

# KYOSAI



共済だより

Bulletin of the Cooperative Association of the Local Governments of Kumamoto Prefecture

ご家族のみなさんとご一緒にご覧ください。



## INDEX

平成21年度 健康優良組合員表彰 .....	2
出産費・家族出産費が変わります .....	3
年金の仕組み .....	4
雇用保険法による失業給付のあらまし .....	5
リフレッシュセミナー .....	6
被扶養者の収入確認をお願いします!! .....	8
ぶらり健康横丁「がんと向き合う～あなたが がんと言われたら～」 .....	9
メタボの身体を作らない(運動編)～1日に体重分のカロリーを余計に消費!～ .....	10
クロスワード .....	11
熱中アラカルト「菊池市」 .....	12

2009  
AUTUMN

133

組合員の現況  
平成21年9月末現在

組合員数/15,619人 被扶養者数/17,700人 所属所数/74 任意継続組合員数571人 任意継続被扶養者数/403人 平均給料月額/318,271円

# 平成21年度は **健康優良組合員 1,430人** を表彰しました。

平成20年度中に、共済組合から療養の給付及び医療費の支給を受けなかった組合員の方を「健康優良組合員」として表彰しました。健康優良組合員には記念品として「オムロン 低周波治療器エレパルス」を、お贈りしました。

なお、所属所毎の表彰者数、組合員数及び組合員数に対する健康優良組合員の割合は、以下のとおりです。

所属所名	表彰者数	組合員数	割合(%)
八代市役所	101	1,135	8.9
人吉市役所	38	349	10.9
荒尾市役所	60	738	8.1
水俣市役所	61	645	9.5
玉名市役所	41	612	6.7
山鹿市役所	55	797	6.9
菊池市役所	47	517	9.1
宇土市役所	29	279	10.4
上天草市役所	59	595	9.9
宇城市役所	48	573	8.4
阿蘇市役所	49	451	10.9
天草市役所	131	1,359	9.6
合志市役所	28	311	9.0
城南町役場	7	134	5.2
美里町役場	14	152	9.2
玉東町役場	5	60	8.3
和水町役場	17	265	6.4
南関町役場	10	139	7.2
長洲町役場	12	150	8.0
植木町役場	20	331	6.0
大津町役場	11	204	5.4
菊陽町役場	14	206	6.8
南小国町役場	15	75	20.0

所属所名	表彰者数	組合員数	割合(%)
小国町役場	20	136	14.7
産山村役場	4	44	9.1
高森町役場	8	89	9.0
西原村役場	7	71	9.9
南阿蘇村役場	11	172	6.4
御船町役場	12	182	6.6
嘉島町役場	4	77	5.2
益城町役場	23	259	8.9
甲佐町役場	9	115	7.8
山都町役場	48	384	12.5
氷川町役場	15	125	12.0
芦北町役場	30	250	12.0
津奈木町役場	14	73	19.2
錦町役場	7	105	6.7
多良木町役場	9	120	7.5
湯前町役場	11	68	16.2
水上村役場	5	57	8.8
相良村役場	12	67	17.9
五木村役場	6	45	13.3
山江村役場	6	61	9.8
球磨村役場	11	78	14.1
あさぎり町役場	26	247	10.5
荅北町役場	10	106	9.4

所属所名	表彰者数	組合員数	割合(%)
熊本県市町村総合事務組合	0	3	0.0
玉名市玉東町病院組合	22	334	6.6
大津菊陽水道企業団	2	24	8.3
菊池養生園保健組合	2	18	11.1
球磨郡公立多良木病院組合	15	239	6.3
御船地区衛生施設組合	0	9	0.0
菊池環境保全組合	2	20	10.0
小国町外一ヶ町公立病院組合	11	90	12.2
上天草衛生施設組合	2	10	20.0
川辺川総合土地改良事業組合	0	4	0.0
御船町甲佐町衛生施設組合	0	11	0.0
山鹿植木広域行政事務組合	19	115	16.5
上球磨消防組合	9	63	14.3
上益城消防組合	17	81	21.0
人吉下球磨消防組合	12	105	11.4
八代広域行政事務組合	19	204	9.3
八代生活環境事務組合	2	38	5.3
阿蘇広域行政事務組合	19	176	10.8
益城嘉島西原環境衛生施設組合	1	14	7.1
人吉球磨広域行政組合	2	54	3.7
高遊原南消防組合	6	50	12.0
有明広域行政事務組合	18	249	7.2
水俣芦北広域行政事務組合	5	69	7.2
宇城広域連合	11	201	5.5
菊池広域連合	20	176	11.4
上天草・宇城水道	1	1	100.0
天草広域連合	31	231	13.4
熊本県市町村職員共済組合	2	29	6.9
合計	1,430	15,626	9.2

記念品の

「オムロン低周波治療器  
エレパルス」です！！



## 福祉課からのお知らせ

### ●年末残高等証明書の発行について

共済組合から住宅貸付、災害貸付及び在宅介護対応住宅を借受けている組合員の方で、確定申告または年末調整の際に「住宅貸付資金に係る年末残高等証明書」が必要な方は、**申込締切りは10月30日**までとなっておりますので、早め  
に共済組合担当者の方へ申出いただきますようお願いいたします。

なお、年末残高等証明書の発行は、11月中旬を予定しております。

## 共済組合のホームページを開設しました。どうぞ、ご活用ください。

<http://www.kumamoto-kyosai.jp>

共済事業の情報や皆さまのお役に立つ健康情報などを盛りたくさん掲載しています。ぜひ、ご活用ください！

※ 「健康・こころのオンライン」のIDパスワードは、お持ちの組合員証（保険証）の保険者番号8桁を入力後  
ログインしてください！

# 出産費・家族出産費が変わります

～平成21年10月1日以降の出産から適用～

国の緊急少子化対策の一環としての法律改正に伴い、共済組合における出産費・家族出産費等が変更になりました。

## 1. 出産費・家族出産費の支給額引き上げ

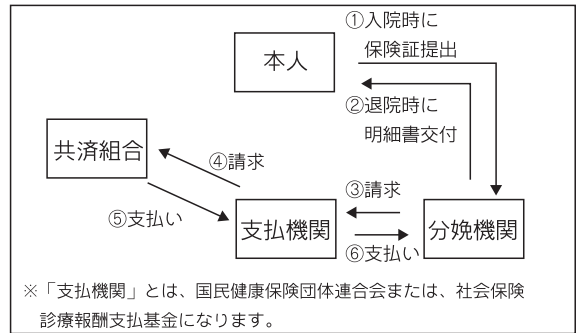
平成21年10月1日以降に出産等をされた場合、出産費・家族出産費の金額が、38万円から**42万円に引き上げられました。**

## 2. 直接支払制度の新設及び受取代理制度の廃止

平成21年10月からは、出産費等（上限42万円）を、共済組合が医療機関へ直接支払う『直接支払制度』が導入されました。

なお、直接支払制度の新設に伴い、受取代理制度（事前申請）は廃止されます。

### ・10月からの「直接支払制度」の流れ



★ 出産費の引き上げは、国の緊急少子化対策として実施されるため、平成23年3月31日までの暫定措置となっています。

- ◎ 出産にかかった費用が出産費・家族出産費支給額の範囲内であった場合には、その差額は後日、共済組合へ請求することにより支給されます。
- ◎ 直接支払制度の利用を希望しない場合は、窓口での支払の後、共済組合へ出産費等をご請求いただく現行制度を利用することも可能です。

	平成21年9月30日まで	平成21年10月1日から
請求方法 (組合員が選択)	① 一時立替払い ② 受取代理制度	① 一時立替払い ② 直接支払制度
出産費等	380,000円 (350,000円) *	420,000円 (390,000円) *

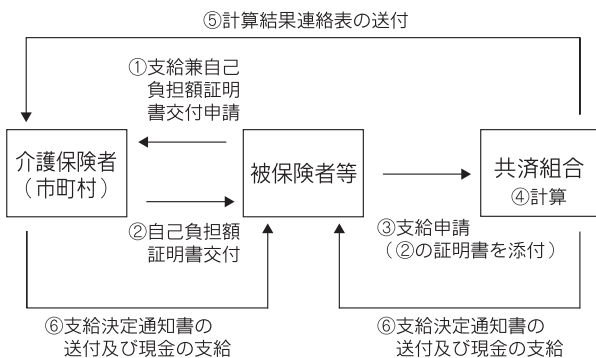
\* ( ) 内は産科医療補償制度に未加入の分娩機関における出産又は在胎週数22週未満の出産（死産を含む）の金額です。

## 高額介護合算療養費について

平成20年4月から、医療と介護の自己負担額が著しく高額になる場合の負担を軽減するために、高額医療・高額介護合算制度が設けられました。

医療保険における同一世帯内で、医療と介護の自己負担額の年間合計額が定められた額を超えた場合には、定められた額を超えた額について、医療と介護の自己負担額に応じて、医療保険からは『高額介護合算療養費』が、介護保険からは『高額医療合算介護サービス費』が支給されます。

### ・手続から支給までの流れ



### 高額介護合算療養費自己負担限度額

所得区分	医療保険（70歳未満） と介護保険の合算	医療保険（70～74歳） と介護保険の合算
上位所得者	126万円（168万円）	67万円（89万円）
一般	67万円（89万円）	62万円（75万円）
低所得者Ⅱ	34万円（45万円）	31万円（41万円）
低所得者Ⅰ	34万円（45万円）	19万円（25万円）

(注)

- 上記62万円については、平成20年8月から平成22年7月までは56万円となります。
- ( ) 内は、平成20年4月から平成21年7月までの16ヶ月相当額が自己負担限度額となります。  
ただし、通常の計算期間である12ヶ月で算出した支給額が16ヶ月で算出した支給額を上回る場合には、通常の額により支給額が算出されます。

# 年金の仕組み

## 雇用保険給付と年金との調整！！

65歳未満の退職共済年金の受給権者が、雇用保険の失業給付（基本手当等）を受給する場合、失業給付が優先し、職域年金相当部分を除き、退職共済年金は支給停止されます。

失業給付の見込額が、退職共済年金の額より少ない場合は、不利になることが多いので、求職の申込みについては十分検討することが必要です。一度、求職の申込みをしてしまうと退職共済年金を受給した方が有利でも、退職共済年金の方が支給停止になりますのでくれぐれもご注意ください。

### 1. 調整の対象となる年金

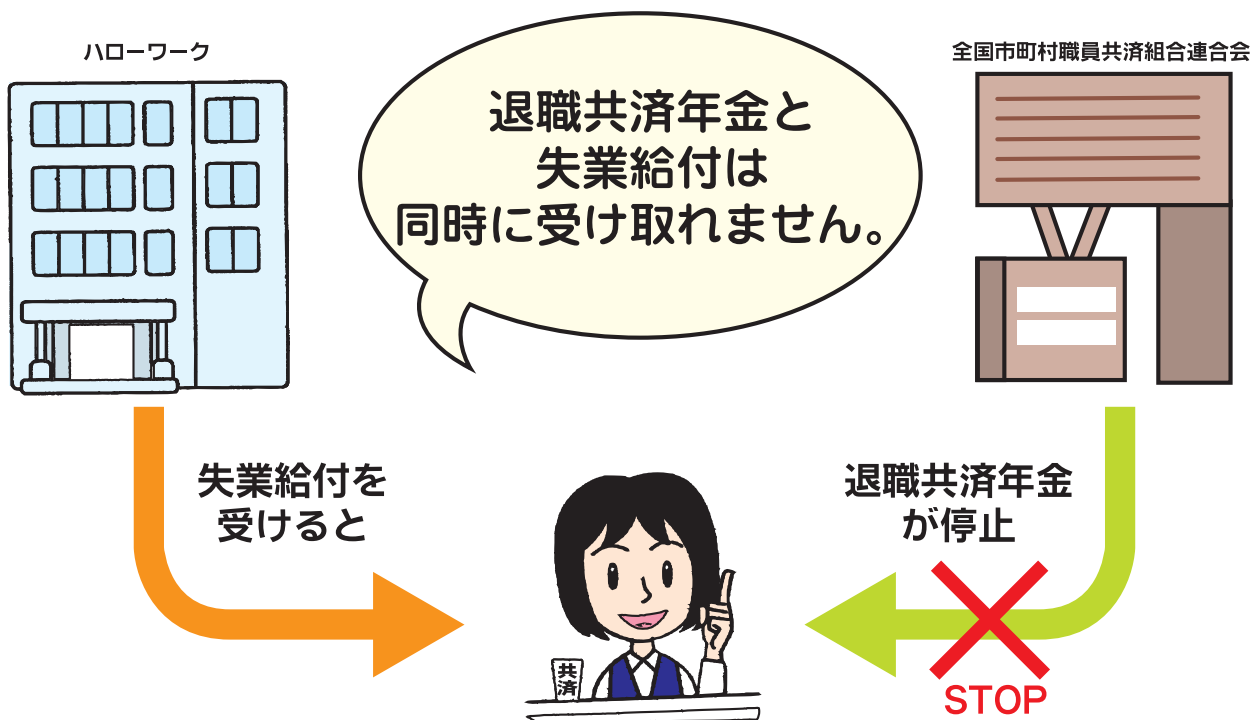
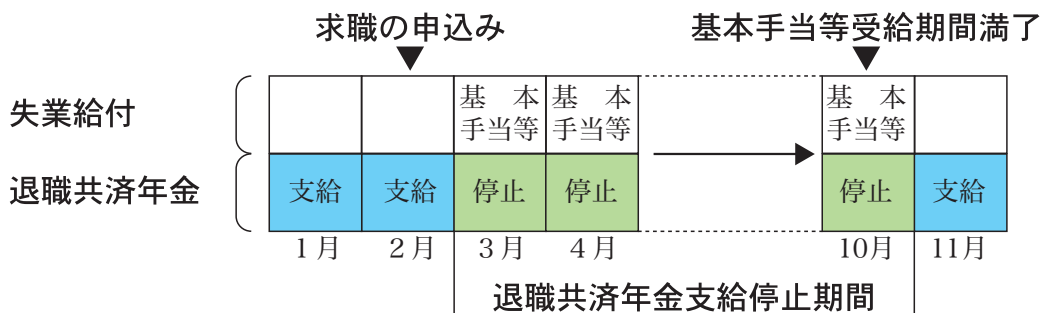
**65歳に達するまで支給される「特例による退職共済年金」です。**

（65歳から支給される「本来支給の退職共済年金」は対象となりません。）

### 2. 調整方法

失業の認定を受けるためにハローワークに求職の申込みを行った日の属する月の翌月から、その申込みによる失業給付の基本手当等の受給期間（または、所定給付日数）が満了した日の属する月までの間、退職共済年金は、支給停止されます。

ただし、その期間内に失業給付が1日も支給されない月があった場合は、その月の「特例による退職共済年金」は支給されます。



# 雇用保険法による失業給付のあらまし (参考)

## (1) 受給要件

- ①ハローワークに来所し、求職の申込みを行い、就職しようとする積極的な意思があり、いつでも就職できる能力があるにもかかわらず、本人やハローワークの努力によっても、職業に就くことができない「失業の状態」にあること。
- ②離職の日以前2年間に、賃金支払の基礎となった日数が11日以上ある雇用保険に加入していた月が通算して12か月以上あること。

## (2) 給付日数

退職時の年齢や離職理由、雇用保険の被保険者期間等に応じて定められた日数(次表)を限度として支給されます。(金額は、加入時の賃金日額等により異なります。)

### 【定年や自己の意思で離職した人の所定給付日数】

被保険者期間 離職時の年齢	10年未満	10年以上20年未満	20年以上
65歳未満	90日	120日	150日

(注) 倒産、解雇等により、離職した場合には別の給付体系となります。  
なお、失業給付の詳細は、ハローワークで御確認ください。

# 退職準備研修会(後期)を開催します!

## ★対象者

平成21年度中に退職(定年・勸奨・普通)の組合員  
及び共済組合事務担当者

## ★参加申込

- ・各市役所、役場及び一部事務組合の共済組合担当課  
(総務・人事等)
- ・共済組合年金課  
(TEL096-365-1900内線572)

## ★研修内容

- 退職後の健康保険制度の説明
- 退職後の遺族附加年金について
- 年金制度の概略の説明  
(参加者に共済年金試算書等を配布します)
- 個別相談会

◎ 開始時刻 13:30

◎ 終了時間 16:00頃

## ★開催日程(後期)

開催日	対象所属所	場所
10月16日(金)	人吉市、球磨郡の町村及びその地域の一部事務組合	球磨地域振興局 会議棟2階大会議室
10月20日(火)	阿蘇市、阿蘇郡の町村及びその地域の一部事務組合	阿蘇地域振興局別館 2階大会議室
10月23日(金)	菊池市、合志市、大津町、菊陽町及びその地域の一部事務組合	菊池市役所本庁舎 3階大会議室
11月10日(火)	天草市、苓北町及びその地域の一部事務組合	天草市民センター 2階大会議室
11月17日(火)	玉名市、玉名郡の町及びその地域の一部事務組合	玉名市民会館 第1会議室
11月24日(火)	宇土市、宇城市、下益城郡の町及びその地域の一部事務組合	宇城市役所 新館1階第2会議室
1月21日(木)	諸事情等により対象地域で出席できない組合員	熊本県市町村自治会館 2階講堂



# リフレッシュ

## ～親子木の葉猿作り教室～

- 開催日 平成21年7月31日(金)
- 会場 阿蘇郡南阿蘇村「アソシエート」

### スケジュール

時間	内容
9:30	受付
10:00	開講式 オリエンテーション
10:10	保健師講話&実技 「親子で楽しくフィットネス」 ・家庭でできる簡単体操
12:00	昼食
13:00	リフレッシュ体験 「木の葉猿作り」 講師：永田 禮三先生
15:00	まとめ アンケート 閉講式
15:30	解散



### ☆参加された方の感想☆



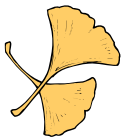
二階堂 正一郎さん  
愛生ちゃん(小1)  
(玉名市役所勤務)

小1の娘と初めての参加です。午前中のリフレッシュ体操では、日頃あまり動かさない身体を目一杯動かし、へとへとになりましたが気分は爽快になりました。午後の木の葉猿作りでは、子供と一緒に夢中で土いじりを楽しむことができました。今日は、会場も阿蘇のアソシエートでロケーションもよく、想像以上にリフレッシュできました。また、機会があれば参加させていただきたいと思います。



佐伯 寛文さん  
怜計くん(小4)  
(阿蘇市役所勤務)

自身の心身リフレッシュと父親の威厳(?)を示すため、今回初めて参加させていただきました。家庭では中々できない簡単体操やゲーム、また、粘土細工が親子で体験できたことで、リラックスできた反面、息子共々、体の硬さと不器用さを痛感させられました。今後もこのセミナーをきっかけに、家族とのスキンシップに心掛け、自身の年齢や体力に過信しないようにと思っております。本当にありがとうございました。



バリエーション豊富な木の葉猿



講師の  
永田 禮三先生



奥田 美保さん  
洋美ちゃん(小2)  
(城南町役場勤務)

セミナーへの参加は、今回で2回目になります。午前中の体操とゲーム、午後のめしう猿作りと、娘ととても楽しい時間を過ごさせていただきました。主人と子供2人が、後でアソシエートに来ますので、家族旅行を兼ねて阿蘇で遊んで帰ります。作品が届くのを楽しみにしています。

# セミナー

## ～陶芸体験教室～

- 開催日 平成21年8月7日(金)
- 会場 山鹿市「あんずの丘 昇典窯」



### ☆参加された方の感想☆



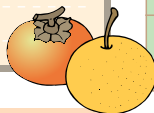
宮本 真由美さん  
結布ちゃん(小1)  
大儀 麻香さん  
飛翔くん(小6)  
松本 佳名子さん  
(玉名市役所勤務)

以前とても楽しかったので今回は友達を誘って参加しました。日々の生活に追われ心も体もカチカチなところに、体中の力を抜くりフレッシュを体感し癒されました。子どももストレッチが好きになりました！美味しい食事の後の陶芸体験では、親子で物づくりに集中しメリハリのある一日を過ごせました。また、参加したいコースです。



平井 晃さん  
昭子さん  
(荒尾市役所勤務)

今回の陶芸教室、実は初めは娘と参加予定でしたが、急に娘の都合が悪くなり妻との参加になりました。夫婦でこのような講座に参加するのは初めてで、ストレッチやアロマも年齢的にぴったりで、タイトル通り、とてもリフレッシュできたように思います。陶芸も他市の方とも交流ができ、あっという間の時間でした。是非、来年も期待しております。



志水 敏広さん  
優来くん(中2)  
健星くん(中1)  
孝伎くん(小4)  
(上球磨消防組合勤務)

夏休みに楽しくチャレンジと考え三回目の参加です。中学生の二人は、照れ臭がりましたが、ストレッチやマッサージの大切さを学びました。陶芸体験では、親子揃って夢中になり楽しめました。世界に一つしかないMY茶ワンが食卓に並ぶたびに、家族みんなでリフレッシュします！楽しいセミナー、ありがとうございました。



### スケジュール

時間	内容
9:30	受付
10:00	開講式 オリエンテーション
10:10	保健師講話&実技 「心と体を癒すセルフケア体験」 ・お休み前のストレッチ&マッサージ
12:00	昼食
13:10	リフレッシュ体験 「陶芸」 講師：北森 典之先生
15:00	まとめ アンケート 閉講式
15:30	解散



講師の  
北森 典之先生(写真左)



# 被扶養者の収入確認をお願いします！！

被扶養者がパートによる給与所得者等で毎月の収入が一定でない場合は、**定期判定日（各年1月1日、4月1日、7月1日、10月1日を定期判定日といいます。）**において、各定期判定日前3ヶ月間の3ヶ月平均額【（各定期判定日前3ヶ月分収入月額の合計÷3）＋（各定期判定日前1年分の賞与の合計÷12）】が認定基準額（108,334円）以上の場合、各定期判定日から被扶養者の認定を取り消します。

認定基準額以上になったときは、すみやかに「被扶養者申告書（取消）」を所属所の共済組合事務担当者を経由して共済組合へ提出してください。

なお、翌定期判定日以降において3ヶ月平均額が認定基準内であり、かつ扶養認定における要件を備えている場合は、被扶養者になることができます。ただし、認定要件を備えた定期判定日から30日以内に被扶養者申告書（認定）が提出されないと、申告があった日からの認定となりますのでご注意ください。

**Q** 妻はパートをしていますが、平成21年7月から平成21年9月までの3ヶ月平均額が認定基準額（108,334円）を超えてしまいました。  
扶養認定の取り消しはいつからになりますか？

<パート収入の内訳>（単位：万円）

給料支給額		H21年7月	H21年8月	H21年9月	H21年10月	H21年11月	H21年12月	H22年1月	H22年2月	H22年3月	H22年4月	H22年5月	H22年6月
A	各月単位	10	13	10	9	8	7	7	7	10	11	7	9
	3ヶ月平均額	11			8			8			9		
	賞与支給額	H20年10月～H21年9月の賞与			H21年1月～H21年12月の賞与			H21年4月～H22年3月の賞与			H21年7月～H22年6月の賞与		
B	過去1年間の総額	18			24			24			18		
	月平均（総額÷12）	1.5			2			2			1.5		
	平均給与収入額（A+B）	12.5			10			10			10.5		

定期判定日 (H21年10月1日)      定期判定日 (H22年1月1日)      定期判定日 (H22年4月1日)

**A** 認定取消日は**平成21年10月1日**になりますので、「被扶養者申告書」により扶養認定取り消しの手続きをお願いします。

なお、平成21年10月から平成21年12月までの3ヶ月平均額が認定基準内の場合、定期判定日（平成22年1月1日）から30日以内に「被扶養者申告書」の認定の手続きをいただければ、平成22年1月1日から被扶養者になることができます。

上記の3ヶ月平均額による判定以外にも年額による判定や月額による判定があります。

被扶養者がどの判定に該当するのかわからないときは、所属所の共済組合事務担当者又は共済組合保険課までお問い合わせください。

## ご注意ください！！

被扶養者が、健康保険制度に加入したり認定基準額を超えたことにより認定取消しになった場合、組合員被扶養者証を使用することはできません。

認定取消日以後に組合員被扶養者証を使って医療機関で受診されますと、後日共済組合へ医療費の返還をいただくこととなりますので、くれぐれもご注意いただきますようお願いいたします。





## ぶらり健康横丁

# がんと向き合う

## ～あなたが がんと言われたら～

この2～3年の間に、なぜか、私の身近な友人、知人があまりにも立て続けに逝ってしまった。本当に寂しい。死をぐっと身近に感じる。がんで亡くなる人も多く、そのとき人はどんな心の動きをし、そのケアは？一緒に考えてみたい。

### <がん告知の衝撃>

「頭の中が真っ白になった。」「何かの間違いだろう。」「診断のミスだろう」「どうして私が？何も悪いことはしていないのに」「家にたどり着いたのも覚えていない」「まるで死刑宣告みたいだった」などの声は、がん告知の衝撃の大きさを物語っている。がんは、まさに死を連想させる病気なのだ。

### <告知を受けた後は>

告知直後、穏やかでいられる人は稀で、「本人の希望なので告知したら、ひどく気落ちしてしまった」「話しかけても反応しなかった」「がんになったのはお前のせいだと、妻に当り散らした」など、怒りや苛立ち、殻に閉じこもるといった反応。しかし、ショックや混乱が落ち着くと、少しずつ現実に目を向け始め、治療、家族、生活（経済面も含めて）、仕事や職場など、今後の社会生活の多くの面へ対処を考えるようになる。その結果、不安、うつに落ち込み、よく眠れないなど、日常生活での支障もでてくる。しかし、次には、現実に適応するために何とか対処しようと、つらい状況にありながらも、楽観的な視点を向けることができるようになる。新たな生活への出発への時期。（通常2～3週間程度かかる）一定の落ち着きを取り戻すには、最低3～4ヶ月から1年くらいは必要であると言われる。

以上は、告知を受けた人がたどる一般的な心の動き、正常なところの反応である。

治療後も、後遺症や副作用による苦しみ、不安、中でも再発への不安は大きい。再発がすべて死に至るわけではないのだが、再発の心理的影響は、がん告知や終末期よりも大きい。何か症状がでて、検査の結果「がんとは関係なく何も問題ない」と言われても不安が消えない。そのようなとき、自分の気持ちを受け止



済生会熊本病院福祉センター特別顧問  
済生会熊本病院健診センター名誉顧問  
須古 修二  
shuji suko

めてくれる家族や、友人に話すことで、気持ちが楽になる。心配をかけてはいけないと思うより、支えてくれる家族にこそ不安やつらさを口にするほうが、その後うまくいくという。

終末期になると、“死”と“死にゆく過程”に対する恐怖、家族や親しい人との別れの予期、残される家族への懸念、生きている価値など、いろいろの問題が生じてくる。

限られた命や、時間、人生の幕引きをどう行うかは様々である。ドラマのように、人生に満足し、感謝しながら穏やかに逝く人、これ以上の介助は不要と自分の尊厳を保つ人、抑うつ状態のまま逝く人、代替医療に希望をつなぐ人、早く逝きたいともらす人など・・・

余命を宣告されても、絶望せず、生を肯定的にとらえ、人生に納得できる生き方をしている人もいる。「がんにならなかつたら、人の優しさとか、何気ない生活の素晴らしさとか分からなかつたと思います。がんになってよかったとは思いませんが、悪い面ばかりではないと最近思うようになってきました。今は、毎日が充実しています。」「死を意識して、そこに当たり前にいてくれる家族にとっても感謝するようになりました。」そのような人の死は、残された人の力になっていく。

願わくば「我が人生に悔いなし」とはいかないまでも、「人生棄てたものじゃない。ありがとう！と言って、旅立ちたい」と思っている人が・・・？

- 文献 ○明智龍男「がんとこころのケア」NHK Books  
○大西秀樹「がん患者の心を救う 精神腫瘍医の現場から」河出書房新社  
○額田 勲「がんとどう向き合うか」岩浪新書  
○NHK生活ほっとモーニング編「がんとともに生きる」徳間書店  
○ホスピスケア研究所「大切な人が余命6ヶ月といわれたら」河出書房新社

# メタボの身体を作らない 《運動編》

～1日に体重分のカロリーを余計に消費！～

日赤健康管理センター

運動指導士 佐々木 公絵



少しずつ過ごしやすい季節になってきましたが、体を動かすのが億劫でなかなか運動にふみきれないという方や、天候や家事、残業などで思うように運動が継続してできないという方がたくさんいらっしゃると思います。そういう方は、日常生活の中でたくさん動いて、運動量を増やしましょう。5分でも10分でもいいです。身体をこまめに動かせばエネルギー消費にもつながるし、メタボ対策にもつながります。

「1日に体重分のカロリーを余計に消費！」を目標にしてみましょう。ぜひトライしてみてください！！

## 1. ながら運動で基礎代謝量アップ↑↑

ながら運動で筋肉量を増やしましょう。筋肉量が増えると、基礎代謝量があがるので、太りにくい体・痩せやすい身体になってきます。

### 歯を磨きながら…



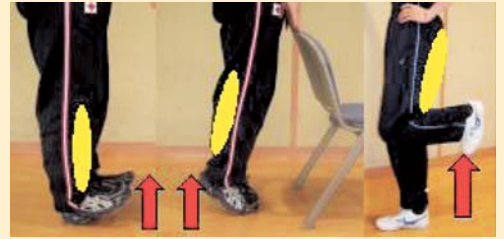
ももを高くあげて、足ふみをしましょう。



足を開いたり、閉じたりしましょう。

足を後ろに引き上げましょう。

### 食器を洗いながら…



かかと、つまさきの上げ下げをしましょう。

かかとをお尻の方に引き上げましょう。

### テレビをみながら…CM中に



手の押し合いや引き合い、肘を背中引き寄せをしましょう。



足の曲げ伸ばしをしましょう。

意識するところ

息を止めないように、使う筋肉を意識しましょう！！  
(1ポーズ10回を目安に)

※ながら運動のポイントは、『こまめに動く』こと、コツは、『動きを少し意識して、ゆっくり行う』ことです！！

目安として、ながら運動を1日トータル20分行った場合、自分の体重分のカロリーを消費します！！

## 2. 歩数を増やしてカロリー消費量アップ↑↑

### 近いところは、徒歩や自転車で



近い場所には、車ではなく、できるだけ徒歩や自転車で移動しましょう。

### エレベーター、エスカレーターは使わない

駅、デパート、職場内などの移動はエスカレーターやエレベーターをできるだけ使わず、階段を使って移動しましょう。



近場の移動(片道10分)を車→歩行、自転車に変えると

例：体重60Kgの人の場合

【散歩歩行の場合】

往復で約60kcalの消費量アップ

【自転車の場合】

往復で約80kcalの消費量アップ

階段を使っただけの移動

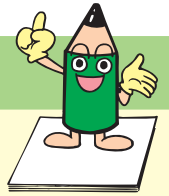
10分で約60kcalの消費量アップ

出来そうなものから続けていきましょう！！



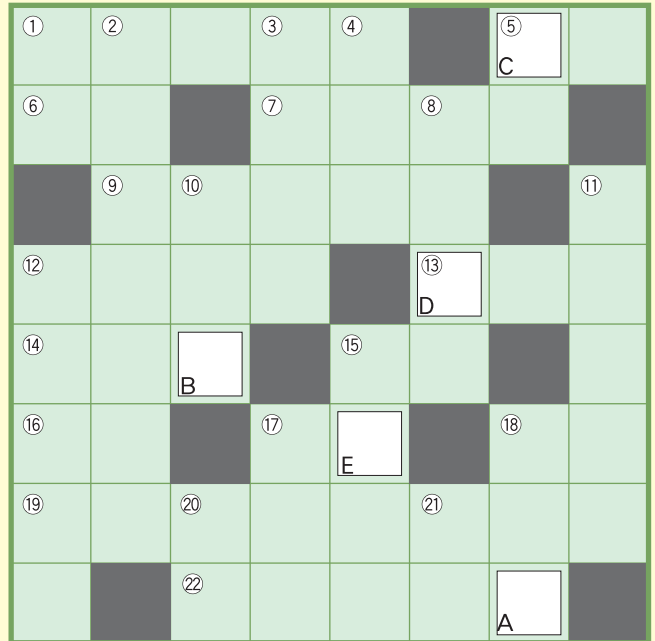
# クロスワードパズル

## Crossword puzzle



### よこのかぎ

1. 収穫を感謝する祭り。
5. 東海道中〇〇栗毛。
6. フレームのこと。
7. 中国の最西南部に位置し、省都は昆明市。  
〇〇〇〇省。
9. 観賞魚として色彩や斑点など、  
体色を改良された〇〇〇〇〇。
12. 酸っぱい…。
13. 陶芸のとき、くるくる回る…。
14. 男はつらいよ第33作「〇〇〇にむせぶ寅次郎」。
15. 将棋盤の縦の列は筋。横の列は？
16. 書くことで文字の美を表そうとする東洋の  
造形芸術。〇〇道。
17. 姉の息子。
18. ななめに交差する織物の模様。
19. 炭素を含んだ…。
22. まだまだ早い？



### たてのかぎ

1. クリームを〇〇立てる。
2. 歌舞伎などの名場面を  
再現します。
3. 毎朝の〇〇〇〇ラッシュ。
4. 姫の食べた毒〇〇〇。
5. 「牝」の音読みは？
8. 1935年、米デュポン社の  
ウォーレス・カロザースが合成に成功した素材。
10. 「否」に対して…？
11. 頭からスッポリと被るようにして着る、  
襟付きの服です。
12. 去年の今頃のこと。
15. 豊臣秀吉による、  
花見の行われた地としても知られる〇〇〇〇。
17. 風邪のときや離乳食にも。
18. バブルです。
20. 一般的には五線を用います。
21. 着メロ、着〇〇。

クロスワードを解き、アルファベット順に字を並べると答えが出  
てきます。 答え 〇〇〇〇〇  
正解者のなかから抽選で10名の方に、図書カードを差し上げます。

### 応募方法

- ★共済組合ホームページから応募する場合  
トップページの「クロスワードクイズ応募のご案内」から  
ご応募ください。
- ★官製はがきで応募する場合  
官製はがきに、キーワード、住所、氏名、所属所、組合員  
証番号を明記の上、ご応募ください。

(ハガキ)

宛先：〒862-0911

熊本市健軍2丁目4番10号（自治会館内）

熊本県市町村職員共済組合 総務課

締切：平成21年11月10日（当日消印有効）

※この懸賞にご応募いただいた方の個人情報  
は、他の目的では、一切使用しません。

組合員証番号	氏名	〒住所	キーワード
	所属所名		

## 当選おめでとうございます

2009 夏 132号（答え）アイスクリーム

応募総数87名 正解者86名

正解者の中から、次の10名が当選されました。

宇城市 小田 享さん	宇城市 赤星 友子さん
阿蘇市 寺本 良太さん	天草市 江崎 忠和さん
菊陽町 阪本 朋子さん	五木村 桑田 江美さん
あさぎり町 田原 穂積さん	苓北町 山本 英人さん
多良木病院 白石八重子さん	有明広域 大倉 義郎さん



熱中  
アラカルト

a' la carte

## 菊池市

市からの  
お知らせ

こんにちは。

菊池市役所ソフトボール部です。

菊池市役所ソフトボール部は、部員数17名・マネージャー2名の計19名で活動しています。

ソフトボールのシーズンは、4月から10月までですが、部の活動としては、7月位から練習や練習試合で汗を流します。毎回練習に出席できる人数は少ないですが、皆楽しく和気あいあいやってます。

シーズンオフの冬場は、各自飲み会の自主トレを欠かさず、肝機能の鍛練も怠りません。

練習試合や自主トレの甲斐あって、毎年9月・10月に行われます市役所職員親善ソフトボール大会ではもちろんのこと、大会終了後の打ち上げも皆大リーガー並です。(笑)

“みなさん、こんなチームと練習試合をしてみませんか？”

菊池市役所ソフトボール部は、随時対戦相手を募集しておりますので、よろしくお願いします。

菊池市は温泉と渓谷が有名です。温泉と自然が大好きなチームがおられましたら、ソフトボールを楽しんだ後に菊池の温泉で汗を流したり、森林浴で気分をリフレッシュしてみませんか？連絡を首をなが〜くしてお待ちしております。

菊池市役所

ソフトボール部



- 10月24日(土)  
七城ふるさと  
コスモまつり  
第1部 コスモスウォーク  
〔会場：七城総合グラウンド〕  
第2部 ステージイベント、  
花火、出店  
〔会場：菊池川河川敷七城  
リバーサイドパーク付近〕

- 11月1日(日)  
菊池市泗水秋まつり  
孔子まつり、しずいコス  
モスマラソン、農業まつり  
同日開催  
〔会場：有朋の里 泗水孔子公園〕

**連絡先** 菊池市の観光情報に関することは：菊池市役所商工観光課へ

TEL.0968-25-7223

掲載をご希望のサークルは共済組合 総務課まで