

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和5年10月発行

No.226

- 育児・介護休業手当金の給付上限額の変更について …… 2
- 妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続 …… 3
- 過去5年度における医療費の推移 …… 4
- 生活習慣病の受診状況 …… 5
- 放置すると怖い歯周病について …… 8
- 油断しないで！日々の感染対策 …… 11
- 「安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会」を開催しました …… 12
- 生活充実型ライフプランセミナーを開催しました …… 13
- 「市町村共済グループ保険」のお知らせ …… 15
- 「積立貯金」のお知らせ／“住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書”を送付します …… 16
- 年金加入記録や年金見込額をWebサイトで確認できます …… 18
- 新潟県町村職員親善野球大会結果報告 …… 19
- アクアレー長岡からのご案内 …… 22
- 瀬波はまなす荘からのおすすめ宿泊プラン情報 …… 26

共済組合へ届け出た「短期給付金等振込口座」は 正しく管理しましょう！



「短期給付金等振込口座」とは？

共済組合から組合員の皆様へ各種送金を行うための大切な口座です。

共済組合から送金されるもの

- ・療養費等の現金給付
- ・各種検診等の助成金
- ・積立貯金の払戻金
- ・グループ保険の配当金

など

正しく管理されていないと、どうなるの？

口座の名義が違っていたり、口座そのものが解約されていたりした場合、送金が一時的にストップします。

新たな送金先の確認や、送金データの訂正作業に時間がかかることで、予定していた日に送金することができなくなります。

それでもお金は届くんでしょ？

送金データの訂正をした場合、訂正1件ごとに当共済組合が所定の手数料を金融機関へ支払うことで、その分、共済組合の事務コストが増えてしまいます。

それだけではなく、所属所の事務担当者を通じた確認作業や、金融機関における訂正後の送金作業など、多くの人の手をわずらわせてしまうことにもなります。



では、どういった人が気を付けなければならないの？

- ・婚姻により名字が変わった。
- ・普段あまり使っていない口座を解約した。
- ・間違っ家族名義の口座を共済組合に届け出たしまった。

上記の項目に一つでも思い当たる方は、御自身の短期給付金等振込口座を確認し、必要に応じて届出をお願いします。

皆様の御理解と御協力をお願いします

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>

育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が8月から変更されました

組合員が休業したときに支給される育児休業手当金及び介護休業手当金については、給付上限額が設けられています。

令和5年8月1日以後の休業に係る育児休業手当金及び介護休業手当金に対しての給付上限額が、次の表のとおり変更されました。

これは、給付上限額の算定の基となる額（雇用保険法で定める額）が変更されたことによるものです。

	育児休業手当金	介護休業手当金
変更前	育児休業をした期間が180日に達するまで 13,878円	15,266円
	育児休業をした期間が181日目から 10,356円	
変更後	育児休業をした期間が180日に達するまで 14,097円	15,513円
	育児休業をした期間が181日目から 10,520円	

これにより、令和5年8月以後の育児休業手当金と介護休業手当金の上限は、それぞれ次のとおりとなります。

○育児休業手当金

育児休業をした期間が180日に達するまでは、1日につき

「標準報酬の日額（標準報酬月額／22）×67%」 > 14,097円の場合は、14,097円

育児休業をした期間が181日目からは、1日につき

「標準報酬の日額（標準報酬月額／22）×50%」 > 10,520円の場合は、10,520円

この給付上限額は、標準報酬月額が470,000円（第29級）以上のときに該当します。

○介護休業手当金

介護休業をした1日につき

「標準報酬の日額（標準報酬月額／22）×67%」 > 15,513円の場合は、15,513円

この給付上限額は、標準報酬月額が530,000円（第31級）以上のときに該当します。

交通事故に遭ってケガをしたら

これからの時期は秋の深まりとともに冬に向かって日が暮れるのも早くなっていきます。車を運転する方だけでなく、自転車に乗る方、歩行者の方も交通ルールを守り周囲の状況に十分注意し、事故に遭わない・事故を起こさないようにしましょう。

万一、事故に遭い加害者（第三者）の行為でケガをし、組合員証・被扶養者証を使って受診した場合、自己負担分を除いた残りは共済組合が医療機関に治療費を支払い、その支払った限度で共済組合が加害者に対する損害賠償請求権を取得します。

第三者の行為によるケガに対して、組合員証・被扶養者証を使って受診したときは、共済組合に速やかに届出してください。

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

妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続

組合員本人や被扶養配偶者の妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続について、代表的なものを時系列で一覧にしました。

各種手続は、勤務先の共済組合事務担当課をとおして共済組合に申請していただくことになります。制度内容の詳細等については、所属所の共済組合事務担当者又は共済組合保険課へお問い合わせください。

妊
娠

産前産後休業掛金免除の申出

産前42日から産後56日までに産前産後休業を取得したときに、申出により掛金が免除となります。

生まれた子の被扶養者の申告

勤務先の扶養手当の支給対象となるなど、組合員の被扶養者とするときに申告してください。

出
産

出産費（家族出産費）の請求

組合員又は被扶養者が出産したときに50万円を支給します。ただし、直接支払制度を利用する場合は、共済組合から医療機関へ直接出産費を支払います。

出産手当金の請求

組合員が産前42日産後56日において勤務をせず、給料が支給されないときに支給します。

産前産後休業掛金免除（変更）の申出

出産予定日と実際に出産した日が相違したときに、産前産後休業掛金免除期間変更の申出をしてください。

育
児

育児休業掛金免除の申出

育児休業を取得したときに、申出により最長で育児休業対象の子が3歳に達するまで掛金が免除となります。

育児休業手当金の請求

3歳に満たない子を養育するために育児休業を取得したとき、その子が1歳に達する日まで支給します（総務省令で定める事由に該当したときに限り最長2歳に達する日まで延長できます。）。

なお、同一の育児休業について、雇用保険法の規定による育児休業給付の支給を受けることができるときは、共済組合からの支給はありません。

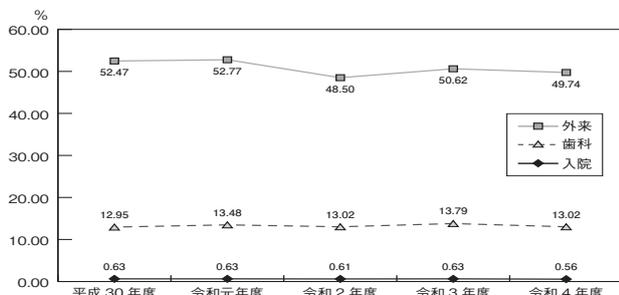
お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412 E-mail：hoken@kyousai-niigata.jp

過去5年度における医療費の推移

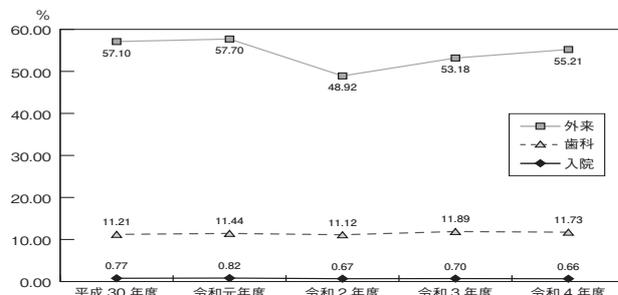
受診率

「受診率」とは、組合員（又は被扶養者）の診療総件数を年間延組合員（又は被扶養者）数で除したものを百分率で示したもので、組合員（又は被扶養者）における年間平均受診割合を示しています。
 なお、1か月に一医療機関で診察を受けることを1件（レセプト1枚を1件とする。）としています。

組合員



被扶養者

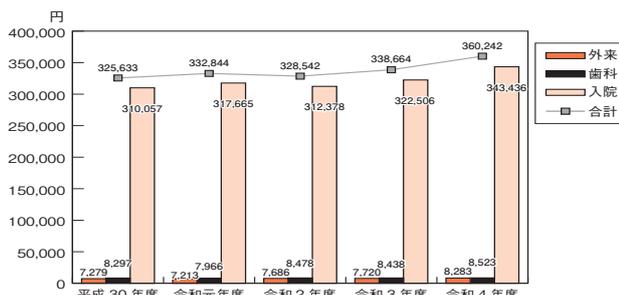


外来を除いて、組合員・被扶養者とも横ばいになっています。

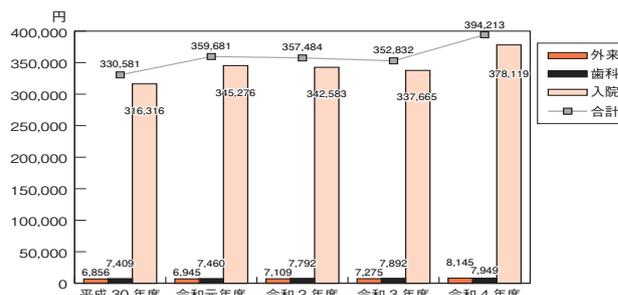
1件当たりの医療費

「1件当たりの医療費」とは、組合員（又は被扶養者）の総診療費を組合員（又は被扶養者）の診療総件数で除したもので、一医療機関で1か月に要した費用の平均額です。

組合員



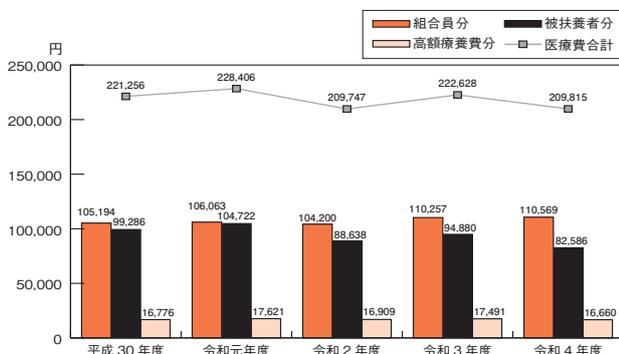
被扶養者



1件当たりの医療費のうち、入院の金額が前年度と比べ組合員では20,930円、被扶養者では40,454円とそれぞれ大きく増加しました。

組合員1人当たりの医療費

「組合員1人当たりの医療費」とは、組合員とその被扶養者の総診療費を平均組合員数で除したもので、組合員1人当たりの1年間の平均医療費です。



被扶養者分が前年度と比べ12,294円減少しました。

令和4年10月から短時間勤務職員が共済組合に加入したことにより、組合員の受診率及び組合員1人当たりの医療費は減少しましたが、1件当たりの医療費は大きく増加しました。組合員、被扶養者ともに入院に係る1件当たりの医療費の増加が目立ちますので、日頃から健康管理に留意願います。

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

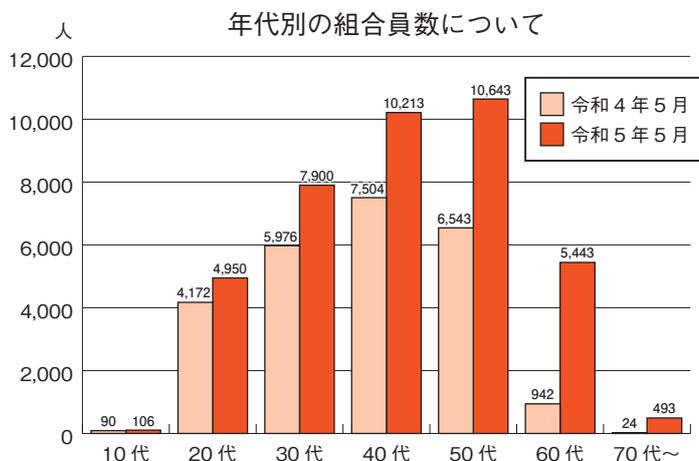
生活習慣病の受診状況

1. 組合員の年齢構成について

令和4年10月に短時間勤務職員等が共済組合に加入したことにより、年代別の組合員数が右のグラフのように大きく変わりました。

	平均年齢	男性平均	女性平均
令和4年5月	42.2歳	43.4歳	40.7歳
令和5年5月	45.7歳	46.3歳	45.3歳

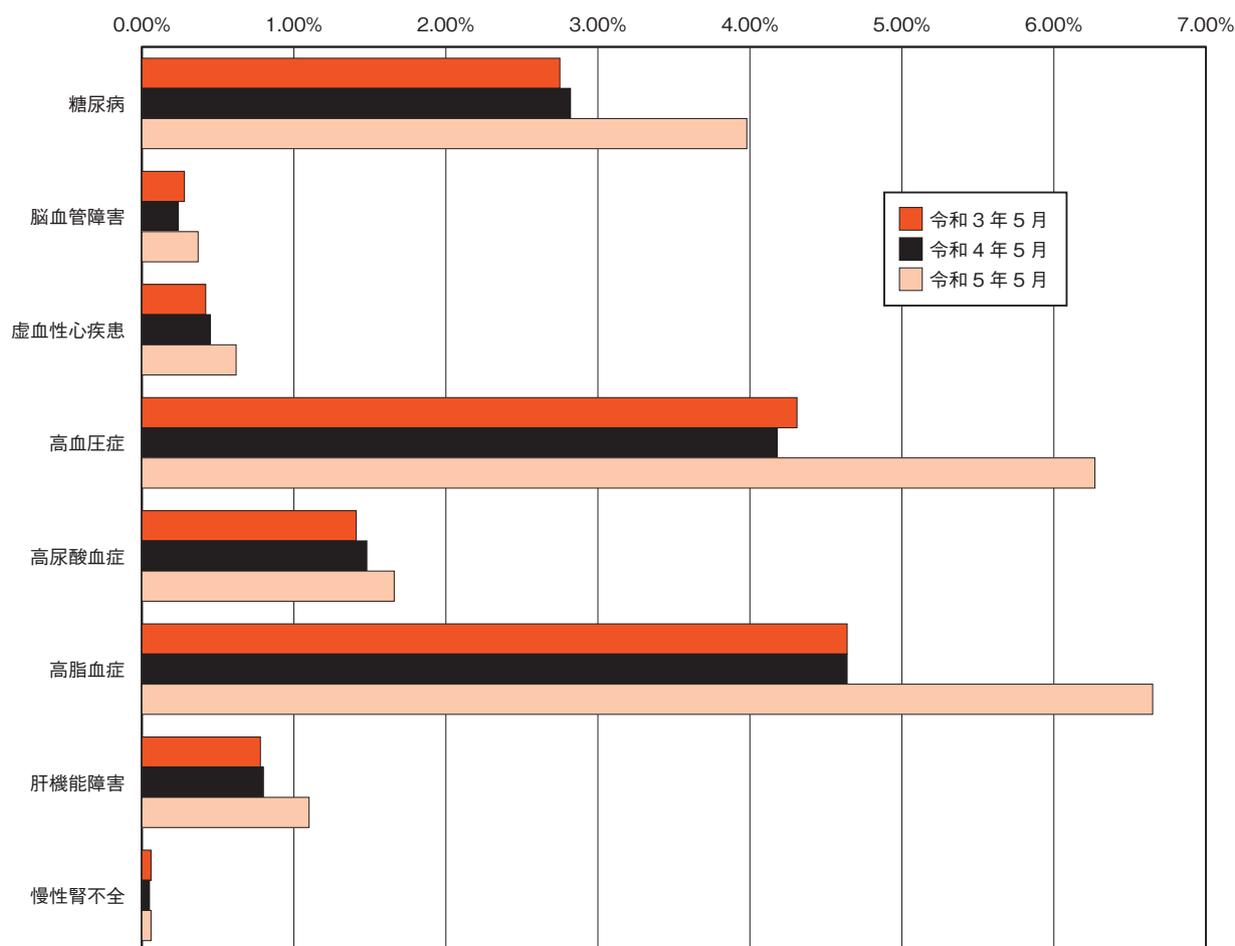
※任意継続組合員を除く



2. 生活習慣病の有病者の割合

組合員と被扶養者の方が、令和3年から令和5年までの毎年5月における生活習慣病等で受診した人数を、組合員と被扶養者数で割った割合で表示しています。

生活習慣病の代表格ともいえる糖尿病、高血圧症、高脂血症が依然として多い状況です。

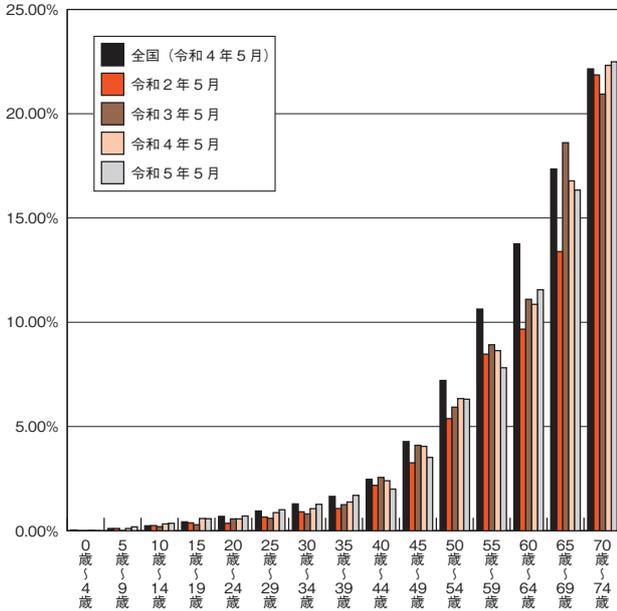


(注) 社会保険診療報酬支払基金から請求のあった診療報酬明細書等を、当共済組合のレセプト管理分析システムの「傷病別医療費分配方式」(1枚の診療報酬明細書等に複数の傷病名が記載されている場合、それぞれ治療した傷病名ごとに1件とカウントしています。)により集計しています。

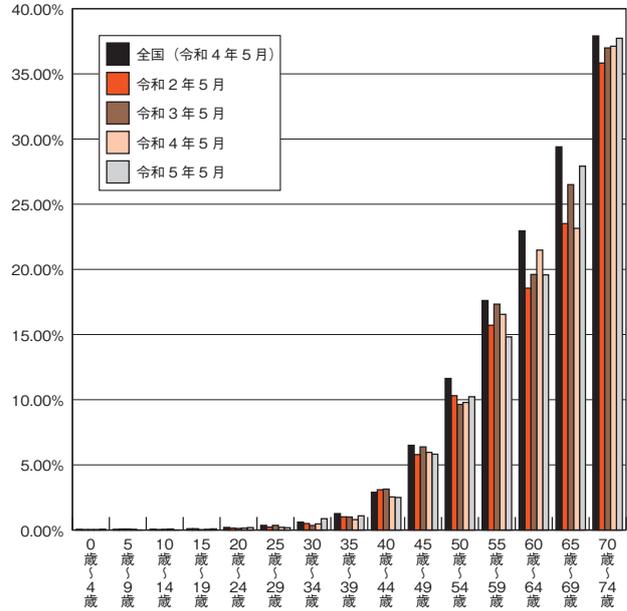
3. 糖尿病と高血圧症、高脂血症に係る年代別の有病者の割合

組合員とその被扶養者の方を年代別に分け、令和2年から令和5年までのそれぞれの5月において、生活習慣病のうち上位3つを占める糖尿病と高血圧症、高脂血症のそれぞれで受診した人数を、組合員とその被扶養者数で除した割合で表しています。

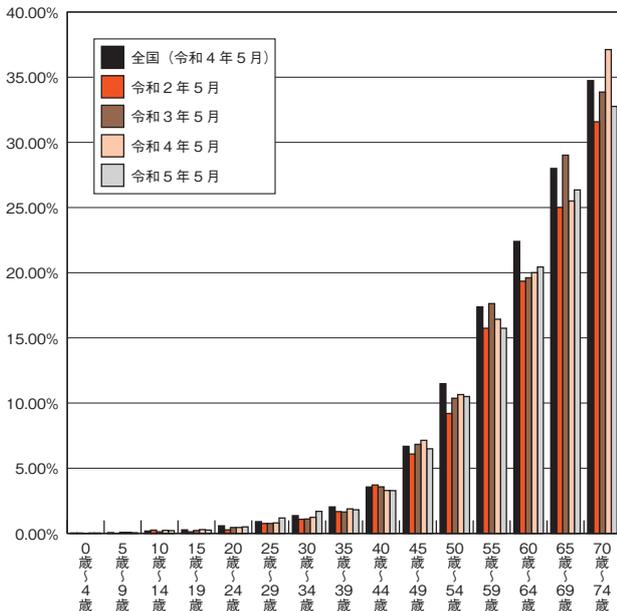
糖尿病に係る年代別の有病者の割合



高血圧症に係る年代別の有病者の割合



高脂血症に係る年代別の有病者の割合



糖尿病については早くも20歳代からその傾向があらわれ、30歳代から割合の伸び方が大きくなっています。高血圧症は30歳代後半から、高脂血症は40歳代前半から割合の伸び方が大きくなり始めており、糖尿病とともにいずれも40歳以降の割合が急激に伸びています。

生活習慣病は、適切な治療を受けることにより進行の悪化を防ぐことが可能ですので、放置しないで医師の治療を受けましょう。

また、これらの病気にならないためにも20歳代、30歳代のときから日ごろの食生活や運動といった生活習慣を振り返り、見直すところは見直しましょう。

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

届出やお問い合わせの際は「組合員証記号番号」を！

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。

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は、お手元の組合員証（保険証）に記載されている組合員証記号番号をよく確認し、正しく記入をしてください。

また、当共済組合へお問い合わせを行う際も、回答をスムーズに行うため、氏名のほか、組合員証記号番号についてあわせて伝えてくださるようお願いします。



左上の数字が「記号」
右上の数字が「番号」です。



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	32150419	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。

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

データヘルス計画に関する取組【特定健診】

40歳以上75歳未満の
被扶養者の皆さまへ

特定健診、受けましたか？

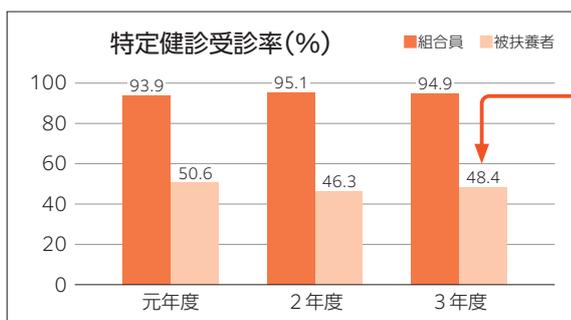
お住まいの市町村が実施する住民健診のほか、特定健診を受けることができる医療機関等を利用してください。
[特定健康診査受診券] を持参することで、無料で特定健診を受けることができます！

◎特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に着目した生活習慣病のリスクを早期発見するための予防健診です。

お知らせ

パート先などで健康診断を受けられる被扶養者の方は、特定健診の受診を確認するため、未使用の特定健診受診券のほか、健診結果通知のコピー等を共済組合へ送付してください。送付いただいた方には、クオカード1,000円分を進呈します！

*カードの進呈には一定の条件があります。詳細については、5月中旬にお送りした特定健康診査受診券に同封している御案内を御覧ください。



左のグラフは、当共済組合の特定健診の受診率です。

被扶養者の方は、約50パーセントであり、2人に1人の方しか受診していない状況です。

特定健診は、自身の健康をチェックする機会です。

ぜひ、1年に1回受けるようにしましょう。
組合員の皆様からも、被扶養者の方に特定健診を受けていただくようお願いください。



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

放置すると怖い歯周病について

マスクを外す機会も増えてきました。口臭ケアも気になりますね。

みなさんは、歯科医院へ受診するのは、どんな時ですか？

「歯が痛くなったとき」「歯ぐきの腫れや出血があったとき」などの問題で受診した方のうち8割が「もっと早くに受診すればよかった」と回答しています。（日本歯科医師会/歯科医療に関する生活者意識調査）

日本人が歯を失う原因の第1位は、歯周病です。歯周病は生活習慣病を代表する病気の1つです。今回は、歯周病を正しく理解し、健康な歯を保つための方法を御紹介します。

1 歯周病とは

歯周ポケットから侵入した歯周病菌が、歯肉の炎症を引き起こす『歯肉炎』と、歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう状態の『歯周炎』を合わせた総称です。

正しい歯磨きを行わないと、歯周ポケットで歯周病菌が増殖しプラーク（歯垢）が蓄積、そこで毒素がつくれます。プラークの中には、1mgあたり1億個以上もの細菌が含まれます。初期症状では、歯肉が腫れたり出血しやすくなったりします。虫歯とは異なり痛みが出ないことが多いので、知らないうちに進行し、歯周病菌の毒素により歯槽骨が溶け、放置すると歯が抜け落ちるほど重症化することがあります。



2 全身への悪影響

歯肉炎などで、歯周病菌が血液中に侵入することがあります。血液に入った歯周病菌は、毒素を放出し血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。脳や心臓の血管の病気を引き起こし、命の危険にも及ぶ恐れもあります。また、糖尿病がある方は、歯周病の治療を行うことで、血糖コントロールの指標となるHbA1cに改善が見られることから、歯周病と糖尿病の間には双方向的な関連があると言われています。

その他にも、歯周病は慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物（がん）、早産・低体重児出産など、様々な全身疾患との関連が報告されています。

歯周病の治療によりお口の健康を維持することは、全身の健康維持にとって大変重要です。

3 歯周病の予防と改善のポイント

- ①歯ブラシだけでなく、歯と歯の間の歯垢を取り除くデンタルフロスを使用し、正しく歯磨きを行うことが大切です。歯ブラシは、歯1本あたり20～30回細かく動かすことを意識して磨きましょう。
- ②歯周病は、食生活と喫煙が大きく関与します。間食を控え、禁煙に取り組むことが大切です。
- ③定期的に「歯科健診」を受けましょう。歯科医師や歯科衛生士などの専門家に口腔状態を確認してもらい、自分では取り除けない歯垢のクリーニングを受けることが大切です。

本誌7月号（No.225）に掲載のとおり、お口のケアの基本は、自分自身で行う毎日の**セルフケア**と歯科医師などからの**プロフェッショナルケア**を両輪のように組み合わせることです。

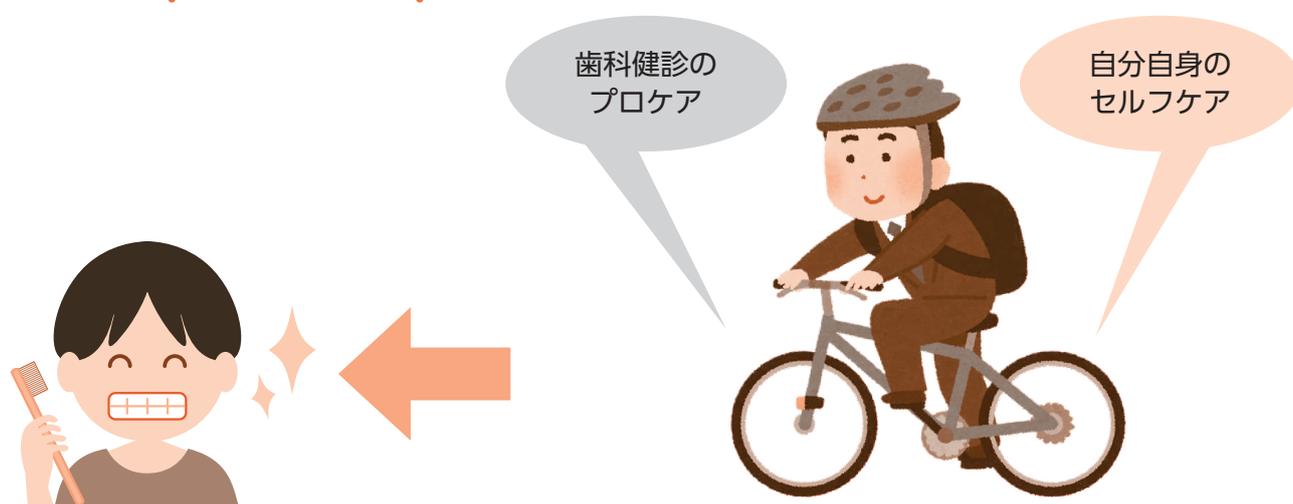
痛くなってからの治療ではなく、予防のための**セルフケア**と**プロフェッショナルケア**で、いつまでも自分の歯でおいしいものを食べ続けられる健康な歯を目指しませんか。



当共済組合では、当該年度に指定年齢に達する組合員（25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳または65歳に達する方）へ「歯科健診受診券」を発送し、歯科健診利用助成事業を実施しています。新潟県歯科医師会が指定する県内の歯科医院において所定の歯科健診を受診した場合に3,000円を助成していますので、御利用ください。

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）





指定年齢の歯科健診 実施中です



お口の健康チェックに、この機会を御利用ください

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。

「最近歯ぐきがやせてきたような…」
「歯磨きのあと歯ブラシに血がついてる…」
「口臭が気になる…」

日本人が歯を失う原因の第1位は**歯周病**です。
歯周病はさまざまな全身疾患との関連が指摘されており、生活習慣病の一つにも数えられています。

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。

口腔ケアの第一歩に、歯科医院での「プロフェッショナルチェック」を受けてみましょう！

対象者 指定年齢 (※)	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5年6月1日から 令和5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」をお送りしています。

受診方法や請求手続きなどは、受診券とあわせてお送りした「令和5年度 歯科健診の御案内」を御覧ください。

インフルエンザ予防接種助成のお知らせ

当共済組合では、今年度も下記のとおりインフルエンザ予防接種助成を行います。御利用ください。

対象者	組合員本人 【注】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。 ただし、接種に要した費用が1,000円未満の場合は、助成対象外となります。
その他	予防接種費用の全部又は一部について、所属所又は地方公共団体が負担した場合は、その部分に係る助成は行いません。
請求方法	共済組合への領収書の提出は不要としています。 共済事務担当者に領収書を提示し、返還してもらってください。 今年度分の請求締切日は、 令和6年2月8日 です。



日頃からの手洗い、うがいなど、感染症対策も忘れずに！

予防接種を受けたら、早めの助成金請求を！



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

油断しないで！ 日々の感染対策



感染症の拡大により定着した「マスクの着用」や「手洗い・手指消毒・うがい」の対策が、インフルエンザやかぜなどの季節性疾患にも効果があることは皆様御承知のとおりです。

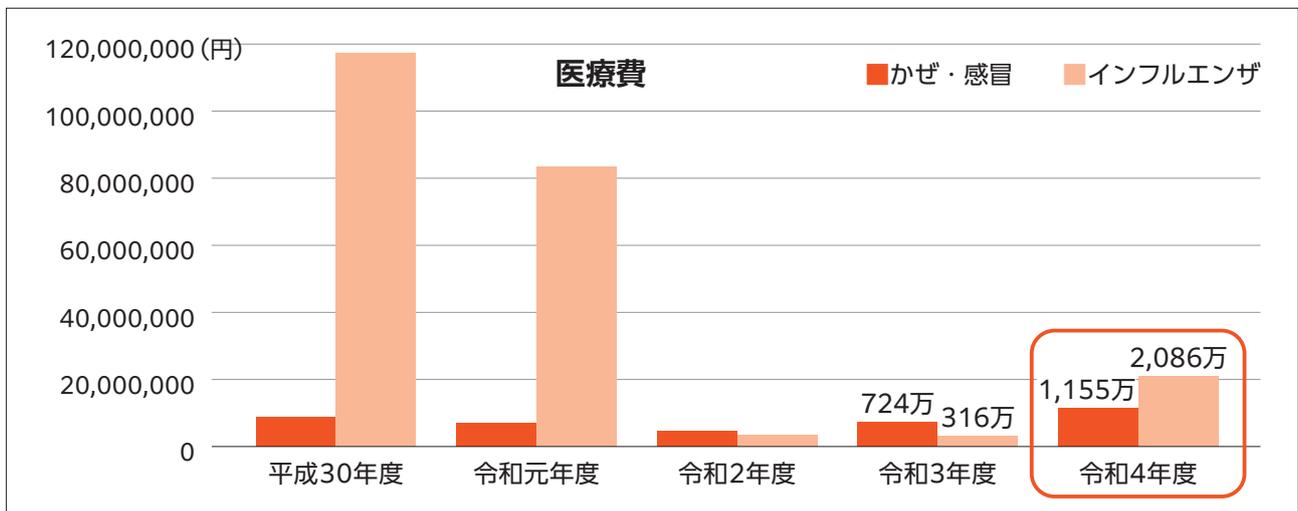
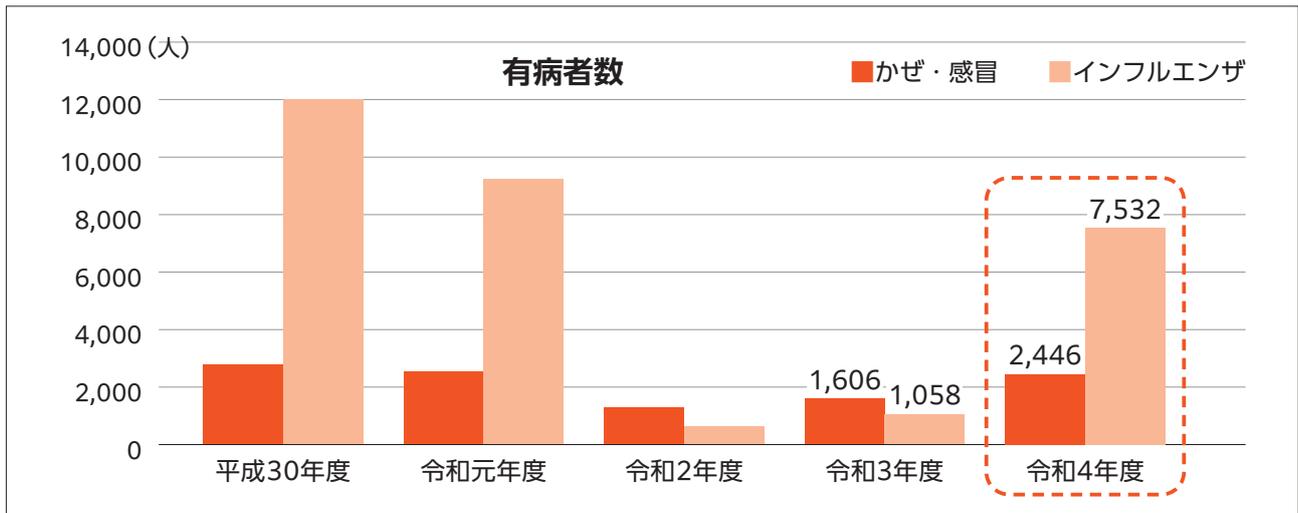
下記資料のとおり、感染症が拡大傾向だった令和2年度から令和3年度はインフルエンザに関する有病者数及び医療費は大幅に減少しました。予防接種の効果以上に日々の感染対策が大切であることが分かります。

しかしながら、令和4年度については有病者数、医療費ともに増加に転じています。これからインフルエンザの流行期に向かいます。日々の感染対策を継続していきましょう！



		平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
有病者数 (単位：人)	かぜ・感冒	2,781	2,533	1,315	1,606	2,446
	インフルエンザ	12,009	9,259	634	1,058	7,532
医療費 (単位：円)	かぜ・感冒	8,638,810	7,127,380	4,688,430	7,242,390	11,552,810
	インフルエンザ	117,256,810	83,480,120	3,359,290	3,167,900	20,860,280

◆各年度とも、4月から翌年3月までの現職組合員とその被扶養者についての有病者数・医療費を集計。



「安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会」を開催しました



(株)カイトック 皆川芳弘 講師

7月5日に、新潟県自治会館で「安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会」を開催しました。

ストレスチェックから見た市町村職員の動向や管理職に求められるハラスメント対策、職場環境改善の進め方などのほか、メンタルヘルスと睡眠との関係についても学びました。

このほか、研修会後半は「アロマを使ったマスクスプレー作り」や「心と身体を癒すセルフケア体験」を行いました。

参加者からの感想

- メンタルヘルスについての新しい知見を得られ、有意義だった
- ハラスメントについて、職場の体質を変えていかないと…と考えさせられた
- コロナによる影響がメンタル面で大きいことが分かった
- 全員参加で肯定的議論をするというのが参考になった
- 実際に職場環境改善をやっていきたいと思う
- アロマスプレーづくりは初めてで面白かった
- 全ての内容がとても参考になり、実践したいと思った
- 職場の同僚にも研修内容を共有したい



(株)カイトック 樋口恵子 講師

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

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

☆シ 生活充実型ライフプランセミナーを開催しました ☆シ

7月14日(金) にアクアレー長岡にて、30歳代から40歳代を対象にしたライフプランセミナーを開催しました。

ライフプランがなぜ必要なのかという基本や生きがいの必要性を学んだり、タブレットを使って将来の家計をライフイベントに合わせてシミュレーションしてみたりと、ライフプランを具体的に考える方法を学びました。また、資産運用など、これからの生活に役立つ様々な情報も得ることができました。

早い段階で「ライフプラン」を知って活用していただくため、来年も開催する予定ですので、是非、ご参加ください。

参加者からの感想

- ・今の時期にこういった話が聞けて良かった。
- ・資産形成や老後について不安を抱いていたが、解決する糸口となった。
- ・実際に自分のライフプランをシミュレーションできて良かった。今後のライフプランの参考にしたい。



地域社会ライフプラン協会 丸講師



野村證券(株) 飯高講師

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
三朝温泉渓泉閣	鳥取県市町村職員共済組合	鳥取県東伯郡三朝町	令和5年9月1日～ 令和5年11月30日 (営業再開後の予約は承っています。)
ひょうご共済会館	兵庫県市町村職員共済組合	兵庫県神戸市	令和5年9月1日～ 令和6年1月31日
大洗鷗松亭	茨城県市町村職員共済組合	茨城県東茨城郡大洗町	令和5年10月1日～ 令和6年6月30日

令和5年7月1日 付け 新潟県市町村職員共済組合職員人事異動

【事務局】

(氏 名)	(異動後)	(異動前)
波多野 隆 雄	保険課 副参事 兼 短期給付係長	総務課 副参事 兼 庶務係長
三 宅 真 紀	総務課 副参事 兼 経理係長 出納主任	年金課 副参事 兼 長期給付係長
岩 崎 匠	年金課 副参事 兼 長期給付係長	福祉課 副参事 兼 貸付係長
中 村 直 子	総務課 副参事 兼 庶務係長	総務課 副参事 兼 経理係長 出納主任
田 村 雅 人	福祉課 貸付係長	保険課 短期給付係長

いつもの暮らしに、

受診で早期発見！

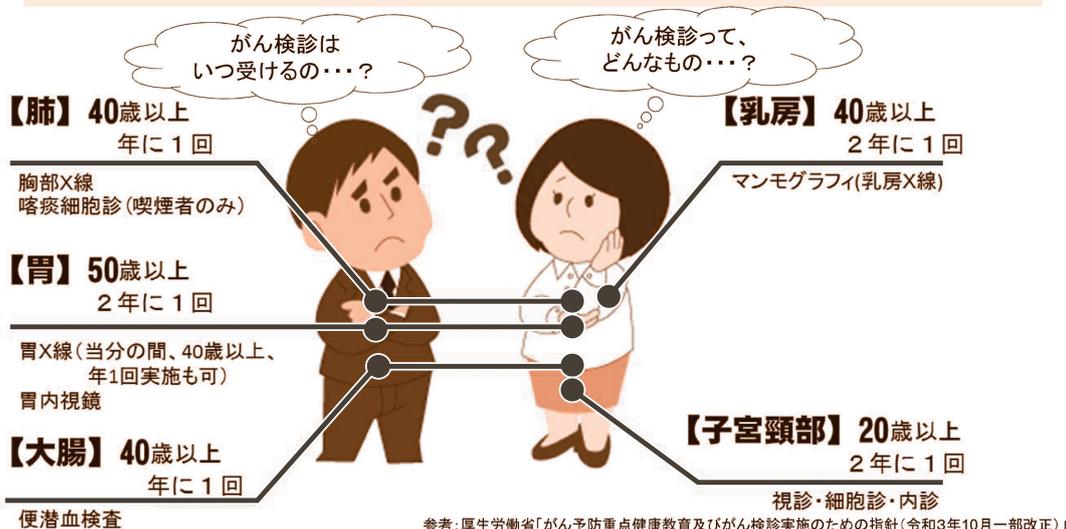
がん検診

を。

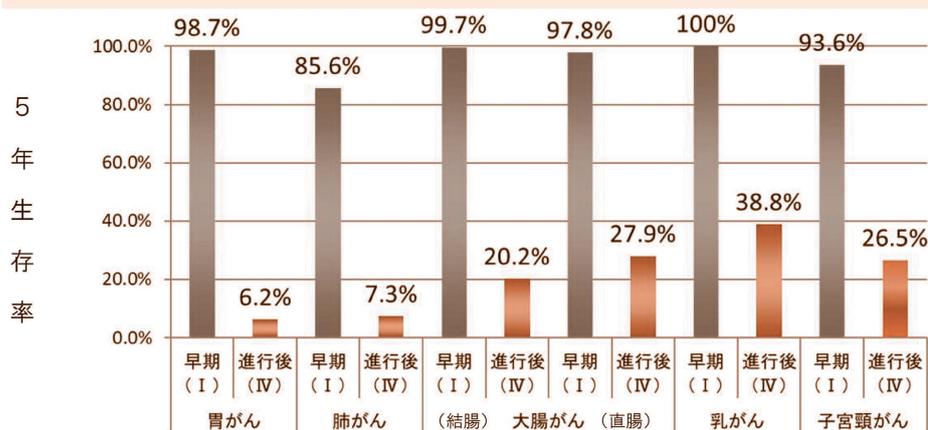


- ◆ 日本人のおよそ2人に1人が、がんになるといわれています。
- ◆ 初期のがんは自覚症状がありません。
- ◆ 検診では、初期段階のがんを発見することができ、適切な治療をすることで、体への負担を少なくすることができます。
- ◆ がん検診は、少ない自己負担で受診することができます。
- ◆ 医療機関・健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。

がん検診を定期的に受けることを習慣にしましょう！



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2022 全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率(2011-2013年診断例))

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

「市町村共済グループ保険」のお知らせ

令和6年市町村共済グループ保険の更新手続と募集について、ご協力いただきありがとうございました。

制度改正点についてたくさんの反響をいただき、多くの皆様からのご継続・新規ご加入いただきました。

- 年末調整用の令和5年分「生命保険料控除証明書」は10月下旬に配布します。
- 令和6年1月からのご加入内容は、12月下旬に「みんなのMYポータル」で確認できるようになります。
- 新規加入者を含む「みんなのMYポータル」未登録者宛てに、登録に必要な「お客様ID」と「初回アクセスコード」を記載した案内を12月中旬に配布します。



「みんなのMYポータル」を未だ登録していません。手元に『作成日2023年1月24日』の登録用はがきシーラーがありますが、これで登録できますか？



未登録の方へは12月中旬に新たなはがきシーラーを配布しますので、こちらで登録をお願いします。

「みんなのMYポータル」の機能が拡張します！ (12月下旬開始予定)

- Web請求（入院・手術給付金等の請求）
- 死亡保険金受取人、指定代理請求者の変更

請求用紙の取寄せ不要で、ご自分のパソコンやスマートフォンを使って給付金請求ができます。



- ① 「みんなのMYポータル」にログイン、メニューを選択
- ② Web上で請求事由、治療状況等を入力
- ③ 領収書や診療明細書等の添付書類の画像をアップロード

1. Web請求の対象は、下表の制度で、組合員本人が受取人となる給付金の請求です。

制度名	加入者		
	本人	配偶者	子ども
医療給付制度（基本部分）	○	○	○
医療給付制度（給付拡大部分）	○	×	×
入院費用給付制度	○	×	×

2. Web請求できるのは、以下の給付金です。

- 入院に対する給付金（保険金）
- 手術や放射線治療などに対する給付金（保険金）

次のいずれかに該当する場合はWeb請求できません。引き続き書面でのお手続となります。

- ・医療給付制度（給付拡大部分）の女性疾病入院保険金又は女性疾病手術保険金で悪性新生物（がん）を原因とするご請求の場合
- ・高度障害保険金、特定疾病保険金を同時にご請求の場合
- ・加入者本人以外が受取人になる給付金（保険金）を同時にご請求の場合
- ・入院日や手術日が3年以上前の日付のご請求の場合

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）

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

「積立貯金」のお知らせ

9月決算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、4月1日から9月30日までの利息を算出して元本に組み入れました。

10月中旬に「貯金現在残高通知書」を配布しますので、ご確認ください。

積立貯金の特長

年0.4% (半年複利)

- ①給料天引きで確実に積立できます。
- ②半年複利で年0.4% (税引き後約0.32%) 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。

申込方法等

- 「新規加入申込書」に毎月分またはボーナス分の積立額を記入のうえ、勤務先の共済組合事務担当者に提出してください。
- 積立限度額は、毎月分が30万円、ボーナス分が60万円です。
- 令和5年12月期のボーナス積立の変更等については、令和5年11月15日までに「積立額の払戻、解約、額変更、中断・復活申込書」を提出してください。(所属所内の締切日はもっと早く設定していることがありますので、勤務先の担当課へご確認ください。)

※勤務先担当課とは？→お勤めの市町村等の職員課・総務課・人事課等です。

◎住宅貸付等を償還中の皆様へ

“住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書”を送付します

共済組合から、住宅貸付・災害貸付・災害再貸付・在宅介護対応住宅貸付（以下「住宅貸付等」という。）を借入れている組合員へ、所得税からの特別控除を受けるために必要な「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を次のとおり送付します。

年末残高等証明書の発行対象者

用途	送付時期	該当者
年末調整用	令和5年10月下旬	平成26年1月～令和4年12月までに住宅貸付等を受けた物件に入居した者（※）
確定申告用	令和6年1月上旬	令和5年1月～12月までに住宅貸付等を受けた物件に入居した者

※上記の発行対象者以外で特別控除に該当している方は、お手数ですが勤務先の共済組合事務担当者を通して発行依頼してください。

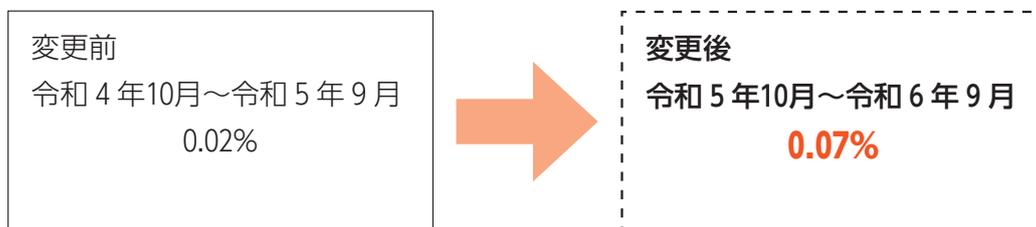
○注意事項

- ・償還期間10年未満の方及び貸付規則に定める完了届が未提出の方は発行しません。
- ・住宅借入等特別控除を受けるには、一定の要件が必要となります。年末残高等証明書が発行されていても控除に該当しない場合があります。特別控除の詳しい内容については、居住地を管轄する税務署にお問い合わせいただくか、国税庁のホームページで確認してください。(https://www.nta.go.jp)
- ・年末残高等証明書の証明額は、令和5年12月末日現在となっております。そのため、**年末残高証明書送付後（11月・12月）に特別控除に該当する貸付けの繰上償還はできません。**

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

令和5年10月からの退職等年金給付（年金払い退職給付）の「基準利率」等が決まりました。 （長期給付の適用を受ける組合員のみ）

☆基準利率の変更



基準利率の変更に伴い、終身年金現価率と有期年金現価率も変更となります。

詳しくは、地方公務員共済組合連合会のHP (<https://www.chikyoren.or.jp/>) からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会 検索

令和5年10月からの貸付利率の改定はありません

平成30年1月より組合員貸付金の利率は地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する退職等年金給付の基準利率を基に決定することとなり、基準利率は10年国債の応募者利回り等を勘案して、毎年10月に見直しが行われます。

令和5年10月から令和6年9月まで適用される基準利率が**0.07%**となったことから、令和6年9月までの貸付利率は下記のとおりとなり、改定はありません。

基準利率	普通貸付 住宅貸付 特別貸付	災害貸付	在宅介護対応 住宅貸付
1.0%以下のとき	1.26%	0.93%	1.00%

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



年金加入記録や年金見込額をWebサイトで確認できます。

(長期給付の適用を受ける組合員のみ)

●確認できる内容

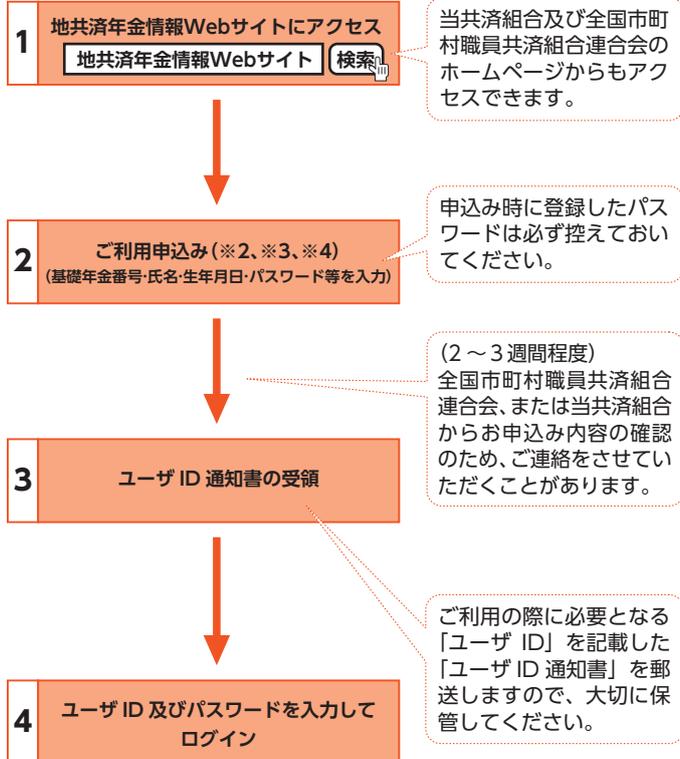
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●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))

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!



年中無休
24時間対応
相談料・通話料
無料

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)



第56回 新潟県町村職員親善野球大会 結果報告

7月22日と8月12日の2日間、三条燕総合グラウンド野球場にて県内7町村参加による「第56回新潟県町村職員親善野球大会」を開催しました。

当日の暑さを凌ぐほどの“熱い”試合が繰り広げられ、津南町チームが優勝しました。

選手の皆さん、お疲れさまでした！

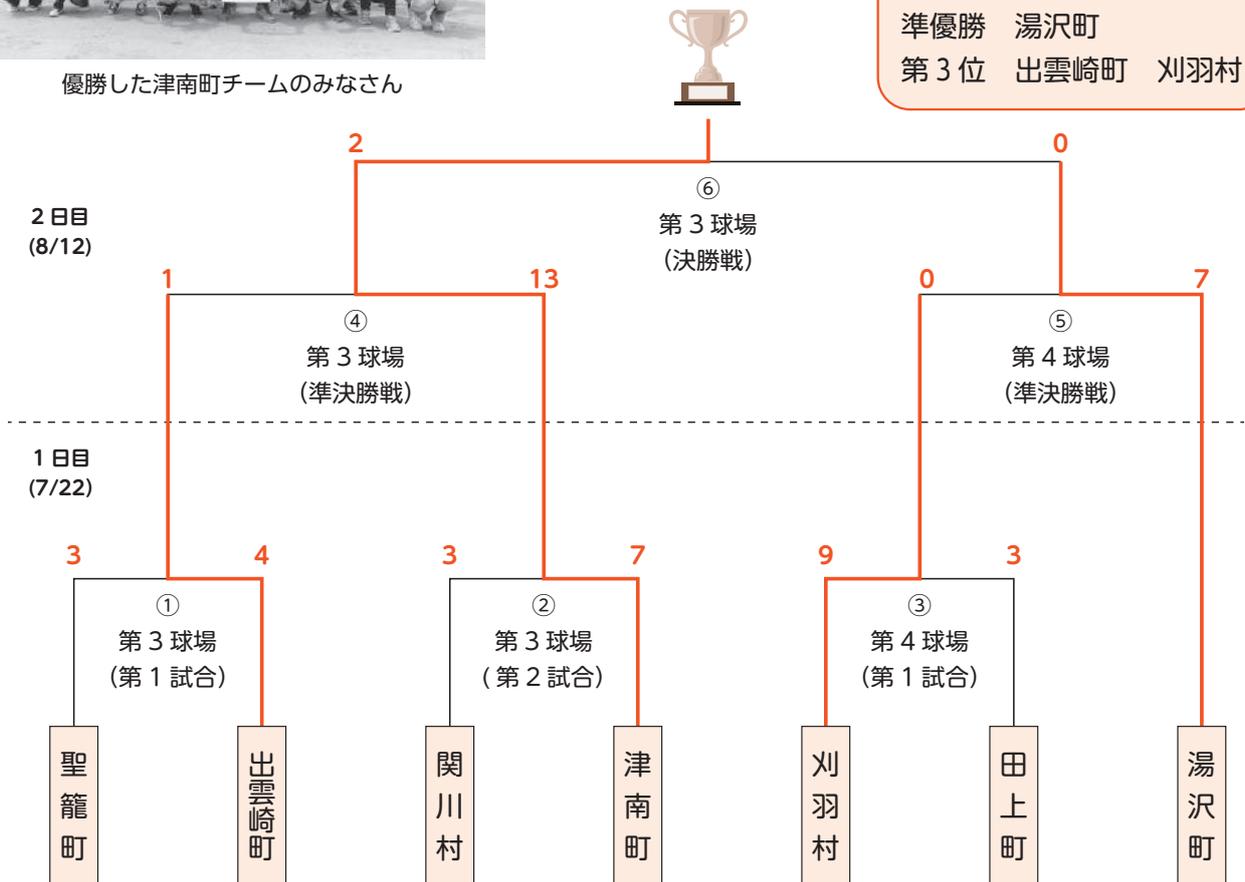
結果は以下のとおりです。



優勝した津南町チームのみなさん



優勝 津南町
準優勝 湯沢町
第3位 出雲崎町 刈羽村



大会の中止に関するお知らせ (保健事業関係)

大会名	開催予定日	中止の理由
新潟県町村職員親善ボウリング大会	令和5年10月28日	参加町村数が5町村未満のため (大会実施要領の定めによる)

NIIGATA HEALTH & SPORTS MILEAGE

にいがたヘルス&スポーツマイルージョ

16種類の機能を搭載!



新潟県の健康アプリ登場!

歩くだけでポイントがたまる!
「地域協力店」で、ポイントを使える!

登録、参加はとってもカンタン!
参加方法等詳細は裏面をご覧ください。

専用ページへの
アクセス方法

にいがたヘルスポ
で検索!



地域協力店は随時募集中!
県までお問合せください



新潟県スポーツ課

〒950-8570
新潟県新潟市中央区新光町4-1
電話:025-280-5091



受託者:株式会社グッピーズ

〒160-0023
東京都新宿区西新宿6-14-1
新宿グリーンタワービル24階
電話:03-5908-3883



今すぐ
ダウンロード

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store



新潟県健康ポイント参加方法

1

アプリをインストール

右記のQRコードより「ゲッピーヘルスケア」をダウンロード後、インストールしてください。



ゲッピーヘルスケア 🔍

❗ **Androidをご利用の方** Google Fitも同時にダウンロードし、連携を必ず行ってください

2

「+」ボタンから新潟県を選択

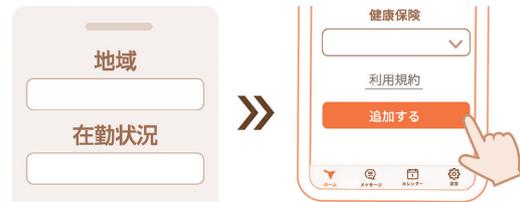
左上の「+」ボタンをタップし、新潟県を選択して項目を追加してください。



3

区分の選択、利用規約への同意

お住まいの地域、在勤状況を入力し、「追加する」をタップ



ポイント付与項目

起動

アプリを
起動したら

2 pt

/日

記録

体重を記録
したら

2 pt

/日

歩く

3,000歩/日

4 pt

以降、1,000歩達成毎に

+
プラス 2 pt

10,000歩/日

+
プラス 4 pt

※ 1日最大20pt

イベント

スポーツ
イベントに
参加したら

100 pt

/回

健康診断

健康診断を
受診したら

100 pt

/月

※月1回のみ

その他にもポイント付与項目を設けています。

上記活動でポイントが貯まったら…

100ポイントごとに地域協力店で
特典を受けることができます！

※特典はお店ごとに異なります。





健康運動指導士
門谷 誠

かんたんエクササイズ!



もんちゃん

けんこう通信



2023.10月

Vol. 41



今回のテーマは「肩」を鍛えるです。
肩の筋肉である「三角筋」は肩を支点とし、さまざまな方向に腕を動かすことができる筋肉で、上半身の中で最も体積が大きい筋肉です。
「三角筋」を鍛えることにより、肩幅が広くなり、逆三

角形の体形など見た目の変化や、基礎代謝が向上することにより、ダイエット効果や筋力向上、肩こりの予防にもつながります。
また、「三角筋」を効果的に鍛えるには、胸を張りすぎず、お腹に力を入れ、視線は正面にした姿勢で行うとよいです。

シヨルダークプレス



①ペットボトル（男性は2L、女性は1L）を準備します。
両足は肩幅程度に、両肘は90度くらいに曲げてペットボトルが耳のラインにくるようにします。

②ハの字を描くように肘を伸ばします。頭の真上にペットボトルがくるように動かしていきます。
上までいったら元の場所へ戻します。

〈動作のスピード〉
あげる時は1・2
おろす時は1・2・3・4の
カウントでゆっくり行いましょう。

〈呼吸〉
吐きながらあげて
吸いながらおろしましょう。

〈回数〉
8回～12回

ストレッチ



伸ばす側の肘を伸ばし、反対の手で肘を押さえます。
胸に近づけるようにして伸ばしていきます。

申し込みは
2日前まで!

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）

10/28
(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」

11/25
(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」

12/23
(土)

「からだが硬い方の
ためのヨガ教室」

内容
「からだが硬い方向向けのストレッチ
とヨガ」

9:00～受付※アルコール消毒
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」(10/28)
「腰痛予防教室」(11/25)
「からだが硬い方のためのヨガ教室」(12/23)
11:15～休憩
11:30～栄養指導「自分に合ったからだづくり
のための栄養学」

12:00～昼食「バランス食」
13:00～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、マシジム、スタジオは
終日利用できます。

[定員]

各回24名
※最少催行人員3名

[参加費]

各回1,500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



☆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!

※セルフケア教室は毎月、テーマを変えて開催しています。詳しくはアクアレー長岡公式HPでご確認ください。

毎月1日
に配信!

自宅で筋トレ!『ウェルネスプログラム動画』配信中!

各月のプログラム「テーマ」はこちら!!

10月

「肩の後ろを引き締める」
(三角筋後部)

11月

「横のお腹を引き締める」
(内・外腹斜筋)

12月

「お尻を引き締める」
(大臀筋)

※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アクアレー長岡で使用するマシンの紹介

【プールゾーン改修工事のお知らせ】 令和5年9月から令和6年1月までの間、プールゾーンの改修工事を行っております。皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



アクアレー長岡

TEL:0258-47-5656

URL:<https://www.aquarenaoka.or.jp>

秋得キャンペーン

皆様のご利用
お待ちしております!

11/7(火)~11/30(木)

施設利用料

通常大人:300円 ▶

※小人:100円
100円

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。

<組合員等施設利用助成対象者>

- 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

休館日:【10月】10日(火)・23日(月)【11月】6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)【12月】4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)



『マンツーマンサポート』のご案内

- ・要予約
- ・時間:45分

料金:無料

運動が初めてで不安な方、
マシンの使い方が分からない方にオススメ!

『フィットネス オリエンテーション』

マシンジム利用方法の説明会になります。
運動が初めての方にはもちろん、
マシンの使い方が分からない方、
効果的な運動方法が知りたい方など、
どなたでもご参加いただけます。

料金:550円

自分に合ったメニューで効果的に
トレーニングをしたい方にオススメ!

『トータル カウンセリング』

筋力アップ・シェイプアップ・運動不
足解消など目的に応じた個別のトレ
ーニングメニューを作成いたします。

料金:550円

体力年齢を把握して、
体づくりをしたい方にオススメ!

『体力測定』

今の自分の体力・運動能力がどのくら
いあるのか確認できるとともに、体力
年齢も判定できます!

※マンツーマンサポートのスケジュールについてはアクアーレ長岡公式HPでご確認ください。

第2弾

『来館ポイントラリー』開催!

組合員と
その家族様限定!

実施期間:12/1(金)~12/31(日)

●ポイント付与の条件●

- ・フルコース利用(1日):1ポイント
- ・体組成測定(無料チケットは除く)1回:2ポイント
- ・マンツーマンサポート(有料)1回:2ポイント
- ・パーソナルトレーニング(有料)1回:5ポイント
- ・ポイントカードはバーデカウンターで配布いたします。

●スタンプ賞品●

- ・10ポイント、20ポイント到達毎に!
「アクアーレ長岡商品券」(500円)プレゼント♪
- ・30ポイント到達で、さらに!!
「アクアーレ長岡商品券」(1,000円)プレゼント♪



※ポイントカードは実施期間において、お一人様1枚とし、ご本人様以外のポイントの集約は無効といたします。

「第12回(後期)体脂肪買取り・貯筋お利息イベント」開催中!

- 実施期間:令和5年9月1日(金)~11月30日(木)
- 参加費:1,000円 ●対象者:組合員とその家族(18歳以上)
- ※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!

☆景品☆

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)

エントリーされた方の中から
抽選で、5名様に「アクアーレ
長岡宿泊優待券(5,000円)」
をプレゼント!!!



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「タラサ・ハンド」「プリ
ス・タイム」より豪華景品をプレゼント!!

☆申し込み方法☆

申込用紙を記入して
バーデフロントへ!

エントリー時に
体組成計で測定

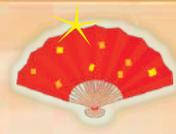
エントリーから4週間
以内に終了測定を行う

体脂肪の減少量or筋肉の
増加量に応じて景品GET!

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!

- アクアール長岡「宿パス」
- アクアール長岡「パーソナルトレーニング割引券」
- アクアール長岡「お食事パスポート」(フードパス)
- アクアール長岡「商品券」

対象:1泊2食付きプランご利用の組合員とその同伴者

【実施期間】
令和6年1/4(木)~2/29(木)

※上記期間にご宿泊の皆様、お一人様1回チャレンジできます。
※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。
ただし、複数名でご宿泊の場合は代表者1名をご提示ください。

上記の景品などが当たります!(空くじなし)

11月~3月末までの期間限定!

ふぐ会席コース

2名様より
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) **9,350円**
(一般 14,650円)



- お品書き
- | | |
|-----------|-----------------|
| 食前酒 梅酒 | 蒸物 茶碗蒸し |
| 先附 河豚白子豆腐 | 酢物 河豚皮と長芋のぼん酢掛け |
| 刺身 河豚刺し | 揚物 河豚の天麩羅 |
| 鍋物 河豚ちり | 食事 雑炊 |
| 箸休め ひれ玉酒 | デザート 季節のデザート |

通年利用!

舟盛会席コース

2名様より
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) **9,350円**
(一般 14,650円)



- お品書き
- | | |
|-------------|---------------|
| 食前酒 梅酒 | 揚物 とうもろこし真丈 |
| 先附 養老豆腐 | 酢物 ズワイ蟹 蟹酢 |
| 前菜 旬の肴盛り合わせ | 食事 炊き込みご飯 釜炊き |
| 台物 長岡牛陶板焼き | 香物 盛り合わせ |
| 蒸物 焼き穴子茶碗蒸し | 留碗 越後みそ仕立て |
| 煮物 金目鯛の煮付け | デザート 季節のデザート |

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。(11月末日まで)
ただし、12月1日から3月末日までは、夕食時にワンドリンク人数分サービスに変更いたします。

宿泊プランは宿泊当日、翌日ともに、温泉・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(15:00)からチェックアウト(10:00)までとなります。
※プールゾーンは令和6年1月31日まで、改修工事のためご利用できません。温泉・マシジム・スタジオは通常営業を行います。
ただし、マシジム・スタジオのご利用は大人のみとなります。

【組合員限定】

特別割引実施中!
お一人様1,000円割引!

＜ご宿泊(1泊2食付き)プランに限り、大人も小人も対象＞
＜実施期間＞
令和5年7月1日~12月31日

●通常の宿泊利用助成額(大人4,000円、小人3,000円)に上乗せして1,000円を割引いたします。●組合員限定特別割引後における最低自己負担額は、大人4,000円、小人3,000円となります。●宿パスとの併用はできません。

アクアール長岡 やど 宿泊パスポート【宿パス】

販売価格 **3,000円**
(有効期限)購入日より **6か月間**

期間中なら何度でも、購入者ご本人様とその同伴者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です。)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!!!



上記の金額は消費税・入湯税込み、宿泊利用助成・特別割引後となります。宿泊利用助成が適用されない場合は、大人4,000円、小人3,000円増し、また、令和6年1月以降のご利用の場合は、さらに1,000円増しとなります。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。

【お問い合わせ・ご予約はこちら】

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

新潟県市町村職員共済組合 保健施設 アクアール長岡

〒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。

インターネットでの
ご予約も可能です



<https://www.aquarenagaoka.or.jp> TEL. 0258-47-5656

アクアール長岡 検索



アクアーレ長岡 組合員用LINE公式アカウント

LINEクーポン配信中!!

ID:@660nred

登録をお願いします!



アクアーレ長岡で使えるお得なクーポンを配信します。12月・1月もお楽しみに♪

- ・令和5年10月11日(水)~10月22日(日):宿パス(3,000円)購入でアクアーレ長岡商品券(1,000円)進呈
- ・令和5年10月24日(火)~10月31日(火):サウナ飯カツカレー(サラダ付き)900円→850円(50円割引)
- ・令和5年11月1日(水)~11月5日(日):組合員限定大人施設利用料300円→100円(200円割引)
- ・令和5年11月7日(火)~11月12日(日):フードパス(500円)→300円(200円割引)

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・**好評発売中!**
アスリート食などのメニューのうち

600円以上の商品1点につき、いつでも200円割引



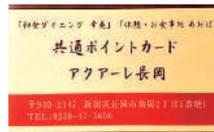
「和食ダイニング辛夷」
「休憩・お食事処あおば」で
ご利用いただけます。

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

健康ランチ

各 **980円**

フードパスご利用で
200円引き!!

平日10食限定

※12/30~1/3は除く

10月・12月



野菜たっぷり豚生姜焼き

11月



酒かす入り煮込みハンバーグ

免疫向上ランチ

免疫向上を
期待できる、
とん汁付き

- *キムチ豆腐 *梅ひじき納豆
- *お新香2点盛 *とん汁
- *ごはん *ヨーグルト



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)

10月



鮭のトマト煮

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。

11月



鶏の水炊き小鍋

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若々しく!

12月



豆腐のおろしぼん酢ステーキ

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ます!



休憩・お食事処 **あおば**

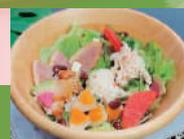
サウナ飯

- 冷やしとろろそば 770円
- ネギ辛味噌ラーメン 880円
- カツカレー (サラダ付き) 900円

フードパスご利用で**200円引き!!**

アスリート食

- パワーサラダ 800円
- スリムサラダ 700円



AQUARE アクアーレ長岡

TEL:0258-47-5656

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

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。

瀬波はまなす荘 おすすめ宿泊プラン

極上プラン

特選お刺身御膳

開催期間：令和6年3月31日まで 除外日：令和5年12月28日～令和6年1月3日

和室8畳・2名1室利用の場合 ※2名様から利用可

平日 大人(中学生～) お一人様 **11,122円**(サ・税込み)

平日 子供(5歳～小学生) お一人様 **5,196円**(サ・税込み)



村上牛ステーキ御膳



※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、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。
- ◎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「極上プランで」とお伝えください。

記念日プラン

開催期間：令和6年3月31日まで

除外日：令和5年12月28日～令和6年1月3日

和室8畳・2名1室利用の場合 ※2名様から利用可

平日 お一人様 **10,629円**(サ・税込み)



※料理は一例です。

- ◎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。)



【売店商品のご案内】

茶碗・鮭の酒びたし・村上茶・岩船産コシヒカリ・岩船麩・笹川流れの塩 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。

- ◎記念日をお祝いし、スパークリングワイン「ボッテガモスカートベタロ」を2名様ごとに1本プレゼント！
(例：3名利用の場合1本 / 4名利用の場合2本)
- ◎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。
- ◎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「記念日プランで」とお伝えください。

日曜・平日限定

ゴールドプラン

開催期間：令和6年3月25日まで

除外日：令和5年12月28日～令和6年1月3日

【和室8畳・2名1室利用の場合】

大人お一人様(中学生～) ※2名様から利用可

1泊2食付 **5,314円**(サ・税込み)

2泊5食付 **9,628円**(サ・税込み)

3泊8食付 **14,442円**(サ・税込み)

★連泊でお得★

- ★連泊すると1泊につき500円お得に!!
- ★連泊時の昼食もサービス
(メニューはお任せいただけます。)
- ◎部屋タイプ(和室、和室大部屋、洋室ツインのみ)、1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。



和室8畳

※ご予約の際は「ゴールドプランで」とお伝えください。

*上記の宿泊プランは、全て平日2名1室(和室8畳)利用時、**宿泊利用助成及び組合員限定特別割引(28ページ参照)**後の金額です。宿泊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、また、令和6年1月以降にご利用の場合は、さらに1,000円増しになります。

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>

【プレミアムパスポート好評販売中】 各宿泊プラン、部屋タイプでのご宿泊で
【プレミアムパスポート3,000円券利用者特典】 プレミアムパスポートがご利用いただけます。

- 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
- 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。)

2名利用の方にオススメ!!



こちらは4名利用にオススメ!!
プレミアムパスポート 5,000円券
 ※4名様まで上記の特典が受けられます。

*パスポートの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。

瀬波はまなす荘オススメ「温泉付き客室」のご案内

和モダン特別室 源泉使用内風呂付
 平日 1泊2食付2名1室利用の場合
 大人(中学生～) お一人様 **11,364円**～(サ・税込み)
 子供(5歳～小学生) お一人様 **7,979円**～(サ・税込み)
 ※夕食がお子様ランチの場合



特別室(洋室ツイン) 源泉使用ユニットバス付
 平日 1泊2食付2名1室利用の場合
 大人(中学生～) お一人様 **9,307円**～(サ・税込み)
 子供(5歳～小学生) お一人様 **5,922円**～(サ・税込み)
 ※夕食がお子様ランチの場合



「プレミアムパスポート」の利用で上記金額からさらに、**1,000円割引**でご利用いただけます!

*上記の宿泊料金は、**宿泊利用助成及び組合員限定特別割引**(28ページ参照)後の金額です。宿泊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、また、令和6年1月以降にご利用の場合は、さらに1,000円増しになります。
 *土曜日、祝日の前日は1,210円(サ・税込み)増し、年末年始(12/28～1/3)は3,630円(サ・税込み)増しとなります。

瀬波はまなす荘公式 LINE 開設しました。
 お得な情報やクーポン等をLINEでお知らせ
 友だち追加はこちらから⇒



～ 休館日のお知らせ～

令和5年【10月】3日(火)4日(水)
 【11月】7日(火)8日(水)
 【12月】5日(火)6日(水)19日(火)20日(水)
 令和6年【1月】9日(火)10日(水)23日(火)24日(水)
 【2月】6日(火)7日(水)20日(火)21日(水)
 【3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。

～ 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6年3月31日



二子島森林公園

村上市の紅葉
 おすすめスポット

紅葉真っ盛りのダム湖でスワンボートを満喫
 三面ダム湖に浮かぶ2つの島を浮き桟橋で結んだ森林公園。秋には周辺の山々が一斉に紅葉し、湖を鮮やかに彩る。岸边にはオートキャンプ場があり、ダム湖ではボートや釣りも楽しめます。

〒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>

組合員限定特別割引実施中

実施期間:令和5年12月31日まで

1泊2食付きでご宿泊の組合員とその家族(宿泊利用助成対象者のみ)限定で、お一人様1泊につき、通常の宿泊利用助成額(大人4,000円、子供3,000円)に上乗せして、**さらに1,000円を特別割引!!**

※ただし、組合員限定特別割引後における最低自己負担額は、大人4,000円、子供3,000円となります。

※プレミアムパスポート(27ページ参照)との併用可

村上の秋の名物

鮭づくしプラン



【期間限定特別開催】 ※2名様から利用可

令和5年11月1日~令和6年1月31日

除外日:令和5年12月28日~令和6年1月3日

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 **8,944円**(サ・税込み)

子供(5歳~小学生)お一人様 **5,559円**(サ・税込み)

(お子様の夕食は、お子様向けの内容となります。)

※「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。

※ご予約の際は「鮭づくしプランで」とお伝えください!

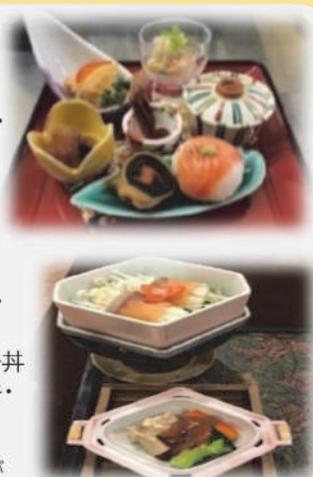
瀬波はまなす荘ならではの

工夫をこらした鮭づくし料理をお楽しみください

お品書き

- ・先 附 飯寿司・鮭南蛮漬け・氷頭生酢・鮭スッポン煮・酒びたし
- ・吸い物 小皮煮
- ・造 り 季節のお刺身
- ・油 物 鮭と舞茸の香り揚げ
- ・蒸し物 鮭の信州蒸し
- ・台 物 二段鍋 ビーフシチュー・鮭の酒蒸しポン酢
- ・食 事 塩引き鮭とイクラの親子丼
- ・デザート 季節のフルーツとケーキ・三点盛り合わせ

※なお、仕入れ状況等により内容が変わる場合がございます。予めご了承ください。



※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12月】7日(木)、8日(金)、14日(木)、15日(金)、21日(木)、22日(金)

【令和6年1月】11日(木)、12日(金)、18日(木)、19日(金)、25日(木)、26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 **8,944円**(サ・税込み)

※「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。

※ご予約の際は「寒ブリづくしプランで」とお伝えください!

新潟の冬を代表する脂ののった寒ブリを存分に味わいましょう

お品書き

- ・先 附 飯寿司・鱒南蛮漬け・めかぶ
- ・吸い物 鱒あら汁
- ・造 り 寒鱒盛り合わせ
- ・油 物 鱒の唐揚げと冬野菜みぞれあんかけ
- ・台 物 鱒しゃぶ ポン酢
- ・蒸し物 茶碗蒸し
- ・焼き物 牛陶板焼き
- ・食 事 鱒のにぎり寿司
- ・デザート 三点プレート盛り

※なお、仕入れ状況等により内容が変わる場合がございます。予めご了承ください



※料理は一例です。

●上記の宿泊プランは、宿泊利用助成及び組合員限定特別割引後の金額です。宿泊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、また、令和6年1月以降にご利用の場合は、さらに1,000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。

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>