



🎵 集会もソフトで、芸術文化的に 🎵

上の写真は、石井啓子さんのピアノコンサート、ショパンの「ワルツ」、ドビュッシーの「月の光」、モーツァルトの「トルコ行進曲」の調べが静かに流れる。

ところが、この集会は「第21回神奈川県高齢者集会」である。集会もベレストロイカ。この曲は、物事を静かに考え、奥深く真実をみつめる会員が育ってほしいと願っているようである。
(11月12日、保土ヶ谷公会堂にて)

神奈川県職労

退職者こだま会報

No.12

呼びやすく、親しみやすい会へと名称変更で、「厚生会」から変わった「こだま会」

「こだま会」とは、山のこだまのごとく、会員が呼べば、その要請にすぐ応えられるような会に。そして、その響きは限りなく拡がり、併せて質の高い会を目指すことを意味します。

「退職者こだま会」は

- 福祉の向上と、情報の収集、伝達に力を入れます。
 - 他の退職者会のやらないこと、やれないことに挑戦します。
 - 非常識な老人エゴを排し、次の世代にも愛される会を目指します。
 - 恵まれない人々のため頑張ります。
 - 生ある限り、国際社会のためにつくします。
 - 次の世代の幸福を祈って、捨石への布石づくりをします。
 - 疾病の追放へとりくみます。
 - 内容のある、役に立つ会を目指します。
 - 常に現役の心構えで精進します。
 - 遺族対策にも力を入れます。
- (退職者こだま会活動方針から)

「加入のおすすすめ、と
会費納入のご案内」

「退職者こだま会」へ加入ご希望の方には、規約・入会申込書、会費振込用紙などお送りします。お申込ください。

● 所在地

〒231 横浜市中区本町四の七
神奈川県職労事務局内

「退職者こだま会」宛

(電話) 〇四五二二〇二二

(内線七九五三)

〇四五二二二二二

〇四五二二二二二

● 振替口座

横浜銀行県庁支店

普通預金口座番号

八七八、一三九

神奈川県労働金庫本店

普通預金口座番号

〇六六、七三〇

なお、ご要望の強い郵便振替口座は現在開設準備中です。

● 会費関係

(1) 入会金 一、〇〇〇円

(2) 終身会費 二〇、〇〇〇円

なお、年会費二、〇〇〇円もあります。

退職者中高協合同学習会

自治労神奈川県本部主催

とき 11月30日～12月1日
ところ 湯河原 ちとせ荘及び宮上会館

内容

〔問題提起〕

(1)調査報告と問題提起

(イ)仙台市職労中高年部活動…

50才以上で構成、退職金、年金問題を若年層の理解と協力を得て取り組んでいる。

(ロ)県内単組の再雇用取り組み

藤沢市、平塚市、公企労の例を紹介。

(2)年金、健保の改悪について

〔内容〕 長谷川文隆(特別執行委員)

(a)公的年金制度の動向(b)生涯給与問題研究会最終報告について(給与、退職金、年金、福利厚生)の官民格差などについて)問題提起と解説があった。

(注) 当会から幹事3名参加



●第21回神奈川県高齢者集会

- とき 11月12日(土) PM1:00～3:00
 - ところ 横浜市保土ヶ谷公会堂
 - 1 司 会 平山恵美子(フリーアナウンサー)
 - 2 基 調 報 告 神奈川県評 中村事務局長
 - 3 来 賓 挨 拶 県老人福祉課長、横浜市勤労福祉部長
 - 4 政党決意表明 日本社会党、公明党、共産党各代表
 - 5 ピアノコンサート ピアニスト 石井啓子
 - 6 活 動 報 告 神奈川県労働金庫、全日通退職者の会、全日自労、鎌倉豊かで老後を作る会
 - 7 アピール採択
 - 8 協 力 団 体 県、市町村及び議会ほか
- (注) 当会から幹事2名参加

集会の菜(しおり)



自治労神奈川県本部

第七回退職者会総会報告

- とき 一九八八・十二・十七
- ところ 神奈川県地域労働文化会館
- 総会次第
 - 1 開会あいさつ
 - 2 議長団選出
(横須賀市職退・相模原市職退)
 - 3 会長あいさつ
会長 黒岩公平(川崎市職退)
 - 4 県本部あいさつ
野上事務局長
- 5 88年活動報告
事務局長 青柳昇(横須賀市職退)
- 6 協議事項
(1) 89年活動方針(案)
事務局長 青柳昇
(2) 役員選出
(注) 当退職者こだま会からは岡本一二幹事が退任し串田洋幹事が新任された
- 7 総会宣言
- 8 閉会
- 9 交流会

(注) 当会からは幹事三名参加

・神奈川県高齢者・退職者の会 第六回定期総会

とき 十一月十九日
ところ 磯子・県評会館ホール

この会は、県内の高齢者、退職者の会等で組織され団体及び個人加入ができる。

加入団体 自治体関係、N.T.T.、相鉄など二十余団体約六、〇〇〇人が加入。

活動内容 全国関係高退集會参加及び対県交渉など幅広く活動。

(注) 本会からは幹事一名参加

一緒に学習を

「こだま会」研究講座

(第3回)

流動化する公的年金制度…

高齢化社会の中心施策として消費税を財源導入しながら、在職者の公的年金保険料引き上げとは如何なることか。

平成元年度の福祉予算案は、「年金予算」といえるほど年金関係で盛り沢山な項目が目立つ。年金の実質的維持、保険料の引き上げ、厚生年金の六十五歳移行、六十歳から六十五歳までの減額年金の創設などきりが無いが、その論議の中心は、年金給付と負担の在り方である。

このことは厚生年金関係とは違って、公的年金制度一元化へ向けて我々、共済年金制度にも連動するとみるべく、無関心ではあり得ない。

今回の年金関係予算審議でとくに検討されるべきは、先の税制国

会で強行採択された消費税との絡みである。消費税は高齢化社会財源対策として導入されたはずである。それにもかかわらず、年金負担は予定どおり、あるいはそれ以上上って行く。それに疑問を感じ、怒りを禁じ得ないのは在職中の「団塊の世代」ではなからうか。

(注：自民党建設族は消費税財源を新幹線、第二東名高速への転用を期待しているという。)

退職者もさることながら、在職中の方々にも、この機会に公的年金制度について関心をもってもらいたく、この前書きをしたためたのである。

現時点までに明らかになった公的年金制度改定のあらまし — 共済年金も厚生年金に連動の見込み —

(1) 89年(平成元年)の年金額の引き上げは、四月から〇・七%、十月から五・七% (〇・七%を含めて) の見込み。

厚生、国民年金の引き上げについては昨年末の国会期間中、自民、公明、民社の三党の非公式折衝で、消費税導入に伴う逆進性の批判を

懸念してか、64年度予算措置で一・一%程度の引き上げ(63年物価上昇分一・〇%プラス消費税導入による物価上昇分一・一%)という率で合意していた。(既報)

一方年金制度の中核官庁である厚生省では、年金審議会の意見書をふまえて、89年度(平成元年)の年金額の改定は88年の消費者物価指数〇・七%による引き上げを四月から実施する。そして財政再計算期の十月からは、去る84年(昭五九)以降五ヶ年間の見直しの結果として五・〇%を加え五・七%(四月からの〇・七%の物価スライドを含める)が引き上げられる見込みである。(注：年金審議会委員に対して、ハガキによる陳情をお願いしましたが、若干成果があつたのでは…)

なお、余間に属するが、この五・七%に内定した背景には、厚生省が保険料の引き上げに伴い給付額も五%以上引き上げないと世論の反発を招くという考えと、将来の社会保険負担率の上昇を警戒し難色を示した大蔵省との攻防の結果といわれる。それにしても、63年度の物価上昇分が一・〇%とか〇・七%というのは庶民の実感からいえば笑止千万というべく、総務庁の物価動向指数も、物価を低く抑

さえるため方便に過ぎず、大蔵省の減税試算が各種試算に比べて一番大きくハジキ出している大甘試算であることには定評がある。戦時中の大本営発表ではないが、政府の発表には当事者の都合のよい部分が強調され、悪いことは隠されていることを肝に銘じておく必要があると思う。

(2) 完全物価スライド制の導入

これも年金審議会の意見書に盛り込まれたとおり、現行スライド制は物価指数が5%を超えた場合に年金額の改定を行うことになっている。(地共済第74条の2)

しかし、特例措置として86・87年の物価指数は〇・六%、〇・一%と5%以下でもスライドを行ってきた。

このような経緯もあるが、共済年金法の改正でいわゆる「足踏み」の二重年金額にある人はこんな低率のスライドでは、生きていく中に改定の恩恵を受けられない人もあり、今回の答申は90年度以降は物価指数が何%であろうとも、自動的にスライドが行われ救済に役立つであろう。

(3) 支給期日が今年十月から年六回になる

(次頁へつづく)

(前頁からつづく)

現行支給期日は、三ヶ月分づつをまとめて、二・五・八・十一の年四回であるが、今年の一〇月からは年間六回(偶数月)に分けて二ヶ月分づつ支給されることになる。てよい。

年金審議会の意見書はどんな内容であったか。

そして、私たちがへの影響は……

当会報前号で述べたとおり、各種公的年金制度は少なくとも五年に一度、将来の年金財政を再検討し、保険料率をはじめ、制度全体を見直すこととなっている。とくに、公的年金の総元締ともいえる、厚生省の大臣諮問機関である年金審議会は、公的年金制度一元化の大きな流れの中で、その審議の答申は大きな比重を占めている。89年の本年度がその財政再計算期にあたるため、昨88年、十七回にわたる全員懇談会と四回の小委員会の審議を経て、昨年十一月二十九日、厚生大臣に意見書が提出されたが、その記事が日刊新聞各紙に掲載されたのは周知のとおりである。

以上一連の改定案は厚生省による厚生年金と国民年金に対するものであるが、共済年金もそれぞれの項目で同様措置をとるものとみてよい。

この審議会は会長・福武直氏(東大名誉教授)など大学教授、実業界、労働団体、農協、年金関係組合代表、及び年金問題に関係してきた中央官庁OBなど二十名

- (1) 現行の物価スライド制は物価水準が5%以上変動した場合であるが、物価上昇率が低位に推移

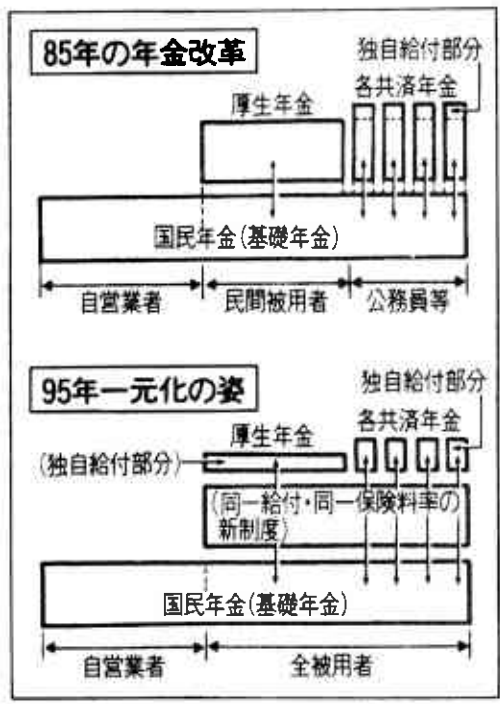
記

- (2) 保険料率については、将来の年金財政安定確保のため段階的に引き上げること。
- (3) 厚生年金の支給年齢を男子は平成10年から61歳とし、三年毎に一歳引上げ平成22年に65歳とす。女子は平成15年に61歳、平成27年に65歳とする。
- (4) 公的年金制度一元化に向けて、同一給付・同一保険料率による各制度共通の給付を保障する「新たな単一被用者年金制度」を創設すべきである。(図参照)
- (5) 日本鉄道共済年金の赤字分析と自助努力の内容と金額が的確になった段階で再度本審議会の意見を聞くべきである。
- (6) 当面、現行年四回支払いとなっている年金についても、できるだけ早期に年六回支払いを実施すべきである。

このほか、自営業者を対象とした地域型国民年金基金創設・二十歳以上の学生の国民年金への強制加入などが記述されている。

(文責 児玉)

公的年金一元化案



●これから退職される方へ

- (1) 本年三月末、退職される方は、明年(平成二年)の確定申告期間に本年(89年)分の給与所得(給与所得扱)と新たに四月以降に支給される共済年金所得(雑所得扱)などが申告の対象となります。
- (2) 確定申告は毎年2月16日から3月15日までに申告することになつていますが、2月15日以前でも確定申告書を提出できます。ただし、3月16日を過ぎると納税額が確定した場合には、納税が遅れると、3月16日から5月15日までの間は年七・三%、5月16以降は年一四・六%の割合で、延滞税がかかります。このため金融機関からの振替納税の手続きをするよう、税務署からすすめられます。振替は四月十五日頃になつていきます。本年は四月十五日が土曜日なので四月十四日(金)になつていきます。
- (3) 確定申告書類は居住地の税務署から、毎年一月二十五日頃発送されますが、本年退職され、明年始めて確定申告される方には郵送されない場合も多いので、税務署へとりに行かれるとよい

でしよう。

- (4) 始めて自分で確定申告書を作成する場合は、同封されている、申告書の書きかたや、手引きを読んでもよく分からず、また明快な解説でもないもので、判からないことが多いものです。
- (5) こんなときは、自分で一応書いてみて、不明の点を、早めに税務署の税務相談室か、金融機関や、市町村の税務相談日を確認

**所得
確定申告
道しるべ**

- めて、早めに相談に行かれるとよいでしょう。
- (6) 税務署の相談室は、確定申告期日が近くなると、一日がかりを要する程の混雑ですから、確定申告書類が届いたら、早く処理されることをおすすめします。
- (7) 別表のとおり、毎年のように税額控除が変更しますので、当会報などで予備知識を得ておくことも役に立つでしょう。

●あなたが損をしないために

- (1) 昭和62年の第110国会で所得税の一部改正により、昭和63年一月一日以降は、公的年金が、雑所得となったのは周知のとおりです。
- (2) しかし、雑所得になつても、従来どおり税が源泉徴収ができるようになり、公的年金でも一定の方法で計算した金額を控除した年金額に対しても「一〇%」の税率で源泉徴収によつて先取りされます。人によつては、払い過ぎている恐れもあり、申告しないと損をする場合があります。
- (3) また、申告しないと、社会保険等(国民健康保険税、生命保険料、火災保険料など)や医療費(一〇万円以上)の控除が認められませんが、そのまま住民税や、

公的年金税額控除年次別区分表

項 目	62年適用分	63年適用分 (本年申告分)	明年以降分 (平成元年分)
老年者年金特別控除 (65歳以上)	78 万円	(廃止) × 万円	×
給与所得控除 基礎控除	最低57	(廃止) ×	×
配偶者控除	33	33	35
配偶者特別控除	33+5 (62年分のみ)	33	35
老年者控除 (65歳以上)	最高11.25	最高16.5	最高35
公的年金控除	なし	※定額控除	プラス定率控除

※65歳以上 定額控除 80万円プラス定率控除→最低保障
 〃 未満 〃 40万円 〃 〃 120万円
 〃 〃 〃 〃 〃 60万円

国民健康保険税の課税対象の基礎となり、二重、三重の重い必要以上の税金を納め過ぎる場合が生じることがあります。



わたくしの
体験保健ノート

お役にたてば
成・老人病の克服のために

ビタミンCの宝庫→レモンの20倍

「柿茶の効用」

そのつくり方と使い方



●まえがき

退職後は、生活環境の激変・肉体の老化現象など、在職中には思いもよらぬ病気に悩まれることが多い。私も不眠症、過労による自律神経失調症などに悩み、今後とも大小の疾病との闘いが生きている限りつづくであろう。

さて、柿の葉の効用を始めて知ったのは、戦前の学生時代、今でも実践者の多い、西式健康法の提唱者、明治大学教授西力造氏が来校、講演された時であった。その中でも印象に強く残ったのが、一番知られているうすく平らな戸板に、アオムケに寝て、毛布一枚かけて寝る習慣をつけることと、これから述べる柿の葉の効用であった。

お役に立つ、役立たないは別として、皆さんもそれぞれ貴重な体験をお持ちであらうから、書き残してみれば、この「私の体験保健ノート」欄をつくり、第一回として、「柿の茶のつくり方と使い方」をのべてみることにした。みなさんにも投稿をお願いしたい。

●柿の葉効

柿の葉効については、中国でも一千年以上も前の孔子、孟子の時代からといわれるから由来が古い。

漢方でも脳卒中に効く柿シブ、糖尿病や高血圧の治療に柿の葉が効果があることは、江戸時代から庶民の間で拡がっていたようである。

これらの葉効の要因が、脳卒中には柿シブのタンニンが、また、糖尿病によいのは、インシュリン不足に伴う慢性的ビタミンC欠乏改善、また、高血圧もビタミンCの補給と利尿効果による血液の浄化作用とビタミンAが多いことなどを専門家はあげている。

●柿葉の茶のつくり方と使い方

柿の葉は他の植物葉よりビタミンCは勿論、ビタミンAを多く含み、とくに六月から十月までの間の葉はビタミンCを最も多く含んでいるといわれるのでこの時期の葉を採取して茶をつくる。

柿の葉に含まれるビタミンCは、なんと100グラム中、100ミリグラム。レモンがビタミンCの宝庫といわれているが、こ

れとて100グラム中、50ミリグラム、実に柿の葉はレモンの20倍という数字になる。

(1)生ツ葉食療法

柿の茶をつくる前五〜六月頃若葉のころ、庭にある柿の葉の若葉を五〜六枚とって細く刻み、カルピスなどで飲みやすくし毎朝口に入れてみる。これも若葉の方がやわらかく、ビタミンCも豊富なのでこの頃は生ツ葉食を主とするのも一考に価する。若葉がなくなつてから茶をつくるとよい。

(2)柿葉茶のつくり方

材料としての柿の葉は渋柿でも甘柿でもよく、前述のようにビタミンCの最も豊富なこの時の柿の葉を用いる。採取するには、剪定も兼ねて、中木以上になれば、真っ直ぐに直立した樹勢の強い枝を元から採って集め、これから充実した葉を選抜した方がよい。

採取した葉は二〜三日陰干しにし、横に細切りにする(約3ミリぐらい)。これを蒸す(ご飯蒸しに葉を幅の広いガーゼで包んで蒸すのもよい)。蒸す時間は時計を傍らに置いて三分間以内を厳守する。これは、これ以上蒸すとビタミンがそこなわれるからである。蒸した葉は日陰の風通しのよいところで、清潔な紙の上に手早くひろげ、なるべく早く乾燥する。二〜三日もすれば十分に乾燥するから缶などに密閉して保存する。この場合乾燥剤を入れて保存した方がよい。よく乾燥したと思っても、あとで開けてみるとカビなどで駄目になっていることも多いからである。乾燥剤は薬局で

売っているが、日常生活などで海苔や、お菓子などに入っている乾燥剤を集めておくとよい。乾燥剤も安くはないから。

(3)柿茶の用い方

柿茶の飲み方は普通の茶と同じ要領で急須(金属製のものにはさけた方がよい)に一つまみ(売っているものは、ティーバック5g袋が多い)の柿茶を入れ、これに熱湯を注ぎ十分以上して成分がよく浸出してから飲む。二度目から三度目が一番濃く出るから一回で捨てないこと。液汁が色が失せないかぎり効き目がある。

また、煮沸するとビタミンCが破壊されるのでやめる。熱湯を入れたらあとは、約十分〜十五分弱い火で煮出す方法もある。夏は冷蔵庫で冷やしてから用いるとよい。

(4)注意 柿茶を飲む前後は30分から40分間は、コーヒー、紅茶、緑茶、果汁などのアルカリ性飲料を飲まないこと。ビタミンCの効果が相殺されて薄くなる。これは柿茶が弱酸性だからである。

この記事を書くに当たって参考の為、薬局で「かき茶」を調査、少し購入したところ、製造元、数社、いづれもティーバック入5g袋入の精製されたもので、120g入(5g×24包) 三〇〇〜六〇〇円、260g入(5g×52包) 六〇〇〜九〇〇円など価格に幅があった。また、飲み方も、アルカリ飲料と重複しないようにとの注意事項の記載がなかったことを附記する。

庭の隅にカキ一本いかが
(文責・副代表幹事 兎玉)



新聞・雑誌
切抜控帖

●老化予防へ
「カルシウム新時代」

カルシウムの不足が、あらゆる病気の元凶で老化の原因であるとして最近、医学界でも急速に研究が進み、アメリカでもカルシウム製剤が大きなブームでテレビ局でも番組が次々と登場している。

カルシウムは従来、体外から摂り過ぎると血管や細胞に沈着、いろいろな病気の原因となると誤解されてきた。

しかし実際は体外から摂る「経口カルシウム」が不足すると骨から「経骨カルシウム」が溶け出し、このため、高血圧、動脈硬化、ガンといった成人病などの元凶になることが、医学者の研究で明らかになった。

このことを「カルシウム・パラ

ドックス」と呼んでいる。高齢になると、食物からのカルシウム摂取能力が衰えるから、売薬からのカルシウム経口も必要になるのかも知れない。

●厚生省が老人保健改革へ
「老人医療」患者負担を

「定率制」5%前後に

厚生省は、現行の老人医療費一部患者負担を現行の定額制から5%程度の定率制に改めて患者負担を平成2年度を目途に改正する方針を固めた。

その理由として現行の外来月八百円、入院一日四百円などでは、患者が医療費に無関心で増大に拍車がかかり、現行の入院費一日四百円は日常生活費より安く長期入院の原因になっているとし、現行の率にして約三・五%より引き上げて五%としたいとしている。

しかし、五%とすると一部負担が実質四割の増加が懸念され、医師会など

からも、早期治療や十分な治療ができないなど、反発必至。来年春の国会での老人保健法改正案での審議が注目される。

●弱者に重い消費税

平均家庭年間5万円増税

消費税を柱とする税制改革関連六法案が強行採決成立したが、四月一日からこれが実施されると、どんな影響が家計に与えるか、宮城県の「みやぎ生協」で、会員世帯の家計簿を基に試算してみた。それによると、共働き夫婦、年金生活者、年収三〇〇万円以下のサラリーマンは増税。

とくに年収三百四十〜三百七十万円の世帯を調べてみると、減税

分を差引いても年間平均五万円前後増税になることが分かった。また年収三百二十一万円の年金生活者では七万四千円の増税となる例が出る始末。弱者切り捨て税制法案ということが分かったとしている。

年収五〇〇万円から共働き夫婦でも七〇〇万円になれば、やっといろ三万円減税の恩典が見出せるだけだという。

消費税導入によせて

(二首呈上)

●何のため 生きてきたのや
枯れすすき
身を捨てる瀬もなく
浮かぶ瀬もなし

●高齢化社会のためと
言いつつ消費税
現・老人の
寝首かく むごさよ。

(こだま会員X)

いまの金利		2月11日	
銀行	定期	1年	3.39 (2.71)
	期指	2年	※3.70 (2.96)
	預定	3年	※3.77 (3.01)
郵便	定期	1年	3.39 (2.71)
	期額	2年	※3.58 (2.86)
	貯貯	3年	※3.80 (3.04)
貸付	信託	2年	3.84 (3.07)
	付	5年	4.82 (3.85)
	信	5年	※5.38 (4.30)
信託	ビビ	1年	※3.54 (2.82)
	割引	1年	※3.86 (3.15)
	金融	5年	※5.35 (4.28)
証券	中期	3.35 (2.68)	
	国債	5.00 (4.00)	
その他	長期	10年	※5.00 (4.04)
	一時	5年	※6.92 (5.53)
	抵当	10年	※9.31
ローン	住宅	1年	4.60 (3.68)
	カード		6.60
年%、※印は利回り、一部は代表例、カッコ内は税引き。一時払い養老は40歳男性			

編集・発行者
県職労本内
退職者こだま会
発行人 秦謙治郎
発行日 1989.3.1
No. 12
横浜市中央区本町4〜7
TEL 045-212-3179(直通)
045-201-1111
(内線7953)