Autumn 2012

http://www.chikyosai.or.jp/



平成 27 年 10 月から年金制度が変わります

退職共済年金の支給開始年齢についてのお知らせ 年金情報 WEB サイトをご利用ください

6 宿泊施設の年末年始営業案内

知って納得情報掲示板

「図書館」こうすれば健康になる! 「郷土玩具~表紙の写真~」新潟の三角達磨

8 地方共済クリニック ヨガで健康増進

10 「旅の宿」からご案内

杉妻会館 (福島県福島市) ホテルプラザ菜の花(千葉県千葉市) 名月荘 (長野県千曲市)

アイリス愛知(愛知県名古屋市)

4 Q&A

「大雨による自宅の損害で、 災害見舞金の給付を受けられますか?」 「未弁済の残高があっても資金をさらに 借りることができるでしょうか?」

⑥ ひろば・本部だより・編集後記

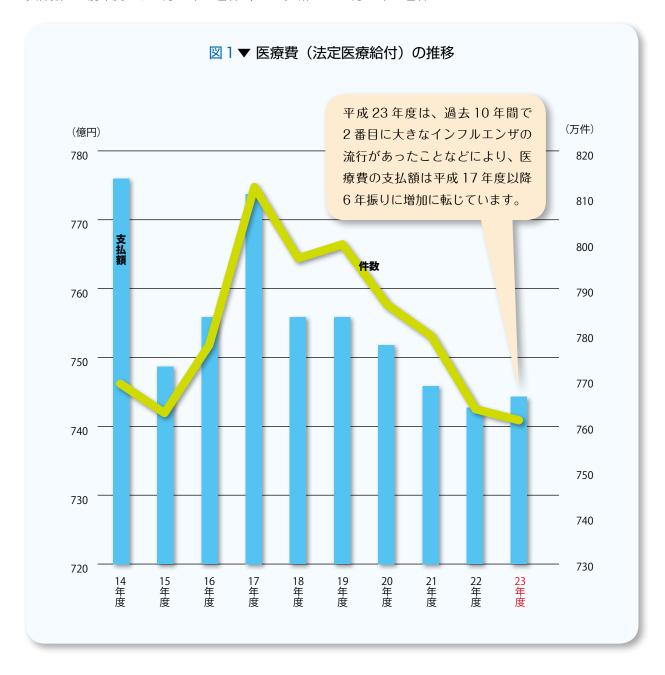
当共済組合における 医療費の状況



医療費 (法定医療給付)

医療費(法定医療給付)の推移は、図1のとおりです。

平成23年度における医療費の支払額は、前年度より7千4百万円(0.1%)増の744億1千6百万円で、支 払件数は、前年度より2万6千6百件(0.3%)減の760万9千6百件でした。



秋号

受診率(組合員1人当たりの受診件数)

受診率(年間を通じての組合員1人 当たりの平均受診件数)の推移は、図2 のとおりです。

近年の受診率はいずれの区分もほぼ 横ばいの傾向にあり、平成23年度に ついては、入院の家族については微減 しており、その他の区分については微 増しています。

組合員1人当たりの金額

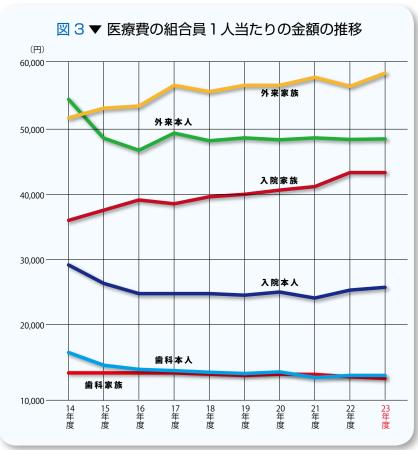
医療費の組合員1人当たりの金額(年間医療費総額を年度平均組合員数で除した額)の推移は、図3のとおりです。

平成23年度の組合員1人当たりの金額は、一般診療の入院では、本人は前年度より215円(0.8%)増の25,588円、家族は前年度より1,034円(2.4%)増の44,557円、一般診療の外来では、本人は前年度より174円(0.4%)増の48,801円、家族は前年度より286円(0.5%)増の56,946円、歯科診療では、本人は前年度より7円(0.1%)減の12,441円、家族は前年度より82円(0.7%)減の12,372円でした。

当共済組合においては、従来から組合員及び家族の皆様の健康の保持増進、また、医療費の増嵩傾向に対処するため、医療費通知、レセプト審査、生活習慣病検診等種々の対策を積極的に実施しています。

組合員及び家族の皆様も、一人ひとりが医療費の節約に関心を持ち、常日頃から自らの健康状態をよく見つめ、健康管理や体力づくりに努力していただくことをお願いします。





組合員の皆様へ

平成 27 年 10 月から年金制度が変わります

先に成立した「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律」により、平成27年10月以降は被用者年金各制度を厚生年金制度に統一することとなり、厚生年金の被保険者の範囲が公務員及び私学教職員まで拡大されました。(以下「被用者年金制度の一元化」といいます。)

この被用者年金制度の一元化に伴い、現在の掛金・負担金(保険料)算定の基礎が標準報酬を基礎とする標準報酬制となるなど、共済年金と厚生年金保険との間の制度的な差異については、基本的には厚生年金保険に揃えることで差異を解消することとされています。(下表をご覧ください。)

また、共済年金にある公的年金としての職域部分につきましては、廃止されることとなりますが、新たに年金払いの退職給付の制度を設けることとされています。

なお、共済組合の短期給付事業や福祉事業につきましては、被用者年金制度の一元化後も引き続き共済組合が行います。

共済年金と厚生年金保険との主な制度的な差異

	共済年金(現行)	厚生年金保険(一元化後)
被保険者の年齢制限	●年齢制限なし	● 70 歳まで
年金の種類	●退職共済年金 ●障害共済年金 ●遺族共済年金	●老齢厚生年金●障害厚生年金●遺族厚生年金
年金の算定基礎となる給与	給料表に定める給料に手当率を乗じて得た額と期末手当等	標準報酬月額と標準賞与額
障害給付	●在職停止あり	●在職停止なし
老齢給付の在職支給停止	 退職共済年金受給者が組合員となった場合 (賃金+年金額)が28万円を超えた場合、年金の一部又は全部を支給停止。 退職共済年金受給者が厚生年金保険の被保険者等となった場合(賃金+年金額)が46万円を超えた場合、年金の一部又は全部を支給停止。 老齢厚生年金受給者が組合員となった場合は年金の支給停止なし。 	 ●老齢厚生年金受給者が組合員又は民間に再就職し厚生年金保険の被保険者等となった場合・65歳までは(賃金+年金額)が28万円を超えた場合、年金の一部又は全部を支給停止。・65歳以降は(賃金+年金額)が46万円を超えた場合、年金の一部又は全部を支給停止。 *退職共済年金受給者についても、同様な停止措置があります。

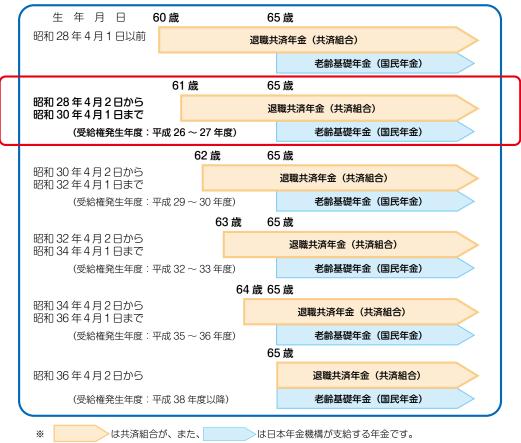
その他、「公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律」が成立し、①年金の受給資格期間を25年から10年に短縮すること、②短時間労働者に対する厚生年金の適用を拡大すること、③産前・産後休業期間中における年金保険料を免除すること等とされました。

一部施行時期が異なるものがありますので、詳細は、別途お知らせすることとしています。

退職共済年金の支給開始年齢についてのお知らせ

退職共済年金は、本来65歳から支給されることとなっていますが、共済組合の加入期間が1年以上ある方の支給開 始年齢については、その方の生年月日に応じて次のとおり定められています。

そのため、昭和28年4月2日から昭和30年4月1日までの間に生まれた方は、61歳から退職共済年金が支給さ れることとなります。よって、定年退職が60歳の場合は、退職から支給開始まで、間があくこととなりますので、請 求手続きに関しては、支部の年金担当にご相談ください。



65歳から支給される退職共済年金には、配偶者(65歳未満)で一定の要件に該当する方がいる場合、 加給年金額が加算されます。

※ 被用者年金制度の一元化により、平成27年10月以降の退職共済年金は、老齢厚生年金になります。

地共済年金情報 WEB サイトをご利用ください

地共済年金情報 WEB サイトでは、現役世代の皆様 が将来受給することとなる退職共済年金の見込額や共 済組合の加入期間に係る老齢基礎年金の見込額などを ご覧いただけますので、将来の生活設計などにご活用 ください。

利用方法 地共済年金情報 WEB サイト上 で申込みいただくと、ご利用に必要なユー ザーID・パスワード通知書が申込みから2 ~3週間後にご自宅へ郵送されます。

地共済年金情報 WEB サイトは、 次のアドレスからどうぞ。

https://www.chikyonenkin.jp/hp Ippan/ pensionInfo/

又は、「地共済年金情報 WEB サイト」

で検索してください。



(注) 利用年度に退職共済年金の支給開始 年齢に到達される方は、ご利用いただけ ませんのでご了承ください。

年末年始の営業日······ ★=年末年始用プラン設定日、●=営業日、×=休業日

日本			年末年始の営業日								
古森県 ラ・アの青い森 一部市中央 1-11-18 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一	施設名・所在地・電話番号			12 月			1 月			宿泊予約 申込開始日	
世					29	30	31	1	2	3	TI ZEMINE
世		青森県	^{条 県} ラ・プラス 青い森				×	×			受付中
清温柱 四回同業学的位33 一		24 千 個					×	×	×		受付中
世 1 1 1 1 1 1 1 1 1		石 于 宗					*	*	*		受付中
山形県 あこや会館 山野市設定と8-1 山野市政党と8-1 山野市政党と8-1 山野市政党と8-1 大妻会館 福島市 12-4 日本		秋田県	日 県 Mi [®] 小みずほ		×	×	×	×	×	×	-
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	70	山形県	り 県 あこや会館		×	×	×	×	×	×	-
## おおりく荘 福島語: 0245424271		垣 良 目			×	×	×	×	×	×	-
版 木 県 1-7-70-1 1-7-73元		油齿木					*	*	*		受付中
横 元 日		茨 城 県	或 県 オーシャンと゛ュー大洗				*	*	*	*	受付中
東 干 葉 県		栃木県	大県 ニューみくら		×	×	×	×	×	×	-
東京都 おがり 70 米化化 電話: 043-222-8271 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *		埼玉県	E 県 別所沼会館		×	×	×	×	×	×	_
東京 部		千葉県	葉県 おがず菜の花		*	*	*	*	*		受付中
田 東 県		東京都	え 都 ホテルルホ。一ル麹田」				*	*	*		受付中
###		山梨県	製 県 富士桜荘				*	*	*	*	受付中
### 表示		福井県	‡ 県 水仙荘			*	*	*	*	*	受付中
湖山荘 調節市湖洋通り 2-4-28 電話: 0266-52-2163 ・ * * * * * * * * * * * * * * * * * *		長 野 目					*	*	*	*	受付中
アイリス愛知 名古屋市中区外の内 2-5-10 マロー マロー	•	女 野 宗					*	*	*	*	受付中
サンドルス・三河湾		荔 幻 目			×	×					受付中
 電話: 059-252-0001・0002 滋賀県 おかん。アサ、びわ湖 大津市におの浜 1-1-20 ビッアが、淡海内電話: 077-527-6333 京都府 御所西京都平安おが 京都市上京区烏丸通上長者町上ル電話: 075-432-6181 兵庫県 瑞宝園 神戸市北区有馬町 1751電話: 078-903-3800 奈良県 猿沢荘 奈良市地之町3電話: 078-903-3800 京都県 おかり、大津市におの浜丸通上長者町上ル電話: 078-903-3800 奈良県 猿沢荘 奈良市地之町3電話: 078-903-3800 京田県 村が上宍道湖 松江市西嫁島 2-10-16電話: 0852-25-1155 中岡山県 三光荘 岡山市中区古京町 1-7-36電話: 086-272-2271 広島県 鯉城会館 広島市中区大手町 1-5-3電話: 082-245-2322 は日県 鯉城会館 広島市中区大手町 1-5-3電話: 082-245-2322 は日県 鯉城会館 広島市中区大手町 1-5-3電話: 082-245-2322 		2 M N					*	*	*		受付中
 証		三重県	重 県 神 湯館			*	*	*	*	*	受付中
 京都府 御所西京都平安村川 電話: 075-432-6181 兵庫県 瑞宝園 神戸市北区有馬町 1751 電話: 078-903-3800 奈良県 猿沢荘 電話: 0742-22-5175 よ 大川宍道湖 松江市西嫁島 2-10-16 電話: 0852-25-1155 中 岡山県 三光荘 岡山市中区古京町 1-7-36 電話: 086-272-2271 広島県 鯉城会館 広島市中区大手町 1-5-3 電話: 082-245-2322 山口市湯田温泉 3-1-1 	\ E	滋賀県	貿県 ホテルピアザびわ湖		×	×	*	*	*		受付中
兵庫県 瑞宝園 神戸市北区有馬町 1751 電話: 078-903-3800 奈良県 猿沢荘 奈良市池之町 3 電話: 0742-22-5175 メ メ メ メ メ メ メ メ メ メ メ 大 東京 中 回 山県 三光荘 回山市中区古京町 1-7-36 電話: 086-272-2271 メ メ メ メ メ メ ス エ </td <td></td> <td>京都府</td> <td>形 府 御所西京都平安标</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>*</td> <td>*</td> <td></td> <td></td> <td>受付中</td>		京都府	形 府 御所西京都平安 标				*	*			受付中
無話: 0742-22-5175		兵庫県	軍 県 瑞宝 園				*	*	*	*	受付中
中 岡山県 三光荘 岡山市中区古京町 1-7-36 電話: 0852-225-1155 × × × × × × × × × × × × × × × × × ×		奈良県	^{浪 県} 猿沢荘		×	×	*	*	*	×	受付中
電話: 086-272-2271	玉	島根県	R 県				*	*	*	*	受付中
- 広島県 鯉城会館 電話: 082-245-2322 × × × × × × × × × × × × × × × × × ×		岡山県	□ 県 三光荘		×	×	×	×	×	×	-
		広島県	^{島 県} 鯉城会館		×	×	×	×	×	×	_
国 山口県 幸山壮 電話: 083-922-3838		山口県	二県 翠山荘				*	*	*	*	受付中
香川県 //ホ°-//讃岐 高松市中野町 23-23		香川県	川県 ルポール讃岐								受付中
九 相 岡 県 おたいかで日福岡 福岡市博多区千代 1-20-31	九州	福岡県	周県 おいか □福岡				*	*	*	*	受付中

^{※ ★}の年末年始用プランの利用料金やサービス内容等の詳細については、当組合ホームページ掲載の「年末年始プランのご案内」をご覧ください。(当組合ホームページ URL: http://www.chikyosai.or.jp/)

件名の前に「Re: Re:」が重なり不格好 しておけば、 ほどお返事いたします。」などと返信 事を書きます。返答に時間を要する場 うな簡潔さを心がけます。 にならないように工夫します。 の返信なのかがわかるように件名に 合は、「メールを受け取りました。 ことなくひと目で内容が確認できるよ Re:」を付けて送信し、二度目以降は、 メールの返信は、できるだけ早く返 一度目の返信には、なんのメール 相手も安心です。

残したい必要があるとき以外は、 トです。 のメールは消しておいたほうがスマー にしている場合も、 返信時に元のメッセージを残す設定 やり取りの全容を 過去

す。 チェックさせることになってしまいま 解です」のひと言だけだったりする などで、相手に送信済みのメールを再 か答えていなかったり、 また、2つの質問のうち1つにし なんの件の返信なのかわからない 返信が「了

があり、特にマナーが決められていな

メールですが、人それぞれの書き方

今やビジネスツールとして欠かせな

のが実情です。

ビジネスメールを書

くときは基本ルールをおさえて、迅速

で確実なメールのやり取りを目指しま

しょう。

ビジネスシーンでは、相手に失礼の

要なところだけ引用して返信します。 も直さないでおきます。 いけません。たとえ誤字脱字があって ただし、相手の引用文に手を加えては をするのもメールが長くなるので、必 相手の問いかけ全文を引用して返事

監修:秘書検定研究会

厚紙を円錐形にして、

底に粘土

20行にするなどして、スクロールする を35文字~38文字程度で改行、15行~ れはかえって迷惑になることも。一行 メールを書いてしまいがちですが、 ないようにと、ていねいすぎる長い

図書館 女性漢方医が自ら実践して辿り着いた こうすれば 健康になる

松本有記著

後



松本有記

なる! 健康に

ISBN978-4-86121-091-4 C0030 定価:1470円(本体:1400円+税)

漢方治療と生活改善で大抵の病気は治せる という。著者自ら実践して辿り着いた健康法 を紹介している。著者は体調不良(病名のつ かない未病)に30年以上悩まされ、「根本治 とは何か」「健康とは何か」を追究し続け、 自らが劇的に回復した経験を持つ。以来、漢 方を土台とした「自然のもつ " 氣 " のエネル -を用いて、身体の歪みを正し、本来の治 癒力を引き出す」医療を実践している。漢方 医として診療患者数一万人以上にのぼる。

郷土玩具 ~表紙の写真~

新 潟

新潟 三角達磨 0

にと願いをかけた縁起物です。 災厄などから早く再起できるよう と言われています。 られているのは、新潟と水原のみ ました。いまでは、三角達磨が作 ひとつで七転八起を願い、 れ、それぞれ色や顔に特徴があり かつては、新潟県内各地で作ら 三角達磨は、 起上がり小坊師の 病気や

潟県を代表する民芸品となって その珍しさは全国に類を見ず、 を重しとして付け、 な作品です。 厳つい赤い顔がユーモラスな新 ます。太くたくましい眉毛と髭 づけしたシンプルなものです の三角達磨は、 素朴で郷土色豊 紙を貼って色 が、

地方共済

秋号

The Mutual Aid Association of Prefectural Government Personnel Clinic

地方共済地域では現場では、

心身の緊張を和らげるヨガ 体力に自信のない人も 簡単でやさしい動きから はじめてみましょう

瞑想と呼吸で ヨガを始める準備

まず、心を穏やかにしてヨガを始める準備をします。

- ●あぐら、長座、正座などで座ります。
- ②腹部に力を入れ、背筋を伸ばします。両手は手のひらを上向きにして、ひざ頭へ置きます。
- 3肩の力を抜き、ゆっくりまぶたを閉じます。



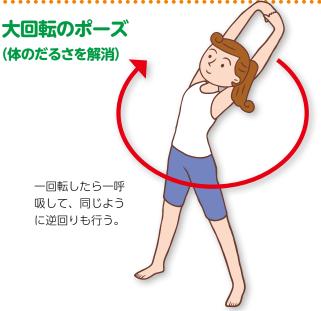


- ●鼻から息を吸い込みます。吸うときは、体に空気がたっぷり入っていき、背骨が一つずつ持ち上がるようなイメージを意識しましょう。
- ②息を吐くときには、その伸びた背骨が一つずつ垂直に 床におりるようなイメージで行います。

ワニのポーズ(ストレス解消)

- ●仰向けの姿勢から両足はそろえて伸ばします。手は肩の高さで手のひらを下にして床に置きます。
- ②息を吸いながら、右足を真上に床に対して垂直に上げ、 右足首を直角に曲げます。
- ⑤息を吐きながら、右足を左手の指先に近づけるように、 床すれすれまで倒します。足を倒すときに右肩が上がり そうになりますが、右肩はしっかり床に着けたまま行い ます。
- ₫顔は右側に向けてキープして5呼吸1セット行います。





- ●記を大きく開いて立ち、両手の指を組んで手首を裏返します。息を吸いながら腕を伸ばし、上体を前に倒します。
- ②息を吐きながら、上半身を右回りにゆっくり回します。 後方を回るときは、上体をできるだけ反らしてゆっくり 回ります。途中で息を吐ききったら、動作を止めて息を 吸い、吐きながらまた続けます。
- ❸これを1セット行います。

ヨガとは

ヨガとは、もともとサンスクリット語で"心を一点に結びつけて集中する" "心と体を結びつける" などの意味が込められています。

ヨガは、体位法・呼吸法・瞑想法の三本柱から成り、体の健康は もちろん、心の健康にも役立つとされています。

リラックスすることを全身で楽しみ、より深い取り組み方もできるのが ヨガの魅力です。

連続ポーズに挑戦

● 正座をして、胸の前で合掌。



4 両手を顔の左右に移動し、頭と手は床につけたまま、息を吐きながらお尻を上げていく。(兔のポーズ:呼吸3回)



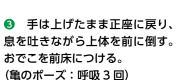
⑤ ②の(山のポーズ)に戻って から、お腹を床につけ体を反らせ る。(コブラのポーズ:呼吸3回)

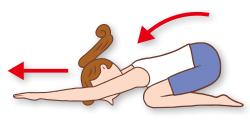
息を吸いながら合掌した手を 頭上に上げて背筋と脇腹を伸ば す。目線も上げる。

(山のポーズ:呼吸3回)



① ①の正座やあぐらに戻り、手のひらを上向きにして太ももの上に置き、目をつぶり呼吸を整える。







ヨガの効果

ヨガは、体の不快な症状の改善、ダイエット効果、感情コントロールなどに役立ちます。

ヨガのポーズをとることで筋肉や関節のこわばりがとれて体の歪みが矯正され、それにともない自律神経の働きが整って体の不調も改善します。ヨガのポーズによる緊張と弛緩の繰り返しで血行がよくなり、冷え性、肩こり、腰痛などの症状緩和にも効果があります。

また、ヨガは激しい動きではありませんが、 ふだんは使われない体の深層部の筋肉を使いながら、内臓脂肪を燃焼し、基礎代謝を 上げるので、ダイエット効果も期待できます。

ヨガの準備



ヨガを行う時間は朝起きてすぐや、就寝 前などの空腹時がお勧めです。食後、飲酒 後、入浴の前後などは避けましょう。朝晩、 3~5分程度でも効果があります。

ヨガを行うときは、身軽に動ける服装で、 靴下は脱いで素足になります。また、足下 がすべらないようにヨガマットなどを敷くと 安全です。

ポーズをはじめる前に、静かに首や腕を 回すなどして、軽くウォーミングアップして 体をほぐします。ヨガのポーズは、上手く できなくても、無理はぜずにできる範囲で 行ってください。深い呼吸を止めずに、気 持ちをリラックスさせて行えばポーズがで きていなくても効果はあります。

「痛みを我慢しない」「動作はゆっくりと」 「呼吸を忘れずに」が、ヨガを行うときの大 事なポイントです。







福福

島島

四の桃源郷 世間県庁の隣り

athithining the

!島は、

豊かな自然に恵ま

1

福島

杉妻会館

愛と緑につつまれる

〒 960-8065 福島県福島市杉妻町 3-45 TEL 024-523-5161 FAX 024-524-2451 http://www.chikyousai.or.jp/sugituma-kaikan/

JR 福島駅から徒歩 20 分 県庁から徒歩5分



レストラン <リビエール>

- ●夏の風物詩ビアテラス・ホール (6月から
- ●ナイトレストラン(12月~翌1月)洋食・和 食の2コースを販売、毎年約1,000名のご 利用が有ります。

居酒屋 <波平>

- 500 円で1時間の飲み放題などお得な イベントを定期的に開催しています。
- ※イベントの内容、開催時期等については 事前にご確認下さい。



福島競馬場 11月3日開催予定



にご利用いただいております

|館は、

観光福島の玄関口に位置 観光の拠点として皆様

お仕事、







磐梯吾妻スカイライン

げられます。

の名にふさわしい風物詩がくり広

ゴの花が咲き乱れ、 りサクランボ・梨・ 四季の変化に豊み、

くだもの王国 ブドウ・リン 春は桃に始

びとに親しまれております。 る「高湯温泉」があり県内外の 吾妻山系の登山、 水芭蕉の里「土湯温泉」、 名な温泉地 また、奥の細道でも全国的に 「飯坂温泉」、 観光の基地とな こけしと さらに、

数々の観光地を有します。 ラインや磐梯高原をはじめとする 魅せられてしまう磐梯吾妻スカイ なんといっても、 名所旧跡・文化施設も数多く、 雄大な大自然に ぜひ

文:杉妻会館 坂上学 度おこし下さい

地方共济

ランチバイキングウィークエンド だいております。 立ち寄りの団体様等にご利用いた り、特に店内実演ステーキ&パス タが好評です。ご家族連れや、 ランチバイキングを開催してお (土日・祝日午前11時~午後2時) 土日・祝日は、ウィークエンド





ホテルプラザ菜の花

やわらかな照明で落ち着きのある客室 快適なひとときをお過ごしいただけます



〒 260-0854 千葉県千葉市中央区長洲 1-8-1 TEL 043-222-8271 FAX 043-222-4649 http://www.viewhotels.co.jp/nanohana/



- JR:・千葉駅 (JR 総武線) ⇒ 小湊バス (千葉県庁経由) 千葉 県庁前下車⇒徒歩で1分
 - ・本千葉駅 (JR 外房線・内房線) ⇒徒歩で3分
 - ・舞浜駅 (JR 京葉線) ⇒ 蘇我駅 (JR 外房線) ⇒本千葉駅 ⇒徒歩で3分
 - ・千葉駅 (JR 総武線) ⇒小湊バス (千葉県庁経由) 千葉県 庁前下車⇒徒歩で1分

 - ・本千葉駅(JR 外房線・内房線) ⇒徒歩で3分 ・舞浜駅(JR 京葉線) ⇒蘇我駅(JR 外房線) ⇒本千葉駅 ⇒徒歩で3分

モノレール:県庁前駅(千葉都市モノレール)⇒徒歩で1分





また、洋食をお箸でお召し上がりい

旬の食材を使っ地産地消をテー 食材を使ったメニュ

ご提供しております。特に鮮魚は南房 菜等)をふんだんに取り入れた料理を をテーマに千葉県内の食材(鮮魚、 ご宴会・レストラン料理は地産地消



ホテルプラザ菜の花 周辺にある観光スポット

- •千葉神社 ・千葉市科学館・ポートタワー
- ·郷土博物館 · 千葉県立美術館 · 千葉市動物公園
- ・マザー牧場
- ●千葉市観光協会ホームページ http://www.chibacity-ta.or.jp/ ※千葉市観光・イベント情報がいち早く検索できます。

文:ホテルプラザ菜の花 支配人 伊藤勇



温泉(名月荘): 単純泉で神経痛、筋肉痛、関節痛などのほか、疲労回復にも 効果があります。

竹林の庭園に囲まれ、透き通った温泉がみなぎる大浴場で、 心ゆくまで心身をリフレッシュしてください。



日本一のあんずの里 (千曲市森・倉科地区)

善光寺平に雪が消え、春の訪れとともに山あいの里は 一目十万本との呼び名に違わない花風色に包まれます。



年に開湯された全国有数の温泉で 善光寺参りの精進落としの場と 角上山田温泉は、 明治

情

戸倉とお

山街

田 温 泉

の心」を育んでまいりました。 て一期一会を大切に して賑わい、名月荘は旅の宿とし 「おもてなし

名月の里「姨捨| (千曲市八幡地区)

名月の里として、古くは平安時代 の紀貫之など、この地を訪れた文 人・歌人は限りなく、小さな棚田が 2000余りも連なる景色は、日本の 原風景を思わせます。平成11年に は棚田として、全国初めて国の名勝 として指定され、平成22年には重 要文化的景観に選定されました。四 季を通して様々な風景を楽しむこと ができます。



点となっています。

支配人

井沢方面へと信濃路の観光の中心

北は善光寺・戸隠 東は上田

小

·塩田平·



产烈山风景 5/2 11 4 生

笑顔、親切、迅速をモットーに お客さまのご要望に応えてまいります

長野県千曲市大字磯部 1144-4 TEL 026-275-1309 FAX 026-275-1380 http://www.meigetsusou.com/

電車:しなの鉄道戸倉駅下車 タクシー5分 車 :上信越自動車道坂城 IC より約 10 分 長野自動車道更埴 IC より約 15 分









中でありながら静かなひとときを お過ごし頂けます。 は 気を醸し出しています。 高層階にあり眺めも良く、 宿泊 街



ゆとりとくつろぎ空間

〒 460-0002

地方職員共済組合

愛知県名古屋市中区丸の内 2-5-10 TEL 052-223-3751 FAX 052-223-3760 http://www.iris-aichi.com/

【地下鉄】

桜通線・鶴舞線「丸の内駅」下車徒歩8分 名城線「市役所駅」下車徒歩8分 名城線・桜通線「久屋大通駅」下車徒歩 10 分

【市バス】 名古屋バスターミナル (JR 桜通口北) 5番乗り場、 幹名駅1系統または、6番乗り場、名駅14系統に 乗車「外堀通」バス停下車すぐ

百合

名古屋で最大級を誇る 200 名収容の和宴会場



割烹 銀河 旬の素材にこだわり 吟味された四季折々の 味覚をご提供

名古屋は見所いっぱいですが、昨年3月にリニューアルオープンした名 古屋市科学館のドーム内径 35m という世界一の大きさとクオリティを備 えたプラネタリウムは、是非とも訪れて頂きたいスポットです。

また、名古屋城本丸御殿の復元工事が進行中で、平成25年5月29日公 開予定の第1期「本丸御殿玄関・表書院」の復元工事の様子が公開されて おりますので、着々と復元されていく姿を是非ご覧ください。



名古屋城

名古屋港水族館

アイリス愛知

上質のおもてなし

ております。 ご満足して頂ける料理をご提供し

用した会席料理が評判の割烹 新鮮な食材にこだわり、 を生み出す洋食料理長が季節毎に を完備しており、日本料理を極め た和食料理長と新感覚のフレンチ **゙**グランシャリオ」があります。 当施設は、和室と洋室の宴会場 と眺望抜群のスカイラウンジ 最上階には旬の食材を使 お客様に 銀銀

リッシュな十二階建ての外観は

淡いピンクを基調にしたスタイ

観光の拠点に最適です。

古屋の中心に位置しており、 歴史、文化遺産に恵まれた愛知名 吉、家康ゆかりの史跡をはじめ、

ビジ

下を統一した三英傑、

秀

アイリス愛知は、

戦国時代、 信長、

天

洗練されたシティーホテルの雰囲

食材を使った料理は大好評いつでも厳選された いつでも厳選された
登夏秋冬を問わず



お得な宿泊プラン

●直前割フ 3日前からの申込み シングル ¥5,000 ツイン ¥8.000

1ヶ月以上前までのお申込み 平日 土曜日 シングル ¥5,000 ¥5,500 ツイン ¥8,000 ¥8,500

日・祝日にご宿泊される方限定 シングル ¥4,500 ¥8.000 ※連休の場合は、最終日のみ適用 サービスポイント

・朝食無料

・駐車料金無料(IN ~ OUT)

・高速インターネット接続無料

年末年始 (12/30~1/3) は、特別料金で、ご宿泊を承ります。 和室もございますので、ご家族の皆様でゆったりとお過ごし下さい。

● 1 泊朝食付 大人 1 名様 ¥ 7,500

小人 1 名様 ¥ 6,500

大人 1 名様 ¥11,000 ● 1 泊2食付

小人 1 名様 ¥ 8,000

秋号

文:アイリス愛知 支配人 生田佳也



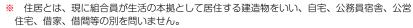
大雨による自宅の損害で、 災害見舞金の給付を受けられますか?

私は地方職員共済組合の組合員ですが、このたびの大雨により、 自宅に損害を受けてしまいました。

共済組合の短期給付の中に、災害見舞金という給付があると聞き ましたが、どのようなものでしょうか。



組合員が水震火災その他の非常災害により住居又は家財に 損害を受けたときは、その損害の程度に応じて「災害見舞 金」と「災害見舞金附加金」が支給されます。



[※] 家財とは、住居以外の社会生活上必要な財産、具体的には衣服、寝具、食品、燃料、家具、 調度品等をいい、山林、田畑、貸家、宅地等の不動産及び現金、預貯金、有価証券等は含みません。



① 支給要件

ここでいう「非常災害」とは、水害や地震といった自然災害や火災などをいいますが、その他の予測し難い事故も含みます(盗難は含みません)。

② 支給額

災害見舞金と災害見舞金附加金は、次表のような損害の程度に応じて支給されます。(「支給額」欄中、Aは災害見舞金、Bは災害見舞金附加金を表します。また、「1.25」は、特別職の場合は「1」となります。)

	損害の程度	支 給 額
1	住居及び家財の全部が焼失し、又は滅失したとき	A:給料の3月分×1.25
2	住居及び家財にこれと同程度の損害を受けたとき	B:給料の3月分×1.25の6割
1	住居及び家財の2分の1以上が焼失し、又は滅失したとき	
2	住居及び家財にこれと同程度の損害を受けたとき	A:給料の2月分×1.25
3	住居又は家財の全部が焼失し、又は滅失したとき	B:給料の2月分×1.25の6割
4	住居又は家財にこれと同程度の損害を受けたとき	
1	住居及び家財の3分の1以上が焼失し、又は滅失したとき	
2	住居及び家財にこれと同程度の損害を受けたとき	A:給料の1月分×1.25
3	住居又は家財の2分の1以上が焼失し、又は滅失したとき	B:給料の1月分×1.25の6割
4	住居又は家財にこれと同程度の損害を受けたとき	
1	住居又は家財の3分の1以上が焼失し、又は滅失したとき	A:給料の0.5月分×1.25
2	住居又は家財にこれと同程度の損害を受けたとき	B:給料の0.5月分×1.25の6割
1	住居又は家財の5分の1以上3分の1未満が焼失し、又は滅失したとき	D : 绘料の 0 E 日公 × 1 0E
2	住居又は家財にこれと同程度の損害を受けたとき	B:給料の 0.5 月分× 1.25
777 E	ミ油ブ (0 1923年7月977日) の気見が広 L 190cm以 L 2771 たとき	A:給料の1月分×1.25
+15	屋建て(2 階建ては除く。)の家屋が床上 120cm以上浸水したとき	B:給料の1月分×1.25の6割
₹77 E	ミはて(2 昨はては吹く) の気見がた ト 20~11 トラルー たとき	A:給料の0.5月分×1.25
+1	屋建て(2 階建ては除く。)の家屋が床上 30cm以上浸水したとき	B:給料の0.5月分×1.25の6割

以上、簡単に説明しましたが、ご自身の損害の状況と照らし合わせてご確認いただきたいと思います。

なお、災害見舞金を受けるためには共済組合に対して請求手続が必要ですので、詳細につきましては各支部担当者に ご確認ください。 未弁済の残高があっても資金をさらに借りることができるでしょうか?

このたび、車を買い換える予定で、その購入資金を共済組合から借りたいと思っています。すでにテレビの購入資金として共済組合から普通貸付を借りており、未弁済の残高は20万円あり、現在も弁済中です。この場合でも、さらに借りることができるでしょうか。

普通貸付の限度額の範囲内であれば、複数の貸付けを受けることができます。

当共済組合では、組合員が臨時に資金を必要とする場合に、その借用事由によって各種の貸付けを受けることができます。借用事由が車の購入資金ということであれば、テレビの購入資金と同じく普通貸付の対象になります。



1 普通貸付の限度額

普通貸付の限度額は、給料月額の6月分に相当する額となっており、その金額が200万円を超えるときは、200万円が限度額となります。

2 複数の貸付けを受ける場合の限度額

普通貸付の場合、限度額の範囲内であれば、複数の貸付けを受けることができます。

つまり、2件目以後に受けることができる額は、普通 貸付の限度額から、すでに受けている普通貸付の貸付金 残高(未弁済元金)を差し引いた残額の範囲内となります。

3 貸付金利率

当共済組合の貸付金利率は変動金利となっており、平成24年10月1日現在で、普通貸付については年2.66%となっています。

4 弁済方法及び弁済期間

普通貸付の弁済方法は、貸付金に利息を加えた弁済金額を月賦弁済により月々の給料から控除することとなっており、その弁済期間は、貸付けを受けた月の翌月から120月以内となります。

(例) 給料月額 337,300円の場合

337,300円×6月=2,023,800円となりますが、200万円を超えていますので、 限度額は200万円となります。

さらに、すでに受けている普通貸付の貸付金残高が20万円ありますので、 200万円-20万円=180万円となり、今回の普通貸付の限度額は180万円となります。

- ※ 他の金融機関等からの借入金がある場合は、貸付金の限度額まで受けることができないことがあります。
- ◆詳細につきましては、各支部の貸付担当者にお問い合わせください。
- ◆貸付けを申し込む際は、事前に弁済計画を立てるなど、無理のない借入れをお願いします。

ご存知ですか?

共済組合の貸付けは、借入時の連帯保証人・保証料・抵当権設定が不要であり、また、返済時の繰上返済(一部・全部)手数料も不要となっています。

共済組合の貸付制度では、車の購入、マイホームの取得、罹災後の復旧、医療、教育、冠婚葬祭等に応じた様々な貸付けをご用意していますので、まとまった資金が急にご必要となった際は、共済組合の貸付けをぜひご利用ください。



旅先での1コマです。 最近は東京スカイツリーが注目されています が、ライトアップされた名古屋テレビ塔の姿 (東京都/ぐるりさん) もきれいですよ!

「地方共済」では、より身近な広報誌にするた めに、皆様からのお便り、作品を募集していま す。お気軽に、ふるってご投稿ください!

○お便りをお待ちしています!

お国自慢、旅の思い出、わが家のペット、趣味のお 話し(作品)などなど、文章は500字以内にまとめ てください。イラスト・写真をつけたい場合は、サー ビスサイズ (L判) 程度のものを添付してください。

○写真・絵画・イラストも大募集!

ご自慢の作品を「地方共済」でご紹介します。

- ・文章作品 (詩・俳句・川柳など) は、200 字以内 にまとめてください。
- ・イラスト・写真などは、サービスサイズ(L判)程 度のものを添付してください。作品に解説をつける 場合は、100 文字以内にまとめてください。
- ●住所、②氏名、③所属名、④電話番号を必ず記 入の上、下記宛先にお送りください。ペンネームを ご希望の場合は、その旨を記入してください。



〒 102-8601

東京都千代田区平河町2-4-9 地共済センタービル

地方職員共済組合「地方共済」作品募集係 宛

- ※原則として作品等はお返ししません。
- ※文章による原稿は添削することがあります。
- ※人物をモデルとした作品、個人情報が明らかとなる作品 は、必ず被写体等の承諾を得た上でご応募ください。
- ※本誌への掲載によるトラスルについては、当方では責任 を負いませんのでご了承願います。



我が家の仲良し3人?娘です。引っ掻いたりたたいたりケンカ もするけど、ホントは仲良し。 一番小さいこが、一番強いかも。。 (千葉県)あゆはなさん)

■平成24年度長期給付事務初任者研修会

開催日 平成24年7月2日(月)~7月10日(火)

会 場 東京都 ホテル ルポール麹町 (麹町会館)

第2回短期給付財源率検討委員会

開催日 平成24年7月13日(金)

会 場 東京都 ホテルルポール麹町 (麹町会館)

平成24年度会計経理・OA事務初任者講習会

開催日 平成24年7月18日(水)

会 場 東京都 ホテル ルポール麹町 (麹町会館)

短期給付事務初任者研修会

開催日 平成 24 年7月26日 (木) ~ 7月27日 (金)

会 場 東京都 ホテル ルポール麹町 (麹町会館)

■平成24年度貸付事業担当者研究会

開催日 平成24年9月12日(水)

会 場 東京都 ホテル ルポール麹町 (麹町会館)

第3回短期給付財源率検討委員会

開催日 平成24年9月18日(火)

会 場 東京都 ホテル ルポール麹町 (麹町会館)

平成24年度長期給付事務担当者会議

開催日 平成 24 年9月19日 (水) ~ 9月21日 (金)

会 場 東京都 ホテル ルポール麹町 (麹町会館)

平成 24 年度宿泊施設経営健全化推進会議

(平成24年度宿泊施設表彰を併せて実施)

開催日 平成 24 年9月 26 日 (水) ~ 9月 27 日 (木)

会 場 東京都 ホテルルポール麹町 (麹町会館)







10月に入り、過ごしやすい季節になってきました。猛暑の影響で体調を崩された方も多かったのでは ないでしょうか。私も運動不足や、連日の熱帯夜による睡眠不足で、駅の階段を上るだけで息が切れて しまうほど、体力が落ちてしまいました。これからは、体を動かせる良い季節になりますので、余暇は なるべく運動して体力回復に努めたいと思います。また、日常業務もますます忙しくなります。休憩時 間にストレッチなどして、うまく息抜きしながら下半期の業務を乗り切りたいものです。とりあえず、 私も体力回復のため、本号の「地共済クリニック」コーナーを参考に、まずは自宅でヨガを始めてみよ うと思います。(S.O)



