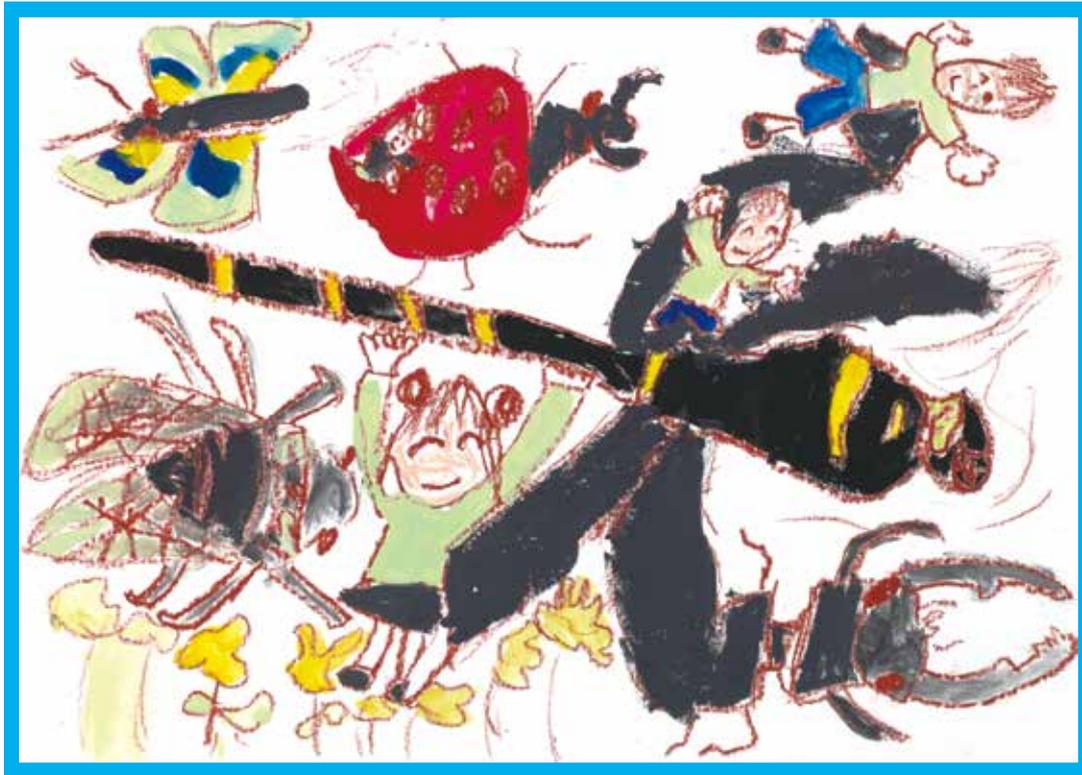


共済広報 かごしま

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4年度鹿児島県図画作品展 県教育協会賞
「虫たちと空をとぶ」

鹿児島市立寿小学校2年

坂中 サカナカ

晴南 セイナン
さん



トンボやクワガタ、セミ、ちょうちょにテントウムシ。大すきな虫たちと自由に空をとんであそぶようすをそうぞうして絵にたのしくかきました。

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

各種制度改正	1
ちょっといんぷお	2
知っておきたい年金情報	4
知っておきたい貸付情報	5
ヘルスアドバイス	7
夏季休業中に実施した各種講座	9
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

各種制度改革

非常勤職員の適用拡大について

年金給付係
☎ 099-286-5206

令和4年10月1日から、公立学校等で勤務する非常勤職員の方が公立学校共済組合へ加入することになります。



年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律により地方公務員等共済組合法が改正され、これまで公立学校共済組合の組合員ではなかった**非常勤職員（会計年度任用職員など※）**で要件を満たす方が、令和4年10月1日からは公立学校共済組合へ加入することになります。

新たに組合員となる非常勤職員の方は、**短期給付（健康保険）及び福祉事業が適用される公立学校共済組合の短期組合員**となります（長期給付（年金）は適用除外です。）。

※ 短時間勤務の補助事務員、校務補助員、学校主事、学校司書の方など

非常勤職員	令和4年9月まで	令和4年10月から
健康保険	全国健康保険協会（協会けんぽ）	公立学校共済組合
厚生年金	日本年金機構	日本年金機構

厚生年金・健康保険の適用対象者

要件

①又は②を満たす者

- ① 1週間の所定労働時間・所定労働日数が常勤職員の4分の3以上である者
- ② 1週間の所定労働時間・所定労働日数が常勤職員の4分の3未満である者で、次のイからニまでの全てを満たす者
 - イ 1週間の所定労働時間が20時間以上である。
 - ロ 賃金の月額が88,000円以上である。
 - ハ 学生でない。
 - ニ 雇用期間が2か月超見込まれる。



臨時的任用職員の方は、10月1日から短期組合員となります。

臨時的任用職員の方は、すでに公立学校共済組合員（全事業適用）ですが、令和4年10月1日からは短期組合員となり、長期給付（第3号厚生年金および退職等年金給付）が適用除外となるので、日本年金機構（第1号厚生年金）の加入となります。年金の手続につきましては、後日お知らせします。

なお、現在の組合員証はそのままお使いいただけます。

臨時的任用職員	令和4年9月まで	令和4年10月から
健康保険	公立学校共済組合	公立学校共済組合
厚生年金	公立学校共済組合	日本年金機構

掛金（保険料）の納付

掛金（保険料）は給与から控除され、事業主（地方公共団体）負担分と併せて、短期掛金と介護掛金（介護保険該当者のみ）は公立学校共済組合へ^{※1}、厚生年金保険料は日本年金機構へ納められます。掛金（保険料）の率及び算定方法は、一般の組合員（常勤職員）と同じです。

また、共済組合制度では、当月分の掛金は当月支給の給与から控除しています。したがって、給与が実績給（前月の勤務実績に基づき、その翌月に給与を支給）である場合であっても、掛金は当月徴収・納付^{※2}です。（健康保険とは異なります。）

(実績給の例) 10月分の掛金→10月支給の給与(9月勤務実績分)から控除

- ※1 公立学校共済組合の掛金は、組合員となった日から、組合員の資格を喪失した日の属する月の前月まで、月単位で徴収します。
- ※2 給与の支給がない任用初月については、翌月に支給される給与から初月分と翌月分の2か月分の掛金が控除されます。

■掛金の算定基礎となる標準報酬

掛金は組合員が受ける報酬をもとに標準報酬の等級表にあてはめて、標準報酬月額として算定します。令和4年10月より前から任用されている非常勤職員(健康保険加入者)が、令和4年10月1日に短期組合員となった場合は、同年9月時点の健康保険の標準報酬月額を用いて掛金額を算定します。

組合員が負担する掛金(保険料)について

福利係
☎ 099-286-5205

令和4年10月から、短期給付に係る掛金率が上げられます。

○組合員の方

短期給付等事業 (健康保険等)	令和4年9月まで	令和4年10月から
		1000分の43.51

- ※ 介護保険の掛金率、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掛金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。
- ※ 地方公務員等共済組合法の改正に伴い、令和4年10月から短期組合員となる方についても同様の掛金率になります。
- ※ 任意継続組合員の方については、短期給付等事業(健康保険等)の掛金率が84.20から93.20に上げられます。

お知らせ 令和4年10月から標準報酬等級表が変更になります。

- 短期給付等については第1級58,000円、第2級68,000円、第3級78,000円、第4級88,000円が追加されます。
- 退職等年金給付については第1級88,000円が追加されます。
 - ※ 厚生年金保険に係る標準報酬等級に変更はありません。

ちょっといんぷお

年金給付係
☎ 099-286-5206

マイナンバーカードの保険証利用について

医療機関を受診するときや薬局を利用するときに、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになっています。

利用方法やマイナンバーカードに関することについては、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」をご覧ください(右下の二次元バーコードからもアクセスできます。)

- ※ マイナンバーカードを健康保険証として利用できない医療機関もありますので、利用する場合は事前に医療機関へ確認してください。



被扶養者の認定・取消しについて

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。また、扶養手当の受給の有無により、普通認定と特別認定に分けられます。

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。

被扶養者の取消しとは（主な取消し事由）

被扶養者として認定された方が、認定要件を欠くことになった場合（資格喪失）は、速やかに認定取消しの申告を行ってください。主な取消し事由は次のとおりです。

★ 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となる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、給与収入も含めて判断します。

★ 雇用保険の失業等給付を受給しているとき

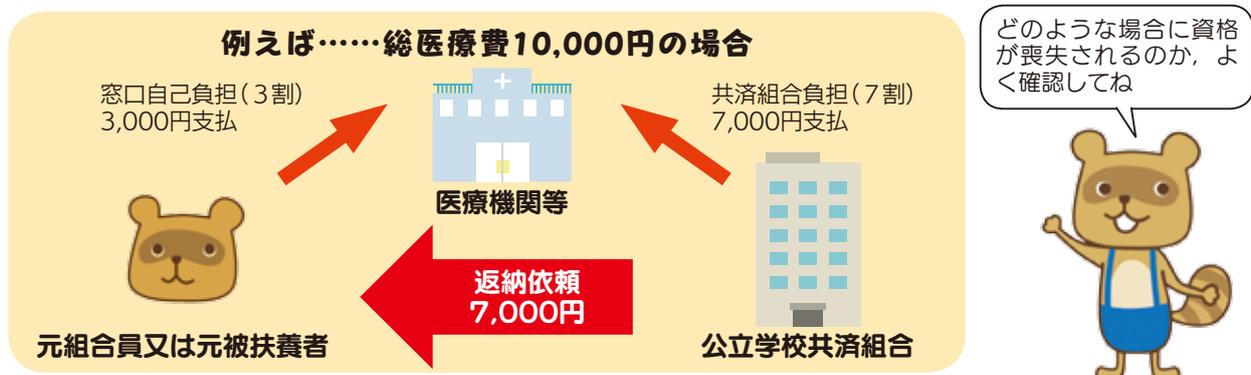
日額3,612円以上受給している期間が対象となります。

★ その他

婚姻や死亡、国外への転居、長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の被保険者となった場合などが該当します。

資格喪失後の医療機関の受診について

組合員や被扶養者としての資格喪失後に、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。



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。

遺族厚生年金について

『遺族厚生年金』とは、組合員または組合員であった方が死亡した場合に、ご遺族の方に支給される年金です。遺族厚生年金の額は、死亡した方の老齢厚生年金（報酬比例部分）の3/4の相当額となります。

1 遺族厚生年金の支給要件

次のいずれかの要件に該当するときに、そのご遺族に支給されます。

- ① 組合員が死亡したとき
- ② 組合員であった方が、退職後に、組合員であった間に初診日がある傷病により当該初診日から起算して5年以内に死亡したとき
- ③ 障害等級が1級又は2級の障害厚生(共済)年金等の受給権者が死亡したとき
- ④ 受給資格期間が25年以上ある老齢厚生(退職共済)年金の受給権者又は組合員期間等が25年以上である方が死亡したとき



2 遺族厚生年金を受け取ることができる遺族

組合員又は組合員であった方が死亡した当時、その方によって生計を維持されていた方（恒常的収入が850万円未満）のうち、下表に該当する方が対象です。

遺族には受給順位があり最も先順位の遺族の方のみが受給権者になります。

※ 遺族厚生年金には、先順位者が失権した場合、次順位者が受給権者となる転給制度はありません。

順位	遺族の範囲	要件等
1	妻	下記の子がいる：年齢制限なし。妻と子では妻が優先的に受給します。 下記の子がいない：30歳未満の方は5年間の有期給付。 40歳以上65歳未満で遺族基礎年金※が支給されない方は中高齢寡婦加算が加算されます。(583,400円/令和4年度)
	夫	死亡当時に55歳以上である方。支給開始年齢は60歳です。 ただし、遺族基礎年金※が支給される場合は、60歳前から遺族厚生年金も支給されます。
	子	18歳到達年度の末日までの間にある未婚の子。または、20歳未満で障害等級1級若しくは2級に該当する障害状態にある未婚の子。
2	父母	死亡当時に55歳以上である方。支給開始年齢は60歳です。
3	孫	受給要件は子と同様。
4	祖父母	受給要件は父母と同様。

※ 遺族基礎年金とは？

遺族に該当する方が、「配偶者であって子と生計を同じくしている方」又は「子のみ」である場合、日本年金機構から遺族基礎年金が支給されます。

遺族基礎年金は子がいることが条件ですので、子が18歳の年度末になったときなどは支給終了となります。

(注)「子」とは、18歳到達年度の末日までの間にある未婚の子。又は20歳未満で障害等級1級若しくは2級に該当する障害状態にある未婚の子。



償還表の送付について

毎年、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4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。

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3年度末時点)

年に一度の
チャンスです！



気になる保険料充当金は

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。

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。

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 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。

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3年12月	令和4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4年1月～令和4年12月	令和4年12月下旬～令和5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。

教育貸付けの対象となる教育機関の範囲拡大について

組合員、被扶養者または被扶養者でない子、孫もしくは兄弟姉妹が大学等に入学または修学するため資金を必要とする場合、教育貸付けを行っています。

公立学校共済組合貸付規程等が一部改正されたことに伴い、令和4年7月1日から下記のとおり教育貸付けの対象となる教育機関の範囲が拡大されました。

● 教育貸付けの対象となる教育機関（規則第5条各号）の構成

令和4年6月30日まで		令和4年7月1日から	
第1号	中等教育学校（後期課程） 特別支援学校（高等部） 高等学校 大学 高等専門学校 （学校教育法第1条）	第1号	小学校 中学校 義務教育学校 （学校教育法第1条） 中等教育学校 特別支援学校（幼稚部除く） 高等学校 大学 高等専門学校 （学校教育法第1条）
第2号	専修学校 （学校教育法第124条）	第2号	変更なし
第3号	各種学校 （学校教育法第134条）	第3号	変更なし
第4号	外国の教育機関 （学校教育法に準じる）	第4号	変更なし

★★★ 食のライフスタイルを見直そう！ ★★★

令和3年度の定期健康診断・人間ドックの結果から、公立学校共済組合鹿児島支部の40歳から64歳までの組合員12,464人のうち4,811人が、内臓脂肪肥満（腹囲：男性≥85cm以上・女性≥90cm以上）の該当者であることが分かりました。全体の38.6%ですので、3人に1人はおなかポッコリさんということです。



この4,811人には、すでにメタボリック症候群該当者とその予備軍が含まれています。メタボリック症候群該当とは、高血圧症・高血糖症・脂質異常(高脂血症)などの疾病を2つ以上持っている方になります。

糖尿病などの生活習慣病を引き起こす最大の危険因子は“肥満”です。肥満のメカニズムは単純で、消費エネルギーより摂取エネルギーが多すぎると、余分なエネルギーが脂肪となって体に蓄積されていきます。まずは、自分に必要なエネルギーの量の目安を調べてみましょう。

1日の適正エネルギー量の計算方法

$$\boxed{\text{身長}} \text{ m} \times \boxed{\text{身長}} \text{ m} \times 22 = \boxed{\text{適正体重}} \text{ Kg}$$

$$\boxed{\text{適正体重}} \text{ Kg} \times \boxed{\text{身体活動}} \text{ Kcal} = \boxed{\text{1日の標準摂取エネルギー}} \text{ Kcal}$$

身体活動の目安	① デスクワーク・家事……………	25Kcal
	② 立ち仕事が多い人……………	30Kcal
	③ 肉体労働や重労働……………	35Kcal

消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスが取れるように食生活を見直しましょう！

1日3回規則正しく食事をとることで身体のリズムが整います

食事の回数を減らすと、身体がエネルギーをためやすくし、肥満を招きます。

1日3食きちんと食べて、太りにくい食べ方の工夫をすることで、健康な身体を作ることができます。食事のリズムを一定にすることで生活リズムも整います。

食事は、就寝2時間前までには済ませましょう。



★★★ 目指せ！ 我が家の健康三ツ星シェフ！ ★★★

1 “脱メタボ”な食材を選びましょう

野菜や海藻などに多く含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きがあります。

1日に350g以上の野菜（そのうち緑黄色野菜120g以上）を取ることが望ましいとされています。1日3回の料理に必ず野菜を取り入れましょう。



※ 野菜から先によくかんで食べると…

野菜に含まれる食物繊維の働きで血糖値の上昇が緩やかになります。野菜に含まれるビタミン類と共に血液中の脂質の酸化を防ぎコレステロール値を下げる働きもあります。

2 実践！ ムス・ユデール調理法

健康的な食生活のためには、調理法にも気を配りましょう。

調理に油が必要な炒め物や揚げ物よりも、煮る・ゆでる・蒸す方法がよりヘルシーです。（台所の隅に、タジン鍋眠っていませんか？）

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、成人女性の一日の脂質摂取基準は55g(大さじ4.5杯分)とされ、調理に使う油やサラダにかけ油としては15g(大さじ1杯弱)くらいが適量とされています。

3 うす味で素材を美味しくいただきます

濃い味付けの料理は、白ご飯をたくさん食べてしまいがちです。また、塩分の取り過ぎは高血圧の原因にもなります。うす味を心掛け、素材本来の味覚を十分に楽しみましょう。だしの旨味やスパイスを利用する、調味料はかけずにつけるなどの工夫で、うす味に慣れていきましょう。

4 食べ過ぎ防止のための食卓を演出しましょう

① 料理に合った皿に、一人分ずつ提供しましょう。

→ 大皿盛りでは食べた量が分かりにくかったり、偏ったものを食べていることもあります。

② 食器をひと回り小さなものに変えてみましょう。

③ 楽しい会話を心掛けて、ゆっくり食事時間を取りよくかんで食べましょう。

※ 少量でも満腹感を感じます。〈1口30回を目安に！〉



生活習慣病は新型コロナウイルス感染症の重症化のリスクを高めます。

★肥満（BMI30以上）の場合

入院リスク 2.1倍

死亡リスク 1.5倍

★II型糖尿病の場合

重症化リスク 2.3倍

※ 参考 米国疾病予防管理センター（CDC）
「CoVID-19重症化リスクに関するガイドライン」

健康管理講座

昨年度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、大島会場、鹿児島会場（2回）で開催し、合計104人が受講しました。

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）

7月26日・28日・29日 公立学校共済組合九州中央病院 保健師 屋比久 知子 氏



新型コロナウイルス感染症の急拡大の対応で、急きょ福岡から来られなくなりました。代わりに屋比久先生の解説入りの動画を視聴する形に変更して受講していただきました

受講者の声

- 免疫力を上げるための具体的な例があげられていて参考になりました。改善して感染症に打ち勝ちたいと思います。
- 体温を高めることが、身体にそれほど良いとは知りませんでした。早速、入浴からしてみようと思いました。
- とても勉強になりました。自分でできることを日々やっていくことが大切だと感じました。

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・28日・29日

受講者の声

- 日頃の疲れの癒しとして、生活の中にアロマを取り入れてみたいと思いました。色々なパターンの話がとても分かりやすかったです。良い気分転換ができました。
- 香りがこんなに身体に良い影響を与えてくれるとは知りませんでした。ウィルス対策にも良いとのことなので試してみたいです。分かりやすく楽しい時間を過ごさせてもらいました。



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 岩元 一志 氏



受講者の声

- コアを意識して、姿勢よく生活していきたいです。学校の研修にこのような講座を取り入れられたら良いのになと思います。
- 体幹や姿勢について詳しく教えて頂き、また、その場で実技もできて良かった。家でも実践していきたい。
- 職場の先生に「いいよ」と薦められ参加しました。とても良いリフレッシュとなりました。夏休みでも忙しい現場です。ふっと一息つける機会を戴くことが出来ました。ありがとうございました。



7月28日 伊地知 美枝 氏



7月29日 鶴田 清美 氏

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。指宿市、鹿児島市、霧島市の3会場で開催し、合計88の方が、メンタルヘルスに関する講演のほか、分科会としてリラクゼーション運動とリフレッシュ体験講座を受講しました。

講演 「教職員のメンタルヘルス」

公立学校共済組合九州中央病院

臨床心理士 高田 美穂子 氏 臨床心理士 中島 美里 氏
8月24日・25日 8月26日



受講者の声

- 自身のストレスに気づき、軽減するように努めていきたいです。マインドフルネスについては、職場でも共有していきたいです。
- メンタルヘルスという言葉はよく聞いていましたが、教員という職業柄のメンタルヘルスについて詳しく学びました。ストレス発散の方法をいくつも見つけておきたいです。
- 睡眠の大切さがとてもよくわかりました。呼吸瞑想法は日常で試していきたいです。

分科会

リフレッシュ体験講座

8月24日～26日

ヴォアラコーヒー

小山田 泰郎 氏



分科会

リラクゼーション運動講座

8月24日

フィジカルアイプロジェクト

井上 亜沙美 氏



8月25日

フィジカルアイプロジェクト

宮崎 優 氏



8月26日

エルグ

内村 加寿子 氏



受講者の声

(リフレッシュ体験講座)

- 普段飲んでいるコーヒーを少し工夫するだけで、とても美味しくなることがわかりました。ぜひ今日から実践していきたいです。
- コーヒーの煎れ方だけでなく、様々な角度からコーヒーについて学ぶことができ、楽しかったです。

(リラクゼーション運動講座)

- まっすぐ立つことの心地よさを感じました。緊張しそうな時に、取り入れていきたいです。
- ピリピリしがちなのは、外に意識が向きがちで、自分に意識を向けることができていなかったと気づいたので、ヨガ時間をつくり、自分の心身を整えていきたいです。

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。今年度は全てオンラインで開催し、3日間で合計105人が参加しました。また、希望者には、ホテル自治会館にて1人1時間程度の対面形式による個別相談会も実施し、11人が参加しました。

講義

野村證券株式会社 資産形成推進部

丸幸 豊隆 氏

55歳～定年前 8月18日

『充実したセカンドライフを迎えるためのライフプラン』

50歳未満 8月24日

『生活設計と資産管理』

(公財)生命保険文化センター

前田 友美 氏・土手 隆彰 氏

50歳～54歳 ※二部構成 8月23日

『生命保険の基礎知識』
『定年退職準備』

個別相談会

野村證券株式会社 鹿児島支店

全年齢対象 8月25日



受講者の声

- ・ 今までにライフプランについてじっくりと教えてもらうことなどなかったの、ありがたかったです。
- ・ 今回学んだライフプランについては、全くの素人だったのでとても勉強になりました。
- ・ 詳しい資料と分かりやすい説明を聞き、自分の契約している保険証券を見直す必要があるのかなと感じました。
- ・ これまでは漠然と老後について考えていたが、具体的な内容でとても勉強になりました。
- ・ 退職後のライフプランについて現職のうちから、しっかりと考えていきたいと思いました。

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。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、合計で69人の方が受講されました。

講義・実技

8月 3日 『介護の心得と福祉用具の選び方』

8月 4日 『認知症の理解と身体のケア』

8月 5日 『感染症対策と排泄ケア』

8月23日 『食事の介助と口腔ケア』

8月24日 『身体介助とポジショニングケア』



受講者の声

- ・ 新型コロナウイルス感染症が流行り始めた最初の頃に手指消毒を丁寧にすることも多かったですが、最近では、簡単にすることが多かった。今回、手指消毒の大切さとやり方を改めて学ぶことができ良かったです。
- ・ 講師の先生の人となりを感じました。How to も大事だけど、家庭介護は相手を知り観察し、何ができるか、何を援助するかケースバイケース…子育て・教育と同じだと感じました。
- ・ 「もっと早くから情報収集をしておけば良かった」「もっと時間や気持ちに余裕のある時から勉強しておけば良かった」と最近考えるようになりました。本日は、講義内容だけでなく、受講生同士の会話も参考になりました。
- ・ 認知症の人だけでなく、全ての人に優しく声を掛けたりすることは大切だと感じました。

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。

☎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。

☎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)

☎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：<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

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)

☎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)

- 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)

煮込みハンバーグ ポーチドエッグ添え

材料 (3~4人分)

【ハンバーグ】

合挽きミンチ …………… 500g
牛脂(細かく刻む) …………… 45g
(スーパー等の肉売り場に無料で置いてあるもの)
生パン粉 …… 30g (乾燥パン粉でもOK)
牛乳 …………… 100cc
卵(全卵) …………… 1個
玉葱(みじん切り) 1/6個(約50~60g)
無塩バター …………… 5g
塩 …………… 5g
粗挽き黒コショウ …………… 少々
ナツメグ(粉) …………… 少々

【ポーチドエッグ】

卵 …………… 2~3個
水 …………… 1ℓ
酢 …………… 大さじ1
塩 …………… ひとつまみ

【ソース】

市販のデミグラスソース(290g) …… 2缶
(パックでも可)
赤ワイン …………… 缶をすすぐ程度
(なくてもよい)
トマトケチャップ …………… 適量
砂糖 …………… 少々
水 …………… 濃度調整程度

【付け合わせ】

パスタ・フロccoli・じゃがいも・
キャロットグラッセ・コーン等お好みで

ワンポイントアドバイス

- ハンバーグの材料を混ぜるときは、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- 牛脂を入れることで、肉汁あふれるジューシーなハンバーグに!
- 煮込まずにそのまま、あっさりとはポン酢等、お好みのソースでもOK。

作り方

- ① 無塩バター5gをフライパンに溶かし、玉葱のみじん切りをきつね色になるまで炒め冷ます。
- ② ボウルに生パン粉・牛乳・卵・①の玉葱・塩・粗挽き黒コショウ・ナツメグを入れよく混ぜる。
- ③ 別のボウルにミンチ・細かく刻んだ牛脂をよく混ぜ②を加え粘り気が出るまでよく混ぜる。
(ボウルの下にもう一つ氷を入れたボウルを使って混ぜると肉の脂が解けるのを防げる)
- ④ ③が出来たら、手にサラダ油をぬり、90g~120gに丸め、空気抜きをし、形を整える。
(火を通りやすくするために、真ん中をへこませる)
- ⑤ フライパンにたっぷりのサラダ油をしき、ハンバーグ両面に焼き目をつける。
- ⑥ 別鍋でデミグラスソースを温める。
- ⑦ ⑤を弱火にして余分な油をキッチンペーパーでふき取り、⑥を入れ、蓋をして10分~12分蒸し焼きにする。
- ⑧ ハンバーグに火が入るまでの間、ポーチドエッグを作る。
- ⑨ 深型の小さめの鍋に水を張り沸かし、酢・塩を入れる(目安として水1ℓに酢大さじ1塩ひとつまみ)。
- ⑩ お椀に一個ずつ卵を割り⑨にゆっくりと入れ、丸まってきた白身を箸で閉じるようにつまみ、2分ほど茹で、氷水に入れ粗熱をとる。
- ⑪ ハンバーグに火が通ったら盛り付ける。
(爪楊枝をハンバーグの真ん中に突き刺して、抜いた時に透明な肉汁であればOK)



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 ()は、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、貸付金残高相当額が保険金として支払われる制度である。
- Q2 令和4年10月から標準報酬等級表が変更になります。退職等年金給付金については第1級()円が追加されます。
- Q3 野菜には多くの食物繊維やビタミン類が含まれています。それらの成分には血糖値の上昇を緩やかにしてくれる働きや、血液中の脂質の酸化を防止()を下げる働きがあります。
- Q4 遺族厚生年金の額は、死亡した方の老齢厚生年金(報酬比例部分)の()の相当額となります。

【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 (200) Q2 (任意継続組合員)
Q3 (健康保険証) Q4 (7)

【当選者発表】

- ◆ 図書カード(2,000円分)
おこめさん
さくらさん
たむりんごさん
いけんごさん
アスルグラナさん
りゅうりゅうさん
マンゴー食べたいさん
おいちょさん

60名様の応募がありました。
当選おめでとうございました!

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・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4年11月30日(水)(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



レストラン
カピタン
リニューアル
しました



HOTEL SAINTHILL NAGASAKI
ホテルセントヒル長崎



○Basic Stay Plan○

長崎づくしのご朝食プラン (平日) 7,100円(税サ込)～
(1泊朝食付) (休前日) 7,502円(税サ込)～

季節の会席プラン (平日) 9,500円(税サ込)～
(1泊2食付) (休前日) 10,500円(税サ込)～

※上記料金は組合員様のご料金です。一般の方はお問合せください。

○Breakfast○

長崎づくしのご朝食をどうぞ
お米、魚、肉、野菜から味噌、漬物に至るまで長崎づくしのお献立。
地の物を体に取り入れ、身も心も元気に。



ホテルセントヒル長崎 TEL:095-822-2251
〒850-0053長崎市筑後町4-10 nagasaki@saint-hill.jp



全国送料無料

ご予約10月1日スタート

県外・離島等への贈り物としても是非、ご利用ください。
※県外の離島は除きます。

新春

おせち

ウエルビュー料理長監修



限定400個

受付締切日

12月
10日(土)
まで

お届け日

12月
30日(金)
31日(土)

薩摩香る おせち和洋三段重

高校生手作りの
黒豚味噌入り

4人前 箱サイズ21×21×6cm
通常価格26,000円(税込)

※税込・送料込
※仕入れの状況により、一部変更
になる場合があります。

公立学校共済組合鹿児島支部組合員限定 特別価格

会食等利用補助4人分適用
8,000円引き

ネット割の場合
1,000円引き

17,000円

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
26,000円▶25,000円
1,000円引き!



会食等利用補助3人分適用+ネット割で 19,000円
会食等利用補助2人分適用+ネット割で 21,000円
会食等利用補助1人分適用+ネット割で 23,000円

※おせち料理は、慶事・法事利用補助対象外です。

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

〒890-0062 鹿児島市与次郎2丁目4番25号



◎ご予約・お問合せ 受付時間 9時～17時

TEL 099-206-3838

週1で更新中!
ぜひフォローをお願いします!