

京都民医連共済会連絡会 2018年10月2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@kyoto-min-iren.org



10月号

京都バレーボール大会 72人参加



チーム一丸、身体でアタック！

北部班のチームが初参加



9月24日(月・祝)、島津アリーナー京都(京都府立体育館)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70人の選手が参加しました。北部班のチームも初参加。京都府すかの大会して盛り上がりました。

エントリー数は、昨年より多い参加数で、4チームずつA・Bブロックに分かれ、各チーム2試合ずつ行いました。また午後からは上位4チームで、準決勝・決勝・3位決定戦を行いました。どの試合も、全力プレイでポ

1位 リハビリの診方チーム(信和会班)

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。大きな事故もなく、準備から後片付けまで、参加者全員が協力し合い、心地よい汗を流しました。



京都民医連共済会連絡会 9/24京都バレーボール大会 順位

順位	チーム名	班/法人名	事業所
1	信和会班「リハビリの診方」	信和会/信和会	第二中央病院 入院リハビリ
2	信和会班 大宅診療所チーム	信和会/信和会	訪問看護STひまわり
3	信和会班・信和会 大ちゃん	信和会/信和会	第二中央病院 師長室
4	中央班 メンタルズ 中央病院リハ	中央/京都保健会	中央病院 リハビリテーション
5	中央班・ポーンズ	中央/京都保健会	中央病院 北4階病棟
6	葵会班 葵ブルース	葵会/葵会	葵会総合ケアST
7	北部班「Happiness」	北部/京都保健会	複合型サービスきょうりつ
8	信和会班・信和会京な一す	信和会/信和会	第二中央病院 北3病棟

いきいき 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。エントリー内容達成に向け、日々努力されていることと存じます。折り返しまであと少しです。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しましょう。

体を動かすベストシーズン到来！9月までの取り組み報告



今年もジョキングにエントリーしました。

9月になり朝・晩すずしくなり走りやすい季節になりました。朝早く起きるのがつらい日もありますが、早朝走ることによって身体と気持ちがシャッキリとし仕事にも好影響があるように思います。

北部班 Iさん（京都協立病院）

もともと運動が苦手なわたし。ストレッチ&筋トレ5分ならできるかも、と参加を決めました。その日の気分によって腹筋、下半身など、筋トレの部位を変え、飽きないように工夫しています。

続けることを目標に、あまりがんばり過ぎず、マイペースにやっていたら思います。

北部班 Tさん（京都協立病院）

週2回定期的にトレーニングに行く様になり、肩こりがよくなり、身体もかかくなりました。楽しくキャンペーンに参加させて頂いています。

中央班 Mさん（京都民医連中央病院）

毎日ストレッチ、筋トレをするようになり、体がやわらかくなるのが目に見えて、日々達成感があります。この調子でやわらかい！といわれる人になれるよう頑張ります。

中央班 Mさん（京都民医連中央病院）

今年も昨年と同じく山歩きでエントリーしました。山歩きは自身の趣味でもあるので日頃からよく行っています。昨年目標を達成するのはそんなに困難ではありませんでしたが、達成者には個人賞が与えられ評価してもらえるのでやりがいがあります。来年はちがうい種目でエントリーしようかな…。

信和会班 Tさん（茶山のさと）

初めて健康キャンペーンに参加しています。項目は自転車7km以上に挑戦です。

雨の日は、レインコートを着て、乗っています。目標達成したら、電動アシスト自転車購入を検討しようと思っています。みんなで頑張っていきましょう。

信和会班 Fさん（川端診療所）



全日本民医連厚生事業協の企画 ※詳しくは9月号まで。
(対象は、A会員のみ) ◎参加費・交通費・宿泊費は共済会が負担します。

民医連ピースリレーマラソン全国大会

11月24日(土) 会場 大阪府堺市西区・浜寺公園

◎全日本厚生事業協会員であり、10/21京都予選会に参加した方のみ参加対象

14:00~17:00 開会式~競技 18:30~ 表彰式、閉会式

(宿泊して翌朝解散予定です)

お問い合わせ 共済会 電話 075-312-7900 まで

会員なら誰でも参加できる

☆全国ピースリレーマラソン予選会兼

ピースジョギング京都大会



10月21日(日) 午後2時集合 小雨決行
午後2時集合 開始

会場 西京極総合運動公園 (全国大会予選会兼ねる)

集合 陸上競技場北側 北入口より南に向かって100m付近

● 現地集合をお願いします。

距離 男女とも5kmのみ (りすコース4週)

締切 10月16日(火) FAX075-312-7907

◎ スポーツドリンク1人につき1本用意します

◎ ロッカー代、駐車料金は支給します

あなたも気軽にエントリー。健康キャンペーンでジョギングをエントリーする方は積極的に参加しましょう!

全国大会出場の有無に関係なく参加できるのでタイムを気にせず走れます。

今回の企画は、厚生事業協第14回民医連ピースリレーマラソン(11月24日(土))の予選会(上位記録者から)も兼ねますが、全国大会出場の有無に関係なく参加できます。なお、当日は、西京極総合運動公園の中のコースを予定していますが、他団体等も使用しているため、競技不可の場合は、桂川河川敷へコースを変更します。A会員で、男性の上位4人、女性上位3人が、ピースリレーマラソンへの出場権が発生します。出場権を放棄された場合は、次の記録順位の方に移ります。

10月21日(日)京都市民医連共済会ジョギング大会 参加申込書

共済会FAX075-312-7907

事業所名/職名	/	申込日	年 月 日
申込会員		携帯番号	

京都市民医連共済会連絡会 A会員の方へ
全日本民医連厚生事業協 近畿ブロック企画

● 世界遺産と歴史散策IN 大阪 ●

大阪城戦跡巡り&黒門市場散策

若干名募集 〆切10月11日中



日時2018年10月14日(日) ※雨天決行

☆行程/新大阪駅(9:00)※① ~大阪城見学(9:30~12:00)~
太閤園(12:30~14:00) <和食料理のご覧食と各自にて昼の見学>~
黒門市場(散策 15:00~16:30)※②~新大阪駅(17:30)

<お知らせ>

☆☆☆☆ 医療費見舞金 ☆☆☆☆

- 11月の医療費見舞金 <対象受診月> 5月～10月度の受診分です。振込は20日以降です。
- 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% （ただし、家族の給付上限は、5万円です。）
- 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。
- 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。
- 鍼灸整骨院での治療は、健康保険の負担金の記してある領収書を添付してください。

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。

☆☆☆☆ 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。同じく給付等の申請有効期間は、「事由発生から6ヶ月以内」となっています。振込は、26日以降です。

☆☆☆☆ 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、5月～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。
- 申請には、必ず半券が必要です。半券とは施設への入場もしくは施設を利用した「証拠書類」です。現在、電子チケットによる申請は受付しておりません。

文化厚生事業の半券申請についてのお願い

申請は以下の要件を満たすようお願いいたします。

- ①半券申請は金額表示のある半券を必ず添付してください。
- ②半券発行がなされない場合は必ず領収書をもらって添付してください。
半券の添付がなく領収書のみ添付する場合、その理由を申請書に記入してください。
- ③半券に金額表示が無い場合は金額を証明する資料を必ず添付してください。
- ④申請内容に疑義がある場合は、返却する場合があります。
- ⑤申請書の「利用日」「利用者氏名」は必ず記入してください。

保養所（海の家）空き情報 2018年9月27日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭134番4

【10月】 1日（月）～ 12日（金）、15日（月）～26日（金）
28日（日）～ 31日（水）

【11月】 1日（木）～ 2日（金）、4日（日）～30日（金）

【12月】 1日（土）～ 31日（月）



※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。
- ※ 利用料金は、日帰り利用についても、宿泊と同じ使用料金とします。
- ※ 利用申請のない方の駐車場利用はできません。
- ※ 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。
- ※ チェックインは昼の12時。チェックアウトは最終日の昼の12時。時間厳守をお願いします。
- ※ 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。
- ※ 予約が重なった場合は、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。

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 久世さん（訪問看護ステーションひまわり 075-575-5570）
10月27日（土）18:00～21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ
11月10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（中右京健康友の会 075-821-4185）
10月20日（土）19:00～ 西陣文化センター
11月17日（土）19:00～ 西陣文化センター
- ◆バスケット 責任者：西田さん（中央病院北2階 TEL080-6161-3489）
10・11月の例会予定情報は、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22日（月）18:00～20:00 スーパーインドア
11月19日（月）18:00～20:00 スーパーインドア
- ◆フットサル（信和会）責任者 藤岡さん（第二中央病院入院リハビリ TEL090-5139-1487）
10月の例会は、会場の都合で休みです。
11月16日（金）19:30～21:30 MK上賀茂
- ◆フットサル（北部）責任者 村上さん（京都協立病院 医事 TEL0773-42-0440）毎月 第4（金）定例
10月26日（金）20:00～ロクアイ福知山フットボールスタジアム
11月の例会は未定です。
- ◆バレーボール（北部）責任者 大槻さん（あやべ協立診療所 TEL080-6174-1991）
毎週1回（会場の都合により、火曜もしくは木曜になります。事前にサークル責任者までお問い合わせください。）
20:00～綾部市立豊里中学校体育館
- ◆競技かるた 責任者 藤田さん（京都保健会事務局 TEL 090-2903-0813）
10月 8日（月・祝）10:30～17:00 北いきいき市民活動センター和室
10月20日（土） 16:00～20:00 北いきいき市民活動センター和室
10月27日（土） 10:30～17:00 北いきいき市民活動センター和室



全日本民医連厚生事業協同組合

参加費無料

近畿ブロックスポーツ交流会

11月4日(日)

京都府立山城
総合運動公園

開会式 10時サブアリーナ

職場ぐるみ、気の合う仲間、家族で楽しくスポーツを楽しもう！



ソフトボール (第2野球場 芝生グラウンド)
フットサル (球技場A 少年用サッカーゴール)
テニス (砂入り人工芝コート屋根付き)
卓球・バドミントン (サブアリーナ体育館)
ジョギング大会 (親子、単独、グループ)



- 共済会員とその家族であればどなたでも参加できます。
- 参加申込用紙は別刷りにて掲載しています。

※小雨は決行しますが、警報発令などで開催を中止することがあります。
その場合、11月2日中に選手登録者に通知します。ご了承ください。

- ※ 各競技の1位、2位、は賞品あります！
- ※ 参加費無料、昼食付きです。
- ※ 交通費(ガソリン代、高速料金)は、後日請求で返金します。
- ※ 家族のお子様にお菓子プレゼント！

<交通情報>

【車】普通自動車の駐車料金1日400円、マイクロ1500円
京滋バイパス宇治西ICより南東へ約8km

【電車&バス】*日曜日のとき

京阪・JR宇治駅から「太陽が丘」行バスに乗車。約15分～25分。
近鉄大久保駅からは「太陽が丘」行きバスに乗車。約15分～25分。
「太陽が丘」(公園内の第2駐車場そば)下車、徒歩3分。

お問い合わせ 京都民医連共済会 電話 075-312-7900