

地方 共済

Winter 2021

306

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



② 年頭のご挨拶

近く退職を予定されている皆様へ

- ④ 老齢厚生年金等について
- ⑥ 任意継続組合員制度について
- ⑦ 退職後の組合員貸付について

地方職員共済組合 債務返済支援保険制度「あんしん」加入者の皆さまへ

⑧ 債務返済支援保険制度「あんしん」の 保険料率が変わります

ねんきん定期便（令和2年9月以降発送分）における
一部印刷漏れについて（お詫び）

40歳以上の組合員の皆様へ

- ⑨ 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！

⑩ 医療費のお知らせについて

利用申込受付開始！

- ⑫ マイナンバーカードが健康保険証として
利用できるようになります！

- ⑪ 地方共済クリニック
おうち時間で出来る体内時計の整え方

- ⑭ 「旅の宿」からご案内
清温荘（岩手県盛岡市）
あこや会館（山形県山形市）
杉妻会館（福島県福島市）
ニューみくら（栃木県宇都宮市）
ホテル プラザ菜の花（千葉県千葉市）
ホテル ルポール麹町（東京都千代田区）
アイリス愛知（愛知県名古屋市）
サンヒルズ三河湾（愛知県蒲郡市）
瑞宝園（兵庫県神戸市）

- ⑮ 知って納得情報掲示板
「図書館」おばあちゃんは、僕が介護します。
「郷土のお菓子」沖縄県 ちんすこう・サーターアンダギー
「表紙の写真」岐阜県 美濃和紙

- ⑮ ひろば・本部だより・編集後記

年頭のご挨拶



地方職員共済組合

理事長 関 博之

新年あけましておめでとうございます。

令和3年の新春を迎えるに当たり、組合員と年金受給者の皆様、そしてご家族の皆様のご清福とご繁栄を心からお祈り申し上げます。皆様には、日頃より当組合の業務の実施に当たってご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨今、我が国では、少子高齢化の進展等を踏まえて、医療保険制度や年金制度の見直し等が進められているほか、マイナンバーカードの健康保険証利用など新しい仕組みが導入されており、持続可能な社会保障制度に向けた改革が進められているところです。

当組合におきましては、こうした新しい動きに的確に対応するとともに、皆様の生活の安定と福祉の向上に寄与するというその本来の責務を引き続き全うしていくために、全力を尽くしていく所存です。

短期給付事業については、短期経理財政について令和2年度及び令和3年度の2か年の時限措置として、平成29年度に講じた財源率の引下げ措置を延長しています。今後の財源率については、高齢者医療の動向等を引き続き注視しながら、新型コロナウイルス感染症及び道府県に勤務されている短時間勤務職員に対する短期給付の適用による影響等を踏まえ、安定的な短期経理の財政運営を図るという観点から検討を進めることとしています。また、令和4年10月の適用拡大に向け、道府県に勤務されている短時間勤務職員に対する福祉事業の適用について検証を行います。

保健事業については、皆様の健康の保持増進等に資する取組みを強化し、データヘルスの観点から健康・医療情報を活用した健康課題の分析や評価等を行うことにより、効果的・効率的な事業実施に努めます。

本部・支部が一体となって推進する「第二期データヘルス計画」については、令和2年度に行った中間評価及び計画期間後半の保健事業の見直しを踏まえたうえで、引き続き個別性の高い情報提供事業及び受診勧奨事業を実施してまいります。その際、各事業について道府県と調整・協力しながら効果的かつ効率的に進めることとしています。

マイナンバー制度については、当組合における情報提供ネットワークシステムを通じた年金及び医療に係る地方公共団体等との情報連携により、組合員等の皆様の利便性の向上が図られるよう適切に実施することとしており、さらに、令和3年3月からはマイナンバー制度のインフラを活用した医療保険に係るオンライン資格確認等の制度の利用が開始される予定です。マイナンバーカードの健康保険証利用については、職場が変わったり、引っ越しをしても健康保険証として引き続き使用できるなど、様々なメリットがあります。当組合では広報誌やホームページ上で周知を行っていますので、未取得の方は是非マイナンバーカードを取得いただき、健康保険証としてご活用ください。

福祉事業については、貸付事業を利用される組合員の利便性の向上の観点から、貸付規程の改正を行い、手続きや様式の簡素化を図りました。貸付事業の積極的なご活用をお願いします。

年金制度については、令和3年4月から年金額の改定ルールを賃金変動が物価変動を下回る場合に賃金変動に連動させるよう変更し、また、令和4年4月から在職中の年金受給の在り方を見直すとともに年金受給開始時期の選択肢を拡大するなど、持続可能な社会保障制度に向けた環境整備が進められることとなっています。

また、長期給付事業に関しては、例えば、「年金支給開始年齢の65歳への段階的引上げはどのような仕組みとなっているのか」、「毎年度の全国消費者物価指数等の動向による年金額の改定はどのようなのか」、「給付を受けるためにはどのような手続きをすればよいのか」など、組合員や年金受給者の皆様がお知りになりたいことが数多くあるものと思います。

このためホームページの充実を図るとともに、「ねんきん定期便」や「地共済年金情報Webサイト」等により、皆様に対する丁寧な説明と情報提供に努めてまいります。ぜひ、ご利用をお願いします。

最後になりましたが、世界規模で拡大した新型コロナウイルス感染症の流行は、我が国経済に対しても甚大な影響を及ぼしており、政府及び各地方公共団体においては、感染拡大防止策を講じるとともに各般の経済対策に取り組んでいるところであります。当組合においても、年金業務などの継続実施体制の確保や宿泊施設への支援等を行うことにより、皆様から当組合への信頼に応えるため、一層努力してまいります。

引き続き、役職員一同、ニーズの的確な把握と事務の簡素・効率化を更に進めながら、皆様へのサービスの一層の向上を図ってまいります。

本年もよろしくお願い申し上げます。

山越 伸子

令和3年の年頭に当たり、謹んで新春のお慶びを申し上げます。

地方公務員共済組合制度は、昭和37年の地方公務員等共済組合法の施行以来、本年で59年目を迎えることとなりました。この間、幾多の制度改正を経ながら年金制度である長期給付、医療保険制度である短期給付及び健康診断その他の健康増進事業等の福祉事業を通じて、地方公務員制度を支える重要な役割を担ってきたところであります。

現在、我が国においては、平均寿命の伸長や出生数の減少により少子・高齢化が進行しております。高齢化が一層進んだ社会においても、社会保障の機能の充実と給付の重点化、制度運営の効率化を同時に行い、社会保険料を納付する者の立場に立って、負担の増大を抑制しつつ、持続可能な制度を実現することが大きな課題となっております。

平成27年10月から被用者年金制度が一元化されるとともに、退職等年金給付制度が創設され、各組合等の皆様方におかれましては、関係システムの整備や厚生年金のワンストップサービスへの対応、組合員への制度の周知等新制度の運用に係る各種作業に精力的に取り組んでいただいているところであり、御礼申し上げます。

昨年5月には、年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律が成立し、被用者保険の適用拡大、在職中の年金受給の在り方の見直し、受給開始時期の選択肢の拡大等の改正が行われることになりました。特に被用者保険の適用拡大に関して、地方公務員共済制度においては、地方公務員等のうち厚生年金・健康保険の適用対象である非常勤職員を地共済組合員とし、短期給付・福祉事業を適用する法改正が行われました。

この地共済制度の適用拡大の施行日は令和4年10月1日です。また、その他の年金制度改正も順次施行されることとなっておりますので、各組合等の皆様方におかれましては、それぞれの施行に向けた準備を進めていただくようお願いいたします。

地方職員共済組合運営審議会会長

佐竹 敬久

新年あけましておめでとうございます。

地方職員共済組合の組合員の皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の流行により、我が国は未曾有の危機に直面しており、その影響は、生活や経済、さらには人々の行動や価値観など多方面に波及しているほか、行政のデジタル化の遅れや、東京一極集中などの課題も顕在化したところであり、感染症収束後のポストコロナ時代を見据え、未来を先取りする社会構造の変革への対応が求められております。

こうした中、政府は、オンライン資格確認等システムやマイナンバー制度等既存のインフラを最大限活用し、今後2年間でデータヘルス改革に集中的に取り組むこととしており、医療のデジタル化が一層促進されることを期待しているところであります。

また、健康で安全な生活の確保に向け、医療保険者による「第二期データヘルス計画」に基づく予防・健康づくりの取組を推進するため、加入者への意識づけや、予防・健康づくりへのインセンティブの取組、生活習慣病の重症化予防等を推進するとともに、

マイナンバー制度につきましては、情報提供ネットワークシステムを利用した情報連携が、平成29年から開始されております。地方公務員共済組合においては、医療の分野に関しては平成30年から、年金の分野に関しては令和元年から、それぞれ本格運用を開始しています。各組合等におかれましては、マイナンバーを取り扱うに当たっての安全管理措置の実施や各種システム対応等、引き続き遺漏のないよう細心の注意をもって取り組んでいただくようお願いいたします。

また、政府においては地方公共団体の行政手続のデジタル化を喫緊の課題として挙げており、オンラインで確実な本人確認を行うことができるマイナンバーカードは、デジタル化の基盤となるものとされております。このマイナンバーカードの地方公務員及び被扶養者に対する取得推進においては、組合員の皆様はじめ関係各位に御理解御協力をいただき、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

令和4年度末にはほぼ全国民にマイナンバーカードが行き渡ることを目指すという政府目標に加え、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、行政手続を非対面かつ迅速に行えるツールとして、マイナンバーカードの普及拡大の重要性が一層増していることから、皆様方には引き続き、マイナンバーカードの取得推進に向け、御理解御協力をいただきますようお願い申し上げます。

このような取組が進められる中であって、地方公務員共済組合制度は組合員又はその遺族に対して、安定した生活の維持を図るため、極めて重要な制度であります。

組合員の皆様はじめ関係各位におかれましては、地方公務員共済組合制度につきまして、一層の御理解、御協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、新型コロナウイルス感染症の早期収束、皆様方の御健勝と御発展を心からお祈り申し上げます、新年の挨拶といたします。

保険者による先進的なデータヘルスの実施を支援することにしております。当組合においても、個別性の高い情報提供事業及び受診勧奨事業を実施し、特に特定健康診査・特定保健指導事業については、受診率・実施率の更なる向上に努めるとともに、組合員等の健康の保持増進に対する取組を、引き続き事業主である道府県と連携し、着実に実施していく必要があるものと考えております。

さらに、「経済財政運営と改革の基本方針2020」（骨太方針2020）では、社会保障制度の基盤強化を着実に進め、人生100年時代に対応した社会保障制度を構築することや、公務員の定年引上げなどにも触れられており、これらの各般の制度の見直しは、当組合の事業運営に深く関わるものであることから、運営審議会として今後の動きを注視してまいります。

本年も新たな気持ちで事業の充実発展に寄与してまいりたいと考えておりますので、一層のご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、新しい年が、皆様にとりまして飛躍の年でありますよう祈念申し上げ、新年の挨拶といたします。

近く退職を予定されている皆様へ

老齢厚生年金等について

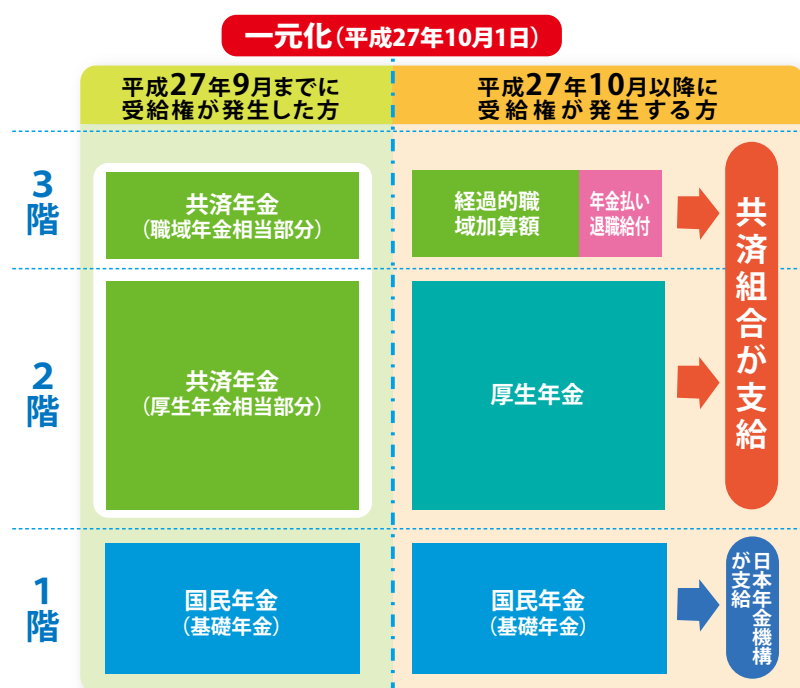
令和2年度中に60歳になられる方（昭和35年4月2日から昭和36年4月1日までの間に生まれた方）を対象に、老齢厚生年金等についてご説明いたします。

1 老齢給付の受給権

老齢給付の受給権は、生年月日に応じて定められた「支給開始年齢」に到達した日に発生し、その支給は受給権が発生した月の翌月分から始まります。

※ 年齢計算ニ関スル法律（明治35年法律第50号）の規定により、支給開始年齢の到達日は誕生日の前日になります。

2 年金制度の体系

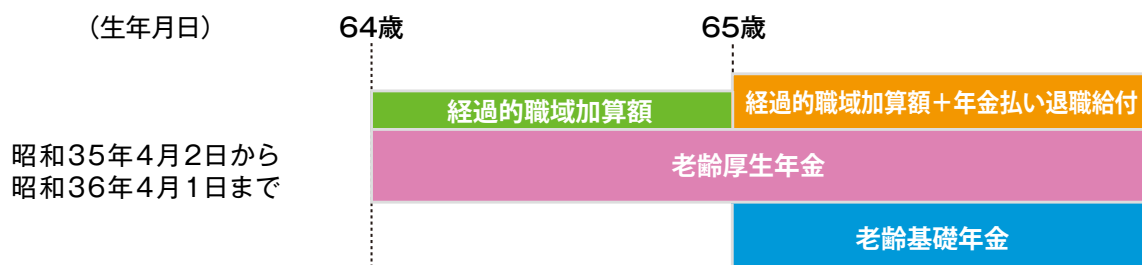


- 公務員は、平成27年10月の被用者年金制度の一元化により厚生年金制度に加入することとなり、左図のように2階部分の共済年金は厚生年金に統一されました。
- 一元化後は、平成27年9月までの組合員期間（2階部分）は厚生年金の加入期間とみなされ、老齢厚生年金の算定基礎期間となります。
- 同様に、平成27年9月までの組合員期間（3階部分：一元化前の職域年金相当部分に相当する。）は、「経過的職域加算」（共済年金）の算定基礎期間となります。
- 一元化に伴い創設された「年金払い退職給付」（3階部分）は、平成27年10月以降の組合員期間を対象とする民間の企業年金に相当する年金で、支給は原則65歳からとなります。

※ 公務員の方々の厚生年金被保険者としての記録管理、保険料の徴収、保険給付の裁定等は、一元化後も、引き続き共済組合が行います。

3 昭和35年4月2日から昭和36年4月1日までに生まれた方の場合

昭和35年4月2日から昭和36年4月1日までに生まれた方は、支給開始年齢である64歳から老齢厚生年金・経過的職域加算額が支給されます。また、65歳からはこれらに加え老齢基礎年金と年金払い退職給付が支給されます。



4 退職後に住所変更等した場合

老齢厚生年金の請求書の送付に必要なため、退職後、氏名や住所を変更された場合は、必ず当共済組合支部にご連絡ください。

5 年金の請求、裁定及び支給

●請求書の事前送付

64歳になられるおおむね1～2か月前に、最終加入の実施機関（当共済組合支部又は日本年金機構等）から老齢厚生年金の請求書が送付されますので、必要事項をご記入の上、誕生日以降、速やかに実施機関（同上）にご提出ください。誕生日前は受け付けられません。（請求書は、経過的職域加算額の請求書を兼ねています。）

●裁定後の「年金証書」等の送付

老齢厚生年金及び経過的職域加算額の裁定後、「年金決定通知書」及び「年金証書」を送付しますので、大切に保管してください。

●支給日等

年金の支給日は、2月、4月、6月、8月、10月及び12月の各15日（15日が土、日又は祝日の場合は、その直前の金融機関の営業日）で、支給月の前月までの2か月分の年金を振り込みます。

6 退職一時金等の返還

●一時金の返還が必要な場合

過去に公務員を退職した際に、退職一時金等を受給（年金の掛金を精算）された方は、最終加入の共済組合に、退職一時金等を返還することにより、当該退職一時金等の計算基礎となった組合員期間を含めて老齢厚生年金等が決定されます。

●返還額の計算方法

返還額は、受給した退職一時金等の額に、その受給した日の翌月から老齢厚生年金等を受給する権利が生じた月までの期間について、政令により定められた利率で複利計算した利息に相当する額を加算した額となります。

7 年金からの源泉徴収

●年金からの所得税の源泉徴収

老齢厚生年金等は、所得税法の区分では「雑所得」となっており、年金額が一定額以上の方は、年金の支給の際に所得税が源泉徴収されます。

●扶養控除について

年金からの所得税の源泉徴収に当たっては、「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を共済組合に提出することにより、扶養控除が受けられます。

8 再就職した場合

公務員又は民間会社等に勤務し、厚生年金保険に加入された場合は、給与や賞与の額に応じて老齢厚生年金等の一部又は全部が支給停止されます。

9 併給の調整

●年金の受給の選択

給付事由の異なる2つ以上の年金（例えば、老齢厚生年金と障害厚生年金）のすべてを受給することはできません。有利な方を選択していただきます。

●選択の変更

年金の受給の選択は、将来に向かって変更可能です。

10 雇用保険との調整

●基本手当の受給について

65歳までの間、老齢厚生年金の受給者の方が、ハローワークで求職の申し込みをし、雇用保険法の基本手当を受給すると、その額にかかわらず、その間は、老齢厚生年金全額が支給停止されます（経過的職域加算額は支給されます。）。

●その他の給付金の受給について

雇用保険法の高年齢雇用継続基本給付金または高年齢再就職給付金を受給すると、老齢厚生年金の一部が支給停止されます。

●受給に当たってのご相談

退職後に雇用保険法による給付を受給することになる場合は、必ず当共済組合支部にご相談ください。

11 各種の届出等

●年金支給に影響がある届出

年金受取金融機関の変更又は受給者の死亡等があった場合は、速やかに当共済組合に連絡してください。

●加給年金額対象者の現況調査

加給年金額の加算対象となっている配偶者がいる受給者の方については、毎年、加算対象者についての現況調査を実施しています。

●ご注意ください

各種届出や現況調査に係る調査票の提出が遅れると、年金の支給が差し止めとなる場合がありますのでご注意ください。

◆ 年金のしくみ等詳細につきましては、「年金証書」とあわせて送付する「年金のしおり」または当共済組合ホームページ（<https://www.chikyosai.or.jp/>）をご覧ください、ご不明な点がございましたら、各支部の年金担当者までお問い合わせください。

任意継続組合員制度について

1 退職後の医療給付について

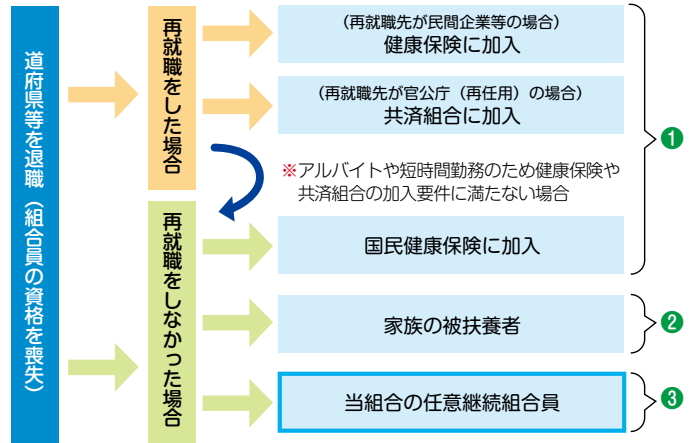
組合員が退職した場合には、右の図のとおり①医療保険に加入、②家族の被扶養者、③任意継続組合員のうちいずれかを選択することになります。

2 任意継続組合員制度について

(1) 任意継続組合員制度とは

退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が、任意継続組合員になることを組合（支部）に申し出ることにより、退職後2年間、在職中の組合員とほぼ同様の短期給付を受けることができる（※）制度です。

任意継続組合員になるためには、退職の日から20日以内に、組合（支部）に申し出て、掛金を納付することが必要です。



※ 休業手当金等の短期給付を受けることができないものもあります。

(2) 任意継続掛金

ア 任意継続掛金の額

任意継続掛金は、掛金の標準となる額に掛金率※を乗じた額となります。

掛金の標準となる額は、次の額のうちいずれか少ない額になります。

- ① 退職時の標準報酬月額
- ② 地方職員共済組合の全組合員の令和2年9月30日における平均標準報酬月額（令和3年1月下旬頃に当共済組合のホームページに掲載される予定です。）

※ 現行の掛金率は86.36/1,000となっております。

イ 任意継続掛金の納付方法

任意継続掛金は、組合（支部）から送付する納付書で納付いただきます。

納付方法は、毎月払い、前納（半年払い又は1年払い）があります。

初回の掛金は、退職の日から20日以内に払い込まなければなりません。

(3) 任意継続組合員の資格の喪失

任意継続組合員の方が、次のいずれかの事由に該当するときは、その翌日（④又は⑥に該当するときは、その日）から、その資格を喪失します。

- ① 任意継続組合員となった日から起算して2年を経過したとき
- ② 死亡したとき
- ③ 任意継続掛金をその払込期日までに払い込まなかったとき
- ④ 国の組合の組合員、私学共済制度の加入者、健康保険の被保険者（日雇特例被保険者を除く。）及び船員保険の被保険者となったとき
- ⑤ 任意継続組合員でなくなることを希望する旨を組合（支部）に申し出て、その申出が受理された月の末日が到来したとき
- ⑥ 後期高齢者医療の被保険者等となったとき

◆手続き等の詳細につきましては、各支部の短期給付担当者までお問い合わせください。

退職後の組合員貸付について

1 退職時の貸付金の弁済

共済組合の貸付制度は、現役の組合員の方に対する福祉事業であり、退職により組合員の資格を喪失された方は、継続して貸付制度の適用を受けることができません。

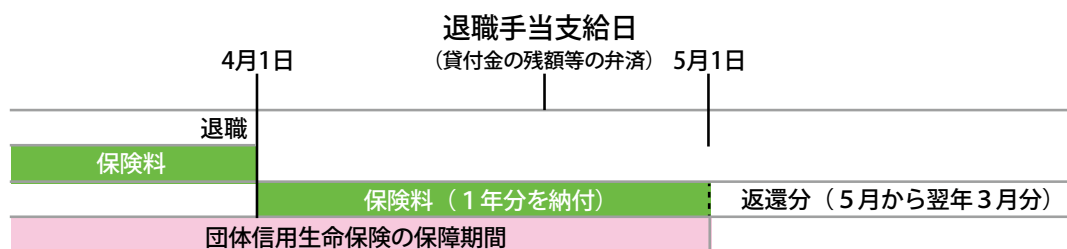
そのため、現在、共済組合から貸付けを受けている組合員の方が退職した場合は、退職後に支払われる退職手当から貸付金の残額及び利息を一括して控除する方法により、弁済していただくことになります。

2 団体信用生命保険に係る保険料

団体信用生命保険に加入されている方は、貸付金の残額等を弁済する月まで団体信用生命保険の保障期間となりますので、退職手当が支給される月の分まで保険料を納めていただくことになります。

なお、この保険料は、1年分を年1回納付していただいておりますので、保障期間終了後の月の分があれば返還いたします。

【例】納付月が4月である方が、4月に支払われる退職手当により残額等を弁済する場合



3 再任用職員・任意継続組合員に係る貸付け

退職後、再任用制度により採用された職員（短時間勤務職員を除く。）の方は、次の表のとおり貸付けを受けることができます。

【再任用職員に係る貸付け（概要）】

貸付の種類	全ての貸付けが対象 ただし、住宅貸付については、再任用職員となった後の組合員期間が1年未満の場合は、受けることができない。
弁済期間	貸付けを受けた月の翌月から再任用の任期が終了する月までの月数以内
弁済額	1回当たりの月賦弁済額の合計額は、貸付申込時の給料月額範囲内
既貸付金の取扱い	退職時、退職手当又はこれに相当する手当の支給を受けたときは、再任用職員として採用された日前に受けていた貸付金を一括して弁済しなければならない。

また、退職後、任意継続組合員の資格を取得された方は、高額医療貸付及び出産貸付を受けることができます。

◆詳細につきましては、各支部の貸付担当者までお問い合わせください。



債務返済支援保険制度「あんしん」の 保険料率が変わります

債務返済支援保険制度「あんしん」の保険料率については、平成30年1月から、平均返済月額1万円当たり73円となっておりますが、この度、加入者の年齢構成、保険金の支払状況に基づき再計算した結果、**令和3年1月1日から3年間**は、平均返済月額1万円当たり**92円**となりました。

なお、この新たな保険料率に基づく保険料は、保険料を振り替える月に送付します団体信用生命保険の「保険料充当金口座振替のご案内」に記載しておりますので、ご確認ください。

留意事項

今回再計算した債務返済支援保険制度「あんしん」の保険料率は、次回の見直し（令和6年1月）の際には、その時点における加入者の年齢構成、保険金の支払状況に基づき増減することがありますのでご注意ください。

債務返済支援保険支援制度「あんしん」とは、団体信用生命保険の適用を受けている組合員が、傷害又は疾病により所定の就業障害となった場合に、貸付金の毎月の返済金相当額を保険金により支払うものです。

※ 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。

ねんきん定期便（令和2年9月以降発送分）における一部印刷漏れについて（お詫び）

当組合では、組合員および年金待機者の方を対象に、毎年誕生月に**ねんきん定期便**（以下「定期便」という。）を送付しています。定期便は、これまでの年金加入月数、保険料納付額、年金見込額等の情報を皆様にお知らせするものです。

この度、令和2年9月以降に送付した定期便に「標準報酬月額」の一部又は全部が印刷されていないものがあることが判明いたしました。また、システム修正を急いでいますが、誕生月に将来の年金給付に関する情報等をお知らせする必要から当面未記載の定期便が届く場合があります。

印刷漏れのある皆様には、ご迷惑をおかけしますことを深くお詫びします。

この印刷漏れは、標準報酬月額のみが印刷されないもので、その他の「年金加入期間の月数」や「年金見込額」等の項目に誤りは生じていません。また、将来決定する年金額に誤りが生じるようなこともありません。

印刷されない「標準報酬月額」については「地共済年金情報Webサイト（<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>）」で確認することができます。お手数ですが、こちらのサイトでご確認ください。なお、当サイトのご利用に当たっては事前にユーザIDの申込みが必要となりますので、お持ちでない方は同Webサイトよりお申し込みください。

【標準報酬月額が印刷されていない例】

最近の月別状況です

裏面の年金加入期間や下記の月別状況に「もれ」や「誤り」があると思われる方、特に、転勤・転職が多い場合、姓（名字）が変わったことがある場合などは、**このハガキの表面に記載された共済組合**にお問い合わせいただき、ご自身の年金加入記録をご確認ください。

年月 (和暦)	国民年金 (第1号・第3号) 納付状況	厚生年金保険		
		加入区分	標準報酬月額 (千円)	保険料納付額
元年 7月		公共		34,770
元年 8月		公共		34,770
元年 9月		公共		34,770
元年10月		公共		34,770
元年11月		公共		34,770
元年12月		公共		108,793
2年 1月		公共		40,260
2年 2月		公共		40,260
2年 3月		公共		40,260
2年 4月		公共		40,260
2年 5月		公共		40,260
2年 6月		公共		115,198
2年 7月		公共		40,260

↑
枠内の標準報酬月額のみが印刷されていません

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。

この特定保健指導を受けた方は、生活習慣の改善傾向が顕著です！

特定保健指導は、**生活習慣を見直すチャンス**です！

お願い 被扶養者がいらっしゃる方へ

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



健診結果を各支部へご提出ください

当共済組合の**受診率に反映**されますので、ご協力をお願いします！

特定健康診査、特定保健指導は、「高齢者の医療の確保に関する法律」19条に基づき、**国全体**で取り組んでいる**法定事業**です。

当共済組合は、**特定健康診査受診率の目標値 90%以上**

ですが・・・被扶養者の受診率は**53.1%**と低い状況です。

医療費のお知らせについて

「医療費のお知らせ」発行の目的

当共済組合では、次のことを目的として、組合員及び被扶養者の皆様に、年1回「医療費のお知らせ」を発行しております。

- ① 皆様に受診時の医療費の実情を理解していただくこと
- ② ご自身の健康に対する認識を深めていただくこと
- ③ 共済組合の健全な運営を図ること

確定申告（医療費控除）の手続きに使用することができます

確定申告では、領収書の提出の代わりに、医療費控除の明細書の添付が必要となりますが、この「医療費のお知らせ」を添付すると、医療費控除の明細書の記入を省略することができます。

※ ただし、「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費分は、医療機関等からの領収書に基づき作成した医療費控除の明細書を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保存する必要があります。

よくある質問にお答えします

Q1 「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費があるのはなぜですか。	
A1	今回送付した「医療費のお知らせ」は、令和元年11月から令和2年10月までに保険医療機関等に受診された分の医療費が記載されています。 また、保険医療機関等から届いた診療報酬明細書等のデータを基に作成しているため、以下のような場合には、確定申告の対象となる医療費であっても、「医療費のお知らせ」に反映できないものがあります。 ★「医療費のお知らせ」に反映できないものの事例 公費負担医療・自治体単独の福祉医療制度等による助成・減額査定・月遅れ請求・令和2年11月、12月診療分・附加給付・治療用装具に係る費用など後日給付される医療費・互助会の給付等 このような場合には、以下のとおり対応していただくこととなりますので、必ず領収書等の証拠書類を保管してください。 ● 「医療費のお知らせ」の表示額と実際に支払った金額が一致していない場合 ⇒ 実際に支払った額に訂正して申告 ● 「医療費のお知らせ」に医療費が記載されていない場合 ⇒ 保管している領収書に基づき作成した医療費控除の明細書を確定申告書に添付
Q2 領収書の額と10円未満の金額が一致していないのはなぜですか。	
A2	「医療費のお知らせ」の「自己負担額」は、医療費の総額に自己負担割合を乗じて算出されるため、1円単位で表示されています。実際に保険医療機関等の窓口で支払った額は、10円未満を四捨五入した額となりますので、「医療費のお知らせ」の「自己負担額」と実際に支払った額が相違することがあります。 なお、「医療費のお知らせ」を使用して確定申告を行う場合は、「医療費のお知らせ」に記載された金額又は領収書に記載された金額のいずれで計算しても差し支えないこととされています。

確定申告（医療費控除）の手続きに関しては、国税庁ホームページ又は管轄の税務署にご確認ください。

こんなときには共済組合にご連絡をお願いします

「医療費のお知らせ」とお手元の領収書を照らし合わせ、受診した覚えがない保険医療機関等が記載されていたり、受診日数や金額が異なっていたりする（市区町村等による公費助成により窓口負担額と相違する場合を除く。）場合は、組合員や被扶養者の方の医療費が不正に請求されている可能性もありますので、「医療費のお知らせ」（表面）右上に記載されている問い合わせ先まで、その旨ご連絡くださいますようお願いいたします。

地方共済クリニック

HEALTHCARE

おうち時間で出来る 体内時計の整え方

生活リズムを見直そう

わたしたちのからだには睡眠と覚醒のリズムを整える体内時計があります。体内時計は脳の中にあり、自律神経（交感神経）や体温、ホルモン分泌、免疫・代謝など生物の基本的な機能を一日周期で調整します。体内時計が乱れると、頭痛・倦怠感・食欲不振などの不調や、慢性的な睡眠不足による意欲・記憶力の低下や生活習慣病などにもつながります。規則正しい生活こそが、体内時計を整える秘訣です。

光で体内時計を整える

体内時計を整えるには、起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンや窓を開けて自然の光を部屋の中に取り込みましょう。

昼間に光を浴びることによって、睡眠を促すメラトニンというホルモンが増えることも知られています。また、夜の光は家庭の照明でも長時間浴びると体内時計が遅れます。昼白色の蛍光灯は体内時計を遅らせる作用があるため、赤っぽい暖色系の蛍光灯がおすすめです。

軽い運動で体内時計を整える

軽い運動を習慣にすると寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。激しい運動は逆に睡眠を妨げるので、負担が少ない有酸素運動がよいでしょう。就寝の3時間くらい前に運動して脳の温度を一過性に上げ、その後、就寝に向けて脳の温度を低下させると寝つきがよくなります。

入浴で体内時計を整える

入浴で就寝前に体温を一時的に上げるのも寝つきをよくします。就寝の2～3時間前の入浴が理想で、体温上昇が0.5度程度でも寝付きへの効果は認められています。自分の体調や好みにあった入浴でリラックスしましょう。



近ごろ、睡眠や食事の時間が不規則になり体内時計のリズムが崩れていませんか？また、外出の機会も減って運動量も不足してしまい、ぐっすり眠ることができていない方も多いのではないのでしょうか。

その他の体内時計の整え方

- ◆朝食をとりましょう。
- ◆就寝に近い時間の夕食や夜食は出来るだけ控えましょう（消化活動が睡眠を妨げます。）。
- ◆カフェインには覚醒作用があります（敏感な人は就寝の5～6時間前から控えた方がよいです。）。
- ◆就寝前の喫煙はニコチンが刺激剤になるので控えましょう。
- ◆就寝前の飲酒は寝つきをよくしますが、明け方の睡眠を妨げるのでおすすめしません。
- ◆昼寝は15分程度の長さで十分ですが、自分にとって一番目覚めのよい時間を見つけましょう。



体内時計を整える12カ条

起床	第1条	朝おきたらカーテンを開け、日光を取りいれましょう。
	第2条	休日の起床時刻は、平日と2時間以上ズレないようにしましょう。
	第3条	1日の活動は、朝食から始めましょう。
日中	第4条	昼寝をするなら、午後3時までの20～30分以内にしましょう。
	第5条	軽い運動習慣を身につけましょう。
	第6条	お茶やコーヒーのカフェイン類は、就寝4時間前までにしましょう。
夕	第7条	就寝2時間前までに食事を済ませましょう。
	第8条	タバコは就寝1時間前にはやめましょう。
	第9条	就寝1～2時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう。
夜	第10条	部屋の照明は、明るすぎないようにしましょう。
	第11条	寝酒は、やめましょう。
	第12条	就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話、テレビゲームは避けましょう。
就寝		

〈参考資料〉睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会編『睡眠障害の対応と治療ガイドライン』2012』

参考・引用：厚生労働省『健康づくりのための睡眠指針 2014』
厚生労働省『生活習慣予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット』
文部科学省『早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～』

利用申込受付開始！

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります！

2021年3月(予定)から利用開始

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、
今後、厚生労働省・社会保障診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。



医療機関や薬局の受付で
マイナンバーカードを
顔認証付きカードリーダーに
かざすだけ！

カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。



利用申込はカンタン！

今すぐ申込可能

☑ まずは必要なものをチェック！



- ① 申込者本人のマイナンバーカード
+ あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- ③ 「マイナポータルAP」のインストール

iPhone



Android



STEP1

- ブラウザで「マイナポータル」と検索し、
マイナポータルへアクセスする。
※「マイナポータルAP」は閉じてください。

STEP2

- 「健康保険証利用の申込」の
「利用を申し込む」をクリックする。

STEP3

- 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

- マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを
スマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを
押します。

申込完了!!

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん





どんないいことがあるの？

就職・転職・引越をしても
健康保険証として
ずっと使える！

※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。



あなたが同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
今までに使った正確な薬の
情報が医師等と共有できる！



マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費情報が
見られる！



マイナポータルを通じた
医療費情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
カンタンに！



限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額以上の支払が免除される！



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。

※現在の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



いつから使えるの？

現在

- マイナポータルで、利用申込受付中！



マイナンバーカードの
申請はお早めに！

2021年3月（予定）から

- 医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に
- マイナポータルで、順次特定健診情報の閲覧が可能に

2021年10月（予定）から

- マイナポータルで、薬剤情報・医療費情報の閲覧が可能に

2021年分所得税の確定申告（予定）から

- 確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能に



申込方法は
特設ページでも
確認できます！



https://myna.go.jp/html/hakenshoriyou_top.html

健康保険証利用申込のお問い合わせ



マイナンバー総合
フリーダイヤル

マイナンバー
0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間（年末年始を除く）

平日：9時30分～18時30分



岩手山



御所湖とシオン像



小岩井農場まきば園



盛岡冷麺



じゃじゃ麺



わんこそば

盛岡三大麺

盛岡三大麺普及協議会

<http://moriokasandaimen.com/>

岩手が全国に誇る3種類の麺。今やすっかり定番となった「盛岡冷麺」。もっちりとしたうどんに肉味噌を絡めて食べる独特な味の「じゃじゃ麺」。観光客に人気で、競技大会も行われる美味しさと楽しさを兼ね備えた「わんこそば」。どれも岩手の風土から生まれたふるさとを代表する麺です。

岩手県観光協会 ▶ <https://www.iwatetabi.jp/>

盛岡観光コンベンション協会 ▶ <http://hellomorioka.jp/>

つなぎ温泉観光協会 ▶ <http://www.tsunagionsen.com/>

当施設近隣のスキー場

「雫石スキー場」※当施設より車で30分

<https://www.princehotels.co.jp/ski/shizukuishi/winter/>

オープン：2020年12月26日～

2021年3月21日

ワールドカップも開催された事のある滑り

応えのあるロングコースが魅力。

「岩手高原スノーパーク」※当施設より車で35分

<https://iwatekogen.jp/>

オープン：2020年12月12日～

2021年4月4日

エリア唯一の Gondola を運行し、ロングランを楽に楽しめます。

「網張温泉スキー場」※当施設より車で40分

<https://qkamura.or.jp/iwate/ski/>

オープン：2020年12月26日～

2021年3月28日

十和田八幡平国立公園に位置し、バリエー

ション豊富なコースレアウトで上級者に

人気。

<https://www.koiwai.co.jp/makiba/>

※当施設より車で15分

1891年(明治24年)創業の岩手山麓に約3,000haの面積を有する日本最大の民間総合牧場で、観光エリアの「まきば園」では、牛や羊、ポニーに触れ合えるほか、名物のジンギスカン料理やまきばソフトクリームや新鮮な生乳を使った濃厚ジェラートが人気です。



盛岡手づくり村

<https://tezukurimura.com/>

※当施設より車で5分

経験豊富な職人の技と伝統工芸品、郷土の食やお菓子の製作風景を見学できる「手づくり工房」ゾーンは、職人自らの手ほどきを受けてものづくりができる体験教室も開催しています。施設内ショップでは、南部鉄器・南部せんべい・盛岡三大麺・地酒など盛岡地域の特産品をはじめ岩手県内の特産品(約4,000種類)を販売しております。



清温荘

盛岡の奥座敷 つなぎ温泉
岩手の四季と温泉をご満喫ください

〒020-0055

岩手県盛岡市繁字湯の館 33

TEL 019-689-2321 FAX 019-689-2323

<https://seionsou.com>

アクセス

- 電車をご利用の場合
JR 盛岡駅からバスで約35分
- お車をご利用の場合
盛岡 IC より約15分



清温荘 おすすめ宿泊プラン

1日先着5組限定! 「ご夕食お部屋出しプラン」

◆雅コース 1泊2食付 15,000円～(税込)

上げ膳、据え膳の贅沢な夕食お部屋出しプラン。周りを気にせずゆっくりとした時間を…
夕食会場は、ご宿泊のお部屋と別の個室部屋をご用意いたします。

メイン料理には、いわてのブランド牛「前沢牛ステーキ 70g」と「三陸産フカヒレの姿煮」が付いた全11品のおすすめ特別コースです。



※お部屋のタイプ及びご利用人数によって、料金が変わってまいります。

※仕入状況により、お料理内容を変更する場合がございます。

その他のコースもございますので、お気軽にお問い合わせください。



観光

霞城公園

※当施設より車で15分

山形市の中心部にある城址公園。山形市郷土館や山形県立博物館などの施設があり、約1,500本もの桜の名所としても有名です。



観光

山形県郷土館 文翔館

※当施設より車で10分

旧県庁舎と旧県会議事堂。大正初期の洋風建築を代表する貴重な遺構として、国の重要文化財に指定されています。



イベント情報

樹氷ライトアップ

2020年12月26日(土)～2021年2月28日(日)

<http://zaoropeway.co.jp/zao/winter/lightup.html>

開催場所：蔵王ロープウェイ

料金：大人3,000円・子ども1,500円

お問い合わせ：蔵王ロープウェイ山麓駅



観光

山寺立石寺

「閑さや岩にしみ入る蟬の声」と詠んだ芭蕉の句で有名です。

1100余年前、慈覚大師により創建された天台宗の立石寺は、山寺と呼ばれ親しまれています。



観光

蔵王温泉スキー場

※当施設より車で30分

樹氷を見ながら滑ることのできる、全国でも珍しいスキー場です。風情ある温泉街もスキー客に人気です。



蔵王温泉観光協会 ▶ <http://www.zao-spa.or.jp/>

山形県観光情報ポータル「やまがたへの旅」(山形県内の観光情報) ▶ <http://www.yamagatakanko.com/>

山形市観光協会公式ウェブサイト「web 山形十二月」(山形市内の観光情報) ▶

<http://www.kankou.yamagata.yamagata.jp/>

山寺観光協会 (山寺立石寺周辺の観光情報) ▶ <http://www.yamaderakankou.com/>



あこや会館

県産食材を中心にメニューも充実

〒990-0023

山形県山形市松波2-8-1

TEL 023-642-1358 FAX 023-642-1360

<http://www.2.jan.ne.jp/~akoya/>



アクセス

○電車をご利用の場合

山形駅からタクシーで10分

○お車をご利用の場合

山形自動車道蔵王インターから車で5分

○バスをご利用の場合

県庁前行きバス15分、県庁前下車徒歩3分

あこや会館 おすすめ宿泊プラン

◆ ふゆとく 冬得プラン(～2021年2月28日)

【一泊二食付プラン】

シングル料金(和室含む) **7,320円～** (税・サ込)



夕食

※料理内容は時期により変更となります。





花見山

<https://www.hanamiyama.jp/>

※花見山の歴史、花の見頃、アクセスなどの花見山に関する情報が満載。
毎年、国内外から多くの観光客が訪れる、福島県を代表する花の名所です。頂上からは吾妻連峰の山並みが見え、桜だけでなく、レンギョウやボケ、モクレン、ハナモモなど、色とりどりの花々が咲き誇ります。

古閑裕而モニュメント (JR 福島駅東口広場)



福島県立美術館

http://www.art-museum.fks.ed.jp/menu_j.html

※企画展の開催日程、料金等はこちらからどうぞ。
福島県立美術館には絵画、版画、彫刻、工芸など1,800点以上の美術品があります。中でも20歳で没した福島県出身の画家関根正二と同時代に活躍した画家たち、フランス印象派の絵画、ペン・シャーン、ワイエスら20世紀アメリカの絵画が大きな特色となっています。なお、令和3年1月現在工事中であり、令和3年春頃のリニューアルオープンを予定しています。



福島市写真美術館 (花の写真館)

<http://www.f-shinkoukousha.or.jp/hanano-shashinkan/>

※企画展の開催日程、料金等はこちらからどうぞ。
「福島には桃源郷がある」という名言とともに、花見山と美しい自然を全国に紹介された秋山庄太郎氏が、平成13年福島市ふるさと栄誉賞を受賞された際に、作品を福島市に寄贈されました。「花の写真館」は福島市と秋山氏の関わりを象徴

する施設であり、秋山氏の寄贈作品を中心に展示する常設展示室と、秋山氏が強く望んでいた市民が利用できるフォトギャラリーを併設しています。なお、令和3年1月現在工事中であり、令和3年度中のリニューアルオープンを予定しています。

古閑裕而記念館

<https://www.kosekiyuji-kinenkan.jp/>

※休館日、アクセスはこちらからどうぞ。

福島市出身の大作作曲家、古閑裕而の業績を称え作られた記念館です。古閑裕而は、全国高等学校野球選手権大会の大会歌「栄光は君に輝く」や「オリンピック・マーチ」など国民に愛される作品や校歌等、生涯5,000曲あまり作曲しました。2020年前期に放映されたNHK連続テレビ小説「エール」のモデルにもなりました。

開館時間：9:00～16:30 (入館は16:00まで)

入館料：無料

ふくしまの旅 ▶ <https://www.tif.ne.jp/jp/event/index.php>

杉妻会館からは、花見山、福島県立美術館、福島市写真美術館 (花の写真館) などの福島市内の観光名所まで全て5キロ以内。観光の拠点としてぜひご利用ください。

旅の宿
地方職員共済組合

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

〒960-8065

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 お得な一泊二食付き

1名様1室利用時 **6,950円** (税・サ込)

2名様以上1室利用時 **5,950円** (税・サ込)



朝食例

夕食はレストランメニュー3種類よりお選びいただけます。
(メニューは毎月ごとに変更)



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。



1泊2食付きで大変お得なプランになっておりますので、ぜひご利用ください。



**東京ドイツ村ウィンターイルミネーション
「笑顔のきせき」～15th Anniversary～**
期間：2020年10月30日(金)～2021年3月28日(日)
HP：http://www.t-doisumura.co.jp



館山ファミリーパーク 花摘み
(ポピー、ストック、キンギョソウなど)
期間：12月中旬～5月上旬
HP：http://familypark.jp/



**水仙まつり
江月水仙ロード・をくづれ水仙郷**
期間：2020年12月12日(土)～2021年2月7日(日)
HP：http://www.town.kyonan.chiba.jp/kyonan/

プラザ菜の花は、ホテルから徒歩数分に駅があり、またホテル前からは南房総に直行するバスが出て、都心や県内観光地へのアクセスに大変便利です。

1月、2月のこの時期、房総各地でイルミネーションや花摘みを楽しめます。プラザ菜の花を拠点に、「房総」の観光を心行くまで楽しんでください。

※ 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、中止する場合がございます。

千葉県公式観光物産サイト「まるごとe! ちば」▶ <https://maruchiba.jp/>
千葉県の魅力を様々な角度からご紹介するとともに、最新の観光情報を発信しています。



マザー牧場 菜の花
開花時期：2月中旬～4月中旬
HP：http://www.motherfarm.co.jp/



ホテル プラザ菜の花

花とフルーツいっぱい「房総」の観光の拠点

〒260-0854
千葉県千葉市中央区長洲1-8-1
TEL 043-222-8271 FAX 043-227-4649
<http://www.hotelplaza-nanohana.com>

アクセス

- 電車をご利用の場合
千葉駅 (JR 総武線) ⇒ バスで千葉県庁前下車⇒徒歩で1分
本千葉駅 (JR 外房線・内房線) ⇒ 徒歩で3分
- モノレールをご利用の場合
県庁前駅 (千葉都市モノレール) ⇒ 徒歩で1分
- お車をご利用の場合
東京方面から…京葉道路「松ヶ丘IC」から約15分
木更津 (アクアライン方面) から…京葉道路「松ヶ丘IC」から約15分

レストランは、大きな窓から光がいっぱいに降り注ぐ店内でランチを営業。
宴会場では、旬の地元の食材を使って、さまざまなスタイル、ニーズにお応えしております。

- ※ 現在、居酒屋「房」は休業しております。詳しくはホームページをご確認ください。
- ※ (一社) 日本ホテル協会のガイドラインに沿った対策を講じております。



和洋室



ツインルーム



洋食レストラン「フロール」



居酒屋「総(ふさ)」



ホテルプラザ菜の花と千葉都市モノレール「県庁前」駅

ホテルプラザ菜の花 おすすめ宿泊プラン

●宿泊プラン (税・サービス料込)

シングルルーム基本プラン (素泊まり)	1名	5,700円～
ツインルーム基本プラン (素泊まり)	2名	4,600円～
	1名	6,500円～



宴会料理一例



※料理内容は季節・日により変わります。



座敷宴会場に座敷用テーブル椅子をセット。
足や膝に負担がからず、ゆっくりお食事や
会話を楽しんでいただけます。

組合員の皆様へ大変お得な宿泊プランをご用意しました!

このたび、コロナ禍における特別割引商品として、組合員の皆様向けの大変お得な宿泊プランをご用意いたしました。東京へお越しの際は、ぜひご利用ください。
従業員一同、組合員の皆様のご来館を心からお待ちしております。

特割 11 - 30

◆ 1室1名様料金(1泊) **4,500円** (税・サ込) ◆ 1室2名様料金(1泊) **6,500円** (税・サ込)

ご宿泊の**11日前**から**30日前**までのご予約だからできる**特割プライス!**

- ※ コロナ禍における特別割引商品です。
- ※ 対象期間は、令和3年1月から3月末日までです。
- ※ お食事は別途となります。(和洋朝食(個別盛)を10%割引でお召し上がりいただけます。)



「ホテルルポール麹町」の客室は、木のぬくもりや心も色調をベースにしながら、随所に日本的な繊細さを演出しています。キレイな夜景を眺めながら、ゆったりとしたひとときをお過ごしください。



「ホテルルポール麹町」は、都心とは思えない静けさに包まれ、古きよき歴史と伝統が息づく麹町のプリンス通りに面しています。近くには東京ガーデンテラス紀尾井町などの商業施設や大学もあり、緑豊かで、かつ、安全・安心な地域です。



4階ロビーから眺める日本庭園

「ホテルルポール麹町」は、東京のほぼ中心に位置していますので、地下鉄などの公共交通機関を利用して、都内の主要な場所へほぼ30分以内にアクセス可能です。霞ヶ関・大手町・新宿といったビジネスの拠点はもとより、浅草(東京スカイツリー)・東京ディズニーランドへの移動もスムーズです。



浅草



東京スカイツリー



「ホテルルポール麹町」には、東京のホテルでは珍しい展望浴室があります。ジェットバス機能を併設しており、ゆったりとお湯につかりながら都心の夜景を楽しむこともできます。また、朝風呂もご利用いただけます。展望浴室をご利用いただいたお客様からは、仕事や旅の疲れが癒されるとご好評をいただいております。

ホテル ルポール麹町

東京の中心に位置するホテルで快適なひとときを



〒102-0093
東京都千代田区平河町 2-4-3
TEL 03-3265-5361
<https://www.leport.jp/>

アクセス

- お車をご利用の場合
首都高速道路霞ヶ関ランプより車で約5分
- 電車をご利用の場合
「麹町駅」1番出口より徒歩3分
「永田町駅」9b番出口より徒歩5分



旅の宿

地方職員共済組合

組合員の皆様には、東京の拠点として、いつもホテルルポール麹町をご利用いただき誠にありがとうございます。

現在、新型コロナウイルスの影響により、大変厳しい経営状況にあります。が、宿泊・宴会会及びレストランの各部門とも感染防止対策を徹底し、皆様に安心してご利用いただける営業を目指しております。



名古屋城

<http://www.nagoyajo.city.nagoya.jp/>



名古屋港水族館

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

名古屋港ガーデンふ頭にある人気の施設。南館と北館に分かれていて、南館のテーマは「南極への旅」。日本から南極までの水域に生息する生き物たちをその環境と共に紹介しています。北館のテーマは「35億年をはるかなる旅～ふたたび海へもどった動物たち～」。生命が進化する過程で、水中生活に適応して知性を発達させた海洋の生活者・鯨の世界をさまざまな手法で紹介しています。

※ 現在、休止しているイベントがあります。当日のイベント開催予定などは「名古屋港水族館」のホームページからご確認ください。

ただいますべての宿泊プランにおいて、1泊素泊り料金で朝食（洋食プレート）を無料で提供しております。

また、宴会場及び12階和食「銀河」において、3月31日まで2時間のフリードリンクが付いた、【コロナに負けるなエールプラン】を販売しております。

地方職員共済組合

旅の宿

アイリス愛知

〒460-0002

愛知県名古屋市中区丸の内2丁目5-10

TEL 052-223-3751 (代表) FAX 052-223-3760

052-223-3755 (宿泊専用)

<http://www.iris-aichi.com/>

アクセス

○地下鉄をご利用の場合

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

○バスをご利用の場合

名古屋駅ターミナル

(JRゲートタワー及びJRタワー名古屋1階)

8番乗り場・幹名駅1系統または名駅14系統から「外堀通」下車すぐ



おすすめ宿泊プラン

◆宴会場【宴会プラン】

きらめき
煌 8,000円



(洋食)



(和食)

◆12階「銀河」輝 5,000円



(洋食)

のぞみ
希望 5,000円



(洋食)



(和食)

◆◆アイリス愛知のおすすめ料理◆◆

当館12階和食「銀河」では、尾張名古屋の名物なごやめしを取り揃え、素材の味わいを大切に料理や四季折々の旬の食材を用いて、季節に応じたメニューもご用意しております。

また、17時～19時の間は、生ビール、日本酒（1合）、ハイボール、梅酒を1杯200円でご提供しております。

当館にご宿泊の際は、是非ご利用ください。

尾張名古屋の名物なごやめしを取り揃え、素材の味わいを大切に料理のおもてなし。



和食「銀河」



ご宿泊者の方
限定特典

★生ビール1杯サービス

★月～木曜日は、
お一人様2,000円以上のご利用で10%割引

※ 詳しくは、アイリス愛知までお問い合わせください。

竹島

<https://www.gamagori.jp/>
暖地性の常緑樹におおわれた島は、国の天然記念物に指定されています。弁財天が祀られており、竹島園地から長さ387mの橋で結ばれ夜はライトアップされています。

竹島ファンタジー館

<https://www.fantasykan.jp/>
世界110か所から集めた、大小5500万個の貝で創られたテーマパークです。



竹島水族館

<https://www.gamagori.lg.jp/site/takesui/>
100種類以上の深海生物を展示し、深海生物展示数日本一!!です。



ラグーナテンボス

<https://www.lagunatenbosch.co.jp>

自然豊かな三河湾を望むエンターテインメントやグルメ&ショッピングタラソテラピーや温泉まで、先進のリゾートをお楽しみ頂けます。
2月28日(日)まで冬の夜に輝く「イルミネーションのライトアップ」を行っております。



サンヒルズ三河湾

美白泉 温泉露天風呂

〒443-0021

愛知県蒲郡市三谷町南山 1-76

TEL 0533-68-4696 FAX 0533-68-4697

<https://www.sunhills-mikawan.com>



期間
限定

カニ食べ放題プラン ◆◆

2021年3月18日

利用までの期間でご用意いたしております。

普通室 お一人様 **13,200円~**



冬グルメの代表・カニ食べ放題をお得に満喫してください。



露天風呂〈大浴場〉



温泉展望風呂〈大理石〉



温泉展望風呂〈檜〉



温泉展望風呂〈信楽焼〉

アクセス

○電車をご利用の場合
JR 豊橋駅より約14分
又は JR 名古屋駅より約39分、
「三河三谷駅」下車、タクシーで約7分
○お車をご利用の場合
東名高速道路音羽蒲郡ICより約20分
※三河三谷駅よりマイクロバスによる
無料送迎を行っています。(予約制)

サンヒルズ三河湾

おすすめ宿泊プラン

通年
プラン

特選会席プラン ◆◆

普通室 お一人様 **14,850円~**



三河の山海の幸を使用した贅沢プランを是非どうぞ!

通年
プラン

夕風プラン ◆◆

普通室 お一人様 **9,350円~**



リーズナブルな価格でご用意いたしました。



【温泉展望風呂(大理石)付!】

特別
洋室
ツイン



【温泉展望風呂(檜)付!】

特別
和洋室
ツイン+8畳



【温泉展望風呂(信楽焼)付!】

特別
和洋室
ツイン+8畳

※ 表示価格は平日料金、4名1室、税サ込、入湯税別の料金になります。



有馬温泉
日本最古の温泉といわれ、鉄分と塩分を含む褐色（含鉄ナトリウム塩化物強塩高温泉）の「金泉」と2種類（炭酸泉・ラドン泉）の無色透明な「銀泉」が湧出します。また、大阪や神戸からも近く関西の奥座敷とも言われ、週末は多くの人でにぎわいます。なお、「金泉」「銀泉」は有馬温泉旅館協同組合の登録商標になっています。瑞宝園では、銀泉（ラドン泉）をお楽しみいただけます。

有馬温泉観光協会 HP ▶ <http://www.arima-onsen.com>
南京町商店街振興組合 HP ▶ <http://www.nankinmachi.or.jp>

南京町春節祭

中国では旧暦の正月を「春節」として盛大に祝いますが、日本三大チャイナタウンのひとつ神戸・南京町では、1987年（昭和62年）から旧暦の正月に「春節祭」を開催するようになりました。今年は2月11日（木）～14日（日）です。

（新型コロナウイルスの感染状況により変更される場合があります。）

【場所】 南京町の最寄駅は JR 元町駅又は地下鉄県庁前駅です。

（瑞宝園から約1時間）

【開催期間】 令和3年2月11日（木）～14日（日）



金泉の足湯



天神源泉



有馬温泉にゆかりの深い太閤秀吉像



有馬保養所

瑞宝園

関西の奥座敷「有馬温泉」

〒651-1401 兵庫県神戸市北区有馬町 1751

TEL 078-903-3800 FAX 078-903-3399

<https://www.zuihouen.net>

アクセス

○電車をご利用の場合

神戸電鉄「有馬温泉駅」から徒歩 15 分

○お車をご利用の場合

阪神高速北神戸線有馬 IC 又は西宮山口南 IC から約 10 分

中国自動車道西宮北 IC から約 15 分



瑞宝園 ★ Go To トラベル キャンペーン 対象プラン

～地域共通クーポン・兵庫の温泉地お土産券付き～

◆ 期 間

令和2年11月1日～令和3年1月31日

◆ 会席料理

〔瑞宝会席〕

金 額：18,000 円 ⇒ **11,700 円**（税・サ込）

この場合、地域共通クーポン 3,000 円分、兵庫の温泉地お土産券 2,000 円分のあわせて 5,000 円分のクーポンを進呈します。

※ 地域共通クーポンは、グループのプラン合計額の 15% となります。
（千円未満の端数が出る場合は四捨五入。端数が 500 円以上の場合は千円のクーポンが付与）

〔太閤会席〕

金 額：15,500 円 ⇒ **10,075 円**（税・サ込）

この場合、地域共通クーポン 2,000 円分、兵庫の温泉地お土産券 2,000 円分のあわせて 4,000 円分のクーポンを進呈します。

※ 地域共通クーポンは、グループのプラン合計額の 15% となります。
（千円未満の端数が出る場合は四捨五入。端数が 500 円以上の場合は千円のクーポンが付与）

◆ 神戸牛しゃぶしゃぶ

金 額：15,000 円 ⇒ **9,750 円**（税・サ込）

この場合、地域共通クーポン 2,000 円分、お土産券 1,000 円分のあわせて 3,000 円分のクーポンを進呈します。

※ 注意事項

- 上記金額は 1 室大人 3 名以上の料金です。2 名以下の場合は割引前金額から 500 円アップとなります。
- 上記金額は平日の料金です。土曜日・祝前日は割引前金額から 1,200 円アップとなります。
- 2 月以降の料金は施設にお問合せください。



写真は瑞宝会席のイメージです。



神戸牛しゃぶしゃぶ

情報掲示板

郷土のお菓子

沖縄県銘菓

ちんすこう



沖縄土産の定番「ちんすこう」は、琉球王朝時代からの伝承と技術が受け継がれてきた由緒ある銘菓です。「ちんすこう」という名は、漢字で「金楚糕」と記し、「黄金色に輝き(金)、ほどけるような口当たりの(楚)焼菓子(糕)」という由来があるなど諸説あります。

小麦粉、砂糖、ラードというシンプルな材料で焼き上げられ、さっくりした食感と、上品な甘さ、香ばしさが人気です。

((有)新垣菓子店)

サーターアンダギー



“サーター”は砂糖、“アンダギー”は“アンダ”と“アギー”に分かれてそれぞれ“油”と“揚げ”という意味があるそうです。琉球王朝で働いていた料理人たちが中国から帰国したとき、「開口笑」という菓子パンのレシピを持ち帰り、それがサーターアンダギーの起源になったと伝えられています。

今でも、幸福を呼ぶ菓子とされ、お祝いなどの行事でふるまいます。

((有)わかまつどう製菓)

図書館

おばあちゃん、
僕が介護します。

奥村シンゴ 著



法研
ISBN978-4-8651-3821-4
定価：本体 1,500 円 + 税

在宅介護6年、施設介護2年のアラサー介護実践記
おばあちゃんとの珍妙なやりとりの数々、試行錯誤でつかんだ目からウロコの介護手法：著者は在宅介護をしながらもWebによる情報発信に活路を見だし、その独自の視点と行動で、経済的な安定(庶民目線で伝える介護に必要なやり繰り)を図りながら介護を実践します。エッセイの文章に沿って実用情報もあわせて紹介され、同様の介護に携わる人へのヒントとなります。
また、課題とされているコロナなどの感染症対策を介護者の視点で解説。新しい生活様式にともなう、新しい介護の方法も提案します。

表紙の写真

岐阜
県

和紙屋さんの手しごと
干支迎春飾り

美濃和紙



石川紙業株式会社(岐阜県美濃市吉川町)
<https://www.ishikawa-shigyo.com>

美濃市では、「美濃紙」という和紙が、何百年も昔から今にいたるまで、作り続けられています。美濃の国では、紙の原料となる「楮」の質がとても良く、また、たくさん採れました。一番盛んに紙が作られていたころは、美濃市周辺でも、約五千戸の紙すきの家があったといえます。世界からも高い評価を得ている「本美濃紙」の技術は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、国宝級の古文書や絵画の修繕に使用されるほどです。
老舗和紙屋の技術をいかして作られた可愛いお手玉は、今年の干支の「丑」をモチーフにした幸福をよぶ新春の縁起物です。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めることが大切な年と言われています。子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期で、結果につながる道をコツコツと作っていく基礎を積み上げていく年とされています。

ひろば



お茶してます
(埼玉県／春よ来いさん)



僕は寝ることに全集中！
(埼玉県／トレランさん)



モルモット流の挨拶
これをする和好物のニンジンがもらえます。
(東京都／M&M)



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 だ よ り (本部主催会議の状況)

健康保持増進等対策研究会

開 催 日 令和2年11月11日(水)
開催方法 オンライン会議

編 集 後 記

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。今年は日の並びもあって、年末年始のお休みが短いように感じておりましたが、珍しく体調不良であったという間の（文字どおり）寝正月を過ごし、気が付いたら出勤しておりました。休みが始まった途端寝込み、休みが終わった途端回復するという自分の身体が健気すぎて、もう少しわがままでもいいのにね、と思いながらありがたく働いております。健康第一。