

ご家族のみなさんと一緒にご覧ください。

共済だより

KYOSAI

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

2013
No.149
AUTUMN



県農業公園カントリーパーク。春(5月)・秋(11月)の2回バラ祭りも開催。

INDEX

被扶養者の収入金額を確認しましょう!!	2
障害共済年金をご存知ですか?	4
リフレッシュセミナー	6
ジェネリック医薬品希望シールを送付しました	8

Doctor's Essay 「折り合い」	9
過ごしやすい秋にはウォーキング&スロージョギング!	10
クロスワードパズル	11
ここが自慢! わがまちの名産・名物 [合志市]	12

熊本県市町村職員共済組合

【組合員の現況】 組合員数/20,721人 被扶養者数/23,631人 所属所数/73 任意継続組合員数/440人 任意継続被扶養者数/311人 平均給料月額/303,306円
(平成25年9月末現在)

被扶養者の収入金額を確認しましょう!!

被扶養者の認定基準は、家族構成・同居別居など様々な状況に応じて細かく定められています。

なかでも重要なのは被扶養者の恒常的な収入であり、今回は被扶養者として認定できる収入基準額に関して説明しますので、扶養手続きの参考にしてください。



●収入基準額の換算について

被扶養者の収入基準額は年額130万円未満です。ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金等受給者は年額180万円未満です。

基本的には年額単位で判定を行いますが、被扶養者が給与収入または雇用保険の基本手当等のように、月単位または日単位で収入を得ている者については、生活実態に即した判定を行うため、収入基準である年額130万円及び180万円を月額または日額単位に換算して審査を行います。収入基準額の月額及び日額への換算額は表1に記載のとおりです。

表1【収入基準額換算表】

収入基準額	月額換算	日額換算
130万円	108,334円 (130万円÷12月)	3,612円 (130万円÷12月÷30日)
180万円	150,000円 (180万円÷12月)	5,000円 (180万円÷12月÷30日)

●パート・アルバイトなどの給与に関する収入基準

被扶養者にパート・アルバイトによる給与収入者で毎月の収入が一定でない場合は、審査基準日(各年1月1日、4月1日、7月1日、10月1日を審査基準日といいます。)において、各審査基準日前3ヶ月間の平均給与額【(各審査基準日前3ヶ月分収入月額の合計÷3)+(各審査基準日前1年分の賞与の合計÷12)】が認定基準額108,334円未満となるかどうかで判定します。

ただし、雇用時点で明らかに認定基準額108,334円を超える収入が見込まれる場合は、その時点で扶養認定できません。

【給与収入の内訳】

	給料支給額	H25年7月	H25年8月	H25年9月	H25年10月	H25年11月	H25年12月	H26年1月	H26年2月	H26年3月	H26年4月	H26年5月	H26年6月
		9万	9万	9万	9万	8万	7万	9万	10万	11万	10万	9万	8万
A	3ヶ月平均額	9万			8万			10万			9万		
B	賞与支給額	H24年10月～H25年9月の賞与			H25年1月～H25年12月の賞与			H25年4月～H26年3月の賞与			H25年7月～H26年6月の賞与		
	過去1年間の総額	24万			24万			18万			18万		
	月平均(総額÷12)	2万			2万			1.5万			1.5万		
	平均給与額(A+B)	110,000円			100,000円			115,000円			105,000円		
	判定	—			取消			認定			取消		

審査基準日
(H25年10月1日)

審査基準日
(H26年1月1日)

審査基準日
(H26年4月1日)

審査基準日
(H26年7月1日)

●雇用保険受給者に関する収入基準

雇用保険の基本手当は日額で決定されますので、日額3,612円を基準として判定します。基準額以上の基本手当日額を受給している間は、認定できません。

なお、離職後の待機期間、給付制限期間及び受給期間延長は、基本手当は支給されないなのでこの期間は認定可能です。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
区分	待機期間							基本手当受給期間(日額5,000円)										受給終了後				
判定	認定							取消										認定				

● 公的年金等受給者に関する収入基準

① 公的年金収入のみ

基本的に公的年金等は年額で判定します。年齢や受給する年金の種類により、表2の基準額になります。

なお、受給する年金額が増額して基準額以上となった場合は、年金改定証書の交付日から被扶養者の認定取消となります。

表2【年金収入基準額】

年 齢	種 類	基準額
60歳以上	年金受給	180万円未満
	年金受給なし	130万円未満
60歳未満	障害年金	180万円未満
	遺族年金	130万円未満

② 公的年金収入とパート収入

60歳以上で公的年金等を受給しながらパート収入がある場合は、それぞれ単独で基準額を超えるかどうかをまず確認します。単独で超える場合はそれぞれの方法により認定取消を行います。単独で超えない場合は、年金額の12分の1に給与収入の審査基準日前3ヶ月における平均給与額を加え、月額150,000円を超えるかどうかにより判定します。

	H25年 7月	H25年 8月	H25年 9月	H25年 10月	H25年 11月	H25年 12月	H26年 1月	H26年 2月	H26年 3月	H26年 4月	H26年 5月	H26年 6月
平均年金額(A)	100,000円 (年金年額：120万円÷12月)											
平均給与額(B)	55,000円			45,000円			60,000円			55,000円		
合 計(A+B)	155,000円			145,000円			160,000円			155,000円		
判 定	—			取 消			認 定			取 消		

審査基準日
(H25年10月1日)

審査基準日
(H26年1月1日)

審査基準日
(H26年4月1日)

審査基準日
(H26年7月1日)

被扶養者の収入がどの判定方法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または共済組合福祉課までご相談ください。

なお、被扶養者の恒常的な収入が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。被扶養者が、認定基準額を超えたことにより認定取消になった場合、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していただくことになりますので、くれぐれもご注意ください。

また、被扶養者の恒常的な収入が基準内であり、かつ扶養認定における資格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、**認定要件を備えた日から30日以内**に「被扶養者申告書(認定)」を提出されないと、所属所の共済組合事務担当課(係)での受付日が認定日となりますのでご注意ください。

福祉課から 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、災害貸付及び住宅介護対応住宅貸付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、「住宅資金に係る借入金の年末残高等証明書」が必要な方は、発行申請の締切りが10月31日(木)までとなっておりますので、お早めに勤務されている市役所、役場及び一部事務組合の共済組合事務担当者の方へ申し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。

「被扶養者の認定基準」及び「年末残高等証明書」についての問い合わせ先
熊本市町村職員共済組合福祉課 TEL.096-365-1900 (内線540～545)

障害共済年金をご存知ですか？

障害共済年金は、組合員である間に初診日がある傷病により、障害等級が1級、2級または3級の障害の程度に該当する状態になったときに支給されます。

また、障害等級が1級または2級の障害の状態になったときは、原則として障害基礎年金も支給されます。
なお、在職中の障害共済年金は、原則全額支給停止ですが、障害基礎年金は全額支給されます。

障害共済年金の支給要件

障害共済年金は、次のいずれかに該当する場合に支給されます。

1 障害認定日において障害の状態にあるとき

組合員である間に初診日^(注1)があり、かつ、障害認定日^(注2)において、障害等級が1級、2級または3級に該当する程度の障害の状態^(注3)にあるとき

2 障害認定日後に障害の状態になったとき(事後重症制度)

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人が、その後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

3 他の障害と併合して初めて該当するとき(基準障害制度)

組合員である間に初診日のある傷病により障害の状態にある者のうち、その傷病(基準傷病)以外の傷病により障害の状態にある者が65歳に達する日の前日までの間において、基準傷病による障害とその他の障害とを併合して障害等級が1級または2級に該当する程度の障害の状態となったとき

(注1) 初診日とは、その傷病について初めて医師または歯科医師の診療を受けた日をいいます。

(注2) 障害認定日とは、初診日から起算して1年6ヶ月を経過した日またはその期間内に傷病が治った日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に至った日(障害認定日の特例)をいいます。

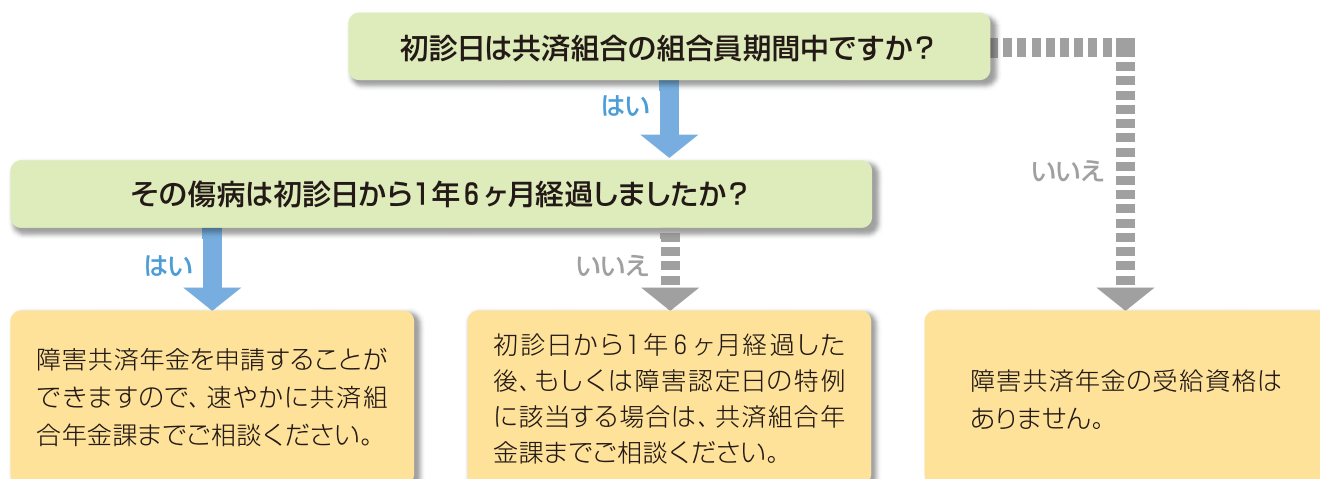
(注3) 障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態については、障害者手帳等の認定基準とは異なり、地方公務員等共済組合法施行令に定められた認定基準をいいます。

「障害認定日の特例」について

原則として、初診日から1年6ヶ月を経過した日を障害認定日としていますが、次の場合、障害認定日の特例として、初診日から1年6ヶ月を経過する前を障害認定日とすることとなっています。

- ① 喉頭全摘出手術を施した場合は、喉頭全摘出手術を施した日
- ② 肢体の外傷で切断または離断した場合は、切断または離断した日
- ③ 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
※人工骨移植術、骨切り術は障害認定日となりません。
- ④ 常時(24時間)の在宅酸素療法を施行中の場合は、在宅酸素療法を開始した日
※必要時に行うものは障害認定日となりません。
- ⑤ 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
- ⑥ 人工透析を行っている場合は、透析開始から3ヶ月を経過した日
※初診日から1年6ヶ月経過した日より後となる場合は、1年6ヶ月経過した日が障害認定日となります。
- ⑦ 人工肛門または人工膀胱を造設した場合は、造設した日
- ⑧ 尿路変更術を施した場合は、尿路変更術を施した日
- ⑨ 人工血管、心臓移植、人工心臓、CRT(心臓再同期医療機器)またはCRT-D(除細動器機能付き心臓再同期医療機器)を施術した場合は施術した日

Q 障害共済年金は請求できるの？



障害共済年金についてご不明な点などございましたら共済組合年金課までご連絡ください。

熊本市市町村職員共済組合年金課 ☎096-368-0900（直通）

平成25年度『退職準備研修会〔後期〕』開催のご案内

共済だより前号(No.148)でお知らせしておりました、後期の退職準備研修会の開催日程が次のとおり決まりましたので、お知らせします。

なお、熊本市役所の対象者につきましては、熊本市役所が来年2月に開催されます「退職準備説明会」において、共済組合より退職後の健康保険制度と年金制度について説明する予定です。

● 開催日程

開催日	対象所属所	開催場所
平成25年10月9日(水)	荒尾市、玉名市、玉名郡内の町及びその地域の一部事務組合	玉名市民会館 第2会議室
平成25年10月30日(水)	阿蘇市、阿蘇郡内の町村及びその地域の一部事務組合	阿蘇地域振興局 大会議室
平成25年11月12日(火)	人吉市、球磨郡内の町村及びその地域の一部事務組合	球磨地域振興局 大会議室
平成26年1月22日(水)	諸事情等により対象地域に参加できなかった組合員	熊本市流通情報会館 第1研修室

● 研修会への参加申し込み方法

勤務されている市役所、役場及び一部事務組合の共済組合事務担当課（総務・人事等）へ申し出てください。

● 研修会参加対象者

平成25年度中に退職を予定している組合員及び共済組合事務担当者



研修会についての問い合わせ

熊本市市町村職員共済組合年金課 ☎096-365-1900（内線523）

リフレッシュ

毎年、多数の参加者がある「リフレッシュセミナー」。健康に役立つセルフケア体験など、心身ともにリフレッシュの皆さんのご参加をお待ちしています。



親子で楽しく 石釜ピザ作り体験

■開催日／7月27日(土)

■会場／熊本県農業公園カントリーパーク
(合志市)

スケジュール

9:30	受付
10:00	開講式 オリエンテーション
10:10	リフレッシュ体験～楽しく石釜でピザ作り～ 講師：県農業公園スタッフの皆さん ●料理をする際の注意事項説明 ●ピザ作り体験 (その他、スープ、バウムクーヘン作りも体験) ●試食(昼食)
13:00	親子で楽しくヘルスケア ●簡単にできる歯磨きのコツ ●アロマオイルを使ったハンドマッサージ ●レクリエーション
14:30	まとめ アンケート 閉講式
15:00	解散



出来上がりが楽しみ！



薪を使った飯こう炊飯にも挑戦

手作りのピザやバウムクーヘンは格別！

石釜を使ったピザ作りでは、カントリーパークスタッフの説明を受けた後、火を起こす、材料を切る・混ぜる、焼くなどの工程を代わる代わる体験。電気やガスを使わずに料理を作るのは初めての子どもがほとんどで、パパやママのアドバイスや手伝いを受けながら、一生懸命取り組みました。

また、かまどで炊いたご飯の甘さにビックリしたりと、たくさんの驚きや発見も。ピザのほか、スープ、おにぎりにデザートのパウムクーヘンと、すべて手作りの昼食を親子で囲み会話も弾んだようです。



親子で正しい歯磨きを体験



親子の触れ合いにもなる
マッサージ

正しい歯の磨き方や アロママッサージを体験

午後からの「親子で楽しくヘルスケア」では、日本赤十字社熊本健康管理センターのスタッフが、簡単にできる歯磨きのコツを指導しました。磨き残しの箇所が赤く染まる染色液を使い磨きにくい場所をチェックしたり、正しいブラッシング法の体験も。

さらに、リラックス効果のあるアロマオイルを使ったマッサージにも挑戦！日ごろのストレス解消になるだけでなく、親子のコミュニケーションが図れるとあり、どの親子も楽しそうに互いの手をマッサージしていました。

普段は私も仕事をしていて、なかなか息子と二人だけで出掛ける機会がないので、今日は親子で楽しい時間を過ごすことができました。息子は料理も積極的に取り組んでいたし、ピザに入っていた苦手なピーマンを食べたので驚きました(笑)。

前瀬美由紀さん
咲太朗くん親子
(和水町)



★ 参加された方の感想 ★

職場の同僚からリフレッシュセミナーのことを聞き、いい機会だと思い初めて参加しました。子ども達もピザ作りやレクリエーションを楽しんだようですし、私自身も何年ぶりかで包丁を手にして新鮮な気分を味わいました。

栃原秀利さん・由美さん
しおりちゃん・ゆりちゃん
佑香ちゃん親子(あさぎり町)



セミナー



今回も、親子でのピザ作りや陶芸体験に加えて、心と体のシュできる多彩なメニューが好評でした。次回、さらに



マッサージや食事で心身をリフレッシュ

午前中のプログラム「心と体を癒すセルフケア体験」は、参加者の親睦を深めるために、レクリエーションゲームでスタートしました。その後、オイルを使ったハンドマッサージを体験。体の部位や内臓のツボが集まる手のひらのマッサージは、ストレス解消などにも効果的との説明に、子どもたちが一生懸命にパパやママの手を揉みほぐす微笑ましい光景が見られました。また、日本赤十字社熊本健康管理センターの管理栄養士による講話では、食事の量やメニューの選び方など、バランスの取れた食事について説明を受けました。



子ども達のマッサージにママもニコリ！



親子で日ごろの食事バランスをチェック

親子で手びねりマグカップ作り体験

■開催日／8月23日(金)

■会場／ホテル華の荘

人吉クラフトパーク石野公園
(いずれも人吉市)

スケジュール

9:30	受付
10:00	開講式 オリエンテーション
10:10	心と体を癒すセルフケア体験 ●レクリエーションゲーム ●ハンドマッサージ ●食事かわる！からだリフレッシュ術
12:00	昼食・休憩・移動
13:10	リフレッシュ体験(陶芸) ～親子で手びねり・マグカップ作り～ 講師：人吉クラフトパーク石野公園・いしの窯 高場英二先生
15:00	まとめ アンケート 閉講式
15:30	解散



物づくり体験は親子とも貴重な機会



陶芸を指導してくださった高場先生

土に触れて“ものづくり”の楽しさを満喫！

人吉クラフトパーク石野公園に場所を移しての陶芸体験では、「いしの窯」の高場英二先生の指導で、「たたたり作り」と呼ばれる技法を使ったマグカップ作りに挑戦しました。「陶芸体験は初めて」という親子も多く、粘土をのぼしたり形を整えたりという作業を、協力しながら進めました。形が出来上がると、表面に思い思いの模様や飾りを付けオリジナルのマグカップに！約1ヵ月後の完成を心待ちにしながら、陶芸体験を終了しました。

普段なかなか娘と2人で出掛ける機会がないので、夏休みのいい思い出になるのではと考え参加しました。陶芸は親子とも初めての体験でしたが、自分で作ったものを使うのが楽しみです。機会があれば、ぜひ次回も参加したいと思います。

森山丈生さん
結月ちゃん親子
(菊池養生園)

★ 参加された方の感想 ★

職場でセミナーの案内があり、子ども達に物づくりの楽しさを体験させてやりたいと思い申し込みました。自分自身で物が出来ていく過程を知ること、物を大事にする気持ちが芽生えてくれればと思います。もちろん、大人の私たちも楽しむことができました。

松本憲一さん
由美さん・侑生くん
拓生くん親子
(玉名市)



ジェネリック医薬品希望シールを送付しました

共済組合よりジェネリック医薬品の普及促進の取り組みとして、9月下旬に所属所を經由して、ジェネリック医薬品希望シールを送付しています。

ジェネリック医薬品への切換えは、窓口での自己負担の軽減のみでなく、医療費の適正化にもつながります。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

みなさんの窓口負担を節約できるジェネリック医薬品の利用を促進するため、ジェネリック医薬品への切り替えの意思を手軽に伝えることができるシールを作成しました。ジェネリック医薬品を希望される方は、このシールを保険証等に貼ってご利用ください。

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

医師・薬剤師の皆様へ
ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品に関する説明をお願いします

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品を希望します

医師・薬剤師の皆様へ
ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品に関する説明をお願いします

このシールをはがして保険証やお薬手帳などの余白部分に貼ってお使いください。ご家族みなさんでご利用ください。

シールの使用例

The diagram shows two examples of where to place the sticker:

- Health Insurance Card (健康保険証):** The sticker is placed over the member's name and date of birth information.
- Medication Booklet (お薬手帳):** The sticker is placed at the top of the booklet, next to the member's name.

ジェネリック 医薬品って どんな薬？



★効き目や安全性は新薬とほぼ同じ！

医療機関で処方される薬は、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)の2種類に分けられます。

ジェネリック医薬品は新薬の製造・販売の特許満了後に、同じ有効成分で作られ、同等の効用であることを、国が承認した医薬品です。

★価格は先発医薬品より2～8割安い！

新薬の特許期間(20年～25年)満了後、同じ有効成分を配合して製造されるため、開発コストが抑えられ、販売することができます。

※医師・薬剤師と相談のうえ、みなさんにとって安心して使いやすいジェネリック医薬品を選びましょう。

※ジェネリック医薬品の利用にご協力をよろしくお願いします。

育児休業手当金・
介護休業手当金の
給付日額上限額が
変更になりました。

平成25年
8月1日から

種 別	変更後	変更前
育児休業手当金給付日額上限額	9,702円	9,756円
介護休業手当金給付日額上限額	7,761円	7,805円

給付日額の 計算方法

育児休業手当金給付日額＝(給料月額の1／22の額)×1.25(特別職1)×50/100
介護休業手当金給付日額＝(給料月額の1／22の額)×1.25(特別職1)×40/100

※給料月額が一般職で341,550円(特別職426,910円)以上の方が、給付日額上限額の対象となります。



折り合い

一年に二回、私がドキドキする日があります。夏スーツを着始める日と冬スーツを着始める日です。日ごろスーツを着る生活を送ってない私がそれを着るのは年に何回かの講演の時と学会の時と公式のパーティなどの時だけなのですが、お腹が日々成長しているので久々に着るズボンが入るかどうかが微妙なのです。何も食べていなくてこのお腹のキツさ…これで昼飯食ったら絶対入らなくなるでしょ！と必死に腹を引っ込めながら自己嫌悪気味に朝出勤するのですが…驚くなかれ、着ているうちに何となく折り合いがついてきます。なぜだかよくわかりません。確実に成長を遂げたわたしのお腹の脂肪と久しぶりの出番で張り切っているズボンの生地とが、最初は決まった位置関係を主張してギスギスしているのですが、擦れ合っているうちに微妙に位置調整をしたり、脂肪のシフトを試みたり、あるいは繊維を目いっぱい広げたりして、職場に着くころには何となくしっくりきて、不思議と何とかなります。

社会生活においても同じようなことはよくあります。この人とは絶対合わない！一緒に仕事をするなんて絶対無理！と思っていた人とも、付き合っていくうちに互いに何となく折り合いがつく。傍から見ても絶対無理だろうと思っていた二人が普通に仕事の成果をあげていくとか、一緒にサークルの意見をまとめていくとかいう光景…これは各々が自己主張をしている限りは絶対に起こりえず、お互いがお互いを認めた上で妥協し合うプロセスが必要です。ただ、それは自分に余裕がないとできません。私がまだ若くて尖がっていた頃、「折り合い」という言葉は墮落の象徴だと信じていました。「自分の方が絶対に正しいのだから、相手がそれを認めない限り解決などありえない！」と息巻いていましたが、今思えば、当時の私は心も身体もまったく余裕がなかったわけで、折り合いがつかないのは当たり前のことだったのかもしれません。誰かと何かをしようとする時、意見が合わずにギスギスした関係になることがあります。そんな時は、相手の心がとても弱っていて疲れている時なのだと慮ってあげてください。折り合いをつけるのに重要なことは、相手を慮ってわかろうとすること。相手をわかろうとすると、相手も自分のことをわかろうとしてくれるようになります。無理して妥協し合わなくてもいいですが、お互いの心に余裕が生まれてくると、自然と良い関係が生じてきます。

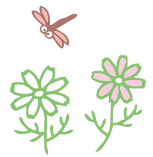
もっとも、そんな折り合いの心地よい関係にも限界はあります。私の場合は、身体をもう少し絞るか、どちらかが急務のようです。



済生会熊本病院予防医療センター
医師
高尾 祐治



過ごしやすい秋には



ウォーキング&スロージョギング!

日本赤十字社熊本健康管理センター 運動指導士 宮本 裕士

暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節になってきました。健康づくりのための運動の代表はウォーキングですが、さらに効果を出すためにスロージョギングにも挑戦してみましょう。

ウォーキング

歩くことは、生活習慣病予防に大変有効です。歩幅を少し広めに歩いてみましょう!

視線はまっすぐ前

肘を軽く曲げ、
腕を大きく振る

胸を開き、おなか
を引っ込める

背筋を伸ばす

膝はまっすぐ

着地はかかとから



ポイント①

ウォーキングは、日常で手軽に行え、関節等に負担が少なく、高血圧・高血糖の改善効果が期待できます。通勤やお昼休みなどに積極的に歩きましょう。

ポイント②

速度の目安は、時速4～6kmです。普段より歩幅を広くし、速度を上げ、腕をしっかり振って歩きましょう。

ポイント③

目標は、週あたり60分以上。10分ずつ細切れに行ってもOKです。こまめに歩いて消費カロリーをアップさせましょう。

スロージョギング

初めはウォーキングと組み合わせて行い、体調や体力に合わせて、速度、距離、時間を少しずつ増やしてみましょう! 膝や腰にかかる負担に注意して、気持ちよく走ってみましょう!

視線は前方
あごはやや上

肩をリラックス
背中筋肉を
意識して走る

骨盤をやや前傾

肘は自然に曲げ
後方に引く

体の真下で着地

着地は
足の裏全体か
つま先で



ポイント①

速度の目安は、ウォーキング同様時速4～6kmです。無理に速く走ろうとせず、小刻みに歩幅を狭くして、前に弾むようなイメージで、足を前に出します。

ポイント②

呼吸は、「笑顔が保てる、おしゃべりができる」状態を守って走ります。呼吸が乱れるようなら速度を落としましょう。

ポイント③

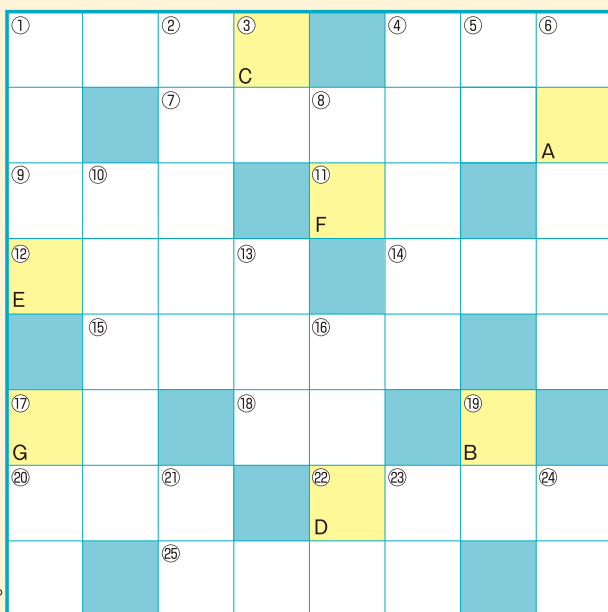
目標は、1日15分を週あたり3回。ウォーキングと同じ速度なので、気軽に行ってみましょう。消費カロリーは、ウォーキングと比べ、同じ時間で1.5～2倍高まります。

【参考図書】「仕事に効く、脳を鍛えるスロージョギング」角川SCC新書

クロスワード



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 A B C D E F G

タテのキー

- ① 牛肉や豚肉で、あばら骨を包む「○○○○肉」。バラ肉とも
- ② 内戦状態が続く中東の国シリアの首都
- ③ 皇帝や天皇が自称するときの言葉
- ④ 「中央の」「中心をなす」という意味の英語
- ⑤ 別名「香魚」とも呼ばれ、各地で6月頃から釣りが解禁に
- ⑥ 単行本として発表するために、新しく書かれた小説など
- ⑧ ベットの中でイヌと人気を二分する動物
- ⑩ 辛さや不愉快さを除くために気を紛らわすこと
- ⑬ 木材や竹をつなぎ合わせて作った船
- ⑯ 特に大阪で「福の神」として親しまれている子どもの姿をした像
- ⑰ 駅伝などで1人の選手が受け持つ距離。「○○○新記録」
- ⑲ かたく約束させたり注意すること。「○○を刺す」
- ⑳ 手段、方法。「なす○○がない」
- ㉑ 「案山子」「関白宣言」で知られる歌手。「○○まさし」
- ㉒ トルコの通貨単位。イタリアも同じだったがユーロに移行

ヨコのキー

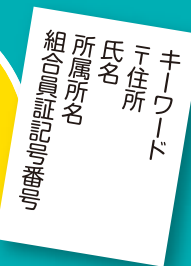
- ① 体操の用語では「倒立」と言います
- ④ 外来種の毒クモ。「○○○ゴケグモ」
- ⑦ 高山などにある1年中消えない雪
- ⑨ パソコンを操作する際に欠かせない道具
- ⑪ 日本の伝統楽器の一つ。指に付けた3本の爪で弾きます
- ⑫ 言い争いやケンカのこと
- ⑭ イエスの友人で、カトリックでは聖人とされています
- ⑮ シャーロック・ホームズシリーズの一つ。「○○○○○家の犬」
- ⑰ 人が乗るために馬の背中に置く馬具
- ⑱ スペイン出身でシュールレアリズムの代表的な画家
- ㉑ 和名はクロスグリ。カクテルに使うリキュールとしても人気
- ㉒ 刀などで人を肩から斜めに切り下ろすこと
- ㉓ 建物の外に張り出した庇(ひさし)のある部分

応募方法

- ★共済組合の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・組合員証記号番号を明記の上、ご応募ください。
- ★締切日：平成25年11月15日
(当日消印有効)
- ★正解発表は、次号「共済だより」に掲載します。
- ★当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



正解者のなかから
抽選で10名の方に、
**図書カード
2,000円**
を差し上げます。



- ★宛先：〒862-0911
熊本市東区健軍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
- ※この懸賞にご応募いただいた方の個人情報、他の目的では、一切使用しません。
- ※個人情報保護のため、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

前号の答え

- 共済だより 2013 春号(148号)
★(答え) ヤマガトウロウ (山鹿灯籠) ★
応募総数202通 正解数200通

① タ	ン	② カ	③ サ	④ ガ	⑤ メ
イ	⑥ ル	ス	バ	ン	⑦ ヤ
⑧ ミ	ダ	シ	ナ	ミ	⑨ ウ
ン	⑩ ユ	⑪ リ	ン	グ	ニ
⑫ グ	⑬ レ	⑭ ム	⑮ リ	⑯ イ	⑰ マ
⑱ ー	ク	⑲ ヤ	⑳ ス	㉑ メ	
㉒ メ	㉓ ザ	㉔ マ	㉕ シ	㉖ ド	㉗ ケ
㉘ イ	㉙ ロ	㉚ ム	㉛ ア	㉜ イ	㉝ ロ
㉞ ム	㉟ ト	㊱ ア	㊲ イ	㊳ ロ	㊴ ム

ご応募ありがとうございました

ここが
自慢!

わがまちの 名産・名物

アニメのまちづくりの一環「響創塾」で
自作キャラクターを発表する塾生たち

合志市編

子育て、農産物、アニメ...

多面的なまちづくりで活力ある市に



県内各市町村の気候
風土が育んだ特産品や、
魅力あふれるスポット、
施設などを紹介します。
今回は、合志市役所・農
政課の大茂竜二さん
にお話を伺いました。

合志市役所 農政課
おしげ りゅうじ
課長補佐 大茂 竜二さん



合志市は県内はもちろん、全国的にも「住みよさ」の
評価が高いまちだそうですね。

合志市は、熊本市のベッドタウンとして発展して
きました。県内14市の中で、人口が増加しているの
は、熊本市と本市のみです。特に、子育て中の若い世
代の人口が増えているので、市では「子育て支援日本
一のまちづくり」を目指し、小学6年生まで医療費助
成や保育サービスの充実など、さまざまな施策を実
行しています。そうした取り組みを含む、まちの安
心度や快適度が評価され、民間調査会社による「住み
よさランキング」では、ここ数年県内1位、全国でも
30位代(九州2位)となっています。



国立療養所「菊池恵楓園」内に開所された
民間保育園「かえでの森こども園」の昼食風景

合志市では、アニメやマンガを生かしたまちづくり
を進めているそうですね。

市では、小中学生を対象として広報用アニメ製作
ワークショップを行っています。この体験を通じて、
地域への愛着心をもつことと共に、想像力やコミュ
ニケーション能力の育成、更には、働くことの大変さ、
苦勞、大切さを学ぶことを目的としています。

また、高校生以上を対象としたクリエイターや漫
画家の育成を目的にした「熊本こうし響創塾」も開催
してきました。作成したキャラクターをドラフト会
議形式で、実際に市のバスカードや職員ユニフォーム
のデザイン、また企業のPRキャラクターに採用す
るなど、実践的な取り組みが特徴です。

豊富な農産物を生かした特産品のブランド化や、地
産食材を使った料理や商品を提供する店の登録も
行っているとか。

比較的平坦地の多い合志市は、面積の約9割近く
が農村部で、県内では珍しい大規模農畜産業を営む
農家が多いという特性があります。そこで、市が「合
志ブランド」を認証し、認証品にはマークを付けて安
全性や品質の確かさをアピールしています。

また、合志産の食材を使った料理などを提供して
いる市内の店を、「うまかもん店」として登録。合志
でしか味わえない味で、地元の豊富な食材のPRに一
役買っています。



▲「合志ブランド」と「うまかもん店」の
シンボルマーク



「うまかもん店」の一つ、市内のスイーツショップ
「チェリーブロッサム」のソフトクリーム ▶

