

共 済 広 報

黒 潮

2022

11

kyosaikoho kuroshio

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
選挙手続き等の日程表	… 4
障害を事由とする年金について	… 6
組合員証・被扶養者証について	… 8
短期給付等における公金受取口座の活用について	… 9
ジェネリックにかえたらうコラム	…10
9月末に「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品 差額通知書」を配布しました	…11
宿泊利用助成契約施設の休館について	…12
宿泊・健康増進施設利用助成券の利用方法について	…12
インフルエンザ予防接種等の助成事業について	…13
高知共済会館からのお知らせ	…13
実りの季節 秋の食卓メニュー	…14
物資係からのお知らせ	…15
貯金係からのお知らせ	…15
貯金係からのご案内	…16
共済組合の指定店で買い物しませんか？	…17
会話のツボ	…18
旬のぜいたくふくを味わう	…19
こころの相談	…20



ジェネリック使用割合は、
令和4年7月は**78.19%**でした。
届かない80%の使用割合、
あと、「もうちょっと」です。
ジェネリック医薬品をご利用いただいている方への
インセンティブとして始めたかえたらうカードも
ちょうど、1年目を迎えました。
中には2回届いた方も。
ジェネリック医薬品を利用して、
ほく、かえたらうのクオカードをゲットだぜ！

高知縣市町村職員共済組合

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	北川村	総務課長	百々真史
第2区	香南市	総務課長	北村浩司
第3区	南国市	総務課長	中島章
第4区	高知市	人事課福利厚生担当係長	川添真紀
第5区	いの町	総務課長	土居浩
第6区	四万十町	総務課長	池上康一
第7区	四万十市	総務課長	岡本寿明

「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2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18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11日）に届け出ます。

特に、この代議員の互選届書が11月11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17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

(令和4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16日(金)	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14日(金)	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18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(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4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(火)	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4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4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4日(金)	各所属所長は組合員の代表者から11 月11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10日(木)	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11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 11 日 (金) 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 11 日 (金) 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 11 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 15 日 (火)	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 17 日 (木)	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 17 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 18 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 2 日 (金) 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。

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ぬ期間（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初診日が令和8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、または障害の程度の再認定をした結果、障害の程度が増進または減退したときには、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、令和4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、972,250円、2級の場合は、777,800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（所得金額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 (令和4年度)	配偶者
	223,800

障害基礎年金 における 子の加算額 (令和4年度)	子
	2人目まで1人につき 223,800円 3人目から1人につき 74,600円

(2) 障害共済年金（経過的職域加算額）

◆障害共済年金（経過的職域加算額）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（経過的職域加算額）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なものがあります。

- ① 人工透析療法施行中の場合は、療法開始から3月経過した日
- ② 人工骨頭または人工関節を挿入置換した場合は、施術の行われた日
- ③ 人工弁、心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器（ICD）、CRT、CRTDを装着した場合は、装着日
- ④ 心臓移植または人工心臓を装着した場合は、移植日または装着日
- ⑤ 胸部大動脈解離や胸部大動脈瘤で人工血管、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
- ⑥ 人工肛門、尿路変更術を施術した場合は、施術の行われた日から6月経過した日
- ⑦ 新膀胱造設を行った場合は、施術の行われた日
- ⑧ 切断または離断した場合は、切断または離断した日（障害手当金の場合は創面治癒日）
- ⑨ 喉頭全摘出を行った場合は、摘出日
- ⑩ 在宅酸素療法（常時）を行っている場合は、療法開始日
- ⑪ 脳血管障害による機能障害の場合は、初診から6月経過日以後に医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき
- ⑫ 気管切開下での人口呼吸器（レスピレーター）を使用している場合は、初診日から6月経過日以後に日常の用を弁ずることができない状態であると認められるとき（※）
- ⑬ 胃ろう等の恒久的措置実施を行っている場合は、初診日から6月経過日以後に日常の用を弁ずることができない状態であると認められるとき（※）
- ⑭ 遷延性植物状態になった場合は、障害状態に至った日から3月経過日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき

（※）神経系の障害で、現在の医学では、根本的な治療法がない疾病に限る。

年金についてのご相談は、共済組合年金課（088-823-3212）へご連絡ください。

組合員証・被扶養者証について

共済組合では一般的にいう健康保険証のことを組合員の場合は「組合員証」、家族の方の健康保険証を「組合員被扶養者証（以後、被扶養者証）」といいます。

基本的な組合員証の制度やこれにまつわる医療費等について、これからお知らせします。



○保険証の使用できる期間について

（組 合 員）組合員となった日から退職の日まで ※職種等が変更になった日の前日までの場合あり

（組合員の家族）組合員の被扶養者として認定された日から不該当となった日まで

不該当となる日：就職した日・別居した日・他の扶養となった日・離婚した日など

資格がなくなった後は速やかに組合員証・被扶養者証を返還しましょう。お手元にあると間違えて使用してしまう可能性があります。

使用してしまったら…間違えて使用すると、医療費の返還や資格のある保険証の保険者へ請求など手続きも時間もかかってしまいます。「ほんのちょっと間違えて…」 「窓口負担は同じだし…」であっても後々面倒な手続きが待っていますので、ご注意ください。

○組合員証・被扶養者証を使用できなかったとき

医療機関で受診したときに何らかの理由で組合員証等を提示できなかったとき、ねんご等で装具を購入、9歳までの子の弱視等による治療用眼鏡を購入したときなど医療費を全額負担したときや、間違えて資格が喪失した健康保険証を使用し、医療費を前の保険者に支払ったときは後日、共済組合へ「療養費・家族療養費請求書」に領収書等を添えてご請求いただくと、保険者負担分（医療費の7割～8割）の払い戻しを受けることができます。

添付書類については下記の通りです。請求の时效は2年ですので、請求もれがないようお気を付けください。

組合員証未提示	共済組合で資格取得する前の健康保険証を使用したとき	装具購入	治療用眼鏡の購入
医療機関の領収書（原本）	前の保険者へ返還した医療費の領収書（原本） 前の保険者から届いた封緘された封筒（医療費明細書が入ったもの） ※封筒は開封厳禁です	医師の装着指示書（原本） 医師の装着証明書（原本） 領収書（原本）	医師の指示書（原本） 領収書（原本）

※乳幼児・こども医療への請求に医療費の支給に関する証明書が必要なときは、「療養費・家族療養費請求書」にその旨記載いただくか、共済事務担当者様を通じてご連絡ください。給付日以降にお手元に届くよう証明書をお送りします。

短期給付等における公金受取口座の活用について

公的給付等を受け取るための口座（以下、公金受取口座という。）を活用した公的給付の支給等を実現するために、「公的給付の支給等の迅速かつ確実な実施のための預貯金口座の登録等に関する法律」が令和3年5月19日に公布、順次施行され、令和4年3月28日からはマイナポータルでの公金受取口座の登録が開始されました。



それにともない、令和4年10月11日からの公金受取口座を活用した保険給付等の運用も開始されますので、お知らせいたします。

公的給付支給等口座登録制度は、国民が金融機関に保有している預貯金口座（一人一口座）を、公的給付等を受け取るための口座として、マイナポータル等において国に登録することにより、行政機関の長等が公的給付の支給等に活用できる制度です。

活用できる公的給付支給等口座情報は、金融機関及びその店舗の名称・預貯金の種別及び口座番号・名義人の氏名とされています。

上記の公金受取口座を活用できる短期給付等は、以下の通りです。

療養の給付、入院時食事療養費、入院時生活療養費、保険外併用療養費、療養費・家族療養費、訪問看護療養費・家族訪問看護療養費、移送費・家族移送費、高額療養費、高額合算療養費、出産費・家族出産費、埋葬料・家族埋葬料、傷病手当金、出産手当金、休業手当金、育児休業手当金、介護休業手当金、弔慰金・家族弔慰金、附加給付、任意継続組合員が払い込み及び前納した任意継続掛金の還付、船員組合員に係る一部負担金等の返還金

※共済組合の組合員であったものに係る支払未済の給付も含む。

ただし、現行給付制度においては、共済組合の組合員資格取得時に給付金口座を書面にて届け出いただくこととなっており、届け出された口座情報に基づいて送金処理を行っております。そのため、マイナポータルで登録された公金受取口座を直接使用することはありません。（※現状として、実際にマイナポータルで登録された公金受取口座を活用できるのは、組合員が死亡した際に被扶養者が埋葬料を請求する場合のみです。）マイナポータルで登録された公金受取口座への振込を希望する場合は、別途「組合員・被扶養者異動報告書」を所属所経由でご提出ください。

に ジェネリックかえたらうコラム



今回は、令和4年4月1日から新たな制度として開始された、「リフィル処方箋」についてご紹介します！

「リフィル処方箋」とは、簡単に言うと、繰り返し使用できる処方箋のことです。「リフィル」は、英語で補充用の物品を意味しますが、慢性の病気で症状が安定している患者について、医

師の処方により一定期間内に処方箋を反復利用できる仕組みを「リフィル処方箋」といいます。医師と薬剤師が連携することで、一度発行された処方箋を一定期間内に3回まで繰り返し利用することができます。この制度を利用することで、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病をはじめ、症状の安定した患者にとっては、①薬をもらうためだけの病院受診を抑制し、②患者の通院負担及び窓口負担の軽減となり、③最終的な医療費の抑制に繋げることができます。

令和4年4月号の広報では、「お試し調剤」（分割調剤）の方法もご紹介しましたが、ジェネリック医薬品を初めて使用する際に利用できるのが「お試し調剤」（分割調剤）で、慢性疾患の薬等に特化した診療のみを抑制するための「リフィル処方箋」とは利用する趣旨が若干異なります。

「お試し調剤」（分割調剤）にしても、「リフィル処方箋」にしても、医師が可能と認めた場合に初めて利用することができるものとなりますので、少しでも気になることがあればかかりつけ医もしくはかかりつけ薬局に相談してみてください♪

9月に「医療費のお知らせ」・「ジェネリック利用促進のご案内」及び「健康年齢通知」を配布しました。

「医療費のお知らせ」、「ジェネリック利用促進のご案内」及び「健康年齢通知」を所属所の共済事務担当者様を通じて配布しました。

医療費通知書

組合員又は被扶養者の令和4年1月から6月診療分についてお知らせしています。こちらは確定申告にも対応した医療費通知書となっております。

※上記の期間に医療機関を受診していないとき、医療費通知書はありません。

※医療機関の請求が共済組合に未達のもの医療費通知書に掲載していません。

ジェネリック医薬品差額通知書

現在処方されているお薬(新薬)をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合に、500円以上医療費が軽減される方にお送りしました。

軽減できる薬代や現在使用しているお薬を多く使用されているジェネリック医薬品名、ご利用されている調剤薬局での取扱い状況をお知らせしています。

健康年齢通知

令和3年度に人間ドック・特定健診等を受診された40歳以上の組合員・被扶養者を対象として健康年齢通知を送付しました。結果はいかがでしたでしょうか。

「同世代間の比較結果」に☺が多いほど、健康年齢は実年齢より「若い」方となります。☹☹がありましたら健康年齢は高くなります。

「健康年齢のアドバイス」を参考に、オール☺を目指しましょう。



宿泊利用助成契約施設の休館について

当組合の「宿泊施設利用助成券」を使用できる「保養所うしお荘」は、防火設備設置及びエレベーター更新等の改修工事实施により、令和5年1月16日（月）から令和5年3月17日（金）まで休館となりますのでお知らせします。営業再開予定日は、令和5年3月18日（土）となります。また、「保養所グリーンビュー立山」についても、エレベーター・中央監視装置・空調機器等の能力低下や故障防止による更新工事のため、令和5年1月9日（月）から令和5年2月3日（金）まで休館となります。営業再開予定日は、令和5年2月4日（土）となります。両宿泊施設は、休館期間中も営業再開後の予約を受付しております。

「保養所うしお荘」〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜 1-11-23

TEL：0235-75-2715

「保養所グリーンビュー立山」〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原

TEL：076-482-1716

宿泊・健康増進施設利用助成券の利用方法について

当組合の保健事業として、指定利用施設で「宿泊施設利用助成券」及び「健康増進施設利用助成券」を組合員証及び被扶養者証と合わせて提示することで、一定金額の助成を受けることができます。利用する際には、下記の事項に注意していただきますようお願いいたします。

◎各助成券内の助成金額は、未記入のままでは構いません。利用施設が各助成券を回収後、当組合へ請求書と合わせて提出する際に助成金額を記入することとなります。

◎各助成券に記入する氏名・年齢・生年月日は、利用当日に助成対象となる方のみ記入してください。利用料金が発生しない方、被扶養者として認定されていない方などは記入できません。

◎助成券一枚に記入できる方は、組合員証及び被扶養者証に記載された記号・番号が同一の方のみです。ご家族で利用する際に、利用する方の組合員証及び被扶養者証の記号・番号が異なる場合は、助成券も一枚一枚別々に記入して提示してください。

◎利用日当日に各助成券を利用施設で提示できなかった場合、当組合での後日精算は行っておりません。必ず利用施設の窓口で、組合員証及び被扶養者証と合わせて提示してください。ただし、高知共済会館以外の宿泊施設で「宿泊施設利用助成券」を利用した場合、互助会会員の方は「互助会保養施設利用助成金請求書」と領収書等を提出することで、一人当たり最大2,000円まで給付金を支給できます。手続き方法等は、各所属所の共済事務担当者までご確認ください。



インフルエンザ予防接種等の助成事業について

当組合では、インフルエンザ及び日本脳炎の感染・重症化を予防するために、組合員を対象とした予防接種の助成事業を行っております。インフルエンザは年度内につき一人一回限りで上限1,500円の助成、日本脳炎は実費を助成いたします。請求手続き及び送金処理は所属所単位で行いますので、詳しいことは各所属所の共済事務担当者までご確認ください。

新型コロナウイルス感染症の流行も三年目を迎えています。日頃から十分な体力を維持し、病気に負けないように免疫力を高めてコロナ禍を乗り切りましょう！



高知共済会館からのお知らせ

当組合が保有しております高知共済会館は令和3年度より継続的に安定した施設運営を目的とし、当時の会館職員で会社を立ち上げ、運営を当該会社に委託して現在に至っておりますが、令和5年度より再び直営に戻すこととなりました。

理由としましては、去る令和4年2月10日、県の市町村振興課から業務委託契約に係る法的な事務手続き等が不適正である旨厳しく監査指摘を受けたことによります。これは主として、随意契約規制に違反したことに起因するものでございます。

当組合としてはこの監査指摘を重く捉え、これまでの間、今後の対応等について会館運営審議会で協議を重ねてまいりました。その結果、令和4年度末をもって委託契約を解除し、令和5年度から現在の委託会社の全従業員を再雇用のうえ直営に戻し、また委託契約解除に伴う解決金として金2,550万円（残契約期間3年分の管理費相当）を委託会社に支払うことで方向性が決定され、令和4年9月7日の組合会において、可決いただいたところでございます。

現在の委託会社の従業員は以前の直営時において、紆余曲折を経ながらも当会館の赤字経営からの脱却に寄与され、また当会館のことにも熟知されており、信頼に値するものであると考えております。そのため、この方々に引き続き会館業務に従事して頂きたいという観点から組合会においても判断がなされたところでございますので、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

この度、組合員の皆様には度重なる運営形態の変更、また、宿泊経理からの負担のみで収拾できるとはいえ、今般のような結果となりましたことに心から深くお詫び申し上げます。

今後は二度とこのようなことがないよう法令の規定を遵守し、事務手続きの透明性及び公平性の確保を図り、信頼の回復に努めてまいります。

また、令和5年度からの会館運営については、事務局と会館との連携をより密にし、引き続きこれまでと同様のサービスを提供してまいりますので、今後ともより一層のご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

実りの季節 秋の食卓メニュー



小倉望：高知県栄養士会 管理栄養士
自転車や徒歩での移動も気持ちがいい時季になりました。体を動かすことで睡眠の質が良くなり、気分転換の効果もあるので、気軽に屋外で体を動かすのも良いですね。

秋は栗ご飯や炊き込みご飯といった、変わりご飯をよく作ります。中でもさつまいもご飯は簡単な上に彩りも良くてお気に入りです。魚売り場によく並ぶ鮭も、普段と違う味付けにアレンジすると新鮮です。



さつまいもご飯

303 kcal、たんぱく質 4.3 g、脂質 0.7 g、食塩相当量 0.5 g

材料 / 5人分

米 300 g(2合)、さつまいも 130 g(小1本)、塩 2 g(小さじ 1/3)、酒 10 cc(大さじ 2/3)、だし昆布 2 g 程度、ごま塩 適量

作り方

- ①米を洗って水気を切っておく。
- ②さつまいもをよく洗い、皮ごと厚さ 1.5 cm の半月切りにし水にさらす。
- ③炊飯器に米を入れて水加減し、塩と酒を入れて軽く混ぜる。
- ④②の水気を切って、さつまいもを米の上のにせるように入れる。
- ⑤だし昆布を入れて炊飯器で炊く。
- ⑥炊きあがったらだし昆布を取り出して、全体を返すように混ぜる。
- ⑦お茶碗に盛りつけて、好みでごま塩を振る。

鮭のマリネ

227 kcal、たんぱく質 15.5 g、脂質 8.8 g、食塩相当量 1.8 g

材料 / 2人分

鮭 2 切れ (150 g)、塩・こしょう・小麦粉 適量、油 15 cc(大さじ 1)、玉ねぎ 50 g(1/4 個)、にんじん 15 g、水菜 10 g、生姜 2 g、好みの柑橘類 15 g(レモンなら 1/4 個)

調味液：だし汁 30 cc(大さじ 2)、酢 20 cc(大さじ 1 と 1/3)、うす口しょうゆ 10 cc(小さじ 2)、砂糖 6 g(小さじ 2)

作り方

- ①調味液の材料を混ぜ合わせてバットやボウルに用意する。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしてからしぼる。
- ③水菜は 3 cm 程度の長さに切り、にんじんと生姜は細めのせん切りにし、レモンは薄いいちょう切りにする。
- ④鮭は 1 人前を 2 切れにし、塩こしょうをふって小麦粉をまぶす。
- ⑤フライパンに油をひいて④の両面を焼き、火が通ったら熱いうちに①の調味液に漬ける。
- ⑥魚を器に盛り付け、残った調味液に③の水菜以外の野菜を漬ける。
- ⑦盛り付けた魚の上に、味がなじんだ野菜をのせて調味液をかける。その上に水菜をのせる。



黒糖まんじゅう

139 kcal、たんぱく質 2.2 g、脂質 0.2 g、食塩相当量 0.0 g

材料 / 5個分

黒砂糖 50 g、水 25 cc(大さじ 1 と 2/3)、こしあん (市販) 100g、薄力粉 75 g、重曹 1 g 手粉用の薄力粉 適量、アルミカップ 5 枚

作り方

- ①薄力粉をふるっておく。
- ②こしあんを 5 等分にして丸める。
- ③黒砂糖は固まりを砕いて鍋に入れ、水を加えて煮溶かす。
- ④③の粗熱が取れたら重曹を入れてよく混ぜ、ボウルにうつす。
- ⑤④に薄力粉を入れて、木べらで切るように混ぜ生地を作る。
- ⑥手粉をして、生地を 1/5 ずつ丸く広げてあんこを包み、アルミカップにのせる。
- ⑦フライパンや蒸し器で 10 分蒸す。

【物資係からのお知らせ】

◆家庭用常備薬および丸大ハムセット等の特別斡旋について

家庭用常備薬および丸大ハムセット等について特別価格にて斡旋いたします。

家庭用常備薬については業者へご注文いただき、商品がご自宅に届いた後、同封の振込依頼書で郵便局またはコンビニエンスストアでお支払いいただく方式となります。

丸大ハムセット等については共済組合へご注文いただき、商品がご自宅に届いた後、令和5年2月の給与から1回払いで天引きとなります。

詳しくは同封のそれぞれのパンフレットをご覧ください。

どちらも大変お得な割引価格でのご案内となっていますので、ぜひこの機会にご利用いただきますようお願いいたします。

【貯金係からのお知らせ】

10月中に「貯金現在残高通知書」を送付します

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。

【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		令和4年10月 ○○日作成			
積立貯金の	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%)		
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収	氏名 共済花子様	差引積立額 円 275,000	税込利息額 円 1,112		
税区分 4.9.30 の残高 円 課税 477,112	=	4.3.31 の残高 円 201,225	+ 所得税額 円 225		
決算日 4.9.30	利率 (%) 0.75	税率 (%) 20.315	非課税限度額 (万円)		
お積立等明細					
日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
4.4.25	定例積立	15,000			
4.5.25	定例積立	15,000			
4.5.30	一部払戻	100,000			
4.6.20	賞与積立	35,000			
4.6.25	定例積立	15,000			
4.7.17	臨時積立	250,000			
4.7.25	定例積立	15,000			
4.8.25	定例積立	15,000			
4.9.25	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 期中に出勤があったものが表示されます。					
(所属所) ○○	(証番号) ○○○	(部課署) ○○○	(注) 今期中の払戻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。		

◆貯金窓口業務の終了について

貯金業務につきましては、現在、金融機関を通じての振込や送金に加え、事務局設置の窓口における現金での入金や出金処理等も行ってきたところですが、近年の窓口利用者の激減を受け、令和5年3月末日をもって窓口業務を終了することといたします。これにより令和5年4月以降の入金・出金処理はすべて金融機関を通じての振込や送金に一本化されることとなります。

また、積立貯金一部払戻請求書等の書類の提出についても、原則として所属所を通じての提出となりますので、組合員の皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

＊ ＊ 貯金係からのご案内 ＊ ＊

共済組合では、組合員の皆様から貯金として資金をお預かりし、安全・効率的に運用、その利益を還元する貯金事業を行っています。今回は多くの皆様にご利用いただいております 積立貯金 をご紹介いたします。

年利 **0.75%**
積立貯金新規加入者には
クオカード
(1000円分) 進呈中!
※初回加入時のみ

積立方法

- ◆定例（給料）積立
 - ◆賞与（ボーナス）積立
 - ◆臨時積立…給与控除分とは別に随時預入れ（銀行振込または共済組合窓口で現金預入れ）
- 給料・ボーナス、それぞれ控除金額を設定し積み立て
- ※銀行振込にてお預入れいただく際は、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。

一部払戻

資金が必要となったとき、積み立てた貯金の一部（払戻をする月の前月末残高までの分）を払い戻すことができます。「積立貯金一部払戻請求書」（共済組合事務担当係にあります）に必要事項を記入、押印（届出印）し、所属所の共済組合事務担当係（または直接共済組合窓口）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・送金日：共済広報1月号または共済組合ホームページでご確認ください。
- ※締切日は当日必着完備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、余裕をもってご提出ください。
- （書類不備例としては、印が不鮮明・お届出印と相違、残高不足、金額を訂正している、等があります。ご注意ください。）

ぜひこの機会に簡単・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

令和 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

※届出印と副印に同じ印で押印してください。

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、翌月から積立開始できます。

※2 積立額は1,000円の整数倍の金額を設定してください。

【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。

共済組合の指定店でお買い物しませんか？

組合員の皆様が共済組合と契約している指定店から商品を購入する際に、購入代金を当組合が立替払いし、皆様は共済組合へ月々返済（給与控除）をしていただく仕組みとなっております。

主な内容は以下のとおりです。是非ご利用ください。

□組合員であればどなたでもご利用可能です。

□一回の利用限度額は 100 万円。ただし、その購入残高は 150 万円までです。

□購入額が 50 万円を超えるときには、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。

□償還方法は毎月均等払い、ボーナス併用払いのいずれかを選択いただきます。

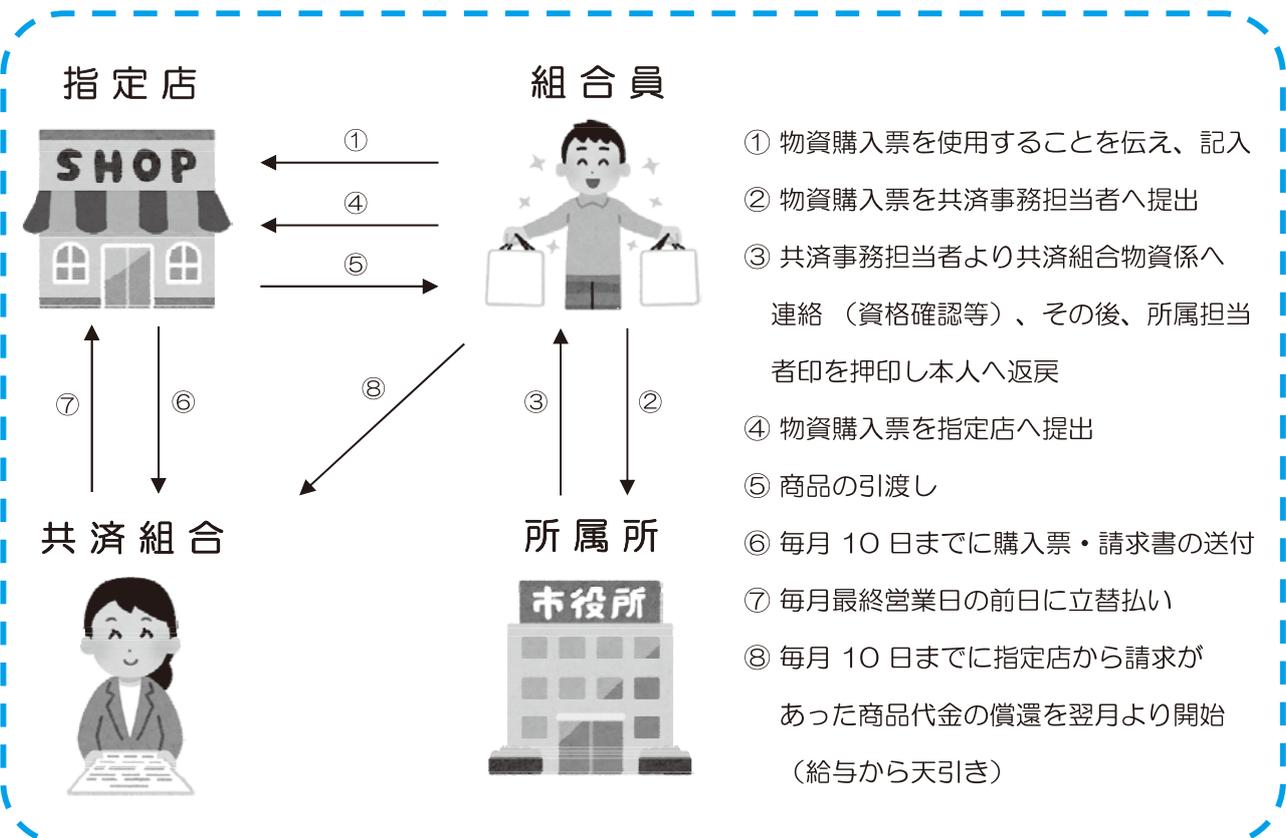
※給与月額に対する毎月の償還額の割合が 30 % を超えるときにはご利用できません。

□下記取扱品目の購入利用は無金利です。（自動車購買立替は除く。）

□取扱品目

電気製品、洋服、貴金属、宝石、時計、メガネ、靴、寝具、電解水素水整水器、葬祭 等

□利用方法





人間関係を丸〜く収める

会話の「ツボ」

を、磨きませんか？

相手が話を聞いてくれない、会話が續かない…。

そんなことはありませんか。

会話力を高めるための、ちょっとしたコツをご紹介します。

頼む

- 内容は端的・具体的に
- 命令口調はやる気をそぐと心得よ
- 親しき仲にも礼儀あり
- 日頃の身の処し方を省みるべし

「伝える」数≠「伝わる」数

話が伝わらない原因で意外と多いのが、話し手本人が頭の中を整理し切れていないケース。自信がない人ほど情報をごちゃごちゃと詰め込みたがり、大切な情報を埋もれさせる傾向にあります。大切なのは、「いつまでに」「何を」「何のために」「どうしてほしい」のかを明確にすること。思うように相手が動かないと嘆く前に、まずは自らを振り返りましょう。

これって、
頼み上手？
頼み下手？



- 頼み事は何となくにおわせて、相手に察知させる
- 意図が伝わらないのは、相手の理解力の問題である
- 頼むときだけはもちろん低姿勢



押し付け・命令・横柄な態度では人は動かない

「やって当たり前」という態度は、どんな大義名分があったとしても受け手にとっては不快なもの。たとえ相手が目下の立場でも、命令口調は良策とは言えません。力を振りかざせば、そこには不満や不信感が生まれます。何よりやる気や能力をそいでしまうことが一番の問題です。

相手の都合を確かめることも重要です。自分の都合だけで話を持ち出せば、相手に嫌がられることは想像に難くありません。「これを頼めるととても助かる」などと相手を立てたり、感謝の言葉を添えたりすれば、反応も違ってくるはずですよ。

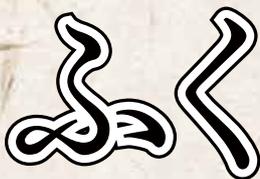
日頃からの信頼関係がものをいう

嬉しい頼まれ事と嫌な頼まれ事の違いは何か。それはその内容や言い方、態度などだけではなく、人間関係が大きく影響します。いくら体裁を整えても、人の心は一筋縄ではいきません。気持ちよく頼み事を受け入れてもらうためには、何はなくても信頼関係を築いておくことが不可欠です。あなたの普段の言動一つひとつが、相手の反応につながっているということをくれぐれもお忘れなく。





防長苑で
旬のぜいたく



を味わう

令和4年10月1日から
令和5年3月31日まで



で味わう

定番のふくさし、ふくちりをはじめとした、
和食の技とふくの旨味をご堪能ください



▲写真はふくフルコース4人前イメージです。

●電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

ふくフルコースプラン

18,000 円 税込

ふくひれ酒、とらふくさし菊盛、とらふくちり、とらふく雑炊、とらふく白子焼き、とらふく唐揚げ、とらふく握り寿司、とらふく白子豆腐、前菜、デザート

ふく会席プラン

13,500 円 税込

ふくひれ酒、とらふくさし、とらふくちり、とらふく唐揚げ、前菜、造り、洋皿、蒸物、御飯、デザート



▲写真はふくフレンチ1人前イメージです。



で味わう

とらふくにも劣らない旨味をもつ
山口県産真ふくを使った
フレンチコースをご堪能ください

●電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

ふくフレンチプラン

12,500 円 税込

真ふくオードヴル盛合せ、真ふくのカルパッチョ、真ふくと魚介のブイヤベース風、真ふくとフォアグラ・牛ロースのアンサンブル、とらふく焼き白子のリゾット、パン、デザート

防長苑では県内の養殖場から生のとらふくを仕入れ、さばいております。

飲食店営業（フグ処理施設） 令4山健第390号の1の4の1 / 水産製品製造業 令4山健第390号の16の1

ご家庭に  をお届け

防長苑の
ふく宅配

ふくさしふくちりセット松(3~4人前) 17,000 円 税・送料込

ふくさし220g、ふくあら300g、ふく皮湯引き、ひれ酒用ふくひれ、ポン酢、薬味、だし昆布、柑橘

ふくさしふくちりセット竹(2~3人前) 11,000 円 税・送料込

ふくさし150g、ふくあら300g、ふく皮湯引き、ひれ酒用ふくひれ、ポン酢、薬味、だし昆布、柑橘

ふくさしセット(2~3人前) 6,000 円 税・送料込

ふくさし100g、ふく皮湯引き、ポン酢、薬味、柑橘

配送可能エリア 近畿2府4県、中国5県、四国4県、沖縄を除く九州7県
※一部離島等をのぞく

ご注意ください | クール便(冷蔵)にて発送いたします。配送業者の繁忙時や荒天時には遅延によりご希望日時にお届けできない場合がございます。

ご注文方法

ネットでらくらくご注文

QRコードはこちら

BOCHOEN ONLINE SHOP

<https://bochoen.stores.jp>



写真はふくさしふくちりセット
竹の内容物イメージです。



- ①ご希望お届け月の商品を選択し、バリエーションからお届け日を選択
- ②お客様情報、お届け先情報を入力
- ③決済方法を選択して購入完了

宿泊プランには共済組合が発行する宿泊利用助成券がご利用いただけます



〒753-0077
山口県山口市熊野町 4-29

TEL .083-922-3555
FAX.083-921-1001

防長苑
ホームページ



防長苑
facebook



悩んでいる人がいたら、私にできること



あなたのやさしさが職場を元気にします

組合員本人と同居のご家族の方にご利用いただけます。

こころの健康相談



0120-336-234

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理カウンセラーによる電話・Web・面談カウンセリングをご提供いたします

● カウンセリング受付時間

電話/9:00~22:00 (年中無休)

※電話によるカウンセリングは1回あたり20分目安となります。

Web/24時間・年中無休 (返信は数日を要します。)

● 面談・オンライン面談・電話継続カウンセリング予約受付時間

電話/月~金9:00~21:00、土9:00~16:00

(日・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、オンライン面談、電話継続カウンセリングは、初回利用時に利用方法をいずれか1つから選択していただけます。利用途中での変更は原則不可。

面談・オンライン面談・電話継続カウンセリング

・年間5回まで無料

・全国約230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17:00までにご連絡ください。

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、ありのままの自分、置かれた現状、問題の原因を知ること、問題解決への対処法を見つけ出す作業です。

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

皆さんご自身、またご家族、同僚が悩んでいたらぜひこの相談窓口を勧めてください。



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: ティーパック株式会社)

※各サービスに諸条件がございますのでサービスを受ける際にご確認ください。



個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーパック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーパック(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関係機関を含む、以下同じ)に委託する場合がありますが、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。)

●ティーパック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととします。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がある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。●ティーパック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 ティーパック(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。

高知市町村職員共済組合

営202001_04_003

高知市本町5丁目3-20 高知共済会館内

令和4年11月発行

高知市町村職員共済組合 TEL(088)823-3213

編集兼発行人 田村公俊