

2025

共済広報

10

里潮

kyosaikoho kuroshio



南国市：ありがとう駅（後免町駅）

©やなせたかし

目次

障害を事由とする年金について.....	2	実りの季節 秋の食卓メニュー.....	10
「医療費通知書」、「ジェネリック医薬品差額通知書」 などを送付しました.....	4	共済貯金をご利用ください！.....	11
育児休業支援手当金の請求方法について.....	5	貯金係からのお知らせ.....	11
標準報酬月額【定時決定】について.....	6	こころの雨宿り.....	12
インフルエンザ予防接種等の助成事業について.....	7	はるやま.....	13
19歳以上 23歳未満の被扶養者に係る認定について.....	8	のぶと崇のおらんく展.....	14
共済組合職員採用試験のお知らせ.....	9		

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18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7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、1,039,625円、2級の場合は、831,700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7年度)	配偶者
	239,300円

障害基礎年金 における 子の加算額 (令和7年度)	子
	2人目まで1人につき 239,300円 3人目から1人につき 79,800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（障害共済年金のみ）
- 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 気管切開下での人工呼吸器（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。

「医療費通知書」、「ジェネリック医薬品差額通知書」などを送付しました。

医療費通知書、ジェネリック医薬品差額通知書など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

組合員及び被扶養者の皆様の令和7年1月から6月診療分の医療費についてお知らせしています。内容をご確認いただきご不明な点等ございましたら共済組合保険福祉課までお問い合わせください。

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ので、確定申告の添付書類（※1）として使用できます。

なお、医療費の情報につきましてはマイナポータルからご確認くださいことも可能です。

※1 互助会給付は記載されておりませんので、互助会給付を受けている場合は支給額証明を共済事務担当者の方を通じてご請求ください。例年2月末頃に交付しています。

※2 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。

※3 医療機関の請求が共済組合に未達の場合、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

令和6年10月から令和7年3月までに処方されたお薬（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組合員及び被扶養者にお送りしました。軽減できる薬剤費や現在服用しているお薬の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6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く、😞😞が多いと実年齢より高くなります。さらに「同性・同年齢の方々の健康年齢分布（歳）」では同性・同年齢のグループの中でご自分の健康年齢の立ち位置が一目でわかります。

😊が多い方はオール😊を、😞😞がある方は「健康年齢のアドバイス」を参考に、😞→😊・😞→😞😊へのランクアップを目指しましょう。

受診勧奨通知

令和7年度から新たに開始した通知です。

令和6年度に人間ドック・特定健診等を受診された組合員・被扶養者を対象としてeGFRの値・低下スピード、尿蛋白の数値をもとに腎臓疾患の罹患リスクがある方に対して通知を送付しました。

大腸がん通知

令和6年度に人間ドックを受診された組合員・被扶養者を対象として便潜血陽性反応をもとに大腸がんの罹患リスクがある

方で医療機関を受診されていない方に対して通知を送付しました。

腎通知

令和7年度から新たに開始した通知です。

令和6年度に人間ドック・特定健診等を受診された組合員・被扶養者を対象として血圧、血糖、中性脂肪の値をもとに生活習慣病の罹患リスクがある方で医療機関を受診されていない方に対して通知を送付しました。

中断勧奨通知

令和7年度から新たに開始した通知です。

令和6年度に人間ドック・特定健診等を受診された組合員・被扶養者を対象として血圧、血糖、中性脂肪の値をもとに生活習慣病の罹患リスクがある方で医療機関を受診された後、治療を中断されている方に対して通知を送付しました。

育児休業支援手当金の請求方法について

令和7年4月より開始され、多くの組合員様からお問い合わせをいただいておりますが、月をまたいで育児休業を取得されている方につきましては育児休業の期間が14日以上経過してから一括でご請求いただきますようお願いいたします。

例：育児休業の取得期間が令和7年7月24日から8月20日までの場合、9月10日を請求書の提出期限とし、最終営業日の一営業日前（令和7年9月29日）に育児休業支援手当金の支給を行います。

育児休業支援手当金の制度や手続きについて不明なことがありましたら保険福祉課までお問い合わせください



標準報酬月額【定時決定】について

定時決定の対象

毎年7月1日に組合員である者（休職または休業中である者を含む）に対して、定時決定を行うことになっています。定時決定を行うにあたり、所属所より4月から6月の3か月間に受けた報酬（期末手当等は除く）に係る届出を受け、当該3か月の報酬の平均により、その年の9月以降の標準報酬月額を決定します。

定時決定は、その年の9月1日から翌年の8月31日までの適用となりますが、定時決定後に固定的給与(※)の変動があれば、随時改定が行われる場合があります。

【※固定的給与の例：給与月額・扶養手当・住居手当・通勤手当・管理職手当等】

Q. 7月に随時改定があり、標準報酬月額が変更となりましたが、定時決定により再度変更となりますか？

A. 4月昇給等による固定的給与の変動で7月以降に随時改定の該当となった際は、随時改定が優先されるため、定時決定の対象外となります。7月から9月までの間に育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定に該当した場合も同様です。
また、6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した場合も、定時決定の対象となりません。

特別な定時決定（保険者算定）

1. 業務の性質上、毎年4月から6月が繁忙期（又は閑散期）であり、4月・5月・6月の3か月の平均により算定した標準報酬月額と、過去1年間（前年7月から当年6月まで）の平均により算定した標準報酬月額との間に、2等級以上の差がある場合は、本人の同意等があれば、過去1年間の平均により算定した標準報酬月額で定時決定を行うことができます。
2. 4月・5月・6月とも休業・休職・欠勤等により報酬が支払われなかった場合は、従前の標準報酬の算定の基礎となっている報酬月額により算定します。

Q. 4月から6月にイベントが多い部署に配属されていましたが、来年はイベントの予定が入っていません。保険者算定できますか？

A. 保険者算定の要件には「業務の性質上、毎年4月から6月は繁忙期（または閑散期）である」などのように、例年多忙（または閑暇）な時期が決まっている場合のみ保険者算定を行うことができます。
また、保険者算定については所属所の申立書と本人の同意書が必要となります。本人の同意がない場合は、通常の定時決定を行います。

4月から6月までの期間に産前産後休業を取得している場合の特例

4月から6月の間に産前産後休業を取得している組合員については、標準報酬月額の間平均額を定時決定の算定に用いて保険者算定を実施することができます。これは、出産予定日の時期の違いによって、その後の育児休業手当金の給付額算定の基礎となる標準報酬月額に不合理な差が生じないようにするためのものです。

《標準報酬月額の年間平均額で算定することが認められる基準》

- 4月から6月までの間に産前産後休業を取得しており、その3か月間の報酬の平均額により算定した標準報酬月額が、休業開始日の属する月以前の直近12か月の標準報酬月額の平均額により算定した月額を2等級以上下回っている。
- 組合員からの申出書及び所属所からの証明書がある。

Q. 出産日が令和7年5月1日だったため、産前産後休暇を令和7年3月7日から6月26日まで取得しました。保険者算定を希望する場合、過去1年間の起算はいつからいつまでになりますか？

A. 産前休暇の初日が令和7年3月7日であれば、令和6年4月から令和7年3月までの各月の標準報酬月額の平均額と、令和7年4月から6月までの報酬等平均額とを比較します。比較を行った結果、標準報酬の等級が2等級以上下回った場合、組合員からの申出によって、令和7年9月の定時決定は年間平均の標準報酬月額で決定することとなります。

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、予防接種の助成事業を行っております。助成の対象は組合員であり被扶養者は対象者とはなりません。

請求にあたっては所属所ごとにとりまとめた請求となりますので、手続きの詳細は各所属所の共済事務担当者までご確認ください。

助成金額としては、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。

日頃から手洗いなどの感染症予防対策や、また、バランスの取れた食事や十分な睡眠をとることにより免疫力を高めておくことも大切です。



19 歳以上 23 歳未満の被扶養者に係る認定について

令和 7 年度税制改正において 19 歳以上 23 歳未満の者への特定扶養控除の要件の見直し及び特定親族特別控除の創設が行われたことに伴い、標記の被扶養者の取扱いが変更されましたのでお知らせします。また、下記の取扱いは令和 7 年 10 月 1 日から適用となっていますので、10 月 1 日以降に新たに被扶養者の認定手続きをされる方には適用します。

【変更内容】

認定対象者の年間収入に係る認定要件のうち、その額を 130 万円未満(月額 108,334 円未満)とする者について、当該認定対象者(続柄が配偶者である方は除く。)が 19 歳以上 23 歳未満である場合にあっては 150 万円未満(月額 125,000 円未満)として取扱います。

既に認定済みの被扶養者について

既に認定済みの被扶養者も、令和 7 年 10 月 1 日以降の収入について適用されることとなります。改正前後の取扱いは以下の通りですが、疑義がある方については令和 8 年度の検認(被扶養者資格確認)において確認させていただく場合があります。

【改正前】 8 月：11 万円(×)、9 月：11 万円(×)、10 月：11 万円(×)

⇒ 3 ヶ月連続基準額を超えるため 8 月 1 日に認定取消となる。

【改正後】 8 月：11 万円(×)、9 月：11 万円(×)、10 月：11 万円(○)

⇒ 10 月の基準額は 125,000 円となるため認定取消とならない。

適用要件

学生であるとの要件は求めず、年齢によって判断するものとします。年齢は 12 月 31 日時点の年齢としますが、誕生日が 1 月 1 日である者は 12 月 31 日に年齢が加算されるため注意が必要です。なお、続柄が配偶者の方は適用対象外です。

【参 考】

- ・ 23 歳の誕生日が令和 8 年 1 月 1 日の方は、令和 7 年 12 月 31 日時点で 23 歳と判断されるため、令和 7 年の収入要件は 130 万円
- ・ 12 月 31 日時点で 22 歳の方は、翌年の収入要件は 130 万円未満
- ・ 12 月 31 日時点で 18 歳の方は、翌年の収入要件は 150 万円未満

別居の被扶養者について

別居の被扶養者には毎月 3 万円以上かつ被扶養者の年間収入の 1/2 以上の仕送りが必要となります。被扶養者が 10 万円の収入があれば、仕送り額は 5 万円以上必要となります。

また、認定後もその要件を満たしているかを確認するため、被扶養者資格確認調査を毎年実施しております。その際に、組合員から被扶養者への仕送りが確認できる書類を添付していただく必要がありますので、仕送り方法にはご注意ください。(手渡し等は認めておりません。)

なお、仕送りをするにより組合員世帯の生計費が著しく下がっている場合は、被扶養者の認定が取消となりますので、ご注意ください。



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。

「試験案内」は当共済組合のホームページに10月20日（月）より掲載しています。

ホームページ <http://www.kochi-kyosai.jp>



- 1 職種 事務局一般事務
※一定期間、全国市町村職員共済組合連合会（東京都）へ派遣される場合があります。
- 2 採用予定人員 1名程度
- 3 採用予定日 令和8年4月1日
- 4 受験資格 平成8年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人。
※学歴は問いません。
※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禁錮以上の刑又は拘禁刑に処せられ、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（高校卒業程度）、適性試験
令和8年1月17日（土） 午前9時～
②第2次試験 個人面接
令和8年2月8日（日）（詳細は第1次試験合格者に通知）
- 6 試験案内等の請求 令和7年10月20日（月）から共済組合事務局総務課採用試験係にて配付しています。
【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140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。
※電話による請求は受け付けていません。
- 7 受験申込書の受付 令和7年11月4日（火）から令和7年11月28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総務課採用試験係まで（土日祝日を除く。）
【郵送による申込み】
令和7年11月28日（金）までの消印のあるものに限ります。
※申込み時には、受験票送付先及び氏名を明記し、110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 総務課採用試験係
TEL 088-823-3213

野菜をたくさん食べる 秋のメニュー

ごぼうに含まれるイヌリンには血糖値を下げる効果も！野菜の中でも含有量はトップクラスです！

長野寛子：高知県栄養士会 管理栄養士

今回の献立に使用した一人あたりの野菜はこちら👉野菜にはこんな効果が(^^)/

☆食べすぎを防ぐ☆腸内環境改善☆加齢やストレスに対抗し、がん予防も

☆脂質改善☆血圧上昇抑制☆の効果があります✳

〈脂質改善〉水溶性食物繊維は血糖上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります。



鮭のホイル包み焼き 野菜もたくさん食べられます！ホイルにのせた時は多く感じますが焼くと食べやすい量に♪



材料（2人分）鮭(塩なし)160g、A(塩1g、こしょう少々)、玉ねぎ45g、ピーマン15g、キャベツ30g、人参10g、しめじ40g、えのき10g、B(みそ12g、醤油8g、みりん8g、砂糖1.5g)

- ①鮭にAで下味をつける。
- ②玉ねぎ、ピーマン、人参は千切りに、キャベツは短冊切りにする。しめじは石づきをとってほぐす、えのきは根元を切り落とし半分の長さ切る。
- ③アルミホイルに①を置き、②をのせて、合わせたBをかけて包み、グリルまたはフライパンで蓋をして15分蒸し焼きにする。※アルミホイルが閉じにくい場合上からもう一枚ホイルをかけて蒸気が逃げないようにすると良いです
- ④③をお皿にのせてレモンを添える。

ごぼうサラダ 水にさらすと出る色はじつはポリフェノール！ポリフェノールは動脈硬化やがん、老化の予防、生活習慣病リスク軽減に役立ちます！

材料（2人分）ごぼう80g、人参30g、ミックスビーンズ70g、ハム20g、A(マヨネーズ15g、醤油2g、すりごま5g)

- ①ごぼうはよく洗って泥を落とし、皮は包丁の背で軽くこすって取り除き、縦半分に切ってから薄めにスライスする。人参、ハムは千切りにする。
- ②ごぼうと人参はさっと茹でる。
- ③ボウルに②と切っておいたハム、ミックスビーンズを入れ、合わせておいたAで和える。



さつまいもプリン

材料（3個分）さつまいも400g、無調整豆乳(砂糖のっていないもの)400ml、卵Mサイズ2個、てんさい糖80g、飾り用：さつまいも60g、生クリーム80g、黒ごま0.5g、カラメルソース(上白糖60g、水大さじ3)

- ①さつまいもは皮をむき1cm幅に切って耐熱皿に入れ、大さじ2の水をふってラップをかけ、レンジで8分加熱する。熱いうちに荒くつぶしておく。飾り用のさつまいもは好きな形に切って大さじ1の水をふり、ラップをかけてレンジで4分加熱する。
- ②鍋にカラメルソース用の上白糖を大さじ3の水を入れ火にかける、鍋をゆすりながら溶かして茶色く色が変わるまで煮詰める。出来上がったらすぐに容器に流し入れておく。飾り用の生クリームを泡立て冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ジューサーまたはブレンダー容器に①、豆乳、てんさい糖を入れて混ぜる。次に卵も入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ④③をカラメルソースを入れておいた容器の上に流し入れ、150度に余熱しておいたオーブンに入れて50分焼く。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑤④の上に泡立てておいた生クリーム、黒ごま、さつまいもを飾り付ける。

共済貯金をご利用ください！

令和8年度から共済貯金の利率を引き上げます！

積立貯金

年利

0.75%

年利

1.0%

定期貯金は0.7%→0.95%

当組合の積立貯金については、平成31年4月以降、年利0.75%としておりました。
このたび、日本銀行の金融政策の変更などにより、運用利回りの上昇が見込めることから令和8年4月より利率を以下のとおり改定します。

- ・改定日 令和8年4月1日
- ・支払利率 年利1.0%

共済貯金とは？

共済貯金は、組合員の皆様からお預かりした資金を共済組合が一括して安全かつ効率的に運用し、その運用益を市中金利よりも有利な利率で還元し、組合員の皆様の資産形成・生活設計に役立てていただくことを目的とした事業です。

【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7年10月〇〇日作成		
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、ご査収ください。				氏名 共済花子様	差引積立額 円	税達利息額 円
税区分 7.9.30 の残高 円	7.3.31 の残高 円	+	275,000	+	1,112	- 225
課税 477,112	201,225					
決算日 7.9.30	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)
				7.4.25	定例積立	15,000
				7.5.25	定例積立	15,000
				7.5.25	一部払戻	100,000
				7.6.20	賞与積立	35,000
				7.6.25	定例積立	15,000
				7.7.18	臨時積立	250,000
				7.7.25	定例積立	15,000
				7.8.25	定例積立	15,000
				7.9.25	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) 〇〇	(証番号) 〇〇〇	(部課署) 〇〇〇	(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。			

こころの雨宿り

「ないもの」より 「今あるもの」に目を向ける

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士



「マインドフルネス」という言葉を聞いたことはありますか？ マインドフルネスは、最近注目されているストレス低減法の一つで、過去の失敗や未来への不安に心がとらわれたときに、「今」に注意を向けることで気持ちを落ち着かせる方法です。

マインドフルネスの実践にはまず、呼吸に注意を向けるワークからチャレンジするのがおすすめ。呼吸は、私たちが絶え間なくしている身体活動なので、呼吸に注目すると、自然と「今」に注意を向けることができます。呼吸の仕方に決まりはないので、その時々自分の自然な呼吸に注目しましょう。そして、鼻を通る空気の温かさ・冷たさ、自分の身体の中にどんなふうに空気が入り出ていくのかなどを観察します。観察が難しいという方は、お腹に手をあてて、膨らんだりへこんだりするお腹の動きに注目することから始めてみてもよいでしょう。後悔や不安などで心が揺れ動いたときも、このワークを3分くらい続ければ、穏やかな気持ちになっていくのを感じられるはずです。

このマインドフルネスはメンタルヘルス不調の予防などに役立つとされ、そのメカニズムの科学的な解説もありますが、個人的には「ないものよりも、今あるものに目を向ける」ことによる効果もあるの

では、と思っています。

私たちは、自分がすでに持っている「今あるもの」よりも、自分に足りないものや誰かが持っているものに目を向けがちで、こうしたクセが後悔や未来への不安を引き起こします。そんな自分に気付いたときに、マインドフルネスで自分の呼吸や身体感覚に注意を向ければ、「いつも通り呼吸をしていられる」ことや、手に触れた物の感触、聞こえてくる外界の音、目に映る鮮やかな世界などの、自分を取り巻く「今」に幸せを感じることができます。

「ないもの」より「今あるもの」に、「できないこと」より「できること」に、どこに目を向けるかということも、マインドフルネスを有効にする秘訣^{ひけつ}になりそうですね。



せきや ゆき

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健（職場のメンタルヘルス）。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

記事提供：(株)社会保険出版社

本チラシをスマホで撮影する際はチラシ全体をお願いします (白黒印刷可)

科学で、着るを変えていく。



対象期間
2025
12/31(水)
まで

高知縣市町村職員共済組合
組合員及びご家族の皆様へ

店舗 はるやま全店
提携コード
32015

この冬を
心地よく

特別ご優待会

アイスーツ
i-Suit
SUPPORTED BY
TANITA

動きやすい。
きつくない。見えて
きつくない。見えて

アイスーツ
SUPPORTED BY TANITA
タニタ ツーパインスーツ
価格177,490円(税込)
クーポン・提携割引で価格
47,448円
(税込52,192円)

ツーパインで
安心!

新定番のオフィスカジュアル

着用感を軽やかに演出する。
着脱しやすい。
着脱しやすい。

ジャケット
価格13,200円(税込)
クーポン・提携割引で価格
10,390円
(税込11,430円)

パンツ
価格8,600円(税込)
クーポン・提携割引で価格
6,700円
(税込7,371円)

レディーススーツ
価格15,900円(税込)
クーポン・提携割引で価格
4,081円
(税込4,490円)

ブラウス
価格15,900円(税込)
クーポン・提携割引で価格
4,081円
(税込4,490円)

パンツ
価格15,900円(税込)
クーポン・提携割引で価格
4,081円
(税込4,490円)

new item

立つまま、靴べら使わず、すぐ履ける!

靴べらが、
要らない革靴

価格14,100円(税込)
クーポン・提携割引で価格
11,200円
(税込12,321円)

1,000万枚突破

0秒
アイロン
アイロン

洗う。干す。着る。だけ
業界唯一の
完全ノーアイロン。

アイシャツ各種
価格6,250円(税込)
クーポン
4,711円
(税込5,183円)

JIN 500

洗う。干す。着る。だけ
業界唯一の
完全ノーアイロン。

アイシャツ各種
価格6,250円(税込)
クーポン
4,711円
(税込5,183円)

INDIVI
NEW ARRIVAL 2025 AUTUMN COLLECTION

2025 年
秋冬アイテム
特集

はるやま | 提携割引 | **10%OFF** | スペシャルクーポンとの併用可

お買い上げ合計金額より

本チラシをご持参、または本チラシ画像をご提示ください

他店・他業との併用不可。他の企業(団体)提携割引との併用不可。クーポン・商品、特別に準は、送料、送料、お返しには適用できません。

フォーエル | 提携割引 | **5%OFF** | 店頭表示価格から

フォーエルはカジュアルからスーツまで揃う大きいサイズの専門店

※クーポン・商品・特別に準は、送料、送料、お返しには適用できません。他店・他業との併用不可。他の企業(団体)提携割引との併用不可。クーポン・商品、特別に準は、送料、送料、お返しには適用できません。

スペシャルクーポン 提携割引と併用可 各クーポン1点限り

値下げ前価格より割引となります。
オンラインショップでは利用になれません。

はるやま専用 スペシャルクーポン

メンズ

スーツ・コート・ジャケット・フォーマル
ジャケット1着税込21,890円以上の品
ジャケット1着税込17,400円以上の品
フォーマル1着税込32,850円以上の品

1点限り

20%OFF

※他の割引(下取り割引、アップリケーション等)との併用はできません。
値下げ前価格より割引となります。【有効期限】2025.12.31まで

はるやま専用 スペシャルクーポン

レディース

スーツ・フォーマル
1着税込21,890円以上の品

1点限り

20%OFF

※他の割引(下取り割引、アップリケーション等)との併用はできません。
値下げ前価格より割引となります。【有効期限】2025.12.31まで

はるやま専用 スペシャルクーポン

その他のアイテム

メンズ | レディース
1点税込28,490円以上の品

1点限り

500円引 (税込)

※他の割引(下取り割引、アップリケーション等)との併用はできません。
値下げ前価格より割引となります。【有効期限】2025.12.31まで

ポイントが貯まる!使える!

d POINT

お電話相談
【受付時間】平日10:00~18:00 【フリーコール】0120-923-924

※一部ブランド、パターンオーダー、制服はクーポン対象外にさせていただきます。クーポンは一人様1回1点限りとなります。クーポンご利用の場合は、別途送料・加工料金を承ります。※商品送料、送料、送料は対象外となります。※他にお買い上げの場合は送料は別となりますが、別途ご利用ください。

連続テレビ小説
あんぱん

のぶと嵩のモデル！
やなせたかしさんと
暢さんご夫婦



写真提供：
やなせスタジオ

のぶと嵩の おらんく 展

連続テレビ小説 ドラマ展

NOBU & TAKASHI
"ORANKU"
EXHIBITION

「やなせたかしが育ったまち」
でしか見られない
『あんぱん』の舞台裏！

アンパンマンの生みの親・やなせたかしと
暢夫婦の人生をモデルに戦前・戦中・戦後の
激動の時代を描いた連続テレビ小説『あんぱん』。
やなせさんが故郷・高知県で多くの時間を
過ごしたのが、南国市後免(ごめん)町です。
本ドラマ展では、ドラマのなかで実際に使用された
衣装や小道具の特別展示などのドラマパートと、
やなせさんが育った「おらんく」後免町での史実
などを紹介する史実パートがご覧いただけます。
高知が舞台の連続テレビ小説『あんぱん』の魅力
満載のドラマ展に、みなさまのご来場をお待ちしております。

※「おらんく」とは土佐弁で「我が家」や「地元」という意味です。

やなせさんが
「アンパンマンの生みの親の親」と語る
「やなせライオン」とは



撮影に使用された
シーソーで
写真撮影可能！



朝田家のセットを
海洋堂高知が
1/15スケールで再現！



期間

2025年4月26日(土)

2026年2月8日(日)

会場

海洋堂 SpaceFactory なんごく
3階企画展示室

入場料

大人900円／小中学生700円
未就学児 無料

時間

10:00～18:00 (最終入館17:30)

※ 定休日：火曜(祝日の場合は翌日)、12/28～1/1 ※ 7月の第4週～8月末まで無休

詳細はこちらをチェック

南国市
ホームページ内
『のぶと嵩のおらんく展』
特設サイト
<https://www.city.nankoku.lg.jp/gomenarigatou/orankuten/>



チケットは
2階ショップカウンター
にて販売中！
※チケットは当日のみの販売



どっぶり高知旅
SUPER LOCAL KOCHI

お問い合わせ



海洋堂 SpaceFactory なんごく

〒783-0004 高知県南国市大そね甲 1623-3

TEL 088-864-6777

海洋堂 SFN

kaiyodo-sfn.jp



主催：南国市

協力：株式会社やなせスタジオ／公益財団法人やなせたかし記念アンパンマンミュージアム振興財団／株式会社フレーベル館

後援：NHK高知放送局／KSSさんさんテレビ／KUTVテレビ高知／KCB高知ケーブルテレビ／RKC高知放送／高知新聞社／エフエム高知／南国市商工会／南国市観光協会