

Ability

アビリティ

2006 . Aug

8

No. 618

上小建設労働組合

上田市国分741-7

0268-22-2362

Home Page: <http://www.e-kumiai.jp/>

御岳トレッキング旅行

新穂高に続き秋のトレッキング旅行を開催します。御岳ロープウェイに乗り、活火山 御嶽山の雄大な景色を堪能しながら女人堂へ登り、紅葉の中を散策します。夏のさわやかなトレッキングとはまたひと味違った紅葉を楽しむトレッキングにぜひご参加下さい。

開催日 10月1日(日)

定員 90名

費用 4,500円

交通費、ロープウェイ、温泉入湯料込み

食事 各自負担

参加資格 組合員とその扶養家族

申込み 9月11(月)日までに組合へお申込み下さい。

バスの座席は申し込み順に前の席より指定させていただきます。

旧丸子町役場にて乗車ができます。ご希望の方はお申込み時にお伝え下さい。



まだ間に合う 青年部主催USJツアー

以前、組合旅行企画として実施していたUSJ弾丸ツアーが今年、青年部旅行として復活しました！日程的にきついという声がある一方で、安く行かれるのでぜひやって欲しいというご要望もあり、今年は9月2日(土)に開催します。詳細については7月度請求書に同封しましたチラシをご覧ください。申込みは先着順に45名まで。まだ多少の余裕がありますので、迷っている方はお早めにお申込み下さい。

予告 ~ディズニーリゾート旅行~

恒例のディズニーリゾート旅行を今年も開催します。

開催は11月3日(金・祝)。今回もディズニーランド、ディズニーシーどちらか好きな方への旅行となります。詳細と参加募集につきましては、9月にお知らせしますのでお楽しみに！

建設国保より

★平成18年度健康家庭表彰★

建設国保では毎年、健康維持に努められ国保運営にご協力いただいた方への表彰として、健康家庭表彰を行なっています。1年以上無受診（医療機関にかからなかった）世帯に記念品が、また5年以上無受診の世帯には記念品と表彰状が贈られます。

当組合の平成18年度の表彰者は全部で100世帯、うち5年間無受診が2世帯ありました。該当世帯には、8月中に記念品及び表彰状をお送りします。

給付金の一部が改定になります。

平成18年10月1日より、一部給付金について以下のとおり改定となること決定されました。

●出産育児一時金（被保険者が出産した時）

現行は1児につき30万円ですが、10月1日以降の出産については35万円に引上げとなります。

●葬祭費（被保険者が死亡したとき）

組合員本人が死亡した時の葬祭費50,000円は変更ありませんが、扶養家族が死亡した時は現行の30,000円から50,000円に引上げとなります。

●その他

一部負担金

税制改正に伴い、前期高齢者（昭和7年10月1日以降生まれで70歳以上の方）で以下に該当する方の医療機関窓口での負担割合が2割から3割に変わります。（10月から）

所得・・・145万円以上 収入・・・高齢者複数世帯 520万円以上

高齢者単身世帯 383万円以上（いずれも平成17年中のもの）

高額療養費

平成18年10月診療分より自己負担限度額が見直され、次のようになります。

	現行	平成18年10月以降
上位所得者	139,800円 + 医療費 × 1%	150,000 + 医療費 × 1%
一般	72,300円 + 医療費 × 1%	80,100円 + 医療費 × 1%
低所得者	35,400円	

・高額療養費貸付

上位所得者の高額療養費貸付要件で、支払い金額が1ヶ月15万円以上から17万円以上に引き上げられます。（医療機関からの保険対象医療費の請求が17万円以上でないと貸付申請できない。）

ソフトボール大会 参加者募集

9月17日（日）旧丸子町営グラウンドにて組合ソフトボール大会を開催します。

支部単位でチームを作り、お申込み下さい。大勢のご参加をお待ちしています。

心理テスト

遠足でいちばん楽しいのは
どんなとき？

A：前日、準備をしているとき

B：みんなでゲームをしているとき

C：おしゃべりをしているとき

D：行き帰りの移動時間

E：お弁当を食べているとき

回答は4Pにあります。

野球観戦旅行 報告

7月1日(土) 恒例のプロ野球観戦旅行を開催しました。今年も抽選にて当たった45名が東京ドームでの巨人対阪神戦を観戦しました。今シーズン不振が続く巨人が連敗を止め、この日は4-2で勝利を収めました。今回は巨人側での観戦でしたので、巨人ファンの参加者にとっては応援のしがいもあったのではないのでしょうか。



組合事務所休館のお知らせ

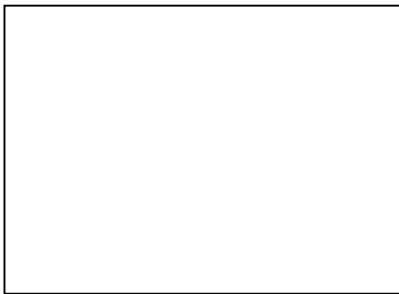
組合事務所は下記の期間、お盆の為休館となります。よろしくお願いいたします。



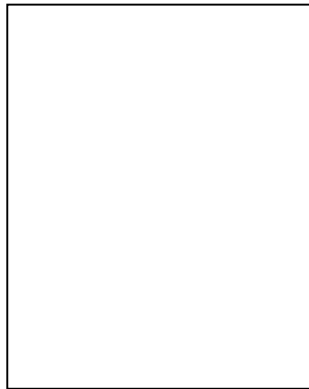
休館日

8月12日(土) ~ 16日(水)

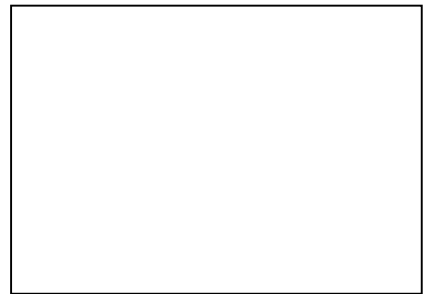
主婦の会 絵手紙作品



内田 さつき さん 作



山浦 一美 さん 作



小山 祐子 さん 作

超!ヘルシークッキング

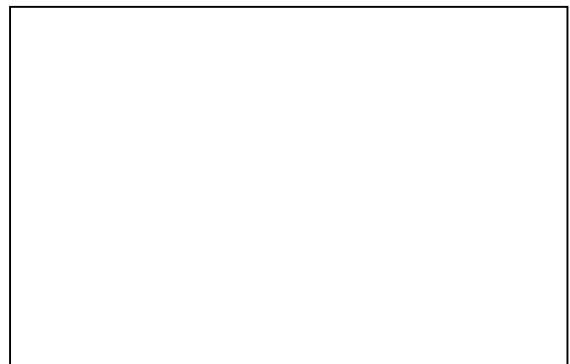
うなぎとにらの卵とじ

うなぎは2cm x 3cm角に切る。
 にはら3cm長さに切る。にんじんはせん切りにする。
 ボールに卵を溶きほぐし、塩を混ぜる。
 フライパンに油を熱して、にんじん、にはらを炒め、うなぎのたれで調味する。うなぎを加えてさっと炒める。
 全体に油がまわったら、卵を加え、スプーンで大きく混ぜて半熟に仕上げる。

306 kcal

<材料(2人分)>

- うなぎの蒲焼 100g にはら 1束
- にんじん 30g / 卵 2個
- 塩 少々 / サラダ油 小さじ2
- うなぎの蒲焼のたれ 1/2人分



心理テスト回答 あなたの欲求のタイプは・・・

- A : 計画したことは必ず成し遂げようとする達成欲求が強いタイプ。
- B : 何でも比べたがる、比較の欲求が強いタイプ。
- C : いつでも友だちと一緒にいたいという欲求が強いタイプ。
- D : 例えば、旅に行くことが好きな、変化を求める欲求が強いタイプ。
- E : たべたい、ねむりたいなどの生理的な欲求が強いタイプ。

