

共済 にいわた

新潟県市町村職員共済組合
令和3年7月発行

No.217

- 令和2年度決算報告 1
- 令和3年度退職予定者セミナーの開催について ... 5
- 貯金経理資産の運用について 6
- 50歳からの退職準備型ライフプランセミナー開催のお知らせ ... 7
- 被扶養者の資格調査を実施します 8
- 被扶養者認定 Q & A 11
- 「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品差額通知」を配布します 12
- 令和元年度 特定健康診査・特定保健指導にかかる所属別状況 14
- 各種健康づくりセミナーの御案内 16
- 「市町村共済グループ保険」の募集について 18
- 会計年度任用職員の共済貸付について 19
- 「ねんきん定期便」を誕生日に発送します 20
- 瀬波はまなす荘夏季休憩利用券 ※切り取ってご利用ください 23
- 宿泊施設一覧 26
- もんちゃんのけんこう通信 30
- アクアレー長岡からのお知らせ 31
- 瀬波はまなす荘からのおすすめ宿泊プラン情報 34

令和2年度決算報告

去る6月3日に新潟県自治会館において、第213回組合会が開催され、令和2年度の決算について議決されました。

次ページより、各事業のあらましについてお知らせします。



開会のあいさつをする小林理事長



第213回組合会の様子

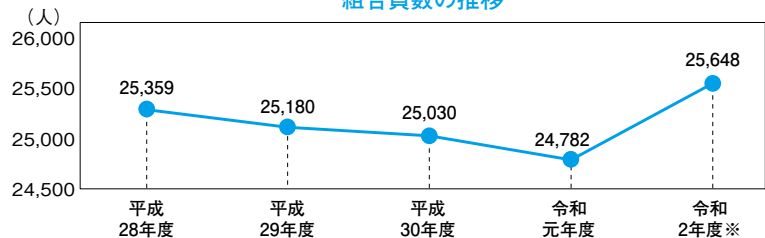


監査報告をする五十嵐監事

令和2年度末における組合の現況

- 所属所数
市20 町6 村4 一部事務組合等23
- 組合員数 25,648人
(内、任意継続組合員数 256人)
- 被扶養者数 22,029人
- 組合員の平均標準報酬の月額
《短期》363,199円 《長期》358,540円

組合員数の推移



※令和2年度から、加入要件を満たした会計年度任用職員が共済組合に加入したことにより、組合員数が増加しました。

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>

短期経理 (短期給付事業)

受診控えにより組合員一人当たりの医療費減少

令和2年度の短期分（組合員と被扶養者の医療費などの給付を賄う分）について、収入では、掛金負担金収入は減少したものの、交付金等その他の収入が増加したため、前年度より3,515万円増加の156億8,038万円になりました。

一方、支出では、新型コロナウイルス感染症による受診控えの影響などで前年度より4億4,738万円減少の148億509万円となりました。

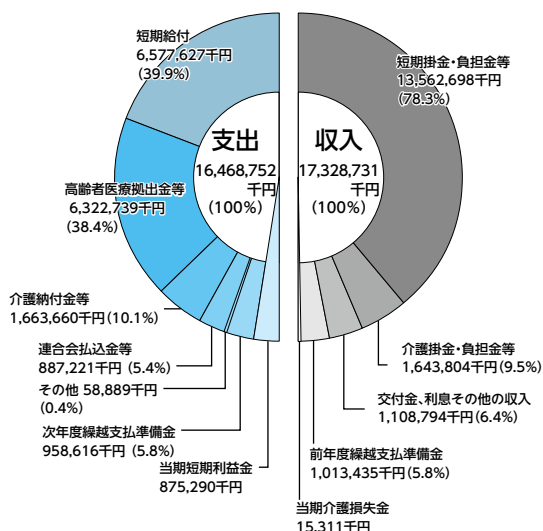
高齢者医療制度への拠出金等は、前年度より1億3,376万円増加の63億2,274万円となり、標準報酬総額における拠出金等の占める割合（特定保険料率）は、前年度より1.18%（千分率）高い43.83%となりました。

収支の結果、8億7,529万円の当期利益金（黒字）が生じたので、前年度より繰り越した短期積立金に加算し、次年度に繰り越す短期積立金は、51億780万円余りになりました。

また、介護分（40歳以上65歳未満の組合員と被扶養者の介護保険料に係る分）における収支は、1,531万円の当期損失金が生じたので、前年度より繰り越した介護積立金を取り崩し、次年度に繰り越す介護積立金は、5,675万円余りになりました。

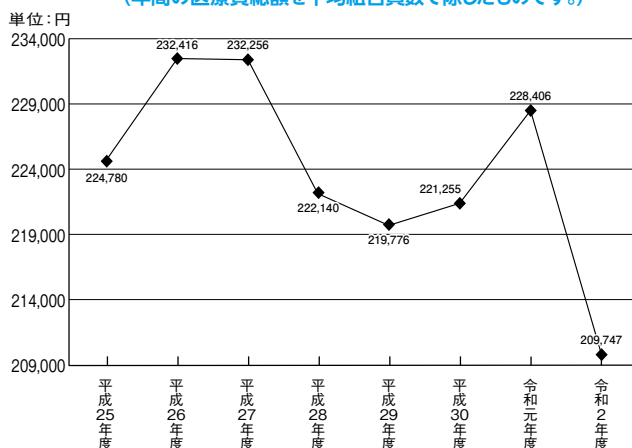
共済組合では第2期データヘルス計画に基づいて各種事業を推進してまいりますので、健康増進のためにも引き続き組合員の皆様のご協力をお願いします。

短期経理収支状況



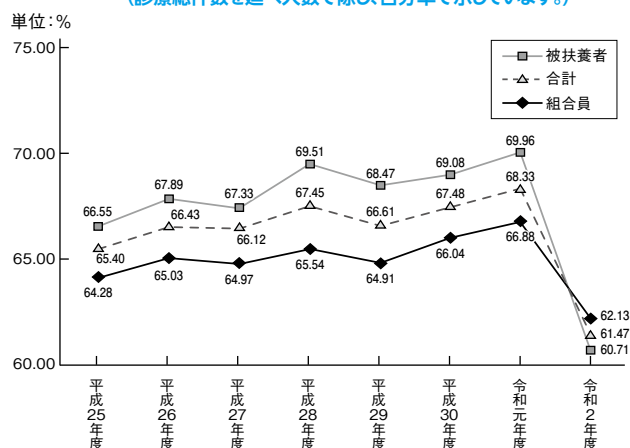
組合員1人当たり年間医療費

(年間の医療費総額を平均組合員数で除したものです。)



受診率

(診療総件数を延べ人数で除し、百分率で示しています。)



厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理

厚生年金の保険料、退職等年金給付に係る掛金・負担金は全て市町村連合会へ

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

共済組合は、年金裁定業務や年金相談業務の他、年金支払いに充てるため、組合員の皆様から頂いた保険料や所属所からの負担金を全国市町村職員共済組合連合会（以下「市町村連合会」という。）へ払い込んでいます。

各経理における令和3年3月末の収支結果は、次のとおりです。

単位：千円

| | 厚生年金保険経理 | 退職等年金経理 | 経過的長期経理 |
|------|------------|-----------|---------|
| 収入額 | 33,251,139 | 2,120,175 | 141,212 |
| 支出額※ | 33,251,139 | 2,120,175 | 141,212 |
| 差引 | 0 | 0 | 0 |

※支出額は、市町村連合会へ収入額をそのまま払込みした金額です。

退職等年金預託金管理経理

収入額の全てを市町村連合会へ

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

令和2年度は、525万円の利息収入があり全額市町村連合会へ払い込みました。

なお、令和2年度末における退職等年金預託金管理経理に係る資産の構成割合は右のとおりです。

退職等年金預託金管理経理の資産状況

| 資産区分 | 決算額 | 構成割合 |
|----------|-----------|--------|
| 預金 | 53,414千円 | 11.4% |
| 貸付経理への貸付 | 414,000千円 | 88.5% |
| その他 | 1千円 | 0.1% |
| 運用合計額 | 467,415千円 | 100.0% |

経過的長期預託金管理経理

市町村への縁故地方債の残高は66億832万円に

この経理は、市町村連合会が管理運用している経過的長期給付組合積立金の一部を当共済組合が預託を受けて、①預金による短期運用、②地方公共団体の起債（縁故地方債）の引受けとして、市町村連合会が定める基本方針などにに基づき管理及び運用を行う経理です。

令和2年度は、2,057万円の利息収入があり全額市町村連合会へ払い込みました。

なお、縁故地方債の新規引受けは、将来的に運営経費の増加が見込まれ、事業運営が難しくなったことから、令和3年5月を以って終了しました。

令和2年度末における経過的長期預託金管理経理に係る資産の構成割合は右のとおりです。

経過的長期預託金管理経理の資産状況

| 資産区分 | 決算額 | 構成割合 |
|-------|-------------|--------|
| 預金 | 578,838千円 | 8.0% |
| 縁故地方債 | 6,608,322千円 | 91.9% |
| その他 | 509千円 | 0.1% |
| 運用合計額 | 7,187,669千円 | 100.0% |

業務経理(事務費等)

組合員1人当たりの事務費の額は年額13,229円

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

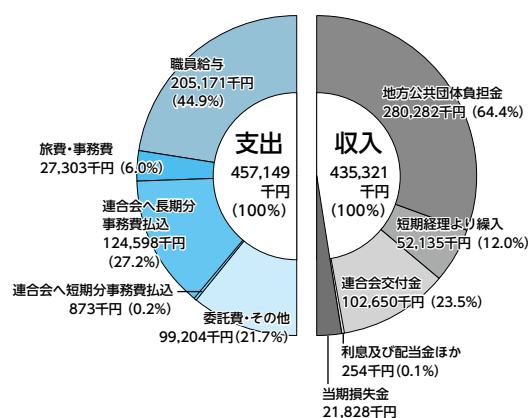
令和2年度の組合員1人当たりの事務費の額は、短期、厚生年金保険及び経過的長期分が12,647円、退職等年金給付分が582円で、合わせて13,229円となりました。

収入の合計では、事業計画額より3万円増加の4億3,532万円となりました。

支出においては、経費の削減に努め、合計では事業計画額より1,305万円減少の4億5,714万円となりました。

収支の結果、2,182万円の当期損失金が生じたので、前年度から繰り越した積立金を取り崩して補てんしました。

業務経理収支状況



保健経理(保健事業)

組合員とその家族の疾病予防や健康保持増進に関する各種事業を行う経理です。

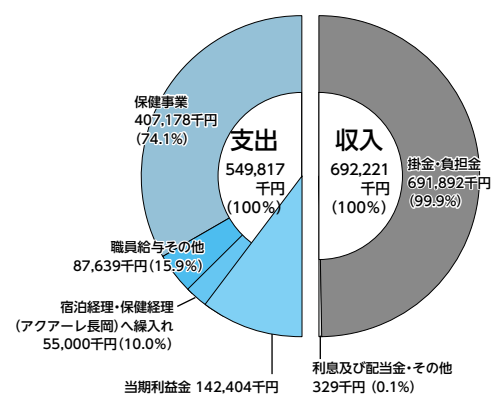
令和2年度の収入について、掛金・負担金において前年度の決算と比較して220万円減少し、合計では6億9,222万円となりました。

一方の支出額では、保健事業において特定健康診査・特定保健指導の受診率向上対策に要する費用の増加がありましたが、各種検診利用助成等が前年度と比べ3,083万円減少し、5億4,981万円となりました。

また、瀬波はまなす荘(宿泊経理)及びアクアール長岡への繰り入れ額は、5,500万円となりました。

収支の結果、当期利益金として1億4,240万円が生じ、宿泊施設の大規模修繕に備えた改良積立金と前年度から繰り越した積立金にそれぞれ積み立てました。

保健経理収支状況



保健経理(アクアーレ長岡)

新型コロナウイルス感染症の影響により、バーデゾーンや宿泊の利用者が大幅に減少

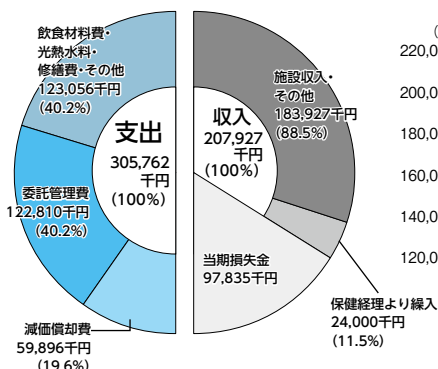
新型コロナウイルス感染症による施設の休館等もあり、施設利用者が大幅に減少し、施設収入が大幅に減少しました。特に、バーデ部門の利用状況は、前年度より47,300人余り減少しました。宿泊部門では、GoToトラベル事業や県民割引などの参加、飲食部門では、自家製のお惣菜、お弁当、スイーツのテイクアウト商品を販売するなどをを行い売上増に努めました。収入合計では事業計画額より10万円減少の2億793万円となりました。支出については、休館中の光熱水料等の経費削減に努めた結果、事業計画額より1,168万円減少の3億576万円となりました。

収支の結果、当期損失金を9,783万円計上することとなりました。

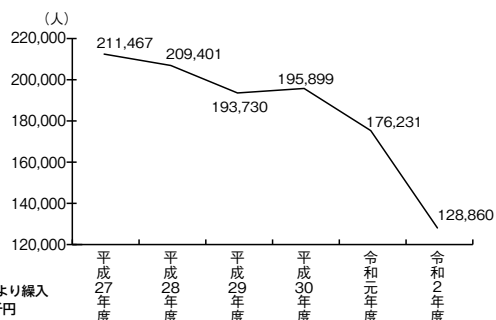
アクアーレ長岡では、現在、組合員専用のLINEアカウントを開設し、新型コロナウイルス感染症の影響により体を動かす機会が減ってしまった方や外出するのが不安だという方に向けて、自宅でも筋力トレーニングやストレッチが行えるよう運動指導動画を毎月配信しております。お惣菜の販売等、随時情報発信しておりますので、ぜひLINEのお友達登録をお願いします。(P30にQRコード掲載)

また、新型コロナウイルス感染症の早い収束を願いながら、感染拡大の防止対策をしっかり厳守し、安心安全な施設運営を行ってまいりますので、今後ともよろしくをお願いします。

保健経理
(アクアーレ長岡) 収支推計



バーデ利用状況



宿泊経理

新型コロナウイルス感染症の影響により、宿泊利用者が大幅に減少

宿泊利用者数は、新型コロナウイルス感染症による施設の休館等により、前年度より4,170人減少の8,691人となりました。

収入については、GoToトラベル事業や県民割引などがあったものの利用者の減少により、事業計画額より1,246万円減少の1億3,990万円となりました。

支出については、休館に伴う利用者減少及び経費の削減に努めた結果、事業計画額より1,854万円減少の1億6,181万円となりました。

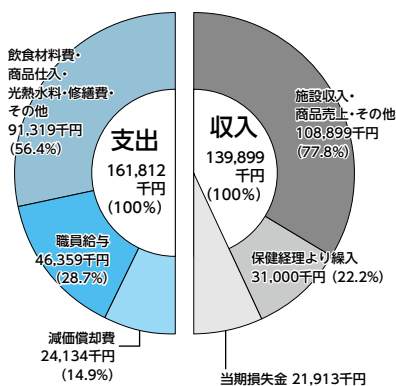
収支の結果、当期損失金2,191万円を計上することとなりました。

瀬波はまなす荘では、利用者のニーズにあった改善を行い、お客様の満足度を高め、積極的な情報発信を行い、利用増に努めます。

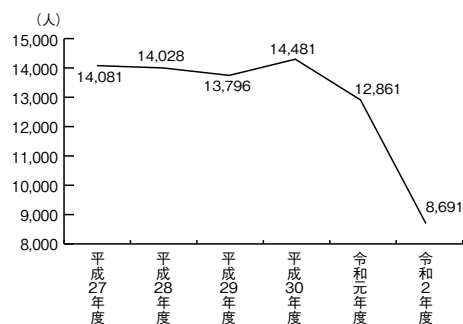
令和3年度は昨年度に好評だった「鮭づくしプラン」をはじめ「ぶりづくしプラン」もご用意しました。どうぞご利用ください。

また、お客様に安全かつ快適に利用していただけるように感染対策もしっかり行い、職員一同皆様のお越しをお待ち申し上げております。

宿泊経理収支推計



宿泊利用状況



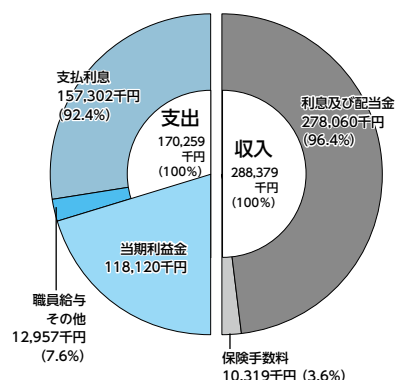
貯金経理(貯金事業)

積立貯金の残高は13億円増加し、328億円に

積立貯金では、長引く低金利下における貯金事業の安定した運営を図るため、令和2年4月からの支払利率を年0.5%に引下げ、貯金者に1億5,730万円の利息をお支払いしました。平均運用利回りは0.81%、運用益2億7,806万円(前年度0.92%、3億349万円)となりました。令和2年度末の積立貯金の総額は、前年度より13億1,466万円増の327億7,824万円となりました。

収支の結果、当期利益金として1億1,812万円が生じたので、このうち、6,573万円(貯金残高増加分の5%)を欠損金補てん積立金に積み立て、残りの5,239万円を積立金に積み立てました。

貯金経理収支状況



貸付経理(貸付事業)

貸付金残高は約23億8千万円に

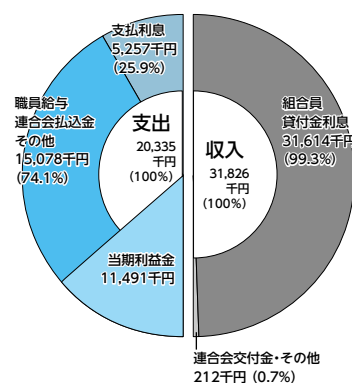
組合員貸付金の残高は、新規貸付の利用増に対し、退職等による償還の方が大きいため、前年度比約3億3千万円減少し、令和2年度末で約23億8千万円となりました。

貸付金の貸付種別比率は、住宅貸付は全体の69%、普通貸付は18%、特別・災害貸付は13%となっています。

市町村連合会へ支払う支払利息は、貸付残高の減少により前年度比371万円減少の526万円となりました。

収支の結果、当期利益金として1,149万円が生じたので、全額積立金に積み立てました。

貸付経理収支状況



今年度に退職を予定されている方へ

「退職したら、年金はいつから?いくらもらえるの?」「医療保険はどうなる?」

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

年金・医療・福祉(貸付・貯金・グループ保険)に関する全体説明を行いますので、今年度中に退職を予定されている方は、ぜひご参加ください。

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

令和3年度退職予定者セミナー日程表

| | 開催日 | 会場 |
|---------------|-------------|----------------|
| 第1回 | 9月28日(火) | 佐渡会場「あいぼーと佐渡」 |
| 第2回 | 10月1日(金) | 村上会場「瀬波はまなす荘」 |
| 第3回 | 10月7日(木) | 上越会場「アートホテル上越」 |
| 第4回 | 10月8日(金) | 上越会場「アートホテル上越」 |
| 第5回・第6回 | 10月14日(木) | 新潟会場「新潟県自治会館」 |
| 第7回・第8回 | 10月18日(月) | 新潟会場「新潟県自治会館」 |
| 第9回・第10回 | 10月25日(月) | 長岡会場「ハイブ長岡」 |
| 第11回(早期退職者向け) | 令和4年3月8日(火) | 新潟会場「新潟県自治会館」 |

※新潟県内における新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催を中止又は開催内容の見直しをする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

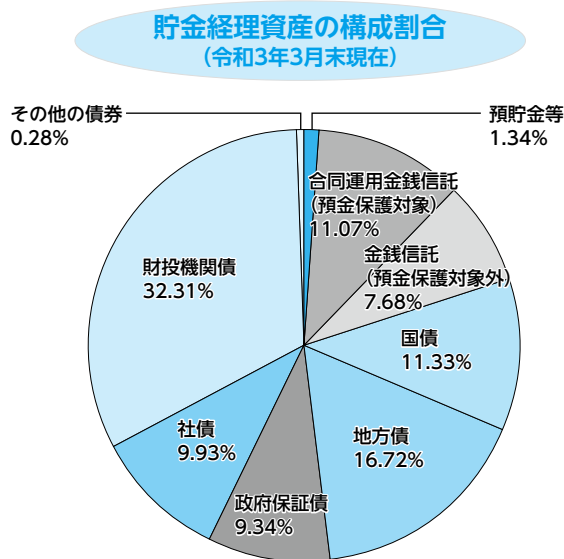
貯金経理資産の運用について

●資産の構成割合について

貯金経理の令和3年3月31日現在の資産は約353億円となっています。

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

なお、資産全体のうち、ペイオフ（預金保険制度）対策として、貯金をしている組合員一人一人が預金者となる特約付合同運用指定金銭信託には全体の約11%の割合で運用しています。

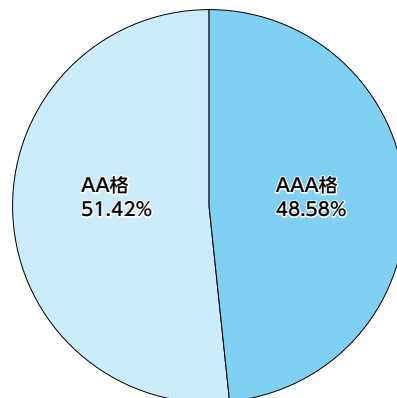


●有価証券の格付別保有割合について

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

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

貯金経理資産に係る有価証券の格付割合
(令和3年3月末現在)

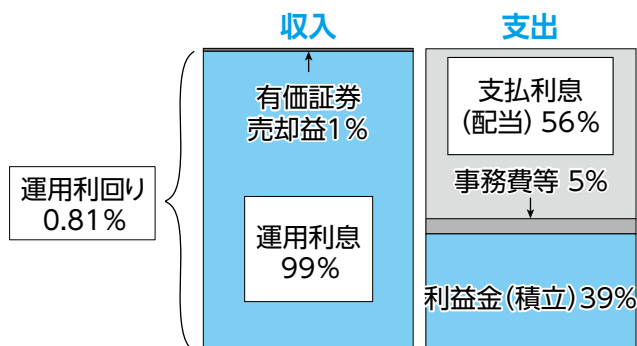


※国債、地方債及び政府保証債の格付は、AAAとしています。

●令和2年度貯金事業収支状況

貯金事業の平均運用利回りは0.81%でした。貯金をしている組合員の皆様に運用収入の56%を支払利息として配当し、39%の利益金を将来に備えて積み立てました。

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



※このグラフは、グループ保険の手数料収入を除いて表示してあります。

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

50歳

からの退職準備型

参加費無料

ライフプランセミナー開催のお知らせ

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

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

毎年大好評のセミナーでご夫婦での参加も増えています。

なお、新潟県内における新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催の中止又は開催内容等を変更する場合がありますので、あらかじめご理解願います。



■開催日及び募集締切日

| | |
|-------------|-------|
| 第1回：9月1日（水） | } 締切日 |
| 第2回：9月2日（木） | |
| 第3回：9月3日（金） | |

7月30日（金）

日 程 表 (各回共通)

| 時 間 | 内 容 (予定) |
|---------------------|---|
| 9:30～ | 受付 |
| 10:00～10:10 | 開会あいさつ |
| 10:10～11:50 適宜休憩 | 〈生きがい設計〉 ～ 人生100年 いきいき「生きがい」プラン ～ |
| 11:50～12:50 | 休憩(昼食) |
| 12:50～15:50 適宜休憩 | 〈家庭経済設計〉 ～ 我が家の家計プランと 公的年金で暮らす生活術 ～ |
| 15:50～16:00 | 閉会 |

講師は、いずれも明治安田ライフプランセンター(株)専任講師。

■開催場所

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

■募集人数

各回とも30名
(各回とも最少催行人数を15名とします)

■対象者

おおむね50歳以上の組合員及びその配偶者

■参加費

無料

■参加申込み・その他

- ・勤務先の共済組合事務担当者へお申込みください。各回とも、募集定員に達した場合は締切日前に募集を締め切ることがあります。
- ・昼食は各自でご用意ください。
- ・なお、お弁当(税込み1,000円)を販売します。参加申込みの際に希望の有無をお申出のうえ、当日の受付で代金をお支払いください。
- ・開催日当日、マイクロバスによる送迎(無料)を下記のとおり行います。参加申込みの際に送迎バス利用の有無をお申出ください。

| | |
|-----|---------------|
| 往 路 | 村上駅前 9時20分出発 |
| 復 路 | セミナー終了後、村上駅まで |

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

被扶養者の資格調査を実施します



◎調査の目的

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

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

◎調査対象者等

令和3年度の被扶養者資格調査は、**令和3年8月1日を基準日**として、次の被扶養者を対象に行います。

- 【調査対象者】
- ①配偶者：昭和30年4月2日から昭和36年4月1日までに生まれた者
 - ②子：平成11年4月1日以前に生まれた者
 - ③配偶者及び子以外の者：全員

【調査基準日】 **令和3年8月1日**

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

～被扶養者の要件を欠く者～

被扶養者が次の①から⑬までのいずれかに該当するときは、被扶養者の要件を欠く者に該当します。該当するときは、所属所を経由して、速やかに被扶養者の取消手続をお願いします。なお、被扶養者取消日以後に「組合員被扶養者証」を使用して医療機関で受診していたときは、医療費を返還していただきますので、ご注意ください。

- ① 共済組合の組合員、健康保険、日雇健康保険又は船員保険の被保険者であるとき
- ② 組合員以外の者の共済組合、健康保険又は船員保険の被扶養者に認定されているとき
- ③ その被扶養者について、組合員以外の者が扶養手当又はこれに相当する手当を受けているとき
- ④ 組合員が、他の者と共同して同一人を扶養する場合において、社会通念上、その組合員が主たる扶養者でないとき
- ⑤ 恒常的な収入が年間130万円以上のとき。ただし、障害年金受給者、並びに所得の全部又は一部が公的年金の所得である60歳以上の者については、収入が年間180万円以上のとき
- ⑥ 被扶養者が組合員と別居している場合は、被扶養者の属する世帯の収入と組合員からの仕送額を足して3で除した額より、仕送額が少ないとき
- ⑦ 原則、⑥において、仕送金後の組合員収入が送金後の被扶養者の属する世帯収入より低くなるとき
- ⑧ 組合員の配偶者、子、父母、孫、祖父母及び兄弟姉妹を除く3親等内の親族である者が、組合員と同一の世帯に属していないとき
- ⑨ 原則、組合員の年収額の2分の1以上の収入があるとき
- ⑩ 65歳以上75歳未満で一定の障害状態にあり、後期高齢者医療制度の被保険者となったとき
- ⑪ 地方公務員等共済組合法運用方針（第2条関係）に規定する通常稼働能力があると思われる者が、稼働しておらず、積極的かつ定期的に求職活動等を行っていないとき
- ⑫ 原則、日本国内に住所を有していないとき（ただし、外国において留学をする学生や外国に赴任する組合員に同行する者など、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ものを除く。）
- ⑬ ①から⑫までのほか、主として組合員の収入で生計を維持していないとき

◎提出書類等

- ・「被扶養者資格調査書」に署名し、下表の書類を添付して、所属所経由で提出してください。
 - ・扶養手当の支給対象でない被扶養者を引き続き認定する場合は、「被扶養者資格調査書」の扶養事実申立欄に、**組合員が主たる生計維持者としての扶養状況等を具体的に記入**のうえ、下表の被扶養者区分に応じた添付書類も併せて提出してください。
 - ・令和3年4月1日以後に扶養認定を受けた者（継続認定を含む。）については、添付書類の提出は不要です。
 - ・個人番号の利用に関して、情報提供ネットワークシステムを使用した地方税関係情報を取得できる情報連携が開始されています。これにより、被扶養者本人の同意をいただければ、各自治体が発行する「所得証明書」の情報が提供されることから、提出が不要となります。この場合、「被扶養者資格確認届書」と併せて、「同意書（被扶養者の申告手続）」を提出してください（同意されない方については、「所得証明書」を提出してください）。
- 同意書については、当共済組合のホームページからダウンロードすることができます。

◇資格調査時において「同意書」が必要となる対象者の例…特別職や再任用者など扶養手当が支給されていない組合員であり、その調査対象の被扶養者が無職無収入である方。

調査ポイントと添付書類の概略

| 被扶養者区分 | ポイント | 添付書類 |
|-------------------------------|---|---|
| 年金受給者 | 複数の年金を受給していませんか？ 年金額が増額になっていませんか？ | 直近の年金改定通知書又は年金支払通知書の写し ・「所得証明書」「源泉徴収票」は前年かつ課税対象の年金しか記載されませんので、上記書類を提出してください。 |
| 給与所得者（アルバイト・日雇収入を含む） | 給料月額が認定限度額を超えていませんか？ アルバイト等の収入はありませんか？ | 令和3年1月から6月までの間の、事業主からの給与支払証明書又は毎月の給料明細の写し ・「所得証明書」は前年のものとなりますので、上記書類を提出してください。 |
| ※ 農業所得者 不動産所得者 事業所得者 | 確定申告時の収入が認定限度額を超えていませんか？ | 令和2年分確定申告書の写し等、収入・支出それぞれの費用内訳がわかるもの（資産台帳の写し等） |
| 重度心身障害者 | 現在も就労不能な状態にありますか？ | 障害者手帳（2級以上。養育手帳は「A」判定のみ）の写し。障害年金を受給している場合は、年金受給者の欄に掲げる書類。 |
| 長期療養者 病弱者 | 現在も就労不能な状態にありますか？ | 原則として、就労が不能である旨の記載のある医師の診断書 |
| 学生・生徒 | 現在も在学中ですか？ | 学生証の写し（有効期限が明記されているもの）又は 在学証明書 |
| ※ 施設入所者 | 入所費用は組合員が負担していますか？ | 入所に要する費用を組合員が負担していることがわかる書類（領収書の写し等） |
| 他に生計の途がなく、継続して扶養を受ける状況にある者 | 扶養認定時又は継続認定時から状況は変わっていませんか？ | 就職活動中であるときは、公共職業安定所にて求職をした際の受付票の写し、又は就職試験に係る受験票の写し等。 |

※ 印がある被扶養者区分の者については、扶養手当支給の有無にかかわらず添付書類が必要です。

* 調査対象者が上表の被扶養者区分の複数に該当している場合は、該当する区分の添付書類をすべて提出してください。

* 父母の一方のみ認定されている場合は、扶養手当支給の有無にかかわらず、父母両方の収入がわかる添付書類が必要です。

* 上記の調査対象者である被扶養者（学生及び扶養手当の支給対象者を除く。）が組合員と別居している場合は、上記の書類に加えて、仕送額が客観的に確認できる書類（振込用紙の控えや通帳の写し）を提出してください。

◎調査の留意点

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

* 別居の父母等への仕送り・・・

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

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

振込領収書等の写しがない場合は、次の①又は②の書類の提出でも可能です。

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

注意

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

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

◎その他

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

資格喪失に伴う組合員証の返納をお願いします

次の事由により資格喪失したときは、組合員証、組合員被扶養者証、高齢受給者証、特定疾病療養受療証、及び限度額適用認定証（以下「組合員証等」という。）を速やかに返納してください。

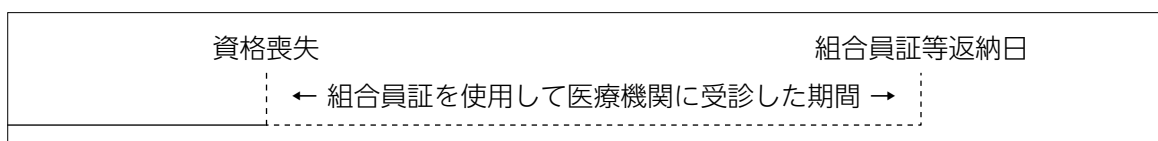
- ・組合員が退職したとき（この場合、被扶養者も同時に資格喪失となります。）
- ・被扶養者の認定を取り消すこととなったとき
- ・後期高齢者医療制度の被保険者となったとき

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

組合員証等の返納が遅れると、資格喪失から組合員証等返納日までの期間に医療機関に受診した際の医療費については、組合員から返還していただくことになります。

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

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



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

被扶養者認定 Q&A

共済組合に被扶養者認定・取消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** 事業主である配偶者は事業による収入が著しく低かったことから、被扶養者の認定を受けていますが、最近、事業収入が増加し続けており、今後も増えそうな見込みです。
 税法上の所得控除後の所得額は、年間で130万円未満（減価償却費80万円などの経費を控除）となる見込みですが、引き続き被扶養者に該当するのでしょうか。

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

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

事業所得・不動産所得の場合

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

農業所得の場合

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

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

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

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

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

「医療費通知書」及び「ジェネリック医薬品差額通知」を配布します

当共済組合では、組合員又は被扶養者が受診した医療費の額等をご確認いただき、適正な受診を心掛けていただくため「医療費通知書」を、医療費増高対策の一環として「ジェネリック医薬品差額通知」を、8月に所属所を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2年12月から令和3年5月までの受診分をお知らせします。医療費通知書の配布を受けた方は、皆様のお手元にある医療機関等からの領収書等と照らしあわせながらご覧になってください。

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

(2) 「ジェネリック医薬品差額通知」について

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

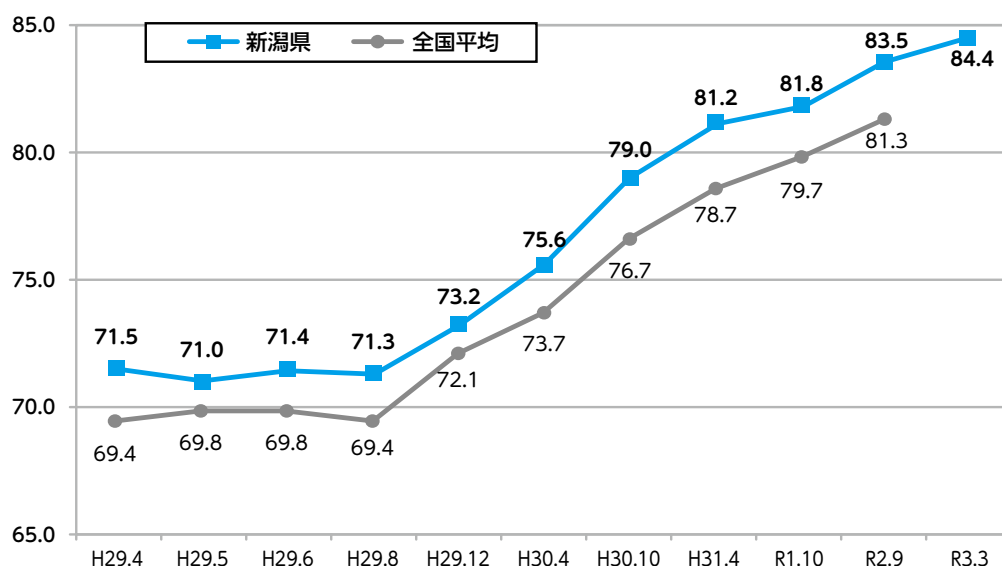
ジェネリック医薬品差額通知は、次の要件に該当する方に送付します。

 令和2年12月～令和3年2月診療の間に薬剤を処方された組合員の方（被扶養者は対象外）で、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、切替前と比べて1か月の自己負担の差額が300円以上下がると見込める方

国が掲げるジェネリック医薬品の使用率が、2020年9月までに80%となっており、当共済組合は目標を達成しました。これまでのご協力に感謝申し上げます。

引き続き自己負担額の軽減にもつながるジェネリック医薬品への切替えをぜひご検討ください。

ジェネリック医薬品使用割合の推移



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

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

ちょっと気になる
おくすりの話

子供にも「ジェネリック医薬品」を！

子供に処方されるお薬の金額について、考えたことはありますか？

通常、薬剤費用の3割ないし2割については、医療機関又は調剤薬局の窓口において患者負担（自己負担）となります。しかし、子供に係る薬剤費用については、多くの自治体において「子供医療費助成（条例公費制度）」により無料となっています。

このようなことから、子供のお薬代について、あまり意識をしていない方も多いのではないのでしょうか？
ここで薬剤費用全体のことを少し考えてみましょう。

窓口負担が無料、ということは、その分をお住まいの自治体が負担していることとなります。

このほか、残りの7割ないし8割については、共済組合が皆様や所属所からお預かりした掛金・負担金によってまかなわれています。



| | |
|---|--|
| 共済組合が負担する部分 7割 (義務教育就学前の被扶養者は、8割) | 自己負担部分 3割 (義務教育就学前の被扶養者は、2割) |
|---|--|

窓口負担が無料となっている場合、この部分を、条例公費制度により自治体が負担しています！

もうすっかりおなじみになった「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」ですが、処方されるお薬を、この「ジェネリック医薬品」に切り替えることで、薬剤費用そのものを低く抑えることができ、これによって共済組合の負担はもとより、自治体の負担も抑えることができます。

逆に、薬剤費用が上がれば、医療費の財政悪化の原因にもなり、共済組合に納めていただく掛金・負担金についても引き上げざるを得なくなってしまいます。

ジェネリック医薬品は、薬を嫌がる子供にとっても服用しやすいよう、味や飲みやすさが改善されているものもあります

子供にも、医療費財政にもやさしいジェネリック医薬品。

皆様におかれましては、ぜひジェネリック医薬品への切替えについて、御理解と御協力をお願いします。



| 年齢区分 | 後発医療品の使用割合 令和2年5月分 | | | | | |
|--------|--------------------|--------|-------|--------|------------|---------------|
| | 合計 | | 組合員 | | 被扶養者 | |
| | 件数 | 使用割合 | 件数 | 使用割合 | 件数 | 使用割合 |
| 0～4歳 | 967 | 86.32% | 0 | — | 967 | 86.32% |
| 5～9歳 | 800 | 78.53% | 0 | — | 800 | 78.53% |
| 10～14歳 | 563 | 74.83% | 0 | — | 563 | 74.83% |
| 15～19歳 | 417 | 74.85% | 8 | 86.99% | 409 | 74.58% |
| 20～24歳 | 377 | 86.19% | 196 | 86.20% | 181 | 86.18% |
| 25～29歳 | 436 | 88.82% | 385 | 88.99% | 51 | 87.72% |
| 30～34歳 | 506 | 82.70% | 444 | 85.01% | 62 | 72.00% |
| 35～39歳 | 537 | 87.65% | 466 | 86.99% | 71 | 93.97% |
| 40～44歳 | 671 | 83.64% | 580 | 83.78% | 91 | 83.01% |
| 45～49歳 | 1,030 | 85.74% | 890 | 85.56% | 140 | 86.87% |
| 50～54歳 | 981 | 81.59% | 821 | 82.94% | 160 | 75.81% |
| 55～59歳 | 1,107 | 87.08% | 934 | 87.92% | 173 | 82.57% |
| 60～64歳 | 383 | 80.12% | 253 | 85.02% | 130 | 70.47% |
| 65～69歳 | 120 | 81.39% | 17 | 69.64% | 103 | 83.77% |
| 70～74歳 | 244 | 80.15% | 4 | 88.21% | 240 | 79.92% |
| 75歳以上 | 1 | 86.81% | 0 | — | 1 | 86.81% |
| 合計 | 9,140 | 83.28% | 4,998 | 85.59% | 4,142 | 80.28% |



子供については、薬剤使用の件数が多いにも関わらず、ジェネリック医薬品の使用割合が平均を下回っています。



令和元年度 特定健康診査・特定保健指導にかかる所属所別状況(市町村・組合員本人のみ)

- ・令和元年度に行った特定健康診査・特定保健指導のうち、市町村における本人分のみを掲載しています。
- ・喫煙習慣は、特定保健指導のリスク判定における重要な要素であることから、「喫煙者」に関する状況についても掲載しています。

◆特定健康診査とは・・・？

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、特定健康診査です。

40歳以上75歳未満の人を対象とし、組合員については、人間ドックや定期健康診断を受けることで、特定健康診査を受けたものとみなされます。

◆特定保健指導とは・・・？

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方に受けていただく保健指導です。実施率について、全国の市町村共済における平均は28.4%であり、国が示す目標値は45%です。

特定保健指導の実施率(★)の向上に、御協力をお願いします。

| 所属所名 | 特定健康診査 | | | 特定保健指導 (メタボリックシンドロームの「高リスク」判定者) | | | | 特定健診の受診者 における喫煙者 | |
|--------|-------------|-------------|--------------|------------------------------------|-----------------|-------------|----------------------------|---------------------|----------------|
| | 対象者数 (A) | 受診者数 (B) | 実施率 (B/A) | 対象者数 (C) | 対象者の割合 (C/B) | 終了者数 (D) | 実施率 (終了率) ★ (D/C) | 喫煙者数 (E) | 喫煙者割合 (E/B) |
| 長岡市 | 1,275 | 1,258 | 98.7% | 193 | 15.3% | 59 | 30.6% | 208 | 16.5% |
| 長岡市水道 | 88 | 87 | 98.9% | 21 | 24.1% | 4 | 19.0% | 24 | 27.6% |
| 長岡市消防 | 177 | 175 | 98.9% | 33 | 18.9% | 1 | 3.0% | 53 | 30.3% |
| 上越市 | 1,141 | 1,108 | 97.1% | 139 | 12.5% | 77 | 55.4% | 222 | 20.0% |
| 上越ガス水道 | 104 | 104 | 100.0% | 12 | 11.5% | 5 | 41.7% | 35 | 33.7% |
| 三条市 | 500 | 472 | 94.4% | 79 | 16.7% | 17 | 21.5% | 107 | 22.7% |
| 柏崎市 | 535 | 527 | 98.5% | 96 | 18.2% | 26 | 27.1% | 128 | 24.3% |
| 新発田市 | 495 | 463 | 93.5% | 72 | 15.6% | 17 | 23.6% | 79 | 17.1% |
| 新発田市水道 | 19 | 19 | 100.0% | 3 | 15.8% | 0 | 0.0% | 3 | 15.8% |
| 小千谷市 | 249 | 247 | 99.2% | 33 | 13.4% | 2 | 6.1% | 37 | 15.0% |
| 加茂市 | 174 | 159 | 91.4% | 23 | 14.5% | 6 | 26.1% | 26 | 16.4% |
| 十日町市 | 325 | 314 | 96.6% | 57 | 18.2% | 12 | 21.1% | 65 | 20.7% |
| 見附市 | 323 | 252 | 78.0% | 46 | 18.3% | 14 | 30.4% | 46 | 18.3% |
| 村上市 | 450 | 438 | 97.3% | 91 | 20.8% | 23 | 25.3% | 101 | 23.1% |
| 燕市 | 368 | 342 | 92.9% | 48 | 14.0% | 13 | 27.1% | 56 | 16.4% |
| 糸魚川市 | 372 | 364 | 97.8% | 65 | 17.9% | 12 | 18.5% | 61 | 16.8% |
| 五泉市 | 313 | 283 | 90.4% | 63 | 22.3% | 18 | 28.6% | 64 | 22.6% |
| 新潟市 | 4,102 | 3,845 | 93.7% | 724 | 18.8% | 107 | 14.8% | 709 | 18.4% |
| 佐渡市 | 839 | 716 | 85.3% | 157 | 21.9% | 32 | 20.4% | 156 | 21.8% |
| 阿賀野市 | 331 | 323 | 97.6% | 56 | 17.3% | 12 | 21.4% | 61 | 18.9% |
| 魚沼市 | 328 | 312 | 95.1% | 49 | 15.7% | 18 | 36.7% | 65 | 20.8% |
| 南魚沼市 | 516 | 475 | 92.1% | 92 | 19.4% | 48 | 52.2% | 69 | 14.5% |
| 妙高市 | 221 | 213 | 96.4% | 29 | 13.6% | 9 | 31.0% | 28 | 13.1% |
| 胎内市 | 226 | 219 | 96.9% | 43 | 19.6% | 15 | 34.9% | 59 | 26.9% |
| 聖籠町 | 100 | 96 | 96.0% | 21 | 21.9% | 3 | 14.3% | 22 | 22.9% |
| 弥彦村 | 53 | 47 | 88.7% | 4 | 8.5% | 0 | 0.0% | 8 | 17.0% |
| 田上町 | 72 | 50 | 69.4% | 12 | 24.0% | 3 | 25.0% | 9 | 18.0% |
| 阿賀町 | 207 | 205 | 99.0% | 46 | 22.4% | 23 | 50.0% | 62 | 30.2% |
| 出雲崎町 | 34 | 33 | 97.1% | 4 | 12.1% | 0 | 0.0% | 8 | 24.2% |
| 湯沢町 | 73 | 73 | 100.0% | 17 | 23.3% | 7 | 41.2% | 11 | 15.1% |
| 津南町 | 51 | 44 | 86.3% | 7 | 15.9% | 5 | 71.4% | 8 | 18.2% |
| 刈羽村 | 50 | 48 | 96.0% | 7 | 14.6% | 5 | 71.4% | 10 | 20.8% |
| 関川村 | 67 | 65 | 97.0% | 14 | 21.5% | 3 | 21.4% | 12 | 18.5% |

【注】対象者数が極めて少ない所属所については、掲載していません。

| | | | | | | | | | |
|----|--------|--------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|
| 合計 | 14,178 | 13,376 | 94.3% | 2,356 | 17.6% | 596 | 25.3% | 2,612 | 19.5% |
|----|--------|--------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|

令和4年度以降の保健事業について(お知らせ)

地方公務員等共済組合法の改正により、短時間勤務職員についても当共済組合の組合員になることから、令和4年10月からは組合員数が1万2千人程度増加する見込みとなっています。

一方、掛金・負担金の収入については、組合員数の増加に見合ったものにならないことが見込まれます。

保険者である当共済組合は、特定健康診査・特定保健指導の推進など、生活習慣病の予防に資する事業について、より一層取組を強めて行くことが求められています。

これらの状況を踏まえ、保健事業(各種検診利用助成事業等)について、令和4年度からの見直しを行うことを検討しています。

皆様の御理解をよろしく申し上げます。



臨床心理士や産業カウンセラーが直接相談に応じます

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 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

長岡市日赤町 2-2-53 グリーンベル・松本 202

0258-39-9634

【面談予約】月～土 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

上越教育大学 心理教育相談センター

上越市山屋敷町1番地

025-521-3667

【面談予約】月～金 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

佐渡市真野 73

0259-55-1122

【面談予約】月～金 10:00～15:00
年度あたり5回まで無料 6回目以降1時間6,000円

人間ドック健診を受けるときは!

最近、人間ドック健診に関して以下のようなケースが増えてきています。

- ・健診日当日に、人間ドック利用券を持参するのを忘れた。
- ・健診機関へ組合員証を提示しなかった。
- ・予約をせずに人間ドックを受けようとした。
- ・扶養認定を受けていない配偶者が人間ドック利用券を使ってしまった。

このようなケースは、健診機関に迷惑をかけ、健診をスムーズに進める妨げになります。十分に注意してください。



健康に関するお悩みは・・・

ファミリー健康相談へ!



フリーダイヤル 年中無休 24時間対応

0120-911257

WEB相談はこちら!

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

(ログインパスワード 911257)

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

知ろう!学ぼう! 健康づくりセミナー

当共済組合では、今年も皆様の健康づくりに役立てていただけるよう、各種健康づくりセミナーを用意しました。参加は、いずれも無料です。多くの皆様の参加をお待ちしております。



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今後の状況により開催を中止する場合があります。あらかじめ御承ください。

働く人の メンタルヘルスセミナー

テーマは、「仕事は『やり方』、時間は『使い方』、人生は『生き方』」！メンタル不調にならない方法や、日々前向きな気持ちで仕事に取り組むためのヒントが満載のセミナーです。



開催日 令和3年9月8日(水)
会場 新潟県自治会館別館9階 ゆきつばき
講師 新潟県労働衛生医学協会 専務理事 大西 金吾氏
定員 50人

近日
募集開始
予定

詳細については、後日所属所の共済事務担当者を通じてお知らせします。

歯科保健セミナー

知っていましたか？生活習慣病と歯周病との意外な関係・・・。
カラダの健康は、お口の中から！
口腔ケアにまつわる様々な知識を学び、健康長寿を目指しましょう！



日時 令和3年10月6日(水) 午前10時～正午
会場 新潟県自治会館 201 会議室
講師 新潟県歯科保健協会 講師
定員 50人

8月
募集開始
予定

詳細については、後日所属所の共済事務担当者を通じてお知らせします。

お酒との上手な付き合い方講座

「酒は百薬の長」！でも飲みすぎるといろいろと心配なことが・・・。
せっかくなら、長く、楽しく、お酒と付き合いしていきたいものですね。
お酒が大好きな人、必聴です！



日時 令和3年10月6日(水) 午後1時30分～午後3時
会場 新潟県自治会館 201 会議室
講師 菊水酒造株式会社 執行役員 宮尾俊輔氏



定員 50人

8月
募集開始
予定

詳細については、後日所属所の共済事務担当者を通じてお知らせします。

管理監督者向け メンタルヘルス研修会

職場においてメンタル不調者を出さないための方法や、メンタル不調者の職場復帰の注意点などを、実習を交えて学びます。
管理職員や人事担当者等を対象としています。



開催日 令和3年11月5日(金)
会場 新潟県自治会館別館9階 ゆきつばき
講師 日本産業カウンセラー協会 講師
定員 50人

9月
募集開始
予定

詳細については、後日所属所の共済事務担当者を通じてお知らせします。



「歯科保健セミナー」と「お酒との上手な付き合い方講座」は、それぞれ同日の午前と午後の開催となっています。

両方合わせて受講することが可能です。

お問い合わせ先：福祉課

TEL：025-285-5414

E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

プール利用助成に関するお知らせ

- ・当共済組合では、組合員とその御家族の皆様のご健康増進のため、指定のプール施設で利用することができるプール利用券を配布しています。
- ・プール利用券が必要な方は、各所属所の共済組合事務担当者へ申し出て、交付を受けてください。
- ・プール利用券は、組合員1人につき10枚までの配布です。他の組合員から譲渡を受けることはできません。



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、プール施設において利用の制限を行っていたり、休館となっていたりする場合があります。

海の家利用助成に関するお知らせ

実施期間：令和3年7月3日～令和3年8月29日

- ・今年度も「海の家」利用助成を実施します。利用できる海の家や利用方法の詳細については、各所属所へ配布した「海の家利用助成券」を御覧ください。
- ・助成額には、1人1回の休憩利用につき、**一律300円**です。
- ・浜茶屋等を利用する際は、「海の家利用助成券」を提出し、所定の席料から300円を引いた金額を支払ってください。



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、店舗によっては臨時休業をしている場合があります。

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

適正受診の「かきくけこ」

か

かかりつけ医を持とう！

き

緊急時以外の夜間・休日受診は控えよう！

く

薬は必要な分だけ！

け

健康診断を受けよう！

こ

後発医薬品（ジェネリック医薬品）を使用しよう！

新潟県市町村職員共済組合では、適正な受診の啓発に努めています。

「みんなで考えよう！医療費のこと」

令和3年5月31日付け 新潟県市町村職員共済組合職員人事異動

【事務局】

(氏名) (異動後)

刈部 具理子 退職

(異動前)

健康増進対策室 参事

「市町村共済グループ保険」の 募集が始まります！

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

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

昨年度、共済保険に保険料を抑えたコースを増設し、より加入しやすいよう制度を拡充させました。年に1回のこの募集時期にお手続きいただきますようお願い申し上げます。

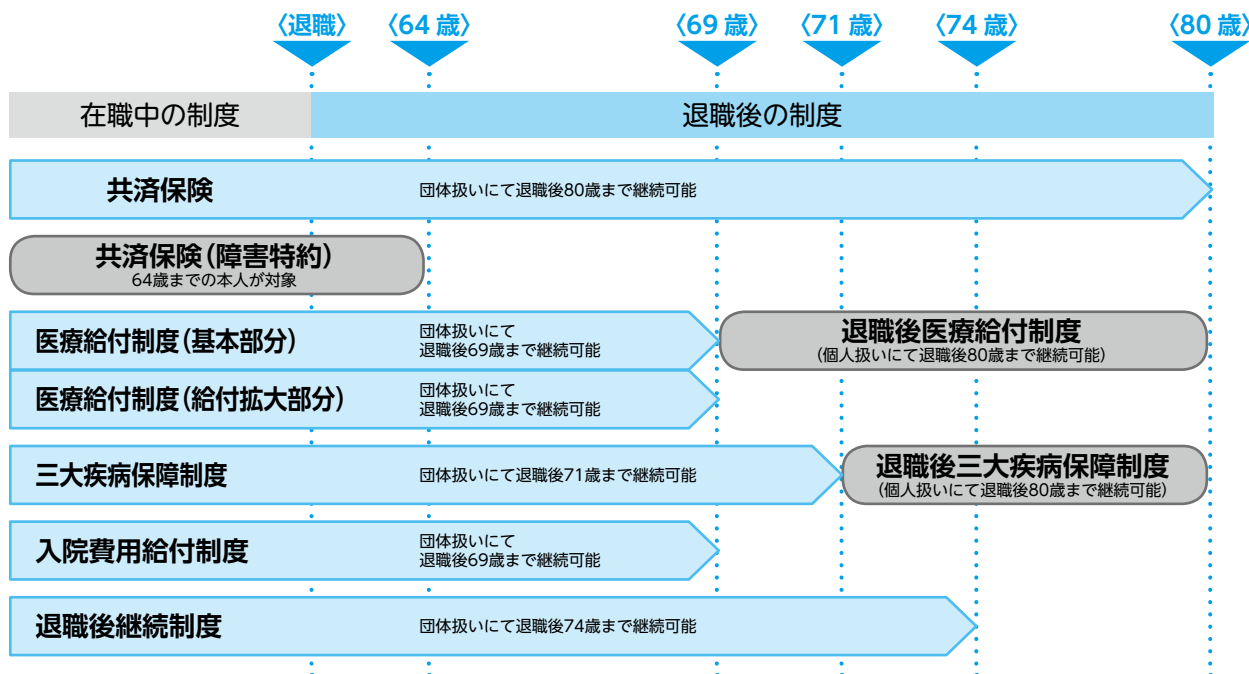
今年度の募集スケジュール

| | |
|------------|---|
| 募 集 期 間 | 令和3年7月上旬～9月下旬 ※上越市・長岡市・三条市・柏崎市については9月上旬～9月下旬となります。 |
| 申込書提出最終締切日 | 令和3年9月30日（木）※所属所ごとに設定される予定です。 |
| 保 険 期 間 | 令和4年1月1日～12月31日（1年更新） |

令和3年度末 定年退職・普通退職予定の皆さまへ ～ 未加入者の方は今年度のご案内がラストチャンスです！！ ～

以下の制度は、在職中に加入されていれば、退職後も記載の年齢まで引き続き加入することができます。（退職後の継続は無告知で継続いただけます。）

退職後の取扱いについて



・制度内容等の詳細は、配付されるパンフレットをご参照ください。

新規加入・内容変更の機会は年に1回のこの時期だけです。お忘れないようにお願いいたします。

お問合せは、下記のフリーダイヤルまで

(引受保険会社) 明治安田生命 **フリーダイヤル 0120-501-578**

受付期間：令和3年7月5日(月)～令和3年9月30日(木) 受付時間：月～金 9:30～16:30

・受付期間外は 025-241-1670 まで



会計年度任用職員の共済貸付って どうなってるの？

会計年度任用職員（任期の定めのある**組合員**）も、共済貸付を利用することが可能です。ただし、任期期間中に元利金を完済する必要があります。

- 【例】 令和3年4月1日採用（任期は令和4年3月31日まで）
普通貸付で30万円借りたいときは…
7月10日 貸付申込締切
7月28日 貸付金30万を送金
8月の給料日から、翌年3月まで8か月間 元利と利息を償還

注意

共済組合ホームページ掲載の償還表は、任期の定めがない組合員が対象となります。会計年度任用職員の月々の返済額等についてはホームページに掲載していませんので、勤務先の共済事務の担当者までお問い合わせください。

★参考：上記【例】（普通貸付30万円を借入、残任期間8か月で償還する場合）の毎月の返済額は37,677円となります。

積立貯金を始めませんか？ 年0.5% (半年複利)

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あらかじめご了承願います。

- ①給料天引きで確実に積立できます。
- ②半年複利で年0.5%（税引き後約0.40%）と高利回りです。
- ③払戻しは月1回。また、積立額の変更も可能です。

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

～申込方法～
各所属所の共済組合
事務担当者へお申し
出ください。

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

～「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 | ○ | ○ | ○ | ○ |

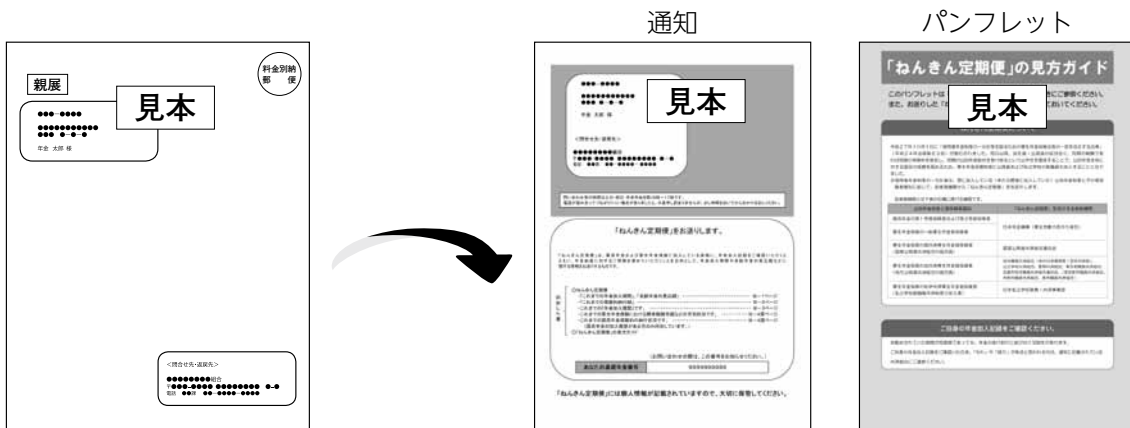
2 送付物・送付方法・スケジュール

(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。

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。)

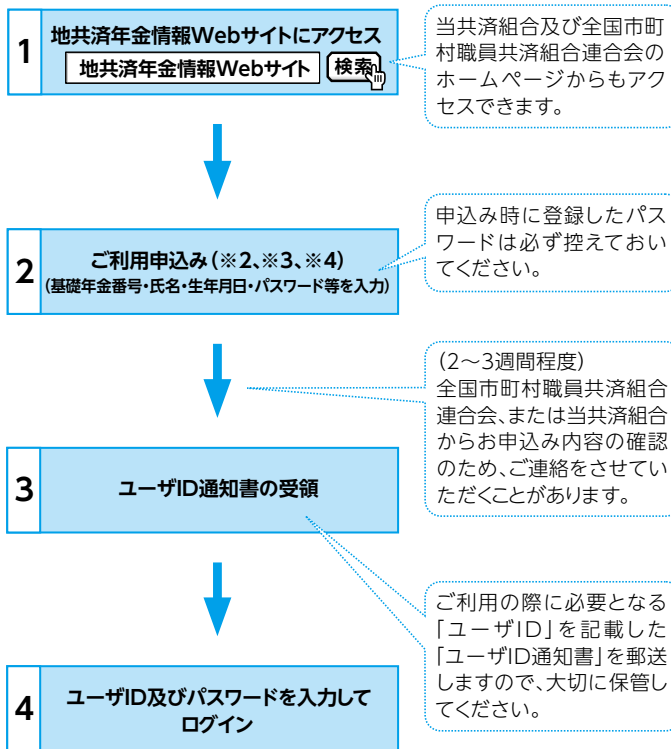
※1 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、法律で定められた年齢での年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

※2 住所や名前を変更された方で、共济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したユーザID・パスワードについては、失効しておりますので、再度利用申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))

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

地方公務員共济組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。

今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<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(退職等年金給付)⇒地共連の定款で定める事項(基準利率等)」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

知ると少し役に立つかもしれない年金知識

iDeCo の掛金の納付方法を見直してみる

皆様、iDeCo（個人型確定拠出年金）※には、もう加入しましたか。

税制面で様々な優遇措置がある iDeCo ですが、毎月、掛金を納付するたびに手数料を差し引かれていることをご存じですか。

低金利のご時世、なるべく手数料は低く抑えたいものです。

実は、iDeCo の掛金、1 年当たりの納付回数を変更することができるのです。

納付回数を変更するだけで、手数料を最大で年 1,155 円削減することができます。

変更の手続きは、随時、運営管理機関（iDeCo の申し込みをした金融機関）で受け付けています。

※ 国民年金基金連合会が運営している任意加入の年金制度です。詳しくは、イデコ公式サイト (<https://www.ideco-koushiki.jp/>) をご覧ください。 で検索

iDeCo の年間コスト

月払いの iDeCo の掛金を年 1 回払いに変更すると…

年間

1,155 円節約

1,260円 - 105円 = 1,155円

| | 掛金 | 掛金 | 掛金 | 掛金 | 掛金 | 掛金 | 掛金 | 掛金 | 掛金 | 掛金 | 掛金 | 掛金 |
|---------|-----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------------|
| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
| | 105円 | 105円 | 105円 | 105円 | 105円 | 105円 | 105円 | 105円 | 105円 | 105円 | 105円 | 105円 |
| 手数料(税込) | ↑ 掛金を納付するたびに国民年金基金連合会が105円の手数料を徴収 | | | | | | | | | | | |
| | 計 1,260円 | | | | | | | | | | | |
| | iDeCoの資産を管理する信託銀行の管理手数料…月66円 | | | | | | | | | | | |
| | その他運営管理機関がサービスの対価として任意に設定する手数料 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 年1回 (12月) |
| | | | | | | | | | | | | 105円 |
| | | | | | | | | | | | | 同左 |
| | | | | | | | | | | | | 同左 |



上記について確定拠出年金法等の改正により諸条件が変更となる場合があります。

お問い合わせ先：年金課 / TEL : 025-285-5413

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 |
|---------|--------------|--------|-------------------------|
| ホテルやまなみ | 山梨県市町村職員共済組合 | 山梨県笛吹市 | 令和3年5月6日～ 令和3年7月16日 |
| ひまわり荘 | 宮崎県市町村職員共済組合 | 宮崎県宮崎市 | 令和3年9月まで (変更となる場合あり) |

瀬波はまなす荘

夏季休憩利用券の御案内

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

裏面の注意事項をよく読み、夏場のお出かけや海水浴などに御利用ください。

有効期間 令和3年7月3日～令和3年8月29日

御利用の際は、あらかじめ営業日を確認してください。よろしくお願いいたします。

瀬波はまなす荘


TEL : 0254-52-5291

夏だ！海だ！
はまなすだ！！




瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和3年7月3日～令和3年8月29日

| | |
|--------------|---|
| 利用年月日 | 令和3年 月 日 |
| 所属所名 | (市町村・一部事務組合名) |
| 組合員証 記号番号 | (記号) ; (番号) 見本 |
| 組合員氏名 | (続柄) |
| 利用者氏名 | [注] 利用できる者には制限があります (裏面参照)。 |
| 発行者 | 〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合  |


瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和3年7月3日～令和3年8月29日

| | |
|--------------|---|
| 利用年月日 | 令和3年 月 日 |
| 所属所名 | (市町村・一部事務組合名) |
| 組合員証 記号番号 | (記号) ; (番号) 見本 |
| 組合員氏名 | (続柄) |
| 利用者氏名 | [注] 利用できる者には制限があります (裏面参照)。 |
| 発行者 | 〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合  |


瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和3年7月3日～令和3年8月29日

| | |
|--------------|---|
| 利用年月日 | 令和3年 月 日 |
| 所属所名 | (市町村・一部事務組合名) |
| 組合員証 記号番号 | (記号) ; (番号) 見本 |
| 組合員氏名 | (続柄) |
| 利用者氏名 | [注] 利用できる者には制限があります (裏面参照)。 |
| 発行者 | 〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合  |


瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和3年7月3日～令和3年8月29日

| | |
|--------------|---|
| 利用年月日 | 令和3年 月 日 |
| 所属所名 | (市町村・一部事務組合名) |
| 組合員証 記号番号 | (記号) ; (番号) 見本 |
| 組合員氏名 | (続柄) |
| 利用者氏名 | [注] 利用できる者には制限があります (裏面参照)。 |
| 発行者 | 〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合  |

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和3年7月3日～令和3年8月29日

| | |
|--------------|---|
| 利用年月日 | 令和3年 月 日 |
| 所属所名 | (市町村・一部事務組合名) |
| 組合員証 記号番号 | (記号) ; (番号) 見本 |
| 組合員氏名 | (続柄) |
| 利用者氏名 | [注] 利用できる者には制限があります (裏面参照)。 |
| 発行者 | 〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合  |

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員と同居の子
④組合員の実父母 ⑤組合員の養父母
⑥組合員と同居の義父母 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名をあらかじめ記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。
瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

瀬波はまなす荘

夏季休憩利用券 注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員と同居の子
④組合員の実父母 ⑤組合員の養父母
⑥組合員と同居の義父母 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名をあらかじめ記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。
瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員と同居の子
④組合員の実父母 ⑤組合員の養父母
⑥組合員と同居の義父母 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名をあらかじめ記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。
瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員と同居の子
④組合員の実父母 ⑤組合員の養父母
⑥組合員と同居の義父母 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名をあらかじめ記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。
瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員と同居の子
④組合員の実父母 ⑤組合員の養父母
⑥組合員と同居の義父母 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名をあらかじめ記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。
瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員と同居の子
④組合員の実父母 ⑤組合員の養父母
⑥組合員と同居の義父母 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、利用年月日、所属所名、組合員氏名、利用者氏名をあらかじめ記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。
瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

いつもの暮らしに、

受診で早期発見!

がん検診

を。

- ◆ 国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。
- ◆ 初期のがんは自覚症状がありません。
- ◆ 検診では、初期段階のがんを発見することができ、適切な治療をすることで、体への負担を少なくすることができます。
- ◆ がん検診は、少ない自己負担で受診することができます。

がん検診を定期的に行うことを習慣にしましょう!

がん検診はいつ受けるの...?

がん検診って、どんなもの...?

【肺】 40歳以上
年に1回
胸部X線
喀痰細胞診(喫煙者のみ)

【乳房】 40歳以上
2年に1回
マンモグラフィ(乳房X線)

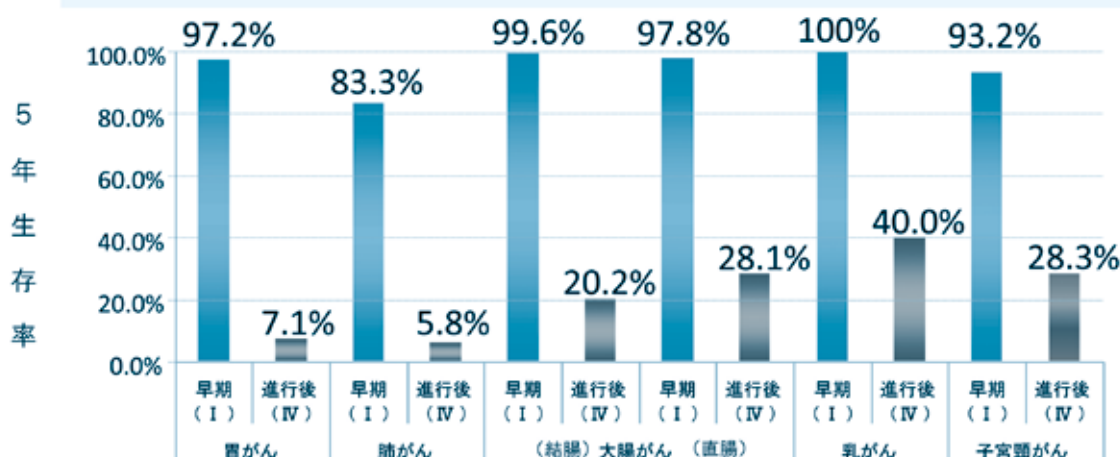
【胃】 50歳以上
2年に1回
胃X線(当分の間、40歳以上、
年1回実施も可)
胃内視鏡

【大腸】 40歳以上
年に1回
便潜血検査

【子宮頸部】 20歳以上
2年に1回
視診・細胞診・内診

参考:厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(平成28年2月一部改正)」

早期発見は進行後発見よりも、こんなに生存率が高い!



(出典:がんの統計'19 全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率(2009~2011年診断症例))

受診については、お勤め先、お住まいの市町村へお問い合わせください。



新潟県 福祉保健部 健康づくり支援課 成人保健係

TEL: 025-280-5199

指定都市・市町村・都市職員共済組合「旅と宿」

宿

泊

施

設

一
覧

【令和3年4月現在】

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

※お申し込み・お問合せは各施設まで直接ご連絡ください。

「旅と宿」ホームページにて、
各宿泊施設の詳細情報を
ご覧いただけます。



旅と宿

検索

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



北海道札幌市 **ホテルポールスター札幌**
シングル朝食付 4,500円(税込)～
ご宿泊日によっては料金に変動がございますので
お電話にてお問合せください。当ホテルホームペー
ジにて、お得なご宿泊プランをご用意しております。
〒060-0004 北海道札幌市中央区北4条西6-2
☎011-330-2531 (夜泊予約専用)
<https://www.polestar-sapporo.com/>

北海道札幌市 **ホテルノースシティ**
シングル素泊り 8,700円(税込)～
シングル朝食付 10,100円(税込)～
お得なプランをご用意しております。
ホームページまたは直接お問合せください。
〒064-8645 北海道札幌市中央区南9条西1
☎011-512-9748
<http://www.northcity.or.jp/>

北海道

青森県青森市 **アップルパレス青森**
人工温泉大浴場「二股次郎カルシウム温泉」が大好評！
シングル 1泊朝食付 7,800円(税込)～
ツイン 1泊朝食付 6,800円(税込)～
お得なプランも用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。
〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5
☎017-723-5610
<https://apple-palace.com/>

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

東北

山形県新庄市 **うしお荘**
日本酒の旬の幸をお楽しみください。
季節のグルメコース 12,734円(税込)～
※その他、通常コースもご用意しております。
8,499円(税込)～
〒997-1201 山形県鶴岡市道野浜1-11-23
☎0235-75-2715
<https://www.ushiosou.net/>

山形県南陽市 **むつみ荘**
山形の美味の数々、米沢牛とワインをお楽しみく
ださい。米沢牛コース15,396円(税込)～、
その他、通常コースもご用意しております。
8,983円(税込)～
〒999-2211 山形県南陽市赤湯233-1
☎0238-43-3035
<https://www.mutsumisou.jp/>

福島県福島市 **ホテル福島グリーンパレス**
福島駅から徒歩2分の好立地。結婚式・会議・
宴会にも最適です。
シングル 5,082円(税込)～、ツイン 4,961円(税込・定
員利用)～、和室(6、10畳) 4,961円(税込・定員利用)～
〒960-8068 福島県福島市太田町13-53
☎024-533-1171
<https://www.fukushimagp.com>





大洗鷗松亭
 <令和3年7月20日から料金改定>
 1泊2食付14,065円(税サ込・定員利用)～
 旬の海山食材にこだわった懐石料理にご夕食
 内容を一新します。
 〒311-1301 茨城県茨城郡大洗町磯浜町8179-5
☎029-266-1122
<https://www.ourai-oushoutel.com/>



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



アルペンローゼ
 1泊2食付(税サ込) 平日 12,129円～
 シーズン 13,339円～(シーズンとは、土曜日・
 夏・冬休み・年末年始・GW等)
 草津温泉の大浴場・身障者対応家族風呂あり。
 〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2
☎0279-88-1300
<http://www.saitama-ctv-kyosai.net/alpenrose/>



オークラ千葉ホテル
 ビジネスシングル 7,865円(税サ込)～
 (1名様利用、素泊り)
 湯浴施設は無料。千葉中心街からのアクセス
 もよく、手軽にリゾート気分が楽しめます。
 〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3
☎043-248-1111
<https://www.okura-chiba.com/>



黒潮荘
 [申込] 電話またはホームページで承ります。
 [料金] 1泊2食付 14,065円(税サ入湯税込)～
 (特定日は別料金) 南房総の観光拠点に最適な
 施設です。様々なシーンでご利用ください。
 〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565
☎04-7092-2205
<https://www.kuroshioso.jp/>



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



ホテル日航立川 東京
 1泊料金(1室1名様素泊り)
 シングル 11,716円(税サ込)～
 様々なプランをご用意しておりますので、詳し
 くは施設にお問合せください。
 〒190-0022 東京都立川市鎮町1-12-1
☎042-521-1111 (代)
www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp



湯河原温泉 ちとせ
 1泊2食付(税サ入湯税込)
 平日 13,097円～
 土・祝前日 15,517円～
 ※さまざまなお得なプランをご用意しております。
 〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1
☎0465-63-0121
<https://www.yugawara-chitose.jp/>



ホテルやまなみ
 1泊2食付(税サ込)
 平日 11,161円～
 土・休前日 13,823円～
 詳細は施設にお問合せください。
 〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1
☎055-262-5522
<http://www.hotelyamanami.com/>



アクアレー長岡
 1泊2食付 9,350円～(税入湯税込)
 温泉、プール、マシンジム、スタジオを完備した
 健康増進施設です。(国営越後丘陵公園となり)
 詳細はホームページをご覧ください。
 〒940-2147 新潟県長岡市新岡2-5-1
☎0258-47-5656
<http://www.aquarenagaoka.or.jp/>



瀬波はまなす荘
 1泊2食付 9,588円～(税サ入湯税込)
 お部屋や大浴場からは日本海の夕陽を一望。
 温泉を100%利用したエコでいよしの温泉施設です。
 詳細は直接お電話にてお問合せください。
 〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17
☎0254-52-5291
<http://www.kyousai-niigata.jp/>



グリーンビュー立山
 創業50周年の「立山黒部アルペンルート」観光に最適
 のお宿。夕食時フリードリンクサービスなど*5個の
 おもてなし*付き1泊2食プラン(税込)
 平日 12,900円～、休前日・特定日 15,100円～。
 ※有休は別途料金で変動します。詳細はホームページをご覧ください。
 〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原
☎076-482-1716
<https://www.greenview-t.jp/>



おびし荘
 1泊2食付 9,800円～
 開湯1300年の由緒ある名湯と新鮮な日本海
 の幸をお楽しみください。
 金沢市街から車で約1時間。
 〒923-0316 石川県小松市井口町水55
☎0761-65-1831
<http://obishiso.com/>



福井県 / あわら市 越路
1泊2食付(税込)閑散期 10,400円～
通常期 11,100円～ 繁忙期 12,200円～
※閑散期、通常期、繁忙期の区分はホームページをご覧ください。
〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201
☎0776-77-3151
<http://www.koshiji.biz/>



岐阜県 / 下呂市 紫雲荘
1泊2食付 11,040円(税込)～
・季節限定の「特別料理」コースもございます。
・天下の名湯「下呂温泉」で癒しのひとときをお過ごしください。
〒509-2207 岐阜県下呂市湯之屋692
☎0576-25-2101
<http://www.geroonsen-shiunso.com/>



静岡県 / 熱海市 シーサイドいづたが
1泊2食付(2名1室利用)
平日料金(日～木曜泊) 12,250円(税込)～
※除外日:夏季、年末年始、休日の前日泊
夕食はお部屋でくつろぎながらお楽しみください。
〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12
☎0120-73-1241
<http://t-kyosai.jp/izutaga/>



三重県 / 志摩市 サンペルラ志摩
伊勢志摩の海の幸が盛りだくさんの各コースからお選びください。詳しくはホームページをご覧ください。
(大人1泊2食付、税込)・四季兼用コース 13,090円～
・志摩里海コース 16,390円～ ・美し道コース 20,790円～
〒517-0204 三重県志摩市磯部町矢314
☎0599-57-2130
<https://www.sunperia-shima.jp/>




滋賀県 / 大津市 ホテルピアザびわ湖
1泊2食付(税込)ツイン2名利用お一人様、通常期 13,500円～、繁忙期 14,000円～、閑散期 12,000円～(年末年始・七夕大会開催日は除く)琵琶湖が一望できるお部屋で、ゆったりと心を通ずる贅沢な時間を過ごしてください。
※新型コロナウイルス感染症の感染予防等の理由で休業日として臨時休業中です。
〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20
☎077-527-6333
<https://www.hotelplaza.com/>



京都府 / 京都市 ホテル セントノーム京都
1泊朝・夕食付「特別宿泊プラン」
ツイン 10,000円～(税込、宿泊税別)
詳しくは直接お問合せください。
〒601-8004 京都府京都市東区九条東山王町19-1(竹田駅西八条東入口)
京都駅八条東口より東へ徒歩3分
☎075-682-8777
<https://www.centnovum.or.jp/>



大阪府 / 大阪市 シティプラザ大阪
1室兼泊り シングル 9,600円
コンパクトツイン 14,050円
他のお得な宿泊プランもありますので、ホームページをご覧ください。
〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-31
☎06-6947-7702
<http://www.cityplaza.or.jp/>



兵庫県 / 神戸市 ひょうご共済会館
【得とくプラン】(繁忙日を除く)
1泊夕食付 7,300円(朝食サービス)
【宿泊料金】(朝食サービス)
シングル 6,300円～、ツイン 5,800円～、和室5,000円～
〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13
☎078-222-2600
<http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan/>



兵庫県 / 美方郡 ゆめ春來
1泊2食付 12,460円(入湯税別)～
※ご利用日により料金に変動がございます。
詳細はお問合せください。
〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6
☎0796-99-2211
<http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/>





鳥取県 倉伯郡 深泉閣
1泊2食付 ※入湯税(150円)別途
日～金曜日 11,500円～
土曜日・休前日 12,500円～
〒682-0122 鳥取県倉伯郡三瓶町山田180
☎0858-43-0828
<http://www.keisenkaku.com/>



鳥取県 松江市 ホテル白鳥
シングル素泊り 6,650円(税込)～
ツイン素泊り(1名料金) 6,250円(税込)～
お得な2食付宿泊プランもございます。
詳しくはホームページまたは直接お問合せください。
〒690-0852 鳥取県松江市千鳥町20
☎0852-21-6195
<https://www.hotel-hakuchou.jp>



岡山県 岡山市 サン・ピーチ OKAYAMA
【おかやま御膳プラン】
鯛かぶと焼とそずり鍋(牛鍋)が自慢!
1泊2食付(大人1名全税付) シングル11,500円 ツイン11,300円
半夕食付、生ビール又はソフトドリンク1杯サービス
〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前2-3-31
☎086-225-0631
<http://www.sunpeach.jp/>



広島県 広島市 コテージ湯の山
グループ棟(定員10名) 宿泊 5,100円 休憩 2,550円
家族棟(定員5名) 宿泊 3,100円 休憩 1,550円
※それぞれ1棟あたり(税込)の利用料です。宿泊施設利用可能はご利用できませんので、ご了承ください。詳細については広島県職員共済組合へお問合せください。
〒738-0601 広島県広島市佐伯区湯来町大学和田128-2
☎082-504-2062
<http://www.ctv-yado.jp/search/area/yunoyama/yunoyama.html>



山口県 山口市 防長苑
1泊朝食付 5,474円～
お部屋または個室でのご夕食は5,000円より
ご予約にて承ります。
お子様用のメニューもございます。
〒753-0077 山口県山口市高野町4-29
☎083-922-3555
<https://www.bochoen.jp/>




徳島県 徳島市 ホテル千秋閣
シングル 6,050円(税込)
ツイン(2名1室) 12,342円(税込)～
【料理長おすすめ1泊2食付プラン】
お一人様 8,700円(税込)
〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55
☎088-622-9121
<https://www.sensyukaku.jp/>



香川県 高松市 ホテルマリンパレスさめき
1泊素泊り 5,082円(税込)～
ツイン(2名1室) 1泊素泊り 4,840円(税込)～
【休前日限定プラン】1泊2食付 12,940円(税込)～
※令和2年12月4日よりリニューアルオープン! ※詳しくは施設へ直接
お問合せください。
〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4
☎087-851-6677
<http://www.mp-sanuki.jp/>



愛媛県 松山市 えひめ共済会館
松山市の中心に位置し、交通アクセス良好。駐
車29台 シングルバスなし 3,630円(税込)～
ツイン・和室(2名1室) 4,510円(税込)～
朝食バイキング 700円(税込)
〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1
☎089-945-6311
<http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/>



高知県 高知市 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE
素泊
6,050円(税込)
1泊朝食付
6,930円(税込)～
〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20
☎088-823-3211
<http://www.kochi-cs.jp/>



宮崎県 宮崎市 ひまわり荘
JR宮崎駅より徒歩約9分、宮崎の中心部に位
置する落ち着いたホテルです。
1泊1名様(税別) シングル 5,500円～
ツイン 5,100円
〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5
☎0985-24-5285
<http://www.himawarisou.com/>



鹿児島県 鹿児島市 マリンパレスかごしま
1泊2食付(税込)
シングル 12,250円～ ツイン 11,645円～
和室 11,040円～
詳細は施設へ直接お問合せください。
〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8
☎099-253-8822
<http://www.maripala.com/>

- ・新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、臨時休業等の対応を行う場合もございますので、詳細については利用施設に直接お問合せください。
- ・組合員及びその被扶養者並びに年金待機者の方は、次の共済組合等が運営する宿泊施設についても相互利用することができます。なお、施設によっては利用を制限している場合もありますので、利用施設に直接お問合せください。
- 国家公務員共済組合連合会 <https://www.kkr.or.jp/hotel/>
- 防衛省共済組合 <https://www.boueikyosai.or.jp/ob/fukuri/spl01.html>
- 日本私立学校振興・共済事業団 <https://www.shigakukyosai.jp/yado/index.html>
- 地方職員共済組合 <https://www.chikyosai.or.jp/tabi-no-yado/>
- 公立学校共済組合 <https://www.kourituyasuragi.jp/>
- 警察共済組合 <https://www.keikyo.jp/syuku01.php>
- 東京都職員共済組合 <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/health-resort/>



健康運動指導士
門谷 誠

もんちゃん

けんこう通信

2021.7月号

Vol. 32



かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「脇腹(腹斜筋)を鍛える」です。脇腹のたるみは誰もが気になる部分ではないでしょうか。脇腹を構成する筋肉が「腹斜筋」です。腹斜筋は内腹斜筋と外腹斜筋があり、肋骨から骨盤にかけて斜めに走行する筋肉で、体を捻る(回旋)、横に倒す(側屈)、体を丸める(屈

曲)作用があります。役割としては、立位姿勢の保持や呼吸の質を向上させてくれます。機能が劣ってしまうと、反り腰ぎみの姿勢になります。鍛える効果として、腹部の引き締めに期待できますので、夏が来る前に腹斜筋を鍛えて、ウエストのくびれを作りましょう!

ロシアンツイスト



- ・仰向けになり、両手を横に広げます。
- ・太腿を垂直に上げ、両膝を少し曲げます。(柔らかい方は膝をピンと伸ばします。)



- ・息を吸いながらゆっくりと両脚を床に下ろします。



- ・息を吐きながら始めの姿勢に戻ります。



- ・引き続き反対側も同じように行います。
- ・脇腹を意識して行いましょう。

- 動作のスピード：上げる時、下ろす時ともに、4カウントずつ同じスピードで行います。
- 呼吸：吸いながら下ろす、吐きながら上げる。
- 回数：10回～20回反復

自宅筋トレ! 『ウェルネスプログラム動画配信』

毎月1日
配信!

「7月の種目&ターゲット」
・ヒップリフト(大臀筋)・クランチ(腹直筋)



※動画の流れ(各回10分程度)

①各部位トレーニングの効果を説明→②やり方→③各項目の見本を10回→④使用部位のストレッチ(30秒間)

「8月、9月の種目&ターゲット」は!

[8月]

- ・レッグアダクション(股関節内転筋)
- ・リバースクランチ(腹直筋)

[9月]

- ・レッグアブダクション(股関節外転筋)
- ・レッグレイズ(腹直筋)

「LINE」にて動画配信します!

※組合員様専用LINEアカウントに「お友達登録」すると動画や健康ランチなどお得な情報をご覧いただけます。(スマートフォンの写真機能でも簡単に登録できます♪)



今すぐ!
LINEに登録を!!



さらに!! 『LINE登録者』へ施設利用料「無料」キャンペーン!
[実施期間]令和3年7月1日(木)から令和3年9月30日(木)まで

上記、組合員様専用「LINE」アカウントにお友達登録いただいた画面と「組合員等保健施設アクアレー長岡利用証」をバーデフロントにて提示いただいた組合員とその家族全員、施設利用料(通常:大人300円、小人100円)を期間中何回でも「無料」といたします。

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



AQUARE アクアレー長岡

TEL.0258-47-5656

そうだ! アクアール長岡に行こう!!

7/13(火)
~7/25(日)まで

※小人:100円

施設利用料 **100円** キャンペーン
【通常】大人:300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

※組合員とその家族の施設利用(助成後)として、大人100円でご利用できます。(7/13~7/25まで。)

募集中!

自分の目指すカラダを手に入れるための 『男女別健康教室』

お一人様でのご参加も大歓迎♪



男性限定 『メタボ解消教室』

- <テーマ>:「体脂肪を減らすために効果的な運動と食事」
<運動>: 全身を効率的に鍛える筋力トレーニング
<食事>: ダイエット食

【開催日】 第3回 令和3年7月23日(金)
第4回 令和3年8月28日(土)
第5回 令和3年9月24日(金)

女性限定 『メリハリボディ教室』

- <テーマ>:「筋肉量を増やすために効果的な運動と食事」
<運動>: お尻、お腹周りを効果的に鍛えるトレーニングとストレッチ
<食事>: 高たんぱく質食

【開催日】 第3回 令和3年7月24日(土)
第4回 令和3年8月27日(金)
第5回 令和3年9月25日(土)

《当日のスケジュール》

- 9:00~ 受付
 - 9:30~ オリエンテーション、実技
 - 11:15~ 休憩
 - 11:30~ 講義(栄養)
 - 12:00~ 昼食
※男性は「ダイエット食」
女性は「高たんぱく質食」
をご用意します。
 - 13:00~ 温泉、プール、マシンジム等
(終日ご利用できます。)
※マシンジム体験会を実施します。
(希望者)
- ☆自由解散 ①13:30~ ②14:00~



【定員】各回24名

【参加費】各回昼食代として 1,200円(税込)

※施設利用料は別途必要です。

【持ち物】運動できる服装、飲み物

【参加申込】前日までにお電話にてお申し込みください。

☆参加者全員に「タラサ・ハンド」「プリスタイム」共通の1,000円割引クーポンを1人1枚進呈!
※有効期限は1か月程度とします。
※ご予約は参加者ご本人でお願いします。



【休館日のお知らせ】

令和3年7月12日(月)、26日(月)、8月10日(火)、
8月30日(月)~9月2日(木)、21日(火)



詳しくはスタッフまでお問い合わせ
ください。
皆さまのご参加お待ちしております。

新型コロナ対策 実施中



距離をとりましょう



マスクの着用



手指消毒



来館時検温を
お願いします



室内の換気



館内清掃・除菌



お問い合わせはこちら

0258-47-5656



夏休み早期予約特典～第二弾～

7/16(金)までに、夏休み期間【7/25(日)～8/25(水)】の間の、1泊2食付きプランのご予約成立で

ご夕食時ワンドリンク

人数分サービス!!!

プラン対象期間 令和3年7/25(日)～8/25(水)

夏休みファミリープラン

豚肉と海鮮の
陶板焼きコース

全8品 <1泊2食付き>
6,350円～
(一般10,650円～)



●選べるメインコース

選べるメイン
コース

全9品 <1泊2食付き>
8,350円～
(一般12,650円～)

ご利用日の3日前
までの要予約

メインは3品の中から、お好きな1品を、
お選びいただけます。



<鮎の姿蒸し> <うなぎの柳川鍋> <長岡産牛陶板焼き>

小人プラン

<1泊2食付き>

5,300円
(一般8,600円)

5歳～
小学生



幼児
(5歳未満)

添い寝で無料♪



お子様プレート 800円 お子様うどん 500円

特選舟盛會席

ご利用日の3日前
までの要予約

2名様
以上



※写真の舟盛は4人前の例です

平日 <1泊2食付き>
9,350円
(一般 13,650円)

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

うなぎ會席

ご利用日の3日前
までの要予約

2名様
以上



平日 <1泊2食付き>
7,850円
(一般 12,150円)

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

特典

- ①国営越後丘陵公園入園券人数分サービス
- ②次回利用可能なアクアール長岡商品券500円人数分進呈

特典

ご夕食時ワンドリンク人数分サービス

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(無料レンタル有)。

上記の金額は消費税・入湯税込み、利用助成後となります。

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 TEL. 0258-47-5656

〒940-2147 新潟県長岡市新郷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。

<https://www.aquarenagaoka.or.jp>

アクアール長岡

検索



アクアレー長岡で毎日運動！お食事パスポート購入でお得に健康ランチ♪

お食事パスポート<フードパス>

種類・ご飯もの・各種健康ランチ・
アスリート食などのメニューのうち **好評発売中!**

600円以上の商品1点につき、いつでも200円割引



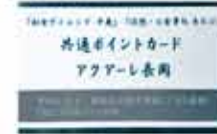
「和食ダイニング辛夷」
「休憩・お食事処あおば」で
ご利用いただけます。

販売価格 **500円**

有効期間は購入日より1か月間

共通ポイントカード

沢山食べたら商品券GET!!!



500円以上の商品1点につき
1ポイント進呈!

健康ランチ・まごわやさしい膳
アスリート食・サウナ飯はなん
とポイント2倍♪♪

●10Pで500円分、20Pで500円分、30Pでさらに
1,000円分のアクアレー長岡商品券プレゼント

こぶし
和食ダイニング 辛夷
営業時間 11:30~15:30(ラストオーダー15:00)

平日10食
限定ランチ

健康ランチフェア

お得な曜日は

通常950円→**800円!!**

7・8・9月の
平日の火曜日
がお得

免疫向上ランチ

コロナに負けない!

免疫向上が期待できるランチ。

和食ダイニング辛夷のランチは
免疫向上に期待できるとん汁を
提供しております。



お食事パスポート利用で さらに **200円引!!**

7月



野菜たっぷり豚生姜焼き

8月
※8/10、31除く



酒かす入り煮込みハンバーグ

- *キムチ豆腐 *梅ひじき納豆
- *お新香2点盛 *とん汁
- *ごはん *ブルーベリーヨーグルト

7月の平日の
水曜日がお得!

抗酸化ランチ

身体の酸化を防ぐことができ
れば、老化の進行を抑えること
ができます。酸化を防ぐ食品で
美肌効果や生活習慣病予防な
どが期待できるメニューです。



鮭のトマト煮

8月の平日の
水曜日がお得!

筋肉増強ランチ

加齢とともに衰える筋力。
自らの足で歩くためには、
常に鍛えることが大切です。
運動とタンパク質、ビタミン
Dを豊富に取り入れた食事
でいつまでも若々しく!



プロテインドリンク

鶏の水炊き小鍋

※9月の平日の水曜日は「貧血予防ランチ」がお得!(9月1日除く)

お楽しみに!

休憩・お食事処 **あおば**

営業時間 平日/11:30~19:30 土・日・祝日/11:30~20:00
※営業時間を短縮する場合がございます。

平日の木曜日は、通常価格より **150円引!!**

アスリート食・サウナ飯

お食事パスポート利用で さらに **200円引!!**

アスリート食

7月 **スリムサラダ**



はるちゃん
おすすめ

通常価格
680円

※7月22日は割引除外日

サウナ飯 **カツカレー**
通常価格 **830円**



アスリート食

8月 **パワーサラダ**



もんちゃん
おすすめ

通常価格
780円

※8月12日は割引除外日

サウナ飯 **冷やしとろろそば**
通常価格 **700円**



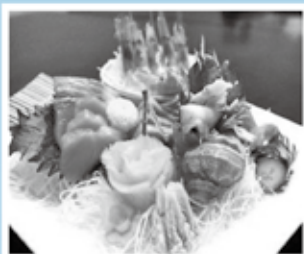
※9月の平日の木曜日は、「スリムサラダ」ネギ辛味噌ラーメンがお得!(9/2、23除く)

～ 瀬波はまなす荘の宿泊プランのご案内～

開催期間:各プランとも～令和4年3月25日まで開催中

除外日:令和3年7月15日～8月20日、12月26日～令和4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。
 - ◎「特選お刺身御膳」は1月・2月は仕入れの状況によりお断りする場合がございます。予めご了承ください。
- ※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、「ボッテガ モスカート ペタロ」（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
鮭の酒びたし・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。

1日5部屋限定 テレワーク・ワーケーションプラン

海を眺めながら気ままに仕事、その日の疲れはゆっくりと温泉で

【平日2泊5食付の場合】

大人お一人様（中学生～） **8,256円**（サ・税込み）

子供お一人様（5歳～） **7,536円**（サ・税込み）

- ◎こちらのプランは2泊から利用可能なプランになります。
- ◎部屋タイプは和室8畳と洋室の1日限定5室となります。
- ◎夕食は調理長特製丼をご用意
- ◎昼食もサービス（メニューはお任せいただきます）
- ◎2泊目以降1泊につき500円割引
- ◎雪室コーヒーをお一人様1泊につき1杯サービス
- ◎チェックインは13時からOK
- ◎ご家族の利用で、ビジネス用にもう一部屋必要な場合は、事前にお申し付けください。



調理長特製丼(日により内容は異なります)

※ご予約の際は「テレワーク・ワーケーションプランで」とお伝えください。

- ◎「極上プラン」・「記念日プラン」の宿泊料金は平日2名1室（和室8畳）、「テレワーク・ワーケーションプラン」は平日1名1室2泊（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。

瀬波はまなす荘プレミアムパスポート
 宿泊料がさらにお安く！お得なカード登場！！

好評販売中！ 1枚 **3,000円** (税込み)

特典①

購入者本人プラス同伴者2名の合わせて3名様まで1泊につき
1,000円の割引。(期間中何度でも使えます！※1泊2食ご利用時に限ります。)

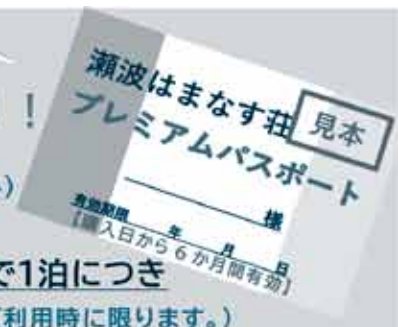
特典②

1泊につき人数分の「雪室コーヒーサービス券」を進呈。

(サービス券の有効期限：宿泊日またはその翌日のみ有効・
 ウェルカムサービス券と併用可)

- *有効期限は購入日から6か月間です。
- *チェックインまたはアウト時の購入でもその場で割引いたします。
- *ご利用は会員本人のみとなります。
- *チェックイン時にパスポートのご提示をお願いします。

宿泊当日購入OK！
 即時発行！
 即時値引き！



大好評!! 和モダン特別室

【和モダン温泉内風呂付客室】 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)

利用助成後の場合 ⇒ 大人1名様 **10,670円** (サ・税込み)

プレミアムパスポートを使うと

さらに1,000円引き⇒大人1名様 **9,670円** (サ・税込み)

※利用人数により料金は異なります。

※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。

1泊2食でのご利用や各宿泊
 プランでプレミアムパスポート
 がご利用いただけます。

和モダン温泉内風呂付客室



スタッフ
 イチ押し

～フェイシャルエステはじめました～

ちょっとだけ贅沢気分♪ ゆったりと・・・ご褒美時間を過ごしませんか

- * お肌ぶるぶるフェイシャルコース 40分 3,000円
- 【MENU】 * 気分すっきりヘッドマッサージコース 10分 1,000円
- * 血行促進ハンドマッサージコース 10分 1,000円

* 毎週土曜日、2階ホワイエにてOPEN

* 営業時間は14:00～21:00 (最終予約時間 19:00)

* 都合により営業時間、営業日が変わる場合がございます

瀬波はまなす荘では「新型コロナウイルス感染予防対策」を強化して実施しております。



～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いただいたお客様 (同伴者様含む) に、雪室コ見本ーヒー・オレンジジュース・烏龍茶のいずれか1杯サービス。有効期限：令和4年3月31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いただいたお客様 (同伴者様含む) に、雪室コ見本ーヒー・オレンジジュース・烏龍茶のいずれか1杯サービス。有効期限：令和4年3月31日

大好評開催中！！

グランピング

テント～9月末：モバイルハウス～10月末予定

夕食は

ファミリー向けの **BBQコース** (焼肉・海鮮など) と

友人同士、カップル向けの **映えるコース** (ローストビーフやカルパッチョなど) の

2種類からお選びいただけます。

映えるコース(一例)1人前

| グランピング 利用料金表 (サ・税込) | | 通常期間 | 夏季期間 | 宿泊料割引 | |
|---------------------------|--------------|------------------------|-------------|--------|--------|
| | | ～7/14、 8/21～10月末(★) | 7/15～8/20まで | 3人目 | 4人目 |
| テント 9月まで | 大人 (中学生～) | 9,218円 | 11,275円 | 無し | 4,000円 |
| | 子供 (5歳～) | 5,228円 | 7,164円 | | |
| モバイル ハウス 10月まで | 大人 (中学生～) | 11,275円 | 14,300円 | 2,000円 | 4,000円 |
| | 子供 (5歳～) | 7,164円 | 8,858円 | | |

★テント利用期間は9月までです。



ローストビーフ



カルパッチョ



海鮮焼き

BBQコース



テント



テント、モバイルハウスどちらも
定員2名～4名まで

モバイルハウス



【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」割引!

さらに!

平日利用(7/15～8/20の夏季期間除く)

→「お一人様1,000円」割引!

大浴場



こちらをご利用いただけます

*上記金額は、組合員(大人4,000円、子供3,000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円増しになります。

*天候不順等により館内での宿泊、食事となる場合もございます。
予めご了承ください。

*ご予約はご利用日の3日前までをお願いいたします。

～休館日のお知らせ～

【7月】6日(火)7日(水)13日(火)14日(水)

【8月】24日(火)25日(水)

【9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>