

# E-Life

2012年

7月

No.465

クローズアップ

## 南牧村 野辺山高原

今回は、南牧村の「南牧村食生活改善推進協議会」による、「レタしゃぶ」「花豆のケーキ風」の2品をご紹介します。

(16ページ掲載)

ひんやりした空気と採れたて野菜で  
身も心もリフレッシュ  
【南牧村 野辺山高原】



「どこまでも続く広大な野菜畑と点在する牛舎。見慣れない外国のような風景に「ここはどこ？」と見回すと、ハケ岳がしっかりとその存在を誇っています。ここは標高1300mの野辺山高原。南牧村はレタス、キャベツ、白菜などの高原野菜と「ポッポ牛乳」で知られる村です。村を走る小海線はまさに「高原列車」そのもので、JRの駅では日本一の標高地点(1345.67m)を誇る「野辺山駅」。また近くにはJR鉄道最高地点(標高1375m)もあります。高原をゆつくり走る電車の旅もまた、良いものです。もう一つ忘れてならないのは、直径45mの巨大なパラボラ電波望遠鏡を持つ「国立天文台 野辺山」。標高が高く水蒸気量が少ないこと、まわりを山に囲まれた平坦な地形、寒冷地でありながら積雪量が少ないことなどの理由から宇宙電波・太陽電波の観測に最適な場所だそうです。夜の高原でこぼれ落ちそうな星空を見上げれば、大きな時間の流れに身を浸すことができるでしょう。

アクセス/上信越自動車道「佐久IC」から車で約1時間(佐久小諸JCTから中部横断自動車道を使用可)、  
JR小海線「野辺山駅」  
問い合わせ/TEL 0267-98-2091 野辺山観光案内所 <http://www.ytg.janis.or.jp/~nobeyama/>

- P2 特集 平成23年度決算
- P6 医療 みなさんの医療費は—!?
- P8 年金 平成24年度の年金額について
- P9 福祉 貸付事業のご案内
- P10 審査 被扶養者認定講座

# 平成23年度決算

平成23年度組合決算が、5月28日招集された第146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23年度末)

**所属所数** 市19 町23 村35 一部事務組合等55 計132 **組合員数** 26,677人  
**被扶養者数** 27,075人 **任意継続組合員数** 581人 **任意継続組合員被扶養者数** 378人  
**1人当たり平均給与月額** 319,060円 (321,443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	16,107,924	16,420,854	△ 312,930	984,058
長期経理	36,846,800	36,846,800	0	0
預託金管理経理	176,291	176,291	0	0
業務経理	425,868	405,039	20,829	294,806
保健経理	706,038	579,885	126,153	1,005,818
宿泊経理	78,515	179,375	△ 100,860	25,340
貸付経理	152,879	150,221	2,658	696,410
物資経理	40,919	23,646	17,273	196,312

## 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

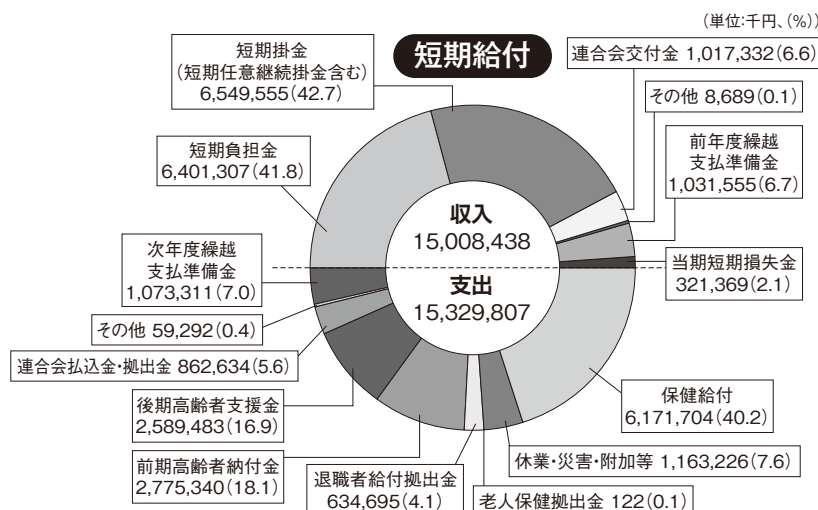
収入については、財源率は昨年度と同率ですが、組合員の減少、月例給の引き下げ等により前年度比1・61%減の150億843万円となりました。

支出については、組合員数および被扶養者の減少にもかかわらず、家族療養の給付、高額療養の給付等の増加により保健給付では3・90%の増、高齢者支援金等が2・68%の増などで、前年度比1・90%増の153億2980万円となりました。

この結果、3億2137万円の当期損失金が生じたため、前年度から繰り越した積立金より補てんしました。

組合員数の減少による掛金・負担金の収入の減少や高齢者医療制度への納付金・支援金等の大幅な増加に加えて、医療給付等の増加傾向が見込まれることから、平成24年度は財源率を引き上げました。組合員の皆さまには多大な

ご負担をいただきますが、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。

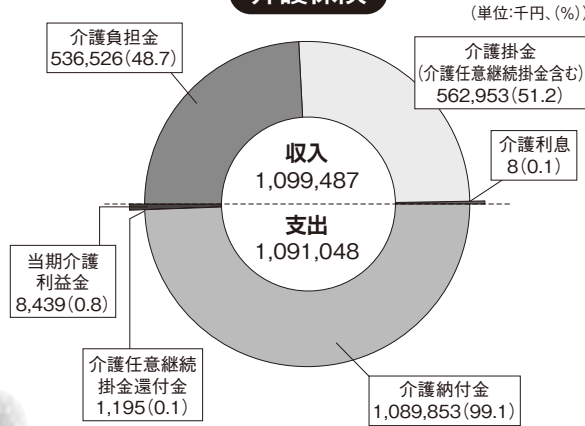




介護給付

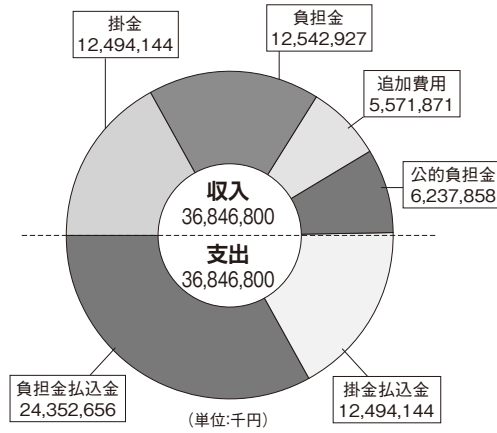
介護保険については、掛金等の収入の10億9948万円に対し、介護納付金等の支出が10億9104万円であったので、844万円の当期利益金が生じ、前年度からの欠損金を補てんし、なお残る欠損金を次年度に繰り越しました。

介護保険



長期経理

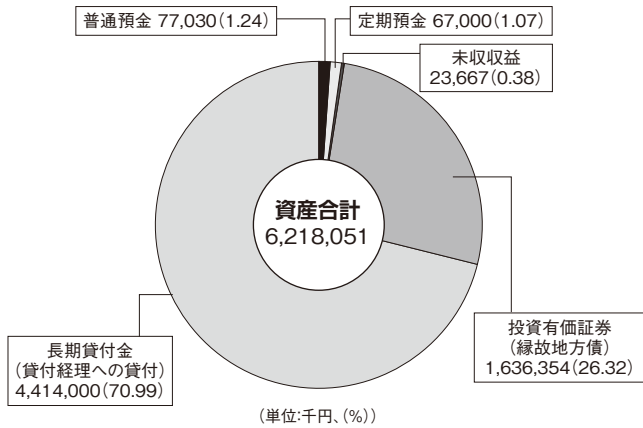
この経理は、長期給付事業の二元処理により、組合員の皆様、所属所から納付いただいた掛金・負担金を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理です。収支については、次のようになっています。



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。

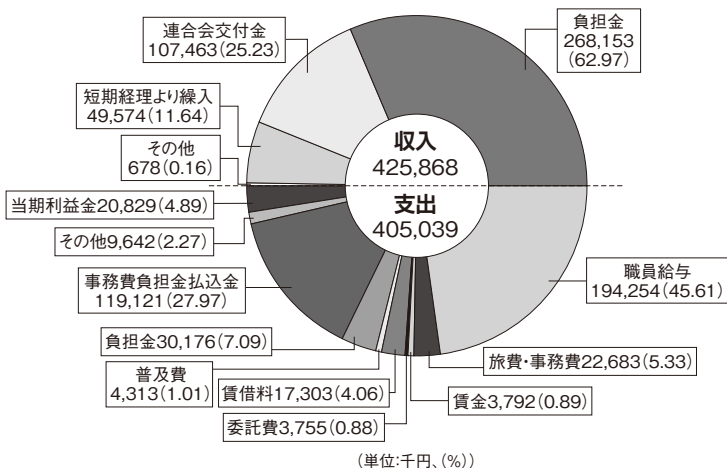
平成23年度は、貸付経理からの長期貸付金の返還により余剰金が生じたことから、同連合会へ連合会預託金の返還を行いました。その結果、管理資産は前年度に比べて約16億6千万円の減少となり、平成23年度末における資産構成は次のような状況となりました。



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4億2586万円となり、支出については経費削減等努力により4億503万円となりました。収支決算の結果2083万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。

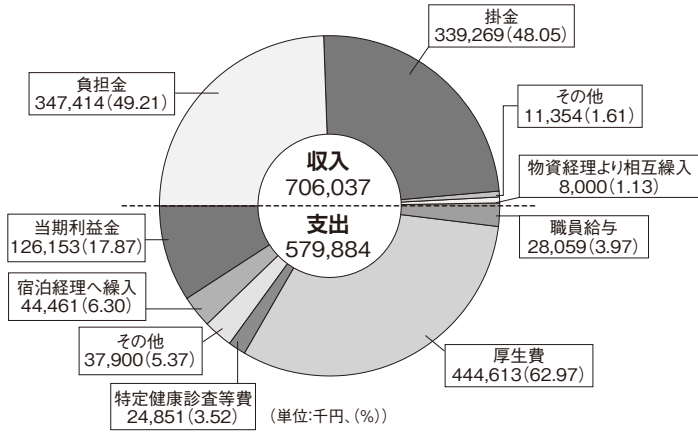


# 保健経理

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63%を占める厚生費については、約9割が人間ドック、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。

特定健康診査については、組合員が事業主健診で受診されたほか、被扶養者お



よび任意継続組合員は対象者6135人中2095人が受診されました。

特定保健指導については、対象となつた方の内、動機付け支援を組合員63人、被扶養者11人が、積極的支援を組合員59人、被扶養者6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。

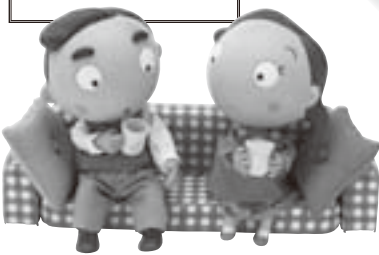


## 宿泊経理

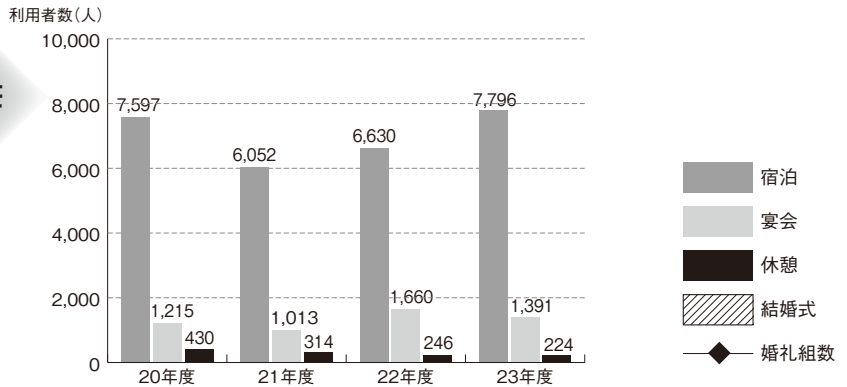
快適な利用のために  
サービスの向上につとめます

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。

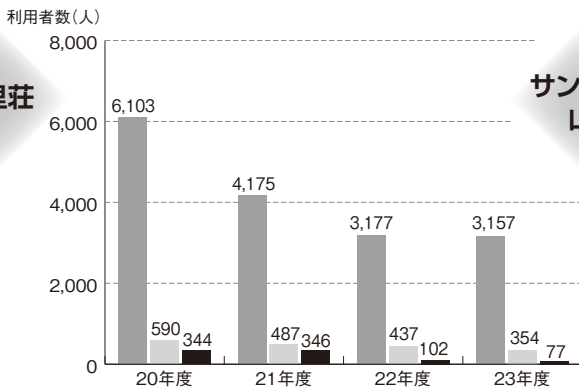
## 利用者数の推移



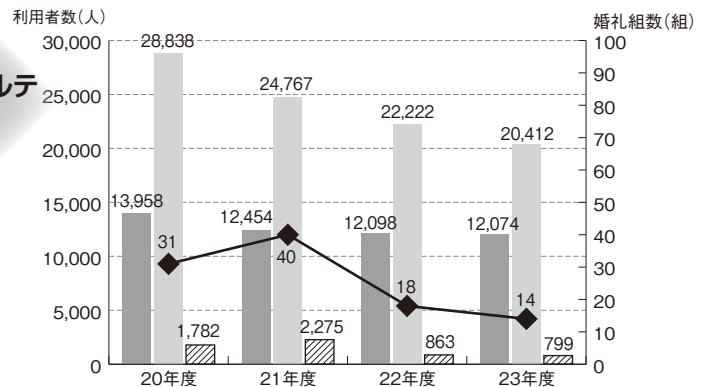
### 湖泉荘



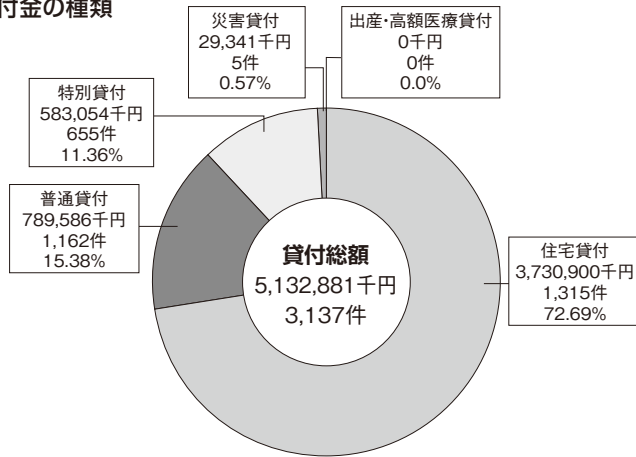
### 湯香里荘



### サンパルテ山王



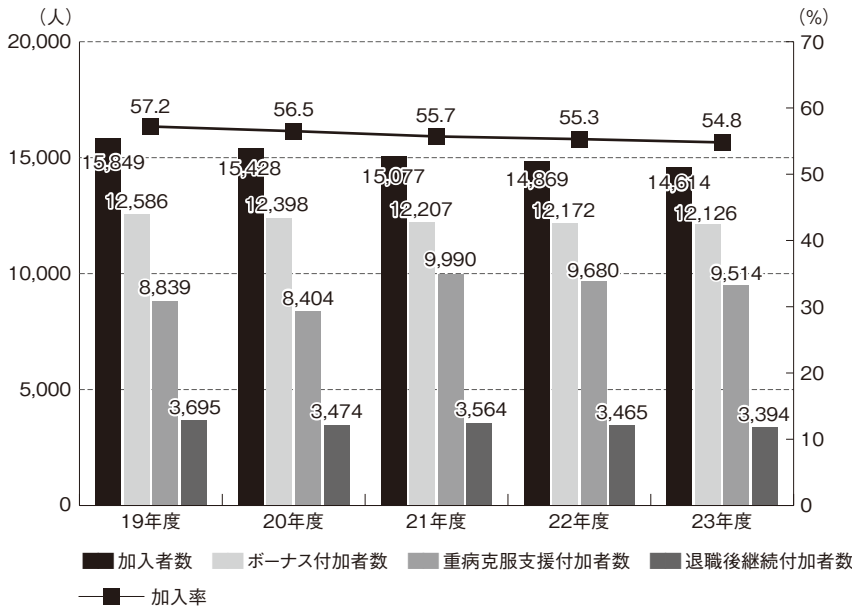
■貸付金の種類



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23年度の貸付件数は3137件、貸付総額が約51億3288万円となり、前年度に比べ貸付件数は510件、貸付総額が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。組合員の半数以上の方に、ご加入いただいています。  
 平成22年10月から平成23年9月までの1年間では、保険金の支払件数および支払金額(基金設定金額)が共に前年度に比べ減少した結果、平成22年度

物資経理

の配当金は、初回上乘・遺児育英年金コースで約63%、ライフサポート年金コースで約51%と、前年度よりも高い還元率となりました。  
 付加制度の「重病克服支援プラン」の支払いについても、同じく減少しています。

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)
H21年10月~H22年9月	22	2億9,945万	23	5,200万
H22年10月~H23年9月	9	1億3,740万	17	4,000万



# みなさんの医療費は一!?



## 医療費統計 vol. 24 — むし歯

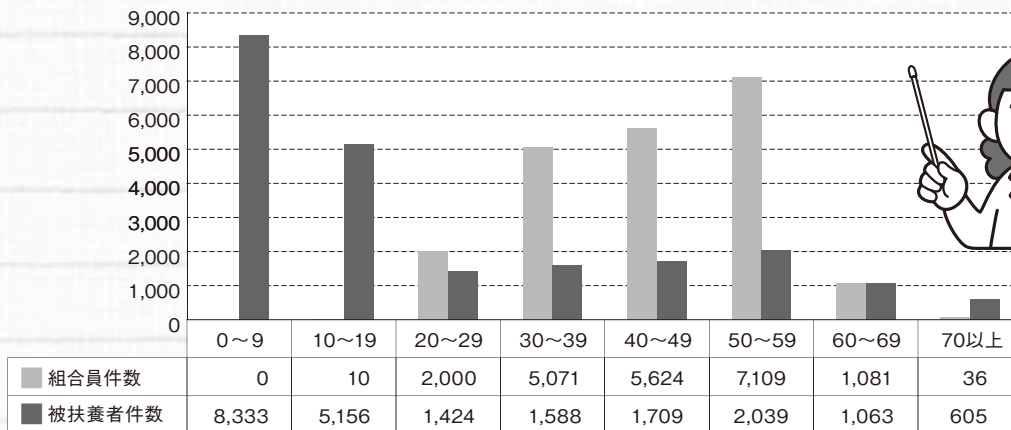
今回は毎年度の医療費統計で件数および医療費の割合1位となっている『むし歯』について、平成23年度の状況をお知らせします。

### ◎『むし歯』の占める割合 (121病類 ランキング上位5位)

組合員・被扶養者総受診件数 353,523 件		
	件数(件)	割合(%)
むし歯	42,848	12.12
屈折および調節の障害 (遠視、近視、乱視など)	17,713	5.01
高血圧性疾患	17,661	5.00
歯肉炎および歯周疾患	16,927	4.79
その他の急性上気道感染症 (急性副鼻腔炎、急性気管炎など)	16,670	4.72

組合員・被扶養者総医療費 54億1,759万円		
	医療費(千円)	割合(%)
むし歯	429,980	7.94
歯肉炎および歯周疾患	185,523	3.42
高血圧性疾患	183,731	3.39
その他の損傷およびその他の外因の 影響(熱射病、日射病、しもやけなど)	166,692	3.08
その他の内分泌、栄養および代 謝疾患(低血糖症、脱水症など)	164,603	3.04

### ◎年齢階層別『むし歯』受診状況



### ◎過去3年間の総受診件数に占める『むし歯』の割合

	組合員数 (人)	被扶養者数 (人)	総受診件数 (件)	組合員		被扶養者		全体		歯科健康診査受診人数	
				件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)	組合員	被扶養者
平成21年度	27,647	28,201	388,630	36,359	19.28	32,245	16.12	68,604	17.65	415	—
平成22年度	27,482	27,952	390,120	31,413	16.64	29,531	14.66	60,944	15.62	1,300	190
平成23年度	27,252	27,453	353,523	20,931	12.15	21,917	12.09	42,848	12.12	698	168

平成23年度の総受診件数にかかる『むし歯』の占める割合は12.12%で、総医療費の7.94%を占め、約4億3,000万円となっています。

受診件数については、20歳代から50歳代まで組合員、被扶養者ともに年齢を重ねるごとに多くなっていることがわかります。

『むし歯』が平成21年度に比べて平成22年度、平成23年度と受診状況が減少しています。これは、この年度から個人検診も可能となった歯科健康診査を積極的に利用されたことも要因の一つと考えられます。

いつまでも自分の『歯』でいられるように、日ごろから寝る前1時間は食事をしない、歯磨きのときは歯と歯の間を特に気をつけて磨くなどの食事や生活習慣に気をつけ、検診を利用しながら、『歯』を大切にしましょう。

## 医療費通知書送付のお知らせ

～平成24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の医療費は、皆さまが病院等の窓口で一部を支払い、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ず。

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。

平成24年下半期分については、平成25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（飲食店や仕出弁当など）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。

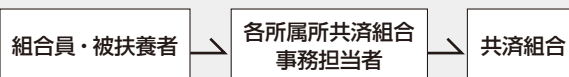
組合員証や組合員被扶養者証を使用して治療を受けることもできますが、その際は、速やかに共済組合に連絡をしてください。共済組合では、それにより損害賠償の請求権を得て、加害者に医療費を請求します。

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。

なお、第三者加害行為による負傷等であっても、公務・通勤災害は組合員証の使用はできません。パート等で働いている被扶養者も同様に、組合員被扶養者証を使用できませんので、勤務先に報告をし、手続きを行ってください。

### ●事故などにあつ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。以降の手続きについては、共済組合からご案内します。

## 公務災害・通勤災害

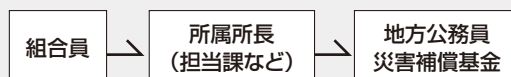
公務上での負傷や通勤途中での事故による傷病には、**組合員証は使用できません。**

医療機関で診療を受けるときは、必ずその旨を伝え、地方公務員災害補償基金へ手続き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、必ず共済組合まで連絡をしてください。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。

### ●公務災害などにあつたときの地方公務員災害補償基金への連絡



# 平成24年度の年金額について



**平成24年度の年金額は前年度に比べて0.3%減額になりました。**

総務省から、平成23年平均の全国消費者物価指数が対前年比マイナス0.3%と発表されました。

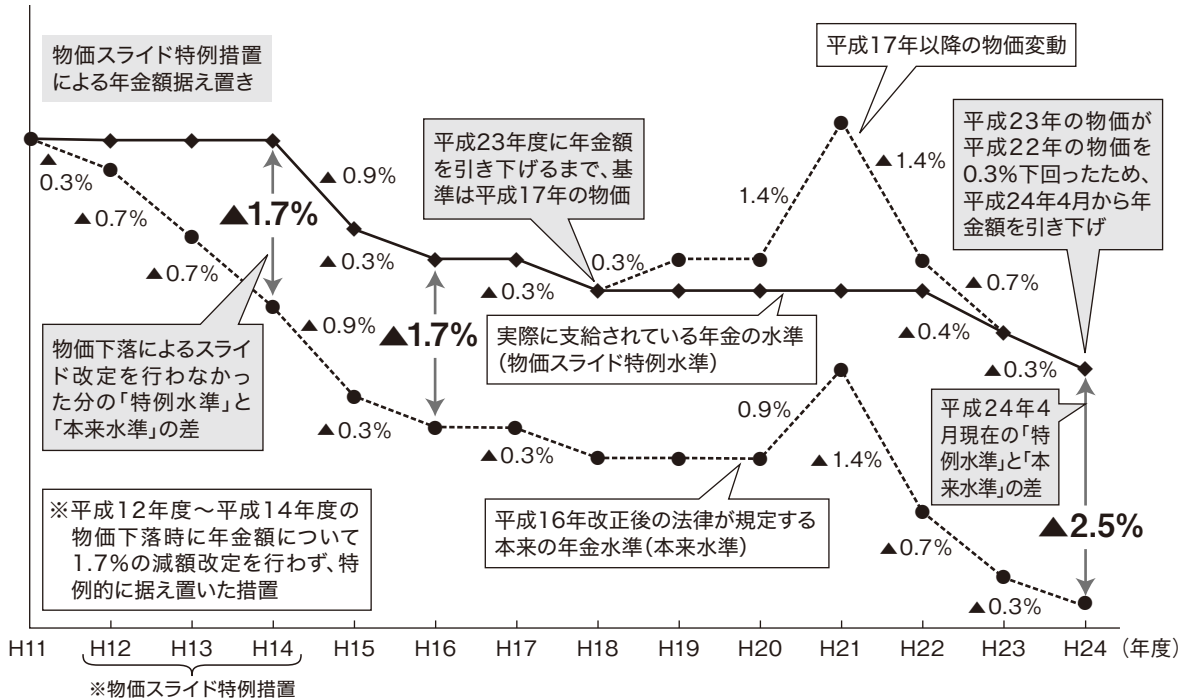
年金額は前年の物価指数の変動等によって改定されるため、法律の規定により、平成24年4月からの年金額については0.3%の減額改定が行われました。

## 【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（平成23年度）の基となる物価水準（平成22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。

平成24年度は、平成23年の物価指数が対前年比でマイナス0.3%となり、その結果、年金額が0.3%の減額となりました。



**Q**

共済だより5月号に掲載されていた地共済年金情報Webサイトを申し込むとホームページ上で年金見込額などの年金個人情報が見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場合はどのように申し込みをすればよいでしょうか。

**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。

下記にお問い合わせいただくか、または共済組合年金課 (TEL 026-228-5620) までお申し出ください。

**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)



# 貸付事業のご案内



共済組合の貸付事業には、貸付事由に応じた種類があります。

今月号は「普通貸付」についてご案内いたします。

普通貸付は、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、貸付を受けることができます。

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、是非、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2.66%（変動、平成24年4月1日現在） ※一部負担金、年0.06%の利率を別に負担いただきます。
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にお申し出いただき、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。

## 注意

共済組合の貸付は、月収（給料月額）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（給料月額の16倍）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、上記の他、住宅貸付、特別貸付（医療、入学、修学、結婚、葬祭）、災害貸付、在宅介護対応住宅貸付もありますので、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。

次号の共済だよりは、住宅貸付についてご案内させていただきます。

お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724

## 共済組合の貸付制度を ご利用ください



今後の予定

借受希望月	送金予定日	申込締切日
8月	8月31日（金）	7月31日（火）
9月	9月28日（金）	8月31日（金）
10月	10月31日（水）	9月28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）

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）

ここが  
知りたい

# 被 扶 養 者 認 定 講 座

vol.4

## （被扶養者の資格確認調査について）

短期給付の安定した財政運営を図るため、被扶養者の適正な資格管理が不可欠なものとなっていることから、共済組合では、被扶養者に認定されている方の資格確認調査を随時行っています。調査対象者・提出書類などの詳細につきましては、所属所の共済組合事務担当課を経由してご通知いたしますので、組合員皆さまのご理解とご協力をお願いします。

### 被扶養者の収入基準額

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）が年額130万円未満。ただし、60歳以上の公的年金等受給者、または障害年金受給者は年額180万円未満。  
※遺族、障害の年金も収入額に含まれます。

### ポイント1



### パート・アルバイト等の給与収入の収入基準額は、月額108,334円未満です!!

- パート、アルバイト等で給与収入がある場合の被扶養者の収入基準額は、年額130万円未満であること、かつ月額または3ヶ月の平均月額が108,334円未満であることが要件となります。
- 賞与がある場合は、賞与を按分して加算した額が月額となります。
- 月額には通勤手当などの諸手当も含めます。

（注）60歳以上の年金受給者、または障害年金受給者は、「130万円」を「180万円」に、「108,334円」を「150,000円」と読み替えます。

### ポイント2

### 事業収入等の収入基準額は、所得税法上の所得ではありません!!

- 事業収入、農業収入等の収入基準額は、所得税法上の所得ではなく、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（必要経費の取り扱いは共済だより1月号の被扶養者認定講座vol.2参照）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ご注意ください。

### ポイント3



### 日額3,612円以上の雇用保険法の失業給付を受給すると認定取消になります!!

- 失業等給付の基本手当、再就職手当など日額3,612円以上の失業給付を受給される場合は、支給開始日から認定の取消となりますので、取消の申告をしてください。

（注）60歳以上の年金受給者、または障害年金受給者は、「3,612円」を「5,000円」と読み替えます。（年金が全額支給停止の場合を除く）

## ポイント4

### 父母双方の収入による合算額を確認してください!!

- 父母合算による認定基準額とは  
 父母とも60歳未満…260万円未満（130万円未満+130万円未満）  
 一方が60歳以上の公的年金受給者…310万円未満（180万円未満+130万円未満）  
 父母ともに60歳以上の公的年金受給者…360万円未満（180万円未満+180万円未満）
- 父母のいずれかが認定基準額未満であっても、父母双方の収入を合算し、認定基準額以上となる場合は父母ともに認定はできません。

ご注意ください

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。

#### 確定申告書等の写しを保管してください。(被扶養者の資格確認に必要な書類です。)

共済組合へ被扶養者の申告をするときや、被扶養者の資格確認調査の際に、事業・農業・不動産収入等のある方は収入金額を確認する書類として、確定申告書および諸経費の内訳が確認できる(収支内訳書等)を提出していただきますので確定申告時の関係書類を大切に保管してください。

また年金収入のある方は、年金振込通知書、または年金改定通知書が必要となりますので、紛失しないよう保管してください。

家計にやさしいお薬を!

## ジェネリック医薬品使用促進のための「差額通知」をお送りします

### ○差額通知とは…?

薬局や病院でお薬をもらっている方が、現在服用されているお薬を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のくらい軽減できるかをお知らせします。

### 【記載内容例】

ジェネリック医薬品のお知らせ

共済太郎様の平成24年〇月処方分を全てジェネリック医薬品に切り替えた場合

〇〇〇〇円削減可能です



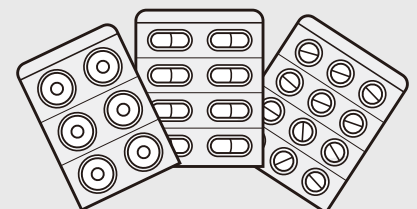
平成24年〇月の処方実績				ジェネリック医薬品に切り替えた場合			
薬局/病院名 先発医薬品名	薬価	数量・単位	現在支払額	ジェネリック医薬品名	製薬会社名	削減可能額	切替後支払額
みどり薬局							
ノルバスク錠5mg	64.9	60錠	¥1,168	アムロジピン錠5mgTCK	辰巳	¥630	¥538
				アムロジピン錠5mgZJ	ザイダスファーマ	¥630	¥538
				アムロジピン錠5mgTCK	日医エファーマ	¥588	¥580
ザイロリック錠100	27.0	60錠	¥486	プロデック錠100mg	大洋	¥385	¥101

### ○送付対象者

慢性疾患などで継続してお薬を服用されている方で、比較的ジェネリック医薬品に切り替えやすく、自己負担額の軽減が見込まれる方が対象です。

### ○送付時期

9月以降を予定しています。





夏かぜは冬のかぜと  
どう違うの？

かぜの原因になるウイルスは200種類以上もあり、その多くはインフルエンザウイルスのように寒くて乾燥した冬の環境を好みます。しかし、なかには夏の高温多湿を好むタイプがいて、代表されるのが「アデノウイルス」と「エンテロウイルス（コクサツキーウイルス、エコーウイルスなど）」です。

これらのウイルスで夏かぜを発症する大部分は、まだ免疫力をもっていない10歳以下の子どもが中心ですが、同じ種類のウイルスでもいくつも型がありますので、大人でも子どものころにかかっていない型のウイルスに感染すれば、夏かぜを発症します。

もうひとつ、特徴的なのは、ウイルスがのどや鼻の粘膜だけでなく、主に腸内で増殖をすることです。ですから、排便などのときに手についたウイルスが、ドアノブなどを介してまた別の人の手につき、口や鼻からうつるケースもひとつの感染ルートです。

冬のかぜは咳や鼻炎といった症状が多く現れますが、夏かぜの目立つ主症状は「のどの痛みと発熱」です。エンテロウイルスの場合には、下痢や腹痛なども伴います。

## ヘルスケアあどばいす

# 「体調を崩しやすい夏こそ、 かぜ対策が大切です」

【夏かぜ】

夏は暑さで食欲不振、寝不足を招き、冷房の冷やしすぎなどから体調を崩しがち。免疫力の低下から冬とは異なったタイプのかぜウイルスに感染しやすくなります。また、夏かぜによく似た病気にも注意しましょう。



協力/溝尾 朗  
(東京厚生年金病院内科部長)



夏かぜのウイルスが  
引き起こす疾患

夏かぜのウイルスはかぜの症状だけでなく、さまざまな疾患を引き起こす原因にもなるので注意しましょう。

### 《エンテロウイルスの疾患》

【手足口病】発熱は比較的軽いですが、手や足の口の中に小さな水疱ができます。

【無菌性髄膜炎】脳と脊髄を覆っている髄膜に炎症が起き、高熱と頭痛や嘔吐が起きます。

【ヘルパンギーナ】突然、40度前後の高熱が出て、のどや舌に口内炎ができます。

### 《アデノウイルスの疾患》

【咽頭結膜炎】プールで感染することが多く、よく「プール熱」と呼ばれます。高熱、のどの痛み（咽頭炎）、目の充血（急性結膜炎）が主症状です。



長引く夏かぜは  
別の病気を疑おう！

夏かぜには予防接種や特効薬はありません。かかったら栄養、水分、睡眠を十分とって安静にしていることです。ふつうなら1週間以内にはよくなるので、それ以上、症状が長引くようなら別の病気の可能性がありま

## 《夏かぜを防ぐための日常ポイント》



★外出から帰ったら、  
まず流水で手洗いを  
徹底しましょう。



★暑さで食欲がなくなりがちですが、  
1日3食、きちんと規則正しく  
とりましょう。

★冷房で冷えすぎたり、冷風が直接体に  
当たったりしないように注意。  
職場にはカーディガンや  
ひざ掛けを用意して  
おきましょう。



★早寝早起きを心がけ、  
睡眠は毎日、6～8時間は  
とるようにしましょう。

★日中の外出時は日傘や帽子を使い、  
炎天下に長時間いることは  
避けましょう。



★昼間、冷房で冷えすぎたら熱すぎないお風呂に  
長めに浸かって体を十分温めましょう。  
半身浴などは夏ばて予防にもなります。

★成人なら1日2ℓくらいを目安に、  
水分を十分とるように心がけましょう  
(ビールなどのアルコールのとりすぎは  
逆効果)。



★プールから出たら必ずシャワーを浴び、  
体や目をよく洗浄。  
家庭でもタオルの共有はやめましょう。

す。  
夏かぜと間違われやすいのは、「咳」を主症  
状とする疾患です。毎年、夏になると決まっ  
て咳が長引くという人は、「アレルギー性」の「夏  
型過敏性肺炎」の疑いがあります。原因は  
台所やお風呂場などの水回りの木材や古い

畳の裏などに発生するカビで、家を離れると  
症状が軽くなるといった特徴があります。  
また近年、微生物(マイコプラズマ肺炎)や  
細菌(百日咳)によって引き起こされる感染  
症も増加しているので要注意です。

## COLUMN

### 子どもは夏かぜの重症化に気をつけて！

乳幼児やステロイド薬を使用している子どもは日ごろから  
抵抗力が弱いので、夏かぜが引き起こす各疾患には十分注意  
しましょう。特に手足口病になると、口の中にできた水疱が  
口内炎になって、痛みで食事ができなくなり、余計に体力が  
落ちて、脳炎や心筋炎に移行する恐れがでてきます。また、  
無菌性髄膜炎の発症もまれではなく、命にかかわる細菌性髄  
膜炎でないか、入院して検査で確認する必要があります。

いずれにしても急に高熱が出たり、ひどい口内炎で痛がっ  
たりするようなら、早期に医療機関で受診することが大切です。  
子どもは年間平均6～7回、かぜにかかるといわれますが、  
しだいに免疫ができ、10歳以降ぐらいから夏かぜにか  
かりにくくなってきます。

## 平成24年度ライフプランセミナーのご案内

「生活充実型」  
現在募集中!

### ○35歳～45歳の組合員向け「生活充実型」セミナー

人生・職業生活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
7月20日(金)	70名	長野市「サンパルテ山王」

### ○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28日(火)	各50名	伊那市「生涯学習センター」
8月31日(金)		長野市「サンパルテ山王」

## 平成24年度メンタルヘルス講演会・研修会のご案内

今年度は、研修会および講演会を8月と10月に各1回ずつ開催します。

### ○全組合員向けの講演会

昨年、好評をいただいたカイツック皆川芳弘先生については、今年度は2会場で開催します。  
リラクゼーション等を予定していますので、ご参加をお願いします。



開催日	募集人数	開催場所
8月24日(金)	各70名	松本市「松本市役所 梓川支所」
10月18日(木)		伊那市「伊那市創造館」

### ○管理監督者向けの研修会

毎年、好評をいただいています東京メンタルヘルス武藤清栄先生の研修会を2会場で開催します。  
今年度は、武藤先生と個別相談の時間を設ける予定です。時間の都合上、4名程度となりますが、詳細は所属所通知でお知らせします。

開催日	募集人数	開催場所
8月30日(木)	各40名	長野市「サンパルテ山王」
10月23日(火)		飯田市「飯田市文化会館」

### \*退職準備型ライフプランセミナー、メンタルヘルス講演会・研修会の募集について

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ます。  
なお、生活充実型ライフプランセミナーは、現在募集中ですので、所属所の担当者へお問い合わせのうえ、お申込みください。

## 年金説明会・年金相談会のご案内

年金制度の概要・退職共済年金の請求手続き等の説明と、年金全般についての個別相談を行います。

- 対象者：組合員
- 開催時期：平成24年10月～平成25年3月
- 開催方法：各所属所と日程等調整のうえ、所属所の希望に応じて開催する予定です。

## 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24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23年9月～ 平成24年8月	区 分	平成24年9月 ～平成25年8月
給料に対する割合*	9.91375	給料に対する割合*	10.13500 (+0.22125)
期末手当等に対する割合	7.931	期末手当等に対する割合	8.108 (+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25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25年9月～
給料に対する割合	10.35625 (+0.22125)
期末手当等に対する割合	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います。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。

## 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小諸市長 芹澤 勤氏が、平成24年4月18日付けで同市を退職されたことにより、組合会議員の職を失ったことに伴い、補欠選挙が、平成24年5月30日にサンパルテ山王で行われ、千曲市長 近藤 清一郎氏が当選されました。



近藤 清一郎氏  
(千曲市長)

趣味：読書・音楽鑑賞(クラシック)  
座右の銘：人には愛を

## 長野県市町村職員共済組合職員募集

- 採用予定人員 2名
- 勤務場所 長野県市町村職員共済組合事務局および東京都(原則2年間)
- 職種および内容 事務職として一般事務に従事
- 応募資格 昭和53年4月2日以降に生まれた者(高校卒業以上および高校卒業見込みの者、職務経験不問)  
\*次のいずれかに該当する者は受験できません。
  - ①成年被後見人又は被保佐人
  - ②禁固以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、又はその執行を受けることがなくなるまでの者
  - ③懲戒解雇又は懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- 待遇等 地方公務員に準ずる
- 試験日 平成24年10月21日(日)
- 試験場所 サンパルテ山王(山王共済会館)  
長野市岡田町30-20
- 応募受付期間 平成24年9月3日(月)～9月28日(金)
- 申込手続等 最近3ヵ月以内の顔写真貼付の履歴書(新規高校卒予定者は全国高校統一応募用紙、それ以外の応募者は日本工業規格「JIS」規格の様式例に基づくもの)を特定記録郵便等で送付(本人住所明記・80円切手貼付の返信用長形3号封筒同封のこと)
- 採用時期 平成25年4月1日
- 連絡先等 〒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(庶務担当) 林、若林 電話026(228)5600

## 第22回

ふるさと発  
おかあさんの味

Close-up  
クローズ  
アップ

# 南牧村

村で発行している『ふるさと料理集』から2品ご紹介します。いずれも地元の特産品をふんだんに使った「地産地消」の品です。



## レタしゃぶ

### 材料 (1人分)

- レタス 半玉
- だし汁、塩、ニラ、豚バラ、にんじん、適宜  
(その他好みの野菜やきのこ)

### 作り方

1. 鍋にだし汁を入れて塩味をつけ、レタス以外の具材を煮る。
2. 適当な大きさにちぎったレタスをしゃぶしゃぶして、好みのタレで食べる。

※とても簡単で超おいしい! 野菜や肉から味が出るのでだしやタレにこだわらなくても大丈夫。シャキシャキの新鮮なレタスをたっぷりいただきますよ。



## 花豆のケーキ風

### 材料 (直径18cmのケーキ型 1台分)

- 花豆の甘煮(煮汁も含め) 1kg ●生クリーム 150cc
- 粉ゼラチン 15g(水 3/4カップ) ●長芋 適宜

### 作り方

1. ゼラチンは分量の水に振り入れてふやかしてから湯煎にして溶かしておく。飾り分を除いた花豆と煮汁をミキサーにかけ、クリーム状になったら生クリームを入れて混ぜ、さらに溶かしたゼラチン液を加えて混ぜる。これを濡らしたケーキ型に流し入れ冷蔵庫で冷やす。
2. 長芋は薄い短冊切りにして、フライパンで軽く焦げ目をつける。
3. 固まった1を人数分に切り分け、2と残しておいた花豆を飾る。

※花豆は1. 洗ってたっぷりの水で煮たものを一晩そのまま置き、2. 水を替えながら2~3回煮こぼし、3. 皮が充分柔らかくなったなら同量の砂糖と少量の塩を3回位に分けて加えながらコトコトと煮る。  
※飾り分以外は煮くずれたものでもOK。



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



## 南牧村食生活改善推進協議会



『ふるさと料理集』の作成にも積極的に協力した南牧村の食改の皆さんは、現在会員22名。食育に関わる教室や男性の料理講習、高齢者向けの配食、祭りなど村のイベント時の料理作りに力を発揮しています。



会長の青木貴美たかみさんは、家族でペンションを経営しています。地域の活動に積極的だったお義母様に勧められて参加したそうです。

食改の活動も「農村家庭の栄養改善」という当初の役割を果たし社会情勢も変わる中、「解散」という声が出た時「それはもったいない」と言ったところ、「それでは、あなたが会長を引き受けて」となったそうです。忙しい仕事を抱えながらの会長職にも「月に一度の佐久市での会議もあり、やっぱり足のある人が」と前向きに取り組んでいる様子。温かい人柄といい、会を支えていくのにぴったりの人材とお見受けしました。

例会は農繁期を避けた10月から3月に行われていきます。厳しい冬の間に皆で集まって料理を作り、それを一緒に食べる。「作るより持ち寄る方が多い」という例会の、にぎやかで楽しい光景が目につかびます。

## お仕事拝見!

組合員の職場訪問

### 南牧村役場 住民課



保健師になって4年目という住民課の市川幸みゆきさん。長野県公衆衛生専門学校・保健師学科の最後の卒業生だそうです。

村の保健師さんは3名で、他は50代40代のベテランの方。若手の市川さんは母子保健を担当しています。

村の特徴をうかがうと真っ先に「農繁期が一段落した冬に生まれる赤ちゃんが多い」とおっしゃっていて、高原野菜農家の農繁期の忙しさがひしひしと伝わってきました。

担当に関わらず地域を分担して家庭を訪問することもあり、先輩の保健師さんに「まだまだ学ぶことが多い」と言います。笑顔のチャームキングな市川さんは訪問先で

「孫の友達？」と間違えられたこともあるそうで、「これからも地に足を着けて働き続けたい」と抱負を語っていました。

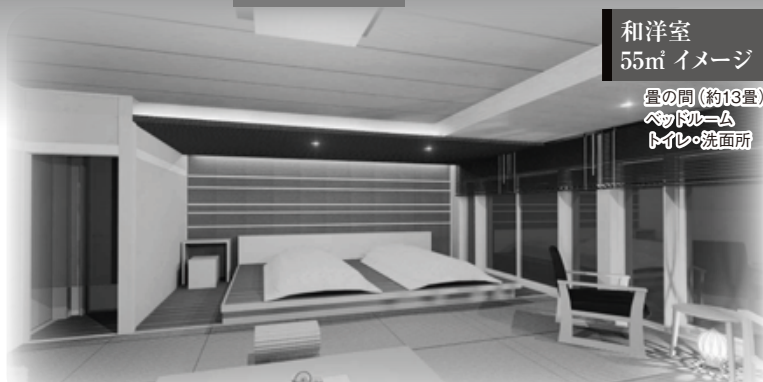
南牧村には役場近くと野辺山の2カ所に診療所があり、一人の医師が曜日を決めてそれぞれで診察、治療を行っているそうです。村民の健康を日常的にサポートする保健師さんはベテランと若手のバランスも良く、大きな力を発揮しているようです。



# 平成24年7月 新・湖泉荘誕生

## 好評、ご予約承り中!!

### 館内に **regia** SPA&エステティックサロンが誕生



和洋室  
55㎡ イメージ

畳の間(約13畳)  
ベッドルーム  
トイレ・洗面所



和・創作料理イメージ

地元食材を吟味  
信州サーモン  
シナノユキマスのお造り

レイジアのSPAは世界の一流ホテルと同等の機器を完備。

**「たった1回で効果を実感!」の  
レイジア&湖泉荘 Collaboration  
4,900円特別プライス企画!!**

**湖泉荘宿泊の方、限定企画です!!** .....

- 『カプセル型スパ+スキンケア』
- 『カプセル型スパ+肩こり集中カッピング』
- 『Aカプセル型スパ+脚痩せ集中カッピング』  
『Bカプセル型スパ+腹部集中カッピング』  
『Cカプセル型スパ+ヒップアップ集中カッピング』  
※A・B・Cのいずれか選択
- 『カプセル型スパ+ドレナージュブーツ』
- 『レイジア光脱毛』

おひとり様1回限り、5つの中からおひとつお選びいただけます。

スパ・脱毛・スキンケア・ボディスリミング・ブライダル・メンズ

諏訪湖畔のリゾートSPA **レイジア 諏訪**

館内1階 営業時間/10:00~22:00 (年中無休)  
<http://www.regia-e.net/> E-mail:yoyaku@regia-e.net

《完全予約制》

ご予約・お問い合わせはこちらへ

**フリーダイヤル：0120-14-3738**

『湖泉荘コラボプラン』とお申し付けください!!

ドクターサポートだから安心...

静岡・長野・愛知・福岡で展開中のレイジアグループ



### オープン記念企画

通常価格の **20%OFF** にてご提供  
自慢の和・創作料理をお楽しみください

期間：平成24年7月の特定日

- 第1弾：5日~10日
- 第2弾：12日~13日
- 第3弾：18日~20日

**1日3組限定**  
(1組2名様より)

1泊2食付  
**4,320円~7,680円** (税込・入湯税別)

※上記金額は直営施設利用助成券をお引きした金額です!!  
(直営施設利用助成券+平日直営施設利用助成券)

※お部屋のタイプ・ご人数によって料金が異なります  
※ワンランク上のお料理のコースもご用意!ご予約時にお尋ねください!

8月平日ご利用の場合

1泊2食付 7,800円~ (税込・入湯税別)

9月平日ご利用の場合

1泊2食付 7,300円~ (税込・入湯税別)

※上記金額は施設利用助成券をお引きした金額です!!  
(施設利用助成券+平日施設利用助成券)

夏だね、  
花火情報!!

『サマーナイトファイヤーフェスティバル』

8月1日(水)~8月31日(金) 毎晩20:30~(約15分間)

『諏訪湖祭湖上花火大会』

8月15日(水) 19:00~

『全国新作花火競技大会』

9月1日(土) 19:00~

『サマーナイトファイヤーフェスティバルファイナル』

9月2日(日) 20:10~



夏の諏訪湖は、花火一色!!

天然温泉かけ流しの展望風呂  
信州・上諏訪温泉 有限会社 湖泉

# 湖泉荘

〒392-0027 諏訪市湖岸通り1-13-8

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

E-mail:kosen@cc.wakwak.com

特別料理プランのご案内

《7月・8月》

**鮎・岩魚(清水の川魚)料理フェア**

鮎・岩魚等川魚を使った刺身・焼物・揚物等を  
メインとした懐石料理

料理のみ **6,000円** (税・サービス料込)



《9月～10月中旬》

**まつたけ料理フェア**

まつたけの焼物・土びん蒸し・揚物・鍋物・まつたけ御飯等  
まつたけをふんだんに使った懐石料理

料理のみ **7,000円** (税・サービス料込)

お泊りの夕食に、また日帰り宴会に御賞味ください。

上記お料理を夕食にした場合

1泊2食 お一人様 **6,900円**より

上記お料理を夕食にした場合

1泊2食 お一人様 **7,900円**より

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

夏休みに御家族で、日中は志賀高原で夜は湯田中温泉夏祭りで思い出をお作りになってはいかがでしょうか。

◎通常の料金ですと、1泊2食5,900円より承っております。

イベント  
情報

7月14日(土)～8月26日(日)  
PM8:00～PM9:30

**湯田中温泉夏祭り**

湯香里荘より徒歩1～2分  
カラオケ大会・盆踊り  
マジックショーまたは日替りイベント  
抽選会(無料宿泊券を含む景品)

**山ノ内町のホテル**

穂波温泉 西湯 6月下旬～7月上旬  
(湯香里荘より徒歩5分)

志賀高原 石の湯 7月中旬～8月中旬  
(湯香里荘より車で40分)

**志賀高原の高山植物見学** 7月～8月



**湯香里荘**

山ノ内町大字佐野2592  
**TEL 0269-33-2222**

WEB限定「夏のおすすめプラン」のご案内

**【夏得プラン】2012年6月1日～9月30日**

朝食無料またはルームシアター無料のどちらかの特典をお選びいただけます。

シングル¥8,300～・ツイン¥15,200

**【皇居ランばらん】通年プラン**

皇居ランしませんか?チェックアウト12:00まで(通常11:00)、朝食をランチに変更可能、ミネラルウォーター付きのプランです。

その他たくさんのプランをご用意してお待ち申し上げています。

宿泊プランの他に「宿泊+航空券」のパッケージ予約が、簡単にお申し込みいただけます。

<http://tokyogp.com/>

東京グリーンパレスホームページ  
「組合員の方」からご予約ください。



- 麹町駅から  
東京TDR 約45分  
キッズニア東京 約20分  
ナンジャタウン 約15分
- 市ヶ谷駅から  
東京ドーム 約10分  
原宿・表参道 約15分  
武道館 約10分

**東京グリーンパレス**  
全国市町村職員共済組合連合会

TEL03(5210)4600 FAX03(5210)4644

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地  
<http://www.tokyogp.com/>



長野県市町村職員共済組合員のみなさまへ

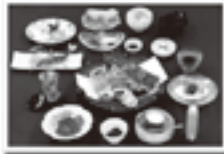


CENTNOVUM KYOTO  
ホテル セントノーム京都

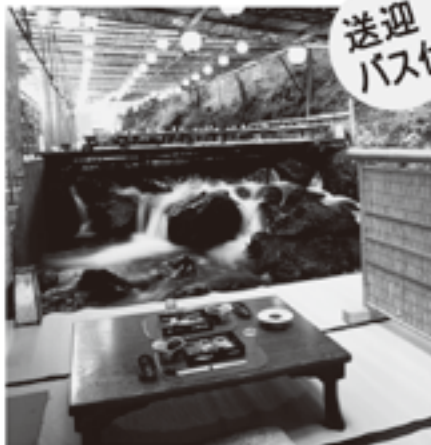
京都でのご宿泊には、  
ぜひホテルセントノーム京都をご利用ください。

## 京の夏のおすすめ「納涼川床宿泊プラン」

9月30日まで実施 ※7月16日及び8月16日を除く。



### 貴船川床宿泊プラン



送迎  
バス付

夏の風物詩、  
川床に座してせせらぎの音を聞き  
次々と運ばれる旬の料理。  
この涼と美味をゆつくりと  
お楽しみください。

夕食場所：貴船「右源太」・「左源太」 (イメージ写真)

- 送迎バスは16時40分にホテル前より出発いたします。
- 16時15分までにチェックインをお済ませください。



### 高雄川床宿泊プラン



送迎  
バス付

料理旅館「錦水亭」では、  
旬の素材を厳選して使った  
京会席料理を  
四季の自然を感じながら  
お楽しみいただけます。

夕食場所：料理旅館「錦水亭」 (イメージ写真)

- 送迎バスは17時にホテル前より出発いたします。
- 16時30分までにチェックインをお済ませください。



### 鴨川川床宿泊プラン



送り  
タクシー付

鴨川の清流に影を映す  
壮大な楼閣、  
料理旅館「鶴清」。  
自然の川風に吹かれながら、  
夏の京の夜をお楽しみください。

夕食場所：料理旅館「鶴清」 (イメージ写真)

- 送りタクシーは手配時刻の30分前にホテル前より出発いたします。

## 料金表 7・8月

(3プラン共通:1泊朝食+川床料理)

さらに宿泊助成券を  
ご利用いただけます

	通常価格	組合員特別価格
1名1室	19,550円	⇒18,550円
2名1室	18,500円	⇒17,500円
3名1室	17,450円	⇒16,450円

- ※ 料金はすべてお一人様料金(税・サ込)です。
- ※ 休前日は1,050円増しとなります。
- ※ 9月のご利用は1,000円割引となります。
- ※ ご予約は2名様より承ります。
- ※ 雨天の場合は、お座敷でのお食事となります。
- ※ 記載内容以外に発生した料金は、各店舗にてご精算願います。
- ※ 料理写真はイメージです。

## ホテル セントノーム京都

〒601-8004 京都市南区東九条東山王町19-1  
(竹田街道八条東入ル)

TEL.(075)682-8777

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



- ・JR京都駅八条東口より東へ徒歩3分
- ・名神高速道路京都南ICより京都駅方面に約20分

# ご応募いただいた正解者の申から 10名の方に記念品を進呈します!

(図書カード)

【問題】

1	2	3	学	4	4	下	5
6		名	駐	7	3	使	7
	8	9	車	11		5	二
関		10	禁	酒	12		12
2	13		止	14	三	14	四
9		15	心	砂		8	時
事	3		方	鉄	11		間
	15	安		17		立	1
17		曇	4		小	差	山
高	校	野	球	3	会	土	16
							6

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。



チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17			

答え

2	7	2	8
---	---	---	---

記事提供: (株) 社会保険出版社

- 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。
- ③ 締め切り  
7月20日(金)(当日消印有効)
- ④ 解答  
共済だよりE-Life 10月号紙上
- 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。
- ⑥ その他  
1人で2つ以上の解答はできません。

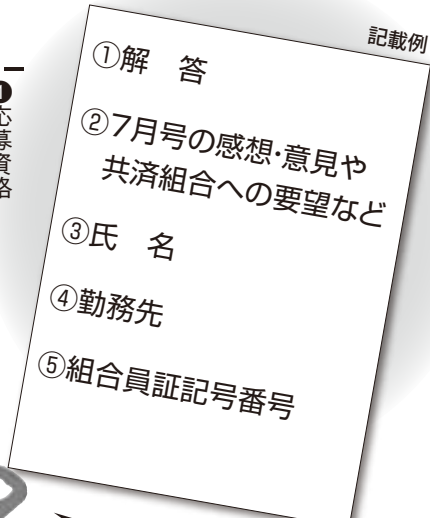
《宛て先》  
〒380-8586  
長野市大字中御所字岡田30番地20  
長野県市町村職員共済組合総務課  
Eメール  
soumu@nagano-kyosai.jp

【解答】

ゴトウチグルメ  
(ご当地グルメ)

5文字の漢字

タ	チ	ヒ	ヨ	ウ	カ
ン	コ	ウ	グ	オ	キ
ゴ	ク	ラ	ク	コ	メ
	ク	オ	シ	コ	メ
フ	ル	サ	ト	ヨ	ロ
ナ	ク	ウ	ソ	ウ	キ
ノ	ド	モ	ト	ジ	シ
リ	ク	ツ	ハ	ン	ウ



答えについては  
10月号に掲載します。

## 編集部だより

7月27日から8月12日まで、ロンドンオリンピックが開催されます。

日本とロンドンでは8時間の時差があり、大会期間中は寝不足の日々が続きます。

今回のオリンピックで1番注目しているのは、男子水泳平泳ぎの北島康介選手です。

アテネ・北京とオリンピック2連覇中の北島選手ですが、はたしてロンドンでオリンピック3連覇となるのでしょうか。

ライバルのダレー・オーウェン選手が急死するという悲しい出来事がありました。彼の分まで力強い泳ぎをしてほしいものです。

そして北島選手といえば、アテネでの「チヨウ気持ちいい」に続き、北京では「何も言えねー」という名言を残しています。

ロンドンで、北島選手のオリンピック3連覇を期待するのはもちろんですが、彼からどんな名言が飛び出すのか、大注目です。

日本代表選手達の活躍を期待し、私は寝不足に負けずに、応援したいと思います。

応援したいと思います。

ブライダルフェア情報

7/16(月) 10:00~17:00

# グランドブライダルフェア

- 11:00~ チャペル模擬挙式
- 12:00~ 無料試食会 (要予約)
- 14:00~ 神前模擬挙式
- 新作ドレス展示 & 試着



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



## 屋上ビアガーデン OPEN

8月末まで 17:00~21:00

(日・月曜日および8月13日(月)~8月16日(木)は定休)

生ビール飲み放題+バーベキューセット

お一人様 **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~
- ・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

サンバ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える

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

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>