

共済広報 かごしま

第105号

令和3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

目次

各種制度改正	1
知っておきたい貸付情報	1
ちょっといんぷお	3
知っておきたい年金情報	4
夏季休業中に実施した各種講座	5
「教職員の皆さまへ こころの知恵袋」Web版のご案内	8
ヘルスアドバイス	9
特定保健指導のご案内／心のセルフチェックシステム	11
各種相談窓口のご案内	12
ホテルウェルビューかごしま おすすめ簡単レシピ	13
クイズ de 景品 GET!	13
8名様に図書カードが当たる!	
九州の公立共済やすらぎの宿	14
ホテルウェルビューかごしま	15

内容についてのお問い合わせは

(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)

- ・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3年度鹿児島県図画作品展 県市議会議長会会長賞
「石段に生きる木」

ナガヤマ サラ
鹿屋市立田崎中学校3年 永山 咲良さん

寒色の青色や暖色の黄色を使って、日陰の冷たさや、木漏れ日の暖かさを表現し、奥にいくにつれて色を薄く柔らかくして、奥ゆきも表現しました。



各種制度改正

育児休業手当金及び介護休業手当金の給付上限日額の変更について

—令和3年8月1日から—

年金給付係

令和3年8月1日以後の休業期間に係る育児休業手当金及び介護休業手当金の給付上限日額が次のとおり変更されました。

詳細につきましては、所属所長あて通知(令和3年8月6日付け公共鹿第543号「育児休業手当金及び介護休業手当金の給付上限日額の変更について」)をご覧ください。

区 分		給付上限日額	
		変更前 (令和3年7月の休業日まで)	変更後 (令和3年8月の休業日から)
育児休業 手当金	下記期間経過後の期間 (給付割合100分の50を適用)	10,370円	10,240円
	育児休業を取得した期間が通算 して180日に達するまでの期間 (給付割合100分の67を適用)	13,896円	13,722円
介護休業手当金		15,294円	15,102円

知っておきたい貸付情報

厚生係

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19年1月 ～ 令和2年12月	令和3年10月下旬～11月中旬 ※ 平成19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3年1月～令和3年12月	令和3年12月下旬～令和3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。

償還表の送付について

借受人に対して貸付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10月に送付しました。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3年10月～11月

団信制度の中途加入募集を行います

年に1度の
チャンスです!!

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。

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2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。

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。

気になる保険料充当金は



(例)

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低減します。
*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 → 1,236円/年
(103円/月)

*保険料充当金は見直される場合があります。

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。

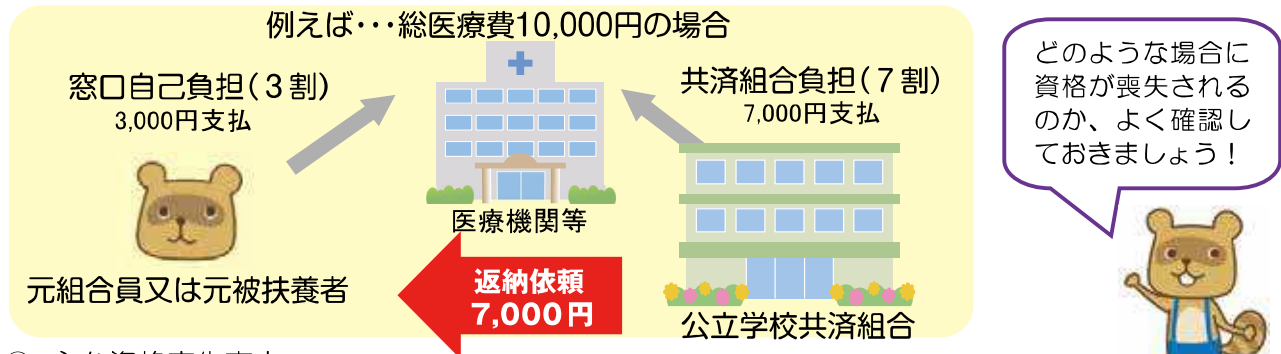
お申込方法等の詳細に係るお問い合わせ先:

公立学校共済組合鹿児島支部 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。

資格喪失後に受診した医療費の返納について

公立学校共済組合の組合員又は被扶養者が、資格喪失後に組合員証(被扶養者証)を提示して医療機関等で受診した場合、共済組合が負担した医療費を全額返納していただくことになります。



◎ 主な資格喪失事由

【組合員】 ・退職したとき

・人事異動により市町村職員共済組合や地方公務員共済組合等へ転出したとき

【被扶養者】 ・就職したとき

就職先で健康保険の適用があるとき又は3カ月以上の雇用契約で、月額108,334円以上の給与収入が生じることが明らかなきときは資格喪失となります。

・アルバイト等で月額108,334円(年額130万円)以上の収入があるとき

給与月額が不定の場合で、実際に108,334円以上の収入を得た月が3か月連続したとき又は直近12か月の総収入額が130万円を超えたときは資格喪失となります。

・公的年金等の受給額が年額180万円以上となったとき

年金以外に給与収入等がある場合は、給与収入等も含めて判断します。

⚠ 共済組合へ資格喪失の届出が遅れた場合でも、資格喪失の事実が発生した日にさかのぼって資格喪失となりますので、それ以降に受診した場合、共済負担分の医療費は返納となります。このため、資格の喪失事由に該当していないか随時ご確認ください。

「医療費のお知らせ」について

組合員証等を提示して診療等を受けた組合員及び被扶養者に対して、健康に対する認識をより深めていただくとともに、医療費の適正化を図ることを目的として、毎年度2月に「医療費のお知らせ」を発行しています。

通知対象診療等期間

令和2年9月から令和3年8月まで

通知対象者

- ・令和3年11月1日現在で資格を有している組合員とその被扶養者
- ・通知対象期間に組合員証等を提示して診療等を受けた者

受け取ったら、中身を確認し、大切に保管しましょう!



「医療費のお知らせ」は確定申告に活用できますが、通知対象期間外(令和3年9月分以降)については領収書等が必要になりますので御注意ください。

年度の途中で退職される方へ ～退職時の年金手続きをお願いします～

退職時には「組合員証等」の返納と併せて、年金関係の書類の提出も必要です。特に年度の途中で退職される方の年金関係の手続漏れが増えていきますので、ご注意ください。



老齢厚生年金の支給開始年齢に到達していない方が退職するとき

将来の年金受給に備えて「年金待機者」として登録するために「退職届書」の提出が必要です。

【手続方法】

- ① 「退職届書」を取得し、必要事項を記入します。取得方法は以下のとおりです。

対象者	退職届書の取得方法
正規職員 (定年前退職者)	所属所を通じて鹿児島支部・年金給付係へ「若年退職事前報告書」を提出してください。退職予定者に係る必要事項を印字した「退職届書」を所属所あてに送付します。
臨時的任用職員等 ※	鹿児島支部ホームページから「退職届書（臨時的等用）」をダウンロードして使用してください。
再任用フルタイム	鹿児島支部・年金給付係（年金担当）へ電話連絡してください。退職予定者に係る必要事項を印字した「退職届書」を所属所あてに送付します。

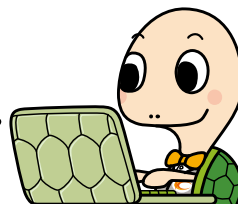
※ 「任期付職員」及び「組合員資格を有する会計年度任用職員」を含みます。

- ② 退職時に所属所へ「組合員証等」と併せて「退職届書」を提出します。所属所からは「組合員異動報告書〔整理番号3〕」に「組合員証等」と「退職届書」等（注）を添付して共済組合へ提出します。登録が完了すると公立学校共済組合本部から「年金待機者登録通知書」が登録住所へ送付されますので大切に保管してください。

（注） 臨時的任用職員等が退職する際には「退職届書（臨時的等用）」と併せて「所属所で保管されている履歴書の写し（所属所長が原本証明したもの）」の添付も必要です。

老齢厚生年金の支給開始年齢に到達している方が退職するとき

すでに決定されている年金に退職までの期間・報酬等を算入し年金額を再計算する「退職改定」を行うために「老齢厚生年金改定請求書」等の提出が必要です。（在職中に支給停止となっている年金額の解除も併せて行います。）



【手続方法】

- ① 鹿児島支部・年金給付係（年金担当）へ電話連絡してください。手続に必要な「年金改定請求書」等を所属所あてに送付します。（必要書類は生年月日や年金の受給状況により異なります。）
- ② 退職時に所属所へ「組合員証等」と併せて「老齢厚生年金改定請求書」等を提出します。所属所からは「組合員異動報告書〔整理番号3〕」に「組合員証等」と「老齢厚生年金改定請求書」等を添付して共済組合へ提出します。

注意 支給停止となっていた年金額が解除され、本来の年金額での支給が開始されるまでには、必要書類を提出してから3～4か月ほど処理期間を要します。

退職時の年金関係手続きの詳細については、鹿児島支部のホームページも参照してください。
[鹿児島支部トップページ](#)>[手続きナビ](#)>[組合員資格・年金の手続き](#)>[年金に関する手続き](#)>[退職時の年金関係手続き](#)

令和3年度夏季休業中に実施した各種講座

健康管理講座

昨年に引き続き新型コロナウイルス感染防止のための対策を講じ、体に備わる免疫(自己防衛システム)の知識を深め、日常の健康保持について学ぶことを目的として「健康管理講座」を実施しました。本年は、鹿児島会場、南薩会場、始良・伊佐会場で、7月末に開催、初回受講の107人が受講されました。

講演 7月26日～7月28日 3日間講演

「免疫力を高める生活習慣」

(人には体を守る機能が備わっている)

公立学校共済組合九州中央病院
保健師 福岡 純子 氏



受講者の声

現実に直面している内容で大変わかりやすく、これまでの生活習慣を見直し、今後も健康・体力づくりに気をつけ活動していきます。

受講者の声

日々の生活の中で少し意識するだけで免疫力アップにつながるがよくわかりました。コロナ禍ではあるが、少しでも実践しようと思う。

分科会 7月26日～7月28日 3日間

アロマセラピー講座

(株)コルテーヌ 上野 智子 氏



受講者の声

- ・香りでリラックスし、ストレス解消に役立てたい。
- ・会場に入った瞬間から香りに癒されました。
- ・是非とも次回も参加したい。

分科会 7月26日

体幹バランス講座

(株)ニチガスクリエート 伊地知 美枝 氏



受講者の声

- ・とても気持ちよかった。
- ・自分の体力を知り筋力トレーニングを続けたい。
- ・自分の体の歪みがわかってよかった。体の不調が改善できるように代謝UPしたい。

健康管理講座

分科会 7月27日

体幹バランス講座

(株)ニチガスクリエート 岩元 一志 氏



受講者の声

- ・30秒歩行で体のずれが明確に、柔軟性が大事。
- ・講師の説明が面白く、楽しみながら体を動かし、バランスを取るなど、またお願いしたい。
- ・セルフコンディショニングの大切さがわかりました。

分科会 7月26日

体幹バランス講座

(株)ニチガスクリエート 山谷 知子 氏



受講者の声

- ・体幹バランスを家でも実践して健康に年を重ねたい。
- ・体が悲鳴を上げていた。日頃から体を使うこと、トレーニングをつづけることを体が訴えていた。
- ・運動不足を痛感した。家で毎日やってみます。

今年はおうちでRIZAP!

今年度も RIZAP とのコラボで
冬季健康管理講座 を開催します!!

Zoomによる
オンライン
セミナー

詳細については、所属所あて開催通知をご覧ください♪ 開催日:令和3年12月18日(土)・令和4年1月15日(土)

介護講座

本人又は御家族の方が、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。内容別にA～Cの3コースを実施し、鹿児島会場(かごしま県民交流センター)で計3日間、合わせて48の方が受講されました。

講義・実演



8月4日・Aコース
「介護の心得と福祉用具の選び方」



8月5日・Bコース
「認知症の理解と身体のケア」



8月6日・Cコース
「感染症対策と排泄ケア」

受講者の声

- ・年々さまざまな福祉用具の進歩だというお話を伺って実感することができた。(Aコース)
- ・人間には、居場所と役割がとても大事だと思えた。「記憶は消えても感情は残る」という言葉が特に印象に残った。(Bコース)
- ・(おむつの)商品選び、使い方等、今後に活かせる実践的な内容でした。(Cコース)

※Dコース「食事の介助と口腔ケア」とEコース「身体介助とポジショニングケア」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により開催を中止しました。

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つけ、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。ホテルウェルビューかごしまで8月2日に開催し、講義には53名が参加され、希望者のみ午前中に個別相談を実施しました。

講義 〈55歳～定年前〉

野村證券株式会社

『充実したセカンドライフを迎えるためのライフプラン』

野村證券株式会社 資産形成推進部 丸幸 豊隆 氏



受講者の声

- ・資料も説明もとても分かりやすく参加してよかったです。退職後の資産管理については、少しくリアになった気がします。また、自分なりに色々情報を集めてみたいと思います。ありがとうございました。
- ・資金運用について考えるいい機会になりました。
- ・今後のライフプランを考えることができました。年金のこと医療のこと住宅ローンのことなど、どのような仕組みになり、どのくらいの費用が掛かるのかが分かりました。再度、預金や保険等を見直して、充実した(困らない)セカンドライフを過ごせるようにしたいと思います。準備や感染予防対策等の運用もありがとうございました。



※8月19日と8月25日は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により開催を中止しました。

こころと体のリフレッシュ講座

昨年に引き続き新型コロナウイルス感染防止のための対策を講じ、開催に向けて準備してまいりましたが、県内における急速な感染拡大の影響を鑑み、感染拡大防止のため中止としました。

「ホテルウェルビューかごしま」の館内サービスの休止について(お知らせ)

組合員の皆様へ

9月9日付け所属宛て文書でお知らせしたとおり、県の新型コロナウイルス感染症対策の取組に協力するため、当分の間、館内サービス(宿泊・会議・宴会・婚礼・レストラン)を休止しています。

組合員の皆様には、ご不便をおかけしますが、ご理解くださるようお願いいたします。

なお、テイクアウト及び仕出し料理のサービスについては、土日祝日限定※で実施しますので、引き続き、ご利用くださるようお願いいたします。



※平日についても対応可能な場合がありますので、お気軽にお問合せください。
TEL 099-206-3838(受付時間9時～17時)

代替宿泊施設 のご案内

ウェルビューかごしま館内サービス休止期間中は「天然温泉ホテル自治会館」を代替宿泊施設として、宿泊利用補助(一泊当たり大人1,000円、小人500円)がご利用いただけます。
※宿泊利用補助のみ **天然温泉ホテル自治会館 鹿児島市鴨池新町7-4 TEL099-206-1010**

「教職員の皆さまへ ころの知恵袋」 Web版のご案内

昨今の新型コロナウイルス感染症のまん延により環境が激しく変動している中、組合員の皆様の負担が増加していると思います。

このたび、当組合の直営病院である九州中央病院において「教職員の皆さまへ ころの知恵袋」が制作されました。

こちらは、同病院のメンタルヘルスセンター職員が、今職場で尽力されている組合員の方はもとより、病気休職中等の方々にも、健康に仕事を続けていくために「自分を守る術」があることを知っていただきたいという思いで制作したことになります。内容は、お忙しい方でも読み進めやすいように、絵本形式になっています。

「自分を守る術」とはどのようなものか、
Web版で是非ご覧ください♪



アクセス方法



- 1 二次元コードを読み込
- 2 組合員専用ページのログイン画面が表示
- 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♪

2

組合員専用ページ：鹿児島支部 ログイン

所属都道府県	所属する都道府県を選択して下さい。	鹿児島県	3
組合員証番号	2桁以内の半角数字を入力してください。	00000000	4
生年月日(西暦)	4桁の半角数字を入力してください。	00/00/0000	5
<input type="button" value="ログイン"/>			6



ログイン → 直営病院からのご案内 → 「ころの知恵袋」 Web版 が掲載されています♪

口を清潔に保つこと、嚙んだり飲み込んだりする機能を保つことは、全身の健康に関係します。口腔内を清潔にしておくことは、感染症予防にも有効です。また、いろいろな食品を食べてしっかり栄養をとるためには、歯と口を良い状況に保つことが大切です。



🦷 の寿命は平均寿命より短い…「歯を失い始めるのはいつ？」

成人の歯の数 = 親しらずを含めて**32本**！13歳で永久歯が生えそろう。
歯を失う2大原因 ①むし歯 ②歯周病

歯の喪失の主な原因は、30代までは**むし歯**ですが、40歳以降になると**歯周病**による喪失が増加します。＊歯周病は、成人の80%が罹っていると言われており、『歯ぐきの感染症』です。

歯周病が影響を及ぼす病気

糖尿病、心臓病、脳血管疾患、肥満、高血圧、早産・低出生体重児出産、関節リウマチ、骨粗鬆症、免疫機能の異常、認知症など

口やのどには、歯周病菌を含めて数百億個以上の細菌が潜んでいます。

この細菌は、気道や血管、リンパ管を通して全身に影響を及ぼすと言われています。



健康な歯の維持・健康寿命の延伸のために

毎日のセルフケア+歯科医のプロケア

☆ 歯周病予防は正しい歯みがきから！

歯周病の原因は、歯垢の中の細菌です。軽いものだと正しいブラッシングと、歯垢・歯石の除去でまだ戻ることができます。

- ① 歯ブラシの毛先をきちんと当ててみがく
- ② 軽い力でみがく 強い力でみがき続けると歯の表面がすり減ってしまうので注意！
- ③ 歯ブラシはこきざみに横に動かす→10回ごとに歯ブラシを当てなおして！
- ④ 歯みがき剤は、つけすぎない
- ⑤ 歯ブラシは、柄が真っ直ぐで、小さめのものを選ぶ



生活習慣からも歯を健康に！

- 1 食べたらみがくを基本に、就寝前の歯磨きは唾液の分泌が少ないので、特に念入りにみがく必要があります。
- 2 よくかんで食べる
唾液には口腔洗浄作用や抗菌作用など、歯周病の原因菌を抑える働きがあります。
かむ刺激は、脳の活性化につながります。
- 3 禁煙する
喫煙は血管を収縮させ、歯肉への血流を悪くします。
- 4 ストレスをためない
ストレスは唾液の分泌を妨げます。



定期的な歯科検診とプロフェッショナルケアで安心！

歯垢・歯石の除去や歯面清掃のほか、痛みが出る前のむし歯や歯周病のチェックを定期的に行いましょう。歯科医院への定期的な受診は、お口の衛生状態を良好に保つ大切な習慣！

受診控えによりお口の衛生状態が悪化すると、歯周病や糖尿病等の持病の進行を見逃したり、重症化にもつながる恐れがあるほか、感染症にもかかりやすくなります。

特に自覚症状がなくても定期的に受診しましょう。

☆ 探そう！【お口の健康のために、長く通える歯科医院】 かかりつけ歯科医を選ぶ5つのポイント

- 1 自宅や職場から通いやすい歯科医院
- 2 必要に応じて歯科以外の医師と連携をしたり、適切な医療機関を紹介してくれたりする歯科医院
- 3 歯みがき指導、クリーニングなどの予防ケアに力を入れている歯科医院
- 4 むし歯や歯周病などのチェックや治療内容の説明が丁寧な歯科医院
- 5 話をよく聞いてくれるなど、コミュニケーションが取りやすい歯科医院

歯科検診やプロフェッショナルケアの目安は半年に1度くらいですが、お口の状態は人それぞれのため、間隔は相談して決めましょう。

口は食べ物が入るだけでなく、すべての病気の入り口です。
普段気になっていることがあれば、歯科受診してみませんか？



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。

実施方法は主に3つあります

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。
※①及び②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。

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

さらに、積極的支援の御案内が届いた方は、大チャンス！今年度からCMでお馴染みのRIZAPによる遠隔面談型特定保健指導を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♪



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せんか？



アクセスは、

<https://kokoronokenkou.jp>

(6:00-24:00)

ID→teacher

パスワード→teacher2021



※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。

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

☎099-286-5207

FAX099-286-5663

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、電子メール)

Email: soudan01@pref.kagoshima.lg.jp

- ・受付時間 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) ☎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)

サーモンと帆立貝柱のサラダ

材 料(1人分)

サーモン(刺身用・柵)	60g
冷凍帆立(刺身用)	1個～2個
きゅうり	2分の1本
ミニトマト(赤・黄)	各1個
ベビーリーフ	2分の1パック
いくら	10g(なくてもOK)
キャビア	2g(なくてもOK)
食用花	2輪(なくてもOK)
好みのドレッシング	適量
(イタリアンドレッシング・柑橘系オススメ)	
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	適量



作り方

- 1 サルモンを10gに削ぎ切りカットし、塩・こしょうしてオリーブオイルでマリネし、3枚ずつ巻き花の形を作る。
- 2 帆立貝柱についているカサネカンザシ(白い物)を外し、沸かしたお湯に塩を少し入れサッと湯通しし、氷水にいれ水気をキッチンペーパーでとり、半分にカットしサーモンと同様に塩・こしょうでマリネする。
- 3 ベビーリーフをシャキットとなるまで水につけ、水気を切る。
- 4 きゅうりをピーラー(皮むき)で、スライスし塩水につけ、水気をとって鉛筆の先のような形に巻く。
- 5 トマトのヘタをとり、縦半分にカットする。

- 6 皿に丸い形になる様に③のベビーリーフを敷く。
- 7 ⑥の周りに、①②④⑤の材料を見栄え良く盛り付ける。
- 8 いくら・キャビア・食用花をトッピングする。
- 9 お好みのドレッシングをかけて完成。

*これからの季節、クリスマスのおもてなしメニューにどうですか。ちなみに、昨年のクリスマスディナーでは、黒酢で作ったドレッシングをかけたサラダが人気の1品でした。インスタ映えますよ。

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、図書カード(2,000円分)を8名様にプレゼントいたします。皆様ふるってご応募ください!

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: 公立学校共済組合では、電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のために()上で24時間、ご相談を受け付けています。
- Q2: 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が保険金として()年を限度に支払われる制度です。
- Q3: 被扶養者が給与の月額が不定なパート・アルバイトをしている場合、月額()円以上の収入のある月が3か月連続したとき又は直近12か月の総収入額が130万円以上あるときは資格喪失となります。
- Q4: 老齢厚生年金の支給開始年齢に到達していない方が退職するときは、将来の年金受給に備えて「年金待機者」として登録するために()の提出が必要です。

【前号の正解】
Q1 (3分の1)
Q2 (103)
Q3 (特定保健)
Q4 (ウォーキング)

【当選者発表】
・5,000円分利用券
たんぼぼさん(川内商工高校)
・3,000円分利用券
イブ玉子さん(池田小学校)
亀津の武さん(面縄中学校)
・2,000円分利用券
陸さん(羽島中学校)
のりさん(栗野中学校)
うっしーさん(鹿屋農業高校)

44名様より応募がありました☆
ご当選おめでとうございます!

ヒント:今号の「共済広報かごしま」をご参照ください。

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「共済広報かごしま」係

【F A X】099-286-5663

【アドレス】fukuri46@kouritu.or.jp

【締 切】令和3年11月30日(火)(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・景品の発送の外、今後の事業運営等の参考にさせていただきます。



公立学校共済組合宿泊施設
やすらぎの宿

別府 豊泉荘 特別プラン

秋のおすすめ の宿泊プラン

期間限定
2021.9.1(水)
▶ 11.30(火)

海鮮網焼コース 泉(せん)プラン



※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。

組合員様特別価格(消費税・サービス料・入湯税込)

和室 ▶ 2名様1室ご利用の場合 お一人様 **11,000円**～

洋室 ▶ 2名様1室ご利用の場合 お一人様 **12,100円**～

※金曜日・土曜日・シーズンにより料金が異なります。詳しくはお電話でご確認くださいませ。



〒874-0902 大分県別府市青山町5-73

Tel.0977-23-4281

Q!VAR?DO!NET お電わっと

車でお越しの場合: 別府ICより県道12号線を約12分
電車ご利用の場合: 別府駅よりタクシーで約7分

<https://www.housensouji.jp/>



GRANDE HAGAKURE

HOTEL グランデはがくれ

今年2月リニューアルオープン完了!

おすすめ宿泊プラン 3日前までにご予約をお願いします。

郷土料理プラン

佐賀牛や有明海の魚介類など、
佐賀の郷土の味覚が満載です!

お一人様
1泊2食付 **13,300円**～

※土曜・休前日はお一人様500円増料金となります。



※写真はイメージです。



HOTEL
グランデはがくれ
Grande Hagakure

公立学校共済組合佐賀宿泊所
TEL0952-25-2212

JR佐賀駅より徒歩6分 〒840-0815 佐賀市天神2丁目1番36号

Hotel ご宿泊室

スタイリッシュな宿泊室を
7部屋新設いたしました。

心からくつろいでいただけるよう、お部屋はプレシャスツイン1室、
洋室25室、和室5室、和洋室1室をご用意いたしております。



和洋室



ツイン

全室無料Wi-Fi接続サービス対応

「シモンズ社製」ベッドを採用

※一部客室(和室・ダブル)を除く。

Restaurant レストラン

新メニュー
続々登場!!

カジュアルな雰囲気のカフェ&レストランがオープン。自然光に包まれる開放的な店内で、四季折々の味わいをお楽しみください。





公立学校共済組合鹿児島宿泊所
ホテル ウェルビュー かがしま
HOTEL WELVIEW KAGOSHIMA

ウェルビュー調理長監修

新春 おせち



高校生の手作り
黒豚みそ入り!

鹿児島島の郷土の味を盛り込んだ
ウェルビュー調理長監修の
オリジナルおせち料理。
徹底した衛生管理
HACCP対応でつくった
安心・安全のおせち料理を、
工場直送で
全国に無料配達いたします。

今年もおせち「式の重」に
鹿児島郷土のお料理を
ご用意致しました。



ご予約
承り中

県外・離島等への
贈り物としても是非、
ご利用ください。

全国送料
無料

巻の重

式の重

郷土鹿児島味の

参の重

- 伊達巻き ●黒豆 ●紅白蒲鉾
- 海老の塩茹で ●あけぼの巻
- 紅白臍 ●酢取り花蓮根
- 田作り ●金団・栗甘露

- 鹿児島県立市来農芸高校黒豚味噌 ●鹿児島県産黒豚軟骨のみそ煮
- 屋久島産あご出汁の煮ごごり ●枝豆の和え物
- 鹿児島県産安納手のチーズブリュレ ●手毬餅 ●紅白かるかん
- 黒糖ローストポーク ●鹿児島県産黒豚昆布巻き ●かつおくるみ
- 薩摩揚げピリ辛天 ●黒毛和牛炭火焼き ●鹿児島県産金柑甘露煮

- にしん牛蒡射込み ●うぐいす豆 ●ゆば海月
- 鶏もも肉の塩麹焼き ●ベーコンチーズドッグ
- 砂肝燻製 ●海老チリフリッター ●ばい貝
- 真ダラ子旨煮 ●笹大福 ●筑前煮

受付締切日

12月
19日(日)
まで

お届け日

12月
30日(木)・
31日(金)

薩摩香るおせち和洋三段重

3~4人前

限定200個

23,000円 税込

【箱サイズ：21×21×6cm】

※税込・送料込。※仕入状況により内容が変わる場合がございます。

ネット予約
早期予約が
お得!

特典
1

ネット予約でお得!

《インターネット予約のお客様限定》

薩摩香るおせち和洋三段重

23,000円(税込) ⇒ 22,000円(税込) 1,000円引き!

特典
2

早期予約でお得!

《11月30日までの早期予約のお客様限定》

テイクアウトで使える

サービスチケット

1,000円分進呈!

利用補助

公立学校共済組合
鹿児島支部組合員限定
会食等利用補助
2,000円分適用

ネット・FAX・お電話よりご注文ください。



公立学校共済組合鹿児島宿泊所

ホテル ウェルビュー かがしま

◎ご予約・お問い合わせ 受付時間 9時~17時

TEL099-206-3838 / TEL099-206-3204

〒890-0062 鹿児島市与次郎2丁目4番25号 (レストラン直通)