



高森町  
不動滝

## 大河ドラマで盛り上がる 「おんな城主直虎」ゆかりの地へ



高森町の見どころを  
紹介します!

高森町キャラクター  
柿丸くん



柿丸くんの遊び場は、写真の不動滝周辺です。川釣りが趣味で、自然を愛する柿丸くんの案内で、魅力いっぱいのまちめぐりを楽しみましょう。

【高森町】ふるさと おかあさんの味 P.15



- P2 平成28年度決算
- P6 標準報酬制 定時決定を行います
- P8 貸付制度をご活用ください!
- P11 みなさんの医療費は—!?
- P16 宿泊施設一覧



# 平成28年度決算

去る6月5日に招集された第160回組合会において議決された平成28年度組合決算の概要についてお知らせします。

## 共済組合の概要 (平成28年度末)

所属所数 市 19 町 23 村 35 一部事務組合等 52 計 129 組合員数 26,784人  
 被扶養者数 25,249人 任意継続組合員数 333人 任意継続組合員被扶養者数 193人  
 1人あたりの平均標準報酬月額 367,002円 (377,864円) ※ ( )内は、短期給付および福祉事業に係る額

### ●各経理の収支の状況

(単位：千円)

経理名	区分	収入	支出	当期利益金 (△当期損失金)	利益剰余金 (△欠損金)
短期経理		17,779,719	17,798,054	△ 18,335	865,723
厚生年金保険経理		34,182,786	34,182,786	0	0
退職等年金経理		2,285,657	2,285,657	0	0
経過的長期経理		251,593	251,593	0	0
経過的長期預託金管理経理		32,318	32,318	0	0
業務経理		486,353	476,379	9,974	266,564
保健経理		507,301	565,206	△ 57,905	1,378,270
宿泊経理		82,225	82,661	△ 436	△ 639,860
貸付経理		48,773	45,104	3,669	697,333
物資経理		30,907	20,705	10,202	211,589

### ●短期経理

医療費等の保健給付 1億7283万円増加、引き続き適正受診にご協力をお願いします

#### 短期給付

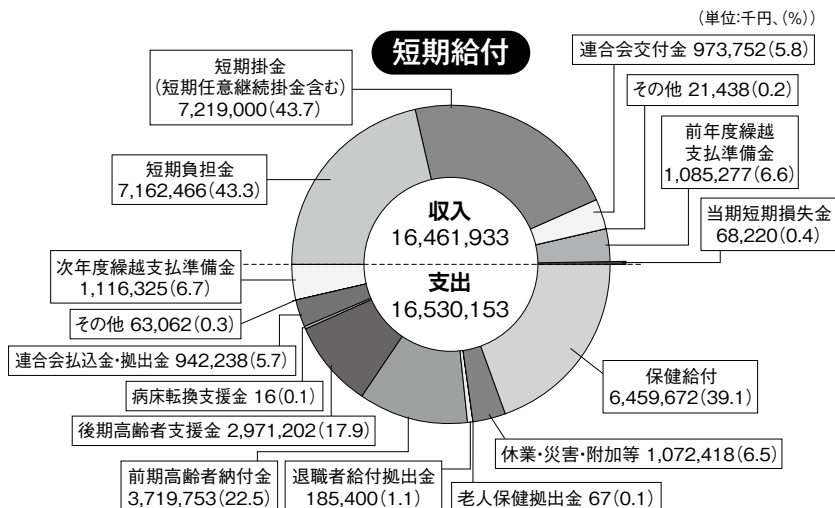
短期給付における医療給付費や高齢者医療制度への納付金等に要する費用は、組合員の掛金および地方公共団体等からの負担金によりまかなわれています。

前年度に比べ、収入については、標準報酬制の導入により掛金・負担金が減額となり、収入全体で前年度比0.57%減の164億6193万円となりました。

支出については、高齢者納付金・支援金等が4億8698万円の減額となりましたが、保健給付、休業給付および附加給付等が1億8167万円増額し、支出全体で前年度比1.32%減の165億3015万円となりました。

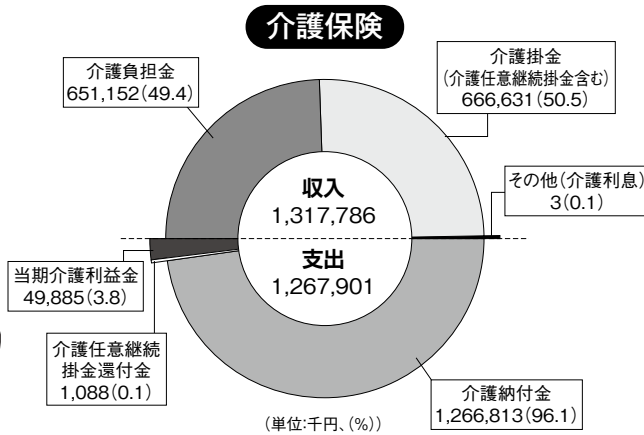
この結果、6822万円の当期損失金が生じたので、前年度から繰り越した積立金を取り崩して補てんしました。

今後は、高齢者納付金・支援金の増加が見込まれることから、組合員みなさまには、日頃からの健康管理を心がけていただき、適正な受診・治療等にご協力をお願いします。



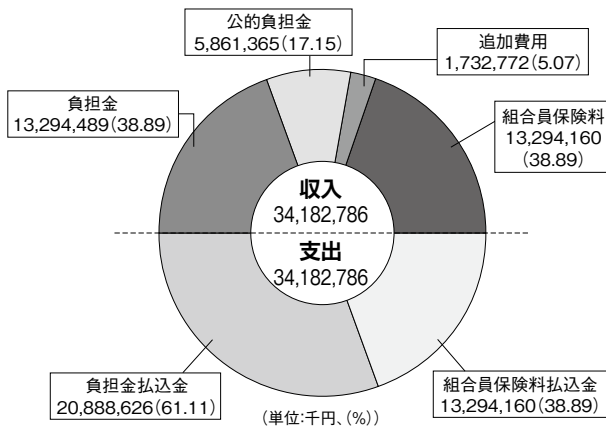
介護保険

介護保険については、掛金等の収入の13億1778万円に対し、介護納付金等の支出が12億6790万円で、4988万円の当期利益金が生じたので、前年度から繰り越した欠損金に充当し、なお残る利益金を積立金としました。



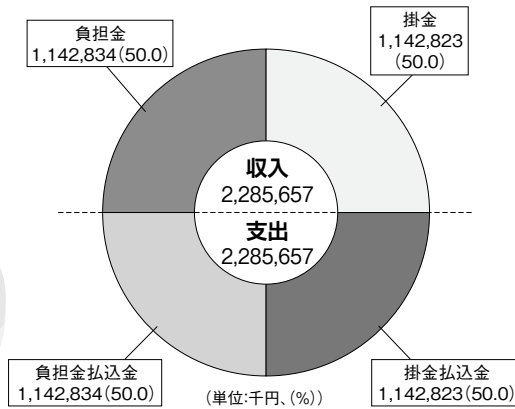
● 厚生年金保険経理

この経理は、厚生年金の組合員保険料・負担金、基礎年金拠出金に係る公的負担金等を、組合員および所属所からお預かりし、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。  
お預かりした組合員保険料等は、全て払い込みが完了しました。



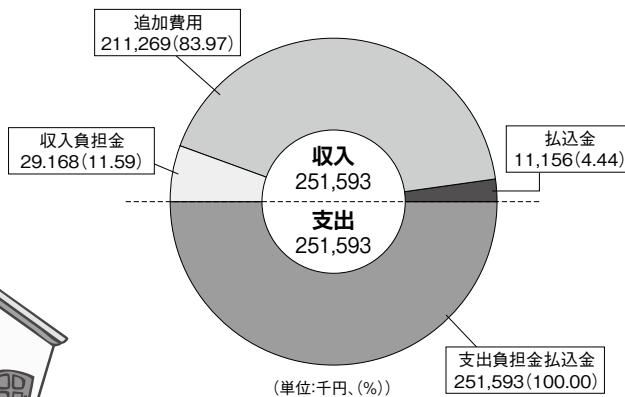
● 退職等年金経理

この経理は、新制度である退職等年金給付に係る掛金・負担金に関する経理です。  
厚生年金保険経理同様、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あり、お預かりした掛金等は、全て払い込みが完了しました。



● 経過的長期経理

この経理は、平成27年9月以前に決定された公務による障害・遺族年金等の負担金に関する経理です。  
厚生年金保険経理同様、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あり、お預かりした負担金は、全て払い込みが完了しました。

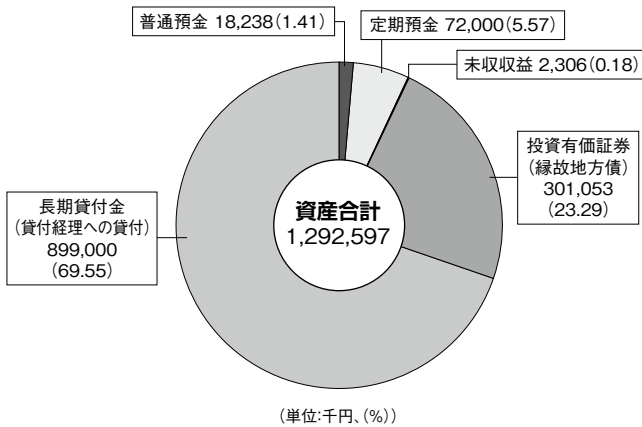


## ● 経過的長期預託金管理経理

この経理は、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経過的長期貸付組合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28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ので、連合会へ預託金を返還しました。

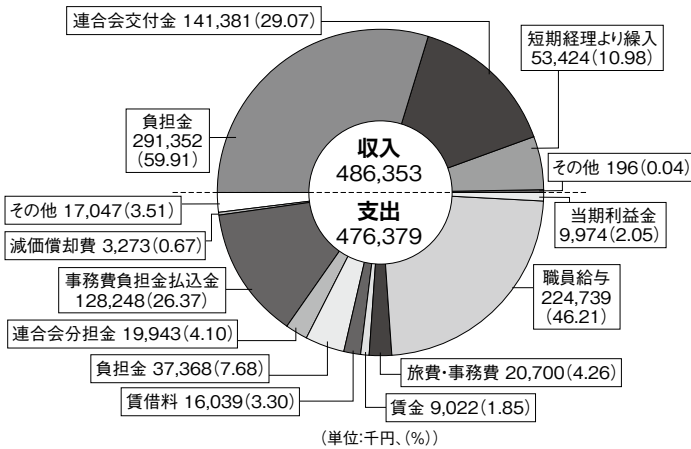
この結果、平成28年度末における資産構成は次のとおりとなりました。



## ● 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・長期給付等の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うこととされています。

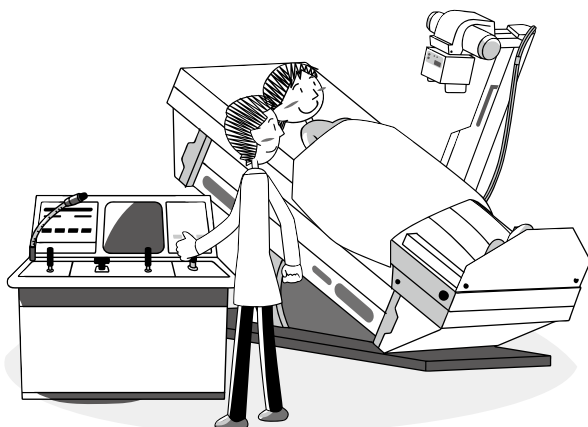
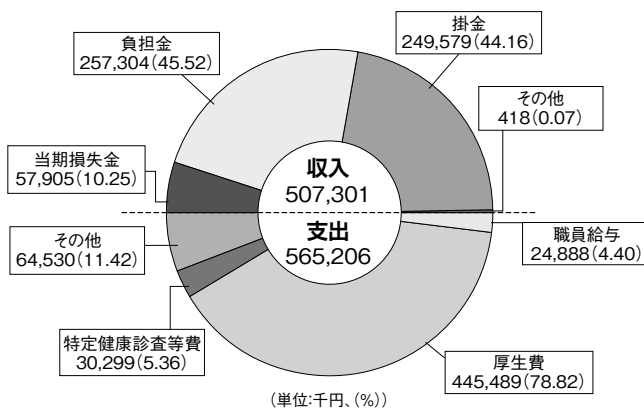
平成28年度は、収入が4億8635万円、支出が4億7638万円となり、収支決算の結果、997万円の当期利益が生じたので、前年度から繰り越した積立金に積み立てました。



## ● 保健経理

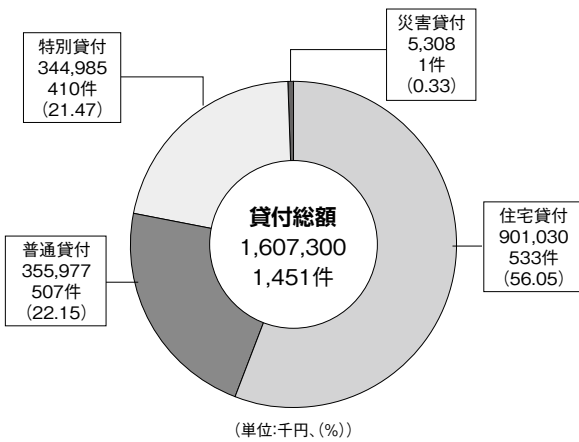
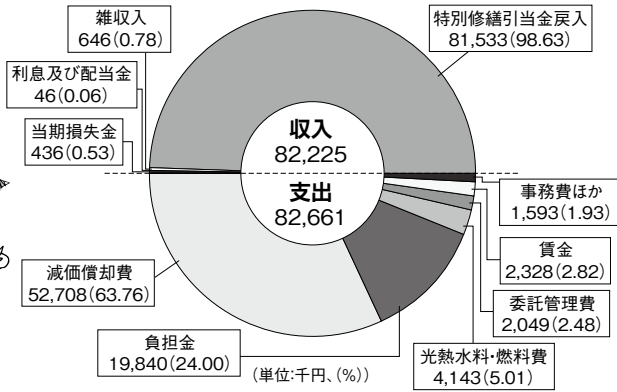
保健経理は、組合員および被扶養者の健康の保持増進および管理、疾病予防のための事業を行っています。支出の約79%を占める厚生費については、約96%が人間ドック、婦人ガン・肺ガン検診等各種検診の利用助成となっています。

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2171人が受診し、特定保健指導については、動機付け支援の利用が組合員367



件、被扶養者88件、積極的支援の利用が組合員402件、被扶養者91件となりました。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

平成26年3月31日をもって営業を終了した宿泊施設(湯香里荘および山王共済会館)については、建物等の共済組合財産の処分を進めており、現在、山王共済会館は土地売却に向けて解体工事を行っています。

平成28年度の施設維持管理に係る費用については、次のとおりとなりました。

### ● 貸付経理

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。

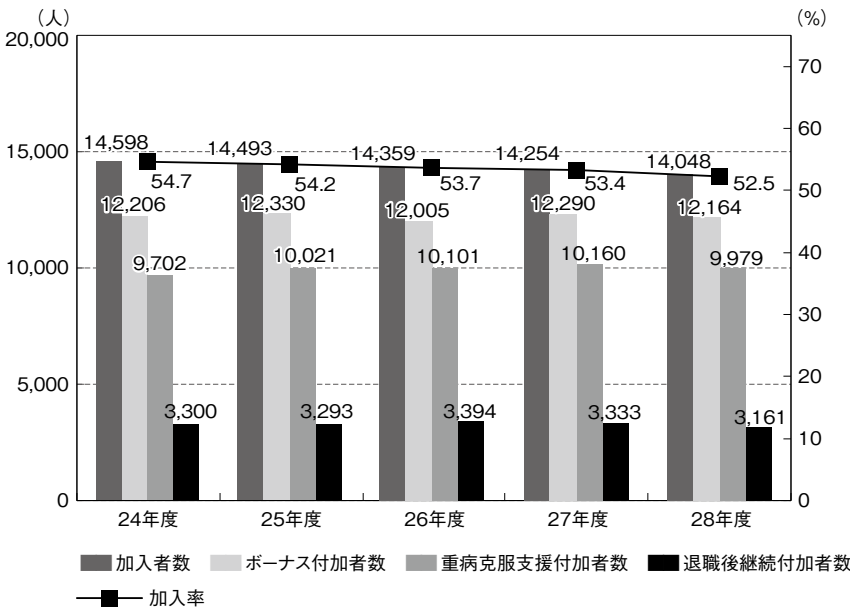
平成28年度の貸付件数は1451件、貸付総額が約16億730万円となり、前年度に比べ貸付件数は280件、貸付総額が4億6千万円ほど減少しています。

### ● 物資経理

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27年10月から平成28年9月までの1年間で、保険金の支払件数および基金設定金額が前年度よりも少

■ ライフサポート年金加入者の推移(年度末)



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)
H26年10月~H27年9月	17	2億3,385万	32	7,600万
H27年10月~H28年9月	8	7,037万	30	7,400万

なかつたので、平成27年度の配当金は、初回上乘・遺児育英年金コースが約67%、ライフサポート年金コースが約62%と、前年度よりも高い還付率となりました。

付加制度の「重病克服支援プラン」の保険金支払いについても、前年度よりも少ない結果となりました。

標準報酬制

# 年に一度の掛金・保険料の見直し 定時決定を行います

定時決定により、標準報酬月額が見直され、毎年9月から翌年8月までの毎月の掛金や保険料額に反映されます。



皆さんの掛金や保険料は標準報酬月額に掛金率・保険料率を乗じて算定されます。  
この掛金等の基礎となる標準報酬月額が、実際に受ける報酬と大きな差が生じないように、年1回決まった時期に見直すのが定時決定です。  
その年の4～6月の報酬に基づいて算定された標準報酬月額は、9月から適用となります。

## 対象者

### 平成29年7月1日において現に組合員である方全員

ただし、次の方は対象から除かれます。  
・6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方  
・7月から9月までのいずれかの月から標準報酬月額が改定となる方  
(随時改定・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定により)

## Point

例えば4月に固定的給与が変動し、4～6月の報酬により随時改定の対象となった方は、随時改定(7月1日から改定)が優先されますので定時決定は行いません。

## 標準報酬の決定

平成29年4月～6月に受けた報酬(基本給+諸手当)に係る届出を所属所から受け、その総額を、その期間の月数(支払基礎日数\*が17日以上)の月のみ)で除して得た額(平均額)を報酬月額として標準報酬等級表に当てはめて標準報酬を決定します。  
なお、標準報酬の等級・月額については、決定後、皆さんにお知らせします。

時間外勤務手当、通勤手当、扶養手当、寒冷地手当など

諸手当 基本給 4月の報酬

諸手当 基本給 5月の報酬

諸手当 基本給 6月の報酬

平均額を出す

報酬月額(平均額)

等級表に当てはめる

標準報酬(月額・等級)

(例) 3ヵ月とも支払基礎日数が17日以上の場合

	基本給	諸手当	
H29.4	200,000	+93,000	=293,000
H29.5	200,000	+55,000	=255,000
H29.6	200,000	+7,000	=207,000
3ヵ月間の合計			755,000
報酬月額(平均額)			755,000 ÷ 3 = 251,666
標準報酬の月額			260,000円
標準報酬の等級			短期16、厚生年金17、退職等16

**Point**

報酬は、基本給だけでなく諸手当も含まれます。  
例えば時間外勤務手当が増加したとすれば、報酬月額も増加します。  
また、期末・勤勉手当は定時決定における諸手当には含まれません(別途、掛金・保険料が徴収されます)。

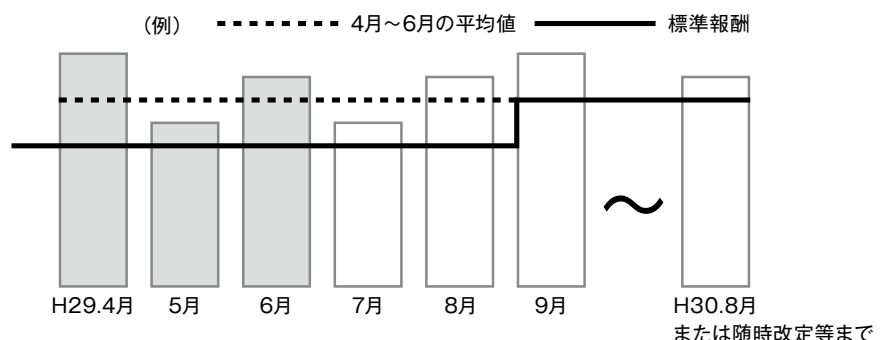
### ※支払基礎日数とは

- その月の報酬支払の基礎となった日数を「支払基礎日数」といい、原則として、定時決定の算定の際、支払基礎日数が17日未満の月は除くこととなります。
- ・週休日は除きます。
  - ・祝日や年末年始は支払基礎日数に含まれます。
  - ・休職等により報酬の全部が支給されない日(病気休職(無給)・育児休業等)は支払基礎日数に含まれません。
  - ・休職者給与を受けていること等により報酬の一部が支給されない日(病気休職(80%支給)・懲戒等による減給処分等)は、一部は支給されていることから支払基礎日数に含みます。

なお、支払基礎日数が17日以上ある月は、原則標準報酬の算定の基礎となりますが、定時決定においては、低額の休職給(休職者給与)により報酬の一部が支給されない日がある場合は、支払基礎日数が17日以上あっても、算定の基礎から除くこととなります。

## 標準報酬の有効期間

決定された標準報酬は平成29年9月から平成30年8月まで、または随時改定等が行われるまで適用となります。





# 標準報酬 等級表

標準報酬				報酬月額	1等級 格差
等級			月額		
短期給付	長期給付				
	厚生年金	退職等 年金給付	円	円以上	円未満
—	1	—	88,000	88,000	—
1	2	1	98,000	98,000	—
2	3	2	104,000	101,000 ~ 107,000	6,000
3	4	3	110,000	107,000 ~ 114,000	6,000
4	5	4	118,000	114,000 ~ 122,000	8,000
5	6	5	126,000	122,000 ~ 130,000	8,000
6	7	6	134,000	130,000 ~ 138,000	8,000
7	8	7	142,000	138,000 ~ 146,000	8,000
8	9	8	150,000	146,000 ~ 155,000	8,000
9	10	9	160,000	155,000 ~ 165,000	10,000
10	11	10	170,000	165,000 ~ 175,000	10,000
11	12	11	180,000	175,000 ~ 185,000	10,000
12	13	12	190,000	185,000 ~ 195,000	10,000
13	14	13	200,000	195,000 ~ 210,000	10,000
14	15	14	220,000	210,000 ~ 230,000	20,000
15	16	15	240,000	230,000 ~ 250,000	20,000
16	17	16	260,000	250,000 ~ 270,000	20,000
17	18	17	280,000	270,000 ~ 290,000	20,000
18	19	18	300,000	290,000 ~ 310,000	20,000
19	20	19	320,000	310,000 ~ 330,000	20,000
20	21	20	340,000	330,000 ~ 350,000	20,000
21	22	21	360,000	350,000 ~ 370,000	20,000
22	23	22	380,000	370,000 ~ 395,000	20,000
23	24	23	410,000	395,000 ~ 425,000	30,000
24	25	24	440,000	425,000 ~ 455,000	30,000
25	26	25	470,000	455,000 ~ 485,000	30,000
26	27	26	500,000	485,000 ~ 515,000	30,000
27	28	27	530,000	515,000 ~ 545,000	30,000
28	29	28	560,000	545,000 ~ 575,000	30,000
29	30	29	590,000	575,000 ~ 605,000	30,000
30	31	30	620,000	605,000 ~ 635,000	30,000
31			650,000	635,000 ~ 665,000	30,000
32			680,000	665,000 ~ 695,000	30,000
33			710,000	695,000 ~ 730,000	30,000
34			750,000	730,000 ~ 770,000	40,000
35			790,000	770,000 ~ 810,000	40,000
36			830,000	810,000 ~ 855,000	40,000
37			880,000	855,000 ~ 905,000	50,000
38			930,000	905,000 ~ 955,000	50,000
39			980,000	955,000 ~ 1,005,000	50,000
40			1,030,000	1,005,000 ~ 1,055,000	50,000
41			1,090,000	1,055,000 ~ 1,115,000	60,000
42			1,150,000	1,115,000 ~ 1,175,000	60,000
43			1,210,000	1,175,000 ~ 1,235,000	60,000
44			1,270,000	1,235,000 ~ 1,295,000	60,000
45			1,330,000	1,295,000 ~ 1,355,000	60,000
46			1,390,000	1,355,000 ~	60,000



## 本年9月から厚生年金保険料率が変わります

9月から地方公務員の厚生年金に係る保険料率が、次のとおり変更となります。

平成29年8月まで  
**17.632%**



平成29年9月から  
**17.986%**

※保険料率は労使折半です  
保険料率の内訳（参考）

組合員保険料 8.993%  
負担金 8.993%



# 貸付制度をご活用ください!

共済組合には、次のような貸付制度がありますので、ぜひご活用ください。

利用件数  
No.1

お家の  
リフォームにも  
お役立て下さい!

抵当権の  
設定は  
不要です!



お子様の  
入学・修学の際には  
ぜひご利用下さい!



年の中途からでも  
お借り入れ  
できます!



貸付種類	貸付事由	利率(年)	貸付金限度額
普通貸付	組合員が臨時に資金を必要とするとき	2.66%	給料の6月分 (200万円限度)
住宅貸付 (在宅介護対応住宅貸付)	組合員の住宅を新築、増築、 改築、修理若しくは購入又は 住宅の敷地購入の際、臨時に 資金を必要とするとき	2.66% (2.40%)	給料月額×組合員期間の区分 に応じた月数(1,800万円限 度) (在宅介護対応は300万円を 限度とする額を加算)
災害貸付	災害家財貸付	2.22%	給料の6月分 (200万円限度)
	災害住宅貸付 (在宅介護対応住宅)	2.22% (2.40%)	住宅貸付と同じ(在宅介護対 応は300万円を限度とする額 を加算)
	災害再貸付 (在宅介護対応住宅)	2.22% (2.40%)	住宅貸付の2倍 (1,900万円限度)(在宅介護 対応は300万円を限度とする 額を加算)
医療貸付	組合員又はその被扶養者の療 養	2.66%	給料の6月分 (100万円限度)
入学貸付	組合員又はその被扶養者等の 入学	2.66%	給料の6月分 (200万円限度)
特別貸付	修学貸付	2.66%	修業年限の年数を貸付期間と し月数1月につき15万円1年 で最高180万円(年の中途中 途から貸付の場合は、残存する 月数分)
	結婚貸付	2.66%	給料の6月分 (200万円限度)
葬祭貸付	組合員の配偶者、子、父母若 しくは兄弟姉妹又は配偶者の父 母の葬祭	2.66%	給料の6月分 (200万円限度)
高額医療貸付	組合員(任意継続組合員含 む)及びその被扶養者が高額 療養費の支給対象となる療養 の支払のために臨時に資金を 必要とするとき	無利息	高額療養費相当額
出産貸付	組合員が出産費又は家族出産 費の支給対象となる出産	無利息	出産費・家族出産費相当額

(注) 貸付利率は固定ではありませんので、変動する場合があります。財政融資資金利率の金利が一定の率を上回る場合、財政融資資金利率の金利に応じた変動率により、貸付利率が設定されることになります。

※表示の利率は平成29年4月1日現在のものです。

ご利用等のお問合せは 医療福祉課福祉担当まで TEL.026-217-5698



# だんしん事業のご案内

## Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、保険金によって貸付金残高が返済されます。  
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、貸付金の返済金相当額（平均返済月額）が保険金として支払われます。

万一の場合



未返済金



「だんしん」からの保険金

## 制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…

病気やケガで長期休職となられても…

「だんしん」により貸付金残高相当額が保障されます

「債務返済支援保険」により返済金相当額（平均返済月額）が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

## 「だんしん」（団体信用生命保険）

### 例

#### 貸付金残高

貸付金残高  
(債務)



1,000万円の場合

#### 特約保証料

保険金額（貸付金残高相当額）  
(10万円につき 月額20円)

月額 **2,000円**

※特約保証料は見直されることがあります。

#### お支払額

<死亡・所定の高度障害状態>  
保険金 **1,000万円**  
(貸付金残高相当額)  
をお支払いします。

### 特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、または所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない特約保証料（加入者が負担する保険料）でご加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

## 債務返済支援保険

### 例

#### 返済金額

返済金相当額  
(平均返済月額)

**60,000円**の場合

(計算例)  
毎月償還 40,000円  
ボーナス償還 120,000円  
平均返済月額 60,000円 = ((40,000円×12)+(120,000円×2))÷12

#### 保険料

保険金額（返済金相当額）  
(1万円につき 月額99円)

月額 **594円**

※保険料は毎年見直しを行うことから、変更されることがあります。

#### お支払額

<所定の就業障害の場合>  
1カ月あたり保険金 **60,000円**  
(返済金相当額)を30日の免責期間を  
経過した日から3年を限度に就業障  
害が終了するまでお支払いします。

### 特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも貸付金の返済金相当額（平均返済月額）を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。

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。

MY-A-15-LF-008221 MYG-A-16-LF-185

## 年金受給資格期間の短縮

老齢厚生（退職共済）年金を受給するためには、厚生年金保険の被保険者期間や国民年金の保険料納付済み期間等を合わせて25年以上あることが必要とされていますが、将来の無年金者の発生を抑えていくという観点から、「25年」の要件を「10年」に短縮することが「公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律」（「年金機能強化法」という。）により定められました。

当該措置の施行時期は、消費税の10%への引上げ時期に合わせておりましたが、昨年11月に年金機能強化法の一部を改正する法律が成立し、消費税の引上げに先行して、平成29年8月1日に施行されることとなりました。

### 次に掲げる老齢給付

#### 対象となる年金

- 老齢厚生年金
- 退職共済年金（経過職域加算額）（平成27年9月30日までに1年以上引き続き組合員期間を有する者に支給される共済年金の職域年金相当部分に相当するもの）
- 老齢基礎年金 など

※遺族給付〔遺族厚生年金、遺族共済年金（経過職域加算額）〕の長期要件は、受給資格期間の短縮措置の対象外のため、引き続き、被保険者期間等が25年以上あることが要件となります。

## 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、60歳以上の公的年金等受給者または障害給付の年金受給者は年額180万円未満。

※遺族、障害の年金も収入額に含まれます。

### 【認定基準に該当しなくなる主な事例】

- 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。
- 被扶養者が180万円以上の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、180万円以上となったとき。
- 収入基準額が180万円未満に該当する者については、年金と給与を合算した月収が15万円（180万円÷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15万円以上となったとき。
- 退職等により認定された被扶養者が、その後、雇用保険の失業給付の日額が3,612円以上の給付を受けることとなったとき。
- 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（義父母等）と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。

### ◎被扶養者の取消申告が遅れた場合

被扶養者の資格をさかのぼって取り消すことになります。

もし、取消日以降に共済組合の組合員被扶養者証を使用して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金額を全額返還していただきます。（総医療費の7割分、高額療養費など）

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収入等の把握について十分にご注意ください。



### 注意

平成28年10月1日から健康保険の適用が拡大されたことにより、年収130万円未満の方であっても、健康保険制度に加入している場合があります。パートや臨時職員等として就労している被扶養者がいる組合員の方は、今一度、被扶養者の方が就労先の健康保険制度に加入されていないかの確認をお願いします。

また、健康保険制度に加入したが、何らかの事情により、短期間で健康保険制度を脱退される（されている）場合も被扶養者認定取消の手続きを忘れずに行ってください。

手続きが遅れてしまった場合、取消はさかのぼって行われますが、再認定は、申請のあった日からの認定となり、被扶養配偶者について国民年金制度未加入期間が発生する場合がありますのでご注意ください。



# みなさんの医療費は一!?



## 医療費統計 Vol. 43 — 平成28年度疾病分類別医療費について

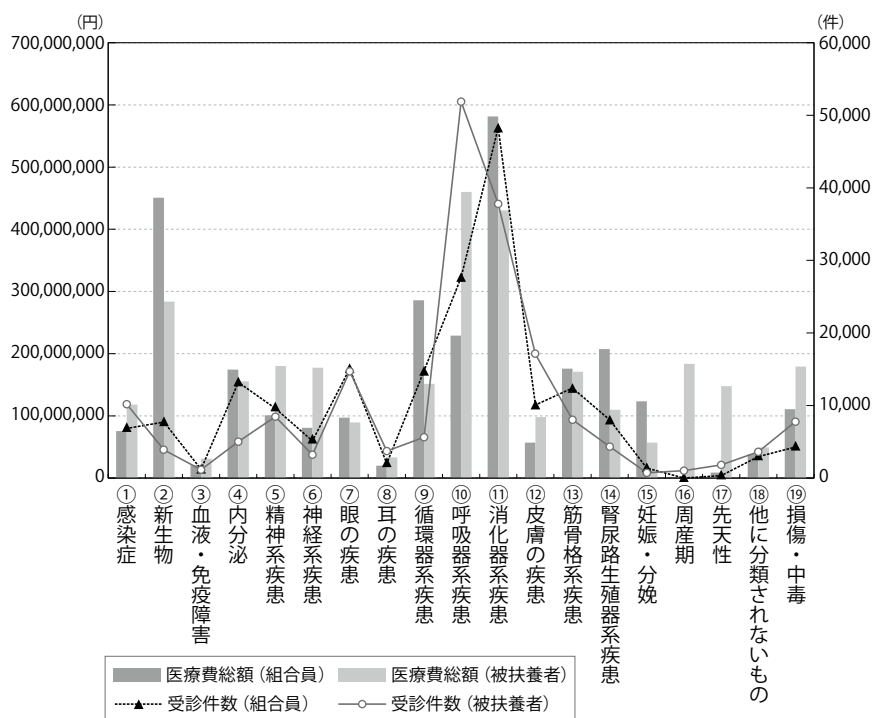
平成28年度における短期給付については、医療費等の保健給付が、64億5,967万円（前年対比2.74%増加）となりました。

今回は、その医療費等について19分類別に総医療費、件数を集計しましたのでお知らせします。

結果として総医療費の多かった疾病分類は、消化器系疾患となりました。そのうち約7割（7億3,791万円）を歯科診療の【う蝕（むし歯）】が占めています。

また、インフルエンザ等の流行により、呼吸器系疾患が前年より7,672万円増加しました。

日頃からの健康管理を心がけていただき、適正な受診・治療等に引き続きご協力をお願いします。



疾病分類	主傷病名	区分	平成28年度		平成27年度		前年比較増△減	
			医療費総額	レセプト件数	医療費総額	レセプト件数	医療費総額	レセプト件数
			(円)	(件)	(円)	(件)	(円)	(件)
①感染症	腸管感染症 ウイルス感染	組合員	75,602,220	6,845	76,102,430	6,579	△ 500,210	266
		被扶養者	117,983,500	10,169	100,742,550	9,979	17,240,950	190
②新生物	がん 白血病	組合員	450,914,430	7,708	435,383,310	7,840	15,531,120	△ 132
		被扶養者	283,825,390	3,869	258,273,650	3,833	25,551,740	36
③血液・免疫障害	貧血	組合員	20,382,170	1,194	16,311,140	1,077	4,071,030	117
		被扶養者	31,065,570	1,163	45,155,540	1,155	△ 14,089,970	8
④内分泌	糖尿病 甲状腺障害	組合員	174,361,620	13,203	171,928,740	12,901	2,432,880	302
		被扶養者	155,607,080	5,005	158,479,350	5,202	△ 2,872,270	△ 197
⑤精神系疾患	うつ病 統合失調症	組合員	100,825,540	9,594	110,204,260	9,097	△ 9,378,720	497
		被扶養者	180,191,010	8,460	177,158,340	8,381	3,032,670	79
⑥神経系疾患	パーキンソン病 アルツハイマー病	組合員	80,842,590	5,110	83,168,900	4,989	△ 2,326,310	121
		被扶養者	177,568,940	3,227	158,205,030	3,157	19,363,910	70
⑦眼の疾患	結膜炎 白内障	組合員	97,105,910	15,070	102,906,120	14,884	△ 5,800,210	186
		被扶養者	89,468,740	14,703	92,855,600	14,864	△ 3,386,860	△ 161
⑧耳の疾患	外耳炎 中耳炎	組合員	19,864,060	1,995	22,364,430	2,161	△ 2,500,370	△ 166
		被扶養者	33,316,940	3,713	31,061,220	3,926	2,255,720	△ 213
⑨循環器系疾患	高血圧症 脳梗塞	組合員	285,720,840	14,783	267,596,060	15,191	18,124,780	△ 408
		被扶養者	151,374,080	5,627	196,052,190	5,919	△ 44,678,110	△ 292
⑩呼吸器系疾患	かぜ、インフルエンザ アレルギー性鼻炎	組合員	229,025,400	27,639	188,248,730	24,434	40,776,670	3,205
		被扶養者	459,981,500	51,883	424,033,420	48,019	35,948,080	3,864
⑪消化器系疾患	う蝕（むし歯） 胃炎	組合員	581,483,440	48,282	574,020,540	47,450	7,462,900	832
		被扶養者	430,244,770	37,804	385,263,830	36,832	44,980,940	972
⑫皮膚の疾患	皮膚炎 湿疹	組合員	56,920,440	10,066	56,503,690	9,738	416,750	328
		被扶養者	97,998,000	17,067	96,626,610	16,848	1,371,390	219
⑬筋骨格系疾患	関節症 腰痛	組合員	175,760,860	12,408	168,000,590	12,302	7,760,270	106
		被扶養者	170,939,360	8,045	182,485,790	7,896	△ 11,546,430	149
⑭腎尿路生殖器系疾患	腎不全 尿路結石症	組合員	207,273,460	8,003	216,172,960	8,169	△ 8,899,500	△ 166
		被扶養者	109,796,620	4,336	104,295,400	4,464	5,501,220	△ 128
⑮妊娠・分娩	流産 妊娠中毒症	組合員	123,451,120	1,359	117,265,070	1,339	6,186,050	20
		被扶養者	56,917,030	722	71,771,640	789	△ 14,854,610	△ 67
⑯周産期	胎児発育遅延	組合員	769,660	7	758,530	16	11,130	△ 9
		被扶養者	183,639,110	1,019	150,082,590	960	33,556,520	59
⑰先天性	心臓の先天奇形 染色体異常	組合員	8,649,360	327	11,641,850	286	△ 2,992,490	41
		被扶養者	147,704,450	1,805	123,215,380	1,773	24,489,070	32
⑱他に分類されないもの	骨折 熱傷	組合員	38,366,230	2,951	35,443,430	2,942	2,922,800	9
		被扶養者	49,307,460	3,602	47,941,680	3,313	1,365,780	289
⑲損傷・中毒	骨折 熱傷	組合員	110,762,510	4,286	117,516,100	4,697	△ 6,753,590	△ 411
		被扶養者	179,330,880	7,774	165,330,910	7,672	13,999,970	102

平成29年度開催

## 健康講座のご案内

共済組合の福祉事業では、組合員の方の人生設計をた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していただくことをお手伝いするセミナーを開催しています。

この機会にぜひ参加してみませんか。多くの方のご参加をお待ちしています。

開催予定日	定員	セミナー内容	開催場所	対象者
7月13日(木)	50名	「退職準備型」 ライフプランセミナー	長野市「JA長野県ビル会議室」	50歳代の組合員および配偶者
8月3日(木)	50名	健康セミナー (講義+トレーニング体操)	伊那市「伊那市役所会議室」	全組合員
8月23日(水)	50名	女性向けセミナー (講義+ヨガでリラックス)	安曇野市「安曇野市役所会議室」	女性組合員
9月4日(月)	50名	メンタルヘルス研修会	松本市浅間温泉「みやま荘」	管理監督者
9月6日(水)	50名	メンタルヘルス研修会	上田市「上田市中央公民館」	管理監督者

●参加費は無料です。

●募集方法等、詳細につきましては、開催日にあわせて共済組合ホームページ等でお知らせします。

平成29年度

## 年金制度説明会の開催について

今年度も、昨年度に引き続き次のとおり年金制度説明会を開催させていただきます。  
大勢の方のご出席をお待ちしております。

時 期 ● 平成29年10月～12月

開催地域 ● 県下6地域(長野、飯田、諏訪、伊那、佐久、安曇野)

参加対象者 ● 組合員、待機者(年金の受給権が発生前の退職者)

開催方式 ● セミナー形式(概ね2時間程度)

説明内容 ● 年金制度について

※詳細については、会場等確定しだい追ってお知らせいたします。



# 夏バテ 予防&脱出

# タイプ別 夏バテ 対策法

1日中何となく体がだるい…。夏は疲れがたまりやすく睡眠不足にもなりがち。夏バテ予防&脱出のための対策法をチェックしましょう。

## とにかく暑くて夏バテ



気温の高い屋外にすることが多く、炎天下で作業をすることがある。熱帯夜が続きよく眠れない。

**原因** 暑さに体が対応するために起こる昔ながらの夏バテです。夏の間、体は汗をかくなど熱を下げるために全力で活動しています。そのため、熱中症にまで至らなくても水分不足から体調を崩したり、普段よりも疲れやすくなります。

### 対策

#### ●水分補給を忘れずに

冷た過ぎない飲み物で水分補給を。お酒は水分不足になるので飲み過ぎに注意。

#### ●寝具・服装を変える

吸湿性と速乾性、通気性のある素材の下着や寝具を活用して、少しでも快適に。

#### ●就寝時はエアコンを積極活用

就寝時は室温が25～28℃になるようにエアコンを設定する。風は直接体に当てない。

## エアコンの温度差で夏バテ



エアコンの効いた屋内にすることが多い。夏なのに冷え性がつらく、寒さを感じることもある。

**原因** 屋内と屋外の温度差が大きすぎると、温度変化に体が対応できなくなり自律神経の働きが低下してしまいます。自律神経の機能が低下すると1日中だるさがとれず、夜でも体が興奮してなかなか眠れずに睡眠不足になってしまいます。

### 対策

#### ●朝日を浴びる

朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、自律神経の働きが調整される。

#### ●簡単にストレッチ

筋肉が緊張して疲れやすくなるので、簡単なストレッチで体をほぐすと快適に。

#### ●しっかり入浴

就寝1時間前に熱めの湯温で入浴すると、リラックスできて良質な睡眠が取れる。

## お腹の調子が悪くて夏バテ



食欲がなくて下痢・消化不良が続いている。暑いので冷たい飲み物をたくさん飲んでしまう。

**原因** ヒトの体は暑いと体温を下げようと体の表面に血液が集まります。すると、胃腸などの内臓の血液が減り、機能が低下します。そこに冷たい物ばかりの偏った食生活が続くと、胃腸の温度が下がりさらに胃腸の機能が低下し、下痢や消化不良につながります。

### 対策

#### ●香辛料を活用

冷たくさっぱりしたメニューばかりにならないように香辛料で食欲を刺激する。

#### ●温かい飲み物も

冷たい飲み物だけでなくホットティーなど温かい飲み物を飲む。常温でもOK。

#### ●肉・魚を食べる

ビタミンやミネラルが不足しないように肉類・魚類などバランスの取れた食事に。



恋するふるさと

# 高森町

市田柿発祥の里・高森町は、NHK大河ドラマ「おんな城主直虎」ゆかりの地としても注目されています。南アルプスを望む絶景も自慢。ぜひ遊びに来てね。

高森町

案内人  
高森町キャラクター  
柿丸くん

夏のおすすめスポット

松源寺



直虎のいなずけ亀之丞が、10年余にわたり過ごした寺。本堂には、夭折した亀之丞を悼み、住職が作ったとされる位牌（複製）があります。

行ってみたい！

松岡城址



平安時代末から、この地を治めた松岡氏の城跡。亀之丞は、ここで松岡氏の家来衆から武術を習ったと伝えられています。

わあ

市田灯籠流し・大煙火大会



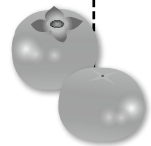
夜空にはスターメインやナイヤガラや煌めく火花が、天竜川の川面には灯籠のあかりが優しく揺れる伊那谷の夏の風物詩です。今年は8月18日（金）に開催されます。

コラム

## 「市田柿」 信州が誇る地域ブランド

標高差があり、日照時間に恵まれている高森町は、おいしい果物の宝庫。なかでも「市田柿」は、もっちりとした食感と上品な甘みが特長で、一度食べたならとりになる干し柿の最高級ブランドです。

干し柿は、長野県が全国1位の出荷量を誇りますが、そのほとんどが高森町を中心とする南信州で生産されています。市田柿という名称で全国に流通し始めたのは大正10年頃といわれ、なんと100年近い歴史があるのです。2006年には、長野県初の地域ブランドに認定され、今では日本のみならず海外にも輸出されています。和風ドライフルーツとして親しまれています。おいしいだけでなく、ビタミンやミネラル、ポリフェノールなどの栄養価も豊富。しかも美しいオレンジ色の果肉は、贈答品としても喜ばれています。豊穣の秋から3月までが出荷最盛期ですが、最近では1年中食べられるお菓子やスイーツが続々と開発されています。



表紙の写真

### 不動滝



瑠璃寺の開祖である観音僧都が、その自然景観に感動し、不動明王の石像を祀ったことから名づけられた大滝。天竜川の支流・大島川沿いの山道を登ると、標高約1100mの奥地に涼やかな音を響かせる瀑布が現れます。長野

県の自然百選に選定される「不動滝」は、高さ50m、幅10m余り。周囲の谷あいの広がりも相まって、実に壮観な眺めです。滝の上部は千畳敷と呼ばれる大岩床になっており、岩肌を打ち砕くように流れる水しぶきは涼味満点。若葉が萌える春や紅葉の秋、全面凍結して巨大な氷岩となる冬と、四季折々の風景が楽しめます。休憩所や滝の全景を眺められる展望台もあり、ここからカメラにおさめるのもおすすめです。近くには駐車場があり、滝までは舗装道を歩いて5分ほど。周りは国の天然記念物に指定されるカモンシカの生息地で、運が良ければ出会えるかもしれません。

【アクセス】 中央自動車道「松川IC」から車で約25分  
JR飯田線「市田駅」からタクシーで約15分  
【お問い合わせ】 TEL.0265-35-3111 (高森町産業課)



チーム！ほっ♥たかもり事務局 経営企画課 協働推進係長

伊藤京子さん

チーム！ほっ♥たかもり事務局であり、経営企画課協働推進係長の伊藤京子さんにお話を伺いました。



「チーム！ほっ♥たかもり」は、平成27年4月に役場の女性職員で結成されたプロジェクトチームです。

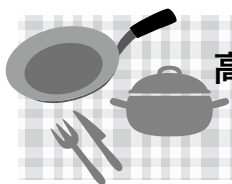
「各課を越え、それぞれに培ったスキルを活かしながら、女性ならではの視点で、町内の女性が元気で意欲的に活動できる場づくりを目指しています」と、伊藤さん。女性専用の相談窓口を開設。毎月25日には19時まで対応できる夜間窓口も置かれ、家庭や職場での悩み事から就職・起業といった相談にも気軽にのってくれるそうです。

「女性対象のまちづくり懇談会や各種講演会、町内めぐりな



どの交流会も好評なんですよ。あとは、もっと多くの女性が町づくりに参加し、活躍できる場を作りたい。それが課題ですね」。

メンバーは、現在28名。しなやかできめ細かな女性の視線で、魅力的なまちづくりが進められています。



## 高森町 ふるさと おかあさんの味

町のおかあさん方で結成された「チームいるもんで」のアイデア料理です。特産の市田柿を使ったお茶菓子など、郷土愛にあふれるレシピをご紹介します。



### 塩こうじ鶏のエスニックソテー

材料 2人分

- ・鶏むね肉 300g
- ・塩こうじ 少々
- ・にんにく 少々
- ・ピーマン 2個
- ・パプリカ(赤・黄) 少々
- ・ピーナッツ(刻んだもの) 少々



エスニックソース

- ・スイートチリソース 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・チリパウダー 少々
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・タバスコ 少々



作り方

1. 鶏むね肉はそぎ切りにして、塩こうじ、にんにくを入れてもみこむ。
2. フライパンに油を熱し、1を色がつくまで片面を焼き、色がついたら返して、フタをして2〜3分蒸し焼きにする。乱切りしたピーマン、パプリカを加えてさっと炒める。
3. エスニックソースの材料を入れて軽く炒め、最後にピーナッツをからめる。

※塩こうじを使うと、鶏のむね肉がもも肉のようにしっとり柔らかくなります。



### チームいるもんで

南アルプスを見渡す丘で「カフェ いるもんで」を運営する皆さん。「塩こうじ鶏のエスニックソテー」は、ランチセット(850円)でも味わえます。左から小林和子さん、日吉信子さん、渡邊真喜子さん、林八重子さん

### 市田柿巻き

材料 2〜3人分

- ・市田柿 5個
- ・くるみ 少々
- ・チーズ(またはバター) 少々
- ・塩 少々
- ・わさび 少々
- ・青じそ 少々



作り方

1. 市田柿に切れ目を入れて開く。
2. 切り開いた市田柿を少しずつずらして重なるように並べ、チーズ(またはバター)、塩、くるみをのせる。※お好みでわさび、青じそを加える。
3. ラップに包み、棒状に丸めて冷凍保存する。
4. 1cmくらいに切り、盛りつける。

※柿はアルコールの悪酔いを防ぎ、チーズ、バター、くるみは胃の粘膜を守ってくれます。

※お茶(菓子) 受けのほか、酒のつまみとしてもおいしく召し上がれます。



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。

メールかはがきで、長野市町村職員共済組合までお寄せください。

**soumu@nagano-kyosai.jp**

〒380-8586 長野市権堂町2201番地 権堂イーストプラザND  
長野市町村職員共済組合 総務課まで

指定都市・市町村・都市職員共済組合「旅と宿」

宿

泊

施

設

一  
覧

【平成29年4月現在】

指定都市・市町村・都市職員共済組合が運営している  
宿泊施設は相互に利用することができます。  
お得なプランを用意している宿泊施設もございますので、  
この機会に是非ご利用ください。

※お申し込み・お問合せは各施設まで直接ご連絡ください。

「旅と宿」ホームページにて、  
各宿泊施設の詳細情報をご  
覧いただけます。

旅と宿

検索

<http://www.ctv-yado.jp/>



北海道  
札幌市 **ホテルポールスター札幌**  
シングル朝食付 自組 4,500円～  
(税サ込) 他組 6,500円～  
ご宿泊日によっては料金に変動がございますのでお電話にてお問合せください。当ホテルホームページにて、お得なご宿泊プランをご用意しております。  
〒060-0004 北海道札幌市中央区北4条西6  
**☎011-330-2531** (宿泊予約直通)  
<http://www.polestar-sapporo.com/>

北海道  
札幌市 **ホテルノースシティ**  
シングル素泊り 8,500円(税サ込)～  
シングル朝食付 9,800円(税サ込)～  
お得なプランをご用意しております。  
ホームページまたは直接お問合せください。  
〒064-8645 北海道札幌市中央区南9条西1  
**☎011-512-9748**  
<http://www.northcity.or.jp/>

北海道  
札幌市 **溪流荘**  
1泊2食付(税サ込) 平日 7,278円～  
金・土・祝前日 8,466円～  
源泉100%かけ流しの露天風呂、料理長が腕を振るう四季折々のお料理が自慢の宿です。  
〒061-2303 北海道札幌市南区定山溪温泉西2  
**☎011-598-2721**  
<http://www.keiryuso.or.jp/>

青森県  
青森市 **アップルパレス青森**  
人工温泉大浴場「二股炭酸カルシウム温泉」が大好評！  
シングル 1泊朝食付 7,500円(税サ込)～  
ツイン 1泊朝食付 6,500円(税サ込)～  
お得なプランもご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。  
〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5  
**☎017-723-5610**  
<https://apple-palace.com/>

宮城県  
宮城郡 **パレス松洲(まつしま)**  
1泊2食付 10,800円(税サ込)～  
全室オーシャンビューによる最高の景色と旬のお料理でのおもてなし。静かな寛ぎの時間をお過ごしください。  
〒981-0215 宮城県宮城郡松島町高城字浜38  
**☎022-354-2106**  
<http://www.palace-matsushima.jp/>

山形県  
鶴岡市 **うしお荘**  
日本海の旬の幸をご賞味ください。  
季節のグルメコース 12,505円(税サ込)～  
※その他、通常コースもご用意しております。  
8,347円(税サ込)～  
〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23  
**☎0235-75-2715**  
<http://www.ushiosou.net/>

山形県  
南陽市 **むつみ荘**  
山形の美味の数々、米沢牛とワインをご賞味ください。米沢牛コース15,118円(税サ込)～、その他、通常コースもご用意しております。  
8,822円(税サ込)～  
〒999-2211 山形県南陽市赤湯字森先233-1  
**☎0238-43-3035**  
<http://www.mutsumisou.jp/>

福島県  
福島市 **ホテル福島グリーンパレス**  
福島駅から徒歩2分の好立地。結婚式・会議・宴会にも最適です。  
シングル 4,989円(税サ込)～ 朝食(和・洋) 864円  
5階フロアにサウナ完備 駐車場無料 無料Wi-Fi設置  
〒960-8068 福島県福島市太田町13-53  
**☎024-533-1171**  
<http://www.fukushimagp.com>

北海道

東北





茨城県  
東茨城郡 **大洗鷗松亭**

1泊2食付12,030円(税込・定員利用)～  
※休前日・夏季期間・年末年始は除きます。  
個室の食事処でご夕食をお楽しみいただき、大洗温泉  
の大浴場で、心身ともにリフレッシュしてください。

〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5

**☎029-266-1122**

<http://www.iba-kyo.com/hp/oushoutei/>



栃木県  
那須郡 **那須の森ヴィレッジ**

[申込] 電話またはホームページで承ります。  
[料金] 1泊2食付 11,700円(税込入湯税込)～  
お得なパック・プランを取り揃えております。

〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高乙字湊山3375-637

**☎0287-78-1636**

<http://www.oyadonet.com/nasunomori/>



群馬県  
吾妻郡 **アルペンローゼ**

1泊2食付(税込) 平日 11,911円～  
シーズン 13,099円～(シーズンとは、土曜日・  
春・夏・冬休み・年末年始・GW等)  
草津温泉の大浴場・身障者対応家族風呂あり。

〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2

**☎0279-88-1300**

<http://www.saitama-ctv-kyosai.net/alpenrose/index.html>



千葉県  
千葉市 **オークラ千葉ホテル**

ツイン8,034円(税込)～  
(2名利用時の1名様あたり、朝食付)  
駐車場と温浴施設は無料。千葉中心街からのアク  
セスもよく、手軽にリゾート気分が楽しめます。

〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3

**☎043-248-1111**

<http://www.okura-chiba.com/>



千葉県  
鴨川市 **黒潮荘**

[申込] 電話またはホームページで承ります。  
[料金] 1泊2食付 12,030円(税込入湯税込)～  
(特定日は別料金)南房総の四季折々の味覚をご堪能ください。平成29年  
9月1日～平成30年4月30日までの間は改修工事のため休館となります。

〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565

**☎04-7092-2205**

<http://www.oyadonet.com/kuroshioso/>



東京都  
千代田区 **東京グリーンパレス**

航空券付きパックをご利用の場合は下記HPか  
ら直接お申込みください。  
季節ごとに組合員向けのお得なプランもご用  
意しています。

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

**☎03-5210-4600**

<http://www.tokyogp.com/>



東京都  
立川市 **ホテル日航立川 東京**

1泊料金(1室あたり)  
シングル 11,505円～(税込)  
お得なプランをご用意しておりますので詳細  
はホームページをご覧ください。

〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1

**☎042-521-1111**

<http://www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp/>



神奈川県  
足柄下郡 **湯河原温泉 ちとせ**

1泊2食付(税込入湯税込)  
平日 12,861円～  
土・祝前日 15,237円～  
※60歳以上の方及び団体利用は別途割引プランあり。

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1

**☎0465-63-0121**

<http://www.kanagawa-kyosai.jp/chitose/>



山梨県  
笛吹市 **ホテルやまなみ**

1泊2食付(税込)  
平日 10,800円～  
土・休前日 13,400円～  
詳細は施設にお問合せください。

〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1

**☎055-262-5522**

<http://www.hotelyamanami.com/>



新潟県  
長岡市 **アクアレー長岡**

[宿泊料金]  
1泊2食付 8,700円～  
※入湯税別途  
詳細は直接お電話にてお問合せください。

〒940-2147 新潟県長岡市新陽2-5-1

**☎0258-47-5656**

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



新潟県  
村上市 **瀬波はまなす荘**

[宿泊料金]  
1泊2食付 9,179円(税込入湯税込)～  
お部屋や大浴場からは日本海の夕陽を一望。  
温泉を100%利用したエコでいよしの温泉施設です。

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17

**☎0254-52-5291**

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



富山県  
中新川郡 **グリーンビュー立山**

黒部ダム、期間限定の雪の大谷、高山植物、紅  
葉など立山黒部アルペンルート観光に最適。  
平日 11,722円～ 土・祝前日 12,956円～  
年末・年始 17,316円～(1泊2食付、税込)

〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原

**☎076-482-1716**

<http://www.greenview-t.jp/>



石川県  
小松市 **おびし荘**

1泊2食付 10,950円～  
開湯1300年の由緒ある名湯と新鮮な日本海  
の幸をお楽しみください。  
金沢市街から車で約1時間。

〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55

**☎0761-65-1831**

<http://obishiso.com/>



**福井県 あわら市 越路**  
 1泊2食付(税サ込)閑散期 9,520円～  
 通常期 10,180円～ 繁忙期 11,370円～  
 ※閑散期、通常期、繁忙期の区分はホームページ等をご参照ください。  
 〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201  
**☎0776-77-3151**  
<http://www.koshiji.biz/>



**岐阜県 下呂市 紫雲荘**  
 1泊2食付 基本料金 10,247円(税サ込)  
 ・飛騨牛御膳などの「特別料理」コースもございます。  
 ・天下の名湯「下呂温泉」で癒しのひとときをお過ごしください。  
 〒509-2207 岐阜県下呂市湯之島692  
**☎0576-25-2101**  
<http://www.geroonsen-shiunso.com/>



**静岡県 熱海市 シーサイドいずたが**  
 1泊2食付(2名1室利用)  
 平日料金(日～木曜泊) 10,128円～(税サ込)  
 ※除外日:夏季・年末年始・休日の前日泊  
 海が一望できる大浴場と季節のお料理をお楽しみください。  
 〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12  
**☎0120-73-1241**  
<http://t-kyosai.jp/izutaga/>



**愛知県 犬山市 レイクサイド入鹿**  
 1室2名以上 大人 8,800円～ 小学生 5,900円～  
 年末年始 大人 12,100円 小学生 6,500円  
 1泊2食付(税サ込・入湯税別)  
 ※特別室ご利用の場合1,200円増。  
 〒484-0024 愛知県犬山市字喜六屋敷118  
**☎0568-67-3811**  
<http://www.kyosai-aichi.or.jp/lake/>



**愛知県 田原市 シーサイド伊良湖**

区分	プラン名	料金	備考
大人	特選プラン	15,500円	(1泊2食付、税サ込)
	デラックスプラン	10,800円	
	エコミニプラン	8,750円	
小人	子供プラン	5,770円	

※平日、休日の区別なく均一料金となっております。※12/29～1/2は1,190円加算。  
 〒441-3615 愛知県田原市中山町岬1-43  
**☎0531-35-1151**  
<http://www.aichitoshi-kyosai.jp/hoyoujo/>



**三重県 志摩市 サンペルラ志摩**  
 伊勢志摩の海の幸が盛りだくさんの各コースからお選びください。詳しくはホームページをご覧ください。  
 (大人1泊2食付、税込)・四季蒸籠コース 12,400円～  
 ・志摩里海コース 15,800円～ ・美し国コース 19,900円～  
 〒517-0204 三重県志摩市磯部町の矢314  
**☎0599-57-2130**  
<http://www.oyadonet.com/sunperla/>



**滋賀県 大津市 ホテルピアザびわ湖**  
 1泊2食付(税サ込)ツイン2名利用お一人様、通常期 12,000円、繁忙期 13,000円、閑散期 10,500円(年末年始・花火大会開催日は除く)琵琶湖が一望できるお部屋で、ゆったりと心を潤す贅沢な時間をお過ごしください。  
 〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20  
**☎077-527-6333**  
<http://www.hotelpiazza.com/>



**滋賀県 高島市 憩いの里湖西**  
 [季節ごとのお得な宿泊プラン]  
 ・1泊2食付 6,000円～  
 ・お子様プラン 5,000円～  
 〒520-1121 滋賀県高島市勝野1533  
**☎0740-36-2345**  
<http://www.shiga-kyosai.jp/kosei/index/php>



**京都府 京都市 ホテル セントノーム京都**  
 1泊朝・夕食付「特別宿泊プラン」10,300円～  
 いずれもシングル 税サ込(年末年始除く)。  
 詳しくは直接お問合せください。  
 〒601-8004 京都府京都市南区東九条東山王町19-1(竹田街道八条東入ル)  
**☎075-682-8777**  
<http://www.centnovum.or.jp/>



**大阪府 大阪市 シティプラザ大阪**  
 1室素泊り シングル 9,180円  
 コンパクトツイン 13,500円  
 他のお得な宿泊プランもありますので、ホームページをご覧ください。  
 〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-31  
**☎06-6947-7702**  
<http://www.cityplaza.or.jp/>



**兵庫県 神戸市 ひょうご共済会館**  
 [得とくプラン](金・土曜日・祝前日を除く)  
 1泊夕食付 7,000円(朝食サービス)  
 宿泊シングル 6,100円、ツイン 5,700円～、  
 和室 4,900円～  
 〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13  
**☎078-222-2600**  
<http://www.hk-kaikan.com/>



**兵庫県 美方郡 ゆめ春来**  
 [平日宿泊プラン]  
 1泊2食付 11,340円(入湯税別)～  
 ※対象期間についてはお問合せください。  
 〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6  
**☎0796-99-2211**  
<http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/>





鳥取県  
東伯郡 **溪泉閣**

1泊2食付 ※入湯税(150円)別途  
日～金曜日 10,800円～  
土曜日・休前日 13,400円

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180  
**☎0858-43-0828**  
<http://www.keisenkaku.com/>

島根県  
松江市 **ホテル白鳥**

シングル素泊り 6,476円(税サ込)～  
ツイン素泊り(1名料金) 6,064円(税サ込)～  
お得な2食付宿泊プランもございます。  
詳しくは直接お問合せください。

〒690-0852 島根県松江市千鳥町20  
**☎0852-21-6195**  
<http://www.hotel-hakucho.jp/>

岡山県  
岡山市 **サン・ピーチ OKAYAMA**

[15周年記念プラン](1名様料金)  
ハーゲンダッツアイス付(おひとり様1カップ) 1泊2食付 シングル  
9,000円 ツイン 8,500円(税サ込)朝食・バイキング 夕食・そいゆ  
御膳(お刺身に牛肉の陶板焼、その他美味しいものを集めた欲張り御膳)

〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-3-31  
**☎086-225-0631**  
<http://www.sunpeach.jp/>

広島県  
広島市 **コテージ湯の山**

グループ棟(定員10名) 宿泊 5,100円 休憩 2,550円  
家族棟(定員5名) 宿泊 3,100円 休憩 1,550円  
※それぞれ1棟あたり(税込)の利用料です。宿泊施設利用助成券はご利用できませんので、ご了承ください。詳細については広島市職員共済組合へお問合せください。

〒738-0601 広島県広島市佐伯区湯来町大字和田128-2  
**☎082-504-2062**  
<http://www.ctv-yado.jp/search/area/yunoyama/yunoyama.html>

山口県  
山口市 **防長苑**

1泊朝食付 5,376円～  
お部屋または個室でのご夕食は5,000円より  
ご予約にて承ります。  
お子様用のメニューもございます。

〒753-0077 山口県山口市熊野町4-29  
**☎083-922-3555**  
<http://www.bochoen.jp/>



徳島県  
徳島市 **ホテル千秋閣**

[宿泊料金]  
シングル 5,940円 ツイン 12,474円  
[料理長おすすめ 1泊2食付プラン]  
お一人様 8,600円

〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55  
**☎088-622-9121**  
<http://www.sensyukaku.jp/>

香川県  
高松市 **ホテルマリンパレスさぬき**

シングル1泊素泊り 4,600円(税込)～  
ツイン(2名1室) 1泊素泊り 4,100円(税込)～  
[休前日限定プラン]  
1泊2食付 7,630円(税込)～

〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4  
**☎087-851-6677**  
<http://www.mp-sanuki.jp/>

愛媛県  
松山市 **えひめ共済会館**

松山市の中心に位置し、交通アクセス良好。駐  
車29台 シングルバスなし 3,564円(税込)～  
ツイン・和室(2名1室) 4,428円(税込)～  
朝食バイキング 700円(税込)

〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1  
**☎089-945-6311**  
<http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/>

高知県  
高知市 **高知共済会館 COMMUNITY SQUARE**

和・洋選べる 1泊2食付  
8,500円(税サ込)～  
1泊朝食付  
6,804円(税サ込)～

〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20  
**☎088-823-3211**  
<http://www.kochi-cs.jp/>

宮崎県  
宮崎市 **ひまわり荘**

JR宮崎駅より徒歩約9分、宮崎の中心部に位  
置する落ち着いたホテルです。  
1泊1名様(税別)シングル 5,500円～  
ツイン 5,100円

〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5  
**☎0985-24-5285**  
<http://www.himawarisou.com/>

鹿児島県  
鹿児島市 **マリンパレスかごしま**

1泊2食付(税サ込)  
シングル 11,436円～ ツイン 10,842円～  
和室 10,248円～  
詳細は施設へ直接お問合せください。

〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8  
**☎099-253-8822**  
<http://www.maripala.com/>

組合員及びその被扶養者の方は、次の地方公務員共済組合が運営する宿泊施設についても相互利用することができます。  
なお、施設によっては利用を制限している場合もありますので、利用施設に直接お問合せください。

- 地方職員共済組合 <http://www.chikyosai.or.jp/tabino-yado/>
- 公立学校共済組合 <http://www.kourituyasuragi.jp/>
- 警察共済組合 <http://www.keikyo.jp/syuku01.php>
- 東京都職員共済組合 <http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/health-resort/main.html>



## 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佐久穂町長 佐々木 定男 氏が、平成29年4月16日付けで同町を退職し、組合会議員の職を失ったことに伴い、組合会議員の補欠選挙が平成29年5月25日に行われ、軽井沢町長 藤巻 進 氏が当選しました。

### 組合会議員の選挙結果

**藤巻 進**  
軽井沢町長が当選



**藤巻 進 氏 (軽井沢町長)**

趣 味：音楽・絵画鑑賞、読書

抱 負：組合の発展に尽くしてまいります。

## インターネットで将来の年金見込額を閲覧できます

地共済年金情報Webサイトをご利用いただきますと、ご自身の年金見込額等\*の年金個人情報をパソコンで閲覧することができます。是非ご活用ください。

\*年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

地共済年金情報Webサイト

検索

全国市町村職員共済組合連合会ホームページからもアクセスいただけます。  
24時間365日利用可能（サーバーのメンテナンス時を除く。）

### ●相談窓口（Webサイト用）

全国市町村職員共済組合連合会年金部年金企画課 ☎03-5210-4607（9時～17時（土・日・祝日を除く））

### 《ご利用申込みの簡単な流れ》

地共済年金情報Webサイトにアクセス

ご利用申込み  
（基礎年金番号・氏名・生年月日等を入力する）

ユーザーID・パスワード通知書受領

ログイン

## 共済組合事務担当者説明会を開催

平成29年5月に県下4会場において、共済組合事務担当者説明会を開催しました。市町村等（所属所）から118名のご出席をいただきました。  
説明内容は次のとおりです。

- ・資格調定業務
- ・被扶養者
- ・福祉事業
- ・短期給付
- ・長期給付



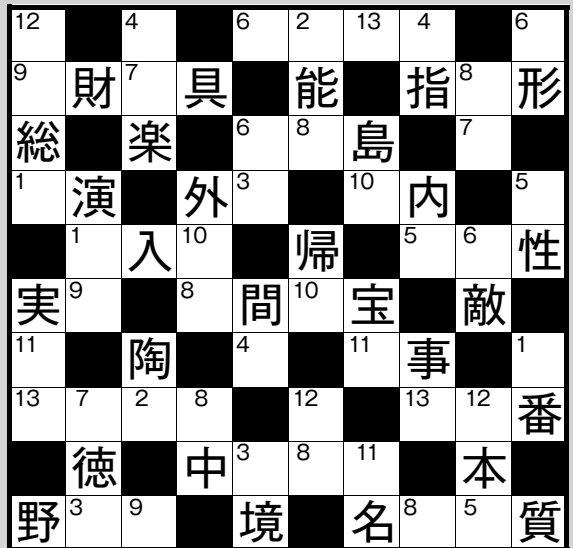
## 「黒潮荘」の休館について

千葉県市町村職員共済組合保養所「黒潮荘」が、平成29年9月1日から平成30年4月30日まで改修工事のため休館となります。

# 頭の体操をしましょう!

漢字ナンバークロスワードパズル

ご応募いただいた正解者の中から抽選で  
**5名の方に記念品を**  
進呈します! (図書カード)



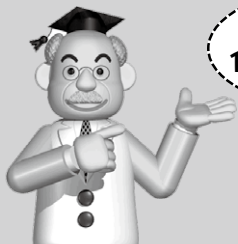
チェック表

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

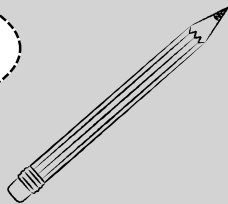
解答

13	8	3

同じ番号のマスには同じ漢字が入ります。既に入っている漢字をヒントに、すべてのマスを埋めてください。最後に、チェック表に入った3つの漢字でできる三文字熟語を答えてください。



答えについては  
10月号に掲載します。



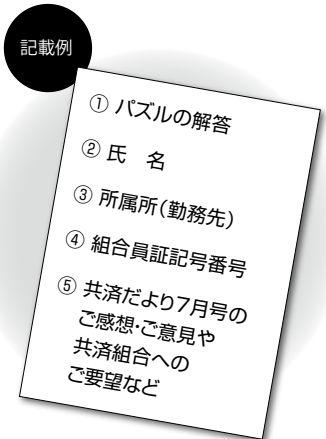
【5月号の解答】

シンリヨク

ハ	ナ	マ	ワ	シ	ヒ
ハ	ツ	コ	イ	ワ	カ
イ	ク	モ	ツ	リ	
タ	ン	カ	シ	リ	ヨ
ウ	コ	イ	ト	ウ	フ
エ	リ	ト	ホ	ウ	ト
リ	ヨ	コ	ウ	ヨ	コ
ア	ク	ビ	イ	ブ	ク

30名の方にご応募いただき、ありがとうございました。  
正解者26名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

- 応募のご案内
- ①応募資格 組合員
  - ②応募方法 パズルの解答と、氏名、所属所(勤務先)、組合員証記号番号および7月号のご感想・ご意見・共済組合へのご要望などをお書き添えのうえ、はがきかEメールでご応募ください。  
《宛て先》〒380-8586 長野市権堂町2201番地  
長野県市町村職員共済組合 総務課  
Eメール soumu@nagano-kyosai.jp
  - ③締切り 7月26日(水)(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かえさせていただきます。
  - ⑥その他 応募はお一人様1回に限ります。



## 編集部だより

最近、テレビ等で有名人の方が人間ドックで癌が見つかったというニュースが立て続けにありました。先日、県外に住む私の義父も人間ドックで肝臓に腫瘍が見つかり手術を受けました。毎年欠かさず人間ドックを受け、腫瘍マーカー検査もしていたおかげで早期に発見されたようです。その後、転移も見られず、今は順調に回復に向かっています。今回の義父の手術の一件で、人間ドックは病気を早期に発見するうえで、いかに有効であるかというのを改めて実感しました。まずは日頃から、規則正しい生活を心がけ、健康管理をしっかりとすることが重要ですが、定期的な人間ドックを受け、自分だけではなく、家族の健康にも気を配っていききたいと思います。さあ、いよいよ暑い夏がやってきます。夏バテや熱中症など、体調管理にはくれぐれも気をつけて楽しい夏を満喫しましょう。





2017年 9/30 まで

共済組合が発行する

宿泊利用  
助成券

がご利用頂けます。

組合員限定

夏得! 宿泊プラン

シングル 1名様  
ツイン 2名様7,800円より  
14,600円より

## ご利用特典

## 1. 朝食チケット

翌朝 7:00 ~ 9:30 に約 30 種類の和洋バイキングを  
お召し上がりいただけます。

## 2. ルームシアター

約 150 タイトルの豊富なルームシアター (VOD)  
が見放題!

## 3. ワンドリンクチケット

館内レストランにてお好きなお飲物を  
お召し上がりいただけます。

## 4. ミネラルウォーター

チェックイン時にお一人様 1本  
プレゼントいたします。

## ご予約方法

- まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページを  
ご覧ください。

<http://www.tokyogp.com/>

- トップページの「組合員様のご予約はこちらから」を  
クリックしてください。

組合員様  
のご予約はこちらから

- プラン一覧より【組合員限定】夏得! 宿泊プランを  
ご選択頂き、お申し込み手续をしてください。  
(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)



東京グリーンパレス

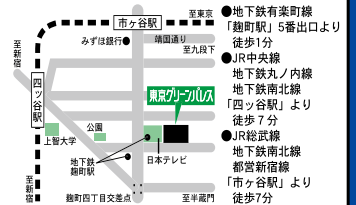
全国市町村職員共済組合連合会

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



他にも各旅行会社のきつぱと宿泊がパックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がパックになった JAL または ANA のダイナミックパッケージも  
当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。  
また、一部の旅行代理店 (JTB や KNT など) でも当ホテルの商品を取り扱って  
いる店舗がございます。お近くの旅行会社に直接お問い合わせください。当ホテルは山の手の中心に位置し、  
移動拠点として最適です。