

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和2年1月発行

No.211

- 退職を控えた皆様へ …… 2
- 忘れていませんか？インフルエンザ予防接種助成金 …… 11
- 被扶養者の異動手続きはお早めをお願いします …… 12
- 被扶養者認定 Q & A …… 13
- 「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 …… 14
- データヘルス計画に関する取組の報告 …… 16
- 「山の家」利用助成の御案内 …… 18
- 各種セミナー・研修会開催報告 …… 19
- 入学・修学貸付のご案内 …… 20
- ねんきん相談室 …… 22
- もんちゃんのけんこう通信 …… 24
- アクアレー長岡からのお得なプラン情報 …… 25
- 瀬波はまなす荘からのご案内 …… 28
- 春の3県を牛ッとまるかじりフェアのご案内 …… 31

新年のごあいさつ

新潟県市町村職員共済組合

理事長 小林 則幸



明けましておめでとうございます。
組合員とその御家族の皆様におかれましては、輝かしい新年を迎えておられますこととお慶び申し上げます。

また、旧年中は当共済組合の業務運営に関しまして、格別の御支援と御協力を賜り、誠にありがとうございました。

さて、我が国においては、少子高齢化が急速に進み人口が減少するなど社会が大きく変化する中、医療、介護、年金、子育てなどの社会保障制度は持続可能なものとなるよう様々な見直しが行われており、全ての世代が安心感と納得感の得られる全世代型の社会保障制度に転換を図ることとしています。

当共済組合においては、組合員数の減少や標準報酬制への移行などに伴い、掛金及び負担金等の収入が減少しており、短期給付事業につきましては、医療保険者に、健康寿命の延伸と医療費の適正化を図るため、データヘルスの推進など保険者機能の発揮が求められており、特定健康診査・特定保健指導や予防・健康づくり等の取組に対し、インセンティブ重視の仕組みを導入するよう後期高齢者支援金の加算・減算制度の見直しが行われました。後期高齢者支援金の負担が全面報酬割に移行して高齢者医療制度にかかる拠出金は増大し、介護納付金についても段階的に総報酬割が導入され負担も増大し、短期給付財政を圧迫しています。このことから、当共済組合では、レセプトデータ等の分析を行った上で、効果的・効率的な保健事業を実施するとともに、特定健康診査及び特定保健指導の実施率向上とジェネリック医薬品の利用促進に向けた取組を推進してまいります。

長期給付事業につきましては、年金制度に関し

て、社会保障審議会年金部会で高齢期の就労と年金受給の在り方等について議論されているところであり、今後の制度改正の方向性等を注視し、適切に対応していく必要があります。当共済組合はその実施機関として、長期給付事業の適切な事務執行に努めてまいります。

福祉事業につきましては、皆様にとって有意義となる保健事業、宿泊事業、貯金事業、貸付事業及び財形事業を行ってまいります。なお、「保健施設 アクアレー長岡」と「保養所 瀬波はまなす荘」では、皆様がお心ともにリフレッシュしていただけるよう一層のサービスの充実に努めてまいりますので、今年も御愛顧くださるようお願い申し上げます。

共済組合を取り巻く状況は大きく変化しておりますが、組合員とその御家族の皆様の生活の安定と福祉の向上に寄与するため、最善の努力を尽くす所存でありますので、皆様の御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様の御健康と御多幸を心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

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
 - ◆保険課 025-285-5412 hoken@kyousai-niigata.jp
 - ◆年金課 025-285-5413
 - ◆福祉課 025-285-5414 fukushi@kyousai-niigata.jp
- FAX 025-285-5400

URL … <http://www.kyousai-niigata.jp>

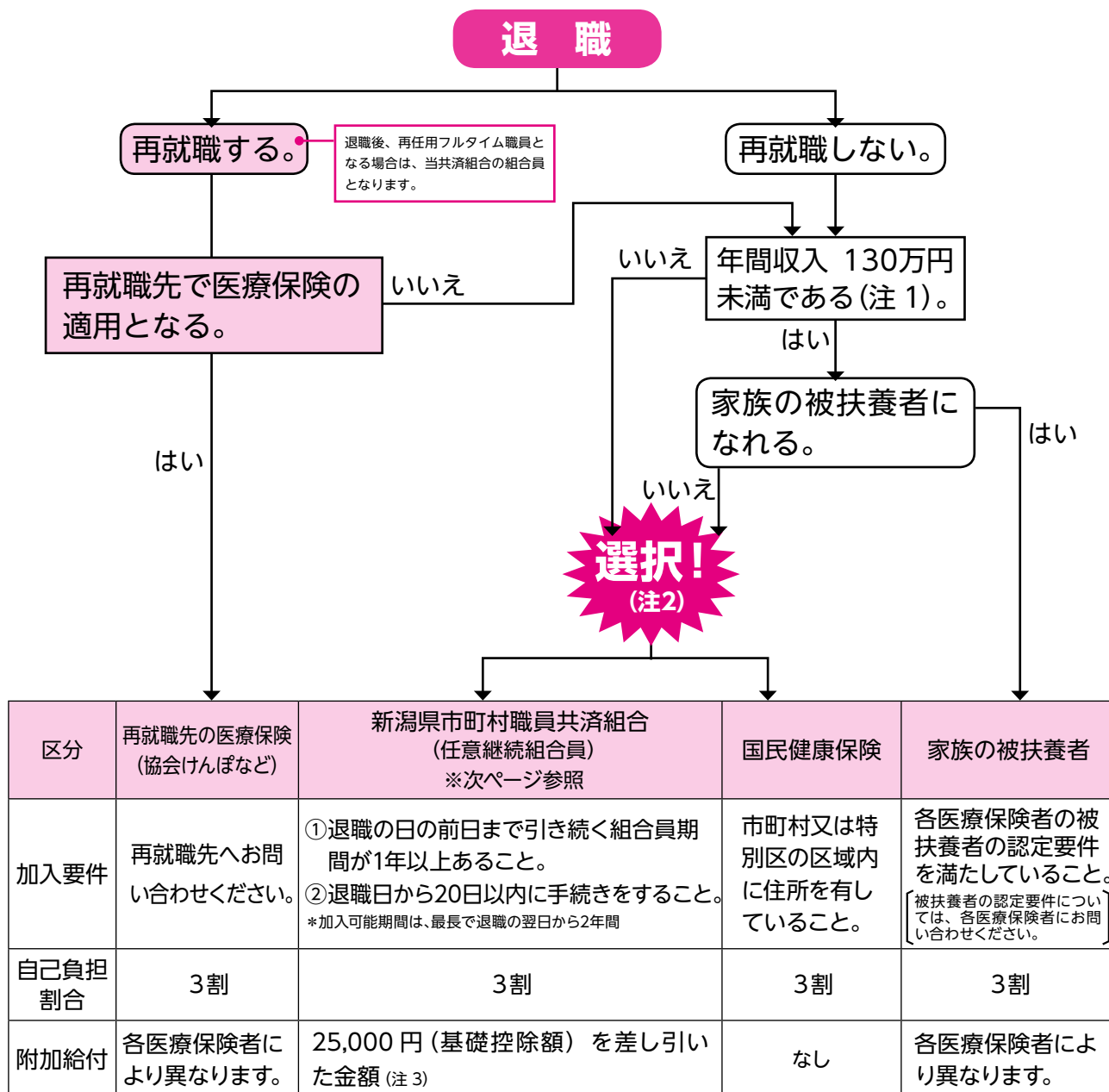
退職を控えた皆様へ

年度末に退職を予定されている組合員の皆さまは多忙な日々をお過ごしのことと思います。

共済組合の各種事業についても、退職という節目にあたり様々な手続きが必要となります。退職後の制度・手続きについてご案内します。

1. 退職後の医療保険制度について

組合員の皆様が退職すると、組合員とその被扶養者は、その翌日に共済組合の資格が喪失となることから、退職後の再就職等の生活状況に応じて、下表により医療保険制度に加入することになります。



注1 障害年金の受給者又は60歳以上の年金受給者の場合は180万円未満となります。

注2 当共済組合の任意継続組合員制度と市町村の国民健康保険のいずれかを選択することとなります。任意継続掛金と国民健康保険の保険料の負担額等を事前に確認し、加入を決定するときの参考にしてください。

注3 任意継続組合員制度の附加給付は、任意継続組合員又はその被扶養者の医療費の自己負担額が1件(1カ月単位。また、医療機関から交付された処方せんに基づく薬剤の支給があるときは診療報酬明細書及び調剤報酬明細書を併せて1件)につき、自己負担額-25,000円=支給額(1,000円未満は支給されません。1,000円以上から支給されることになり、その場合、支給額の100円未満の端数は切捨てとなります。)となります。

2. 任意継続組合員制度について

共済組合の医療保険制度には、退職後も在職中と同様の短期（医療）給付を受けることができる「任意継続組合員制度」があります。任意継続組合員制度の概要等は下表のとおりとなります。

<p>加入要件 及び手続き</p>	<p>退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が、退職の日から20日以内に申出ることにより、任意継続組合員制度に加入できます。</p> <p>なお、任意継続組合員制度に加入する場合は、次の提出書類を退職時の所属所を經由して共済組合に提出いただくこととなります。</p> <p>●「任意継続組合員資格取得申出書兼退職時被扶養者申告書」●「任意継続掛金預金口座振替依頼書」</p> <p>※3月末退職者については、3月中に書類を提出いただく予定としておりますので、ご協力をお願いします。</p>										
<p>加入可能 期間</p>	<p>退職日の翌日から2年間。</p> <p>ただし、任意継続組合員が次表の資格喪失事由に該当の場合は、任意継続組合員の資格が喪失となります。</p> <table border="1" data-bbox="320 703 1406 916"> <thead> <tr> <th>資格喪失事由</th> <th>資格喪失日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>任意継続組合員が死亡したとき</td> <td>死亡日の翌日</td> </tr> <tr> <td>再就職先の医療保険に加入したとき</td> <td>医療保険に加入した日</td> </tr> <tr> <td>任意継続組合員でなくなることを希望する申出をしたとき</td> <td>任意継続組合員でなくなることを希望する申出を当共済組合が受理した日の属する月の末日の翌日</td> </tr> <tr> <td>後期高齢者医療制度に加入したとき</td> <td>後期高齢者医療制度に加入した日</td> </tr> </tbody> </table>	資格喪失事由	資格喪失日	任意継続組合員が死亡したとき	死亡日の翌日	再就職先の医療保険に加入したとき	医療保険に加入した日	任意継続組合員でなくなることを希望する申出をしたとき	任意継続組合員でなくなることを希望する申出を当共済組合が受理した日の属する月の末日の翌日	後期高齢者医療制度に加入したとき	後期高齢者医療制度に加入した日
資格喪失事由	資格喪失日										
任意継続組合員が死亡したとき	死亡日の翌日										
再就職先の医療保険に加入したとき	医療保険に加入した日										
任意継続組合員でなくなることを希望する申出をしたとき	任意継続組合員でなくなることを希望する申出を当共済組合が受理した日の属する月の末日の翌日										
後期高齢者医療制度に加入したとき	後期高齢者医療制度に加入した日										
<p>掛金額</p>	<p>(1) 任意継続掛金等を算定する標準報酬月額はア又はイのいずれか低い標準報酬月額となります。</p> <p>ア 退職時の標準報酬月額 イ 令和元年9月30日の平均標準報酬の月額→380,000円（第22級）となる見込みです。 ※標準報酬等級表は4ページを参照してください。</p> <p>(2) 任意継続掛金等月額</p> <p>① 任意継続掛金 (1)の任意継続掛金等の算定基礎となる標準報酬月額×94.00/1,000（令和元年度）</p> <p>② 介護掛金 (1)の任意継続掛金等の算定基礎となる標準報酬月額×15.14/1,000（令和元年度）</p> <p>注…①介護掛金は任意継続組合員である期間が40歳到達月から満65歳到達の前月まで該当する場合に納付いただくこととなります。</p> <p>②令和2年度の掛金率は、現在、算定中であり、変更になる場合があります。</p>										
<p>掛金の 納付等</p>	<p>指定する取扱金融機関からの口座振替となります。ただし、資格を取得する月の10日以降に申請があった場合、初回の掛金は振込用紙による払込みとなります。</p> <p>納付方法は月払い、半年払い、年払いのいずれかによります。</p> <p>なお、半年払い又は年払いを選択した方は、掛金の割引を受けることができます。</p> <p>取扱金融機関…第四銀行、北越銀行、大光銀行、新潟県労働金庫、新潟県信用農業協同組合連合会及び新潟県内の農業協同組合、新潟県信用組合、新潟県信用漁業協同組合連合会（本店のみ） ※上記以外の金融機関は取扱いできません。</p>										
<p>給付内容</p>	<p>育児休業手当金、介護休業手当金及び休業手当金を除き、在職中と同様の短期給付を受けることができます。</p>										

標準報酬等級表（一部抜粋）

報酬月額		範囲(円)		標準報酬(短期)		
				等級	月額(円)	
～	101,000	未満	1	98,000		
101,000	以上	～	107,000	未満	2	104,000
107,000	以上	～	114,000	未満	3	110,000
114,000	以上	～	122,000	未満	4	118,000
122,000	以上	～	130,000	未満	5	126,000
130,000	以上	～	138,000	未満	6	134,000
138,000	以上	～	146,000	未満	7	142,000
146,000	以上	～	155,000	未満	8	150,000
155,000	以上	～	165,000	未満	9	160,000
165,000	以上	～	175,000	未満	10	170,000
175,000	以上	～	185,000	未満	11	180,000
185,000	以上	～	195,000	未満	12	190,000
195,000	以上	～	210,000	未満	13	200,000
210,000	以上	～	230,000	未満	14	220,000
230,000	以上	～	250,000	未満	15	240,000
250,000	以上	～	270,000	未満	16	260,000
270,000	以上	～	290,000	未満	17	280,000
290,000	以上	～	310,000	未満	18	300,000
310,000	以上	～	330,000	未満	19	320,000
330,000	以上	～	350,000	未満	20	340,000
350,000	以上	～	370,000	未満	21	360,000
370,000	以上	～	395,000	未満	22	380,000
395,000	以上	～	425,000	未満	23	410,000
425,000	以上	～	455,000	未満	24	440,000
455,000	以上	～	485,000	未満	25	470,000

*任意継続掛金の算定基礎となる最高の標準報酬月額は、第22級380,000円が限度額となる見込みです。

任意継続組合員と国民健康保険、どっちが有利？ (令和2年3月末退職者のケース)

国民健康保険（以下「国保」という。）の当年度の保険料の算定基礎額は前年の所得額となっています。よって、退職した年の令和2年度の国保保険料は平成31年1月から令和元年12月の間における所得により算定されますので、国保保険料額は高額になることが多いと考えられます。

退職後2年目（令和3年度）は、無職等の理由により、年間（令和2年1月～12月の間における）所得が減少する場合、国保保険料は低減することになると考えられます。

このことから、一般的に、退職した年は、国保よりも任意継続組合員制度へ加入するほうが、給付（附加給付）と保険料の両方の面で有利になると考えられます。

3. 退職後の医療給付について

退職後も請求により受けることができる短期給付については、次のとおりです。ただし、退職後に加入することになった他の健康保険組合などから同一の事由に対して給付を受ける場合には重複して受けることはできません。

出 産 費	1年以上組合員であった方が、退職後6月以内に出産したとき。
埋 葬 料	組合員であった方が、退職後3月以内に亡くなったとき。
傷病手当金	1年以上組合員であった方が、退職の際に傷病手当金を受けているとき。
出産手当金	1年以上組合員であった方が、退職の際に出産手当金を受けているとき。

4. 国民年金への加入手続きについて

20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入する必要があります。よって、60歳未満で退職された方は国民年金（第1号被保険者）への加入手続きが必要です。

また、組合員に扶養されていた60歳未満の配偶者については、国民年金の第3号被保険者から第1号被保険者への切替え手続きをする必要があります。

国民年金第1号被保険者への加入又は切替えの手続きが必要な方は、次の①から③までの書類等を持参して、居住する市区町村の国民年金担当窓口にて、手続きをお願いします。

- ① 当共済組合が交付した資格喪失証明書（交付については、所属所の共済組合事務担当者にお申出ください。）
- ② 年金手帳
- ③ 印鑑

5. 組合員証等の返納について

退職した場合（退職後、引き続いて再任用フルタイム職員となる場合は除く。）は、組合員の資格を喪失しますので、①から⑥までの組合員証等は、ご自身で破棄せずに、速やかに所属所の共済組合事務担当者を経由して、共済組合に返納してください。

また、①から③の証については、証の余白部分に返納日を油性マジック等で記載し、証にパンチ穴又は切れ込みを入れてから返納くださいますようご協力をお願いします。

- ① 組合員証
- ② 組合員被扶養者証（被扶養者がいるとき）
- ③ 高齢受給者証（該当者がいるとき）
- ④ 限度額適用認定証（交付されているとき）
- ⑤ 特定疾病療養受療証（交付されているとき）
- ⑥ 組合員等保養所瀬波はまなす荘・保健施設アクアール長岡利用証（浅黄色）

【注意事項】

- ・資格喪失後に①組合員証又は②組合員被扶養者証を使用して病院等で受診した場合は、当共済組合が負担した医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。
- ・組合員証等を紛失して返納できないときは別途紛失届を提出してください。（紛失届については、所属所の共済組合事務担当者にお申出ください。）

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

6. 退職に伴う年金(共済)の手続き

1. 退職届書等の提出

退職された場合は、年金受給権の有無にかかわらず、次の書類を退職時の所属所を經由して共済組合に提出してください。

- 「退職届書」
- 「組合員期間等証明書」

※1 退職後、引き続き再任用フルタイム職員となる場合、共済組合の組合員となりますので提出不要です。
※2 退職後、引き続き国、都道府県、公立学校、警察、県外の自治体の職員となる方は、上記に関わらず、「履歴書」(平成 27 年 10 月 1 日以降に当共済組合に加入した方を除く。)と「組合員期間等証明書」を提出してください。

2. 在職中に年金受給権が発生している方の手続き

上記「1. 退職届書等の提出」に併せて、次の(1)又は(2)により、手続きをお願いします。

(1) 平成 27 年 10 月 1 日以降に老齢厚生年金の受給権が発生している場合

■ 既に老齢厚生年金の年金請求を行い、「年金証書」をお持ちの方又は請求中の方

誕生日の属する月以降の組合員期間を加算して年金額を再計算します。

老齢厚生年金の退職改定は、「1. 退職届書等の提出」により行いますが、税法上の扶養控除等の適用を希望する場合は、「公的年金等の扶養親族等申告書」を提出してください。

■ 老齢厚生年金の請求手続きを行っていない場合

老齢厚生年金の請求手続きを行ってください。

(2) 平成 27 年 9 月 30 日以前に退職共済年金の受給権が発生している場合

■ 既に退職共済年金の年金請求を行い、「年金証書」をお持ちの方又は年金請求中の方

誕生日の属する月以降の組合員期間を加算して年金額を再計算しますので、退職時の所属所を經由して退職改定の請求手続きを行ってください。

■ 退職共済年金の請求手続きを行っていない方

退職時の所属所を經由して退職共済年金の請求と退職改定の請求手続きを行ってください。

※64歳までに受給権が発生する特別支給の年金は、支給を繰下げすることができませんので、必ず請求手続きを行ってください。
なお、65歳に受給権が発生する本来支給の年金の支給を繰下げしている方で 70歳未満の方は、引き続き支給を繰下げすることが可能です。

3. 65 歳到達後に退職される方の手続き

上記「1. 退職届書等の提出」及び「2. 在職中に年金受給権が発生している方の手続き」に併せて、退職等年金給付の請求手続きを行うことになります。

※ 70歳未満の方は支給を繰下げすることも可能です。

4. 年金受給権が発生していない方へ

支給開始年齢に達する月の概ね 3 か月前にご自宅宛てに年金請求書が郵送されます。

なお、退職後に氏名・住所が変更となった場合は、共済組合年金課までご連絡ください。

また、支給開始年齢に達する前に年金の繰上げ支給を希望する場合は、共済組合または最寄りの年金事務所にご相談ください。

退職後に、もしも、障害状態になったら？

・ 65 歳までの間に一定の障害状態にある方は、障害厚生年金や障害基礎年金、老齢厚生年金の障害者特例の適用を受けられる場合がありますので、共済組合年金課にお問い合わせください。

(参考)

公的年金の支給開始年齢早見表

生年月日	区分	公務員期間 (フルタイムのみ)			民間等期間		国民年金 老齢基礎年金 ※4
		老齢厚生年金 ※1 退職共済年金 (経過の職域加算) ※2		退職年金 (退職等年金給付) ※3	老齢厚生年金 ※1		
		一般組合員	特定消防組合員 ※5		男性	女性	
昭和 32 年 4 月 2 日～昭和 33 年 4 月 1 日		63 歳	60 歳	65 歳	63 歳	60 歳	65 歳
昭和 33 年 4 月 2 日～昭和 34 年 4 月 1 日		63 歳	60 歳	65 歳	63 歳	61 歳	65 歳
昭和 34 年 4 月 2 日～昭和 35 年 4 月 1 日	今年度 60 歳到達	64 歳	61 歳	65 歳	64 歳	61 歳	65 歳
昭和 35 年 4 月 2 日～昭和 36 年 4 月 1 日		64 歳	61 歳	65 歳	64 歳	62 歳	65 歳
昭和 36 年 4 月 2 日～昭和 37 年 4 月 1 日		65 歳	62 歳	65 歳	65 歳	62 歳	65 歳
昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 38 年 4 月 1 日		65 歳	62 歳	65 歳	65 歳	63 歳	65 歳
昭和 38 年 4 月 2 日～昭和 39 年 4 月 1 日		65 歳	63 歳	65 歳	65 歳	63 歳	65 歳
昭和 39 年 4 月 2 日～昭和 40 年 4 月 1 日		65 歳	63 歳	65 歳	65 歳	64 歳	65 歳
昭和 40 年 4 月 2 日～昭和 41 年 4 月 1 日		65 歳	64 歳	65 歳	65 歳	64 歳	65 歳
昭和 41 年 4 月 2 日～昭和 42 年 4 月 1 日		65 歳	64 歳	65 歳	65 歳	65 歳	65 歳
昭和 42 年 4 月 2 日以降		65 歳	65 歳	65 歳	65 歳	65 歳	65 歳

- ※1 老齢厚生年金の支給開始年齢は、厚生年金の被保険者期間（公務員期間を含む。）の合計が1年以上あり、公的年金の加入期間と合算対象期間の合計が10年以上ある場合です。
- ※2 退職共済年金（経過の職域加算）の支給開始年齢は、※1に加え、平成27年9月30日以前の組合員期間が1年以上ある又は平成27年10月1日をまたいで引き続き組合員期間が1年以上ある場合です。
- ※3 退職年金（退職等年金給付）の支給開始年齢は、平成27年10月1日以降の組合員期間又は平成27年10月1日に引き続き組合員期間が1年以上あり、公務員（フルタイム）を退職している場合です。
- ※4 老齢基礎年金の支給開始年齢は、保険料納付済期間又は保険料免除期間があり、加えて合算対象期間との合計が10年以上ある場合です。
- ※5 ここでいう特定消防組合員とは、消防司令以下の消防職員であった方で組合員期間が退職時又は支給開始年齢到達時まで引き続き20年以上当該消防職員として在職していた組合員をいいます。

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

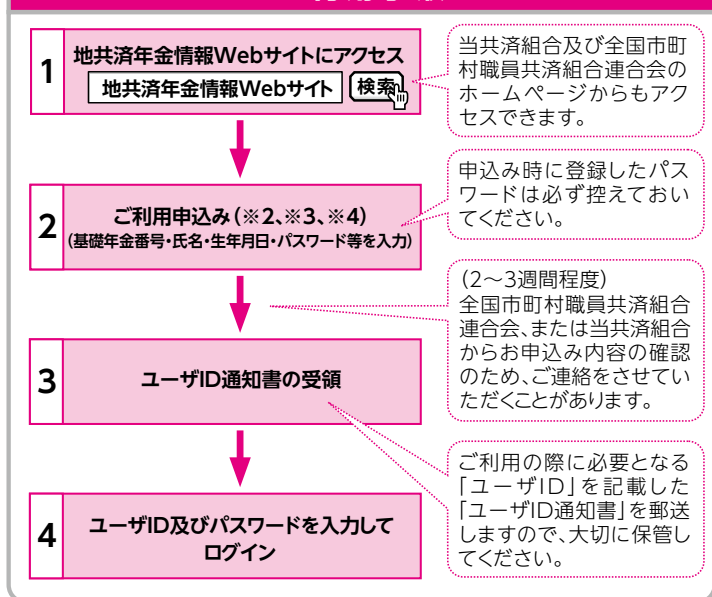
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●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が、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



●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))

7. 退職後の積立貯金について

任意継続組合員は退職後も 積立貯金に継続加入することができます！

任意継続組合員に加入した方は、退職時に積立貯金に加入している方に限り、継続加入できます。現在の利率は年0.7%(金融情勢により変動します)。市中銀行に比べ有利な積立貯金に引き続きご加入くださるようお願いします。

加入資格

任意継続組合員。退職時に積立貯金に加入していることが条件。なお、任意継続組合員を脱退するときは解約となります。

解約

解約は任意です。
また、任意継続組合員を脱退したときは解約申込書を提出してください。締切は脱退する日の翌月15日。翌月の25日に送金します。

継続加入の申込み

令和2年3月13日までに「任意継続組合員・積立貯金継続加入申込書」を所属所経由でご提出ください。

振込先

一部払戻し・解約の振込先は任意継続掛金振替口座となります。

預け入れ

退職手当や例月・臨時等の積立はできません。「退職時の貯金残高」を継続した預け入れとなります。

利率等

利率及び課税方法は現職と同じです。なお、利息は毎年9月末及び3月末で区切って計算し、同日これを元本に組み入れます(半年複利)。

一部払戻し

毎月15日締切、25日送金(銀行休業日の場合翌営業日)。申込書は直接、共済組合へ送付してください。

決算

9月末及び3月末に決算を行い、10月、4月に「貯金現在残高通知書」を自宅に郵送します。

8. 退職後の「市町村共済グループ保険」について

「市町村共済グループ保険」は退職後も 加入することができます！

退職後も継続加入できる制度 (現在加入中の保険に限ります。)	制度の名称	主な保障内容
共済保険※1	退職後定期保険	死亡、高度障害
医療給付制度基本部分 企業年金※2	退職後医療給付制度	入院、手術
三大疾病保障制度	退職後三大疾病保障制度※3	三大疾病
退職後継続制度	退職後継続制度	死亡、高度障害
がん保険	退職後がん保険継続制度	がん

※1 退職日まで継続して2年以上加入していることが必要です。

※2 企業年金から退職後医療給付制度への加入の場合に限り、告知が必要となります。加入を希望される場合は、別途ご案内します。

※3 「7大疾病保障特約」及び「がん・上皮内新生物保障特約」を希望により付加することができます。但し、当該特約に在職中から加入している場合に限りです。

「意思確認用紙」について「意思確認用紙」は「継続を希望する・しない」にかかわらず全員ご提出ください！

- 「意思確認用紙」は退職後の本保険について、継続加入の希望を確認するための用紙です。
- 令和元年度退職予定者セミナー参加者のうち、グループ保険ご加入の皆様全員に配付します。(1月上旬を予定しております。)「意思確認用紙」及び同封のパンフレットにより退職後の保障内容をご確認ください。
- 「退職後がん保険継続制度」については、別途ご案内する場合がございます。予めご承知おきください。

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

9. 任意継続組合員に係る保健事業について

在職中とは異なり、保健事業の大部分が対象外となります。

事業内容	在職中 (組合員)	退職後 (任意継続 組合員)	事業内容	在職中 (組合員)	退職後 (任意継続 組合員)
◆疾病予防 事業	人間ドック利用助成 (24,000円)	○※ (10,000円)	◆体力づくり事業 海の家・プール・山の家・アクアレー長岡利 用助成	○	×
	脳ドック利用助成 各種検診等利用助成 健康電話相談 メンタルヘルス相談	○	×	○	○
◆特定健康診査・特定保健指導 生活習慣病のリスクに着目した健康診査とそ の結果に基づく保健指導。40歳以上75歳未満 の組合員及びその被扶養者が対象。	○	○	◆その他 レクリエーション施設等利用割引	○	×
◆保養事業 直営施設・契約施設等の宿泊利用助成	○	×	特定健康診査・特定保健指導の詳細については、令和2年 5月にお送りする「特定健康診査受診券」に同封する文書を御 覧ください。		
◆厚生事業 訪問型グループエクササイズ リフレッシュ教室等	○	×			
◆薬品事業 救急薬品等の配布 家庭用常備薬の有償あっせん	○	×			

※今年度から、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、人間ドック利用助成の対象となりました(助成金額1万円)。

10. 貸付をご利用中の皆様へ

1. 組合員貸付金の償還

当共済組合から貸付を受けている組合員が退職により資格を喪失したときは、貸付金残高の全額を一括で償還することになります。

◎再任用職員の取扱いについて(2ページ・チャート参照)

再任用フルタイム勤務職員として採用され、引き続き当共済組合の組合員となられる場合でも、退職を事由に退職手当が支給される場合は、貸付規則により貸付金残高の全額を一括で償還することになります。

2. 組合員貸付金の償還方法

貸付金残高は、次のいずれかの方法により償還することになります。

(1) 退職手当により償還する場合

① 地方公共団体から支給される退職手当により全額償還する場合 ⇒様式第6号「償還金払込書」を提出

※退職の翌月に償還の場合は、未償還元金に経過利息を加算した額が償還額になります。

② 新潟県市町村総合事務組合から支給される退職手当により全額償還する場合

⇒様式第7号の1「組合員貸付金の未償還元金金の徴収について(依頼)」を提出

※退職の翌月に償還の場合は、未償還元金に経過利息を加算した額が償還額になります。

(2) 自己資金により全額償還する場合

⇒様式第6号「償還金払込書」を提出。貸付経理口座へ送金してください。

☆各様式については、勤務先の共済事務担当者にお申し出ください。

3. 借用証書の返送

借用証書は、償還が終了した月の翌月に、「貸付金償還終了通知書」と併せて所属所経由で返送します。

4. 団体信用生命保険の取扱い

- ・貸付金の全額を償還することで自動脱退となりますので、保険脱退の手続きは不要です。
- ・保険脱退後の未経過分の特約保証料については、償還終了後2～3か月後に返還されます。
(入金を確認するまでは、当該振替口座を解約しないでください。)
- ・債務返済支援保険の保険料についても、同様の取扱いとなります。

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

11. 長期勤続者宿泊優待について

(1) 対象者

退職し組合員資格を喪失した者のうち、当共済組合の引き続き組合員期間が10年以上ある者を対象として、「長期勤続者宿泊優待券」を発行します。

(2) 宿泊優待の内容

「瀬波はまなす荘」又は「アクアレー長岡」を宿泊利用する際に、「長期勤続者宿泊優待券」を持参することにより、退職者本人とその同伴者1人までに対してそれぞれ**1泊2食につき7,000円を助成**します。

退職者本人及びその同伴者の利用をそれぞれ1回として、有効期間内においてあわせて4回まで使用することができます。

(3) 宿泊優待券の有効期間等

宿泊優待券の有効期間は、退職した日から起算して2年間です。また、紛失しても再発行は行いません。

(4) その他

- ① 当共済組合が実施する他の宿泊利用助成との併用はできません。
- ② 素泊まりや1泊朝食付き（夕食なし）利用の場合は、助成対象外です。
- ③ 退職者本人が宿泊利用しない場合は、宿泊優待券の使用はできません。
- ④ **令和2年3月末退職者に係る宿泊優待券については、令和2年4月中旬に御自宅へ送付します。**



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

● 年金者連盟からのご案内 ●

年金を受給してなくても加入できます!!



▶ 会員同士の助け合い

新潟県市町村職員年金者連盟は、新潟県市町村職員共済組合の年金受給者によって、退職後における年金受給権の擁護と会員相互の親睦を図ることを目的に昭和48年に設立された団体です。

▶ 年金生活を守るとりくみ

- 年金受給者などの処遇改善のために、政府関係者又は国会議員等への要望活動
- 「連盟だより」の年2回の発行により会員の架け橋として年金制度等の情報や連盟活動を発信

▶ 会員の福祉事業

- 会員相互の親睦を図るための囲碁大会や各支部による親睦旅行・趣味サークル活動等
- 会員に対する長寿祝金(満70歳、77歳、80歳、88歳、99歳)及び弔慰金の給付
- 瀬波はまなす荘・アクアレー長岡の宿泊等への利用助成 ●家庭用常備薬等の安価による斡旋
- 「傷害・疾病・介護保険」、「アフラックがん・医療保険」の団体割引の斡旋 ●介護・健康などの相談サービス

▶ 加入をお願いします!!

会員の範囲は、次の①～③で本連盟の目的に賛同する方。

- ①共済組合の組合員であった方で、全国市町村職員共済組合連合会（以下「全国連合会」という。）より年金の給付を受けている方。
- ②58歳以上で全国連合会より年金の給付を受ける権利がある年金待機者の方。
- ③本連盟と団体契約をしているアフラックがん・医療保険に加入する方（年齢問わず）。
「年金者連盟加入申込書」に住所等必要事項を記入して、各支部又は連盟事務局に提出ください。

▶ 会費は支部へも還元されます 年金受給開始後会費納付!!

会費・納付方法は、次のとおりです。

会費は、年額3,000円。6月支給期の年金から天引きによる納付。
年金をまだ受給していない場合は、受給開始後の6月支給期からとなります。
納入された会費の50%は、各支部の活動に還元されています。

— お問い合わせは —
新潟県市町村職員年金者連盟
新潟市中央区新光町4番地1
新潟県自治会館4階
電話 025-284-3838
(午前9時から午後4時)

忘れていませんか？ インフルエンザ予防接種助成金

当共済組合では、今年度もインフルエンザ予防接種費用の一部について助成を行っています。

この助成金の請求期限は、**令和2年2月12日(水) 共済組合必着**となっています。

助成の対象となる方で、まだ請求をしていない方は、早めの手続きをお願いします。



1 助成の対象者

- ① 組合員本人
- ② 組合員の被扶養者のうち、平成13年4月2日から平成31年4月1日までに生まれた方（予防接種をした日において被扶養者として認定されている方に限ります。）

2 助成金額

対象者1人につき、1,000円。ただし、接種に要した金額(消費税含む。)が1,000円未満の場合は、助成対象外。

3 請求方法

インフルエンザ予防接種助成金請求書に予防接種費用に係る領収書を添付し、所属所の共済組合事務担当者を通じて請求をしてください。

4 助成対象外のワクチンについて

鼻腔に噴霧するタイプの生ワクチン「フルミスト」については、厚生労働省未承認のワクチンであるため、助成対象外。

◆◆◆ 共済組合からのお願い ◆◆◆

インフルエンザ予防接種助成金については、当共済組合にあらかじめ登録してある短期給付金等振込口座に送金することとなっています。

しかしながら、例年、短期給付金等振込口座が解約されていたり、氏名変更の際に口座の名義変更を忘れていたりするなどして、送金エラーが発生するケースが多々見受けられます。

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！

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

被扶養者の異動手続きはお早めにお願ひします。

卒業・就職・進学など、ご家族に異動が生じたときは、被扶養者の認定・取消等の手続きが必要となりますので、該当となる組合員の方は速やかに手続きをお願ひします。

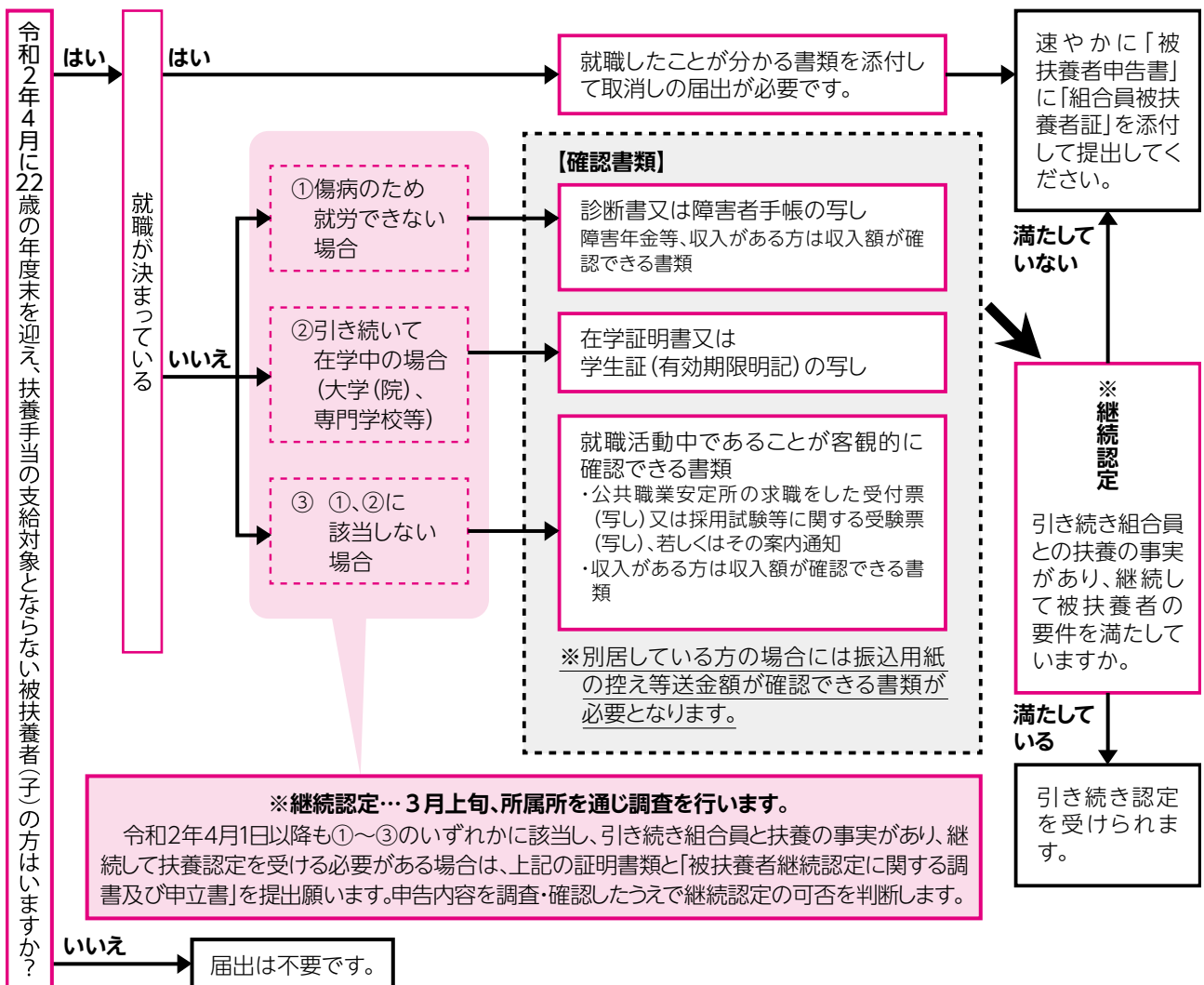
就職などにより取消しが必要な場合

被扶養者が就職したことがわかる書類を添付して、次の書類を提出してください。

- ・被扶養者申告書
- ・組合員被扶養者証

令和2年4月から扶養手当の支給がなくなる被扶養者である子等に係る継続認定の申請等

被扶養者が卒業後、傷病のため就労できない場合や就労の意思がありながら就職が決まらなかった場合など、引き続き組合員との扶養の事実があり、継続して扶養認定を受ける必要があるときには、3月上旬に所属所を通じ、調査を行いますので、「被扶養者継続認定に関する調書及び申立書」と下図の確認書類を提出してください。



住所異動の届出が必要な場合

組合員が転居した場合や、被扶養者が進学等により別居することとなった場合は、以下の書類を提出してください。

- ・組合員住所・被扶養者住所 変更申出書

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 ～ 就職・退職したとき ～

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。

Q1 現在、被扶養者になっている22歳の息子は大学生ですが、アルバイトをしており、年額130万円を超える収入があることがわかりました。この場合、学生であっても、被扶養者認定が取消しになるでしょうか。

A1 被扶養者として認定できる者の収入要件は、年額130万円（障害年金受給者又は60歳以上の年金受給者は年額180万円）未満であるため、年額130万円を超えるようであれば、学生であっても被扶養者認定は取消しとなります。

Q2 私の妻（57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り替わり、収入が月13万円から月8万円となります。これにより、4月1日から厚生年金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が被扶養者として認定できますか？

A2 この事例の場合、妻（57歳）は、主に組合員の収入で生計を維持しており、年収96万円（年額130万円未満）となることから、被扶養者の要件を備えることになります。

ただし、喪失前の保険先で、任意継続の制度があり、その任意継続に加入し、被保険者となっている間は、被扶養者になることができませんのでご注意ください。

なお、短時間労働者に対する厚生年金・健康保険の適用拡大により、正社員から引き続きパート雇用へと身分が切り替わった場合でも、次の(1)から(5)までの要件を満たす短時間労働者については、引き続き厚生年金保険・健康保険の被保険者となりますので、ご注意ください。

(1)週の所定労働時間が20時間以上であること。 (2)雇用期間が1年以上見込まれること。

(3)賃金の月額が8.8万円以上であること。 (4)学生でないこと。

(5)次の①から③までのいずれかに該当すること。

①被保険者が常時501人以上の民間事業所

②被保険者が常時500人以下の民間事業所で、社会保険に加入することについて労使で合意がなされている事業所

③国・地方公共団体に属する全ての事業所

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

健康に関することなら
何でも御相談を！

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、2月中旬に所属所を經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、令和元年6月から令和元年11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、医療機関から当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。

今回のジェネリック医薬品差額通知は、令和元年6月から令和元年8月までの診療に係る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に配布します。

国が掲げるジェネリック医薬品の使用率が令和2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。

※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。

「ジェネリック医薬品差額通知」の配布に伴うお薬の切替状況をお知らせします

当共済組合では、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」（以下「差額通知」という。）を次の配布対象者に該当する組合員に配布し、ジェネリック医薬品への切替えのご検討をお願いしています。この差額通知を配布したことによるジェネリック医薬品への切替状況等は、次のとおりとなりましたので、お知らせします。

◆配布対象者

慢性疾患により薬剤を服用している組合員で、ジェネリック医薬品に切り替えたとしたなら、切替前と比べて1か月の差額が300円以上を見込める方

平成31年2月に配布した組合員数…819名

うち、切替効果の測定期間中に新たにジェネリック医薬品の使用が確認できた方182名（切替率：22.22%）

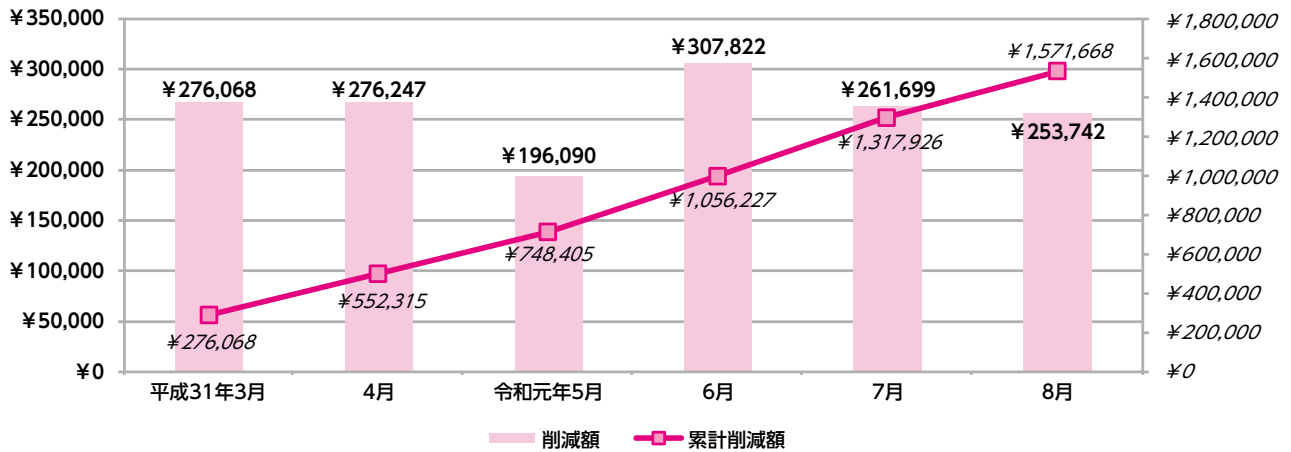
切替効果の測定期間：平成31年3月から令和元年8月までの診療分

令和元年8月に配布した組合員数…728名

切替効果の測定期間：令和元年9月から令和2年2月までの診療分のため、切替状況は今後の集計になります。

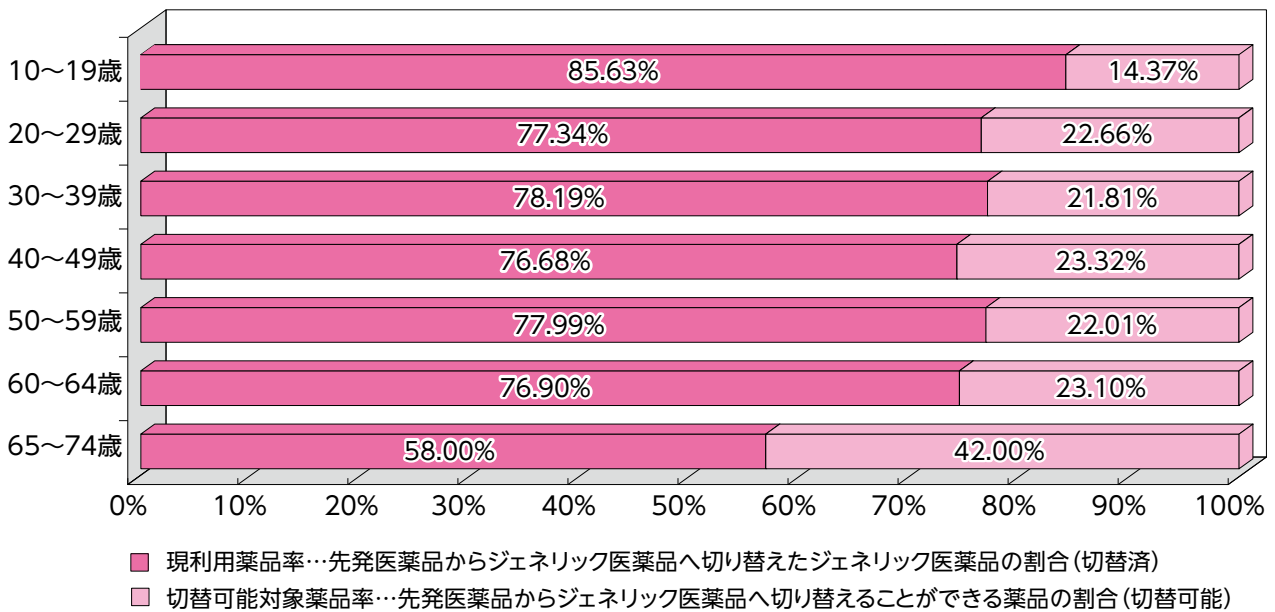
◆削減額の推移について

※ 削減額の定義：「切り替えたジェネリック医薬品の薬剤費」と「切り替えたジェネリック医薬品が先発医薬品だった場合の薬剤費」の差額



平成31年3月から令和元年8月までの診療分における削減額の累計 1,571,668円 月平均 261,944円となりました。皆様からご協力いただき、ありがとうございました。引き続きジェネリック医薬品への切替えについて、ご協力願います。

(参考) 平成31年3月から令和元年5月までの診療分における全組合員の世代別のジェネリック医薬品の使用状況について



●ジェネリック医薬品のお知らせに関する注意など

- ・ジェネリック医薬品に切り替える際は、ジェネリック医薬品を処方することができない、あるいはジェネリック医薬品がふさわしくない場合もありますので必ず医師・薬剤師と十分にご相談いただきますようお願いいたします。
- ・ジェネリック医薬品の詳しい情報については、下記HPなどで紹介されておりますのでそちらをご参照ください。
患者さんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp> 日本ジェネリック医薬品学会

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

データヘルス計画に関する取組の報告について【取組とその成果】

当共済組合では、第2期データヘルス計画（平成30年度～令和5年度）に基づき、当共済組合における健康課題の解決に向けて以下の取組を行っています。

1 健康課題の解決に向けた取組の内容

(1) 特定健診・特定保健指導・ジェネリック医薬品使用に関する啓発の強化 【平成30年度】

各種検診助成金送金通知の裏面に、啓発関連の記事を掲載。

(2) 特定保健指導対象者への利用勧奨の強化 【平成30年度】

特定保健指導利用券が届いた人を対象に、ハガキによる利用勧奨に加え、新たに封書による利用勧奨を実施。

(3) 人間ドック健診助成の対象者拡大 【令和元年度】

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、人間ドック利用助成の対象とした。助成金額は、1万円。このことにより、特に実施率が低い任意継続組合員における特定健診の受診を促す。

(4) 健康電話相談・メンタルヘルス相談室のPR強化 【令和元年度】

ここ数年、健康電話相談及びメンタルヘルス相談室の利用が伸び悩んでいるため、組合員証及び組合員被扶養者証の交付の際に、健康電話相談・メンタルヘルス相談室のPRカードを同封。

(5) 健康年齢通知の送付 【令和元年度】

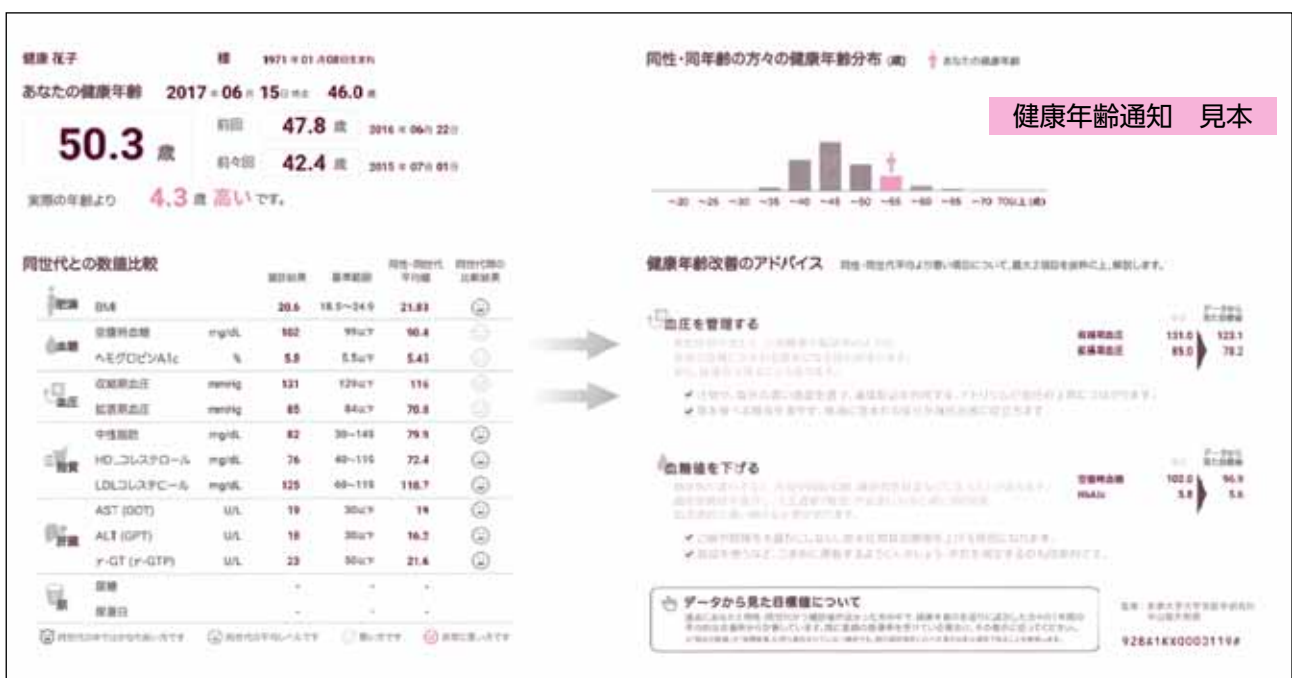
特定健診を受診した人全てを対象として、前年度の受診結果をもとに、実年齢と健康年齢とを比較するわかりやすい指標による通知（健康年齢通知）を送付。（下図参照）

(6) 糖尿病性腎症重症化予防対策（県健康対策課実施計画） 【令和元年度】

上記(5)の対象者のうち、糖尿病のリスクが高いと思われる人へ、医療機関への受診を促す通知（腎通知）を送付。（右ページの図参照）

(7) 禁煙リーフレットの送付 【令和元年度】

特定保健指導該当者のうち、喫煙者に対して禁煙を促すリーフレットを送付。



2 平成30年度における取組の成果等

(1) 特定健診・特定保健指導の実施状況

特定健康診査については前年度並みに留まったものの、特定保健指導実施率については前年度において落ち込んだ分を大きく上回る結果となりました。

	平成28年度	平成29年度	平成30年度
特定健康診査	83.3%	84.6%	84.1%
特定保健指導	16.4%	13.8%	22.8%
特定保健指導該当者の割合	15.9%	16.6%	16.5%

なお、特定健康診査の対象者のうち、特定保健指導に該当した者の割合については横ばいとなっており、今後は、特定保健指導該当者についても減少させていくことが必要であると考えます。

特定保健指導該当者の割合を低くするためには、以下の2点の取組が重要となります。

- ① メタボリックシンドロームの該当者を減少させること（健康な者の割合を増やすこと）。
- ② メタボリックシンドロームに該当しているにも関わらず、医療機関への受診を行っていない人（リスクが高いまま放置している人）の数を減らすこと。すなわち、生活習慣病に係る適切な治療を受ける人を増やすこと。

(2) ジェネリック医薬品使用割合の状況

組合員・被扶養者ともに上昇傾向にあります。

使用割合全体については、令和2年9月までに80%まで引き上げることを国から求められていることから、今後は、特に被扶養者における使用割合について組合員並みに引き上げていくことができるよう、更なる啓発に努めます。

	平成28年10月	平成29年10月	平成30年10月
組合員	73.9%	76.0%	82.6%
被扶養者	66.2%	70.1%	75.0%
全体	70.1%	73.1%	79.0%

腎通知が届いた方へ・・・早めの受診が肝「腎」です！

当共済組合では、健康年齢通知（8月）をお送りした方のうち、腎機能の低下がみられる方に対して、医療機関への受診勧奨とその後の治療を促すための「腎通知」を11月に発送しました。

腎機能は、一度低下してしまうと、元に戻すことができないと言われております。

治療をまだ始めている方は、この機会に医師の診察を受けましょう！

また、すでに医療機関への受診を開始している方は、これ以上悪くならないよう、これからも治療を続けていきましょう。



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

冬場の健康づくりに！「山の家」利用助成の御案内



冬の健康増進や体力づくりにお役立ていただけるよう、当共済組合では今シーズンも「山の家」宿泊利用助成を行います。

利用方法については、令和元年12月に各所属所へお送りしたチラシ「令和元年度 山の家開設」を御覧ください。

開設期間：令和2年3月8日まで

- 新潟県市町村職員共済組合「山の家」に指定された宿泊所に宿泊する際に、1人1泊につき1,500円を助成します。
- あらかじめ「山の家宿泊利用助成券」の交付を受け、宿泊所にチェックインをする際に提出してください。
- 「山の家宿泊利用助成券」は、所属所の共済組合事務担当者から交付を受けてください。

対象者

- 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



<注意>

上記対象者以外の方は、山の家宿泊利用助成を受けることはできません。

【お知らせ】 スキー場リフト券等利用割引については、平成30年度をもって終了しました。

【令和元年度町村職員親善球技大会に関するお知らせ】

10月19日に開催を予定していた新潟県町村職員親善ボウリング大会は、台風19号の影響による県内各地の被害状況や各町村の対応等を考慮し、中止としました。

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
高知共済会館 COMMUNITY SQUARE	高知県市町村職員共済組合	高知県高知市	令和元年12月22日

休館

施設名	共済組合名	所在地	休館期間
サンペルラ志摩	三重県市町村職員共済組合	三重県志摩市	令和2年4月1日 ～令和2年4月29日

～仕事は「やり方」時間は「使い方」人生は「生き方」！～

働く人のメンタルヘルスセミナーを開催しました



9月11日に、新潟県自治会館で「働く人のメンタルヘルスセミナー」を開催しました。

講師は、県内のみならず、全国各地で精力的に講演活動を行っている「話の魔術師」こと大西金吾氏。

テーマは、『仕事は「やり方」時間は「使い方」人生は「生き方」！』。

終始笑いと和やかな雰囲気に包まれ、自分自身を知る秘訣、より良いコミュニケーションの手法、前向きな考え方になるヒントなど、盛りだくさんの3時間半となりました。

(一社) 新潟県労働衛生医学協会専務理事 大西金吾氏

参加者からの感想

- ・「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という言葉が印象に残りました。
- ・心の持ち方、ストレスに対応する力など、知らなかったことがあり、とても分かりやすかったです。
- ・もう一度職場に帰ってテキストを読み返してみたいです。
- ・心も鍛えれば強くなるということがわかって、勇気が出ました。
- ・良い人間関係を築いていく上でも、自分から積極的に行動することが大切なのだと学びました。



管理監督者向けメンタルヘルス研修会を開催しました

11月6日に、新潟県自治会館で(一社)日本産業カウンセラー協会から白井久美子講師・米田睦美講師をお招きし、「管理監督者向けメンタルヘルス研修会」を開催しました。

講義のほか、参加者同士の意見交換やロールプレイ(役割実演)による実習を行うなどして、職場におけるメンタルヘルスの重要性とその対策方法、復職支援の方法などについて学びました。

参加者の中には、職場のメンタルヘルス対策委員となっている方のみならず、実際にメンタル不調に陥りかけた部下を抱えた方も多く、各職場とも、メンタルヘルス対策に苦労をされていることが感じられました。



参加者からの感想

- ・コミュニケーションの難しさを改めて理解した。職員の変化に気づけるよう、気を配りたいと思う。
- ・自分では部下とのコミュニケーションは十分とれていたと思っていたが、まだまだ不十分であると感じたので、振り返る良い機会となった。
- ・部下の状態把握の重要性、声のかけ方、繰り返し声かけする重要性を理解できた。
- ・誰しもが持つ陰性感情のコントロールの仕方、職場復帰時の留意点について学ぶことができた。できるだけ、心の病を持つ職員を出さぬよう、日頃から留意したい。



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

入学・修学貸付のご案内

**低金利
年利 1.26% !**

共済組合では、お子様の入学金等の入学時の費用支払いに充てる「入学貸付」と、授業料等の修学時の費用支払いに充てる「修学貸付」を行っております。借入れをご希望の方は、共済事務担当課を通じてお申込みください。

※入学金・授業料等納付後の貸付は原則行っておりませんので、納付前に貸付をお申込みください。

貸付種類	入学貸付	修学貸付
貸付利率	年利 1.26% (変動金利制・毎年 10 月に利率が見直されます)	
貸付事由	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）の入学費用等	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）が在学中修学に要する費用
対象となる学校	<ul style="list-style-type: none"> 学校教育法に定める中等教育学校（後期課程に限る。）、高等学校、高等専門学校、大学、大学院、専修学校、各種学校 外国の教育機関で上記に準ずる学校 	
貸付金額	給料月額 of 6 月分（最高限度 200 万円） 必要費用の範囲内で 10 万円を最低額とし、 1 万円単位	1 年につき 180 万円限度 ※ 下表修学貸付の月別貸付限度額 参照 必要費用の範囲内で 10 万円を最低額とし、 5 万円単位
償還方法	元利均等償還	
償還期間	貸付金額に応じて、40 月～ 120 月	<ul style="list-style-type: none"> 修学期間中は利息のみ支払い（申出により修学期間中の元利均等償還可） 貸付金額に応じて、修学期間終了後 45 月～ 150 月
必要書類	<ul style="list-style-type: none"> 特別貸付申込書 借用証書 印鑑登録証明書 合格通知書の写し 入学費用及び納付期限が確認できる書類の写し 入学者が被扶養者でない子の場合、戸籍謄本又は住民票 	<ul style="list-style-type: none"> 特別貸付申込書 借用証書 印鑑登録証明書 在学証明書の写し 修学費用及び納付期限が確認できる書類の写し 修学者が被扶養者でない子の場合、戸籍謄本又は住民票
申込期限	借入希望月の 10 日（休・祝日の場合は前日）までに共済組合必着	
送金日	借入希望月の 28 日（休・祝日の場合は前日）	

★償還表は、当共済組合ホームページをご覧ください。

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

★修学貸付は貸付月により限度額が異なります。

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

安全

确实

積立貯金

半年
複利

年0.7%

をご存知ですか？

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

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)

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)

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)

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)

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

新潟県市町村職員共済組合職員人事異動

【異動】

○令和元年12月1日付け

(氏名)	(異動後)	(異動前)
松本 由佳	保険課 主査	福祉課 主査

○令和2年1月1日付け

(氏名)	(異動後)	(異動前)
岩崎 匠	福祉課 副参事 貸付係長	福祉課 貸付係長
中村 直子	総務課 副参事 経理係長 出納主任	総務課 経理係長 出納主任
長谷川 了	福祉課 副参事 保健係長	福祉課 保健係長

【退職】

○令和元年10月31日付け

(氏名)	(異動後)	(異動前)
小海 洋平	退職	年金課 主事

○令和元年12月31日付け

(氏名)	(異動後)	(異動前)
山崎 祐介	退職	保険課 主査

～～ねんきん相談室～～

給与所得による年金の制限について

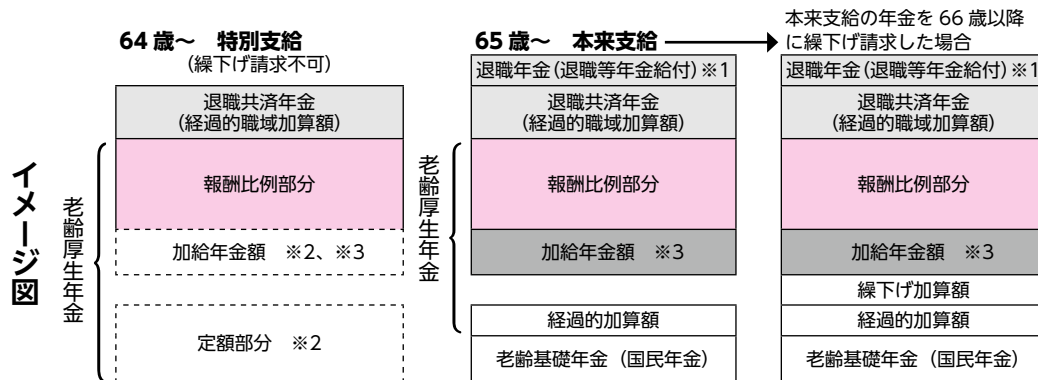
《問》 私は、現在、〇〇市の税務課に勤務しています。生年月日は、昭和34年5月5日です。
私は、今年度末に定年退職を予定していますが、すぐに年金が出ないため、〇〇市で引き続き再任用職員としてフルタイム勤務するか否かを検討しています。
私(一般組合員)の場合、老齢厚生年金は、64歳に到達した翌月の令和5年6月分から支給されるとのことで、もし、その時点で給与収入がある場合は、年金支給額が減額されるのでしょうか？

《答》 老齢厚生年金の受給権者が以下の①～③に該当している間は、年金額の一部又は全部が支給停止となることがあります。
年金の支給停止計算については、次ページを参考としてください。65歳未満の方と65歳以上の方では計算方法が異なります。

- ① 70歳未満の方で厚生年金保険に加入している場合（公務員も含む。）
- ② 70歳以上の方で厚生年金保険適用事業所に勤務している場合（公務員も含む。）
- ③ 国会議員・地方議会議員である場合

なお、上記の方の事例において、平成27年9月以前の引き続き組合員期間が1年以上ある場合は、64歳で退職共済年金(経過的職域加算額)の受給権が発生しますが、公務員としてフルタイム勤務している間は、全額支給停止となります。

また、平成27年10月1日以後の組合員期間又は平成27年10月1日に引き続き組合員期間が1年以上あり、65歳時点で公務員としてフルタイム勤務していない場合は、退職年金(退職等年金給付)の受給権が発生します(65歳時点で公務員としてフルタイム勤務している場合は、退職時点で受給権が発生します。)



- 公務員としてフルタイム勤務している間は、支給されません。
- ①～③に該当している間は、支給停止となることがあります。次ページを参考としてください。
- 老齢厚生年金の報酬比例部分が全額支給停止している間は、全額支給停止となります。
- ①、③に該当している間は、加算されません。
- 支給停止の対象ではありません。

- ※1 65歳時点で公務員としてフルタイム勤務している場合は、退職時点で受給権が発生します。
- ※2 組合員期間が44年以上ある場合又は障害状態で障害等級に該当する程度にある場合のみ加算されます。
- ※3 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

年金の支給停止計算

65歳未満の方

A. 総報酬月額相当額 ※1 と基本月額 ※2 との合計額が 28 万円 ※3 以下の場合

支給停止額 = 0 円 (全額支給)

B. 総報酬月額相当額 ※1 と基本月額 ※2 との合計額が 28 万円 ※3 を超える場合

(a) 基本月額が 28 万円以下で、総報酬月額相当額が 47 万円以下のとき

支給停止額 = $\frac{(\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 28 \text{万円})}{2} \times 12 \text{月}$

(b) 基本月額が 28 万円以下で、総報酬月額相当額が 47 万円を超えるとき

支給停止額 = $\left\{ \frac{(47 \text{万円} + \text{基本月額} - 28 \text{万円})}{2} + (\text{総報酬月額相当額} - 47 \text{万円}) \right\} \times 12 \text{月}$

(c) 基本月額が 28 万円を超え、総報酬月額相当額が 47 万円以下のとき

支給停止額 = $\frac{\text{総報酬月額相当額}}{2} \times 12 \text{月}$

(d) 基本月額が 28 万円を超え、総報酬月額相当額が 47 万円を超えるとき

支給停止額 = $\left\{ \frac{47 \text{万円}}{2} + (\text{総報酬月額相当額} - 47 \text{万円}) \right\} \times 12 \text{月}$

65歳以上の方

A. 総報酬月額相当額 ※1 と基本月額 ※2 との合計額が 47 万円 ※3 以下の場合

支給停止額 = 0 円 (全額支給)

B. 総報酬月額相当額 ※1 と基本月額 ※2 との合計額が 47 万円 ※3 を超える場合

支給停止額 = $\frac{(\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 47 \text{万円})}{2} \times 12 \text{月}$

※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 = 老齢厚生年金の報酬比例部分(複数の老齢厚生年金の受給権がある場合はその合計額) × 1/12

※3 28万円・47万円は令和元年度の額

地方公務員共済組合連合会からのお知らせ

経過の長期給付(旧3階部分)に係る 現況及び収支見通しを作成し、総務大臣に報告しました。

厚生労働省が令和元年財政検証結果を公表したことを受け、総務省より、令和元年財政検証における経済前提ケース I ~ V を前提とした「経過の長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成する旨の通知が発出されました。地方公務員共済組合連合会では、この通知に沿って「経過の長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成し、総務大臣に報告しました。

この報告内容を当連合会のホームページに掲載しましたので、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「一元化・制度改正関係」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



もんちゃんの けんこう通信

2020.1月号

Vol. 27



かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「股関節の内転筋を鍛える」です。
「内転筋」とは腿の内側にある筋肉で、①足を閉じる②まっすぐな脚にする③骨盤を安定させるという働きがあります。
特に、立位や歩行の際には内転筋と外転筋がきちんと機能して、骨盤が傾かずまっすぐな状態を保つことが重要になってきます。

今回紹介するエクササイズは、「内転筋」だけでなく腹斜筋（腰の左右側面の筋肉）、外転筋（お尻の筋肉）等のアウトERMUSCLE（体の外側にある筋肉）を鍛えて骨盤を安定させる効果を発揮し、良い姿勢を保つことに繋がります。
「腿の内側を引き締めたい!」方にはおすすめです。

レッグアダクション：腿の内側を引き締める



1. 横向きの状態で、上側の膝を立てます。下側の足を膝の間にとおし、両手で左足首をつかみます。



2. 下側の腿の内転筋（腿の内側の筋肉）を意識して、ゆっくりと上げます。

・動作のスピード：1、2で上げて1、2でおろす ・呼吸：吐きながら上げて、吸いながらおろす ・回数：10～20回×1セットずつ

横向き 両脚挟み挙上：骨盤の安定性を高める



1. 横向きの状態で、足首にフックのようなものを挟みます。両側の内転筋にしっかり力を入れてスタートします。



2. 下側の内転筋と上側の腹斜筋（脇腹）を意識しながら上に持ち上げます。上げきったら元の位置へ戻します。

下側（写真左脚）の腿の内側と上側（写真右脚）の横のお尻・お尻の筋肉に同時に力が入ることで骨盤を上下からクロスするように引き締める力となり、骨盤の安定に繋がります。

開催中

正月太り解消! 3か月チャレンジ!!

『第9回 体脂肪・筋肉買取りキャンペーン』

- 実施期間：令和2年1月4日(土)～4月30日(木)まで ※エントリー期間は、令和2年1月4日(土)～1月31日(金)まで
- 参加費：1,000円(税込) ● 対象者：組合員とその家族及び会員(温泉会員除く) ※18歳以上に限る
- 申込み方法

申込用紙を記入して
バーデフロントへ!

エントリー時に
体組成計で測定!

エントリーから3ヶ月以内
に終了測定を行う!

体脂肪の減少量or
筋肉の増加量に応じて
景品GET!

景品	3.0kg以上	2.0kg～2.9kg	1.0kg～1.9kg	0.5kg～0.9kg	0.1kg～0.4kg	なし(参加賞)
	3,000円アQUARE長岡商品券+タオル無料チケット(5回分)	2,000円アQUARE長岡商品券+タオル無料チケット(5回分)	1,000円アQUARE長岡商品券+タオル無料チケット(5回分)	500円アQUARE長岡商品券+タオル無料チケット(5回分)	ティッシュBOX[2個]+タオル無料チケット(5回分)	ティッシュBOX[1個]+タオル無料チケット(5回分)

さらに 最優秀賞の方には
豪華景品あり!

脂肪・筋肉部門の男女
各1名ずつ



新潟県長岡市健康増進課
新潟県福祉のまちづくり条例適用施設

AQUARE アQUARE長岡

●詳しくは、アQUARE長岡 担当:門谷(もんや)まで

TEL.0258-47-5656

冬トク! 正月太り解消週間!!

1/15~
1/31まで

施設利用料
[通常]大人:300円→

100円に!! ※小人5100円



フィットネス体験会

令和2年
1/18
[土]

姿勢改善ストレッチ

11:00~12:00
実施場所/スタジオ

ストレッチボールを使った体幹のストレッチ
ハーフボールを使った姿勢安定のためのトレーニング
自宅で行えるストレッチ

- 定員 30名
- 参加費 施設利用料に含む
- 対象者 組合員とその家族



第2 土曜日 マシジム体験会

効果的で安全なマシントレーニングを習得!
(日程) 令和2年 1/11、2/8、3/14

- 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



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

第4 土曜日 体力年齢測定会

実年齢と体力年齢の差を知る!
(日程) 令和2年 1/25、2/22、3/28

- 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、
閉鎖片脚立ち、座位体前屈、
垂直跳び)
- ③体力測定結果説明



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

プログラム参加申込書 fax.0258(47)2051 メ切(前日までにfax送信ください)

コース	氏名	性別	生年月日	年齢	所属市・部課署名	ご住所(連絡先)
姿勢改善ストレッチ マシンジム体験会 体力年齢測定会 <small>(写真撮影不可)</small>	フリガナ	男・女	S H (身長 cm)	歳	組合員・家族	(電話番号) (〒) ()
姿勢改善ストレッチ マシンジム体験会 体力年齢測定会 <small>(写真撮影不可)</small>	フリガナ	男・女	S H (身長 cm)	歳	組合員・家族	(電話番号) (〒) ()

※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。

お問い合わせはこちら ☎ 0258-47-5656

くじ引きチャレンジ!

令和2年1月7日(火)～2月29日(土)まで

アクアール長岡
商品券

夕食時
ワンドリンクサービス

ふぐ会席 全10品 ～3月末日までの限定

1泊2食付き **9,200円** (一般13,500円)
※土曜日、祝前日は2,500円増し

2名様以上
利用の3日前までの
要予約

全席酒	梅酒	蒸物	香焼蒸し
先物	河豚白子五富	餅の物	河豚皮と長子の ほん特掛け
前菜	旬の奇盛合せ	蒸物	河豚の天麩羅
刺身	河豚刺し	全席	雑炊
鍋物	河豚ちり	デザート	季節のデザート
巻物	ひれ玉焼		

お品書き



日曜日・平日限定 日曜日や平日にお手軽に宿泊♪

旬鮮プラン ワンドリンク付き

1泊2食付き **4,900円** (一般9,200円)



小人プラン 5歳～小学生

平日 1泊2食付き

3,900円 (一般7,200円)
※土曜日、祝前日は2,500円増し



幼児5歳未満
添い寝で無料

お子様ランチ 800円

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イ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。

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】ホームページにてご確認ください
<http://www.aquarenagaoka.or.jp> **アクアール長岡** **検索**



和食ダイニング ^{こぼし} 辛夷

健康メニューフェアのご案内

1月～3月の平日の**水曜日**は、通常900円→**なんと600円!!**
腸活ランチ、抗酸化ランチが



平日10食限定

1月

腸活ランチ

900円

「腸活」とは?

腸のために行うケアを「腸活」といいます。善玉菌を増やすことで、便秘の改善や美肌効果を期待できます。

- 〈献立〉
- ・煮込みハンバーグ (鶏がま入り)
 - ・ビーンズサラダ (葱こうじドレッシング)
 - ・主ふ子納豆 五穀米
 - ・味噌汁
 - ・ヨーグルト
 - ・ブルーベリーソース掛け



平日10食限定

2月
3月

抗酸化ランチ

900円

「抗酸化」とは?

活性酸素によって酸化を抑えることが抗酸化です。抗酸化ランチは老化や、がん、生活習慣病などの予防効果を期待できます。

- 〈献立〉
- ・紅のトマト煮
 - ・ペビーリーフサラダ
 - ・豆腐と小松菜ナムル
 - ・さつま芋のレモン煮
 - ・五穀米 味噌汁
 - ・お新巻

まごわやさしい膳 1,150円

血圧の気になる方におすすめ
アマニオイル使用

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事をするために取りたい食材から1文字ずつとり、それぞれ豆(大豆製品)、ごま(ナッツ)、わかめ(海藻類)、野菜、魚、しいたけ(きのこ類)、いもを指し、一度の食事に全ての食材を取れます。

- 〈献立〉
- ・サーモン味噌揚げ
 - ・切干大根
 - ・ポテト豆サラダ
 - ・きのこバター醤油焼き
 - ・梅ひじきご飯
 - ・お新巻
 - ・味噌汁
 - ・デザート



通年

告知① 令和2年

長岡まつり 宿泊予約ご案内

本年も、長岡まつり大花火大会8月2日・8月3日月の宿泊予約を抽選にて承ります。

ご宿泊代金 (お一人様) 1泊朝食付

〈大人〉 12,000円 (一般16,000円) (入湯税150円別)

〈小人〉 8,900円 (一般11,900円)

※宿泊料金は、令和元年度利用助成額に基づく料金であり、変更になる場合があります。

お申込方法やその他詳細につきましては、HPまたはQRコードよりご確認ください。



お申込期間 令和2年2月1日(土)から令和2年4月15日(水)必着。

告知② 令和2年4・5月開催
宮城・山形・新潟県合同企画

今年も/ 三県の和牛食べ比べ 地酒飲み比べ付きプランを実施いたしまーす!!

〈平日 1泊2食付〉

9,200円 (一般13,500円)

※土曜、日曜は12,500円です。



※宿泊料金は、令和元年度利用助成額に基づく料金であり、変更になる場合があります。※昨年のイメージです。

和モダン温泉付き客室

【和モダン温泉付き客室】利用料金イメージ

平日 1泊2食付き・2名利用(夕食B料理 4,000円)の場合

⇒ 大人1名様 **10,670**円(サ・税込み)

平日 1泊2食付き・4名利用(夕食B料理 4,000円)の場合

⇒ 大人1名様 **8,855**円(サ・税込み)

※上記料金は、組合員(大人4,000円の利用助成後)の料金になります。
土曜・祝日の前日は1,210円割増しになります。

リピーター増えてます！

源泉使用 客室紹介！

瀬波温泉

瀬波はまなす荘
スタッフ
一押し！



露天風呂付客室

【露天風呂付客室】利用料金イメージ

平日 1泊2食付き・2名利用(夕食B料理 4,000円)の場合

⇒ 大人1名様 **8,613**円(サ・税込み)

平日 1泊2食付き・4名利用(夕食B料理 4,000円)の場合

⇒ 大人1名様 **7,403**円(サ・税込み)

※上記料金は、組合員(大人4,000円の利用助成後)の料金になります。
土曜・祝日の前日は1,210円割増しになります。

特別室(洋室ツイン)

【特別室洋室ツイン】利用料金イメージ

平日 1泊2食付き・2名利用(夕食B料理 4,000円)の場合

⇒ 大人1名様 **8,613**円(サ・税込み)

※上記料金は、組合員(大人4,000円の利用助成後)の料金になります。
土曜・祝日の前日は1,210円割増しになります。

〒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

～ 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

極上プラン



【1泊2食付き・2名利用（和室8畳）の場合】

平日大人（中学生～）お一人様 **11,396円**（サ・税込み）

平日子供（5歳～）お一人様 **5,470円**（サ・税込み）

- ◎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食付き・2名利用（和室8畳）の場合】

平日 お一人様 **9,798円**（サ・税込み）

- ◎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、「**ボッテガ 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。

ゴールドプラン

【1泊2食付き・2名利用（和室8畳）の場合】

大人（中学生～）

【1泊2食付き】 **4,983円**（サ・税込み）

【2泊5食付き】 **8,966円**（サ・税込み）

【3泊8食付き】 **13,449円**（サ・税込み）

- ◎連泊すると**1泊につき500円**お得に!!
- ◎連泊時の**昼食もサービス**（メニューはお任せください。）
- ◎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1,210円（サ・税込み）増しになります。

ボウリング大会 ～景品あり～

開催日時：令和2年2月13日（木）～14日（金）

13日13:30プレー開始(3ゲーム)

募集人員：25名（先着順）

参加費：12,000円(1泊2食付き、サ・税込、プレー代貸靴代込)

会場：ジョイタウンボウル新発田（現地集合）

※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大人お一人様4,000円増しになります。大人のみ受付となります。あらかじめご了承ください。

目指せ優勝!!



2020年グランピング

モバイルハウス4月～10月 テント5月～9月

＼好評予約受付中／

詳細は施設まで!!



～瀬波はまなす荘休館日のご案内～

【1月】…6日・7日・8日・9日

【2月】…4日・5日・18日・19日

【3月】…10日・11日・24日・25日

～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ください。お客様（ご同行者様含む）に、**見本**、オレンジジュース・烏龍茶のいずれか1杯をサービス。有効期限：令和2年3月31日

〒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>

～村上ならではの魅力的なスポット～



鮭のまち「村上」

千年鮭 さっかわ



茶染体験 (山上染物店)

村上には北限のお茶の生産地。その茶葉を使い、ハンカチやコースター、ストールなどを染める珍しい茶染の技を創業 360 余年あゝの染物店で体験できます。

体験のお申込みは 1 週間前までの事前予約が必要です。

場所：村上市肴町 2-17

電話：0254-52-3570

営業時間：9：00～17：00

HP：www.yamagami-some.com



大洋酒造 和水蔵 (なごみくら)

越後の米と朝日連峰の雪解け水を水源とした名水で造る日本酒「大洋盛」。

自慢の吟醸酒のほか、ここでしか味わえない原酒の試飲も出来ます。

場所：村上市飯野 1-4-31

電話：0254-53-3145

営業時間：9：00～12：00

13：00～16：00

HP：www.taiyo-sake.co.jp



日本初の鮭の博物館 イヨボヤ会館

「イヨボヤ」とは、村上地方の方言で鮭のこと。館内では鮭をはじめ、様々な淡水魚等を観察できます。

タイミングが合えば、鮭の産卵の瞬間に出会えることも！

場所：村上市塩町 13-34

電話：0254-52-7117

営業時間：9：00～16：30

定休日：年末年始(年始は臨時開館する場合あり)

HP：www.iyoboya.jp

城下町村上 町屋の人形さま巡り

名家が代々受け継いできたひな人形をはじめ、武者人形や土人形などの多彩な「人形さま」を毎年 3 月に約 80 軒の町屋で公開します。普段はなかなか入れない町屋内部も見学できる、貴重な機会です。

場所：村上市・旧町人町一帯

電話：0254-53-2258

開催期間：3月1日～4月3日

9：00～17：00

HP：www.sake3.com/ningyousama



【村上駅送迎 (要予約)】

村上駅から当荘までの送迎も承ります。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。



〒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



牛ツ 春の3県を とまるかじりフェア

開催期間 2020.4.1～5.31

瀬野浜温泉 うしお荘
(山形・鶴岡市)
TEL. 0235-75-2715

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

青葉温泉 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

バレス松洲
(宮城・松島町)
TEL. 022-354-2106



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？

スタンプラリー宿泊期間は、2020.4.1から6.30までの3か月間になります。

3つのうれしい企画

- 1 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楽しめます。
- 2 お土産品も「期間限定」の品ぞろえ**
参加する施設が選んだ「企画ならではのお土産品」がそろいます。今年は3県のお米もあります。食べ比べてみませんか。
- 3 素敵な賞品が当たります**
スタンプラリーで宿泊券をプレゼント。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

切り取ってスタンプラリーの台紙としてお使いいただけます。

スタンプラリー
5つの施設のうち、2つの施設に宿泊いただきますと、抽選で宿泊ペア招待券をプレゼント。(5組様にプレゼント)



必要事項をご記入し、フロントに応募ください。(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。)

お名前	
ご住所	〒
電話番号	

【個人情報の取扱いについて】
応募いただいた個人情報については、当キャンペーンの賞品の抽選・送付に使用させていただきます。それ以外での目的で個人情報を利用することはありません。

宮城・山形・新潟県
保養施設合同企画

春の3県を
牛ツとまるかじり
フェア

5つの保養施設

日本三景松島
パレス松洲

Miyagi



松島の静かな海のほとりにたたずむ絶景の宿。自慢のお料理とくつろぎの空間を提供します。癒しのひとときを、思い思いにお楽しみください。

TEL 〒981-0215 宮城県松島町高城字浜38
TEL 022-354-2106
HP <http://palace-matsushima.jp>

湯野浜温泉
うしお荘

Yamagata



食の都庄内の海の幸、体の芯から温まる“さらさら湯”の温泉、そして日本海が一望できる客室。抜群の景色を活かした空間でいつもと違う時間をお過ごしください。

TEL 〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23
TEL 0235-75-2715
HP <http://www.ushiosou.net>

瀬波温泉
瀬波はまなす荘

Niigata



日本海の情緒あふれる風情と四季折々の味覚、さまざまな特産品や伝統文化、そして日本海に沈む夕陽を眺めながら非日常な空間をお楽しみください。

TEL 〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17
TEL 0254-52-5291
HP <http://www.kyousai-niigata.jp>

青葉温泉
アクアール長岡

Niigata



温泉・プール・マシジウム・スタジオと宿泊施設を完備した健康増進施設です。お食事は、旬の魚や長岡野菜を生かした自慢の料理をお楽しみください。

TEL 〒940-2147 新潟県長岡市新緑2-5-1
TEL 0258-47-5656
HP <http://www.aquarenagoka.or.jp>

赤湯温泉
むつみ荘

Yamagata



旬の地元食材を採り入れたお料理、“まろやか湯”の温泉、そして日本庭園を望む客室。安らぎの空間でごゆっくりおくつろぎください。

TEL 〒999-2211 山形県南陽市赤湯233-1
TEL 0238-43-3035
HP <http://www.mutsumisou.jp>