

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和5年1月発行

No.223

- 組合会議員・役員のご紹介 2
- 退職を控えた皆様へ 3
- 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」の配布について 12
- 令和3年度の特定健診・特定保健指導の実施状況 14
- マイナポータル上での健診結果などの閲覧について 15
- 各種セミナー・研修会開催報告 16
- がん検診、受けていますか？ 18
- 入学・修学貸付のご案内 20
- 「みんなのMYポータル」の登録をお願いします 22
- 退職準備型ライフプランセミナーを開催しました！ 23
- 知っておきたい年金知識 24
- 第72回新潟県市職員スポーツ大会結果報告 25
- 必見！～お得なLINEクーポン配信中！～ 26
- アクアレー長岡からのお得な情報 27
- 瀬波はまなす荘からのお知らせ 30

新年のごあいさつ

新潟県市町村職員共済組合

理事長 小林 則 幸



明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、希望とともに輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年12月5日開催の第217回組合会におきまして、引き続き理事長に御推挙いただき、その重責を担うことになりました。何卒なお一層の御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、我が国の人口は近年減少局面を迎えておりますが、高齢者人口は2025年に向けて急速に増加し、2040年頃にピークを迎える一方で、既に減少に転じている生産年齢人口は、2025年以降さらに減少が加速するとされています。このことを踏まえ、全世代型社会保障の構築に向けた給付と負担の在り方などの議論が進められています。

当共済組合の各事業につきましては、昨年10月に地方公務員等のうち被用者保険（厚生年金・健康保険）の適用対象であった非常勤職員など約14,760人の方が組合員（短期給付・福祉事業が適用される組合員）として加入し、昨年10月の組合員数は約40,000人、被扶養者数は約23,000人と大きく増加しています。引き続き各事業の運営について適切に対応してまいります。

短期給付事業では、オンライン資格確認については、本年3月末までに概ね全ての医療機関・薬局での導入を目指すこととされ、データヘルスの基盤となるものでもあり、機能の拡大等も予定されています。共済組合等の医療保険者には正確な資格情報等の登録が求められていることから、適切に対応してまいります。

また、皆様の健康増進と短期給付財政の安定化を図るため、レセプトデータ等の分析を行った上で、効果的・効率的な保健事業を実施するとともに、特定健康診査及び特定保健指導の実施率向上、並びにジェネ

リック医薬品の利用促進に向けた取組を推進してまいります。

長期給付事業では、2024年までに行う公的年金の財政検証結果を踏まえた年金制度改革に向けて、基礎年金の給付水準を引き上げるため保険料拠出期間の延長などの検討が行われています。当共済組合は、厚生年金の実施機関として関係団体と連携し、長期給付事業の適切な事務執行に努めてまいります。

福祉事業では、皆様にとって有意義となる保健事業、宿泊事業、貯金事業及び貸付事業を内容の充実を図りながら行ってまいります。なお、「保健施設 アクアレー長岡」と「保養所 瀬波はまなす荘」では、皆様から御満足いただけるサービスの充実にも努めてまいりますので、今後とも御愛顧くださいますようお願いいたします。

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

皆様の御健勝と御多幸を御祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。

新潟県市町村職員共済組合

〒950-8551 新潟市中央区新光町4-1 新潟県自治会館内

◆総務課 025-285-5411 soumu@kyousai-niigata.jp

◆保険課 025-285-5412 hoken@kyousai-niigata.jp

◆年金課 025-285-5413

◆福祉課 025-285-5414 fukushi@kyousai-niigata.jp

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

組合会議員・役員のご紹介

昨年11月15日に行われた組合会議員選挙並びに12月5日に開催された組合会において、当組合の組合会議員・役員が決定しましたので、ご紹介します。

【任期:令和4年12月1日～令和6年11月30日】

市町村長議員

理事長  小林 則幸 (出雲崎町長)	理事長職務代理者  田中 清善 (阿賀野市長)	理事  米田 徹 (糸魚川市長)	理事  二階堂 馨 (新発田市長)	監事  高橋 邦芳 (村上市長)
議員  関口 芳史 (十日町市長)	議員  田村 正幸 (湯沢町長)	議員  磯田 達伸 (長岡市長)	議員  鈴木 力 (燕市長)	議員  小林 豊彦 (弥彦村長)

市町村長以外の議員

職員側代表理事  山口 輝一 (新潟市)	理事  細井 済 (糸魚川市)	理事  田中 幹也 (燕市)	理事  佐藤 邦夫 (村上市)	監事  喜多村 竹紀 (長岡市)
議員  中村 翔大 (上越市)	議員  佐藤 豊 (魚沼市)	議員  青柳 充 (見附市)	議員  佐藤 克憲 (阿賀野市)	議員  天野 秀一 (聖籠町)

学識経験監事



五十嵐 基

退任されました議員【令和4年9月14日付け 退職】

市町村長議員 本保 建男 (前粟島浦村長)

退任されました議員【令和4年11月24日付け 退職】

市町村長議員 入村 明 (前妙高市長)

退任されました議員【令和4年11月30日付け 任期満了】

市町村長以外の議員 大島 英徳 (上越市)、佐藤 義孝 (柏崎市)

石塚 忠宏 (佐渡市)、高橋 一裕 (聖籠町)

任期期間中は、共済組合の業務運営にご尽力いただき、ありがとうございました。今後とも、ご指導・ご鞭撻をお願いします。

(役職順・選挙区順)

組合会議員の就任について

市町村長議員であった本保建男議員 (前粟島浦村長) の退職に伴う補欠選挙 (第3区) が令和4年10月24日に執行され、弥彦村長の小林豊彦氏が当選されました。

【任期:令和4年10月24日～11月30日】

小林 豊彦 議員

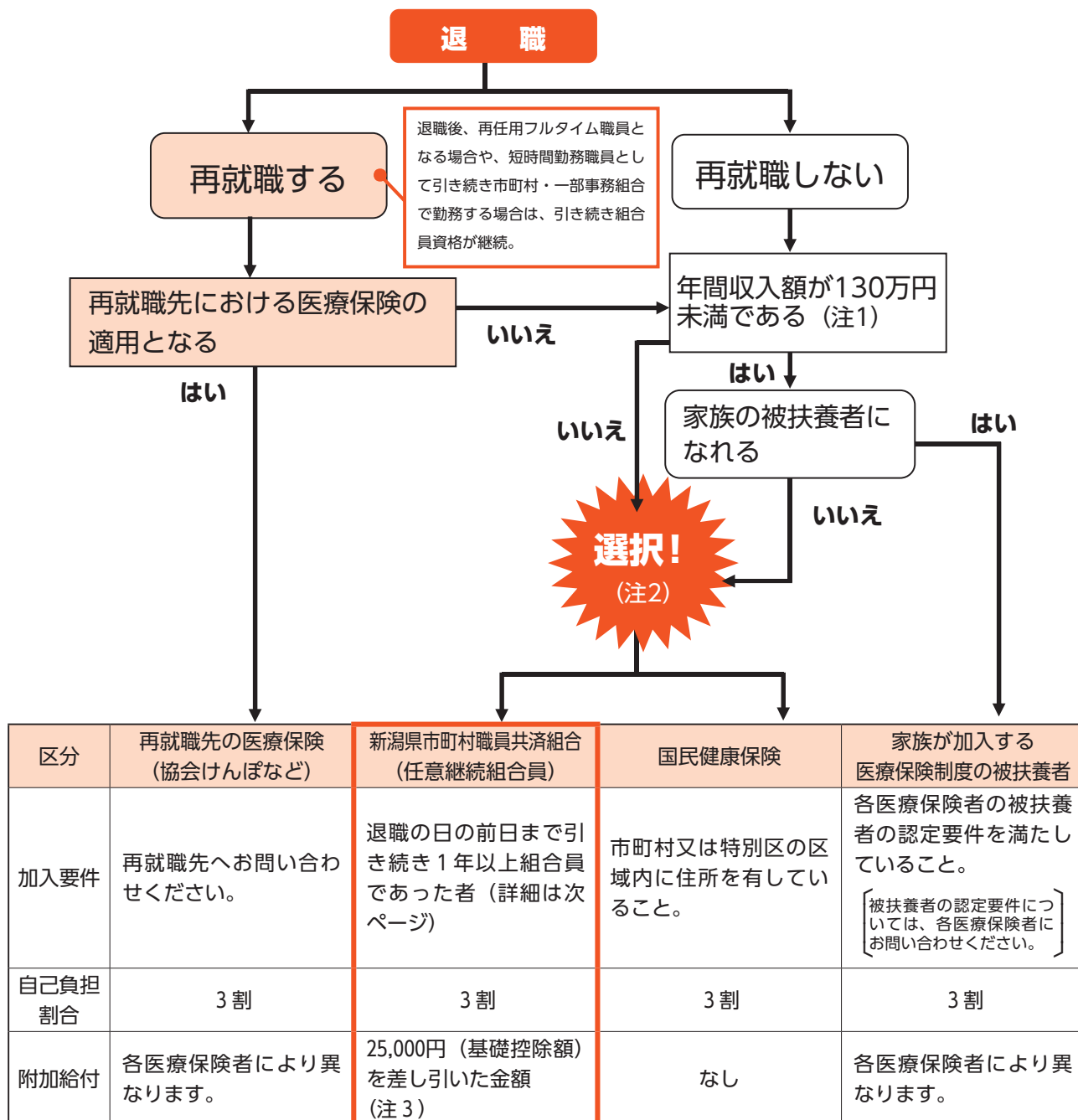


特集 退職を控えた皆様へ

年度末に退職を予定している皆様を対象として、共済組合に関する手続きなどについてまとめました。詳細については、令和4年10月に配布した「令和4年度退職予定者のしおり」を御覧ください。

1. 退職後の医療保険制度等について

組合員が退職した場合、組合員及びその被扶養者については、その翌日付けで当共済組合の資格を喪失します。退職後の状況に応じて、下の図のとおり加入する医療保険制度が異なります。



(注1) 障害を理由とする年金の受給者又は60歳以上の年金受給者の場合は、180万円未満となります。

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

(注3) 任意継続組合員制度の附加給付は、任意継続組合員又はその被扶養者の医療費の自己負担額に対して、以下の計算により求められる金額となります。

【計算式】 附加給付の支給額 = 1件（1か月単位）あたりの自己負担額 - 25,000円
ただし、1,000円未満の端数は切り捨てます。

2. 任意継続組合員制度について

共済組合の医療保険制度には、退職後も在職中と同様の短期(医療)給付を受けることができる「任意継続組合員制度」があります。概要については、以下のとおりです。

<p>加入要件 及び手続</p>	<p>退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が、退職の日から20日以内に申し出ることにより、加入することができます。</p> <p>加入を希望する場合は、以下の書類を退職時の所属所を經由して共済組合に提出してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・任意継続組合員資格取得申出書兼退職時被扶養者申告書 ・任意継続掛金預金口座振替依頼書 <p>なお、3月末の退職者については、任意継続組合員制度への移行を速やかに行うため、3月中に上記の書類を提出していただく予定としています。御協力をお願いします。</p>										
<p>加入できる 期間</p>	<p>退職日の翌日から起算して2年間を限度とします。</p> <p>なお、任意継続組合員が以下に掲げる資格喪失事由に該当したときは、任意継続組合員の資格を喪失します。</p> <table border="1" data-bbox="295 768 1428 963"> <thead> <tr> <th>資格喪失事由</th> <th>資格喪失日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>任意継続組合員が死亡したとき</td> <td>死亡日の翌日</td> </tr> <tr> <td>再就職先の医療保険に加入したとき</td> <td>医療保険に加入した日</td> </tr> <tr> <td>任意継続組合員をやめる申出をしたとき</td> <td>申出を当共済組合が受理した日の属する月の翌月1日</td> </tr> <tr> <td>後期高齢者医療制度に加入したとき</td> <td>後期高齢者医療制度に加入した日</td> </tr> </tbody> </table>	資格喪失事由	資格喪失日	任意継続組合員が死亡したとき	死亡日の翌日	再就職先の医療保険に加入したとき	医療保険に加入した日	任意継続組合員をやめる申出をしたとき	申出を当共済組合が受理した日の属する月の翌月1日	後期高齢者医療制度に加入したとき	後期高齢者医療制度に加入した日
資格喪失事由	資格喪失日										
任意継続組合員が死亡したとき	死亡日の翌日										
再就職先の医療保険に加入したとき	医療保険に加入した日										
任意継続組合員をやめる申出をしたとき	申出を当共済組合が受理した日の属する月の翌月1日										
後期高齢者医療制度に加入したとき	後期高齢者医療制度に加入した日										
<p>掛金の額</p>	<p>(1) 任意継続掛金等を算定するための標準報酬月額、次のア又はイのいずれか低い額となります。</p> <p>ア 退職時の標準報酬月額 イ 令和4年9月30日の平均標準報酬月額(360,000円となる見込み)</p> <p>(2) 任意継続掛金等の月額</p> <p>① 任意継続掛金 (1)のア又はイの額×94.00/1,000(令和4年度)</p> <p>② 介護掛金 (1)のア又はイの額×18.00/1,000(令和4年度)</p> <p>注…※1 介護掛金は、任意継続組合員が40歳に到達した月から満65歳に到達した月の前月までの間、納付していただくものです。</p> <p>※2 令和5年度の掛金率は、現在算定中です。変更となる場合があります。</p>										
<p>掛金の 納付方法</p>	<p>下記の指定金融機関からの口座振替となります。</p> <p>ただし、任意継続組合員となる月の10日以降に申請があった場合、初回の掛金は振込用紙による払込みになります。</p> <p>なお、納付方法は月払い、半年払い又は年払いのいずれかによります。</p> <p>また、半年払い又は年払いを選択した方は、掛金の割引を受けることができます。</p> <p>指定金融機関</p> <p>第四北越銀行 大光銀行 新潟県労働金庫 新潟県信用組合 JAバンク(新潟県信用農業協同組合連合会及び新潟県内の農業協同組合)</p>										
<p>給付内容</p>	<p>在職中と同様に短期給付を受けることができます(休業給付を除く。)</p>										

3. 退職後の短期給付について

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

出産費	1年以上組合員であった人が、退職後6月以内に出産したとき。
埋葬料	組合員であった人が、退職後3月以内に亡くなったとき。
傷病手当金	1年以上組合員であった人が、退職の際に傷病手当金を受けているとき。
出産手当金	1年以上組合員であった人が、退職の際に出産手当金を受けているとき。

4. 国民年金への加入手続について

被用者年金制度に加入している人を除き、20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入する必要があります。このため、60歳未満で退職した人は、国民年金第1号被保険者への加入手続をする必要があります。

また、組合員に扶養されていた60歳未満の配偶者については、国民年金第3号被保険者から第1号被保険者へ切り替える手続が必要です。

国民年金第1号被保険者への切替えが必要な方は、居住する市区町村の国民年金担当窓口で手続をしてください。

【手続の際に必要なもの】

・当共済組合が交付する資格喪失証明書 ・年金手帳 ・印鑑

5. 組合員証等の返納について

退職後は、再任用フルタイム職員や短時間勤務職員として引き続き勤務する場合を除き、組合員の資格を喪失します。所属所の共済組合事務担当者を経由して、以下のものを共済組合へ返納してください。

種類	色・形状等
① 組合員証	
② 組合員被扶養者証	黄色 プラスチック製カード
③ 高齢受給者証	
④ 限度額適用認定証	白色 ハガキサイズの紙様式
⑤ 特定疾病療養受療証	
⑥ 組合員等 保養所瀬波はまなす荘 保健施設アクアール長岡 利用証	浅黄色 カードサイズの紙様式

【注】②から⑤までのものについては、対象者がいる場合にのみ交付されているものです。

◆◆任意継続組合員と国民健康保険、どちらが有利？◆◆

国民健康保険（以下「国保」という。）の当年度の保険料の算定基礎額は、前年の所得に基づくこととなっています。このため、退職した年における国保保険料は、高額になることが想定されます。

一方、退職後の所得がない、又は少ない場合は、退職した翌年の国保保険料は低くなることが考えられます。

このことから、一般的には、退職した年においては、任意継続組合員制度へ加入するほうが、給付（附加給付）と保険料の両方の面で有利になるものと思われます。

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

6. 退職に伴う年金（共済）の手続（長期給付の適用を受ける組合員のみ）

（1）退職届書等の提出

退職された場合（長期給付の適用を受ける組合員が短期組合員となったときを含む。）は、年金受給権の有無にかかわらず、次の書類を退職時の所属所を經由して共済組合年金課に提出してください。

- 「退職届書」
- 「組合員期間等証明書」

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

（2）在職中に年金受給権が発生している方の手続

上記「（1）退職届書等の提出」に併せて、次の手続をお願いします。

■既に老齢厚生年金の年金請求を行い、「年金証書」をお持ちの方又は請求中の方

共済組合の職権で年金の受給権が発生した月以後の組合員期間を加算して年金額を再計算しますので、手続不要です。

ただし、税法上の扶養控除等の適用を希望する場合は、「公的年金等の扶養親族等申告書」を提出してください。

■老齢厚生年金の請求手続を行っていない場合

老齢厚生年金の請求手続を行ってください。

※64歳までに受給権が発生する特別支給の年金は、支給を繰下げすることができませんので、必ず請求手続きを行ってください。

なお、65歳以降に受給権が発生する本来支給の年金の支給を繰下げしている方は、受給権発生日から10年を経過する日まで引き続き支給を繰下げすることも可能です。

（3）65歳到達後に退職される方の手続

上記「（1）退職届書等の提出」及び「（2）在職中に年金受給権が発生している方の手続」に併せて、退職年金の請求手続を行うことになります。

※退職日から10年を経過する日まで支給を繰下げすることも可能です。

（4）年金受給権が発生していない方へ

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

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

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

※退職年金の繰上げ請求については、共済組合年金課にご相談ください。

退職後に、もしも、障害状態になったら？

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

※障害者特例は、64歳までの特別支給の年金を受給できる方のみ適用を受けられます。

(参考)

公的年金の支給開始年齢早見表

□ = 特別支給の年金 (繰下げ不可)

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

- ※1 老齢厚生年金の支給開始年齢は、厚生年金の被保険者期間の合計が1年以上あり、公的年金の加入期間と合算対象期間の合計が10年以上ある場合です。
- ※2 退職共済年金(経過的職域加算額)の支給開始年齢は、※1に加え、平成27年9月30日以前の組合員期間が1年以上ある又は平成27年10月1日をまたいで引き続く組合員期間が1年以上ある場合です。
- ※3 退職年金(退職等年金給付)の支給開始年齢は、平成27年10月1日以降の組合員(短期組合員を除く。)期間又は平成27年10月1日に引き続く組合員期間が1年以上あり、公務員(フルタイム)を退職している場合です。
- ※4 老齢基礎年金の支給開始年齢は、保険料納付済期間又は保険料免除期間があり、加えて合算対象期間との合計が10年以上ある場合です。
- ※5 ここでいう特定消防組合員とは、60歳到達時(60歳到達前に退職した場合は退職時)まで引き続き20年以上、消防司令以下の消防職員として在職していた組合員をいいます。

お問い合わせ先：年金課/TEL：025-285-5413

年金加入記録や年金見込額をWebサイトで確認できます。

(長期給付の適用を受ける組合員のみ)

●確認できる内容

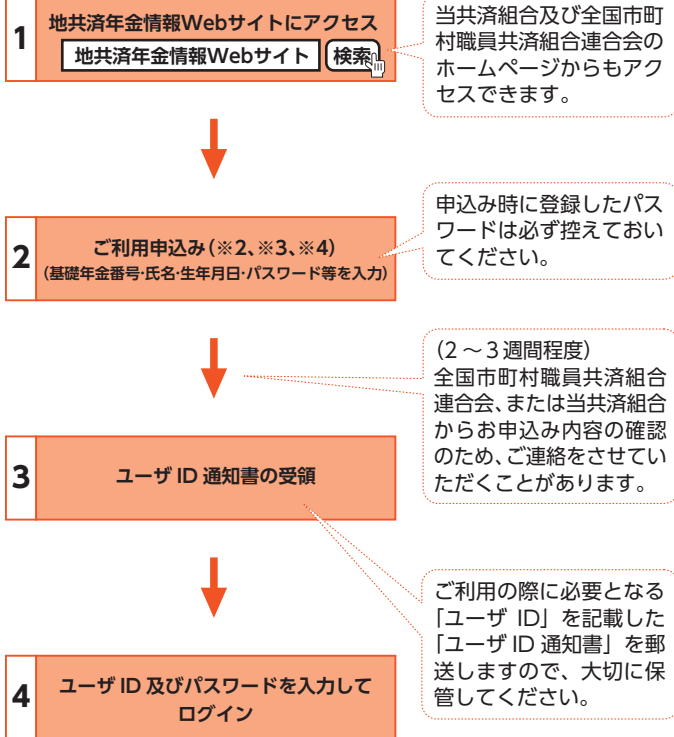
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●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))

7. 退職後の「積立貯金」について

任意継続組合員に加入した方は、退職時に積立貯金に加入している方に限り、継続加入できます。現在の利率は年 0.4%（金融情勢により変動します）。市中銀行に比べ有利な積立貯金を引き続きご利用ください。

加入資格

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

解約

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

継続加入の申込み

令和5年3月15日までに「任意継続組合員・積立貯金継続加入申込書」を所属所経由でご提出ください。

振込先

一部払戻し・解約の振込先は任意継続掛金振替口座となります。

預け入れ

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

利率等

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

一部払戻し

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

決算

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

8. 退職後の「市町村共済グループ保険」について

市町村共済グループ保険は、加入している保障内容で、退職後も団体扱いで継続加入できます。（がん保険※、長期療養収入補償制度は除く。）

継続する場合も継続しない場合も、手続きが必要です。

制度名	継続可能年齢
共済保険	退職後 80 歳まで
医療給付制度 (基本部分) (給付拡大部分)	退職後 69 歳まで
三大疾病保障制度	退職後 71 歳まで
入院費用給付制度	退職後 69 歳まで
退職後継続制度	退職後 74 歳まで

- ・退職後の保険料は、毎月口座振替。(毎月 314 円が事務手数料として上乗せされます。)
- ・毎年の更新手続きは自宅で行えます。
- ・退職後は、新規の加入や増額はできません。

がん保険 ※	「退職後がん保険継続制度」へ移行。 <u>個人扱い</u> で終身継続可能。
--------	--

◇ 手続

退職予定者セミナーに参加された方へは、12月中に「ご加入内容のお知らせ」に併せて、手続の詳細をご案内しています。同封されている「意思確認用紙」を、継続する場合も継続しない場合も、必ず提出してください。

※ 退職を予定されているグループ保険加入者で継続加入等手続の案内が届いていない方は、継続する・しないにかかわらず、勤務先の共済組合事務担当者へお知らせください。

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

9. 任意継続組合員に係る保健事業について

在職中とは異なり、保健事業の大部分が対象外となります。

事業内容	在職中 (組合員)	退職後 (任意継続 組合員)	事業内容	在職中 (組合員)	退職後 (任意継続 組合員)
◆疾病予防 事業	人間ドック利用助成 (24,000円)	○ (12,000円)	◆体力づくり事業 契約プール・アクアレー長岡利用助成	○	×
	脳ドック利用助成 各種検診等利用助成 健康電話相談 メンタルヘルス相談	○			
◆特定健康診査・特定保健指導 生活習慣病のリスクに着目した健康診査とその 結果に基づく保健指導。40歳以上75歳未満の組合 員及びその被扶養者が対象。	○	○	◆その他 レクリエーション施設等利用割引	○	×
◆保養事業 直営施設（瀬波はまなす荘・アクアレー長岡） や他県の市町村職員共済組合の施設等の宿泊利用 助成	○	×			
◆厚生事業 各種健康づくりセミナー リフレッシュ教室等	○	×	特定健康診査・特定保健指導の詳細については、令和5 年5月にお送りする「特定健康診査受診券」に同封する文 書をご覧ください。		
◆薬品事業 家庭用常備薬の有償あっせん	○	×			

10. 貸付けをご利用中の皆様へ

1. 組合員貸付金の償還

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

◎再任用職員の取扱いについて（3ページ・チャート参照）

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

2. 組合員貸付金の償還方法

貸付金残高は、次のいずれかの方法により償還することになります。

(1) 退職手当により償還する場合

- ① 地方公共団体から支給される退職手当により全額償還する場合 ⇒ 様式第6号「償還金払込書」を提出
※退職の翌月に償還の場合は、未償還元金に経過利息を加算した額が償還額になります。
- ② 新潟県市町村総合事務組合から支給される退職手当により全額償還する場合
⇒様式第7号の1「組合員貸付金の未償還元金の徴収について（依頼）」を2枚提出
※退職の翌月に償還の場合は、未償還元金に経過利息を加算した額が償還額になります。

(2) 自己資金により全額償還する場合

- ⇒様式第6号「償還金払込書」を提出し、貸付経理口座へ送金してください。
 （組合員貸付金専用の振込依頼書を使用してください。）
 ☆各様式・振込依頼書は、勤務先の共済事務担当者から取り寄せてください。

3. 借用証書の返送

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

4. 団体信用生命保険の取扱い

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

11. 退職者宿泊優待について

(1) 対象者

退職し組合員資格を喪失した者のうち、当共済組合の引き続き組合員期間が5年以上ある者を対象として、「退職者宿泊優待券」を発行します。

(2) 宿泊優待の内容

「瀬波はまなす荘」又は「アクアーレ長岡」を宿泊利用する際に、「退職者宿泊優待券」を持参することにより、退職者本人とその同伴者1人までに対してそれぞれ1泊2食につき4,000円を助成します。

退職者本人及びその同伴者の利用をそれぞれ1回として、有効期間内においてあわせて8回まで使用することができます。

(3) 宿泊優待券の有効期間等

宿泊優待券の有効期間は、退職した日の翌日から起算して5年間です。

有効期間の延長は行いません。また、紛失しても再発行は行いません。

(4) その他

- ① 当共済組合が実施する他の宿泊利用助成との併用はできません。
- ② 素泊まりや1泊朝食付き(夕食なし)利用の場合は、助成対象外です。
- ③ 退職者本人が宿泊利用しない場合は、宿泊優待券の使用はできません。
- ④ 令和5年3月末退職者に係る宿泊優待券については、令和5年5月を目途にご自宅へ送付します。



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

● 年金者連盟からのご案内 ●

加入をお願いします!!

▼ 年金者連盟について

新潟県市町村職員年金者連盟は、昭和48年に新潟県市町村職員共済組合の年金受給者によって設立された団体で県内に11,000人、全国に30万人の仲間がおります。

市町村を退職した退職公務員及びその遺族の生活擁護と会員相互の親睦を図ることを目的に活動しています。

▼ 年金生活を守るとりくみ

- 現役・退職公務員の処遇改善を政府関係者又は国会議員等への要望活動
- 「連盟だより」の年2回の発行と年金制度等に関する啓発

▼ 会員の福祉事業

- ・ 親睦囲碁大会・塩引き鮭づくり道場や各支部による親睦旅行・趣味サークル活動等
- ・ 会員の長寿祝金(満70歳、77歳、80歳、88歳、99歳)及び弔慰金の給付
- ・ 瀬波はまなす荘・アクアーレ長岡の宿泊等への利用助成
- ・ 家庭用常備薬等の安価による斡旋
- ・ 団体扱い30%割引の傷害・疾病保険・介護保険
- ・ アフラックがん・医療保険の団体割引の斡旋
- ・ 介護・健康などの相談サービス
- ・ 葬儀支援サービス

▼ 加入をお願いします!!

会員の範囲は、次のとおりです。(本連盟の目的に賛同する方。)

- ① 共済組合の組合員であった方で、全国市町村職員共済組合連合会(以下「全国連合会」という。)より年金を受給している方。
- ② 58歳以上で全国連合会より年金を受ける要件を満たしている方。(年金待機者)
- ③ 本連盟と団体契約をしているアフラックがん・医療保険に加入する方(年齢不問)。

▼ 加入は「年金者連盟加入申込書」に住所等必要事項を記入して、各支部又は連盟事務局に提出ください。

▼ 会費は支部へも還元されます

会費・納付方法は、次のとおりです。

会費は、年額3,000円。6月支給期の年金から天引きによる納付。

年金を受給していない方は、受給開始後の6月支給期からとなり、**受給開始までは会費が免除扱いになります。納付された会費の50%が各支部の活動費として還元されます。**



お問い合わせは

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

被扶養者認定 Q&A

被扶養者認定・取消に関する事例のうち、年度末から年度初めにかけて多くみられるものについて、Q&A形式で説明します。

Q 1 現在、被扶養者になっている子（21歳・大学生）は、アルバイトをしており、年額130万円以上の収入があることがわかりました。この場合、学生であっても、被扶養者の認定取消となるのでしょうか？

A 1 被扶養者として認定できる者の収入要件は、年額130万円未満（障害を事由とする年金受給者又は60歳以上である年金受給者は年額180万円未満）となっています。このため、年間収入額が130万円以上の人は、学生であっても被扶養者として認定することはできません。

Q 2 私の妻（57歳）は4月1日付けで正社員から引き続きパート雇用へと身分が切り替わり、収入が月13万円から月9万円となります。年間収入額が130万円未満になることが見込まれることから、被扶養者として認定できますか？

A 2 主として組合員の収入で生計を維持しており、かつ、年間収入の見込み額が130万円未満（※）となることから、被扶養者としての要件を備えることとなります。

ただし、健康保険法・厚生年金保険法においても令和4年10月から適用対象者の範囲が拡大していることから、このようなケースであっても正職と同様の健康保険が引き続くことがあります。その場合は、被扶養者として認定することはできません。

（※）月9万円×12か月＝108万円



Q 3 私の子（23歳・無職）は、今年の4月に大学を卒業しましたが、希望する職業に就くことができず現在無職です。被扶養者として引き続き認定を受けることはできますか？

A 3 扶養手当の支給対象となっていない人のうち、学生や病弱者、障害を持っていることにより働くことが困難である人を除いては、無職であることのみを理由として扶養認定をすることはできません。

この事例では、該当者が求職中であり、かつ、そのことを証明する書類を提出することができる場合に限り、被扶養者として引き続き認定することが可能です。

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、2月中旬に所属所を経由して該当者に配布します。

(1) 「医療費通知書」について

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

今回の通知では、令和4年6月から令和4年11月までの受診分をお知らせします。医療費通知書の配布を受けた方は、皆様のお手元にある医療機関等からの領収書等と照らしあわせながら御覧になってください。

確定申告の際の注意点

- ◆令和4年12月診療分は令和5年2月発行予定の医療費通知書に記載されませんので、領収書等により申告をしてください。
- ◆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。
- ◆医療費通知書を使用する際には、原本が必要です。紛失しないように大切に保管してください。

(2) 「ジェネリック医薬品差額通知」について

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

今回のジェネリック医薬品差額通知は、令和4年6月から令和4年8月までの診療に係る薬剤を処方された組合員の方（被扶養者は対象外）で、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、切替前と比べて1か月の自己負担の差額が300円以上を見込める方に配布します。

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御検討ください。

「ジェネリック医薬品差額通知」の配布に伴うお薬の切替状況をお知らせします

共済組合では、医療費増高対策の一環として、「ジェネリック医薬品差額通知」（以下「差額通知」という。）を次の配布対象者に該当する組合員に配布し、ジェネリック医薬品への切替えの御検討をお願いしています。この差額通知を配布したことによるジェネリック医薬品への切替状況等は、次のとおりとなりましたので、お知らせします。

◆配布対象者

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

令和4年2月に配布した組合員数…408名

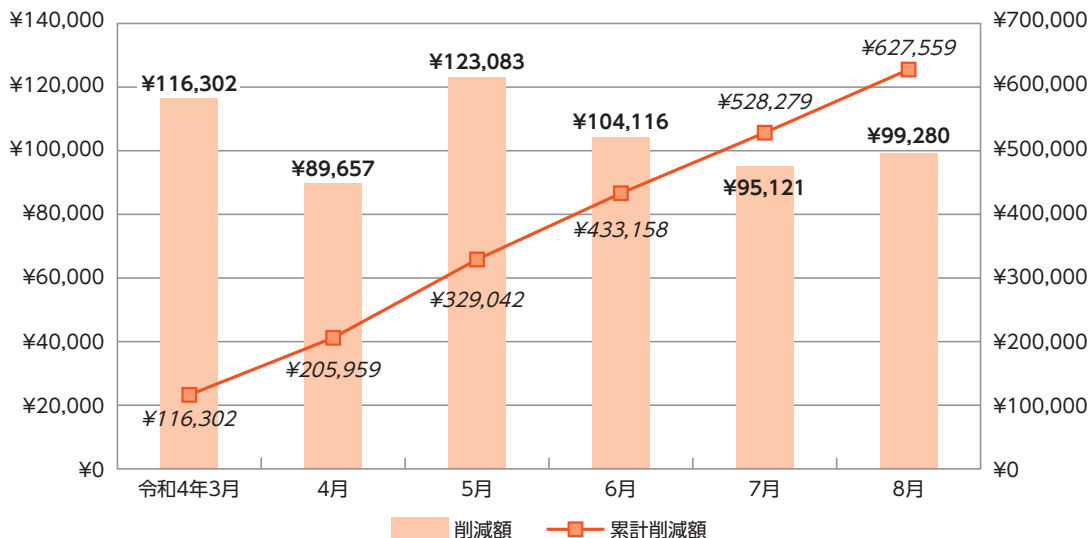
うち、切替効果の測定期間中に新たにジェネリック医薬品の使用が確認できた方98名（切替率：24.02%）切替効果の測定期間：令和4年3月から令和4年8月までの診療分

令和4年8月に配布した組合員数…317名

切替効果の測定期間：令和4年9月から令和5年2月までの診療分のため、切替状況は今後の集計になります。

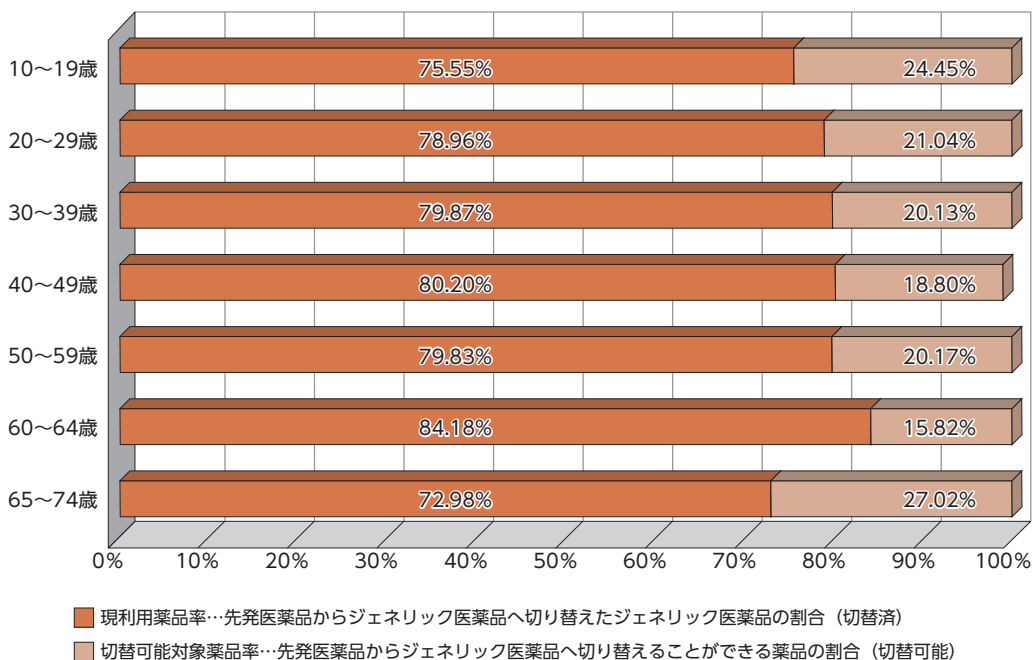
◆削減額の推移について

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



令和4年3月から令和4年8月までの診療分における削減額の累計627,559円 月平均104,593円となりました。皆様から御協力いただき、ありがとうございました。引き続きジェネリック医薬品への切替えについて、御協力願います。

(参考) 令和4年3月から令和4年5月までの診療分における全組合員の世代別のジェネリック医薬品の使用状況について



全ての年齢層において前年同時期よりもジェネリック医薬品の割合が下がっており、40～49歳及び65歳～74歳以外は80%未満となりました。

医療機関の窓口を支払う薬剤費の自己負担分の軽減が図れるジェネリック医薬品への切替えを、御検討ください。

●ジェネリック医薬品のお知らせに関する注意など

- ・ジェネリック医薬品に切り替える際は、ジェネリック医薬品を処方することができない、あるいはジェネリック医薬品がふさわしくない場合もありますので、必ず医師・薬剤師と十分に御相談いただきますようお願いいたします。
- ・ジェネリック医薬品の詳しい情報については、下記HPなどで紹介されていますのでそちらを御参照ください。

患者さんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp> 日本ジェネリック医薬品学会

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

令和3年度の特定健診・特定保健指導の実施状況

組合員及び被扶養者等について、特定保健指導の実施率が前年度を下回る結果となりました。

コロナウイルス感染症による受診控えの影響もあったと思いますが、非常に残念な結果です（25.7%→23.7%）。

特定保健指導は、一度受ければいいものではありません。「昨年受けたから…」ではなく、毎年該当する可能性が高いので、継続した生活習慣の改善が必要です。

この一方、好ましい傾向として、特定保健指導（メタボリックシンドローム等）に該当した人の割合がわずかながら減少(☆)しました。引き続き、取組を進めてまいります。

この特定健康診査・特定保健指導については国から実施率の基準が示されており、下回った場合は、共済組合が負担している「後期高齢者支援金」に最大で10%の加算がされ、本来よりも多額の支援金の拠出が求められます（令和4年度予算ベース：約1,700万円）。

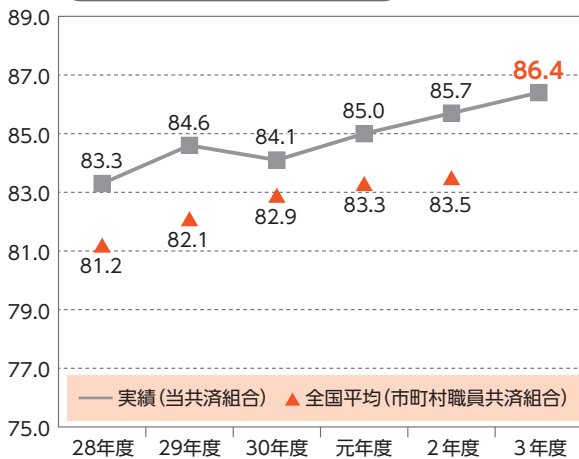
さらに実施率が低下し、加算額が大きくなった場合は、その増額分を皆様の掛金や所属所からの負担金の引き上げで賄うという深刻な状況にもつながりかねません。

このようなことにならないためにも、組合員、被扶養者の皆様には、特定健診の受診と特定保健指導の積極的な利用をお願いします。

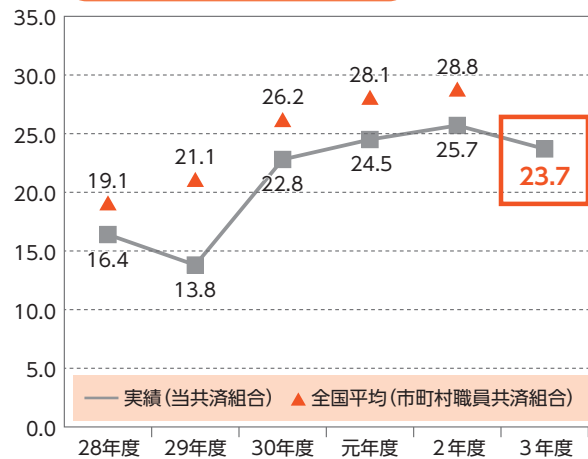
(単位：%)

	28年度	29年度	30年度	元年度	2年度	3年度
特定健康診査	83.3	84.6	84.1	85.0	85.7	↗ 86.4
全国平均	81.2	82.1	82.9	83.3	83.5	集計中
特定保健指導	16.4	13.8	22.8	24.5	25.7	↘ 23.7
全国平均	19.1	21.1	26.2	28.1	28.8	集計中
特定保健指導該当者の割合	15.9	16.6	16.5	16.6	16.3	↘ 15.5 (☆)

特定健康診査 実施率



特定保健指導 実施率



特定健診 お急ぎください！

『特定健康診査受診券』のご案内をお送りしている皆様、特定健康診査は受診されましたか？

特定健康診査受診券の有効期限は **1月31日**です！

特定健診は生活習慣病を未然に防ぐことを目的としたものです。受診して、ご自身の生活習慣病リスクをチェック！してください。

なお、紛失された場合は再発行しますので、共済組合にご連絡ください。

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

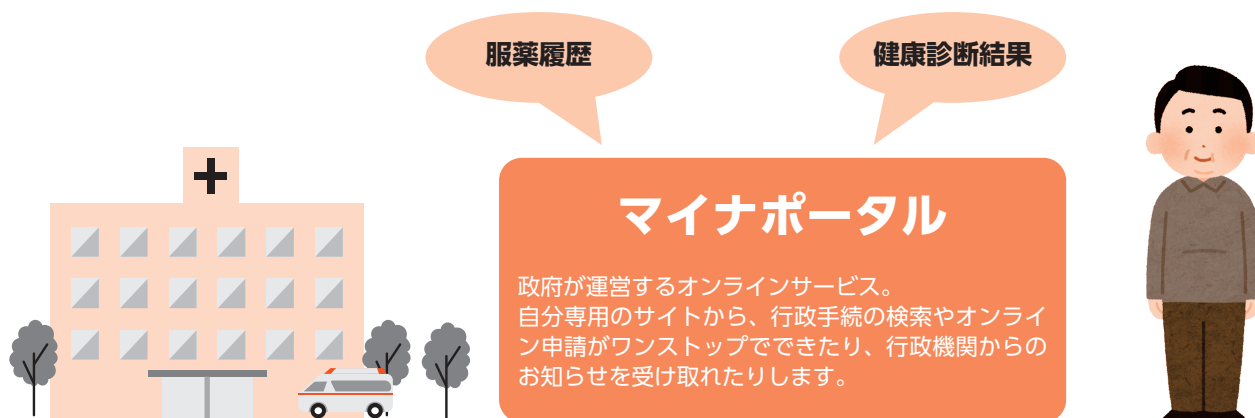
マイナポータル上で 健診結果などを閲覧できます

◆マイナポータル上で特定健診^(※1) や事業主健診等^(※2) の結果の閲覧が可能になっています。

(※1) 生活習慣病の予防・改善のため、保険者が40～74歳の方を対象に実施する健診

(※2) 特定健診の検査項目の結果が事業主等から保険者に提供された場合に閲覧可

令和3年度（令和3年4月1日～令和4年3月31日）の
健診実施分が閲覧可能となっています



**登録対象外
となる場合**

- ・妊産婦等、特定健診の除外対象者の場合
- ・特定健診の実施年度途中に加入、脱退等により異動した者の場合 等

◆以後、令和4年度以降に受診していただいた健診の結果を閲覧できるようにするため、下記のスケジュールでデータを登録してまいります。

令和4年度以降（令和4年4月1日以降）健診実施分

健診受診年度の翌年度の11月1日までに登録完了する予定です

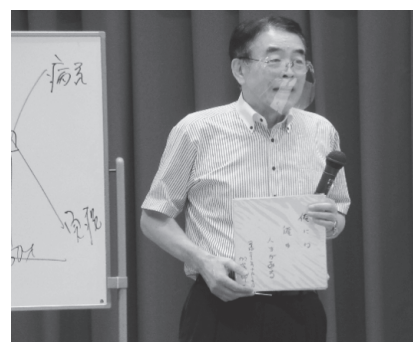
～ 心豊かに生きるために ～

「働く人のメンタルヘルスセミナー」を開催しました

新型コロナウイルス感染症の影響や災害対応をはじめとしたイレギュラーな業務などにより心身の疲労が蓄積していることが心配されています。

そんな思いのもと、9月16日に、新潟県自治会館で、心の健康をテーマとした「働く人のメンタルヘルスセミナー」を開催しました。

「感動」と「笑い」と「夢」を持って、心豊かに生きるためのヒントが得られた有意義な時間になったのではないかと思います。



(一社) 新潟県労働衛生医学協会
専務理事 大西 金吾 氏

参加者からの感想

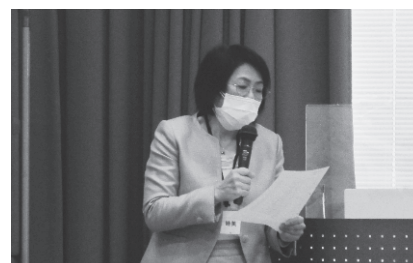
- ・気持ちの持ち方や物事の考え方など、自分には考えつかないようなことがたくさんあり、面白かった。
- ・今日頂いた言葉、資料をもう一度見返し、1つ1つプラスに考えていけるよう努力していこうと思います。
- ・思ったより私って元気だ！前向きな気持ちになれました。
- ・時間が経つのがとても速く感じるほどに楽しいセミナーでした。

～ 心のSOSを見逃さないために ～

管理監督者向けメンタルヘルス研修会を開催しました

11月11日に、新潟県自治会館において(一社)日本産業カウンセラー協会の安藤ますみ・米田睦美 両講師による「管理監督者向けメンタルヘルス研修会」を開催しました。

管理職、人事担当者の皆様から参加いただき、「メンタル不調者を出さない、つくらない」ための職場におけるメンタルヘルスの重要性とその対策方法、復職支援の方法などについて事例検討を交えた研修を行いました。



(一社) 日本産業カウンセラー協会
講師 米田 睦美 氏

参加者からの感想

- ・メンタル不調者への対応についてさらに注意して関わっていこうと思いました。
- ・部下だけでなく自分自身や、逆に上司に対しての考え方で、参考になるものがありました。
- ・具体的な事例検討や他の市町村の方のお話をお聞きすることができて大変有意義でした。
- ・管理者として配慮すべきこと、そのポイントなどを学ぶことができました。

各種研修会の中止に関するお知らせ (保健事業関係)

研修会名	開催予定日	中止の理由
健康・文化・教養セミナー	令和4年10月14日	催行人数に満たなかったため

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

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

厚生連 佐渡総合病院 (※)

佐渡市千種 161

0259-63-3121

【面談予約】月～金 8:30～16:30
年度あたり 5 回まで無料 6 回目以降 1 時間 6,000円
(※) 令和 4 年 12 月より実施場所が変更となりました。

**インフルエンザ予防接種助成金
請求はお早めに！**

請求締切日は、**令和 5 年 2 月 8 日**です。

【対象者】

▶ **組合員本人のみ**です。
被扶養者は助成の対象外です。

【助成金額】

▶ 予防接種に要した費用（消費税を除く。）のうち、
1,000円を助成します。

【留意事項】

共済組合への領収書の提出は不要としました。共済
組合事務担当者に領収書を提示してください。

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)



【山の家利用助成 廃止のお知らせ】

新潟県内所定のスキー場の指定宿泊施設を利用した
際の「山の家」利用助成は、利用者数減少等の理由に
より令和 3 年度をもって廃止しました。
皆様のご理解をお願いします。

お知らせ

**「各種検診等助成金決定通知書」の
配付を取りやめます**

これまで、各種検診助成金の送金に併せて、共済
組合から対象となる全ての方に「各種検診等助成金
決定通知書」を配付してまいりましたが、令和 4 年
度をもって配付を取りやめます。

次年度からは、共済組合届出口座（短期給付金等
振込口座）の入金記録等によりご確認をお願いします。



**「各種検診利用助成」の利用券化を
検討しています**

インフルエンザ予防接種と歯科健診利用助成を除く
「各種検診利用助成（下記（1）」）について、令和
5 年度から、人間ドックでの実施と同様に「利用券
方式」へ改める方向で調整しています。

各種検診利用助成をまとめた利用券を所属所へ交
付しますので、利用者は「契約検診機関（下記（2）」）
に検診を予約のうえ、受診日に提出してください。

各助成額を控除した料金の精算となるため、原則
として契約検診機関以外では検診を受けられなくな
ります。

なお、二次健康診断等給付利用助成は、令和 4 年
度で終了します。

- (1) 胃検診、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん、肺がん、大腸がん、
肝炎ウイルス検査の 7 種。
- (2) 各検診機関の感染症の対応等が定まっていないことから、現
在、集約中です。集約後に改めてお知らせします。

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

がん検診、受けていますか？

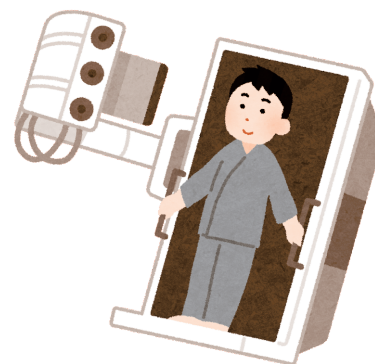
「がん」は日本人の死亡原因の第1位です。しかし、早期発見することで、治癒が可能な病気となってきています。背景として、健康診断、がん検診、人間ドックなどが普及したこと、さらにその精度が向上したことがあります。自分のために、家族や大切な人を守るために、定期的ながん検診を受けましょう。

1 そもそも「がん」って何？

私たちの身体は、約60兆個の細胞からできています。毎日1～2%の細胞が死んでいき、細胞分裂によって、減った細胞を補っています。しかし、細胞分裂の際に、設計図である遺伝子に傷がつき、長い時間をかけて蓄積されることがあります。原因は様々ですが、生活習慣やウイルスなどの感染症によるものがあげられます。

遺伝子のある特定の部分に傷がつくと、細胞は死ぬことができなくなり、止めどもなく分裂を繰り返すこととなります。この「死なない細胞」ががん細胞です。がん細胞は無秩序に増え続け、やがて塊としての「がん」となり、いろいろな臓器の機能を阻害するようになります。

たった1つのがん細胞が検査でわかるほどの大きさである1～2センチ程度になるには、10年～20年の時間がかかるといわれています。がんは時間をかけて進むため、早期の段階で治療を受ければ、9割方が完治する病気です。そのため、決して怖い病気ではありません。



2 がん検診の目的について

がん検診の目的は、がんを見つけることだけではありません。がんによる「死亡率」を低下させることが、がん検診の目的です。

国が推奨するがん検診は、日本人の中で上位を占めている「胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん」の5つです。

種類	検査項目
胃がん検診	問診、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査
肺がん検診	問診、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診
大腸がん検診	問診、便潜血検査
乳がん検診	問診、乳房エックス線検査（マンモグラフィ）
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診

3 共済組合のがん検診に係る助成

初期段階のがん発見と適切な治療を受けていただくため、共済組合では以下の助成を行っています。総務課などの共済組合事務担当者を経由し請求してください。

種 類	助成対象者	助成金額等（*消費税除く）
胃検診利用助成	組合員	2,000円を限度として助成
肺がん検診利用助成	組合員 (検診日当日40歳以上)	以下の区分に応じて助成 複数の同時受診可 ① 胸部直接撮影 1,000円限度 ② 喀痰細胞診 1,000円限度 ③ ヘリカルCT 4,000円限度
大腸がん検診利用助成	組合員	700円を限度として助成
乳がん検診利用助成	女性組合員	3,000円を限度として助成 以下の①②が対象 ① マンモグラフィー又はエコー ② 上記① + 視触診
子宮頸がん検診利用助成	女性組合員	2,000円を限度として助成
前立腺がん検診利用助成	男性組合員 (検診日当日50歳以上)	1,000円を限度として助成

4 がん検診は受けたあとが大切です

がん検診の結果、「異常あり」と判定された場合には、精密検査を受けることが大切です。異常ありと判定されると、「がんではないか」と怖く感じる人もいらっしゃるかと思います。

しかし、**最終的にがんと診断される方は、それほど多くはありません。**

「怖いから」「症状がないから」といった理由で放置せず、自分のために、家族や大切な人を守るために、必ず精密検査を受け、治療に結びつけましょう。



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)

入学・修学貸付のご案内

共済組合では、お子様の入学金等の入学時の費用支払いに充てる「入学貸付」と、授業料等の修学時の費用支払いに充てる「修学貸付」を行っております。

借入れをご希望の方は、共済事務担当課を通じてお申込みください。

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

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

★修学貸付は貸付月により限度額が異なります。

※修学貸付の月別貸付限度額

貸付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
限度額	180万円	165万円	150万円	135万円	120万円	105万円	90万円	75万円	60万円	45万円	30万円	180万円

★修学貸付の学費については、【支払例】のとおり申し込んでください。

【支払例】

- | | | |
|-------------|--------------------|---------------------|
| ① 学費 150万円 | 令和5年3月末日までに一括納付の場合 | ⇒ 令和5年3月に150万円貸付申込み |
| ② 学費 前期80万円 | 令和5年3月末日までに納付の場合 | ⇒ 令和5年3月に80万円貸付申込み |
| 後期80万円 | 令和5年9月末日までに納付の場合 | ⇒ 令和5年9月に80万円貸付申込み |

冬の準備は 万全ですか？



除雪機も、暖房エアコンも、
共済組合の普通貸付で！

★年利 1.26% (変動金利)

★便利な給与天引き



👉 HP はこちら

※申込みの際には償還能力審査があります。

詳細はお勤め先の共済事務担当者へお問い合わせください。

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ご加入中の皆様へ

「みんなのMYポータル」 の登録をお願いします

「市町村共済グループ保険」では利便性向上と各種資料のペーパーレス化を目的としてインターネットサービス『みんなのMYポータル』を展開しています。当サービスを通じて、現在まで紙面でご提供していた「ご加入内容のお知らせ」や「配当金のお知らせ」等の各種通知を今後はスマートフォンやPCで確認できるようになりますので、『みんなのMYポータル』の利用登録をまだしていない方は登録をお願いします。

紙面配布を廃止する通知物

○配当金のお知らせ（令和5年3月から廃止）

○ご加入内容のお知らせ（令和5年12月から廃止）

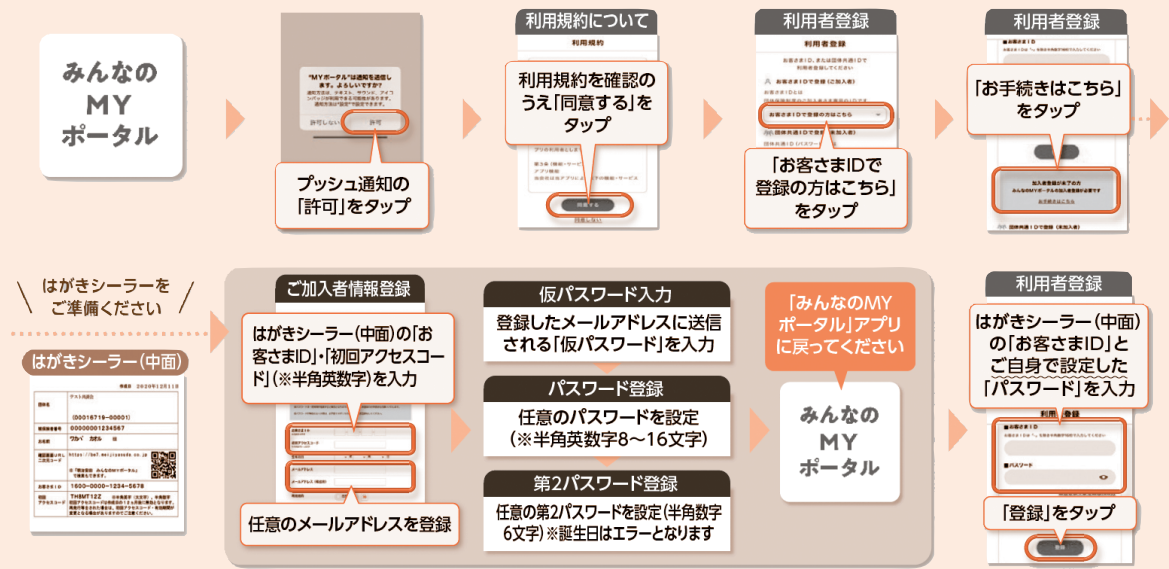
※下記登録方法を参照のうえ、『みんなのMYポータル』の登録をお願いします。

スマートフォンやPC利用環境がない等のやむを得ない事情で紙面配布を希望する場合は、その旨をお勤め先の事務担当課へ申し出てください。

みんなのMYポータル登録方法

12月に配布したはがきシーラーをご準備ください

アプリストアから「みんなのMYポータル」を検索し、配布元が「明治安田生命」であることを確認し、インストールしてください。



新規登録・操作方法でお困りの方は

〈みんなのMYポータルサポートセンター〉

0120-565-609

平日9:00～18:00

（土曜・日曜・祝日・年末年始は除く）

※音声ガイダンスで案内される番号は「02」を選択してください

※アプリ機能のお問い合わせについては、団体窓口またはアプリ利用ガイドにある「お問い合わせ」に記載の「照会窓口」に連絡してください

※「がん保険」は、みんなのMYポータル対象外です。がん保険の加入通知は、引き続き紙面配布します。

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

退職準備型ライフプランセミナーを開催しました！

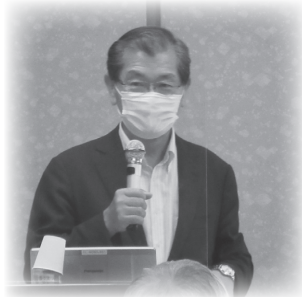
8月31日、9月1日及び9月2日に、瀬波はまなす荘にて、50歳からの退職準備型ライフプランセミナーを全3回開催しました。新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を万全に行い、参加者の規模を縮小しての開催でしたが、多数のご参加をいただき、ありがとうございました。

退職後の生活がどう変わるのか、時間やお金の使い方、退職までに今からすべきことや心構えなど、ベテラン講師による実体験を踏まえた楽しい講演で、参加者から大変好評いただきました。

来年も開催しますので、是非、ご参加ください。

参加者からの感想

- ・退職から老後に向けての心構えやお金の使い方など、今後の暮らし方について考える良い機会になった。
- ・自分にはまだ早いと思っていたが、もっと早く参加していればよかった。
- ・また参加したいし、部下や職場の人にも勧めようと思う。
- ・目からうろこの話が多く、有意義だった。



明治安田ライフプランセンター(株) 吉田講師



明治安田ライフプランセンター(株) 森田講師

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 冬得 宿泊プラン

※宿泊対象期間

令和4年12月1日(木)～令和5年2月23日(火)

冬の旅行計画に、東京へお越しの際は、当館を是非ご利用くださいませ！



特典①
朝食チケット

特典②
ミネラルウォーター

※宿泊料金は日にちによって変動致します。

ほかにも各旅行会社のきつ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(UTB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。

東京グリーンパルス
全国市町村職員共済組合連合会
TEL.03-5210-4600 <https://www.tokyogp.com/>

ご予約方法

●まず、東京グリーンパル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」冬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。)

知っておきたい年金知識

初診日の確認が重要なのです。

今回は、万が一、病気やケガ(以下「傷病」といいます。)により、就労が困難になったときのため、障害厚生年金について解説してみます。

障害厚生年金は、保険料納付要件※1を満たし、厚生年金の被保険者である間に初診日がある傷病により、障害認定日※2に年金制度上の障害等級が1級から3級に該当したときに受給することができます。

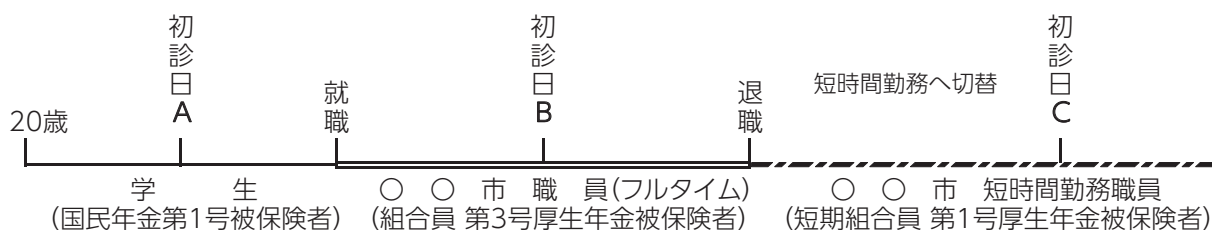
なお、障害認定日に障害等級に該当しなくても、その後に症状が重くなり、65歳に達する日の前日までに請求手続きを行い、障害等級が1級から3級までに該当したときは、その時点から障害厚生年金を受給することができます。

また、障害等級が2級以上となったときは、障害厚生年金に加えて障害基礎年金(国民年金)を受給することができます。

障害厚生年金の請求手続きは、原則、初診日時点で加入していた実施機関(共済組合、日本年金機構、私立学校共済事業団)にて行うことになります。

そのため、障害厚生年金の請求を希望する場合は、まず、その傷病の初診日をご確認いただき、組合員(短期組合員の方を除きます。)期間中に初診日がある場合は、共済組合にご相談ください。

例



A

Aが初診日の場合
障害厚生年金でなく障害基礎年金(2級以上)の請求手続きとなります。最寄りの年金事務所にご相談ください。

B

Bが初診日の場合
障害厚生年金(傷病が公務による場合は、併せて公務障害年金)の請求手続きについて、共済組合にご相談ください。

C

Cが初診日の場合
障害厚生年金の請求手続きについて、最寄りの年金事務所にご相談ください。

- ※1 初診日の属する前々月までの保険料納付済期間と保険料免除期間とを合算した期間が保険料を納めなければならない期間の2/3以上あることが必要です。ただし、令和8年4月1日前に初診日がある場合は、この要件を満たさなくても初診日の前々月までの1年間に保険料未納期間がなければ該当します。
- ※2 初診日から1年6月経過した日またはその前に症状が固定もしくは治癒したときはその日

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
グリーンビュー立山	富山県市町村職員共済組合	富山県中新川郡立山町	令和5年1月9日～ 令和5年2月3日 (営業再開後の予約は通常どおり承ります。)

閉館

施設名	共済組合名	所在地	閉館日
紫雲荘	岐阜県市町村職員共済組合	岐阜県下呂市	令和5年3月31日

～「団結」・「友情」・「連帯」～

第72回 新潟県市職員スポーツ大会 結果報告



令和4年9月3日

魚沼市・十日町市・南魚沼市



成績一覧

●団体

種目	1位	2位	3位
軟式野球（大和野球場）	上越市	小千谷市	
軟式野球（青島野球場）	魚沼市	長岡市	
軟式野球（薬師多目的）	十日町市	新潟市西蒲	
軟式野球（広神野球場）	柏崎市	糸魚川市	
バレーボール（男子）	順位なし		
バドミントン（混合Aクラス）	長岡市A	新潟市A	糸魚川市
バドミントン（混合Bクラス）	長岡市B	阿賀野市	加茂市
バドミントン（混合Cクラス）	十日町市	燕市	小千谷市
卓球（男子）予選リーグA	柏崎市	上越市	長岡市B
卓球（男子）予選リーグB	長岡市A	糸魚川市	妙高市
卓球（女子）	長岡市	上越市	
卓球（ラージボール）	十日町市	柏崎市	小千谷市
バスケットボール（チャンピオン）	順位なし		
バスケットボール（フレンド）	順位なし		
ボウリング（男子）団体	長岡市	上越市	加茂市A
ボウリング（女子）団体	十日町市	上越市	
サッカー（A月岡グラウンド）	新潟市①	阿賀野市	魚沼市・柏崎市
サッカー（B浦佐グラウンド）	南魚沼市	燕市	新発田市
サッカー（Cわらびの多目的）	長岡市	三条市・見附市	新潟市②・上越市
ゴルフ（グロス）	阿賀野市	新潟市	長岡市
ゴルフ（ペリア）	阿賀野市	新潟市	上越市

●個人（選手名は割愛しています。）

種目	1位	2位	3位
テニス（男子）	長岡市	新潟市	新潟市・燕市
テニス（男子）コンソレーション	見附市	見附市・燕市	長岡市・十日町市
テニス（女子）	小千谷市	見附市	上越市・南魚沼市
テニス（女子）コンソレーション	糸魚川市	三条市	燕市
ボウリング（男子）	見附市	南魚沼市	新発田市
ボウリング（女子）	十日町市	南魚沼市	加茂市・上越市
ゴルフ（グロス）	阿賀野市	新潟市	小千谷市
ゴルフ（ペリア）	新潟市	阿賀野市	阿賀野市

アクアーレ長岡

公式

LINE@

必見!

～お得なLINEクーポン配信中!～

期間ごとにアクアーレ長岡施設利用料や飲食の割引クーポンなど特別サービスをGETできます!

～LINEクーポン配信情報!～

- ・令和5年1月11日(水)～1月15日(日):手作り餃子100円引き!(休憩・お食事処あおば)
 - ・令和5年1月17日(火)～1月22日(日):好評!「フードパス」500円→300円
 - ・令和5年1月24日(火)～1月29日(日):冬フェアメニュー全品100円引き!(和食ダイニング辛夷)
- などなど…2月、3月もLINEクーポンを配信いたします!! *お楽しみに!*

「お友だち登録」
募集中!



登録は今すぐ!👉

※アクアーレ長岡組合員様専用LINEアカウントに「お友だち登録」すると
ウェルネスプログラム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♪)

毎月1日に配信中!

自宅で筋トレ!『ウェルネスプログラム動画配信』

各月のプログラム「テーマ」はこちら!!

1月

「腕の前側を引き締める」

(上腕二頭筋)

2月

「胸を引き締める」

(大胸筋)

3月

「お尻を引き締める」

(股関節外転筋群)

※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



健康運動指導士
門谷 誠



もんちゃんの

けんこう通信



2023.1月号

Vol. 38



かんたんエクササイズ!

今回のテーマは「腿の前側を鍛える」です。

腿の前側の筋肉である「大腿四頭筋」は、4つの筋肉で構成されており、その1つの大腿直筋は骨盤から膝の下についている筋肉です。膝を伸ばしたり、膝を引き上げたりする作用があります。大腿四頭筋は全身の筋肉の中で最も大きい筋肉であることから、

鍛える効果も大きく得られ、基礎代謝の向上によるダイエット効果も期待できるほか、スポーツパフォーマンスの向上や膝痛の予防にもつながります。

また、自体重で行う筋肉トレーニングは負荷が軽いいため、効果的に鍛えるには、動作をゆっくり行うことが大切です。

ニースクワット



①両膝立ちとなり膝と足の間は握りこぶし1個分あけます。



②姿勢を真直ぐに保ったまま膝を伸ばしていきます。腿の前側を意識しながら動作を続けましょう。

ストレッチ



<動作のスピード>

上げるときは1.2.3.4、下ろすときも1.2.3.4のカウントで、スピードはできるだけゆっくり行いましょう。

<呼吸>

吐きながら膝を伸ばす、吸いながら下ろしましょう。

<回数>
10回～20回

片膝立ちの姿勢から片方の足の甲をつかみ、踵(かかと)がお尻に近づくようにして伸ばします。背筋を伸ばし、腰が反らないように注意しましょう。



AQUARE アクアーレ長岡

TEL:0258-47-5656

URL:https://www.aquarenagaoka.or.jp

アクアレー長岡

皆様のご利用お待ちしております！

『組合員施設利用料 100円 キャンペーン！』

1/11(水)～2/26(日)

※小人:100円

施設利用料

【通常】大人:300円 ▶

100円

ご利用の際は、「組合員等保健施設アクアレー長岡利用証」をお持ちください

- 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。(1/11～2/26)

休館日:【1月】10日(火)・16(月)・23(月)・30(月) 【2月】6(月)・13(月)・20(月)・27(月) 【3月】6(月)・13(月)・20(月)

目的に合わせた生活習慣病予防！

セルフケア教室

運動指導:門谷 誠(健康運動指導士)
栄養指導:大瀧 智子(管理栄養士)

1月28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」

2月25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」

3月25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」

～スケジュール～

- | | |
|---|-----------------------------|
| 9:00～ 受付 ※検温、アルコール消毒 | 11:30～ 栄養指導 「はやりりに流されない食事法」 |
| 9:30～ 開講・オリエンテーション・運動指導
「からだが硬い方のためのヨガ教室」(1/28)
「メリハリのあるからだづくり教室」(2/25)
「腰痛予防教室」(3/25) | 12:00～ 昼食 「バランス食」 |
| 11:15～ 休憩 | 13:30～ マシジム体験会①※希望者 |
| | 14:00～ マシジム体験会②※希望者 |
- ※昼食後は自由解散となります。
※温泉、プール、マシジム、スタジオ終日利用可

- [定員] 各回24名
※最少催行人員3名
- [参加費] 各回1,200円(昼食代含む)
※施設利用料別途要
- [対象者] 組合員とその家族、一般、会員
- [持ち物] 運動できる服装、飲み物
- [申込方法] 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円割引クーポンと「パーソナルトレーニング割引チケット」を進呈！



開催

「第12回 体脂肪買取り・貯筋お利息イベント」



- 実施期間:【前期】令和5年1月4日(水)～3月31日(金)
- 参加費:1,000円 ●対象者:組合員とその家族(18歳以上)
- 申込方法



※エントリーされた方「全員」に「タオルチケット(5回分)」を1枚進呈！新規LINE登録でもう1枚GET！
また、エントリーされた方の中から抽選で5名様に、「アクアレー長岡宿泊優待券(5,000円)」を進呈！

【景品】

3. 0kg以上...アクアレー長岡商品券(3,000円)+アクアレー長岡お食事パスポート(フードパス)
2. 0kg以上3.0kg未満...アクアレー長岡商品券(2,000円)+アクアレー長岡お食事パスポート(フードパス)
1. 0kg以上2.0kg未満...アクアレー長岡商品券(1,000円)
0. 5kg以上1.0kg未満...アクアレー長岡商品券(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)

皆様のエントリー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、アクアレー長岡商品券の他「タラサ・ハンド」「プリスタイム」より豪華景品をプレゼント！！

アクアレー長岡では、皆様に安心してご利用いただけますよう「新型コロナウイルス感染予防対策」を実施いたしております。

お問い合わせはこちら
AQUARE
アクアレー長岡

〒940-2147 新潟県長岡市新陽2丁目5番地1
新潟県市町村職員共済組合 保健施設 アクアレー長岡

TEL:0258-47-5656 FAX:0258-47-2051
https://www.aquarenagaoka.or.jp



新年の運試し!!
くじ引きチャレンジ券!



アクアール長岡

新年の運試し!!

くじ引きチャレンジ!

- *次回利用可能な【宿泊優待券】
 - *アクアール長岡【宿パス】
 - *ご夕食時【ワンドリンクサービス】
(人数分)
- などが当たります! 空くじなし!

実施期間 令和5年1/4(水)~2/28(火)

2食付きプランご利用の組合員様限定

- ※1グループで1回ご利用できます。
- ※チェックイン時に左上の「くじ引きチャレンジ券」をご提示ください。
- ※数量限定のため、無くなり次第終了いたします。

11月~3月末までの期間限定!

ふぐ会席コース

2名様以上。
ご利用日の3日前
までの要予約

〈1泊2食付き・平日〉

※土曜日・祝前日は2,500円増し
(12/31~1/6除く)

10,350円
(一般 14,650円)



※写真の鍋と別の雑炊は2人盛の例です。

通年利用!

舟盛会席コース

2名様以上。
ご利用日の3日前
までの要予約

〈1泊2食付き・平日〉

※土曜日・祝前日は2,500円増し
(12/31~1/6除く)

10,350円
(一般 14,650円)



※写真の舟盛は4人前の例です。

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。(特選会席プラン限定)
- ②夕食時ワンドリンクを人数分サービスいたします。(~3月まで)なお、4月1日から11月末日までの間は、国営越後丘陵公園入園券(人数分)に変更いたします。

宿泊プランは宿泊当日、翌日ともに、温泉・プール・マシジム・スタジオの利用が無料!

(宿泊当日の午前10時から翌日の営業終了までご利用いただけます。ただし、客室の利用はチェックイン時からチェックアウト時までとなります。)

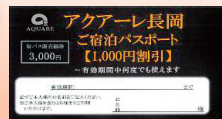
販売価格
3,000円
〈有効期間〉
購入日より
6か月間

会席コースにも使えてお得!!

アクアール長岡宿泊パスポート【宿パス】

期間中なら何度でも、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!!!

好評
販売中!!!



長岡まつり宿泊プラン

8月2日(水)・3日(木)開催予定の長岡まつり
大花火大会の宿泊予約を抽選にて承ります。

お申し込み方法の詳細は
ホームページをご覧ください

ご宿泊代金
(お1人様)
1泊朝食付き

〈大人〉 11,850円 〈小人〉 8,600円
(一般16,150円) (一般11,900円)

※掲載料金は令和4年度宿泊利用助成額に基づく料金であり変更になる場合があります。

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

上記の金額は消費税・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

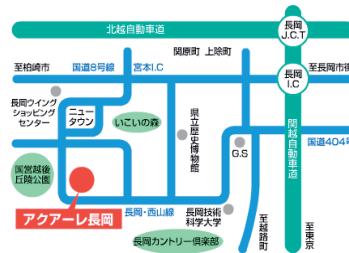
インターネットでの
ご予約も可能です

〒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]HPIにてご確認ください。

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

アクアール長岡 検索



アクアーレ長岡で毎日運動！お食事パスポート購入でお得に健康ランチ♪

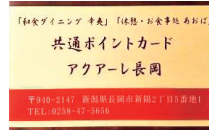
お食事パスポート<フードパス>

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円分のアクアーレ長岡商品券プレゼント

「和食ダイニング辛夷」「休憩・お食事処あおば」は、令和4年11月29日(火)より価格改定をいたしました。(一部除外品あり)

和食ダイニング **辛夷**

平日10食限定ランチ
営業時間 11:30~15:30(ラストオーダー15:00)

健康ランチフェア

お得な曜日は

通常980円→**830円!!**

1月・3月

※1/3,10 3/21除く

火曜日(平日) お得ランチ

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。



野菜たっぷり豚生姜焼き



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

水曜日(平日) お得ランチ! 1月

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す。いつでも若々しく!



鶏の水炊き小鍋

水曜日(平日) お得ランチ! 2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、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

※3月の平日の水曜日は「貧血予防ランチ」がお得!

お楽しみに!

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。

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!**

1月

アスリート食

スリムサラダ



はるちゃんおすすめ

550円

通常価格 **700円**

サウナ飯 **ネギ辛味噌ラーメン**

730円

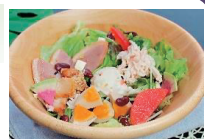
通常価格 **880円**



2月

アスリート食

※2/23除く パワーサラダ



もんちゃんおすすめ

650円

通常価格 **800円**

サウナ飯 **カツカレー**

(サラダ付き)

750円

通常価格 **900円**



※3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!

村上といえばこれ!! 鮭づくしプラン

【期間限定特別開催】令和5年2月28日まで

【平日:1泊2食付・2名1室(和室8畳)利用の場合】 ※2名様から利用可

大人(中学生～) お一人様 **9,581円**(サ・税込み)

子供(5歳～小学生)お一人様 **5,833円**(サ・税込み)

※ご予約の際は「鮭づくしプランで」とお伝えください!
 ※「鮭づくしプラン」は、ご利用日の3日前までのご予約が必要です。
 ※土曜日及び祝日の前日にご宿泊の場合は、上記料金に1,210円(サ・税込み)増しになります。



※料理は一例です。

新潟の冬の味覚 寒ブリづくしプラン

【限定特別開催】

※2名様から利用可

令和5年1月12日(木)、13日(金)、24日(火)～27日(金)

【平日1泊2食付:2名1室(和室8畳)利用の場合】

大人(中学生～) お一人様 **9,581円**
(サ・税込み)

※ご予約の際は「寒ブリづくしプランで」とお伝えください!
 ※「寒ブリづくしプラン」は、ご利用日の5日前までのご予約が必要です。
 ※「寒ブリづくしプラン」は、大人のみとなります。



※料理は一例です。

※共済にいがた10月号に記載の開催日から変更があります。
 当初、開催日としておりました1月19日(木)、20日(金)は、都合により休館日となったため、24日(火)、25日(水)に変更いたしました。

- 上記の利用料金は利用助成後の金額です。利用助成が適用されない場合は、大人4,000円、子供3,000円増しになります。
- 部屋タイプ、1室の利用人数により料金は異なります。

宿泊当日購入OK!
即時発行!
即時引き!

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

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泊素泊まり及び1泊朝食付は対象外
- ②1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*ウエルカムサービス券と併用可
- ③1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泊素泊まり及び1泊朝食付は対象外
- ②1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*ウエルカムサービス券と併用可
- ③1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。

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>

～ 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5年3月31日まで開催中

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
ゆっくり温泉で

【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) **8,262 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けます)
- ◎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。



調理長特製丼(日によって異なります)

*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

※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)

- ◎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、1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。



※料理は一例です。

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、デザートプレート皿とワンドリンク(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。)をサービスいたします。
 - ◎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、1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。



◎「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1泊につき大人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～

令和5年[1月]16日(月)～20日(金)

[2月] 7日(火) 8日(水) 14日(火) 15日(水)

[3月] 7日(火) 8日(水) 14日(火) 15日(水)

*1月の休館日は、都合により当初の予定から変更となっております。これ以外にも休館日を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

期間限定

好評開催中！ 開催期間:令和5年2月28日まで

50 瀬波はまなす荘 周年記念企画【第二弾】

瀬波はまなす荘「開業50周年」を記念し、日頃のご愛顧に感謝申し上げ、期間中にご宿泊いただいた方全員、その場で当たりがわかる「はまクジ」が引けます!!
次回宿泊に使える「宿泊割引券1万円」などが当たるチャンス!!
皆様のお越しをお待ちしております。

1等「宿泊割引券1万円」 5本

(次回1泊2食付限定で使用可能)

2等「宿泊割引券5,000円」50本

(次回1泊2食付限定で使用可能)

3等「瀬波はまなす荘商品券1,000円」250本

(宿泊日当日から3か月間有効。館内利用に使用可能)

**4等「瀬波はまなす荘温泉の素」、「笹川流れの塩」、
「お菓子」いずれか1品プレゼント**



空くじなし

50周年記念 一品料理 特別メニュー

◎銀鮭の煮つけ 2,000円(サ・税込み)

◎はらこ丼 2,000円(サ・税込み)

50周年記念 一品料理 特別割引

◎村上牛モモステーキ(100g)

通常 2,700円(サ・税込み)のところ、

⇒**2,000円(サ・税込み)**でお召し上がりいただけます!!(期間中限定の特別価格)

50周年記念「村上の地酒」

冷酒飲み比べセット 好評販売中!

300円(サ・税込み)

✓張鶴セット

✓張鶴(花)

✓張鶴(特撰)

✓張鶴(純)

大洋盛セット

大洋盛(紫雲)

大洋盛(越乃松露)

大洋盛(特別純米)



*さらに開催期間中、アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で**50名**様に、「村上茶」と「宿泊割引券」(本人含む2名様まで1人1,000円割引)が当たります!!
(当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。)

～フェイシャルエステ大好評営業中～

◎お肌ぶるぶ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、営業日に変更になる場合がございます。

～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

〒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