診療分と同一医療機関の処方した調剤薬局診療分を合算して1件の取扱いになったことに伴い、自動給付ができなくなりましたので、請求をしていただく事になりました。未請求の会員の方は請求手続きをお願いします。

☆1件の取扱いについて

① 暦月ごとに計算。（月の初日から月末までを1ヶ月として計算します。）

② 医療機関ごと（総合病院では歯科とその他の科ごと）、調剤薬局ごと（処方箋を発行された医療機関ごと。）入院・外来は別々となります。

ただし、同一月内に医療費医科診療分と同一医療機関の処方した調剤薬局診療分を合算して6,500円（最低給付額500円）を超える場合は、該当となります。

【結婚祝金】

会員が結婚したとき、50,000円を支給します。

①　1年以上会員であった者が、退職後3月以内に結婚した場合も適用となります。

②　1回の支給を限度とします。

● 添付書類・・・様式1号（結婚祝金・銀婚祝金請求証明様式）

【銀婚祝金】

会員が結婚して25年を経過したとき、30,000円を支給します。

●添付書類・・・様式1号（結婚祝金・銀婚祝金請求証明様式）

【出産祝金】

会員又は会員の配偶者が出産したとき、30,000円を支給します。

① 1年以上会員であった者が、退職後6月以内に出産した場合も適用となります。

② 出産が2児以上の場合は、それぞれの子につき支給します。

③ 会員の被扶養者として届出している場合は、添付書類は不要です。

● 添付書類・・・様式2号（出産祝金・入学祝金請求証明様式）

※ 証明様式の「続柄」の欄は、「子」ではなく「長男」・「長女」などで記入ください。

※ 出産祝金の請求の際には、「育児図書購読確認書」を併せて送付ください。

【入学祝金】

会員の子が小学校又は中学校に入学したとき、15,000円を支給します。

① 被扶養者である子の場合は、自動給付となります。（請求不要）

② 会員の被扶養者でない子で次の該当となる子の場合は、請求ください。

☆ 同一戸籍上の子（親権者でない会員の子は除く。）

☆ 同一戸籍ではないが、親権を持つ同一世帯である会員の子

● 添付書類・・・様式2号（出産祝金・入学祝金請求証明様式）

※証明様式の「続柄」の欄は、「子」ではなく「長男」・「長女」などで記入ください。

【弔慰金】

会員又はその親族に死亡があった場合は、次のとおり支給します。

区　　分	支　給　額
会員	250,000円
配偶者	150,000円
父母又は子	30,000円
被扶養者である二親等以内の親族	20,000円

会員が親族内に複数いらっしゃる場合、それぞれご請求できます。

①死亡した会員に、18歳に達する日の属する年度末までの子（配偶者がいる場合は除く。）があるときは、子一人につき50,000円を加算し支給します。

②父母とは、会員及びその配偶者の実父母又は養父母となります。

③会員又はその配偶者の子が死産(妊娠第4月以後における死児の出産)したときは、20,000円を支給します。

● 添付書類・・・様式3号（弔慰金請求証明様式）・③の場合は、死産を証明する書類

【傷病給付金】

会員が傷病のため引き続き勤務に服することができない場合で、共済組合から支給される傷病手当金の支給期間が満了した後、6月以内の期間について傷病給付金を支給します。

① 支給額は、その者が受けるべき給料月額の10分の5に相当する額

② ①の支給額については、50,000円～150,000円の範囲内とする。

③ 支給対象月となる月において、給料の一部が支給される場合は対象外となります。（傷病手当金として日割計算等により支給がある場合は給料の一部支給とみなします。）

● 添付書類・・・給料が支給されていない旨の所属所長の証明書

【休業給付金】

会員が任命権者より休業を命ぜられ給料が支給されない場合（懲戒処分による停職、就学・研修等の場合は該当しません）にあって、共済組合が支給する休業給付等（休業手当金、介護休業手当金、育児休業手当金）又は健康保険法及び雇用保険法に基づく給付の対象となったもの以外のものについて支給します。

① 給料月額の10分の3に相当する額を支給する。ただし、育児休業の場合は、1歳を超え2歳に達する月までの期間10分の2、2歳を超え3歳に達する月までの期間については10分の1。

② 支給対象月となる月において、給料又は休業給付等の一部が支給される場合は対象外とします。

● 添付書類・・・給料が支給されていない旨の所属所長の証明書

【差額ベッド費用の助成金】

会員及び被扶養者が1月（暦月にかかわらず30日間とする。）に15日以上入院（老人保健施設への入所も含む。以下、同じ。）し、差額ベッド費用を支払ったとき支給します。

① この支給は、1日1,000円（1,000円未満の場合は、その金額）とし、1月につき20日を限度とします。

② 基準となる日数の算定は、継続する入院日数が15日以上とし、転院等により1日以上の中断があった場合は、継続日数に含まないものとします。

③ この支給にあたって、その入院が継続、断続いずれの状況にあっても、その傷病については6月を限度とします。

④ 同一傷病の支給については、初回の退院等の日から1年を超えなければ対象となりません。

● 添付書類・・・医療機関の領収書又は老人保健施設の領収書

※請求書の「⑨期間」の欄は、個室使用期間をご記入ください。

【傷病見舞金】

会員又は被扶養者が入院又は自宅療養において、寝たきりと同様の状態（①の状態のいずれかをいう。）が1月（暦月にかかわらず30日間とする。）に15日以上継続し、かつ介護が必要とするとき、1日につき1,000円として20,000円を限度に支給します。

① 床上起座が不可又は不能・体位変換が不可又は不能・食事、用便とも用介助

② この支給にあたっては、その傷病が6月を超える場合は、6月を限度とします。

※請求書の証明欄に、医療機関の証明を受けてください。

【災害見舞金】

会員が水震火災その他の非常災害により、住居又は家財に損害を受けたときは、損害の程度により10,000円から50,000円の災害見舞金を支給します。

● 添付書類・・・市町村長又は消防署長が交付する被災証明書

【在会表彰金】

会員が会員資格取得後、20年を経過した翌年度に30,000円を支給します。この給付につきましては、事前に互助会から該当者を所属所へ通知しますので、該当者会員の報告をいただき、自動給付となります。

～厚生事業及び公益事業の申請について～

互助会では、構成団体及び会員に対して次の内容で助成を行っております。既に所属所宛てにはご案内をしておりますので、関連課の職員及び会員の皆様につきましては、各所属の担当者様にご確認のうえ、申請漏れの無いように手続きをお願いいたします。申請は年度内に支払いが完了できるよう、ご協力をお願いします。

【厚生事業としての助成】

○　構成団体が職員を対象とする研修会等を実施したとき

年度１回の申請とします。会員の構成等により、複数回実施した場合は、取りまとめて１回の申請とします。

◆　添付書類

▶「助成金申請書」に開催要項（職員への回覧等も可）　※研修内容が確認できるものを添付ください。

◆　助成額・・・30,000円　《構成団体への助成》

○夏季大学受講助成

会員が各市町村の主催する夏季大学を受講したときに助成をします。

▶受講料は１人1,500円を限度として助成。※受講終了後、所属所担当者に提出ください。（複数回受講の場合も、取りまとめて提出ください。）

※受講券は氏名・組合番号をご記入ください。

▶締め切り日は11月28日です。請求漏れがないようにご注意ください。

○職員の福利厚生を目的とするスポーツ大会等を実施したとき

◆　構成団体が職員を対象とするスポーツ大会（文化事業等も含む）等を主催（職員組合主催も可）し、職員間の意識向上・健康増進等を目的として実施した事業に対して年度１回の助成をします。

◆　会員の構成等により、複数回を実施した場合については、終了後に取りまとめて申請ください。

▶開催後、「助成金申請書」に、開催要項又は職員への回覧等、実施内容が確認できるものと参加会員名簿を添付し、申請ください。ただし、複数回実施の場合は、それぞれのものについて添付し、取りまとめて1回の申請としてください。

▶助成額については、１人当たり1,500円とし毎年４月１日現在の会員数の範囲内とします。

▶近隣の構成団体との合同開催の場合も対象とします。

◆　一部事務組合等（会員数７名未満の団体）で、単独で開催した場合は、交付額を10,000円とします。

◆　複数の構成団体が合同開催をした場合は、各構成団体ごとに申請してください。

【公益事業としての助成】

○　地域住民を対象とする夏季大学等講演会を実施したとき

◆　夏季大学等講演会を開催した時に、年度１回に限り助成をします。

◆　開催後、「助成金申請書」に、開催要項と必要経費を添付してください。

◆　助成額・・・100,000円（交付限度額）　　《構成団体への助成》

○防災支援事業、健康対策事業に対する助成

◆構成団体が地域住民を対象とする、防災支援及び健康対策事業として、防災備品・健康備品の購入又は各種セミナー開催・冊子の配布等を実施したときに年度1回の助成をします。

申請につきましては、事業内容により「実施要綱」・「購入備品の見積り又は領収書」など、確認のできる書類を添付してください。助成額については100,000円の範囲内とします。　《構成団体への助成》

団体定期保険事業について

本会では、会員の皆さんの福利厚生の一環として、死亡、高度障害の取扱い、また病気やケガによる入院給付金（ケガの場合は通院も該当）などの保障が受けられる、「グループ共済」「生命共済」の団体定期保険の取り扱いを行っております。

平成２７年度の更新及び募集（平成２６年１２月上旬から開始）に向け、各制度の保障内容を簡単に掲載しておりますので、この機会に是非ご検討ください。

【グループ共済】

グループ共済につきましては、会員が生命保険部分へ加入いただくことが、各制度の加入条件となります。

（生命保険部分）・・1年毎に収支計算を行い剰余金が生じた時は、配当金として返金されます。

万一の場合（死亡・高度障害）	死亡、高度障害の場合に保障されます。生活維持資金として年金式受取も可能です。（加入資格・・会員・配偶者・子供） （注）配偶者、こどものみの加入はできません。

（損害保険部分）

不慮の事故の場合（死亡・後遺障害・入院・通院・手術）	急激かつ偶然な事故によるケガの場合に補償します。（加入資格・・会員・配偶者・子供） （注）配偶者、こどものみの加入はできません。

【例】　野球の対外試合中にアキレス腱を切った。（入院20日、アキレス腱縫合手術、退院後7日通院）

「通院保険金」（2，200円×7日分）＋「入院保険金」（4，800円×20日分）
＋「手術保険金」（状況により、24，000円～48，000円）
更に医療プランに加入されている場合は、「医療プラン手術給付金」も対象になります。

（療養給付制度）・・保険金のお支払いがなかった場合は、年間保険料の20%が還付されます。

病気やケガにより就業不能になった場合（所得補償）	病気・ケガによる入院や医師の指示による自宅療養で勤務できなくなった場合に補償します。ただし、7日免責で8日から給付の対象となります。（加入資格・・会員のみ）

【例】　交通事故によるケガで、就業できなくなった。（入院２ヶ月、自宅療養１ヶ月と15日）
入院２ヶ月＋自宅療養１ヶ月と15日－免責７日⇒3ヶ月と8日（15日－7日）
（端日数は1ヶ月を30日とした日割計算となります。1日につき約3,300円）
保険金額＝月額10万円×（3ヵ月＋8/30）＝約32．6万円

（入院保障制度）

病気やケガにより継続して２日以上入院した場合
（入院・手術）

病気・ケガにより、継続して２日以上入院したとき及びその治療のため、所定の手術を行ったとき保障します。
（加入資格・・会員・配偶者・子供）
（注）配偶者、こどものみの加入はできません。

（医療プラン）

病気で継続して５日以上入院した場合
（死亡・後遺障害・入院・手術）

病気により、継続して５日以上入院したとき保障します。
（加入資格・・会員・配偶者）
（注）配偶者のみの加入はできません。

（重病克服制度）・・「三大疾病」を主契約とし、「その他四疾病特約」及び「ガン・上皮内新生物特約」を付加することで保障範囲を拡充しました。

☆３大疾病と診断され､所定の状態になられた場合
☆ 特約を付加した場合で、所定の疾病を発病したとき
（死亡･高度障害･疾病保険金）

【主契約】所定の悪性新生物（がん）と診断確定したとき、または急性心筋梗塞・脳卒中を発病して所定の状態になったとき保険金をお支払します。
【７大疾病保障特約】主契約の疾病のほか、重度の糖尿病、重度の高血圧性疾患、慢性腎不全、肝硬変を発病して所定の状態になったとき保険金をお支払します。
【がん・上皮内新生物保障特約】所定の悪性新生物（がん）・上皮内新生物と診断確定されたとき保険金をお支払します。

保険金の支払例
加入保険金額 300 万円

●悪性新生物(がん)と診断確定された。

【例１】 保険金額 （すべて加入）
- **主契約(300 万円)**
- **7大疾病保障特約付加(150 万円)**
- **がん･上皮内新生物保障特約付加(50 万円)**

【例２】 保険金額 （7大疾病保障特約のみ付加）
- **主契約(300 万円)**
- **7大疾病保障特約付加(150 万円)**

●肝硬変を発病して所定の状態になった。

【例１】 保険金額(すべて加入)
- **主契約(0 円)**
- **7大疾病保障特約付加(150 万円)**
- **がん･上皮内新生物保障特約付加(0 円)**

【例２】 保険金額 （がん･上皮内新生物保障特約のみ付加）
- **主契約(0 円)**
- **がん･上皮内新生物保障特約付加(0円)**

【生命共済】

（生命共済）

☆ 万一の場合
☆ 病気やケガの場合
（死亡・重度障害・後遺障害・入院・通院）

病気や不慮の事故・交通事故による死亡・重度障害・後遺障害となった場合に保障が得られます。またケガ（不慮の事故・交通事故）による入院・通院も対象となります。ただし、不慮の事故による通院のみの場合は対象となりません。

（総合医療共済）

☆ 病気やケガの場合
（死亡・入院・手術・通院）

＜定期タイプ＞
✻５日以上連続して入院した場合、１日目から保障の対象となります。
✻１０年ごとの更新のため、定期的な見直しができます。
✻満期金をつけることができます。
＜終身タイプ＞
✻日帰り入院から、その前後の通院も対象になります。
✻加入時の掛金は一生涯上がりません。

【例】　野球の対外試合中にアキレス腱を切った。
（入院20日、アキレス腱縫合手術、退院後7日通院）
「入院共済金」20日分 ・・・ 5日以上の入院で1日目から該当となります。
更に総合医療共済に加入されている場合は、「入院共済金」20日分＋「手術共済金」＋「退院後通院共済金」7日分も対象になります。

平成27年度「グループ共済」「生命共済」更新及び募集手続き

平成26年12月上旬から平成27年1月中旬を予定

更新手続き等につきましては、各担当者さま宛て、事前にご案内をいたします。各保険取扱推進員が訪問し、制度内容の説明させていただきますので、ご検討ください。

なお、訪問ができない所属所もありますので、加入をご検討いただく場合は、互助会までご連絡をお願いいたします。

「女性セミナー」・「メンタルヘルスセミナー」を開催しました!!

本年度も共済組合との共催により、組合員（会員）及び被扶養配偶者を対象に健康セミナーを開催いたしました。

８月４日開催の「女性セミナー」では、バランスを考えた食事の取り方等の講演や健康機器を使った測定体験・リラックス運動など、楽しい時間を過ごしていただきました。

８月５日開催の「メンタルヘルスセミナー」では、日頃から抱えているさまざまなストレスについて、その要因や転換方法についての講演、ストレス解消法としての運動教室を実施しました。このひとときが、皆様の気分転換やリフレッシュに少しでもお役に立てたら幸いです。

このセミナーの様子や参加された方の感想等については、共済広報「黒潮」の１１月号に詳しく掲載されておりますので、あわせてそちらもご覧いただくとともに、次回開催時には是非ご参加いただきますようお願いいたします。

～退職予定者準備セミナーの開催について～

退職予定者準備セミナーを、共済組合との共催により開催いたします。本年度については本年10月21日（火）から平成27年1月26日（月）までの間、県内７会場で開催する予定となっております。共済組合では退職後の医療制度及び年金制度、互助会では退職福祉部事業について説明を行い、その後、各個人ごと（希望者）に年金相談を行います。

退職をされますと、各個人の皆様に個々に手続きをいただく事も多くなりますので、退職を予定されている会員の皆様は、是非この機会に参加いただきますようお願いいたします。

～第39回高知県市町村職員足摺半島一周駅伝大会について～

当会主催の「足摺半島一周駅伝大会」も今回で第３９回を迎えることとなり、本年度については平成２７年２月２２日（日）の開催予定となっています。この大会を開催するにあたりましては、主管の土佐清水市をはじめ、協賛の高知県市町村職員共済組合・高知市職員厚生会、後援の土佐清水市教育委員会・土佐清水市観光協会・足摺岬地区旅館組合の皆様のご協力と会員の皆様のご理解の賜物と感謝しております。

しかしながら、多くの皆様にご参加をいただいている反面、コース事情等により安全な運営が困難となってきており、やむをえず本年度からは参加チーム数に制限を設けさせていただくこととなりました。具体的には一所属３チームまで（ただし、消防チームと女性チームがともに参加する場合は４チームまで）となります。参加申込につきましては、11月初旬を予定しておりますので、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をいただき、是非ご参加いただきますよう、関係者一同、お待ちいたしております。

県内の障害者施設等の商品紹介⑬

ケーキ＆パスタ
～共同作業所　むろとうみがめ（室戸市）～

はじめまして。
室戸市にある就労継続支援Ｂ型事業所『共同作業所 むろとうみがめ』です。
今年９月から事業所名を「共同作業所 夢工房ひまわり」から変更しました！
当施設では、焼き立て、作り立てのクッキー、シフォンケーキ、菓子パン等を作っています。
今回は、新商品３品をご紹介をします♪

【米粉とオリーブオイルのシフォンケーキ】

高知県嶺北産の米粉とイタリア産エキストラバージンオリーブオイルをベースにして作っています。
米粉を使うと何が違うって？
それは召し上がっていただいたらわかりますが、小麦粉と比べきめが細かく、しっとりとした優しい食感が特長です。（担当者談）
まさしく“和”の洋菓子と言えるケーキです。
冷蔵庫で冷やすと、「もちっ♪」としてさらに美味しくいただけます。

☆　１／８カット　１８０円（税込）
☆　１ホール １，５００円（税込）（要予約）

イタリア料理研究家の先生直伝！
室戸方面へお越しの際は是非、本場仕込の「パスタ」を食べに来てくださいね♪

【サルシッチャ】

イタリア語で「ソーセージ」を意味するサルシッチャ。出来上がりはもちろん、冷めても美味しくいただけるパスタです。
☆　６００円（税込）

【カルボナーラ】

卵黄・カリカリベーコン・バター等を一緒に混ぜ、茹でたての麺と絡ませてパルミジャーノチーズをトッピングに！絶妙な味です。
☆　６００円（税込）

室戸のキレイな海と一緒に
待ちゆうきね♪

【お問い合わせ先】
共同作業所むろとうみがめ（室戸市領家８７番地）
TEL・FAX：0887-23-3245
喫茶「うみがめ」営業時間　9:00～16:00　定休日　土・日・祝　　駐車場有り

会員のひろば

よさこいを通じて…

椎原町保健福祉支援センター　介護医療係　宮岡　慎太郎さん

みなさんはじめまして。私は入庁して3年目、椎原町保健福祉支援センター介護医療係の宮岡慎太郎と申します。

椎原町には、よさこいチーム「椎原」があり、私はこのチームで3年よさこい祭りに参加しています。チーム「椎原」は、平成26年で結成12年を迎えました。当初は、若者定住の一環として、椎原町青年団が作ったのがきっかけということ聞いています。結成12年間の内の3年ですのでまだまだ参加して浅いですが、チーム「椎原」について紹介したいと思います。

チーム「椎原」は椎原町に古くから伝わる津野山神楽を衣装・楽曲・踊りに取り入れています。また、一つ一つ椎原町のおじいちゃん、おばあちゃんが手作りしている「鯛」の人形や、木材をふんだんに使った地方車など「椎原町」を多く取り入れています。

踊り子は、椎原町内の方々はもちろんですが、町外からも多くの方々に参加していただいています。

平成26年8月、台風11号、12号の影響でよさこい祭りの開催も危ぶまれましたが無事開催され、チームも本祭に参加することができました。チームは、地方車奨励賞をいただきました。また、8月23日～24日には、原宿表参道で開催されたスーパーよさこいにも参加させていただきました。

今年は、台風の影響等で踊る予定だった祭りが中止になるということが大変多い年でした。ある祭りでは、会場までいって会場で中止の連絡を受け、駐車場で練習をして帰ってきたという事もありました。しかし、その様な時でもスタッフの方々が雨の中準備をしていただき、いつでも踊れる状態を作ってくださっていました。改めて、多くの方々に支えられてチームが成り立っていると感じました。

スタッフと参加してくれている方や応援してくれている方、多くの方々の支えがあってチーム「椎原」が成り立ち、踊り子が踊れています。その方々への感謝の気持ちを忘れず、その感謝を踊りで返し、これからもよさこいを通じて全国に「椎原町」を発信できたらなと思っています。

～ 皆さんからのお便りコーナー ～

★今年の夏も暑いですね。
今月は、あたるといいのにな…。
安芸市役所　川久保　二美さん

☆ぜひ室戸市の美味しい物を味わってみたいです♥
安芸市役所　中川　真裕佳さん

★ベランダ菜園で毎日きゅうりとトマトが採れます。トマトはいろんな料理に使えるのですが、きゅうりが、きゅうりが…。
南国市役所　武市　佐和子さん

【事務局】
家庭菜園、良いですね！きゅうりが一時高騰していたのでその後大活躍したのではないでしょうか？

☆高知に住みながらまだ室戸には行ったことがありません。
せめておいしい醤油当てたいな～。
宿毛市役所　中村　真美さん

★室戸市は小学生の頃、親戚のおばさんの家に泊まりに行って、川で溺れた思い出しかありません(笑)。おいしい食べ物や室戸ジオパークなど魅力がたくさんある所なので、もう１度遊びに行ってみたいですね。
プレゼントも当たるといいなあ♥
宿毛市役所　宮本　恵里さん

☆高知の夏は楽しいことがたくさん♥
幡多にも観光にたくさんの人が来てほしいものです！
宿毛市役所　田辺　有沙さん

★先日、四万十町役場に行く機会がありました。
ちょうど朝の出勤時間でどの職員さんも私にあいさつをして下さいました。その日１日とっても気持ちよくすごせました。
見知らぬ私にどの職員さんも…あいさつって大切ですね。私も見習って、今、あいさつ頑張ってます。
ありがとうございました。
四万十市役所　濱田　明代さん

☆はじめての応募です。８月２日に長男を出産し、ただいま産休中です。
子育てがんばります！！
本山町役場　笹岡きひろさん

【事務局】
ご出産おめでとうございます！！
未来の宝ですね♥
育児を思いっきり楽しんでくださいね。

★これまで数十年クイズだけ楽しんで投函しないズボラでしたがこのところせっせと（？）３回目の投函です。
賞品の当選はありませんが前回お便りコーナーに載せていただいて嬉しかったです。
ありがとうございました。
高陵特別養護老人ホーム組合　大﨑　友子さん

☆最近家の近くでホタルを見ていないことに気づきました…。
香美市役所　都築　由美さん

☆先日家の近くで久しぶりにホタルを見ました。年がいもなく、ホタルの光を追いかけてダッシュしてしまいました。
香美市役所　高橋　理さん

第150回ごじょかいほー Ultra Quiz

クロスワード・パズル

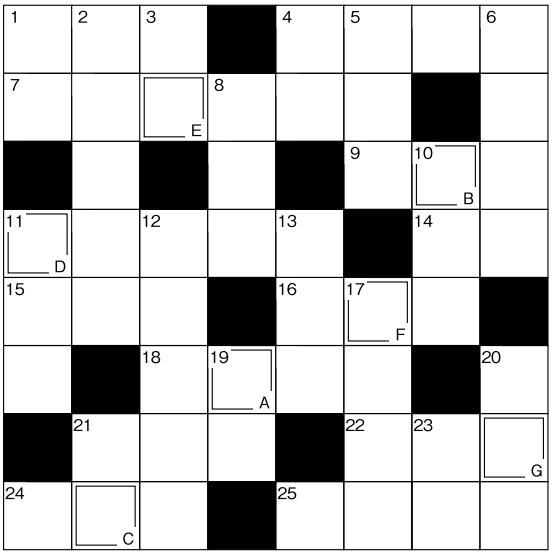
【問題】全部できたら二重ワクの7文字をＡＢＣ順に読んでください。そのことばが答えです。

タテのカギ

①足が十本の軟体動物です。
②給料の三カ月分が定番(!?)○○○○リング。
③○○が広がったフレアースカート。
④投資家が一喜一憂する野菜です!?
⑤○○○が入るとは、努力を重ねてその仕事に熟練すること。
⑥ロングヘアをばっさりと切って、イメージ○○○○です。
⑧ヨーロッパとアジアの境界にある○○○山脈。
⑩熱帯・温帯・寒帯の三つに大きく分けられます。
⑪○○○と兜に身を固めて出陣です。
⑫大勢の人が集まった集団のこと。
⑬逆立ちもＯＫの野菜と言えば?
⑰教会にパイプ○○○○の音色が響きます。
⑲釣り竿でダメなときはこれですくってしまいましょう!!
⑳誠心○○○を尽くすアフターサービス。
㉑○○を突く雨とは、激しく降る雨。
㉓秋の七草の一つです。

ヨコのカギ

①首を縦に振る方の返事です。
④お金に対する考え方を提唱したベストセラー「○○○○父さん貧乏父さん」
⑦学生時代には、本を読んだあとで書かされたものです。
⑨ある目的のために準備しておく資金。
⑪ブルガリア生まれの乳製品。
⑭○○来歴とは、ものごとについての由緒や経過。
⑮「阿Q正伝」が代表作の中国の文学者。
⑯シューベルトの歌曲の一つです。
⑱佐々木主浩投手やイチロー選手が活躍しました。○○○○・マリナーズ。
㉑読書、スポーツ、音楽鑑賞などと答える人が多いようです。
㉒修士と博士がある称号です。
㉔○○○の敵は今日の友。
㉕“海”や“波”に共通の部首です。



今月のプレゼント

クイズの当選者４名の方に椿原町から、キジのすき焼きセットとキジ釜飯の素１袋の詰め合わせ「キジすき焼きとキジ釜飯の素セット（レシピ付）」をお届けします。

※椿原町のキジグルメについて、裏表紙もあわせてご覧下さい。

～前回クイズの解答～

「ホタルカンショウ」

応募総数３７通、全員の方が正解でした。下記の５名の方に「土佐の恵　深海醤」ほかをお送りしました。おめでとうございました。

土佐市役所	中平　久美	さん
宿毛市役所	中村　真美	さん
宿毛市役所	田中　明子	さん
四万十町役場	中村　晶子	さん
黒潮町役場	森田　美永子	さん

◇◇◇応募方法◇◇◇

＊ハガキに答えを書いて応募してください。（1人1通に限ります）
＊所属所名・組合員証番号・氏名を明記してください。
＊平成26年12月1日(月)必着分で締切とさせていただきます。
＊応募宛先は、
〒780-0870高知市本町5丁目3－20
（一財）高知県市町村職員互助会
11月号クイズ係　まで

雲の上の町“ゆすはら”の

ちょっと気になる場所 ご紹介

まちの駅「ゆすはら」

町内でとれた新鮮な野菜や地場産品が並ぶ、まちの駅「ゆすはら」。1階から3階までが吹き抜けとなっており、町産材がふんだんに使われている店内は森の中にいるような雰囲気です。みずみずしいお野菜や工芸品、お土産もありますので、椿原にお越しの際にはぜひお立ち寄りください。

＜お問合せ＞　まちの駅「ゆすはら」（椿原町椿原）　　電話：0889－65－1117（市場直通）

韓国風レストラン　鷹取の家

『鷹取の家』では、以前から韓国の学生との交流をはじめ、韓国の方と地元との交流が行われてきました。このことがきっかけとなり、地元でできた白菜と、韓国の香辛料を使った「本場韓国のキムチ」　を作り始め、現在では多くの方に愛される人気商品となっています。
『鷹取の家』ではキムチや石焼ビビンバ、チヂミなど韓国料理を味わえるレストランを営業しているほか、来春には韓国式サウナ「チムジルバン」もオープン予定です。

＜お問合せ＞鷹取の家（椿原町下折渡）　電話:0889-62-2401(鷹取の家)　または　0889-62-2918（矢野 宅）
◎レストラン営業日／金・土・日曜日　　時間／11：30～13：30　17：30～19：30
◎完全予約制となっておりますので、必ず予約してからお越しください。

召しませ 雲の上のキジグルメ

高級食材・高麗キジは、古くから
梼原町のとっておきのご馳走です。
梼原自慢の食材を
梼原の料理人が個性豊かにアレンジ。
噛めば噛むほど味わい豊かな
山のごちそうを求めて、いざ梼原へ！

Yusuhara Town Above Cloud
雲の上の町 ゆすはら
梼原町役場 産業振興課 ☎0889-65-1250

キジどんぶり ¥800

龍馬も食べた!?典ちゃん手作りのきじどんぶり!
彩華の料理はファンが多く(筆者もその一人)何でもうまいのだが、やっぱりキジ丼もうまかった!家庭的な見た目と味で落ち着いてキジの味を楽しむことができる。ママの軽快なトークを楽しみながら、彩華名物の卵焼きと一緒に食べるのもオススメ。

■ 彩華(さいか)
☎0889-67-0022
住 高知県高岡郡梼原町六丁116-4
営 9:00~14:00,16:00~22:00 休 日曜

キジの和風パスタ (スープ・サラダ・パン付) ¥1,350

四万十川源流域の
きれいな水で育った新鮮野菜と
キジのコラボランチ。

梼原町きじ生産組合の販売するキジ丸井の素どりD'aPan屋の有機栽培にこだわった野菜を一皿に納めたパスタはシェフの自信の一品。標高600mの澄んだ空気と豊かな自然の中で新鮮野菜と元気になるキジを食べることができる。

畑と山の贅沢ランチ (スープ・ライス付) ¥1,600

地元でとれた新鮮な食材をお召し上がりください!

■ D'aPan屋(だっぱんや)
☎0889-67-0093
住 高知県高岡郡梼原町661
営 11:30~16:30
(ランチラストオーダー 15:00)
休 月~木曜

すき焼き風キジ丼 ¥1,500

素材からこだわりぬいた雲の上のどんぶり。

すき焼き風に仕上げたキジの丼は、具にこだわっているのはもちろん、ご飯は十穀米を使用し、体にやさしいメニューとなっている。器も料理長が直接選び見た目にもこだわっている。チーズケーキと並び雲の上のレストランの名物になる1品。

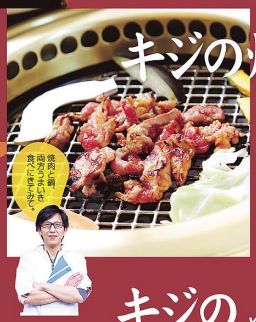
■ 雲の上のレストラン
☎0889-65-1100
住 高知県高岡郡梼原町太部川3799-3
営 7:00~15:00
(モーニング11:00まで)、
17:00~21:00
休 なし

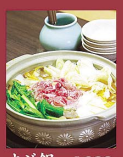
制覇すれば、あなたもキジのいきじびき!?

キジの焼肉 (1人前) ¥800

一度食べたら病みつき!!
梼原名物のキジを焼肉で!

焼肉の鶏といえば火が通るのに時間がかかってしまうが、美味美味亭で提供するキジは1口サイズにしているのですぐに火が通り、おいしく食べることができるので是非一度味わってほしい。また、キジ鍋も注文可能。





■ キジ鍋 ¥1,600

■ 美味美味亭(おいおいてい)
☎0889-65-1555
住 高知県高岡郡梼原1481
営 11:00~13:30(木曜除く)、
17:00~21:30(ラストオーダー 21:00)
休 水曜(祝日その他変更あり)

キジの野菜煮込みスパゲティ ¥1,000

キジの旨みが生かした、煮込みパスタ。

パスタの種類が豊富で、筆者はよくここに食べ(飲み)に行くのだが、そのパスタにキジ肉を使ったパスタが仲間入り。どにかくうまいの一言につきる。就食の際、筆者はカルラウンにいる食べさせなかったほど、文面では伝えきれないのでどにかく食べてみてほしい。

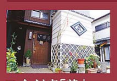
食材と料理法は味だけ

■ INDY'S―インディーズ―
☎0889-65-0047
住 高知県高岡郡梼原町寺内1419
営 11:30~14:00,17:30~21:30
休 日曜

キジすき 時価

蔵が提案するすき焼きの新たな形!

和食メニューが充実している蔵のキジすきは普通のすき焼きとはまた違った味わいがあり、梼原のキジのうまさを堪能することができる。大人数で行って鍋を囲うもよし、少人数で行って1人1人の鍋を食べてみてほしい。要予約。



■ 食創庫「蔵」
☎0889-65-0013
住 高知県高岡郡梼原町太間1332
営 7:30~14:00,17:00~22:00 休

キジ丼 ¥900

アットホームな雰囲気のやすキジ丼を楽しんで。

カフェまるみでは通常のキジ丼のほか、キジ肉を使ったキジ丼も提供している。キジのうまみが堪能できるこの丼近くにきたら味わってみてはいかがまた、「和の里」という姉会場も経営しており、そちらではキジ鍋も提供が可能。
(※完全予約制、時価)

いつもお母さんがおいしそう

■ Cafe de marumi
☎0889-65-1003
住 高知県高岡郡梼原町1426-2
営 8:00~16:00
(ラストオーダー 15:30)
休 日曜

■ 和の里
※予約受付先
☎0889-65-0224
(スーパー丸味)
住 高知県高岡郡梼原町1170

キジの鉄板焼き ¥800

ビールを片手にキジを味わって!!

梼原のキジ肉を使った居酒屋メニューが登場。ポン酢あとはさっぱりした味で、酢狂にくったら必ず注文したい一品。鉄板焼きはグレビビ)等の2種類があり、ビールが進むこと間違いなし!

店に来たら食べてみて!

■ 酔狂
☎0889-65-0977
住 高知県高岡郡梼原町梼原1351
営 17:00~23:00 休 火曜

キジの砂ずりおろしポン酢和え ¥600

梼原産にんにくぜひお試しあれ!

キジの煮込みラーメン ¥1,500

キジの風味が口中に広がる煮込みラーメン!

梼原名物のキジ肉がたっぷり入っているほか、具だくさんの煮込みラーメンに寒いときに食べれば体が温まり、暑いときでもスタミナが付くこと間違いなし。キジの旨味がいっぱいのこの一杯を是非お楽しみいただきたい。

■ 穂(いなほ)
☎0889-65-0236
住 高知県高岡郡梼原町梼原1350
営 17:00~
休 毎週月曜・第2日曜

キジ肉たっぷり鶏白湯らーめん ¥1,500

店自慢の鶏白湯にたっぷりキジ肉を入れ、煮込み仕上げる!

白湯スープのラーメンはキジからも出汁をとるこだわりよう。チャーシューの代わりにキジ肉を使用しているのでヘルシーかつボリュームも十分。キジの唐揚げは歯ごたえがあり、おつまみとしても最高である。

梼原の山の恵みを是非ともご堪能ください!

■ Gallery's Kitchen
☎050-8807-7172
住 高知県高岡郡梼原町梼原1444-11
営 11:00~21:00

キジの唐揚げ ¥1,000

発　行　一般財団法人高知県市町村職員互助会　高知市本町5丁目3―20　高知共済会館内
TEL 088―823―3213(代)　TEL 088―824―1306(直)　FAX 088―823―5270
http://www.kochi-kyosai.jp/gojyokai/index.html