

2014

9

第80号

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

ヘルスアップ事業 始まっています

そろそろ
始めようかな
健康づくり

今年の特典健診は
受診しましたか？

家族でおでかけレシピ
廃校リニューアルがおもしろい！

| | |
|------------------------------|----|
| ヘルスアップ事業始まっています!! | 2 |
| メンタルヘルス外部相談窓口のご案内 | 9 |
| 全国市町村職員共済組合連合会の構成組合になります! | 10 |
| 平成25年度決算が承認されました | 12 |
| 柔道整復師の施術を受けた方に | 15 |
| 国民年金第3号被保険者等の手続きは忘れずに! | 16 |
| 育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が変わりました | 17 |
| 離婚時の年金分割について | 18 |
| 障害共済年金の支給要件とは? | 20 |
| 今年の特典健診は受診しましたか? | 21 |
| 廃校リニューアルがおもしろい! | 22 |
| ボリューム満点!秋のごちそう鍋 | 23 |

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

ヘルスアップ事業

始まっています!!

利用料は
ワンコイン
500円

ヘルスアップ事業とは・・・

お一人お一人に合わせた運動習慣をおすすめし、健康な、毎日をすごしてもらうための事業です。

申込要項

対象者 組合員

申込期間 平成26年9月1日(月)～平成26年10月31日(金)

利用期間 平成26年11月4日(火)～平成27年3月31日(火)

※10月中にお申込みされた方は12月以降の利用になります。

費用 500円

AコースまたはBコースのどちらか1つの利用になります。

※両方受けることはできません。

ヘルスアップ事業 B

【運動プログラムコース】に参加してきました

ペンネーム「LEE」さん

普段からランニングをしている私ですが、体型もややぽっちゃりで体脂肪も多め、何か改善できることがあるんじゃないかなあと考えていました。そんなとき、『共済組合だより』に、この事業の説明に「普段から運動をしていてさらにステップアップしたい人」とあり、その言葉にひかれ、申し込みをしました。

当日はマンツーマンでの対応でした。最初に普段の運動について担当の方がいろいろお話を聞いてくださり、私が今気にしていることは何かを確認されました。体力測定の項目は3つですが、より力が発揮できるコツも教えてくれました。柔軟については、体のどの部分が硬いか、動作を見て指摘してくれました。私は自分の上体が硬いと思っていましたが、骨

盤の動きが硬いと指摘を受けました。歩行チェックの体験はとても驚きで、普段から姿勢よくちゃんと歩いていると思っていたのに、肩甲骨を使えてないことなど、細かい部分に改善点が見つけれられました。

さまざまなチェックの後、どのような柔軟が効果的か、家でするにはどうしたらよいか、普段しているストレッチを伝えと、さらにポイントを教えてくれて、とても参考になりました。細かい食事の指導などはないですが、それがかえって続けられるかも!と思え、期待以上でした。

とてもよい機会なので、運動している方もそうでない方も利用されたら、何か発見があると思いますよ。

こんな方にオススメ

B 運動プログラムコース

- ◆忙しくて運動が続けられない人
- ◆トレーニングに自信のない人
- ◆より効果的な筋力トレーニングの方法を知りたい人 など

A 医学的検査コース

- ◆最近、カラダの衰えを感じている人
- ◆健診で気になる項目があった人 など

詳しくは次ページへ

Let's Go

自分の健康状態を
詳しく知りたい人にオススメ

A【医学的検査コース】

実施項目

- 問診
- 診察
- 身体測定
身長、体重、肥満度[BMI]、腹囲、ヒップ、腹囲/ヒップ比
- 血圧測定
最高[収縮期]、最低[拡張期]
- 安静時心電図検査
- 運動負荷心電図検査
- 呼吸機能検査
- 動脈硬化検査
- 体力測定
推定最大酸素摂取量、長座体前屈、全身反応時間[敏捷性]、垂直跳、握力、上体おこし、閉眼片足立ち、脚筋力測定
- 保健指導
日常生活指導、運動指導、栄養指導

所要時間 約3時間

申込方法 TEL・FAX・メール

実施機関 桃山クリニック

住所 大阪市天王寺区筆ヶ崎町2-22 VITA-MOMOYAMA2F

(JR・地下鉄・近鉄「鶴橋」駅徒歩7分)

電話 06-6773-8306

受付時間(火曜日以外) 9:00~17:00

FAX 06-6773-8762

メール momoyama-c@coast.ocn.ne.jp



実施日

| 開始時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|----|----|---|---|---|---|---|
| 9:30 | 休診 | 休診 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 13:30 | 休診 | 休診 | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |

※休診:月・火曜日、12月29日(月)~1月3日(土)(予定)

※メールで申し込む場合は、8ページの内容を記入して送信ください。

医学的検査



動脈硬化検査

動脈の硬さ、動脈のつまり、血管年齢がわかります。



運動負荷心電図検査

安静時心電図に異常がない人でも運動をすると異常が見つかることがあります。



呼吸機能検査

タバコの煙を吸うことにより発症することが多いCOPD(慢性閉塞性肺疾患)がわかることがあります。

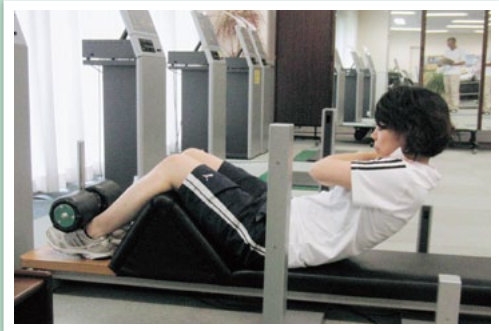
体力測定



閉眼片足立ち



脚筋力測定



上体おこし

検査結果

体力測定結果表 運動負荷試験結果表

| 項目 | 測定値 | 標準値 | 判定 |
|--------|-----|-----|----|
| 閉眼片足立ち | 12 | 15 | △ |
| 脚筋力測定 | 100 | 120 | △ |
| 上体おこし | 15 | 20 | △ |



動脈硬化の程度



食事診断結果表



保健指導が受けられます！

検査結果をもとに、日常生活や運動習慣、栄養管理についての指導が受けられます。



自分に合った運動プログラムを知りたい人にオススメ

B (運動プログラムコース)

昨年のアドバイス例

1 ウォーキングの姿勢は…



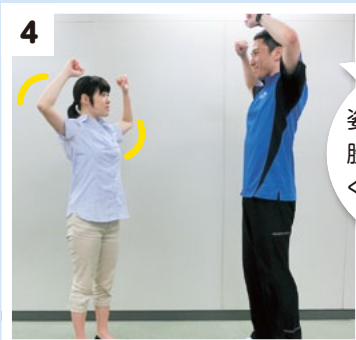
上半身と下半身の左右バランス、すり足が少し気になりますね。



姿勢が少し前傾しているので、頭の位置を少し修正していきましょう。



あれっ!? 腕が振りやすいし、すり足が減ったような…。



姿勢が整うと肩や股関節は動きやすくなるんですよ。

実施項目

- 問診
- 身体測定 体重、肥満度[BMI]、腹囲
- 血圧測定 最高[収縮期]、最低[拡張期]
- インボディ測定
体成分の電気抵抗から部位別の筋肉量や脂肪量を測定
- 体力測定
ウォーキング測定(加速度センサーで左右バランス、すり足の多さ、転倒危険度等を評価)、握力、柔軟性、閉眼片脚立ち、敏捷性
- 実技指導
ウォーキング指導、目的別エクササイズ等
- トレーニングカード

着替えやシューズは不要

所要時間 約1時間

申込方法

FAX・メール

実施機関

株式会社オーグスポーツ

住所 大阪市中央区備後町3丁目6番14号
※地下鉄本町駅①出口から徒歩2分です。

メール osakakenko@ogsports.co.jp

FAX 06-6262-6949

実施日

| | 開始時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------|-------|-----|---|---|---|---|---|---|
| 午前の部 | 9:30 | | | ○ | | ○ | ○ | |
| | 10:30 | | | ○ | | ○ | ○ | |
| | 11:30 | | | ○ | | ○ | ○ | |
| 午後の部 | 13:30 | 要相談 | ○ | | ○ | | ○ | |
| | 14:30 | | ○ | | ○ | | ○ | |
| | 15:30 | | ○ | | ○ | | ○ | |
| | 16:30 | | ○ | | ○ | | ○ | |
| 夜間の部 | 17:30 | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 18:30 | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 19:30 | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |

※休館：日曜日、祝日、12月27日(土)～1月6日(火)

※マンツーマンで実施します。

※同時間帯で1～2名の実施となります。

※グループでのご利用もご相談に応じます。

※メールで申し込む場合は、8ページの内容を記入して送信ください。

完全マンツーマン指導

あなたの測定結果にもとづいて
すぐに実践できる、あなただけのアドバイスがもらえます

3 腰痛対策のストレッチを教える



1 効き脚側の筋肉が硬そうですね。



2 ウォーキングの左右バランスの偏りと同じ右側の筋肉が硬いようです。



3 筋肉の緊張を和らげるストレッチはやさしく30秒伸ばしましょう。



4 体の傾きを調整すると気持ちよく伸びますよ。

2 なんとかお腹を引き締めたい



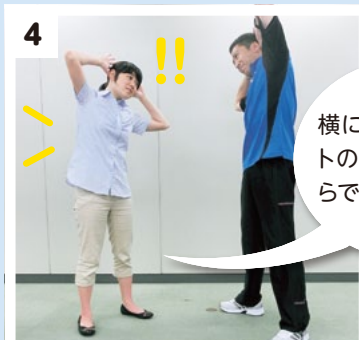
1 寝ころんでやる腹筋運動が苦手です...



2 立ったままでできる腹筋をやってみましょう。



3 背伸びの姿勢で息を吐き切ると腹筋の前面。



4 横に倒すとウエストの筋肉。これならできそうですね!

健康づくりヘルスアップ事業 FAX申込書

平成26年 月 日

| | | | |
|---------------------|----------------------|------|----------------|
| 組合員証 記号 | | 職員番号 | |
| フリガナ | | 生年月日 | 昭和 平成 . . 生 |
| 氏名 | | | |
| 問診票等 送付先 | 〒 集合住宅にお住まいの方は建物名も記入 | | |
| 昼間の連絡先 電話番号 | (職場の場合は部署名も記入) | | |
| 予約確認・返信用 メールアドレス | 携帯でも可 | | |

利用希望日程

| | | | |
|------|---------|------|---|
| 第1希望 | 月 日 () | 開始時間 | : |
| 第2希望 | 月 日 () | 開始時間 | : |
| 第3希望 | 月 日 () | 開始時間 | : |

| | |
|----------------|-----------------------|
| 同じ実施機関の 利用歴 | 利用したことがある . 利用したことはない |
|----------------|-----------------------|

(注)未記入の項目があると、利用できない場合があります。

利用当日は次のものを必ず実施機関へお持ちください。

- ① 組合員証(保険証) ※忘れた場合は利用することができません
- ② 問診票(申込後、利用日の1週間前までに実施機関から自宅へ送付されます。)
- ③ 運動可能な服装、靴、タオル等(Aコースのみ)
- ④ Aコースは、平成26年度定期健康診断結果(血液検査の結果を含むもの)

メンタルヘルス 外部専門相談窓口のご案内

いつもと違うからだやこころのサインに気付いていますか？
一人で悩まず誰かに相談したり、話を聴いてもらったりすることで安心感を得られることもあります。

専門相談窓口を上手に利用して、問題解決に向けての第一歩を踏み出してみませんか？



個人情報厳守されますので安心してご利用いただけます。

メンタルヘルス外部専門相談窓口

◆大阪市職員カウンセリングルーム

| | |
|---------------|----------------------------------|
| 対象者 | 本市職員(学校園を除く)・家族 |
| 場所 | 大阪駅前第一ビル8階 |
| 予約受付時間 連絡先 | 月～金曜日 9:00～17:15 06-6345-4197 |

| | |
|--------------|----------------------------------|
| 電話相談 受付時間 | 月・金曜日 12:15～13:00、14:00～15:30 |
| 連絡先 | 06-6345-4524 |
| その他 | 祝日・年末年始を除く 精神科医師・臨床心理士・保健師が対応 |

外部委託カウンセリング・電話相談

(平成26年4月1日～平成27年3月31日)

職員が所属する局の委託先をご利用ください。

| | | 消防・水道・交通・病院・ 学校園を除く本市職員 | 水道局 | 交通局 | 病院局 |
|---------|--------|--|---|---------------------------|---|
| 委託先 | | (株)フィスメック | キャリアマネジメント コンサルティング(株) | (株)セーフティネット | ティーパック(株) |
| 対象者 | | 職員・家族 | 職員・家族 | 職員・家族 | 職員・家族 |
| カウンセリング | 予約受付時間 | 月～金曜日 9:00～21:30 土曜日 10:00～19:00 (12月29日～1月3日除く) | 月～金曜日 10:00～20:00 土曜日 10:00～18:00 (12月29日～1月3日除く) | 24時間対応 (12月29日～1月3日除く) | 月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～16:00 (12月29日～1月3日除く) |
| | 連絡先 | 0120-806-238 | 0120-998-674 (携帯電話から 06-6459-3892) | 0120-834-225 | 0120-323-544 |
| | 費用 | 5回まで無料 | 回数に際限なく無料 | 5回まで無料 | 5回まで無料 |
| 電話相談 | 受付時間 | 月～金曜日 9:00～21:30 土曜日 10:00～19:00 (12月29日～1月3日除く) | なし | 24時間対応 (12月29日～1月3日除く) | 年中無休 9:00～22:00 |
| | 電話番号 | 0120-806-238 | | 0120-834-225 | 0120-323-544 |
| web相談 | | あり | なし | あり | あり |
| 問い合わせ先 | | 人事課(厚生) 6208-7531 | 職員課(研修・厚生) 6616-5443 | 厚生課 6585-6817 | 職員課(給与・厚生) 6929-3685 |

※この他に、医療機関やお住まいの市町村・保健所等の相談窓口、所属によって産業保健スタッフによる相談もあります。

全国市町村職員共済組合連合会の 構成組合になります！

共済組合の事業が一部変わります

被用者年金三元化法の施行に伴い、大阪
市職員共済組合を含む指定都市職員共済
組合はこれまでの単独運営から、全国市町
村職員共済組合連合会(以下、市町村連合
会)というの構成組合となります。

市町村連合会への加入に伴い、「災害見舞
品」が受給できるようになり、また、住宅貸付
を受ける方が加入される「団体信用生命保
険」の内容が一部変わります(次ページ参照)。

市町村連合会とは

各都道府県に設立されているすべての
市町村職員共済組合(47組合)および都
市職員共済組合(3組合)をもって構成さ
れ、組合員数は平成25年度末推計で99・9
万人の連合組織です。

災害見舞品

市町村連合会への加入に伴い、市町村連合
会が実施する「災害見舞品」が受給できるよう
になります。

① 支給要件

災害見舞金の支給月数(災害見舞金の支給
要件で、住居と家財それぞれに判定した支給
月数を合計した月数)が2カ月以上であるこ
とが要件になります。

② 支給額

災害見舞品購入費用として50,000円
の給付が受けられます。また、災害救助法が適
用される要因となった災害の場合は、災害見
舞金の支給月数が2カ月未満であっても、災害
見舞品購入費用として30,000円の給付
が受けられます。



市町村連合会への加入に伴い 団体信用生命保険が変わります！

市町村連合会への加入に伴い、現在、大阪市職員共済組合が契約者（組合員は被保険者）となり実施している団体信用生命保険は、市町村連合会が契約者となり、市町村連合会の実施している団体信用生命保険に統合されます（※加入者のみなさんに特別な手続きは発生しません）。

●団体信用生命保険における主な変更点

| | | 現 在 | 平成26年12月以降 |
|----------|--------------------|-----------------------------------|--|
| 団体信用生命保険 | 保険金額 | 毎月末の貸付残高を保険金額としています。保険金額は毎月変わります。 | 毎年9月末の貸付残高を10万円単位に切り上げて計算します。保険金額は1年間固定です。 |
| | 特約保証料 (加入者の負担金) | 保険金10万円あたり月額26円。 | 保険金10万円あたり月額20円。 |
| 債務返済支援保険 | | 現在、取り扱いはありません。 | 団体信用生命保険の特例制度として取り扱います。平均返済月額1万円あたり月額99円。 |

※団体信用生命保険の特約保証料および債務返済支援保険の保険料は見直される場合があります。

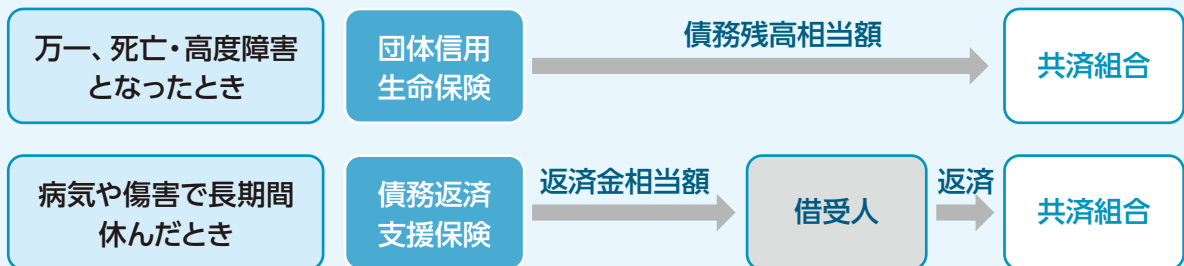
●団体信用生命保険について

団体信用生命保険では、借受人が貸付金償還期間中に死亡した場合または所定の高度障害の状態となった場合に、共済組合に対して死亡保険金または高度障害保険金が支払われるため、借受人およびその家族等による償還は不要になります。

●債務返済支援保険について

団体信用生命保険の特約制度として、病気や傷害によって長期の休職となった場合に返済金相当額（平均返済月額）を保険金として3年を限度に受け取ることができます。

〈取り扱いイメージ〉



◆団体信用生命保険に加入している方へ

債務返済支援保険への加入をご検討ください。

◆団体信用生命保険に加入していない方へ

団体信用生命保険への加入をご検討ください。

※共済組合から貸付を受けている方が対象となります。

※債務返済支援保険のみの加入はできません。

**加入受付開始
平成26年12月1日より**

※市町村連合会の団信事業の詳細は加入申込時に配布する「だんしん事業 加入手続きのご案内」および「だんしん事業 重要事項に関するご説明」をご参照ください。

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7596

平成25年度決算が承認されました

平成26年6月23日の組合会にて、平成25年度の決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

短期経理

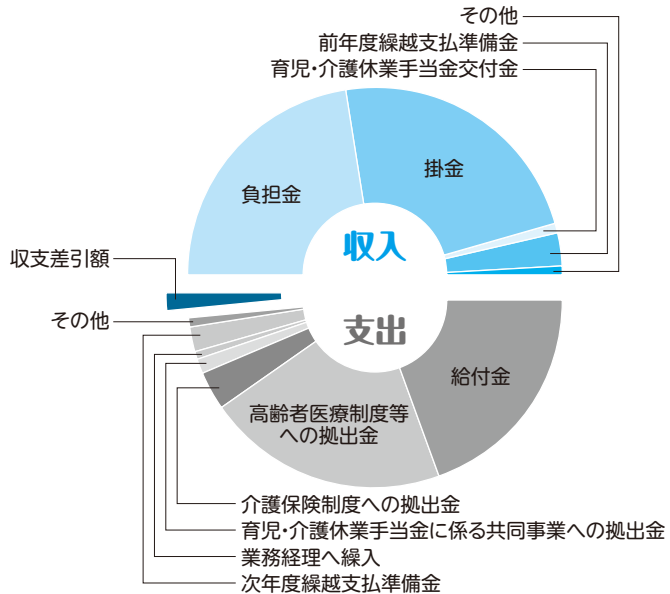
組合員とその被扶養者の病気やけが、出産、死亡、休業、災害に対して給付を行う経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 27,506,024千円

| | |
|-----------------|--------------|
| ● 負担金 | 12,417,790千円 |
| ● 掛金 | 12,773,875千円 |
| ● 育児・介護休業手当金交付金 | 430,932千円 |
| ● 前年度繰越支払準備金 | 1,804,176千円 |
| ● その他 | 79,251千円 |

支出総額 26,521,922千円

| | |
|--------------------------|--------------|
| ● 給付金 | 10,805,635千円 |
| ● 高齢者医療制度等への拠出金 | 11,496,941千円 |
| ● 介護保険制度への拠出金 | 1,835,422千円 |
| ● 育児・介護休業手当金に係る共同事業への拠出金 | 636,630千円 |
| ● 業務経理へ繰入 | 14,784千円 |
| ● 次年度繰越支払準備金 | 1,729,079千円 |
| ● その他 | 3,431千円 |



収支差引額 984,102千円

積立金として次年度に繰越します。
(ただし、介護損失金19,905千円は除く)

長期経理

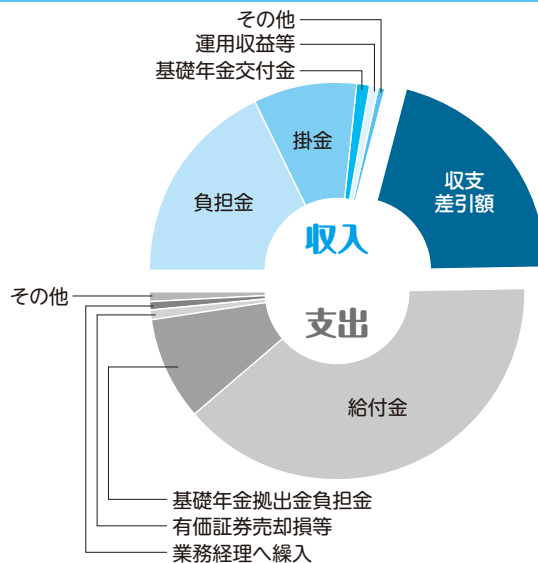
組合員の退職等によって生じる退職共済年金や障害共済年金、遺族共済年金の支給を行っている経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 50,257,380千円

| | |
|-----------|--------------|
| ● 負担金 | 31,209,040千円 |
| ● 掛金 | 15,832,462千円 |
| ● 基礎年金交付金 | 2,098,316千円 |
| ● 運用収益等 | 1,110,924千円 |
| ● その他 | 6,638千円 |

支出総額 87,595,969千円

| | |
|--------------|--------------|
| ● 給付金 | 71,677,856千円 |
| ● 基礎年金拠出金負担金 | 15,522,494千円 |
| ● 有価証券売却損等 | 371,416千円 |
| ● 業務経理へ繰入 | 23,655千円 |
| ● その他 | 548千円 |



収支差引額 ▲37,338,589千円

不足分は長期給付積立金を取崩し、長期給付積立金の平成25年度末残高は67,330,531千円となりました。なお、次年度以降も長期給付積立金の取崩しが続く予想されますが、積立金が枯渇した場合には、年金の給付に必要な資金が地方公務員共済組合連合会から交付されることになっています。

業務経理

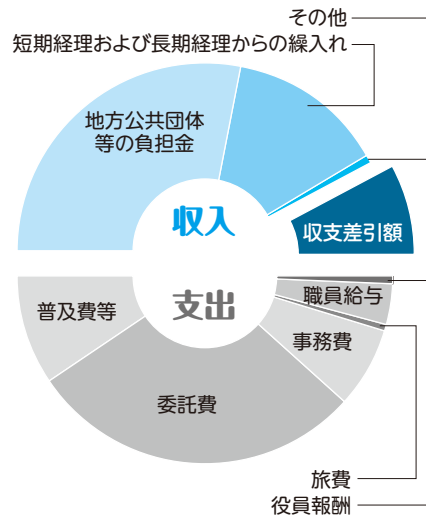
短期給付および長期給付に係る事務費を執行する経理です。地方公共団体等の負担金や短期経理および長期経理からの資金の繰入れ等をおもな資金としています。

収入総額 120,011千円

| | |
|---------------------|----------|
| ● 地方公共団体等の負担金 | 79,836千円 |
| ● 短期経理および長期経理からの繰入れ | 38,439千円 |
| ● その他 | 1,736千円 |

支出総額 141,716千円

| | |
|--------|----------|
| ● 役員報酬 | 175千円 |
| ● 職員給与 | 12,105千円 |
| ● 旅費 | 1,298千円 |
| ● 事務費 | 19,812千円 |
| ● 委託費 | 82,152千円 |
| ● 普及費等 | 26,174千円 |



収支差引額
▲21,705千円

前年度から繰越した積立金を充当します。

保健経理

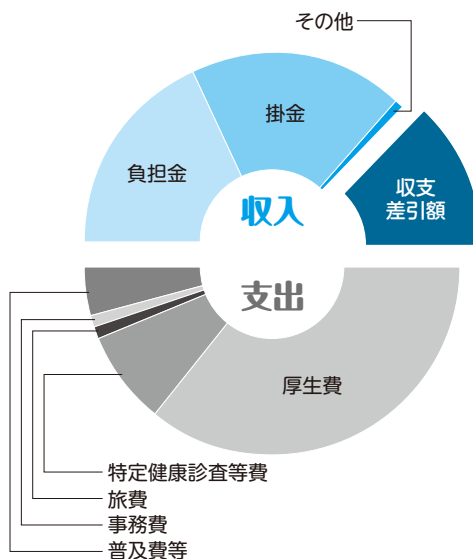
組合員とその被扶養者の健康の保持・増進を目的に、各種検診事業や健康教育等に要する経費を執行する経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 316,243千円

| | |
|-------|-----------|
| ● 負担金 | 154,414千円 |
| ● 掛金 | 159,991千円 |
| ● その他 | 1,838千円 |

支出総額 423,574千円

| | |
|------------|-----------|
| ● 厚生費 | 321,945千円 |
| ● 特定健康診査等費 | 66,575千円 |
| ● 旅費 | 157千円 |
| ● 事務費 | 237千円 |
| ● 普及費等 | 34,660千円 |



収支差引額
▲107,331千円

前年度から繰越した積立金を充当します。

貸付経理

住宅取得・高額医療・出産により、組合員が臨時に資金が必要となったときに貸付を行っている経理です(現在、住宅貸付は新規の貸付を休止しています)。

収入総額 395,803千円

- 組合員貸付金利息 335,294千円
- 団信保険料(組合員負担) 21,388千円
- その他 39,121千円

支出総額 484,437千円

- 支払利息 241,328千円
- 団信及び貸付保険料 227,189千円
- その他 15,920千円



収支差引額
▲88,634千円

前年度から繰越した積立金を充当します。

基礎年金支払経理

年金の加入歴が大阪市のみの方に、国民年金(基礎年金)の支給を日本年金機構に代わって行う経理です。日本年金機構から交付される国庫金を資金としています。

支出 基礎年金等 1,526,271千円

収入 基礎年金国庫金 1,526,271千円

平成25年度決算の詳細は、当共済組合ホームページに公開していますので、ご覧ください。

長期給付に係る掛金率が引き上げられます

(単位:%)

平成26年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成26年9月に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

| 区分 | 平成25年9月～平成26年8月 | 平成26年9月～平成27年8月 |
|-------------|-----------------|----------------------|
| 給料に対する割合※ | 103.5625 | 105.775 (+2.2125) |
| 期末手当等に対する割合 | 82.85 | 84.62 (+1.77) |

※掛金を算定する場合、給料に対しては基本給にのみ掛金率を乗じ、期末手当等については諸手当を含む総支給額に対して掛金率を乗じます。そのため、給料と期末手当等に対する掛金率は、それぞれ異なります。

※長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定められています。

※平成26年に行われた財政再計算に係る情報については、地方公務員共済組合連合会ホームページに掲載されています。どうぞご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp>

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けた方に

施術内容などの 照会を行っています

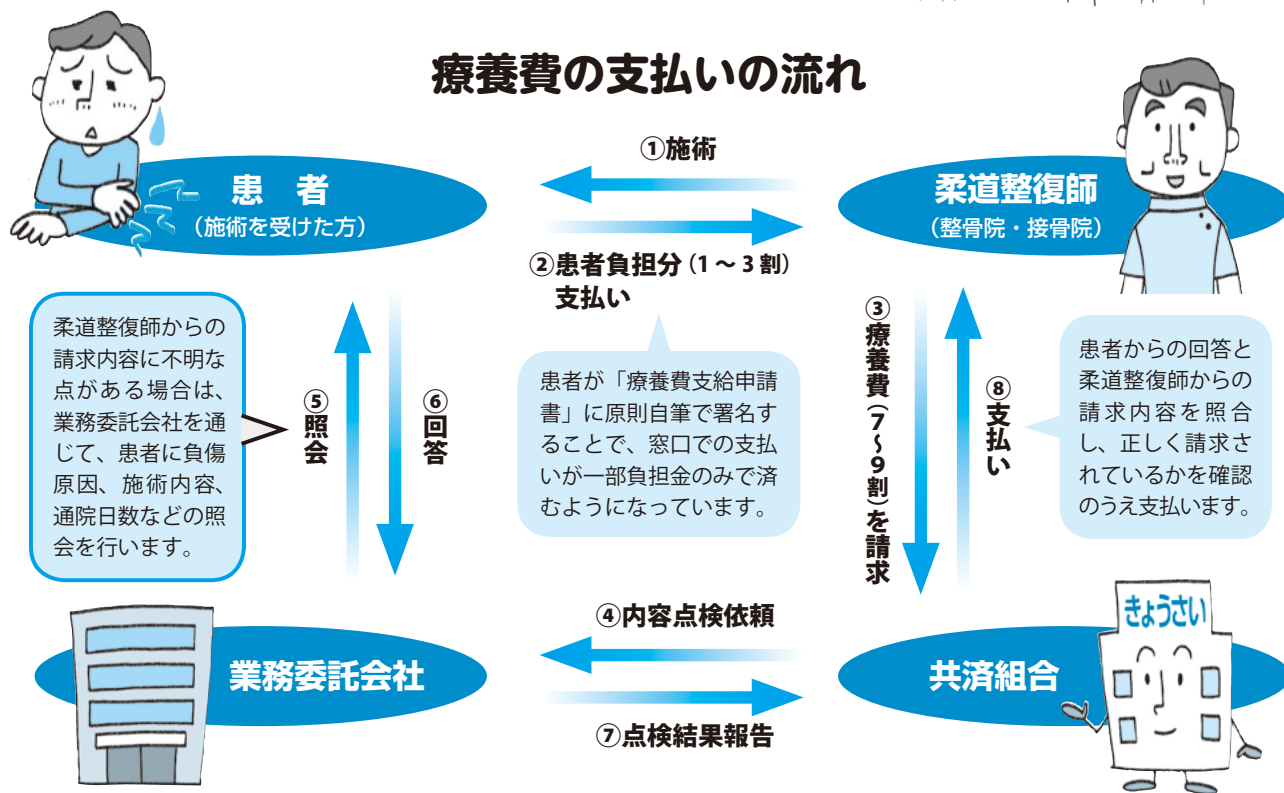
ご協力ください!



近年、柔道整復師にかかる療養費のなかには、健康保険の対象とならない誤った請求や、不適正な請求が一部に見受けられます。

共済組合では医療費支出の適正化を図るため、柔道整復師の施術を受けた方に施術内容などを照会させていただく場合があります。照会があった際はご協力をお願いします。

療養費の支払いの流れ



柔道整復師に かかるときの 注意事項

check!



● 症状や負傷原因を正しく伝えましょう

健康保険で施術を受けられるのは、急性または亜急性の外傷性の負傷(骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉離れ)に限られます。肩こりや筋肉疲労等での施術は全額自己負担となる場合がありますのでご注意ください。

*業務上・通勤途上の負傷は地方公務員災害補償基金の扱いになります。

● 施術内容等を確認のうえ、申請書に自筆で署名しましょう

「療養費支給申請書」は、共済組合への療養費の請求を柔道整復師に委任するものです。施術内容等を確認せずに署名したり、白紙の申請書に署名するのは、誤った請求を招く原因になります。

● 領収証は必ずもらいましょう

後日、当共済組合からの照会に回答していただく際に必要となります。約1年間は大切に保管しておいてください。

◆配偶者を扶養されている方へ◆

国民年金第3号被保険者等の 手続きは忘れずに!

就職や退職、結婚など、人生の節目ごとに、国民年金被保険者の種別の変更の手続きが必要な場合があります。手続きを怠ると、将来、年金を受け取れなくなってしまう場合もありますのでご注意ください。

Q 1 国民年金第3号被保険者とは、どのような人のことをいうのですか?

A 1 国民年金第3号被保険者とは、共済組合の組合員や厚生年金保険の被保険者(国民年金第2号被保険者)に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者のことをいいます。

Q 2 組合員の配偶者が退職や所得の減少などによって共済組合の被扶養者になり、国民年金第3号被保険者に該当した場合、いつ、どのような手続きをすればよいですか?

A 2 組合員が共済組合に配偶者の被扶養者認定の手続きをするときに併せて、「国民年金第3号被保険者届」に必要事項を記入し、年金手帳の写し等の必要書類を添えて組合員が勤務している所属所(市長部局の場合は総務事務センター)に提出してください。

Q 3 国民年金第3号被保険者が住所を変更した場合、届出は必要ですか?

A 3 国民年金被保険者住所変更届を所属所(市長部局の場合は総務事務センター)に提出してください。

Q 4 組合員が大阪市を退職した場合、国民年金第3号被保険者である配偶者は国民年金についてどのような手続きが必要ですか?

A 4 組合員が退職後、再就職するかどうかで、必要な手続きが異なります。

組合員が再就職しない場合 (任意継続組合員となる場合も含む)

組合員の配偶者は、国民年金第1号被保険者となるので、配偶者が居住する市区町村役場の国民年金担当課で手続きをしてください。

手続きの際、「資格喪失証明書」(共済組合が発行)、印鑑、年金手帳等必要な書類がありますので、詳しくは市区町村役場の国民年金担当課に問い合わせてください。

組合員が他の市町村や会社へ 再就職する場合

組合員の配偶者は、引き続き国民年金第3号被保険者となりますが、再就職先を通じて、改めて手続きを行う必要があります。詳しくは再就職先で確認してください。

国民年金第3号被保険者のおもな届出

当共済組合に届け出る場合、書類は組合員の所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて提出してください。

| 届出が必要なケース | 届出先 | 提出書類 |
|---|-------------------------------|--|
| 被扶養配偶者に該当するとき | 当共済組合 (扶養認定の手続きと 同時に提出) | ●国民年金第3号被保険者届 ●年金手帳の写し等(基礎年金番号がわかるもの) ★事実発生日から30日を越えて届け出る場合は、別途必要な書類があります。 |
| 被扶養配偶者が死亡したとき | 当共済組合 (扶養認定の手続きと 同時に提出) | ●国民年金第3号被保険者届 |
| 被扶養配偶者の住所を変更するとき | 当共済組合 | ●国民年金被保険者住所変更届 |
| 被扶養配偶者の 氏名・生年月日等を変更(訂正)するとき | 当共済組合 | ●国民年金第3号被保険者届 ●年金手帳 |
| 被扶養配偶者ではなくなったとき※ [例] 1.収入超過のとき ●自営業やパートを始めた場合 ●認定基準以上の雇用保険を受給した場合 等 2.離婚したとき 3.その他(別居など) 4.組合員が退職したとき | お住まいの 市区町村 | お住まいの市区町村の国民年金担当課 にお問い合わせください。 |
| 被扶養配偶者が就職して厚生年金や 共済年金に加入したとき | ————— | 第2号被保険者該当 勤務先の事業主が手続きを行います。 |

※平成26年12月1日から第3号被保険者でなくなった場合には、当共済組合を経由して第3号被保険者非該当の届出を行っていただくことが予定されています。

育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が変わりました

平成26年7月15日付の厚生労働省告示により、雇用保険法第18条第1項および第2項に基づき、雇用保険法第17条第4項第2号ハに定める額に変更があったため、平成26年8月1日以後、次のとおり育児休業手当金および介護休業手当金の1日当たり給付上限額が変更となります。

変更内容〔 〕内は給付割合)

(1) 育児休業手当金(平成26年3月31日までに休業を開始した組合員)

| | 変更後 | 現行 |
|-----------------|----------|----------|
| 給付上限日額[50%] | 9,681円 | 9,702円 |
| 給付上限相当額を超える給料月額 | 340,890円 | 341,550円 |

(2) 育児休業手当金(平成26年4月1日以降に休業を開始した組合員)

| | 変更後 | 現行 |
|------------------|----------|----------|
| 給付上限日額[67%] | 12,973円 | 13,001円 |
| 6カ月後の給付上限日額[50%] | 9,681円 | 9,702円 |
| 給付上限相当額を超える給料月額 | 340,890円 | 341,550円 |

(3) 介護休業手当金

| | 変更後 | 現行 |
|-----------------|----------|----------|
| 給付上限日額[40%] | 7,745円 | 7,761円 |
| 給付上限相当額を超える給料月額 | 340,890円 | 341,550円 |



お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591～3

離婚時の年金分割について

離婚時に年金を分割するには……

年金分割とは？

平成19年4月以降に離婚した場合は、共済年金を当事者間で分割することができます。

分割の対象は、婚姻期間中の組合員期間に係る「掛金の標準となった給料および期末手当等の額」で按分割合により分割し、年金に反映させることができます。按分割合は、最大で2分の1となっており、夫婦の話し合いで決めますが、まとまらないときには調停や裁判といった司法の手を借りることになります。

なお、平成20年4月以降の国民年金第3号被保険者の期間は、話し合いによらず、分割割合は半分(2分の1)となりました。また、一度分割した年金は生涯自分のものになりますので、年金分割後に離婚した相手が亡くなっても年金額が増減することはありません。

情報提供の請求とは？

分割の対象となる標準給与総額や、定めることができる按分割合の範囲等を知りたいときは、「年金分割のための情報提供の請求」ができます。これは離婚前後どちらでも請求でき、当事者同士または当事者のいずれか一方から請求できます。



離婚時の年金分割の手続き

合意分割制度または3号分割制度を利用するには、**請求期限内に共済組合への請求手続きを行う必要があります。**

請求期限

分割請求は、原則として、次に掲げる日の翌日から起算して**2年**を経過した場合には行うことができません。

- (1)離婚が成立した日
- (2)婚姻が取り消された日
- (3)事実婚関係が解消したと認められる日

(事実婚関係から引き続き法律婚期間を有する場合を除く)

※ただし、前記(1)から(3)までのいずれかの日の翌日から起算して2年を経過する前に裁判手続きを行った方で、裁判手続きにより按分割合が定められたときに、すでに2年を経過していた場合等については、請求期限の特例があります。

Keyword

合意分割制度

平成19年4月1日以後に離婚等をした場合において、当事者間の合意または裁判手続きにより按分割合を定めたときに、婚姻期間にかかる「掛金の標準となった給料および期末手当等の額」を、当事者の一方からの請求で分割することができます。

3号分割制度

平成20年5月1日以後に離婚等をした場合において、平成20年4月1日以後の国民年金第3号被保険者期間であった期間については、当事者間の合意または裁判手続きにより按分割合を定めなくても、国民年金第3号被保険者であった方からの請求で、当該期間にかかる「掛金の標準となった給料および期末手当等の額」を2分の1に分割することができます。

※平成20年3月以前の国民年金第3号被保険者期間は3号分割制度の対象とはなりませんので、これらの期間を含めて分割する場合には、合意分割制度による分割請求が必要です。

当事者の一方が死亡した場合の請求期限

当事者間の合意または裁判手続きにより按分割合を定めた後、年金分割の請求手続きを行う前に当事者の一方がなくなった場合には、死亡した日から起算して**1月以内**に限り分割請求が認められます(按分割合を明らかにできる書類の提出が必要です)。



(注1)すでに共済年金を受給されている場合には、分割請求のあった日の属する月の翌月分から共済年金の額を改定します。

(注2)分割を受けた方が、共済年金を受給するためには、自身の年金加入期間(分割を受けた期間を除く)が、受給資格期間を満たしている必要があります。

(注3)分割を受けた方自身の共済組合の組合員期間が1年未満の場合には、共済年金の支給開始年齢は65歳となります。

◆お問い合わせ 年金給付係 ☎06-6208-7547~9

障害共済年金の支給要件とは?

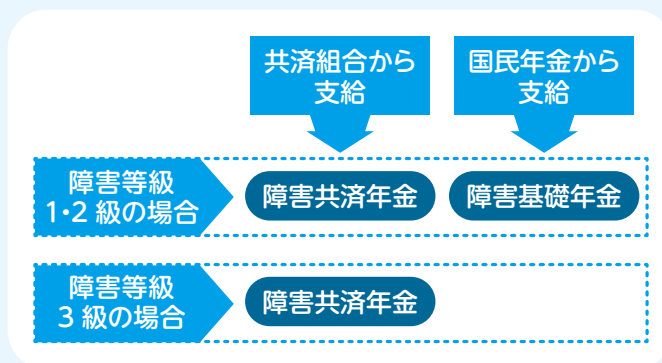
組合員が在職中に初診日のある病気やケガによって在職中または退職後65歳までに一定の「障害の状態」(障害等級^{※1}が1級から3級と認定された状態)となった場合に、共済組合から障害共済年金が支給されます。

また、障害等級が1・2級と認定された場合には国民年金から障害基礎年金が支給されます。

なお、障害共済年金は在職中に受給権が発生しても、退職するまでは原則支給停止となります^{※2}(ただし、給料の額に応じ、一部支給される場合があります。また、障害基礎年金は、在職中でも支給されます)。

※1 ここでいう障害等級とは、年金制度上の障害等級であり、他の制度における障害者手帳等の障害等級とは異なります。

※2 平成27年10月1日から年金制度が一元化されると在職中も支給される予定です(平成26年6月発行の「共済組合だより」第79号13ページをご覧ください)。



障害共済年金の支給要件

次のいずれかに該当するときに、障害共済年金が支給されます。

①障害認定日において「障害の状態」にあるとき

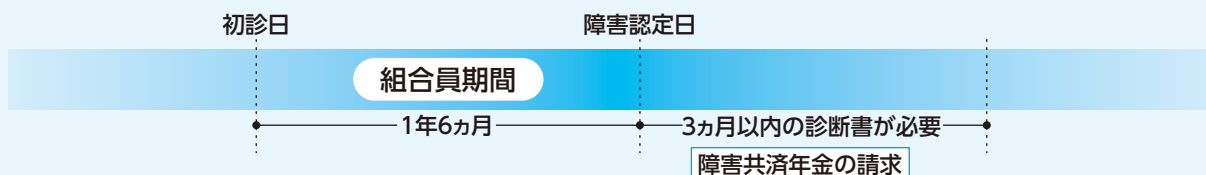
在職中に初診日^{※3}があり、かつ、障害認定日^{※4}において、障害等級が1級、2級、または3級に該当する程度の「障害の状態」にあるとき

②障害認定日後に「障害の状態」になったとき(事後重症制度)

障害認定日において、障害等級が1級から3級までに該当する程度の「障害の状態」になかった人が、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の「障害の状態」になったとき

※3 初診日とは、その傷病について初めて医療または歯科医師の診療を受けた日をいいます。

※4 障害認定日とは、初診日から起算して1年6ヵ月を経過した日。または、その期間内に傷病が治った日またはその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日をいいます。



ただし、下記のような場合は、初診日から1年6ヵ月を経過しなくても、その日が障害認定日となり、請求をすることができます。

- ①人工透析を初めて受けた日から起算して3ヵ月を経過した日
- ②人工骨頭または人工関節を挿入置換した日
- ③心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着した日
- ④人工肛門または新膀胱を造設した日、尿路変更を施術した日
- ⑤喉頭の全摘出をした日
- ⑥在宅での酸素療法を開始した日
- ⑦肢体を切断または離脱した日
- ⑧脳血管障害による機能障害で初診日から6カ月経過した日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めない認められるとき(機能回復目的のリハビリが行われている場合は、症状固定と取り扱うことはできません) 等

障害年金を請求するには、所定の診断書により等級に該当するかどうかの審査が必要となりますので、障害認定日をむかえた時に所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて(退職されている場合は直接)当共済組合までご連絡ください。

◆障害年金の等級は①については2級、②から⑥については3級に該当します。(ただし⑥については、常時(24時間)施行中のもの)⑦⑧については、状態によって異なります。

お問い合わせ : 年金給付係 06-6208-7547~9

ご家族(被扶養者)のみなさん

今年の特定健診は受診しましたか?

受診券の利用期限は12月31日まで

被扶養者の方には6月に受診券をお送りしています
(ただし、配偶者人間ドックをお申し込みの方にはお送りしていません)

7,000円相当の健診が
無料なんです

特定健診の受診方法

(詳しくは、共済組合のホームページまたは受診券とともにお送りした冊子「平成26年度特定健診・特定保健指導のご案内」をご参照ください)

① 特定健康診査受診券を確認



6月に共済組合からお送りした「特定健康診査受診券」がお手元にあるかご確認ください。

② 医療機関を選び、直接医療機関に電話で予約



医療機関は、共済組合のホームページより検索してください。
検索方法は、冊子「平成26年度特定健診・特定保健指導のご案内」をご参照してください。

医療機関によっては早々に予約が満員になり、希望する医療機関を受診できなくなる場合があります。早めにご予約ください。

③ 特定健康診査を受診

受診当日は、「特定健康診査受診券」と「組合員証(被扶養者証)=健康保険証」を忘れずに持参してください。お持ちの場合は、昨年の健診結果も持参してください。

すでに、かかりつけ医や
パート先で健診を
受けた場合は?

かかりつけ医やパート先等で受けた健診の検査内容が、特定健診の検査項目をすべて満たしている場合は、その健診結果を共済組合庶務係にご提出いただければ、受診券での特定健診を受診する必要はありません。

組合員・被扶養者のみなさん

特定健診の結果、 特定保健指導の対象になった方は、ぜひご利用を!!

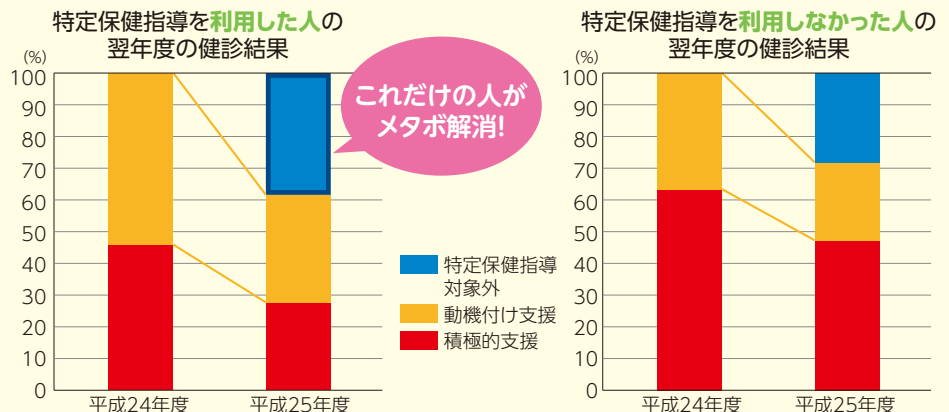
特定保健指導のココがオススメ!

専門家による個別指導35,000円相当が
無料で受けられます!

特定保健指導では、あなたにあった、あなただけの生活改善プランを立て、6カ月間、専門家によるパーソナルサポートを行います。



データが語る特定保健指導の効果



お問い合わせ: 庶務係 06-6208-7597

Odekake
Recipe
Go!Go!

家族でお出かけレシピ **秋**

廃校リニューアル



モノづくりを体験したり、自然と触れ合ったり、おいしいモノを食べたりできるスポットとして、廃校を活用した取り組みが全国で行われています。

どこか懐かしい旧校舎を舞台にいろいろトライしてひと味ちがう思い出を。

がおもしろい!

兵庫県
神戸市

北野工房のまち

神戸ブランドの
21工房が勢ぞろい。
見て回るだけでも
楽しいよ

見て、つくって、食べて、買って! 「ここだけ!」を体験

旧北野小学校のレトロな建物に、クラフト、グルメ、ビューティーをテーマにしたさまざまな工房や、神戸でもここにしかない商品が集合。職人さんたちのモノづくりの様子が手にとるように見られ、できたて、つくりたてのモノを味わったり、おみやげにしたり。思わず夢中になる体験メニューもいっぱい。



ぬいぐるみをデコ、
大人気の

アクセサリーづくり

クマちゃん、ウサちゃんをビーズでキュートに。完成したらボールチェーンでバッグにも取り付けOK。



ビーズは
フレズレット
にもなるよ

神戸クリスタル80 6名以上要予約
☎ 078-862-3937
🕒 10:00~17:00 📄 ¥1,400
◎体験時間 30分(定員 1~200名)

体験
menu

ふわふわのカプチーノに
お絵描き

ラテ・アート体験

「ラテ・アート」の読本と、ボリュームたっぷりなお菓子付き。



チョコソースで
好きな絵を

北野カフェ 当日予約OK
☎ 078-221-3719
🕒 10:00~17:00 📄 ¥1,000
◎体験時間 20分(定員 1~4名)

体験
menu

北野工房発祥
LEDアロマジェルの

キャンドルづくり

LEDライトで照らす環境にやさしいキャンドル。透明ロウに色とりどりの砂やガラス小物を入れて作成。



思い出を
閉じ込めて
持ち帰ろう

リトルクラフト神戸 11名以上要予約
☎ 078-251-6071
🕒 10:00~17:00 📄 丸型 ¥1,620
◎体験時間 60分(定員 1~200名)

体験
menu

かわいく
飾るのって
楽しいわ♡



DATA



☎ 078-221-6868
〒 兵庫県神戸市中央区中山手通3-17-1
🕒 10:00~18:00
📅 第3火曜日(祝日の場合は翌日に振り替え)、年末年始
📄 入館料無料(体験料金は各工房にて別途)
※体験の予約・問い合わせは、各工房へ
<http://www.kitanokoubou.ne.jp/>
●三宮からシティーグループバス8分(1駅目)
●JR「三ノ宮駅」「元町駅」、阪急「三宮駅」、
阪神「三宮駅」「元町駅」から徒歩約15分





ボリューム満点! 秋のごちそう鍋

旬の素材をふんだんにとり入れたり、風味づけでさまざまなバリエーションをつけられるのが鍋料理。秋の味覚やボリューム感たっぷりの肉などを使って、和風の鍋メニューを楽しんでみませんか。

1人分
エネルギー624kcal
塩分2.5g
(たれは含まず)



●料理制作
料理研究家・管理栄養士 村田 裕子
写真・松島 均/スタイリング・吉岡 彰子

だまっこ鍋

【材料】2人分

- 温かいご飯…茶碗に軽く2膳… 240g
- 鶏もも肉 …………… 240g
- ごぼう …………… 1/2本
- にんじん …………… 1/3本
- こんにゃく …………… 1/4枚
- 油揚げ …………… 1枚
- まいたけ …………… 1パック
- せり …………… 1/3束
- 煮汁 だし3カップ/酒大さじ2/みりん大さじ2/しょうゆ大さじ2
- ねぎだれ
ねぎ(みじん切り) 10cm分/しょうが(みじん切り) 小さじ1 (1/3かけ分) /ごま油小さじ1/酢小さじ2/しょうゆ小さじ2/砂糖小さじ1/粉ぜんしょう少々

にんにくごまみそだれ

にんにく(すりおろし) 小さじ1 (1かけ分) / 白すりごま大さじ1 / みりん大さじ1 / みそ大さじ1 / 砂糖大さじ1/2

【作り方】

- ①ボウルに温かいご飯を入れて、すりこぎなどで粘り気が出るまでつぶす。手に水をつけながら8等分にして丸める。
- ②①を魚焼きグリルの網の上に並べ、途中で上下を返しながらか、合計7~8分焼いて焼き色をつける。
- ③鶏肉は半分に切り、厚さ1cmのそぎ切り、ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、ささがきにして水に5分さらす。にんじんは皮をむいて幅1cmの短冊切

〈ねぎだれ〉
1人分
エネルギー29kcal
塩分1.0g



〈にんにくごまみそだれ〉
1人分
エネルギー62kcal
塩分0.9g

り、こんにゃくは幅1cmの短冊切り、油揚げは横半分に切り、幅2cmに切る。まいたけは小房に分ける。せりはざく切りにする。

- ④鍋に煮汁を入れて中火で熱し、沸騰したら鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、油揚げを加え、あくをとりながら、野菜がやわらかくなるまで4~5分煮る。
- ⑤②、まいたけ、せりを加えてひと煮立ちさせ、好みのたれをつけていただく。

栄養ノート

- ごぼうに含まれる食物繊維の量は野菜のなかでもトップクラス。腸のぜん動運動を活発にし、整腸作用のある栄養素として知られています。
- きのこには食物繊維の一種であるβ-グルカンという成分が含まれており、免疫力を高めるなどの働きがあるといわれています。

大阪市職員共済組合 のみなさまへ

他の金融機関からのお借り換えにもご利用いただけます。

<みずほ>の住宅ローン

【期間限定】 [対象] 2015年3月31日(火)までにお借り入れいただいたお客さま

*本プランのご利用にあたっては条件がございます。
また、ローンご利用にあたり保証料および手数料等が必要となります。くわしくは「金利プランの適用条件について」をご確認ください。
※当行でお借り入れ中の住宅ローンをお借り換えすることはできません。

| 全期間重視プラン *1 | 全期間固定プラン *2 |
|--|---|
| <p>完済まで当行店頭表示金利より</p> <p>年率▲1.75%</p> | <p>全期間固定プラン専用金利より</p> <p>年率▲0.1%</p> |

*1【全期間重視プラン】は、お借り入れ時点の店頭表示金利から年率▲1.75%の金利を適用させていただきます。当初固定金利適用期間経過後も、その時点の店頭表示金利から年率▲1.75%の金利を完済まで適用させていただきます。なお、本プランのお借入期間は1年以上35年以内(1年単位)となります。
*2【全期間固定プラン】は、お借り入れ期間中金利の変更はありません。お借り入れ時点の同プラン専用金利から年率▲0.1%の金利を適用させていただきます。なお、本プランのお借入期間は固定金利適用期間と同じ期間(1年単位)となります。

| 金利プランの適用条件について | |
|----------------|---|
| ご利用いただける方 | <p>大阪市職員共済組合に所属する方で、対象となるローンを新規にご利用いただき、以下の【①】または【②】の条件を満たす方(当行でお借入中の住宅ローンをお借り換えすることはできません)</p> <p>①当行以外の金融機関でお借入中の住宅資金をお借り換えする方</p> <p>②今回ご購入される物件の購入価格および建築される物件の建築請負価格(いずれも諸費用除く)の合計額の範囲でお借り入れされるお客さま</p> |
| 対象となる金利方式 | <p>○全期間重視プラン: 変動金利方式、固定金利選択方式(2・3・5・7・10・15・20年)</p> <p>○全期間固定プラン: 全期間固定金利方式(11～15・16～20・21～25・26～30・31～35年)</p> |
| お借入金額 | 50万円以上1億円以内(1万円単位) |
| ご返済方法 | 毎月元利均等返済または毎月元金均等返済:お借入額の50%まで、6ヵ月ごとの増額加算返済もできます。 |
| 資金使途 | <p>(1)ご本人居住用の土地・住宅の購入、住宅の新築・増築・改装、底地の買取資金</p> <p>(2)長期火災保険料、保証会社手数料・保証料、仲介手数料、担保関連費用、印紙税、リフォーム費用、付帯工事費用等</p> <p>(3)当行以外の金融機関でお借入中の住宅資金の借り換え資金</p> |
| 担保 | 保証会社がお融資対象となる土地および建物に、原則として第一順位の抵当権を設定登記させていただきます。保証会社への保証料の支払いは、以下の2種類の方式から、いずれかをお選びいただけます。 |
| 保証料 | <p>①保証料を一部前払いする方式: お借入時に一括して所定の保証料をお支払いいただけます(例: 20年1,000万円元利均等返済の場合のお借り入れで148,340円)。本件以外にご負担いただく保証料は、みずほ銀行にお支払いいただくお借入金利に含まれます。</p> <p>②保証料を前払いしない方式: 保証料は金利に含まれます。(保証料を前払いしない方式の金利は、保証料を一部前払いする方式の金利よりも年率0.2%上乗せした金利が適用されます。)</p> <p>*当行および保証会社の審査結果により、保証料を前払いしない方式をご希望された場合でも、お借入時に保証料をお支払いいただくことがあります。</p> |
| 手数料 | 保証会社に事務手数料32,400円をお支払いいただけます。また、繰上返済を行う場合や返済条件、金利方式を変更する場合(変動金利方式への変更を除く)、別途手数料がかかります。なお、新規ご融資時に固定金利選択方式または全期間固定金利方式を選択する場合、固定金利手数料10,800円がかかります。また、本文中に記載の手数料は消費税などを含みます。 |
| その他費用 | 印紙税・抵当権設定に必要な登録免許税および司法書士あて報酬等が必要となります。 |

金利プランの適用中止について
本プランをお選びいただき、金利プラン適用期間中にご返済の滞りなどが発生した場合には、金利引き下げの適用を中止させていただきます。
その他のご注意いただきたい事項
他の金利プランと併用してご利用いただくことはできません。

金利情勢等により、本金利プランの内容を見直す場合や、お取り扱いを中止する場合がございます。
審査の結果によっては、金利プランのご利用およびお借り入れのご希望にそいかなる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
くわしい内容、住宅ローンの商品内容・お借入条件などは、店頭までお問い合わせください。店頭で説明書を用意しております。
【お願い】当行では、お客さまの購入物件の容積率・建ぺい率などが建築基準法などに違反する場合、住宅ローンのお申し込みをご遠慮いただいております。なお、お申し込みの際には原則「検査済証」のご提出をお願いしております。くわしくは店頭までご相談ください。

ご案内
●店頭またはホームページで住宅ローン返済額の試算ができます。
くわしくはみずほ銀行ホームページをご確認ください。http://www.mizuho.bank.co.jp/
●一部繰上返済を、みずほダイレクト[インターネットバンキング]でお申し込みいただくと、手数料が無料になります。(一部お取り扱いできないローンがございますのであらかじめご了承ください)

その他の金利プランもご用意しております。くわしくは以下のお問い合わせ先までご相談ください。

お問い合わせ・ご相談は

大阪支店 担当: 中野 TEL: 06-6202-1691

[受付時間] 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (12月31日～1月3日、祝日、振替休日を除く)



2014年8月21日現在

住友不動産のマンション

シティテラス神崎川駅前
CITY TERRACE KANZAKIGAWA EKIMAE

シーン シンボル 光景となる象徴

新発表



予告広告 本広告を行い取り開始するまでは、契約または予約の申し込みは一切おこなわれません。また、申し込み順位の確保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。(販売開始予定時期：平成26年9月下旬)

立地概念イラスト

住・商・医 複合一体開発 ※1
阪急オアシス 東側に開業
(平成26年12月以降開業予定)

阪急神戸線
「神崎川」駅 徒歩 **2分** (約20m)
阪急神戸線
「神崎川」駅より
「梅田」駅へ直通 **6分** (7分)

745邸・南向き 中心
南向き601戸
南向き144戸

シティテラス神崎川駅前 優先案内会開催

インターネットで検索できます。

すみふ745

検索

お問い合わせは「総合マンションギャラリー」梅田館[※]まで
営業時間：10:00～20:00(定休日:水曜)
※携帯電話からもご利用いただけます。



0120-150-745



—信用と創造—
住友不動産
(売上)



※1.住・商・医 複合一体開発とは、【神崎川駅前地区地区計画】のうち、A-1地区、A-2地区を表現したものであり、本物件販売対象地区はA-2地区(1街区:平成28年2月下旬竣工予定、2街区:平成29年10月下旬竣工予定)となります。A-1地区(本物件敷地の東側)に建設予定の事業主株式会社阪食による地上2階建の商業施設(平成26年11月下旬竣工予定。開業時期は平成26年12月以降予定)は本物件ではありません。※掲載の立地概念イラストは立地状況を説明するための概念図であり、建物位置・高さ距離・縮尺等は実際とは異なります。※距離表示については地図上の概測距離を、徒歩分数表示については80mを1分として算出し、端数を切り上げたものです。※掲載の所要時間は日中平常時(カッコ内は通勤時)の目安であり、時間帯により多少異なります。また、待ち時間・乗り換え時間を含みません。※掲載の地図は、一部道路・施設等を抜粋して表記しています。

【物件概要】●名称/シティテラス神崎川駅前●所在地/大阪府大阪市淀川区三津屋北一丁目32番6(地番)●交通/阪急電鉄神戸線「神崎川」駅徒歩2分●総戸数/745戸●販売戸数/745戸(1街区:411戸、2街区:334戸)●完成年月/1街区:平成28年2月下旬予定、2街区:平成29年10月下旬予定●入居(引渡)予定日/1街区:平成28年4月中旬、2街区:平成29年12月中旬●敷地面積/18,218.87㎡(1街区:11,365.13㎡、2街区:6,853.74㎡)●建築面積/6,563.96㎡(1街区:3,878.18㎡、2街区:2,685.78㎡)●延床面積/57,797.72㎡(容積対象面積54,280.66㎡)(1街区:32,330.30㎡、2街区:25,467.42㎡)●構造・規模/鉄筋コンクリート造 地上15階建・地目/宅地●用途地域/工業地域●建ぺい率・容積率/建ぺい率60%(角地線引適用による割増あり)、容積率200%(神崎川駅前地区地区計画による容積割増あり)●建築確認番号/第ER114014830号(平成26年4月25日)、第ER114014831号(平成26年4月25日)、第ER114014832号(平成26年4月25日)●分譲後の権利形態/土地専有面積割合による所有権の共有(建物(専有部分)区分所有権、建物(共用部分)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、管理会社に管理を委託予定(未定)●管理会社/住友不動産建物サービス株式会社(予定)●売主/住友不動産株式会社(国土交通大臣(15)第38号、(一社)不動産協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟)[近畿事業所]大阪府大阪市北区中之島三丁目2番18号(住友中之島ビル)TEL:06-6448-7047●その他特記事項/※【神崎川駅前地区地区計画】とは、A-1地区、A-2地区からなり、本物件販売対象地区はA-2地区(1街区:平成28年2月下旬竣工予定、2街区:平成29年10月下旬竣工予定)となります。A-1地区(本物件敷地の東側)に建設予定の、事業主株式会社阪食による地上2階建の商業施設は本物件ではありません。(平成26年11月下旬竣工予定。開業時期は平成26年12月以降)※本物件敷地西側及び、北側一部は、建築基準法第42条2項道路に基づき道路境界線後退(セットバック)しております。※本物件敷地南側は、神崎川駅前地区地区計画の地区幹線道路1号の規定に基づき、都市計画法により道路境界線後退(セットバック)しております。※各街区に設置された駐車場・バイク置場・自転車置場などの施設については、一定の制限のもと各街区の区分所有者(同居人・占有者含む)が相互に利用できるものとします。但し、建築竣工予定日および入居予定日が各街区により異なりますので入居開始日に別街区の諸施設はご利用できません。●設計・監理/株式会社長谷工コーポレーション 大阪エンジニアリング事業部 ●施工/株式会社長谷工コーポレーション【第1期販売予告概要】●販売戸数/未定●販売価格/未定●最も多価格帯/未定●間取り/3LD・K～4LD・K●住戸専有面積/65.05㎡～77.64㎡●バルコニー面積/10.16㎡～30.20㎡●サービスバルコニー面積/1.12㎡～8.05㎡●ポーチ面積/2.82㎡～5.79㎡●アルコーブ面積/2.82㎡～5.02㎡●テラス面積/18.00㎡～21.44㎡●管理費(月額)/未定●修繕積立金(月額)/未定●管理準備金/未定●修繕積立基金/未定●販売開始予定時期/平成26年9月下旬●広告作成日/平成26年8月26日※予定販売住戸を一括して販売するか数割に分けて販売するか確定していません。販売住戸が未決定のため、間取り・面積等は今後の予定販売住戸全体を対象として記載しております。また、販売戸数は本広告時にお知らせいたします。なお、本広告は物件ホームページにおいて平成26年9月26日(予定)に行います。http://www.sumitomo-rd-mansion.jp/kansai/osaka/745/

家づくりってワクワク!

住まいの情報盛りだくさん!!

住宅相談会

2014 **10/11** 土

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



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(三井住友銀行、みずほ銀行)

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。

会場ご案内図



《アクセス》

- 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。

参加無料 決めどきは今!! 2014年度税制セミナー

各回定員/先着30名様
講師/税理士 嶋末 貞氏

第1回 11:30~12:30(受付/10:45~)
第2回 14:00~15:00(受付/13:15~)

旬の味覚プレゼント抽選会!!

A賞 2つのコースからお選びいただけます。

- 秋の味覚詰め放題コース
- お米 八代目 儀兵衛 「十二単 三分咲き」コース

または

B賞 粗品5個

- 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)
- 賞品は無くなり次第終了となります。
- 写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。

参加無料 家族でうれしい
ミニイベント

- ◆ 奥様に...
POLA
ハンド
トリートメント
- ◆ お子様に...
キッズコーナー
お菓子つかみ取り

※女性のお客様限定
※お子様限定

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：☎ 0120-357-330 相談会運営事務局(ミサワホーム近畿(株)内) 担当：吉原

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。



くらしの価値を、あなたの未来に。

1

利益を生む、という価値を創造する住まい
エコ・コルディス



パナホームが培ってきたエネルギー技術と設計提案力を結集。先進のデザインで、10kW以上の大容量太陽光発電システム搭載を可能にした新発想のPVルーフを採用。自らプラスの価値を生み出す住まいです。



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

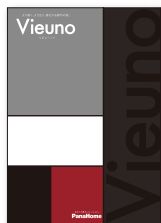
ワンフロアで末長く快適にくらし
平屋建住宅



落ち着いた表情とゆとりのある行まいを醸し出す平屋建住宅。実際に平屋建の住まいを実現されたお施主さまの声や、平屋建のおすすめのプランをご紹介します。

4

7階建まで可能な都市型重量鉄骨住宅
ビューノ



大地震にも負けない頑強な構造と自由度の高い空間設計力が、3階建から7階建まで、広く敷地いっぱいを生かせる住まいを可能に。法規制などであきらめていた夢を、上に伸ばすことでカタチにします。

5

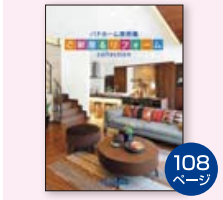
二世帯住宅
実例集



二世帯住宅「つどいえ」の実例集。4つの同居タイプから、快適なくらしを実現されたご家族のお住まいをご紹介します。

6

パナホーム実例集
「ご新居&リフォーム」



パナホームのご新居実例24件とリフォーム実例13件、インテリア実例12件を一冊にまとめた最新実例です。

7

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。

8

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携の一冊です。

9

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共に、アイデアいっぱいの実例もご紹介します。

10

リフォーム
総合カタログ



木造・鉄骨住宅・マンション・その他の構造など、くらしや建物別で実現したいリフォームが探せる一冊です。

11

成功する
賃貸住宅経営の本



経営メリットや市場の状況、成功へのステップ、独自のサポート体制など知識とノウハウが満載です。

大阪市職員共済組合「共済組合だより」第80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="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> (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

個人情報の保護について

お客様の個人情報は、弊社がお客様の家づくり等のご計画をサポートさせていただく目的で、ご連絡・ご案内のために利用させていただきます。また、地域により担当エリアのパナホームグループに提供することがあります。その旨をご同意いただいたうえでご協力いただきますようお願い申し上げます。

からだを動かして 不調をカイゼン

脚のだるさ(むくみ)解消ストレッチ

脚の筋肉を長時間使ったり、逆に長時間使わないと、血行が悪くなり、足に「だるさ」や「むくみ」が生じます。こまめに動いたりストレッチをして、「だるさ」や「むくみ」を予防しましょう。

ただし、反動をつけながら筋肉を引き伸ばすと、体は筋肉を縮めようとするため、かえって体が硬くなる可能性があります。反動をつけずに伸ばした後、静止したほうがよく伸びます。

※丸数字の順に行ってください。

A ふくらはぎのストレッチ

- ① 11月の脚(壁でもよい)に左のつま先をあて、左のかかとをできるだけ11月の脚に近づけて足首を曲げた状態にする。
- ② 左ひざを曲げずに伸ばしたまま、できるだけ骨盤を前方に押し込むようにする。30秒ほどキープしたら反対側も同様に行う。

ひざを曲げると効果が半減する。

心地よいところで止めておくと左脚のふくらはぎが伸ばされる。

足首が硬い人は、かかととい11月の距離を少し遠くするとよい。



B 前もものストレッチ



- ① 11月の左半分に座り、左ひざを曲げて左手で足首を持ったまま座面の左側に降ろす。
- ② 右脚でしっかりと踏ん張ったまま、左手で足首を後方に引っ張り、ひざが後方に引かれるようにする。30秒ほどキープしたら反対側も同様に行う。

心地よいところで止めておくと左脚の前もものが伸ばされる。

足首をつかむのが困難な人は、足首にタオルを巻いてタオルの端を手で引っ張ってもよい。

C 外もものストレッチ

- ① 床にあおむけに寝て、右のかかとをタオルなどで巻き、タオルの端を左手でつかむ。
- ② 右脚を左側に倒し、できるだけ左ひざを伸ばしたまま左手でタオルを引っ張る。このとき、上半身と顔は右側を向くようにする。30秒ほどキープしたら反対側も同様に行う。



心地よいところで止めておくと右の外もものが伸ばされる。

大阪市職員共済組合組合会議員名簿

平成26年9月1日現在

| 任命議員 | 役名 | 氏名 | 備考 | 互選議員 | 役名 | 氏名 | 備考 |
|----------|------|----------|--------|------|-------|------|-------|
| | 理事長 | 黒住兼久 | 人事室 | | 理事 | 比嘉一郎 | 西成区役所 |
| 理事長職務代理者 | 益英之 | 交通局 | 〃 | 吉田隆一 | 環境局 | | |
| 理事 | 坂本篤則 | 人事室 | 〃 | 上野壽治 | 交通局 | | |
| 〃 | 於勢二郎 | 水道局 | 〃 | 中村寿夫 | 水道局 | | |
| 監事 | 西上和伸 | 病院局 | 監事 | 黒田悦治 | 此花区役所 | | |
| 議員 | 上岡忠人 | 人事室 | 議員 | 宮崎正 | 経済戦略局 | | |
| 〃 | 阪田洋 | 西淀川区役所 | 〃 | 日吉一彦 | 建設局 | | |
| 〃 | 青野親裕 | 環境局 | 〃 | 中山健 | 消防局 | | |
| 〃 | 岡田俊樹 | 消防局 | 〃 | 吉田彰 | 交通局 | | |
| 〃 | 浅野宏子 | 教育委員会事務局 | 〃 | 木谷貴子 | 病院局 | | |
| | | | 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.80

(平成26年9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