



2014

黒潮

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

組合会議員選挙を実施いたします	2~5
年金係からのお知らせ	6~7
第47回市町村職員ソフトボール大会開催	8
第32回市町村職員バレーボール大会開催	9
平成26年度健康セミナーの開催	10
・女性健康セミナー	11~12
・メンタルタフネスセミナー	13~14
・メンタルUPランチ	15
・メンタルヘルス②	16
退職予定者準備セミナーの開催	17
住宅貸付の年末残高証明書を送付します	18
自動車購買立替金制度をご存じですか	18
年末特別幹旋品のお知らせ	19
貯金係からのお知らせ	19
積立貯金のご案内	20
高知共済会館からのご案内	21~22

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6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6号

高知縣市町村職員共済組合組合会議員の任期が平成26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26年11月19日14時から16時	芸西村民会館 ホール
第2区	香南市及び香美市	平成26年11月19日14時から16時	香南市役所 3階 第4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26年11月19日14時から16時	南国市保健福祉センター 小会議室
第4区	高知市	平成26年11月19日14時から16時	高知共済会館 4階 「四万十」
第5区	吾川郡の区域内の町	平成26年11月19日14時から16時	いの町総合保健福祉センター 1階 ミーティングルーム
第6区	土佐市、須崎市及び高岡郡の区域内の町村	平成26年11月19日14時から16時	四万十町役場本庁 東庁舎1階多目的大ホール
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26年11月19日14時から16時	宿毛文教センター 2階 第1会議室

(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26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	芸西村	総務課長	池本尚彦
第2区	香南市	総務課長	小松謙介
第3区	南国市	総務課長	田淵博之
第4区	高知市	人事課福利人事制度担当係長	島内裕史
第5区	いの町	総務課長	山崎豊久
第6区	四万十町	総務課長	樋口寛
第7区	宿毛市	総務課長	山下哲郎

「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つては1人、50人をこえる所属所にあつては、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17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26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	適用規定	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17日 (水)	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17日 (金)	選挙長の選挙事務打ち合わせ (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17日 (金)	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 (金) 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5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 (土)	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・選挙長 > 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5日 (水)	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5日 (水)	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5日 (水)	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 「代議員等の互選届書」 の提出を督促		11月11日 (火)	共済組合が各選挙長に「代議員等の互 選届書」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。

	選挙の手続き・ 公告内容等	適用規定	手続きの期限	摘 要
10	<代表者→選挙長> 市町村長以外の組合員 の数及び代議員の数の 届け出	定款 第13条 第4項 第5項	11月13日（木） 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・ 代議員数を所属所経由で選挙長に届け 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 が行う代議員の互選	定款第13条 第2項	11月13日（木） 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17日（月）	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12条 第13条 第1項 第14条 第17条	11月19日（水）	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・所属所> 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21日（金）	理事長が行う。
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（水） 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 会で行う。

年金係からのお知らせ

1. 年金の併給調整

現在の年金制度では、「1人1年金」が原則です。同一制度または他の年金制度間において2つ以上の年金を受けられるときは、原則として1つの年金を選択し、他の年金は支給停止されます。

ただし、併給調整の特例により複数の年金を受給できる場合もあります。

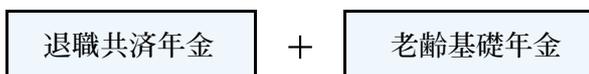
なお、年金額の改定等により、支給停止となっている年金を受給した方が有利な場合は、将来に向かって選択の変更ができることになっています。

以下に複数の年金の主な選択例をお示しします。

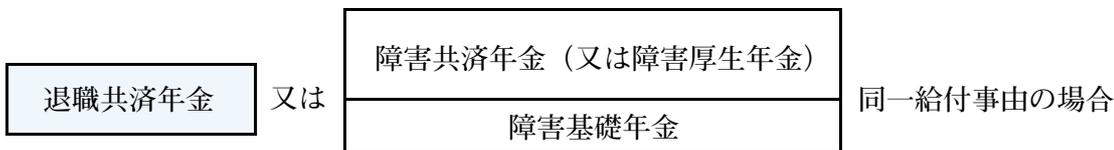
- ① 退職共済年金と老齢厚生年金 両方受給できます。(年金受給選択申出書 不要)



- ② 退職共済年金と老齢基礎年金 両方受給できます。(年金受給選択申出書 不要)

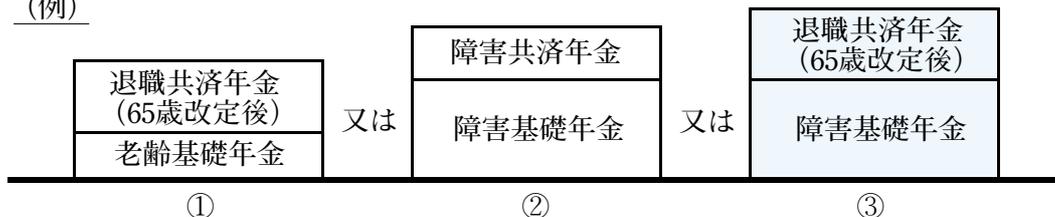


- ③ 退職共済年金と障害給付(及び障害基礎年金) (年金受給選択申出書 必要)
65歳未満 年金額を比較し、どちらか一方の年金を選択することになります。

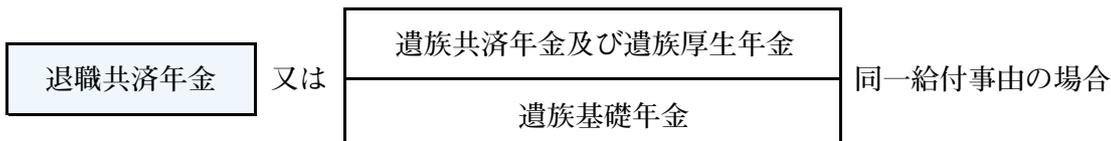


65歳以上 受給方法は①、②、③のいずれかから選択することになります。

(例)



- ④ 退職共済年金と遺族給付(及び遺族基礎年金) (年金受給選択申出書 必要)
65歳未満 年金額を比較し、どちらか一方の年金を選択することになります。



- ⑤ 退職共済年金と旧年金(旧障害年金、旧遺族年金) (年金受給選択申出書 必要)
年金額を比較し、どちらか一方の年金を選択することになります。



2. 配偶者であった遺族の65歳以降の遺族給付の支給方法の見直し

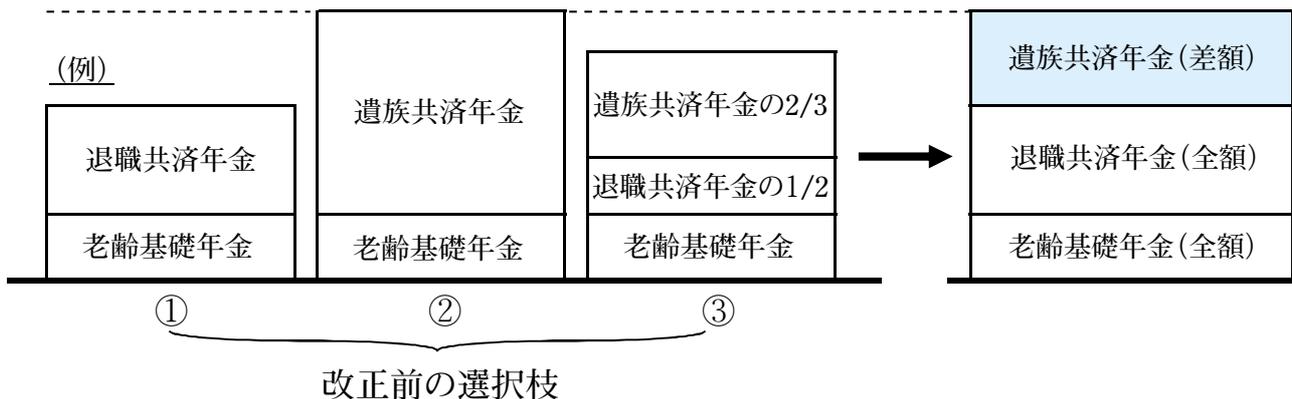
遺族共済年金と退職共済年金の受給権を有する方については、

- ① 自分自身の退職共済年金のみを受給
- ② 遺族共済年金のみを受給
- ③ 遺族共済年金の3分の2と自分自身の退職共済年金の2分の1を併給

の受給方法の中から受給権者が選択できることとしていますが、この場合、上記の選択肢のうち②を選んだ場合には自分自身が年金制度に加入してきた記録が年金給付に反映されず、③を選択した場合にもその半分が反映されないこととなり、掛金の掛け捨て感が生じていました。

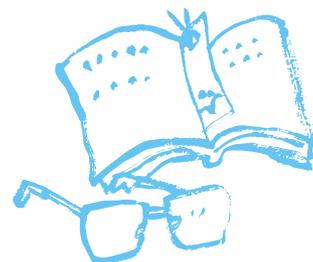
そこで、厚生年金保険制度の改正と同様に、遺族共済年金と退職共済年金の受給権を有している65歳以上の方については、まず、自分自身の退職共済年金を受給し、改正前の選択肢の中で最も多い額と退職共済年金との差額を遺族共済年金として支給することとなっています。(平成19年4月施行)

65歳以上 自分自身の退職共済年金と老齢基礎年金を全額受給します。
遺族共済年金からは、下図(①、②、③)の中で最も多い額と退職共済年金との差額が支給されます。



※ 平成27年10月から、共済年金は厚生年金に統合されるため、それ以降に受給権が発生する年金は厚生年金となります。

- 退職共済年金 → 老齢厚生年金
- 障害共済年金 → 障害厚生年金
- 遺族共済年金 → 遺族厚生年金



第47回市町村職員ソフトボール大会開催

選手宣誓



香南市A
岡西勇治さん

優勝 高知市消防局野球部



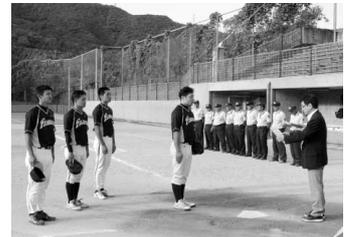
準優勝 クリーンセンターソフトボール部



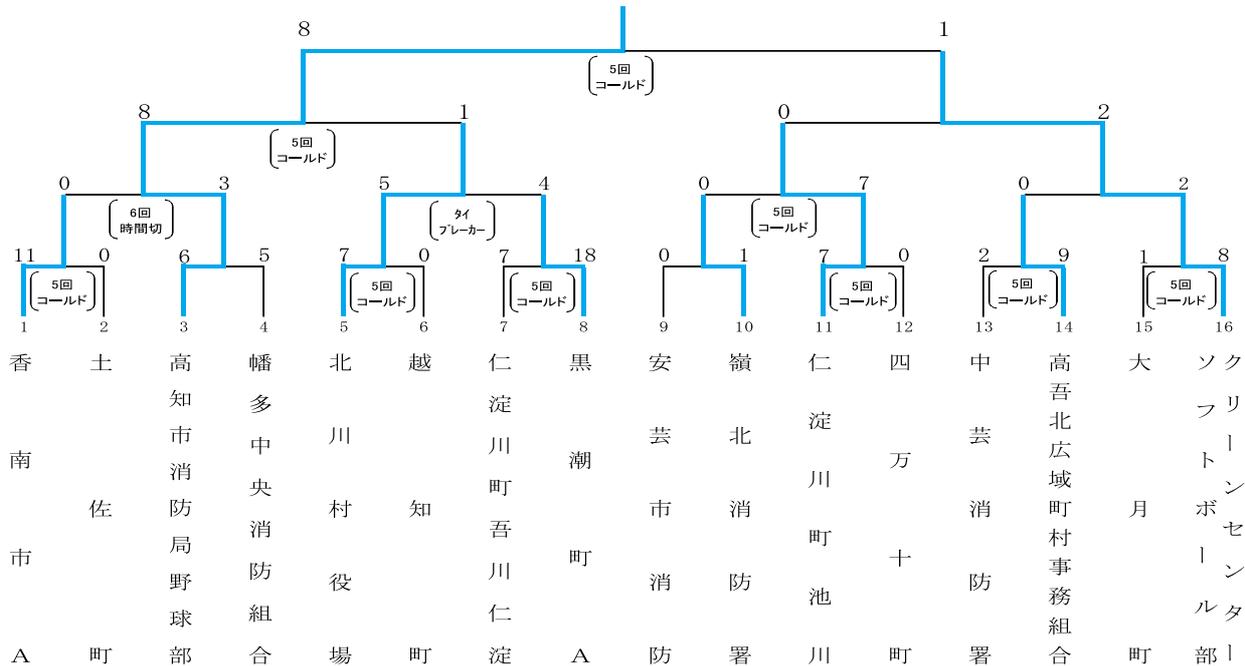
平成26年9月13日（土）、県下7ブロックの代表16チームが春野運動公園に集結し、第47回ソフトボール大会が開催されました。朝方は小雨も見られ、天気が危ぶまれましたが、午後には回復し太陽の照りつける中、各グラウンドでは暑さに負けないような熱戦が繰り広げられました。

決勝戦は、第39回大会以来8年振りとなる「高知市消防局野球部」と「クリーンセンターソフトボール部」の高知市ブロック同士の対戦となりました。準決勝まではわずか1失点のクリーンセンターソフトボール部でしたが、連投の疲れもあったのか、2回に高知市消防局野球部の強力打線が大量5得点を奪い、2年ぶり7度目の優勝に輝きました。準優勝となったクリーンセンターソフトボール部も、最終回に連打を重ね得点をするなど随所によりプレーが光りました。

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 高知市消防局野球部



第32回市町村職員バレーボール大会開催

選手宣誓



越知町
岡本亜嘉瑠さん

優勝 高知市役所バレーボール部



準優勝 香南市A



平成26年9月27日（土）、春野総合運動公園体育館において第32回市町村職員バレーボール大会が、県下7ブロックの代表16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。

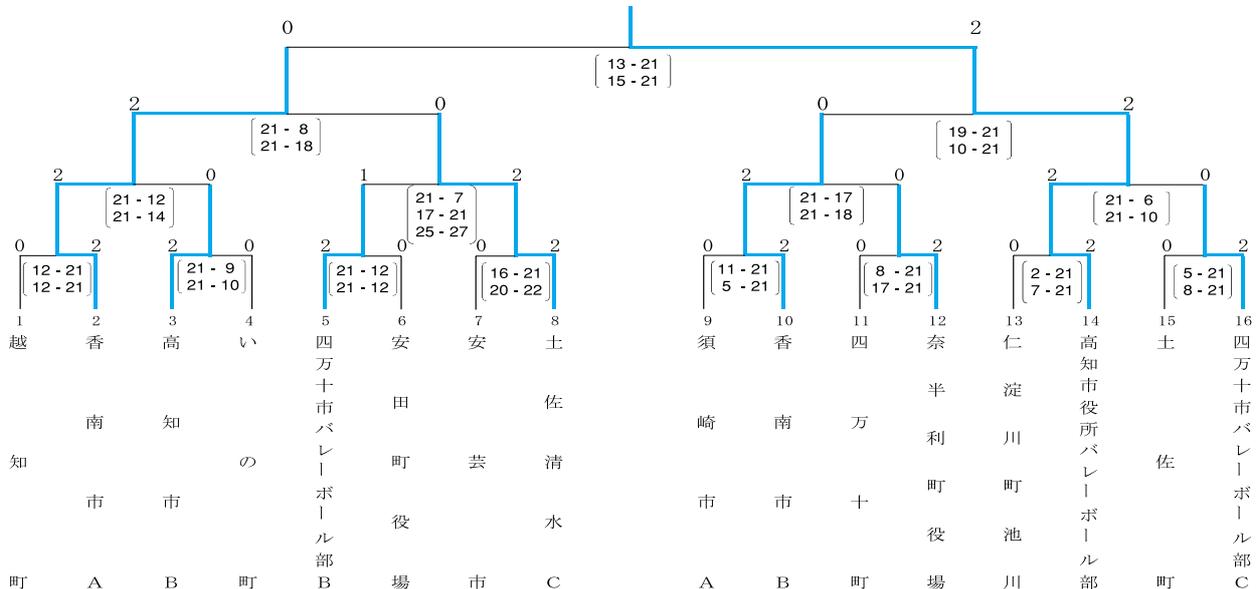
準決勝では、常連チームの中に2回戦フルセットの上、チームプレイで勝ちあがった「土佐清水C」の4強がそろいました。どのチームもアタックが得点源となっているなか、「土佐清水C」の息のそろったブロックからの得点に会場も盛り上がりました。

決勝戦は、「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A」を破り、3年連続優勝を果たしました。

本大会の開催にあたりましてご協力をいただきました関係者の皆様、参加選手及び大会を盛り上げていただきました応援の皆様、大変お疲れ様でした。



優勝 高知市役所バレーボール部



平成26年度健康セミナー (8月4・5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8回目の開催となり、8月4日・5日に無事終了いたしました。

初日の女性セミナーでは、食事バランスの取り方・バランスの良い献立について学ぶ「家族の健康を守るのはあなた!おいしく食べて目指せ!健康家族」を開催いたしました。グループで朝・昼・夕食の献立の作成や、おやつのカロリークイズなど、学ぶ時間と考える時間が織り交ざった、楽しい雰囲気の中での講座となりました。

午後の部では、2班に分かれて、健康機器計測タイムと運動セミナーを開催しました。健康機器計測タイムでは、血管年齢測定、健骨度測定、肌水分チェックについて機器を使って計測しました。運動セミナーでは、椅子を使って身体のゆがみの解消や肩こり解消をメインにした全身ストレッチを行いました。

2日目のメンタルタフネスセミナーでは、ストレスへの対処の仕方・心と身体の整え方を学び、講座途中には頭と体を同時に使った簡単なトレーニングも行いました。

午後の部では、音楽に合わせた様々なステップで体だけでなく頭も使った運動を行い、その後椅子を使って心と体をリラックスさせるストレッチによって心身をリフレッシュしました。

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 北野和枝 司会 森谷郁子 シェフ 佐藤敏浩 講師 川瀬ひとみ

◆ちょっと豆知識

生姜の秘密

生の生姜と乾燥させた生姜ではカラダに対する効果が違う!?

生の生姜

ジンゲロール

血液の中を流れ、手先や足先の末しょうで血管を広げる作用があるため、血流がよくなり手先や足先が温まるが、身体の深部体温はやや下がる。

乾燥生姜

ジンゲロール

ショウガオール

胃腸の壁を直接刺激して血流を高め、深部の熱を作り出す。

加熱や乾燥で一部が変化

◆いつまでも健やかに過ごすために

- ファストフードやインスタント食品・レトルト食品などに頼らず、できるだけ家庭でつくった手料理を
- ストレス解消法を見つけ、ストレスレスに
- ゆっくりお風呂に入って、リラックスする
- 夜はしっかり寝て、昼間は活動的に
- 1日3食、時間を決めて食べる
- 定期的カラダを動かす
- タバコはやめましょう

女性健康セミナー

平成26年8月4日（月）開催

【講演】 いつまでも健康で美しく女性のための栄養講座

【体験】 健康機器計測

【運動】 リラクゼーション効果のある簡単なストレッチ



◆ 参加者アンケートより ◆

- ・ 女性として気になっていることを分かりやすく講演していただきとても参考になりました。
- ・ 実際にグループワークをすることで栄養素について理解しやすく、毎日とる食事の大切さを痛感しました。
- ・ 今まで知らなかった食品（亜麻仁油など）知ることが出来て良かった。
- ・ 女性ホルモン、食事のバランス等、知らない事が多々あり勉強になりました。
- ・ 実際に家庭では実践できてない事を痛感し、今後家庭でも気をつけてみようという気持ちになりました。
- ・ 初めての健康機器測定でドキドキしましたが、自分の今がどんな状態かわかって良かったです。時々測定したいです。
- ・ 普段測定する事が無いのでいい機会に体験できて良かった。
- ・ 血管年齢が実年齢より上の測定結果でショックでしたが、今後の食生活を見直すよいきっかけとなりました。
- ・ 色々と測定していただいて参考になり楽しかったです。
- ・ 自分の予想より結果が若かったので驚きました。
- ・ 今日の運動はとてもリラックスでき体も心もすっきりしました。
- ・ 自分自身感じていたストレスをコントロールし、またリラックスする方法を教えて頂きとても良かったです。これからの毎日に活用していきたいです。
- ・ アロマのいい香りの中で気持ちの良い時間を過ごせました。
- ・ 熟睡出来ました。気持ちよかったです。
- ・ とても良かったです。楽しくリラックスできました。家でも実践したいです。
- ・ 脳（頭）がすっきりして空っぽになった感じで爽快でした。

★ 女性セミナーランチ ★

管理栄養士が監修した750Kcal以下
ランチメニューです。



ポークファルシ	お造り	お豆腐 カブレーゼ	夏野菜の 揚げびたし	マンナン ごはん	モロヘイヤと 湯葉のスープ	果物
トマト モッツアレラ チーズ バジル 豚肉(肩ロース) 並塩 こしょう 小麦粉 薄力粉 ペビーリーフ さやいんげん ブドウ酢 はちみつ	かつお しろさけ だいこん	絹ごし豆腐 アボカド ミニトマト 並塩 みょうが しそ オリーブ油 濃い口醤油 穀物酢 みりん 上白糖 からし 粒入り マスタード	赤ピーマン オクラ ズッキーニ 西洋かぼちゃ 調合油 かつお 昆布だし 薄口醤油 みりん	米 マンナン ひかり	モロヘイヤ 湯葉 薄口醤油 食塩 かつお 昆布だし	キウイ フルーツ いちじく
(191Kcal)	(88Kcal)	(104Kcal)	(76Kcal)	(184Kcal)	(33Kcal)	(30Kcal)

★女性セミナーの風景★



メンタルタフネスセミナー 平成26年8月5日(火)開催

【講演】心と体の両面から働きかけ「折れない社員」を育成

【運動】ストレス発散系エクササイズ



◆ 参加者アンケートより ◆

- ・考え方の転換で同じ状況でも異なって見えるということで改善につながると感じました。
- ・すごく職場にも伝達したい内容でした。
- ・ネガティブに考えすぎず、思考の切り替えの重要性を感じました。
- ・日々わかっていても多忙だから時間が無いからと言い訳してストレス改善の努力を怠っていたと痛感しました。少しのこを見つめ直すだけでだいぶ負担は軽減される事を学べたので今日から実践したいです。
- ・普段聞くことがない内容なので参考になりました。
- ・自分の目標を作れたので頑張りたいと思います。脳の刺激にもなり良かった。
- ・2回目の参加でしたので良い復習になりました、現在の体型が・・・今度こそ自分との約束を守りたいです。
- ・トラブル発生時に客観的にとらえ相手の立場に立って考えるだけで気分が変わりトラブルをうまく対処できることがわかり今後に役立てたいです。
- ・思いのほかエクササイズ、リラクゼーションともに効果を感じ良い時間を過ごせました。
- ・体を動かす事は楽しいと感じるひと時でした。
- ・日頃の運動不足解消になりました。イスに座ってのエクササイズは続けていきたいです。
- ・大変気持ちの良い汗をかけたし、リラックス出来て良かったです。
- ・自律訓練法では不思議な世界へ入っていった感じでした。来年も受けたいです。
- ・おかげさまでまた明日から仕事を頑張れます。
- ・楽しくリフレッシュできました。

メンタルタフネス

☆ストレスって何??

ストレスには、ストレスの要因となるストレッサーとストレス反応のストレスがある!!

ストレッサー (ストレスの要因)	ストレス (ストレス反応)
環境的ストレッサー (天災・人災)	不眠、頭痛、胃痛、肩こり、腰痛、高血圧、便秘、めまい、集中力・気力の低下、自信喪失、疲労感、孤独感、絶望感、人を避けるなど
社会的ストレッサー (仕事・家庭)	
身体的ストレッサー (病気・加齢)	
心理的ストレッサー (人間関係等)	

しかし、ストレッサーが必ずしもストレスになるとは限らないのです。それは、出来事をどのように認知するかにかかっているからです。

人は起きた出来事を認知(思考・判断)し感情を決めています。つまり、起きた出来事自体が感情を決めるのではなく、人それぞれが出来事を認知することで感情が決定されています。

そこで、認知の仕方を変えましょう!

STEP-1 出来事が発生：電話でいきなり怒鳴られ苦情を言われる。

STEP-2 その時の感情：イライラしたり、嫌な気分になる。

STEP-3 その時の思考：なんで自分がこんな目に合うんだ。

あなたなら、この出来事を違った視点で考えるとしたらどう捉え、どのように考えますか?

STEP-4 では、違う視点なら：朝から元気だな、自分も朝から元気ががんばろう など

STEP-5 違った視点での着地点：同様のケースではどうすればいいのか、上司や同僚に相談してみよう など

STEP-6 気分の変化：一ついい経験ができたし、今後の対応はバッチリだ! など

☆土台を整えよう!

先ほどの認知の仕方を見直そうとしても、土台である心や体が疲弊しては改善し難いものです。そこで、3つの土台として食事・運動・休養に注目して改善を図ってみてください。

- 食事：主観でかまわないので食材を赤、黄、緑、白、黒と5色に分類し、週一回でもいいのでバランスを考えた食事を実践してみてください。
- 運動：脳は体全体の1/4しか血流量がない!だから、まずは体を動かし体全体の血流量を上げましょう。すると、脳が活性化しパフォーマンスの向上へとつながります。
- 休養：腹式呼吸法で副交感神経を優位にし、休息・リラックス状態を高めましょう。腹式呼吸はお腹を風船のように考え、息を吸うときに膨らませ、吐くときに凹みます。呼吸は吐く：吸う=2:1となるように行い、できるだけゆっくり行いましょう。

◆メンタルUPランチ◆

管理栄養士が監修した750Kcal以下のランチメニューです



鶏ささみの梅しそ磯辺揚げ	お造り	夏野菜の冷製煮物	ブロッコリーの粒マスタードサラダ	ご飯	湯葉とモロヘイヤのスープ	果物
若鶏ささ身肉 しそ 梅びしお 枝豆 スイートコーン 小麦粉 プレミックス粉 調合油	かつお しろさけ だいこん	なす ミニトマト 西洋かぼちゃ とうがん オクラ かつおだし 薄口醤油 みりん	ブロッコリー 赤ピーマン キンサイ からし 粒マスタード 調合油 並塩 穀物酢	精白米 マンナンヒカリ	湯葉 モロヘイヤ 薄口醤油 食塩 かつお 昆布だし	キウイフルーツ ぶどう
(234Kcal)	(88Kcal)	(45Kcal)	(197Kcal)	(40Kcal)	(33Kcal)	(44Kcal)





メンタルヘルス ②



『気持ちいい』習慣で、ストレス退治 こころの治癒力を高める

この世で誰ひとり、ストレスを避けては生活できません。ストレスはあって普通、どう解消するかが問題なのです。まさにストレス対策は全国民的課題です。



**やはり「気持ちいい」
が一番だ！**

毎日、忙しくて、「ああー、いやだいやだ」が口癖になっていませんか？ そんな言葉をいつも口にしていくと、マイナス思考が体調にまで影響してしまいます。「じゃあ、どうするの？」というアナタは、ぜひ「気持ちいい」ことを実行したり、それが実現されるシーンを想像しましょう。

たとえば「気持ちいい」と感じるときは、自然に「笑み」がこぼれているはず。そのとき、脳内では「快感ホルモン」と呼ばれる物質が盛んに分泌され、同時に免疫システムを元気にするメカニズムにもアクセルが入ります。「笑み」が生まれるほど「気持ちいい」状態になる

と、こころも身体も自己治癒力を高めると考えられています。驚いたことに「作り笑い」ですら効果があるそうです。

しかし、「気持ちいいことなんか、何にもない」という声もありそうです。でもそれは、じつと待っているからでは？ 気持ちいいことは、自分で作ればいいのです。ときどき美術館やコンサートなどに行ってみる、ペットを飼ってみる、何でもいいので、大切なことは行動を起こして日常を変えることです。

五感を刺激して 生命中枢に力を！

気持ちよくなる方法で注意すべき事は、むやみにお金のかかる趣味や人の迷惑になること、過度の依存体

質を生むような遊び（ギャンブルなど）を避けて、よい習慣・趣味を持つことが大切です。

忘れてならないことは、免疫力を高めてストレスに強い体質になるには、やはり動物としての根元的な力呼び覚ますことです。まず、五感を刺激して脳の「生命中枢」に活を入れる習慣を身に付けましょう。

ご存じのとおり、五感とは、視・聴・嗅・触・味に関する感覚です。近年の研究で、この五感を刺激すると生命中枢の機能が高まることがわかっていきます。言い換えれば、あらゆる意味でのストレスにも抵抗力が付くということ。

「自然のなかで身体を動かす」がベスト

五感を刺激する生活とは、新鮮な感動のある生活です。これは、淡々と生きていても手に入りません。やはり、常に新しいことに挑戦すべきでしょう。そこでお勧めなのが、自然に触れられる趣味を持つことです。大自然と触れ合うだけでも五感を刺激できますが、身体全体を使えばさらに効果的でしょう。また、動物や植物との接触は、遠い祖先たちの記憶に結びつくようで、動物脳が喜ぶでしょう。遠くに出かけなくとも、まずはウォーキングやガーデニングから始めてみてはいかがでしょうか。

退職予定者準備セミナーの開催

平成26年度中に退職を予定されている皆様と平成26～27年度中に60歳に到達される皆様を対象として、「退職予定者準備セミナー」を開催いたします。

既に申込みをされている皆様は、忘れずにご参加ください。また、申込みの締切は9月12日に終わっておりますが、もし申込みされていない方で参加されたい方がいらっしゃいましたら、所属所担当者を通じてお問合せください。

地区	開催日	会場	地区割
中央A	平成26年10月21日(火)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211	南国市・香南市・香美市・長岡郡 及びこの区域内の一部事務組合
高知A	平成26年11月4日(火)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211	高知市 及びこの区域内の一部事務組合
幡多	平成26年11月26日(水)	土佐西南大規模公園 ふるさと総合センター 幡多郡黒潮町入野176-2 TEL 0880-43-0105	四万十市・宿毛市・土佐清水市・ 幡多郡及びこの区域内の一部事務組合
中央B	平成26年12月5日(金)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211	土佐市・須崎市・吾川郡 及びこの区域内の一部事務組合
東 部	平成26年12月16日(火)	安芸市総合社会福祉センター 安芸市寿町2-8 TEL 0887-35-2915	安芸市・室戸市・安芸郡 及びこの区域内の一部事務組合
中央C	平成27年1月16日(金)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211	高岡郡・土佐郡 及びこの区域内の一部事務組合
高知B	平成27年1月26日(月)	高知共済会館 高知市本町5-3-20 TEL 088-823-3211	高知市 及びこの区域内の一部事務組合

日 程 表

9:00	受付開始
9:40	主催者あいさつ
9:50	退職後の医療制度について
10:10	退職後の互助会制度について
10:40	休憩
10:50	年金制度について
12:00	質疑・昼食・個人相談

☆年金相談をご希望の方は・・・

- ① 平成27年3月31日までに退職を予定されている方に限ります。
- ② セミナー申込み時に必ず「仮定年金額計算依頼書（退職セミナー年金相談者用）」を提出してください。

☆地区割について

原則として地区割に基づいた会場への申込みをお願いいたしますが、事情により該当地区への参加ができない方等につきましては他地区への参加も受け付けますのでご連絡ください。

福祉課からお知らせ

住宅貸付の年末残高証明書を送付します

本組合の住宅貸付を償還中で、所定の要件を満たすと思われる方には、11月（7日頃発送予定）に年末調整用の残高証明書を送付いたします。

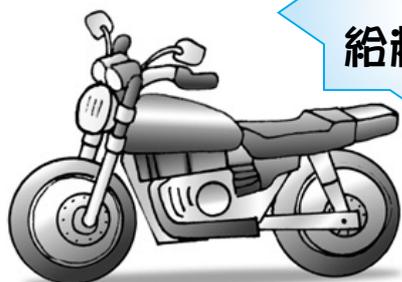
なお、平成26年11月、12月貸付者につきましては、来年1月に送付いたします。

- *住宅借入金等特別控除の制度についての詳しいことは、所轄の税務署にお問い合わせください。
- *交付された残高証明書を使用しない場合は、理由を付して共済組合にお返しく下さい。次年より証明書の送付をしないようにいたします。

自動車購買立替金制度をご存知ですか！

※ 申込額が50万円を超える場合は、連帯保証人が必要です。（連帯保証人は組合員期間1年以上の方）

自動車購買立替金は、自動車だけでなくバイクもご利用になれます。



便利な
給料控除



年利
3.0%

※利率は変動利率で
平成26年11月現在のものです。

注意点

- ・ 申込書の締切日は毎月10日です
- ・ 振込日は貸付金の第3回と同じ日になります
- ・ 購入する自動車の使用者は申込人（または配偶者）名義とする
- ・ 申込みは登録後2ヶ月以内に限る
- ・ 個人の方から購入される場合はご利用いただけません

◆ご融資金額・返済期間◆

300万円以内・6年以内
（毎月の返済金額が基本給の30%以内）

◆ご用意いただくもの◆

自動車購買立替金申込書

車検証のコピー

（250cc以下の場合は軽自動車届出済証又は軽自動車税申告書）

（125cc以下の場合は原動機付自転車標識交付証明書）

戸籍謄本（使用者名義が配偶者の場合のみ）

◆ご利用いただける方◆

組合員

（現在自動車購買立替制度をご利用いただいている方は対象外となります）

年末特別幹旋品のお知らせ

2014年 丸大の冬ギフト

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、2014丸大の冬ギフトを年末特別幹旋致しますので、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。

【申込み期間】

平成26年11月4日（火）～26年12月12日（金）

【支払い方法】

平成27年1月の給料より天引きとなります。（1回払い）

貯金係からののお知らせ

10月に「貯金現在残高通知書」を発行しました

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。今回お届けした通知書には、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15.315%＋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	26.9.30 の残高 円	=	26.3.31 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)
26.9.30	1.35	20.315	

(所属所) (証番号) (部課署)
○○ - ○○○ ○○○

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)	日付	種別	金額(円)
26.4.25	定例積立	15,000			
26.5.23	定例積立	15,000			
26.5.29	一部払戻	100,000			
26.6.20	賞与積立	35,000			
26.6.25	定例積立	15,000			
26.7.18	臨時積立	250,000			
26.7.25	定例積立	15,000			
26.8.25	定例積立	15,000			
26.9.25	定例積立	15,000			

(注)今期中の払戻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26年10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。



積立貯金新規加入者へ

クオカード
(1,000円分)
進呈中

○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	5日	18日	3日	16日
送金日	14日	27日	12日	25日

※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※
年 月

定例積立額(毎月)
円

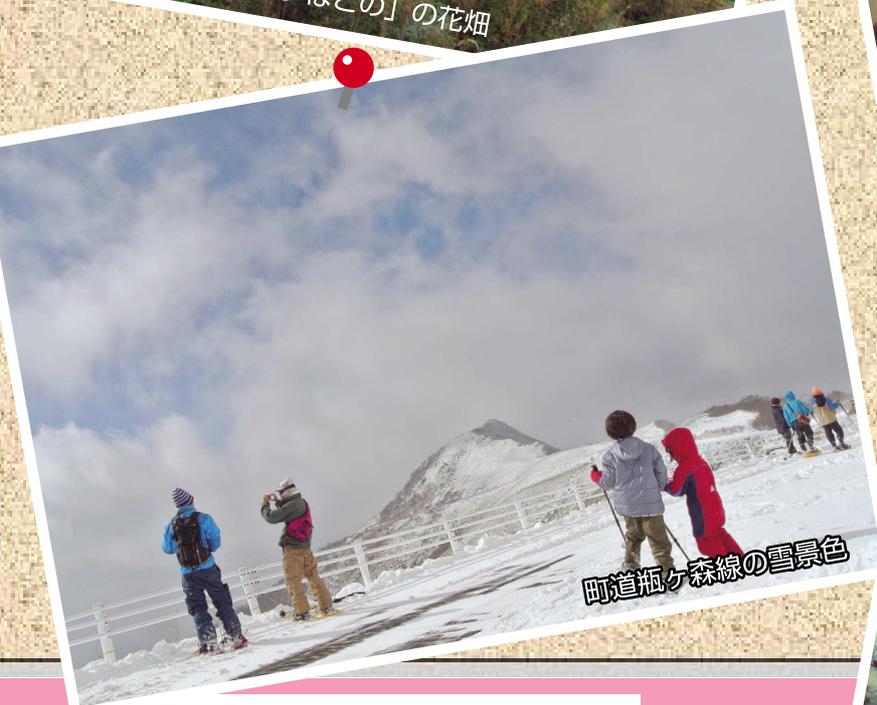
賞与積立額(6月)
円

賞与積立額(12月)
円

※その月の15日までに申込書が到着すれば、翌月の給料から積立開始できます。

豊かな自然と心に出会えるまち・いの
～山・川・紙で遊ぼう～

いの町には秋冬も まだまだ魅力がいっぱい



高知の海・山・里から

フェスタ
フェスタ



いの町特産品
好評販売中！



生姜のど飴

ほっと美じん



高知共済会館 コミュニティスクエア1階物産店にぜひお立ち寄りください！

高知共済会館CS

忘・新・年・会

2014年11月1日(土)～2015年1月31日(土)

冬はやっぱり鍋!!

今年の冬は、鍋で決まり!!
 選べる三つの鍋コース!!

- ①オススメ! 旨塩鶏鍋コース
 - ②新定番!? トマト鍋コース
 - ③安心定番! 寄鍋コース
- 1階物産店 【フェスタ・フェスタ】
 「いの町特集」で紹介中の「手箱きじ」
 プラス600円で「キジ鍋コース」
 のご用意もございます!
 各プラン共通
 鰹のマリネ・黒豚の焼売
 握り寿司・刺身盛合
 ♪はラーメンorうどんorライス



各プラン特典満載で

5,000円
 (税別)



パーティーコース

いつもの皆でいつものパーティー!
 和洋中ミックスの定番コース!!

- 和・洋・中ミックスコース
 メニュー
- ・水蛸と春菊のカルパッチョ
 - ・タタミ鰯と水菜のサラダ
 - ・刺身盛合せ
 - ・寿司
 - ・ツブ貝のブルギニオンバター焼き
 - ・白片肉(蒸し豚肉の薄切り中華風)
 - ・若鶏のグリルハニーマスタードソース
 - ・♪のラーメン
 - ・ゴマ団子

血鉢料理・会席料理も
 ご予算・ご要望に応じて
 承ります。
 ご宿泊とセットでもっと
 お得に、もっと楽しく♪
 日曜・木曜のご宴会は
 飲み放題2時間半付♪



特典

その1
 20名様以上の
 ご利用で1名様
 無料!!

その2
 20名様以上の
 ご利用でペアランチ
 券プレゼント!!

その3
 ご希望のお客様に
 「ロシアンシュークリーム」
 辛子入りのシューはどれ?
 盛り上がる事間違いなし!!



2時間飲放題付き

- ・ビール・日本酒・焼酎(麦・芋)
- ・梅酒(ロック、ソーダ、水・お湯割)
- ・酎ハイ(レモン、ピーチ、グレープフルーツ)
- ・カクテルorノンアルコール・ソフトドリンク

※組合員は利用助成券(料理)を
 ご使用頂けます。

ご予約・お問合せ

TEL : 088-823-3211