

(1)

# Ability

アビリティ

2006 . Sep

9

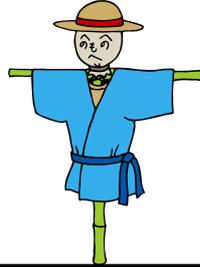
No. 619

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/>



## ディズニーリゾート旅行 参加者募集

お待たせしました！多くのみなさんに毎年お楽しみいただいている組合ディズニーリゾート旅行を今年も下記の日程で開催します。行き先は、ディズニーランドまたはディズニーシーのどちらかお好きな方となります。たくさんのご参加をお待ちしています。なお、参加は組合員とその扶養家族に限らせていただきます。

日時 11月3日(金・祝)

参加費	大人	5,800円
	中高生	5,000円
	小学生以下	3,900円
	3歳未満	1,000円

フリーパスポート券、バス代込み。食事は自己負担となります。

定員 ディズニーランド、ディズニーシー合わせて450名

参加資格 組合員及びその扶養家族(それ以外の方はご遠慮下さい。)

出発地 JA信州うえだ アグリランド(第一中学校となり)

申込み 10月13日午後5時までに組合へお申込み下さい。

**お申込みの際、必ず行き先と参加者氏名・年齢をお伝え下さい。**

お申込みは先着順とし、定員になり次第締切ります。



## 会社を法人にしたら 必ず組合へ届出をお願いします。

法人事業所は、国の定めにより社会保険と厚生年金に必ず加入しなければなりません。ただし、建設国保既加入者が法人事業所を設立したり事業所に勤務するようになった場合、特例として社会保険の加入適用が除外されます。しかし、厚生年金については強制加入となる為、手続きが必要となります。今年5月からは法改正により「会社」の設立が容易になり法人化される方も多いと思います。すでに会社を法人化した方、またこれから法人を設立される方は必ず組合へ届出をお願いします。厚生年金加入手続きなどにつきましては、組合でもご相談をお受けしますので分からないことがあればお気軽にお問い合わせ下さい。

# 激安!! 組合ゴルフ大会 参加者募集

超格安の参加費で毎年好評の組合ゴルフ大会を開催します。昨年よりさらにリーズナブルに、今年は3,800円でご参加いただけます。組合員同士の親睦も兼ねていますので、腕に自身のある方も、初心者の方もぜひご参加下さい。もちろん、各賞には豪華景品をご用意しています。

開催 10月19日(木)  
 午前8時より受付開始  
 午前8時37分スタート  
 場所 サニーカントリークラブ(佐久市協和)  
 0267 54 2121  
 定員 15組60名(先着順)  
 参加費 3,800円  
 (プレー代、朝食、表彰式込み。  
 昼食、飲み物は個人負担となります。)  
 申込み 9月末日までに組合へお申込み下さい。



優勝 DVDプレーヤー



準優勝 天体望遠鏡



3位 ラジコンヘリコプター

## 2年連続! 全国大会出場 ~青年協技能大会~

今年度、組合青年部長を務める田口卓也さんが、昨年度に引き続き青年協技能大会の県代表として全国大会への出場が決まりました。

青年協(県下の単組青年部で構成される協議会)主催の技能大会が8月6日(日)に松本で開催され、各組合を代表するメンバーたちが自慢の腕を競い合いました。そんな中、当組合代表の田口さんは、上位3名が獲得できる全国大会への出場キップを見事手にされました。昨年、上小建労として10年ぶりに県代表となった田口さんが、なんと2年連続全国出場という快挙を成し遂げました。

全国大会は、9月30日(土)~10月2日(月)に千葉県「ポリテクセンター千葉」にて開催されます。ぜひ、県代表として頑張ってください!

青年部では毎年この技能大会に参加し、全国大会への出場を目標としています。腕に自身のある方、ぜひ来年の大会へ参加してみませんか?お申込み、お問い合わせは組合までご連絡下さい。

## 心理テスト

長い旅に出るとしたら、どんなお供を連れて行きますか?

A: プロレスラー

B: 医者

C: クマのぬいぐるみ

D: オウム

E: 本



回答は4Pにあります。

(3)

# 組合ソフトボール大会 組合わせ発表

9月17日(日)に開催予定の組合ソフトボール大会。そのエントリーチームと対戦組合せが下記の通り決まりました。武石支部の3連覇なるか、それとも他の支部が阻止するか!?会場は旧丸子町民グラウンドにて、午前8時30分プレイボール。参加される皆さん、チーム一致団結して頑張ってください。

★優勝★



## 建設国保加入者のみなさんへ 新保険証送付について

今年も保険証更新の時期となりました。現在お使いの健康保険証(水色)は18年9月30日までの有効期限となっています。つきましては、加入者の皆さんへ新保険証(黄緑色)を9月20日に配達記録郵便にて発送いたします。お手元に届きましたら記載内容をご確認の上、10月1日よりご使用下さい。遠隔地保険証も本保険証と同封しますので、ご確認下さい。

**送付先**は、毎月お送りしている請求書の送付先となりますので、事業所へ一括送付している方は保険証も事業所へお送りいたします。

**配達記録郵便**は、書留郵便同様受取人のサインが必要となるため、配達時に不在の場合は最寄の郵便局にて保管されます。(ポストには不在通知が投函されます。)約一週間の保管期間がありますので、その間に郵便局へ連絡を取り受け取るようにしてください。保管期間経過後は組合へ返送されてきてしまいますので、その場合は組合窓口にて受取りをお願いします。(本人確認の為、受取者の身分証明をご提示ください。)

**旧保険証の取扱い**については個人情報漏洩の危険等を考慮し回収は行ないません。各自の責任において処分をお願いします。期限の切れた保険証は、はさみを入れるなど使用できない状態にして破棄してください。遠隔地証も同様をお願いします。その際、誤って新保険証(黄緑色)を破棄しないようご注意ください。

70歳以上の方へ(昭和7年10月1日以降生まれの方)

70歳以上の被保険者で、高齢医療受給者証(濃緑色)をお持ちの方には、8月に新しいものが建設国保より送付されています。期限の切れたものについては回収となりますので、10月度請求書に同封する返信用封筒にてご返却ください。保険証と取扱いが異なりますのでご注意ください。

保険証の記載内容に、誤りがあった場合は組合へご連絡ください。また、住所、扶養家族に変更等があった場合は、14日以内に届出をお願いいたします。

# 今日って何の日？

9月7日

## 記念日

### CMソングの日

1951年、初めてCMソングを使ったラジオCMがオンエアされた。小西六(現在のコニカ)の「さくらフィルム」のCMだったが、歌の中に社名・商品名は入っていなかった。

### クリーナーの日

メガネクリーナーの製造会社・パールが制定。「ク(9)リーナ(7)ー」の語呂合せ。

## 歴史

1180年 木曾の源義仲(木曾義仲)が平家討伐の兵を挙げる

1568年 織田信長が尾張・美濃の兵を率いて京へ向けて岐阜を出発

1812年 ボロジノの戦い。モスクワに遠征したナポレオンがクトゥーゾフ将軍指揮下のロシア軍と交戦。10万人の犠牲を出したが勝敗は決せず

1892年 ニューオリンズで、グラブを着用した初のプロボクシングの公式試合が開催

1923年 関東大地震での治安悪化の為、東京市内で夜間通行禁止

1960年 ロナルド・レーガンが夫人と共に映画協会を脱退。政治家の道へ

### この日に生まれた人たち

- 1533年 エリザベス1世 (英:国王)
- 1888年 中村柊花 (歌人)
- 1908年 吉村順三 (建築家『国際文化会館』)
- 1909年 エリア・カザン (米:演出家,映画監督)
- 1937年 ジョン・フィリップ・ロー (米:俳優)
- 1948年 山本コウタロー (歌手,音楽プロデューサー)
- 1956年 長渕剛 (歌手,俳優)
- 1964年 アンディ・フグ (スイス:空手)
- 1971年 岡崎朋美 (スピードスケート)

## 誕生花と花言葉

- オレンジ・・・・・・・・・・花嫁の心
- オレンジの花・・・・・・・・・・寛容
- ランタナ(七変化)・・・・・・・・厳格

# トレンドキーワード<sup>(4)</sup>

## 暑さ指数

環境省が「熱中症予防情報サイト」で発表している「湿球黒球温度」(WBGT)のこと。屋外でスポーツや労働などをする際に熱中症にならないための指標で、湿度、輻射熱、気温の3つを組み合わせて算出される。環境省ではWBGTを「暑さ指数」としてサイトで公表し、5段階で危険度を色分け表示。31以上は、皮膚温より気温の方が高くなるので「運動は原則中止」(赤)、28~31は熱中症の危険が高いので激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動を避ける「厳重注意」(ピンク)、その他25~28は「警戒」(黄)、21~25は「注意」(緑)、21までは「ほぼ安全」(水色)と区別されている。

## オーラ診断

人間のもつ「オーラ」を測り、それをパソコンの画面で見せるもの。東京ドームシティの「i-makingラクーア店」で行っている。バイオセンサーという機器に左手を置くと、コンピュータ画面上に、人体図の周りを取り囲むようなオーラが赤や黄色、紫色などの色によって表示される。体温と電気抵抗から、体内の血流やリンパ液などの流れ具合を計測し、それを色に置き換えるという仕組み。オーラの形や色は日々変化し、測ったときの精神と肉体との関係が表される。

## 心理テスト回答

長い旅にでるときはちょっと不安になるもの。だから自信のない点をカバーしてくれる人やものがが必要です。それを手がかりにして、あなたがなにもに自信がないかわかります。

- A : 体力に自信がない。
- B : 健康に自信がない。
- C : 寂しさに耐える自信がない。
- D : 人との会話に自信がない。
- E : 友達を作る自信がない。

## 御岳トレッキング旅行

10月1日(日) 秋の御岳トレッキング旅行を開催します。バス代、ロープウェイ、温泉入湯料込みで4,500円と組合ならではの格安の参加費でお楽しみいただけます。

定員にまだ若干の余裕がありますので、ご希望の方はお早めにお申込み下さい。締切りは9月11日(月)です。

なお、バスは旧丸子町役場で途中乗車できますので、希望される方はお申込み時にお伝え下さい。



## 組合事務所休館のお知らせ

9月7日(木)、8日(金)の2日間、役員研修のため組合事務所を休館とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

## 青年部主催 ゴルフ大会 報告

7月23日(日)に開催された青年部主催ゴルフコンペ。心配された天気にも恵まれ、33名がプレーを楽しみました。

新ペリア方式で行なった今大会、優勝・準優勝を獲得されたのはなんとご夫婦でした。優勝、準優勝はもちろん、その他各賞入賞者にも豪華商品が贈呈され、楽しい一日を過ごされたようでした。



優勝した藤田さんご夫妻

## 超!ヘルシークッキング

### 牛肉ころころ

牛肉は広げて塩・こしょうをふり、16等分に切る。

焼きのりは1枚を8等分に切り、の肉に重ねてくるくる巻く。

青じそ1枚で を1本ずつ巻いて楊枝で止め、170 の油でサッと揚げて紙に取り、楊枝を抜いて食べよく切り、あればみょうがの甘酢漬けを添え、さんしょう塩でいただく。

182 kcal

### <材料(2人分)>

牛もも薄切り肉 200g  
焼きのり 2枚 / 青じそ 16枚  
塩・こしょう 各少々  
サラダ油 適宜  
みょうがの甘酢漬け 適宜