

E-Life

クローズアップ

松本市

今回は、松本市から「加工組合さくら」による、「赤飯」「ゆず大根」の2品をご紹介します。

(20ページ掲載)

時を超え凛として清々しく立つ 【松本市 国宝・松本城】



松本城は1593～1594年に石川数正・康長父子によって築城された当時の天守がそのままの形で残されています。現在、国宝に指定されています。

4ヶ所（松本城、姫路城、彦根城、犬山城）しかなく、松本城も明治維新後は解体の危機にありましたが、地元有志「保存会」の努力で解体を免れ、現在も戦国時代の姿を目にすることができます。天守閣（本丸庭園）の観覧は有料で、12月29日～1月3日は定休となります。また周辺は松本城公園として整備されています。1月29日・30日には『第25回国宝松本城ジエのダンス、コンサート、キャラクターショーなどのほか、氷の滑り台や遊具が設置され、元氣な子どもたちの歓声が響き渡るでしょう。

氷彫コンクリールの作品製作風景は29日の夜間にライトアップして公開され、作品展示は30日になります。

アクセス／長野自動車道「松本IC」より車で約15分、JR「松本駅」から徒歩約15分
(周遊バス「タウンズニーカー」北コースで約7分「松本城・市役所前」下車)
問い合わせ／TEL 0263-34-3000 松本市商工観光部観光温泉課
<http://youkoso.city.matsumoto.nagano.jp/>

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

【特集】3月末退職される皆さまへ

P4 審査 医療保険制度

P6 福祉 福祉事業の手続き

P8 年金 共済年金に関するお知らせ

P10 総務 新組合会議員と役員決まる

P12 医療 医療給付のしくみ



新年のごあいさつ

長野県市町村職員共済組合

理事長 **三木 正夫** (須坂市長)



新年明けましておめでとうございます。
平成23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。

さて、近年、我が国の社会保障制度を取り巻く状況は、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一段と厳しくなり、社会保障制度の一翼を担う私たちの共済制度も例外ではなく、社会保障制度改革の必要性が求められております。

本組合としては、組合員数および給料額が減少傾向にあり、負担金・掛金収入が減少してきていること並びに短期給付事業においては、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拠出金額の大幅な増加等により、本組合の健全な財政の確保が困難になってきたため、平成22年4月1日から短期財源率を引き上げたところ です。

国においては新しい医療制度改革の検討が佳境に入ってきており、その検討結果による今後の高齢者医療支援金等への影響が懸念される所ですが、引き続き「短期財政安定化計画」に基づき、医療費適正化・安定化を図ってまいります。

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、組合員および被扶養者の皆様の生活習慣病の予防と改善につながるように、「特定健康診査等実施計画」に基づき、更なる受診率の向上を図ってまいります。

共済年金につきましては、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し、順調に年金の決定・支給が行われております。

また、年金見込額などの年金個人情報をご確認いただくため、平成21年度に「公務員共済年金のお知らせ」を送付いたしました。平成22年度以降は、地共済年金情報ウェブサイトのホームページで、ご自身の年金個人情報が閲覧できますので、ご利用をお願いします。

一方国では、公的年金制度の一元化に向けて、年金制度に関する検討が進められており、本組合といたしましても、今後の年金・医療制度の改正について、その動向を注視してまいります。

宿泊事業につきましては、湖泉荘、サンパルテ山王および湯香里荘の管理運営を運営委託会社に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、厳しい運営が続いておりますので、会社との情報交換を密にしながら的確に対応してまいりたいと考えております。

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。

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	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。) 	
	アルバイト・パート等 (月収 108,334 円未満)	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 	
	アルバイト・パート等 (月収 108,334 円以上)	認定取消	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 3 組合員被扶養者証 		
	進学 /引き続き在学 /進学浪人 (アルバイト等の収入がない場合)	引き続き認定	平成23年4月以降、 扶養手当の支給あり	被扶養者調査回答・申告書
			提出書類	
			平成23年4月以降、 扶養手当の支給なし	1 被扶養者調査回答・申告書 2 在学証明書(発行日がH23.4.1以降のものに限ります。)
	求職/無職 (アルバイト等の収入がない場合)	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(病気により就労できない場合) 	

※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。

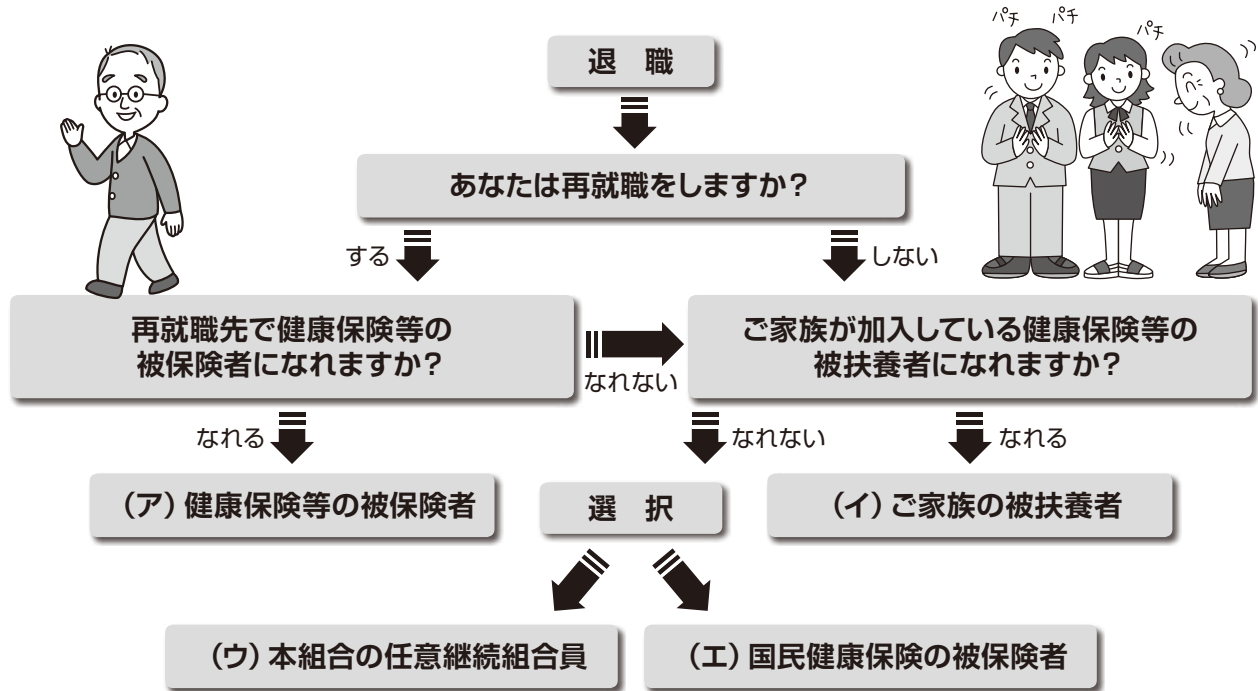
※通信制など(全日制でない学生)の場合、就労条件により引き続き被扶養者として認定できないケースがあります。

※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

組合員のみなさんが退職されますと、退職日の翌日から組合員の資格を喪失することとなり、同時に被扶養者に認定されているご家族についても被扶養者の資格を喪失することになります。

そのため、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。



(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歳以上の公的年金受給者または障害を事由とする年金受給者は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。

Check!

組合員証等の返還は速やかに

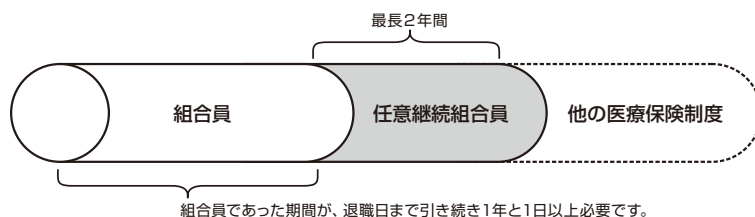
お願い

退職日の翌日から、現在お持ちの「組合員証」は使用できませんので、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。

なお、その際には被扶養者として認定されているご家族全員の「組合員被扶養者証」も忘れずに返還してください。

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等でない方に限りま
す。）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×98.8／1000（平成22年度の率） 介護任意継続掛金（月額）＝掛金標準額×11.5／1000（平成22年度の率） ※平成23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（組合員期間が15年以上で、退職時の年齢が55歳以上かつ初めての退職である方に限られます。） 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22年度平均給料額＝324,000円 ※平成23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、半年払いの場合は、前納割引の適用があります。） 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22年度ベース）</td> <td>年払い</td> <td>421,230円（短期任意継続掛金＋介護任意継続掛金）</td> </tr> <tr> <td>掛金標準額が324,000円の場合</td> <td>半年払い</td> <td>424,666円（〃）</td> </tr> <tr> <td></td> <td>月払い</td> <td>428,844円（〃）</td> </tr> </table>	（平成22年度ベース）	年払い	421,230円（短期任意継続掛金＋介護任意継続掛金）	掛金標準額が324,000円の場合	半年払い	424,666円（〃）		月払い	428,844円（〃）
（平成22年度ベース）	年払い	421,230円（短期任意継続掛金＋介護任意継続掛金）								
掛金標準額が324,000円の場合	半年払い	424,666円（〃）								
	月払い	428,844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。）

福祉事業 〈貸付・ライフサポート年金〉の 退職に伴う手続き



I 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となります。

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。

II ライフサポート年金にご加入の方

〈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〉

在職中「ライフサポート年金」にご加入されている方で、下記の「ご加入の条件」を満たした方が加入することができる制度です。

保険料はご加入時に一括して払込みいただき、死亡または所定の高度障害状態となられた場合、死亡・高度障害保険金をお支払いいたします。

原則、健康告知は不要ですが、「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。

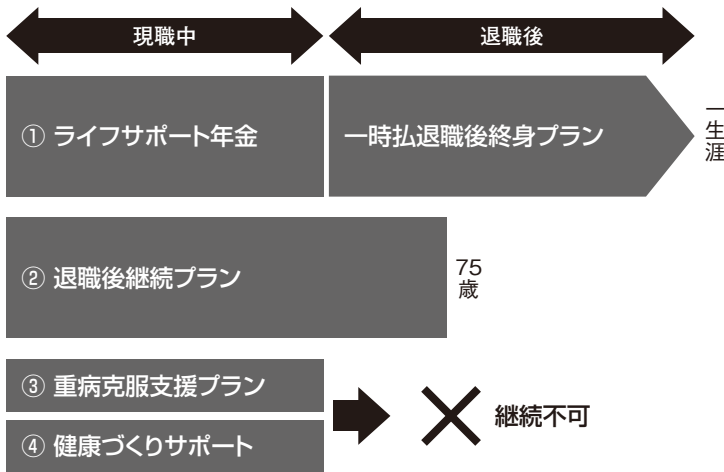
○ご加入の条件

45歳以上の組合員で、ライフサポート年金に退職直前まで継続して2年以上加入している方

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。

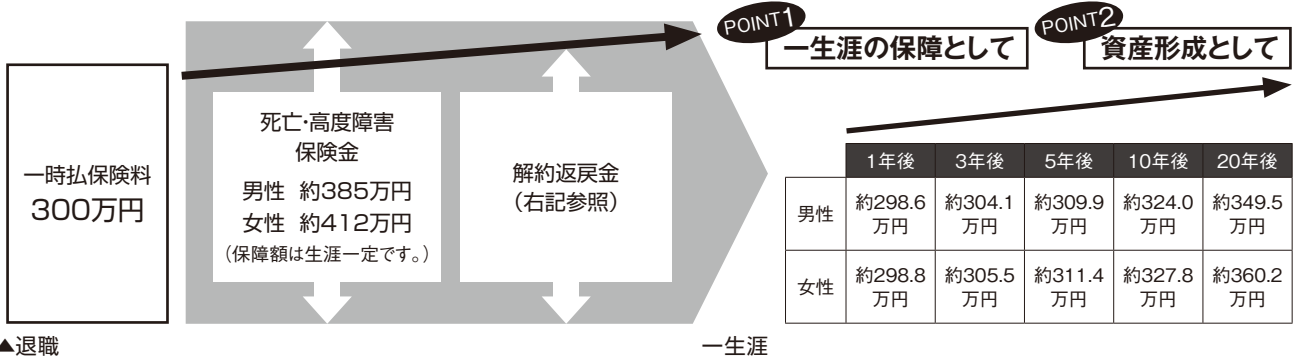
■退職後制度の概要



特長	払方
①一時払退職後終身プラン POINT1) 終身(一生涯)にわたり死亡時と所定の高度障害時に保障されます。 POINT2) 解約時に解約返戻金を受け取ることができます。ただし、ご契約後短期間で解約された場合、お払込保険料を下まわることがあります。 【保険年齢45歳以上の組合員でライフサポート年金に退職日直前まで継続して2年以上の加入が必要です。】	一時払
②退職後継続プラン 75歳までの死亡・高度障害時の保障 【退職日直前まで「退職後継続プラン」への加入が必要です。】	(新)年払 一括払 (一括前納)

■一時払退職後終身プランの概要 《加入イメージ》

【加入例】保険年齢60歳の組合員が一時払保険料300万円に加入の場合



記載の保険金額等は、パンフレット作成時点(平成22年8月2日現在)の基礎率により計算されています。実際の保険金額等はご加入時の基礎率により決定しますので、今後の基礎率の改定により保険金額等も改定されることがあります。

■お手続きの流れ

- ① 退職後制度ご案内資料の配布**
 【配布資料】
 ・「意思確認用紙」 ※平成22年10月更新時のご加入内容をもとに作成しております。
 ・「ライフサポート年金」退職後制度の手引き
 ・「一時払退職後終身プラン」パンフレット ※45歳以上の方
 ・「退職後継続プラン」パンフレット ※加入者のみ
 ・「意思確認用紙」送付用封筒
- ② 「意思確認用紙」の提出**
 「意思確認用紙」ご提出後、「契約申込書」等必要書類一式を(株)明治安田ライフプランセンターよりご自宅宛てに送付いたします。
 【送付資料】
 ・契約申込書 ・約款 ・口座振替用紙((新)年払を選択された場合のみ)など
- ③ 「契約書申込書」の提出**
 ご加入の制度に合わせた必要書類が異なりますのでご注意ください。
 申込書等必要書類のご返送後、保険料の振込案内をご自宅に送付いたします。
- ④ 退職後制度「保険料」の送金**
 ■「一時払退職後終身プラン」 → 明治安田システムテクノロジー宛
 ■「退職後継続プラン」 → 明治安田システムテクノロジー宛
- ⑤ 「退職後制度」平成23年5月1日保障開始** 保険証券は、ご契約成立後(平成23年5月中旬~下旬)郵送いたします。

※意思確認用紙については、加入(継続)の有無にかかわらず全員提出にご協力願います。

締切 平成23年3月15日(火)まで

締切 平成23年3月末日 明治安田生命まで

締切 平成23年4月末日

※退職後継続プランに関しては、締切日が5月末日となりますのでご注意ください。

退職後の共済年金に関するお知らせ

退職される方の中には、在職中に60歳を迎えられた方、退職後に60歳を迎えられる方がいらっしゃいます。また、退職共済年金の請求手続きが済んでいる方、まだ請求手続きがお済みでない方などいらっしゃるでしょう。

退職後に共済組合に届出等が必要となる事項について説明いたしますので、該当した場合には、共済組合または各所属所の共済担当者まで届出等をお願いいたします。

60歳到達前に退職される方

退職後に氏名や住所が変更となる場合（退職共済年金・障害共済年金の受給権者は除く）

「年金待機者等異動報告書」の提出が必要となります。

万が一、死亡したとき（退職共済年金・障害共済年金の受給権者は除く）

組合員であった方が①②のいずれかに該当して死亡した場合、その組合員であった方によって生計を維持していた遺族^{※1}がいる場合に、遺族共済年金の受給権が発生します。

- ① 組合員であった間の傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき
- ② 組合員期間等が25年以上^{※2}であること

なお、遺族共済年金の受給権が発生しない場合には、「年金待機者等死亡届書」の提出が必要となります。

※1 遺族の範囲

次のいずれかに該当する方で組合員であった方の死亡当時、生計を共に（原則として同居）し、かつ恒常的な収入金額が近い将来にわたって年額850万円（所得で655万円）未満と認められる方が遺族共済年金の受給権者となります。

- ① 配偶者と子（子の場合は18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある未婚の子、または障害等級が1級または2級の障害状態にある子に限ります。）
- ② 父母
- ③ 孫（18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある未婚の孫、または障害等級が1級または2級の障害状態にある孫に限ります。）
- ④ 祖父母

※2 昭和31年4月1日以前に生まれた方は、生年月日に応じて20～24年の短縮措置に該当する場合があります。

公務員として再就職をした場合

再就職先で長野県市町村職員共済組合に加入していた旨の前歴報告を行ってください。公務員の期間については、通算して年金が決定となるため、長野県市町村職員共済組合の期間についても、再就職先の共済組合の期間と通算されます。

60歳^{※3}に到達し、退職共済年金の受給権が発生した場合

退職共済年金の受給権発生見込日の前月末に退職共済年金の請求手続きに関する書類を共済組合に届出をいただいている住所に送付いたしますので、受給権発生日以降に公務員として最後に勤務していた所属所の共済担当課に退職共済年金決定請求書等の提出をしてください。

※3 昭和28年4月2日生まれ以降の一般組合員と昭和34年4月2日生まれ以降の特定消防組合員については、段階的に61～65歳に引き上げとなります。

60歳到達後に 退職される方

退職共済年金の請求手続きをされている方

退職後、忘れずに退職改定請求書等を各所属所の共済担当者に提出してください。

退職共済年金の請求手続きをされていない方

1 既に60歳に到達されている方

早めに退職共済年金決定請求書等を各所属所の共済担当者に提出してください。

2 平成23年3月31日までに60歳に到達される方

60歳に到達しましたら退職共済年金決定請求書等を各所属所の共済担当者に提出してください。

1、2共に、退職後、忘れずに退職改定請求書等を各所属所の共済担当者に提出してください。

《年金の支給について》

年金は給付事由の生じた月の翌月分から支給されます。

支払月は、年6回で、偶数月の15日に前2月分が支給されます。なお、15日が土曜日、日曜日または祝日（金融機関休業日）のときは、前営業日に支給されます。

今年度未退職の方の初回の年金支給日は、遅滞なく退職共済年金決定請求および退職改定請求手続きが済んでいて、決定している方については、6月15日（4、5月分）の予定となります。整備事項等により書類が整わないため決定が遅れる場合には、7月以降に4月分の年金から支給させていただきます。

③退職後に退職共済年金決定請求書と退職改定請求書の提出を同時にされる方は、請求書の受付から年金決定まで概ね4月程期間を要していますことをご了解願います。

退職共済年金・ 障害共済年金を 受給するよう になったら

市町村役場等の臨時職員や民間会社などに再就職し、次の被保険者等になったとき

- ① 厚生年金保険の被保険者
- ② 私立学校教職員共済制度の加入者
- ③ 国会議員・地方議会議員

「年金受給権者再就職届出書」の提出が必要となります。

給与と年金額により、年金の一部が支給停止される場合があります。

雇用保険法の失業給付（基本手当等）を受給する場合（障害共済年金の受給権者の方は除く）

「雇用保険法給付との調整事由該当届書」の提出が必要となります。

退職共済年金は職域年金相当部分を除く全額が支給停止となります。

共済年金の受給権者の方は上記以外に届出が必要となる事項がありますので、詳細は年金証書とともに送付している「年金のしおり」をご覧ください。



新組合会議員と役員決まる

組合会議員の任期満了に伴う選挙が、平成22年11月12日にサンパルテ山王で行われ、20名の方々が新議員に決まりました。

新議員の任期は平成22年12月1日から平成24年11月30日までの2年間となります。

12月6日に招集された新議員による第141回組合会で、理事長に須坂市長・三木正夫氏を選出、理事長職務代理者に高山村長・久保田勝士氏を指定しました。

組合会では、定款の変更、毎事業年度の事業計画、予算、決算及び重要な財産の処分等重要事項の議決を行うこととなっています。

また、学識経験監事に宮島良夫氏が選任されたのをはじめ、左の表の方々が役員として選出されました。

理事長に 三木 正夫 氏(須坂市長)を選出!

新組合会議員および役員一覧

市 町 村 長 側		
役 職 名	氏 名	所 属 所 職 名
理事長	三木 正夫	須坂市長
理事(理事長職務代理者)	久保田勝士	高山村長
理事	菅谷 昭	松本市長
理事	松島 貞治	泰阜村長
監事	高坂 宗昭	飯島町長
組合会議員	牧野 光朗	飯田市長
組合会議員	芹澤 勤	小諸市長
組合会議員	中島 育男	南相木村長
組合会議員	田中 勝巳	木曾町長
組合会議員	島田 茂樹	栄村長

職 員 側		
役 職 名	氏 名	所 属 所 職 名
理事(代表)	神山 勝	長野市職員
理事	百瀬 朋章	松本市職員
理事	森本 克則	王滝村職員
理事	黒柳 浩樹	飯綱町職員
監事	杉山 哲也	駒ヶ根市職員
組合会議員	中沢 徳士	上田市職員
組合会議員	西沢 喜吉	大田市職員
組合会議員	坂井 道夫	千曲市職員
組合会議員	豊田 秀明	安曇野市職員
組合会議員	鈴木 広章	白馬村職員

学識経験監事

役 職 名	氏 名	備 考
学識経験監事	宮島 良夫	伊那市議会議員



宮島 良夫 S24年11月19日生

趣味：読書・スポーツ

市町村共済組合理事2年の経験を生かし、共済組合発展のため努力したいと思います。

組合会議員のプロフィール

【質問事項】 ① 趣味 ② 抱負

職員側



議員
千曲市職員
坂井道夫
S 38年2月1日生

- ①ポタリング(自転車であつづくこと)
- ②組合員とご家族の皆さんの福利厚生向上に努力いたします。



理事(代表)
長野市職員
神山勝
S 36年1月5日生

- ①畑仕事
- ②皆様にとって大切な市町村共済組合です。組合員の代表として一生懸命務めます。



議員
安曇野市職員
豊田秀明
S 43年9月5日生

- ①車やバイクでのドライブ
- ②組合員の皆様の代表として、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



理事
松本市職員
百瀬朋章
S 38年6月20日生

- ①スポーツ観戦
- ②微力ではありますが、組合員の福祉向上のために努めたいと思います。



理事
王滝村職員
森本克則
S 38年10月3日生

- ①映画鑑賞、ちょっとだけピアノ
- ②今期二期目となりました。多くの課題を抱える共済事業ですが、加入されている皆様のため精一杯頑張らせていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。



議員
上田市職員
中沢徳士
S 35年3月10日生

- ①仕事?
- ②市町村職員が現役中は勿論、退職後も健康で生き生きと活躍できるように努めたいと思います。



議員
白馬村職員
鈴木広章
S 44年6月6日生

- ①ジョギング
- ②組合員とその家族の生活を支える共済制度の維持と向上に務めさせていただきます。よろしくお願いいたします。



監事
駒ヶ根市職員
杉山哲也
S 37年10月23日生

- ①映画鑑賞、写真
- ②組合員の皆さんの福利厚生向上と共済事業発展のため、微力ですが頑張ります。



理事
飯綱町職員
黒柳浩樹
S 39年5月6日生

- ①音楽鑑賞
- ②共済制度が組合員にとって、より利用しやすくなるよう、組合員の声を聞き、組合会へ届けたい。



議員
大町市職員
西沢喜吉
S 46年6月26日生

- ①釣り
- ②組合員とご家族の皆様のお役に立てるよう務めさせていただきます。よろしくお願いいたします。

市町村長側



監事
飯島町長
高坂宗昭
S 17年10月15日生

- ①囲碁、野球観戦
- ②市町村共済事業発展のために精一杯努力します。



理事
松本市長
菅谷昭
S 18年11月22日生

- ①旅と読書
- ②組合員の皆様の目線に立って、安心して職務に専念できるよう共済組合の充実発展に向け、微力を尽くしてまいります。



理事
秦草村長
松島貞治
S 25年2月20日生

- ①弓道
- ②安定した運営ができる組合に



議員
飯田市長
牧野光明
S 36年8月16日生

- ①街歩きや森歩き。スポーツ観戦。
- ②組合員の皆様の、生活の安定と福祉の向上を図り、安心して職務に専念できるよう、共済組合の健全な運営と発展に努力してまいります。



議員
木曾町長
田中勝巳
S 12年7月16日生

- ①釣り
- ②共済組合の健全な運営と発展のため、皆様と力をあわせ、努めて参ります。



理事長
須坂市長
三木正夫
S 24年4月30日生

- ①スキー・ゴルフ。読書。旅行
- ②現代の様な先行きが不安な時代においては、共済組合をはじめ様々な「絆」が重要です。共済組合は組合員の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的としており、各組合員が、公私共に生き活きた生活を送ることができるよう、微力ながら尽力してまいります。



理事(理事長職務代理者)
高山村長
久保田勝士
S 17年1月11日生

- ①山登り、書道
- ②組合員の皆さんの福利厚生の充実と共済組合の健全な運営に努力します。



議員
小諸市長
芹澤勤
S 16年1月22日生

- ①ウォーキング
- ②経費節減による健全経営



議員
栄村長
島田茂樹
S 16年2月4日生

- ①山菜採取
- ②一般職・特別職として、通算47年間のお世話になっているので、微力ですが組合運営に協力させていただきます。



議員
南相木村長
中島育男
S 13年7月5日生

- ①読書・ウォーキング
- ②組合定款第2条の目的達成のために他の組合会議員と共に微力ながら努力したい。

医療給付のしくみ

【医療費・給付金の流れ】

組合員や被扶養者のみなさんが病気やけがのため組合員証または組合員被扶養者証を提示して保険医療機関にかかると、窓口で総医療費の3割(注)を支払います(図①)。保険医療機関は残りの医療費を社会保険診療報酬支払基金での内容審査を経由して、共済組合へ請求します(図②、③)。共済組合はその請求に基づいて資格審査をし、支払基金を経由して保険医療機関へ支払いを行うとともに(図④、⑤)、窓口負担額が高額療養費や一部負担金払戻金などの支給対象となった方には、給付金を算定して組合員に送金します(図⑥)。なお、給付金の算定は自動的に行われますので、組合員のみなさんからの申請は不要です。

入院の際に窓口で一時立替負担となる高額療養費については、事前に「限度額適用認定証」(詳細は次ページをご覧ください。)の交付を受け、窓口で提示することで高額療養費に係る徴収がなくなり負担額が軽減されます。

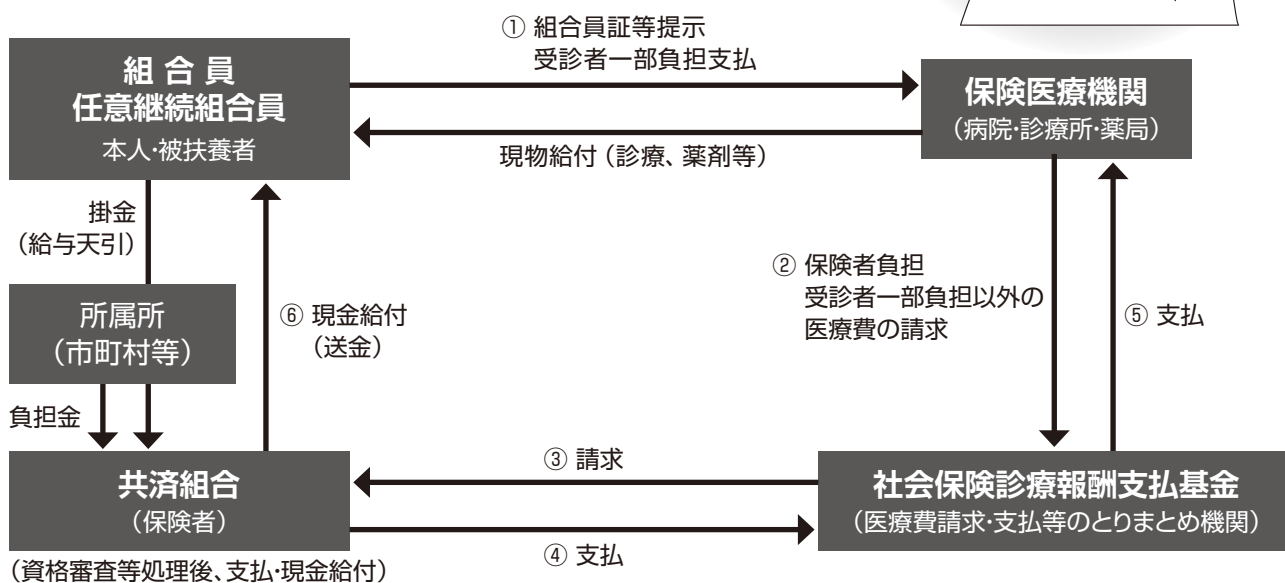


(注)

	窓口一部負担金額
70歳以上	1割(法定2割)
未就学児童	2割

※70歳以上の1割負担は平成23年3月までの暫定措置。
70歳以上で上位所得の方は3割負担。

組合員証提示により医療機関にかかった一般的な窓口3割負担の場合



【組合員へ現金給付される主な医療給付一覧表】

給付の種類	給付の概要
高額療養費	自己負担額が高額療養費算定基準額(※)を超える場合に支給。
一部負担金払戻金	組合員の窓口負担金額が25,000円を超えるときに、その超える金額を支給。(1,000円未満は支給しないものとし、100円未満は切り捨てる。)
家族療養費附加金	被扶養者の窓口負担金額が25,000円を超えるときに、その超える金額を支給。(1,000円未満は支給しないものとし、100円未満は切り捨てる。)
入院附加金	組合員が引き続き7日以上入院した場合に、1日につき500円を支給。(例:7日間の入院で500円×7日=3,500円を支給。被扶養者の入院には支給されません。)

医療給付はすべて1レセプト(同一の月に同一の医療機関で診療を受けたもの)ごとに算定します。入院附加金については、月をまたいだ場合も合計して支給します。

また、これらの医療給付金はおおむね診療月の翌々月(2か月後)の月末に組合員の口座へ送金します。給付金の内容や金額については、送金日の前に所属所経由で送付している「医療費通知書 兼 短期給付決定通知書」で確認ください。

【限度額適用認定証】

70歳未満の組合員および被扶養者が入院し、医療費が高額となる場合、「限度額適用認定証」を提示すると、窓口負担が軽減されます。

(※)高額療養費算定基準額

区 分		自己負担限度額	
70歳未満	一 般	通 常	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
		多数該当(*2)	44,400円
	上位所得者(*1)	通 常	150,000円+(医療費-500,000円)×1%
		多数該当(*2)	83,400円
70歳以上	窓口での自己負担に上限額が定められているため、認定証は不要です。		

(*1) 上位所得者とは、療養のあった月の給料が一般職42万4千円以上、特別職53万円以上の者。

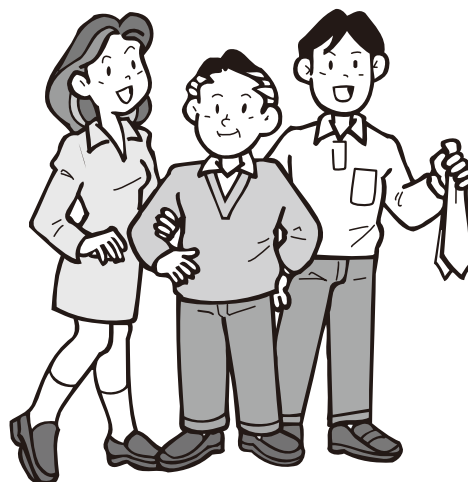
(*2) 多数該当とは、入院期間が3か月を超えるなど過去12か月以内に3回以上高額療養費に該当し、4回目以降の月にあたること。

～限度額適用認定証の申請方法～

限度額適用認定申請書へ必要事項を記入し、所属所の共済事務担当者へ提出ください。認定証は所属所経由で組合員へ送付しますので、医療機関の窓口へ提示してください。認定証は入院時に提示が必要です。間に合わない場合は予め医療機関へその旨をお申し出ください。

(申請書は所属所の共済事務担当者へ申し出いただくか、共済組合のホームページからダウンロードしてください。)

また、限度額適用認定証を提示しなかった場合は、窓口での支払額は総医療費のうち負担割合に応じた金額となりますが、後日高額療養費として組合員の口座へ送金します。



みなさんの医療費は—!?



医療費統計 vol. 18 — 精神および行動の障害

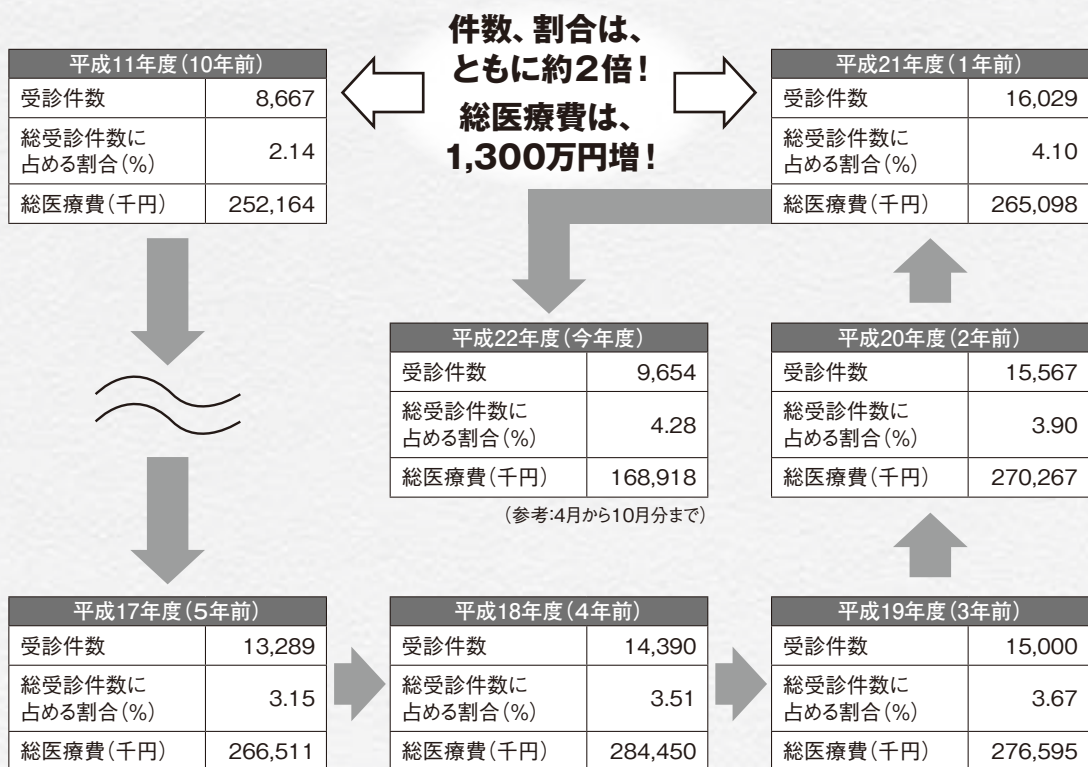
今回の医療費統計は、「気分〔感情〕障害（躁うつ病を含む）」をはじめとする「精神および行動の障害」についての統計です。以前からある病気ですが、よく耳にするようになったのは、ここ数年前からではないでしょうか。

「精神及び行動の障害」についての10年前と、過去5年間の受診件数と総医療費などの状況を掲載します。

みなさん（組合員および被扶養者）が受診されたレセプトからみても、10年前にあたる平成11年度の「精神および行動の障害」の受診件数は8,667件（20分類中第12位）だったのに対し、平成21年度では、16,029件（20分類中第9位）と約2倍の件数となっています。

この「精神および行動の障害」に含まれるものは、気分〔感情〕障害（躁うつ病を含む）のほか、神経性障害、統合失調症など数多くありますが、今回の統計には、日常生活のストレスが原因となることが多いと言われる、自立神経系の障害は含めていません。

精神疾患の原因は、過度のストレス等による「心因」、病気などによる「外因」などがあり、その症状については、意識障害、思考障害、気分障害、行動障害などさまざまです。治療には、薬物療法や、精神療法、その人を取巻く環境の調整（整備）があげられますが、まず、病気にならないよう上手にストレスと付き合うことが大事です。



❖ 共済組合主催のセミナー報告 ❖



ライフプランセミナー

50歳代前半の組合員および福利厚生担当者を対象に開催！

平成22年8月19日長野・20日上田・26日飯田・27日松本の県下4会場で開催、96名の参加

在職中から退職後の人生設計について考える生涯生活設計型として、ライフプランの3要素「生きがい」、「健康」、「家庭経済」の必要性について、明治安田ライフプランセンターの専任講師の講義がありました。

参加者のアンケートからの声

- ・目標を持って充実した生活をする事の大切さがわかり、生活を見直そうと思った。
- ・定年後の生活設計について、なかなか思い描けなかったが、50歳代前半の良い時期に将来を考えてみる機会になった。
- ・身体を楽しく動かし、続けていくことが大切だとわかった。

メンタルヘルス研修会

管理監督者の組合員を対象に開催！

平成22年10月7日伊那・8日塩尻・14日長野・15日佐久の県下4会場で開催、89名の参加

職場のメンタルヘルスに関する指針から始まり、管理監督者として部下への情緒的支援での傾聴演習などを交えて、東京メンタルヘルスの遠藤講師の講義がありました。

参加者のアンケートからの声

- ・メンタルの対応方法と自分の対応の反省点が明確になった。
- ・解かりやすい解説で、演習を交えた面談の仕方まで、内容の濃い研修であった。詳しく聞きたかったので、もう少し時間があってもよかった。
- ・「聴く」ことの大切さがわかった。



メンタルヘルス講演会

全組合員を対象に開催！

平成22年11月2日松本で開催、62名の参加

メンタルヘルスに関する講演等で定評がある、東京メンタルヘルスの武藤清栄所長を講師としてお招きし、「職場におけるメンタルヘルス対策について」と題して、御講演をいただきました。

職場のメンタルヘルスの現状から職場復帰まで、少年時代の経験談も交えて楽しく御講演いただき、参加された組合員の方々は、熱心で楽しいトークに引き込まれ、武藤所長からの問いかけに答えていました。



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、是非ご利用ください。

ご希望の組合員は、所属する市町村または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ください。

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
貸付事由	組合員・被扶養者(被扶養者でない子を含む)の入学金、授業料等の納入費用、アパート等の賃貸料	組合員・被扶養者(被扶養者でない子を含む)の授業料等の納入費用、アパート等の賃貸料
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	修学月数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	<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、授業料等の納入費用の記載があるもの) アパート等の賃貸契約書等 	<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等 アパート等の賃貸契約書等
	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>	

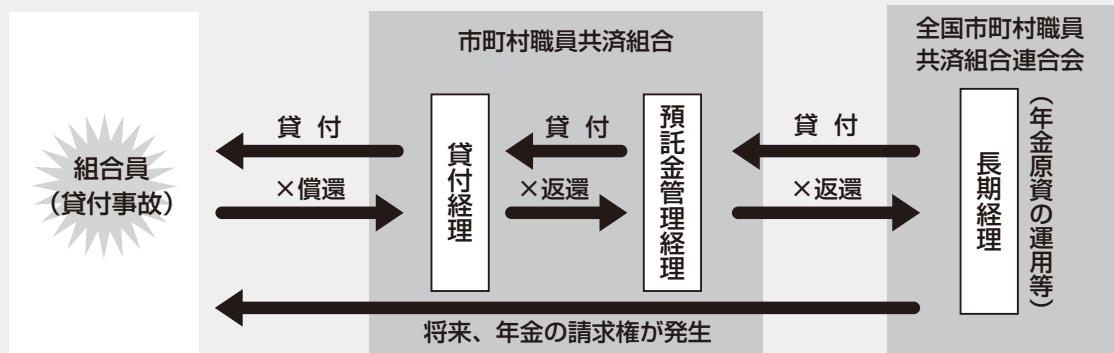
貸付事業のご案内

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、貸付けの適正な審査と債権回収への取組みに努めていますが、組合員の皆さまにおかれましては、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いたします。



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。長野県の平成22年度の払込金率は100万分の82です。

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または高度障害の状態となった場合、貸付未償還元金を退職手当等からではなく、保険金で充当し、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する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または毎年9月募集（12月から保障）の加入となります。

共済組合の貸付制度をご活用ください



借受希望月	送金予定日	申込締切日
平成23年2月	平成23年2月28日（月）	平成23年1月31日（月）
3月	3月30日（水）	2月28日（月）
4月	4月28日（木）	3月31日（木）

貸付利率（変動金利）

※申込書等は借受希望月の前月末日締切（共済組合必着）

貸付種類	利率（%）	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	2.40	（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）

※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。

(免疫力)

免疫力を高め、病気にかかりにくくなるには、「食べ物」と「気持ち」が重要です

ヒトの体には、侵入してきた病原体（細菌やウイルス）や体内で発生したがん細胞などの異物を見つけて退治する防衛システム（免疫）が働いています。免疫力を高めてかぜなどの病気を予防し、冬を乗り切りましょう。



協力／藤田 紘一郎
（人間総合科学大学教授
東京医科歯科大学名誉教授）



免疫は バランスが大切

免疫は体内に存在する数多くの免疫細胞や、免疫物質の連携プレーによって成り立っています。そのしくみには、体内に侵入した異物に対して、異物を直接攻撃するTリンパ球（T細胞）などの「細胞性免疫」と、主にBリンパ球（B細胞）が異物の目印として働く抗体を産生して間接的に攻撃する「液性免疫」があります。

さらに、Tリンパ球にはTh1とTh2の二種類があり、お互いがバ



腸内細菌を 活発にする食事を

残念ながらいまの西洋医学では、免疫力を高める特效薬

ランスよく働いていれば強い味方になります。バランスが崩れると、病気の発症や悪化の原因になります。たとえば、Th2が強くなりすぎると、アレルギー反応がなくなる代わりに、Th1の免疫が弱まり、がんが発生しやすくなるのです。「免疫力を高める」ためには、二つの免疫のバランスを整えることが重要なのです。

は存在しません。そこで免疫力を高めるために最も大切なのが、腸内細菌の働きを活発にする食事です。抗体の一種「IgA（免疫グロブリンA）」をはじめ、体内で必要な免疫系物質の70%は、腸管で腸内細菌によってつくられていることから、腸内細菌の働きが活発になる食事をとることが、免疫力をバランスよく高めることにつながります。

添加物を含まない料理のこと。腸内細菌が好む食材を使った、保存料などの食品添加物を含まない料理が腸内細菌の活動を活発にします。また、ヨーグルト、納豆、漬物、味噌、キムチなどの発酵食品も腸内細菌を元気にします。加えて、抗酸化力の強い、色のついた野菜（緑黄色野菜）や果物を積極的にとるのもポイントです。これらは体内の細胞を傷つけ、老化の原因となる「活性酸素」の発生を抑制することができます。細胞の老化を防ぎ、免疫力を維持することができます。

Point 4
いつも笑顔
を心がける



Point 1
穀類、豆類、野菜類、
果物、発酵食品を
積極的にとる



Point 5
リフレッシュ法を
見つけて、うまく
ストレスを発散する

免疫力を
高める
ポイント

Point 2
色のついた野菜
(緑黄色野菜) や
果物を十分にとる



Point 6
過剰に
抗菌グッズを
使わない



Point 3
保存料などの
食品添加物が
含まれた食品は控える

Column

体の状態に合わせて 水を選ぶ

ふだん何気なく飲んでいる水ですが、実は健康に大きく影響を与えています。たとえば日本の水道水は塩素で消毒していますが、塩素は免疫に関係する腸内細菌を減らす原因になってしまいます。飲み水としては、煮沸殺菌していない「生水(ミネラルウォーター)」を飲むとよいでしょう。

水にもたくさんの種類がありますが、人は疲れると体が酸性に傾くので、選ぶときは「アルカリ性」が基本です。ストレスの多い人は抗酸化力をもった「磁鉄鉱を通ってきた水」、「水素水」、「アルカリイオン水」を、疲労回復には「炭酸水」を、コレステロールや中性脂肪が高い人はカルシウムやマグネシウムが多く含まれた「硬水」を選ぶとよいでしょう。

いずれにしろ、「この水だけを飲んでいれば健康になる」という水はありません。そのときの体調など、体の状態に合わせて適切な水を飲むのが効果的です。



「笑い」でも 免疫力アップ

うひとつ、免疫に大切なのは「気持ち」の問題です。「病は気から」といいますが、「笑い」が免疫力を高めることが最近の研究でわかってきました。たとえば本心から笑っていなくても、つくり笑顔をするだけで免疫力が高まるのです。さらに、体を動かしたり、BGMを流してリラクセスするなど、ストレスをため込まずにうま

く発散することも、免疫には重要となります。ヒトの免疫システムは人類が誕生した一万年前から何ら変わっていません。冬でも快適に生活することができる生活環境や抗菌グッズ、電磁波を出す携帯電話など、社会環境が便利になればなるほど、免疫のバランスが崩れたり、免疫力が低下しやすくなってしまいます。免疫力を丈夫に維持しておくには、現代社会のなかでもより自然に生きることに尽きるのです。

松本市

「加工組合さくら」の藤岡正子さん、伴勝子さんに、貴重なワザを伝授していただきました。家庭で作りやすい分量に変更してあります。また、赤飯の打ち水(しと)の正確な分量は企業秘密ということで、推量です。



赤飯

材料

- もち米 3合
- 塩 小さじ1
- 小豆 1/4カップ
- 酒、みりん 各大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- ごま塩(黒ごま大さじ1、塩小さじ1)

作り方

1. もち米は洗って一晩水に漬け、30分前にざるに上げて水を切る。
 2. 小豆はたっぷりの水で一度茹でこぼし、新たに水カップ3を入れて弱火で煮る。柔らかくなったら砂糖・塩を加え4~5分煮、そのまま冷ましておく。
 3. 湯気の上があった蒸し器に蒸し布を敷いてもち米を平らに入れ、蓋をして強火で15分蒸す。
 4. 2を小豆とゆで汁に分け、ゆで汁の濃い部分+酒・みりんて半カップになるようにして打ち水(しと)にする。
 5. 15分蒸したもち米を大きな器に取り出し、ゆで小豆と打ち水(しと)を回し掛けて切るように混ぜる(すし飯を作る要領)。米が水分を吸ったら蒸し器に戻し、さらに強火で15分蒸す。
 6. 蒸し上がった大きな器にとり、うちわであおいで冷ます(つやが出る)。盛りつけてからごま塩をふる。
- ※打ち水(しと)のふり方が独特です。
※より甘くしたいときは打ち水(しと)に砂糖(分量外)を足してください。砂糖が多めの方が冷めても柔らかく、つやも良くなります。



ゆず大根

材料

- 大根 皮をむいて正味1kg
- こんぶ 10cm
- 塩 大根の2%(20g)
- 唐辛子 1本
- ゆず 1個
- 漬け汁
(さとう:1と1/4カップ、酢:1カップ、酒・みりん:各大さじ1強)

作り方

1. 漬け汁はひと煮立ちさせて冷ましておく。
 2. 大根は4~5mm厚のいちょう切り、または、好みの飾り切りにする。
 3. ゆずは2~3分ゆでてから皮を薄くむき千切りにする。汁も絞ってとっておく。
 4. こんぶは1×2cm程の短冊に切り、唐辛子は種を抜いて細い輪切りにする。
 5. 容器に大根・塩・こんぶ・唐辛子、大根・塩・こんぶ・唐辛子と重ねて漬け、最後に漬け汁にゆずの絞り汁を加えたものをかけ、軽く重石をする。
- ※翌日から食べられますが2~3日おくと味が染みおいしくなります。
※ゆずがなければ他の柑橘類の皮で。新春にふさわしいさわやかな香の漬け物です。



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

加工組合「さくら」



農産物加工施設「あずさ夢工房」を利用する婦人グループ、加工組合「さくら」の皆さまです。組合員48名、働いているのは20名程ということですよ。

工房は各種設備が整えられていて、「さくら」が手がける製品もおやき、みそ、漬け物、ジャム、ジュース、おこわ、餅など多彩です。

中でもパン工房は若い人主体に運営され、「米粉のみそパン」(信州の味コンクール 県知事賞受賞)「米粉のシフォンケーキ」は、独特のしつとりフワフワな食感で好評です。りんご1個をパイ生地で包んだ「丸ごとりんご」(同 ふーど賞受賞 2月までの限定品)、りんごを巻き込んだ「純米ロールケーキ」などもあり、「さくら」の製品は地産地消を貫いた安心・安全な品と、信頼を寄せられています。

代表の斉藤利恵さんは「二番力を入れているのは商品開発」と言い、毎月2回みんなでアイデアを持ち寄り、試作・試食を重ねて商品化しているそうです。

商品は店頭(月曜定休、年末年始休)、直売所スーパ、各種イベントなどで販売されており、電話・FAX(0263-78-1680)で注文することもできます。

お仕事拝見!

組合員の職場訪問

松本市商工観光部 観光温泉課

観光温泉課は松本城正面、1階に観光情報センター(ユニバーサルトイレ、授乳室完備)、2階に市民活動サポートセンター、フリースペースなどのある「大手事務所」の5階にあり、藤牧課長にお話をうかがいました。

課の名前に温泉が入っているのは、浅間温泉のある旧本郷村と合併した時(1974年)、本郷村に温泉課があったので名前を残して観光温泉課になったようです。その後の市町村合併で今では市内に16ヶ所の温泉があり、また松本市は上高地などの観光資源にも恵まれています。



松本市では今「健康寿命延伸都市」として、市民の体と心の健康を支える施策に力を入れています。その一環として美ヶ原に長距離遊歩道を整備する事業が進められていて、こちらは企業などにも参加・協力していただき、四賀から鉢伏山までのコースを整備していく予定です。雄大なアルプスの風景を眺めながらの遊歩道は、市民の健康は

かりでなく観光にも生かせるものと期待しています。

また、松本には「信州まつもと空港」があります。FDA(フジドリームスエアライズ)の就航も始まり、札幌・福岡には約90分、静岡には約55分で行くことができます。長野県民に利用しやすく親しまれる空港にしていくとともに、飛行機で信州へ来て安曇野



雲野一帯や長野県内を巡るような観光を提案していきたいとのことでした。こうした松本市の新たな観光事業への取り組みも期待されます。



共済組合の紹介と名乗る 電話セールスにご注意ください!!

最近、一部の組合員あてに、職場へ電話により市町村職員共済組合の紹介で「共済だより」に掲載されている業者と名乗り、年金積立等の勧誘電話がありました。

共済組合では、「共済だより」への年金積立広告の掲載および斡旋は行っておりません。また、当該業者とは一切関係ありませんので、ご注意ください。



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、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「最新情報」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日までになります

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2011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日までになります

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2011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)を受けてください。



お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724

「シーサイドパレス萩」の閉館について

山口県市町村職員共済組合「シーサイドパレス萩」が平成23年1月31日をもって閉館となります。

長い間御利用いただき、ありがとうございました。

赤湯温泉保養所「むつみ荘」の休館について

山形県市町村職員共済組合赤湯温泉保養所「むつみ荘」が、改修工事のため平成23年1月4日から1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、障害給付の年金受給者または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）以上となったとき。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円以上となったとき。（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とき。
 - ・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。



ブライダルフェア情報

2/6日 10:00~17:00

グランドブライダルフェア&春の新作ドレス展 (予約優先)

11:00 チャペル模擬挙式

12:00 婚礼料理無料試食会 (要予約)

14:00 神前模擬挙式

●会場コーディネイト提案

●新作ドレス展示・試着 etc



1/16日・3/13日 10:00~17:00

ブライダルプランニングデー (予約優先)

チャペル・神殿・会場コーディネイト見学

サンパルテWeddingの特典

- ①新郎・新婦様ご宿泊サービス (前日または当日)
- ②ご列席者の宿泊料割引
- ③送迎バス無料送迎 (利用条件あり)
- 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婚礼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で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

土・日・祝日限定 (11:30~13:30)

大好評!

休日ランチバイキング

大人 1,280円 小学生 950円 幼児 490円



3月・4月

歓送迎会プラン

- 和洋パーティープラン 3,400円~
- 洋風パーティープラン 3,400円~
- 和洋会席プラン 4,400円~

フリードリンク 1,600円

日本酒・ビール・ソフトドリンク・焼酎・ウイスキー

特典1 マイクロバス無料送迎 (要予約)

特典2 翌日まで駐車場無料

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！

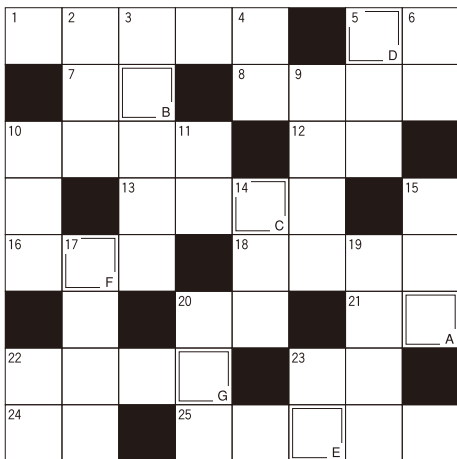
問題 全部できたら二重ワウの7文字をABC順に
読んでください。その言葉が答えです。(出題星かおり)

タテのカギ

- ① キジ科の鳥で、この卵は小形で美味です。
- ② 日焼けの原因となる「UV」です。
- ③ 茎の部分が軟らかい植物の総称で、漢字の冠にもなります。
- ④ 騒音や雑音。
- ⑤ 中国の王朝で、元と清の間です。
- ⑥ ユーギニアやオーストラリアの森林に住む有袋類で、いつでも笑っているような名前をしています。
- ⑦ 「論語」によると、四十歳の別名でもう惑わないそうです。
- ⑧ 「三」のカギ24の反対で、拡大鏡に用いる——レンズ。
- ⑨ ——は気から、前向きに治療を続けましょう。
- ⑩ 「金槌」と呼ばれる人はフルで手放さないように！
- ⑪ 野球のフォアボールのこと。
- ⑫ 第三——とは、国や地方公共団体と民間企業とが共同出資して設立する事業体。
- ⑬ イカの墨から作る暗褐色で、古い写真や映画にたとえられます。
- ⑭ 上杉謙信が武田信玄に送ったものです。
- ⑮ 雨のち——で、天候は一気に回復します。

クロスワードパズル

ヒント：「ウチゴハン」が人気です。



記事提供：(株)社会保険出版社

ヨコのカギ

- ① ——男子を追いかけて、肉食女子が「婚活」に励む昨今です。
- ② 「——の市」と訳すフリーマーケット。
- ③ 工場の正式名称は——工作です。
- ④ 百科事典などで「インデックス」と呼ばれる部分です。
- ⑤ 航空機の飛行。——アテンダント。——レコーダー。
- ⑥ 猫の首に——を付けるとは、実行するのが難しいことのととえです。
- ⑦ 無駄を省いて、切りつめること。
- ⑧ 長年の——惨憺の結果、ようやく新製品の開発に成功です。
- ⑨ 大相撲のチケットには、——と椅子席とがあります。
- ⑩ ——は鈴木、名は一朗です。
- ⑪ カイコが食べる葉としておなじみです。
- ⑫ 費用を出すこと。
- ⑬ 平氏は赤、源氏は白でしたっけ。
- ⑭ タテのカギ11の反対で、近視の矯正に用いる——レンズ。
- ⑮ ——ヒッターとは、野球でいつも一定して平均以上の打率をかせぐ打者。

10月号の解答

17 (4+6+7)

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

応募について

- 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25日(火)(当日消印有効)
- ④ 解答の発表 共済だよりE-Life 5月号紙上
- ⑤ 当選者の発表 記念品の発送をもって発表とさせていただきます。
- ⑥ その他 1人で2つ以上の解答はできません。

答えについては
5月号に掲載します。

記載例

- ① 解答
- ② 1月号の感想・意見や共済組合への要望など
- ③ 氏名
- ④ 勤務先
- ⑤ 組合員証記号番号

編集部だより

あけましておめでとござい
ます。

平成23年は卯(うさぎ)年。中国で生まれたといわれる干支ですが、アジア諸国でも日本と同じ子・丑・寅と続く干支があります。タイやベトナムなどいくつかの国では、日本の卯年にあたる年が「猫年」なんだそうです。

干支にはそれぞれ特徴があり、卯年生まれの人には温厚な方が多く、人間関係を上手に築いていく優しい性格の方が多いとか。

また、ことわざに「うさぎの上り坂」とあるように、うさぎは物事が良い方向に進む、躍動感がある様子を象徴した動物だそうです。今年は厳密にいうと辛卯(かのとう、しんぼう)にあたり、これは草木が枯れて新たな世代が生まれようとする状態を表すといえます。昨今不安なことの多い世の中ですが、明るい兆しが見えてくるような気がしますね。

今年も、みなさまが健康で、素敵な一年を過ごせることをお祈り申し上げます。

2月限定 湯治プラン (1泊2食)

団体湯治プラン (10名様以上)

◆日本酒またはウーロン茶1本付き

Aコース お一人様 **5,500円** (平日)

Bコース お一人様 **6,500円** (平日)

連泊湯治プラン (土曜日・祝日前日は除く)

Aコース お一人様 **5,500円** (平日)

Bコース お一人様 **6,500円** (平日)

※2泊目 500円引き、3泊目以降 1,000円引き

なお、2泊目以降の昼食は山菜そばまたはうどんをサービスとして提供いたします。

歓送迎会プラン (1泊2食)

特別料理コース お一人様 **7,500円** (平日)

鯛の姿盛またはデザート盛り合わせ(コーヒー付)の豪華な懐石料理

飲み放題コース

団欒コース お一人様 **7,500円** (平日)

満腹コース お一人様 **8,500円** (平日)

特上コース(特別料理付) お一人様 **9,500円** (平日)

送別者全員に
花束を進呈させて
いただきます。

※上記料金はいずれも、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料金です。
※各プランともに土曜日および祝日前日は、おひとり様2,000円増となります。 ※マイクロ送迎承ります。(10名様以上)
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 香 里 荘 下高井郡山ノ内町佐野2592
TEL 0269-33-2222



笑顔で新年会

特選『信州和牛』宿泊・宴会プラン

好評につき期間延長

期間●平成23年2月28日(月)までの日曜日～金曜日(土曜日・祝日前日を除く)



※写真のお料理は、宿泊5,500円・宴会4,200円プランのイメージです。

※時節により料理内容が異なります。

お楽しみ抽選会開催!! 10名様より

- 燗酒またはソフトドリンク1本付き
- 売店商品5%OFF・10%OFF
- モーニングコーヒーサービス など
- ※飲み放題は除外させていただきます。



お一人様 **5,500円**

(1泊2食付・諸税込)

お一人様 **6,500円**

(1泊2食付・諸税込)

※上記表示価格は、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。

宴会プラン

お一人様 **4,200円**

お一人様 **5,300円**

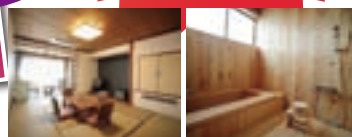
(会席料理・諸税込)

※上記表示価格は、平日直営施設利用助成券をご使用の場合の金額です。

**プラス
2,000円(諸税込)で
飲み放題OK!**

【飲み放題(90分)】

燗酒・ビール・ソフトドリンク
ウーロン茶・焼酎



●ご宴席15名様よりマイクロバス送迎はじめました。

※詳細につきましてはお気軽にお問い合わせください。(要予約)

●ご宿泊・盛込料理・立食パーティー・各種プランなど、ご予算に応じて承ります!!お気軽にお問い合わせください!!

笑顔で新年会(宿泊・宴会)
基本プランもごさいます。



上諏訪温泉 **湖 泉 荘** 諏訪市湖岸通り1-13-8
TEL 0266-53-6611

ご予約・お問い合わせは
お早めに!