

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和2年4月発行

No.212

- 令和2年度事業計画・予算のあらまし …… 2
- 令和2年度の掛金等の率について/
標準報酬及び標準期末手当等の額の決定等について …… 5
- 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
- 令和2年度保健事業予定表 …… 13
- データヘルス計画に関する取組の報告について …… 14
- プール利用助成券** ※取り外してご利用ください …… 17
- 指定年齢の歯科健診助成を行います …… 23
- 積立貯金からのお知らせ/グループ保険からのお知らせ …… 24
- 普通貸付のご案内/だんしん事業のご案内 …… 26
- 年金額改定情報 …… 28
- 「ねんきん定期便」・「給付算定基礎額残高通知書」の送付について …… 30
- 「春の3県を牛ッとまるかじりフェア」のご案内 …… 33
- アクアレー長岡からのお得なプラン情報 …… 35
- もんちゃんのけんこう通信 …… 38
- 瀬波はまなす荘からのおすすめ宿泊プラン …… 39

第208回組合会を開催

去る3月3日に新潟県自治会館において、第208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
- 貸付規則の一部改正
- 令和元年度第1次変更事業計画及び予算
- 令和2年度事業計画及び予算

総括事項

令和元年度末に新発田地域老人福祉保健事務組合が解散し、所属所数は53を推計しています。

事業計画及び予算の基礎となる令和2年度末の組合員数は、会計年度任用職員の共済組合加入による増加を見込み、24,915人(任意継続組合員数を除く)を推計しています。



所属所数	53 (市20 町6 村4 一部事務組合等23)		
	令和元年度末 見込	令和2年度末 推計	比較 増(△)減
組合員数	24,483人	24,915人	432人
任意継続 組合員数	293人	296人	3人
被扶養者数 (任継含む)	22,165人	22,075人	△90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 fukushi@kyousai-niigata.jp

URL … <http://www.kyousai-niigata.jp>

令和2年度 事業計画・予算のあらまし

短期経理(短期給付事業)

財源率は短期分94%、介護分16.4%に

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・負担金収入の増加など前年度より約2億3,072万円の増加が推計され、支出においては、高齢者医療拠出金の増加など前年度より約2億2,816万円の増加が推計されますが、収支差引で約2億1,274万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。

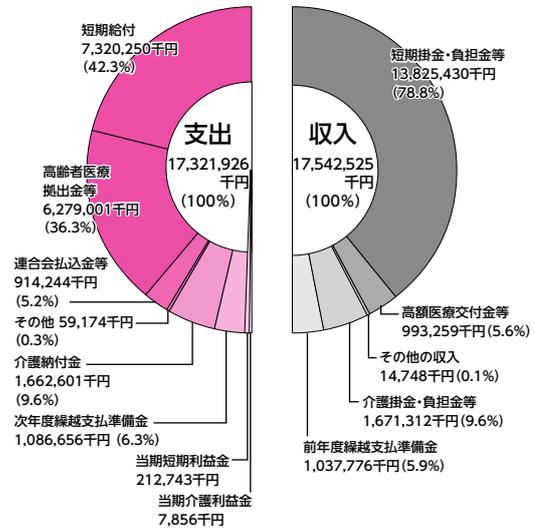
なお、支出のうち高齢者医療拠出金は、総額で前年度より約9,869万円増加の約62億6,658万円が推計されますが、これを賄うために必要な財源率(特定保険料率)は42.63%となり、前年度の42.70%よりも0.07%下回る見込です。

介護分については、介護納付金の算定方法が全面総報酬割になるため、令和2年度の介護納付金の額が、前年度より約8,848万円増加の約16億6,260万円と推計されました。

そのため、介護財源率を前年度の15.14%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1.26%引き上げ16.40%とすることが、3月3日開催の第208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、令和2年度の介護分の収支は当期介護利益金が約785万円生じる見込です。

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、今後変更ありません。

「退職等年金給付」の財源となる組合員に係る令和2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、令和2年度の負担金率は0.1033%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	20,634,897
	組合員保険料	13,129,721
	合計	33,764,618
支出	負担金払込金	20,634,897
	組合員保険料払込金	13,129,721
	合計	33,764,618

収入	負担金	1,077,103
	掛金	1,077,103
	合計	2,154,206
支出	負担金払込金	1,077,103
	掛金払込金	1,077,103
	合計	2,154,206

収入	負担金	141,006
	掛金	-
	合計	141,006
支出	負担金払込金	141,006
	掛金払込金	-
	合計	141,006

※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、令和2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	73,993千円	17.9%
貸付経理への貸付	339,000千円	82.0%
その他	1千円	0.1%
運用合計額	412,994千円	100.0%

令和2年度における資産運用の収入は、4,838千円を推計し、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、17億4,790万円を予定

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。

当共済組合が令和2年度に引き受ける市町村の起債予定額は17億4,790万円で、縁故地方債の令和2年度末残高は69億5,784万円を推計します。

なお、令和2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	575,311千円	7.6%
縁故地方債	6,957,842千円	92.3%
その他	498千円	0.1%
運用合計額	7,533,651千円	100.0%

令和2年度における資産運用の収入は、20,556千円を推計し、全額を市町村連合会へ払い込むこととしています。

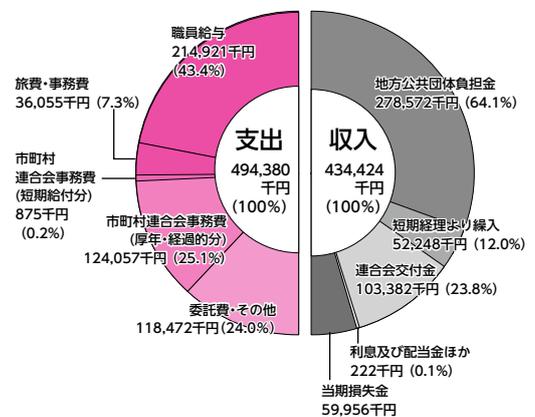
業務経理(事務費等)

組合員1人当たりの事務費の額は前年度より減少

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、地方公共団体の負担金（地方公共団体の負担金は地方財政措置されています。）及び短期経理からの繰入のほか、市町村連合会からの交付金により運営しております。（連合会交付金は、地方財政措置されている「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、地方財政措置されていない「退職等年金給付事務費に係る連合会交付金」があります。）

令和2年度に地方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950円減少の年16,580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も減少したため、当共済組合にかかる事務費は前年度より544円減少の11,838円となります。なお、この内訳は次のとおりです。

業務経理収支状況



業務経理の収支は5,995万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。

組合員1人当たりの事務費の額	
地方公共団体の負担金	11,180円
短期経理からの繰入	2,090円
厚生年金保険経理(市町村連合会)から繰入	3,010円
経過的長期経理(市町村連合会)から繰入	300円
合計	16,580円

市町村連合会等へ	
地共済連合会へ	1,882円
市町村連合会へ	
(厚生年金保険及び経過的長期分)	2,825円
市町村連合会へ(短期給付分)	35円
合計	4,742円

差引(当組合にかかる事務費)
11,838円

保健経理(保健事業)

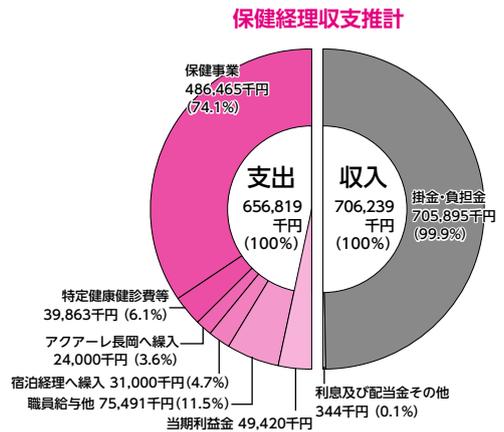
●特定健診・特定保健指導の実施率向上等のため予算を措置

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。

組合員数の増加に伴い報酬月額及び標準期末手当額についても増加が見込まれることから、収入額については前年度を1,171万円上回る推計をしています。

支出においては、被扶養配偶者等に係る人間ドック健診利用助成金の引き上げのほか、特定健診・特定保健指導の実施率向上のため「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推計しています。

疾病予防・健康増進を進めるための事業の見直しを行った結果、当期利益金として4,942万円を推計しました。



保健経理(アクアール長岡)

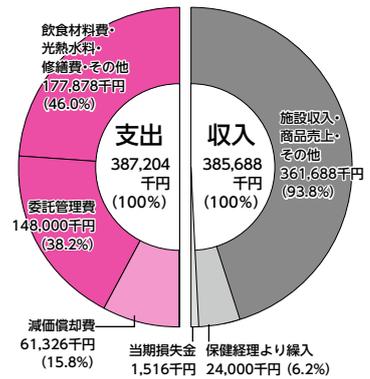
組合員皆様の健康増進に努めます

アクアール長岡は、令和元年度に専門家の行った経営診断による経営改善案を基に中期計画を策定し、これによる今年度の運営基本方針を定めました。

近年、組合員数の減少や競合するフィットネス施設の進出などにより、取り巻く環境は厳しくなっておりますが、当施設が健康増進施設である特徴を生かした魅力ある企画を実施します。食事メニューではアクアール長岡の特色を生かした「アスリート食」「サウナ飯」や「まごわやさしい膳」「腸活ランチ」などの健康志向メニューを提供しますので、ぜひ、ご利用ください。また、令和2年度は減価償却費の一部として、保健経理から2,400万円の繰入を予定しています。

アクアール長岡では、「マシンジム体験会」「フィットネス体験会」などの親切丁寧な運動指導を行うとともに、「訪問型グループエクササイズ」など保健事業と連携した取り組みを行うことで、組合員の利用増を図り、保健施設としての存在感を高め、独立採算に向けた経営改善を進めてまいります。

保健経理(アクアール長岡)収支推計



宿泊経理

今秋に「鮭づくしプラン」を実施します!!

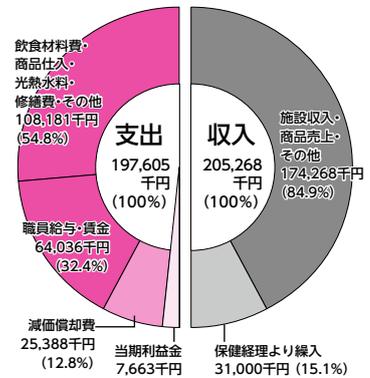
瀬波はまなす荘では、お客様のニーズにあった改善を行いながら、年間宿泊利用者数15,000人を目標とし集客に努めます。また、新たな宿泊プランとして、11月・12月の2か月限定で村上の特産である鮭料理を食べつくすプラン「鮭づくしプラン」を実施いたします。ご家族やお友達と村上の秋の味覚を存分にお楽しみください。

瀬波はまなす荘は、お客様に安心かつ快適に利用していただくため、ロビーの椅子や食堂の椅子・テーブル等の修繕を行い、その修繕にかかる費用及び減価償却にかかる費用のうち、3,100万円を保健経理から繰り入れる予定としております。

また、建物、機器等のメンテナンス、効率的な運営を図り、お客様の満足度を高めるために、今年度も毎月休館日を設定します。ご理解とご協力をお願いします。

これからも安らぎのひと時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)

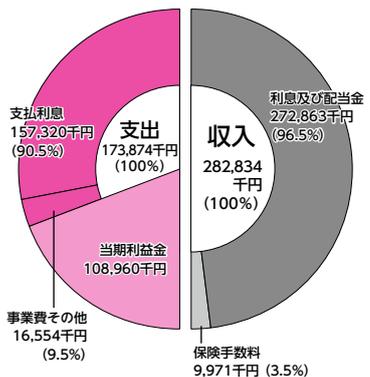
「積立貯金」の支払利率を年利0.5%に引き下げます

「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。令和2年度の運用利回りは0.80%、貯金残高は325億円余りを推計しています。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ことから、貯金事業の安定した運営を図るため、令和2年4月から支払利率を年利0.7%から0.5%に引き下げることとしました。(24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を44%、保険手数料の収入は997万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1億896万円を推計し、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)

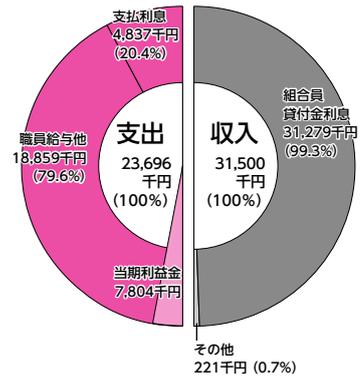
共済組合の貸付をご利用ください

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、令和2年度末の組合員貸付金残高は、前年度比約4億減の、22億8,952万円を推計しております。

収支では、当期利益金として780万円を推計し、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



令和2年度の掛金等の率について

令和2年度の掛金等の率は、下の「令和2年度の掛金等の率の一覧表(概略)」のとおりとなります。この率は、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。

令和2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	8.20	8.20	2.4	2.4	183.00	91.50	91.50	7.5	7.5	0.1033
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	0.1033
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	2.35	2.35	-	-	2.4	2.4	-	-	-	7.5	7.5	0.1033
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												
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歳に達した月から満65歳に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になります。
- (2) 70歳以上の組合員は、原則、70歳に達した月から厚生年金が適用除外となります。

令和2年度の標準報酬月額及び標準期末手当等の額の決定等について

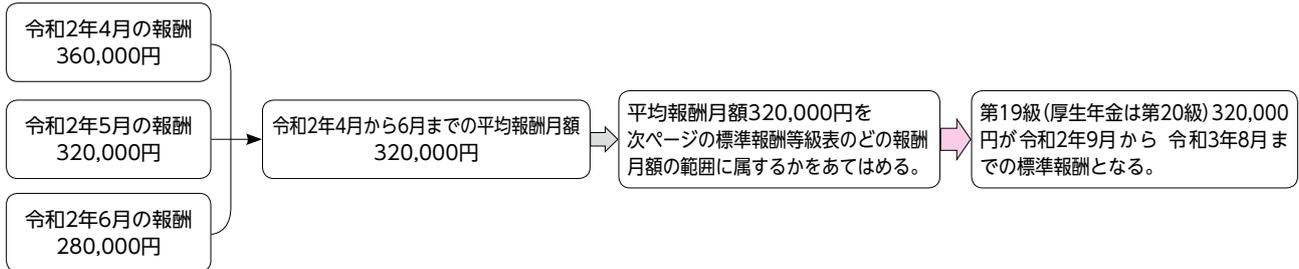
掛金等の算定基礎となる標準報酬月額及び標準期末手当等の額は、所属所からの届出に基づき共済組合が決定します。

共済組合が決定した標準報酬月額及び標準期末手当等の額は、共済組合が発行した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 標準報酬月額の決定等

令和2年9月から令和3年8月までの間に適用される標準報酬月額は、**令和2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、決定**することになります（定時決定）。

(例)



[報酬とは]

標準報酬月額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



※ 標準報酬には、定時決定のほかに資格取得時決定、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の各種決定・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のいずれかをした場合は、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

標準期末手当等の額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)までのほか、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、標準報酬月額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。

○令和2年度の掛金等算定例

次の事例における掛金等の額の算定例は、次の①及び②のとおりとなります。

組合員種別：一般組合員（一般職）

標準報酬月額：380,000円（第22級（厚生年金保険は第23級））

標準期末手当等の額：500,000円

①標準報酬月額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]

$$380,000円 \times 8.20 / 1000 = 3,116円$$

[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]

$$500,000円 \times 8.20 / 1000 = 4,100円$$

[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 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 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。

※ 70歳未満の組合員は、厚生年金第3号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、組合員の皆様とその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面の面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。

●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** 組合員の老齢、退職、障害又は死亡に対して、年金又は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「アクアール長岡」・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 (<http://www.kyousai-niigata.jp>) にも掲載しています。

令和2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】			【瀬波はまなす荘】		
(氏名)	(異動後)	(異動前)	(氏名)	(異動後)	(異動前)
五十嵐貴子	福祉課 副参事兼貯金係長	福祉課 貯金係長	伊藤 正子	支配人（囑託）	支配人 フロント事務主任事務取扱 (令和2年3月31日退職)
藤田 和花	年金課 主事	(新規採用)	山澤まゆみ	副支配人 兼応接主任	応接主任
有本 慧	保険課 主事	(新規採用)	吉村 政明	フロント事務主任 兼技術員	営業主任 兼技術員
石川 希望	年金課 主事	(新規採用)			
藤田 広之	福祉課 主事	(新規採用)			

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に、生涯にわたる生活設計を支援することを目的に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

開催日・場所・募集人数

【新潟会場】6月18日(木) 新潟県自治会館 80名

【長岡会場】6月19日(金) アクアール長岡 40名

募集時期 4月下旬から

日程及び講演内容(両会場とも同じ)

時間	内容(予定)
9:30～	受付
10:00～	開会あいさつ
10:05～	ライフプラン総論 講師:一般財団法人地域社会ライフプラン協会講師
11:50～	休憩(昼食)
12:50～	家庭経済設計 講師:野村證券(株)ライフプラン・サービス部 ファイナンシャルプランナー
16:00	閉会

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など充実したプログラムです。

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

開催日・場所・募集人数

【長岡会場】7月16日(木) アクアール長岡 80名

【村上会場】7月17日(金) 瀬波はまなす荘 80名

【長岡会場】8月19日(水) アクアール長岡 80名

【新潟会場】8月20日(木) 新潟県自治会館 80名

【村上会場】8月21日(金) 瀬波はまなす荘 80名

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、勤務先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、速やかに次の手続をお願いします。

(1) 就職したとき

- 就職により健康保険等に加入したとき
- パート、アルバイト等を開始され、年間 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、年間 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。下表のとおり、就職により健康保険等に加入し、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下表の書類を添えて、速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したとき	就職した日が確認できる書類（新しい保険証・事業主からの雇用通知・内定通知など）の写し
パート、アルバイト等を開始され、年間 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 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に受診された場合は、後ほど医療費を返還していただきますのでご注意ください。また、医療機関に受診される場合は、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 上記の表のほか、被扶養者の要件を備えなくなった場合においても、速やかに被扶養者の取消しの申告をお願いします。

(2) 22歳に達した被扶養者がいるとき

満 22 歳に達した日以後の最初の 3 月 31 日に達したことにより、令和 2 年 4 月から扶養手当の支給が取消し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、令和 2 年 4 月 17 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、令和 2 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、被扶養者の取消しの手続をしてください。

また、継続認定の詳細について、不明な点がありましたら、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、認定取消しとなるため、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わかる日の確認のため、状況に応じて数か月分必要となることがあります。）（注1）
	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係る書類の写し
	事業収入の増加	確定申告書の控えの写し（必要経費の内訳がわかるものを含む）
	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わかる住民票（注2）

(注1) 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のかを確認するため、過去数か月分の給与明細書の写しが必要となることがありますので、給与明細等は大切に保管しておいてください。

(注2) 情報提供ネットワークシステムを利用した情報連携により住民票の情報を確認することとしていますので、原則として提出は不要です。ただし、何らかの事情で確認できなかったときは、住民票を依頼することがあります。

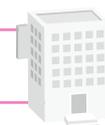
(5) 20歳以上60歳未満の被扶養配偶者に係る国民年金第3号被保険者資格喪失の届出

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制度の組合員、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号被保険者関係届」の提出が必要となります。

*被用者年金制度の組合員、被保険者、加入者とは、厚生年金保険、他の公務員共済組合、私立学校振興共済事業団に加入した方となります。

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

宿泊施設に関するお知らせ



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

被扶養者における海外居住者の認定要件が一部改正されました

地方公務員等共済組合法の改正により、被扶養者の要件に国内居住要件が令和2年4月1日より追加されました。

これにより、海外に居住している被扶養者は**令和2年4月1日で被扶養者の取消し**となりますが、**例外として下表に該当する者は引き続き認定**となります。

- ① 外国において留学をする学生
- ② 外国に赴任する組合員に同行する者
- ③ 観光、保養その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者
- ④ 組合員が外国に赴任している間に、当該組合員との身分関係が生じた者であって、②に掲げる者と同等と認められるもの
(例)
 - ・海外赴任中に生まれた組合員の子ども
 - ・海外赴任中に現地で婚姻した配偶者
- ⑤ ①から④までに掲げる者のほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者

また、以下のビザで滞在している被扶養者も、令和2年4月1日で取消しとなります。

- ・日本の国籍を有しない者であって、「医療滞在ビザ」で来日したもの
- ・日本の国籍を有しない者であって、「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日したもの

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・取消し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（57歳）は4月1日付けで正社員から引き続いてパート雇用へと身分が切り替わり、収入が月15万円から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、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（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被扶養者にはなれません。

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、その被保険者である間は、被扶養者にはなれません。

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

令和2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
 - ・被扶養配偶者、任意継続組員及び任意継続組員被扶養配偶者に係る助成額の引き上げ。(10,000円 ⇒ 12,000円)
 - ・契約健診機関に、あきは消化器・乳腺クリニック(新潟市)及び佐和田病院(佐渡市)を追加。
- ② 脳ドック契約健診機関について
 - ・助成金額の上限について見直し(22,000円⇒ 20,000円)。
 - ・契約健診機関に新潟県労働衛生医学協会ほか全9か所を追加。
- ③ 各種検診助成金について、100円未満の端数を四捨五入(二次健診助成を除く。)
- ④ インフルエンザ予防接種利用助成について
 - 対象者： 組員及び平成14年4月2日から令和2年4月1日までに生まれた被扶養者
- ⑤ 「山の家」宿泊利用助成額を変更(1,500円⇒ 1,000円)。
- ⑥ 「睡眠と健康づくりセミナー」「お酒との上手な付き合い方講座」を新たに実施。
- ⑦ 体質改善プログラム及びパーソナルトレーニングの中止。
- ⑧ 禁煙啓発・受動喫煙防止対策として、ポスターやリーフレット等の啓発資材を配布。
- ⑨ 所属所との健康課題共有のため、疾病予防・健康づくりの取組状況を可視化した「健康スコアリングレポート」を作成。

保健事業 年間スケジュール

令和2年	5月	27日(水)	町村職員親善野球大会主将会議(三条市) 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	13日(土)	【予備日6月27日(土)】町村職員親善野球大会①(三条市)

	7月	4日(土)	【予備日7月11日(土)】 町村職員親善野球大会②(三条市)
		15日(水)	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)
		17日(金)	リフレッシュ教室(アクアーレ長岡)
		海の家開設(7月4日～8月30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・新規組員用)	

	8月	27日(木)	働く人のメンタルヘルスセミナー(新潟県自治会館)
		28日(金)	リフレッシュ教室(アクアーレ長岡)
		29日(土)～30日(日)	新潟県市職員スポーツ大会(魚沼市・南魚沼市・十日町市)
		健康年齢通知の発送(前年度の特定健診受診者)	

	9月	18日(金)	リフレッシュ教室(アクアーレ長岡)

	10月	7日(水)	睡眠と健康づくりセミナー お酒との上手な付き合い方講座(新潟県自治会館)
		17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(特定健診未受診者)	

	11月	11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)
		腎通知の発送(該当者)	

	12月	山の家開設(12月4日～令和3年3月14日)	

通年の事業

疾病予防	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	
健康スコアリングレポートの作成	
保養	直営施設の宿泊利用助成
	契約施設の宿泊利用助成
厚生	職場の健康づくり支援事業
	各種研修会
体づくり	DVD貸出(職場単位)
	契約プール利用助成
図書	アクアーレ長岡プール・
	ジム・温泉利用助成
その他	育児支援雑誌等配布
	長期勤続者宿泊優待
	日帰り温泉等レク施設割引

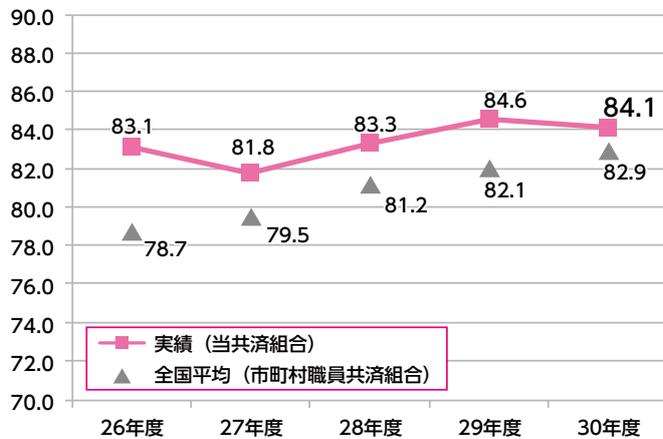
アクアーレ長岡が実施する保健事業

- ・訪問型グループエクササイズ(インストラクター派遣)
- ・リフレッシュ教室 全3回(7月、8月、9月)

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

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 26 年度から平成 30 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】



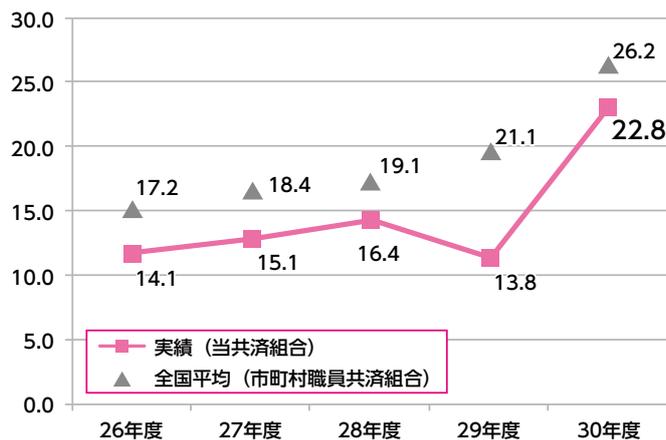
メタボリックシンドロームのリスクが高い人への対策、いわゆる「特定保健指導」の実施率（特定保健指導を終了した人の割合）については、平成 29 年度においては前年度を大きく下回る結果となりました。

しかしながら、平成 30 年度においては、皆様の御理解・御協力のもと、前年度の落ち込み分を大きく上回る実施率となりました。【グラフ 2】

特定健診・特定保健指導ともに、実施率を引き上げて行くことができるよう、啓発や働きかけについて今後も一層力を入れてまいります。引き続き、御理解と御協力をお願いします。

今年も「健康年齢通知」「派遣型特定保健指導」を行います！【次ページ¹³⁸】

【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・・・

令和元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、令和 2 年度予算における後期高齢者支援金（約 31 億 2600 万円）で算定した場合、**加算額は約 1,563 万円**になってしまいます！

今年も「健康年齢通知」を実施します！



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、今年度も「健康年齢通知」を送付することとしています。

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？

令和元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。

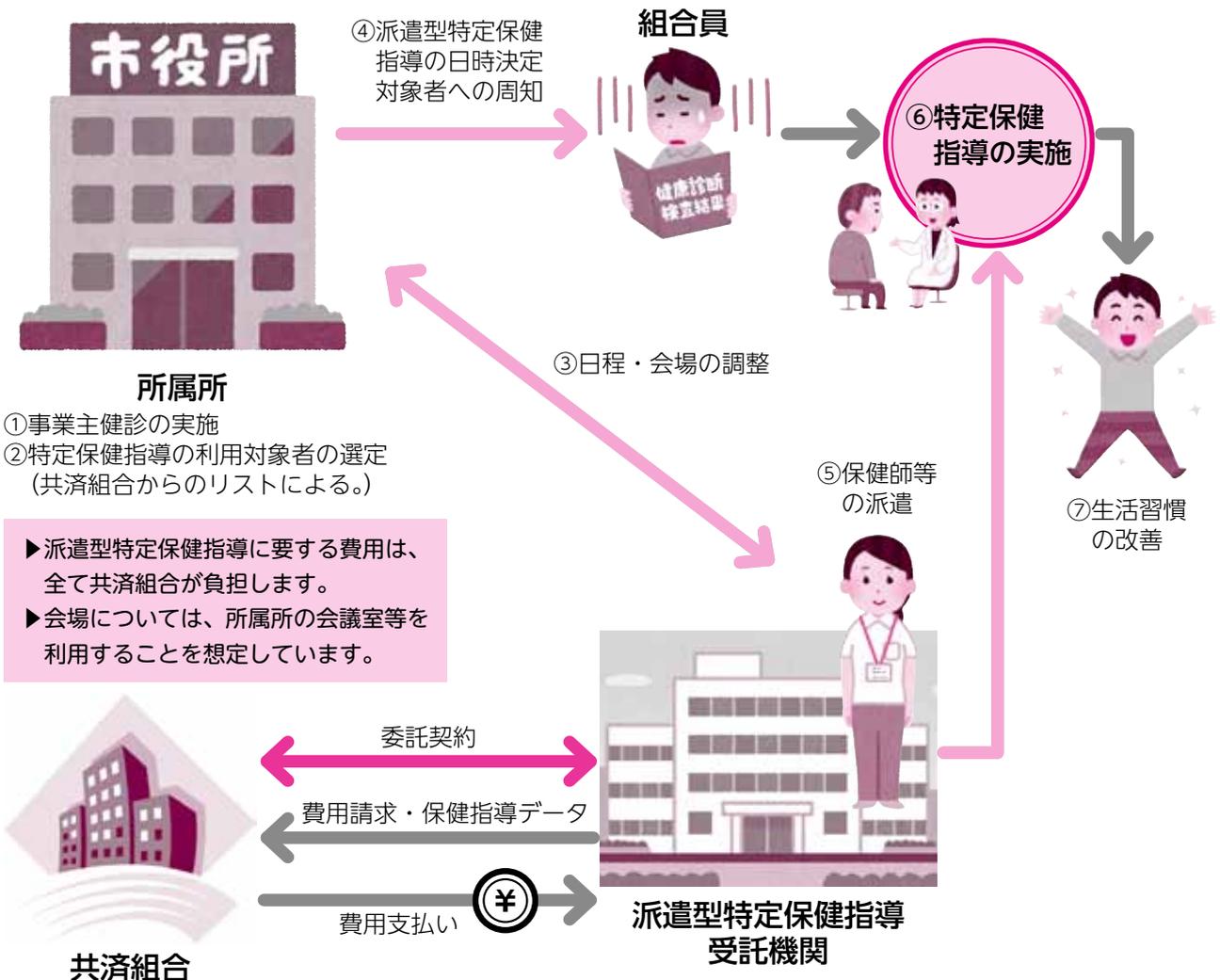
このほか、腎臓疾患のリスクが高いとみられる方を対象として、適切な治療を促すための「腎通知」を11月頃に発送する予定にしています。

職場で受けられる「派遣型特定保健指導」を推進しています。

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については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）を昨年度から実施しています。

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

受けよう！特定健診・特定保健指導

当共済組合では、40歳から74歳までの組合員及び被扶養者に対し、生活習慣病予防を目的とした健康診断である「特定健康診査（以下「特定健診」という。）」と、その健診結果に基づいた「特定保健指導」を行っています。

Q 1. そもそも特定健診って何？

A 1. 糖尿病、高血圧症、高脂血症などの生活習慣病の予防を目的とした健康診断です。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）は、糖尿病や高血圧症や高脂血症など、いわゆる生活習慣病の原因となりうるものです。

このメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診が、特定健診です。

Q 2. 特定健診を受けたあとは、どうなるの？

A 2. 生活習慣改善のための特定保健指導を受けていただくことがあります。

特定健診を受けた結果、生活習慣病のリスクが高く、かつ服薬治療を行っていない方については、生活習慣改善のための特定保健指導を受けていただくこととなります。

なお、特定保健指導は、無料で受けることができます。

Q 3. 特定健診 組合員が受診するには？

A 3. 職場の健康診断や、人間ドックを受けてください。

職場での健康診断や、個人で受ける人間ドックを受診することで、特定健診を受けたものとみなされます。

健診の結果については当共済組合に提供され、特定保健指導の対象（動機付け支援・積極的支援）となるかどうかについて判定が行われます。

Q 4. 特定健診 被扶養者が受診するには？

A 4. お住まいの市町村の住民健診を利用してください。

お住まいの市町村が行う住民健診を利用してください。この場合、5月中に御自宅あてに送付する「特定健康診査受診券」を健診会場へ持参することで、無料で特定健診を受けることができます。

このほか、勤務先の健康診断や、人間ドックを受けた場合も特定健診を受けたものとみなされます。

いずれの場合も、健診の結果については当共済組合に提供され、特定保健指導の対象（動機付け支援・積極的支援）となるかどうかについて判定が行われます。



特定健診を受けた結果、「動機付け支援」又は「積極的支援」に該当した人は、以下の図のとおり特定保健指導を受けていただくこととなります。

特定保健指導の流れ



皆さん！今年も特定健診・特定保健指導を受けましょう！

新潟県市町村職員共済組合

令和2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、今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（市町村・一部事務組合）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

令和2年度 プール利用券

有効期限 令和3年3月31日

利用年月日	令和 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】

- 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

令和2年度 プール利用券

有効期限 令和3年3月31日

利用年月日	令和 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】

- 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

令和2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
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		025-533-5130
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	【新規】糸魚川健康づくりセンタープール	◆	025-561-7788
糸魚川市	能生B & G 海洋センタープール		025-566-5037

所在地	プール名	区分	電話
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	西海岸公園市民プール	◆	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
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

糸魚川市青海屋内水泳プール(糸魚川市)及び寿和温泉温水プール(魚沼市)については、今年度の利用契約を行っていません。

区分欄◆…通年営業

令和2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		025-533-5130
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	【新規】糸魚川健康づくりセンタープール	◆	025-561-7788
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	西海岸公園市民プール	◆	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
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

糸魚川市青海屋内水泳プール(糸魚川市)及び寿和温泉温水プール(魚沼市)については、今年度の利用契約を行っていません。

区分欄◆…通年営業

令和2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		025-533-5130
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	【新規】糸魚川健康づくりセンタープール	◆	025-561-7788
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	西海岸公園市民プール	◆	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
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

糸魚川市青海屋内水泳プール(糸魚川市)及び寿和温泉温水プール(魚沼市)については、今年度の利用契約を行っていません。

区分欄◆…通年営業

令和2年度 プール利用券
有効期限 令和3年3月31日

利用年月日	令和 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

令和2年度 プール利用券
有効期限 令和3年3月31日

利用年月日	令和 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

令和2年度 プール利用券
有効期限 令和3年3月31日

利用年月日	令和 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

令和2年度 プール利用券
有効期限 令和3年3月31日

利用年月日	令和 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

令和2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		025-533-5130
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	【新規】糸魚川健康づくりセンタープール	◆	025-561-7788
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	西海岸公園市民プール	◆	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
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

糸魚川市青海屋内水泳プール(糸魚川市)及び寿和温泉温水プール(魚沼市)については、今年度の利用契約を行っていません。

区分欄◆…通年営業

令和2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		025-533-5130
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	【新規】糸魚川健康づくりセンタープール	◆	025-561-7788
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	西海岸公園市民プール	◆	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
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

糸魚川市青海屋内水泳プール(糸魚川市)及び寿和温泉温水プール(魚沼市)については、今年度の利用契約を行っていません。

区分欄◆…通年営業

令和2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		025-533-5130
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	【新規】糸魚川健康づくりセンタープール	◆	025-561-7788
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	西海岸公園市民プール	◆	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
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

糸魚川市青海屋内水泳プール(糸魚川市)及び寿和温泉温水プール(魚沼市)については、今年度の利用契約を行っていません。

区分欄◆…通年営業

令和2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		025-533-5130
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	【新規】糸魚川健康づくりセンタープール	◆	025-561-7788
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	西海岸公園市民プール	◆	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
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

糸魚川市青海屋内水泳プール(糸魚川市)及び寿和温泉温水プール(魚沼市)については、今年度の利用契約を行っていません。

区分欄◆…通年営業

令和2年度 プール利用券
有効期限 令和3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

令和2年度 プール利用券
有効期限 令和3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

令和2年度 プール利用券
有効期限 令和3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

令和2年度 プール利用券
有効期限 令和3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

令和2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		025-533-5130
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	【新規】糸魚川健康づくりセンタープール	◆	025-561-7788
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	西海岸公園市民館プール	◆	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
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

糸魚川市青海屋内水泳プール(糸魚川市)及び寿和温泉温水プール(魚沼市)については、今年度の利用契約を行っていません。

区分欄◆…通年営業

令和2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		025-533-5130
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	【新規】糸魚川健康づくりセンタープール	◆	025-561-7788
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	西海岸公園市民館プール	◆	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
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

糸魚川市青海屋内水泳プール(糸魚川市)及び寿和温泉温水プール(魚沼市)については、今年度の利用契約を行っていません。

区分欄◆…通年営業

令和2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		025-533-5130
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	【新規】糸魚川健康づくりセンタープール	◆	025-561-7788
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	西海岸公園市民館プール	◆	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
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

糸魚川市青海屋内水泳プール(糸魚川市)及び寿和温泉温水プール(魚沼市)については、今年度の利用契約を行っていません。

区分欄◆…通年営業

令和2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		025-533-5130
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	【新規】糸魚川健康づくりセンタープール	◆	025-561-7788
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	西海岸公園市民館プール	◆	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
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

糸魚川市青海屋内水泳プール(糸魚川市)及び寿和温泉温水プール(魚沼市)については、今年度の利用契約を行っていません。

区分欄◆…通年営業



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対して、歯科健診（直接受診）の助成を行っています。歯周病は、糖尿病や心疾患など、様々な病気に関連していることがわかってきています。このことから、お口の健康を保つことは、全身の健康を保つことにもつながります。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の自宅宛てに以下のものを送付（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） ・歯科健診受診券 ・歯科健診の御案内（冊子） ・歯科健康診査票（3枚複写）（※1） ・歯科健診助成金請求書 ・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合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

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6,600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 心理教育相談センター

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

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

令和2年3月31日まで

令和2年4月1日から

年利 **0.7%**
(税引き前)



年利 **0.5%**
(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、支払利率を上記のとおり引き下げることとしました。

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「貯金現在高通知書」を配布しています。

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 2.3.31 (円)	=	の残高 1.10.1 (円)	+	差引積立額(円)	+	税込利息額(円)	-	所得税額(円)
課税	1,152,982		1,000,000		150,000		3,742		760
決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)	お積立等明細					
2.3.31	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。				1.10.21	定例積立	10,000			
金融機関名	〇〇銀行			1.11.21	定例積立	10,000			
支店名	△△支店			1.12.10	賞与積立	90,000			
預金種目	普通預金	口座番号	1234****	1.12.20	定例積立	10,000			
口座名義人	キョウサイ タロウ			2. 1.21	定例積立	10,000			
(所属所)	(証番号)	(部課署)		2. 2.21	定例積立	10,000			
〇〇〇	〇〇〇			2. 3.19	定例積立	10,000			

令和2年3月31日までは
年利0.7%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。

令和2年1月現在、約10,900人の組合員の方がご加入されています。(加入率約44%)

■ 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。令和元年分の配当金は、令和元年3月23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

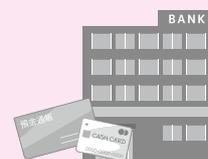
共済組合へ届け出た口座「短期給付金等振込口座」は正しく管理されていますか？

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？



車を買うなら 共済組合の普通貸付をご検討ください！

当共済組合の普通貸付は年利 1.26% (*) と低金利！！

例えば…

★借入額 200 万円

★償還期間 10 年（120 回払い） の条件だと…



10 年間の支払利息の合計は

共 済 組 合 年 利 1.26% 129,637 円

A 金 融 機 関 年 利 2.30% 240,559 円

その差は 110,922 円!!

断然有利な共済組合の貸付、ぜひご利用ください。

(*) 変動金利です。毎年 10 月に利率の見直しがあります。

★普通貸付を申し込みされる場合は、お勤め先の共済事務担当者へお申し出ください。

(当共済組合の貸付には条件があり、申込みされた貸付が必ずしも実行されるとは限りません。)

★貸付送金日前に支払済みの場合、貸付の対象になりません。また、借換はできません。

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

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。

万一の場合



「だんしん」からの保険金
(貸付金残高相当額)

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

貸付金残高

貸付金残高
(債務)



1,000万円の場合

特約保証料

保険金額 (貸付金残高相当額)
(10万円につき 月額15円)

月額 **1,500**円

※特約保証料は見直しされる場合があります。

保障額

<死亡・所定の高度障害状態>

保険金 **1,000**万円
(貸付金残高相当額)

を共済組合にお支払いすることで
貸付金残高が返済されます。

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

返済金額

返済金相当額
(平均返済月額)

60,000円の場合

(計算例)
毎月返済額 40,000円 の場合
ボーナス返済 120,000円
平均返済月額 60,000円 = (40,000円 × 12) ÷ (120,000円 ÷ 2) + 12

保険料

保険金額 (返済金相当額)
(1万円につき 月額60円)

月額 **360**円

※保険料は毎年見直しを行うことから、変更されることがあります。

補償額

<所定の就業障害の場合>

1カ月あたり保険金 **60,000**円
(返済金相当額) を30日の免責期間
を経過した日から3年を限度に就業
障害が終了するまでお支払いします。

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。

年金額改定情報

※厚生労働省の報道発表資料抜粋

令和2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0.2%のプラス改定です～

総務省から、本日（1月24日）、「2019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、令和2年度の年金額は、法律の規定により、令和元年度から0.2%プラスで改定されます。

○令和2年度の新規裁定者（67歳以下の方）の年金額の例

	令和元年度 (月額)	令和2年度 (月額)
国民年金 (老齢基礎年金(満額): 1人分)	65,008円	65,141円 (+ 133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)	220,266円	220,724円 (+ 458円)

※ 平均的な収入（平均標準報酬（賞与含む月額換算）43.9万円）で40年間就業した場合に受け取り始める年金（老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金（満額））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。

令和2年度の年金額の改定は、年金額改定に用いる物価変動率（0.5%）が名目手取り賃金変動率（0.3%）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（0.3%）を用います。

さらに令和2年度は、名目手取り賃金変動率（0.3%）にマクロ経済スライドによる令和2年度のスライド調整率（▲0.1%）が乗じられることになり、改定率は0.2%となります。

■ 参考：令和 2 年度の参考指標

- ・物価変動率 . . . 0.5%
- ・名目手取り賃金変動率 ※1 . . . 0.3%
- ・マクロ経済スライドによるスライド調整率 ※2 . . . ▲ 0.1%

※1 「名目手取り賃金変動率」とは、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に前年の物価変動率と可処分所得割合変化率（▲ 0.1%）を乗じたものです。

◆ 名目手取り賃金変動率（0.3%）

$$= \text{実質賃金変動率 (▲ 0.1\%)} \times \text{物価変動率 (0.5\%)} \times \text{可処分所得割合変化率 (▲ 0.1\%)} \\ \text{(2016 ~ 2018 年度の平均)} \quad \text{(2019 年の値)} \quad \text{(2017 年度の値)}$$

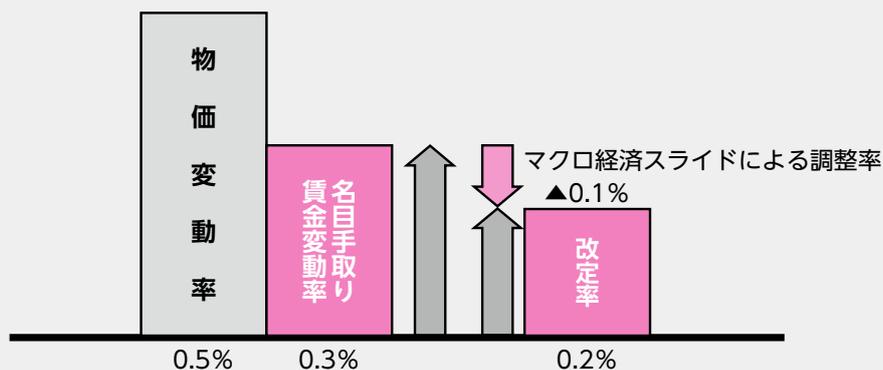
※2 「マクロ経済スライド」とは、公的年金被保険者の減少と平均余命の伸びに基づいて、スライド調整率が設定され、その分を賃金と物価の変動がプラスとなる場合に改定率から控除するものです。この仕組みは、平成 16 年の年金制度改正において導入されたもので、マクロ経済スライドによる調整を計画的に実施することは、将来世代の年金の給付水準を確保することにつながります。

◆ マクロ経済スライドによるスライド調整率（▲ 0.1%）

$$= \text{公的年金被保険者数の変動率 (0.2\%)} \times \text{平均余命の伸び率 (▲ 0.3\%)} \\ \text{(2016 ~ 2018 年度の平均)} \quad \text{(定率)}$$



令和 2 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。

お問い合わせ先：年金課 / TEL : 025-285-5413

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)

～「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			○	○
⑨年金額のイメージ	○	○	○	○

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				
(31 年 4 月～2 年 3 月)				
共済 太郎 様		(86225950000000) 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				407,256
4月	530,000	7,950	20	415,226
5月	530,000	7,950	21	423,197
6月	1,507,000	22,605	22	445,824
7月	530,000	7,950	22	453,796
8月	530,000	7,950	23	461,769
9月	500,000	7,500	23	469,292
10月	500,000	7,500	23	476,815
11月	500,000	7,500	24	484,339
12月	1,489,000	22,335	25	506,699
1月	500,000	7,500	25	514,224
2月	500,000	7,500	26	521,750
3月	500,000	7,500	26	529,276
※「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	407,256			
付与額累計	121,740	-	-	
利息額	280			
今回通知	529,276			
給付算定基礎額等合計	529,276			
年金払い退職給付加入期間				4年6月
④付与率	平成 31 年 4 月～令和 2 年 3 月		1.500%	
	年 月～ 年 月		%	
⑤基準利率(年率)	平成 31 年 4 月～平成 31 年 9 月		0.060%	
	平成 31 年 10 月～令和 2 年 3 月		0.060%	
基礎年金番号***** 作成日 令和 2 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

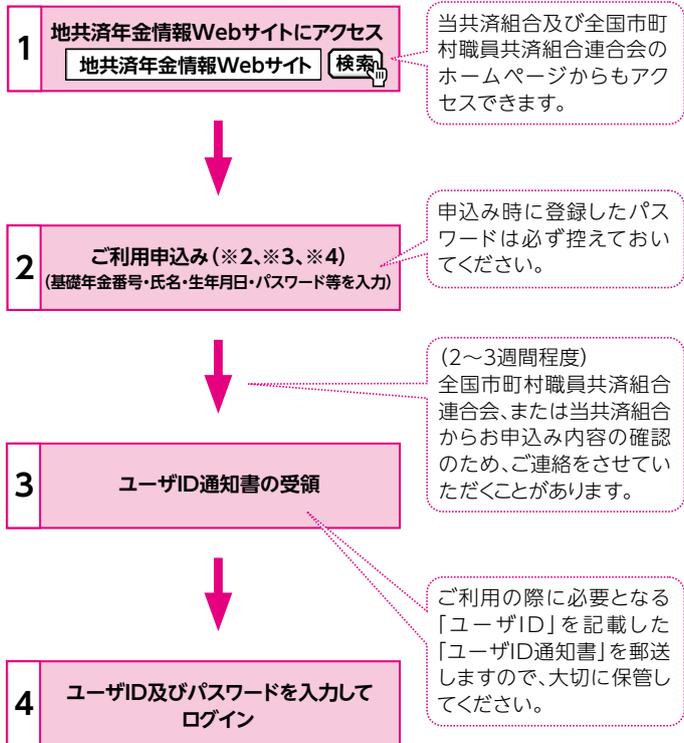
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●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、共济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(退職共济)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 従前の地共济年金情報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



●相談窓口(Webサイト用)

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

年金払い退職給付に係る 財政状況(平成30年度末)について

地方公務員共济組合連合会では、ホームページに平成30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。

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

☞トップページの

「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

地方公務員共济組合連合会 検索

地方公務員共济組合連合会



お隣り県から、「おいしい」春のお知らせが届きました。

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

湯野浜温泉 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 アクアレー長岡
(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？

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、応募いただけますと、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



牛ツ 春の3県を
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く絶景の宿。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。

住 〒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。

住 〒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。

住 〒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
アクアレー長岡 *Niigata*





温泉・プール・マシンジム・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。

住 〒940-2147 新潟県長岡市新岡2-5-1
TEL 0258-47-5656
HP <http://www.aquarenagaoka.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過ごしください。

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

メインは3品

三県黒毛和牛会席



宮城牛炙り寿司



山形牛しゃぶしゃぶ



新潟黒毛和牛陶板ステーキ



三県の
売れ筋商品も
売店にて販売

2名様以上
利用日の3日前までの要予約

1泊2食付き

平日
9,200円
(一般13,500円)

三県の地酒 飲み比べ付き

※お酒が飲めない方もその他ドリンクに変更可能!!

※土曜日、祝前日2,500円増し



日曜日
平日限定
※土曜日、祝前日は除く

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)

金曜日も
OK!!

なでしこプラン

ヒアルロン酸
ドリンク付き

1泊2食付き **4,680円**
(一般8,980円)

選べるメイン! プラン

1泊2食付き

平日 **7,200円**
(一般11,500円)

※土曜日、祝前日2,500円増し



3つの中から1つを選んでください

メインは全員
バラバラでも可

〈桜鯛の
しゃぶしゃぶ〉

〈和牛の陶板焼き〉

〈庄内豚のしゃぶしゃぶ〉

※この料理写真は5月末日までの内容となります。

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。※入浴料150円は別途必要です。

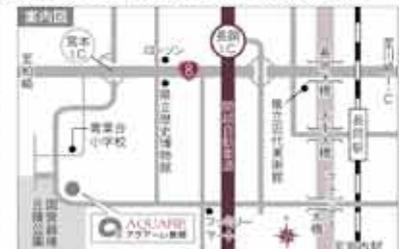
ご利用の際は、組合員等保健施設アクアレー長岡利用証をお持ちください。

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>



和食ダイニング 辛夷

健康メニュー

4月の平日の**火曜日・水曜日**は**お得!!**

※5/6(水)除く

(脳活ランチ) (貧血予防ランチ)

通常950円→

800円



平日10食限定

火曜日 脳活ランチ

〈献立〉・まぐろのフライ・温泉水・青菜の燙し・五穀米
・お新香・味噌汁・ブルーベリーヨーグルト

「脳活」
とは?

脳を働きを活性化させることを「脳活」といいます。
まぐろにはDHAが豊富で脳の老化防止につながります。



平日10食限定

水曜日 貧血予防ランチ

〈献立〉・ニラレバ炒め・牡蠣のマリネ・長いもと海苔和え
・キャベツのゴチュジャン味噌和え・お新香
・五穀米・味噌汁

「貧血予防」
とは?

貧血の原因で最も多いのは鉄欠乏性貧血です。
レバーは鉄と銅をきみ吸収率が高く貧血予防に効果的です。

まごわやさしい膳

4月・5月の平日の**金曜日**は、なんと!!**300円引き**

通常1,200円→

900円

栄養バランスの良い食事は、身体・精神の調子を整えたり病気を予防して健康を向上させます。

「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、一度の食事で全ての食材を取れます。

〈献立〉

・鯖の揚げ出し
・山芋とろろ
・ひじき煮
・スティック野菜
・五穀米・お新香
・味噌汁



夏休み早期宿泊予約特典

6月末日までに7/25日~8/25日までの間の1泊2食付きプランのご予約成立で以下の特典を1つお選びいただけます。

(1グループが同じ特典となります)

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



※プラン詳細はお電話または、ホームページまでお問い合わせください。



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基金助成施設

AQUARE アクアール長岡

TEL.0258-47-5656

春のおトクな 運動週間!!



春 得 キャンペーン

キャンペーン期間
延長しました!

第1弾 4/15(水)~5/10(日)まで

第2弾 6/6(土)~6/21(日)まで

施設利用料

[通常]大人:300円→

100円に!! ※小人:100円

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 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(4/15~5/10、6/6~6/21まで。通常:大人300円)でご利用できます。

スタジオ



マシンジム



プール



温泉



お問い合わせはこちら  0258-47-5656



もんちゃんの けんこう通信

2020.4月号

Vol. 28



かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「股関節の外転筋を鍛える」です。
股関節の外転筋は骨盤の真横についている筋肉で、脚を横に上げたり、立っている時や歩行の際に骨盤や体幹が傾かないように身体を支えてくれます。
この筋肉が弱くなってしまうと、歩行の際に骨盤や体幹の動きが

大きくなるため、腰や膝への負担が大きくなり痛みや傷害へつながってしまう他、ランニング動作ではパフォーマンスが低下してしまいます。
股関節の外転筋を効果的に鍛えて、安定性と効率のいい動作につなげましょう。

四股

○動作のスピード：ゆっくり ○呼吸：止めないようにご自分のタイミングで ○回数：左右交互に 10回～20回



- ・定幅は肩幅よりも広く
- ・足のつま先は外を向ける
- ・背筋を伸ばし、膝を落とす
- ・足首・膝・股関節は90度になるように



- ・姿勢を正したまま、右側へ重心をのせる



- ・右側へ重心をのせたまま、左脚をあげます
- ・頭・両足を頂点とした三角形をつくります



- ・元の姿勢に戻って逆の脚を行います

「マンツーマンサポート」の

はじめての方
必見!

ご案内

時間 45分



1 「フィットネス オリエンテーション」

運動が初めてで不安な方、マシンの使い方が分からない方にオススメ!



料金:無料

マシン利用方法の説明会になります。運動が初めての方にはもちろん、マシンの使い方が分からない方、効果的な運動方法を知りたい方など、どんなにでもご参加いただけます!

2 「トータル カウンセリング」

自分に合ったメニューでより効果的にトレーニングをしたい方にオススメ!



料金:550円

筋力アップ・シェイプアップ・運動不足解消など目的に応じた個別のトレーニングメニューを作成いたします。自分専用のメニューで目標達成したい方や一人ではなかなかトレーニングが続かない方にオススメです!

3 「体力測定」

体力年齢を把握して、体力づくりをしたい方にオススメ!



料金:550円

今の自分の体力・運動能力がどのくらいあるかが確認できるとともに、体力年齢も判定できます! お一人でももちろん、ご友人やご家族の方と一緒に楽しくチャレンジしませんか?



要予約になります。

ご希望の方は、利用日の前日までにスタッフへ直接、またはお電話にてお申し込みください。



厚生労働大臣指定健康増進施設
新潟県福祉のまちづくり奨励施設指定

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



大好評! 和モダン特別室 組合員限定割引実施中!

実施期間:令和2年4月1日~令和3年3月31日

【組合員・平日限定割引】

●和モダン特別室ご利用の組合員及びそのご家族に、右記料金より、
さらに! →「**お一人様 1,000円**」を割引!!
除外日:土曜日・祝日の前日、夏季(7/15~8/20)、年末年始(12/28~1/3)

【和モダン温泉付客室】利用料金イメージ

平日1泊2食2名利用時(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4名利用時(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、7/15~8/20は2,420円割増、12/28~1/3は3,630円割増になります。

海!温泉! BBQ!夕日! 大好評予約受付中 手がらでOK!! 話題のグランピング



Mobile House モバイルハウス



Tent テント



各部門とも1日1組限定 2名~4名様まで

【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**」を割引!
- 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!

グランピングの詳細は施設へお問合せください

瀬波はまなす荘イベント情報

味噌造り体験

【日時】 令和2年5月14日(木)~15日(金)
【参加費】 1泊2食 13,000円(サ・税・体験料込)
【募集人員】 30名(先着)

◎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円増しになります。
◎先着順の受付となりますので予めご了承ください。

国産素材を使用した自分だけの「オリジナル味噌」
「8kg」が12月までにご自宅に届きます!



~休館日のお知らせ~

【5月】12日(火)13日(水)26日(火)27日(水)
【6月】9日(火)10日(水)23日(火)24日(水)
【7月】6日(月)~9日(木)

※都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

〒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>

～ 瀬波はまなす荘宿泊プランのご案内～

開催期間：各プランとも～令和3年3月25日まで開催中／除外日：令和2年7月8月・12月26日～令和3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 **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・2名利用（和室8畳）の場合】

平日 お一人様 **10,298円**（サ・税込み）※2名様から利用可

- 早めのチェックイン **13:00**/ゆっくりチェックアウト **11:00**
- 当荘の売店で使える「**2,000円**」商品券を1名様につき1枚プレゼント！（宿泊日当日及び翌日のみ有効。）
- 記念日をお祝いし、「**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か月前のご予約で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。



～売店商品ご案内～

箸・茶碗
鞋の酒びたし・村上茶・
笹川流れの塩・岩船産
コシヒカリ・岩船麩 etc.

記念品となる品物や村上の特産品などを取り揃えております。

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～）

【1泊2食付】 **4,983円**（サ・税込み）

【2泊5食付】 **8,966円**（サ・税込み）

【3泊8食付】 **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**（メニューはお任せいただけます）

○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「ゴールドプランで」とお伝えください。

春の三県を牛ッとまるかじりフェア企画

開催期間：令和2年4月1日～5月31日

宮城・山形・新潟の和牛を食べくらべ!

～三県和牛しゃぶしゃぶと厳選刺身～

【1泊2食付・2名利用（和室8畳）の場合】

平日 お一人様 **9,218円**（サ・税込み）

○当プランは三県和牛のしゃぶしゃぶと料理長厳選のお刺身を両方お楽しみいただける期間限定のお得なプランになります。

○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「三県フェアで」とお伝えください。



三県地酒セット付

- 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。

～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、雪見・ヒー・オレンジ・烏龍茶のいずれか1杯サービス。有効期限：令和3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>