

／クローズアップ／

千曲市

今回は、千曲市から「かけはしの会」による、「白和え」「長いものきんとん」をご紹介します。

(18ページ掲載)

芭蕉も恋する名月の里 【姨捨(田毎の月)】



万葉・古今の時代から歌に詠まれ憧れを抱かれてきた姨捨(おぼすて)の棚田。これまでも「国の名勝」「棚田百選」に認定されていましたが、今年2月新たに「国の重要文化景観」に指定されました。規模や歴史、知名度とともに、保全活動に取り組む「名月会」のみならず、まの努力のたまものと言えるでしょう。

姨捨駅(車)の場合は姨捨観光会館から約1時間で周回できる「姨捨棚田」ウォーキングコースが設けられています。用意された地図を手に約2千枚の棚田や善光寺平を見渡す風景、長楽寺などを巡ってみてはいかがでしょうか。

アクセス／長野自動車道更埴ICより車で約15分 姨捨SAsmartIC(ETC専用)より車で約5分、
JR篠ノ井線「姨捨駅」より徒歩約10分
問い合わせ／TEL 026-275-1753(千曲市観光課) <http://www.city.chikuma.nagano.jp/>

- P2 特集 平成22年度事業計画と予算決定！
- P5 医療 過去3年間の医療費について
- P6 審査 被扶養者の資格確認調査について
- P8 年金 年金講座～公的年金制度のしくみ～
- P11 福祉 歯科健康診査料の個人検診助成について

平成22年度事業計画と予算決定！

平成22年度事業計画および予算が、2月22日に招集された第139回組合会で議決されました。

共済組合の概況(平成22年度末推計)

所属所 市19 町23 村35 一部事務組合等59 計136 組合員数 26,789人

任意継続組合員数 575人 被扶養者数 27,509人 任意継続組合員被扶養者数 290人

一人当たり平均給料月額 320,516円(322,614円) ※()内は、短期給付および福祉事業に係る給料額

掛金・負担金率

(長期区分の()内は平成22年9月以後の月分)

(単位：千分率)

区 分			給 料		期 末 手 当 等		
			掛金率	負担金率	掛金率	負担金率	
短 期	一 般	短期分	49.4	49.4	39.52	39.52	
		介護分	5.75	5.75	4.6	4.6	
	特 別	短期分	39.52	39.52	39.52	39.52	
		介護分	4.6	4.6	4.6	4.6	
	任意継続組合員	短期分	98.8				
		介護分	11.5				
	育児休業給付および介護休業給付に係る公的負担金	一 般	—	0.375	—	0.3	
		特 別	—	0.3	—	0.3	
	短期給付の特別財政調整に係る費用(調整負担金)	一 般	—	0.875	—	0.7	
		特 別	—	0.7	—	0.7	
保 健	一 般		2.65	2.65	2.12	2.12	
	特 別		2.12	2.12	2.12	2.12	
	組合員1人当たり(特定健診等負担金)		—	268			
業務	組合員1人当たり		—	10,030円(※下記のとおり)			
長 期	一 般		94.7125 (96.925)	137.7125 (139.925)	75.77 (77.54)	110.17 (111.94)	
	特 別		75.77 (77.54)	110.17 (111.94)	75.77 (77.54)	110.17 (111.94)	
	市長村長		75.77 (77.54)	110.17 (111.94)	75.77 (77.54)	110.17 (111.94)	
	特定消防		94.7125 (96.925)	137.7125 (139.925)	75.77 (77.54)	110.17 (111.94)	
	継続長期	94.7125 (96.925)	公庫等	地方公共団体	75.77 (77.54)	公庫等	地方公共団体
			95.0875 (97.3)	42.625		76.07 (77.84)	34.1
	職員団体	94.7125 (96.925)	職員団体	地方公共団体	75.77 (77.54)	団体職員	地方公共団体
			94.7125 (96.925)	42.625		75.77 (75.77)	34.1
	追加費用			下記以外	59.5		
				長野市	59.6		
				松本市・上田市	59.5		
				岡谷市	60.4		
				飯田市	60.2		
諏訪市				63.9			

注1) 短期、保健経理の一般には、特定消防と職員団体を含みます。

注2) 業務経理にあたっては、上記のほか短期経理からの繰入れおよび長期経理より繰入れがあります。
(組合員1人当たり年額は短期1,850円／長期2,960円)

注3) 長期経理の負担金には、基礎年金拠出金に係る負担に要する費用の負担金率が含まれています。

※平成22年4月分：月額845円
平成22年5月～平成23年3月分：月額835円

各経理の収支予定

(単位:千円)

区分	収入	支出	当期利益金 (△当期損失金)	利益剰余金 (△欠損金)
経理名				
短期経理	16,596,517	16,585,117	11,400	881,614
長期経理	36,807,478	36,807,478	0	0
預託金管理経理	218,492	218,492	0	0
業務経理	429,767	425,788	3,979	241,133
保健経理	712,980	689,846	23,134	775,654
宿泊経理	71,691	194,561	△122,870	119,425
貸付経理	200,218	194,243	5,975	690,571
物資経理	32,475	31,131	1,344	172,528

短期経理

短期財源率引き上げ

79・04／1000

介護財源率引き上げ

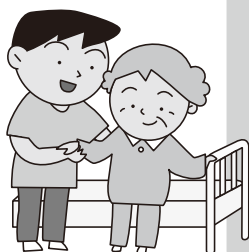
9・2／1000

組合員数および給料等の減額による収入の減少の中、医療費については増加傾向となっています。

財源率について、短期給付は医療費の増加や高齢者医療制度への納付金および支援金の増加により、70・16／1000から79・04／1000に引き上げました。

なお、高齢者医療支援に充てるための特定保険料率は、短期財源率79・04／1000のうち34・62／1000です。

介護保険は、介護給付費納付金の増加により、8・1／1000から9・2／1000に引き上げました。組合員のみなさまには、多大なご負担をいただくこととなりますが、医療費の状況等の把握および医療費増高対策に取り組み、引き続き健全な短期給付事業運営に努めてまいります。



業務経理

組合員1人当たり

事務費負担金 14,840円

共済組合の事業に必要な人件費、その他短期給付・長期給付等、組合運営に必要な諸経費は、地方公共団体からの事務費負担金のほか、短期経理および長期経理からの繰り入れによって賄うことになっています。

平成22年度の組合員1人当たりの事務費負担金は、年額14,840円となります。

内訳として、地方公共団体からの事務費負担金は10,030円、短期経理からの繰入額が1,850円、長期経理からの繰入額が2,960円となります。

なお、長期経理からの繰入額については、全国市町村職員共済組合連合会から構成組合において行う年金業務に要する費用として「連合会交付金」が交付されます。

引き続き事務処理の効率化に努め、業務運営に当たり、さらなる経費節減を図ってまいります。



保健経理

特定健診・保健指導の自己負担なし。積極的な利用をお願いします。

平成22年度においても、特定健康診査および特定保健指導に係る費用は共済組合が負担しますので、自己負担はありません。

生活習慣病予防のため、ぜひご利用ください。

保健事業は、毎年度見直し等を行っていますが、今年度は妊娠婦検診料助成を廃止し、歯科健康診査料助成については、集団検診のほか、個人検診についても助成を行います。

また、各種健康講座を開催しますので、たくさんの方のご参加をお願いします。

医療費の増高を防ぎ、福祉の増進に必要な事業として一層の充実を図ってまいります。

貸付経理

貸付制度をご活用ください。

貸付事業においては、今年も組合のみなさまが必要な資金を低利で貸し付けます。

昨年は多くの組合員のみなさまから申込みをいただきました。今年度の貸付スケジュール、利率等については16ページの案内をご覧ください。

物資経理

「一時払退職後終身プラン」を導入しました。

遺族共済年金補完事業（ライフサポート年金）に、組合員のみなさまからの要望を参考に、退職後も一定額の保障が生涯続く「一時払退職後終身プラン」を導入しました。（詳細は、17ページの平成22年度「ライフサポート年金」の募集をご覧ください。）

今後も多くの組合員のみなさまの役に立てるよう、みなさまのニーズに応じた制度内容の充実を図ってまいります。また、本事業の収益金については、保健経理への繰入を行い、組合全体としての有効活用を図ってまいります。

預託金管理経理

貸付経理への貸付金・

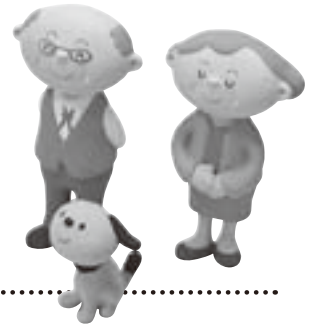
縁故地方債を管理運用

この経理では、全国市町村職員共済組合連合会から長期給付積立金の預託を受け、貸付経理への貸付金と縁故地方債の管理運用を行っています。平成22年度末における資産総額は約76億8千万円を見込んでおり、その内訳は貸付経理への貸付額が約56億1千万円、縁故地方債が約20億4千万円、定期預金等が約3千万円となっています。

平成22年度短期財源率は、 79.04/1000 (総報酬ベース)

高齢者医療制度の支援金等に充てる
特定保険料率^(*)は、34.62/1000

^{*}前期高齢者納付金、後期高齢者
支援金、病床転換支援金、老人保
健拠出金、退職者給付拠出金に
充てるための保険料率に相当する
財源率です。



短期経理

組合員とその被扶養者のみ
なさまが、病気やケガをされ
たときの医療費（医療費総額
の7割分）や、それに伴う附
加給付、出産や死亡などの保
健給付、育児や介護などによ
る休業に対する給付を行って
いる経理です。

財源

主に、組合員のみなさまの
給料や期末手当等からの「掛
金」と、地方公共団体からの
「負担金」でまかなわれてお
り、その割合は折半となっ
ています。

財政状況

平成20年度は、高齢者医療制
度改革に伴う前期高齢者納付金
や後期高齢者支援金の増加によ
り、財源率を70・16/1000
とし、当期利益金が生じ、短期
積立金は約7億9300万円と
なりました。

しかし、平成21年度は、医療
費の伸びや給与改定による月例
給および一時金の引下げ等が影
響して、5億円を超える単年度
赤字が見込まれ、その補てんを
することにより短期剰余金は約
8億9000万円まで減少する
ことが推計されました。

短期剰余金

(約8億9000万円)

の内訳

◎欠損金補てん積立金

約6億1100万円

将来の欠損金の補てんに充
てるための法定積立金であり、
当該事業年度以前の3事業年
度の短期給付の平均請求額の
10%に相当する金額。

◎積立金

約2億7900万円

毎事業年度における決算上
の利益剰余金。



財源率

仮に、平成22年度も従来の
財源率とした場合、高齢者医
療制度への納付金および支援
金の増加もあり、約15億円の
当期損失金が生じ、剰余金の
約8億9000万円ではまか
なうことができない状況とな
ります。

このため、平成22年度の単
年度損失金相当分の財源率を
引上げ、79・04/1000と
しました。

平成22年度 短期および介護財源率
(単位:‰)

	H21年度	H22年度	増 減
短期財源率	70.16	79.04	+ 8.88
介護財源率	8.10	9.20	+ 1.10

^{*}介護財源率は、介護納付金(介護給付費・地
域支援事業支援納付金)を納付するため、単
年度収支相等で定めています。

組合員のみなさまには、たい
へんなご負担をいただきます
が、このような状況をご理解
いただきまして、短期経理の安
定した運営確保のため、ご理
解、ご協力をお願いします。

みなさんの医療費は—!?

医療費統計 vol. 15 — 過去3年間の医療費について

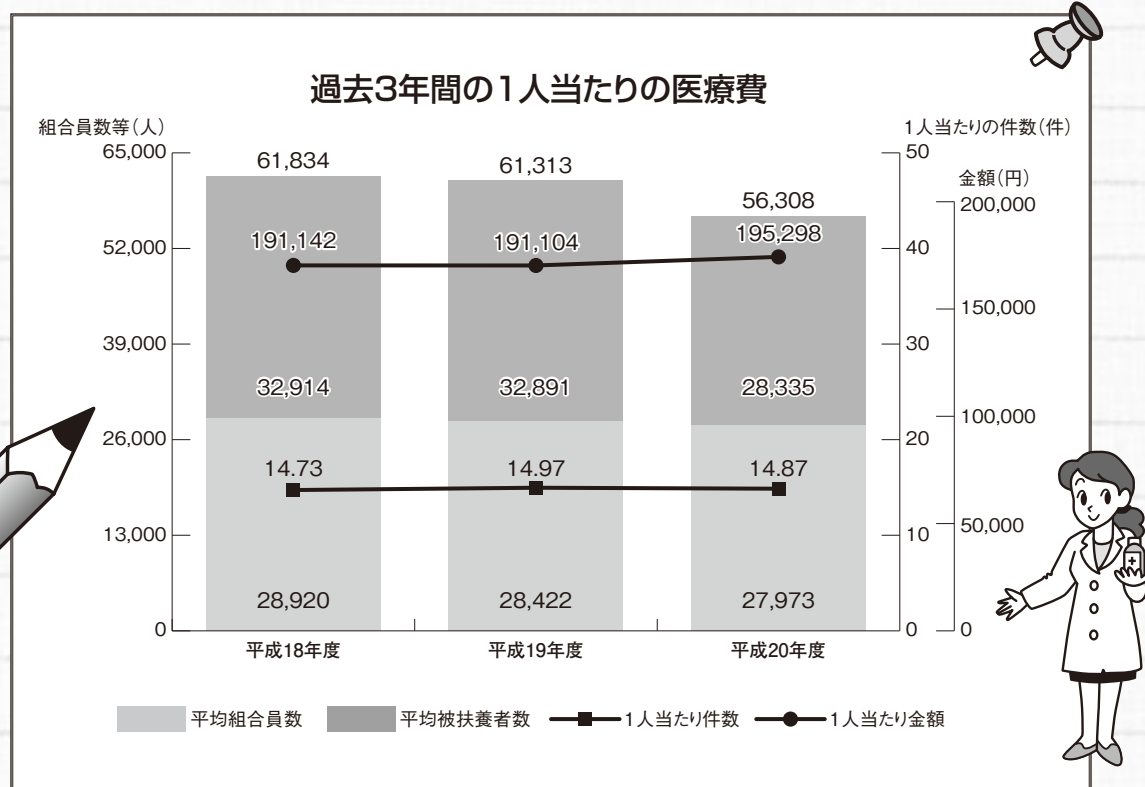
今回は過去3年間の1人当たりの医療費の推移についてお知らせします。
ここ数年の組合員数の減少、それに伴う被扶養者数の減少という状況のなかで、医療費はどのように推移しているでしょう。

詳しくは、下表のような結果になりますが、医療費については1人当たりの件数、金額ともに組合員数や被扶養者数と同じような減少傾向とはなっていないようです。

組合員数が減り、医療費が減らなければ当然財源が厳しくなり、高齢者支援金などの増加も伴って、みなさんの負担額（掛金）も大きくなってしまいます。

医療費の削減には、「自分で防げる病気は自分で防ぐ」ということが重要です。

そのために、普段の生活を見直しつつ、定期的な検診（人間ドックなど）の受診や、40歳以上の方は毎年の特定健診で生活習慣病を未然に防ぐなど、日頃からの健康管理を心がけましょう。

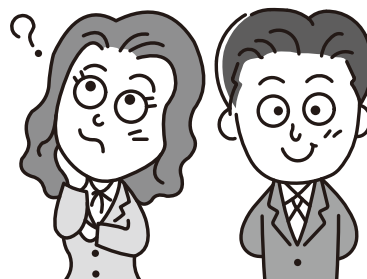


被扶養者の資格確認調査を6月下旬に実施します

あなたの被扶養者の状況について 確認をお願いします

現在被扶養者として認定されている方の、扶養の状況や収入などが引き続き被扶養者の認定基準に該当しているか、資格確認調査を実施します。

対象となる被扶養者がある組合員の方には、所属所経由で「被扶養者調査回答・申告書」をお送りしますので、必要書類等を添えて共済組合事務担当へ提出していただきますようご理解とご協力をお願いします。



POINT

被扶養者の認定基準である収入（所得）額は、年額130万円未満（障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は180万円未満）。
給与収入の場合は月額108,334円未満（60歳以上等は15万円未満）となります。

◎被扶養者取消申告書の提出が遅れた場合

被扶養者の資格をさかのぼって取り消すことになりますので、取消日以降に医療機関等で受診していた場合には、共済組合で負担した給付は全額返還していただきます。

このような事態を避けるためにも、日ごろから被扶養者の所得等の把握について十分にご注意ください。

主な添付書類

提出できるよう書類の保管をお願いします。

給与収入がある

給与明細書の写し、または給与支払等証明書（共済組合所定の用紙）

年金受給がある

最新の年金振込通知書、若しくは年金決定または改定通知書の写し

事業・農業・不動産等収入がある

確定申告書・収支内訳書の写し

被扶養者の認定基準における事業所得等に係る必要経費の取り扱いを下表のとおり変更しました

事業所得等で収入判断の際に、必要経費として認める経費を控除した金額が所得額となります。

なお、記載のない経費についてはその都度所属所等と協議の上、認否を決定します。

一般事業用

認める経費		認めない経費	
変更前	変更後	変更前	変更後
売上原価（仕入）	売上原価（仕入）	減価償却費	左記と同様 （変更なし）
給料・賃金	給料・賃金	貸倒金	
光熱給水費	光熱給水費	借入金利子	
修繕費	修繕費	租税公課	
消耗品費	消耗品費	損害保険料	
	地代家賃*	旅費・交通費	
		通信費	
		接待交際費	
		福利厚生費	
		広告宣伝費	
		運搬費	

*地代家賃は家計消費分と事業所分とが明確に区分されている場合（店舗と自宅が別）のみ認める。

農業収入用

認める経費		認めない経費
小作料・賃借料	農薬衛生費	減価償却費
種苗費	諸材料費	利子割引料
素畜費	修繕費	租税公課
肥料費	動力光熱費	農業共済掛金
飼料費	土地改良費	
農具費		



被扶養者の異動申告等について

被扶養者の認定を受けようとする方は、認定事由発生日から30日以内に、勤務先（所属所）の共済事務担当課へ「被扶養者申告書」を提出してください。

また、認定取消事由発生時は早めに共済事務担当課に連絡してください。

被扶養者の収入基準額

年額130万円未満。ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金等受給者は年額180万円未満。

※遺族、障害の年金も収入額に含まれます。

【認定基準に該当しなくなる主なケース】

- 被扶養者が就職等により健康保険等の被保険者または組合員となったとき。
- 被扶養者の恒常的な収入（年金、給与、賃金、事業、利子、配当等すべての収入が対象）が130万円（または180万円）以上となったとき。
 - ・被扶養者の給与の月収が108,334円（130万円÷12月）以上となったとき。臨時およびパート等で月の収入が一定していない被扶養者は、3か月の平均給料が108,334円以上のとき。（180万円該当となる方は、年金と給与を合算して月15万円）
 - ・退職等により認定された被扶養者が、雇用保険の失業給付（日額3,612円以上）を受けることとなったとき。
 - ・被扶養者が年金を受給するようになった、または受給している年金が増額され、その年金額が180万円以上となったとき。
- 被扶養者が他の者の被扶養者となったとき。
- 同居要件の被扶養者（兄、姉、義父母等）が別居することとなったとき。
- 被扶養者と組合員本人が離婚または離縁したとき。
- 被扶養者が死亡したとき。
- 被扶養者が後期高齢者医療広域連合の障害の認定を受けたとき。

平成22年4月から、
**育児休業手当金の
支給方法が
変わりました。**

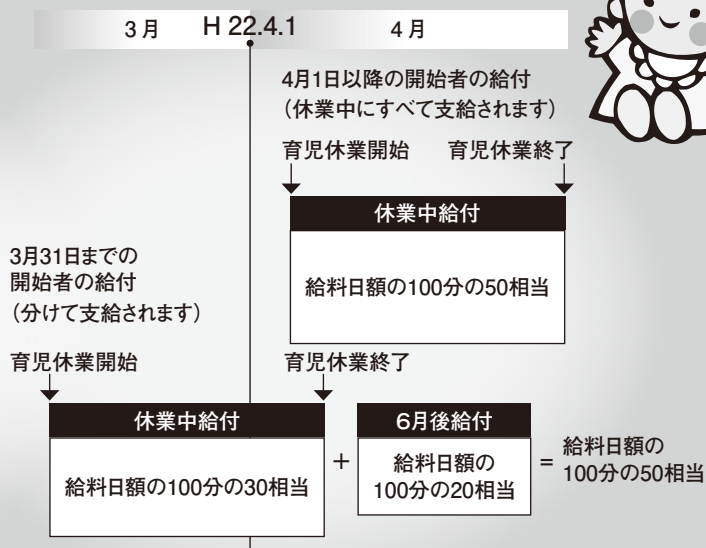
育児休業手当金は、育児休業中に支給される「休業中給付」と、休業中給付支給終了から6か月間組合員であった場合に支給される「6月後給付」に分かれていました。

平成22年4月1日以後に開始された育児休業に係る育児休業手当金については、**休業中給付と6月後給付を統合**することとなりました。

同手当金は、当分の間、**1日につき給料日額の100分の50に相当する額**が給付されます。

なお、平成22年3月31日前に開始された育児休業に係る手当金については、従来どおりです。

平成22年4月1日以後に育児休業を開始した組合員の方が対象です。



年金講座

～公的年金制度のしくみ～

わが国の公的年金制度は、
国民年金と被用者年金に大別され、
被用者年金は、厚生年金と
3つの共済年金から構成されています。



昭和61年の制度改正

昭和61年4月に制度体系の再編成を含む大改正が行われ、国民年金（基礎年金）がすべての公的年金制度の土台として、1階部分を担うこととなり、被用者年金は2階建て（共済年金は3階建て）の構造となりました。

現在、原則として20歳以上60歳未満の全ての国民は、国民年金（基礎年金）に加入し、全国民共通の基礎年金を受けられます。

この基礎年金は、保険料を納めた期間に比例した定額年金となっています。

私たち公務員は国民年金と共済年金に加入し（民間サラリーマンは国民年金と厚生年金に加入）、基礎年金に上乗せる給与比例部分（厚生年金相当部分と職域年金相当部分）の年金を受けられます。

国民年金（基礎年金）と共済年金の関係

国民年金基金 (第1号被保険者の希望者)		企業年金	共済組合 共済年金	職域年金相当部分(3階) 厚生年金相当部分(2階) 給与比例部分
国民年金(基礎年金)		厚生年金保険 厚生年金		
自営業者等 (第1号被保険者)	公務員・民間サラリーマンの被扶養配偶者 (第3号被保険者)	民間サラリーマン ^③ 公務員等 (第2号被保険者)		定額部分(1階)

③民間サラリーマンには、船員、JR・JT・NTTの職員、農林漁業団体職員を含みます。

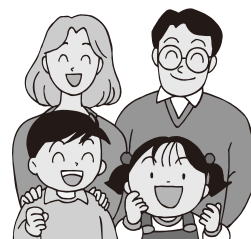


給付の種類

組合員が、長年勤続して退職したときや在職中の病気やケガがもとで障害の状態になったとき、あるいは不幸にして死亡したときに、老後の生活や残された家族の生活の支えとして、年金や一時金を支給するものを長期給付（共済年金）といいます。

長期給付には、退職給付・障害給付・遺族給付の3つの給付があり、それぞれ要件に該当すれば共済年金や基礎年金が受けられ、厚生年金の被保険者期間のある方は厚生年金が受けられます。

区 分	老齢・退職給付	障害給付	遺族給付
共済年金	退職共済年金	障害共済年金	遺族共済年金
厚生年金	老齢厚生年金	障害厚生年金	遺族厚生年金
国民年金	老齢基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金



国民年金の被保険者の種別と保険料

種 別	対象となる人	保険料
第1号被保険者	20歳以上60歳未満の者であって、次の第2号、第3号被保険者に該当しないもの	自分で保険料を納める
第2号被保険者	共済組合の組合員および厚生年金保険の被保険者	加入している年金制度から納める
第3号被保険者	第2号被保険者の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の者	第2号被保険者が加入している年金制度から納める

国民年金の保険料は、加入者全体で負担するという考え方を基本としています。共済組合の組合員（第2号被保険者）とその被扶養配偶者（第3号被保険者）の保険料は、掛金・負担金の中から一括して、基礎年金拠出金として国民年金に支払われます。そのため、個別に保険料を負担する必要はありません。

注：第2号被保険者（組合員）が65歳以上になったとき

第2号被保険者が老齢基礎年金の受給権を有するようになると、国民年金の被保険者に該当しなくなるため、第2号被保険者であった者の被扶養配偶者は第3号被保険者としての資格がなくなり、国民年金第1号被保険者への加入手続きが必要となります。

組合員資格喪失後の国民年金の変更手続き

組合員および被扶養配偶者は、下表の区分に応じて国民年金の加入（種別変更）手続きをすることとなります。

この手続きをしないと、老齢基礎年金の受給資格や年金額に影響がでることになりますので、特に、被扶養配偶者（60歳未満）がいるときは、手続きをする必要があります。

国民年金の種別変更手続き

	60歳以上	手続き不要
60歳未満	第1号被保険者	住所地の市町村役場の国民年金担当課にて本人が種別変更の届出
	第2号被保険者	新しい事業所にて自動的に加入するので手続き不要
	第3号被保険者	第2号被保険者の申告により事業主を経由し年金事務所に届出



注：60歳未満で組合員資格喪失（退職）し、その後、再就職しないときは、60歳になるまで国民年金の強制加入者（第1号被保険者）となります。

もし、退職後から60歳になるまでの期間、国民年金の保険料を納めないと、その期間は保険料未納期間となります。

このことは、第3号被保険者であった被扶養配偶者であっても同様で、組合員退職後から配偶者が60歳になるまでは国民年金の強制加入者（第1号被保険者）となり、保険料を納めなければなりません。

地共済年金情報Webサイトの開設について

● ホームページで年金見込額などの年金個人情報が閲覧できます ●

平成21年8月に「公務員共済年金のお知らせ」を送付し、組合員期間や給料等の記録、将来の退職共済年金の見込額などの年金個人情報を確認いただきましたが、平成22年度以降は各地方公務員共済組合が共同してホームページを開設し、当該ホームページ上で閲覧いただけるようになりました。

申請から閲覧までの流れ



地方公務員共済組合 地共済年金情報Webサイト <https://www.chikyonenkin.jp/>

- (1) 組合員期間
- (2) 前年度1年間の掛金納付額（組合員のみ）
- (3) 平均給料月額及び平均給与月額
- (4) 将来の退職共済年金の見込額
- (5) 公務員共済期間に係る将来の老齢基礎年金見込額
- (6) 給料及び期末手当等の記録

ホームページ開設日
平成22年4月12日
運用時間365日、6時から24時

- ① 《ユーザーID・パスワードの設定》
基礎年金番号、カナ氏名、生年月日、性別等を入力する。

⑥ 《閲覧》

ユーザーID・パスワード、基礎年金番号を入力し、自分の年金個人情報を閲覧する。

《年金個人情報の登録》 ⑤

通知書を送付した者の年金個人情報をホームページに登録する。

② 《本人特定》

入力情報について本人確認を行う。

- ③ 《ユーザーID・パスワードの発行》
ユーザーID・パスワードを発番する。

④ 《ユーザーID・パスワード通知書の送付》

入力情報について本人確認を行う。
（組合で登録している住所に送付します。）

利用対象者

- (1) 組合員
- (2) 組合員であった者
（60歳以上の方、退職共済年金等の受給権者は除く）

全国市町村職員共済組合連合会

- (1) ユーザーID・パスワード通知書の作成
- (2) ホームページに係る相談対応

※住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は閲覧ができませんので、変更の手続きをしてください。

問い合わせ先

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

TEL 03-5210-4607 受付時間／9:00～17:00（土・日・祝日を除く。）

特定健康診査、特定保健指導を 活用しましょう!

平成20年4月から始まった、生活習慣病予防のための特定健康診査(特定健診)・特定保健指導(保健指導)を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身につけましょう。

特定健診の対象者は?

①年度中に40歳～74歳までの者で、1年間を通じて加入している組合員およびその被扶養者(任意継続組合員およびその被扶養者含む。)

※75歳となる方は誕生日前日までとなります。

※昭和11年4月1日～昭和46年3月31日生まれ、平成22年4月1日～平成23年3月31日の間加入している者。年度途中に加入、資格喪失、認定取消しとなった場合は対象者となりません。

②妊産婦その他の厚生労働大臣が定める者(海外在住、6月以上入院している者、施設等へ入所している者等)は対象者から除かれますので、「特定健診除外者報告書」*により報告してください。

特定健診・保健指導を 受けていただくには?

組合員	職場での健康診断または人間ドック検診で、特定健診を兼ねて受診いただくことで、特定健診を受けたことになります。健診の結果により、保健指導の案内や 利用券 を配布します。
被扶養者と任意継続組合員およびその被扶養者	共済組合が受診案内や 受診券 を配布します。共済組合が委託する医療機関等(実施機関)で受けることができます。健診の結果により、保健指導の案内や 利用券 を配布します。



..... 受診券・利用券について

- ①対象者に案内や受診券・利用券(以下「受診券等」)を配布しますので、氏名、生年月日等をご確認ください。
- ②特定健診、保健指導を受けられる実施機関は、受診案内または共済組合ホームページでお知らせします。わからない場合は、共済組合にお尋ねください。
- ③受診する実施機関を決めたら、事前に実施日時の予約をお願いします。
- ④保険証(組合員証、被扶養者証等)と受診券等を窓口を持参し、特定健診、保健指導を受けてください。なお、費用についての自己負担はありません。
- ⑤受診券等に記載の有効期限内に受診してください。
- ⑥組合員の資格喪失および被扶養者の認定取消しとなったときは、受診券等を共済組合へ返納してください。保健指導期間中の場合は、実施機関に申し願います。
- ⑦受診券等を紛失した場合は、「特定健康診査受診券等再交付申請書」*により申請してください。

※共済組合ホームページに掲載(URL <http://www.nagano-kyosai.jp>)

6月1日から

歯科健康診査料の個人検診助成を行います

歯科健康診査については、今まで集団検診（所属所長が検診機関との契約等を行う）による助成を行ってきましたが、平成22年度から個人検診についても次のとおり助成を行います。

なお、平成22年度に限り、歯科健康診査料の全額を共済組合が助成します。

- ①検診期間は、6月1日から12月31日までとなります。
- ②検診機関は、長野県歯科医師会に所属する歯科診療所となりますので、事前に電話でその旨確認を行い、「歯科健康診査」を受ける日時を予約してください。
- ③検診を受けるときは、組合員証または組合員被扶養者証等を提示し、歯科健康診査票（下記見本）の受診者・質問欄を記入のうえ、歯科診療所に提出してください。

*長野県歯科医師会に所属する歯科診療所は共済組合ホームページ「最新情報」で確認願います。（URL <http://www.nagano-kyosai.jp>）

*歯科健康診査票（4枚複写）は、所属所の共済事務担当者から交付を受けてください。



歯科健診を受けましょう！

歯科健康診査票には歯と歯肉の状態だけでなく、お口全体にかかわる情報が詰まっています。

歯科健康診査を受けて、自分のお口の中の状態を把握しましょう。

歯科健康診査票から得られる情報

診査1

粘膜・歯・顎関節およびその他の状況をお知らせします。

- (1) 粘膜の疾病の有無
- (2) 歯の形態変化および数の異常の有無
- (3) 顎関節の疾病の有無
- (4) 歯列・咬合不正の有無
- (5) その他の疾病および異常の有無

診査2

歯の状況をお知らせします。

- (1) 現在歯数（今ある歯の数）
- (2) 健全歯数（むし歯のない健全な歯の数）
- (3) 処置歯数（治療済みの歯の数）
- (4) 未処置歯数（治療の必要があるむし歯の本数）
- (5) 欠損（抜歯などにより失った歯の本数）
- (6) 欠損補綴歯数（欠損しているが入れ歯等で処置してある歯の数）
- (7) DMFT（現在むし歯か、過去にむし歯だった歯の総数）

診査3

歯周病の状況（CPI）をお知らせします。

歯周病の進行度を示す数値で、お口の6箇所のポケット（歯と歯肉の間の隙間）を診査して0から4の数値で表します。（3または4の場合には本格的な検査が必要となります。）

また、歯磨きなど口腔の清掃状況や総合判定について診査を行います。

口の中だけでなく 全身に悪影響を及ぼす**歯周病**

●静かに進行していく歯周病

歯周病は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢（プラーク）のなかの歯周病菌が毒素を出し、歯を支える組織に炎症を起こす病気です。歯周病は初期には自覚症状が乏しいため、気がつかないうちに進行し、歯を失うことにつながります。

歯周病菌が出す毒素の影響で炎症が起これば、歯と歯ぐきの間の溝がどんどん深くなっていきます。これが歯周ポケットです。さらに進行すると歯を支える骨までが溶け、ぐらぐらになった歯は、やがて抜けてしまいます。

●口の中だけではなく、全身の病気と関係

近年、歯周病は全身のさまざまな病気に関係していることがわかってきました。歯周病がひどくなると血管内に歯周病菌が入り込み、血管の壁に影響を与えて動脈硬化を進行させたり、歯周病菌が心臓に感染して細菌性心内膜炎という病気を引き起こしたりします。また、糖尿病を進行させるという報告もあります。

健康な体は健康な歯から。歯周病を口の中だけの病気と侮ることはできません。

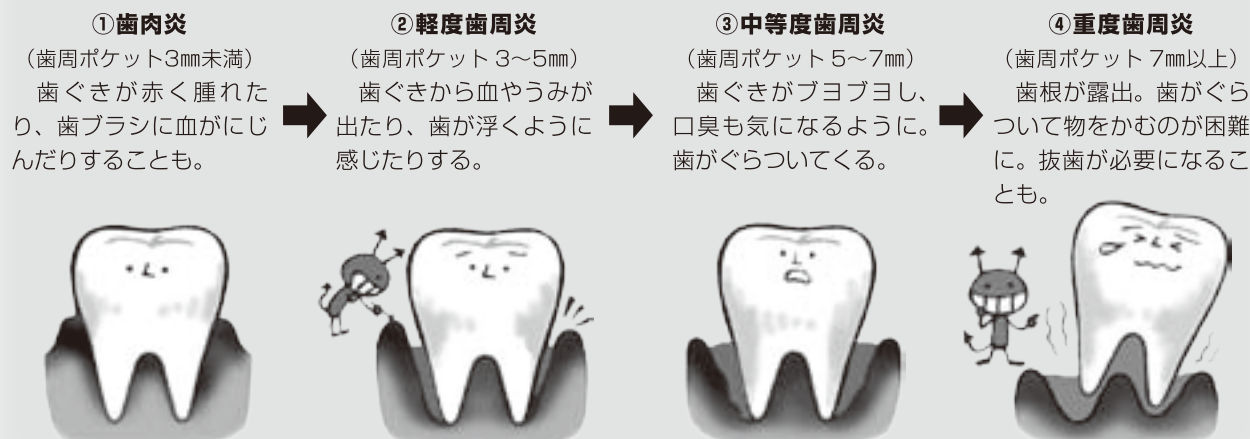
●歯科健診で歯の健康チェックを

歯周病の予防は、正しいブラッシングに加えて、歯科健診での歯の健康チェックが大切です。半年に1回程度、定期的に受けるようにしましょう。共済組合で助成を行っていますので（P11参照）、ぜひご活用ください。

また、歯周病になりにくい生活習慣を維持することも重要となります。たとえば喫煙は歯ぐきの抵抗力を奪い、歯周病を悪化させます。喫煙はさまざまな病気を引き起こす要因にもなりますので、きっぱりと禁煙したいものです。



歯周病の進行状況



～毎日のブラッシングで健康な歯をつくろう！～



健康な毎日は歯から始まる



♣健康な歯は、正しいブラッシングから

丈夫な歯を保つために最も重要なのは、やはり日々欠かさず行うブラッシングです。ブラッシングでむし歯や歯周病の原因となる歯垢を取り除くことで、口の中を清潔に保ちましょう。

下記の正しいブラッシング方法や気をつけるポイントをしっかりと意識し、効果的なブラッシングを実践してください。

♣歯石は歯医者さんで除去

正しいブラッシングをしているつもりでも、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間に入り込んだ歯垢は取りきれないものです。そこで、1日に1回は歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯垢を取り除きましょう。

ブラッシングで取りきれなかった歯垢が固まると、やがて歯石となります。そうすると自分では取ることができません。定期的に歯医者さんで健診を受けて、歯石を除去してもらいましょう。

フロッシング



デンタルフロスは15～20 cmの長さにカットし、図のように持って使います。

●正しいブラッシングを！●



歯ブラシは鉛筆を持つように親指と人差し指、中指で軽く持ち、毛先で磨くようにします。また、強くゴシゴシ磨くと、歯ぐきを傷めてしまいます。軽く握って、優しくブラッシングしましょう。

〈歯の表側〉

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当て、左右に細かく動かします(①参照)。

奥歯は、いちばん奥の歯までていねいに磨きましょう(②参照)。

〈歯の裏側〉

前歯は、歯ブラシを立てて、歯の裏側のくぼみに軽く当て、上下に小刻みに動かします(③参照)。

奥歯は、歯ブラシを歯の裏側の歯ぐきの境目に軽く当て、前後に小刻みに動かします。歯と歯ぐきの間に歯垢がたまりやすいので、汚れをかき出すイメージで磨きましょう(④参照)。

〈かみ合わせ面〉

かみ合わせ面に歯ブラシをのせ、くぼみに毛先を当てて力を入れずに細かく動かします(⑤参照)。

特に、奥歯のかみ合わせ面は食べかすがたまりやすいので、歯ブラシをしっかりと奥まで入れて磨きましょう(⑥参照)。

①前歯の表側



②奥歯の表側



③前歯の裏側



④奥歯の裏側



⑤かみ合わせ面



⑥奥歯のかみ合わせ面



組合員の
皆様へ

保証人について 正しい知識を持ちましょう!

保証人になってくれと頼まれている方はもちろん、今すぐでなくても保証人を頼まれることは一生に何度か訪れると思います。ただし、保証人と一言でいっても民法上の保証人と身元保証の身元保証人があります。ここでは、金融機関等の債権者と保証契約によってなされる保証人についてお示しします。

この保証人には、単なる「保証人」と「連帯保証人」があり、両者には大きな違いがあります。どちらの保証人になるにせよ、責任が重いことには変わりはありませんが、特に連帯保証人は、取り返しのつかない重い責任を負うことになりかねません。

今後のためにもその違いをよく認識し、正しい知識を身につける必要があります。

保証人

単なる保証人とは、「主たる債務者がその債務を履行しないときに、その履行をする責任を負う者」と民法に規定されています(民法446条)。すなわち、主たる債務者がお金を返済しない場合に、借りた人に代わって、そのお金を返済することを約束した人です。

また、保証人には、以下に掲げる**3つの権利**が与えられています。

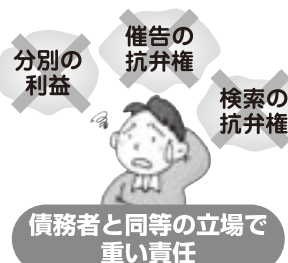
- ① 催告の抗弁権(民法452条)
債権者が債務者よりも先に保証人に支払い請求してきた場合、自分より先に債務者に請求するように言う権利。
- ② 検索の抗弁権(民法453条)
債権者から保証人が請求を受けた際に、債務者に財産があることを証明し、その請求を拒否できる権利。
- ③ 分別の利益(民法456条)
保証人が複数名いる場合、一人が負うべき保証債務は頭数を平等に分けて分担した金額のみとなります。

連帯保証人

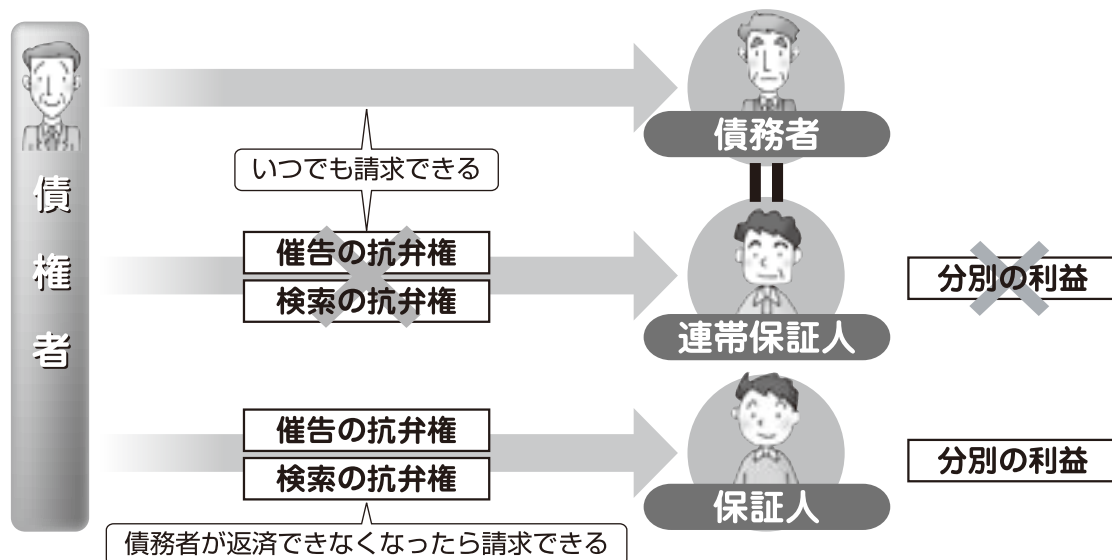
一般的に、金銭消費貸借契約において保証人といえば、連帯保証人のことを指します。そして、連帯保証人は、単なる保証人と違い、**債務者とともに債務返済の責任を負うこと**となります。

連帯保証人＝債務者

連帯保証人には、保証人に与えられている「催告の抗弁権」、「検索の抗弁権」がありませんので、**債権者からいついかなる場合に請求を受けても拒否できません**。また、「分別の利益」もありませんので、連帯保証人一人ひとりが債務者と同等に債務の全額を保証しなければなりません。



保証人および連帯保証人の契約・権利関係



連帯保証契約には十分注意してください

連帯保証人は、法律上債務者と同等の立場、同等の責任を負う存在です。

債権者は、債務者でも連帯保証人でも好きなほうに支払い請求することができますし、連帯保証人が複数名いる場合は、取りやすい相手に絞って全額請求することもできます。

連帯保証人になったら、常に債権者に支払い請求する機会を与えてしまっているようなものですから、請求されても法的に弱い立場となりたいへん危険です。



破産原因の1位は保証人関連

下の表に見られるとおり、平成20年度の破産原因の1位として保証人関連の事故が3割以上をしめており、2位のローンの失敗を大きく引きはなしています。つまり、自らの借金以上に他人の借金が原因で破産に至ったことを数値が示しています。

市町村・都市共済における貸付事故原因の統計

◆破産の場合（平成18～20年度）

破産原因	平成18年度		平成19年度		平成20年度	
	延件数	割合	延件数	割合	延件数	割合
保証人関連	64	31.37%	68	45.03%	50	30.30%
ローンの失敗	40	19.61%	25	16.56%	30	18.18%
浪費	15	7.35%	14	9.27%	21	12.73%
生活費	18	8.82%	11	7.28%	22	13.33%
子の養育・教育費用	22	10.78%	4	2.65%	7	4.24%

※1人で複数の原因がある場合は、該当するすべての原因に件数を算入しています。

家族や親しい人に保証人を頼まれてもよく検討してください！

昨今、保証人になり、借金の肩代わりをさせられた挙げ句、破産や個人再生の申立てをせざるを得ない状況になってしまう方が少なくありません。

家族、親族、友人等から「絶対に迷惑をかけないから保証人になって欲しい」と言われ、しかたなく保証人になってしまうケースもあると思われますが、あまりの責任の重さにどうすることもできず「恨む以外に方法がない」ということにもなりかねません。

ご印鑑を押す前に以下のことを自問して、もう一度検討してください。



- 1 保証人になることの危険性を認識していますか？
- 2 債務者の借金のために、自己の人生を犠牲にできますか？
- 3 債務者の借金のために、家族をトラブルに巻き込むことができますか？

最低限度の基礎知識を取り入れておくことで、その時がきても慌てずに落ち着いて行動ができるようにしましょう。



共済組合の貸付制度を
ご活用ください

平成22年度の貸付事業スケジュール

貸付月	送金予定日	申込締切日	貸付月	送金予定日	申込締切日
6月	30日(水)	5月31日(月)	11月	30日(火)	10月29日(金)
7月	30日(金)	6月30日(水)	12月	27日(月)	11月30日(火)
8月	31日(火)	7月30日(金)	1月	31日(月)	12月28日(火)
9月	30日(木)	8月31日(火)	2月	28日(月)	1月31日(月)
10月	29日(金)	9月30日(木)	3月	30日(水)	2月28日(月)



貸付利率(変動金利) 4月1日現在

貸付種類	年利(%)	一部負担金納付・抵当権設定の適用
普通・特別	2.66	一部負担金(年0.06%)を毎月の償還額と併せて納付
住 宅	2.66	<貸付金額400万円以下> 一部負担金(年0.06%)を毎月の償還額と併せて納付 <貸付金額400万円超> 抵当権設定 (在宅介護対応住宅貸付と住宅貸付等を併せた貸付金額が400万円を超える場合も抵当権設定)
災 害 [※]	2.22	
在宅介護対応住宅	2.40	

※家財および盗難等による損害に係る災害貸付は一部負担金納付となります。

第三者行為(交通事故など)

組合員または被扶養者が第三者行為の交通事故などにより負傷した場合、一般的に加害者とその損害を補償することになります。しかし、第三者行為であっても公務上や通勤途上でないときは組合員証・組合員被扶養者証を使用して治療することができます。

共済組合は、一時的に治療費を立替えて支払い、その治療費は加害者(あるいは加害者の加入の自賠責保険等)に請求をします。

第三者行為の場合は、必ず所属所を経由して共済組合に連絡をし、「事故速報」、「損害賠償申告書」など必要書類の提出をお願いします。

交通事故や
公務・通勤災害での
組合員証等の
使用について



公務災害・通勤災害

公務上や通勤途上の負傷等については、組合員証等を使って治療することはできません。

必ず、医療機関の窓口で公務上または通勤途上であることを申し出るとともに、所属所長に届出の上、地方公務員災害補償基金に申請し療養補償を受けてください。

また、パート等により働いている被扶養者の方も、取り扱いと同様となりますので労災の申請をしてください。

なお、地方公務員災害補償基金の療養補償を受けられるのは、同基金が認定した医療機関だけです。認められていない医療機関で受診した場合の医療費は自己負担いただく場合があります。

短期財政が厳しい状況にあり、医療費増高対策の推進を図っていますので、引き続き組合員みなさまのご協力をお願いします。



平成22年度

ライフサポート年金

募集のお知らせ

新規加入、加入内容の変更および脱退のお手続きは、年に1回、この時期のみの取り扱いとなりますので、必ず募集期間中にお願いします。

平成22年度 『ライフサポート年金』 全体図 (保険期間：平成22年10月1日～平成23年9月30日)

制度の種類		制度の役割	加入対象者	保障内容
ライフサポート年金	【組合員コース】	組合員本人が万一(死亡・高度障害)の場合に遺族共済年金の補完制度として生活費を長期間に亘り給付します。(月額給付・ボーナス給付)	組合員	加入コース・年齢により年金原資 462万円～3,956万円 【死亡・高度障害保険金】
	【遺児育英年金コース】 (組合員コースの加入必要)	組合員本人が万一(死亡・高度障害)の場合に、お子様の教育費として年金を給付します。	組合員	年金原資 500万円 【死亡・高度障害保険金】
	【配偶者コース】 (組合員コースの加入必要)	配偶者が万一(死亡・高度障害)の場合に資金を給付します。	配偶者	年金原資 600万円・300万円 【死亡・高度障害保険金】
付加制度 (ライフサポート年金(組合員コース)の加入必要)	退職後継続プラン	万一(死亡・高度障害)の場合に、在職中はライフサポート年金の上乗せ給付として、退職後は最低限必要となる生活復興資金を給付します。 「ライフサポート年金」終了後も継続可能の受け皿制度です。	組合員・配偶者 ※1	年金原資 300万円 420万円 570万円 【死亡・高度障害保険金】
	重病克服支援プラン	3大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)と診断され、所定の状態となった場合に特定疾病保険金を給付します。 また、死亡・高度障害の場合、死亡・高度障害保険金を給付します。	組合員・配偶者 ※1	コースにより一時金 200万円・300万円 400万円・500万円 【特定疾病保険金】 【死亡・高度障害保険金】
	健康づくりサポート	健康維持のためのアドバイスおよび各種サービスによる支援を行います。		
一時払い退職後終身プラン (平成21年度からの新プラン) ※2		万が一(死亡・高度障害)の場合の保障が一生涯(終身)続きます。	組合員・配偶者	加入保険金額により50万円以上、10万円単位 【死亡・高度障害保険金】 (退職時ライフサポート年金加入保険金額の範囲内であれば健康告知は不要です。)

※1：配偶者の加入には組合員本人の該当プランの加入が必要です。

※2：満45歳6カ月以上の方で、退職日直前までライフサポート年金に継続して2年以上加入が必要です。

組合員が退職または保険金の給付により脱退したときは、配偶者も同時脱退となります。(退職後制度に加入する場合、組合員が脱退しても配偶者は継続できます。)

●募集期間●

平成22年5月11日～6月24日

期間中に推進担当者が各所属所へ変更手続きに訪問します。
締切日：平成22年6月28日(必着)

●保障期間●

平成22年10月1日～平成23年9月30日までの1年間

●配当金●

ライフサポート年金は1年ごとに収支計算を行い、余剰金が発生した場合は保険期間末日における加入者に配当金として還付しますので、実質負担は軽減されます。(ただし、退職後継続プラン・重病克服支援プランには配当金はありません。)

●申込方法・直接推進等●

加入申込書、パンフレット等は事前に各所属所の共済組合事務担当者を通じてお配りします。

募集期間中に推進担当者が制度説明のため訪問いたします。新規加入・加入内容変更(脱退を含む)をする方は、推進担当者または所属所の共済担当者に申込書を提出してください。

日程の都合上、期間中に全所属所を訪問できない場合があります。説明を希望される方は資料に同封されている「説明希望票」を事前に共済担当者にご提出ください。優先的に訪問、もしくは電話でのご案内をいたします。

平成21年度より、一時払退職後終身プランが始まりました。(退職後制度)

一時払退職後終身プランは、退職後、万が一の場合の保障(死亡・高度障害)が一生涯続くプランで、ライフサポート年金に退職日(脱退日)直前2年以上継続加入している組合員とその配偶者で満45歳6カ月以上の方がご加入できる制度です。

第13回

ふるさと発
おかあさんの味

Close-up
クローズ
アップ

千曲市

「かけはしの会」のみなさまに教えていただきました。



白和え

材料(4人分)

- ほうれん草 50g
- こんにゃく 1/2
- にんじん 1/2本
- 白ゴマ 25g
- 木綿豆腐 1丁
- 砂糖 大さじ3
- 塩 小さじ1

作り方

1. こんにゃく、にんじんは4cmくらいの短冊に切り、ほうれん草も長さを揃えてざく切りにする。
2. 鍋に湯をわかし、豆腐を軽くゆで水気を切っておく。同じ湯で、にんじん、ほうれん草、こんにゃくを順にゆで、ざるに上げる。
3. すり鉢で白ゴマを油気が出るまでよくすり、水切りした豆腐、塩、砂糖を加えてすりませる。
4. ゆでてあったこんにゃく、にんじん、ほうれん草を加え和える。

※白ゴマにクルミを加えるとコクが増し、味付けにみそ・しょうゆを加えると色が悪くなります。不祝儀の席ではにんじんの代わりにひじきなどを使います。



長いものきんとん

材料

- 長いも 500g
- 砂糖 大さじ3
- 塩 少々
- 甘納豆(市販のもの) 1/4カップ



作り方

1. 長いもは皮をむき5cm程に切り、すっかり柔らかくなるまで蒸す。(15~20分)
2. 蒸し上がった長いもをすり鉢にとってつぶし、塩、砂糖で味付けする。
3. 飾り用を残して甘納豆を混ぜ、器に盛って残しておいたものをのせる。

※ひねやクズの長いもを食べ切るための工夫で、農繁期に向かったの滋養を兼ねたお茶請けとして伝えられているそうです。砂糖は好みや入れるものによって加減してください。混ぜるものは生のくだもの(りんごやキウイ)、缶詰のみかんなども良く、少し戻したドライフルーツ(干し杏やレーズン、くこの実など)なども使えます。

※熱い時はとろとろで、小皿に取り分けていただきます。冷めると少し固くなりますが、弱火で水分を飛ばしながら練り上げ、茶巾に絞っても良いでしょう。長いもの風味そのままの上品な生菓子になります。



読者の皆さんから、レシピ活用のご感想をお待ちしています。

Eメールかはがきで、長野県市町村職員共済組合までお寄せください。

<http://www.nagano-kyosai.jp>

〒380-8586 長野市大字中御所字岡田30-20 長野県市町村職員共済組合 総務課まで

かけはしの会



平成21年度、市が開催した「食と農のかけはしリーダー育成講座」を受講・修了したメンバーで「親から子へ引き継がれてきたふるさとの食文化を見直し、地域の農業や命の大切さを伝えていくこと」を目的に結成されました。1月30日には「千曲食の文化祭」を開催し、学んできた地元の郷土食や行事食を発表しました。講座は3年間行われ、計60名の地域リーダーを育成していく予定だということです。

現在活動しているメンバー20名は、地元産小麦ユメセイキを使った麺を作っているJAちくま農産加工センター「夢麺（ゆーめん）」の皆さん、姨捨の棚田を守る「名月会」の方、「千曲市農村文化調査隊」として聞き取り調査に参加し「千曲市食ごよみ」の編集を担った方など、地域活動のベテランばかり。月に一度の自主勉強会も受け身なものではなく、それぞれがリーダーとして人に教えられるように、ひとりが一品を責任を持って教えるような形になっています。

メンバー全員「勉強を続けながら活動の場を広げていきたい」と、大変意欲的です。トレードマークとなる「揃いの赤いエプロン」の活躍に注目してください。

お仕事拝見！

組合員の職場訪問

千曲市・上山田庁舎を訪ね、鹿田係長にお話を伺いました。



千曲市経済部産業振興課 産学連携・千曲ブランド推進係

合併前の旧市町それぞれ歴史が古く、戸倉上山田温泉、姨捨、森のあんず、將軍塚古墳、稲荷山宿などの観光名所があり、また農産品も豊富で食品加工業も盛んですが、

「千曲市」としての知名度はまだまだで、それぞれのつながりも弱い状態です。

そこで「市内で製造された、または市内の生産物を原料として製造された加工品」を審査の上、この2月15日「信州千曲ブランド」として認定しました。

製品は80品目。あんずの加工品や日本酒、みそ、しょうゆ、そば、川魚の甘露煮、なめ茸、漬物など多彩です。あまり絞り込まず、認定した上で切磋琢磨していっただけだと思います。

加工業者さんはそれぞれが皆プロの職人で、原料から本当にこだわりを持って作って



ます。市としてはその「こだわり」を外に向かってアピールしていくお手伝いができたらと思っています。

すでにあんず祭りの会場で展示・販売しているほか、サービスエリアでのイベントへの参加、加工工場やきのか栽培施設の見学ツアー企画、都内での試食会などにも積極的に参加していきたいと思っています。

今年は戸倉・大正橋近くの杏畑を農家のご好意で開放していただき、畑の中を散歩できるようにもなりました。難しさもありますが農漁業・食品加工業・観光業の連携を進め「千曲ブランド」として認められるようにしていきます。



人間ドックの 検診料助成利用申請書の提出は お早めをお願いします

契約医療機関で人間ドック等を受診するときには、検診日の15日前までに「検診料助成利用申請書」を共済組合に申請してください。

検診日に「検診料助成利用承認書」を持参できないときは、窓口で検診料金の全額を負担していただき、共済組合に事後申請することとなります。

詳しくは、別冊の「福祉事業のご案内」をご覧ください。



平成22年度各種会議等の開催予定

会 議 等	開催時期	開催場所	備 考
ライフプランセミナー	8月	県下4会場	4回開催
共済組合主管課長会議	8月	県下2会場	2回開催
メンタルヘルス研修会	10月	県下4会場	4回開催
年金制度説明会・相談会	10月～3月	各所属所	希望する所属所に出向いて実施

湖泉荘・湯香里荘・サンパルテ山王 平成22年度（5月以降）休業日のお知らせ

平成22年度5月以降の各施設の休業日は以下の通りです。

湖 泉 荘

5月12日、6月9日、7月14・15日、9月8日、10月13日、11月10日、
12月8日、1月4・5・6日、2月9日、3月2日

湯 香 里 荘

6月7・8日、7月5・6日、9月6・7日、10月5日、12月27日、
1月4・5・6日、3月1日

サンパルテ山王

7月19日、12月30日

契約施設の閉館について

次の契約施設は、平成22年3月31日をもって閉館となりました。



施設名	所在地
ホテル新定山溪ゆらら	北海道札幌市
五輪荘	秋田県大館市
グランビューうおみ	長崎県雲仙市

ブライダルフェア情報

5月9日(日) 10:00~17:00

コーディネートフェア&チャペル体験会

●チャペル模擬挙式 13:00~ ●希望者にはチャペル入場体験

6月13日(日) 10:00~17:00

ブライダルプランニングデー

サンパルテWeddingの特典

- ①新郎・新婦様ご宿泊サービス(前日又は当日)
- ②ご列席者の宿泊料割引
- ③送迎バス無料送迎(利用条件有り)
- ④介添料サービス
- ⑤ジュエリー割引(当ホテル指定店にて)
- ⑥新婚旅行割引(割引相当分の旅行券プレゼント)
- ⑦結婚寝具特別価格にてご提供(指定店にて)
- ⑧婚礼家具特別価格にてご提供(指定店にて)

上記特典に加え

組合員様にはさらに以下の特典

【特典①】ご婚礼衣裳30万円分サービス

【特典②】組合員様が組合員以外の方をご紹介いただき成約されると、3万円の商品券または旅行券をプレゼントいたします!

さらにご紹介いただいた方のご衣裳代が組合員様同様30万円サービス!

屋上ビアガーデン 6/23 水 オープン!!

カフェレストラン ラガール

土・日・祝日限定(11:30~13:30)

大好評! 休日ランチバイキング

大人 1,280円 小学生 950円 幼児 490円



5月~6月

新緑プラン

- ・和洋パーティープラン 3,400円~
- ・洋風パーティープラン 3,400円~
- ・会席プラン 4,500円~

フリードリンク 1,600円

日本酒・ビール・ソフトドリンク・焼酎・ウィスキー

特典1 マイクロバス無料送迎(要予約)

特典2 翌日まで駐車場無料

組合員
限定

宿泊プラン

1泊2食 3,500円・4,500円

※お食事場所は、夕食・朝食ともレストラン ラガールになります。

※上記価格は、直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券を併用した場合の金額です。(土曜日、祝祭日の前日は1,000円増)

※上記の金額はすべて税・サービス料込の金額です



Total Wedding Design

サンパルテ山王

長野市岡田町30-20

TEL.026-228-3011

最新情報はホームページから

<http://www.sanno.or.jp>

各課(担当)のアドレスおよび直通電話



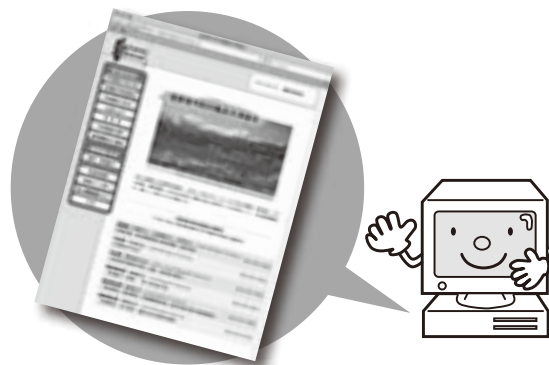
課 (担 当)	連 絡 先	業 務 内 容
総 務 課	soumu@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5600	庶務および経理全般
年 金 課 (年金担当)	nenkin@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5620	長期給付 (年金)
〃 (資格調定担当)	sikaku-tyoutei@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5609	組合員の資格の得喪・掛金、 負担金の調定
医療福祉課 (医療担当)	iryuu@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5637	短期給付 (医療)・第三者加害行為
〃 (審査担当)	sinsa@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5606	組合員証・被扶養者・任意継続組合員・国民 年金の第3号被保険者
〃 (福祉担当)	hukusi@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5724	保健事業・貸付事業・遺族共済年金補完事 業・特定健康診査および特定保健指導

FAX 026-227-1086

長野県市町村職員共済組合ホームページ

<http://www.nagano-kyosai.jp>

組合のあらましや各種申請様式、「共済だより」の情報など
メニューも豊富です。ぜひご利用ください。



夏の風物詩

諏訪湖の花火大会 宿泊希望応募要領

8月15日(日) 第62回諏訪湖祭湖上花火大会

9月 4日(土) 第28回全国新作花火競技大会

《応募方法》
当日利用のお客様は組合員およびその家族の皆様に限らせていただきます。宿泊希望の組合員の方は6月18日(金)までに官製ハガキにてご応募ください。ご応募は同一家族の場合、1枚を有効とさせていただきます。
なお、2つの花火大会のどちらか一方の希望日と、お様がいらっしゃる場合は年齢とその人数を明記してください。(記入例参照)

《応募先》
〒392-0027 諏訪市湖岸通り1-13-8 湖泉荘

《抽選結果》
当選者の方のみに7月中旬までにご通知いたします。

《その他》
当日の宿泊料金は統一設定になります。
8月15日(日)の宿泊料金は直営施設利用助成券と平日直営施設利用助成券を併せてご使用の場合、大人の方で一人様11,820円(1泊2食付、サービス料・諸税込)になります。9月4日(土)の宿泊料金は直営施設利用助成券をご使用の場合、大人の方で一人様11,665円(1泊2食付、サービス料・諸税込)になります。
当日は観覧席や桟敷席のご用意はございませんので、あらかじめご了承ください。

ハガキにてご応募ください!

■ハガキ記入例

どちらか一方の希望日を明記

〒	所	氏 名	人 員	所 属 所	8月15日(日)
〒	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	9月4日(土)
		〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇〇〇	宿 泊 希 望

■お問い合わせは

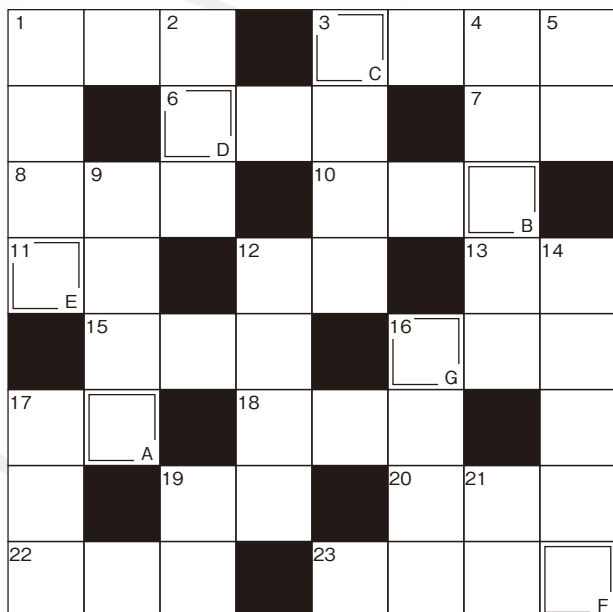
かけ流しの諏訪湖
一望大展望風呂

湖 泉 荘

諏訪市湖岸通り1-13-8 ☎0266-53-6611

クロスワードパズル

ヒント：お得な高速道路で？



記事提供：(株) 社会保険出版社

ヨコのカギ

- ① 長良川の夏の風物詩です。
- ③ 儉約して、内緒でためたお金。
- ⑥ 太陽系の惑星の一つで、英語名はサターンです。
- ⑦ 海外出張の連続で、家を——にすることが多い実業家。
- ⑧ ——警報が発令されて、本日のフェリーは欠航となります。
- ⑩ ——缶を回収して、リサイクルに協力します。
- ⑪ カトレアやデンドロビウムもこの一種です。
- ⑫ 天に任せてみましょうか。
- ⑬ ——藹々(あいあい)と旧交を温めた同窓会。
- ⑮ こぶしを突き上げて、ガッツ——で観衆の声援に応えるチャンピオン。
- ⑯ 錫をメッキした薄い鉄板で、童話「オズの魔法使い」に登場する木こりの材料です。
- ⑰ ——の東西を問わず、通じ合う人の心。
- ⑱ 走りに対して、魚や野菜の味の一番おいしいとき。
- ⑲ チルチルとミチルが探した鳥の色です。
- ⑳ クリクリッとした——な腫がチャームポイントです。
- ㉒ ニワトリの頭の上にあるもの。
- ㉓ ベテランから若手へと、世代——の過渡期にきているチーム。

答えについては
7月号に掲載します。



問題 全部できたら二重ワクの7文字をABC順に
読んでください。その言葉が答えです。(出題：星かおり)

タテのカギ

- ① あべこへ、反対という意味です。
- ② 突然の人事——で、勤務地が変わります。
- ③ 紫式部と清少納言は——時代を代表する文豪です。
- ④ チャイコフスキーのバレエ音楽「——人形」
- ⑤ 森林にすみ木の実を食べる動物で、大きな尻尾が特徴です。
- ⑨ 議論の方法という意味で、三段——という推理の方式もあります。
- ⑫ 鳴門海峡の観光名物となっています。
- ⑭ 官職をやめて、故郷へ帰ること。中国の詩人・陶淵明の明文が語源です。
- ⑯ ペンフレンドとしていることです。
- ⑰ マリンスポーツの一つで、アメリカスズカップがこの最高峰です。
- ⑲ スタンダードの大作「——と黒」
- ㉑ 猫に小判、——に真珠。どちらも不要のようです。

1月号の解答

今回は、たいへん多くの方から
ご応募いただき、
ありがとうございました。
正解者のうちから抽選で選ばれた、
次の10名のみなさまに記念品を
お送りいたしました。
(応募者数 155名)

【解答】11 (1+3+7)

6	7	3	2	8	5	1	4	9
8	9	1	6	7	4	2	5	3
5	2	4	1	9	3	8	7	6
4	8	6	9	1	7	5	3	2
7	1	2	5	3	8	9	6	4
3	5	9	4	2	6	7	8	1
2	4	5	8	6	9	3	1	7
1	3	8	7	4	2	6	9	5
9	6	7	3	5	1	4	2	8

当選者(敬称略)

- ・小林 崇志 (長野市) ・原田 なみ (売木村)
- ・渡辺けさ子 (小諸市) ・宮澤 大介 (松川村)
- ・宮下 恵子 (伊那市) ・寺島 常子 (信濃町)
- ・田丸 幸子 (東御市) ・名取 通夫 (諏訪中央病院組合)
- ・向山 恵 (箕輪町) ・栗田奈津美 (松塩筑木曾老人福祉施設組合)

編集部だより

5月といえば、共済組合では
毎年恒例の健康診断がありま
す。

最近思うことですが、いつの
間にか腰周りの肉つきが良くな
りメタボ予備軍の仲間入りをし
ようとしています。いつも健康
のために体を動かそうと思っ
てますが、なかなか時間が取れ
ずやれずじまい。でも、月に一
度職場の仲間と運動をしていま
す。これが普段の生活から考え
るとかなり激しい運動をするも
のですから、次の日から筋肉痛
との戦いが始まります。それで
も、体を動かすことって楽しい
ですね。みなさんはいかがで
すか？

これからE-Lifeでは、
みなさんの職場の仲間・サーク
ルなどで活躍されている方を、
紹介していきたいと思っています。
みなさんからの投稿をお待ち
しております。



ゆったり平日宿泊プラン(日曜日～金曜日)

期間：平成22年5月16日(日)～7月13日(火)

かなりリーズナブルに

お一人様 **3,900円**
(1泊2食 税・サービス料込み)

特典 1

期間中無料で貸し出いたします。
・囲碁 3セット
・将棋 3セット
・マージャン(別室用意) 2セット
ご予約時にお申しつけください。

お料理を豪華に華やかに

お一人様 **5,000円**
(1泊2食 税・サービス料込み)

特典 2

期間中無料でご利用いただけます。
カラオケルーム(25名様収容可能)
ご利用時間(13:00～19:00)
お好きなお時間でどうぞ
お客様同士の交流にどうぞ
(通信カラオケ)※上記金額は、1室3名様以上でのご利用で直営施設利用助成券と平日直営施設利用助成券を併せてご使用の場合の金額です。
※お料理は時節により異なります。
※写真のお料理は、5,000円のプランのイメージです。

13:00～入館いただけますが、チェックインは15:00からになりますので早めのご到着の際は特典1・2をご利用ください。

特典 3

マイクロ送迎宿泊者10名以上ははじめました。
※詳細につきましては直接施設へお問い合わせください。

花火大会当日宿泊希望応募要領22ページに掲載

ご法要プラン(イス席・畳席)

お一人様 **5,775円**

特典 4

マイクロ送迎法要プラン15名以上ははじめました。
※詳細につきましては直接施設へお問い合わせください。

食事だけプラン(昼10名以上)

お弁当(税込) お一人様 **1,155円～**会席弁当(税込) お一人様 **2,310円～**

※料金はご予算によりご変更もできます。

昼宴会プラン

お一人様 **2,465円～**※平日直営施設利用助成券をご使用の場合の金額です。
(土曜日・祝日前日は、1,000円増し)その他、各種プランなど
好評承り中!

上諏訪温泉

湖泉荘

諏訪市湖岸通り1-13-8

TEL 0266-53-6611 FAX 0266-52-1403



5月 6月 特別プラン

(ゴールデンウィークは、除かせていただきます。)

新緑団体プラン(10名様以上)

◆宿泊(1泊2食 日本酒またはウーロン茶1本付き)

平日・日曜日 土曜日および祝日前日

得々コース **4,500円** **6,500円**満腹コース **5,800円** **7,800円**

◆日帰りコース

(食事・飲料・入場料含む)

得々コース **2,600円**満腹コース **4,000円**

※マイクロ送迎あり(ただし、お一人様5,000円以上で10名様以上の場合に限りです。)

新緑ゆったりプラン(2名～少人数グループ)

◆宿泊

1泊目 **6,000円** **4,000円より**2泊目 **5,500円**3泊目 **5,000円**

◆日帰り休憩(客室にて、昼食付き)

※1泊ごとに500円引き。※3泊目以降は、3泊目と同料金。

※2泊目以降、昼食付き(山菜そばまたはうどん)

なお、土曜日および祝祭日前日につきましては、2,000円増しとなります。

※上記料金はいずれも、税・サービス料込みで、直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券を使用しての料金です。
詳細につきましては直接施設へお問い合わせください。慶弔行事
承ります

お祝膳

6,000円

鯛の塩焼きまたは鯛の姿盛付き

ご法事膳

5,000円

年忌まわりにより内容はご相談に応じます。



湯音里荘

山ノ内町大字佐野2592

TEL 0269-33-2222