

地方 共済

Spring 2019

299

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



- ② 平成31年度 事業計画及び予算
- ④ 交通事故によるケガなどで病院に通う場合は
共済組合にご連絡を!
- ⑤ 柔道整復師の施術を受けられる方へ
- ⑥ 特定健康診査を受けましょう
特定保健指導を受けましょう
- ⑦ あなたの健康を「見える化」するサービス
QUPiOがQUPiO Plusに変わりました!
- ⑧ ~40歳以上65歳未満の組合員のみなさまへ~
平成31年4月分から
介護納付金の掛金率が変わります
年金払い退職給付に係る財政状況(平成29年度末)
及び財政再計算結果について
- ⑨ 老齢厚生年金の支給開始年齢の
引上げについて

12 | 組合員貸付金制度について

13 | 地共済年金情報 web サイトで 将来のねんきんを考えてみませんか?

10 地方共済クリニック 日常の動作を支える 体幹トレーニング

- 14 「旅の宿」 からご案内
エスポワールいわて (岩手県盛岡市)
杉妻会館 (福島県福島市)
ホテル ピアザびわ湖 (滋賀県大津市)
鯉城会館 (広島県広島市)

18 知って納得情報掲示板 「図書館」 本当にあった不思議・悲劇・驚愕の歴史大全 「郷土のお菓子」 青森・岩手銘菓 南部せんべい 「表紙の写真」 高知県 土佐のくじら

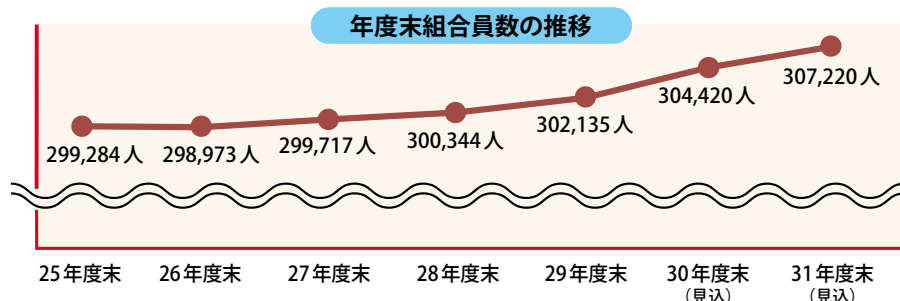
19 Q&A 「組合員証を提示せずに診療を受けた場合は どうなりますか?」

20 ひろば・本部だより・編集後記

平成 31 年度 事業計画及び予算

地方職員共済組合では、組合員の皆様からの掛金などを財源に、医療給付、年金給付、福祉事業を行っています。今号では、平成 31 年 3 月に運営審議会で承認された平成 31 年度の各事業の計画及び予算を説明します。

平成 31 年度末の組合員数は、前年度に比べ 0.9%の増加が見込まれます。



短期給付事業

組合員とその被扶養者の方の病気や負傷等のための医療給付、高齢者医療制度への納付金等の拠出を行っています。
また、40 歳以上の方の介護保険制度の掛金の徴収、納付金の納付を行っています。

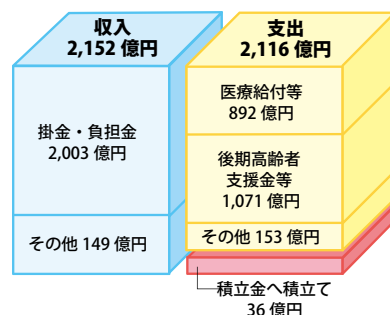
平成 31 年度は、組合員数の増加等により掛金・負担金等の収入の増加が見込まれることから、積立金についても増加するものと見込んでいます。

このため、平成 31 年度の掛金率及び負担金率については、平成 29 年度から平成 31 年度までの引き下げ措置を引き続き行うこととしています。

今後とも、適切な健康管理の推進、適正受診に関する普及活動、ジェネリック医薬品の使用促進（目標値：平成 32 年 9 月までに 80%）などの取組を通じて、医療費の適正化に努めることとし、高齢者医療制度への支援金等についても引き続き注視するなど、数年先の状況を見据えて運営していくことが重要となっています。

◆掛金率 (注1)
短期分 4.318%
介護分 0.739%

平成 31 年度の収支見込み



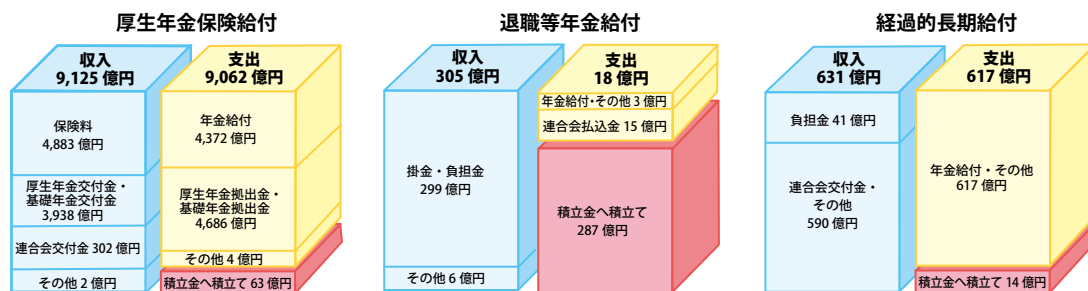
長期給付事業

道府県を退職された方やそのご遺族の方などに年金給付を行っています。

保険料等を負担する組合員数（約 31 万人）を年金受給権者数（約 34 万人）が上回っている状況にあり、厚生年金保険給付事業及び経過的長期給付事業にあっては過去の積立金が減少することとなるため、厚生年金保険給付事業及び経過的長期給付事業については、拠出金等の財源として地方公務員共済組合連合会から交付金（注2）を受けることとしております。ただし、年金の給付には支障はありません。

また、年金の決定・支給にあたっては、適正かつ迅速な事務処理を図り、適切な情報提供に努めることとしております。

平成31年度の収支見込み



◆組合員保険料率及び掛金率 (注1)
厚生年金保険 9.150%
退職等年金 0.75%

福祉事業

組合員の皆様の福祉の増進のため、各道府県支部ごとに保健、貸付、宿泊、医療、物資、貯金の各事業を行っています。

【保健事業】 全支部で実施

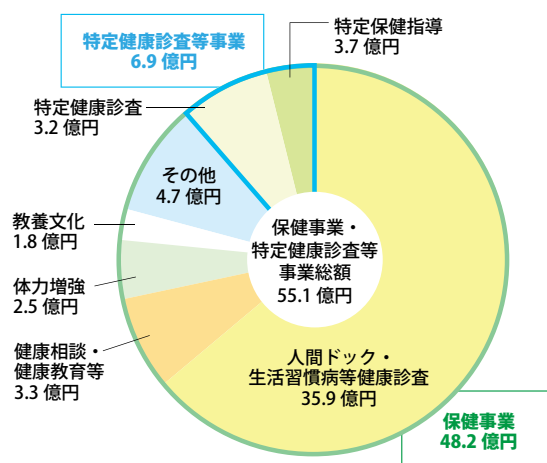
組合員とその被扶養者の方の健康の保持増進のための事業（人間ドック、がん検診などの生活習慣病等健康診査等）を中心にしています。

また、40歳以上の組合員等の方を対象にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査・特定保健指導を行っており、組合員等の健康の保持増進に対する取組を強化することとしています。

特定保健指導の実施率は、第三期特定健康診査等実施計画において36%としていましたが、支部の取組への支援の強化等を行うことにより、後期高齢者支援金の減算の基準となる45%を上回る47.1%となることを見込んでいます。

◆掛金率 福祉事業 0.118%
(注1)

平成31年度の事業内訳



【貸付事業】 全支部で実施

組合員の住宅の取得や冠婚葬祭費用等、臨時の支出に対する貸付けを行っています。

利便性の向上に配慮するとともに組合員に対する周知を行い、皆様の需要に的確に対応するよう努めることとしています。

平成31年度末 組合員貸付金の見込み 23,647件 452億円

【宿泊事業】 17支部 20施設で実施

組合員や年金受給者の方々に宿泊、婚礼、宴会など積極的に利用していただけるよう、サービスの向上に努めるとともに、経営改善に取り組むこととしています。

平成31年度 宿泊利用者数の見込み 31万2千人



【医療事業】 21施設で実施

診療所（21施設）の経営を行っています。

利用状況を考慮しながら、経営の健全化に努めることとしています。

平成31年度 患者収入の見込み 14億円

【物資事業】 7支部で実施

売店や食堂の経営を行っています。

組合員の需要を的確に把握し、効率化を図って健全な運営に努めることとしています。

平成31年度 商品売上げ等の見込み 19億円

【貯金事業】 5支部で実施

組合員の貯金の受入れとその運用を行っています。

現下の金融経済情勢の動向を十分に考慮し、安全かつ効率的な資産運用を図ることとしています。

平成31年度末 組合員貯金の見込み 29,874口 1,319億円

(注1) 標準報酬の月額及び標準期末手当等の額に対する割合です。

(注2) 地方公務員共済年金制度においては、組合間において年金財政の状況に差異のある中で、それぞれの各組合で資金不足が生じないよう、地方公務員共済組合連合会が必要な資金を交付する制度が設けられています。

事業計画及び予算の詳細については、地方職員共済組合のホームページ (<http://www.chikyosai.or.jp>) をご覧ください。

交通事故によるケガなどで病院に通う場合は 共済組合にご連絡を！

交通事故によるケガなどで医療機関に受診し、組合員証等のいわゆる保険証を使用する場合は、速やかに共済組合支部にご連絡いただく必要があります。

※ 地方公務員等共済組合法施行規程第 103 条において、届出を行わなければならないこととなっています。

届出がない場合はどうなるの？

組合員又は被扶養者の方が交通事故などで加害者からケガをさせられた場合は、その事故が職務上や通勤災害でなければ、原則的に保険証を使って保険診療を受けることができます。

しかし、この場合の診療費などは、本来相手方が負担すべきものを、共済組合が一時的に立て替えることになるため、後日、共済組合から相手方（相手の加入している自賠責保険など）に請求することになります。

組合員又は被扶養者の皆様から共済組合支部に事故の連絡がなければ、共済組合支部は、事故の加害者に医療費を請求できません。

◆ 本来は加害者が負担すべき医療費を共済組合が負担することになり、こうした事例が増加すると、共済組合の医療費負担が重くなり、ひいては掛金率（いわゆる保険料率）の上昇につながり、組合員の皆様に不要な負担を求めることになります。

示談は慎重に！

示談は私的な解決方法ですが、合意のもとに成立すると、民法上の和解契約（第 695 条）として法的な拘束力を持ちます。もし、不利な示談をしてしまった場合は、共済組合は加害者に請求できなくな
ってしまい、立て替えた診療費は組合員の皆様から返還していただくこともありますので、示談する前に必ず共済組合にご連絡ください。

交通事故に該当するかの確認をさせていただく場合があります

レセプトから交通事故に該当すると思われる治療を受けた方等につきましては、共済組合の外部委託先の株式会社オークスから、交通事故などに該当するかの確認調査・損害賠償申告書等の提出依頼の文書がご自宅に届く場合がございますので、回答いただきますようご協力をお願いいたします。

事故報告等の手続の詳細につきましては、各支部の担当者までお問い合わせください。

柔道整復師の施術を受けられる方へ

組合員証を使えるのはどんなとき？

- ◆ 医師や柔道整復師に、急性又は亜急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲、捻挫等（いわゆる肉ばなれを含む。）と診断又は判断され、施術を受けたとき。
 - ※ 骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
- ◆ 骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。

【主な負傷例】

- 転んで膝を打ったとき
- スポーツ中に足首を捻ったりして急に痛みが出たとき

こんな時は組合員証が使用できません

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労。
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術。
- 保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等の治療中のもの。
- 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷。

治療を受けるときは注意してください

- ◆ 上記のように共済組合の療養費及び家族療養費の対象にならない場合もありますので、施術師に負傷の原因（いつ、どこで、何をして、どんな症状なのか）は正確に伝えましょう。
- ◆ 柔道整復施術療養費支給申請書の受取代理人欄（住所、氏名、委任年月日）に署名する（※）際は、申請書の内容（負傷原因、負傷名、日数、金額）を確認しましょう。
- ◆ 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- ◆ 医療費控除を受ける際などに必要になりますので、領収書は大切に保管しましょう。
 - ※ 患者が自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を保険者に請求する「受領委任」という方法が認められています。患者が柔道整復師に対して「受領委任」する場合、原則、患者が自筆で記入した柔道整復施術療養費支給申請書が必要となります。

治療内容について共済組合よりお尋ねすることがあります

適正な療養費の支払いに調査が必要と判断される場合には、施術日や施術内容等について照会させていただきます。

柔道整復師にかかったときは、負傷部位、施術内容、施術年月日の記録、領収書等を保管し、照会がありましたら、ご自身で回答いただきますようご協力をお願いいたします。

ご不明な点等につきましては、各支部の担当者までお問い合わせください。

特定健康診査を受けましょう

40 歳以上の約7人に1人(※)が
自分の健康状況を把握できていません!

※平成30年度実績見込みの受診率は85.6%



生活習慣病等の予防のため、40 歳以上の方は
特定健康診査を毎年必ず受けましょう!



被扶養者の方は、パート先や自治体で受けた健診結果や
人間ドックの結果の提出をお願いします!



受診率は 90%以上とする目標値を設定しています。
組合員・被扶養者の皆様のご協力をお願いいたします。

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導の対象者のうち約10人に6人(※)が
生活習慣病の改善機会を逃しています!

※平成30年度実績見込みの実施率は40.5%

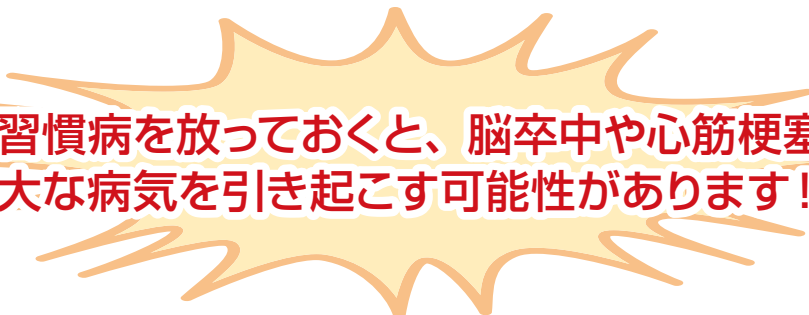


特定保健指導の対象となった方は専門職による
生活習慣を見直す指導を受けましょう!



実施率は 45%以上とする目標値を設定しています。
組合員・被扶養者の皆様のご協力をお願いいたします。

※生活習慣病を放っておくと、脳卒中や心筋梗塞など
重大な病気を引き起こす可能性があります!



あなたの健康を「見える化」するサービス QUPiOが **QUPiO Plus** に変わりました！

新サービスQUPiO Plusはあなたの健康づくりを応援します！

健診結果に応じたWEBのアドバイスをご利用ください！

生活習慣病予防のアドバイスを既にご利用いただいている組合員は約2万人。

この度、皆様の「健康づくり」にもっとご活用いただけるように、「QUPiO」をリニューアル（2019年4月）し、新サービス「**QUPiO Plus（クピオプラス）**」に変更することとなりました。いままで「QUPiO」をご活用いただいていた方も、いない方も、今後は、「**QUPiO Plus（クピオプラス）**」をご活用いただきますよう、お願いいたします。

機能（一部）の紹介

生活習慣病発症予測



あなたの健診結果を元に、生活習慣病（糖尿病/高血圧症/脂質異常症）の5年後の発症率を割合（%）で表示。
※産業医科大学監修

健康コラム



あなたの健診結果や、生活習慣をもとに、健康のスペシャリストが監修した「生活に役立つ健康情報」を、掲載。

改善支援



生活習慣病の改善をスムーズに行うために、あなたにあった「行動計画」をシステムが提案。歩数や食事など、日々の記録も可能。

登録は簡単！無料で利用できます！

■ ログイン方法について

STEP. 1

下記の方法で、当組合のサイトにアクセスし、「QUPiO Plus」のバナーをクリックします。

URL
検索 検索



地共済のホームページ / バナーは、4月上旬に設置予定

STEP. 2

初めての利用する際には、「新規会員登録※」が必要となります。画面の案内に沿って、手続きをお願いします。※お手元に、**組合員証（保険証）**と登録用のメールアドレスを用意ください。



旧QUPiOをご利用されていた方

これまでどおり、旧QUPiOにアクセスいただき、IDとPWを入力いただくと、QUPiO Plusの登録がスムーズです。

※アクセス、ログインができない場合は、下記のサポート窓口までお気軽にお問い合わせください。

TEL.0120-818-448 受付時間:月曜日～土曜日 9:00～18:00 (日・祝祭日及び年末年始等を除く)

平成31年4月分から 介護納付金の掛金率が変わります

40歳以上65歳未満の組合員のみなさまは、介護保険料として、介護掛金を共済組合に納めています。共済組合は、納めていただいた掛金を、事業主の道府県からの負担金と合わせ、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納付しています。この介護納付金は、同基金を通じて、全国の市町村に交付され、介護保険のサービス費用等に充てられています。

平成31年4月以降の掛金率につきましては、平成31年度の介護納付金の見込み額に基づき、下表のとおりとなります。

40歳以上65歳未満の組合員のみなさまにおかれましては、ご理解とご協力をお願いいたします。

平成31年4月からの掛金率

(単位：千分率)

(単位：千円率)

区 分		現 行	平成 31 年 4 月～	引上げ幅
一般組合員（特別職等を含む）、知事組合員、船員一般組合員	標準報酬の月額	6.75	7.39	0.64
	標準期末手当等	6.75	7.39	0.64
任意継続組合員	標準報酬の月額	13.50	14.78	1.28

※ 道府県の負担金率についても引上げ幅は同様となります。

年金払い退職給付に係る財政状況（平成29年度末） 及び財政再計算結果について

●年金払い退職給付制度の財政検証について

年金払い退職給付の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておき、積み立てた資金から年金を支給する方式となっています。

この積立状況を把握するための作業を財政検証といい、年金払い退職給付制度においては、国共済と地共済を合算した年金財政上の剰余や不足の状況を毎年確認することとなっています。

●財政再計算結果について

平成31年4月から適用される年金払い退職給付制度に係る保険料率を算定するための財政再計算を実施した結果、保険料率は1.5%（このうち組合員負担分は0.75%）となり、現行の率と変わらないこととなりました。

詳細について

財政状況（平成29年度末）及び財政再計算結果の詳細については、地方公務員共済組合連合会のホームページでご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会ホームページ
<http://www.chikyoren.or.jp>

または

地方公務員共済組合連合会

検索

※ トップページの **年金関連情報** 中の
「年金払い退職給付制度」でご覧いただけます。

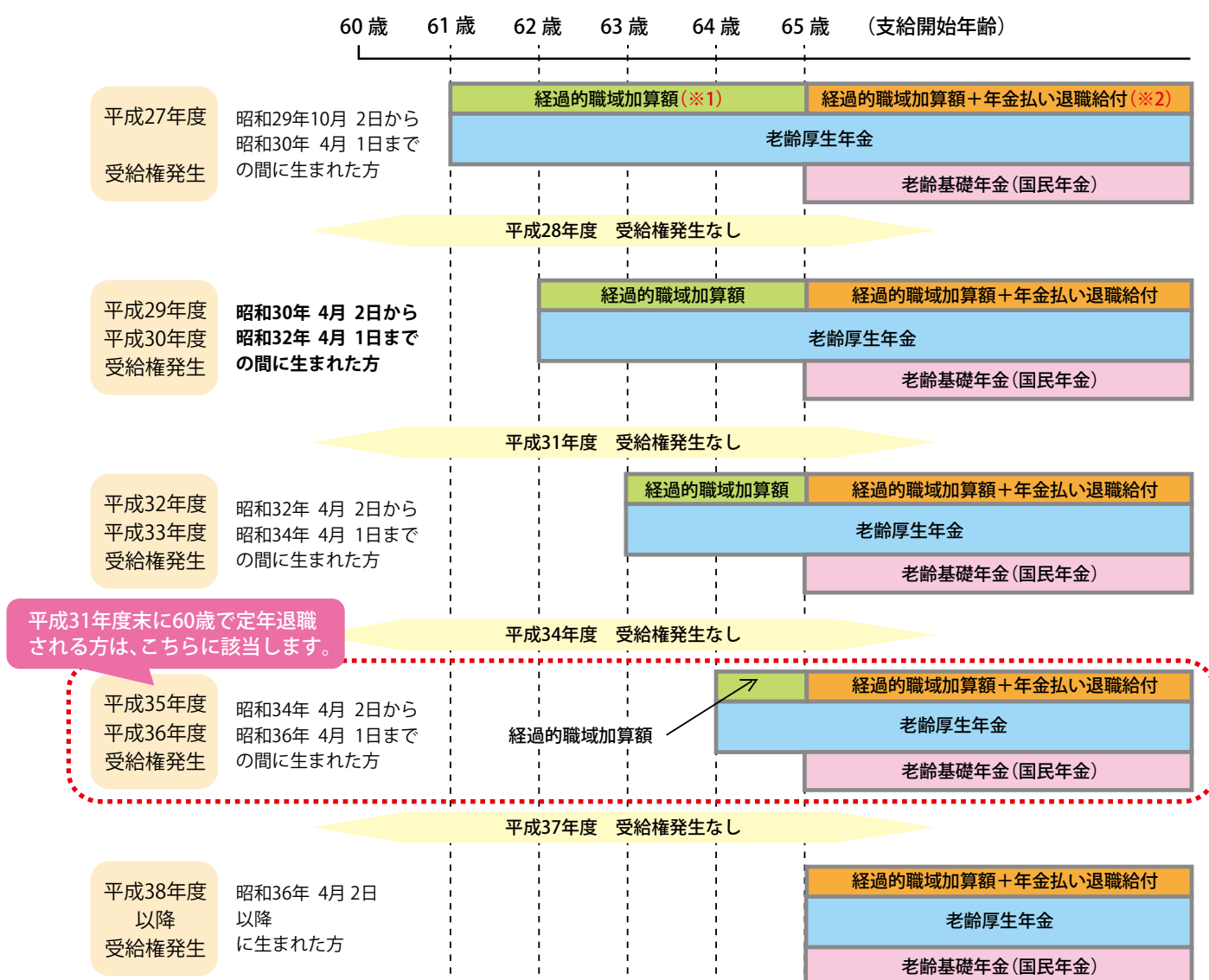
老齢厚生年金の支給開始年齢の引上げについて

老齢厚生年金は、本来 65 歳から支給されるものですが、経過措置として下図のとおり 65 歳未満であっても特別支給の老齢厚生年金が支給されます。

昭和 28 年 4 月 2 日以降生まれの方については、段階的に支給開始年齢が引き上げられ、昭和 36 年 4 月 2 日生まれ以降の方には、特別支給の老齢厚生年金は発生しません。

つきましては、ご自身の生年月日により支給開始年齢をご確認ください。支給開始年齢になられる概ね 1～2 か月前に請求書が送付されますが、詳細については、支部の担当者にご相談ください。

支給開始年齢と受給権発生年度



※1 経過的職域加算額：平成 27 年 9 月までの組合員期間分の職域年金相当部分に相当する年金で、支給開始年齢は老齢厚生年金と同様です。

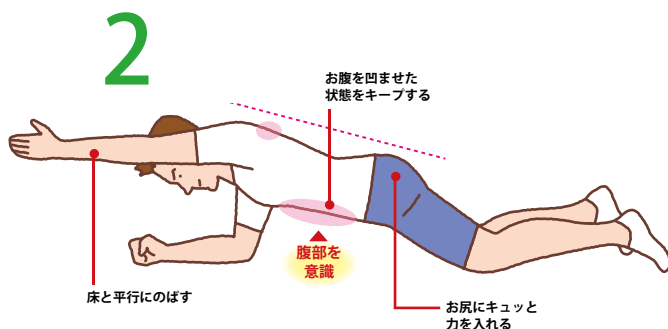
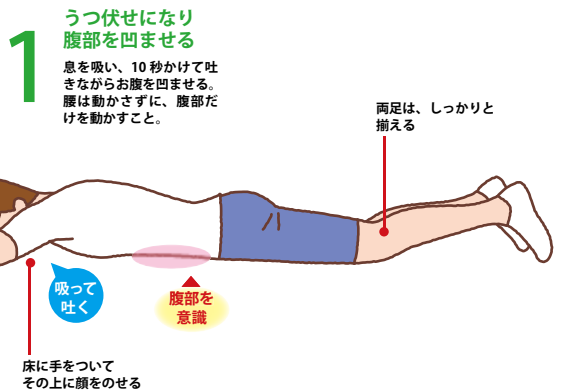
※2 年金払い退職給付：平成 27 年 10 月以降の組合員期間を算定基礎とする年金です。民間の企業年金に相当する年金で、支給は原則 65 歳からです。

地方共済クリニック

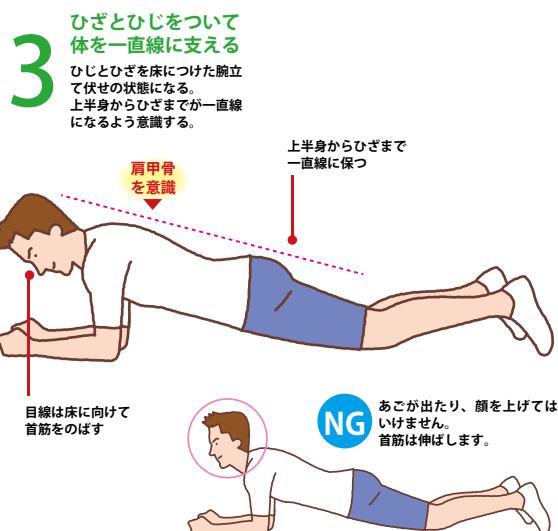
日常の動作を支える 体幹トレーニング

体幹を鍛えると、姿勢がよくなる、太りにくくなる、健康になるなどさまざまな効果が期待できます。また、体全体が引き締まって、美しいボディラインも目指せます。

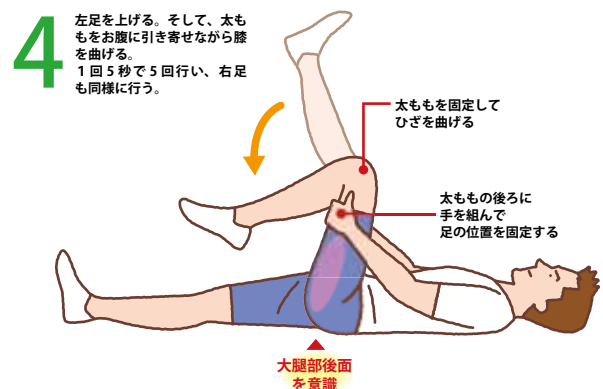
腹部に効く



腹部、肩甲骨に効く



大腿部後面に効く



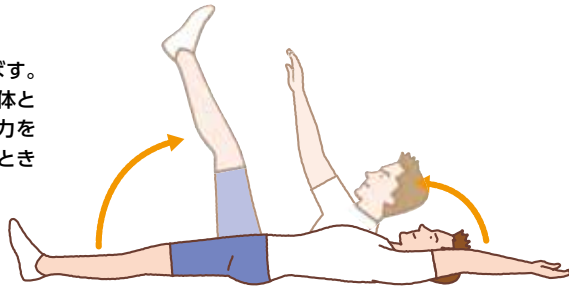
9つの体幹トレーニング

9つの体幹トレーニングから自分の好きなエクササイズを2、3選んで定期的に続けてください。慣れてきたら、エクササイズのバリエーションを増やしていきます。

各エクササイズは、10～20回を2～3セット目安で行います。毎日、行う必要はなく、週に2～3回のペースでも確実に体幹は鍛えられていくでしょう。

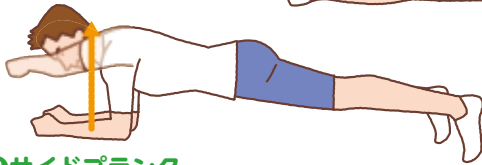
①フロントプランク

仰向けになり、両手両脚を伸ばす。その状態をキープしたまま、上体と両脚を同時に上げる。体幹の力を使って、ゆっくりと行う。戻すときもゆっくりと。



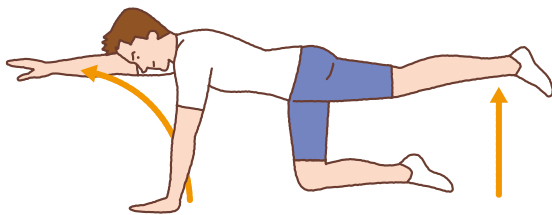
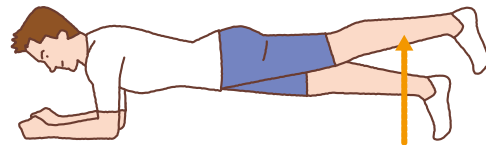
②サイドプランク

両肘を床につき、上体を支える。両足は肩幅程度に広げ、爪先を床に立てる。その状態から左手をゆっくりと肩の位置まで上げる。戻すときもゆっくりと。同様に右手でも行う。



③フロントプランクマーチ

両肘を床につき、上体を支える。両足は肩幅程度に広げ、爪先を床に立てる。次に左脚をゆっくりと腰の高さまで上げていく。戻すときもゆっくりと。同様に右脚も行う。



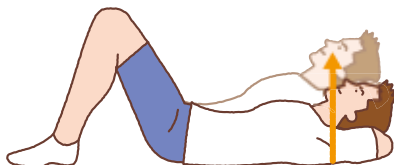
④バードドッグ

床に四つん這いの姿勢になる。次に、ゆっくりと右手と左脚を上げ、体が直線となるように、1ラインを作る。同様に左手と右脚でも行う。



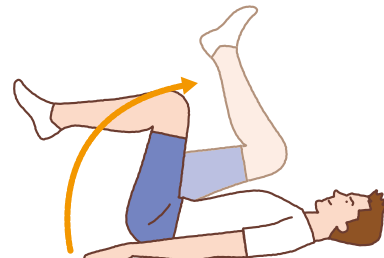
⑤フロントアームマーチ

仰向けになり、両掌と両足裏を床につき、両膝を立てる。両掌を太腿につけながら、ゆっくりと背筋が真っすぐになるようにお尻を上げる。



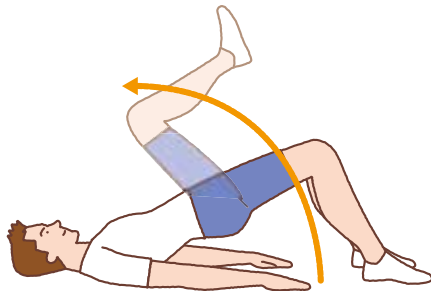
⑥クランチ

仰向けになり、両足裏を床につき、両手を頭の後ろで組む。次に息を吐きながら上体を起こし、背中の半分位まで床から離す。戻すときもゆっくりと。



⑦リバースクランチ

仰向けになり、両掌を床につき、腿を上げて、膝を直角に曲げる。その姿勢から骨盤を丸めるように腿を腹につける。腕や腿の力ではなく、体幹の力でやること。



⑧ヒップブリッジ

仰向けになり、両掌を床につける。両足裏を床につけて、両膝が直角に曲がるように上体を上げる。次に、ゆっくりと右太腿を上体に近づける。逆も行う。



⑨ストレートレッグシットアップ

仰向けになり、両手を頭の後ろで組む。左脚は体の右側に伸ばす。その状態からゆっくりと⑥のクランチを行う。逆の脚でも同様に行う。

組合員貸付金制度について

地方職員共済組合の貸付事業は、自動車の購入、マイホームの取得、罹災後の復旧、医療、教育、冠婚葬祭等による臨時の支出に対応するために、必要な資金を貸し付ける事業を行っています。

当組合の貸付けは、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。

返済利率は年 1.26% で、毎月の給与から控除されます。

貸付の種類等

貸付種類		貸 付 事 由	対象者	貸付限度額	最高限度額	貸付利率
普 通 貸 付		自動車、家電製品の購入など	全 組 合 員	給料月額×6	200 万円	年 1.26%
住 宅 貸 付		組合員が住むための住宅の取得、増改築、修理費用など	1 年 以 上 の 組 合 員 期 間 が あ る 組 合 員	給 料 月 額 × 組 合 員 期 間 に 応 じ た 月 数 (最低保障額あり)	1,800 万円	
特 別 貸 付	入学貸付	高等学校、大学、専修学校等の入学に要する費用	全 組 合 員	給料月額×6	200 万円	
	修学貸付	高等学校、大学、専修学校等の修学に要する費用		修業年数の年限を 限度とし、 月額 15 万円	修 学 年 限 1 年 に つ き 180 万円	
	医療貸付	入院、療養又は治療に要する費用		給料月額×6	100 万円	
	結婚貸付	結婚に要する費用			200 万円	
	葬祭貸付	葬祭に要する費用				

※1 このほか、災害貸付、在宅介護対応住宅貸付、高額医療貸付及び出産貸付があります。

※2 貸付可能額は、貸付限度額又は最高限度額の低い方の金額のうち必要額となります。

貸付けをご希望の方は、共済組合の各支部窓口へご相談ください。

地共済年金情報Webサイトで 将来のねんきんを考えてみませんか？

「地共済年金情報 Web サイト」は、組合員及び年金待機者（退職者で年金の支給開始年齢に達していない者）の方々に、年金制度へのご理解を深め、ご自身の将来の年金について意識していただくことを目的としてお知らせしているものです。

利用できるサービスメニュー

申込方法



地共済年金情報 Webサイトにログイン！

詳細につきましては、各支部の年金担当者にお問い合わせください。

※年金の受給権が発生した場合は、利用対象となりません。



盛岡さくらまつり

【期 間】2019年4月中旬～5月初旬

【場 所】当施設より徒歩1分 盛岡城跡公園

若き日の石川啄木、宮沢賢治が愛した盛岡城跡公園、期間中は夜間にぼんぼりが点灯し幻想的な夜桜見物で賑わいを見せます。



盛岡市先人記念館

もりおかのひな人形

【期 間】2019年2月23日(土)～2019年5月6日(月)

【場 所】当施設より車で15分 盛岡先人記念館

盛岡市市内の老舗商家から寄贈された貴重なひな人形やその商家にまつわる史料、また江戸城大奥ひなまつりの様子などを描いた錦絵「千代田の大奥」などが展示されます。

盛岡市ホームページ▶ <http://www.iwateabi.jp/>

「さくらまつり」や「さんさ踊り」等々盛岡市内のイベント情報が盛り沢山です。



エスポワールいわて

ビジネスにトラベルに 盛岡の活動拠点として

〒020-0021

盛岡市中央通 1-1-38 (岩手県警察本部斜め向い)

TEL/FAX 019-623-6251

<http://espoir-iwate.com> お得な宿泊プラン内容や空室情報、各種ご利用案内などをご案内しております。

アクセス

○電車をご利用の場合

JR 盛岡駅より徒歩20分 JR 盛岡駅東口より、タクシーで7分

○お車をご利用の場合

東北自動車道・盛岡 I.C. より JR 盛岡駅・県庁方面へ車で15分

○バスをご利用の場合

JR 盛岡駅前バス乗り場より、岩手県交通バス・盛岡バスセンター行き10分「中央通一丁目」下車徒歩5分

盛岡都心循環バス<右回り線「中央通一丁目」下車徒歩5分/左回り線「盛岡城跡公園前」下車徒歩3分>



◆◆お得な宿泊プラン◆◆

シングル平日限定プラン

(月曜日～木曜日)

6,000円

(朝食付き サ・税込)

選べる朝食 Bセット付



シングル日曜限定プラン

(日曜日)

4,900円

(朝食付き サ・税込)

◆◆年金受給者プラン◆◆

●シングルルーム利用

5,600円

(朝食付き サ・税込)

●和室及びツイン

(1室2名様以上利用 お一人様当たり)

5,200円

(朝食付き サ・税込)



※1 どのプランも祝前日に当たる場合はご利用になれません。

※2 日曜限定プランは、日曜日が連休中日の場合、連休最終日にご利用になれます。

※3 8月1日～8月4日はご利用になれません。



福島市民家園

<http://minka-en.com/index.html>

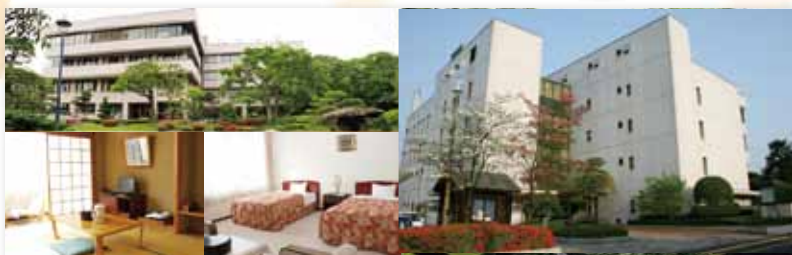
「園内には江戸時代中期から明治時代中期にかけての県北地方の民家を中心に、芝居小屋、宿店、料亭、板倉、会津地方の民家等が移築復原されています。また、民家園内には生活・生産用具を展示、年中行事の再現や、民具製作の実演などの伝承活動も行っています。



四季の里

<http://www.f-shikinosato.com/>

豊かな自然景観に恵まれ、広々とした空間の中で、四季折々の景観や伝統工芸、農産物がたのしめる公園施設です。広々とした園内では一面の緑と吾妻山をバックに澄み切った空を満喫でき、花壇には季節の花が咲きそろっています。



杉妻会館

市内随一の庭園が
四季折々の表情を見せてくれます

〒460-0002

福島県福島市杉妻町3-45

TEL 024-523-5161 FAX 024-524-2451

<http://www.sugitsuma-kaikan.com>

アクセス

- 電車をご利用の場合
JR福島駅から徒歩10分
県庁から徒歩5分
- バスをご利用の場合
名市内循環バス「大町」下車 徒歩5分
- お車をご利用の場合
東北自動車道「福島西IC」から車で約10分

◆◆杉妻会館 宿泊パックプラン◆◆

2名様1部屋ご利用で夕食・朝食付き1名様

1名様 **5,950円** (税・サ込)

●夕食は3種類よりお選びいただけます。



※料理は、季節・日により内容は異なります。

- ◆ 1名様1室ご利用……………1名様 **6,950円** (税・サ込)
- ◆ 2名様以上1室ご利用……………1名様 **5,950円** (税・サ込)



レストラン「リビエール」

当館のメイン・レストランは、1Fの南側にスペースを設けているため、広々とした庭園を眺めながらのお食事ができます。

居酒屋「波平」

地下1F「波平」では心あたたまる郷土料理・地酒を用意いたしております。ランチタイムには麺（そば・うどん）コーナーの営業も行っています。



花見山公園

<http://www.hanamiyamakoen.jp/>

杉妻会館よりほど近い、花の観光名所「花見山公園」。4月にはソメイヨシノやヤエザクラなどの色とりどりの花が見頃をむかえます。山頂からは周辺の美しい花木畑の風景や福島市街地、吾妻連峰を望むことができます。福島市が全国に誇る名所になっていますので、ぜひ足を運んでみてください。



ふくしまのおいしい日本酒！

戦福島県内の19銘柄の日本酒蔵元が平成29酒造年度全国新酒鑑評会にて金賞に選ばれ、金賞受賞数で6年連続1位、通算8度目の日本一となりました。おいしい福島日本酒を杉妻会館でもご賞味いただけます。

福島市観光案内 ▶ <http://yamagatakanko.com/>



2019年
3月16日
(土)

「健康」をコンセプトにリニューアルオープン

昨今の健康志向の高まりを受け、全客室を禁煙とし、良質な眠りをご提供するため、一流アスリートも利用する「エアーポータブル」モバイルマットをプレミアムフロア36室で導入いたしました。

また、プレミアムスイートルームには、滋賀県の地場産業である近江真綿ふとんをシティホテルでは全国で初めて導入し、全客室に電気を使わずお部屋を優しく加湿する、信楽焼の自然派加湿器「ナチュラルトーン」を導入し快適な眠りをご提供します。

さらに、朝食も龍谷大学農学部食品栄養学科嗜好研究センター副センター長・山崎英恵氏監修による健康にこだわった朝食をご提供いたします。



京都まで2駅9分とアクセスも最適

ホテル ピアザびわ湖 2019年春リニューアルオープン!

〒520-0801

滋賀県大津市におの浜1-1-20 (ピアザ淡海内)

TEL 077-527-6333 FAX 077-521-0521

<http://www.hotelpiazza.com>

アクセス

○電車をご利用の場合

JR 琵琶湖線「膳所駅」から徒歩約12分

京阪電鉄「石場駅」から徒歩約5分

○お車をご利用の場合

名神高速道路大津ICより約7分

◆おすすめ観光◆

三井寺 <http://www.shiga-miidera.or.jp/>

石山寺 <https://www.ishiyamadera.or.jp/>

比叡山 <https://www.hieizan.or.jp/>

びわ湖バレイびわ湖テラス <http://www.biwako-valley.com/>



琵琶湖が目の前

◆◆ホテル ピアザびわ湖 おすすめ宿泊プラン◆◆

1泊2食付 プレミアムツイン 1室2名様

13,500円～ (お1人様料金)

プレミアムスイートルーム 1室5名様

12,500円～ (お1人様料金)



展望浴室



プレミアムツインルーム



プレミアムスイートルーム



(写真提供：広島県)

宮島 厳島神社

厳島神社は海を敷地とした大胆・ユニークな構成と神殿造りの粋を極めた、日本有数の名社。「神をいつきまつる島」から「厳島（いつくしま）」と呼ばれ、古くから島全体が神として信仰の対象とされており、背後に広がる緑とのコントラストは格別の美しさです。



(写真提供：広島県)

原爆ドーム (当館から徒歩3分)

原爆ドームは第2次世界大戦末期に核兵器により被爆し大破しながらも奇跡的に倒壊を免れ、被爆当時のすがたのまま立ち続けています。原爆の威力や悲惨さを今に伝えながら、核兵器の廃絶と世界の恒久平和の大切さを訴えかけています。

川の遊覧船 (当館から徒歩3分〈もとやす棧橋〉)

市内に6本の川が流れることから「水の都」と呼ばれる広島。市内の川を巡るリバークルーズでは、ひと味違った観光名所の風景を楽しめます。広島の2つの世界遺産、原爆ドームと厳島神社のある宮島を結ぶ世界遺産航路では、美しい広島の川と穏やかな瀬戸内海を満喫できます。

◆鯉城会館 おすすめ春のイベント◆

* 2019 ひろしまフラワーフェスティバル

(当館から徒歩5分)

【期間】5月3日(金)～5月5日(日)

「広島と世界を結ぶ平和の花の祭典」として毎年GWの3日間、広島市のメインストリートである平和大通り一帯で繰り広げられる、広島最大級のイベントです。

開催期間中はパレードをはじめ、踊りや音楽のステージ、物産展、フリーマーケットなど多彩な催しで賑わいます。

▶ <http://www.hiroshima-ff.com/>



(写真提供：広島県)

「広島神楽」定期公演

街と週のと真ん中、神楽を楽しむ水曜の夜。

【期 間】4月3日(水)～12月25日(水) (毎週水曜日開催)

【入場料】1,200円 (税込・全席自由)

【特 典】当日ご宿泊の方は100円割引!!

▶ 広島県民文化センター

<http://www.rccbc.co.jp/event/kagura/>

鯉城会館に併設する広島県民文化センター中ホールでは、広島県の伝統芸能の一つとして継承されている「広島神楽」の公演を毎週水曜日に開催しています。ご宿泊の際には是非ご覧いただき「広島神楽」の魅力にふれてください。



広島神楽 ((宮乃木神楽団))

鯉城会館

世界遺産まで徒歩3分
広島の観光の拠点に最適です



〒730-0051

広島県広島市中区大手町 1-5-3

TEL 082-245-2322 FAX 082-245-2315

<http://www.rijoyo-kaikan.jp>

アクセス

○電車をご利用の場合
JR広島駅より広島電鉄電車で約15分、
「紙屋町西」下車 徒歩約2分

○飛行機をご利用の場合
広島空港よりリムジンバスで約60分、
「広島バスセンター」下車 徒歩約3分

○お車をご利用の場合
山陰自動車道広島ICより約30分



◆鯉城会館 おすすめ宿泊プラン◆

【宿泊料 (組合員料金・素泊り)】(税・サービス料込)

シングル 4,500円～

ツイン 8,300円～

トリプル 11,500円～

※平成31年4月現在



ツインルーム



シングルルーム

館内レストランで本格イタリアンや
日本そばをお楽しみいただけます。

地下1階

「そばバル七兵衛」

1階

「ラ・セッテ カルテッロ」



瀬戸内産の魚介など広島の食材を使った料理と本格手打ち蕎麦。おしゃれな空間で至福の時をお過ごしください。



本店はミシュランガイド広島に掲載された銘店。素材にも調理法にもこだわったからだにやさしいイタリアンをお楽しみください。

情報掲示板

郷土のお菓子

青森県・岩手県銘菓

南部せんべい



青森県と岩手県全域で親しまれている“南部せんべい”は、小麦粉に塩と水を混ぜて練った生地、ごまや落花生を入れて円形に焼いた煎餅です。

“南部せんべい”の歴史は古く、南北朝時代、長慶天皇が八戸地方を訪れた際、食事に困った天皇のために家臣が農家からそば粉とごまを手に入れ、自身の兜で焼き上げて献上したという説や、根城南部氏の兵士が戦場で食べていたという説など諸説あります。

その当時、“南部せんべい”の裏には、「庄屋」「キツネ」「鉄砲」などの図柄が刻印されていました。これは、陣中で兵たちが今のジャンケンのように使って、食糧の取り合いをした名残りだと伝えられています。現在も、南部せんべいの裏には、文字や絵など模様を入れているものがあり、食べるときに見てみるのも面白いでしょう。

“南部せんべい”は、丸い型に入れて固く焼かれ、淵には「みみ」と呼ばれるカリッとした部分が付いているのが特徴です。薄く細長い形と塩気がポリポリと美味しく、せんべいそのものよりも好きな人がいるといえます。

現在では、お土産用に、甘いクッキー生地を使ったものや、たっぷりのさきいかをのせたものなど、さまざまな味の“南部せんべい”が楽しめます。

図書館

本にあった
不思議・悲劇・驚愕の
歴史大全

後藤 樹史 著



ベストブック
ISBN978-4831402301 C0020
定価：本体 1,200 円＋税

人気サイト「不思議館」、希望の書籍化!!

血も凍る猟奇事件、戦争の悲劇や惨劇、地獄のサバイバル、奇跡の生還など 実際にあった衝撃的なエピソードを通じて人間の悲しい性、情念の真意を探索した一冊です。その感動と勇気は私たちに一筋の光明を与えてくれるかもしれません。

歴史の片隅に埋もれた惨劇・神秘的な出来事、あなたはいくつ知っていますか……?

第1章 史実の恐怖／ソニー・ビーンの人食い一家／呪われた鳥取城／殺人関白 豊臣秀次／アナスタシア伝説／ナポレオンのロシア遠征
第2章 大自然のミステリー／ツングースカの大爆発／大西洋漂流76日間／アイスマン
第3章 戦争にまつわる惨劇／バイカル湖の悲劇／ヒトラー暗殺計画／砂漠に消えた飛行機／東京大空襲／インディアナポリス号の惨劇
第4章 不気味と悲劇の世界 潜水艦伊33の悲劇／官官の实体／風狂者の建物／呪われた漁船良栄丸
第5章 奇跡と感動／戦場の騎士道／奇跡の詩／ルルドの泉

表紙の写真

高知県

大漁祝いの縁起物

土佐のくじら



はりま家
高知県高知市棧橋通 4-8-21

鯨は、古くから土佐の人々の暮らしに身近な存在でした。土佐の民謡「よさこい節」にも「おらんくの池（太平洋）にや、潮吹く魚が泳ぎよる」と、太平洋に面した高知県では、古くから歌にも歌われるほど、鯨は、親しみのある存在です。土佐湾は、日本有数の鯨の生息域で、かつては捕鯨文化も栄えていました。現在では、大海原へ鯨の姿を見にゆく観光のホエールウォッチングが土佐湾沿いの各市町村で盛んに行われています。

高知県の鯨をモチーフにした郷土玩具は、およそ100年前までは、漁師が久しく会っていない故郷の妻や子供への土産品として、漁の帰途に、漁師自身が作っていたものでした。

今でも、天然木、土佐和紙、漆喰などを使って作った鯨の玩具や飾り物が土佐の土産品として売られています。



組合員証を提示せずに診療を受けた場合はどうなりますか？



旅行中に急病にかかり組合員証を持っていなかった場合、医療費の負担はどうなりますか。



緊急その他やむを得ない事情等のため組合員証等を提示しないで診療を受け（自費診療）、その費用を本人が一時立て替えた場合は、共済組合が必要と認めた場合に限り、自己負担額を控除した残りの額を療養費又は家族療養費として受け取ることができます。

ただし、自費診療の場合、医療費が健康保険法の定めにより算定した額と比べて概ね高額となりますが、共済組合からの支給額は健康保険法の定めにより算定した額になるため、実際に立て替えた額よりも少なくなる場合もありますのでご注意ください。

また、請求には次の①～③のうちいずれかいずれかが必要ですので、医療機関に発行を依頼してください。

- ① 診療報酬領収済明細書（原本、医療点数が記載されたもの）
- ② 診療報酬明細書（写）及び領収書（原本）
- ③ 領収書（原本、医療点数が記載されたもの）



外国旅行中に診療を受けたときの給付はどうなりますか。



外国で医療機関にかかった場合、一度全額立て替え払いすることになりますが、後日、共済組合に請求すれば「療養費」または「家族療養費」の支給を受けることができます。

ただし、支給額は国内の基準により計算されますので、医療事情の違いによって、実際に支払った額とかなりの差異が生じることがあります。

また、請求には次の①の書類を医療機関に依頼し、②から④の書類と併せて提出してください。

- ① 診療報酬明細書（原本・和訳付）、領収明細書（原本・和訳付）
- ② 領収書（原本）
- ③ 海外に渡航した事実を証する書類の写（航空券等渡航日のわかるもの）
- ④ 同意書（共済組合が海外療養の内容について当該海外療養を担当した者に照会することに関するもの）

（注意事項）

- ※ 治療目的で渡航し、外国で治療を受けた場合は支給対象となりません。
- ※ 日本で実施できない診療を行った場合でも、保険給付の対象とはなりません。

請求の手続き等、詳細につきましては、各支部の短期給付事務担当者にお問い合わせください。

ひろば



お化けポーズ
モフモフに癒されています。
(東京都／福ちゃん)



ポケモンカフェ
ピカチュウに大興奮！(東京都／Mさん)



サンライズ武蔵
今日も一日頑張ろう！(埼玉県／Sさん)

投稿のご案内

「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！

○写真・絵画・イラスト大募集！

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。

①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。



送り先

〒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ブルについては、当方では責任を負いませんのでご了承願います。

本部主催会議の状況

■事務長会議

開催日 平成31年1月31日（木）
会場 東京都 ホテル ルポール麹町（麹町会館）

■第224回運営審議会

開催日 平成31年3月20日（水）
会場 東京都 ホテル ルポール麹町（麹町会館）

編集後記

地方共済の編集業務に携わるようになってからあっという間に1年が経過いたしました。例年のことですが、4月から新たなスタートを切る方々を目にしますと、こちらの気持ちも引き締ると共に、最近では微笑ましい気持ちも感じております。今年度も引き続きとなりますが、地方共済共々よろしく願いいたします。(M.K)