

三重県市町村職員共済組合

m i e

共 済 N E W S

8

2023年
8月
No.655

C O N T E N T S

令和4年度 決算報告 P.2~4
 標準報酬月額の時決定を行います P.5
 『ねんきん定期便』で年金記録の確認を/
 地共済年金情報webサイト P.6~7
 医療費が高額になりそうなときは P.8~9
 『ジェネリック医薬品のお知らせ』をお届け P.10
 歯科健診を受診しましょう P.15
 退職者セミナー参加者募集 P.17
 第1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をお届け) P.23

あのりさき
安楽埼灯台 (志摩市)

全国的にもめずらしい四角形の灯台で、日本の灯台50選に数えられています。国内に16基ある、登ることができる灯台の一つで、展望エリアからは矢湾と太平洋を一望できます。

令和5年5月30日に第169回組合会が開催され、令和4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	32
計	61



組合員数等の状況(令和4年度末)

()内は前年度比

組合員数	28,730人(7,298人増) ※短期組合員7,405人	
被扶養者数	19,896人(1,656人増)	
平均標準報酬月額	長期	381,868円(5,434円増)
	短期	335,414円(52,199円減)
標準期末手当等の年度累計額	長期	292億3,770万円(12億2,885万円減)
	短期	302億7,754万円(3億3,189万円減)

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、短期組合員の加入によって組合員数が増加したことで、前年度と比べて6億5,479万円増加しました。

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8億9,048万円、育児休業手当金を主とする休業給付が9,402万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2億9,568万円減少しましたが、後期高齢者支援金が4,101万円増加しました。

収支の結果、1億8,828万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22億4,055

万円となりました。

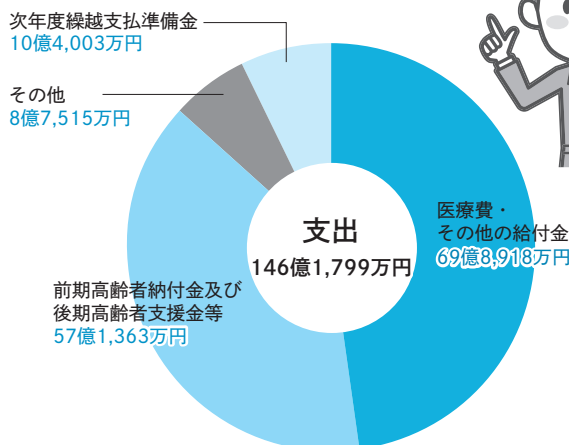
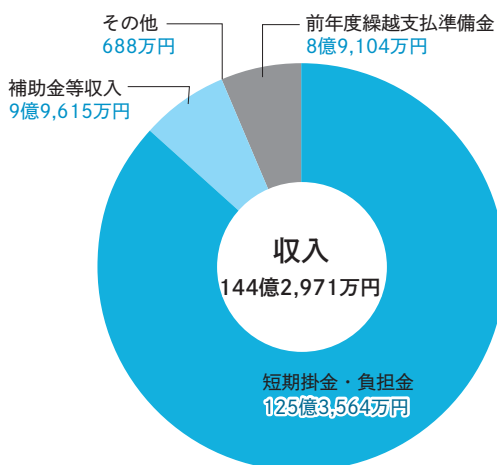
収入	支出	当期短期損失金
144億2,971万円	146億1,799万円	1億8,828万円

(介護保険分を除く。)

介護保険に係る収入は15億4,148万円、支出は15億1,768万円で、収支の結果、2,380万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2,240万円に充当し、翌年度に繰り越す剰余金は140万円となりました。

高齢者医療制度に拠出するお金は、「支出」の中で2番目に大きなものとなっています。

短期経理の収支内訳(介護保険分を除く。)



年金関連経理

年金に関連する次の3経理は、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	286億3,640万円
支出	286億3,640万円

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	18億2,845万円
支出	18億2,845万円

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	1億2,732万円
支出	1億2,732万円

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
2,365万円	5,355万円	2,990万円

宿泊利用者数は、前年度と比べて5,483人増の24,591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2,336万円です。

収支の結果、2,990万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1億1,199万円と合わせて、1億4,189万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の計上によって当期損失金が発生している状態であり、また、預金として約5億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
1,179万円	2,181万円	1,002万円

令和4年度末の貸付件数は、前年度末と比べて19件減少の934件で、貸付残高は、5,933万円減少の9億1,708万円となりました。また、当組合の収入となる組合員貸付金利息は、前年度と比べて165万円減少し、1,169万円となりました。

収支の結果、1,002万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11億8,914万円となりました。

業務経理

収入	支出	当期利益金
3億8,186万円	3億7,572万円	614万円

収入については、負担金と短期経理からの繰入金の前年度と比べて減少したものの、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62万円増加の3億8,186万円となりました。

一方、支出は3億7,572万円となり、差し引き614万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、翌年度に繰り越す剰余金は4億9,014万円となりました。



物資経理

収入	支出	当期利益金
10億7,427万円	10億6,996万円	431万円

収入の中心である商品売上は、主軸であるガソリンと自動車の売上げが増加したことにより、前年度と比べて2,236万円増加の10億5,875万円となりました。

これに伴い、商品仕入も前年度と比べて2,122万円増加の10億3,362万円となりました。

収支の結果、431万円の当期利益金が生じ、翌年度に繰り越す剰余金は1億1,005万円となりました。

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1,971万円増加しました。

人間ドック・脳ドック事業では、1泊コースと脳ドックの利用が減少した一方で、1日コースと巡回コースの利用が増加したため、前年度より227万円増加の2億5,991万円を支出しました。

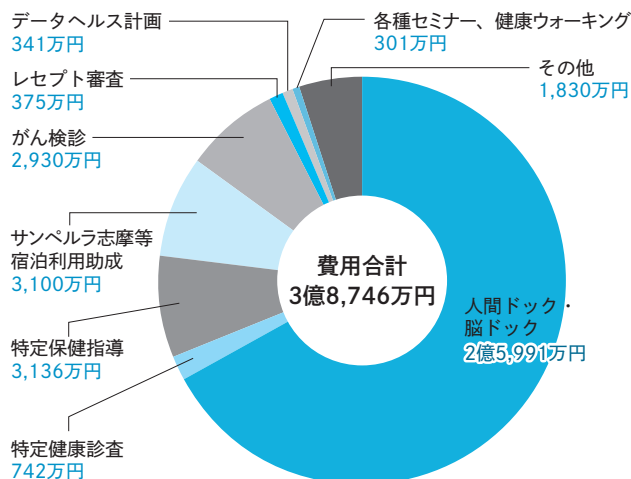
がん検診助成は、胃がん、婦人がん及び前立腺がん検診の全てで増加したため、前年度を上回る2,930万円の支出となりました。

特定健康診査に係る費用は742万円となり、前年度と比べて94万円減少しました。また、特定保健指導の費用は、動機付け支援と積極的支援を合わせて3,136万円の支出となり、前年度と比べて364万円減少しました。

収支の結果、2,010万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9億7,293万円となりました。

収入	支出	当期損失金
4億354万円	4億2,364万円	2,010万円

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192人増加の9,860人となりましたが、組合員加入率は10.8ポイント減少の34.3%となりました。

一方、貯金残高は前年度と比べて29億8,960万円増加の572億2,136万円となり、1人当たりの貯金額は580万円で、前年度と比べて19万円の増加となりました。

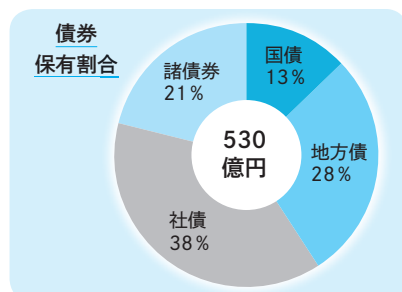
収支の結果では、8,591万円の当期利益金が生じたので、全額を欠損金補てん積立金として積み立てたことから、翌年度に繰り越す剰余金は13億9,164万円となりました。

収入	支出	当期利益金
5億9,202万円	5億611万円	8,591万円

共済貯金の資産運用状況について

当組合では、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。

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。



貯金経理の資産内訳

令和4年度末

区分	額面	割合
普通預金	1億0,481万円	0.2%
定期預金	55億0,000万円	9.3%
債券	530億2,703万円	90.3%
他経理への貸付金	1億1,200万円	0.2%
合計	587億4,384万円	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

標準報酬月額 の 定時決定 を行います

標準報酬制では、給与から控除される掛金や年金・短期給付などの額を計算する際の基準額として、「標準報酬月額」を用います。この標準報酬月額と、実際に受けている報酬との間に大きな差が生じないように、年1回決まった時期（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。

● 定時決定の対象となる方

7月1日に組合員である方(休業中、休職中、欠勤者を含みます。)

ただし、次の方は対象となりません。

- ・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

● 定時決定のしくみ(算定方法)

毎年4月から6月までの3か月間に受けた報酬の平均額を標準報酬等級表に当てはめて、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。

定時決定の例

4月の報酬	5月の報酬	6月の報酬
基本給 260,000円	基本給 260,000円	基本給 260,000円
諸手当 70,000円	諸手当 100,000円	諸手当 85,000円

4月～6月の報酬の平均額
345,000円(円位未満切捨て)

標準報酬等級表に
当てはめる

標準報酬の月額340,000円(9月から適用)

掛金・負担金や給付金等の算定基礎額

● 保険者算定

算定結果が著しく不当となるとき

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。

年間平均による 保険者算定が 認められる場合

※右の①～③の要件を全て満たしていることが必要です。

- ① 「4月から6月までの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とき
- 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とき
- 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とき

産前産後休業を取得したとき

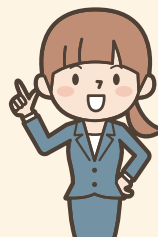
4月から6月までの間に産前産後休業を取得した場合、産前産後休業を開始した日の属する月以前1年間の報酬の平均を用いて、標準報酬月額の算定を保険者(共済組合)が行います。

年間平均による 保険者算定が 認められる場合

※右の①～③の要件を全て満たしていることが必要です。

- 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AがBよりも2等級以上下回るとき
 - A 4月から6月までの3か月間の報酬の月平均額※1の等級
 - B 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月額の平均額※2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。



【お問い合わせ】 保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

「ねんきん定期便」で 年金記録を確認しましょう!



組合員（59歳以下）の皆さんには、毎年1回、誕生月に年金記録等を記載した「ねんきん定期便」がご自宅に送付されます。「ねんきん定期便」には、これまでの年金加入期間や保険料納付額、年金の見込額などの情報が記載されています。

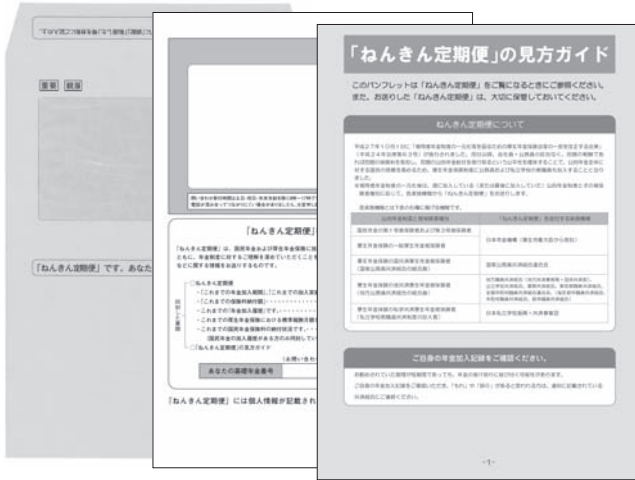
記載内容は、下表のとおり年齢によって異なります。

通知内容	35歳、45歳の方	59歳の方	50歳未満の方 (35歳、45歳を除く)	50歳以上 58歳以下の方
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額	○	-	○	-
③老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)	-	○	-	○
④(参考)これまでの保険料納付額(累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号) 納付状況・厚生年金保険の月別状況	-	-	○	○
⑥これまでの年金加入履歴	○	○	-	-
⑦これまでの厚生年金保険における 標準報酬月額などの月別状況	○	○	-	-
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況	○	○	-	-
⑨年金額のイメージ	○	○	○	○

送付内容

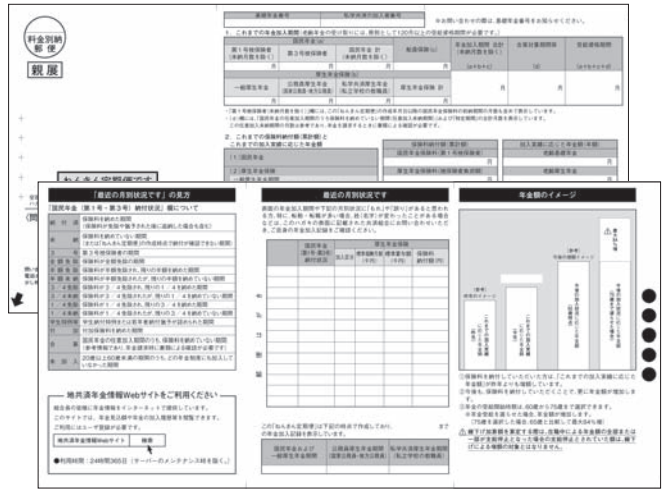
●35歳、45歳、59歳の方

封筒に通知とパンフレットを同封して送付します。



●左記以外の年齢の方

圧着ハガキを送付します。



※50歳未満の方の圧着ハガキのイメージ

年金見込額

●50歳未満の方 定期便作成時点までの年金加入実績を基に計算します。

●50歳以上の方 60歳まで継続して加入したものと計算します。

50歳以上の方の定期便には、年金見込額が記載されています。

「ねんきんネット」をご存じですか？

- 「ねんきんネット」の便利な機能
 - ・年金加入期間を導き出す場合などの年金見込額の計算
 - ・電子版「ねんきん定期便」の確認
 - ・全期間の年金記録の確認
- 「ねんきんネット」のご利用登録には2つの方法があります。
 - ①マイナンバーからのログイン（ねんきんネットユーザIDの取得）
マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーのトップ画面の注目の情報にある「ねんきんネット」ボタンからご利用登録いただけます。
 - ②ねんきんネットのユーザID取得
基礎年金番号と、この定期便で知らせている「お客様のアクセスキー」で日本年金機構ホームページからご利用登録いただけます。
※基礎年金番号は年金加入時に受取る10桁の番号です。

詳しくは [ねんきんネット](#)

この定期便は、上記記載のデータで作成し、上記時点の前々月までの記録をお知らせいたします。
納付記録がデータに反映されるまで日数がかかります。

「ねんきん定期便」「ねんきんネット」に関するお問い合わせ先

0570-058-555
03-6700-1144

【受付時間】 月曜日 8:30～19:00
火～金曜日 8:30～17:15
第2土曜日 9:30～16:00

※受付、12月29日～1月3日は休館日となります。
※利用記録が反映の遅延、遅延は2～3日です。

2. これまでの年金加入期間（老齢年金の受け取りには、原則として120以上の受給資格期間が必要です）

国民年金 (a)	国民年金 納付月数	船員保険 (c)	年金加入期間 合計 (未納月数を除く)	合算対象期間等 (d)	受給資格期間 (a+b+c+d)
第1号被保険者 (0)	第3号被保険者 (0)	0	0	0	0
厚生年金保険 (b)					
一般厚生年金額	公務員厚生年金額	私学共済厚生年金額	厚生年金保険 計	365	0
0	365	0	365	0	365

3. 老齢年金の種類と見込額 (年額) (60歳未満の方は現在の加入条件で60歳まで継続すると仮定して見込額を計算しています)

受給開始年齢	65歳～	65歳～	65歳～	65歳～
(1) 基礎年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢基礎年金
円	円	円	円	円
(2) 厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
円	円	円	円	円
一般厚生年金額	公務員厚生年金額	私学共済厚生年金額	厚生年金保険 計	円
円	円	円	円	円
(1)と(2)の合計				円 1,392,513

お客様へのお知らせ

年金見込額は今後の加入状況や経済動向などによって変わります。あくまで目安としてください。
※一般厚生年金額が欄外に別列には、厚生年金基金の加入部分を含んでいます。
右のマークは目の不自由な方のための音声コードです。

ねんきんネットの「お客様のアクセスキー」

※「お客様のアクセスキー」の有効期限は、本誌到着後、3カ月です。

これまでの年金加入期間

各制度の加入期間とその合計期間が記載されています。

老齢年金の見込額

50歳以上の方は、現在の加入条件で60歳まで加入し続けた場合の老齢年金の見込額が記載されています。

地共済年金情報webサイト

組合員の方は、ご自身の年金加入履歴や老齢厚生年金等の見込額、標準報酬月額等の記録、保険料納付額、年金払い退職給付の給付算定基礎額残高を、インターネット上で閲覧することができます。

閲覧するためには、利用申込みが必要です。利用申込みから2～3週間後に、ユーザID通知書が届きます。

利用申込みは、地共済年金情報webサイトから行うことができます。

地共済年金情報webサイト

検索

利用時間：24時間365日（サーバーのメンテナンス時を除く）

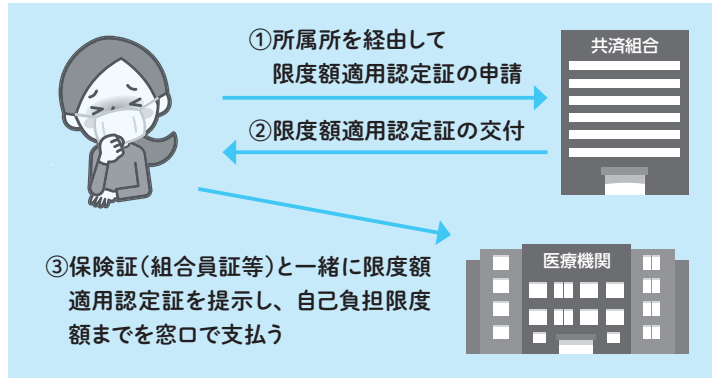
<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp>

【お問い合わせ】 年金課 ☎ 059-253-2706

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(9ページ参照)までに軽減されます。



例 医療費100万円(自己負担3割)で、標準報酬の月額が28万円以上50万円以下の場合



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。

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。

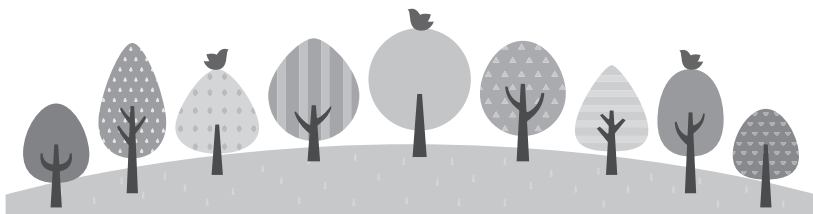
上記の例では、いずれも最終的な自己負担額が25,000円を超えるため、その超える額62,400円(100円未満切捨て)を、診療月の約3か月後に、当組合から組合員に支給します。

「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經由して「限度額適用認定申請書」を当組合に提出してください。(任意継続組合員の方は、当組合に直接提出してください。)

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。

姓	名	性別	生年月日	交付年月日
限度額適用認定申請書				
組合員証 記号番号	所属所名 (市町村名)	性別	男・女	
氏名		性別	男・女	
申請日の属する月の 標準報酬月額	円	生年月日	S・H 年 月 日	
氏名		性別	男・女	
申請書		生年月日	S・H・R 年 月 日	
住所				
発給を希望する月 (注1、2)	令和 年 月			
送付先住所 (所属所へ送付する場合 は記入不要)	〒 -			
共済組合 発給 用期	発給年月日	令和 年 月 日		
	有効期限	令和 年 月 日		
	適用区分			
上記のとおり申請します。				
令和 年 月 日		三鷹市市町村職員共済組合理事長 職 組合員住所 組合員氏名		
上記の記載事項は、事実と相違ないことを証明する。				
令和 年 月 日		所属所長 職 名 氏 名		

※ 限度額適用認定書の有効期限内に標準報酬月額が変わり適用区分が変更になった場合は、適用区分変更後の紙を
自動発行します。
(注1)入寮もしくは退職を開始する月をご記入ください。
(注2)過去に発行された限度額認定書をお持ちの方で、継続申請をする場合は、有効期限の翌月をご記入ください。



医療費の自己負担限度額

●70歳未満の組合員又は被扶養者

負担区分	自己負担限度額
標準報酬の月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%〈多数回該当:140,100円〉
標準報酬の月額53万円以上79万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1%〈多数回該当:93,000円〉
標準報酬の月額28万円以上50万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%〈多数回該当:44,400円〉
標準報酬の月額26万円以下	57,600円〈多数回該当:44,400円〉
市町村民税非課税等	35,400円〈多数回該当:24,600円〉

●70歳～74歳の組合員又は被扶養者

負担区分		自己負担限度額	
		外来(個人ごと)	入院を含めた世帯全体
3割	標準報酬の月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% 〈多数回該当:140,100円〉	
	標準報酬の月額53万円以上79万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1% 〈多数回該当:93,000円〉	
	標準報酬の月額28万円以上50万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 〈多数回該当:44,400円〉	
2割	標準報酬の月額26万円以下	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 〈多数回該当:44,400円〉
	市町村民税非課税等		24,600円
	市町村民税非課税のうち一定の基準に満たない人等	8,000円	15,000円

※〈 〉内の金額は、過去12か月に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降の限度額です。
 ※高額療養費の自己負担限度額に達しない場合であっても、同一月内に同一世帯で21,000円以上の自己負担が複数あるときは、これらを合算して自己負担限度額を超えた金額が支給されます。(世帯合算)
 詳しくは、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>



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、下記の[厚生労働省ホームページ](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)で確認できます。
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

「ジェネリック医薬品のお知らせ」 をお届けしました

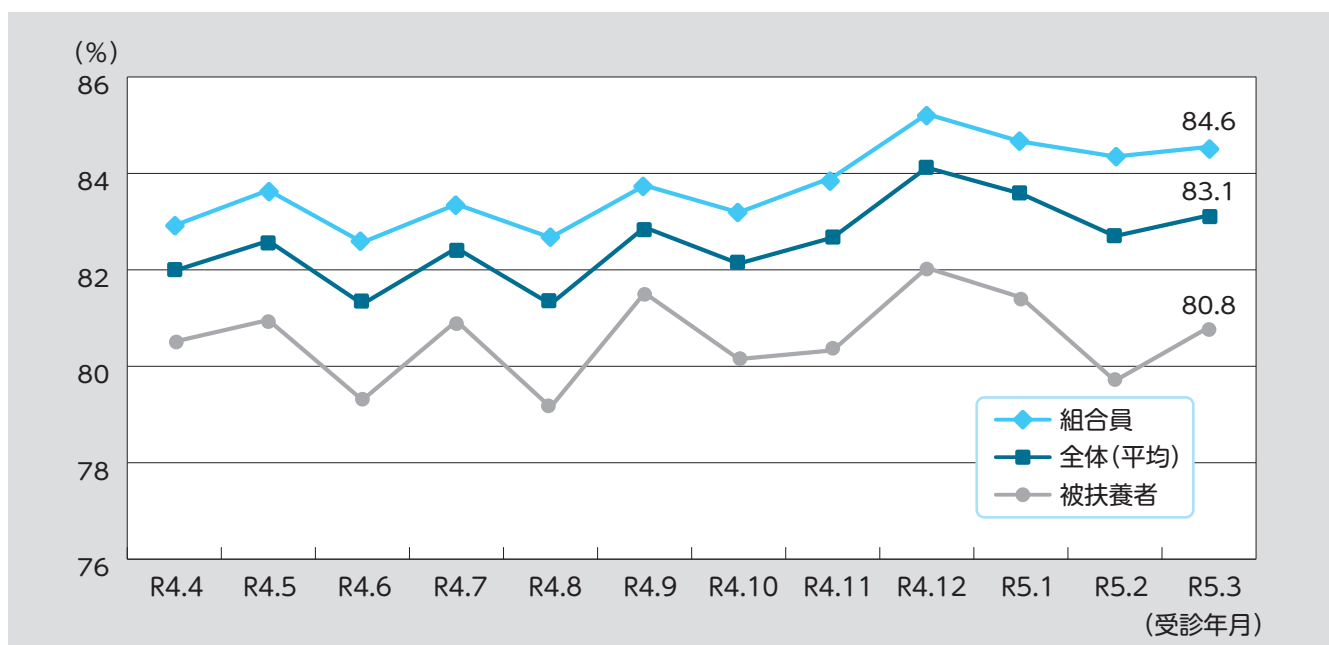
令和5年1月から3月までの間に先発医薬品(新薬)を利用された方が、後発医薬品(ジェネリック医薬品)に切り替えた場合に、その差額が1か月当たり500円以上ある方を対象として、「ジェネリック医薬品のお知らせ」を6月にお届けしました。

これは、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、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4年4月～令和5年3月の推移)



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。



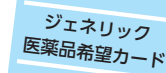
● 薬剤師に相談

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5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。

※お申し込み・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**(税サ込)～
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**(税サ込)～
シングル朝食付 **10,100円**(税サ込)～
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。
〒064-0809 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 **8,650円**(税サ込)～
ツイン 1泊朝食付 **7,650円**(税サ込)～
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**(税サ湯税込)～
すべての客室より日本三景・松島の絶景を楽しめる、
天然温泉のちいさなりゾート・ホテルです。旬の味
覚とともに、くつろぎの時間をお過ごしください。
〒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 **13,900円**(税込)～
※その他、通常コースもご用意しております。
9,000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 **16,600円**(税込)～、
その他、通常コースもご用意しております。
9,500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**(税サ込)～、ツイン **4,961円**(税サ込・
定員利用)～、和室(6、10畳) **4,961円**(税サ込・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>

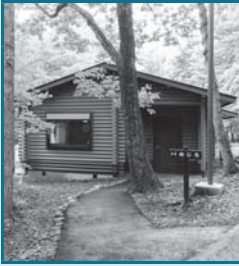


北海道

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懐石料理をお楽しみいただけます。
※令和5年10月から修繕・更新工事のため休館を予定しています。
〒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**(税込入湯税込)～
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遼山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 **15,275円**(税込入湯税込)～
(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
麹町駅から徒歩1分。
四ツ谷、市ヶ谷、半蔵門へ徒歩圏内と出張や観光の拠点として最適です。季節ごとにお得なプランもご用意しております。
詳しくは、ホームページまたは直接お問い合わせください。
〒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(税込入湯税込)
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 **10,350円**～(税込入湯税込)
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.aquarenaogaoka.or.jp/>



新潟県 村上市 瀬波はまなす荘
1泊2食付 **10,919円**～(税込入湯税込)
お部屋や大浴場からは日本海の夕日を一望。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
<https://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/>



**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～金曜泊) **12,250円**(税サ込)～
※夏季、年末年始、休日の前日泊を除く
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 **18,260円**～ ・美し国コース **23,100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、何卒ご理解賜り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/>



**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
<https://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan/>




**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
<https://www.cityplaza.or.jp/>



**兵庫県
美方郡 ゆめ春來**
1泊2食付 **12,990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
<https://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/>



**鳥取県
東伯郡 渓泉閣**
1泊2食付 ※入湯税(150円)別途
日～金曜日 **12,600円**～
土曜日・休前日 **13,600円**～
〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180
☎0858-43-0828
<https://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(税込) シングル**7,655円**～ ツイン(2名1室)
6,505円～ 和室(4名以上)**7,050円** お得な2食付プランも
ご用意しております。※令和5年10月から料金改定を行いま
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**(税込)
ツイン(2名1室) **12,342円**(税込)～
【料理長おすすめ1泊2食付プラン】
お一人様 **8,700円**(税込)

〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55

☎088-622-9121

<https://www.sensyukaku.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

<https://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・日曜日も徒歩で約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(税込)
シングル **13,310円**～ ツイン **12,705円**～
和室 **12,100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がありますので、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.pmac.shigaku.go.jp/annai/fukushi/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/>

無料で
受けられる!

歯科健診を受診しましょう

当組合では、組合員と被扶養者の方を対象に、歯科健診を実施しています。

むし歯・歯周病などの歯の病気は早期発見が重要です。ぜひこの機会に歯科健診を受診してください！

※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。

● ファミリー歯科健診

健診日・健診会場

日程	エリア	会場名
8月19日(土)	四日市	四日市市勤労者・市民交流センター(本館)
8月20日(日)	伊勢	三重県営サンアリーナ
8月26日(土)	津	サン・ワーク津
8月27日(日)	鈴鹿	鈴鹿市労働福祉会館
9月2日(土)	伊賀	伊賀市ゆめぼりすセンター
9月3日(日)	松阪	松阪市産業振興センター
9月10日(日)	四日市	四日市市勤労者・市民交流センター(本館)
9月17日(日)	津	三重県総合文化センター
9月24日(日)	桑名	柿安シティホール(旧桑名市民会館)

健診項目 歯科医師による口腔内検査、口腔内カメラ(大人のみ実施)、唾液ペーパー測定、歯のクリーニング、ブラッシング指導、フッ素塗布(健診所要時間は約15分です。)

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



折込みチラシ



詳細は、「共済NEWS (No.654) 5月号」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。

● 三重県歯科医師会歯科健診

健診期間 令和5年4月1日から令和6年1月31日まで
(注)年度内に1人1回に限ります。

実施健診機関 三重県歯科医師会の会員歯科医院(三重県歯科医師会ホームページにてご確認ください。)

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た場合の、前歯部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、健診当日に引き続いて治療などを受けられる場合は、保険診療となり自己負担が生じます。



当組合
ホームページ



申込方法等の詳細は、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

大人も子供も 夏の汗対策

放っておかないで正しいケアを

ベタつきやおおいなど、嫌な面が目立ちがちな汗ですが、健康維持には欠かせません。例えば、皮膚の上で蒸発し、体を冷やして体温を調節しています。また、皮脂と共に皮膚を外部刺激から守る、いわば「バリア機能」の役割もあります。

隠れた働き者の汗ですが、ときに肌の炎症を招く原因に。特に、夏は強い紫外線のダメージやエアコンなどで肌が乾燥し、バリア機能が低下して炎症が起きやすい状態になっています。

汗を拭かずにそのままにしておくと、汗に含まれ

る塩分やアンモニアなどの成分が肌を刺激。「汗荒れ」と呼ばれる炎症を引き起こします。また、汗をたくさんかいて汗管(汗を排出する管)が詰まり、いわゆる「あせも(汗疹)^{かんしん}」ができることもあります。あせもは乳幼児に多いですが、猛暑の影響や抵抗力が低下すると、大人でも要注意。市販の塗り薬でも改善しない場合、細菌などの感染が疑われるので、早めに医療機関(皮膚科)に相談を。

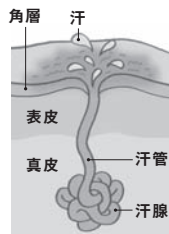
日焼け止めや日傘などで紫外線対策を行いながら、肌へのダメージを軽減し、夏を乗り切りましょう。

汗による肌トラブルはこうして起こる！

汗荒れ

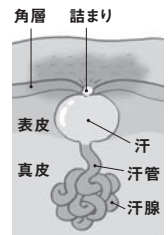
汗を拭かないで放っておくと、水分が蒸発し、汗に含まれている塩分やアンモニアなどが肌を刺激する。肌が赤くなり、かゆみを伴い、かぶれた状態に。

首回りや腰回りなど、衣服との摩擦や蒸れが起きる部分になりやすい。



あせも(汗疹)

汗管(汗を排出する管)が、大量の汗や皮膚の表面の汚れなどによって詰まり、行き場のない汗が皮膚の中にたまる。たまった汗が周囲の組織を刺激して、皮膚が炎症を起こし、小さな水ぶくれやプツプツができる。



夏のNG習慣をチェンジ

× 汗をかいてもそのまま

チェンジ!

早めに拭いて、
清潔を保つ

汗はハンカチなどで、トントンと押すように拭きとります。汗で蒸れないように、吸汗速乾素材の衣類もおすすめ。



× ベタつくので保湿はしない

チェンジ!

入浴後に
腕や足にも保湿剤を

汗が蒸発するときに、肌の水分も一緒に奪われてしまいます。さらっとしたジェルタイプの保湿剤で、夏も保湿を。



× 夏バテで食生活が乱れがち

チェンジ!

栄養バランスを意識して

健康な肌に欠かせないたんぱく質やビタミン、亜鉛で、内側から肌を整えます。冷たいものとり過ぎも、血行の悪化から乾燥を加速させるので要注意。



× 汗や汚れが気になりゴシゴシ洗う

チェンジ!

石けんをよく泡立てて
すべらせるように洗おう

こすり洗いは、バリア機能に必要な皮脂まで落とし、乾燥や炎症を悪化させるリスクがあります。よく泡立てるのもポイントです。



1日型

退職者セミナー

参加者募集

令和5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、年金など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5年10月22日(日)

第2回 令和5年10月29日(日)

※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、参加日を調整する場合があります。

■ 参加資格

令和5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月上旬に所属所の共済組合担当課に「申込書」を送付しますので、担当課を通じて申し込んでください。

■ 申込締切日

令和5年9月22日(金)



セミナー当日に参加することができない方は、後日、当組合ホームページからアーカイブ配信をご視聴いただけます。

【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 (年金、医療保険、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



令和5年度
第1回
第3回

健康ウォーキング 参加者を募集します



各回共通事項

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。
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。



※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。

※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。

第1回 日本三景 天橋立ウォーキング

ウォーキングの行程

◎ 約5km ◎

天橋立智恩寺駐車場 … 智恩寺 … 廻旋橋 …
大天橋 … 天橋立松並木 … 元伊勢 籠神社



天橋立

日時	令和5年9月30日(土)
参加資格	組合員及び配偶者と小学生以上の子ども ※配偶者と子どもの参加は、組合員と同伴の場合に限ります。
申込締切日	令和5年8月31日(木) 当組合必着
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。



第2回 比叡山延暦寺の三塔を歩く 横川～根本中堂

ウォーキングの行程

◎ 約6km ◎

横川 … 横川中堂 … 玉体杉^{ぎよくたいすぎ} … 峰道 …
西塔釈迦堂 … 浄土院 … 阿弥陀堂 …
東塔根本中堂 … 延暦寺駐車場



横川中堂

日 時	令和5年10月28日(土)	
参加資格	組合員及び配偶者 ※配偶者の参加は、組合員と同伴の場合に限ります。	
申込締切日	令和5年9月29日(金) 当組合必着	
その他	<ul style="list-style-type: none"> 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。(長袖、長ズボン、トレッキングシューズが望ましい。) 	

第3回 世界遺産「古都奈良の文化財」春日山原始林 (やや健脚向け)

ウォーキングの行程

◎ 約10km ◎

春日大社駐車場 … 春日山遊歩道 … 展望台 …
春日奥山道路 … 鶯^{うぐいす}の滝 … 首切地蔵 …
朝日観音 … 夕日観音 … 寝仏 … 春日大社 …
春日大社駐車場



春日山原始林

日 時	令和5年11月18日(土)	
参加資格	組合員及び配偶者 ※配偶者の参加は、組合員と同伴の場合に限ります。	
申込締切日	令和5年10月20日(金) 当組合必着	
その他	<ul style="list-style-type: none"> 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。(長袖、長ズボン、トレッキングシューズが望ましい。) 	

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704



オフシーズン限定

令和5年9月4日～11月30日

パールパークの
しゃぶしゃぶ食べ放題
90分コース

1日10組
限定

組合員・被扶養者特別価格



お一人
さま

1泊2食
付

13,090円



7,090円

飲み放題 +1,650円

※5,000円の宿泊助成と1,000円の特別割引後の料金です。

※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、料理内容が変更となる場合があります。 ※全国旅行支援等を利用される場合、上記料金と異なります。

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

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

令和5年11月1日～令和6年3月31日

(12/23～1/8を除く)

的矢産 カキ会席コース

お一人
さま

1泊2食
付

11,390円～



※生カキの提供は、行っておりません。
※写真はイメージで、料理内容が変更となる場合があります。
※5,000円の宿泊助成引き後の料金です。

●的矢湾の秋冬の味覚「的矢産カキ」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。

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5年9月30日(土)～10月1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(志摩市大王町)
- 募集人数** 20名
- 募集締切** 令和5年9月16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、強雨など荒天時は、中止となります。

- | 日 | 程 | 令和5年10月1日(日) |
|--------|----------|--------------|
| 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 | |



第11回伊勢志摩ツーデーウォーク★

- 日時** 令和5年10月14日(土)～10月15日(日)
- 参加費** 大人/10,620円 小人/4,680円 1泊2食付(税込)
- 開催場所** 志摩市内(志摩マリンランド駐車場)
- 募集人数** 20名
- 募集締切** 令和5年9月30日(土)
- その他** ※イベントへの参加は、各自でお申し込みください。※参加を証明できる物をご持参ください。※志摩マリンランドは、現在休止中です。

- | 日 | 程 | 令和5年10月14日(土) | 令和5年10月15日(日) |
|---|---|---------------|---------------|
| | | | |



釣り堀&バーベキュー★

- 日時** ①令和5年 9月9日(土)～ 9月10日(日)
②令和5年10月28日(土)～10月29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(鳥羽市千賀町)
- 募集人数** 各20名
- 募集締切** ①令和5年8月26日(土) ②令和5年10月14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5年9月10日(日) | ② 令和5年10月29日(日) |
|--------|---|----------------|-----------------|
| 9:45 | フィッシングパークトリトン集合 | | |
| 10:00 | 真鯛・ヒラメ・シマアジ・マハタ・イサキなどの釣堀(お持ち帰り1人2匹)。ただし、3匹からは1,500円/1匹で可。 | | |
| 12:00 | 海上海鮮バーベキュー | | |
| 13:30頃 | 終了 | | |



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。
- 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。(オフシーズンを除く。)
- 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。
- 各料金は5,000円の宿泊助成引き後の金額です。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。
- 裏表紙の「宿泊特別割引券」が、ご利用いただけます。

歩いてキープ！
いきいきライフ

夏は 颯爽と元気に 歩く！

目的に合わせた“歩き”は、自分に処方するお薬のようなもの。
いつもの歩き方を目的別に見直して四季折々に輝く心身をキープ！

夏太りや
夏バテに
元気に歩いて
心身に
メリハリを

気温と体温に近い夏は、エネルギーの消費が減り、基礎代謝量が減少するため、実は太りやすい季節。冷たい飲み物を多くとる、運動不足で汗をかかないといった生活も加わり、夏太りやむくみを招きます。また、屋外と室内の温度差は、私たちの体を疲れさせ、夏バテを引き起こします。

ぐったりして休みたくなるこの季節こそ、涼しい時間や場所を選んで「えいやっ！」と歩きに出掛けましょう。すると、自然に体が目覚めて活動モードのスイッチが入り、仕事や趣味など日中を元気に過ごすことが可能に。活動後、スイッチはスムーズに安静モードに切り替わり、夜にはしっかり休むことができます。このスイッチの切替えこそが、夏でも元気な心身をつくります。

「毎日だるいなあ」という方、まずは5分！ ウォーキングを日常に取り入れてメリハリある毎日にしませんか。

歩きのポイント

場面に合った水分補給を

日常的に飲むには、普通の水が一番です。経口補水液（スポーツドリンク）は、糖分のとり過ぎにつながるのを気をつけましょう。ただし、たくさん汗をかき、脱水状態になりかけている場合には、水よりも吸収の早い経口補水液がおすすめです。

室内を上手に利用して

猛暑の屋外を無理に歩く必要はありません。ショッピングモールや職場のビルの階段など、室内を上手に使うと良いでしょう。また、夏だけスポーツジムに入会するという方法も。自分の体調をキープできる環境の中で歩くことが大切です。



ランチに行くとき、戻るとき、階段を使うことから始めませんか？

普段歩きは

速度と歩幅を意識して

足の運びは、かかとから着地し、足裏全体に素早く体重を乗せること。これは、季節に関係なく、いつも心掛けてほしい基本の歩き方です。歩く速度は速く、歩幅は広くして颯爽と歩きましょう。

監修

一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会 代表理事
健康運動指導士
黒田恵美子 くらた えみこ

健康運動指導士。介護予防やロコモ予防、脳卒中リハなど、健康に人生を送るための多岐にわたる運動指導を行っている。年間300本程度の講演やセミナーを行う。著書「一生歩ける体になる黒田式ケア・ウォーキング」(合同出版)など多数。

お知らせ

令和5年度被扶養者資格確認届書の提出はお済みですか？

令和5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。

該当者で未提出の方は、令和4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となりますのでご注意ください。

共済NEWS(No.654)
5月号の6～7ページも
ご覧ください。



【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

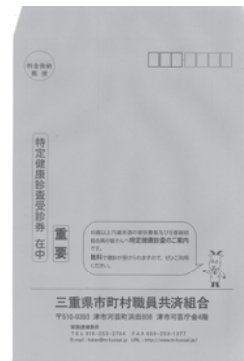
共済NEWS(No.654)5月号でお知らせしました「特定健康診査等のご案内」を、7月上旬に対象者のご自宅に郵送しました。

「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。

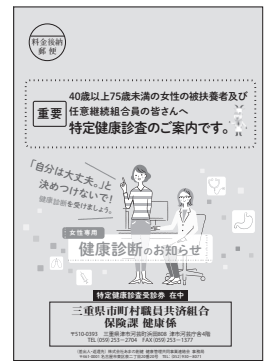
詳細は、同封の冊子をご確認ください。

注:短期組合員で対象となる方には、青色の封筒で所属所(勤務先)に送付しています。

基本項目の
受診費用は、
無料です！



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





海幸満載

志摩里海 会席コース

13,260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

沙岬の湯 ザンペラ志摩

季節の スタンドアード 宿泊プラン

ご案内

1泊 2食付



三大味覚

美し国 会席コース

18,100円～

伊勢エビ・アワビ・松阪牛を 取り入れた最高級プラン



豪快蒸籠

四季蒸籠 会席コース

8,090円～

魚介の蒸籠蒸しを中心に 旬の味が楽しめるお徳なプラン

★期間限定プランとイベントプランは、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					1	2				1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30			

※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

ザンペラ志摩 宿泊特別割引券 (対象は1泊2食コース)

期間: 令和5年8月1日～令和5年11月30日 (トップシーズンを除く)

	美し国・志摩里海	四季蒸籠ほか	小学生
オフシーズン	2,000円	1,000円	500円
ショルダーシーズン	2,500円	2,000円	1,000円

※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。
※全国旅行支援等の割引との併用はできません。

料金表 (1泊2食付・税込)	大人			小学生
	しきせいろ 四季蒸籠コース	しまとらみ 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	13,260円	18,100円	3,690円
ショルダーシーズン	9,080円	14,250円	19,010円	4,240円
オンシーズン	10,620円	15,990円	20,630円	4,680円
トップシーズン	12,600円	17,770円	22,610円	5,670円

沙岬の湯 ザンペラ志摩

〒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。