

共済組合だより



光のルネサンス（ウォールタペストリー：大阪府立中之島図書館）



都心を流れる川に囲まれ、四季折々の花や緑、歴史文化にあふれる中之島において毎年開催しております『OSAKA光のルネサンス』。大阪の冬の風物詩として定着し、昨年は138万人余りのご来場者を記録しました。

今年は、開催会場といたしまして人気の大阪市庁舎から中央公会堂周辺のエリアを「中央会場」、中之島公園（バラ園・剣先）エリアを「東会場」、そして昨年から開催エリアを拡大しご好評を得ました中之島西部の「西会場」と、ほぼ中之島全体にスケールアップし、様々な新しく魅力的な企画で皆さまのご来場をお待ちしております。

開催日程：2009年12月1日（火）～12月25日（金） **メインパフォーマンス：12月12日（土）～12月25日（金）** 時間：17：00～22：00

場所：大阪市北区中之島一帯、大阪市庁舎前、みおつくしプロムナード周辺、大阪市中央公会堂～中之島公園（バラ園・剣先）
大阪市立科学館北側公共広場

URL：<http://www.hikari-renaissance.com> お問い合わせ：大阪市総合コールセンター TEL：4301-7285

目次

- | | |
|------------------------------|---|
| ◆ 退職後の健康保険について…………… 1 | ◆ 特定健診・保健指導 平成20年度の結果より…………… 8 |
| ◆ 扶養状況に変更はありませんか？…………… 3 | ◆ 生活習慣病を予防する食生活～糖尿病予防を中心に～…………… 10 |
| ◆ シリーズ 短期給付のツボ！～療養費①～…………… 4 | ◆ 健康づくりのための運動…………… 11 |
| ◆ 整骨院等での施術内容を教えてください！…………… 5 | ◆ あなたの体力は？運動時の血圧上昇、
心臓への負担が気になりませんか？…………… 12 |
| ◆ 確定申告を行うために…………… 6 | ◆ こんにちは！健康相談室です…………… 13 |
| ◆ 融資あっせん制度のご案内…………… 7 | ◆ ストップ・ザ「飲酒運転」！！…………… 14 |
| ◆ ジェネリック医薬品ってご存知ですか？…………… 7 | |

退職後の健康保険について

退職すると当共済組合の組合員資格は喪失します。

その後の健康保険については、次のいずれかから、組合員ご自身が選択することとなります。

◎ 退職日の翌日から再就職する場合

退職日の翌日から再就職される方で、再就職先で健康保険に加入できる場合は、再就職先の健康保険にご加入ください。

◎ 退職日の翌日から再就職しない場合

① 任意継続組合員

次の資格要件を満たす場合、退職後も引き続き任意継続の掛金を納めることにより、原則として2年間に限り、引き続き当共済組合の組合員資格を継続することができます。

申請方法等については、次のページをご覧ください。

なお、3月末退職者の任意継続の申請方法につきましては、対象の組合員に対して通知をさせていただきますので、ご参照ください。

《任意継続の資格要件》

- 1、本市に就職してから退職の日の前日までに1年以上の組合員資格があること。
- 2、退職の日から起算して、20日以内に任意継続を希望する旨を当共済組合に申し出ること。
- 3、初めて払い込むべき任意継続掛金を払込期日までに払い込むこと。

② 家族の加入している健康保険などの被扶養者

配偶者や他の親族などの加入している健康保険の被扶養者になることもできます。

ただし、収入限度額などの被扶養者となる条件が異なりますので、あらかじめ家族の加入している健康保険組合などに確認してください。

③ 国民健康保険への加入

①・②に加入しない場合は国民健康保険の被保険者となります。

保険料額や給付内容及び申請手続きなど、詳細については居住地の市区町村であらかじめ確認してください。

なお、国民健康保険の加入申請をする場合は、「資格喪失証明書」が必要となる場合があります。

「資格喪失証明書」が必要な場合は、退職後であっても、各所属所（市長部局にあっては総務事務センター）の共済組合事務担当まで申し出てください。

— 任意継続について —

1 申請方法

「任意継続 資格取得申出書」をホームページ等から入手し、必要事項をご記入のうえ、退職後、当共済組合まで持参してください。ただし、3月末の退職者に限っては、退職前に事前申請（※）という方法で申請することができます。

※事前申請とは、3月中に任意継続資格取得申出書とパンフレットが退職予定者全員に各所属所（市長部局にあっては総務事務センター）から配布されますので、事前申請希望者につきましては、当共済組合が指定する期日までに任意継続資格取得申出書を各所属所（市長部局にあっては総務事務センター）を通して、当共済組合へ提出していただく方法です。この方法で申請されますと、当共済組合にお越しいただく必要はありません。

4月1日以降に組合員証等・納付書・各種届出書を当共済組合から自宅へ郵送します。

なお、当共済組合が指定する期日までに事前申請ができなかった場合は、4月1日から4月19日の間に当共済組合に直接お越しいただくことで申請することができます。

また、4月1日から再就職される方、もしくは、再就職の予定のある方につきましては、任意継続の事前申請をすると「再就職先の健康保険」と「任意継続」の両方に重複して加入することとなります。健康保険に重複して加入することはできませんので、再就職される方、もしくは、再就職の予定のある方は「任意継続」を事前申請しないよう、ご注意ください。

2 当共済組合までお越しいただき、申請する際に必要なもの（事前申請しない場合）

- ・ 印鑑（任意継続組合員資格取得申出書に押印していただいている場合は不要）
- ・ 組合員証及び被扶養者証
- ・ 運転免許証等ご本人と確認できる書類（組合員証等を所属所に返納した場合に必要）

3 給付内容

一部を除いては、一般組合員と同じ内容の短期給付及び福祉事業を受けることができます。支給対象外となる給付…傷病手当金・出産手当金・休業手当金・育児休業手当金・介護休業手当金
(ただし、傷病手当金・出産手当金については、資格喪失後給付として支給される場合があります。)

4 資格喪失

次のいずれかに該当した場合は、任意継続組合員の資格は喪失します。

- ①任意継続組合員の資格取得日から起算して2年を経過したとき。
- ②死亡したとき。
- ③任意継続掛金を払込期日までに納付しなかったとき。
- ④再就職等により他の健康保険の被保険者等となったとき。
- ⑤任意継続組合員でなくなる旨の申し出があった場合で、その申し出が受理された日の属する月の末日が到来したとき。

扶養状況に変更はありませんか？

共済組合の扶養認定の年間収入限度額は「年間収入が130万円未満の方。ただし、障害年金受給者や60歳以上の公的年金受給者は180万円未満の方。」となっています。今回はこの「年間収入」について考えてみます。クイズ形式にしてみましたので、下記の事例を参考に読んでください。

◆ 組合員と同居の子であるAさんは、平成20年1月1日から被扶養者として認定を受けています。平成20年8月1日からアルバイトを始め、現在も継続中です。収入は月によって異なりますが、毎月10万円から13万円程度です。アルバイトを始めるまでは無職無収入でした。Aさんの収入は以下のとおりです。組合員はAさんの扶養をいつから外すことになるでしょうか。

組合員が職場で相談したところ、3つの意見が返ってきました。次の3人のうち、正しい意見を言っていると思う人を選んでみてください。

年 月	収入金額	今後1年間の収入合計金額	
平成20年	1月	0	595,000 (H20. 1.1~H20.12.31)
	2月	0	710,000 (H20. 2.1~H21. 1.31)
	3月	0	835,000 (H20. 3.1~H21. 2.28)
	4月	0	970,000 (H20. 4.1~H21. 3.31)
	5月	0	1,085,000 (H20. 5.1~H21. 4.30)
	6月	0	1,210,000 (H20. 6.1~H21. 5.31)
	7月	0	1,315,000 (H20. 7.1~H21. 6.30)
	8月	115,000	1,425,000 (H20. 8.1~H21. 7.31)
	9月	105,000	1,415,000 (H20. 9.1~H21. 8.31)
	10月	125,000	1,435,000 (H20.10.1~H21. 9.30)
	11月	130,000	1,425,000 (H20.11.1~H21.10.31)
	12月	120,000	1,415,000 (H20.12.1~H21.11.30)
平成21年	1月	115,000	1,405,000 (H21. 1.1~H21.12.31)
	2月	125,000	
	3月	135,000	
	4月	115,000	
	5月	125,000	
	6月	105,000	
	7月	110,000	
	8月	105,000	
	9月	125,000	
	10月	115,000	
	11月	120,000	
	12月	110,000	

Lくん

Aさんの収入合計金額は平成20年7月以後、1年間で130万円を超過しているから、平成20年7月1日に遡って扶養を外す必要があるんじゃないですかねー？

M係長

いやいや、Aさんの収入合計金額は平成20年7月以後、1年間で130万円を超過しているけど、Aさんはアルバイトを始めるまで無職無収入の状態だったんだから、アルバイトを開始した平成20年8月1日に遡って扶養を外す必要があると思うよ。

Sさん

そうなんですか!? Aさんの平成20年中の収入は合計で595,000円だったから、平成20年中は扶養を外す必要はないんじゃないですか？
平成21年中の収入が1,405,000円で収入限度額を超えているから、年初の平成21年1月1日に遡って扶養を外す必要があると思うんですけど…。

正解は…**M係長**です。みなさんは誰の意見が正解だと思いましたか？

扶養認定の要件である「年間収入」とは毎年1月1日から同年12月31日までの収入をさしたものではありません。「日々、その時点での就労形態等から判断される収入状況が仮に1年間継続した場合、年間収入限度額を超過しないか」という見方をします。ということで、Sさんは不正解になります。

次に、Aさんの今後1年間の収入をみると平成20年7月から、上限額の130万円を上回っていることがわかります。しかし、平成20年7月時点ではAさんは就労しておらず、その状態が仮に1年間継続しても収入は0円であるため、平成20年7月1日に遡って扶養を外す必要はありません。よってこの事例の場合、Lくんも不正解です。

アルバイトを始めたことで得られるAさんの収入は、仮に1年間継続したとすると、平成20年8月1日から年間収入限度額である130万円を超過することになります。従って、組合員は平成20年8月1日から扶養を外す必要がありますので、M係長が正解となります。

※ 上記は一例ですので、すべての取り扱いに当てはまるものではありません。状況に変更が生じたときはそのつど各所属所（市長部局にあっては総務事務センター）の担当者までお問い合わせください。

シリーズ

vol.2

短期給付のツボ！ ～療養費①～

皆さんが医療機関で保険診療を受ける場合は、窓口で組合員証等を提示したうえで診療を受け、負担割合に応じた金額（一般3割、小学校就学前2割、高齢者2割のところ平成22年3月31日までは1割）を支払うことになっています。

しかし、次のような場合は、一旦全額（10割）を窓口で支払い、その後、各所属所（市長部局にあっては総務事務センター）を通して当共済組合に療養費として請求してください。当共済組合がやむを得ない事情と認めた場合に限り給付を受けられます。

- ・ コルセットや関節用装具などの治療用装具を装着した場合
- ・ 国外への旅行中にケガや病気で診療を受けた場合
- ・ 組合員証等の交付申請手続き中で手元に無いときなどの、やむを得ない事情により組合員証等が使えない場合
- ・ 柔道整復、はり、きゅう、あんま、マッサージの施術を受けた場合
- ・ 骨髄移植のための骨髄液搬送代
- ・ 輸血を受けた際の生血代など

療養費の給付額に関しては、窓口で支払った金額を、それぞれの支給基準に照らし、審査および算定して当共済組合で決定します。

◆今回は治療用装具について説明します。治療用装具とは？

治療用装具とは、病気やケガによる傷病の治療のために必要があると保険医が認めただけで、コルセットや眼球摘出後眼窩保護のための義眼、関節用装具などを装具作成業者に作らせて患者に装着させる場合の装具です。

そのため、眼鏡や補聴器、杖などの日常生活に使用するための装具、美容目的に使用するための装具は対象となりません。

ただし、9歳未満の小児を対象とした弱視や斜視などの治療用眼鏡や、悪性腫瘍術後の四肢リンパ浮腫治療に対して使用される弾性着衣（ストッキング、スリーブ、グローブ、包帯など）は療養費の対象として認められています。

給付額については、購入に要した費用に基づき算定しますが、費用が基準を上回るような高価な作りの装具の場合は基準額以上の算定はされません。

◆療養費の請求はお早めに

療養費請求の時効は費用を支払った日（治療用装具を購入した場合は購入日。ただし、クレジット払いの場合は引き落とし日となります。）の翌日を起算日として2年です。支払いが済んだら忘れず請求しましょう。

整骨院等での施術内容を教えてください!

病院と整骨院等の違い、ご存知ですか？

ここ最近、街中で整骨院や接骨院等をよく見かけるようになりました。捻挫や打撲をした際、整骨院等で施術を受けている方も多いのではないのでしょうか？

ところで、みなさんは病院と整骨院・接骨院等の違いをご存知ですか？

同じように組合員証（健康保険証）等を提示して治療を受けているように見えて、実は大きな違いがあるのです。一番の違いは、整骨院等でみなさんに施術を行う柔道整復師は、医師とは違うということです。そのため、保険適用で施術できる症状は次のものに限られています。

○保険適用となる症状

- ・急性、亜急性で外傷性の捻挫、打撲、挫傷
- ・医師の同意のある脱臼、骨折（応急手当の場合を除く）

○こんな場合は、保険適用になりません！

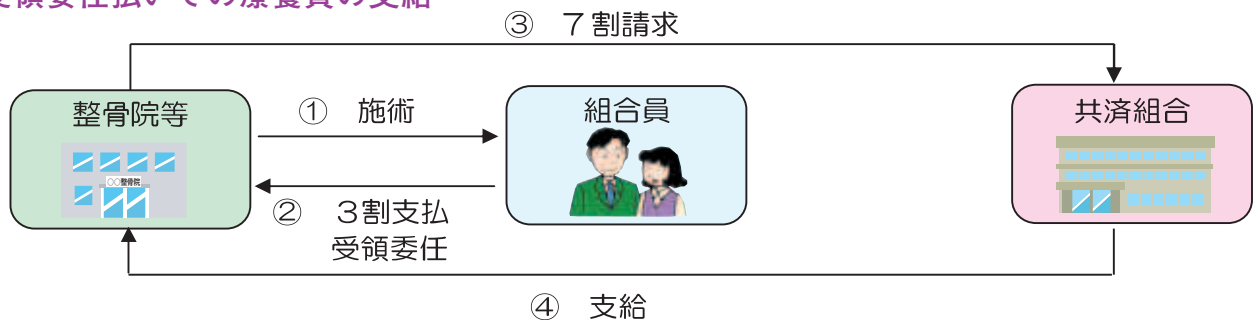
- ・日常生活による疲れや肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労や筋肉痛の場合
- ・「打撲」・「捻挫」・「挫傷」で同一部位の治療を外科・内科・整形外科等で受けながら、同時に整骨院等にもかかっている場合
- ・打撲、捻挫が治った後の漫然とした施術、マッサージ代替りの利用の場合
- ・特に症状の改善のみられない長期にわたる漫然とした施術の場合
- ・仕事上や通勤途上におきた負傷の場合

また、医療費の請求方法も、病院と整骨院等では異なります。病院で保険診療を受けると、窓口での負担は3割（高齢者2割のところ平成22年3月31日までは1割、小学校就学前2割）となりますが、整骨院等の場合、本来は窓口では施術費用の全額を支払い、7割分の負担額については、後に「療養費」として、**組合員が共済組合**に請求をする必要があります。しかし、整骨院等にかかる都度、共済組合に療養費の請求をしておいてはみなさんの負担が大きいため、現在、協定を結んでいる柔道整復師については、みなさんからの委任を受けて、柔道整復師がみなさんの代わりに共済組合から療養費を受け取る、「受領委任払い」が広く利用されています。「受領委任払い」を利用することによって、みなさんが整骨院等にかかった際、窓口での負担は3割ですむこととなります。

○本来の療養費の支給



○受領委任払いでの療養費の支給



適正な給付にご協力を！

さて、この「受領委任払い」により、共済組合は柔道整復師に療養費を支払っていますが、時には請求内容に疑義があったり、一部の柔道整復師が不適正な請求を行ったりすることがあります。そのため、当共済組合では、適正な給付を行うため、整骨院等にかかれた方に対して、照会文書を送付することがあります。照会文書でみなさんにお答えいただいた内容は、柔道整復師からの請求書と照合し、内容に相違がないかを確認するために利用しています。

(照会文書の送付については一定の基準を設けており、整骨院等にかかった方全員に送付されるわけではありません。)

しかしながら、大部分の柔道整復師が適正に請求をしているのも事実です。みなさんの照会文書の回答が得られなかったり、あいまいだと、適正な請求をしている柔道整復師に対しても、療養費の支払いが遅れてしまうことがありますので、照会文書には、施術内容を正しく記載して必ず回答していただきますようお願いいたします。

適正な給付を行うため、みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

なお、照会文書の送付については、当共済組合が内容を把握したうえ、次の業者に委託しています。

ガリバーインターナショナル株式会社 問合せTEL：06-6485-2000

確定申告を行うために・・・

一年間に医療にかかる負担が一定基準以上あった場合、確定申告を行うことで医療費控除を受けることができます。組合員のみなさんの中にも、控除を受けられる方がいらっしゃるのではないのでしょうか？

今回は、当共済組合から発行している通知のうち、確定申告の参考資料として活用できるものを紹介したいと思います。

○どんな通知が確定申告に活用できますか？

医療費控除を受ける際に必要な書類は、原則として、医療機関等で発行される領収書等です。当共済組合から発行している通知等はあくまで参考資料として、領収書との照合等にご利用ください。

当共済組合から発行している通知等

医療費のお知らせ

……医療機関等で支払った負担額を、年4回に分けてお知らせしています。

給付金決定通知書兼支払通知書

……高額療養費等の給付金の支給がある場合、その都度発行しています。

※上記の通知は再発行ができませんので、手元に届きましたら大切に保管しておいてください。

○確定申告の資料として、「保健給付証明書」は交付できますか？

当共済組合からは、希望者に対して、給付金の額を証明する書類として「保健給付証明書」を交付していますが、これは、地方自治体等に医療費の助成（乳幼児に対する助成や、障害をお持ちの方に対する助成など）を申請する際に交付している証明書です。確定申告を目的としては交付していませんので、ご注意ください。

なお、確定申告にかかる提出書類の詳細は最寄りの税務署にお問い合わせください。

融資あっせん制度のご案内

融資あっせん制度について、次のとおり内容を充実します。
組合員の皆様のライフプランの検討に是非ご活用ください。

協定金融機関では

【新規融資及び借換えの場合】

- ・金利の優遇措置
- ・住宅ローン情報の提供
- ・住宅ローン相談会の開催
- ・住宅ローン・シミュレーションの提供

※**利用期間** 平成21年12月10日～平成22年3月31日まで

当共済組合では

【現在共済貸付を利用中の組合員対象】

- ・共済貸付の借換え支援
(司法書士費用の一部負担 上限50,000円まで)

※**申込期間** 平成21年12月10日～平成22年2月26日まで

当共済組合ホームページにより、最新情報を提供します。
詳しくは、ホームページにアクセスのうえ、ご確認をお願いします。

ジェネリック医薬品ってご存知ですか？

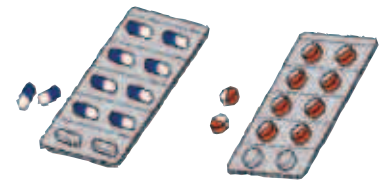
ジェネリック医薬品って何？

医療機関で処方される薬（医療用医薬品）には、「新薬（先発医薬品）」と、ほぼ同じ成分・ほぼ同じ効果で、価格の安い薬「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」があります。

ジェネリック医薬品は、薬代の負担を軽くします。

どうして安い？

新薬は、最初に開発・発売される薬で、特許期間中、独占的に製造・販売することができます。その特許期間満了後に、厚生労働省の承認のもとに発売される薬がジェネリック医薬品です。開発期間が短く、開発コストも大幅に抑えられるため2割～7割の価格に設定されています。



効き目や、安全性は？

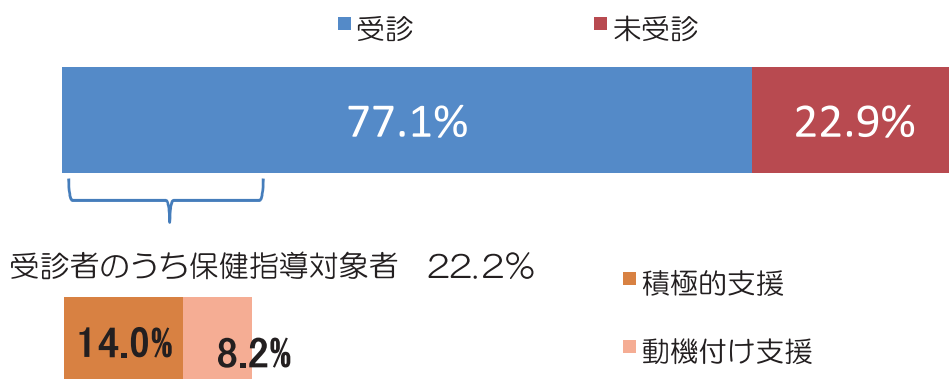
ジェネリック医薬品の品質と有効性は、厚生労働省が定めた基準で先発医薬品とほぼ同等であることが確かめられています。

どうすれば処方してもらえますか？

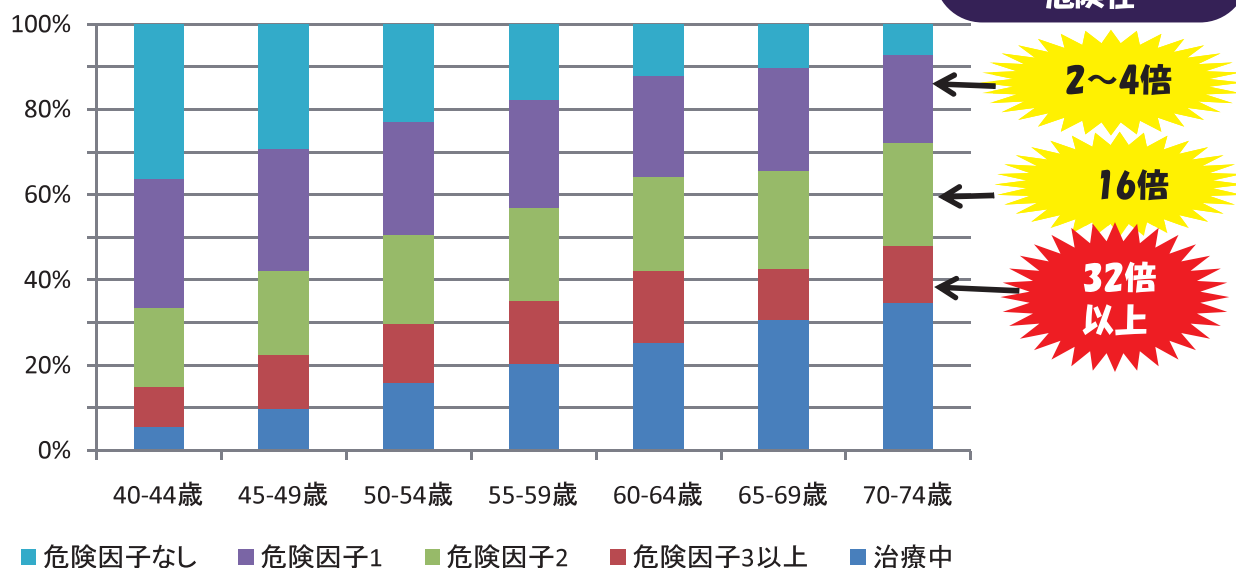
全ての薬にジェネリック医薬品がある訳ではありませんが、ジェネリック医薬品を使うには医師の処方が必要です。詳しくはかかりつけ医もしくは保険調剤薬局の薬剤師に相談してください。

昨年度より始まった特定健診・保健指導の結果について、厚生労働省に報告しました。

【図1】 特定健診実施状況と保健指導対象者率



【図2】 血圧・血糖・脂質・喫煙の危険因子が重なっている方と高血圧・糖尿病・脂質代謝異常で治療中の方の割合



特定健診・保健指導は、高血圧・高血糖・脂質代謝異常などが重なり合っ起きる心疾患や脳血管疾患などを重症になる前に発見し、生活習慣を考え直す機会とするために実施しています。

肥満でない方も、高血圧・高血糖・脂質代謝異常・喫煙などの危険因子が1つでもあると2~4倍、2つ重なると16倍、3つ重なると32倍、心筋梗塞などを引き起こしやすくなるという研究結果があります。

みなさんの健診結果に、異常値はいくつありましたか？

生活習慣を見直すことで、重大な病気になる危険度を下げることができます。今回は糖尿病とヘモグロビンA_{1c}を中心にまとめました。9~13ページをご覧ください。

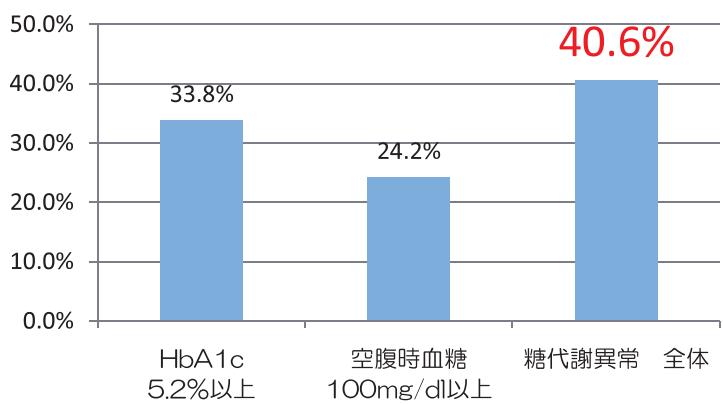
ヘモグロビンA_{1c}(HbA_{1c})の異常と糖尿病

糖尿病を見つけるための検査としては“(空腹時)血糖”がありますが、血糖は検査前数日に食べたものにより変動するため、検査前だけカロリー制限したりすると、良い結果となり、普段の状態を知ることができません。“ヘモグロビンA_{1c}”は『最近1~2か月間の平均した血糖を反映する』検査項目なので、普段の血糖の状態を正確に知ることができます。

平成20年度の特定健診では、糖代謝異常があった方は4割を占めることがわかります。

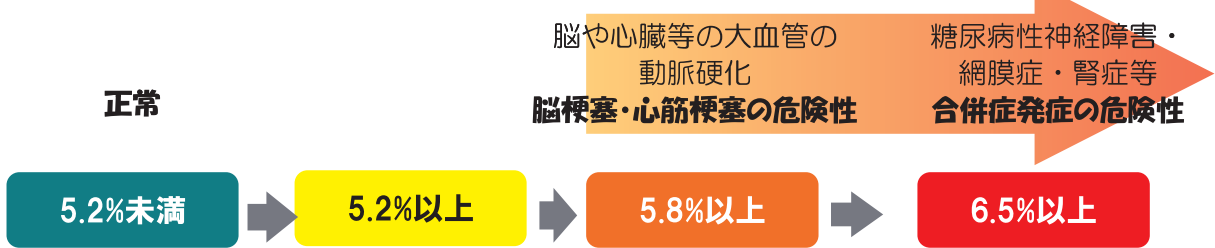
毎年、健診等で血糖・ヘモグロビンA_{1c}の異常を指摘されている方は、血糖を下げる働きのあるインスリンの作用が不十分になっている可能性があります。
もう一度、最近の健診結果をふりかえってみませんか？

【図3】 糖代謝異常があった方の割合



ヘモグロビンA_{1c}(HbA_{1c})の基準値

HbA_{1c}を低く保つことにより、糖尿病による神経障害や網膜症・腎症等の合併症の発症を遅らせたり、軽くしたりすることがわかっています。




ご案内 生活習慣改善講座を受けましょう

当共済組合では、定期健康診断で「生活習慣改善」と判断された組合員を対象に「生活習慣改善講座」を開催しています。

“指導される”のではなく、自身の検査値を見て、自身の食・運動習慣の課題を探し、同じ大阪市職員の方の体験談等を通じて、自分の生活習慣で実行できるものがないか考えていただけるような内容となっています。

所属から案内があった方は、これからも充実した毎日を送るために、必ず参加しましょう。


特定保健指導の初回指導も同時開催しています。
案内が届いた方は、ぜひ参加してみてください。



特定保健指導利用券のご利用はお済みですか？

共済組合より特定保健指導をご案内した被扶養者の方の利用券有効期限は
平成22年3月31日です。

お早めに、電話等で予約・問い合わせのうえ、ご利用ください。



生活習慣病を予防する食生活

～糖尿病予防を中心に～

食生活のポイント

★朝昼夕、毎日3食欠かさず、決まった時間に食事
食事時間の間隔は、3時間以上

★間食はできるだけしない
甘いものは避け、果物や乳製品を

★適正体重を保つ
【適正体重＝身長（m）×身長（m）×22】
適正体重の±10%以内に

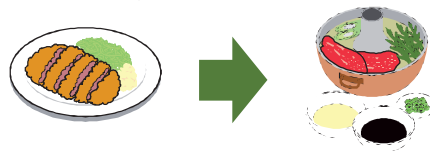
★外食の摂り方
サラダやおひたし等がついた定食を選ぶ

★よくかんで、ゆっくり食べる
血糖値が急激に上がるのを防ぐ



★調理の工夫で油や脂を減らす
揚げる・炒める ⇒ 焼く・煮る・ゆでる・蒸す等に

油・脂 オフ



★主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

エネルギーの摂りすぎに注意

主食

どれも
160kcal

ご飯
軽く1杯
100g



食パン1枚
6枚切
60g



うどん
2/3玉
160g

中華めん（蒸し）
1/2玉
80g

副菜

食物繊維の豊富な野菜・きのこ・
海藻と一緒に摂る
野菜は1日350g

野菜の多い小鉢を

朝 1皿
昼 2皿
夜 2皿



主菜

どれも
80kcal

卵（M寸）
1個



かれい
80g



さば
40g



鯛・鮭
60g



きぬごし豆腐
140g



もめん豆腐
100g

厚あげ
60g

牛肉もも

牛肉ヒレ
豚肉ロース
鶏肉むね
鶏肉もも
40g

鶏肉むね皮なし
ささみ
80g



豚肉もも
豚肉ヒレ
鶏肉もも皮なし
60g

牛肉かたロース
ウイナーソーセージ
30g



健康づくりのための運動

運動には健康・体力づくりや生活習慣病予防などの種々の効果があるといわれています。健康づくりのための運動とは、息切れするようなものではなく、話をしながらでも楽にできる「はや歩き」のような運動をさします。ここでは、特別に時間をつくらなくても、生活の中で無理なく継続して行うことができる、安全で効果的な健康づくりについてご紹介したいと思います。

★日常生活で活動量アップ★

★生活の中に運動を★
チョット タメスゾーさん（体重60kg）の平日と休日の過ごし方を参考に、日常生活の中で活動量をふやせる方法を考えてみましょう。

★明るく楽しく安全に★
激しいスポーツをするだけを運動とはいいません。体を動かすことから始めてみましょう。『マイペース』『無理しない』『続けること』が大切です。

★タメスゾーさんの平日★

★タメスゾーさんの休日★

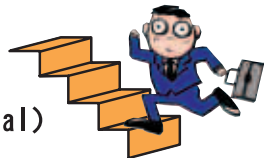
出勤中 270kcal消費
自宅から駅までさっさと歩く
（10分：37kcal）
電車内はガマンして立つ
（30分：63kcal）



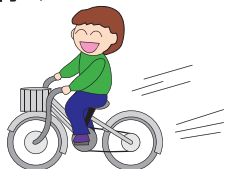
午前中 325kcal消費
お風呂の掃除をする
（16分：63kcal）
掃除機で部屋を掃除する
（10分：22kcal）



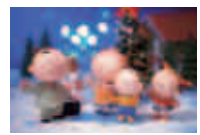
勤務中
職場では階段を利用する
（10分：50kcal）
昼休みに散歩する
（10分：20kcal）



午後
遠いスーパーへ自転車で買い物に行く
（15分：60kcal）
自分で洗車する
（30分：120kcal）



帰宅中
電車内ではガマンして立つ
（30分：63kcal）
駅から自宅までさっさと歩く
（10分：37kcal）



夕食後
犬と散歩する
（30分：60kcal）



* 体重によって、消費カロリーは変わります。体重の差分と同じくらい消費カロリーも変化します。例えば、40kgと80kgの人が同じ内容の運動をしても消費エネルギーは、2倍違います。

あなたの体力は？
運動時の血圧上昇、心臓への負担が気になりませんか？
あなたにあった運動強度って知っていますか？

➡ 12ページへ

あなたの体力は？ 運動時の血圧上昇、心臓への負担が気になりませんか？

当共済組合では、次のとおり「健康づくりヘルスアップ事業」を実施しています。

運動をしながらの負荷心電図検査、血圧測定の結果がわかり、また、体力測定を実施するので、これから運動を始めようとする方、運動量をアップしようと思っている方にもピッタリです。

HALFコース

職場の平成21年度第2種定期健康診断、又は節目健康診断の結果通知書をもとに、運動負荷心電図、体力測定等を実施し、各自にあわせた運動・栄養指導が受けられます。

個人負担金 なし

トータルコース

HALFコースでの検査の他、血液検査、眼底・眼圧検査も実施し、各自にあわせた運動・栄養指導が受けられます。

個人負担金 3,000円

対象者

40歳以上の組合員（平成21年4月1日現在）

場 所

ヘルスサポートセンター桃山
天王寺区筆ヶ崎町2-22 ヴィータももやま2階
電話 06-6773-8761

申込期間

平成21年8月14日～平成22年1月31日

実施期間

平成21年10月1日～平成22年3月31日

申込方法

電話により直接、ヘルスサポートセンター桃山へお申し込みください。

詳細は、庶務ガイド、当共済組合ホームページをご覧ください。



こんにちは！健康相談室です

お酒は、上手に飲めば百薬の長！無節制な飲酒は身を減ぼす！

忘年会など飲酒の機会の多いシーズンです。アルコールは適量であれば血行が促進され、神経の緊張をほぐしたりストレス解消に役立ちます。しかし、お酒は精神・神経に作用する物質です。飲み過ぎればお酒の種類に関係なく、いろいろな健康障害を引き起こします。健康に過ごすために「正しい飲みかた」＝「適正飲酒」をしましょう。

正しい飲みかたとは？

(社) アルコール健康医学協会

(適正飲酒)	(不適正な飲酒)
<ul style="list-style-type: none"> * 楽しく飲む * 食べながらゆっくりと * 強いお酒は薄めて飲む * 週に2日は休肝日 * 肝臓などの定期検査を忘れずに 	<ul style="list-style-type: none"> * だらだらと長い飲み続けはダメ * 他人(ひと)への無理強い、一気飲み禁止 * アルコールと薬を一緒に飲むのは危険 * 妊娠中と授乳期は飲まないで * 飲酒後の運動・入浴は要注意

ほどほどの量(適量)を守りましょう！ 注) 自分にとって都合の良い「ほどほど」ではありません。

日本酒 1合 180ml/日 (193kcal) 	焼酎 (25度) グラス半杯 100ml/日 (146kcal) 	ビール 中ビン1本 500ml/日 (200kcal) 	ウイスキー・ブランデー ダブル1杯 60ml/日 (142kcal) 	ワイン グラス1杯 200ml/日 (146kcal) 
--	--	--	--	---

1日に上記のアルコール1種類の量の飲酒なら、健康は害さないと考えられます。ただし、女性は体質的にアルコールに弱いので、少なめにすることをお勧めします。

飲み過ぎると「万病のもと」!

アルコールを急に大量に飲むと急性アルコール中毒になり命にかかわることもあります。慢性的に飲酒しているとアルコール性肝炎、肝硬変、肥満、脂肪肝、急性・慢性膵炎、高血圧症、高尿酸血症(痛風)や胃腸障害など様々な病気を引き起こす原因となります。又、気付かないうちに依存状態に陥り、自分の意志で飲酒量や飲酒の機会をコントロールしにくくなります。アルコールに飲まれないように、上手に楽しみましょう。

健康相談室では医師・看護師・保健師・管理栄養士が相談に応じています。匿名での相談もOK、お気軽にご相談を...

【開設時間】
毎週 月～木 10～17時
※金・土・日・祝と年末年始はお休みです。

**血圧・血管年齢
体脂肪・腹囲**
★測定できます★

食品分量モデル展示

昼休みも利用できます！

TEL 06-6208-7599

利用対象者: 組合員とその家族
相談内容: 症状・治療・検査・療養・薬剤・医療機関情報
- その他医療情報に関する相談、健診結果等の疑問、特定健診・保健指導 など

相談方法:
<電話> 相談専用電話に直接連絡
<面接> 事前に相談専用電話に **要予約**
<測定> 健康相談室に直接来室

ストップ・ザ「飲酒運転」！！

2007年9月に飲酒運転者に対する厳罰化、さらに飲酒運転ほう助行為者(運転者の周辺者)に対する罰則が強化されました。飲酒により身体に取り込まれたアルコールは判断力や注意力、運動能力を低下させます。飲酒運転は自分の意思。飲酒し運転することに「つい」や「うっかり」はありません。「飲んだら乗るな」、「乗るなら飲むな」を自分自身に徹底させてください。飲酒運転に対し、甘い考えでいると重大交通事故に…。飲酒運転の代償が大きいことを体験してからでは遅いのです。たとえ少量でも飲酒をしたら「運転をしない！」を肝に命じましょう。



飲酒運転 事件簿

事例

飲酒運転で7人死傷！！
友人宅で酒を飲み、車で帰宅する途中の事故だった。～危機意識を高めよう～

東京都で、A家族4人とB家族3人が乗った乗用車が、飲酒運転をしてハンドル操作を誤り、街路樹に激突して、運転していたBとAの子ども2人が死亡した。

2家族は、Bの自宅で酒を飲んだ後、Aの車で近くの飲食店へ行き、そこでもBは酒を飲んでおり、帰宅途中に街路樹に激突したものである。

裁判所は、車を提供したAに対して、Bが酒気帯びであることを知りながら、車を提供して同乗したとして懲役3年(保護観察付執行猶予5年)の有罪判決を言い渡した。

「もうさめた」は
「まだ残っている！」

この事故の問題点

- ① 飲酒運転を軽く考えている
 (自分が飲酒運転をしなければ、車を提供して運転を依頼しても捕まらないと考えてる)
- ② 飲酒運転がいかに重大な犯罪であり、危険な行為であるかを全く理解していない
- ③ 家族を事故に巻き込むことの危険性を考えていない



飲酒運転に対する意識を高めよう！

- ・ お酒を飲んだら絶対に運転はしない
- ・ お酒を飲んだ人には車を貸さない
- ・ 運転する人にはお酒を出さない。勧めない
- ・ お酒を飲んだ人には運転をさせない。同乗しない

アルコールは簡単には抜けない！！

飲酒をしたら運転をしない！！

三菱UFJ信託銀行の退職金運用プラン リタイアメント・サポートプラン

対象期間：平成21年11月16日(月)～平成22年10月29日(金)

- 期間中、円定期預金(預入期間6ヵ月)と円定期預金(預入期間3年)を同時に下記各プランに適用される金額をお預け入れいただいた場合、円定期預金(預入期間6ヵ月)に下記金利を上乗せするプランです。
対象となる方および対象となるご資金につきましては、以下に詳細を記載しておりますのでご確認ください。
- 円定期預金(預入期間6ヵ月)の金利上乗せは、当初お預け入れ時のみの適用となり、初回満期日以降は下記金利上乗せは適用されません(ご継続後は満期時点の店頭表示金利^(注)を適用いたします)。
なお、対象期間およびプラン内容は見直しを行う場合があります。

変動金利 定期預金セットプラン

円定期預金 (スーパー定期・大口定期預金) 預入期間 **6ヵ月**

お預け入れ総額・1,500万円以上1億円以下の場合

プラン **A**

店頭表示金利に **年間1.9%**
(税引後 年1.52%)

お預け入れ総額の **50%以内**

お預け入れ総額の **50%以上**

固定金利定期預金 (スーパー定期・大口定期預金) 預入期間 6ヵ月

変動金利 定期預金 (スプリング) 預入期間 3年

- スーパー定期・大口定期預金・スプリングは、元金保証・預金保険制度対象の商品です。
- スプリング(3年)は店頭表示金利となります。(金利上乗せは適用されません。)

上記プランのほかに、お預け入れ総額500万円以上1,500万円未満の**プランB**、
固定金利定期預金セットプランの**プランC・プランD**もあります。

(注)平成21年11月16日(月)現在の大口定期預金(預入金額1,000万円以上)の店頭表示金利は、6ヵ月・年0.1%(税引後 年0.08%)
店頭表示金利は見直しを行うことがありますので、最新の店頭表示金利は店頭またはホームページ等でご確認ください。

対象となる方

本プランは平成20年11月1日(土)～平成22年10月29日(金)までの間にご退職された退職者ご本人さまのみがご利用いただけます。
退職所得の源泉徴収票、任意継続健康保険証など、ご退職時期を確認できる書類をご提示いただきます。

対象となるご資金

当社へ新たにお預け入れいただけるご資金[※](ご退職金に限りません)。
[※]当社にお預け入れいただいている定期預金等の満期または中途解約資金、および本プランをお申し込みになるために振り込まれた資金以外の普通預金でのお預け入れはできません。

ご注意ください! (円定期預金および金利上乗せについてのご留意事項)

- 期間中、本プランへのお預け入れ金額は合計かつ累計で1億円を上限とします。お一人さま合計かつ累計1億円までは、何度でもお預け入れいただけます。
- 本プランの金利上乗せ適用期間中に中途解約された場合、金利上乗せは適用されず、お預け入れ日から解約日までは当社所定の中途解約利率が適用となり、約定期間や約定利率によっては、受取利息が0円になる場合があります。
- 本プランの上乗せ金利は上記期間中でも市場動向により変更する場合がございます。
- 原則自動継続扱いでのお取り扱いとなります。
- 自動継続されなかった場合、満期日以降の利息は解約または継続した日における普通預金利率により計算されます。
- 1,000万円以上のお預け入れは原則大口定期預金でのお預け入れとなります。
- 円定期預金は、一金融機関ごと預金者さま一人あたり元本1,000万円までとその利息等の合計額が預金保険で保護される預金等の額となり、円定期預金等で1,000万円を超える金額はその対象外となります。
- エクセレント倶楽部「定期預金金利上乗せサービス」以外の金利上乗せや他の金利上乗せキャンペーン、提携によるポイント提供サービスとの併用はできません。
- 円定期預金については、店頭で説明書をご用意しております。

- 個人のお客さまが対象です。お預け入れの際には、必ず窓口の説明書で商品の内容をご確認ください。
- ご郵送、三菱UFJ信託ダイレクト(インターネットバンキング・テレホンバンキング)、ATMでのお取引は対象外とさせていただきます。
- トラストプラザ(三菱東京UFJ本店)では、本プランは実施しておりませんのでご了承ください。
- ご来店のうち、新規に口座を開設される際は、ご本人さまを確認できる書類とご印鑑をご本人さまご自身がご持参ください。

[※]適用金利、お預け入れ条件等くわしくは下記お問い合わせ先までご照会ください。



三菱UFJ信託銀行

お問い合わせ先

三菱UFJ信託銀行 ライフプランニング営業部 大阪センター

大阪府大阪市中央区伏見町3-6-3

TEL.06-6231-2095(代表)

受付時間/平日9:00～17:00(土・日・祝日等を除く)

茨木”杜”のまち“出現。

約2.6ha 緑のブロック・リノベーション*。

街の中に、四季が彩る“杜のまち”をつくる。
人と自然が共生する街区創造マンションが誕生。
今、街の進化は緑とともに始まる。
この街から、世界一の時間が時を刻みはじめます。

— PROUD —
CITY
プラウドシティ茨木

プラウドシティ茨木

検索



掲載の写真は、現地北側上空からの航空写真(平成21年7月撮影)に、樹木・鳥・蝶等をCG合成したイメージ写真です。あらかじめご了承ください。
*ブロック・リノベーション:街区全体の再生改修事業で、本物件は約2.6haの大阪府住宅供給公社「茨木B」の旧地建替計画及び再生地活用計画等事業提案コンペ」当選作品として推進されています。

野村不動産 緑彩の街区創造マンション 279戸、誕生。 「プラウドシティ茨木」資料請求受付開始

茨木、美し区

街が変わる。暮らしが変わる。生き方が美しく変わります。

阪急京都線 プラウドアクセス 「茨木市」駅へ 徒歩9分
「梅田」駅へ特急3駅18分 「北浜」駅へ29分
「河原町」駅へ27分

※所要時間は、阪急電鉄および大阪市営地下鉄の平日のもので時間帯により多少異なります。

■物件概要●名称/プラウドシティ茨木●所在地/大阪府茨木市大池1丁目65番地の一部●交通/阪急京都線「茨木市」駅徒歩9分●総戸数/279戸●販売戸数/未定●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上12階建●敷地面積/10,618.66㎡(全体)●用途地域/第一種中高層住居専用地域、第二種高度地区、近隣商業地域●間取り/2LDK+N・3LDK・4LDK●専有面積/67.32㎡~95.98㎡●バルコニー面積/10.99㎡~33.96㎡●予定販売価格(税込)/未定●建物竣工予定時期/平成23年2月下旬●入居予定時期/平成23年3月下旬●分譲後の敷地の権利形態/各戸専有面積割合による所有権の共有●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成していただき、野村リビングサポート株式会社に委託予定●開発許可番号/茨木市指令開第27号(平成21年8月24日)●建築確認番号/第ERI09024107号(平成21年9月18日付)、第ERI09024108号(平成21年9月18日付)●事業主・売主(販売代理)/野村不動産株式会社[国土交通大臣(11)第1370号(社)不動産協会会員(社)首都圏不動産公正取引協議会加盟]大阪支店住宅販売部〒550-0011大阪府西区阿波座1丁目4番4号野村不動産四ツ橋ビル15階 TEL06-6538-5611●事業主・売主/株式会社長谷工コーポレーション[国土交通大臣(14)第68号、国土交通大臣許可(特-17)第3792号(社)不動産協会会員(社)近畿圏不動産公正取引協議会加盟]〒541-0046 大阪市中央区平野町1丁目5番7号●設計・監理・施工/株式会社長谷工コーポレーション●販売予定時期/平成22年4月下旬●販売につきましては、1回もしくは複数回にわたる期分け販売か、現在決まっておりません。販売戸数、価格につきましては今後行う予定の本広告にて明示します。専有面積は全戸を対象として表示しております。



予告広告 本広告を行うまでは、契約または予約の申込みには一切応じられません。また申込みの順位に関する措置は講じられません。あらかじめご了承ください。(販売予定時期/平成22年4月下旬)

お問い合わせは「プラウドシティ茨木」準備室
☎ 0120-27-0120
営業時間/午前10時~午後6時(水・火曜日休)

ホームページ
www.p-ibaraki.com

野村不動産
長谷工 コーポレーション
HASEBO



これまでの借り、
まとめてお返し申す!

でしたら、
関西アーバン銀行の
「おまとめローン」
ですね!

消費者ローン
クレジットカード
カードローン

関西アーバン銀行の 
おまとめローン

ローンは、銀行でまとめてぐーんとラクに。

メリット **1** 毎月返済がラク! ※

借入期間等を変更し、収入に応じた無理のない毎月返済となります。無担保型最長7年、不動産担保型なら最長25年まで可能! ※軽減されない場合もあります。

メリット **2** 金利負担がラク!

大多数の実例では、既借入ローンの平均金利より下がります。無担保型年6.8%~年14.5%、不動産担保型年4.9%~年14.5%。

メリット **3** 口座管理がラク!

既借入の消費者ローンを銀行借入に一本化すると毎月の返済手続きは1回だけとなります。

「おまとめローン」の返済例				
	お借入金額	毎月ご返済額 (元利均等返済額)	お借入 利率	お借入 期間
無担保 ローン	*1 200万円の場合	約 38,100 円	年14.5%	7年
	300万円の場合	約 57,100 円	年14.5%	7年
不動産担保 ローン	*1 500万円の場合	約 65,700 円	年12.0%	12年
	1,000万円の場合	約 88,800 円	年6.8%	15年

※1 平成21年8月末日現在の当行おまとめローンの平均的なご利用実績からの例です。

おまとめローン商品概要		
	無担保型	不動産担保型
借入金額	50万円~300万円	200万円~2,400万円
借入金利	①年6.8% ②年8.0% ③年12.0% ④年14.5%	①年4.9% ②年6.8% ③年9.0% ④年12.0% ※2 ⑤年14.5% ※2
返済期間	6ヵ月~7年	6ヵ月~25年

※2 審査によりお借入れ利率を決定いたします。

●ご返済方法/元利均等返済方式 ●ご返済日/毎月17日(銀行休業日の場合は翌営業日) ●遅延損害金利率/貸出金利が年4.9%、年6.8%、年8.0%、年9.0%、年12.0%の場合:年14.0%、貸出金利が年14.5%の場合:年14.5% ●返済条件の変更には当行所定の手数料がかかります。 ●お使いみち/資金使途自由(他金融機関借入分一本化資金可)但し、事業性資金は除く ●事務取扱手数料/不動産担保型の場合、担保調査手数料として26,000円(消費税等込み)が必要となります。(保証会社に不動産を担保としてご提供いただきます。) ●担保として徴求できない物件がございますのであらかじめご了承ください。

●本商品のお申込にあたっては、当行および保証会社の審査がございます。審査の結果、ご希望にそえない場合もございますのであらかじめご了承ください。なお、ご希望にそえなかった場合の理由については、ご回答できませんので、ご了承ください。 ●すでに当行でお借入いただいているローンのお借換にはご利用いただけません。 ●ご提出いただいた書類はご返却いたしませんので、ご了承ください。 ●店頭やホームページで返済額を試算いたします。 ●詳しくは、店頭もしくは当行ホームページに商品説明書をご用意いたしております。 ●金利等の条件は平成21年9月末日のものです。 ◎現在のお借入金利が利息制限法の上限を上回る場合は、個々の契約によっては上回る部分の支払い利息が、返還されるケースがありますので、法律専門家へのご相談をお勧めします。



まずはお電話ください。平日/9:00~21:00 土/9:00~17:00



0120-120-777



三井住友銀行グループ

関西アーバン銀行

関西アーバン

検索

携帯アドレス ▶ <https://www.kansaiurban.co.jp/m/omatome/>
●SSLに対応しない機種では表示できません。

(平成21年9月末日現在)

BELISTA 喜連瓜破

潤い × 便利 × 駅近

地下鉄谷町線
「喜連瓜破」駅 徒歩 **5分**

都心へ一直線アクセス!

地下鉄谷町線「天王寺」駅へ **12分**

大型商業施設が集積!

「ライフ」徒歩 **2分**・「イオン」徒歩 **6分**
(約140m) (約420m)

敷地南面に広がる
オアシスガーデン

●販売価格(税込)

3LDK 専有面積 **64.92㎡** **2,080万円** より
4LDK 専有面積 **83.04㎡** **2,990万円** より

3タイプ建物内モデルルーム公開中
即入居可能 先着順申込受付中

お問い合わせは「BELISTA(ベリスタ)喜連瓜破」現地販売センター
0120-108-378 (火・水曜日定休)
※携帯電話・PISからもご利用いただけます。

物件情報はこちら… [ベリスタ93](#) [検索](#) [www.bhu.jp](#)



外観写真(平成21年9月撮影)

■物件全体概要 ●名称/BELISTA喜連瓜破●所在地(地番)/大阪市平野区瓜破西1丁目21-1、21-2、22-3●交通/大阪市営地下鉄谷町線「喜連瓜破」駅(2号出入口)より徒歩5分●総戸数/93戸(他に管理室1戸、キッズルーム兼集会室1戸)●敷地面積/2,135.22㎡(建築確認対象面積・実測面積)●構造・規模/鉄筋コンクリート造・地上15階●用途地域/第1種住居地域・第2種中高層住居専用地域・商業地域●駐車施設/12台(月額使用料:6,000円~14,000円)●自転車置場/34台(月額使用料:50円~200円)●バイク置場/2台(月額使用料:1,500円)●ミニバイク置場/5台(月額使用料:1,000円)●その他費用(月額)/インターネット利用料:945円●分譲後の敷地の権利形態/専有面積割合による所有権の共有●管理形態/管理組合成立後、三菱地所藤和コミュニティ株式会社に管理委託●完成済/平成21年9月●入居予定/平成21年10月下旬●売主/藤和不動産株式会社 TEL.06-6344-3313(代)●施工/多田建設(株)大阪支店 ■販売戸概要 ●販売戸数/17戸●間取り/3LDK・4LDK●専有面積/64.92㎡~83.04㎡●バルコニー面積/11.23㎡~21.26㎡●販売価格/2,080万円~3,310万円●最多価格帯/2,200万円台(3戸)●管理費/8,640円~11,050円(月額)●修繕積立金/4,220円~5,400円(月額)●修繕積立基金/383,490円~490,520円(引渡時一括払)●管理準備金/12,480円~15,960円(引渡時一括払)■販売スケジュール 先着順申込受付中※お申込の際は、認印と申込金10万円、平成20年分の収入証明書、身分証明書をご持参ください※販売概要は平成21年11月20日現在のものです。先着順のためご希望の住戸が販売済の際はご容赦下さい。●広告表示有効期限/平成21年12月末日※金額の表示は全て税込です。

現地販売センターのご案内

ご見学希望のお客様は、エントランスにて**301**号室をお呼び出してください。係員がご案内いたします。

P お客様専用駐車場もご用意しています。

TOWA 藤和不動産
大阪支店/大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル20F 〒530-0001
三菱地所グループ

BELISTA 平野西脇

幹線道路から一本奥まった南向き!この広さ!この価格!
静かな立地で

65㎡超・3LDKが **2,180万円** 超



建物内モデルルーム「4タイプ」公開中!
5月より続々とご入居中です。

お問い合わせは「BELISTA平野西脇」現地販売センター
0120-108-277
●営業時間:10:00am~6:00pm 火曜日・水曜日定休

■物件全体概要●名称/BELISTA平野西脇●所在地/大阪市平野区西脇4丁目4-1●交通/大阪市営地下鉄谷町線「平野」駅(3号出口)より徒歩7分、JR大和路(関西本線)「平野」駅(南出口)より徒歩9分●総戸数/170戸(他、管理室1戸・集会室(兼キッズルーム)1戸)●敷地面積/4,824.82㎡(実測面積・建築確認対象面積・登記面積)●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上15階・地下1階建●用途地域/準工業地域●駐車施設/23台(月額使用料:4,000円~8,000円)●自転車置場/46台(月額使用料:50円~100円)●ミニバイク置場/18台(月額使用料:500円)●その他費用(月額)/インターネット利用料:1,470円(税込)、町会費:200円●分譲後の敷地の権利形態/専有面積割合による所有権の共有●管理形態/三菱地所藤和コミュニティ株式会社に管理委託●完成済/平成21年5月●即入居可●事業主(売主)/藤和不動産株式会社(国土交通大臣免許(13)第408号(社)不動産協会会員(社)首都圏/近畿地区不動産公正取引協議会加盟、大阪支店〒530-0001 大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル20F TEL.06-6344-3313(代表))●設計・監理/株式会社永都設計●施工/大末建設株式会社■先着順販売戸概要●販売戸数/23戸●間取り/3LDK・4LDK●販売価格(税込)/2,180万円~4,480万円●最多価格帯(税込)/2,300万円台(6戸)●専有面積/63.86㎡~88.29㎡●バルコニー面積/10.62㎡~18.97㎡●ルーフトバルコニー面積/25.44㎡(月額使用料:760円)●管理費/8,110円~11,220円(月額)●修繕積立金/3,640円~5,040円(月額)●修繕積立基金/175,870円~243,150円(引渡時一括払)●管理準備金/10,800円~14,880円(引渡時一括払)●広告表示有効期限/平成22年2月28日■販売スケジュール/先着順申込受付中※お申込の際は、認印と申込金10万円(手付金に充当)、平成20・21年分の収入証明書、身分証明書をご持参ください。※先着順のため、ご希望の住戸が販売済の際はご容赦下さい。

2駅2線利用で、都心へ快適アクセス。

●乗り換えなしで一直線
地下鉄谷町線
「平野」駅へ徒歩 **7分**
「天王寺」駅へ直通 **10分**
「東梅田」駅へ直通 **24分**

●都心へスピードアクセス
JR大和路線(関西本線)
「平野」駅へ徒歩 **9分**
「天王寺」駅へ直通 **5分**
「JR難波」駅へ直通 **12分**
「大阪」駅へ **19分**

※大阪駅へは「天王寺」駅で和歌山快速乗換え
※徒歩分は80mを1分として算出した徒歩概測時間です。距離は現地の地形上の概測です。
※電車の所要時間は平日中乗車時のものを掲載しております。また、時間帯により多少異なる場合があります。なお、乗り換え時間、待ち時間を含みません。



© KAGAYA Studio

12月5日(土)より再上映が決定した、全天周映像「銀河鉄道の夜」

日本天文学会創立100周年記念・世界天文年2009

企画展「ガリレオの天体観測から400年
宇宙の謎を解き明かす」

日本では江戸時代が始まったばかりの1609年、イタリアの科学者ガリレオ・ガリレイは望遠鏡を自作し、初めて天空に向けました。今年はその天体観測から400年となることを記念した「世界天文年2009」です。望遠鏡を発明したのはガリレオではありませんでしたが、それまで神の世界だった宇宙への扉を開き、近代天文学に夜明けをもたらしたのは間違いなくガリレオです。

以来、天文観測機器は発展を続け、現代のガリレオたちが数々の宇宙の謎に挑んでいます。

この企画展では、ガリレオが初めて行なった天体観測の結果をまとめた「星界の報告」の貴重な初版本（1610年）を展示するほか、さまざまな資料や実験装置によって、天文学の発展の歴史と、その成果としての最新の宇宙像を紹介します。

開催期間 平成21年12月5日(土)～平成22年1月31日(日)
場 所 大阪市立科学館 展示場4階
開館時間 9:30～16:45 (入場は16:00まで)
休 館 日 月曜日(1/11は開館)、祝日の翌日(12/24は開館)
 年末年始(12/28～1/4)
観 覧 料 展示場観覧料が必要です。
 大人400円 学生(高・大生)300円 中学生以下無料
主 催 大阪市立科学館、日本天文学会、
 世界天文年2009日本委員会、
 自然科学研究機構国立天文台、国立科学博物館、
 宇宙航空研究開発機構宇宙科学研究本部

共済組合だより第61号
平成21年12月発行

大阪市職員共済組合

大阪市北区中之島1-3-20
(大阪市役所内)

電話：庶務係 6208-7541～2
6208-7581～2

医療給付係 6208-7591～4

年金給付係 6208-7547～9

事業係 6208-7544

6208-7596～7

URL：<http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/>