

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
平成31年4月発行

No.208

- 平成 31 年度事業計画・予算のあらまし …………… 2
- 平成 31 年度の標準報酬及び
標準期末手当等の額の決定等について …………… 6
- はじめまして!共済組合です! …………… 8
- ライフプランセミナー開催のお知らせ …………… 9
- 被扶養者の就職・進学に伴う手続き …………… 10
- 平成 31 年度保健事業予定表 …………… 12
- 特定健康診査・特定保健指導のお知らせ …………… 14
- プール利用券** ※ 取り外してご利用ください …………… 17
- 積立貯金・市町村共済グループ保険のご案内 …………… 23
- だんしん事業・普通貸付のご案内 …………… 25
- 年金額改定情報 …………… 28
- 在職中の年金支給停止計算の基準額の変更について …………… 30
- 「ねんきん定期便」を誕生日に発送します …………… 31
- 「給付算定基礎額残高通知書」を送付します …………… 32
- ねんきん相談室 …………… 33
- アクアレー長岡からのお知らせ …………… 35
- 瀬波はまなす荘からのおすすめ宿泊プラン …………… 39

第206回組合会を開催

去る3月4日に新潟県自治会館において、第206回組合会が開催されました。
この組合会では、以下の事項について審議を行い、いずれも議決されました。

議決事項

- 定款の一部変更
- 貯金規則の一部改正
- 宿泊等施設利用規則の一部改正
- 平成 30 年度変更事業計画及び予算 (第 1 次)
- 平成 31 年度事業計画及び予算



総括事項

事業計画及び予算の基礎となる平成 31 年度末の組合員数は、前年度末と同程度の 24,625 人 (任意継続組合員数を除く) を推計しています。

所属所数	54 (市 20 町 6 村 4 一部事務組合等 24)
------	------------------------------

	平成30年度末見込	平成31年度末推計	比較 増(△)減
組合員数	24,718人	24,625人	△93人
任意継続 組合員数	328人	325人	△3人
被扶養者数 (任継含む)	22,670人	22,203人	△467人

新潟県市町村職員共済組合

〒950-8551 新潟県中央区新光町4-1 新潟県自治会館内

総務課 025-285-5411 soumu@kyousai-niigata.jp 年金課 025-285-5413
保険課 025-285-5412 hoken@kyousai-niigata.jp 福祉課 025-285-5414 hukushi@kyousai-niigata.jp

URL … <http://www.kyousai-niigata.jp>

短期経理(短期給付事業)

短期分の財源率は据置き、介護分の財源率は引上げ

この経理は、組合員と被扶養者に係る医療費など短期給付を行う事業の経理(短期分)と、40歳以上65歳未満の組合員から徴収した介護掛金を介護納付金として介護保険運営資金を支払う経理(介護分)を合わせたものです。

短期分の収入においては、掛金・負担金収入の減少など前年度より約9,251万円の減少が推計される一方、支出においては、高齢者の医療保険制度に対する支援金(高齢者医療支援金)の増加など前年度より約5億8,359万円の増加が推計されますが、収支差引で約2億2,254万円の当期短期利益金(黒字)が推計されることから、財源率94%(千分率)を据え置くこととしました。

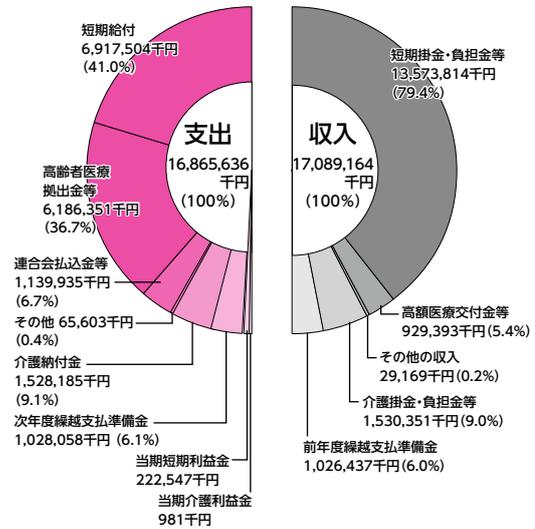
なお、支出のうち高齢者医療支援金は、総額で前年度より約2,685万円減少の約61億5,938万円が推計され、これを賄うために必要な財源率(特定保険料率)は43.11%となり、前年度の42.66%よりも0.45%上回る見込です。

介護分については、介護納付金の算定方法が総報酬割へ段階的に切り替わるので、平成31年度の介護納付金の額が、前年度より約7,704万円増加の約15億2,818万円と推計されました。

そのため、介護財源率を平成30年度の14.4%で据え置いた場合、収支差引で大幅な当期介護損失金(赤字)が推計されました。

したがって、収支の均衡を図るため、介護財源率を0.74%引き上げ15.14%とすることが、3月4日開催の第206回組合会で承認されました。なお、財源率を引き上げることで、平成31年度の介護分の収支は当期介護利益金が約98万円生じる見込です。

組合員の皆様におかれましては、ご自身とご家族の健康にご留意され、医療費節減並びに短期給付財政の健全性の維持及び短期給付事業の安定的運営へのご協力をお願いします。



厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理(長期給付事業)

厚生年金保険料率、「退職等年金給付」の掛金率ともに変更なし

これら3つの経理は、退職された組合員や遺族の暮らしを支える年金に関する給付を行うための経理です。年金の支払いに充てるため、組合員の皆様からの保険料や所属所からの負担金を共済組合がお預かりし、全国市町村職員共済組合連合会(以下「市町村連合会」という。)へ払い込んでいます。

厚生年金保険料率は、平成30年9月に183%(組合員負担=91.50%)となり、上限に達したため、平成31年度は、変更ありません。

「退職等年金給付」の財源となる組合員に係る平成31年度の掛金率は、昨年度と同じ7.5%です。

経過的長期経理に係る財源は、全額、所属所からの負担金において賄われており、平成31年度の負担金率は0.1098%です。

各経理における収支推計は、次のとおりです。

長期給付事業関連の各経理の収支推計

収入	負担金	20,278,143
	組合員保険料	12,924,787
合計	33,202,930	
支出	負担金払込金	20,278,143
	組合員保険料払込金	12,924,787
合計	33,202,930	

収入	負担金	1,060,278
	組合員保険料	1,060,278
合計	2,120,556	
支出	負担金払込金	1,060,278
	掛金払込金	1,060,278
合計	2,120,556	

収入	負担金	152,044
	組合員保険料	-
合計	152,044	
支出	負担金払込金	152,044
	掛金払込金	-
合計	152,044	

※年金の支給額及び年金積立運用等の状況については、全国市町村職員共済組合連合会のホームページをご覧ください。→ <https://ssl.shichousonren.or.jp>

退職等年金預託金管理経理

資金運用の収入を全額市町村連合会へ

この経理は、市町村連合会の退職等年金給付組合積立金の一部を当共済組合が預託を受けて①預金による短期運用、②組合員貸付事業等への貸付として、市町村連合会が定める基本方針などに基づき管理及び運用を行う経理です。

なお、平成 31 年度末における資産の構成割合は右記のとおりです。

退職等年金預託金管理経理資産構成割合

資産区分	年度末見込額	構成割合
預金	43,324 千円	5.3%
貸付経理への貸付	768,000 千円	94.6%
その他	1 千円	0.1%
運用合計額	811,325 千円	100.0%

平成 31 年度における資産運用の収入は、9,024 千円を推計し、全額を市町村連合会へ払い込むこととしています。

経過的長期預託金管理経理

縁故地方債の引受けは、15 億 5,640 万円を予定

この経理は、市町村連合会の経過的長期給付組合積立金の一部を当共済組合が預託を受けて①預金による短期運用、②市町村の起債（縁故地方債）の引受け、③組合員貸付事業等への貸付（当分の間、退職等年金預託金管理経理と併用となりますが、平成 31 年 7 月までに貸付経理への貸付金は全額償還される予定）として、市町村連合会が定める基本方針などに基づき管理及び運用を行う経理です。

当共済組合が平成 31 年度に引き受ける市町村の起債予定額は 15 億 5,640 万円で、縁故地方債の平成 31 年度末残高は 65 億 8,086 万円を推計します。

なお、平成 31 年度末における資産の構成割合は右記のとおりです。

経過的長期預託金管理経理資産構成割合

資産区分	年度末見込額	構成割合
預金	543,980 千円	7.6%
縁故地方債	6,580,864 千円	92.3%
貸付経理への貸付	0 千円	0.0%
その他	668 千円	0.1%
運用合計額	7,125,512 千円	100.0%

平成 31 年度における資産運用の収入は、26,333 千円を推計し、全額を市町村連合会へ払い込むこととしています。

業務経理(事務費等)

当共済組合にかかる組合員 1 人当たりの事務費の額は前年度より増加

この経理は、短期給付事業及び長期給付事業の事務に要する諸経費（以下「事務費」という。）を賄う経理です。

収入は、地方公共団体（地方公共団体も地方財政措置されています。）の負担金及び短期経理からの繰入のほか、構成組合への長期給付事務費に係る連合会交付金として、地方財政措置が講じられている「厚生年金保険及び経過的長期給付事務費に係る連合会交付金」と、地方財政措置が講じられていない「退職等年金給付事務費に係る連合会交付金」により運営されています。

平成 31 年度に財政措置される組合員 1 人当たりの事務費の額は、前年度より 580 円減少の年 17,530 円とされましたが、地方公務員共済組合連合会（以下「地共済連合会」という。）及び市町村連合会への事務費分の支払が減少したことなどから、当共済組合にかかる事務費は前年度より 480 円増加の 12,382 円となります。なお、この内訳は次のとおりです。

組合員 1 人当たりの事務費の額

収入	
地方公共団体	11,770 円
短期経理より繰入	2,280 円
厚生年金保険経理(市町村連合会)から繰入	3,160 円
経過的長期経理(市町村連合会)から繰入	320 円
合計	17,530 円

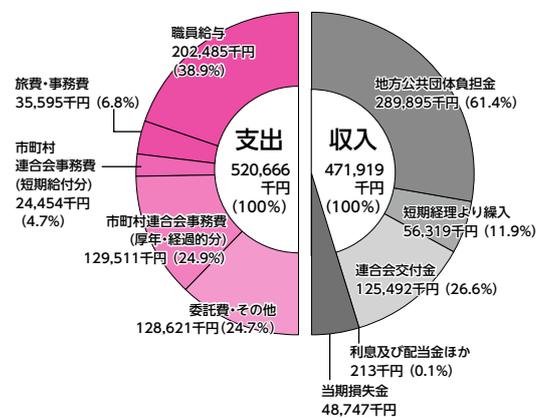
—

市町村連合会等へ	
地共済連合会へ	2,001 円
市町村連合会へ	
(厚生年金保険及び経過的長期分)	2,164 円
(短期給付分)	983 円
合計	5,148 円

＝

差引(当組合の事務費)	
	12,382 円

業務経理収支状況



業務経理から事務費を支出し、収支では 48,747 千円の当期損失金を推計しますが、積立金を取り崩して補てんすることとします。

保健経理(保健事業)

●特定健診・特定保健指導の実施率向上等のため予算を措置

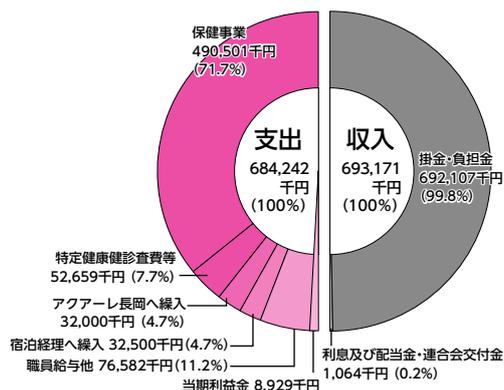
組合員とその家族の疾病予防や健康保持増進に関する各種事業を行う経理です。

標準報酬月額及び標準期末手当額について大きな変動がないことから、収入額は昨年度並みを推計しています。

支出においては、特定健診・特定保健指導の実施率向上のため、新たに「派遣型特定保健指導」や「健康年齢通知」等を行う費用について増加を見込んでいます。

併せて、疾病予防・健康増進を進めるための事業の見直しを行い、当期利益金として892万円を推計しています。

保健経理収支推計



保健経理(アクアール長岡)

2019年はアクアール長岡でリフレッシュ!!

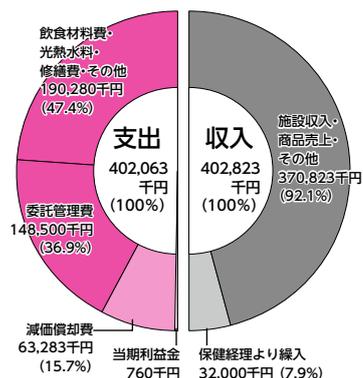
アクアール長岡では、日頃の運動不足の解消に、なかなか踏み出せない皆様に向け、運動を始めるきっかけとなる「マシジム体験会」、「フィットネス体験会」及び「体力年齢測定会」を行います。少人数制で参加費は無料(施設利用料は必要)です。お気軽にご参加ください。(P38参照)

また、「和食ダイニング辛夷」では、曜日限定の「健康ランチお試しフェア」を行っております。“体に良い食材・栄養バランス・味付け・適量”の健康ランチをリーズナブルにお召し上がりいただけるこの機会にぜひお試しください。

アクアール長岡は、本年10月の消費税改定に合わせ、利用料金を改定する予定にしております。また、本年に行う経営診断と減価償却にかかる費用のうち、保健経理から3,200万円の繰入を予定しております。

さらに、平成31年度から休館日を増設し、皆様が安全かつ衛生的に施設をご利用いただけるよう、機械設備等のメンテナンスの充実に一層努めてまいります。ご理解とご協力のうえ、皆様のご利用を心よりお待ちしております。

保健経理(アクアール長岡)収支推計



宿泊経理

和モダンな温泉付客室 OPEN!!

瀬波はまなす荘では、昨年12月に「和モダンで温泉が楽しめる和室」が完成しました。少し大きめの内風呂(温泉)があり、ご家族でゆったりとお過ごしいただけます。

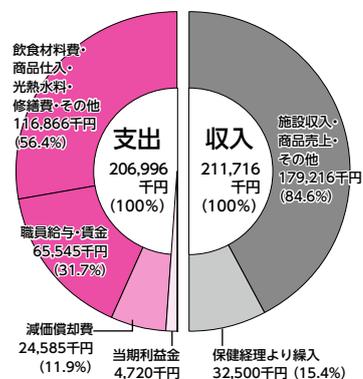
町屋めぐりなど城下町の風情を満喫しながら、新鮮な海の幸を堪能できる風光明媚な港町・村上の観光を、ご家族やお友達同士でごゆっくりお楽しみください。

瀬波はまなす荘は、本年4月から各部屋タイプにより人数の基準料金を設定し、料金改定を行いました。また、大型サッシやカーペットの修繕及び減価償却にかかる費用のうち、3,250万円を保健経理から繰入れる予定としております。

なお、建物・機器等のメンテナンス、効率的な運営を図り、お客様へのサービスの満足度を高めるために、平成31年度から毎月休館日を設定することとしました。ご理解とご協力をお願いします。

これからもやすらぎのひとつをお過ごしいただきたく、職員一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

宿泊経理収支推計



貯金経理(貯金事業)

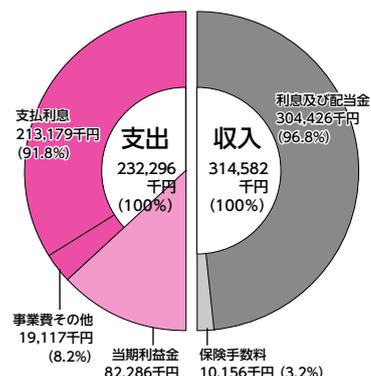
「積立貯金」の支払利率を年利0.7%に引き下げます

「積立貯金」は組合員の皆様からお預かりした資金を安全かつ効率的に運用し、その運用収入を利息として還元する事業です。平成31年度の運用利回りは0.92%、貯金残高は316億円余りを推計しています。近年の債券市場における低金利状況の長期化に伴い、資金運用利回りが年々低下している中、貯金残高増加に伴う支払利息の増加が見込まれることから、貯金事業の安定した運営を図るため、平成31年度より支払利率を年利0.9%から0.7%に引き下げることとしました。(詳細はP23ページをご覧ください。)

「市町村共済グループ保険」は組合員及び家族の死亡・高度障害の保障に加え、入院及び手術等にも保険金を給付し、共済制度を補完する事業です。今年度は組合員加入率が45%、保険手数料の収入は1,015万円を推計しています。

この2事業の収支では当期利益金として8,228万円を推計し、これを法定積立金に積み立てることとしています。

貯金経理収支推計



貸付経理(貸付事業)

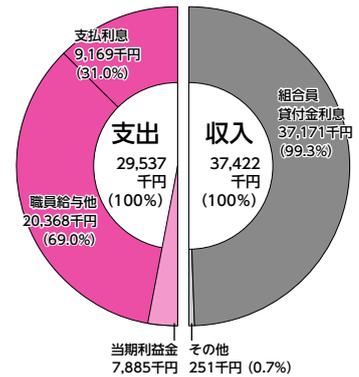
共済組合の貸付をご利用ください

組合員の皆様の住宅資金や、お子様の教育資金など日常生活の中で臨時に資金が必要となった時に貸付をする事業です。

平成30年1月に貸付利率を引き下げましたが、貸付残高の減少に歯止めがかからず、平成31年度末の組合員貸付金残高は、前年度比5億2千万余り減の、27億2,889万円を推計しております。

収支では、当期利益金として789万円を推計し、これを全額積立金に積み立てることとしています。

貸付経理収支推計



平成31年度の掛金等の率について

平成31年度の掛金等の率は下表の「平成31年度の掛金等の率の一覧表(概略)」のとおりとなります。

下表「平成31年度の掛金等の率の一覧表(概略)」の掛金等の率は、所属所からの届出に基づき当共済組合が決定した標準報酬の月額及び標準期末手当等の額に乗じる率となります。

なお、平成31年度の掛金等の率においては、短期経理に係る短期分の率は据置き、介護分の率は、介護納付金の算定において平成29年8月から平成32年度まで段階的に総報酬割が導入され、介護納付金の増加が見込まれることから、引上げとなります。

また、厚生年金保険料の率は、厚生年金保険法で規定する率となり、退職等年金経理及び経過的長期経理の率は地共済連合会の定款に規定する率となります。

平成31年度の掛金等の率の一覧表(概略)

1 70歳未満の組合員

(単位:千分率)

組合員区分	短期経理				保健経理		厚生年金保険経理			退職等年金経理		経過的長期経理
	短期分		介護分		掛金率	負担金率	保険料率	保険料率の内訳(参考)		掛金率	負担金率	
	掛金率	負担金率	掛金率	負担金率				掛金率	負担金率			
一般組合員	47.00	47.00	7.57	7.57	2.4	2.4	183.00	91.50	91.50	7.5	7.5	0.1098
一般職												
特別職												
職員団体専従 在職派遣職員												
市町村長組合員												
特定消防組合員	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
継続長期組合員(退職派遣)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2 70歳以上75歳未満の組合員

(単位:千分率)

組合員区分	短期経理				保健経理		厚生年金保険経理			退職等年金経理		経過的長期経理
	短期分		介護分		掛金率	負担金率	保険料率	保険料率の内訳(参考)		掛金率	負担金率	
	掛金率	負担金率	掛金率	負担金率				掛金率	負担金率			
一般組合員	47.00	47.00	-	-	2.4	2.4	-	-	-	7.5	7.5	0.1098
一般職												
特別職												
職員団体専従 在職派遣職員												
市町村長組合員												
特定消防組合員	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
継続長期組合員(退職派遣)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3 75歳以上の組合員(後期高齢者医療制度適用者)

(単位:千分率)

組合員区分	短期経理				保健経理		厚生年金保険経理			退職等年金経理		経過的長期経理
	短期分		介護分		掛金率	負担金率	保険料率	保険料率の内訳(参考)		掛金率	負担金率	
	掛金率	負担金率	掛金率	負担金率				掛金率	負担金率			
一般組合員	3.16	3.16	-	-	2.4	2.4	-	-	-	7.5	7.5	0.1098
一般職												
特別職												
職員団体専従 在職派遣職員												
市町村長長期組合員												
継続長期組合員(退職派遣)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

【留意事項】

- (1) 介護分の掛金及び負担金は、組合員が満40歳に到達した月から満65歳に到達した月の前月までに該当する場合に納付いただくこととなります。
- (2) 70歳以上の組合員は、原則、70歳に到達した月から厚生年金保険適用が除外となります。

平成31年度の標準報酬及び標準期末手当等の額の決定等について

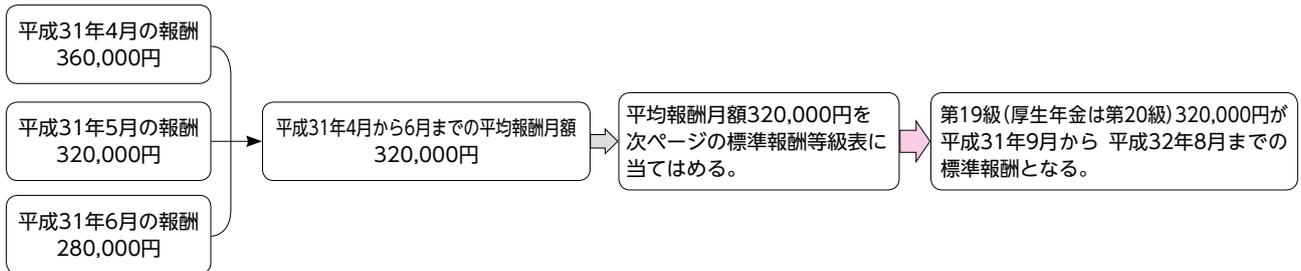
掛金等の算定基礎となる標準報酬及び標準期末手当等の額は、所属所からの届出に基づき共済組合が決定します。

共済組合が決定した標準報酬及び標準期末手当等の額は、共済組合の決定通知書又は所属所の給与明細書等により通知されます。

1 標準報酬の決定等

平成31年9月から平成32年8月までの間に適用となる標準報酬は、**平成31年4月から6月までの3か月に受けた平均報酬月額により、定時決定することになります。**

(例)



[報酬とは]

標準報酬の算定基礎となる報酬は、地方自治法第204条第3項及び地方公務員法第24条第6項の規定に基づき条例で定められた給与となります。

報酬はその性質により、次の(1)固定的給与と(2)非固定的給与に区分されます。

(1) 固定的給与：給料・扶養手当・地域手当・住居手当・初任給調整手当
・通勤手当・単身赴任手当・管理職手当など

(2) 非固定的給与：時間外勤務手当・宿日直手当・管理職特別勤務手当
・夜間勤務手当・休日勤務手当・寒冷地手当など



※ 標準報酬制には、定時決定の外に資格取得時決定、随時改定、産前産後終了時改定、育児休業等終了時改定の各種改定があります。6月1日から7月1日までの間に資格取得時決定した場合又は7月から9月までの間に随時改定、産前産後休業終了時改定、育児休業等終了時改定した場合は、当該年度の定時決定は適用除外となります。

2 標準期末手当等の額の決定等

標準期末手当等の算定基礎となる手当は当該月に支給された次の(1)から(5)までの手当となります。

- (1) 期末手当 (2) 勤勉手当 (3) 特定任期付職員業績手当 (4) 任期付研究員業績手当
(5) (1)から(4)までの他、3月を超える期間ごとに支給される手当

※ 寒冷地手当は毎年11月から翌年3月までの各月に支給されることから、標準報酬の算定基礎となる報酬(非固定的給与)として取り扱うこととなります。

※ 標準期末手当等の額の上限額は、厚生年金保険及び退職等年金給付に係る保険料等を算定する場合は1月あたり150万円、その他の掛金等を算定する場合は年間累計573万円(毎年4月から翌年3月まで)となります。

○平成31年度の掛金等算定例

次の(1)から(3)までの場合の掛金等の算定例は、次の①及び②のとおりとなります。

(1)組合員種別：一般組合員（一般職）

(2)標準報酬月額：380,000円（第22級（厚生年金保険は第23級））

(3)標準期末手当等の額：500,000円

①標準報酬に対する掛金等の額

[短期分]

$$380,000円 \times 47.00 / 1000 = 17,860円$$

[介護分]

$$380,000円 \times 7.57 / 1000 = 2,876円$$

[厚生年金保険料（組合員分）]

$$380,000円 \times 183.00 / 1000 \div 2 = 34,770円$$

[退職等年金（年金払い退職給付）]

$$380,000円 \times 7.5 / 1000 = 2,850円$$

[保健事業]

$$380,000円 \times 2.4 / 1000 = 912円$$

②標準期末手当等の額に対する掛金等の額

[短期分]

$$500,000円 \times 47.00 / 1000 = 23,500円$$

[介護分]

$$500,000円 \times 7.57 / 1000 = 3,785円$$

[厚生年金保険料（組合員分）]

$$500,000円 \times 183.00 / 1000 \div 2 = 45,750円$$

[退職等年金（年金払い退職給付）]

$$500,000円 \times 7.5 / 1000 = 3,750円$$

[保健事業]

$$500,000円 \times 2.4 / 1000 = 1,200円$$

■標準報酬等級表

報酬月額 の範囲(円)	標準報酬					
	等級			月額(円)		
	地共 済法	厚年法	地共 済法	地共 済法	厚年法	地共 済法
	短期・ 福祉	厚生 年金	退職等 年金	短期・ 福祉	厚生 年金	退職等 年金
*1 ~ 93,000 未満	1	1	1	98,000	88,000	98,000
93,000 以上 ~ 101,000 未満	1	2	1	98,000		
101,000 以上 ~ 107,000 未満	2	3	2	104,000		
107,000 以上 ~ 114,000 未満	3	4	3	110,000		
114,000 以上 ~ 122,000 未満	4	5	4	118,000		
122,000 以上 ~ 130,000 未満	5	6	5	126,000		
130,000 以上 ~ 138,000 未満	6	7	6	134,000		
138,000 以上 ~ 146,000 未満	7	8	7	142,000		
146,000 以上 ~ 155,000 未満	8	9	8	150,000		
155,000 以上 ~ 165,000 未満	9	10	9	160,000		
165,000 以上 ~ 175,000 未満	10	11	10	170,000		
175,000 以上 ~ 185,000 未満	11	12	11	180,000		
185,000 以上 ~ 195,000 未満	12	13	12	190,000		
195,000 以上 ~ 210,000 未満	13	14	13	200,000		
210,000 以上 ~ 230,000 未満	14	15	14	220,000		
230,000 以上 ~ 250,000 未満	15	16	15	240,000		
250,000 以上 ~ 270,000 未満	16	17	16	260,000		
270,000 以上 ~ 290,000 未満	17	18	17	280,000		
290,000 以上 ~ 310,000 未満	18	19	18	300,000		
310,000 以上 ~ 330,000 未満	19	20	19	320,000		
330,000 以上 ~ 350,000 未満	20	21	20	340,000		
350,000 以上 ~ 370,000 未満	21	22	21	360,000		
370,000 以上 ~ 395,000 未満	22	23	22	380,000		
395,000 以上 ~ 425,000 未満	23	24	23	410,000		

報酬月額 の範囲(円)	標準報酬					
	等級			月額(円)		
	地共 済法	厚年法	地共 済法	地共 済法	厚年法	地共 済法
	短期・ 福祉	厚生 年金	退職等 年金	短期・ 福祉	厚生 年金	退職等 年金
425,000 以上 ~ 455,000 未満	24	25	24	440,000		
455,000 以上 ~ 485,000 未満	25	26	25	470,000		
485,000 以上 ~ 515,000 未満	26	27	26	500,000		
515,000 以上 ~ 545,000 未満	27	28	27	530,000		
545,000 以上 ~ 575,000 未満	28	29	28	560,000		
575,000 以上 ~ 605,000 未満	29	30	29	590,000		
605,000 以上 ~ 635,000 未満	30	*2 31	30	620,000		
635,000 以上 ~ 665,000 未満	31	-	-	650,000		
665,000 以上 ~ 695,000 未満	32	-	-	680,000		
695,000 以上 ~ 730,000 未満	33	-	-	710,000		
730,000 以上 ~ 770,000 未満	34	-	-	750,000		
770,000 以上 ~ 810,000 未満	35	-	-	790,000		
810,000 以上 ~ 855,000 未満	36	-	-	830,000		
855,000 以上 ~ 905,000 未満	37	-	-	880,000		
905,000 以上 ~ 955,000 未満	38	-	-	930,000		
955,000 以上 ~ 1,005,000 未満	39	-	-	980,000		
1,005,000 以上 ~ 1,055,000 未満	40	-	-	1,030,000		
1,055,000 以上 ~ 1,115,000 未満	41	-	-	1,090,000		
1,115,000 以上 ~ 1,175,000 未満	42	-	-	1,150,000		
1,175,000 以上 ~ 1,235,000 未満	43	-	-	1,210,000		
1,235,000 以上 ~ 1,295,000 未満	44	-	-	1,270,000		
1,295,000 以上 ~ 1,355,000 未満	45	-	-	1,330,000		
1,355,000 以上 ~	46	-	-	1,390,000		

*1 報酬月額が93,000円未満の場合は、厚生年金の標準報酬は、第1級88,000円（短期・福祉及び退職等年金の標準報酬は第1級98,000円）となります。

*2 報酬月額が635,000円以上であっても、厚生年金及び退職等年金に係る標準報酬の月額は620,000円（厚生年金は第31級、退職等年金は第30級）が限度額となります。

※ 被用者年金制度の厚生年金への一元化により、平成27年10月から70歳未満の組合員は厚生年金保険法の厚生年金第3号被保険者として、厚生年金保険法の被保険者となっています。

お問い合わせ先：保険課／ TEL：025-285-5412 E-mail：hoken@kyousai-niigata.jp

～新しく職員になられた方へ～

はじめまして！共済組合です！

共済組合は、組合員の皆様とご家族の生活の安定と福祉の向上を目的として、法律により設けられている特殊法人です。公務を行う皆様に福利厚生の方から支える役割を担っています。



組合員になると…

●組合員証が交付されます

医療機関等に提示し、診療等を受けるときに必要です。

新潟県市町村職員共済組合 組 合 員 証	本人 (組合員)	平成31年 4月 5日交付
記号 ×××	番号 ×××	
姓 名 共 済 太 郎		
性 別 男		
生 年 月 日 平成 8年 1月 1日		
資格取得年月日 平成31年 4月 1日		
発行機関所在地 新潟県新潟市新光町4番地1自治会館内		
保 険 者 番 号 ××××××××		
名 称 新潟県市町村職員共済組合		

●掛金・保険料を納めます

掛金・保険料は毎月の給料と6月・12月の手当から天引きされ共済組合へ納められます。



●各種給付が受けられます

共済組合では、大きく分けて次の3つの事業を行っています。
これらの事業は皆様の掛金と地方公共団体の負担金によって運営されています。

短期給付事業

組合員とその被扶養者の病気、ケガ、出産、死亡、休業又は災害に対して、必要な給付を行い、組合員の生活を守る事業です。

長期給付事業

組合員の退職、障害又は死亡に対して年金や一時金の給付を行い、老後の生活や残された遺族の生活を支える事業です。

福祉事業

特定健康診査・特定保健指導、人間ドック助成など健康の保持増進のための事業、保健施設「アクアーレ長岡」・保養所「瀬波はまなす荘」の運営、積立貯金及び各種資金の貸付を行っています。

※ 共済組合の事業への各種届出や手続きは、勤務先（市町村や一部事務組合）の総務・人事担当部署の共済組合事務担当者を通じて行います。
事業内容については、共済組合ホームページにも掲載しています。

<http://www.kyousai-niigata.jp>

ライフプランセミナー開催のお知らせ

組合員及び配偶者の皆様を対象として、生涯にわたる生活設計を支援することを目的に、それぞれの世代に合わせたライフプランセミナーを開催します。

いまの生活の見直しや、退職後の人生をどう考え、どう準備するか、「生きがい」「家庭経済設計」を柱として、それぞれの世代に合わせて説明します。

毎年、参加者から「もっと早く聞いておけばよかった！後輩にも勧めたい！また参加したい！」とのご意見をいただいています。同僚と誘い合って、ご夫婦そろって又は配偶者だけの参加も大歓迎です。参加無料ですので、ぜひご参加ください。

35歳～49歳
の皆様へ

生活充実型ライフプランセミナー

参加費
無料

参加対象者 30歳代後半から40歳代の組合員及び配偶者

開催期日・場所

【新潟会場】6月20日(木) 新潟県自治会館

【長岡会場】6月21日(金) アクアレー長岡

募集時期 4月下旬から



ライフプランがなぜ必要かという基本から学び、生きがい作りのヒントを紹介します。

また、住宅ローンや生命保険の見直し、教育資金の準備、将来の生活資金の確保などの最新の情報を学び、ライフイベントに合わせた自身の家計プランをタブレット端末で作成する充実のプログラムです。

50歳～
の皆様へ

退職準備型ライフプランセミナー

参加費
無料

参加対象者 50歳代の組合員及び配偶者

開催期日・場所

【長岡会場】7月18日(木) アクアレー長岡

【村上会場】7月19日(金) 瀬波はまなす荘

【長岡会場】8月21日(水) アクアレー長岡

【新潟会場】8月22日(木) 新潟県自治会館

【村上会場】8月23日(金) 瀬波はまなす荘

募集時期 6月上旬から



退職後の具体的な計画はありますか。

退職後も生きがいを感じて心豊かに生活ができるよう事前準備や心構えについて、ベテラン講師が実体験をもとにアドバイスします。

募集時期になりましたら、詳細をホームページに掲載しますので、所属所の共済組合事務担当者を經由してお申込ください。

お問い合わせ先：総務課／TEL：025-285-5411 E-mail：soumu@kyousai-niigata.jp

被扶養者の就職・進学等に伴う手続きはお済みですか？

ご家族の就職・進学の時期を迎え、被扶養者に異動があるときは、すみやかに次の手続きをお願いします。

(1) 就職したとき

- 就職により健康保険等に加入されたとき
- パート、アルバイト等を開始され、年収 130 万円（給料月額が 108,334 円（日額 3,612 円））以上の収入が見込まれるとき（被扶養者である方が障害を給付事由とする公的年金受給者である場合又は 60 歳以上であり収入の全部若しくは一部が公的年金等に係る収入である場合は年収 180 万円以上の収入が見込まれるとき）

4 月は被扶養者が卒業等に伴い、就職する機会が多い時期です。次表のとおり、就職により健康保険等に加入され、被扶養者の資格を喪失することになった場合は、被扶養者申告書に組合員被扶養者証と添付書類を添えて、すみやかに申告してください。

取消しとなる事由	添付書類
就職により健康保険等に加入されたとき	就職した日が確認できる書類の写し (新しい保険証・事業主からの雇用通知・内定通知など)
パート、アルバイト等を開始され、年収 130 万円（給料月額が 108,334 円（日額 3,612 円））以上の収入が見込まれるとき	給与明細や雇用契約書等の写し（就職した日を確認します）

- (注) 1 就職等により、被扶養者の資格が喪失となる方に高齢受給者証、特定疾病療養受療証、限度額適用認定証が交付されている場合は、組合員被扶養者証に併せて、当共済組合に返納してください。
- 2 被扶養者の資格を喪失していたにもかかわらず、取消しの申告が遅れたことにより、組合員被扶養者証等を使用して医療機関を受診された場合は、後ほど医療費を返還していただく場合がありますのでご注意ください。また、医療機関を受診される場合は、必ず新しい保険証を提示の上、加入する健康保険が変更になったことを申し出てください。
- 3 上記の表の外、被扶養者の要件を備えなくなった場合においても、すみやかに該当の被扶養者の取消しの申告をお願いします。

(2) 22歳に到達した被扶養者がいるとき

満 22 歳に到達した日以後の最初の 3 月 31 日に到達したことにより、平成 31 年 4 月から扶養手当の支給が取消となった被扶養者について、引き続き扶養の要件を満たしている場合は、継続認定の申請を行うことにより、4 月以降も被扶養者として認定することができます。

該当者がおられる組合員の方は、平成 31 年 4 月 19 日（金）までに所属所の共済組合事務担当者を経由して「被扶養者継続認定に関する調書及び申立書」及び継続して扶養の状況にある事実を証する書類を当共済組合に提出し、継続認定の審査を受けてください。

なお、継続認定の要件に該当しない場合は、平成 31 年 4 月 1 日付けで被扶養者の資格を喪失することになりますので、被扶養者の取消の手続きをしてください。

また、継続認定の詳細について、不明な点がございましたら、当共済組合保険課又は所属所の共済組合事務担当者にご照会ください。

(3) 進学等により住所が変わったとき

進学等に伴う転居により被扶養者の住所が変更となる場合は、所属所の共済組合事務担当者を経由して「氏名・住所・短期給付金等口座変更申出書」により新住所の届出を行ってください。

また、該当する方に係る「組合員被扶養者証」については、証の裏面「住所」欄に記載の旧住所を二重線で抹消し、余白部分に新住所を記入のうえ引き続き使用くださるようお願いいたします。

(4) その他認定取消しの事由が発生したとき

被扶養者の方が下表の事由に該当したら、認定取消となるため、被扶養者申告書に組合員被扶養者証等（高齢受給者証、特定疾病療養受療証及び限度額適用認定証を含む。）を添え、併せて次の書類を提出してください。

取消しとなる事由・区分	添付書類
死亡したとき	死亡したことの事実が確認できる書類の写し
離婚したとき	戸籍謄本（原本）
所得が増加したとき	給与収入の増加 給与明細等の写し（就職した日又は収入の増加したことが判る日の確認のため、状況に応じて数か月分必要となることがあります。）（注）
	勤務状態の変更 勤務日数や勤務時間等の記載がある雇用契約にかかる書類の写し
	事業収入の増加 確定申告の控えの写し（必要経費の内訳が判るものを含む）
	年金収入の増加 支給額変更通知書や年金改定通知書など年金額が確認できるものの写し
雇用保険を受給したとき	雇用保険受給資格者証の写し（表と裏の両面）
別居したとき	組合員と別居したことが判る住民票（原本）

（注）収入が増えたので取消しをする場合、いつから取消しとなるか確認するため、過去数か月分の給与明細書の写しが必要となるときがありますので、給与明細等は大切に保管しておいてください。

(5) 20歳以上 60歳未満の被扶養配偶者に係る国民年金第3号被保険者資格喪失の届出

取消しとなる被扶養者が20歳以上60歳未満の配偶者である場合は、その配偶者が被用者年金各法の組合員、被保険者、加入者（*）となった場合を除き、上記の書類に加えて、「国民年金第3号被保険者資格喪失・死亡届」の提出が必要となります。

*被用者年金各法の組合員、被保険者、加入者とは、厚生年金保険法、国家公務員等共済組合、地方職員共済組合、公立学校共済組合、警察共済組合、市町村職員共済組合、私立学校振興共済事業団に加入した方となります。

被扶養者認定 Q&A ~パートの時給が下がったとき~



共済組合に被扶養者認定・取消について相談を受ける事例をQ&A方式でご案内します。

Q. 私の妻（55歳）は4月1日付けで正社員から引き続きパート雇用へと身分が切替わり、収入が月15万円から7万円となります。これにより、4月1日から厚生年金保険と健康保険の資格を喪失し、主に組合員である私の収入で生計を維持しています。妻は私の被扶養者になれるでしょうか。

A. この事例の場合、妻（55歳）は、主に組合員の収入で生計を維持しており、年収84万円（年収130万円未満）となることから、あなたの被扶養者の要件を備えることとなります。

ただし、短時間勤務労働者に対する厚生年金保険・健康保険の適用拡大（平成28年10月～）により、パート雇用であっても厚生年金保険・健康保険の被保険者となる場合があり、その場合は収入にかかわらず当共済組合の被扶養者にはなりません。

また、健康保険には、資格喪失後に申出により加入できる任意継続被保険者制度があり、その任意継続被保険者制度に加入している間は、被扶養者にはなれませんのでご注意ください。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412 E-mail：hoken@kyousai-niigata.jp

平成31年度(2019年度)保健事業予定表

前年度からの
変更点

- ①人間ドック健診助成について
 - ・任意継続組合員及び任意継続組合員の被扶養配偶者についても助成対象(10,000円)とする。
 - ・くろかわ診療所(上越市)との人間ドック利用契約を解除
- ②脳ドック契約健診機関に「南魚沼市立ゆきぐに大和病院」(南魚沼市)を追加。
- ③各種検診助成金における助成金額の上限について見直し。
 - ・胃検診 2,000円 ・子宮頸がん検診 2,000円 ・乳がん検診 3,000円
 - ・大腸がん検診 700円 ・肝炎ウイルス検査 1,000円
- ④インフルエンザ予防接種利用助成について
 - 対象者： 組合員及び平成13年4月2日から平成31年4月1日までに生まれた被扶養者
- ⑤歯科健診助成の対象年齢を拡大(下部)。
対象者：年度内において35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳又は65歳に達する組合員
- ⑥すべての特定健診受診者を対象とした「健康年齢通知」を実施。
- ⑦所属所へ保健師等を派遣して特定保健指導を実施する「派遣型特定保健指導」を試験的に開始。
- ⑧「海の家」利用助成額について変更(300円)。あわせて、利用契約業者の見直しを図る。
- ⑨スキー場リフト券利用割引の廃止。
- ⑩瀬波はまなす荘・アクアール長岡の宿泊利用助成額について変更(大人4,000円 子供3,000円)
- ⑪ゴルフ場利用助成、パカンスクーポン(保養所きっぷ)及び「旅行」利用割引事業の廃止。

保健事業 年間スケジュール

2019年	5月	22日(水)	町村職員親善野球大会主将会議(アクアール長岡) 特定健康診査受診券の送付(対象者の自宅へ送付) 歯科健診受診券の送付(対象者の自宅へ送付)
	6月	8日(土) 【予備日6月15日(土)】	町村職員親善野球大会①(長岡市)
		29日(土) 【予備日7月6日(土)】	町村職員親善野球大会②(長岡市)
	7月	19日(金)	安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会(新潟県自治会館)
		19日(金)	リフレッシュ教室(アクアール長岡)
			海の家開設(7月6日～8月25日)
			特定健康診査受診勧奨のハガキ発送(全対象者)
			救急薬品の無償配布(職場設置用・新規組合員用)
	8月	9日(金)	リフレッシュ教室(アクアール長岡)
		31日(土)～9月1日(日)	新潟県市職員スポーツ大会(新潟市)
	9月	11日(水)	働く人のメンタルヘルスセミナー(新潟県自治会館)
		20日(金)	リフレッシュ教室(アクアール長岡)
	10月	9日(水)	町村職員親善ボウリング大会代表者会議(新潟県自治会館)
		19日(土)	町村職員親善ボウリング大会(新潟市)
			家庭用常備薬のあっせん(10月～翌年3月)
			特定健康診査受診勧奨のハガキ発送(未受診者)
	11月	6日(水)	管理監督者向けメンタルヘルス研修会(新潟県自治会館)
	12月		山の家開設(12月7日～2020年3月10日)

アクアール長岡が実施する保健事業

- ・訪問型グループエクササイズ(インストラクター派遣)
- ・パーソナルトレーニング(随時)
- ・リフレッシュ教室 全3回(7月、8月、9月)
- ・体質改善プログラム 年4回

通年の事業

疾病予防	<ul style="list-style-type: none"> ●人間ドック助成 ●脳ドック助成 ●胃検診助成 ●子宮頸がん検診助成 ●乳がん検診助成 ●前立腺がん検診助成 ●肺がん検診助成 ●大腸がん検診助成 ●肝炎ウイルス検査助成 ●二次健診助成 ●歯科健診助成 ●インフルエンザ予防接種助成 ●健康電話相談 ●メンタルヘルス相談室 ●特定健康診査の実施 ●特定保健指導の実施
保養	<ul style="list-style-type: none"> ●直営施設の宿泊利用助成 ●契約施設の宿泊利用助成
厚生	<ul style="list-style-type: none"> ●職場の健康づくり支援事業 ●各種研修会 ●ビデオ・DVD貸出(職場単位)
体力づくり	<ul style="list-style-type: none"> ●契約プール利用助成 ●アクアール長岡プール・ジム・温泉利用助成
図書	<ul style="list-style-type: none"> ●育児支援雑誌等配布
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●長期勤続者宿泊優待 ●日帰り温泉等レク施設割引

お問い合わせ先：福祉課 / TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp



指定年齢の歯科健診助成を行います



当共済組合では、指定年齢に達する組合員に歯科健診（直接受診）の助成を行います。

歯周病は糖尿病や心疾患などとも関連していることから、口腔内の健康を保つことは全身の健康を保ち、生活習慣病の予防にもつながることになります。

今年度対象になる方は、ぜひこの機会に歯科健診を受けてみましょう！

対象者	年度内に 35 歳、40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳又は 65 歳に到達する組合員
助成金額	3,000 円 （年度内 1 回） ただし、歯科健診に引き続いて治療を受けた場合の費用については、助成対象外。
受診の流れ ・ 助成金の請求	<ol style="list-style-type: none"> ① 当共済組合から対象者へ以下のものを自宅あてに送付（5 月中旬予定） <ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科健診の実施について（通知文） ・ 歯科健診の御案内（冊子） ・ 歯科健診助成金請求書 ・ 歯科健診受診券 ・ 歯科健康診査票（3 枚複写）（※1） ・ ミニリーフレット ② 協力歯科医院（※2）に歯科健診受診券・歯科健康診査票を提出し、歯科健診を受ける。 （助成対象とする受診期間： 6 月 1 日～ 12 月 31 日） ③ 歯科健診費用（3,000 円）を支払う。 ④ 歯科健康診査票及び領収書を受け取る。 ⑤ 歯科健診助成金請求書に歯科健康診査票及び領収書を添付し、所属所担当者を經由して共済組合へ請求する。 （インフルエンザ等各種検診助成金請求と同様の手続きとなります。） ⑥ 共済組合から助成金（3,000 円）が支給される。（短期給付金等振込口座へ送金）

（※1）「歯科健康診査票」は、新潟県歯科医師会・新潟県歯科保健協会の様式に準じたもので、健診を受ける前に受診者が記入する問診票と、健診時に歯科医師が記入する所見欄とをあわせた内容となっています。

（※2）「協力歯科医院」については、歯科健診受診券に同封の「歯科健診の御案内（冊子）」に掲載してあります。

お問い合わせ先：福祉課／ TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

共済組合へ届け出た口座「短期給付金等振込口座」は正しく管理されていますか？

短期給付金等振込口座とは、療養費等に係る現金給付のほか、各種検診等の助成金、積立貯金の払戻金やグループ保険の配当金など、共済組合から皆さんへ各種送金を行うための大切な口座です。

最近、この口座が正しく管理されていないことにより、共済組合からの送金がスムーズに行えないケースが増えてきています。

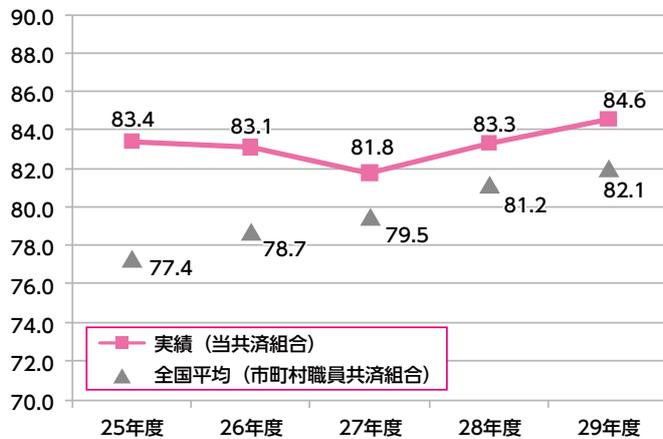
以下の項目に思い当たる方は、今一度御自身の「短期給付金等振込口座」を確認しておきましょう。

- ・ 婚姻等により改姓をされた方は、口座の名義も変更されましたか？
- ・ 最近、口座を解約したり、利用を停止したりしたことはありませんか？
- ・ 間違って家族名義の口座を当共済組合に届け出ていませんか？



特定健康診査・特定保健指導の実施状況について

【グラフ 1】 特定健康診査受診率の推移



平成 25 年度から平成 29 年度までの間の特定健康診査・特定保健指導の実施状況について御報告します。

特定健康診査については、皆様の御協力のもと、全国平均よりも高い受診率で推移していることがわかります。【グラフ 1】



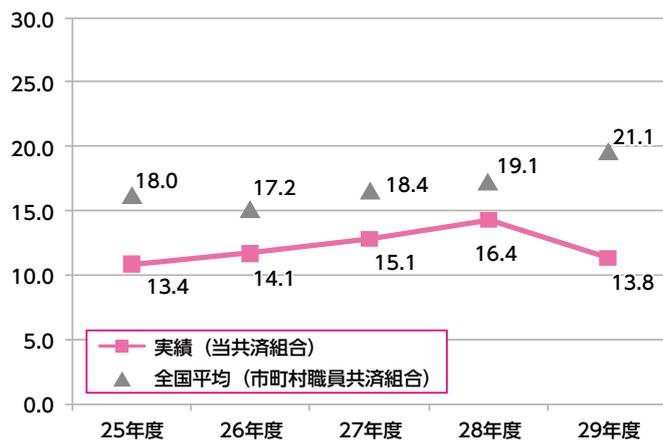
しかし、メタボリックシンドロームのリスクが高い人への対策、いわゆる「特定保健指導」の実施率（特定保健指導を終了した人の割合）については、全国平均はもとより、平成 29 年度は前年度を大きく下回る結果となりました。【グラフ 2】

当面は、実施率を全国平均レベルまで引き上げることを目指し、生活習慣の改善に取り組むべき人への啓発や働きかけについて、今後更に進めていく必要があります。

このため、当共済組合では、「健康年齢通知」と「派遣型特定保健指導」を今年度から新たに実施することとしました。

「健康年齢通知」「派遣型特定保健指導」については、次ページに！

【グラフ 2】 特定保健指導実施率の推移



特定健康診査・特定保健指導に関する今後の課題

特定健康診査・特定保健指導の実施については、組合員及び被扶養者の健康の保持増進を図るため、共済組合（医療保険者）の義務とされているものです。

また、実施率の低い保険者に対しては、後期高齢者医療制度への支援金に対する加算率（ペナルティ）が課せられることとなっています。

当共済組合が加算（ペナルティ）の対象となった場合、右の例のように加算額が加わることで、短期給付（医療保険）の財政にも影響を及ぼすこととなります。

場合によっては、組合員の皆様からお預かりしている掛金や、所属所からの負担金が増額する恐れもあります。

このようなことにならないためにも、組合員・被扶養者の皆様には、「特定健診の受診」と「特定保健指導の利用」をお願いしています。

加算率（ペナルティ）が適用された場合・・・

平成 31 年度の特定保健指導実施率の実績が 10% 未満となった場合、平成 32 年度における後期高齢者支援金の加算率は、**0.50%** になります。（最大加算率：10%）



仮に、平成 31 年度予算における後期高齢者支援金（約 30 億 4,000 万円）で算定した場合、**加算額は約 1,520 万円**になってしまいます！

「健康年齢通知」が始まります！



当共済組合では、組合員及びその御家族の皆様への健康啓発に関する取組として、今年度から「健康年齢通知」を送付することとしました。

健康年齢通知で、何がわかるの？

血圧、血糖及び血中脂質の各項目の検査結果に基づき、全国の医療・健診結果データとの比較から導き出した「健康年齢」を表示します。あわせて、今後の生活習慣で気をつけるべきポイントについても知ることができます。

実年齢との差を明らかにすることで、健康に対する意識を高めます。

誰に対して、いつ届くの？

平成30年度中に特定健康診査（事業主健診や人間ドックを含む。）を受けた方を対象としています。

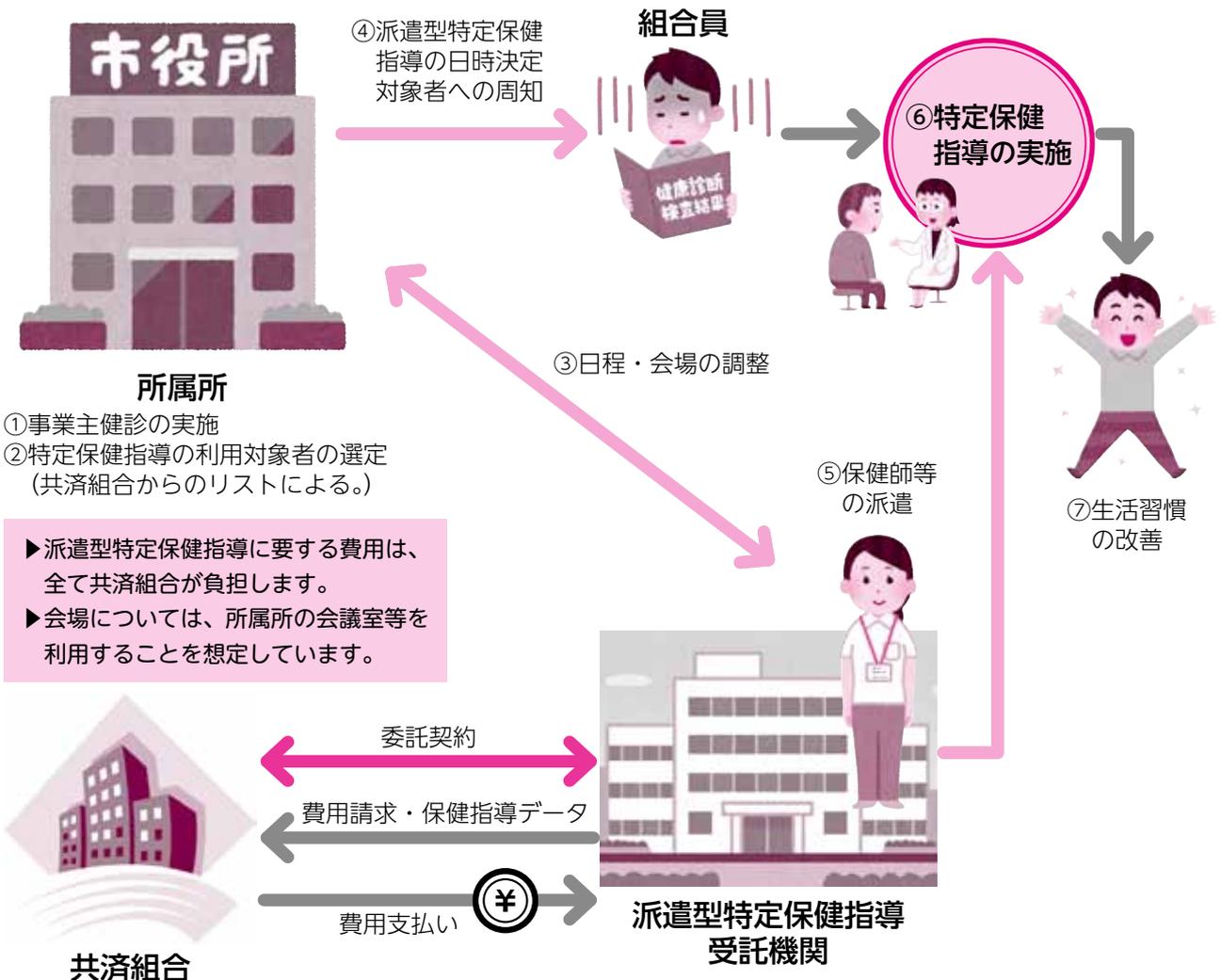
対象年度の健診データの取り込みを終えてからの作業となるため、8月頃の発送を予定しています。

派遣型特定保健指導を試験的に実施します

当共済組合では、左ページでも述べたように、特定保健指導の実施率が全国平均よりも低い状況にあります。

より多くの組合員の皆様に特定保健指導を受けていただくため、希望する所属所へ保健師等を派遣して特定保健指導を行う事業（派遣型特定保健指導）を今年度から試験的に実施することとしています。

主として事業主健診を受けた組合員を対象とします。概要については、以下のとおりです。



お問い合わせ先：福祉課 / TEL : 025-285-5414 E-mail : fukushi@kyousai-niigata.jp

健康に関することなら
何でもご相談を！

ファミリー健康相談

「原因不明のめまいで悩まされている。どこで受診すればいいの？」

「中性脂肪が高いと言われた。食事で気をつけることは？」

「夜、子供が急に熱を出した。すぐにでも医師にかかるべきでしょうか？」

・・・などなど、健康に関する疑問、質問、悩みに専門スタッフがお答えします。

子育てや介護の疑問、悩みなどのほか、メンタルヘルス相談にも対応します。

お気軽にご相談ください！



0120-911257



Web相談



<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

(ログインパスワード 911257)

24時間
年中無休
相談料・通話料
無料

面談による

メンタルヘルス相談室



日本産業カウンセラー協会新潟相談室 **新潟市**

新潟市中央区笹口2-12-10 アパ新潟駅南ビル5階

025-290-3883

【面談予約】月～金曜日 10:00～17:30

年度あたり5回まで無料 6回目以降6,200円(1時間以内)

長岡カウンセリングルーム **長岡市**

長岡市日赤町2丁目2-53 グリーンベル・松本202

0258-39-9634

【面談予約】月～土曜日 12:30～13:30

年度あたり5回まで無料 6回目以降1時間6,000円

専門の臨床心理士や相談員が、直接相談に応じます。

ひとりで悩まず、まずはお電話を・・・

上越教育大学 心理教育相談室 **上越市**

上越市山屋敷町1番地

025-521-3667

【面談予約】月～金曜日 10:00～15:00

年度あたり5回まで無料 6回目以降50分1,000円

真野みずほ病院 心理室 **佐渡市**

佐渡市真野73

0259-55-1122

【面談予約】月～金曜日 8:30～16:30

年度あたり5回まで無料 6回目以降1時間6,000円

新潟県市町村職員共済組合

平成31年度(2019年度) プール利用助成のお知らせ

組合員及びその家族の健康増進のため、本年度もプール利用券の配布による利用助成を行います。

プール利用券は、このページから6ページにわたって10枚分掲載してありますので、切り取ってお使いください。

【プール利用券を使用する皆様へ】

この事業は、組合員の皆様からお預かりした掛金及び各所属所からの負担金により実施しています。以下の点に留意の上、使用してください。

- ① プール利用券は、組合員1人につき10枚の配布となっています。配布を受けた枚数を超過して使用することはできません。
- ② プール利用券を使用することができる者は、以下のとおりです。
 - ・組合員 ・組合員の配偶者 ・組合員と同居の子 ・組合員の実父母 ・組合員の養父母
 - ・組合員と同居の義父母 ・組合員の被扶養者
- ③ プール利用券は、利用当日1人につき1枚を提出することで、当該施設の入場料が無料となります。その他の用途（飲食料や用具レンタル料など）に使用することはできません。
- ④ プール利用券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名、居住市町村及び利用者区分を必ず記入してください。
- ⑤ プール利用券を使用することができる施設は、このページの裏面（P18）に記載のとおりです。
 なお、通年営業を行っていないプール施設もあります。営業期間については、各プール施設にお問い合わせください。



新潟県市町村職員共済組合

平成31年度 (2019年度) **プール利用券**

有効期限 2020年3月31日

利用年月日	年 月 日
所属所名	
組合員氏名	見本
利用者氏名	
居住市町村	市・町・村
利用者区分 <small>(いずれかを○で囲む)</small>	大人・高校生・中学生・小学生・幼児・シニア

【この券を使用する方へ】

- ① 本券を使用することができるプール施設は、裏面のとおりです。なお、通年営業を行っていないプール施設もあります。営業期間については、各プール施設にお問い合わせください。
- ② 本券を使用することができる者は、以下のとおりです。
 - ・組合員 ・組合員の配偶者 ・組合員と同居の子 ・組合員の実父母
 - ・組合員の養父母 ・組合員と同居の義父母 ・組合員の被扶養者
- ③ 本券は、利用当日1人につき1枚を提出することで入場料が無料となります。その他の用途（飲食料や用具レンタル料など）に使用することはできません。
- ④ 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名、居住市町村及び利用者区分を必ず記入してください。

【プール施設担当の方へ】

本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、請求書に添付して、利用月の翌月10日までに当共済組合へ送付してください。

発行者
〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1
新潟県市町村職員共済組合

新潟県市町村職員共済組合

平成31年度 (2019年度) **プール利用券**

有効期限 2020年3月31日

利用年月日	年 月 日
所属所名	
組合員氏名	見本
利用者氏名	
居住市町村	市・町・村
利用者区分 <small>(いずれかを○で囲む)</small>	大人・高校生・中学生・小学生・幼児・シニア

【この券を使用する方へ】

- ① 本券を使用することができるプール施設は、裏面のとおりです。なお、通年営業を行っていないプール施設もあります。営業期間については、各プール施設にお問い合わせください。
- ② 本券を使用することができる者は、以下のとおりです。
 - ・組合員 ・組合員の配偶者 ・組合員と同居の子 ・組合員の実父母
 - ・組合員の養父母 ・組合員と同居の義父母 ・組合員の被扶養者
- ③ 本券は、利用当日1人につき1枚を提出することで入場料が無料となります。その他の用途（飲食料や用具レンタル料など）に使用することはできません。
- ④ 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名、居住市町村及び利用者区分を必ず記入してください。

【プール施設担当の方へ】

本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、請求書に添付して、利用月の翌月10日までに当共済組合へ送付してください。

発行者
〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1
新潟県市町村職員共済組合

平成31年度(2019年度) 契約プール施設一覧

当共済組合と利用契約を結んでいるプール施設は、以下のとおりです。

なお、区分欄に◆印のあるものは、通年利用が可能な施設です。

その他の施設における営業期間については、各プール施設にお問い合わせください。

(営業期間外等の理由により下記の電話番号につながらない場合は、御容赦ください。)

所在地	プール名	区分	電話	所在地	プール名	区分	電話
長岡市	長岡市希望が丘プール		0258-28-1775	新潟市北区	遊水館	◆	025-384-1211
長岡市	長岡市悠久山プール	◆	0258-35-6368	新潟市東区	新潟市下山スポーツセンター屋内プール	◆	025-272-7677
長岡市	長岡市越路B & G 海洋センタープール		0258-92-4594	新潟市東区	山の下海浜公園プール		025-270-5930
長岡市	長岡市和島B & G 海洋センタープール		0258-74-2257	新潟市中央区	鳥屋野総合体育館屋内プール	◆	025-241-4600
上越市	上越市安塚B & G 海洋センタープール		025-592-3210	新潟市中央区	西海岸公園市営プール	◆	025-267-6858
上越市	上越市牧プール		025-599-2254	新潟市江南区	新潟市亀田総合体育館室内温水プール	◆	025-381-1222
上越市	上越市柿崎屋内水泳プール		025-536-3758	新潟市秋葉区	新潟市新津B & G 海洋センタープール		0250-23-4800
上越市	リージョンプラザ上越レジャープール	◆	025-544-2122	新潟市西区	西総合スポーツセンター屋内プール	◆	025-268-6400
上越市	上越市立オールシーズンプール	◆	025-524-3130	新潟市西区	アクアパークにいがた	◆	025-264-6400
三条市	三条市民プール	◆	0256-34-2217	新潟市南区	白根総合公園屋内プール	◆	025-378-4435
柏崎市	柏崎アクアパーク	◆	0257-22-5555	新潟市南区	新潟市味方B & G 海洋センタープール		025-378-4528
新発田市	新発田市民プール		0254-23-6596	新潟市西蒲区	新潟市中之口B & G 海洋センタープール		025-375-5007
小千谷市	小千谷市民プール		0258-83-0077	佐渡市	佐渡スポーツハウス温水プール	◆	0259-55-2566
十日町市	十日町市民プール		025-752-0737	阿賀野市	阿賀野市安田B & G 海洋センタープール		0250-68-3006
十日町市	十日町市松代プール		025-597-3607	魚沼市	寿和温泉温水プール	◆	025-796-3033
十日町市	十日町市松之山プール		025-596-2194	南魚沼市	ディスポート南魚沼プール	◆	025-773-6620
十日町市	ひだまりプール	◆	025-768-4880	妙高市	水夢ランドあらい	◆	0255-72-3600
見附市	見附市市民プール		0258-62-3661	妙高市	妙高高原体育館プール	◆	0255-86-4466
燕市	ビジョンよしだ	◆	0256-93-6600	出雲崎町	出雲崎町民プール		0258-78-4700
糸魚川市	糸魚川市青海屋内水泳プール	◆	025-562-4884	湯沢町	湯沢町レジャープール		025-787-6600
糸魚川市	能生B & G 海洋センタープール		025-566-5037	刈羽村	刈羽村生涯学習センターラピカ水の広場	◆	0257-20-3100

区分欄◆…通年営業

平成31年度(2019年度) 契約プール施設一覧

所在地	プール名	区分	電話
長岡市	長岡市希望が丘プール		0258-28-1775
長岡市	長岡市悠久山プール	◆	0258-35-6368
長岡市	長岡市越路B & G 海洋センタープール		0258-92-4594
長岡市	長岡市和島B & G 海洋センタープール		0258-74-2257
上越市	上越市安塚B & G 海洋センタープール		025-592-3210
上越市	上越市牧プール		025-599-2254
上越市	上越市柿崎屋内水泳プール		025-536-3758
上越市	リージョンプラザ上越レジャープール	◆	025-544-2122
上越市	上越市立オールシーズンプール	◆	025-524-3130
三条市	三条市民プール	◆	0256-34-2217
柏崎市	柏崎アクアパーク	◆	0257-22-5555
新発田市	新発田市民プール		0254-23-6596
小千谷市	小千谷市民プール		0258-83-0077
十日町市	十日町市民プール		025-752-0737
十日町市	十日町市松代プール		025-597-3607
十日町市	十日町市松之山プール		025-596-2194
十日町市	ひだまりプール	◆	025-768-4880
見附市	見附市市民プール		0258-62-3661
燕市	ビジョンよしだ	◆	0256-93-6600
糸魚川市	糸魚川市青海屋内水泳プール	◆	025-562-4884
糸魚川市	能生B & G 海洋センタープール		025-566-5037
新潟市北区	遊水館	◆	025-384-1211
新潟市東区	新潟市下山スポーツセンター屋内プール	◆	025-272-7677
新潟市東区	山の下海浜公園プール		025-270-5930
新潟市中央区	鳥屋野総合体育館屋内プール	◆	025-241-4600
新潟市中央区	西海岸公園市営プール	◆	025-267-6858
新潟市江南区	新潟市亀田総合体育館室内温水プール	◆	025-381-1222
新潟市秋葉区	新潟市新津B & G 海洋センタープール		0250-23-4800
新潟市西区	西総合スポーツセンター屋内プール	◆	025-268-6400
新潟市西区	アクアパークにいがた	◆	025-264-6400
新潟市南区	白根総合公園屋内プール	◆	025-378-4435
新潟市南区	新潟市味方B & G 海洋センタープール		025-378-4528
新潟市西蒲区	新潟市中之口B & G 海洋センタープール		025-375-5007
佐渡市	佐渡スポーツハウス温水プール	◆	0259-55-2566
阿賀野市	阿賀野市安田B & G 海洋センタープール		0250-68-3006
魚沼市	寿和温泉温水プール	◆	025-796-3033
南魚沼市	ディスポート南魚沼プール	◆	025-773-6620
妙高市	水夢ランドあらい	◆	0255-72-3600
妙高市	妙高高原体育館プール	◆	0255-86-4466
出雲崎町	出雲崎町民プール		0258-78-4700
湯沢町	湯沢町レジャープール		025-787-6600
刈羽村	刈羽村生涯学習センターラピカ水の広場	◆	0257-20-3100

区分欄◆…通年営業

平成31年度(2019年度) 契約プール施設一覧

所在地	プール名	区分	電話
長岡市	長岡市希望が丘プール		0258-28-1775
長岡市	長岡市悠久山プール	◆	0258-35-6368
長岡市	長岡市越路B & G 海洋センタープール		0258-92-4594
長岡市	長岡市和島B & G 海洋センタープール		0258-74-2257
上越市	上越市安塚B & G 海洋センタープール		025-592-3210
上越市	上越市牧プール		025-599-2254
上越市	上越市柿崎屋内水泳プール		025-536-3758
上越市	リージョンプラザ上越レジャープール	◆	025-544-2122
上越市	上越市立オールシーズンプール	◆	025-524-3130
三条市	三条市民プール	◆	0256-34-2217
柏崎市	柏崎アクアパーク	◆	0257-22-5555
新発田市	新発田市民プール		0254-23-6596
小千谷市	小千谷市民プール		0258-83-0077
十日町市	十日町市民プール		025-752-0737
十日町市	十日町市松代プール		025-597-3607
十日町市	十日町市松之山プール		025-596-2194
十日町市	ひだまりプール	◆	025-768-4880
見附市	見附市市民プール		0258-62-3661
燕市	ビジョンよしだ	◆	0256-93-6600
糸魚川市	糸魚川市青海屋内水泳プール	◆	025-562-4884
糸魚川市	能生B & G 海洋センタープール		025-566-5037
新潟市北区	遊水館	◆	025-384-1211
新潟市東区	新潟市下山スポーツセンター屋内プール	◆	025-272-7677
新潟市東区	山の下海浜公園プール		025-270-5930
新潟市中央区	鳥屋野総合体育館屋内プール	◆	025-241-4600
新潟市中央区	西海岸公園市営プール	◆	025-267-6858
新潟市江南区	新潟市亀田総合体育館室内温水プール	◆	025-381-1222
新潟市秋葉区	新潟市新津B & G 海洋センタープール		0250-23-4800
新潟市西区	西総合スポーツセンター屋内プール	◆	025-268-6400
新潟市西区	アクアパークにいがた	◆	025-264-6400
新潟市南区	白根総合公園屋内プール	◆	025-378-4435
新潟市南区	新潟市味方B & G 海洋センタープール		025-378-4528
新潟市西蒲区	新潟市中之口B & G 海洋センタープール		025-375-5007
佐渡市	佐渡スポーツハウス温水プール	◆	0259-55-2566
阿賀野市	阿賀野市安田B & G 海洋センタープール		0250-68-3006
魚沼市	寿和温泉温水プール	◆	025-796-3033
南魚沼市	ディスポート南魚沼プール	◆	025-773-6620
妙高市	水夢ランドあらい	◆	0255-72-3600
妙高市	妙高高原体育館プール	◆	0255-86-4466
出雲崎町	出雲崎町民プール		0258-78-4700
湯沢町	湯沢町レジャープール		025-787-6600
刈羽村	刈羽村生涯学習センターラピカ水の広場	◆	0257-20-3100

区分欄◆…通年営業

平成31年度
(2019年度) **プール利用券****有効期限 2020年3月31日**

利用年月日	年 月 日
所属所名	
組合員氏名	見本
利用者氏名	
居住市町村	市・町・村
利用者区分 (いずれかを○で囲む)	大人・高校生・中学生・小学生・幼児・シニア

【この券を使用する方へ】

- 本券を使用することができるプール施設は、裏面のとおりです。
なお、通年営業を行っていないプール施設もあります。営業期間については、各プール施設にお問い合わせください。
- 本券を使用することができる者は、以下のとおりです。
・組合員 ・組合員の配偶者 ・組合員と同居の子 ・組合員の実父母
・組合員の養父母 ・組合員と同居の義父母 ・組合員の被扶養者
- 本券は、利用当日1人につき1枚を提出することで入場料が無料となります。
その他の用途（飲食料や用具レンタル料など）に使用することはできません。
- 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名、居住市町村及び利用者区分を必ず記入してください。

【プール施設担当の方へ】

本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、請求書に添付して、利用月の翌月10日までに当共済組合へ送付してください。

発行者

〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1
新潟県市町村職員共済組合平成31年度
(2019年度) **プール利用券****有効期限 2020年3月31日**

利用年月日	年 月 日
所属所名	
組合員氏名	見本
利用者氏名	
居住市町村	市・町・村
利用者区分 (いずれかを○で囲む)	大人・高校生・中学生・小学生・幼児・シニア

【この券を使用する方へ】

- 本券を使用することができるプール施設は、裏面のとおりです。
なお、通年営業を行っていないプール施設もあります。営業期間については、各プール施設にお問い合わせください。
- 本券を使用することができる者は、以下のとおりです。
・組合員 ・組合員の配偶者 ・組合員と同居の子 ・組合員の実父母
・組合員の養父母 ・組合員と同居の義父母 ・組合員の被扶養者
- 本券は、利用当日1人につき1枚を提出することで入場料が無料となります。
その他の用途（飲食料や用具レンタル料など）に使用することはできません。
- 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名、居住市町村及び利用者区分を必ず記入してください。

【プール施設担当の方へ】

本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、請求書に添付して、利用月の翌月10日までに当共済組合へ送付してください。

発行者

〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1
新潟県市町村職員共済組合平成31年度
(2019年度) **プール利用券****有効期限 2020年3月31日**

利用年月日	年 月 日
所属所名	
組合員氏名	見本
利用者氏名	
居住市町村	市・町・村
利用者区分 (いずれかを○で囲む)	大人・高校生・中学生・小学生・幼児・シニア

【この券を使用する方へ】

- 本券を使用することができるプール施設は、裏面のとおりです。
なお、通年営業を行っていないプール施設もあります。営業期間については、各プール施設にお問い合わせください。
- 本券を使用することができる者は、以下のとおりです。
・組合員 ・組合員の配偶者 ・組合員と同居の子 ・組合員の実父母
・組合員の養父母 ・組合員と同居の義父母 ・組合員の被扶養者
- 本券は、利用当日1人につき1枚を提出することで入場料が無料となります。
その他の用途（飲食料や用具レンタル料など）に使用することはできません。
- 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名、居住市町村及び利用者区分を必ず記入してください。

【プール施設担当の方へ】

本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、請求書に添付して、利用月の翌月10日までに当共済組合へ送付してください。

発行者

〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1
新潟県市町村職員共済組合平成31年度
(2019年度) **プール利用券****有効期限 2020年3月31日**

利用年月日	年 月 日
所属所名	
組合員氏名	見本
利用者氏名	
居住市町村	市・町・村
利用者区分 (いずれかを○で囲む)	大人・高校生・中学生・小学生・幼児・シニア

【この券を使用する方へ】

- 本券を使用することができるプール施設は、裏面のとおりです。
なお、通年営業を行っていないプール施設もあります。営業期間については、各プール施設にお問い合わせください。
- 本券を使用することができる者は、以下のとおりです。
・組合員 ・組合員の配偶者 ・組合員と同居の子 ・組合員の実父母
・組合員の養父母 ・組合員と同居の義父母 ・組合員の被扶養者
- 本券は、利用当日1人につき1枚を提出することで入場料が無料となります。
その他の用途（飲食料や用具レンタル料など）に使用することはできません。
- 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名、居住市町村及び利用者区分を必ず記入してください。

【プール施設担当の方へ】

本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、請求書に添付して、利用月の翌月10日までに当共済組合へ送付してください。

発行者

〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1
新潟県市町村職員共済組合

平成31年度(2019年度) 契約プール施設一覧

所在地	プール名	区分	電話
長岡市	長岡市希望が丘プール		0258-28-1775
長岡市	長岡市悠久山プール	◆	0258-35-6368
長岡市	長岡市越路B & G 海洋センタープール		0258-92-4594
長岡市	長岡市和島B & G 海洋センタープール		0258-74-2257
上越市	上越市安塚B & G 海洋センタープール		025-592-3210
上越市	上越市牧プール		025-599-2254
上越市	上越市柿崎屋内水泳プール		025-536-3758
上越市	リージョンプラザ上越レジャープール	◆	025-544-2122
上越市	上越市立オールシーズンプール	◆	025-524-3130
三条市	三条市民プール	◆	0256-34-2217
柏崎市	柏崎アクアパーク	◆	0257-22-5555
新発田市	新発田市民プール		0254-23-6596
小千谷市	小千谷市民プール		0258-83-0077
十日町市	十日町市民プール		025-752-0737
十日町市	十日町市松代プール		025-597-3607
十日町市	十日町市松之山プール		025-596-2194
十日町市	ひだまりプール	◆	025-768-4880
見附市	見附市民プール		0258-62-3661
燕市	ビジョンよしだ	◆	0256-93-6600
糸魚川市	糸魚川市青海屋内水泳プール	◆	025-562-4884
糸魚川市	能生B & G 海洋センタープール		025-566-5037
新潟市北区	遊水館	◆	025-384-1211
新潟市東区	新潟市下山スポーツセンター屋内プール	◆	025-272-7677
新潟市東区	山の downhill 公園プール		025-270-5930
新潟市中央区	鳥屋野総合体育館屋内プール	◆	025-241-4600
新潟市中央区	西海岸公園市営プール	◆	025-267-6858
新潟市江南区	新潟市亀田総合体育館室内温水プール	◆	025-381-1222
新潟市秋葉区	新潟市新津B & G 海洋センタープール		0250-23-4800
新潟市西区	西総合スポーツセンター屋内プール	◆	025-268-6400
新潟市西区	アクアパークにいがた	◆	025-264-6400
新潟市南区	白根総合公園屋内プール	◆	025-378-4435
新潟市南区	新潟市味方B & G 海洋センタープール		025-378-4528
新潟市西蒲区	新潟市中之口B & G 海洋センタープール		025-375-5007
佐渡市	佐渡スポーツハウス温水プール	◆	0259-55-2566
阿賀野市	阿賀野市安田B & G 海洋センタープール		0250-68-3006
魚沼市	寿和温泉温水プール	◆	025-796-3033
南魚沼市	ディスポート南魚沼プール	◆	025-773-6620
妙高市	水夢ランドあらい	◆	0255-72-3600
妙高市	妙高原体育館プール	◆	0255-86-4466
出雲崎町	出雲崎町民プール		0258-78-4700
湯沢町	湯沢町レジャープール		025-787-6600
刈羽村	刈羽村生涯学習センターラピカ水の広場	◆	0257-20-3100

区分欄◆…通年営業

平成31年度(2019年度) 契約プール施設一覧

所在地	プール名	区分	電話
長岡市	長岡市希望が丘プール		0258-28-1775
長岡市	長岡市悠久山プール	◆	0258-35-6368
長岡市	長岡市越路B & G 海洋センタープール		0258-92-4594
長岡市	長岡市和島B & G 海洋センタープール		0258-74-2257
上越市	上越市安塚B & G 海洋センタープール		025-592-3210
上越市	上越市牧プール		025-599-2254
上越市	上越市柿崎屋内水泳プール		025-536-3758
上越市	リージョンプラザ上越レジャープール	◆	025-544-2122
上越市	上越市立オールシーズンプール	◆	025-524-3130
三条市	三条市民プール	◆	0256-34-2217
柏崎市	柏崎アクアパーク	◆	0257-22-5555
新発田市	新発田市民プール		0254-23-6596
小千谷市	小千谷市民プール		0258-83-0077
十日町市	十日町市民プール		025-752-0737
十日町市	十日町市松代プール		025-597-3607
十日町市	十日町市松之山プール		025-596-2194
十日町市	ひだまりプール	◆	025-768-4880
見附市	見附市民プール		0258-62-3661
燕市	ビジョンよしだ	◆	0256-93-6600
糸魚川市	糸魚川市青海屋内水泳プール	◆	025-562-4884
糸魚川市	能生B & G 海洋センタープール		025-566-5037
新潟市北区	遊水館	◆	025-384-1211
新潟市東区	新潟市下山スポーツセンター屋内プール	◆	025-272-7677
新潟市東区	山の downhill 公園プール		025-270-5930
新潟市中央区	鳥屋野総合体育館屋内プール	◆	025-241-4600
新潟市中央区	西海岸公園市営プール	◆	025-267-6858
新潟市江南区	新潟市亀田総合体育館室内温水プール	◆	025-381-1222
新潟市秋葉区	新潟市新津B & G 海洋センタープール		0250-23-4800
新潟市西区	西総合スポーツセンター屋内プール	◆	025-268-6400
新潟市西区	アクアパークにいがた	◆	025-264-6400
新潟市南区	白根総合公園屋内プール	◆	025-378-4435
新潟市南区	新潟市味方B & G 海洋センタープール		025-378-4528
新潟市西蒲区	新潟市中之口B & G 海洋センタープール		025-375-5007
佐渡市	佐渡スポーツハウス温水プール	◆	0259-55-2566
阿賀野市	阿賀野市安田B & G 海洋センタープール		0250-68-3006
魚沼市	寿和温泉温水プール	◆	025-796-3033
南魚沼市	ディスポート南魚沼プール	◆	025-773-6620
妙高市	水夢ランドあらい	◆	0255-72-3600
妙高市	妙高原体育館プール	◆	0255-86-4466
出雲崎町	出雲崎町民プール		0258-78-4700
湯沢町	湯沢町レジャープール		025-787-6600
刈羽村	刈羽村生涯学習センターラピカ水の広場	◆	0257-20-3100

区分欄◆…通年営業

平成31年度(2019年度) 契約プール施設一覧

所在地	プール名	区分	電話
長岡市	長岡市希望が丘プール		0258-28-1775
長岡市	長岡市悠久山プール	◆	0258-35-6368
長岡市	長岡市越路B & G 海洋センタープール		0258-92-4594
長岡市	長岡市和島B & G 海洋センタープール		0258-74-2257
上越市	上越市安塚B & G 海洋センタープール		025-592-3210
上越市	上越市牧プール		025-599-2254
上越市	上越市柿崎屋内水泳プール		025-536-3758
上越市	リージョンプラザ上越レジャープール	◆	025-544-2122
上越市	上越市立オールシーズンプール	◆	025-524-3130
三条市	三条市民プール	◆	0256-34-2217
柏崎市	柏崎アクアパーク	◆	0257-22-5555
新発田市	新発田市民プール		0254-23-6596
小千谷市	小千谷市民プール		0258-83-0077
十日町市	十日町市民プール		025-752-0737
十日町市	十日町市松代プール		025-597-3607
十日町市	十日町市松之山プール		025-596-2194
十日町市	ひだまりプール	◆	025-768-4880
見附市	見附市民プール		0258-62-3661
燕市	ビジョンよしだ	◆	0256-93-6600
糸魚川市	糸魚川市青海屋内水泳プール	◆	025-562-4884
糸魚川市	能生B & G 海洋センタープール		025-566-5037
新潟市北区	遊水館	◆	025-384-1211
新潟市東区	新潟市下山スポーツセンター屋内プール	◆	025-272-7677
新潟市東区	山の downhill 公園プール		025-270-5930
新潟市中央区	鳥屋野総合体育館屋内プール	◆	025-241-4600
新潟市中央区	西海岸公園市営プール	◆	025-267-6858
新潟市江南区	新潟市亀田総合体育館室内温水プール	◆	025-381-1222
新潟市秋葉区	新潟市新津B & G 海洋センタープール		0250-23-4800
新潟市西区	西総合スポーツセンター屋内プール	◆	025-268-6400
新潟市西区	アクアパークにいがた	◆	025-264-6400
新潟市南区	白根総合公園屋内プール	◆	025-378-4435
新潟市南区	新潟市味方B & G 海洋センタープール		025-378-4528
新潟市西蒲区	新潟市中之口B & G 海洋センタープール		025-375-5007
佐渡市	佐渡スポーツハウス温水プール	◆	0259-55-2566
阿賀野市	阿賀野市安田B & G 海洋センタープール		0250-68-3006
魚沼市	寿和温泉温水プール	◆	025-796-3033
南魚沼市	ディスポート南魚沼プール	◆	025-773-6620
妙高市	水夢ランドあらい	◆	0255-72-3600
妙高市	妙高原体育館プール	◆	0255-86-4466
出雲崎町	出雲崎町民プール		0258-78-4700
湯沢町	湯沢町レジャープール		025-787-6600
刈羽村	刈羽村生涯学習センターラピカ水の広場	◆	0257-20-3100

区分欄◆…通年営業

平成31年度(2019年度) 契約プール施設一覧

所在地	プール名	区分	電話
長岡市	長岡市希望が丘プール		0258-28-1775
長岡市	長岡市悠久山プール	◆	0258-35-6368
長岡市	長岡市越路B & G 海洋センタープール		0258-92-4594
長岡市	長岡市和島B & G 海洋センタープール		0258-74-2257
上越市	上越市安塚B & G 海洋センタープール		025-592-3210
上越市	上越市牧プール		025-599-2254
上越市	上越市柿崎屋内水泳プール		025-536-3758
上越市	リージョンプラザ上越レジャープール	◆	025-544-2122
上越市	上越市立オールシーズンプール	◆	025-524-3130
三条市	三条市民プール	◆	0256-34-2217
柏崎市	柏崎アクアパーク	◆	0257-22-5555
新発田市	新発田市民プール		0254-23-6596
小千谷市	小千谷市民プール		0258-83-0077
十日町市	十日町市民プール		025-752-0737
十日町市	十日町市松代プール		025-597-3607
十日町市	十日町市松之山プール		025-596-2194
十日町市	ひだまりプール	◆	025-768-4880
見附市	見附市民プール		0258-62-3661
燕市	ビジョンよしだ	◆	0256-93-6600
糸魚川市	糸魚川市青海屋内水泳プール	◆	025-562-4884
糸魚川市	能生B & G 海洋センタープール		025-566-5037
新潟市北区	遊水館	◆	025-384-1211
新潟市東区	新潟市下山スポーツセンター屋内プール	◆	025-272-7677
新潟市東区	山の downhill 公園プール		025-270-5930
新潟市中央区	鳥屋野総合体育館屋内プール	◆	025-241-4600
新潟市中央区	西海岸公園市営プール	◆	025-267-6858
新潟市江南区	新潟市亀田総合体育館室内温水プール	◆	025-381-1222
新潟市秋葉区	新潟市新津B & G 海洋センタープール		0250-23-4800
新潟市西区	西総合スポーツセンター屋内プール	◆	025-268-6400
新潟市西区	アクアパークにいがた	◆	025-264-6400
新潟市南区	白根総合公園屋内プール	◆	025-378-4435
新潟市南区	新潟市味方B & G 海洋センタープール		025-378-4528
新潟市西蒲区	新潟市中之口B & G 海洋センタープール		025-375-5007
佐渡市	佐渡スポーツハウス温水プール	◆	0259-55-2566
阿賀野市	阿賀野市安田B & G 海洋センタープール		0250-68-3006
魚沼市	寿和温泉温水プール	◆	025-796-3033
南魚沼市	ディスポート南魚沼プール	◆	025-773-6620
妙高市	水夢ランドあらい	◆	0255-72-3600
妙高市	妙高原体育館プール	◆	0255-86-4466
出雲崎町	出雲崎町民プール		0258-78-4700
湯沢町	湯沢町レジャープール		025-787-6600
刈羽村	刈羽村生涯学習センターラピカ水の広場	◆	0257-20-3100

区分欄◆…通年営業

平成31年度
(2019年度) プール利用券

有効期限 2020年3月31日

利用年月日	年 月 日
所属所名	
組合員氏名	見本
利用者氏名	
居住市町村	市・町・村
利用者区分 (いずれかを○で囲む)	大人・高校生・中学生・小学生・幼児・シニア

【この券を使用する方へ】

- 本券を使用することができるプール施設は、裏面のとおりです。
なお、通年営業を行っていないプール施設もあります。営業期間については、各プール施設にお問い合わせください。
- 本券を使用することができる者は、以下のとおりです。
・組合員 ・組合員の配偶者 ・組合員と同居の子 ・組合員の実父母
・組合員の養父母 ・組合員と同居の義父母 ・組合員の被扶養者
- 本券は、利用当日1人につき1枚を提出することで入場料が無料となります。
その他の用途（飲食料や用具レンタル料など）に使用することはできません。
- 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名、居住市町村及び利用者区分を必ず記入してください。

【プール施設担当の方へ】

本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、請求書に添付して、利用月の翌月10日までに当共済組合へ送付してください。

発行者

〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1
新潟県市町村職員共済組合平成31年度
(2019年度) プール利用券

有効期限 2020年3月31日

利用年月日	年 月 日
所属所名	
組合員氏名	見本
利用者氏名	
居住市町村	市・町・村
利用者区分 (いずれかを○で囲む)	大人・高校生・中学生・小学生・幼児・シニア

【この券を使用する方へ】

- 本券を使用することができるプール施設は、裏面のとおりです。
なお、通年営業を行っていないプール施設もあります。営業期間については、各プール施設にお問い合わせください。
- 本券を使用することができる者は、以下のとおりです。
・組合員 ・組合員の配偶者 ・組合員と同居の子 ・組合員の実父母
・組合員の養父母 ・組合員と同居の義父母 ・組合員の被扶養者
- 本券は、利用当日1人につき1枚を提出することで入場料が無料となります。
その他の用途（飲食料や用具レンタル料など）に使用することはできません。
- 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名、居住市町村及び利用者区分を必ず記入してください。

【プール施設担当の方へ】

本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、請求書に添付して、利用月の翌月10日までに当共済組合へ送付してください。

発行者

〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1
新潟県市町村職員共済組合平成31年度
(2019年度) プール利用券

有効期限 2020年3月31日

利用年月日	年 月 日
所属所名	
組合員氏名	見本
利用者氏名	
居住市町村	市・町・村
利用者区分 (いずれかを○で囲む)	大人・高校生・中学生・小学生・幼児・シニア

【この券を使用する方へ】

- 本券を使用することができるプール施設は、裏面のとおりです。
なお、通年営業を行っていないプール施設もあります。営業期間については、各プール施設にお問い合わせください。
- 本券を使用することができる者は、以下のとおりです。
・組合員 ・組合員の配偶者 ・組合員と同居の子 ・組合員の実父母
・組合員の養父母 ・組合員と同居の義父母 ・組合員の被扶養者
- 本券は、利用当日1人につき1枚を提出することで入場料が無料となります。
その他の用途（飲食料や用具レンタル料など）に使用することはできません。
- 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名、居住市町村及び利用者区分を必ず記入してください。

【プール施設担当の方へ】

本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、請求書に添付して、利用月の翌月10日までに当共済組合へ送付してください。

発行者

〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1
新潟県市町村職員共済組合平成31年度
(2019年度) プール利用券

有効期限 2020年3月31日

利用年月日	年 月 日
所属所名	
組合員氏名	見本
利用者氏名	
居住市町村	市・町・村
利用者区分 (いずれかを○で囲む)	大人・高校生・中学生・小学生・幼児・シニア

【この券を使用する方へ】

- 本券を使用することができるプール施設は、裏面のとおりです。
なお、通年営業を行っていないプール施設もあります。営業期間については、各プール施設にお問い合わせください。
- 本券を使用することができる者は、以下のとおりです。
・組合員 ・組合員の配偶者 ・組合員と同居の子 ・組合員の実父母
・組合員の養父母 ・組合員と同居の義父母 ・組合員の被扶養者
- 本券は、利用当日1人につき1枚を提出することで入場料が無料となります。
その他の用途（飲食料や用具レンタル料など）に使用することはできません。
- 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名、居住市町村及び利用者区分を必ず記入してください。

【プール施設担当の方へ】

本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、請求書に添付して、利用月の翌月10日までに当共済組合へ送付してください。

発行者

〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1
新潟県市町村職員共済組合

平成31年度(2019年度) 契約プール施設一覧

所在地	プール名	区分	電話
長岡市	長岡市希望が丘プール		0258-28-1775
長岡市	長岡市悠久山プール	◆	0258-35-6368
長岡市	長岡市越路B & G 海洋センタープール		0258-92-4594
長岡市	長岡市和島B & G 海洋センタープール		0258-74-2257
上越市	上越市安塚B & G 海洋センタープール		025-592-3210
上越市	上越市牧プール		025-599-2254
上越市	上越市柿崎屋内水泳プール		025-536-3758
上越市	リージョンプラザ上越レジャープール	◆	025-544-2122
上越市	上越市立オールシーズンプール	◆	025-524-3130
三条市	三条市民プール	◆	0256-34-2217
柏崎市	柏崎アクアパーク	◆	0257-22-5555
新発田市	新発田市民プール		0254-23-6596
小千谷市	小千谷市民プール		0258-83-0077
十日町市	十日町市民プール		025-752-0737
十日町市	十日町市松代プール		025-597-3607
十日町市	十日町市松之山プール		025-596-2194
十日町市	ひだまりプール	◆	025-768-4880
見附市	見附市民プール		0258-62-3661
燕市	ビジョンよしだ	◆	0256-93-6600
糸魚川市	糸魚川市青海屋内水泳プール	◆	025-562-4884
糸魚川市	能生B & G 海洋センタープール		025-566-5037
新潟市北区	遊水館	◆	025-384-1211
新潟市東区	新潟市下山スポーツセンター屋内プール	◆	025-272-7677
新潟市東区	山の downhill 公園プール		025-270-5930
新潟市中央区	鳥屋野総合体育館屋内プール	◆	025-241-4600
新潟市中央区	西海岸公園市営プール	◆	025-267-6858
新潟市江南区	新潟市亀田総合体育館室内温水プール	◆	025-381-1222
新潟市秋葉区	新潟市新津B & G 海洋センタープール		0250-23-4800
新潟市西区	西総合スポーツセンター屋内プール	◆	025-268-6400
新潟市西区	アクアパークにいがた	◆	025-264-6400
新潟市南区	白根総合公園屋内プール	◆	025-378-4435
新潟市南区	新潟市味方B & G 海洋センタープール		025-378-4528
新潟市西蒲区	新潟市中之口B & G 海洋センタープール		025-375-5007
佐渡市	佐渡スポーツハウス温水プール	◆	0259-55-2566
阿賀野市	阿賀野市安田B & G 海洋センタープール		0250-68-3006
魚沼市	寿和温泉温水プール	◆	025-796-3033
南魚沼市	ディスポート南魚沼プール	◆	025-773-6620
妙高市	水夢ランドあらい	◆	0255-72-3600
妙高市	妙高原体育館プール	◆	0255-86-4466
出雲崎町	出雲崎町民プール		0258-78-4700
湯沢町	湯沢町レジャープール		025-787-6600
刈羽村	刈羽村生涯学習センターラピカ水の広場	◆	0257-20-3100

区分欄◆…通年営業

平成31年度(2019年度) 契約プール施設一覧

所在地	プール名	区分	電話
長岡市	長岡市希望が丘プール		0258-28-1775
長岡市	長岡市悠久山プール	◆	0258-35-6368
長岡市	長岡市越路B & G 海洋センタープール		0258-92-4594
長岡市	長岡市和島B & G 海洋センタープール		0258-74-2257
上越市	上越市安塚B & G 海洋センタープール		025-592-3210
上越市	上越市牧プール		025-599-2254
上越市	上越市柿崎屋内水泳プール		025-536-3758
上越市	リージョンプラザ上越レジャープール	◆	025-544-2122
上越市	上越市立オールシーズンプール	◆	025-524-3130
三条市	三条市民プール	◆	0256-34-2217
柏崎市	柏崎アクアパーク	◆	0257-22-5555
新発田市	新発田市民プール		0254-23-6596
小千谷市	小千谷市民プール		0258-83-0077
十日町市	十日町市民プール		025-752-0737
十日町市	十日町市松代プール		025-597-3607
十日町市	十日町市松之山プール		025-596-2194
十日町市	ひだまりプール	◆	025-768-4880
見附市	見附市民プール		0258-62-3661
燕市	ビジョンよしだ	◆	0256-93-6600
糸魚川市	糸魚川市青海屋内水泳プール	◆	025-562-4884
糸魚川市	能生B & G 海洋センタープール		025-566-5037
新潟市北区	遊水館	◆	025-384-1211
新潟市東区	新潟市下山スポーツセンター屋内プール	◆	025-272-7677
新潟市東区	山の downhill 公園プール		025-270-5930
新潟市中央区	鳥屋野総合体育館屋内プール	◆	025-241-4600
新潟市中央区	西海岸公園市営プール	◆	025-267-6858
新潟市江南区	新潟市亀田総合体育館室内温水プール	◆	025-381-1222
新潟市秋葉区	新潟市新津B & G 海洋センタープール		0250-23-4800
新潟市西区	西総合スポーツセンター屋内プール	◆	025-268-6400
新潟市西区	アクアパークにいがた	◆	025-264-6400
新潟市南区	白根総合公園屋内プール	◆	025-378-4435
新潟市南区	新潟市味方B & G 海洋センタープール		025-378-4528
新潟市西蒲区	新潟市中之口B & G 海洋センタープール		025-375-5007
佐渡市	佐渡スポーツハウス温水プール	◆	0259-55-2566
阿賀野市	阿賀野市安田B & G 海洋センタープール		0250-68-3006
魚沼市	寿和温泉温水プール	◆	025-796-3033
南魚沼市	ディスポート南魚沼プール	◆	025-773-6620
妙高市	水夢ランドあらい	◆	0255-72-3600
妙高市	妙高原体育館プール	◆	0255-86-4466
出雲崎町	出雲崎町民プール		0258-78-4700
湯沢町	湯沢町レジャープール		025-787-6600
刈羽村	刈羽村生涯学習センターラピカ水の広場	◆	0257-20-3100

区分欄◆…通年営業

平成31年度(2019年度) 契約プール施設一覧

所在地	プール名	区分	電話
長岡市	長岡市希望が丘プール		0258-28-1775
長岡市	長岡市悠久山プール	◆	0258-35-6368
長岡市	長岡市越路B & G 海洋センタープール		0258-92-4594
長岡市	長岡市和島B & G 海洋センタープール		0258-74-2257
上越市	上越市安塚B & G 海洋センタープール		025-592-3210
上越市	上越市牧プール		025-599-2254
上越市	上越市柿崎屋内水泳プール		025-536-3758
上越市	リージョンプラザ上越レジャープール	◆	025-544-2122
上越市	上越市立オールシーズンプール	◆	025-524-3130
三条市	三条市民プール	◆	0256-34-2217
柏崎市	柏崎アクアパーク	◆	0257-22-5555
新発田市	新発田市民プール		0254-23-6596
小千谷市	小千谷市民プール		0258-83-0077
十日町市	十日町市民プール		025-752-0737
十日町市	十日町市松代プール		025-597-3607
十日町市	十日町市松之山プール		025-596-2194
十日町市	ひだまりプール	◆	025-768-4880
見附市	見附市民プール		0258-62-3661
燕市	ビジョンよしだ	◆	0256-93-6600
糸魚川市	糸魚川市青海屋内水泳プール	◆	025-562-4884
糸魚川市	能生B & G 海洋センタープール		025-566-5037
新潟市北区	遊水館	◆	025-384-1211
新潟市東区	新潟市下山スポーツセンター屋内プール	◆	025-272-7677
新潟市東区	山の downhill 公園プール		025-270-5930
新潟市中央区	鳥屋野総合体育館屋内プール	◆	025-241-4600
新潟市中央区	西海岸公園市営プール	◆	025-267-6858
新潟市江南区	新潟市亀田総合体育館室内温水プール	◆	025-381-1222
新潟市秋葉区	新潟市新津B & G 海洋センタープール		0250-23-4800
新潟市西区	西総合スポーツセンター屋内プール	◆	025-268-6400
新潟市西区	アクアパークにいがた	◆	025-264-6400
新潟市南区	白根総合公園屋内プール	◆	025-378-4435
新潟市南区	新潟市味方B & G 海洋センタープール		025-378-4528
新潟市西蒲区	新潟市中之口B & G 海洋センタープール		025-375-5007
佐渡市	佐渡スポーツハウス温水プール	◆	0259-55-2566
阿賀野市	阿賀野市安田B & G 海洋センタープール		0250-68-3006
魚沼市	寿和温泉温水プール	◆	025-796-3033
南魚沼市	ディスポート南魚沼プール	◆	025-773-6620
妙高市	水夢ランドあらい	◆	0255-72-3600
妙高市	妙高原体育館プール	◆	0255-86-4466
出雲崎町	出雲崎町民プール		0258-78-4700
湯沢町	湯沢町レジャープール		025-787-6600
刈羽村	刈羽村生涯学習センターラピカ水の広場	◆	0257-20-3100

区分欄◆…通年営業

平成31年度(2019年度) 契約プール施設一覧

所在地	プール名	区分	電話
長岡市	長岡市希望が丘プール		0258-28-1775
長岡市	長岡市悠久山プール	◆	0258-35-6368
長岡市	長岡市越路B & G 海洋センタープール		0258-92-4594
長岡市	長岡市和島B & G 海洋センタープール		0258-74-2257
上越市	上越市安塚B & G 海洋センタープール		025-592-3210
上越市	上越市牧プール		025-599-2254
上越市	上越市柿崎屋内水泳プール		025-536-3758
上越市	リージョンプラザ上越レジャープール	◆	025-544-2122
上越市	上越市立オールシーズンプール	◆	025-524-3130
三条市	三条市民プール	◆	0256-34-2217
柏崎市	柏崎アクアパーク	◆	0257-22-5555
新発田市	新発田市民プール		0254-23-6596
小千谷市	小千谷市民プール		0258-83-0077
十日町市	十日町市民プール		025-752-0737
十日町市	十日町市松代プール		025-597-3607
十日町市	十日町市松之山プール		025-596-2194
十日町市	ひだまりプール	◆	025-768-4880
見附市	見附市民プール		0258-62-3661
燕市	ビジョンよしだ	◆	0256-93-6600
糸魚川市	糸魚川市青海屋内水泳プール	◆	025-562-4884
糸魚川市	能生B & G 海洋センタープール		025-566-5037
新潟市北区	遊水館	◆	025-384-1211
新潟市東区	新潟市下山スポーツセンター屋内プール	◆	025-272-7677
新潟市東区	山の downhill 公園プール		025-270-5930
新潟市中央区	鳥屋野総合体育館屋内プール	◆	025-241-4600
新潟市中央区	西海岸公園市営プール	◆	025-267-6858
新潟市江南区	新潟市亀田総合体育館室内温水プール	◆	025-381-1222
新潟市秋葉区	新潟市新津B & G 海洋センタープール		0250-23-4800
新潟市西区	西総合スポーツセンター屋内プール	◆	025-268-6400
新潟市西区	アクアパークにいがた	◆	025-264-6400
新潟市南区	白根総合公園屋内プール	◆	025-378-4435
新潟市南区	新潟市味方B & G 海洋センタープール		025-378-4528
新潟市西蒲区	新潟市中之口B & G 海洋センタープール		025-375-5007
佐渡市	佐渡スポーツハウス温水プール	◆	0259-55-2566
阿賀野市	阿賀野市安田B & G 海洋センタープール		0250-68-3006
魚沼市	寿和温泉温水プール	◆	025-796-3033
南魚沼市	ディスポート南魚沼プール	◆	025-773-6620
妙高市	水夢ランドあらい	◆	0255-72-3600
妙高市	妙高原体育館プール	◆	0255-86-4466
出雲崎町	出雲崎町民プール		0258-78-4700
湯沢町	湯沢町レジャープール		025-787-6600
刈羽村	刈羽村生涯学習センターラピカ水の広場	◆	0257-20-3100

区分欄◆…通年営業

積立貯金からのお知らせ

積立貯金の支払利率を引き下げます

平成 31 年 3 月 31 日まで

平成 31 年 4 月 1 日から

年利 **0.9%**
(税引き前)



年利 **0.7%**
(税引き前)

積立貯金は、組合員の皆様からお預かりした資金を安全かつ効率的に運用し、その運用収益を利息として還元しています。近年の低金利状況の長期化により、資金運用利回りが年々低下していることから、貯金事業の安定した運営を図るため、平成 31 年 4 月 1 日より支払利率を上記のとおり引き下げることにしました。

今後とも資金の運用にあたっては、安全性、確実性を第一に運用し、組合員の皆様にとって安心して御利用いただけますよう、引き続き努力してまいりますので御理解をお願いします。

積立貯金
加入の皆様へ

積立貯金の下半期利息を元本に組み入れました

積立貯金では、毎年 3 月及び 9 月に決算を行い、半年分の利息を元本に組み入れています。(半年複利)
また、4 月及び 10 月に「貯金現在残高通知書」を配付しています。

貯金現在残高通知書				所属所名					
積立貯金の 新潟県市町村職員共済組合理事長 残高通知書を送付申し上げますので、ご査収ください。				〇 〇 市					
				氏 名 共済 太郎 様					
税区分	の残高 31.3.31 (円)	=	の残高 30.10.1 (円)	+	差引積立額(円)	+	税込利息額(円)	-	所得税額(円)
課 税	1,153,836		1,000,000		150,000		4,812		976
決算日	利 率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)	お 積 立 等 明 細					
31.3.31	貯金規則による	20.315		日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
現在登録されているあなたの振込先は下記の通りです。				30.10.19	定例積立	10,000			
金融機関名	〇 〇 銀 行			30.11.21	定例積立	10,000			
支 店 名	△ △ 支 店			30.12.10	賞与積立	90,000			
預 金 種 目	普通預金	口座番号	1234****	30.12.21	定例積立	10,000			
口座名義人	キヨウサイ タロウ			31. 1.21	定例積立	10,000			
(所属所)	(証番号)	(部署)		31. 2.21	定例積立	10,000			
〇〇〇	〇〇〇			31. 3.20	定例積立	10,000			

平成 31 年 3 月
31 日までは
年利 0.9% です。

共済組合に届出された
「短期給付金等振込口
座」です。

お問い合わせ先：福祉課 / TEL : 025-285-5414 E-mail : fukushi@kyousai-niigata.jp

「市町村共済グループ保険」からのお知らせ

「市町村共済グループ保険」は、組合員の皆様とご家族の生活を守るために、共済制度の補完事業として実施している相互扶助の制度です。

平成31年1月現在、約11,200人の組合員の方がご加入されています。(加入率約45%)

■ 制度のしくみと配当金の実績について

共済保険、医療給付制度(基本部分)は、1年ごとに収支決算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてご加入者に還付しています。平成30年分の配当金は、平成31年3月20日、ご加入者の短期給付金等振込口座に送金済みです。

※医療給付制度(給付拡大部分)、三大疾病保障制度、入院費用給付制度、長期療養収入補償制度、退職後継続制度、がん保険については配当金はありません。



お問い合わせ先：福祉課 / TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

宿泊施設に関するお知らせ

営業再開

施設名	共済組合名	所在地	営業再開日
ホテル千秋閣	徳島県市町村職員共済組合	徳島県徳島市	平成31年4月1日

平成31年4月1日付け

新潟県市町村職員共済組合職員人事異動

【事務局】

(氏名)	(異動後)	(異動前)
長谷川雄介	保険課 保険課長	保険課 副参事兼短期給付係長
田村 雅人	保険課 短期給付係長	保険課 主査
松本 由佳	福祉課 主査	年金課 主査
杉山 涼子	年金課 主査	年金課 主事
築井 一絵	平成31年3月31日 退職	保険課 保険課長

市町村職員共済組合 都市職員共済組合 の宿泊施設総合案内サイト

旅と宿

<http://www.ctv-yado.jp/>

全国の施設情報や観光情報が満載。
空室状況の確認やインターネット予約
ができる施設もあります。

ご利用目的別の施設検索も可能で、
皆様の旅プランにご活用いただけます。

共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内

Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、**保険金で貸付金残高が返済されます。**
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、**貸付金の返済金相当額（平均返済月額）が保険金として支払われます。**



制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…

「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます

病気やケガで長期休職となられても…

「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額（平均返済月額）が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

「だんしん」（団体信用生命保険）

例



特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、または所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない特約保証料（加入者が負担する保険料）でご加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

債務返済支援保険

例



特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも貸付金の返済金相当額（平均返済月額）を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。

制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

MY-A-19-LF-000626 MYG-A-18-LF-828

普通貸付のご案内

借受資格 組合員資格を取得した日から

貸付事由 臨時に必要とする支払費用

【例】 車・電化製品・住宅の軽易な補修など

- ・生活必需品の購入となります。(生活費等は貸付できません。)
- ・借換にはご利用できません。



貸付限度額 給料月額（基本給）の6か月分限度（最高限度 200万円）

【例1】 給料月額；205,000円 → 6か月分 = 1,230,000円

【例2】 給料月額；355,000円 → 6か月分 = 2,000,000円（最高限度額）

貸付利率 年1.26%（変動金利・毎年10月に見直しがあります。）

送金日 毎月28日（金融機関休業の場合、前日）

※ 送金日前に支払済みの場合は、貸付の対象になりません。

申込書類 ①普通貸付申込書

②借用証書

③見積書・契約書の写し

（組合員のフルネームが記載され、かつ業者印または担当者印が押印されているもの）

④運転免許証の写し（車購入・車検・修理・カーナビ等車両関連購入の場合）

⑤印鑑登録証明書（貸付日以前3か月以内に交付されたもの）

⑥給料月額がわかる書類

⑦他の金融機関から借入のある場合、その償還表の写し

※1 ①・②は当共済組合所定の様式があります。所属所担当者へお申し出ください。

※2 申込内容に応じて①～⑦以外の書類の提出を求められることがあります。

申込締切日 毎月10日（土日祝日の場合は前日）に当共済組合到着

注1 送金日から2か月以内に、借受人のフルネームが記載された領収書等の写しを提出してください。

注2 普通貸付の償還表は、当共済組合ホームページからダウンロードできます。

貸付を申し込む前にご確認ください！

- (1)月々の総償還額（他の金融機関等からの借入も含む）が給料月額の30%を超える場合、及び年間の総償還額（他の金融機関等からの借入も含む）が年収相当額の30%を超える場合は、貸付を利用することができませんので、事前にご確認ください。
- (2)総償還額を誤った貸付の利用は、自己破産・民事再生事件等の貸付事故につながる恐れがありますので、貸付申込書は正確に記入してください。
- (3)貸付事業の原資は組合員皆様からお預かりしている年金資金です。計画的にご利用ください。

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

修学貸付の貸付単位を変更しました

今まで、修学貸付の貸付額の単位は、10万円を最低額として、10万円単位で貸付けしておりましたが、平成31年1月より5万円単位に変更しました。

これにより、各月の貸付限度額は以下のとおりとなります。



修学貸付の月別貸付限度額

貸付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
限度額	180万円	165万円	150万円	135万円	120万円	105万円	90万円	75万円	60万円	45万円	30万円	180万円

※1 償還表は当共済組合ホームページをご覧ください。

※2 他金融機関の借入状況により、希望金額を借入できないことがあります。

(26ページ 貸付を申し込む前にご確認ください！(1)参照)

知ろう！
活用しよう！

ジェネリック医薬品

当共済組合では、医療費の適正化のために、ジェネリック医薬品の使用を推奨しています。

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売されるもので、新薬と同じ有効成分を同量含み、新薬と同じ効き目と安全性について国からの承認を受けた医薬品のことです。

薬の研究開発に要する多額の費用をかけずに製造することができるため、新薬と比べて薬の値段が5割程度安くなります。



処方してもらうには？

医療機関や保険薬局で、医師、薬剤師又は受付に「ジェネリック医薬品を希望する」ことを伝えましょう。

また、受付の際に、診察券や組合員証（保険証）といっしょに「ジェネリック医薬品希望カード」を提示することも良い方法です。



ぜひ活用しましょう！

ジェネリック医薬品を使用することは、皆さんが医療機関に受診したときに支払う薬代を安くすることができるだけでなく、我が国全体の医療費を抑えることにもつながります。

特に、慢性的な疾患により薬を継続して服用している方は、効き目・安全性も同等であり、かつ、お財布にもやさしいジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう。

なお、すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。御注意ください。



新潟県市町村職員共済組合

年金額改定情報

※厚生労働省の報道発表資料抜粋

平成31年度の年金額改定について

平成31年度の年金額改定についてお知らせします ～ 年金額は昨年度から0.1%のプラス改定です ～

総務省から、本日（1月18日）、「平成30年平均の全国消費者物価指数」（生鮮食品を含む総合指数）が公表されました。

これを踏まえ、平成31年度の年金額は、法律の規定により、平成30年度から0.1%プラスで改定されます。

○平成31年度の新規裁定者（67歳以下の方）の年金額の例

	平成30年度(月額)	平成31年度(月額)
国民年金 (老齢基礎年金(満額):1人分)	64,941円	65,008円 (+67円)
厚生年金* (夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額)	221,277円	221,504円 (+227円)

※ 厚生年金は、夫が平均的収入（平均標準報酬（賞与含む月額換算）42.8万円）で40年間就業し、妻がその期間すべて専業主婦であった世帯が年金を受け取り始める場合の給付水準です。

年金額の改定ルール

年金額の改定は、物価変動率、名目手取り賃金変動率がともにプラスで、物価変動率が名目手取り賃金変動率を上回る場合には、年金を受給し始める際の年金額（新規裁定年金）、受給中の年金額（既裁定年金）ともに名目手取り賃金変動率を用いることが法律により定められています。

平成31年度の年金額の改定は、年金額改定に用いる物価変動率（1.0%）が名目手取り賃金変動率（0.6%）よりも高いため、新規裁定年金・既裁定年金ともに名目手取り賃金変動率（0.6%）を用います。

さらに平成31年度は、名目手取り賃金変動率（0.6%）にマクロ経済スライドによる平成31年度のスライド調整率（▲0.2%）と平成30年度に繰り越されたマクロ経済スライドの未調整分（▲0.3%）が乗じられることになり、改定率は0.1%となります。

■ 参考：平成 31 年度の参考指標

- ・ 物価変動率 . . . 1.0%
- ・ 名目手取り賃金変動率 ※1 . . . 0.6%
- ・ マクロ経済スライドによるスライド調整率 ※2 . . . ▲ 0.2%
- ・ 前年度までのマクロ経済スライドの未調整分 ※3 . . . ▲ 0.3%

※1 「名目手取り賃金変動率」とは、前年の物価変動率に2年度前から4年度前までの3年度平均の実質賃金変動率と可処分所得割合変化率（▲ 0.2%）を乗じたものです。

◆ 名目手取り賃金変動率（0.6%）

$$= \text{物価変動率 (1.0\%)} \times \text{実質賃金変動率 (▲ 0.2\%)} \times \text{可処分所得割合変化率 (▲ 0.2\%)} \\ \text{(平成 30 年の値)} \quad \text{(平成 27 \sim 29 年度の平均)} \quad \text{(平成 28 年度の値)}$$

※2 「マクロ経済スライド」とは、公的年金被保険者の減少と平均余命の伸びに基づいて、スライド調整率が設定され、その分を賃金と物価の変動がプラスとなる場合に改定率から控除するものです。この仕組みは、平成 16 年の年金制度改正において導入されたもので、マクロ経済スライドによる調整を計画的に実施することは、将来世代の年金の給付水準を確保することにつながります。

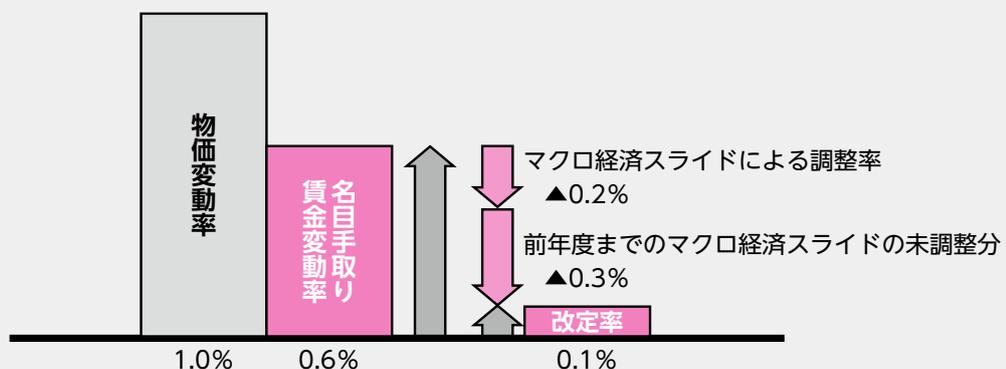
◆ マクロ経済スライドによるスライド調整率（▲ 0.2%）

$$= \text{公的年金被保険者数の変動率 (0.1\%)} \times \text{平均余命の伸び率 (▲ 0.3\%)} \\ \text{(平成 27 \sim 29 年度の平均)} \quad \text{(定率)}$$

※3 「マクロ経済スライドの未調整分」とは、マクロ経済スライドによって前年度よりも年金の名目額を下げないという措置は維持した上で、調整しきれずに翌年度以降に繰り越された未調整分を指します。この仕組みは、平成 28 年の年金制度改正において導入されたもので、マクロ経済スライドによる調整を将来世代に先送りせず、できる限り早期に調整することにより、将来世代の給付水準を確保することにつながります。

◆ マクロ経済スライドの未調整分の累計（▲ 0.3%）

平成 31 年度の年金額改定のイメージ



物価変動率 > 名目手取り賃金変動率 > 0 なので、名目手取り賃金変動率を用いて改定率を算出する。

平成31年度から在職中の年金の支給停止計算の基準額が変更されました。

在職中は、総報酬月額相当額※1と基準月額※2を合計した額が一定額を超えると老齢年金(老齢厚生年金、退職共済年金等)の一部または全部が支給停止されますが、その基準となる65歳以降の支給停止調整額が平成31年度から以下のとおり47万円に改定されました。

なお、60歳～64歳の支給停止調整開始額は、28万円のまま変更ありません。

	平成30年度	平成31年度
60歳～64歳の支給停止調整開始額	28万円	28万円
65歳以降の支給停止調整額	46万円	47万円

※1 総報酬月額相当額
標準報酬月額+(過去1年間の標準期末手当等の総額×1/12)

※2 基本月額
老齢年金の報酬比例部分(複数の老齢年金の受給権が有る場合はその合計額)×1/12

お問い合わせ先：年金課 / TEL：025-285-5413

年金加入記録や年金見込額をWebサイトで確認できます。

●確認できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●利用できる方

- ①組合員
 - ②組合員であった方
- ご利用時間
毎日24時間365日
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

- ※1 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、法律で定められた年齢での年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。
- ※2 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方はご利用ができませんので、変更の手続きをお願いします。
- ※3 すでに老齢又は退職の年金を受給されている方、並びに老齢厚生(退職共済)年金の支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。
- ※4 従前の地共済年金情報Webサイト(平成27年3月31日で終了)にてご利用いただいておりましたユーザID・パスワードについては、失効しておりますので、再度利用申請する必要があります。

ご利用手順

1 地共済年金情報Webサイトにアクセス
地共済年金情報Webサイト 検索

当共済組合及び全国市町村職員共済組合連合会のホームページからもアクセスできます。

2 ご利用申込み(※2、※3、※4)
(基礎年金番号・氏名・生年月日・パスワード等を入力)

申込み時に登録したパスワードは必ず控えておいてください。

3 ユーザID通知書の受領

(2～3週間程度)
全国市町村職員共済組合連合会、または当共済組合からお申込み内容の確認のため、ご連絡をさせていただきます。

4 ユーザID及びパスワードを入力してログイン

ご利用の際に必要な「ユーザID」を記載した「ユーザID通知書」を郵送しますので、大切に保管してください。

●相談窓口(Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課 ☎03-5210-4607 (9時～17時(土・日・祝日を除く))

～「ねんきん定期便」を誕生月に発送します～

「ねんきん定期便」は公的年金制度に加入している方へご自身の年金加入記録をご確認いただくとともに、年金制度に対する理解を深めていただくことを目的として、年金加入期間や加入実績に応じた年金額などに関する情報をお知らせするものです。「ねんきん定期便」は現に加入している（または最後に加入していた）公的年金制度の各実施機関から毎年誕生月にお送りします。

1 通知内容

	50歳未満の方	50歳以上の方	35歳、45歳の方	59歳の方
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
③老齢年金の種類と見込額(1年間の受取見込額)		○		○
④(参考)これまでの保険料納付額(累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
⑥これまでの年金加入履歴			○	○
⑦これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況			○	○
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

2 送付物・送付方法・スケジュール

(1) 送付物

○50歳未満の方、50歳以上の方 圧着ハガキを送付します。



○35歳、45歳、59歳の方 封筒(角2)に通知とパンフレットを同封して送付します。



(2) 送付方法とスケジュール

毎年、誕生月の16日頃(16日が休日の場合は翌営業日)に、全国市町村職員共済組合連合会からご自宅へ送付します。

3 相談について

通知された内容について、ご相談がありましたら、共済組合年金課までお問い合わせください。

年金課 025-285-5413 (土・日・祝日を除く 9:00～17:00)

～「給付算定基礎額残高通知書」を送付します～

被用者年金制度の一元化により、公務員独自の年金である「職域年金相当部分」が廃止され、平成 27 年 10 月以後の加入期間については、「退職等年金給付」が創設されました。

「退職等年金給付」は、大きく分けて「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の 3 種類あり、「退職年金」は 65 歳から受給できます。

「退職等年金給付」では、あらかじめ組合員と使用者（地方公共団体等）の労使折半により、毎月の標準報酬月額と期末手当等の額に付与率を乗じて得た付与額に利息を加えて積み立て、これを累積した「給付算定基礎額」を将来の年金の原資とします。

そのため、前年度に積み立てた「給付算定基礎額」をお知らせするために毎年 5 月頃に「給付算定基礎額残高通知書」を全国市町村職員共済組合連合会からご自宅宛に送付します。

なお、退職された方については、新たな掛金の納付がないため、退職時のほか 35 歳時・45 歳時・59 歳時・63 歳時に送付します。

1. 通知書イメージ

給付算定基礎額残高通知書				
(30年4月～31年3月)				
共済 太郎 様		(8622595000000) 単位円		
(入金)期月	① 標準報酬月額	② 付与額	利息	③ 給付算定基礎額残高
前年度末				285,824
4月	470,000	7,050	0	292,874
5月	470,000	7,050	0	299,924
6月	1,380,000	20,700	0	320,624
7月	530,000	7,950	0	328,574
8月	530,000	7,950	0	336,524
9月	530,000	7,950	0	344,474
10月	530,000	7,950	17	352,441
11月	530,000	7,950	18	360,409
12月	1,528,000	22,920	19	383,348
1月	530,000	7,950	19	391,317
2月	530,000	7,950	19	399,286
3月	530,000	7,950	20	407,256
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。				
区分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額	終身退職年金算定基礎額	
前年度末	285,824			
付与額累計	121,320	-	-	
利息額	112			
今回通知	407,256			
給付算定基礎額等合計	407,256			
年金払い退職給付加入期間				3年6月
④ 付与率	平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月			1.500%
	年 月～ 年 月			%
⑤ 基準利率(年率)	平成 30 年 4 月～平成 30 年 9 月			0.000%
	平成 30 年 10 月～平成 31 年 3 月			0.060%
基礎年金番号***** 作成日 平成 31 年 4 月**日				

用語の説明

① **標準報酬月額**
付与額の算定の基となる額です。同月に受けた期末手当等の額を含みます。標準報酬月額の決定方法等、詳細については 6 ページを参照ください。

② **付与額**
標準報酬月額に付与率を乗じた額です。

③ **給付算定基礎額残高**
付与額と利息を積み立てた累計額です。将来の年金の原資となる額です。

④ **付与率**
付与額を求めるための率です。現在は、組合員の掛金率と使用者（地方公共団体等）の負担金率の合計（保険料率）と同率となっています。

⑤ **基準利率(年率)**
利息を求めるための率です。国債の利回りを基礎として、積立金の運用状況とその見通しを勘案して、毎年 10 月に 1 年間の利率が定められます。

2. 「退職等年金給付」の概要等について

「退職等年金給付」の概要や給付の計算方法等の詳細については、全国市町村職員共済組合連合会のホームページを参照ください。

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ <https://ssl.shichousonren.or.jp>

年金払い退職給付に係る財政状況（平成 29 年度末）について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに平成 29 年度末の

「財政検証結果」を掲載しています。是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>（地方公務員共済組合連合会トップページ）

トップページの、「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

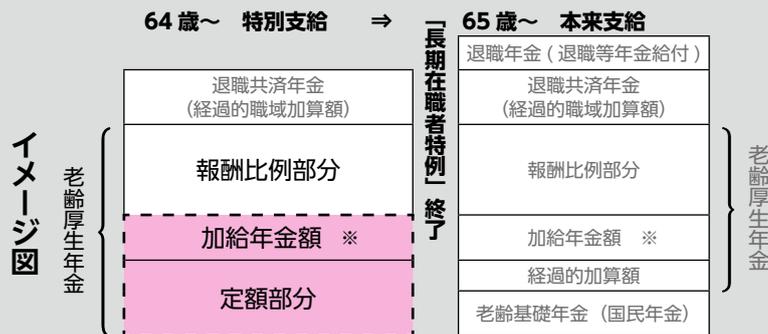
～～ねんきん相談室～～

長期在職者特例について

《問》 私は、18歳で高校卒業後、すぐに市役所に就職し、来年の3月末で定年退職をする予定の一般組合員です。生年月日は、昭和34年5月5日です。
定年退職後、引き続き市役所にて再任用職員として年金の支給開始年齢である64歳までフルタイム勤務する予定ですが、人事の担当者から「勤続年数が44年以上になると年金制度上の特例を受けられる。」と聞きました。どのような特例が詳しく教えてください。

《答》 組合員期間が44年以上ある方が特別支給の老齢厚生年金の支給開始年齢に達し、且つ厚生年金の被保険者(以下「被保険者」という。)でない場合は、「報酬比例部分」に加え、「加給年金額」(加給年金額の対象者がいる間のみ)と「定額部分」が加算されます。これを「長期在職者特例」といいます。
なお、「長期在職者特例」は、本来支給の老齢厚生年金の支給開始年齢である65歳に達した時点で終了します。

まず、ご相談者の特別支給の老齢厚生年金の支給開始年齢は、64歳となります。
次に、ご相談者は、18歳で高校卒業後、すぐに市役所に就職されましたので、60歳で定年退職した場合の組合員期間は、42年となります。
また、定年退職後、引き続き市役所にて再任用職員としてフルタイム勤務する場合は、組合員期間が継続します。
以上により、ご相談者は、定年退職後、2年以上市役所でフルタイム勤務すれば、組合員期間が44年以上となり、64歳から(64歳時点で被保険者である場合は、被保険者でなくなった時点から)「長期在職者特例」を受けることができます。
なお、定年退職後、再任用等で市役所に勤務する場合であっても、フルタイム勤務で無い場合は、組合員期間となりませんので、ご注意ください。



組合員期間が44年以上ある場合に「長期在職者特例」で加算される部分です。
(被保険者である間は、加算されません。)

※ 加給年金額の対象者がいる間のみ加算されます。
なお、対象者が年金を受給している場合は、支給停止となることがあります。

[留意点]

上記の事例は、一般組合員の事例となります。特定消防組合員の場合は、支給開始年齢等が異なることがあります。

お問い合わせ先：年金課 / TEL：025-285-5413

お隣り県から、
「おいしい」春の
お知らせが
届きました。



宮城・山形・新潟県保養施設合同企画

開催期間 2019.4.1-5.31

春の3県を 牛とまるかじりフェア

湯野浜温泉 うしお荘
(山形・鶴岡市)
TEL.0235-75-2715



湯波温泉 湯波はまなす荘
(新潟・村上市)
TEL.0254-52-5291



アクアール長岡
(新潟・長岡市)
TEL.0258-47-5656



赤湯温泉 むつみ荘
(山形・南陽市)
TEL.0238-43-3035



パレス松洲
(宮城・松島町)
TEL.022-354-2106



宮城・山形・新潟県の保養施設にて
春の食材や自慢のお土産品を
持ち寄り期間限定の合同企画です。
この機会に地元の保養施設に泊まって、
地域ならではの春の魅力に
ふれてみませんか？



3つのうれしい企画

参加保養施設で楽しめる

- ① 今年、宮城・山形・新潟の牛肉料理が味わえます
料理長がお勧めする自慢の牛肉を使った料理や、春の食材を使った郷土料理とのコンビネーションが
お楽しみいただけます。期間限定の特別なおもてなし料理が皆さまをお待ちしております。
- ② お土産品も「期間限定」の品そろえ
参加する施設が選んだ「ご当地でしか買えない、企画ならではの土産品」がそろいます。
- ③ 素敵な賞品が当たります
スタンプラリーで宿泊券プレゼント
3県の5つの施設のうち2つの施設に宿泊され、応募いただきますと、抽選でペア宿泊券が当たります。
(当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。)

ご予約・お問い合わせは各施設まで



国営越後丘陵公園
入園券人数分
プレゼント!

期間限定
4月1日~
5月末日

三県地酒飲みくらべ付き

お酒が飲めない方は
ソフトドリンクに
変更可能

**三県
黒毛和牛
特選会席プラン**

メインは3品!!一度にご堪能!



宮城

宮城牛サラダロール寿司



山形

山形牛せいり蒸し



新潟

新潟牛サーロイン陶板焼き

1泊2食付
8,700円
(一般13,000円)

※2名様以上、3日前までの要予約。
※土曜日・祝前日は2,500円増し。

全曜日OK 日曜日から金曜日までのお得な宿泊プラン

量少なめ **旬鮮プラン** 1泊2食付 **4,180円**
(一般 8,480円)

女性にうれしいデザート3品付
なでしこプラン 1泊2食付 **4,050円**
(一般 8,350円)

※2019年10月日より料金の改定を予定しております。



国営越後丘陵公園
入園券人数分
プレゼント!

※土曜日・祝前日は除きあり
※写真旬鮮プランです

夏休み(7/25(金)~8/25(日))

宿泊早期予約特典

6月末までのご予約成立で
いづれかプレゼント!

- ① ご夕食時の人数分
ワンドリンクサービス
- ② 体組成測定(大人のみ)
- ③ 国営越後丘陵公園
入園券人数分サービス

1泊2食付 大人 5,700円~
小人 4,400円 (5歳~小学生まで)

※夏休み期間中は夏期料金となります。
ご夕食内容につきましてはお問い合わせください。

ご宿泊利用で両日とも温泉・プール・マシジム・スタジオ無料!

※マシジム、スタジオ利用は大人のみとなります。
※小学生以下のプール利用は、必ず保護者同伴をお願いいたします。
※プールご利用時はスイミングキャップ(無料レンタル有)が必要です。

お問い合わせ・ご予約はこちら **0258-47-5656**
〒940-2147 新潟県長岡市新堀2丁目5番地1
(国営越後丘陵公園となり)
[チェックイン]15:00から [チェックアウト]10:00まで
[休館日]4/8・15・22・23.5/7・13・20・27
6/10・24
<http://www.aquarenagaoka.or.jp>



上記の料金は利用時成後となります。※入湯税150円は別途必要です。
ご利用の際は、組合員等保養施設アクアール長岡利用証をお持ちください。



引換券
2019年4月~6月限定
**国営越後丘陵公園
入園券**

※2食付プラン利用の方のみ
※アクアール長岡フロントで引換



4・5月限定健康ランチお試しフェアのご案内

11:30～15:30 [ラストオーダー15:00]

この機会に“体に良い食材・栄養バランス・味付け・適量”をリーズナブルにお召し上がりください。

平日
10食限定

一汁三菜ランチ

900円 (通常価格)
4・5月の水曜日 300円引き
※5月1日(水)は除く

栄養士さんのメニュー紹介

一汁三菜とは、「ご飯」を主食に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。鶏のから揚げを主菜にし、海藻や青菜もとり入れた栄養たっぷりのメニューになっています。



土曜日
日曜日も
OK

まごわやさしい膳

1,150円 (通常価格)
4・5月の金曜日 300円引き
※5月3日(金)は除く

栄養士さんのメニュー紹介

ま(豆製品)ご(ごま)わ(わかめ、海藻)や(野菜)さ(魚)し(しいたけ、きのこ)い(いも)この7品目をとり入れることで、自然にバランスの良い食事ができます。春の旬の鯖(さば)を主菜にして、この7品目すべてが入ったメニューになっています。



上記のほか、各種お食事プランからB級グルメまで取り揃えて、皆さまのお越しをお待ちしております。

平日
限定

選べるお好み丼ランチ

サラダ・ミニうどん
ドリンクパー付

1,000円



[表示価格は全て税込みです]



健康運動指導士
門谷 誠

もんちゃんの けんこう通信

2019.4月号

Vol.25



かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「腕立て伏せ」です。

使う筋肉は大胸筋、三角筋(肩)、上腕三頭筋(腕裏)などがあげられます。中でも大胸筋は上半身を代表する部位であり、鍛えることで胸板を厚くしてボリューム感を出

し、逆三角形を際立たせることができます。

シェイプアップや基礎代謝向上のためにも、男女問わずチャレンジしていただきたいエクササイズです。

また、腕まわりの筋肉以外にも腕立て伏せの姿勢を維持するだけで体幹を鍛える効果が期待できますので姿勢の改善にもつながります。

腕立て伏せ



1. 両手を肩幅よりも広めに、胸のラインにくるようにする。指先はまっすぐに



2. 肩から膝までが一直線になるように肘を曲げていく



3. 胸が床ギリギリのところまでキープしたら、手で床を力強く押しながら戻る

腕立て伏せ/女性向け



【動作スピード】1.2で下ろして1秒キープ1で上げる
【呼吸】下ろしたときに吸って、上げるときに吐く
【回数】10×3セット

栄養あれこれ

血中コレステロール値の高い人の食事

悪玉コレステロール (LDL) は、食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足などが原因で増えると言われています。悪玉コレステロールが酸化されると、血管壁に蓄積し動脈硬化を進める原因になります。

カロテンやビタミンC・Eなどの抗酸化ビタミンは、強い抗酸化作用で悪玉コレステロールの酸化を防ぎます。緑黄色野菜に多く含まれるため、積極的に摂取しましょう。

食物繊維は、小腸でコレステロールが吸収されるのを

抑え、余分なコレステロールの排泄を促してくれます。食物繊維は、野菜や海藻、きのこなどに多く含まれています。

また、良質なたんぱく質は、血管壁を丈夫にする働きがあり、動脈硬化の予防が期待されます。良質なたんぱく質は、大豆製品や魚介類に多く含まれているので、毎日摂取するようにしましょう。



管理栄養士
貝沼さおり



「食」にまつわる悩みや疑問に、管理栄養士がお答えします!

食生活相談室

随時受付中!

【初回】1,800円(1時間程度)

【2回目以降】900円(30分程度)

お問い合わせは、管理栄養士、貝沼まで。

【申込方法】

アクアール長岡バーテフロント、又はメールにてご予約ください。



厚生労働大臣認定健康増進施設
新潟県福祉のまちづくり委選出施設

AQUARE アクアール長岡

●詳しくは、アクアール長岡 担当：門谷(もんや)まで
TEL.0258-47-5656

<http://www.aquarenagaoka.or.jp/> アクアール長岡



春から始める 運動習慣

4月16日▶4月30日まで 施設利用料※210円を
初めての方向けプログラムが満載!

100円だ!

フィットネス体験会

【定員】 各回 30名

【参加費】 施設利用料に含む

【対象者】 組合員とご家族

【参加方法】 前日までにお電話にてご予約ください。

第1弾

4月29日(月) 運動が苦手な方も、歪みからくる不調を改善!

姿勢改善プログラム
体験会

13:00~14:00



第2弾

7月15日(月) 水中歩行&足踵にやさしいトレーニング

水中運動体験会

11:00~11:30(1回目)
13:00~13:30(2回目)



効果的で安全なマシントレーニングを修得!

マシンジム体験会

- ① 体組成測定
- ② ウォーミングアップ
- ③ マシンジムトレーニング
- ④ 有酸素運動
- ⑤ ストレッチ



第2
土曜日

4月13日
5月11日
6月 8日
7月13日
8月10日
9月14日

実年齢と体力年齢の差を知る!

体力年齢測定会

- ① 体組成測定、血圧測定
- ② 体力測定
(エアロバイク、握力、上体起こし、閉鎖片脚立ち、座位体前屈、垂直跳び)
- ③ 体力測定結果説明



第4
土曜日

4月27日
5月25日
6月22日
7月27日
8月24日
9月28日

【定員】 各回 6名
【時間】 10:30~12:00

【お申し込み】 前日までにお電話もしくは、バーテフロントに直接お申し込みください
☎0258-47-5656

【参加費】 施設利用料に含む
【対象者】 組合員とご家族

6月14日(金)
15日(土)

コレステロール・血糖値が気になりだしたら...

宿泊型体質改善プログラム

運動指導
栄養指導



体の状態を
チェック!
改善への一歩を
しっかり
サポート!!



【定員】 10人 (ペアの場合5組)
【対象者】 組合員及びご家族
【参加費】 お一人様 4,800円(1泊3食/税込/利用助成後)
【参加申込】 下記の申込書にご記入の上、FAXでお申し込みください。
【お申し込み】 ☎0258-47-5656 (門前又は河部まで)

当日のスケジュール

"ダイエットがしたい方。"体力・筋力低下が気になる方。にもおすすめです!!

1日目
14:00~14:30
14:30~14:40
14:40~15:55
16:05~17:40
18:00~20:00

受付(メインフロント)
オリエンテーション
疾病予防DVD研修
および栄養指導(食事とバランスと量)
体組成測定・体力測定
自重重での筋力トレーニング
調理実習・夕食
(季節の御膳・メインデッシュの一品)

2日目
7:15~8:15
9:00~9:45
10:00~11:45
12:00~
13:00~15:00

バイキング実習・朝食
(適量の取り分けに挑戦)
正しいウォーキングの実践
ウォーキングに繋げるコンディショニング
昼食(レストランメニューからチョイス)
丘陵公園にてパークゴルフ体験

オリジナル
DVD
プレゼント!!

体質改善プログラム(宿泊型)参加申込書 fax.0258(47)2051

氏名	性別	生年月日	年齢	所属所・部課署名	ご住所(連絡先)
フリガナ	男・女	S H (身長 cm)	歳	組合員・家族	(勤務先)自宅携帯
フリガナ	男・女	S H (身長 cm)	歳	組合員・家族	(勤務先)自宅携帯

※ご宿泊は控室ルームをご用意。ペアは同室。お一人様は一人部屋となります。
※参加申込書に記載された個人情報は、アクアレー長岡が実施する事業でのみ使用し、他の目的で使用することはありません。

～おすすり客室のご案内～

和モダン・温泉付客室



1泊2食付
平日大人3名利用
8,250円～

(サ込・入湯税込・消費税別)

※料金は利用助成後の金額です。 定員5名

家族でゆったりと
温泉付の和室で
のんびり♪



春の3県を牛ッとまるかじりフェア

2019年4月1日(月)～5月31日(金)

宮城・山形・新潟県の保養施設にて春の食材や自慢のお土産を持ち寄った期間限定の合同企画です。



【1泊2食付・大人2名利用(和室8畳)の場合】

8,030円 (サ込・入湯税込・消費税別)

◎部屋タイプ、一室の利用人数により料金は異なります。
◎料金は利用助成後の金額です。

～休館日のお知らせ～

4月…8日(月)～11日(木)
5月…7日(火)8日(水)21日(火)22日(水)
6月…4日(火)5日(水)18日(火)19日(水)
7月…9日(火)10日(水)
8月…27日(火)28日(水)

*都合により変更する場合がございます。

ご不明な点などはお問合せください。

3県合同企画利用者限定特典!



「3県地酒飲みくらべセット付」

※3県の地酒 1杯ずつとなります。

(新潟の地酒のみ3種類から1つお選びいただけます。)

*写真は昨年のものです

～イベント情報～

味噌造り体験

日 時：2019年5月 9日(木)～10日(金)
5月10日(金)～11日(土)

参加費：13,500円

1泊2食(サ・税・体験料込)

募集人員：各回とも25名ずつ

はまなす荘夏祭り

日 時：2019年7月27日(土)～28日(日)
7月28日(日)～29日(月)

参加費：大人 14,000円～

子供 10,500円～

1泊2食(サ・税込)

※部屋タイプにより料金は異なります。

募集人員：各回とも70名ずつ

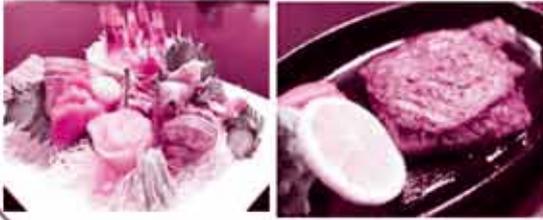
◎全ての参加費は利用助成後の金額です。利用助成が適用されない場合はお一人様大人4,000円、子供3,000円増しになります。

◎各イベントとも先着順の受付となりますので予めご了承ください。

～ 宿泊プランのご案内～

開催期間：各プランとも 2019年4月1日～2020年3月25日まで開催中
 (除外日 2019年7月・8月・12月26日～2020年1月3日)

極上プラン



【1泊2食付・2名利用（和室8畳）の場合】
 平日大人（中学生～）お一人様 **10,010円**（サ込・入湯税込・消費税別）
 平日子供（5歳～）お一人様 **4,767円**（サ込・消費税別）

- ◎夕食のメイン料理を「**特選お刺身御膳**」または「**村上牛ステーキ御膳**」からお選びいただけます。
- ◎お子様も同様にお選びいただけます。（内容はお子様向けになります。）
- ◎部屋タイプ、一室の利用人数により料金は異なります。
 ※ご予約の際は「極上プランで」とお伝えください。

記念日プラン



【1泊2食付・2名利用（和室8畳）の場合】
 平日 お一人様 **8,830円**（サ込・入湯税込・消費税別）

- ◎早めのチェックイン **13:00**/ゆっくりチェックアウト **11:00**
- ◎村上産越後杉を使用した「むすび箸」を1人1膳プレゼント
- ◎記念日をお祝いし、夕食時に「**ポッテガ モスカート ベタロ**」(スパークリングワイン)を2名様毎に1本を提供いたします。
- ◎早期予約特典！**1ヶ月前のご予約で500円キャッシュバック！**
- ◎部屋タイプ、一室の利用人数により料金は異なります。
 ※ご予約の際は「記念日プランで」とお伝えください。

ゴールドプラン

【1泊2食付・2名利用（和室8畳）の場合】

大人（中学生～）

連泊でお得!!

- | | | |
|---------|-------------------------------|--|
| 【1泊2食付】 | 4,180円 （サ込・入湯税込・消費税別） | ◎連泊すると 1泊につき500円 お得に!! |
| 【2泊5食付】 | 7,360円 （サ込・入湯税込・消費税別） | ◎連泊時の 昼食もサービス （メニューはお任せいたします） |
| 【3泊8食付】 | 11,040円 （サ込・入湯税込・消費税別） | ◎部屋タイプ、一室の利用人数により料金は異なります。
※ご予約の際は「ゴールドプランで」とお伝えください。 |

- ◎上記の宿泊料金は全て平日2名1室（和室8畳）利用時、利用助成後の金額です。利用助成が適用されない場合は大人4,000円、子供3,000円増しになります。
- ◎土曜日、祝日の前日にご宿泊の際は1,100円（サ込・税別）増しになります。
- ◎村上駅からの送迎も承ります。ご予約の際にお申し付けください。なお他のグループの方と同乗となる場合や時間調整等のためお待ちいただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

日本海を一望！
 抜群のロケーションでグランピング



グランピングの利用方法・料金については直接施設へお問い合わせください。



モバイルハウス



テント

営業期間

モバイルハウス部門 4月～10月 / テント部門 5月～9月

※天候により変更になる場合がございます。

～瀬波はまなす荘ウェルカムサービス券～

ご宿泊の際、この券をフロントにお出しいただいたお客様（ご同行者様含む）に、雪室・ヒー・アイス・ジュース・烏龍茶のいずれか1杯サービス。
 有効期限：2020年3月31日

見本

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1丁目2番17号
 新潟県市町村職員共済組合

保養所 瀬波はまなす荘

TEL0254-52-5291 FAX0254-53-6751

http://www.kyousai-niigata.jp