

整骨院・接骨院でのすべての施術に 組合員証が使えるわけではありません

給付を適正にするには、みなさんの協力が必要です

整骨院や接骨院にかかる際、覚えておかなければならないルールがあります。

とても簡単なことですが、当共済組合の財政に影響を及ぼす、とても大切なことでもあります。

ルールを知って、整骨院・接骨院の正しいかかり方を実践しましょう。

不要な給付が組合財政の悪化を招きます

病気やケガで病院・診療所を受診する際、組合員証等を使えば、医療費の自己負担は原則3割ですみ、残りは共済組合が負担しています。

最近、あちこちで見かけるようになった整骨院・接骨院。「各種保険取扱」と表示されているので、病院・診療所を受診するのと同じように組合員証等が使えるかと思いがちですが、決してそうではありません。整骨院・接骨院で柔道整復師の施術を受ける場合、急性または亜急性で

外傷性の「骨折、脱臼、打撲、捻挫」の施術しか組合員証等は使えないのです（骨折、脱臼の場合は応急の場合を除き医師の同意が必要）。

医療費の増加等により短期給付事業の財政状況は慢性的に悪化しているなか、柔道整復師の施術に対する共済組合の負担は決して看過できるものではありません。とりわけ、他組合に比べて柔道整復師の施術に対する給付が多い当共済組合において、本来、共済組合が負担する必要のない給付はさらなる財政悪化を招く大きな原因となります。給付の適正化にご理解とご協力をお願いします。

単なる肩こりや筋肉疲労に組合員証等は使えません

組合員証等が使える場合 (一部自己負担)

- 転んだりぶつかった際などにできた外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ
- 骨折・ひび、脱臼の応急処置
(応急処置でない場合は、医師の同意が必要)

※通勤中や勤務中のけがは、地方公務員災害補償基金の取り扱いとなります。

組合員証等が使えない場合 (全額自己負担)

- 仕事や家事など日常生活での単なる肩こり、筋肉疲労
- 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
- 医療機関（病院、診療所等）で治療を受け、同時に整骨院・接骨院でも施術を受けている場合
- 長期にわたる慢性疾患に対する施術
- 業務上や通勤途上でおきた負傷の場合

健康保険が使えるときも 注意が必要です

- 「療養費支給申請書」は、内容をよく確認し、自分で署名してください。
- 領収書は必ずもらい、当共済組合が年4回発行する「医療費のお知らせ」で確認をお願いします。

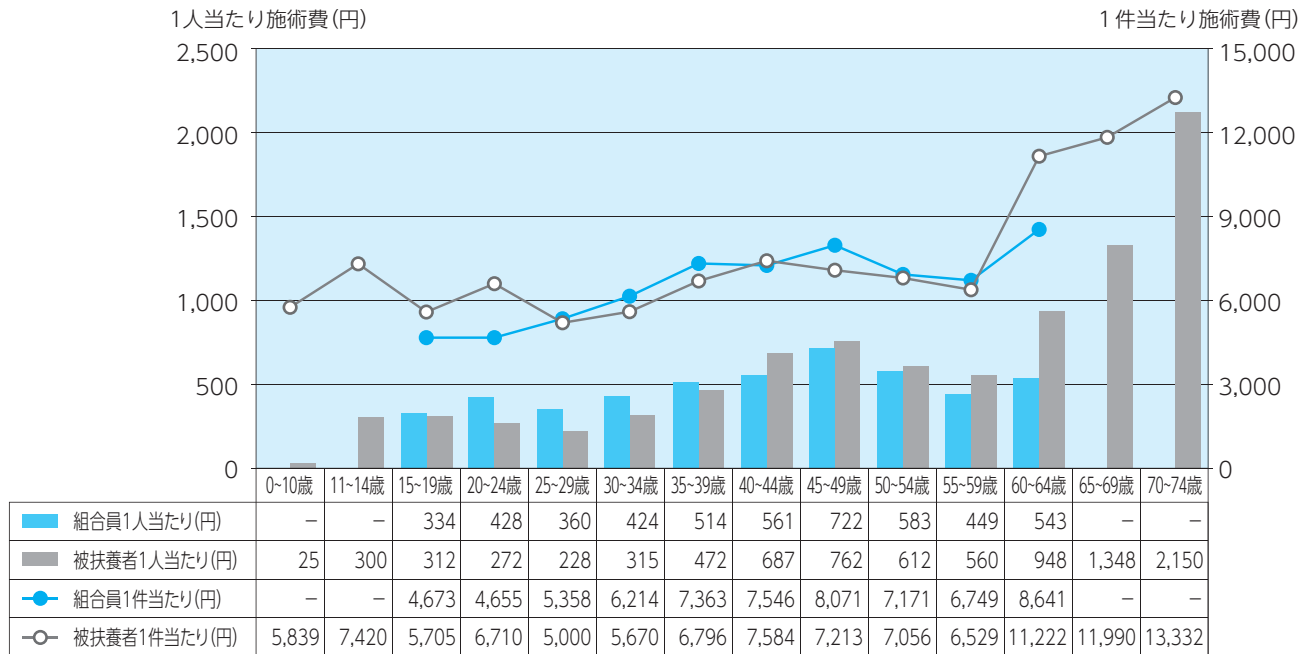


柔道整復師に関する
給付が高い

当共済組合の柔道整復師の施術に関する現状

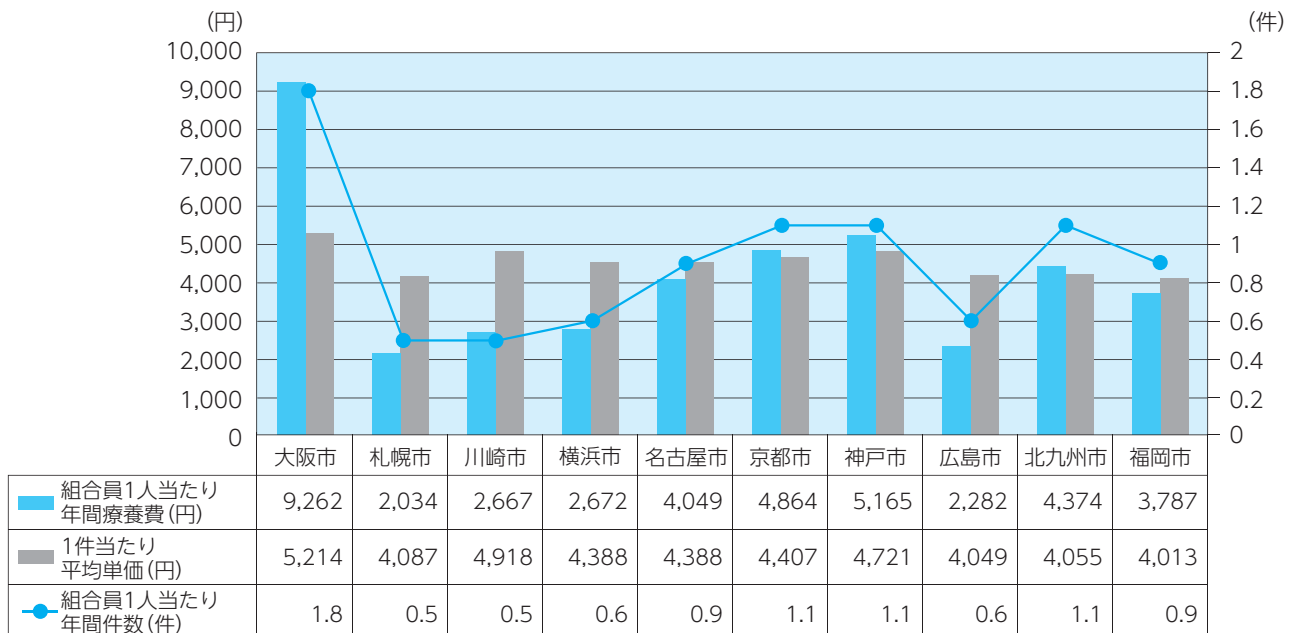
(平成23年度実績)

■年齢階層別1人当たり・1件当たり施術費(組合員・被扶養者別)



被扶養者の60歳以上から1人当たり・1件当たり施術費が急激に増大しています。とくに、70~74歳の1人当たりの施術費は65~69歳の1人当たりの施術費と比較しても1.6倍と跳ね上がり、1件当たりの施術費がそれほど大幅に増大していないことから、長期間にわたって施術していることが考えられます。

■指定都市職員共済組合の柔道整復師等にかかる療養費の現況比較



当共済組合における柔道整復師等にかかる組合員1人当たりの療養費は、他の指定都市職員共済組合と比較して突出して高くなっています。

引き続き療養費の適正化に向けて、みなさんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591~3

退職予定の
みなさん
必見です!

共済年金の加入記録や年金見込み額など

年金情報がインターネットでわかります

組合員または組合員であった方(61歳以上の方、退職共済年金を受給されている方は除く)は、ご自宅のパソコン等からインターネットを利用して、ご自身の公務員共済年金の加入期間、給料および期末手当等の記録、将来の年金見込み額、掛金納付額を確認することができます。



「地共済年金情報Webサイト」にアクセス まずはユーザーID・パスワードの発行手続きを

ご自身の年金情報は「地共済年金情報Webサイト」で確認することができます。

ただし、ご利用にあたっては、「地共済年金情報Webサイト」にアクセスし、事前にユーザーID・パスワードを取得していただく必要があります。

まず、「地共済年金情報Webサイト」でユーザーID・

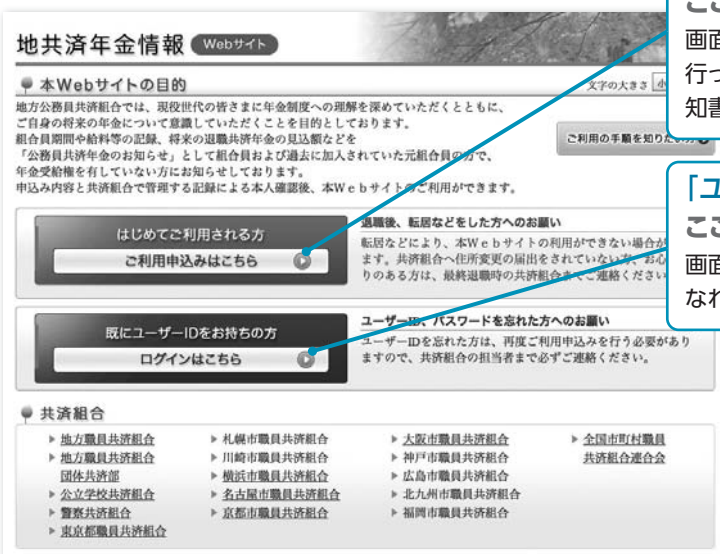
パスワードの取得申請についての手続きをしてください。なお、ユーザーID・パスワードが発行されるまでに**1~2カ月程度かかります**。

手続きの際、職員番号および基礎年金番号の入力が必要となりますので、「地共済年金情報Webサイト」にアクセスする前にご確認ください。

地共済年金情報Webサイト

地共済年金情報

検索



ユーザーID・パスワードを取得する場合

ここをクリック

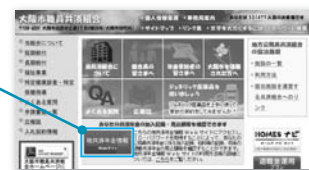
画面の指示に従って、ユーザーID・パスワードの取得申請を行ってください。1~2カ月後に、「ユーザーID・パスワード通知書」がご指定の住所に郵送されます。

「ユーザーID・パスワード通知書」が届いたら

ここをクリック

画面の指示に従って操作すると、ご自身の年金情報がご覧になります。

当共済組合の
ホームページ
からもアクセ
スできます



注意事項

- ユーザーID・パスワードは、申請時に入力いただいた情報と当共済組合の保有情報が一致した場合にのみ発行します。
- 「地共済年金情報Webサイト」の利用可能な時間帯は6時から24時までです。
- 基礎年金番号が当共済組合に登録されていない方は、本サービスを利用できない場合があります。該当される方は、当共済組合までご連絡ください。
- 職員番号および基礎年金番号が変更になった場合や、退職した場合、ユーザーID・パスワードは失効となります。再度、ユーザーID・パスワードの取得申請を行ってください。

退職予定の
みなさんへ

ご自身の退職共済年金の見込み額等の確認は、「地共済年金情報Webサイト」で行ってください。

※当共済組合から年金額の試算書は送付しません。

お問い合わせ：大阪市職員共済組合 庶務係 ☎06-6208-7541

ご存知
ですか?

住宅ローンを減らすこんな方法

当共済組合は福祉事業の一環として住宅貸付事業を行っていますが、現在の住宅貸付金の金利は2.66%（介護貸付金2.40%、災害貸付金2.22%）となっており、**民間の金利に比べて高い利率**となっています。

このまま高い利率で返済するのも…。そうお考えのみなさんには、利息を減額させるために次のような方法がありますので、ぜひご検討ください。

※共済組合の貸付利率は、総務省の通知により財政融資資金預託金利（政府の資金運用部に預託された郵便貯金や厚生年金などの公的資金に適用される金利）を基準に設定しているため、前記利率が下限となっています。



民間の金融機関に借換えをする!

【モデルケース】

残高500万円 返済残期間10年 月賦返済額が47,500円の方
金利0.875%の金融機関に借り換えた場合…

借り換えしないときの返済総額	約570万円	→	約32万円 減額
借り換えしたときの返済総額	約538万円		

※保証料等の借り換え諸費用は15万円として試算しています。金額はあくまで参考であり、借り換え先金融機関の金利や返済期間、月賦返済額等によって返済総額は変わります。また、金融機関の審査条件により借り換えできない場合もありますのでご注意ください。

現在、共済組合で借りている住宅ローンを、民間の金融機関へ借り換えることで支払利息を減額できます。共済組合では組合員のみならずが有利な利率で融資を受けられるように複数の民間金融機関と提携しています。関心のある方はぜひお申し込みください。

貸付金を繰上返済する!

【モデルケース】

残高300万円 月賦返済額が27,000円の方
50万円を一部返済した場合…

一部返済しないときの返済総額	約345万円	→	約15万円 減額
一部返済したときの返済総額	約330万円		

残高が多い方、月賦返済額が少ない方ほど、減額される金額は大きくなります。ボーナス時期の今、少しずつでも繰り上げ返済してみませんか??

毎月の返済とは別に、任意の金額を繰り上げて返済することができます。一括で貸付金を返済できなくても、まとまったお金ができたときにコツコツと一部ずつでも繰上返済するだけで、最終的に支払う利息は大きく変わってきます。

お問い合わせ：大阪市職員共済組合 庶務係 ☎06-6208-7596

借換え、繰上返済についての詳細はお気軽にお電話でお問い合わせください。



心強い! 身近な歯の専門家 「かかりつけ歯科医」を持つとう



歯医者さんって
歯が痛くなつてから
行くところじゃないの?

ほとんどの人が毎日歯をみがいて
います。にもかかわらず、むし歯や歯周
病になる人が後を絶ちません。

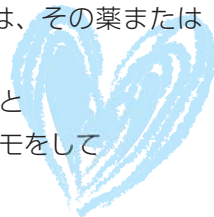
むし歯や歯周病の原因は、さまざま
な菌の温床となる「歯垢」です。毎日
の歯みがきでしっかり取り除きたいと
ころですが、歯と歯の間や歯と歯肉の
境目など、みがき残してしまいがちな
ところはたくさんあります。それはな
ぜでしょうか。

歯並びなど口の中の環境は千差万別
です。そのため、それぞれにあった歯
みがきの仕方があつてしかるべきです。
しかし、ほとんどの人が同じようなや
り方で歯をみがいているのではないで
しょうか。自分の口の環境に合ってい
ない方法でいくら歯をみがいても、歯
垢が残ってしまうのは当然といえるで
しょう。

むし歯や歯周病は、正しいケアがで
きていれば予防することができます。
まずは、自分にあった歯みがきの仕方
を教えてもらいに歯医者さんに行つて
みませんか。それが「かかりつけ歯科医」
を持つ第一歩です。

受診前のマナーを 忘れずに

- 歯をみがいて口の中をきれいに
- 保険証や医療証を持参
- 薬を服用している場合は、その薬または薬の説明書を持参
- メイクは落としていくこと
- 事前に聞きたいことはメモをして
- 時間厳守は大人のマナー



ちょっとした不調でも気軽に相談できる

「かかりつけ歯科医」を 見つけるポイント

- 病気や治療法について、ていねいに説明してくれる
- 自宅や職場の近くにあつて連絡が取りやすい
- ブラッシング指導など、むし歯・歯周病予防に熱心
- 治療後の定期健診をきちんとしてくれる
- 必要なときに適切な医療機関を紹介してくれる

牛肉の代わりに高野豆腐を使った

高野豆腐のヘルシーバーグ カロリー(1人分) **140kcal**

高カロリーな料理はおいしいものですが、食べすぎると近年問題になっている生活習慣病の原因に。そこで、高カロリーな料理も食材を変えるだけで低カロリーな料理に変身してしまう**ヘルシーレシピ**を紹介します。



ヘルシーポイント!



牛肉ミンチの代わりに、高野豆腐を使っているのが、通常のハンバーグよりも低カロリーに。水分をしっかり絞るので、さらにカロリーダウン。



通常のハンバーグ

■439kcal(1人分)

-299kcal

調理時間の目安 **25分**

塩分 **1.9g**

栄養分

■**ビタミンU** 胃壁の粘膜を丈夫にし、炎症や潰瘍を予防する働きがあるビタミンUが多く含まれている。
-キャベツ-

■**ビタミンD** カルシウムの吸収率を高める働きのあるビタミンDが、生シイタケの約9倍含まれている。
-干しシイタケ-

材料 [2人分]

鶏肉ミンチ…250g 高野豆腐…3枚 キャベツ…1/5個(180g) 干しシイタケ…2枚 酒…大さじ1 薄口醤油…大さじ1と1/2 かたくり粉…大さじ3 塩・黒コショウ・ナツメグ…各少々 サラダ油…適量

作り方

1 高野豆腐と干しシイタケはぬるま湯で戻し、絞って水分を取り除いたあと、みじん切りにする。キャベツは蒸し器で約7分蒸し、みじん切りにする。



2 ボウルに鶏肉ミンチ、酒、塩、黒コショウを入れ、混ぜ合わせ、粘りが出てきたら高野豆腐、干しシイタケ、キャベツ、薄口醤油、ナツメグ、かたくり粉を加え、混ぜ合わせる。次に、好みのサイズの俵型に丸めておく。



3 火にかけてフライパンにサラダ油を引き、2を入れて表面に焦げ目が付くまで焼く。

※焼いた後のフライパンに干しシイタケのもどし汁と薄口醤油を加えて煮詰めればソースのできあがり。
フードプロセッサーで混ぜるとより簡単です。

ここがポイント!

キャベツは、蒸すと生の状態よりも低カロリー。蒸し器がない場合は、電子レンジで3分ほど加熱するのもOK。



Food coordinator

今回の先生は...
栗山小夜子さん

料理講師や食のプロデューサーなど、幅広く活躍するフードコーディネーター。今回はヘルシーなハンバーグを紹介してくれました。

大阪市職員共済組合員の皆さまへ

三井住友信託銀行の住宅ローン

平成24年11月お借り入れの場合

全期間一定金利引下げ
変動タイプ

年 **0.775%**

■平成24年11月1日現在 店頭表示金利 年2.475%

■「全期間一定金利引下げ」お借り入れの全期間、店頭表示金利から 年▲1.70%

※店頭表示金利は毎月見直します。上記金利は平成24年11月1日から平成24年11月30日までに実際にお借り入れされた場合の金利です。※お借入金利はお申込時ではなく実際にお借り入れされた日の適用金利となります。※「全期間一定金利引下げ」の他に「当初期間金利引下げ」もご用意しております。※「変動タイプ」の他に「一定期間固定タイプ」もご用意しております。

元金均等返済も
ご利用可能

他行からの
お借り換えの方も
ご利用いただけます

▼以下【引下条件】を必ずご覧ください。

【引下条件】

平成24年10月1日(月)～平成25年3月31日(日)までにお借り入れの仮申込または本申込の受け付けが完了し、平成26年4月30日(水)^(※1)までにお借り入れされたお客さまで、表題企業・団体の社員・加入会員^(※2)の方のうち、次のいずれかに該当する場合に金利を引き下げいたします。

(※1) お借入金の使途が「新築マンション購入」のお客さまは平成27年4月30日(木)までのお借り入れについて本金利引き下げをご利用いただけます。(※2) 上記の金利引下げをご利用いただく際は、この広告をご持参いただくか、この広告をご覧になったことを窓口担当者までお申し出ください。

1. 原則としてお借り入れまでに三井住友信託ダイレクト(インターネット)^(※3)の利用申込をされる方
(※3) 入会金・年会費は無料です。
2. 原則としてお借り入れまでに、お借入金ご返済用口座を給与振込口座に指定される方
3. ベストクオリティ^(※4)会員の方
(※4) ベストクオリティは旧中央三井信託銀行店舗ご利用の方向けの会員制度です。

【お申し込み】から
【お借り入れ】まで

ご購入物件決定
お借換決定

ローンお申し込み
(申込書類一式ご提出)

ローン申込審査
(ご融資決定)

ローンご契約
(契約書一式ご調印)

ローンお借り入れ
(お借入資金ご入金)

お借入日の
金利が適用
されます

【お借入条件】 年齢：仮審査申込時の年齢が満20歳以上、お借入時の年齢が満66歳未満、完済時の年齢が原則満81歳未満の方 ●お借入限度額：最高1億円 ●お借入期間：最長35年(最終のご返済は原則満81歳の誕生日の前日まで) ●担保：お借入対象物件 ●保証：当社が指定する保証会社 ●保証取扱手数料：1件につき31,500円(税込み) ●保証料：「一括前払い方式」(例：お借入期間35年、お借入金額1,000万円)で元金均等返済の場合=206,110円、元金均等返済の場合=163,660円)、または「金利上乘せ方式」(お借入利率を年0.2%上乘せいたします)のいずれかをお選びいただけます。 ●「変動タイプ」をご選択いただいた場合、お借入利率は短期プライムレートに連動し、原則6カ月ごとに見直しを行います。お申し出により当社所定の書面を提出していただき、いつでも「一定期間固定タイプ」に切り替えることができます。ただし、金利の変更日は毎月のご返済日とさせていただきます。 ●「一定期間固定タイプ」をご選択いただいた場合、固定金利を指定された期間中のお借入利率は変動しません。固定金利期間終了後に、再度、その時点の当社所定の固定金利の特約を設定することができます。固定金利期間終了に際して固定金利特約再設定のお申し出がない場合には「変動タイプ」に切り替えとなります。固定金利特約終了の都度、当社所定の利率を適用し、お借入利率とご返済額の見直しを行います。

【ご注意ください】 ◆固定金利を選択される都度、金利再設定手数料5,250円(税込み)が必要となります(お借入時を除きます)。 ◆ローンのご利用は、当社本・支店所在地近隣にお住まいの方で所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。 ◆当社住宅ローンからのお借り換えにはご利用いただけません。 ◆お申し込みにあたっては、当社および当社指定の保証会社の審査があり、その結果によってお借入可能な金額に限度があります(お断りする場合もございます)。 ◆団体信用生命保険にご加入いただけます(保険料は当社負担)。 ◆店頭またはホームページで具体的な返済額の試算ができます。 ◆繰上返済など返済条件を変更する際は手数料が必要になる場合があります。 ◆金融情勢などにより、月中に適用金利や商品内容を変更する場合がございます。 ◆このご案内には、女性専用住宅ローン「エグゼリーナ」は含まれません。「エグゼリーナ」は旧中央三井信託銀行店舗のみでのお取り扱い商品です。詳細については窓口までお問い合わせください。 ◆ローン商品の詳しい内容につきましては窓口にて説明書をご用意しております。

平成24年11月1日現在

 三井住友信託銀行

大阪本店住宅ローンセンター／担当：森、中川
TEL:0120-303-730/06-6220-2594 E-mail:hon@smtb.jp
【受付時間】月～金曜日9:00～17:00
(祝日および12/31～1/3はご利用いただけません)

020-12-□008

大阪市職員共済組合員の皆様へ



本屋さんにない本、お届けします。

パナホームでは、ライフスタイルにあった住まいづくりから資産活用、建て替え、リフォームまで多彩なオリジナル資料をご用意。皆様の夢の実現にどうぞお役立てください。

1
一歩先行く
スマートライフ
スマート・パナホーム



「家まるごとのエネルギー技術」と「心豊かな家族の暮らし」を基本にパナソニックグループの先進技術と、パナホームが培ってきた家づくりの実績と提案力で、これからのスマートライフをご提案します。

2
心地いい家族の
くらしが始まる
カサート・ファミオ



一年中過ごしやすい空間に保つ「家まるごと断熱」と夏涼しく冬暖かい地熱を活用した独自の空気コントロール技術「ピュアテック」を基本に、多彩なくらしのアイデアを込めた未長く家族に心地いい住まい。

3
5階建まで可能な
都市型重量鉄骨住宅
ビューノ



横に広げる×上に伸ばす＝空間3D(3次元)活用力がいっそう向上。都市の敷地が秘める居住空間や資産価値のポテンシャルを最大限に引き出し、新しいくらしを提案する進化した都市型住宅。

4
高性能・高品質で
価値ある賃貸住宅
エルメゾン フィカーサ



未長く資産価値を保ち、人と地球の未来のためにさまざまな環境配慮を施したエコアイデア満載の集合住宅。土地オーナーさまにも、入居者にも高い満足度をお届けする品質と仕様を備えています。

5 パナホーム事例集
「ご新居&リフォーム」

108ページ

ご新居実例27件とリフォーム実例10件、インテリア実例12件を一冊にまとめた最新事例集です。

6 収納読本

ライフステージの変化に対応する収納のご提案とアイデアいっぱいのお役立ち事例を多数ご紹介。

7 スマート二世帯住宅
「つどいえ」カタログ

パナホームが提案する二世帯住宅「つどいえ」。大家族が快適にくらしを楽しめる秘訣をご紹介します。

8 建て替えの本

建て替えのポイントや成功事例、知っておきたい基礎知識をわかりやすくご紹介します。

9 資金と税金の本

住まいの資金と税金に関する情報をわかりやすくまとめた家づくりに必要な一冊です。

10 リフォーム
総合カタログ

豊富な実績でくらしの夢にお応えするパナホームのリフォームがわかる一冊です。実例やスケジュールもご紹介しています。

11 成功する賃貸住宅
経営の本

経営のメリットや市場の状況、成功へのステップをわかりやすく解説し、独自のサポート体制もご案内。ノウハウ満載の一冊です。

大阪市職員共済組合 共済組合だより(第73号)

官製ハガキに貼って下記資料請求先までご送付ください。

フリガナ			
お名前	(歳)		
ご住所	〒		
ご連絡先	☎ ()	-	
ご希望のカタログ番号	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> (3点まで)

あなたと夢を、ごいっしょに。



●資料請求先

パナホーム株式会社 法人営業部 ☎06-6834-3867 担当：木村
〒560-8543 大阪府豊中市新千里西町1丁目1番4号 e-mail: m-kimura@nj.panahome.co.jp

大阪市職員共済組合員の皆様へ

セキスイハイム

家づくり読本 さしあげます。



1 子どもが賢く育つ家づくり

「百マス計算」でおなじみの陰山先生が提案する家づくり



2 おひさまハイムのトリセツ

ソーラー住宅No.1の実績や節電効果、おひさまQ&Aなどを掲載



3 スマートハイムナビ

家庭内の電力を「見える化」し、電力をムダなく節約する住まい



4 収納ブック

「片づく暮らし 豊かな暮らし」



5 インテリアスタイル

インテリアコーディネートシステムのご紹介



6 同居力

二世帯がわかる「ゆとり同居」のヒント



7 おひさまコミック

「おひさまハイム邸」にお住まいの方からの体験談ご紹介。



8 鉄骨系「新パルフェ」カタログ

シンプルな機能美と住性能にこだわった強くて美しい住宅。



9 木質系「グランツーユー」カタログ

2×4からさらに進化した「2×6」の家づくりの秘密がわかります



10 3階建て「デシオ」カタログ

敷地を有効に使って広く住む「都市型住宅」とは



ご希望の方は、「家づくり読本請求券」をハガキに貼って、セキスイハイム近畿(株) 担当:森岡隆二あてお送りください。(FAXでも受付いたします。FAX.06-6394-8745)

家づくり読本請求券 (大阪市共済組合だより 2012.12)

フリガナ

ご氏名 () 才

ご住所 〒□□□-□□□□

TEL ()

土地のイ.有り (m²) ご予算
有無 ロ.無し (方面) (万円)

ご計画時期 イ.半年以内 ロ.1年以内 ハ.2~3年以内 ニ.未定

所属部署

ご希望の読本番号 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
(3冊まで○をつけてください)

キリトリ線

大阪市職員共済組合員様

建物本体価格より

提携割引 **4%** 割引

セキスイハイム近畿株式会社

法人営業部 担当:森岡隆二

〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-6-1 新大阪ブリックビル11F

0120-55-8162

E-mail:morioka008@sekisui.jp

http://www.houjin816.com/

私たちセキスイハイムグループは、お客様情報の適正な取り扱いに努めています。上記URLをご参照くださるか、お電話にてお問い合わせください。

退職金運用プラン

期間：平成24年11月1日(木)～平成25年10月31日(木)

定期預金プラン①

1回あたりのお預入れ金額 1,000万円以上1億円以下

円定期預金

スーパー定期

大口定期預金

預入期間 **6ヵ月**

店頭表示金利に

プラス **年2.2%**

※期間2年の定期預金との組み合わせです。

例えば、総額2,000万円のうち、1,000万円を6ヵ月の円定期預金にお預入れの場合、6ヵ月後のお利息お受取額(税引後)の概算＝

約88,849円

「お利息お受取額」(概算)の計算式

1,000万円×(0.03%(注1)+2.2%)×6/12ヵ月＝
111,500円(税引前利息)
111,500円－税金22,651円(注2)＝
88,849円(税引後利息)

ずっと安心信託プラン

円定期預金【期間6ヵ月】と「ずっと安心信託」を組み合わせたプランです。くわしくは、パンフレット、窓口またはホームページでご確認ください。

定期預金プラン②

円定期預金

スーパー定期

大口定期預金

預入期間 **1年**

1回あたりのお預入れ金額

1,000万円以上
1億円以下

店頭表示金利に

プラス **年0.5%**

例えば、お預入れ金額が1,000万円の場合、1年後のお利息お受取額(税引後)の概算＝約42,234円

「お利息お受取額」(概算)の計算式 1,000万円×(0.03%(注1)+0.5%)×12/12ヵ月＝53,000円(税引前利息)
53,000円－税金10,766円(注2)＝42,234円(税引後利息)

1回あたりのお預入れ金額

500万円以上
1,000万円未満

店頭表示金利に

プラス **年0.35%**

(注1)平成24年10月1日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0.03%(税引後 年0.024%)、1年・年0.03%(税引後 年0.024%)
(注2)復興特別所得税が付加されることにより、平成25年1月1日以降に受け取られる利息については、20.315%(国税15.315%、地方税5%)で課税されます。上記「お利息お受取額」(概算)は、税率20.315%で算出しております。

定期預金プラン①・②

対象となる方	<ul style="list-style-type: none"> ●平成23年11月1日(火)～平成25年10月31日(木)までの間にご退職、もしくはご退職金のお受取りをされた退職者ご本人で、期間中に当社にお預入れいただける方。 ●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けます。
対象となるご資金	<ul style="list-style-type: none"> ●当社へ新たにお預入れいただけるご資金(ご退職金に限りません)。(当社にお預入れいただいている定期預金等の満期資金または中途解約資金でのお預入れはできません。)

ご留意事項

●期間中、複数回ご利用いただけますが、期間中累計でのお預入れ総額は、「定期預金プランA・B」および、「ずっと安心信託プラン」合計かつ累計で一人さま1億円以下とさせていただきます。●円定期預金(預入期間6ヵ月・1年)のプラン専用金利は、当初お預入れ時のみの適用となります。ご継続後は満期時点の店頭表示金利を適用いたします。●本プランの金利上乘せ適用期間中に中途解約された場合、金利上乘せは適用されず、お預入れ日からご解約日まで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円となる場合があります。●金利情勢等により、プラン内容を変更する場合があります。●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。●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。●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。●他にもプランがございますので、くわしくは窓口または当社ホームページでご確認ください。

ライフプランニング営業部 大阪センター

☎0120-808-778 受付時間 平日 9:00～17:00(土・日・祝日等を除く)



三菱UFJ信託銀行

MUFG

木と語りあう、本格注文住宅



住友林業の家

大阪市職員共済組合の皆様へ

家づくりに役立つカタログを差し上げます。



1 総合カタログ

住友林業の全商品と、注文住宅ならではの柔軟な設計力、木へのこだわりを紹介。



2 MY forest [GS]

木の魅力にあふれ、家族がつながる設計と使いやすい動線・収納が魅力。新たに地震エネルギー吸収パネルを標準仕様で搭載し、木の温もりと高い耐震性を兼ね備えた住まい。



3 BF-si

日本初の木質梁勝ちラーメン構造により、耐震性と設計の自由度を高めたBF(ビッグフレーム構造)の木の家。開放感あふれる大空間と、将来的にリフォームしやすい住まいを実現。



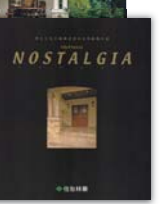
4 Smart Solabo

太陽光発電システムや家庭用蓄電池にためた電気を利用し、電気の「見える化」で毎日の電力使用状況を管理。あたらしい知恵をプラスした住まいです。



5 NOSTALGIA

ツーバイフォー構法がかなえる、大きくのびやかな空間の広がり。独自の外張り断熱と全館空調システムで開放感と快適さをご提案します。



6 自家自讃「最新号」

注文住宅ならではの家づくりストーリーや間取りなど、当社のお客様の施工例が掲載された実例集です。



7 mamato(ママト)

30坪・40坪を中心に家事がしやすい動線や充実した収納など子育て世代に嬉しい家づくり。「mamato」はママの目線から生まれた家族がハッピーになれる住まいです。



8 ikiki(イキキ)

お互いを尊重しながらも、かしく協力しあって、心地よく安心して暮らしたい。「ママとみんなに、心地よい二世帯住宅」を提案します。



9 和楽 雅

伝統の形式美や意匠を伝え、次の世代にも受け継がれる、本格的な和の暮らしを楽しむ住まい。



10 リフォーム 総合カタログ

住友林業のリフォームの実例や流れをご紹介します。

カタログご希望の方は「大阪市職員共済組合 資料請求券」をハガキ又は封書で住友林業(株)担当 百田宛にお送りください。(FAXでも受付いたします。フリーFAX.0120-96-4341)

大阪市職員共済組合 資料請求券

官製ハガキに貼って下記資料請求先までご送付ください。

フリガナ			
お名前	(歳)		
ご住所			
ご連絡先	☎ ()	-	
ご希望のカタログ番号	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> (3点まで)

住友林業の携帯サイト

※バーコード読み機能のある携帯電話をお持ちの方は、この「2次元バーコード」を読みとると携帯サイトにジャンプできます。

お問い合わせ:
☎0120-667-683

※お客様から頂いた個人情報(注文住宅の建築請負等)や当社住宅事業のご案内等に利用させていただきます。詳細は当社ホームページ(<http://sfc.jp/agent/?32919>)をご参照下さい。

森のちからを、未来のちからに。
住友林業

住友林業株式会社
住宅事業本部 法人営業部 大阪駐在
〒540-6022 大阪市中央区城見1丁目2番27号
(クリスタルタワー22階)
TEL.06-6945-5003 FAX.0120-96-4341

今が
ラスト
チャンス!?!

消費税UPは すぐそこです!!

住まいの 税制セミナー & 住宅相談会

2013 **2/3**日 10:30▶16:30
(最終受付: 16:00)

会場 大阪産業創造館
4F イベントホール



セミナー

**「知って得する 参加無料
税制セミナー」**

各回定員/先着30名

第1回 11:30~12:30
(受付10:45~)

第2回 14:00~15:00
(受付13:15~)

講師/税理士 嶋末 貢氏

相談会

- 新築・建て替え
- リフォームコーナー
- 物件情報コーナー
- 資金計画相談コーナー
- 税務相談コーナー

会場ご案内図

- 地下鉄堺筋線「堺筋本町」駅 12号出口より徒歩約5分
- 地下鉄中央線「堺筋本町」駅 2号出口より徒歩約5分
- ※お車でお越しの方は、地下駐車場(有料)もございます。



プレゼント抽選会!

※アンケートにご記入いただいた方に限ります。
(一家族1回まで)

空くじなし

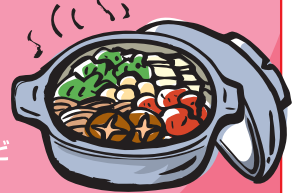


特賞 カニ缶(3缶)7組様

または

冬のあったかグッズ プレゼント!

- 鍋だし3点セット
- 湯たんぽ
- くず湯
- みかん など



住宅相談会、セミナー共に予約不要です。当日、直接会場までお越しください。

主催：大阪市職員共済組合住宅等あっせん事業協会

問い合わせ：tel. ☎0120-066-552 相談会運営事務局(野村不動産(株)内 担当：泉)

挑戦者もとむ!

職場・家庭でチャレンジしよう

指導●スポーツ&サイエンスチーフトレーナー・健康運動指導士 清水 忍

このコーナーで紹介するエクササイズは、筋肉への負担はそれほど大きくないので、日常生活にどんどん取り入れ、1日に1回でもチャレンジしてください。

難易度 ★=低 ★★=中 ★★★=高

挑戦1

ペットボトルバランス(ひざ上・足上)

◆水などを入れたペットボトル(500mlサイズ)をひざに乗せて、落とさないようにバランスをとりながら片足で立つ。目標30秒、最低10秒。両足とも行う。★★★

ひざ上



足上



◆ひざ乗せができるようになったら、次はペットボトルを足の甲に乗せて、落とさないようにバランスをとりながら片足で立つ。目標30秒、最低10秒。両足とも行う。★★★

●アドバイス

何度も挑戦しているうちに、片足立ちを数分間も行っていることになり、脚とお尻の筋力が向上します。

挑戦2

片足いす立ち・いす座り



◆いすから立ち上がるときに片足で立つ。毎回違うほうの足で立ち上がる。★



◆できるだけ反動をつけないようにして、3秒くらいかけてゆっくり立ち上がる。できれば、座るときも片足で立つときと同様にゆっくり行う(できないときは無理をせず、反動をつけて可)。★

◆できるようになったら、毎回いすから立つときに片足で立って、いったん座り、反対の足で立って、また座り、それから立つようにする。★★

●アドバイス

片足加重ができるようになると、歩くこと、階段を上がるのが苦でなくなります。

取組説明書

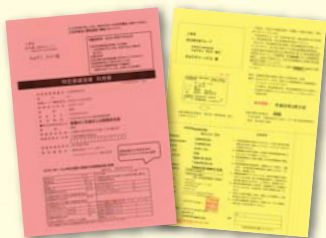
- ①まずはできるかどうかトライする。
- ②できなかった人は、できるようになるまで続ける。
- ③できるようになった人は、習慣化する。

締切間近!!

特定保健指導はもう受けましたか?

メタボ改善に特定保健指導を受けましょう!!

●利用期限は
組合員:3月16日まで
被扶養者:3月31日まで



特定健診の受診結果から心筋梗塞など生活習慣病の危険性が高い人に、保健師等からのメタボ改善に向けたサポートが受けられる特定保健指導の利用券をお送りしました。

利用期限が迫っています。ご自身の健康のために、特定保健指導を受けましょう。

共済組合だより No.73

(平成24年12月号発行)

大阪市職員共済組合

〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20
(大阪市役所内)

- 電話 ●庶務係
(組合員資格等) 6208-7541~2
(掛金等) 6208-7581~2
(住宅貸付等) 6208-7596
(検診等) 6208-7597
- 医療給付係
(健康保険・扶養認定) 6208-7591~3
- 年金給付係
(年金関係) 6208-7547~9

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

E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp