

E-life

No.455

2010年1月号








クローズアップ

飯山市

今回は、飯山市から「いいやま旬彩(しゅんさい)の会」による、「長芋とレンコンの蒸し物」「リンゴの白和え」をご紹介します。(20ページ掲載)

Contents

目次

-  P2 新年のごあいさつ
-  P3 **審査** 被扶養者の異動手続きについて
-  P6 **福祉** 年度末退職者のみなさんへ
-  P8 **年金** 年金講座
～退職共済年金について～
-  P11 **医療** 出産費・家族出産費の差額請求手続きについて

アクセス/上信越自動車道「豊田飯山IC」より車で約40分
 JR飯山線「戸狩野沢温泉駅」より車で約15分
 問い合わせ/TEL 0269-69-2888(なべくら高原森の家)
<http://www.iiyama-catv.ne.jp/~morinoie/>



飯山市・なべくら高原 森の家

「なべくら高原 森の家」は、ブナの森で知られる新潟県境、鍋倉山のもとにある体験型宿泊施設です。
 この時期、クロスカントリー、スノーシュー・かんじきを付けての雪中散歩やスノートレッキング、雪合戦、そり遊び、雪だるま・かまくらづくりなど、豪雪地だからこそ体験メニューがたくさん用意されています。また、1月30日・31日には恒例の「なべくら高原スノーシューフェスティバル2010」が行われ、最新型のスノーシューの展示や試乗体験、シヨートツアーなどもあり、冬の信越トレイルの魅力を存分に味わうことができます。
 この他にも予定されているイベントは盛りだくさんで、夜の雪原を歩くナイトハイクなどもあります。ホームページをぜひチェックしてみてください。
 森の家には宿泊コテージ(自炊)があり、夕食付き温泉プラン、朝食付きプランなども用意されています。

豪雪地にGO!
 雪原に感動の出会いが待っている





新年のごあいさつ



長野県市町村職員共済組合

理事長 中沢 一 (坂城町長)

新年明けましておめでとうござ
います。

平成22年の新春を迎え、組合員
並びにご家族の皆様のご多幸とご
健勝をお祈り申し上げます。

近年、我が国の社会保障制度を
取り巻く諸情勢は、社会経済情勢
の変化および急速な少子・高齢化
の進展等に伴い、共済組合を取り
巻く状況は一段と厳しくなり、社
会保障制度改革の必要性が求めら
れております。

短期給付事業においては、医療
費はほぼ横ばいの状況となってい
ますが、前期高齢者納付金および
後期高齢者支援金等の高齢者医療
支援に係る支出が大幅に増加して
おり、健全な財政の確保が困難に
なっているため、引き続き「短期
財政安定化計画」に基づき、医療
費適正化・安定化を図っておりま
す。

平成20年4月から医療保険者に
義務付けられました「特定健康診
査・特定保健指導」につきまして
は、「特定健康診査等実施計画」
に基づき、さらなる受診率の向上
を図っております。

一方、共済年金制度につきまし
ては、全国の市町村職員共済組合

の年金給付を全国市町村職員共済
組合連合会で一元的に処理を行い、
順調に年金の決定・支給が行われ
ております。

公的年金制度につきましては、
民間の被用者・公務員等を通じた
同一保険料・同一給付の実現を趣
旨とした「被用者年金制度の一元
化法案」が平成21年7月に廃案と
なり、その後の政権交代もあり、
不透明な状況となっております。

本組合といたしましても、今後の
年金・医療制度改革等その動向に
注視してまいります。

宿泊事業については、運営委託
会社に、サンパルテ山王、湯香里
荘および湖泉荘の管理運営を委託
しておりますが、利用状況につい
ては年々減少傾向にあり、厳しい
運営となっております。

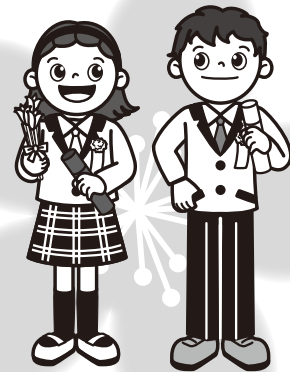
このような状況下ではあります
が、共済制度の円滑な運営と発展
のため最善を尽くす所存でありま
すので、今後とも皆様の変わらぬ
ご支援とご協力を賜りますようお願い
申し上げます。

最後に、本年が皆様にとりまし
てより良い年となりますようご祈
念申し上げます。年頭のごあいさつと
いたします。

謹賀新年

理事長	中沢 一	(坂城町長)
理事 (理事長職務代理者)	小口 利幸	(塩尻市長)
理事	三木 正夫	(須坂市長)
理事	松島 貞治	(泰阜村長)
理事	神山 勝	(長野市)
理事	高山 佳朗	(松本市)
理事	米山 正克	(中川村)
理事	森本 克則	(王滝村)
監事	宮下 正夫	(学識経験者)
監事	菅谷 昭	(松本市長)
監事	下條 浩久	(池田町)
組合会議員	芹澤 勤	(小諸市長)
組合会議員	佐藤 雅義	(軽井沢町長)
組合会議員	高坂 宗昭	(飯島町長)
組合会議員	田中 勝己	(木曾町長)
組合会議員	久保田勝士	(高山村長)
組合会議員	山岸 一延	(須坂市)
組合会議員	山浦 謙一	(小諸市)
組合会議員	松澤 秀樹	(大町市)
組合会議員	鋤柄 敏	(茅野市)
組合会議員	丸山 英樹	(安曇野市)
事務局長	酒井 正紀	ほか職員一同

被扶養者の異動手続きにご協力ください



～ 卒業・進学・就職シーズン ～

共済組合では、3月末で高等学校、大学、専門学校などを卒業予定の被扶養者を対象に卒業後の資格確認調査を行います。卒業後、就職した場合は、速やかに「認定取消」の手続きを行ってください。

手続きが遅れますと、さかのぼって認定取消となり、取消日以降にかかった医療費等を全額返還していただくこととなります。例年このような事例が多く見受けられますので、十分ご注意ください。

また、就職以外の方も状況に応じて異動の手続きが必要となります。

高等学校・大学・専門学校などを卒業	就職する (健康保険加入または所得の増加)	認定取消	提出書類		
			1 被扶養者調査回答・申告書 2 組合員被扶養者証 (亡失等により返納できない場合は「組合員証等返還不能理由書」をご提出ください。) 3 取消日の確認できる書類 (健康保険証の写し、採用通知書の写し、人事通知書の写し、給与支払等証明書など。)		
	進学する /引き続き在学する (無収入)	引き続き認定	平成22年4月以後、 扶養手当の支給あり	提出書類 1 被扶養者調査回答・申告書	
			平成22年4月以後、 扶養手当の支給なし	提出書類 1 被扶養者調査回答・申告書 2 在学証明書(発行日がH22.4.1以後のものに限ります。)	
	求職中/無職 (無収入)	引き続き認定	提出書類 1 被扶養者調査回答・申告書		
アルバイト (月収108,334円未満が目安)	引き続き認定	提出書類 1 被扶養者調査回答・申告書 2 雇用契約書または給与支払等証明書			
療養中(無収入)	引き続き認定	提出書類 1 被扶養者調査回答・申告書 2 診断書			

※被扶養者調査回答・申告書は、3月に共済事務担当課を経由して対象となる方に配布いたします。

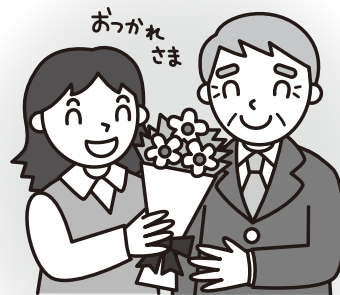
※上記の表は一般的な事例のため、該当にならないケースや不明な点は、所属所の共済事務担当課または共済組合医療福祉課審査担当まで照会願います。

※通信制など(全日制でない学生)の場合、就労条件により引き続き被扶養者として認定できないケースがあります。

※今回の調査対象でない方でも、就職等により健康保険加入または所得の増加により認定取消となる方は、速やかに手続きを行ってください。

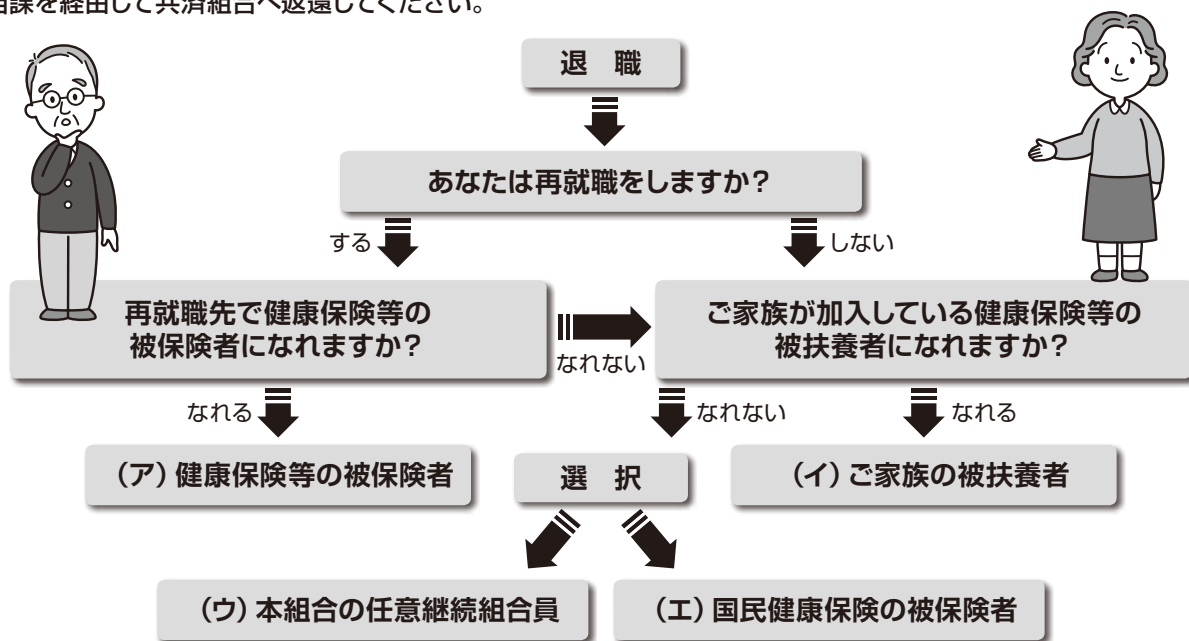
退職後の医療保険制度

—3月末退職される皆様へ—



退職により、組合員資格は退職日の翌日から喪失することとなり、被扶養者に認定されているご家族についても被扶養者認定が取消となりますので、医療保険の適用を受けるため、退職されたすべての方は次のいずれかの医療保険制度に加入しなおす必要があります。

なお、資格喪失後は、現在お持ちの組合員証等は使用できなくなりますので、退職後速やかに所属所の共済事務担当課を経由して共済組合へ返還してください。



- (ア) 健康保険等の被保険者（強制加入）
再就職先で健康保険に加入できるか、事業所にご確認ください。
- (イ) ご家族の被扶養者
年収130万円未満（60歳以上または障害年金受給者は180万円未満）であることその他、各健康保険組合独自の認定基準がありますので、被扶養者になれるか、ご家族が加入している健康保険組合等へご確認ください。
- (ウ) 本組合の任意継続組合員
- (エ) 国民健康保険の被保険者
(ア) (イ) に該当しない方は、本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。任意継続掛金と国保税（保険料）の負担額等を事前に確認し、加入制度を決定するときの参考にしてください。

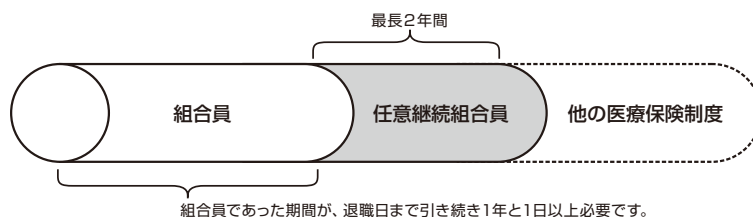
退職後も受けることのできる短期給付

退職後であっても、在職中と同様に請求することにより受けることのできる短期の給付があります。ただし、退職後に加入することになった他の健康保険組合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ので、ご注意ください。

- 出産費：1年以上組合員であった方が退職後6か月以内に出産した場合
(任意継続組合員の場合は、任意継続組合員の資格喪失日から6か月以内)
- 埋葬料：退職後3か月以内に死亡した場合
(任意継続組合員の場合は、任意継続組合員の資格喪失日から3か月以内)
- 傷病手当金：1年以上組合員であった方が退職した際に傷病手当金を受けている場合は支給期間終了まで
- 出産手当金：1年以上組合員であった方が退職した際に出産手当金を受けている場合は支給期間終了まで

任意継続組合員制度とは

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（後期高齢者医療制度の被保険者を除く。）の希望により、その退職の日から20日以内に共済組合へ加入の申し出をし、任意継続掛金を払い込んだ場合に、引き続き短期給付を受け、福祉事業の一部を利用することができます。



対象者	組合員およびその被扶養者									
期間	退職後2年間（中途での資格喪失可能）									
手続き	退職後20日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」を所属所経由で本組合へ提出してください。									
掛金	<p>任意継続組合員の掛金には、医療等に係る短期任意継続掛金と介護保険制度に係る介護任意継続掛金（40歳以上65歳未満の者が該当）があり、次のとおり算出されます。</p> <p>短期任意継続掛金（月額）＝掛金標準額×87.7 / 1000（平成21年度の率） 介護任意継続掛金（月額）＝掛金標準額×10.125 / 1000（平成21年度の率） ※平成22年度の率は未定です。</p> <p>掛金標準額は次のうちいずれか少ない額となります。</p> <p>①退職時（退職月初日）の給料額 ②退職時（退職月初日）の給料額×0.8（退職時の年齢が55歳以上で、組合員期間が15年以上あり、かつ55歳到達以後初めての退職である者に限られます。） ③全組合員の平均給料額 1月1日における全組合員の平均給料が、次年度4月1日から適用されます。 参考：平成21年度平均給料額＝326,000円 ※平成22年度額は未定です。</p>									
掛金納入法	年払い、半年払い、月払いの3通り（年払い、半年払いの場合、前納割引適用あり） 本組合送付の納付書により最寄りの金融機関から納付していただきます。									
年間掛金額の例	<table border="0"> <tr> <td>（平成21年度ベース）</td> <td>年払い</td> <td>375,886円</td> </tr> <tr> <td>掛金標準額が326,000円の場合</td> <td>半年払い</td> <td>378,953円</td> </tr> <tr> <td></td> <td>月払い</td> <td>382,680円</td> </tr> </table>	（平成21年度ベース）	年払い	375,886円	掛金標準額が326,000円の場合	半年払い	378,953円		月払い	382,680円
（平成21年度ベース）	年払い	375,886円								
掛金標準額が326,000円の場合	半年払い	378,953円								
	月払い	382,680円								
給付	短期給付（傷病手当金、出産手当金については在職中に受給権が発生したものに限る。）および人間ドックなどの各種検診料の助成、本組合の施設や契約施設等に係る施設利用助成等の福祉事業の一部の適用もあります。									



- 任意継続組合員証は、任意継続掛金の入金確認後、払込月までの有効期限を記載して、届出されている住所へ送付します。
また、有効期限を過ぎた任意継続組合員証等は、必ず本組合に返納してください。
- 掛金納入方法は、任意継続組合員資格取得の申出時に選択していただきます。手間がかからず掛金額も有利な年払い・半年払いがおすすめです。
なお、年払い・半年払いを選択された方が、年度途中で任意継続を終了した場合でも、未経過の月分の掛金はお返しいたしますのでご安心ください。（任意継続の終了とは、他の共済組合や健康保険の被保険者となった。任意継続組合員の資格喪失希望を共済組合に申し出たなど。）

年度末退職予定のみなさんへ

福祉事業〈貸付・ライフサポート年金〉の退職に伴う手続き

貸付事業をご利用の方

退職時において貸付金の残高がある方は、未償還貸付金を全額償還していただくことになります。その際は、退職手当からの控除となりますが、退職手当の額が未償還貸付金に満たない場合は、その差額を本人が払い込むことになります。また、3月10日までに申出ることにより、退職前に全額を繰上償還することもできます。

ライフサポート年金にご加入中の方

〈退職後継続プラン〉

加入されている方（配偶者分も含みます。）は、退職後75歳まで継続加入することができます。継続等にあたって、継続の意思確認と契約者を共済組合から個人へ名義変更する手続きが必要となります。

〈一時払退職後終身プラン〉

本年度導入の「一時払退職後終身プラン（引受会社：明治安田生命保険相互会社）」については、一定の条件を満たした方が加入することができる制度です。

両プランについては、該当者あてに、ご案内、手続き等の関係書類を送付しますので、必要な手続きをお願いします。（60歳定年退職の場合の流れについては7ページ参照。）

なお、両プラン以外のライフサポート年金および他のプランについては、退職により自動脱退となりますので、手続きは不要です。

一時払退職後終身プランとは…

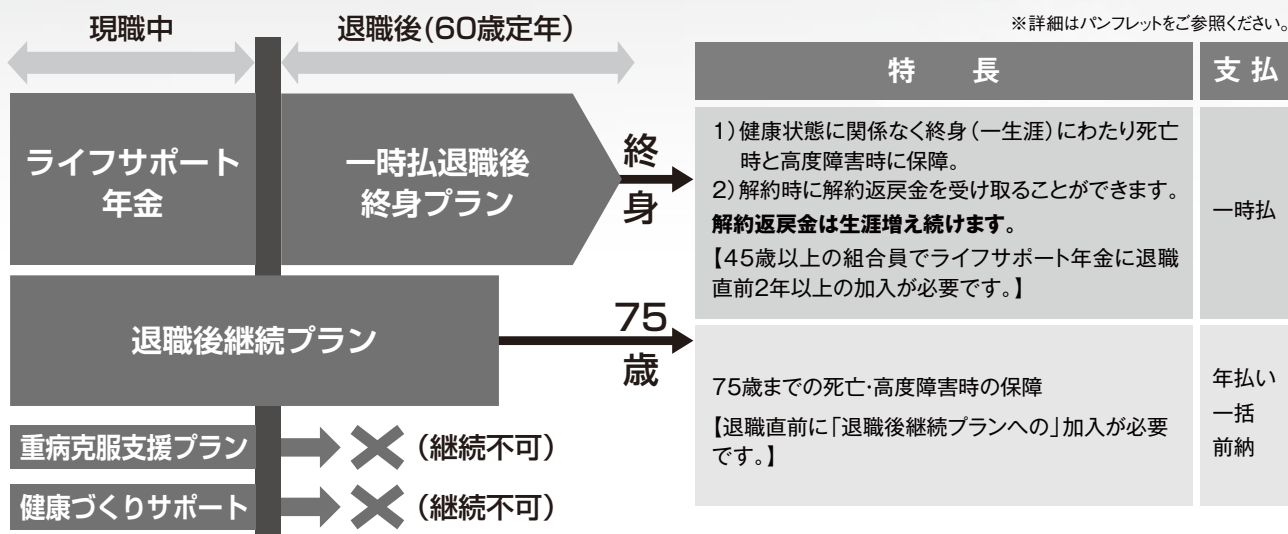
ご退職後の保障を目的としており、在職中「ライフサポート年金」にご加入されていた方のみお申し込みいただけます。

- ◎死亡または所定の高度障害状態になられた場合、死亡・高度障害保険金をお支払いいたします。
- ◎保険料はご加入時に一括して払込みいただけます。
- ◎原則、健康告知は不要です。

※「ライフサポート年金」の既加入保険金額（死亡・高度障害保険金額）を上回る場合や、脱退後1か月を超えた場合は告知書扱いとなります。

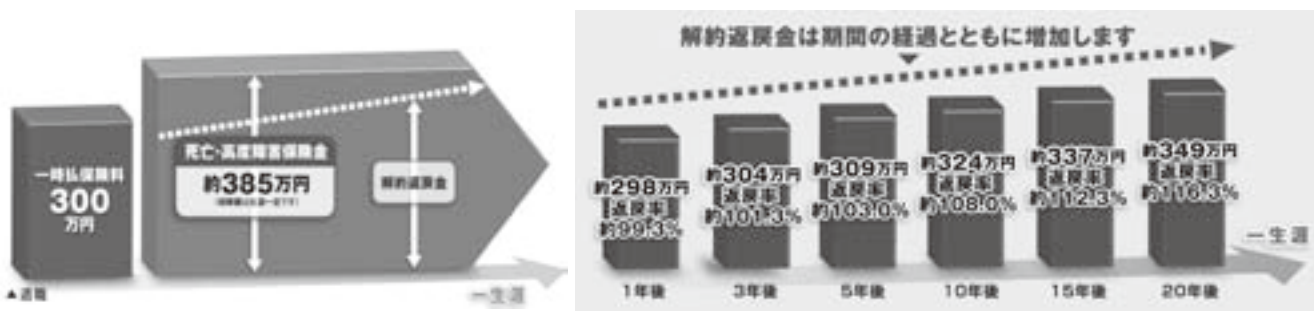
「ライフサポート年金」退職後制度のご案内

<概要>



ゆとりある老後のために、退職金を増やしましょう!!

<一時払退職後終身プラン> 【加入例】 保険年齢60歳の男性が一時払保険料300万円に加入の場合



《60歳定年退職の場合の流れ》

順に沿って手続きを進めてください。【意思確認用紙】について(継続の有無に関わらず)全員提出にご協力をお願いします。

- ① 退職後制度ご案内資料の配布 **1月上旬** 明治安田生命 → 共済組合 → 退職予定者
- ② 「意思確認用紙」の提出 **3月上旬** 退職予定者 → 明治安田生命
- ③ 「申込書」の提出 **3月末** 退職予定者 → 明治安田ライフプランセンター
- ④ 「保険料」の送金 **4月末** 退職予定者 → 明治安田ライフプランセンター
- ⑤ 退職後制度保障開始 保険証券はご契約成立後郵送いたします。

定年退職以外の方は順次ご案内します。
 資料をご希望の方は共済組合へお申し出ください。
 資料を送付させていただきます。

連絡先

長野県市町村職員共済組合
 医療福祉課 福祉担当

TEL.026-228-5724

年金講座

～退職共済年金について～

その1 退職共済年金はいつから受給できるの？

退職共済年金は、本来65歳から支給されることになっていますが、支給要件を満たしていれば、生年月日に応じた年齢で年金を受けることができ、これを65歳から支給される退職共済年金とは別に「特例による退職共済年金」といいます。

すなわち、この「特例による退職共済年金」は、受給権者が65歳に達したときには受給権が消滅し、新たに「本来支給の退職共済年金」の受給権が生じることになります。

特例による退職共済年金の支給要件

次のいずれにも該当するときは、65歳に達するまで特例による退職共済年金が支給されます。

- ① 60歳以上であること（年金の支給開始年齢により65歳まで段階的に引き上がります。）
- ② 組合員期間^(注1のイの期間)が1年以上あること
- ③ 組合員期間等^(注1)が25年以上^(注2)あること

(注1)「組合員期間等」とは、次の期間を合計した期間です。

- イ 地方公務員の期間、または国家公務員の期間
- ロ 厚生年金の期間、または日本私立学校振興・共済事業団の期間
- ハ 国民年金の期間（第3号被保険者、免除期間を含む。）

(注2)「25年」については、昭和31年4月1日以前に生まれた人は、生年月日に応じて下表のとおり20～24年の短縮措置があります。

この場合の組合員期間等は、(注1)のイ、ロの期間を指し、ハの国民年金の加入期間は除かれます。

生年月日	組合員期間等
昭和27年4月1日以前に生まれた人	20年
昭和27年4月2日から昭和28年4月1日までの間に生まれた人	21年
昭和28年4月2日から昭和29年4月1日までの間に生まれた人	22年
昭和29年4月2日から昭和30年4月1日までの間に生まれた人	23年
昭和30年4月2日から昭和31年4月1日までの間に生まれた人	24年



請求手続きについて

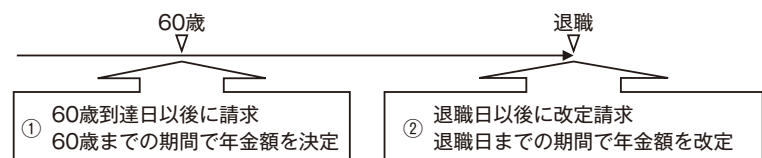
支給要件を満たし、支給開始年齢に到達したら、在職中であっても退職共済年金の請求手続きを所属所共済事務担当課で行ってください。

ただし、在職中は原則全額支給停止となります。

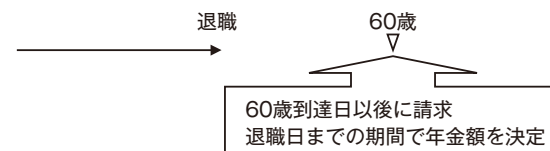
なお、65歳になると「特例による退職共済年金」は消滅し、新たな請求により「本来支給の退職共済年金」が支給されます。

また、65歳から国民年金の老齢基礎年金が支給となるため、別途請求手続きが必要となります。

例1) 支給開始年齢が60歳の方が在職中に60歳に到達した場合
①と②の請求が必要となります。



例2) 支給開始年齢が60歳の方が退職後に60歳に到達した場合



なお、年金の決定は、請求書を受けてから4か月程度期間を要することをご承知おきください。決定のお知らせは、請求手続きを行った所属所を経由して通知いたします。

支給開始年齢の段階的引き上げ

特例による退職共済年金は、次のとおり生年月日より支給開始年齢が段階的に引き上げられ、昭和36年4月2日以後生まれの一般組合員、昭和42年4月2日以後生まれの特定消防組合員^(*)には特例による退職共済年金はなくなります。

(*) 特定消防組合員とは、消防司令以下の消防職員であった者で組合員期間等が25年以上あり、かつ、退職時または年金支給開始年齢到達時まで引き続き20年以上当該消防職員として在職していた組合員をいいます。

生年月日 ()内は特定消防組合員の場合	給与比例部分 組合員期間と平均給与に応じて算出される部分	定額部分 組合員期間に係る老齢基礎年金相当部分として共済組合が支給する部分	老齢基礎年金 日本年金機構から支給される部分
昭和18(24)年4月2日～ 昭和20(26)年4月1日	特例による退職共済年金		
	給与比例部分	定額部分	本来支給の退職共済年金 国民年金 老齢基礎年金
	△60歳	△62歳	△65歳
昭和20(26)年4月2日～ 昭和22(28)年4月1日	特例による退職共済年金		
	給与比例部分	定額部分	本来支給の退職共済年金 国民年金 老齢基礎年金
	△60歳	△63歳	△65歳
昭和22(28)年4月2日～ 昭和24(30)年4月1日	特例による退職共済年金		
	給与比例部分	定額部分	本来支給の退職共済年金 国民年金 老齢基礎年金
	△60歳	△64歳	△65歳
昭和24(30)年4月2日～ 昭和28(34)年4月1日	特例による退職共済年金		
	給与比例部分		本来支給の退職共済年金 国民年金 老齢基礎年金
	△60歳		△65歳
昭和28(34)年4月2日～ 昭和30(36)年4月1日	特例による退職共済年金		
	給与比例部分		本来支給の退職共済年金 国民年金 老齢基礎年金
	△61歳		△65歳
昭和30(36)年4月2日～ 昭和32(38)年4月1日	特例による退職共済年金		
	給与比例部分		本来支給の退職共済年金 国民年金 老齢基礎年金
	△62歳		△65歳
昭和32(38)年4月2日～ 昭和34(40)年4月1日	特例による退職共済年金		
	給与比例部分		本来支給の退職共済年金 国民年金 老齢基礎年金
	△63歳		△65歳
昭和34(40)年4月2日～ 昭和36(42)年4月1日	特例による退職共済年金		
	給与比例部分		本来支給の退職共済年金 国民年金 老齢基礎年金
	△64歳		△65歳
昭和36(42)年4月2日～	本来支給の退職共済年金 国民年金 老齢基礎年金		
			△65歳

長期加入者と障害者の ● 特例による ● 退職共済年金の特例

特例による退職共済年金の受給権者のうち、昭和36年4月1日までに生まれた一般組合員および昭和42年4月1日までに生まれた特定消防組合員が、組合員でなく、かつ、次のいずれかに該当する場合は、特例による退職共済年金の給与比例部分と合わせて定額部分が加算されます。

ア 傷病により障害等級に該当する程度の障害の状態にあるとき
(請求の翌月から加算されます。)

イ 組合員期間が44年以上であるとき



●退職共済年金決定請求書の用紙などの事前送付について●

平成22年1月以後に退職共済年金の受給権が発生する組合員については、事前に退職共済年金決定請求書の用紙などを所属所を経由して送付することになりました。

受給権発生月の前月を目安に送付いたしますので、お手元に届きましたら受給権発生日以後に添付書類を取り揃え、請求手続きを行ってください。

また、退職された後に受給権が発生する方は、退職共済年金決定請求書の用紙などをご本人あてに直接送付を行っていただきますので、退職後に氏名・住所が変更となった場合には、共済組合に「住所・氏名変更届」のご提出をしてください。

この変更手続きがされていないと、退職共済年金決定請求書の用紙などが事前にお手元に届かないことがありますので、ご注意ください。

その2 年金を繰上げて受給することはできるの？

生年月日に応じて60歳代前半の年金受給額を厚くするために、減額して年金を支給開始年齢よりも早く受給することができます。

繰上げ請求した年金は請求日の翌月から支給対象となり、請求は月単位で行うことができ、減額率は1月につき0.5%となります。

生年月日に応じて繰上げ対象期間・対象部分が異なります。

※（ ）内は特定消防組合員の生年となります。

昭和18 (24) 年4月2日から昭和24 (30) 年4月1日生まれの人

60歳から定額部分の支給開始年齢になるまでの間

定額部分を繰上げて請求をすることができます。

この場合は、65歳から支給される老齢基礎年金の一部を繰上げ請求することとなります。

また、老齢基礎年金の全部を繰上げ請求することもできますが、この場合は、定額部分のうち老齢基礎年金相当部分の支給が停止されます。

昭和24 (30) 年4月2日から昭和28 (34) 年4月1日生まれの人

60歳から65歳になるまでの間

65歳から支給される老齢基礎年金を繰上げて請求することができます。

昭和28 (34) 年4月2日から昭和36 (42) 年4月1日生まれの人

60歳から給料比例部分の支給開始年齢になるまでの間

給料比例部分を繰上げて請求をすることができます。

この場合は、65歳から支給される老齢基礎年金も同時に繰上げ請求することとなります。

昭和36 (42) 年4月2日以後生まれの人

60歳から65歳になるまでの間

65歳から支給される退職共済年金を繰上げて請求することができます。

この場合は、65歳から支給される老齢基礎年金も同時に繰上げ請求することとなります。



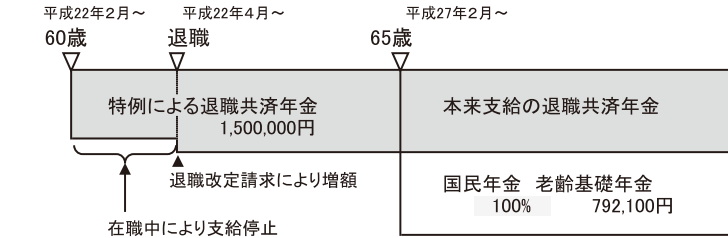
例3 今年度末60歳定年退職の一般組合員の方が退職に合わせ、平成22年3月に老齢基礎年金を繰上げて請求した場合

昭和25年1月2日生まれ、退職改定請求による退職共済年金決定額1,500,000円。

65歳から支給の老齢基礎年金額792,100円と仮定します。

また、あくまでもイメージですので、実際の支給とは異なることがあります。

○繰上げ請求しない場合

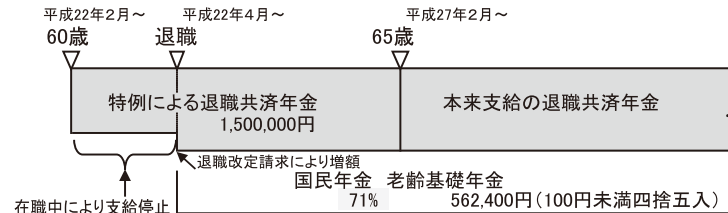


《年金額の動き》

平成22年4月～1,500,000円
平成27年2月～2,292,100円

繰上げ請求しない場合は65歳からの受給額が多いため、受給するうちに、受給総額は78歳の途中で繰上げ請求した場合に追いつきます。

○繰上げ請求した場合



平成22年4月～2,062,400円
平成27年2月～額変更なし

減額率=0.5%×繰上げ請求月から65歳到達月の前月までの月数
よって、58月繰上げるので、29%が減額

●繰上げ請求についての注意点●

- ①一度決められた減額率は、一生変わらず、請求すると取消しはできません。
- ②請求後は、事後重症による障害共済年金、障害基礎年金、寡婦年金を受けられません。
- ③請求後は、退職共済年金等の長期加入および障害者の特例措置を受けられません。
- ④遺族共済年金、遺族厚生年金が支給されると、併給調整により受給中の繰上げ支給の老齢基礎年金は65歳になるまで支給停止となります。

繰上げ請求については、目先の損得勘定だけで判断するのではなく、請求者本人の事情（退職後の収入、資産、再就職の有無、健康状態、他の年金の受給状態等）や上記の注意点を考慮して判断することが大切です。



出産費・家族出産費の直接支払制度における 差額請求の手続きについて



平成21年10月1日から、共済組合が分娩費用を出産費および家族出産費の範囲以内で直接医療機関に支払う直接支払制度が実施されています。

医療機関が、共済組合に請求する額が出産費および家族出産費給付額の42万円未満の場合は、その差額を組合員に対して支払います。(産科医療補償制度加算対象分娩でない場合は39万円)

なお、当該制度の実施猶予により、平成22年3月末まで実施されていない医療機関がありますので、出産予定の医療機関で確認してください。*直接支払制度については、「E-Life 共済だより10月号」に掲載

差額請求

差額のある組合員には、共済組合から「差額請求書」を送付します。

～請求書送付月および支給時期は、概ね出産月の2か月後です～

○共済組合では…

- ①医療機関からの専用請求書により分娩費用等の処理
- ②差額がある場合は、「出産費・家族出産費差額請求書」を送付
- ③差額請求書の受付後、差額支給

○組合員の方は…

- ①共済組合から送付の請求書に必要事項を記入
- ②所属所の共済組合担当の方へ提出(添付書類は必要ありません)



◇内払金支払依頼

医療機関からの専用請求書での処理が原則ですが、同請求書が共済組合に到達する(共済組合が差額請求書を送付する)前に差額を内払金として支払を依頼することもできます。

詳しくは、医療福祉課 医療担当(直通 TEL 026-228-5637)まで、お問い合わせください。

医療費通知書送付のお知らせ

～平成22年3月に送付予定です～

病気やケガの治療のため、組合員証(組合員被扶養者証)の提示により病院などで受診した場合、皆さまが医療費の一部を窓口で支払い、残りの額は共済組合が支払っています。

この支払いは、組合員の皆さまの掛金と地方公共団体の負担金によってまかなわれています。

この大切な掛金や負担金を有効に使うため、また、医療費についての認識と理解を深めていただくことを目的として、医療費総額や共済組合が支払う額などを記載した医療費通知書の送付を行っていますので、皆さまが保管されている医療内容が明示された領収書と照らし合わせながら、ご覧ください。

医療費通知書は、病院など保険医療機関からの診療報酬明細書等(レセプト)をもとに組合員(世帯)単位で作成のため、組合員と被扶養者が同じ通知書に記載されますので、被扶養者の方にもこの通知の実施をお伝えいただき、差し支えがある場合はお申し出ください。

なお、医療費通知書の再交付はできませんので大切に保管されますようお願いします。

この通知は、個人情報保護法に基づき通知させていただいています。

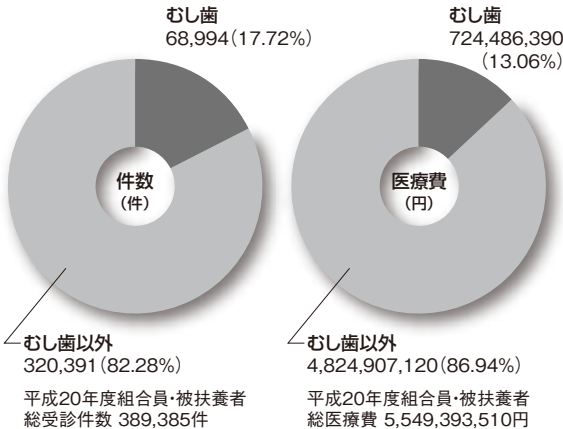
みなさんの医療費は一!?



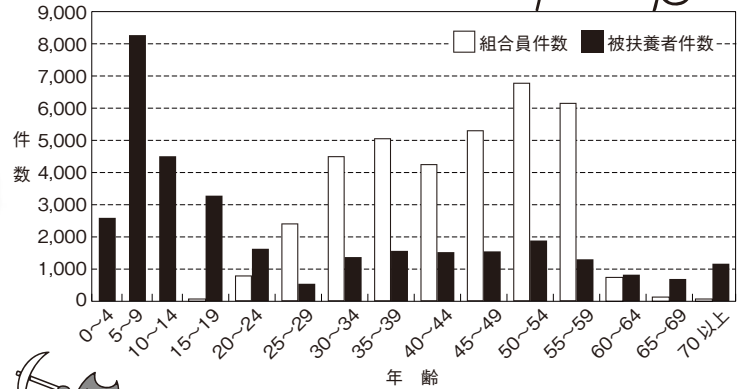
医療費統計 vol. 14 — むし歯

今回は平成20年度の医療費統計で1位を占めている「むし歯」について、件数および医療費の割合をお知らせします。

◎121病類に分類した「むし歯」の占める割合



◎年齢階層別「むし歯」受診状況



◎過去3年間の総受診件数に占める「むし歯」の割合

	総受診件数			組合員「むし歯」受診状況		被扶養者「むし歯」受診状況		全体「むし歯」受診状況	
	組合員数 (人)	被扶養者数 (人)	総受診件数 (件)	件数 (件)	割合 (%)	件数 (件)	割合 (%)	件数 (件)	割合 (%)
平成18年度	28,124	33,170	397,920	36,857	19.64	34,161	16.25	71,018	17.85
平成19年度	27,707	32,503	398,374	36,250	19.22	33,071	15.77	69,321	17.40
平成20年度	27,309	28,205	389,385	36,263	19.52	32,731	16.07	68,994	17.72

平成20年度は「むし歯」にかかる総医療件数に占める割合は17.72%で、総医療費の13.06%を占め、「むし歯」にかかる医療費だけでも、約7億2,400万円かかっています。

また、組合員の方は50歳代の方の受診が多いことがわかります。「むし歯」は定期的な検診を受けることで、早めに発見、治療することが大切です。

食事や生活習慣にも気をつけ、自分の「歯」を大切にしましょう。



平成22年度短期財源率 引き上げ検討!!

平成20年4月からの後期高齢者医療制度の創設等により、支援金および納付金等の高齢者支援に係る支出の増加のため、平成20年度に短期財源率を引き上げました。

医療給付が増加傾向にある中、昨年の給料および期末手当の減額によりさらに収入の減少となります。

また、今年度は、早くから新型インフルエンザが流行し猛威を奮っていますが、これから季節性インフルエンザの時期とも重なり、ますます短期財政に

影響を及ぼしかねない状況です。

短期事業の安定した運営を確保するため、平成22年度は、財源率の引き上げを検討していますので、ご理解とご協力をお願いします。

医療給付 約2億円増加!	掛金負担金 約2億3,100万円減少!
(9月末現在の昨年度との比較)	

公務・通勤災害での 組合員証等の使用はできません!!

No!

組合員証・組合員被扶養者証についてのお願い

公務（通勤）による負傷等は、共済組合からの医療給付は受けることができません。
必ず、所属所長に届出の上、**地方公務員災害補償基金**に申請し認定を受けてください。

◎勤務中や通勤途上の交通事故等の第三者加害行為による負傷であっても、組合員証等は使用できません。

また、パート等により働いている被扶養者の方も、取扱いは同様となりますので**労災の申請**をしてください。

短期財政が厳しい状況にあり、医療費増嵩対策の推進を図っていますので、引き続き組合員のみなさんのご協力をお願いします。

特定健診の受診と保健指導の利用をお願いします

特定健康診査を受診するための受診券と、特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）を利用するための利用券の有効期限は下記のとおりとなりますので、期限内に受診・利用してください。

なお、受診券・利用券を紛失した場合は、各所属所の共済事務担当者または共済組合医療福祉課福祉担当までご連絡ください。

*実施機関は共済組合ホームページで確認願います。
(URL <http://www.nagano-kyosai.jp>)

特定健診受診券の有効期限は1月31日

被扶養者、任意継続組合員およびその被扶養者で、対象の方に配付しました、**特定健康診査受診券の有効期限は2010年1月31日まで**となります。

保健指導利用券の有効期限は3月31日

特定健診の結果により、対象の方に配付しました、**特定保健指導利用券の有効期限は2010年3月31日まで**となります。

期限内に初回支援（面接による支援）等を利用してください。



お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724

食べたもので体は作られている。
必要以上に食べているから、太る。



1日あたり240kcal 減らしましょう

1カ月に
1kg減らす
ために、

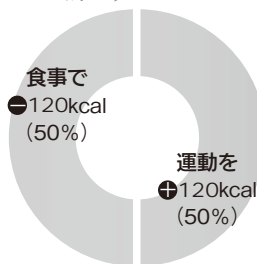
体脂肪 1kg = 約 7000kcal
7000kcal ÷ 30日 = 233kcal

☑ 食事で120kcal ・ 🚶 運動で120kcal

無理なく続けられる減量のめやすは「1カ月1kgペース」。そのためには1日あたり約240kcal分の摂取カロリーを減らすか、消費カロリーを増やす必要があります。

おすすめは、半分の120kcalを食事で減らし、半分の120kcalを運動で消費する方法です。120kcalの運動とは、約30分のウォーキングがめやす(体重60kg・時速6kmの場合)。毎日30分、今よりも歩く時間を増やし、同時進行で120kcal分の食事を減らしましょう。

1日 240kcal
減らすには…



忙しくてもできる！ メタボ予防 食のヒント



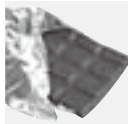



メタボ
健診
2年目

ヒント

1 今の自分の「食」を見直す

食べる量は変わっていないのに太ってきた…、それは加齢に伴って基礎代謝(寝起きするだけで消費されるエネルギー)が落ちてきたためです。日頃なにげなく食べているものを、カロリーの低いものに変えたり、食べる回数を減らしていきましょう。

🍷 **スイーツを見直す** ついつい食べていませんか？ (カロリーは一般的なめやすです)

	シュークリーム 290kcal	👉		もなか 120kcal	170kcal 減
	板チョコ(半分) 200kcal	👉		かりんとう(30g) 150kcal	50kcal 減
	アイスクリーム 250kcal	👉		フルーツゼリー 150kcal	100kcal 減

🍱 **丼メニューを見直す** 脂質・塩分が高いメニューに要注意

	天丼 800kcal	👉		海鮮丼 620kcal	180kcal 減
	牛焼肉丼 750kcal	👉		親子丼 650kcal	100kcal 減

おなかまわりが気になる方に、
食事改善のヒントをご紹介します。
「すべて手作りです」「○○禁止！」
なんて無理なことはありません。
「これなら続けられるかも」と思ったら、
今日からでも始めてみませんか？

ヒント 4 3食の比率と順番を見直す

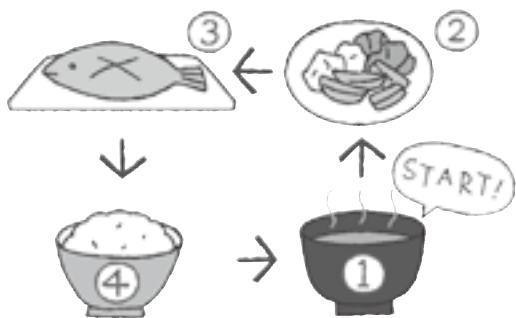
㊦ 夕食はできるだけ軽く

夜の食事は体脂肪として蓄積されやすいので、夕食を軽くすることが減量への近道です。そのためは、夕食時におなかが空きすぎないように、昼食をしっかりと。1日の食事量を10としたら、**朝3：昼4：夜3**、あるいは**朝3：昼3：夜4**の比率で。「夕食を軽くすると体重が軽くなる!」と覚えましょう。



㊦ 食べる順番は「汁物→野菜→肉・魚→炭水化物」で

まず、あたたかい汁物で空腹感をおさえ、代謝を高めます。次に、野菜で胃袋を満たし、また血糖値の上昇をゆるやかにします。その後、肉や魚などのおかず、ごはんやパンなどを食べ、また汁物に戻ります。順番に気をつけて食べると、1食の総量を抑えられます。



★ 仕事で遅くなったとき、夕食はどうする? ★

減量の基本は、寝る2時間前には何も食べないこと。しかし、残業などで夕食が遅くなることもあります。そんなときは、「低脂肪」で「消化がよい」ものを「軽めに」食べましょう。

豆腐、茶碗蒸し、そば、うどん、雑炊、お茶漬けなどがおすすめです。夕方におにぎりを1つ食べ、遅い時間の夕食の量を減らすのもよいでしょう。

ヒント 2 食べたものを記録する

「レコーディングダイエット」として定着している方法です。自分が食べたものをすべて記録することで食事への意識が高まり、結果的に減量に成功する人が多いようです。専用の用紙を使って毎日の体重と食事を記録する、手帳のスミに小さく書く、インターネットの無料サービスを利用するなど、さまざまな方法があります。



ヒント 3 よくかむ

よくかんで食べると、脳の視床下部から食欲を抑える物質が分泌されます。早食いを防ぎ、胃腸への負担も小さくできます。

めやすは、飲み込もうと思ったときに「**プラス5回かむ**」。理想はひと口30回かむことですが、徐々に増やして習慣化しましょう。









㊦ お酒の量を減らす アルコールは食欲を増進させます

			
ビール 中ジョッキ (500ml) 200kcal	ワイン (100ml) 70kcal	レモンサワー (小ジョッキ) 120kcal	日本酒 (1合) 180kcal

「もう1杯!」をやめれば、こんなにカロリー減!

㊦ 洋食メニューを見直す 高脂肪のメニューに要注意

	カルボナーラ 840kcal		ボンゴレ 540kcal 300kcal 減
	ドリア 650kcal		リゾット 430kcal 220kcal 減
	オムライス 800kcal		チキンピラフ 650kcal 150kcal 減

入学・修学貸付のご案内

共済組合の貸付事業には、お子様などの入学や修学中にかかる費用に対して貸付を行う「入学貸付」と「修学貸付」があります。貸付時期や金額等はそれぞれ下記のとおりとなりますので、学費について借入れをお考えの組合員の方は、ぜひご利用ください。

ご希望の方には、所属する各市町村および一部事務組合等の共済組合事務担当課までお申し出いただき、貸付申込書を貸付希望月の前月末日（必着）までに、所属所経由で共済組合に提出していただきます。

その他詳細については、各所属所の共済組合事務担当者または共済組合医療福祉課福祉担当までお問い合わせください。



	入学貸付	修学貸付
貸付時期	入学前または入学後1月以内	修学前または修学期間中
貸付限度額	1つの貸付事由ごとに給料の6月分に相当する金額。 ただし、当該金額が200万円を超えるときは200万円。	修学年限1月につき10万円。1年で最高120万円(年度毎の貸付)。修学年度途中での申込みの場合は、年度の残月数分。 <例> 3・4月の貸付け…120万円 5月の貸付け…110万円 6月の貸付け…100万円
添付書類 (必ず必要になります)	<ul style="list-style-type: none"> 合格通知書または入学許可証の写し^(注) 入学案内書(入学金または授業料等入学に要する納入費用が確認できるもの)または賃借契約書(アパート等) 	<ul style="list-style-type: none"> 在学証明書^(注) (入学前の申込の場合は、合格通知書または入学許可証の写しを添付いただき、入学後に在学証明書を提出してください。) 授業料等修学に要する納入費用が確認できる案内書または賃借契約書(アパート等)
共通 <ul style="list-style-type: none"> 印鑑登録証明書 組合員との続柄を証する書類(被扶養者を除く。) 金融機関等からの借入がある場合は、借入状況、償還額等が確認できる書類(償還表、融資決定通知書等) <p>(注)海外留学の場合は、当該外国の教育機関の証明書(国内の学校長が特別に留学を認めた場合は、当該学校長の証明書)</p>		



貸付事業について

貸付事業の仕組み

組合員の相互救済を目的とする貸付事業は、将来の年金給付のために積み立てている年金積立金から必要な資金を借り入れて運用しています。

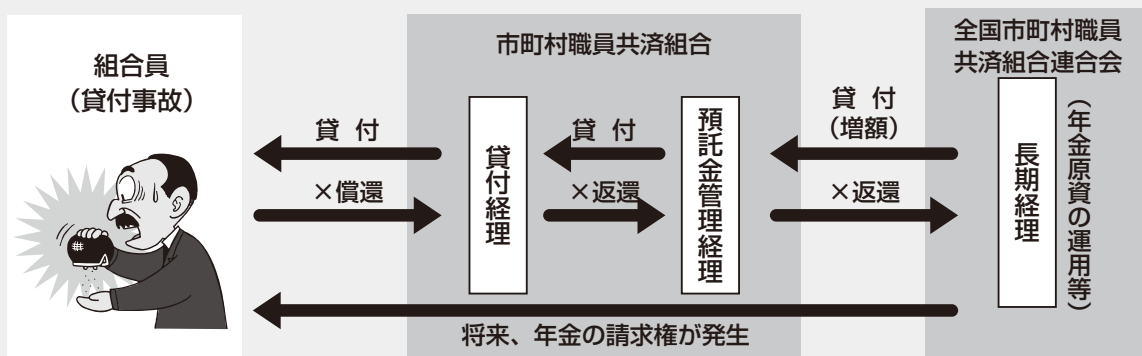
借り入れた資金は、利息を附し、返済していることから、年金積立金の効率的な運用がなされています。

貸付事故について

共済組合から貸付を受けた組合員が、自己破産や民事再生などにより、貸付金を償還することができなくなる事故（貸付事故）が発生しています。

貸付事故者は将来、年金の請求権が発生し、年金が支給されることとなりますが、貸付金が返済されない場合は、年金原資を返済せずに年金を受給する状況となります。

共済組合では、貸付の適正な審査と債権回収への取組みに努めていますが、組合員の皆様におかれましては、今後も共済組合の貸付制度をご理解いただき、必要書類等の提出などご協力をお願いします。



貸付債権共同保全事業

貸付事故による未回収債権は、全国市町村職員共済組合連合会が運営主体の貸付債権共同保全事業の交付金で補てんされ、各県の共済組合は払込金を負担しています。

保全事業の払込金率は、各県の共済組合の貸付事故金額、組合員貸付残高等を勘案し負担を配分します。長野県の払込金率は本年度100万分の130（全国平均約138）になっています。

団体信用生命保険

貸付を受けている組合員が償還途中で死亡退職、または高度障害の状態となった場合、貸付未償還元利金を退職手当等からではなく、保険金で充当することにより、退職手当等が確保され遺族の生活の安定および貸付債権の保全を確実にを行うことを目的としています。

加入時期については、新規申し込み時の加入が毎年9月募集（12月から保障）の加入となります。

貸付のご案内 ～共済組合の貸付制度をご活用ください～

今後の予定

借受希望月	送金予定日	申込締切日
平成22年2月	平成22年2月26日(金)	平成22年1月29日(金)
3月	3月30日(火)	2月26日(金)
4月	4月30日(金)	3月31日(水)

※申込書等は借受希望月の前月末日締切（共済組合必着）

貸付利率(変動金利)

貸付種類	年利(%)	一部負担金納付・抵当権設定の適用
普通・特別	2.66	一部負担金(年0.06%)を毎月の償還額と併せて納付
住宅	2.66	<貸付金額400万円以下> 一部負担金(年0.06%)を毎月の償還額と併せて納付
災害 ※	2.22	<貸付金額400万円超> 抵当権設定 (在宅介護対応住宅貸付と住宅貸付等を併せた貸付金額が400万円を超える場合も抵当権設定)
在宅介護対応住宅	2.40	

※家財および盗難等による損害に係る災害貸付は一部負担金納付となります。

組合会議員退職に伴う補欠選挙を行いました

組合会議員の選挙結果

佐藤 雅義 軽井沢町長が当選



佐藤 雅義 氏
(軽井沢町長)

昭和12年6月30日生まれ
AB型
趣味：ガーデニング
座右の銘：用を節して人を愛す

本組合の議員であった飯綱町 遠山 秀吉 氏が、平成21年10月29日付けで同町を退職され、組合会議員の職を失ったことに伴い、組合会議員の補欠選挙が、平成21年11月20日にサンパルテ山王で行われ、組合会議員に軽井沢町 佐藤 雅義 氏が当選されました。



保養所「五輪荘」の閉館について

秋田県市町村職員共済組合保養所「五輪荘」が平成22年3月31日をもって閉館します。
長い間、ご利用いただき、ありがとうございました。

湯沢保養所「新ゆざわ荘」の閉館について

地方職員共済組合保養所「新ゆざわ荘」が平成22年3月31日をもって閉館します。
長い間、ご利用いただき、ありがとうございました。

サンペルラ志摩の休館について

三重県市町村職員共済組合「サンペルラ志摩」が、改修工事のため平成22年4月1日から平成22年4月28日まで休館となります。

えひめ共済会館の休館について

愛媛県市町村職員共済組合「えひめ共済会館」が、改修工事のため平成21年12月1日から平成22年5月31日まで休館となります。

被扶養者の異動申告等について

被扶養者の認定を受けようとする方は、認定事由発生日から30日以内に、勤務先(所属所)の共済事務担当課へ「被扶養者申告書」を提出してください。

また、認定取消事由発生時は早めに共済事務担当課に連絡してください。

被扶養者の収入基準額

年額130万円未満。ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金等受給者は年額180万円未満。

※遺族、障害の年金も収入額に含まれます。

【認定基準に該当しなくなる主なケース】

- 被扶養者が就職等により健康保険等の被保険者または組合員となったとき。
- 被扶養者の恒常的な収入(年金、給与、賃金、事業、利子、配当等すべての収入が対象)が130万円(または180万円)以上となったとき。
 - ・被扶養者の給与の月収が108,334円(130万円÷12月)以上となった。臨時およびパート等で月の収入が一定していない被扶養者は、3か月の平均給料が108,334円以上のとき。(180万円該当となる方は、年金と給与を合算して月15万円)
 - ・退職等により認定された被扶養者が、雇用保険の失業給付(日額3,612円以上)を受けることとなった。
 - ・被扶養者が年金を受給するようになった、または受給している年金が増額され、その年金額が180万円以上となったとき。
- 被扶養者が他の者の被扶養者となったとき。
- 同居要件の被扶養者(兄、姉、義父母等)が別居することとなったとき。
- 被扶養者と組合員本人が離婚または離縁したとき。
- 被扶養者が死亡したとき。
- 被扶養者が後期高齢者医療広域連合の障害の認定を受けたとき。

New Year's Party Plan

今年冬はマグロとカニをふんだんに使った特選料理をご用意いたしました。
一年のスタートは、やっぱりサンバルテ山王から...

新年会特選プラン

2010.1/31まで

和洋会席料理プラン 4,500円・5,500円・6,500円

MENU ●和洋会席料理プラン6,500円コース

- 先付 法蓮華白和え
- 前菜 鮭とアサギのカルパッチョ・シーアニーキアザリ・バルサミコ酸風味
- 鯛 白子豆腐・三つ葉
- お造り 鯖薄造り・鯖巻引き・刺身湯巻・カンパチ・つば貝
- 焼物 火炙り鮭・貝巻・エビ・ホタテ・ホタテ・ホタテ
- 筑地揚げ 鱈・蟹・豆腐・マロニー・旬野菜
- 汁 湯 フランス産鴨肝のソース・山椒入り和風ソース
- 鍋 特選天ぷら・魚介・豆腐・椎茸・松茸・昆布
- 炒め物 蟹爪下肉・安肝・松茸炒め
- デザート
- 水菓子 ショコラムース・サンバルテ山王・フルーツと餅

飲み放題
1,600円
日本酒・ビール・ソフトドリンク
焼酎・ワイン・ラム・ウイスキー
全席からご指定いただけます。



洋風ハーティープラン 3,400円・4,400円

MENU ●洋風ハーティープラン3,400円コース

- 鮭とアサギのカルパッチョ
- スワイ製とモツァレラチーズの激盛りサラダ
- 鮭のステーキ 野菜いっぴいのソースで
- 揚げ豆腐の蟹たっぷりあんかけ
- フランス産鴨肉の蒸し鍋
- 揚げたかきのガーリックバター焼き
- 大きなミニクッキー または 蟹飯・イクラ餅
- フルーツ盛り合わせ または デザート

和洋ハーティープラン 3,400円・4,400円

MENU ●和洋ハーティープラン3,400円コース

- 法蓮華白和え 個人盛り
- 火炙り鮭・刺身湯巻・甘海老
- 焼き蟹
- スワイ製とモツァレラチーズの激盛りサラダ
- イペリコ豚とたっぷり野菜のヘルシー蒸し鍋 柚子胡椒ポン酢で
- スワイ製のフリットとひと口鮭のナゲット 香り塩で
- 揚げたかきのガーリックバター焼き
- 蟹飯・イクラ餅 または そば



●料金には消費税・サービス料が含まれております。 ●季節の食材を大切にしたいため一部メニューを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。



サンバルテ山王

長野市岡田30-20
TEL.026-228-3011

サンバルテ山王

検索

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

お問い合わせ・ご予約は

☎0120-55-5525

第12回

ふるさと発
おかあさんの味

Close-up
クローズ
アップ

飯山市

「いいやま旬彩の会」のみなさまに教えていただきました。彩りも良くお正月・おもてなしにぴったりの料理です。



長芋とレンコンの蒸し物

材料(4人分)

- 長芋 200g
- レンコン 240g
- 鶏ひき肉 80g
- ぎんなん 4粒(茹でておく)
- だし汁 1カップ
- しょうゆ、塩 各少々
- 片栗粉 適宜
- くこの実 12粒程(水で戻す)

作り方

1. 長芋、レンコンをすりおろして混ぜ、ラップを敷いた小鉢(耐熱性のカップや湯のみなど)に入れて茶巾に絞る。
2. 1を容器ごと湯気の上があった蒸し器に入れ、強火で10~15分蒸して取り出す。(熱い蒸気や器に注意)
3. 鍋に鶏ひき肉、だし汁、しょうゆ、塩を入れて火にかけ、アクをとりながら煮て、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 少し置いて2のラップを取って小鉢に盛り、3をかけ、ぎんなんとくこの実を散らす。

※滋養強壮効果の高い食品を組み合わせた、見た目も美しい一品です。



リンゴの白和え

材料

- リンゴ 1/2個
- 茹でたほうれん草 少々
- 絹ごし豆腐 小1/2丁
- いりごま 小さじ1
- 西京味噌 小さじ1
- 砂糖・塩 各少々
- (リンゴの甘さによって加減する)

作り方

1. リンゴは縦4つに切って芯を取り、皮を残して「トラむき」にしていちょう切りにし、塩水にくぐらせて水を切る。
2. 豆腐は電子レンジで2分過熱して水切りし、茹でたほうれん草は刻んでおく。
3. すり鉢でいりごまをすり、さらにほうれん草を加えてすり混ぜる。
4. 3に豆腐を加えてなめらかにし、調味料を加えてよくすり混ぜる。
5. 食べる直前にリンゴを入れて和える。

※リンゴの他、カキ、ナシでもおいしくできるそうです。きれいな緑色のくせのない和え衣で、くだもの甘味が引き立ちます。



読者の皆さんから、レシピ活用のご感想をお待ちしています。

Eメールかはがきで、長野県市町村職員共済組合までお寄せください。

<http://www.nagano-kyosai.jp>

〒380-8586 長野市大字中御所字岡田30-20 長野県市町村職員共済組合 総務課まで

いいやま旬彩(しゅんさい)の会



会の前身は平成14年、市の取り組みとして始まった「地域食材を生かした料理研究会」で、食に対する不安が募る中、講師として薬膳の専門家を招き学習会を続けました。そして1年後には「いいやま旬彩の会」を設立、「ふるさと薬膳」のメニューをまとめて出版しました。その後も学習を続け、要望に応えて講習会の機会も増えています。

そんな活動のひとつ、戸狩観光協会女性部のみなさんとの料理講習会にお邪魔しました。民宿の女将さんたち30名程が5、6名の班に分かれ、テーブルごとに1時間程度で6品を作り上げる手際の良さが際立っていました。

「ふるさと薬膳」の基本は特別なものではなく、1. 和洋中の調理法にこだわらず、2. 食材の性質を知って、3. 旬のもの、4. バランス良くとり、日々の食事により健康を取り戻そうというものです。

現在活動している会員は11名。会長の滝澤富美子さんは「これからも飯山ならではの、身も心もうれしいお料理でみなさまに喜んでいただけたらいい」と話していました。

飯山市紹介

豪雪地として知られる飯山市には雪国ならではの楽しみがあります。

スキーやスノーボードレッキングはもちろんのこと、毎年2月第2土・日曜日には「いいやま雪まつり」が開催され、たくさんのお雪像が並びにぎわいます。また信濃平は「かまくらの里」となり、2月中旬「かまくらまつり」が行われます。いくつものかまくらが並ぶ風景は、昼は楽しく、夜は灯りがともり幻想的な空気に包まれます。

寺の町としても知られる飯山ですが、雪囲

いに守られ、すっぽりと雪に覆われた建物や樹木を眺めながらの町歩き・寺巡りもお勧めです。正受庵は建設当時の姿に戻す改修が済み、江戸時代そのままの姿で雪中にたたずんでいます。また、仏壇店の並ぶ愛宕町の通りは雁木通りとして整備されました。

飯山仏壇、内山紙など雪国ならではの伝統工芸品があり、紙すき体験もできます。また、農産物とその加工品、ソバや笹ずしなどの伝統食も伝えられていて、市内で味わうことができます。



いいやま雪まつり



いいやま雪まつり



正受庵

ブライダルフェア情報

1月31日(日) 10:00~17:00

グランドブライダルフェア & 新作ドレス展

◎春の新作ドレス展示・試着◎チャペル模擬挙式
◎ブライダル料理無料試食(要予約) etc.

2月28日(日) 10:00~17:00

ブライダル相談会

3月21日(日) 10:00~17:00

ブライダル相談会



サンパルテWeddingの特典

- ①新郎・新婦様ご宿泊サービス(前日又は当日)
- ②ご列席者の宿泊料割引
- ③送迎バス無料送迎(利用条件有り)
- ④介添料サービス
- ⑤ジュエリー割引(当ホテル指定店にて)
- ⑥新婚旅行割引(割引相当分の旅行券プレゼント)
- ⑦結婚寝具特別価格にてご提供(指定店にて)
- ⑧婚具家具特別価格にてご提供(指定店にて)



上記特典に加え
組合員様にはさらに以下の特典

- 【特典①】ご婚礼衣裳30万円分サービス
- 【特典②】組合員様が組合員以外の方をご紹介いただき成約されると、3万円の商品券または旅行券をプレゼントいたします!
さらにご紹介いただいた方のご衣裳代が組合員様同様30万円サービス!

カフェレストラン ラガール

大好評! 土・日・祝日限定(11:30~13:30)
休日ランチバイキング

大人 1,280円 小学生 950円 幼児 490円



組合員
限定

宿泊プラン

1泊2食 3,500円・4,500円

※お食事場所は、夕食・朝食ともレストラン ラガールになります。
※上記価格は、直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券を併用した場合の金額です。(土曜日、祝祭日の前日は1,000円増)



※上記の金額はすべて税・サービス料込の金額です

Total Wedding Design



サンパルテ山王

長野市岡田町30-20

TEL.026-228-3011

最新情報はホームページから

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

ご応募いただいた正解者の中から 10名の方に記念品を進呈します!

ナンバープレース

●タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に1〜9の数字が1つずつ入ります。

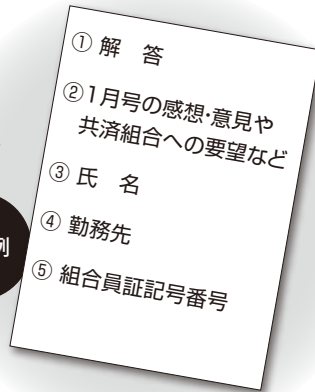
●太い線で囲まれた3×3の各ブロックにも1〜9の数字が1つずつ入ります。

【問題】3つの二重マスの数字を全部加えた数値が今回の答えになります。 出題・岡田光雄

		3	2	8			4	
	9	1		7		2	5	3
5		4		9				
	8				7		3	2
7		2				9		4
3	5		4				8	
				6		3		7
1	3	8		4		6	9	
	6			5	1	4		

応募のきまり

- ①応募資格 組合員
- ②応募方法 パズルの解答と、氏名、勤務先、組合員証記号番号および1月号の感想・意見・共済組合への要望などをお書き添えのうえ(記載例参照)、はがきかEメールでご応募ください。
《宛て先》〒380-8586 長野市大字中御所字岡田30番地20
長野県市町村職員共済組合 総務課
メール soumu@nagano-kyosai.jp
- ③締め切り 1月22日(金)(当日消印有効)
- ④解答・当選者の発表 共済だよりE-Life 5月号紙上
- ⑤その他 1人で2つ以上の解答はできません。



記載例

ア	ワ	モ	リ		ガ	ラ	ス
イ	イ		コ	ツ	ク		タ
マ	フ	ラ			ヤ	カ	ン
イ		ク	ル	マ			イ
	マ	ゴ		タ	ス	キ	
ヨ	ツ	カ	ド		パ	ン	ダ
ヤ	シ		ア	ヒ	ル		ウ
ク	マ	デ		カ	タ	コ	ト

ご応募ありがとうございました。
今回は、新型インフルエンザの記事がわかりやすく参考になったという意見が多く寄せられました。手洗い、うがいを始めとした予防を十分行い、咳エチケット、体調管理を心がけましょう。正解者のうちから抽選で選ばれた、次の10名の皆様に記念品をお送りいたしました。



- 当選者(敬称略)(応募者数37名)
- ・小林 元男 (長野市)
 - ・松本 哲郎 (岡谷市)
 - ・森本優美子 (飯田市)
 - ・関 瞳 (諏訪市)
 - ・行田千恵子 (佐久市)
 - ・藤澤 芳子 (安曇野市)
 - ・今井あき子 (富士見町)
 - ・小川 鈴江 (高森町)
 - ・山名 寿子 (波田町)
 - ・原 久仁男 (木曾広域連合)

10月号の解答 ヒカルワキヤク(光る脇役)



「E-Life」をどうぞよろしく願います。
本年も、共済だより「E-Life」をどうぞよろしく願います。

今後、民主党を中心とする連立政権が本格的に始動し、社会保障制度・税制制度・経済政策等々、良い面悪い面いろいろと表面化してくるごことが予想されますが、編集部としてはこれまでと変わらずに組合員の皆さん方にとって有益な情報の提供を心がけていく所存であります。

あけましておめでとございませう。皆さんどのようなお正月を過ごされましたでしょうか。私はこの貴重な休みを利用して、趣味である顕微鏡を駆使することによりNTVの増殖過程を観察していました。...という冗談で、昨年の反省・今年の抱負についてみかんを食しながら耽っていました。皆さんにおかれましても、そんなことしていないよという方がいましたら、暇な時をみつけて耽ってみてはいかがでしょう。この二年を新たな気持ちで過ごせるかもしれません。

編集部だより

平日宿泊プラン (日曜日～金曜日)

期間:平成22年1月7日(木)～3月31日(水)
祝祭日前日を除く

ちょっとリーズナブルに

お一人様 **4,800円**

お料理を豪華に華やかに

お一人様 **6,000円**

※上記金額は、税・サービス料込み1室3名様以上でのご利用で直営施設利用助成券と平日直営施設利用助成券を併せてご使用の場合の金額です。

※お料理は時節により異なります。

※写真のお料理は、6,000円のプランのイメージです。



ご宴会プラン (昼宴会OK)

お一人様 **3,620円**

お一人様 **4,775円**

※税・サービス料込みで平日直営施設利用助成券をご使用の場合の金額です。
(土曜日・祝祭日前日は、1,000円増し)

食事だけプラン (昼10名以上)

お弁当
お一人様 **1,155円～**

会席弁当
お一人様 **2,310円～**

※税・サービス料込みの金額です。
※料金はご予算によりご変更もできます。

宿泊◎歓送迎会特別飲み放題プラン (金・日曜日のみ)

期間:3月・4月(3/21・4/2・4/4・4/9・4/11は除く)

お一人様 **6,500円**

※1泊2食税サ込み・飲み放題(2時間)

※10名様以上でのお得なプランになります。

※1室3名様以上でのご利用で直営施設利用助成券と平日直営施設利用助成券を併せてご使用の場合の金額です。

《料理のグレードアップは+1,155円～承ります》

☆その他、各種プランなど好評承り中。

諏訪市湖岸通り1-13-8

TEL 0266-53-6611 FAX 0266-52-1403



飲み放題プラン

+2,080円(2時間)
(熱燗・ビール・ジュース・ウーロン茶・焼酎)



上諏訪温泉

湖泉荘

得 宿泊湯治プラン 2月限定

(ただし、土曜日および祝祭日前日は除く)

寒さ厳しき折、温泉でゆっくりおくつろぎください。

連泊のお客様は、特にお得になります。

1泊ごとに500円引き(3泊以降は3泊目と同額)

なお、2泊目以降の昼食に山菜そばまたは山菜うどんが付きます。

	Aコース	Bコース
1泊目	5,500円	6,500円
2泊目	5,000円	6,000円
3泊目	4,500円	5,500円



歓送迎会プラン 3月・4月

送別者全員に花束を進呈させていただきます。

飲み放題プラン

日～金曜日

お一人様 **8,500円**

土曜日・祝祭日前日

お一人様 **10,500円**

特別料理プラン

※鯛の姿盛またはデザート盛り合わせ付き ※5名様以上

日～金曜日

お一人様 **7,500円**

土曜日・祝祭日前日

お一人様 **9,500円**

飲み放題+特別料理プラン

日～金曜日

お一人様 **10,000円**

土曜日・祝祭日前日

お一人様 **12,000円**

※上記いずれも、1泊2食、税・サービス料込みで、直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券を使用しての料金です。

マイクロ送迎10名様より承ります。

また、詳細につきましては直接施設へお問い合わせください。



湯音星荘

山ノ内町大字佐野2592

TEL 0269-33-2222