

E-Life

蛍を見に、行きませんか? 【辰野町 松尾峡・ほたる童謡公園】



クローズアップ 辰野町

今回は、辰野町公民館講座「きちん
とキッチン」のレシピから、「黒豆の
パワーずし」「もずくと梅干しのすま
し汁」の2品をご紹介します。

(12ページ掲載)

辰野町は古くから蛍の名所として知られてい
ましたが、工業化に伴う水質汚染により明治期
からすでにホタルの生息環境は悪化していまし
た。その後も、幾度も環境悪化による絶滅の危
機を乗り越え、現在も何万匹という蛍の乱舞が
見られるのは、いち早く保護に取り組んだ先人た
ちの努力の賜物といえるでしょう。

松尾峡は大正15年には県の天然記念物に指定
され、昭和23年「ほたる祭り」が復活、昭和60年
にはゲンジボタルを町の特別シンボルに指定。平
成15年には「辰野町ホタル保護条例」を制定。平
町をあげてホタルの保護増殖を進めています。

「ほたる童謡公園」はセキを巡らせてホタルや
餌となるカワニナの生育環境を整え、広場には芝
生や遊具が備えられていて、昼間に子ども連れで
出かけるのにもぴったりの場所となっています。

例年「ほたる祭り」は6月下旬盛大に行われて
いますが、今年は震災の影響で未定(3月現在)
という事です。お出掛けの際は、事前にお問い
合わせいただき、お出掛けください。

アクセス/中央自動車道「伊北IC」から車で約15分、JR「辰野駅」から徒歩約15分
問い合わせ/TEL 0266-41-1111 辰野町役場産業振興課観光推進室

【特集】平成23年度事業計画と予算決定!

- P6 審査 被扶養者認定の取り扱い
- P8 福祉 平成23年度「ライフサポート年金」募集のお知らせ
- P14 医療 出産費・家族出産費の請求手続きについて
受取代理制度が追加されました

平成23年度事業計画および予算が、2月24日に招集された第142回組合会で議決されました。

共済組合の概況(平成23年度末推計)

所属所 市19 町23 村35 一部事務組合等58 計135 組合員数 26,683人
 任意継続組合員数 639人 被扶養者数 27,479人 任意継続組合員被扶養者数 456人
 1人当たり平均給料月額 317,422円(319,544円) ※()内は、短期給付および福祉事業に係る給料額

掛金・負担金率

(()内は平成23年9月以後の月分)

(単位:千分率)

区分	給料		期末手当等			
	掛金率	負担金率	掛金率	負担金率		
短期	一般	短期分	49.4	49.4	39.52	39.52
		介護分	6.15	6.15	4.92	4.92
	特別	短期分	39.52	39.52	39.52	39.52
		介護分	4.92	4.92	4.92	4.92
	任意継続組合員	短期分	98.8			
		介護分	12.3			
	育児休業給付および介護休業給付に係る公的負担金	一般	—	0.3375	—	0.27
		特別	—	0.27	—	0.27
	短期給付の特別財政調整に係る費用(調整負担金)	一般	—	0.25	—	0.2
		特別	—	0.2	—	0.2
保健	一般	2.65	2.65	2.12	2.12	
	特別	2.12	2.12	2.12	2.12	
	組合員1人当たり(特定健診等負担金)	—	304円			
業務	組合員1人当たり	—	10,040円(※下記のとおり)			
長期	一般	96.925 (99.1375)	145.425 (147.6375)	77.54 (79.31)	116.34 (118.11)	
	特別	77.54 (79.31)	116.34 (118.11)	77.54 (79.31)	116.34 (118.11)	
	市長村長	77.54 (79.31)	116.34 (118.11)	77.54 (79.31)	116.34 (118.11)	
	特定消防	96.925 (99.1375)	145.425 (147.6375)	77.54 (79.31)	116.34 (118.11)	
	継続長期	96.925 (99.1375)	公庫等	77.54 (79.31)	公庫等	77.84 (79.61)
			地方公共団体	48.125	地方公共団体	38.5
	職員団体	96.925 (99.1375)	職員団体	77.54 (79.31)	団体職員	77.54 (79.31)
			地方公共団体	48.125	地方公共団体	38.5
	追加費用	下記以外	54.4			
		長野市	54.5			
岡谷市		55.3				
飯田市		55.1				
諏訪市		58.4				

注1) 短期、保健経理の一般には、特定消防と職員団体を含みます。

注2) 業務経理にあたっては、上記のほか短期経理からの繰入れおよび長期経理より繰入れがあります。
 (組合員1人当たり年額は()内、短期1,850円/長期2,970円)

注3) 長期経理の負担金には、基礎年金拠出金に係る負担に要する費用の負担金率が含まれています。

※平成23年4月分:月額844円
 平成23年5月~平成24年3月分:月額836円

各経理の収支予定

(単位:千円)

経理名	区分	収入	支出	当期利益金 (△当期損失金)	利益剰余金 (△欠損金)
短期経理		15,910,616	16,123,723	△213,107	1,074,389
長期経理		36,721,678	36,721,678	0	0
預託金管理経理		182,134	182,134	0	0
業務経理		425,849	421,737	4,112	272,147
保健経理		697,260	696,806	454	826,158
宿泊経理		70,874	174,687	△103,813	18,168
貸付経理		178,258	175,906	2,352	695,721
物資経理		32,188	27,211	4,977	183,566

短期経理

介護財源引き上げ

9・84 / 10000

組合員の減少および給料等の減額による収入の減少の中、医療費については増加傾向となっています。

財源率について、短期給付は昨年度と同じ79・04 / 10000です。昨年度大幅に引き上げましたので、今年度は同率としましたが、収支推計では2億2千万円の単年度赤字となり、積立金からの補てんが見込まれます。なお、高齢者支援等に係る特定保険料率は37・02 / 10000となります。(詳細は4ページをご覧ください。)

介護保険は、介護給付費納付金の増加により9・2 / 10000から9・84 / 10000に引き上げました。組合員のみなさまには、多大なご負担をいただくこととなりますが、医療費の状況等の把握および医療費増高対策に取り組み、引き続き健全な短期給付事業運営に努めてまいります。

また、みなさまには一人ひとりの医療費に関心をもち、適切な受診をされるのが医療費の節約となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

預託金管理経理

貸付経理への貸付金・縁故地方債を管理運用

この経理は、全国市町村職員共済組合連合会から長期給付積立金の預託を受け、貸付経理への貸付と縁故地方債の管理運用を行っています。平成23年度末における資産総額は約65億2千万円を見込んでいます。内訳は貸付経理への貸付額が約47億9千万円、縁故地方債が約16億4千万円、預金等が約9千万円となっています。

業務経理

組合員1人当たり 事務費負担金14,860円

共済組合の事業に必要な人件費、その他短期給付・長期給付等、組合運営に必要な諸経費は、地方公共団体からの事務費負担金のほか、短期経理および長期経理からの繰り入れによって賄うことになっています。

平成23年度の組合員1人当たりの事務費負担金は、年額14,860円となります。

内訳として、地方公共団体からの事務費負担金は10,040円、短

保健経理

歯科健康診査料の全額を 共済組合が助成します。

歯科健康診査については、昨年度から個人検診の助成を行っています。が、利用促進のため、平成23年度も引き続き歯科健康診査料の全額を共済組合が助成しますのでご利用ください。

各種健康講座については、40歳代の方を対象としたライフプランセミナーを新たに開催するほか、昨年好評いただいた武藤清栄先生によるメンタルヘルズ講演会等も開催しますので、たくさんの方の参加をお願いします。

医療費の増高を防ぎ、福祉の増進に必要な事業として一層の充実を図ってまいります。

長期経理からの繰入額が1,850円、長期経理からの繰入額が2,970円となります。

なお、長期経理からの繰入額については、全国市町村職員共済組合連合会から構成組合において行う年金業務に要する費用として「連合会交付金」が交付されます。

引き続き事務処理の効率化に努め、業務運営に当たり、さらなる経費節減を図ってまいります。

貸付経理

利率は当面、年2・66%の見込

貸付事業においては、今年度もみなさまが必要な資金を貸し付けます。給与等からの償還になりますので、手間もかからず、低利で貸し付けを受けることができますのでご利用ください。

今年度の貸付スケジュールや利率等は、16ページの案内をご覧ください。

物資経理

「退職後重病克服支援プラン」 を導入します。

遺族共済年金補完事業(ライフサポート年金)に、組合員のみなさまからの要望を参考に、退職後も三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)と診断され、所定の状態となった場合に特定疾病保険金を給付する「退職後重病克服支援プラン」を導入します(詳細は8ページの平成23年度「ライフサポート年金」の募集をご覧ください)。

今後も多くの組合員のみなさまのお役に立てるよう、みなさまのニーズに応じた制度内容の充実を図ってまいります。

また、本事業の収益金の一部については、保健経理への繰入を行い、組合全体としての有効活用を図ってまいります。

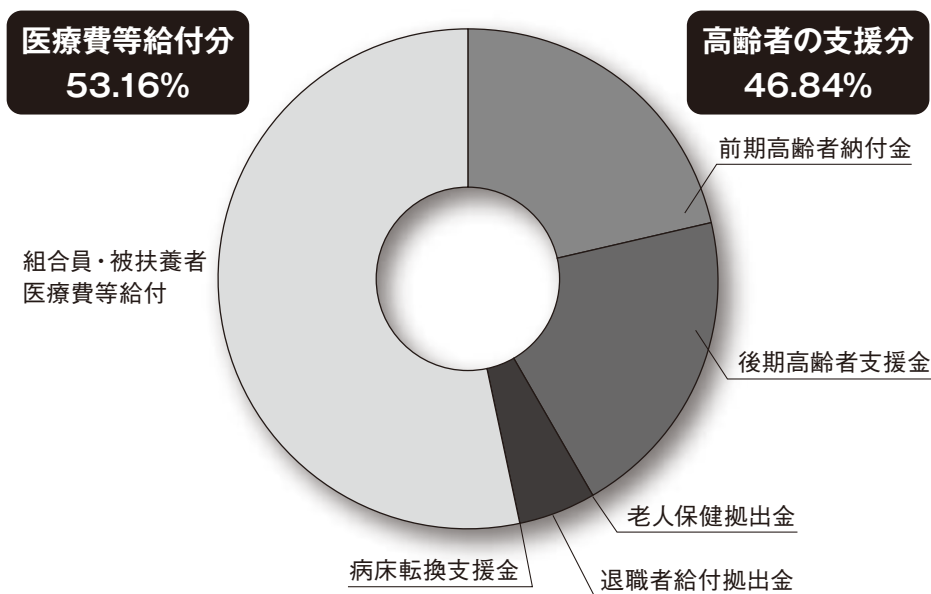
高齢者支援等に係る特定保険料率

平成23年度の短期経理財源率79.04%のうち、
特定保険料率は37.02%です。

特定保険料率とは、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、老人保健拠出金、退職者給付拠出金、病床転換支援金に充てるための保険料率のことです。

これは、組合員みなさんから掛金等でご負担いただく短期財源のうち、高齢者医療を支えるために、共済組合が支出する支援金・納付金等がどの程度の支援を行っているのか、みなさんにご理解を深めていただくため定められています。(財源は組合員、地方公共団体で折半)

財源率79.04%を100とした場合



平成23年度高齢者支援等に係る支援金・納付金等の金額

区分	金額	所要財源率
前期高齢者納付金	27億6,837万円	17.04%
後期高齢者支援金	26億569万円	16.04%
老人保健拠出金	12万円	0.01%
退職者給付拠出金	6億3,874万円	3.93%
病床転換支援金	0円	0%
計	60億1,292万円	37.02%

※金額は予算額です。
 病床転換支援金は剰余金を受入金に充てるため徴収はありません。



みなさんの医療費は—!?

医療費統計 vol. 19 — 呼吸器系の疾患



今回は、急性鼻咽頭炎（かぜ）、咽頭炎、アレルギー性鼻炎や気管支炎などの「呼吸器系の疾患」についてとりあげます。

過去の統計からみても「呼吸器系の疾患」は、受診件数で常に上位に入ってくることから、みなさんにとって、もっとも身近な病気のひとつではないでしょうか。毎年世間を騒がせる、花粉症、インフルエンザウイルスによる肺炎や気管支炎もこの疾患に含まれます。

この疾患は、他の疾患にくらべると自分で防げるところも多いのが特徴です。

かぜの予防には、規則正しい生活を送り、うがいや手洗いをこころがけること。花粉症、インフルエンザなどには、マスクの着用が有効です。

また、喫煙が肺がんをはじめ、気管支炎、肺気腫、喘息などの発症、進展の要因になるともいわれています。

「呼吸器系疾患」に含まれる各疾患の年度別受診件数ランキング

疾病分類項目	分類項目に含まれる主な疾患(病名)	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度
その他の急性上気道感染症	急性副鼻腔炎 急性副鼻腔膿瘍 急性喉頭炎症 急性気管支炎 など	3位	3位	3位	4位	4位	4位
アレルギー性鼻炎	アレルギー性鼻炎 慢性鼻漏 花粉症 枯草熱 など	6位	7位	7位	6位	6位	6位
喘息(ぜんそく)	喘息 アレルギー性喘息 アトピー性喘息 気管支喘息 など	9位	8位	8位	8位	9位	7位
急性気管支炎および急性細気管支炎	急性気管支炎 急性細気管支炎	7位	6位	6位	7位	10位	8位
急性咽頭炎および急性扁桃炎	急性咽頭炎 急性咽頭痛 腫瘍性咽頭炎 急性扁桃炎 など	8位	9位	9位	10位	13位	12位
その他の呼吸器系の疾患	インフルエンザウイルスによる肺炎・気管支炎 気管支炎 慢性鼻炎 慢性扁桃炎 など	12位	26位	21位	25位	7位	45位

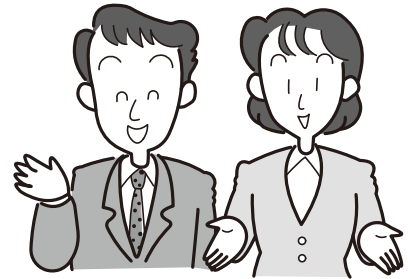
※平成22年度については、平成22年4月から平成23年2月までの集計になります。

被扶養者の資格確認調査を6月下旬に実施します

あなたの被扶養者の状況について確認をお願いします

現在、被扶養者として認定されている方の、扶養の状況や収入などが引き続き被扶養者の認定基準に該当しているか、資格確認調査を実施します。

対象となる被扶養者がある組合員の方には、所属所経由で「被扶養者調査回答・申告書」をお送りしますので、必要書類等を添えて共済組合事務担当へ提出していただきますようご理解とご協力をお願いします。



POINT

被扶養者の認定基準である収入（所得）額は、年額130万円未満（障害給付の年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は180万円未満）。

給与収入の場合は月額108,334円未満（60歳以上等は15万円未満）となります。

主な添付書類

提出できるよう書類の保管をお願いします。

・全調査対象者……平成23年度（平成22年分）所得証明書

給与収入のある方

給与明細書の写し、または給与支払等証明書（共済組合所定の用紙）

年金受給のある方

最新の年金振込通知書、若しくは年金決定通知書または改定通知書の写し

事業・農業・不動産等収入がある方

確定申告書・収支内訳書の写し

◎被扶養者取消申告書の提出が遅れた場合

被扶養者の資格をさかのぼって取り消すこととなりますので、取消日以降に医療機関等で受診していた場合には、共済組合で負担した給付は全額返還していただきます。

このような事態を避けるためにも、日ごろから被扶養者の所得等の把握について十分にご注意ください。

被扶養者の認定基準における事業所得等に係る必要経費の取り扱いは、下表のとおりです。

事業所得等で収入判断の際に、必要経費として認める経費を控除した金額が所得額となります。

一般事業用

認める経費	認めない経費
売上原価（仕入）	減価償却費
給料・賃金	貸倒金
光熱給水費	借入金利子
修繕費	租税公課
消耗品費	損害保険料
地代家賃*	旅費・交通費
	通信費
	接待交際費
	福利厚生費
	広告宣伝費
	運搬費

農業収入用

認める経費		認めない経費
小作料・賃借料	農薬衛生費	減価償却費
種苗費	諸材料費	利子割引料
素畜費	修繕費	租税公課
肥料費	動力光熱費	農業共済掛金
飼料費	土地改良費	
農具費		



*地代家賃は家計消費分と事業所分とが明確に区分されている場合（店舗と自宅が別）のみ認める。

ここが
知りたい!

被扶養者認定の取扱い

Q

妻がパートを始めました。収入は年額130万円未満の見込みで、社会保険にも加入していませんが引き続き被扶養者として認定できますか？

A

被扶養者がパート等を始めて給与収入を得ることとなった場合、引き続き被扶養者として認定できる要件は、社会保険に加入していないこと、かつ月額が108,334円未満であることとなります。月額が108,334円未満であっても社会保険に加入となる場合、または社会保険に加入していても月額が次のいずれかに該当する場合は、被扶養者の資格要件を欠くこととなりますので、すみやかに取消しの手続きをしてください。

- ① 雇用契約で明らかに月額108,334円(130万円÷12月)以上の収入が見込まれる場合。

取消日は勤務開始日となります。

- ② 勤務形態の変更等により月額が108,334円(130万円÷12月)以上となった場合。

取消日は最初の基準額超過月となります。

(例)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
給与	9万円	10万円	9万円	13万円	12万円	13万円	13万円
賞与	8千円	8千円	8千円	8千円	8千円	8千円	8千円
計(月額)	9.8万円	10.8万円	9.8万円	13.8万円	12.8万円	13.8万円	13.8万円

賞与(6月+12月=96,000円)÷12=8,000円 この場合、取消日は7月1日となります。

- ③ 3か月の平均月収が108,334円(130万円÷12月)以上となり、その後も同程度の収入が見込まれる場合。

取消日は認定基準額を超えた3か月平均の翌月1日となります。

(例)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
9万円	8万円	10万円	12万円	11万円	10万円	12万円

(3か月の平均月収)

4～6月	9万円
5～7月	10万円
6～8月	11万円
7～9月	11万円
8～10月	11万円

この場合、取消日は7月1日となります。

注1 給与額には賞与、諸手当(通勤手当など)を含みます。

注2 賞与は按分して給与対象期間の月の収入にそれぞれ加算します。



認定取消後の組合員被扶養者証の返納はお済みですか？

新年度を迎え、被扶養者の就職による他の健康保険への加入や、所得の増加等により、被扶養者の認定取消事由が多く発生する時期です。認定取消の申告や被扶養者証の返納はお済みでしょうか。

被扶養者の認定が取消になると、被扶養者証は取消日から無効となり、使用できません。

被扶養者認定が取消になったことを申し出ずに受診すると、医療機関等は共済組合へ医療費を請求します。受診日の段階で共済組合へ被扶養者証を返納していないと、たとえ被扶養者証を窓口へ提示しなかった場合でも、被扶養者証を使用したとみなされるため、組合員に被扶養者認定取消後の医療費を返還していただくこととなります。被扶養者の認定取消事由が発生したら、速やかに共済組合へ申告するとともに、必ず被扶養者証を返納してください。

また、新たに加入した健康保険から交付される保険証が手元がない場合も、認定取消日を過ぎた被扶養者証は無効です。絶対に使用しないでください。

「ライフサポート年金」募集のお知らせ

新規加入、加入内容の変更および脱退のお手続きは、年に1回、この時期のみの取り扱いとなります。

平成23年度 『ライフサポート年金』全体図 (保険期間:平成23年10月1日～平成24年9月30日)

	制度の種類	制度の役割	加入対象者	保障内容
ライフサポート年金	【組合員コース】	組合員本人が万一(死亡・高度障害)の場合に遺族共済年金の補完制度として生活費を長期間に亘り給付します。(月額給付・ボーナス給付)	組合員	加入コース・年齢により年金原資 462万円～3,956万円 【死亡・高度障害保険金】
	【遺児育英年金コース】 (組合員コースの加入必要)	組合員本人が万一(死亡・高度障害)の場合に、お子様の教育費として年金を給付します。	組合員	年金原資 500万円 【死亡・高度障害保険金】
	【配偶者コース】 (組合員コースの加入必要)	配偶者が万一(死亡・高度障害)の場合に資金を給付します。	配偶者	年金原資 600万円・300万円 【死亡・高度障害保険金】
付加制度 (ライフサポート年金(組合員コース)の加入必要)	退職後継続プラン	万一(死亡・高度障害)の場合に、在職中はライフサポート年金の上乗せ給付として、退職後は最低限必要となる生活復興資金を給付します。「ライフサポート年金」終了後も継続可能の受け皿制度です。	組合員・ 配偶者 ※1	年金原資 300万円 420万円 570万円 【死亡・高度障害保険金】
	重病克服支援プラン	三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)と診断され、所定の状態となった場合に特定疾病保険金を給付します。 また、死亡・高度障害の場合、死亡・高度障害保険金を給付します。	組合員・ 配偶者 ※1	コースにより一時金 200万円・300万円 400万円・500万円 【特定疾病保険金】 【死亡・高度障害保険金】
	健康づくりサポート	健康維持のためのアドバイスおよび各種サービスによる支援を行います。		
	一時払い退職後終身プラン ※2	万一(死亡・高度障害)の場合の保障が一生(終身)続きます。	組合員・ 配偶者	加入保険金額により50万円以上、10万円単位 【死亡・高度障害保険金】
	退職後重病克服支援プラン ※3	三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)と診断され、所定の状態となった場合に特定疾病保険金を給付します。 また、死亡・高度障害の場合、死亡・高度障害保険金を給付します。	組合員・ 配偶者	コースにより一時金 100万円・200万円 300万円・400万円 【特定疾病保険金】 【死亡・高度障害保険金】

※1: 配偶者の加入には組合員本人の該当プランの加入が必要です。

※2: 満45歳6か月以上の方で、退職日直前までライフサポート年金に継続して2年以上加入が必要です。

退職時ライフサポート年金加入保険金額の範囲内であれば健康告知は不要です。

※3: 退職日直前まで重病克服支援プランに継続して加入している平成23年10月1日以降退職の方が加入できます。

退職時重病克服支援プラン加入保険金額の範囲内であれば健康告知は不要です。

組合員が退職または保険金の給付により脱退したときは、配偶者も同時脱退となります。

(退職後制度に加入する場合、組合員が脱退しても配偶者は継続できます。)

退職後も継続して重病克服支援プランに加入できます。(退職後制度)

退職後重病克服支援プランとは、退職後、三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)と診断され、所定の状態となった場合に特定疾病保険金を給付します。

加入条件:平成23年10月1日以降、重病克服支援プランに退職日(脱退日)直前まで継続加入している者。

保障期間:満80歳。

告知条件:重病克服支援プラン加入保険金額の範囲内であれば、不要。



募集期間 平成23年5月10日～6月24日(予定)

期間中に推進員が各所属所へ変更手続きに訪問します。
締切日:平成23年6月27日(必着)

保障期間 平成23年10月1日～平成24年9月30日までの1年間

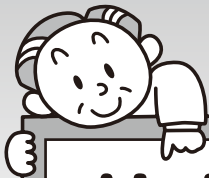
配当金 ライフサポート年金は1年ごとに収支計算を行い、余剰金が発生した場合は保険期間末日における加入者に配当金として還付いたしますので、実質負担は軽減されます。(ただし、退職後継続プラン・重病克服支援プランには配当金はありません。)

申込方法・直接推進等

加入申込書、パンフレット等は事前に各所属所の共済組合事務担当者を通じてお配りします。

募集期間中に推進担当者が制度説明のため訪問いたします。新規加入・加入内容変更(脱退を含む)をする方は、推進担当者または所属所の共済担当者へ申込を提出してください。

日程の都合上、期間中に全所属所を訪問できない場合もあります。説明を希望される方は資料に同封されている「説明希望票」を事前に共済担当者にご提出ください。優先的に訪問、もしくは電話でのご案内をいたします。



特定健康診査、特定保健指導を 活用しましょう！

特定健診の 対象者は？

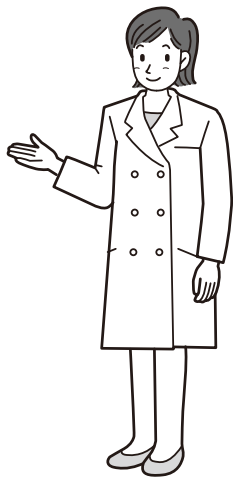
生活習慣病予防のための健診（特定健康診査）・保健指導（特定保健指導）を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けましょう。

- ①実施年度中に40歳～74歳までの者で、1年間を通じて加入している組合員およびその被扶養者（任意継続組合員およびその被扶養者含む。）
 - ・75歳となる者は誕生日前日までとなります。
 - ・昭和12年4月1日～昭和47年3月31日生まれ、平成23年4月1日～平成24年3月31日の間加入している者。年度途中に加入、資格喪失、認定取消しとなった場合は対象者となりません。
- ②妊産婦その他の厚生労働大臣が定める者（海外在住、6月以上入院している者、施設等へ入所している者等）は対象者から除かれますので、「特定健診除外者報告書」※により報告してください。

特定健康診査（特定健診）・ 特定保健指導（保健指導）を 受けていただくには？

組合員	職場での健康診断または人間ドック検診で、特定健診を兼ねて受診いただくことで、特定健診を受けたことになります。健診の結果により、保健指導の案内や 利用券 を配布します。
被扶養者と任意継続組合員およびその被扶養者	共済組合が受診案内や 受診券 を配布します。共済組合が委託する医療機関等（実施機関）で受けることができます。健診の結果により、保健指導の案内や 利用券 を配布します。

受診券・利用券 について



- ①対象者に受診案内や受診券・利用券（以下「受診券等」）を配布しますので、氏名、生年月日等をご確認ください。
- ②特定健診、保健指導を受けられる実施機関は、受診案内または共済組合ホームページでご確認いただき、不明な点は共済組合にお尋ねください。
- ③受診する実施機関を決め、事前に実施日時の予約をお願いします。
- ④保険証（組合員証、被扶養者証等）と受診券等を窓口持参し、特定健診、保健指導を受けてください。なお、費用についての自己負担はありません。
- ⑤受診券等に記載の有効期限内に受診してください。
- ⑥組合員の資格喪失および被扶養者の認定取消しとなったときは、受診券等を共済組合へ返納してください。保健指導期間中の場合は、実施機関に申出願います。
- ⑦受診券等を紛失した場合は、「特定健康診査受診券等再交付申請書」※により申請してください。

※共済組合ホームページに掲載（URL <http://www.nagano-kyosai.jp/>）

教えて

Dr.!

気になる症状

Q & A

緊張による

腹痛

Q

朝の通勤電車の中や、
職場の会議・プレゼンの
最中に、よく腹痛が起きる
ので困っています。



A それは“過敏性腸症候群”の
症状かもしれません

腸が精神的ストレスなどの刺激に対し
て過敏な状態になり、便通異常を起こす
病気が過敏性腸症候群です。急におな
かが痛くなって下痢をしたり、逆に便秘が
続いたり、下痢と便秘が交互に起こった
りします。

診断は、①腹痛や腹部不快感が3ヵ月
以上続く、②症状が排便によって軽減す
る、③排便回数が増える、④便の形

状が、兔糞状便(コロコロした便)、軟便、
水様便などに化する、⑤消化管に器
質的異常(病変)がみられない、という特
徴を満たすかどうかで行われます。

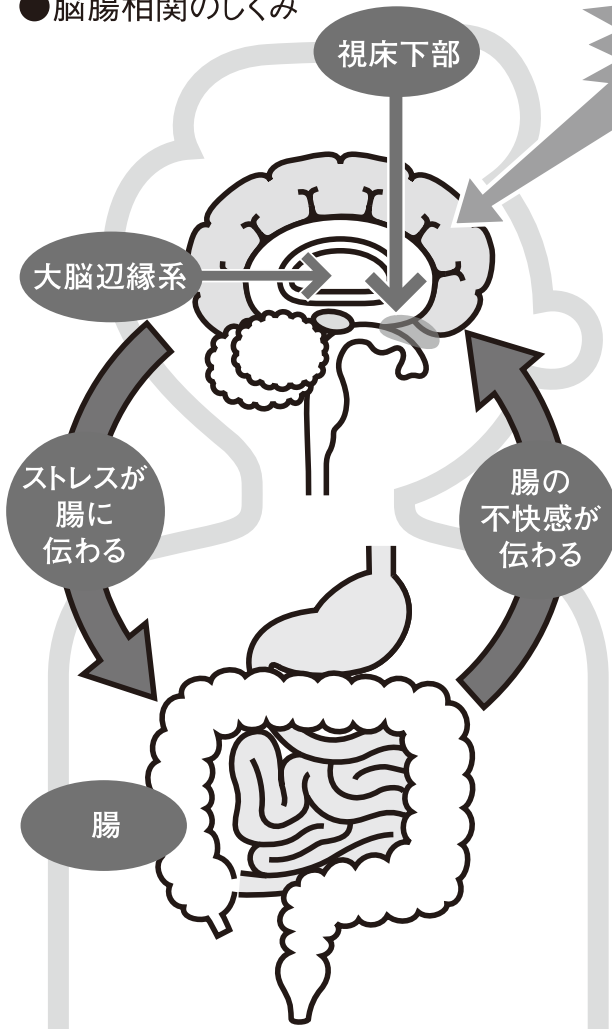
潰瘍性大腸炎のような炎症性疾患、
大腸がんのような悪性腫瘍など他の病気を
見落とさないためにも、検便や大腸内
視鏡などの検査で病変の有無を確認する
ことが必要です。



東急病院・
心療内科医長

伊藤克人 先生

●脳腸相関のしくみ



不安
緊張などの
ストレス

腸に伝わりやすいストレス

体の機能は交感神経と副交感神経という自律神経がコントロールしています。腸をはじめ消化管は、リラックス状態のときに働く副交感神経の作用で動きます。健康な体であれば、ふつうは通勤中や仕事中に腸が活発に動くことはありません。

しかし、自律神経は脳の視床下部の指令で動いているため、情動(感情)にかかわる大脳辺縁系の影響を受けやすい特徴があります。そのためストレスなどにより、不安、緊張、焦燥、怒りなどの情動が起こると視床下部の働きに狂いが生じ、仕事や運動を

して交感神経が働いているときでも、腸が活発に動いて便秘や腹痛を引き起こしてしまいます。

特に腸の場合、ストレスを感じるとその刺激が腸管にある神経群に伝わり、腸管の知覚が敏感に反応して、腹痛や下痢、便秘などが起こり、それらの腸の症状がさらに脳にストレスを与えるという「脳腸相関」(左図)のしくみがみられます。

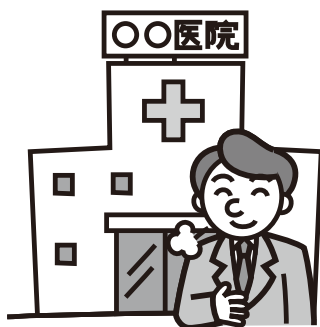
ストレスの悪循環が原因

過敏性腸症候群ではもともと胃腸が弱いと自覚している人が多く、食べ物に関係する場合と、試験の前になると下痢をする、旅行に出

市販薬で効かなくなったら
必ず受診を

市販の下痢止め薬としては、通勤電車内等でも「水なしで飲める」ものが固形、顆粒スティック、フィルムタイプなどさまざまな形状で販売されています。市販薬でも効いているうちはいいいのですが、効かなくなったら他の病気が隠れている可能性がありますから、必ず医療機関を受診しましょう。

まず内科や消化器科で検査・治療を受け、効果がみられなければ内科系の心療内科を受診するようにしてください。



記事提供：株式会社 社会保険研究所

かけると便秘をするなど状況要因が関係する場合があります。状況に影響される人が、出勤途中の電車の中や会議の途中で腹痛を起こす経験をする、「また起きるのではないか」とストレスに感じるようになります。すると、同じ状況になると再び症状が現れるという悪循環ができて、生活に支障をきたす心配が出てきます。

症状が起こる背景には、日常的に不安や緊張が持続して気が休まることのない生活があります。そのようなときは積極的にリラックスする時間をもつことが、結果として症状の改善に役立ちます。ふだんからストレスを強めるような不規則な生活は避けるように心がけましょう。

第17回

ふるさと発
おかあさんの味

Close-up
クローズ
アップ

辰野町

辰野町食生活改善推進協議会が講師を務める公民館講座「きちんとキッチン」のレシピからご紹介します。



黒豆のパワーずし

材料(4人分)

- 米 3合 ●干し椎茸 20g
- 黒豆 40g ●すし酢(酢 大さじ3、砂糖 大さじ1、塩 小さじ1)
- 人参 40g ●水

作り方

1. 黒豆は洗って水気を拭きフライパンで焦がさないようから煎りする。
2. 米を洗って黒豆とともに炊飯器に入れ、普通の水加減で2時間くらい浸けておく。
3. 人参はいちよう切り、干し椎茸は戻して細かく切る。
4. 2に3とすし酢を入れ普通に炊く。

※酢の作用できれいなピンク色のすしになります。

※水加減は好みで調節してください。



もずくと梅干しのすまし汁

材料

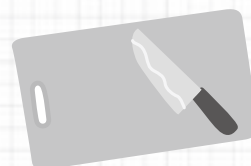
- 生もずく(塩漬けもずくは十分に塩抜きして使う) 60g
- 梅干し 2個
- だし汁 3カップ ●酒 大さじ1強
- 薄口しょうゆ 小さじ2 ●木の芽(みつばなど) 少々

作り方

1. もずくは軽く水洗いして食べやすい長さに切り、梅干しは種を除いて細かく切る。
2. 鍋にだし汁を入れて温め、薄口しょうゆ・酒で調味する。
3. 椀にもずくと梅干しを入れて熱い2をはり木の芽をのせる。

※梅の酸味で塩分を控えてもおいしいおすましになります。

※吸い口には季節のものを。



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

辰野町食生活改善推進協議会



辰野町食生活改善推進協議会（松尾喜久子会長）では、さまざまな啓発活動の他、公民館講座「きちんとキッチン」の講師を務めています。講座は年11回行われ、取材時にはちょうど今年度最後の講座が行われていました。

メニューは長野県食生活改善推進協議会が発行しているカレンダーを元に、事前に試作して材料、手順、味付けをアレンジして決めているということ。講師も毎回地域ごとに分擔して担当し、2名の補助員が付いて行われます。

1年間同じメンバーで受講してきた各グループは、手順の説明が終わると手際よく1時間程で5品を作り上げてしまいました。

公民館講座「きちんとキッチン」は次年度継続受講も可能で、カロリー・塩分・食物繊維などの栄養や盛り付けに配慮した、季節感のある料理を学ぶことができます。

お仕事拝見!

組合員の職場訪問

辰野町役場まちづくり政策課情報有線係

ここでは、『広報たつの』の制作、有線放送の運営管理、『ほたるチャンネル』の番組制作、庁内&地域情報化を行っていません。

有線放送はJAが行っていたものを町が引き継いで運営しています。設備の老朽化により来年から、電話機能を省いた専用端末による告知システムになります。これにより、無線方式で、文字と音声で公報や範囲を細かく区切ったお知らせができるようになります。端末は兼用電源で停電時でも使え、持ち運びもできます。防災・緊急情報は最大音声で流れ、防災行政無線・全国瞬時警報システム、メール配信なども受けられます。ラジオ受信や保存・再生も可能になる予定です。

『ほたるチャンネル』はLCV（諏訪&辰野地域のケーブルテレビ局）のチャンネルを借りて放送しています。公報のほか自主番組も制作して



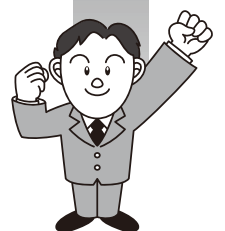
放送業務担当係長の赤羽昇さんにお話をうかがいました。

制作して

いて、曜日ごとの番組をテレビ放送と文字放送で繰り返し流しています。実際にはLCV側のデジタル化が進んでからになります。ですが、すでにデジタル化にも対応しています。

町民や地域への情報発信については、更新する内容の決裁を早め、またそれをすぐにホームページや文字放送に反映させるシステムを作りました。

辰野町では18災害（平成18年7月の豪雨災害）を経験しています。臨時職員3名を含めて8人体制で運営しているというこの部署ですが、災害時には役場職員として現場活動が主になり「公報」としてやるべきことがあったのではないかとという反省もあるそうです。職員数も限られる中難しい問題ではありますが、正確な情報提供や被災記録を残すことについて忘れずに考え続けることも大切だと思いました。



出産費・家族出産費の 請求手続きについて



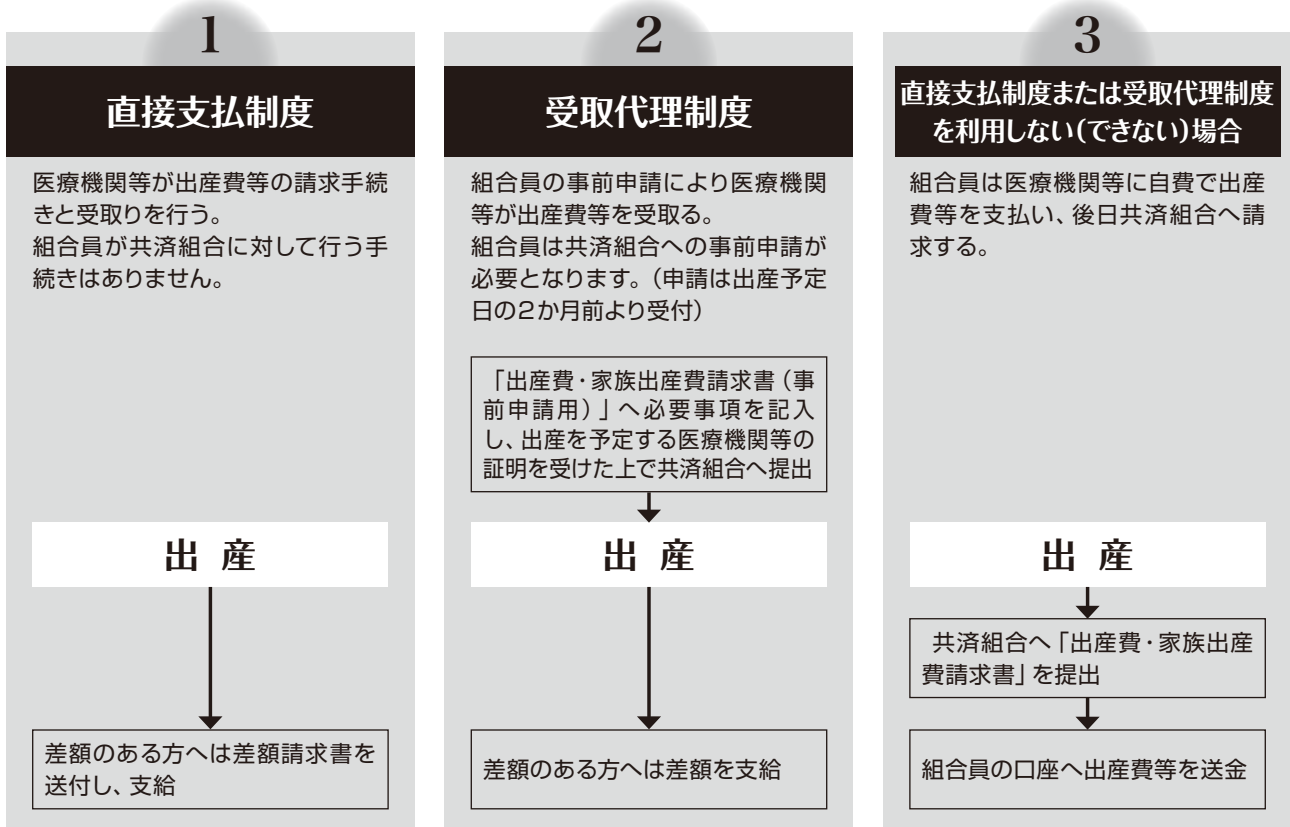
受取代理制度が追加されました

出産費等（出産費および家族出産費をいいます。）の請求について、平成23年4月以降、医療機関等（病院、診療所などをいいます。）への直接支払制度は引き続き実施する一方、小規模施設などの医療機関等においては、受取代理制度を実施することになりました。

これにより、出産費等の請求は、「直接支払制度」、「受取代理制度」、「直接支払制度または受取代理制度を利用しない場合」の3通りから、いずれか1つの申請を選択することになります。

また、出産費等の給付額42万円（産科医療補償制度対象分娩でない場合は39万円）は特例とした措置が恒久化されました。

【出産費等の請求の流れ】



※「直接支払制度」と「受取代理制度」では、出産費を共済組合から医療機関等へ直接支払うため、窓口での経済的負担が軽減されるという点では共通していますが、手続きに違いがあります。

「直接支払制度」では、出産費の請求手続きを、医療機関等が組合員に代わって行い、ほとんどの医療機関等で利用できます。

一方、「受取代理制度」では、請求のための手続きは事前に組合員が行うことになり、利用できるのは一定の要件を満たした一部の医療機関等に限られます。

平成23年4月1日現在、長野県内ではほぼすべての医療機関等で直接支払制度が利用できるようになりました。

ホームページで年金見込額などの年金個人情報が閲覧できます

各地方公務員共済組合（市町村職員共済組合においては全国市町村職員共済組合連合会）が共同して**地共済年金情報Webサイト** (<https://www.chikyonenkin.jp/>) を開設し、当該ホームページ上で、年金個人情報を閲覧いただけます。

なお、当該ホームページについては、全国市町村職員共済組合連合会のホームページ（<http://www.shichousonren.or.jp/>）上で、その概要が周知されています。

閲覧の対象となる方

- 60歳以下の組合員および過去に組合員であった方。**
ただし、次に掲げる方は、閲覧の対象外となります。
- (1) 組合員期間が一時金全額受給期間のみである方。
 - (2) 退職共済年金等の受給権をすでにお持ちである方。

お問い合わせ先

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課
TEL 03-5210-4607
受付時間 9:00～17:00（土・日・祝日を除く）

地共済年金情報Webサイト ご利用申込み画面



平成23年度各種会議等の開催予定

会議等	開催時期	開催場所	備考
事務担当者説明会	5月30日(月)	サンパルテ山王	
共済制度説明会	6月28日(火)～29日(水) 7月5日(火)～6日(水)	湖泉荘 サンパルテ山王	2回開催
健康応援セミナー	6月～3月	県下各会場	随時開催
ライフプランセミナー	8月 9月	県下3会場 県下1会場	50歳代前半 40歳代
共済組合主管課長会議	10月	サンパルテ山王	
メンタルヘルス研修会	10月	県下3会場	
メンタルヘルス講演会	10月20日(木) 10月27日(木)	サンパルテ山王 伊那市役所	講師：武藤清栄氏 (東京メンタルヘルス)
年金制度説明会・年金相談会	10月～3月	各所属所	希望する所属所に出向いて実施

施設の休業日のお知らせ

平成23年度5月以降の各施設の休業日は次のとおりです。

- 湖泉荘** ▶ 5月11日、6月8日、7月13・14日、9月14日、10月12日、11月9日、12月14日、1月4・5・11日、2月8日、3月7日
- 湯香里荘** ▶ 5月10日、6月14日、7月5・6日、8月24日、9月12日、10月24日、11月14日、12月28日、1月4・5日、2月2日、3月3日
- サンパルテ山王** ▶ 7月10日、12月29日



共済組合の貸付制度をご活用ください

平成23年度の貸付事業スケジュール

貸付月	送金予定日	申込締切日	貸付月	送金予定日	申込締切日
6月	30日(木)	5月31日(火)	11月	30日(水)	10月31日(月)
7月	29日(金)	6月30日(木)	12月	27日(火)	11月30日(水)
8月	31日(水)	7月29日(金)	1月	31日(火)	12月28日(水)
9月	30日(金)	8月31日(水)	2月	29日(水)	1月31日(火)
10月	31日(月)	9月30日(金)	3月	29日(木)	2月29日(水)

貸付利率(変動金利) 平成23年4月1日現在

貸付種類	利率(%)	一部負担金納付・抵当権設定の適用
普通	2.66	一部負担金(年0.06%)を毎月の償還額と併せて納付
特別(入学・修学等)	2.66	
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)

平成23年度も 歯科健康診査料を全額助成します。

歯科健康診査について、平成22年度は歯科健康診査料を共済組合が全額助成し、利用いただきました。より多くの組合員・被扶養者の方々に利用いただくため、平成23年度も引き続き歯科健康診査料の全額を共済組合が助成します。この機会にぜひご利用ください。

なお、個人検診の検診期間は6月1日から12月31日までとなり、歯科健康診査票の変更はありません。検診機関(長野県歯科医師会に所属する歯科診療所)は、共済組合ホームページでご確認ください。

人間ドックの検診料助成利用申請書の提出はお早めをお願いします。

契約医療機関で人間ドック等を受診するときには、検診日の15日前までに「検診料助成利用申請書」を共済組合に申請してください。

検診日に「検診料助成利用承認書」を持参できないときは、窓口で検診料金の全額を負担していただき、共済組合に事後申請することとなります。

詳しくは、別冊の「福祉事業のご案内」をご覧ください。

「ホテル白鳥」休館のお知らせ

島根県市町村職員共済組合宿泊所「ホテル白鳥」が、改築・改修工事のため平成23年4月1日から平成24年8月31日まで休館となります。

5/15日 10:00~17:00

チャペル体験会 (予約優先)

13:00 チャペル模擬挙式

●チャペル・神殿・会場コーディネート見学、相談

6/19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・会場コーディネート見学、相談



サンバルテ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

主・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



サンバルテ山王の新しい顔として
ペーカリー-SHOPをオープン!

焼きたてパン
始めました!

営業時間

10:00~17:00

常時20種類以上の焼きたてパンをご用意してあります

5月・6月

新緑プラン

- ・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



サンバルテ山王

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>

各課(担当)のアドレスおよび直通電話

課(担当)	連絡先	業務内容
総務課	soumu@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5600	庶務および経理全般
年金課(年金担当)	nenkin@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5620	長期給付(年金)
”(資格調定担当)	sikaku-tyoutei@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5609	組合員の資格の得喪・掛金、負担金の調定
医療福祉課(医療担当)	iryuu@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5637	短期給付(医療)・第三者加害行為
”(審査担当)	sinsa@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5606	組合員証・被扶養者・任意継続組合員・国民年金の第3号被保険者
”(福祉担当)	hukusi@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5724	保健事業・貸付事業・遺族共済年金補完事業・特定健康診査および特定保健指導

FAX 026-227-1086

長野県市町村職員共済組合ホームページ

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

組合のあらましや各種申請様式、「共済だより」の情報などメニューも豊富です。ぜひご利用ください。



共済組合からのお知らせ

共済組合の宿泊施設である湖泉荘、湯香里荘およびサンパルテ山王においては、東日本大震災・長野県北部の地震で被災された方々を受け入れることにしております。

組合員の皆さんの利用に際して、たいへんご不便をお掛けすることもあろうかと思いますが、ご理解のうえご協力いただきますようお願いいたします。

夏の風物詩

諏訪湖の花火大会 宿泊希望応募要領

8月15日(月) 第63回諏訪湖祭湖上花火大会

9月3日(土) 第29回全国新作花火競技大会

ハガキにて
ご応募ください!

■ハガキ記入例

8月15日(月)もしくは9月3日(土) 宿泊希望とどちらか一方の希望日を明記してください。

1. 希望日
2. お名前
3. 宿泊人数
大人○名
小人(小学生○歳○名)
(保育園児○歳○名)
乳幼児○歳○名
4. ご住所
(郵便番号の明記を忘れずに)
5. 電話番号
6. 所属所名
市町村名○○課・○○組合

《応募方法》

当日利用のお客様は組合員およびその家族の皆様に限らせていただきます。宿泊希望の組合員の方は5月31日(火)までに官製ハガキにてご応募ください。ご応募は同一家族の場合、1枚を有効とさせていただきます。

なお、2つの花火大会のどちらか一方の希望日と、お子様がいる場合は年齢とそのご人数を明記してください。(記入例参照)

《応募先》

〒392-0027 諏訪市湖岸通り1-13-8 湖泉荘

《抽選結果》

当選者の方のみに6月末日までにご通知いたします。

《その他》

当日の宿泊料金は統一料金設定になります。

8月15日(月)の宿泊料金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、大人の方で一人様15,500円(1泊2食付・諸税込)になります。9月3日(土)の宿泊料金は直営施設利用助成券をご使用の場合、大人の方で一人様16,500円(1泊2食付・諸税込)になります。

当日は観覧席や栈敷席のご用意はございませんので、予めご了承ください。

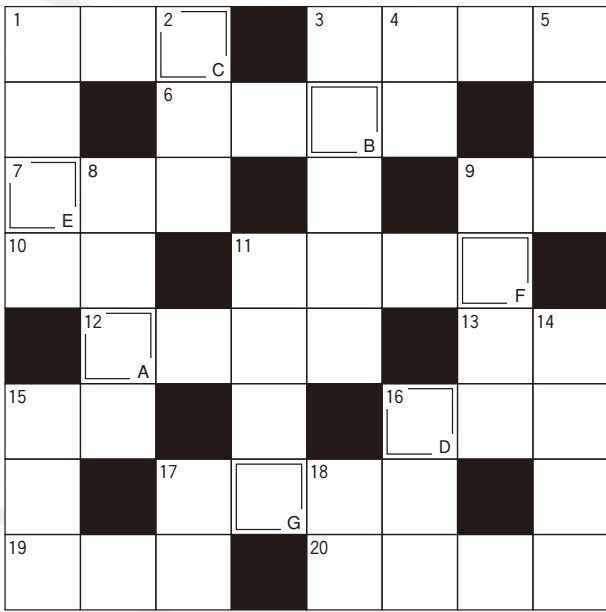
■お問い合わせは

天然温泉 かけ流しの展望風呂

湖泉荘

諏訪市湖岸通り1-13-8 ☎0266-53-6611

頭の体操をしましょう!



記事提供: (株) 社会保険出版社

ヒント: わかってあげましょう。

ヨコのカギ

- ① 後手の反対で、将棋ではこちらが有利といわれています。
- ③ ものごとの道理。裁縫で、縦横の縫い目と裾の合わせ目を意味しています。
- ⑥ 学校の異称で、ミッションスクールや各種学校に使われることが多いようです。
- ⑦ 十二支で表した方位で、北東が丑寅なら南東は——。
- ⑨ 栗拾いの難敵とでもいいたいでしょうか。
- ⑩ タイトル防衛に成功して、——揚々と引きあげるチャンピオン。
- ⑪ 棚から落ちてきたらラッキーです。
- ⑫ Q&A、QはクエスチョンでAは——です。
- ⑬ かねだあとのマナーが大切なお菓子です。
- ⑮ カエサルがルビコン川を渡るときの名言です。
「——は投げられた!」
- ⑯ 気分や性格がのんびりしていること。
- ⑰ 昔話「桃太郎」で、おじいさんは山へ——に出かけます。
- ⑲ 寝具の一つで、落語の場合は本題の前に披露します。
- ⑳ よく当てはまるという意味といい加減という意味の2通りあります。

問題 全部できたら二重ワクの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 客に食事などを振る舞うこと。この費用があまりに多すぎると問題視されるようですが...
- ② 電話にメールが便利な昨今ですが、ときにははしたためてみましょうか。
- ③ 「鳥のさえずり」という意味のWebサービス。つぶやいてみましょうか。
- ④ 背水の——を敷いて、戦いに臨みます。
- ⑤ 最近では「コミック」とも呼ばれますが、世界に認められている日本の文化の一つです。
- ⑧ 人間関係にとって大事なものの一つ。毎日のように飲み会を欠席していると「——が悪い」といわれてしまいます。
- ⑨ 撮影レンズがファインダーレンズを兼ねる——レフカメラ。
- ⑪ 一九五〇年代末、ブラジルのリオデジャネイロで生まれた新しい感覚のサンバ。
- ⑭ 年中——のコンビニエンスストア。
- ⑮ 漢字で「秋刀魚」と書く魚。大根おろしを添えて食べるのが美味です。
- ⑯ ものごとをしようと思いが弾むこと。
- ⑰ 「知らぬ存ぜぬ」と——を切り通します。
- ⑱ 読書は心の——。

次回の懸賞問題は7月号に掲載させていただきますのでどしどしご応募ください。

お待ちしております。

1月号の解答

今回は、たいへん多くの方からご応募いただき、ありがとうございました。正解者のうちから抽選で選ばれた、10名のみなさまに記念品をお送りいたしました。(応募者数 126名)

【解答】ワガヤノレシビ

ソ	ウ	シ	ヨ	ク	ノ	ミ
ズ	ガ	サ	ク	イ	ン	
フ	ラ	イ	ト	ス	ズ	
ワ	セ	ツ	ヤ	ク	ウ	
ク	シ	ン	マ	ス	セ	キ
キ	セ	イ	ク	ワ		
シ	ユ	ツ	ビ	ハ	タ	
オ	ウ	ア	ベ	レ	ー	ジ

編集部だより

5月になりました。新年度から新しい環境でたいへんだった方もたくさんいらっしゃることでしょう。

中でも新たに職員になられた皆さまは、一カ月が過ぎ、連休がやってきてようやく一息ついたところでしょうか。「共済だより」をご覧になるのも初めてかと思いますが、ぜひお読みいただき共済組合の事業をご活用いただければと思います。

自分自身、思い返してみると、就職したころは右も左もわからず、社会人としてのスキルもなく、仕事は失敗の連続、周りの方々に迷惑をかけたばなし...自己嫌悪の毎日でした。でも今思えば、それは何かを学ぶための試練、必要な経験だったのかなと思えます。それは今も、そしてこれからもまだまだ続きます。

なにはともあれ、「共済だより」をよろしくお願いたします。



5月・6月 限定プラン

宿泊

時間を気にせず、温泉に入って、ご一泊ゆったり寛ぐ...

新緑料理プラン (1泊2日)

山菜の天ぷら等をメインとした懐石料理

●平日

お一人様 **5,900円**~

連泊特別サービス

2泊目500円引き

3泊目以上1,000円引き

新緑団体プラン (1泊2日) (10名様以上)

●平日

お一人様 **6,000円**

酒またはソフトドリンク1本付 マイクロバス送迎つき

※上記料金は、いずれも税・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。詳細につきましては直接施設へお問い合わせください。なお、土曜日・祝日前日・ゴールデンウィークについては、2,000円割増しになります。

湯音星荘

山ノ内町大字佐野2592

TEL 0269-33-2222

ちょっと立ち寄り湯でも、満足感いっぱい...

日帰り新緑プラン

お一人様 **3,000円**~

(休憩料、入湯料、料理を含みます)

マイクロバス送迎につきましてはお一人様5,000円以上、10名様以上に限らせていただきます。



夏本番直前・お得だ値 平日宿泊プラン

【期間：平成23年5月8日(日)～7月10日(日)までの間】日曜日～金曜日(土曜日・祝日前日を除く)

お一人様 **4,800円** (1泊2食付・諸税込) お一人様 **6,000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！

『お得だ値キャンペーン』企画開催期間中！

夕食会場(1階)に

サラダ・デザートバイキング付
ドリンクバー **400円** (諸税別)

宴会場ご利用のお客様に朗報!!

飲み放題 (90分)

燗酒・ビール・焼酎
ソフトドリンク・ウーロン茶 **1,300円** (諸税別)

★ご宴会・盛大料理・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！

夏本番直前、充実した内容の企画で
お迎えいたします！

ご予約・お問い合わせはお早めに

天然温泉かけ流しの展望風呂
上諏訪温泉

湖泉荘

諏訪市湖岸通り1-13-8 TEL 0266-53-6611



※写真のお料理は、6,000円の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。

ご宴席15名様より **要予約**
マイクロバス送迎承ります！

※詳細につきましては直接施設へお問い合わせください

ゆったりのおんびり
日帰り休憩プラン

期間：随時

休憩時間：11時～16時の間

日曜日～金曜日

(土曜・祝日前日を除く)

お一人様 **2,000円**

(会席弁当付・休憩料・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！

リニューアルしたお部屋を
ご紹介いたします！

特別企画『お得だ値キャンペーン』

特別宿泊割引券

1,000円

期間：5月8日(日)～7月10日(日)まで

※期間中、6,000円プランをご利用いただいた場合のみに適用。

(7,000円相当のお料理を提供・夕食+朝食)

※チェックインの際にフロントへご提出をお願いします。

※1枚で1組様小学生以上の方が割引となります。但し、上記プランご利用の場合に限ります。

※土曜日ご利用の場合は、直営施設利用助成券使用後で7,000円(1泊2食付)より適用いたします。