

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

2015
12

第85号

もしかして

組合員の
飲酒状況実態調査

飲むならこれ…
メニュー付き

飲みすぎ?

気になる結果はP.2~

年齢で差が…

今月号の TOPICS

- 特定保健指導を受けましょう…P.6
- 標準報酬月額が変わる時期…P.8
- 「ねんきん定期便」を発送します…P.16

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

組合員の「お酒の飲み方」調べてみました



当共済組合では、平成26年11月、健康講座を受講した組合員に飲酒状況についてアンケートを実施しました。
1,645名の方にご回答いただきました。ありがとうございました。



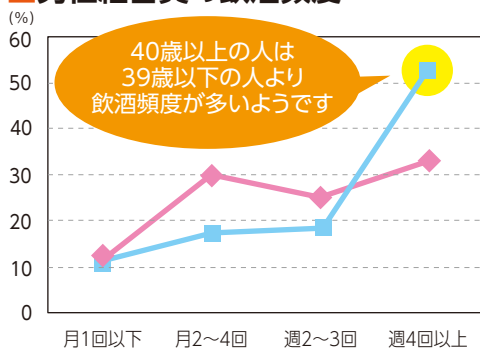
こんな傾向がありました

- 男性**
- 39歳以下の方は、飲酒頻度は月1回～週1回にとどまるものの、1回の飲酒量が40歳以上の人と比較して多かったです。
 - 40歳以上の方は、多量飲酒を週1回～毎日している人が多かったです。
- 女性**
- 40歳以上の方は飲酒頻度が39歳以下の人と比較して多い傾向でした。

お酒を飲む頻度は？

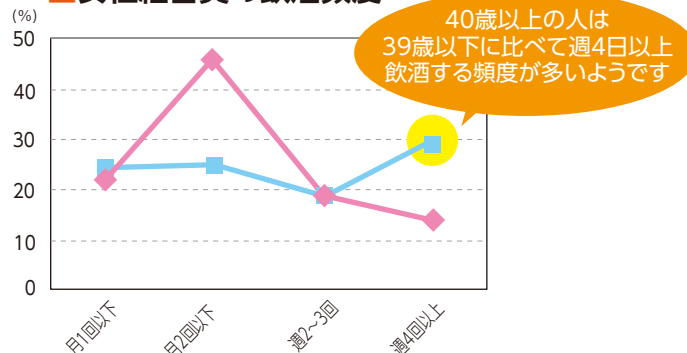
◆ 39歳以下 ■ 40歳以上

■ 男性組合員の飲酒頻度



男性組合員のうち、「週4回以上」お酒を飲む人は、39歳以下が32.8%であったのに対し、40歳以上では52.7%に上りました。

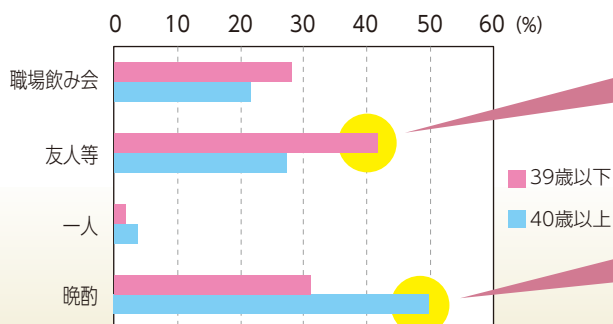
■ 女性組合員の飲酒頻度



女性組合員のうち、39歳以下では「月2~4回」がもっとも多かったのに対し、40歳以上の方は「週4回以上」の人がもっとも多かったです。

お酒を飲むのはどんなとき？

■ 男性組合員の飲酒機会



39歳以下の組合員の飲酒機会では友人等が41.0%と多くみられました。また、他のアンケート集計から、頻度は月1回や週1回ですが、その際は多量飲酒しているようです。

40歳以上の組合員の飲酒機会では晩酌が48.6%と多かったです。また、他のアンケート集計から、多量飲酒を週1回から毎日の方が多かったです。



多量飲酒していると5年後の健診結果に差が出ています

■平成26年度特定保健指導利用者の5年間の健診結果の平均値

検査結果で判断する病気	検査項目	適正飲酒の人	多量飲酒の人
脂質異常症▶	中性脂肪(mg/dL)	156.3	186.7
肝機能障害▶	γ-GT(U/L)	55.4	75.8
痛風▶	血清尿酸(mg)	6.4	6.7
糖尿病▶	HbA1c(%)	5.4	5.6
糖尿病▶	血糖値(mg/dL)	82.6	82.7

※多量飲酒は、AUDIT(アルコール使用障害スクリーニング)において10点以上の方

飲酒量増で高まる疾病リスク

血圧や脳出血のほか、高脂血症、乳がんなどでは、飲酒量の増加でその発症危険度が高まるとされています。

〈例えば〉

▼乳がんの発症リスク

1週間に500mlの缶ビールを7.5本(1日約1本強)飲む人の発症リスク

まったく飲まない人の

1.75倍

5%のアルコールであれば、酎ハイ、梅酒などのアルコールも同等です。アルコール度数が上がると少ない量で同等のリスクになります。



飲酒状況

健診時の聞き取りでは過少申告??

同じ人を対象に、健康診断時と特定保健指導時に飲酒頻度について質問をした際、健康診断時の問診では平均して「月2~4回」と回答していましたが、特定保健指導での聞き取りでは平均して「週2~3回」に変わっていました。飲酒量と多量飲酒頻度も共に健康診断時の聞き取りでは少ない申告でした。

しく飲むために



【飲み方編】

まずはこれから始めてみて！！

お酒を減らすために

- ★ 1日に3時間以上飲まない
- ★ 夜10時以降はお酒を飲まない
- ★ 飲みすぎた日の翌日はお酒を飲まない



揚げ物 (から揚げ・ポテトフライなど)

みんなで
1皿

みんなで分け合い、食べる量は
1つか2つで、おすすめメニュー
をどうぞ！



今日の
おすすめ

みんなで楽しく
おしゃべり



PRICE
LESS



お酒を健康で楽

おすすめメニュー

低脂肪

高タンパク

◆刺身



◆白身魚

◆いか焼き



◆浅利の酒蒸し



とりあえずメニュー

低脂肪

高タンパク

ビタミン・
ミネラル豊富

◆枝豆



◆海藻サラダ 野菜サラダ



◆煮物 お浸し

◆冷奴

◆湯豆腐

◆酢の物



まだ間に合います!!

特定保健指導を 受けましょう

利用料
無料



メタボ予防・解消の今年度ラストチャンス!!

専門家による個別指導(10,000~35,000円相当)が無料で受けられます。

特定保健指導の対象になった人は今すぐ申し込みを!!

●ご利用には申し込みが必要です●

申込方法

組合員: 利用案内が届いたら、その案内に掲載の委託業者に直接電話してください。

被扶養者: 利用券が届いたら、6月に送付した「特定健診・特定保健指導のご案内」、または、大阪市職員共済組合ホームページにて医療機関を検索し、直接医療機関にお電話にてお申し込みください。

申込期限

初回指導が平成28年3月31日まで
に終わるよう、お申し込みください。

毎年対象になっている人、
以前対象になったことのある人

「前にも利用したから」といって利用されない人がいます。再度利用することで、生活習慣の改善につながります。対象になったらぜひ利用しましょう。

特定保健指導のプログラム内容

特定保健指導には生活習慣病のリスクの程度にあわせて2つのプログラムがあり、リスクが出現し始めた人には「動機付け支援」、リスクが重なり始めた人には「積極的支援」が提供されます。

なお、いずれの場合も無料(動機付け支援1万円相当、積極的支援3.5万円相当)でご利用いただけます。

動機付け支援

生活習慣病のリスクが出現し始めた人

①初回面接(専門家との個別面接)

↓
実践
↓
目標を設定し、何を実践するか計画を立てます。

②振り返り

6カ月後、取り組みを振り返ります。

積極的支援

生活習慣病のリスクが重なり始めた人

①初回面接(専門家との個別面接)

↓
実践
↓
目標を設定し、何を実践するか計画を立てます。

②複数回の継続支援

計画の実行期間中、電話・メール等(いずれか選択)により専門家のサポートを受けることができます。

③振り返り

6カ月後、取り組みを振り返ります。

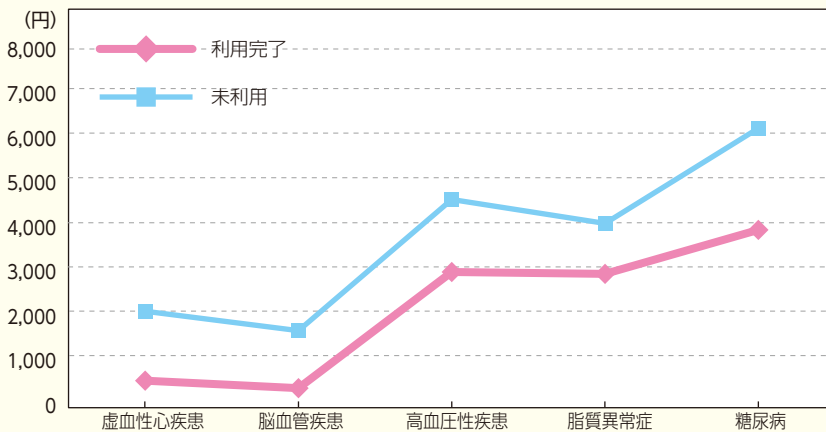
だからオススメ!

特定保健指導ナットクの効果

当共済組合の組合員で特定保健指導の対象になった人のうち、特定保健指導を利用した人と利用しなかった人で比較すると…。

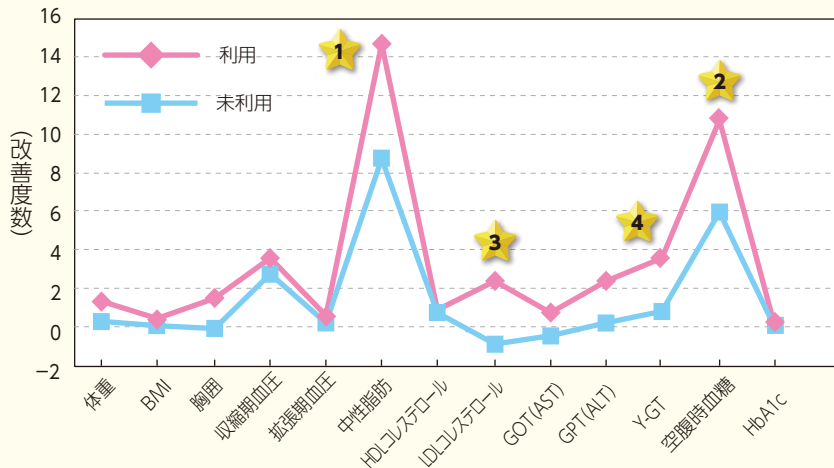
特定保健指導を利用すると年間医療費が安くなる!!

■平成25年度特定保健指導対象者の翌年の1人当たり疾患別医療費(組合員)



特定保健指導を利用すると健診結果が改善する!!

■平成25年度特定保健指導対象者の翌年の健診結果の差(組合員)



特定保健指導を利用すると、健診結果の改善にて翌年特定保健指導対象外になった割合は、利用していない方は28.3%でしたが、利用した方は40.7%でした。

お問い合わせ: 大阪市職員共済組合 保健医療係 ☎06-6208-7597

知っておきたい

標準報酬月額が変わる時期

短期給付や年金等の給付、掛金や保険料は標準報酬月額を用いて算定します。

標準報酬月額は、毎年4～6月の報酬を基に算出し、その年の9月から翌年8月まで適用されます。ただし、その期間中、「随時改定」「育児休業等終了時改定」「産前産後休業終了時改定」に該当した場合、標準報酬月額が見直されます。

報酬が大きく変動したとき

随時改定

昇給などで報酬が変わったとき、標準報酬月額が見直される場合があります。
なお、随時改定について、組合員からの申請の必要はありません。



●報酬が大きく変動したとき

次の2つの条件を満たした場合、随時改定が行われます。

①昇給・降給等により固定的給与に変動が生じた。

- 固定的給与の変動が休職等のみによる場合、改定されません。
- 非固定的給与が大きく変動しても固定的給与の変動がなければ、改定されません。

固定的給与

勤務実績に直接関係なく、月等の単位で継続して一定額支給される報酬。
給料、扶養手当、地域手当、通勤手当など

非固定的給与

勤務の実績に応じて変動する報酬。
超過勤務手当、休日勤務手当など

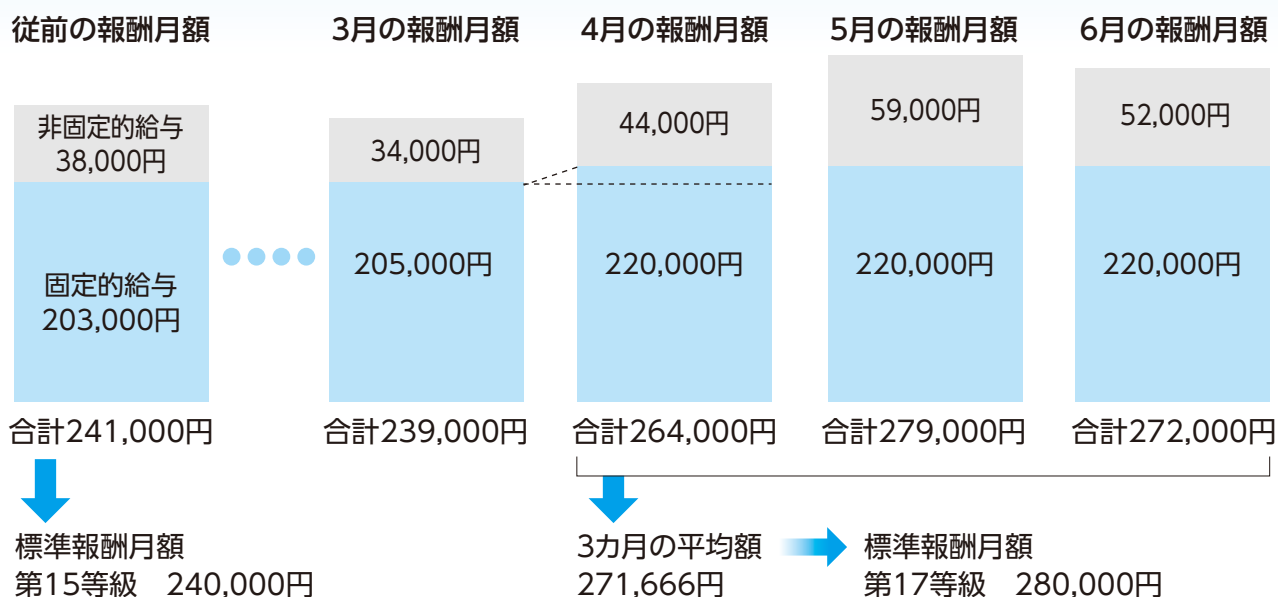
②固定的給与に変動が生じた月から継続した3カ月の報酬の平均額を基に算定した標準報酬月額が原則2等級以上異なる。

- 3カ月のうち、ひと月でも報酬の支払基礎日数が17日未満の月がある場合改定されません。
- 固定的給与が増額したが非固定的給与が減額したため3カ月の平均額が減額した場合、またはその逆の場合、改定されません。



固定的給与の変動が生じた月より4カ月目から次の定時決定または随時改定まで、改定後の標準報酬月額が適用されます。

【例】4月に定期昇給し、固定的給与が増額した場合



今回の事例が随時改定の2つの条件(右ページ参照)を満たしているか検証します。

①の条件は？

4月に固定的給与の変動が生じている。→ **条件を満たしている**

$$\begin{array}{r} \text{4月の固定的給与} \\ 220,000\text{円} \end{array} - \begin{array}{r} \text{3月の固定的給与} \\ 205,000\text{円} \end{array} = \begin{array}{r} \text{変動額} \\ 15,000\text{円} \end{array}$$

②の条件は？

4月から6月までの報酬の平均額を基に標準報酬月額を算定すると、2等級上がる。→ **条件を満たしている**

$$\begin{array}{r} \text{4月の報酬} \\ (264,000\text{円} \end{array} + \begin{array}{r} \text{5月の報酬} \\ 279,000\text{円} \end{array} + \begin{array}{r} \text{6月の報酬} \\ 272,000\text{円} \end{array}) \div 3 = \begin{array}{r} \text{3カ月の平均額} \\ 271,666\text{円} \end{array}$$

※平均額の円未満は切り捨て。
【第17等級に該当】

すべての条件を満たすので7月から標準報酬月額が改定されます。

→ 標準報酬月額 第17等級 280,000円



育児休業終了後、報酬が下がった

育児休業等終了時改定

3歳未満の子を養育している組合員が育児休業等終了後、短時間勤務などで報酬が下がった場合、本人の申し出により標準報酬が見直されます。

●育児休業等終了時改定の条件

次の3つの条件をすべて満たした場合、育児休業等終了時改定が行われます。

①育児休業等を終了した日以後、育児休業等に係る3歳未満の子を養育する。

→育児休業等終了日の翌日に産前産後休業等を開始している場合、改定されません。

②組合員からの申し出が必要。

→組合員からの申し出がない場合、改定されません。

③育児休業等終了日の翌日が属する月から継続した3カ月の報酬の平均額を基に算定した標準報酬月額が1等級以上異なる。

→報酬の支払基礎日数が17日未満の月がある場合、その月を除いて平均額を計算します。

→3カ月とも報酬の支払基礎日数が17日未満である場合、改定されません。

産前産後休業終了後、報酬が下がった

産前産後休業終了時改定

産前産後休業に係る子を養育している組合員が産前産後休業終了後、短時間勤務などで報酬が下がった場合、本人の申し出により標準報酬が見直されます。

●産前産後休業終了時改定の条件

次の3つの条件をすべて満たした場合、産前産後休業終了時改定が行われます。

①産前産後休業を終了した日以後、産前産後休業に係る子を養育する。

→産前産後休業終了日の翌日に育児休業等を開始している場合、改定されません。

②組合員からの申し出が必要。

→組合員からの申し出がない場合、改定されません。

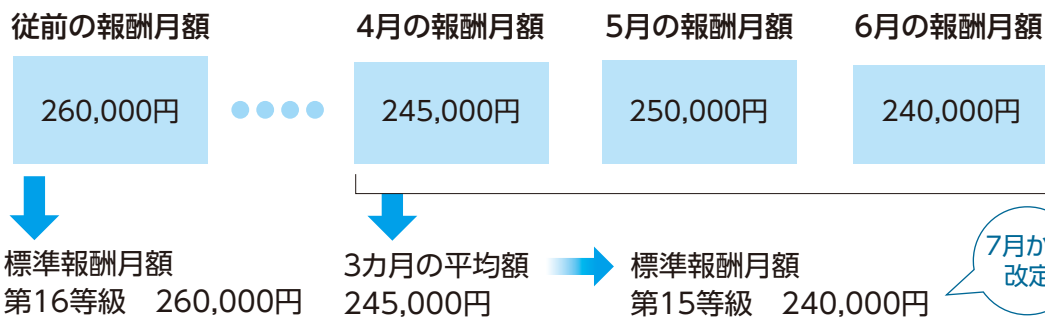
③産前産後休業終了日の翌日が属する月から継続した3カ月の報酬の平均額を基に算定した標準報酬月額が1等級以上異なる。

→報酬の支払基礎日数が17日未満の月がある場合、その月を除いて平均額を計算します。

→3カ月とも報酬の支払基礎日数が17日未満である場合、改定されません。

育児休業等終了日または産前産後休業終了日の翌日より4カ月目から次の定時決定または随時改定まで、改定後の標準報酬月額が適用されます。

【例】3月31日に育児休業等(産前産後休業)を終了した場合



将来の年金額を低下させないために 養育特例

3歳未満の子を養育している組合員または養育していた組合員で、養育期間中の標準報酬月額が養育を始める前より低くなった場合、組合員の申し出により、養育期間中の年金額の計算には、養育を始める前の標準報酬月額を適用させることができます。

なお、掛金や短期給付(傷病手当金など)等の計算には、養育期間中の標準報酬月額が適用されます。

特例の条件

- (1)同居している3歳未満の子を養育している場合に適用されます。
- (2)子を扶養に入れていなくても適用されます。
- (3)父母どちらにも適用されます。
- (4)2年間さかのぼって申し出ることができます。
- (5)平成27年10月以降の養育期間の標準報酬月額から適用されます。
- (6)組合員からの申し出が必要です。

特例の適用期間

▼開始

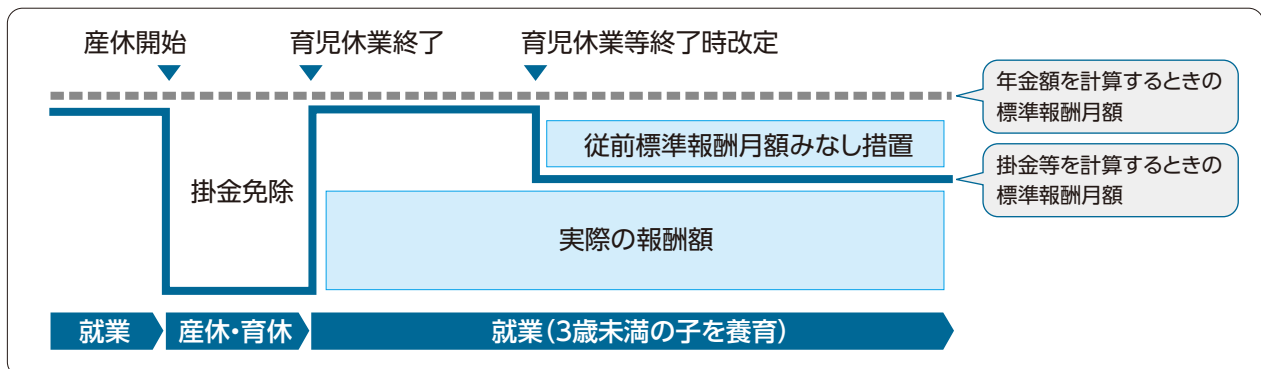
3歳未満の子を養育することとなった日(子の生年月日など)等の属する月から

▼終了

次のいずれかに該当する日の翌日の属する月の前月まで

- (1)その子が3歳に達したとき
- (2)組合員が死亡または退職したとき
- (3)その子以外に3歳に満たない子を養育することとなったとき
- (4)その子が死亡したときまたはその子を養育しないこととなったとき
- (5)その子以外の子について育児休業または産前産後休業を開始したとき

※(3)~(5)の場合、終了時には、組合員からの申し出が必要です。



時間外等には割増料金が加算されます!

診察時間外の受診には、初診で850円、再診で650円が加算されます。同様に休日では初診時2,500円、再診時1,900円が加算され、深夜になると初診時4,800円、再診時4,200円が加算されることになっています。詳細は、下記の表をご覧ください。

初診の場合		初診料	加算額	合計
時間外	おおむね8時前と18時以降、土曜は8時前と正午以降		850円	3,550円
休日	(日曜・祝日・12/29~1/3)	2,700円	2,500円	5,200円
深夜	(22時~6時)		4,800円	7,500円

最大で
2.7倍に!

(200床未満の医療機関の場合)

再診の場合		再診料	加算額	合計
時間外	おおむね8時前と18時以降、土曜は8時前と正午以降		650円	1,340円
休日	(日曜・祝日・12/29~1/3)	690円	1,900円	2,590円
深夜	(22時~6時)		4,200円	4,890円

最大で
6.8倍に!

※早朝や夜間、休日に開業している診療所等では、診療時間内でも別途加算される場合があります。
※6歳未満は、別に加算額が設定されています。
※自己負担額は、年齢・所得に応じて上記金額の1~3割となります。

薬局でも、時間外等には加算があります

調剤薬局でも、時間外・休日・深夜には割増料金が加算されます。割増料金等は薬局ごとに異なりますので、詳細はかかりつけの薬局へお問い合わせください。

また営業時間内でも、一般的に時間外とされる時間および休日・深夜は、別途割増料金が加算される場合があります。

なお、処方せんの有効期限は発行日を含め4日間です。原則有効期限の切れた処方せんは使用できず、再度処方せんを発行してもらう必要があるので注意してください。

往診や電話での問い合わせにも 時間外加算があります

医療機関へ行かずに、電話で問い合わせても医療費が発生します。例えば、診察を受けた後に再度症状や治療について医師に相談すると、「電話再診料」が別途加算される場合があります。

また、医師に自宅まで来てもらい、診察を受ける「往診」にも、往診料が加算されます。これらの医療費にも、時間外の場合は別途加算料金が発生します。



受診は診療時間内(平日の8時~18時の間・土曜は8時~正午の間)に、休日や夜間は避けよう

医療費の助成を受けている方は 共済組合にご連絡ください

当共済組合では、お住まいの自治体で発行される医療費助成制度の医療証をお持ちの方の情報を登録管理しています。医療費助成制度の医療証をお持ちの方は、当共済組合にご連絡ください。

どんな医療費助成制度が連絡の対象になるの？

各自治体で行っている次の医療費助成を受けている方は、当共済組合にご連絡ください。

- 小児ぜん息等医療費助成制度
- 老人医療（一部負担金相当額等一部助成）制度
- その他、自治体で実施している医療費助成制度
- こども医療費助成制度（乳幼児医療費助成制度）
- 重度障がい者医療費助成制度
- ひとり親家庭医療費助成制度

どうして共済組合に連絡しなくてはいけないの？

当共済組合では、組合員や被扶養者が医療機関等を受診した際の窓口負担額が一定額を超えた場合、「高額療養費」や「附加給付」として還付金を支払っています。

還付金の額は、医療機関等からの請求明細書（レセプトといいますが）に基づき算定していますが、レセプトには一部を除き、医療費助成の適用を受けているかどうかの記載がありません。このため、実際に支払った窓口負担額が、保険の基準（一般：3割負担、小学校就学前：2割負担、高齢：1割または2割負担）どおりの金額なのか、医療費助成の適用を受けて軽減された金額なのか当共済組合で判断できなくなっています。

医療費助成を受けている方からの連絡がない場合、保険の基準どおりの金額を窓口負担しているとみなして還付金を算定せざるを得ず、結果として、支払う必要のない方も還付金を支払ってしまうことになります。

過剰にお支払いした還付金は、後ほど返還していただくことになります。誤った給付を防ぐため、医療費助成を受けている方は必ず当共済組合にご連絡ください。

①大阪市にお住まいの方へ

現在、大阪市内にお住まいの方については医療費助成制度に該当していればレセプトに記載されるようになっていきますので、当共済組合への連絡は不要です。

②大阪市以外の 大阪府下にお住まいの方へ

現在、大阪府下にお住まいの方については「小児ぜん息等医療費助成制度」以外の医療費助成制度に該当していればレセプトに記載されるようになっていきます。そのため、小児ぜん息等医療費助成を受けている方のみ当共済組合にご連絡ください。

③京都府下にお住まいの方

平成27年9月から、「京都市子育て支援医療助成制度」の対象者が拡充されました。新たに対象となった方は、当共済組合にご連絡ください。

新たに追加
されました

どうやって共済組合に連絡したらいいの？

「医療費助成制度の医療証」のコピーをとり、その余白に組合員の職員番号と氏名と昼間の連絡先電話番号を記入して、当共済組合に送付してください。

また、医療証の内容に変更があった場合や、引越し等でお住まいの市町村が変わられた場合も、その都度、当共済組合にご連絡ください。

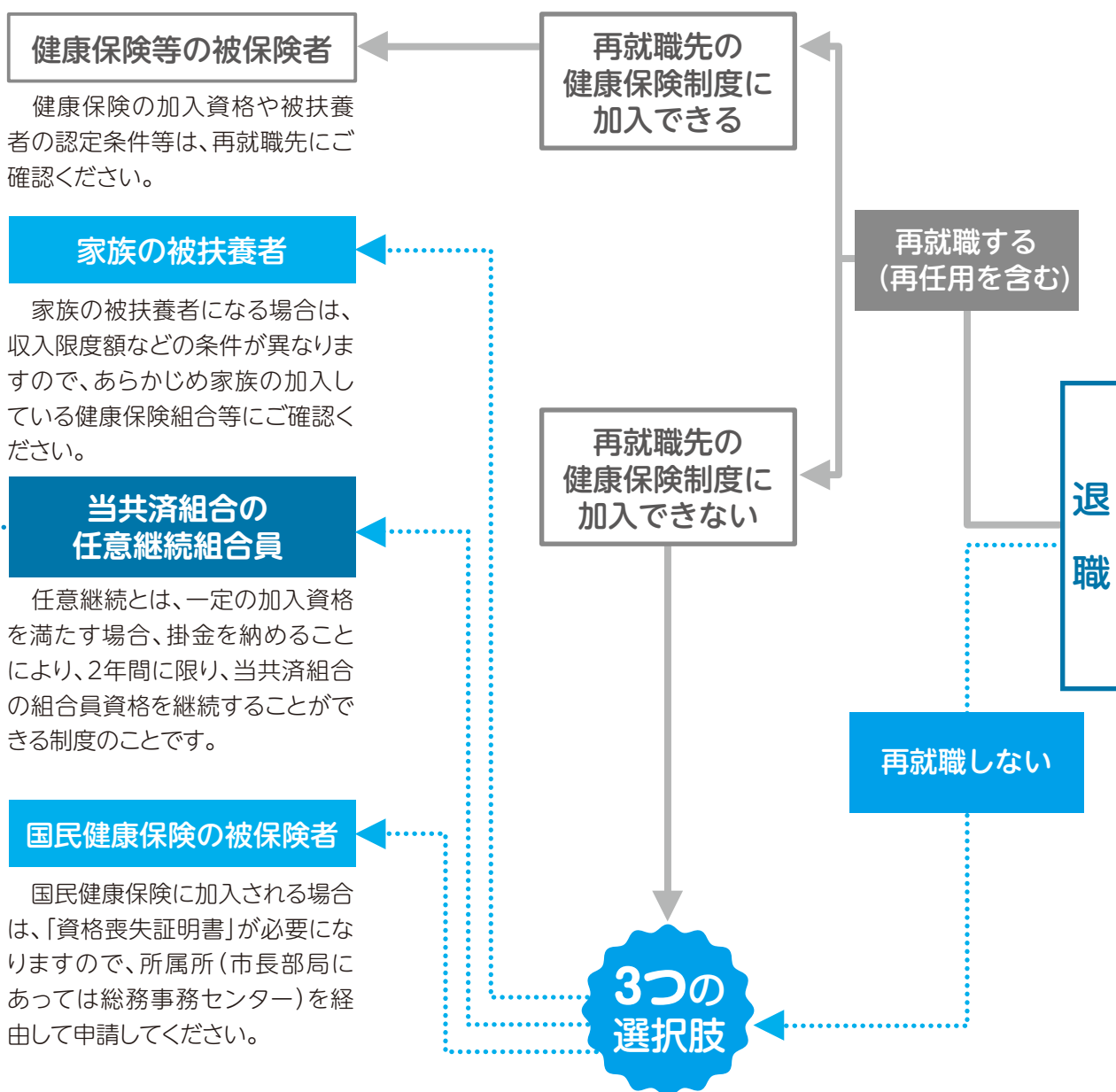
医療費助成制度の情報を登録させていただいた方には、医療証の期限が切れる時期に、当共済組合から医療証の更新状況について照会文書を送付しますので、ご回答いただきますようお願いします。

お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7591～3

退職後の医療保険制度

組合員が退職すると、その翌日から被扶養者も含めて共済組合の資格を失います。そして、退職後の状況により、いずれかの医療保険制度に加入することとなります。

退職日の翌日以降は、現在お持ちの組合員証・被扶養者証等は使用できなくなりますので、**必ず所属所（市長部局にあっては総務事務センター）へ返却してください!!**



お問い合わせ:保健医療係 ☎06-6208-7591~3

任意継続 よくあるお問い合わせ Q&A

Q1 退職者は必ず任意継続の手続きをしないといけないのですか？

A1 いいえ。任意ですので、必ずではありません。退職日の翌日から再就職し、他の健康保険組合等へ加入する場合や家族の扶養に入る場合、国民健康保険へ加入する場合は任意継続の手続きはできません。

Q2 申請手続きの期限はいつまで？

A2 退職日の翌日から19日以内に任意継続の申請をし、掛金を振り込んでいただきます。



Q3 申請期限をすぎると手続きはできないのですか？

A3 地方公務員等共済組合法第144条の2の規定によりできません。

Q4 任意継続の掛金と国民健康保険の保険料はどちらがお得？

A4 個人でそれぞれ異なりますので、ご自身でご確認ください。任意継続の掛金と同様、国民健康保険の保険料も変動しますので、都度、比較してご検討ください。

Q5 退職前の組合員証は、いつまで使えますか？

A5 退職日の翌日以降は使用できません。使用された場合には、共済組合が負担した医療費は返還していただきます。退職後はすみやかに返却してください。

掛金の算出方法

平成28年度の計算方法は、次のようになる予定です。

短期掛金	=	掛金算定の基礎となる 標準報酬月額	×	掛金率 (平成27年度は97.60/1000)
介護掛金	=	掛金算定の基礎となる 標準報酬月額	×	掛金率 (平成27年度は10.80/1000)

次の①、②のうちどちらか低いほうになります。

- ①退職時の標準報酬月額
- ②全組合員の標準報酬月額の平均から求めた標準報酬月額
(平成27年度は360,000円)

計算例

平成27年12月31日に退職した組合員が任意継続した場合の1カ月当たりの掛金額

※退職時標準報酬月額が410,000円の場合

短期掛金 $360,000円 \times 97.60 / 1000 = 35,136円$

介護掛金 $360,000円 \times 10.80 / 1000 = 3,888円$

掛金合計 $35,136円 + 3,888円 = 39,024円$

※掛金率、全組合員の標準報酬月額の平均は毎年度変更があり、平成28年度は未定です。



毎年誕生月に「ねんきん定期便」を発送します

平成27年10月1日に「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律」が施行され被用者年金制度は一元化されました。

この被用者年金制度の一元化後は、現に加入している(または最後に加入していた)公的年金制度とその被保険者種別に応じて、各実施機関から「ねんきん定期便」を送ることとなりました。

この「ねんきん定期便」は毎年誕生月に送付され、本年12月生まれの方から順次送付します。

■公的年金制度と被保険者種別と送付する実施機関

公的年金制度と被保険者種別	「ねんきん定期便」を送付する実施機関
国民年金の第1号被保険者および第3号被保険者 厚生年金保険の一般厚生年金被保険者	日本年金機構(厚生労働大臣から受託)
厚生年金保険の国共済厚生年金被保険者 (国家公務員共済年金の組合員)	国家公務員共済組合連合会
厚生年金保険の地共済厚生年金被保険者 (地方公務員共済年金の組合員)	地方職員共済組合(地方共済事務局・団体共済部) 公立学校共済組合 警察共済組合 東京都職員共済組合 全国市町村職員共済組合連合会 (指定都市職員共済組合、市町村職員共済組合、都市職員共済組合)
厚生年金保険の私学共済厚生年金被保険者 (私立学校教職員共済制度の加入者)	日本私立学校振興・共済事業団

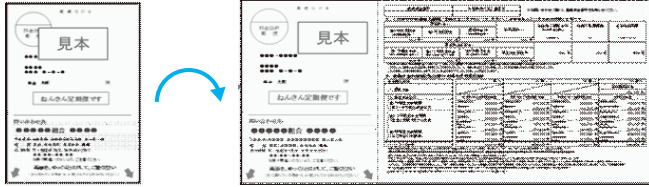
■通知内容

	50歳未満の方	50歳以上の方	35歳・45歳の方	59歳の方
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
③老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)		○		○
④(参考)これまでの保険料納付額(累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
⑥これまでの年金加入履歴			○	○
⑦月額などの月別状況これまでの厚生年金保険における標準報酬			○	○
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

■送付物

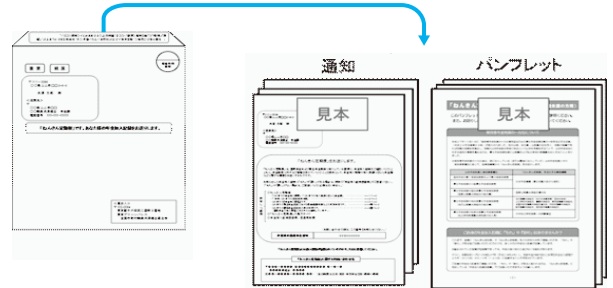
50歳未満の方、50歳以上の方

圧着葉書を送付します。



35歳・45歳の方、59歳の方

封筒(角2)に通知とパンフレットを同封して送付します。



■配付時期・方法

毎年、誕生月の中旬ごろに、ご自宅に直接郵送します。

もっと便利に 使いやすくなりました！

共済組合のホームページをリニューアル



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



特定健診・
特定保健指導を
受けられる医療機関を
検索できる！



申請書を
ダウンロードできる！



共済制度を
わかりやすく解説！

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7581

早ければ
早いほど
有利!

住宅ローンの利息を減らす 2つの方法!

現在、みなさんにお借り入れいただいている共済組合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%)と民間の金利に比べて高い利率設定となっており、お支払いいただく利息も高額になっています。支払利息を減らすためには、次のような方法が効果的です。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、上記利率が下限となっています。

1 民間の金融機関に 借換えをする!

現在、共済組合で借りている住宅ローンを金利の低い民間の金融機関へ借り換えることで支払利息を減らすことができます。共済組合では組合員のみなさん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ので、借換えの際のご利用をぜひご検討ください。

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円の人
金利0.725%の金融機関に借り換えた場合…

借換えしないときの 返済総額	約570万円
借換えしたときの 返済総額	約534万円

約36万円減額

※保証料等の借換え諸費用は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ってきます。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。

2 貸付金を 繰上返済する!

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。

一括で貸付金を全額返済できなくても、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。

モデルケース

残高300万円
月賦返済額が27,000円の人
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
一部返済したときの 返済総額	約330万円

約15万円減額

※残高が多い人、毎月の返済額が少ない人ほど、減額される金額は大きくなります。この機会にぜひご検討ください。

借換えや繰上返済は早ければ早いほどオトクです

当組合では、金融機関と提携して住宅ローンの優遇を受けることができる「融資あっせん制度」を行っています。共済貸付からの借り換えも対象となりますので、ご活用ください。
詳しくは共済組合ホームページをご覧ください。

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7596

吸わない人にも健康被害

「受動喫煙」

他人のたばこの煙を吸い込むことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙で吸い込む煙は、たばこから直接吸い込む煙より多くの有害物質を含んでいます。換気扇の下や空気清浄機を使っても受動喫煙は防げません。



一酸化炭素：4.7倍
(一酸化炭素中毒)

主流煙よりも ニコチン：2.8倍
(ニコチン依存)

タール：3.4倍
(発がん物質)

副流煙は主流煙よりはるかに有害

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、たばこから立ち上る「副流煙」のほうが、たばこから直接吸い込む「主流煙」よりはるかに多くの有害物質を含んでいます。

受動喫煙は副流煙を吸い込むため、ニコチン中毒になるだけでなく、がんやぜんそくなどさまざまな病気のリスクが高まります。喫煙は、自分だけでなく周りにいる家族や同僚にも大きな健康被害をもたらすのです。

受動喫煙でリスクが上がる病気

子ども

気管支炎・肺炎、気管支ぜんそく、中耳炎、がんなど

大人

- がん、狭心症・心筋梗塞、気管支ぜんそくなど
- 妊婦の場合：乳幼児突然死、低出生体重児など



受動喫煙を防げるのは禁煙だけ

たばこを、ベランダや換気扇、空気清浄機の近くで吸っても受動喫煙は防げません。

たばこの煙には換気扇や空気清浄機では吸いとれない目に見えないガス状の煙も含まれ、これがサッシのすき間から室内に流れ込みます。また、たばこを吸い終わった後でも、たばこの煙に含まれる有害物質は、服や室内のカーテンなどに付着していたり、喫煙者の呼気に含まれています。

あなたの周りにいる大切な人を受動喫煙から守れるのは、禁煙だけなのです。

Go!Go!

家族でお出かけ
recipe

早く、
食べたいがー



「おいしい」を



魚料理に
挑戦するぞっ!

オリジナル
カップヌードル、
作るの楽しみ!

手作りしよう!



この冬は、おいしいものを手作りしてみませんか。インスタントラーメンや老舗和菓子などの手作り体験なら、食べる楽しみがグンとアップ。自分で作ったものをお土産にできるうれしさもありますよ。

recipe1 | 大阪府 池田市

インスタントラーメン発明記念館

発明・発見の 大切さを体験



インスタントラーメン発祥の地、池田市にある体験型食育ミュージアム。チキンラーメンやオリジナルカップヌードルが手作りできる。また、チキンラーメンが生まれた研究小屋やカップヌードル誕生秘話などさまざまな展示を通じて、小さな発想が大きな発明に結びついた事例を紹介。自由な発想と創造性を育む「ヒント館」にもなっている。



インスタント
ラーメン発展の
歴史について、
貴重な実物と
触って動かせる
展示で紹介



- ☎ 072-752-3484
- 〒 池田市満寿美町8-25
- 🕒 9:30~16:00 (最終入館は15:30まで)
- 📅 休 火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- 🎫 入場料: 無料
- 阪急宝塚線「池田」駅下車、満寿美町方面出口から徒歩約5分

くわしくはコチラから
▶ <http://www.instantramen-museum.jp/>
インスタントラーメン発明記念館 検索

チキンラーメンを手作り チキンラーメン ファクトリー



めんを絡める
「瞬間油熱乾燥法」
も見学できる

小麦粉をこね、生地をのばして、めんを切り出す工程のほか、めんを蒸したあとの味付けなどを体験。

- 💰 料金 中学生以上 500円/小学生 300円
- 🕒 開催時間 9:30~11:00/13:00~14:30 (各回 90分/定員48名)
- 📅 予約 要
- 👤 対象 小学生以上

※小学1・2・3年生の方は、必ず中学生以上の方と2人1組のペアで体験

オリジナル 「カップヌードル」が作れる マイカップヌードル ファクトリー



味の組み合わせは
なんと
合計5,460とおり

スープを4種類から1つ、具材を12種類から4つ選んで、自分好みのカップヌードル作りが楽しめる。

- 💰 料金 1食 300円
- 📅 予約 不要

カップヌードルの 秘密がわかる カップヌードル ドラマシアター



カップヌードルの
製造工程も
CG映像で再現

「逆転の発想」などカップヌードルの発明にいたるひらめきのエピソードの数々を壁いっぱい大型映像で紹介。

- 🕒 所要時間 約13分



手作りしたマイカップヌードル。
持ち帰って食べよう!



ワー、
おいしそう!

recipe2 | 京都府 京都市

京菓匠 七條甘春堂

伝統と創作
双方の技と味を堪能

慶応元年(1865年)に創業。京都・三十三間堂のすぐそばに立地し、東山連峰の湧水に恵まれた老舗の味と伝統の技を代々受け継いでいる。また、遊び心あふれる独創的な菓子も多数考案。どれも人をもてなす茶の湯の心が込められており、体験教室ではその作り方に触れられる。

江戸末期に建てられた町家で和菓子作りを体験



和菓子膳がいただける
甘味処且坐喫茶



町家の趣とともに、懐石料理風にあしらった和菓子膳や抹茶を賞味できる。お昼の御赤飯セットもあり。

且坐喫茶は「坐ってお茶を、お餅がりくぢさい」の意

キレイな着こ、なりますように



- ☎ 075-541-3771
- 〒 京都市東山区七条通本町東入西の門町551番地
- 🕒 9:00~18:00
- 📅 休 12/25~1/5(和菓子体験教室のみ休業)
- 💰 入場料:無料
- JR「京都」駅から市バス206・208系統約10分「博物館三十三間堂前」下車すぐ
- 京阪電車「七条」駅から東へ徒歩約5分

くわしくはコチラから
<http://www.7jyo-kansyundo.co.jp/>
 京菓匠 七條甘春堂

作って、食べて、お土産にも
和菓子体験教室



よりおいしく見せるためのひと工夫も伝授

3種類、4点の和菓子を手作り体験。1点は自分で点てた抹茶とともにいただき、残りは持ち帰れる。

📄 料金 2,160円
 🕒 開催時間 10:00~11:00~/13:00~/14:00~/15:00~
 (各回 約60分/定員2~40名)

📅 予約 要(前日の12:00までに)
 ※予約混雑時には、希望の予約日時に添えない場合あり
 ※キャンセル料要(前日30%/当日100%)



recipe3 | 兵庫県 神戸市

中央市場 神戸本場

市場の新鮮素材
でクッキング

中央市場の仲卸より直接仕入れた新鮮食材を用いた料理教室を開催。食材別に選べる「青果コース」や「魚介コース」のほか、子どもだけで調理できる「キッズキッチン」なども用意。各コースごとに多彩な料理教室が設けられていて、子どもから大人まで気軽に料理が学べる。市場関連の食品や商品を販売する専門店も併設。

季節のおいしさをプロが直伝
青果コース



野菜や果物が主役のさまざまな料理教室を用意

食材の選び方や保存方法、栄養などについて楽しく学べる。「いつもの」食材が「ちょっと特別」なお料理に。

魚料理のコツがつかめる
魚介コース



魚料理が楽しくなる料理教室がいっぱい

初心者でも魚がさばける方法や煮付けのコツ、水産加工品の利用方法などが身につく、魚料理に気軽に挑める。



- ◆青果コース、魚介コースについて
 ※教室名および開催スケジュールはHPにて随時発表
- 📄 料金 教室ごとに異なる。キャンセル料要(HPにて確認)
- 📅 申込締切 教室ごとに異なる。(HPにて確認)

- ☎ 078-652-5503
- 〒 神戸市兵庫区中之島1丁目1-4 中央卸売市場神戸本場 関連中央棟2階
- 🕒 10:00~16:00
- 📅 休 土日祝、中央市場の休市日
- 💰 入場料:無料
- 神戸市営地下鉄海岸線「中央市場前」駅下車、1番出口よりすぐ

くわしくはコチラから
<http://kobe-honjo.jp/pr/>
 中央市場 神戸本場



男性や親子など誰でも参加できる料理教室を展開

デトックス Cooking

DETOX

近年、ヘルシー志向な人たちが注目する臓器「腸」。腸がキレイだと、体が健康になるのはもちろん、精神的にも安定するといわれています。そんな、心身ともにリフレッシュできる「腸がよろこぶ」料理をご紹介します!

Food
coordinator

栗山 小夜子

料理講師や食のプロ
デュースなど、幅広く活躍。



腸がよろこぶ POINT

冬に旬を迎える大根やレンコン、ゴボウなど、食物繊維を多く含む食材をふんだんに使用していますので、腸の負担を和らげます。さらに、白のソースには腸に優しい豆乳を使っているところもポイントです。



根菜煮込み

材料 2人分

鶏肉 (ムネ肉)	200g
ゴボウ	1/2本
レンコン	200g
ニンジン	1本
サツマイモ	1/2本
大根	200g
インゲン	100g
昆布だし	400cc
醤油	大さじ2
本みりん	小さじ2
酒	大さじ1

- ①レンコン、ニンジン、サツマイモ、大根は皮をむいて乱切りにする。ゴボウは皮をこそげ落とし、乱切りにし、水にさらしてからザルに上げておく。鶏肉は余分な黄色い脂を取って一口大に切り、酒・塩(各少々)をふってなじませる。
- ②圧力鍋の底から大根、サツマイモ、ニンジン、レンコン、ゴボウ、鶏肉と重ね、昆布だしと酒を入れてフタをして火にかける。野菜が柔らかくなったら醤油、みりん、インゲンをいれて煮込む。

仕上げ

材料 2人分

春巻き皮	4枚
------	----

- ①耐熱容器に根菜煮込み 1/4 量、赤のソース 1/2 量(写真②)、春巻き皮 1枚、根菜煮込み 1/4 量、春巻き皮 1枚、白のソース 1/2 量の順に重ねて、オリーブ油(適量)をかけた(写真③)後、200℃のオーブンで 10 分間加熱する。これを 2 個つくる。

根菜ごろごろラザニア風

食物繊維たっぷりの根菜が盛りだくさん



塩分 3.4g
カロリー 245 kcal

調理時間 / トータル約 40 分

トマト&豆味噌が美味 赤のソース

材料 2人分

タマネギ	1/2個分
白ネギ	1本
トマト缶	1缶
サバの水煮込み缶	1/2缶
ハーブ(オレガノやバジルなど)	適量
豆味噌	大さじ1
塩・黒コショウ、オリーブオイル	適量

- ①タマネギ、白ネギは粗めのみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、①を軽く炒めたあと、トマト缶、豆味噌、ハーブ、サバの水煮込み缶、水(大さじ4)を順番に入れて弱火で10分加熱し、塩・黒コショウで味を調べてかき混ぜる。

豆乳でヘルシーに! 白のソース

材料 2人分

白玉粉	大さじ2
豆乳	200cc
白味噌	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1弱
白コショウ、ナツメグ	各少々

- ①ボウルに白玉粉と豆乳を入れてといておく。
- ②鍋に①とナツメグを入れて木べらで混ぜながらとろみがついたら、白味噌を加えて弱火で加熱する。最後にオリーブオイル、塩、白コショウで味を調べれば完成。



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。 | 無 | 料 | 今すぐお送りください。



1
次代を見つめた「価値が持続する家」
エコ・コルディスII



光と風の恵みを効率的に生かす機能性と、歳月を重ねてスマートであり続けるデザイン性を兼ね備えた、一步先の暮らしのスタイルを実現する住まい。プラスの価値を創造する大容量の太陽光発電やくらしを豊かにする多彩なアイデアが満載です。

2
くらし心地を自由にデザインする住まい
カサートE



建物の強度と空間の可能性を広げるオリジナルの構造にエネルギー収支ゼロを超えるエコ性能“ゼロエゴ”仕様を標準採用。夢や憧れを思いのままに、家族のくらしに輝き続ける価値をお届けします。

3
輝き続けるふたりのスタイル
「平屋」の住まい



夫婦ふたりの時間も、ひとりの時間も大切に、時には家族や友人と集う。そんな彩りあふれ、豊かにくらしが広がるパナホームの平屋。夢や憧れにお応えし、人生の喜びを実感していただけます。

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 パナホーム近畿エリア
不動産情報

近畿エリアの最新人気不動産情報をまとめました。ご希望のエリアや条件にピッタリの物件をお探しいただけます。

6 パナホーム事例集
「ご新居&リフォーム」

108ページ

パナホームのご新居実例24件とリフォーム実例14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。

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 KodoMotto (こどもっと)

多彩なアイテムや空間アイデアのご提案。実例など子育てが楽しくなる住まいづくりをご紹介します。

10 二世帯住宅
事例集

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

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85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。

PanaHome

●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けますようお願い申し上げます。



ようこそリフォーム

外壁塗装キャンペーン

～今なら足場代無料～

SK化研・セラミシリコン塗料使用
ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積 25坪 目安価格 **62万** 延床面積 30坪 目安価格 **75万**

TOTO 製品 水廻りリフォームキャンペーン 製品定価より最大50%OFF



システムバスルーム



すいすい流れる
「すべり台ボウル」
継ぎ目の無い一体成型の
ボウルで、お掃除もかんたん。
ひろびろ設計ボウル



システムキッチン

上質なデザイン
すいすい流れるすべり台シンク
らくブル親子収納など



71%節水のエコロジー
お掃除しやすい
フチなし形状便器です。

画像はイメージです。工事は別途必要です。

住宅生協より分社した会社です。

セイキョウホーム近畿は、より低廉で高品質な住宅の提供をめざして平成17年2月1日に大阪労働者住宅生活協同組合(住宅生協)から分離・独立した新築・建替え・リフォーム工事や不動産の仲介も扱う会社です。

住宅生協のモットーである「安心・安全・信頼」をしっかり引き継いでおりますので、「我が家のホームドクター」として、お気軽にご相談ください。

セイキョウホーム近畿

勤労者の立場に
立った住まいづくり

近畿労金

全労済

安心・信頼

◆お問い合わせは



0120-6-11502

セイキョウホーム近畿

検索

(株)セイキョウホーム近畿

〒540-0039 大阪市中央区東高麗橋2番5号

工事範囲…大阪府内、奈良県内、滋賀県内全域及び京都府、兵庫県、和歌山県、三重県の一部

大阪市職員共済組合の皆さまへ

ご退職者専用プラン

期間：平成27年11月1日(日)～平成28年10月31日(月)

ずっと安心プラン

1回あたりのお預入れ金額 1,000万円以上
最高6,000万円以下^{*1}

ご利用条件

ずっと安心信託(元本保証)にお預入れ総額の50%以上、円定期預金(預入期間 3か月)にお預入れ総額の50%以下。

円定期預金

スーパー定期
大口定期預金

預入期間 **3か月**

年 **4.0%**

税引後 年3.18%^(注1)

たとえば、総額2,000万円のうち、1,000万円を3か月の円定期預金にお預入れの場合、3か月後のお利息お受取額(税引後)の概算

約79,685円

「お利息お受取額」(概算)の計算式

1,000万円×4.0%×3/12か月=100,000円(税引前利息)
100,000円-税金20,315円^(注1)=79,685円(税引後利息)

定期預金プラン[Ⓐ]

1回あたりのお預入れ金額 1,000万円以上
1億円以下^{*2}

ご利用条件

円定期預金(預入期間 2年)にお預入れ総額の50%以上、円定期預金(預入期間 6か月)にお預入れ総額の50%以下。

円定期預金

スーパー定期
大口定期預金

預入期間 **6か月**

店頭表示金利^(注2)に

年 **プラス1.5%**

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

約60,760円

「お利息お受取額」(概算)の計算式

1,000万円×(0.025%^(注2)+1.5%)×6/12か月=76,250円(税引前利息)
76,250円-税金15,490円^(注1)=60,760円(税引後利息)

***1 ずっと安心プランについては、1回あたりのお預入れ金額は1,000万円以上最高6,000万円以下です。ただし、ずっと安心信託の信託金額は3,000万円以下です(ご保有の金融資産の1/3まで設定可)。**

***2 定期預金プラン[Ⓐ]については、1回あたりのお預入れ金額は1,000万円以上1億円以下です。**

(注1)復興特別所得税が附加されることにより、20.315%(国税15.315%、地方税5%)で課税されます。税引後の金利については、小数点第3位以下を切捨てて表示しています。

(注2)平成27年11月10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、3か月・年0.025%(税引後 年0.019%)、6か月・年0.025%(税引後 年0.019%)、2年・年0.04%(税引後 年0.031%)、スーパー定期の店頭表示金利は、3か月・年0.025%(税引後 年0.019%)、6か月・年0.025%(税引後 年0.019%)、2年・年0.03%(税引後 年0.023%)

※上記「お利息お受取額」は概算ですので、実際の利息額とは異なる場合があります(実際の利息額は日割り計算)。

※円定期預金(預入期間3か月・6か月)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。

※本プランは、1日あたりのお預入れ総額3億円以上の場合、お受けできない場合がございます。

	定期預金プラン [Ⓐ]	ずっと安心プラン
ご利用いただける方	●ご退職日またはご退職金のお受取り日から2年後の月末(銀行休業日の場合は翌営業日までとなります)までにお預入れいただける退職者ご本人さま。 ※退職所得の源泉徴収票、任意継続健康保険証など、ご退職日またはご退職金のお受取り日を確認できる書類をご提示いただけます。	●ご退職日またはご退職金のお受取り日から2年後の月末(銀行休業日の場合は翌営業日までとなります)までにお預入れいただける退職者ご本人さま。 ※退職所得の源泉徴収票、任意継続健康保険証など、ご退職日またはご退職金のお受取り日を確認できる書類をご提示いただけます。
ご利用いただけるご資金	●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) ●すでに当社にお預入れいただいているご資金

ご留意事項

円定期預金について ●原則自動継続扱いでのお取り扱いとなります。満期日までに継続を停止するお申し出がない場合は、満期日に当初お預入れ時と同じお預入れ期間で自動的に継続します。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入れは原則大口定期預金でのお預入れとなります。●円定期預金については、窓口にて説明書をご用意しております。

プラン専用金利について ●当社がやむをえないものと認めて円定期預金を満期日前に中途解約する場合、プラン専用金利は適用されず、お預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。

ご退職者専用プランについて ●本プランは、個人のお客さまが対象です。ご本人さまがご来店のうえ、お取引ください。●ご郵送、三菱UFJ信託ダイレクト(テレホンバンキング・インターネットバンキング)、ATMでのお取引は対象外とさせていただきます。●金利情勢等により、金利適用期間・プラン専用金利は見直しを行う場合があります。●お取引により、お通帳、お届け印のほか、ご本人さまを確認できる書類(運転免許証・健康保険証等)、住民票の写し等が必要な場合があります。●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。●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(www.tr.mufg.jp)でご確認ください。

ずっと安心信託について ●お客さまお一人につき1契約のみとします。●信託金額は200万円以上3,000万円以下です(ご保有の金融資産の1/3まで設定可)。ただし、ずっと安心プランご利用の場合の信託金額は500万円以上となります。●信託期間は5年以上30年以内で指定できます。

●次の信託報酬がかかります。

・管理報酬:無料

・運用報酬:3月・9月の各25日および信託期間満了日に、金銭信託5年ものの運用収益から予定配当額(予定配当率と信託金の元本により計算される額)等を差し引いた金額となります。

●ずっと安心信託についてくわしくは、窓口または当社ホームページ(www.tr.mufg.jp)でご確認ください。

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

MUFG 三菱UFJ信託銀行

平成27年11月10日現在

大阪市職員共済組合員の皆さまへ

お借り換えにもご利用いただけます

三井住友信託銀行の住宅ローン

平成27年12月お借り入れの場合

全期間一定金利引下げ
お借入期間中、
引下幅が一定の金利引下げです
変動プラン

年 **0.625%**

お借入時点の
店頭表示金利より
年1.85%
引き下げいたします!

■平成27年12月1日現在 店頭表示金利 年2.475%

※店頭表示金利は毎月見直します。上記金利は平成27年12月1日(火)から平成27年12月30日(水)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。※**当社住宅ローンからの借り換えはできません**。※「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。※「変動プラン」の他に「固定プラン」もご用意しております。

**【元金均等返済】も
ご利用可能**

▼以下【金利引下条件】を必ずご覧ください。

【金利引下条件】

平成27年10月16日(金)～平成28年3月31日(木)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29年4月28日(金)(新築マンション購入の場合は平成31年4月30日(火))までにお借り入れされたお客さまで、当社が指定する企業・団体の社員・加入会員のうち、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原則としてお借り入れまでに、三井住友信託ダイレクトの利用申込をされる方(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

【お申し込み】から
【お借り入れ】まで

お借り入れ・
お借り換え決定

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

【住宅ローン(リレープランフレックス)(三井住友トラスト保証(株)保証付)のお借入条件など】

●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 ●保証取扱手数料:1件につき32,400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)、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)のいずれかを選択。 ●「変動プラン」をご選択の場合、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。 ●「固定プラン」をご選択の場合、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。 ●固定金利期間終了後に再度固定金利を選択される場合は、金利再設定手数料5,400円(税込み)が必要となります。 ◆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。 ◆お申し込みにあたっては、当社および三井住友トラスト保証(株)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。 ◆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。詳しくは窓口までお問い合わせください。

平成27年12月1日現在

大阪本店住宅ローンセンター限定企画 実施中!

イブニング相談会

毎週月～金曜日(祝日除く) 15:00～18:30
(9:00～15:00もご相談いただけます)

住宅ローンを選ぶにあたって「気になること」・
「知っておきたいこと」など、お客さまの疑問にお
答えます!【お借り換え】のご相談も承ります!

会場:三井住友信託銀行大阪本店住宅ローンセンター

ナイター相談会

毎週火曜・木曜日(祝日除く)
20:00までにご来店くださいませ。

仕事が終わるのがおそい…
職場から遠い… けれど、相談したい!

会場:三井住友信託銀行大阪本店住宅ローンセンター

職場出張相談会

毎週月～金曜日(祝日除く)
11:00～18:00

職場での出張相談会を実施しております。
遠方の方もお気軽にご連絡ください。
(前営業日までにご予約ください。)

イブニング相談会・ナイター相談会・職場出張相談会 ▶ 事前予約制・無料 平成28年3月31日(木)まで

上記各相談会のご予約および商品のお問い合わせは以下までご連絡ください。

 **三井住友信託銀行**

大阪本店住宅ローンセンター / 担当: 森 晴江、中川 真由

TEL:0120-303-730 E-mail:hon@smtb.jp

【受付時間】平日9:00～17:00(祝日および12/31～1/3はご利用いただけません)

020-15-029

2016年 2/6 土 住宅相談会

時間 10:30▶16:30 (最終受付/16:00)

参加無料
セミナー
先着 30名様

「モーゲージプランナーに聞く! 住宅ローンの賢い借り方」

「モーゲージプランナー」とは、お客様の保護を第一に住宅ローンのコンサルティングをする専門家。住宅購入の際に、ライフプランや税制、金利などを考慮し、もっとも有益なご提案をします。また、金融機関の住宅ローン比較など、なかなか聞けないお話を聞けるチャンスです!

14:00▶15:00 (受付/13:30より)

講師
ひまわり法務FP事務所® 代表者
有限会社向日葵総合事務所 代表取締役
株式会社住まいのアドバイザーセンター 代表取締役
中野 庸起子氏
(取得資格)
行政書士・ファイナンシャルプランナー
モーゲージプランナー 他

住宅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 (三菱東京UFJ銀行・財形住宅金融株式会社)



**キッズ
コーナーも充実!**
親子で工作やってみよう!

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。



お菓子の
つかみ取り
やってるよ!

選べる ご来場プレゼント!!
AセットとBセットのお好きな方をお選びください。

Aセット
PABLO
「パブロ
チョコランチ
~チーズタルト味~」
+記念品



Bセット
浪芳庵
「宝くし
最中」
+記念品



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

会場 | 大阪産業創造館 4F イベントホール



《アクセス》

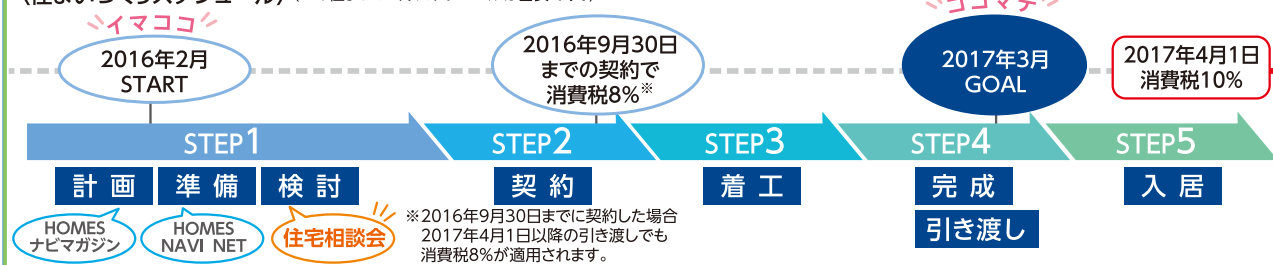
- 地下鉄堺筋線「堺筋本町」駅 12号出口より徒歩約5分
- 地下鉄中央線「堺筋本町」駅 2号出口より徒歩約5分

お車でお越しの方は、地下駐車場(有料)もございます。

しっかりサポートいたします!

今から住まいづくりを始めれば、消費税8%の経過措置が適用される期間に間に合います。わからないことも多い住まいづくり。この機会にぜひご相談ください!

〈住まいづくりスケジュール〉 (この住まいづくりスケジュールは目安です。)



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.06-6243-0031 相談会運営事務局(三井ホーム(株)内 担当：大田)

カラダ●キレイ 姿勢矯正

監修：朝霧高原診療所院長 山本竜隆

美しい立ち姿勢を保つためには、悪い姿勢でゆがんだ骨格を本来の正しい位置に矯正することが必要です。衰えている筋肉を鍛えたり、硬くこわばっている筋肉をほぐすことで姿勢を矯正しましょう。

猫背矯正

猫背で前に出た頭と離れた肩甲骨を正しい位置に矯正するためには、胸と首の後ろの筋肉をほぐし、背中と首の前の筋肉を鍛えるのが効果的です。

背中・首・胸をほぐす&鍛える

- 1 椅子に座ってあごを引き、腕を肩の高さに上げ、背中を丸めるようにして肩甲骨を伸ばす。10秒キープ。首の後ろも伸ばす。
- 2 顔を正面に向け、腕の高さを変えずにひじを後ろに引き、肩甲骨を寄せて胸の筋肉を伸ばす。10秒キープ。
- 3 ひじの位置と高さを変えず、手のひらを正面に向け10秒キープ。背中と胸の筋肉を伸ばす。



肩甲骨まわりをほぐす

- 1 両足を肩幅に開く。肩が上から下がらないように意識して両手を上げ、手首、ひじ、肩、腰のつけ根が横から見ると一直線になるようにする。
- 2 肩甲骨で背中を挟みこむような感覚で、両ひじを体の中央に近づける。4秒かけて腕を下げて、4秒かけて腕を上げる。これを20回繰り返す。

