

制度と人の幸せは  
向こうからはやって来ない  
自らの行動で、  
次世代の幸せをも願おう

# 退職公務員新聞

一般財団法人 **日本退職公務員連盟**  
〒113-0034 東京都文京区湯島4-12-3  
☎03(3822)1216 FAX03(3824)7779  
https://nikkoren.net/  
E-mail: yushima@nikkoren.info  
4月号 毎月25日発行

## 諸物価高騰に関する 緊急要望 総務大臣に

諸物価高騰が国民の生活を圧迫している今、国民・企業等全体に対し、しっかりと対策を講ずるとともに、適正な年金の給付水準を確保されたい。

社会保険対策委員会 望した。  
で検討、成文化された上の要望書を携えて去る3月3日(金)、鴨下会長は事務局職員を伴って松本剛志総務大臣を大臣室に訪ねて要

「今後の物価の動向を注視して対策を打っていく」との大臣の回答があった。(一部既報)  
企業の価格転嫁姿勢が積極的になっており、4月以降、電気料金等も含めてさらなる値上げも予想される。日本国民を視界に置いて日公連はこの問題に取り組んでいく。



松本剛志総務大臣に要望書を手渡す鴨下一郎会長

## 退公連の中に 助け合いの仕組みをつくらう

3月9日(木)日公連会館で理事会が開催され、冒頭、鴨下会長は「組織の中に助け合いの仕組みを作ろう」と呼び掛けた。

日公連事務局から財務を考慮した日公連の事業の縮小の方向性、平成5年度の予算(案)が提案された。予算に関連して退職公務員新聞の新聞代の値上げが議論されたが、

この件については会長及び事務局の与りとなり、今後1年かけて検討することになった。令和5年度の社会保障制度改革に関する要望事項・社会貢献・組織強化・女性部の活動計画等各案が提示され承認された。

退職公務員新聞について、その発行、配送のための寄付金募金が事務局から提案された。

## 令和5年度 社会保障制度改革に関する要望事項

公務員の処遇・有為な人材の確保に当たっては、人事院勧告を尊重するとともに公務員が職務に専念できる環境整備について十分配慮されたい。  
公的年金制度 後期高齢者医療制度 介護保険制度等の改革に当たっては、年金生活者の負担が過重にならないよう十分に配慮されたい。  
超高齢社会・人口減少社会で、労働力人口を確保するためには健康で働く意欲のある高齢者及び女性、特に子育て世代が安心して働きやすい労働環境の改善整備に努められたい。  
我が国の人口が減少し続ける現実を注視して、少子化問題の解決を積極的に推進されたい。  
現役世代の賃金と公的年金の給付水準の比較に当たっては、消費者物価の動向をはじめ、現役世代と同様に各種保険料等を年金から控除するとともに、単身高齢者世帯の増加にも留意されたい。

## 令和5年度 要望事項の趣旨

第一項は、退職公務員の年金を支えているのは、現役世代の保険料収入によるところが大きい。現役世代が安心して働く環境を整備するべく、支援するものである。  
第二項は、厚労省の「国民生活基礎調査」によると公的年金・恩給を受給している高齢者世帯で総所得の80%以上が年金・恩給であるとするものが57%を超える。これからの改革に当たっては、年金生活者の負担が過重にならないよう要望するものである。  
第三項は、我が国は世界に先駆け超高齢社会を迎え、その一方で人口減少や労働力人口の減少が顕著化している。それを補完するため、定年の延長や健康で働く意欲のある高齢者及び女性が働くための環境を早急に整備することを要望するものである。  
第四項は、我が国は2008年の1億2千800万人をピークに人口減少社会となった。とりわけ高齢者の増加と生産年齢人口の減少が問題である。2040年を見越してこの現実を踏まえ、少子化問題に積極的に取り組むよう要望するものである。  
第五項は、現役世代の賃金と公的年金の給付水準の比較に当たっては、公的年金から医療保険料や介護保険料等を控除した年金額と比較すべきであるとの要望である。現役世代の賃金はそれらを控除した額である。

## 令和5年度予算 5.4/1~6.3/31

収入の部	
分担金収入	45,601,000
事業収入	7,800,000
雑収入	1,300,000
経常収益計	54,701,000
支出の部	
実施事業費	33,328,750
(各種委員会・機関誌発行等)	
その他事業費	15,295,250
(全国大会等)	
管理費	5,845,000
(理事会・消耗品費等)	
経常費用計	54,469,000
当期経常増減額	232,000

## 本紙の発行と配布に 関するご芳志のお願い

本紙退職公務員新聞は昭和24年発行以来、本年3月号で85号を数えます。75年にわたって数え切れない会員の方々の努力によって発行が続けられてきました。日公連と会員の方々と繋ぐ唯一のツール、日公連組織の基盤であり、一面象徴でもある事業の一つと理解して例月発行を続けたいと思っております。読者の減少、配送費の高騰等の影響で、一部年間200円の新聞代では印刷から配達まで充当できないことが判ってきました。そこで、連盟理事会で20数年間据え置いていた200円の新聞代について、1年かけ

## 退職公務員新聞の発行と配布を支える募金

- 募金額 1口 1,000円
- 振込先 ①郵便局から 口座番号 00150-9-94644  
加入者 一般財団法人 日本退職公務員連盟  
みずほ銀行上野支店  
②銀行から 当座預金 0127705  
振込名義 一般財団法人 日本退職公務員連盟  
専務理事 小松博則
- 受付期間 令和5年4月1日~8月31日

## 退公連 ノート

ある退公連の支部長から電話による要望があった。要旨は、日公連からは、新聞のほか通知や事務連絡など数多く届くが、その内容を会員に説明するにあたり、専門用語やカタカナ語が多く苦慮している。できるだけ平易な文章や用字を用いていただきたい。このように要望は従来からあり担当者は、現場の方々の苦勞を思い、日頃から平易な文字や表現を用いるよう心がけているが、これがなかなか難しい。新聞では難しい漢字にはルビを付すことにしており、年金に関する専門用語には簡単な解説メモを付すなどで対応しているが、これらの方策にも限界がある。最近、一般紙などは、記事の中のカタカナ語にはかっこ書きで簡単な訳語が添えられている。日公連・退公連にはIT化に備えて改革・改善すべきは山積しているが、賛助会員を含め20万人を超える会員への情報伝達は極めて重要であり、文言・表記については一層心して取り組みたい。(Y・M)

## なぜ1日1杯の「青汁」で 血圧が安定するのか?

厚生省の調査によると血圧に悩む日本人は約4,000万人。これは人口の1/3にあたり、まさに国民病といえる。血圧対策といえば、錠剤のほか食事の改善や運動など様々あるが、中でも今ある青汁が血圧を安定させると評判だ。

**突** 然、血圧が乱高下し振ると、いわゆる「長寿ホルモン」の分泌が進む。しかも、それは臨床試験で証明されているのだ。

正式名を「アディポネクチン」というそのホルモンは、血管のパトロール役を担い、純びを修復する。血液中に多く分泌されると血流をスムーズにし、血圧を安定に導く。

美群島の徳之島と喜界島は、サンゴ礁が隆起して形成された。そのため土壌に海のミネラルを豊富に含み、長命草が他産地と比べて栄養たっぷりに育つ。

実際、徳之島の長命草は、サラサラ成分の代表格ビタミンEの含有量が、青汁の原料でお馴染みのケールや明日葉の約23倍。一方、喜界島の長命草は、血糖にも良いポリフェノールが非常に多い。

だからだろう。金津さんは、これらの長命草と出会った3ヵ月で、

「朝、頭がグラグラ揺れて起きられないの...」  
そんな金津さんが転機を迎えたのは、70代に入ってからだった。

「偶然、雑誌で奄美群島の『長命草』の記事を読んで」

長命草とは九州、沖縄に分布する多年草で、紫外線や塩害に強く、生命力あふれる肉厚の葉が特徴だ。島国では古来、貴重な栄養源として重宝され、「一食食べると1日長生きする」と謳われてきた。

この先人の知恵は科学的にも正しい。実は長命草を善すべきは山積しているが、賛助会員を含め20万人を超える会員への情報伝達は極めて重要であり、文言・表記については一層心して取り組みたい。(Y・M)

### 血圧対策の新習慣!

無農薬 無添加  
長寿の島の長命草  
原材料: 赤タンポポ(徳之島、喜界島)  
内容量: 75g(2.5g×30)約1ヵ月分  
定期コースなら初回から10%引き!  
通常価格1箱 3,888円(税込)+送料送料  
▶▶3,499円(税込) 送料無料で

※定期コースはいつでも休止・変更できます(初回購入のみでの休止不可)。詳細はお問い合わせください。  
ご注文・お問い合わせ  
☎0120-13-8869  
(8:00~19:00/年中無休 ※年末年始を除く)  
〒351-0022 埼玉県朝霞市東井筒3-4-2  
(株)元氣堂本舗「退職公務員新聞」係  
※その他ご案内: ●お届けはご注文から1週間前後 ●配送は宅急便(ヤマト運輸・送料500円)とメール便(ゆうパック・日本郵便・送料250円)から選択可 ●支払は郵便振替・コンビニ決済で商品到着後2週間以内に、代金引換も可。クレジット・カード決済は、お電話、Webにて受付(但し3万円以上の購入は、クレジット・カード決済。代金引換に限る) ●商品は未開封のものに限り商品到着から8日以内(送料はお客様負担) ※個人情報保護責任をもって厳正に管理し、目的外利用や流出・漏洩を防止します。

# 我が支部の組織拡充 三年間の退職者へ勧誘活動実践

秋田県連の巻

秋田県退職公務員連盟・横手支部は、新規加入者の増大をめざし活動を行っています。組織拡充活動については、従来から新規退職者のほかに一か年の過年度退職者までの三年間の退職者に対し、継続的な会員勧誘活動を行っています。

秋田県退職公務員連盟 横手支部事務局長 石川 伸

国家公務員の定年引き上げに準じた措置により、改正地方公務員法がこの4月から施行され、秋田県も県職員に拡大して支店組織の定年を今年度から段階的に引き上げ65歳まで延長することになりました。今年度から2年ごとに定年退職年齢を1歳ずつ引き上げ令和13年度に65歳となります。これに伴って2年に1回定年退職者がいない年が生まれま

す。4月初旬に発送している。



横手支部の勧誘活動は、従来から過年度退職者を含めた退職者を対象にして支部組織の拡充に努めています。平成26年度から今年度で10年間にわたって、過去2年度を含む3年間の退職者を対象に勧誘をしています。新入会員への入会案内は、定期人事異動の新聞記事等により退職者を確認し、精神的にも肉体的にも一段落する

同封しています。新規加入の案内対象者を3年間の退職者にすることは、退職直後の再任用等による退職連組織への関心、退職者としての自覚不足を打破するために非常に有効と考えて実践しています。退職者には、機会あるごとの声掛けなど、辛抱強く3年間にわたって継続した入会勧誘を行っています。この努力のためか退職初年度の方より、2年3年経過した方の入会率の方が高い傾向にあります。

課題は、入会勧誘の際に、退職連加入するメリットをテレビに流れる「オトク」という概念で示すことの難しさがあります。「組織の未来の指針」という積極的な声があり、それが退職連への興味関心に結びつき、組織加入へ心が動いてくれることを熱望し、支部全体で実践しています。

令和4年度は終わりました。新聞の配布、会費集め等担当の皆様、の隠れたご努力で日公連は予定の事業が実施できました。新聞配布の方の挨拶やメモ書きで安否を問う心遣いが、受ける方々をこれほど勇気づけた。

1回だけでは受け取れず、2回、3回と足を運ばれるケースもあるやに。集金担当の方々のご苦労のほどは、有り難うございました。

## 私のひごと

三十代の頃から体カづくりで始めたウォーキング。各地で開催されてる大会に参加をしてみました。ある本をきっかけに西国三十三所を知ることとなり、一年をかけて近畿一円の古刹を巡ることに。退職後、歩くこと古寺巡礼は、四国遍路、を楽しんでいきます。これからも健康に留意し、会員の皆様との繋がりを大切にしながら退職連活動に取り組みで参りたいと思っています。

山本信一  
二重県退職公務員連盟会長

## 「風」に吹かれて 古寺巡礼

寛之著「百寺巡礼」。今は暇を見つけては全国の百寺を巡る旅を楽しんでいます。

## 事務局短信

令和4年度は終わりました。新聞の配布、会費集め等担当の皆様、の隠れたご努力で日公連は予定の事業が実施できました。

# 会員の広場

## 農業を通しての コミュニケーションづくり

福岡県退職公務員連盟 嘉穂山田支部 大里茂晴  
かつて産炭が盛んであった嘉穂山田支部は、筑豊地区の嘉穂市、福岡県のおへその部分に位置し、会員数は145名です。

共同で使える大型の農機が12台、軽トラックと草刈り機があり、活動に参加を待ってましたよ。一緒にやろうと、共同で農作物を栽培する農事組合法人の代表の方から強く勧められ、大豆、冬は裏作として麦を

育てています。また、地元小学校の5年生に、田植えや稲刈りの体験学習を行い、地元農業への関心を持たせています。収穫した新米を家に持ち帰った子ども達から「もちもちしていいおしりだったよ」という感想を聞くと、励まされ元気が出ます。

さらに、小学校区内の田すする方々にも、ひまわりの畑の環境保全会を立ち上げ、8年、月に一回、排水路の草刈り、泥上げ、ため池の草刈り等を行っています。立ち上げた時は、参加者が10人、現在は、大学生から90才のおばあちゃんまで25人に増えています。

事務局として、作業の日程調整が、天候に左右されるので大変な時もあります。が、地域の方々がたくさん参加してくれることを嬉しく思っています。

また、環境保全会では、県道沿いの遊休地をお借りし、ひまわりを育てています。地元をはじめ車で通行



稲刈り体験学習



ひまわり畑に看板を設置

生活におけるトラブルをすぐに解決!  
安心・安全な暮らしを守る  
日公連会員限定24時間安心駆け付けサポート  
出張料・作業料0円!!

鍵のトラブル | ガラスのトラブル | 水のトラブル

生活における様々なトラブルに  
24時間  
365日対応!

24時間安心駆け付けサポート  
年会費 5,500円(税込)  
申込方法 QRコード  
支払方法 コンビニ払い

あなたの暮らしのお医者さん  
申込方法のお問合せはお電話で  
0120-286-800  
※お電話でのご相談 24時間 365日受付

安心の実績  
会員数  
350万人

ジャパンベストストレスキューシステム株式会社  
〒100-0004 東京都千代田区大手町2-1-1 大手町野村ビル7F

日本退職公務員連盟  
会員限定サービス  
作業時間、約60分の作業まで0円!!

和歌山県 三宅保州