

共済 にいわた

新潟県市町村職員共済組合
令和元年7月発行

No.209

- 平成 30 年度決算報告 1
- 令和2年新潟県市町村職員共済組合事務局職員採用試験の御案内 5
- 貯金経理資産の運用について 6
- 50歳からの退職準備型ライフプランセミナーの御案内
／退職予定者セミナーの御案内 7
- 被扶養者の資格調査について 8
- 被扶養者認定 Q & A 11
- 「医療費通知書」及び
「ジェネリック医薬品差額通知」を配布します 12
- 各種健康づくりセミナーの御案内／プール・海の家利用助成について 13
- 第四銀行・北越銀行の合併による
短期給付金等口座の変更について 14
- 「市町村共済グループ保険」の募集について
／積立貯金をご存知ですか? 15
- 貸付事業のご利用をお考えの方へ 16
- ねんきん相談室 17
- リフレッシュ教室の御案内 19
- ホテル セントノーム京都 宿泊プランの御案内 20
- アクアレー長岡からお得なプラン情報 21
- 瀬波はまなす荘からお得なプラン情報 25
- 瀬波はまなす荘夏季休憩利用券 ※切り取って御利用ください 27

平成30年度決算報告

去る5月31日に新潟県自治会館において、第207回組合会が開催され、平成30年度の決算について議決されました。

次ページより総括事項及び各事業のあらましについてお知らせします。



第207回組合会の様子



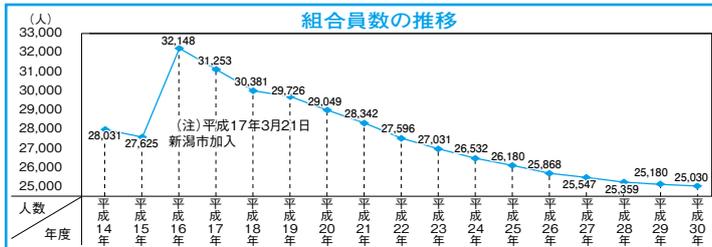
開会の挨拶をする小林理事長



監査報告をする五十嵐監事

平成30年度末における組合の現況

- 組合組織団体数 市20 町6 村4 一部事務組合等24
- 組合員数 合計25,030人 (内、任意継続組合員 311人)
- 被扶養者の数 22,708人
- 組合員の平均標準報酬月額
《短期》375,192円 《長期》369,778円



組合会議員 補欠選挙の結果について

市町村長側議員であった小池清彦議員（前加茂市長）の退職に伴う組合会議員補欠選挙（第2区）が令和元年5月27日に執行され、三条市長である國定勇人氏が当選されました。

前任者の残任期間である令和2年11月30日までの間、共済組合の事業運営にご尽力いただきます。



國定勇人議員

新潟県市町村職員共済組合

〒950-8551 新潟市中央区新光町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 fukushi@kyousai-niigata.jp

URL … <http://www.kyousai-niigata.jp>

短期経理 (短期給付事業)

高齢者医療への拠出金が減少に転じる

平成30年度の短期分（組合員と被扶養者の医療費などの給付を賄う分）について、収入では、掛金負担金収入の増加などで前年度より7,518万円増加の157億579万円になりました。

一方、支出では、被扶養者の医療費の減少などで前年度より5億4,838万円減少の145億8,480万円となりました。

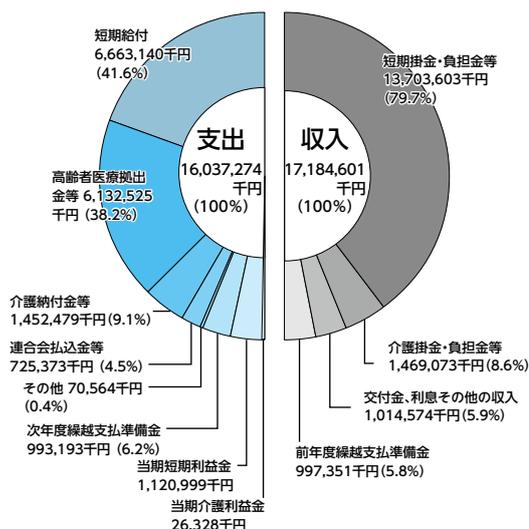
高齢者医療制度への拠出金等は、前年度より4億3,850万円減少の61億3,252万円となり、標準報酬総額における拠出金等の占める割合（特定保険料率）は、前年度より2.75%（千分率）低い42.42%となりました。

収支の結果、11億2,099万円の当期利益金（黒字）が生じたので、前年度より繰り越した短期積立金に加算し、次年度に繰り越す短期積立金は、38億3,192万円余りになりました。

また、介護分（40歳以上65歳未満の組合員と被扶養者の介護保険料に係る分）における収支は、2,632万円の当期利益金が生じたので、前年度より繰り越した介護積立金に加算し、次年度に繰り越す介護積立金は、1億57万円余りになりました。

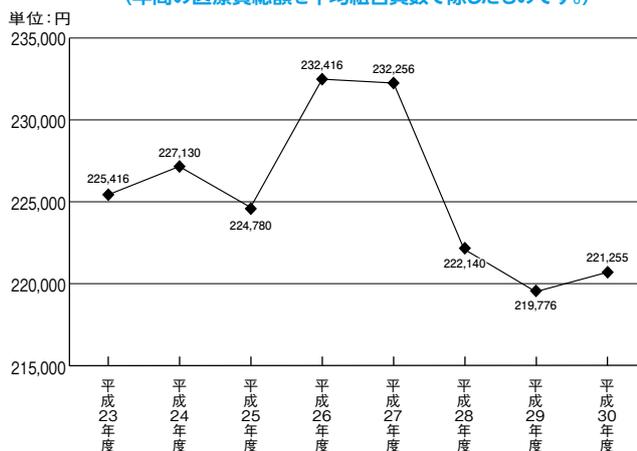
共済組合では第2期データヘルス計画に基づいて各種事業を推進してまいりますので、健康増進のためにも引き続き組合員の皆様のご協力をお願いします。

短期経理収支状況



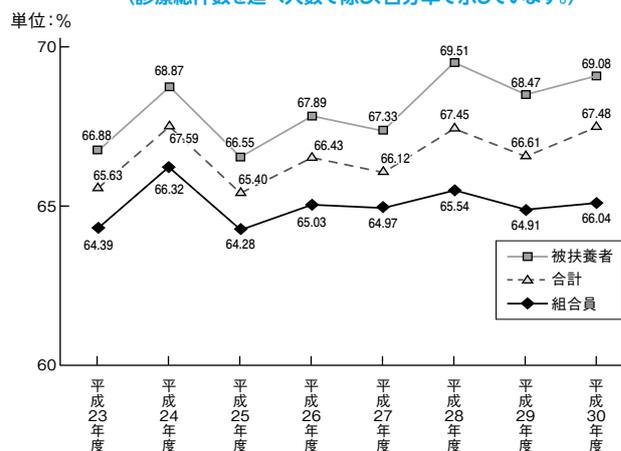
組合員1人当たり年間医療費

（年間の医療費総額を平均組合員数で除したものです。）



受診率

（診療総件数を延べ人数で除し、百分率で示しています。）



厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理

厚生年金の保険料、退職等年金給付に係る掛金・負担金は全て市町村連合会へ

平成27年10月1日に共済年金が厚生年金へ統合されたことにより、年金の給付事務を行う経理は、「厚生年金保険経理」「退職等年金経理」「経過的長期経理」の3つに区分されております。

共済組合は、年金裁定業務や年金相談業務の他、年金支払いに充てるため、組合員の皆様から頂いた保険料や所属所からの負担金を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。

各経理における平成31年3月末の収支結果は、次のとおりです。

単位：千円

	厚生年金保険経理	退職等年金経理	経過的長期経理
収入額	33,384,603	2,134,411	228,198
支出額※	33,384,603	2,134,411	228,198
差引	0	0	0

※支出額は、市町村連合会へ収入額をそのまま払込みした金額です。

退職等年金預託金管理経理

平成 30 年度より新設、収入額の全てを市町村連合会へ

この経理は、市町村連合会が管理運用している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に基づき管理及び運用を行う経理です。

平成 30 年度は、330 万円の利息収入があり全額市町村連合会へ払い込みました。

なお、平成 30 年度末における退職等年金預託金管理経理に係る資産の構成割合は右のとおりです。

退職等年金預託金管理経理の資産状況

資産区分	決算額	構成割合
預金	3,299 千円	0.3%
貸付経理への貸付	1,080,000 千円	99.6%
その他	1 千円	0.1%
運用合計額	1,083,300 千円	100.0%

経過的長期預託金管理経理

収入額の全てを市町村連合会へ

この経理は、市町村連合会が管理運用している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地方公共団体の起債（縁故地方債）の引受け、③組合員貸付事業等への貸付（退職等年金預託金管理経理と併用していましたが、平成 31 年 4 月に組合員貸付事業への貸付金は全額償還されました。）として、市町村連合会が定める基本方針などにに基づき管理及び運用を行う経理です。

平成 30 年度は、4,349 万円の利息収入があり全額市町村連合会へ払い込みました。

なお、平成 30 年度末における経過的長期預託金管理経理に係る資産の構成割合は右のとおりです。

経過的長期預託金管理経理の資産状況

資産区分	決算額	構成割合
預金	984,903 千円	13.6%
縁故地方債	6,085,428 千円	84.1%
貸付経理への貸付	157,000 千円	2.2%
その他	824 千円	0.1%
運用合計額	7,228,155 千円	100.0%

業務経理（事務費等）

組合員 1 人当たりの事務費の額は、年額 12,177 円

この経理は、福祉事業を除く短期給付事業と長期給付事業に必要な事務費を賄う経理です。

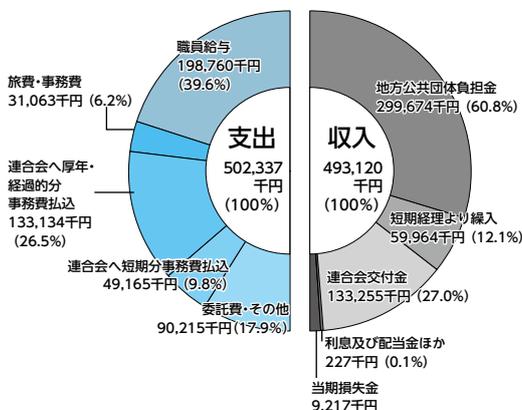
平成 30 年度の組合員 1 人当たりの事務費の額は、短期、厚生年金保険及び経過的長期分が 11,504 円、退職等年金給付分が 673 円で、合わせて 12,177 円となりました。

収入の合計では、事業計画額より 3 万円増加の 4 億 9,312 万円となりました。

支出においては、経費の削減に努め、合計では事業計画額より 2,220 万円減少の 5 億 233 万円となりました。

収支の結果、921 万円の当期損失金が生じたので、前年度から繰り越した積立金を取り崩して補てんしました。

業務経理収支状況



保健経理（保健事業）

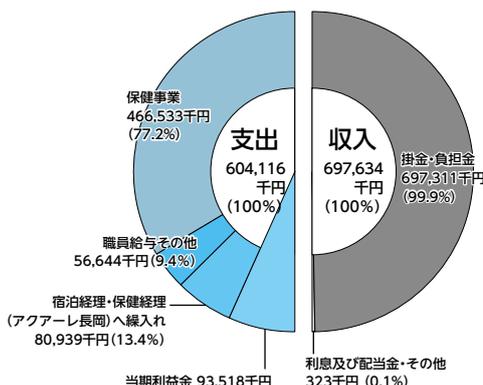
組合員とその家族の疾病予防や健康保持増進に関する各種事業を行う経理です。

平成 30 年度の収入額は、掛金及び負担金が若干減少し、合計で 6 億 9,763 万円となりました。

一方の支出額は、保健事業において特定保健指導の実施に要する費用の増加がありましたが、各種検診利用助成や体力づくり事業に要する費用が前年度と比べ減少したことにより、6 億 411 万円となりました。

収支の結果、当期利益金として 9,351 万円が生じ、宿泊施設の大規模修繕に備えた改良積立金と前年度から繰り越した積立金にそれぞれ積み立てました。

保健経理収支状況



保健経理(アクアーレ長岡)

「訪問型グループエクササイズ」 「フィットネス体験会」で 健康維持・増進を！

バーデゾーンの利用は、右の折れ線グラフ「バーデ利用状況」のとおり、昨年度から若干増加していますが、新規会員登録加入者の伸び悩みなどにより、収入合計は事業計画より1,370万円減少の3億3,887万円となりました。

一方、支出ではガス、電気
の単価高騰や食材料料費の値上げなど受けるも経費削減に努め、支出合計は、事業計画より562万円減少の3億8,430万円となりました。

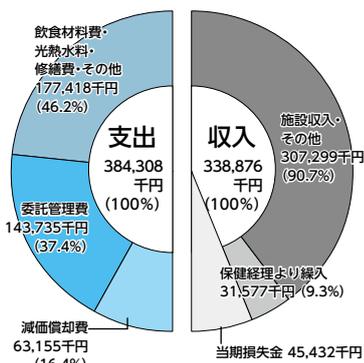
収支の結果、当期損失金4,543万円を計上することとなりました。

アクアーレ長岡では、組合員皆様の健康づくりや健康意識向上のため「訪問型グループエクササイズ」「フィットネス体験会」など実施しております。

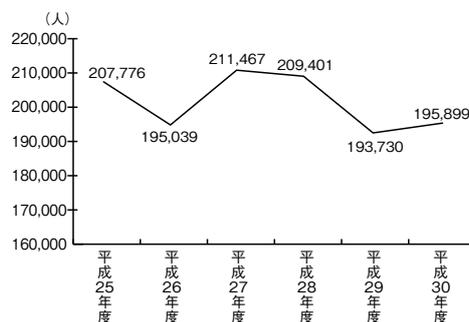
また、昨年、レストランを和モダンに改装し、一般のお食事のほか、「一汁三菜ランチ」などの健康メニューもご用意いたしております。

組合員皆様の健康維持・増進のためのご利用はもちろんのこと、ご家族皆様とのお出かけ場所としても当施設をご利用くださるよう職員一同、心よりお待ちしております。

保健経理
(アクアーレ長岡) 収支推計



バーデ利用状況



宿泊経理

宿泊人数は事業計画より 減少するも昨年度より増加

宿泊の利用人数は年間14,481人となり、昨年度より685人増加しました。

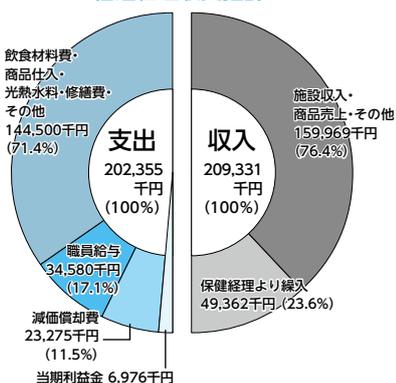
収入については、保健経理からの繰入金を除く施設収入等の合計は1億5,996万円となりました。

支出については、経費削減に努めた結果、事業計画より1,149万円減の2億235万円となりました。

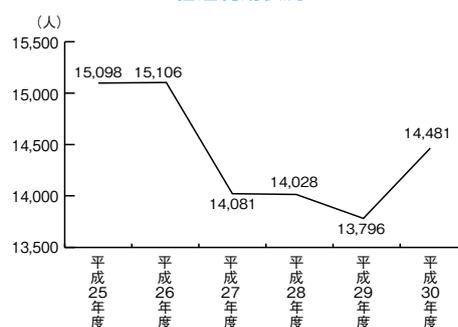
収支の結果、当期利益金は、697万円を計上しました。

昨年12月には、家族で温泉を楽しむ客室も増えたこともあり、令和元年度は、お客様に気持ちよく利用していただき季節を感じられるように「エコでいやしの温泉施設」として魅力ある企画、顧客サービスの充実などを図るとともに、引き続き経営改善に努めてまいります。職員一同皆様のお越しをお待ち申し上げます。

宿泊経理収支推計



宿泊利用状況



貯金経理 (貯金事業)

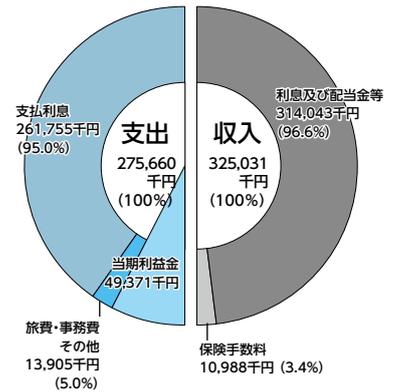
積立貯金の残高は 13 億円増加し、300 億円台に

積立貯金では、長引く低金利状況の中、効果的な債券の運用により、平成 30 年度も支払利率 年 0.9%を継続し、貯金者に 2 億 6,175 万円の利息をお支払いしました。平均運用利回りは 0.99%、運用益 3 億 1,404 万円(前年度 1.08%、3 億 2,868 万円) となりました。平成 30 年度末の積立貯金の総額は、前年度より 13 億 4,369 万円増の 304 億 2,513 万円となりました。

市町村共済グループ保険では、平成 30 年度末における組合員加入者数は 11,116 人、加入率 44.97% (前年度 11,343 人、45.62%) となりました。

収支の結果、当期利益金として 4,937 万円が生じたので、全額欠損金補てん積立金に積み立てました。なお、欠損金補てん積立金への積立必要額 6,718 万円 (貯金残高増加分の 5%) に対する不足額 1,781 万円を積立金から取り崩し補てんしました。

貯金経理収支状況



貸付経理 (貸付事業)

貸付金残高は約 32.1 億円に

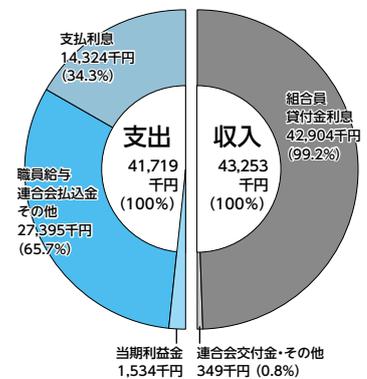
組合員貸付金の残高は、新規貸付の利用増に対し、退職等による繰上償還の方が大きいため、前年度比 4 億 6 千万余減少し、平成 30 年度末で 32 億 691 万円となりました。

貸付金の貸付種類別比率は、住宅貸付は全体の 76%、普通貸付は 15%、特別・災害貸付は 9% となっています。

全国市町村職員共済組合連合会へ支払う支払利息は、利率の引下げにより前年度比 2,640 万円減少の 1,432 万円となりました。

収支の結果、当期利益金として 153 万円が生じたので、全額積立金に積み立てました。

貸付経理収支状況



事務局職員採用試験のお知らせ

新潟県市町村職員共済組合事務局職員(大卒程度)の採用試験を行います。

1. 受付期間 令和元年7月16日(火)～令和元年8月15日(木)
2. 第1次試験日 令和元年9月1日(日)
3. 第2次試験日 令和元年10月上旬(予定)
4. 採用予定職種 一般事務
5. 採用予定人数 若干名
6. 採用予定年月日 令和2年4月1日
7. 受験資格 平成8年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短大を除く。)を卒業した人、又は令和2年3月31日までに卒業する見込みの人
8. 試験案内等の請求方法 ホームページ(<http://www.kyousai-niigata.jp>)からダウンロードしてください。郵送により請求する場合、封筒の表に「試験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼り宛先を明記した返信用封筒(角型2号封筒)を同封のうえ、新潟県市町村職員共済組合総務課宛送付してください。

一緒に働きませんか?



請求先 〒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 総務課

受験案内等については、共済組合のホームページ(<http://www.kyousai-niigata.jp>)からダウンロードすることができます。

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

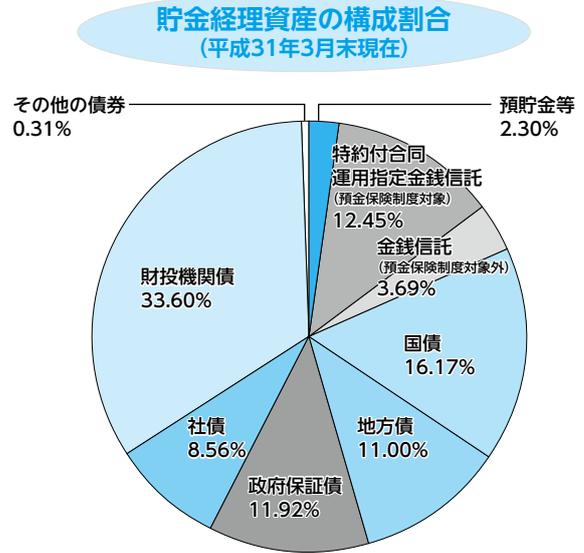
貯金経理資産の運用について

●資産の構成割合について

貯金経理の平成31年3月31日現在の資産は約327億円となっています。

この資産の約80%は有価証券（国債、地方債等）で運用し、金融商品は約20%の割合としています。

なお、資産全体のうち、ペイオフ（預金保険制度）対策として、貯金をしている組合員一人ひとりが預金者となる特約付合同運用指定金銭信託には全体の約12%の割合で運用しています。

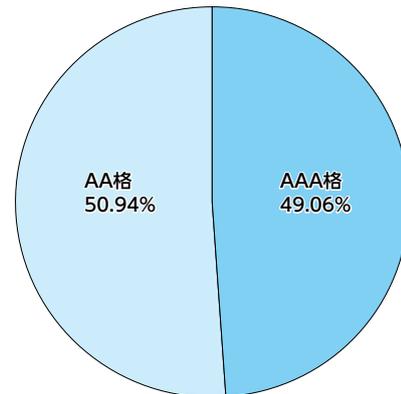


●有価証券の格付別保有割合について

有価証券の運用にあたっては「格付」を重視し、安全性を最重点にして運用しています。

格付とは有価証券などの元本・利息が支払われる確実性をしめすもので、格付機関が公表しているものです。

貯金経理資産に係る有価証券の格付割合
(平成31年3月末現在)

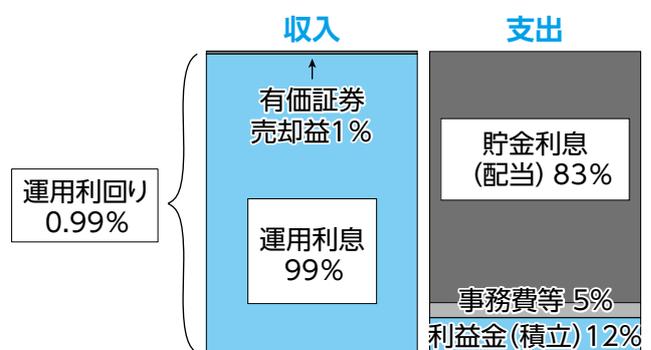


注) 国債、地方債及び政府保証債の格付は、AAAとしています。

●平成30年度貯金事業収支状況

貯金事業の平均運用利回りは0.99%でした。貯金をしている組合員の皆様に運用収入の83%を貯金利息として配当し、12%の利益金を将来に備えて積み立てました。

貯金事業については、組合員の皆様が安心してご利用いただけるよう引き続き安全性・確実性に努めてまいります。



※このグラフは、グループ保険の手数料収入を除いて表示してあります。

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

50歳からの退職準備型 ライフプランセミナー

参加費無料



明治安田ライフプランセンター(株)専任講師による ライフプランセミナーを開催します。

定年退職後、年金が支給されるまでの間をどのように過ごしたらよいか、退職後の生活がどう変わるのか、時間やお金の使い方、退職までに今から準備すべきことや心構えなどについて学びます。

毎年、大好評のセミナーで、リピーターやご夫婦での参加も増えています。

募集中ですので、お申込みはお早めに！

開催日及び募集締切日

- | | |
|----------------|--|
| ①長岡会場：7月18日(木) | ①②の募集は締め切りました。追加申込については、下記へお問い合わせください。 |
| ②村上会場：7月19日(金) | |
| ③長岡会場：8月21日(水) | |
| ④新潟会場：8月22日(木) | |
| ⑤村上会場：8月23日(金) | |
- } 締切日
7月31日(水)

開催場所

<①③長岡会場>

長岡市新陽2丁目5番地1
アクアレー長岡「大会議室」
TEL 0258-47-5656

<②⑤村上会場>

村上市瀬波温泉1丁目2番17号
瀬波はまなす荘「大広間兼会議室」
TEL 0254-52-5291

<④新潟会場>

新潟市中央区新光町4番地1
新潟県自治会館本館2階「201会議室」
TEL 025-285-5411(共済組合)

募集人数 各開催日とも80名

対象者 おおむね50歳以上の組合員及びその配偶者

参加費 無料

■参加申込み・その他

- ・勤務先の共済組合事務担当者へお申込みください。各開催日とも、募集定員に達した場合は締切日前に募集を締め切ることがあります。また、締切日後でも席に余裕があれば申込みを受け付けますので照会ください。
- ・昼食は各自でご用意ください。「長岡会場」と「村上会場」では、お弁当(税込み1,000円)を販売します。参加申込みの際に希望の有無をお申出のうえ、当日の受付で代金をお支払いください。
- ・「新潟会場」については、新潟県自治会館駐車場(有料。セミナー参加者への割引はありません。)の台数に限りがあります。なるべく公共交通機関でお越しください。

日 程 表 (各回共通)

時 間	内 容
9:30～	受付
10:00～10:10	開会あいさつ
10:10～11:50 適宜休憩	〈生きがい設計〉 人生100年いきいき「生きがい」プラン 現役～定年後も楽しく過ごす秘訣は！
11:50～12:50	休憩(昼食)
12:50～15:50 適宜休憩	〈家庭経済設計〉 健康長寿を目指す生涯経済プラン 公的年金で暮らす賢い生活術 どうする生命保険、要介護と退職金
15:50～16:00	閉 会

講師は、いずれも明治安田ライフプランセンター(株)専任講師。

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

今年度退職を予定されている方へ

「退職したら、年金はいつから？いくらもらえるの？」「医療保険はどうなる？」

そんな疑問に答え、退職後の生活設計の参考にしていただくため、『退職予定者セミナー』を開催します。

年金・医療・福祉(貸付・貯金・グループ保険)に関する全体説明のほか、個別相談室も設けます。今年度中に退職を予定されている方は、ぜひご参加ください。

詳細については、7月中旬に所属所へ通知しますので、共済組合事務担当者へお申込みください。

令和元年度退職予定者セミナー日程表

	開催日	会 場
第1回目	10月4日(金)	瀬波はまなす荘
第2回目	10月11日(金)	あいぽーと佐渡
第3回目	10月16日(水)	新発田市地域交流センター
第4回目・第5回目	10月24日(木)	ハイブ長岡
第6回目	10月29日(火)	アートホテル上越
第7回目・第8回目	11月7日(木)	新潟県自治会館
第9回目(早期退職者向け)	令和2年2月28日(金)	新潟県自治会館

被扶養者の資格調査を実施します



◎調査の目的

短期給付財政の安定した運営を図るためには、医療費請求の内容審査の強化や健康保持増進事業を積極的に実施することはもちろんのこと、被扶養者の適正な資格管理も不可欠なものとなっています。

そこで、共済組合では毎年被扶養者の資格調査を行っていますので、組合員の皆様のご理解とご協力をお願いします。

◎調査対象者等

令和元年度の被扶養者資格調査は、**令和元年8月1日を基準日**として、次の被扶養者を対象に行います。

- 【調査対象者】
- ① 配偶者：昭和28年4月2日から昭和34年4月1日までに生まれた者
 - ② 子：平成9年4月1日以前に生まれた者
 - ③ 配偶者及び子以外の者：全員

【調査基準日】 令和元年8月1日

* 調査用紙「被扶養者資格確認届書」は7月中旬頃に所属所を経由して、お手元に届く予定です。

～被扶養者の要件を欠く者～

被扶養者が次の①から⑫までのいずれかに該当するときは、被扶養者の要件を欠く者に該当します。該当する場合は、所属所を経由して、速やかに被扶養者の取消手続をお願いします。なお、被扶養者取消日以後に、「組合員被扶養者証」を使用して医療機関で受診していた場合は、当共済組合が負担した医療費を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。

- ① 共済組合の組合員、又は健康保険、日雇健康保険若しくは船員保険の被保険者であるとき
- ② 組合員以外の者の共済組合、健康保険又は船員保険の被扶養者に認定されているとき
- ③ その被扶養者について、組合員以外の者が扶養手当又はこれに相当する手当を受けているとき
- ④ 組合員が、他の者と共同して同一人を扶養する場合において、社会通念上、その組合員が主たる扶養者でないとき
- ⑤ 恒常的な収入が年間130万円以上のとき。ただし、障害年金受給者、及び所得の全部又は一部が公的年金の所得である者については、収入が年間180万円以上のとき
- ⑥ 被扶養者が組合員と別居している場合は、被扶養者の属する世帯の収入と組合員からの仕送額を足して3で除した額より、仕送額が少ないとき
- ⑦ 原則、⑥において、仕送り送金後の組合員収入が送金後の被扶養者の属する世帯収入より低くなる時
- ⑧ 組合員の配偶者、子、父母、孫、祖父母及び兄弟姉妹を除く3親等内の親族である者が、組合員と同一の世帯に属していないとき
- ⑨ 原則、組合員の年収額の2分の1以上の収入があるとき
- ⑩ 65歳以上75歳未満で一定の障害状態にあり、後期高齢者医療制度の被保険者となったとき
- ⑪ 地方公務員等共済組合法運用方針（第2条関係）に規定する通常稼働能力があると思われる者が、稼働しておらず、積極的かつ定期的に求職活動等を行っていないとき
- ⑫ ①から⑪までのほか、主として組合員の収入で生計を維持していないとき

◎提出書類等

- ・「被扶養者資格確認届書」に署名・押印し、下表の書類を添付して、所属所経由で、提出してください。
- ・扶養手当の受給がない被扶養者を引き続き認定する場合は、「被扶養者資格確認届書」の扶養事実申立欄に、**組合員が主たる生計維持者としての扶養状況等を具体的に記入**のうえ、下表の被扶養者区分に応じた証拠書類についても併せて提出してください（下表の被扶養者区分のうち ※ 印がある区分の者については、扶養手当の受給の有無にかかわらず証拠書類が必要です）。
- ・平成31年4月1日以後に扶養認定を受けた者（継続認定を含む。）については、証拠書類の提出は不要です。

◎昨年からの変更点

「同意書」により、資格調査における所得証明書の提出が不要となります。

- ・個人番号の利用に関して、情報提供ネットワークシステムを使用した地方税関係情報を取得できる情報連携が開始されています。これにより、被扶養者本人の同意をいただければ、各自治体が発行する「所得証明書」の情報が提供されることから、提出が不要となります。この場合、「被扶養者資格確認届書」と併せて、「同意書」（被扶養者の申告手続）を提出していただくことになります（同意されない方については、「所得証明書」の提出が必要です）。
- ◆資格調査時において「同意書」が必要となる対象者の例…特別職や再任用者など扶養手当が支給されない組合員の配偶者で、収入が0円である方。
「同意書」（被扶養者の申告手続）については、当共済組合のホームページからダウンロードすることができます。お手順をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

調査ポイントと添付書類の概略

被扶養者区分	ポイント	添付書類等
年金受給者	複数の年金を受給していませんか？ 年金額が増額になっていませんか？	直近の年金改定通知書又は年金支払通知書の写し ・「所得証明書」「源泉徴収票」は前年かつ、課税対象の年金しか記載されませんので、上記書類を提出してください。
給与所得者（アルバイト・日雇収入を含む）	給料月額が認定限度額を超えていませんか？ アルバイト等の収入はありませんか？	平成31年1月から令和元年6月までの間の、事業主からの給与支払証明書又は毎月の給料明細の写し ・「所得証明書」は前年のものとなりますので、上記書類を提出してください。
※ 農業所得者 不動産所得者 事業所得者	確定申告時の収入が認定限度額を超えていませんか？	平成30年分確定申告書の写し等、収入・支出それぞれの費用内訳が判るもの（資産台帳の写し等）
重度心身障害者	現在も就労不能な状態にありますか？	障害者手帳（2級以上。養育手帳は「A」判定のみ）の写し。障害年金を受給している場合は、年金受給者の欄に掲げる書類
長期療養者 病弱者	現在も就労不能な状態にありますか？	原則、就労が不能である旨の記載のある医師の診断書の原本
学生・生徒	現在も在学中ですか？	在学証明書（原本）又は学生証の写し（有効期限が明記されているもの）
※ 施設入所者	入所費用は組合員が負担していますか？	入所に要する費用を組合員が負担していることが判る書類（領収書の写し等）
他に生計の途がなく、継続して扶養を受ける状況にある者	扶養認定時又は継続認定時から状況は変わっていませんか？	公共職業安定所にて求職をした際の受付票の写し、又は就職試験に係る受験票の写し等。

- * 調査対象者が上表の被扶養者区分の複数に該当している場合は、該当区分の添付書類をすべて添付していただくことになります。
- * 父母の一方のみ認定されている場合は、扶養手当受給の有無にかかわらず、父母両方の収入が判る書類の添付が必要です。
- * 上記の調査対象者である被扶養者（扶養手当を受給している者を除く。）が組合員と別居している場合は、上記の書類に加えて、仕送額が客観的に確認できる書類（振込用紙の控えや通帳の写し）を添付いただくことになります。

◎調査の留意点

- ・配偶者、子、父母、孫、祖父母及び兄弟姉妹以外の3親等内の親族は、組合員と同一世帯に属することが被扶養者の条件となります。
- ・所得は税法上の所得ではなく、将来にわたっての恒常的な収入の総額となります。
- ・事業所得や農業所得・不動産所得を算定する場合の必要経費については、共済組合が扶養認定において必要と認める経費に限られており、税法上の扱いとは異なります。必要経費の一覧については、11ページ及び「被扶養者資格確認届書」に記載してありますので、ご確認ください。

* 別居の父母等への仕送り・・・

別居の父母等を被扶養者に認定している場合、別居の父母等（施設入所者を除く。）への生計費の仕送りが確認できる書類を添付していただきます。組合員から仕送りを受ける被扶養者が組合員と同一市町村内に居住していても、送金等の事実が客観的にわかる証拠書類が必要となります。

銀行やゆうちょ銀行（郵便局）など金融機関の振込用紙（領収書）の写し、ATM等の振込領収書等の写し、口座名義人が表示されない場合は、その通帳の写しを添付してください。

振込領収書等の写しがない場合は、次の①又は②の書類の提出でも可能です。

- ① 組合員名義の通帳の写し（送金先が被扶養者であることが確認できるもの。）。
- ② 被扶養者名義の通帳の写し（定期的な入出金が確認できるもの（送金人の記載なしで可））

注意

仕送りが現金手渡しによる場合は、その事実を客観的に証明できる証拠書類がないことから、扶養の事実が確認できません。

※（別世帯の年間収入額+組合員からの仕送年額）のうち1/3以上が組合員からの仕送年額であることが、扶養認定の条件となります。

◎その他

「被扶養者資格確認届出書」に記載されている個人情報については、被扶養者認定時などに所属所を經由して組合員から得た情報であり、今回の調査はこれに基づき実施するものです。この調査において、ご報告いただく個人情報に関しては、今後の適正な資格確認のために使用するもので、共済組合の業務上の目的以外に使用することはありません。

資格喪失に伴う組合員証の返納をお願いします

次の事由により資格喪失となったときは、組合員証、組合員被扶養者証、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(以下「組合員証等」という。)を速やかに返納してください。

- ・組合員が退職したとき(この場合、被扶養者も同時に資格喪失となります。)
- ・被扶養者の認定を取り消すこととなったとき
- ・後期高齢者医療制度の被保険者となったとき

※組合員証等紛失等により返納できない場合は、「組合員証等返納不能届書」を提出してください。

組合員証等の返納が遅れると、資格喪失後に組合員証等を使用して受診したものについてはすべて、組合員から医療費の返還をしていただくこととなります。

なお、返還いただいた医療費については、新しく加入した医療保険から給付を受けることができます（附加給付を除く。）。

また、加入する医療保険が変更となったときは、受診される医療機関には必ず、新しい保険証を提示の上、加入している医療保険が変更になったことを申し出てください。

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

被扶養者認定 Q&A



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 事業主である配偶者は事業による収入が著しく低かったことから、被扶養者の認定を受けていますが、最近、事業収入が増加し続けており、今後も増えそうな見込みです。
税法上の所得控除後の所得額は、年間で130万円未満（減価償却費100万円などの経費を控除）となる見込みですが、引き続き被扶養者に該当するのでしょうか。

A 共済組合が被扶養者認定に関して、事業主である被扶養者の所得額は、税法上の所得ではなく、恒常的な収入の総額（事業収入額から下表の必要不可欠な経費を差し引いた額）により、判定することになります。

【被扶養者認定における事業所得、不動産所得、農業所得を算出する際の必要不可欠な経費】

事業所得・不動産所得

費用の種別	認定の可否	費用の種別	認定の可否
売上原価	○	旅費交通費	×
給料・賃金	○	通信費	×
外注工賃	○	広告宣伝費	×
減価償却費	×	接待交際費	×
貸倒金	×	損害保険料	×
利子割引料	×	修繕費	○
租税公課	×	消耗品費	○
荷造運賃	×	福利厚生費	×
水道光熱費	○	雑費	×

農業所得

費用の種別	認定の可否	費用の種別	認定の可否
雇人費	○	農具費	○
小作料・賃借料	○	農業衛生費	○
減価償却費	×	諸材料費	○
貸倒金	×	修繕費	○
利子割引料	×	動力光熱費	○
租税公課	×	作業用衣料費	×
種苗費	○	農業共済掛金	×
素蓄費	○	荷造運賃手数料	×
肥料費	○	土地改良費	○
飼料費	○	雑費	×
ライセンス使用料	○		

*○印の経費＝収入額から控除可、×印の経費＝収入額からの控除不可となります。

この事例の場合、上記の必要不可欠な経費を差し引いた額が月額108,334円（130万円÷12月）以上となったときは、そのときから年間で130万円以上となることを見込めることとなりますので、所属所を經由して被扶養者の取消申告をしていただくこととなります。

また、上記の経費を差し引いた額が年間で130万円以上になったが、被扶養者取消の申告をしていなかった場合、遡って被扶養者の認定取消に該当し、資格喪失日以後に被扶養者証を使用して医療機関等に受診した医療費のうち当共済組合が負担した分を返還いただくこととなりますので、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

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 長岡カウンセリングルーム 長岡市

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）

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 真野みずほ病院 心理室 佐渡市

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

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

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！

24時間年中無休 相談料・通話料無料

0120-911257

Web相談

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

（ログインパスワード 911257）



「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品差額通知」を配布します



当共済組合では、組合員又は被扶養者が受診した医療費の額等をご確認いただき、適正な受診を心掛けていただくため「医療費通知書」を、医療費増高対策の一環として「ジェネリック医薬品差額通知」を、8月に所属所を経由して該当者に配布します。

(1) 「医療費通知書」について

組合員又は被扶養者が、組合員証・被扶養者証を使用して医療機関で受診したときに、診療年月や日数、入院・外来などの区分、かかった医療費の総額などをお知らせします。

今回の通知では、平成30年12月から令和元年5月までの受診分をお知らせします。医療費通知書の配布を受けた方は、皆様のお手元にある医療機関等からの領収書等と照らしあわせながらご覧になってください。

なお、対象の期間内に受診された場合でも、医療機関から共済組合への請求が遅れていることにより、通知書に記載されていない場合があります。

(2) 「ジェネリック医薬品差額通知」について

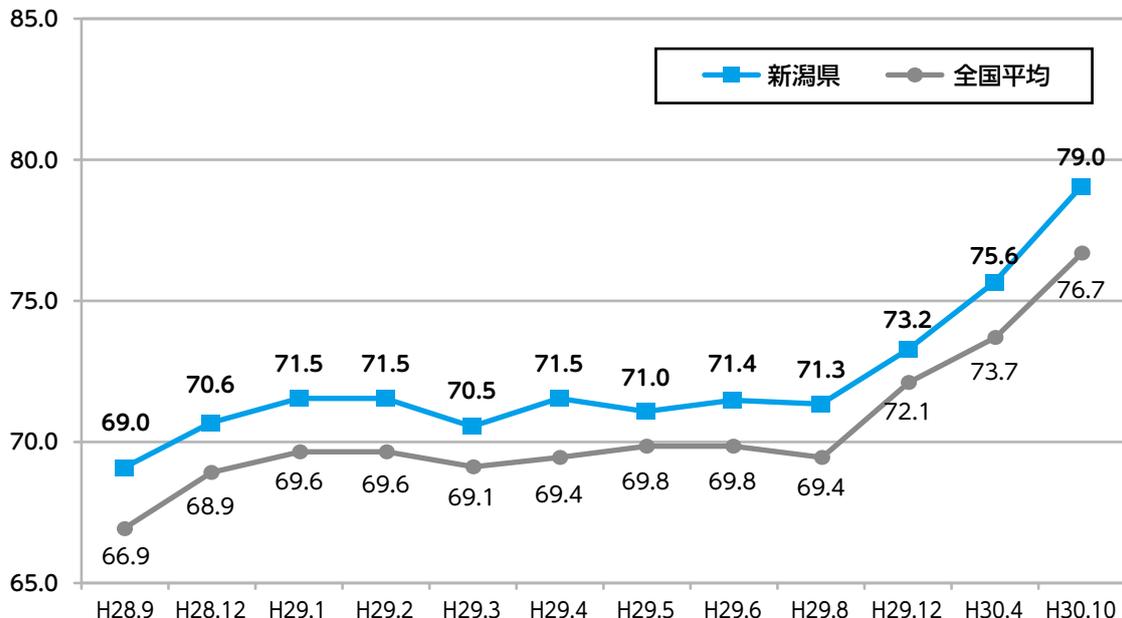
この通知書は、現在処方されている新薬をジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合、どのくらい薬代が節約できるのか通知することで、ジェネリック医薬品の普及促進を図るものです。

ジェネリック医薬品差額通知は、次の要件に該当する方に送付します。

平成30年12月～平成31年2月診療の間に薬剤を処方された組合員の方（被扶養者は対象外）で、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、切替前と比べて1か月の自己負担の差額が300円以上を見込める方

国が掲げるジェネリック医薬品の使用率が、平成32年9月までに80%となっており、当共済組合の第2期データヘルス計画でもその達成を目指しています。自己負担額の軽減にもつながるジェネリック医薬品への切替えをぜひご検討ください。

ジェネリック医薬品使用割合の推移



※ 医療費通知書及びジェネリック差額通知とも、再発行できません。特に医療費通知書は確定申告の医療費控除に使用できるようになりましたので、大切に保管願います。

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

知ろう！学ぼう！ 各種健康づくりセミナー

当共済組合では、今年も皆様の健康づくりに役立てていただけるよう、各種健康づくりセミナーを用意しました。

参加は、いずれも無料です。多くの皆様の参加をお待ちしております。



安全衛生管理者等向け メンタルヘルス研修会

職場の安全衛生管理者等を対象として、メンタルヘルスの必要性やその手法のほか、各事業所で行われる「ストレスチェック制度」についても学びます。

開催日 令和元年7月19日(金)
会場 新潟県自治会館 201 会議室
講師 (株) カイテック
皆川 芳弘 氏
定員 50人



現在募集中！
申込締切は
7/11 です

所属所の共済組合事務担当者を通じて申し込んでください。

働く人の メンタルヘルスセミナー

テーマは、「仕事は『やり方』、時間は『使い方』、人生は『生き方』」。

メンタル不調にならない方法や、日々前向きな気持ちで仕事に取り組むためのヒントが満載のセミナーです。

開催日 令和元年9月11日(水)
会場 新潟県自治会館 201 会議室
講師 新潟県労働衛生医学協会
専務理事 大西 金吾氏

定員 50人

詳細については、後日所属所の共済組合事務担当者を通じてお知らせします。



近日
募集開始
予定

管理監督者向け メンタルヘルス研修会

職場においてメンタル不調者を出さないための方法や、メンタル不調者の職場復帰の注意点などを、実習を交えて学びます。

管理職員や人事担当者等を対象としています。

開催日 令和元年11月6日(水)
会場 新潟県自治会館 201 会議室
講師 日本産業カウンセラー協会 講師
定員 50人



9月
募集開始
予定

詳細については、後日所属所の共済組合事務担当者を通じてお知らせします。

プール利用助成に関するお知らせ

プール利用助成については、昨年度に引き続き通年プールと夏季プールとを区別することなく助成を行うこととしています。

今年度のプール利用券については、平成31年4月発行の「共済にいがた」No.208号に折り込んで配布してあります。

夏本番！絶好の水泳シーズンとなりました。皆様の健康づくりに、ぜひ御利用ください。



海の家利用助成に関するお知らせ

実施期間：令和元年7月6日～令和元年8月25日

- 過去の利用実績に基づき、契約先を見直しました。利用できる海の家や利用方法の詳細については、各所属所へ配布した「海の家利用助成券」を御覧ください。
- なお、昨年度と比べて**利用できる店舗数が減少しています**。御注意ください。
- 共済組合からは、1人1枚の利用につき、**一律300円**の助成となります。
- 浜茶屋等を利用する際は、「海の家利用助成券」を提出し、所定の席料から300円を引いた金額を支払ってください。



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

第四銀行と北越銀行の合併による短期給付金等口座の変更について

令和3年1月に予定されている第四銀行と北越銀行との銀行合併に先立ち、両行で重複する店名及び店番号が順次変更されることが第四北越フィナンシャルグループから発表されています。

現在、以下の北越銀行の対象店舗を短期給付金等口座に指定している組合員は、新しい口座を共済組合事務担当者を通じて共済組合への届出が必要になりますので、お知らせします。

また、新しい口座の届出がされませんと、短期給付事業だけでなく貯金事業や保健事業についても、共済組合からの送金ができなくなりますので、必ず届出いただきますようお願いいたします。

なお、対象店舗以外の店名のみ変更で店番号に変更が無い場合は、変更の届出は不要です。

店名と店番号が変更となる北越銀行の店舗及び変更スケジュール

変更予定日	店番号	旧店名	新店番号	新店名
5月20日 (既に終了)	315	藤見町支店	305	東新潟支店
	316	物見山支店	306	物見山中央支店
7月22日	235	新発田西支店	233	新発田住吉町支店
	265	東港支店	278	新潟東港支店
	311	南新潟支店	301	新潟駅南支店
8月26日	150	栃尾支店	151	栃尾中央支店
	200	新津支店	209	新津中央支店
	271	県庁支店	279	新潟県庁支店
10月28日	351	県央つばめ支店	352	つばめ物流センター支店
	521	前橋支店	526	前橋東支店
	531	浦和支店	532	北浦和支店

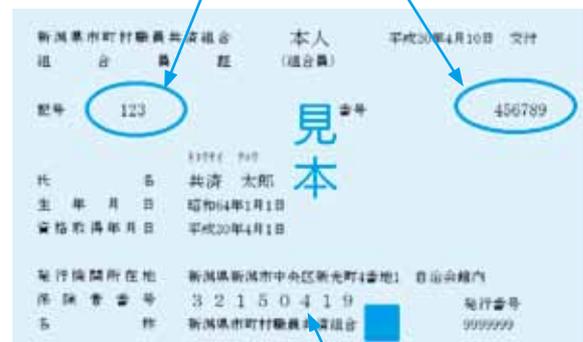
届出や請求の際の「組合員証記号番号」は 正しく記入しましょう

当共済組合では、各種届出や請求について、組合員証の記号番号や性別、生年月日等に基づき電算処理を行っています。

この組合員証記号番号が正しく記入されていないと、電算処理を正しく行うことができず、事務処理や給付金の送金などに支障をきたすおそれがあります。

共済組合へ届出や請求を行う際は、お手元の組合員証（保険証）をよく確認し、記号番号を正しく記入してくださるよう、お願いします。

左上の数字が「記号」
右上の数字が「番号」です。



これは組合員証記号番号ではありません！
新潟県市町村職員共済組合を表す「保険者番号」です。

「市町村共済グループ保険」の 募集が始まります!

市町村共済グループ保険につきましては、日頃より多くの組合員の方にご加入いただき、大変ありがとうございます。

本制度は、組合員の皆様の助け合いにより、共済組合の短期給付事業（健康保険）、長期給付事業（年金）を補完する目的の制度です。加入者からお預かりした保険料は、1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は、配当金としてお返しする仕組みになっています。

今年度は以下のとおり制度内容の変更があります。

年に1回のこの募集時期にお手続きいただきますようお願い申し上げます。

(詳しくは7月以降に制度推進員が職場に訪問させていただきご説明いたします)

制度内容の変更点

(1) 「医療給付制度（給付拡大部分）」（親介護）

①加入年齢の引上げ：親の保険年齢 80 歳まで⇒親の保険年齢 85 歳まで

②保険金額コースの増設：100 万円のみ⇒100 万円・200 万円・300 万円の3コース

(2) 「三大疾病保障制度」の保険料率改定

保険料率の改定により保険料がお手頃になります。(年齢によっては保険料が上昇する場合があります。)

今年度の募集スケジュール

募集期間	2019年7月上旬～9月下旬 ※上越市・長岡市・三条市・柏崎市については9月上旬～9月下旬となります。
申込書提出最終締切日	2019年9月30日(月) ※所属所ごとに設定される予定です。
保険期間	2020年1月1日～12月31日(1年更新)

～組合員の皆様へ～

積立貯金

安全 確実 **半年 複利** **年0.7%** **をご存知ですか?**

※平成31年4月より利率を0.9%から0.7%に改定しました。

銀行などの預貯金利息よりも利率が高く、毎月の給料やボーナスから天引きして殖やすことができる積立貯金。
共済組合では皆様からお預かりした資金を国債や地方債を中心に、安全性・確実性を基本に運用しています。

積立貯金の特長

※貯金利率は金融情勢により変動しますので、予めご了承願います。

①給料天引きで確実に積立できます。

②安全で年0.7%と高利回り、有利な半年複利です。

③積立額の変更・一部払出も可能です。

●積立貯金の積立方法

定例積立 → 毎月の給料から一定額を積み立てます。

臨時積立 → 年2回の賞与(6月・12月)から一定額を積み立てます。

※積立額は1,000円単位。

※積立限度額 ①定例積立：30万円 ②臨時積立：60万円

～ご加入方法～

各所属所の共済組合事務担当者へお申し出ください。

※貯金利息に係る所得税率は、復興特別所得税の適用により20.315%（国税+地方税）となります。

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

貸付事業のご利用をお考えの方へ

貸付事業をご利用する場合は、当共済組合貸付規則及び貸付規則施行細則をご承知いただき、貸付をお申込みすることになっています。（普通貸付等共済貸付申込書署名欄に、「当共済組合貸付規則に基づき、貸付けを受ける」旨記載があります。）当該規則等は、当共済組合ホームページからダウンロード可能ですので、貸付をお申込みする前に、ぜひともご一読ください。

貸付審査について

貸付実施には審査があり、添付書類の未提出や不備があると貸付審査ができません。従って、お申込みいただいても必ず実行されるものではありません。申込の際は、必ず所属所事務担当者と貸付について相談しながら書類を作成してください。また、当共済組合の貸付事業は地方公務員等共済組合法第112条に規定する福祉事業であることから、必要に応じて、所定の添付書類以外の確認書類の提出を求めることがあります。

申込締切

貸付申込書類の締切は、普通・特別・災害家財貸付は送金希望月の10日、住宅・災害・在宅介護対応住宅貸付は送金希望月の前月末日（いずれの締切も、土日等の場合は前日）となっております。

締切までに提出できるよう書類作成をお願いします。

貸付後提出書類

普通貸付については、貸付実行後2か月以内に領収書等の提出を、住宅貸付については、工事完了等3か月以内に当共済組合の定める完了届の提出が義務となっております。領収書等は大切に保管してください。

領収書等・完了届提出後、資金の支払日を確認しますが、貸付実行日以前に代金を支払うケースが見受けられます。貸付実行日以前に支払計画がある場合は、貸付できません。貸付実行日と支払計画日について、所属所事務担当者と確認しながら貸付計画をお考えください。

即時償還

貸付金が申込どおりに使用されたことが確認できないとき、適正な使用が認められないときは、当共済組合貸付規則により即時償還していただくこととなりますので、ご注意ください。



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

～ねんきん相談室～

退職等年金給付について

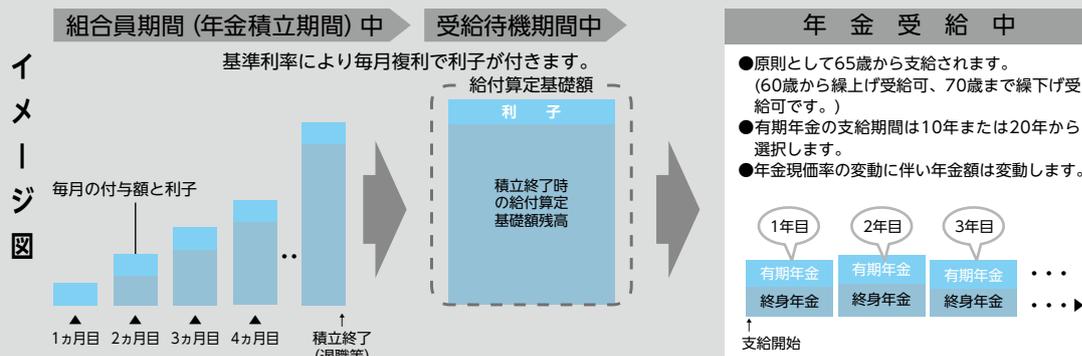
《問》 私は、この春、大学を卒業し、4月から市役所に採用された組合員です。
最近、給与明細書を見て気付いたのですが、毎月、厚生年金保険料とは別に退職等年金掛金という名目で1,400円程度、給料から天引きされています。
職場の給与担当者に照会したところ、「退職等年金掛金は、公務員独自の年金である退職等年金給付の掛金」との回答を得ました。
退職等年金給付とは、一体、どのような制度なのでしょうか、具体的に教えてください。

《答》 「退職等年金給付」は、被用者年金制度の一元化と共に平成27年10月に新たに創設された公務員独自の年金制度です。
「退職等年金給付」では、将来の年金給付に必要な費用をあらかじめ積み立てておき、年金給付時に積み立てた額から年金を支給する「積立方式」というしくみを採用しています。
組合員の皆様は、各月の標準報酬月額および標準期末手当等の額に付与率(現在、保険料率と同率)を乗じて得た付与額と基準利率による利子を毎月積み立てます。これを累積した「給付算定基礎額」が将来の年金の原資となります。
年金の積立と受給のイメージは、下図を参照ください。
なお、令和元年度の「退職等年金給付」の保険料率は、1.5%ですが、労使折半により、本人が負担する掛金率は、0.75%となります。
掛金は、厚生年金保険料と同様、社会保険料控除の対象となります。

掛金等の算定例…標準報酬月額が190,000円の場合

$$\begin{aligned} & \text{掛金の月額} \\ & 190,000\text{円} \times 0.75 / 100 = \underline{1,425\text{円}} \\ & + \\ & \text{期末手当等が支払われる月のみ} \\ & \text{標準期末手当等の額} \times 0.75 / 100 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \text{付与額(積立額)} \\ & 190,000\text{円} \times 1.5 / 100 = \underline{2,850\text{円}} \\ & + \\ & \text{期末手当等が支払われる月のみ} \\ & \text{標準期末手当等の額} \times 1.5 / 100 \end{aligned}$$



組合員期間中は、付与額と利子を毎月積み立てます。
毎月の付与額は、各月の標準報酬月額・標準期末手当等の額に付与率を乗じて計算します。
基準利率は、国債の利回りを基に年単位(10月～翌年9月)で変動します。

受給待機期間中は利子のみ積み立てます。

年金額は、給付算定基礎額を年金現価率で割って算出します。年金受取時の給付算定基礎額の2分の1ずつを終身退職年金額と有期退職年金額の計算に用います。
有期退職年金は、一時金として受給する選択もできます。
有期退職年金の支給期間を終了する前に死亡した場合は、残余分を遺族一時金として遺族へ支給します。

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す。ユーザーID・パスワードについては、失効しておりますので、再度利用申込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

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 ユーザー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くことがあります。

4 ユーザー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「ユーザーID」を記載した「ユーザー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))

10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び 終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、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

アクアール長岡で
充実した1日を!

リフレッシュ教室の御案内

日々の疲れをアクアール長岡で癒やしてみませんか?
エクササイズやストレッチで汗を流した後は、おいしくてヘルシーな昼食が待っています。
午後は、アクアールならではの様々なリフレッシュメニューを用意しました。
温泉で疲れを取るもよし、マッサージでボディーケアをするもよし・・・。
毎日ががんばっている自分へのごほうびに、ぜひアクアール長岡へお越しください!

開催日及び募集人数

令和元年

7月19日 8月9日 9月20日

- 都合の良い日をお選びください。
- 各回とも定員は30人です。

開催場所

長岡市新陽 2-5-1 アクアール長岡
TEL 0258-47-5656

参加対象

組合員

参加申込の方法

所属所の共済組合事務担当者を通じて
申し込んでください。

申込後の留意点

リフレッシュメニューについては、
申込人数に応じたスタッフの配置を行います。申込み後のキャンセルは、御
遠慮ください。

日程表 (各開催日共通)

時間	内容
8:30	受付 体脂肪測定
9:30	開講・オリエンテーション
9:35	講義・実技 「あなたに合った体脂肪の減らし方！」 ・体脂肪測定結果に基づく運動による体脂肪の減らし方 ・基礎代謝を上げるための「自重トレーニング」 ・体脂肪を燃やす「有酸素運動」 7月：エアロビクス 8月：キックボックス 9月：チェアサイズ ・自宅でできる簡単ストレッチ
11:15	休憩 ※ 会場設営
11:30	講義「自律神経を整える食事」
12:00	昼食 (栄養バランスを考慮したヘルシーランチ)
13:00	リフレッシュメニュー ○ 施設利用 ・温泉コース ・フルコース (温泉・プール・ジム) ○ マッサージ・リフレクソロジー ・タラサ・ハンド ・ブリストタイム (タイ古式マッサージ)
16:00	終了

リフレッシュメニュー 料金一覧 参加申込みの際に、お好きなものをお選びください。

【施設利用】 ※水着、トレーニングウェア、内履きなどは各自で用意してください。

- 温泉コース (タオル付き)
- フルコース (温泉・プール・ジム利用 タオル付き)

施設利用料210円で
御利用になれます。

【タラサ・ハンド】

- アロマセラピー&徹底! 眼精疲労・首・肩・頭部集中コース 25分
- ふくらはぎ含む膝上まで & 本格派ドイツ式足ツボ 25分
- アロマセラピー&アンチエイジング顔ツボ経絡コース 25分
- プチ全身アロマリンパマッサージ (背中・膝上まで・首・肩・頭部) 25分

通常料金2,900円のところ

1,400円

(施設利用料として、別途210円が必要です。)

【ブリストタイム (タイ古式マッサージ)】

- ボディーケア (もみほぐし) 25分
- タイ式マッサージ (全身) 25分
- フットリフレクソロジー (タイ式足ツボマッサージ) 25分
- 肩こり・首こり・眼 (顔) 精疲労コース 25分

通常料金2,500円のところ

1,000円

(施設利用料として、別途210円が必要です。)

リフレッシュ教室の内容に関する
お問い合わせについては、

アクアール長岡 TEL 0258-47-5656 へお願いします。



京都市町村職員
共済組合宿泊施設

ホテル セントノーム京都

京の風物詩『納涼川床宿泊プラン』

2019年9月30日まで

風情ある川床料理と1泊朝食をセットにしたプランです。



納涼川床
どうぞ
京都におこしやす。

- ・貴船・鴨川・高雄とも共通料金(税込・宿泊税別)
- ・川床料理+1泊朝食
- ・送迎バス付き※鴨川は送りタクシー付き

コース	7・8月	9月
スタンダードコース	17,700円	16,700円
デラックスコース	21,700円	20,700円

※料金はツインご利用時のお一人様の料金です。
シングルご利用時は1,100円UP、トリプルご利用時は1,100円DOWNとなります。
※除外日：7月16日、8月16日 ※休前日は1,100円UPとなります。

貴船：『右源太』『左源太』
洛北の奥座敷貴船で、厳選された旬の素材と、四季の自然を感じながら料理をお召し上がりいただけます。

鴨川：『鶴清』
京都・鴨川の「川床」に座して、せせらぎの音を聞き、川魚料理を堪能する。涼と食で夏をお楽しみください。

高雄：『錦水亭』
夏の別天地、高雄で自然の幸をご堪能ください。例年6月中旬～7月上旬には、ゲンジボタルが舞う光景を觀賞できます。

1泊朝・夕食付き『特別宿泊プラン』

2020年3月31日まで

1泊2食付きのお得な宿泊プランです。夕食はワンドリンクサービス付きで和・洋からお選びいただけます。

コース	ツイン	シングル	トリプル
京会席月替わりコース	12,000円	13,100円	10,900円
旬の食材づくし会席	15,000円	16,100円	13,900円

※料金はお一人様の料金(税込・宿泊税別)です。 ※休前日は、1,100円UPとなります。

コース	ツイン	シングル	トリプル
洋食御膳	9,200円	10,300円	8,100円
西洋料理月替わりコース	12,000円	13,100円	10,900円

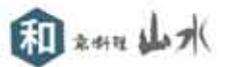
※料金はお一人様の料金(税込・宿泊税別)です。 ※休前日は、1,100円UPとなります。
※除外日：12月31日、1月1日



洋食御膳



旬の食材づくし会席



※写真はすべてイメージです。

※京都市宿泊税条例により、2018年10月1日から宿泊税が課税されることとなりました。
別途、ご宿泊料金に応じた宿泊税(1名様あたり200円)をご負担いただきますことを何卒ご了承ください。
※2019年10月からは、消費税率が10%に改定されることに伴い、表示料金を変更いたします。詳細についてはお問い合わせください。

いずれのプランも共済組合が発行する宿泊利用助成券がご利用いただけます。



CENTNOVUM KYOTO
ホテル セントノーム京都
TEL/075-682-8777
FAX/075-682-8787
〒601-8004 京都市南区東九条東山王町 19-1
※地下駐車場を含め乗用車で47台駐車可。
(大型バス2台可)
※大型バスの場合はご予約が必要です。

ホテルセントノーム京都



京都駅八条東口を東へ徒歩3分

夏トク!

運動習慣

施設利用料【通常】210円が

7月9日～21日まで

100円!!

フィットネス体験会

初めての方向けの
プログラムが満載!

7/15
[月・祝]

水中運動体験会

水中歩行&
足腰にやさしい
トレーニング

〈1回目〉11:00～11:30 〈2回目〉13:00～13:30

定員 各回**30名** 参加費 施設利用料を含む。

対象者 組合員とその家族 参加方法 前日までにお電話にてご予約ください。



第2
土曜日

効果的で安全なマシントレーニングを習得!

マシンジム体験会

〈日程〉7/13、8/10、9/14

- 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



定員 各回**6名** 時間 10:30～12:00 参加費 施設利用料を含む。 対象者 組合員とその家族

お申し込み 前日までにお電話もしくは、バーデカウターに直接お申し込みください。 ☎0258-47-5656

第4
土曜日

実年齢と体力年齢の差を知る!

体力年齢測定会

〈日程〉7/27、8/24、9/28

- 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、階梯昇降など)
- ③体力測定結果説明



10/19
[土]

日帰り型

コレステロール・血糖値が気になりだしたら...

体質改善プログラム

- 〔当日のスケジュール〕
- 9:00～オリエンテーション 日程説明
 - 9:05～体組成測定、血圧測定、体力測定
 - 10:00～運動指導:エアロバイク+姿勢改善ストレッチ
 - 11:10～栄養指導:「食事のバランスと量」
 - 11:50～調理実習
 - 12:30～会食
 - 13:30～体力測定結果説明
 - 14:00～解散



定員 **10名**(ペアの場合5組)

対象者 組合員及びその家族

参加費 お一人様 2,100円

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。

体質改善プログラム(日帰り型)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	(郵便先・住所) ー ー
フリガナ	男・女	S H (身長 cm)	歳	組合員・家族	(郵便先・住所) ー ー

※参加申込書に記載された個人情報、アクアール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。

お問い合わせ・ご予約はこちら ☎ 0258-47-5656 (門谷又は苅部まで)

夏だ! プールだ! アクアールの季節だ!

100円で一日中楽しめます!
しかも!小学生以下は無料!!

7月9日~21日まで

屋内プール



子供プール(水深50cm)も
あります♪

プール温泉



プールの周りには水着のまま
入れる温泉もあります♪

温泉



思いっきり動いたあとは、
温泉でリラックス♪

お食事



お腹がすいたら
お食事処でひと休み(-ω-)

助成が受けられる人の範囲

ご利用の際は、組合員等保健施設アクアール長岡利用証をお持ちください。

- ①組合員本人 ②組合員の配偶者 ③組合員の父母(実父母、養父母、同居の義父母)
- ④組合員の被扶養者 ⑤組合員の同居の子

※組合員・家族の施設利用(助成後)として100円(7/9~21まで、通常210円)でご利用できます。小学生以下は無料。

※令和元年10月1日より施設利用料金の改定を
予定しております。

大人300円 小人100円

夏はうなぎがおいしい!

うなぎ尽くし会席プラン

〈全8品〉

期間限定6月~8月

- 先付 ●前菜 ●肝吸い ●刺身
- うなぎ柳川鍋 ●うなぎ茶碗蒸し
- ひつまぶし ●デザート

1泊2食付 **6,700円**
(一般 11,000円)

※土曜日・祝前日は2,500円増し
※夏休み期間(7/25~8/25)は夏季料金となります

特選会席プランのご案内

2名様以上 3日前まで要予約

1泊2食付 各**8,700円** (一般 13,000円)

※土曜日・祝前日は2,500円増し

特選舟盛会席 通年



※8/14~8/16は除く
※夏休み期間(7/25~8/25)は夏季料金となります

お品書き

- 先付 ●前菜
- 舟盛り
- 金目鯛煮付け
- ずわいがに
- 長岡牛胸板焼き
- 茶碗蒸し ●揚物
- のど黒茶めし
- デザート

松茸会席 9・10月



お品書き

- 先付 ●前菜
- 刺身 ●鯛、松茸鍋
- 土瓶蒸し
- 和牛の焼物
- 揚物
- 松茸茶めし
- デザート

※特選舟盛会席、松茸会席については、令和元年10月より9,200円(一般13,500円)となる予定です。

上記の料金は消費税込み、利用助成後となります。※入湯税150円は別途必要です。

ご利用の際は、組合員等保健施設アクアール長岡利用証をお持ちください。

お問い合わせ

☎ 0258-47-5656

和食ダイニング 辛夷

健康ランチフェアのご案内

(営業時間) 11:30~15:30
(ラストオーダー15:00)

まごわやさしい膳



7月の金曜日
なんと!
まごわやさしい膳
300円引

通常価格

1,150円

7月の金曜日は
(7/5、12、19、26)

850円

栄養士さんのメニュー紹介

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事の覚え方で「ま=まめ」「ご=ごま」「わ=わかめ(海藻)」「や=やさい」「さ=さかな」「し=しいたけ(きのこ)」「い=いも」の1日1回は摂取したい7つの食材の頭文字をつなげたものです。それらがすべて入ったカラダに必要な栄養素をたっぷりと含んだ献立になっています。

栄養 あれこれ

夏バテを予防する食事

夏は暑さで寝苦しくなり、生活リズムが乱れて体調を崩しやすくなります。暑いとひやみぎやそうめんなどあっさりとした食べ物だけで済ませがちになりますが、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足してしまいます。食欲がなくても1日3食、主食・主菜・副

菜をそろえるように意識して食べましょう。また、冷たい物ばかり取り過ぎると、胃腸の働きが低下してしまうので、摂り過ぎないように注意しましょう。しょうが、みょうが、ねぎ、しそなどの香味野菜は食欲が増進する効果があるので、料理に活用しましょう。

アクアール長岡の夏は 楽しさいっぱい♪

夏休み早期宿泊予約特典第2弾

〈夏休み期間〉7/25～8/25

7月21日までに夏休み期間中の2食付プランご予約成立で

宿泊時利用可能な**国営越後丘陵公園入園券 人数分プレゼント♪**

国営越後丘陵公園



夏休み宿泊プランのご案内

〈プラン対象期間〉7/25～8/25



豚肉と栃尾名物油揚げ
陶板焼きコース(全8品)

1泊2食付 **5,700円**～
(一般 10,000円～)

牛肉と栃尾名物油揚げ
陶板焼きコース(全9品)

1泊2食付 **6,700円**～
(一般 11,000円～)



小人プラン
(5歳～小学生)

1泊2食付 **4,400円**

お子様ランチ(～4歳) **680円**

近隣施設オススメスポット

石地海岸



車で30分

国営越後丘陵公園

サマーナイト開催期間
7月下旬～8月下旬(予定)



車で5分

紙すき体験

8/18(日) 10:30～12:00

親子で楽しく、
夏休みの
自由研究にも

小国和紙生産組合の
今井さんの親切指導で
初めての方にも安心です



体験内容 小国判(29cm×39cm)サイズの紙すきをおこなっていただきます。

場 所 アクアール長岡1F 朱鷺の間

参加人数 10名

参加費 一人1,000円(当日徴収します)

※ 休 日 8/15(木)

●お作りいただいた作品は、後日ご自宅に郵送いたします。

宿泊プランは両日とも温泉・プール・マシンジム・スタジオの利用は無料!

※マシンジム、スタジオ利用は大人のみとなります。※お子様のプール利用は、必ず保護者同伴をお願いいたします。※プールご利用等はスウィミングキャップが必要です(無料レンタル有)。

上記の料金は消費税込み、利用助成後となります。※入浴税150円は別途必要です。

ご利用の際は、組合員等保健施設アクアール長岡利用証をお持ちください。

新潟県市町村職員共済組合保健施設 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条例適合施設

お問い合わせ・ご予約はこちら **0258-47-5656**

〒940-2147 新潟県長岡市新岡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】7/8、22、8/5、19、9/2、3、4、17

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



大好評受付中!!

話題のグランピング

手ぶらでOK!!



1日1組
限定

2名~4名様まで



瀬波はます庄ならではの、海のそばで夕日が見える!
「モバイルハウス」「テント」からお選びいただけます。



1日1組
限定

2名~4名様まで

Mobile House モバイルハウス

Tent テント

利用料金 (奉仕料・消費税込)		通常期間 (夏季期間除く)		夏季期間 (7/15~8/20)		宿泊割引	
				3人目	4人目	3人目	4人目
モバイルハウス (4月~10月)	大人	4月~9月	11,000円	13,970円	3,000円	5,000円	
		10月	11,275円				
	子供	4月~9月	6,979円	8,642円			
		10月	7,164円				
テント (5月~9月)	大人	8,980円		11,000円	なし	5,000円	
	子供	5,078円		6,979円			

- *平成31年4月から令和元年9月までの土曜日及び祝日の前日に宿泊の場合は上記料金に1,188円(奉仕料・消費税込)増し、令和元年10月の土曜日及び祝日の前日に宿泊の場合は上記料金に1,210円(奉仕料・消費税込)増しになります。
- *天候により、開催時期が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- *利用日から起算し7日前までのご予約となります。
- *上記の利用料金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大人4,000円、子供3,000円増しになります。

~BBQメニュー内容(1人前一例)~

- 焼肉(豚バラ100g、牛カルビ100g、牛ハラミ50g、骨付きウインナー)
- 海鮮(鮭ホイル焼き、海老塩焼き、帆立浜焼き、サザエつぼ焼き)
- 野菜(キャベツ、たまねぎ、人参、ピーマン、椎茸)
- その他(枝豆、彩りそうめん、おにぎり)
- フルーツ(スイカ or メロン)



~おすすめ追加料理~

- 海鮮アヒージョ1人前 2,000円
- 海鮮アクアパッツァ1人前 2,000円
- 村上牛ステーキ(100g)2,500円
- 骨付きウインナー盛合せ1人前 1,000円
- 帆立の浜焼き3個 1,000円
- サザエのつぼ焼き3個 1,000円

- *事前にご予約ください。(奉仕料・消費税別)
- 海鮮カルパッチョ1人前 1,000円
- カキのグラタン2個 1,000円
- 海老の塩焼き1人前 1,000円
- スティック野菜とパンのチーズフォンデュ
1人前 1,000円
- おにぎり&スープ1人前 500円

【組合員限定】先着100名特典

- グランピング利用の組合員及びそのご家族
先着100名様に「お一人様1,000円」を割引!!
なお、夏季期間(7/15~8/20)以外の利用者はさらに「お一人様1,000円」割引!!
- お飲物(缶ビール(350ml)またはジュース)お一人様1本プレゼント!!
※先着100名様限定の特典となっていますので、ご予約はお早めに!

イベント情報

◎赤カブ漬け体験

日時:令和元年 10月28日(月)~29日(火)
参加費:11,500円(奉仕料・税・体験料込)
募集人員:20名

◎塩引き鮭作り

日時:令和元年 11月25日(月)~26日(火)
11月26日(火)~27日(水)
11月27日(水)~28日(木)
参加費:13,800円(奉仕料・税・体験料込)
募集人員:各回とも20名

◎村上庭を楽しむ会

日時:令和元年 11月7日(木)~8日(金)
参加費:10,500円(奉仕料・税込)
募集人員:25名

※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4,000円増しとなります。
※各イベントとも先着順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:各プランとも令和2年3月25日まで開催中
(除外日:令和元年7月・8月・12月26日~令和2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**
(奉仕料込・入湯税込・消費税別)
平日子供(5歳~)お一人様 **4,700円**
(奉仕料込・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**(奉仕料込・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、「ポッテガ モスカート ベタロ」(スパークリングワイン)を夕食時に2名様毎につき1本提供いたします。
◎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。

～休館日のお知らせ～

7月...9日(火)・10日(水)
8月...27日(火)・28日(水)
9月...9日(火)~13日(金)
10月...8日(火)・9日(水)
23日(水)・24日(木)
11月...5日(火)・6日(水)
19日(火)・20日(水)
12月...10日(火)・11日(水)
24日(火)・25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い合わせください。

- ◎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(奉仕料込・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。

ご予約・お問い合わせ

新潟県市町村職員共済組合

保養所 **瀬波はまなす荘**

新潟県村上市瀬波温泉1丁目2番17号

TEL0254-52-5291/FAX0254-53-6751

瀬波はまなす荘

夏季休憩利用券の御案内

組合員及びその家族の健康増進にお役立ていただくため、夏季限定で瀬波はまなす荘の休憩利用券を御用意しました。

裏面の注意事項をよく読み、夏場のお出かけや海水浴などに御活用ください。

有効期間 令和元年7月6日～令和元年8月25日

夏だ！海だ！
はまなすだ！！



瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和元年7月6日～令和元年8月25日

利用年月日	令和元年	月	日
所属所名			
組合員氏名			
利用者氏名			
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 		

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和元年7月6日～令和元年8月25日

利用年月日	令和元年	月	日
所属所名			
組合員氏名			
利用者氏名			
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 		

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和元年7月6日～令和元年8月25日

利用年月日	令和元年	月	日
所属所名			
組合員氏名			
利用者氏名			
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 		

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和元年7月6日～令和元年8月25日

利用年月日	令和元年	月	日
所属所名			
組合員氏名			
利用者氏名			
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 		

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和元年7月6日～令和元年8月25日

利用年月日	令和元年	月	日
所属所名			
組合員氏名			
利用者氏名			
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 		

注意事項

- ①本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- ②本券を利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- ③本券を使用できる者は、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
- ④本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名を必ず記入してください。
- ⑤有効期間を過ぎたものは、使用できません。

注意事項

- ①本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- ②本券を利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- ③本券を使用できる者は、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
- ④本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名を必ず記入してください。
- ⑤有効期間を過ぎたものは、使用できません。

注意事項

- ①本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- ②本券を利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- ③本券を使用できる者は、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
- ④本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名を必ず記入してください。
- ⑤有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘

夏季休憩利用券 注意事項

- ①本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- ②本券を利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- ③本券を使用できる者は、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
- ④本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名を必ず記入してください。
- ⑤有効期間を過ぎたものは、使用できません。

注意事項

- ①本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- ②本券を利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- ③本券を使用できる者は、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
- ④本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名を必ず記入してください。
- ⑤有効期間を過ぎたものは、使用できません。

注意事項

- ①本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- ②本券を利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- ③本券を使用できる者は、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
- ④本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名を必ず記入してください。
- ⑤有効期間を過ぎたものは、使用できません。

指定都市・市町村・都市職員共済組合「旅と宿」

宿

泊

施

設

一
覧

【平成31年4月現在】

指定都市・市町村・都市職員共済組合が運営している
宿泊施設は相互に利用することができます。

お得なプランを用意している宿泊施設もございますので、
この機会に是非ご利用ください。

※お申し込み・お問合せは各施設まで直接ご連絡ください。

「旅と宿」ホームページにて、
各宿泊施設の詳細情報をご
覧いただけます。



旅と宿

検索

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



北海道 札幌市 **ホテルポールスター札幌**
シングル朝食付 自組 4,500円～
(税込) 他組 7,000円～
ご宿泊日によっては料金に変動がございますのでお問合せください。
当ホテルホームページにて、お得なご宿泊プランをご用意しております。
〒060-0004 北海道札幌市中央区北4条西6
☎011-330-2531 (宿泊予約専用)
<http://www.polestar-sapporo.com/>

北海道 札幌市 **ホテルノースシティ**
シングル素泊り 8,500円(税込)～
シングル朝食付 9,800円(税込)～
お得なプランをご用意しております。
ホームページまたは直接お問合せください。
〒064-8645 北海道札幌市中央区南9条西1
☎011-512-9748
<http://www.northcity.or.jp/>

青森県 青森市 **アップルパレス青森**
人工温泉大浴場「二股炭酸カルシウム温泉」が大好評！
シングル 1泊朝食付 7,740円(税込)～
ツイン 1泊朝食付 6,740円(税込)～
お得なプランもご利用しております。詳しくはホームページをご覧ください。
〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5
☎017-723-5610
<https://apple-palace.com/>

宮城県 宮城県 **パレス松洲(まつしま)**
1泊2食付 10,800円(税込)～
全室オーシャンビューによる最高の景色と旬
のお料理でのおもてなし。静かな寛ぎの時間
をお過ごしください。
〒981-0215 宮城県宮城県松島町高城字兵38
☎022-354-2106
<http://www.palace-matsushima.jp/>

山形県 鶴岡市 **うしお荘**
日本海の旬の幸をご賞味ください。
季節のグルメコース 12,505円(税込)～
※その他、通常コースもご利用しております。
8,347円(税込)～
〒997-1201 山形県鶴岡市海野浜1-11-23
☎0235-75-2715
<http://www.ushiosou.net/>

山形県 鶴岡市 **むつみ荘**
山形の美味の数々、米沢牛とワインをご賞味く
ださい。米沢牛コース15,118円(税込)～。
その他、通常コースもご利用しております。
8,822円(税込)～
〒999-2211 山形県鶴岡市赤瀬233-1
☎0238-43-3035
<http://www.mutsumisou.jp/>

福島県 福島市 **ホテル福島グリーンパレス**
福島駅から徒歩2分の好立地。結婚式・会議・
宴会にも最適です。
シングル 4,989円(税込)～、ツイン 4,870円(税込・定
員利用)～、和室(6、10畳) 4,870円(税込・定員利用)～
〒960-8068 福島県福島市太田町13-53
☎024-533-1171
<https://www.fukushimagp.com>

北海道

東北



大洗鷗松亭
 1泊2食付12,030円(税サ込・定員利用)～
 ※休前日・夏季期間・年末年始は除きます。
 個室の食事処で夕食をお楽しみいただき、大洗温泉
 の大浴場で、心身ともにリフレッシュしてください。
 〒311-1301 茨城県茨城郡大洗町磯浜町8179-5
☎029-266-1122
<http://www.iba-kyo.com/hp/oushoutel/>



那須の森ヴィレッジ
 [申込] 電話またはホームページで承ります。
 [料金] 1泊2食付 13,200円(税サ入湯税込)～
 お得なパック・プランを取り揃えております。
 〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高久乙字蓮山3375-637
☎0287-78-1636
<https://www.nasunomori-village.jp>



アルペンローゼ
 1泊2食付(税サ込) 平日 11,911円～
 シーズン 13,099円～(シーズンとは、土曜日・
 夏・冬休み・年末年始・GW等)
 草津温泉の大浴場・身障者対応家族風呂あり。
 〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2
☎0279-88-1300
<http://www.saitama-ctv-kyosai.net/alpenrose/index.html>



オークラ千葉ホテル
 ビジネスシングル 7,722円(税サ込)～
 (1名様利用、素泊り)
 駐車場と温浴施設は無料。千葉中心街からのアク
 セスもよく、手軽にリゾート気分が楽しめます。
 〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3
☎043-248-1111
<https://www.okura-chiba.com/>



黒潮荘
 [申込] 電話またはホームページで承ります。
 [料金] 1泊2食付 13,812円(税サ入湯税込)～
 (特定日は別料金) 南房総の四季折々の味覚を
 ご堪能ください。
 〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565
☎04-7092-2205
<https://www.kuroshio.jp/>



東京グリーンパレス
 航空券付きパックをご利用の場合は下記HPか
 ら直接お申込みください。
 季節ごとに組合員向けのお得なプランもご用
 意しています。
 〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地
☎03-5210-4600
<https://www.tokyogp.com/>



ホテル日航立川 東京
 1泊料金(1室1名様素泊り)
 シングル 11,505円(税サ込)～
 様々なプランをご用意しておりますので詳細
 はホームページをご覧ください。
 〒190-0022 東京都立川市南町1-12-1
☎042-521-1111 (代)
www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp



湯河原温泉 ちとせ
 1泊2食付(税サ入湯税込)
 平日 12,861円～
 土・祝前日 15,237円～
 ※60歳以上の方及び団体利用は別途割引プランあり。
 〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1
☎0465-63-0121
<http://www.kanagawa-kyosai.jp/chitose/>



ホテルやまなみ
 1泊2食付(税サ込)
 平日 10,800円～
 土・休前日 13,400円～
 詳細は施設にお問合せください。
 〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1
☎055-262-5522
<http://www.hotelyamanami.com/>



アクアレー長岡
 [宿泊料金]
 1泊2食付 8,700円～
 ※入湯税別途
 詳細は直接お電話にてお問合せください。
 〒940-2147 新潟県長岡市新岡2-5-1
☎0258-47-5656
<http://www.aquarenagaoka.or.jp/>



瀬波はまなす荘
 [宿泊料金]
 1泊2食付 9,416円(税サ入湯税込)～
 お部屋や大浴場からは日本海の夕陽を一望。
 温泉を100%利用したエコでやさしい温泉施設です。
 〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17
☎0254-52-5291
<http://www.kyousai-niigata.jp/>



グリーンビュー立山
 黒部ダム、期間限定の雪の大谷、高山植物、紅
 葉など立山黒部アルペンルート観光に最適。
 平日 11,722円～ 土・祝前日 12,956円～
 年末・年始 17,316円～(1泊2食付、税サ込)
 〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原
☎076-482-1716
<https://www.greenview-t.jp/>



おびし荘
 1泊2食付 10,950円～
 開湯1300年の由緒ある名湯と新鮮な日本海
 の幸をお楽しみください。
 金沢市街から車で約1時間。
 〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55
☎0761-65-1831
<http://obisho.com/>



福井県 越路
あわら市

1泊2食付(税サ込)開歇期 9,520円～
通常期 10,180円～ 繁忙期 11,370円～
※開歇期、通常期、繁忙期の区分はホームページをご覧ください。
※2019年7月に料金改定を行います。

〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201
☎0776-77-3151
<http://www.koshiji.biz/>



岐阜県 紫雲荘
下呂市

1泊2食付 10,841円(税サ込)～
・季節限定の「特別料理」コースもございます。
・天下の名湯「下呂温泉」で癒しのひとときをお過ごしください。

〒509-2207 岐阜県下呂市湯之島692
☎0576-25-2101
<http://www.geroonsen-shiunso.com/>



静岡県 シーサイドいずたが
熱海市

1泊2食付(2名1室利用)
平日料金(日～木宿泊)10,128円(税サ込)～
※除外日:夏季、年末年始、休日の前日泊
平成31年度より食事をリニューアル、夕食は3つの選べから選べます。

〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12
☎0120-73-1241
<http://t-kyosal.jp/izutaga/>



愛知県 シーサイド伊良湖
田原市

プラン名	料金	備考
特別プラン	15,500円	
大人	10,800円	(11歳2歳付、税サ込)
小学生	8,750円	
幼児	5,750円	

※平日、祝日のほか、一部料金と異なります。〒441-3615 190円/泊。

〒441-3615 愛知県田原市中山町1-43
☎0531-35-1151
<http://www.aichitoshi-kyosal.jp/hoyou.jp/>



三重県 サンペルラ志摩
志摩市

伊勢志摩の海の幸が盛りだくさんの各コースからお選びください。詳しくはホームページをご覧ください。
大人1泊2食付、税込・四季茶室コース 12,400円～
・志摩至海コース 15,800円～ ・美し国コース 19,900円～

〒517-0204 三重県志摩市磯部町栄314
☎0599-57-2130
<https://www.sunperia-shima.jp/>




滋賀県 ホテルピアザびわ湖
大津市

1泊2食付(税サ込)ツイン2名利用お一人様。通常期 13,000円～、繁忙期 13,600円～、開歇期 12,500円～(年末年始・花火大会開催日は除く)琵琶湖が一望できるお部屋で、ゆったりと心を癒す贅沢な時間を過ごしてください。

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20
☎077-527-6333
<http://www.hotelpiazza.com/>



福岡県 ホテル セントノーム京都
京都市

1泊朝・夕食付「特別宿泊プラン」10,300円～
いずれもシングル 税サ込、宿泊税別(年末年始除く)。
詳しくは直接お問合せください。

〒601-8004 京都市京都市東区九条東山王荘19-1(竹田通(八条東入))
☎075-682-8777
<http://www.centnoom.or.jp/>



大阪府 シティプラザ大阪
大阪市

1室素泊り シングル 9,180円
コンパクトツイン 13,500円
他のお得な宿泊プランもありますので、ホームページをご覧ください。

〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-31
☎06-6947-7702
<http://www.cityplaza.or.jp/>



兵庫県 ひょうご共済会館
神戸市

【得とくプラン】(金・土曜日・祝前日を除く)
1泊夕食付 7,000円(朝食サービス)
宿泊シングル 6,100円、ツイン 5,700円～、
和室4,900円～

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13
☎078-222-2600
<http://www.h-kyosal.or.jp/hk-kaikan>



兵庫県 ゆめ春來
美方郡

【平日宿泊プラン】
1泊2食付 11,340円(入湯税別)～
※対象期間についてはお問合せください。

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6
☎0796-99-2211
<http://www.h-kyosal.or.jp/y-haruki/>





鳥取県 東伯郡 深泉閣
1泊2食付 ※入湯税(150円)別途
日～金曜日 11,300円～
土曜日・休前日 12,300円

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180
☎0858-43-0828
<http://www.kelsenkaku.com/>



鳥取県 松江市 ホテル白鳥
シングル素泊り 6,476円(税サ込)～
ツイン素泊り(1名料金) 6,064円(税サ込)～
お得な2食付宿泊プランもございます。
詳しくは直接お問合せください。

〒690-0852 鳥取県松江市千鳥町20
☎0852-21-6195
<https://www.hotel-hakucho.jp>



岡山県 岡山市 サン・ピーチ OKAYAMA
【気ままな旅プラン】(1名様料金)
1泊2食付(お一人様税別) シングル 9,100円 ツイン 8,900円
朝食～バイキング 夕食～それいゆ温泉(お刺身とお肉海鮮焼き)
※夕食時、生ビール又はソフトドリンク1杯サービス

〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-3-31
☎086-225-0631
<http://www.sunpeach.jp/>



広島県 広島市 コテージ湯の山
グループ棟(定員10名) 宿泊 5,100円 休憩 2,550円
家族棟(定員5名) 宿泊 3,100円 休憩 1,550円
※それぞれ1棟あたり1泊1日の利用料です。宿泊施設利用規定はご利用できませんので、ご了承ください。詳細については広島県職員共済組合へお問合せください。

〒738-0601 広島県広島市佐伯区湯来町大字和田128-2
☎082-504-2062
<http://www.ctv-yado.jp/search/area/yunoyama/yunoyama.html>



山口県 山口市 防長苑
1泊朝食付 5,376円～
お部屋または個室でのご夕食は5,000円より
ご予約にて承ります。
お子様用のメニューもございます。

〒753-0077 山口県山口市熊野町4-29
☎083-922-3555
<http://www.bochoen.jp/>




徳島県 徳島市 ホテル千秋閣
シングル 5,940円 ツイン 12,117円～
【料理長おすすめ1泊2食付プラン】
お一人様 8,600円(料金は全て税サ込)
※平成31年4月リニューアルオープン

〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55
☎088-622-9121
<https://www.sensyukaku.jp/>



香川県 高松市 ホテルマリパレスさめき
シングル1泊素泊り 4,600円(税込)～
ツイン(2名1室)1泊素泊り 4,100円(税込)～
【休前日限定プラン】
1泊2食付 10,040円(税込)～

〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4
☎087-851-6677
<http://www.mp-sanuki.jp/>



愛媛県 松山市 えひめ共済会館
松山市の中心に位置し、交通アクセス良好。駐車29台 シングル(仮)
なし 3,564円(税込)～、ツイン(仮定(2名1室) 4,428円(税込)～
朝食バイキング 700円(税込)
※平成30年9月リニューアルオープン

〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1
☎089-945-6311
<http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/>



高知県 高知市 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE
1泊2食付
8,500円(税サ込)～
1泊朝食付
6,804円(税サ込)～

〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20
☎088-823-3211
<http://www.kochi-cs.jp/>



宮崎県 宮崎市 ひまわり荘
JR宮崎駅より徒歩約9分、宮崎の中心部に位置する落ち着いたホテルです。
1泊1名様(税別) シングル 5,500円～
ツイン 5,100円

〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5
☎0985-24-5285
<http://www.himawarisou.com/>



鹿児島県 鹿児島市 マリパレスかごしま
1泊2食付(税サ込)
シングル 12,030円～ ツイン 11,436円～
和室 10,842円～
詳細は施設へ直接お問合せください。

〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8
☎099-253-8822
<http://www.maripala.com/>

- ・消費税率が改定された場合は、料金が変更となる施設があります。詳細は利用施設に直接お問合せください。
- ・組合員及びその被扶養者並びに年金待機者の方は、次の共済組合等が運営する宿泊施設についても相互利用することができます。なお、施設によっては利用を制限している場合もありますので、利用施設に直接お問合せください。
- 国家公務員共済組合連合会 <https://www.kkr.or.jp/hotel/>
- 防衛省共済組合 <http://www.boueikyosai.or.jp/ob/fukuri/spl01.html>
- 日本私立学校振興・共済事業団 <https://www.shigakukyosai.jp/yado/index.html>
- 地方職員共済組合 <https://www.chikyosai.or.jp/tab1-no-yado/>
- 公立学校共済組合 <https://www.kourituyasuragi.jp/>
- 警察共済組合 <https://www.keikyo.jp/syuku01.php>
- 東京都職員共済組合 <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/health-resort/main.html>