



ご家族のみなさまもご覧ください

## 目次

平成24年度共済組合職員採用試験のお知らせ	…2
組合会議員選挙を実施いたします	…3～6
平成24年度健康セミナー	…7
・女性健康セミナー	…8～10
・元気力アップセミナー	…11～12
～毎日のブラッシングで健康な歯をつくろう!～	…13
共済組合指定宿泊施設の閉館について	…14
第30回市町村職員バレーボール大会開催	…15
第45回市町村職員ソフトボール大会開催	…16
短期給付の時効は2年です	…17
資格係からのお願い	…18
〈健康コラム〉こんなときに効く!	
食べ方対策	…19～22
加給年金額について	…23～24
貯金係からのお知らせ	…25～26
特別幹旋品のお知らせ	…27
年末特別幹旋品のお知らせ	…28



# 平成24年度 共済組合職員採用試験のお知らせ

高知縣市町村職員共済組合職員の採用試験を次のとおり行います。  
現在、受験申込書の受付期間中です。  
なお、「試験案内」は当共済組合のホームページに掲載しています。  
ホームページ：<http://www.kochi-kyosai.jp>

- 1 職種 事務局事務及び会館施設業務
- 2 採用予定人員 若干名
- 3 採用予定日 平成25年4月1日
- 4 受験資格 昭和60年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法に基づく高等学校以上を卒業した者（平成25年3月31日までに卒業見込の者を除く。）。又は「高等学校卒業程度認定試験」に合格し、高等学校卒業者と同等以上の学力があると認定された者。  
※次のいずれかの一つに該当する者は受験できません。
  - ①成年被後見人又は被保佐人（禁治産又は準禁治産の宣告を受けた者を含む。）
  - ②禁こ以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、又はその執行を受けることがなくなるまでの者。
  - ③日本国憲法施行の日（昭和22.5.3）以降において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者。
- 5 試験科目及び試験日時
  - ①第1次試験  
教養試験、事務適正検査、職場適応性検査  
平成24年12月9日（日） 午前9時～
  - ②第2次試験  
論文試験、集団討論、個人面接  
平成25年1月中旬の予定（詳細は第1次試験合格者に通知）
- 6 試験案内等の請求 平成24年10月15日（月）から共済組合事務局採用試験係にて配布します。  
【配付時間】午前8時30分から午後5時15分まで（土日祝日を除く。）  
※郵送により請求する場合は、送信用封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒（住所・氏名を明記し120円分の切手を貼付した角2号封筒に限る。）を必ず同封してください。
- 7 受験申込書の受付 平成24年10月29日（月）から平成24年11月16日（金）まで  
【持参による申込み】  
午前8時30分から午後5時15分まで共済組合事務局採用試験係まで（土日祝日を除く。）  
【郵送による申込み】  
平成24年11月16日（金）までの消印のあるものに限りです。  
※申込み時には、受験票送付先及び氏名を明記し、80円分の切手を貼付した長型3号の返信用封筒を必ず同封してください。
- 8 問い合わせ先 〒780-0870 高知市本町5丁目3番20号  
高知縣市町村職員共済組合 採用試験係  
TEL 088-823-3213

# 組合会議員選挙を実施いたします

高知縣市町村職員共済組合の組合会議員の任期（任期2年）が本年11月30日をもって満了となりますので、次の「公告第3号」のとおり選挙を実施いたします。

当共済組合の組合会は、市町村長から選出された10名の議員と市町村長を除く組合員から選出された10名の議員で構成されています。本年の議員選挙によって選出された新しい議員は、本年12月1日から向こう2年間の任期で、定款の変更、予算・決算等を決定し、当共済組合の業務運営の方向を決定する重要な役割を担うこととなります。

なお、組合会議員選挙は、大きく分けて「市町村長が選挙する議員選挙（10名選出）」と、「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙（10名選出）」に分けて実施され、県内の7選挙区において、それぞれの選挙が行われます。その具体的な内容は次のとおりですので、各所属所の皆様方のご協力をお願いいたします。

## 公告事項

### 公告第3号

高知縣市町村職員共済組合組合会議員の任期が平成24年11月30日をもって満了することに伴い、下記のとおり選挙を行うので公告する。

#### 記

選挙区		選挙の日時	選挙の場所
第1区	室戸市、安芸市及び安芸郡の町村	平成24年11月19日 14時から16時	室戸市役所 2階第1会議室
第2区	香南市及び香美市	平成24年11月19日 14時から16時	香美市役所 3階会議室
第3区	南国市、土佐郡及び長岡郡の区域内の町村	平成24年11月19日 14時から16時	本山町役場 2階第1会議室
第4区	高知市	平成24年11月19日 14時から16時	高知共済会館 3階「桜」
第5区	吾川郡の区域内の町	平成24年11月19日 14時から16時	仁淀川町役場 3階会議室
第6区	土佐市、須崎市及び高岡郡の区域内の町村	平成24年11月19日 14時から16時	中土佐町民交流会館 1階多目的ホール
第7区	四万十市、宿毛市、土佐清水市及び幡多郡の区域内の町村	平成24年11月19日 14時から16時	四万十市役所 3階会議室 (303.304.305)

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

平成24年11月1日

高知縣市町村職員共済組合  
理事長 板原啓文

## 選挙長の委嘱

組合会議員選挙は選挙長のもとで行われます。各選挙区の選挙長は、次の方に委嘱しています。

選挙区	所属所名	職名	氏名
第1区	室戸市	総務課長	久保 信介
第2区	香美市	総務課長	山 綾子
第3区	本山町	総務課長	澤田 和廣
第4区	高知市	人事課人事政策担当係長	谷 脇 由人
第5区	仁淀川町	総務課長	岡崎 哲男
第6区	中土佐町	総務課長	吉岡 浩一
第7区	四万十市	総務課長	長尾 亮一

「市町村長が選挙する議員選挙」と「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」

## 各選挙区における議員の数及び選挙の方法

組合会の議員数は、市町村長から10名、市町村長以外の組合員から10名の合計20名で、定款で各選挙区ごとに次のとおり定められています。この定められた議員定数に基づいて「市町村長が選挙する議員選挙」と「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」が、それぞれ行なわれます。

特に、「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」については、各所属所の組合員から選出された代議員の互選によって選挙を行なう仕組みとなっており、その組合員からの代議員は、各所属所における11月1日現在の組合員数に応じて選出されることとなっています。(詳細は後掲)

なお、新しい役員(理事長、理事、監事)は、議員選挙後の12月3日に開催を予定している組合会で選出されます。

選挙区	市町村長の議員数	市町村長以外の議員数
第1区	1名	1名
第2区	1名	1名
第3区	2名	1名
第4区	1名	2名
第5区	1名	1名
第6区	2名	2名
第7区	2名	2名
合計	10名	10名

「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙：各所属所における代議員の選出」

## 代議員の互選及び届出

市町村長以外の組合員が選挙する議員は各所属所から選出された代議員の互選によって選出されます。

その代議員の選出は、まず各所属所において組合員の中から代表者を決定し、その代表者が11月1日現在の当該所属所における組合員数(市町村長を除き、任意継続組合員を含む)に応じて、50人に1人(50人に満たない所属所にあっては1人、50人をこえる所属所にあっては、その端数が25人をこえる場合は1人加える)の代議員を互選します。そして、代表者が互選によって選出された代議員の所属所名・氏名・生年月日・性別・職名等を「組合員数、代議員数及び代議員の互選届書」(10月16日付で各所属所長に送付済み)によって、各選挙長に所属所経由で選挙の期日前3日まで(11月13日)に届け出ます。

特に、この代議員の互選届書が11月13日までに選挙長に提出されない場合は無効となりますのでご注意ください。

各所属所で選出された代議員は、選挙の期日である11月19日に各選挙区における選挙の場所において市町村長以外の組合員が選挙する議員を選出することとなります。

## 選挙手続き等の日程表

(平成24年11月30日任期満了による選挙)

	選挙の手続き・ 公告内容等	適用規程	手続きの期限	摘 要
1	<共済→選挙長> 選挙長の委嘱	定款第10条 第2項	9月11日(火)	理事長が選挙区ごとに委嘱する。
2	<共済⇄選挙長> 選挙事務説明会		10月15日(月)	選挙長の選挙事務打ち合わせ会 (於：高知共済会館)
3	<共済→所属所> 選挙関係文書を各所属 所長に送付		10月16日(火)	組合員への選挙手続き等の周知依頼文書を送付。 公告日の11月1日現在における各所属所の組合員数報告の依頼文書を送付。
4	<所属所→共済> 所属所長が共済組合へ 11月1日現在の組合員数を報告		10月31日(水) まで	組合員数には市町村長と任意継続組合員を含めずに報告。 この報告によって共済組合が各所属所における11月1日現在の任意継続組合員数を含めた「組合員数及び代議員数」を確定させ、11月2日に各所属所の組合員の代表者及び選挙長へ通知する。
5	<共済→所属所> 選挙の期日等の公告	定款第11条	11月1日(木)	理事長が選挙の日時及び場所を少なくとも選挙の期日前7日までに公告(広報11月号)する。
6	<共済→代表者> 公告日(11月1日) における確定した組合員数・代議員数を通知		11月2日(金)	組合員の代表者及び選挙長に各所属所における組合員数・代議員数の確定数を通知。
7	<選挙長→代表者> 選挙長が組合員の代表者に選挙会場及び集合時間等について通知	定款第10条 第3項	11月2日(金)	各所属所の組合員の代表者は、通知された各選挙区における選挙会場及び集合時間(午後2時)等を後日選出される代議員に周知。
8	<選挙長→所属所> 選挙長が所属所長に当該代議員を選挙に派遣することを依頼		11月2日(金)	各所属所長は組合員の代表者から11月13日までに所属所経由で選挙長に届出される「組合員数、代議員数及び代議員等の互選届書」により、選挙への代議員派遣を準備。

9	<共済→所属所> 共済組合が各所属所に「代議員等の互選届出書」の提出を督促		11月9日(金)	共済組合が各選挙長に「代議員等の互選届出書」の提出状況を確認し、未提出の所属所に11月13日午後5時までに提出するよう督促。
10	<代表者→選挙長> 市町村長以外の組合員数及び代議員数の届け出	定款第13条 第4項 第5項	11月13日(火) 午後5時まで	組合員の代表者が選挙の期日前4日までに当該所属所における組合員数・代議員数を選挙長に届け出る。 (組合員の数は11月1日現在)
11	<代表者> 市町村長以外の組合員が行なう代議員の互選	定款第13条 第2項	11月13日(火) 午後5時まで	組合員の代表者が選挙の期日前3日までに当該所属所において代議員を互選する。
12	<代表者→選挙長> 代議員の氏名等の届け出	定款第13条 第3項	選出の日直ちに (11月13日午後5時まで)	組合員の代表者が選挙の期日前3日までに選出された代議員の氏名等を所属所経由で選挙長に届け出る。
13	<選挙長> 選挙長が選挙人名簿を調製	選挙規則 第2条	11月16日(金)	この日(選挙期日前2日まで)までに、市町村長側及び市町村長以外の代議員それぞれについて、選挙長が選挙人名簿を調製し、選挙権を有する者を登録。
14	<選挙長> 《選挙》	定款第13条 第1項 第14条 第17条	11月19日(月)	市町村長による互選及び代議員の互選により議員選挙を実施。 議員の任期満了による選挙は任期満了の日前30日以内に行なう。
15	<選挙長→共済> 当選人の氏名及び所属市町村名の報告	定款第16条 第1項	選出の日直ちに (11月19日)	選挙長から理事長に報告
16	<共済組合> 当選人に対する告知及び当選人の氏名、所属市町村名の公告	定款第16条 第2項	11月20日(火)	理事長が行なう。
17	<共済組合> 《役員選挙》 理事、理事長、監事の選出	定款第28条	12月3日(月) 組合会開催予定	新しい議員による組合会を開催。 理事の任期満了による選挙は、満了の日の翌日から10日以内に行なう。 監事の任期満了による選挙は、満了の日の翌日以降に招集された最初の組合会で行なう。

## 平成24年度健康セミナー（8月20・21日）終了しました！

夏の恒例である健康セミナーも本年度で7回目の開催となり、8月20日・21日に無事終了いたしました。

初日はメンタルヘルスに関する正しい知識を学びながら、心の健康度を向上させるためのセルフケアを習得する「心の元気力UPセミナー」を開催いたしました。途中グループ形式で発表したりしたことで参加者に笑顔が見られ、楽しい雰囲気の中での講座となりました。

午後の部では、グローブとミットを付けてストレス解消・シェイプアップに最適なボクシングエクササイズの後、約1時間のスマートウォーキングエクササイズを体験し格好良く歩いてやせやすい体を目指しました。

2日目の女性セミナーでは、身体に現れる自覚症状を早めに対処する術や、「きれい」と「元気」をかなえられる秘訣を学んでいただきました。

午後の部では、「太らない・バテない」体づくりのために、ダンスの要素を取り入れたボディーカーブコアエクササイズを体験、その後は好きな色と香りで石けんを作りました。完成したハート型・星型・動物等々…の「あなただけのアロマ石けん」はお土産としてお持ち帰りいただきました。

来年度の健康セミナーも話題をたくさん盛り込み、さらにパワーアップして参加者の健康への意識を高めるような内容で開催したいと思います。本年度同様多くのご参加をお待ちしております。



講師 樋口恵子



講師 皆川芳弘



講師 藤巻陽子

### \*\* 昼食メニュー \*\*

#### ☆女性健康セミナー【747kcal】

- ・ポークファルシ【204kcal】・お造り(まぐろ、さけ)【91kcal】・お豆腐サラダ【124kcal】
- ・夏野菜の冷たい煮物【42kcal】・ご飯(140g)【217kcal】・澄まし汁【19kcal】
- ・フルーツガスパチョ【50kcal】

#### ☆元気力アップセミナー【697kcal】

- ・かつおのたたきサラダ仕立て【129kcal】・夏野菜の粒マスタードサラダ【56kcal】
- ・鶏肉とさやいんげんのトマト煮【140kcal】・おからつみれのきのこあん【97kcal】
- ・ご飯(150g)【231kcal】・澄まし汁【19kcal】・季節の果物(メロン)【25kcal】

# 女性健康セミナー 平成24年8月20日(月)開催

【講演】 身体の変化…感じて、対処して賢く美しい人生を

【体験】 好きな色と香りで石けんを作りました

【運動】 ボディーカーブコアエクササイズ

## ◆参加者アンケートより◆

- ・樋口先生のように今後の日常生活の中で意識的に体を動かすことを心がけるようにしたいと思っています。
- ・更年期まっさかりの世代で、とても参考になりました。
- ・座り仕事ですので、日頃から簡単にできそうな体の動かし方を学べてよかったです。
- ・講師の先生方から元気をもらえました。
- ・楽しくお話をきかせていただき、いい香りにつつまれてのせっけん作り、気持ちよく運動、最高に良い時間がすごせました。
- ・講師の先生がお二人共明るく、楽しく盛り上げていただき気分がノリました。
- ・楽しい時間を過ごす事ができ、充実した1日となりました。
- ・身体の声聞きながら、かしこく生きようと思います。
- ・どのカリキュラムも自分にとって興味深いものばかりだったのでとても楽しく、また勉強になりました。
- ・わかってはいてもなかなか実行できない運動を日々の生活の中にとり入れていこうと再認識しました。
- ・先生方のように元気でパワーのある、生き生きとした人生が送れるように今から頑張りたいと思います。
- ・せかせかせず、気持ちはゆったりゆったり過ごせるようがんばります。
- ・毎日のストレス解消においてとても参考になりました。



# アロマでほっとしませんか

## ◎精油が働く経路

嗅覚から大脳、視床下部へ⇒気持ちが落ち着くなどの心理的効果

鼻や口から肺、血管を通り全身へ

皮膚の表面から真皮、さらに毛細血管やリンパ管から全身へ⇒肩こりや腰痛、肌への効果

## ◎いろいろな楽しみ方

**芳香浴**：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

**沐浴法**：基材（天然塩・キャリアオイル）で希釈した精油を、全身浴には5滴以下、半身浴・

手浴・足浴には3滴以下加えて入浴

※柑橘系のオイル（オレンジ・ベルガモット・グレープフルーツ・レモン）は刺激が強いため、全身浴の場合でも3滴程度に！

**トリートメント(マッサージ)**：精油をキャリアオイルで1%以下に希釈し、肌にやさしく塗布

※希釈濃度の目安：キャリアオイル5mlに対し精油1滴

**蒸気吸入法**：湯を張った洗面器などに精油を3滴以下加え、目を閉じて蒸気を吸入する

**湿布法**：精油（3滴以下）を入れた湯や水に浸して絞ったタオルを皮膚に当てる

## ◎アロマの効果効能

安眠・快眠	ラベンダー・ローズオットー・ローズ・ネロリ・ベルガモット・ユーカリ・ゼラニウム
元気が出る	ローズマリー・ベルガモット・レモン・ペパーミント・ユーカリ・ティートリー
気持ちを落ち着かせる	ティートリー・ローズオットー・ベルガモット・ネロリ・レモン・ラベンダー・ゼラニウム
集中力を高める	ローズマリー・ペパーミント・ユーカリレモン・ベルガモット・ティートリー
肩こり・腰痛の緩和	ラベンダー・ユーカリ・ローズマリー・ベルガモット・レモングラス・レモン・ネロリ
冷え性改善	ラベンダー・ジュニパーベリー・ゼラニウム・ローズマリー
風邪気味のとき	ジュニパーベリー・ラベンダー・ユーカリ・ティートリー・ペパーミント・サンダルウッド

# 月に1度、乳がんセルフチェックのすすめ

## ◇乳がんの発生しやすい部位

乳房の部位別に見ると、外側上部（50%）、内側上部（30%）、外側下部（16%）、乳頭付近（9%）、内側下部（9%）の順に多い

## ◇セルフチェックに適した時期

月経開始から5～7日目頃  
閉経後や子宮の手術後の人は、毎月同じ日に

## ◇セルフチェックの方法

視診：鏡の前に立ち、腕を上げ下げして乳房を確認

触診：鎖骨の高さから乳房、わきの下のリンパ節あたりまで丁寧に。4本の指をそろえ、指の腹と肋骨で乳房を挟むようにし、10円玉大の「の」の字を書くように指を動かす。石けんなどをかけると触診がしやすい。

- ポイント**
- ・左右違うところはないか
  - ・皮膚の色
  - ・赤く腫れていたり、皮膚が厚く毛穴が目立ったりするようなどころはないか
  - くぼみやえくぼのような状態はないか
  - ・乳首がただれたり、引っ張られているような状態だったり、引っ込んだりしていないか
  - ・乳首を少しつまんだ時に分泌物はないか

## ◇乳がん予防のために日頃から気をつけたい事

- 喫煙をしない
- 過度のアルコール摂取は避ける
- 肥満に注意する
- ストレスをためない
- 抗酸化ビタミン（ビタミンA・C・E）を摂る
- 免疫力をアップする



# 元気力アップセミナー 平成24年8月21日(火)開催

【講演】 知っ得！納得！心と身体の元気力アップ

【運動】 ボクシングエクササイズ

【運動】 スマートウォーキングエクササイズ

## ◆参加者アンケートより◆

- ・メンタルヘルスに関してはいろいろな研修で学習はしていましたが、今回のセミナーで納得のできるお話がきけたので今後職場で生かせたらと思います。
- ・音楽によって体を動かすのは、楽しかったし続けられそうです。今後のウォーキングを意識するきっかけになりました。
- ・ボクシングエクササイズもウォーキングエクササイズもとても楽しかったです。
- ・コミュニケーションのとりかたでは、住民との接し方で気をつける点がよく分かり、参加してよかったと思います。
- ・10分でも運動しようと思いました。
- ・ボクシングが難しかったですが楽しくできました。
- ・ふだんウォーキングを週3~4回しているが、今日の事をとり入れて、又、少しだけ走ってみようと思いました。
- ・日々の体の動き、ゆがみなど気になる点を意識していきたい。



# 心の元気力アップ

## ☆「心の健康診断」における“元気な人”と“不調な人”との違い

	メンタルヘルス不調者	メンタルヘルス良好者
身体的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・疲労感</li> <li>・動悸・息切れがする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動的でパワフル</li> <li>・疲れを癒す方法を身につけている</li> </ul>
メンタル的特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りっぽい</li> <li>・緊張感が高い</li> <li>・神経過敏</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・温和</li> <li>・笑顔が絶えない</li> <li>・怒りの心を抑えることができる</li> </ul>
勤務や職場の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・責任の範囲及び自分の役割や目標が不明瞭</li> <li>・有給休暇がとれない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・責任ある仕事を自覚</li> <li>・仕事の目標を明確に立てている</li> <li>・休暇は適度にとっている</li> </ul>

## ☆日頃の人間関係が重要！

“元気な人”には、心配事や不安があるときにどうしたらよいか相談できる人  
人間関係で悩んでいたら解決方法をアドバイスしてくれる人  
どうしてうまくいかなかったか一緒に考えてくれる人 } がいる

## ☆周囲の人にこんな変化が現れたら要注意！

- ・口数が少なくなった
- ・ちょっとしたことで怒りっぽくなった
- ・態度や言葉遣いにイライラしている様子がみえる
- ・些細なことを気にするようになった
- ・眠れないことを口にするようになった
- ・食欲がなさそう、もしくは過食になっている
- ・毎朝読んでいた新聞を読まなくなった
- ・以前は楽しんでいた趣味を全くしなくなった
- ・身だしなみに気を遣わなくなった
- ・遅刻を頻繁にするようになった
- ・ちょっとしたミスや事故を起こすようになった

## ～毎日のブラッシングで健康な歯をつくらう!～

### 健康な毎日は歯から始まる

#### 健康な歯は、正しいブラッシングから

丈夫な歯を保つために最も重要なのは、やはり日々欠かさず行うブラッシングです。ブラッシングでむし歯や歯周病の原因となる歯垢を取り除くことで、口の中を清潔に保ちましょう。

#### 歯石は歯医者さんで除去

正しいブラッシングをしているつもりでも、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間に入り込んだ歯垢は取りきれないものです。そこで、1日に1回は歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯垢を取り除きましょう。

ブラッシングで取りきれなかった歯垢が固まると、やがて歯石となります。そうなる自分では取ることができません。定期的に歯医者さんで健診を受けて、歯石を除去してもらいましょう。

## 口の中だけでなく全身に悪影響を及ぼす歯周病

#### 静かに進行していく歯周病

歯周病は、歯と歯ぐきの間にとまった歯垢(プラーク)のなかの歯周病菌が毒素を出し、歯を支える組織に炎症を起こす病気です。歯周病は初期には自覚症状が乏しいため、気がつかないうちに進行し、歯を失うことにつながります。

歯周病菌が出す毒素の影響で炎症が起こると、歯と歯ぐきの中の溝がどんどん深くなっていきます。これが歯周ポケットです。さらに進行すると歯を支える骨までが溶け、ぐらぐらになった歯は、やがて抜けてしまいます。

#### 口の中だけではなく、全身の病気と関係

近年、歯周病は全身のさまざまな病気に関係していることがわかってきました。歯周病がひどくなると血管内に歯周病菌が入り込み、血管の壁に影響を与えて動脈硬化を進行させたり、歯周病菌が心臓に感染して細菌性心内膜炎という病気を引き起こしたりします。また、糖尿病を進行させるという報告もあります。

健康な体は健康な歯から。歯周病を口の中だけの病気と侮ることはできません。

#### 歯科健診で歯の健康チェックを

歯周病の予防は、正しいブラッシングに加えて、歯科健診での歯の健康チェックが大切です。半年に1回程度、定期的なようにしましょう。

また、歯周病になりにくい生活習慣を維持することも重要となります。たとえば喫煙は歯ぐきの抵抗力を奪い、歯周病を悪化させます。喫煙はさまざまな病気を引き起こす要因にもなりますので、きっぱりと禁煙したいものです。

## ～インフルエンザ予防接種の助成について～

今月から、季節型インフルエンザの流行期に入ってきましたので、帰宅時等に手洗い・うがいの習慣を身につけ、一人一人インフルエンザの予防をしましょう。

当組合では、インフルエンザ感染・重症化の予防に対しまして、組合員を対象に所属所が指定する医療機関で、所属所単位で実施したインフルエンザワクチンの料金を一部助成しております。詳しいことについては、所属所の共済組合担当者または共済組合保険課までお問い合わせ下さい。

なお、助成金額は組合員一人1回に限り1,500円を限度で助成になります。

## 共済組合指定宿泊施設の閉館について

当組合の「宿泊施設利用助成券」を使用できる指定宿泊施設が、下記のとおり現在閉館となっておりますのでお知らせします。

記

「ホテルビオトープ竜串荘」  
〒787-0450 土佐清水市三崎4047

## 訂正について(お知らせ)

4月に組合員の皆様にお配りいたしました、冊子「平成24年 私たちの共済組合・互助会」115頁 共済組合宿泊施設一覧の中で誤りがありましたので訂正いたします。

支部	施設名	〒	所在地	申込先
正 大阪府	シティプラザ大阪	540-0029	大阪市中央区本町橋2-31	06-6947-7702
誤	新大阪シティプラザ	532-0003	大阪市淀川区宮原4-5-30	06-6393-1111

# 第30回市町村職員バレーボール大会開催

## 選手宣誓



香美市 A  
大石康人 さん

## 優勝 高知市役所バレーボール部



## 準優勝 香南市 B



平成24年9月15日(土)、春野総合運動公園体育館において第30回市町村職員バレーボール大会が、県下6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。

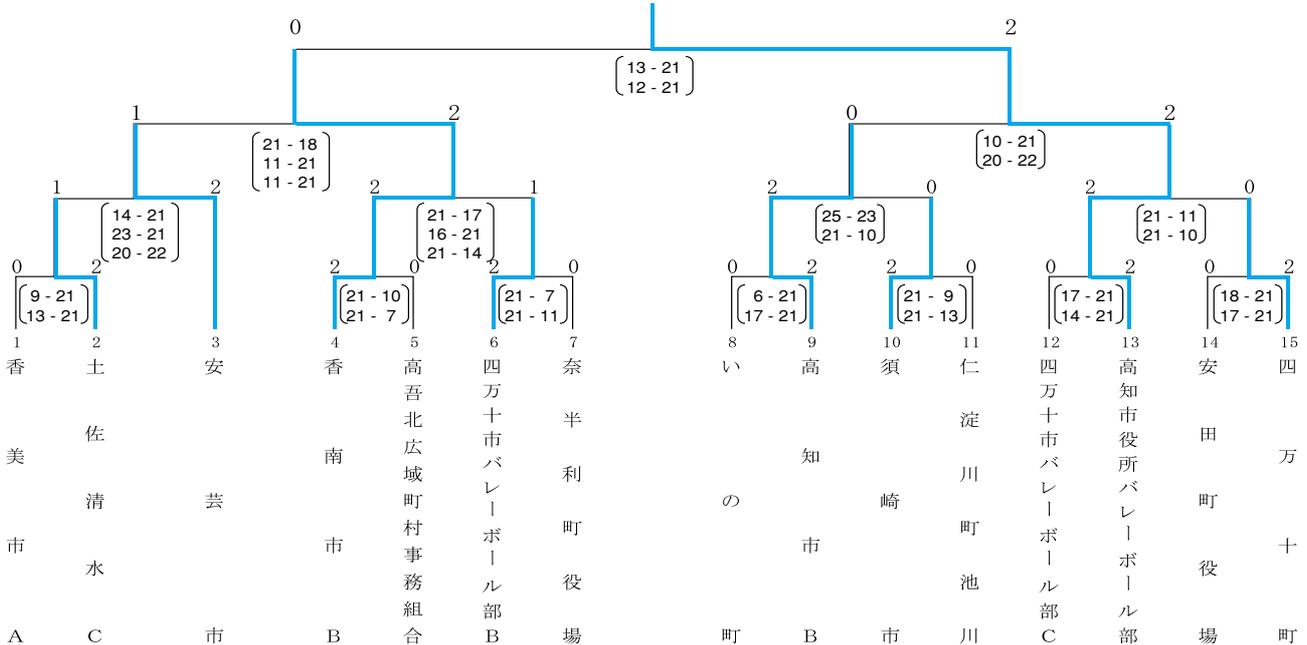
決勝戦は、強力なサーブ力を誇る「香南市B」と決勝まで1セットも落とさず勝ち進んできた「高知市役所バレーボール部」の対決となりましたが、「高知市役所バレーボール部」がセットカウント2-0で「香南市B」を破り、4年振りの優勝を果たしました。

今回は第30回の記念大会でしたので、敢闘賞を設け、決勝で闘ったチームから、それぞれ監督の推薦により、岡崎麻衣さんと林貴文さんが受賞しました。

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。



## 優勝 高知市役所バレーボール部



# 第45回市町村職員ソフトボール大会開催

## 選手宣誓



四万十町  
水田直哉さん

## 優勝 仁淀川町池川



## 優勝 高知市消防局野球部



平成24年9月29日(土)、県下7ブロックの代表14チームが春野運動公園に集結し、第45回ソフトボール大会が開催されました。本来9月17日(月)に予定をしておりました大会でしたが、台風16号の接近に伴い延期となりました。今回も台風17号の影響により朝から雨模様の天気の中でしたが、各グラウンドでは雨粒を吹き飛ばすような熱戦が繰り広げられました。

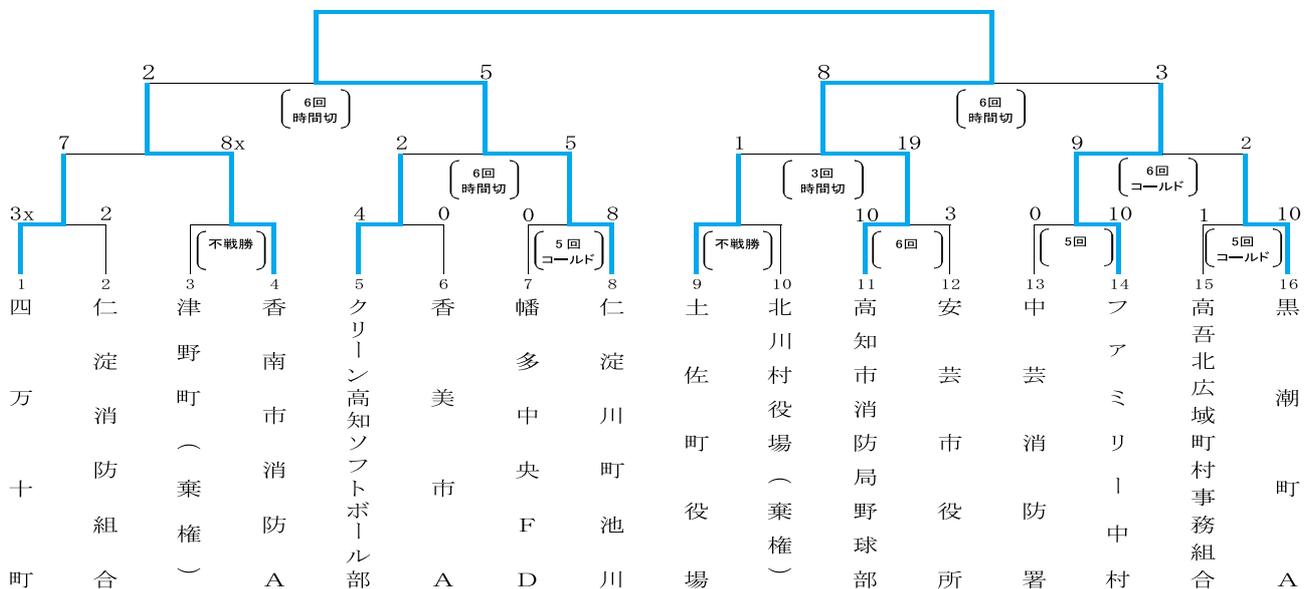
決勝戦は前年優勝チームに勝利し、順調に勝ち抜いてきた「仁淀川町池川」と、準決勝までの得点数が37の強打を誇る「高知市消防局野球部」。決勝戦を楽しみにしておりましたが、準決勝が終了した時点から、雨の量も多くなり、グラウンドも水が浮く状態になりましたので協議をした結果、決勝戦は行わず両チームを優勝としました。今回は第45回の記念大会でもあり敢闘賞を設けており、監督の推薦により三本大地さんと高橋愛侍さんが受賞しました。

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。



優勝 仁淀川町池川

高知市消防局野球部



## 短期給付の時効は2年です

家族療養費、災害見舞金等の短期給付を受ける際は、  
2年以内に請求してください！

短期給付の中には、組合員の皆さまからの請求に基づき支給する療養費や介護休業手当金等の休業給付などの現金給付があります。

これらの短期給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間請求しないと時効によって消滅します。

請求時効の取扱いは下表のとおりですので、ご確認をお願いいたします。

### 請求が必要な主な短期給付一覧

給付の種類	支給事由	請求時効の起算日
療養費・家族療養費	医師の指示に基づき治療用装具(コルセット等)を購入したとき、組合員証・被扶養者証を使用せずに医療機関に受診したとき等	医療機関等に療養の費用を支払った日の翌日
出産費・家族出産費	組合員又は被扶養者が出産(妊娠4ヶ月以上の死産を含む。)したとき	出産した日の翌日
埋葬料・家族埋葬料	組合員又はその被扶養者が死亡したとき	埋葬を行った日の翌日
傷病手当金	組合員が病気休職となり無給となったとき	勤務に服することができず無給となった翌日
介護休業手当金	組合員が家族を介護するために2週間以上の介護休業を取得したとき	勤務に服することができず無給となった翌日
弔慰金・家族弔慰金	組合員又は被扶養者が、非常災害等により死亡したとき	死亡した日の翌日

## 資格係からのお願い

### ～被扶養者の認定・取消に伴う収入確認書類の保管について～

被扶養者の認定・取消を判定する際には、対象者の収入状況を確認するための書類が必要となります。このため、被扶養者が何らかの収入を受けた場合は、その収入に応じて該当する下記の書類を保管いただきますようお願いいたします。

#### 【収入確認書類】

- 所得証明書 ○ 給与明細書 ○ 就業証明書 ○ 退職証明書
- 雇用保険受給資格者証 ○ 確定申告書（収支内訳書を含む） ○ 開業届
- 廃業届 ○ 年金決定通知書 ○ 年金改定通知書 ○ 年金振込通知書
- 預金通帳（援助額の確認のため等）

※ 状況により、複数の書類や上記以外の書類を求める場合があります。

被扶養者の認定・取消を判定するにあたって確認をさせていただく「収入」とは、主なものとして給与収入（給料、賞与、手当等）、社会保障給付金（雇用保険、傷病手当金、生活保護費等）、事業収入（営業収入、農業収入等）、不動産収入、年金などがあり、認定・取消の基準となる金額は、被扶養者の年齢や年金の受給状態等によって以下のとおり定められています。

- 60歳未満の者（障害年金受給者以外） … 年額130万円
- 60歳未満の者（障害年金受給者） … 年額180万円
- 60歳以上の者（年金受給者以外） … 年額130万円
- 60歳以上の者（年金受給者） … 年額180万円

ただし、被扶養者が父母の一方または両方である場合は、共通の経費を考慮した可処分所得とし、該当する各基準額の合計額の85%が基準額となります。（父母の一方のみが被扶養者となっている場合でも、他方の収入を合算し基準額の判定を行います。）

#### 【例】

父親 … 60歳以上の年金受給者

母親 … 60歳未満の障害年金受給者以外

$(180万円 + 130万円) \times 85\% = 263万5千円$ （父母の収入合計額の基準額）

なお、被扶養者の収入が基準額を下回っている場合でも、その金額が組合員の1人当りの生計費（給料月額 $\times$ 16 $\div$ （被扶養者数+1））を上回る場合は扶養認定を行うことはできませんのでご注意ください。



## こんなときに効く!・・・食べ方対策

高知検診クリニック 管理栄養士 高橋

### 疲労・倦怠感

#### 1、ビタミンB群を積極的に

疲労回復には、エネルギーをきちんと補給する必要があります。ビタミンB群は糖質や脂質がエネルギーになるときに必要な成分。とくにB1、B2は不足しないようにしましょう。

B1：豚肉・玄米や胚芽米のご飯・うなぎの蒲焼など

上手なとり方 ◆ぬか漬けにするとビタミンB1増加

◆めん類など、糖質を多くとる場合には、ビタミンB1の多い  
にんにく・ねぎ・にらなどを加える

B2：豚肉・うなぎの蒲焼・カレイ・サバ・サンマ・イワシ・牛乳・納豆など

#### 2、クエン酸で乳酸を撃退

クエン酸 → エネルギー補給に不可欠な成分で、疲労物質ともいわれる乳酸を分解する働きをもちます。

クエン酸を含むかんきつ類や酢には、香りや酸味で食欲を刺激するため効果大です。

#### 3、にんにくが有効な理由

スタミナ食材といわれるにんにくの特有成分は、B1と結合して体内で長時間B1効果を発揮します。

#### 4、食欲がわく工夫を

疲れているときは食欲も減退気味。かといって食べて栄養をとらなければ疲労は回復しません。ハーブやスパイスのよい香りや少量のアルコールで食欲を刺激するのもよいでしょう。

## ストレス

### 1、食事はリラックスして

ストレスでイライラしていても、食事の時間はリラックスタイムと、気持ちを切り替えることが重要。おいしい食事でも嫌なことを忘れましょう。

### 2、栄養不足に注意

食事をおろそかにしてエネルギーが不足しているとイライラがつのります。食事をしっかりとってお腹が満たされれば気力も充実。エネルギー補給に欠かせないビタミンB群が不足しないようにすることも大切です。

### 3、精神安定に有効な成分が不足しないように

#### カルシウムやマグネシウム → 精神を鎮める働き

カルシウム：牛乳、乳製品・イワシの丸干し・高野豆腐・ひじき・干し大根・豆腐・小松菜など

上手なとり方 ◆サケ、サンマ、サバ、イワシなどや干し椎茸に多いビタミンDはカルシウムの吸収を促進する

◆緑黄色野菜や海藻に含まれるカルシウムは乳製品に比べて吸収されにくいですが、摂取しやすい食材として日々のメニューに

◆カルシウムとマグネシウムなど、性質が似た成分同士は代替作用と同時に拮抗作用もあるので、成分間の摂取バランスが重要

ミネラル間の摂取比 Ca : Mg = 2 : 1

◆リンを多く含む加工食品やインスタント食品はカルシウムの吸収を阻害する

ミネラル間の摂取比 Ca : P = 1 : 1

マグネシウム：玄米・納豆・ひじき・アーモンドなど

上手なとり方 ◆和食は（玄米ご飯・納豆・魚・豆腐やわかめの味噌汁など）

マグネシウムがとりやすい

#### ビタミンC → ストレスに対抗するホルモンの生成を助ける

ビタミンC：ネーブルオレンジ・キウイフルーツ・いちご・柿・じゃがいも・さつまいも・

ブロッコリー・赤ピーマンなど

上手なとり方 ◆水と熱に弱いため、果物として生食する

◆酸性下で安定しているので、酢の物にするとビタミンCの酸化が防げる

<ビタミンCの給源として有効なじゃがいもの調理ポイント>

◆できるだけ大きく切る（できれば皮つき丸のまま）

◆沸騰した煮汁に入れる

◆煮汁の塩やしょうゆなどの調味料は、ビタミンC残存率を高める

---

## たんぱく質 → ホルモン材料になる

たんぱく質：肉・魚・卵・大豆製品（豆腐、納豆など）・牛乳、乳製品など

- 上手なとり方
- ◆朝・昼・夕の3食に組み込み、体にコンスタントに補給する
  - ◆高たんぱく質で手軽に食べられる食品（豆腐、納豆、牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など）を冷蔵庫に常備しておく

## 眼精疲労

### 1、注目の成分アントシアニン

アントシアニンは、網膜で映像の情報をキャッチして脳に伝えるロドプシンの合成に使われるので、視力を守り、目の疲れをとるのにはたいへん有効です。

アントシアニンはポリフェノールの一種の色素：ブルーベリー・赤じそ・なすの皮・赤ワイン等

### 2、目をガードするビタミンA

ロドプシンの合成にはビタミンAも不可欠。

網膜や角膜の健康にもかかわるため、しっかりとりたい成分です。

ビタミンA：うなぎの蒲焼・にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう・モロヘイヤなど

- ◆物質としての名前はレチノールで動物に含まれています。

植物に含まれているのはβ-カロテンで、β-カロテンを摂取すると体内でビタミンAに変わります。

- 上手なとり方
- ◆β-カロテンは、油を使って調理したり、肉類や牛乳といっしょに摂取すると吸収率が上がります。

### 3、ビタミンCで目に潤いを

ビタミンCには粘膜をじょうぶにする働きがあり、網膜や角膜を保護します。また、目の網膜に

は多くの毛細血管が集まっていますが、血管をじょうぶにする働きもあります。  
充血やドライアイなど、眼精疲労の典型的な症状に有効なのがビタミンCです。

#### 4、視神経の働きを高めるビタミンB

ビタミンB群は視神経の働きを高め視力を守ります。中でもビタミンB6には目の充血を抑える働きがあります。

ビタミンB6：マグロ赤身・カツオ・サンマ・サバ・バナナ・アボガドなど

上手なとり方 ◆食物繊維が豊富な野菜をとり、腸内細菌をふやす

### ～ 映像で見る食事日記 ～

食事日記を見直すと、過不足や好き嫌いなどの傾向がよくわかり、どこをどう改善すればよいのかわかりやすくなります。

最近は食べたものをカメラでパチリ！という人が増えています。写真に撮るからには後から見て恥ずかしくないように、バランスをととのえようとか、品数を増やそう、きれいに盛りつけようなどと考えて、自然にバランスのよい食事になることも……。食事日記以上の効果が期待できるかも～。



### 1. 加給年金額の加算

組合員期間が20年以上ある方で、本来支給の退職共済年金の受給権が発生したときまたは特例による退職共済年金の定額部分の支給開始年齢に達したとき、その者によって生計を維持していた(注)65歳未満の配偶者、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子または20歳未満で障害等級が1, 2級に該当する子がいるときは、加給年金額が加算されます。

なお、加給年金額の加算開始年齢については、次頁の退職共済年金の支給開始年齢の引き上げスケジュールをご参照ください。

(注)退職共済年金の受給権者と生計を共にしていた者のうち、恒常的な収入金額が将来にわたって年額850万円(所得で655万5千円)未満と認められる者等です。

加給年金額(平成24年度) 配偶者・・・393,200円

子・・・2人目まで1人につき226,300円

3人目から1人につき75,400円

### 2. 加給年金額の停止

加給年金額の対象となっている配偶者が、一定の要件に該当する年金を受けるとき、また受給権者本人が厚生年金保険から配偶者を対象として加給年金額が加算された老齢厚生年金の支給を受けるときは加給年金額は支給停止となります。

「一定の要件に該当する年金」とは

- 退職共済年金・老齢厚生年金  
(年金算定基礎期間が240月以上の年金、又はそれと同様の措置が講じられている年金)
- 障害共済年金・障害厚生年金・障害基礎年金

※ 配偶者が上記の要件による老齢厚生年金を受給し、加給年金額が停止されている場合であっても、その配偶者が雇用保険法による基本手当を受給したことにより、その方の年金が全額停止された場合は、その間、加給年金額の停止が解除されます。

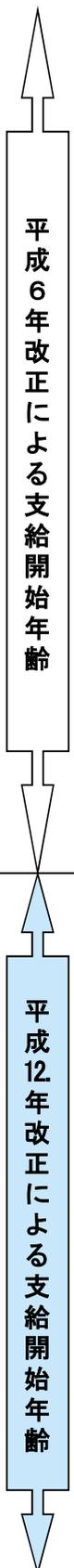
### 3. 加給年金額の失権

加給年金額の対象となっている配偶者又は子が、次のいずれかに該当することになった場合は、その配偶者又は子について加給年金額が加算されなくなり、年金額が改定されます。

- 死亡したとき
- 配偶者が年金受給権者によって生計維持されている状態ではなくなったとき
- 配偶者が年金受給権者と離婚又は婚姻の取り消しをしたとき
- 配偶者が65歳に到達したとき
- 子が養子縁組によって年金受給権者の配偶者以外の者の養子になったとき
- 養子縁組による子が、離縁をしたとき
- 子が、婚姻をしたとき
- 子が18歳の誕生日の属する年度の年度末に到達したとき(障害等級1級又は2級に該当する障害の状態にある子の場合は20歳に到達したとき)
- 障害等級の1級又は2級に該当する障害の状態にある子について、その事情がなくなったとき

## 退職共済年金の支給開始年齢の引き上げスケジュール

生年月日	支給開始年齢	(特例による退職共済年金)	
		給料比例部分	退職共済年金(本来支給)
		定額部分	老齢基礎年金
		加給年金額	
昭和16(22)年4月1日以前生	60	60歳	65歳
昭和16(22)年4月2日生 ⋮ 昭和18(24)年4月1日生	給料比例 60 定額支給 61	60歳 61歳	65歳
昭和18(24)年4月2日生 ⋮ 昭和20(26)年4月1日生	給料比例 60 定額支給 62	60歳 62歳	65歳
昭和20(26)年4月2日生 ⋮ 昭和22(28)年4月1日生	給料比例 60 定額支給 63	60歳 63歳	65歳
昭和22(28)年4月2日生 ⋮ 昭和24(30)年4月1日生	給料比例 60 定額支給 64	60歳 64歳	65歳
昭和24(30)年4月2日生 ⋮ 昭和28(34)年4月1日生	給料比例 60	60歳	65歳
昭和28(34)年4月2日生 ⋮ 昭和30(36)年4月1日生	給料比例 61	61歳	65歳
昭和30(36)年4月2日生 ⋮ 昭和32(38)年4月1日生	給料比例 62	62歳	65歳
昭和32(38)年4月2日生 ⋮ 昭和34(40)年4月1日生	給料比例 63	63歳	65歳
昭和34(40)年4月2日生 ⋮ 昭和36(42)年4月1日生	給料比例 64	64歳	65歳
昭和36(42)年4月2日以降生	65		65歳



( )は特定消防組合員

# 貯金係からのお知らせ

## ～復興特別所得税の課税について～

平成23年12月2日に「東日本大震災からの復興のための施策を実施するために必要な財源の確保に関する特別措置法」が公布されました。

これにより、平成25年1月1日から平成49年12月31日までの間に生ずる所得について、復興特別所得税（源泉徴収すべき所得税の額の2.1%相当額）が課税されることとなります。利子所得である預金利息に対しても適用されるため、現在貯金事業で計算している国税の取扱いが以下のとおり変更になりますのでお知らせいたします。

	現 行	平成25年1月以降
国 税	15%	15.315%
地方税	5%	5%

## 10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、4～9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**

**期中の合計積立額**  
(積立額合計－払戻額合計)  
4～9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%＋地方税5%)

例) 貯金現在残高通知書

積立貯金の  
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。

税区分	24.9.30の残高 円	=	24.3.31の残高 円	+	差引積立額 円	+	税込利息額 円	-	所得税額 円
課税	477,819		201,225		275,000		1,991		397

決算日	利 率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)
24.9.30	1.35	20	

(所属所) (証番号) (部課署)  
○○ - ○○○ ○○○

24 年 10 月 18 日作成

所属所名	○○市
氏 名	共 済 花 子 様

お 積 立 等 明 細		
日付	種別	金額(円)
24.4.25	定例積立	15,000
24.5.25	定例積立	15,000
24.5.30	一部払戻	100,000
24.6.20	賞与積立	35,000
24.6.25	定例積立	15,000
24.7.19	臨時積立	250,000
24.7.25	定例積立	15,000
24.8.25	定例積立	15,000
24.9.25	定例積立	15,000

(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。

## ～ 積立貯金のご案内～

### ○共済組合の積立貯金ならこんなにオトク!!

- ・利率は半年複利の1.35%。定期貯金の1.3%より有利です。(注1)
- ・積立方法は3種類。ご自由にお選びいただけます。
  - ①定時積立…毎月の給料から天引きされる積立です。
  - ②ボーナス積立…ボーナスから天引き(6月・12月のみ)される積立です。  
※①と②は併用でもご利用いただけます。
  - ③臨時積立…いつでも追加で預け入れできる便利な積立です。
- ・払戻しは月2回(注2)。手続きは所属所を通じて払戻請求書を提出していただくだけ。送金日に共済組合に登録されている個人口座に直接送金されますので簡単・安心です。  
(注1) 利率は平成24年11月現在のものです。  
(注2) 同月内での払戻しはどちらか1回のみとなりますのでご注意ください。

### ○今後の払戻しのスケジュール

	11月		12月	
	1回目	2回目	1回目	2回目
締切日	6日	20日	5日	19日
送金日	15日	29日	14日	27日

※締切日は当日必着完備(FAX不可)の取扱となります。不備による再提出が締切日を過ぎますと次回分に繰り下げとなりますのでお急ぎの場合などは特にご注意ください。

**是非この機会に簡単・便利・安心で有利な積立貯金をご利用ください!!**

※ご希望の方は下段の申込書に必要事項をご記入の上、共済事務担当者までご提出ください。

----- (キリトリセン) -----

## 積立貯金加入申込書

平成 年 月 日

所属所名				届出印	副印
フリガナ					
氏名					
所属所証番号				性別	生年月日
				男・女	昭・平成 年 月 日

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

※その月の15日までに申込書が到着すれば、翌月の給料から積立開始できます。

# ～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ことと思いますが、前回の特別斡旋で好評いただき、今回も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」をパワーアップさせた『スーパーエクサウォーカー』登場！更に今回は、初めてトップスも新登場、特別価格で斡旋いたします。

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(3枚1セット)**  
**(トップス)**            **3,500円(1枚)**

- 平成24年12月より給料控除
- 支払い回数：1～3回選択
- 締切：平成24年11月9日(金)必着



**exwalker.**  
 エクサウォーカー  
by wacoal

**LADIES** 腰のまわりの筋肉を前後からバランスよくささえて、美しいシルエットに。

**ロングタイプ**     **新製品**

**スーパーエクサウォーカー レディースロングタイプ**

**3枚1セット**

- 品番：EXW700 日本製
- サイズ：M・L・LL
- 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」は某社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

ワコール独自のクロス構造により、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3924586号

**4つの改良ポイント**

- ポイント1** ほどよくおなか押さえ
- ポイント2** 腰のまわりの筋肉をサポート。
- ポイント3** 下からささえてキレイなヒップラインに。
- ポイント4** アウターにひびきにくい。

**ショートタイプ**

**LADIES** 上半身のバランスを整えて 肩・腰・すっきり。

**トップス**     **新製品**

**エクサウォーカー レディーストップス**

- 品番：ZWE600 日本製
- サイズ：M・L・LL
- 素材：ナイロン90%  
ポリウレタン10%
- カラー：ブラック×1

上半身のバランスを整えて、肩・腰・すっきり。

**バランスライン**

- バランスラインが背骨を軸にからだを中心に戻すようにひっぱり、左右バランスのよい背中への動きに。
- 逆V字ラインで、腰をささえるようにサポート。  
[特許 第4527795号]

※下から離脱していただくスムーズです。

※カップ付ではありません。

**安全に関するご注意**

- この商品は、着用に適さない場合があります。ご使用前に下記をよくお読みいただき、該当する方は着用を避けてください。
- 妊娠中もしくは妊娠していると思われる方 ● 腰や背中不安をお持ちの方、あるいは過去に痛めたことのある方
- 着用後、腰や背中などに痛みが出た場合は、直ちに着用を中止してください。

**MENS** 歩幅を広げ、スピードを上げて、颯爽とした歩きを。

**ムレにくいメッシュタイプ**

**エクサウォーカー メンズメッシュタイプ**

**3枚1セット**

- 品番：ZWE500 日本製
- サイズ：M・L・LL
- 素材：身生地/ナイロン85%  
ポリウレタン15%
- テープ部/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」は某社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

ワコール独自のクロス構造により、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3924586号

**部位ごとの熱や湿気を逃がしやすいメッシュ構造**

- 前開き**
- 通気で熱や湿気を逃がしやすい

メッシュ部

# 年末特別斡旋品のお知らせ

今年も、お歳暮用としまして、種類も豊富で格安で手続きも簡単な、2012丸大の冬ギフトを年末特別斡旋致しますので、是非、この機会をご利用ください。

なお、10月下旬に所属所共済担当者あてに、丸大食品株式会社からパンフレット、申込書を送付しています。

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でお願いします。

- 支払い：平成25年1月の給料より天引きとなります。(1回払い)
- 期間：平成24年11月1日(木)～平成24年12月13日(木)必着

おすすめ!



冷凍

2011年売上・数量No.1

015 GM-60

- ◆ロースビーフ(国産牛サーロイン)400g
- ◆黒トリュフ入りロースビーフソース100ml

おすすめ!



冷蔵

2011年売上・数量No.2

009 KK-504

- ◆特選ホワイトロースハム380g
- ◆あぶり焼焼豚220g
- ◆特級スモークハム240g
- ◆あぶり焼ミートローフ250g



冷蔵

005 HA-502

- ◆熟成ホワイトロースハム380g
- ◆熟成いぶし肩ロース360g



冷蔵

2011年売上・数量No.3

013 KK-302

- ◆特選ロースハム380g
- ◆あぶり焼焼豚220g



冷蔵

004 HA-703

- ◆熟成ホワイトロースハム380g
- ◆熟成いぶし肩ロース360g
- ◆熟成ボンレスハム400g

丸大食品

# 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!

期間:平成23年7月1日(金)~平成25年3月31日(日)

高知共済会館 COMMUNITY SQUARE、えひめ共済会館(愛媛)、ホテルマリンハリスさぬき(香川)、ホテル千秋閣(徳島)

1泊2食付き 7,500円

1泊2食付き 6,750円

1泊2食付き 3,750円

1泊2食付き プレゼント

10% OFF

50% OFF

100% OFF

1泊2食付き 7,500円

期間中 四国4県の共済会館がサービスプランをご用意

期間中、四国4県の共済会館宿泊施設をご利用ごとに宿泊料金が、10%OFF→50%OFF→100%OFF!!

4県目!

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

期間:平成23年7月1日(金)~平成25年3月31日(日)

http://www.shikokutabigekijou.com

専用のスタンプ用紙

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。

四国旅劇場ホームページ

<http://www.shikokutabigekijou.com>

ご予約・お問い合わせはこちらまで  
高知共済会館  
COMMUNITY SQUARE  
TEL 088-823-3211

お得な宿泊プランも充実!!

### 平日・広報プラン

素泊 4,500円

朝食付 5,300円

### 宴会&宿泊プラン

平日 9,500円

休前日 11,500円

大好評・平日限定プランです!!  
ご予約時に広報プランとお申し付け下さい!!

大変お得な飲み放題付宴会宿泊プランです!!  
5名様以上でお申し込み下さい!!

※助成券ご利用頂けます。詳しくはご予約時にお問合せ下さい。



COMMUNITY SQUAREホームページ  
<http://www.kochi-cs.jp>

COMMUNITY SQUARE  
TEL 088-823-3211

## 忘・新・年会

2012年11月1日(木)～2013年1月31日(木)

幹事様、任せて安心!!

高知共済会館は幹事様のご要望にお応え致します!

皆様のお越しをお待ち致しております。

### 選べる2つのコース

#### 皆でワイワイ【鍋コース】

- ・刺身
- ・前菜
- ・四川風口水鶏
- ・鍋料理(チョイス)
- ・龍蝦セット  
又は雑炊セット
- ・寿司

鍋料理は4種類からお選び頂けます。

1. 鯛のしゃぶしゃぶ鍋
2. 寄せ鍋
3. 聖鶏鍋
4. 鱈子り鍋



#### シェフおススメパーティーコース

- ・生ハムサラダモザール
- ・四川風口水鶏
- ・ジューシーショウガマイと翡翠餃子
- ・グリエールチーズとベーコンの洋風春巻き
- ・ラーメン
- ・握り寿司
- ・お刺身盛り合せ
- ・デザート



飲み放題付き  
充実の2時間30分!

- ・ビール
- ・日本酒
- ・焼酎
- ・カクテル
- ・ソフトドリンク

料理写真はイメージです

各コース 5,000円 お1人様  
料金(税サ込)

### 3つの特典

その1  
レストラン膳  
ペアランチ券プレゼント

その2  
デジカメ貸出&記念  
写真撮影サービス

その3  
20名様以上利用特典  
幹事様1名無料

高知共済会館

COMMUNITY SQUARE

ご予約・お問合せ

TEL : 088-823-3211

お得なご宿泊プランはこちらから

[ホームページ]

<http://www.kochi-cs.jp>