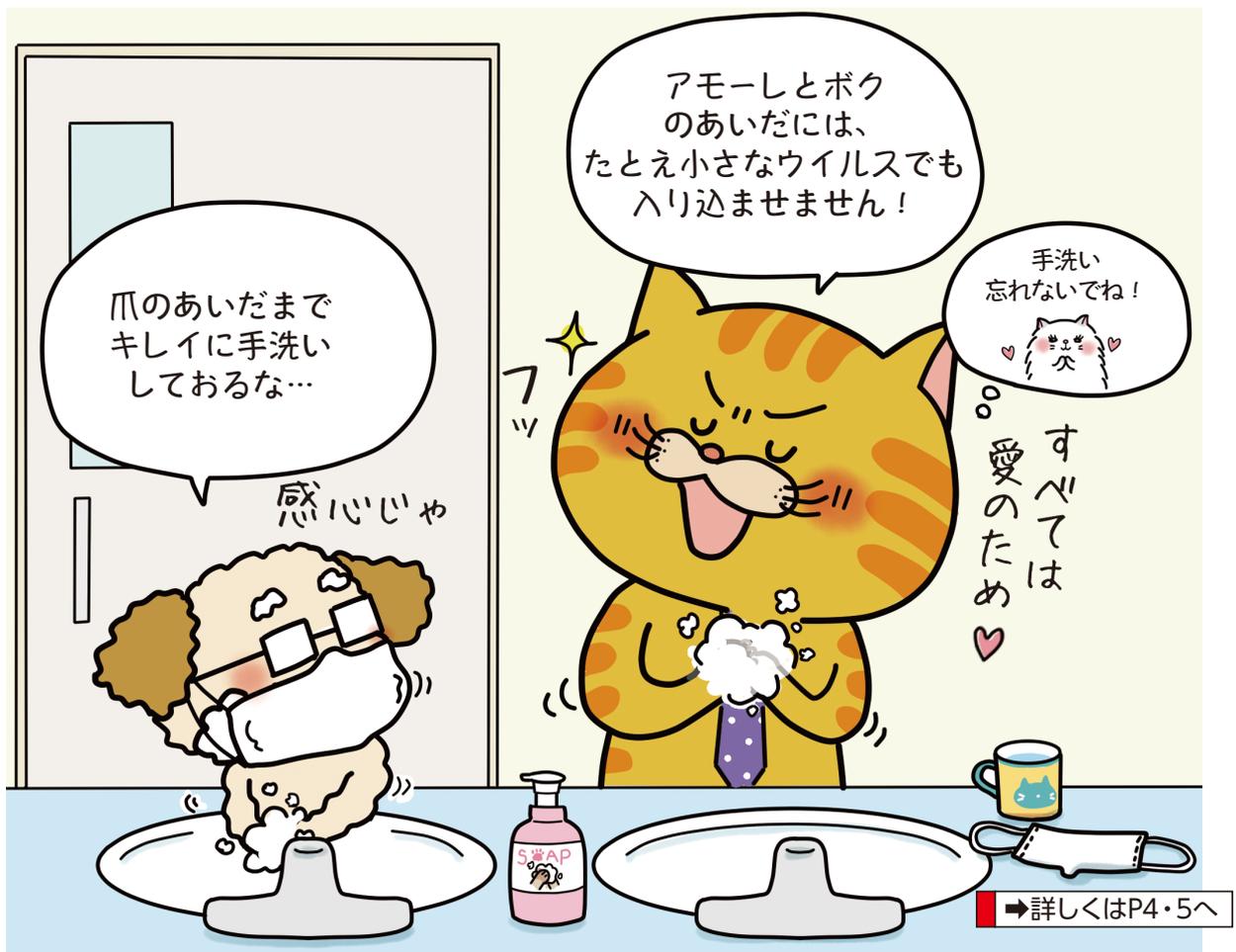


●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

2017
12

第93号



今月号の TOPICS

- がんを知り、がんを予防する P2・3
- 感染症から身を守ろう! P4・5
- ジェネリック医薬品講座 P6・7
- 標準報酬月額が変わる時期 P11~13
- 離婚時の年金分割についてご説明します P14・15

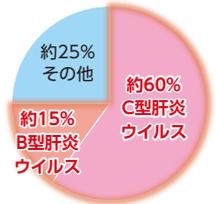
ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

がんを知り、

肝がんの原因は、約75%が『B型・C型肝炎ウイルス』

日本では肝がんの約60%がC型肝炎ウイルスの持続感染、約15%がB型肝炎ウイルスの持続感染によって起こります。このため、肝がん予防としては、①肝炎ウイルスの感染予防と②持続感染者に対する肝がんの発生予防が柱となります。

肝がんの原因



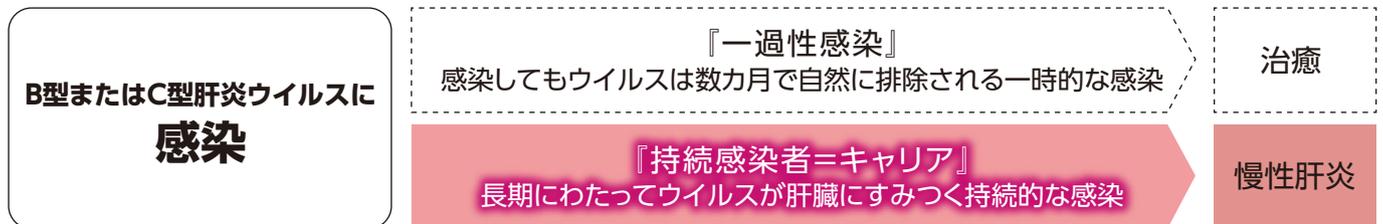
肝炎ウイルスの感染予防

- 他人の血液が付着したものに直接触れないようにしましょう。
(カミソリや歯ブラシなどは共有しない)
- B型肝炎ウイルスの感染はワクチンで予防できます。



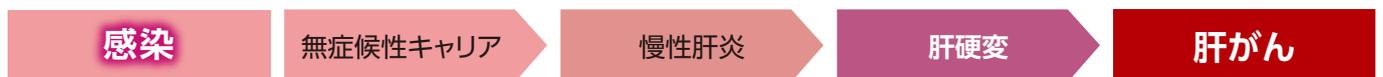
肝炎ウイルスが通常の生活で他の人に感染することはありません。

持続感染者に対する肝がんの発生予防



B型肝炎ウイルス持続感染者の経過

出産時の感染や乳幼児期に感染した場合、免疫機能が未熟でウイルスを排除することができないので持続感染者(キャリア)となる場合があります。思春期以降に感染した場合、一過性感染で終わり、多くの場合、B型肝炎ウイルスは自然排除され、慢性化はしません。



C型肝炎ウイルス持続感染者の経過

慢性肝炎になると炎症が続くことで肝臓の線維化が進み、肝硬変や肝がんになりやすくなります。

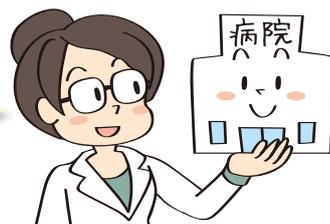


がんを予防する

一生に一度は『肝炎ウイルス検査』

B型またはC型肝炎ウイルスに感染していても、自覚症状がないまま経過することが多くあります。

特に症状がない場合でも、一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。
(感染の心配がなければ、毎年受ける必要はありません)



肝炎ウイルス検査の流れ

肝炎ウイルス検査を**受けたことがない方**

肝炎ウイルス検査を受検

B型およびC型肝炎ウイルスともに、検査方法は血液検査です。

当共済組合が実施している『がん検診』でも受けることができます。

肝炎ウイルス検査の結果、**陽性となった方**

医療機関において精密検査を受診

肝炎の専門医療機関等を受診してください。

経過観察となった方

医療機関において
定期検査の受診

- 治療適応の早期判断
- 肝がんの早期発見
- 生活指導による病態の改善

**肝炎の治療が
必要な方**

抗ウイルス療法
による治療

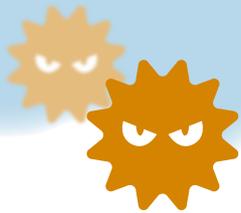
早期の治療介入

抗ウイルス薬の進歩により、C型肝炎では副作用の少ない経口剤でほぼ体内からウイルスが排除され、B型肝炎では治療によりウイルス量を減らして、肝臓病の進行を抑えることが可能になってきました。

肝炎ウイルスに感染していても、適切な健康管理・治療で悪化を抑えることが可能です。

**肝炎の重症化予防
(肝がんのリスク低減)**





感染症から

〈冬の感染症〉

爆発的な感染力に要注意! インフルエンザ

インフルエンザの大きな流行の原因となるのはA型とB型です。

症状は、突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻水、せきなどです。さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症になることもあります。

特に高齢者、呼吸器や心臓などに慢性の病気をもつ方は、十分に注意する必要があります。



● インフルエンザ

- 流行期間 12月～3月
- 潜伏期間 1～3日
- 症状 高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など
- 感染経路 飛沫感染

重症化すれば肺炎のリスク RSウイルス感染症

RSウイルス感染症は、RSウイルスの感染によってせき、鼻汁など呼吸器系症状を引き起こす病気です。生後1歳までに半数以上が、2～3歳までにほぼすべての子どもが感染するといわれていますが、年齢を問わず生涯にわたり感染を繰り返し、大人が発症する場合があります。

● RSウイルス感染症

- 流行期間 11月～1月
- 潜伏期間 2～8日
- 症状 鼻づまり、せき込み、ぜんそく、呼吸困難
- 感染経路 飛沫感染、接触感染

みんなで
守ろう

せきエチケット ～感染症を拡大させないために～

感染症対策の基本は、こまめな「手洗い」「うがい」です。それに加え、ぜひ実行したいのが「せきエチケット」。万が一感染症にかかったときには、他人にうつさない配慮も大切です。

Point
1

せき・くしゃみは口と鼻をカバー

せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおい、他人から顔をそむけて1m以上離れましょう。飛沫をできるだけ広げない配慮が、感染の拡大を抑えます。

Point
2

使用後のティッシュはすぐにフタ付きのゴミ箱へ

使用したティッシュにはウイルスなど病原体がたくさん付着しています。ポケットやバッグにしまわず、できるだけすぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。

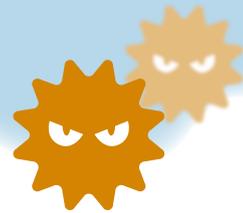
Point
3

せきをしている人にマスクの着用を促そう

マスクはより透過性の低いもの、たとえば、医療現場で使用される「サージカルマスク」がより予防効果が高くなりますが、通常の市販マスクでも、せきをしている人のウイルス拡散をある程度は防ぐ効果があると考えられています。



身を守ろう!



〈感染症胃腸炎〉

冬場は要注意! ノロウイルス

低温・乾燥を好むため、冬場に多く発生する感染症胃腸炎のなかでもっとも多いのがノロウイルスです。感染力がとても強く、ごく少量のウイルスでも感染してしまいます。また、人から人への二次感染が広がると、感染規模が拡大し、集団感染などの深刻な事態を引き起こす可能性があります。

● ノロウイルス

- **流行期間** 11月～2月頃
- **潜伏期間** 1～2日
- **症状** おう吐、下痢、腹痛
- **感染経路** 加熱不十分な二枚貝、火が通ってない肉、人から人への二次感染

子どもは要注意! ロタウイルス

乳幼児をはじめ子どもに多い感染症で、下痢やおう吐の症状が激しく、水分が失われて脱水症状をおこす危険性が高いのが特徴です。

入院が必要となる小児急性胃腸炎の原因のうち約50%を占めています。任意接種になりますが、平成23年よりワクチンの国内での使用が許可されており、重症化を予防することができるようになりました。

● ロタウイルス

- **流行期間** 1月～4月頃
- **潜伏期間** 2～8日
- **症状** おう吐、白色便の下痢、発熱
- **感染経路** ウイルスがついた食品、人から人への二次感染

予防には 「加熱処理」「手洗い」

感染症胃腸炎の原因菌やウイルスは、基本的には加熱処理(食品の中心温度85～90℃で90秒以上)をすることで、死滅させることができるため、しっかりと火が通ったものを食べることが大切。そして、手洗いを徹底し、食材に菌をつけないように気をつけましょう。

また、細菌やウイルスの消毒に効果があるアルコールですが、ノロウイルスとロタウイルスに関しては、アルコールの消毒では効果がないことがわかっています。予防のために手洗いを徹底しましょう。

感染者が出たら…

● おう吐物や便などを安全に片づける

処理するときは使い捨てのビニール手袋やマスクを着用し、感染していない家族を3m以上遠ざけます。消毒液*で、おう吐物や便のあった場所、トイレの便座、ドアノブなど感染者が触れた場所を中心に消毒します。

● 汚れた衣類は消毒して

おう吐物や便などで汚れた衣類などをそのまま洗濯機で洗うと、ほかの衣類や洗濯槽にウイルスが付着します。必ずバケツなどで下洗いをし、消毒液で消毒してください。

※家庭用塩素系漂白剤で消毒液を作る方法

用意するもの

- 500mlのペットボトル
- 家庭用塩素系漂白剤
- ゴムまたはビニール手袋



- ① 手袋をつけ、ペットボトルに少量の水を入れます。
- ② 50倍希釈の場合は10ml(ペットボトルのキャップ2杯)まで入れます。
- ③ キャップをしっかりと締め、よく振れば完成です。

※絶対にトイレ用洗剤などの酸性のものと混ぜないように注意してください。

発症したら…

症状は数時間から長くても2日ほど続きますが、多くは自然に回復します。有効な抗ウイルス薬はないので、水分と栄養の補給をするなどの対処療法になります。

対処療法で大切なのは、下痢止め薬を服用しないことです。無理に下痢を止めるとウイルスが腸管内に留まり、回復を遅らせることがあります。

ジェネリック



ジェネリック医薬品を利用するには、 どうすればいいの？

相談者
健一さん

友人からジェネリック医薬品で薬代を節約できると聞き、自分も利用したいと考えている組合員

先生、ジェネリック医薬品って、どうすれば利用できるんですか？

まずは、かかりつけの医師に希望を伝えましょう。また、**ジェネリック医薬品に変更できる処方せん**であれば、保険薬局でジェネリック医薬品をすすめてくれますよ。

わかりました。ただ、今使っている薬もよく効いているんです。いきなり替えても大丈夫ですか？

ジェネリック医薬品の服用に不安があるときは、**短期間だけ試してみる**ことができますよ。万一、問題があれば元の薬に戻してもらえます。

なるほど、それなら安心して使えますね！

近年は国の後押しもあって、ジェネリック医薬品の普及が進んでいます。不明な点は薬剤師に聞いて、積極的に利用しましょう。

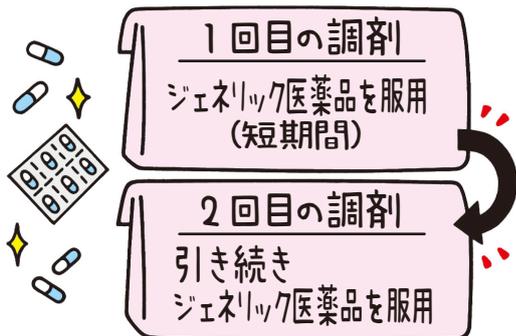
Point



お試し調剤から始められます

お試し調剤とは、たとえば医師の処方せんが1カ月分でも、最初の1週間分だけ調剤して試す方法です。服用して問題がなければ、後日、残りの3週間分を調剤してもらえます。

お試し調剤のしくみ



万一、不都合な点があった場合には、変更前の先発医薬品に替えられます。

Point



処方せんにチェックがなければ、ジェネリック医薬品を利用できます

病院からもらった処方せんをみて、変更不可欄に「✓」や「×」のチェックがない、または一般名処方であれば、保険薬局でジェネリック医薬品を選ぶことができます。

一般名処方かどうかを確認

処方せん 処方	変更不可	〇〇〇h ⁷ セル 25mg
	✓	△△△錠 50mg
	×	□□□顆粒 50%

「✓」「×」のチェックを確認

*「一般名処方」とは、医師が処方せんに薬の商品名ではなく、有効成分名を記すことをいいます。一般名処方の場合、医薬品名の前に【般】の表示がされることがあります。



薬代の負担を軽くするには、医師に「ジェネリック医薬品をお願いします」と伝えるだけでOK！
このことをご家族やご友人にも教えてあげて、みんなでジェネリック医薬品利用の輪を広げましょう。
※該当するジェネリック医薬品がない場合もあります。



ジェネリック医薬品って、 本当に安全なの？



今のものでいる薬に切り替え可能なジェネリック医薬品があれば、さっそく利用してみましょう。



そうなんだ。だったら安心ですね！



色や形が違うのは、添加物が異なるから。見た目は違うかもしれないけど、安全性はきちんと確認されているの。



でも、先発医薬品に比べて、色や形が違いますけど…。



もちろんよ。ジェネリック医薬品は、国が安全性を保証している医薬品なのよ。



先生、今さらながら気になることがあるんですけど、ジェネリック医薬品って、本当に安全なんですか？

相談者
健太さん



薬代を節約したいけど、ジェネリック医薬品の使用に不安を感じている組合員

Point



有効成分に影響のない添加物を使用しています

ジェネリック医薬品には、先発医薬品と同じ有効成分が使われていますが、添加物は先発医薬品と異なる場合があります。ただし、添加物の品質も厳しくチェックされており、有効成分の効き目と安全性に影響を与えないものが使用されています。また、製薬会社によっては、のみやすく工夫を施していることもあります。

のみやすくする変更の例

	[先発医薬品]	[ジェネリック医薬品]
大きさ	大きかった薬を 	小さく 
味	苦かった薬を 	甘く 
形状	普通の錠剤を 	水がなくても口中で溶ける錠剤に 

Point



厚生労働省の承認を受けた医薬品です

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間(20~25年)終了後に、先発医薬品と同じ有効成分に添加物などを加えて製造された医薬品です。有効成分の効き目と安全性は、長年使われてきた先発医薬品で十分に検証されています。また、開発段階でさまざまな試験を行い、厚生労働省の承認を受けて販売されています。

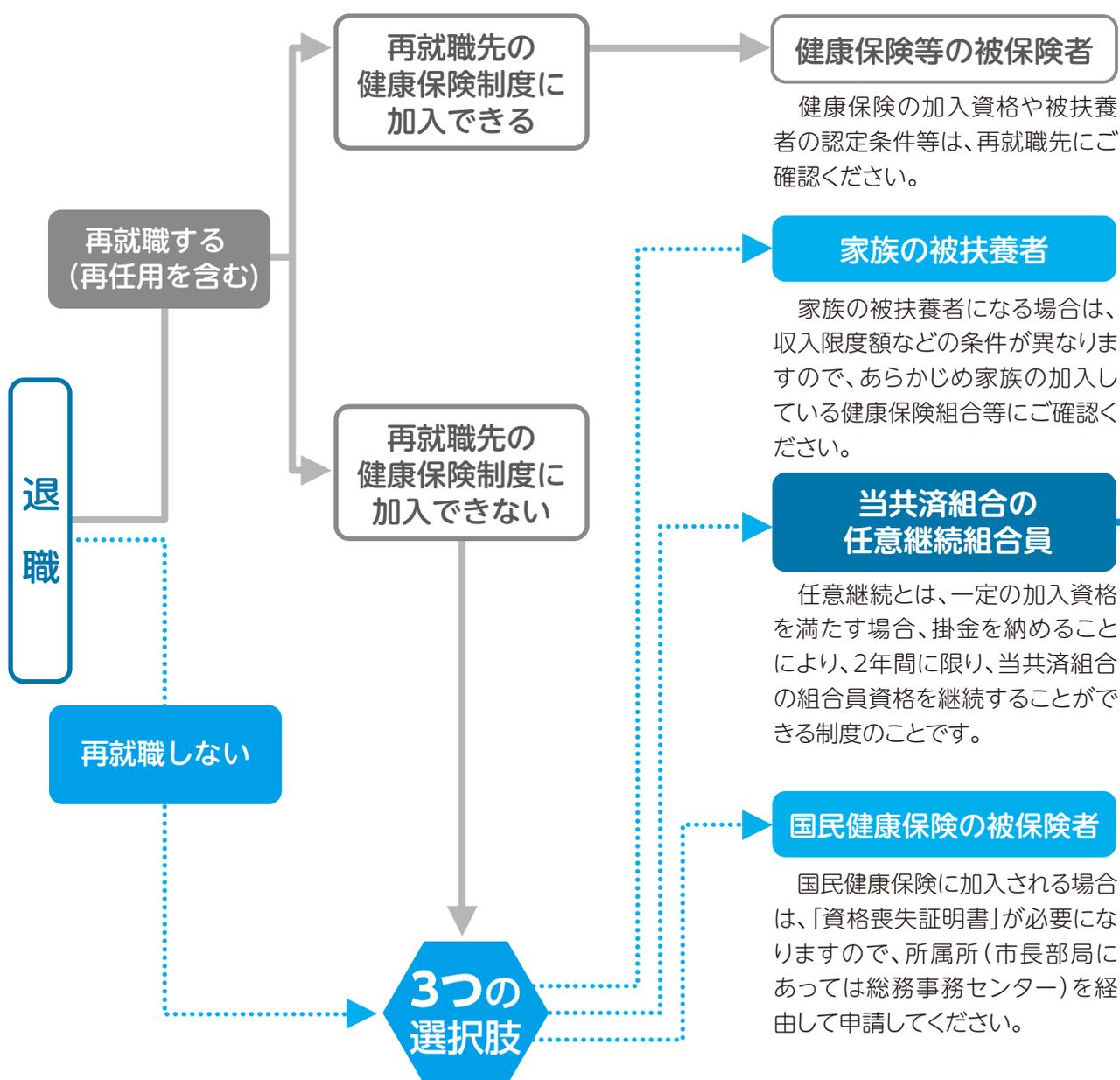


ジェネリック医薬品は国の厳しい審査をクリアしているので、有効性や安全性は折り紙つき。ただし、使用している添加物が異なる場合がありますので、アレルギー体質の方などは、医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質にあった薬を選びましょう。

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）あつ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、7592、7593

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に加入する場合や家族の扶養に入る場合、国民健康保険に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、当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。

Q6 退職後、大阪市の再任用職員として就職予定です。任意継続の申請はできますか？

A6 勤務形態が週20時間未満勤務の方以外は申請できません。 フルタイムの方は共済組合、週20時間以上勤務の方は全国健康保険協会(協会けんぽ)への加入となります。

掛金の算出方法

平成30年度の計算方法は、次のようになる予定です。

$$\begin{aligned} \text{短期掛金} &= \text{掛金算定の基礎となる標準報酬月額} \times \text{掛金率} \\ & \quad \text{(平成29年度は106.58/1000)} \\ \text{介護掛金} &= \text{掛金算定の基礎となる標準報酬月額} \times \text{掛金率} \\ & \quad \text{(平成29年度は14.60/1000)} \end{aligned}$$

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29年度は440,000円)

計算例

平成29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500,000円の場合

短期掛金 440,000円×106.58/1000=46,895円

介護掛金 440,000円×14.60/1000= 6,424円

掛金合計 46,895円+6,424円=53,319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30年度は未定です。

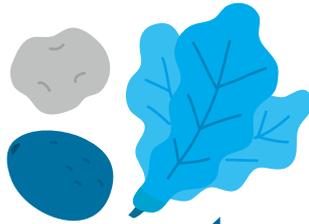


食生活で検査数値を改善!

監修 ● 女子栄養大学 非常勤講師 医学博士 関谷 剛

血圧が高い

ホウレンソウ、アボカド、ジャガイモなどカリウムが豊富な食材とDHA・EPA、カルシウムを含む食品を!



まずは塩分を減らそう!

- **カリウム** 塩分を体外に排出します。野菜、イモ類のほか、果物、豆類、海藻類にも豊富です。
- **DHA・EPA** 動脈硬化を防ぎ、血圧を調整します。イワシやアジなど青背の魚に含まれます。
- **カルシウム** 不足すると血圧を上昇させます。小魚や乳製品で摂取しましょう。

Point 塩分の代わりに調味料として、酢やスパイスを活用しましょう。

血中脂質が異常

中性脂肪・LDLコレステロールが高い
HDLコレステロールが低い

サバ、イワシ、アジなど、DHA・EPAを含む魚と食物繊維が豊富な食品や大豆製品を!



脂っこいものは控えよう!

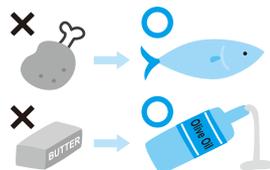
- **DHA・EPA** 中性脂肪を低下させます。
- **食物繊維** 消化・吸収のスピードを抑えて、中性脂肪の上昇を防ぎます。野菜やイモ類、果物などに豊富に含まれます。
- **大豆製品** LDLコレステロール値を下げる成分を多く含みます。

Point 肉や魚卵など、高コレステロールの食品はほどほどに。脂っこい料理が多い洋食より、野菜たっぷりの和食がおすすめです。

血糖値が高い

空腹時血糖・ヘモグロビンA1cが高い

肉よりもサバ、マグロなどの魚を、油はオリーブ油を選び、食事の際は食物繊維が多い食品から食べる!



食べすぎは禁物!

- **青背の魚、オリーブ油** 不飽和脂肪酸が多く、血糖値を抑制します。
- **食物繊維** 食事の最初に摂取すると、食後の血糖値の急上昇を防ぎます。野菜やキノコ類、海藻類に豊富に含まれます。

Point 腹八分目で3食規則正しく食事を。食べすぎは禁物です。特に主食・アルコール・菓子類などの糖質は、適量にとどめましょう。

病気というほどではないけれど検査数値を改善したいという人は、まずは食事から見直してみましょう。“いろいろな食材をバランスよく!”が健康食の基本ですが、検査数値が示す体の声に少し耳を傾けて、体が喜ぶ食材をとってみましょう。

健診結果

改善 太郎 (45歳)

血圧
中性脂肪
HDLコレステロール
LDLコレステロール
空腹時血糖
ヘモグロビンA1c
尿酸

尿酸値が高い

水分は飲水量を多くし、尿の量を増やし、野菜、キノコ類、海藻類を!



プリン体の多い食品やアルコール、果物は控えめに!

- **水分** 尿の量を増やし、尿酸の排泄を促します。水やお茶など、糖質を含まない水分をとりましょう。
- **野菜、キノコ類、海藻類** 尿をアルカリ性にして、尿酸を溶けやすくします。

Point レバーやホルモン、魚介類の干物など、プリン体の多い食品、アルコール、果糖の多い果物などは、尿酸値を上げるのでとりすぎに注意しましょう。

知っておきたい

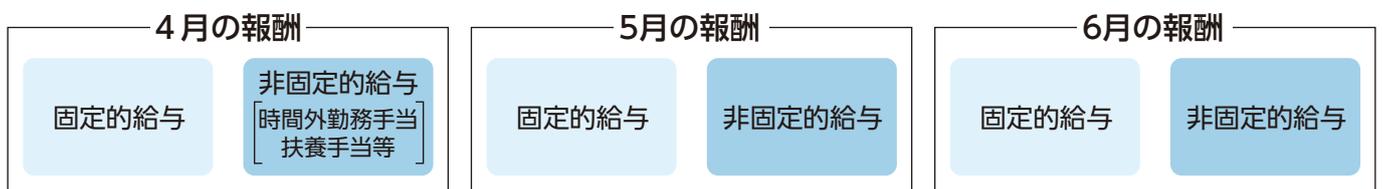
掛金等の
算定基礎となる

標準報酬月額が 変わる時期

標準報酬月額の決定・改定の種類				
種類	対象者	対象となる報酬	決定・改定の時期	申出
①定時決定	7月1日現在の組合員	4月、5月、6月の報酬の平均	毎年9月	不要
②随時改定	報酬の額が著しく変動した組合員	固定的給与に変動があった月以後の3カ月間の報酬の平均	固定的給与に変動があった月から4カ月目	不要
③産前産後休業終了時改定	産前産後休業を終了した組合員	産前産後休業終了日の翌日が属する月以後の3カ月間の報酬の平均	産前産後休業終了日の翌日が属する月から4カ月目	必要
④育児休業等終了時改定	育児休業等を終了した組合員	育児休業等終了日の翌日が属する月以後の3カ月間の報酬の平均	育児休業等終了日の翌日が属する月から4カ月目	必要

①定時決定（標準報酬月額決定）

組合員が実際に受ける報酬と、すでに決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年7月1日において、現に組合員である者の4月から6月までの3カ月間の報酬の平均により、標準報酬月額を決定します。決定された標準報酬月額は原則として、その年の9月から翌年8月までの適用になります。



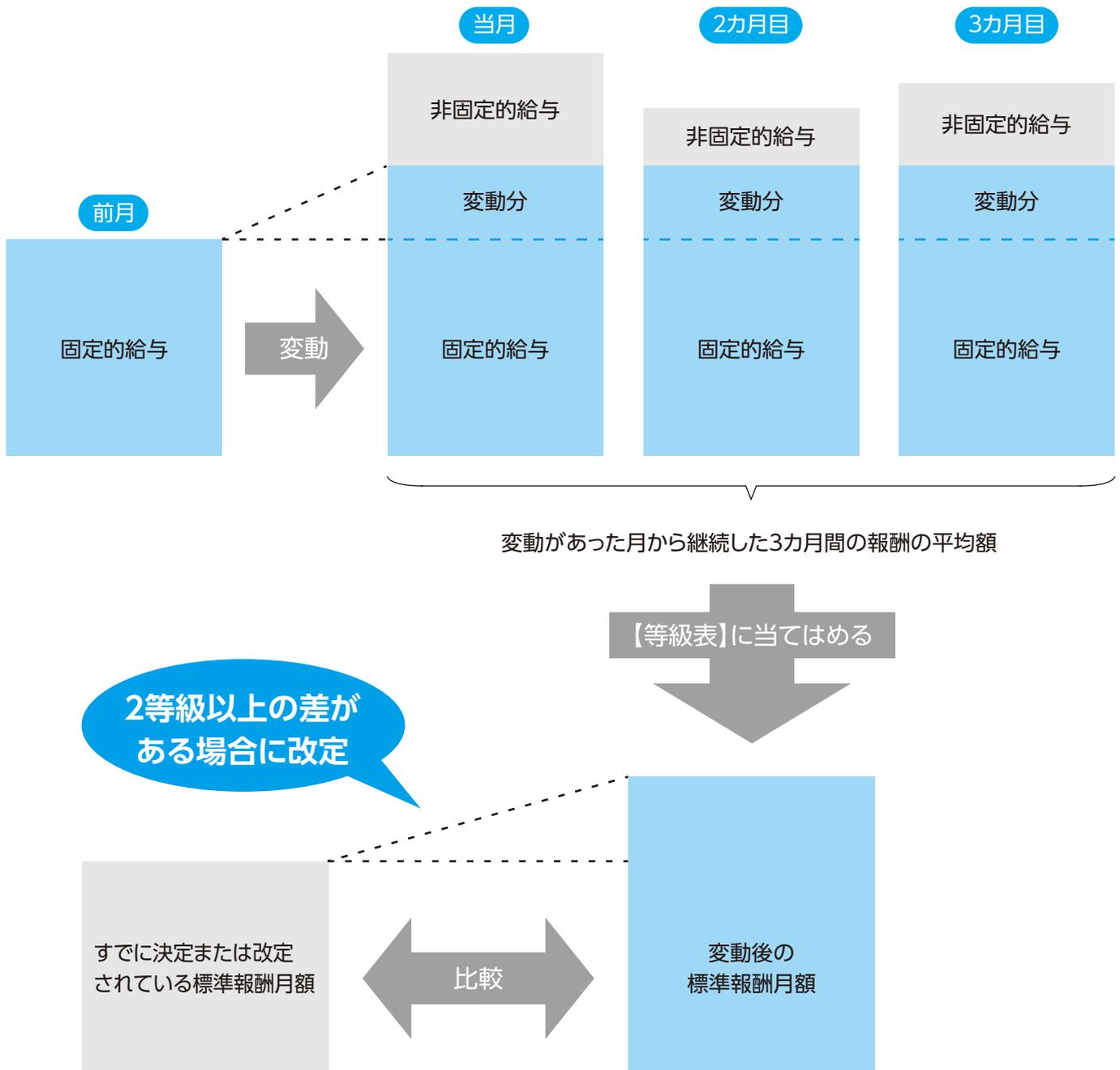
4～6月の報酬の平均額

【等級表】に当てはめる

標準報酬月額（9月から適用）

② 随時改定

昇給・昇格や異動などにより、固定的給与の額が変動し、著しい高低が生じた場合は、実際に受けている報酬と決定されている標準報酬月額との間に隔たりが生じることになります。このような隔たりを解消するために標準報酬月額を改定します。



③ 産前産後休業終了時改定

申出必要

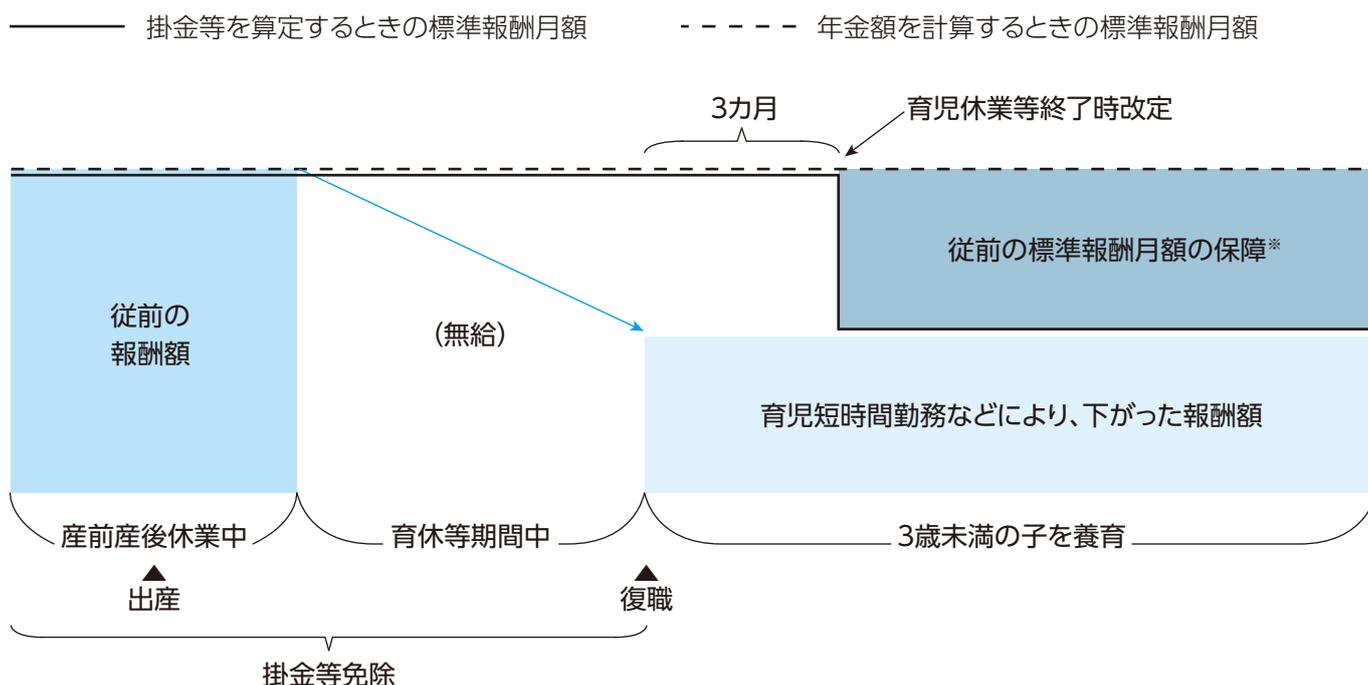
産前産後休業を終了した組合員で休業前より報酬が1等級以上下がった方が、産前産後休業終了日に産前産後休業に係る子を養育する場合に、組合に申出をしたときに改定されるものです。

④ 育児休業等終了時改定

申出必要

育児休業等を終了した組合員が育児休業等を終了した日において、その育児休業等に係る3歳に満たない子を養育する場合、職場復帰後の勤務形態が「育児短時間勤務」や「部分休業」等により報酬が1等級以上低下した場合に、組合に申出をしたときに改定されるものです。

● 育児休業等終了時改定の標準報酬月額イメージ



※3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、養育期間前の標準報酬月額(従前の標準報酬月額)を下回る場合に、共済組合に申出をしたときは、年金額が養育期間前の標準報酬月額で計算されます。



お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7581

離婚時の年金分割についてご説明します

離婚等をし、当事者間の合意または裁判手続により按分割合を定めたときに、その当事者の一方からの請求によって、婚姻期間等にかかる厚生年金の被保険者期間中のすべての「標準報酬月額および標準賞与額」を分割することができます。

※厚生年金額を分割するものではありません。当事者の厚生年金算定の基礎となる「標準報酬月額および標準賞与額」を分割するものです。

1 離婚分割制度の対象となる方

平成19年4月1日以後に離婚等をした組合員（被保険者）または組合員であった方

- ・ 分割される側は、婚姻期間中に厚生年金の被保険者であったことが必要です。
- ・ 分割を受けた側は、自分自身の受給資格要件に応じて厚生年金を受給することができます。

※すべての厚生年金加入期間の合計が1年に満たない方は65歳からの受給になります。

2 分割の対象期間

婚姻が成立した日から離婚が成立した日までの期間

※平成19年4月以後に成立した離婚等であれば平成19年4月に引き続く、それ以前の婚姻期間も対象となります。

3 按分割合

対象期間における当事者それぞれの標準報酬総額の合計額に対する、分割を受けることによって増額される側の分割後の持ち分となる割合

〈按分割合の定め方〉

- ・ 当事者間の合意または裁判手続。

※按分割合の上限は2分の1です。

4 第3号被保険者期間についての年金分割制度（3号分割）

平成20年4月1日以後に離婚等をしたときは、組合員（被保険者）または組合員であった方（ここでは「特定被保険者」という）の被扶養配偶者であった方からの請求によって、特定被保険者の特定期間に係る被保険者期間の標準報酬月額および標準賞与額を2分の1に分割することができます。

〈特定期間〉

- ・ 平成20年4月1日以後の組合員（被保険者）期間を有する特定被保険者の当該被保険者期間中の被扶養配偶者であった期間。

年金分割のための情報提供の請求

分割のための按分割合を決めるために必要な情報をあらかじめ把握しておきたい当事者は、共済組合等に対して情報提供を請求することができます。離婚等の成立の前後を問わず行うことができます。

●年金分割のための情報提供の請求

情報提供の請求は、当事者2人が共同で行うことも1人だけで行うこともできます。

●情報の提供

- ①当事者2人が共同で請求した場合は、当事者それぞれへ提供します。
- ②当事者1人が単独で請求した場合は、
 - ア. 離婚等をしているときは、請求者と請求をしていない相手方にも情報を提供します。
 - イ. 離婚等をしていないときは、請求者のみに情報を提供します。

●情報提供の内容

- ①分割の対象となるすべての厚生年金被保険者期間。
- ②分割の対象となるすべての厚生年金被保険者期間に係る離婚当事者それぞれの対象期間標準報酬総額。
- ③按分割合の範囲。

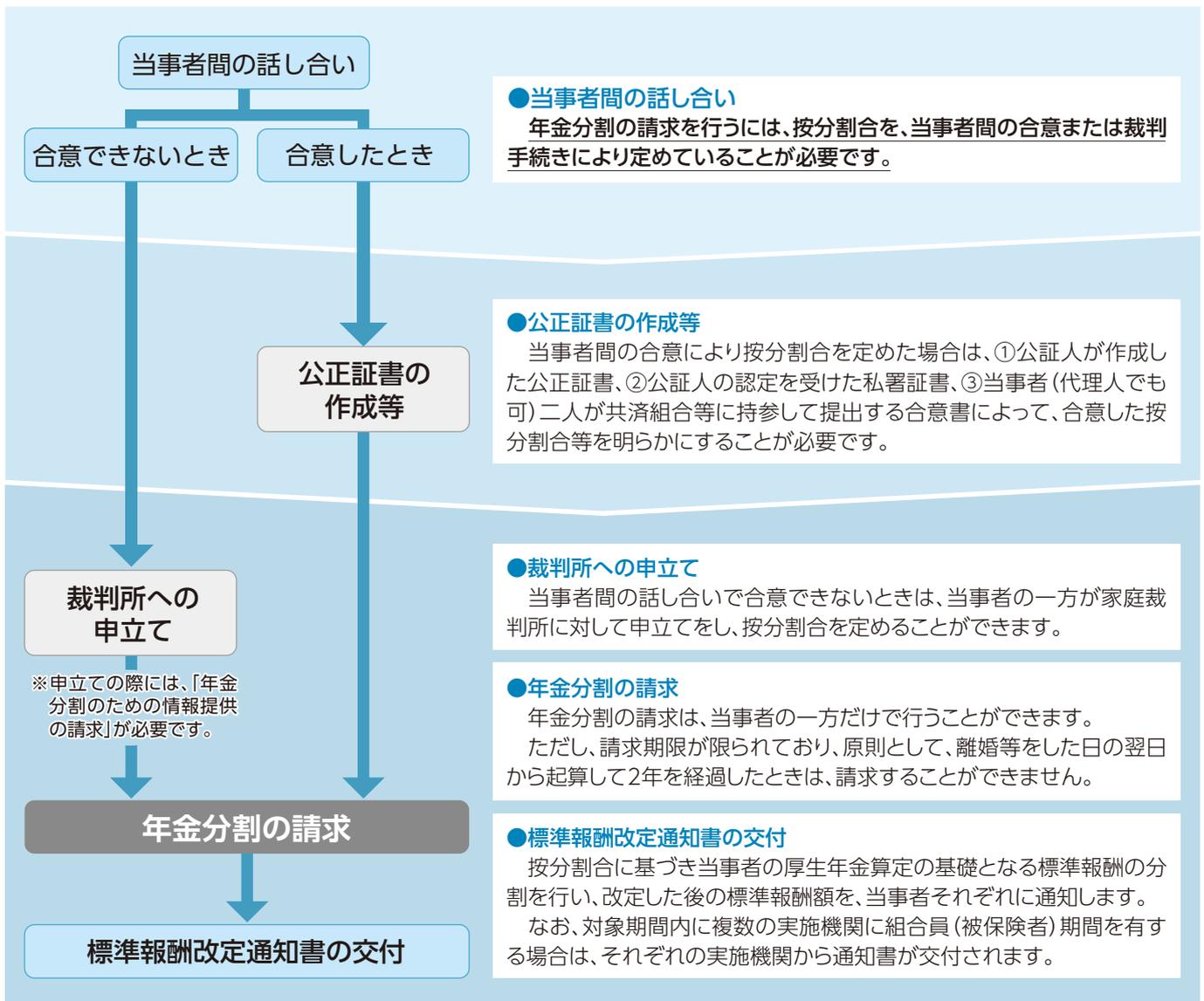
年金分割をするには手続きが必要です

離婚時の年金分割制度は、当事者間における合意または裁判手続きにより按分割合を定めたとしても、標準報酬改定請求を行わなければ、当事者の標準報酬総額は分割、改定されません。

〈請求期限〉

- 離婚等をした日の翌日から起算して2年以内。
2年を過ぎると請求することができませんのでご注意ください。
- 請求期限の特例
離婚等をした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は、請求期限の特例があります。
- 当事者の一方が死亡した場合の請求期限
離婚等をした日の翌日から起算して2年以内に当事者の一方が死亡した場合は、死亡した日から起算して1月以内。

基本的な手続きの流れ



お問い合わせ：年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549

地共済年金情報Webサイトをご利用ください



地共済年金
情報Webサイト

URL <https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

利用対象者

組合員および過去に組合員であった方

※次に掲げる方は対象者にはなりません。

- (1) 昭和54年12月以前に退職され、退職一時金全額受給期間(年金を受け取るために積み立てた掛金を退職一時金として全額受給した場合の当該期間)のみを有する方
- (2) 当共済組合の退職または老齢の年金受給権を有する方
- (3) 老齢厚生年金の支給開始年齢にすでに到達されている方

●地共済年金情報Webサイトをご利用いただくには、あらかじめ地共済年金情報WebサイトからユーザーIDの申し込みが必要です。

閲覧できる内容

- (1) 年金加入履歴および加入期間
- (2) 将来受給することとなる老齢厚生年金等の見込額
- (3) 標準報酬月額等および標準賞与額等の記録
- (4) 保険料納付額(組合員の方のみ)
- (5) 年金払い退職給付の給付算定基礎額残高
(平成27年10月以降の組合員期間がある方のみ)



本年10月から年金払い退職給付に係る基準利率および 終身年金現価率ならびに有期年金現価率が変更されています

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひ、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>
(地方公務員共済組合連合会トップページ)
トップページの「年金払い退職給付制度」から
ご覧いただけます。



59歳までの方対象

あなたの年金の加入状況等をお知らせ 毎年誕生月に「ねんきん定期便」を送っています

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(ただし、各月1日生まれの方は、その前月)に送付しています。

通知内容

ねんきん定期便に記載されている項目	50歳未満の方	50歳以上の方(58歳まで)	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			○	○

※ねんきん定期便は59歳までの方に送付

送付物

●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。



「ねんきん定期便」が届いていない方は、
当共済組合までご連絡ください。

お問い合わせ：庶務係

☎06-6208-7541

7581

●50歳未満の方



圧着葉書を
送付します。

●50歳以上の方(58歳まで)



圧着葉書を
送付します。

住宅貸付等の利率を変更します

現在の貸付利率については財政融資資金利率^(※1)に合わせて貸付規程附則で定めている利率により運用されています。このたび、貸付規程の改正を平成30年1月1日付で行うこととなり、利率の変更を行います。詳細につきましては別表をご覧ください。なお、基準となる基準利率^(※2)は0.00%とします。

これにより改正日における残額で利息を含む償還額が再計算されるため、毎月の返済額が変更となります。詳しくは送付いたします貸付金改定通知書等をご確認ください。

	平成30年1月1日以降
住宅貸付	2.66% → 1.26%
災害貸付	2.22% → 0.93%
介護住宅貸付	2.40% → 1.00%
激甚災害にかかる災害貸付	1.72% → 0.72%

(※1) 財政融資資金利率とは、国が年金等で集めた資金を運用する際の基準となる利率で、預託期間が10年のものが採用されています(平成29年11月10日以降適用 0.1%)。

(※2) 基準利率とは、地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する退職等年金給付の基準利率をいいます(平成29年10月から平成30年9月までにおける基準利率は0.00%)。

(注) 現在、住宅貸付、災害貸付、介護住宅貸付の新規貸付は休止しています。

貸付利率は基準利率により変動します

住宅・災害・介護住宅に係る貸付

平成30年1月1日より

基準利率	1.00%以下	1.00%超 1.50%以下	1.50%超 2.00%以下	2.00%超 2.50%以下	2.50%超 3.00%以下
住宅貸付	1.26%	1.76%	2.26%	2.76%	3.26%
災害貸付	0.93%	1.43%	1.93%	2.43%	2.93%
介護住宅貸付	1.00%	1.50%	2.00%	2.50%	3.00%
基準利率	3.00%超 3.50%以下	3.50%超 4.00%以下	4.00%超 4.50%以下	4.50%超 5.00%以下	5.00%超
住宅貸付	3.76%	4.26%	4.76%	5.26%	基準利率(※2)に 0.26%を加えた利率
災害貸付	3.43%	3.93%	4.43%	4.93%	基準利率(※2)に 0.07%を減じた利率
介護住宅貸付	3.50%	4.00%	4.50%	5.00%	基準利率(※2)

激甚災害に係る災害貸付

平成30年1月1日より

基準利率	1.00%以下	1.00%超 1.50%以下	1.50%超 2.00%以下	2.00%超 2.50%以下	2.50%超 3.00%以下
激甚災害に係る 災害貸付	0.72%	1.22%	1.72%	2.22%	2.72%
基準利率	3.00%超 3.50%以下	3.50%超 4.00%以下	4.00%超 4.50%以下	4.50%超 5.00%以下	5.00%超
激甚災害に係る 災害貸付	3.22%	3.72%	4.22%	4.72%	基準利率(※2)に 0.28%を減じた利率

お問い合わせ:庶務係 ☎06-6208-7596

「ストレッチ」で疲れをほぐす

ストレッチは、1日中、座りっぱなしや立ちっぱなしでこり固まった筋肉をほぐし、血行をよくして疲れをとる効果があります。寝る前にベッドで行えば、心身ともにほぐれた状態でそのまま眠りにつくことができ、安眠につながります。

ポイント

- 呼吸は自然呼吸で、息を止めないようにする。
- 気持ちいいと感じる範囲で伸ばす。
- 入浴後など筋肉が温まっているときがベスト。

■足のつけ根を伸ばす 腰痛に効く

- ①ベッドの上や床で左手に体重をかけて横座りをする。
- ②右手で右足首をつかみ、かかとをお尻の後ろあたりに近づける。
- ③体を大きく左にひねって足のつけ根を伸ばし、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

右ひざをやや後ろにもっていきように意識する



■肩まわりをほぐす 肩こりに効く

- ①ベッドや椅子に座って背筋を伸ばし、両手の指先を肩に乗せる。
- ②肩甲骨を使うようにして、ひじを前から上、後ろへと3秒ぐらいかけて回す。これを20～30回行う。

ひじを体の前でくっつけるようにするとより効果的



■太もも裏・お尻を伸ばす 腰痛・足の疲れに効く

- ①ベッドの上であお向けになり、右足のひざを曲げ、ひざの裏を両手で抱えて腰まで引き寄せる。反対側の足はリラックスさせておく。
- ②右足のひざの位置を変えずにできるだけまっすぐに立て、太もも裏とお尻を伸ばして20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

ムリのない範囲で最大限、ひざを伸ばす

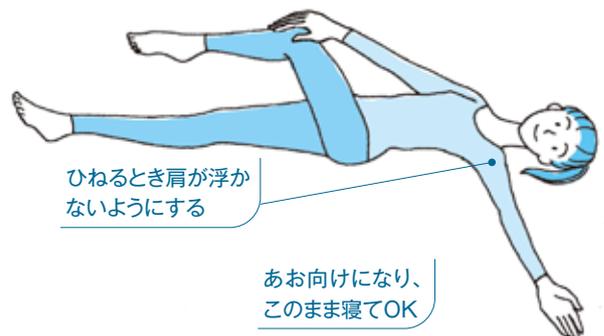


■背中・腰・お尻を伸ばす 腰痛・全身の疲れに効く

- ①ベッドの上であお向けになり、左足を曲げて右足にクロスさせ、クロスさせたひざの外側を右手で押さえる。左の腕は肩の真横に伸ばす。
- ②クロスさせた左ひざを手で押さえながらゆっくりと腰をひねり、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

ひねるとき肩が浮かないようにする

あお向けになり、このまま寝てOK





「温泉グルメ」の巻



温泉はつかるだけでなく、いろいろなものに利用されています。その代表的なものがグルメ。今回は温泉をつかったグルメの紹介です。



温泉といえばグルメ！ 宿の料理も楽しみだし、温泉まんじゅうも大好き♪

温泉グルメはワシの考えでは3つに大別できる。

- ①「温泉の蒸気や熱を利用したもの」
- ②「温泉そのものを食品にとりいれたもの」
- ③「温泉は利用していないが〇〇温泉まんじゅうなど、その地の名物として親しまれているもの」じゃ。



へー。なるほろー。

なんじゃ、その気のない返事は。まあ、いい。今回は食品づくりに温泉を利用する①と②の紹介をするぞ。



温泉たまご

いわずと知れた温泉グルメの代表。白身が固まる温度は、黄身よりも10℃ほど高く、この違いを利用して作られる。黄身よりも白身の方がとろりとしているのが特徴。ただし、温泉地の温泉たまごは、半熟や茹でたまごなどは、状態にかかわらず「温泉たまご」とよばれる。

- ◆有名な温泉たまご 飯坂温泉「ラジウム玉子」(福島県)、箱根大涌谷「黒たまご」(神奈川県)、湯村温泉「荒湯たまご」(兵庫県)



温泉プリン

温泉の蒸気で蒸しあげて作るプリンは、新しい温泉スイーツとして人気。別府温泉の「地獄蒸しプリン」は、殺菌効果の高い硫黄成分を含む蒸気で蒸すので防腐剤不使用。下呂温泉では、温泉で温められたプリンを足湯につかりながら味わえる。

- ◆有名な温泉プリン 明礬温泉「地獄蒸しプリン」(大分県)、鉄輪温泉「湯涌蒸しプリン」(大分県)、下呂温泉「まわかプリン」(岐阜県)

温泉ビール

数は少ないが、温泉を仕込み水として利用したビールも存在する。なかでも双津峡温泉や塩原温泉の地ビールは、仕込み水に温泉を100%使った希少なビール。温泉に含まれるミネラル分がとりこまれ当然だが泉質によって風味はちがう。

- ◆有名な温泉ビール 双津峡温泉「双津峡温泉地ビール」(山口県)、塩原温泉「塩原温泉プレミアムビール」(栃木県)、湯谷温泉「源泉仕込み 下呂麦酒」(岐阜県)



ほっこりつかる♪ オススメ温泉

都会からほど近い別天地の温泉

みのにグリーンスポーツホテル「銀河の湯」

「銀河の湯」は、三宮から車で約20分、山の中腹にあります。自慢の露天風呂は開放感たっぷり、箕谷の大自然を独り占めした気分。夜には、温泉につかりながら、輝く星々と夜景を堪能する贅沢な体験をどうぞ。弱アルカリ性のやわらかいお湯は、かすかに硫黄臭が漂い、体には炭酸の泡がくっつきます。かけ流しの源泉槽は34度と温度が低いので、加温した温泉との「温冷交互浴」がおススメ。レストランはもちろん、スポーツ施設もあるので、ファミリーで楽しめます♪

この温泉のココがすごい

- 都会の近くで大自然を満喫
- 露天風呂から眺める星空と夜景
- 泡付きのよい新鮮な源泉

みのにグリーンスポーツホテル「銀河の湯」

泉質：単純弱放射能泉 備考：源泉かけ流しあり
色：無色透明 温度：37度 pH：8.4
適応症：疲労回復、神経痛など
所 神戸市北区山田町原野 1-1 ☎ 078-581-6000
¥ 大人 800円、子ども(4歳以上) 400円
時 10:00～23:00 (最終受付 22:00) 年中無休
交 電車：JR「三ノ宮駅」、北神急行・神戸電鉄「谷上駅」より送迎バスあり
車：阪急・阪神「神戸三宮駅」より新神戸トンネルを通過して約20分
HP <http://minotani.jp/hot-spring/>



Go!Go!

家族でお出かけ
recipe

匠の技を

持ち帰ろう!

きれいなグラスが
作れるみたい!



友禅染めで、
扇子も作れるのね



DIYに
挑戦するぞー!



「日ごとに寒くなる季節は、じっくり家族で楽しめるもの作り体験がおすすめ。友禅染めやガラス体験を通じて、自分だけのオリジナル作品が作れますよ。」

recipe1 | 京都府 京都市

京友禅体験工房 丸益西村屋

京都の伝統を体験!

多くの人に京都の文化や技、染色の世界を知ってもらおうと、京友禅の老舗、丸益西村屋の染色の伝統工芸士が京友禅体験工房を開設。気軽な入門コースをはじめ、風呂敷の包み方やお箸とお箸入れ作りが学べるコースなどを用意。京都の伝統に触れながら、自分だけのオリジナル作品作りが楽しめる。



「京町家」の
一室で学べる
体験コースもあり



- ☎ 075-211-3273
- 〒 京都市中京区 小川通御池南入ル
- 🕒 営業時間: 9:00~18:00 (最終入場 17:00)
- 📅 休 1/1~3
- 💰 入場料: 無料
各体験ごとに異なる料金が必要
- 📝 要予約
※ 完成品は持ち帰れる。
(仕立てが必要な物は、後日発送)



選べるアイテムがいっぱい

京友禅体験 入門コース

ハンカチ、扇子、タンブラーなど多彩なアイテムと型紙の中から好きなものを選んで、好みの色で染め上げる。

- 📅 開催日 毎日(除く1/1~3)
- 🕒 開始時間 9:00~17:00 (体験終了は19:00まで)
- 🕒 体験時間 1~1.5時間
- 💰 料金 1,300円~(アイテムにより異なる)



型紙とハケを使う
「摺込友禅」という
技法で染色

オリジナル風呂敷が作れる

風呂敷包み方レッスン(6種) & 京友禅染め体験コース

風呂敷の歴史や知識、6種類の包み方を学んだあと、オリジナルの友禅染め風呂敷作りを体験。

- 📅 開催日 毎日(除く1/1~3)
- 🕒 開始時間 10:00、14:00
- 🕒 体験時間 1~1.5時間
- 💰 料金 3,240円



ラッピング包みや、
風呂敷バッグの
作り方もご紹介

京都銘木「北山杉」で作る

お箸 & 京友禅のお箸入れ作り体験

香りのよい「北山杉」のお箸作りと、型紙を使って絵柄を染める友禅のお箸入れ作りをセットで体験。

- 📅 開催日 毎日(除く1/1~3)
- 🕒 開始時間 9:00、14:00
- 🕒 体験時間 2~3時間
- 💰 料金 3,240円



完成品はお土産に、
マイお箸として
携帯することも。

- 地下鉄東西線「二条城前」駅下車、2番出口から徒歩約5分
- 地下鉄丸烏線・東西線「烏丸御池」駅下車、4-1番出口から徒歩約7分

くわしくはコチラから
▶ <https://www.marumasu-nishimuraya.co.jp>

丸益西村屋

検索



京友禅の
エコバッグ、
うまくてきたね



recipe2 | 兵庫県 篠山市

ガラス工房るん

ガラスの魅力を実感!

関西では馴染みが薄いガラス作り。その楽しさを肌で感じてもらえるよう、吹きガラスの技法別に体験コースを設定。各コースともに、選べるガラスの色やオプションメニューが豊富に揃っており、自分好みのマイグラス作りが楽しめる。世界で1つのオリジナル風鈴を作る体験も人気。子どもから大人まで、ガラスの魅力を存分に実感できる。



のどかな自然の中で、ガラス体験を満喫

7種類のコースから選べる ガラス体験



ガラスの色も20色以上から選べる

「色泡」「水玉」「つぶつぶ」など、吹きガラスの技法別に好きなコースを選んで体験。

開催日時 要問い合わせ
体験時間 約20分/1個
料金 4,000円~5,800円/1個
(各コースにより異なる)

☎ 079-506-1380

〒 篠山市西谷1-5

🕒 営業時間:
10:00~18:00

📅 不定休

💰 入場料: 無料
各体験ごとに異なる料金が必要
※ 当日キャンセル代要

📅 2日前までに要予約

くわしくはコチラから
▶ <http://www.glass-rung.com/>
ガラス工房るん



風鈴作り
楽しかったな~



好みの色柄で作成 風鈴体験

選べる色柄がいっぱい



好きなガラスの模様や色で自分好みの風鈴を作成。ガラス体験での技法を使った風鈴作りができる。

開催日時 要問い合わせ
体験時間 約15分/1個
料金 5,000円/1個(パーツ代込み)



■ JR福知山線「篠山口」駅からタクシーで約15分

recipe3 | 大阪府 大阪市

DIY FACTORY OSAKA

「作りたい」が叶う!

「体験できるリアルDIYショップ」をコンセプトに、2014年4月、大阪なんばに誕生した体験型DIYショップ。DIYは難しいのではと感じている人に、気軽に楽しんでもらえるスポットとなっている。木材の加工や塗装をはじめ、電動工具や溶接の基本について学べる少人数制の体験レッスンを開催している。

南海電鉄
高架下の
開発の一環で
誕生



正確な家具作りがわかる 木材加工の基本レッスン



工具を使って
穴あけや切断を
レッスン

「さしがね」や「のこぎり」などの工具の正しい使い方と、木材の構造や選び方、組み立て方などが学べる。

開催日時 HPにて要確認
対象 16歳以上
料金 1,000円

☎ 06-6643-9700

〒 大阪市浪速区
敷津東1丁目2-12

🕒 営業時間:
11:00~19:00

📅 不定休

💰 入場料: 無料
各体験ごとに異なる料金が必要

📅 要予約

※ レッスン参加にはレッスン会員への登録が必要

くわしくはコチラから
▶ <http://www.diyfactory.jp>
DIY FACTORY OSAKA



クギの打ち方の
コツがわかったぞ!



塗料の基礎知識から学ぶ 木材塗装の基本レッスン



ミルクペイントや
ワックスなどの塗り
心地も体験

塗料の種類や特徴、使い方の注意から、塗装の方法やテクニックもしっかり習得できる。

開催日時 HPにて要確認
対象 16歳以上
料金 1,000円



■ 南海本線「今宮戎」駅より徒歩約5分
■ 南海本線「難波」駅より徒歩約10分
■ JR関西本線「JR難波」駅より徒歩約15分

※ 予約方法やキャンセル・注意事項などについてはHPにて要確認



エコそうじ術

大そうじをしないで済ますには

「大そうじ」をしないで済ますためには、「こまめに小そうじ」「何度かに分けた中そうじ」のどちらかをしておくことです。部屋ごとの不用品を少しずつ捨てていく、家具の裏や下のホコリだけでも取り除いておく、家電だけでも拭いておく……。1日1つでもやっておく、小そうじ・中そうじの習慣がつけば、時間も労力も節約できます。「大そうじしなければ……」と憂うつな気持ちにならず、いつでも気楽にそうじに取り組めるようになるかも。



こまめに小そうじ
何度かに分けた
中そうじ

洗剤は少なくてOK

プロの清掃業者によると、「そうじが苦手な家の共通点」に、「使いかけの洗剤がたくさんあること」だそうです。たまにしかそうじをしないので、



……という悪循環に陥っているためなのです。

手持ちの洗剤があるなら、この機会に使い切ってしまうでしょう。でも実際は、そんなにいろいろな種類の洗剤は必要ではありません。最低限、「粉石けん・重曹・クエン酸（酢）」があれば、たいいていの汚れは落ちてしまいます。



少なくて
OK!



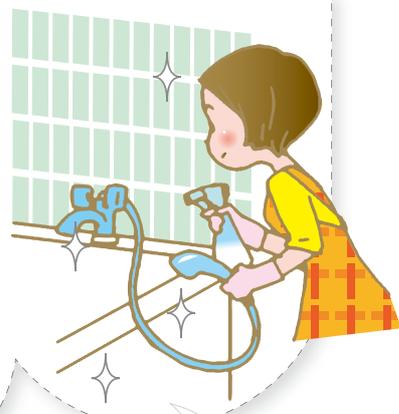
家事の中でもちょっぴり憂^{ゆう}うつな「そうじ」。
でも、そうじって、家も心も明るくしてくれる、
「癒し」の効果があるのです。
時間も洗剤もエネルギーも少なめなら、
けっこう楽しい家族のイベントになるかも！

●金子 由紀子
(シンプルライフアドバイザー)

インターネットのサイト「All About」で、シンプルライフに関するページのガイドを務める。出版社で書籍編集に携わった体験を活かして、ビジネス、旅行、ダイエット、教育などの分野の執筆活動を行うとともに、新たなシンプルライフの提案を行う。

簡単！ エコそうじ

環境負荷が小さいといわれる粉石けん・重曹・クエン酸。最近では、これらを活用した「エコそうじ」が人気です。粉石けんは、ぬるま湯で溶くなどしたものを布やスポンジにつけて、家電や壁、ドアの表面などの汚れを落とします。細かいところは、歯ブラシを使って。重曹は、油汚れや茶渋、こびりつきを落とすのに大活躍。水スプレーしたところに直接振りかけてから磨きます。ただし、天然素材やアルミ製品には使わないこと！ クエン酸は、お風呂や台所の水垢落としに。水溶液をスプレーしたり、浸した布でパックしたりするといいでしょ。



雑巾とタワシ、
ぼろ布、
古歯ブラシ、竹串



そうじ道具は、シンプル・おしゃれなものを

「あれば便利かな？」と、ついつい買ってしまう「おそうじ便利グッズ」ですが、そうじが好きでない人は、使いこなせず退蔵してしまうことが多いもの。雑巾とタワシ以外には、「ぼろ布・古歯ブラシ・竹串」程度の簡単なものがあれば大丈夫。それより、「おしゃれなフタつきバケツ」「きれいな色のほうき&ちりとりセット」「素敵なエプロン」などをそろえてみては？ そうじという、ともすれば憂うつになりがちな作業のモチベーションを上げてくれるのは、「便利さ」よりも実は「美しさ」。美しい道具なら、つい使ってみたくなり、こまめにそうじするのも苦にならないかも。

見直される「ほうき」

最近、おしゃれな雑貨屋さんで「ほうき」がよく売れているそうです。一人暮らしの学生さんのワンルームにもそうじ機がある時代に、なぜ？

「ちょっとキレイにしたいとき、いちいちそうじ機を出してくるのが面倒なのだから。それに、電気も使いませんね」と雑貨屋さん。

ほうきに古タオルをかぶせれば、狭い家具の下や、天井の隅のホコリをそうじするのにピッタリ。これは、昔からやっていたことですね。

ほうきには、サイズや種類もいろいろあります。部屋やそうじのスタイルに合わせて選ぶといいでしょう。アジアやヨーロッパ、日本の民芸風のほうきなど、見た目にも美しいものを選べば、飾っておいてひよいと気軽にそうじができて、いいかもしれませんよ。



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～

ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積
25坪
目安価格 **62万円**
(税別)

延床面積
30坪
目安価格 **75万円**
(税別)

※ 目安価格は付帯部分の塗装も見込んでいますが壁面量や付帯部分量により変わる場合があります。屋根塗装は含みません

無料見積りのご予約はフリーダイヤルにお電話ください。

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。



◆お問い合わせは



0120-6-11502

イイコージ

(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

電話受付：月曜～金曜の午前9時～午後5時まで。

工事範囲…大阪府内、奈良県内、滋賀県内、京都府域(南丹以南)、兵庫県(中播磨、北播磨、淡路は除く)和歌山県(有田、日高、西牟婁、東牟婁を除く)、三重県(名張市域まで)地域はご相談ください。

セイキョウホーム近畿

検索



協定会社35社が勢ぞろい!

2018

2/4日

ハウジングフェスタ

10:00~16:30(最終受付16:00)

in グランフロント大阪

JR大阪駅直結で
地下鉄からもアクセス抜群!!

住まいづくりの
お悩み解決を
お手伝いいたします!

カタログ・資料コーナー

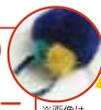
- 新築・リフォームカタログ
- 税金・資金・住まいHOW TO本

物件情報コーナー

- マンション・建売・宅地情報

お楽しみコーナー

- ファークセサリー作り (講師「PARTS CLUB」)
- 肌測定 ●キッズコーナー



※画像はイメージです。

個別相談コーナー

- 注文住宅 (新築・建売)
- リフォーム
- マンション
- 税務相談
- FP相談
- 資金相談 (三菱東京UFJ銀行・三井住友信託銀行)

スタンプラリーにご参加ください!

個別相談コーナーでのご相談(1回以上)とセミナーへご参加(午前・午後いずれか)で

QUOカード(500円分)プレゼント!

※一家族様1つまでとなります。



住まいづくりスタートアップセミナー

午前の部 時間 | 11:00~12:00



2018年のマンション市場予測と住宅ローン金利推移を分析!

—マイホームの買い時は?—

講師 (一社) 住まいの総合研究所 代表理事 井口 克美 氏

住宅情報(元SUUMO)の広告営業として新築分譲戸建・新築分譲マンション・仲介・賃貸業の領域を経験しSUUMOカウンターでは参画営業を担当。2014年に独立し、住まいの総合研究所を開設。現在、住宅購入セミナーや執筆などを中心に活動中。

午後の部 時間 | 14:00~15:00



シングルの方も必見! 公務員の住宅購入時の節税法

—ローン控除・共有名義など—

講師 USS 税理士法人 嶋末 貢 氏

大学卒業後、大手住宅設備メーカーに就職し、ルートセールスに従事。その後、税理士業界に転身。約11年の会計事務所勤務を経て、平成23年に開業。現在は企業の顧問および資産税関係を中心に活動されるかたわら、不動産関連や相続等のセミナーも多数講演。

ご来場プレゼント



グランフロント大阪
うめきた広場にある人気の
ベーカリーです!!

『プレツェル
クロワッサン』
(3個セット)
をプレゼント!!

※アンケートにご記入いただいた方に限ります。(一家族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。

会場案内

グランフロント大阪

北館タワーB 10階 大阪市北区大深町4-1

※JR大阪駅の2階連絡デッキ(中央北口アトリウム広場)より北館へ直進。

※北館2階入って右手(サムソナイト向かい)にあるTowerB Office入口奥エレベーターにて9階まで上がり、左奥のタリーズコーヒー横のエスカレーターで10階へお越しください。

ACCESS

- JR「大阪」駅
- 各線「梅田」駅・「東梅田」駅・「西梅田」駅



ハウジングフェスタに関するお問い合わせは...

ハウジングフェスタ運営事務局 TEL.06-6395-3424 ((株)ヤマダ・エスバイエルホーム内 担当:島谷)

主催:大阪市職員共済組合住宅等あっせん事業協定会社



料理制作/北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター)
●撮影/福岡拓
●スタイリング/寺門久美子

お手軽ビーフシチュー

1人分

304kcal/塩分1.8g



材料 2人分

- 牛肉(こま切れ).....120g
- 片栗粉.....大さじ1/2
- たまねぎ.....1/2個
- にんじん.....1/2本
- にんにく.....1かけ
- サラダ油.....小さじ1
- 赤ワイン.....50cc
- 水.....1カップ
- デミグラスソース.....100g
- A トマトケチャップ.....大さじ1
- 固形コンソメ.....1/2個
- ローリエ.....1枚
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々
- クレソン.....適量

作り方

- ①牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、Aとたまねぎ、にんじんを加え、10~15分ほど煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、クレソンを添える。

Pick up 牛肉

●鉄

牛肉には豚肉や鶏肉の約2倍の鉄が含まれています。鉄は造血作用に関与しており、不足すると冷え性になることもあるので、しっかりととりましょう。

調理のコツ!

牛肉に片栗粉をもみこむ

片栗粉をもみこむことで軟らかく仕上がりが、さらにほどよいとろみがつきます。

