



互助会報

1

平成29年
月号

No.203

高知市を紹介します!!

嫁石の梅

写真提供：高知市

Contents

特集：市町村のご紹介「高知市」

… 表紙・16

新年のごあいさつ

… 2

退職福祉部事業について

… 3～6

グループ共済退職後継続について

… 7

第41回足摺半島一周駅伝大会

… 8

チームからのコメント紹介

… 9～10

障害者施設等の商品紹介②

… 11

会員のひろば

… 12

お便りコーナー

… 13

クイズコーナー

… 14

フェスタフェスタ

… 15

新年明けましておめでとうございます



理事長
板 原 啓 文

新しい年を迎え、会員並びにご家族の皆様におかれましては、平成29年の新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

互助会では昨年12月に議員選挙が行われ、新しい議員体制が確立いたしました。この新体制の中で会員並びにご家族の皆様のために、本会が益々貢献できますよう、心新たに尽力していく所存でございます。

近年は、医療費を筆頭とした支出の増加傾向により、恒常的に厳しい状況が続いているところではありますが、会員の皆様の生活の安定のため、運営の健全性を最優先に努めてまいりますので、本年も当会事業につき、格段のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

会員またご家族の皆さまのご健勝とご活躍を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



評 議 員	理 事 長	副 理 事 長	理 事	濱 崎 守 央 （須 崎 市	小 野 慎 二 （四 万 十 市	黒 岩 之 浩 （安 田 町 長	橋 詰 壽 人 （南 国 市 長	今 西 芳 彦 （本 山 町 長	小 田 保 行 （越 知 町 長	中 平 富 宏 （宿 毛 市 長	田 野 正 利 （三 原 村 長	福 留 裕 治 （室 戸 市	三 宮 一 仁 （安 芸 市	溝 渕 博 生 （南 国 市	岡 林 優 二 （いの 町	今 井 明 秀 （日 高 村	竹 池 亮 （土 佐 清 水 市	三 谷 美 雄 学 識 経 験 者	吉 田 平 八 郎 会 計 事 務 所
〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	監 事	〃
板 原 啓 文 （土 佐 市 長	清 藤 真 司 （香 南 市 長	池 田 牧 子 （いの 町 長	山 下 篤 （香 南 市	濱 崎 守 央 （須 崎 市	小 野 慎 二 （四 万 十 市	黒 岩 之 浩 （安 田 町 長	橋 詰 壽 人 （南 国 市 長	今 西 芳 彦 （本 山 町 長	小 田 保 行 （越 知 町 長	中 平 富 宏 （宿 毛 市 長	田 野 正 利 （三 原 村 長	福 留 裕 治 （室 戸 市	三 宮 一 仁 （安 芸 市	溝 渕 博 生 （南 国 市	岡 林 優 二 （いの 町	今 井 明 秀 （日 高 村	竹 池 亮 （土 佐 清 水 市	三 谷 美 雄 学 識 経 験 者	吉 田 平 八 郎 会 計 事 務 所

退職福祉部事業

●●●●平成29年度現職会員資格取得について●●●●

現職会員及び現職配偶者会員の未加入者に対する追加募集も実施します!!

退職福祉部では、会員の退職後の福祉の増進と生活の安定向上を図るため、現職中に掛金を納入していただき、退職後、医療費補助金等の給付を目的とした事業を行っています。

ご加入につきましては平成29年1月上旬に所属所経由でご案内させていただいております。現職中の給付に替わる制度は退職福祉部事業しかございませんので、退職後にこの制度の適用を受けるためにも、ぜひ「退職福祉部」へのご加入をご検討ください。

また、本年度は、現在未加入者の方についても、追加募集としてご案内をさせていただいております。退職後という将来的な制度のご案内ではありますが、次ページ以降に記載しております制度内容を参考にいただき、この機会に、**再度加入のご検討**をお願いします。

今後、退職福祉部への加入資格の年齢に達する方も、この制度内容をご覧いただき、加入のご案内の際には、是非ご加入いただければ幸いです。

詳細につきましては、次のとおりです。

平成29年4月1日からの加入資格該当者（追加募集該当者含む）

- ①昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの方とその配偶者
- ②平成28年4月1日採用の35歳以上の方で、昨年度加入の有無について確認ができていない方、及び平成28年4月2日～平成28年11月末日までの採用の方とその配偶者
☆上記①・②に該当される方については、互助会事務担当者の方へ加入の書類を送付しております。
- ③平成28年12月1日～平成29年4月1日付の採用の方、及び上記②の該当者の方で、一覧表に未記載の35歳以上の会員とその配偶者
☆上記③に該当される方については、互助会事務担当者の方へ、ご提出をいただく書類のご案内をしておりますのでご確認ください。
- ④平成29年4月1日時点で満36歳以上の互助会会員で、現在未加入である会員及びその配偶者
☆上記④に該当される方は、追加募集該当者として該当者様あての案内文書を、互助会事務担当者の方へ送付しております。
☆追加募集の該当者さまで、加入をご希望される方は、互助会事務担当者さまにお申し出いただき、必要書類に記載ください。

提出書類

- ① 加入を希望する場合・・・「現職会員（配偶者現職会員）資格取得届」、「現職会員・配偶者現職会員資格確認届」
追加募集該当者・・・「現職会員（配偶者現職会員）資格取得届」・「現職会員・配偶者現職会員資格確認届（追加募集用）」又は「配偶者現職会員資格確認届（追加募集用）」
- ② 加入を希望しない場合・・・「現職会員・配偶者現職会員資格確認届」
※加入を希望しない場合も、「現職会員・配偶者現職会員資格確認届」を必ずご提出ください。
※追加募集の該当者の方で希望しない場合は、提出書類は不要です。

配偶者現職会員の資格取得について

- ①配偶者の方は、年齢にかかわらず会員と同時にご加入いただけます。
- ②配偶者の方が市町村職員、または公立学校職員の教職員互助会に加入されている方は、類似制度がありますので、加入の有無をご確認のうえ、重複加入にご注意ください。
- ③現職会員が加入日以降に婚姻された場合、その月から配偶者現職会員として加入できます。また、未加入配偶者の加入を希望される方で、婚姻月に遡っての遡及加入を希望される場合は、所属所担当者さまにお知らせください。遡及掛金（婚姻月から加入の届出月まで）の一括納入が必要となります。遡及掛金については、次の提出書類の届出後、ご案内いたします。
- * 提出書類…「現職会員（配偶者現職会員）資格取得届」・「現職会員・配偶者現職会員資格確認届」・「配偶者現職会員資格取得・喪失届証明書」（証明様式4号）
 - * 遡及掛金の計算…届出月の標準報酬月額×2/1000×（婚姻月から加入の届出月までの月数）。ただし、届出月以降に給与控除が間に合わない場合は、給与控除の可能になった月の前月まで遡及計算いたします。
- ※上記③の遡及加入を希望される場合は、今回の追加募集と取扱いが異なりますので、互助会退職福祉部までご連絡をお願いします。

配偶者現職会員の資格喪失について

- ①加入日以降に配偶者を失った（離婚・死亡）場合は、納入いただいた掛金相当額を返還一時金としてお返しいたしますので次の書類を提出してください。
- * 提出書類…「現職会員（配偶者現職会員）資格喪失届・返還一時金請求書」、「配偶者現職会員資格取得・喪失届証明書」（証明様式4号）
- ②喪失事由のない脱退については、返還一時金は該当となりません。納入いただいた掛金は掛け捨てとなります。
- ※事由発生から2年以内にお届けがない場合は、時効により返還一時金の請求はできませんのでご注意ください。

掛 金 に つ い て

現 職 会 員・・・標準報酬月額×4/1000 左記を300月（25年）納付
配偶者現職会員・・・標準報酬月額×2/1000 左記を300月（25年）納付

加入いただいた場合は、平成29年4月より、上記の掛金を給与から控除いただくことになります。追加募集により、配偶者の方が加入された場合は、現在の掛金に「配偶者現職会員」の掛金を加算した額が控除されます。

（※注）

追加募集により加入いただいた場合は、退職時に300月に満たない月数が発生いたします。退職後に残月数分の掛金を一括で納入いただくことになります。

●●●退職会員資格取得について●●●

退職福祉部の現職会員の資格を取得されている方が、退職をするときは次の手続きが必要となります。退職福祉部への加入の有無につきましては、所属所事務担当者様にご確認ください。

退職会員への移行について

現職会員が45歳以上で退職（死亡退職を含む）し、退職会員へ移行する場合で、退職時に掛金納入月数300月に達していないときは、未納掛金を1ヶ月以内に納入してください。

また、現職会員が一般職から特別職（退職後、常勤再任用職員となる場合も含む。）になる場合も退職会員へ手続きが必要となります。

- * 提出書類…「退職会員資格取得届」
- * 現職会員が45歳以上で死亡し、その配偶者現職会員が配偶者退職会員への移行を希望する場合は「配偶者退職会員資格取得届」を提出ください。

～未納掛金の計算方法～

◎ 現職会員…最終の掛金の基礎となる標準報酬月額×4／1000×未納月数

◎ 配偶者現職会員…最終の掛金の基礎となる標準報酬月額×2／1000×未納月数

※ 未納月数があるときの「一括納入額」及び「振込方法」については、各所属所担当者様にお問い合わせください。

※ 「退職会員資格取得届」を提出いただきましたら、掛金満了者の方は随時、また未納掛金のある方は掛金入金確認後、「退職会員証」及び「退職会員届」等を送付いたします。必要事項をご記入の上、当会までご返送ください。なお、「退職会員届」は事業の適用を受けるために必要な書類となっておりますので、新しい保険証がお手元に届き次第送付くださいますようお願いいたします。「退職会員届」の提出によって、退職会員としての登録を行ないます。お届けがない場合は、その間、退職福祉部事業の適用は中断されます。

現職会員の資格喪失について

- 現職会員が45歳未満で退職したとき
- 現職会員が45歳以上で死亡退職し、配偶者現職会員が退職後の適用を希望しないとき
- 現職会員または配偶者現職会員が退職までの間に、身体障害者等の医療の適用を受けるため、資格喪失を希望したとき

以上の場合は、納入した掛金相当額を返還いたします。

- * 提出書類…「現職会員（配偶者現職会員）資格喪失届・返還一時金請求書」
- 現職会員が45歳以上で退職し、退職後に退職会員への移行を希望しない場合は、脱退となり、返還一時金の該当にはなりません。納入された掛金は掛け捨てとなります。配偶者の方が加入の場合も同様に脱退となります。
- * 提出書類…「現職会員（配偶者現職会員）資格喪失届」

●●●退職後の福利厚生事業について●●●

退職会員及び配偶者退職会員に移行されましたら、次の事業が適用されます。

1. 医療機関等で治療を受けたとき「医療費補助金」・「配偶者医療費補助金」

退職会員が1ヶ月に1つの医療機関で5,500円以上支払ったとき、自己負担額72,300円までの額につき、5,000円を控除した額を給付します。(最低給付額500円)

配偶者退職会員については6,000円(6,500円以上支払ったとき)を控除した額を給付します。(最低給付額500円)

※72,300円は退職福祉部における自己負担額の上限額(税区分により、異なります。)となっており、高額療養費とは異なります。また、給付金額は100円未満切捨てです。

2. 短期人間ドックを受診するとき「短期人間ドック利用助成金」

退職会員、配偶者退職会員が当会の指定する受診施設を利用するとき助成を行います。受診を希望される場合は、退職福祉部を経由してお申込みください。受診後、窓口でお支払いいただく金額が助成後の金額です。

退職会員……15,000円

配偶者退職会員……7,000円



3. 保養施設に宿泊されたとき「施設利用助成金」

退職会員及び配偶者退職会員が、当会の指定する保養施設に宿泊されたとき、1人1泊につき2,000円を助成します。但し、一旅行につき7泊を限度とします。

4. 旅行に行かれたとき「国内外研修旅行助成金」

4日以上のご旅行で費用が1人60,000円以上するとき、3年度に1回の助成が受けられます。

退職会員……10,000円

配偶者退職会員……5,000円

5. 不幸があったとき「弔慰金」

退職会員が亡くなられたとき、退職会員となって、1年以内の死亡…100,000円、2年以内の死亡…50,000円、2年を超えての死亡…30,000円を給付します。

配偶者退職会員が亡くなられたとき、20,000円を給付します。

給付の中断について

*退職会員の資格を取得した会員が、その日以降再び市町村等の職員(特別職、常勤再任用職員を含む)又は公共企業体等の職員が加入する共済組合の組合員となられた場合は、退職するまでの間は給付を受ける権利は、退職会員及びその配偶者退職会員とも中断となります。(弔慰金は除く)

グループ共済退職後継続について

平成29年度「グループ共済保険」の加入申込みにご協力をいただきありがとうございました。加入申込みの募集期間は既に終了いたしました。退職後継続の概要を記載しておりますので、今後の参考にご検討いただければ幸いです。

グループ共済保険退職後継続とは、退職後、継続してグループ共済保険に加入いただける制度です。ただし、退職日時点でグループ共済保険に加入いただいている方が対象となります。

※退職後、常勤再任用職員として組合員資格が継続される方は、現職中と同様の取り扱いが可能となっております。ただし、生命保険部分は500万円一律となります。

【加入制度の概要】

対象者・・・現職中に加入いただいている本人及び配偶者

制 度 名 称	継続可能保険年齢	保険金額
グ ル ー プ 共 済 【 生 命 保 険 部 分 】	75歳	500万円一律
グ ル ー プ 共 済 プ ラ ス 【 生 命 保 険 部 分 】	75歳（障害保険金・障害初期給付金は64歳までとなります。）	500万円・250万円
グ ル ー プ 共 済 【 損 害 保 険 部 分 】	75歳	現職中保険金額以下
医 療 プ ラ ン	69歳	現職中保険金額以下
重 病 克 服 制 度	69歳	現職中保険金額以下
入 院 保 障 制 度	69歳	現職中保険金額以下

※ 生命保険金部分において、配偶者の方は200万円又は400万円となります。

（現職中の保険金額の増額はできません。）

※ 移行後の事務取扱いにつきましては、本会が契約をしております、(株)日本共同システムが代行いたします。

※ 手続き終了後は、毎月22日頃、指定口座からの引き落とし（事務手数料として308円が加算されます。）となります。

※ 現職と同様に1年ごとの更新となり、制度内容の変更は毎年12月中旬にご自宅宛申込書及びパンフレットを送付いたします。

【加入手続きについて】

●退職予定者で「加入申込書兼告知書」を提出し、継続を希望された場合。

「退職後継続のご案内について」・「退職後継続意思確認書」・「預金口座振替依頼書」を送付。（2月上旬）

※更新年度に61歳を超えられる方は、生命保険金部分が自動的に500万円となります。

【平成29年度中途退職者の取扱い】

年度途中の退職の方も、退職後継続に移行が可能です。退職による脱退の場合は、「グループ共済脱退通知書」の添付書類として「退職後継続意思確認書」を提出いただきます。継続を希望される方には必要書類を送付します。ただし、年度末までは現職中の制度内容（療養給付制度は脱退）で継続となりますので、次回更新時に制度内容の変更が必要となります。

第41回足摺半島一周駅伝大会

本年度の足摺半島一周駅伝大会を、平成29年2月26日（日）に開催いたします。

この大会も今回で41回をむかえ、50回の記念大会まで10年をきりました。これほど長く大会が継続したのも、ほとんどの所属から多くのチームに参加いただいていること、また運営面では土佐清水市役所の皆さまの多大なご理解とご協力の賜物と心から感謝しております。本当に有難うございます。

2年連続、大会当日が、走る方にはつらい天候（大雨と暑さ）だったにもかかわらず、今大会も次のチームから多くの参加予定をいただいております。

この大会は、チーム対抗ではありますが、各所属の皆さまがよりいっそう親睦を深め、交流していただける場としての開催になることが、本会の一つの目的でもあり、駅伝チームのメンバー、応援の方も含めて多くの方が足摺岬にお越しいただくことを願っております。

参 加 チ ー ム 名			
高 知 市 A	宿 毛 市 C	い の 町 A	幡 多 西 部 消 防 A
高 知 市 B	土 佐 清 水 市 A	い の 町 B	中 芸 消 防 A
高 知 市 E	土 佐 清 水 市 B	い の 町 C	仁 淀 川 町 A
安 芸 市 A	土 佐 清 水 市 E	佐 川 町 A	仁 淀 川 町 B
安 芸 市 B	東 洋 町 A	佐 川 町 B	仁 淀 川 町 E
安 芸 市 E	奈 半 利 町 A	佐 川 町 E	香 美 市 A
室 戸 市 A	田 野 町 A	越 知 町 A	香 美 市 B
室 戸 市 B	安 田 町 A	日 高 村 A	香 美 市 E
室 戸 市 E	北 川 村 A	日 高 村 B	四 万 十 町 A
南 国 市 A	馬 路 村 A	津 野 町 A	四 万 十 町 B
南 国 市 B	芸 西 村 A	津 野 町 B	四 万 十 町 C
南 国 市 E	芸 西 村 B	高 吾 北 広 域 A	黒 潮 町 A
須 崎 市 A	香 南 香 美 老 人 A	高 吾 北 広 域 B	黒 潮 町 B
須 崎 市 B	香 南 香 美 老 人 E	大 月 町 A	黒 潮 町 C
須 崎 市 C	本 山 町 A	大 月 町 B	土 佐 清 水 市 消 防 A
土 佐 市 A	本 山 町 B	三 原 村 A	香 南 市 消 防 A
土 佐 市 B	本 山 町 E	高 幡 消 防 須 崎 A	香 美 市 消 防 A
四 万 十 市 A	大 豊 町 A	高 幡 消 防 四 万 十 B	高 知 市 消 防 A
四 万 十 市 B	大 豊 町 B	土 佐 市 民 病 院 A	南 国 市 消 防 A
四 万 十 市 E	嶺 北 広 域 A	土 佐 市 民 病 院 B	国 保 連 合 会 A
宿 毛 市 A	土 佐 町 A	仁 淀 消 防 A	
宿 毛 市 B	土 佐 町 B	幡 多 中 央 消 防 A	

笑う門には福来る!

駅伝参加チームからのコメントを一部紹介!こっそり、笑いを噛み締めて...

今大会も参加チームから、チームのPR・抱負・コメントをいただきました。その中から、いくつかのチームコメントを掲載させていただきます。つい、微笑んでしまうコメントや駅伝に賭ける闘志満々のコメント、前日の各チームとの懇親に賭けるコメント、どのチームも、この大会に参加することを大切に思っていることが伝わってきます。本当に有難うございます。

須崎市A,B,Cチームからコメントから一部抜粋

かって、学び舎を同じくした俊足の精鋭たち。時を超え今、彼らは運命に導かれ須崎市に集い、再び志を一つにした!そう!彼らこそ高知工業高校卒業生による“須崎市Aチーム”である。

日が落ちて、家路を急ぐ人の流れに逆らうように、須崎市街をゆく人影。ストイックに走りを楽しんで止まぬ彼らを人は“須崎市Bチーム”と呼ぶ。

この紹介文を書くにあたり、筆者の手元には「須崎市Cチームメンバー表」なるものが届いた。9名からなるチームの実に6人の備考欄には“練習不足で参加微妙”と記載されていたのだッ!練習不足の中には、筆者自身の名前がある。現在12月。体は仕上がるのか?!そして参加はできるのか?!どーする?!どーなる?!須崎市Cチーム!!

事務局より

「須崎市Cチーム」のメンバーさん!まだ、日はあります。体を仕上げて是非参加くださ〜い!!

土佐市Aチーム

ゆるキャラグランプリ2016におきましては、本市の誇るマスコットキャラは隣町の某キャラクターに惜しくも(?)敗れる結果となりましたが、駅伝となれば話は別です。必ずや隣町に勝利できるよう一生懸命頑張ります。ということなので、〇崎市の皆さん、勝手にライバル視しておりますのでよろしくお願いします。

香南香美老人ホームAチーム

今年も新戦力のないまま、おっさんチームになりました。と言うことで、最近の女子大生におじさんの魅力を聞いてみた。

■ おじさんの魅力って?!

「包容力が魅力」と答える女子が多かった。「大人の余裕」が一番の魅力と言えるかも知れません。「いろいろ教えてくれそう」なんていう意見も寄せられました。少数派ですが「加齢臭が好き。安心する」 おお〜。

年上の男性が好きな女子は、とっても多いもの。年配の男性を好きな女子のことを、最近では「枯れ専」なんて呼んでいるみたいです。俺たち、がんばれそうな気がする

＼(^O^)／ ワーイ!

佐川町Bチーム(シルバース)

ああ、腰が痛い、膝が痛い、肩が上がらん、皮膚が乾燥してかゆい、等々苦悩ばかり言う者も、あと1,2年でおらんなるし、Aチームから移籍した者もあり、若干の若返りが見込まれ将来は明るい。又、昨年ラストランを終えた〇村K介先輩も沿道で応援をしてくれてはす。顎があがっちゃう〜、腕をふって〜、足が短い〜、気合い入れて〜 ん?

土佐清水市Bチーム

昨年の選手平均年齢55歳。今年は当然56歳。「健康は足腰から」をモットーに今年も運営に迷惑をかけぬよう頑張ります。

大豊町Aチーム(アルコールがガソリンチーム)
大豊町Bチーム(バブルを知らない世代チーム)

Aチームは往年の名(迷)選手、Bチームは次代を担う名(迷)選手の終結チームらしい。

Aチームは、夜の部・昼の部ともバランス良く、Bチームは、夜の部・昼の部とも不安要素のある構成となっているらしい。

チーム紹介を見るに、同じチーム内でお互いのチームの足をいかに引っ張るかの作戦が、ところどころに見られ、目標はお互いのチームの上を行くことらしい。それぞれのコメント全文を紹介できなくて、申し訳なく残念ですが、同じチームで仲良く頑張って足摺まで来てください。

【事務局から大豊町のコメント紹介及び感想】

幡多中央消防Aチーム

信念を貫けない者は
そこをどけ。

積極的かつ攻撃的に走り
新しい歴史の扉を開くのは
俺たちだ。

《黒潮町Aチーム》

前回の悔しい思いをばねに日夜練習に励んできました。これまでの黒潮とは一味違うタイムをたたき出します。ご期待ください。

《黒潮町Bチーム》

参加することに意義がある!!ではなく、Bチームも入賞を目指し櫂を繋ぎます。ベテランが多く、各コースの特徴を熟知しているのが何よりの強み。豊富な経験を活かして1秒でも早くゴールテープを切ります。

《黒潮町Cチーム》

久々のCチーム結成となりました。平均年齢25歳のこのチームが黒潮のエースチームとして、A・Bチームを引っ張ります。

東洋町Aチーム

東洋町の今回のスローガンは「今年こそ、前夜祭は、ほどほどにしちょこ!」です。

東洋町の歴代最高順位が出るように、精一杯頑張ります!「杯」? そうだ!前夜祭も、打ち上げも、何もかも全力でやっちょこ!やっちょこ!!

昨年度40回大会の上位入賞チームをご紹介します!

順位	チーム名	総合記録	順位	チーム名	総合記録
1	高 知 市 消 防 A	1 : 47 : 40	6	幡 多 中 央 消 防 A	1 : 51 : 57
2	高 幡 消 防 四 万 十 B	1 : 48 : 03	7	高 幡 消 防 須 崎 A	1 : 53 : 09
3	高 吾 北 広 域 A	1 : 48 : 25	8	香 美 市 A	1 : 53 : 20
4	高 知 市 A	1 : 49 : 17	9	四 万 十 町 A	1 : 54 : 43
5	幡 多 西 部 消 防 A	1 : 51 : 49	10	中 芸 消 防 A	1 : 55 : 05

2月の駅伝大会まで、健康管理に十分気をつけて、チームの皆さま、応援の皆さま、たくさんの皆さまのお越しを、スタッフ一同お待ちしております。



県内の障害者施設等の商品紹介②

大切な方へ贈る ～障害者施設製品のバレンタイン特集～

こんにちは！
新しい年がスタートしました。
バレンタインも もうすぐですね。
そこで今回は、3つの障害者施設から
バレンタインにお勧めの製品を紹介します♪

共同作業所むろとうみがめ



室戸市の共同作業所
むろとうみがめの焼き菓
子は、世界ジオパークの
イベント等でも沢山販売
しています。

香ばしい焼き芋の味が
する「和シフォン」や喫茶
コーナーの Pasta もご好
評いただいております！

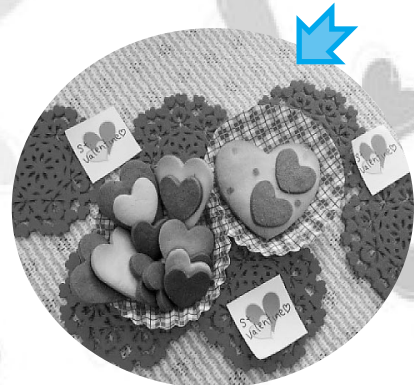


「サラーメ・ディ・チョコレート」

高級チョコレート”ヴァローナ”を使用！
中にはマシュマロとナッツが入っています。

どんぐり農園グリュネ (作業所里楽)

津野町のどんぐり農園グリュネ
(作業所里楽)は津野町総合保健
福祉センター「里楽」の中でクッ
キーを焼いています。
津野町の豊かな自然の中で生まれ
た可愛いクッキーです。



「手作りクッキー」

就労支援センター「らいふ」



須崎市の就労支援セ
ンター「らいふ」は
yakiyaki Life! 毎日
何種類もの焼き菓子
を作り、みんなで移
動販売に出かけてい
ます。

見かけたら声をかけ
てくださいね。
甘い香りと笑顔でお
迎えます♪

「バーチ・ディ・ダーマ(貴婦人のキス)」

アーモンドを砕いた生地でチョコレ
ートをサンドしてるイタリア料理研究家
の先生直伝のイタリア菓子です。



【お問い合わせ先】

- 就労支援センター「らいふ」
須崎市吾井郷1834-3
TEL：FAX 0889-42-2935
- 共同作業所むろとうみがめ
室戸市領家87
TEL：FAX 0887-23-3245
- どんぐり農園グリュネ (作業所里楽)
津野町姫野々431-1
TEL：0889-55-2115
FAX：0889-55-2119

会員のひろば

会員のひろば



「シャトルを追いかけて」

高知県国民健康保険団体連合会 総務課 江里口 恵 さん



皆さんこんにちは。国保連合会の江里口です。国保連合会は国保事業の円滑な運営に寄与するために設立された団体で、各都道府県に1カ所ずつ、全国に47の国保連合会があります。主に行っている事業は、診療報酬等の審査支払、介護保険事業関係業務、国保保健事業の支援などです。

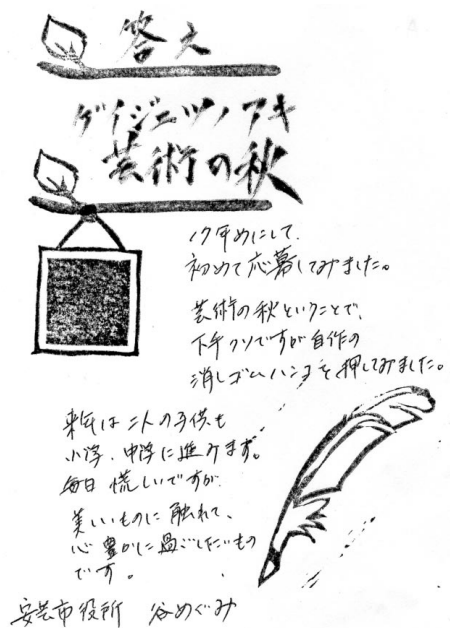
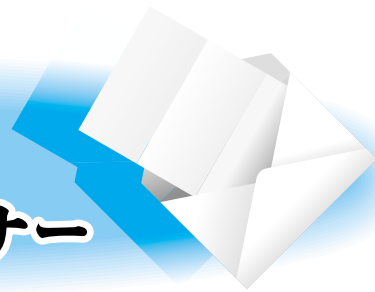
「会員のひろば」執筆のお話をいただき、「高知市の紹介をするわけにもいかないし、さて、何を書こうか……」と悩みましたが、今回は趣味であるバドミントンについて紹介させていただきます。

バドミントンといえば、この夏開催されたリオデジャネイロ五輪でタカマツペアが金メダルを手にしたことが記憶に新しいのではないのでしょうか。最近では日本人選手の活躍により知名度も上がりつつあるバドミントン。まだまだメジャースポーツとは言えないかと思いますが、意外と競技人口が多いことを知っていますか？高知県内でも行こうと思えば毎日行けるくらい、小学校や中学校の体育館を中心に練習が行われています。バドミントンを趣味にしている人の中には、週に7回、あるいは週に8回練習をするという猛者もいます。大会も規模が大きいものから小さいものまで、様々な大会が開催されています。とくに冬場のこの時期は毎週末どこかで大会があるので、私も時間があれば参加したりしています。

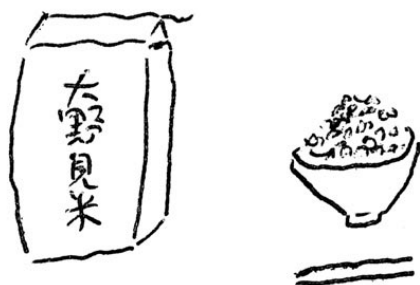
技術の進化によりラケットの性能も向上しており、現在ではトップ選手が放つスマッシュの初速は、なんと時速400キロ以上にもなります。見た目以上に激しく、運動量・エネルギーの消費量も多いのでダイエットにはおすすめ。老若男女問わず誰もが楽しむことができ、健康づくりにもつながる生涯スポーツの一つです。

私は中学・高校・大学と部活に所属し、今年で14年目。現在も週に2回は社会体育で汗を流してバドミントンを楽しんでいます。練習は毎週月曜日と木曜日、愛宕中学校の体育館にて行っていますので、興味のある方はぜひ一度お越しください。

みなさんからの 「おたより」紹介コーナー



安芸市 谷めぐみさん



土佐市 浜田陽介さん

来年の春(3月で)定年退職の年となります。長いように思えましたがあと半年となりましたね!

退職後は、孫とゆっくり楽しく畑(野菜づくり)などしてゆとりのもてる生活を過ごしてほしいです。
—妻よりです—

大月町 菊地和久さん



—キャラ名—
くれ坊 ©中土佐町

このキャラ、名前は
あるのでしょうか?
11月号P13 下の方に
います。

当たれ 当たれ〜!

いの町 渋谷裕巳さん

久礼にはよく行きますが、カツオのわら焼き体験はまだ一度もした事がありません。できたてのカツオにきゅうりと玉ネギを添えて、ポン酢をまわしかけ……。想像しただけでおいしそうです。

土佐市 浜田安紀さん

中土佐特集うれしかったです。ありがとうございます。
大野見のお米はおいしいですよ!と言いつつ、食べれてないのが現状かも。

中土佐町 河添久美さん

各地域の特集が楽しみです!!

それぞれの産物が地域によって工夫されていますよね。
高知県にはすばらしいものがいっぱい!!

室戸市 佐藤まやさん

“おいしいお米があたりますように”

安芸市 影山統一さん

コメント：米、欲しいです。

須崎市 橋本憲明さん

ごはんの大好き人間がいるので、ぜひ当たりますように。

越知町 藤原昌子さん

“おいしいお米を食べたいです!!”

四万十市 土居淳海さん

大野見のお米おいしいですよ!

芸東衛生組合 福岡寛さん

今年のおいしい新米が食べたいです。当たるといいな!!

高吾北広域町村事務組合 吉岡美波さん

炊きだちの新米に優るものはないですよ。幸せな一瞬です。

いの町 浜田美和さん

クロスワード・パズル

【問題】 全部できたら二重ワクの8文字をA B C順に読んでください。そのことが答えです。

タテのカギ

- ① 新年になって、初めて毛筆で文字を書くこと。
- ② へつらって自分の利益をはかること。
- ③ 本当の気持ち・意向。
- ④ ○○○○ 爛漫な性格。
- ⑤ 心に強くきざみつけて忘れないこと。 ○○に銘する。
- ⑥ 住んでいる土地の人々を守護する神。
- ⑦ 日本のソウルフードです。
- ⑧ 太陽が沈む方角。
- ⑨ これで髪をとかします。
- ⑩ お酒は○○○になってから。
- ⑪ 国旗にメイプルの葉があることでも知られています。
- ⑫ 痛みを○○○する。
- ⑬ 一文なしになること。 ○○○になる。
- ⑭ ネズミとトラの間にいる動物です。
- ⑮ 緊張しすぎて、○○が詰まる。

ヨコのカギ

- ① 医師の診療の補助をする医療従事者。
- ② 誰もが気になる明日の○○○。
- ③ ガソリン○○○○をお願いします。
- ④ お鍋の締めはご飯を入れて○○○○にする。
- ⑤ 敵に○○を送る。
- ⑥ 孫のしぐさに○○○を下げる。
- ⑦ ドラキュラが嫌いな食べ物です。
- ⑧ おいしくて○○が進む。
- ⑨ 技術者の意味で使われる名称。
- ⑩ 出掛ける前に整えます。
- ⑪ 機会があるたびに。○○に触れて注意する。
- ⑫ 携帯の○○○○画面をかえる。
- ⑬ アップ○○○が激しい道。
- ⑭ 糸状のこんにやく。

今月のプレゼント



クイズの当選者の方々より抽選で5名の方に当会から中央物産の「葛焼きカツオセット」をお届けいたします。

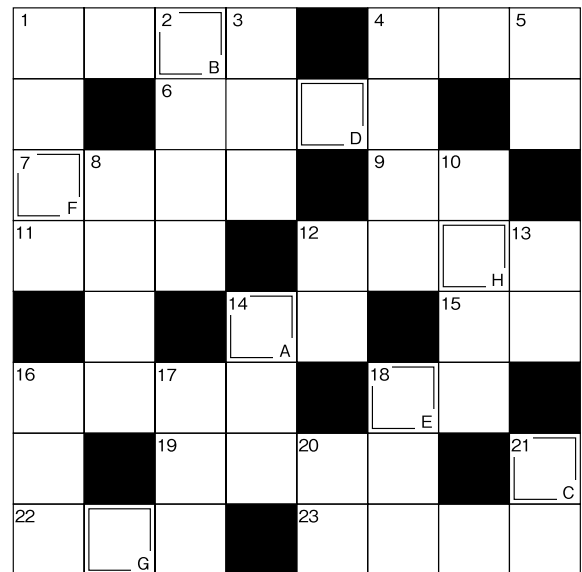
～前回クイズの解答～

「ゲイジュツノアキ（芸術の秋）」

応募者多数で全員の方が正解でした。あらためてお米の人気を実感しました。

クイズ正解者の中から厳選な抽選により下記の4名の方に「大野見米」(ヒノヒカリ・にこまる)をお送りしました。おめでとうございます。

安芸市役所	谷 めぐみ	さん
須崎市役所	池田 ちさ	さん
土佐市役所	浜田 安紀	さん
土佐市役所	竹島 愛	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29年2月24日(金)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
1月号クイズ係 まで

高知市のお土産物

高知共済会館コミュニティスクエア1階「フェスタフェスタ」では、1月より“高知市”を特集しています。
お菓子、ご当地キャラクター、ドリンクなどお土産にも最適な商品を数多く取り揃えております。
*売り切れの場合もございます。ご了承下さい。



井筒屋

井筒屋のオリジナルキャラクター
キューブ君の商品や、
しんじょう君のパネルを販売中
高知のひのきで作った
なるこのストラップも人気です。

場所: 高知市朝倉丙2137-2
TEL: 0120-13-1891

だるま味噌(株)

明治20年創業の高知県唯一の
味噌メーカー
鰯みそ、柚子みそは土産品として
人気商品!!!
酒盗、かつおめしの素も販売中
場所: 高知市大津乙1910-11
TEL: 088-866-3138



西込柑橘園

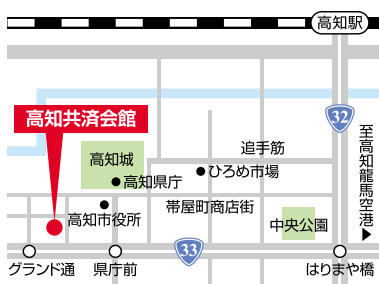
日照時間の多い高知で育てた
「青切みかん」の果汁を使った
「しばてんサイダー」
高知の妖怪「しばてん」を
イメージして作った高知の
ご当地サイダーです。

場所: 高知市春野町弘岡中668
TEL: 088-894-2531



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。



高知共済会館

COMMUNITY SQUARE

〒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>

旬のお料理を是非
ご堪能ください



1階レストラン「膳」

旬のお料理をご用意してお待ちしております。

お昼の日替わりランチ(飲み物もサ
ラダも食べ放題!!)も人気です。

今回は高知市の
特集です。

高知市は高知城を中心として半円状に広がった町です。仕事や会議で、または遊びに、買い物に、はたまたお住まいになっていた方など、多くの方がご存知かもしれません。

当互助会及び高知縣市町村職員共済組合がある高知共済会館も高知城の南側、県庁と裁判所近くにあります。退職予定者準備セミナーもそちらで行っております。また会議等でご来局いただいた方も多いかもしれません。

市町村合併により高知市となった旧土佐山村・旧鏡村の豊かな自然をピックアップします!!



四国の水がめという早明浦ダムが有名ですが、高知市の水がめは鏡ダム！

ダム見物に行くのも最近流行のようで、ダムカレーなど名物があるところも。

鏡ダムから樽の滝へは土佐山オーベルジュへ向かう道の途中を山側へ向かいます。

ところどころ狭いところもありますので初めて行かれる方はドキドキするかもしれません。

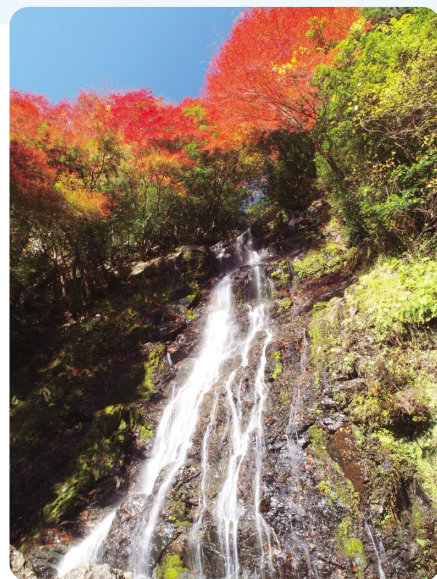
〔鏡ダム〕道路の改修工事が進んでおり、平日は通行規制あるようですので、お出かけになる際はご注意ください。



〔樽の滝〕さらに旧土佐山村へ進むと、土佐山学舎の手前に巨大な一枚岩があります。この迫力は一見の価値あり！

さらに進み、農産物貯蔵施設の左手、住宅街へ続く道から「山姥の滝」へ向かうことができます。

正連寺（正連寺ゴルフ場）から山を下ると、イオン高知へはすぐです。お買い物の前にいかかですか？



〔山姥の滝〕紅葉の時期がおすすめです。