

地方 共済

のごみ人形 むつごろ鈴（佐賀県）

Summer 2026

328

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



- 2 | 令和7年度 決算の概要
- 5 | 令和7年度長期給付に係る
各積立金の運用実績について
- 6 | 給付算定基礎額残高通知書について
- 7 | 高額療養費制度の見直しについて
- 8 | 共済組合で備える"もしも"!
入院医療費支援制度をご存知ですか?
- 9 | 使ってメリット実感! マイナ保険証
～医療機関を頻繁に受診されている方・
複数のお薬を服用されている方へ～
- 10 | 医療機関等での正しい受診にご協力ください
- 13 | 宿泊施設の年末年始営業案内

- 11 | Q&A
「共済組合の貸付制度をご存じですか?」
- 12 | 地方共済クリニック
暑熱順化で夏の暑さに
負けない準備を!
知って納得情報掲示板
「表紙の写真」 佐賀県 のごみ人形
- 14 | 「旅の宿」 からご案内
エスポワールいわて（岩手県盛岡市）
清温荘（岩手県盛岡市）
あこや会館（山形県山形市）
ニューみくら（栃木県宇都宮市）
サンヒルズ三河湾（愛知県蒲郡市）
- 19 | ひろば・本部だより・編集後記



地方職員共済組合

令和7年度 決算の概要

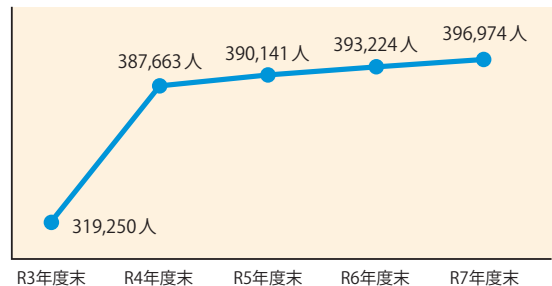
令和7年度の決算の概要などについて説明します。

組合員数

令和7年度末 組合員数 396,974人

令和7年度末の組合員数は、前年度末より
3,750人（1.0%）増加しています。

組合員数の推移



短期給付事業

全支部で実施

医療給付等の決定・支払い

法定給付：医療費、休業給付、災害給付等
附加給付：家族療養費附加金等

高齢者医療制度への支援金等の納付

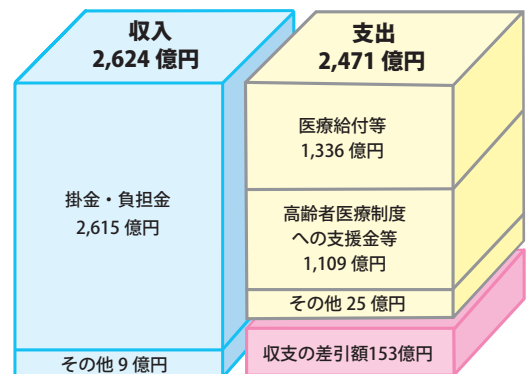
前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、
介護給付費納付金等

掛金及び負担金の増加により、令和7年度は153億円の黒字
となりました。

その結果、令和7年度末の剰余金は876億円となりました。

今後、高齢者医療制度への支援金等の増加が見込まれることか
ら、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。

収支の状況



長期給付事業

全支部で実施

厚生年金保険経理

厚生年金保険給付の決定・支払い

老齢厚生年金、退職（共済）年金、障害厚生年金、
障害（共済）年金、遺族厚生年金、遺族（共済）年金等

厚生年金拠出金の納付

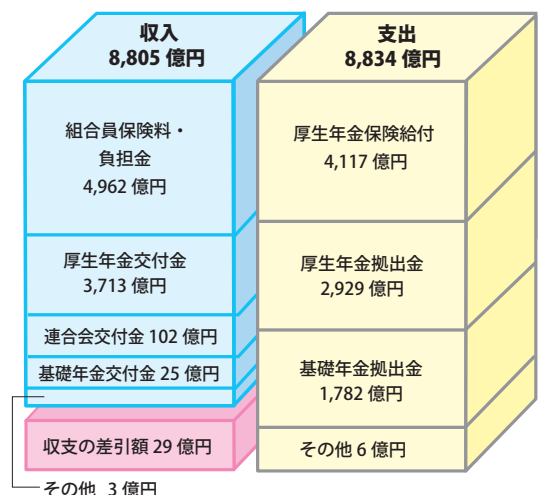
厚生年金保険給付に要する費用

基礎年金拠出金の納付

厚生年金保険給付の増加等により、厚生年金保険給付組合積立
金が29億円減少しました。

その結果、令和7年度末の当該積立金は、1,036億円となりま
した。

収支の状況



退職等年金経理

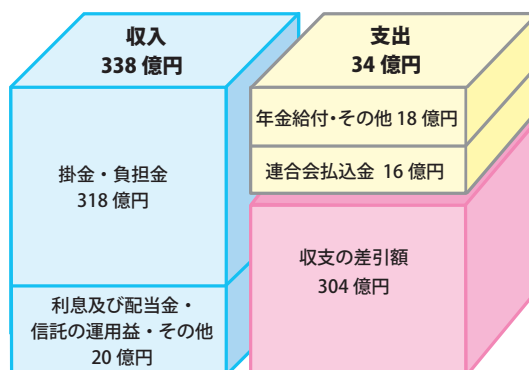
■年金払い退職給付の決定・支払い

終身退職年金、有期退職年金等

制度発足から間もないため給付額も少ないことから、退職等年金給付組合積立金が304億円増加しました。

その結果、令和7年度末の当該積立金は、3,026億円となりました。

収支の状況



経過的長期経理

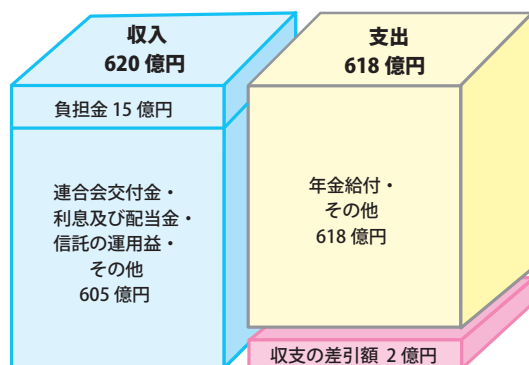
■経過的長期給付の決定・支払い

退職(共済)年金、障害(共済)年金、遺族(共済)年金等

掛金収入がなく負担金収入も少ないことから連合会交付金を受けて給付を行っています。経過的長期給付組合積立金が2億円増加しました。

その結果、令和7年度末の当該積立金は、23億円となりました。

収支の状況



保健事業

全支部で実施

■保健事業

(人間ドック・生活習慣病等健康診査等)

49億1千4百万円(対前年+1億3千2百万円)

■特定健康診査等事業

(特定健康診査・特定保健指導)

7億7千6百万円(対前年+7千1百万円)

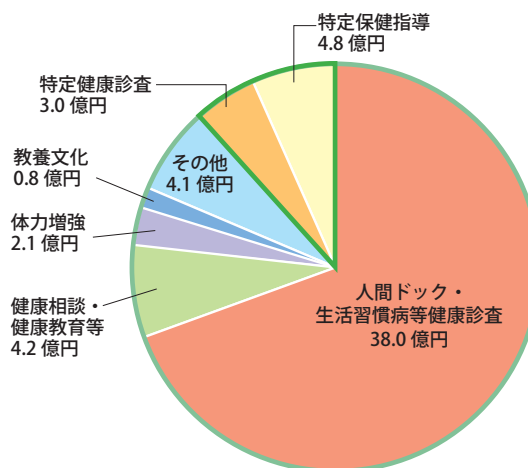
■保育所事業

6千3百万円(対前年+2百万円)

■入院医療費支援制度事業

1千2百万円(対前年+1百万円)

保健事業等の事業費の内訳



貸付事業

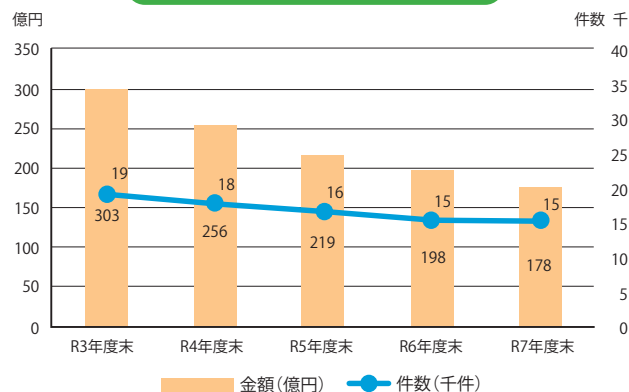
全支部で実施

■貸付けの種類 普通・住宅・災害・特別等

■貸付件数 1万5千件（対前年▲6百件）

■貸付残高 178億1千7百万円
（対前年▲19億8千万円）

貸付件数及び貸付金残高の推移



医療事業

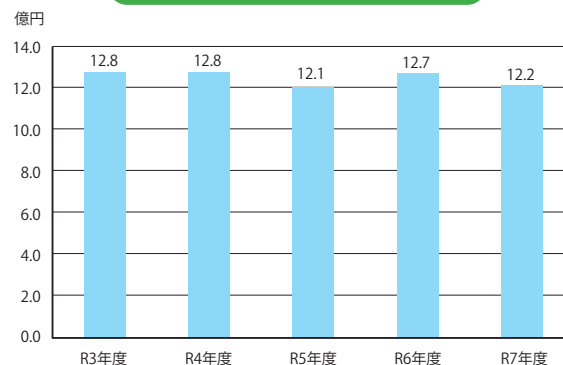
18施設で実施

■診療科目 内科・歯科等

■利用件数 5万5千件（対前年▲1千件）

■患者収入 12億1千6百万円
（対前年▲5千8百万円）

患者収入の推移



宿泊事業

12施設で実施

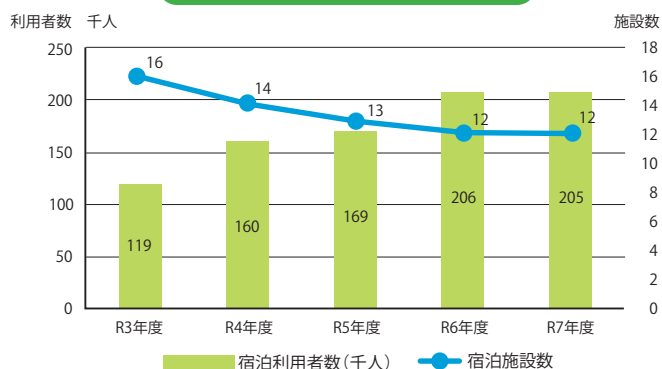
■施設の利用状況

宿泊 20万5千人（対前年▲1千人）

会議 18万2千人（対前年▲6千人）

会食 14万3千人（対前年+7千人）

施設数及び宿泊利用者数の推移



物資事業

7支部で実施

■事業内容 物品の販売、食堂の経営等

■年間売上高 4億8千8百万円
（対前年▲6億2千5百万円）

貯金事業

5支部で実施

■貯金の種類 普通・積立・定期

■貯金件数 2万1千〇（対前年▲1千〇）

■貯金額 1,152億1千7百万円
（対前年▲72億6千8百万円）

◆ 決算の詳細については、地方職員共済組合のホームページ（<https://www.chikyosai.or.jp>）をご覧ください。

令和7年度長期給付に係る各積立金の運用実績について

● 資産の状況

令和7年度の長期給付に係る各積立金の資産の状況は、次のとおりとなりました。

	厚生年金保険給付組合積立金		退職等年金給付組合積立金		経過的長期給付組合積立金	
	時価	構成割合	簿価	構成割合	時価	構成割合
国内債券計	1,036億円	100.0%	3,026億円	100.0%	23億円	100.0%
国内債券	—	—	2,904億円	96.0%	—	—
不動産	—	—	5億円	0.2%	—	—
貸付金	—	—	55億円	1.8%	—	—
短期資産	1,036億円	100.0%	62億円	2.0%	23億円	100.0%

※ 厚生年金保険給付組合積立金及び経過的長期給付組合積立金は時価、退職等年金給付組合積立金は満期まで持ち切る運用を行うため簿価を記載しています。

● 運用利回り及び運用収入額の状況

令和7年度の長期給付に係る各積立金の収益率及び収益額は、次のとおりとなりました。

	厚生年金保険給付組合積立金	退職等年金給付組合積立金	経過的長期給付組合積立金
収益率	0.32%	0.71%	0.23%
収益額	288百万円	2,048百万円	4百万円

※ 厚生年金保険給付組合積立金及び経過的長期給付組合積立金は時間加重収益率及び総合収益額（時価ベースの利回り）、退職等年金給付組合積立金は実現収益率及び実現収益額（簿価ベースの利回り）で記載しています。

● ESG債の購入

当組合は、年金積立金の運用を行っています。「積立金の管理及び運用に係る基本的な方針」に基づき、退職等年金給付組合積立金を活用して、令和7年度は次のとおりの ESG債 を購入しています

※ ESG債…環境（Environment）、社会（Social）、企業統治（Governance）に関連する事業の資金を調達する債券

銘柄	購入日	購入額	表面利率	償還期間
長野県令和7年度第3回公募公債（グリーン）	令和7年10月24日	1億円	1.772%	10年

◆ 各積立金の詳細な運用報告書については、地方職員共済組合のホームページ（<https://www.chikyosai.or.jp>）をご覧ください。

給付算定基礎額残高通知書について

給付算定基礎額残高通知書は、年金払い退職給付の給付算定基礎額残高等に関する情報をお知らせするために、毎年6月末にハガキでお送りしているものです。

給付算定基礎額残高通知書									
対象年度（ 7 年 4 月 ～ 8 年 3 月 ）									
共済 太郎 様 （ 85941234567891 ） 単位円									
（入金）期月	① 標準報酬月額	② 付与額	③ 利息	④ 給付算定基礎額残高					
前年度末				7 7 8 5 8					
4 月	3 8 0 0 0 0	5 7 0 0	1 6 9	7 8 4 4 5 3					
5 月	3 8 0 0 0 0	5 7 0 0	1 7 0	7 9 0 3 2 3					
6 月	1 1 9 2 0 0 0	1 7 8 8 0	1 7 4	8 0 8 3 7 7					
7 月	3 8 0 0 0 0	5 7 0 0	1 7 6	8 1 4 2 5 3					
8 月	3 8 0 0 0 0	5 7 0 0	1 7 7	8 2 0 1 3 0					
9 月	3 8 0 0 0 0	5 7 0 0	1 7 8	8 2 6 0 0 8					
10 月	3 8 0 0 0 0	5 7 0 0	3 3 8	8 3 2 0 4 6					
11 月	3 8 0 0 0 0	5 7 0 0	3 4 1	8 3 8 0 8 7					
12 月	1 2 3 1 0 0 0	1 8 4 6 5	3 4 8	8 5 6 9 0 0					
1 月	3 8 0 0 0 0	5 7 0 0	3 5 1	8 6 2 9 5 1					
2 月	3 8 0 0 0 0	5 7 0 0	3 5 3	8 6 9 0 0 4					
3 月	3 8 0 0 0 0	5 7 0 0	3 5 6	8 7 5 0 6 0					
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた標準期末手当等の額を含みます。									
区 分		給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額	終身退職年金算定基礎額					
⑥ 前 年 度 末		7 7 8 5 8 4							
⑦ 付 与 額 累 計		9 3 3 4 5							
⑧ 利 息 額 累 計		3 1 3 1							
⑨ 今 回 通 知		8 7 5 0 6 0							
⑩ 給付算定基礎額等合計		8 7 5 0 6 0							
⑪ 年 金 払 い 退 職 給 付 加 入 期 間				1 0 年 6 月					
⑫ 付 与 率		令和7 年 4 月 ～ 令和8 年 3 月		1.500 %					
		年 月 ～ 年 月							
⑬ 基 準 利 率（年率）		令和7 年 4 月 ～ 令和7 年 9 月		0.260 %					
		令和7 年 10 月 ～ 令和8 年 3 月		0.490 %					
作成日 令和8 年 6 月 8 日									

残高通知書で確認できる主な内容

- 1 年金払い退職給付分の掛金・負担金の払込み実績
- 2 直近1年間の被保険者期間に適用される付与率及び基準利率
- 3 被保険者期間の各月における付与額及び利息額等

「②付与額」と「③利息」は、毎月の標準報酬月額及び標準期末手当等の額を基に計算されます。表示されている標準報酬月額等に誤りがないかご確認ください。

「⑩給付算定基礎額等合計」の額の半分は終身退職年金、残りの半分は有期退職年金の年金額を計算するための基礎額となります。

残高通知書に係る各種お問い合わせは、ハガキおもて面に記載されている「問い合わせ先」をお願いします。

- 「地方職員共済組合マイナ手続きポータル」では、給付算定基礎額残高等を含む公務員共済期間に係る年金記録やねんきん定期便の内容が確認できますので是非ご利用ください。

地方職員共済組合のホームページ
⇒年金ガイド ⇒年金記録の電子交付
(マイナ手続きポータル)



- 「年金払い退職給付制度」のほか、年金制度全般については、こちらをご活用ください。

地方職員共済組合のホームページ
⇒年金情報の AI 自動検索
・ 回答サービス



料金後納郵便

親展

このようなハガキでお知らせしています。

給付算定基礎額残高通知書です

受取人の方がお住まいでない場合には、「郵配」「転居した」等を
※〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本郵政株式会社 東京郵便局

問い合わせ先・返戻先

支 部 名	地方職員共済組合 ●●県支部
郵便番号	102-8801
住 所	東京都千代田区平河町2-4-9
電 話 番 号	03-●●●●-●●●●
お問い合わせ時間	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く)

両面を、ゆづりとはがして、ご覧ください
(水に濡れている場合は、よく乾かしてからおはがしください。)

高額療養費制度の見直しについて

見直しの概要

将来にわたり我が国の医療保険制度を持続可能なものとしていくため、現役世代を中心に保険料負担の上昇を抑制しながら、全世代を通じて、医療保険制度に対する信頼や納得感を維持・向上させるため、令和8年8月1日から、高額療養費制度について次の見直しが行われます。

高額療養費の算定基準額の見直し

高額療養費制度は高額な医療費に伴う経済的負担を軽減する仕組みですが、医療の高度化・高額薬剤の保険適用等により、高額療養費が総医療費の倍の速さで伸びているため、算定基準額が見直されます。

※ 70歳以上の市町村民税非課税者の一部について、多数回該当の基準額が新設されます。

【基準額見直しの一例（70歳未満の方の場合）】

標準報酬の月額	見直し前	見直し後
28万円～50万円	80,100円 + (総医療費-267,000円) × 1%	85,800円 + (総医療費-286,000円) × 1%
53万円～79万円	167,400円 + (総医療費-558,000円) × 1%	179,100円 + (総医療費-597,000円) × 1%

高額療養費の年間上限の新設

一方で、特に毎月治療を受ける必要がある方の経済的負担に配慮するため、**1年単位での上限額（年間上限）**が新設されます。

※ 70歳以上の方に係る外来においては、従来の区分のほか、市町村民税非課税者の一部にも年間上限が導入されます。

【年間上限額の一例（70歳未満の場合）】

標準報酬の月額	年間上限額
28万円～50万円	530,000円（月額平均約44,200円）
53万円～79万円	1,110,000円（月額平均約92,500円）

※ 令和8年6月末時点での情報をもとに作成しております。
今後の政省令の公布により、内容が異なる場合があります。



共済組合で備える“もしも”！ 入院医療費支援制度等をご存知ですか？

01 POINT

"入院医療費支援制度"で入院時の自己負担部分は**補完**しましょう！

- ▶ 病気やケガで入院した場合、医療費が高額となる場合があります。
共済組合から医療給付（法定給付・一部負担金払戻金）が支払われますが
自己負担（自己負担限度額・その他費用等）は残ります。
入院医療費支援制度は病気やケガで入院した場合に保険金をお支払いします。

02 POINT

特定疾病は**"特定疾病支援プラスα"**で**治療費を準備**しましょう！

- ▶ 所定の悪性新生物（がん）と確定診断された場合、急性心筋梗塞・脳卒中で所定の状態（※）になった場合に特定疾病保険金をお支払いします。
加えて死亡・高度障害の場合は、死亡・高度障害保険金をお支払いします。※1
保険金受取は原則年金受取となり、2年間の治療費をご準備いただけます！※2
（※）「急性心筋梗塞」「脳卒中」の場合、「所定の状態」には「所定の手術を受けたとき」を含みます。

03 POINT

加入手続きは**"簡単"**です！

- ▶ **加入のご案内は9月上旬より順次、支部を通じてご案内予定**です。
申込締切日は10月上旬です。入院医療費支援制度に加え、特定疾病支援プラスαのご加入が可能ですのでぜひご検討ください！

支払事例 組合員が病気やケガで5日間入院した場合

▶ 入院医療費支援制度 2.5万円コースに加入の場合

入院支援保険金	+	入院初期費用保険金	+	見舞金※5 ※6	=	合計
入院月数 (入院日数30日※3) に応じて1月につき 2.5万円		入院日数にかかわらず 1回の入院につき※4 3万円		1日につき 1,000円 ×入院日数		6万円 が支払われます

35歳の組合員の場合



月額掛金 **574円**

うち損害保険部分 500円
うち生命保険部分 74円

45歳の組合員の場合



月額掛金 **613円**

うち損害保険部分 520円
うち生命保険部分 93円

55歳の組合員の場合



月額掛金 **957円**

うち損害保険部分 790円
うち生命保険部分 167円

※1 特定疾病保険金と死亡・高度障害保険金とは重複しては支払われません。 ※2 年金受取額についてはパンフレットをご参照ください。

※3 入院日数30日ごとに1月として計算し、30日未満の端日数は切り上げて1月とします。

※4 被保険者が入院支援保険金、入院初期費用保険金の支払事由に該当する入院を2回以上かつ、それぞれの入院の直接の原因となった傷害もしくは疾病が同一かまたは医学上重要な関係があるときは、1回の入院とみなします。ただし、最終の入院の退院日の翌日からその日を含めて180日経過後に開始した入院については、新たな入院とみなします。

※5 疾病入院給付特約（特約の型：I型、入院給付金の型：124日型）・災害入院給付特約（入院給付金の型：124日型）

※6 見舞金（疾病入院給付金、災害入院給付金）[生命保険]…入院日数に応じて基準給付金額の支払を行います。

● 年齢は保険年齢です。保険年齢は満年齢を基に、1年末満の端数について6ヵ月以下は切り捨て、6ヵ月超は切り上げた年齢をいいます。

（例）保険年齢40歳＝令和8年3月1日現在満39歳6ヵ月を超え満40歳6ヵ月まで。

● 入院医療費支援制度の掛金は概算です。また特定疾病支援プラスαの掛金はパンフレットをご参照いただくか、9月から配付をする個人案内資料にてご確認をお願いいたします。

● 「入院日数」は、暦の上での日単位として数えます。また、入院の有無は、入院基本料の支払いの有無などを参考にして判断します。

● 2.5万円コースは見舞金と入院初期費用保険金と入院支援保険金をセットしたものです。

● 見舞金と入院初期費用保険金と入院支援保険金ではお支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法、給付割合等が異なります。

● 特定疾病プラスαのご加入は入院医療費支援制度へのご加入が条件です。 ● 制度内容等詳細については9月上旬から案内するパンフレットをご一読ください。

【制度内容に関するお問い合わせ先】 明治安田生命保険相互会社 公法人第一部法人営業第一部 TEL：03-6259-0026（土日祝日を除く9：00～17：00）

使ってメリット実感！マイナ保険証



当組合の加入者で医療機関等を受診された方の約5人に4人がマイナ保険証を利用しています！



※2026年3月のレセプトのうち、マイナ保険証が利用された割合

メリット
1

より良い医療を受けることができます

医療機関・薬局を受診した際に、診療/薬剤の情報や特定健診等の結果の提供に同意すると、医師や薬剤師からご自身の情報に基づいた総合的な診断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。

メリット
2

窓口で限度額以上の支払いが不要になります（高額療養費制度）

高額な医療費が発生する場合でも、マイナンバーカードを健康保険証として使うことで、医療機関の窓口で高額な医療費を一時的に自己負担したり、書類申請手続きをする必要がなくなります。

自己負担限度額

※所得に応じて異なります



窓口負担（例：3割負担）

メリット
3

引越や結婚等の後に、健康保険証を新たに発行する必要がなくなります

転居等による健康保険証の切り替え更新が不要です。

※新しい保険者への加入の場合は手続きが必要です。

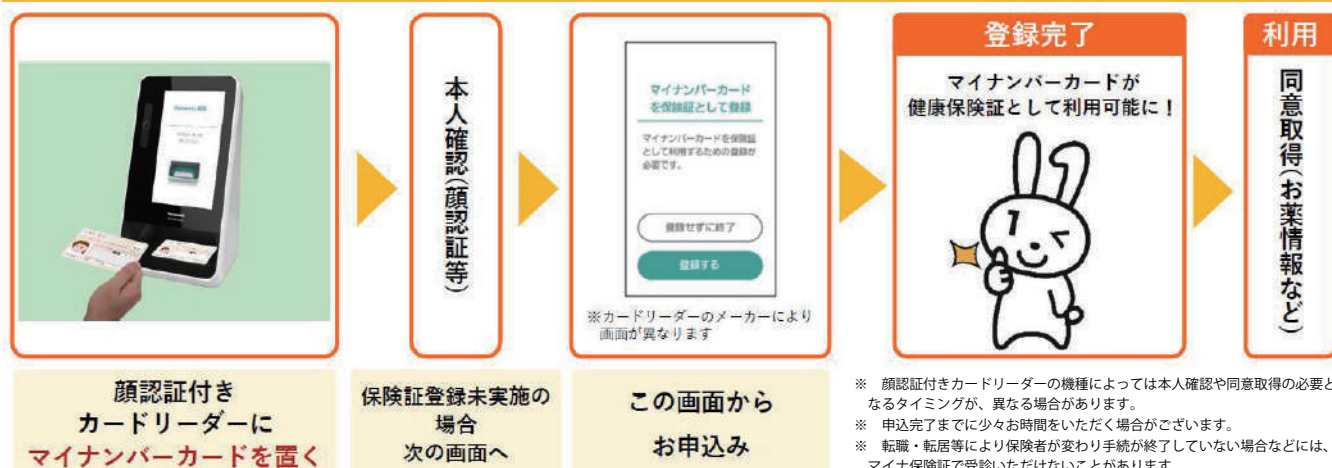
マイナンバーカードの健康保険証利用の申込みは

当日その場でも
いいのね♪

医療機関・薬局の受付でもOK！



マイナンバーカードを医療機関・薬局にお持ちいただくだけで、健康保険証として利用するための申込み手続きや、実際に利用いただくことが可能です！



医療機関等での正しい受診にご協力ください

医療機関を頻繁に受診されている場合や、複数のお薬が処方されている場合には、同じような検査や処置が行われることで体への負担が増えたり、お薬同士の相互作用により副反応が生じる恐れがあります。

また、ご自身の医療費の負担が増えることも心配されます。

～受診状況のお知らせの送付について～

地方職員共済組合では、**組合員及び被扶養者の健康維持と医療費の適正化**を目的として、以下のような受診状況が見受けられるすべての方に、受診状況のお知らせを一律にお送りさせていただいております。そのため、受診・服薬が医師の指示による場合には何卒ご容赦ください。

<対象となる方>

※対象となった受診履歴は、お手元に届いた通知をご確認ください。

- ・ 重複受診：1か月に同じ傷病名で複数の医療機関を受診している方
- ・ 頻回受診：1か月に同一の医療機関を15回以上受診している方
- ・ 重複処方（服薬）：1か月に複数の医療機関から同一薬効のお薬を2種類以上処方されている方
- ・ 多剤処方（併用）：1か月に2か所以上の医療機関からお薬を合計6種類以上（65歳以上の方は合計15種類以上）処方されている方

本取組は、皆さまの健康を守り、安心して医療を受けていただくためのものです。趣旨をご理解のうえ、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

◎個人情報の取扱いについて…

本事業は、当組合がプライバシーマークを取得している信頼性の高い委託業者に委託して実施しております。対象となる方の個人情報については、適正に管理され、厳重に取り扱われます。

！ 重複・頻回受診を見なおしてみませんか。

重複・頻回受診とは？

重複受診とは、同様の病気で複数の医療機関にかかることをいいます。
また頻回受診とは、同じ医療機関を受診する回数が多いいことをいいます。

体に悪影響を与える危険
重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう心配もあります。適度な受診に気を付けましょう。



医療費の負担



！ 重複・多剤処方にご注意ください。

重複・多剤処方とは？

同じ時期に複数の医療機関を受診し、かつ担当医師が他の医療機関での処方内容を把握できなかった場合に、同じ薬効のお薬が重複して処方されること、また、必要以上に多くの種類のお薬が処方されることをいいます。

副作用や中毒が
現れることがある
お薬本来の効果が
現れない

**重複・多剤処方により
こんなことが起こるかも…**



医療費の負担を
増やしてしまう



皆さまの健康を守り、医療費の適正化を図るため、ご協力をお願いします



共済組合の貸付制度をご存じですか？

共済組合が行う福祉事業のひとつとして、組合員への貸付制度がございます。



私は、自動車を購入する予定で、その資金を共済組合から借りたいと思っています。
しかし、以前に引越費用として借りた普通貸付の残高が10万円あり、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。



「自動車の購入費用」についても、引越費用と同じく普通貸付の対象となります。そのため、普通貸付の残高が10万円ある場合でも、普通貸付の限度額（給料月額6月分（ただし上限200万円））以内であれば、追加で借りることが可能です。



普通貸付制度について

① 貸付けの対象

普通貸付の対象は、「組合員が臨時に資金を必要とする」場合であり、具体例としては、今後支出予定の家具や電化製品、自動車の購入費用や引越費用、旅行費用などがあります。

② 貸付けの限度額

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

なお、現在、他の普通貸付について弁済中の場合は、その貸付残高を引いた額が限度額となります。

（例）給料月額 20万円の場合

20万円×6月＝120万円≦200万円ですので、限度額は120万円となります。

なお、現在普通貸付の残高が10万円ある場合は、限度額は110万円となります。

※ 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。

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、令和8年7月1日現在、年1.26%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います。また弁済期間は、貸付けを受けた月の翌月から120月以内となります。

※ 貸付金の一部を期末手当等から控除できることがあります。

- ◆ この他、用途に応じて、住宅貸付、入学貸付、修学貸付、結婚貸付等があります。
- ◆ お申し込みの方法など、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。

地方共済クリニック

しよねつじゅんか

暑熱順化で夏の暑さに負けない準備を！

本格的な夏が来る前に、身体を暑さに慣らす「暑熱順化」を始めましょう。暑い日が続くと身体は次第に慣れてきて、暑さに強くなります。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高くなるので「暑熱順化」は熱中症予防において重要な対策です。

熱中症になりやすい状態

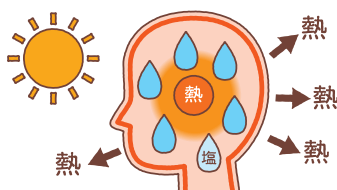
暑熱順化できていない時



- 皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい。
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい。
- 体温が上昇しやすい。

熱中症になりにくい状態

暑熱順化できている時



- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい。
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい。
- 体温が上昇しにくい。

日常生活でできる暑熱順化

ウォーキング・ジョギング

(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分
頻度目安 週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回～毎日



入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



- 個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて、無理のない範囲で行ってください。水分や塩分を補給して、熱中症に十分注意してください。
- 暑熱順化には数日から2週間程度かかります。暑さに慣れると早く汗が出るようになり熱中症予防につながります。
無理のない範囲で少しずつ、暑さに慣れていきましょう！
- 暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が、暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時は、特に熱中症に注意しましょう。

※ 厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」「熱中症の予防のためのリーフレット」「職場における熱中症予防情報」をもとに作成

「のぐみ人形」は、染色家の鈴田照次氏が、戦後の世の中を明るくしようという想いをこめて作った郷土玩具です。息子で染色家の鈴田滋人氏（人間国宝）から孫の清人さんへと受け継がれ、今も、鹿島を代表する民芸品として人気があります。

石膏の合わせ型に土を押し当てて形を作った素焼きの人形に、顔料とにかわを混ぜたもので絵付けを行います。懐かしさとともに時代を感じさせない華やかな色づかいが特徴で、かわいらしい丸みのあるフォルムと色鮮やかな絵柄が目をひきます。種類も豊富で、干支をはじめ、ミミズク、かっぱ、ムツゴロウといった愛らしい動物鈴など、全て手作り表情も豊かです。

これまでに三度、年賀郵便切手に選ばれ全国的に知名度を上げてきました。



「むつごろ鈴」

のぐみ人形工房
佐賀県鹿島市能古辻
<https://www.nogominingyo.com>

情報掲示板

表紙の写真

のぐみ人形

日本三大稲荷 祐徳稲荷神社の参拝土産

佐賀県

知って納得

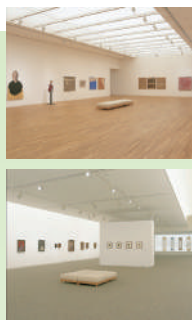
宿泊施設の 令和8年 年末 令和9年 年始 営業案内

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

施設名・所在地・電話番号				年末年始の営業日						宿泊予約 申込開始日
				12 月			1 月			
				29	30	31	1	2	3	
東北	岩手県	エスポワールいわて	盛岡市中央通 1-1-38 電話：019-623-6251	●	●	×	×	×	●	受付中
		清温荘	盛岡市繫字湯の館 33 電話：019-689-2321	●	●	★	★	★	●	10月1日から 受付開始
	山形県	あこや会館	山形市松波 2-8-1 電話：023-642-1358	●	●	●	●	●	●	9月1日から 受付開始
	福島県	杉妻会館	福島市杉妻町 3-45 電話：024-523-5161	×	×	×	×	×	×	－
関東	栃木県	ニューみくら	宇都宮市昭和 1-3-6 電話：028-622-1093	×	×	×	×	×	×	－
	千葉県	ホテルプラザ菜の花	千葉市中央区長洲 1-8-1 電話：043-222-8271	●	●	●	●	●	●	受付中
	東京都	ホテルルポール麹町	千代田区平河町 2-4-3 電話：03-3265-5361	×	●	★	★	★	●	受付中
東海	愛知県	アイリス愛知	名古屋市中区丸の内 2-5-10 電話：052-223-3755	×	×	×	×	×	×	－
		サンヒルズ三河湾	蒲郡市三谷町南山 1-76 電話：0533-68-4696	●	●	★	★	★	★	受付中
関西	兵庫県	瑞宝園	神戸市北区有馬町 1751 電話：078-903-3800	★	★	★	★	★	★	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 <https://www.chikyosai.or.jp/>）。





岩手県立美術館

盛岡市中央公園に位置する岩手県立美術館は、岩手ゆかりの美術家である萬鐵五郎・松本竣介・舟越保武らの作品を中心に展示する、地域を代表する美術館です。自然光が差し込む開放的な展示空間では、年間を通じて多彩な企画展やコレクション展を開催し、訪れるたびに新しいアートと出会えます。

また、講演会やワークショップ、親子向けプログラムなど、幅広い世代が楽しめるイベントも充実。館内のラウンジからは公園の緑を望むことができ、ゆったりとした時間を過ごせます。芸術と自然が調和する空間で、岩手の文化と創造の魅力を存分に味わえるスポットです。



龍泉洞

岩手県岩手町にある龍泉洞は、日本三大鍾乳洞のひとつに数えられ、洞内とそこに棲むコウモリが国の天然記念物に指定されています。総延長は確認されているだけでも4,088mに及び、そのうち700mが公開されています。最大の見どころは、世界有数の透明度を誇る地底湖で、特に深い青色に輝く「ドラゴンブルー」は訪れる人を魅了します。

洞内は年間を通して約10℃と涼しく、夏でも快適に探勝できます。第一〜第三地底湖や、鍾乳石が幻想的に広がる「月宮殿」など、自然がつくり出した神秘の世界を間近に体感できるスポットです。

家族連れから写真愛好家まで、多くの人におすすめできる岩手屈指の名所です。



盛岡さんさ踊り

盛岡さんさ祭りは、毎年8月1日から4日にかけて盛岡市中心部で開催される、岩手を代表する夏祭りです。三ツ石神社の鬼退治伝説を由来とし、「サッコラチョイワヤッセ」の掛け声とともに、踊り手が太鼓を打ち鳴らしながら華やかに練り歩く姿は圧巻。

特に、1万個を超える太鼓が一斉に響く「世界一の太鼓大パレード」は、ギネス世界記録にも認定されており、国内外から多くの観客を魅了します。地域ごとに受け継がれてきた「伝統さんさ」や、誰でも参加できる「輪踊り」など、多彩なプログラムも魅力。

盛岡の夏を象徴する、活気と笑顔に満ちた祭りです。

岩手県観光ポータルサイト▶ <https://iwatetabi.jp>

岩手県内の観光モデルや、イベント情報が盛りだくさんのサイト

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

岩手県盛岡市中央通1-1-38 (岩手県警察本部斜め向い)

TEL/FAX 019-623-6251

<https://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いたします。

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

又は、JR盛岡駅前バス乗り場より、盛岡都心循環バス(でんでんむし)

<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>



福田パン

盛岡のソウルフードとして知られる福田パンは、1948年創業の老舗コッペパン専門店です。ふんわり柔らかな特製コッペパンに、あんバター・ピーナツ・コンビーフ・ハムカツ・野菜サンドなど、50種類以上の具材から好みの組み合わせを選ぶのが人気の理由。世代を超えて親しまれ、地元高校の購買でもおなじみの味です。

本店をはじめ市内に複数店舗があり、朝から行列ができる日も。素朴で懐かしい味わいと、選ぶ楽しさが詰まった盛岡ならではの名物として、市民にも観光客にも愛されています。

◆◆エスポワールいわて おすすめ宿泊プラン◆◆

素泊まり

●シングル

6,500円〜 (税・サ込)



●ツイン

6,000円 (税・サ込)
(2名利用お一人様〜)



●和室

5,500円 (税・サ込)
(3名利用お一人様〜)



●特別室 8,000円 (税・サ込) (3名利用お一人様〜)



ご朝食
メニュー
例



洋食

和食

※ 朝食は別途承ります。

ネット予約
限定

●早期予約特典 素泊まりプラン 30日前予約で通常よりお得な料金でお泊まりになれます。

★詳細・予約

HP → <https://espoir-iwate.com>

※ 宿泊料金はシーズンにより変わります。



盛岡つなぎ温泉
御所湖まつり

当施設より御所湖南岸徒歩 5 分
(毎年 7 月最終日曜日)

毎年恒例の御所湖を彩る花火大会。伝統さんさ踊り、繫神輿などの多彩なイベントが繰り広げられます。花火を背に美しくたたずむシオンの像は、盛岡の夏の風物詩です。また当館の客室から真正面に見える花火は、絶景です。

盛岡つなぎ温泉観光協会 ▶ <https://tsunagionsen.com>

宮古観光文化交流協会 ▶ <https://kankou385.jp>

一般社団法人しずくしい観光協会 ▶

<https://www.shizukuishi-kanko.gr.jp/>



瓶ドン

宮古市／当施設より車で約 2 時間

獲れたてのウニを、滅菌処理を行った海水と一緒に牛乳瓶に入れて保存することで、地元でしか味わえない新鮮で美味しいウニを食べる事が出来ます。まさに三陸「宮古」の名物です。

この独特のスタイルからヒントを得て、考案されたのが「瓶ドン」です。

瓶ドンを食べてみよう〈宮古観光文化交流協会〉▶

https://kankou385.jp/special_kiji/4482/



盛岡つなぎ温泉にご宿泊いただくと
さんさ踊りが毎日観れる!!
「盛岡さんさ踊り」をご覧ください。



つなぎでつなぐ盛岡さんさ踊り

宿泊者限定入場無料 (7/26 ~ 8/7 迄は除く)
近隣のホテル紫苑で開催 (バス送迎あり)



雫石南部よしやれ

雫石町
当施設より車で約 10 分

雫石南部よしやれは、雫石町を代表する民謡であり、地域に根差した伝統芸能です。曲調は、ゆったりとした情緒のなかに力強さが同居しており、郷愁を誘う独特の節回しが特徴です。特に、全国的にも有名な「よしやれ通り」などで披露される流し踊りは圧巻。
地元住民によつて大切に保存・継承されており、毎年お盆に開催される祭りやイベントでは、町の象徴として多くの観光客を魅了しています。

清温荘

盛岡の奥座敷、盛岡つなぎ温泉
岩手の四季と温泉をご満喫ください



地方職員共済組合
旅の宿

〒 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 ◆◆

清温荘
一番人気!!

夏の「いわて牛コース」1泊2食付 **13,500 円** (税・サ込) ~

「いわて牛コース」は、全 10 品の和洋折衷の和洋膳となります。

豊かな四季折々の料理と客室からの山と湖の景色を眺めながら、寛ぎのひと時をお過ごしください。

※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。

※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。





Photo: yamagatakanko.com

イベント

山形花笠まつり (8月5日~7日)

*当施設より車で10分

東北四大祭りのひとつ「山形花笠まつり」は、華やかに彩られた山車を先頭に、紅花をあしらった笠を手にした踊り手が、山形市のメインストリートを舞台に群舞を繰り広げます。また、前日4日には、花笠サマーフェスティバル(山形商工会議所主催)も開催されます。



Photo: yamagatakanko.com

観光

宝珠山立石寺(山寺)

*当施設より車で20分

「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。1,100余年前、慈覚大師により創建された天台宗の宝珠山立石寺は、山寺と呼ばれ親しまれています。



Photo: yamagatakanko.com

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。



Photo: yamagatakanko.com

観光

蔵王温泉

*当施設より車で30分

開湯1,900年と伝えられる、山形県内で最も古い歴史を持つ名湯です。強酸性の硫黄泉で、肌・血管の若返りと殺菌・美肌効果から「美人づくりの湯」と言われています。

ご当地グルメ



Photo: yamagatakanko.com

冷やしラーメン

夏の山形の名物のひとつが、山形発祥の醤油味の冷たいスープの冷やしラーメンです。
様々な店が味を競い、レベルの高い冷やしラーメンが山形市内や近郊の市町村に多数ございます。

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) ▶ <https://yamagatakanko.com/>

山形市観光協会公式サイト「web 山形十二花月」(山形市内の観光情報) ▶ <https://www.kankou.yamagata.yamagata.jp>

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

蔵王温泉観光協会公式サイト「蔵王温泉マウンテン&スノーリゾート」(蔵王温泉の観光情報) ▶ <https://zaomountainresort.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.2jan.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約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約5分
- バスをご利用の場合
県庁前行きバス約15分、「県庁前」下車徒歩約5分



◆ あこや会館 おすすめ宿泊プラン ◆

◆ 特別優待プラン

一泊2食付 **9,950円~**

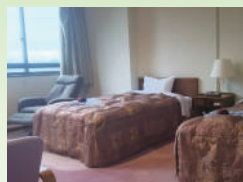
(税・サ込、ワンドリンク付)

※土・祝前日、繁忙期間の利用は除く



夕食

※料理内容は、時期により変更になります。





昔は、奥州に通じる大宿場町として、
現在は、北関東の中枢として
活気溢れる街、宇都宮。
その中心部にあるニューみくらは、
ビジネスにも観光にも最適です。

ライトライン (LRT)

JR 宇都宮駅から東に伸びる「ライトライン」は、ヨーロッパ等で導入されている次世代型路面電車 (LRT) です。最新型の車両は走行音も静かで、快適な乗り心地を愉しむことができます。2023 年 8 月の開業以来、

通勤通学や休日の買い物客等多くの方に利用され、2025 年には早くも利用者が 1,000 万人を超えるなど、市民等の足として根付いています。

うつのみや花火大会

※ 2026 年の開催予定日 8 月 8 日 (土)

※ 荒天時は翌 9 日に順延

宇都宮市東部を流れる鬼怒川河川敷の道場宿緑地公園で行われる「うつのみや花火大会」は県内屈指の規模を誇り、毎年多くの人出で賑わう、宇都宮の夏の風物詩です。

約 2 万発の花火が、夏の夜空を彩ります。夏の思い出作りに、ぜひ、ご観覧ください。

宇都宮城跡公園

宇都宮城跡公園は、戊辰戦争によって焼失した宇都宮城の本丸の一部を復元した公園です。この公園内にある、歴史資料館「清明館」では、宇都宮市内で出土した縄文時代の出土品や、宇都宮城関連の絵図、文献なども展示しています。歴史学習にもぴったりの公園です。

宇都宮観光ナビ (宇都宮観光公式サイト) ▶
<https://www.utsunomiya-cvb.org/index.html>

ニューみくら

心をこめたサービスと
美味しい料理を提供

〒 320-0032 栃木県宇都宮市昭和 1-3-6

TEL 028-622-1093 FAX 028-625-9263

<https://www.newmikura.com>

(宿泊休止中)

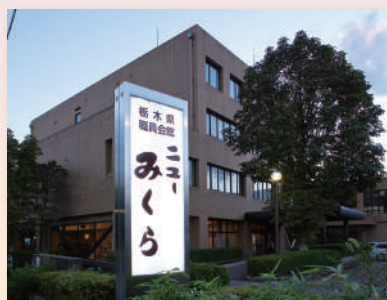
アクセス

○電車をご利用の場合
JR 宇都宮駅からバス 県庁前下車 徒歩 7 分

○お車をご利用の場合

東北方面: 宇都宮 IC から約 30 分

東京方面: 鹿沼 IC から約 30 分



◆◆ ニューみくら おすすめ会食プラン ◆◆



提供イメージ



提供イメージ

パーティープラン

(2 時間飲み放題付き)

6,000 円コース (税・サ込)

※ 5,000 円コース (税・サ込) もございます。

少人数プラン

4,000 円 (税・サ込)

3 名様～8 名様までのプランです。

個室利用も可能で、1 日 4 組様限定です。

お料理は料理長お任せのプランとなっております。

栃木県の美味しい食材をふんだんに用いた、季節に合わせたお料理を御提供します。

大皿ではなく、個人料理も御用意しております。

御希望の方は、予約時にお申し付けください。

サンヒルズ三河湾

〒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-mikawawan.com/>

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 42 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)



八百富神社

藤原俊成が三河の国司として在任中の一八一年に琵琶湖の竹生島より勧請して、創建されました。開運、安産、縁結びの神として古くより広く世に知られています。日本七弁財天の中の一つです。



竹島

長さ 3,874 メートルの橋で陸地と結ばれて、国の天然記念物に指定されている蒲郡のシンボル「竹島」。島の中央部には、「八百富神社」があります。

▶ <https://www.gamagori.jp/spot/750>



ラグーナテンボス ▶ <https://www.lagunatenbosch.co.jp/lagunasia/>



夏限定
7月18日～
8月31日

◆◆ サンヒルズ三河湾 おすすめ宿泊プラン ◆◆

ファミリープラン (除外日 8/8 ~ 8/15)

※ 1 日 5 組限定プランです (1 泊 2 食付プラン)

リーズナブル ◆夕風プラン◆

8,900 円 ~

リーズナブルな
季節感と満足感たっぷり
のお値打ちプラン



★お子様プレート★ (4才～未就学児)

5,050 円 ~



スタンダード ◆海光プラン◆

11,650 円 ~

旬の鮮魚と旬菜の美味を
存分に楽しむ
当館人気 No.1 プラン



★お子様御膳★ (小学生)

6,700 円 ~



プレミアム ◆特選会席プラン◆

15,500 円 ~

「伊勢海老」や「みかわ牛」など
高級食材を贅沢に満喫いただける
特選会席プラン



★プラン特典★

- 小学生以下のお子様(有料)は、夕食時ドリンク1杯サービス
- 期間中はお子様イベント開催
下記商品をプレゼント(有料のお子様)

- ★しゃぼん玉プレゼント
- ★ウェルカムジュースプレゼント



★各宿泊プランの記載料金は、平日利用、普通室、1泊2食1室4名様利用時の料金(税・サ込)となります。

★お部屋タイプ、ご利用人数、お食事コースによって料金が変わります。

ひ ろ ば



飛驒の風景

日常の端に、
様々な発見があります。
(岐阜県／氷菓さん)

夢の国

久しぶりに行けて楽しかったです！
(宮城県／ぱんださん)



すき焼き

美味しかったです。
(鹿児島県／にしさん)



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）程度のもので添付してください。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 （本部主催会議の状況）

■支部監査員等会議

開催日 令和8年4月22日（水）
開催方法 オンライン・対面併用開催（ホテル ルポール麹町）

■短期給付事務等基礎研修会

開催日 令和8年5月28日（木）～5月29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）

編集後記

この春、小学生になった息子が初めての夏休みを迎えます。親としては楽しみ半分、毎日の過ごし方に少し頭を悩ませる半分、といったところです。

そんな息子を見ていると、自分が子どもだった頃の夏休みを思い出します。当時は毎年、東京駅から新幹線に乗り、兵庫県に住む祖母の家へ向かうのが楽しみでした。今となっては何気ない時間でしたが、振り返れば夏の匂いや景色とともに鮮明によみがえってきます。

息子にも、いつかふと思い出して懐かしく感じられるような夏の記憶がたくさんできればと思っています。皆さまも思い出に残る素敵な夏をお過ごしください。（H.T）