

「温泉でダイエット？」の巻

温泉がダイエットによいのをご存じでしたか？
温泉はつかるだけで多くのカロリーを消費しますが、それに
加えてやせる効果の期待できる泉質があります。
今回は体重を落としたい人にオススメの温泉紹介です。

カロリー消費の湯

「塩化物泉」

ダイエットで大事なのは、代謝をよくすることとカロリーを消費することじゃ。この2つを助けてくれるのが塩化物泉なんじゃ。別名「熱の湯」ともよばれ、塩の効果で体の芯まで温まるのが特徴じゃよ。体温が高まれば代謝も活発になるぞ。また、塩の膜が体をおおうので、湯上がり後も熱を逃がさないのじゃ。そのぶんカロリー消費時間も長くなるというわけじゃ。



うれしい効果はまだあるぞ。塩には保湿成分があり、湯上がり後の肌をしっとりとしてくれるのじゃ。世界史上に輝く美女クレオパトラと楊貴妃も、塩湯を愛用したといわれておる。「美しくやせたい」という女性の願いをかなえるものとして、はるか昔から塩湯は利用されてきたのかもしれんのう。

むくみ解消の湯

「二酸化炭素泉」(炭酸泉)

炭酸ガスの刺激で毛細血管が広がり、全身の血行をよくしてくれるぞ。同時にリンパの流れが促進されるのでむくみが解消され、さらに老廃物も出ていきやすくなるのじゃ。炭酸泉は湯温が低いので、体への負担が少ないといわれておる。軽いスト



レッチをしながら、ゆっくりつかるのがオススメじゃ。

デトックスの湯

「硫黄泉」

硫黄は解毒効果があり、便秘解消にもよいとされておる。デトックス効果の期待大じゃぞ。二酸化炭素泉と同じように血行や新陳代謝をよくするが、刺激が強い湯なので長湯は禁物じゃ。そのぶん効果は高く、高血圧、高血糖、動脈硬化などの生活習慣病予防に効くともいわれておる。メタボ気味のお父さんにオススメじゃ。

ほっこり つからん オススメ温泉

ダイエットにもオススメ

つかしん天然温泉 湯の華廊

湯の華廊は、大型ショッピングセンターの中にある本格的な温泉です。地下1001メートルから湧き出た源泉は、有馬の金泉にも似た濃度の高いナトリウム塩化物泉です。広々とした露天には「源泉岩風呂」「源泉壺湯」「高温風呂」があり、それぞれの湯船でかけ流しを堪能できます。塩の働きで体がよく温まり、湯から上がると肌がしっとりします。

ある「ナリ・高炭酸泉」です。高濃度の炭酸をお湯に溶けこませた人工温泉で、つかると炭酸の泡が体全体をおおいます。

温泉の質はもちろんのこと、さらにダイエットによいとされる塩化物泉と炭酸泉を同時に味わえる貴重な施設です。

この温泉のココがすごい

- 質の高い温泉が楽しめる
- 週替わりの薬湯など内湯も充実している
- アクセスが便利である

つかしん天然温泉 湯の華廊

泉質：ナトリウム塩化物泉
備考：源泉かけ流し 色：茶褐色
温度：約47.4度 pH：6.5
効能：冷え性 慢性消化器病 疲労回復など
所 兵庫県尼崎市塚口本町4丁目8-12 ☎ 06-6423-4426
大人750円 子ども(4歳以上)400円 3歳以下無料
時 10:00～25:00 最終受付24:00
休 なし ※メンテナンスのため休館あり
交 電車：JR宝塚線猪名寺駅、阪急伊丹線稲野駅から徒歩5分。
阪急塚口・武庫之荘・園田・伊丹、JR塚口・伊丹の各駅より送迎あり。
車：国道2号線玉江橋交差点より県道13号線を北上し約4km。





おいしいダイエットレシピ

「食べたいけれど、カロリーが高そうだから…」と敬遠しがちな料理でも、食材や調理法をちょっと工夫するだけで、おいしく味わいながらダイエットができる料理に大変身!

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。今回はヘルシーなチンジャオロースを紹介してくれました。



277 kcal

185 kcal

通常のチンジャオロース

塩分 1.7g

healthy point



チンジャオロースの牛肉のかわりにポイルして余分な油を抜いた薄揚げを使用。薄揚げにまぶすかたくり粉には、血糖値の上昇を緩やかにする効果もあります。

材料 2人分

- 薄揚げ 1枚
- タケノコ 140g
- ピーマン 2個
- ニンジン 1/4本
- かたくり粉 大さじ3
- ゴマ油 小さじ2
- ニンニク、ショウガ 各1カケ
- [A] 濃口醤油、みりん 各大さじ1
- 料理酒、オイスターソース 各小さじ2

栄養分

必須アミノ酸 (薄揚げ)

血液中のコレステロールの低下作用や、肥満の改善効果にも役立つ。

β-カロテン (ニンジン)

体を酸化させる活性酸素をおさえる抗酸化作用があり、老化防止にも◎。

牛肉のかわりに薄揚げを使用した 薄揚げのチンジャオロース

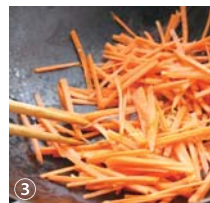
旬の食材 「ピーマン」



作り方

調理時間 / 約 20 分

- ① 薄揚げは長さ 4cm、幅 5mm に切り、沸騰したお湯でポイルした後、かたくり粉をまぶしておく。タケノコ、ピーマン、ニンジンは千切りにする。ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ② ボウルに [A] を入れて、混ぜ合わせておく。
- ③ 弱火にかけた中華鍋にゴマ油、ニンニク、ショウガを入れ、香りがたったらニンジン、タケノコ、薄揚げを加えて炒め、ニンジンに火が通ったら②を入れる。全体がなじんだら強火にし、ピーマンを加えて全体に火が通ったらできあがり。



memo
薄揚げにかたくり粉をまぶすことで、牛肉の脂身を味わっているような口当たりに。タレとの絡みもよくなり、薄味でもしつかりなじむのでヘルシー。



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」収納計画で
豊かな暮らしを



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 Ask Doctors
(アスクドクターズ)

医師の方々の評価とセキスイハイム
入居者の方々の評価をご紹介します。



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 2013.6)

フリガナ

ご氏名

() 才

ご住所 〒

TEL

土地の

イ.有り

(

㎡)

ご予算

(

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)

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

特販営業所 法人営業グループ 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.com

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。

大阪市職員共済組合

組合員さま
限定

住宅ローン



変動金利

店頭表示金利※
年2.475%

▶年**0.775%**

全期間一律引き下げ型 完済までずっと
店頭表示金利より年▲1.7%

固定金利 10年型

店頭表示金利※
年3.650%

▶年**1.400%**

当初固定期間引き下げ型 当初固定期間終了後
完済までずっと
店頭表示金利より年▲1.4%

●このローンは、「三菱UFJ信託ダイレクト【インターネットバンキング】」をご利用いただき、「三菱UFJ信託ダイレクト・振込手数料無料サービス」のお申込みをいただくことがローン契約時の条件となります。●固定金利3年型、5年型、7年型、15年型、20年型もございます。●全期間一律引き下げ型・当初固定期間引き下げ型の他に、全期間固定型もご用意しております。

ご注意ください!

※平成25年6月3日現在

上記プランの金利および内容について ●上記金利および金利引き下げ幅は毎月見直しを行います。当初お借入れ金利は、お申込み時ではなく、実際にお借入れいただく日の適用金利となり、お申込み時の金利と異なることがあります。金利および金利引き下げ幅は金利動向等によっては月中に変わることがあります。●店頭表示金利からの引き下げ幅は、平成25年9月30日(月)までに当社がお借入れ申込みの受付を行った方が対象です。●他の金利引き下げ制度および他のキャンペーンとの併用は原則としてできません。●当社の住宅ローンのお借換えにはご利用いただけません。※お申込みに際しては、当社および保証会社の審査がございます。審査の結果によっては、ご希望に添えない場合がございます。※くわしくは0120-334-757(ご利用時間/平日9:00~17:00(土・日・祝日等を除く))へお問い合わせください。

上記住宅ローン[5サインα]は ●ご融資金額:50万円以上1億円以内 ●ご融資期間:35年以内 ●資金用途:ご本人またはご家族の居住の用に供する不動産取得等(セカンドハウス、投資用物件等は除きます。) ●借入時の年齢が満20歳以上満65歳以下(ただし、最終完済時年齢が満80歳以下) ●保証:当社所定の保証会社 ●担保:借入対象物件に当社所定の保証会社が原則第1順位の抵当権を設定 ●保証取扱手数料:31,500円(消費税込み) ●保証料:①ご融資金額とご融資期間に応じた所定の保証料の一括支払い(例 ご融資金額1,000万円、ご融資期間20年 元利均等返済の場合 保証料148,340円)、または②上記お借入れ金利に保証料(年0.2%)を上乗せ ●団体信用生命保険へのご加入が必要となります。(加入審査有) ●返済額は、店頭やホームページで試算できます。●固定金利適用期間中は、新たな固定金利や変動金利に切り替えることはできません。●固定金利を選択される場合、変更手数料がかかることがあります。●返済条件の変更には、手数料がかかる場合があります。※住宅ローンのご利用については当社本支店所在地近隣にお住まいの方で当社所定の基準を満たす方に限らせていただきます。※くわしくはインターネットまたは店頭の説明書をご覧ください。

メールマガジンへのご登録で、最新の住宅ローン金利などを毎月お届け!

三菱UFJ信託銀行からのプレゼント

好評
開催中!

ご応募いただいた方の中から抽選で
豪華賞品が当たる!



下記、専用ホームページからご応募いただけます。



ボーナスは、三菱UFJ信託銀行へ! 組合員さま限定キャンペーン実施中。
詳しくは専用ホームページをチェック!

1

組合名で検索!

大阪市職員
共済組合

検索

2

トップページ右側にある
バナーをクリック!



3

「ライフプラン・サポート・プログラム」をクリック!

▶ ライフプラン・サポート・プログラムへ

ID・パスワードを要求される場合は
(ユーザーID:osaka パスワード:city)を入力



三菱UFJ信託銀行

MUFG

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25年6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25年6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25年6月3日から平成25年6月28日まで実際に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25年4月1日(月)～平成25年9月30日(月)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27年4月30日(木)^(※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)お借入金の用途が「新築マンション購入」のお客さまは平成28年4月28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) ●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)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25年6月1日現在



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)

020-13-001



大阪市職員共済組合の皆様へ 新築・リフォームに役立つカタログを差し上げます。

新築



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 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(ビッグフレーム構法)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。



3 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。



4 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。



5 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。

リフォーム



A 総合カタログ
確かな技術と提案力、安心・安全の施工技術など、特徴をまとめた1冊。



B スマートリフォレスト
「光熱費をゼロを目指すリフォーム」
光熱費ゼロを目指すリフォーム「スマートリフォレスト」を図や写真入りで詳しく紹介。



C 定価制「戸建てリフォーム」
暮らしを快適にするためのプラン&実例集を収録。



D 定価制「マンションリフォーム」
限られた空間を自在に変えて暮らしを一新。



E 旧家リフォーム「実例集」
築100年以上の伝統と趣を現代、そして未来へ。旧家15実例を収録。



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)
〒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)

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) (キリトリ)

住友林業の携帯サイト

※バーコード読取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は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

マイホーム購入&リフォームは、今が“決めどき”です!!

7/7 (日) 10:30~16:30 (最終受付/16:00)

住宅相談会 & 税制セミナー開催

子ども部屋も
つくるよ!

1997年に消費税が5%に引き上げられて以来、17年ぶりの増税。マイホーム購入などの大きな買い物の際には、税制を知っていると知らないでは大きな差が出てきます。考えるなら、今です!!

各種個別相談コーナー

- ★注文住宅(新築・建替) ★リフォーム ★税務相談
- ★資金相談(三菱UFJ信託銀行、近畿労働金庫)

カタログ・資料コーナー

- ★ハウスメーカーカタログ
- ★リフォームカタログ
- ★住まいづくりの参考書
- ★税金、資金計画本など

物件情報コーナー

- ★新築マンション ★建売
 - ★宅地情報(建築条件付き土地含む)
- ※個別相談も承りますので、相談員にお声がけください。

キッズコーナーもあります

参加
無料

決めどきは今!! 2013年度税制セミナー

各回定員/先着30名様
講師/税理士 嶋末 貢氏

第1回 11:30~12:30 (受付/10:45~)

第2回 14:00~15:00 (受付/13:15~)

ど来場プレゼント 空くじなし! お楽しみ抽選会

1等 眺めのいい 阪急32番街 空庭 Dining
高層階で美味しいひとときを!
阪急32番街 空庭ダイニング
SORANIWA
ギフト券
(3,000円分)

2等 相談会の夏の定番プレゼント
スイカ 大玉

3等 グランフロント大阪で話題のお店!
「キル フェ ボン」の人気商品詰め合わせ

4等 協会会社より
粗品進呈

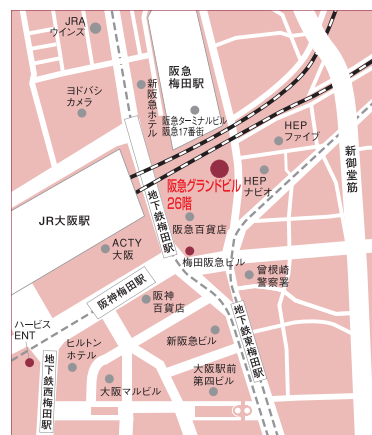
※アンケートにご記入いただいた方に限ります。(一家族1回まで) ※写真はイメージです。実際と異なる場合があります。

会場

阪急グランドビル26階

大阪市北区角田町8-47

(※高層階用エレベーターを
ご利用ください)



- 阪急梅田駅徒歩約2分 ● JR大阪駅徒歩約1分
- 阪神梅田駅徒歩約3分
- 地下鉄御堂筋線梅田駅徒歩約1分
- 地下鉄谷町線東梅田駅徒歩約2分

※ご来場の際は公共の交通機関をご利用ください。

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

お問い合わせ：tel.06-6633-2055 相談会運営事務局(南海不動産(株)内 担当：戸口)

歩き方を変えて消費エネルギー量アップ!

メタボ予防ウォーキング

やせるためには、運動が大切なことはわかっているけど……時間がない。

ここで紹介するエクササイズは、そんなあなたにこそピッタリです!

歩くときに「+α」の動作を加えるだけの超簡単運動を習慣にして、健康スリムをめざしましょう。

お尻と太ももの裏側の筋肉を刺激し、
下半身スッキリ

ヒップアップウォーキング

大きな歩調、
早足で歩くよ
う心がける。

お尻からもも
の内側の筋肉
を意識して。

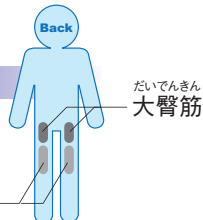
地面から離れ
る瞬間の、後
ろ足の蹴り出
しを強く。

POINT
後ろ足の筋肉
を意識して歩
き、股関節ま
でしっかり動
かすのがコツ。

★使う筋肉はココ!

下半身の大きな筋肉が鍛えられるので、脚の引き締め効果も。

ハムストリングス



おなかまわりの筋肉を鍛えて、
脂肪をメラメラ燃焼

大腰筋ウォーキング

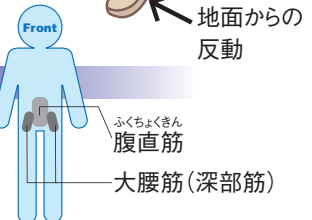
手足の振り
出しを意識し
て少しだけ強
くする。

胸を張り、背筋
はピンと伸ば
すことで姿勢
も改善。

POINT
蹴り足を強く、
地面から受け
る反動で勢い
よくスイスイ
歩きましょう!

★使う筋肉はココ!

脂肪がつきやすいおなかまわりが引き締められ、消費エネルギー量がアップします。



大阪市職員共済組合組合会議員名簿

平成25年4月22日現在

役名	氏名	備考	役名	氏名	備考
理事長	黒住 兼久	人事室	理事	上谷 高正	環境局
理事長職務代理者	益 英之	交通局	"	中山 久雄	交通局
理事	坂本 篤則	人事室	"	三戸 一宏	水道局
"	木村 猛	水道局	"	比嘉 一郎	西成区役所
監事	西上 和伸	病院局	監事	田中 浩二	淀川区役所
議員	上岡 忠人	人事室	議員	宮崎 正	経済戦略局
"	青野 親裕	環境局	"	吉田 隆一	環境局
"	岡田 俊樹	消防局	"	大田 道雄	環境局
"	阪田 洋	西淀川区役所	"	竹村 健一郎	消防局
"	浅野 宏子	教育委員会事務局	"	上野 壽治	交通局
			学識経験監事	谷川 昌司	公認会計士

■任期(議員)
平成24年12月1日~平成26年11月30日(2年間)
■任期(学識経験監事)
平成24年12月27日~平成26年12月26日(2年間)

共済組合だより No.75

(平成25年6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-kyosai.or.jp>
E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp