

# 地方 共済

Winter 2023

314

<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

- 5 任意継続組合員制度について
- 6 老齢厚生年金等について
- 8 退職後の組合員貸付について
- 9 医療費のお知らせについて

40歳以上の組合員の皆様へ

- 10 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!
- 11 マイナンバーカードが  
健康保険証として利用できます!

- 12 地方共済クリニック  
寒い冬にはからだほぐし

知って納得情報掲示板  
「表紙の写真」和歌山県 幸福うさぎ御くじ

- 13 「旅の宿」からご案内  
ホテル プラザ菜の花 (千葉県千葉市)  
アイリス愛知 (愛知県名古屋市)  
瑞宝園 (兵庫県神戸市)

- 16 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

明けましておめでとうございます。

令和5年の新春を迎えるに当たり、組合員と年金受給者の皆様、そしてその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、日頃から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、少子高齢化が進展する中で、人生100年時代の到来を見据え、全ての世代で安心できる全世代型社会保障を構築するため、子ども・子育て支援の充実をはじめ各般の制度の見直しを進めることとしています。また、「全国どこでも誰もが便利で快適に暮らせる社会」を目指して、デジタル田園都市国家構想を進めることとしており、その一環としてマイナンバーカードの健康保険証としての利用を促進しているところです。

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当組合の責務を引き続き全うしていくために、全力を尽くしてまいります。

当組合における短期給付事業については、新型コロナウイルス感染症の発生動向、令和4年10からの短時間勤務職員の加入、団塊の世代の後期高齢者への移行等の影響を考慮しますと、厳しい事業運営が予想されたため、令和4年度以降、短期経理財政にあっては、時限措置としていた短期給付財源率の引下げ措置を復元させていただきました。また、福祉事業については、短時間勤務職員の加入後においても均衡適用及び相互扶助の観点から福祉事業の適切な実施を図り、健康増進及び疾病予防の取組の水準を維持することが必要であり、これに伴い財源不足が見込まれたため、令和4年度以降、保健経理財政にあっては、福祉事業財源率を引き上げさせていただきました。

これらの財源率の変更に当たりましては、組合員の皆様をはじめ関係各位にご理解とご協力をいただきまして、厚く御礼申し上げます。引き続き、令和6年度以降のこれらの財源率について、今後の財政状況等を勘案し、改めて検討してまいります。

マイナンバー制度への対応については、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しているところです。なお、マイナンバーカード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ていますが、この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。当組合でも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していただき、健康保険証としてもご活用ください。

年金制度については、令和4年4月から在職中の年金受給の在り方が見直されるとともに年金受給開始時期の選択肢が拡大されるなど、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うなるのか」、「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ので、是非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依然として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、引き続き感染拡大防止策を講じるとともに、物価高・円安への対応をはじめ各般の経済対策に取り組んでいるところです。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。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 大沢 博

令和5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61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両立させ、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。

昨年は、令和2年に成立しました「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」に盛り込まれた制度改正の主要部分が施行された年でした。

昨年4月1日からは、高齢期の就労の拡大等を踏まえ、年金受給権者が自身の就労状況等に合わせて年金受給の開始時期を選択できるよう、公的年金等の受給開始時期の選択肢が拡大されました。また、高齢者の就労を促進するため、60歳以降も厚生年金に加入して働き、一定以上の収入がある年金受給者に係る支給停止措置を緩和する在職老齢年金制度の見直し等も施行されております。そして、昨年10月1日からは、被用者保険の更なる適用拡大にあわせて、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ことといたしました。

各共済組合の皆様方におかれましては、これらの年金制度の改正や地共済制度の適用拡大等の施行に向けて年金業務などの標準システムの改修などに精力的に取り組んでいただきました。引き

続き制度の円滑な運用が図られるよう、ご協力をお願い申し上げます。

また、マイナンバーカードについては、令和4年度末までに、ほぼ全国民に行き渡ることを目指して政府と地方公共団体が連携して普及促進に取り組んでいるところであり、共済組合の皆様方にもご協力いただきました。現在、政府としてマイナンバーカードと健康保険証との一体化を進めていますが、特定健診情報や薬剤情報などを医師等と共有することにより、良質な医療サービスを受けることができるなどのメリットを早期に実現するために令和6年秋に保険証の廃止を目指すこととしています。引き続き、地共済組合員に対して、マイナンバーカードの健康保険証利用のメリットを改めて周知するなど、なお一層の普及促進にご協力下さいませようお願いいたします。また、併せて令和6年秋に向けて、マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込みも円滑に進むようご協力をお願いいたします。

現在、全世代型社会保障構築会議においては、こども・子育て支援の充実のための「出産育児一時金の大幅な増額」、働き方に中立な社会保障制度等の構築のための「勤労者皆保険の実現に向けた取組」及び負担能力に応じて全ての世代で増加する医療費を公平に支え合うための「後期高齢者医療制度の保険料負担の在り方の見直し」などについて議論が行われています。また、昨年10月からは、社会保障審議会年金部会において、令和6年の財政検証及び次期年金制度改革に向けて議論が始まっています。各共済組合の皆様方におかれましては、こうした議論の動向を注視しつつ、制度の運営に当たっていただきますようお願いいたします。

地共済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、なお一層のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年の皆様方のご健勝とご発展を心からお祈り申し上げまして、新年の挨拶といたします。

地方職員共済組合運営審議会会長

## 佐竹 敬久

明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は、「第8波」が到来し、更に、この冬は季節性インフルエンザとの同時流行が懸念されております。

これからの時期は、会食の機会が多くなるほか、受験シーズンが本格化するなど、人の往来が活発になりますので、組合員の皆様には改めてマスクの着用や手洗い、換気等の基本的な感染対策を徹底していただくとともに、速やかなワクチン接種をお願いいたします。

最近の社会保障制度を巡る動きでは、年金・介護・医療制度の改正により、高齢者の負担を引き上げようとする議論が始まりました。

今後3年間で団塊の世代が後期高齢者となる中で、政府は、全ての世代で医療・介護費を公平に支え合う仕組みを強化するなど、全世代型社会保障構築会議において、今後の改革の方向性を示すこととしております。

このような見直しは、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いく必要があると考えております。

また、本年は、「第二期データヘルス計画」の最終年度を迎えることから、これまでの取組による成果と課題を整理して最終評価を行うとともに、その評価を踏まえた「第三期データヘルス計画」の策定が控えております。

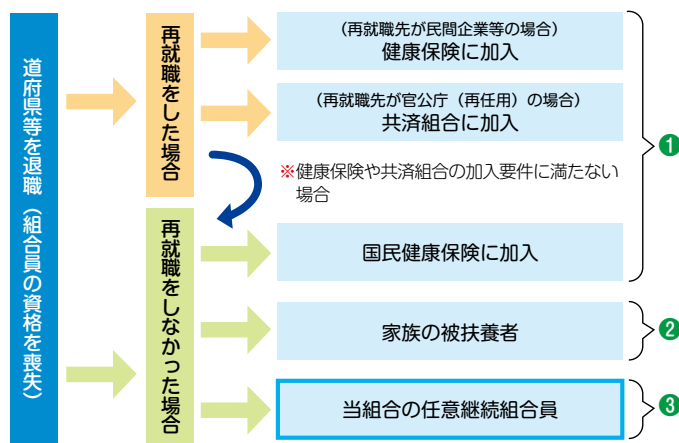
さらに、昨年10月からは、短時間勤務職員に対する地方公務員共済制度の適用範囲が拡大されましたが、各事業への影響は、来年度には平準化されることとなりますので、組合員に対する短期給付事業及び福祉事業が適切に行われることが必要と考えます。

今年も新たな気持ちで、事業の充実発展に邁進してまいりますので、組合員の皆様からの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し、新年の挨拶といたします。

# 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

我が国は国民皆保険制度によってすべての人が公的な医療保険に加入することとされており、組合員の皆様についても、退職した場合には、下の図のとおり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、掛金を納付する必要があります。

※ 短期給付の中には、傷病手当金など任意継続組合員は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となります。

- 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4年9月30日における平均標準報酬の月額（令和5年1月下旬に当共済組合のホームページに掲載される予定です。）

※ 令和5年度の掛金率は今年度と同じ88.16/1,000となります。

#### 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。

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4年度中に60歳になられる方（昭和37年4月2日から昭和38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

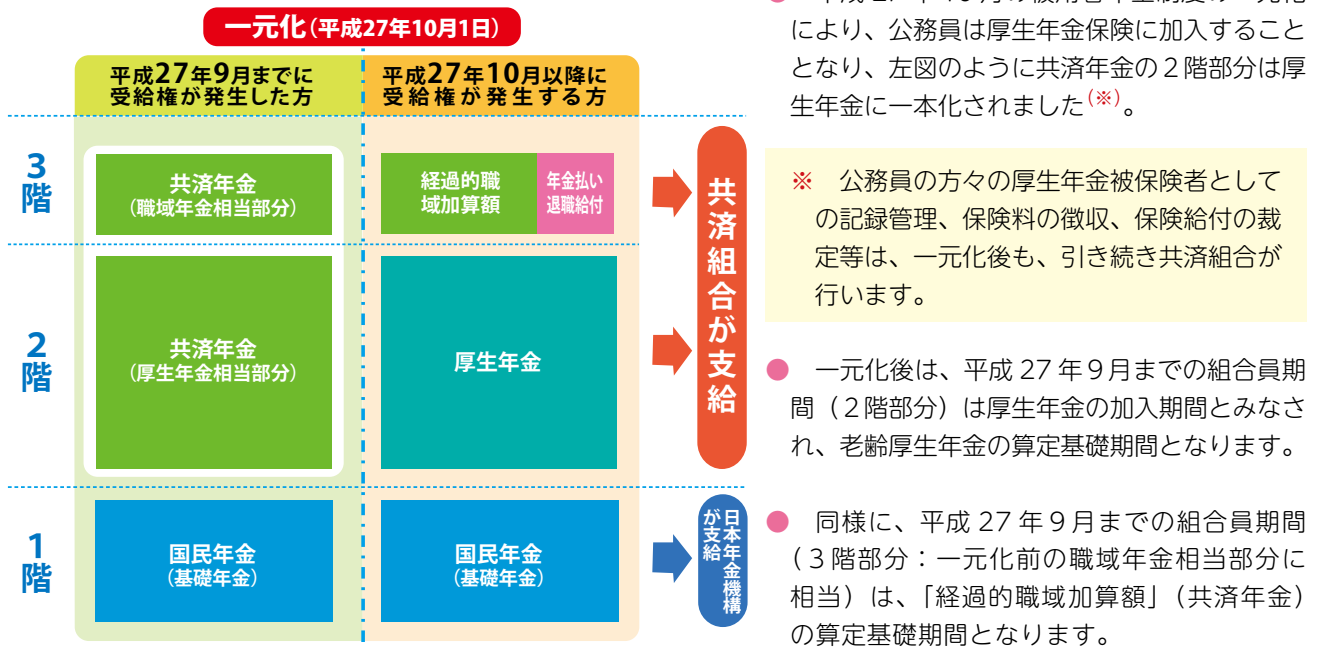
老齢給付の受給権は、「支給開始年齢」に到達した日に発生し、その支給は受給権が発生した月の翌月分から始まります。

※ 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。

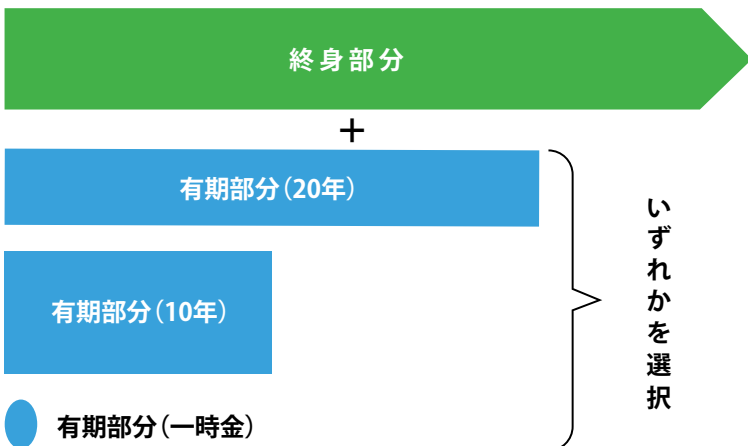
## 2 年金の支給開始年齢

昭和37年4月2日から昭和38年4月1日までに生まれた方の老齢給付（老齢基礎年金、老齢厚生年金、経過的職域加算額（共済年金）及び年金払い退職給付）の支給開始年齢は、65歳（令和9年度）です。

## 3 年金制度の体系



※ 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。



- 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、「終身部分」と「有期部分」とに分けて支給されます。有期部分については、受取方法を20年間、10年間、一時金(※)の3つから選択することとなります。

※ 一時金としての受取を選択される場合は、道府県からの退職手当等の源泉徴収票が必要になる場合がありますので、必ず保管しておいてください。

#### 4 退職後に住所等を変更した場合

老齢厚生年金等の請求書の送付に必要なため、退職後に住所や氏名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

65歳になられるおおむね1～2か月前に、当共済組合支部又は日本年金機構等から老齢厚生年金及び老齢基礎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、速やかに送付元の実施機関にご提出ください。誕生日前は請求書を受付できません。(この請求書は、経過職域加算額(共済年金)の請求書を兼ねています。)また、年金払い退職給付の請求書は、当共済組合から送付いたします。

##### ●裁定後の「年金証書」等の送付

各種年金の裁定後、「年金証書」及び「年金決定通知書」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 年金の繰上げ支給及び繰下げ支給

老齢基礎年金、老齢厚生年金、経過職域加算額(共済年金)及び年金払い退職給付の支給開始年齢は65歳ですが、60歳からの繰上げ支給(一定割合を減額)、75歳までの繰下げ支給(一定割合を加算)の制度があります。

#### 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、所得税法上の区分では「雑所得」となっており、年金額が一定額以上の方は、年金を支給する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あたっては、「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

公務員又は民間企業等に勤務し、厚生年金保険に加入された場合、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となる場合があります。

#### 9 併給調整

##### ●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)をすべて受給することはできません。原則、いずれか一方の年金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することが可能です。

#### 10 各種届出等

##### ●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ご連絡ください。

##### ●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の「年金ガイド」(<https://www.chikyosai.or.jp/guide/index.html>)をご覧ください。



# 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。

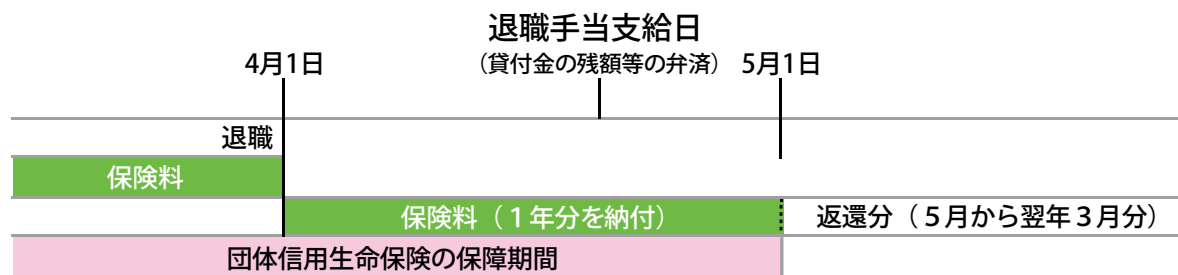
そのため、現在、共済組合から貸付けを受けている組合員の方が退職した場合は、退職後に支払われる退職手当から貸付金の残額及び利息を一括して控除する方法により、弁済していただくことになります。

## 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 任期の定めのある職員・任意継続組合員に係る貸付け

退職後、再任用制度等により採用された職員の方は、次の表のとおり貸付けを受けることができます。

【再任用職員等に係る貸付け（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、再任用職員等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、再任用職員等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。



# 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 組合員及び被扶養者の皆様に医療機関等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	<p>今回送付した「医療費のお知らせ」は、令和3年11月から令和4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。</p> <p>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。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"><p>★「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4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</p></div> <p>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、<b>必ず領収書等の証拠書類を保管</b>してください。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 「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</li><li>● 「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</li></ul>
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	<p>「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。</p> <p>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かで計算しても差し支えないこととされています。</p>



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。

# 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！

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

### お願い 被扶養者がいらっしゃる方へ

特定健康診査の受診率は令和5年度までに90%以上の達成を目標としていますが……

当共済組合の被扶養者の受診率は53.1%（令和3年度実績）です。

40歳以上の被扶養者の方で、

**パート先や自治体での健診、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！

# マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます!

※利用できる医療機関・薬局については、下記をご覧ください。  
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



## よくある質問にお答えします



マイナンバーを見られるのが不安です

医療機関や薬局の窓口職員が、マイナンバーを取り扱うことはありません。もし見られたとしても、他人があなたのマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。



マイナンバーカードを持ち歩いて大丈夫なの?

健康保険証として使えるようになって、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入ることはありません。落としたり、失くしたりした場合は、下記フリーダイヤルで24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。



どこで利用できるの?

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局は、右のステッカーやポスターが目印です! 利用できる医療機関・薬局は、順次増えていきます。



ステッカー



厚生労働省のホームページでも  
利用できる医療機関・薬局をご案内しています。



ポスター



## マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

マイ ナン バ ー

# 0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30~20:00  
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による  
マイナンバーカードの  
一時利用停止については  
**24時間365日  
受付!**



▼一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

マイナンバーカード等

050-3818-1250

その他のお問合せ

050-3816-9405

▼英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について

Inquiries about My Number System

0120-0178-26

マイナンバーカード等

Inquiries about My Number Card etc.

0120-0178-27

マイナンバーカードの  
↓申請方法はこちら↓



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

# 地方共済ク**リ**ニツク

寒い冬には  
からだほぐし

TRAINING

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラクセスに効果的です。

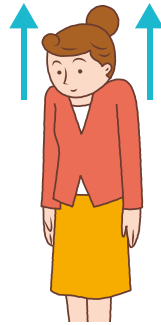
仕事や家事の合間などでストレッチングを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的にすすめることができるでしょう。

● 無理せず、体調に合わせて実施しましょう。



## 肩ほぐし

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落と



## ストレッチングのポイント

- ① はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ② 呼吸は止めずに自然に行う
- ③ 10～30秒間伸ばし続ける
- ④ 痛みを感じるところまで伸ばさない（無理はしない）
- ⑤ 伸ばしている部位に意識
- ⑥ 笑顔で行う



## 背中ほぐし

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



## 腰ほぐし

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



## 上半身ほぐし

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



## 首ほぐし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす

※ 厚生労働省「こころの健康気づきのヒント集（中央労働災害防止協会）」をもとに作成

## 情報掲示板

### 表紙の写真

知って納得

和歌山県

悠久の和歌の浦と神々の霊験  
玉津島神社

幸福うさぎ御くじ



玉津島神社

<https://tamatsushimajinja.jp/>

玉津島神社の授与品「幸福うさぎ御くじ」は、かわいいうさぎの人形の中におみくじが入っています。



和歌山県の玉津島一帯は、またの名を玉出島ともいわれ、いにしえの島山が恰も玉のように海中に点在していたと想像され、かの山部赤人の長歌に、「神代より然ぞ尊き玉津島山」と詠まれ、風光明媚な神のおわすところとして崇められてきました。

玉津島神社は、うさぎ年の卯の月に息長足姫尊（おきながたらしひめのみこと）がまつられたとされていることにちなんで、「うさぎ」ゆかりの神社として知られています。

うさぎと深い縁で結ばれた玉津島神社の神紋や授与品の数々には、可愛らしいうさぎの姿を見ることができます。



水仙まつり

江月水仙ロード・をくづれ水仙郷

期間：2022年12月10日(土)～2023年2月5日(日)

H P : <https://www.town.kyonan.chiba.jp>



道の駅とみうら枇杷倶楽部 いちご狩り

期間：1月～4月

H P : <https://www.biwakurabu.jp/info>



マザー牧場 菜の花

鑑賞期間：2月中旬～4月中旬

H P : <https://www.motherfarm.co.jp>



※写真は過去のものです。

東京ドイツ村ウィンターイルミネーション

Fun! 一光る笑顔に福来たる一

期間：2022年10月28日(金)～2023年3月19日(日)

H P : <https://t-doitsumura.co.jp>

プラザ菜の花は、ホテルから徒歩数分に駅があり、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、いちご狩りを楽しめます。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。

●千葉県公式観光情報サイト「まるごとe! ちば」ではグルメ情報や旬の見どころなどを発信しています。詳しくは「まるごとちば」で検索。

●「あなたの LOVE ちば教えてキャンペーン」サイトでは観光客や地元の方がオススメするフォトジェニックなスポットやグルメの情報を掲載しています。千葉の旅のヒントが満載! さらに観光施設や飲食店で割引などがうけられるラブちば優待サービスも実施中。詳しくは「ラブちば」で検索。

※ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、イベントは変更、中止される場合がございます。

# ホテル プラザ菜の花

〒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



地方職員共済組合

## 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～



客室シングル



客室ツイン



特別小会議室



中会議室 (横)



大会議室 (菜の花)

◆ 宿泊は、シングルルーム (18㎡)、ツインルーム (23㎡) の広さがあり、ゆったりとお寛ぎいただけます。

◆ 会議室はさまざまなスタイル、ニーズにお応えできます。また、Wi-Fi環境が整っておりますので Web 会議等もスムーズに行えます。

◆ 安全・安心の取り組みとして、手指の消毒・検温のお願い、スタッフのマスク着用などを実施しており、ご要望に応じてアクリル板の設置や体温計の貸出等も行っております。

◆ 会議中のお食事につきましては外注にて対応しております。

※ 宴会、レストランは休業しております。

※ (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。

詳しくはホームページをご参照ください。



会議弁当例

新登場  
黒毛和牛  
折詰 **すき焼弁当**  
税込 1,836円 (肉増量)税込 2,484円

新登場  
黒毛和牛  
折詰 **一段すき焼弁当**  
税込 1,836円 (肉増量)税込 2,484円



### 名古屋城

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

名古屋市のシンボル。徳川家康が義直（九男）のために築城。屋根には黄金の鯉を頂き、要塞として機能も兼ね備えた、城郭としては国宝第一号に指定された名城です。2018年には本丸御殿の復元工事も完了。欄間や飾金具、障壁画などに、受け継いできた名工たちの卓越した技と叡智の数々が隅々にまで見受けられます。名古屋を代表する観光名所です。

◎名古屋市中区 当館より徒歩で約 15 分



写真：愛・地球博記念公園（モリコロパーク）  
愛知県の公式観光ガイド「AichiNow」フォトギャラリー



### 愛・地球博記念公園／ジブリパーク

<https://www.aichi-koen.com/moricoro/>

<https://ghibli-park.jp/>

メディア等で話題となっている、スタジオジブリの世界を表現した公園施設「ジブリパーク」が愛・地球博記念公園内に誕生しました。パーク内にはスタジオジブリの名作の世界を表現した5つのエリアが誕生し、まるで映画の主人公になったような気分で作品の世界を体感できます。ジブリファンの方は必見の施設です。

◎愛知県長久手市

当館より地下鉄及び東部丘陵線「リニモ」で約 60 分

名古屋市公式観光情報「名古屋コンシェルジュ」▶ <https://www.nagoya-info.jp/>



# 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)

<https://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

## ◆◆アイリス愛知のおすすめ宿泊プラン・おすすめ料理◆◆

アイリス愛知では、お申し込みの時期やご宿泊の曜日などに応じて、お得な宿泊プランをご用意しております。

### ●ご宿泊

#### 【早割 30 プラン】ご宿泊の 30 日前までのご予約

シングル 5,500 円 (税込) ツイン 8,400 円 (税込)

#### 【直前割プラン】ご宿泊の 3 日前からのご予約

シングル 5,700 円 (税込) ツイン 9,000 円 (税込)

#### 【マンデープラン】月曜日だけのお得プラン

シングル 5,100 円 (税込) ツイン 8,700 円 (税込)

#### 【日・祝プラン】日曜・祝日だけのお得プラン

シングル 4,600 円 (税込) ツイン 8,200 円 (税込)

※上記はいずれも素泊りの組合員価格となります。ご宿泊の方の朝食は通常お一人様 1,000 円のところ 500 円でご利用いただけます。

※シングル、ツインのほか和室、和洋特別室、コネクティングルームもあります。

※各プランは適用除外日がございます。



アイリス愛知特製の折詰弁当付き宿泊プランや7連泊以上のロングステイ宿泊プランなど、ニーズに合わせたさまざまなプランもご用意しております。

和風弁当



洋風弁当



ぜひアイリス愛知にお泊りいただき、今全国的に注目の街「名古屋」を満喫されてはいかがでしょうか。ご予約をお待ち申し上げております。

◆12階の和食「銀河」では、尾張名古屋の名物「なごやめし」を始め、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たメニューを取り揃えております。

◆17時～19時の間はハッピータイムとして、生ビール、日本酒（1合）、ハイボール、梅酒を1杯250円でご提供しております。\*金曜日を除く。

ご宿泊のお客様限定のうれしい特典もございます。当館にご宿泊の際は、ぜひご利用ください。

※ 詳しくは、アイリス愛知までお問い合わせください。



12 階和食「銀河」

### ご宿泊者の方 限定特典

★生ビールまたはソフトドリンクを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

### 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(令和5年)は1月22日(日)・27日(金)～29日(日)の開催です。

【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)



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

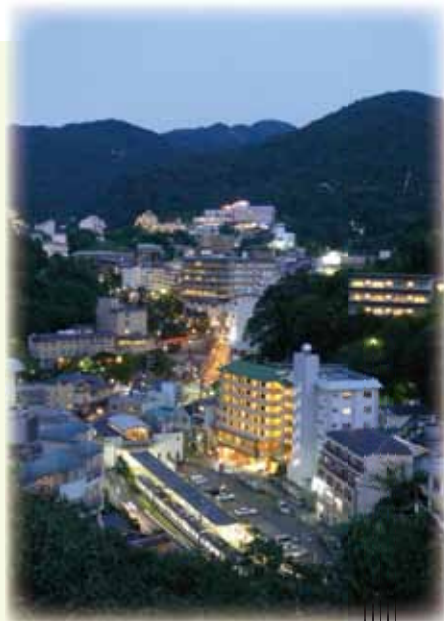
有馬温泉観光協会 HP ▶ <https://www.arima-onsen.com>

南京町商店街振興組合 HP ▶ <https://www.nankinmachi.or.jp>



## 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口 IC 又は西宮山南 IC から約 10 分  
中国自動車道西宮北 IC から約 15 分

## 瑞宝園 ★ 冬のご宿泊プラン

### ◆ 期間

令和 4 年 12 月 1 日～令和 5 年 1 月 31 日

### ◆ 会席料理

〔瑞宝会席〕

金額：19,000 円 (税サ込)

〔太閤会席〕

金額：16,500 円 (税サ込)

〔六甲会席〕

金額：14,000 円 (税サ込)

### ◆ 神戸牛すき焼き

金額：17,500 円 (税サ込) ※2名様より



〔瑞宝会席〕のイメージです。

### ◆ 神戸牛しゃぶしゃぶ、ぼたん鍋

金額：16,500 円 (税サ込)  
※2名様より



〔神戸牛しゃぶしゃぶ〕のイメージです。

### ※ 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 1,000 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。
- 当園は「ひょうごを旅しようキャンペーン(全国旅行支援)」に参画しています。

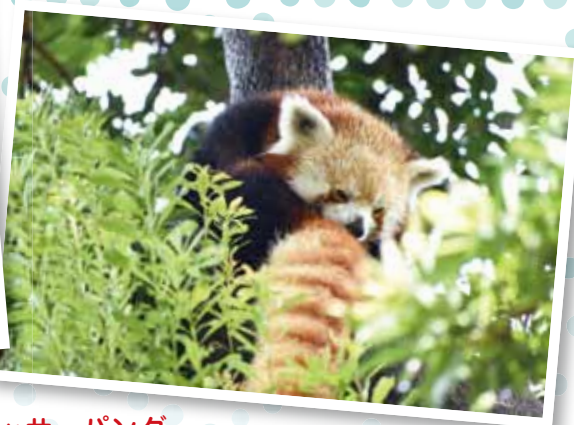
阪神・淡路大震災からの復興支援に尽力されている 高石ともやさんを招いて  
「1.17 ロビーコンサート」を令和5年1月17日に開催します。

# ひ ら ば



## 雪の日の神社

良い一年が送れますように！  
(埼玉県／PP兄弟さん)



## 眠たそうなレッサーパンダ

日向でのんびりお休み中！  
(静岡県／ピーナッツさん)



## 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ください。

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4年10月13日(木)～14日(金)  
開催方法 オンライン・対面併用開催(ホテル ルポール麹町)

### 短期給付事務等研究会

開催日 令和4年10月28日(金)  
開催方法 オンライン・対面併用開催(ホテル ルポール麹町)

### 宿泊施設経営健全化推進会議

開催日 令和4年11月2日(水)  
開催方法 オンライン会議

## 編 集 後 記

明けましておめでとうございます。  
組合員並びにご家族の皆様におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、今年は卯年です。一説によると、卯年は「飛躍」や「向上」の年だと言われています。新型コロナウイルス感染症は、依然として私たちの生活に大きな影響を及ぼしていますが、新たな一年がこれまでの数年間から大きく飛躍し、私たちの生活が向上する年となるよう願うばかりです。

最後に、本号では、総務省の大沢公務員部長、運営審議会会長である佐竹秋田県知事から新年の玉稿を賜り、新年号の紙面を飾ることができました。厚く御礼申し上げます。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。(Y.M)