

共済広報 かごしま

第111号
令和6年10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6年度鹿児島県図画作品展 県市議会議長会会長賞

「おおきくなあれ ゴーヤさん」

南九州市立大丸小学校1年 東 采佳さん



お日さまの光をいっぱい浴びて、「元気に育て！」と
みんなでゴーヤをおうえんしています。



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 知っておきたいマイナ保険証
産前産後休業期間の掛金（保険料）は全額免除されます
- ③ 知っておきたい貸付情報
- ④ 心のセルフチェックシステム
特定保健指導のご案内
- 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 公立共済やすらぎの宿
- ⑬ ホテルウェルビューかごしま

令和6年度退職予定者説明会について

令和6年度末に退職を予定されている共済組合員の方を対象に、退職時の手続と退職後の医療保険制度、公的年金制度についての説明会を実施します（希望者のみ）。

■時期 令和7年2月頃

■場所 鹿児島市，鹿屋市，奄美市

参加申込み等詳細については、後日所属所へお知らせします。

また、現在、**公立学校共済組合鹿児島支部のホームページでは、退職時の手続と退職後の医療保険制度、公的年金制度について説明動画を視聴いただけます**（動画は説明会とほぼ同じ内容です）。



鹿児島支部トップページ

- ⇒ 組合員専用ページからログイン
- ⇒ 支部から組合員の皆さまへのお知らせ
「退職者向け説明動画の掲載について」



現在、
いつでも
視聴いた
できます

老齢厚生年金の受給要件と支給開始年齢について

老齢厚生年金の受給要件

次の①～③の要件を全て満たしていること

① 生年月日に応じた支給開始年齢に達していること

② 厚生年金被保険者期間があること

（当共済組合の一般組合員期間も該当します。）

③ 受給資格期間*が10年以上あること

*②の期間や国民年金に加入していた期間を通算した期間

支給開始年齢（厚生年金被保険者期間が1年以上の場合）

生年月日	支給開始年齢
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	64歳
昭和36年4月2日以後	65歳

注：厚生年金被保険者期間が1年未満の方の支給開始年齢は、65歳です。

支給開始年齢に達していない方は、毎年誕生月に送付される「ねんきん定期便」や「地共済年金情報Webサイト」により年金見込額を確認できます。

詳細は、当共済組合ホームページで御覧いただけます。



公立学校共済組合トップページ

- ⇒ 共済制度について
- ⇒ 年金を受け取る前に（組合員・組合員であった方向け）
- ⇒ 年金加入記録等に関する情報の通知



健康保険証の発行が終了します

マイナンバーカードと健康保険証の一体化に伴い、**令和6年12月2日から現行の組合員証及び被扶養者証の新規発行が終了**します（ただし、既に交付されている組合員証及び被扶養者証は、経過措置として最長1年間はそのまま使用できます。）。

現行の健康保険証の廃止以降は、マイナンバーカードを健康保険証（マイナ保険証）として使用することになります。マイナンバーカードを保有していない者等については、共済組合から資格確認書を交付します（詳細については今後お知らせする予定です。）。マイナンバーカードでの受診には次のようなメリットがありますので、ぜひこの機会にマイナ保険証をご利用ください。

マイナ保険証を利用するメリット

○ 手続なしで限度額を超える支払いが免除される！

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されるため、限度額適用認定証の事前申請が不要になります。

○ よりよい医療が受けられる！

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てられます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。事故や災害時にも、お薬情報が共有されて安心です。



なお、**マイナンバーカードを健康保険証（マイナ保険証）として利用するには事前に登録が必要です。**詳細は、公立学校共済組合ホームページの『マイナンバーカードコーナー』をご確認ください。



「公立学校共済組合」で検索

⇒ トップページ ⇒ マイナンバーカードコーナー

こちらから『マイナンバーカードコーナー』が確認できます！

産前産後休業期間^(注)の掛金（保険料）は全額免除されます

手続の流れ

① 産前産後休業を開始した時点で、出産予定日に基づいた期間を記入して「産前産後掛金等免除申請書」等を提出する。

② 出産日後に期間の変更があった場合は「産前産後掛金等免除変更申出書」等を提出する。

(注) 出産日（出産の日が産前産後休業期間中であるときは、産前産後休業期間中）以前42日（多胎の場合は98日）から出産の日後56日までの間で、妊娠又は出産を理由として勤務に服さない期間をいいます。

免除開始	産前産後休業を開始した日の属する月
免除の終了	産前産後休業を終了した日の翌日が属する月の前月
免除される掛金等	短期掛金、介護掛金、厚生年金保険料、退職等年金掛金
提出書類	① 産前産後掛金等免除申請書〔整理番号56-2〕 ② 産前産後休業を取得していること及びその期間を確認できるもの（休暇処理簿の写し等） ③ 子の出産（予定）日及び出産（予定）人数を確認できるもの（母子手帳の写し等）

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6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！



万一のために

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5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**万一死亡**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逦減します。
- * 保険料充当金は、毎年3月時点の適用者の年齢構成、適用者の規模、保険金の支払実績等に基づき料率の見直しを行い、加入応答月から変更する場合があります。

債務返済

平均返済月額
1万円の場合 ➡ **1,164円/年**
(97円/月)

- * 保険料充当金は、毎年3月時点の適用者の年齢構成、適用者の規模、保険金の支払実績等に基づき料率の見直しを行い、加入応答月から変更する場合があります。

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児島支部 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。

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。

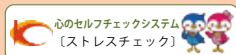
借入年月	送付期間	使用時期
平成22年1月～令和5年12月	令和6年10月下旬～11月中旬 ※ 平成22年1月以前に借入された方で控除対象になっている方は、厚生係までご連絡ください。	年末調整時
令和6年1月～令和6年12月	令和6年12月下旬～令和7年1月中旬	確定申告時

※ 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。

心のセルフチェックシステム

組合員の方は公立学校共済組合のホームページから自由に「心のセルフチェックシステム」を利用できます。

ご自身の心をセルフケアしてみましょう。



※ 本部ホームページに設置してあるバナーからもアクセスできます。



アクセスは、

<https://kokoronokenkou.jp>

(6:00～24:00)

ID: **teacher**

パスワード: **teacher2024**

特定保健指導のご案内

特定健康診査（人間ドックや定期健康診断等）の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方（動機付け支援と積極的支援に該当した方）を対象に、生活習慣の改善によりメタボ予備軍を減少させることを目的として実施しています（無料でご利用いただけます。）。

主な実施方法3つ

① 訪問型特定保健指導

② 遠隔面談型
特定保健指導

③ 医療機関での
特定保健指導

※ ①～③の他に一部の医療機関において人間ドック当日に行う特定保健指導もあります。

※ 訪問型及び遠隔面談型はSOMPOヘルスサポート株式会社 他の委託先専門家による実施となります。

特定保健指導のご案内が届いた方は、専門家からアドバイスを受けるチャンスです！

さらに、積極的支援のご案内が届いた方は、CMでお馴染みのRIZAPによる遠隔面談型特定保健指導も選択することが可能となっています♪是非ご利用ください♪



「再確認しましょう！（生活習慣病と食事について）」

鹿児島県保険者協議会の資料によると、令和4年度は1人当たり医療費が平成30年度と比較して約2万8千円増加していました。

総医療費の約24%を右記の「生活習慣病」で占めています。1人当たり医療費の平均額は、男女差はみられないのに対し、年齢階級別でみると、50歳を超えてからの男性の増加が目立つようになり、次第に差がみられるようになってきます。性別でみた医療費の特徴として、女性より男性に生活習慣病の医療費がかかっていると言えます。

疾病別に男女別を比較すると、男性は虚血性心疾患、腎不全、糖尿病が女性より高く、女性は脳血管疾患、高血圧症、脂質異常症が男性より高くなっています。

働き世代に対する早期の生活習慣病の予防が必要です。

そこで今回は、生活習慣病を重症化させないための予防を食生活に絞って考えてみましょう。

- | | |
|----|-------|
| 1位 | 脳血管疾患 |
| 2位 | 高血圧症 |
| 3位 | 腎不全 |
| 4位 | 糖尿病 |
- (令和4年5月診療)



高血圧症 受診勧奨判定値（高血圧の目安）：140/90mmHg以上

脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが高まる危険な状態です。

記録をもって医師に相談してください。

◎予防のヒント 食事の塩分をカット！～高血圧症の人は1日6gを目安に～

カリウムは減塩に役立ちます。

野菜や果物、大豆食品などに多く含まれるカリウムを取ると、食塩に含まれるナトリウムが効果的に体外に排出されます。同時に水分を十分に取ることがポイントです。

※ 塩はミネラルが豊富な天然塩（天日塩や平窯塩）を選ぶとよいでしょう。

注：腎臓に障害がある場合は摂取に注意が必要。主治医に相談をしましょう。

カリウムが多く含まれる食品

ほうれん草、パセリ、イモ類、バナナ、メロン、アボガド、海藻類、大豆、納豆など

脂質異常症 受診勧奨判定値 中性脂肪値300mg/dL以上・

LDLコレステロール値140mg/dL以上・HDLコレステロール34mg/dL以下

中性脂肪とHDLコレステロールは内臓脂肪の蓄積と綿密に関わっています。内臓脂肪を減らせば中性脂肪が減り、HDLコレステロールの改善が期待できます。

◎予防のヒント 脂っこいものをカット！

飽和脂肪酸が多い動物性の脂肪、菓子類やマーガリンなどに多く含まれるトランス脂肪酸を控え、不飽和脂肪

取り過ぎは控えましょう

脂肪が多い肉（ロース、ひき肉、鶏皮など）

動物性脂肪（バター、ラードなど）
レバー、モツなど内臓類、卵、
トランス脂肪酸（マーガリン、
ショートニング等）

酸を多く含む食品を取ることを心がけましょう。

LDLコレステロールを回収する役割を持つHDLコレステロールは、有酸素運動で増えます。食後散歩する、できるだけ階段を利用する、近くの買物は歩いて行く、休みの日は散歩するなどのウォーキングを取り入れてみましょう。すき間時間のストレッチも有効です。

**意識して取りたい健康にいい
油脂・不飽和脂肪酸**

魚の脂肪

青背魚＞赤身魚＞白身魚
の順に多い

植物油

オリーブ油、キャノーラ油、ごま油、アマニ油、エゴマ油など

糖尿病 受診勧奨判定値 血糖値126mg/dL以上 HbA1C 6.5(NGSP値)以上

糖尿病は、全身の血管を痛め、動脈硬化を進行させて脳卒中や心臓病を招くばかりでなく、細い血管にも影響を及ぼして様々な合併症を起こします。

受診勧奨判定値になった方は、すぐに受診して指導を受けましょう。

◎予防のヒント 主食の食べ重ねをしない！ 血糖上昇を穏やかに！

糖質（炭水化物）は、吸収が早いため血糖を急上昇させます。食べる順番を変えて、野菜のおかずから先に食べましょう。血糖値の上昇を緩やかにし、肥満や高血糖を防ぐ効果が期待できます。

食事は1日3回、規則正しくゆっくり噛んで食べます。朝食の欠食は、栄養のバランスが崩れやすだけでなく、昼食、夕食後の血糖の急上昇や高血圧、肥満を招きやすくなります。常になにか口に入っているグダグダ食べは高血糖を招きます。



血糖値上昇を
抑える食物繊維

食物繊維は、便秘や大腸がんの予防に効果があるだけではありません。食後の血糖の上昇を抑えるほか、コレステロールを吸収するなど、メタボリックシンドロームを予防・改善する効果も見込めます。食物繊維の摂取量は、ほとんどの日本人が不足していると言われています。野菜(オススメは切干大根)、豆類、海藻類などに比較的多く含まれています。毎日食べる習慣を身につけましょう。

腎臓病 受診勧奨判定値 尿蛋白(+)以上

血液をろ過している腎臓には血管がたくさん集まっているため、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病による血管へのダメージは腎機能低下の原因になります。

※ 腎臓がどれくらい働いているのかを示すeGFRml/分/1.73m²が60未満だとCKD（慢性腎臓病）が疑われます。

◎予防のヒント 水分を十分に取る！ 減塩を心がける！

大量のタンパク質を取ると腎臓への負担が増えます。肉や魚、卵などの分量に注意し加工食品は控えめにしましょう（タンパク質摂取量は、主治医にご相談ください）。



夏季休業中に実施した各種講座

健康管理講座

組合員及び被扶養者が健康管理や病気予防に関する知識や理解を深め、自己による健康保持について学ぶことを目的として「健康管理講座」を開催しました。本年度は鹿児島市、南九州市の2会場で開催し、計160人の方が受講されました。

講演

「メンタルヘルスとストレスマネジメント」

ストレスに関する基礎知識や対処法について学び、「問診票」により今の自身の状態を把握したり、呼吸瞑想法や簡単なストレッチを実践したりしました。



7月26日
公立学校共済組合九州中央病院
メンタルヘルスセンター長
河田 浩 氏



7月30日
公立学校共済組合九州中央病院
主任臨床心理士
高田 美穂子 氏

受講者の声

- 自分の心と体の声をしっかり聞くこと、日頃からストレスマネジメントすることの大切さを改めて感じました。また、周りの人にも声をかけていきたいなと思いました。
- 簡単な体操でも気持ちがとてもすっきりしたので、職場でも息抜きに取り組んでいきたいです。

分科会

アロマセラピー講座

7月26日, 30日 (株) コルテーヌ 上野 智子 氏



受講者の声

- アロマの香りに癒されました。家でもハンドマッサージでリラックスしたいです。
- それぞれのアロマの特徴や活用の方法についてとても詳しく教えていただき、とても興味深かったです。今日の話を大事に生活の中に取り入れていきたいです。



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30日
岩元 一志 氏



受講者の声

- 筋肉の柔軟性、姿勢の大切さなどたくさん教えていただきました。生活の中でも実践していきたいです。
- 体が硬く、バランスが悪かったので、筋トレなどで鍛えていきたいです。
- 10年後、20年後の自分のために頑張って続けていこうと思います。

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。薩摩川内市、鹿屋市、鹿児島市の3会場で開催し、合計209人の方が、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。

講演

「教職員のメンタルヘルス」

7月24日・8月2日・6日



公立学校共済組合九州中央病院
心療内科医長 早木 千絵 氏



受講者の声

- ・ ストレスに対して、自分の考えや感情、身体感覚に意識を向けて、マインドフルネスに過ごすことが大切と分かった。すぐわかりやすく、自分の生活にすぐ取り入れることができそうです。
- ・ 自分の感情や考え方を認め、認めることの大切さや感情の価値判断をしないことは、大変参考になりました。このような学びは、すべての教職員に必要なだと改めて感じました。
- ・ 日常問診票や呼吸法などの演習もあり、大人だけでなく、子供たちも取り組めると思いました。まずは、質の良い睡眠をとれるように心がけていきたいです。

分科会

リフレッシュ体験講座

7月24日・8月2日・6日

珈琲いづみ

出水 和親 氏



分科会

リラクゼーション運動講座

7月24日

フィジカルアイプロジェクト

中村 佳代子 氏



8月2日・6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)

- ・ 具体的なコーヒーの淹れ方のコツが分かり、楽しかったです。
- ・ 実技指導もしていただき、とても勉強になりました。

(リラクゼーション運動講座)

- ・ 体にとっての良い姿勢と呼吸の関係性を実技を通して学ぶことができました。
- ・ 肩こりや体のこわばりがやわらいで、気持ちよく、気持ちも明るくなりました。

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、70人の方が受講されました。

講義・実技

8月7日 Aコース「介護の心得と福祉用具の選び方」

8月8日 Bコース「認知症の理解と身体のケア」

8月9日 Cコース「感染症対策と排泄ケア」

8月22日 Dコース「身体介助とポジショニングケア」

8月27日 Eコース「食事の介助と口腔ケア」



受講者の声

- 福祉用具の種類が豊富で、活用することで負担が少なくなるということが分かりました。また、介護保険を活用することで経済的にも負担が軽減されるので、積極的に活用していきたいと思いました。(Aコース)
- 認知症の方に対する接し方がとても大事（特に表情で認知症の方の状態や未来が変わる）と知りました。親の介護が必要になった時だけでなく、今から気を付けていきたいです。(Bコース)
- 感染予防と清潔について、もっと意識を高く持つべきだと再確認しました。オムツメーカーも研究していて色々な種類があり、進化していることに驚きました。(Cコース)
- 介護される側の体位を実際に体験することで理解が深まりました。グループの方と悩みを共有できて気持ちが軽くなりました。(Dコース)
- 口の中の環境が身体全体に大きく影響を与えることが分かって良かったです。(Eコース)

ライフプランセミナー

将来に対する自己管理能力の学びや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」を昨年度までのオンラインセミナー（Zoom）に加え、動画配信により開催しました。オンラインセミナー・動画配信で合計160人の方が受講されました。またオンラインセミナー受講者のうち、希望者には、個別相談も実施しました。

動画配信

■ 視聴期間 8月4日～8月31日

- ・ **退職準備型**（対象年齢／50歳代半ば～退職前）
退職後の「生きがい」・「経済」・「年金」を中心【約60分×3コマ】
- ・ **生活設計型**（対象年齢／40歳代～50歳代半ば）
長い人生の見通しや目標を考えるための「生きがい」・「経済」を中心【約60分×2コマ】
- ・ **経済生活設計型**（対象年齢／20歳～30歳代）
長い未来を見通した生活を始めるための経済生活に特化【約60分×2コマ】

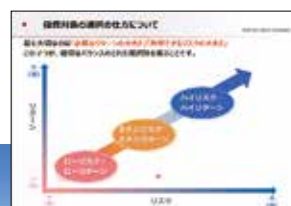
オンラインセミナー

■ 8月23日（全年齢）

・ テーマ「資産形成」

新NISAやiDeCo、投資対象の選択の仕方、資産分散の考えた方 等

講師：アクサ生命保険株式会社 三又 康平 氏



受講者の声

- NISAとiDeCoの違いも分からない状態で受講したのですが、とても分かりやすく教えていただき勉強になりました。
- また聞きたい。勉強不足を感じました。
- 収入と支出が見える化して貯蓄がどれくらいできるか、まずはやってみようと思います。資産運用に対する意欲が湧きました。
- 資産形成セミナーを受けたのは初めてで、しかも経済に弱い人間でしたので十分理解ができるか不安でした。ただ初心者にも分かりやすくお話されていたと思うので助かりました。

各種相談窓口のご案内

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。

- LINEを使ったメンタルヘルス相談 (心ほっとサポート@公立学校共済)
- 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)

鶏肉のソテー きのに添え

材 料 (2人分)

鶏もも肉	2枚	ピンクペッパー	適量
マッシュルーム	1パック	(付け合わせとして使用、無くてOK!)	
椎茸	1パック	ペビーリーフ	1パック
しめじ	1パック	粒マスタード	適量
ミニトマト	2個	レモン(飾り用)	1/8×2個
ニンニク	2片	レモン(調理用)	1/4×2個
マッシュポテト	適量	オリーブオイル	適量
(付け合わせとして使用、無くてOK!)		塩・黒コショウ	適量



*写真は1名盛

作り方

- ① ニンニク2片の内、1片をみじん切り・1片をスライスにする。
- ② 鶏肉は、軟骨や骨を取り除き、塩・胡椒・レモン(調理用1/4 1個)・ニンニク(スライス)・オリーブオイルでマリネし、30分程度冷蔵庫で寝かす。
- ③ レモン(調理用1/4 1個)と水で濃いレモン水を作り、マッシュルームをサッと洗い水分をきれいにふき取り、1/4にカットする。
- ④ 椎茸は、傘部分を軽く叩き汚れやひだの中の土やゴミを取り除き、濡らして固く絞ったキッチンペーパーで軽くふき取り1/6にカットする。しめじは石づきを取り除き半分にカットしほぐす。
- ⑤ ペビーリーフを水にさらし、シャキッとしたら水を切り、ミニトマトを縦半分にカットする。
- ⑥ フライパンを熱し、②の鶏を皮目から中火でじっくり押さえながら皮目をパリパリに焼き(5分程度)、ひっくり返して弱火で鶏全体に火を通しトレイに移し休ませる。ミニトマトをサッとソテーし塩コショウで味を付け取り上げる(鶏からでた煮汁はソースとして使用)。
- ⑦ フライパンをきれいにし、オリーブオイルを熱し強火できのこをソテー(塩・コショウ)し、にんにく(みじん切り)で香りを付ける(きのこから水が出ないようにソテーする)。
- ⑧ 皿に盛り付けて、飾りレモン・粒マスタードを添え、ピンクペッパーを散らす。

《ワンポイントアドバイス》

- ・皮はパリパリに!
- ・椎茸・しめじは水洗いしない!
- ・バルサミコドレッシングやバジルソース・トマトソースとの相性も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宿泊所)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 マイナンバーカードを健康保険証として使用することで、()の事前申請を行うことなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いの免除を受けることができます。
- Q2 老齢厚生年金の受給資格期間とは、()や国民年金に加入していた期間を通算した期間となります。
- Q3 ()は、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送付しています。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。
- Q4 動脈硬化等の原因となる、LDLコレステロールを回収する役割を持つHDLコレステロールは、()で増えます。

【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(97) Q2(住居又は家財)
Q3(一時金) Q4(睡眠健康)

【当選者発表】

◆ホテルウェルビュー利用券
(5,000円分)
ジャスミン さん
(3,000円分)
トラちゃん さん
ヨシジロー さん
(2,000円分)
ちゅーる さん
たけみ さん
よしちゃん さん

53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

・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11月29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。

公立学校共済組合宿泊施設
やすらぎの宿

水前寺共済会館グレースシア
おすすめ宿泊プラン

閑静で緑豊かな環境にたえずむ
水前寺共済会館グレースシア
美味しい料理と真心こもった
サービスで皆様を笑顔でお迎えいたします

特典 水前寺公園入場フリーパス貸出
夕食の際ワンドリンクサービス



 水前寺共済会館 **グレースシア**
公立学校共済組合熊本宿泊所



※料理写真はイメージです。

●季節の会席宿泊プラン

12月30日まで

自慢の会席料理は旬の食材にこだわり
一品一品丁寧に創りあげました

組合員様特別価格

一泊二食付 11,000円～(税・サ込)

〒862-0950
熊本市中央区水前寺1丁目33番18号
TEL:096-383-1281 E-mail info@suizenji-kk.com
http://www.suizenji-kk.com



神戸グルメは地産地消! 神戸ビーフの食べ比べ
兵庫膳味わい宿泊プラン

世界でも注目される神戸ビーフをご堪能いただくご夕食をご用意!!【ご予約制】



兵庫膳おしながき

- ◆ 兵庫県産野菜を使った前菜彩々
- ◆ 季節のポタージュ
- ◆ お造り三種盛 あしらひ一式
- ◆ 神戸ビーフの食べ比べ
ローストビーフ
陶板焼 あっさりおろしポン酢で
ビーフシチュー
ミニハンバーグ バーベキューソース
神戸の食パンでハンバーガー風に
- ◆ 神戸ビーフそばろ茶漬け/香の物
- ◆ 季節の果物/ホテルオリジナル珈琲

※入荷状況によりメニュー内容が変更になる場合がございます。
※プラン除外日:2024年12月31日～2025年1月3日
※料金には税金・サービス料が含まれております。

ツインルームお二人ご利用 1泊2食付 お一人様 **18,000円～**

(土・休前日は1,000円増となります)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT

GOALS

六甲荘ではSDGs(持続可能な開発目標)に賛同し、持続可能な未来の実現に向けて、様々な取り組みを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

ご予約
お問い合わせ



ホテル北野プラザ六甲荘
Romantic Kobe feel So nice

078-241-2451(代表)

www.rokkoso.com/

〒650-0002 神戸市中央区北野町1-1-14



全国送料
無 料

県内離島もOK
県外離島は除きます

鹿児島県内は**離島も送料無料**でお届け

ウェルビュー調理長監修

おせち

数量限定!
薩摩香るおせち
和洋二段重

3~4人前 箱サイズ:19×25.5×5.5cm

定価 **29,800円(税込)**

写真はイメージです。

【チルドでお届け】 12/30(月)・12/31(火)のお届けです。

10月1日(火)
予約受付開始

※詳細は、HPをご覧ください。

ウェルビュー

検索



公立学校共済組合鹿児島宿泊所

ホテル ウェルビューかごしま

TEL 099-206-3838

早期割!

11月末までのご予約で
1,000円引

さらに!
ネット割!

ネット申込限定!
1,000円引

さらに!さらに
組合員限定!

会食等利用補助
最大6回分使用可
最大 **12,000円補助**

組合員
最安値

15,800円(税込)

※会食等利用補助は、年度内12回まで。利用回数にご注意ください。

※補助回数によってお支払金額が異なります

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)**

HP

Facebook

Instagram



ぜひフォローをお願いします!