

共 済 広 報

10

2017

黒潮

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

保険課からのお知らせ	2～6
障害を事由とする年金について	7～8
地共済年金情報Webサイトをご利用ください	9
第50回市町村職員ソフトボール大会開催	10
第35回市町村職員バレーボール大会開催	11
文化教養講座を開催しました!!	12～13
平成29年度健康セミナー (8月29日・30日)開催しました!	14～16
めざせ 減量名人	17～18
お手軽料理でかおりうれしい秋ごはん	19
特定保健指導つれづれ	20
持っていますか?おくすり手帳	21～22
こころの健康相談事業を実施しています	23
貸付係からのお知らせ	24
貯金係からのお知らせ	24
積立貯金のご案内	25

保険課からのお知らせ

70歳以上の高額療養費の上限額の変更について（平成29年8月診療分から）

高額療養費は所得に応じ、また年齢によって、自己負担限度額が定められています。今回、医療保険法等の改正により、平成29年8月診療分から70歳以上の方の高額療養費の上限額が変更されます。（※③低所得者の方は変更がありません。）

【平成29年7月診療分まで】

区 分		自己負担限度額	
		外来 (個人ごと)	外来・入院 (世帯)
①現役並み所得者		44,400円	80,100円＋（医療費－267,000円）×1％ 【多数該当（※3）44,400円】
② 一 般 (①及び③以外の方)		12,000円	44,400円
③低所得者	Ⅱ（※1）	8,000円	24,600円
	Ⅰ（※2）		15,000円

【平成29年8月診療分から】

区 分		自己負担限度額	
		外来 (個人ごと)	外来・入院 (世帯)
①現役並み所得者		57,600円	80,100円＋（医療費－267,000円）×1％ 【多数該当44,400円】
② 一 般 (①及び③以外の方)		14,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 【多数該当44,400円】
③低所得者	Ⅱ	8,000円	24,600円
	Ⅰ		15,000円

（※1）低所得者Ⅱとは、住民税非課税の世帯に属する方。

（※2）低所得者Ⅰとは、住民税非課税で所得が一定の基準に満たない方。

（※3）多数該当とは、過去12ヵ月以内に3回以上自己負担限度額に達した場合に4回目から【 】内が自己負担限度額となります。

注）現役並み所得に該当する場合は、住民税が非課税等であっても、現役並み所得者となります。

育児休業手当金の支給延長がさらに延長できるようになりました！ (子が1歳6か月から2歳までの再延長)の取扱いについて

育児休業手当金については育児休業の対象となる子が1歳到達（お誕生日の前日）までが対象ですが、保育所へ入所できない等の「延長要件を満たす」場合は、延長のお届けをいただくことにより、1歳から1歳6か月まで手当金が延長できました。

平成29年10月1日施行日より、育児休業の対象となる子が原則として1歳6か月時点で保育所等に入れない場合には1歳6か月から2歳到達まで、育児休業手当金の支給が再延長できるようになります。

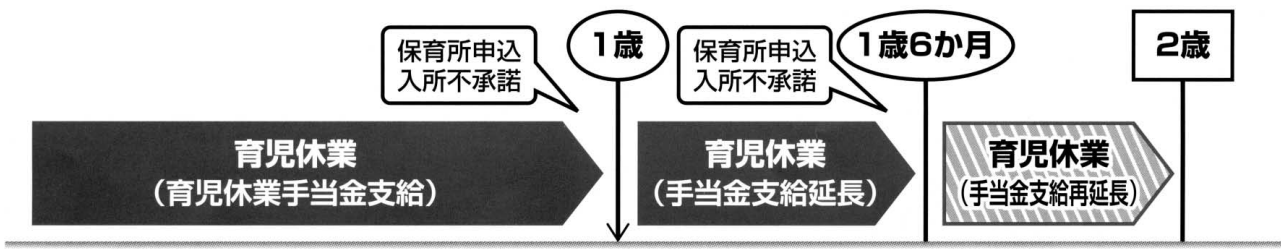
ただし、再延長の対象となるには要件があります。次からの例を参考に、要件に該当する場合はお手続き漏れがないようお願いいたします。

なお、施行日時点で育児休業が終了し復職されている方や、保育所入所を希望していない方は対象となりませんのでご注意ください。

育児休業手当金支給期間の再延長の請求手続き

1歳6か月から2歳に延長する時点で、改めて「育児休業手当金変更請求書」と保育所等の入所不承諾通知書等の提出が必要です。

育児休業手当金再延長のイメージ



1 育児休業の対象となる子の1歳6か月到達が施行日（平成29年10月1日）前にあり、施行日前の育児休業手当金の支給が終了しているが、施行日以後の期間について育児休業手当金の支給ができるケース 【例1】

育児休業の対象となる子の1歳後の期間において引き続き育児休業している場合で、子が2歳までの育児休業手当金の延長対象となるためには、1歳後から施行日（平成29年10月1日）までの全期間において延長要件を満たしていることが必要である。

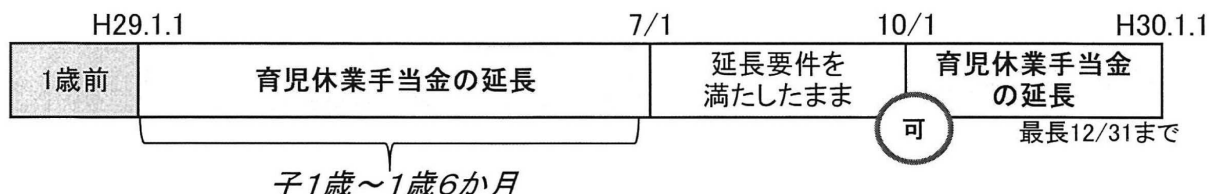
よって、例1のうち2から4までは延長不可。

※ 「延長要件を満たす」とは保育所に入所できない場合であれば、全期間が入所不承諾通知の有効期間であることをいう。（以下同じ。）

※すべてのケースにおいて育児休業は子が2歳に達するまで取得中。

例1 平成28年1月1日出生の子について、平成29年10月1日から保育の実施を希望
(申込日は9月1日)したが、入所できずに保育の実施が受けられない場合

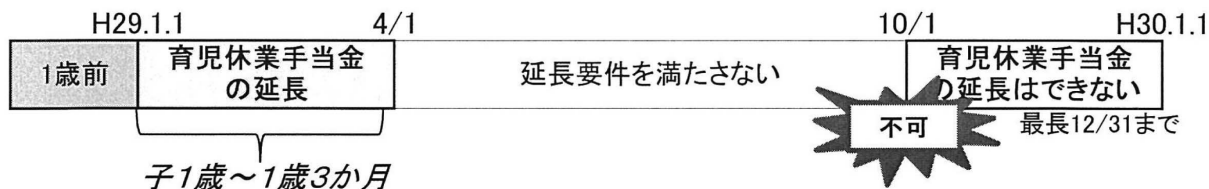
- 1 子が1歳6か月に達するまで手当金の延長が認められ、その後も延長の要件を満たしている場合



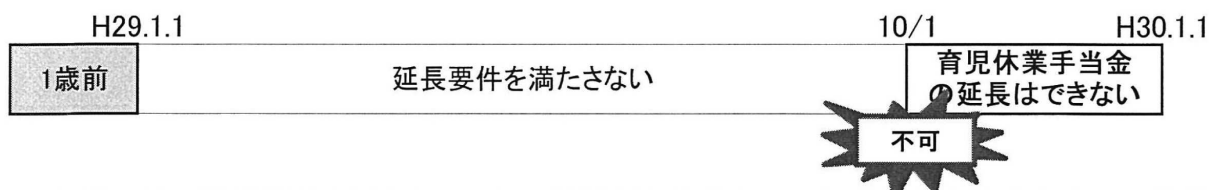
- 2 子が1歳6か月に達するまで手当金の延長が認められたのち、延長の要件を満たさなくなったものの、施行日以降に再度延長要件を満たすようになった場合



- 3 子が1歳3か月に達するまで手当金の延長が認められたのち、延長の要件を満たさなくなったものの、施行日以降に再度延長要件を満たすようになった場合



- 4 子が1歳の前日まで育児休業手当金を受給したが、その後の保育の実施を希望せず、延長請求を行わなかったものの、施行日以降に延長要件を満たすようになった場合



※施行日前に延長要件を満たしていない期間がある場合は、当該育児休業手当金の支給期間を延長することは出来ない。

2 育児休業の対象となる子の1歳6か月到達が施行日以後にあるが、2歳までの育児休業手当金の支給ができるケース 【例2】

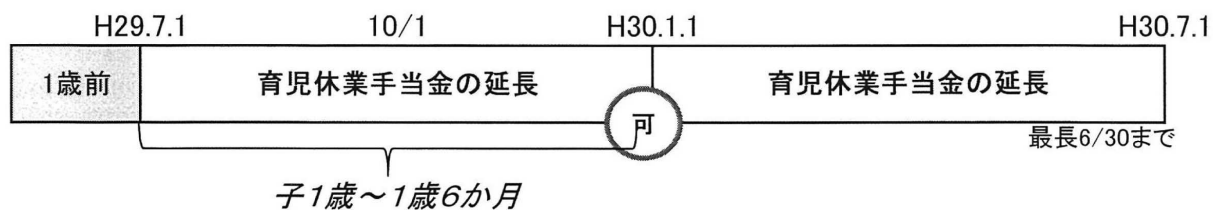
組合員が、育児休業の対象となる子の1歳後の期間において引き続き育児休業している場合で、子が2歳までの育児休業手当金の延長対象となるためには、1歳後から1歳6か月までの全期間において、延長要件を満たしていることが必要である。

よって、例2のうち2および3は延長不可。

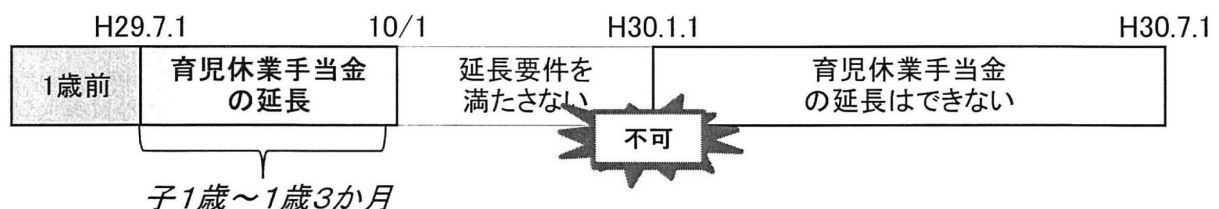
※すべてのケースにおいて育児休業は子が2歳に達するまで取得中。

例2 平成28年7月1日出生の子について、平成30年1月1日から保育の実施を希望（申込日は12月1日）したが、入所できずに保育の実施が受けられない場合

- 1 子が1歳6か月に達するまで手当金の延長が認められ、その後も延長の要件を満たしている場合



- 2 子が1歳3か月に達するまで手当金の延長が認められたのち、施行日時点では延長の要件を満たさなくなったものの、その後再度延長要件を満たすようになった場合



- 3 子が1歳の前日まで育児休業手当金を受給したが、その後の保育の実施を希望せず、延長請求を行わなかったものの、施行日以降に延長要件を満たすようになった場合



3 育児休業の終了後に特別な事情により育児休業を再取得した場合

【まとめ】

※ 改正後の地共済法第70条の2において、育児休業手当金が支給されるのは原則その子が1歳になるまでの期間であり、①例外的にその子が1歳に達した日後の期間において総務省令で定める要件に該当する場合はその子が1歳6か月に達するまでの間、育児休業手当金の支給期間が延長され、②さらに追加的にその子が1歳6か月に達した日後の期間において総務省令で定める要件に該当する場合はその子が2歳に達するまでの間、育児休業手当金の支給期間が延長されることになっている。

つまり、②の期間まで当該育児休業手当金の支給期間を延長するためには、①の全期間において育児休業手当金の支給要件を満たしていることが必要である。

※ 一方、育児休業を一度終了した後に、条例で定める特別の事情により育児休業を再取得した場合は、再取得からその子が2歳に達するまでの期間において、育児休業手当金が支給されることになる。

上記の【まとめ】の※2つ目にあるとおり、育児休業終了から再取得までの期間において、育児休業手当金の延長要件を満たしている必要はなく、育児休業再取得後、子が2歳に達するまでの全期間において延長要件を満たしていれば育児休業手当金が支給される。

共済組合へご連絡ください！

組合員及び被扶養者が通勤や勤務中（公務災害等）や交通事故（自損および第三者行為）等によりケガをしたときに、組合員証を使用して受診された場合は、共済組合に連絡をしてください。

レセプト等（診療月の2ヵ月後）から判断し、傷病原因を組合員に聞き取り調査をお願いすることがありますので、事前連絡にご協力をお願いします。

※ 公務災害や第三者行為によるケガについて組合員証を使用して受診したときに事前連絡がなかった場合、レセプト等（診療月の2ヵ月後）から判断し、傷病原因調査後、附加金等の返還をお願いすることがありますので、必ず連絡をお願いします。

年金係からの お知らせ

障害を事由とする年金について

(1) 障害厚生年金

◆障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、一定の保険料納付要件（※）を満たした方が、組合員期間中に初診日のある傷病により、次のいずれかの要件に該当したときに支給されます（在職中でも支給されます）。

- ①障害認定日（初診日から1年6月を経過した日又はその前に傷病が治った場合は治った日又はその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態になった日）に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるとき。
- ②障害認定日に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になかった方が、その後65歳に達する日の前日までの間に1級から3級に該当する程度の障害の状態になったとき（事後重症制度）。

（※）次の保険料納付要件のいずれかを満たしている必要があります。

- ①国民年金の保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせた期間が、保険料を納めていなければならない期間（20歳から初診日のある月の前々月までの期間）の3分の2以上あること。
- ②初診日が平成38年3月31日以前の場合は、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料未納期間がないこと。

なお、障害厚生年金決定後に受給権者の障害の程度が増進した場合にその方から請求があったとき、又は障害の程度が減退したときには、その変わった障害の程度に応じて、障害厚生年金の額が改定されます。

また、障害厚生年金の受給権者の障害の程度が減退して障害等級に該当しなくなったときは、65歳に達するまでは障害厚生年金の支給は停止されたままですが、該当しなくなってから3年を経過し、かつ、65歳になったとき若しくは65歳以降に障害等級に該当しなくなってから3年を経過したときは、障害厚生年金の受給権が消滅します。

◆障害等級が1級又は2級に該当する場合について

- ① 障害厚生年金の受給権が発生した以後において、その方によって生計を維持している（※）配偶者がいるときは、加給年金額が加算されます。
- ② 国民年金から障害基礎年金を併せて受給することができます（在職中でも全額支給）。なお、平成29年度の障害基礎年金の年金額は、障害等級が1級の場合は、974,125円、2級の場合は、779,300円です。また、その方によって生計を維持している（※）子がいるときは、子の加算額が加算されます。

※ 障害厚生年金の受給権者と生計を共にしている方のうち収入金額が年額850万円（所得655.5万円）未満と認められる方です。

障害厚生年金 の加給年金額 (平成29年度)	配偶者	障害基礎年金における 子の加算額 (平成29年度)	子
	224,300円		2人目まで1人につき 224,300円 3人目から1人につき 74,800円

（２）障害共済年金（経過職域加算額）

◆障害共済年金（経過職域加算額）の支給要件

次のいずれかの要件に該当したときに障害共済年金（経過職域加算額）が支給されます。

（在職中の間は支給が停止されます。）

- ①平成２７年９月３０日までに組合員（被保険者）である間に初診日があり、かつ、平成２７年１０月１日以後の障害認定日において障害等級が１級から３級に該当する程度の障害の状態にあるとき。
- ②組合員（被保険者）である間に初診日がある傷病について、平成２７年９月３０日までの障害認定日において、障害等級が１級から３級に該当する程度の障害の状態になかった方が、平成２７年１０月１日以後６５歳に達する日の前日までの間に、その傷病により３級以上に該当する程度の障害の状態になったとき。

◎初診日について

初診日とは、障害の原因となった傷病について初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日のことです。具体的には、次のような場合を初診日として取り扱います。

- ① 初めて診療を受けた日（治療行為又は療養に関する指示があった日）
- ② 同一傷病で転医があった場合は、一番初めに医師等の診療を受けた日
- ③ 同一傷病で傷病が治癒し、再発した場合は、再発し医師等の診療を受けた日
- ④ 健康診断により異常が発見され、療養に関する指示を受けた場合は、健康診断の日
- ⑤ じん肺症（じん肺結核を含む。）については、じん肺と診断された日
- ⑥ 障害の原因となった傷病の前に、相当因果関係があると認められる傷病があるときは、最初の傷病の初診日

◎障害認定日について

通常、初診日から起算して１年６月を経過した日が障害認定日ですが、初診日から１年６月を経過しなくても、その期間内にその傷病が治ったとき、またはその症状が固定し治療の効果が期待できない状態（症状固定）に至ったときは、当該治った日又は当該状態に至った日が障害認定日となります。

なお、初診日から１年６月を経過しなくても障害認定日となるケースは、その他に以下のようになります。

- ① 人工透析療法施行中のものは、人工透析を始めて受けた日から起算して３月を経過した日
- ② 人工骨頭または人工関節を挿入置換した場合は、挿入置換した日
- ③ 心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着した場合は、装着した日
- ④ 新膀胱の造設を施術した場合は、造設を施した日
- ⑤ 切断または離断による肢体の障害は、原則として切断または離断した日
- ⑥ 喉頭全摘出の場合は、全摘出した日
- ⑦ 在宅酸素療法を行っている場合は、在宅酸素療法を開始した日
- ⑧ 人工血管を挿入した場合は、挿入した日
- ⑨ 心臓移植の場合は、移植した日
- ⑩ 人工心臓、CRT（心臓再同期医療機器）、CRT-D（除細動器機能付き心臓再同期医療機器）、ICD（植え込み型除細動器）を装着した場合は、装着した日
- ⑪ 胸部大動脈解離で人工血管、ステントグラフトの挿入置換した場合は、施術の行われた日

地共済年金情報 Web サイトをご利用ください

組合員の皆様に年金情報をインターネットで提供しています。
このサイトでは、年金見込額や年金の加入履歴等を閲覧できます。
ご利用にはユーザ登録が必要です。

地共済年金情報Webサイト

検索



●利用時間：24 時間 365 日（サーバーメンテナンス時を除く。）

1



将来、年金はどれ
くらいもらえる
のだろう？

2



地共済 Web サ
イトで簡単に
わかるよ。

3



そのサービスで
は、どんな情報
が見られるの？

4



加入記録や保険料納
付額、年金見込額な
どが見られるよ。

● メインメニュー

- 年金加入履歴・加入期間照会
- 保険料納付済額照会
- 標準報酬月額等照会
- 年金見込額照会

● 給付算定基礎額残高履歴照会

用語集

公務員年金お知らせ情報

あなたの平成29年 4月28日現在の公務員共済年金

について次の通りお知らせします。

ご利用されるサービスを以下より選択してください

年金加入履歴・加入期間照会

年金の加入履歴・加入期間を一覧形式で確認することができます。

照会する

保険料納付済額照会

ご納付済の保険料の金額を確認することができます。

照会する

給付算定基礎額残高履歴照会

給付算定基礎額の残高履歴を確認することができます。

照会する

標準報酬月額等照会

標準報酬月額・標準賞与額を確認することができます。

照会する

年金見込額照会

将来受けとる年金見込額を確認することができます。

照会する

パスワード変更

ログイン時に使用するパスワードを変更することができます。

変更する

第50回市町村職員ソフトボール大会開催

選手宣誓



高知市役所
河添 由馬 選手

優勝 高知市役所ソフトボール部



準優勝 高知市消防局



平成29年9月23日(土)、県下7ブロックの代表チームが春野運動公園に集結し、第50回ソフトボール大会が開催されました。前日までの雨の影響でグラウンドのコンディションは万全ではありませんでしたが、皆様にご協力いただき予定どおり進行することができました。

試合は、昨年度・一昨年度2連覇の「高吾北広域町村事務組合」チームの1回戦敗退、7回裏での逆転サヨナラ、1回表7得点を覆した試合など、各チームとも日頃の成果を存分に発揮し熱戦が繰り広げられました。

決勝戦は日没が迫って来たこともあり、80分の時間制限を設けさせていただき、5回までで終了となりました。両チームの皆様には大変申し訳ございませんでした。結果は「高知市役所ソフトボール部」チームが競り勝ち、7年ぶりの優勝を飾りました。おめでとうございます。

本年度は第50回の記念大会であり、また球技大会の最後の年でもありましたので、優賞・準優勝の外に敢闘賞をご準備しました。高知市役所ソフトボール部チームの「竹内蓮」選手、高知市消防局チームの「森田直也」選手、おめでとうございます。

本大会の開催にあたりましては、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、長年にわたり大変ありがとうございました。

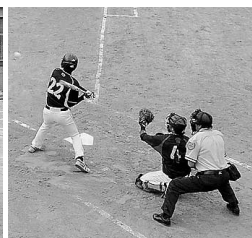
皆様、またお会いできる機会までスポーツに励まれ、お元気でお過ごしください。

敢闘賞

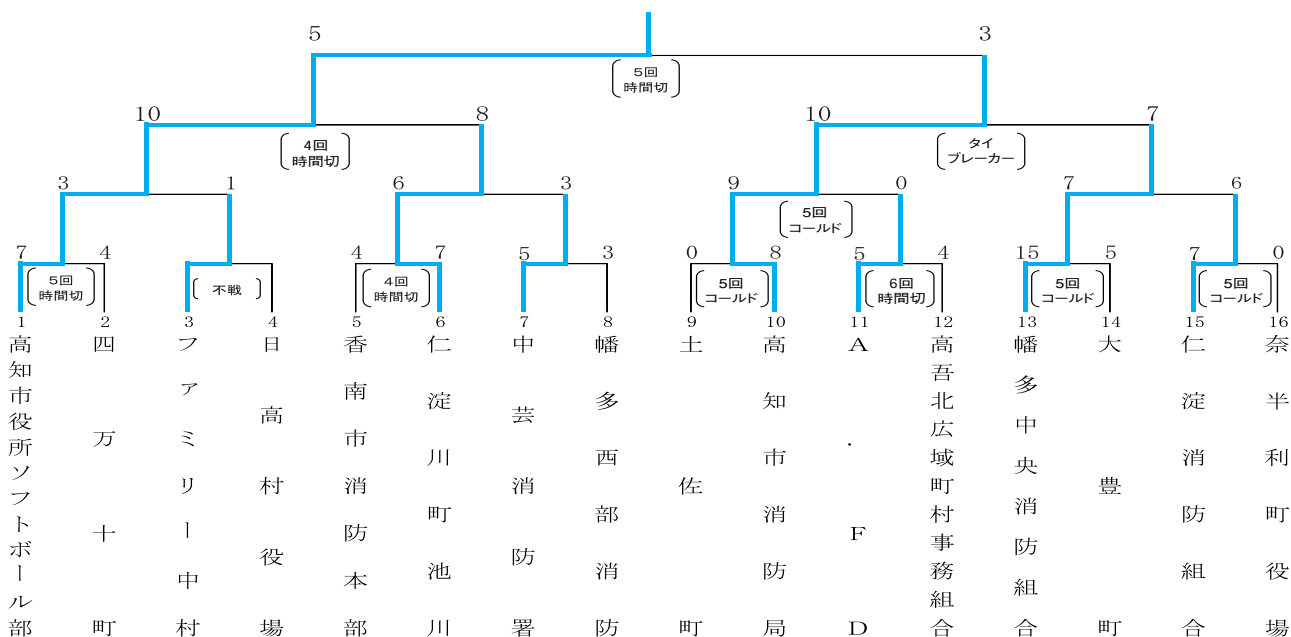
竹内蓮 選手



森田直也 選手



優勝 高知市役所ソフトボール部



第35回市町村職員バレーボール大会開催

選手宣誓



四万十町 A
下園 康平 選手

優勝 高知市役所バレーボール部



準優勝 四万十市バレーボール部C



平成29年9月30日（土）、春野総合運動公園体育館において第35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。

ご参加いただいた各チームとも日頃の練習の成果を存分に発揮し、白熱した試合が多く見られました。

2回戦目で奇しくも昨年の決勝戦と同じ、「香南市A」と「高知市役所バレーボール部」との戦いとなり、激しい試合となりましたが昨年の雪辱ならず、「高知市役所バレーボール部」の勝利となりました。

決勝戦は順調に勝ち進んだ「四万十市バレーボール部C」と昨年優勝の「高知市役所バレーボール部」との対戦となり、セットカウント2-0で「高知市役所バレーボール部」が6年連続優勝を果たしました。おめでとうございます！

本年度は球技大会開催の最後の年でもありましたので、優賞・準優勝の外に敢闘賞を準備いたしました。高知市役所バレーボール部の「小橋陸」選手、四万十市バレーボール部Cの「小松富士夫」選手、おめでとうございます！

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、長年にわたり大変ありがとうございました。

敢闘賞

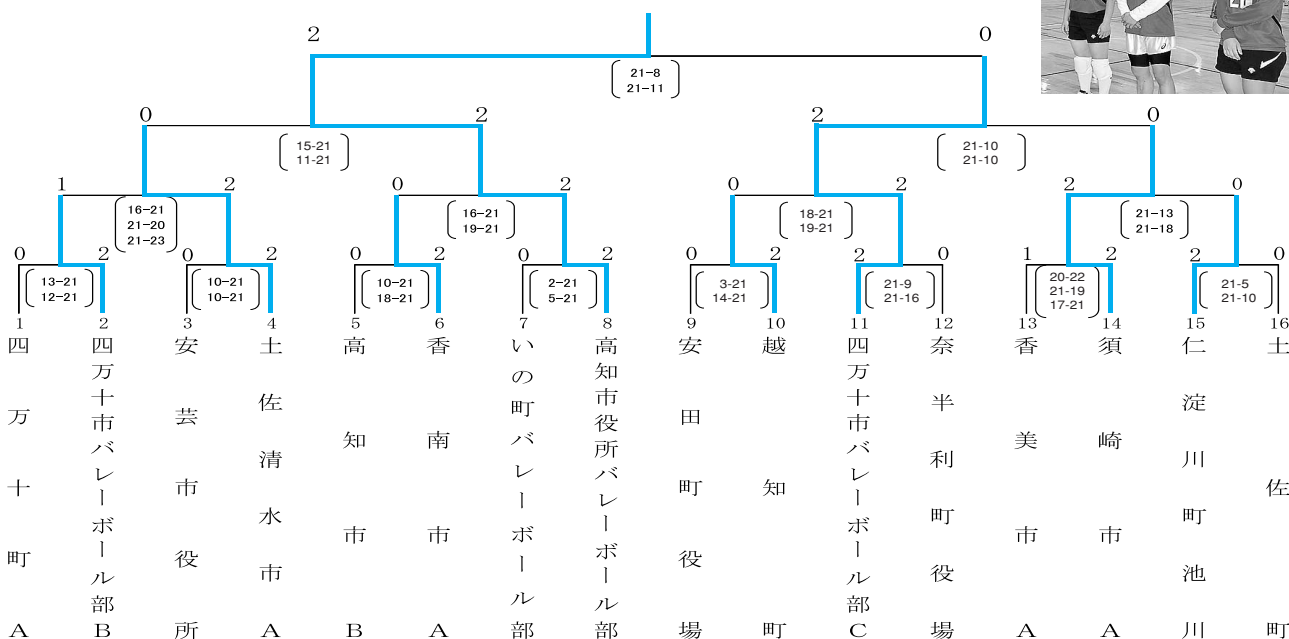
小橋陸 選手



小松富士夫 選手



優勝 高知市役所バレーボール部



文化教養講座を開催しました!!

平成29年7月8日（土）高知共済会館にて、文化教養講座を開催しました。

この講座は、「食と健康」をテーマとし、それぞれの専門家に講演・講習をご依頼し、組合員（会員）及び被扶養配偶者の知識や教養を高めていただくために企画された講座です。

○ 講演『胃がん検診について～ピロリ菌を中心に～』

高知検診クリニック 中西 啓文（医師）様を講師にお招きし、胃がんとピロリ菌の関係について詳しく学びました。



【参加者の皆様の感想】

貴重な講演ありがとうございました。ピロリ菌と胃がん、胃がん検診について詳しく講演していただき、理解できました。

ピロリ菌と胃がんとの関係についてよく分かりました。胃がん検診でのバリウムのあり方を初めて知りました。

胃がん検診の判断も色々な考え方があることが分かり、このような話を伺う機会は大切だと改めて思いました。検診は毎年受けなければいけないと思いました。先生のお話もわかりやすく気さくで良かったです。

大変勉強になりました。胃ポリープがあるので心配していました。ピロリ菌について知ることができ、よかったです。

ピロリ菌について大変わかりやすく参考になりました。検査の内容についてもよく理解して受診することが必要と思いました。

ピロリ菌の話を中心に講演を聞き、胃がんの原因は「細菌感染症」であること、ピロリ菌が発がんへの関与があるということ、でも胃がん検診のすべてはピロリ菌というわけでもないとのこと、検診も研究成果や時代の流れでこれからも変化するということ等、自分もいろいろと知ることが出来ました。

○ 宴席マナー講習

キリンビール株式会社高知支店の高津太士様を講師に迎え、宴席マナーを中心に美味しいビールの注ぎ方やお酒と上手な付き合い方などの講習を行っていただきました。

お料理は「世界の料理」と題し、日本・韓国・ドイツ・イタリア料理よりビールに合うメニューをお出しました。



【参加者の皆様の感想】

とてもよかった。ビールもおいしかったです。料理も普段のコース料理とは違ったものですが、こういうのもいいなと思いました。量もちょうどでした。

楽しい講座でした。夏は帰省する家族と今日聞かせて頂いた話をしながらキリンビールで楽しみたいです。

宴席マナーとビールの飲み方を詳しく丁寧に講演していただきよく理解できました。また、料理の内容も十分で、適量でおいしかったです。ありがとうございました。

お料理の量・味ともに良かったです。キリンビールの方のお話も楽しく、素敵な時間を過ごすことができました。

美味しかったです。満足しました。特にポッサムコチュジャンがビールとぴったりでした。初めてでしたが、楽しく食事ができました。

とても楽しかったです。ビールはとてもおいしかったです。待ちに待った会でした。ありがとうございました。

おいしくマナーやビールについて知ることができて良かったです。また参加したいと思います。

ビールの知識、宴会でのマナーをととても楽しく勉強させていただきました。ビールはひと口飲むと体がだるくなるので、きっとお酒には弱いと思いきや、パッチテストでは強いということに、驚きました。

平成29年度健康セミナー（8月29・30日） 開催しました！

平成29年度の健康セミナーは、8月29日（火）・30日（水）に開催し、多くの方にご参加いただき、無事終了いたしました。

初日の女性セミナー午前の部では、まず「栄養セミナー」の講演にて、アブラ（油・脂）について学び、続いて裸足で行うボディメイクエクササイズ、「バレトン」にて軽く体を動かしていただきました。

昼食では「野菜たっぷり。サラダ三昧ランチ」をお召し上がりいただきました。

午後の部では、「血管年齢測定」「骨健康度測定」「肌水分測定」の健康機器測定を行い、その後、心身の緊張を和らげる呼吸法などのリラックス方法を体験していただきました。

2日目のヘルスアップセミナー午前の部では、3ヶ月減量術の「ダイエットセミナー」と理想の身体を手に入れるための「栄養セミナー」の2つの講演を行いました。

昼食は「野菜もたっぷり。魚ランチ」をお召し上がりいただきました。

午後の部では、「効果的なウォーキング」、引き続き「ボールエクササイズ」を行い、ご参加された皆様にはたっぷり体を動かしてしていただきました。

ヘルスアップセミナーは、特定条件対象となった組合員様に参加依頼をさせていただきましたが、多くの方にお集まりいただきまして大変ありがとうございました。

来年度の健康セミナーも、参加者の皆様の健康への意識がさらに高まるように、新企画のセミナーも開催したいと考えておりますので、ご意見・ご要望等ございましたら是非お寄せください。

来年度も多くの皆様のご参加をお待ちしております！

女性セミナー



ヘルスアップセミナー



女性セミナー

平成29年8月29日(火)開催

【講演】栄養セミナー「ア・ブ・ラ」

【体験】健康機器計測体験

【運動】バレトン ・ 心のリラクゼーション

◆ 参加者アンケートより ◆

- ・ とっても満足しました、ありがとうございました。運動嫌いの私でもバレトンだったら行えそうです。楽しかったです。
- ・ 毎年のように参加させていただいております。セミナーだけでなく、食事を楽しみにしております。最後のリラクゼーション、とても良かったです！！
- ・ とても楽しく学んだり、動いたりできました。来年もまた来たいと思います。
- ・ 毎年参加させていただいていますが、本当に勉強になりますしスタッフの方も親切で楽しみにしています。
- ・ 大変参考になりました、ありがとうございました。
- ・ 心のリラクゼーションはとてもくつろげました、おだやかな幸せな気持ちになりました。午前中の「アブラ」のお話や昼食もおいしくヘルシー、しかもおしゃれ！時々、日常にも取り入れ試してみたいと思います。極上の時間をプレゼントしていただき、ありがとうございました。

★女性セミナーの風景★



講師紹介



講師紹介



バレトン



昼食



健康機器測定体験



心のリラクゼーション

ヘルスアップセミナー 平成29年8月30日(水)開催

【講演】 ダイエットセミナー 「自分で続ける3ヶ月間減量術」

栄養セミナー 「理想の身体を手に入れる」

【運動】 効果的なウォーキング ・ ボールエクササイズ

◆ 参加者アンケートより ◆

- ・ 22時以降のカロリー20倍は参考になった。
- ・ 今回のセミナーを参考に実践し、継続していきたい。
- ・ 短時間でも改善できると聞き、うれしかった。
- ・ ウォーキングとボールエクササイズを家でもやってみようと思います。ありがとうございました。
- ・ 今回のみの開催ではなく、一年間を通して何回かのセミナーにしたらよいと思う。(3～4回位)
- ・ ありがとうございました。この研修をきっかけに健康な体づくりをしていきたいと思えます。お世話になりました。
- ・ 体重が増えた状態だとネガティブになりがちなので、全体を上げようという気持ちはわからなくもないが、朝からこのテンションはつらい、内容が悪いとは思わないがもう少しおさえめでお願いしたい。

★ヘルスアップセミナーの風景★



講師紹介



ダイエットセミナー



昼食



昼食



効果的なウォーキング



ボールエクササイズ

めざせ 減量名人

空気が澄み渡り、すっかり秋になりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など一年のうちでも、心身をリフレッシュし、充実させることのできる季節です。

さて、夏バテ予防ということで食べ過ぎて「夏太り」という方はいませんか？余ったエネルギーは、肝臓や脂肪細胞に蓄えられ、体重や内臓脂肪の増加につながっていきます。

太ってしまったという方は、秋の爽やかな風に乗って、まず体重を6か月かけて3kg減らしてみませんか？体重が3kg減ると血圧やコレステロール値、血糖値など生活習慣病に関係するいろいろな指標が改善するといわれています。半年で3kgを細かく見ると、一か月で、0.5kg減、一日にすると、たった17g減です。いかがですか？実践できそうに思いませんか？気持ちよくゴールインするには、3kgやせた自分を強くイメージするとともに正しい理解が必要です。

一日に17g体重を減らすためには、およそ、一日120キロカロリー減らします。半分の60キロカロリーを食事で減らし、残りの60キロカロリー分は運動を実践しましょう。

【食事の見直し】

間食：成人のおやつは、ホッとする心の栄養や、頑張った自分へのご褒美としての役割がありますが、回数や量は多くないですか？食べ過ぎと気づかれた方は、食べる回数や量を減らす、買わない、手元に置かないなどの工夫が必要です。また、おやつの内容も三度の食事で摂れない果物や乳製品などを摂ることをお勧めします。間食で60キロカロリー減らすには、シュークリーム1/3個、大福もち1/4個、あんぱん1/4を減らすことですが、途中でやめられますか。

主食・主菜・副菜：主食はご飯やパンや麺などで、糖質エネルギーの供給源になります。主菜は卵、魚、肉、大豆製品などを使った料理でタンパク質、脂肪などの供給源になるメインのおかずです。副菜は、主菜を補うお料理で野菜、海藻、キノコなどを使ったおかずです。ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源になります。三度の食事に、主食・主菜・副菜をそろえるのが理想的ですが、忙しくてそろえられない時は、不足したものを、次の食事で多く摂る、逆に、摂りすぎたものは減らすなどの工夫をすればバランスがとれてきます。

野菜たっぷり：野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維に富み、エネルギーが低く、生活習慣病予防に、ピッタリの食材です。高知県ではいろいろな種類の新鮮な野菜が手に入ります。生、煮る、焼く、炒めるなど、料理方法を工夫してたっぷり食べましょう。ただ、味付けを濃くすると、塩分を多く取り込んでしまうので、薄味にして食べることが大切です。

【体重測定と記録】

さて、間食を少なくするなど食生活の改善に取り組んでみました。体重はどうなったでしょうか？毎日の体重の変化を記録してみましょう。朝、起きてトイレの後、体重計に乗ってみましょう、そして、カレンダーなどに記録しましょう。次は、夜、お風呂に入る前に脱衣所で計っても良いですね。決まった時間に計る以外にも何回計っても大丈夫です。体重を計るたびに変化していることも知りましょう。何よりも、記録することが重要です。



徳広千恵・高知県栄養士会
管理栄養士。

食べ方や体の動かし方について、また、継続できるような具体的な方法を一緒に考え健康づくりのお手伝いをいたします。

【日常の生活活動と運動】

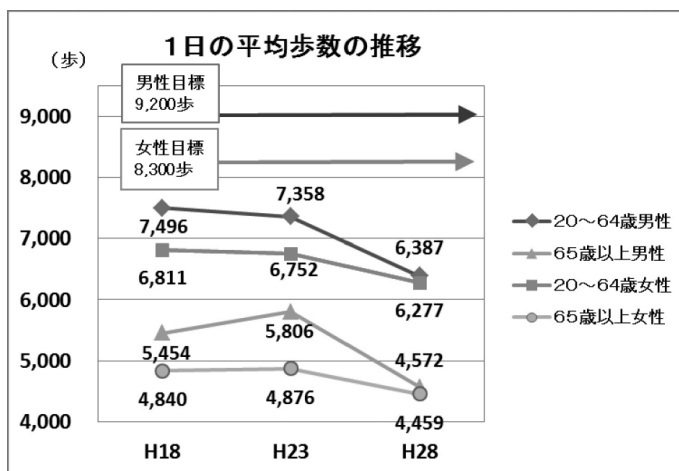
食事に気を付けて、体重を計り記録する習慣ができました。今度は、日常の生活活動を増やして、少し運動をするなどエネルギーを消費することを考えましょう。体が重いといついつい、こまめに動くことが少なくなります。食後、30分～1時間経った頃に食器の片づけをする、ウォーキングに出かける、テレビを見ながら足踏みをするなどの運動を取り入れましょう。

【高知県民と歩くこと】

それでは今、高知県民の皆様は一日にどれくらい歩いているでしょう。高知県が平成28年10月から11月にかけて実施した「県民健康・栄養調査」では20歳～64歳までの男性は一日の平均歩数が6,387歩、女性は6,277歩でした。高知県の「よさこい健康プラン21」の目標に対して、男性で目標の約7割、女性で約7.5割しか歩いていない状況です。

歩くことが健康づくりのために良いことはみなさんよくご存知です。エネルギー消費を増やす、筋肉を増やし代謝をアップさせる、太りにくい体にする、など。他にも、血管を若々しく保ち、血圧を下げる、ストレス、不眠、便秘などを解消するなどのたくさんの効果があります。ちなみに、一日60キロカロリーを消費するウォーキングは、20分多く歩くことです。現在の生活にプラスしてみましょう。

最後に、体重が気になる人は、健康づくりや生活習慣病の改善のために3kg体重を減らしましょう。そのためには、間食を減らし、毎日の食事に主食・主菜・副菜をそろえ、体重を計って記録し、今より20分多く歩くことを継続するだけです。どうですか？簡単でしょう？あなたも減量名人になりませんか？



スタッフ紹介



森田陽子（もりた ようこ）

私も毎朝、体重計にのっています。増えたり減ったり、一喜一憂しながらも日課になりました。特定保健指導歴2年目、無理なく、続けられる取組みを共に探していきましょう。



和田博子（わだ ひろこ）

病院の管理栄養士を退職後、栄養士会で保健指導をしています。仕事の無い時は、ヨガ教室、市民農園で野菜作り、孫の世話などで忙しく過ごしています。



安房田司郎（あわた しろう）

現職の時は、栄養士や管理栄養士の養成に従事していました。健康運動指導士としての活動や笑いヨガなど興味を持って学んだことが、特定保健指導にも活かしています。



山本智恵（やまもとちえ）

病院勤めをしていた時は、既に疾病がある方々のご相談を受けていました。今は、疾病予防に向けての工夫や日常生活の過ごし方などを一緒に考えていきたいと思っています。

お手軽料理で かおりうれしい秋ごはん

秋は里山や海の食材が豊富で美味しい季節。秋の味覚の代表格の松茸は、外国産でも、松茸独特の香りはOK、リッチな気分が味わえます。また、きのこなど低エネルギーの食材を使うとボリュームも増し、満腹感も十分。



細川公子…高知県栄養士会
管理栄養士

夏の猛暑から解放されて、
食欲も最高潮！簡単に作る
秋メニューをご紹介します。

新米の吹き寄せごはん



397kcal たんぱく質11.6g 食塩相当量1.2g

○材料(1人分)

新米70g (0.5合) 鶏もも肉30g むき栗20g 蓮根10g 人参10g
むかご10g きのこと(椎茸、舞茸、しめじなど) 20g こんにゃく10g
大根10g みつば5g 秋みょうが3g だし昆布 3cm 鰹出し汁40ml
日本酒・みりん各5ml 濃口しょうゆ8g

○作り方

- ①ご飯(新米)は酒とだし昆布を入れて少し硬めに炊いておく。
- ②栗、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。蓮根、人参は小口に切る。みつばとみょうがはさっと塩茹でする。

③みつば、みょうが以外の具材とだし汁、調味料をシリコンスチーマに入れて蓋をし、4分程度加熱し、ざっくりと混ぜてそのまま3分程蒸らす。

④ご飯に②と③をスープごと混ぜ合わせ、盛り付ける。(※新米にもち米を少し混ぜて炊くと、もちもちの食感がアップします。また、冷ご飯の場合はレンジで熱くして用います。)

秋鯖のソテー・みそトマトソース

○材料(1人分)

鯖切り身80g トマト50g オリーブ油4g 生姜2g みそ12g
みりん5ml 粉末コンソメ0.2g 胡椒少々 グリーンアスパラ30g

○作り方

- ①鯖は皮に斜めに2本切り目を入れ、胡椒を少々振る。
- ②トマトは1センチの角切り、生姜はみじん切り、アスパラは1本を3つに切り、塩茹でておく。
- ③鍋にオリーブ油の半分を熱し、トマトと生姜を炒め、水40mlと、コンソメ、みそ、みりんを加えて弱火で3分ほど煮てソースを作る。
- ④フライパンに残りのオリーブ油を入れ、鯖の皮の面から先に焼き、返して片面も焼く。
- ⑤器に鯖を盛り、トマトソースをかけ、アスパラを添える。(※トマトソースはトマトジュースやトマトペーストでも作れます。また、りんごや桃などの果実に変えても美味しいソースができます。)



285kcal たんぱく質19.1g 食塩相当量1.7g

松茸の土瓶蒸し



38kcal たんぱく質4.4g 食塩相当量0.9g

○材料(1人分)

松茸5g 白身魚20g みつば5g みりん4g 白だし12g 水180ml
すだち1/4個

○作り方

- ①松茸は縦にスライス、白身魚(ハモ、鯛など)の切り身は熱湯をかけて湯引きし、みつばは結ぶか小口に切っておく。
- ②土瓶に水、調味料、松茸、魚、みつばを入れ中火で加熱し沸騰直前に火を止めて蒸らす。
- ③すだちのしぼり汁を加えていただく。

特定保健指導 つれづれ

メタボ脱出 ことばを形に、習慣に!!



高知県栄養士会の巡回型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聞きしました。

最初にご登場いただくのは、四万十消防署のM様（58歳、男性）です。

◆特定保健指導を受けたのは？

西土佐の消防署に勤務していた時、案内がありましたが、正式にやったのは今回が初めて。やらないかなあと。あまり積極的ではなかったです。目標も、無理なくできる範囲で立てましたので一応達成できました。たった2kgの減ですから誰も気づいてくれないし、リバウンドしたら恥ずかしいので名前は伏せてください。

◆いつ頃から体重が増えましたか？

40代後半ですかね。それまでは、今より10kg痩せていた。仕事も事務関係が多くなり、運動量が減ったことと、中年になって新陳代謝が減ったことが原因かな？
気づいたら75kgを超えていました。

◆6か月間の目標と計画は？

- ▶ 体重を2kg落とし、腹囲も2cm減らす。
- ▶ ポテトチップスを食べない。
- ▶ 野菜料理を1日2回以上にする。

チャレンジによる変化

	H29.2月	H29.8月
体重	77.4kg	74.35kg
腹囲	85.6cm	89cm

◆うまくいきましたか？

食事全体を見直すのはむずかしいけど、夜食べていたお菓子はやめました。お土産などがあったら食べてしまうので完璧ではないですが、自分で買うことはなくなりましたね。

野菜料理は、4月にここに異動になって、昼食に配達してもらう弁当の野菜の量が増えたことです。他力本願ですね。自分で取り組んだと思うのはお菓子だけ、かな？

それと、最初の3ヵ月間は、体重は入浴前に計り記録をつけていました。つけてみて、食べたものと体重の関係が良くわかりました。管理栄養士さんにも、驚かれました。こんなにきちんとつけている方は珍しいです、と。

◆今後の計画は？

10月の人間ドックでは、BMI25を切って腹囲もクリアしたい。自分に甘い性格ですが、休日には1時間くらいは歩いて運動もしていきたいですね。



●お話をお聞きして

ご自身を「自分に甘く、ちゃらんぼらんです」とおっしゃいましたが、間食減と記録を着実に積み重ねられたことが今回の結果につながったのでしょう。お酒よりは甘党と見受けられましたが「お菓子には一線が引けた」と断言なさいます。「嘘はつかない」とおっしゃる意志の強さを感じます。

消防署の壁にかかっていた「火の用心、ことばを形に、習慣に!!」をいただいて今回のタイトルとさせていただきます。ご協力ありがとうございました。（高知県栄養士会 津野美保）



カンタン

体と財布にやさしい 医療費ダイエット

持っていますか？ おくすり手帳

●監修

医療法人社団湖聖会 銀座医院 院長補佐・抗加齢センター長
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授

久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。予防医療とアンチエイジング医学に取り組み、銀座医院ではプレミアムドックを立ち上げその結果に基づく運動・栄養・点滴療法などを実践している。「人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ」(講談社)など著書多数。



おくすり手帳は
必ず一冊に
まとめること！



もちろん
持っています！

ママ (40歳・主婦)

使わないなんてもったいない

「おくすり手帳は持っていますか？」と医療機関や調剤薬局で聞かれたことはありませんか。おくすり手帳とは、服薬している薬について記録する手帳です。

持病で決まった薬を服用していても、その名称まで正確に覚えている人はまれでしょう。調剤薬局で処方せんと一緒におくすり手帳を渡せば、そのとき処方された薬の内容や量などを記録してくれます。服薬の履歴、既往歴や現在飲んでいる薬の内容を確認できる便利なツールです。

おくすり手帳を生かす

まずは基本情報を書き込みます。既往歴やアレルギー、今まで副作用を起こしたことのある薬などもあらかじめ記入しておきましょう。おくすり手帳を提示することで、医療機関にかかるたびにいちいち説明する手間が省け、言い忘れる心配もなくなります。医療機関にかかる際には、保険証同様、必ず携帯します。

おくすり手帳を使う際に大切なのは、医療機関や薬局ごとに分けずに、必ず一冊にまとめること。高齢になると、複数の持病を抱え、いくつもの医療機関にかかって

いるケースが多くなります。高血圧症と骨粗しょう症などいくつもの薬を一度に服用することにより、副作用が起こることも考えられます。全ての情報を一冊のおくすり手帳にまとめれば、薬品アレルギーや副作用による被害を未然に防げます。

最近はジェネリック医薬品の処方も多く、名前は違うけれど実は成分は同じ、という薬もあります。自分では気づきにくいことでも、医師や薬剤師がおくすり手帳を確認すれば、重複投与のリスクを避けられるだけでなく、医療費の無駄も省けます。あちこちの医療機関から、同じような薬を処方されている人は少なくありません。日本全体でこの無駄を省くだけでも、医療費の大きな節約になるはずです。

もしものときにも威力を発揮

外出先で体調を崩したときや、救急病院に運ばれたとき、また災害などの非常時でも、おくすり手帳は力を発揮します。東日本大震災の際には、おくすり手帳の活用により、スムーズに医療を行えたケースが多数報告されました。既往歴や服用中の薬がきちんと記録されているので、適切な治療に結び付き、おくすり手帳の有用性が再確認されました。

おくすり手帳を持っていると
これだけ違う!

医療費家計簿

おくすり手帳を持っていないと…



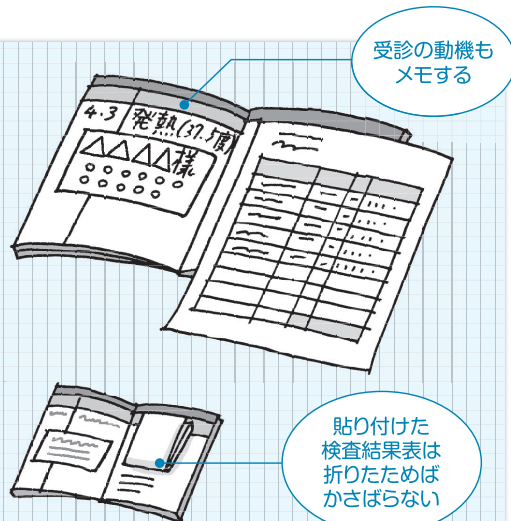
おくすり手帳を持っていると…



自分流アレンジでさらに活用!

おくすり手帳には、どんどん自分の情報を追加していきましょう。例えば、服薬後の体調の変化などを記録しておけば、次回の診察時に役立ちます。また、普段から血圧や体重をメモしたり、健康診断や血液検査、アレルギー検査の結果などを一緒にしたりしておくこともオススメ。無駄な検査を省くことにつながり、自分自身の健康管理もしやすくなります。

愛用しているサプリメントやドラッグストアで購入した薬などの情報も書き込んでおくと、役に立つこともあります。積極的に書き込み、お役立てください。



こころの健康相談事業を実施しています

近年、公務員職場においても、過重なストレスが原因と思われるメンタルヘルス不調者の増加傾向が見られ、当組合の傷病手当金の原因疾病の7割以上がメンタルヘルス系疾患によって占められている状況となっています。

このため、平成28年度から「こころの健康相談」を新規事業として実施しています。組合員・配偶者及びそのいずれかの被扶養者の方を対象として、職場や家庭などのお悩みについてカウンセリングを行います。

当組合が委託するティーベック株式会社において、臨床心理士などのこころの専門家が、プライバシー厳守のうえカウンセリングを行いますので、安心してご利用ください。

カウンセリング方法は、電話・Web・面談の3種類により行いますが、受付時間やWebへのアクセス方法などについては下図をご参照ください。なお、電話番号については、お間違えのないようくれぐれもお願いします。

また、各所属所におけるストレスチェック制度実施の際の外部相談窓口としても利用可能となっていますので、お気軽にご利用いただきますようお願いいたします。

こころの健康相談【メンタルヘルスカウンセリング】

ご自身やご家族、同僚が悩んでいたら、この相談窓口を勧めてください。

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サービスを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



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。

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)

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。)

面談カウンセリング

- 年間5回まで無料
- 全国231か所のカウンセリングルームからご希望の地域のカウンセリングルームを手配いたします。
- キャンセルの際は、土日・祝日、12/31~1/3を除く、前々日17時までにご連絡ください。



※カウンセリングルーム数は平成26年7月現在



カウンセリングって何をするんだろう

カウンセリングとは、専門家と一緒に自分自身や目の前の課題に向き合いながら、問題の解決や予防に取り組む作業です。

話すことで



心の負担が軽くなることがあります。
自分の悩みの原因に気づくことがあります。
自分の考え方の癖に気づくことがあります。



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、面談を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り扱いを面談担当者(本事業提携会社および本事業提携医療機関を含む、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者を選定し、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、個人情報を超えて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、ご利用者によりご満足いただくため、応対品質の向上を目的として、ご利用者の当社への相談内容等を書面、音声または電子的方法により記録させていただきます。●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5-6-10 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、あらかじめご了承をお願いいたします。

貸付係からのお知らせ

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月中旬ごろに年末調整（確定申告）用の残高証明書を送付いたします。

なお、平成29年11月及び12月貸付者については、来年1月に送付いたします。

*住宅借入金等特別控除制度についてご不明な点は、所轄の税務署にお問い合わせください。

*借入から完済まで10年以上の期間があり、貸付日が平成20年1月以降の方に証明書をお届けいたします。そのほか、証明書がご入用の方がいらっしゃいましたら、お手数ですが当組合貸付係までご連絡ください。

貯金係からのお知らせ

10月に「貯金現在残高通知書」を送付しました

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。

【ご注意】

お問合せで多い質問が、「積立額の合計が少ないのでは？」ということですが、明細の種別の中で「一部払戻」がある場合、その金額はマイナス計算してください

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。

29年10月〇〇日作成

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%)

氏名 共済花子様

税区分 29.9.30 の残高 円 = 29.3.31 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)
29.9.30	1.35	20.315	

お積立等明細		
日付	種別	金額 (円)
29.4.25	定例積立	15,000
29.5.25	定例積立	15,000
29.5.28	一部払戻	100,000
29.6.20	賞与積立	35,000
29.6.25	定例積立	15,000
29.7.17	臨時積立	250,000
29.7.25	定例積立	15,000
29.8.25	定例積立	15,000
29.9.25	定例積立	15,000

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 期中に出入金があったものが表示されます。

(注) 今期中の払出額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

(所属所) 〇〇 (証番号) 〇〇〇 (部課署) 〇〇〇

～ 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29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

○今後の払戻しのスケジュール

	11月の送金日		12月の送金日	
	11月16日	11月29日	12月15日	12月27日
提出締切日	11月6日	11月16日	12月5日	12月15日

高知共済会館
利用券(1,000円分)
進呈中

※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うえ、各所属所の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		
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円以上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。

高知共済会館 COMMUNITY SQUARE

お鍋で忘新年会

2017年11月1日(水)～2018年1月31日(水)

特典1

20名様以上のご利用で

1名様無料

特典2

- べく杯貸し出し
- 横断幕無料作成
- ロシアンショー付

※特典内容につきましては
ご予約時にお申し付け下さい。



寄せ鍋コースのイメージです。



お造り盛り合わせ(3種)
※写真はイメージです。

和洋折衷 選べる **鍋**

寄せ鍋

ホルモン鍋

旨塩鶏鍋

- 鍋 (上記3種類よりお選びください)
- 自家製ソースのエビチリ
- 上海小籠包
- 3種の豆のイタリアンサラダ
- お造り盛り合わせ (3種)

- 酒肴盛り合わせ
- メのうどんorおじや
- デザート
(フルーツ&ケーキ)

各コース共 お1人様 (税・サ込み)

5,500円

※上記コースは10名様からご利用頂けます。

個室(和室、洋室)での宴会料理をご堪能くださいませ。立食、会席など人数や
ご予算に応じてお選びいただけます。お気軽にお問い合わせ下さいませ。

高知共済会館

COMMUNITY SQUARE

〒780-0870 高知県高知市本町 5-3-20 <http://www.kochi-cs.jp>

■ご予約・お問合せ

088-823-3211

Mail : info@kochi-cs.jp

12月28日～1月3日迄休館となります。

高知共済会館		建ノ口川
高知法務 総合庁舎	裁判所	高知城
高知共済会館	県庁	追手筋(日曜市)
グランド通り	県庁前	はりまや橋
		錦川

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

平成29年10月発行

高知県市町村職員共済組合 TEL (088) 823-3213

編集兼発行人 国 繁 上 司