

E-Life

2012年

1月

No.463

クローズアップ

上田市鹿教湯温泉

今回は、上田市鹿教湯温泉から「内村っ娘の会」による、「かぶら蒸し」「ごぼうの山椒煮」の2品をご紹介します。

(22ページ掲載)

謹賀新年! あこがれの『湯治』と『夢祈願』 【上田市 鹿教湯温泉】



鹿教湯温泉には設備の整ったホテルや料理自慢の旅館、自炊もできる宿などさまざまな宿泊施設が揃っています。誰でも自分に合った『湯治』を見つけることができます。

鹿に化身した文殊菩薩が、信仰心の厚い獵師にその場所を教えたといえられる、その名も鹿教湯温泉。古くから山奥の湯治場として、多くの人々を癒してきました。鹿教湯温泉では1月31日(火)まで『氷灯温泉のシンボル』とも言える文殊堂・薬師堂へ至る帯に出現する、冬の夜の幻想的な風景をお楽しみください。給馬を入れた氷灯ろうに火を灯し、祈願成就を願うこともできます。(参加料1,000円、要予約) 文殊堂には外楼の天井に大きな龍がいます。夜になると水を飲み、みに川に下ったといわれています。

アクセス/上信越自動車道「上田菅平IC」または「東部湯の丸IC」より車で約50分、中央自動車道「松本IC」より車で約30分、上田駅からバスで約40～60分、松本駅から直行バス(予約制)が出ています。
問い合わせ/TEL 0268-44-2331 鹿教湯温泉観光協会

P2 新年のごあいさつ

P3 総務 宿泊施設「湖泉荘」の譲渡について

【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 年金に関する手続き

P14 医療 短期給付財政の現状について

P17 審査 被扶養者認定講座

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。
組合員並びにご家族の皆様には、輝かしい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

さて、近年の社会情勢の変化や急速な少子高齢化の進展に伴い、大きな変革の時を迎え、共済組合を取り巻く状況も一段と厳しくなっております。

本組合としては、組合員数及び給料額等の減少に伴い、負担金・掛金が減少していること並びに短期給付事業において、高齢者医療支援に係る拠出金額の大幅な増加等により、平成二十二年四月一日に短期財源率を引き上げてきたところですが、後期高齢者支援金等算定の総報酬制の拡大及び標準報酬制の導入等が予定されており、本組合の財政運営に多大な影響を及ぼすような状況にあります。

共済年金については、平成十九年四月から全国の市町村職員共済組合の年金給付事業が、全国市町村職員共済組合連合会で一元的に処理され、順調に年金の決定・支給が行われております。

また、年金見込額等をご確認いただくため、平成二十二年四月より、地共済年金情報ウェブサイトのホームページが開設され、ご自身の年金個人情報をご覧できるようにいたしましたので、ご利用をお願いします。

一方、国では、「社会保障・税一体改革成案」が

取りまとめられ、新しい年金制度の創設に向けて、検討が進められており、本組合といたしましても、今後の改正の動向を注視してまいります。

平成二十年四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、組合員及び被扶養者の皆様の生活習慣病（糖尿病等）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。

宿泊事業につきましては、湖泉荘、湯香里荘及び山王共済会館の三施設を運営委託会社に委託しておりますが、湖泉荘については、「(有)湖泉」に平成二十四年四月一日、譲渡する運びとなっております。一方、残りの施設の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、委託会社との関係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。

このような状況ではありますが、共済制度の円滑な運用と発展のため最善の努力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 | 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） |
| 理事 | 神山 勝（長野市） |
| 理事 | 百瀬 朋章（松本市） |
| 理事 | 森本 克則（王滝村） |
| 理事 | 黒柳 浩樹（飯綱町） |
| 監事 | 宮島 良夫（学識経験者） |
| 監事 | 高坂 宗昭（飯島町長） |
| 監事 | 杉山 哲也（駒ヶ根市） |
| 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 | 田中 勝巳（木曾町長） |
| 組合会議員 | 松本 重博（信濃町長） |
| 組合会議員 | 島田 茂樹（栄村長） |
| 組合会議員 | 中沢 徳士（上田市） |
| 組合会議員 | 西沢 喜吉（大町市） |
| 組合会議員 | 坂井 道夫（千曲市） |
| 組合会議員 | 豊田 秀明（安曇野市） |
| 組合会議員 | 鈴木 広章（白馬村） |
| 事務局長 | 酒井 正紀 ほか職員一同 |

宿泊施設「湖泉荘」の譲渡について

本組合の宿泊事業については、組合員の福利厚生のための宿泊施設として諏訪市に「湖泉荘」、山ノ内町に「湯香里荘」及び長野市に「山王共済会館」の3施設を保有しております。しかし、施設運営経費に対する保健経理からの繰入額の増加により、組合負担が限界となっていたことから、平成15年10月に事務事業の見直しを行い、退職した職員が設立した民間会社の「(有)湖泉」に「湖泉荘」を、「(株)サンパルテ山王」に「湯香里荘及び山王共済会館」の運営について委託を行いました。

平成21年の契約更新時においても、今後の社会情勢、各施設の周辺環境等の状況から運営状況の大幅な改善は極めて困難であり、建物・設備等に関しても、老朽化及び耐震対策等、修繕・改修経費の増加が予想される中、5年を限度と定め平成26年3月31日までの運営委託契約を締結しております。

この状況の下、平成23年5月12日付けで(有)湖泉から湖泉荘施設の譲渡申出があり、平成23年11月8日招集の第144回組合会におきまして、地方公務員等共済組合法施行規程第30条に規定する随意契約により、以下のとおり譲渡することが議決されました。

組合員の皆様の御理解、御協力をいただきますようお願いいたします。

1 譲渡の理由

- (1) (有)湖泉については、これまでの経営実績からして、譲渡後も引き続き円滑な業務実施が充分期待でき、価格やサービス、優先利用等について組合員の利便確保が図れること。
- (2) 湖泉荘については、昭和49年開設以来、経年による建物の老朽化による修繕や耐震補強工事等の組合経費が軽減されること。

2 随意契約の理由

(有)湖泉は提供するサービスの水準に問題は無く、譲渡後も引き続き低廉な価格で組合員の利用に供する意向を有し、円滑な業務実施が充分期待でき、組合の経費負担等を考慮すると、不動産鑑定士による不動産鑑定評価額で譲渡することが組合にとって有利であり、一般の競争に付することが不利であると認められるため。

3 譲渡の内容

本組合が所有する宿泊施設「湖泉荘」に係る不動産等、運営に関する一切の資産を譲渡します。

4 譲渡日

平成24年4月1日を予定しています。

5 譲渡先

有限会社 湖泉
諏訪市湖岸通り1丁目13番地8号

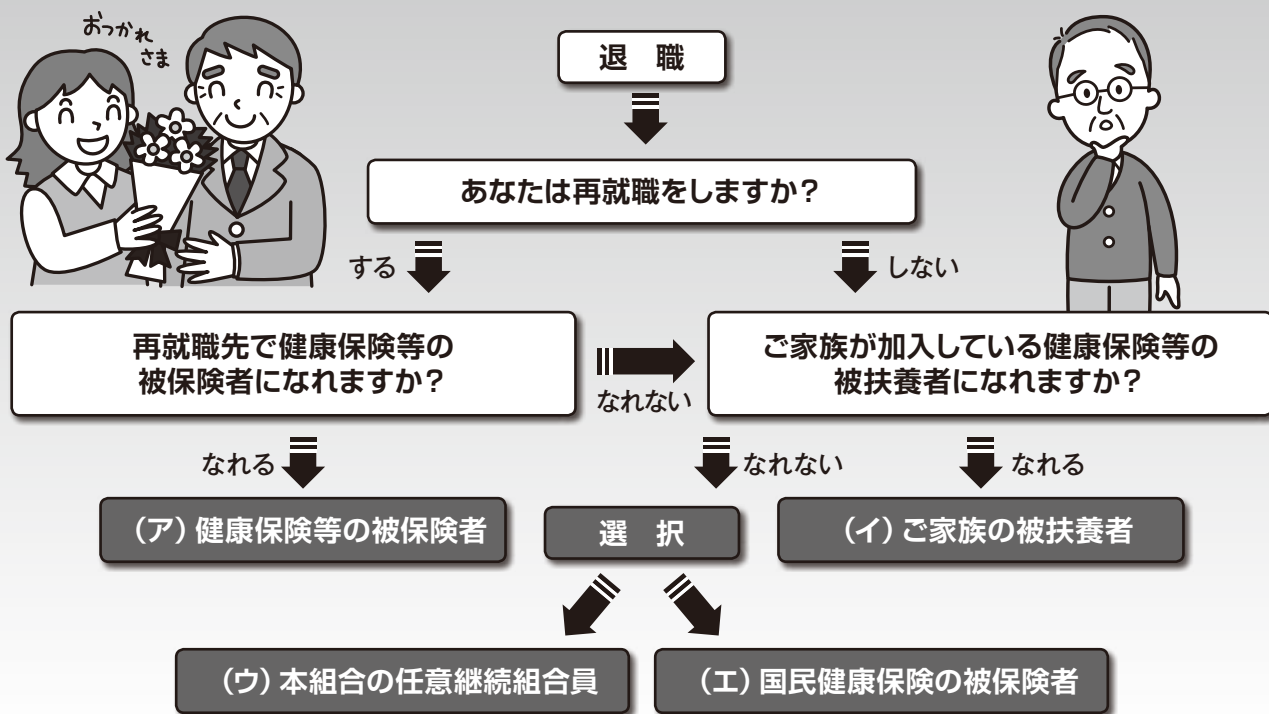
6 今後の運営について

- (1) 施設譲渡後においても、現行の運営委託契約満了日の平成26年3月31日までは、これまでと同様に組合の直営施設と同等の取扱いをすることとしており、組合員の福祉施設として、従来どおり直営施設利用助成券は使用できます。
- (2) 利用料金等については、(有)湖泉において定められますので、詳細は別途お知らせします。
- (3) 譲渡後も施設の名称は、引き続き「湖泉荘」を使用し、電話番号も変更ありません。
- (4) 譲渡後、「湖泉荘」は、(有)湖泉において、施設内の改装及び耐震補強工事等のため、平成24年4月1日から平成24年6月30日の間、休業の予定ですので、予め御承知おきください。
- (5) 現行の運営委託契約満了に伴う、平成26年4月1日以降の3施設の取扱いについては、今後、理事会議で協議を行い、組合会で決定することとしておりますので、詳細は決まり次第お知らせします。

退職後の医療保険制度

組合員の皆さまが退職されますと、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。



Check!



(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又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 (次ページ参照)

(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。

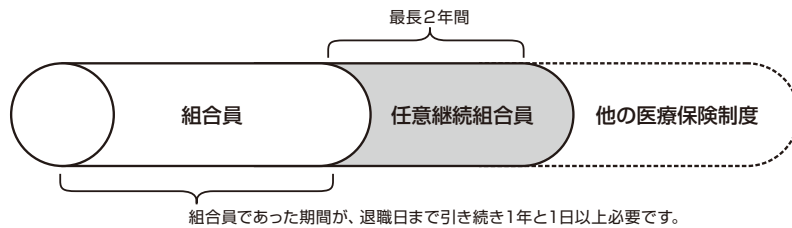
お願い 組合員証等の返還は速やかに!!

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經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×98.8／1000（平成23年度の率） 介護任意継続掛金（月額）＝掛金標準額×12.3／1000（平成23年度の率） ※平成24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23年度平均給料額＝322,000円 ※平成24年度額は未定です。</p> | | | | | | | | | |
| 掛金納入方法 | 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。 | | | | | | | | | |
| 年間掛金金額の例 | <table border="0"> <tr> <td>（平成23年度ベース）</td> <td>年払い</td> <td>421,655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322,000円の場合</td> <td>半年払い</td> <td>425,095円（〃）</td> </tr> <tr> <td></td> <td>月払い</td> <td>429,276円（〃）</td> </tr> </table> | （平成23年度ベース） | 年払い | 421,655円（短期任意継続掛金＋介護任意継続掛金） | 掛金標準額が322,000円の場合 | 半年払い | 425,095円（〃） | | 月払い | 429,276円（〃） |
| （平成23年度ベース） | 年払い | 421,655円（短期任意継続掛金＋介護任意継続掛金） | | | | | | | | |
| 掛金標準額が322,000円の場合 | 半年払い | 425,095円（〃） | | | | | | | | |
| | 月払い | 429,276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。 | | | | | | | | | |

Point



- 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、就職や希望等により、年度途中で任意継続組合員の資格を喪失した場合は、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。

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になります。

また、3月10日までに申し出ることにより、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

現在ご加入いただいているライフサポート年金（退職後継続プランを除く。）は、退職に伴い脱退となりますが、退職後も保障が続く制度があります。

一時払退職後終身プラン

在職中、ライフサポート年金に退職直前まで継続して2年以上加入している45歳以上の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い込みいただき、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ヶ月を超えた場合は告知書扱いとなります。

退職後継続プラン

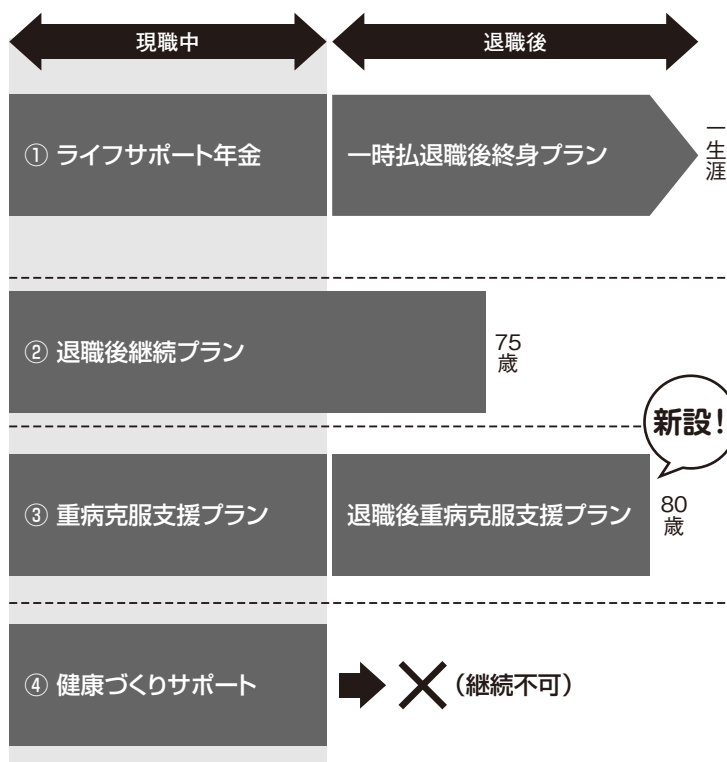
加入されている方（配偶者分も含みます。）は、退職後75歳まで継続加入することができます。継続等にあたって、継続の意思確認と契約者を共済組合から個人へ名義変更する手続きが必要となります。

退職後重病克服支援プラン

重病克服支援プランに加入されている方（配偶者分も含みます。）は、退職後80歳まで個人扱いとして加入することができます。加入等にあたっては、申し込みの意思確認が必要となります。

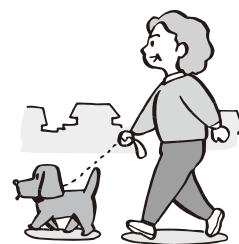
上記の退職後制度については、1月中旬に、ご案内、手続き等の関係書類を該当者の自宅へ送付しますので、必要な手続きをお願いします。（60歳定年退職の場合の流れについては7ページ参照。）

■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出来ます。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) |
| ③退職後重病克服支援プラン《NEW!》 80歳までの所定の三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)を保障 【退職直前まで「重病克服支援プラン」への加入が必要です。】 | (新)年払 一括払 (一括前納) |

※制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。



■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23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
 ・「退職後重病克服支援プラン」パンフレット ※加入者のみ
 ・「意思確認用紙」送付用封筒

※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。

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

締切
平成24年3月15日(木)まで

③ 「契約申込書」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。

締切
平成24年3月末日
明治安田生命まで

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
 ■「退職後重病克服支援プラン」 → 明治安田システムテクノロジー宛

締切
平成24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。

⑤ 「退職後制度」平成24年5月1日保障開始 保険証券はご契約成立後(平成24年5月中旬~下旬)郵送いたします。

退職後の退職共済年金に関する

Q&A

今年度末退職される皆さまへ退職共済年金に係る手続き等について次のとおりQ&Aにより説明させていただきます。退職される方の生年月日により状況が異なりますのでご確認ください。

❖ 昭和27年4月1日以前生まれの方で今年度末退職予定の方 ❖

| | |
|---|--|
| | Q. 在職中に60歳に到達し、退職共済年金の年金受給権が発生した場合は？〈請求手続きはお済みですか〉 |
| ① | A. 平成24年3月31日までに60歳に到達される方は、60歳に到達しましたら在職中であっても退職共済年金決定請求書等を所属所の共済担当者に提出してください。 (在職中は、その支給を停止することとされています。) |
| | Q. 退職に係る退職共済年金の手続きは必要か？〈退職時の手続き〉 |
| ② | A. 退職後に退職改定請求書等を所属所の共済担当者に提出してください。 |
| | Q. 退職共済年金の支給はいつからか？〈年金の支給日〉 |
| ③ | A. 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。(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。) 退職後の初回の年金支給日は、退職共済年金決定請求または退職改定請求手続きが済んでいる方については、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月分まで遡り支給させていただきます。 |
| | Q. 退職後市町村役場等の臨時職員や民間会社などに再就職した場合は？〈所得制限〉 |
| ④ | A. 年金額と再就職先での標準報酬月額等により、年金の一部が停止される場合があります。 詳細は、次ページ以降の「～他の給与所得による年金の制限～」をご覧ください。 |

❖ 昭和27年4月2日以後生まれの方で今年度末退職予定の方 ❖

| | |
|---|---|
| | Q. 共済年金に係る届出等は？〈退職時の手続き〉 |
| ① | A. 退職届と履歴書(所属所作成)の提出が必要となります。 共済組合から「組合員期間登録通知書」を交付します。 |
| | Q. 60歳(注)に到達する前に氏名や住所が変更となる場合は？〈退職後の届出〉 |
| ② | A. 「年金待機者等異動報告書」の提出が必要となります。 |
| | Q. 60歳(注)に到達し、退職共済年金の年金受給権が発生した場合は？〈年金請求〉 |
| ③ | A. 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の住所に送付いたしますので、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を受給権発生日以降に提出してください。 |
| (注) 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、支給開始年齢が段階的に61～65歳に引き上げとなります。 | |

～他の給与所得による年金の制限～

年金受給者（遺族給付を除きます。）が民間会社などに再就職し、「厚生年金保険の被保険者等」になったときは、その間、算定式により年金の一部が支給停止されます。

1 停止の対象となる被保険者等

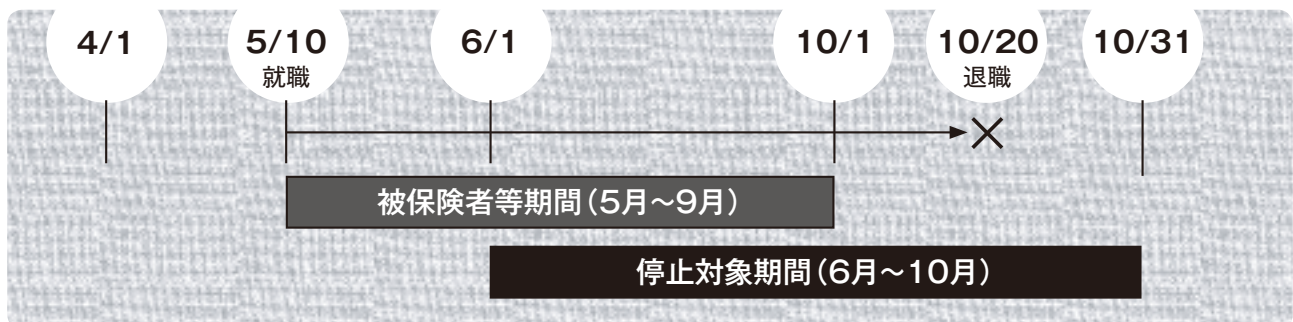
「厚生年金保険の被保険者等」とは次の①から③をいいます。

- ①厚生年金保険の被保険者
(厚生年金適用事業所に勤める70歳以上の者を含みます。)
- ②私立学校教職員共済制度の加入者
(私立学校教職員共済法第25条の3に定める70歳以上の特定教職員を含みます。)
- ③国会議員・地方議会議員



2 停止額

停止となる期間は、厚生年金保険の被保険者等として就職した日の属する月の翌月から、当該被保険者等として退職した日の属する月までとなります。



年金の支給停止額の算定式は次のとおりです。

$$\text{支給停止額} = (\text{基準収入月額相当額} + \text{基本月額} - \text{支給停止調整額}) \times \frac{1}{2} \times 12$$

基準収入月額相当額^(注1)と共済年金の基本月額^(注2)の合計額が支給停止調整額^(注3)以下のときは満額の年金を支給し、支給停止調整額を超えるときは、超えた額の2分の1に12を乗じて得た額を停止することとなります。

(注1) 基準収入月額相当額(施行令第25条の7)

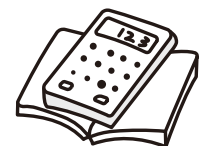
$$\left(\begin{array}{l} \text{厚生年金・私立学校共済年金の保険料(掛金)の標準となった} \\ \text{(1カ月分の)報酬・給与、国会議員の歳費月額、地方議会議員の議員報酬月額} \end{array} \right) + \left(\begin{array}{l} \text{(過去1年分の)} \\ \text{賞与・期末手当/12月} \end{array} \right)$$

(注2) 基本月額

$$\left(\begin{array}{l} \text{(退職共済年金の額または障害共済年金の額)から} \\ \text{(職域年金相当部分・加給年金額・経過的加算)を除いた金額} \end{array} \right) \times \frac{1}{12}$$

(注3) 支給停止調整額

平成23年度は46万円。支給停止調整額は賃金や物価の変動により改定される場合があります。



3 他に所得があるときの年金の一部停止の例

【設定】

- 平成24年3月31日 ○○○町役場を定年退職
 - ・退職共済年金 決定年金額 120万円
 - （内訳） 厚生年金相当部分 100万円
 - 職域年金相当部分 20万円
 - ・平成23年度に支払われた期末・勤勉手当の総額 140万円
 - （内訳） 平成23年 6月分 70万円
 - 平成23年 12月分 70万円
- 平成24年4月1日 (株)△△会社へ再就職
 - ・標準報酬月額 33万円
 - ・平成24年度中に支払われる賞与の額の総額 40万円
 - （内訳） 平成24年 6月分 20万円
 - 平成24年 12月分 20万円



| | 平成24年 4月 | 5月 A | 6月 | 7月 B | 8月 | → | 12月 | 平成25年 1月 C |
|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|-----------|------------------|
| 標準報酬月額等 | 330,000 | 330,000 | 330,000 | 330,000 | 330,000 | → | 330,000 | 330,000 |
| 過去1年の賞与等の総額 | 1,400,000 | 1,400,000 | 1,400,000 | 900,000 | 900,000 | → | 900,000 | 400,000 |
| 停止額 | 0 | 419,995 | 419,995 | 169,999 | 169,999 | → | 169,999 | 0 |
| 支給年金額 | 1,200,000 | 780,005 | 780,005 | 1,030,001 | 1,030,001 | → | 1,030,001 | 1,200,000 |

① 平成24年5月分の停止額算定

【過去1年の賞与の総額 140万円（平成23年6月+平成23年12月）】

- ・標準収入月額相当額=33万円+140万円/12月=446,666円 ……………①
- ・基本月額=(120万円-20万円)/12月=83,333.33円 ……………②
- ・支給停止額=(①+②-46万円)×1/2×12月=419,995円

② 平成24年7月分の停止額算定

【過去1年の賞与の総額 90万円（平成23年12月+平成24年6月）】

- ・標準収入月額相当額=33万円+90万円/12月=405,000円 ……………③
- ・基本月額=(120万円-20万円)/12月=83,333.33円 ……………④
- ・支給停止額=(③+④-46万円)×1/2×12月=169,999円

③ 平成25年1月分の停止額算定

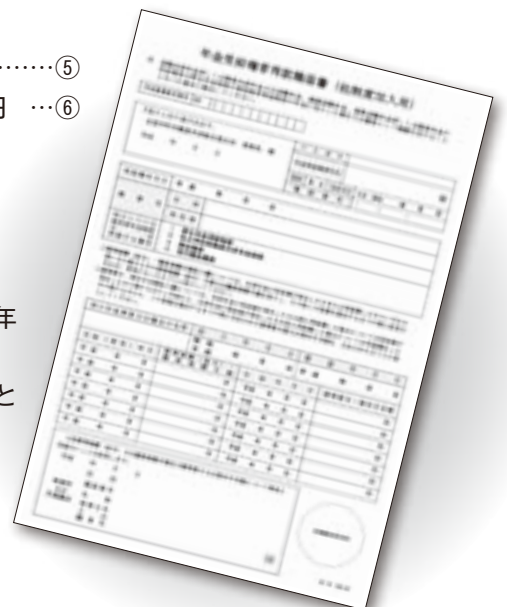
【過去1年の賞与の総額 40万円（平成24年6月+平成24年12月）】

- ・標準収入月額相当額=33万円+40万円/12月=363,333円 ……………⑤
- ・基本月額=(120万円-20万円)/12月=83,333.33円 ……………⑥
- ・支給停止額=(⑤+⑥-46万円)×1/2×12月=0円

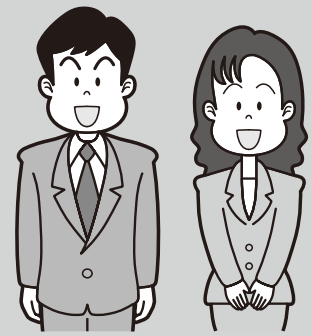
4 届出について

1の「停止の対象となる被保険者等」となられたときは、共済組合に【年金受給権者再就職届書（他制度加入用）】によりお届けください。

届出が遅れた場合、年金の支給ができなくなることや、年金の過払いとなり、後日返還していただくことがあります。



被扶養者の異動手続きにご協力ください

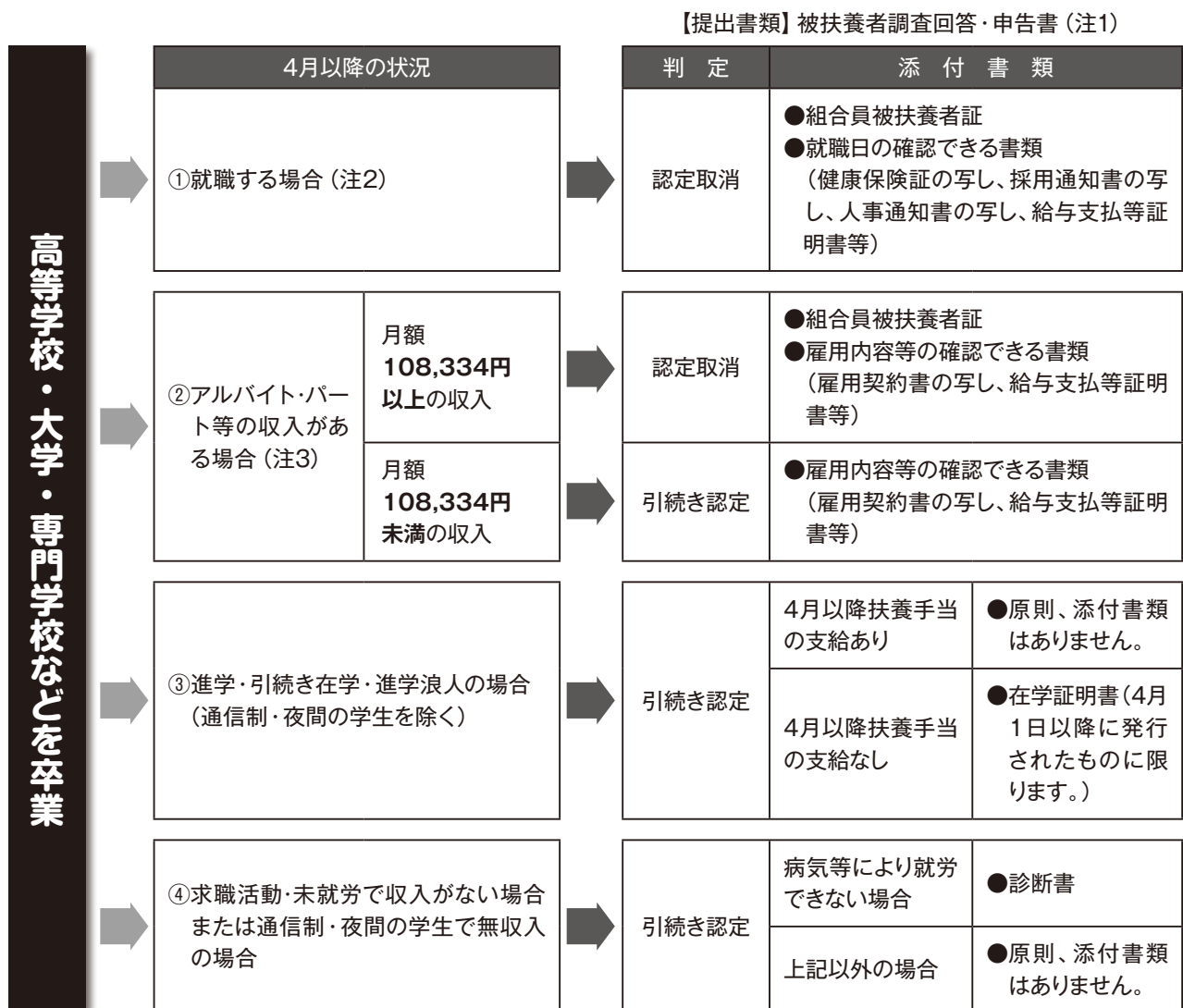


～ 卒業・進学・就職シーズン ～

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。



（注1）『被扶養者調査回答・申告書』は、3月に所属所の共済事務担当課を経由して対象となる方に配付いたします。

（注2）就職先で、健康保険に未加入の場合であっても、月収が108,334円以上のときは、就職した日から認定取消となります。（研修期間中のみ健康保険未加入の場合も同様です。）

（注3）②のケースは学生、通信制、夜間の学生、進学浪人の方も対象となります。

また、学生でアルバイト等の月収が108,334円未満の場合は、②③に該当する書類をそれぞれ提出してください。

※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。

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。



| | 入学貸付 | 修学貸付 |
|-------|---|---|
| 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 | 一つの貸付事由ごとに給料の6月分に相当する金額 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 〳 …110万円 6月 〳 …100万円 |
| 利率 | 年2.72%（変動） （平成24年1月1日現在） | 年2.72%（変動） （平成24年1月1日現在） |
| 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)（入学前の申込みの場合は、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 | <p>共通</p> <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><small>(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）</small></p> | |
| 手続き方法 | 所属所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。 | |



普通貸付のご案内

共済組合の貸付制度をご利用ください

入学貸付、修学貸付の他に共済組合の貸付事業には、組合員の皆さまが車の購入や電化製品の購入等で臨時に資金を必要の際、貸付を行う「普通貸付」があります。

低利で貸付を受けることができ、償還は給与からの天引きとなり手間もかかりません。また、資金に余裕ができた場合は、手数料不要で一部繰上げや全額繰上げによる償還も行うことができます。

物資の購入等で臨時に資金が必要になる際は、ぜひ、普通貸付をご利用ください。

| | |
|-------|--|
| 貸付事由 | 組合員が臨時に資金を必要とするとき |
| 貸付時期 | 貸付事由の発生前3月以内または発生月後1月以内 |
| 貸付限度額 | 給料の6月分に相当する金額（ただし、200万円を限度） |
| 利率 | 年2.72%（変動）（平成24年1月1日現在） |
| 添付書類 | ①印鑑登録証明書 ②契約書または請求書 （他、見積書、領収書等が必要になる場合があります。） |
| 手続き方法 | 所属所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。 |

貸付の制限について

共済組合の貸付は、月収に対する償還額（他の金融機関からの借入れ分、共済組合からの既借入れ分を含む、以下同じ。）、年収に対する償還額が、それぞれ100分の30を超えるときは貸付できません。

また、他の金融機関からの借入金の返済のための貸付はできません。

共済組合の貸付事業は、住宅貸付、結婚貸付、葬祭貸付等もありますので、ご利用ください。

貸付事業についての詳細は、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。

お問い合わせ：医療福祉課 福祉担当 TEL.026-228-5724

今後の予定

| 借受希望月 | 送金予定日 | 申込締切日 |
|----------|----------------|----------------|
| 平成24年 2月 | 平成24年 2月29日（水） | 平成24年 1月31日（火） |
| 3月 | 3月29日（木） | 2月29日（水） |
| 4月 | 4月27日（金） | 3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）



支出額は増加 収入額は減少 来年度の財源率引き上げを検討

4月～11月(8カ月間)の収支状況

単位:千円

| 科 目 | | H22.11 | H23.11 | 比較増△減 |
|-----|-------------|-----------|-----------|-----------|
| 支出 | 組合員療養の給付 | 1,382,998 | 1,348,136 | △ 34,862 |
| | 被扶養者療養の給付 | 1,441,835 | 1,559,130 | 117,295 |
| | 高額療養の給付等 | 265,542 | 288,842 | 23,300 |
| | 薬 剤 支 給 | 590,450 | 634,469 | 44,019 |
| | 計 | 3,680,825 | 3,830,577 | 149,752 |
| | 高齢者医療納付金等 | 3,394,155 | 3,499,855 | 105,700 |
| | そ の 他 支 出 | 1,554,338 | 1,569,048 | 14,710 |
| | 合 計 | 8,629,318 | 8,899,480 | 270,162 |
| 収入 | 掛 金 ・ 負 担 金 | 8,376,679 | 8,170,302 | △ 206,377 |
| | そ の 他 収 入 | 552,486 | 650,394 | 97,908 |
| | 合 計 | 8,929,165 | 8,820,696 | △ 108,469 |

| | | | |
|-----------|--------------------|---------------------|-------------------|
| 昨年同期と比較して | 支出額増減 270,162千円 | 収入額増減 △108,469千円 | 収 支 △378,631千円 |
|-----------|--------------------|---------------------|-------------------|

昨年度は、医療費および高齢者医療に係る納付金等の増加が見込まれ、財源率を8.88%引き上げましたが、見込みより医療費等の伸びが微増の推移となりましたので、財源率を上げたことで積立金の計上が見込まれることから、今年度は財源率を据え置くこととしました。

本年4月から11月までの医療費等の収支状況を昨年同期と比較してみると、支出については医療費が既に15,000万円増加しています。また、高齢者医療に係る納付金等では、昨年度は584,300万円でしたが、今年度は600,000万円が予定され、年間で15,700万円の増額が見込まれています。

収入については、組合員数の減少と給与の引き下げにより、掛金・負担金が既に20,600万円減少しています。

昨年同期と比べて支出額は大きく増加し、収入額は減少していることから、このまま推移すると今年度はかなりの損失が予想され、大幅な積立金の取り崩しが見込まれます。

このことから、短期事業の安定した運営を確保するため、来年度は財源率の引き上げを検討していますので、ご理解をお願いします。

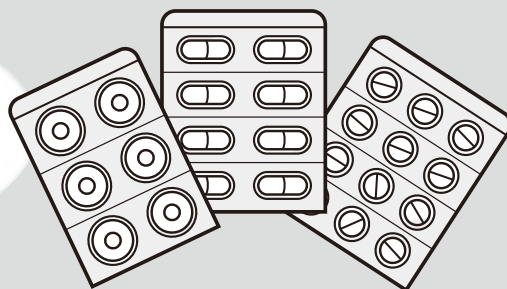
掛金・負担金の増額が予想されるなかで、増加傾向にある医療費を抑制するため、医療費の節約に一層のご協力をお願いします。

- 毎年、健診を受けましょう。…健診で病気が早期発見できれば、健康維持と医療費の節約につながります。
- ジェネリック医薬品を活用しましょう。…まずは医師、薬剤師に相談しましょう。
- 重複受診をやめ、時間外・休日診療はなるべく避けましょう。…同じ診察、検査などの繰り返しは医療費のムダ遣い、時間外受診には割増料金が加算されます。
- かかりつけ医をもちましょう。…気軽に相談でき、信頼できる医師が身近にいれば、安心して診察が受けられます。

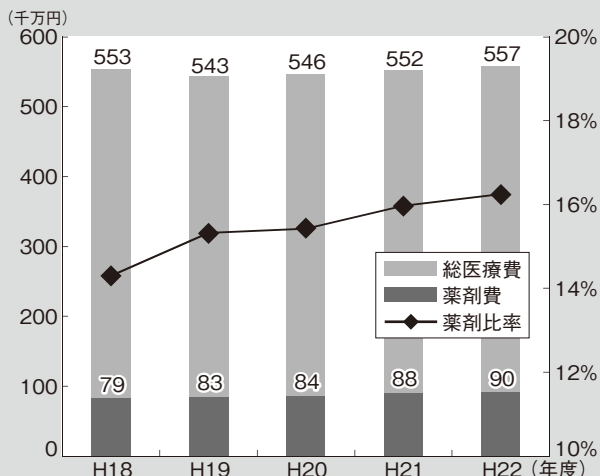
短期給付財政の現状について



ジェネリック医薬品を 活用しましょう!



共済組合が支払った総医療費と薬剤費の比率の推移



医療費における「薬剤費」は年々増えていて、ここ5年で総医療費は0.7%金額で4千万円の微増に対し、薬剤費は14.5%金額で1億1千万円という高い伸びを示しています。総医療費に占める薬剤費の割合も増えています。

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分、効用でつくられていますので、新薬の約2～7割程度の価格のジェネリック医薬品を選択すれば薬代が安く抑えることができます。

窓口で支払う自己負担が節約できるだけでなく、年々増え続ける共済組合が支出する医療費も節約できるため、皆さまが負担される掛金、負担金の増加を抑えることにもつながるものです。

ジェネリック医薬品は特に糖尿病、高血圧、脂質異常症などの治療が長期にわたる慢性疾患の方におすすめです。

ジェネリック医薬品は家計への負担軽減にも役立ちます。

共済組合では薬局や病院でお薬をもらっている方の中で、比較的ジェネリック医薬品に切り替えやすく、かつ自己負担額の軽減が見込まれる方を対象に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬剤費の自己負担額がどれくらい軽減できるかをお知らせする「差額通知」の発送を予定しています。

ジェネリック医薬品とは？

新薬は製造に数十年の長い開発期間と多額の開発費用がかかるので、開発後は一定期間、独占的に製造、販売ができるよう特許により守られています。この特許期間が切れた後に2～4年で開発、製造されたのがジェネリック医薬品で、開発費用が少ないため安価に販売できるのです。

安全性は新薬と同じです

薬事法により新薬と同じ品質を保つことが義務づけられており、さらに厳しい品質再評価試験済みなので、安心して使うことができます。製品によっては、大きさや味などが工夫され、新薬より改善されているものもあります。

ジェネリック医薬品に替えるには？

まずは医師や薬剤師に相談してみましょう。

- 処方せんの「ジェネリック医薬品（後発医薬品）への変更が不可」欄に医師の署名がある場合はジェネリック医薬品への変更ができませんが、署名がない場合は変更が可能です。なかには特許期間が切れる前などで、ジェネリック医薬品にできない場合もあります。
- 最寄りの薬局にあらかじめ聞くなどして、ジェネリック医薬品を扱っている薬局を見つけておきましょう。
- 薬局で処方せんを提出する際、薬剤師にジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう。

日本ジェネリック医薬品学会の情報サイト

「かんじゃさんの薬箱」を利用してみましょう <http://www.generic.gr.jp>

みなさんの医療費は一!?



医療費統計 vol. 22 — 病類による男女差は…

前回の10月号では、組合員、被扶養者ごとに平成22年度の受診件数が高い病類について、年代別にまとめましたが、今回は同年度における受診割合の高い10の病類について、男女別に比較してみました。

男女別の受診件数、割合、1件あたりの金額については、下表のとおりとなります。

| | 病 類 | 受診割合 (%) | 性別 | 受診件数 (件) | 割合 (%) | 1件あたりの金額 (円) |
|----|-------------------------------|----------|----|----------|--------|--------------|
| 1 | 消化器系の疾患 (むし歯、歯周病等) | 25.2 | 男 | 26,133 | 55.3 | 13,780 |
| | | | 女 | 21,158 | 44.7 | 11,354 |
| 2 | 呼吸器系の疾患 (かぜ、気管支炎等) | 12.1 | 男 | 11,816 | 52.0 | 8,324 |
| | | | 女 | 10,916 | 48.0 | 7,156 |
| 3 | 循環器系の疾患 (高血圧、心疾患等) | 10.1 | 男 | 13,654 | 72.1 | 20,419 |
| | | | 女 | 5,295 | 27.9 | 15,776 |
| 4 | 眼の疾患 (遠視、近視等) | 7.7 | 男 | 6,589 | 45.4 | 8,252 |
| | | | 女 | 7,940 | 54.6 | 5,998 |
| 5 | 筋骨格系の疾患 (間接リウマチ、椎間板ヘルニア等) | 7.2 | 男 | 8,074 | 59.3 | 15,965 |
| | | | 女 | 5,533 | 40.7 | 18,213 |
| 6 | 内分泌系の疾患 (糖尿病、高血糖症等) | 7.2 | 男 | 8,706 | 64.0 | 16,354 |
| | | | 女 | 4,897 | 36.0 | 10,720 |
| 7 | 皮膚の疾患 (アトピー性皮膚炎、アレルギー性皮膚炎) | 5.1 | 男 | 4,661 | 48.9 | 7,302 |
| | | | 女 | 4,872 | 51.1 | 5,457 |
| 8 | 精神の障害 (躁うつ病、神経症等) | 4.5 | 男 | 5,586 | 66.2 | 13,271 |
| | | | 女 | 2,846 | 33.8 | 9,258 |
| 9 | 新生物 (悪性腫瘍、良性腫瘍等) | 4.0 | 男 | 3,001 | 40.0 | 81,211 |
| | | | 女 | 4,505 | 60.0 | 41,973 |
| 10 | 腎尿路等の疾患 (婦人病、尿道炎等) | 4.0 | 男 | 1,903 | 25.5 | 50,468 |
| | | | 女 | 5,563 | 74.5 | 15,418 |

平成22年度末 組合員：男性15,693名、女性11,199名

●受診件数ランキング

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------------|
| 男 | 消化器系の疾患 (むし歯、歯周病等) | 循環器系の疾患 (高血圧、心疾患等) | 呼吸器系の疾患 (かぜ、気管支炎等) | 内分泌系の疾患 (糖尿病、高血糖症等) | 筋骨格系の疾患 (間接リウマチ、椎間板ヘルニア等) |
| 女 | 消化器系の疾患 (むし歯、歯周病等) | 呼吸器系の疾患 (かぜ、気管支炎等) | 眼の疾患 (遠視、近視等) | 腎尿路等の疾患 (婦人病、尿道炎等) | 筋骨格系の疾患 (間接リウマチ、椎間板ヘルニア等) |

生活習慣病といわれる「循環器系の疾患」、「内分泌系の疾患」が男性では2位と4位になっています。

●割合差ランキング：割合差の数値が大きいもの順位

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| 腎尿路等の疾患 (婦人病、尿道炎等) | 循環器系の疾患 (高血圧、心疾患等) | 精神の障害 (躁うつ病、神経症等) | 内分泌系の疾患 (糖尿病、高血糖症等) | 新生物 (悪性腫瘍、良性腫瘍等) |

1位の腎尿路等の疾患は女性に多い疾患ですが、2位「循環器系の疾患」、3位「精神の障害」、4位「内分泌系の疾患」は圧倒的に男性の受診者が多くなっています。

●1件あたりの金額ランキング

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---------------------|------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------------|
| 男 | 新生物 (悪性腫瘍、良性腫瘍等) | 腎尿路等の疾患 (腎炎、尿道炎等) | 循環器系の疾患 (高血圧、心疾患等) | 内分泌系の疾患 (糖尿病、高血糖症等) | 筋骨格系の疾患 (間接リウマチ、椎間板ヘルニア等) |
| 女 | 新生物 (悪性腫瘍、良性腫瘍等) | 筋骨格系の疾患 (間接リウマチ、椎間板ヘルニア等) | 循環器系の疾患 (高血圧、心疾患等) | 腎尿路等の疾患 (婦人病、尿道炎等) | 消化器系の疾患 (むし歯、歯周病等) |

がん等の新生物の治療は高額となっています。また、各疾患の1件あたりの金額は女性より男性の方が高額になっています。

「循環器系の疾患」、「内分泌系の疾患」等の生活習慣病は、よく言われる「アンバランスな食事内容で不規則な食事時間、運動不足、ストレス、喫煙と過度な飲酒」が病気に影響をおよぼし、さらにさまざまな病気の併発の要因となります。医療費も高額となることから、男性の生活習慣の見直しが非常に重要であると思われます。偏りのない食事をして、スポーツなどでストレスを発散し、適度な睡眠で健康な毎日を過ごすように心掛けましょう。

精神の障害については、「心の病気」をかかえている男性が多くなっています。心や体の不調が長く続いたり、繰り返し起こったりする場合は、心の病気の可能性がありますので、早い時期に医療機関で医師に相談しましょう。

ここが
知りたい

被 扶 養 者 認 定 講 座

vol.2

（ 被扶養者認定対象者に事業収入などがある場合の 収入額の算定について ）

事業主等の確定申告の時期がやってきます。今回は、小売業、学習塾、農業、不動産経営などの事業をされているご家族を被扶養者としている方の、収入額を確認していただくための基本的な考え方をお知らせします。

ポイント1

事業所得等の収入額は、所得税法上の所得ではありません!!

事業所得・農業所得等の収入額は、年間における恒常的収入の総額から、その所得を得るために社会通念上明らかに必要と認められる経費（表1）を控除した額となります。

所得税法上の控除対象経費とは異なりますので注意してください。

（算定式）

被扶養者認定上の収入 = 事業等の総収入 - 認めている必要経費（表1）

【認めている経費】

表1

| | |
|------|--|
| 一般事業 | 売上原価（仕入）、給料・賃金、光熱給水費、修繕費、消耗品費、地代家賃* |
| 農業収入 | 小作料・賃借料、種苗費、素畜費、肥料費、飼料費、農具費、農薬衛生費、諸材料費、修繕費、動力光熱費、土地改良費 |

*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

【認めていない経費】

| | |
|------|--|
| 一般事業 | 減価償却費、貸倒金、借入金利子、租税公課、損害保険料 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 | 減価償却費、利子割引料、租税公課、農業共済掛金 |

※記載のない経費については、その都度所属所等と協議の上、認否を決定します。



ポイント2

被扶養者の認定取消の申告は速やかに!!

上記により算定した結果、前年分の収入が130万円（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、年金収入と合せて180万円）以上となった場合は認定取消となります。

認定取消となった期間に医療給付等を受けていた場合は、これらの給付についてはご返還いただくこととなりますので、速やかに取り消しの申告をしてください。

ポイント3

確定申告書および諸経費を確認できる収支内訳書の写し等は必ず保管を!!

認定取消とならない場合でも、共済組合では、原則として7月に被扶養者の資格確認調査を実施しますので、確定申告書の写しおよび諸経費を確認できる収支内訳書の写しが必要となります。

胃液が食道に逆流し、粘膜を傷つける。



東京慈恵会医科大学
内視鏡科 准教授
加藤智弘

A

内視鏡検査による診断が
必要ですが、逆流性食道
炎の疑いがあります。



食後に酸っぱいものが
込み上げてきて、
ひどく胸やけします。

(主婦 / 42歳)



胃液の逆流で食道に傷が

胃で食べ物を消化する胃液には、消化のための強い酸（胃酸）が含まれています。胃の内壁は厚い粘液層によって胃酸から守られています。食道にはそのような防御機能は備わっていません。そのため、食道へ胃液が逆流すると、胃酸によって食道の粘膜が傷つき炎症を起こします。これが「逆流性食道炎」です。

食道と胃の境界には胃液の逆流を防止するしくみ（下部食道括約筋）があり、胃液が逆流しないようになっていますが、さまざまな要因が重なることで逆流が起こりやすくなります。その要因には、「加齢による下部食道括約筋の衰え」「食道の胃液を押し戻す働き低下」「肥満による胃内の圧力の上昇」などがあります。



ほかの病気と区別しにくい

典型的な症状は、いわゆる「胸やけ」です。そのほかに、背中痛み、苦く酸っぱいものが込み上げてくる逆流感、胃のもたれや痛み、おなかの張り、げっぷが出るなどの症状が現れます。

しかし、「胸の痛み」として感じる人もおり、狭心症の発作と区別しにくい場合やの

A 食道

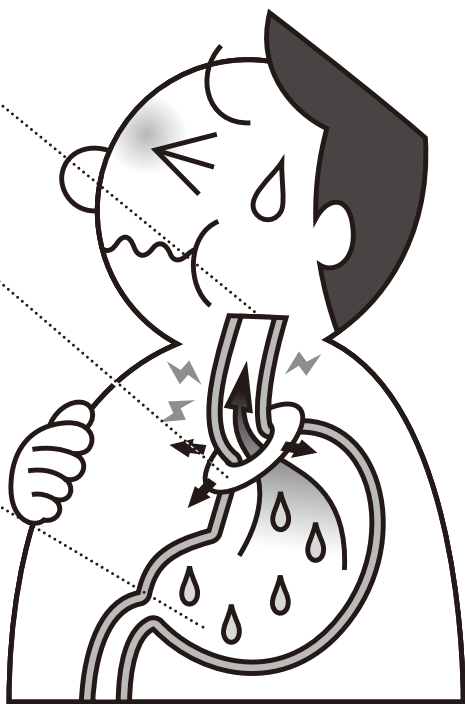
逆流した胃液に含まれた胃酸によって炎症が起こりさまざまな症状が起こる。

B 下部食道括約筋

胃から食べ物などが逆流しないように防いでいる筋肉。加齢などで筋力が弱まると胃液が逆流しやすくなる。

C 胃

消化のために強い酸を含んだ胃液を分泌している。肥満や姿勢の悪さなどの要因で胃の内部の圧力が上昇すると、胃液が逆流しやすくなる。



逆流性食道炎を 早期発見！

5つの チェック ポイント

- 胸やけ
- 胃もたれ・胃の痛み
- 苦く酸っぱいものが込み上げてくる
- おなかが張っている感じ
- げっぷが出る



あてはまる人は
すぐに内科、消化器科で診断を！

食道に炎症が起こらない 「非びらん性胃食道逆流症」

症状があっても、粘膜に炎症が起こらない場合があります。「非びらん性胃食道逆流症」と呼ばれています。比較的若い人に起こりやすく、内視鏡検査でも炎症が発見できません。

胸やけなどの症状は逆流性食道炎と同じように起こりますので、内視鏡の検査で異常がないと診断されても、週に2回以上胸やけや胃液が込み上げてくる感覚が続くときは、医師に相談してみましょう。



記事提供：株式会社 社会保険研究所

どまで上がってきた胃液によって耳の痛みやのどの違和感、せきが出ることもあり、喘息と診断される場合もあります。そのため、これらの症状が続くときは逆流性食道炎の可能性も考えて、自己判断せずに早めに医療機関を受診し、医師に症状を詳しく説明してください。

最終的には、内視鏡検査で食道の粘膜の炎症を確認することで逆流性食道炎と診断されます。



そのままだと再発する！

欧米では逆流性食道炎の発症率が非常に高く、日本でも急増しています。主な原因は食の欧米化（あぶらっこい食べ物は胃液の分泌が増えます）と肥満の増加といわれています。また、「ピロリ菌」の除菌治療の普及や感染率の低下の影響も指摘されています。ピロリ菌は胃・十二指腸潰瘍や胃

がんの原因になるほか、胃炎を起こして胃液の分泌を低下させる傾向があります。

治療は「プロトンポンプ阻害薬」などの胃液の分泌を抑える薬によって行われますが、食生活の改善や肥満を解消しなければ、しばしば再発します。「高脂肪食を控える」「大食い・早食いをやめる」「節酒、禁煙」「食後はすぐ横にならない」「姿勢をよくする」など胃液を増やさない、逆流させないための生活を心がけましょう。

ご家族の健診はお済みですか？

●40歳から75歳の被扶養者で特定健診の対象の方●

特定健康診査受診券の有効期限は1月31日です。

特定健診は病気の子兆を見つけ出し、生活習慣病を予防するために必要です。
健診費用は共済組合が負担しますので、無料で受診できます。
年に一度は必ず健診を受けましょう!!

特定健診の内容

| | |
|-------|----------------------------------|
| 診察など | 問診、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）、診察、血圧 |
| 脂質 | 中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール |
| 代謝系 | 尿糖、空腹時血糖、ヘモグロビンA1c |
| 肝機能 | AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP) |
| 尿・腎機能 | 尿たんぱく |

※医師が必要と判断した場合には眼底検査、心電図検査、貧血検査が行われます

健診機関に予約の上、特定健康診査受診券と被扶養者証を提示して受診してください。
受診可能な健診機関については、共済組合ホームページ新着情報NEWをご覧くださいか、
共済組合へお問い合わせください。



特定保健指導

●健康のため特定保健指導を利用しましょう。●

特定保健指導利用券の有効期限は3月31日です。

(期限内に初回面接を受けてください。)

特定保健指導は、メタボリックシンドロームの解消を図り、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症、循環器病、肝臓病、腎臓病など）を防ぐため、医師、保健師、管理栄養士などが、あなたの生活習慣の改善を支援してくれます。

利用方法や健診機関等については、利用券送付時に同封の「特定保健指導のご案内」を参照願います。

無料で専門家によるアドバイスを受けるチャンスです。積極的な利用をお願いします。



積極的支援

動機付け支援

に該当の方

お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724

ライフプランセミナー

50歳代前半の組合員を対象とした「退職準備型」を開催！

～平成23年8月19日長野・25日伊那・26日諏訪の3会場で、91名の参加～

生涯にわたって充実した生活が送れるように、ライフプランの「生きがい」、「健康」、「家庭経済」の3要素についての講義がありました。

アンケートからの声

- ・知らないことばかりでしたが、気づかされました。
- ・家庭経済の重要性とプランの立て方の要点が理解できた。
- ・運動の習慣付けのヒントをいただいた。



40歳代の組合員を対象とした「生活充実型」を開催！

～平成23年9月8日松本の会場で、38名の参加～

40歳代から将来を見通した人生設計を築くために、40歳代とは？ライフプランとは何か？などライフプランの必要性、家庭経済、資金運用について、地方公務員等ライフプラン協会との共催により今年度初めて開催しました。

アンケートからの声

- ・金融商品について理解が進んだ。
- ・資金運用関係は、わかりやすい説明だった。

メンタルヘルス研修会

全組合員および管理監督者を対象に開催！

～平成23年10月14日飯田・19日長野・26日諏訪の3会場で、63名の参加～

今年度は、全組合員対象を2会場、管理監督者対象を1会場とし、それぞれの講師から、メンタルヘルスの現状から傾聴演習などを交えての講義がありました。

アンケートからの声

- ・職場で実践できる内容だった。
- ・楽しんで研修を受けることができた。
- ・このような研修は初めてで、たいへん参考になった。



メンタルヘルス講演会

全組合員を対象に開催！

～平成23年10月22日長野・27日伊那の2会場で、72名の参加～

昨年度、好評をいただいた東京メンタルヘルス所長の武藤清栄先生の講演会は、今年度は2会場で開催しました。

講演では、グループを作りみんなで考えながら進められ、先生の楽しいトークに引き込まれて、先生からの問いかけに答え、疑問等を相談していました。



第20回

ふるさと発
おかあさんの味

Close-up
クローズ
アップ

上田市

「内村っ娘の会」の皆さんに、お正月にぴったりな特別感のある料理を教えてくださいました。思うより簡単にできるので、ぜひお試しください。



かぶら蒸し

材料 (4人分)

- かぶ 中くらいのもの 4個 ●卵白 2個分
- 鯛又は白身の魚 80~100g ●ユリ根 80g
- しめじまたはしいたけ
- 銀あん (だし汁200cc、みりん小さじ4、薄口醤油小さじ2、塩小さじ半)、水溶き片栗粉 (片栗粉 大さじ2+小さじ2、水 大さじ4)
- ゆずまたはわさび

作り方

1. 魚は4等分して、少量の酒・塩 (分量外) で下味をつけておく。ユリ根は芯を取り、鱗片にはがして水に漬ける。しめじはほぐす。かぶは皮付きのまますりおろし、水気を良く絞ってしっかり泡立てた卵白と混ぜる。
2. 器に具材を入れ、卵白と混ぜたかぶをのせて強火で10分程蒸す (魚に火が通れば良い)。
3. 銀あんの材料を鍋で沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。蒸し上がった器に銀あんをかけ、ゆずまたはわさびを添える。

※上等なだしを使えばまさに「料亭の味」。晴れの日やおもてなしにぴったりです。普段のおかずとしてなら、具材は手近にあるもの (小さく切ったおもちや鳥肉、かまぼこ、ぎんなん、煮物の余り、青菜など何でも) を使い、銀あんはコンソメや中華味にしても良いでしょう。大きな器で蒸して取り分けても良いし、大根でも同様にできるそうです。



ごぼうの山椒煮

材料 (4人分)

- ごぼう 300g
- 濃い目のだし汁
ごぼうがヒタヒタになるくらい
- 味噌・砂糖 各50g
- 山椒の実 適量

作り方

1. ごぼうは洗って乱切りにし、水にさらしてあくを抜く。
2. だし汁でごぼうが柔らかくなるまで煮る。
3. 充分柔らかくなったら砂糖・味噌・山椒の実を加えさらに煮詰める。

※山椒の実は6月頃、青い実を収穫して冷凍保存すると1年中使えるそうです。山椒の実がなければ鷹の爪でしょうが、青山椒の実を使うとまったく別の高級感が漂います。



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

内村っ娘の会



鹿教湯温泉・大塩温泉・霊泉寺温泉を抱えるこの一帯は、昔から地元では内村と呼ばれてきました。メンバーは旅館の女将、農業、主婦と幅広い集まりで、他県から来た人もいます。

バブル崩壊後「ある旅館の女将が一人で巣鴨に出掛けチラシを配っている」という話を聞き、「いろいろ言っているより自分たちも何かできることをしよう」と平成15年、立ち上がったということです。

7年間の活動は、地域の力を掘り起こすさまざまなマップづくり、伝統食を研究した冊子づくり、山菜・野草・ぶどう狩りツアーなど、行政や商工会、調理師会などと幅広く連携して多くの実績を残しています。

中でも『お話しやしょ』は、月に1回地区内で場所を変えながら、昔ながらの「お茶飲み」をしようというもの。地元の食材を使った手づくりの「お茶請け」は観光客にも喜ばれ、地域の人々を繋ぐ役割も果たしています。

会の運営は「自主性に基いて」「無理をせず楽しんで」「悩みを共有し」「(1時間で「お茶も飲まず」)会議は効率よく」を原則に行われるそうです。人生経験豊かな「娘」さんたちの活躍にご注目ください。立派なホームページがあります。

<http://www.uchimurako.net/>

お仕事拝見!

組合員の職場訪問

上田市 観光課

お城の正面にある観光会館2階を訪ね、市内各所で撮影された映画のポスターがたくさん並んでいる中、観光振興担当の内海さんにお話をうかがいました。

観光課は正職員12名、その他臨時職員なども含めると21名。大所帯ですがフィルムコミッション、観光コンベンション協会などの事務局も兼ねているためだそうです。

上田市のフィルムコミッションの設立は、中小都市としてはいち早く2001年。とても成功しているようですが、戦前から行われていた民間の支援活動があったからこそだということです。

近年は、映画『サマーウォーズ』や『戦国BASARA』などで若者や女性のアニメファン、歴史ファンもたくさん訪れるようになりました。



内海さ

んがいま力を入れて

るのが、上

田市から

群馬県片

品村まで、

真田氏ゆ

かりの12市

町村を結

びアピール

していこう

という『真

田街道』。

「歴女」を

引きつけるどんな企画が飛び出すか楽しみです。

です。

昨年まで教育委員会・スポーツ振興、合併前は真田町の職員だったという内海さん。「秋には上田城での紅葉まつりと、首都圏や関西など各地での観光キャンペーンが重なりたいへんだったが、1日中机に座っているより自分には合っている。」と話していました。



インフォメーション

組合員証・被扶養者証の様式(裏面)が変わります

臓器の移植に関する法律の一部を改正する法律(平成21年法律第83号)が、平成22年7月17日に施行されたことに伴い、地方公務員等共済組合法施行規程の一部が改正され、組合員証および被扶養者証の裏面様式が臓器提供に関する意思表示欄を設ける様式に変更されました。

新様式の組合員証・被扶養者証は、平成24年4月以降発行分より変更する予定です。
詳細につきましては、共済だより5月号に掲載します。

❖❖ 医療費通知書送付のお知らせ ❖❖

～平成23年下半期分は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いたします。

組合会議員退職に伴う補欠選挙を行いました

本組合の組合会議員であった南相木村中島 育男 氏が、平成23年12月2日付けで同村を退職され、組合会議員の職を失ったことに伴い、補欠選挙が平成23年12月20日にサンバルテ山王で行われ、信濃町 松木 重博 氏が当選されました。

組合会議員の選挙結果

松木 重博 信濃町長が当選



松木 重博 氏(信濃町長)

昭和23年8月28日生まれ

血液型: O型

趣味: 山野草 読書

座右の銘: 人の一生は重荷を負うて
遠き道をゆくがごとし

青森県市町村職員共済組合からのお知らせ

ねぶた祭りのご案内

組合員の皆様には平素より格別のお引き立てにあずかり厚くお礼申し上げます。
さて、日頃のご愛顧に感謝し、組合員の皆様を優先でねぶた祭り期間のご予約を承りたいと存じます。
燃えるような情熱と勇姿を間近で体感し、楽しいひとときをお過ごしくださいませ。

ご利用期間・料金

平成24年8月2日から8月7日 1泊2食付税サ込 1名様 16,000円

お申込み方法

はがきに下記の内容を記入のうえ、2月末日（当日消印有効）までにお申し込みください。
多数のお申し込みが予想されるため、誠に勝手ながら抽選とさせていただきます。
抽選の結果は、当選者のみ3月末日までにお知らせいたします。

- ①利用月日 ②利用人数 ③希望の部屋タイプと禁煙・喫煙の有無 ④組合員氏名
⑤所属所（例、〇〇市〇〇課） ⑥自宅住所・電話番号・メールアドレス

送 り 先

〒030-0802 青森市本町5丁目1-5

アップルパレス青森 ねぶた祭り宿泊受付係

※より多くの皆様にご利用いただくために1泊までとし、1室2名様より承ることといたします。



大好評！人工温泉大浴場
「二股炭酸カルシウム温泉」で心地よい
リラックスタイムをお過ごしください



夕食は和膳または洋コースをお選びいただけます
朝食は和・洋バイキングとなっております（写真はイメージです）



ツインルーム



和室(10畳)は3名様より



笑顔と温もりと優しさと
アップルパレス青森

〒030-0802 青森市本町5丁目1-5
TEL017-723-5600 FAX017-723-4255
予約直通TEL.017-723-5610

<http://www.apple-palace.com/>



1/29日 10:00~17:00

グランドブライダルフェア&新作ドレス展 (予約優先)

11:00 チャペル模擬挙式
12:00 ハーフコース料理無料試食会 (要予約)
14:00 神前模擬挙式

2/19日・3/18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結婚寝具割引 (当ホテル指定店にて)
- ⑧婚礼家具割引 (当ホテル指定店にて)



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

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



サンパルテ山王の新しい顔として
ベーカリー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おります

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
シングルルーム素泊まりですと、
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も使えて
3,500円~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す。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

1月

新年会特選プラン

- 和洋中パーティープラン 3,400円~
- 和洋会席プラン 4,400円~
- 海鮮コラーゲン鍋 3,000円
(寄せ鍋風・ピリ辛味 (4~20名様まで)
2つの味を選べます)

フリードリンク 1,600円

(日本酒、ビール、ソフトドリンク、ウイスキー、焼酎)
プラス100円でコーヒー・紅茶

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

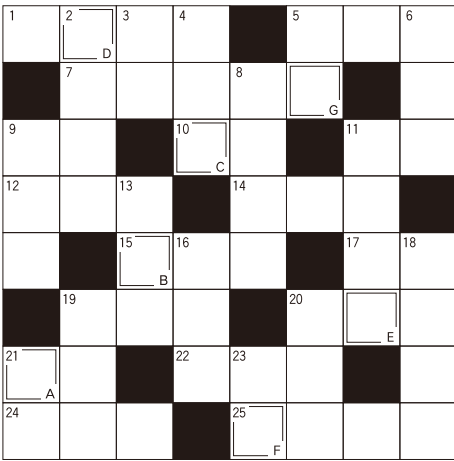
TEL.026-228-3011

最新情報はホームページから

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



ヒント：深めてください。



記事提供：(株) 社会保険出版社

クロスワードパズル

タテのカギ

- ① 二定の時間内にてできる仕事の割合、または仕事の進み具合。
- ② 金や銀などを薄く平たく伸ばしたもの。——がつくとは、賞禄が出てくることです。
- ③ 梵語のついで、ものごとのどん底。劇場では、舞台の床下の地下室を意味します。
- ④ 日本固有の文字で、「ひら」と「カタ」があります。
- ⑤ 醸造酒の一つですがアルコール分00パーセントのものもヒット中です。
- ⑥ 久能山の斜面では、——イチゴの栽培が観光の目玉となっています。
- ⑦ 五月五日に、兄さんと背比べをしながら食べるのが定番でしたっけ。
- ⑧ ——は三文の徳。
- ⑨ ——層破壊の原因となるため、全廃が決まったフロンガス。
- ⑩ ブクブクガラガラ、風邪の予防にお忘れなく。
- ⑪ ——碎身とは、骨を粉にして身を碎くほど努力すること。
- ⑫ アメリカへ行くこと。
- ⑬ ——に掛けるとは、多くの中から条件に合ったものだけを選び出すこと。
- ⑭ 雨の日にさすもの、というのが一般的なカギでしたが、最近では紫外線防止に晴れの日にもさすものです。
- ⑮ 『話を聞かない男、——が読めない女』
こんなベストセラーもありました。

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)

10名の方に記念品を進呈します！

ご応募いただいた正解者の中から

ヨコのカギ

- ① 童謡「おぼろ月夜」でおなじみ、まるで黄色の絨毯のように咲き誇ります。
- ② 焼肉屋さんの人気メニューで、バラ肉のこと。
- ③ 首都はキエフ、1991年ソ連解体で独立した共和国です。
- ④ 鉱山の落盤事故で、「奇跡の33人」が無事に救出された共和国です。
- ⑤ 髪の毛をとかす道具。
- ⑥ 暦の上では、立春から立夏の前日までをこう呼びます。
- ⑦ 河合曾良とともに、「奥の細道」を旅した——芭蕉。
- ⑧ 劇場などで、役者が支度や休息をする部屋。
- ⑨ ——提供の意思を表示するドナーカード。
- ⑩ 機械のスイッチ同様に、人間もオンと——の切り替えが大切です。
- ⑪ 南太平洋に浮かぶ王国で、珊瑚礁と火山島から成る島群。
- ⑫ 食器類をふく布ですが、食器乾燥機のおかげで出番が減っているようです。
- ⑬ ——に耳あり、障子に目あり。
- ⑭ 九分九厘ダメと分かっていても、——の望みにかけてみます。
- ⑮ 横文字で、用地や敷地。インターネット上で、特定の目的のためにデータのまとまりが置かれている場所を意味します。
- ⑯ 『枕草子』『徒然草』『方丈記』などがこの代表です。

答えについては
5月号に掲載します。

10月号の解答 15 (6+6+3)

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

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(水)(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。

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うございます。いよいよ新しい一年が始まりました。昨年は、未曾有の大災害に見舞われ大変な年となり、いまだに傷跡が癒えない状況ではありますが、みんなで力を合わせて負けずに前進あるのみです。

さて、今回の共済だよりは新年号ということもあり、盛りだくさんの内容になりました。これから年度切り替えの時期に向け、たくさん情報を掲載させていただきましたので、少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。この冊子がお手元に届く頃には仕事始めの方も多しと思えます。風邪を引きやすい時期ですので、暖かウォームピズで体調を整えて、寒い冬を乗り切りましょう!!



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。

2月中旬~4月

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 (10名様以上) 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 (2時間限定) (日本酒・ビール・ジュース・ウーロン茶・焼酎)

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)

※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。

送別者全員に
花束を進呈させて
いただきます。



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

平日

宿泊・宴会 プラン

宿泊の場合

おひとり様 **4,800円** (1泊2食付・諸税込) おひとり様 **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。

宴会の場合

おひとり様 **3,700円** (諸税込) おひとり様 **4,800円** (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。

●ご宴席15名様よりマイクロバス送迎承ります。
※詳細につきましてはお気軽にお問い合わせください。

お楽しみ抽選会開催!!

- 燗酒またはソフトドリンク1本付き
- 売店商品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。

●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!!

期間 平成24年2月29日までの日曜日~金曜日
(土曜日・祝日前日を除く)

信州産無菌豚の蒸ししゃぶ
&
茸と肉団子の信州味噌仕立て鍋



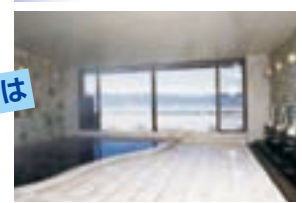
お献立
先付 水菜と蓮の甘み含え
酒菜 季節の五珍海苔
造り 鱈・鱈・甘海老・板谷貝・赤妻
鍋 (信州産無菌豚の蒸ししゃぶ)
豚口スープ・もやし・きゃべつ・
えのきだけ
ホシ餅・胡麻とれ
焼肴 鮎甘鯛
洋皿 白身魚・帆立のオイスターソース
白髪菜・人参・皮付きポテト
揚げ物 公魚・獅子唐・唐辛団子
抹茶塩・レモン
蒸し物 すずしろ団子(あんかけ)
汁物 (なまこ)肉団子の信州味噌仕立て
なまこ・占地・フコイード・林檎干し
水菓子 季節のデザート・うどん
長葱・肉団子・うどん
食事 御飯・香の物

プラス
2,000円 (諸税込) で
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

※写真のお料理とお献立は、宿泊6,000円・宴会4,800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。

冬のイベント

- 2012年2月中旬まで
諏訪を彩る光の祭典 (諏訪市)
- 2012年1月1日 (日・祝)
諏訪湖遊覧船初日の出号出航 (諏訪市)
- 1月29日 (日)
寒の土用丑の日 (岡谷市)
- 2月4日 (土)
アイスキャンデル (諏訪市)
- 2月11日 (土・祝)
岡谷寒うなぎまつり・
信州どんぶりまつり (岡谷市)
- 3月17日 (土)
上諏訪街道呑みあるき (諏訪市)



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!