

三重県市町村職員共済組合

# m i e

共 済 N E W S

8

2025年  
8月  
No.665

## C O N T E N T S

|                                                                                              |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 令和6年度 決算報告                                                                                   | P.2~4   |
| 共済貯金はじめませんか?                                                                                 | P.5     |
| 退職等年金給付(退職年金)のしくみ                                                                            | P.6~7   |
| 歯科健診を受けましょう!                                                                                 | P.8     |
| 「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお届けしました                                                                     | P.9     |
| だんしん事業のご案内                                                                                   | P.10    |
| 石川県市町村職員共済組合保養所のご案内                                                                          | P.15    |
| 病気等で休んだときの傷病手当金                                                                              | P.16    |
| 退職者セミナー参加者募集                                                                                 | P.17    |
| 「マイナ保険証」の準備はお済みですか?                                                                          | P.19    |
| 第1回~第3回健康ウォーキング参加者募集                                                                         | P.20~21 |
| お知らせ(組合議員及び役員の補欠選挙結果について/<br>被扶養者資格確認届書の提出はお済みですか/<br>「特定健康診査等のご案内」を郵送/<br>物資あっせん事業 割引内容の変更) | P.23    |
| 健康セミナー参加者募集!                                                                                 | P.24    |

### どでカボチャ(木曽岬町)

毎年9月に木曽岬町役場の庁舎前駐車場で開催されるKISOSAKIオータムフェスタと同時に、日本一どでカボチャ大会の三重県大会が開催され、巨大カボチャの重量を競います。

令和7年5月26日に第174回組合会が開催され、令和6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 | 31 |
| 計       | 60 |

### 当共済組合の状況(令和6年度末)

( )内は前年度比

|                   |                |                              |
|-------------------|----------------|------------------------------|
| 組合員数              | 29,245人(296人増) |                              |
| 被扶養者数             | 19,195人(470人減) |                              |
| 平均標準報酬月額          | 長期             | 392,850円(6,857円増)            |
|                   | 短期             | 343,446円(5,890円増)            |
| 標準期末手当等の<br>年度累計額 | 長期             | 328億5,985万円<br>(19億7,226万円増) |
|                   | 短期             | 361億502万円<br>(31億7,413万円増)   |

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、組合員数と標準報酬月額の増加に伴い、前年度と比べて5億9,423万円増加しました。

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5億7,602万円、育児休業手当金を主とする休業給付が209万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13億8,564万円減少しましたが、後期高齢者支援金が1億8,256万円増加しました。

収支の結果、2億6,126万円の当期短期利益金が生じ、翌年度に繰り越す剰余金は、15億7,374万円となりました。

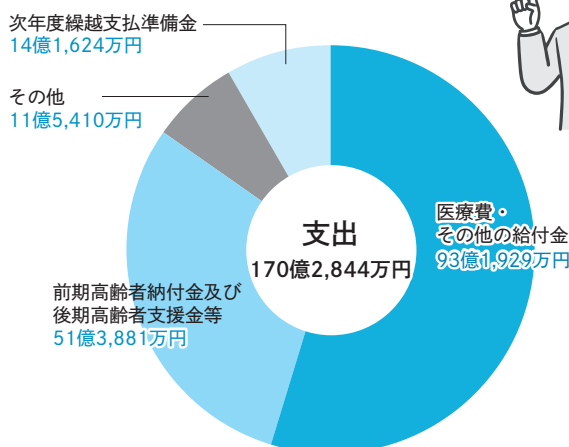
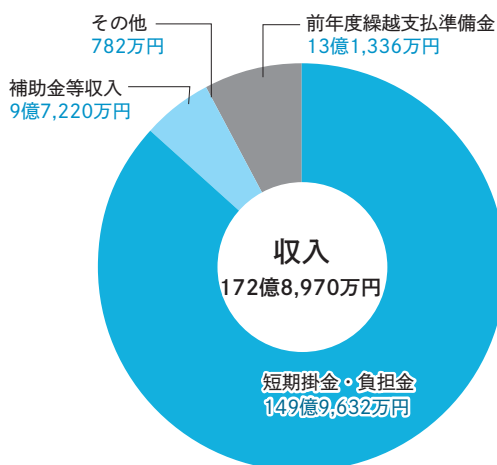
| 収入          | 支出          | 当期短期利益金   |
|-------------|-------------|-----------|
| 172億8,970万円 | 170億2,844万円 | 2億6,126万円 |

(介護保険分を除く。)

介護保険に係る収入は16億712万円、支出は16億2,208万円で、収支の結果、1,496万円の当期介護損失金が生じました。前年度から繰り越した介護積立金を取り崩して補填しましたが補填しきれず、187万円を欠損金として翌年度に繰り越すこととなりました。

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 | 285億503万円 |
| 支出 | 285億503万円 |

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 | 19億279万円 |
| 支出 | 19億279万円 |

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 | 1億2,758万円 |
| 支出 | 1億2,758万円 |

平成27年10月前の公務等給付にかか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     |
|------|-----------|-----------|
| 56万円 | 6億5,865万円 | 6億5,809万円 |

令和6年4月1日にサンペルラ志摩を売却したため、収入は預金利息のみで、売却代金は損益計算上の収入には計上されません。

また、サンペルラ志摩の売却代金と固定資産の帳簿価格との差額6億2,882万円は、固定資産売却損として損益計算上の支出に計上されます。

これにより、6億5,809万円の当期損失金が生じ、前年度から繰り越した欠損金と合わせて8億3,716万円を欠損金として翌年度に繰り越しました。

なお、令和7年度末にサンペルラ志摩経理の資本剰余金15億5,411万円を取り崩して繰越欠損金に充当し、残った資産7億円余を保健経理に移管します。

## 業務経理

| 収入        | 支出        | 当期損失金   |
|-----------|-----------|---------|
| 4億2,389万円 | 4億5,003万円 | 2,614万円 |

収入は、組合員数と組合員1人当たりの単価が増加して負担金等の収入が増加したことにより、前年度と比べて4,187万円増加の4億2,389万円となりました。

一方、支出では、基幹システム機器の更新に伴う費用が発生し、前年度と比べて2,976万円増加の4億5,003万円となりました。

収支の結果、2,614万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、4億2,574万円となりました。



## 貸付経理

| 収入      | 支出      | 当期損失金   |
|---------|---------|---------|
| 1,124万円 | 2,723万円 | 1,599万円 |

令和6年度末の貸付件数は、前年度末と比べて31件減少の855件で、貸付残高は、6,126万円減少の8億1,960万円となりました。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19万円減少し、1,086万円となりました。

収支の結果、1,599万円の当期損失金が生じたため、剰余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、11億6,144万円となりました。

## 物資経理

| 収入         | 支出         | 当期損失金 |
|------------|------------|-------|
| 10億8,241万円 | 10億8,521万円 | 280万円 |

収入の中心である商品売上は、自動車とガソリンの売上げが減少したことにより、前年度と比べて922万円減少の10億6,696万円となりました。

これに伴い、商品仕入も前年度と比べて800万円減少の10億4,298万円となりました。

収支の結果、280万円の当期損失金が生じたため、剰余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、1億859万円となりました。

## 保健経理

主な収入である掛金・負担金は、組合員数と標準報酬月額が増加したことに伴い、前年度と比べて1,456万円増加しました。

人間ドック・脳ドック事業では、巡回コースの利用は増加しましたが、1泊コースと脳ドックの利用が減少したため、前年度より218万円減少の3億2,890万円を支出しました。

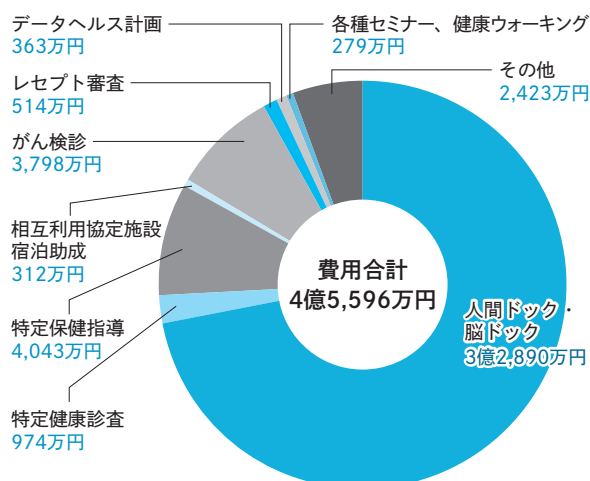
がん検診助成では、前立腺がん検診は減少しましたが、胃がん・婦人がん検診が増加したため、前年度を上回る3,798万円の支出となりました。

特定健康診査に係る費用は974万円となり、前年度と比べて51万円増加しました。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4,043万円の支出となり、前年度と比べて712万円増加しました。

収支の結果、3,054万円の当期損失金が生じたため、剰余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、8億8,361万円となりました。

| 収入        | 支出        | 当期損失金   |
|-----------|-----------|---------|
| 4億5,274万円 | 4億8,328万円 | 3,054万円 |

### 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308人減少の9,378人で、組合員加入率は1.4ポイント減少の32.1%となりました。

一方、貯金残高は前年度と比べて7,946万円増加の589億9,590万円となり、一人当たりの貯金額は629万円で、前年度と比べて21万円の増加となりました。

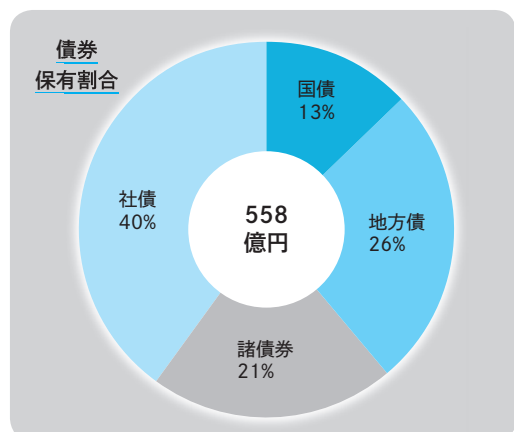
収支の結果、1億2,883万円の当期利益金が生じたので、全額を欠損金補てん積立金として積み立てたことから、翌年度に繰り越す剰余金は、16億1,906万円となりました。

| 収入        | 支出        | 当期利益金     |
|-----------|-----------|-----------|
| 6億6,428万円 | 5億3,545万円 | 1億2,883万円 |

### ● 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。

金利の先行きが不透明な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いたいと考えています。



### 貯金経理資産内訳

令和6年度末

| 区分       | 額面          | 割合     |
|----------|-------------|--------|
| 普通預金     | 1億2,949万円   | 0.2%   |
| 定期預金     | 46億0,000万円  | 7.6%   |
| 債券       | 558億9,392万円 | 92.0%  |
| 他経理への貸付金 | 1億1,400万円   | 0.2%   |
| 合計       | 607億3,741万円 | 100.0% |

臨時預入れ可  
(月1回)

# 共済貯金 はじめませんか？

給与天引きで毎月  
定額預入れ可

月1回払出し可  
(締切り・送金スケジュールあり)

年利

# 0.9%

(税引後0.717165%)

預入れ限度額  
なし



## 共済貯金とは

共済組合が実施している貯金事業です。貯金加入者の皆さんからお預りした資金を、主に国債や地方債等の債券で運用し、その利息収入で共済貯金の利息をお支払いしています。給与からの天引きで積み立てることができるため便利です。

## 加入方法

所属所の共済組合事務担当課から利用申込用紙を受け取り、必要事項を記入のうえ、所属所の共済組合事務担当課に提出してください。

## 利息の計算

毎月末の残高で利息を計算し、4月1日と10月1日に元金に繰り入れます。(半年複利) 残高を確認できるものとして、年2回(4月・10月)残高通知書を発行します。



## 払出しについて

| 払出締切日        | 送金日                                    | 払出し単位    |
|--------------|----------------------------------------|----------|
| 月1回、所属所が定める日 | 毎月25日(金融機関休業日の場合は翌営業日)に<br>給付金等受取口座へ送金 | 5,000円単位 |

※払出しには、「共済貯金払出請求書」の提出が必要です。

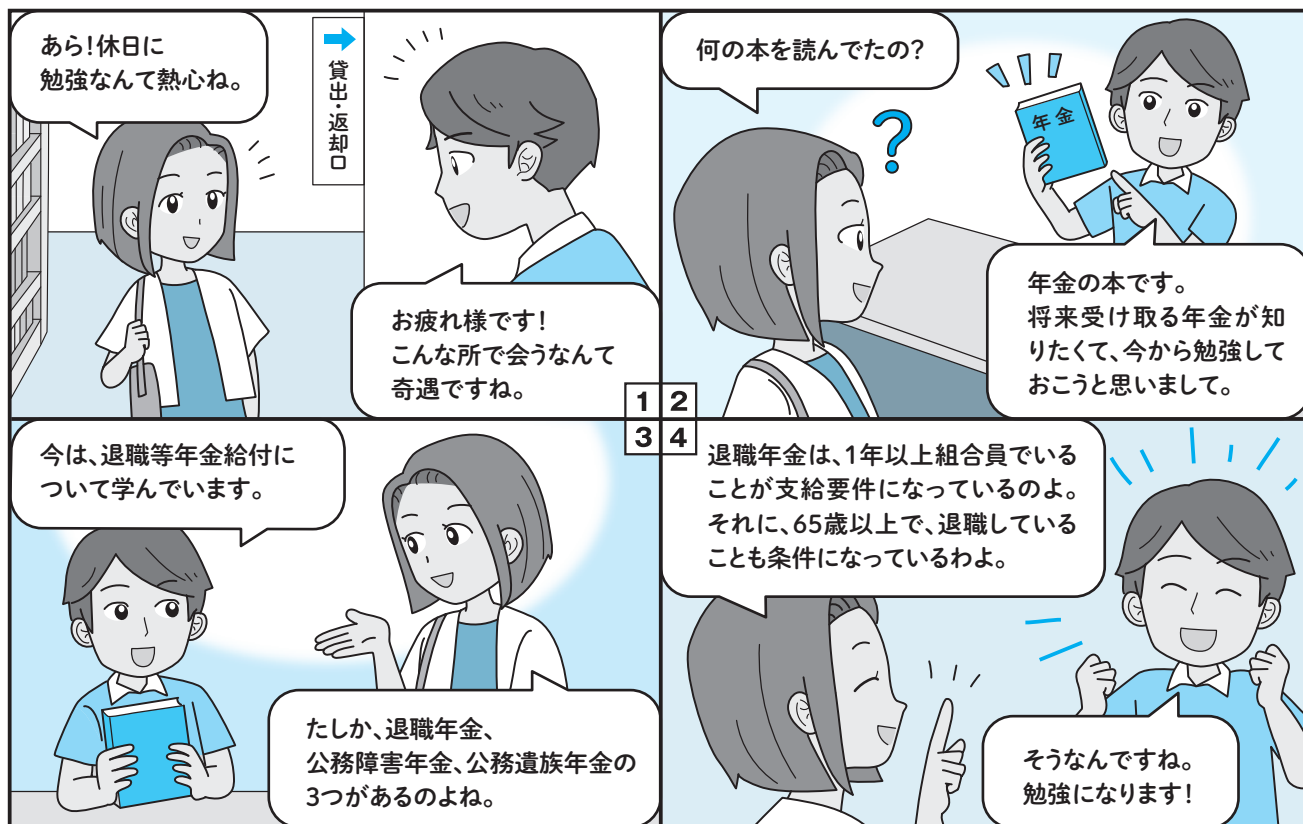
## 給与からの積立てで少しずつ。 共済貯金をはじめてみませんか。

※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等に備え、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、発行体の信用等级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、万が一、発行体が破綻した場合、その債券の元本回収が困難になります。また、保有する債券は、満期日償還を基本としていますが、満期日前に換金する場合には、その時点の金利や信用度等によって債券の価格が上下します。

【お問い合わせ】 経理課貸付貯金係 ☎ 059-253-2705

# 退職等年金給付 (退職年金) のしくみ



地方公務員が加入する年金制度には、国民年金(基礎年金)及び厚生年金などの公的年金と、共済組合独自の年金である「退職等年金給付」があります。退職等年金給付は、民間企業のサラリーマンの企業年金に相当するもので、被用者年金制度の一元化により新設されました。

なお、退職等年金給付には、「退職年金」「公務障害年金」「公務遺族年金」の3つの給付があり、今回は、「退職年金」についての説明となります。

※短期組合員の方は、日本年金機構の厚生年金が適用されるため、退職等年金給付は発生しません。

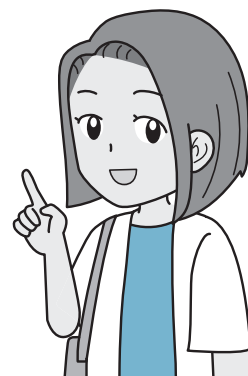
## 退職年金の支給要件

「退職年金」は、退職して65歳から支給される年金で、下記の①～③の全ての要件を満たした場合に支給されます。なお、受給開始年齢の繰下げや繰上げをして受給することもできます。

退職年金には「終身退職年金」と「有期退職年金」があり、有期退職年金の受給期間は原則20年ですが、10年又は一時金を選択することもできます。

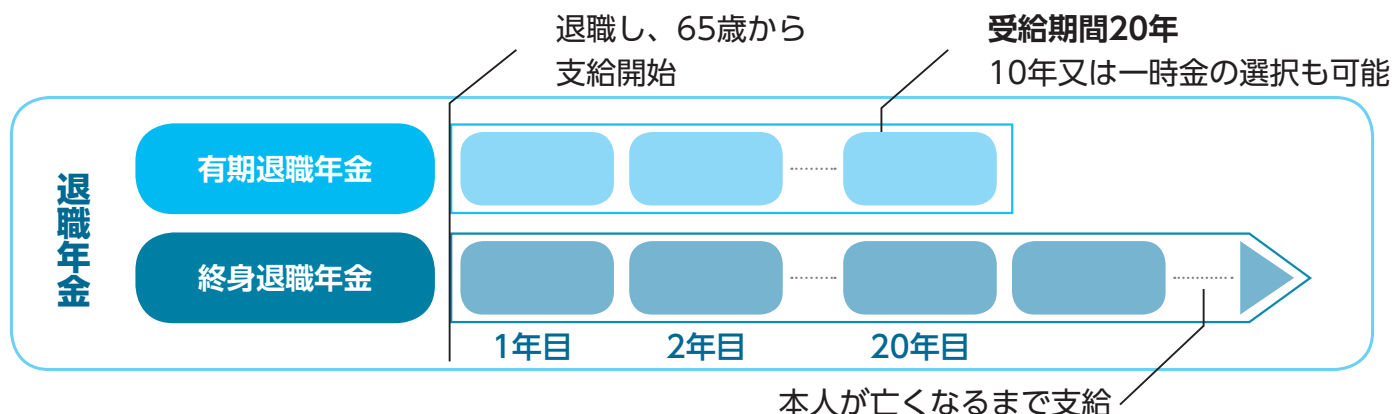
### ●支給要件

- ① 1年以上の引き続く組合員期間を有すること
- ② 65歳以上であること
- ③ 退職していること



## 受給のイメージ

退職年金のうち、2分の1は「終身退職年金」として、もう2分の1は「有期退職年金」として支給されます。



## 給付算定基礎額残高通知書の見方

退職年金は、将来自分が年金を受給する際に必要な原資を、あらかじめ保険料で積み立てる「積立方式」となっています。この積み立てた原資（給付算定基礎額）の残高について、毎年5月頃に「給付算定基礎額残高通知書」を圧着ハガキでご自宅に送付し、お知らせしています。

| 給付算定基礎額残高通知書                     |                |             |             |           |
|----------------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------|
| 共済 太郎 様                          | 1              | 2           | 3           | 年 3月)     |
| (入金)期月                           | 標準報酬月額         | 付与率         | 利息          | 給付算定基礎額残高 |
| 前年度末                             |                |             |             | 306,569   |
| 4月                               | 380,000        | 5.700       | 1.8         | 312,287   |
| 5月                               | 380,000        | 5.700       | 1.8         | 318,005   |
| 6月                               | 1,107,000      | 16.605      | 1.9         | 334,629   |
| 7月                               | 380,000        | 5.700       | 1.9         | 340,348   |
| 8月                               | 380,000        | 5.700       | 2.0         | 346,068   |
| 9月                               | 410,000        | 6.150       | 2.0         | 352,238   |
| 10月                              | 410,000        | 6.150       | 7.7         | 358,465   |
| 11月                              | 410,000        | 6.150       | 7.8         | 364,693   |
| 12月                              | 1,153,000      | 17.295      | 8.2         | 382,070   |
| 1月                               | 410,000        | 6.150       | 8.4         | 388,304   |
| 2月                               | 410,000        | 6.150       | 8.5         | 394,539   |
| 3月                               | 410,000        | 6.150       | 8.6         | 400,775   |
| ※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた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 |           |
| 前年度末                             | 306,569        |             |             |           |
| 付与率累計                            | 93,600         |             |             |           |
| 利息額                              | 606            |             |             |           |
| 今回通知                             | 400,775        |             |             |           |
| 給付算定基礎額等合計                       | 400,775        |             |             |           |
| 年金払い退職給付加入期間                     | 令和6年4月～令和7年3月  | 1年6月        |             |           |
| 付与率                              | 令和6年4月～令和7年3月  | 1.500%      |             |           |
| 基準利率(年率)                         | 令和6年4月～令和6年9月  | 0.070%      |             |           |
|                                  | 令和6年10月～令和7年3月 | 0.260%      |             |           |
| 基礎年金番号 9999123456 作成日 年 月 日      |                |             |             |           |

### 通知書に表示されている項目の見方

#### ① 付与額(保険料)

標準報酬月額に付与率(④)を乗じた額です。

#### ② 利息

前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率(⑤)を1か月単位に換算した率)を乗じた額です。

#### ③ 給付算定基礎額残高(年金原資)

付与額と利息の合計額です。

#### ④ 付与率(保険料率)

付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率です。将来の安定した生活の維持を図るために必要な給付水準等を勘案して定められます。

#### ⑤ 基準利率

利息を求めるための率です。10年国債の利回りを基礎として、毎年10月に見直されます。

(イメージ)

## 年金払い退職給付制度に係る財政状況(令和5年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに令和5年度末の「財政検証結果」を掲載しています。地方公務員共済組合連合会トップページ(<https://www.chikyoren.or.jp/>)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)⇒財政検証・財政再計算」から、ご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

【お問い合わせ】 年金課 ☎ 059-253-2706

健診費  
無料

# お口の健康のために 歯科健診を受けましょう!



むし歯や歯周病は、からだの病気と深い関連があることがわかっています。また、歯を失う原因はさまざまですが、30歳代から歯周病が増え始め、50歳代になると、むし歯を超えて歯周病が1位になります。むし歯・歯周病の早期発見のために歯科健診を受けて、お口の健康づくりに努めましょう。

## ファミリー歯科健診

先着順ですので、お早めにお申し込みください。

### ■ 健診日・健診会場

| 日程       | エリア | 会場名                   |
|----------|-----|-----------------------|
| 8月16日(土) | 四日市 | 四日市市勤労者・市民交流センター (本館) |
| 8月17日(日) | 津   | サン・ワーク津               |
| 8月23日(土) | 鈴鹿  | 鈴鹿市労働福祉会館             |
| 8月24日(日) | 松阪  | 松阪市産業振興センター           |
| 8月30日(土) | 伊賀  | 伊賀市ゆめぼりすセンター          |
| 8月31日(日) | 津   | 三重県総合文化センター           |
| 9月7日(日)  | 伊勢  | 三重県営サンアリーナ            |
| 9月14日(日) | 四日市 | 四日市市勤労者・市民交流センター (本館) |
| 9月21日(日) | 桑名  | 柿安シティホール(桑名市民会館)      |

詳細は、「共済NEWS 5月号 (No.664)」又は当組合ホームページをご覧ください。



### 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(大人も対象!) 健診の所要時間は、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。

申込WEBサイト



ファミリー歯科健診のご案内



### 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)

## 三重県歯科医師会歯科健診

### 健診期間

令和7年4月1日から令和8年1月31日まで

(注) 1人1回に限ります。(ファミリー歯科健診との重複受診は可能です。)

### 実施健診機関

三重県歯科医師会の会員歯科医院で受診できます。受診可能な歯科医院は、三重県歯科医師会ホームページをご覧ください。

### 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は、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を無料で受けられます。なお、健診に引き続いて治療などを受けられる場合は、自己負担が生じることがあります。

三重県歯科医師会  
ホームページ



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

# 「ジェネリック医薬品のお知らせ」 をお届けしました

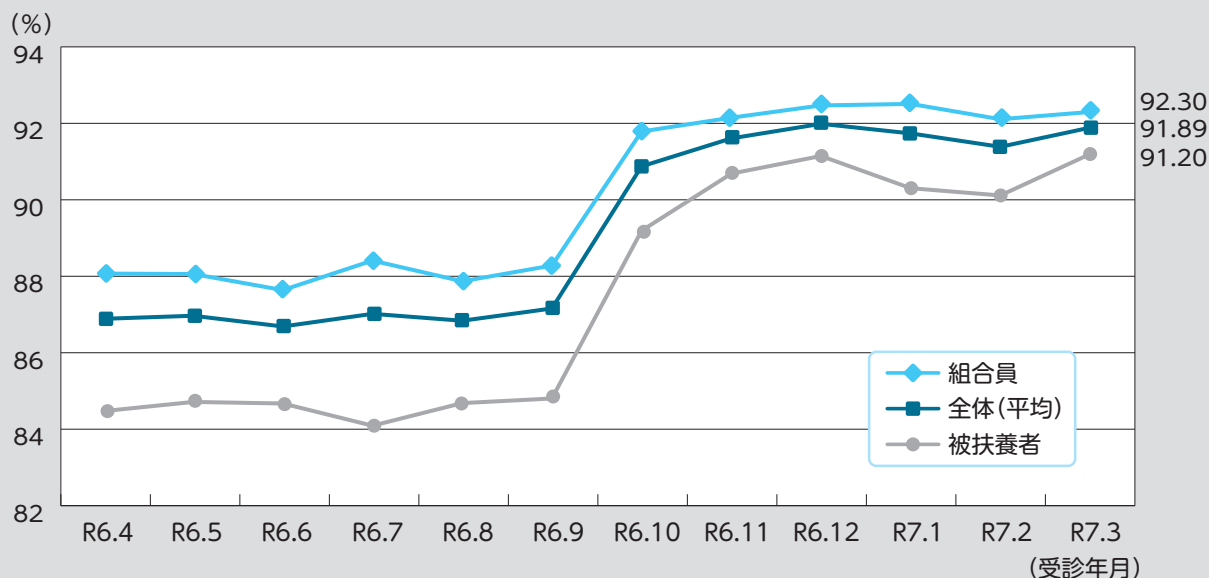
令和7年1月から3月の間に先発医薬品(新薬)を利用された方で、後発医薬品(ジェネリック医薬品)に切り替えた場合に、1か月当たりの薬剤費の差額が500円以上となる方を対象に、「ジェネリック医薬品のお知らせ」を6月にお届けしました。

このお知らせは、ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬剤費の自己負担額がどの程度軽減されるのかをお伝えするものです。

当組合では、医療費の適正化を図るため、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。今回お知らせが届いた方は、この機会に、ジェネリック医薬品への切替えをご検討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率(令和6年4月～令和7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

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

診療時に医師に相談できなくても、処方箋に【変更不可】の指示がなければ、薬局でも変更できます。



### ●シールやカードで伝える

お薬手帳などに「ジェネリック医薬品希望」シールを貼ったり、「ジェネリック医薬品希望」カードを受付で提示したりすれば、希望を伝えられます。



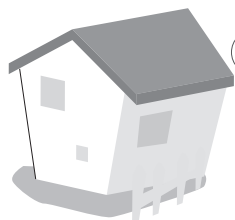
【お問い合わせ】 保険課医療係 ☎ 059-253-2704

# 共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内

## Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、**保険金**で貸付金残高(債務)が返済されます。  
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで就業障害となった場合に、貸付金の返済金相当額(平均返済月額)が保険金として支払われます。

万一の場合



貸付金残高(債務)



「だんしん」からの保険金  
(貸付金残高(債務)相当額)

## 制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…

「だんしん」の保険金で貸付金残高(債務)が返済されます

病気やケガで就業障害となられても…

「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額(平均返済月額)が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

## 「だんしん」(団体信用生命保険)

### 例

#### 貸付金残高(債務)

貸付金残高  
(債務)



**1,000**万円のケース

#### 特約保証料

保険金額(貸付金残高(債務)相当額)  
(10万円につき 月額15円)

月額 **1,500**円

※特約保証料は見直されることがあります。

#### 保障額

<死亡・所定の高度障害状態>

保険金 **1,000**万円

(貸付金残高(債務)相当額)を共済組合にお支払いすることで貸付金残高(債務)が返済されます。

### 特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡又は所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高(債務)が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない特約保証料(加入者が負担する保険料)でご加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高(債務)に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

## 債務返済支援保険

### 例

#### 返済金額

返済金相当額  
(平均返済月額)

**60,000**円の場合

(計算例)  
毎月借入額 40,000円  
ボーナス(借入) 120,000円  
平均返済月額 60,000円 = (40,000円×12) + (120,000円×2) ÷ 12

#### 保険料

保険金額(返済金相当額)  
(1万円につき 月額90円)

月額 **540**円

※保険料は、毎年見直しを行うことから、変更されることがあります。

#### 補償額

<所定の就業障害の場合>

1か月当たり保険金 **60,000**円  
(返済金相当額)を、30日の免責期間を経過した日から3年を限度に、就業障害が終了するまでお支払いします。

### 特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも、貸付金の返済金相当額(平均返済月額)を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。

< 制度内容に関するお問い合わせ先 >

全国市町村職員共済組合連合会 フリーダイヤル 0120-288-294 平日 午前9時～正午、午後1時～午後5時

MY-A-25-LF-002400 MYG-A-24-LF-1045

宿

泊

施

設

一  
覧

【令和7年4月現在】

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**  
札幌駅から徒歩約5分、ビジネスや観光などの拠点として大変便利な立地でサウナ、ジャクジー完備の「ガーデンスパ」でくつろぎの時間をお過ごしいただけます。宿泊日により料金変動いたしますので、詳しくはホームページにてご確認ください。  
〒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 **9,500円**(税込)～  
シングル朝食付 **11,150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い合わせください。  
〒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**(税込)～  
ツイン 1泊朝食付 **7,650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 松島町** **パレス松洲(まつしま)**  
1泊2食付 **13,450円**(税・入湯税込)～  
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  
大洗町** **大洗鷗松亭**

1泊2食付 **17,695円**(税サ込)～  
令和6年7月リニューアルオープン。工夫を凝らした新しい客室・全室椅子とテーブルの和モダンな食事処・大洗温泉の大浴場。新たな大洗鷗松亭をぜひご利用ください。

〒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  
那須町** **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 **14,700円**(税サ入湯税込)～  
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遅山3375-637

**0287-78-1636**

<https://www.nasunomori-village.jp>


**群馬県  
草津町** **アルペンローゼ**

1泊2食付(税サ入湯税込) 平日 **14,549円**～  
シーズン **15,759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**

<https://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 **9,075円**(税サ込)～  
(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 **16,727円**(税サ入湯税込)～  
(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 **13,168円**(税サ込)～  
様々なプランをご用意しておりますので、詳しく  
は施設にお問い合わせください。

〒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  
湯河原町** **湯河原温泉 ちとせ**

1泊2食付(税サ入湯税込)  
平日 **15,275円**～ 土・祝前日 **17,695円**～  
※令和6年8月1日にリニューアルオープンいたし  
ました。皆さまのご来館をお待ちしております。

〒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(税サ込)  
平日 **11,645円**～  
土・休前日 **14,307円**～  
詳細は施設にお問い合わせください。

〒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 **11,650円**(税入湯税込)～  
※令和7年6月料金改定 **12,150円**～  
温泉、プール、フィンランドサウナ、マシンジム、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 **11,645円**(税サ入湯税込)～  
お部屋や大浴場からは日本海の夕日を一望。  
温泉を100%利用したエコでいいの温泉施設です。  
詳細は直接お電話にてお問い合わせください。

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17

**0254-52-5291**

<https://www.kyousai-niigata.jp/>


**富山県  
立山町** **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“8つのおもてなし”付  
き1泊2食プラン(税込)  
平日 **13,700円**～、休前日・特定日 **15,900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 **13,800円**～ 土・特定日 **14,800円**～  
北陸最古の温泉。1300年絶ゆることなく湧き  
続ける粟津のお湯と新鮮な日本海の幸をお愉  
しみください。

〒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 **11,200円**～  
通常期 **11,900円**～ 繁忙期 **13,000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**

<https://www.koshiji.biz>


**静岡県  
熱海市 シーサイドいずたが**

1泊2食付(1室2名利用時)  
平日(1名様料金) **15,475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/>


**滋賀県  
大津市 ホテルピアザびわ湖**

美しい水辺の自然や歴史景観の宝庫、琵琶湖に寄り添うように大津・ホテルピアザびわ湖はございます。そして、「京都」から2駅9分。観光はもちろん、ビジネスでのご利用にも最適な、絶好の立地です。  
1泊素泊り **6,500円**～(税サ込)

〒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 **10,700円**～  
コンパクトツイン **16,450円**～  
宿泊料金は、休前日・特日(万博期間含む)により変動いたします。詳しくはお問い合わせください。

〒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  
神戸市 ひょうご共済会館**

【得とくプラン】(繁忙日を除く)※お部屋の指定はできません。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/>


**兵庫県  
新温泉町 ゆめ春來**

1泊2食付 4月～10月 **13,610円**(入湯税別)～  
11月～ **14,410円**(入湯税別)～  
※ご利用日により料金に変動がございます。  
詳細はお問い合わせください。

〒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  
三朝町 溪泉閣**

1泊2食付 ※入湯税(150円)別途  
和室(3名以上) **15,800円**～  
休前日 **16,800円**～  
ご利用人数によって宿泊料金が変わります。  
詳細はお問い合わせください。

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180

**☎0858-43-0828**

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


**鳥根県  
松江市 ホテル白鳥**

シングル朝食付 **8,900円**(税サ込)～  
ツイン朝食付 **8,500円**(税サ込)～  
1泊2食付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い合わせください。

〒690-0852 鳥根県松江市千鳥町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 **8,260円**～、  
ツイン(2名1室) **7,050円**～、和室(4名以上) **7,655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/>



### 山口県 山口市 防長苑

1泊朝食付 **6,200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 **6,500円**(税サ込)  
ツイン(2名1室) **12,600円**(税サ込)～  
1泊2食付 **9,100円**(税サ込)～

〒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 **5,600円**(税込)～  
ツイン(2名1室)1泊素泊り **5,300円**(税込)～  
【休前日限定プラン】  
1泊2食付 **13,700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 **4,400円**(税込)～、  
ツイン・和室(2名1室) **10,560円**(税込)～  
朝食バイキング **800円**(税込)

〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1

**☎089-945-6311**

<https://kyosai-ehime.or.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 **7,320円**(税サ込) 1泊朝食付 **8,200円**(税サ込)  
※詳細はホームページまたは直接お問い合わせください。

〒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泊素泊り(税サ込)  
シングル **7,410円**～ ツイン **6,805円**～  
和室 **6,200円**～  
詳細は施設へ直接お問い合わせください。

〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8

**☎099-253-8822**

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

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い合わせください。

- 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/fukushi/health-resort/sogosite.php>

# 能登のために

昨年、能登を襲った能登半島地震。その被害はあまりにも甚大で、能登はもとより石川県の経済に深刻な影響をもたらしました。このような状況から脱却するために石川県が始めたのが「能登のために、石川のために」応援消費おねがいプロジェクトです。もっと気軽に、できることから支援の輪を広げたいというのが、本プロジェクトの思いです。

能登のために、石川のために  
**応援消費  
おねがい**  
プロジェクト  
石川県



プロジェクトに  
参加するには

- ☑ 能登産のものを選ぶ
- ☑ 復興を応援している店を使う

「応援消費」とはいつでも、いつもの買物や外食の際、上記のような意識を持つことからOK。ロゴマークが掲示されている店で直接消費するだけでなく、オンラインも選択肢のひとつです。

CHECK!



能登を応援できる  
サイトはこちらから



※季節によって料理内容は変わります。



大人  
おひとり様

1泊2食付



期間限定 2025年12月まで

**おびし荘 応援消費プラン**  
**12,800円** 税・サ込

※土曜日・特定日は上記金額に+1,000円となります。

各共済組合が発行する  
宿泊施設利用助成券を  
お持ち頂くと  
更に割引となります

開湯1300余年 北陸最古の名湯 粟津温泉

**おびし荘**  
OBISHISOU

●お申し込みの際は、お電話にて「応援消費プラン」とお伝えください。

ご予約・お問い合わせ ☎ 0761-65-1831

〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55 TEL.0761-65-1831 FAX.0761-65-1867

※表記の価格は消費税・サービス料込のおひとり様のお支払い金額です。※季節によって料理内容は変わります。

# 病気やケガで休んだときは 傷病手当金が受けられます

組合員が病気やケガ(公務・通勤災害を除く。)のために勤務を休み、報酬が支給されないときは、その勤務ができなくなった日から起算して4日目から、傷病手当金が受けられます。

また、報酬の一部が支給されている場合でも、傷病手当金の給付日額が報酬の日額を上回った場合は、その差額分を受けることができます。

## 支給期間

病気、ケガの場合は、支給開始日から通算1年6か月間  
結核性の病気については、支給開始日から3年間

## 給付日額

1日につき  
標準報酬日額×2/3

### 標準報酬日額とは…

支給開始月を含んだ過去12か月間の標準報酬月額(※)の平均額を  
22(日)で割った額に相当する額

※組合員期間が12か月未満の場合は、下記の①又は②のいずれか低い方を標準報酬月額とします。

- ①支給開始月を含んだ組合員期間の全期間の標準報酬月額の平均額
- ②支給開始月の属する年度の前年度の9月30日における全組合員の標準報酬月額の平均額



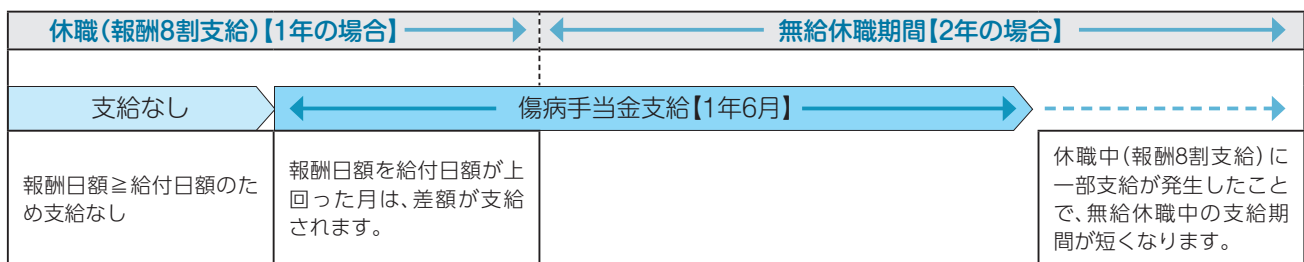
- 報酬の一部が支払われているときは、傷病手当金との差額だけが支給されます。
- 受給者が同一の病気やケガにより障害厚生年金、障害基礎年金又は障害手当金を受けるときは、傷病手当金が障害給付を上回る場合に、その差額分だけが支給されます。
- 勤務を要しない日(土、日曜日など)及び出産手当金が支給されている期間中については、支給されません。

## 傷病手当金と報酬との調整方法

傷病手当金の支給期間に報酬の全部又は一部を受けていた場合の調整については、病気休暇や休職中に支給される報酬等を日額にした金額(報酬日額)と、傷病手当金の給付日額を比較することによって行います。

- ①報酬日額≧給付日額⇒傷病手当金の一部支給は発生しません。
- ②報酬日額<給付日額⇒給付日額から報酬日額を差し引いた額を、傷病手当金として支給します。

### 傷病手当金の一部支給となる場合のイメージ図



※傷病手当金の支給が一度始まると、その日から1年6か月間の支給となります。また、報酬日額との調整の結果、傷病手当金の支給がされない月も、傷病手当金の支給期間としてカウントされます。

1日型

# 退職者セミナー

参加者募集

令和7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。



## 開催場所及び開催日

津市河芸公民館(津市河芸町浜田742番地)

第1回 令和7年10月19日(日)

第2回 令和7年10月26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7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

各回 70名

※申込多数の場合は、抽選により参加者を決定します。

## 参加費

無料

## 申込方法

所属所の共済組合担当課に「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

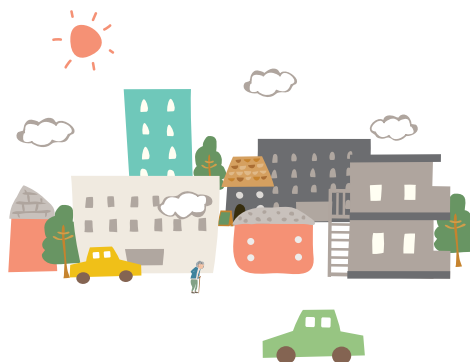
令和7年9月19日(金)

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の組合員専用ページから録画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」<br>(共済組合保険課)<br>「生活年金プランについて」<br>(明治安田生命保険相互会社)<br>「年金制度について」<br>(共済組合金年課) |
| 15:40 ~ | 個別相談<br>(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



覚えておこう！

# 子どもの上手な医療のかかり方



自分で症状をうまく説明できなかったり、症状が急激に変化したりなど、子どもが医療にかかるときには、特有の難しさがあります。いざというときに慌てないために、子どもの上手な医療のかかり方を知り、実践しましょう。

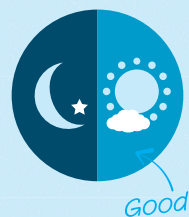
## かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつ

日常的な診療や予防接種、健診などで、継続的に受診する「かかりつけ医」を決めておくと、子どもの体質や発育歴なども踏まえて診てもらうことができます。

また、「かかりつけ薬局（薬剤師）」を決めておくと、体質やアレルギー、薬歴などを把握してもらえ、薬の重複や飲み合わせのトラブルを防ぐことにもつながります。

## 受診は平日の診療時間内に

休日や夜間などの救急外来は、受けられる検査も薬の処方も限られます。より良い医療を受けるためにも、緊急の場合以外は、平日の診療時間内に「かかりつけ医」を受診するようにしましょう。



## 救急車の適正利用を心がける

明らかな軽症での利用や、タクシー代わりの利用など、安易に救急車を呼ぶ行為は、本当に必要な人が救急車を利用できない事態を招きます。救急車で搬送され、緊急性が認められなかった場合には、費用が発生することもあります。

- ▲ 意識がない
- ▲ 呼吸困難
- ▲ 交通事故に遭った

など、明らかに緊急のときは、救急車を要請してください。

## 困ったときは#8000

休日や夜間の子どもの急病で、今すぐ医療機関を受診するかなど判断に迷ったら、まずは#8000（全国同一の短縮番号）に電話を！小児科の医師や看護師に相談できます。



窓口負担が  
たとえ0円でも

**その医療費、  
タダではありません！**

病気やけがで医療機関にかかるとき、加入する公的医療保険が費用の大半を負担し、子どもの場合は自治体独自の助成が加わって、窓口での支払いがない所も。しかし、その財源は私たちが払っている保険料や税金。安易な受診を繰り返し医療費が増加すると、保険料や税金が引き上げられ、最終的には健康保険制度そのものを維持することが難しくなります。上手に医療にかかり、子どもの健康と未来の医療を守りましょう。

## 薬は指示を守って使用する

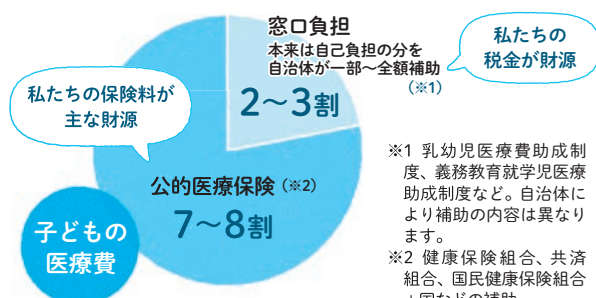
処方された薬を使用する際は、医師や薬剤師からの指示を守りましょう。自己判断で用量を変えたり、使用を中止したりしてはいけません。また、むやみに薬を欲しがらないことも大切です。

## 抗菌薬は正しく使おう！

抗菌薬（抗生物質）は、細菌感染症を治療するための薬で、風邪やインフルエンザなどのウイルス性の病気には効果がありません。不適切な抗菌薬の使用は、抗菌薬が効かない・効きにくい**薬剤耐性菌**の増加を招きます。使用の際は、以下を守りましょう。



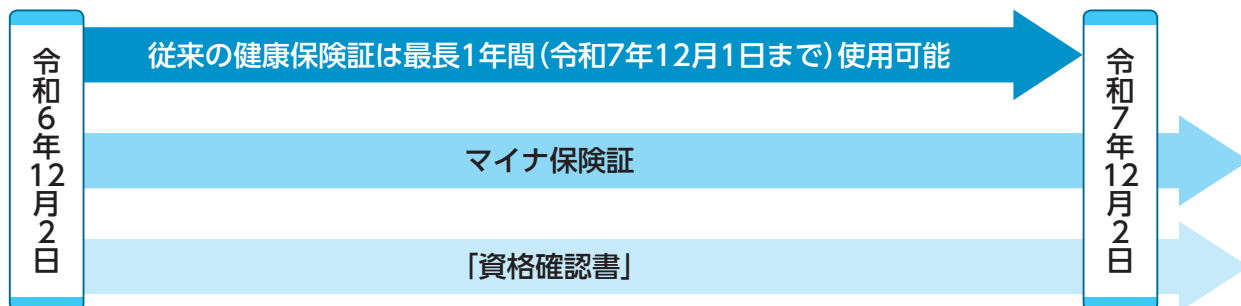
- ・医師の指示どおりに服用する。
- ・抗菌薬をあげたり、もらったりしない。
- ・分からないことは、医師や薬剤師に確認する。



# 「マイナ保険証」の準備はお済みですか？

令和6年12月2日に健康保険証(組合員証等)の新規発行が終了し、マイナンバーカードでの保険証利用(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行しました。

お手元にある健康保険証は、令和7年12月1日まではお使いいただけますが、12月2日以降は医療機関等で使用できなくなります。



従来の健康保険証の  
発行が終了しました

従来の健康保険証は  
使用できません

## 現在、健康保険証(組合員証等)をご利用の方へ

### マイナ保険証の利用登録をされている方

追加のお手続きは必要ありません。マイナ保険証を医療機関等でご利用ください。また、マイナンバーカードの有効期限が近づいていないかご確認ください。

お持ちの健康保険証は、12月2日以降にご自身で破棄してください。

#### 参考

#### マイナンバーカードの有効期限

- 18歳以上:発行日から10回目の誕生日まで
- 18歳未満:発行日から5回目の誕生日まで

#### 電子証明書の有効期限

- 年齢に関わらず、発行日から5回目の誕生日まで

### マイナ保険証の利用登録をされていない方

令和7年12月1日までに共済組合から資格確認書を交付します。(申請不要)

お持ちの健康保険証は、12月2日以降にご自身で破棄してください。

#### 資格確認書が交付される方

- ・マイナンバーカードを取得していない方
- ・マイナンバーカードを取得しているが、健康保険証利用登録をしていない方
- ・マイナ保険証の利用登録解除を申請した方
- ・マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れの方
- ・マイナンバーカードを返納した方 など

※既に資格確認書が交付されている方には、発行されません。

#### ▼資格確認書

|              |                 |            |              |
|--------------|-----------------|------------|--------------|
| 三重県市町村職員共済組合 |                 | 本人         | 令和7年〇〇月〇〇日交付 |
| 資格確認書        |                 | (組合員)      |              |
| 記号 16000     | 番号              | 31 (枝番) 00 |              |
| 氏名           | 共済太郎            | 性別         | 男            |
| 生年月日         | 平成2年8月31日       |            |              |
| 資格取得年月日      | 令和5年4月1日        |            |              |
| 有効期限         | 令和11年11月30日     |            |              |
| 発行機関所在地      | 三重県津市河芸町浜田808番地 |            |              |
| 保険者番号        | 32240418        | 発行番号       | 0120363      |
| 名称           | 三重県市町村職員共済組合    |            |              |

(見本)

【お問い合わせ】 保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

# 健康ウォーキングの 参加者を募集します



## 各回共通事項

|      |                                                                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 募集人数 | 90名<br>※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<br>※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<br>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。<br>・当組合ヘファクシミリ等で「申込書」を送付する。<br>・当組合ホームページ内「参加申込フォーム」から申し込む。<br>※「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参加決定通知以降の業務を、旅行委託業者に全面委託します。

※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。

※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。

## 第1回 明日香村「王家の谷をめぐる」(奈良県明日香村)

飛鳥時代には都も置かれていたとされる明日香村には、多くの史跡や文化財が点在しています。歩きながら、古い時代に思いをはせてみてはいかがでしょうか。

### ウォーキングの行程

約7kmのコースです。

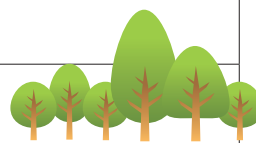
道の駅 飛鳥<sup>けんごしづか</sup> … 牽牛子塚古墳 … 岩屋山古墳 …  
<sup>ひのくまでら</sup>檜隈寺跡 … 四神の館 … キトラ古墳 … 文武天皇陵  
 … 高松塚壁画館 … 高松塚古墳 … 中尾山古墳  
 … 国営飛鳥歴史公園館 … 道の駅 飛鳥



文武天皇陵

※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。

|       |                                                    |
|-------|----------------------------------------------------|
| 実施日   | 令和7年9月27日(土)                                       |
| 参加資格  | 組合員及び配偶者と小学生以上の子ども<br>※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7年8月29日(金)当組合必着                                  |
| その他   | 歩きやすい服装、靴(スニーカー、トレッキングシューズ等)でご参加ください。              |



## 第2回 日本大正村「下ヶ淵のカエデと紅葉狩りコース」(岐阜県恵那市)

静かな山あいの町、明智町は製糸を地場産業として栄えた大正の頃の姿をそのままに、風俗、建物をはじめ、生活文化や自然に至るまで大正のたたずまいを残しています。秋色の町を歩きましょう。

### ウォーキングの行程

約7kmのコースです。

大正村駐車場 … カエデの森 … 大正池 …  
展望台(高原の月) … 滝坂観音 … 久後古墳 …  
千畳敷見晴台 … かえで橋 … 下ヶ淵のカエデ  
… 秋葉神社 … 大正ロマン館 … 八王子神社  
… 大正村駐車場



大正ロマン館

※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。

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 実施日   | 令和7年10月11日(土)                         |
| 参加資格  | 組合員及び配偶者                              |
| 申込締切日 | 令和7年9月12日(金)当組合必着                     |
| その他   | 歩きやすい服装、靴(スニーカー、トレッキングシューズ等)でご参加ください。 |

## 第3回 牛尾山ハイキングコース(滋賀県大津市)

コースの一部は急こう配で体力が必要ですが、東海自然歩道でもあり、大津市を代表するハイキングコースです。パノラマ台や牛尾峠から、琵琶湖の眺めをお楽しみください。

### ウォーキングの行程

約11.5km 健脚向きのコースです。

大津港バス駐車場 … 浜大津駅 … <sup>ながら</sup>長等公園 …  
音羽山路傍休憩地 … 音羽山 … 牛尾峠 …  
パノラマ台 … 幻住庵 … 牛尾観音道 …  
石山寺駅 … 石山寺バス駐車場



音羽山からの景色

※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。

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 実施日   | 令和7年11月15日(土)                       |
| 参加資格  | 組合員及び配偶者                            |
| 申込締切日 | 令和7年10月17日(金)当組合必着                  |
| その他   | 歩きやすい服装、靴(トレッキングシューズが望ましい)でご参加ください。 |

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

バランス  
UP!  
食塩量  
DOWN!

手早い・簡単・おいしい

# ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced plate meals!

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美／撮影 廣瀬久哉

手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。



## 動画でcheck!

作り方のポイントが分かりやすい  
動画付きレシピです

二次元コードを読みこむと、  
料理の作り方を動画で見られます。  
[https://shaho-net.jp/movie/one\\_plate/03.mp4](https://shaho-net.jp/movie/one_plate/03.mp4)

動画はコチラ



## ヘルシータコライス

### 材料(2人分)

合いびき肉……………120g  
玉ねぎ……………1/4個  
えのきだけ……………50g  
レタス……………2枚  
トマト……………1/2個  
アボカド……………1/4個  
にんにく(みじん切り)……………1片分  
「トマトケチャップ……………大さじ1・1/2  
A ウスターソース……………小さじ1・1/2  
「しょうゆ……………小さじ2/3  
サラダ油……………大さじ1/2  
カレー粉……………小さじ2  
ごはん……………300g  
粉チーズ……………小さじ1

### 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、えのきだけは石づきを取り除いて1cm幅に切る。レタスはせん切り、トマトとアボカドは1.5cm角に切る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたら、ひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、えのきだけを加えてさらに炒める。
- 4 全体に火が通ったら、カレー粉を振り入れてなじませ、2を加えて炒め合わせる。
- 5 器にごはんを盛り、レタス、4をのせる。トマトとアボカドを全体に散らし、粉チーズをふる。



エネルギー  
**507kcal**  
食塩相当量 1.2g

### Point!

香味野菜やカレー粉、仕上げにかける粉チーズでコクと風味を出すことにより、薄味でもおいしくいただけます。

### Profile おがわ ひさみ

管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

## 組合会議員及び役員の補欠選挙結果について

総務課庶務係 ☎ 059-253-2701

共済組合の組合会議員で理事であった中村欣一郎氏(前鳥羽市長)及び理事長であった加藤隆氏(前木曾岬町長)が退任されたことに伴う長側議員の補欠選挙が行われ、その結果、組合会議員に河上敢二氏(熊野市長)及び尾上壽一氏(紀北町長)が当選されました。

また、理事長には前監事の辻村修一氏(玉城町長)が当選され、長側議員の中から選ばれる理事には河上敢二氏(熊野市長)が、監事には水谷俊郎氏(東員町長)が当選されました。



理事長  
辻村 修一 氏  
(玉城町長)



理事  
河上 敢二 氏  
(熊野市長)



監事  
水谷 俊郎 氏  
(東員町長)



議員  
尾上 壽一 氏  
(紀北町長)

## 令和7年度 被扶養者資格確認届書の提出はお済みですか？

保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

「令和7年度被扶養者資格確認届書」が未提出の方は、資格継続の確認ができず、令和6年7月1日に遡って被扶養者の認定が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、認定が取り消された期間内に医療機関を受診していた場合は、遡って医療費等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。

## 「特定健康診査等のご案内」を郵送しました！

保険課健康係 ☎ 059-253-2704

共済NEWS(No.664)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。

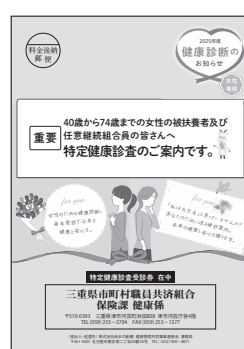
「一年に一度の健康チェック!」のために、ぜひ受診してください。

詳細は、同封の冊子をご確認ください。

※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。



男性に送付(緑色の封筒)



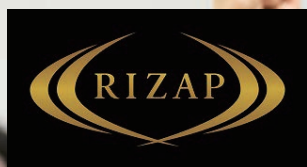
女性に送付(透明の封筒)

## 物資あっせん業者 割引内容の変更

経理課貸付貯金係 ☎ 059-253-2705

住宅契約業者「大和ハウス工業」について、令和7年10月1日から以下のとおり割引内容等が変更になります。

| 項 目             | 変 更 前     | 変 更 後            |
|-----------------|-----------|------------------|
| 組合員割引が適用となる者    | 組合員       | 組合員とその二親等以内の親族   |
| <分譲住宅>組合員割引率    | 建物価格の3%割引 | 建物価格の1%割引        |
| <増改築>組合員割引適用の条件 | 条件なし      | 見積価格が100万円(税抜)以上 |



三重県市町村職員共済組合 × RIZAP



# 健康セミナー【スタートアップ編】 参加者募集！

6月14日に四日市市で開催したセミナーと  
同じ内容です。

無料でライザップメソッドが体験できる！  
運動習慣のきっかけづくりに！ぜひお気軽にご参加ください。

開催日時

令和7年10月18日(土)  
10時30分～12時(受付開始：10時～)

場所

松阪商工会議所「大ホール」  
〒515-0014 松阪市若葉町161-2 TEL 0598-51-7811

対象者・募集人数

組合員のみ・50名

申込方法

次のいずれかの方法で、お申し込みください。

① 左の二次元コードからメールを送信する。

- ※必要事項を入力して送信してください。申込時のメールアドレスに、当組合からセミナー参加に必要な情報をお送りします。
- 迷惑メールの設定をしている場合は、ドメイン指定受信で「m-kyosai.jp」を許可する設定をしてください。
- ※二次元コードでメールが送信できない場合やメール本文が表示されない場合は、左記メールアドレスに、題名を「健康セミナー参加申込」として送信してください。申込用のメールをお送りします。

② 当組合へFAX等で「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。



hoken@m-kyosai.jp

申込締切日

令和7年9月19日(金)共済組合必着

準備物

筆記用具・水分補給するための飲み物・タオル  
動きやすい服装でご参加ください。

## 申込にあたっての 注意事項

個人情報の取扱い：申込書に記載された個人情報は、健康セミナー開催及び運営のためにのみ使用します。  
セミナー開催中は、写真撮影を行います。また、撮影した写真は共済組合広報「mie共済NEWS」紙面に掲載する場合があります。

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704