

三重県市町村職員共済組合

m i e

共 済 N E W S

8

2024年
8月
No.660

C O N T E N T S

令和5年度 決算報告	P.2~4
組合会議員選挙を行います	P.5
3歳未満の子の養育特例	P.6~7
歯科健診を受けましょう!	P.8
石川県市町村職員共済組合保養所のご案内	P.13
退職準備セミナー参加者募集/共済組合職員募集のご案内	P.14
退職者セミナー参加者募集/組合員専用ページを作りました!	P.15
第1回~第3回健康ウォーキング参加者募集	P.16~17
マイナ保険証をご利用ください	P.18
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」を郵送しました/ 「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお届けしました)	P.19

にしきむかいがほま
錦向井ヶ浜トロピカルガーデン (大紀町)
 熊野灘に面する錦地区にある海水浴場です。
 内浜を囲むように遊歩道が整備されており、白浜のビーチとエメラルド
 グリーンの海を眺めながら、散策を楽しむことができます。

令和6年5月29日に第171回組合会が開催され、令和5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

当組合の状況(令和5年度末)

()内は前年度比

組合員数	28,949人(219人増) ※短期組合員7,545人(140人増)	
被扶養者数	19,665人 (231人減)	
平均標準報酬月額	長期	385,993円(4,125円増)
	短期	337,556円(2,253円増)
標準期末手当等の 年度累計額	長期	308億8,759万円 (16億4,989万円増)
	短期	329億3,089万円 (26億5,335万円増)

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、財源率の引上げと短期組合員分が1年分になったことなどから、前年度と比べて18億6,645万円増加しました。

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15億3,345万円、育児休業手当金を主とする休業給付が1億7,188万円それぞれ増加しました。

また、高齢者医療制度への拠出金は、前期高齢者納付金が3億2,031万円増加し、後期高齢者支援金は3億801万円増加しました。

収支の結果、9億2,807万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13億1,248万円となりました。

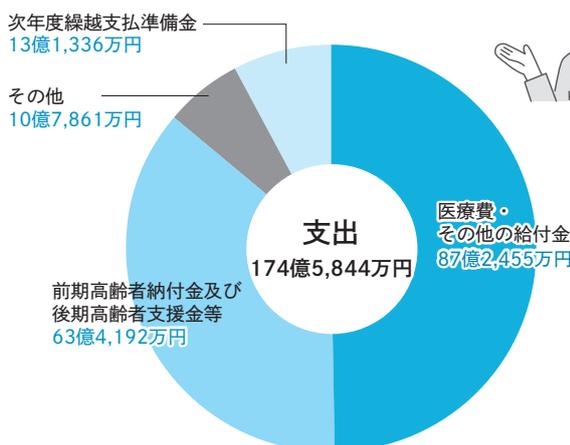
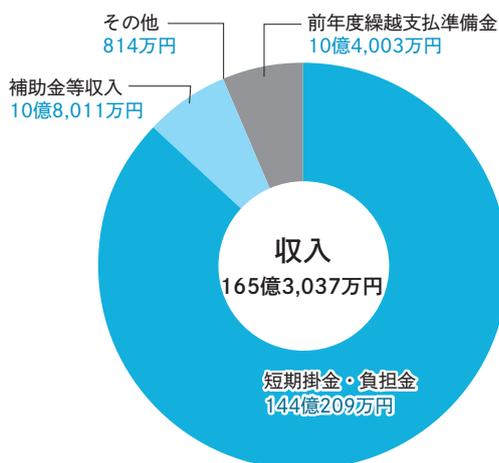
収入	支出	当期短期損失金
165億3,037万円	174億5,844万円	9億2,807万円

(介護保険分を除く。)

介護保険に係る収入は16億926万円、支出は15億9,757万円で、収支の結果、1,169万円の当期介護利益金が生じました。この利益金を、介護積立金に全額積み立て、翌年度に繰り越す剰余金は1,308万円となりました。

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	282億8,440万円
支出	282億8,440万円

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	18億5,832万円
支出	18億5,832万円

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	1億2,707万円
支出	1億2,707万円

平成27年10月以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
2,369万円	6,087万円	3,718万円

宿泊利用者数は、前年度と比べて416人増の25,007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2,350万円です。

一方、支出の大部分を占めるのは、現金の支出を伴わない減価償却費4,121万円です。

収支の結果、3,718万円の当期損失金が生じたため、前年度から繰り越した欠損金1億4,189万円と合わせて、1億7,907万円を欠損金として翌年度に繰り越しました。

なお、経理処理上、欠損金を計上しましたが、サンペルラ志摩経理では5億2,893万円の預金を保有しています。

貸付経理

収入	支出	当期損失金
1,199万円	2,370万円	1,171万円

令和5年度末の貸付件数は、前年度末と比べて48件減少の886件で、貸付残高は、3,622万円減少の8億8,086万円となりました。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64万円減少し、1,105万円となりました。

収支の結果、1,171万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11億7,743万円となりました。

業務経理

収入	支出	当期損失金
3億8,203万円	4億2,028万円	3,825万円

収入については、短期経理からの繰入金が前年度と比べて減少したものの、負担金と連合会交付金が増加したことにより、前年度と比べて17万円増加の3億8,203万円となりました。

一方、支出は4億2,028万円となり、差し引き3,825万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4億5,189万円となりました。



物資経理

収入	支出	当期利益金
10億9,099万円	10億8,966万円	133万円

収入の中心である商品売上は、生活年金プラ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1,743万円増加の10億7,618万円となりました。

これに伴い、商品仕入も前年度と比べて1,737万円増加の10億5,098万円となりました。

収支の結果、133万円の当期利益金が生じ、翌年度に繰り越す剰余金は1億1,139万円となりました。

保健経理

主な収入である掛金負担金は、短期組合員分が1年分になったことなどから、前年度と比べて3,358万円増加しました。

人間ドック・脳ドック事業では、1泊、1日、巡回及び脳ドックの全てのコースで利用が増加したため、前年度より7,117万円増加の3億3,108万円を支出しました。

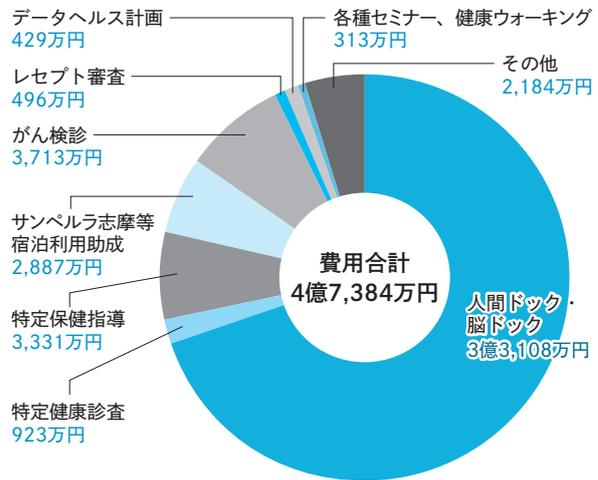
がん検診助成も、胃がん、婦人がん及び前立腺がんの全ての検診で増加したため、前年度を上回る3,713万円の支出となりました。

特定健康診査に係る費用は923万円となり、前年度と比べて181万円増加しました。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3,331万円の支出となり、前年度と比べて195万円増加しました。

収支の結果、5,878万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9億1,414万円となりました。

収入	支出	当期損失金
4億3,718万円	4億9,596万円	5,878万円

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174人減少の9,686人で、組合員加入率は0.8ポイント減少の33.5%となりました。

一方、貯金残高は前年度と比べて16億9,508万円増加の589億1,644万円となり、一人当たりの貯金額は608万円で、前年度と比べて28万円の増加となりました。

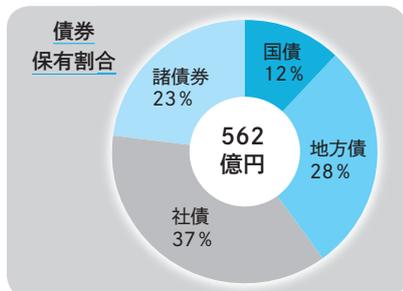
収支の結果では、9,859万円の当期利益金が生じたので、全額を欠損金補てん積立金として積み立てたことから、翌年度に繰り越す剰余金は14億9,022万円となりました。

収入	支出	当期利益金
6億2,885万円	5億3,026万円	9,859万円

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5年度末

区分	額面	割合
普通預金	8,679万円	0.1%
定期預金	41億0,000万円	6.8%
債券	562億2,952万円	92.9%
他経理への貸付金	1億1,300万円	0.2%
合計	605億2,931万円	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、万一、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。

組合会議員選挙を行います

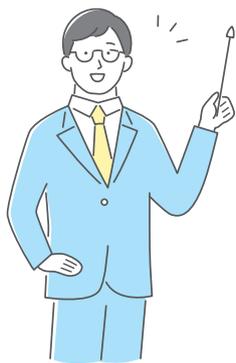
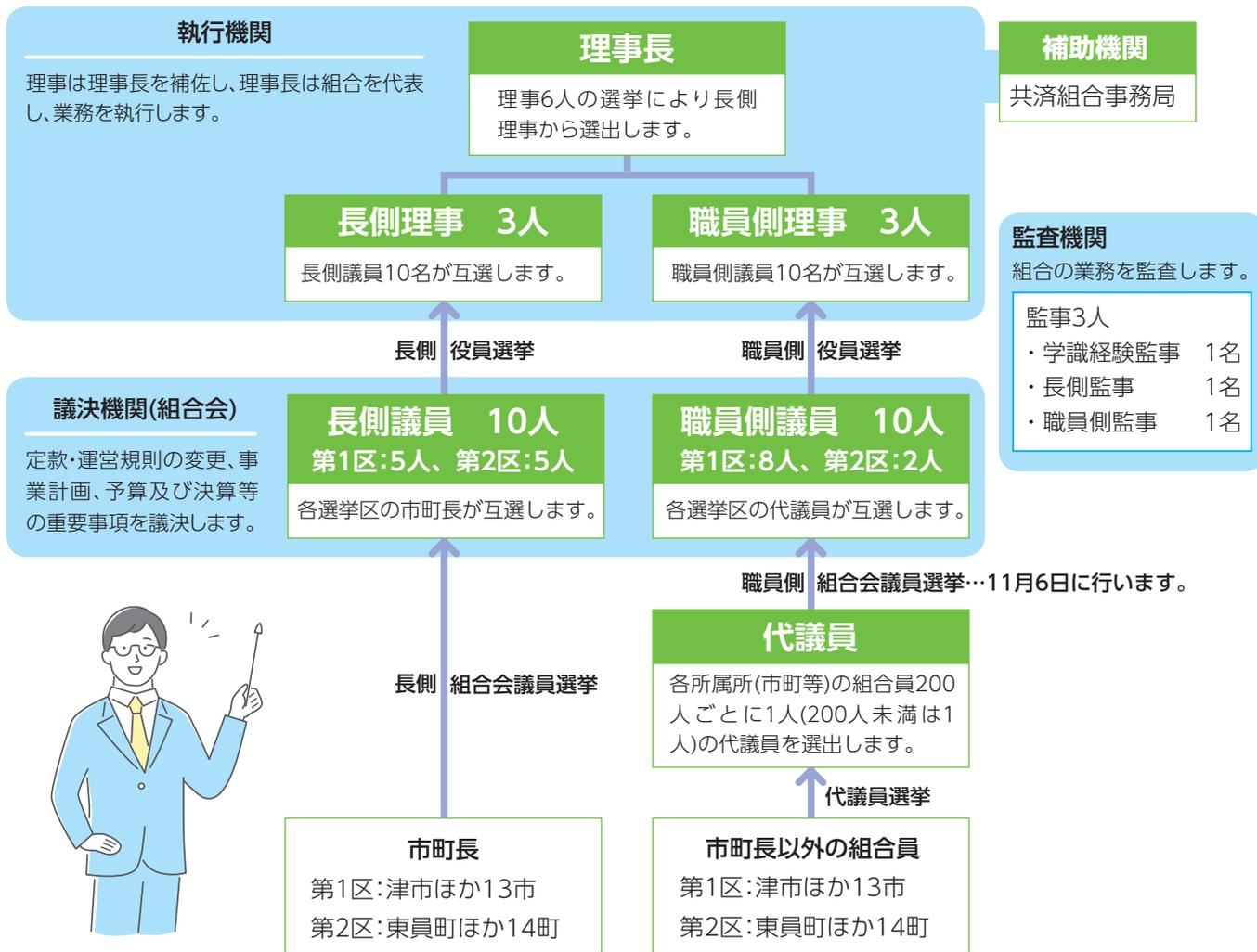
共済組合の定款や運営規則等の変更、そして毎事業年度の予算・決算といった重要事項については、組合会で議決されます。

組合会は、地方公共団体における議会に相当するもので、市町長の中から選ばれた長側議員10名と市町長以外の組合員の中から選ばれた職員側議員10名の計20人で構成されています。

本年11月30日をもって現在の組合会議員の任期が満了となることから、11月6日に職員側議員の選挙を行います。

新組合会議員の任期 **2年間**
令和6年12月1日～令和8年11月30日

● 共済組合の機関と選挙の流れ



※一部事務組合、広域連合及び地方独立行政法人は、その所在地による選挙区になります。
なお、三重県市町総合事務組合と三重県市町村職員共済組合は、第2区になります。

選挙方法

代議員及び議員の選挙は、原則として投票により行います。

ただし、それぞれの選挙において、有権者の過半数の者に異議がないときは、指名推せんの方法により行うことができます。

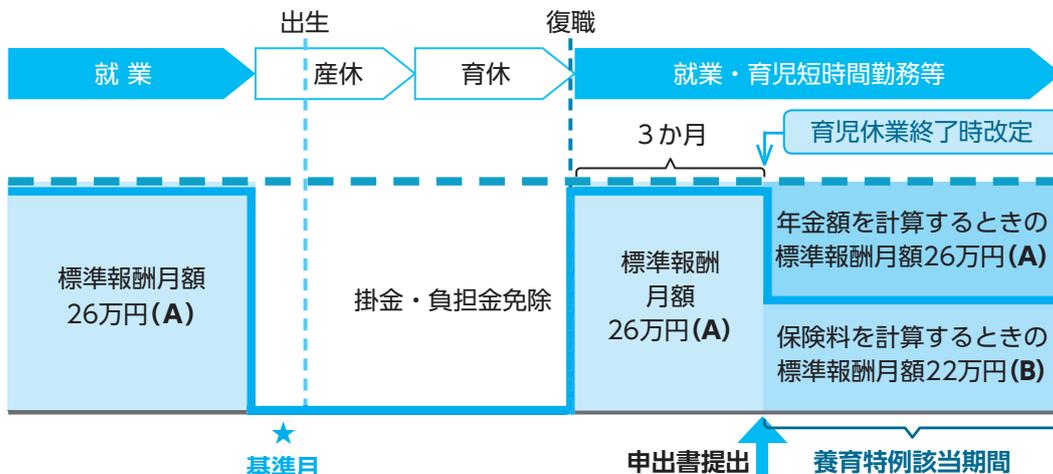
【お問い合わせ】 総務課庶務係 ☎ 059-253-2701

ご存じですか？ 3歳未満の子の養育特例



3歳未満の子を養育している間、勤務時間の短縮などにより、養育前の標準報酬月額を下回った場合には、「養育特例」の適用を受けることで、養育前の高い標準報酬月額で年金額を計算します。（保険料は、実際の低い標準報酬月額で計算します。）

標準報酬月額の改定により、標準報酬月額が26万円から22万円に下がった例



(★3歳未満の子を養育することとなった日の属する月の前月を指します。)

育児休業終了時改定により、保険料を計算する標準報酬月額(B)は下がりますが、養育特例の申出をすることで、年金額を計算するときの標準報酬月額は出生前の高い標準報酬月額(A)のままになります。

養育特例Q & A



Q1：養育特例に該当するのはどんな人？

A1：3歳未満の子※と同居し、養育している組合員が適用対象となります。

※特別養子縁組の監護期間にある子や養子縁組里親に委託されている要保護児童も含まれます。



Q2：養育特例の対象期間は？

A2：3歳未満の子を養育することとなった日の属する月から、養育を終了した日（下記のいずれかに該当した日）の翌日の属する月の前月までの期間になります。



1. 養育している子が3歳に達したとき
2. 組合員が死亡したとき又は退職したとき
3. 他の3歳未満の子（養育特例を受けることとなる子）を養育することとなったとき
4. 養育している子が死亡したとき又は子を養育しないこととなったとき
5. 育児休業等（掛金免除）を開始したとき
6. 産前産後休業（掛金免除）を開始したとき
7. 組合員が70歳に到達したとき

※申出が遅れ、申出日より前に養育期間がある場合は、養育期間のうち申出日が属する月の前月までの2年間に、遡って適用が受けられます。



Q3：申し出の方法は？

A3：養育特例の適用を受けるとき又は養育特例の適用が終了したときには、所属所の共済組合事務担当課を経由して、下記の書類を提出してください。



●養育特例の適用を受けるとき

- ・養育期間標準報酬月額特例申出書
- ・戸籍謄本又は子の戸籍抄本（子の生年月日及び続柄が確認できるもの）
- ・世帯全員の住民票（組合員と子が同居していることが確認できるもの）

※申告書にマイナンバーを記入し、マイナンバーが確認できる書類を添付したときは、住民票を省略できる場合があります。

●養育特例の適用が終了したとき

- 前記A2の3、4、5、6に該当したとき
- ・養育期間標準報酬月額特例終了届出書

※前記A2の1、2、7に該当したときは、届出不要です。

マイナンバーで申請する

申出者が世帯主である	申出者が世帯主ではない
・マイナンバーカードの両面のコピー	・マイナンバーカードの両面のコピー ・戸籍謄本又は養育する子の戸籍抄本

マイナンバーで申請をしない

申出者が世帯主である	申出者が世帯主ではない
・世帯全員の住民票（続柄記載）	・世帯全員の住民票 ・戸籍謄本又は養育する子の戸籍抄本

※マイナンバーカードの両面のコピーは、次の①と②のコピーに代えることができます。

①マイナンバーが確認できる書類：通知カード（氏名、住所等が住民票の記載と一致する場合に限る）、マイナンバーの表示のある住民票の写し

②身元（実存）確認書類：運転免許証、パスポート、在留カードなど

※対象となる子が特別養子縁組の監護期間にある子や養子縁組里親に委託されている子となる場合は、別途事実関係を証明する書類が必要です。

健診費
無料

歯科健診を受けましょう!

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けて、歯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17日(土)	松阪	松阪市産業振興センター
8月18日(日)	四日市	四日市市勤労者・市民交流センター (本館)
8月25日(日)	津	サン・ワーク津
8月31日(土)	鈴鹿	鈴鹿市労働福祉会館
9月 8日(日)	伊勢	三重県営サンアリーナ
9月14日(土)	桑名	柿安シティホール(桑名市民会館)
9月22日(日)	伊賀	伊賀市ゆめぼりすセンター
9月28日(土)	四日市	四日市市勤労者・市民交流センター (本館)
9月29日(日)	津	三重県総合文化センター

詳細は、「共済NEWS 5月号 (No.659)」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。



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



三重県歯科医師会歯科健診

健診期間 令和6年4月1日から令和7年1月31日まで
(注) 1人1回に限ります。

健診場所 三重県歯科医師会の会員歯科医院で受診できます。詳細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が、健診当日、引き続き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。

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

宿

泊

施

設

一
覧

【令和6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ください。



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 **5,500円**(税サ込)～
宿泊日により料金変動いたしますので、ホームページにてご確認ください。Web予約限定のお得な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 **9,500円**(税サ込)～
シングル朝食付 **11,150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 **11,950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リゾート・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

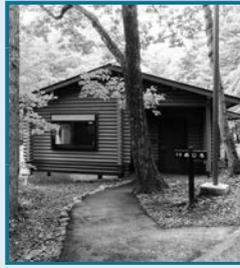

**茨城県
東茨城郡** **大洗鷗松亭**

1泊2食付 **14,670円** (税込)～
令和6年7月1日にリニューアルオープンいた
します。新たな大洗鷗松亭をご家族やご友
人とご利用ください。

〒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 **14,700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湊山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 **9,075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 **16,727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/>

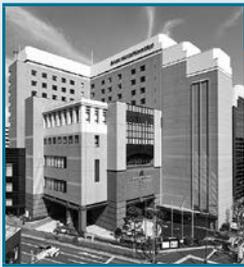

**東京都
千代田区** **東京グリーンパレス**

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
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**～
※令和6年4月から7月まで、大規模修繕工事
のため休館を予定しております。

〒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**～(税込入湯税込)
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.aquarenaoka.or.jp/>


**新潟県
村上市** **瀬波はまなす荘**

1泊2食付 **11,161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

<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“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 **9,800円**～
開湯1300年の由緒ある名湯と新鮮な日本海
の幸をお愉しみください。
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 **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
<http://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) **15,275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がございます。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泊素泊まり **7,500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**~
 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
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/>



**兵庫県
美方郡 ゆめ春来**
 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
東伯郡 渓泉閣**
 1泊2食付 ※入湯税(150円)別途
 日~金曜日 **14,300円**~
 土曜日・休前日 **15,300円**~
 (1室3名以上ご利用料金)
 〒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**
 シングル朝食付 **7,900円**(税サ込)~
 ツイン朝食付 **7,500円**(税サ込)~
 一泊二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 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 **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 **6,050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 **5,600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 **13,400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

<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**(税込) 1泊朝食付 **8,200円**(税込)
※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/health-resort/>



ひがし茶屋街
© 石川県観光連盟



金沢駅数門
© 石川県観光連盟



兼六園

石川県から皆様へ

本年1月1日に発災した能登半島地震では、全国各地の自治体から、物的・人的支援をいただき、被災地共済組合としてこちらからお礼申し上げます。

皆様のご協力のもと、復旧・復興への道りを歩んでおります。

金沢以南の地域は幸い被害も少なく、当県保養所おびし荘も震災当初から2次避難所として被災者の受け入れを継続しながら通常の営業を行っております。

当保養所では、自治体職員の皆様への特別なプランをご用意しておりますので、ご旅行の選択肢に加えて頂ければ幸いです。



期間限定 2024年12月まで

おびし荘

支援感謝
プラン

11,800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

大人お一人様

一泊二食付



※季節によって料理内容は変わります。

開湯1300余年
北陸最古の名湯
粟津温泉

OBISHISOU
おびし荘

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

●お申し込みの際は、お電話にて「支援感謝プラン」とお伝えください。

令和6年度 退職準備セミナー

参加者募集

令和6年度中に退職予定のない50歳から59歳までの方を対象とした「退職準備セミナー」を開催します。
このセミナーでは、退職後のライフプランに関する講演を行います。
☆今年度から、1日型セミナーとして北勢地域・南勢地域各1か所で開催することとなりました。

開催日・場所

第1回 令和6年10月10日(木) 四日市市『四日市市勤労者・市民交流センター』

第2回 令和6年10月23日(水) 松阪市 『松阪商工会議所』

参加資格

令和6年度中に退職する予定のない令和6年4月1日において50歳以上59歳以下の組合員とその配偶者
※組合員の生年月日が、昭和40年4月2日から昭和50年4月1日までの方が対象です。
※配偶者の参加は、組合員と同伴の場合に限ります。



募集人数

各回60名

参加費

無料

申込方法

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

申込締切日

令和6年9月6日(金)

【セミナー日程表】

日程	セミナーの内容
10:30～	開講あいさつ
10:40～ 16:00	講演 「ライフプランについて」(仮) 「家庭設計について」(仮) (地域社会ライフプラン協会)

※日程は、変更になる場合があります。
※講演の途中で、1時間の昼食休憩があります。

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

共済組合職員募集のご案内

三重県市町村職員共済組合の事務局職員を、次のとおり募集します。

職種 一般事務 **採用予定人数** 若干名

採用予定日 令和7年4月1日

受験資格 平成10年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く。)を卒業又は令和7年3月卒業見込みの人

試験日 第一次試験:筆記試験(教養)……………令和6年10月20日(日)

※応募者多数の場合は、書類選考を行います。

第二次試験:作文、集団討論、個人面接……………試験日は、第一次試験の合格者に通知します。

受付期間 令和6年8月5日(月)から9月18日(水)まで

その他

- ・申込方法などの職員募集に関する詳細は、当組合ホームページをご覧ください。
- ・令和6年8月に職員採用説明会を開催し、業務内容や勤務条件などの説明のほか、若手職員との座談会を行います。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】 総務課庶務係 ☎ 059-253-2701

令和6年度 退職者セミナー 参加者募集

令和6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

津市河芸公民館(津市河芸町浜田742番地)

第1回 令和6年10月19日(土)

第2回 令和6年10月27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6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6年9月19日(木)

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。組合員専用ページのログイン方法については、下記をご覧ください。

【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)
15:50～	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

共済組合ホームページに 組合員専用ページを作りました!

組合員専用ページには、組合員のみ公開のお知らせや動画・会議録を掲載します。

■ 組合員専用ページのログイン方法について

共済組合ホームページのトップページから、組合員専用ページのアイコンをクリックすると、ログインパスワードの入力画面が開きます。パスワードを入力して、ログインしてください。



組合員専用ページ



パスワード入力画面



組合員証(被扶養者証)の保険者番号(下4桁)を入力してください。

【お問い合わせ】 総務課管理係 ☎ 059-253-2702

健康ウォーキング 参加者を募集します



健康ウォーキング参加者必見！

RIZAP オンライン健康セミナー 【ウォーキング編】開催

令和6年8月24日(土)
10時～11時30分

申込みは8月2日に締め切りとなっていますが、それ以降の参加希望は当組合保険課健康係にお問い合わせください。

各回共通事項

募集人数	135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。 ・当組合ホームページ内「参加申込フォーム」から申し込む。 ・当組合ヘファクシミリ等で「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。

※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。

第1回 日本三景 天橋立ウォーキング

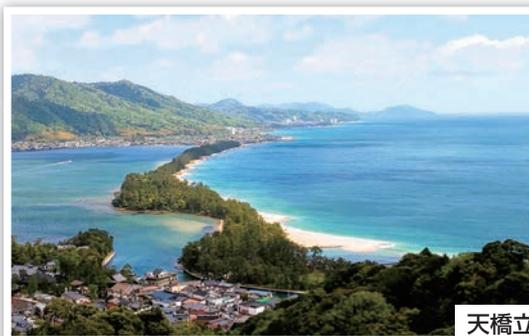


ウォーキングの行程

◆ 約5km ◆

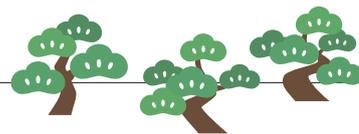
天橋立智恩寺駐車場 … 智恩寺 … 廻旋橋 …

大天橋 … 天橋立松並木 … 元伊勢この籠神社



天橋立

日時	令和6年9月28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6年8月30日(金) 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。



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



ウォーキングの行程

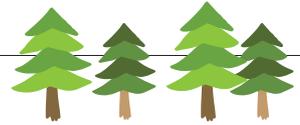
◆ 約9km ◆ やや健脚向きのコースです。

ま ごめじゆく ま ごめとうげ 子安観音 … め だき お だき
 … つま ごじゆく
 … 妻籠宿



馬籠宿

日 時	令和6年10月19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6年9月20日(金)当組合必着
その他	長袖、長ズボン、トレッキングシューズなど歩きやすい靴でご参加ください。



第3回 奈良の神社仏閣歴史ウォーキング (奈良県奈良市)



ウォーキングの行程

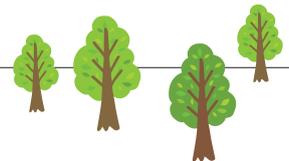
◆ 約9km ◆

奈良公園バスターミナル … 興福寺 …
 奈良国立博物館 … 東大寺 … 聖武天皇陵・
 光明皇后陵 … 正倉院 … 東大寺 … 春日大社 …
 まんよう
 萬葉植物園 … 奈良公園バスターミナル



東大寺

日 時	令和6年11月9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6年10月11日(金)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。 (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

マイナ保険証をご利用ください



本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります

マイナ保険証を使うメリット

①医療費を20円節約できる

従来の保険証よりも、医療費を**20円節約**でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が
自己負担も
低くなるんだ



②より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、**身体の状態や他の病気を推測**して治療に役立てることができます。
また、**お薬の飲み合わせや分量を調整**してもらうこともできます。

よく覚えてない
内容もあるから
助かるわね



③手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における**限度額を超える支払が免除**されます。

一度に高額な負担を
しなくて済むわ



- ・本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただくことなく「[資格確認書](#)」が交付され、引き続き、医療を受けることができます(マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます)。
- ・本年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、**最長1年間(来年12月1日まで)**使用可能です。

【お問い合わせ】 保険課医療係 ☎ 059-253-2704

令和6年度被扶養者資格確認届書の提出はお済みですか？

該当者で未提出の方は、令和5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、遡って認定取消しとなった場合は、取消日以後に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。

【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」を郵送しました！

共済NEWS(No.659)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。

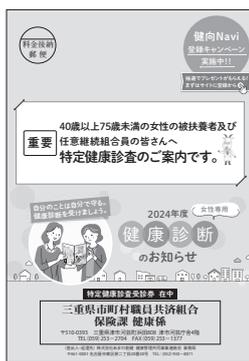
「一年に一度の健康チェック！」のために、ぜひ受診してください。

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)

基本項目の
受診費用は
無料です！



【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6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。

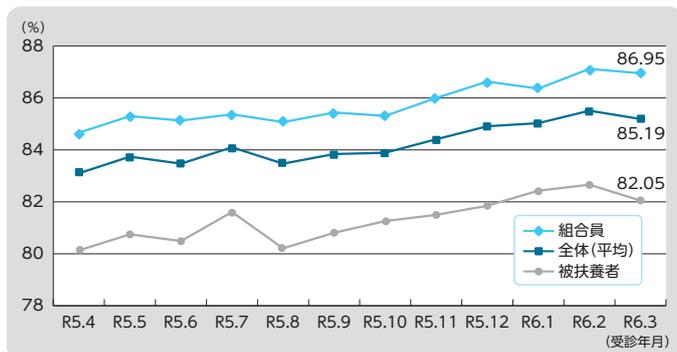
これは、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬剤の自己負担額がどの程度少なくなるのかをお知らせする通知です。

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率 (令和5年4月～令和6年3月の推移)

国の目標である使用率80%を達成しています。



ジェネリック医薬品に変更するには…

● 医師に相談

診察時にジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう。

● 薬剤師に相談

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」のシールを貼ったお薬手帳や、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



生活習慣病
予防レシピ

監修 松尾みゆき
料理研究家・管理栄養士

低脂肪でタウリンが豊富/ いかとトマトの 塩ガーリック炒め



1人分 エネルギー 155kcal 塩分 1.9g

材料 (2人分)

- いか 1ぱい
- トマト 1個
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- 粗びきこしょう 適量

作り方

- 1 いかは、わた・軟骨・くちばしを取る。足は5cm長さ、胴とエンペラは1cm幅に切る。トマトは、ヘタを取り、くし形切りにする。にんにくは、薄切りにする。
- 2 フライパンに、にんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが出てきたら中火にする。いかを入れて炒め、火が通ったら、トマトを加えてさっと炒め、塩を全体に振り入れる。
- 3 器に②を盛り、お好みで粗びきこしょうを振る。



にんにくで風味も健康効果もアップ



高たんぱく・低脂肪のいかには、コレステロール値を下げるタウリンが豊富に含まれています。嘔み応えがあるので、食べ過ぎによる肥満を防ぐこともできます。ビタミンの多い野菜と一緒に調理すれば、栄養バランスもGOOD！

さらに、にんにくをプラスすることで風味がアップします。にんにく特有の臭いのもとであるアリシンには、疲労回復やコレステロール値の上昇抑制など、うれしい作用があるので、料理のアクセントとして上手に利用しましょう。