

市町村職員 共済だより

# ぎふ

平成20年度  
ふれあい写真・お絵かき展  
入賞作品

## 組合の現況 (9月末現在)

所属所数	80
市	21
町村	21
一部事務組合等	38
組合員数	24,227人
男	14,577人
女	9,650人
任継組合員	692人
被扶養者数	24,406人

2008  
No.170

11

## ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

組合会議員選挙実施のお知らせ	2
住宅借入金等特別控除についてのご案内	3
病類別・年齢別にみる医療費統計	4・5
平成20年度 スキーリフト・民宿のご案内	6・7
平成20年度 ふれあい写真・お絵かき展入賞作品決定!	8・9
ねんきんQ&A	10・11
健康ニュース「口内炎」	12・13
賞与積立のご案内／共済貯金の運用状況	14
職員募集のお知らせ／脳力アップパズル	15
紫雲荘のご案内	16

### ●岐阜県市町村職員共済組合の職員募集●

#### 【募集受付期間】

平成20年11月4日(火)～11月21日(金)まで

※詳しくは15ページをご覧ください。

表紙の写真は  
「個人情報保護方針」に該当しますので、  
ホームページには掲載しません。

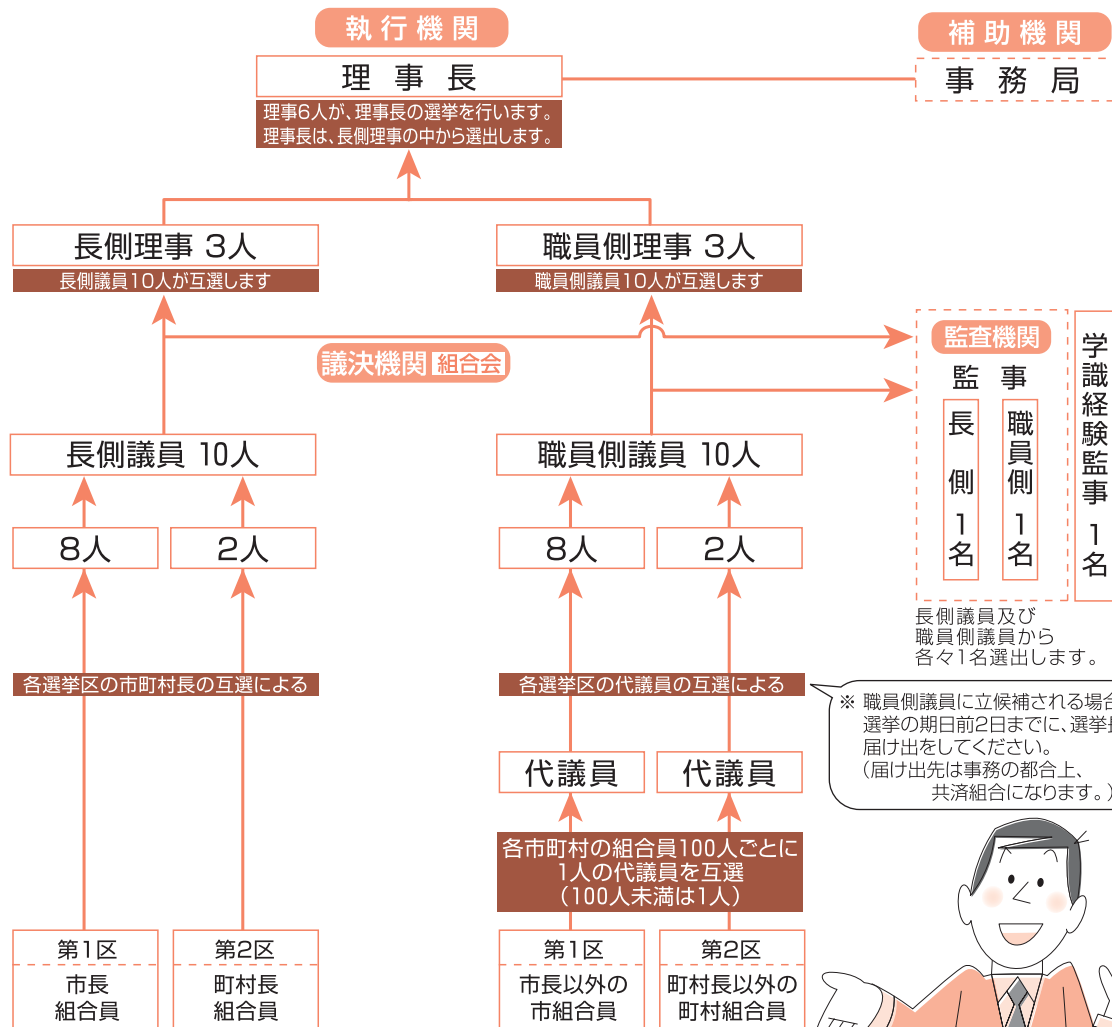
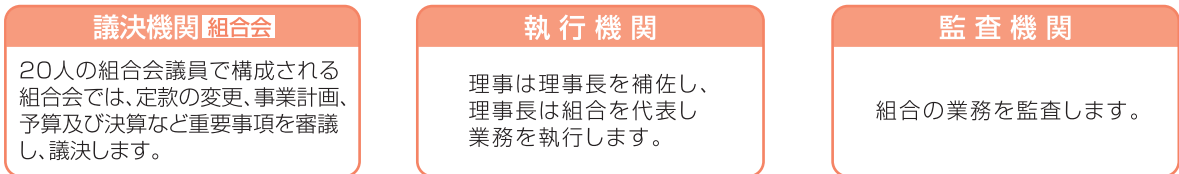
# 組合会議員選挙を行います

共済組合の事業運営は、組合会議員により構成される組合会において重要事項を決定し運営されております。この組合会議員の任期は2年で、本年11月30日をもって任期が満了となります。

これに伴いまして、11月に新組合会議員の選挙を行い、市町村長である組合員の中から10名、市町村長以外の組合員の中から10名、合計20名を選出します。選挙の方法については下表の通りです。

なお、今回の選挙による新組合会議員の任期は、平成20年12月1日から平成22年11月30日までの2年間となります。

**共済組合の運営機関** 共済組合の業務を適正かつ円滑に運営するために、次の3つの機関が設けられています。

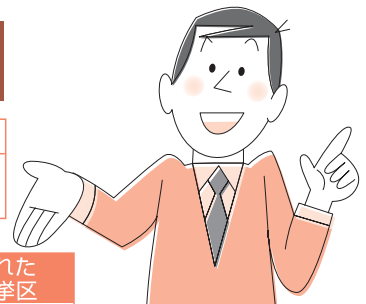


選挙区について

市町村長が選挙する長側議員の選挙区		
選挙区	議員の数	
第1区	岐阜市外20市	8人
第2区	羽島郡外7郡の町村及び白川村	2人

市町村長以外の組合員から互選された代議員が選挙する職員側議員の選挙区		
選挙区	議員の数	
第1区	岐阜市外20市	8人
第2区	羽島郡外7郡の町村及び白川村	2人

※ 一部事務組合等の選挙区については、事務所の所在する市町村の属する選挙区になります。



住宅借入金等特別控除を受けられる方へ

# 「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」の送付について

**確定申告または年末調整時の所得税控除申請用としてお使いください。**

住宅借入金等特別控除とは、自己の居住のために住宅の取得等（一定の要件を満たす居住家屋の新築、購入または増改築等）をして、一定の住宅借入金等があるとき、1年目は確定申告によって、2年目以降は年末調整により所得税からその住宅借入金等の年末残高を基として計算した金額を控除する制度のことです。共済組合からの住宅借入金で償還期間が10年以上のものはその対象になります。



※一部繰上償還・償還型変更により当初の貸付日からの償還期間が10年未満になった場合は住宅借入金等特別控除の対象にはなりません。その他、詳細については最寄りの税務署にお尋ねください。

## 自動発行される方

平成20年11月11日(火)に所属所へ送付いたします。

平成11年1月1日から平成20年10月31日までの間に、償還期間が10年以上の「住宅・在宅介護対応住宅・災害」の貸付を受けた方。ただし、土地購入を目的とした貸付を受けた方が、今回初めて住宅借入金等特別控除を受ける場合を除きます。

## 自動発行されない方

各所属所共済組合担当課を通じて「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書交付願」を提出してください。

- 貸付年月日が平成10年12月31日以前の方で証明書の交付を必要とされる方
- 貸付年月日が平成20年11月1日以降の方で証明書の交付を必要とされる方（翌年以降は自動発行）
- 土地購入を目的とした貸付を受けた方のうち、初めて残高証明書が必要となった方（翌年以降は自動発行）

## 健康ホットライン24

### 電話による健康相談サービス 24時間・年中無休 匿名可

- 健康相談 ●医療相談 ●介護相談
- 育児相談 ●医療機関情報提供

### メンタルヘルスのカウンセリング

#### ● カウンセリング受付

電話 9:00~22:00・年中無休 WEB 24時間・年中無休(返信は2~3日要します)

#### ● 面談カウンセリング予約受付

電話 月~金9:00~21:00、土9:00~16:00(日・祝祭日・12月31日~1月3日を除く)

WEB 24時間・年中無休(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)  
面談カウンセリング料/年間5回まで無料!

お知らせ

「共済事業ガイドブック2008」にて紹介しております宿泊利用助成対象施設について、下記のとおり変更します。  
**長良川会館(岐阜市) 平成20年12月31日閉館につき契約解除**

# 病類別・年齢別に見る医療費統計

平成20年5月  
診療分

生活習慣を見直し、身近な病気を予防しましょう  
みなさんの健康管理が医療費の節減につながります

組合員や、被扶養者である家族のみならず、平成20年5月に医療機関で診療を受けられた件数と医療費について、病類別・年齢別に分類し状況を分析しました。  
(後期高齢者医療制度対象者は含まれません)

## 病類別

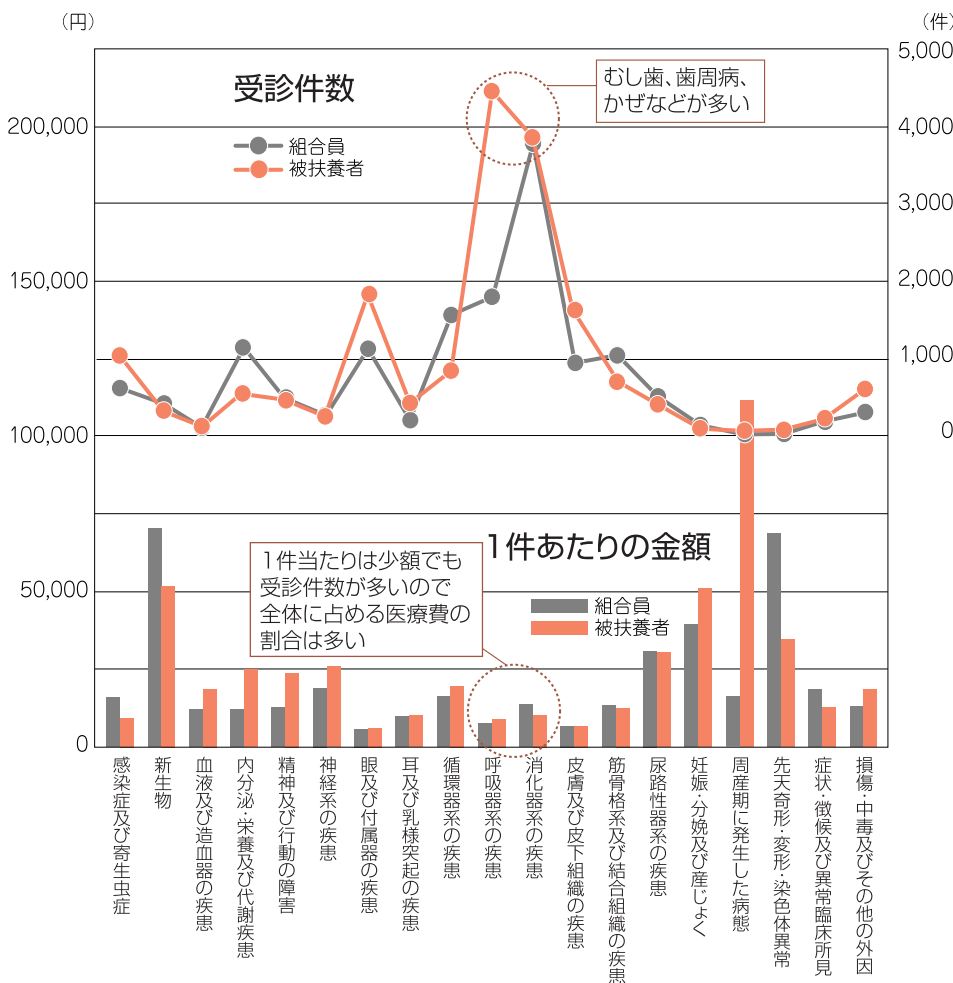
かぜやむし歯など

身近な病気の受診が多い

病類別では、診療報酬明細書(レセプト)に記載されている主傷病を19に分類して集計しています。

受診件数では、組合員は、**歯、胃腸などの消化器系の疾患**、被扶養者は、**かぜ、アレルギー性鼻炎などの呼吸器系の疾患**が最も多くみられます。

1件当たりの金額では、がん、妊娠や先天性等に関するものが高額となっていますが、これは、高度な医療や長期的な治療が必要になる病気であるためと考えられます。



## 病気の分類

### 感染症及び寄生虫症

腸の感染症(コレラ・赤痢など)、結核、ウイルス疾患、ウイルス肝炎など

### 新生物

がん、白血病など

### 血液及び造血器の疾患

貧血など

### 内分泌・栄養及び代謝疾患

甲状腺障害、糖尿病など

### 精神及び行動の障害

認知症、アルコール及び薬物中毒、そううつ病その他の精神病、神経症など

### 神経系の疾患

パーキンソン病、アルツハイマー病、てんかん、脳性マヒなど

### 眼及び付属器の疾患

結膜炎、白内障、近視・乱視・老眼など

### 耳及び乳様突起の疾患

外耳炎、中耳炎など

### 循環器系の疾患

高血圧性疾患、虚血性心疾患(狭心症など)、脳血管疾患、痔核、低血圧など

### 呼吸器系の疾患

急性鼻咽頭炎(かぜ)、気管支炎、アレルギー性鼻炎、肺炎、喘息など

### 消化器系の疾患

歯の疾患、胃潰瘍及び十二指腸潰瘍、虫垂炎、胃炎、肝臓の疾患、胆石症など

### 皮膚及び皮下組織の疾患

皮膚炎、アトピー性皮膚炎、湿疹など

### 筋骨格系及び結合組織の疾患

関節リウマチ、腰痛症、肩の障害、神経痛、骨粗しょう症など

### 泌尿器系の疾患

腎不全、尿路結石症、前立腺肥大症、月経障害、性器の疾患など

### 妊娠・分娩等及び産じょく

流産、妊娠中毒症、その他の妊娠・分娩及び産じょくなど

### 周産期に発生した病態

胎児栄養失調、胎児発育遅延、未熟児など

### 先天奇形・変形及び染色体異常

心臓その他の先天奇形、染色体異常(ダウン症など)など

### 症状・徴候及び異常臨床所見

失神、発疹、頭痛、動悸、呼吸困難、吐き気、腹痛、老衰など

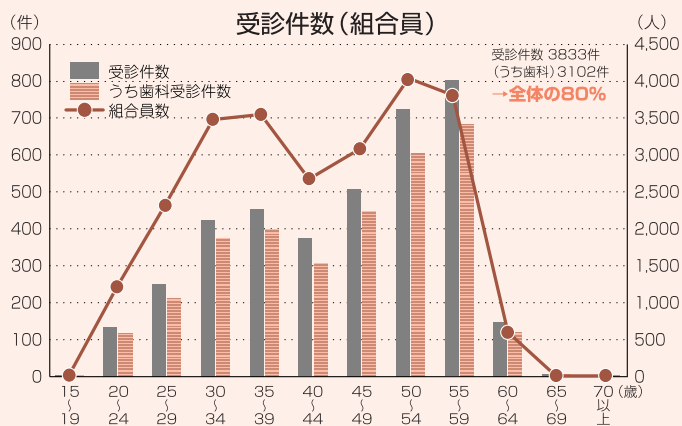
### 損傷・中毒及びその他の外因

骨折、熱傷、脱臼、脳震とうその他の外傷、アルコール中毒、薬剤等による中毒など

# 年齢別

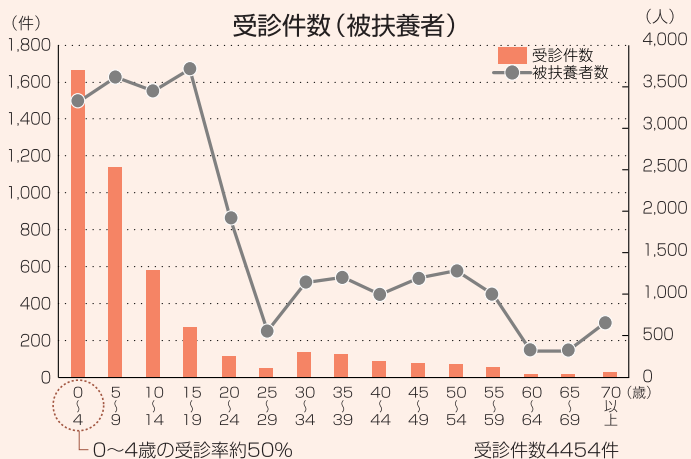
## 組合員の受診率NO.1は 消化器系の疾患

40代後半から受診件数が増えて  
いる背景には、生活習慣病での受診  
があると思われます。また、1件あた  
りの金額は13,659円と比較的  
少額ですが、受診率の高い歯・胃腸  
などの消化器系の疾患では、ひと  
月の医療費が5万円超と高額になっ  
ています。



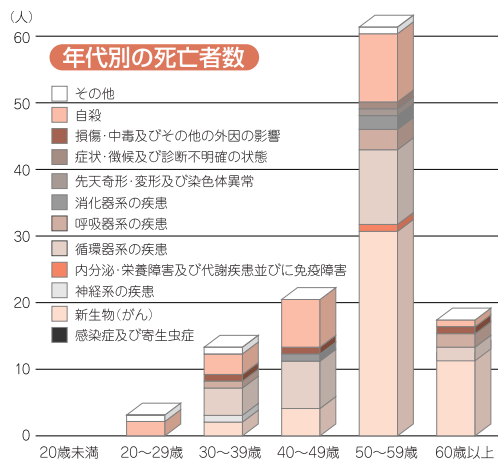
## 被扶養者の受診率NO.1は 呼吸器系の疾患

0歳〜9歳くらいまでの受診が多  
くみられます。この多くはかぜ、アレ  
ルギー系の疾患です。

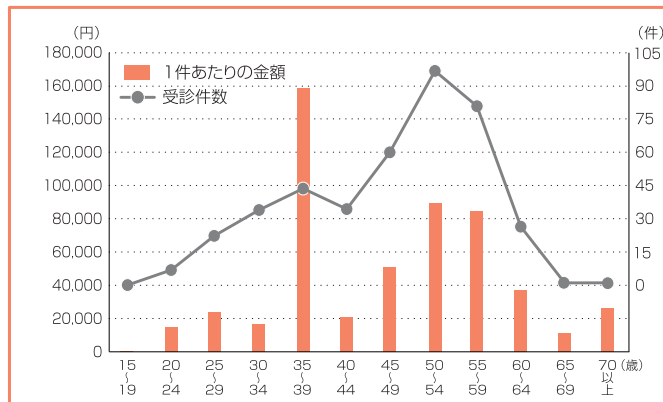
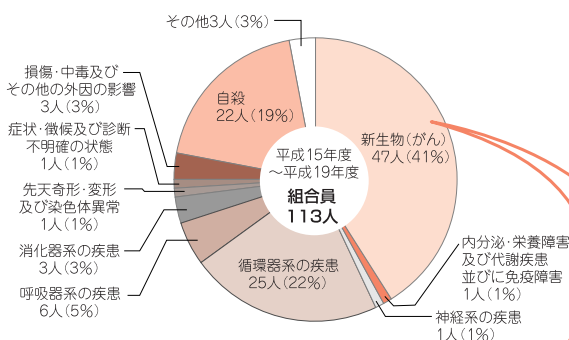


## 過去5年間ににおける組合員の在職死亡原因

死亡原因で最も多いのは、がんです。  
続いて高血圧・脳出血などの循環器系の疾患、自殺の順となっています。



### 死亡原因の割合



### がんの受診件数と1件あたりの金額(組合員)

組合員の死亡率NO.1の  
がんは、50歳からの受診が  
多くみられます。



平成  
20年度

# スキーリフト 民宿のご案内

## スキーリフト 補助券のご案内

A～Eの  
スキー場

**利用期間** 平成20年12月1日～平成21年3月31日

**利用助成対象者** 組合員および被扶養者(被扶養者でない配偶者を含む)

**利用方法** ①所属所の共済組合事務担当課で「平成20年度スキーリフト補助券」の交付を受けてください。  
②リフト券購入窓口で、補助券を添えてリフト券を購入してください。  
※この補助券は、スキー場が独自に定める特別割引日には利用できません。  
詳しくは各スキー場にてご確認ください。

### 大野郡白川村

**D** 白川郷平瀬温泉白弓スキー場  
<http://shirakawa-go.org/>

区分		一般料金	利用料金
1日券	土日祝	大人 3,000円	2,000円
		中学生以下 2,500円	1,500円

### 下呂市

**E** 濁河温泉スキー場  
<http://hida-osaka.com/ski/>

区分	一般料金	利用料金
1日券 一律	3,000円	2,000円

### 揖斐郡 揖斐川町

**F** 遊らんど坂内スキー場

区分		一般料金	利用料金
半日券	大人	2,500円	1,500円
	小学生以下	2,000円	1,000円
1日券	大人	3,500円	2,500円
	小学生以下	2,500円	1,500円

### 郡上市

**G** ダイナランド  
<http://www.dynaland.co.jp/>  
ひるがの高原スキー場  
<http://www.hiruganokogen.com>

※スキーリフト補助券は使えません。専用の割引券をご利用ください。共済組合事務担当課にあります。



### 高山市

**A** 飛騨高山スキー場  
<http://www.hida.jp/takayama-ski/>

区分		一般料金	利用料金
半日券	土日祝	大人 2,000円	1,500円
		一律 2,000円	1,500円
1日券	平日	大人 3,600円	2,500円
	土日祝	中学生以下 2,000円	1,500円

**B** ひだ舟山スノーリゾートアルコピア  
<http://www.arkopia.jp>

区分		一般料金	利用料金
半日券	土日祝	大人 2,800円	1,800円
		小学生以下 1,800円	800円
1日券	平日	大人 2,500円	1,500円
		小学生以下 1,500円	500円
	土日祝	大人 3,500円	2,500円
		小学生以下 2,500円	1,500円

水曜日(年末年始・祝日を除く)、オープンリフトサービスデー(12/20)、クローズサービスデー(3/15)はどなたでもリフト1日券が1,000円です。

**C** モンデウス飛騨位山スノーパーク  
<http://www.hida-montdeus.com>

区分		一般料金	利用料金
1日券	平日	大人 2,500円	1,500円
		小学生以下シニア 1,500円	500円
	土日祝	大人 3,500円	2,000円
		小学生以下シニア 2,500円	1,000円

火・木曜日(12/23・12/30・1/1を除く)はどなたでもリフト1日券1,000円です。ただし、小学生以下は補助券の利用ができません。オープニングデー12/20(土)、シーズン感謝デー3/22(日)は利用できません。シニアは60歳以上対象。

### 県外

**H** プリンズホテルのスキー場  
<http://www.princehotels.co.jp/keiyaku/>

※スキーリフト補助券は使えません。プリンズホテル専用の割引券を上記インターネットホームページから印刷してご利用ください。

北海道	富良野スキー場
岩手県	雫石スキー場
長野県	軽井沢プリンズホテルスキー場
群馬県	万座温泉スキー場
新潟県	妙高杉ノ原スキー場
	六日町八海山スキー場
	かぐらスキー場(みつまた・田代)
	苗場スキー場

# スキー・民宿等 宿泊施設のご案内

**季節契約施設** ㊦印の施設は、利用期間が平成20年12月15日～平成21年3月31日となっています。  
**利用助成対象者** 組合員および被扶養者(被扶養者でない配偶者を含む)  
**助成金額** 大人(中学生以上)1,500円/小人(小学生)1,200円/幼児(幼児料金設定時)600円

**利用方法** ①施設に直接予約してください。(その際、「共済組合員」であることを必ず申し出てください。)  
 ②予約後、所属所の共済組合事務担当課で「宿泊施設利用助成券」の交付を受け、当日持参してください。  
 (「共済事業ガイドブック2008」に綴じ込みしてある「宿泊施設利用助成券」も使用できます。)  
 ※利用料金については、人数・シーズン・曜日により変わりますので、予約時に直接施設で確認してください。  
 ※利用取消・変更があった場合は、直ちに施設に直接連絡してください。  
**★印のスキー場につきましては「スキーリフト補助券」の利用ができます。**

## ㊦ 高山市

**ほおのき平スキー場**  
**宿儺(すくな)の湯 ジョイフル朴の木**  
 TEL 0577-79-2109 ほおのきグレンデ内  
<http://www.norikoku.com/joyful/>

◆1泊2食 大人 8,550円～  
 小人 5,880円～  
 幼児 4,200円～

※平日リフト1日券とセットになった「平日ステイバック」登場!

**チャオ御岳スノーリゾート**

**ペンション ふらいINGばん**  
 TEL 0577-57-2035  
<http://www4.ocn.ne.jp/~frying/>

◆1泊2食 大人 7,875円～  
 小人 6,825円～  
 幼児 5,250円～(ベッド有り)  
 幼児 1,575円～(宿泊のみ)

**ひだ舟山スノーリゾートアルコピア★**

**旅館 一本木**  
 TEL 0577-52-2126

◆1泊2食 大人 7,140円～  
 小人 6,615円～  
 幼児 食事代実費

**ほおのき平スキー場**  
**飛騨の里 朴葉荘**  
 TEL 0577-79-2523

◆1泊2食 大人 6,800円～  
 小人 5,800円～  
 幼児 食事代実費

**チャオ御岳スノーリゾート**

**塩沢温泉 七峰館**  
 TEL 0577-59-2326  
<http://www.takanekankou.or.jp>

◆1泊2食 大人 8,810円～  
 小人 6,460円～  
 幼児 食事代実費

**飛騨高山スキー場★**

**高山グリーンホテル直営  
 乗鞍ハイランドホテル**  
 TEL 0577-31-1002  
<http://highland.takayama-gh.com/>

◆1泊2食 大人 9,450円～  
 小人 7,350円～  
 幼児 食事代実費

**ほおのき平スキー場  
 モンテウス飛騨位山スノーパーク★**

**ホテルアソシア高山リゾート**  
 TEL 0577-36-0001  
<http://www.associa.com/tky/>

◆1泊2食 大人 15,700円～(休前日)  
 14,000円～(休平日)  
 小人 大人の70%  
 幼児 大人の50%  
 ※12/30～1/3は除外日  
 ◇共済組合の特別プランと指定ください  
 飛騨の里ライトアップ開催  
 1/17～2/28 17:30～21:00

**モンテウス飛騨位山スノーパーク★**

**民宿 みづの荘**  
 TEL 0577-53-2707  
<http://www10.ocn.ne.jp/~mizuno/>

◆1泊2食 大人 7,140円  
 小人 6,300円  
 幼児 食事代実費

スキー場桜デーには、大人・小人6,000円にてお申し出ください。

## ㊦ 郡上市

**鷺ヶ岳スキー場**

**鷺ヶ岳高原ホテルレインボー**  
 TEL 0575-72-5511  
<http://www.washigatake-rainbow.jp/>

◆1泊2食 大人 12,000円～  
 小人 8,800円～

※スキー場1日券またはスノーフィールド1日券付

**白鳥高原スキー場、ウイングヒルズスキー場、いとしろシャロットタウンスキー場**

**カルヴィラいとしろ**  
 TEL 0575-86-3700  
<http://www.culvilla.com>

◆1泊2食 大人 7,875円～  
 小人 5,512円～  
 幼児 2,100円～(食事なし)

**ハートピア四季**

TEL 0575-85-2001  
<http://www.heartpiashiki.com>

◆1泊2食 大人 8,750円～  
 小人 6,040円～  
 幼児 6,040円～

**ひるかの高原、鷺ヶ岳、ホワイトピアたかす、郡上高原、高鷺スノーパーク、ダイヤモンド**

**高鷺観光協会加盟の  
 ホテル・民宿・ペンション90軒**  
 TEL 0575-72-5000  
<http://kankou.takasu.or.jp>

◆1泊2食  
 ホテル 大人 8,200円～  
 小人 6,800円～  
 幼児 5,100円～  
 民宿 大人 6,000円～  
 小人 5,000円～  
 幼児 2,000円～(食事なし)  
 ペンション 大人 7,000円～  
 小人 5,000円～  
 幼児 2,000円～(食事なし)

※宿泊施設によって料金は異なります。

## ㊦ 飛騨市

**緑風リゾートひだ流葉**

**高原ロッジ 大岩荘**  
 TEL 0578-82-2318

◆1泊2食 大人 7,000円～  
 小人 6,000円～  
 幼児 3,800円～

## ㊦ 長野県

**白馬乗鞍スキー場**

**白馬アルプスホテル**  
 TEL 0261-82-2811  
<http://www.hakuba-alps.co.jp/>

◆1泊2食 大人 12,285円～  
 小人 8,599円～  
 幼児 実費

**白樺リゾートスキー場、しらかは2in1スキー場**

**白樺リゾート 池の平ホテルグループ**  
 TEL 0266-68-2100  
<http://www.ikenotaira-hotel.co.jp>

◆池の平ホテル  
 2名1室 1泊2食 大人 12,600円～  
 小人 9,975円～

◆白樺高原ホテル  
 2名1室 1泊2食 大人 11,500円～  
 小人 9,975円～

**エコーハレススキー場/ブランジュたかやまスキー場**

**ペンション アンメモリー**  
 TEL 0268-69-2760  
<http://unmemory.com>

◆1泊2食 大人 7,500円～  
 (大人食) 小人 6,000円～  
 (1人1食) 幼児 5,500円～  
 ◆平日1日リフト券付バック 9,900円 ◆冬期暖房費 1,000円/室/泊

**㊦ プリンズホテル** TEL 0120-33-8686-03-5917-6291 プリンズホテル予約センター  
<http://www.princehotels.co.jp/keiyaku/>

北海道	富良野スキー場◎ 新富良野プリンスホテル 富良野プリンスホテル
岩手県	聖石スキー場◎ 聖石プリンスホテル
群馬県	万座温泉スキー場◎ 万座プリンスホテル 万座高原ホテル
新潟県	苗場スキー場◎ 苗場プリンスホテル

## ㊦ 長野県

**軽井沢プリンスホテルスキー場◎**

**軽井沢プリンスホテル**  
 プリンズホテル予約センター  
 ◆2名1室 大人 17,300円～  
 1泊2食 小人 13,300円～

**志賀高原焼額山スキー場**

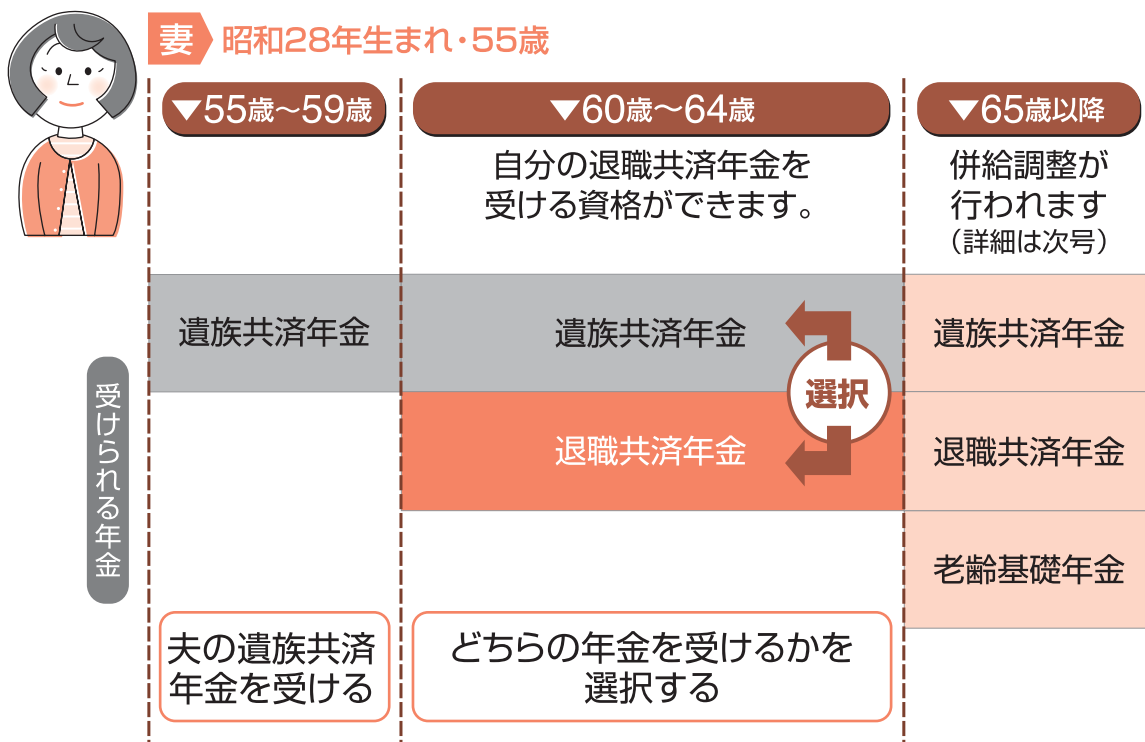
**志賀高原プリンスホテル**  
 プリンズホテル予約センター  
 ◆2名1室 大人 13,100円～  
 1泊2食 小人 11,600円～

㊦印のスキー場につきましては、割引券を上記インターネットホームページから印刷してご利用ください。

年金は、「1人1年金」が原則です。同一制度または他の公的年金制度間において、給付事由の異なる2つ以上の年金を受けられるときは、原則として1つの年金を選択することになり、他の年金は受けられません。

64歳までは、この原則に基づいて遺族共済年金か自分の退職共済年金のどちらかを選択することになります。

夫の遺族共済年金を受けていた妻が、妻自身の退職共済年金を受けられるようになったらどうなる？

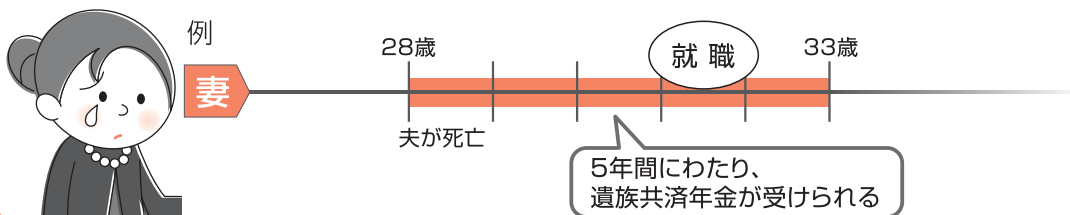


豆知識

若齢期の妻に対する遺族共済年金の見直し (平成19年4月施行)

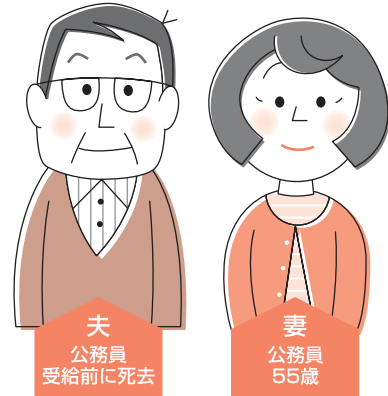
原則、妻は死亡した場合や婚姻した場合のほかは、就労にかかわらず遺族共済年金を生涯受給できますが、例外として、夫の死亡時に30歳未満で18歳未満の子がいない妻に対する遺族共済年金については、受給権発生から5年間だけ支給されます。

これは、妻が30歳未満である場合、その後就労する可能性が高いことから、就労するまでの生活保障として受けることになるからです。



次号では、妻が65歳以降の場合に受けられる年金について解説します。

## 遺族共済年金と 自分の年金は 一緒に受けられる? ①



**Q** 夫が亡くなり、遺族共済年金を受けています。現在私は55歳で、今まで共済年金に30年加入しています。将来、遺族共済年金と私の退職共済年金は両方受けることができますか？

夫【公務員】：退職共済年金の受給資格を満たしていたが、受給前に死去。

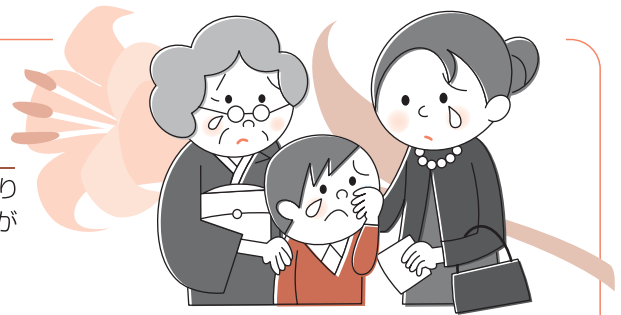
妻【公務員】：共済年金加入中（年収850万円未満）。昭和28年3月1日生まれの55歳。

**A** 64歳までと65歳以降で、受け取る年金の種類や額が変わります。今号では、64歳までの年金を解説します。

### まずはおさらい

#### 遺族共済年金とは

下記(1)に該当する方の死亡当時、その方により※生計を維持されていた(2)に該当する遺族の方がある場合に「遺族共済年金」が受けられます。



#### (1) 受けられる条件

- ① 組合員が死亡したとき（在職時の死亡）
  - ② 組合員であった期間に初診日がある病気やけがにより、退職後、初診日から5年以内に死亡したとき
  - ③ 障害共済年金（1級、2級）または旧法による障害年金の受給権者が死亡したとき
  - ④ 退職共済年金の受給権者または※組合員期間等が25年以上ある人が死亡したとき
- ※「共済だよりぎふ」前号（NO.169）に掲載。

#### (2) 受けられる遺族

- ① 配偶者（夫は60歳未満は支給停止。1級、2級の障がい状態にある人を除く）
- ② 子（18歳に達した年度末までの子、または1級、2級の障がい状態にある子）
- ③ 父母（60歳未満は支給停止。1級、2級の障がい状態にある人を除く）
- ④ 孫（18歳に達した年度末までの孫、または1級、2級の障がい状態にある孫）
- ⑤ 祖父母（60歳未満は支給停止。1級、2級の障がい状態にある人を除く）

※「生計を維持されていた」とは、死亡された時点において生計を共にしていて、かつ恒常的な収入が将来にわたり年間850万円未満と認められる人をいいます。

## 今回のテーマ 「口内炎」

口の中に痛みを伴う発疹ができてつらい経験をされた人は少なくないと思います。口内炎は何らかの原因で、口の中の粘膜や舌に起こる炎症を総称して言います。1週間程度で自然に治るものがほとんどですが、2週間以上たつても治らないものや、症状が繰り返して起こるものは他の病気の可能性もあります。今回は口内炎についてお話ししましょう。



### 口内炎とは

口の粘膜や舌に起こる炎症性疾患を総称して言います。舌や口の中の粘膜が赤または白くなり、水ぶくれや潰瘍ができて、痛みを伴います。場合によっては、口臭や熱を伴うこともあります。

通常、私たちが「口内炎」と呼ぶものは「アフタ」（アフタ性口内炎）と呼ばれるものです。他に「カタル性口内炎」（虫歯や義歯の不具合で起こる）、「潰瘍性口内炎」（不規則な潰瘍をつくり灰白色の苔で覆われる、痛みが強い）、「壊疽性口内炎」（壊疽を起こす口内炎で全身の抵抗力が弱っている時に起きる）、「その他の特殊な口内炎（ヘルペス・手足口病・口腔カンジダなど）」など数種類に分類され、それぞれ病状にあった治療を行います。

### 原因

口内炎発生のメカニズムははっきりわかっていませんが、原因として以下のことが考えられています。

- 口腔内の不衛生
- 義歯や矯正器具の慢性的接触、温熱、ニコチンなどの様々な刺激
- ウイルスやカビなど感染によるもの
- 代謝、栄養の障害（ビタミンB<sub>2</sub>不足など）
- 睡眠不足、過労・ストレスなどによる自律神経異常
- その他（アレルギー・内分泌疾患など）



### 治療

処方または市販のうがい薬、口腔錠、塗り薬などの薬物治療を行う

\* 口腔軟膏や口腔錠を使用する場合は、最初に歯磨きをして口の中の水分をふき取ってから使用してください（多くても毎食後と寝る前に塗布する程度でよい）。

\* 症状が重い場合は、抗生剤、点滴、ステロイド剤を使用することもあります。

\* 海外では麻酔成分の入った口内炎の薬があるようですが、日本の薬局や医療機関では使用されていません。安易に利用するのは避け、受診をお勧めします。

原因となる接触物を取り除く

義歯などによる接触を取り除くことで、症状が改善します。

原因となっている病気の治療を行う

風邪、睡眠不足、治療中の大きな病気など

レーザー照射により、患部を焼却する

\* 照射後に右記の薬を使用することで早期に痛みが和らぎ、治療効果が得られます。

\* 歯科でレーザー治療を行っているところがあります。

## 家庭でできる 対策・予防

右記の治療の他に、次のことも心がけてみましょう。

### 食 事

**ビタミンB2**は体の粘膜を健康に保つ働きがあると言われています。日ごろから肉や魚介類、牛乳、乳製品、卵、納豆などをバランスよく（一日に3～4品）摂取したいものです。これらを食べることで、必要なビタミンB2を自然に摂取できるとされています。

口内炎がある時はこれと共に体の抵抗力を上げる**ビタミンA**（緑黄色野菜）や**C**（野菜や果物）を含む食品を取るといいでしょう。サプリメントを上手に取り入れてもいいですね。逆に**粘膜を刺激する酸味や辛味、熱さの強いものは口内炎が治るまでは避けましょう**。食物アレルギーが口内炎を起こすこともあります。様々な食品（チョコレート、ナッツ類、果物、小麦他）がアレルギーを起こしますが、採血で原因食品を調べることができます。原因の食品や成分を除去することで口内炎の発症を予防することができます。

### 口の中の環境

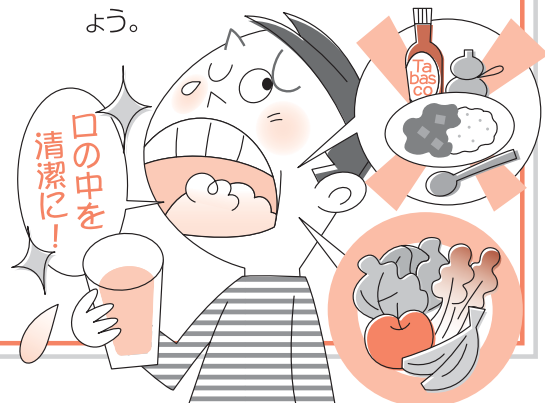
入れ歯や歯の矯正装置があていない時に、口の中を傷つけてしまうことは原因でも述べました。定期的なメンテナンスを心がけましょう。また、入れ歯や矯正装置を使用していなくても**食べ物はゆっくりよく噛み**（唾液を多く出すことで口の中がきれいになります）、**口の中は清潔を保つ**よう、心がけましょう。

一般に口の中で細菌が多いのは舌の上と、頬と歯の間と言われています。隙間の洗浄が期待できる**ブクブクするうがい**は清潔を保つのに効果的です。

歯磨きはどうでしょうか。清潔を心がけるために必要以上に力を入れてブラッシングをしていると口の中の粘膜を傷つけてしまい、本末転倒です。力を抜いて小刻みに歯ブラシを動かすことが**効果的なブラッシング**のポイントです。

### 生活全般

風邪をひいた時、疲れが溜まっている時にも口内炎を起こすことがあります。日ごろから**睡眠不足やストレス状態が続かないよう**にして、無理をしないことも大切です。アルコールやタバコも口内炎が治るまでは控えましょう。



### その他

口の中の病気は口内炎の他に、区別をして気をつけたい病気もあります。原因不明の難病で初期症状に口内炎を起こす「ペーチェット病」、舌にできる悪性腫瘍「舌がん」、舌の粘膜の一部が白く硬くなる「白斑症」、できものや腫れがないにも関わらず舌がピリピリと痛む「舌痛症」など、疾患に応じた専門の治療が必要となります。口内炎は通常は先に述べたとおり、1～2週間で治ります。ただ、中には治りにくいものや、再発を繰り返す場合もあります。その際は、原因は何であるか、全身的に探さなくてはなりません。治療してもなかなか治らない口内炎は、耳鼻科を受診して医師の診察を受けるようにしましょう。

# 賞与積立(12月分)のご案内

- 賞与積立は、共済組合に届出している額が、每期、賞与から天引きされます。
- 賞与積立の限度額は、各期、賞与の支給範囲内で100万円までとします。
- 賞与積立(及び定例積立)は、中断や再開がいつでもできます。

12月の賞与積立額に変更等がある方は、下記書類を提出してください。

提出書類の締切りは、**11月18日までに共済組合必着**ですので、各所属所の共済担当課へは、お早めに提出してください。

なお、現在の積立届出額が不明な方は、各所属所の担当課にお問い合わせください。

	提出書類
賞与積立額を変更する方	賞与積立額変更届
新規加入する方	新規加入申込書

下記の点にご注意ください。

- 締切日以降に提出された場合の「12月分」は、「翌年12月分」の取り扱いになります。
- 共済貯金を12月で「解約」する場合は、12月の賞与積立はできませんので、お早めに、各所属所の担当課にお知らせください。(「解約請求書」は、12月分の書類締切時に提出してください。)

2008共済事業ガイドブック(42~45ページ)又はホームページをご参照ください。

## (共済貯金)払出し日程表

	共済組合締切日 / 送金日
11月	5日(水) / 14日(金)
	18日(火) / 28日(金)
12月	4日(木) / 15日(月)
	*16日(火) / 25日(木)
1月	5日(月) / 15日(木)
	20日(火) / 30日(金)

◎「一部払出請求書」は、所属所ごとの締切日までに、各所属所の共済担当課へ提出してください。

◎送金先口座を変更するときは、「短期給付金等送金先金融機関の変更届」をあわせて提出してください。

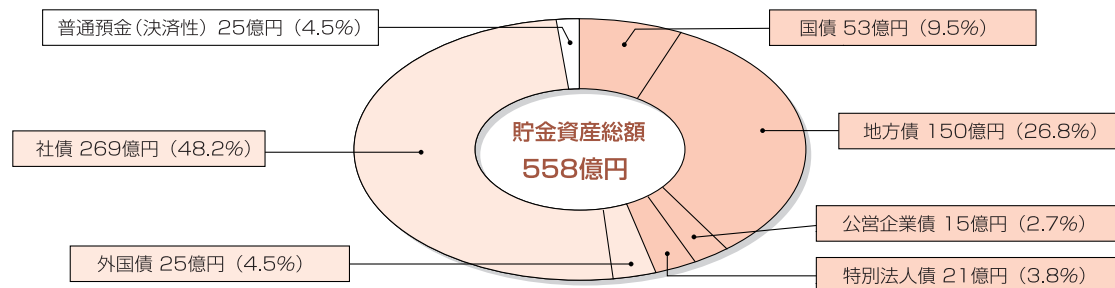
(注1)「一部払出請求書」が、締切日までに共済組合へ届きませんと、その払出しは、次回送金日となります。

(注2)当月の積立分は、翌月以降にならないと払出しができません。

※12月後半は、締切が早いのでご注意ください

## 共済貯金の運用について (平成20年8月末現在)

- 積立金は下記のような「債券」で運用し、年度ごとに得られる利息をもとに、貯金利率を定めています。



※社債は電力債を中心とし、外国債は外国の政府保証に相当するもので、信用度の高い債券です。

※万が一、投資先が破綻した場合に備えて、「欠損金補てん積立金」を積立っています。【19年度末:22.68億円】

お知り合いの方にも  
お声がけください！

# 岐阜県市町村職員共済組合職員募集のお知らせ

平成21年度新規採用にかかる岐阜県市町村職員共済組合職員採用試験を下記のとおり実施します。

職 種	事務職
採用予定人員	若干名
採 用 日	平成21年4月1日
勤 務 場 所	岐阜県市町村職員共済組合 事務局
業 務 内 容	県下市町村職員の方を対象とした、医療給付・年金・福祉事業に関する業務
待 遇 等	地方公務員に準ずる
受 験 資 格	昭和57年4月2日以降に生まれた人で、大学(学校教育法に基づく大学)を卒業した方又は平成21年3月31日までに卒業見込みの方
第一次試験	平成20年12月6日(土) 教養試験(一般知識について、五肢択一式の筆記試験を大学卒業程度で行います。)、事務適性検査
試験会場	県民ふれあい会館 3階 302大会議室 岐阜市藪田南5丁目14番53号
第二次試験	平成20年12月中旬 作文、面接試験 ※第一次試験合格者に通知します。
受験手続	「採用試験申込書」を持参又は、郵送(簡易書留等にて郵送願います) ※「採用試験申込書」は当組合総務課で配付します。 なお、郵便でこの申込書を請求する場合は、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、本人住所明記の120円切手を貼った返信用封筒(A4サイズの入る大きさのもの)を同封し、当組合総務課までご請求ください。
受付期間	平成20年11月4日(火)から11月21日(金)の8時30分から17時15分まで(土日祝日を除く) 郵送の場合は、11月21日(金)までの消印のあるものに限ります。
受験申込み及び 問い合わせ先 (申込書請求先)	〒500-8508 岐阜市藪田南5丁目14番53号 県民ふれあい会館13階 岐阜県市町村職員共済組合 総務課「職員募集係」 TEL 058-277-1129 (内線2364・2365)

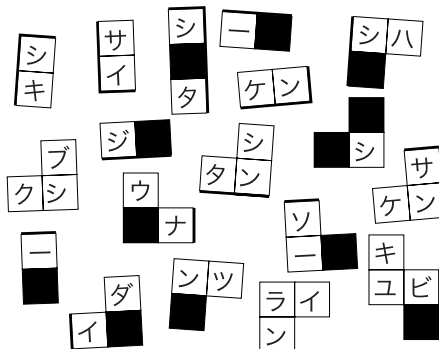
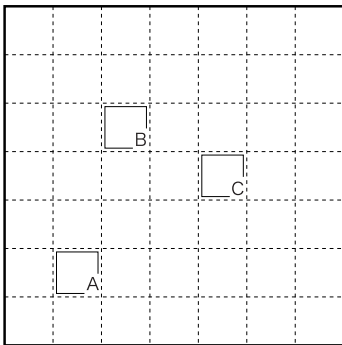
※採用試験申込書は適切に管理し、採用選考以外には利用いたしません。

## 脳力アップパズル

制作●ニコリ

クロスワードがバラバラになってしまいました。  
ピースをうまく組み立てて、元の姿に戻して  
やってください。

問題 二重枠のマスに入った文字をアルファベット順に並べてできる言葉はなんでしょう？



### ルール

- ①ピースの向きは変えないで、すべてのピースを枠に入れて、クロスワードを完成させます。
- ②ピースの太線は枠の外周の線です。
- ③黒マスはタテヨコに連続しません。また、黒マスによって盤面が分断されることはありません。
- ④意味のない文字のつながりはありません。また、1つの問題に、1つの言葉は2回以上入りません。

正解者の中から  
抽選で10名に  
図書カードをプレゼント！



パズルが解けたら、  
解答にご意見・ご感想を  
書き添えてご応募ください。

応募方法▶

パズルの答えと①～⑦を明記のうえ、ハガキまたは封書、Eメールでお送りください。  
①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④連絡先電話番号 ⑤所属所名 ⑥組合員証記号・番号 ⑦組合員・被扶養者の別  
ご意見・ご感想も、ぜひ書き添えてお送りください！

応募締め切り: 11月28日(金) 消印有効

【ハガキ・封書の場合】

〒500-8508 岐阜市藪田南5-14-53

岐阜県県民ふれあい会館13階 岐阜県市町村職員共済組合「脳力アップパズル係」まで

【Eメールの場合】 [g-kyosai@crux.ocn.ne.jp](mailto:g-kyosai@crux.ocn.ne.jp) まで

問い合わせ先 岐阜県市町村職員共済組合 総務課広報係 TEL (058) 277-1129 (内線2365)

※前号パズルの正解は「④・⑥・⑦」でした。正解者は20名でした。

# 深まる秋から新年へ... 紫雲荘でおくつろぎください

お泊り  
忘年会・新年会 **得々プラン**

2008年11月14日(金)～2009年1月31日(土)

大人7名様以上のグループに宴会特典  
ご家族、少人数でのご利用には粗品をプレゼント

ワイン お酒 ソフトドリンク カラオケ

毎末年始  
おたのしみサービス

中学生以下  
12月20日(土)  
～1月11日(日)  
冬休みお子様  
お楽しみ抽選会

幼児、小学生  
12月23日(火・祝)  
24日(水)・25日(木)  
クリスマスブーツ  
プレゼント

大晦日  
年越しそば  
サービス

元日(木・祝)  
～3日(土)  
お屠蘇  
サービス

元日(木・祝)  
～3日(土)  
お楽しみ  
ゲーム開催



**特別料理**  
飛騨牛シャブシャブ鍋(6品つき)…6,000円

※写真は5人前です。



特別企画

すべてのコースに  
+1,000円で  
ずわい蟹1匹が  
つきます。

料理のご案内



季節料理 4,000円

- 蟹鍋(6品つき).....6,000円
- 寄鍋(6品つき).....5,000円
- 岐阜豚シャブシャブ鍋(6品つき).....4,000円
- 飛騨牛御膳(飛騨牛刺身、ステーキ、味シャブ等).....6,000円
- むらさき御膳(飛騨牛ミニステーキ、牡蠣の塩焼き等).....5,000円

※年始(1/1～1/6)のお料理は、「季節料理(お正月料理)4,000円」限定とさせていただきます。  
※鍋料理のご注文は2名様からとなります。  
※季節料理以外は、ご予約が必要です。

利用料金のご案内(組合員及び組合員と同一世帯の家族大人料金一例)

ご利用の日	利用料金	利用料金の内容
平日	4,967円	1泊2食(夕食4,000円・朝食800円)の基本料金 9,967円(税・サービス料込・飲物別)から宿泊助成と 平日特別割引後の利用料金一例です。ポイントを ためてさらにお得にご利用いただけます。
休日	5,967円	

※平日利用は日曜日～木曜日、休日利用は金・土曜日となります。

※平日でも祝日の前日・8月・年末年始は休日の利用料金となります。

客室・浴場の備品



## 下呂イベントガイド

11月 下呂温泉謝肉祭 11月上旬  
白雲座歌舞伎定期公演 11月3日(日)・4日(火)  
温泉寺周辺紅葉ライトアップ 11月15日(土)～24日(日)  
下呂馬瀬あつたか祭り 11月下旬

## 12月 下呂温泉花火 ミュージカル冬公演

12月6日(土)・13日(土)  
20日(土)・22日(日)  
23日(火)



Love&Peaceキャンドルイルミネーション 12月24日(水)

## 下呂温泉合掌村

11月 下呂温泉合掌村紅葉茶会 11月9日(日)  
12月 合掌村迎春イベント 12月6日(土)～14日(日)

下呂温泉 紫雲荘

ご予約・お問い合わせは  
☎ 0576-25-2101

紫雲荘 ホームページ <http://www.geroonsen-shiunso.or.jp> では、予約状況など施設を紹介いたしております。