

京都民医連共済会連絡会 2019年10月8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

TFI 075-312-7900 / FAX 075-312-7907
Email : kmkyosai@kyoto-min-iren.org

共済会ホームページ : <http://www.kyoto-min-iren.org/kyosaikai/>



10月号

京都バレーボール大会 28人参加



9月23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3チーム28人の選手が参加しました。諸行事が重なり、エントリー数は、例年より少ない参加数

どの試合も、全力プレイでポイントを競い合いました。先輩、後輩が協力し合いながら、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 9/23京都バレーボール大会 順位表

順位	事務局	チーム名
1	委員会ケアST	黄ブルース
2	あすかい病院 入部バレー	チームひなびん
3	中央病院 リバティーズ	おっさんずバレー

で、各チーム2試合ずつ行いました。

共済会事務局



2020年秋の全国バレーボール大会実行委員をしませんか。

対象：バレーボールチーム代表

日時 11月9日(土) 新大阪ワシントンホテルプラザ 午後2時

交通費支給します。参加可能な方は事務局まで。(電話 075-312-7900)

「家族医療費見舞金申請書」の変更があります

「子ども医療」制度改定にともない、「家族医療費見舞金申請書」の変更をいたします。「家族医療費見舞金申請書変更版」については、班共済会担当者にお問い合わせください。

全国バレーボール大会
2020年11月/場所未定
(近畿予選)
2020年8月予定/場所未定

朝礼前に、ヨガでリフレッシュ！中央病院リハビリテーション部

HPH ” 職員の健康増進 ” の一環

京都民医連中央病院リハビリテーション部は、朝礼前に朝ヨガを行っています。職員にアンケートを実施し、結果に基づき、朝礼前に軽い運動を計画しました。なかでもヨガはストレスを解消するとの報告が散見されることから、清々しい気持ちで業務を開始できることが職場の健康維持に繋がると考え、朝ヨガを選択しました。



週2回、リハ室にて、8時35分より、自由参加型で、「ヨガやりまーす」とアナウンスして開始します。実施中は、BGMを流します。何人が

の職員が入れ替わるなどのばらつきはありましたが、常時7～8人の参加で実施しています。参加者から「子育て中でなかなか運動ができないので、貴重な機会になっている」「仕事前にリフレッシュできる」「普段あまり喋らない職員と交流がもてて楽しい」との感想が聞かれました。



実施中は笑顔が見られることが多く、普段行うことのないヨガを通じて皆で笑う機会になり、明るい気持ちで業務に入ることができます。また、今まで交流の少なかった職員との交流の場にもなっています。

今後も、ストレスの減少と、職員の健康増進のため、朝ヨガの内容をより良いものにしていきます。

廣津 昂（京都民医連中央病院リハビリテーション部）

共済会サークルの紹介！ No.3

畳の上の格闘技、競技かるたを一緒に楽しみませんか

競技かるたサークル

私たち競技かるたサークルは、2017年6月に競技かるた経験者2名が「職場でサークルがあれば気軽に練習できる」ということで、競技かるたに興味のある医師を加えた3名で発足しました。

その後、職場で様々な方に声を掛けたのですが、百首を覚えるというハードルの高さからなかなか部員も増えず、現在ようやく11名まで増えました。練習は月1～2回程度。メンバーの年齢は30代が中心で、職種は医師、看護師、歯科衛生士、事務と徐々に広がりを見せています。

初期メンバーは百首を覚え、練習では実力差はあるものの、その差を詰めんと日々研鑽合っています。

2018年11月には「おみつ光るくん杯」という競技かるた

団体戦の大会に出場しました（写真は大会参加時の会場前でのものです）。競技かるたの大会に初出場するメンバーがほとんどでかなり緊張をした様子でした。結果は残念ながら予選敗退でしたが、次回出場に向けて奮闘中です。

「ちはやるふ」を見て競技かるたに興味を持った方、お子さんが競技かるたに興味がある、実は学生時代にやっていた方など、見学だけでも構いませんので是非お声がけください。

藤田 哲二
（中央班・京都保健会事務局）

連絡先は、連絡会ニュースのサークル欄（5ページ）をご覧ください。



お知らせ スポーツ施設の10月以降の利用料が値上がります

2019年10月1日より消費税率は10%に引き上げられました。「エルスポーツ」「コスパ二条」「ヘルスピア京都」それぞれの1回の利用料金につきましても、消費税率引き上げ2%分が加算になります。ご理解ご協力お願いいたします。 共済会事務局

スポーツジム・利用料金(会員負担金)変更のお知らせ

	現行	2019年10月以降
エルスポーツ	¥540	¥550
コスパ二条	¥510	¥520
ヘルスピア21		
プール・ジム	¥520	¥530
プール(15歳以上)	¥310	¥320
プール(15歳未満)	¥100	¥110
ジム	¥210	¥220

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。折りかえ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



○昨年もエントリーをして、クオカードいただきました。今年も毎日欠かさず、ストレッチ&筋トレをします！12月にはお腹にアブクラックスが出現する様、励みます。 京都コムファ班 Mさん（コスモス）

○過去、90万歩、禁酒をとエントリーし、今回はストレッチにチャンレンジ中です。起床とともにストレッチ体操をする習慣ができ、身体の調子も良くなりました。1日1日を積み重ね目標達成を目指します。

北部班 Aさん（あやべ協診療所）

○挫折してしまう事が多かった、チャンレンジ達成にむけて頑張っています。

美しいプロポーションなんて求めません！というより無理。目指すは筋肉貯金を蓄えること！転倒予防…笑えない年齢になってしまいました。北部班 Sさん（京都協立病院）

○久しぶりの健康キャンペーンです。車で長距離を走ることが多くなったため、自転車走行が減っています。この機会に改めて自転車自主目標400kmに挑戦します。期間中にやってみたいことは①琵琶湖半周②自宅から職場まで約20km走ること。無理をせずサイクリングの爽快感を味わいたいと思います。ただ今、100km達成。

中央班 A・Nさん（京都保健会）

○日々いそがしく過ごす中で、この3か月は毎日の生活を見直さねばと振り返りの期間とさせてもらってます。ねる前、ホッと、そしてボ～っとテレビを見るのではなく、ストレッチ、スクワットなどなど。1年間通して、習慣化できると良いのですが…。

信和会班 Fさん（京都民医連あすかい病院）



2019年度・第29回民医連近畿野球大会

8月～9月にかけて、近畿野球大会が開催されました。

<京都チーム結果>

○8月25日（日）浜甲子園球場

第4試合 葵会ホーリーホック（8点）VS 吉田病院ロドリゲス（奈良）（7点）

○9月8日（日）海南市民球場

第2試合 耳原ファイヤーズ（大阪）（9点）VS 葵会ホーリーホック（1点）

○準決勝は、11月10日（日）センタードリームス（中央病院）が出場します！



前進座初春特別公演のご案内

来春は、4年ぶり、新開場の南座にて、恒例の初春特別公演をさせていただきます。文明開化がもてはやされた時代の金と人情のせめぎあいを描いた喜劇『人間万事金世中』を上演致します。笑い、涙、ロマンスありの、皆さまに楽しんでいただけるお芝居です。ぜひご覧いただきたく、特別割引料金にてご案内させていただきます。

◇ 演 目 河竹黙阿弥一作 『人間万事金世中』
◇ 期 間 2020年 1月11日（土）～18日（土）
◇ 会 場 京都四條 南座（京阪祇園四条駅6番出口直結）

詳細は11月号にてお知らせします



<お知らせ>

☆☆☆☆ 医療費見舞金 ☆☆☆☆

- 11月の医療費見舞金 <対象受診月>2019年5月～2019年10月度の受診分
- 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、自費を除く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（9月受診分以降の外来窓口負担金）が1ヵ月1,500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、「子ども医療費申請済」に○があるときや、「子ども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、2019年5月～2019年10月までです。
- 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。金券つき入場券は給付対象外です。

文化厚生事業の半券申請についてのお願い

- 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。

医療費見舞員申請に対する注意事項 *共済会事業規程23条

この間、事業規程23条についての不適切な事例が発生しています！

給付の適用に関して疑義がある場合は、共済会担当者より、申請者（共済会会員）にお問い合わせさせていただきます。

第23条（医療費見舞金の制限）医療費見舞金には、以下の制限がある。

- ② 対象家族が、会員の健康保険以外の健康保険の家族になっている等で、窓口負担金の補填に相当する医療費給付を他で受けた場合は、見舞金の対象としない。

保養所（海の家）空き情報 10月3日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭1345番4

【10月】1日（火）～4日（金）、7日（月）～11日（金）、13日（日）～31日（木）、

【11月】1日（金）～22日（金）、24日（日）～29日（金）

【12月】1日（日）～31日（火）

※**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。

FAX 075-312-7907



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。
- ※ 幼児（小学生未満）の利用料は無料 ※小人 小学生以上中学生未満
- ※ 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不可。西隣りと北隣の空（他人名義）き地に入らないようにしてください。
- ※ 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。時間厳守でお願いします。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。サークルは保険加入しています。問い合わせは事務局へ。

- ◆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26日（土）18:00～21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ
11月16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19日（土）19:00～ 西陣文化センター
11月は、未定です。
- ◆バスケット 責任者:西田さん(中央病院北2階 TEL080-6161-3489)
10月の例会は、会場の都合でお休みです。11月の例会は、未定です。
- ◆テニス 責任者 松川さん(川端鍼灸治療院 075-762-2101)
10月21日（月）18:00～20:00 スーパーインドア
11月18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(あすかい病院入院リハビリ TEL090-5139-1487)
9月の例会は、日程調整中です。10月の例会は、未定です。
- ◆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月の例会は、日程調整中です。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)
例会は、未定です。
- ◆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13日（日）13:00～16:00 北いきいき市民活動センター和室
11月の例会は、未定です。



京都民医連共済会

FAX 075-312-7907

2019近畿ブロック・スポーツ交流会11月4日（月・祝）

参加申込書

事業所名： _____ 代表者： _____ （連絡先 _____ ）

※下記の参加種目に○印を付けて下さい。ミニ運動会は3種目とも参加となります。

種目：ソフトボール・フットサル・バトミントン・卓球・テニス ミニ運動会（華のステージ、陣取り綱引き、チーム対抗リレー） クオカードがもらえます（各種目1、2位）。ミニ運動会は、2チーム中、勝った方全員が対象。						
	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						
11						
12						

※~~切~~ 10月12日（土）申し込み先：京都民医連共済会連絡会事務局

京都民医連共済会事務局 TEL 075-312-7900 / FAX 075-312-7907

【借用したい道具など】

全日本民医連厚生事業協同組合

近畿ブロックスポーツ交流会

11月4日(月祝)

京都府立山城
総合運動公園

開会式 10時 球技場A

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!

交通費支給、昼食弁当付き

※参加費無料



ソフトボール (第3野球場)
フットサル (球技場A タックル禁止)
※ハンディ有りですが男子のみチームOK
テニス (野外テニスコート4面 教室あり)
卓球・バドミントン (サブアリーナ体育館)
ミニ運動会 (球技場A 14:00~15:00)
①華のステージ、②陣取り綱引き、③チーム対抗リレー
(個人参加でチームを2グループに編成します)



○ 共済会員とその家族であればどなたでも参加できます。

○ 登録用紙は、別紙参照のうえ、各県で担当者へ提出ください!



※フットサル、ソフトボールは、小雨の場合は、決行しますが、強雨もしくは2チーム以上登録が無い場合、競技を中止することがありますので予めご了承ください!

※各競技の1位、2位、ミニ運動会もクオカードがあります!

<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】

京阪・JR宇治駅から「太陽が丘」行バスに乗車。約15分~25分。

または、「太陽が丘ゲート前」・「太陽が丘西ゲート」で下車、公園センターまで徒歩10分。(詳しくは公園内map)

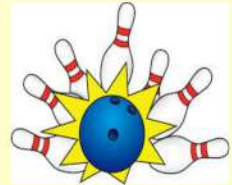
※近鉄大久保駅からは「太陽が丘西ゲート前」下車。

全日本民医連厚生事業協 京都の予選会、絆の会も兼ねます

ボウリング大会 / 焼肉パーティ

※全国大会は、2020年2月8日(土)14時～9日(日)13時(東京都 品川プリンスホテル ボウリング場)

※どちらかの片方の企画参加でもOK!



日時:2019年11月23日(祝・土)

場所:ラウンド1 京都河原町店

集合:15時00分 15:30ゲーム開始

絆の会焼肉パーティは、



場所:焼肉創作韓国料理・韓国さくら亭 烏丸店

集合:18時00分 飲み放題付き2時間コース

参加費:会員2,500円、家族大人(中学生以上)3,500円

家族小人(小学生以下)1,000円 ※辛味をおさえて別メニューになります。

ボウリングは、参加費無料
貸靴・ドリンクバーがついています

締切:10月31日(木) ※どちらの企画も先着60名

<ボウリング大会ルール>

1チーム3名(男女問わず)2ゲームの合計点数で順位決定、女性にはハンディを20点設けます。

<表彰> 豪華商品を用意します

団体(1レーンに3人ずつ)は、1位～3位

個人は、2ゲーム合計でトップ賞とブービー賞

<参加方法>

※京都の共済会会員であれば、1人でもグループでも気軽に参加でき、飲み物も出ます。但し、個人で参加した場合も、他の個人もしくは、他の3人に満たないチームに編成されチームを作ります。

<全国大会> 近畿ブロックから4チームが参加できます。

厚生事業協の会員(常勤職員会員)しか参加できません。チーム員のどなたかが非常勤会員または、全国大会に参加できない場合は、次順位の成績の良い方とチームを組んでいただくこととなりますのでご了承ください。

11月23日 ボウリング大会/焼肉パーティ 参加申込書

※参加資格は、会員と同居家族のみとなります。

共済FAX075-312-7907

事業所名/職場名	/	参加内容 を○で囲んでください→ ボウリング・焼肉	
代表者申込会員氏名		代表者携帯番号(必須)	
会員・大人・小人 / 生年月日	参加者名	会員・大人・小人 / 生年月日	参加者名
会・大・小 / 年 月 日		会・大・小 / 年 月 日	
会・大・小 / 年 月 日		会・大・小 / 年 月 日	
会・大・小 / 年 月 日		会・大・小 / 年 月 日	