

共済広報 かごしま

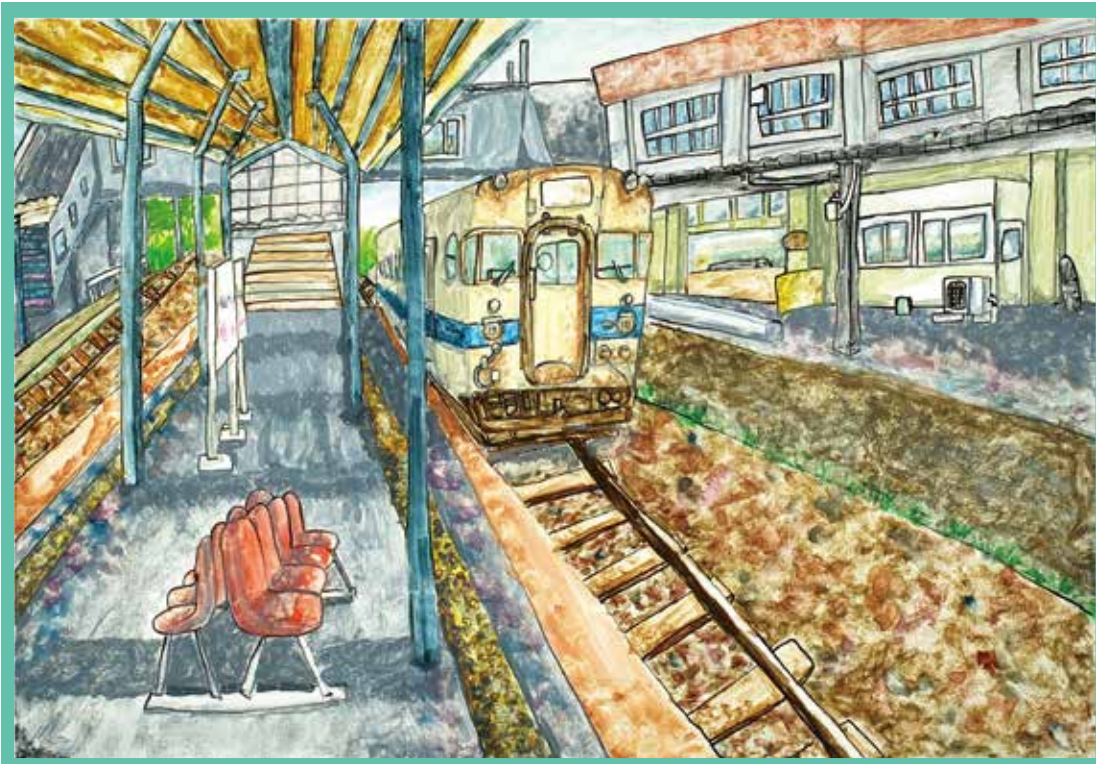
編集・発行

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年度鹿児島県画作品展
「レトロな電車」
鹿児島市立向陽小学校6年
徳留 優佑菜 さん
（トクトメ ユウナ）
県市議会議長会会長賞

駅が古いので、古さを表現するために、電車の部分を茶色でぬったり、
かげがこくなりすぎないように絵の具の使い方にも工夫しました。



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。

目次

- ① 知っておきたい年金情報
- ② ちょっといんぷお
- ③ 知っておきたい貸付情報
- ④ 共済メンバーズカードのお知らせ
- ⑤ ヘルスアドバイス
- ⑦ 夏季休業中に実施した各種講座
- ⑩ 各種相談窓口のご案内
- ⑪ 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！
- ⑫ 九州の公立学校共済組合やすらぎの宿
- ⑬ ホテルウェルビューかごしま

障害厚生年金について

障害厚生年金は、一般組合員期間中に初診日がある傷病により、日常生活に支障をきたすような一定の障害状態になったときに支給される年金です。

障害厚生年金の支給を受けるためには、次の①及び②の要件に加えて③または④を満たす必要があります。

- ① 障害の原因となった傷病の**初診日**が、一般組合員期間中であること。(初診日要件)
- ② 初診日の属する月の前々月までの加入期間のうち、保険料納付済期間（保険料免除期間を含む。）が、2 / 3以上あること。または、初診日が令和8年3月31日以前の場合は、初診日の属する月の前々月までの直近の1年間に保険料の滞納がないこと。(保険料納付要件)
- ③ **障害認定日**に**障害等級**1級、2級、3級に該当する障害があること。(障害認定日要件)
- ④ 障害認定日後、65歳に達する日の前日までに、その傷病により障害等級に該当する程度の障害の状態となったこと。(事後重症制度)

- ※ **初診日**：障害の原因となった病気やけがの診療で最初に医師または歯科医師にかかった日。
- ※ **障害等級**：国民年金法施行令及び厚生年金保険法施行令に基づく等級です。身体障害者手帳等の等級とは異なります。
- ※ **障害認定日**：初診日から1年6カ月が経過した日。ただし、治療の効果が期待できない状態(症状固定)や**特例症例**に該当するときは、別途、定められた日となります。
- ※ **特例症例**：初診日から起算して1年6カ月を経過せずに、下記の「特例症例」に該当した場合は、障害認定日は次のとおりの日となります。ただし、初診日から1年6カ月を既に経過している場合は、1年6カ月を経過した日が障害認定日となります。

特例症例の現症	障害認定日
上肢・下肢を離断又は切断したもの	離断又は切断した日
人工骨頭又は人工関節を挿入置換	人工骨頭又は人工関節の挿入置換日
脳血管疾患による機能障害	初診日から起算して6カ月を経過した日以後 ※医学的観点から、それ以上の機能回復がほとんど望めないと認められる場合等に限る。
心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器 (ICD) 又は人工弁を装着したもの	心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器 (ICD) 又は人工弁の装着日
心臓移植、人工心臓、補助人工心臓、CRT (心臓再同期医療機器)、CRT-D (除細動器機能付き心臓再同期医療機器)、胸部大動脈解離や胸部大動脈瘤により人工血管 (ステントグラフトも含む) を挿入置換	移植又は装着日、挿入置換日
人工透析療法を施行したもの	人工透析療法の開始日から起算して3カ月を経過した日
人工肛門又は尿路変更術を施したもの	人工肛門又は尿路変更術を施してから6カ月を経過した日
新膀胱を施したもの	新膀胱の造設日
咽頭全摘出手術を施したもの	咽頭全摘出日
在宅酸素療法を行っているもの	在宅酸素療法の開始日
遷延性植物状態であるもの	状態に至った日から起算して3カ月を経過した日以後



請求をお考えの方は、初診日やこれまでの通院歴を確認の上、**鹿児島支部年金給付係**（電話：099-286-5206）へお問い合わせください。
また、ご自身の障害状態が障害等級1級から3級に該当する可能性があるか事前に医師にご相談ください。

被扶養者の認定について

被扶養者の認定とは（認定要件）

共済組合における被扶養者とは、主として組合員の収入により生計を維持している方であり、身分関係、生計維持関係、国内居住要件の全てを満たしていなければなりません。なお、被扶養者の認定には普通認定（給与条例上の扶養親族として認定されている者又は申請中の者）と特別認定（給与条例上の扶養親族として認定されていない者）があります。

被扶養者の認定を受ける場合は、事実発生日（被扶養者の要件を備えた日）から30日以内に申告を行うようにしてください。共済組合が被扶養者として認定した方は、各種給付を受けることができます。

普通認定

（給与条例上の扶養親族として認定されている者又は申請中の者）

◆ 提出書類

- 被扶養者認定申告書〔整理番号10〕
- 被扶養者の要件を備えた事由及び事実発生日が確認できる書類（下表参照）
- 国内居住者の認定の場合は、住民票（個人番号が省略されたもの）
 - ※ 所属所で対象者の住民票が国内にあることを確認した場合は、被扶養者認定申告書〔整理番号10〕の確認欄にシ点を記入することで省略可
- 国外居住要件の例外に該当する者の認定の場合は、例外に該当することが確認できる書類
 - ※ 確認書類が外国語で作成されている場合は、翻訳者の署名がされた日本語訳を添付
- 20歳以上60歳未満の配偶者の認定の場合は、国民年金第3号被保険者の届出関係書類



表：被扶養者の要件を備えた事由及び事実発生日が確認できる書類一覧

被扶養者の要件を備えた事由	主な提出書類	
子の出生による時	不要	
婚姻による時	婚姻届受理証明書又は戸籍抄本	
退職による時	退職辞令等の写し又は健康保険等資格喪失証明書 (健康保険等資格喪失証明書については、個人番号による情報連携を利用することで省略可)	
雇用保険の失業給付等の受給終了による時	雇用保険受給資格者証（1～4面）の写し (支給終了まで記載されたもの)	
扶養者の変更による時	<ul style="list-style-type: none"> 扶養順位協議決定書〔整理番号16〕 健康保険等資格喪失証明書（被扶養者が双方とも組合員の場合は不要） 	
所得減少による時	給与所得者 (パート・アルバイト等勤務)	雇用及び給与支給（見込）証明書〔整理番号13〕又は雇用形態及び月毎の収入状況がわかる書類
	事業所得者、不動産所得者、農業所得者等	確定申告書及び収支内訳書（青色申告決算書）の写し
組合員の公立学校共済組合他支部又は他の共済組合からの転入に伴い、被扶養者の認定を引き続き受けようとする時	公立学校共済組合他支部からの転入の場合	他支部で交付されていた被扶養者証
	他の共済組合からの転入の場合	不要

特別認定

（給与条例上の扶養親族として認定されていない者）

給与条例上の被扶養者として認定はされていない（再任用制度によるフルタイム勤務職員や非常勤職員の被扶養者）が、特別の事情（学生・生徒、障害や病気療養により就労不能、自活不能など）があり、かつ被扶養者の認定要件を備える者は、組合員の申告により被扶養者として認定を受けることができます。

※ 資格要件や手続きに必要な書類等は、「共済のしおり（14～15ページ）」を参照してください。

償還表の送付について

毎年、借受人に対して貸付けの状況をお知らせするために、償還表（各貸付1項目のみ）を送付しています。今年度も10月に送付予定です。現在の借入状況等の確認にご利用ください。

なお、償還表は繰上返済をする時や、新たな借入等をする時にも必要になりますので、大切に保管してください。

住宅関連の貸付け、教育貸付けを返済中の皆さまへ

募集期間
令和5年10月～11月

団信制度の中途加入募集を行います

住宅貸付けなどの返済は、長期間にわたります。返済中に想定されるリスクは、できる限り回避したいものです。「**だんしん**」と「**債務返済支援保険**」は、借受人の方やご家族の返済中の安心をサポートします。

年に一度の
チャンスです！



万ーのために

対象貸付けの借受人のうち、すでに**約8割の方が加入**されています。
(令和4年度末時点)

だんしん

とは

団体信用生命保険のことで、借受人の方が、返済中に万ー**死亡**したり、**所定の障害状態**となったりした場合に、**貸付金残高(債務)相当額が保険金として支払われる**制度です。

気になる保険料充当金は

だんしん

貸付金残高
500万円の場合 ⇒ 9,600円/年
(800円/月)

- * 返済による貸付金残高の減少に伴って、保険料充当金は毎年逡減します。
- * 保険料充当金は見直される場合があります。

債務返済

平均返済月額
1万円の場合 ⇒ 1,212円/年
(101円/月)

- * 保険料充当金は見直される場合があります。

債務返済支援保険

とは

借受人の方が、返済中に病気やケガで**長期間就業障害**となった場合、**毎月の返済金相当額(平均返済月額)が保険金として3年を限度に支払われる**制度です。

- 共済組合トップページ
- 組合員専用ページログイン
- (貸付事業) 団信制度のご案内
- 「団信制度適用申込の手引き(パンフレット)」はこちら



(組合員専用ページログイン画面)

お申込方法は

募集期間中に加入を希望される場合は、「**団信制度適用申込書**」に必要事項を記入の上、ご提出ください。

お申込方法等の詳細に係るお問い合わせ先：

公立学校共済組合鹿兒島支部 厚生係 TEL：099-286-5214

- 「債務返済支援保険」は、「だんしん」と同時に申し込むことが必要です。
- 制度内容等の詳細については、**当共済組合ホームページ**でご覧いただけます。

住宅借入金等の年末残高証明書の送付について

住宅の新築・購入等のために住宅貸付けを受けた場合、一定の要件に該当したときに、居住の用に供した年以後各年分の所得税額から控除する「住宅借入金等特別控除」の適用を受けることができます。

共済組合では、当該特別控除を受ける際に必要となる「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」を所属長を通じて送付しますので、使用期間まで大切に保管してください。

大事なお知らせだよ！



借入年月	送付期間	使用時期
平成21年1月～令和4年12月	令和5年10月下旬～11月中旬 ※ 平成20年12月以前に借入された方で控除対象になっている方は、鹿児島支部厚生係までご連絡ください。	年末調整時
令和5年1月～令和5年12月	令和5年12月下旬～令和6年1月中旬	確定申告時

※ 当該特別控除に係る詳細及び手続等については、最寄りの税務署にお尋ねください。

公立共済メンバーズカードのお知らせ

お得情報！

キャンペーン期間中(第2弾12/1～12/20・第3弾2/1～2/29)にやすらぎの宿のご利用時に公立共済メンバーズカードでお支払いいただくと10%OFF！もちろんホテルウェルビューかごしまの宿泊・宴会・レストラン・テイクアウト等利用時のお支払いも対象です！(利用補助適用後の価格が10%OFFに！)

とってもおトクニヤ！



入会金・年会費

永年無料

メンバーズカードお申し込みはこちら



やすらぎの宿のご利用時に公立共済メンバーズカードでお支払いいただくと10%OFF!

オリジナルグッズなどがもらえるおトクなキャンペーンもあります!



公立学校共済組合



キャンペーン詳細▶



健康診断結果票をよ〜く見てみよう！

定期健康診断や人間ドックの結果は、いかがでしたか？
私たちの体は、加齢とともに筋肉量が低下し、代謝が落ち、
メタボリックシンドローム（メタボ）になりやすい体へと変化していきます。
検査値に異常があった場合、まずその異常は体のどの部分に影響して、
どんな病気にかかりやすいのかを理解しましょう。



チェック 1 内臓脂肪量と肥満の検査

基準値
腹囲 男性 85cm未満
女性 90cm未満
BMI 18.5以上25.0未満
内臓脂肪の蓄積を調べます。

内臓脂肪が増えすぎるとそれから
分泌される悪玉ホルモンが増え、そ
の結果高血圧や脂質異常・高血糖症
を引き起こします。

☆ エネルギーの取り過ぎに注意する！

三つの「あ」を控えめにしましょう。**アルコール・あぶら・あまいもの。**
毎日の食事の中で食材や調理法を見直してカロリーオフに取り組みましょう。

チェック 2 高血圧の検査

基準値
血圧 130mmHg未満
かつ 85mmHg未満
血管内の圧力を調べます。

血圧の高まりによって血管が傷つき、固く、もろくなって
動脈硬化が進みます。
心臓病や脳卒中、慢性腎臓病を招くリスクが高まります。

☆ 減塩は高血圧対策の基本です！

食事からの塩分の過剰摂取を控えましょう。
(厚生労働省「日本の食事摂取基準2020」
「日本高血圧学会ガイドライン2019」)

1日の食塩量の目安 男性……7.5g未満
女性……6.5g未満
高血圧の人……6g未満

チェック 3 糖尿病の検査

基準値
空腹時血糖 (100mg/dl未満)
HbA1c 5.5%以下
尿糖 (-)
血糖とは血液中のブドウ糖のことで、
糖尿病の発見の手がかりとなります。

糖尿病は、血管や神経が侵される病気です。初
期段階ではほとんど自覚症状がありませんが、進
行すると視力障害・腎機能障害、壊疽などの重篤
な合併症を引き起こす危険性があります(心臓病・
脳卒中の原因にも！)。



☆ **肥満であればそれを是正することが、血糖値を正常化するために重要**です。

☆ **食べ過ぎず・栄養バランスの取れた食事を心がけ**ましょう。

食事は野菜から！野菜やキノコ類から先に食べ、炭水化物を最後の方
にすると、血糖値の上昇は穏やかになります。

☆ **空腹の時間が短いと高血糖状態が続きますので、間食は控**えましょう。

チェック 4 血清脂質の検査

基準値

中性脂肪 150mg/dl以下
HDLコレステロール 40mg/dl以上
LDLコレステロール 120mg/dl以下

基準値から外れると脂質異常症となり、血管の老化を早めます。また、中性脂肪が増加するとHDLコレステロールが減り、動脈硬化を進行させ、脂肪肝や糖尿病などを招きます。

- ☆ **善玉コレステロール（HDL）は、有酸素運動で増加します。**
有酸素運動とは、水中運動・ストレッチ・ウォーキング・ジョギング等で、これらを継続して行うことが有効です。
- ☆ **中性脂肪は、禁酒や甘いものを我慢するだけでも改善する例がよくあります。**



チェック 5 肝機能の検査

基準値

AST (GOT) 30U/l以下
ALT (GPT) 30U/l以下
これらはトランスアミラーゼと言われる酵素で、特に肝臓の異常発見に役立ちます。
r-GT (r-GPT) 50U/l以下
肝臓や腎臓・膵臓に含まれる酵素。特にアルコール性の肝機能障害があると増加します。

肝機能を低下させる原因は、ウイルス・アルコール・薬剤などです。脂肪肝は、放置すると肝硬変や肝がんに行進するおそれがあります。

- ☆ **まずはウイルス肝炎の検査を受けましょう。**
異常がなければ生活習慣の改善が必要です。
- ☆ **アルコールを飲む方は週に2日の休肝日を設定しましょう。**

チェック 6 腎機能検査

基準値

尿蛋白(-)
腎臓などに異常があると尿にタンパク質が漏れ出ます。

糸球体は毛細血管の集まりです。腎機能が低下すると、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクを高めます。慢性腎臓病が進行して腎不全になると透析や腎移植が必要になります。

- ☆ **塩分の取り過ぎは腎臓の負担です。意識して減塩しましょう。**
肥満の解消(食生活の改善・継続的な運動の実施)と禁煙を実施し、腎機能低下の予防に努めましょう。



自分は健康と思っていたのに健康診断・人間ドックを受けたら、生活習慣病の一步手前だったという人も珍しくありません。**健康診断等の結果により、特定保健指導の対象者となった方は、必ず保健指導を受けるようにしましょう。**保健指導を受けた人は、受けなかった人に比べて検査数値が改善する傾向にあることが明らかになっています。せっかくの保健指導の機会ですが、辞退や途中終了される方が増えているように思えます。

ご自身の生活習慣病発症リスクの軽減のためにも保健指導を受けましょう。

夏季休業中に実施した各種講座

健康管理講座

本年度も組合員及び被扶養者の健康の保持増進・疾病予防のため、「健康管理講座」を実施しました。全体会では「日頃からできるセルフケア」としてメンタルヘルスの基礎知識、ストレス対処法、リラクゼーションなどのセルフケア方法を学び、分科会では、「アロマセラピー講座」と「体幹バランス講座」を実施し、「心と身体のお疲れ対策」に取り組みました。本年度は鹿児島会場、北薩会場で7月末に開催、初めての受講の方を中心に77人が受講されました。

講演 「日頃からできるセルフケア」 (心と身体のお疲れ対策)

7月26日・27日 公立学校共済組合九州中央病院 主任臨床心理師 高田 美穂子 氏



心の不調予防対策として、自己のストレス対処に関することや、自律神経を整えるために体を動かすことにより、自身の健康を保持する方法について受講していただきました。

受講者の声

- ストレスに対する向き合い方や対策などがとてもわかりやすく理解できました。
- ストレスを溜めないよう日々の生活を見直し、講座で教わった体操で身体を動かしてみようと思いました。
- 改めて、自分を見直す良い機会でした。
- 日頃からできるセルフケアを具体的に教わったので、日々の生活の中で実践していきたいです。

分科会 アロマセラピー講座

(株) コルテーヌ 上野 智子 氏

7月26日・27日

受講者の声

- 香りで癒し、セルフケアができることを学びました。
- アロマオイルの種類や効能が学べて良かったです。
- 日常生活の中にアロマを取り入れてみたいと思いました。
- ハンドマッサージのやり方がとても分かりやすかったです。
- 香りで癒されました。アロマを身近に感じることができました。
- 香りの癒し効果を存分に体感できました。今後活用したいです。
- 奥深い世界を分かりやすく楽しく学ぶことができました。



分科会 体幹バランス講座

(株) ニチガスクリエート



7月26日 鶴田 清美 氏



7月27日 岩元 一志 氏

受講者の声

- 自分の姿勢を確認することができました。職場でも紹介していきたいです。学校の部活でも基礎トレーニングを取り入れたいです。
- 体幹や姿勢について詳しく教えていただき、また、その場で実技もできて良かったです。家でも実践していきたいです。
- とても参考になりました。欲張らずに自宅でも毎日少しずつでも体幹を意識したトレーニングを行っていきたいです。
- 自分の身体のいたわり方を知って柔らかい体に戻す方法を学びました。

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知識や理解を深め、個々に応じた心身のセルフケアの在り方を学ぶことを目的として「こころと体のリフレッシュ講座」を開催しました。鹿児島市、西之表市の2会場で開催し、計48の方が、メンタルヘルスに関する講演のほか、分科会としてリフレッシュ体験講座とリラクゼーション運動講座を受講されました。

(鹿児島市については8月9日(水)も開催予定でしたが、台風6号の接近により中止となりました。)

講演

「教職員のメンタルヘルス」

8月24日・25日

公立学校共済組合九州中央病院

心療内科部長 河田 浩氏



受講者の声

- ・ マインドフルネスは手軽にできそうだったので、ぜひ取り入れて爽やかに毎日を過ごしたいと思いました。
- ・ 現在を大事にして、呼吸に集中したり、景色を眺めたりする時間を大切にしたいと思いました。また、就寝時刻より、起床時刻をだいたい同じにした方がよいことを初めて知り、そのようにしていけたらと思っています。
- ・ 自分の状況を見つめ直す良い機会となりました。教えていただいたことを実践しながら、ストレスコントロールをしていきたいです。

分科会

リフレッシュ体験講座

8月24日

ヴォアラコーヒー

井ノ上 達也 氏

8月25日

ヴォアラコーヒー

四元 亜美 氏

分科会

リラクゼーション運動講座

8月24・25日

フィジカルアイプロジェクト

宮崎 優 氏



受講者の声

(リフレッシュ体験講座)

- ・ 同じコーヒー豆でも、淹れ方によって風味や舌触り、飲んだ後の感覚などが違い、とても面白かったです。
- ・ 豆の価格や品質の意味がよくわかり、とても参考になりました。

(リラクゼーション運動講座)

- ・ 体の中に新しい空気が入っていくのがよくわかりました。就寝前に少しでも続けたいです。
- ・ 体のつくりや正しい姿勢について学ぶことができよかったです。子どもたちにも生かしていきたいです。

ライフプランセミナー

将来に対する自己管理能力を身に付け、退職へのソフトランディングを可能にするため、生涯生活設計に必要な知識を培う「ライフプランセミナー」を開催しました。Zoom(ズーム)等のツールを使ったオンライン形式で開催し、3日間で63人の方が参加されました。また希望者には、対面形式による個別相談会を実施しました。

オンライン講義

- 8月19日 (年齢区分 / 55歳～定年前)
「定年退職準備～「定年退職後」のライフプランニングとリスク管理～」
「医療保険と介護保険～病気やケガ・介護のリスクに備えよう～」

講師：公益財団法人生命保険文化センター 山口 良司 氏



- 8月22日 (年齢区分 / 50歳～54歳)
「50代からのライフプランと資産形成」

講師：野村證券株式会社 資産形成推進部 資産形成推進課 福山 政信 氏 8月19日講師

- 8月23日 (年齢区分 / 50歳未満)
「50歳未満の生活設計を立てるポイント～ライフプランと資産形成～」

講師：アクサ生命保険株式会社 北野 洋平 氏

個別相談会

- 8月24日 (希望者のみ 1時間程度)

相談員：野村證券株式会社
鹿児島支店職員 4人

会場：ホテル自治会館
参加者：10組11人

受講者の声

- ・ 時代とともに制度は変化していくので、このような学習会を定期的に開催してほしいです。
- ・ 定年が近づいてきて退職後のライフプランが心配で受講しました。「健康」や「生きがい」も気になるところですが、やっぱり「経済力」が最も心配です。やはり働けるだけ働かないといけないようですね。
- ・ 保険等の今の状況について整理することができました。(個別相談者)

介護講座

本人又はご家族の方が、寝たきりや認知症等の要介護状態になったときの心構えや介護方法等について学ぶことを目的として、「介護講座」を開催しました。かごしま県民交流センターにおいて、内容別に5コースで実施し、76人の方が受講されました。

講義・実技

- 8月17日「介護の心得と福祉用具の選び方」
- 8月18日「認知症の理解と身体のケア」
- 8月23日「感染症対策と排泄ケア」
- 8月24日「食事の介助と口腔ケア」
- 8月25日「身体介助とポジショニングケア」



受講者の声

- ・ 実技の時間もあり、実際に介護用品の使い方を体験できて良かったです。
- ・ 介護の現場で実際に活動している講師の方から、具体例を交えてお話しいただけたことが勉強になりました。教育と福祉がもっと融合できる世の中になれば良いと思いました。
- ・ 認知症に対する見方、考え方が変わりました。特に人権や人への尊厳という視点が大切で、人として大切にされなければいけないということを改めて感じました。また、周りが介護の仕方を変えることで進行の度合いが改善されると分かり、すぐにでも学んだことを生かしていきたいと思いました。
- ・ 感染症予防の基礎、手洗いのしかたを学び、生活に生かしたいと思いました。
- ・ 参加者同士で介護をしている悩みを共有できたのが良かったです。

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)

ホットケーキミックスで簡単 知覧茶パンケーキ



材料 (2枚分)

ホットケーキミックス … 95g
 知覧茶…………… 5g
 (抹茶パウダーでも代用可)
 卵…………… 1個
 グラニュー糖…………… 30g
 牛乳A…………… 95ml
 サラダ油…………… 5g
 小豆缶詰め…………… 50g
 牛乳B…………… 30ml
 フルーツ&飾り …… お好みで
 (ホイップクリーム・さつま芋チップ・粉糖等)

作り方

- ① お好みのフルーツをカットする。
- ② 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 小豆缶詰めと牛乳Bを混ぜてソースにする。
- ④ ボウルに②の卵黄と牛乳A、グラニュー糖を合わせ泡立て器でしっかり混ぜる。
- ⑤ ④にホットケーキミックス、知覧茶パウダー、サラダ油を加え全体が均一になるように混ぜる。
- ⑥ ②で分けておいた卵白を別のボールに入れ、ふんわりとした角が立つまで泡立てメレンゲを作る。
- ⑦ ⑤に⑥を加え、泡をつぶさないようにゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑧ テフロン加工のフライパンにサラダ油(材料外)を薄くひき、軽く温める。
- ⑨ ⑧にセルクル型(9cm)をおき⑦を半分入れ、ごく弱火で蓋をして8~10分程度蒸し焼きにする。
- ⑩ ⑨をフライ返しで裏返して、同様に8~10分程度蒸し焼きにする。(竹串or 爪楊枝を刺し、生地がつかなければOK)
- ⑪ ⑩を皿に盛り、③の小豆ソース・フルーツ・飾りをお好みでデコレーションし、仕上げる。

《ワンポイント》

- メレンゲを作る際、冷やすことで泡立ちやすくなります。ボウルの下に氷をあけるとGood!
- セルクル型がない場合は、牛乳パックを切り丸い輪を作って代用可能。
- 生地が焦げないように、様子を見ながら弱火で注意して焼く。

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宿所)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 ()とは借受人の方が、返済中に病気やケガで長期間就業障害となった場合、毎月の返済金相当額(平均返済月額)が保険金として3年を限度に支払われる制度です。
- Q2 障害厚生年金における()とは、障害の原因となった病気やけがの診療で最初に医師または歯科医師にかかった日のことです。
- Q3 被扶養者の認定を受ける場合は、事実発生日(被扶養者の要件を備えた日)から()日以内に申告を行う必要があります。
- Q4 ()が低下すると、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクを高めます。

【ヒント】今号の「共済広報かごしま」を参照ください。

【前号の正解】

- Q1 (国民年金第3号被保険者)
 Q2 (23) Q3 (20)
 Q4 (要指導医薬品)

【当選者発表】

- ◆ 図書カード(2,000円分)
 LLちよひめ36さん
 SAKURAさん
 大根王様さん
 パンネームなしさん
 まさっちさん
 しもえもんさん
 わんぴーすさん
 しんさん

68名様の応募がありました。
 当選おめでとうございます!

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
- パンネーム(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5年11月30日(木)(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、パ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。

別府 豊泉荘 特別プラン

秋のおすすめ 宿泊プラン

組合員様特別価格

【貸切風呂付】豊後の旬と美味 **泉** -せん-
2名様1室ご利用の場合

和室 お一人様 **11,300円(税込)~**

洋室 お一人様 **13,300円(税込)~**

※曜日や時期により料金が異なる場合がございます。詳しくはお電話でご確認くださいませ。
※入湯税が別途必要です。



※写真はイメージです。内容は仕入れ状況により変更になる場合がございます。



貸切庭園露天風呂を無料でご利用いただけます。



焼酎飲み放題の“いいちこバー”も無料でご利用いただけます。



お車でのお越しの場合：
別府ICより県道12号線を約12分
電車をご利用の場合：
JR別府駅よりタクシーで約7分

〒874-0902 大分県別府市青山町5-73
Tel.0977-23-4281
https://www.housensou.com/

ホテルセントヒル長崎
宿泊プラン
Hotel Saint-hill Nagasaki
Stay Plan



● 季節の会席プラン ●

四季折々の旬の味を
お楽しみいただけるプランです。

2名1室(組合員)	2名1室(一般)
1泊2食付(税込)	1泊2食付(税込)
お一人様 13,310円	お一人様 14,278円

※繁忙期等は、金額に変動がございます。



公立学校共済組合長崎宿泊所
ホテルセントヒル長崎
https://www.saint-hill.jp
メールアドレス nagasaki@saint-hill.jp

〒850-0052
長崎市筑後町4-10
TEL:095-822-2251
FAX:095-826-4732



第12回
全国和牛能力共進会
特別区日本一！

鹿児島県立

曾於高等学校

高校生手作りの
牛味噌入り

全国送料
無料

県内離島もOK
県外離島は除きます

【チルドでお届け】 12/30(土)又は12/31(日)のお届けです。

ウエルビューー調理長監修

おせち



限定200個
薩摩香るおせち
和洋三段重

3~4人前 箱サイズ:21×21×6cm

定価 29,800円(税込)

早期申込割11月末まで

1,000円引



ネット申込限定！

1,000円引



会食等利用補助
最大6回分使用可

最大 12,000円補助

10月10日(火)
予約受付開始

※詳細は、HPをご覧ください。

ウエルビューー

検索



組合員
最安値

15,800円(税込)

※補助人数によって価格が異なります

会食等利用補助 5回分使用+早期割+ネット割で 17,800円(税込)

会食等利用補助 4回分使用+早期割+ネット割で 19,800円(税込)

会食等利用補助 3回分使用+早期割+ネット割で 21,800円(税込)

会食等利用補助 2回分使用+早期割+ネット割で 23,800円(税込)

会食等利用補助 1回分使用+早期割+ネット割で 25,800円(税込)



Hotel
Welview
Kagoshima

公立学校共済組合鹿児島宿泊所

ホテル ウェルビューーかごしま

TEL 099-206-3838

お待たせしました

ウェルビューー営業再開！

休館中は、ご理解・ご協力いただきありがとうございました。
皆様に愛されるホテルを目指し元気に営業いたします。

HP

Facebook

Instagram



FacebookとInstagramは週1で更新中！
ぜひフォローをお願いします！