

E-Life

クローズアップ

根羽村

今回は、根羽村から「ねば杉っ子餅」による、「きのこおこわ」「五平もち」の2品をご紹介します。

(14ページ掲載)

緑の王国で夏休み 【根羽村 ネバーランド】



愛知県、岐阜県に接する長野県最西南端の村、根羽村。6月4日、根羽村ではネバーランドとその周辺を会場として「平成23年度第59回結婚記念植樹祭 根羽村 植樹祭」が行われました。村内の新婚、結婚、金婚のご夫婦や「緑の少年団」、矢作川を通じて交流の深い愛知県安城市の皆さまなど約200名が参加してイロハミジ50本、ミツバツジ250本を植え付けました。

植樹された場所は道路からも近く、ふと見上げると植樹したことを思い出せるような記念にふさわしい場所です。

ネバーランドは緑の中の体験型複合施設。レストランの他、豆腐牛乳の製造工場もあり、できたての製品や地元の特産品が並んでいます。

夏休みに南信州で「コテージや民宿、キャンプ場を活用して緑の中にゆつくり滞在する」という計画はいかがでしょうか。

アクセス／中央自動車道「飯田山本IC」より車で約40分
問い合わせ／TEL 0265-49-2111 根羽村役場振興課

- P2 特集 平成22年度決算
- P6 医療 みんなの医療費は—!?
- P8 年金 平成23年度の年金額について
- P10 福祉 歯科健康診査を受診しましょう!!

平成22年度決算

平成22年度組合決算が、5月24日招集された第143回組合会で議決されましたので、その概要についてお知らせします。

共済組合の概要(平成22年度末)

所属所数 市19 町23 村35 一部事務組合等58 計135 組合員数 26,892人

被扶養者数 27,571人 任意継続組合員数 600人 任意継続組合員被扶養者数 381人

1人当たり平均給与月額 320,544円(322,845円) ※()内は、短期給付および福祉事業に係る給料額

●各経理の収支の状況

(単位:千円)

区分 経理名	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	16,292,853	16,069,863	222,990	1,305,426
長期経理	36,569,390	36,569,390	0	0
預託金管理経理	219,480	219,480	0	0
業務経理	427,635	405,232	22,403	273,977
保健経理	708,770	621,676	87,094	879,664
宿泊経理	69,329	190,018	△ 120,689	126,200
貸付経理	185,283	176,444	8,839	693,752
物資経理	36,558	28,943	7,615	179,038

◆短期経理

医療費は増加傾向
適正受診にご協力を

短期給付

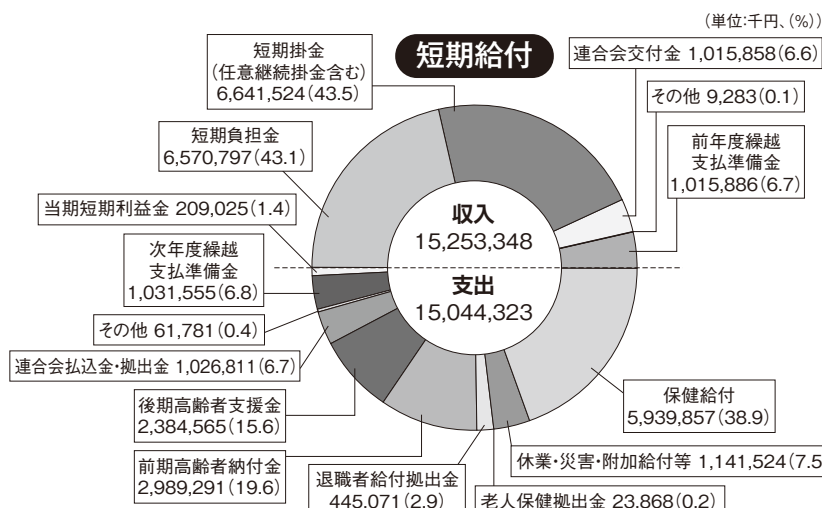
収入については、組合員数の減少による掛金・負担金収入の減少や高齢者支援金等の支出増を見込み、平成22年4月から財源率を引き上げたので、前年度比9・71%増の152億5334万円となりました。

支出については、組合員数の減少にもかかわらず、保健給付が1・55%、育児休業手当金の制度改正で復職6月後支給分の前倒し等により休業給付が22・92%、高齢者支援金等が6・60%の増などで、前年度比5・87%増の150億4432万円となりました。

この結果、2億902万円の当期利益金が生じたので、前年度から繰り越した積立金へ積み立てました。

また、短期給付の1人当たり年平均支出額は、本人・家族の医療給付、高額療養の給付等の法定給付と一部負担金払戻金、家族療養費附加

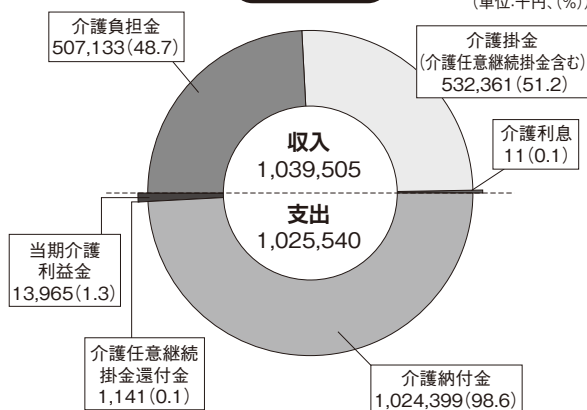
金等の附加給付の支出額が1人当たり25万7047円となり、前年度比4・41%増となりました。収入は減少し、逆に医療給付等の支出が増加傾向となっていますので、組合員の皆さまには日頃からの健康管理を心がけていただき、適正な受診・治療による医療費の抑制に引き続きご協力をお願いします。





介護保険

(単位:千円、(%))

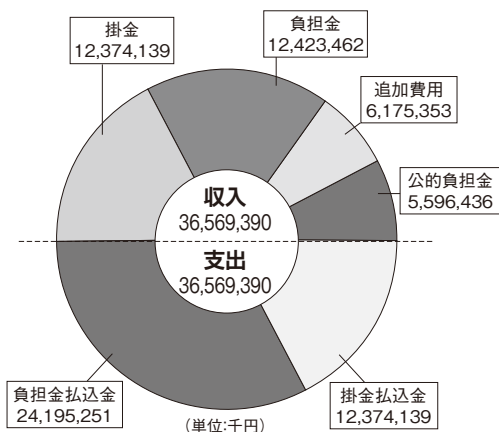


介護保険

掛金等の収入の10億3950万円に対し、介護納付金等の支出が10億2554万円であったので、1396万円の当期利益金が生じ、前年度からの欠損金とあわせて繰り越しました。

※長期経理

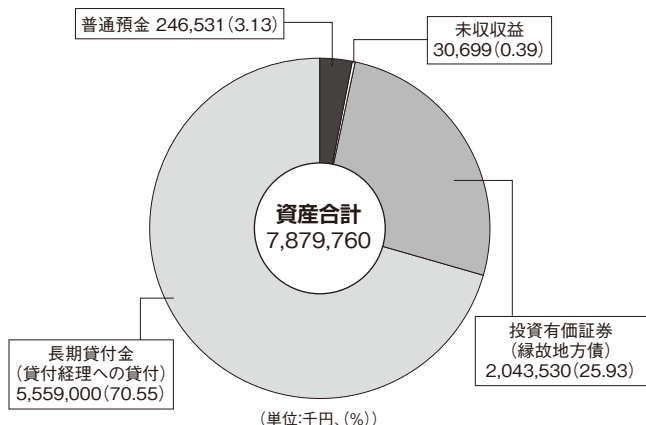
この経理につきましては、長期給付事業の一元的处理により、組合員の皆さま、所属所からいただいた掛金・負担金を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理です。収支については、次のようになっています。



※預託金管理経理

この経理では、組合員への貸付事業等が円滑に行われるよう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て、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。

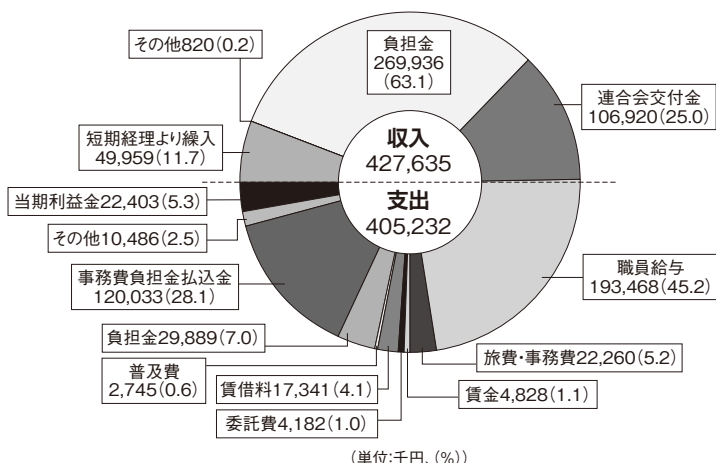
平成22年度は、貸付経理からの長期貸付金の返還により余剰金が生じたことから、同連合会へ連合会預託金の返還を行いました。その結果、管理資産は前年度に比べて約13億3000万円の減少となり、平成22年度末における資産構成は次のような状況となりました。



※業務経理

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、地方公共団体の事務費負担金のほか、短期経理からの繰り入れおよび連合会交付金等によって賄われました。

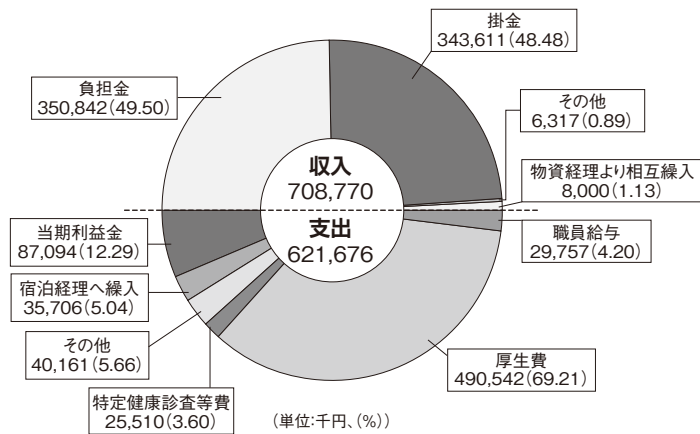
収入については4億2763万円となり、支出については経費削減等努力により4億523万円となりました。収支決算の結果2240万円の当期利益金が生じたため、前年度から繰り越した積立金に積み立てました。



◆保健経理

保健経理は、組合員および被扶養者の健康の保持増進および管理、疾病予防のための事業を行っています。

支出の約70%を占める厚生費については、約83%が人間ドック、婦人ガン・肺ガン検診等各種検診の利用助成となっています。共済組合が全額助成した歯科健康診査については、組合員1300人、被扶養者190人が利用されました。



◆宿泊経理

快適な利用のために
サービスの向上につとめます

湖泉荘、湯香里荘および山王共済会館（サンパルテ山王）の利用状況は次のとおりです。
各施設各種プランをご用意し、皆さまのお越しをお待ちしております。
本年度もご利用のほど、よろしくお願いいたします。

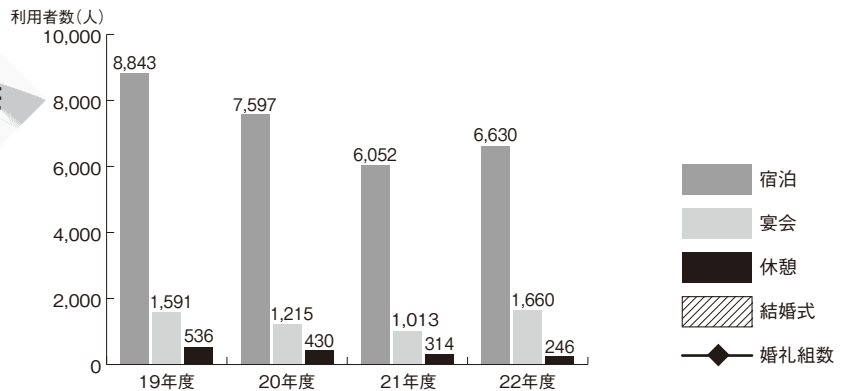


特定健康診査については、被扶養者および任意継続組合員2053人が受診され、特定保健指導については、動機付け支援を組合員100人、被扶養者14人が、積極的支援を組合員94人、被扶養者4人が利用されました。
健康増進のため、人間ドック等各種検診と併せて、特定健康診査・特定保健指導をご利用ください。

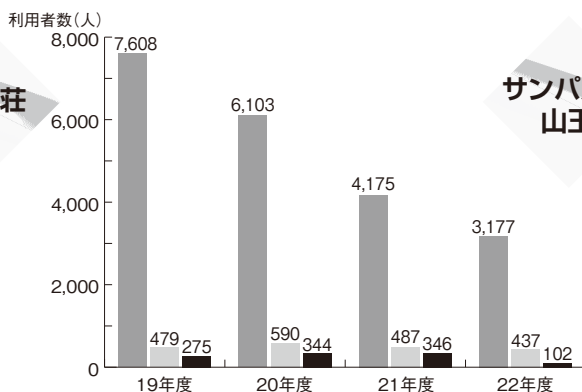
利用者数の推移



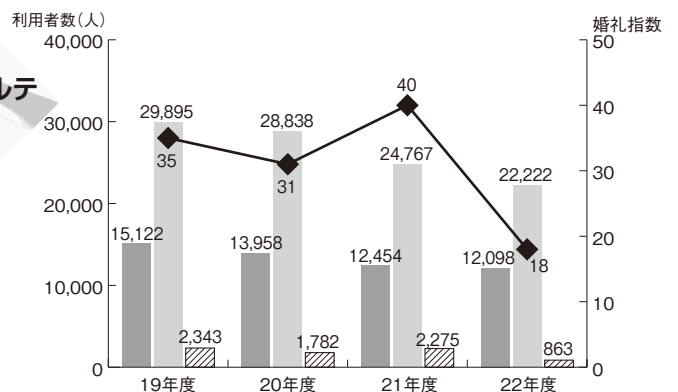
湖泉荘



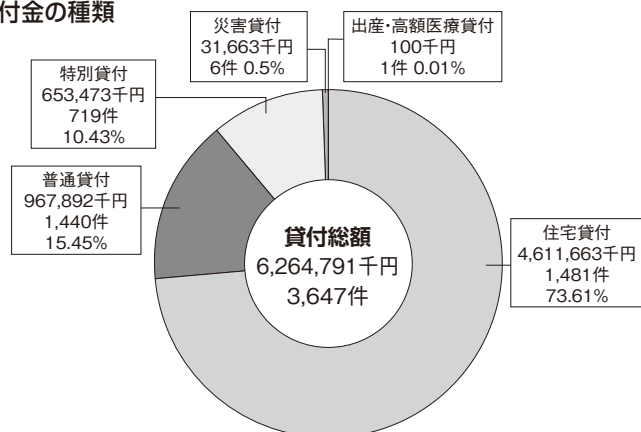
湯香里荘



サンパルテ山王



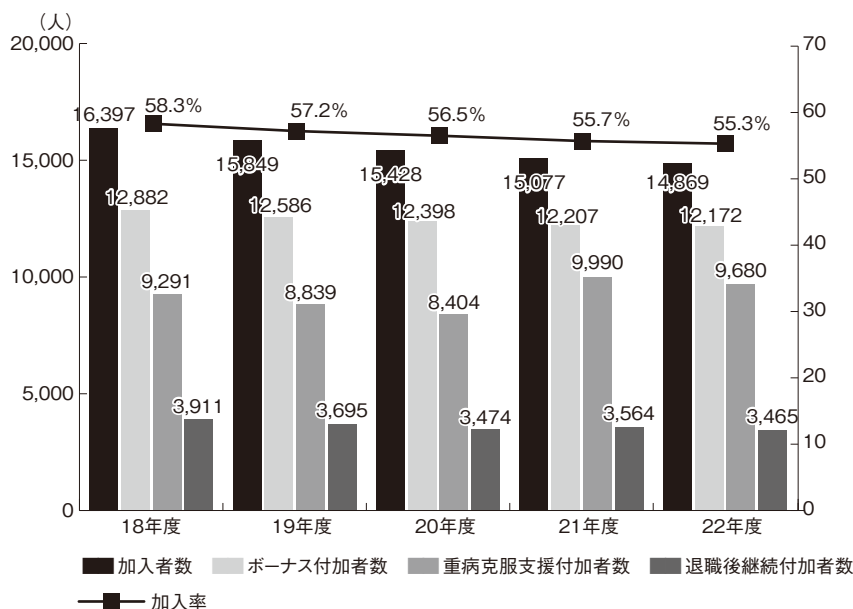
■貸付金の種類



貸付総額は、組合員の臨時の支出に
対して資金の貸付を行う経理です。
貸付の種類は、普通、住宅、特別（医
療・入学・修学・結婚・葬祭）など
があります。
平成22年度末における貸付件数
は3647件となり、前年度に比べ
433件減少しています。貸付総額
については約62億6479万円となり、
11億円ほど減少しています。

◆貸付経理

■ライフサポート年金加入者の推移(年度末)



ライフサポート年金の事業年度（保険期
間）は、10月から翌年9月までの1年間で
す。
組合員半数以上の方に、ご加入いただ
いています。
平成21年10月から22年9月までの1年
間では、保険金の支払（基金設定金額）が

◆物資経理

22件で2億9945万円と前年度に比べ、
増加する結果となりました。
付加制度の「重病克服支援プラン」の支
払いについても、同じく増加しています。
また、平成21年度からの新制度「時払
終身プラン」については、3月末退職者中
58名（配偶者含む）が加入されました。

保険金支払状況

	ライフサポート年金		重病克服支援プラン	
	支払件数(人)	支払金額(円)	支払件数(人)	支払金額(円)
H20年10月～H21年9月	17	1億8,928万	21	5,000万
H21年10月～H22年9月	22	2億9,945万	23	5,200万



みなさんの医療費は一!?

医療費統計 vol. 20 — 過去3年間の給付額等と組合員数、被扶養者数について

今回は、過去3年間の医療費等、共済組合から医療機関や組合員へ支払われた給付額等についてお知らせします。

ここ数年の給付額等の増加傾向は、平成22年度においても変わらず、医療費等の保健給付の金額については、5,939,857千円となり、他の給付や附加金等を併せると70億円を超える数字となっています。

下表の推移のとおり、組合員数や被扶養者数が減少傾向にある中、保健給付の額は逆に増加傾向にあるのが現状です。

医療費等の保健給付は、全給付額の大半をしめていますので、みなさんひとりひとりの医療費の削減が、共済組合短期給付全体の支出の削減になり、短期財源率の抑制にも繋がります。

自分や家族のためにも、普段の生活を見直しつつ、日頃からの健康管理を心がけましょう。



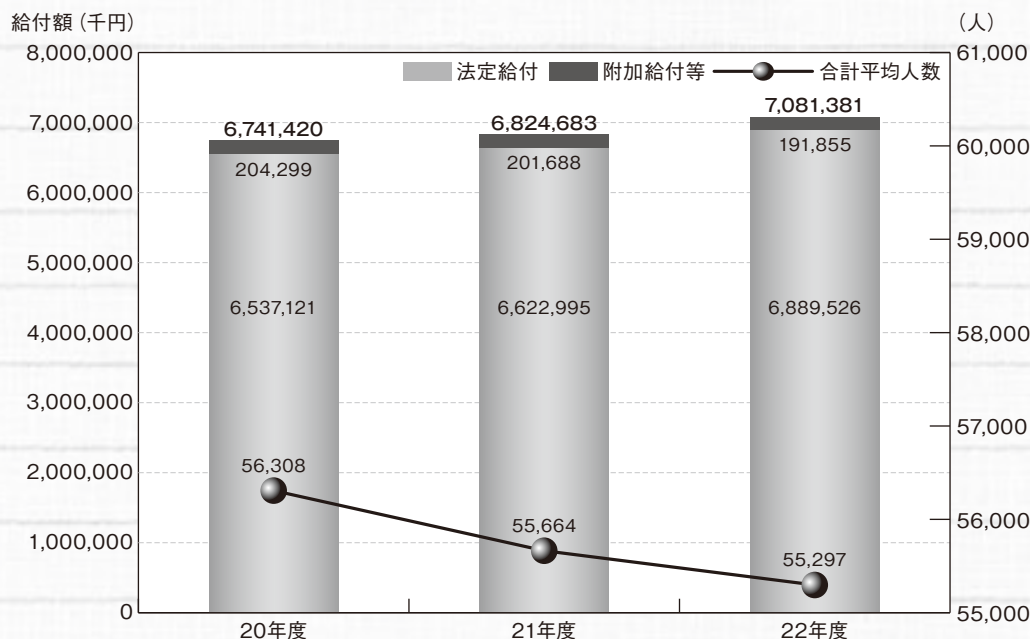
医療機関・組合員への給付額と組合員数等の推移

(単位:千円、人)

	給付額合計 (A+B)	(うち保健給付 の額)	法定給付 (A)	附加給付等 (B)	合計平均人数 (C+D)	平均組合員数 (C)	平均被扶養者数 (D)
平成20年度	6,741,420	5,785,860	6,537,121	204,299	56,308	27,973	28,335
平成21年度	6,824,683	5,849,170	6,622,995	201,688	55,664	27,721	27,943
平成22年度	7,081,381	5,939,857	6,889,526	191,855	55,297	27,549	27,748

※法定給付…法律で定められた保健給付、休業給付、災害給付をいいます。医療機関に支払う診療報酬などは、保健給付に含まれます。

附加給付…法定給付に付随して組合員に支給される給付です。





医療費通知書送付のお知らせ

～平成23年上半期分は、9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、ご覧になってください。

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）を基に世帯単位で作成するため、組合員と被扶養者が同じ通知書に記載されます。

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。特段不要である旨等の意思表示がない場合には、同意をいただいたものとして、通知させていただきます。

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。

平成23年下半期分については、平成24年3月に送付する予定です。



第三者加害行為について

交通事故や食中毒（食堂や仕出弁当など）をはじめ、けんかや他人のペットに咬まれたなどの、第三者の行為によりケガや病気になったときは、共済組合に連絡をお願いします。

第三者加害行為による治療の費用は、加害者が支払うことになります。

組合員証や組合員被扶養者証を使用して治療を受けることもできますが、その際は、速やかに共済組合に連絡をしてください。共済組合では、それにより損害賠償

●事故などにあったときの共済組合への連絡



※各所属所の事務担当者が、事故速報により共済組合へ届け出ます。以降の手続については、共済組合からご案内します。

の請求権を得て、加害者に医療費を請求します。

交通事故のときは、どんな小さな事故でも警察に届け出て、事故証明書をもってください。また、軽いケガであっても、医師の診断を受けてください。



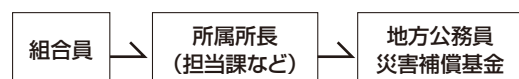
公務災害・通勤災害

公務上での負傷や通勤途中での事故についての医療費は、共済組合の給付の対象ではないため、組合員証の使用はできません。

医療機関で診療を受けるときは、その旨を伝え、地方公務員災害補償基金へ手続をすることになります。

誤って組合員証を使用してしまったときは、必ず共済

●公務災害などにあったときの地方公務員災害補償基金への連絡



組合まで連絡してください。連絡がない場合、不必要な費用を医療費（皆さまの掛金と負担金が財源）として、支払ってしまう場合があります。





平成23年度の年金額について



平成23年度の年金額は前年度に比べて0.4%減額になります

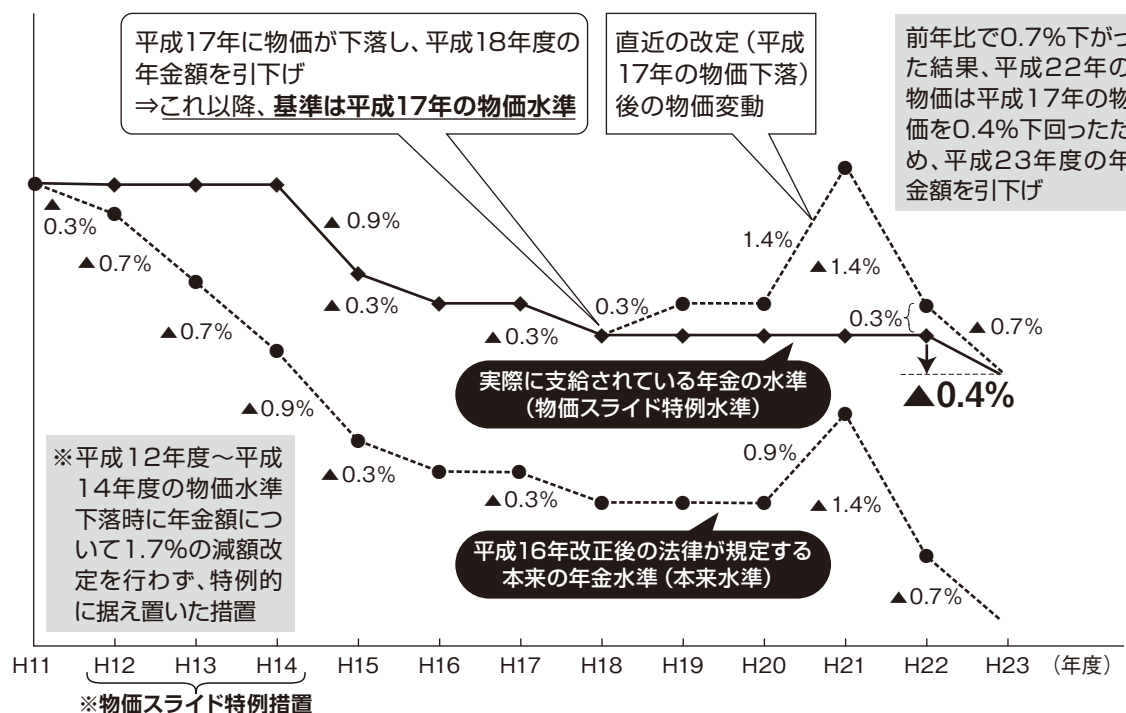
総務省から平成22年平均の全国消費者物価指数が対前年比マイナス0.7%と発表されました。

今回発表された全国消費者物価指数は、平成17年の物価水準と比較してマイナス0.4%となったことから、平成23年度の年金額については0.4%の減額改定が行われました。

【年金額改定のしくみ】

現在支給されている年金額は、過去、物価下落時に年金額を据え置いた（物価スライド特例措置）経緯から、特例的に本来よりも高い水準で支払われています（特例水準）。

特例水準の年金額は物価が上昇しても据え置く一方、物価が直近の年金額改定の基となる物価水準（現在は平成17年）を下回った場合に、その下回った分年金額の減額改定を行うこととされています。



Q

各地方公務員共済組合が共同して地共済年金情報Webサイト（<https://www.chikyonenkin.jp/>）を開設し、ホームページ上で年金見込額などの年金個人情報が閲覧できると聞きましたが、インターネットを利用することができないのでどうしたらよいでしょうか。

A

インターネットを利用することができない等の理由により、Webサイトをご自身で申し込むことができない場合は、「地共済年金情報Webサイト利用申込書」を全国市町村職員共済組合連合会へご提出いただくことにより、連合会において利用登録を行い、ご自宅あてに年金個人情報に関する書類を送付します。

下記のお問い合わせ先、または共済組合年金課へお申し出ください。

お問い合わせ

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）

平成23年4月から障害共済年金の加算制度が変わります

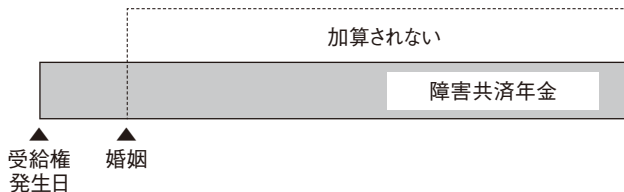
～障害共済年金の加給年金額対象者である配偶者の範囲が拡大されました。～

障害等級が1級または2級の障害共済年金を受けている方について、婚姻等による生活状況の変化に応じた対応を図る観点から、障害共済年金の加給年金額の加算にかかる配偶者の範囲が、平成23年4月以降拡大されました。

また、障害基礎年金の加算額対象者（子）の範囲も同様に拡大されています。

【今までは】

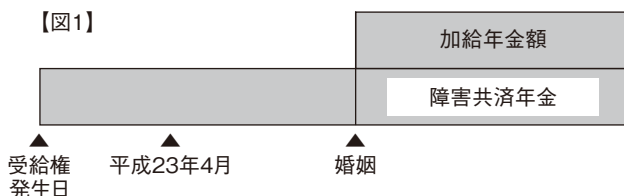
年金の受給権が発生したときに生計を維持する配偶者（※）を有していなければ、加給年金額は加算されませんでした。



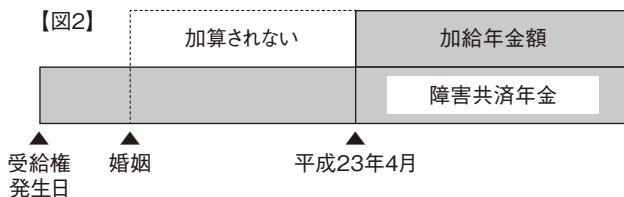
【平成23年4月からは】

婚姻により、生計を維持する配偶者（※）を有することとなった場合には、加給年金額が加算されます。

【図1】



また、すでに障害等級が1級または2級の障害共済年金を受けている方でも、要件に該当する場合には、請求により、平成23年4月分の年金から加給年金額が加算されます。【図2】



ご注意ください

- ・新たに加給年金額の加算を受けるためには、障害共済年金の改定請求が必要です。
- ・生計を維持する配偶者とは受給権者と生計を共にする、65歳未満の配偶者で、恒常的な収入金額が年額850万円（所得655.5万円）未満と認められる方です。
- ・障害基礎年金の加算額については、年金事務所にお問い合わせください。

年金制度説明会・年金相談会のご案内

年金制度や退職共済年金の請求手続き等についての説明、年金相談を行います。

- 対象者：組合員
- 開催時期：平成23年10月～平成24年3月
- 開催方法：説明会・相談会を希望する所属所等と日程調整のうえ、各所属所等で開催する予定です。
詳細は、各所属所長あてに通知します。



歯科健康診査を受診しましょう!!



昨年度から始まった歯科健康診査の個人検診について、平成23年度も歯科健康診査料の全額を共済組合が助成します。

受診の際に必要な歯科健康診査票を折込みましたので、この機会に積極的な利用をお願いします。

対象者

組合員および被扶養者

受診場所

長野県歯科医師会に所属する歯科診療所
※共済組合ホームページ「最新情報」でご確認ください。
(URL <http://www.nagano-kyosai.jp>)

受診費用

無料
※治療等を行った場合には費用負担が発生します。

受診期間

平成23年6月1日～12月31日
(助成は期間中1回のみ)

受診の流れ

- ①長野県歯科医師会に所属する歯科診療所へ直接、歯科健康診査を受ける日時を予約してください。
 - ②検診を受けるときは、組合員証または組合員被扶養者証等を提示し、歯科健康診査票※の受診者欄・質問欄に記入のうえ、歯科診療所に提出してください。
- ※折込の歯科健康診査票をご使用ください。不足の場合は共済事務担当者から交付を受けてください。

歯科健康診査の内容

【診査1】粘膜・歯・顎関節およびその他の状況

- (1) 粘膜の疾病の有無
- (2) 歯の形態変化および数の異常の有無
- (3) 顎関節の疾病の有無
- (4) 歯列・咬合不正の有無
- (5) その他の疾病および異常の有無

【診査2】歯の状況

- (1) 現在歯数(今ある歯の数)
- (2) 健全歯数(むし歯のない健全な歯の数)
- (3) 処置歯数(治療済みの歯の数)
- (4) 未処置歯数(治療の必要があるむし歯の本数)
- (5) 欠損(抜歯などにより失った歯の本数)
- (6) 欠損補綴歯数(欠損しているが入れ歯等で処置してある歯の数)
- (7) DMFT(現在むし歯か、過去にむし歯だった歯の総数)

【診査3】歯周病の状況(CPI)

歯周病の進行度を0から4の数値で表します。

その他、口腔の清掃状況や総合判定について診査を行います。



団体信用生命保険事業に途中で随時加入できます

団体信用生命保険事業「だんしん」

借受人が死亡または高度障害になった場合、未償還元利金を保険金により支払い、退職手当を本人や家族のために確保し、生活の安定を図ることを目的とした制度です。

債務返済支援保険

「だんしん」に加入する借受人が債務返済支援保険も併せて加入することにより、病気やケガで就労することができなくなったときに、貸付金の返済金相当額（平均返済月額）を保険金としてお支払いする制度です。

毎年12月に限定されていた団体信用生命保険「だんしん」と「債務返済支援保険」の中途加入が、加入者の利便性と貸付債権保全を図るため、平成23年度4月以降、随時加入できることとなりました。



組合員貸付金を借りている方で、貸付申込み時は告知事項に該当したため加入できなかった方、および未加入の方は是非ご加入ください。

中途加入希望の方は、各所属所共済事務担当者、または共済組合福祉担当にお問い合わせください。

共済組合の貸付制度をご活用ください



貸付利率(変動金利)

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)

今後の予定

借受希望月	送金予定日	申込締切日
8月	8月31日(水)	7月29日(金)
9月	9月30日(金)	8月31日(水)
10月	10月31日(月)	9月30日(金)

※申込書等は借受希望月の前月末日締切(共済組合必着)

お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL026-228-5724

喫煙歴のある人はCOPD(慢性閉塞性肺疾患)に要注意！



Q 喫煙歴30年以上の喫煙者です。最近、駅の階段や坂道を上るとき息切れがするのが気になります。
(男性会社員／57歳)

A タバコを吸っている人、または過去に吸っていた人で、体を動かしたときに呼吸困難が起こる場合は、COPDの可能性あります。



国際医療福祉大学 三田病院
呼吸器センター センター長／

佐藤哲夫先生



タバコが肺の機能を破壊

息切れのように、呼吸をするときに苦痛を感じたり、努力しなければならぬ状況を、医学的には呼吸困難と見なします。原因となる病気には、肺炎や気胸、心臓の病気などさまざまなものがありますが、なかでも喫煙者で体を動かしたときに起こる息切れの原因として、近年COPDが注目を集めています。

COPDは「慢性閉塞性肺疾患」の略称で、肺で行っている空気の交換が徐々にできなくなり、呼吸困難が悪化していく病気です。以前「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれていた病気を総称する病名として、WHO(世界保健機関)の提案で2001年に統一されました。

主な原因は喫煙(85%以上)で、タバコに含まれる有害物質を吸い続けることによって肺に慢性的な炎症が起こり、気管支を狭くしたり、空気交換を行う肺胞という部分を破壊することで発症します。発症頻度は喫煙者の15〜20%、発症者のうち喫煙者が95%という「肺の生活習慣病」です。

患者は40歳以上の中高年者に多く、50代、60代と年齢が増すごとに有病率も増加していきます。現在国内の患者数は約22万人(2005年患者調査)ですが、40歳以上の潜

COPDを早期発見！

5つの チェックポイント

- ☐ タバコを吸う
- ☐ 40歳以上
- ☐ よくせきが出る
- ☐ よくたんが出る
- ☐ 息切れがする



3つ以上あてはまる人は
**すぐに「呼吸機能検査」
で診断を！**

(定期的な検査も効果的)



自覚しにくい三大症状

在患者は670万人もいるとみられています。

- ①「かぜをひいていないのに、せきが出る」、
②「粘り気のあるたんが出る」、③「体を

動かすと息切れがする」ですが、自覚症状が少なくて罹患している人の3分の2は初期症状に気づきません。

軽症・中等症では階段や坂道の上下りなどで息切れがするだけですが、重症になるとほんの少し体を動かしただけでも息苦しくなります。さらに重症になると安静時でも息苦しいので、在宅で酸素濃縮機を使った酸素療法が必要となります。

COPD患者はインフルエンザなどにもかかりやすく、かかったときに重症化しやすくなります。また、肺炎、心不全、虚血性心疾患、肺がんなどを合併すると死亡率が2倍に跳ね上がります。死亡者数も年々増加しており、国内の死亡原因の第10位にランクされていることから、怖い病気だということを十分認識しておくべきです。



**喫煙者は検査を受け、
禁煙を**

COPDの診断はスパイロメーターという機器で、「呼吸機能検査」を行って調べます。検査は呼吸器内科などで受けられますので、喫煙歴が長い人は必ず検査を受けておきましょう。喫煙する人は、定期的に専門の医療機関などで検査をして、肺の状態を確認しておくことが重要です。

COPDは進行性の疾患で、一度壊れてしまった肺胞はいくら途中で禁煙しても

あなたの肺は何歳？

肺の機能はスパイロメーター(右写真)による呼吸機能検査の数値で確認できますが、数値で示されてもなかなか実感がわきません。そこで社団法人日本呼吸器学会では、自分の呼吸機能がどの程度なのかを目安にできる「肺年齢」という指標を提唱しています。

健康な人でも肺の機能は20代後半をピークに、加齢とともに低下していきます。つまり、算出された肺年齢が、自分の実年齢より高いほど肺機能が低下していることになります。

呼吸器専門医のいる医療機関であれば簡単にわかるので、検査を受けて肺年齢を調べておくといいでしょう。



元には戻りません。大切なのは、できるだけ早くタバコをやめて進行を食い止めることに尽きます。自分だけの努力で禁煙することが難しい場合は、医療機関等の禁煙外来を受診するのも手です。一定の条件に合えば健康保険が使えますので、相談してみるとよいでしょう。

第18回

ふるさと産
おかあさんの味

Close-up
クローズ
アップ

根羽村

「ねば杉っ子餅」の代表、石原みちゑさんに教えていただきました。家庭で作しやすいようにアレンジしてあります。



きのこおこわ

材料

- 米 3合（もち米に1割程のうるち米を混ぜて）
- 干し椎茸（形の良いものを飾り用として3個、それ以外は開いていたり割れていても良い）20g
- 椎茸を煮る調味料（しょうゆ大さじ3、砂糖大さじ3、みりん小さじ1、酒大さじ1）
- 米を炊く時の水・調味料（煮汁に水を加えて1.5カップ、酒大さじ1、塩ひとつまみ）



作り方

1. 干し椎茸は500ccの水で戻す。戻した椎茸の石突きを取り、戻し汁と調味料を入れてアクを取りながら煮汁が少なくなるまで煮て冷ましておく。椎茸の煮汁をしぼり、飾り用は薄切り、その他はみじん切りにする。米は洗って30分以上ざるに上げておく。
2. 炊飯器に米を入れ、椎茸の煮汁、水、調味料を加え普通に炊く。
3. 炊きあがったらみじん切りの椎茸を混ぜて10分程蒸らし、器に盛ってスライスした椎茸、緑の葉（南天、ミョウガ、山椒など）を飾る。

※根羽村特産の椎茸をふんだんに使った自慢の「きのこおこわ」。「ねば杉っ子餅」ではもちろん蒸籠で蒸す本格的なものですが、ここでは炊きおこわとして紹介しています。

※椎茸はたくさん煮て付け合わせやお弁当に添えても。

五平もち

材料（6個分）

- 米2合
- ねぎだれ（ねぎ1本、味噌100g、砂糖80g、酒大さじ2、みりん大さじ2、水大さじ3）
- 割り箸（割らないでそのまま使う）6膳

作り方

1. ねぎはみじん切りにしてからすり鉢ですり、鍋に調味料とともに入れとろみがつくまで練る。作り置きして寝かせた方が味がなじんでおいしくなる。（分量は多めなので田楽や焼き野菜にも使ってください）
2. 米は普通～固めに炊き、熱いうちにすりこぎ等でよくつぶす。6個分のボール状に丸め、割り箸に握り付け平べったい楕円形に整える。そのまま冷ましておく。
3. 2をグリルやオーブントースターで両面こんがり焼き、さらにたれを付けて焼く。（味噌はこげやすいので注意）

※「ねば杉っ子餅」の「五平もち」はそうり型で「くるみだれ」と「ねぎだれ」があります。たれには赤みそも混ぜています。



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

ねば杉っ子餅



作業所は、緑に囲まれた少し高台の元は保育園だったという場所にあります。

主な販売品は「五平もち」「きのこおこわ」「草大福」「からすみ」など。「からすみ」は岐阜県中津川市周辺や木曾で作られる米粉と砂糖で作る蒸し菓子です。切り口は富士山型でひな祭りにお供えするものでした。赤飯や餅の注文も受けています。

会は責任者の石原さんはじめ他に仕事を持っている人が多く、常時稼働しているわけではありませんが、注文に応じて早朝から働くこともあるということです。ネバーランドでの販売の他、村内外のイベントには欠かせない存在となっています。

「会員は現在15名。年をとって立っていらなくても、椅子に座ってシールを張るのも仕事。それぞれができることをやります。」

「材料はすべて根羽村のものを使います。五平もちのくしやたれに使う山ぐるみ、大福に使うよもぎなどもお年寄りが集めてくれ、それを買って上げて使います。村のみんなが元気で働き続けられる起動力になればいいと思います」と、柔らかなさの感じられる独特の話し言葉で話してくれました。

お仕事拝見!

根羽村振興課



根羽村振興課観光係、新人職員の長田翔吾さんに植樹祭会場のネバーランドでお話をうかがいました。

村の職員は全員で20名。振興課は6名で林務、商工観光、農政、建設などを担当しています。全職員の協力で行われるわけですが、今日の植樹祭の企画・進行も振興課が担当しています。

実際に村の職員になる前に、仕事としてあまりイメージしていなかったのは今日のようなイベントがあることですね。また、名古屋グランパスがホームで試合をする時、豊田スタジアムに応援もかねて根羽村をアピールしにも行きます。たくさんの方が相手でやりがいがありますよ。

根羽村には四季の風景や暮らし、行事を

組合員の職場訪問

テーマに長年続いているフォトコンテストがあります。現在、第27回秋冬の応募作品が館内に展示されていますが、こちらは副賞もなかなかのもの（3万円のネバーランド商品券など）と思いますので、皆さんどんどん応募ください。

また、ここには宿泊コテージ『ファームイン根羽』があります。レストランもあります。食材もご用意できますので、自炊やバーベキューも気軽にできます。ペットと泊まれる棟もありますので、お問い合わせください。

個人的にオススメなのは県境にある茶臼山ですね。頂上からの景色がとにかく素晴らしい。キャンプもできますので夏休みはぜひ、根羽村にお越しください。

インタビューの後「今は本当に駆け出しですが、いつかまた会う機会があったら、ベテラン職員になつていますよ」と話していました。なかなか頼もしく、村の未来を背負う心意気を感じました。



平成23年度ライフプランセミナーのご案内

● 40歳代の組合員向け「生活充実型」セミナー

人生・職業生活の折り返し地点の公私ともに充実する時期に、自分自身の生き方や対応を見つめ直すためのセミナーです。

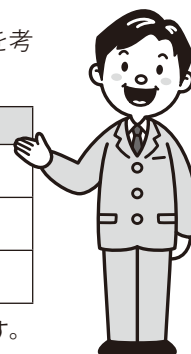
開催日	募集人数	開催場所
9月8日(木)	150名	松本市 「長野県松本勤労者福祉センター」

● 50歳代前半の組合員向け「退職準備型」セミナー

退職後に始まる次の人生の見通しを立てるため、今から何をどのように準備したらよいかを考えるセミナーです。

開催日	募集人数	開催場所
8月19日(金)	各50名	長野市 「サンパルテ山王」
8月25日(木)		伊那市 「生涯学習センター」
8月26日(金)		諏訪市 「湖泉荘」

※40歳代セミナーは7月下旬、50歳代セミナーは7月上旬に所属所通知および組合ホームページに掲載し募集します。



平成23年度メンタルヘルス研修会・講演会のご案内

東京メンタルヘルスの遠藤先生、カイトックの皆川先生等による演習などを交えた研修会を開催します。

開催日	募集人数	開催場所
10月14日(金)	各50名	飯田市 「飯田文化会館」
10月19日(水)		長野市 「サンパルテ山王」
10月26日(水)		諏訪市 「湖泉荘」

昨年、ご好評をいただきました、メンタルヘルスに関する講演等で定評のある東京メンタルヘルスの武藤清栄先生による講演会を開催します。

開催日	募集人数	開催場所
10月20日(木)	各100名	長野市 「サンパルテ山王」
10月27日(木)		伊那市 「伊那市役所」

※8月下旬に所属所通知および組合ホームページに掲載し募集します。



湖泉荘休館日の変更のお知らせ

設備点検等のため、7月の休館日が次のとおり変更となりますので、ご予約の際はご注意ください。

休館日

変更前 7月13日(水)・14日(木)

変更後 7月6日(水)・7日(木)

「九段会館」閉館のお知らせ

東京都千代田区「九段会館」が平成23年4月をもって閉館となりました。長い間ご利用いただき、ありがとうございました。

本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます

平成21年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成23年9月に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

(単位：％)

区 分	平成22年9月～ 平成23年8月	区 分	平成23年9月～ 平成24年8月
給料に対する 割 合※	9.69250	給料に対する 割 合※	9.91375 (+0.22125)
期末手当等 に 対 する 割 合	7.754	期末手当等 に 対 する 割 合	7.931 (+0.177)

※給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗ずることになっています。したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当等に対する割合と異なります。

なお、平成24年以降の長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

(単位：％)

区 分	平成24年9月～ 平成25年8月	平成25年9月～
給 料 に 対 する 割 合	10.13500 (+0.22125)	10.35625 (+0.22125)
期末手当等 に 対 する 割 合	8.108 (+0.177)	8.285 (+0.177)

※平成21年に行われた財政再計算に係る情報については、連合会のホームページに掲載しております。どうぞご覧ください。

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

※長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定めています。

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される方は、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。



7/31日 10:00~17:00

グランドブライダルフェア (予約優先)

11:00 チャペル模擬挙式

12:00 婚礼料理ハーフコース無料試食会 (要予約)

14:00 神前模擬挙式

8/21日・9/18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

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



サンパ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
好評販売中!

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

組合員様の宿泊は
こんなにお得!

宿泊プラン

直営施設利用助成券を使えば3,500円の助成があり...
 シングルルームですと、1,000円でご利用いただけます。
 1泊2食プランですと、平日直営施設利用助成券が使って
 さらに1,000円の助成があり...
 3,500円~でご利用いただけます。

- 直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券は、組合員様とその被扶養者様が利用対象となります。資格確認のため組合員証・被扶養者証 (保健証) をフロントにてご提示ください。
- 平日直営施設利用助成券は、1泊2食利用時のみ使用できません。また、土曜日・祝祭日の前日はご使用いただけません。
- 部屋タイプ、人数によっても料金が異なりますので詳細は係までお問い合わせください。

※上記の金額はすべて税・サービス料込の金額です

屋上ビアガーデン OPEN

7/1金~8/12金

17:00~21:00 (日・月曜は定休)

今年はなんと 生ビール飲み放題+焼肉食べ放題 (四種類のお肉) がセットで 3,000円

7月・8月

涼風プラン

- 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

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!

(図書カード)

【問題】

1	2	高		平	3	4	十	4	5
6		低	学	5		重		7	
鉄	分		力		8	橋	立		9
	10	10		2	6		1	中	海
9		8	11		国		9	心	
観	光	1		主	家		現	12	11
	合		大	12		13		7	
不	3	14		公	15	正	13		几
活		筆	名		14		捕	7	帳
発	15	家		帰	化	植	7		面

同じナンバーのマスには同じ漢字が入ります。すでに入っている漢字をヒントにして、すべてのマスを埋めてください。最後にチェック表の漢字のうちの四文字が答えになります。

漢字
ナンバー
クロス



チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15					

答え

8	1	11	15
---	---	----	----

記事提供: (株) 社会保険出版社

⑥ その他
1人で2つ以上の解答はできません。

⑤ 当選者の発表
記念品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

④ 解答
共済だよりE-Life
10月号紙上

③ 締め切り
7月22日(金)(当日消印有効)

② 応募方法
《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
Eメール
soumu@nagano-kyosai.jp

① 応募資格
組合員
パズルの解答と、氏名、勤務先、組合員証記号番号および7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。

① 解 答

② 7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

記載例

答えについては
10月号に掲載します。

5月号の解答

セ	テ	ツ	ジ	ツ	マ
ッ	ガ	ク	イ	ン	ン
タ	ツ	ミ	ツ	イ	ガ
イ	キ	ボ	タ	モ	チ
	ア	ン	サ	ー	ガ
サ	イ	ノ	ノ	ン	キ
ン	シ	バ	カ	リ	ユ
マ	ク	ラ	テ	キ	ト

【解答】

アイテナタチバ
(相手の立場)

編集部だより

なんだか心を躍らせてしまう季節が到来しようとしています。梅雨のジメジメとした湿気た空気が抜け出す準備はできていますでしょうか?

昨年は30年に1度と言われるほどの猛暑となりましたが、どうやら今年もその可能性を捨てられません。気象庁によりまして、今年は平年より高くなる確率が50%(平年より低くなる確率が20%、平年並みの確率が30%)と試算しているようです。

今夏は震災の影響により節電対策が求められることになりませんが、過度に意識することなく体調管理には注意しましょう。また、こまめに水分をとるなどして熱中症などには十分気を付けて下さいね。



7月・8月

夏の特別料理フェア

9月・10月

秋の特別料理フェア



鮎・岩魚(清水の川魚)料理

1泊2食 お一人様 6,900円より

特別料理 日帰り宴会 5,000円(休憩料・諸税込)

鮎・岩魚の刺身、塩焼、揚物等をメインとした懐石料理。

※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時の料金です。
※料金は1室の人員・部屋タイプ・土曜日および祝祭日前日・8月季節料金により変わります。



9月～10月中旬 まつたけ料理

1泊2食 お一人様 7,900円より

特別料理 日帰り宴会 6,000円(休憩料・諸税込)

まつたけの焼物、土びん蒸し、天ぷら、鍋物、
まつたけ御飯等の懐石料理

※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時の料金です。
※1室の人員・部屋タイプ・土曜日および祝祭日前日により料金が変わります。

慶弔行事
承ります

お祝膳 5,000円

鯛の塩焼きまたは鯛の姿盛り付き

ご法事膳 4,000円

年忌まわりににより内容はご相談に応じます

※マイクロ送迎承ります。(おひとり様5,000円以上 10名様より) ※お料理の写真はイメージです。

湯音里荘

下高井郡山ノ内町佐野2592

TEL 0269-33-2222



8月夏つ得 探検ダックツアー(水陸両用バス体験)

平日宿泊プラン(3名様より)

なんと、ダックツアー大人3,000円

チケット付きでこの価格!?

【期間限定】平成23年8月1日～31日

(日曜日～金曜日・但し、8月15日を除く)

おひとり様 7,500円～ (1泊2食付・諸税込)



★小学生(夕食はお子様ランチ)

おひとり様 3,300円

(1泊2食付・諸税込)

★保育園児(夕食はお子様ランチ)

おひとり様 特別価格

(1泊2食付・諸税込)

※上記金額は1室3名様以上のご利用で、施設利用助成券と平日利用助成券を併せてご使用の場合の金額です。

お手ごろ
平日宿泊プラン 6,000円～もございます!!

※施設利用助成券と平日利用助成券を併せてご使用の場合の金額です。

平日常帰り
休憩プラン
(2名様より)

会席弁当付

おひとり様 2,000円

(休憩料・諸税込)

【休憩時間】
午前11:00～午後4:00まで
(土曜日・祝祭日前日を除く)

※平日利用助成券をご使用の場合の金額です。
※写真のお料理は、ご休憩2,000円プランです。
時節により料理内容が異なります。ご人数によりお部屋と和室宴会場とお選びいただけます!

★その他、各種ご宴会プランなど好評承り中!



※写真のお料理は、ダックツアー宿泊7,500円プランです。時節により料理内容が異なります。

水陸両用バスで巡る
『諏訪湖探検ダックツアー』

発着場所: おぎのや諏訪店 or

JR上諏訪駅西口

所要時間: 約70分

(諏訪湖クルーズ約25分)

便数: 日6便

(要予約・湖泉荘専用チケット発行)

※詳細につきましては、ご予約時にお尋ねください!!

あっ!そうぞ!
花火見に行こう!!サマーナイト
ファイヤーフェスティバル

●8月1日(月)～9月2日(金)

●諏訪市湖畔公園周辺

初島を中心に毎夜800発の花火が打ち上げられます。

周辺イベント情報【7月～8月】

★7月23日(土)

諏訪よいてこ

(諏訪市並木通り周辺) 踊り連がくり出す

★7月29日(金)～30日(土)

諏訪の長い夜

(諏訪湖周辺美術館など) 深夜までオープン

★8月1日(月)～10日(水)

諏訪湖音楽の夕べ

(諏訪市湖畔公園周辺) 和太鼓や吹奏楽の演奏が楽しめる

★8月1日(月)～9月2日(金)

花火ナイトクルージング

(諏訪市湖畔公園周辺) 遊覧船に乗って花火を楽しもう

★8月13日(土)～14日(日)

岡谷太鼓まつり

(イルプラザ広場他) 総勢300人の揃い打ち
は日本一!サマーナイト
ファイヤーフェスティバルフィナーレ

9月4日(日)20時10分～

諏訪市湖畔公園周辺

諏訪湖の夏の終わりをつげる最後の花火が音楽とシンクロさせて初島を中心に12,000発打ち上げられます。

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