

安曇野市

安曇野市豊科近代美術館

## アルプスと水 そして何より安曇野はひろーいゾ

安曇野市の  
見どころを  
紹介します!

安曇野案内人倶楽部  
等々力 秀和さん

私たちはプロの安曇野ガイド。ウンチクに加えて笑いもたっぷり、思い出深い旅をお届けしています。穂高駅前通りにある「安曇野案内人倶楽部事務所 (TEL0263-88-5563)」  
(<http://azumino-guide.com/>) へもどうぞお越し下さい。

【安曇野市】ふるさと おかあさんの味 P.19



P2	特集	平成24年度決算
P6	総務	宿泊施設及び宿泊事業等の基本方針が議決されました
P7	福祉	貸付事業のご案内
P8	医療	みなさんの医療費はー!?
P10	年金	退職共済年金の支給開始年齢と繰上げ支給
P14	審査	被扶養者認定講座
P17	福祉	ライフプランセミナー等のご案内

# 平成24年度決算

平成24年度組合決算が、5月29日に招集された第149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24年度末)

所屬所数 市19 町23 村35 一部事務組合等55 計132 組合員数 26,702人

被扶養者数 26,800人 任意継続組合員数 541人 任意継続組合員被扶養者数 326人

1人当たり平均給与月額 318,165円 (320,601円) ※( )内は、短期給付および福祉事業に係る給与額

### ●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	17,205,955	16,773,152	432,803	1,415,905
長期経理	36,645,301	36,645,301	0	0
預託金管理経理	134,585	134,585	0	0
業務経理	424,068	421,316	2,752	297,558
保健経理	765,745	566,152	199,593	1,205,410
宿泊経理	54,620	412,732	△ 358,112	△ 300,042
貸付経理	138,127	134,268	3,859	700,270
物資経理	34,046	34,968	△ 922	195,390

### ■短期経理

医療費は微減

高齢者支援金等は増加傾向

短期給付

給料等の減少による、掛金・負担金収入の減少や高齢者医療制度への納付金・支援金等の支出増加を見込み、平成24年4月から財源率を引き上げたので、収入については、前年度比1.07%増の160億6304万円となりました。

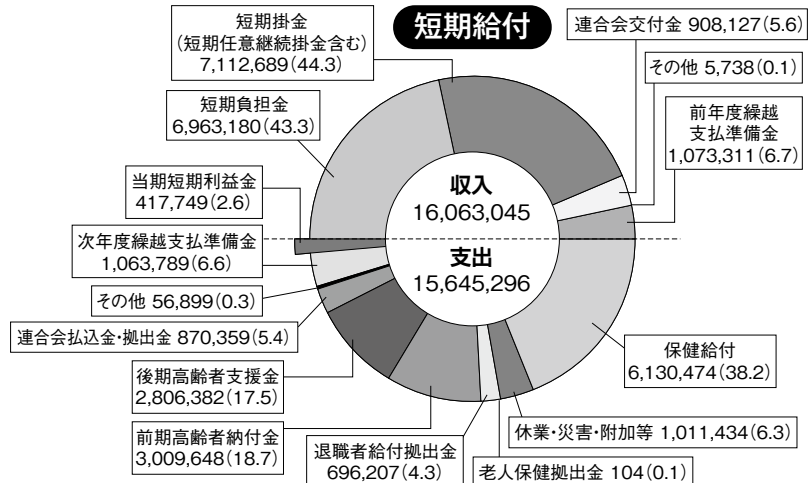
支出については、保健給付は0.99%の減となりましたが、高齢者支援金等が1.09%の増などで、前年度比1.02%増の156億4529万円となりました。

この結果、4億1774万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と併せて積み立てました。

平成24年度は、財源率の引き上げにより利益金が生じましたが、今後も掛金・負担金の減少や高齢者支援金等の増加が見込まれることから、組合員の皆さまには日頃からの健康管理を心が

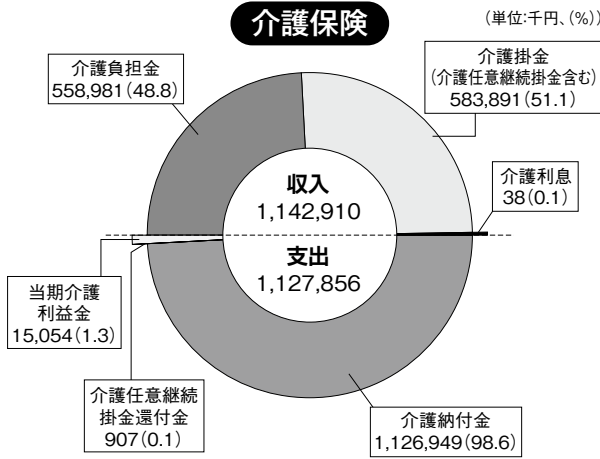
けていただき、適正な受診・治療による医療費の抑制に引き続きご協力をお願いいたします。

(単位：千円、(%))



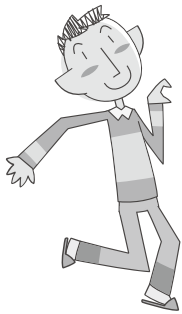
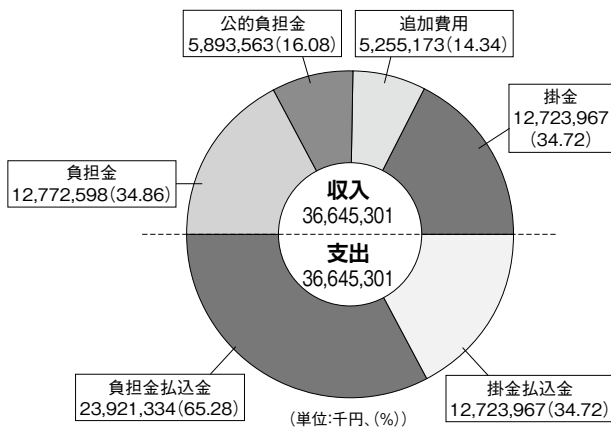
介護保険

介護保険については、掛金等の収入の11億4291万円に対し、介護納付金等の支出が11億2785万円、1505万円の当期利益金が生じたので、前年度からの欠損金を補てんし、残りを積み立てました。



長期経理

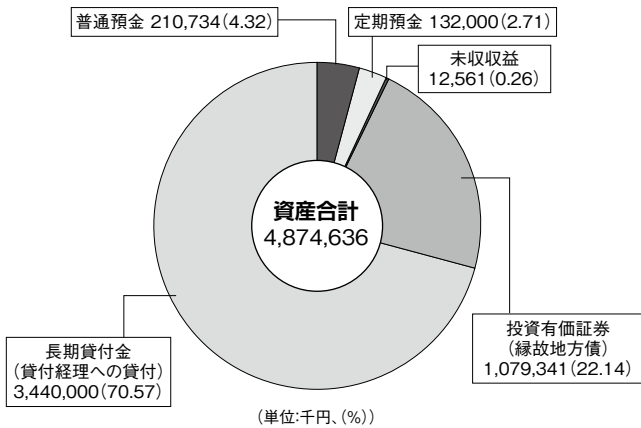
この経理は、長期給付事業の一元の処理に伴い、組合員の皆さまの掛金と所属所の負担金を、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理です。納付いただいた掛金・負担金は、全て払い込みが完了しましたので、収支については次のとおりとなりました。



預託金管理経理

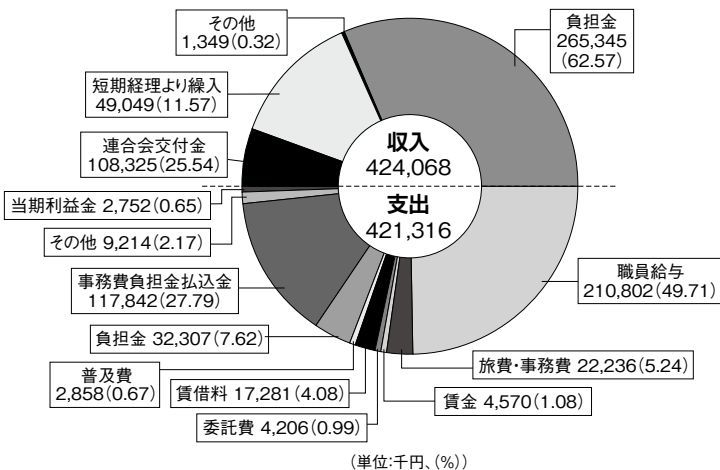
この経理では、組合員への貸付事業等が円滑に行われるよう全国市町村職員共済組合連合会から長期給付積立金の預託を受けて、貸付経理への貸付と縁故地方債の管理運用を行っております。平成24年度は、貸付経理からの長期貸付金の返還等により余剰金が生じたことから、同連合会へ連合会預託金の返還を行いました。

その結果、管理資産は前年度に比べて約13億4千万円の減少となり、平成24年度末における資産構成は次のとおりとなりました。



業務経理

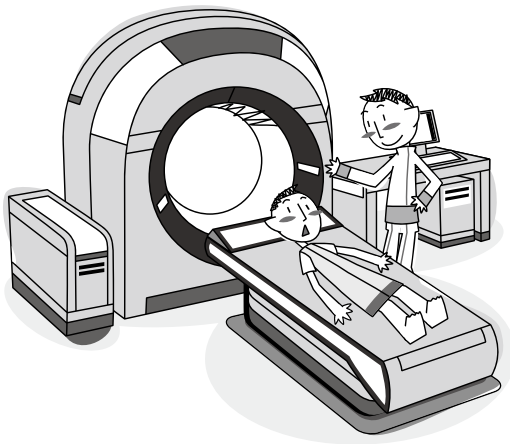
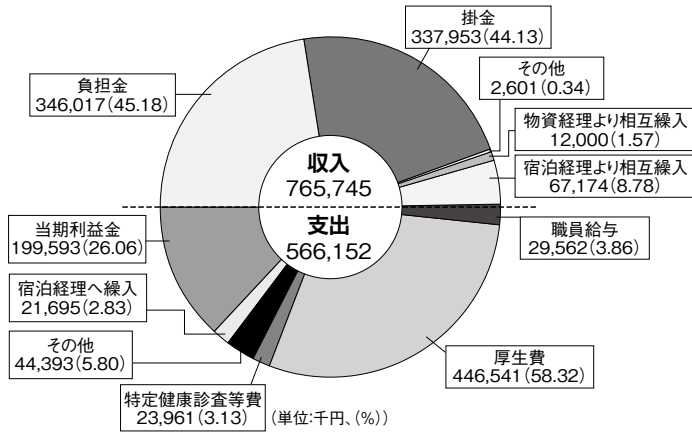
共済組合の事業に必要な人件費、その他短期給付・長期給付等、組合運営に必要な諸経費は、地方公共団体の事務費負担金のほか、短期経理からの繰り入れおよび連合会交付金等によって賄われました。収入については4億2406万円となり、支出については経費削減等努力により4億2131万円となりました。収支決算の結果275万円の当期利益金が生じたため、前年度から繰り越した積立金に積み立てました。



## ■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58%を占める厚生費については、その約90%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、被扶養者および任意継続組合員1847人



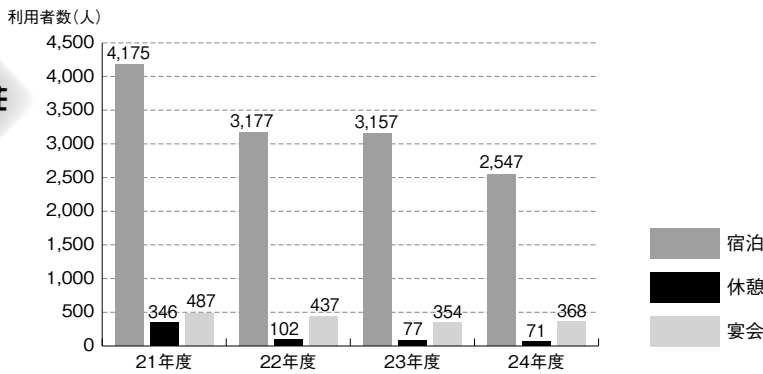
が受診され、特定保健指導については、動機付け支援を組合員74人、被扶養者16人が、積極的支援を組合員72人、被扶養者3人が利用されました。

健康増進や生活習慣病予防のため、人間ドック等各種検診、特定健康診査・特定保健指導を受け、早期の対策、予防にお役立てください。

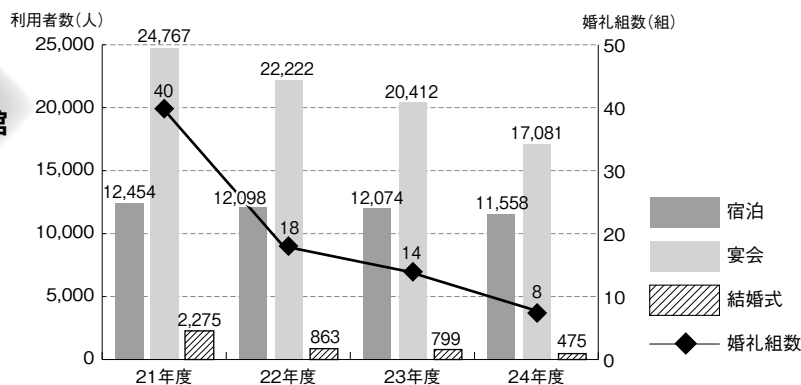
## ■宿泊経理

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。

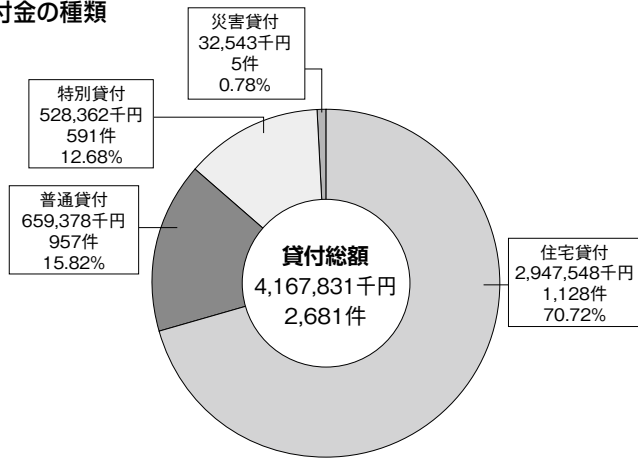
### 湯香里荘



### 山王共済会館



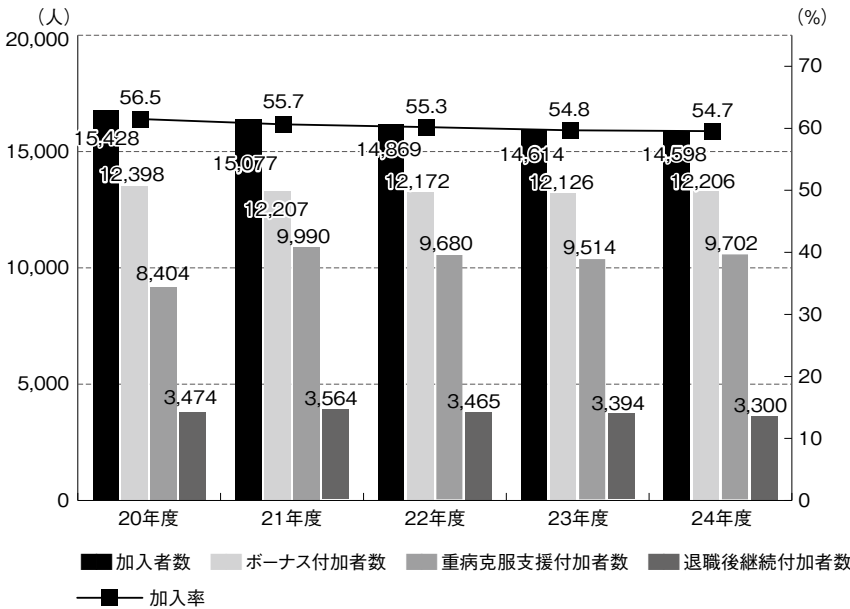
■貸付金の種類



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24年度の貸付件数は2681件、貸付総額が約41億6783万円となり、前年度に比べ貸付件数は456件、貸付総額が9億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加入いただいています。  
平成23年10月から平成24年9月までの1年間では、保険金の支払件数および基金設定金額が共に前年度に比べ増加した結果、平成23年度の配

■物資経理

当金は、初回上乘・遺児育英年金コースで約53%、ライフサポート年金コースで約16%と、前年度よりも低い還付率となりました。  
付加制度の「重病克服支援プラン」の支払いについても、同じく増加しています。

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)
H22年10月～H23年9月	9	1億3,740万	17	4,000万
H23年10月～H24年9月	22	3億3,688万	35	8,800万



# 宿泊施設及び宿泊事業等の 基本方針が議決されました。

宿泊事業は、長引く景気低迷等の影響を受け、平成9年度を境として減収の一途を辿り運営が悪化していることから、経営改善計画を策定し、種々の改善策を講じたが、運営資金を含め、他経理からの多額な繰入を行わなければならない状況となっていました。

そこで、宿泊事業の当面の継続を図るため、組合経費の軽減措置として、運営方式を直営から委託とし、平成15年10月1日から平成21年3月31日までの運営委託を実施しました。

運営委託契約期間の満了に伴い、施設の利用状況並びに建物・設備の状況等を踏まえ、必要性、妥当性、有効性、効率性等に関し検討を行い、直ちに止めることは、現在の社会情勢を考えたとき、妥当ではないことを考慮した結果、契約更新限度を5年間とし、平成26年3月31日までの契約更新を行って運営委託を継続してきました。

この契約満了に当たり、平成26年4月1日以降の宿泊施設の対応について協議の結果、平成25年5月29日招集の第149回組合会において、「宿泊施設及び宿泊事業等の基本方針」が次のとおり議決されました。

## 宿泊施設及び宿泊事業等の基本方針

宿泊施設運営委託契約に関する基本方針（平成20年11月17日理事会議決定、平成20年11月19日組合会議員協議会了承）に基づき、運営委託契約満了後における施設の対応については、現在の社会状況、各施設の周辺環境等の状況から、利用者及び売上の増は見込めず、運営状況の改善は困難であり、建物、設備等に関しても、耐震改修等の大規模改修を行ったとしても、老朽化による修繕経費等の更なる増加が予想され、組合員や所属所等からの新たな費用負担の理解も得難く、近年の社会情勢からも施設の維持は難しく、今後、継続して運営することは困難である。

よって、宿泊施設及び宿泊事業等の基本方針を次のとおり定めるものである。

### 記

#### 1 宿泊施設の廃止及び宿泊事業の終了

宿泊施設「湯香里荘」及び「山王共済会館」については、運営委託契約が満了する平成26年3月31日をもって営業を終了し、施設を廃止し宿泊事業を終了する。

#### 2 宿泊施設の処分等

営業終了後、宿泊施設等の共済組合資産は、不動産鑑定額等の適正な対価により、売却処分する。

#### 3 記念事業の実施

宿泊事業の終了に伴い、長年の愛顧に対する感謝として記念事業を実施し、組合員等に事業が終了することの理解が得られるよう、サービスの提供を行うこととする。

#### 4 利用契約施設の見直し

共済組合の直営施設が廃止されるため、組合員及び被扶養者の福利厚生施設として有用な利用契約施設の見直しを行うこととする。

#### 5 共済組合事務所の移転

共済組合の事務所は、山王共済会館に置いてあるため、施設の廃止に伴い移転の必要が生じることから、事務所の移転を行うこととする。

# 普通貸付



普通貸付では、マイカー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。ぜひご利用ください。

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月以内または発生日後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25年4月1日現在） ※一部負担金として年0.06%の利率を別に負担いただきます。
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、貸付申込書および添付書類を提出してください。
【添付書類】	○ 印鑑登録証明書 ○ 契約書または請求書 （他、見積書等を併せて提出いただく場合があります。） △ 他の金融機関等からの借入がある場合、償還表、融資決定通知書またはローン申込書等の写し
【申込締切】	貸付希望月の前月末日（必着）
貸付金交付	貸付希望月の末日 組合員の指定口座に送金
償還方法	毎月の給与から天引き

## 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、普通貸付のほか、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。

## 今後の予定



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

## 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）

お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724

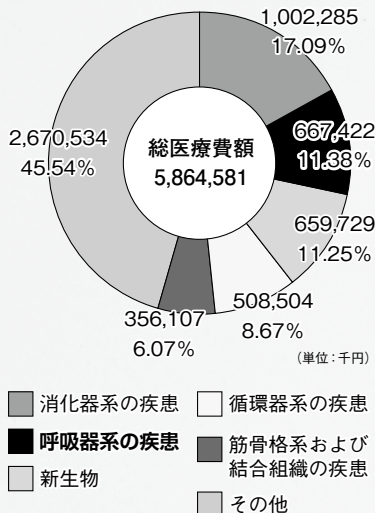
# みなさんの医療費は一!?

## 医療費統計 vol. 27 — 呼吸器系の疾患



これからの季節、室内外の気温差が激しく、夏かぜに悩まされるという方もいらっしゃるかと思います。今回は、かぜやインフルエンザが含まれる「呼吸器系の疾患」についてお知らせします。

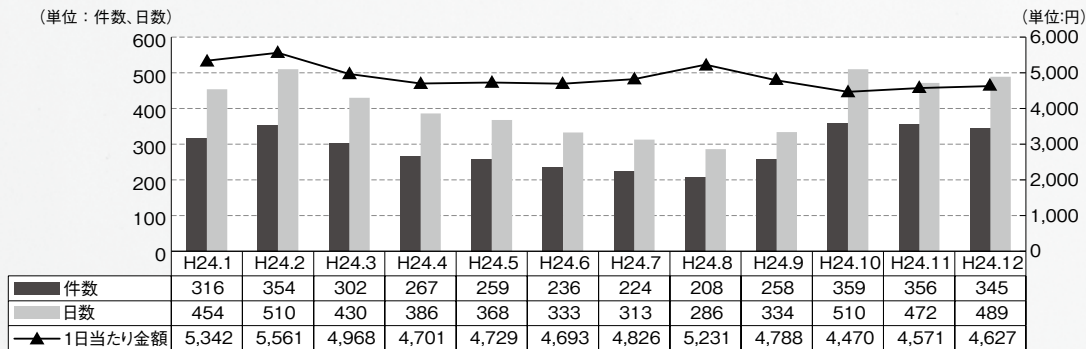
### 平成24年 総医療費額の内訳



### 「呼吸器系の疾患」の病類における順位

順位	病類	主な疾患	件数	金額(千円)
1	その他の急性上気道感染症	急性気管炎、急性喉頭炎など	17,952	115,775
2	アレルギー性鼻炎	アレルギー性鼻炎、花粉症など	13,816	78,380
3	喘息	喘息、気管支喘息など	11,764	106,434
4	急性気管支炎および急性細気管支炎	マイコプラズマ、RSウイルスなどによる急性気管支炎	11,298	92,479
5	急性咽頭炎および急性扁桃炎	急性咽頭炎、急性咽頭痛など	8,301	62,843
6	その他の呼吸器系の疾患	インフルエンザ、嚔下性肺炎など	6,218	102,485
7	急性鼻咽頭炎「かぜ」、〈感冒〉	かぜ、鼻かぜなど	3,484	23,822
8	慢性副鼻腔炎	慢性副鼻腔炎、蓄膿症など	2,658	27,190
9	急性または慢性と明示されない気管支炎	急性または慢性と明示されない気管支炎	2,111	14,337
10	肺炎	ウイルス肺炎、細菌性肺炎など	752	35,389
11	慢性閉塞性肺疾患	慢性気管支炎、肺気腫など	193	8,288
合計			78,547	667,422

### かぜ、〈感冒〉の1年間の推移



呼吸器系の疾患は、総医療費額の第2位で、6億6,742万円、約11%となっています。

呼吸器系の疾患を詳しく見てみると、急性気管炎、花粉症や喘息などが上位となっており、季節や流行に左右されやすい病名が見受けられます。一般的なかぜは、件数も金額も比較的に少ないことがわかります。

「かぜ、〈感冒〉」だけを1年間を通してみると、1月から3月までと10月から12月までにかけて3項目とも増加しており、秋から冬にかけて発病しやすいことを裏付けています。

しかし、7月から9月にかけて「1日当たりの金額」が件数と日数から比較しても、一際増加していることがわかります。これは、症状を悪化させて医療機関を受診していると推測できます。

夏は、暑さで食欲が落ち、冷房の冷やしすぎなどから体調を崩しがちになります。夏のかぜには予防接種などはありませんから、意識して栄養、水分、睡眠を十分にとることが大切です。

夏だからと油断せずに、予防として挙げられる基本の手洗い、うがい、規則正しい生活習慣に加えて、冷房で冷えすぎないようにひざ掛けを用意するなど心がけましょう。

また、冷房で冷えすぎたと感じたら、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。

かぜは季節の風物詩と思わないで、年間を通して予防を怠らず、健康に心がけましょう。



## ◆◆◆◆◆ 医療費通知書送付のお知らせ ◆◆◆◆◆

### ～平成25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、みなさん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。

**この支払いは、組合員のみなさん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、みなさん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。

平成25年下半期分については、平成26年3月に送付する予定です。

## 「ジェネリック医薬品切替差額通知」を送付します

第3回目の「ジェネリック医薬品切替差額通知」を医療費通知と併せて送付します。

### 送付対象者

慢性疾患（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）で薬を服用している20歳以上の組合員およびその被扶養者で、差額の幅が最も大きいジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額の軽減可能合計額が400円以上見込まれる方。

第1回目（平成24年9月送付分）の差額通知に係る効果測定の結果については「共済だより5月号」に掲載しましたが、組合員のみなさんのご協力により、毎月の薬剤費を軽減することができています。

今回の差額通知を参考に、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

なお、この差額通知は、組合員のみなさんの選択肢のひとつとしてご提案するものです。すべての薬が必ずジェネリック医薬品に切り替えできるものではありませんので、医師、薬剤師に相談してください。

# 退職共済年金の支給開始年齢と繰上げ支給

退職共済年金の支給開始年齢は生年月日により異なり、60歳から65歳へ段階的に引き上げられ、支給要件を満たしていれば生年月日に応じた支給開始年齢で年金を受けることができます。

ただし、支給開始年齢まで待たずに年金を早く受け取りたい場合は、繰上げて受給することができますが、通常よりも早く受け取るため、繰上げ請求時の年齢に応じて減額された額となります。



## 退職共済年金の支給要件と支給開始年齢

次のいずれにも該当する場合は、退職共済年金の請求を行うことができます。

- ① 支給開始年齢以上であること（※1参照）
- ② 1年以上の組合員期間を有すること
- ③ 組合員期間等が25年以上であること

### 組合員期間等とは

組合員期間および他の公的年金制度（厚生年金保険や国民年金など）の加入期間を合算した期間

特例による退職共済年金（65歳までの年金）は、生年月日により支給開始年齢が段階的に引き上げられ、最終的には特例による退職共済年金はなくなります。

## 退職共済年金の繰上げ支給

組合員または組合員であった者のうち、次のいずれにも該当する場合は、退職共済年金の繰上げ支給の請求を行うことができます。

- ① 60歳以上であること
- ② 1年以上の組合員期間を有すること
- ③ 組合員期間等が25年以上であること

ただし、在職中の組合員が繰上げ請求を行っても、ほとんどの場合は、在職中の退職共済年金は在職停止となるため、繰上げ請求を行うメリットはありません（繰上げた退職共済年金は在職停止となるうえ、生涯減額された退職共済年金を受給することとなります）。

制度間の差異による支給開始年齢の相違、公的年金制度の加入状況により繰上げ請求の選択によっては受給額が不利となる場合がありますので、受給額の差異、繰上げ時期等をご確認のうえ、選択してください。

### 特に注意が必要な方

在職中の昭和29年4月1日以前に生まれた女性で、1年以上の厚生年金期間がある方は、老齢基礎年金の繰上げ請求する際、「一部繰上げ」と「全部繰上げ」の繰上げ方法がありますが、「全部繰上げ」を選択した場合、退職共済年金と一体で繰上げることになり受給額が不利になることがあります。

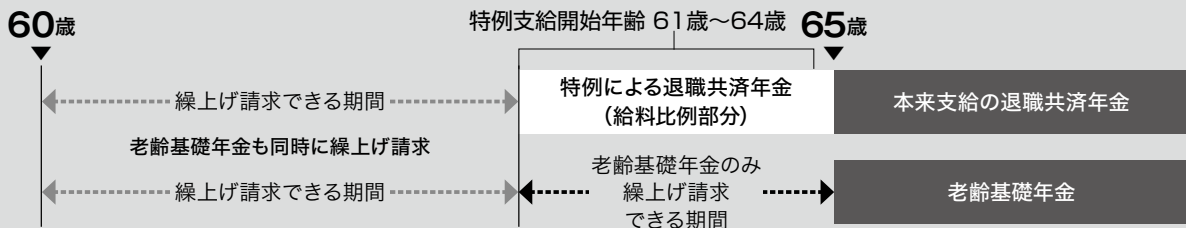
## 生年月日に応じた繰上げ支給

例1

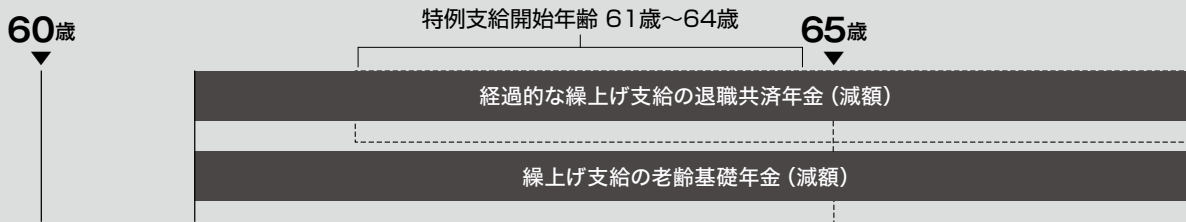
昭和28年4月2日～昭和36年4月1日生まれの一般組合員

昭和34年4月2日～昭和42年4月1日生まれの特定消防組合員

退職共済年金は、60歳から生年月日に応じた特例支給開始年齢（61歳～64歳）になるまでの任意の月から繰上げ請求できます。  
注）特例による退職共済年金を繰上げ請求する場合は、老齢基礎年金も同時繰上げ請求することになります。



繰上げ請求をした場合



▲繰上げ請求

### 繰上げ請求した場合の退職共済年金の計算式

特例による退職共済年金 × (1 - 0.5% × 繰上げ請求月から特例支給開始年齢到達月の前月までの月数)

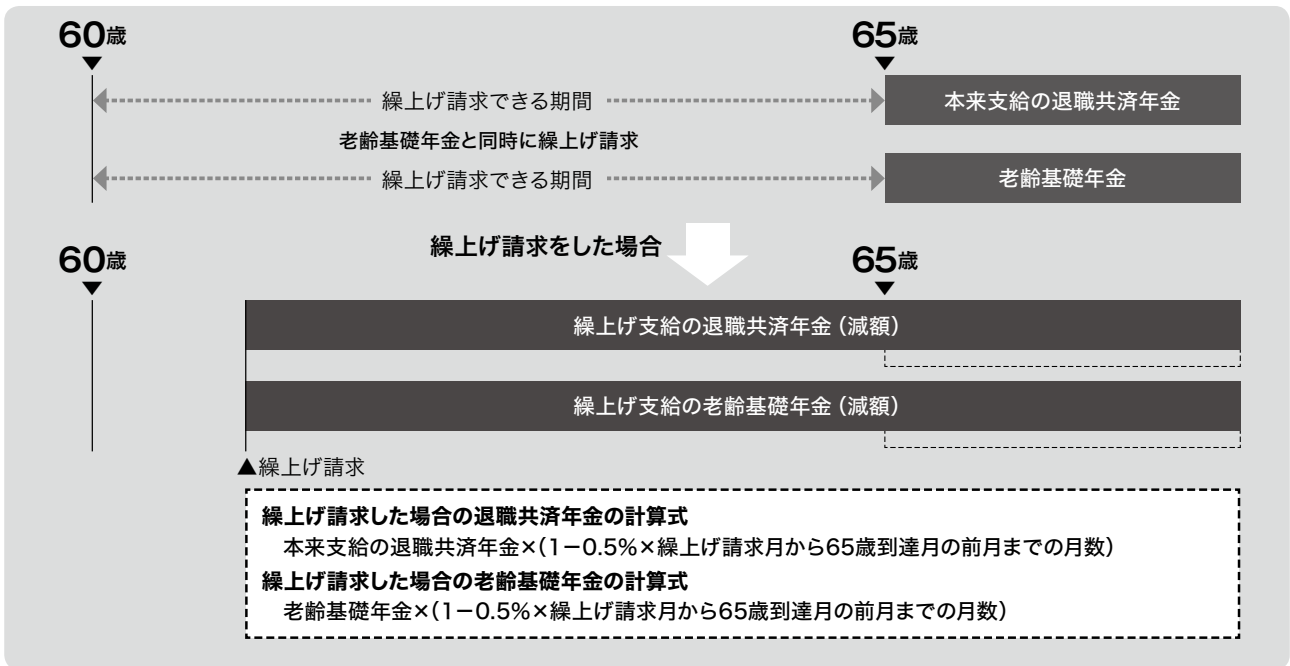
### 繰上げ請求した場合の老齢基礎年金の計算式

老齢基礎年金 × (1 - 0.5% × 繰上げ請求月から65歳到達月の前月までの月数)

例2

昭和36年4月2日以後生まれの一般組合員  
昭和42年4月2日以後生まれの特定消防組合員

退職共済年金は、60歳から65歳になるまでの任意の月から繰上げ請求できます。  
注)退職共済年金を繰上げ請求する場合は、老齢基礎年金も同時繰上げ請求することになります。



※1 生年月日による特例支給開始年齢と繰上げできる年金

生年月日	一般組合員	繰上げできる年金	特定消防組合員	繰上げできる年金
S28.4.2～S30.4.1	61歳	退職共済年金および 老齢基礎年金	60歳	老齢基礎年金 (※3)
S30.4.2～S32.4.1	62歳			
S32.4.2～S34.4.1	63歳			
S34.4.2～S36.4.1	64歳			
S36.4.2～S38.4.1	※2		61歳	退職共済年金および 老齢基礎年金
S38.4.2～S40.4.1			62歳	
S40.4.2～S42.4.1			63歳	
S42.4.2～	64歳	※2		

※2 特例による退職共済年金の支給はありません。年金の支給は65歳からとなります。

※3 特例による退職共済年金は、60歳から支給となるため、繰上げの対象にはなりません。

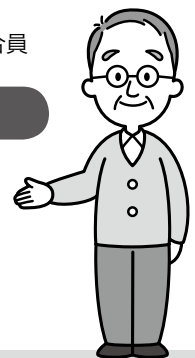
昭和30年4月1日までに生まれた特定消防組合員は、老齢基礎年金を繰上げ請求する際、「一部繰上げ」と「全部繰上げ」の繰上げ方法がありますが、選択によっては受給額が不利となる場合がありますので、受給額の差異等をご確認のうえ、選択してください。

特定消防組合員とは

退職時または支給開始年齢到達時点まで消防司令以下の消防職員として引き続き20年以上在職していた組合員

繰上げ制度の注意点

- 一度繰上げ請求をすると取消しはできません。また、一度決められた減額率は生涯変わりません。
- 請求後は、事後重症による障害共済(基礎)年金や寡婦年金を受けられません。
- 請求後は、退職共済年金等の長期加入および障害者の特例処置を受けられません。
- 遺族共済(厚生)年金が支給されると、併給調整により受給中の繰上げ支給の老齢基礎年金は65歳になるまで支給停止となります。



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。

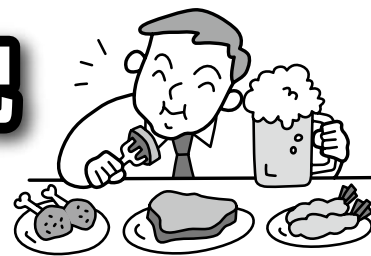
A

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申し出てください。

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)

# 特定健康診査の受診状況 特定保健指導利用状況



共済組合では、40歳以上75歳未満の組合員、被扶養者および任意継続組合員（その被扶養者を含みます。）を対象に、メタボリックシンドロームを早期に発見するため特定健康診査を実施しています。

また、特定健康診査の結果から、メタボリックシンドロームの度合いに応じ、「動機付け支援」、「積極的支援」の保健指導を行っています。

## 特定健康診査・特定保健指導の結果

### 平成23年度特定健康診査の受診状況

組合員は、職場での健康診断や個人の人間ドック受診により、受診率が88.4%となっています。

一方、被扶養者等は、特定健康診査の受診率が37.8%と組合員に比べて低い受診率となっています。

なお、平成25年度における特定健康診査受診率は、組合員91%、被扶養者等が50%を目標としております。生活習慣病予防のために特定健康診査を受診するようお願いいたします。

※被扶養者および任意継続組合員（その被扶養者を含む。）の方には、5月10日付で「特定健康診査受診券」（以下、受診券という。）を送付しました。

特定健康診査等を受診の際、受診券を提出いただくと、その費用は共済組合で全額負担します。

	特定健診対象者数	受診者数	受診率
組合員	15,672人	13,849人	88.4%
被扶養者等	5,529人	2,089人	37.8%
合計	21,201人	15,938人	75.2%

※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。



### 平成23年度特定保健指導の利用状況

積極的支援の利用率が全体で10.1%、動機付け支援の利用率が11.9%となっています。

なお、平成25年度における特定保健指導利用率は、組合員および被扶養者等ともに30%を目標としております。

仕事が忙しかったり、面倒だったりと様々な理由が考えられますが、生活習慣の改善のために、積極的に保健指導を利用いただきますようお願いいたします。

#### 積極的支援

	対象者数	対象者の割合	利用者数	利用者の割合	終了者数	終了者の割合
組合員	1,610人	11.6%	160人	9.9%	158人	9.8%
被扶養者等	65人	3.1%	9人	13.8%	7人	10.8%
合計	1,675人	10.5%	169人	10.1%	165人	9.9%

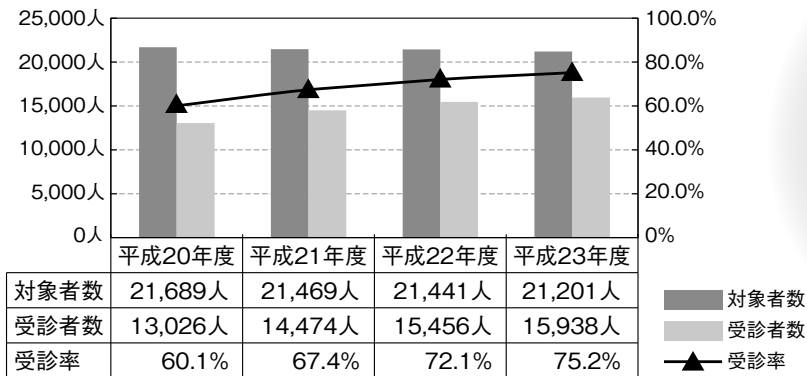
#### 動機付け支援

	対象者数	対象の割合	利用者数	利用者の割合	終了者数	終了者の割合
組合員	1,192人	8.6%	141人	11.8%	144人	12.1%
被扶養者等	137人	6.6%	17人	12.4%	14人	10.2%
合計	1,329人	8.3%	158人	11.9%	158人	11.9%

※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。

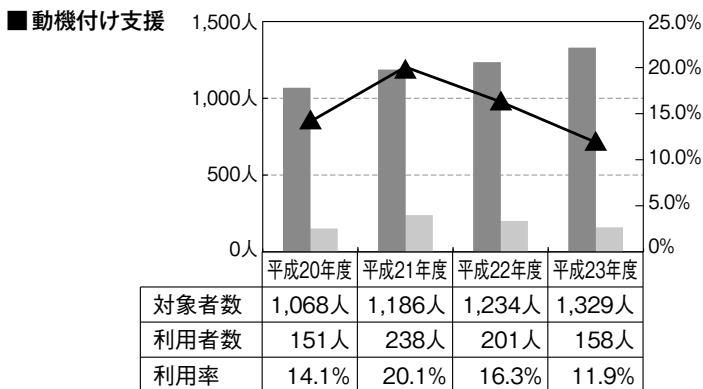
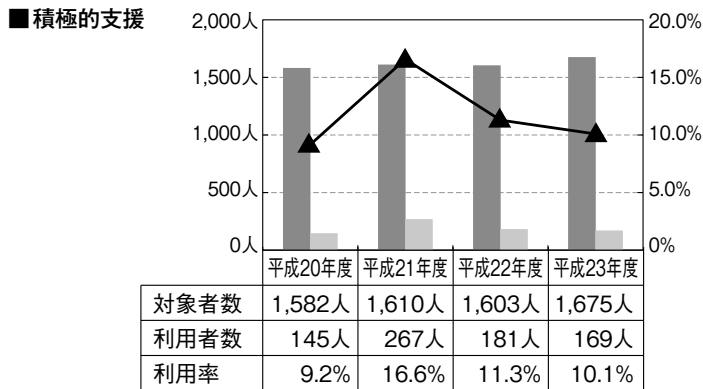
## 平成20年度～平成23年度の特定健康診査の受診状況

特定健康診査の受診率は、平成20年度以降、年々増加しています。  
さらに高い受診率となるよう、引き続き受診をお願いします。



## 平成20年度～平成23年度の特定保健指導の利用状況

特定保健指導の利用率は、積極的支援・動機付け支援ともに、平成21年度をピークに減少傾向にあります。  
特定保健指導該当者の方は、生活習慣改善のためにも、ぜひ特定保健指導を利用いただき重症化の抑制、早期改善につながるようお願いします。



●平成24年度の結果については、現在集計中です。●

ここが  
知りたい!

# 被扶養者認定講座 vol.8

今回の被扶養者認定講座も前回に引き続き、みなさんからの質問にお答えします。

## Q1

現在私は父母を被扶養者としています。今年の春に結婚し、夫とアパートで暮らし始めたので、父母とは別居となりました。結婚前は給料から毎月10万円を家計に入れて、年金収入のみの父母の生計を維持していましたが、結婚後は家賃の支払いや、車のローンの返済などもあり、父母への仕送りなどはしていません。生計維持関係はなくなりましたが、父母の収入は被扶養者の基準内なので今後も被扶養者のままでよいのでしょうか？

## A1

被扶養者とは、「主として組合員の収入により生計を維持するもの」というのが前提です。収入が被扶養者の基準内であっても、生計維持関係がなければ被扶養者ではないことになります。よって、父母の被扶養者の資格は別居日（一般的に婚姻日）から取消しになります。

このような父母と別居している場合の被扶養者認定には、組合員の仕送<sup>注1</sup>により父母が生計を維持されているという事実が必要です。

注1 仕送金額は、各々状況により基準額が設けられています。

## Q2

私は父母を被扶養者にしています。父母ともに収入は年金しかありません。この度母が63歳に達したため、年金が増額されるという通知が届きました。個人年金とあわせると年額で250万円になります。180万円を超えてしまうので被扶養者の取消をしたいのですが、取消日はいつにしたらよいですか？



## A2

年金の増額改定により基準額を超える場合は、改定通知書などの通知日を取消日として扱います。今回のような定額部分の支給開始年齢や65歳（老齢基礎年金の発生）に達したときは、年金の増額に注意が必要です。

また、父母一方の収入増であっても、父母の合算収入額が基準額<sup>注2</sup>を超える場合は、もう一方も取消になります。

注2 父母ともに60歳以上の公的年金等の受給がある場合は、合算で360万円。

## 被扶養者の異動申告等について

被扶養者の認定を受けようとする方は、認定事由発生日から30日以内に、勤務先（所属所）の共済事務担当課へ「被扶養者申告書」を提出してください。

また、認定取消事由発生時は早めに共済事務担当課に連絡してください。

### 被扶養者の収入基準額

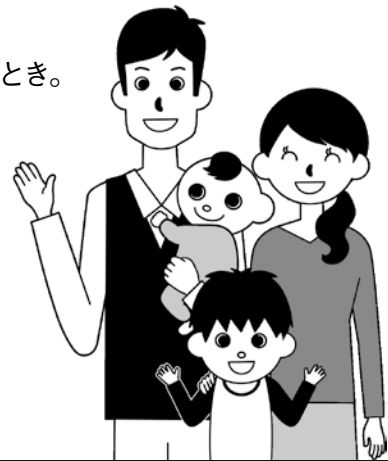
年額130万円未満。ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金等受給者は年額180万円未満。

※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カ月の平均給料が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。



## 公務災害・通勤災害

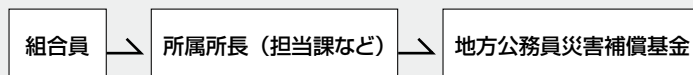
公務上での負傷や通勤途中での事故による傷病には、**組合員証は使用できません。**

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。



### ●公務災害などにあったときの地方公務員災害補償基金への連絡



## 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。

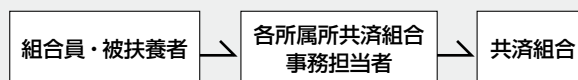
第三者加害行為による治療の費用は、加害者が支払うことになります。

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、事故証明書をもらってください。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。以降の手続きについては、共済組合からご案内します。

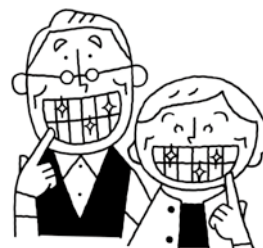
## 個人検診の歯科健康診査料を助成します

《平成25年12月31日まで》

**対象者** 組合員及びその被扶養者

**検診費用** 600円  
※検診料金2,000円の内、70%を共済組合が助成します。

**検診機関** 長野県歯科医師会に所属する歯科診療所  
(詳細は、共済組合ホームページ「最新情報」をご覧ください。)





# 平成25年度開催 セミナーのご案内

共済組合の福祉事業では、組合員の方の人生設計を立てるうえで参考となるセミナーやココロとカラダを元気にするお手伝いをするセミナーを開催しています。参加費は無料ですので、ぜひご参加ください。



## ライフプランセミナー

### 40歳前後向けの「生活充実型」セミナー

日時／7月19日(金) 10時から

会場／長野市「サンパルテ山王」

内容／仕事、家庭において重要な位置に立ち、金銭面においても出費が多くなる時期に将来を見据えた生活を見つめるセミナーです。今回は、資産の運用等要望の多いテーマも取り入れます。



### 50歳代前半向けの「退職準備型」セミナー

日時／①8月22日(木) 10時から

会場／松本市「あがたの森文化会館」

②8月23日(金) 10時から

会場／伊那市「市役所内多目的ホール」

③8月28日(水) 10時から

会場／長野市「サンパルテ山王」

内容／退職後は？年金の受給開始年齢までは？と新しい人生の始まりについて準備をする時期にあたり、将来を考える材料を提供するセミナーとなります。年金、健康保険等の社会保障についても考えてみましょう。

## メンタルヘルス研修会および講習会 (ココロとカラダの元気セミナー)

### 管理監督者向け研修会

日時／① 8月26日(月) 10時から

会場／松本市「勤労者福祉センター」

②10月29日(火) 10時から

会場／伊那市内予定

内容／家庭や職場などさまざまな問題を抱える現代社会において、快適な人間関係づくりを実現するため、実践的かつ効果的なメンタルヘルス指導を行っている武藤清栄先生による研修となります。

今年度も好評をいただいている先生方に、管理監督者向けの研修と全組合員向けの講演を年4回開催します。



### 全組合員向け講習会

日時／①8月30日(金) 13時から

会場／長野市「サンパルテ山王」

②10月11日(金) 13時から

会場／伊那市「市役所内多目的ホール」

内容／心を始めとする元気力UPのために、生き生きと目標に向かって活動するためのポイント探しなど皆川芳弘先生による講演となります。今年はボクササイズも取り入れる予定です。

内容、会場については予定となりますので、詳細等が決まりましたら、所属所宛通知、共済組合ホームページでお知らせします。



暑くい夏を無事に乗り切るための

# 熱中症の予防法と応急処置法

熱中症は、だれもがかかる可能性があり、手当てが遅れると死に至る危険性も。

熱中症が発症しやすい条件やその症状、予防法や応急処置法を知り、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



## 体が暑さに慣れないと発症

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労などに分けられます。熱中症は7月下旬から8月に多発する傾向がありますが、梅雨の合間の気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日などの「体が暑さに慣れていない状態」のときにも発症します。

また、体力の衰えた高齢者は若い人に比べて暑さを自覚しにくく、室内においても発症してしまうことがあるため、特に注意が必要です。

## 熱中症の症状が見られたら

熱中症はI度からIII度の3段階に分けられます(下表参照)。熱中症の症状が見られたら、風通しのよい涼しい場所に移り、衣服を緩め、体に水をかけるなどして、体からの熱を放散させましょう。そして、水やスポーツドリンクなどを補給します。太い血管のあるわきの下や首、足の付け根などに

水や保冷剤(冷たい缶ジュースでもよい)を当てて冷やすと効果的です。

特に、II度の症状が見られ、自分で水やスポーツドリンクを飲めない場合や、意識障害やけいれんが見られるIII度の症状の場合は、すぐに医療機関へ搬送します。

## 健康な人も油断してはダメ!

健康な人でも、睡眠不足、朝食を食べていない、前の晩に深酒したなどのときは熱中症を発症しやすくなるので油断は禁物です。少量でもいいので、バランスのとれた食事を3食きちんととり、睡眠時間を十分にとり疲労をためないなど、日ごろから体調を整えておきましょう。

### ■熱中症の症状と重症度分類

分類	症状
I 度	めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗
II 度	頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
III 度	意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

【出典】「熱中症 環境保健マニュアル2009」(環境省)

### ■熱中症予防の主なポイント

#### 1. 暑さを避ける

- 屋外では、なるべく日陰を選んで歩く
- 直射日光の下では、必ず帽子や日傘を利用する
- 室内では、すだれやカーテンなどで直射日光を防ぐ
- 部屋の風通りをよくしたり、エアコンを適度に利用したりして、涼しい環境をつくる



#### 3. 服装に気をつける

- 通気性、吸湿性、速乾性のよい素材を選ぶ
- 輻射熱を吸収する黒色系の素材は避ける
- 吸汗、速乾素材や軽・涼スーツなどを活用する
- できればネクタイをはかずなど、襟元は緩めて通気をよくする



#### 2. こまめに水分を補給する

- のどが渇いていなくても、あまり体を動かしていなくても、こまめに水分を補給する
- 湿度が高い日、風がない日は、特に水分補給を心がける
- 水分補給にはビールや甘いジュースなどは控え、水やお茶、スポーツドリンクなどがよい
- 汗の量が多いときは、塩分の補給も忘れない



## 食中毒の発生が 心配になる シーズン

# お弁当の食中毒を予防しよう

食中毒の70%は細菌が増殖しやすい6〜9月ごろに集中しています。この時期は手作りのお弁当など行楽地での食事が増える時期。せつかくのお弁当も、予防策が十分でないと食中毒の原因となってしまいます。

食中毒の原因となる細菌は35℃前後で増殖が最も活発になります。つまり、夏から秋にかけては細菌にとっては絶好の環境。飲食店だけでなく家庭での細菌による食中毒の発生も多く、購入した惣菜やお弁当などの調理済み食品が原因となることもあります。

予防策は菌を「①つけない」、「②増やさない」、「③やつつける」が基本となります。まず、徹底的に「洗う」こと。細菌が食べ物につかないように、手、食材、調理器具をしっかり洗いましょう。次に細菌の増殖を防ぐために「低温で保存し早めに食べる」こと。菌が増殖しないように保冷パックなどで低温を維持し、できるだけ早めに食べるようにします。調理の際に特に重要なのが「加熱する」こと。加熱は細菌を死滅させるために最も効果的です。食材は中心部まで（75℃で1分が目安）、十分に加熱してください。

行楽地では食中毒の予防策も不十分になりがち。「せつかくの楽しいキャンプで食中毒が…」という事態を防ぐためにも徹底しましょう。

## 食中毒を防ぐお弁当づくりのポイント!

### ごはん・おにぎり

- 味つけしたごはん（チャーハンなど）は傷みやすいため控える。おにぎりは菌をつけないようにラップで握る。

### おかず

- すべての食材はしっかり加熱。作り置きをしていたものは避け、どうしても使用するときにはもう1度よく加熱する。

### 詰めるとき

- 仕切りに野菜を使うのは避け、水滴ができないように冷めてからふたをする。

### 食べるまで

- 保冷剤や保冷パックなどを活用し、直射日光の当たらない涼しいところに保管。時間がたちすぎたら迷わず捨てる。



# 安曇野市

## わさび田湧水コース



穂高駅前から始まる、名水百選にも選ばれた「安曇野わさび田湧水群」を巡る旅。穂高神社、碌山美術館、本陣等々力家などもエリア内にあります。

安曇野のことならおまかせ！  
安曇野のヒゲジイが、  
広い安曇野を  
ご案内申し上げます！



案内人  
安曇野案内人倶楽部  
等々力 秀和さん

安曇野市

## 夏のおすすめスポット

### 道祖神巡り



安曇野を歩くと、あちこちで出会える道祖神。男女二人が仲良く並んだ双体像と文字碑があります。昔は他の村から盗ってきて、お金で解決したこともあったそうで俗に「嫁入り道祖神」と言い、裏側に「帯代」や他の村の名前が刻んであるものが見られます。

### 廃線敷ウォーク



旧国鉄篠ノ井線の廃線敷を歩く旅。ケマキの森の中にレンガ積みのトンネルや信号機などの面影が残り、今や一番の人気コースとなっています。

### コラム

## 米粉のおやきいろいろ

栄村に昔から伝わる「あんぼ」、木島村で教えていただいた「おやき汁」。そして、今回安曇野市で教えていただいたのは、肉としらたきの煮物を米粉と小麦粉を合わせて作った皮で包んで焼いたもの。それぞれ、歴史(麦が作れなかったための伝統食、新名物として開発、新たな家庭料理の研究)も、作り方も出来上がりも異なりますが、米粉の消費拡大に繋がる「米粉のおやき」ムーブメントが各地に広がっているようです。

実際に作ってみて米粉が良いのは、ベタベタせずにとまとまるので取り粉も必要なく、形もきれいにまとまること。具は濃いめに味付けしたお惣菜なら何でもイケそうです。たくさん作って冷凍しておけば、電子レンジでチンしていつでも召し上がれます。



### 表紙の写真

#### 安曇野市豊科近代美術館

ロマネスク様式の建物に500種1000本のバラがみごとにマッチして「バラの名所」としても知られる安曇野市豊科近代美術館。一番の盛り場は過ぎていますが、四季咲きのバラは途切れることなく咲き続けます。落ち着いた雰囲気の中でバラや美術作品を楽しむのには良い時期ではないでしょうか。美術館に常設展示しているのは高田博厚の彫刻作品と、森鷗外ゆかりの画家 宮芳平の絵画作品です。

白馬村から安曇野市に続く約50kmの道沿いには、多くの個性的な美術館、博物館、公園が点在し「安曇野アートライン」として知られるようになりました。その他にも、小さなギャラリーやカフェが森の中にひっそりと佇んで皆様をお待ちしています。

<http://www.azumino-artline.net/>

【アクセス】長野自動車道「安曇野IC」から車で約5分、JR大糸線「豊科駅」から徒歩10分  
【問い合わせ】TEL:0263-82-3133(安曇野市観光協会)  
<http://www.azumino-e-tabi.net/>

安曇野市商工観光部 観光課

大平 慶太さん



穂高神社の近く、穂高庁舎にある観光課を訪ねました。

観光課観光振興担当としての大平さんのお仕事は、主にイベントのお手伝い。これからだと8月3日、4日に行われる「安曇野わさび祭り」は、穂高駅前通りを中心に3日は納涼祭(盆踊り)、4日は他県チームも参加してYOSAKOIが熱く繰り広げられるということです。

また、8月14日に行われる「第7回安曇野花火」では約1万発の花火が打ち上げられ、歴史は浅いながら人気・評判ともに急上昇のようです。

市職員になって2年目という大平さんには、最初に電話を受けていただいたご縁でお話を伺えることになりました。安



曇野で生まれ育ち大学も自宅から通ったという、根っからの安曇野っ子。多方面にわたる面倒なお願いを、快く引き受けていただきました。和気あいあい、ノリの良さそうな課の雰囲気の中で、次代を担う一員としてのびのびと仕事に励んでいる様子が伝わってきました。

## 安曇野市 ふるさとおかあさんの味

「JAあづみ女性部」の方に、安曇野ならではの料理を教えてくださいました。JAあづみの機関誌『スマイル』の「にっこり我が家の味自慢」というコーナーに掲載されたものです。

### ワサビの花(茎)蒸し

#### 材料

ワサビの花(茎) 500g  
塩 50~70g  
砂糖 20g



#### 作り方

1. ワサビの花(茎)をよく洗い3cmくらいに切ってボウルに入れ、分量の塩でよく揉む。
2. 出てきた青い汁を捨て、80~83℃(沸騰したら火を止めて2分くらいの温度)の熱湯を入れてよくかき混ぜ、そのまま5分くらい置く。
3. ザルにワサビをあけ、冷水を入れたボウルにザルごとつけて塩を洗い流す。冷水を替えて数回繰り返す。
4. ワサビを軽く絞り、ボウルに入れて砂糖を加えて混ぜ、小分けして冷凍保存する。

※辛さの秘訣はお湯の温度。

※冷凍保存する時取り分けて「早漬けの元」を加えて保存すると「ワサビの花(茎)のほろほろ漬け」になります。



#### 「JAあづみ女性部」

「JAあづみ女性部」の小林幸子さんには、ワサビの花(茎)をいかに辛く、色鮮やかに調理するかの秘訣を教えてくださいました。ご自分でいろいろ試してみた結果、この温度とすぐに冷水に浸けることが大事だそうです。

米粉のおやきを教えてくださいましたのは、小松量子(かずこ)さん。甘辛のすき焼きのような味付けがパリッと焼かれた皮とマッチして、新鮮なおいしさです。

### 米粉を使ったモチモチおやき (豚肉としらたきの煮物入り)

#### 材料 16個分

皮(米粉300g、薄力粉400g、ベーキングパウダー小さじ1、ぬるま湯350~400cc)

具(豚肉150g、白たき小袋1、ピーマン2個、サラダ油大さじ1、砂糖大さじ2~3、しょう油大さじ3~4、好みで一味少々)



#### 作り方

1. 粉とベーキングパウダーをボウルに入れ、ぬるま湯を少しずつ加えてハシでかき混ぜ、耳たぶより少し柔らかいくらいにする。まとまった手で少しこねて30分寝かせる。
2. 湯通ししたしらたきと肉は2~3cmに切り、ピーマンは千切りにする。フライパンに油を入れ肉としらたきを炒める。砂糖、しょう油で少し濃い目の味付けをして出てきた水気が無くなるまで炒める。最後にピーマンを入れてさっと炒める。
3. 寝かせておいた皮を少しもんでから16等分し、手のひらで丸め、広げて具を包む。160~200℃のホットプレートに並べて(油はひかない)ふたをし、上下各12分ずつ焼く。

※具は他に、野沢菜や大根の煮たもの、ひじき、おからなど。

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。

メールかかがで、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

## 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25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：%)
給料に対する割合 <sup>注</sup>	10.13500	10.35625 (+0.22125)
期末手当等に対する割合	8.108	8.285 (+0.177)

(注) 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。

※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。

※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>

## 年金説明会・年金相談会のご案内

次のとおり年金説明会・年金相談会の開催を予定しています。

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

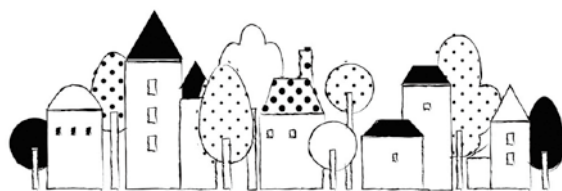
- 対象者：組合員
- 開催時期：平成25年10月～平成26年3月
- 開催方法：各所属所からの希望に応じて、日程等調整のうえ開催します。

## 「うしお荘」のリニューアルオープンについて

山形県市町村職員共済組合保養所「うしお荘」が、平成25年7月1日(月)にリニューアルオープンしましたのでご利用ください。

## 「ホテルポールスター札幌」休業のお知らせ

北海道市町村職員共済組合施設「ホテルポールスター札幌」が、改修工事のため平成25年8月1日(木)から平成25年12月5日(木)まで休業します。



# 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】

14	年	9	百	17	11	5	8		2
4		11		7		11		11	能
	千	17	16		9	9	5	5	
1		計		貴		次		夜	6
10	15		1	公	10		近		4
西		親	権		7	定	13	理	3
洋	菓	子		12	論		文		物
美		草	競	馬		6	学	生	
術	6		2		12	間		14	13
館		工	場	用	15		8	16	3

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二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	16	17			

答え

1	2
---	---

記事提供: (株) 社会保険出版社

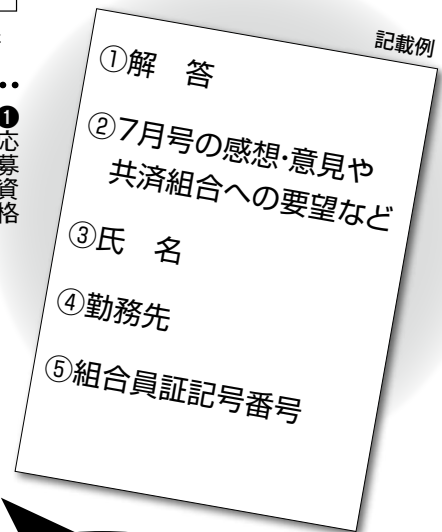
- ① 応募資格  
組合員
- ② 応募方法  
パズルの解答と、氏名、勤務先、組合員証記号番号および7月号の感想・意見・共済組合への要望などをお書き添えのうえ(記載例参照)、はがきかEメールでご応募ください。
- ③ 締め切り  
8月5日(月)(当日消印有効)
- ④ 解答  
共済だよりE-Life 10月号紙上
- ⑤ 当選者の発表  
記念品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
- ⑥ その他  
1人で2つ以上の解答はできません。

《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  
sounu@nagano-kyosai.jp

【解答】  
ヒカルルーキー  
(光るルーキー)

10月号の解答

サ	ミ	ダ	レ	ヒ	ツ	ト
ー	カ	ッ	ア	イ	ナ	
ク	ハ	イ	ミ	キ	サ	ー
ル	ス	オ	ダ	レ	キ	ン
	ラ	イ	ス	レ	キ	ン
ノ	ー	カ	セ	イ	ン	
ッ	オ	ール	ア	ダ	ン	
ク	ン	シ	フ	ウ	セ	ン



答えについては  
10月号に掲載します。

### 編集部だより

組合員の皆様、はじめまして。4月に共済組合の職員となり、はじめて編集部だよりを書かせていただきます。

私と同様に新たに職員となった皆様は5月に初めて共済だよりをご覧になったかと思えます。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。

7月になり、いよいよ夏本番です。近年は長野県でも猛暑日がつづき、夏バテに悩まされる方も多くおられるのではないのでしょうか。

幸い私は健康が唯一の長所であるといつていいような健康体で、毎年夏バテとは無縁の生活を送っています。

たくさん食べてたくさん眠り、湯船にたっぷり時々運動もしているところがいいのでしょうか。お役に立てるようなアドバイスもできませんが、皆様も体調には十分にご留意していただき、楽しい夏を過ごしてください。



東京グリーンパレスの

なつ とく  
**夏 得****ご宿泊プラン**

2013年6月1日(土)~9月30日(月)

当ホテルオフィシャルWEBサイトからご予約頂きますとご朝食またはルームシアターいずれかの特典をお選び頂けるお得なプランがご利用いただけます。

ホームページ：<http://www.tokyogp.com>**インターネット予約限定**チョイス!  
**特典**

ご朝食無料サービス

または

ルームシアター無料サービス

宿泊料金 (一泊特典付・1室税込金額)

**シングル 8,300 円~**  
(1名様利用 通常価格 10,240 円)**ツイン 14,400 円~**  
(2名様利用 通常価格 17,015 円)

ご宿泊料金はお日にちにより変動致します。

♪各旅行会社のきっぷとホテルのお得なプラン♪

**JR TYO** 「エコノミー東京・横浜」**JTB エーススペシャルセットプラン**プラン名は地域により異なります。詳しくは各駅のJTBでお尋ね下さい。**KNT メイト** 「THE 東京・横浜」

お申し込みは各旅代理店からお願い致します。

さらに!  
ミネラルウォーター  
もついています。**東京グリーンパレス**

全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは

TEL.03(5210)4600 FAX.03(5210)4644

〒102-0084東京都千代田区二番町2番地 [ホームページ] <http://www.tokyogp.com/>

■主要エリアへの所要時間

東京ディズニーリゾート：麹町→舞浜 約45分 / キッザニア東京：麹町→豊洲 約20分 / 東京ドームシティ：市ヶ谷→水道橋 約20分 / 武道館：半蔵門→九段下 約20分 / 東京スカイツリー：半蔵門→押上(スカイツリー前) 約25分

