

共済広報 かごしま

第104号

令和3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2年度鹿児島県図画作品展 特選
「カラフル」

鹿児島県立大島養護学校 中学部1年 瀨崎 真央 さん



青空に向かってぐんぐん伸びる、たくさんのヒマワリを描きました。
1つ1つの花に点描で時間を掛けて細かく色を塗りました。いろいろな色を使ってカラフルに仕上げることで、明るく元気に咲くヒマワリの様子を表現しました。

目次

令和3年度厚生事業計画等	1
知っておきたい賃付情報	4
こんなとき!! どうする?	5
各種制度改正	7
ちょっといんぷお	8
冬季健康管理講座(実施報告)	9
ウォーキンググランプリ結果報告	11
ヘルスアドバイス	13
知っておきたい年金情報	15
各種相談窓口のご案内	16
ホテルウェルビューかごしま おすすめ簡単レシピ	17
クイズde景品GET!	17
九州の公立共済やすらぎの宿	18
ホテルウェルビューかごしま	19

ホテルウェルビューかごしまの利用券が当たる!

各係の直通電話番号を見直しましたので、ご確認ください!

お問い合わせは

(直通) 099-286-5205 ★福利係
099-286-5206 ★年金給付係
099-286-5214 ★厚生係
099-286-5207 (福利厚生等相談)

(代表) 099-286-2111

(内線)

厚生係……5214・5215・5216
福利係……5217・5218・5219
年金給付係……5220・5221・5222

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3年度厚生事業計画等

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	14,000円 ～ 25,050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	7,240円 ～ 20,400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みできません。

※ 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ついては、キャンセル待ちで申込受付を行う予定です。詳細は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、健診結果に応じて特定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 (ただし、人間ドックで実施する場合は人間ドック自己負担額が必要です。詳細は前項参照)	<p>●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。</p>
		<p>●被扶養者等（任意継続組合員とその被扶養者を含む。） 7月ごろ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。）</p>
特定保健指導	なし	<p>●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。</p> <p>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</p> <p>※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③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。</p>

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。

今年度の特定保健指導利用券の有効期限は、**令和3年3月31日**です！
医療機関を御利用の方の初回面接は必ず、有効期限までに受けてください。
(無料で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（夏季）	健康管理・病気予防に関するセルフケア方法等を学ぶ講座〔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〕 夏季休業期間に実施	鹿児島市1回	40人
		指宿市	40人
		霧島市	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）を実施予定〕 夏季休業期間に実施	鹿児島市	40人
		薩摩川内市	40人
		鹿屋市	40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コースで実施予定〕 夏季休業期間に実施	鹿児島市5回	100人 (1回20人)
ライフプランセミナー	将来に関する自己管理能力を身につけ、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実施予定〕 夏季休業期間に実施	鹿児島市3回 (年齢別に開催)	102人 ①54人 ②24人 ③24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（派遣予定4研修） 講座講師派遣〔「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	80人 (1回40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		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	該当航路の最低廉価格
鹿児島宿泊所 結婚式場利用補助	組合員又は組合員の子が「ホテルウェルビューかごしま」で披露宴を挙げたときに料金の一部を補助、また、紹介者キャンペーンを実施	100,000円 (100人以上の披露宴等は20万円に増額) ウェルビュー商品券20,000円 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
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組合員の一親等以内の親族が、「ホテルウェルビューかごしま」を一定額以上の食事や宴会等で利用したときに料金の一部を補助	5,500円以上→2,000円 3,500円以上→1,000円 1,500円以上→500円 おせち料理については一個につき2000円補助（個数制限なし）
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組合員の一親等以内の親族が「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	1泊当たり 大人1,000円 小人(6～11歳) 500円
鹿児島宿泊所 慶事・法事利用補助	組合員、被扶養者及び同伴する組合員の一親等以内の親族を施主とする慶事・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（奉仕料、消費税を除く。）の2分の1（上限3万円）
鹿児島宿泊所 特別利用補助	4・5月限定で宿泊、会食及びテイクアウトの利用に対し半額補助を実施予定。詳細は3月下旬に送付するリーフレットをご覧ください。	

知っておきたい貸付情報

債務返済支援保険料の変更について

厚生係

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3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3年3月まで	月額 100 円	➡	令和3年4月から	月額 103 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
【照会受付時間】月～金（祝日を除く）10時～16時

特別貸付けについて

厚生係

特別貸付けは、再任用組合員等（臨時的任用職員を含む。）が臨時に資金を必要とする場合に利用できます。

貸付限度額 (利率)	返済回数	提出書類	貸付対象となる例
給料月額の 3/10に残任 期月数を乗 じて得た額 (1.32%)	残任期月数 以内	① 貸付申込書 ② 貸付事業における個人情報に関する 同意書 ③ 借入状況等報告書 ④ 貸付借用証書 ⑤ 申込人名義の「通帳の写し」 ⑥ 貸付金額が100万円以上のときは、 確認できる書類 ⑦ 給料明細等の写し ⑧ 辞令の写し	• 車、家具家電費用 • 趣味の道具、ペット購入費用 • 引っ越し費用 • 旅行費用 • 住宅のリフォーム費用



- ※ 組合員期間が6か月以上の方が対象です。
- ※ 貸付金額は10万円単位、最高限度額は200万円です。
- ※ 残任期月数とは、貸付月の翌月から任期が終了するまでの間における月数です。
- ※ 提出書類は、支部HPから取得してください。

こんなとき!! どうする?

異動者・退職者の方については、共済関係のさまざまな事務手続が必要となります。該当する内容の説明を確認し、それぞれの事務手続を行ってください。

① 公立学校共済組合鹿児島支部から転出される方

	組合員証等	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)			手続が必要です。 ※注2
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)	旧所属所へ「組合員証」等を返納してください。 ※注1 (組合員証等には、 組合員証 のほかに 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。)	旧所属所を通じて「組合員転出届書〔整理番号5〕」の提出が必要です。	☆原則として全額返済となります。該当の方へは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(借換え)ができます。 ☆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には、返済が継続(徴収嘱託)できます。
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「組合員証」等を所属所へ返納してください。	☆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。	手続が必要です。 ※注2 ☆原則として全額返済となります。なお、団信加入中の方は本人振込により返済を継続することもできます。 ☆転出先の共済組合から貸付けを受けることにより、公立学校共済組合へ返済すること(借換え)ができます。
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)	「組合員証」等を転出先の所属所へ提出してください。 ※注1		手続は不要です。 ☆原則として転出先の支部で返済継続となります。

※注1 資格喪失日(転出日)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、共済組合へ返還していただくこととなります。

※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。

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)

県内の所属所異動の場合は組合員証等・年金・貸付においての手続きは原則必要ありませんが、転居等により組合員または被扶養者の住所が変更となったときは、所属所を通じて下記の書類を提出してください。(異動に伴う転居の場合は、異動先の所属所から提出してください。)

・「組合員等住所(変更)届」〔整理番号4〕

※ 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」についても提出してください。

※ データ抽出の関係で「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、転居した場合は郵便局へ転送の手続きをお願いします。

3月上旬に送付予定の所属所長あて通知を併せてご確認ください。

3 退職または退職後引き続き再任用フルタイム職員等になる方

	組合員証等	年金	貸付 (貸付を受けている方のみ)
退職 (退職後、再任用短時間勤務、 期限付職員等となるとき、再 任用フルタイムから再任用短 時間勤務になるときを含む)	所属所へ「組合員証」等 を返納してください。 <small>※注1、注2</small> (組合員証等には、 組合員証のほかに 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。)	【定年前に退職される方】 <small>※注3</small> 「退職届書」の提出が必要です。 ☆「退職届書」を所属所あてに送付 しますので、所属所から「若年退職 事前報告書」を提出してください。 【今年度末に60歳で定年退職の方】 【昭和32年4月2日以降生まれの再任 用フルタイムの方】 <small>※注3</small> 「退職届書」の提出が必要です。 ☆2月上旬に個別に送付している「退 職届書」を提出してください。 【昭和32年4月2日以降生まれの臨時的 任用職員の方】 <small>※注3</small> 「退職届書(臨時的等用)」の提出が必要 です。 ☆鹿児島支部のホームページから「退 職届書(臨時的等用)」を取得の上、 所属所保管の履歴書の写し(要、 所属所長の原本証明)と併せて提出 してください。 【昭和32年4月1日以前生まれの方】 <small>※注3</small> 「老齢厚生年金等改定請求書」等の 提出が必要です。 ☆2月下旬以降に個別に送付してい る「請求書」等を提出してください。	手続は不要です。 ☆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、引き続き再任用フルタイムになるとき	「組合員証」等の返納は 不要です。		
退職後、引き続き臨時的任 用職員及び任期付職員にな るとき、または臨時的任用 職員及び任期付職員から正 規職員になるとき (再任用フルタイムから引き 続き臨時的任用職員及び任期 付職員になるときを含む) <small>※注4</small>	組合員証番号が変更になり ますので、番号変更の 手続及び「組合員証」等 の返納が必要です。番号 変更後の「組合員証」等 を新たに交付します。 (組合員証等には、 組合員証のほかに 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。)	原則、手続は不要です。 ☆今年度末に60歳で定年退職の方に ついては、2月上旬に個別に送付 している「退職届書」を提出して ください。	

※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、共済組合へ返還していただくことになります。

※注2 国民健康保険に加入される方や被扶養者認定、国民年金等への加入手続きのために「資格喪失証明書」が必要な場合は、年金給付係までご連絡ください。

※注3 60歳未満の組合員または被扶養配偶者については国民年金への加入手続きが必要です。

お住いの市区町村役場(再就職先で厚生年金に加入して就労する場合は、再就職先)で手続きを行ってください。

※注4 退職日から臨時的任用職員として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も含まれます。

退職後の医療保険制度について

当共済組合には、退職後の医療保険制度として、退職後も引き続き2年間、組合員であったときとほぼ同様に短期給付等を受けることができる「任意継続組合員制度」があります。詳細については、当支部ホームページをご覧ください。

【手続の流れ】

① 組合員から

共済組合へ任意継続
組合員申出書を提出

② 共済組合から

組合員へ任意継続掛
金決定通知書を送付

③ 組合員から

共済組合へ任意継続
掛金の払込み

④ 共済組合から

組合員へ任意継続組
合員証を交付

現在使用中の組合
員証は退職日の翌
日から使えません

再任用フルタイム職
員・臨時的任用職員
になるときを除く
(上記表を参照)

※ 手続期限は、退職日から起算して20日以内です。

※ 加入資格は、退職日まで引き続き1年と1日以上組合員期間のある方です。

福祉保険制度

令和2年度末時点で60歳以上の退職者（再任用フルタイム任期満了者を含む。）で「福祉保険制度」に加入されている方は、原則として令和3年10月まで保障が継続します。

その後は、最長で保険年齢84歳まで継続して加入することができます。保険期間は1年間（11月から翌年10月まで）で、以後毎年更新します。毎年7月頃に加入者へ更新案内書類を送付しますので、脱退を希望される方は、その際に脱退申出書を提出してください。脱退の申出がない場合は、自動更新となります。保険料の口座振替は年2回（4月と10月）です。

※ 60歳未満で退職する方又は他の共済組合へ転出される方も保険年齢84歳まで継続して加入することができます。更新案内書類を毎年7月に送付します。

問合せ先（月～金曜日（祝日を除く）の午前10時～午後4時）

公立学校共済組合福祉保険制度担当

電話 0120-778-599（無料）

アイリスプラン

「年金コース」に加入されている方は、退職（再任用フルタイム任期満了も含む。）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。令和2年度末時点で60歳以上の方については、退職後の取扱いについての案内書類を昨年12月に送付しておりますのでご確認ください。60歳未満で退職する方は、下記の教職員生涯福祉財団サービスセンターまで連絡してください。

「医療・日常事故コース」及び「介護保障コース」に加入されている方は、退職後も継続することができます。

連絡・問合せ先（月～金曜日（祝日を除く）の午前10時～午後5時）

「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」 株式会社一ツ橋サービス

電話 0120-878-626（無料）

各種制度改正

組合員が負担する掛金（保険料）について

福利係

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表の掛金率を乗じて算定します。

令和3年4月からの率（見込み）

短期給付事業 （健康保険）	1000分の43.51
介護保険	1000分の8.90

※長期給付事業の厚生年金保険の保険料及び、退職等年金給付に係る保険料率の変更はありません。

※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。

任意継続組合員の方

任意継続掛金の月額、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3年度適用額：41万円）

令和3年度の率（見込み）

短期給付事業 （健康保険）	1000分の84.20
介護保険	1000分の17.80

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、退職後は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、引き続き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御覧ください（支部ホームページでも御覧いただけます。）。

ちょっといんぷお

災害見舞金について

年金給付係

組合員又はその被扶養者が非常災害（地震・風水害・火事など）によって住居又は家財に一定の損害を受けたときに、その程度に応じて標準報酬の0.5ヶ月～3ヶ月分の災害見舞金が給付されます。

住居は持家でないとダメ？

所有の有無にかかわらず、組合員が日常生活を行っている建物であれば住居に該当します。持家、借家など形態は問いません。

家財ってなに？

住居以外の社会生活上必要とするすべての財産で、組合員又は被扶養者の所有物に限ります。趣味で使用する楽器やゲーム機などの贅沢品は対象となりません。

どの程度の損害から支給されるの？

- ①住居又は家財の3分の1以上が消失又は滅失したとき（同程度の損害を受けた時も含む）
- ②床上30cm以上の浸水

り災現場でする事は？

- 状況が分かるように写真を残しておきましょう。
- ・建物の全景
 - ・被害があった場所
 - ・浸水の高さ(ものさしを横においた写真)



被災し、給付金を請求しようとするときは、まずは共済組合へ連絡を！
電話：099-286-5206（年金給付係）

限度額適用認定証について

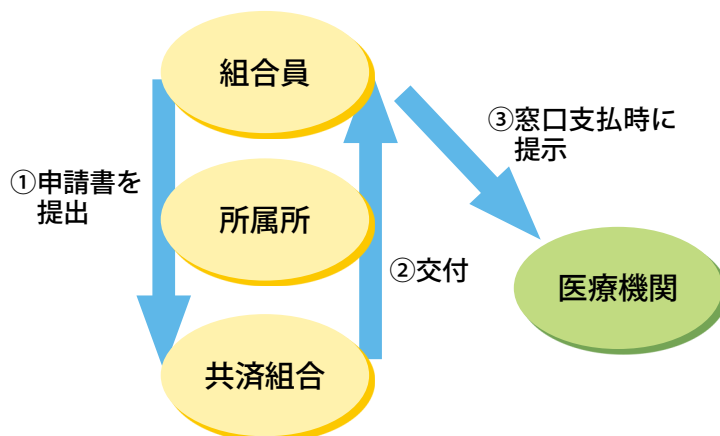
年金給付係

医療費が高額になる場合、病院での支払いの際に「限度額適用認定証」を提示すると、自己負担限度額を超える分の支払いが不要になります。同一月内に一つの医療機関等の自己負担を超える場合に使用できます。自己負担限度額は下記の所得区分により異なります。

高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）

区分ア（標準報酬月額 83万円～）	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%
区分イ（標準報酬月額 53万円～79万円）	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%
区分ウ（標準報酬月額 28万円～50万円）	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%
区分エ（標準報酬月額 ～26万円）	57,600円
区分オ（低所得者）	35,400円

限度額適用認定証のながれ



※ 限度額適用認定証の使用の有無にかかわらず、最終的な自己負担は変わりません。限度額適用認定証を使用しなかった場合でも、診療月のおよそ3か月後を目安に自己負担限度額を超えた分を自動的に給付します。



マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます

申請方法や利用方法等については、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」をクリック！



冬季健康管理講座

新規事業として、組合員の健康保持・増進を図るため、冬季健康管理講座を実施しました。

新型コロナウイルス感染防止のため、日程を縮小し、3密を避けた内容で実施しました。

自己による健康管理の仕方、病気予防に関する知識や理解を深め、日常の健康保持について学ぶことを目的として、管理栄養士による栄養学についての講義と、コマーシャルでお馴染みのRIZAP専任講師によるLIVEセミナーを実施し、48人が受講しました。

新型コロナウイルス感染防止のため、一部ZoomによるLIVEセミナーという新たな形式での実施でしたが、栄養学やトレーニングの正しい行い方について知識を深めました。

講義①

「今日からできる！自分にあった食事量・食事法を見つけよう」 ～栄養学から見た生活習慣病の予防について～

鹿児島県民総合保健センター

管理栄養士 加藤 紘子 氏



受講者の声

- 食べる順序や時間について具体的に分かった。
- 改めて食生活の大切さを痛感した。自分の食生活を見直してみたい。

講義②

「RIZAPセミナー～運動編」 ～ZoomによるLIVEセミナー～

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) 瀧 清吾 氏



受講者の声

- RIZAPの講義で少し身構えてきたが、とても分かりやすく実践しやすそうな内容でよかった。
- 体診断で自分の苦手なことが分かった。楽しかった。



今回、冬季健康管理講座に合わせて作成した、公立学校共済組合鹿児島支部とRIZAPがコラボした動画付き特別コラムを組合員限定で提供いたします！

公立学校共済組合鹿児島支部HP (<https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>) 組合員専用ページに掲載してありますので、是非ご覧ください。

- ※ 冬季健康管理講座の参加者へ配付したコラム（PDF版）をダウンロードできます♪
- ※ 動画の視聴期限は令和4年3月末までです。



- 1 公立学校共済組合鹿児島支部HP (<https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>) にアクセス
- 2 組合員専用ページをクリック
- 3 所属都道府県を『鹿児島県』に選択
- 4 組合員証番号を入力（6桁の職員番号です！）
- 5 生年月日（西暦）を入力
- 6 ログインをクリック♪



以上のとおりログインをしていただくと【支部から組合員の皆さまへのお知らせ】に掲載してあります♪



動画付きコラム全15種類！
 簡単レシピや
 RIZAPトレーナー解説付き
 ワンポイントレッスン等
 (^^)



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ヶ月間）

今年度で3年目になりました。

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第3回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ヶ月間の歩数の合計を競うウォーキンググランプリに、176組、総勢528人の申込みがありました。

今年度は新型コロナウイルスが猛威を振るう中、初参加の方も常連の方も、皆様、お忙しい中、時間を見つけて取り組んでくださいました。本当にお疲れ様でした♪

「歩く」を意識された生活が、今後も習慣化されることで、組合員皆様の健康維持に繋がっていくことを願います。



参加者の御意見・御感想



参加者からの意見を反映して、今年度から全てのチームの順位を公立学校共済組合鹿児島支部HP (<https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>) で確認できるようにしました♪

参加チームは是非順位を確認してみてください！
目標を立てる上で参考となりますように☆



- 少ない歩数ではあったが、歩くことは苦ではなかったので、これからも続けたい。《ちーむフーバ》
- 歩くことが面倒でなくなった。家族とウォーキングするなど会話が増えた。《下水流A》
- 3人一組でチームを組むが、取組は個々のことなので、とても取り組みやすいイベントだったと思う。《妙小ウォーカーズ》
- いつもより、遠回りをして歩数を稼ぐ生活ができた。《もぐもぐガールズ》
- ふ～。いつもよりめっちゃめっちゃ意識して歩きました！ 歩いた分、食欲旺盛!! でも、いい機会をいただきました。《かみいちき》
- 校内衛生委員会でも取組について説明しました。《チームやっせんぼ》
- ただ歩いているだけなのに、非常に過酷でした……。12月から太りそうで恐ろしいです。《チームしゅんしゅん》
- 歩数計を買いました。もう離せません。これからもドンドン歩きます。《ぶっちーとゆかいな仲間たち》
- チームで励まし合いながら、目標に向かってそれぞれが取り組むことができた。《Working,walking,元氣ing!》
- ウォーキングの講習会があるといいですね。学校賞もあるとおもしろいです。《チーム久二郎》
- 週末のビールがおいしくて、飲み過ぎてしまいました。《メタボ解消ストリーズ》
- 3人グループを組むことで、改めて相互の共通話題ができ、お互いに声掛けをすることで、ストレスをためがちな仕事の相談をする雰囲気もでき、体力的な部分だけでなく、精神的にも健康維持に大いに役立つ取り組みであったと思います。《チーム☆ニガダケ》

支部より

ほかにも多くの御意見・御感想をいただきました。

来年度は、新たな賞を計画中です♪毎年参加されても楽しめるようにしたいと思います！

皆様の御意見等は、今後の事業に活かして生きたいと思っております。ありがとうございました！

第3回 入賞者チーム

第1位

薩摩川内市立 東郷学園義務教育学校
TOGO しぶがき隊

チーム
合計

3,803,749 歩

前回に引き続き複数(今回は8チーム!!)でのエントリー。毎日記録される歩数を話題に職員室での会話も盛り上がりました。スタートと同時に毎日35,000歩と登録した先生に触発され、日々激戦が展開されました。歩数の多い先生にその方策を尋ね、「ようし」とやる気を見せる先生。コピーを取る隙間時間も寸暇を惜しんで足踏みに勤む先生。1日の最高歩数40,230を記録した先生は6時間かけて校区内を歩き回ったとか……。チーム名にもこだわり、TOGOしぶがき隊は中年パワーを発揮し、軽やかにステップを踏み続けました。

今回も、心身の健康、何より職員室の雰囲気明るくし、心のゆとりを感じさせてくれた絶好の機会となりました。来年も記録更新を目指します(^^)



第2位

鹿児島県 総合体育センター
ポッチャ団

チーム
合計

3,521,607 歩

所属で第1回から参加させていただき、今回は、3回目。前回までは、総合体育センター職員のみでの4チームの参加でしたが、今回は、同じフロアにある県体育協会にも参加を呼び掛け、5チームで参加しました。前回までは、くじ引きでチーム分けをしていましたが、足を引っ張るのが申し訳ないとの声もあり、(達成できるかは別として)目標ごとにチーム分けをしました。

チーム「ポッチャ団」は、やるからには、目標「優勝!」を掲げ、前回、前々回の優勝チームの歩数も調べ、2ヶ月間、それぞれのペースでウォーキングやジョギングを朝昼晩重ねました。けれど、結果は2位。気合いが足りませんでした。

それでも、みんなで日頃から体を動かそうとする意識も高まり、ウォーキングの話題も増え、楽しく毎日を健康的に過ごすことが出来ました。このような機会をいただき、本当にありがとうございます。また、これが継続できるようにしていきたいと思えます。



第3位

鹿児島県 教育庁教職員課
shouchuj

チーム
合計

3,442,271 歩

待ちに待ったウォーキンググランプリ。「歩きたいから歩く!ビールをおいしく飲みたいから歩く!地球温暖化を防ぐために歩く!」を胸に今年それぞれ1か月1人50万歩を目標に据えて日々歩き続けました。

雨だから車で通勤しようと思ったり、疲れたから歩くの止めようかなと思ったりするなど、様々な誘惑を乗り越え、強い心で歩み続けた2か月間は価値のあることで、さらに、今回3位という賞をいただくことができ感無量の極みです。

「人は心が原動力だから心はどこまでも強くなれる」という名言があります。今回の受賞を礎に、これからも誘惑に負けず、強い心で歩み続けていきたいです。

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



飛び賞チーム

50位	鹿児島市立玉江小学校	チーム玉江②	1,920,782歩
100位	鹿屋市立野里小学校	ドラ息子	1,446,085歩
150位	鹿児島市立広木小学校	おしゃべりVoice	1,109,893歩



上位3チーム及び飛び賞チームには、カタログギフト・図書カード・ホテルウェルビューかごしま利用券が贈呈されました♪

ヘルスアドバイス

身体活動

体を動かすことは、心身を健康に保つための特効薬です！
日々の生活の中で積極的に体を動かす習慣を身につけましょう。

身体活動とは、体を動かしてエネルギーを消費するすべての動作を言います。

その中でも、健康増進や体力の維持・向上を目的として意図的・計画的に行うものを「運動」、日常生活の中で体を動かすことを「生活活動」といい、それらを総称して「身体活動」といいます。

身体活動で改善 「生活活動を積極的に！」



(例) 歩行、犬の散歩、掃除、階段の昇り降り、庭の手入れ、子どもと遊ぶ、介護など

まずは、単純に日々の生活の中で歩く機会を増やすことから考えましょう。また、簡単なことでも積極的に体を動かす機会を増やすことを考えてみましょう。何かと便利なこの時代に「楽をしないで、自分でやろう」と心がけるだけで生活活動量を増やすことができます

☆体を動かす、こんな心がけ……

- 朝は早起きして、家の前の掃除をする。
- ペットの散歩は、基本的に自分が担当する。
- ゴミ出しは、歩いて持っていく。
- エレベーターやエスカレーターは使わない。
- 近所の買い物はできるだけ徒歩で。
- 子どもと戸外で遊ぶ（走る・活発に）。
- 庭の草むしり・植栽。
- 雑用を人任せにせず自分から。

1日合計60分 以上を目標に

体を動かす量が多いほど、生活習慣病発症のリスクが低くなることが分かっています。目標の目安は毎日60分以上。これを歩数に換算すると1日当たり8,000～10,000歩程度です。

まずは、今より1日10分多く体を動かしましょう！

以前は体を動かす効果が出るのは、20分以上連続して行ってから、と言われていたこともありましたが、近年では、短い時間でも健康効果があることがわかってきました。毎日少しずつでも体を動かすことが大切です。

あなたは、10分あったら何をして体を動かしますか？

身体活動で改善 「運動の時間を楽しむ」「運動習慣を継続しよう」

運動習慣はありますか？

運動習慣とは、1日30分以上の軽く汗をかく程度の運動を週2日以上1年以上、続けていることをいいます。

運動による主な効果

- 免疫力の向上
- 骨の強化
- 生活習慣病の予防
- 体力の維持向上
- 生活機能の維持向上
- ストレス解消
- 腰痛・ひざ痛予防
- 血圧改善
- 心肺機能の強化
- 筋力の維持向上

生活習慣病の発症・
死亡リスクが減るこ
とが分かっています。



「運動する時間がない」を言わないようにしましょう。

「忙しくて運動する時間がない」という人がいますが、本当でしょうか。その気になれば、時間はつくれるものです。そのためにも「その気」になれる運動メニューを探しましょう。自分が楽しめる運動であれば「いつならできる」も考えやすいのではないのでしょうか。

(例) ジョギング、水泳、野球、ゴルフ、テニス、エアロビクス、筋力トレーニング など

☆いつなら、どんな運動できるかな？

- 朝は早起きして、ジョギングする。
- アフター5にジムやフィットネスクラブに通う。
- 風呂あがりや寝る前に、筋トレやストレッチをする。 • 自転車通勤をする。
- 週末や休日は、趣味のサークルで楽しむ（テニス・野球・サッカー・卓球）。
- 週末や休日は、山登りやサイクリングをして自然を満喫する。

続けられそうな運動を選ぶ

まずは、興味があるもの、できそうなものを選びましょう。
運動には、持久力を高める有酸素運動、筋力を高めるレジスタンス運動、柔軟性を高めるストレッチなどがあり、バランスよく行うとより効果的です。

- ※ 体に良い運動は気持ちがいいくらいで留めましょう。欲張らずに簡単なことから始めること！
まずは、3日続けること → 達成できたら次の取り組みを考えよう。
- ※ 仲間や家族も引き込んで一緒に始めると、楽しく長続きして取り組めるのでは……！

だれでも手軽に始められるウォーキングは、生活習慣病予防にピッタリの有酸素運動です。



10分間のウォーキングを歩数にすると…… 10分は約1,000歩です。

生活習慣病予防のためには、1日、**8,000～10,000歩が理想**とされています。毎日の生活のいろいろな場面に「歩くチャンス」を作りましょう！

歩数をふやすコツ

コツ1 歩数計を身に付けて、自分の歩数を記録するとウォーキングの励みになります。

コツ2 エレベーターやエスカレーターではなく、積極的に階段を利用しましょう。

コツ3 乗り物を使わず、歩いて行けるところには自分の足を使うようにしましょう。

〈通勤時：一つ手前で降りて歩く、駐車場を少し遠くにする など〉

知っておきたい年金情報

障害厚生年金について

年金給付係

障害厚生年金は、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。

なお、平成27年10月以降、障害厚生年金は在職中であっても支給されますが、経過的職域加算部分については、組合員である間は支給停止となります。障害厚生年金の支給を受けるためには、次の①及び②または③並びに④の要件を満たすことが必要です。

- ① 障害の原因となった傷病の初診日に、厚生年金の被保険者（組合員）であること。
- ② 障害認定日に障害等級1級、2級または3級に該当する障害があること。
- ③ 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）
- ④ 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2026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。

※ 初診日とは：障害の原因となった病気やけがの診療で最初に医者にかかった日。

※ 障害認定日とは：初診日から1年6ヶ月が経過した日、もしくはその前に症状が固定した場合はその日。

※ 障害等級とは：身体障害者手帳等の等級とは異なります。

また、障害認定日は、原則、初診日から起算して1年6ヶ月を経過した日ですが、初診日から起算して1年6ヶ月を経過せずに、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ヶ月を既に経過している場合は、1年6ヶ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、置換の日
脳血管疾患による機能障害	初診日から起算して6ヶ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）又は人工弁を装着した日
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ヶ月を経過した日
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ヶ月を経過した日
新膀胱を施したもの	新膀胱を造設した日
咽頭全摘出手術を施したもの	咽頭全摘出手術を施した日
在宅酸素療法を行っているもの	在宅酸素療法を開始した日
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ヶ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：099-286-5220）へお問い合わせください。ご自身の障害状態が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。

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 ☎099-286-5207 FAX 099-286-5663

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。

【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予約」とお伝えください。 ☎092-541-4936 (要予約)

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。

【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予約」とお伝えください。 ☎092-541-4936 (要予約)

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)

【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：<http://kyushu-ctr-hsp.com>)

【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 ☎099-224-6248

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、文書、電子メール)

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)

臨床心理相談員 ・第2・4木曜日の9時30分～16時(祝日、図書館休館日を除く)

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) ☎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** ☎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)

春キャベツと桜エビの塩麴クリームパスタ

材料 (2人分)

春キャベツ	3枚位	パルメザンチーズ	好みで
乾燥桜エビ	80g	塩麴	大さじ1
白ワイン	少々	パスタ麺 乾麺	300g
生クリーム	100cc	ニンニクみじん切り	少々
塩	少々	オリーブ油	適量
粗挽きブラックペッパー	好みで		



作り方

- 1 春キャベツを2cm角位に切る。
- 2 フライパンに桜エビをいれ、乾煎りし香りをだす。
- 3 白ワインを注ぎアルコールをとばす。
- 4 ニンニクを入れ、香りがでたら生クリーム、塩麴、パルメザンチーズを入れ軽く煮詰める。
- 5 塩、ブラックペッパーで味を整える。
- 6 パスタを茹でる。
- 7 パスタが茹で上がる1分位前にキャベツをいれる。
- 8 7を湯切りし、5に入れて絡める。
- 9 皿に盛り付ける。

★パスタを茹でるときは、湯量の1%の塩を加えて茹でる。

★パルメザンチーズは、フライパンの中で混ぜ、たっぷり使う事で、旨味やこく、まろやかさがうまれる。

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。

ヒント: 今号の「共済広報かごしま」を参照ください。

- Q1 災害見舞金は、組合員又は被扶養者が非常災害(地震・風水害・火事など)によって住居又は家財の()以上が消失又は滅失したときに給付されます。
- Q2 債務返済支援制度の保険料について、令和3年度以降は平均返済月額1万円あたりの月額保険料が()円に変更されます。
- Q3 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を対象に()指導をご案内しています。
- Q4 組合員の生活習慣改善と健康づくりを支援するため、共済組合鹿児島支部主催で平成30年度から始まったグランプリの名前は()グランプリという。所属所内で3人1チームを作り、2ヶ月間(10月・11月)の合計歩数を競います。

【前号の正解】

- Q1 (介護) Q2 (3)
Q3 (債務返済支援) Q4 (アプリ)

【当選者発表】

- ◆ 5,000円分利用券
ゆーたんさん (兼久小学校)
- ◆ 3,000円分利用券
再任用頑張ってますさん (松元中学校)
葵ちゃんさん (薩摩中央高校)
- ◆ 2,000円分利用券
ぼんぼんぼんぼんさん (東谷山小学校)
すみれさん (串木野養護学校)
のこりわずかさん (和田中学校)

47名の応募者の中から選ばれました!
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
1 ○○○○○○
2 ○○○○○○
3 ○○○○○○
4 ○○○○○○
- ・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 「共済広報かごしま」係

【FAX】 099-286-5663

【アドレス】 fukuri46@kouritu.or.jp

【締切】 令和3年5月21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。



最新情報はこちら



RR 公立学校共済組合北九州宿泊所
小倉リーセントホテル
〒803-0811 福岡県北九州市小倉北区大門1丁目1-17

☎:093-581-5673
FAX:093-582-1789

ご予約・お問い合わせ先 **メールアドレス** krecent@boreas.dti.ne.jp
ホームページアドレス <https://www.kokura-recenthotel.jp>

公立学校共済組合長崎宿泊所セントヒル長崎

春のおすすめ宿泊プラン

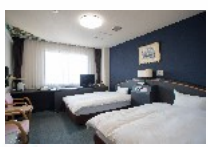
1泊2食付 **よかばい長崎プラン**

長崎の味を、観光を、気軽にお楽しみいただけるセントヒル長崎のオリジナルプランです

期間：通年 ※12/31-1/1-10/7～10/9・ランタンフェスティバル期間を除く

組合員(税込) 平日 **9,400円** 休前日 **10,200円**
※一般のお客様は上記料金より1000円UPとなります。

長崎ミニ卓袱



1泊2食付 **長崎じげもん応援プラン**

春の味覚満載！ご夕食は旬の食材を使った季節のおまかせ会席を。お得においしく、春の長崎をご堪能ください。

期間：令和3年3月1日(月)～令和3年5月31日(月)

1泊2食付(税込) 平日 **9,500円** 休前日 **10,500円**



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





おかげさまで20周年

これからも組合員の皆様とともに

新型コロナウイルス感染症対策実施中

感染症対策を徹底し、安全・安心な環境でお料理を提供いたします。

歓送迎会にも!

お得なホテルメイドのテイクアウト料理を 職場やご自宅で

会食等利用補助の拡充により、今年度からテイクアウト料理も補助の対象になりました！コロナ禍でも安心してウェルビューを御利用ください。



各種商品券 クーポン使えます！



みやび御膳

限定100食

通常価格5,500円(税込)が

会食等利用補助の適用で **3,500円** (税込)

握り寿司(烏賊・鮪・カンパチ・海老・玉子・イクラ)/黒毛和牛のローストビーフ/ロブスターの黄金焼/スワイ蟹と春野菜の天麩羅盛合せ/鮭の柚庵焼/菜の花和え/白和え/吸物/苺のパウムクーヘンと菓のムースケーキ/お茶 ※季節により内容は異なります。



さくら御膳

限定100食

通常価格3,500円(税込)が

会食等利用補助の適用で **2,500円** (税込)

海鮮ちらし寿司(カンパチ・鮪)/鱈の西京焼き/天麩羅盛合せ/鶏肉とモッツアレラのファルシ/菜の花和え/白和え/生ハムサラダ/吸物/苺のパウムクーヘン/お茶 ※季節により内容は異なります。

お子様、お孫様の健やかな成長を願って。ご自宅でのお祝いの席にどうぞ。

組合員1人につき各1個まで。

節句祝い重

(3~4人前)

- ・桃の節句重 (販売期間2/1~3/31) 限定20個
- ・端午の節句重 (販売期間4/1~5/31) 限定20個



桃の節句重 飾り物は含まれません



端午の節句重 飾り物は含まれません

通常価格10,000円(税込)が

慶事・法事利用補助の適用で **5,000円** (税込) **新商品**

節句デコレーションケーキ(5号)3,780円(税込)もございます。

人気のサーロインステーキや天婦羅も入ったバラエティ豊かなお弁当です。



彩り二段重

売れています

通常価格2,300円(税込)が

会食等利用補助の適用で **1,800円** (税込)

※お肉が苦手な方は、サーロインステーキをお魚メニューに変更できます。



記念日サックスBOX

通常価格7,000円(税込)が 会食等利用補助の適用で **5,000円** (税込) **売れています**

- 【#1おつまみの段】 自慢のだし巻き玉子/チーズ入りさつま揚げ/オリジナル中津風唐揚げ/柚子ポークロースト粒マスタードソース/鶏肉のバテ/鴨肉のバテ/スモークサーモン&ポテサラ
- 【#2メインの段】 赤魚の照り焼き/サーロインステーキ/ハッシュドポテト/鶏肉とモッツアレラのファルシ/ふわとろ玉子入りエビチリソース
- 【#3ご飯物の段】 いなり寿司/巻き寿司/おにぎり



サーロインステーキ弁当

通常価格1,800円(税込)が

会食等利用補助の適用で **1,300円** (税込)

市来農芸高校のポメロコショウ添え(ステーキ約130g)



骨付きリブソースステーキ デラックスセット

(3~4人前)

通常価格7,500円(税込)が

会食等利用補助の適用で **5,500円** (税込)

骨付きリブソースステーキ(約1kg)/ジャンボフランク3本/スモークサーモンサラダ



キッズプレート

950円 (税込)

Side Menu

サイドメニュー以外のお料理と一緒にオーダーで **ハッピープライス!**

- 巻き寿司 & いなりプレート 単品価格1,000円(税込)が **800円** (税込)
- おにぎりプレート 単品価格700円(税込)が **500円** (税込)
- オリジナル 中津風唐揚げ & ポテトBOX 単品価格800円(税込)が **600円** (税込)

●1万円以上のご注文で配達承ります。(ホテルから10km圏内) ●料理内容は、仕入れの状況により変更になる場合があります。 ●消費期限は、ご予約の受取時間から3時間です。 ●ご注文は前日までにお電話で承ります。(仕入れの都合でご用意できない場合もございますので、なるべく受取予定日の3日前までにご注文ください。) ●お受取りは、来館、配達間問わず、11時から19時の間でご指定ください。 ●月・火曜日定休日(祝日の場合は営業します。)



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

◎ご予約・お問合せは
TEL 099-206-3838 / TEL 099-206-3204
(レストラン直通)