

# 地方 共済

Spring 2020

303

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



## 2 | 令和 2 年度 事業計画及び予算

～40歳以上65歳未満の組合員のみなさまへ～

令和 2 年4月分から  
介護納付金の掛金率が変わります

## 4 |

あなたのさらなる“健康づくり”のために  
QUPiO+ をご活用ください

## 5 | 安心してご利用ください ジェネリック医薬品

## 6 | 柔道整復師の施術を受けられる方へ

## 7 | 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!

～40歳以上の組合員の皆様へ～

## 8 | 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!

年金払い退職給付に係る財政状況  
(平成30年度末)について

## 9 | 地共済健康ダイヤル・ 地共済心の健康相談窓口

## 10 | 老齢厚生年金の支給開始年齢の 引上げについて

## 11 | 組合員貸付金制度について

## 12 | 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?

## 13 | 地方共済クリニック 室内トレーニングで体力作り!!

「旅の宿」からご案内  
ラ・プラス青い森（青森県青森市）  
エスポワールいわて（岩手県盛岡市）  
御所西 京都平安ホテル（京都府京都市）  
鯉城会館（広島県広島市）

## 19 | Q&A 「子どもが海外に留学すると被扶養者から 取り消されますか?」

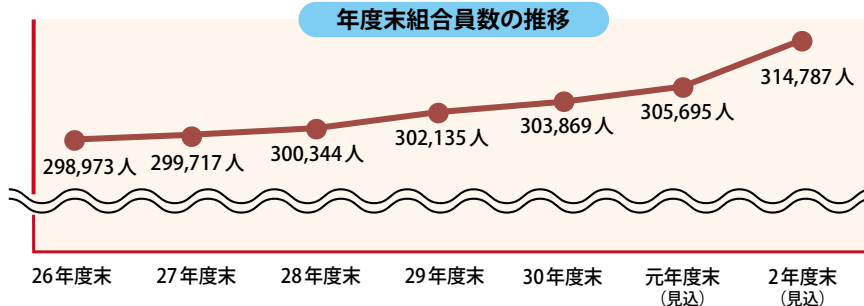
18 知って納得情報掲示板  
「図書館」日本の従軍看護婦  
「郷土のお菓子」兵庫県銘菓 炭酸せんべい  
「表紙の写真」長野県 中野土人形

20 ひろば・本部だより・編集後記

# 令和2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、令和2年3月に運営審議会で承認された令和2年度の各事業の計画及び予算を説明します。

組合員数は、令和2年度においても前年度に比べ3.0%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。

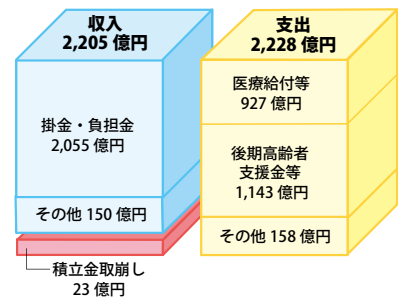
令和2年度は、医療給付、後期高齢者支援金等の支出が増加することにより、積立金の減少が見込まれるものの、令和3年度までは、必要な積立金を確保できると見込んでいます。

このため、令和2年度の掛金率及び負担金率については、現行のまま据え置くこととしました。

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:令和2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 0.826%

### 令和2年度の収支見込み



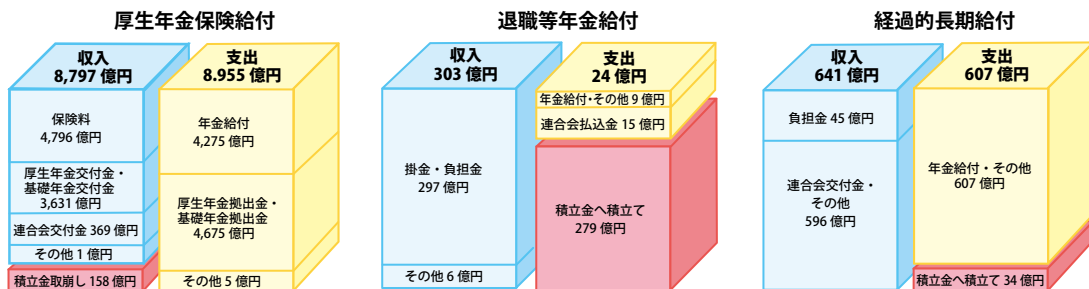
## 長期給付事業

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、給付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)を受けるとしてあります。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あります。

### 令和2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

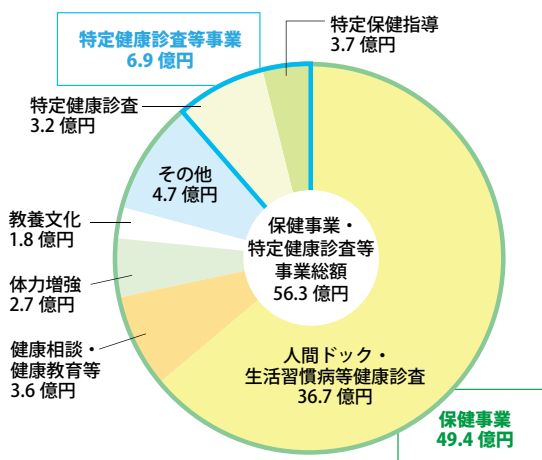
組合員とその被扶養者の方の健康の保持増進のための事業（人間ドック、がん検診などの生活習慣病等健康診査等）を中心に行っています。

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令和2年度の目標値を38%としておりますが、支部の取組への支援の強化等を行うことにより、46.7%となることを見込んでいます。

◆掛金率 福祉事業 0.118%  
(注1)

令和2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。

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。

令和2年度末 組合員貸付金の見込み 22,592件 393億円

## 【宿泊事業】 16支部 19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。

令和2年度 宿泊利用者数の見込み 29万3千人



## 【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。

令和2年度 患者収入の見込み 16億円

## 【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。

令和2年度 商品売上げ等の見込み 15億円

## 【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。

令和2年度末 組合員貯金の見込み 29,093口 1,320億円

(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。

～40歳以上65歳未満の組合員のみなさまへ～

## 令和2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。

令和2年4月以降の掛金率につきましては、令和2年度の介護納付金の見込み額に基づき算定した結果、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。

### 令和2年4月分からの掛金率

(単位：千分率)

区 分		現 行	令和2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	7.39	8.26	0.87
	標準期末手当等	7.39	8.26	0.87
任意継続組合員	標準報酬の月額	14.78	16.52	1.74

※ 道府県の負担金率についても引上げとなります。

あなたのさらなる“健康づくり”のために

## QUPiO+ をご活用ください

あなたの健診結果（データ）に基づいて、健康状態や生活習慣にあわせた“健康情報の閲覧”や“改善計画の立案（マイルールの設定）などができるサービスです。ぜひ、お役立てください。



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



#### 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**と**登録用のメールアドレス**をご用意ください。



# 安心してご利用ください ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造・販売される、新薬と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められている安価なお薬です。

新薬に比べて薬の値段が5割程度、中にはそれ以上安くなるものもあるため、一人ひとりの自己負担や国全体の医療費の抑制にもつながります。

ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

## ジェネリック医薬品の特徴

### ポイント ① 国の厳しい審査をクリア

新薬と同一の有効成分が、同一量含有され、同等の効き目があります。新薬と異なる添加剤が使用されることがありますが、有効性、安全性及び品質について国が厳格な審査のうえ、製造販売の承認をしているお薬です。

### ポイント ② 薬にかかる個人負担が軽くなる

新薬と同じ有効成分を使用し、開発費用が抑えられるため、新薬に比べて5割程度と低価格。医療の質を落とさずに個人の負担を軽くでき、家計をサポートします。複数のお薬の服用や長期服用が必要な場合などは効果的です。

### ポイント ③ さまざまな病気・症状に対応

高血圧や糖尿病のほか、さまざまな病気や症状に対するお薬が揃い、カプセル・錠剤・点眼剤など形態も多彩。新しい技術で、味や飲み易さ、使用感が改良されたものもあります。

※ すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

## ジェネリック医薬品を希望する場合は？

まずは、医師や薬剤師に相談してみましょう！

病院では医師の診察時、薬局では処方せんを薬剤師に渡す時に「ジェネリック医薬品に変更できますか？」ときいてみてください。

当組合では、ジェネリック医薬品の普及に向け、毎年7月に組合員及び被扶養者の皆様に「**ジェネリック医薬品差額通知**」（該当する方のみ）を配布しております。ジェネリック医薬品の内容をご理解いただき、ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

## 》 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えません

- 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。

## 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。

## 40歳以上の組合員の皆様へ

脳卒中や心筋梗塞など重大な病気を引き起こし、取り返しがつかなくなるその前に…

### 特定健康診査を受けましょう！

#### 特定健康診査って？

生活習慣病の原因となりうる内臓脂肪の蓄積に着目した健康診査です。生活習慣病は、**自覚症状**がほとんどないまま進行します。**特定健診**は、ご自身の**健康状態を知る絶好の機会**です！

### 特定保健指導を受けましょう！

#### 特定保健指導って？

**特定健診の結果**から、生活習慣病のリスクに応じて、特定保健指導対象者を選定し、**生活習慣の改善支援**を行います。

**特定保健指導**は、**生活習慣を見直すチャンス**です！  
特定保健指導の対象となった方は、**重大な病気になる前に**、**専門職による生活習慣を見直す支援を必ず受けましょう！**

#### お願い 被扶養者がいらっしゃる方へ

当組合は、「高齢者の医療の確保に関する法律」19条に基づき、**特定健康診査受診率 90%以上、特定保健指導終了率 45%以上**とする目標値を設定しています。

平成 30 年度実績 健診受診率：85.3%、保健指導終了率：36.5%

・・・目標値に達していません。

被扶養者の方で**パート先での健診や自治体での健診、人間ドックを受けた方**は、**健診結果を各支部へご提出**いただきますようご協力をお願いします！



# 年金払い退職給付に係る 財政状況(平成30年度末)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。

## ●詳細について

平成30年度末の財政検証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**」⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付(退職等年金給付)⇒財政検証・財政再計算からご覧いただけます。

# 地共済健康ダイヤル・ 地共済心の健康相談窓口

ココロとカラダの  
専門家が  
お応えします



健康・医療・介護・メンタルヘルスについて、お気軽にご相談ください!

## ひとりで抱えず早めに相談しましょう!

### 24時間電話健康相談サービス

なやみに24時間サービス

通話料  
無料 **0120-7832-24**

電話がつながりましたら、支部名(道府県名)とお名前を  
教えてください。(匿名可)

受付時間	0時	9時	12時	15時	18時	21時	23時
電話	24時間・年中無休						

### メンタルヘルスのカウンセリングサービス

守秘義務にのっとったプライバシー保護を厳守しております  
ので、安心してお電話ください。

通話料  
無料 **0120-7834-12** 面談予約専用

電話がつながりましたら、支部名(道府県名)とお名前を  
教えてください。

受付時間	0時	9時	12時	15時	18時	21時	23時
面談 カウンセリング 予約受付時間	電話 (注1)	月~金	9:00~21:00				
		土	9:00~16:00				
(注1) 日曜・祝日・12/31~1/3を除きます							

※本サービスは、ティーパック株式会社が業務委託を受けて運営しております。

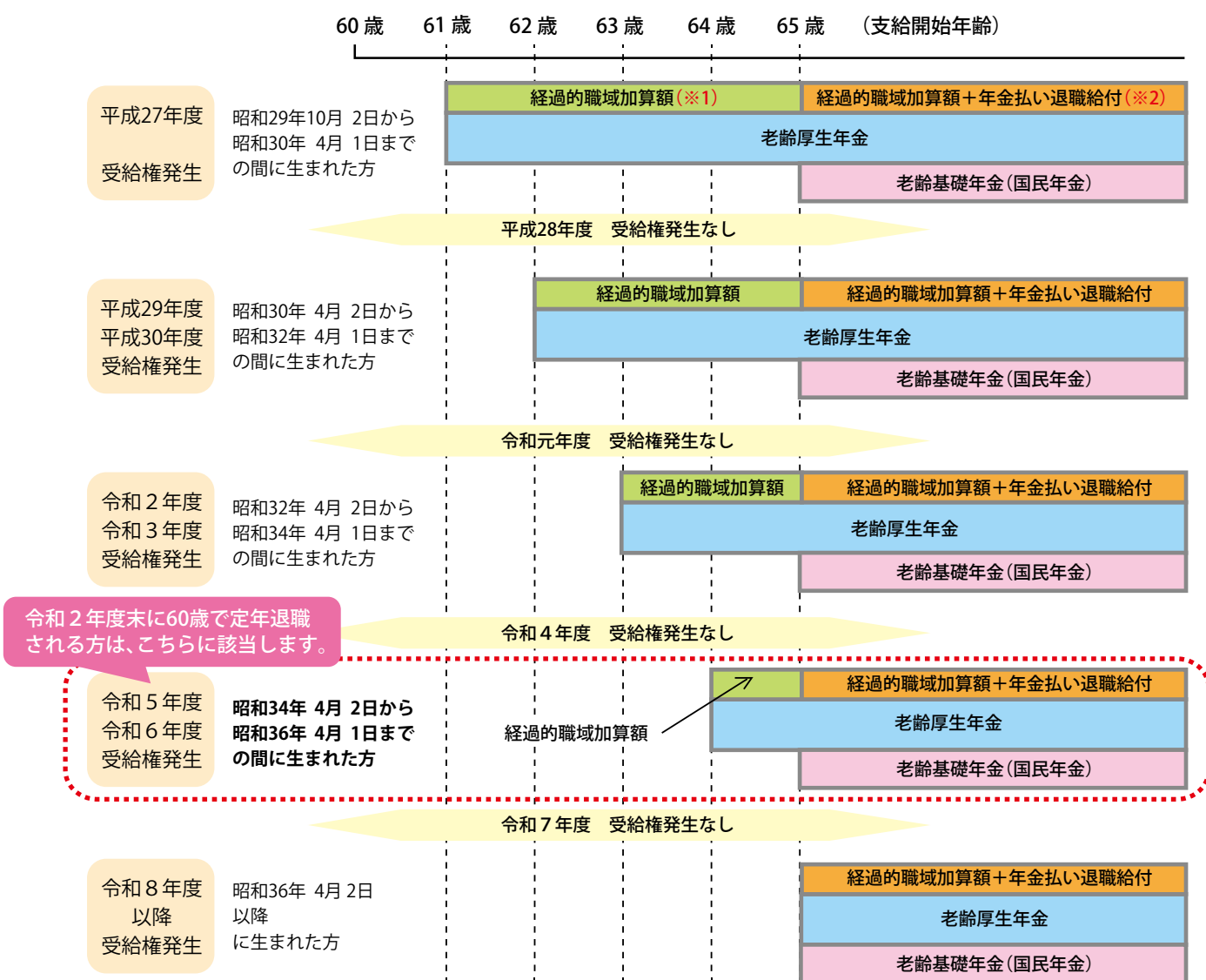
# 老齢厚生年金の支給開始年齢の引上げについて

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。

## 組合員貸付金制度について

地方職員共済組合では、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	全組合員	給料月額×6	200万円	
	修学貸付		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	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、各支部の貸付担当者へご相談ください。

# 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

**メインメニュー**

- 年金加入履歴・加入期間照会
- 保険料納付済額照会
- 標準報酬月額等照会
- 年金見込額照会
- 給付算定基礎額残高履歴照会

**年金加入履歴・加入期間照会**  
年金の加入履歴・加入期間を一覧形式で確認することができます。  
照会する

**保険料納付済額照会**  
ご納付済の保険料の金額を確認することができます。  
照会する

**給付算定基礎額残高履歴照会**  
給付算定基礎額の残高履歴を確認することができます。  
照会する

**標準報酬月額等照会**  
標準報酬月額・標準額を確認することができます。  
照会する

**年金見込額照会**  
将来受けとる年金見込額を確認することができます。  
照会する

**パスワード変更**  
ログイン時に使用するパスワードを変更することができます。  
変更する

## 申込方法

step1

- 地共済年金情報 Webサイトにアクセス  
<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp>

step2

- ご利用申し込み  
(氏名・生年月日・基礎年金番号等入力)

step3

- 閲覧に必要なユーザーID受領  
(登録から2週間程度で住所に送付いたします)

## 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。

# 地方共済クリニック

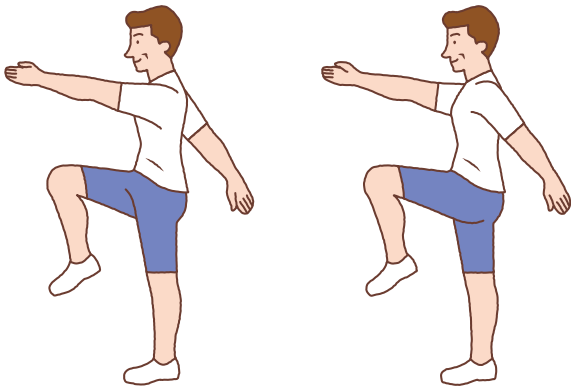
TRAINING

## 室内トレーニングで 体力作り!!

過ごしやすい季節の今のうちに、自宅でできる簡単な運動で、疲れにくい強い体を作って、夏バテしない体力づくりを始めましょう。

### ハイニー（腿上げ）

自宅でできる有酸素運動のスタンダード種目。脚を高く上げることで、普段あまり使えていない大腰筋までしっかりと負荷がかかります。

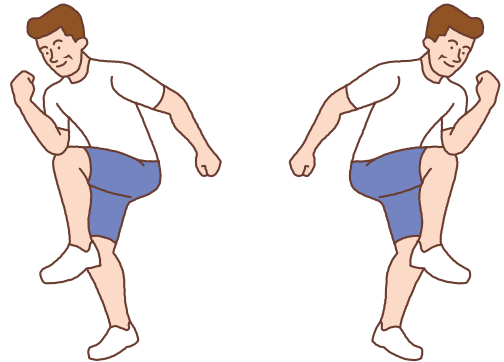


- 腕を前後に大きく振りながら、太ももを高く持ち上げるようにして、その場で足踏みをします。
- ももの高さは床と平行か、それよりも少し高めくらいで動作します。脚の高さやペースも少しキツイかなと感じる程度で行ってみましょう。

【ポイント】フォーム重視でゆっくりと、勢いや反動を使わずに行うことで、その分効果も高まります。

### ニーツーエルボー

立った状態で腹筋運動ができます。上体をひねる動作でわき腹を刺激します。また、脚を引き上げる動作で下腹の引き締めにも効果的です。



- 肩幅に足を開き、背すじを伸ばして立ちます（スタートポジション）。
- 右ひじと左膝をくっつけるように引き寄せます。
- 一旦、スタートポジションに戻ります。
- 反対側も同様に行います。

【ポイント】ひじと反対側の膝がつくようにウエストをしっかりねじりましょう。1回の動作ごとにスタートポジションに戻り、上体を一度しっかりと伸ばすことが大切です。

### シーテッドカーフレイズ

ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、姿勢維持や長時間の歩行の際に大きな力を発揮します。ふくらはぎのトレーニングは、下半身の血行を良くしたい方におすすめです！

- 背もたれには寄り掛からず、椅子へ浅めに座り背筋をしっかり伸ばします。
- 足は膝の真下に置いて、両膝の上に手として手を乗せます。
- ゆっくりとかかとを床から離し、持ち上げます。
- ゆっくりとかかかとを下ろし、床に着く直前で止めます。



【ポイント】膝は90度しっかり曲げて行ってください。床に着かないギリギリで動きを止めるのがポイント。丁寧に負荷をかけていきましょう。

### インターバル・トレーニング

高負荷と低負荷の運動を交互に繰り返す「インターバル・トレーニング」に、「階段昇降」を組み合わせると、1日10分の運動でも体力がつくといわれています。

- 上りは背筋を伸ばし、かかとから着地することで腰回りや太ももの後ろ側の筋肉が鍛えられます。
- 下りの着地は、かかとではなく土踏まずから降ろすと、ブレーキがかかり過ぎずスムーズに行えます。

【ポイント】ゆっくりと足を着地させるイメージで足裏全体で着地することを心がけましょう。手すりがある階段で行うのが安全です。



●体に痛みがあるときは、やめましょう。 ●無理のない範囲で行ってください。 ●バランスのとりにくいトレーニングは、転倒に気をつけてください。



## 菜の花フェスティバル in よこはま

期間：2020年5月16日(土)～5月17日(日)

一面を黄色く染める菜の花畑は横浜町のシンボルで、イベント期間中は菜の花マラソンやイベントショーをはじめとした、様々な催しものが行われます。

またイベント期間以外でも、菜の花の開花期間中は「菜の花大迷路」が開園され、菜の花畑の中から花を見ることができます。迷路内にフォトスポットを準備しており、西側には陸奥湾と下北の名峰釜臥山、東側には風車という菜の花の背景も綺麗なスポットとなっております。開園時間は9時～16時となっておりますので、ぜひお立ち寄りくださいませ。

※菜の花の見ごろは5月上旬～5月下旬です。

問合せ▶菜の花フェスティバル実行委員会事務局 TEL 0175-78-2111 ※イベントの詳細については、事前にご確認をお願いします。

<http://www.town.yokohama.lg.jp/index.cfm/7,2255,19.html>

青森県観光情報サイト「アプティネット」▶ <https://www.aptnet.jp/index.html>

青森市観光情報サイト「あもり案内名人」▶ <https://www.atca.info/>



# ラ・プラス青い森

自然・味覚・文化にふれる青森春の旅

〒030-0822

青森県青森市中央1丁目11-18

TEL 017-734-4371 FAX 017-775-1218

<http://www.aomori-hka.com/>

### アクセス

- 電車・バスをご利用の場合  
JR「青森駅」からタクシーで約5分、  
又はバスで約10分「市役所前」下車、徒歩約3分
- お車をご利用の場合  
青森自動車道青森中央ICから約10分
- 飛行機をご利用の場合  
青森空港からタクシーで約30分、  
又は、空港バスをご利用の際は、「柳町通り」下車、徒歩約3分



## ラ・プラス青い森 おすすめ宿泊プラン

### ◆量のお部屋でゆったり 10畳和室プラン

●ビジネス・観光どちらでもOK!和室のお部屋でゆったりとおくつろぎくださいませ。1部屋最大5名様までご利用可能となっております、人数が多いご宿泊予約の際にお得なプランとなっております。



#### <料金>

素泊まり: 10,500円 (1名利用時) / 12,600円 (2名利用時) /  
17,400円 (3名利用時) / 19,200円 (4名利用時) / 21,000円 (5名利用時)

ご朝食付き:1名様につきプラス1,000円となります。

●ご朝食は【和朝食】・【洋朝食】からお選びいただけます。

### ◆ご宿泊をリーズナブルに抑えたい方 エキストラベッド入プラン

●ご宿泊代をよりリーズナブルに済ませたい方向け、シングルルーム、ツインルームへエキストラベッド(シングルサイズ)を入れてお安くご宿泊いただけます。



#### <料金>

素泊まり: 7,920円 (シングルルーム2名様利用) / 13,420円 (ツインルーム3名様利用)

ご朝食付き: 9,920円 (シングルルーム2名様利用) / 16,420円 (ツインルーム3名様利用)

●ご朝食は【和朝食】・【洋朝食】からお選びいただけます。

### 郷土御膳

### ◆二食付プラン (1名様) 8,500円 (税・サ込)

●ご夕食は、和食【郷土御膳】・洋食【本日のお肉ディナー】・【本日のお魚ディナー】の3タイプよりお選びいただけます。



本日のお肉ディナー



本日のお魚ディナー

●ご朝食は【和朝食】・【洋朝食】からお選びいただけます。



和朝食



洋朝食

※青森ねぶた祭期間等、施設が定める特定日をのぞく。

※ご予約は2日前までにお電話でお願いいたします。

※料理は、季節・日により内容が異なります。



盛岡市先人記念館  
もりおかのひな人形

期間：2020年2月22日(土)  
～5月10日(日)  
場所：当施設より車で15分  
盛岡市先人記念館

盛岡市内の老舗商家からご寄贈いただいた江戸時代から明治時代にかけての貴重なひな人形が展示されます。



盛岡さくらまつり

期間：2020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。

※イベントの詳細については、事前にご確認をお願いします。

岩手県観光ポータルサイト▶ <https://iwatetabi.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>



## エスポワールいわて おすすめ宿泊プラン

**シングル平日限定プラン**

1泊朝食付 **6,200円** (サ・税込)

平日限定 (月～木)

※シングルルームおよび月曜日～本曜日(祝前日除く)に限定させていただきます。

選べる朝食Bセット付

**シングル日曜限定プラン**

1泊朝食付 **5,100円** (サ・税込)

日曜日限定

※シングルルームおよび日曜日・連休最終日に限定させていただきます。

選べる朝食Bセット付

**年金受給者プラン**

シングルルーム利用 1泊朝食付 **5,900円** (サ・税込)

和室及びツイン 1泊朝食付 **5,500円** (サ・税込)

(1室2名様以上利用お一人様当り)

選べる朝食Bセット付

※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ります。

※3 8月1日～8月4日はご利用になれません。





春の京都は桜に始まる花の季節。京都市内の寺社・仏閣、庭園などでは色とりどりの花が咲き乱れます。御所西 京都平安ホテルには市内中心部のホテルとしては、およそ五〇〇坪の本格的な日本庭園がございます。近代日本庭園の作庭で名高い小川治兵衛の手により改修され現在に伝わる池泉回遊式日本庭園で、五十種類を超える庭木をはじめ、滝・池・石橋・築山・灯籠・四阿（あずまや）を配置し、周辺との調和を保っております。

またこの春より、それぞれ店舗を構えておりました和食と洋食を1店舗に統合いたしました。1階レストランは日本庭園側に面しており、庭園の季節を感じていただきながらお食事をお楽しみいただけます。1泊2食付きプランは夕食に和食会席、朝食におばんざいバイキングがセットになっております。観光に、保養に、是非当ホテルをご利用ください。



京都御所 ▶ <https://sankan.kunaicho.go.jp/guide/kyoto.html>  
京都観光オフィシャルガイド「京都 Navi」▶ <https://ja.kyoto.travel/>

旅の宿  
京都  
地方職員共済組合

# 御所西 京都平安ホテル



京都御所に面した閑静なたたずまい

〒602-0912  
京都市上京区烏丸通上長者町上ル  
TEL 075-432-6181 FAX 075-431-7949  
<http://kyoto-heian-hotel.com/>

### アクセス

- 電車をご利用の場合  
地下鉄烏丸線「今出川駅」(6番出口)より徒歩7分
- お車をご利用の場合  
(大阪方面から)名神高速道路京都南ICより約30分  
(名古屋方面から)名神高速道路京都東ICより約30分  
JR京都駅より約20分



## 御所西 京都平安ホテル おすすめ観光スポット

当ホテルはその名の通り  
京都御所に面した静かな環境。  
朝のお散歩や、チェックアウト後の観光に  
特におすすめできるスポットです。

また、護王神社や清明神社、廬山寺、白峯神社など  
歴史ある神社仏閣へもお立ち寄り頂けます。

最寄りの「今出川駅(烏丸今出川)」からは  
バス1本で金閣寺や清水寺などへもアクセスが可能。

京都駅から地下鉄で5駅と、  
利便性と環境が共に整った好立地です。





# 第37回 全国都市緑化ひろしまフェア ひろしま はなのわ 2020

【期間】2020年3月19日(木)～11月23日(月・祝) ※開催期間は会場によって異なります。  
 【メイン会場】中央公園(旧広島市民球場跡地を中心とする区域)及びその周辺  
 【協賛会場】国営備北丘陵公園、県立せら県民公園、県立びんご運動公園、県立みよし公園  
 スポットイベント会場: 県内23市町のスポットイベント会場  
 第37回全国都市緑化ひろしまフェア公式HP ▶ <https://hananowa2020.com/>

## 国内最大級! 花と緑の祭典

「全国都市緑化フェア」としては、初めて県内全ての自治体が主催者となって開催します。メイン会場では、広島海から山までの美しい景観を花やモニュメントで表現した「ひろしま百景花壇」など、約300品種、18万株の花で彩られ、広島魅力を改めて発見、体感することができます。過去最長となる250日間、4つの協賛会場を含む県内全域で様々なイベントを予定しており、花と緑をはじめとした魅力ある地域資源で、来場者をおもてなしします。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、イベントを変更、中止する場合があります。



国営備北丘陵公園  
特設花壇  
「BIHOKU ひろしま はなのわ 2020」



県立せら県民公園  
ヒョウモンモドキのブランコと竹のトンネル・ドーム



県立びんご運動公園  
尾道帆布のブランコと花迷路



県立みよし公園  
三次の鶴岡ブランコ

## 街と週のと真ん中、神楽を楽しむ水曜の夜。 広島神楽定期公演 2020

【期間】2020年4月1日(水)～12月23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  
ビジネスから観光まで  
アクセス便利な好立地



〒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.rjijo-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 4,600円～ ツイン 8,500円～  
 トリプル 11,800円～



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。



### ご宿泊お客様得点!!

レストランでご利用頂けるお得なクーポンをお渡します。

地下1階「そばバル七兵衛」



瀬戸内産の魚介など広島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。

1階「ラ・セッテ カルテッロ」



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にやさしいイタリアンをお楽しみください。



## 子どもが海外に留学すると被扶養者から取り消されますか？



私の被扶養者として認定されている子が、勉強のため海外に留学をすることになります。この場合、被扶養者から取り消されますか。



短期給付に係る被扶養者は原則「国内居住者」に限定されますが、留学など日本に住所を有しないもののうち、日本に生活の基礎があると認められる方については、例外として被扶養者に認定されます。

例外に該当する場合は、届出が必要となりますので、各支部の担当者にご連絡ください。

なお、届出の際は以下の書類を添付していただく必要があります。

### <国内居住要件の例外と証明書類例>

国内居住要件の例外		証明書類
①	外国において留学をする学生	査証、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
②	外国に赴任する組合員に同行する者	査証、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書等の写し
③	観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者	査証、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④	組合員が外国に赴任している間に当該組合員との身分関係が生じた者であって、②と同等と認められるもの	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤	①から④までに掲げるもののほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者	個別に判断することになります。



郷土のお菓子

兵庫県銘菓

炭酸せんべい



「炭酸せんべい」は、明治の頃、有馬温泉に湧き出る炭酸泉をせんべい作りに使用したことが始まりとされています。小麦粉、砂糖、でんぷん、食塩、重曹などに、温泉の炭酸泉水を加えて型を用いて焼き上げます。昔ながらの一枚焼きを使用した手焼きせんべいは、火にのせた瞬間、一気に水分が抜けるのでパリッとした食感がでて、甘さが際立ちます。軽く焼き上がった「炭酸せんべい」は、指に少し力を加えるだけで割れてしまうほど薄く、口に入れると溶けるようになります。

「炭酸せんべい」に使われる炭酸水のルーツは、有馬温泉にある炭酸を含む炭酸泉です。有馬温泉には、含鉄強塩泉で赤い湯の金泉、透明で銀泉と呼ばれるラジウム泉や、炭酸泉が沸いています。有馬温泉の高台にある街を見渡すことができる炭酸泉源公園には、お社のような建物があり、この建物の中央にある丸い井戸から炭酸泉が湧き出しています。この炭酸泉は「炭酸せんべい」にも使われていたもので、この泉の水を瓶に入れて蓋をするとすぐに蓋が飛んでしまうことから「鉄砲水」とも呼ばれていました。この炭酸泉は飲んでみることもでき、実際に飲んでみると、微炭酸のシュワシュワを感じることができます。

(出典：有馬温泉観光協会公式サイト 有馬温泉)

図書館 日本の従軍看護婦

養成・派遣制度から制服・靴下まで

西堀 岳路 著



新紀元社  
ISBN978-4-7753-1765-5 C0031  
定価：本体 4,500 円 + 税

日清、日露、二度に渡る世界大戦……。兵士たちを支えた彼女たちの記録

明治20年代より始まり、第二次世界大戦が終わるまで続いた従軍看護婦制度。

本書は国際赤十字と日本赤十字社の略史から、従軍看護婦養成所のカリキュラムや日常生活、戦地への召集と派遣、服装と所持品など、当時の希少な写真と資料を満載で振り返るノンフィクションの傑作です。

貴重な写真が満載！  
永久保存版の一冊！

- 1 日本赤十字社救護看護婦
- 2 日赤従軍看護婦の養成
- 3 日赤看護婦の従軍
- 4 服装と所持品
- 5 陸軍看護婦
- 6 海軍看護婦
- 7 その他の従軍看護婦
- 8 日赤戦時救護班960班の足跡

表紙の写真

長野県

日本全国からファンが集まる土人形の聖地

中野土人形



日本土人形資料館  
長野県中野市大字中野 1150  
(東山公園内)

長野県中野市では古くから良質な粘土が取れたこともあり、土人形の制作が盛んに行われてきました。土人形は、無病息災や子供の成長を願う手作業で作られることから、温もりのある趣となっています。

中野の土人形には、奈良家が制作する「中野人形」と、西原家が制作する「立ヶ花人形」があり、この両者をお互いに「郷土玩具 中野土人形」と呼んでいます。

東山公園にある日本土人形資料館では、中野土人形をはじめ全国の土人形を収蔵、展示しています。資料館では、土人形の絵付け体験もできます。愛らしい『月の兔』は、奈良家の型を使って制作されている資料館のオリジナルで、「持っている」と最愛の人と必ず巡り会える」という伝説があり、人気のお土産になっています。

ひ ろ ば



**ファーストシューズ**  
慣れない靴で歩くより、舞い散る桜の花びらに興味津々です。(埼玉県/ふたごさん)



**静岡県下田市の河津桜**  
皆様もそれぞれの場所で、きれいな花を咲かせられますように。(福島県/Ktkkさん)



**第一子誕生**  
無事に生まれてきてくれて、ありがとう！  
(千葉県/おっしーさん)

**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  
だ  
よ  
り  
(本部主催会議の状況)

**事務長会議**

開催日 令和2年1月31日(金)  
会 場 東京都 ホテル ルポール麴町(麴町会館)

**第227回 運営審議会**

開催日 令和2年3月24日(火)  
会 場 東京都 ホテル ルポール麴町(麴町会館)

**編集後記**

今回の「ひろば」には、春の景色や新しく誕生した命といった、明るく希望に満ちた写真を投稿して頂きました。コロナウイルスの世界的な感染拡大が収まらず、心配事や暗いニュースが続きますが、このコーナーは組合員の皆様の皆様の日常の幸せを感じられる場所であらたらと思います。次号が発行される頃までには良い方向へ向かっていることを祈るばかりです。

(M.K)