

# 地方 共済

Autumn 2026

329

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



- 2 高額療養費制度の見直しについて
- 5 附加給付の見直しについて  
令和8年10月からの年金払い  
退職給付の基準利率等について
- 6 定年の引上げに伴う60歳以降の  
貸付金の弁済について
- 7 令和8年度第1四半期長期給付に係る  
各積立金の運用実績について
- 8 「ねんきん定期便」や「年金記録」の  
電子交付サービスをご活用ください
- 9 使ってメリット実感！マイナ保険証
- 14 宿泊施設の年末年始営業案内

- 7 知って納得情報掲示板  
「表紙の写真」 石川県 加賀八幡起上り
- 10 地方共済クリニック  
知らないうちに いつの間にか骨折
- 12 知って納得情報掲示板  
「図書館」【大活字版】古事記物語  
「郷土のお菓子」 岡山県銘菓 きびだんご・古墳クッキー  
「日本の祭り」 石川県 金沢白万石まつり／鹿児島県 おはら祭
- 13 Q&A  
「支給開始年齢前に老齢厚生年金を  
受給できますか？」
- 15 「旅の宿」からご案内  
杉妻会館（福島県福島市）  
ホテル ルポール麹町（東京都千代田区）
- 17 ひろば・本部だより・編集後記



# 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した。

## 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した。

※ 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した。

<算定基準額の見直しの一例【70歳未満】>

| 標準報酬の月額   | 令和8年7月まで                           | 令和8年8月から                           |
|-----------|------------------------------------|------------------------------------|
| 28万円～50万円 | 80,100円<br>+ (総医療費-267,000円) × 1%  | 85,800円<br>+ (総医療費-286,000円) × 1%  |
| 53万円～79万円 | 167,400円<br>+ (総医療費-558,000円) × 1% | 179,100円<br>+ (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）が新設されました。

※ 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した。

<年間上限額の一例【70歳未満】>

| 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） |

高額療養費の算定基準額や年間上限額の詳細については、  
次ページ以降をご覧ください。

## <高額療養費の算定基準額（令和8年8月～令和9年7月）>

※ 次の表で「多数回該当」とは、直近12か月の間に高額療養費に該当した月が3か月以上ある場合は、4か月目以降は自己負担限度額が更に軽減される「多数回該当」という仕組みのことをいう。

| 【70歳未満】   |                             |          |                                       |
|-----------|-----------------------------|----------|---------------------------------------|
| 標準報酬の月額   | 高額療養費の算定基準額                 | 多数回該当    | 年間上限額                                 |
| 83万円以上    | 270,300円+（総医療費-901,000円）×1% | 140,100円 | 1,680,000円                            |
| 53万円～79万円 | 179,100円+（総医療費-597,000円）×1% | 93,000円  | 1,110,000円                            |
| 28万円～50万円 | 85,800円+（総医療費-286,000円）×1%  | 44,400円  | 530,000円                              |
| 26万円以下    | 61,500円                     | 44,400円  | 530,000円<br>※標報15万円以下<br>の場合、410,000円 |
| 低所得者      | 36,900円                     | 24,600円  | 290,000円                              |

| 【70歳～74歳】 |               |                             |            |          |                                                      |
|-----------|---------------|-----------------------------|------------|----------|------------------------------------------------------|
| 標準報酬の月額   |               | 高額療養費の算定基準額                 |            | 多数回該当    | 年間上限額                                                |
|           |               | 外来（個人ごと）                    | 入院を含めた世帯全体 |          |                                                      |
| 現役並み      | 83万円以上        | 270,300円+（総医療費-901,000円）×1％ |            | 140,100円 | 1,680,000円                                           |
|           | 53万円<br>～79万円 | 179,100円+（総医療費-597,000円）×1％ |            | 93,000円  | 1,110,000円                                           |
|           | 28万円<br>～50万円 | 85,800円+（総医療費-286,000円）×1％  |            | 44,400円  | 530,000円                                             |
| 一般        | 28万円未満        | 22,000円                     | 61,500円    | 44,400円  | 530,000円<br>※標報15万円以下<br>の場合、410,000円<br>外来：216,000円 |
| 低所得者      | 低所得者Ⅱ         | 11,000円                     | 25,700円    | 24,600円  | 290,000円<br>外来：96,000円                               |
|           | 低所得者Ⅰ         | 8,000円                      | 15,700円    | —        | 180,000円                                             |

## <高額療養費の算定基準額（令和9年8月～）>

※ 次の表で「多数回該当」とは、直近12か月の間に高額療養費に該当した月が3か月以上ある場合は、4か月目以降は自己負担限度額が更に軽減される「多数回該当」という仕組みのことをいう。

| 【70歳未満】     |                               |          |            |
|-------------|-------------------------------|----------|------------|
| 標準報酬の月額     | 高額療養費の算定基準額                   | 多数回該当    | 年間上限額      |
| 127万円以上     | 342,000円＋（総医療費-1,140,000円）×1% | 140,100円 | 1,680,000円 |
| 103万円～121万円 | 303,000円＋（総医療費-1,010,000円）×1% |          |            |
| 83万円～98万円   | 270,300円＋（総医療費-901,000円）×1%   |          |            |
| 71万円～79万円   | 209,400円＋（総医療費-698,000円）×1%   | 93,000円  | 1,110,000円 |
| 62万円～68万円   | 194,400円＋（総医療費-648,000円）×1%   |          |            |
| 53万円～59万円   | 179,100円＋（総医療費-597,000円）×1%   |          |            |
| 44万円～50万円   | 110,400円＋（総医療費-368,000円）×1%   | 44,400円  | 530,000円   |
| 36万円～41万円   | 98,100円＋（総医療費-327,000円）×1%    |          |            |
| 28万円～34万円   | 85,800円＋（総医療費-286,000円）×1%    |          |            |
| 20万円～26万円   | 69,600円                       | 44,400円  | 530,000円   |
| 16万円～19万円   | 65,400円                       |          |            |
| 15万円以下      | 61,500円                       |          |            |
| 低所得者        | 36,900円                       | 24,600円  | 290,000円   |

| 【70歳～74歳】 |             |                                 |            |          |                         |
|-----------|-------------|---------------------------------|------------|----------|-------------------------|
| 標準報酬の月額   |             | 高額療養費算定基準額                      |            | 多数回該当    | 年間上限額                   |
|           |             | 外来（個人ごと）                        | 入院を含めた世帯全体 |          |                         |
| 現役並み      | 127万円以上     | 342,000円＋(総医療費-1,140,000円) × 1% |            | 140,100円 | 1,680,000円              |
|           | 103万円～121万円 | 303,000円＋(総医療費-1,010,000円) × 1% |            |          |                         |
|           | 83万円～98万円   | 270,300円＋(総医療費-901,000円) × 1%   |            |          |                         |
|           | 71万円～79万円   | 209,400円＋(総医療費-698,000円) × 1%   |            | 93,000円  | 1,110,000円              |
|           | 62万円～68万円   | 194,400円＋(総医療費-648,000円) × 1%   |            |          |                         |
|           | 53万円～59万円   | 179,100円＋(総医療費-597,000円) × 1%   |            |          |                         |
|           | 44万円～50万円   | 110,400円＋(総医療費-368,000円) × 1%   |            | 44,400円  | 530,000円                |
|           | 36万円～41万円   | 98,100円＋(総医療費-327,000円) × 1%    |            |          |                         |
|           | 28万円～34万円   | 85,800円＋(総医療費-286,000円) × 1%    |            |          |                         |
| 一般        | 20万円～26万円   | 28,000円                         | 69,600円    | 44,400円  | 530,000円<br>外来:216,000円 |
|           | 16万円～19万円   | 28,000円                         | 65,400円    |          |                         |
|           | 15万円以下      | 22,000円                         | 61,500円    | 34,500円  | 410,000円<br>外来：216,000円 |
| 低所得者Ⅱ     |             | 13,000円                         | 25,700円    | 24,600円  | 290,000円<br>外来：96,000円  |
| 低所得者Ⅰ     |             | 8,000円                          | 15,700円    | —        | 180,000円                |

# 附加給付の見直しについて

## 附加給付の概要

法定給付である高額療養費等の他に、地方職員共済組合独自の給付として「附加給付」があります。

この附加給付のうち、「一部負担金払戻金」、「家族療養費附加金」及び「家族訪問看護療養費附加金」（以下「一部負担金払戻金等」という。）については、医療費が高額になったときに支給されるものであり、高額療養費等が支給されても、なお残る自己負担額が、一定の自己負担限度額を超える場合は、その超えた額が一部負担金払戻金等として組合員に支給されます。

## 一部負担金等払戻金等の自己負担限度額の見直し

この度の高額療養費制度の見直しの趣旨、一部負担金払戻金等がない医療保険者との公平性も踏まえ、一部負担金払戻金等の自己負担限度額について、次のとおり見直すこととなりました。

### <一部負担金払戻金等の自己負担限度額>

| 標準報酬の月額 | 令和9年3月まで              | 令和9年4月から              |
|---------|-----------------------|-----------------------|
| 53万円未満  | 25,000円<br>(50,000円)  | 27,000円<br>(54,000円)  |
| 53万円以上  | 50,000円<br>(100,000円) | 54,000円<br>(108,000円) |

※ 表中の（ ）内の金額は、世帯合算に係る自己負担限度額を表しています。

## 見直しの実施時期

令和9年4月1日以降に受診したものから実施。

# 令和8年10月からの年金払い退職給付の基準利率等について

## ●令和8年10月からの年金払い退職給付の基準利率等について

年金払い退職給付の算定の基礎となる基準利率、終身年金現価率及び有期年金現価率（以下「基準利率等」といいます。）は、地方公務員共済組合連合会の定款で定められています。

この率は、毎年10月に、国債の利回りを基礎とし、政令で定める事情を勘案し、変更されることとなります。

## ●詳細について

令和8年10月からの基準利率等の詳細については、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  
<https://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)⇒地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

## 定年の引上げに伴う60歳以降の貸付金の弁済について

地方公務員法の改正に伴い、令和5年4月から定年年齢が段階的に引き上げられるとともに、当分の間、職員の給料月額、職員が60歳に達した日後の最初の4月1日以後、7割水準とされました。

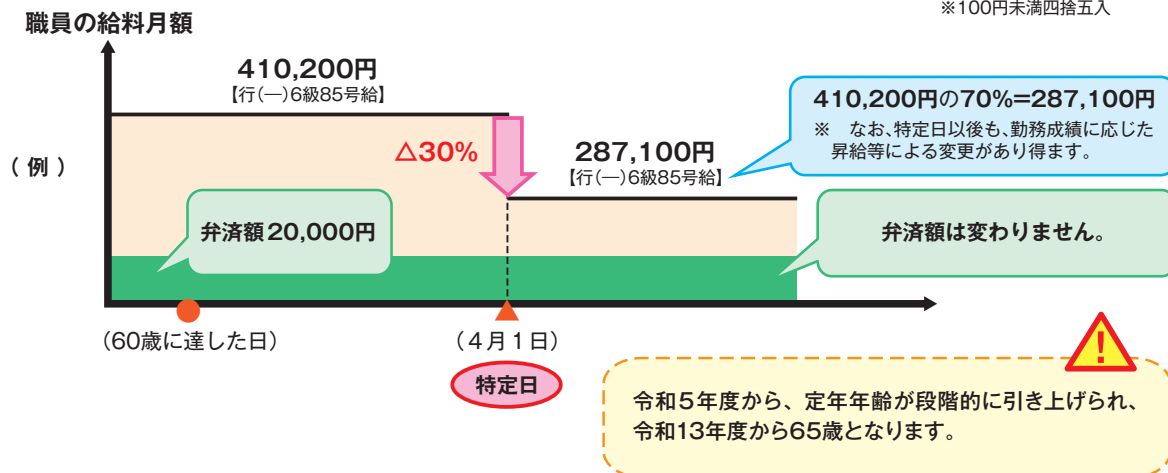
当組合の貸付けを受けている方又はこれから貸付けを受ける方で、60歳以降も弁済が続く場合、下図のとおり、給料月額は7割水準になりますが、弁済額は変わらず、給料等からの控除は継続されますので、ご注意ください。

なお、組合員資格を失った（退職した）ときは、貸付金残額及び利息を退職手当等から一括で控除（弁済）することとなっております。

### 給料月額の7割措置

60歳超職員の給料月額 = (給料表の職務の級・号給に応じた) 給料月額の70% (70/100)

※100円未満四捨五入



ご不明な点は、各支部の貸付担当者までお問い合わせください。

# 令和8年度第1四半期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8年度第1四半期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 | 920億円         | 100.0% | 3,113億円      | 100.0% | 36億円         | 100.0% |
| 国内債券  | —             | —      | 2,971億円      | 95.4%  | —            | —      |
| 不動産   | —             | —      | 5億円          | 0.2%   | —            | —      |
| 貸付金   | —             | —      | 53億円         | 1.7%   | —            | —      |
| 短期資産  | 920億円         | 100.0% | 83億円         | 2.7%   | 36億円         | 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。

※ 数値は四捨五入のため、各数値の合算は合計値と必ずしも一致しません。  
また、資産構成比は円単位での資産残高の構成比であり、上記の億円単位の構成比とは必ずしも一致しません。

## ●運用利回り及び運用収入額の状況

令和8年度第1四半期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 | 0.08%         | 0.21%        | 0.06%        |
| 収益額 | 69百万円         | 644百万円       | 2百万円         |

※ 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。

◆ 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。

## 情報掲示板

### 表紙の写真

加賀八幡起上がり

実は男の子…



金沢 中島めんや  
(石川県金沢市)

昔、加賀に一国一社の八幡宮が鎮座していたころ、その社前に住む有徳な翁が、八幡さん（祭神 応神天皇）の生まれた時に真紅の錦で包んだという産着姿になぞられて、この「加賀八幡起上り」を作り、子ども達の成長と多幸を祈ったといわれ今に受け継がれています。また、転んでも起き上がることから縁起の良いものとされ、商売繁盛のお守りや、タンスに入れると衣装が増えるという言い伝えもあります。

「加賀八幡起上り」は、昭和30年度の年賀記念切手図案に選定され、国内はもとより広く世界に紹介されました。

型に和紙を張り、胡粉、朱を塗り、松竹梅を描いた愛らしい姿が特長です。赤い産着に優しいお顔なので女の子と思われがちですが、実は、応神天皇がモデルの男の子なのです。

たしかに、石川県観光PRマスコットキャラクター「ひやくまんさん」にはおヒゲが…。

知って納得

# 「ねんきん定期便」や「年金記録」の電子交付サービスをご活用ください

当組合では、毎年誕生月に郵送している「ねんきん定期便」をスマートフォン等で確認することができる電子交付サービスを実施しています。このほか、「年金記録」の電子交付サービスでは、直近の情報による公務員共済期間に係る年金見込額等をご確認いただけます。

年金制度への理解を深めていただくとともに、将来のライフプランをより良いものにするために、「ねんきん定期便」や「年金記録」の電子交付サービスをぜひご活用ください。

## ●「ねんきん定期便」の電子交付サービスとは？

毎年誕生月に、当組合が郵送しているハガキ又は封書による「ねんきん定期便」と同等の情報を、電子ファイル（PDF ファイル）により交付するサービスです。

### ご利用対象者

当組合から「ねんきん定期便」が郵送されている方のうち、「地方職員共済組合 マイナ手続きポータル」の利用申込を行った方

電子版「ねんきん定期便」のイメージ画像 ※下記イメージ画像は、50歳未満の方に送付するハガキによる「ねんきん定期便」の電子版となります。

(2 頁目)

(3 頁目)

## ●「年金記録」の電子交付サービスとは？

公務員共済期間に係る①年金加入記録、②年金見込額、③保険料納付額、④標準報酬月額等の記録、⑤退職等年金給付の給付算定基礎額残高の情報を、電子ファイル（PDF ファイル）により交付するサービスです。

### ご利用対象者

65歳未満でかつ老齢厚生年金を繰上げ受給していない方のうち、「地方職員共済組合 マイナ手続きポータル」の利用申込を行った方

### 利用申込方法

「地方職員共済組合 マイナ手続きポータル」から利用申込を行ってください。

※利用申込方法の流れは、右の二次元コードで表示される資料を参照してください。



### 利用申込に関する問合せ先

年金相談窓口 ☎ 03-3261-9850  
午前9時から午後5時まで  
月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）

# 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6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。

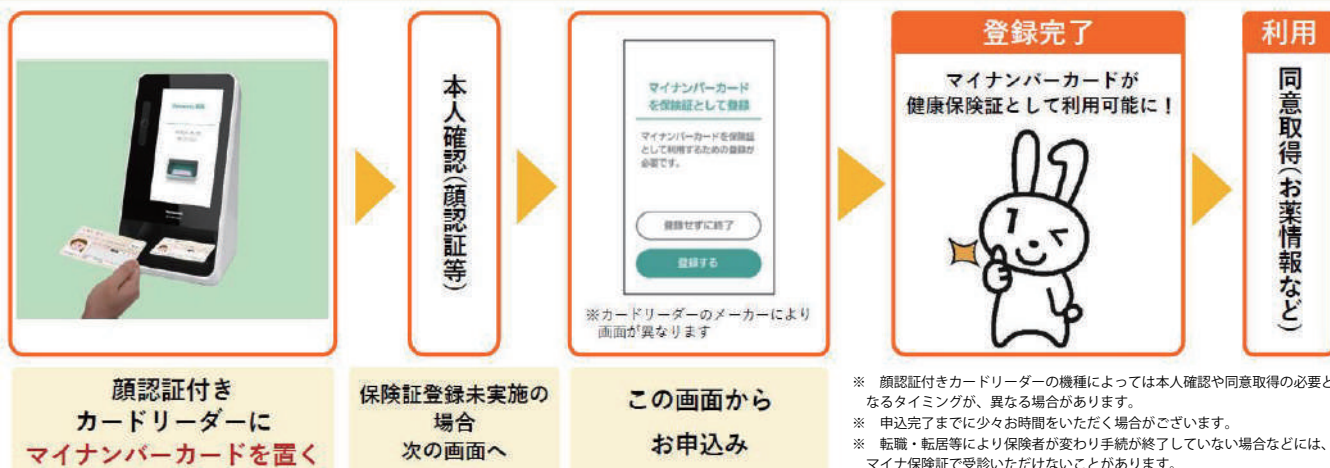
## マイナンバーカードの健康保険証利用の申込みは

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！



# 地方共済クリニック

HEALTH care

## 知らないうちに いつの間にか骨折

骨粗しょう症とは、骨の代謝バランスが崩れ、骨がもろくなった状態のことです。原因は、骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどのビタミンがバランスよくとれていないことがあげられます。

また、適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるために、運動不足も骨粗しょう症の要因になります。

骨に含まれるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル量（骨密度）は、20～30歳頃をピークに、50歳ごろから低下し始めます。骨密度の減少は、背骨が身体の重みでつぶれたり、背中が曲がったりする骨の変形による圧迫骨折や、ちょっとした転倒で骨折するといった事態を引き起こしやすくなります。特に、高齢者の骨折は寝たきりの原因となるため、骨折予防がとても大切です。

### こんな症状が出たら要注意！



### 骨粗しょう症で骨折しやすい部位



### 骨を健康にする栄養素

骨粗しょう症の治療や予防に必要な栄養素は、骨の主成分であるカルシウムやタンパク質、および骨のリモデリング※に必要なビタミンD、Kなどです。

※ 骨リモデリング（骨代謝）とは、古い骨を壊す「骨吸収」と、新しい骨を作る「骨形成」を繰り返し、全身の骨を新しく作り替える生体システムのことです。

|       |                                                                                |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|--|
| たんぱく質 | 骨の半分はたんぱく質でできているので、骨を作る材料になります。肉や魚、乳製品、大豆などに多く含まれます。                           |  |
| カルシウム | 骨の材料になります。乳製品や、骨ごと食べる魚、葉物などに多くふくまれます。多くのカルシウムを一度に摂取するより、毎日欠かさず摂取するようにここがけましょう。 |  |
| ビタミンD | カルシウムの吸収を助けます。魚や干し椎茸に多く含まれます。日光に当たると体内でも合成されるので、日光浴も効果的です。                     |  |
| ビタミンK | 骨へのカルシウムの沈着に必要なたんぱく質の成熟を促します。納豆やブロッコリーに多く含まれます。                                |  |

## 骨粗しょう症予防と転倒防止のトレーニング

運動をすると骨に圧力がかかり、その刺激で骨にカルシウムが沈着しやすくなり骨量が増えます。さらに、筋肉を鍛えることで体をしっかり支えられるようになったり、バランス感覚がよくなったりし、ふらつきが少なくなると転倒防止にもつながるため、運動療法は骨粗しょう症の治療には欠かせません。

### ダイナミックフラミンゴ



左右の足  
1日3回くらい

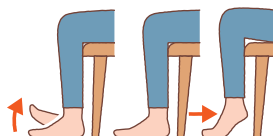
- 片足で立ち、床から足を5cm上げる。
- そのまま1分間キープする。
- 姿勢が不安定になる人は、イスやテーブルに軽くふれて行いましょう。

手首・指  
左右10回くらい



- 腕を上げ、手のひらを前に向ける。
- しっかり指を開き3秒止める。
- しっかり握って3秒止める。

足首・ふくらはぎ  
左右10回くらい



- かかとを支点にしてつま先を上げて3秒止める。
- つま先を支点にして、かかとを上げて3秒止める。

背中・腰  
5～10回くらい



- ひざをゆっくり曲げる。
- ひざをゆっくり伸ばす。
- ※ できるだけ、かかとが上らないように注意する。

### タオルギャザリング

- バスタオルなどを床に敷く。
- 靴下を脱いでイスに座り、タオルの端に足を乗せる。
- かかとを床につけたまま、足の指をしっかりと開いてタオルをたぐりよせる。端までたぐりよせたら、元に戻して再度行う。

左右の足  
3～5往復を目安に



### ウォーキング

- 骨に刺激を与えるウォーキングは、日光の下でビタミンDを生成しカルシウム吸収を上昇させ、骨粗しょう症予防として有効です。



## 垂直荷重刺激トレーニング

骨は地面を踏みしめるような垂直方向の刺激（負荷）を加えることで、強度がアップします。骨に刺激を与えると、カルシウムが定着しやすくなったり、血流が良くなったり、骨をつくる細胞（骨芽細胞）の働きが活発になります。また、歩幅を広く、しっかり足を上げ、リズムカルに歩くと、自身の体重で骨に負荷がかかり、骨の強度アップが期待できます。

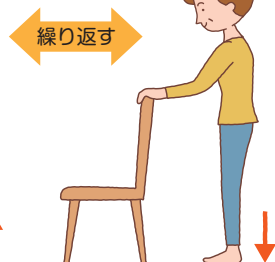
2秒に1回  
1日50回くらい

- 踵に響くくらいの衝撃を感じましょう。



踵を上げる

### 踵落とし

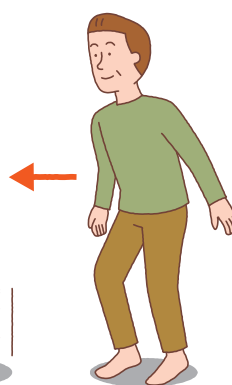


踵をストンと降ろす

- 両足を腰幅に開いて立つ。
- 両腕を引き上げて、その反動を利用して小さくジャンプする。
- 足の裏全体で着地する。
- 小刻みにリズムカルにジャンプする。
- ※ 身の回りに気をつけて、絶対に無理はしないようにしましょう。

### アングルホップ

1日10回  
週3回でOK



※ 骨粗しょう症治療中の方や膝に痛みがある方は、イスに座ったままの踵落としや足踏みなど無理のない方法でトレーニングを行いましょう。

※厚生労働省「健康日本21 アクション支援システム ～健康づくりサポートネット（骨粗鬆症）（善方裕美先生と学ぶ骨粗しょう症予防 骨活のすすめ）」をもとに作成

情報掲示板

郷土のお菓子

岡山県銘菓

岡山名物  
きびだんご



山方永寿堂（岡山市）

「きびだんご」は、岡山市の銘菓で、かつて吉備国と呼ばれた岡山県の名物土産とされています。昔話の『桃太郎』に登場することで知られる黍団子です。現在は、黍の粉を混ぜて風味づけをして国産のもち米から作られています。

昔ながらの伝統製法を守りながら釜だきで長時間かけて作られる「きびだんご」はとても柔らかく、滑らかな舌触り。もっちりした食感に、あっさりとした上品な味わいが特徴です。

でえれえ  
古墳クッキー



シャルマン（総社市）

古墳王国・岡山。その中でも古代の史跡や伝説が多く残る地、総社で生まれた「でえれえ（岡山弁で「すごい」）」美味しい古墳形のクッキーです。

添加物は一切使用せず、岡山県産小麦「でえれえ粉」など、こだわりの材料で1枚1枚手作業で焼き上げられています。素朴なプレーン、ほろ苦い抹茶、風味豊かなチョコレートの3つの味を楽しめます。

図書館

「大活字版」  
古事記物語

鈴木三重吉 著



三和書籍  
ISBN978-4-8295-0906-7 C0021  
定価 3,500 円 + 税

美しい日本語で読む！  
神々の時代を描いた  
不朽の名作

『古事記』は、日本最古の歴史書であると同時に、神々や英雄たちの壮大な物語でもあります。本書は、日本の児童文化運動の父とされ日本最初の童話雑誌『赤い鳥』を創刊、児童文化の振興に多大な業績を残した児童文学の巨匠・鈴木三重吉が、その豊かな感性と格調高い文章で『古事記』の世界を生き生きと描いた名作です。

世代を超えて読み継がれてきた日本の神話を、美しい日本語とともに味わえる一冊です。

三和書籍の「大活字版」は、ユニバーサルデザイン仕様の大活字と、すべての漢字にふりがなを採用し、子どもから大人まで読みやすいように工夫された書籍シリーズです。

日本の祭り

金沢百万石まつり

石川県



写真：Tira Wardana / Shutterstock.com

毎年6月

※今年75回は、6月5日～6月7日に開催

金沢百万石まつりは、加賀藩祖・前田利家公の金沢城入城を記念し、毎年6月に石川県金沢市で開催される城下町の最大の祭りです。

豪華絢爛な百万石行列をはじめ、四百年にわたり受け継がれてきた金沢ならではの伝統ある行事が賑やかに繰り広げられます。昭和59年（第33回）に初めて、百万石行列の主役である利家役に俳優を起用して以降、全国に発信できる初夏の一大イベントに成長しました。

おはら祭

鹿児島県



写真：公益社団法人 鹿児島県観光連盟

毎年11月2日・3日

※11月2日・夜まつり／11月3日・本まつり

天文館周辺で行われるおはら祭は、昭和24年から始まる南九州最大の祭りです。

鹿児島を代表する民謡「おはら節」や「鹿児島ハンヤ節」「渋谷音頭」にあわせて練り踊る「総踊り」を中心に、様々な催しが行われます。踊り連ごとに色とりどりの衣装をまとった約1万7千人の総踊りは圧巻。勇ましく美しい薩摩おごじょ（女性）の太鼓の演奏も必見です。

ライトアップした花電車も運行し、雰囲気盛り上げます。



## 支給開始年齢前に老齢厚生年金を受給できますか？

Q

私は今年 60 歳になりますが、昭和 36 年 4 月 2 日以後に生まれた者の老齢厚生年金の支給開始年齢は「65 歳」と聞きました。支給開始年齢になる前に老齢厚生年金を受給することはできるでしょうか。

A

要件を満たせば支給開始年齢より前からでも老齢厚生年金は受給することができます。これを「繰上げ支給」といいます。

### 「繰上げ支給」の請求ができる人はこんな人です

次の要件のすべてを満たす必要があります。

- 昭和36年4月2日以後に生まれた方であること。
  - 厚生年金保険の被保険者期間(※1)があること。
  - 60歳以上65歳未満であること。
  - 保険料納付済期間(※2)と保険料免除期間(※3)とを合算した期間が10年以上であること。
- ※1 厚生年金保険の被保険者期間は、平成27年10月1日前の共済組合の組合員であった期間を含みます。
- ※2 保険料納付済期間は、国民年金の保険料納付済期間を指し、厚生年金保険、共済組合等の加入期間を含みます。
- ※3 保険料免除期間は、国民年金保険料の全額、3/4、半額又は1/4が免除された期間を合算した期間を指します。

### 年金額にご注意ください

繰上げ支給の老齢厚生年金は、老齢厚生年金の額に「減額率」を乗じて得た額が減額されます。

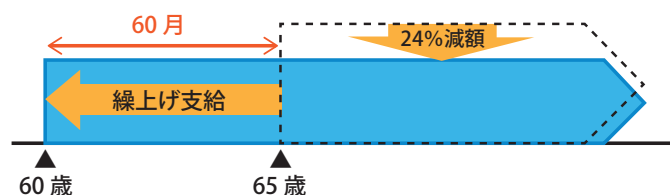
#### 「減額率」

繰上げ支給の老齢厚生年金を請求した月から生年月日による老齢厚生年金の支給開始年齢に到達する月の前月までの月数に0.004(※)を乗じて得た率

※ 昭和37年4月1日以前に生まれた方の場合には0.005

### 【事例】60歳到達月に繰上げ支給の老齢厚生年金を請求した場合

繰上げ支給の老齢厚生年金の額 = 老齢厚生年金の額 - (老齢厚生年金の額 × 60月 × 0.004)



### 請求する前に充分ご検討ください

「繰上げ支給」の老齢厚生年金は、一度裁定されると取消しができません。請求に当たっては、次のことにご注意ください。

- 繰上げ支給の老齢厚生年金は、生涯減額された年金額となります。
- 繰上げ支給の老齢厚生年金の裁定後は、障がいの状態に該当するようになっても、障害基礎（厚生）年金を請求することはできません。
- 繰上げ支給の老齢厚生年金の請求をする場合は、他の実施機関（日本年金機構等）が支給する老齢厚生年金や老齢基礎年金も同時に繰上げ支給の請求を行わなければなりません。
- 繰上げ支給の老齢厚生年金を受給されている場合でも、再就職して厚生年金保険の被保険者となった場合には、給与等の額に応じて、年金の一部又は全部が支給停止になる場合があります。

以上、簡単にご説明しましたが、詳細につきましては、各支部の年金担当者までお問い合わせください。

# 宿泊施設の 年末年始 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<br>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<br>電話：019-623-6251    | ●        | ●  | ×  | ×   | × | ● | 受付中             |
|              |     | 清温荘       | 盛岡市繫字湯の館 33<br>電話：019-689-2321      | ●        | ●  | ★  | ★   | ★ | ● | 10月1日から<br>受付開始 |
|              | 山形県 | あこや会館     | 山形市松波 2-8-1<br>電話：023-642-1358      | ●        | ●  | ●  | ●   | ● | ● | 9月1日から<br>受付開始  |
|              | 福島県 | 杉妻会館      | 福島市杉妻町 3-45<br>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<br>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<br>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<br>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<br>電話：052-223-3755 | ×        | ×  | ×  | ×   | × | × | －               |
|              |     | サンヒルズ三河湾  | 蒲郡市三谷町南山 1-76<br>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<br>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/>）。



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。

#### 福島県立美術館

<https://art-museum.fcs.ed.jp/>

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、ベン・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。



開館時間: 9:30~17:00(入館は16:30まで)  
入館料(常設展): 一般360円、高校生以下無料

#### 福島市写真美術館（花の写真館）

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

「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。



#### 磐梯吾妻スカイライン

福島市西方の高湯温泉から土湯峠へ吾妻の山並みを縫うパノラマコース。杉妻会館からは、車で約30分。日本初の山岳道路であり、全長約29km、最高標高1,622m、平均標高1,350mの彩る絶景を見に何度も訪れる人が多く、「日本の道100選」にも選ばれています。SNSで「まるでアリゾナ!」としても話題となりました。

～紅葉の見ごろ～ 10月下旬まで(天候により通行止め有)。

#### 古閑裕而記念館

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

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: 9:00~17:00  
(入館は16:30まで)  
入館料: 一般300円、小中学生100円

#### 花見山公園

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

「福島に桃源郷あり」  
—— 百花繚乱の絶景、花見山

福島市街地より車で約15分の場所にある「花見山」は、写真家の故・秋山庄太郎氏に「桃源郷」と称された、息をのむほど美しい花木の絶景スポットです。もともとは花木農家の方が長年にわたり雑木林を開墾し、丹精込めて花を植えた私有地です。



市内随一の庭園が  
四季折々の表情を見せてくれます



## 杉妻会館

〒960-8065  
福島県福島市杉妻町3-45  
TEL 024-523-5161 FAX 024-524-2451  
<https://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  
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



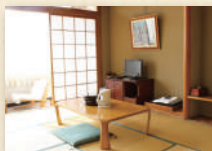
組合員様  
限定

### 杉妻会館 おすすめ宿泊プラン

### 夕食パックプラン (館内レストランの夕食付)

#### シングルルーム

1名様 6,450円 (税・サ込)



#### ツインルーム

2名様 11,900円 (税・サ込)



#### レストラン「リビエール」

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

#### 居酒屋「波平」

地下1F「波平」では心あたまる郷土料理・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。





東京スカイツリー  
世界一高い自立式電波塔（高さ634m）



浅草雷門  
浅草の象徴である浅草寺の雷門  
（正式名称は風雷神門）

東京の観光情報はこちら

GO TOKYO ▶ <https://www.gotokyo.org/jp/>

## 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出口より約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」9a番出口又は5番出口より徒歩5分



### ◆◆ ホテル ルポール麹町 おすすめ宿泊プラン ◆◆

年末年始宿泊プラン（2食付き）

28,000 円（税・サ込）～

◆ 料理長厳選特別メニューのご夕食とおせち風朝食付き ◆



年末年始料理（一例）

### 開催イベント

- 「初詣」 徒歩圏内なら山王日枝神社。明治神宮・浅草寺にも30分圏内と大変便利です。
- 「獅子舞」 新年を寿ぎ、めでたい「寿獅子舞」を披露します。
- 「鏡開き」 新年の行事・行事初めの儀式。  
ご家族の健康と幸福を祈りながら新年のお屠蘇をどうぞ。
- 「皇居」 一般参賀（1月2日）、参入門の「皇居坂下門」まで徒歩でも可能です。



フリードリンク



15 階展望浴室



獅子舞



鏡開き

# ひろば

## 夏の夕焼け

駅から見えた夕焼けがとても美しく、思わず足を止めました。  
(茨城県／今夜は定時退庁カメラマンさん)



## 沖縄ブルー

透き通る海と青空に癒やされた旅行の思い出です。  
(山口県／さらば関門海峡さん)



## 2学期スタート！

夏休みが終わり、元気に登校する後ろ姿に成長を感じました。  
(千葉県／子どもの見守り隊さん)

## 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！

## 〇写真・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、個人情報が見えたりする作品は、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）

## 第246回 運営審議会

開催日 令和8年6月25日（木）

開催方法 オンライン・対面併用開催（ホテル ルポール麹町）

## 長期給付事務初任者研修会

開催日 令和8年7月1日（水）～3日（金）

開催方法 対面開催（ホテル ルポール麹町）

## 会計経理・OA事務初任者講習会

開催日 令和8年7月22日（水）

開催方法 対面開催（ホテル ルポール麹町）

## 貸付事業担当者基礎研修会

開催日 令和8年7月29日（水）

開催方法 オンライン開催

## 第247回 運営審議会

開催日 令和8年8月28日（金）

開催方法 オンライン・対面併用開催（麹町会館別館4階会議室）

## 長期給付事務担当者会議

開催日 令和8年9月16日（水）

開催方法 オンライン開催

## 宿泊施設経営健全化推進会議

開催日 令和8年10月6日（火）

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

先日、少し遅めの夏休みをいただき、家族で旅行へ行ってきました。

現地はまだまだ真夏そのもので、強い日差しの下で海を楽しみ、汗をかきながら過ごしていました。ところが東京に戻ると、朝晩はすっかり秋の空気。そんなこともあり、この原稿を書いている今も私の季節感は迷子のままです。

それでも、スーパーに並ぶ秋の味覚や、日が暮れるのが早くなったことに気付くたびに、「もう10月か」と感じます。

今年も残すところあとわずか。まずは迷子になった季節感を取り戻しながら、短い秋を楽しみたいと思います。

暑さもようやく和らぎ、過ごしやすい季節となりました。どうぞ健やかな秋をお過ごしください。（H.T）