

京都民医連共済会連絡会 2019年11月12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

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



11月号

秋晴れの日帰り旅行 に33人が参加 信楽焼き楽しい体験と牛すき焼き食べ放題



できあがり待ち遠しい 焼物体験 おいしいものを食べて 仲間と交流

10月20日、日頃の雨が嘘のような秋晴れの下、私たち共済会は一同信楽に向かいました。

信楽に入ると、一面どこもかしこもたぬきばかり。ホントに大きいのなから手のひらサイズのものまでいっぱいなたぬきに、「ああ信楽に来たんだな」と実感しました。

信楽焼き体験は、土をこねて自分の作りたいものを作るという、「手ひねり」。私は、コーヒーカップを作りました。厚さは薄いと焼いた時に穴があくということだったので、厚さを意識すると土が足りなくなって結局シンプルなコーヒーカップに。でも、世界に1つだけのものだと思うと、できあがり待ち遠しいです

その後はお待ちかねのすき焼きタイム。肉も野菜も食べ放題ということでしたが、すぐにお腹がいっぱいになり、残念でした。でも、近江牛と松茸を食

べられて幸せ気分。そのうえに、同じテーブルはいつも一緒に働く職場の仲間たち。日頃、忙しくてなかなかゆっくり話せない仲間とおいしいものを食べて、思いっきり話せてそれがとても幸せでした。

そして、バスは「陶芸の森」へ。信楽は、たぬきだけでなく多くの陶器作家の素敵な陶器がたくさんあることを、改めて知ることができました。NHK朝の連続ドラマ「スカーレット」の舞台である信楽。陶器って素敵だな、こころが豊かになるなと思いました。「スカーレット」の主人公が陶器にはまっていますが、わかる気持ちがしました。

信和会班・千住久美（東山診療所）



厚生事業協近畿ブロック共済担当者研修・交流会

共済組合の歴史や制度を学び、全国の仲間と手を携え、共済の未来を見つめよう！



9月27日～28日にホテルウクラシアベイにて、厚生事業協同組合近畿ブロック研修交流会が行われました。近畿全体から47人が参加し、京都から7人が参加し学習と実務、交流を行いました。

基調講演として全日本民医連厚生事業協の久保田専務より「民医連共済の意義と役割」として民医連の福利厚生役割を担う無くてはならない組織として「民医連の共済」テキストを使った学習と講演を受けました。他には、慰労会の富樫博之専務理事より慰労金制度と改定の歴史と組織の対応について学びました。

また、夕食交流会や翌日の取り組み発表会では、近畿の共済会の仲間と交流し、それぞれが抱える悩みや利点を共有できたと思います。全国の仲間と団結し共済制度の維持発展に寄与したいと思います。共済会事務局 渡辺藤生

昨年の東西実務者研修に続き、共済会の研修は2回目の参加です。

民医連共済の歴史の講演の中では「民医連の方針の中で作られていること」「民医連と一体となって前進してきたこと」を改めて学びました。共済の実務者の仕事は共済の規約を正しく理解することであると思っていましたが、自分自身が現場の実情を届け、給付を充実させていくことが重要と学びました。新自由主義の考えが浸透する中、共済を守ることの大切さも身に沁み、共済は給付事業だけでなく、民医連の事業を進める職員の連帯・団結のために文化・スポーツ交流事業も必要と感じました。

今回は1泊ということで様々な担当の方と交流もでき、充実した2日間でした。ありがとうございました。

北部班・山崎久美子（京都協立病院 事務局）

「電子チケット」の半券申請を取り扱います

京都民医連共済会連絡会総会で継続審議としていた「電子チケット」の取り扱いを開始します。①入場時の画面コピー②支払先から送信されたデジタルの領収書のコピーを添付し申請してください。12月給付申請（2019年6月～11月利用分）より受付します。

◎電子チケットとは、電子情報（携帯電話画面）自体がチケットとなるものを表します。QRコードやバーコード等を会場のスキャナーにかざすだけで入場できます。

共済会サークルの紹介！ No.4

うたごえの仲間と楽しく楽しく歌っています。一緒に楽しみませんか
京都医療のうたごえ

京都医療のうたごえです。私達は、京都民医連各院所の職員、OB、友の会員が集まって毎月第3土曜日の19時から、西陣文化センターの洛北青年合唱団事務所を借りて、定例で楽しく歌っています。京都の産別が集まった職場プロジェクト（医療、郵便、電通、国鉄、自治、教職員、青年、保育、団友会）にも参加し、毎年4月に行われるメーデー前夜祭「働く仲間のうた広場」に参加し、合唱発表や交流をしています。医療は、毎年40人程参加して合唱を発表しています。そこで推薦されて、府民音楽祭や日本のうたごえ祭典にも行っています。又、毎年秋に行われる医療のうたごえ全国祭典にも参加し、全国の医療のうたごえの仲間と楽しく交流しています。2020年（来年）はこの全国祭典が京都で開催されます。京都の沢山の方と一緒に歌い、聞きに来ていただきたいと思っています。いつでも例

会にお越しください。お待ちしております。

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。



今年のメーデー前夜祭「働く仲間のうた広場」で

がんばってますか

健康キャンペーン

健康キャンペーン開始から2ヶ月、終了まで1カ月を切りました。急に、肌寒い本格的な秋模様になりました。今こそ体を動かすことで、気持ちの良い汗をかき、ストレス軽減と「健やかな体づくり」に努めましょう。エントリー内容の達成・未達成にかかわらず、運動を習慣化し、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。後残す1ヶ月間がんばりましょう。

秋本番！最終月11月は楽しみながら目標へ！



○ウォーキング

頑張っています。But、体重はなかなか…。職場の皆に励まされていますが…。今年こそは…と言って何年になるでしょう。最後まで諦めずに頑張ります。エントリーの皆さん、1人ではないですよ！ 中央班 Mさん

昨年初めて「歩き」にチャレンジしました。今年はプラス10万歩でチャレンジしています。平均すると1日8,700歩になります。通勤だけではクリアできる歩数ではないので、休みの日は12,000歩以上、仕事の日も朝夕や昼休みも若干歩いています。10月に入り、ペースがつかめてきました。目標達成にむけて後半がんばります！中央班 0さん



○ジョギング 禁酒

日頃、益々仕事が忙しくなる中で、この健康キャンペーンは自分に勇気を頂けるチャンスとして自分としては毎年大変ありがたいです。私は、10数年毎年このキャンペーンに参加させて頂いております。種目は主にランですが、禁酒も頑張っています。このキャンペーンのおかげで、練習で60kmランや、2日連続の休肝日が作れた次第であります。残りの時間、無理なく楽しみましょう。

中央班 Yさん (中央病院)

○ストレッチ&筋トレ



昨年と同じ種目(ストレッチ&筋トレ)で頑張っています。残りの期間も頑張ってやりとげたいと思っています。

京都コムファ班 Iさん

私は若い頃からねこ背気味で、首や肩がこりやすかったです。毎日ストレッチをすると自分の体に敏感になり、日中でも姿勢が悪くなると自然に体を伸ばすようになりました。そうすると疲れにくくなりました。

乙訓班 Yさん

今年はYou Tubeのヨガチャンネルでみつけた16分のプログラム挑戦しています。これが結構きつい。腰周りのスト

レッチで腰をいためて数日休んでしまいました。60%達成は出来そうなのでこれからは無理せず健康な体をめざして頑張ろうと思っています。信和会班 匿名

今回のためにヨガマットを購入してやる気満々で取り組み中です。ストレッチ・筋トレを1日10分を目標にして行うと運動後は体があたたまります。途中、さぼってしまう日もあったので残り1か月達成を目指して頑張ります！

北部班 Nさん



○3kgの減量

あらかじめ「ダイエット振動マシン」(振動するお立ち台の上に立つことで、ぜい肉を振動させて筋肉を鍛えるというもの)

を購入し、それを使うことにしました。わたくしが購入したものは音も静かで、夜でも近所を気にせずに使えます。しかし、疲れて家に帰り、ぷるぷるぷるぷる振動する台の上にじっと直立するということが、思いのほか「大儀」なのです。テレビを見ながらでもできるが、どちらかという食事を作って・食べ(させ)て・食器を洗って・翌朝の米をセットしてしまうと、あとは風呂に入るまでテレビを見ながら横になっていたのです。なので、月に2、3回しか使おうという気にならないでいます。そういうわけで、キャンペーンが始まってから、2kg体重が増えて折り返し点を迎えています。京都コムファ班 匿名

※健康づくりダイアリーの提出は、12月4日(水)までに、ダイアリー裏側の報告書に感想を書き、各班共済会担当者に提出してください。

なお、宣言書と異なる種目や回数で実施された場合、給付対象外の扱いとなりますのでご注意ください。

よろしければ、共済会への企画希望も書いてください。

<お知らせ>

☆☆☆☆ 医療費見舞金 ☆☆☆☆

- 12月の医療費見舞金 <対象受診月>2019年6月～2019年11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

- *京都府に住民票がある方
- 支払った医療費の合計が1ヶ月には、8月受診分までは3,000円、9月受診分以降の外来窓口負担金1ヶ月には、1,500円を超えた場合、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、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、領収書現物確認にて9月受診分以降の外来窓口負担金は1,500円、8月受診分までは3,000円を給付対象額として処理します。

☆☆☆☆ 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ヶ月以内」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6月～2019年11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。

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。

文化厚生事業の半券申請に対する注意事項

リストバンドで入場する催しの半券申請をする場合

領収書とリストバンドを添付してください。ひらかたパークや鈴鹿サーキットなどリストバンドで入場する催しでは、リストバンドを入場券として扱います。（入場料の）領収書のみ添付は支給対象外となります。よろしくお願いいたします。

KSI（南班フットサルサークル）が共済会サークルに

吉祥院病院の会員が中心になって活動しています。詳細は次号以降でご紹介します。



保養所（海の家）空き情報 11月6日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭1345番4

【11月】2日（土）～3日（日）、5日（火）～29日（金）

【12月】1日（日）～31日（火）

【1月】1日（水）～31日（金）

※**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）
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
12月21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）
11月16日（土）19:00～ 西陣文化センター
12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）
11月の例会は、会場の都合でお休みです。12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）
11月18日（月）18:00～20:00 スーパーインドア
12月16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）
11月22日（金）19:30～21:30 MK上賀茂
人数が足りない場合は中止です。責任者まで事前確認をお願いします。12月例会は、未定です。
- ◆フットサル（南）責任者 水野さん（吉祥院病院外来看護課 TEL090-1905-4940）
毎月 第3金曜日 19:00～21:00 バンプ・グリーンパーク
責任者まで事前確認をお願いします。12月例会は、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
11月の例会は、日程調整中です。12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）
11月17日（日）13:00～16:00 北いきいき市民活動センター和室
12月の例会は、未定です。



前進座初春特別公演のご案内

来春、4年ぶり、新劇場の南座にて、恒例の初春特別公演となります。

文明開花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」を上演します。

笑い、涙、ロマンスありの、どなたでも楽しんでいただけるお芝居です。共済会会員特別割引料金にてご案内します。



◇演目 河竹黙阿弥＝作
「人間万事金世中」
 (にんげんばんじかねのよのなか)

◇日時 2020年1月11日(土)～18日(土)
 会場 京都四条南座 (京阪祇園四条駅6番出口直結)

◇ご観劇料金 特別席 6,300円 (共済会幹旋料金)
 一等席 4,800円 (共済会幹旋料金)
 二等席 1,300円 (共済会幹旋料金)
 三等席 無料 (共済会幹旋料金)

◇開演時間 午前の部 11時 / 午後の部 3時30分

※共済会での観劇チケット予約受付は1月7日(火)までとさせていただきます。

下記の○印の日程の中から申し込みをお願いします。

※観劇料金の徴収方法 2月給与より控除させていただきます。

※他団体で購入された場合の補助は、半券申請にて行います。

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

前進座申込書

共済会FAX 075-312-7907

班名		保険番号	
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"/>
枚数		希望席(右に記入)	等席