

共 済 広 報

黒 潮

2019

1

kyosaikoho kuroshio

ご家族のみなさまもご覧ください

目 次

新年のごあいさつ	… 2
『健康パスポート』にかかるクオカード特典終了のお知らせ	… 3
ねんきん定期便の送付について	… 3～5
標準期末手当等の通知書について	… 6
退職後の医療保険制度	… 7
特定健診・特定保健指導実施報告について	… 8～9
ジェネリックにかえたらうコラム その③	…10
あなたのお薬手帳、活用していますか？	…11
特定保健指導つれづれ	…12
からだにやさしい簡単冬メニュー	…13
マジで知りたい健康飲酒	…14～15
ストレスって何？	…16～17
ストレスが招く心の病気	…18～19
入学・修学貸付のご案内	…20
団体信用生命保険事業「だんしん」のご案内	…21
自動車購買立替金制度をご利用ください	…22
貯金係からご案内	…23
高知共済会館からお知らせ	…24



ジェネリックかえたらうです。
ジェネリック医薬品利用率につきまして、
前回の66.48%(7月)より上がって、
67.92%(10月)でした。
組合員の使用割合は一部をのぞき、すべての
年代でおおむね70%を超えてきました。
被扶養者の使用割合は年代によって差があります。
引き続きのご協力をお願いします。

高知県市町村職員共済組合



新年のごあいさつ



理事長
板原 啓文
(土佐市長)

平成31年の年頭にあたり、組合員並びにご家族の皆様にご挨拶を申し上げます。

また、昨年中は平素から関係各位の皆様方より格別のご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は11月に組合会議員選挙が行われ、新しい議員の皆様が選出されました。また、私は12月3日に行われました役員選挙におきまして、引き続き理事長に選出をいただくこととなりました。これまでの経験を踏まえて、そして新たな気持ちで、理事並びに議員各位とともに、組合員とご家族の皆様の生活の安定と福祉の向上に最善の努力を傾注する所存でございますので、皆様方のご支援とご協力を賜りますよう心からお願い申し上げます。

さて、わが国の高齢者人口は年々増加し、生産年齢人口の減少が予測されることから、将来への不安感が高まる一方です。内閣府の国民の政府に対する要望調査においても「医療・年金等の社会保障の整備」の割合が最も多くなっていることからもうかがえます。

共済組合は、まさに医療・年金分野を担っており、引き続き適切な情報をご提供するとともに、短期給付財政の安定化に資するためのデータヘルス計画（第2期）を基に、医療費の増嵩対策として、健康年齢通知の配布や、特定健康診査・特定保健指導の実施推進など効果的に実施していきたいと考えておりますので、実効性を高めるため引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

また、当共済組合が組合員並びに被扶養者の皆様の福利厚生施設として運営する宿泊施設「高知共済会館 COMMUNITY SQUARE」は、サービス向上、経営改善に努め、営業活動を強化し運営してまいりますので、より一層、ご利用くださいますようお願いいたします。

最後に、地方公務員制度の一環として年金・医療・福祉事業が一体的かつ効率的に運営されている共済制度が堅持されますよう、引き続き全国市町村職員共済組合連合会をはじめ関係団体等と連携した取組みを進めて参りますとともに、年頭にあたり、皆様のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

謹賀新年

事務局	議員	監事	学識経験者	理事	理事長
局長	員	事	監事	事	長
国繁	横山	池添	細川	大石	板原
上憲	幾夫	健太	博司	弘秋	啓文
司三	(安芸市長)	(高知市)	(本山町長)	(仁淀川町長)	(土佐市長)
外職員一同	岡崎	田中	近藤	法光	
	誠也	正澄	誠	院晶一	
	(高知市長)	(日高村)	(香南市)	(香美市長)	
	池田	今井	岡林	大石	
	三男	明秀	優二	弘秋	
	(津野町長)	(高知市)	(いの町)	(仁淀川町長)	
	中平	田中	近藤	大石	
	正宏	正澄	誠	弘秋	
	(四万十市長)	(日高村)	(香南市)	(仁淀川町長)	
	大西	今井	岡林	大石	
	勝也	明秀	優二	弘秋	
	(黒潮町長)	(高知市)	(いの町)	(仁淀川町長)	
	三宮	田中	近藤	大石	
	一仁	正澄	誠	弘秋	
	(安芸市長)	(日高村)	(香南市)	(仁淀川町長)	
	溝渕	池田	岡崎	大石	
	博生	三男	誠也	弘秋	
	(南国市長)	(津野町長)	(高知市長)	(仁淀川町長)	
	依岡	中平	田中	大石	
	真史	正宏	正澄	弘秋	
	(高知市長)	(四万十市長)	(日高村)	(仁淀川町長)	
	門田	大西	今井	大石	
	仁	勝也	明秀	弘秋	
	(土佐市長)	(黒潮町長)	(高知市)	(仁淀川町長)	
	平地	三宮	田中	大石	
	義伸	一仁	正澄	弘秋	
	(四万十市長)	(安芸市長)	(日高村)	(仁淀川町長)	
	大塚	溝渕	岡崎	大石	
	憲三	博生	誠也	弘秋	
	(宿毛市長)	(南国市長)	(高知市長)	(仁淀川町長)	

『健康パスポート』にかかるクオカード特典終了のお知らせ

健康パスポートにつきましては、当組合においても平成29年度より特典を付与しておりましたが、本年3月末をもって特典を終了いたしますのでお知らせします。

平成30年度分は請求期限が平成31年3月29日(金)【必着】となります。

ねんきん定期便の送付について

被用者年金制度の一元化後については、現に加入している（または最後に加入していた）公的年金制度とその被保険者種別に応じて、各実施機関から「ねんきん定期便」を毎年対象者の誕生月に送付しています。

＜公的年金制度と被保険者種別と送付する実施機関＞

公的年金制度と被保険者種別	「ねんきん定期便」を送付する実施機関
国民年金の第1号被保険者および第3号被保険者 厚生年金保険の一般厚生年金被保険者	日本年金機構（厚生労働大臣から受託）
厚生年金保険の国共済厚生年金被保険者	国家公務員共済組合連合会
厚生年金保険の地共済厚生年金被保険者 （地方公務員共済組合の組合員）	地方職員共済組合（地方共済事務局・団体共済部） 公立学校共済組合 警察共済組合 東京都職員共済組合 全国市町村職員共済組合連合会 （指定都市職員共済組合、市町村職員共済組合、都市職員共済組合）
厚生年金保険の私学共済厚生年金被保険者 （私立学校教職員共済制度の加入者）	日本私立学校振興・共済事業団

1 通知内容

（1）50歳未満の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② これまでの加入実績に応じた年金額（年額）
- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ 最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況

（2）50歳以上の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② 老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）
- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ 最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況

（3）35歳、45歳の者

- ① これまでの年金加入期間

- ② これまでの加入実績に応じた年金額（年額）
- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ これまでの年金加入履歴
- ⑤ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況
- ⑥ これまでの国民年金保険料の納付状況

（４）５９歳の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② 老齢年金の見込額
- ③ （参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ これまでの年金加入履歴
- ⑤ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況
- ⑥ これまでの国民年金保険料の納付状況

	50歳未満 の者	50歳以上 の者	35歳、45 歳の者	59歳の者
これまでの年金加入期間	○	○	○	○
これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
老齢年金の種類と見込額（１年間の受取見込額）		○		○
（参考）これまでの保険料納付額（累計額）	○	○	○	○
最近の国民年金（第１号・第３号）納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
これまでの年金加入履歴			○	○
これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況			○	○
これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

２ 送付物・送付方法・スケジュール

（１）送付物

- ① ５０歳未満の者
圧着ハガキ
- ② ５０歳以上の者
圧着ハガキ
- ③ ３５歳、４５歳の者
封書（通知・パンフレットを同封しています。）
- ④ ５９歳の者
封書（通知・パンフレットを同封しています。）

(2) 送付方法とスケジュール

毎年、誕生月の16日頃（16日が休日の場合は翌営業日）に（1）の①から④の区分ごとに、全国市町村職員共済組合連合会から組合員のご自宅に直送されます。

※ 住所が変更となった場合は、組合員異動報告書により必ず共済組合に届出をしてください。届出がない場合、ねんきん定期便を直送できないことがあります。

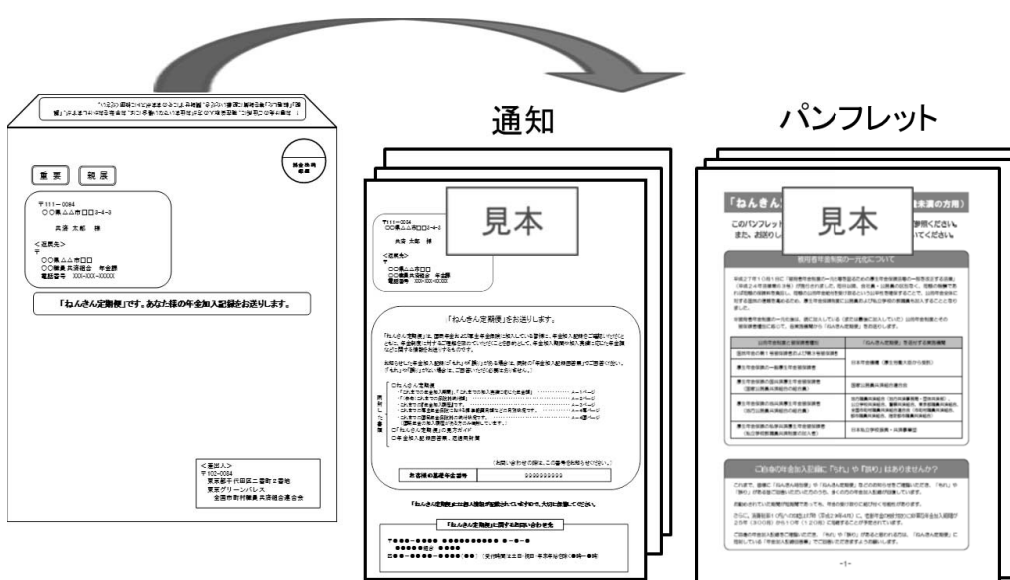
<イメージ>

○50歳未満の者、50歳以上の者
圧着ハガキを送付します。



○35歳、45歳の者、59歳の者

封筒（角2）に通知とパンフレットを同封して送付します。



3 ご相談について

通知された内容についてご相談がある場合は、通知に記載されている相談窓口か、次の相談窓口までお問い合わせください。

<相談窓口>

高知県市町村職員共済組合 年金課 年金係 088-823-3212

標準期末手当等の通知書について

標準期末手当等の額を決定したときは、共済組合は、組合員に対しその旨を通知しなければなりません。閲覧に供することをもって組合員への通知に代えることができることとなっています。

そのため、一部の所属所を除いて、期末手当の支給明細書に標準報酬月額を印字していること、または一覧表を所属所に送付することをもって通知に代える取扱いとさせていただきます。

なお、下記のように、ご自分で確認することができます。

【標準期末手当等の額確認方法】

○期末手当等明細書の総支給額（掛金等控除前の額）から千円未満の端数を切捨てた額です。

例：期末手当等総支給額 792,877円

↓

標準期末手当等の額 792,000円（掛金を計算するときの額）

◆医療費が高額になりそうときは限度額適用認定証の申請をお忘れなく！！

医療機関を受診するときは、原則、医療費の3割を窓口で支払います。医療機関より請求された医療費の全額を支払った後に、共済組合から自己負担限度額を超えた金額が払い戻しされますが、いったんは自己負担が必要ですので、高額な医療費のお支払いは大きな負担となります。

入院等で医療費が高額になりそうときは、共済組合へ「限度額適用認定申請書」をご提出いただき、『限度額適用認定証』の交付を受けてください。医療機関に提示すると窓口での支払額が、自己負担限度額までとなります。申請するときは所属所の共済事務担当者を通して「限度額適用認定申請書」を提出してください。※ホームページからダウンロードできます。

なお、「限度額適用認定証」を利用しなかった場合は、後日、自己負担額限度額を超えた部分を「高額療養費」として組合員の給付金口座に送金しますので、最終的な自己負担額が同額となります。

※ 第三者行為による診療には使用できません。

※ 「限度額適用認定証」の区分は組合員の標準報酬月額で決定します。

※ 適用区分「オ」に該当する方は申請書が異なりますので、ご注意ください。（添付書類として「非課税証明書」が必要です。）

3月末に退職される方へ

退職後の医療保険制度

組合員のみなさまが退職されると、退職した日の翌日から被扶養者も含め何らかの医療保険制度に加入する必要があります。

再就職される方は、その再就職先が医療保険制度の適用事業所であり、かつ、加入要件を満たしている場合は、その医療保険制度に加入することとなりますが、それ以外の方については、加入する医療保険制度を検討のうえ選択していただくことになります。

加入することができる医療保険制度として、

- ① 当組合の「任意継続組合員制度」
- ② 国民健康保険
- ③ 家族の医療保険制度（被扶養者として加入）

などがあります。このうち、当組合の「任意継続組合員制度」は、病気やケガなどをしたときに、在職中とほぼ同様の給付を受けることができる制度で、以下のとおりとなっています。

(加入要件)	退職日の前日まで引続き1年以上組合員であった者
(加入期間)	退職後2年間（途中で資格喪失もできます）
(加入手続期間)	退職日から起算して20日以内
(加入手続方法)	「任意継続組合員資格取得申出書」を所属所の共済事務担当者を経由して提出してください（現職時の組合員証・被扶養者証・高齢受給者証も一緒に返却してください）
(給付)	在職中と同様に短期給付事業を受けられます（一部の給付除く）
(被扶養者)	退職時に被扶養者として認定されていた方は引き続き被扶養者として認定いたします

<掛金について> … 平成31年度の掛金率は未定

掛金には医療費等に係る短期掛金と介護保険制度に係る介護掛金があります。

- ・短期掛金＝標準報酬月額×97.9／1000（平成30年度率）
- ・介護掛金＝標準給料月額×14.24／1000（平成30年度率）
（介護掛金は、40歳以上65歳未満の方が該当となります）

* 計算の基準となる標準報酬月額とは、①と②のいずれか低い額です。

- ① 退職時の標準報酬月額
- ② 9月30日における全組合員の平均標準報酬月額
（平成30年度は360,000円）

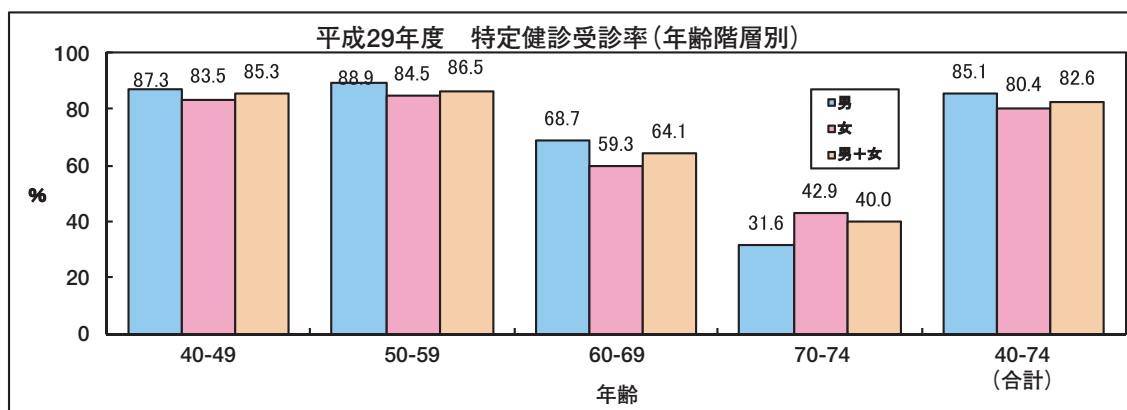
* 平成30年度の短期・介護掛金月額の上限額
短期掛金＝35,244円 介護掛金＝5,126円

平成29年度分

特定健診・特定保健指導実施報告について

平成30年11月2日に平成29年度の特定健診・特定保健指導の国への報告が完了しました。
当組合の受診状況等は以下のとおりとなっていますので、ご参照ください。

1 特定健診結果



報告項目	男性	女性	合計
健診対象者数	3,588	4,021	7,609
健診受診者数	3,033	3,250	6,283

※ この数値は、被保険者(組合員+被扶養者)数より算出しています。

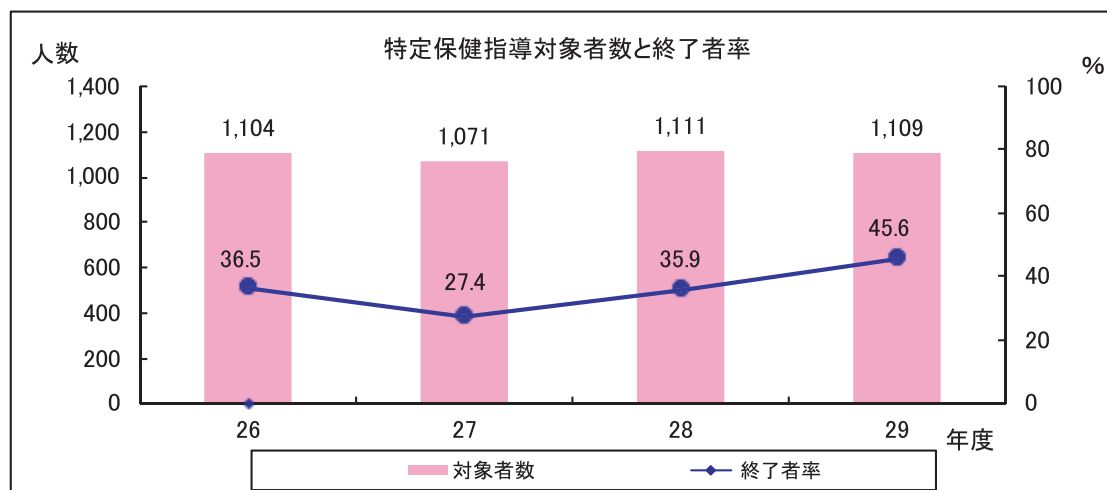
平成29年度の特定健診受診率を上、平成27年度から3年間の特定健診受診率の経年変化を下に表しました。

まず、平成29年度の特定健診対象者の合計受診率は、男性85.1%、女性80.4%、全体で82.6%でした。前年比で男性1.1%減、女性1%増、全体では同率となり、全体の受診率は経年変化でも横ばい傾向が続いています。現職組合員・被扶養者別の受診率は、それぞれ91.6%、50.2%となっており、依然として被扶養者の受診率が低迷している状況が続いています。

当組合としても、被扶養者受診率向上のための方策を来年度以降も引き続き検討していきます。

また、組合員のみならず、ご自身の健康管理のために、年1回の健康診断として、短期人間ドックまたは事業所健診等をより一層ご利用いただきますようお願いします。

2 特定保健指導結果



報 告 項 目	男性	女性	合計
積極的支援対象者数	478	94	572
積極的支援終了者数	182	34	216
動機付け支援対象者数	277	260	537
動機付け支援終了者数	164	126	290

※ この数値は、被保険者（組合員
＋被扶養者）数より算出しています

共済組合で行っている巡回型特定保健指導は、人間ドック受診後に保健指導を利用していない組合員を対象に、直接所属所を訪問して行っています。訪問することが保健指導への関心を高めることとなり、利用率の向上に寄与していると思われますが、あくまで人間ドック後に引き続き保健指導を利用いただくことが基本となっていますのでよろしくお願いします。

また、巡回型保健指導を行っていない所属所の組合員 及び被扶養者に利用券配付による利用勧奨を行うことにより引き続き保健指導終了率向上を図っていきます。



【特定健康診査の受診方法】

1 組合員

① 短期人間ドック利用助成事業（当組合実施の保健事業）

当組合が3月（新規採用者等は、4月）に一斉募集を行う予定ですので、その際に受診申込みをしてください。

② 組合員が所属している所属所にて実施される事業所健診

実施時期等については、お勤めの所属所の担当者にご確認ください。

※ ①または②を受診することで、特定健診を受診したことになりますので積極的な受診をお願いします。

2 被扶養者

① 短期人間ドック利用助成事業（当組合実施の保健事業）

対象は被扶養配偶者に加え、40歳以上の被扶養者となります。

当組合が3月（新規採用者等は、4月）に一斉募集を行う予定ですので、その際に受診申込みをしてください。

② 成人病精密検査（当組合実施の保健事業）

上記1の②の事業所健診の日程を利用し、同日同場所にて受診を希望する被扶養者を対象に健診を実施（一部の所属所は除きます。）します。健診実施時期の約1ヶ月前に、当組合より対象被扶養者に案内文書を送付します。

実施時期等については、事業所健診を実施する所属所の担当者にご確認ください。

③ 特定健康診査（高知市在住者のみ）

高知市在住の被扶養者の方を対象に、9月から11月の間に健診を実施しています。

7月中旬頃に対象被扶養者に案内文書を送付します。

④ 特定健康診査（市町村が実施する住民対象の健診）

在住の市町村が住民を対象に特定健診を実施していますので、健診日程・場所等について市町村役場に確認の上、受診予約をしてください。なお、その際に必要な特定健診受診券は当組合より発行しますので、当組合へ申請を行ってください。申請用紙がない場合は、各所属所の共済担当者または共済組合にお申し出ください。

⑤ 特定健康診査（医療機関が実施する健診）

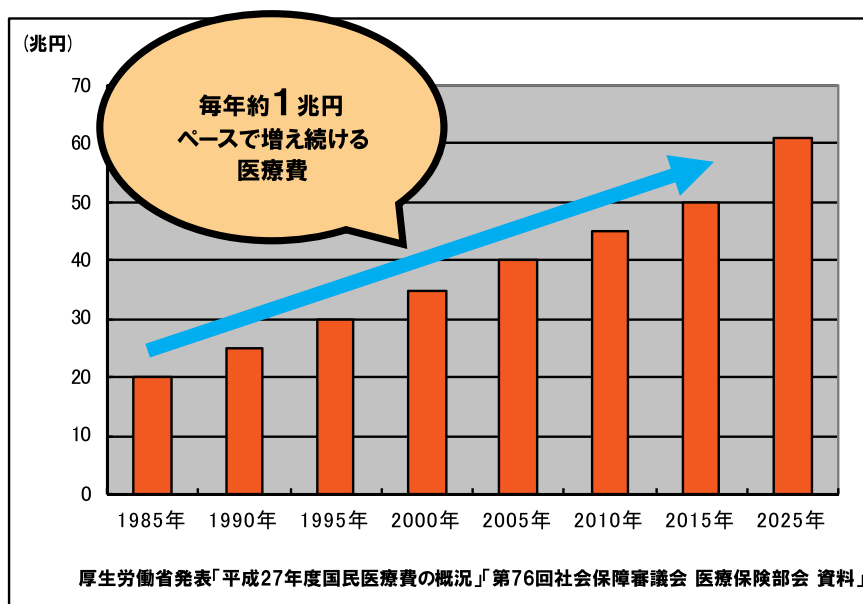
集合契約に基づく指定医療機関が一般の方を対象に特定健診を実施していますので、希望する医療機関に直接受診予約をしてください。受診券の申請方法は、上記④と同様です。

ジェネリックかえたらうコラム その③

に

日本の医療費は年々膨れ上がっています。

皆保険制度維持のために、私たちにできることから、医療費の増大に歯止めをかけていく必要があります。



ジェネリックで医療費(薬剤費)を抑える！

当組合の組合員及び被扶養者が平成29年9月～平成30年3月診療分において

すべてジェネリックに切り替えたとして試算してみました。

変更可能な薬剤を全て
ジェネリック医薬品にすると…

**自己負担が
1,200万円節約！**

ジェネリック希望シ
ールをご希望の方は
共済組合までぜひ
ご連絡ください♪

□ジェネリック医薬品（またはジェネリックかえたらう）について質問などがございましたら、保険課までご連絡ください！TEL088-823-3214（保険医療係）

あなたのお薬手帳、活用していますか？

お薬手帳は紙のノートタイプがほとんどですが、電子タイプのお薬手帳をご存知ですか？

携帯電話やスマートフォンをお持ちの方は、電子タイプのお薬手帳「高知eーお薬手帳」を登録してみませんか。

何かのときにお薬手帳を持ち出すことはなくても、携帯電話やスマートフォンは必ずお持ちになります。昨年は多くの自然災害が occurred。近くおけると言われる南海地震や予想もしない水災害などに備えて、紙のお薬手帳に加えて「高知eーお薬手帳」の登録はいかがでしょうか。

とくにお薬を常用している方は常用しているお薬の名前や飲み合わせ等がわからないと、避難先などで適切なお薬を服用できないなど、体調に影響することもあります。

さらにご家族さまについても、その方がお持ちの携帯電話やスマートフォンへご登録をご提案、お手伝いをお考えください。

e-お薬手帳ダウンロードサイト

Androidを
ご利用の方は
こちらから▶



iOSを
ご利用の方は
こちらから▶



お薬手帳 5つのいい事!!



医療機関にかかる時は必ず持って行きましょう

- 薬の重複や良くない飲み合わせを未然に防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 薬の使用の記録があることで、より安全に薬を使用することができます。



言いたい事や伝えたい事を書いておきましょう

- 体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。



一般用医薬品・要指導医薬品・健康食品も記録して

- 思いがけない、良くない飲み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。



いつも携帯・いつも同じ場所に保管して

- 旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急のときなど、お薬手帳があれば、あなたが飲んでいる薬を正確に伝えられます。
- ご家族にも、あなたがお薬手帳を持っていることを知らせておきましょう。



一冊にまとめましょう

- 飲んでいてすべての薬を「1冊で」記録することが大切です。
病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。

お薬手帳についてのご質問、お問い合わせは、お近くの薬局にどうぞ!

特定保健指導 つれづれ

急がずにコツコツと 習慣を身につける

高知県栄養士会の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聴きしました。今回ご登場いただくのは、ベルトの穴が3つ細くなった、いの町のO様（46歳）です。



◆特定保健指導を受けたのは？

高校時代はスポーツもしていたのでずっと63kg程度でした。最高は6年前の77kgでしたね。その頃は甘い缶コーヒーなども飲んでいました。血液中の中性脂肪なども基準をぐっと超えていたので特定保健指導のお呼びがかかるようになりました。指導されることを肅々とやっていました。体重も減ったり増えたり…なかなか保健指導の対象者からは抜けられなかったです。

◆6か月間の目標と計画は？

- ▶ 体重を1.8kg減らし、74.2kgにする。
- ▶ 朝食を食べる。
- ▶ 1日10分歩く。
- ▶ 週1日、休肝日を作る。

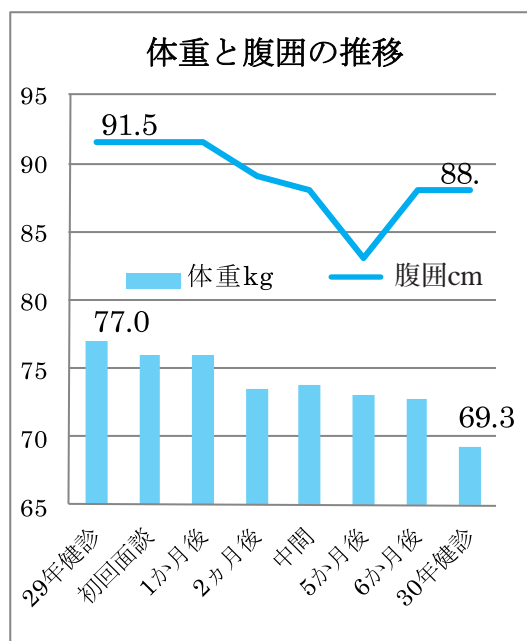
◆うまくいきましたか？

H.30年5月にスタートして1か月後は却って体重が増えていました。その後、休肝日はなかなか難しいけど、ビールを低カロリーのものやプリン体0のものに変えました。

食事の量は腹7分目くらいに抑えられています。食は細くなりましたね。朝食の計画は改善途上です。なにしろ20年以上朝食抜きなので朝9時ぐらまでは食欲が出ないのです。でもコーヒーに牛乳を入れるとか野菜を食べるようには意識しています。

運動は階段を歩いて上り下りしました。11月から駐車場が職場から歩いて10分の場所になったので、通勤時にウォーキングが実行できています。

12月の健診では69.3kgでした。駐車場からのウォーキング効果もあるのではないかと思います。



(左写真はベルトの穴)
ボールペン(右): 取組前
蛍光ペン(左): 取組後

◆今後の計画は？

宴会が多い時季を控えて胃袋が太くなるのではないかと心配ですが、戻していけるという自信ができました。体重は毎日決まった時間に計ると体調と生活の関連がよくわかりました。

急がずに、しんどくない程度で、できることをひとつずつ意識することが大事です。今回は、おかげさまで体調も良くなり、感謝しています。

●お話をお聞きして

年末に職場をお訪ねしました。徐々に食事量やアルコールを見直し、大変上手に減量していました。来年度の保健指導は積極的支援から脱却するのではないのでしょうか。穏やかなO様から、保健指導がストレスになったら意味ないという言葉に私たちも心しなければと思った次第です。(高知県栄養士会 津野美保)

からだにやさしい 冬メニュー

冬の野菜は甘味が増して美味しく、栄養的にも優れています。冬野菜の摂取はメタボ予防には勿論ですが、免疫力のアップにつながり、風邪など感染症の予防にも効果が期待できます。ほうれん草、水菜、白菜、小松菜、葱、などの葉菜類やカブ、大根、蓮根、人参、などの根菜類、きのこ類などたっぷり摂取しましょう。



細川公子・・高知県栄養士
会管理栄養士。

10月のウルトラ100キロを完走。体調管理を完璧にして今季のフル6本もフィニッシュします！

なめこご飯



352kcal たんぱく質12.0g 食塩相当量1.5g

○材料(1人分)

白ごはん150g なめこ50g 鶏胸肉30g 大根50g
カイワレ大根5g 調味料 (みりん10g だし入り醤油15g)

○作り方

- ①鶏肉は小口切り、カイワレ大根は2センチぐらいに切っておく。
- ②小鍋に調味料となめこ、鶏肉、おろし大根を入れて混ぜて蓋をして弱火で5分煮る。
- ③温かいごはんを器に盛り、②を上にかけてカイワレ大根を散らす。(好みで練りワサビなどの香辛料を添える)

アップルポーク

○材料(1人分)

豚肉ロース70g ふり塩少々 (0.1g) こしょう少々 小麦粉2g
りんご60g ブロッコリー40g バター4g レモン果汁3g
顆粒状コンソメ2g 湯15ml

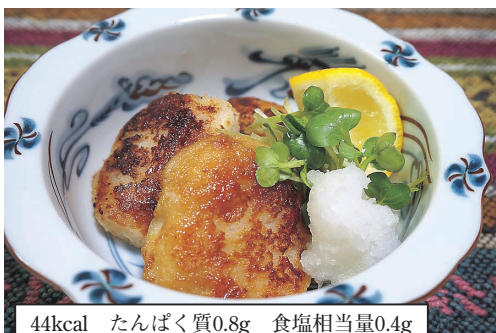
○作り方

- ①豚ロース肉は余分な脂肪を除き、5ミリ厚さの小さめの一口サイズに切り、ごく薄く、塩・こしょう、小麦粉を振っておく
- ②ブロッコリーは縦に小口切りにして茹でるか電子レンジで加熱する。りんごは芯を除いて5ミリ厚さのいちょう切りにし、変色を防ぐためにサッと薄い塩水にくぐらせておく。
- ③コンソメはお湯で溶き、レモン汁を加える。
- ④フライパンを中火にかけ、バターを溶かし、①を並べて焼き両面に焦げ目をつける。次にりんごを加えて炒めりんごが半透明程度になったらブロッコリーを加え、さらに③を加え、汁がないように絡めて味をなじませ、こしょうで味をととのえる。



234kcal たんぱく質17.0g 食塩相当量1.1g

蓮根餅の照り焼き



44kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.4g

○材料(1人分)

蓮根100g ごま油3g 大根15g カイワレ大根5g ゆず5g
調味料 (みりん6g 濃口醤油5g)

○作り方

- ①蓮根はおろし、軽く水分を除き、厚さ1センチで3個ぐらいの丸型にする。大根もおろす。
- ②カイワレ大根は半分の長さに、ゆずは汁を絞りやすいように切る。
- ③フライパンを弱火にかけ、ごま油を落として蓮根を両面焼き、餅状に中まで火が通ったら合わせたみりと醤油を縁から回し入れて絡める。器に盛り、おろし大根、カイワレ大根、ゆずを添える。

【マジで知りたい 健康飲酒】



徳広千恵・高知県栄養士会管理栄養士。

最近、通勤を歩きに変えました。白菜や大根などの冬野菜が寒さに負けず、しっかりと大地に根差して育っていることに力づけられています。

松の内も明け、清々しい気持ちでお仕事に取りかかられていることと思います。さて、年末年始にお酒はつきものですが皆様はどんな過ごし方をされましたか？今回は、健康的なお酒の飲み方について情報提供します。

【「適度な飲酒」「生活習慣病のリスクを高める飲酒」「多量飲酒」とは】

お酒の適量は、人それぞれとされているかもしれませんが、厚生労働省は「健康日本21」の中で「節度ある適度な飲酒」、「生活習慣病のリスクを高める飲酒」とともに「多量飲酒」にも定義を作っています。

「節度ある適度な飲酒」とは、「純アルコール量が1日平均20グラム程度の飲酒」、「生活習慣病のリスクを高める飲酒」とは、「純アルコール量が1日平均40グラム以上の飲酒」、「多量飲酒」とは「純アルコール量が1日平均60グラム以上の飲酒」としています。

純アルコール量とはアルコール飲料の量に度数と比重をかけたものです。下の表はいずれも純アルコール量がほぼ20gです。日本酒1合と同じアルコール量は、ビールなら1本(500ml)、ウイスキーならダブル1杯、(60ml)などと読み替えてください。

「節度ある適度な飲酒」の純アルコール量は20gですので、毎日、日本酒1合又はビール500mlとなります。

少なく感じますか？それとも？ちなみに、女性はアルコール代謝量が低いため、純アルコール量10gが目安です。

次に、「生活習慣病のリスクを高める飲酒」である純アルコール量が1日平均40グラム以上の飲酒量について具体的に見ていきましょう。

【生活習慣病のリスクを高める飲酒量】

	毎日	週 5～6日	週 3～4日	週 1～2日	月 1～3日
男性	2合以上	2合以上	3合以上	5合以上	5合以上
女性	1合以上	1合以上	1合以上	3合以上	5合以上

左の表が、生活習慣病のリスクを高める飲酒量です。男性では、毎日2合以上の日本酒を飲んでいる場合や、月に1回の飲酒でも日本酒換算で5合以上、つまりビール中ビン5本以上飲む場合は、

生活習慣病のリスクを高める飲酒量のアルコールを取っていることになります。もちろん多量飲酒は生活習慣病だけでなく、多くのリスクがあります。ビールやワインなど他のお酒でも純アルコール量で考えてください。

平成28年に高知県が実施しました県民健康・栄養調査の結果では、男性の16.4%、女性

の9.3%が生活習慣病のリスクを高める飲酒量に該当していました。年次推移をみると、男性は平成18年と比較すると少し下がっていましたが、女性は8.4%から9.3%と微増でした。

高知県の女性は共働きの率も高く、また、県民性も女性の飲酒に寛大なところもありますが、生活習慣病のリスクを高める飲酒量までいかない、ほどほどの量での楽しみ方が良いと思われます。

【上手なお酒の飲み方】

①適量を守ること

適度な飲酒量は、純アルコール量20 g 程度、日本酒なら1合、ビールなら1本(500ml)、ウイスキーならダブル1杯、(60ml)、焼酎なら0.6合(100ml) ワインならグラス2杯(240ml) まで(女性は半分)の量を目安としましょう。

②休肝日をつくる。

肝臓を休めるためには、2日以上連続してお酒を飲まない日をつくりましょう。

③食べながら飲む

なるべく肝臓に負担をかけないように、おつまみは、刺身、豆腐、枝豆、焼き鳥などたんぱく質の多いものと野菜、海藻、きのこ類などのビタミンやミネラル、食物繊維の多い食材を使ったものがお勧めです。今の季節ならおでんや鍋物はピッタリです。



④強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は、食道や胃の粘膜に強い刺激を与えます。また、急激に酔いが回りますので、薄めて飲むようにすると体にやさしい飲み方になります。もちろん量も控え目に。

【お酒を末永く楽しむためには】



アルコール飲料には人と人を近づける働きがあり、笑顔とおいしい食事があります。けれども、飲む量が多くなったり、毎日飲み続けると肝臓が悲鳴をあげます。また、アルコール依存症や生活習慣病につながる心配があります。

そこで、お酒を末永く楽しむためには、適量を守る、食べながら飲む、休肝日をつくるなどの工夫や、ストレス解消にしない、塩分や脂質が多いおつまみは控えるなどの上手な付き合い方が重要です。ぜひ、今晚から実践してみてください。

ストレスって何?



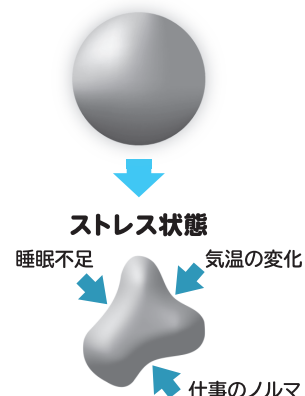
ストレスと切っても切り離せない私たちの日常生活。健康的に毎日を過ごし、心身の不調に陥ることがないように、ストレスを柔軟に受け止め、いきいきと生活するために役に立つ知識を紹介します。

そもそもストレスとは

「ストレス」とは、もともとは物体に力が加わったときに生じる「ゆがみ、ひずみ」を指す言葉でした。そこから、外部からの刺激により生体がゆがんだ状態を「ストレス状態」、ゆがみを元に戻そうとする反応を「ストレス反応」と呼ぶようになりました。例えば、ボールを強く握ればボールはゆがみ、手には抵抗を感じます。手を離せばボールは元の状態に戻ります。ボールのゆがんでいる状態がストレス状態、戻ろうとする力がストレス反応です。握る力（外部からの刺激）はストレッサーと呼ばれます。現在ではそれらを総称して「ストレス」と呼ぶことが一般的です。

機械化などにより身体的なストレスが減った代わりに、精神的なストレスが気づかぬうちに増えてしまった現代社会。さまざまなストレスが互いに絡み合い、対処するのも容易ではありません。

ストレスのない状態



※上記はストレッサーの一例です。
他にもさまざまなストレッサーがあります。

ストレスは体に悪い!?

ストレスといえば、仕事のノルマや人間関係、離別などつらいことや悲しいことがまず思い浮かぶかもしれませんが、しかし実はストレスはつらいこと、悲しいことだけではありません。昇進や結婚などのおめでたいこともストレッサーとなり得ます。また暑さや寒さ、騒音、においなどもストレッサーです。

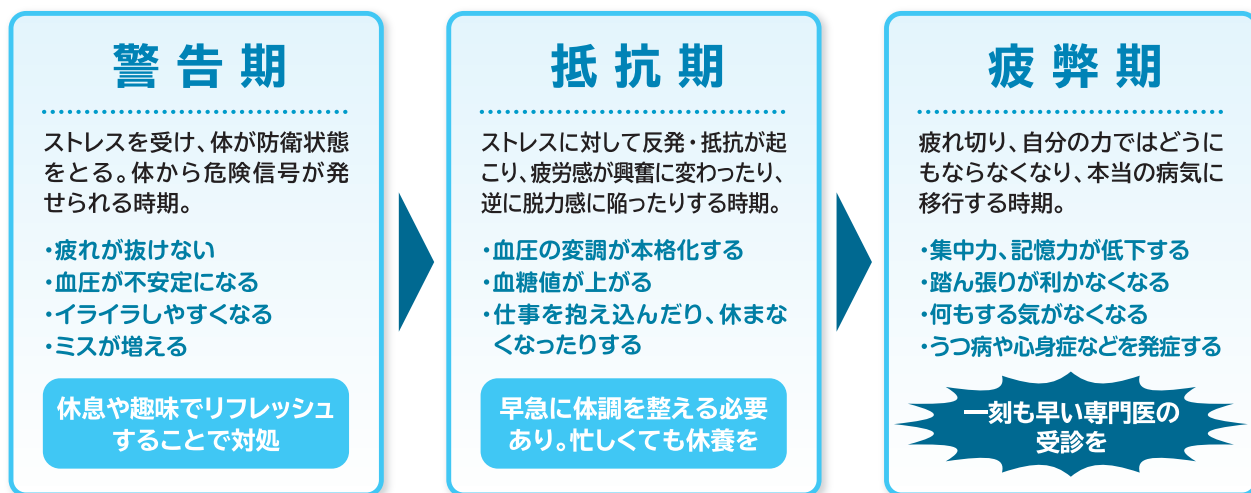
私たちの日常生活はストレスに囲まれています。生きていく上で不可避ではありますが、うまくコントロールできれば能率も上がり、日々を快適に過ごすことにもつながります。ストレスは、適切に対応できれば「人生のだいご味」となるといっても過言ではありません。



ストレス状態が続くとどうなるか

ストレスを受けると、心身はいったんショックを受けるものの、抵抗力を高めて適応します。しかし長引けば次第に抵抗力は失われ、心身の状態は悪化していきます。無理や頑張り過ぎは禁物。心や体が発するサインに耳を傾け、早めに手を打つことが大切です。

ストレスと体調の関係



大切なのは、付き合い方

ボールに強い力が加わり続けたら、ボールは変型したり、空気が抜けてしまったりします。それと同じで、健康でしなやかな心であれば、ストレスをはね返すことも、ストレスがなくなれば元の状態に戻ることもできます。しかし、あまりに刺激が大き過ぎたり長期にわたったりすると、対応し切れなくなり、心身に不調を来す危険性があるのです。ストレスが過剰になると、さまざまな問題が引き起こされます(右記参照)。場合によっては、深刻な事態に発展するケースもあるので注意が必要です。

また、ストレスの厄介なところは、主観的な感覚による

個人差が大きいこと。大きな目標をバネにバリバリ頑張る人がいる一方、同じ目標をプレッシャーやノルマと感じて苦しむ人もいます。なくしたり避けたりすることよりも、ストレスといかに上手に付き合っていくかを考えることが大切なのです。



ストレスによって引き起こされる問題

心理的反応

不安、イライラ、集中力の低下、気分の落ち込みなど(うつ病や不安障害、パニック障害などに発展することもある)

身体的反応

頭痛、肩凝り、動悸、目まい、息切れ、倦怠感、食欲不振、下痢、不眠など(慢性化すると消化器・循環器・免疫などの疾患に発展することもある)

行動的反応

お酒・タバコなどの量が増える、食事・生活リズムの変化、薬物・ギャンブルへの依存、暴力、出勤困難など

ストレスが招く心の病気



ストレスと切っても切り離せない私たちの日常生活。健康的に毎日を過ごし、心身の不調に陥ることがないように、ストレスを柔軟に受け止め、いきいきと生活するために役に立つ知識を紹介します。

不調は心と体からのメッセージ

生きている限り、ストレスがあるのは当然のこと。しかしそれにも限度があります。外部から加わるストレスが耐えられる限度を超えてしまうと、心と体が悲鳴を上げ始めます。

私たちを取り巻く現状を見れば、不況、リストラ、倒産、就職難などのニュースも多く、社会の閉塞感を誰もが感じています。また東日本大震災などの大規模災害は多くの人に甚大な被害と衝撃を与えました。誰もが将来への不安を抱えながら過ごす現代社会では、自分でも気づかぬままに背負いきれないほどのストレスを抱え、その負担に押しつぶされそうになっているにもかかわらず、疲労困憊しながら頑張る続け、やがて心の病を発症してしまう人が後を絶ちません。心と体からのSOSのサインを受け止め適切に対処することが、心の病を防ぐためには欠かせないのです。



心の病のきっかけになりやすい ストレス要因

- 配偶者や家族の病気や死別、離婚、別居
- リストラ、失業、会社の倒産
- 昇進、配置転換、単身赴任
- 退職(役割の喪失)、子どもの結婚や就職
- 結婚、出産、育児
- 大災害や事故・事件などの非日常的な体験
- 病気やけが、災害などによる生活パターンの変化



過度なストレスが引き起こす心の病気

過度なストレスにさらされると、心も体も疲れ果て、さまざまな症状となって現れます。ここでは最も代表的な心の病気について解説します。別の心の病気を併発することも多く、一進一退を繰り返して回復に向かうため、長期的な視野に立って病気と付き合っていく必要があります。自分は大丈夫と過信せずに、少しでも不安があれば、相談機関や医療機関に相談してください。

うつ病

うつ病の最も基本的な症状は、強い憂うつ感や気分の落ち込み、悲観的になって自責の念にかられる、焦燥感が募りイライラするなどです。また、物事に対して興味や喜びが感じられなくなり、意欲も低下します。

うつ病はさらにさまざまな身体的症状を伴います。最もよく現れるのが、睡眠障害。寝付きが悪い、夜中に目覚めるなどの他、早朝覚醒が特徴的です。食欲不振もうつ病のほとんどに見られる症状です。一過性のものなら誰でも日常的に経験しますが、極端に強く、いつまでも続く場合は、うつ病を疑う必要があります。

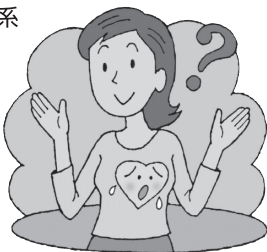
うつ病になりやすい人

- きちょうめんで誠実、秩序を守り、変化に応じて融通をきかせるのは苦手
- 生真面目で仕事熱心、責任感が強い
- 人当たりがよく、親切
- いつも明るく、周囲を気遣うタイプ



心身症

心の問題が体の問題として現れる病気。心のストレスに対する過剰反応が、体の病気を引き起こしている状態です。心身症は体に症状が出るので、その治療をしつつ、根本原因である心の問題を解決しなければ治りません。胃・十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群といった消化器系の病気、狭心症や心筋梗塞といった循環器系の病気、アトピー性皮膚炎や円形脱毛症といった皮膚の病気まで、心身症で起こる病気は実に広範囲にわたります。



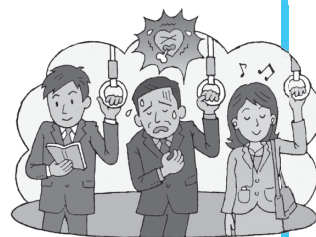
心身症になりやすい人

- 欲求が強く、なかなか満足できない
- 頼まれるとつい頑張ってしまう
- 自分の感情に気づかない。うまく表現できない
- 自分の体の状態に無頓着

不安障害

不安な気持ちを自分でコントロールできなくなる状態。多種多様な症状がありますが、共通するのは、耐えがたい「不安感」です。特に危険でも恐れるものでもないはずの状況や対象に対して極度の不安を感じ、日常生活に支障を来すようになります。緊張、興奮、恐怖、強迫観念などを感じたり、突然動悸や発汗、呼吸困難、めまい、吐き気、震えなどを伴うこともあります。

代表的な不安障害としては、パニック障害、恐怖症、強迫性障害、全般性不安障害、外傷後ストレス障害（PTSD）などがあります。



不安障害になりやすい人

- 神経質できちょうめん、完璧主義
- 自分に自信がもてず、引っ込み思案
- 柔軟性に欠け、何事も自分のやり方にこだわる
- 感情的になりやすい

入学・修学貸付のご案内

共済組合には、大学などでの入学金の支払い、または授業料などの教育資金を貸付ける入学・修学貸付制度があります。詳細は以下のとおりとなりますので、貸付けを希望される方は貸付要件等を確認の上、貸付けをご希望される月の5日（5日が土、日のときは直前の営業日）までに共済組合に必着となるよう、各所属所の共済事務担当者までお申込みください。

なお、入学貸付については、貸付け申込み時点で**入学金等の納入期限が過ぎていた場合、貸付対象としておりません。**そのため、入学貸付をご希望の場合は、**入学金等の納入期限内に貸付申込みをいただきますようご注意ください。**

入学貸付

入学時に要する諸費用（入学金・授業料・教科書代・家賃等）の資金貸付

- 学校教育法に規定する高等学校、大学、高等専門学校、専修学校または各種学校
- 国内の貸付対象となる学校に相当する外国の教育機関

対象学校

- 給料月額6ヵ月分以内で200万円を限度（ただし、申込み金額は必要経費の範囲内、1万円単位となります）

貸付限度額

- 貸付け月の翌月から毎月元利均等償還（最高120回）、または賞与併用元利均等償還（最高72回）

償還方法

- 合格通知書または入学許可証の写し
- 入学に要する諸費用及びその納入期限を確認できる書類の写し
- 印鑑登録証明書
- 被扶養者でない子の場合は続柄を証明できる書類
- 海外留学の場合は当該学校の留学に係る証明書

必要添付書類

- 年利 1.26%
- ※基準利率の改定により貸付利率も変動します。

貸付利率

修学貸付

修学に要する諸費用（授業料・教科書代・家賃・交通費等）の資金貸付

- 入学貸付と同じ

- 1ヶ月分（15万円以内）に当年度中の**貸付対象月数**を乗じた額で180万円を限度
- ※**貸付対象月数**とは貸付申込月から学校の修業年限までの月数、もしくは貸付申込月から当年度末までの月数のうち少ない方の月数（3月の場合は12ヶ月）
（例）1ヶ月分の費用10万5千円の方が、11月5日締切分（ただし10月中）に申し込まれた場合
105,000円×5月＝525,000円
→52万円（1万円単位）を限度とし貸付

- 償還開始時期を貸付け月の翌月、もしくは学校の修学が終了した月の翌月のどちらかを選択のうえ、当該翌月から毎月元利均等償還（最高150回）、または賞与併用元利均等償還（最高72回）
- ※修学期間中における償還据置中も、貸付金に対する利息分の償還は、毎月行うことになります

- 在学証明書（入学前の場合は、合格通知書または入学許可証の写し）
- 修学に要する諸費用及びその納入期限を確認できる書類の写し
- 印鑑登録証明書
- 被扶養者でない子の場合は続柄を証明できる書類

- 入学貸付と同じ

◎毎月償還額が給料月額の30%を超える場合、または年間償還額が年収額の30%を超える場合は貸付を受けることができませんのでご注意ください。

※償還額は他の金融機関等、貸付・物資、互助会貸付を含みます。

※償還額を計算するとき、修学貸付のように現在利息分のみ支払いとしても、元金償還が始まった場合の償還額で計算します。

◎入学・修学貸付の貸付日は、普通貸付と同様に共済組合が定めた毎月3回の貸付日から選択することができます。

毎月償還表〔抜粋〕（2019年1月1日現在）

入学貸付			修学貸付		
貸付額	償還月額	回数	貸付額	償還月額	回数
50万円	7,412円	70回	180万円	25,970円	72回
100万円	9,631円	110回	360万円	37,942円	100回
150万円	14,446円	110回	720万円	51,904円	150回
200万円	17,747円	120回	1080万円	77,856円	150回

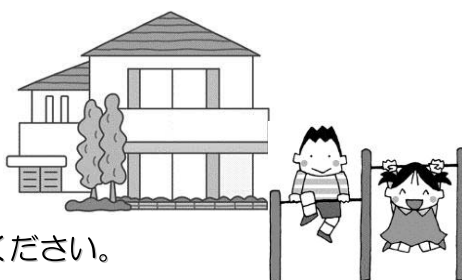
※貸付額に対する最大償還回数で毎月元利均等償還を行った場合

※ 共済組合の貸付をご利用のみなさまへ

団体信用生命保険事業

「だんしん」のご案内です。

※ 未加入の方はぜひご加入ください。



団体信用保険「だんしん」

【事業内容】

組合員の方(借受人)を対象とした生命保険事業で、借受人が償還中に万一死亡又は所定の高度障害となった場合、保険金により貸付金残高を返済する制度です。退職手当をご本人・ご家族のために確保することができます。

【対象者】

貸付申込時に加入しなかった者で、月末残高が10万円以上あり、かつ告知事項に合致する者。

【特約保証料】(保険料)

毎年9月末の貸付金残高を基準に算定し、残高10万円に対し月額15円です。

※例：残高200万円の場合

$200\text{万円} \div 10\text{万円} \times 15\text{円} = \text{月額} 300\text{円}$

$300\text{円} \times 12\text{ヵ月} = \text{年額} 3,600\text{円}$

〔加入日が2018年度内となる方(中途加入申込月・新規申込貸付月2019年1月まで)は、初年度は旧保険料適用(残高10万円に対し月額20円)となります。〕

【保険金の支払い】

貸付金の未償還残高相当額

債務返済支援保険

【事業内容】

病気や傷害により就業不能となった場合、貸付の返済金相当額を保険金としてお支払いする制度です。債務返済支援保険のみの加入はできませんので、「だんしん」と併せてお申込みください。

【対象者】

だんしんを同時に申し込まれる者で、告知事項に合致する者。

【保険料】

平均返済月額1万円に対し、月額69円です。

※例：平均返済月額2万円の場合

$2\text{万円} \div 1\text{万円} \times 69\text{円} = \text{月額} 138\text{円}$

$138\text{円} \times 12\text{ヵ月} = \text{年額} 1,656\text{円}$

〔加入日が2018年度内となる方(中途加入申込月・新規申込貸付月2019年1月まで)は、初年度は旧保険料適用(返済平均月額1万円に対し月額99円)となります。〕

【保険金の支払い】

毎月償還：毎月の返済額

ボーナス併用：年間返済予定額 $\div$ 12

※30日の免責あり。

※支払い期間は3年を限度とする。

【申込方法】

所定の申込書により、共済事務担当者を通じてお申し込みください。

【徴収方法】

特約保証料及び保険料の12ヵ月分(前払い)を口座振替により徴収します。

【保険適用開始日】

申込日(告知日)の属する月の翌々月1日

※例：申込日(告知日)2019年2月5日の場合

保険適用日2019年4月1日

※詳しくは所属所担当課に備えていますパンフレットをご覧ください。

〈お問合せ先〉 高知県市町村職員共済組合 福祉企画課 貸付係 電話 088-823-3215

物資係

自動車購買立替金制度

をご利用ください

物資事業の自動車購買立替金制度は、組合員の方が自動車・バイクを購入する場合、共済組合が立替払いをし、組合員の方は給与からの天引きによって分割して償還する制度です。組合員になった日からご利用可能なので、若い方や組合員期間の短い方も利用しやすくなっております。

自動車・バイクの購入をお考えの方は、ぜひご利用ください。

Point

利率 年利 1.8 % (変動利率)

支払いは給与天引き

立替限度額 300万円まで (1万円単位)

償還回数 72回以内

繰上償還も可能 (手数料無料)

必要書類

- ▶ 自動車購買立替申込書
- ▶ 自動車検査証
- ▶ 見積書 または 契約書
- ▶ 印鑑登録証明書
- ▶ ※戸籍抄本
(使用者名義が配偶者の場合のみ)

物資事業で立替払いができる自動車・バイクの使用者は組合員または配偶者名義であり、自動車登録後2ヶ月以内のものに限ります。

申込額が50万円を超えるときは、連帯保証人（組合員期間1年以上の組合員）を立てていただきます。連帯保証人になれる方の印鑑登録証明書も必要となりますのでご提出ください。

立替金償還表（抜粋）

平成31年1月1日現在

申込金額 (万円)	償還回数	毎月償還	賞与併用償還	
		毎月償還額 (円)	毎月償還額 (円)	賞与償還額 (円)
100	24	42,452	25,471	102,260
150	36	42,833	25,700	103,174
200	48	43,216	25,930	104,092
250	60	43,601	26,161	105,017
300	72	43,988	26,393	105,946

償還回数については申込金額にかかわらず、72回以内で自由に設定していただけます。

左記以外の償還額について試算依頼等ございましたら、共済組合までお気軽にお問い合わせください。

※ 立替決定月の翌月から償還開始となります。

お問合せ先



福祉企画課 物資係

TEL 088-823-3215



貯金係からご案内

毎月の給料やボーナスから控除される、便利な積立貯金をご存知ですか？
この機会にぜひ、加入をご検討ください。

積立方法

- ◆定例積立
- ◆賞与（ボーナス）積立
- ◆臨時積立…随時預入れ可能。（窓口で現金の預入れ、または銀行振込）

給料、賞与（ボーナス）から控除

※四国銀行・高知銀行から手数料無料で送金できる共済貯金専用の振込用紙をご利用ください。
振込用紙は所属所の共済組合事務担当係にあります。

年利 1.35%

（平成31年4月以降0.75%に変更）

積立貯金新規加入者には
**高知共済会館 利用券
（1000円分）進呈中!**

※初回加入時のみ

一部払戻

「積立貯金一部払戻請求書」に必要事項を記入、押印し、所属所の共済組合事務担当係へ提出してください。

- ◆一部払戻：毎月2回設定 ※どちらか1回のみ
- ◆送金先：共済組合へ登録されている口座
- ◆締切日と送金日：共済広報4月号または公式HPでご確認ください。

（注意）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に繰り下げとなりますので、お急ぎの場合などは早めの提出をお願いします。
※書類不備例：お届出印と相違・印が不鮮明・残高不足・金額訂正等です。確認のうえ、送付ください。

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	
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

忘新年会

2018年 11月1日(木) ~ 2019年 1月31日(木)



※写真はイメージです。

和牛&活け造りプラン

- 特典① ロシアン シュークリーム**
特典② べく杯無料貸し出し(数に限りあり)
特典③ 横断幕無料作成
特典④ ご希望の方にコーヒーサービス
 (但し20名様以上ご利用のお客様に限る)
 ※特典内容につきましてはご予約時にお申し込みください。

- 鯛活け造り
- 和牛ステーキ
- にぎり寿司盛り合わせ
- 大ぼたん海老のマリネ
- 生ソーセージ&グリルチキン
- サーモンとイクラの親子みぞれ和え
- ポークと白菜のミルフィーユ蒸し
- チキンのエスニックマヨサラダ
- 酒肴盛り合わせ
- メのしじみ汁
- デザート

料理長いちおし
味自慢!

お1人様 (税・サ込み)
6,000円

全コース 2時間飲み放題付き

- ビール ●焼酎(麦、芋) ●日本酒 ●ハイボール ●チューハイ(2種) ●梅酒
- ノンアルコールビール ●ソフトドリンク(ウーロン茶、オレンジジュース、りんごジュース)

よくばり 選べる鍋プラン

和コース

- 選べる鍋
(上記3種類よりお選びください)
- お造り盛り合わせ
 - 寿司盛り合わせ
 - サーモンの幽庵焼き
 - 柚子タルタル風
 - 鯖と栗と根菜の中華甘酢あんかけ
 - 蒸し鶏と焼きなすのサラダ
 - 酒肴盛り合わせ
 - メのうどん
 - デザート

お1人様 (税・サ込み)

5,000円



※写真はイメージです。

寄せ鍋 or ホルモン鍋 or 洋風トマト鍋

洋コース

- 選べる鍋
(上記3種類よりお選びください)
- 自家製豆腐のやっこサラダ
 - なすと挽肉のペンネグラタン
 - つぶ貝と木ノ子のアヒージョ
 - 骨付き鶏のコンフィ
 - カレースープ仕立て
 - ポークフィレ 丸ごとフライ
 - 鶏もね肉の高菜蒸し
 - メのチーズリゾット
 - デザート

お1人様 (税・サ込み)

5,000円



※写真はイメージです。

この料金で、なんと
9品のお料理が楽しめます!

※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頂けます。
 お気軽にお問い合わせくださいませ。



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>

12月28日~1月3日まで休館となります

■ご予約・お問い合わせ TEL **088-823-3211** Mail : info@kochi-cs.jp

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

平成31年1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