

三重県市町村職員共済組合

# m i e

## 共 済 N E W S

# 8

2022年  
8月  
No.650

### C O N T E N T S

令和3年度 決算報告 ..... P.2~4

医療費が高額になりそうなときは  
「限度額適用認定証」をご利用ください ..... P.5

定時決定を行います/  
育児休業中の掛金免除要件の見直しについて ..... P.6~7

障害の状態になったときの年金 ..... P.8~9

「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお届けしました ..... P.10

ファミリー歯科健診 受診者募集 ..... P.15

退職者セミナー参加者募集/共済貯金を始めませんか ... P.16

若年者健康セミナー参加者募集 ..... P.17

第2回・第3回健康ウォーキング参加者募集 ..... P.18~19

お知らせ(被扶養者資格確認届書の提出はお済みですか/  
特定健康診査等のご案内)/組合員議員選挙の代議員数/  
新型コロナウイルスに感染した場合の保険金請求 ..... P.23



#### ふたみ おきたま 二見興玉神社 (伊勢市)

めあといわ  
夫婦岩で知られ、縁結び・夫婦円満・交通安全に御利益がある神社です。猿田彦大神が祀られており、境内にはその使徒である蛙の像が多数見られます。これは、無事帰る・若返る等の縁起を担いで奉納されたものです。

令和4年5月23日に第166回組合会が開催され、令和3年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 総括

### 所属所数

市	14
町	15
一部事務組合等	29
計	58



### 組合員数等の状況(令和3年度末)

( )内は前年度比

組合員数	21,432人(582人増)	
被扶養者数	18,240人(35人増)	
平均標準報酬月額	長期	376,434円(917円減)
	短期	387,613円(609円減)
標準期末手当等の 年度累計額	長期	304億6,655万円 (2億3,453万円増)
	短期	306億943万円 (2億3,617万円増)

組合員数と被扶養者数は、任意継続組合員を含みます。

## 短期経理

主な収入である掛金負担金は、会計年度任用職員の加入に伴って組合員数が増加したことで、前年度と比べて1億7,935万円増加しました。

一方、支出では、前年度と比べて、医療費を主とする保健給付が3億6,537万円、育児休業手当金を主とする休業給付が1,247万円それぞれ増加しました。

また、高齢者医療制度への拠出金は、前期高齢者納付金が3億1,317万円減少しましたが、後期高齢者支援金が7,354万円増加しました。

収支の結果、1億9,525万円の当期短期損失金が生じましたが、前年度から繰り越した短期積立金を取り崩して補填し、翌年度に繰り越す剰余金は、24億

2,883万円となりました。

(介護保険分を除く。)

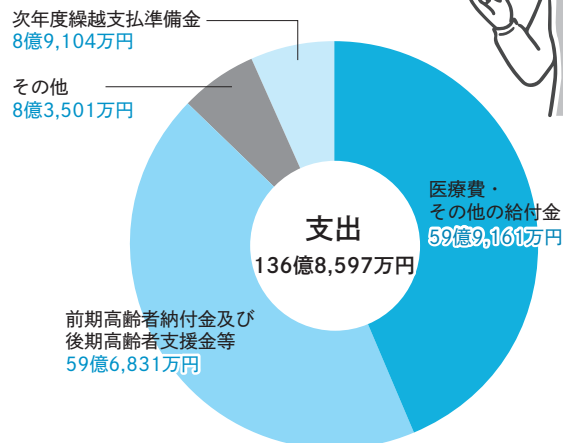
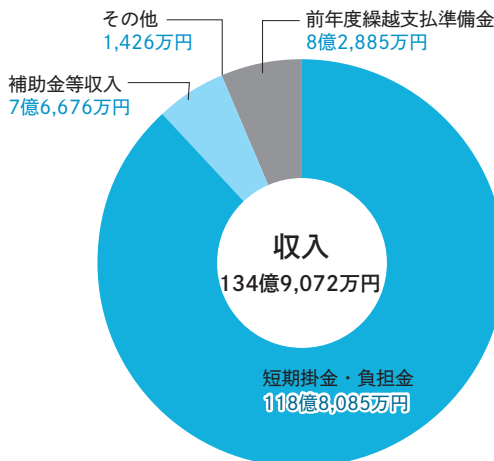
収入	支出	当期短期損失金
134億9,072万円	136億8,597万円	1億9,525万円

介護保険に係る収入は14億8,121万円、支出は14億7,501万円で、収支の結果、620万円の当期介護利益金が生じました。この利益金を、前年度から繰り越した介護繰越欠損金2,860万円に充当しましたので、翌年度へ繰り越す介護繰越欠損金は、2,240万円となりました。

高齢者医療制度に拠出するお金は、組合員と被扶養者の医療費と同程度の金額になっています。



### 短期経理の収支内訳(介護保険分を除く。)



## 年金関連経理

年金に関連する経理は次の3経理で、いずれの経理も、掛金や負担金を徴収して、その全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むため、当組合における損益金は発生しません。

### 厚生年金保険経理

収入	289億4,664万円
支出	289億4,664万円

厚生年金に係る保険料を徴収する経理です。

### 退職等年金経理

収入	18億4,923万円
支出	18億4,923万円

民間の企業年金に相当する退職等年金給付に係る費用を徴収する経理です。

### 経過的長期経理

収入	1億2,577万円
支出	1億2,577万円

平成27年10月前の公務等給付に係る費用を徴収する経理です。

## 宿泊経理(サンペルラ志摩)

収入	支出	当期損失金
1,951万円	5,454万円	3,503万円

宿泊利用者数は、前年度と比べて1,345人増の19,108人となりました。主な収入は、施設運営を全面委託していることで得られた施設収入1,922万円です。

収支の結果、3,503万円の当期損失金が生じたため、前年度から繰り越した繰越欠損金7,696万円と合わせて、1億1,199万円を翌年度に繰り越す欠損金として計上しました。

なお、欠損金を計上していますが、現金の支出がない減価償却費によって当期損失金が発生している状態であり、預金として約4億9,500万円を保有していることから、サンペルラ志摩の運営に支障が生じるものではありません。

## 貸付経理

収入	支出	当期損失金
1,349万円	2,214万円	865万円

新規貸付件数は前年度と比べて減少し、貸付残高も退職等に伴う償還によって減少し続けています。

令和3年度末の貸付件数は、前年度末と比べて82件減少の953件で、貸付残高は、1億7,737万円減少の9億7,641万円となりました。

また、収入の中心である組合員貸付金利息は、前年度と比べて199万円減少し、1,335万円となりました。

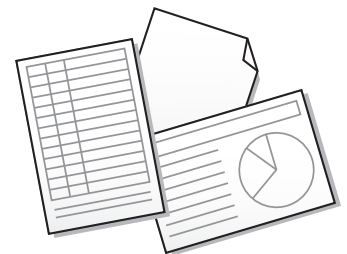
収支の結果、865万円の当期損失金が生じたため、積立金を取り崩して補填しました。この結果、翌年度に繰り越す剰余金は、11億9,916万円となりました。

## 業務経理

収入	支出	当期利益金
3億8,123万円	3億3,117万円	5,006万円

収入は、会計年度任用職員の加入に伴って組合員数が増加したことや、短期経理からの繰入金や連合会交付金の組合員1人当たりの単価が増加したことにより、前年度と比べて1,875万円増加の3億8,123万円となりました。

一方、支出は3億3,117万円で5,006万円の当期利益金が生じたため、全額を積立金に積み立てました。この結果、翌年度へ繰り越す剰余金は、4億8,400万円となりました。



## 物資経理

収入	支出	当期利益金
10億5,341万円	10億4,761万円	580万円

収入の中心である商品売上は、ガソリンの売上げが増加したものの、自動車の売上げが減少したことで、前年度と比べて2,383万円減少の10億3,639万円となりました。

これに伴い、商品仕入も前年度と比べて2,244万円減少の10億1,239万円となりました。

収支の結果、580万円の当期利益金が生じ、翌年度に繰り越す剰余金は、1億574万円となりました。

## 保健経理

主な収入である掛金負担金は、組合員数の増加により、前年度と比べて549万円増加しました。

人間ドック・脳ドック事業では、1泊コースと巡回コースの利用が減少した一方で、1日コースと脳ドックの利用が増えたため、前年度より1,366万円増加の2億5,764万円を支出しました。

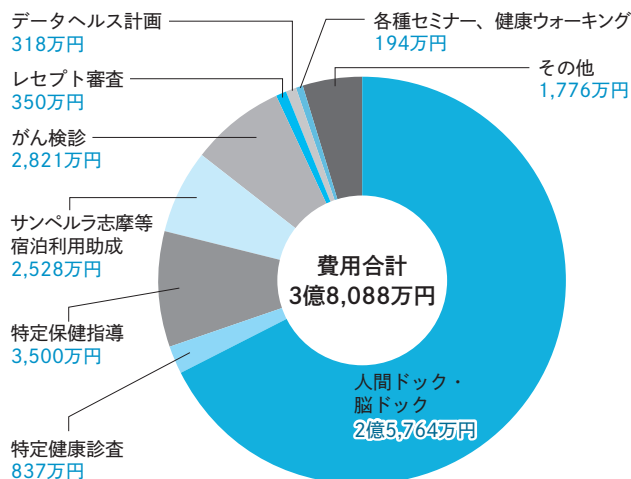
がん検診助成は、前立腺がん検診、胃がん及び婦人がん検診が増加したため、前年度を上回る2,821万円の支出となりました。

特定健康診査に係る費用は837万円と、前年度と比べて66万円減少しました。また、特定保健指導に係る費用は、動機付け支援と積極的支援を合わせて3,500万円の支出となり、前年度と比べて1,020万円増加しました。

収支の結果、3,447万円の当期損失金が生じたため、積立金を取り崩して補填したことにより、翌年度に繰り越す剰余金は、9億9,303万円となりました。

収入	支出	当期損失金
3億8,384万円	4億1,831万円	3,447万円

### 保健事業の費用内訳



## 貯金経理

貯金利用者は前年度と比べて7人減少の9,668人で、組合員加入率は1.3ポイント減少して45.1%でした。

一方、貯金残高は前年度と比べて21億1,429万円増加の542億3,176万円となり、一人当たりの貯金額は561万円で、前年度と比べて22万円増加しました。

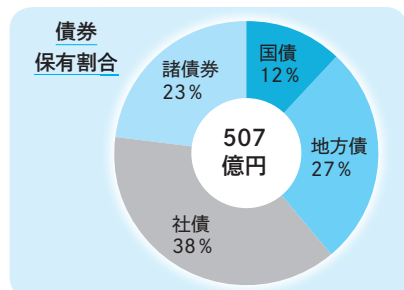
貯金経理における収支の結果、2,738万円の当期利益金が生じたので、全額を欠損金補てん積立金として積み立てたことから、翌年度に繰り越す剰余金は、13億573万円となりました。

収入	支出	当期利益金
5億7,719万円	5億4,981万円	2,738万円

### 共済貯金の資産運用状況について

組合員の皆さんからお預かりした共済貯金を債券と定期預金等で運用し、その利益を共済貯金の利息として還元しています。

金利低迷が続く厳しい金融情勢ではありますが、今後も安全かつ効率的な運用を行っていきたく考えています。



#### 貯金経理資産内訳

令和3年度末

区分	額面	割合
普通預金	1億7,377万円	0.3%
定期預金	47億0,000万円	8.5%
債券	506億9,984万円	91.0%
他経理への貸付金	1億2,300万円	0.2%
合計	556億9,661万円	100.0%

※当組合では、預金先の金融機関や債券の発行体が破綻した場合に備え、欠損金補てん積立金を積み立てていますが、下記のリスクによって貯金の元本が棄損する可能性があることをご理解のうえ、共済貯金をご利用ください。

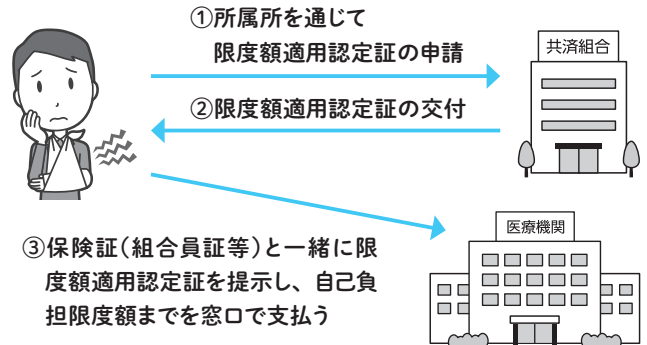
- 当組合は、皆さんの貯金を共済組合名義で運用しているため、金融機関にとっては当組合が一預金者となることから、共済貯金を利用する皆さん一人一人にはペイオフ(預金保険制度)は適用されません。
- 投資先の債券は、発行体の信用格付が高いものに限定するなどリスク回避に努め、安全性を重視した運用を行っていますが、発行体が破綻した場合は、債券の価値はゼロになるため、債券の元本が保証されているわけではありません。

【お問い合わせ】 経理課経理係 ☎ 059-245-2217

医療費が高額になりそうなときは、

# 「限度額適用認定証」をご利用ください

病気やケガで医療機関にかかったときは、原則、窓口で医療費の3割を負担することになっていますが、入院などで医療費が高額になると窓口での支払いも高額になります。そんなときは、事前に「限度額適用認定証」の交付を受けることで、窓口での支払いが自己負担限度額までに軽減されます。



例 医療費100万円で「適用区分 ウ」※の共済太郎さん(自己負担3割)



※「適用区分 ウ」とは、標準報酬月額が28万円以上50万円以下の方です。

## 限度額適用認定証を提示した場合

窓口で支払う金額は

**87,430円**



高額療養費212,570円は、当組合から医療機関に支払います。

\*適用区分と自己負担限度額の計算方法は、当組合のホームページをご覧ください。

<http://www.m-kyosai.jp/tanki/byoki.html>



## 限度額適用認定証を提示しない場合

窓口で支払う金額は

**300,000円**



診療月の約3か月後に、当組合から高額療養費212,570円を組合員に支給します。最終的な自己負担額は同じになりますが、一時的に負担が大きくなります。

- 上記の例では、いずれも自己負担額が25,000円を超えるため、その超える額62,400円(100円未満切り捨て)を附加給付(一部負担金払戻金)として、診療月の約3か月後に当組合から組合員に支給します。
- 「限度額適用認定証」の申請は、所属所共済組合事務担当課を通して「限度額適用認定申請書」を当組合に提出してください。また、任意継続組合員の方は、当組合へ直接提出してください。なお、「申請書」は、当組合ホームページからダウンロードしていただけます。

## オンライン資格確認が導入されている医療機関でマイナンバーカードを使用して受診した場合は、限度額適用認定証は不要です。

- マイナンバーカードを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、こちらから確認できます。

(厚生労働省ホームページ)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)



ステッカー



ポスター

【お問い合わせ】 保険課医療係 ☎ 059-253-2704

# 標準報酬月額の定時決定を行います

標準報酬月額とは、共済組合の掛金・負担金や傷病手当金などの短期給付、老齢厚生年金などを算定する基礎となるもので、組合員の受ける報酬月額(基本給+諸手当)に基づき決められます。

標準報酬月額は、原則として年1回の決まった時期(毎年9月)に見直しが行われます。これを定時決定といいます。

定時決定によって標準報酬月額が変わると、9月以降の掛金・負担金や各種給付の金額も変わります。



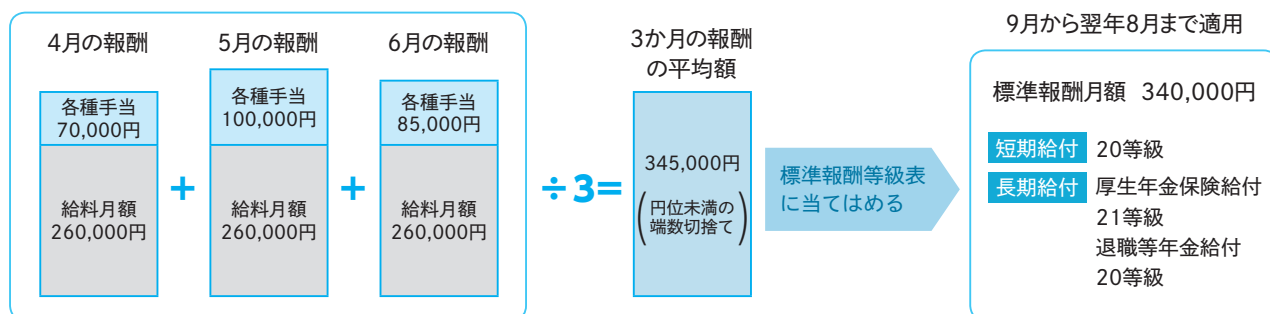
## 定時決定による標準報酬月額の算定方法

組合員が実際に受けている報酬と、既に決定されている標準報酬月額との間に、大きな差が出ないように、毎年4月から6月の3か月間に受けた報酬の平均額を標準報酬等級表にあてはめて、標準報酬月額を決定します。これを、その年の9月から翌年の8月までの各月の標準報酬月額とします。

定時決定は、原則として毎年7月1日に組合員である方が対象となります。

※ただし、6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方、7月から9月までのいずれかの月から随時改定・産前産後休業終了時改定・育児休業等終了時改定が行われる方は、その年の定時決定の対象とはなりません。

### ● 定時決定の例



## 定時決定の保険者算定(算定結果が著しく不当となる時)

業務の性質上、季節的に報酬が変動することなどから、定時決定の方法で標準報酬月額の算定を行うことが著しく不当であると認められる場合については、年間の報酬の平均額を用いて標準報酬月額の算定を保険者(共済組合)が行います。これを保険者算定といいます。

### 年間平均による保険者算定が認められる要件

以下の3つの要件を満たしていることが必要です

- ①「4月、5月、6月の3か月間に受けた報酬月額の平均額により算定した標準報酬月額」と「過去1年(前年7月から当年6月まで)の年間報酬の平均額により算定した標準報酬月額」との間に、2等級以上の差が生じること。
- ②この2等級以上の差が業務の性質上、例年発生することが見込まれること。
- ③年間平均による保険者算定について、組合員が同意していること。

4月から6月までの間に産前産後休業を取得した場合の保険者算定も可能になりました。



詳しくは次ページをご覧ください

令和4年度の  
定時決定から

## 4月から6月に産前産後休業を取得した場合 の保険者算定が可能になりました

4月から6月までの間に産前産後休業を取得した場合、本人の意思にかかわらず報酬が下がることがあり、これが定時決定の算定の基礎となるため、出産予定日の違いによって、その後の育児休業手当金の給付額等の算定基礎となる標準報酬に不合理な差が生じていました。

そのため、令和4年度の定時決定から、4月から6月に産前産後休業を取得した方も新たに保険者算定の対象となります。

### 保険者算定が認められる要件

- ①雇用保険法の育児休業給付金の対象外である方
- ②下記で算出した等級で④が⑤よりも2等級以上下回るとき
  - ④4月から6月までの3か月間の報酬の月平均額<sup>※1</sup>の等級
  - ⑤産前産後休業を開始した日の属する月以前の直近の12か月間の各月の標準報酬の月額<sup>※2</sup>の平均額で算出した標準報酬の等級
- ③組合員本人が申し出たとき

※1 報酬支払の基礎となった日数が17日未満である月を除いた平均額

※2 直近の継続した期間が12か月ない場合は、対象となりません。

左の要件①～③を全て満たした場合、②の⑤で9月の定時決定を行います。



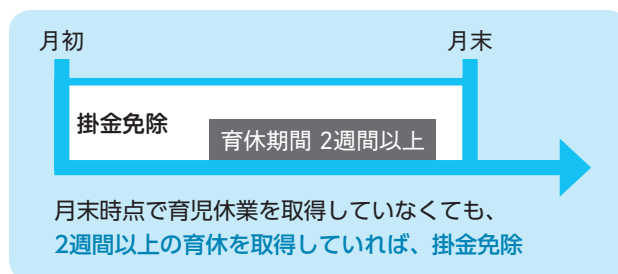
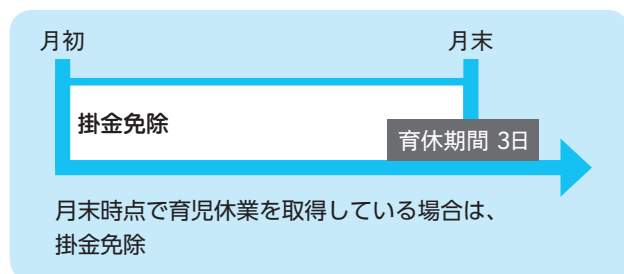
## 令和4年10月から 育児休業の掛金免除要件が変わります

法律の改正により、令和4年10月1日から短期間の育児休業取得時の掛金免除要件について、下記の見直しが行われます。

### 給与にかかる掛金免除について

現在、月末時点で育児休業を取得している場合、その月の掛金が免除対象となっていますが、見直し以降は月末時点で復職していても、その月内で2週間以上の育休を取得した場合は、掛金免除の対象となります。

#### 短期間の育児休業の場合

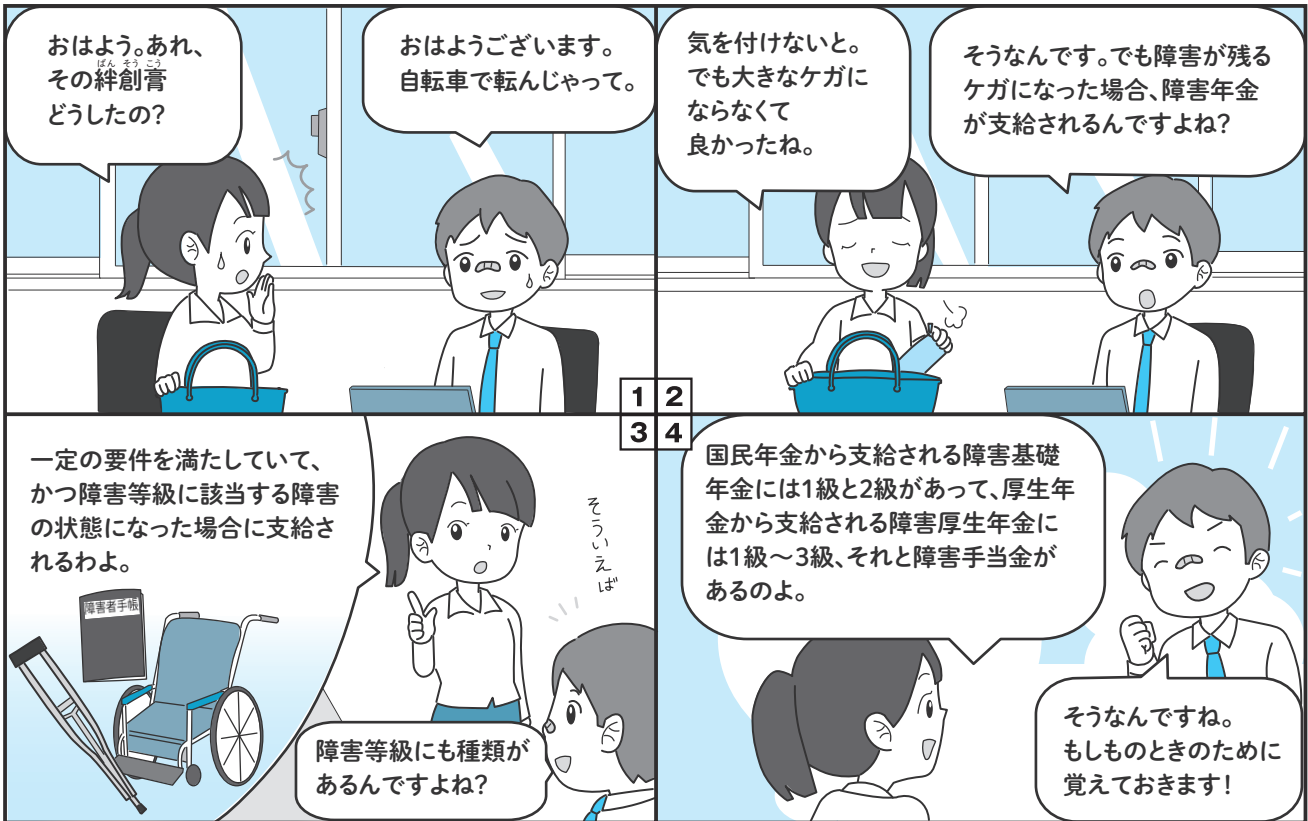


### 賞与にかかる掛金免除について

現在、賞与対象月の月末時点で育児休業を取得している場合、賞与にかかる掛金が免除対象となっていますが、見直し以降は育児休業を取得した期間が1か月(賞与対象月の月末を含む期間に限る。)を超える場合に限り、掛金免除の対象となります。

【お問い合わせ】 保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

# 障害の状態になったときの年金

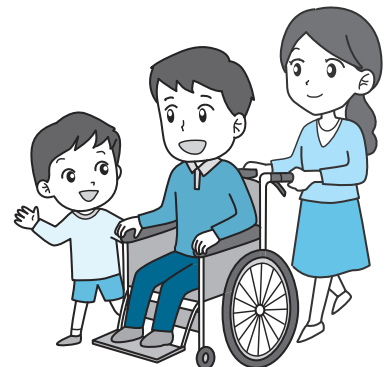


被保険者(組合員)である間に初診日がある病気やケガで障害等級3級以上になった場合、障害厚生年金が支給されます。また、障害等級が1級又は2級に該当する程度の状態になった場合は、原則として障害基礎年金も支給されます。

	障害等級1級	障害等級2級	障害等級3級	3級に満たない障害
厚生年金から支給	加給年金額 <sup>(注①)</sup>	加給年金額 <sup>(注①)</sup>		
	障害厚生年金	障害厚生年金	障害厚生年金	障害手当金 (一時金での支給)
国民年金から支給	子の加算額 <sup>(注②)</sup>	子の加算額 <sup>(注②)</sup>		
	障害基礎年金	障害基礎年金		

(注) 加給年金額と子の加算額は、障害等級1級又は2級の障害厚生年金受給者によって生計を維持している次の方がいる場合に加算されます。

- ①65歳未満の配偶者
- ②18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子  
又は20歳未満で障害等級1級もしくは2級に該当する障害の状態にある子



**障害厚生年金は、在職中でも支給されます。**

なお、初診日が平成27年9月以前であるときは、障害共済年金(経過的職域加算額)の受給権も発生しますが、公務員として在職中は支給されません。

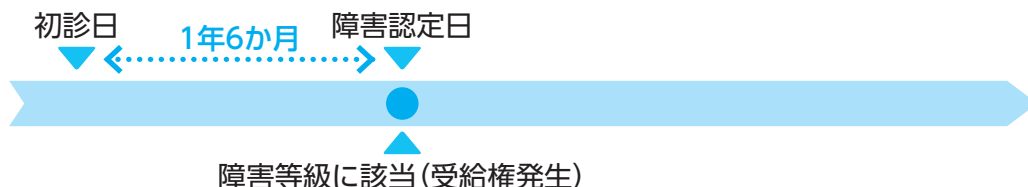


## 障害厚生年金を受給するには

次の①～③のいずれかの請求をすることで、障害厚生年金を受給できます。ただし、初診日が被保険者期間中であること、下記の保険料納付要件を満たしていることが必要です。

### ① 障害認定日※による請求

障害認定日に障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるときに請求できます。



※障害の状態を定める日のことで、その障害の原因となった病気やケガについての初診日から1年6か月を過ぎた日又は1年6か月以内にその病気やケガが治った場合(症状が固定した場合)はその日をいいます。

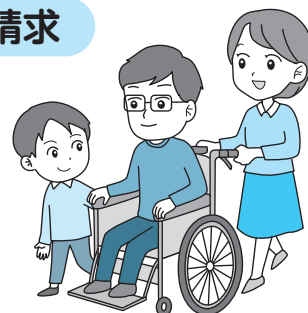
### ② 事後重症による請求

障害認定日に障害等級が1級から3級までの障害の状態になかったが、65歳に達する日の前日までに1級から3級に該当する程度の障害の状態になったときに請求できます。



### ③ 初めて障害等級の1級又は2級に該当したことによる請求

65歳に達する日の前日までの間において、被保険者であるときに初診日のある病気やケガ(基準傷病)による障害と、その他の病気やケガによる障害(基準傷病の初診日以前のものに限る。)とを併合して、障害等級が1級又は2級に該当する程度の障害の状態になったときに請求できます。



### 保険料納付要件

初診日の属する月の前々月までに国民年金の被保険者期間があり、かつ、当該国民年金の被保険者期間に係る保険料納付済期間と保険料免除期間を合算した期間が全体の2/3以上あることが必要です。ただし、令和8年4月1日より前に初診日がある場合は、この要件を満たさなくても初診日の前々月までの1年間に保険料未納期間がなければ該当します。(厚生年金に加入している期間は、国民年金の保険料納付済期間となります。)

【お問い合わせ】 年金課 ☎ 059-253-2706

# 「ジェネリック医薬品のお知らせ」 をお届けしました

令和4年1月から3月までの間に先発医薬品(新薬)を利用された方が、後発医薬品(ジェネリック医薬品)に切り替えた場合、その差額が1か月当たり500円以上ある方を対象として、「ジェネリック医薬品のお知らせ」を6月にお届けしました。

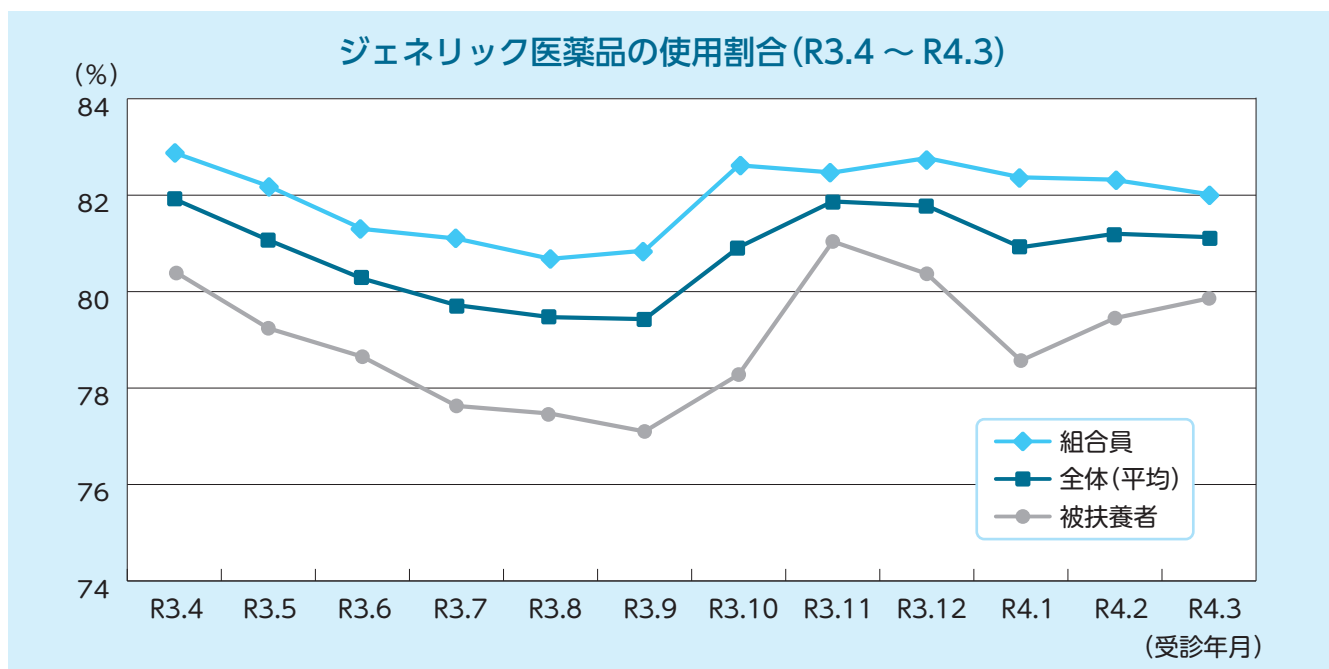
これは、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬剤の自己負担額がどの程度少なくなるのかをお知らせする通知です。

当組合では医療費削減のため、ジェネリック医薬品の普及に取り組んでいますので、今回お知らせが届いた方は、ジェネリック医薬品への切替えを検討していただきますようお願いいたします。



## 当組合のジェネリック医薬品使用割合(令和3年4月～令和4年3月の推移)

令和3年10月受診以降、国の目標である使用割合80%に達しています。



## ジェネリック医薬品に変更するには…

### ● 医師に相談

診察時にジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう。



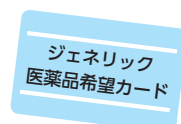
### ● 薬剤師に相談

診察時、医師に相談できなくても、処方箋に【変更不可】の医師からの指示がなければ、薬局でも変更可能です。

### ● カードやシールで伝える

新たに発行する組合員証等に「ジェネリック医薬品希望」の文言を記載しています。

「ジェネリック医薬品希望」のシールを貼った組合員証等やお薬手帳のほか、ジェネリック医薬品希望のカードを提示することで意思表示できます。



【お問い合わせ】 保険課医療係 ☎ 059-253-2704

宿

泊

施

設

一  
覧

【令和4年4月現在】

指定都市・市町村・都市職員共済組合が運営している  
宿泊施設は相互に利用することができます。

※お申込み・お問合せは、各施設まで直接ご連絡ください。

「旅と宿」ホームページにて、  
各宿泊施設の詳細情報をご  
覧いただけます。



旅と宿

検索

<https://www.ctv-yado.jp/>



**北海道 札幌市** **ホテルポールスター札幌**  
 シングル朝食付 **4,500円**(税込)～  
 ご宿泊日によっては料金に変動がございますので  
 お電話にてお問合せください。当ホテルホームペ  
 ージにて、お得なご宿泊プランもご用意しており  
 ます。  
 〒060-0004 北海道札幌市中央区北4条西6-2  
**☎011-330-2531** (宿泊予約直通)  
<https://www.polestar-sapporo.com/>

**北海道 札幌市** **ホテルノースシティ**  
 シングル素泊り **8,700円**(税込)～  
 シングル朝食付 **10,100円**(税込)～  
 ホームページ限定の大変お得な宿泊プランをご  
 用意しております。詳しくは施設に直接お問  
 合せください。  
 〒064-8645 北海道札幌市中央区南9条西1  
**☎011-512-9748**  
<http://www.northcity.or.jp/>

**青森県 青森市** **アップルパレス青森**  
 人工温泉大浴場「二股炭酸カルシウム温泉」が  
 大好評！  
 シングル 1泊朝食付 **7,800円**(税込)～  
 ツイン 1泊朝食付 **6,800円**(税込)～  
 お得なプランもご用意しております。詳しく  
 はホームページをご覧ください。  
 〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5  
**☎017-723-5610**  
<https://apple-palace.com/>

**宮城県 宮城郡** **パレス松洲(まつしま)**  
 1泊2食付 **10,950円**(税込)～  
 令和4年3月より天然温泉「松島温泉」での  
 営業となります。全室オーシャンビューに  
 よる最高の景色と旬のお料理でおもてな  
 させていただきます。  
 〒981-0215 宮城県宮城郡松島町高城字  
 浜38  
**☎022-354-2106**  
<https://www.palace-matsushima.jp/>

**山形県 鶴岡市** **うしお荘**  
 日本海の旬の幸をご賞味ください。  
 季節のグルメコース **12,734円**(税込)～  
 ※その他、通常コースもご用意  
 しております。  
**8,499円**(税込)～  
 〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23  
**☎0235-75-2715**  
<https://www.ushiosou.net/>

**山形県 南陽市** **むつみ荘**  
 山形の美味の数々、米沢牛とワインを  
 ご賞味ください。米沢牛コース  
**15,396円**(税込)～、  
 その他、通常コースもご用意  
 しております。  
**8,983円**(税込)～  
 〒999-2211 山形県南陽市赤湯233-1  
**☎0238-43-3035**  
<https://www.mutsumisou.jp/>

**福島県 福島市** **ホテル福島グリーンパレス**  
 福島駅から徒歩2分。観光、家族旅行の  
 拠点として最適。  
 シングル **5,082円**(税込)～、ツイン  
**4,961円**(税込)・  
 定員利用)～、和室(6、10畳) **4,961円**  
 (税込)・定員利用)～宴会、会議にも  
 利用できます。  
 〒960-8068 福島県福島市太田町13-53  
**☎024-533-1171**  
<https://www.fukushimagp.com>

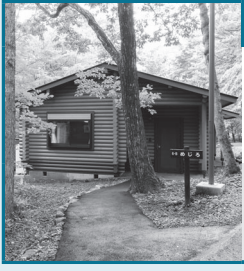


北海道

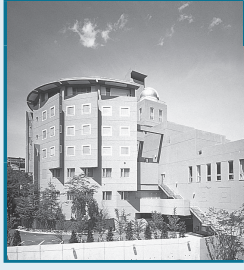
東北



**茨城県 東茨城郡** **大洗鷗松亭**  
 1泊2食付 **14,065円**(税込)～  
 ご夕食は個室の食事処で四季折々の旬の食材を活かした本格会席料理をお楽しみいただけます。  
 〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5  
**☎029-266-1122**  
<https://www.oarai-oushoutei.com/>



**栃木県 那須郡** **那須の森ヴィレッジ**  
 [申込] 電話またはホームページで承ります。  
 [料金] 1泊2食付 **13,200円**(税込)～  
 お得なパック・プランを取り揃えております。Wi-fi完備の施設です。  
 〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高久乙字連山3375-637  
**☎0287-78-1636**  
<https://www.nasunomori-village.jp>



**群馬県 吾妻郡** **アルペンローゼ**  
 1泊2食付(税込) 平日 **12,129円**～  
 シーズン **13,339円**～(シーズンとは、土曜日・夏・冬休み・年末年始・GW等)  
 草津温泉の大浴場・身障者対応家族風呂あり。  
 〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2  
**☎0279-88-1300**  
<http://www.saitama-ctv-kyosai.net/alpenrose/>



**千葉県 千葉市** **オークラ千葉ホテル**  
 ビジネスシングル **7,865円**(税込)～  
 (1名様利用、素泊り)  
 温浴施設は無料。千葉中心街からのアクセスもよく、手軽にリゾート気分が楽しめます。  
 〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3  
**☎043-248-1111**  
<https://www.okura-chiba.com/>



**千葉県 鴨川市** **黒潮荘**  
 [申込] 電話またはホームページで承ります。  
 [料金] 1泊2食付 **14,065円**(税込)～  
 (特定日は別料金)南房総の観光拠点に最適な施設です。様々なシーンでご利用ください。  
 〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565  
**☎04-7092-2205**  
<https://www.kuroshioso.jp/>



**東京都 千代田区** **東京グリーンパレス**  
 航空券付きパックをご利用の場合は下記HPから直接お申込みください。  
 季節ごとに組合員向けのお得なプランもご用意しています。  
 〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地  
**☎03-5210-4600**  
<https://www.tokyogp.com/>



**東京都 立川市** **ホテル日航立川 東京**  
 1泊料金(1室1名様素泊り)  
 シングル **11,716円**(税込)～  
 様々なプランをご用意しておりますので、詳しくは施設にお問合せください。  
 〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1  
**☎042-521-1111**(代)  
<https://hotelnikko-tachikawatokyo.jp>



**神奈川県 足柄下郡** **湯河原温泉 ちとせ**  
 1泊2食付(税込) 平日 **13,097円**～  
 土・祝前日 **15,517円**～  
 ※さまざまなお得なプランをご用意しております。  
 〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1  
**☎0465-63-0121**  
<https://www.yugawara-chitose.jp/>



**山梨県 笛吹市** **ホテルやまなみ**  
 1泊2食付(税込) 平日 **11,645円**～  
 土・休前日 **14,307円**～  
 詳細は施設にお問合せください。  
 〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1  
**☎055-262-5522**  
<https://www.hotelyamanami.com/>



**新潟県 長岡市** **アクアレー長岡**  
 1泊2食付 **9,350円**～(税込) 入湯税別  
 (令和4年7月1日から料金改定)  
 温泉、プール、マシジム、スタジオを完備した健康増進施設です。詳細はホームページをご覧ください。  
 〒940-2147 新潟県長岡市新陽2-5-1  
**☎0258-47-5656**  
<https://www.aquarenagaoka.or.jp/>



**新潟県 村上市** **瀬波はまなす荘**  
 1泊2食付 **9,951円**～(税込) 入湯税別  
 お部屋や大浴場からは日本海の夕陽を一望。温泉を100%利用したエコでいやしの温泉施設です。詳細は直接お電話にてお問合せください。  
 〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17  
**☎0254-52-5291**  
<http://www.kyousai-niigata.jp/>



**富山県 中新川郡** **グリーンビュー立山**  
 「立山黒部アルペンルート」観光に最適のお宿。夕食時フリードリンクサービスなど“5個のおもてなし”付き1泊2食プラン(税込)  
 平日 **12,900円**～、休前日・特定日 **15,100円**～。  
 ※料金は利用日・人数で変動します。詳細はホームページをご覧ください。  
 〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原  
**☎076-482-1716**  
<https://www.greenview-t.com>



**石川県 小松市** **おびし荘**  
 1泊2食付 **9,800円**～  
 開湯1300年の由緒ある名湯と新鮮な日本海の幸をお愉しください。  
 金沢市街から車で約1時間。  
 〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55  
**☎0761-65-1831**  
<http://obishiso.com/>



**福井県**  
あわら市 **越路**

1泊2食付(税サ込)閑散期 **10,400円**～  
通常期 **11,100円**～ 繁忙期 **12,200円**～  
※閑散期、通常期、繁忙期の区分はホームページをご覧ください。

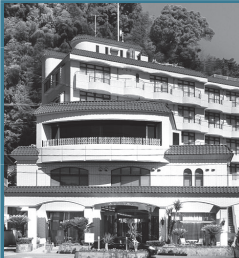
〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201  
**☎0776-77-3151**  
<http://www.koshiji.biz/>



**岐阜県**  
下呂市 **紫雲荘**

1泊2食付 **11,040円**(税サ込)～  
**令和5年3月末をもって閉館**いたしますので、  
この機会にぜひご利用ください。

〒509-2207 岐阜県下呂市湯之島692  
**☎0576-25-2101**  
<http://www.geroonsen-shiunso.com/>



**静岡県**  
熱海市 **シーサイドいづたが**

1泊2食付(2名1室利用)  
平日料金(日～木曜泊) **12,250円**(税サ込)～  
※除外日:夏季、年末年始、休日の前日泊  
夕食はお部屋でくつろぎながらお楽しみください。

〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12  
**☎0120-73-1241**  
<https://www.t-kyosai.jp/izutaga/>



**三重県**  
志摩市 **サンペルラ志摩**

伊勢志摩の海の幸が盛りだくさんの各コースからお選びください。詳しくはホームページをご覧ください。  
(大人1泊2食付、税込)・四季蒸籠コース **13,090円**～  
・志摩里海コース **16,390円**～ ・美し国コース **20,790円**～

〒517-0204 三重県志摩市磯部町的矢314  
**☎0599-57-2130**  
<https://www.sunperla-shima.jp/>




**滋賀県**  
大津市 **ホテルピアザびわ湖**

※新型コロナウイルス感染症の軽症者様等の宿泊療養施設として現在休館中です。再開の時期や宿泊等のプランについては、詳細が決まり次第、ホームページに掲載いたします。組合員の皆様にはご不便やご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解賜いますようお願い申し上げます。

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20  
**☎077-527-6333**  
<https://www.hotelpiazza.com/>



**大阪府**  
大阪市 **シティプラザ大阪**

1室素泊り シングル **9,600円**  
コンパクトツイン **14,050円**  
他のお得な宿泊プランもありますので、ホームページをご覧ください。

〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-31  
**☎06-6947-7702**  
<http://www.cityplaza.or.jp/>



**兵庫県**  
神戸市 **ひょうご共済会館**

**【得とくプラン】**(繁忙日を除く)  
1泊夕食付 **7,300円**(朝食サービス)  
**【宿泊料金】**(朝食サービス)  
シングル **6,300円**～、ツイン **5,800円**～、和室 **5,000円**～

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13  
**☎078-222-2600**  
<http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan/>



**兵庫県**  
美方郡 **ゆめ春来**

1泊2食付 **12,460円**(入湯税別)～  
※ご利用日により料金に変動がございます。  
詳細はお問合せください。

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6  
**☎0796-99-2211**  
<http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/>




**鳥取県**  
東伯郡 **溪泉閣**

1泊2食付 ※入湯税(150円)別途  
日～金曜日 **11,500円**～  
土曜日・休前日 **12,500円**～

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180  
**☎0858-43-0828**  
<http://www.keisenkaku.com/>



**島根県**  
松江市 **ホテル白鳥**

シングル素泊り **6,650円**(税サ込)～  
ツイン素泊り(1名料金) **6,250円**(税サ込)～  
お得な2食付宿泊プランもございます。  
詳しくはホームページまたは直接お問合せください。

〒690-0852 島根県松江市千鳥町20  
**☎0852-21-6195**  
<https://www.hotel-hakucho.jp>



### 岡山県 岡山市 サン・ピーチ OKAYAMA

1泊朝食付(税サ込) シングル**7,535円**～ ツイン(2名1室)**6,385円**～ 和室(4名以上)**6,930円**  
お得な2食付プランもご用意しております。詳しくは、ホームページまたは直接お問い合わせください。

〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-3-31

**☎086-225-0631**

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



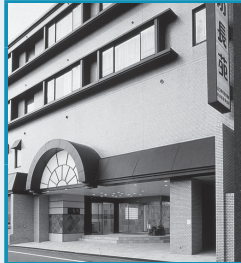
### 広島県 広島市 コテージ湯の山

グループ棟(定員10名) 宿泊 **5,100円** 休憩 **2,550円**  
家族棟(定員5名) 宿泊 **3,100円** 休憩 **1,550円**  
※それぞれ1棟あたり(税込)の利用料です。宿泊施設利用助成券はご利用できませんので、ご了承ください。詳細については広島市職員共済組合へお問合せください。

〒738-0601 広島県広島市佐伯区湯来町大字和田128-2

**☎082-504-2062**

<https://ctv-yado.jp/yado/yunoyama/>



### 山口県 山口市 防長苑

1泊朝食付 **5,474円**～  
お部屋または個室でのご夕食は**5,100円**よりご予約にて承ります。  
お子様用のメニューもございます。

〒753-0077 山口県山口市熊野町4-29

**☎083-922-3555**

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



### 徳島県 徳島市 ホテル千秋閣

シングル **6,050円**(税サ込)  
ツイン(2名1室) **12,342円**(税サ込)～  
【料理長おすすめ1泊2食付プラン】  
お一人様 **8,700円**(税サ込)

〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55

**☎088-622-9121**

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



### 香川県 高松市 ホテルマリパレスさぬき

シングル1泊素泊り **5,082円**(税込)～  
ツイン(2名1室)1泊素泊り **4,840円**(税込)～  
【休前日限定プラン】1泊2食付 **11,940円**(税込)～

〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4

**☎087-851-6677**

<http://www.mp-sanuki.jp/>



### 愛媛県 松山市 えひめ共済会館

松山市の中心に位置し、交通アクセス良好。駐車29台 シングルバスなし **3,630円**(税込)～、  
ツイン・和室(2名1室) **4,510円**(税込)～  
朝食バイキング **700円**(税込)

〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1

**☎089-945-6311**

<http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/>



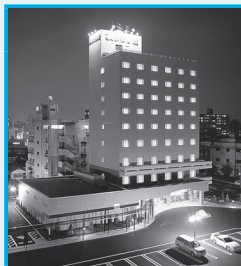
### 高知県 高知市 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE

高知城・ひろめ市場・日曜市も徒歩で約10分と好立地!! その他、徒歩圏内で「歴史」「文化」「食」等を十分満喫できます! 駐車場も無料です。  
素泊り **6,050円**(税・サ込) 1泊朝食付 **6,930円**(税・サ込)～  
※詳細はホームページ又は直接、お問い合わせ下さい。

〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20

**☎088-823-3211**

<https://www.kochi-cs.jp>



### 宮崎県 宮崎市 ひまわり荘

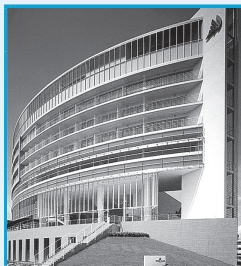
JR宮崎駅より徒歩約9分、宮崎の中心部に位置する落ち着いたホテルです。

1泊1名様(税込) シングル **6,050円**～  
ツイン **5,610円**～

〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5

**☎0985-24-5285**

<http://www.himawarisou.com/>



### 鹿児島県 鹿児島市 マリパレスかごしま

1泊2食付(税サ込)  
シングル **13,020円**～ ツイン **12,415円**～  
和室 **11,810円**～  
詳細は施設へ直接お問合せください。

〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8

**☎099-253-8822**

<https://www.maripala.com/>

・新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、臨時休業等の対応を行う場合もございますので、詳細については利用施設に直接お問合せください。

・組合員及びその被扶養者並びに年金待機者の方は、次の共済組合等が運営する宿泊施設についても相互利用することができます。なお、施設によっては利用を制限している場合もありますので、利用施設に直接お問合せください。

- 国家公務員共済組合連合会 <https://www.kkr.or.jp/hotel/>
- 防衛省共済組合 <https://www.boueikyosai.or.jp/site/folder5/>
- 日本私立学校振興・共済事業団 <https://www.shigakukyosai.jp/yado/index.html>
- 地方職員共済組合 <https://www.chikyosai.or.jp/tabi-no-yado/>
- 公立学校共済組合 <https://www.kourituyasuragi.jp/>
- 警察共済組合 <https://www.keikyo.jp/syuku01.php>
- 東京都職員共済組合 <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/health-resort/>

締切間近

# 「ファミリー歯科健診」 受診者募集中!



詳細は、「共済NEWS 5月号(No.649)」の折込みチラシ又は当組合ホームページをご覧ください。

折込みチラシ



対象者

組合員・被扶養者

※受診日において組合員・被扶養者の資格を喪失された方は、受診できませんので、ご注意ください。

健診料金

無 料

健診項目

歯科医師による口腔内検査、口腔内カメラ(大人のみ)、唾液ペーハー測定、ブラッシング指導、フッ素塗布

申込方法

右記の二次元コードを読み取り、申込WEBサイト内の申込フォームから、お申し込みください。

お問い合わせ先

(株)あまの創健ファミリー歯科健診受付係

TEL(052)930-8071 (日祝を除く月～土9:00～16:00)



申込WEBサイト



## ファミリー歯科健診以外にも!

### 三重県歯科医師会所属の歯科医院でも歯科健診が受診できます!

対象者

組合員・被扶養者

健診料金

無 料

受診期間

令和4年4月1日～令和5年1月31日

※期間中に1回のみ受診できます。

健診項目

歯・歯周組織の診査、口腔の清掃状況、粘膜・軟組織等の診査、健診結果に基づく事後指導

(注) 歯科医師が必要と認める前歯部のみの歯冠クリーニング(16歳以上)、フッ素塗布(15歳以下)及びブラッシング指導は無料ですが、レントゲン撮影などの診療行為を受けた場合は、自己負担が生じます。



当組合ホームページ



詳細は、当組合ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

1日型

# 退職者セミナー

参加者募集

令和4年度中に退職を予定している方を対象とした「退職者セミナー」を開催します。  
このセミナーでは、退職後の医療保険や、年金についての説明を行います。

また、年金等の個別相談も実施しますので、ぜひご参加ください。



## ●開催場所及び日時

三重県総合文化センター(津市)

第1回 令和4年10月2日(日)

第2回 令和4年11月3日(木・祝)

※原則として、所属所ごとに参加日を指定します。

なお、申込状況により、参加日の調整をする場合があります。

## ●参加資格

令和4年度(今年度)中に退職を予定している  
組合員とその配偶者

●募集人数 各 180名

●参加費 無料

## ●申込方法

8月中旬に所属所共済組合事務担当課に「申込書」を送付しますので、期日までに担当課を通じて申し込んでください。

●申込締切日 令和4年9月2日(金)

## 【セミナー日程表】

日程	セミナーの内容
12:30~	開講あいさつ
12:45~	「退職後の医療保険制度について」 (共済組合保険課)
	「生活年金プランについて」 (明治安田生命保険相互会社)
	「年金制度について」 (共済組合年金課)
16:15~	個別相談(医療保険、年金、生活年金プラン)

※日程及び内容は、変更になる場合があります。

【お問い合わせ】 総務課庶務係 ☎ 059-253-2701

## 共済貯金を始めませんか！ 年利 0.9%

税引後 0.717165%

QUO CARD  
1000

- ★ 加入手続き:所属所共済組合事務担当課にお申し出ください。
- ★ 預金:毎月給料天引きで定額を積み立てます。臨時で預け入れることもできます。
- ★ 払出:毎月1回、25日(金融機関休業日はその翌営業日)に、給付金等受取口座に送金します。

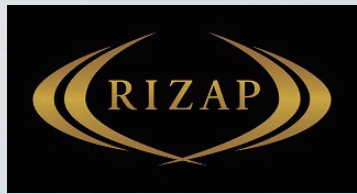
新規加入の方にクオカードをプレゼント！(9月新規加入分まで)

加入をお考えの方は、お早めにお手続きください。

※クオカードのプレゼントは、令和4年9月までの新規加入が対象で、それ以後ありません。

【お問い合わせ】 経理課貸付貯金係 ☎ 059-253-2705





# 汗をかいて リフレッシュしよう!



## 若年者健康セミナー 参加者募集!

35歳未満の組合員を対象に、運動セミナーを開催します。RIZAPトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナーです。筋力トレーニングのメリットや基礎知識などが楽しく学べます。この機会に運動習慣をスタートしましょう!



令和4年10月1日(土) 14:15 ~ 15:50 (14:00 ~ 受付)

### 開催場所

三重県総合文化センター「第2ギャラリー」

### 参加資格

35歳未満の組合員(昭和62年4月2日以降生まれの組合員)

### 募集人数

50名  
※募集人数を超える申込みがあった場合は、抽選となります。

### 申込締切

令和4年8月31日(水)当組合必着

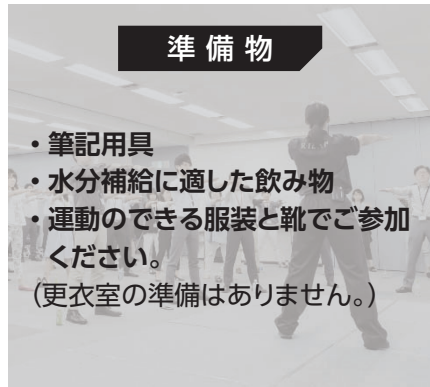
### 申込方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。  
・当組合へ郵送又はファクシミリで「申込書」を送付する。  
「申込書」は、当組合ホームページからダウンロードしてください。  
・当組合ホームページ内「参加申込みフォーム」から申し込む。

### 注意事項

・セミナー会場では、原則マスクの着用をお願いします。運動時の着脱については、講師の指示に従っていただきます。  
・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策を講じながら実施しますが、感染状況により日程・開催方法を変更する場合があります。

### 準備物



- ・筆記用具
- ・水分補給に適した飲み物
- ・運動のできる服装と靴でご参加ください。(更衣室の準備はありません。)

### \* 令和4年3月5日に開催したRIZAPオンライン健康セミナーの報告 \*

76名の方にご参加いただきました。肩回しや背中・腰のストレッチ、スクワット、アームクローズなどの自宅できるトレーニングを行いました。

アンケートでは、満足度98%!「毎日少しずつストレッチ。筋トレの項目を増やしながら、毎日続けていきたいです。」「朝食に課題があると感じたので、改善したい。」などの意識変容が伺えるコメントもいただきました。

令和4年度  
第2回・  
第3回

# 健康ウォーキング参加者を募集します

## 第2回 なかせんどう 中山道・まごめじゆく 馬籠宿～つまごじゆく 妻籠宿 (岐阜県中津川市～長野県木曾郡南木曾町)

旧中山道の宿場町、馬籠から妻籠に至る木曾路のルートは、手頃なハイキングコースとして人気があります。江戸時代に東海道と並び、多くの人が行き交った中山道を、木曾の山々や滝などの美しい景色を楽しみながら歩きましょう。



妻籠宿



馬籠宿

### ウォーキングの行程

◆ 約9kmやや健脚向きのコースです。 ◆

まごめじゆく 馬籠宿 … いちこくとち 峠の茶屋 … しらかあらためばんしよあと 一石柵の白木改番所跡  
… めだき 女滝 … おだき 男滝 … つまごじゆく 妻籠宿

※ウォーキング当日の状況により、ルートを変更する場合があります。

※日程等の詳細は、ホームページをご覧ください。

日 時	令和4年10月29日(土)
参加資格	組合員とその配偶者 ※配偶者の参加は、組合員と同伴の場合に限ります。
募集人数	90名 ※応募多数の場合は、抽選により選考します。
参加費	1人2,500円 ※昼食・お茶代、傷害保険料を含みます。
申込締切日	令和4年9月30日(金) 当組合必着
交通手段	貸切バスで現地に直行します。
乗車場所	近鉄四日市駅西口ロータリー・生桑車庫(四日市市)・関ドライブイン 松阪駅近鉄側(北口)・三重交通神久車庫(伊勢市)
申込方法	次のいずれかの方法でお申し込みください。 ・当組合へファクシミリ等で「申込書」を送付する。 ・当組合ホームページ内「参加申込フォーム」から申し込む。 ※「申込書」は、当組合ホームページからダウンロードしてください。
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やや健脚向きのコースです。</li> <li>・歩きやすい服装、履きなれたスニーカーなど歩きやすい靴でご参加ください。(トレッキングシューズが望ましい)</li> <li>・雨天決行(荒天中止)です。天候によるキャンセルは、ご遠慮ください。</li> </ul>

## 第3回 琵琶湖ウォーキング(浜大津～石山寺) (滋賀県大津市)

琵琶湖岸の「大津湖岸なぎさ公園」から石山寺まで歩くコースです。  
琵琶湖の景色を眺めながらのんびり歩きましょう。

### ウォーキングの行程

◆ 約8.3km ◆

大津港駐車場 … (大津湖岸なぎさ公園コース) …

膳所城跡公園 … 瀬田の唐橋 … 石山寺

※ウォーキング当日の状況により、ルートを変更する場合があります。  
※日程等の詳細は、ホームページをご覧ください。



日 時	令和4年11月19日(土)
参加資格	組合員とその配偶者 ※配偶者の参加は、組合員と同伴の場合に限ります。
募集人数	90名 ※応募多数の場合は、抽選により選考します。
参加費	1人2,500円 ※昼食・お茶代、傷害保険料、石山寺の入山料を含みます。
申込締切日	令和4年10月21日(金) 当組合必着
交通手段	貸切バスで現地に直行します。
乗車場所	近鉄四日市駅西口ロータリー・生桑車庫(四日市市)・関ドライブイン 松阪駅近鉄側(北口)・三重交通神久車庫(伊勢市)
申込方法	次のいずれかの方法でお申し込みください。 ・当組合へファクシミリ等で「申込書」を送付する。 ・当組合ホームページ内「参加申込フォーム」から申し込む。 ※「申込書」は、当組合ホームページからダウンロードしてください。
その他	・歩きやすい服装、履きなれたスニーカーなど歩きやすい靴でご参加ください。 ・雨天決行(荒天中止)です。天候によるキャンセルは、ご遠慮ください。

### 注意事項

- ※健康ウォーキングの申込受付以降の業務を旅行委託業者に全面委託しますので、参加決定通知等は旅行会社から送付されます。
- ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策を講じながら実施しますが、感染状況により開催を中止する場合があります。
- ※1人での参加又は奇数人数グループでの参加は、バスの座席が他の参加者の隣になる場合があります。

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704



令和4年9月4日～11月30日

1日10組

オフシーズン限定

※このプランは、各種割引券をご利用いただけません。  
※このプランは、2名様からのご利用となります。  
※写真はイメージです。内容が変更となる場合があります。

# パールポークの しゃぶしゃぶ 食べ放題

1泊  
2食付

13,200円



組合員・被扶養者特別価格

飲み放題90分付き

お一人  
さま

7,200円

各種コード決済が利用できます ▶▶ LINE Pay、PayPay、auPAY、mPay、ゆうちょPay、QUOPay、d払い

県民割、全国旅行支援等を利用される場合は、現金での支払いにご協力ください。



期間限定プラン

# 的矢産 カキ会席コース

令和4年11月1日～令和5年3月31日  
(12/24～1/7を除く)

1泊2食付

お一人  
さま

11,170円～



的矢湾の秋冬の味覚「的矢カキ」をふんだんに使用したカキ満喫コース。的矢湾で育ったカキをご堪能ください。

※生カキの提供は、行っておりません。  
※写真はイメージです。内容が変更となる場合があります。

## 秋イベント

### あご 英虞湾シーカヤックツーリング★

- 日時** 令和4年10月1日(土)～10月2日(日)
- 参加費** 大人 10,580円 小人 6,240円 1泊2食付(税込)
- 開催場所** 志摩自然学校
- 募集人数** 20名
- 募集締切** 令和4年9月17日(土)
- その他**
  - ・ぬれてもいい靴(サンダルは不向き)でご参加ください。
  - ・帽子、タオル、飲み物、着替えは、各自でご用意ください。
  - ・強風、強雨等の荒天時は、中止となります。



**日程** 令和4年10月2日(日) 8:50 サンペルラ志摩出発  
9:30 志摩自然学校集合  
10:00 シーカヤック開始  
11:30頃 終了

### 的矢まち歩き& 「的矢かきテラス」でのランチ★

- 日時** 令和4年11月11日(金)～11月12日(土)
- 参加費** 大人 9,090円 小人 4,190円 1泊3食付(税込)
- 開催場所** 的矢地内
- 募集人数** 20名
- 募集締切** 令和4年10月28日(金)
- その他**
  - ・牡蠣が苦手な方は、別メニューをご用意します。
  - ・雨天決行(荒天の場合中止)
  - ・傘やカッパなどの雨具や給水用ドリンクは、各自でご用意ください。



**日程** 令和4年11月12日(土)  
9:45 チェックアウト  
10:00 まち歩き出発  
11:00 まち歩き終了 ランチ  
12:00 ランチ終了後解散



### 支配人と楽しむ ノルディックウォーク体験教室



- 日時** 10月～11月の毎週日曜日 9:15～(20分間)
- 参加費** 無料
- 開催場所** サンペルラ志摩
- 募集人数** 各日6名
- その他**
  - ・前日にサンペルラ志摩に宿泊された方が、ご参加いただけます。
  - ・身長140cm以上の方に限ります。
  - ・ボールの貸出しは、無料です。

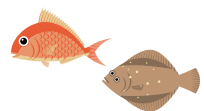


### 釣り堀&バーベキュー★

- 日時** ①令和4年 9月10日(土)～ 9月11日(日)  
②令和4年10月29日(土)～10月30日(日)
- 参加費** ①大人 13,080円 小人 9,740円 1泊3食付(税込)  
②大人 14,620円 小人 10,180円 1泊3食付(税込)
- 開催場所** フィッシングパーク トリトン
- 募集人数** 各回20名
- 募集締切** ①令和4年8月27日(土)  
②令和4年10月15日(土)
- その他**
  - ・幼児料金:バーベキュー-3,000円(幼児単独の釣りは不可。)
  - ・雨天決行(荒天の場合は、中止となります。)
  - ・貸し竿、エサ(オキアミ)込の料金です。
  - ・傘やカッパなどの雨具、クーラーボックスは、各自でご用意ください。(氷は200円で販売あり。)
  - ・釣った魚は、全てお持ち帰りいただけます。(3匹以上は別途料金が必要)
  - ・釣った魚をバーベキューで食べることはできません。



**日程** ①令和4年9月11日(日)  
②令和4年10月30日(日)  
9:45 現地集合  
10:00 真鯛・ヒラメ・シマアジ・マハタ・イサキなどの釣り堀(お持ち帰り1人2匹)。ただし、3匹目からは1,500円/1匹まで可。  
12:00 海上海鮮バーベキュー  
13:30 現地解散



お問い合わせ

サンペルラ志摩  
☎0599-57-2130

※イベントの詳細は、ホームページをご覧ください。

●イベントは雨天決行ですが、天候により中止になる場合があります。また、新型コロナウイルス感染症の発生状況により、イベントの内容が変更される場合があります。  
●土曜日等に1室を2名様以下でご利用の場合は、1室につき2,000円の追加料金が必要となります。  
●申込みは先着順となり、定員になり次第締め切らせていただきます。なお、申込人数が最少催行人数に満たないときは、中止になる場合があります。  
●保健事業の体育推進補助対象イベント(★印)については、大人3,000円、小学生1,500円を上限としたイベント参加費用を補助した後の料金です。  
●組合員及び組合員の被扶養者以外の料金は、サンペルラ志摩にお問い合わせください。\*各料金は5,000円の宿泊助成引き後の金額です。  
●裏表紙の「宿泊特別割引券」がご利用いただけます。

# 「姿勢矯正」に効くストレッチ

パソコンに向かっていているときなど、知らず知らずのうちに背中を丸めていませんか? 猫背は腰痛や肩こり、さらには頭痛の原因にもなります。正しい姿勢のときには、脊椎は緩やかなS字曲線を描きます。姿勢を正すことは健康の基本。気付いたときにストレッチしましょう。

## 背中で指組み

一度に行う目安 15秒×2セット

Step 1

手は背中に付ける

肘を左右に張る

Step 2

指を上に向ける

### 1 背中で指を組む

背筋を伸ばして胸を張り、お腹をへこませます。両手を背中に回し、指を組んで、肘を左右に張ります。

### 2 指を上に向けて組む

余裕があれば、指を上に向けて組みます。

## 天突きストレッチ

一度に行う目安 15秒×2セット

Step 1

指を組んで上げる

Step 2

手のひらを返して上に伸ばす

お腹をへこませる

両足を肩幅に開く

### 1 指を組んで頭上に

足を肩幅に開き、背筋を伸ばしてお腹をへこませ、指を組んで頭の上にあげます。

### 2 手のひらを返して伸ばす

手のひらを返して真上に向け、腕をできるだけ伸ばします。

## ストレッチのポイント!

### 多段階に分けて伸ばす

健康ストレッチは、一度に伸ばそうとしないで、段階に分けて徐々に伸ばします。まずゆっくりと息をはきながら伸ばして静止。伸ばし切ったところで、いったん大きく息を吸って心を穏やかにしてから、さらにもう少し伸ばすと、ストレッチ効果が高まります。

## 令和4年度被扶養者資格確認届書の提出はお済みですか？

令和4年度被扶養者資格確認届書の提出にご協力いただき、ありがとうございました。  
未提出の方は、令和3年7月1日に遡って認定取消しとなる場合がありますので、至急、提出してください。  
なお、認定取消日以後に組合員被扶養者証を使用して医療機関を受診した場合は、当組合が支払った医療費等の全額を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

【お問い合わせ】 保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

## 「特定健康診査等のご案内」をご自宅に郵送しています

共済NEWS 5月号 (No.649) でお知らせしました「特定健康診査等のご案内」を、7月上旬に対象者のご自宅に郵送しました。  
「一年に一度の健康チェック」のために、ぜひ受診してください。  
基本項目の受診費用は無料です！  
詳細は、同封の冊子をご確認ください。

男性と女性で封筒の種類と届く時期が違います



男性に送付(緑色の封筒) 女性に送付(透明な封筒)

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

## ◆ 組合会議員を互選する代議員の選出割合を見直します ◆

今年10月から短時間勤務職員が共済組合に加入することに伴い、11月8日に開催予定の職員側の組合会議員選挙における代議員の数も増加することが見込まれるため、各所属所で選出していただく代議員の割合を、「組合員100人ごとに1人」から、「組合員200人ごとに1人」に見直します。なお、組合員数が200人未満の所属所は、代議員1名を選出していただきます。

## 生活年金プラン

## 新型コロナウイルスに感染した場合の保険金請求について

自宅等で療養した期間についても、入院されたものとみなし、入院給付金等の対象になります。

### 対象プラン

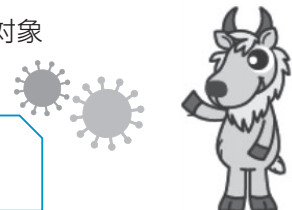
医療保障・医療費支援一時金プラン

請求には、保健所等の証明書(療養期間通知、就業制限通知・解除通知等)の添付が必要です。  
請求書類等、請求に関するお問い合わせは、所属所共済組合事務担当課へお願いします。

【お問い合わせ】

☎ 052-951-9100・9102 [ 平日9:00 ~ 17:00 ]

制度引受会社の明治安田生命保険相互会社 中部公法人部法人営業第二部の職員が対応します。



季節の  
**スタンダード  
宿泊プラン  
ご案内**

1泊  
2食付



**海幸満載**

しまさどつみ  
**志摩里海  
会席コース**

お1人様 **11,390円**~

旬の魚介舟盛りをメインに  
郷土色豊かな海幸満喫プラン



**三大味覚**

うまくに  
**美し国  
会席コース**

お1人様 **15,790円**~

伊勢エビ・アワビ・松阪牛を  
取り入れた最高級プラン



しきせいり  
**四季蒸籠  
会席コース**

**豪快蒸籠**

お1人様 **8,090円**~

魚介の蒸籠蒸しを中心に  
旬の味が楽しめるお得なプラン

★期間限定プラン・イベントプランは、20~21ページをご覧ください。

料金カレンダー

8月							9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3						1									
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30							

料金表 (1泊2食付・税込)	大人			小学生
	しきせいり 四季蒸籠コース	しまさどつみ 志摩里海コース	うまくに 美し国コース	
オフシーズン	8,090円	11,390円	15,790円	3,690円
ショルダーシーズン	9,080円	12,380円	16,780円	4,240円
オンシーズン	10,620円	13,920円	18,320円	4,680円
トップシーズン	12,600円	15,900円	20,300円	5,670円

※各料金は1泊2食付税込で、5,000円の宿泊助成引き後の金額です。 ※市町等の助成がある場合は、そちらを優先して控除した後に、5,000円を上限とした助成を行います。  
※下の宿泊特別割引券を使用すると、上記金額からさらに割引になります。 ※臨時に休館する場合があります。

組合員利用促進キャンペーン  
**サンペルラ志摩 宿泊特別割引券** (対象は1泊2食コース)

期間:令和4年8月1日~令和4年11月30日(トップシーズンを除く。)

	うまくに 美し国・志摩里海	しきせいり 四季蒸籠ほか	小学生
オフシーズン ショルダーシーズン	<b>2,000円</b>	<b>1,000円</b>	<b>500円</b>
オンシーズン	<b>2,500円</b>	<b>2,000円</b>	<b>1,000円</b>

※チェックインの際にフロントへ提出してください。 ※本券1枚で大人と小学生全員の料金が割引になります。  
※他の割引券との併用はできません。 ※ご利用いただけないプランがありますので事前にお問い合わせください。  
※GoToトラベルキャンペーン、みえ得トラベルクーポン等の割引との併用はできません。

汐岬の湯 **サンペルラ志摩**

〒517-0204 三重県志摩市磯部町の矢 314  
**TEL : 0599-57-2130**  
https://www.sunperla-shima.jp/  
E-mail yoyaku\_sunperla-shima@oyadonet.com  
ホームページは

※写真は全てイメージです。  
※料理の内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。