

京都民医連共済会連絡会

2015.1.6 発行

# 連絡会ニュース

発行 京都民医連共済会連絡会事務局  
TEL 075-312-7900・FAX 075-312-7907



## 新年あけましておめでとうございます

会員皆様にはますますご健勝のほどお喜び申し上げます。

昨年は広島県の土砂災害や台風による浸水被害、御嶽山の噴火など自然の猛威を感じさせられる1年でした。11月の長野地震では、共済会の大町山荘も震度4の揺れ、すぐ近くの大町市街は震度5の揺れだったそうです。また、9月の台風による福知山市の浸水では、厚生事業協の災害見舞金の申請をされた会員もおられ、被災された皆様にあらためてお見舞い申し上げます。

年末の突然の総選挙では、議席は確定しましたが、消費税増税、集団的自衛権行使容認、憲法改悪、原発再稼働、沖縄の新基地建設など国民多数の世論がストレートに反映された結果とはなりませんでした。

共済会にとっては、健康保険加入の非常勤職員の共済会加入が、通常総会、臨時総会で論議され、賛成多数で可決されました。現行給付の見直し・削減を伴う提案でしたが、ともに働く非常勤職員の福利厚生をさらに前進させようとの意見が多く寄せられました。

今年は480名の非常勤職員を共済に迎え入れ、新たな歴史を開く1年です。これまで以上に会員のみなさんが安心して働き続けられるよう、文化やスポーツに親しみ、心身ともに健康で、充実した生活が送れるような共済の活動を皆さんと一緒に取り組んでいきたいと思っております。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

京都民医連共済会連絡会  
代表 佐藤晃敏

## 新春のつどい (民医連・民医労・共済会共催)

日時: 1月10日(土) 開場14:00 開始 14:30~17:00

場所: 京都教育文化センター

(京阪神宮丸太町駅から徒歩5分)

記念講演 西谷文和(フリージャーナリスト)

「戦争の真実・福祉で働く人々へのメッセージ」

著書「報道されなかったイラク戦争」「オバマの戦争」など

2006年度「平和共同ジャーナリスト基金賞」受賞



# 2014 健康キャンペーン達成者！

## 会員334人・家族155人

9月から11月と3ヶ月間取り組んできました健康キャンペーン。見事達成されたみなさんには、1月下旬に達成賞をお届けいたします。

※システムの都合上、達成率が60%～99%は未達成、59%以下は未提出の扱いとさせていただきます。ご了承ください。

2014健康キャンペーン達成一覧

班名	参加会員	会員達成	参加家族	家族達成	種目	達成
中央班	154	122	71	55	①ウォーキング	53
上京班	34	18	15	6	②ジョギング	41
南班	18	11	21	20	③山歩き	9
北部班	30	21	4	1	④自転車	46
事務局班	4	3	5	5	⑤施設スポーツ	14
信和会班	138	80	48	32	⑥ストレッチ&筋トレ	252
援護財団班	4	4	8	8	⑦なわとび	43
乙訓班	15	13	4	1	⑧ストップ・酒	22
やましろ班	7	6	7	5	⑨禁煙	2
葵会班	3	1	0	0	⑩スリム&ウェイトアップ	7
西七厚生会班	3	3	3	3	合計	489
京医協班	0	0	0	0	1人で複数のエントリーをされた方は、ひとつの種目で登録しています。達成の判定は宣言書にもとづいて行っています。	
メディカプラン班	16	11	5	4	会員達成率 69%	
コムファ班	28	17	1	0	家族達成率 74%	
西の京班	27	24	17	15		
合計	481	334	209	155		

### ☆職場賞獲得 ☆頑張りました！

#### <京都保健会共済会>

- 中央班 中央病院（リハビリテーション課、医療福祉課、透析、臨床工学技師）
- 北部班 京都協立病院（リハビリテーション課）

#### <京都民医連共済会>

- 信和会班 第二中央病院（総務・組織・診療情報課、検査課）  
川端鍼灸治療院
- 乙訓班 医誠会診療所
- 西の京班 老健西の京（通所）
- コムファ班 あゆみ薬局、花ぐるま薬局

# 個人目標を達成された方の感想



## 【ウォーキング編】

引っ越してから始めてのウォーキングで、いかに日頃歩いていなかったのかが分かりました。歩数を上げる為に、今年はウォーキングしながら日付ごとに紅葉が濃く変っていく様子を楽しむ事ができて満足でした。

信和会班 Yさん

## 【ストレッチ&筋トレ編】

●ヨガも始め、始めた頃は筋肉痛にもなりましたが、それも無くなり、気持ちよさを感じます。

身体も温まり、いい感じでした。2歳の子どもを抱っこするのも腰に負担がかかりますが、健康キャンペーンのおかげで、腰痛になる事も無く、過ごせてよかったです。これからも続けていきます。(ヨガは仰向けになると子どもが上に乗ってくるのが苦しかったです)

●うっかり忘れそうな日もあり夜中にやることもありました。ラジオ体操以外にもエグザイル・エクササイズをやったり妖怪体操第1をやったり、職場のみんなで楽しく出来てよかったです。



中央班 Sさん

## 【ジョギング編】

●京都マラソンに出場する為に、少しずつ距離を伸ばしていこうと思っていましたが落選してしまった為1回の距離は伸ばさず、スポーツジムのウォーミングアップとダウンでの距離を少し増やし回数で距離を伸ばしました。ジムに週2・3回行くことで腹がへっこみました。

コムファ班 Hさん

●昨年走りきれなかったハーフマラソンを完走する事が出来て嬉しかった。10kmマラソンもいいタイムが出ました。体重は年々厳しくなっていますので減量は続けたいと思っています。

メディカ班 Oさん

## 【施設スポーツ編】

●週2回で1km泳ぐ予定でしたが、半分にとどまってしまいました。「もっとゆとりのある生活ができたら」と思っています。

中央班 Oさん

●水泳を習っていた訳ではなかったのですが、泳ぐことが好きなので、楽しく取り組む事ができました。普段使わない筋肉も使い、リフレッシュもして、夜はぐっすりと眠れます。水泳はこれからも続けていきます。

信和会班 Tさん

●椎間板ヘルニアらしく、筋力アップに努め腰痛と戦いながら頑張りました。

南班 Fさん



### 【自転車編】

●1ヶ月400kmを目安に1200kmを目標にしました。通勤で1ヵ月あたり200kmの走行となり、残りは、休日のサイクリングや仕事終わりに練習走行もし、楽しみながら達成する事が出来ました。健康管理、体調管理を意識して生活できるようになり、また、腰痛予防対策にもなっています。



信和会班 Kさん

●通勤往復20kmを自転車で走りました。雨が続けてどうなるかと思いましたが、9月後半以降は、天候も落ち着き、快適でした。朝は職場に着いたときには汗だくになっているのが難でした。

上京班Tさん

### 【縄跳び】

最初は、50回が大変でしたが、最終頃になると普通にできるようになってきました・・・が膝と腰に響き痛くなってきた。

中央班Mさん



### 【山歩き編】

●「いつまでも健康体では、いられない」ということを実感する今日この頃。少しでも健康体力維持をと思い、毎年取り組んでいるつもりだ。今年も何とか休みと体調を整え達成することができてホットしています。

中央班Yさん

●激しい運動が苦手なので適度な高さの山を登ることで運動をしています。登り始めはしんどいのですが途中から息も安定して山から見える景色を見ながら楽しく登っています。また、家族と登ることで「苦難をともに乗り越える」という感じで、家族の絆も強くなった様な気がします。

信和会班Kさん



●昨年は、芦生の原生林トレッキングが雨で中止となり達成できませんで

したが、今年は、9月は大型台風が接近する中で大山に登りました。山頂付近は時折、突風が吹いていましたが、日本海も良く見えよおりフレッシュになりました。

乙訓班Tさん



### 【スリム編】

●定期的に食事や運動に気をつけるきっかけが出来てよかったです。なかなか体重が減らず、食事を1日2食にしたり、炭水化物を抜いたり歩いたり、野菜を食べるようにして何とかギリギリ間に合いました。

中央班 Mさん

### 【ストップ・ザ酒編】

肝機能の悪化を受け、この度、エントリーをさせていただきました。秋の健診の結果を見るのがとても楽しみです。

西の京班Hさん



## 一定年退職予定者説明会のお知らせ

日時： 2015年2月7日（土）PM2:30～

場所： 京都ロイヤルホテル（河原町御池下がる）2階「祥雲」

対象： 2015. 4. 1～2017. 3. 31の定年退職予定者と65歳を迎える医師会員です。

☆案内は届きましたか？必ず「定年前後のQ&A」冊子を持参ください。

### 共済だより「伝えていきたい 私の民医連」注文についてのご案内

この度、全日本民医連共済会創立40周年記念行事として、共済だよりに連載している「伝えていきたい私の民医連」が発刊されました。共済会事務局で一括して注文を集約し、取り扱いを致しますので、下記の申込書にて、共済会事務局へファックスしてください。書籍代は、給与天引きとなります。1冊300円となります。京都は、吉中丈志先生と尾崎望先生が執筆されています。

1冊 頒価 300円 (197頁)

第2回申込締切日 1月20日(火)

※ 京都の共済会での取り扱いは、1月20日をもって終了いたします。以後の取り扱いにつきましては、全日本民医連厚生事業協(03-5842-5650)へ直接お問合せください。尚、頒価の為、1月21日以降は、送料・梱包料(1冊280円)が必要となります。



### 「伝えていきたい私の民医連」申込書

共済会FAX 075-312-7907

班名		申込日	年 月 日
申込会員名		事業所名/職場名	

## 2015年 前進座初春特別公演のご案内

前進座初春特別公演、今春は、『薄桜記』を上演いたします。数年前NHKで好評を博したドラマの作者・ジェームス三木が脚本演出を手掛け、忠臣蔵を吉良側から描いた異色作。若手三人の主演陣を、中村梅之助の吉良上野介はじめベテランが支え、離縁しても変わらぬ夫婦の愛と、敵同士になりながらも深まる友情の絆を織り交ぜてお贈りする、感動のドラマです。

つきましては、ご観劇日、ご観劇料金など下記の内容でご案内いたします。



### 記

#### ◇ 演 目

五味康祐／原作 ジェームス三木／脚本・演出

はくおうき

### 「薄桜記」

◇ 期 間 2015年1月10日(土)～1月19日(月)

◇ 会 場 京都四條 南座

◇ 観劇料金 一等席 (共済会幹旋料金) **4,500円**

◇ 開演時間 午前の部 11時 / 午後の部 3時30分

◇ ご観劇日 下記の ○ 印の日程です。

日 曜	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	土	日	月祝	火	水	木	金	土	日	月
11:00	○	○	○		○			○	○	○
3:30			貸切	貸切	貸切	貸切		○	貸切	

※公演終了まで受付させていただきますが、お席確保のためお早目にお申込みください。

また、ご希望の日が満席となり日程の変更をお願いする場合がございますのでご了承ください。

## 前進座申込書

共済会FAX 075-312-7907

班 名		申 込 日	年 月 日
申込会員名		事業所名/職場名	
観劇日	第1希望	日	午前の部 <input type="checkbox"/> 午後の部 <input type="checkbox"/>
	第2希望	日	午前の部 <input type="checkbox"/> 午後の部 <input type="checkbox"/>
種別	<input type="checkbox"/> 一等席	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> に必ずチェックを入れてください
枚数		備考	

# 《日帰りスキーツアー》 京都からバス約 2 時間!

## 奥伊吹スキー場 2月22日 (日)

＜定員＞40名(参加対象:共済会会員とその家族)  
 スキーヤーもボーダーも楽しめるゲレンデ!  
 キッズ・ファミリーゲレンデ有り

<http://www.okuibuki.co.jp/>



＜定員＞ 40名(共済会会員とその家族) スキーヤーもボーダーも楽しめるゲレンデ!  
 ＜締切＞ 1月31日(土) 定員になり次第×切 ちびっ子ゲレンデ有り

### ＜参加費＞

#### リフト券有り

会 員 4,900円  
 家族中学生以上 5,700円  
 家族小学生 4,200円

#### リフト券無し

会 員 2,700円  
 家族中学生以上 3,400円  
 家族小学生以上 2,700円  
 家族幼児 1,500円

### ＜日程表＞

集合場所 京都駅八条口貸しきりバス駐車場  
 集合時間 7:45  
 出発時間 8:00 名神高速経由  
 現地着 10:00頃着 現地発 16:00発  
 京都駅着 18:00過着

\* 参加申し込みが、15名以下の場合は中止とさせていただきます。ご了承下さい。

## スキーツアー申込書

FAX 075-312-7907

申込日 年 月 日

班名		事業所名		職場名	
申込会員名			携帯電話		
種別	参加者名	年齢	リフト券有り	リフト券なし	備考
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族		才			
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族		才			
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族		才			
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族		才			
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族		才			
費用徴収方法	3月給与より控除させていただきます。				

※リフト券有り・なしにチェック、○などの印を入れてください。

# 北海道SKI & SNOWBOARD

出発日：2015年2月21日（土）～23日（月）

スキー場：北海道 キロロスキー場  
小樽市内からバスで30分のビッグゲレンデ

宿泊先：ホテルマウンテン



参加費：50,000円

(ツイン希望はプラス4,000円)

参加費に含まれるもの：往復の飛行機代、バス代、ホテル代（2泊、2朝食、1夕食）  
●リフト券（3日券7,000円）・レンタル等は別途必要

募集人員：15人 締切：1月22日（定員になり次第締め切ります）

- ① 民医連・医療の仲間なので楽しく交流できます
- ② 日本最大規模のゲレンデ、コースは変化に富み、雪質の良さは「世界最高」ともいわれています！スキーやボードの初級者でも「新雪降パウダー」が経験できるかも！！
- ③ ホテルは豪華ホテルでしかもゲレンデ前、隣接の別ホテルには温泉も！
- ④ 飛行機は神戸空港発着で、朝一、干歳最終ですから滞在時間はたっぷり。
- ⑤ 2日目の夕食は小樽市内にみんなで行きましょう。夜の小樽の幻想的な雰囲気でお寿司や

小樽の土産が買えます（夕食費用、土産代、市内からホテルまでの往復交通費は自費）

行程：1日目 神戸発（朝一便）→新千歳着→乗合バス→昼すぎキロロリゾート着  
到着後は、スキー・ボードを楽しんでください。夜は夕食交流会  
2日目 自由滑走 夜は小樽市内まで足を伸ばして観光・ショッピング、夕食  
3日目 午前中まで自由滑走 スキー場発→乗合バス→新千歳→神戸着（最終便）

○ 参 加 申 込 書 ○

名前 \_\_\_\_\_ 年齢（ 才 ） \_\_\_\_\_ 事業所名 \_\_\_\_\_

連絡先（ ） \_\_\_\_\_ ツインの希望 ない・ある（誰と） \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

レンタル希望者：スキーorボード 身長（ 釐 ） \_\_\_\_\_ 靴（ 釐 ） \_\_\_\_\_（レンタル料は別途必要）

参加費は、当日空港で徴収します。（事前の場合は、各連絡先担当者にご確認ください）

主 催：京都民医連共済会連絡会 連絡先・責任者：県連（藤岡：314-5011）  
葵会（松田：495-6650）

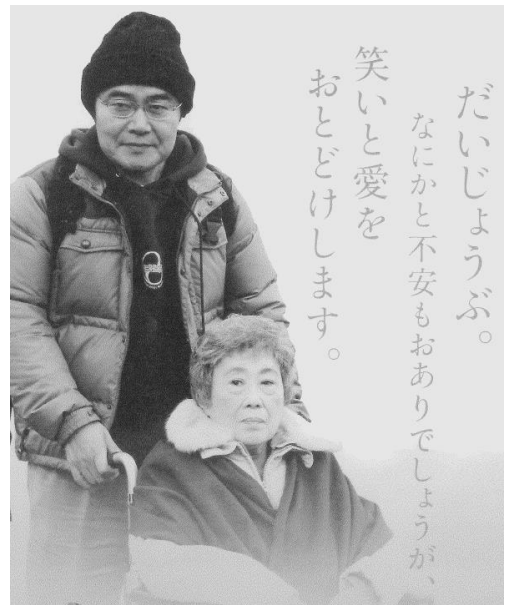
申込先共済会FAX：075-312-7907



# 映画紹介

あの「ペコロスの母に会いに行く」が、ついに映画化！  
介護と認知症がテーマ

原作は、長崎県在住の漫画家・岡野雄一のエッセイ漫画「ペコロスの母に会いに行く」。深刻な社会問題として語られがちな介護や認知症。でも主人公の“ゆういち“はこう言います。”ボケるとも、悪か事ばかりじゃなかかもしれん“。そんな自身の体験をもとに描かれた認知症の母との何気ない日常が、多くの共感と感動を呼び、現在16万部を超えるベストセラーに。そして、ここにまったく新しい介護喜劇映画が誕生しました。



**上映日時 2015年2月8日（日）**

上映場所：京都アスニー4階ホール

上映時間：①10:30 ②13:30（113分）

参加協力券（前売一般）1,000円（当日券）1,300円

小・中・高生・障がい者・シニア800円（当日1,000円）

主催：京都ワークハウス後援会 お問合せ：075-451-3004（上京ワークハウス）

# 演劇紹介

**青ひげ先生の聴診器**（共催：京都民医連・民医労・共済会）

上演日：2015年3月5日（木）京都芸術会館

厚生事業協近畿ブロック企画

**宝塚観劇（100周年）とお食事**

上演日：3月15日（日）11時開演～14時終了

幕間座席にて歌劇名物弁当有り（詳細は2月号にて掲載します）

## 保養所空き情報 2014年12月27日現在

### 山の家(本館)

【1月】 4日(日)～9日(金)、12日(月)～31日(土)

【2月】 1日(日)～6日(金)、8日(日)～28日(土)

【3月】 1日(日)～31日(火)

### (新館)

【1月】 1日(木)～9日(金)、12日(月)～31日(土)

【2月】 1日(日)～28日(土)

【3月】 1日(日)～31日(火)

### 海の家

【1月】 1日(木)～31日(土)

【2月】 1日(日)～28日(土)

【3月】 1日(日)～31日(火)

- ※ 申し込みをされても利用状況が待機状態になっている場合はご使用いただけません。  
一覧表を班担当者に送っていますので一覧表でもご確認下さい。利用料金は、会員一泊1,500円、家族大人2,000円、家族小人1,500円、その他大人2,500円です。
- ※ 家族とは同居二親等です。
- ※ 最新の空き情報は共済会ホームページを見て下さい。
- ※ 保養所の備品(食品)は、コーヒー・味噌・醤油・油・砂糖・塩・米です。他の調味料は持参下さい。
- ※ 利用人数の変更は、利用日の前日(平日)までに必ず、事務局へ連絡してください。
- ※ 山の家は11月21日よりお風呂の利用時間が午後4時～午前1時となりました。大町市からの源泉供給量が減少した為、時間利用を制限しています。上記以外の時間は“こまどめの湯 心笑館”をご利用ください。有料ですが、割引券が保養所に置いてあります。

## こまどめの湯 心笑館 (ここえかん)

<http://cocoekan.jp/>



山を家の所属する高瀬ハイランドへ入るための坂道を登る手前に、「心笑館」があります。

営業時間 朝6:00～夜10:00 (最終入館夜9:00)

料 金 大人500円、子供300円



## <おしらせ>

### ☆☆☆☆ 貸付金 ☆☆☆☆

- 申請書は審査日の3日まえまでに必着をお願いします。審査は毎月第4水曜日です。利息は、住宅貸付が1.5%、一般貸付が2.0%です。
- 住宅貸付は、新規購入・増改築の他に住宅ローンの返済にも利用できます。住宅貸付の審査は3月・6月・9月・12月です。
- <当面の審査予定日> 1月28日(水)、2月25日(水)、3月25日(水)

### ☆☆☆☆ 医療費見舞金 ☆☆☆☆

- 2月の医療費見舞金 <対象受診月> 2014年8月~2015年1月度の受診分です!
- 子供の医療費(小学校卒業まで)が、1ヵ月3,000円を超える場合は、京都市の地域福祉課・児童家庭課合同分室に必ず先に申請してから、共済会へ提出してください。他の地域にお住まいの方は最寄の自治体にお問合せください。
- ♪半券補助(鑑賞・観戦などを行った場合)申請の有効期間も2014年8月~2015年1月までの6ヶ月間です。2月3日(火)までに班実務担当者に提出して下さい。(休日の場合は前日までに提出ください)
- 11月27日の臨時総会にて、制度内容の変更が承認され、新年度より医療費見舞金の計算が下記の通り変更されます。3月3日までの提出分については、今年度(現行)処理となり、以降につきましては、2015年度処理となりますのでご注意ください。  
(医療費負担金-500円)×90%→85%
- 窓付き封筒の回収にご協力下さい。班担当者までお届け下さい。

### ☆☆☆☆ 祝金・弔慰金 ☆☆☆☆

- 祝金・弔慰金も定款の事業規程第1章(総則)の第4条により、給付等の申請有効期間は、「事由発生から6ヵ月以内」となっています。期間が終わってからの申請は無効となります。但し、シルバーエイジ、ゴールデンエイジ祝金(必ず領収書を送り返してください)、入学及び義務教育終了祝金の申請は自動算定により不要です。

### ☆☆☆ 半券申請の注意点 ☆☆☆

- 11月27日の臨時総会にて、制度内容の変更が承認され、新年度より半券補助の上限額が2万円から1万円へととなります。2015年3月3日までに提出された分については、上限額2万円、以降の処理は、2015年度の処理となり上限額が1万円となりますのでご注意ください。

# サークル例会日程のご案内

例会には誰でも参加できます。ぜひ体験してみてください。事前に責任者まで電話をお願いします。もちろん当日参加もOKです！



◆**太鼓** 責任者 田畑さん

(川端診療所 TEL 075-771-6298 理学療法室)

1月24日(土) 18:00~京都市醍醐交流センター2階音楽室

2月7日(土) 18:00~京都市醍醐交流センター2階音楽室

◆**うたごえ** 責任者 水谷さん(中央病院 822-2777)

1月17日(土) 19:00~西陣文化センター(小ホール) 参加費 500円

※毎月第三土曜日定例です。

◆**バドミントン** 責任者 梅津さん(TEL 090-5257-6214)

1月25日(日) 18:00~ 島津アリーナ京都(旧府立体育館) 第1競技場

◆**バスケット** 責任者 岩水さん(仁和歯科 TEL 464-6325)

例会はお休みさせていただきます。

◆**テニス** 責任者 川原さん(保健福祉の会 TEL841-8160)

1月21日(水) 18:00~19:00スーパーインドア

2月18日(水) 18:00~19:00スーパーインドア

3月18日(水) 18:00~19:00スーパーインドア



◆**フットサル(信和会)** 責任者 若狭さん

(第二中央病院南4階 TEL075-701-6111)

1月23日(金) 19:30~21:30 MK上賀茂

◆**フットサル(北部)** 責任者 村上周さん

(京都協立病院 事務 TEL0773-42-0440) 毎月 第2、第4(金)定例

1月~2月の練習はありません。