

京都民医連共済会連絡会 2016年10月4日発行

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
Email : kmkyosai@box.email.ne.jp



10月号

京都バレーボール大会 7 2 名参加！



老いも若きも全カプレイ！

9月25日（日）、京都島津アリーナ体育館（府立体育館）にて、恒例の「京都共済会バレーボール大会」を行い、会員と家族を含め8チーム72人（内、医師3人）の選手が参加しました。

エントリー数は、昨年より少ない参加数でしたが、4チームずつA・Bブロックに分かれ、各チームが2試合ずつ行いました。ポイントを競い、それぞれのブロックの1位どうしと2位どうしで決勝戦と3位決定戦を行いました。

決勝戦は2-0で「Araf」が、3位決定戦は、フルセットの末「吉祥院病院SB」が勝ちました。結果は、

下記の順位表の通りです。

どの試合も、全カプレイでポイントを競

い合い、3セットまで、もつれ込む試合も多く見受けられました。老いも若きも協力し合いながら、チームの持てる力を存分に発揮された白熱した試合となりました。

各参加者ならびに応援の人も一生懸命！心地よい汗を流しました。

常務理事 阿部泰治



順位	事業所	チーム名	順位	事業所	チーム名
1	第二中央病院	Araf	5	中央病院	リハビリ
2	中央病院	BORNs	6	中央病院	小武士(こぶし)
3	吉祥院病院	SB	7	大宅診療所	チーム大宅
4	第二中央病院	チーム愛之助	8	西の京	西の京

健康キャンペーン

健康キャンペーン開始から1か月がすぎ10月に入りました。エントリー目標達成に向け、日々努力されていることと存じます。継続こそ力です。毎日コツコツとコンスタントに無理なく行うのが秘訣です。余裕のある方は、無理のない程度で徐々に量を増やすようにしましょう。

やれば気持ちも体もリフレッシュ。9月までの取り組み報告

○肩のストレッチ体操 効果あり！

週4日間、片道35分徒歩通勤を一年間続けています。これだけでは、到底70万歩に届きませんから、回り道をして、買い物ついでに散歩をしています。8月号に紹介されています肩凝りストレッチは、分かり易くて簡単なので効果抜群です。7年前にきつい五十肩を両肩同時に経験して以来、妙な具合になってしまった肩に良く効きます。思い出しては動かしています。猫背ですが、姿勢も良くなり、歩くのも早くなりました。中央病院リハビリ課の寺崎様ありがとうございます。感謝しています。

西の京班 Kさん



○休みの日には散歩を

2年ぶりのエントリーです。万歩計を付けているだけで、歩く事が何故か苦にならず、がんばれます。もう少し涼しくなれば休みの日にはお散歩に出かようかと企んでいます。

信和会班 Tさん



○柔軟な体目指して

毎日ストレッチと筋トレに挑戦しています。体がとても硬いので、健康キャンペーンを機に柔軟な体を目指して行きたい。

中央班 Kさん



○酒の量を減らすことから

帰宅して最初にやる事は冷蔵庫のビールに「今日も1日お疲れ様」と言ってもらうのが日課。健康キャンペーンで「休肝日をつくらないと」「図書券のお駄賃目指して奮闘中」。まずは、酒の量を減らすことからがんばっています。

上京班 Sさん



○自転車走行距離にもポケモンGOでモチベーションアップ

あゆみ薬局では、職員健診のシーズンということもあり、今年も多くの職員が健康キャンペーンに参加しています。私は、今回も自転車でエントリーしています。今、職場では、ポケモンGOが流行っており、それを活用しながら、目標達成を目指して頑張っています。（ながら運転はしていません）参加者でお互いに報告しあうことで、モチベーションがアップします。

コムファ班 Iさん



○達成賞目指し

昨年も、エントリーしましたが、毎年このような健康キャンペーン企画がないとなかなか取り組めないのが現状です。1年に数ヶ月でも参加する事ができ、更に達成賞も貰えることになるとやる気が出るので、毎年の楽しみになりました。これをきっかけに、年中意識的になりたいのです。今年も達成賞目指してがんばります。

乙訓班 Iさん



近畿ブロック野球大会

9月11日1回戦、葵会ホーリーホック惨敗



毎年、行われる野球大会も回を数えて26回、開会式が9月11日(日)和歌山の海南市民球場で開催されました。前原全日本理事の開会挨拶の中では「共済の互助と連帯の精神について」触れられ、野球が出来る幸せをかみしめ、試合がスタートしました。試合に先立ち、前年度の上位チームよりトロフィーの返還と主催者からのレプリカの贈呈が行なわれました。結果は以下のとおりでした。

9月11日(日)和歌山市海南市民球場

第1試合 奈良どんごろす(27点) VS 葵会ホーリーホック(0点)

第2試合 東神戸病院ホワイトキャッツ(5点) VS 尼崎レインボーズ(3点)

第3試合 神戸医療生協(5点) VS 和歌山中央医療生協(3点)

第4試合 耳原ファイヤーズ(7点) VS 吉田病院ロドリゲス(0点)



次回試合予定は10月2日に延期

前年度優勝の「どんごろす」が順調に1回戦を突破。大差の試合となりました。敗れたホーリーホックも最後迄全力プレーで球場に心地よい風を吹かしました。第2試合、第3試合はともに随所に好プレーが見られた接戦となりましたが、東神戸病院ホワイトキャッツ、神戸医療生協がそれぞれ2回戦に駒を進めました。ホワイトキャッツは古豪復活、神戸医療生協は昨年の1回戦敗退のリベンジとなりました。前年3位の和歌山中央医療生協と2回目の出場の尼崎生協レインボーズは惜しくも敗退しましたが、捲土重来、来年に期待したいところです。第4試合は上記の理由により残念でしたが、ファイヤーズよりロドリゲスへメンバーを補強し交流試合を行いました。参加された皆さんお疲れさまでした。9月18日(日)に泉南のサザンスタジアムでの試合は、雨天のため10月2日に延期となり、寝屋川公園第一野球場での開催となります。

2016年度 全日本民医連厚生事業協の企画

厚生事業協の会員であれば、どなたでも気軽に参加できます。入賞者には、表彰と賞品が送られます。

開催要項や登録につきましては、共済だより7月1日号または、全日本民医連厚生事業協のホームページの「2016年度スポーツ文化企画のお知らせ」をご覧ください。ホームページURLは以下の通りです。

< <http://min-jigyo.or.jp/info/773.html> >

○大縄跳び大会 期間 8月～11月

※各班で、職場で、チームをつくって気軽に参加できます。運動不足解消にもってこいの企画。5人制と7人制があります。

○趣味の動画交流企画 期間 10月～11月

※各職場、個人の趣味をビデオに収めて紹介する企画です。

感動のドラマをあなたの手で!

○全国クイズ企画 期間 9月～2月

※クイズに答えて賞品をゲットしよう。

賞品内容1位～10位は、1万円相当、11位～20位には、5千円相当のそれぞれクオカード、または、カタログギフトが贈呈されます。

保養所（海の家）空き情報 2016年10月1日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭134番4

【10月】 2日（日）～28日（金）、30日（日）～31日（月）

【11月】 1日（火）～18日（金）、20日（日）～30日（水）

【12月】 1日（木）～31日（土）

※**予約**は、各班共済会担当者に、空き状況を確認し、申込用紙をもらい、宿泊日、宿泊人数等を記入のうえ、共済会事務局へファックスしてください。 FAX075-312-7907

お一人様の利用料金 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 幼児無料

- ※ 上記の利用料金の「家族」とは、同居二親等以内の方です。
- ※ 保養所の備品（食品）は、コーヒー・味噌・醤油・油・砂糖・塩・米です。他は持参ください。
- ※ 洗濯機・乾燥機を使用する際、水着等は、水洗いをしてから使用願います。
- ※ 予約後に、利用案内をお届けしますので、必ず読んでご利用ください。
- ※ 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。
- ※ 7月、8月は、予約が込み合うため、使用月の3カ月前に抽選にて、決定いたしますので、ご了承ください。
- ※ 近隣住民の方のご迷惑になりますので、海の家周辺での打ち上げや音の出る花火は、ご遠慮ください。

全日本民医連厚生事業協

ボーリング大会 京都予選会

日時：2017年1月21日（土）無料

場所：未定 時間：午後

※1人でもグループでも気軽に参加できます

※全国大会は、2017年2月11日（土祝）14時～12日（日）13時

詳細につきましては、11月号にて紹介させていただきます。北部班は別途開催予定

定年退職予定者説明会のお知らせ

日時：2017年2月4日（土）午後2時30分～

場所：京都ロイヤルホテル（河原町三条上る）

※対象は2017年4月1日～2019年3月31日までに定年を迎える定年退職予定者と65歳を迎える医師会員です
対象者への案内は12月上旬を予定しています。

<お知らせ>

★☆☆☆ 貸付金 ☆☆☆★

(A会員のみ対象)

○申請書は審査日の3日前までに必着でお願いします。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12月・3月・6月・9月です。

<審査予定日> 10月26日(水)、11月24日(木)、12月28日(水)

※非常勤職員加入に伴い、常勤役職員をA会員、非常勤職員をB会員と呼称しています。

☆☆☆☆ 医療費見舞金 ☆☆☆★

○11月の医療費見舞金 <対象受診月> 2016年5月～2016年10月度の受診分です。

○各班担当者への申請書の提出期日は、毎月3日(休日の場合は前日)までとなります。

○会員、会員家族の医療費見舞金の計算は下記の通りです。

計算式 → (医療費負担金 - 500円) × 85%

○申請書に記載する、保険番号は、必ず確認のうえ、正確に記載してください。

子どもの医療費(中学校卒業までが対象)の申請について

医療費が1ヵ月3,000円を超える場合は、京都府下のお住いの自治体の地域福祉課又は、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。他府県の地域にお住まいの方は最寄りの自治体にお問合せください。また、受診月から6ヶ月間という申請期間がありますので自治体への請求は、早めに行い、期限内に共済会へ申請ください。また、申請せずに共済会へ提出された場合は、返却させていただきます。但し、「子供の医療費の申請をしません」と申請者が記載している場合は、返却せず、そのまま処理をさせていただきます。

○窓付き封筒の回収にご協力ください。班担当者までお届けください。

☆☆☆☆ 祝金・弔慰金・見舞金 ☆☆☆★

○祝金・弔慰金・見舞金は、事業規定第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。期間終了後の申請は無効となりますのでご注意ください。

○疾病休業見舞金、出産休業見舞金を申請されるA会員の方は、必ず協会健保の「支給決定通知書」の写しを班担当者へ提出願います。

☆☆☆☆ 半券申請の注意点 ☆☆☆★

○鑑賞・観戦などを行った場合の申請の有効期間は、2016年5月～2016年10月までの6ヶ月間です。

○会員の参加しない家族のみの観戦・鑑賞は補助対象となりません。映画についても同じです。

○各班担当者への申請書の提出期日は、毎月3日(休日の場合は前日)までとなります。

○半券に金額表示のない場合は、領収書もしくは、金額表示のある資料を添付してください。

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！「やってみたい」と思われる方は、気軽に参加ください。

◆太鼓 責任者 田畑さん (川端診療所理学療法室 075-771-6298)

10月29日(土) 18:00~21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ

11月26日(土) 18:00~21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ



◆うたごえ 責任者 水谷さん (太子道診療所 075-822-2777)

10月15日(土) 19:00~ 西陣文化センター

11月19日(土) 19:00~ 西陣文化センター



◆バドミントン責任者 梅津さん (太子道診療所 TEL 090-5257-6214)

10月の例会情報は、ありません。



◆バスケット 責任者: 西田さん (中央病院北3階 TEL080-6161-3489)

10月の例会は、施設の確保が出来なかった為ありません。



◆テニス 責任者 松川さん (川端鍼灸治療院 075-762-2101)

10月24日(月) 18:00~20:00 スーパーインドア

11月14日(月) 18:00~21:00 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 TEL080-3112-4518)

10月21日(金) 19:30~21:30 MK上賀茂

11月18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

10月28日(金) 20:00~ロクアイ福知山フットボールスタジアム

11月25日(金) 20:00~ロクアイ福知山フットボールスタジアム

スポーツ交流会



11月3日（祝）小雨決行

会場 **ネスタリゾート神戸（旧グリーンピア三木）**（屋外種目）
たちばな研修センター（神戸市中央区橋通3丁目4番2号）（屋内種目）

※ 種目によって開催場所が異なります。

集合 **9時00分** 開会式 **9時30分**
スポーツの秋！昼食券付です。



共済会員と家族が参加できる楽しい大会です！

※交通費（ガソリン代、高速料金）は、後日請求で返金します。

参加者全員にお菓子プレゼント！【競技種目】

- ①ソフトボール ②フットサル ③バトミントン（体育館） ④テニス（硬式）
- ⑤卓球（体育館） ⑥大縄跳び（5人制・7人制） ⑦その他も検討中

2016近畿ブロックスポーツ交流会

FAX 075-312-7907

参加申込書

法人名： _____ 代表者： _____（連絡先 _____）

種目：ソフトボール・フットサル・バトミントン・卓球・テニス・大縄跳び

	事業所名	氏名	男女	職種	参加種目	本人・家族
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

※10月19日までに各班の共済担当まで提出してください

【借用したい器具など】

大河ドラマシリーズ

真田丸ゆかりの里散策の旅

行先：九度山・真田ミュージアム・高松塚古墳・

日時：11月13日（日）

集合：7時50分 アバンティー前



<日帰り企画行程>

- 7:50 集合 8:00アバンティー前出発（京都駅八条通り南側）⇒
- 10:00 特別史跡 「高松塚古墳」「高松塚壁画館」
- 11:30～12:30 五條にて昼食
- 13:00～15:30 道の駅「柿の郷くどやま」九度山・真田ミュージアム（見学・買い物）
- 17:30 アバンティー前着（京都駅八条通り南側）



関ヶ原の敗戦後、父昌幸とともに蟄居を命じられた地、九度山。真田ミュージアムでは、真田昌幸、幸村、大助の真田三代の軌跡と十四年間という幸村の生涯で一番長い時間を過ごした九度山での生活をパネル展示とドラマ仕立ての映像により紹介しています。



高松塚壁画館では、発見当時の壁画の姿を写しとった『模写壁画』を公開しています。

道の駅「柿の郷くどやま」

企画当日は、10時～16時までの時間帯で、九度山名産の富有柿をメインにしたお祭りが開催されています。柿の直売、柿のチャリティオークション、ステージイベント、フリーマーケットなど、様々な催しものがあります。但し時間帯によって催し物が異なりますのでご了承ください。

参加費：会 員	4,900円
家族小人（小学生以下）	4,800円
家族大人（中学生以上）	6,500円

- ・参加条件は、同居されている家族までとなります。参加費用の徴収方法は12月給与より天引きさせていただきます。
- ・申し込みが15名以下の場合は、企画を中止させていただきますのでご了承ください。

11月13日真田丸ゆかりの里散策の旅 参加申込書 / 締切日10月27日

共済会FAX 075-312-7907

事業所名 / 職場名	/	申込日	年 月 日
申込会員 氏名		携帯番号	
種別	参加者名	種別	参加者名
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下		<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下	
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下		<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下	
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下		<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下	