

共済広報 かごしま

第110号
令和6年3月発行

編集・発行

公立学校共済組合鹿児島支部

〒890-8577

鹿児島市鴨池新町10番1号

鹿児島県教育庁総務福利課内



令和5年度県図画作品展 市長会会長賞

「照島神社」

薩摩川内市立川内南中学校3年 くぼ ゆあら 久保 優杏菜 さん



鳥居が目立つように、背景の緑を暗くすることや小さな赤い社を写真よりも少しだけ暗くすることを特に工夫しました。

目次

- ① 令和5年度 ウォーキンググランプリ結果報告
- ③ こんなとき!! どうする?
- ⑥ 冬季健康管理講座(実施報告)
- ⑦ 令和6年度厚生事業計画等
- ⑩ 知っておきたい貸付情報
- ⑪ 知っておきたい年金情報
- ⑫ ちょっといんぷお
- ⑬ 組合員が負担する掛金(保険料)について
LINEメンタルヘルス相談
- ⑭ 各種相談窓口のご案内
- ⑮ ヘルスアドバイス
- ⑰ ホテルウェルビューかごしま
おすすめ簡単レシピ
クイズde景品GET!
ホテルウェルビューかごしまの利用券が当たる!!
- ⑱ 九州の公立学校共済組合やすらぎの宿
- ⑲ ホテルウェルビューかごしま

内容についてのお問い合わせ

| | |
|-----------|----------------|
| (直通) | |
| 福利係 | 099-286-5205 |
| 年金給付係 | 099-286-5206 |
| 厚生係 | 099-286-5214 |
| (福利厚生等相談) | 099-286-5207 |
| (代表) | 099-286-2111 |
| (内線) | |
| 福利係 | 5217・5218・5219 |
| 年金給付係 | 5220・5221・5222 |
| 厚生係 | 5214・5215・5216 |

ご家族の皆さんでご覧ください

ホームページアドレス

<https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>

鹿児島支部のホームページには共済広報かごしま等の刊行物、各種手続きのご案内など皆様に役立つ情報を掲載しておりますので、是非ご覧ください。

令和5年度 ウォーキンググランプリ結果報告

実施期間 10月1日～11月30日（2か月間）

データヘルス計画の一環として、組合員の生活習慣改善と健康づくりを支援するために令和5年度ウォーキンググランプリを実施いたしました。

所属所内で3人1チームを作り、2か月間の歩数の合計を競うウォーキンググランプリは今年度で6回目となり、246チーム、総勢738人と多くの参加をいただきました。

新型コロナウイルス感染症の影響で窮屈な生活が続く中、多くの方（年々参加者が増えています♪）が時間を見つけて取り組まれたことと思います。本当にお疲れ様でした♪

2か月間で終わることなく、「歩く」生活が今後も習慣化され、組合員皆様の健康維持に繋がっていくことを願います。



上位3チーム



第1位

奄美市立 小宿小学校

**Return to Japan 70th anniversary
from kosyuku**

チーム
合計

4,178,376 歩

今年度は、奄美群島日本復帰70周年という記念の年。記憶に残ることにチャレンジしようと思った、ウォーキンググランプリ第1回チャンピオン、ソフトボール県代表捕手、四半の百発百中の体幹を持つスーパルーキーの強者で結成された、チーム「Return to Japan 70th anniversary from Kosyuku」です。2週間ごとにお互いの歩数を確認し、叱咤激励、切磋琢磨しながら2か月間がんばりました。どこに行くのも徒歩、時間があれば足踏みと、3人とも片時もウォーキンググランプリを忘れることはありませんでした。その結果が246チームの1位という結果に繋がり、努力が報われました。来年度に向けてこれからもウォーキングを続けたいです。



第2位

大島教育事務所
魁!!溜塾

チーム
合計

4,118,120 歩

前回は本事務所から3チームの参加でしたが、今年度は1チーム増えて、4チームでのエントリー。案内文をいただいた時には、「ついに、この季節がやってきましたね!昨年9位だったから、今年度は優勝かな(笑)」と会話が盛り上がりました。

奄美の潮風に吹かれながらウォーキングをすることで、爽やかな汗と心地よい疲労、夜のおいしいビールまで味わえました。各自の歩数、生活のリズム、おすすめのコース等、職場で情報交換しながら、楽しく取り組むことができました。

この2か月間、塾長の尊い教えを守り、誘惑に打ち勝ったことで私たちは入賞することができたと思っています。

その教えを皆様にも紹介したいと思います。

- 一、止まらない その場足踏み ウォーキング
- 二、呑みたいな それなら追い込め ウォーキング
- 三、満足か? 満足なのか? この歩数?

ご参加された皆様方、グランプリを運営された方々、全ての方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。



第3位

鹿児島県立川辺高等学校
W→MANIMA

チーム
合計

3,438,503 歩

今回、参加3回目となる川辺高校は、気合いを入れて4チームが参加しました。それぞれのチームが思い思いに歩くことに意義（本当にあるのか?）を見いだしてチャレンジしました。ウォーキンググランプリが始まる前には、参加者12人でミーティングを行い、K総監督より「歩く」闘魂を注入。1か月後には再び参加メンバーが集まり、中間報告会を実施（実際には、周りの歩数をみてくじけそうにもなった。）し、「歩く」闘魂を再充填しました。

この2か月間は、ひたすら歩くことで普段見えていなかった景色を再発見することができて楽しかったです。また、歩き続けることで体力もついた（走らなくても体力づくりに効果ありなんだとビックリ）。何より体重が減っていったのは驚きでした。また、家では、家族と一緒に歩く機会を作ったりすることで、コミュニケーションを図る場にもなり楽しくチャレンジできました。

今回は、昨年8位のリベンジに燃えた管理職チームが見事3位入賞!

このような機会をいただいた充実した2か月間をありがとうございました。



入賞チーム

| | | | | |
|-----|------|-------------|-----------|------------|
| 飛び賞 | 50位 | 薩摩川内市立入来中学校 | 説教部屋 さちこ | 1,933,689歩 |
| | 100位 | 薩摩川内市立川内小学校 | STONES | 1,639,230歩 |
| | 150位 | 始良市立帖佐小学校 | One team! | 1,363,429歩 |
| | 200位 | 大隅教育事務所 | KO福 | 1,179,510歩 |

| | | | | | |
|-----|-------|------|-----------|-----------------|------------|
| 学校賞 | 小学校部門 | 117位 | 始良市立重富小学校 | うえるびーいんぐ | 1,563,409歩 |
| | 中学校部門 | 138位 | 宇検村立田検中学校 | ケンムンのおじさんたち | 1,413,655歩 |
| | その他部門 | 77位 | 中種子特別支援学校 | NOMAウォーカーズ リターン | 1,759,933歩 |

| | | | | |
|---------|------|---------|-----|----------|
| 来年頑張るぞ賞 | 245位 | 大隅教育事務所 | そーむ | 598,619歩 |
|---------|------|---------|-----|----------|

上位チーム及び各入賞チームにはカタログギフト・図書カードが贈呈されました♪

ウォーキンググランプリは気軽に参加できる事業です！
多くの方の参加をお待ちしております♪



募集案内は毎年7月！
要チェック！

参加者の御意見・御感想

- 子どもたちと走ったり、お互いの歩数を数えたりして楽しく取り組むことができた。休日もう少し動こうと思いました。【ロケット佐志】
- グラフにし、視覚化することで毎日の歩数の流れがよくわかって楽しかったです。【たつせガールズあるきまい！？】
- 妻の出産、育児となかなか外に出られない中、よく頑張りました。チームのメンバーが補ってくれました！仲間と情報交換しながら楽しめました！【ウォーキングチームA】
- 意外と歩いていることにびっくりしました。校内を遠回りして歩いたりしながら、ついでに校内パトロールまですることができました。【チームR】
- 以前は、車で移動していたところを歩いて移動するようになり、運動に対する意識が変わり、自然と睡眠の質が変わりました。【放課後 WAN run club】
- 待っている間も足踏みしたり、落ち着きのない人に思われるけど意識して動くことで身体的だけではなく精神的にも健康になれます。毎日の参加が楽しいです。【運んだもしたん もぜか mjhs】
- 歩数を意識して生活するだけで、身も心も軽くなった気持ちで楽しかったです。体重は減っていませんが、仲間との会話が増えたので良かったです。【ちいかわーず】
- 飲み会等に積極的に歩いて行ったので、送迎しなくていいと妻が喜んでいました。【ぜっこうちょーず】
- 国体期間も重なり、いつもより歩く機会が増えていたと思います。普段の歩数は意識したことはなかったが、歩数を記録し始めて歩数に一喜一憂した2か月間でした。これからも少し気に留めながら生活するようになりたいです。【ジャージーズ】

全てのチーム順位は公立学校共済組合鹿児島支部HP
(<https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>) で確認できます！



支部より

他にも多くのご意見・ご感想をいただきました。
皆様のご意見等は、今後の事業に生かしていきたいと思っております。ありがとうございました！



こんなとき!!どうする?

異動・退職の方については、共済関係のさまざまな事務手続きが必要となります。令和6年1月以降、事務手続きが変更になっています。該当する内容を確認し、事務手続きを行ってください。

New!

「一般組合員資格喪失届書〔整理番号3-5〕」を新設しました。

「退職届書」,「組合員転出届書〔整理番号5〕」の提出は不要になります。

※「組合員転出届書〔整理番号5〕」は令和6年1月で廃止しています。

1 公立学校共済組合鹿児島支部から転出される方

一般組合員

| | 組合員証等 ^{※注1} | 年金 | 貸付 (貸付を受けている方のみ) |
|---|--|---|--|
| 地方職員共済組合へ (県知事部局等への異動) | 旧所属所へ 「組合員証」等を返納 ☆転出先の共済組合での加入手続き等で「組合員証」等の写しが必要な場合がありますので、コピーを取った上で旧所属所へ返納してください。 | 旧所属所を通じて 「一般組合員資格喪失届書〔整理番号3-5〕」の提出が必要 | ★原則として全額返済となります。該当の方へ払込通知書を送付します。 ★転出先の共済組合から貸付を受けることにより、公立学校共済組合へ返済することが可能です。(借換え) ★近い将来において、公立学校共済組合に復帰する可能性があるときは返済継続が可能です。(徴収囑託) |
| 市町村職員共済組合へ (鹿児島市・指宿市・出水市・霧島市・鹿屋市を除く市町村の教育委員会への異動) (市町村費職員の市町村長部局への異動) | | | ★原則として全額返済となります。該当の方へ払込通知書を送付します。 ★転出先の共済組合から貸付を受けることにより、公立学校共済組合へ返済することが可能です。(借換え) |
| 国家公務員共済組合 (文部科学省共済組合等) へ (鹿児島大学附属小・中・特別支援学校、文部科学省等への異動) | 転出先の所属所へ 「組合員証」等を提出してください。 | ☆転出先での共済組合への加入手続き等で 基礎年金番号が必要になります。 基礎年金番号は、年金手帳・基礎年金番号通知書・ねんきん定期便等に記載されていますので確認・保管をお願いします。 | ★原則、全額返済となります。団信加入中の方は本人振込により返済継続も可能です。 ★転出先の共済組合から貸付を受けることにより、公立学校共済組合へ返済することが可能です。(借換え) |
| 公立学校共済組合の他支部へ (福島県・岐阜県等との県外交流) (退職した上で引き続き他県において教職員として採用となるとき) | | ★原則として全額返済となります。該当の方へ払込通知書を送付します。 ★転出先の共済組合から貸付を受けることにより、公立学校共済組合へ返済することが可能です。(借換え) | |

2 公立学校共済組合鹿児島支部内で異動をされる方 (県内の所属所異動)

一般組合員

異動先の所属所から「組合員異動報告書〔整理番号3〕」を提出してください。

※ 県費職員の所属所異動は、原則提出不要です。

短期組合員

異動先の所属所から「短期組合員 所属所・任用形態等 変更報告書〔整理番号3-3〕」を提出してください。

※ 臨時的任用職員(県費)の所属所異動は、原則提出不要です。

所属所異動に伴い、組合員または被扶養者の住所が変更となったときは、「組合員等住所変更届〔整理番号4〕」を提出してください。

※ 20歳以上60歳未満の被扶養配偶者が転居した場合は「国民年金第3号被保険者住所変更届」も提出してください。

※ データ抽出のタイミングの関係で「ねんきん定期便」等が旧住所あてに送付される場合がありますので、転居の際は郵便局で転送手続きをお願いします。

③ 退職する方、種別変更となる方等

| | | 組合員証等 ^{※注1, 注3} | 年金 ^{※注4} | 貸付 (貸付を受けている方のみ) |
|----|-------------------------|---|--|---|
| 一般 | 退職 (退職後、再就職予定のないとき) | 旧所属所へ 「組合員証」等を返納 | 所属所を通じて 「 一般組合員資格喪失届書〔整理番号3-5〕 」の提出が必要 提出された「 一般組合員資格喪失届書〔整理番号3-5〕 」により年金(長期給付)関係の事務処理も行います。 ★65歳以上で退職(一般組合員の資格を喪失)する方は、2月に所属所に個人宛へ送付している、「年金払い退職給付」の請求手続きについての案内文書も確認してください。 | New! 手続不要 ★退職手当からの全額返済となります。 ★不足するときは、払込通知書を送付します。 |
| | 退職後、引き続き短期組合員になるとき | 新所属所へ 「組合員証」等を提出 ★新所属所で短期組合員資格取得手続きが 必要 です。 | | 手続不要 ★原則、全額返済となります。該当の方へ払込通知書を送付します。 |
| | 退職後、引き続き再任用フルタイム職員になるとき | 「組合員証」等の返納は不要 | 原則、手続不要 | ★退職手当が支給される方は、退職手当からの全額返済となります。 |
| 短期 | 退職 (退職後、再就職予定のないとき) | 旧所属所へ 「組合員証」等を返納 | 所属所を通じて 「 短期組合員退職届書〔整理番号3-4〕 」の提出が必要 ^{※注4} | 手続不要 |
| | 退職後、引き続き一般組合員になるとき | 新所属所へ 「組合員証」等を提出 ★新所属所で 一般組合員資格取得 手続きが 必要 です。 | 原則、手続不要 ^{※注4} | ★原則、全額返済となります。該当の方へ払込通知書を送付します。 |

※注1 資格喪失日(退職日)以後は、組合員証等は使用することはできません。

資格喪失後に組合員証等を使用した場合は、共済組合が負担した医療費を、後日、共済組合へ返納していただくこととなります。

「組合員証」等とは……

・組合員証 ・組合員被扶養者証 ・限度額適用認定証 ・高齢受給者証 ・特定疾病療養受療証 を含みます。

※注2 手続が必要なものについては、貸付担当者へ連絡してください。

貸付申込後に異動が決まったとき(支部内の異動を除く。)は、申込の取下げが必要になることがあります。

※注3 「資格喪失証明書」が必要な場合は、「資格喪失証明書交付申出書」を提出してください。

※注4 短期組合員は、年金(長期給付)は適用除外となっているため、当共済組合への手続は不要です。適用事業所(任命権者等)から日本年金機構へ届出が行われます。

退職日から次の任用日までの期間が空く場合でも、任命権者と職員との間で事実上の任用関係が継続していると任命権者が判断する場合は退職に含まれません。

④ 国民年金の手続

退職後、引き続き社会保険(厚生年金・健康保険)に加入して働く方以外で、20歳以上60歳未満の方(20歳以上60歳未満の被扶養配偶者を含む。)については国民年金の加入手続が必要です。

| 対象者 | 動向 | 国民年金の種別 | 手続先 |
|-----------------|---------------------------------|---------|--------------------|
| 組合員 | 配偶者(65歳未満の厚生年金被保険者)の被扶養者になる | 第3号被保険者 | 配偶者の勤務先 |
| 上記以外の組合員・被扶養配偶者 | 無職・自営業・社会保険(厚生年金・健康保険)の適用のない就労等 | 第1号被保険者 | お住まいの市区町村の国民年金担当窓口 |

※ 国民年金の任意加入・免除申請等については、お住まいの市区町村の国民年金担当窓口または最寄りの年金事務所(日本年金機構)にお尋ねください。

1月下旬に送付した所属所長あて通知を併せてご確認ください。

退職後の医療保険制度

退職後は、再就職して勤務先の医療保険制度（健康保険・共済組合）が適用される場合を除いて、次の表のいずれかの医療保険制度に加入する手続きが必要となります。

| 医療保険制度 | 国民健康保険 | 任意継続組合員制度 (最長で2年間加入できる) | 家族の医療保険制度 (健康保険・共済組合)の被扶養者 |
|-------------|---|----------------------------|--------------------------------------|
| 掛金 (保険料) | 前年の収入、世帯人員数を基に算出(市区町村により異なる) | 労使折半ではなくなるため最大で退職時の2倍 | 被扶養者となるため負担なし |
| 窓口 | 住所地の市区町村の国民健康保険担当窓口 | 公立学校共済組合鹿児島支部 | 家族が加入している医療保険制度の運営団体 |
| その他 | 被扶養者制度がないため、これまで被扶養者であった家族の保険料を世帯主が負担する | 被扶養者制度については退職前と同じ | 年金も収入に含まれる。被扶養者になるための要件については、事前確認が必要 |

●公立学校共済組合の任意継続組合員制度の手続

任意継続組合員制度とは、**組合員期間が退職日まで引き続き1年と1日以上あった方が**、退職後も引き続き共済組合の短期給付と福祉事業の一部の適用を受けることができる医療保険制度^(注)です。再就職して勤務先の医療保険制度が適用される場合は加入できません。

(注) 在職中とは異なり、任意継続組合員制度は、医療保険制度のみが継続です。年金については、20歳以上60歳未満の方(被扶養者を含む)は、国民年金へ加入する必要がありますので、お住まいの市区町村の国民年金担当窓口で手続きをしてください。

●加入期間

最長2年間(申出により途中で脱退することもできます。)

●加入手続

退職日を含めて20日以内(例：年度末退職の場合は4月19日まで)に、*「任意継続組合員申出書」の提出と掛金の納入をする必要があります。年度末退職予定の方に対して、退職前から加入申出の事前受付を行っていますので、詳細は当支部ホームページをご覧ください。

*引き続きご家族を被扶養者として認定することもできます。

●掛金額

在職中とな異なり、雇用主(県や市町村)負担がなくなり全額自己負担となることから、掛金額は最大で退職時の2倍になります。国内に住所を有する40歳以上65歳未満の方は、介護掛金も必要です。任意継続組合員申出書の提出後に納入額をお知らせしますので、指定の期日までに払い込んでください。

●掛金の払込方法

①年一括払い ②半期払 ③月払のいずれかを選択できます。①・②については、前納による掛金額の割引制度があり、途中で脱退した場合は、未経過月分の掛金は還付します。③は前月払いです。

●組合員証の交付

掛金を納入いただくと、新たに「任意継続組合員証」を被扶養者分と併せてご自宅へ郵送します。

福祉保険制度

退職(組合員資格喪失)後も継続加入となります(退職時の年齢は問いません。)

| 保障期間 | 退職後の手続 |
|---|---|
| <p>令和6年10月31日まで継続^(注)</p> <p>脱退の申出がない場合は、11月1日以降も自動更新*となります。</p> | <p>脱退・減額は、毎年7月頃にご自宅へ届く更新手続書で手続ができます。新規加入・増額の取扱いはできません。</p> <p>保険料の口座振替は年2回(4月と10月)です。</p> <p>住所・電話番号・口座等の変更は、福祉保険制度加入者票(毎年10月・4月送付)に添付されている「異動変更連絡票」(返信用はがき)をご提出ください。</p> |

(注) 傷病休職給付金については退職月の末日で脱退となります。また、ファミリー年金の死亡給付金と傷病休職給付金のみご加入の場合、死亡給付金の単独加入はできないため、傷病休職給付金の保障終了と同時に死亡給付金も脱退となります。

* 保険期間は1年間(11月1日~翌年10月31日)で、以後毎年更新

お問い合わせ先：公立学校共済組合 福祉保険制度担当 電話 0120-778-599 (無料)
受付時間：月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く。)10時～16時

アイリスプラン

退職や他の共済組合（文部科学省共済組合・私立学校教職員共済を除く。）への転出により脱退となります。

| 区分 | 令和6年3月末時点の年齢 | 年金コース | 医療・日常事故コース/介護保障コース |
|----|----------------------------|--|--|
| 退職 | 満60歳以上の方 | 昨年12月頃に脱退手続及び積立年金請求手続に関する書類をご自宅あてに送付していますので、ご確認ください。 | 退職時の年齢によらず退職後も継続できます。継続の場合は手続不要です。また、契約変更は退職後も年1回（毎年1回（毎年10月～11月中旬締切））可能です。 住所・電話番号・口座等の変更は、毎年3月送付のハンドブック内の「変更訂正届」（返信用はがき）をご提出ください。 |
| | 満60歳未満の方 | | |
| | 他の共済組合 ^(注) への転出 | 脱退手続に関する書類をご自宅あてに送付します。下記の問合せ先へご連絡ください。 | |

(注) 文部科学省共済組合・私立学校教職員共済を除きます。

お問い合わせ先：

年金コース・医療・日常事故コース ▶ 教職員生涯福祉財団サービスセンター

電話 0120-491-294 (無料)

介護保障コース ▶ 株式会社スーツ橋サービス

電話 0120-878-626 (無料)

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く。）10時～17時



冬季健康管理講座



組合員の健康の保持増進・疾病予防のため、冬季の健康管理講座を実施しました。ZoomによるLIVE配信方式で、今年度は2回の講座を午前と午後に分けて同日開催しました。離島の方も気軽に参加でき、家族と一緒に受講することもできるということもあり、たくさんの応募がありました。

令和6年2月3日（土）

～筋力低下防止エクササイズ編～ 10:00～11:30



～メンタルヘルス編～ 13:30～15:00



講師
RIZAPパーソナルトレーナー
日本トップトレーナー協会認定（JTTA）
近藤 ちひろ 氏

受講者の声

- ・ 分かりやすく、ストレッチやトレーニングについてもポイントを押さえてお話ししていただけて良かったです。
- ・ 講師の方が運動のフォームやチャットのコメントを褒めてくれるので、楽しくできました。
- ・ 先生から元気をいただきました！出来ることから日々の生活に取り入れながら実践していこうと思います。
- ・ とても良かったので、これまで参加の機会を作ってこなかったことを後悔しました。オンラインとても良いです。ありがとうございました。

人間ドック

受診期間 6月～12月

組合員の皆様の健康管理に役立ててもらうため、次の各種健診を実施し、健診料の一部を補助しています。

健診は、当支部が契約する健診機関で実施します。

- ※ 受診期間は6月1日～12月28日となっています。
受診日の変更も当該期間内をお願いします。



| 健診種別 | 対象者 | 自己負担額 (予定額) | 内容等 |
|----------|--------------|----------------------|---|
| 一日ドック | 30歳以上の組合員 | 7,800円 ～ 26,000円 | 血液検査や胸部検査・腹部超音波検査等の詳細な健診 |
| 一日+女性ドック | 30歳以上の女性組合員 | 16,700円 ～ 32,100円 | 一日ドックに女性科検査を追加した健診 |
| 女性ドック | 30歳以上の女性組合員 | 5,000円 ～ 18,310円 | 女性科検査（器官別健診となりますので、所属所での定期健康診断等の受診が必要です。） |
| 脳ドック | 45歳以上の組合員 | 6,700円 ～ 24,850円 | MR I検査等（器官別健診となりますので、所属所での定期健康診断等の受診が必要です。） |
| 配偶者ドック | 35歳以上の被扶養配偶者 | 8,300円 ～ 22,130円 | 基本的な検査項目に婦人科検査等を含む健診 |

※自己負担額は現時点での見込みになります。
受診機関毎の負担額は、別途お知らせします。

申込み等について

人間ドックは、各所属所へ3月下旬に送付する「人間ドックの御案内」により、申込期限までに申し込んでください。

なお、異動者は新所属所で申し込んでください。

また、共済組合の組合員証及び被扶養者証を交付されていない方は申し込めません。

- ※ 申込期限以降、資格取得した組合員のうち人間ドックの申込を希望する方に対しては、追加募集を行う予定です。詳細は9月頃、別途お知らせします。



特定健診等

実施時期 通年

高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、40歳以上75歳未満の組合員（任意継続組合員を含む。）と、その被扶養者の方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診を行い、健診結果に応じて保健指導を実施します。



| 名 称 | 自己負担額 | 実施方法等 |
|--------|-------|---|
| 特定健康診査 | なし | <ul style="list-style-type: none"> ●組合員 学校等で行われる健康診断又は当支部が行う一日ドック、一日＋女性ドック、女性ドック（脳ドックは除く。）で実施します。 ●被扶養者等（任意継続組合員とその被扶養者を含む。） 7月頃に送付する受診券により、共済組合が契約する受診機関で実施します（配偶者ドックは、特定健康診査の内容を踏まえて実施するため、配偶者ドックの受診予定者には受診券を送付しません。）。 |
| 特定保健指導 | なし | <ul style="list-style-type: none"> ●特定健康診査の結果に基づき、生活習慣病の発症リスクがある方等が対象 特定健康診査の実施後に、対象者へ随時ご案内します。 実施方法は、次のいずれかになります。 ①利用券を持参して指定医療機関で実施 ②人間ドック当日（一部の業務委託契約をしている医療機関のみ）の実施 ③所属所において指導を受ける訪問型特定保健指導で実施 ④Zoomを利用して指導を受ける遠隔面談型特定保健指導で実施（SOMPOヘルスサポート株式会社またはRIZAP株式会社） ※動機付け支援と積極的支援の2種類あり、支援期間は3か月以上です。 ※上記①は、医療機関によっては健診当日の初回面接も実施可能な場合があります。 ※上記③④は組合員（被扶養者等は上記①②にて実施）のみ実施可能です。 ※上記④でRIZAPが行う遠隔面談型特定保健指導は積極的支援対象者のみ実施可能です。 |

特定保健指導について

特定保健指導では、メタボリックシンドロームの該当者や予備群の方を対象に、保健師や管理栄養士などの専門家が、生活習慣の改善をお手伝いします。

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症のリスクが高い方や指導の効果が期待される方などを対象にご案内します。

令和5年度の特定保健指導利用券の有効期限は、**令和6年3月31日**です！

指定医療機関で特定保健指導を受けられる方は、必ず有効期限までに初回面談を受けてください（無料をご利用いただけます。）。



講座等

| 名称 | 内容等 | 開催予定 | 募集定員数 |
|----------------------|---|--------------------------|------------------|
| 健康管理講座(冬季) | 専属トレーナーが指導する「RIZAP式運動法」により、健康に対する意識づけや生活習慣病予防等を学ぶ講座 (冬季期間(12月以降)実施予定) | LIVE配信方式 (Zoom) 2回 | 各100回線 |
| 健康管理講座(夏季) | 健康管理・病気予防に関するセルフケア方法を学ぶ講座 [講話及び分科会(アロマセラピー・体幹バランス)を実施予定] 夏季休業期間(7月下旬) | 鹿児島市 | 140人 |
| | | 南九州市 | 40人 |
| こころと体のリフレッシュ講座 | メンタルヘルスに関する理解等を深める講座 [講話及び分科会(リラクゼーション運動・コーヒー講座)を夏季休業期間に実施予定] | 鹿児島市 | 140人 |
| | | 薩摩川内市 | 60人 |
| | | 鹿屋市 | 60人 |
| 介護講座 | 介護に関する知識や介護方法等を実技を交えて学ぶ講座 [テーマを設け5コースで夏季休業期間に実施予定] | 鹿児島市5回 | 100人 (1回20人) |
| ライフプランセミナー | 生涯生活設計に必要な知識を培う講座 [テーマを設け講義を夏季休業期間に実施予定] | オンライン セミナー4回 | 400人 (各100人) |
| メンタルヘルス講座講師派遣 | メンタルヘルス各種研修会で実施するメンタルヘルス講座に講師を派遣 「新任教頭研修会」や「地区公立小・中・義務教育学校長研修会」等に派遣予定 | | |
| カップリングパーティ Waku-Doki | 未婚者を対象とした親交・交流を深めるためのパーティ [年2回実施予定] | 鹿児島市2回 | 120人 (1回60人) |
| ウォーキンググランプリ | データヘルス計画の一環として、メタボ予防及び生活習慣改善と組合員の健康づくりのために、チーム合計の歩数を競うもの [10～11月に実施予定] | | 900人 (1チーム3人) |

補助等

| 名称(実施時期等) | 内容等 | 補助額等 |
|--------------------------|--|---|
| 山の家・海の家利用補助 (夏季休業期間) | 夏季休業期間に、指定施設を利用した場合に1人2泊を限度に補助(互助組合との共催事業) | 大人1泊700円 小人1泊500円 |
| 人間ドック通院費補助 (6月～(受診後)) | 人間ドックの受診者で、受診する健診種別がない離島に居住している場合、交通費(船賃)の一部を補助 | 受診可能な最も近い指定医療機関までの交通費(船賃)の一部 |
| 鹿児島宿泊所結婚式場利用補助 | 組合員または組合員の子が「ホテルウェルビューかごしま」で結婚式・披露宴を挙げたときに、料金の一部を補助 | 利用料金(税除く。)の2分の1を補助(上限20万円) |
| | 【紹介者キャンペーン実施】組合員に紹介された者が、ウェルビューで披露宴を挙げたときに、紹介した組合員(1人のみ)に贈呈 | ウェルビュー商品券 20,000円 |
| 鹿児島宿泊所会食等利用補助 | 組合員、被扶養者及び同伴する親族が、「ホテルウェルビューかごしま」を食事や宴会等で利用したときに料金の一部を補助 〔年度内に組合員一人当たり12回まで〕 〔扶養親族等も含む。〕 | 利用料金が1人1回当たり 4,400円以上→2,000円補助 3,300円以上→1,500円補助 2,200円以上→1,000円補助 1,100円以上→500円補助 660円以上→300円補助 |
| 鹿児島宿泊所宿泊利用補助 | 組合員、被扶養者及び同伴する親族が「ホテルウェルビューかごしま」を宿泊で利用したときに料金の一部を補助 〔年度内に組合員一人当たり12回まで〕 〔扶養親族等も含む。〕 | 1泊当たり 6,600円以上→3,000円補助 4,400円以上→2,000円補助 2,200円以上→1,000円補助 1,100円以上→500円補助 |
| 鹿児島宿泊所慶事・法事利用補助 | 組合員若しくは被扶養者が、組合員、被扶養者又は組合員の親族を対象とする慶事・法事で「ホテルウェルビューかごしま」を利用したときに料金の一部を補助 | 利用料金(税除く。)の2分の1を補助(上限5万円・100円未満切捨) |

債務返済支援保険料の変更について

住宅関連の貸付け・教育貸付けをご利用の皆さまへ 債務返済支援保険の保険料が変わります

債務返済支援保険の保険料について、令和6年4月から次のとおりとなります。
貸付金の平均返済月額 10,000円につき

| | | | | |
|----------|-----------------|---|----------|----------------|
| 令和6年3月まで | 月額 101 円 | ➡ | 令和6年4月から | 月額 97 円 |
|----------|-----------------|---|----------|----------------|

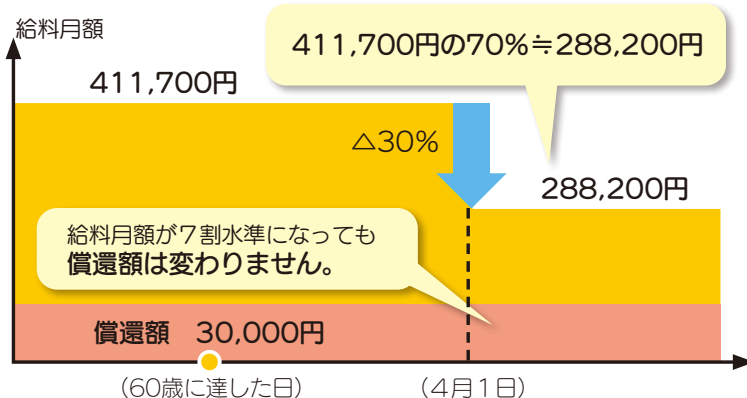
※ 制度内容等の詳細については、当共済組合ホームページに掲載している「団信制度適用申込の手引（パンフレット）」をご一読ください。

お問い合わせ先：公立学校共済組合団信担当 フリーダイヤル **0120-080-456**（無料）

照会受付時間：月～金（祝日を除く）10時～16時

定年引上げに伴って60歳以降も借入金の償還が続く方へ

例



地方公務員法の改正に伴い、令和5年4月から定年年齢が段階的に引き上げられるとともに、当分の間、職員の**給料月額**が、職員が60歳に達した日後の最初の4月1日以後、**7割水準**となります。

当共済組合の貸付けを受けている方で、60歳以降も償還が続く場合、左図のとおり、給料月額が7割水準となりますが、**償還額は変わらず、給料等からの控除は継続されます**ので、ご注意ください。

繰上償還制度をご存じですか？

償還中の借入金は、一部または全部を繰り上げて償還することが可能です。

一部繰上償還は、毎月償還のみの方は10万円から、ボーナス併用償還の方は20万円から1円単位で償還ができます。また、繰上償還後の償還回数をご希望の回数に減らすこともできます。回数を変更しない場合は月々の償還額が減額されます。

例 住宅貸付けを毎月償還のみで償還中の方が、100万円の一部繰上償還をする場合

元金：1,800万円 償還回数：354回 毎月償還額：60,579円

未償還元金：6,057,603円 未償還回数：100回

→月々の償還額を変更しない場合、償還回数は約**12回減**、

償還回数を変更しない場合、毎月の償還額が約**7,000円減**

月々の償還額はそのままがいいから償還回数を減らしたい



償還回数はそのままにして月々の償還額を減らしたい

そんなときは「一部繰上シミュレーション」で実際に償還回数が何回減るのか、月々の償還額がどれくらい減るのかをご確認いただけます。

公立学校共済組合HPトップページ
→共済制度について
→資金をかりる
→貸付シミュレーション
→一部繰上シミュレーション



繰上償還の受付時期や期限など手続の詳細は、所属所担当者または鹿児島支部 厚生係(099-286-5214)にお問い合わせください。

年金払い退職給付（退職等年金給付）について

「年金払い退職給付（正式名称：退職等年金給付）」は、平成27年10月の被用者年金一元化により、3階部分に当たる旧共済年金の職域部分が廃止されたことに伴い、公務員の退職給付の一部として設けられました。平成27年10月以降の公務員期間に応じて支給されるもので、民間の企業年金に相当する給付です。

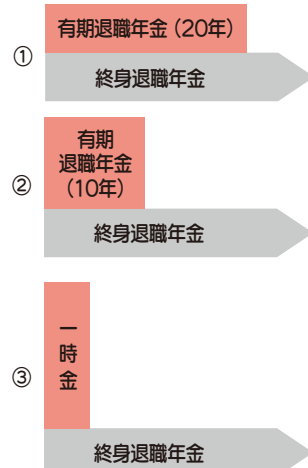
年金払い退職給付には、「退職年金」のほか、公務による傷病により障害状態となったときの給付「公務障害年金」や公務による傷病により死亡したときの給付「公務遺族年金」があります。

なお、平成27年9月以前の公務員期間については、経過措置（経過的職域加算額）として受給開始年齢到達後に老齢厚生年金（特別支給の老齢厚生年金を含む。）と併せて支給されます。

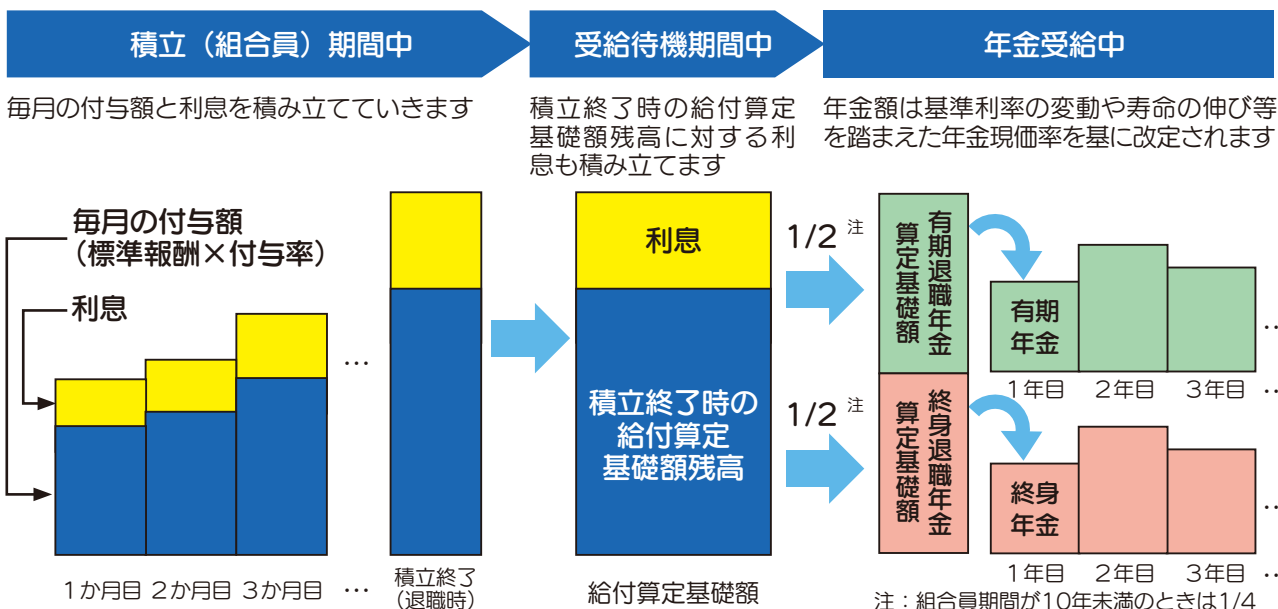
「退職年金」の概要

- 退職年金は、1年以上の引き続き一般組合員期間を有する方が退職した後に65歳に達したとき、または65歳に達した日以後に退職したときに、半分は有期退職年金、半分は終身退職年金として支給されます（最長10年まで支給を繰り下げることが可能です。）。
- 有期退職年金の支給期間は20年ですが、10年または一時金を選択することもできます。
- 一般組合員である間は、全額支給停止されます。
- 65歳に達したときに一般組合員として在職している場合は、退職したときに退職時の支部を通じて請求手続を行います。
- 受給中に死亡した場合は、有期退職年金の残余部分が遺族に一時金として支給され、終身退職年金の支給は終了します。

退職年金のイメージ



参考 積立時と受給時のイメージ



「給付算定基礎額」とは？

年金払い退職給付は、積立方式による給付です。各月の標準報酬月額及び標準期末手当の額に付与率を乗じて得た付与額を、利息とともに毎月積み立てます。

これらを累積した「給付算定基礎額」が退職年金の原資となります。

「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」について

「給付算定基礎額」の残高については、毎年7月下旬に公立学校共済組合本部から、共済組合に登録している組合員の住所あてに「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」が送付されます。

令和5年度末に65歳でフルタイム再任用を満了する方へ

鹿児島支部から所属所・組合員あてに年金払い退職給付の請求書等を2月に送付していますので、確認をお願いします。

受給を開始するには請求書の提出が必要となります。

短期給付について

共済組合の短期給付は、民間企業における健康保険に相当するもので、組合員とその家族（被扶養者）の公務（業務）または通勤に起因しない病気やけが、出産、死亡、休業、災害等の事由により組合員が被る経済的負担を補填または軽減することを主な目的として行う給付です。



請求手続きが必要な主な給付一覧

所定の請求書に必要な書類を添えて所属所等を通じて共済組合に提出してください。**（給付事由が生じた日から2年以内に請求がない場合は、受給できなくなります。）**

なお、給付金の支給には、支給要件に合致しているかなどの審査があります。

○病気やけがをしたとき

・療養費（家族療養費）

やむを得ない事由で組合員証等を使わず医療費の全額を支払ったときや、治療用装具を購入したとき

・移送費（家族移送費）

療養が保険診療として適切であり、病気やけがによる移動が困難で、緊急その他やむを得ず医師の指示で移送されたとき

○出産したとき

・出産費（家族出産費）

○死亡したとき

・埋葬料（家族埋葬料）

○休業し、給与が減額されたとき

・傷病手当金

公務又は通勤によらない病気やけがで休業したとき

・休業手当金

家族の病気やけがなどの理由で欠勤したとき

・介護休業手当金*

介護休暇を取得したとき

・出産手当金

出産に伴い休業したとき

・育児休業手当金*

育児休業を取得したとき

* 短期組合員のうち、雇用保険法に基づく育児休業給付金、介護休業給付金を受給できる場合は、給付されません

○災害にあったとき

・災害見舞金*

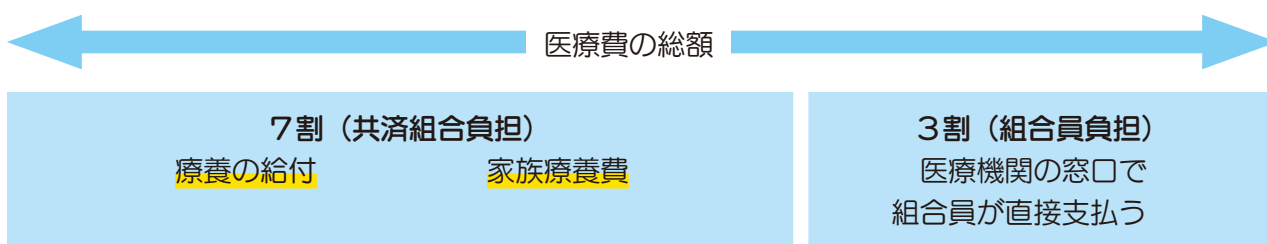
非常災害により住居や家財に一定の損害を受けたとき

・弔慰金（家族弔慰金）

非常災害により死亡したとき

* 組合員又は被扶養者が非常災害（地震・風水害・火事など）により住居又は家財の3分の1以上が焼失又は滅失したとき（同程度の損害を受けた時も含む。）

医療機関等の窓口で組合員証（被扶養者証）を提示し、診療を受けたときの給付



※ 窓口で自己負担が一定額以上になった際は、高額療養費や一部負担金払戻金、家族療養費附加金が後日、自動給付されます。

※ 義務教育就学前までや70歳以上の方は負担割合が異なります。

組合員が負担する掛金(保険料)について

福利係
☎ 099-286-5205

組合員の方

掛金(保険料)は毎月の給与及び期末勤勉手当から控除されます。月額は、個人の標準報酬月額に次の下表の掛金率を乗じて算定します。

令和6年度の率(見込み)

| | | | | |
|------------------|----------|-------------|------------------|-------------|
| 長期給付事業 (公的年金) | 厚生年金保険 | 1000分の91.50 | 短期給付事業 (健康保険) | 1000分の48.01 |
| | 年金払い退職給付 | 1000分の7.5 | 介護保険 | 1000分の7.96 |

※短期給付等事業に係る掛金率には、福祉事業(人間ドック事業等)に係る率1.41を含みます。
 ※期末勤勉手当については、総支給額の1,000円未満を切り捨てた額に率を乗じて算定します。
 ※短期組合員については、短期給付事業及び介護保険に係る掛金が控除されます。

任意継続組合員の方

任意継続掛金の月額は、次のいずれか低い額に下表の掛金率を乗じて算定します。

- ①退職時の標準報酬月額
- ②当共済組合の全組合員の平均標準報酬月額(令和6年度適用額:38万円)

令和6年度の率(見込み)

| | |
|------------------|-------------|
| 短期給付事業 (健康保険) | 1000分の93.20 |
| 介護保険 | 1000分の15.92 |

率は在職中と比較すると約2倍になります。これは、在職中に雇用主が負担していた分を、退職後にご自身で負担することになるためです。掛金はまとめて前納(年一括払い、半期払い)することで、割引を受けることができます。

※福祉事業分の負担はありません。

任意継続組合員制度とは、退職日(再任用満了日)までに、1年と1日以上組合員であった方が、退職後も引き続き当共済組合の短期給付を受け、人間ドックなどを除いた一部の福祉事業を利用できる制度です。加入できる期間は、最長2年間です。加入を希望される方は、退職日を含めて20日以内に掛金を納めていただく必要があります。加入手続については、1月に各所属へ送付した加入案内をご覧ください(支部ホームページでもご覧いただけます。)

健康相談事業

ひとりで悩まず、
LINEで気軽に
相談してみませんか



心ほっとサポート@公立学校共済



《心ほっとサポート@公立学校共済》は、

教育現場で働くみなさんのメンタルヘルス相談窓口です。「心の専門家」の公認心理師・臨床心理士等が、親身になってあなたの悩みにお応えします。

相談無料

予約不要

プライバシー厳守



まずは友だち追加から

対象者

公立学校共済組合の組合員の方

相談日

毎週 土 日 月 曜日

(祝日・年末年始も受け付けます)

受付時間

18:00~22:00 仕事後でもOK

相談してよかった!



LINE相談受付時間外は、電話相談等をご利用ください。

●電話・面談メンタルヘルス相談

受付時間:月~土曜日 10:00~22:00
(祝日・年末年始を除く)
☎面談の予約もできます
(予約受付は20時まで)

悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談

公立学校共済組合

3033-17

各種相談窓口のご案内

公立学校共済組合本部・支部

公立学校共済組合本部が開設している下記の相談窓口の電話番号等は、公立学校共済組合のホームページ上の「組合員専用ページ」
(ホームページアドレス<https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/member/index.html>) にログインして確認してください。

- 教職員電話健康相談24
- 女性医師電話相談
- Web相談(こころの相談)
- 介護電話相談
- 電話・面談メンタルヘルス相談

福利厚生等相談

面接、電話、FAX又は文書で共済組合の長期給付、短期給付、貸付事業に関する相談、問い合わせに応じています。

TEL 099-286-5207 **FAX 099-286-5663**

【相談先】公立学校共済組合鹿児島支部

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10-1 (鹿児島県庁行政庁舎16階 総務福利課内)

【受付時間】月～金曜日の8時30分～17時 (祝日、12/29～1/3を除く。)

公立学校共済組合九州中央病院

メンタルヘルス相談

メンタルヘルス相談では、九州中央病院の臨床心理士が色々な悩みの相談に応じています。

TEL 092-541-4936 (要予約。「メンタルヘルス相談予約」とお伝えください。)

【受付時間】月～金曜日の9時～17時

【その他】3回まで無料。交通費一部支給。ただし、内容によって医師の診察が必要になった場合は有料となります。

セカンドオピニオン相談

セカンドオピニオン相談とは、今かかっている医師以外の専門家の意見を聞くものです。

家族の方々等、代理人からの相談も受け付けています(要予約：HPからの申し込みも可)。

TEL 092-541-4936 (要予約。「セカンドオピニオン相談予約」とお伝えください。)

【相談時間】医師と調整し設定します。HPに相談予定日を掲載しています。(アドレス：<https://www.kyuchu.jp>)

【相談内容】脊椎・骨髄・整形外科一般に関する事、心療内科に関する事。

県教育委員会

教職員よろず相談

さまざまな悩み、不安なこと等何でも相談を受け付けています(電話、面接、電子メール)。

TEL 099-224-6248 Email: soudan01@pref.kagoshima.lg.jp

【受付時間】教職員相談員

・水～土曜日の9時30分～20時

・日曜日、火曜日、祝日の9時30分～17時(図書館休館日、年末年始を除く。)

メンタルヘルス相談

教職員とその家族等を対象に、心の健康についての相談に応じています。

●**県精神保健福祉センター**(ハートピアかごしま内) **TEL 099-218-4755**

【面接相談】月曜日(再来のみ)、木曜日(新規・要予約)の9時～11時

【電話相談】月～金曜日の8時30分～17時(祝日、年末年始を除く。)

●**県立始良病院** **TEL 0995-65-3138**

【面接相談】月～金曜日の13時～17時(要予約)

【電話相談】月～金曜日の9時～17時(祝日、年末年始を除く。)

睡眠について考えてみよう！

睡眠不足や不眠などの睡眠の質の低下は不安やうつを招き、ストレス耐性を低下させてメンタル不調を招くと言われます。また、生活習慣病のリスクを高めることも分かっており、睡眠不足が2日続いただけで、たっぷり眠った日と比べて食欲を抑えるホルモンが減少し、反対に食欲を高めるホルモンが増加するそうです。

お正月前後がこの状態にあったように思われるのですが!?



昨年の12月に厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が発表されました。皆さんご存じかもしれませんが、改めてこのページでまとめてみました。

☆ 適正な睡眠時間とは……

複数の調査結果から、7時間前後の睡眠時間の人が生活習慣病やうつ病の発症及び死亡に至る危険性が最も低く、長すぎる睡眠や短すぎる睡眠はこれらの危険性を増加させることから、“6～8時間の睡眠時間が適正睡眠”と考えられています。

◎ 身体と心の健康のための睡眠について

必要な睡眠時間には個人差があるが、適正な睡眠時間を習慣的に確保することが生活習慣病やうつ病などの発症を予防し、長寿の秘訣になる。

また、睡眠で休養が取れている感覚(以後：睡眠休養感)を得ることも健康維持に役立つ。必要な睡眠時間が、確保できているか、床上時間が適切かの目安として、日中の眠気の有無も参考になる。適正な睡眠時間・床上時間を確保し、睡眠休養感を高めるには睡眠環境・生活習慣・嗜好品の取り方を工夫することが重要である。

① 良質な睡眠のための環境づくり

- ・ 日中はできるだけ日光を浴びる。
- ・ 寝室にはスマートフォンやタブレット等の端末を持ち込まず、できるだけ暗くして眠る。＜強い光が、入眠を妨げる＞
- ・ 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝1～2時間前に入浴をして体を温めてから寝床に入る。
- ・ できるだけ静かな環境でリラックスできる寝衣や寝具で寝る。



② 運動・食事等の生活習慣と睡眠について

- ・ しっかり朝食を摂り就寝直前の夜食を控えると、睡眠覚醒のリズムが整う。
- ・ 就寝前にリラックスし、無理に寝ようとするのは避ける。
- ・ 眠気が訪れてから寝床に入る。
- ・ 適度な運動習慣を身につけることは、睡眠健康の向上維持に役立つ。
- ・ 規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつける。



③ 睡眠と嗜好品について <眠りを浅くする>

- ・ カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒーをマグカップ2杯程度)に抑える。カフェインの夕方以降の摂取を控える。
- ・ 晩酌で深酒しない。寝るためにお酒を飲むことは控える。
- ・ 電子タバコを含め喫煙は控える。



睡眠に関係した病気として
注意が必要!

“閉鎖性睡眠時無呼吸症候群”

日中強い眠気に襲われ仕事の生産性の低下や事故の原因になる。高血圧症・糖尿病を合併しやすく、心臓病を招く。

特定保健指導を利用して無理なく賢く健康に!

専門家のアドバイスを受けながら、現在の生活習慣などを振り返り、食事と運動を中心に見直しを考えます。小さなことでも「これならできる!」と思える計画を立てるのがポイントです。

こんなことから **実践** します! <無理なく実践できるものを!>

- ☆ 食事なら! 1日3食決まった時間に食べる。よく噛んで食べる! 栄養バランスを意識する。缶コーヒーを止める。
- ☆ 運動なら! 食後に歩く。階段を使う。短い距離はできるだけ歩く。積極的に家事をして体を動かす。ながら運動を取り入れる。
- ☆ その他には! 適正な睡眠時間を確保する。週に2日はお酒を飲まない。毎日体重計にのる。



良くある質問にお答えします! Q & A

Q 忙しくて時間が取れなさそうです。

A いざ病気になったときのことを想像してみましょう。通院・入院にどのくらい時間がかかるでしょう。家族団らんや趣味の時間も削られます。失うかもしれない時間に比べて、特定保健指導の時間はほんのわずか! なんとか時間を作れませんか?

Q 昨年も受けたから、今年は受けなくていいかな

A 今年も対象となった場合は、ぜひ受けてください。
昨年は、目標達成できなかったとしても、専門家からの確かなアドバイスももらって、今年は達成できるかもしれません。

Q 数値は高めだけど何も症状はないし、元気だから大丈夫?

A 自覚症状がなくても、内臓脂肪の蓄積は動脈硬化の進行につながり、脳卒中や心臓病などの命に関わる重大な疾病を招く恐れがあります。自覚症状が出る前の生活習慣の見直しが必要です。



桜エビと 菜の花のクリームパスタ

作り方

- 1 菜の花の根本を切り落とし、3~4cm幅に切って流水にさらし、ザルにあげて水を切る。
- 2 鍋にお湯を沸かし、塩を入れる。
- 3 ②が沸騰する間に、フライパンにバター・ニンニクスライスを入れきつね色に焦がし、1をソテーする。
- 4 ②が沸騰したら、パスタ麺を規定の1分短めで茹でる。
- 5 ③の菜の花がしんなりとしたら、乾燥桜エビを入れ、軽く炒めて香りを出し、生クリームを入れて軽く煮詰めてソースを作る。
- 6 ④をザルにあげて⑤と絡め、塩・黒コショウ・白だしで味を調える。
- 7 皿に盛り付け、黒コショウを散らし、オリーブオイルをかけて完成。

材 料

| | |
|-----------------|--------------|
| 菜の花 | 3本 |
| 乾燥桜エビ | 15g |
| ニンニク(スライス) | 1片分 |
| 生クリーム(ホイップ用は不可) | 100cc |
| バター(有塩) | 適量 |
| オリーブオイル | 適量 |
| 塩(パスタ茹で用) | 小さじ1 |
| お湯(パスタ茹で用) | 1L |
| 黒コショウ(粗挽き) | 適量 |
| パスタ麺(乾麺1.7mm) | 100g |
| 白だし | 小さじ1程度を目安に適量 |

《ワンポイントアドバイス》

- ・菜の花をソテーする際、バターを軽くきつね色に焦がすことで菜の花のもつ苦味を和らげることが出来る。
- ・パスタとソースを合わせる際は、炒めるのではなく絡めるようにするとO!
- ・乾燥桜エビをアサリやスモークサーモンに変えても相性Good!

クイズ de 景品 GET !

クイズに全問正解された方の中から抽選で、ホテルウェルビューかごしま(公立学校共済組合鹿児島泊所)の**利用券**※をプレゼントいたします。皆様ふるってご応募ください!

※ 利用券は、5,000円分を1名様、3,000円分を2名様、2,000円分を3名様の合計6名様にプレゼントします。

【問題】以下の文章の空欄に当てはまる数字や言葉をお答えください。

- Q1 債務返済支援保険の保険料について、令和6年4月から貸付金の平均返済月額 10,000円につき月額()円である。
- Q2 災害見舞金は、組合員または被扶養者が非常災害(地震・風水害・火事など)により()の3分の1以上が焼失または滅失したときに給付されます。
- Q3 年金払い退職給付の「退職年金」の有期退職年金の支給期間は、20年ですが、10年または()を選択することもできます。
- Q4 適度な運動習慣を身につけることは、()の向上維持に役立ちます。

【ヒント】今号の「共済広報かごしま」を参照ください。

次の要領で、はがき、FAX、メールのいずれかでご応募ください。

・クイズの答え

Q1 ○○○○○○
Q2 ○○○○○○
Q3 ○○○○○○
Q4 ○○○○○○

・所属所名

・氏名

・組合員番号

・ペンネーム(希望する場合)

・「共済広報かごしま」及び、事業等についてのご意見・ご感想(必須)

【応募資格】公立学校共済組合鹿児島支部の組合員のみ(1人1回)

【あて先】〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号
公立学校共済組合鹿児島支部 福利係

【FAX】099-286-5663

【アドレス】fukuri46@46kagoshima.kouritu.or.jp

【締切】令和6年5月17日(金)(必着)

【当選者発表】次号の「共済広報かごしま」で発表します。

※ 当選者発表において、ペンネームを希望する場合は、氏名と併せて記入してください。

※ ご記入いただいた内容は、当選者発表・景品の発送の他、今後の事業運営等の参考にさせていただきます。

メール送信の場合、件名は「共済広報かごしまクイズ応募」としてください。

【前号の正解】

Q1 (債務返済支援保険)
Q2 (初診日) Q3 (30)
Q4 (腎機能)

【当選者発表】

◆ホテルウェルビュー利用券(5,000円分)
しんのすけさん
(3,000円分)
たんかん大好きさん
スエチンさん
(2,000円分)
ごんたさん
みいさん
山ちゃんさん
50名様の応募がありました。
当選おめでとうございます!

九州の
公立共済

公立学校共済組合宿泊施設

やすらぎの宿

GRANDE HAGAKURE HOTEL グランデはがくれ

プランのご紹介 (1泊2食付き)

佐賀づくし佐賀牛コースプラン

夕食には、ブランド牛の中でもトップクラスの柔らかい赤身の中に風味ただよきめ細やかな脂肪が入った甘くてコクのある最高級の佐賀牛を使用した、佐賀の味覚が楽しめる会席をご用意しております。

お一人様あたりの料金

1名1室 16,500円～ (消費税・サービス料込み)

期間：通年 (12月31日～1月1日は除外)

その他のいろいろなプランがございますので、気になる点などございましたら、お気軽に下記の連絡先へお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせ 公立学校共済組合佐賀宿泊所
TEL : 0952-25-2212

JR佐賀駅より徒歩6分

〒840-0815

佐賀市天神2丁目1番36号



1泊2食付
宿泊プラン

鮮魚&季節のお料理で博多の旬を味わう

宝箱遊膳プラン

実施期間：通年 ※イベント等で休止する場合があります。

<宝箱遊膳イメージ>



ご夕食は旬の素材を使った季節の会席料理。

玄界灘の旬の魚介類や、地元九州・福岡の四季折々の食材をふんだんに使った、当ホテルの和食料理長が創意工夫を凝らし、おもてなしの心で仕立てたお料理を心ゆくまでお楽しみください。

シングルルーム1名利用の場合

組合員様価格 お一人様 13,100円

8畳和室4名利用の場合

組合員様価格 お一人様 12,200円

※料金はお部屋タイプごとに異なります。

※上記価格には消費税・宿泊税・サービス料が含まれています。

【宝箱上段】季節の前菜盛り合わせ

【宝箱下段】本日のお造り三種盛り、酢の物

【大箱籠盛】
<焼物> 本日の焼き魚
<煮物> 野菜炊き合わせ又は季節の鰻頭
<揚げ物> 天ぷら盛り合わせ
<替鉢> ローストビーフ
<食事> 季節の味御飯と香の物
<留碗> お味噌汁
<水菓子> 本日のデザート

※料理写真はイメージです。

※季節のお料理につきメニューが変更される場合がございます。

お食事内容

ご予約
問合せ



公立学校共済組合福岡宿泊所

福岡リーセントホテル

〒812-0053 福岡県福岡市東区箱崎2丁目52番1号

●地下鉄箱崎線「箱崎宮前駅」3番出口より徒歩4分

TEL 092-641-7741

FAX 092-641-5851



HP



Instagram

レストランの半個室がおすすめです！

春の お祝

ご会食

✓ プライベート空間で寛ぐ

✓ 家族にちょうど良い広さ

✓ 共済の補助でお得！



卒業・入学・進学・退職・就職等

春のお祝い事で使えます

共済慶事・法事利用補助

利用金額（消費税除く）の2分の1を補助！

組合員もしくは被扶養者が、組合員、被扶養者又は組合員の親族を対象とする慶事・法事でウェルビューを利用したときに、利用料金（消費税除く）の2分の1が補助されます。（上限5万円・100円未満切捨）※回数制限無し

▲和洋創作フルコース

通常価格¥8,800

慶事補助ご利用で

¥4,800



和洋会席料理 玉手箱スタイル ▶

通常価格¥5,700

慶事補助ご利用で

¥3,200



昼 11:30~14:30 / 夜 17:00~21:00

ご利用の3日前までにご予約ください

【定休日】月・火

ホテル ウェルビューかごしま

〒890-0062 鹿児島市与次郎二丁目4番25号

予約受付
9:00~18:00

☎099-206-3218

