

# 共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合  
令和4年4月発行

No.220

- 令和4年度 事業計画・予算のあらまし …… 2
- ライフプランセミナー開催のお知らせ …… 5
- 被扶養者に関する手続は、お早めに！ …… 6
- 令和4年度 保健事業予定表 …… 8
- データヘルス計画に関する取組【予防・健康づくり】  
春の健康管理について …… 12
- レクリエーション施設等利用割引の御案内  
※取り外してご利用ください …… 15
- 住宅リフォームにも共済組合の貸付けが利用できます …… 23
- 「積立貯金」「市町村共済グループ保険」のお知らせ …… 24
- 年金額改定情報 …… 26
- 「給付算定基礎額残高通知書」を送付します …… 28
- もんちゃんのけんこう通信 …… 29
- アクアレー長岡からのお得なプラン情報 …… 30
- 瀬波はまなす荘からのお知らせ …… 33

## 新規採用の皆様、 はじめまして 共済組合 です。

共済組合は、組合員の皆様とご家族（被扶養者）の生活の安定と福祉の向上を目的として、医療費・年金などの給付や、福利厚生に関する事業を行っています。

### 組合員になったら

#### ● 組合員証（保険証）が交付されます

#### ● 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月の期末手当等から天引きされ、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、大きく分けて以下の3つの事業を行っています。

##### 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、必要な給付を行っています。

##### 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っています。

##### 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事業、保健施設「アクアレー長岡」・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は、勤務先（市町村や一部事務組合）の総務・人事担当部署の共済組合事務担当者を通じて行います。
- ※ 事業内容については、共済組合ホームページにも掲載しています。
- ※ 4月、7月、10月、1月に発行されるこの広報誌「共済にいがた」では、様々なイベントのお知らせや共済制度の改正などをお知らせいたします。



## 新潟県市町村職員共済組合

〒950-8551 新潟市中央区新光町4-1 新潟県自治会館内

総務課 025-285-5411 soumu@kyousai-niigata.jp 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4年度 事業計画・予算のあらまし

去る3月29日に新潟県自治会館において、第214回組合会が開催され、令和4年度事業計画及び予算について議決されました。

## 組合員数の推計

事業計画及び予算の基礎となる令和4年度末の組合員数は、令和4年10月から短時間勤務職員に係る地方公務員等共済組合法の適用拡大により、短期給付事業及び福祉事業を適用する短期組合員（13,547人）が共済組合に加入することを見込み、39,295人を推計しています。

	令和3年度末見込	令和4年度末推計	比較増減
組合員数 (うち、短期組合員数)	25,519人 ( - )	39,295人 (13,547人)	13,776人 (13,547人)

## 短期経理（短期給付事業）

### 短期分、介護分とも財源率は据置き

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。

令和4年10月から短時間勤務職員が共済組合に加入することから、短期分の収入においては掛金収入の増加など前年度より約13億9,285万円の増加が推計されますが、支出においても、医療費の増加など前年度より約12億216万円の増加が推計されます。収支差引で約8,509万円の当期短期損失金（赤字）が推計されますが、短期積立金を取り崩すことにより、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1億4,004万円増加の約66億6,575万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42.03%となり、前年度の45.20%よりも3.17%下回る見込です。

介護分については、令和4年度の介護納付金の額が、前年度より約1億1,579万円増加の約18億5,659万円と推計されました。収支差引で1億625万円の当期利益金が推計されるため、介護財源率は18.00%で据え置くこととしました。

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月に上限の183%（組合員負担=91.5%）に達したため、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4年度の掛金率は、昨年度と同じ7.5%です。

経過的長期給付の財源は、全額、所属所からの負担金で賄われており、令和4年度の負担金率は0.1105%です。



## 退職等年金預託金管理経理

### 貸付経理への貸付金に係る元利金償還は令和4年度に終了します

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を行っています。

なお、貸付経理への貸付金に係る元利金償還が令和4年度において終了し、令和4年度末の資産は0円を推計します。

## 経過的長期預託金管理経理

### 縁故地方債の残高は53億9,300万円に減少

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）の引受けなどを行っています。

なお、縁故地方債の新規引受けは、令和3年5月を以って終了しました。

令和4年度末の縁故地方債の残高は53億9,367万円を推計します。

## 業務経理（事務費等）

### 事務処理の効率化を図り、経費削減に努めます

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を賄う経理で、地方公共団体の負担金（組合員1人当たり11,180円）及び短期経理からの繰入（組合員1人当たり2,120円）のほか、市町村連合会からの連合会交付金により運営しております。

令和4年度における業務経理の収支は、令和4年10月から短時間勤務職員が共済組合へ加入することにより、広報誌「共済にいがた」や「共済ミニガイド」の全組合員への配布、共済組合ホームページの更新など普及費の増加等により3,990万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。

引き続き事務処理の効率化を図り、経費の削減に努めてまいります。

## 保健経理（保健事業）

### 生活習慣病対策と健康年齢の延伸に資するための事業に取り組めます

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4年10月の短時間勤務職員の共済加入等により組合員数の増加が見込まれますが、標準報酬月額及び標準期末手当額は現在の組合員と比較して低いことが見込まれることから、掛金・負担金の収入額については、組合員数の増加に見合ったものとはならないと推計しています。

支出においては、人間ドックをはじめとした各種がん検診、歯科健診助成やメンタルヘルス相談室等の疾病予防事業のほか、特定健康診査・特定保健指導の実施率向上のための「受診勧奨」・「派遣型特定保健指導」など所属所等と連携した健康事業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7,041万円を推計しました。

## 保健経理（アクアール長岡）

### 令和4年7月に施設利用料金を改定いたします

アクアール長岡は、施設の特徴を生かした「ワーケーション宿泊プラン」等の販売、健康ランチ等の販売、また、宿泊・食事のパスポート券（有効期間中に何度でも割引を受けられる）の販売によるリピーター獲得等により施設利用促進を進め売上増を図ります。この他、今年度もLINEによる「ウエルネスプログラム動画配信」や新企画として個人の目的に合わせた体験型プログラム「セルフケア教室」を行います。

なお、施設利用料金につきましては、エネルギーコストや飲食材料費等の高騰により令和4年7月に改定を予定しております。組合員及びご家族皆様のご理解を賜りますようお願いいたします。

## 宿泊経理

### 瀬波はまなす荘は開業50周年を迎えます!!

瀬波はまなす荘は、今年、開業50周年を迎えます。これもひとえに、瀬波はまなす荘をご愛顧くださる組合員とご家族の皆様のおかげでありますことを職員一同心より御礼申し上げます。つきましては、50周年を記念した特別なプランやサービスをご用意し、皆様をお待ち申し上げております。

また、好評をいただいております瀬波はまなす荘自慢の「鮭づくしプラン」「寒ブリづくしプラン」や「プレミアムパスポート」(有効期間中何度でも宿泊料1,000円割引)を販売し、リピーターによる利用促進を図ります。

なお、施設利用料金につきましては、エネルギーコストや飲食材料費等の高騰により、令和4年4月に改定いたしました。組合員及びご家族皆様のご理解を賜りますようお願いいたします。

## 貯金経理

### 「積立貯金」の支払利率を年利0.4%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4年度の運用利回りは0.66%、貯金残高は354億円を推計しています。債券市場における低金利の長期化により資金運用利回りの回復が見込まれないことから、令和4年4月から支払利率を年利0.5%から0.4%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。また、退職後も団体扱いで継続加入でき(一部制度は除く)、皆様の安心をサポートします。

## 貸付経理

### 生活必需品などの購入資金を年利1.26%で貸付けます

この経理は、住宅の新築や修繕などの費用、また生活必需品の購入やお子様の就学費用等、組合員の皆さんが臨時に資金を必要とする場合に貸付けを行う経理で、年金給付の積立金を財源としています。

令和4年度末の貸付件数は1,419件、貸付残高は17億4千万円余を推計しています。

なお、貸付事業の適正な運営を図るため、償還能力の審査を行っておりますのでご理解をお願いします。

今後も、皆さんが利用しやすいよう広報紙にて制度の周知に取り組みますので、ぜひご利用ください。

## 組合会議員の就任について

市町村長側議員であった久住時男議員(前見附市長)の退職に伴う補欠選挙(第2区)が昨年12月21日に執行され、燕市長の鈴木力氏が当選されました。

前任者の残任期間である令和4年11月30日までの間、共済組合の事業運営にご尽力いただきます。



鈴木 力 議員

- 市町村長側議員であった
- 伊藤勝美議員(前五泉市長)
- の退職に伴う補欠選挙(第
- 2区)が3月15日に執行さ
- れ、長岡市長の磯田 達伸
- 氏が当選されました。
- 前任者の残任期間である
- 令和4年11月30日までの間、
- 共済組合の事業運営にご尽
- 力いただきます。



磯田 達伸 議員



# 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。ベテラン講師が実体験をもとにアドバイスしますので、ぜひご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、開催を中止又は講演内容等を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。



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

ライフプランがなぜ必要かという基礎から講演いただきます。

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、タブレットを使ってライフイベントに合わせた自身の家計プランのシミュレーションを行います。

**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**

1回目 7月7日(木) アクアレー長岡 30名

2回目 7月8日(金) アクアレー長岡 30名

(各回とも最少催行人数を15名とします)

**募集時期** 4月下旬から

日程及び講演内容

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：(一財)地域社会ライフプラン協会
11:50～	休憩(昼食)
13:00～	家庭経済設計 講師：野村証券(株)資産形成推進部
16:00	閉会

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

退職後の具体的な計画(やりたいこと)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を紹介します。

**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**

瀬波はまなす荘にて開催する予定です。詳細は7月発行の「共済にいがた」にてご案内します。

**募集時期** 7月上旬から

両セミナーともに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経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

# 被扶養者に関する手続は、お早めに！

年度末から新年度にかけては、卒業・進学・就職などにより家族の扶養の状況が変わる時期です。被扶養者の認定・取消等の手続が必要になる場合は、早めの手続をお願いします。

## 新たに就職をしたときは…

所属所の共済組合事務担当課を通じて、以下の書類を当共済組合へ提出してください。

- ・被扶養者申告書
- ・認定取消となる人の組合員被扶養者証
- ・新たに交付を受けた保険証のコピーや、雇用通知書のコピーなど、就職した日がわかるもの



## 配偶者が退職をしたときは…

所属所の共済組合事務担当課を通じて、以下の書類を当共済組合へ提出してください。

- ・被扶養者申告書
- ・配偶者に交付された退職証明書の写しや、健康保険・厚生年金資格喪失連絡票の写しなど、退職をした日がわかるもの
- ・国民年金第3号被保険者関係届（20歳以上60歳未満の配偶者のみ）
  - └ 基礎年金番号通知書の写しを添付

【注】退職後、協会けんぽ等の任意継続被保険者制度に加入している場合は、当共済組合の扶養認定を受けることはできません。

## 雇用保険による失業給付を受け始めたときは…

基本手当の日額により認定の可否が異なります。以下の手順で確認をしてください。

### ① 基本手当の日額を確認

雇用保険受給資格者証第1面の「基本手当日額」欄を確認してください。  
基本手当日額が**3,612円以上**である場合は、認定取消となります。次の②に進んでください。

### ② 支給開始日を確認

雇用保険受給資格者証第3面の「認定（支給）期間」を確認してください。  
給付制限期間が終了した日の翌日から給付対象となるため、認定取消日は、給付対象期間の初日となります。  
実際に支給を受けた日や、ハローワークで認定を受けた日ではないことに注意してください。  
また、基本手当を受け取っている間は、扶養認定を受けることができません。

上記①②の確認後、所属所の共済組合事務担当課を通じて、以下の書類を当共済組合へ提出してください。

- ・被扶養者申告書
- ・認定取消となる人の組合員被扶養者証
- ・雇用保険受給資格者証（第1面・第3面）のコピー
- ・国民年金第3号被保険者関係届（20歳以上60歳未満の配偶者のみ）
  - └ 基礎年金番号通知書の写しを添付



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

## 正しく記入を！「組合員証記号番号」

皆様がお持ちの組合員証は、医療機関で診察等を受ける際の「保険証」であるとともに、当共済組合の組合員であることを証明するものとなっています。

この組合員証に記載されている「組合員証記号番号」は、当共済組合において各種届出や請求について電算処理を行うほか、保健事業における各種利用助成の事務を確実にを行うために使用しています。

共済組合へ届出や請求を行う場合のほか、各種利用助成券等を利用する際に組合員証記号番号の記入が求められている場合は、お手元の組合員証（保険証）をよく確認の上、正しく記入するようにお願いします。

左上の数字が「記号」  
右上の数字が「番号」です。



「枝番」は、  
記入しないでください！

新潟県市町村職員共済組合 組 合 員 証	本人 (組合員)	令和4年4月10日 交付
記号 123	番号 456789	(枝番) 00
氏 名 共済 太郎	性別 男	
生 年 月 日 昭和64年1月1日		
資格取得年月日 令和4年4月1日		
発行機関所在地 新潟県新潟市中央区新光町4番地1	自治会館内	
保 険 者 番 号 3 2 1 5 0 4 1 9	発行番号 9999999	
名 称 新潟県市町村職員共済組合	印	

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

## 組合員証 傷んでいませんか？

現在皆様にご使用いただいているカードタイプの組合員証は、古いものでは平成18年10月に発行したものもあります。

ここ最近では、発行から10年以上経過したもので、カード表面の印字が劣化したり、フィルムがはがれたりするなどして再交付の申請をいただくケースが増えてきています。

組合員証の表面が傷んだりはがれたりしたことで、記号番号や氏名、生年月日などが正しく確認できない場合、医療機関で受診をする際に支障をきたすこともあります。

皆さんのお手元にある組合員証は、傷んだり表示が見にくくなったりしていませんか？

組合員証の再交付を希望する際は、所属所の共済事務担当課を通じて手続きをしてください。

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



# 令和4年度 保健事業予定表

前年度からの  
変更点

- ① 人間ドック・脳ドック利用の対象者について  
組合員及び組合員の被扶養配偶者について、助成対象者の要件に「引き続き当共済組合の組合員期間を1年以上有する者」を加える。ただし、令和3年度中の資格取得者は除く。
- ② インフルエンザ予防接種利用助成について  
対象者は、組合員のみとする。
- ③ 「海の家」及び「山の家」利用助成について  
近年の利用者数減少等に伴い廃止する。ただし、直営施設である瀬波はまなす荘の夏季休憩利用助成は継続する。

## 保健事業 年間スケジュール

## 通年の事業

令和4年 5月 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 町村職員親善野球大会主将会議（三条市）

7月 16日（土）町村職員親善野球大会 初日（三条市）  
30日（土）町村職員親善野球大会 2日目（三条市）  
特定健康診査受診勧奨のハガキ発送（全対象者）

家庭用常備薬のあっせんチラシ配布①  
職場設置用救急薬品の無償配布  
瀬波はまなす荘夏季休憩利用助成（7月～8月）

8月 安全衛生管理者向けメンタルヘルス研修会〔予定〕（新潟県自治会館）  
健康年齢通知の発送（前年度特定健診受診者）

9月 新潟県市職員スポーツ大会  
働く人のメンタルヘルスセミナー〔予定〕（新潟県自治会館）

10月 歯科保健セミナー・食生活と健康づくりセミナー〔予定〕（新潟県自治会館）  
29日（土）町村職員親善ボウリング大会（新潟市）  
特定健康診査受診勧奨のハガキ発送（未受診者）

11月 管理監督者向けメンタルヘルス研修会〔予定〕（新潟県自治会館）  
腎通知の発送（該当者）

12月 特定健康診査受診勧奨のハガキ発送（未受診者）  
歯科健診受診期間終了（12月31日）

令和5年 1月 家庭用常備薬のあっせんチラシ配布②  
特定健康診査受診期間終了（1月31日）

2月 8日 インフルエンザ予防接種助成助成金・歯科健診利用助成金  
受付終了

- 【随時】・特定保健指導利用勧奨ハガキ等の送付（本人宛て）  
・特定保健指導該当者リストの送付（所属所宛て）  
・派遣型特定保健指導、高リスク者への受診勧奨

アクアレー長岡が実施する保健事業  
・リフレッシュ教室 全3回（7月・8月・9月）  
・訪問型グループエクササイズ（インストラクター派遣）

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 DVD貸出（職場単位）
体力づくり	契約プール利用助成 アクアレー長岡プール・ジム・温泉利用助成
図書	育児支援雑誌等配布
その他	長期勤続者宿泊優待 退職者宿泊優待 日帰り温泉等レク施設割引

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





## 指定年齢の歯科健診の助成を行います



### 今年度もやります！若いうちからの口腔ケアを！！

当共済組合では、年度内において指定年齢に達する組合員に対して、歯科健診の助成を行っています。

歯周病は、糖尿病や心疾患など、全身の様々な病気に関連しています。

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。

しかも、医療費の削減にもなります！

さらに、健康な歯や口でしっかりよくかんで食べることは肥満の予防や解消にも効果的です。

ぜひこの機会に受けてみましょう！

対象者	今年度25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳又は65歳に達する組合員
助成金額	3,000円
実施期間	令和4年6月1日から 令和4年12月31日まで

対象となる方には、5月中旬に「歯科健診受診券」をお送りします。

受診方法や請求手続きなどは、受診券とあわせてお送りする「令和4年度 歯科健診の御案内」を御覧ください。

## セルフメディケーション税制が延長されました

セルフメディケーション税制とは、所得税に係る医療費控除の一種で、定期健康診断や人間ドックを受けるなどして健康の維持増進や疾病予防の取組を行った方がスイッチOTC医薬品(※)を購入した際の費用について申告することにより、所得控除を受けることができる制度のことです。(※) 医療用から市販品に転用された医薬品)

このセルフメディケーション税制について、令和3年12月31日までとされていた適用期限が**令和8年12月31日まで延長**されました。

セルフメディケーション税制による所得控除を受けようという方は、定期健康診断の結果通知書や、人間ドックの結果通知書、インフルエンザ予防接種済証の写し等いずれかの提出を求められますので、大切に保管しておくようにお願いします。

なお、このセルフメディケーション税制は、通常の医療費控除との併用はできません。

※セルフメディケーション税制の詳細については、厚生労働省のホームページを御覧ください。

[厚生労働省 セルフメディケーション税制](#)

[検索](#)

## 昨年度、脳ドック健診を受診された皆様へ

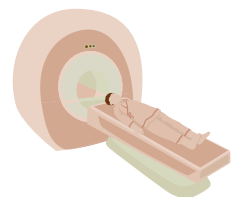
### ～ 適切な健診頻度での受診をお願いします ～

昨年度、脳ドック健診を受診された皆様、健診結果はいかがでしたか？

脳ドック健診は一般の健康診断や人間ドックとは異なり、自覚症状や異常所見のほか、医師の指示がない場合の受診頻度は2年から4年程度と推奨されています。

適切な健診頻度での受診について、組合員の皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

なお、脳ドック健診を受けるときは、脳ドック契約健診機関へ「脳ドック利用券」と「組合員証」を持参してください。



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



公式サイトからのインターネット限定プラン

組合員限定

# 春得 宿泊プラン

ご宿泊対象期間

令和4年4月1日(金)～6月30日(木)

春の旅行計画に、東京へお越しの際は、当館を是非ご利用くださいませ！



シングル1名様  
5,000円～



ツイン2名様  
10,000円～

特典①  
朝食チケット

特典②  
ミネラルウォーター

ご宿泊料金は日にちによって変動致します。

## ご予約方法

●まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページをご覧ください。

<https://www.tokyogp.com/>

●トップページの「組合員及び年金受給者様のご予約はこちら」をクリックしてください。

組合員及び年金受給者様のご予約はこちら

●プラン一覧より【組合員限定】春得宿泊プランをご選択いただき、お申し込み手続きをしてください。(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

ほかにも各旅行会社のきっぷと宿泊がバックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がバックになったJALまたはANAのダイナミックパッケージも当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。また、一部の旅行代理店(JTBやKNTなど)でも当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。お近くの旅行会社に直接お問合せください。



東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644

<https://www.tokyogp.com/>



## 春の健康管理について



本誌の「健康づくり」の情報提供を担当させていただくことになりました「新潟県労働衛生医学協会」です。

日頃より、人間ドックや健康診断をはじめ、様々な健康づくり事業を通してお世話になっています。ありがとうございます。

さて、新年度が始まりました。春は、転勤・異動、入学・卒業・進学など、ご自身や家族の生活が大きく変化する季節

です。一方で、今の時期は、まだまだ寒暖差が激しく、心身の不調を訴える方が多い傾向にあります。今回は、春の健康管理のポイントについてご紹介します。

### 1. 春は自律神経が乱れやすい時期

「自律神経」は、心臓を動かしたり汗をかいたり、自分の意思とは関係なく、無意識のうちに働く神経です。気温などの天候の変化を含めた様々なストレスに適応するため、私たちが意識しなくとも、まさに自律して働いてくれる神経です。



自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、両者がバランスを取りながら身体の状態を調節しています。

自律神経の働きが乱れると、「昼間に眠い」「身体がだるい」などの身体的な不調や、「イライラする」「憂鬱な気分になる」などの精神的な不調が現れます。

春は、新生活の緊張やストレスに加えて、気候影響もあり、自律神経の乱れにつながりやすいと考えられています。



### 2. 自律神経を整える健康管理の3つのポイント

交感神経と副交感神経の切り替えをスムーズにするためには、いわゆる「規則的な生活習慣」を心がけましょう。今回は、生活習慣の中でも特に大切にしていきたい「食事」「運動」「睡眠・休養」の3つのポイントをご紹介します。

#### ● 食事

##### ① 1日3食、規則正しく食べましょう



「朝食」は、体内時計をリセットします。体内時計は光と関係があり、太陽が昇っている時間は活動的に過ごし、沈んだら休息するように調整する仕組みです。太陽の光を浴び、朝食を食べることで1日を活動的に過ごすことができます。昼間は特に代謝がよく、栄養素が最も有効利用される時間帯です。「昼食」で栄養素の豊富な食事をとることが大切です。

「夕食」は体内時計の観点から、夜9時までに済ませることが大切です。夕食から次の日の朝食まで、しっかりと内臓を休ませることは、元気に働くための食事のコツです。



## ② 主食、主菜、副菜の3種類を意識して食べましょう



毎食、主食、主菜、副菜をそろえると、簡単に栄養のバランスをとることができます。ご飯、パン、麺などの「主食」は、身体を動かすエネルギー源。肉や魚、卵、大豆・大豆製品などの「主菜」は筋肉などの細胞を作る材料。野菜や海藻、きのこなどの「副菜」はビタミンやミネラルなどの供給源の役割をしています。バランス良く、必要な栄養素を摂ることで、より良いパフォーマンスを発揮することにつながります。

なお、副菜から食べるようにすると、血糖の上昇を抑えることに有効と言われています。体重が気になる方は副菜から食べるように心がけましょう。

## ●運動

毎日まとまった時間をつくって運動することは難しくても、体を動かす機会は日常生活の中にあります。運動不足を解消するために、まずは今より10分（歩数であれば1,000歩）多く体を動かすことを心がけましょう。

### 職場や通勤時の工夫

- ① エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用する。
- ② 車から自転車・徒歩での通勤に替える。
- ③ 出入口から遠い駐車場を利用する。

### 家庭での工夫

- ① 普段の掃除から高いところに腕を伸ばす、膝や腰を折り曲げるなど意識的にいろいろな体勢をとる。
- ② テレビを見ながら、歯磨きしながらなど、リラックスタイムや毎日習慣的に行う動作を活用して筋トレやストレッチをする。
- ③ 歩数計や携帯電話のアプリなどを利用して、歩数を測ることもおすすめです。



## ●睡眠・休養

- ① 朝起きたらカーテンを開けて、自然の光を浴びましょう。
- ② ストレス等による交感神経の興奮を鎮めるためには、副交感神経を優位にすることが大切です。腹式呼吸、アロマテラピー、入浴、音楽などご自身に合った方法で、意識的にリラックスする時間を作るようにしましょう。
- ③ パソコンやスマートフォンの画面に含まれるブルーライトによる刺激は、脳が興奮し昼であると錯覚し、寝付きが悪くなります。睡眠前の使用は控えるようにしましょう。



春は、スタートの季節でもあります。今回のお話を、ご自身の生活習慣を振り返るきっかけとして、より良いスタートにつなげていただけたら幸いです。

監修／医師：加藤公則 作成／保健師：鈴木沙織  
(一般社団法人新潟県労働衛生医学協会)

# 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！

当共済組合では、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」

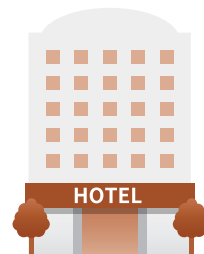
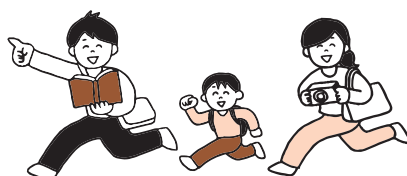
新潟県市町村職員共済組合

# 令和4年度

## 日帰り温泉 宿泊施設 レクリエーション施設



### 利用割引の御案内



- 表示されている割引料金等は、令和4年4月現在のものです。
- 詳細については、各施設に直接問い合わせてください。
- 割引利用証は、本誌に掲載してあります。**
- 各施設を利用する際に、割引利用証を受付に提出することで、所定の割引を受けることができます。

#### 【割引利用証に関する留意事項】

- ・割引利用証は、1枚につき5名まで有効です。
- ・割引利用証の対象者は、以下のとおりです。

- ①組合員 ②組合員の配偶者
- ③組合員の実父母 ④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
- ⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者

- ・割引利用証を使用する際は、必要なものを切り取り、各施設の受付へ提出してください。(コピー不可)



### 【お知らせ欄】

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！



フリーダイヤル

0120-911257

WEB相談

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

(ログインパスワード 911257)



24時間  
年中無休  
相談料・通話料  
無料

新潟県市町村職員共済組合

# 令和4年度 利用割引施設一覧表

レク …… レクリエーション施設  
 温 …… 日帰り温泉施設  
 宿 …… 宿泊施設

詳細については、各施設へ直接問い合わせてください。

市町村	No.	区分	施設名	郵便番号	所在地	電話番号	割引料金
<b>レクリエーション施設</b>							
村上市	1	レク	イヨボヤ会館	958-0876	村上市塩町13-34	0254-52-7117	大人500円 小中高校生250円
村上市	2	レク	おしゃぎり会館 (村上市郷土資料館)	958-0837	村上市三之町7-9	0254-52-1347	大人400円 小中高校生200円
村上市	3	レク	縄文の里・朝日奥三面歴史交流館	958-0241	村上市岩崩612-118	0254-72-1577	大人300円 小中高校生50円
胎内市	4	レク	シンフルトン記念館・石油公園	959-2805	胎内市下館1622	0254-43-3409 (生涯学習課)	大人200円 小・中学生100円 ※事前予約が必要です。左記番号へ御連絡ください。
胎内市	5	レク	黒川郷土文化伝習館	959-2806	胎内市下赤谷387-15	0254-47-3000	大人150円 小・中学生50円
胎内市	6	レク	胎内自然天文館	959-2822	胎内市夏井1251-7	0254-48-0150	大人200円 小・中学生100円
胎内市	7	レク	胎内昆虫の家	959-2822	胎内市夏井1204-1	0254-48-3300	大人310円 小・中学生210円
胎内市	8	レク	クレストン博士の館	959-2822	胎内市夏井1250-30	0254-48-2011	大人200円 小・中学生100円
胎内市	9	レク	胎内フィッシングパーク	959-2823	胎内市熱田坂631	0254-48-2211	入場料無料。ただし、竿代200円(竿持ち込み不可)、えさ代50円、釣り上げた魚100g当たり250円(変更となる場合あり)。別途必要。
胎内市	10	レク	胎内市美術館	959-2806	胎内市下赤谷387-15	0254-47-2288	大人200円 小・中学生100円
関川村	11	レク	飯豊連峰の麓 大石オートキャンプ村	959-3236	岩船郡関川村大石522	0254-64-0014	宿泊・日帰り料金の1割引
阿賀野市	12	レク	サントピアワールド	959-2212	阿賀野市久保1-1	0250-68-3450	入園料20%引き 大人1,100円→880円 子ども600円→480円
新潟市	13	レク	新潟市ふれあい健康センター アクアパークにいがた	950-2123	新潟市西区笠木 3629番地1	025-264-6400	中学生以上450円 3歳〜小学生230円
出雲崎町	14	レク	越後出雲崎 天領の里	949-4308	三島郡出雲崎町尼瀬 6番地57	0258-78-4000	大人・子供とも一律300円
柏崎市	15	レク	郷土玩具館 痴娼の家	949-3661	柏崎市大字青海川 181番地	0257-22-0777	大人：500円→400円 小・中学生：300円→200円 大人：3館セット券 (No.15・16・17) 1,300円→1,000円
柏崎市	16	レク	文明開化のおかり漂う 黒船館	949-3661	柏崎市大字青海川 181番地	0257-21-1188	大人：500円→400円 小・中学生：300円→200円 大人：3館セット券 (No.15・16・17) 1,300円→1,000円
柏崎市	17	レク	同一庵 藍民芸館	949-3661	柏崎市大字青海川 181番地	0257-21-1199	大人：500円→400円 小・中学生：300円→200円 大人：3館セット券 (No.15・16・17) 1,300円→1,000円
魚沼市	18	レク	神湯とふれあいの里 キャンプパーク神湯温泉	946-0107	魚沼市清本583番地	025-799-3350	通常料金より10%引
魚沼市	19	レク	寿和温泉	946-0304	魚沼市穴沢20番地	025-796-3033	プール 500円
十日町市	20	レク	清津峡渓谷トンネル	949-8433	十日町市小出	025-763-4800	大人 100円引き 小・中学生 50円引き ハイシーズンは対象外。
湯沢町	21	レク	高山植物園アルプの里 湯沢高原ロープウェイ	949-6101	南魚沼郡湯沢町大字湯沢490	025-784-3326	ロープウェイ往復料金 大人…一般料金の200円引 子供…一般料金の100円引
湯沢町	22	レク	体験工房大源太	949-6103	南魚沼郡湯沢町大字土樽6399-1	025-787-1121	そば打ち(1鉢約4人分) 200円引き あんぼ作り(1鉢約4人分) 200円引き
湯沢町	23	レク	湯沢中央公園 グラウンドゴルフ場	949-6103	南魚沼郡湯沢町大字土樽151-1	025-787-3388	大人(高校生以上)：800円→600円 子供(中学生まで)：500円→400円 ※営業は5月から11月まで
上越市	24	レク	上越市立水族博物館	942-0081	上越市五智2丁目 15番15号	025-543-2449	大人1,700円 高校生1,000円 小・中学生800円 幼児450円 シニア1,400円
上越市	25	レク	上越科学館	942-0063	上越市下門前446-2	025-544-3939	一般460円 小・中学生230円(団体割引相当額)
糸魚川市	26	レク	フォッサマグナミュージアム	941-0056	糸魚川市大字一ノ宮1313 (美山公園内)	025-553-1880	一般料金の100円引き
糸魚川市	27	レク	翡翠園	941-0055	糸魚川市蓮台寺2-11-1	025-552-9277	一般料金の100円引き
糸魚川市	28	レク	玉翠園・谷村美術館	941-0054	糸魚川市京ヶ峰2-1-13	025-552-9277	一般料金の100円引き
<b>日帰り温泉施設</b>							
胎内市	29	温	クアハウスたいない	959-2806	胎内市赤谷387-16	0254-47-2660	一般料金(クアハウス利用)から100円引き 大人 1,040円⇒ 940円 小学生 520円⇒ 420円
胎内市	30	温	ロイヤル胎内パークホテル	959-2822	胎内市夏井1191-3	0254-48-2211	一般料金から100円引き
胎内市	31	温	塩の湯温泉	959-2709	胎内市村松浜840-8	0254-45-3325 (サンセット中条) 0254-45-3070 (ふれあい館)	一般料金から50円引き(高校生以下を除く。)





この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。



この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。

この割引利用証を使用することができる施設については、「令和4年度 利用割引施設一覧表」を御覧ください。



市町村	No.	区分	施設名	郵便番号	所在地	電話番号	割引料金
新発田市	32	温	新発田温泉 あやめの湯	957-0013	新発田市板敷795番地 1	0254-26-1173	大人（中学生以上）370円
新発田市	33	温	紫雲の郷	957-0231	新発田市藤塚浜966番地	0254-41-1126	大人（中学生以上）550円 他の割引との併用不可
聖籠町	34	温	聖籠観音の湯 ざぶ〜ん	957-0117	北蒲原郡聖籠町 大字諏訪山652- 3	0254-27-1126	大人（中学生以上）一般料金から100円引き
阿賀野市	35	温	五頭温泉郷 出湯温泉/今板温泉/村杉温泉			0250-61-3003 (お問い合わせ)	
			▶湯本館		阿賀野市今板795- 2	0250-66-2321	日帰り入浴600円 ①10:30~15:00 ②18:00~21:00
			▶割烹旅館 室町		阿賀野市村杉4806- 2	0250-66-2134	日帰り入浴400円
新潟市	36	温	小須戸温泉健康センター 花の湯館	956-0114	新潟市秋葉区天ヶ沢498- 1	0250-38-5800	大人のみ100円引き
田上町	37	温	ごまどう湯っ多里館	959-1502	南蒲原郡田上町大字田上丙 3673番地 1	0256-57-6301	大人のみ100円引き
三条市	38	温	八木ヶ鼻温泉 いい湯らてい	955-0128	三条市南五百川116番地 1	0256-41-3011	大人（中学生以上）100円引き 子供（小学生）50円引き
見附市	39	温	みつけ健康の湯 ほっとぴあ	954-0053	見附市本町 1 丁目 4 番23号	0258-86-1126	岩盤浴料金 大人150円引き こども50円引き
柏崎市	40	温	大崎温泉 雪割草の湯	949-4204	柏崎市西山町大崎1190	0257-47-2113	大人：550円 → 450円 小・中学生：330円 → 230円
刈羽村	41	温	刈羽村宿泊交流センター ピーチビレッジ「桃の湯」	945-0307	刈羽郡刈羽村大字刈羽4286- 2	0257-31-8600	日帰り入浴 50円引き
小千谷市	42	温	小千谷市地域間交流センター 湯どころちぢみの里	947-0003	小千谷市大字穉生甲1670- 1	0258-81-1717	大人（中学生以上）800円 子供（小学生）450円
長岡市	43	温	えちご 川口温泉	949-7503	長岡市川口中山2515- 3	0258-89-4511	一般料金から100円引き（ただし夜間料金の割引なし）
長岡市	44	温	エコトピア寿	940-0015	長岡市寿 3 丁目 6 番30号	0258-24-9322	入館料（個人券）100円引き
魚沼市	45	温	神湯とふれあいの里 神湯温泉倶楽部	946-0107	魚沼市清本583番地	025-799-3350	日中 大人：600円 小人：300円 ナイター 大人：500円 小人：300円
魚沼市	46	温	寿和温泉	946-0304	魚沼市穴沢20番地	025-796-3033	全施設利用900円、室内浴場600円、 プール、露天風呂各500円
魚沼市	47	温	ふれあい交流センター 見晴らしの湯こまみ	946-0043	魚沼市青島2083- 1	025-792-8001	大人500円 子供200円 シルバー400円
魚沼市	48	温	ゆ〜パーク薬師	946-0072	魚沼市七日市新田643- 1	025-792-5554	大人100円引（650円→550円）
魚沼市	49	温	交流センターユピオ	946-0088	魚沼市大湯温泉182- 1	025-795-2003	大人400円
南魚沼市	50	温	ハツカ石温泉 石打ユングパ ルナス	949-6372	南魚沼市石打946	025-783-7888	割引料金…大人700円
南魚沼市	51	温	六日町温泉 銭湯 源泉掛け流し「湯らりあ」	949-6680	南魚沼市六日町392- 3	025-770-0215	大人（中学生以上）370円 ※サウナは含まれません。
十日町市	52	温	千手温泉 千年の湯	948-0144	十日町市水口沢121- 7	025-768-2988	大人 一般料金から100円引き
十日町市	53	温	越後妻有交流館 キナーレ 明石の湯	948-0003	十日町市本町 6 丁目	025-752-0117	大人（中学生以上）500円 子供（小学生）250円
十日町市	54	温	宮中島温泉 ミオンなかさと	949-8505	十日町市宮中己4197番地	025-763-4811	大人（中学生以上）500円 子供（小学生）200円
十日町市	55	温	原町温泉 ゆくら妻有	949-8441	十日町市芋川乙3267番地	025-763-2944	大人（中学生以上）500円 子供（小学生）200円
湯沢町	56	温	湯沢町共同浴場 山の湯	949-6101	南魚沼郡湯沢町大字湯沢930	025-784-2246	入浴料20%引き
湯沢町	57	温	湯沢町共同浴場 駒子の湯	949-6101	南魚沼郡湯沢町大字湯沢148	025-785-7660	入浴料20%引き
湯沢町	58	温	湯沢町共同浴場 岩の湯	949-6103	南魚沼郡湯沢町大字土樽6191-87	025-787-2787	入浴料20%引き
湯沢町	59	温	湯沢町共同浴場 街道の湯	949-6211	南魚沼郡湯沢町大字三俣1021	025-788-9229	入浴料20%引き
湯沢町	60	温	湯沢町共同浴場 宿場の湯	949-6212	南魚沼郡湯沢町大字三国537	025-789-5855	入浴料20%引き
津南町	61	温	クアハウス津南	949-8202	中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙 203	025-765-3711	プール/バーデ/内湯 中学生以上800円 3歳以上400円 内湯（男女別温泉） 中学生以上400円 3歳以上240円
津南町	62	温	ニュー・グリーンピア津南	949-8313	中魚沼郡津南町大字秋成 12300	025-765-4611	大人（中学生以上）400円 子供（小学生以下）200円
上越市	63	温	名立の湯 ゆらら	949-1602	上越市名立区名立大町4280- 1	025-531-6301	お風呂・プールとも 1 割引（大人様のみ。夜間割引はなし。）
上越市	64	温	スカイトピア遊ランド	949-3551	上越市吉川区坪野1458- 2	025-547-2221	入館料100円引き
上越市	65	温	灸しんの里 やすらぎ荘 (泉質の異なる二つの温泉)	944-0124	上越市板倉区久々野1624- 1	0255-78-4833	大人（中学生以上）入館料100円引き
妙高市	66	温	大滝荘	944-0223	妙高市上小沢357- 2	0255-75-3230	割引料金：大人（中学生以上）300円 子供（3歳～小学生）100円
糸魚川市	67	温	湯の脇温泉 大平やすらぎ館	949-1333	糸魚川市大字島道 1302- 2	025-566-5512	大人…460円 小学生…310円 幼児…160円

市町村	No.	区分	施設名	郵便番号	所在地	電話番号	割引料金
佐渡市	68	温	あかどまり 城が浜温泉	952-0705	佐渡市三川2915	0259-87-3215	割引料金 大人…340円 小学生…210円
粟島浦村	69	温	漁火温泉 おと姫の湯	958-0061	岩船郡粟島浦村字日ノ見山1513-20	0254-55-2030	大人…一般料金から100円引き
<b>宿泊施設</b>							
胎内市	70	宿	ロイヤル胎内パークホテル	959-2822	胎内市夏井1191-3	0254-48-2211	シーズン料金の1,000円引き (ゴールデンウィーク・お盆・年末年始期間中を除く。)
聖籠町	71	宿	HOTEL ZABOON	957-0117	北蒲原郡聖籠町大字諏訪山652-3	0254-32-5580	宿泊料金の1割引
阿賀野市	72	宿	五頭温泉郷 出湯温泉/今板温泉/村杉温泉			0250-61-3003 (お問い合わせ)	
			▶風雅の宿 長生館	阿賀野市村杉4632-8	0250-66-2111	各プラン料金から10%引き (直接予約のみ。他の割引等との併用はできません。)	
			▶旅館 弓月	阿賀野市出湯761	0250-62-3665	14,800円	
			▶石原館	阿賀野市村杉4523	0250-66-2121	宿泊料金の10%引き	
			▶大石屋旅館	阿賀野市出湯760	0250-62-3155	宿泊料金の10%引き	
柏崎市	73	宿	シーユース雷音	945-0067	柏崎市西港町12-11	0257-22-5740	室料の1割引
柏崎市	74	宿	新潟県立子ども自然王国	945-1505	柏崎市高柳町高尾30-33	0257-41-3355	条例で定められた宿泊利用料金の1割引 ※各種宿泊プランとの併用はできません。
柏崎市	75	宿	高柳じよんのび村	945-1505	柏崎市高柳町高尾10-1	0257-41-2222	宿泊料金の1割引
魚沼市	76	宿	神湯とふれあいの里 神湯温泉倶楽部	946-0107	魚沼市清本583番地	025-799-3350	通常料金より10%引
南魚沼市	77	宿	ハツカ石温泉 石打ユングパルナス	949-6372	南魚沼市石打946	025-783-7888	平日…2割引 休前日…1割引 (特定日を除く) ※休前日の和室 (露天風呂付) は3名1室での利用からの割引となります。
十日町市	78	宿	まつだい芝峠温泉 雲海	942-1544	十日町市蓬平11番地1	025-597-3939	宿泊料金の5%引き
十日町市	79	宿	あてま高原リゾート ベルナティオ	949-8556	十日町市珠川	025-758-4888	一般料金より約10~30%引き
津南町	80	宿	ニュー・グリーンピア津南	949-8313	中魚沼郡津南町大字秋成12300	025-765-4611	宿泊料金の10%引き (8/13~15、12/30~1/5は割引除外)
上越市	81	宿	マリンホテルハマナス	949-3255	上越市柿崎区上下浜262番地	025-536-6565	宿泊料金の1割引 オフシーズン料金設定日に限る (土曜日・祝前日・GW・夏休み期間等除く)
上越市	82	宿	スカイトピア遊ランド	949-3551	上越市吉川区坪野1458-2	025-547-2221	宿泊料金の10%引き
上越市	83	宿	うみてらす名立 ホテル光鱗	949-1602	上越市名立区名立大町4280-1	025-531-6303	宿泊料金の1,000円引き (1泊2食付プラン 大人様のみ)
糸魚川市	84	宿	柵口温泉 権現荘	949-1323	糸魚川市大字田妻平26-1	025-568-2201	宿泊料金の1割引
佐渡市	85	宿	ホテル ファミリーオ佐渡相川	952-2136	佐渡市小川11267-1	0259-75-1020	宿泊料金の10%引き
佐渡市	86	宿	サンライズ城が浜	952-0705	佐渡市三川2915	0259-87-3215	◆和室 (トイレ付) 大人…8,420円 中学生…7,890円 小学生…6,300円 ◆和室 (バス・トイレ付) 大人…8,690円 中学生…7,890円 小学生…6,660円 ◆洋室 (バス・トイレ付) 大人…8,690円 中学生…7,890円 小学生…6,660円

## 【お知らせ欄】

新潟県市町村職員共済組合ではジェネリック医薬品の使用を推奨しています

効き目も、安全性も、新薬と同等！  
割安で、お財布にもやさしい！



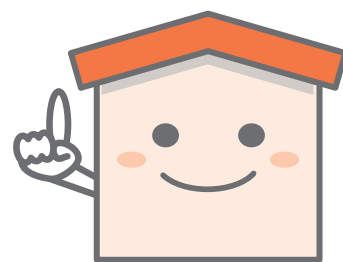
お薬は  
ジェネリックで  
お願いします！



知ろう！  
活用しよう！  
ジェネリック

# 住宅リフォームにも 共済組合の貸付けが利用できます

新築、増改築、土地・家屋の購入の他にも、既存の住宅リフォームに  
共済貸付が利用できます。



## 普通貸付 年利1.26% (変動金利)

外壁の張替え、塗装といった軽易な補修にご利用できます。

貸付限度額：給料月額（基本給）の6か月分（最高限度額200万円まで）

## 住宅貸付 年利1.26% (変動金利)

大規模リフォームにご利用できます。

貸付限度額：給料月額（基本給）に組合員期間に応じた月数を乗じた額（※1）

または

最低保障額（※2）を比較し、多い額（最高限度額1,800万円まで）

### ※1 組合員期間に応じた月数

1年以上6年未満	7月分
6年以上11年未満	15月分
11年以上16年未満	22月分
16年以上20年未満	28月分
20年以上25年未満	43月分
25年以上30年未満	60月分
30年以上	69月分

### ※2 最低保障額

1年以上3年未満	100万円
3年以上7年未満	400万円
7年以上12年未満	700万円
12年以上17年未満	900万円
17年以上	1,100万円

例 組合員期間25年 給料月額（基本給）330,000円だと…

※1により  $330,000円 \times 60月 = 1,980万円$ …①

※2により 1,100万円…②

①1,980万円>②1,100万円となり、比較すると①が多い額となりますが、最高限度額は1,800万円までなので、貸付額は1,800万円となります。

★貸付けを申し込みされる場合は、勤務先の共済事務担当者へお申し出ください。

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

★償還表はこちらから確認できます



★他の金融機関等からの借換には利用できません。

## 💡 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、貸付け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けの利用は、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

## 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

積立貯金では、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。しかし、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、支払利率を年0.5%から年0.4%へ引き下げることにしました。

今後とも資金の運用にあたっては、安全性、確実性を第一に運用し、組合員の皆様に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。

令和4年4月1日から

年利 **0.4%**

(税引き前)



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

積立貯金は半年複利で、3月末と9月末に決算利息を計算して元本に組み入れています。

このたび、10月1日から3月31日までの利息を算出して元本に組み入れました。4月下旬に「貯金現在残高通知書」を配布しますので、御確認ください。

令和4年3月31日まで  
は、年利0.5%です。

当組合に登録されている「短期給付金等振込口座」です。払戻、解約時の送金先となります。登録口座の変更が必要な場合は、手続きが必要です。勤務先の共済組合事務担当者へお申し出ください。

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確認ください。				〇〇市		
				氏名		
				共済 太郎 様		
税区分	の残高	=	の残高	差引積立額(円)	税込利息額(円)	所得税額(円)
課税	4,331 (円)		3,101 (円)	-870,000	1,314	266
	131,048		1,000,000			
決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)	お積立等明細		
4.3.31	貯金規則による	20.315		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とおりです。				3.10.21	定例積立	100,000
金融機関名	〇〇銀行			3.11.19	定例積立	100,000
支店名	△△支店			3.12.10	臨時積立	900,000
預金種目	普通預金   口座番号   1234****			3.12.21	定例積立	100,000
口座名義人	キョウサイ タロウ			3.12.27	一部払戻	1,020,000 ※
(所属所)	(証番号)	(部署)		4.1.21	定例積立	10,000
〇〇〇	〇〇〇			4.2.21	定例積立	10,000
				4.3.18	定例積立	100,000

一部払出は、前月末残高の範囲内で行います。当月積立分は払い出すことができません。  
(※上例の場合、12月に一部払出可能な最高額は、11月末残高の1,020,000円となります。)

## 積立貯金を始めませんか？

給与天引きで確実に積立できます。  
積立限度額：毎月分300,000円、ボーナス分600,000円  
預入限度額：3,000万円  
払戻しは月1回（毎月25日）



### 手続の流れ

～新規申込・払戻・積立額変更・解約とも同じ流れです。～

- ①勤務先の共済組合事務担当課で申込書（3部複写用紙）を受け取る
- ②必要事項を記入、押印（積立貯金の登録印）
- ③勤務先の共済組合事務担当課へ提出  
書類の提出締切日は所属所で異なる場合がありますので、必ず事前に勤務先の担当課へご確認ください。

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、組合員の皆様とその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。

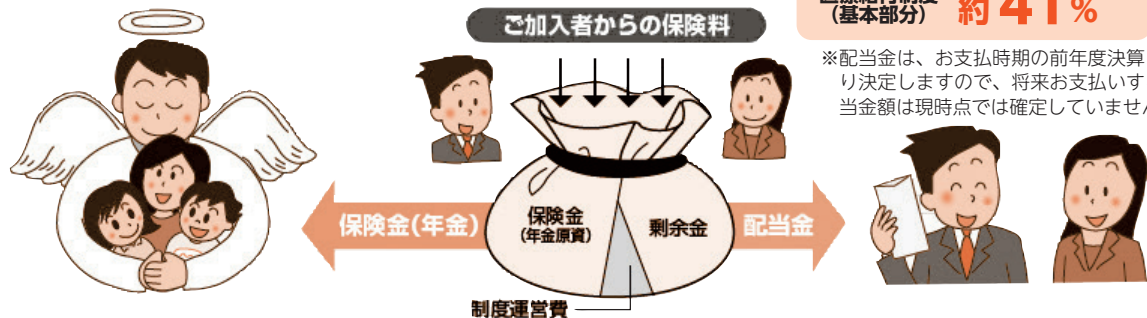
令和4年1月現在、約10,500人の組合員の方がご加入されています。(加入率約41%)

## ■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3年分の配当金は、令和4年3月22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、退職後継続制度、長期療養収入補償制度、がん保険については配当金はありません。

### 制度のしくみ (イメージ図)



お問い合わせ先：福祉課 / TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp  
 (株)きょうさいサポート新潟 / TEL：025-284-3908

## 年金加入記録や年金見込額をWebサイトで確認できます。

### ●確認できる内容

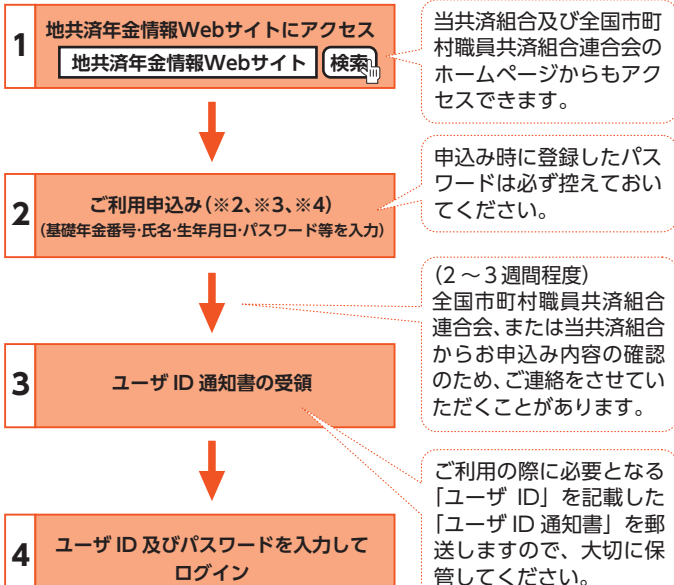
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額（※1）
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

### ●利用できる方

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

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

### ご利用手順



### ●相談窓口（Webサイト用）

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



# 年金額改定情報

※厚生労働省の報道発表資料抜粋

## 令和4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0.4%の引き下げです～

総務省から、本日（1月21日）、「令和3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4年度の年金額は、法律の規定に基づき、令和3年度から0.4%の引き下げとなります。

### ○令和4年度の新規裁定者（67歳以下の方）の年金額の例

	令和3年度 (月額)	令和4年度 (月額)
国民年金 (老齢基礎年金(満額): 1人分)	65,075円	64,816円 (▲259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)	220,496円	219,593円 (▲903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】

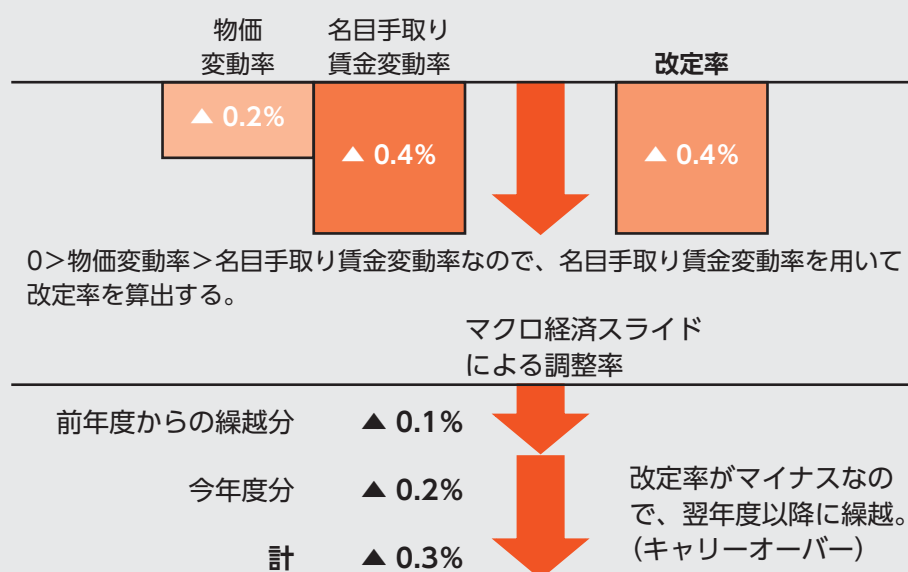
年金額の改定は、名目手取り賃金変動率がマイナスで、名目手取り賃金変動率が物価変動率を下回る場合、年金を受給し始める際の年金額（新規裁定年金）、受給中の年金額（既裁定年金）ともに名目手取り賃金変動率を用いることが法律で定められています。（参考3参照）

このため、令和4年度年金額は、新規裁定年金・既裁定年金ともに、名目手取り賃金変動率（▲0.4%）に従い改定されます。

また、賃金や物価による改定率がマイナスの場合には、マクロ経済スライドによる調整は行わないことになっているため、令和4年度の年金額改定では、マクロ経済スライドによる調整は行われません。

なお、マクロ経済スライドの未調整分（▲0.3%）は翌年度以降に繰り越されます。

## 令和4年度の年金額改定のイメージ



■ 参考1：令和4年度の参考指標

- ・物価変動率 : ▲0.2%
- ・名目手取り賃金変動率<sup>※1</sup> : ▲0.4%
- ・マクロ経済スライドによるスライド調整率<sup>※2</sup> : ▲0.3%

※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（0.0%）を乗じたものです。

◆名目手取り賃金変動率（▲0.4%）

$$= \text{実質賃金変動率（▲0.2%）} + \text{物価変動率（▲0.2%）} + \text{可処分所得割合変化率（0.0%）}$$

(平成30～令和2年度の平均)                      (令和3年の値)                      (令和元年度の値)

※2 「マクロ経済スライド」とは、公的年金被保険者の変動と平均余命の伸びに基づいて、スライド調整率を設定し、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、この仕組みは、平成16年の年金制度改正で導入されました。

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（▲0.3%）

$$= \text{▲0.1%（令和3年度のマクロ経済スライドによるスライド調整率の繰り越し分）}$$

+

$$\text{▲0.2%}^* \text{（令和4年度のマクロ経済スライドによるスライド調整率）}$$

※公的年金被保険者数の変動率（0.1%） + 平均余命の伸び率（▲0.3%） = ▲0.2%

(平成30～令和2年度の平均)                      (定率)

■ 参考2：マクロ経済スライドの未調整分について

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

◆令和5年度以降に繰り越されるマクロ経済スライドの未調整分（▲0.3%）

■ 参考3：賃金の低下に合わせた年金額改定ルールの見直しについて

平成16年の年金制度改正では、賃金が物価ほどに上昇しない場合には、物価変動ではなく賃金変動に合わせて年金額を改定するルールが導入されていましたが、例外的な取り扱いとして、賃金と物価がともにマイナスで賃金が物価を下回る場合には、物価に合わせて年金額を改定し、また、賃金のみマイナスの場合には、年金額を据え置くこととしていました。

将来世代の給付水準を確保するため、平成28年の年金制度改正で、この例外を改め、支え手である現役世代の負担能力に応じた給付とする観点から、賃金が物価を下回る場合には、賃金に合わせて年金額を改定するようルールが見直され、令和3年4月に施行されました。

## 年金払い退職給付に係る財政状況（令和2年度末）について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに令和元年度末の「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/>（地方公務員共済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）  
⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

お問い合わせ先：年金課 / TEL：025-285-5413

# ～「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				
(3年4月～4年3月)				
共済 太郎 様		(8622595000000) 単位円		
(入金)期月	①標準報酬月額	②付与額	利息	③給付算定基礎額残高
前年度末				648,663
4月	500,000	7,500	0	656,163
5月	500,000	7,500	0	663,663
6月	1,480,000	22,200	0	685,863
7月	500,000	7,500	0	693,363
8月	500,000	7,500	0	700,863
9月	500,000	7,500	0	708,363
10月	500,000	7,500	0	715,863
11月	500,000	7,500	0	723,363
12月	1,488,000	22,320	0	745,683
1月	500,000	7,500	0	753,183
2月	500,000	7,500	0	760,683
3月	500,000	7,500	0	768,183
※「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	648,663			
付与額累計	119,520	-	-	
利息額	0			
今回通知	768,183			
給付算定基礎額等合計	768,183			
年金払い退職給付加入期間				6年6月
④付与率	令和3年4月～令和4年3月		1.500%	
	年月～年月		%	
⑤基準利率(年率)	令和3年4月～令和3年9月		0.000%	
	令和3年10月～令和4年3月		0.000%	
基礎年金番号***** 作成日 令和4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。

② 付与額  
標準報酬月額に付与率を乗じた額です。

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

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

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

## 2. 「退職等年金給付」の概要等について

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

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

お問い合わせ先：年金課 / TEL：025-285-5413





健康運動指導士  
門谷 誠



もんちゃんの

# けんこう通信



2022.4月号

Vol. 35



## かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「お尻を鍛える」です。  
お尻の筋肉の中で最も大きい筋肉である「大臀筋」は、脚を後方に蹴りだす時に使われる筋肉です。

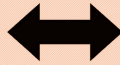
鍛える効果として、日常動作では立ったり、歩いたりという動きの改善に繋がります。今回のエクササイズでは、片脚で動作を行うことから、バランスをとるために必要な股関節まわりの筋肉の強化にもつながります。

トレーニングのポイントとして、膝を曲げるときに、お尻を後方に引くような動作を心がけると大臀筋に効いてきます。

### ブルガリアンスクワット



1. 片方の脚を前方におき、もう片方の足はイスの上におきます。



2. 前方の脚の膝を90度くらいに曲げてから、元の姿勢に戻します。膝とつま先が同じ方向を向くように曲げていきましょう。

### <ストレッチ>



片方の脚を前に、つま先を起してお尻を後ろに引くようにしながら体を倒していきます。目線は斜め前方を向くようにします。

○動作のスピード: 下ろす時と上げる時のスピードは一緒  
○呼吸: 吸いながら下ろして、吐きながら上げる ○回数: 8回~12回



毎月1日  
配信!

## 自宅で筋トレ!

# 『ウェルネスプログラム動画配信』

※動画の流れ (各回5分程度)

①各部位トレーニングの効果を説明→②やり方を説明→③各項目の見本を10回→④使用部位のストレッチ(30秒間)→⑤アクアーレ長岡で使用するマシンの紹介

＼「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!  
お友達登録を!

## パーソナルトレーニング



お客様一人ひとりの目的に合わせて個別指導を行います。運動が初めての方、膝や腰に不安がある方、一人だとなかなか続かない方...など、どなたでも安心して受けられます♪

## 料金プラン

### 「パーソナルトレーニング」

インストラクターと1対1でトレーニング

【30分】3,300円(税込)

【45分】4,950円(税込)

※施設利用料は別途となります。

NEW

### 「セミパーソナルトレーニング」

インストラクター1名+2名でトレーニング

【30分】2,800円(税込)

【45分】4,200円(税込)

※1人あたりの料金です。  
※施設利用料金は別途となります。

※「セミパーソナルトレーニング」は、インストラクターとお客様2名で行います。1人で行うのが不安な方、お友達・ご家族と一緒にモチベーションを上げたい方におすすめです!

☆詳しくは当施設のスタッフまでお気軽にお尋ねください♪

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条例適合施設



アクアーレ長岡

TEL.0258-47-5656



アクアーレ長岡で始めよう！

# 春の健康習慣



4/12(火)～4/24(日)まで  
5/10(火)～5/29(日)まで

※『休館日』は除く

施設利用料

【通常】大人:300円 ▶  
(小人:100円)

**100円**

※『休館日』【4月】11(月)・18(月)・25(月)・26(火) 【5月】9(月)・16(月)・23(月)・30(月) 【6月】13(月)・27(月)

ご利用の際は、「組合員等保健施設アクアーレ長岡利用証」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。(4/12～4/24及び5/10～5/29まで。)

## イベント情報 セルフケア教室

5月28日(土)

「メリハリのあるからだづくり教室」

内容  
「筋肉を増やすための運動と食事」

6月18日(土)

「腰痛予防教室」

内容  
「腰痛予防のためのストレッチと体幹トレーニング」

7月23日(土)

「からだが硬い方のためのヨガ教室」

内容  
「からだが硬い方向けのストレッチとヨガ」

定員…各回24名 ※最少催行人員3名  
参加費…各回1,200円(消費税込)  
※施設利用料別途要  
対象者…組合員とその家族のうち、参加を希望される方。一般、会員。  
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。

～スケジュール～

- 9:00～ 受付 ※検温、アルコール消毒、ヘルスチェックシートの記入  
9:30～ 開講・オリエンテーション・運動指導  
「メリハリのあるからだづくり教室」(5/28)  
「腰痛予防教室」(6/18)  
「からだが硬い方のためのヨガ教室」(7/23)  
11:15～ 休憩  
11:30～ 栄養指導「はやり流しされない食事法」  
12:00～ 昼食「バランス食」  
13:30～ マシンジム体験会① ※希望者  
14:00～ マシンジム体験会② ※希望者  
※昼食後は自由解散となります。  
※温泉、プール、マシンジム、スタジオ終日利用可

☆参加者全員に「タラサ・ハンド」「プリスタイム」共通の1,000円割引クーポンを進呈！  
※有効期間は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。

## 「第11回 体脂肪買取り・貯筋お利息イベント」

- 実施期間:【前期】令和4年6月26日(日)まで ※後期も開催いたします。お楽しみに♪
- 参加費:1,000円(税込) ●対象者:本人とその家族(18歳以上)
- 申込方法

申込用紙を記入して  
バーデフロントへ！

エントリー時に  
体組成計で測定

エントリーから4週間  
以内に終了測定を行う

体脂肪の減少量or  
筋肉の増加量に応じて  
景品GET！

景品 ※エントリーされた方全員に「タオルチケット(5回分)」をプレゼント！

3. 0kg以上…アクアーレ長岡商品券(3,000円)+アクアーレ長岡お食事パスポート(フードパス)
2. 0kg以上3. 0kg未満…アクアーレ長岡商品券(2,000円)+アクアーレ長岡お食事パスポート(フードパス)
1. 0kg以上2. 0kg未満…アクアーレ長岡商品券(1,000円)
0. 5kg以上1. 0kg未満…アクアーレ長岡商品券(500円)
0. 1kg以上0. 5kg未満…ティッシュBOX(2個)
0. 1kg未満…ティッシュBOX(1個)

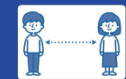
皆様のご参加お待ちしております！



さらに

脂肪・筋肉部門の男女各1位から5位までの方に、アクアーレ長岡商品券の他「プリスタイム」「タラサ・ハンド」より豪華景品をプレゼント！！

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

AQUARE  
アクアーレ長岡

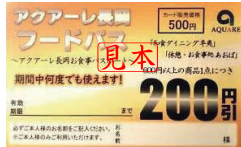
お問い合わせはこちら TEL:0258-47-5656

アクアレ長岡で毎日運動！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>

麺類・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



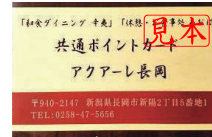
「和食ダイニング辛夷」  
「休憩・お食事処あおば」で  
ご利用いただけます。

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円分のアクアレ長岡商品券プレゼント

和食ダイニング 辛夷

営業時間 11:30~14:30(ラストオーダー14:00)

※営業日については、ホームページ、お電話にてご確認ください。

平日10食  
限定ランチ

健康ランチフェア

※フードパス利用で さらに **200円** 引き!

お得な曜日は150円引き!

通常950円→**800円!!**

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。



【火曜日(平日)のお得ランチ!!】 コロナに負けない! 免疫向上が期待できるランチ。

免疫向上ランチ

キムチ、納豆、ヨーグルト、味噌などの発酵食品に含まれる乳酸菌や野菜などの食物繊維は整腸作用や免疫力を高める効果が期待できます。

4・6月

※4/26除く

酒かす入り

煮込みハンバーグ



5月

野菜たっぷり

豚生姜焼き



- \*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

【水曜日(平日)のお得ランチ!!】

4月 糖質制限ランチ

糖質の抑制でインスリンの  
分泌量が減り、中性脂肪が  
分解されダイエット効果あり。  
腸内環境を整え免疫機能を  
高めて、美容やメンタルにも  
効果が期待されます!  
(糖質は1食5gが目安です)



豆腐のおろしぼん酢ステーキ

※6月は「疲労回復ランチ」です! お楽しみに!

5月 貧血予防ランチ ※5/4除く

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



ニラレバ炒め

休憩・お食事処 あおば

営業時間 平日/11:30~15:00 土・日・祝日/11:30~19:30

※当面の間、営業時間を短縮しております。

アスリート食・サウナ飯

木曜日(平日)は、通常価格より **150円引き!!** ※フードパス利用で さらに **200円引き!!**

4・6月

アスリート食

パワーサラダ

**630円**

通常価格780円



もんちゃん  
おすすめ

サウナ飯

4月

冷やしとろろそば

**550円**

通常価格700円

6月

ネギ辛味噌ラーメン

**650円**

通常価格800円



5月

アスリート食

スリムサラダ

**530円**

通常価格680円



はるちゃん  
おすすめ

サウナ飯

カツカレー (サラダ付)

**680円**

通常価格830円







# 特選会席プラン

## 三県黒毛和牛会席コース

4～8月

※令和4年7月に施設利用料金の改定を予定しております。

～三県の和牛料理と地酒の飲みくらべ付き～

※地酒の飲みくらべは、その他ドリンクに変更可能です。

メインは3品付き！



新潟和牛陶板ステーキ



山形牛すき焼き



宮城牛炙りユッケ風



2名様より  
ご利用日3日前までの要予約

※6月より一部料理内容が変更になります。

### ◆特選会席プラン特典◆

- ①次回利用できる「アクアール長岡商品券 500円」を人数分進呈いたします。
- ②国営越後丘陵公園入園券を人数分進呈いたします。

平日

1泊2食付き お一人様

# 9,350円

(一般13,650円)

※土曜日、祝前日2,500円増し

※7/26～8/25は夏季料金となります。

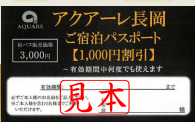
### 【夏休み】早期宿泊予約特典

6月30日(木)までに7/26～8/25の間の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ご夕食の人数分ドリンクサービス
  - ②アーリーチェックイン (通常15:00を14:00に変更可能)
  - ③体組成測定人数分無料 (大人のみ)
  - ④国営越後丘陵公園入園券人数分進呈いたします。
- ※プラン詳細はお電話または、ホームページにてお問い合わせください。



### やど 宿パス購入で、お得に宿泊しませんか！



アクアール長岡  
ご宿泊パスポート  
【1,400円割引】  
一年有効期間中何度でも使える

アクアール長岡

宿泊パスポート【宿パス】販売中!!!

有効期間中何度でも、購入者ご本人とその同伴者1名様まで1人1,000円割引♪ (ただし、2名様で利用の場合は同室での利用に限ります。) チェックイン、アウト時のご購入でもその場で割引いたします!!!

販売価格  
**3,000円**  
(有効期間)  
購入日より  
**6か月間**

### 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、必ず保護者同伴でお願いいたします。  
※プールご利用等はスイミングキャップが必要です(無料レンタル有)。

上記の金額は消費税・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 新潟県長岡市新陽2丁目5番地1 (国営越後丘陵公園となり)

[チェックイン]15:00から [チェックアウト]10:00まで [休館日]ホームページにてご確認ください

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

アクアール長岡

検索



宿泊料がさらにお得に！ 2種類からお選びください

# 瀬波はまなす荘プレミアムパスポート

宿泊当日購入OK!  
即時発行!  
即時割引!

3,000円券  
瀬波はまなす荘  
プレミアムパスポート  
見本 様  
有効期限 年 月 日  
プレミアムパスポート  
3,000 円券  
2名利用の方におススメ!!  
6か月間で2回以上利用でお得に

5,000円券  
瀬波はまなす荘  
プレミアムパスポート  
見本 様  
有効期限 年 月 日  
プレミアムパスポート  
5,000 円券  
4名以上で利用の方におススメ!!  
6か月間で2回以上利用でお得に

- 【プレミアムパスポート3,000円券利用者特典】
- ① 購入者本人とその同伴者1名まで1泊につき1,000円の割引。  
有効期間中何度でも利用可能  
※1泊素泊り及び1泊朝食付は対象外
  - ② 1泊につき2名様まで「雪室珈琲」サービス  
雪室珈琲サービス券は、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
  - ③ 1泊につき夕食時に2名様まで「ワンドリンク」サービス  
(グラスビール・日本酒・グラスワイン・ソフトドリンクからお選びいただけます。)

- 【プレミアムパスポート5,000円券利用者特典】
- ① 購入者本人とその同伴者3名まで1泊につき1,000円の割引。  
有効期間中何度でも利用可能  
※1泊素泊り及び1泊朝食付は対象外
  - ② 1泊につき4名様まで「雪室珈琲」サービス  
雪室珈琲サービス券は、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
  - ③ 1泊につき夕食時に4名様まで「ワンドリンク」サービス  
(グラスビール・日本酒・グラスワイン・ソフトドリンクからお選びいただけます。)

※いずれのパスポートも有効期間は購入日から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。  
※チェックイン時にパスポートのご提示をお願いします。

※既にご購入いただいている旧プレミアムパスポートについては、パスポートに記載の有効期限まで旧パスポートの特典がご利用いただけます。

各宿泊プランや、好きなお部屋によるご宿泊でもプレミアムパスポートがご利用いただけます。

## 【和モダン特別室(家族風呂付)】 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 11,396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 10,396円 (サ・税込み)



## 【露天風呂付客室】 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 9,339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 8,339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円割増になります。  
※夏季期間(7/15~8/20)は2,420円割増になります。  
※年末年始期間(12/28~1/3)は3,630円割増になります。

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1丁目2番17号  
新潟県市町村職員共済組合  
保養所 瀬波はまなす荘  
TEL0254-52-5291 FAX0254-53-6751  
http://www.kyousai-niigata.jp



## ～ 瀬波 はまなす荘 の 宿 泊 プラン の ご 案 内 ～

開催期間:～令和 5 年 3 月 31 日まで開催中 (ゴールドプランは令和 5 年 3 月 25 日まで)

除 外 日:令和 4 年 7 月 15 日～8 月 20 日・12 月 28 日～令和 5 年 1 月 3 日

\*ゴールドプランについては、上記期間のほか、令和 4 年 4 月 28 日～5 月 7 日も除外日となります。

### 極上プラン

※ 2 名様から利用可

【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 11,759 円 (サ・税込み)

平日子供 (5 歳～小学生) お一人様 5,833 円 (サ・税込み)



※料理は一例です。



- ◎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 10,661 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、お一人につき、デザートプレート一皿とワンドリンクサービス (グラスワイン・グラスビール・日本酒・ソフトドリンクからお選びいただけます。) 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。



※料理は一例です。



～売店商品のご案内～

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。



日曜・平日限定

### 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～) ※ 2 名様から利用可

【1 泊 2 食付】 5,346 円 (サ・税込み)

【2 泊 5 食付】 9,692 円 (サ・税込み)

【3 泊 8 食付】 14,538 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します。)
- ◎部屋タイプ、一室の利用人数により料金は異なります。
- ◎土曜日及び祝日の前日はご利用いただけません。
- ◎ご予約の際は「ゴールドプランで」とお伝えください。

◎上記の宿泊料金は全て平日 2 名 1 室 (和室 8 畳) 利用時、利用助成後の金額です。利用助成が適用されない場合は 大人 4,000 円、子供 3,000 円増しになります。

◎土曜日、祝日の前日にご宿泊の際は 1,210 円 (サ・税込み) 増しになります。

#### ～休館日のお知らせ～

【5 月】 10 日 (火) 11 日 (水) 24 日 (火) 25 日 (水)

【6 月】 7 日 (火) 8 日 (水) 21 日 (火) 22 日 (水)

【7 月】 5 日 (火) 6 日 (水) 12 日 (火) 13 日 (水)

※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

# テレワーク・ワーケーションプラン

開催期間：～令和5年3月31日まで

除外日：令和4年4月28日～5月7日・7月15日～8月20日・12月28日～令和5年1月3日

## 【平日2泊5食付の場合】

大人お一人様（中学生～） **8,982 円**（サ・税込み）

子供お一人様（5歳～小学生） **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。
- ◎お部屋タイプは和室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
- ◎雪室珈琲をお一人様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。
- \*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、1泊につき大人4000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。
- \*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。



調理長特製丼（日によって異なります）

## ～フェイシャルエステ大好評営業中～

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

【MENU】◎お肌 ぷるぷるフェイシャルコース	40分 3,000円
◎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、営業日が変更になる場合がございます。



## ～瀬波はまなす荘 開業50周年企画～

お客様に感謝のしるしとして、50周年宿泊プランなどを企画中!!

詳細は、共済組合ホームページに掲載予定です！お楽しみに！

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。

新潟県市町村職員共済組合

TEL 0254-52-5291 FAX 0254-53-6751

保養所 瀬波はまなす荘

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

### ～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ただいたお客様（同伴者様含む）に、雪室珈琲、オレンジジュース・烏龍茶のいずれか1杯サービス。

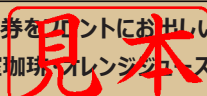
有効期限：令和5年3月31日



### ～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ただいたお客様（同伴者様含む）に、雪室珈琲、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5年3月31日





「テント」 定員:4名



「モバイルハウス」 定員:4名

ご宿泊は選べる2タイプ

各タイプ1日1組限定!

大好評予約受付中

# グランピング



沈む夕日を見ながら  
BBQ!

営業期間

テント: 5月~9月 (予定)

モバイルハウス: 4月~9月 (予定)



大浴場

館内温泉をご利用いただけます



グランピング 利用料金表 (サ・税込み)		2名利用の場合の1名様料金		宿泊割引 (3名又は4名利用の場合、左記料金より割引)	
		通常期間 (~7/14, 8/21~9/30)	夏季期間 (7/15~8/20)	3人目	4人目
テント (5月~9月)	大人 (中学生~)	9,339円	11,396円	無し	4,000円
	子供 (5歳~小学生)	5,349円	7,285円		
モバイルハウス (4月~9月)	大人 (中学生~)	11,396円	14,421円	2,000円	4,000円
	子供 (5歳~小学生)	7,285円	8,979円		

\*テント、モバイルハウスどちらも2名から4名までの利用となります。  
 \*上記料金は、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、祝日の前日は上記料金に1,210円 (サ・税込み) 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日前までお願いいたします。

お得な  
割引  
実施中

【先着利用者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!  
 ※右記の平日利用者特典と併用可

【平日利用者特典】

グランピング利用の組合員及びそのご家族  
 平日 (日曜~金曜) 利用  
 →「お一人様1,000円」割引!  
 ※土曜日、祝日の前日、7/15~8/20は割引対象外

新潟県市町村職員共済組合

保養所 瀬波はまなす荘

TEL 0254-52-5291 FAX 0254-53-6751

http://www.kyousai-niigata.jp