

LMO

Autumn

秋号の主な内容

人物紹介①	2
トピックス① LMO沖縄支部 嘉手納ハリー大会に参加	3
トピックス② 南関東局 日米人事職員のための相談員研修について	3
各地の職場から	4
トピックス③ 三沢アメリカンセンターで空軍人事部和共同で募集周知活動	5
人物紹介②	6
トピックス④ 米海軍横須賀基地 艦船修理廠及び日本地区遠修統括本部 第40期技能訓練生 募集説明会開催	7
トピックス⑤ エルモ職員が外務大臣から感謝状を授与されました	8
わが支部の顔	8
めでいかるうんじ	9
ティータイム	10
Information	11~12

LABOR MANAGEMENT ORGANIZATION

vol 70 2019.10



独立行政法人 駐留軍等労働者労務管理機構【エルモ】

人物紹介



Kristine L. Cowley

General Manager Misawa Exchange
Pacific Region

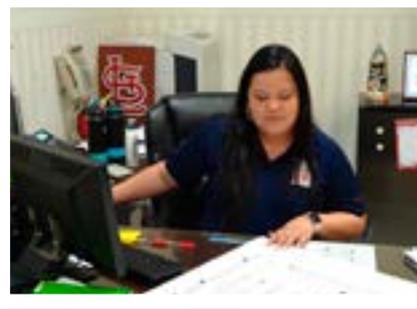
Hello!

I work at the Misawa Exchange as the General Manager. Misawa is a beautiful place with very friendly people. This is my families' first overseas assignment and we are grateful that it is Misawa. The culture that we have been exposed to has been a wonderful experience. We have attended several festivals/events and are truly left in awe at how passionate Japan is about their culture.

I started working for the Exchange in South Dakota, 17 years ago. From there I have been able to move to three other bases in the United States and have deployed to Iraq to support our customers in the Middle East and am now currently in Misawa.

The Misawa Exchange offers many food restaurant options and retail shopping as well. We also support our AMC terminal passengers that have a layover with some food options as well as have our own Mobile Food truck that supports throughout the base. On top of our food and retail, we administer the school meal program for both our elementary and high school students.

The Exchange has allowed myself and many others endless opportunities for growth and adventure; it is truly a wonderful organization to work for. We truly believe in our motto of "we go, where you go" following our customer base all over the world.



クリスティーナ カウリー

米国陸空軍エクステンジサービス
三沢エクステンジ ジェネラルマネージャー

こんにちは!

私は三沢エクステンジで総支配人として働いています。三沢は美しいところで、人々はとてもフレンドリーです。今回が私の家族にとって初めての海外赴任で、それが三沢であったことに感謝しています。

私達はこちらで素晴らしい文化を体験しています。私達はいくつかのお祭りやイベントに参加し、文化に対し情熱的な日本に畏敬の念を覚えしました。

私のエクステンジでの仕事は17年前のサウスダコタから始まりました。そこから米国の他の3つの基地に配属となり、中東のカスタマーを支援するためにイラクに派遣され、現在の三沢に至ります。

三沢エクステンジには多くのレストランと小売店があります。また、AMCターミナルの待ち時間の乗客向けに食べ物を提供したり、移動食品販売車で基地内を回ったりもしています。食品と小売りに加えて、小学校と中学・高校の食事プログラムも運営しています。

エクステンジは私に成長とチャレンジの機会を与えてくれ、働きがいのあるとても素晴らしい組織です。私達は「we go, where you go (あなたの行くところに私達もどこにでも行きます)」をモットーに世界の基地のカスタマーにサービスを提供してまいります。

トピックス①

LMO沖縄支部 嘉手納ハーリー大会に参加

令和元年6月9日、嘉手納町の嘉手納漁港において、嘉手納ハーリー大会が行われ、本大会に60チームが参加し熱戦が繰り広げられました。

わが沖縄支部も去年に引き続き参加し、当支部の若人11名が力を合わせ、ただただひたむきに漕ぎ続けました。

川岸からは応援に駆けつけた支部職員が声をからして檣を飛ばし、漕ぐ側も応援する側も心ひとつにして、普段職場では見せることのないくらいの懸命な顔で、力と声を振り絞りました。

また、川岸に設営した当支部のテントにおいては、在日米軍従業員募集のポスター、応募用紙、登り旗を用意して、ハーリー大会に訪れた方々に「米軍基地で働いてみませんか～」と声をかけて広報活動を行いました。



トピックス②

南関東防衛局で行われた日米人事職員のための相談員研修について

令和元年6月17～18日、南関東防衛局の会議室を会場に、陸上自衛隊衛生学校の心理教官、脇文子一尉をお招きして、初の試みとして相談員研修が行われました。

この講習の目的は、日頃、従業員の相談業務をおこなっている日米双方の職員に、正しい知識と面談技術を取得させるためのもので、座間防衛事務所、横須賀防衛事務所、富士防衛事務所、エルモ座間支部、エルモ横須賀支部、米陸軍の職員、計16名が受講しました。

1日目は、傾聴技法やうつ状態について説明を受け、2日目は不調者対応としてグループ実習を行いました。

2日間の講習を終えた後、実践形式の研修内容に受講者からは、「相談者に寄り添うことの大切さ、適切な対応が支えとなることを実感できた。」「相談員としてどう対応すべきかが明確になり、自信を持って相談を受けることができると思う。」といった高い評価を受けました。

この講習を機に、今後、日米間の連携体制が構築されて、危機的状況にいる従業員を的確に必要な支援につなげることができればと思います。



各地の職場から

今回は青森県の三沢基地に勤務し活躍されている方々を紹介します。



プロフィール

お名前：^{いづき}岩澤 さつき
 職場名：三沢エクステンジ メインオフィス
 職種：管理専門職
 趣味：映画鑑賞

プロフィール

お名前：^{おとモ はるな}大友 選奈
 職場名：三沢エクステンジ メインオフィス
 職種：陳列美術職
 趣味：オンラインゲーム

コメント

私は現在、ジェネラルマネージャーの管理専門職として三沢エクステンジに在籍しています。私は17年間の三沢エクステンジでの勤務で多種多様な仕事を経験しました。最初の職場はフードのCharley's Steakery(チャーリーズ ステーカリー)のカウンターアテンダントから始まり、メインストアの電化製品の販売事務職に異動となり、そこで販売事務職のスーパーバイザー、次にICA(補給専門職)を経て現在に至ります。

今の私は、三沢エクステンジの仕事を通じて、毎日新しい人に出会う機会に恵まれとても充実しています。三沢基地のコミュニティにいろいろなサービスを提供しており、DV(貴賓客)のホテルの手配、社長のスケジュール管理、さらにはソーシャルメディアの管理、広報活動などの重要な管理業務に従事しています。私の17年間で学んだ経験は、Exchange: エクステンジを通して、お客様第一主義のモットーである「We Go Where You Go」を基にお客様を手助けするための柔軟性を持った考えです。エクステンジのCORE VALUEの1つである、Family Serving Familyを、AMCターミナルで毎週月曜日、火曜日の乗客への食事提供のサポートも行っています。

私は現在の職種に就くまでは、常に現場で働く仕事だったので事務職は経験したことがなく不慣れでしたが、多くの方からの指導、助言、サポートを頂きチームワークの大切さと重大さを痛感しました。そして現在も三沢エクステンジでは毎日新しいことへチャレンジする環境にあり、毎日がとても充実しています。

自分の経験を活かし、私が受けた教育を同僚と分かち合えることが一番の喜びです。そして三沢エクステンジや三沢基地コミュニティに貢献出来るよう、これからも日々努力していきたいと思います。

コメント

私は、三沢エクステンジで勤務して9年が過ぎました。最初の職種はセールス クラーク(販売事務職)として、メインストアのオペレーションスクワッド(通称 OPS)に配属され、そこでメインストア全体の運営状況を把握したり、販売一般についても学習したりと、会社のCORE VALUEの1つである Respect Each Other(お互いを尊重する)の精神を学ぶことができました。

現在は、ビジュアルマーチャンダイザー(陳列美術職)としてメインオフィスで勤務しており、各職場や店舗(14カ所)の広告ポスターや商品陳列のために日々移動が多く、また、各種イベント(ハレンタインデー、母の日、父の日、独立記念日、クリスマス等)や多くの行事に携わり忙しい日々を過ごしています。

今日、商品の陳列(ディスプレイ)及びマーケティングは大変重要な部門であり、それが売上げに貢献出来ることをとても光栄に思いますし、この仕事を通じて私たちエクステンジのより良いブランドイメージを提供したいと思います。

写真は、三沢エクステンジが軍に提供している金額を替えている様子です。エクステンジのミッションは三沢コミュニティに利益を還元することであり、私もその一員として、三沢基地のコミュニティを支援出来ることをとても誇りに思います。

トピックス③

三沢アメリカンデーで米空軍人事部と共同で募集周知活動

去る6月23日、三沢市で開催された日米交流イベント「第31回三沢アメリカンデー」において、米空軍人事部とともに管理課長以下5名の職員で、在日米軍基地従業員の募集周知活動を行いました。

当日は、あいにく、時折小雨が降る肌寒い天候だったにもかかわらず、毎年恒例の同イベントには約5万人の人出がありました。そのような中、米空軍人事部及び当支部職員は、三沢市役所前に設置された本部テント前及び三沢基地内に米空軍人事部が用意したブースの2か所において、基地従業員の職務等についての説明を行うと共に募集リーフレット、クリアファイル等を配布しました。

【本部テント前】



【基地内ブースにて米空軍人事部と共に】



【基地内ブース前】



基地内ブースでは米空軍人事部が用意した職種一覧等もあわせて配布する等を行った結果、数日後にはこの説明を受けて当支部窓口で資格要件等の詳細について知りたいという方が数名来所するなど、早い段階で成果がみられました。

今回の募集周知活動においては、米空軍民間人人事部長をはじめとする担当者の方々に御協力を頂き、この場をお借りして感謝申し上げますとともに、在日米軍従業員の安定した提供を図るべく、今後も積極的な募集周知活動に努めてまいります。



人物紹介



Col Michael D. Reilly

United States Marine Corps
Commanding Officer
Combined Arms Training Center (CATC) Camp Fuji

I have the distinct honor and privilege of commanding the outstanding Marines, Sailors, U.S. civilians, and Japanese civilian employees that work at the Combined Arms Training Center (CATC) Camp Fuji. CATC Camp Fuji's mission is to provide U.S. Forces the premiere training facility in Japan, support operational plans, and strengthen relationships with Joint and Japanese partners in order to ensure U.S. forward deployed and based forces are ready for contingency operations. All of Camp Fuji's personnel are dedicated to accomplishing this mission and providing the best possible environment for U.S. and Japanese forces to increase the readiness needed to deter aggression against the U.S. and Japan.

The world has changed dramatically since Camp Fuji's establishment in the early 1950's and all of our employees are working hard to ensure that we provide a modern training environment for the U.S. forces that train in the Fuji Maneuver Area while ensuring that we maintain a safe and stable living environment for the great people of Gotenba, Susono, and Oyama-Town. I consider Camp Fuji extremely fortunate to have such outstanding local support and we strive hard every day to be good and worthwhile neighbors.

Roughly half of Camp Fuji's 300 plus personnel are Japanese MLC or IHA employees. In all candor, Camp Fuji could not perform its mission without our selfless, dedicated, and skilled Japanese staff. I'm continually amazed and impressed with how committed our MLC and IHA employees are to Camp Fuji and the U.S. - Japanese alliance. Many of our Japanese employees have served at Camp Fuji for over 20 years and I rely on their expertise and historical knowledge when making key decisions. Our Japanese staff is the glue that holds Camp Fuji together and we are truly honored to serve alongside such wonderful people in the "Fuji Family."

One of Camp Fuji's unique aspects is its location. Situated on the southeast slopes of Mt Fuji, Camp Fuji's personnel are blessed with some of the most beautiful views of one of Japan's national symbols. Watching Mt Fuji change through all four seasons is a real privilege; especially once the cherry blossoms bloom. Additionally, all of Camp Fuji's Marines and Sailors make the most of Mt Fuji's climbing season with many Marines climbing Japan's tallest peak multiple times. But the majesty and beauty of Mt Fuji remind me of our solemn responsibility to work with all stakeholders to ensure that U.S. and Japanese forces are ready to fulfill our treaty obligations should the need arise. I look forward to the year ahead and our continuing friendship. Semper Fidelis!



マイケル D. ライリー

米海兵隊 大佐
諸職種共同訓練センター (CATC)
キャンプ富士 司令官

私は、諸職種共同訓練センターキャンプ富士に勤務している優秀な海兵隊員、海軍兵、アメリカ人軍属、日本人従業員の司令官という立場にいることを大変光栄なことだと感じております。キャンプ富士の使命は、米軍緊急展開部隊と駐留部隊が緊急事態に対応できるよう、日本において米軍に最上級の訓練施設を提供し、作戦計画を支援し、統合そして日本のパートナーとの協力関係を強固にすることです。キャンプ富士の全従業員は、日本と米国に対する侵略を抑止する為に必要な即応性を高める為に、その使命を果たし米軍と日本の自衛隊に可能な限り最高の環境を提供するよう献身的に働いています。

1950年代初期にキャンプ富士が設立されて以来、世界情勢は劇的に変化しております。そして全従業員は、富士演習場において訓練を行っている米軍部隊に、最新の訓練環境を提供することを確実にする為に懸命に働いています。同時に私どもは近隣の御殿場市、裾野市、小山町にお住まいの素晴らしい隣人の皆様の安全かつ安定した生活環境を維持しております。私は最高の隣人である皆様からの支援をいただけることを、大変幸運なことだと感じており、また、私どもはその支援を受けるにふさわしい良い隣人でいられますよう、日々一生懸命努力しています。

キャンプ富士の人員300人余の約半数が日本人MLC及びIHA従業員です。率直に申し上げて、無私無欲で献身的な、そして卓越した日本人従業員を欠いては、ここでの使命を果たすことはできません。私は日本人従業員の方々がキャンプ富士そして日米同盟の為に、どれほど献身的に取り組んでいるかということに、いつも驚かされ感銘を受けています。日本人従業員の多くの方々が20年以上に渡ってキャンプ富士に勤務しており、私は重要な決断を下す際には、彼らの専門知識と長年の経験の中で培った知識を頼りにしています。日本人従業員の方々はキャンプ富士を『富士ファミリー』として団結させる要であり、私はこのような素晴らしい皆様と共に仕事ができる事を本当に光栄に思います。

キャンプ富士のユニークな側面の一つは、その所在地です。富士山の南東麓に位置している為、日本の象徴の一つである富士山の最も美しい景色を幾つか見ることができる恵まれた環境にあります。四季折々で変化する富士山を拝めることは、正に私どもに与えられた特権であり、とりわけ富士を背にした桜は絶景です。また、キャンプ富士の海兵隊及び海軍兵は、登山シーズンを最大限に楽しみ、多くの海兵隊員は日本で一番高い山頂まで複数回登ります。しかしながら、富士山の荘厳さと美しさは、日本の自衛隊と米軍が必要に応じて安全保障条約の義務を果たす準備ができていないことを確実にする為に、全ての関係者と連携をとって任務を遂行するという我々の厳粛な責任を思い起こさせます。これからの日本での滞在を楽しみにしていると同時に、両国の友好関係が続いていくことを願っております。常に忠誠であれ!(海兵隊モットー)

トピックス④

米海軍横須賀基地 艦船修理廠及び日本地区造修統括本部 第40期技能訓練生 募集説明会開催

米海軍横須賀基地 艦船修理廠及び日本地区造修統括本部（SRF-JRMC）において毎年恒例の技能訓練生の募集が行われました。

技能訓練制度はSRF-JRMCの任務である米海軍の艦船や船舶の修理、保守、改造補修作業、ドック作業、洋上修理、緊急修理等の支援を遂行するため、長期的な視野に立った人材確保を支援するため昭和60年に設立されたものです。

在日米軍従業員として採用されるためには、通常、その職種に必要な技能経験があることが条件となりますが、技能訓練生に関しては技能経験がなくとも応募が可能です。

この技能訓練制度の目的は、未経験者を一人前の技能者（艦船修理のエキスパート）に4年間で育成することにあります。訓練生として採用されると、配属先の工場や艦船上で上司やインストラクターの指導の下、OJT（職場内実務訓練）や座学研修を受け、さらに職種毎に必要な資格・免許を取得するためのOFF-JT（外部訓練）や英語訓練を受けることとなります。既に800名を超える卒業生を輩出しており、様々な部署で中堅の技能者や監督者として活躍しています。

8月20日の募集締切に先立ち、7月15日には長崎県佐世保市にあるアルカスSASEBOにおいて、8月10日には神奈川県横須賀市にあるヴェルクよこすかにおいてそれぞれ説明会が行われ多数の来場者が訪れました。

説明会は、全体説明と、自由見学の2部構成で行い、全体説明では、SRF-JRMC職員が技能訓練制度の説明をするとともに、英語力を養うための部隊内研修制度があること等を紹介し、当支部職員が在日米軍従業員の位置付け、給与等の待遇及び応募方法等についてスライドを使用し説明しました。自由見学では、職場毎に設けた個別ブースで監督者や現場職員から具体的な職務内容を聞いたり、雇用条件ブースでは支部職員からの説明に熱心に耳を傾ける等、求人に関する関心の高さがうかがえました。

横須賀支部は、今後も米海軍横須賀基地と連携をとり、積極的な募集活動に取り組んで参ります。在日米軍施設で働くことに興味のある方、お気軽に横須賀支部にお問い合わせください。



トピックス⑤

エルモ職員が外務大臣から感謝状を授与されました

2019年7月4日JICA((独)国際協力機構)市ヶ谷ビル国際会議場でJICAボランティア活動への外務大臣感謝状授与式があり、エルモ横須賀支部職員の藤井ゆみ子さんが感謝状を授与されました。

この感謝状の授与は、藤井さんが、2017年7月から2年間青年海外協力隊員として、ドミニカ共和国で首都及び地方の学校で、6-18歳の40名近くの日系人子弟たちに、日本語教育のほかどら焼きなどの和菓子づくりや節分などの季節行事体験を通して、ドミニカの日系人社会に日本語及び日本文化を伝えることに貢献したことに対するものです。



授与式では、外務大臣に代わって外務大臣政務官から感謝状の授与が行われ、その他、国会議員の方々が来賓として参加されたところです。当支部からは、藤井ゆみ子さんの他に、JICAから招待を受けた恩田管理課長、石坂管理課長代理が出席しました。

わが支部の顔

今回は沖縄県の沖縄支部からです。

氏名	なかそね ともみ 仲宗根 知美		しろま あきひと 城間 暁仁	
所属	管理課管理第二係		給与課給与第六係	
担当業務	人事措置・休暇等		給与計算・認定業務	
コメント	<p>私は、平成29年4月に沖縄支部管理課に採用され、主に人事措置や休暇等の業務を担当しております。</p> <p>採用当初は、人事措置や休暇等の根拠等が解らず、在日米軍従業員の皆様からの問い合わせを受けても適切に回答することができなかったので、根拠・規則等を理解するのにとても苦労しました。そういう中で、上司や先輩方が丁寧に指導して下さったおかげで、日々の業務もこなせるようになりました。</p> <p>休暇制度は改正等がよくあり、その都度法令等を理解しないといけないことが多く大変なのですが、皆様にも分かりやすく、そして丁寧に説明できるよう心掛け日々精進していきますので、何かお困りのことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。</p>		<p>私は、平成28年10月に沖縄支部給与課第六係に採用されて、主に給与計算業務、三手当の認定を担当しています。30年度までは海軍・海兵隊に所属する在日米軍従業員の皆様の給与計算をしていましたが、31年度からは空軍・陸軍に所属する皆様の給与計算及び、船員の皆様の給与計算をしています。給与計算業務は常に正確性と効率性が求められる仕事です。皆様の生活に直結する給与を扱っているため、日々緊張感をもって仕事へ取り組むように心がけています。給与のことについて分からないことがございましたら、お気軽にお問い合わせください。</p> <p>最後に余談になりますが、私はバスが好きで休日はバスに乗って出かけたり、バスを使った一人旅などをしております。沖縄本島のバス路線で分からない路線はないと自負しておりますので、バス!?についても分からないことがございましたらお気軽にお問い合わせください。喜んでお答えします!!</p>	

めでいかるらうんじ

認知症について

認知症とは、“一度正常に達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続性に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を言い、それが意識障害のないときに見られる”と定義され（日本神経学会）、独立した疾患ではありません。

1980～2000年代の疫学調査では、65歳以上の高齢者における認知症有病率は3.8～11%でしたが、2012年の厚生労働省の調査報告では15%に増加しています（認知症有病者数は約462万人、85歳以上の3人に1人、90歳以上の過半数が認知症と推計）。2025年には認知症の有病率はさらに約20%（有病者数は約700万人）に増加すると予測されています。

認知症の診断

認知症の症状を引き起こす原因疾患は、正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、うつ病、薬の副作用など多数あります。実臨床ではこれら治療可能な疾患を診断除外してから、各認知症の特徴に加えて、身体的・神経学的診察、認知機能検査、脳の画像検査（CT、MRIなど）などで診断しています。

主な認知症の種類

アルツハイマー型認知症	認知症の中では最多かつ増加している 脳内に原因不明の異常タンパク（アミロイドβとタウ蛋白）が蓄積し、脳（特に記憶に関連した海馬）が萎縮する 糖尿病がリスク 年単位で緩やかに進行する 女性に多く、近時記憶障害（昔のことは覚えているが、最近のことを忘れる）が特徴
脳血管性認知症	二番目に多い型で、脳卒中など脳動脈硬化が主な原因 高血圧症と糖尿病がリスク 男性に多く、急激な発症と段階的増悪が特徴
レビー小体型認知症	脳の神経細胞に原因不明の異常タンパク（レビー小体）が沈着 時間帯や日によって認知機能に変動があり、幻視・睡眠時の異常行動・筋肉のこわばり（パーキンソン症状）が特徴
前頭側頭型認知症	脳の前頭葉と側頭葉が原因不明（ごく一部に遺伝子異常）の萎縮 性格変化と社交性の欠如が特徴 65歳未満で発症する若年性認知症に多い
混合型認知症	多くはアルツハイマー型と脳血管性認知症の合併
その他	頭部外傷後遺症、アルコール性認知症など

認知症の治療と予防

まずは認知症症状が進行・不可逆になる前に早期診断・治療し、その上で認知機能の改善と生活の質向上の二つを治療目標にします。しかし、認知機能障害（認知症の中核症状）に対する根本的な薬物治療はなく、その進行を遅らせる程度に留まっています。そのため薬剤は主に妄想やうつ症状などの行動と心理症状（周辺症状）を改善するために用いているのが現状です。

非薬物療法としては認知機能訓練や日常生活動作訓練などがあり、周囲のサポートや介護保険サービスを利用して、生活の質や生きがいを維持することが重要です。

最近、軽度認知機能障害※（MCI:mild cognitive impairment、正常ではないが認知症でもない状態で、65歳以上高齢者の有病率は13%、有病者数は約400万人 平均で年間約10%が認知症に進展）でも、認知症リスク対策によってその進行を防いだり、発症を遅らせたりできることがわかってきました。認知症のリスクは生活習慣病（特に糖尿病と高血圧症）、身体活動の低下、抑うつ傾向、社会的孤立、睡眠不足などで、生活習慣病の治療と並行して、食習慣の改善（野菜、魚の積極的摂取）、運動習慣、社会参加や社会的交流、良質な睡眠習慣などが有効です。

若年性認知症

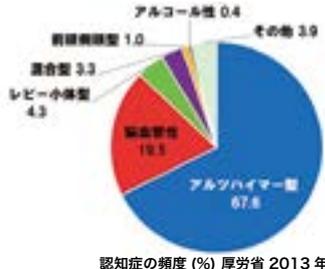
65歳未満で発症する認知症で、全国のお有病者数は約37,800人（厚生労働省 2009年）です。種類は脳血管性がアルツハイマー型より多く、頭部外傷、前頭側頭型、アルコール性、レビー小体型、脳腫瘍、変性疾患など多彩ですが、高齢発症の認知症との病理学的な違いはありません。推定発症年齢は男女とも平均51歳（約3割は50歳未満）、有病率では男性が女性の約1.5倍多く発症しています。初期症状は物忘れ（50.0%）、行動の変化（28.0%）、性格の変化（12.0%）、言語障害（10.0%）です。

※ 軽度認知機能障害（Petersen RC et al Arch Neurol 2001）

1. 記憶障害の訴えが本人、または家族から認められている
2. 日常生活動作は正常
3. 全般的認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではない

産業医
やました かつひろ
山下 勝弘 先生

医学博士（東京医科歯科大学）
日本内科学会認定専門医
日本循環器学会認定専門医
日本医師会認定産業医



認知症の頻度 (%) 厚労省 2013年



若年性認知症の頻度 (%) 厚労省 2009年

ティータイム

沖縄の野菜

沖縄の市場には、地産の色々な野菜が陳列されていて、ほかではなかなかお目にかからない野菜が沢山あります。中には身近な庭先に生えていそうなものや山野に自生していそうなものも有り、眺めているだけでも楽しめます。今回は、食卓でよく使われる野菜や特徴ある野菜の中から、葉もの、実もの、根ものに分けてご紹介します。

<葉の野菜>

「島ナー」
(カラシナ)



その名のとおり鼻にツーンとくる辛味があります。お浸し、炒め物に使われます。

「オカワカメ」
(長生百葉)



ゆでるとぬめりが出ます。サラダ、和え物に使われます。左隣はムカゴです。

<実の野菜>

「シブイ」
(冬瓜)



ラグビーボール大のものがゴロゴロ陳列されています。淡泊で低カロリーな食材で煮物、汁物に使われます。

「モーウイ」



冬瓜と同様に低カロリーな食材で、サラダ、煮物に使われます。皮をむく前に顔を描いてみる面白い使い方できます。

<根の野菜>

「紅イモ」



皮だけではなく、中まで濃い紫色をしています。生の紅イモは、検疫上沖縄県外へ持ち出すことはできません。

「ウコン」



粉末や錠剤ではお目にかかるウコンですが、生はショウガと似ています。さてウコンはどちらでしょうか。(答え: 右)

アスベスト(石綿)に係る健康相談窓口について

エルモでは、アスベスト(石綿)に係る在日米軍従業員の皆様の健康相談窓口を開設しております。
アスベスト(石綿)に係る健康相談を希望される方は、最寄りの窓口にご相談ください。

- 対象者 在日米軍従業員及び在日米軍基地に勤務され退職された方など
- 相談内容 アスベスト(石綿)に関すること
 - (例) ● 御自身の健康不良や健康不安に関すること
 - 労災補償制度、健康管理手帳制度に関すること
 - 相談機関の紹介に関すること

御利用方法等については、[エルモホームページ](#)又は[エルモ支部までお問い合わせください](#)。
ホームページアドレス：<https://www.lmo.go.jp>



アスベスト(石綿)に係る健康相談窓口

担当部署	住所	電話番号
労務部厚生課	〒108-0073 東京都港区三田3-13-12 三田MTビル6階	03-5730-2168
三沢支部給与厚生課	〒033-0012 青森県三沢市平畑1-1-25	0176-53-4165
横田支部給与厚生課	〒196-0014 東京都昭島市田中町568-1 昭島昭和第2ビル4階	042-542-7883
横須賀支部給与厚生課	〒238-0011 神奈川県横須賀市米が浜通1-6 村瀬ビル4階	046-828-6946
座間支部給与厚生課	〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-46-1	046-251-0702
京丹後支部	〒629-2503 京都府京丹後市大宮町字周枳1975 MICビル1階	0772-68-0920
岩国支部給与厚生課	〒740-0027 山口県岩国市中津町2-15-35	0827-21-1271
呉分室	〒737-0051 広島県呉市中央1-6-9 センタービル呉駅前4階	0823-32-7087
佐世保支部給与厚生課	〒857-0056 長崎県佐世保市平瀬町3-1	0956-23-7191
沖縄支部厚生課	〒904-0202 沖縄県中頭郡嘉手納町字屋良1058-1	098-921-5534

心の健康相談について

在日米軍従業員とその御家族の皆様の精神的な悩みなどについて、24時間いつでも電話相談に応じています。

プライバシーは完全に守られます。どうぞお気軽に御利用ください。

実施期間

令和2年3月31日まで

相談できる

在日米軍従業員の皆様のほか、御家族も相談できます。
※家族の範囲は、配偶者及び子並びに被扶養者です。

費用

相談料は、無料です。ただし、面接相談は、6回目以降は有料となります。
また、治療行為と認められる経費、交通費等、相談料以外に要する経費は自己負担となります。

留意事項

勤務時間中に電話、面接又はWEBにて相談をされる際は、事前に監督者の許可を得てください。
(緊急の場合を除く。)

電話・面接カウンセリング

「相談センター」365日24時間電話相談対応



専用のフリーダイヤルより御連絡ください。
面接の申込みも同じ電話番号からお申し込みいただけます。



※ただし、面接は、日本の祝日・日曜日、12月29日～1月3日を除く、月曜日～土曜日11:00～18:00(面接の終了時間)の対応となります。

WEBカウンセリング

- ① 専用のアドレスにメールを送信してください。
- ② 上記アドレスから回答が概ね3日以内に届きます。



※1 携帯電話からメールする場合は、上記のメールアドレスが受信できるように設定してください。
※2 年末年始期間等は、3日以内に回答できない場合があります。

※ 専用のフリーダイヤル、メールアドレスなど、御利用方法の詳細については、エルモホームページで御覧いただけます。

ホームページアドレス：<https://www.lmo.go.jp>

募集案内 在日米軍従業員を募集しています!

エルモホームページでは、在日米軍従業員の求人情報を掲載しております。
興味のある方は、エルモホームページをご覧ください。最寄りの支部にお問い合わせください。



本州・九州の基地



沖縄の基地

インターネットによる応募を受け付けております。

ホームページ(PC及びスマートフォン)アドレス
<https://www.lmo.go.jp>

LMO

検索

支部行事予定 (10～12月分)

三 沢

- 10月 退職準備研修
永年勤続者表彰式
- 11月 年末調整受付
離職手続説明会 (令和元年度第2回)
- 12月

横 田

- 10月 年末調整受付
成人病予防健康診断 (～2月)
永年勤続者表彰式
- 11月
- 12月 離職手続説明会 (令和元年度第2回)

横須賀

- 10月 退職準備研修
成人病予防健康診断 (婦人ガン～11月)
永年勤続者表彰式
- 11月 年末調整受付
- 12月 離職手続説明会 (令和元年度第2回)

座 間

- 10月 成人病予防健康診断 (～11月)
年末調整受付
永年勤続者表彰式 (富士含む)
- 11月
- 12月 離職手続説明会 (令和元年度第2回)

京丹後

- 10月
- 11月 年末調整受付
- 12月

岩 国

- 10月 年末調整受付
永年勤続者表彰式
- 11月 成人病予防健康診断 (婦人ガン11月～12月)
- 12月 離職手続説明会 (令和元年度第2回)

佐世保

- 10月 年末調整受付 (～11月)
成人病予防健康診断 (～11月)
制服等更新分給貸与
永年勤続者表彰式
- 11月
- 12月 離職手続説明会 (令和元年度第2回)

沖 縄

- 10月 永年勤続者表彰式
制服等更新分給貸与
成人病予防健康診断 (～2月)
年末調整受付 (～11月)
- 11月
- 12月 離職等手続説明会 (令和元年度第2回)

編集発行

独立行政法人 駐留軍等労働者労務管理機構【エルモ】
総務部総務課
東京都港区三田3-13-12 三田MTビル6階
Tel: 03-5730-2163
ホームページアドレス <https://www.lmo.go.jp>

