

# ひょうご共済

SPRING  
No.190  
2020



写真提供/西播磨花の郷[かみごおりさくら園]

<b>令和2年度予算の概要</b> .....	2
第177回組合会を開催 ほか .....	7
福祉課から	
特定健康診査を受診して、健康状態を確認しましょう!ほか ...	8
宿泊施設等利用助成のご案内 .....	11
令和2年度健康セミナー(前期)のご案内 .....	12
だんしん事業のご案内 .....	14
貯金払戻日カレンダー .....	15
年金課から	
年金の支給開始年齢の引上げと請求手続き .....	16
給付算定基礎額残高通知書をお送りします .....	18
令和2年度の年金額は0.2%のプラス改定です .....	19
保健課から	
被扶養者の異動手続きはお早めに .....	20

柔道整復師(接骨院・整骨院)のかかり方 .....	21
保健課からのお願い .....	23
人間関係スッキリ術	
物事をプラスに受け止め、毎日を良い気分で過ごすコツ ...	24
<b>わが街紹介 上郡町</b> .....	26
遺族附加年金事業「きずな」のご紹介 .....	28
ちょっとブレイク クイズパーク .....	30
他府県施設紹介	
島根県市町村職員共済組合「ホテル白鳥」 .....	31
直営施設紹介「ひょうご共済会館」 .....	32
「ゆめ春来」 .....	34
ゆめ春来からのご案内	
組合の概況/令和2年2月の医療費状況 .....	36

# 令和2年度予算議決!

令和2年2月21日に開催された第177回組合会において、令和2年度の予算が議決されました。

## ① 地方公共団体の数

市	28
町	12
一部事務組合等	41
計	81

## ② 組合員数、被扶養者数及び平均標準報酬月額(令和2年度末推計)

組合員種別	組合員数(人)	被扶養者数(人)	平均標準報酬月額(円)	
			長期	短期
一般組合員	34,431	31,671	407,569	424,977
市町村長組合員	39	40	619,205	893,820
特定消防組合員	4,097	6,419	445,828	446,267
長期組合員	1	—	620,000	1,390,000
市町村長長期組合員	1	—	620,000	680,000
継続長期組合員	1	—	530,000	—
小計	38,570	38,130	411,861	427,744
任意継続組合員	320	216	—	363,053
合計	38,890	38,346	411,861	427,212

## ③ 掛金・負担金率 標準報酬月額及び標準期末手当等の額と掛金(組合員保険料)・負担金との割合(単位:千分比)

組合員種別	区分	短期	介護	特別財政調整負担金	育児・介護休業 公的負担金	厚生年金保険	基礎年金 公的負担金	退職等 年金	経過的 長期	保健
一般組合員	掛金	45.74	8.49	—	—	91.50	—	7.50	—	1.74
	負担金	45.74	8.49	0.10	0.06	91.50	40.00	7.50	0.1033	1.74
市町村長組合員	掛金	45.74	8.49	—	—	91.50	—	7.50	—	1.74
	負担金	45.74	8.49	0.10	0.06	91.50	40.00	7.50	0.1033	1.74
特定消防組合員	掛金	45.74	8.49	—	—	91.50	—	7.50	—	1.74
	負担金	45.74	8.49	0.10	0.06	91.50	40.00	7.50	0.1033	1.74
長期組合員 (後期高齢者)	掛金	2.35	—	—	—	—	—	7.50	—	1.74
	負担金	2.35	—	—	0.06	—	—	7.50	0.1033	1.74
市町村長 長期組合員	掛金	2.35	—	—	—	—	—	7.50	—	1.74
	負担金	2.35	—	—	0.06	—	—	7.50	0.1033	1.74
継続長期組合員	掛金	—	—	—	—	91.50	—	7.50	—	—
	負担金	—	—	—	—	91.50	40.00	7.50	0.1033	—
任意継続組合員	掛金	91.48	16.98	—	—	—	—	—	—	—

\*厚生年金保険の掛金欄は、組合員保険料の割合

## ④ 追加費用率

(単位:千分比)

単独条例市等	追加費用率	
	厚生年金 保険経理分	経過的 長期経理分
姫路市	17.8	1.4
尼崎市	18.3	1.4
明石市	17.1	1.3
西宮市	15.9	1.2
洲本市	15.9	1.2
芦屋市	16.1	1.2
伊丹市	18.7	1.4
相生市	16.3	1.2
豊岡市	15.7	1.2
加古川市	17.5	1.3
赤穂市	15.3	1.1
たつの市	15.5	1.2
阪神水道企業団	18.2	1.4
豊岡病院組合	15.3	1.1
八鹿病院組合	11.9	0.9
基本率	15.3	1.1

## ⑤ 各経理の収支予定

経理名	区分	収入	支出	損益金
短期経理		294億7,853万円	298億2,293万円	△3億4,440万円*
厚生年金保険経理		577億7,990万円	577億7,990万円	0円
退職等年金経理		36億7,479万円	36億7,479万円	0円
経過的長期経理		2億5,958万円	2億5,958万円	0円
退職等年金預託金管理経理		0.1万円	0.1万円	0円
経過的長期預託金管理経理		7,473万円	7,473万円	0円
業務経理		5億8,366万円	6億914万円	△2,548万円
保健経理		8億8,849万円	9億3,791万円	△4,942万円
貯金経理		10億2,827万円	9億2,882万円	9,945万円
貸付経理		2,968万円	2,613万円	355万円
宿泊 経理	ゆめ春來	2億9,881万円	2億8,509万円	1,372万円
	共済会館	1億6,001万円	1億5,358万円	643万円

\*短期経理の損益金の内訳は、短期損失金3億8,312万円、介護利益金3,872万円

## 総括事項

組合員数については、前年度より234人増の38,890人に、被扶養者数については、前年度より136人増の38,346人と推計し、組合員1人当たりの扶養率は0.99と見込みました。

組合員1人当たりの平均標準報酬の月額(年度末見込)は、短期で1,457円増の427,212円、長期は1,474円増の411,861円と見込みました。

## 短期経理

この経理では、組合員と被扶養者の方々の病気、けが、出産、死亡、休業及び災害等に対して給付を行っており、これらに要する財源は主に組合員の掛金と自治体の負担金で賄われています。

当年度は、高齢者支援金等の拠出金は引き続き増加していますが、育児・介護休業の拠出金が減少したこともあり、短期財源率は前年度と同率の91.48%(掛金45.74%・負担金45.74%)での運営となります。

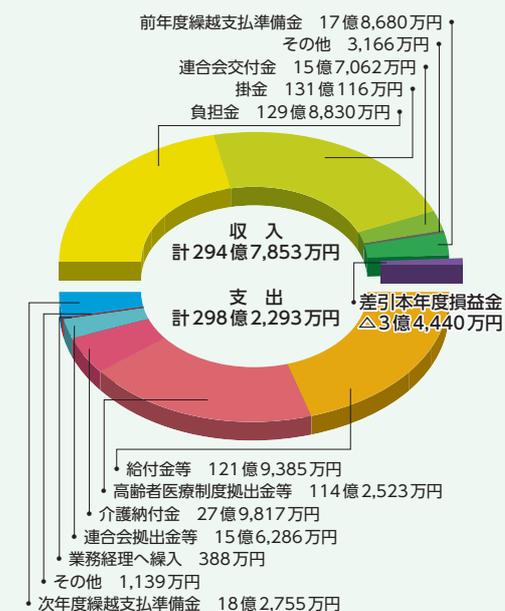
なお、高齢者支援等に係る特定保険料率は、44.95%となります。

また、介護保険の財源率については、介護納付金が増額となったことにより16.98%に引き上げることとなります。

保健給付も増加しており、引き続き厳しい財政状況となりますので、皆さまにおかれましては、健康管理に十分ご留意の上、医療の適正受診等についてなお一層のご協力をお願いします。

※%=1,000分比です。

### <収支の状況>



※短期経理の損益金の内訳は、短期損失金3億8,312万円、介護利益金3,872万円。

※それぞれの項目は、単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しない場合があります。

## 厚生年金保険経理

この経理は、厚生年金相当部分(2階部分)等に係る組合員保険料及び自治体からの負担金収入を全国市町村職員共済組合連合会(以下「連合会」といいます。)へ払い込む経理です。

その収入及び支出は、同額の577億7,990万円と見込みました。

## 退職等年金経理

この経理は、被用者年金一元化により廃止された職域年金部分(3階部分)に代わり、退職給付の一部として新設された「退職等年金給付」に係る掛金及び自治体からの負担金収入を連合会へ払い込む経理です。

給付の種類は、退職年金・公務障害年金・公務遺族年金があります。

その収入及び支出は、同額の36億7,479万円と見込みました。

## 経過的長期経理

この経理は、被用者年金一元化前に決定された公務障害・公務遺族年金等に係る経理です。一元化前の公務等に係る費用負担につきましては、自治体が負担することになっており、その収入を連合会へ払い込みます。

その収入及び支出は、同額の2億5,958万円と見込みました。



## 退職等年金預託金管理経理



この経理は、連合会の退職等年金経理から本組合への預託金を管理するための経理です。この経理では、貸付経理に住宅貸付等の貸付事業資金として貸し出し、組合員の福祉向上に役立てます。

貸付経理への貸し出しについては、既貸し出し分が昨年度全額償還となり、新たな貸し出しも見込んでいないため、今年度の収入は預金利息のみとなる見込みです。支出については、預金利息収入全額を支払利息として連合会に支払います。



## 経過的長期預託金管理経理



この経理は、連合会の経過的長期経理から本組合への預託金を管理するための経理です。この経理では、本組合を組織する自治体の行政目的の実現のために発行する縁故地方債の購入を行います。

利息収入全額を支払利息として連合会に支払うため、収入及び支出については、同額の7,473万円と見込みました。



## 業 務 経 理



この経理は、短期給付、長期給付等の事業を行うために要する費用と、組合の管理運営に要する人件費等の諸費用を賄うためのものです。この経理の財源は、自治体の負担金と短期経理からの繰入金及び連合会からの交付金となっています。

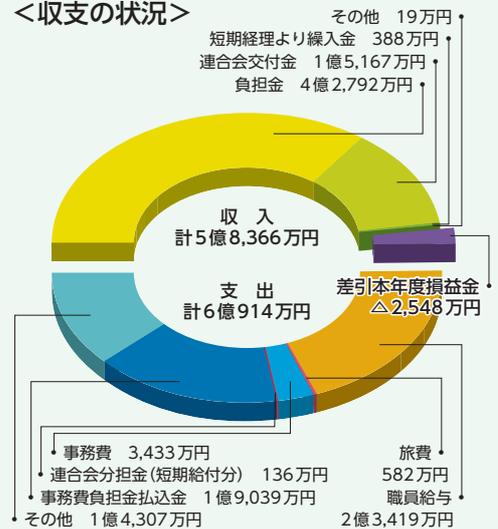
長期給付事業については、連合会で一元的に処理されており、自治体の負担金の一部を事務費負担金払込金として連合会へ払い込みますが、実務については引き続き本組合にて行っていますので、長期給付事業の事務に要する費用として連合会交付金が交付されます。

また、連合会事務費のうち短期給付事業に要する費用は、連合会分担金として連合会へ払い込むこととされており、

令和2年度の事務費1人当たり年額は、11,070円となりました。

事務に要する費用等については、事務処理の効率化で節減に努めてまいります。

<収支の状況>



※それぞれの項目は、単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しない場合があります。





## 保健経理

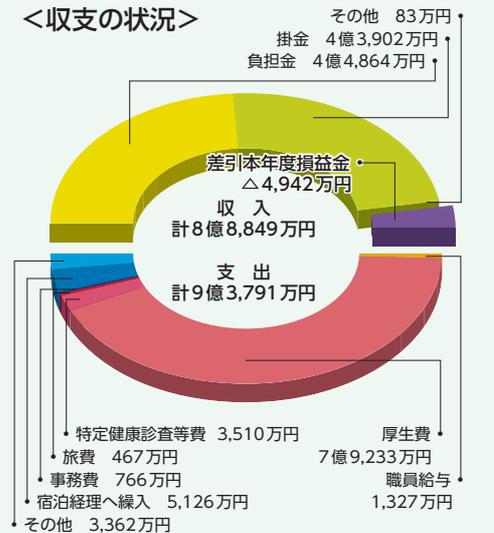


この経理は、組合員とその被扶養者の皆さまの健康増進と疾病予防に役立てるため、成人病検診、短期人間ドック・脳ドック、子宮頸がん検診、家庭用常備薬等の斡旋助成、インフルエンザ予防接種等への助成及び保養施設等の利用助成などの福利厚生事業、また生活習慣病対策として、40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者を対象とした特定健診・特定保健指導の事業を行っている経理です。

昨年度に引き続き、生活習慣病の重症化予防として、血糖、血圧の数値が高く、なおかつ医療機関へ未受診の方を対象に受診勧奨を行います。また、特定健診・特定保健指導の未利用者への利用勧奨も継続して実施します。



### <収支の状況>



※それぞれの項目は、単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しない場合があります。



## 貯金経理



支払利率 年0.8%を年0.7%に引き下げます。

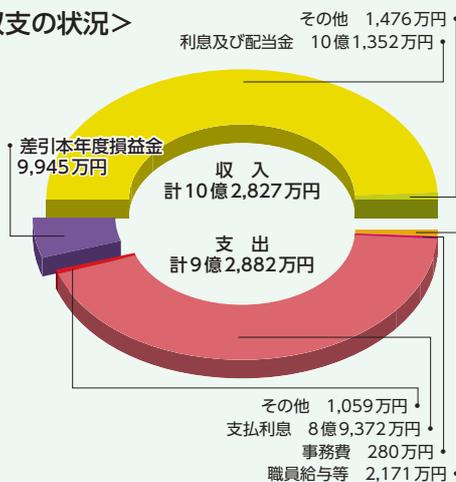
この経理は、皆さまの大切な資産をお預かりし、安全かつ効率的な運用により、市中金利より有利な利息を貯金加入者に還元する経理です。

共済貯金は国債・地方債などを中心とした債券により運用を行っていますが、引き続き債券の金利低下に伴い、共済貯金の利率を年0.7% (半年複利) に引き下げることとしました。

債券運用にあたっては法令を遵守し、安全を最優先に努めており、また、万が一の事態に備え十分な引当金も計画的に積立てて事業を行っていますので、今後も組合員の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

本年度末の加入者数は20,429人、加入率は52.97%、貯金者1人当たりの平均貯金額は約640万円となる見込みです。

### <収支の状況>



### <資産の状況>



※それぞれの項目は、単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しない場合があります。

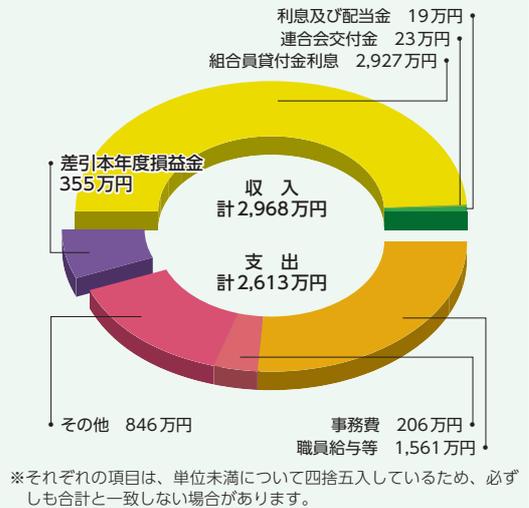
## 貸付経理

この経理は、組合員の皆さまの住宅建築（購入）資金や教育費・医療費など、日常生活の中で臨時に資金を必要とする場合の貸付を行っている経理です。

年々貸付金の残高が減少しており、貸付金総額は前年度に比べ3億947万円の減少が見込まれ、貸付金総額は22億6,365万円を推計しています。また、事故防止のため、借入申込時にその内容、借受人の償還能力等について十分な調査を行い、貸付要件の厳格化や事前調査の充実を図ります。



### <収支の状況>



## 宿泊経理

この経理は、本組合の直営施設である「ゆめ春来」と「ひょうご共済会館」を運営する経理です。

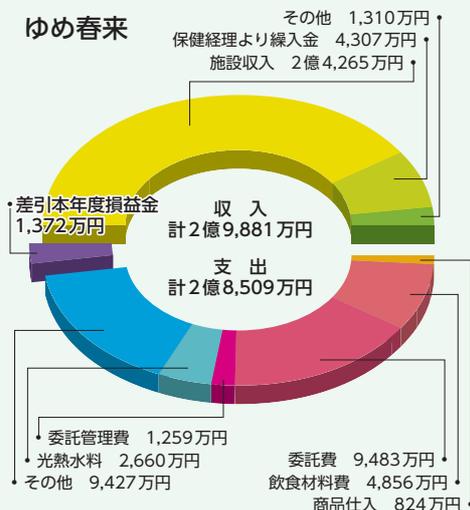
ゆめ春来は、兵庫県北西部に位置し、無色透明の温泉で美人づくりの湯として知られている山陰の名湯「湯村温泉」にあり、その源泉は98度の高温泉が噴出しています。四季折々を彩る豊かな自然の中で生まれた但馬牛、浜坂漁港からの新鮮な海産物など旬の山の幸、海の幸を用いたお料理と、いで湯の温もりと心和む温泉情緒をご堪能ください。今年度から、健全な運営を目指すため、料金の見直しとともに「繁忙日」「閑散日」の料金区分を設け運営することとしています。各種イベント等を実施し、皆さまのお越しをお待ちしております。

ひょうご共済会館は、旧居留地やハーバーランド、異国情緒漂う北野異人館、活気あふれる南京町などの観光の拠点に、また出張や研修にも大変便利な神戸の中心にあります。お食事につきましても、趣向を凝らしたメニューをご用意し、各種ご会合等の様々なシチュエーションに合わせたご利用をお待ちしております。今年度から、「繁忙日」の料金区分を設け運営することとしています。

両施設とも組合員とご家族皆さまの保養、健康維持増進のため、毎日の疲れを癒していただけるよう、より一層のサービス向上に努めてまいりますので、よろしく願いいたします。

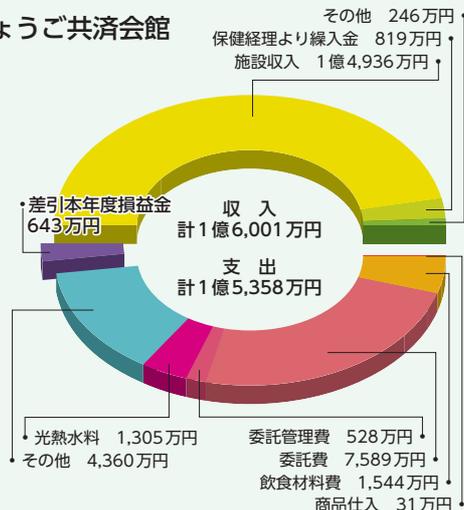
### <収支の状況>

#### ゆめ春来



### <収支の状況>

#### ひょうご共済会館



※それぞれの項目は、単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しない場合があります。

## 第177回 組合会を開催



本年2月21日にひょうご共済会館にて開催した第177回組合会において、令和2年度予算など下記の議案が審議され、議案については原案どおり議決されました。

### 報 告

令和元年度上期保養所等監査報告書について

### 議 事

議案第1号

令和元年度第一次変更事業計画及び予算（案）について

議案第2号

兵庫県市町村職員共済組合定款の一部変更（案）について

議案第3号

兵庫県市町村職員共済組合の所属所及び所属所長に関する規程の一部を改正する規程（案）について

議案第4号

兵庫県市町村職員共済組合貸付規則の一部を改正する規則（案）について

議案第5号

令和2年度事業計画及び予算（案）について

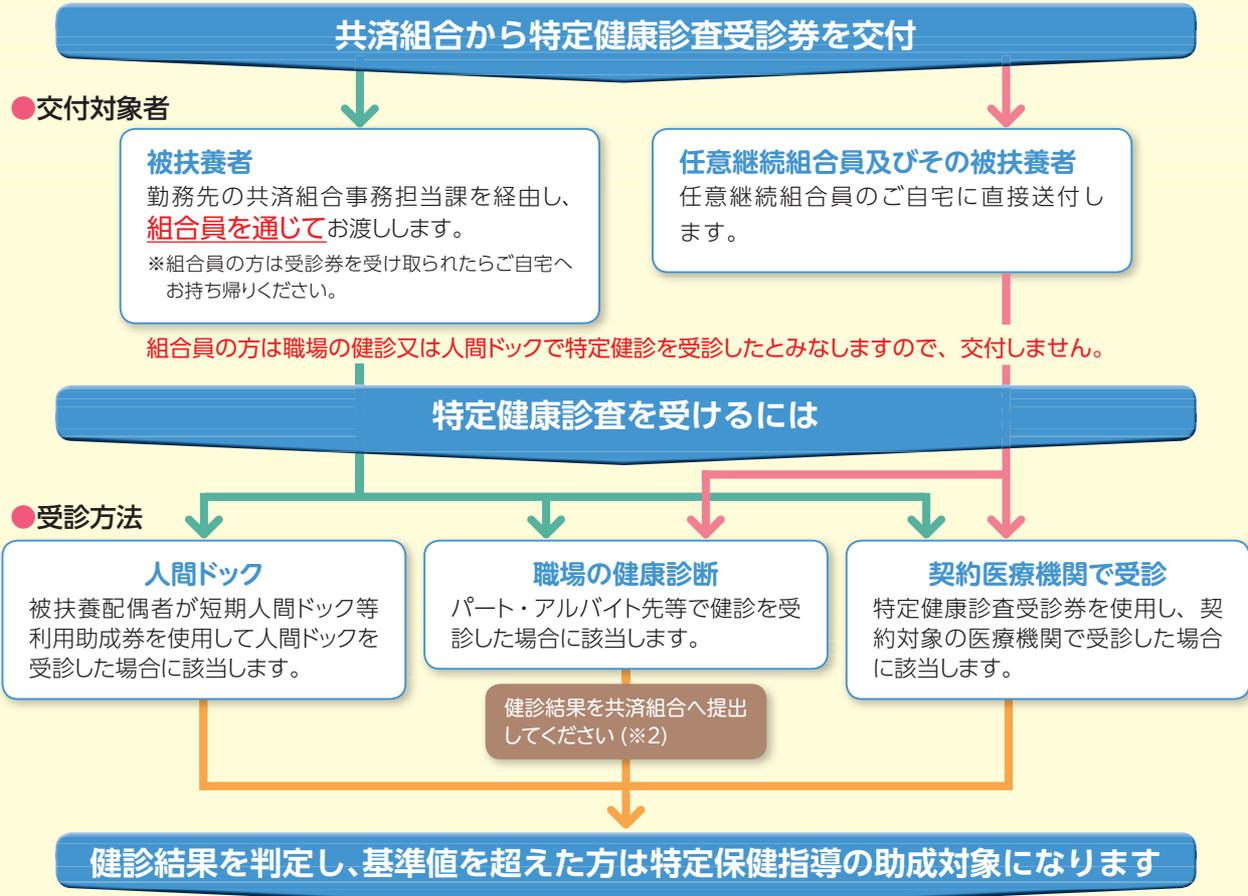
ご家族の方も



# 特定健康診査を受診して、健康状態を確認しましょう!

毎年5月頃に被扶養者・任意継続組合員及びその被扶養者(当年度40歳以上で4月1日時点から共済組合の資格がある方に限ります。)に特定健康診査受診券を交付します。

この券を共済組合が契約している医療機関(※1)で提示すると、**自己負担なし**で受診できます。受診券の交付対象者及び受診方法は下図のとおりとなります。



※1 契約医療機関は、共済組合ホームページ又は受診券交付時に送付するリストにて確認できます。

※2 パート先等の健康診断を受けている場合は、健診結果(写しでも可)を共済組合までご提出ください。

## 検査項目について

いずれの場合も、次の各検査項目が必須となっています。1項目でも検査もれがあると、特定健診を受けたことになりませんので、必ず受診時の指示を守って全ての検査を受けてください。

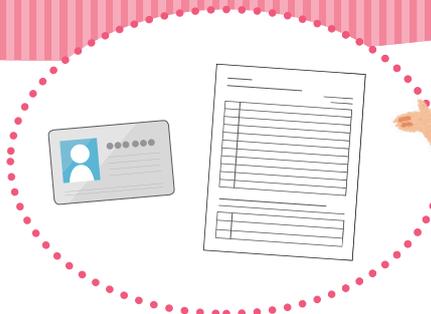
「身長」・「体重」・「腹囲」・「血圧」・「血液検査」・「尿検査」・「医師の診察」

## お願い

服薬中の方、妊娠中の方、長期入院(6か月以上)中の方、海外在住の方などで、特定健診を受けることができない方は、共済組合福祉課までご連絡ください。

# 共済組合を通じて申込みをした 人間ドックを受診する際の注意点

- 健診日当日は、必ず「短期人間ドック等  
利用助成券」と「組合員証(被扶養者証)」を  
持参してください。
- 既に決定している医療機関及びコースの  
変更はできません。
- 自己都合で一部の検査をキャンセルする場合は、利用助成券は使用できません。
- 自己都合でキャンセルされた方の再申込みは受付しておりません。
- 日程の変更は、医療機関と直接調整していただき、助成券の「健診日程」は各自で訂正してください(共  
済組合への連絡は不要です)。
- 4名以上のグループで受診する場合、健診予定日より1か月以内での全員の日程変更はご遠慮くださ  
い。違約金を徴収されることがあります。
- 健診を取りやめる場合は、各自で速やかに医療機関へ連絡してください。1週間以内の健診取りやめ  
の場合は、違約金を徴収されることがあります。  
助成券は、「キャンセル分」と朱書きして、共済組合へ返送してください。
- 健診日前に資格喪失(扶養取消)した場合は助成を受けることはできませんので、助成券を返却してく  
ださい。  
そのまま人間ドックを受診できる場合でも健診費用が変更となる場合がありますので、事前に共済組  
合及び医療機関へご連絡ください。
- 令和2年度の間人間ドックの募集は終了していますが、前回募集を行った令和2年1月以降、4月1日まで  
の間に、新たに本組合の組合員資格を取得した組合員又は扶養認定された被扶養配偶者で受診を希  
望される方は、至急勤務先の共済組合事務担当課へお問い合わせください。
- 消費税の増税にともない、医療機関によって健診費用が変更となっている場合があります。なお、助  
成額に変更はありません。



## 人間ドックの利用助成券を受け取ったら

\* 健診日を必ず確認してください。申込時に希望した日に検査の都合等で予約が取れていないことが  
あります。もし、都合が悪ければ医療機関に連絡を取って日程変更をしてください。

## 人間ドック、受けてだけで満足していませんか？

健康診断は受けてだけでは意味がありません。**その後の行動のほうがずっと大切**なんです。とくに、人間ドックの費用は結構お高め。それなのに、基準数値を超えていても、「まあいいか」と、そのまま放置はもったいない！

診断の結果、**生活習慣病のリスクが高い**と判定された方は、**無料で「特定保健指導」が利用できます**。「何かしないといけないとは思ってるんだけど…」という方、健康生活のきっかけ作りとして是非一度、利用してみてください。保健師など病気予防のエキスパートが、一緒に生活習慣をふり返り、一人一人の生活にあった実現可能な目標を考えてくれます。

人間ドックなどの**健康診断と特定保健指導は必ずセットで利用**することが、健康への第一歩です。「面倒だなあ」ではなく「自分の身体と向き合ういい機会だな」と考えてみませんか？

また、特定保健指導には該当していなくても、必要に応じて**適切に医療機関を受診**することも大切です。『後悔先に立たず』とも言います。「自分だけは大丈夫」と思わずに、まずは行動あるのみです！



## 債務返済支援保険の適用保険料率が変わります！

債務返済支援保険の適用保険料率は、適用者の年齢構成や保険金の支払実績等を基礎として、毎年見直しが行われております。このたび、下記のとおり適用保険料率が引き上げられることとなりましたのでお知らせします。

保 険 料 率	保険金1万円につき月額60円(現行料率:69円) ※保険金:平均返済月額相当額
保険料率適用開始	令和2年4月1日から

### ● 貯金利率が引き下げられます。

0.8% → 0.7%

共済貯金は国債・地方債などを中心とした債券により運用を行っていますが、引き続き市場金利の引き下げに伴い、共済貯金の利率も引き下げることとしました。

債券運用にあたっては法令を遵守し、安全を最優先に努めており、また、万が一の事態に備え十分な引当金も計画的に積立てて事業を行っていますので、今後も組合員の皆さまのご理解とご協力をお願いします。



## 宿泊施設等利用助成のご案内

組合員及び被扶養者のリフレッシュ・保養を目的として、宿泊施設等の助成事業を行っています。

### 直営宿泊施設

「ゆめ春来」「ひょうご共済会館」に宿泊又は日帰りで飲食等をされる場合に、費用の一部を助成します。

#### 助成対象者

組合員及び被扶養者、任意継続組合員及びその被扶養者

注1 公務による出張は利用助成の対象とはなりませんので、あらかじめご了承ください。

注2 継続長期組合員(退職派遣者)については取扱いが異なりますので、派遣元の共済組合事務担当課又は共済組合福祉課までお問い合わせください。



#### 助成額 (助成額以上の利用をした場合に限りです。)

施設名	宿泊 (1人1泊)	日帰り (1人1日)
ゆめ春来	5,500円	3,000円
ひょうご共済会館	3,500円	3,000円

※助成は1日1回に限ります。

※宿泊(チェックイン日)と日帰りの同日使用はできません。

#### 助成方法

施設に直接ご予約のうえ、施設到着時に「組合員証」又は「組合員被扶養者証」、「任意継続組合員証」又は「任意継続組合員被扶養者証」をフロントに提示してください。

### 指定宿泊施設及び指定海の家・山の家

共済組合の指定宿泊施設に宿泊される場合又は共済組合が指定する海の家・山の家施設を利用される場合に、費用の一部を助成します。

#### 助成対象者

組合員及び被扶養者(任意継続組合員及びその被扶養者は助成対象外です。)

注1 公務による出張は利用助成の対象とはなりませんので、あらかじめご了承ください。

注2 継続長期組合員(退職派遣者)については取扱いが異なりますので、派遣元の共済組合事務担当課又は共済組合福祉課までお問い合わせください。

#### 助成額 (宿泊料金等が助成額を下回った場合は、当該宿泊料金等が助成額となります。)

	施設名	宿泊 (1人1泊)	休憩 (1人1日)
指定宿泊施設	各施設	2,000円	
	かもめ	1,400円	530円
指定海の家	シーサイドみゆき		530円
	その他各施設	1,400円	
指定山の家	各施設	1,400円	

※対象となる指定宿泊施設、指定海の家・山の家については、2020年度版共済組合ガイド又は共済組合ホームページをご参照ください。

#### 助成方法

施設に直接ご予約のうえ、指定宿泊施設に宿泊される場合は、施設到着時に「宿泊施設利用助成券」をフロントに提出してください。指定海の家・山の家施設を利用される場合は、施設到着時に「指定海の家利用助成券」又は「指定山の家利用助成券」を施設に提出してください。

※利用助成券は、勤務先の共済組合事務担当課から交付を受けてください。

※施設によっては利用者の本人確認を行っていますので、「組合員証」又は「組合員被扶養者証」を必ず持参してください。

## 指定「海の家」・「山の家」に関するお知らせ

令和2年3月31日 契約解除	はまなす群れる 海辺の宿 源六	〒669-6402 美方郡香美町香住区訓谷21	TEL:079-638-0902
	鉢伏高原ホテル かねいちや	〒667-1127 養父市大久保1583-2	TEL:079-667-8211
	播磨ふれあいの家	〒679-3423 朝来市多々良木1244-1	TEL:079-678-1481
	ふれあいの館 文珠荘	〒679-2205 神崎郡福崎町東田原1891	TEL:079-022-4051

令和2年度

# 健康セミナー(前期)のご案内

今年度も組合員及び被扶養者の健康保持・増進を目的として、前期、後期各3回の生活習慣・運動習慣の改善、メンタルヘルスに関するセミナーを開催いたします。

誰もがすぐに取り組みることができる内容を予定しておりますので、生活習慣病予防の第一歩として是非ご参加ください。

6月

## 健康美ウォーキング ~美しく歩いて若々しくなる~

美しい姿勢は、全身の筋肉をしっかり使うことで保たれます。毎日の立つ・歩くがそのままエクササイズになります。若々しい印象の体を維持するためにも皆さま是非ご参加ください。

**日時** 令和2年6月27日(土) A 10:30~12:00  
B 13:30~15:00

**会場** 姫路市勤労市民会館  
姫路市中地354番地  
※神姫バス「姫路駅(北口)」②番のりばより  
「中地南口」バス下車

**募集人数** 各回20名

**対象者** 組合員・被扶養者(中学生以上)

**申込締切日** 令和2年5月25日(月) 共済組合必着

**その他** フラットシューズ、動きやすい服装でお越しください。(更衣室はありません。)



**講師:**  
仲妻よし子先生  
モデルインストラクター協会認定  
ウォーキングスタイリスト

8月

## 健康料理教室 ~野菜たっぷりヘルシーメニュー~

食べることはそのまま健康に繋がります。中央市場の新鮮なお野菜で不足しがちなビタミンを補うヘルシー料理を先生のデモンストレーション後に実際に作っていただきます。是非、おいしくて健康的な食生活の実現に役立ててください。

**日時** 令和2年8月1日(土) 10:00~13:00

**会場** 中央市場の料理教室  
神戸市兵庫区中之島1-1-4  
神戸市中央卸売市場本場4F ※神戸市営地下鉄「中央市場前駅」すぐ

**募集人数** 32名

**対象者** 組合員・被扶養者(中学生以上)

**申込締切日** 令和2年6月29日(月) 共済組合必着

**その他** エプロン・ハンドタオル・筆記用具をお持ちください。

※アレルギーをお持ちの方は、事前にメニューをお問い合わせの上お申し込みください。  
(材料一覧等はありません。お伝えできるのはメニューのみとなります。)



8月

## 睡眠改善講座 ~快適な睡眠と心身のリラックスについて~

今年度は、初めての睡眠講座を行います。意外と知られていませんが、心身の健康のために「良く眠ること」は、重要です。「ふとん屋のおちゃん」の眠くならない(!?)睡眠の話聞いてみませんか? 難しい話は、しないそうです。気軽にご参加ください。この機会に自分の「眠り」を見つめ直してみませんか?

**日時** 令和2年8月29日(土) 10:00~13:00

**会場** ひょうご共済会館  
神戸市中央区中山手通4-17-13  
※JR・阪神電車「元町駅」徒歩10分  
神戸市営地下鉄「県庁前駅」徒歩5分

**募集人数** 30名

**対象者** 組合員・被扶養者(中学生以上)

**申込締切日** 令和2年7月27日(月) 共済組合必着

**講師:** 松井重信氏  
「寝たら治る」の著者



# 令和2年度健康セミナー（前期）参加申込書

（コピー可）

セミナー名	(参加されるセミナーの番号に1つだけ○印を入れてください。) 1 健康美ウォーキング（中学生以上）【希望する時間に○印を入れてください。】 A 10:30～12:00 B 13:30～15:00 C どちらでも良い 2 健康料理教室（中学生以上） 3 睡眠改善講座（中学生以上）											
参加者 (代表者)	所属所名											
	組合員証 記号番号				-						区 分	組合員 ・ 被扶養者
	(フリガナ) 氏 名	(S・H . . . 生) (才)							性 別	男 ・ 女		
	住 所	〒 -										
* 携帯番号 必須	連絡先	(自宅) - -				* (携帯) - -						
同行者①	(フリガナ) 氏 名	(S・H . . . 生) (才)							区 分	組合員 ・ 被扶養者		
	性 別	男 ・ 女	組合員証記号番号							-		
同行者②	(フリガナ) 氏 名	(S・H . . . 生) (才)							区 分	組合員 ・ 被扶養者		
	性 別	男 ・ 女	組合員証記号番号							-		
同行者③	(フリガナ) 氏 名	(S・H . . . 生) (才)							区 分	組合員 ・ 被扶養者		
	性 別	男 ・ 女	組合員証記号番号							-		

※ 参加されるセミナー毎に申込みをしてください。  
 ※ 二人以上で参加を希望される場合は、同行者欄に記入してください（同行者の記号番号も必ず記入してください）。  
 欄が足りない場合は、コピーしてホッチキス留の上、お申込みください。なお、当選通知等については、代表者の方にのみ送付いたします。  
 ※ ご記入いただいた個人情報は、健康セミナーに関する事務以外には使用しません。

## 各セミナー共通事項

**参加費用 ▶ 無料**

**募集対象者 ▶ 組合員・被扶養者（参加いただける年齢はセミナーにより異なります。）**

※体調に不安のある方やアレルギーのある方は、医師等とご相談いただき、ご自身で判断の上、お申込みください。

**申込み方法 ▶ 上記『令和2年度健康セミナー（前期）参加申込書』にてお申込みください。（HPからもダウンロードできます。）**必要事項をご記入の上、共済組合福祉課まで郵送又は勤務先の共済組合事務担当課へお渡しください。申込み多数の場合は抽選となり、抽選結果は代表者の方に通知いたします。（結果は、申込締切日後約1週間で発送します。）

## 健康セミナー（令和2年度 後期）の開催予定

※事情により変更となる場合があります。

9月	10月	11月
カヌー・カヤック教室（豊岡市）	坐禅体験（明石市）	ピラティス&ヨガ（未定）

※後期開催予定の各セミナーの詳細は、ひょうご共済7月号（No.191）にてご案内いたします。

## 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、病気やケガで長期休職となった場合に、**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。



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が返済されます

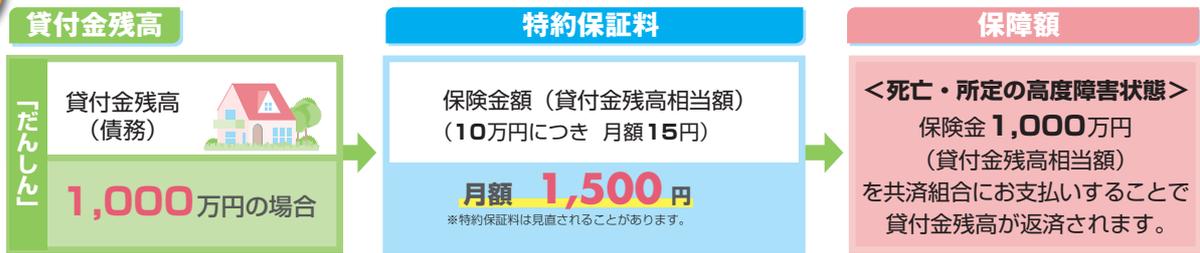
病気やケガで長期休職となられても…

「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

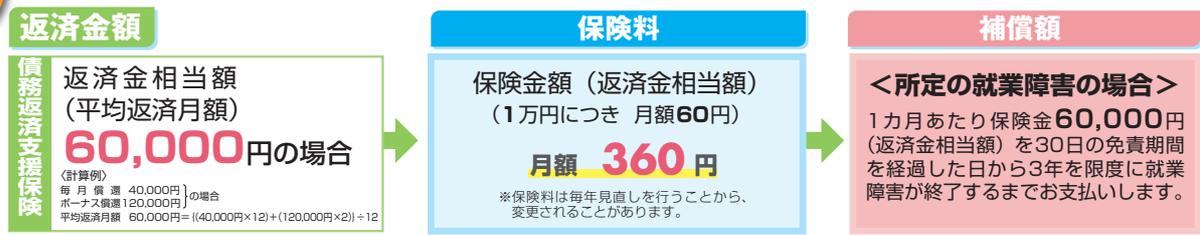


特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、また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



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。

制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

MY-A-20-LF-001343 MYG-A-19-LF-826

年利  
(半年複利)

0.7%

# 貯金払戻日カレンダー



●印は、払戻日で送金をする日です。●印は、払戻請求書の共済組合の受付締切日です。

※勤務先での受付締切日は、勤務先の共済組合事務担当課にご確認ください。※共済貯金はペイオフの対象外です。

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

## 組合員貯金払戻請求の流れ

### 組合員

- 勤務先の共済組合事務担当課に共済組合の受付締切日を確認する。  
**注意!** 組合員貯金払戻請求書は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて、共済組合の受付締切日までに必着するように提出していただくことになっています。
- 届出印欄に押印した印が、共済組合に届出している印であることを確認する。  
**注意!** 届出印以外の印を押印されますと払戻等ができません。届出印をご確認のうえ、にじんだり、かすれたりしないよう、しっかりと押印してください。
- 一部払戻の場合は、前月末の残高を確認し、その範囲内の金額で払戻請求する。  
**注意!** 一部払戻の場合、前月末の残高までしか払戻できません。また全額払戻、解約の場合、払戻請求額の欄は空白のまま何も記入しないでください。
- 組合員貯金払戻請求書を勤務先の共済組合事務担当課に提出する。

### 勤務先の共済組合事務担当課

- 組合員から提出された組合員貯金払戻請求書の届出印欄に押印されている印が、共済組合に届出の印であることを確認する。
- 一部払戻の場合は、前月末残高の範囲内の払戻請求額であることを確認する。
- 共済組合の受付締切日までに必着するように送付する。

### 共済組合

- 共済組合の受付締切日までに受付を行った組合員貯金払戻請求書を審査し、払戻等の事務処理をする。
- 払戻日に組合員の登録口座に送金する。

問い合わせ先

兵庫県市町村職員共済組合 福祉課 TEL:078-321-0311 (直通)

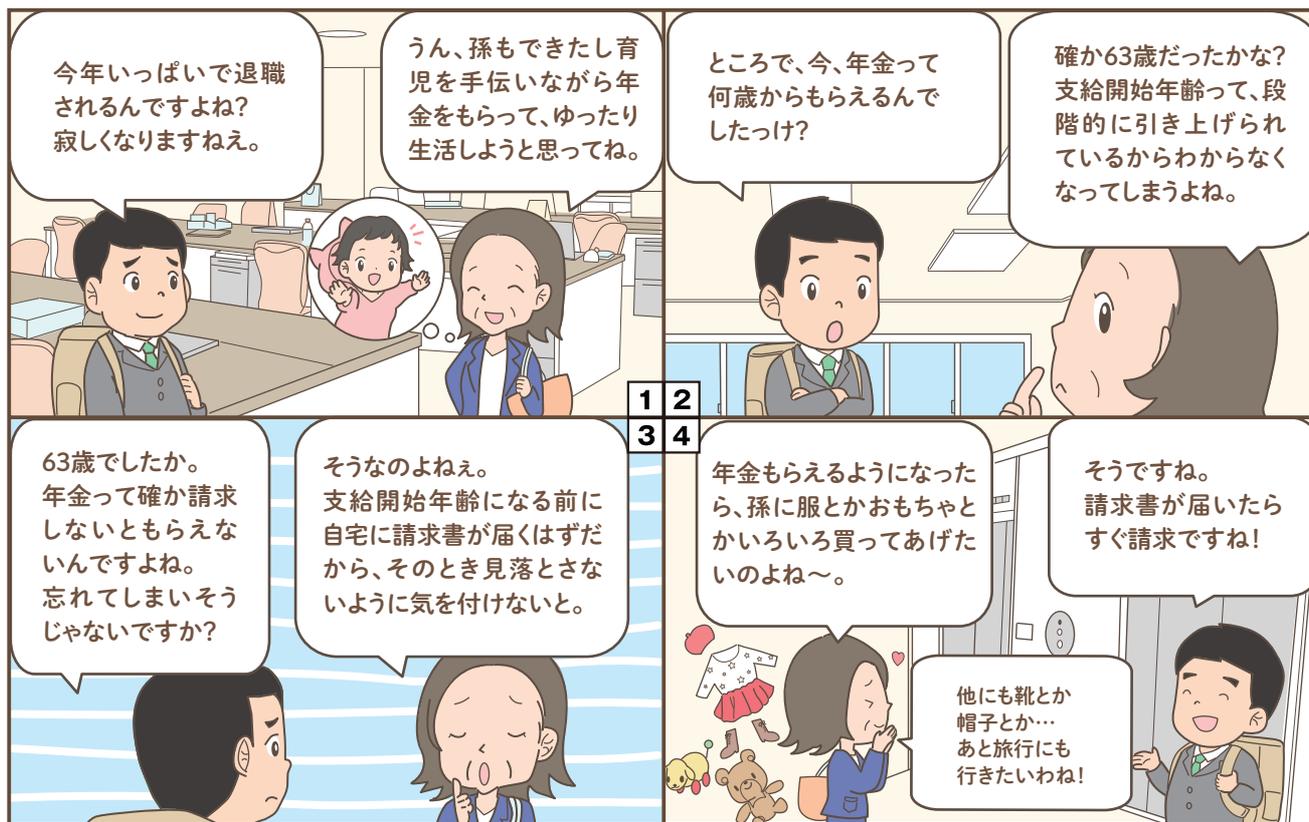
## Money News

ご確認ください!!  
「貯金現在残高通知書」をお送りします。

共済貯金は、毎年3月31日及び9月30日を決算日とし、その日までの利息を皆さまの貯金に組み入れています。これに合わせて、利息計算後の4月と10月に勤務先の共済組合事務担当課を通じて貯金現在残高通知書を発行しています。

また、共済貯金には貯金通帳がありませんが、貯金現在残高通知書に前決算日からの入出金状況を記載しております。再発行はできませんので、大切に保管してください。

# 年金の支給開始年齢の引上げと請求手続き



「老齢厚生年金」や「老齢基礎年金」は、原則65歳からの支給ですが、65歳未満でも生年月日に応じて支給される「特別支給の老齢厚生年金」があります。

「特別支給の老齢厚生年金」の支給開始年齢は段階的に引き上げられており、昭和36年4月1日以前に生まれた方までが対象となります。それ以降に生まれた方は、原則65歳からの支給になります。

年金は自動的に支給されるものではなく、受給権者の請求により支給されますので、支給開始年齢に到達したらお早めにご請求ください。

※年金を受ける権利は、権利が発生してから5年を経過したとき、時効により消滅します。

## 老齢厚生年金・老齢基礎年金の支給開始年齢

生年月日に応じて下記のスケジュールで支給されます。

一般組合員	特定消防組合員 <sup>※1</sup>	特別支給の老齢厚生年金 <sup>※2</sup>	老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和28年4月2日～ 昭和30年4月1日生まれ	昭和34年4月2日～ 昭和36年4月1日生まれ	61歳	65歳
昭和30年4月2日～ 昭和32年4月1日生まれ	昭和36年4月2日～ 昭和38年4月1日生まれ	62歳	
昭和32年4月2日～ 昭和34年4月1日生まれ	昭和38年4月2日～ 昭和40年4月1日生まれ	63歳	
昭和34年4月2日～ 昭和36年4月1日生まれ	昭和40年4月2日～ 昭和42年4月1日生まれ	64歳	
昭和36年4月2日以降生まれ	昭和42年4月2日以降生まれ	—	

※1 特定消防組合員とは、退職時又は60歳時点まで引き続き20年以上、消防司令以下の消防職員として在職していた方をいいます。

※2 昭和29年10月1日以前生まれの方の年金は特例による退職共済年金となります。

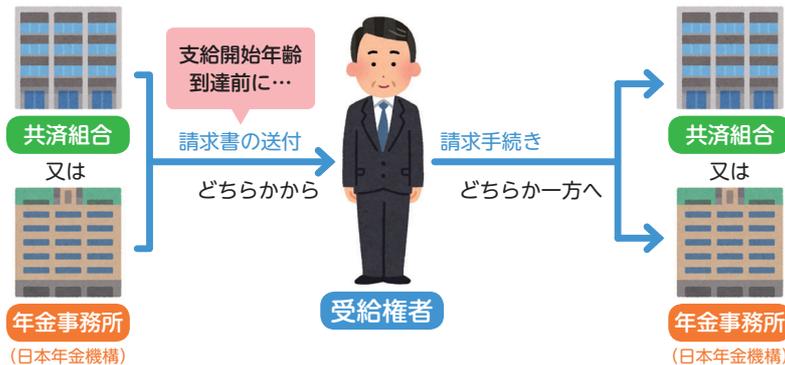
## 老齢厚生年金の請求

### 特別支給(65歳まで)の老齢厚生年金の請求

特別支給の老齢厚生年金の請求をされる際は、生年月日に応じた支給開始年齢となった後、「**年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)**」に必要書類をそろえて、共済組合又は年金事務所へ提出してください。共済組合の組合員である方は、勤務先の共済組合事務担当課への提出をお願いします。

「年金請求書」は、支給開始年齢の誕生日の3か月前頃に共済組合又は日本年金機構から届出の住所宛に郵送されます。ただし、共済組合の組合員の方には、勤務先の共済組合事務担当課を経由してお渡します。

なお、老齢厚生年金の繰上げ支給を希望される場合は、共済組合へご連絡ください。



### 本来支給(65歳から)の老齢厚生年金等の請求

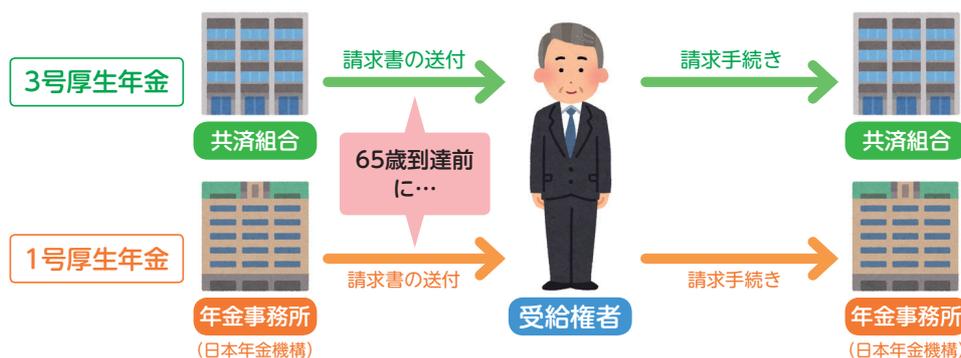
特別支給の老齢厚生年金を受けている方は、本来支給の「**老齢厚生年金決定請求書**」を共済組合(共済組合の組合員である方は勤務先の共済組合事務担当課)へ提出してください。

「老齢厚生年金決定請求書」は、65歳になる誕生日前に共済組合へ届出の住所宛に郵送されます。

また、国民年金の老齢基礎年金の請求手続きも必要となりますので、同封されています「65歳からの年金の請求手続きについて」に従ってそれぞれ手続きを行ってください。

老齢厚生年金の繰下げ支給を希望される場合は、共済組合へ同封の確認書をご提出ください。

※1号厚生年金については、日本年金機構より65歳時の手続きが案内されます。(ワンストップ対象外)



### 退職年金(退職等年金給付)は65歳から

退職年金の請求は、65歳となった後に「**退職年金決定請求書**」に必要書類をそろえて共済組合へ提出してください。

「退職年金決定請求書」は、退職後65歳になられた方には65歳の誕生日の1か月前頃に共済組合から届出の住所宛に郵送されます。65歳時点で在職中の方は退職時に勤務先の共済組合事務担当課での手続きとなります。

退職年金の繰上げ支給を希望される場合は、共済組合へご連絡ください。



# 給付算定基礎額残高通知書をお送りします

退職等年金給付(年金払い退職給付)制度は、国民年金・厚生年金といった公的年金とは異なり、将来の年金給付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」による給付になります。

この将来の年金給付の原資となる額を「給付算定基礎額」といい、組合員一人ひとりに仮想の個人勘定を設定し、この個人勘定に各月の標準報酬月額及び標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た付与額を利子とともに毎月積み立てます。

このように、給付算定基礎額は毎月積み立てられるものであることから、在職中は「給付算定基礎額残高通知書」を年1回送付します。

※毎年5月頃に全国市町村職員共済組合連合会から圧着ハガキの形式で送付されます。

## 通知書の見方

給付算定基礎額残高通知書				
(平成31年4月～令和2年3月)				
共済 太郎 様		(8634 1111111111)単位円		
(入金)期月	標準報酬月額①	付与額②	利息③	給付算定基礎額残高④
4月	530000	7950	28	71668
5月	530000	7950	31	79649
6月	1590000	23850	41	103540
7月	530000	7950	44	111534
8月	530000	7950	47	119531
9月	530000	7950	50	127531
10月	530000	7950	36	135517
11月	530000	7950	38	143505
12月	1590000	23850	44	167399
1月	530000	7950	46	175395
2月	530000	7950	48	183393
3月	530000	7950	50	191393
※「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	
⑤ 前回通知	63690			
⑥ 付与額累計	127200			
⑦ 利息額	503			
⑧ 今回通知	191393			
	給付算定基礎額等合計	191393		
⑨ 年金払い退職給付加入期間				3年6月
⑩ 付与率		平成31年4月～令和2年3月		1.500%
⑪ 基準利率(年率)		平成31年4月～令和2年3月		0.060%

## 通知書に表示されている各項目の見方

### ① 標準報酬月額

付与額の基礎となる標準報酬の額です。期末手当等を受けている月は、期末手当等の額が合算されています。

### ② 付与額

標準報酬月額に付与率を乗じた額です。

### ③ 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(1か月単位に換算した率)を乗じた額です。

### ④ 給付算定基礎額残高

付与額及び利息の合計額です。

### ⑤ 前回通知

前回通知した内容です。

### ⑥ 付与額累計

各月の付与額を累計した額です。

### ⑦ 利息額

各月の利息を累計した額です。

### ⑧ 今回通知

前年度末における付与額と利息を累計した額です。

### ⑨ 年金払い退職給付加入期間

平成27年10月以降の組合員期間の年月数です。

### ⑩ 付与率

付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率です。

### ⑪ 基準利率

利息を求めるための率です。

詳細は…

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ

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

## 国民年金・厚生年金は「ねんきん定期便」で年金記録を確認できます

国民年金・厚生年金については、毎年誕生月に送付される「ねんきん定期便」で、ご自身の年金記録を確認することができます。

ねんきん定期便は、年齢によって形式や記載される内容は異なりますが、今までどれくらい保険料(掛金)を支払っているのか、年金額はどれくらいになるのかなどを把握できます。



# 令和2年度の年金額は 0.2%のプラス改定です

厚生年金や国民年金の額は、物価や賃金の変動率に応じて改定(増額や減額)が行われます。総務省発表の「令和元年平均の全国消費者物価指数」の対前年比変動率はプラス0.5%、令和2年度の年金額改定に用いる名目手取り賃金変動率はプラス0.3%となりました。また、マクロ経済スライドによる調整率は、マイナス0.1%です。これらを踏まえて令和2年度の年金額は、法律の規定により、令和元年度から0.2%プラスで改定されます。

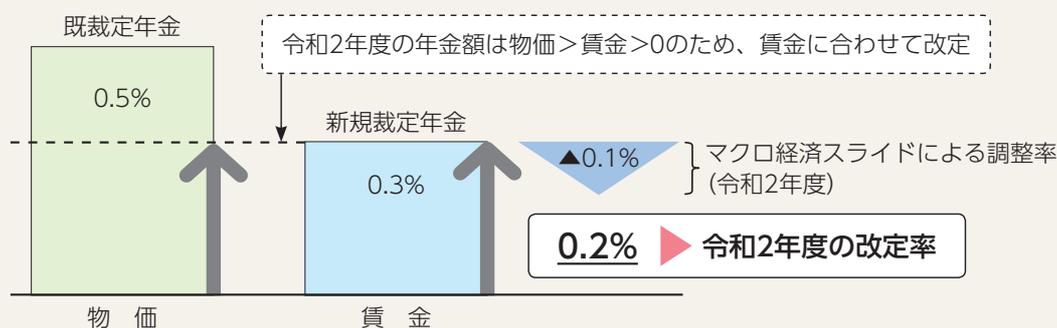


## 年金額の改定

年金額の改定は、物価変動率、名目手取り賃金変動率がともにプラスで、物価変動率が名目手取り賃金変動率を上回る場合には、年金を受給し始める際の年金額(新規裁定年金)、受給中の年金額(既裁定年金)ともに名目手取り賃金変動率を用いることが法律により定められています。

令和2年度の年金額の改定は、年金額改定に用いる物価変動率(0.5%)が名目手取り賃金変動率(0.3%)よりも高いため、新規裁定年金・既裁定年金ともに名目手取り賃金変動率(0.3%)を用います。

さらに令和2年度は、名目手取り賃金変動率(0.3%)にマクロ経済スライドによる令和2年度のスライド調整率(▲0.1%)が乗じられることになり、改定率は0.2%となります。



## 「マクロ経済スライド」とは

公的年金被保険者の減少と平均余命の伸びに基づいて、スライド調整率が設定され、その分を賃金と物価の変動がプラスとなる場合に改定率から控除するものです。この仕組みは、平成16年の年金制度改正において導入されたもので、マクロ経済スライドによる調整を計画的に実施することは、将来世代の年金の給付水準を確保することにつながります。

## 年金払い退職給付に係る財政状況(平成30年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに平成30年度末の「財政検証結果」を掲載しています。是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>(地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの年金関連情報からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

# 被扶養者の異動手続きはお早めに

4月は就職や進学、退職など異動の多い時期です。ご家族の方に係る異動の手続き(認定・取消など)はお済みですか?まだの方は、お早めにお手続きください。

## 【扶養認定】被扶養者の要件を備えた日とは…

事 由	認 定 日
出生のとき	出生の日
婚姻したとき	婚姻関係と同様の事実が生じた日(婚姻日)
会社等を退職し、被扶養者の要件を満たすこととなったとき	退職した日の翌日
雇用保険の受給が終了したとき	雇用保険受給終了日の翌日
同居により扶養事実が発生したとき	同居した日
これまで扶養していた扶養義務者との離婚により扶養義務が発生したとき	扶養者が離婚した日
これまで扶養していた扶養義務者の死亡等により扶養義務が発生したとき	これまで扶養していた扶養義務者が死亡した日の翌日

- ・被扶養者の認定申告は被扶養者の要件を備えた日から30日以内に行ってください。30日以内に手続きをすれば、事実発生日からの認定となりますが、30日を過ぎるとその届出を受けた日からの認定となりますのでご注意ください。

## 【扶養取消】被扶養者の要件に該当しなくなった日とは…

事 由	取 消 日
死亡したとき	死亡した日の翌日
離婚したとき	事実上婚姻関係がなくなり、組合員の方と生計を共にしないこととなった日(離婚日)
年金の受給開始、年金額の改定又は年金額の変更により、限度額以上となったとき	それぞれ裁定通知書、改定通知書、変更通知書が交付された日
就職により他の保険制度の被保険者となったとき	就職した日
パートやアルバイト、臨時職員等により給与収入がある場合で、雇用契約書等により恒常的な収入が月額108,334円(障害年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者は、受給する年金を含め月額150,000円)以上となることが見込まれるとき	仕事を始めた日
パートやアルバイト、臨時職員等により給与と収入がある場合で、収入が不安定なとき	3か月の平均収入が一定額(月額108,334円、障害年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者は、受給する年金を含め月額150,000円)以上となった月の翌月の初日
雇用保険を受給するとき (基本手当日額が3,611円以下は除く。)	雇用保険の受給開始日
同居を認定要件とする被扶養者が別居したとき	別居した日

- ・被扶養者の要件に該当しなくなったときは、速やかに取消の手続きを行い、組合員被扶養者証を返却してください。手続きが遅れ、遡及して扶養認定取消をされた場合、取消日以降の医療費は返還していただくこととなりますのでご注意ください。
- ・消費税率の引き上げに伴い、令和元年10月1日から施行された年金生活者支援給付金も収入に含まれます。ご家族の方が受給されているかどうか、受給されている場合は、収入が限度額を超えていないかどうかの確認をお願いします。

※申告は『共済被扶養者申告書』に必要書類を添えて、勤務先の共済組合事務担当課を通じて行ってください。

# 柔道整復師(接骨院・整骨院)の かかり方

接骨院や整骨院(以下「柔道整復師等」といいます。)にかかる場合、共済組合から療養費としてその一部が支払われます。しかし、全ての施術が健康保険の適用になるわけではありません。柔道整復師は医師ではないことから、組合員証及び被扶養者証(以下「組合員証等」といいます。)が使えるのは、限られたケースのみです。

## 組合員証等が使える場合(健康保険の適用)

- 急性又は亜急性の外傷起因による骨折、挫傷(肉離れ等)、脱臼、打撲、捻挫(骨折及び脱臼については、応急手当を除き、医師の同意が必要です。)



## 組合員証等が使えない場合(健康保険の適用外)

- 慰安目的のあん摩・マッサージ・リラクゼーション代替りの利用
- 日常生活による単なる疲れや肩こり、腰痛、体調不良など
- スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- ヘルニア、神経痛、五十肩、リウマチ等による痛み
- 外科、整形外科で治療を受け、同時に柔道整復師に施術を受けている場合
- 医師の同意のない骨折及び脱臼(応急手当を除きます。)



「はり・灸」や「マッサージ」の施術においても、健康保険の適用となる範囲が決められています。

「はり・灸」の場合は、おもに神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛、頸椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛をおもな症状とする疾患の治療、「マッサージ」の場合は、筋麻痺や関節拘縮等であって、医療上マッサージを必要とする症例についての施術ですが、どちらも予め医師の発行した同意書又は診断書が必要です。

また、医療機関で対象となる疾患の治療を受けている場合は、同時にはり・灸の施術には健康保険は適用されません。



## 柔道整復師等にかかる場合の注意

### 1 負傷原因を正しく伝えましょう。

負傷に至った経緯を「いつ・どこで・何をして・どうなったか」を明らかにして、具体的に伝えましょう。外傷性の負傷でない場合や、負傷原因が公務災害や労働災害に該当する場合は組合員証等は使えません。また交通事故等による第三者行為に該当する場合は、勤務先の共済組合事務担当課へ連絡してください。



### 2 「柔道整復施術療養費支給申請書」は、記載内容を確認し必ず自分で署名しましょう。

健康保険の請求に使用する「柔道整復施術療養費支給申請書」は、施術を受けた方が柔道整復師に「共済組合」への請求を委任するために必要な書類です。委任欄に署名する際は、傷病名・日数・金額をよく確認しましょう。白紙の用紙へ署名したり印鑑を渡したりするのは、誤った請求や不適正な請求を招く原因となります。

### 3 領収書は必ずもらって保管しましょう。

柔道整復師には、患者に領収書を無料で発行することが義務付けられています。施術を受けたら領収書を必ずもらって保管し、共済組合が発行する医療費通知等と比べて金額などに間違いがないか確認しましょう。

### 4 症状が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう。

施術を受けても症状がなかなか改善されない場合は、その原因を調べる必要があります。内科的な原因からくる病気も考えられますので、一度医療機関で医師の診断を受けましょう。



## 柔道整復師等の施術内容についての調査にご協力ください

共済組合では医療費適正化の一環として、組合員及び被扶養者の皆さまに柔道整復師等からの施術に関する受診照会の調査を行い、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているかの確認を行っています。

内容審査会社(株式会社オクス)から受診内容回答書が届きましたらご回答・ご返信いただきますよう、ご協力をお願いします。

照会内容	負傷部位	連月での施術
	負傷年月日・負傷原因	その他請求内容の妥当性
	日数及び回数(同月)	

# 保 健 課 からの お 願 い

## 組合員証等は大切に!

最近、組合員証等の紛失等による再交付の件数が増えています。組合員証等は大切に保持又は保管してください。

## 住所が変わった場合には届出を!

引越し等で住所が変更になった場合は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて「共済組合員申告書」により住所変更の手続きを行ってください。

なお、組合員の方と被扶養者の方の住所が異なるようになる場合等は、被扶養者の方の別居住所を「共済被扶養者申告書」により届け出てください。



## 給付金等受取口座の再確認を!

共済組合からの附加給付などの給付金は、組合員の方から申告していただいた指定口座に送金しています。金融機関の店舗の統廃合等により口座番号に変更が生じた場合は、速やかに勤務先の共済組合事務担当課を通じて「共済組合員申告書」により口座変更の手続きを行ってください。

また、給付金等受取口座は、特別の事情がない限り解約しないようお願いいたします。

## 後期高齢者医療制度へ移行される方へ!

後期高齢者医療制度へ移行される75歳になられた方につきましては、「共済被扶養者申告書」により取消申告をしていただく必要はありませんが、組合員被扶養者証及び高齢受給者証は、勤務先の共済組合事務担当課を通じてご返却ください。

## 産前産後休業掛金免除・育児休業等掛金免除の手続きはお早めに!

産前産後休業期間及び育児休業期間に係る各種掛金(短期・厚生年金・保健など)は、組合員の方からの申出により免除となります。掛金免除を受けようとする前月末日までに、共済組合への申出書の提出が必要です。

産前休業開始前に、「産前産後休業掛金免除(変更)申出書」による届出が必要となります(出産日が出産予定日と異なる場合は、出産後速やかに変更に係る届出が必要となります)。

産後休業後に育児休業を取得される方は育児休業の開始前に、「育児休業等掛金免除申出書」を勤務先の共済組合事務担当課を通じて届出をしてください。





## 物事をプラスに受け止め、 毎日を良い気分で過ごすコツ

田中 淳子

グローバルレジットネットワーク株式会社 人材教育コンサルタント/産業カウンセラー/キャリア・コンサルタント

1日の終わりに、その日味わった一番嫌な出来事を思い出して  
落ち込んでしまうことがあります。

嫌な気持ちを抱えたままでは、穏やかな気分で眠ることができず、  
翌日も晴れやかな気分で迎えられません。

### 寝る前は悔しい体験ではなく、良い出来事を思い浮かべる

以前、美容家IKKOさんの講演を聞いたことがあります。若いころから苦労され、辛い思い、悔しい経験もたくさんなさったそうですが、最後にこんな話をしていました。

「毎晩、寝る前に、その日1日にあった“良かったこと”を思い出すといい。色々な悔しい思い、苦々しい体験が頭に思い浮かぶかもしれないけれど、そういう気持ちを眠る直前に思い出すより、1日の最後は、“良かったこと”を思い浮かべて寝る。そうすると、お肌にもいいんですよ」



心理学者のセリグマンが提唱する「3GTs : Three Good Things」は、まさに「寝る前に3つの良い出来事」とそれが起こった理由や経緯などを思い出してみようという考え方です。

方法はとてもシンプルで、毎晩寝る前に「3つ」の「良かったこと（幸せだったこと）」を思い出だけです。

ベッドに入り、頭の中で思い浮かべるのもよし、文字にしてみるのもよし。日記に書く人もいるでしょうし、SNSで毎晩発信しているという人もいます。

## 3GTs(Three Good Things)のススメ

### STEP 1

#### 具体的に「言葉」にしてみる

しっかりイメージするために、3つの良かったこと（幸せだった出来事）を具体的な言葉に落とし込みます。たとえば…

1

お客様にプレゼンを  
したら受注できた

2

前から欲しかった  
ピアスを買った

3

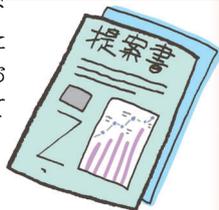
実家に電話して  
両親の声を聞いた

### STEP 2

#### 「良かったこと」の理由や経緯も考えてみる

1

提案書を作成するのに3回も  
上司のレビューを受けた。先輩  
から、あのお客様を納得させるに  
はデータをキレイにまとめることが  
大事だとアド  
バイスをいた  
だき、そのお  
かげもあって  
うまくいった。



受注に至るまでの過程が  
整理できますし、周囲に  
助けられていることを  
思い出すこともできます

2

ピアスは、前から「何か良い  
ことがあったら、自分へのご褒美  
として買う!」と決めていたもの。  
今回は「受注」という自分の努力  
が実を結んだ出来事があった  
から、これ  
は正々堂々、  
自分へのご  
褒美!



この記念のピアスとして  
大事にしようと思えるし、  
見るたびに良い記憶が  
よみがえりそうですよね

3

仕事もうまくいって気分も良  
かったので、離れて暮らす両親に  
久しぶりに電話してみた。仕事う  
まくいったこと  
を伝えたら、  
両親もことの  
ほか喜んでく  
れて、いつも  
応援してくれ  
ているんだな  
と感じた。



自分が一人ではない  
ことを感じ、親の存在に  
感謝の気持ちが湧いて  
くることもあるでしょう

1つか2つは見つかったも3つも見つからないといったときは、「当たり前過ぎて意識していないこと」を挙げてみる  
とよいでしょう。「今日ご飯がおいしかった」「今日もゆったり湯船につかれた」といった当たり前過ぎて見落としてい  
るような日常の些細な出来事も「3GTs」に加えてみるのです。

## 「3つ」の良かったことで満ち足りた気分に

寝る前に「3つ」の良かったことを考えて、良い気分で眠りにつけば、幸せな気分で  
朝を迎えることができます。人は一人で生きているわけではなく、多くの人の有形無形  
の支えに助けられて日常を送ることができていると気付くこともできるでしょう。また、良  
かったことをもたらしてくれる環境や自分の周りの人への感謝の気持ちも湧いてきます。

とにかく、「3つ」というのがポイントです。3つ見つけようとすると、「良いことが起  
こるよう意識して過ごす」「良いことを見つけられるようアンテナを立てる」という方向に  
「意識」が向きます。これを繰り返すうちに嫌なことよりも良いことに意識が向くようにな  
ります。仮に多少嫌なことがあっても、嫌なことばかり考えてしまうのではなく、何か良  
いことを探そうと考えることで気持ちも前向きになるのではないのでしょうか。



田中 淳子(たなか じゅんこ)

グローバルナレッジネットワーク株式会社 人材教育コンサルタント/産業カウンセラー/キャリア・コンサルタント。1986年日本DEC入社、IT技術教育に従事した後、コミュニケーションなど  
ビジネススキル教育を手掛けるようになる。1996年から現職。著書に『はじめての後輩指導』(経団連出版)、『ITエンジニアとして生き残るための「対人力」の高め方』(日経BP社)など。



上郡町データ  
(令和2年2月1日現在)

- 面積 150.26km<sup>2</sup>
- 人口 14,741人
- HPアドレス

<http://www.town.kamigori.hyogo.jp>

## 上郡町

### さわやかに歴史と未来の出逢うまち

上郡町は、兵庫県の南西部に位置し、古代から京阪神と中国地方を結ぶ交通の要衝として栄えました。現在は、東西を結ぶ山陽本線と南北を結ぶ智頭急行が利用でき、まちの南北を名水百選の千種川が流れる温暖な気候に恵まれた住みよいまちです。



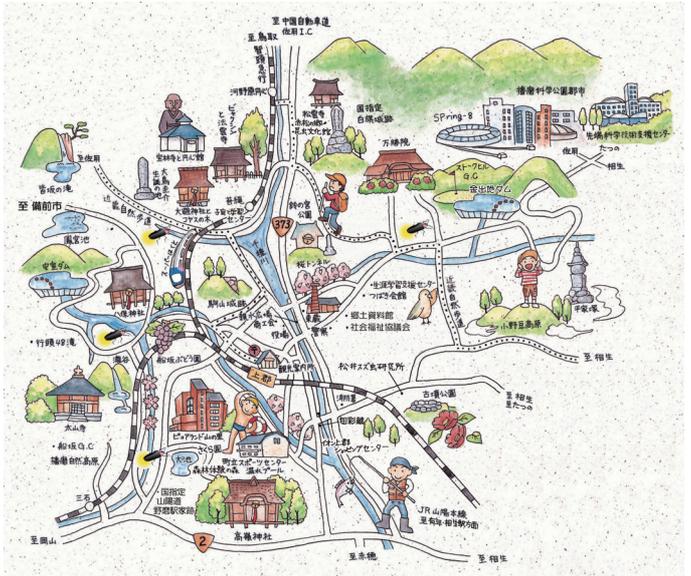
千種川



落ちない城・白旗城

毎年7月下旬には、“川の都”かみごおり川まつりを開催し、千種川周辺で水上運動会や水鉄砲を使い相手のゼッケンについた的を狙うウォーターファイト、川魚のチチコを釣るチチコ釣り大会など、子どもが楽しめるイベントを多数行います。祭りのフィナーレには、千種川中州から花火を打ち上げ、色鮮やかな花火が千種川を照らし、幻想的な風景を見ることができます。

まちの北東部には、兵庫県立大学や大型放射光施設SPRING-8、X線自由電子レーザー施設SACLAなどの先端科学施設が立地する播磨科学公園都市があり未来を感じ



ることができます。

歴史に目を向けると、播磨の武将・赤松円心が南北朝時代に築城した山城跡、白旗城跡(国指定史跡)があります。白旗城は、足利尊氏を追う新田義貞率いる6万の軍勢をわずか2千の兵で50日余り防ぎ止めた難攻不落の名城で、「落ちない城」として受験生向けに合格祈願絵馬を販売するなど、落ちない城・白旗城PRプロジェクトを展開し、多くの受験生がまちを訪れています。

歴史と未来が出逢い、そして豊かな自然が残る上郡町にぜひお越しください。

### 年中行事

30

4月 かみごおりさくらウォーク

圭介まつり

5月 山野里ふれあいまつり

鮎釣り解禁

7月 “川の都”かみごおり川まつり

10月 鞍居ふるさとまつり

上郡町文化祭

11月 上郡町商工まつり  
白旗城まつり

12月 山野里地区ときめきフェスタ  
上郡駅前イルミネーション

3月 上郡地区フェスタさくら  
かみごおりさくら園と鞍居川桜トンネルの  
ライトアップ

### アクセス



#### 【お車の場合】

大阪・神戸方面から…約1時間40分  
山陽自動車道 龍野西IC上郡方面  
中国自動車道 佐用IC 赤穂方面



#### 【電車・列車の場合】

大阪・神戸方面から…新快速電車で約100分  
…特急スーパーはくとで約60分  
JR山陽本線 上郡駅下車



## リラクゼーション

### 森と水の宿 上郡ピュアランド山の里

展望大浴場のガラス天井から星を見ながら、心も体もリフレッシュできます。桜シーズンには、ライトアップされた「かみごおりさくら園」を一望することもできます。



日帰り入浴(毎週土曜日15時30分～21時)もできます。

- ・所在地：上郡町山野里2748-1
- ・電話番号：0791-52-6388 ・営業時間：8時～21時
- ・設備：客室(和室、洋室、特別室)、研修室、宴会場、レストラン、ラウンジコーナー、展望大浴場(サウナ完備)

## 観光スポット



### かみごおりさくら園

河津桜をはじめ10種類、約1,200本のみごとな桜が美しい花をつけ、並木のあでやかさと香りで、やさしい春の日和をお楽しみください。また、10月には、年2回花を咲かせる珍しい「十月桜」が咲きます。



毎年、3月下旬から4月中旬にかけて、ライトアップされますので、日中とは違った桜の姿を楽しんでいただけます。

### 絵馬に願い事を書いて、合格祈願

「落ちない城・白旗城」の力にあやかり、合格祈願絵馬に受験、就職、資格試験など、あなたの願いを書いて、町内3カ所にある絵馬掛所に奉納してください。



#### 合格祈願絵馬

- ・販売場所：上郡町観光案内所(JR上郡駅前)
- ・電話番号：0791-52-6959 ・価格：500円(税込)

#### 絵馬掛所の場所

白旗山登山道、白旗城本丸跡、智頭急行河野原円心駅

## 特産品

上郡町の特産は、全国的に珍しいモロヘイヤです。栄養価の高いモロヘイヤを使った特産品を多数揃えています。

### 円心モロどん

うどんにモロヘイヤ粉末を練り込むことで、色鮮やかな黄緑色に染まった麺が特徴です。通常のうどんよりコシが出るため、細麺に仕上げた喉ごしの良いうどんです。



### モロヘイヤ粉末

モロヘイヤの葉だけを丁寧に手摘みして乾燥し、色鮮やかな緑色に仕上げた粉末です。テレビ番組で紹介され、全国にリピーターがいる人気商品で、様々な料理に使うことができます。



## 表紙の写真の説明



上郡ピュアランド山の里駐車場から見た、かみごおりさくら園の風景です。

山一面に桜が咲き誇り、この時季だけしか見ることのできない、緑とピンクのコントラストをぜひご覧ください。かみごおりさくら園内には無料で入ることができ、ベンチも設置しています。

ご家族やお友達と一緒に弁当を持って来園していただき、上郡町の春を満喫してください。

## プレゼント

- ①円心モロどん ..... 5名様
- ②モロヘイヤ粉末 ..... 5名様
- ③モロヘイヤふりかけ ..... 5名様



※写真はイメージです。

### ■応募方法

郵便はがきにご希望の物産名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・勤務先・組合員証記号番号(組合員証に記載された記号と番号)・共済組合へのご要望やご意見を記入のうえ、下記へお送りください。

令和元年10月1日から郵便はがきの料金が63円に変更になりましたのでご注意ください。

### ■締め切り

令和2年5月15日(金)消印有効

### ■プレゼント応募のあて先

〒650-0011 神戸市中央区下山手通4-16-3 兵庫県民会館 兵庫県市町村職員共済組合 総務課広報担当 宛

※当選は賞品の発送をもって発表といたします。また、当選されなかった方にも、「上郡町観光パンフレット」を送付させていただきます。

※応募は、**組合員お一人につき1通**とさせていただきます。また、「クロスワードパズル」(30ページ)のゆめ春来宿泊券プレゼントとは応募が別になりますのでご注意ください。

### ■応募される方へお願い

《物産プレゼント》の応募はがきの中に、組合員証記号番号の記載をお願いしておりますのは、賞品等の発送に必要な事項の記入漏れ等のときに、ご本人の確認に使用させていただくためです。提供いただいた情報につきましては、本組合個人情報の保護に関する規程等に基づき、適切に管理しておりますのでご了承ください。これからもよりよい広報誌を作成していくため、ご意見・ご感想をお待ちしております。

### ■前回の応募数 204通

たくさんのご応募ありがとうございました。今回もたくさんのご応募をお待ちしております。

# 「きずな」のご紹介

令和2年度  
新規組合員の  
皆さまへ

## 遺族附加年金事業

この度新しく共済組合員となられた皆さま、新しい環境にはもう慣れましたか？ さて、これからの公務員生活の中で、共済組合とは永いお付き合いをしていただく事になります。「きずな」は、共済組合の公的給付の補完事業として、組合員の皆さまとそのご家族の生活の安定と福祉の向上を目的として運営しております。令和元年7月現在、組合員とそのご家族を含め21,581名もの方にご加入いただいている、共済組合独自の制度です。



### POINT 1

「きずな」は共済組合の公的給付の補完事業として、組合員の皆さまとそのご家族の生活の安定と福祉の向上を目的として運営しております。



「共済組合の公的給付」っていったい何のこと？

共済組合では、「長期給付事業」「短期給付事業」「福祉事業」の3つの事業を運営しています。

長期給付事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●退職給付…老齢厚生年金</li> <li>●遺族給付…遺族厚生年金</li> <li>●障害給付…障害厚生年金、障害手当金(障害一時金)</li> </ul>
短期給付事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保健給付…療養の給付、入院時食事療養費、特定治療費 etc</li> <li>●災害給付…弔慰金、災害見舞金 etc</li> <li>●休業給付…傷病手当金、出産手当金、育児休業手当金 etc</li> </ul>
福祉事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保健事業、貯金事業、貸付事業、宿泊事業</li> </ul>

「きずな」で長期・短期2つの公的給付のそれぞれの不足する部分を補うことができます！



### POINT 2

きずなはお亡くなりになった場合はご遺族の、高度障害になった場合は組合員ご自身の生活を長期にわたって支援します。また、併せて傷害による死亡・入通院等に備えることができます。



※きずなは生命保険部分と損害保険部分をセットしたものです。 ※きずな(生命保険部分)ときずな(損害保険部分)ではお支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法、給付割合等が異なります。 ※それぞれの保障内容、掛金等の詳細はパンフレットをご参照ください。 ※毎月必要となる生活資金は、平成29年度地方公務員給与の実態<市町村ベース>(総務省)より平均的なライフサイクルに基づいて平成29年度価格で当社試算したもので、実際の受取額は所得額や家族構成等により異なります。

## POINT 3

きずな以外にも、様々な万が一に備えてセットできるコースがあります。



きずなプラス	万一(死亡・高度障害)の場合のほか、公的障害年金1級・2級に認定された場合に備えて
総合医療保障コース	病気やケガで入院・所定の手術をした場合等に備えて
重病克服支援コース	以下の場合に備えて <ul style="list-style-type: none"> <li>・所定の悪性新生物(がん)と診断確定されたとき</li> <li>・急性心筋梗塞・脳卒中を発病して、所定の状態になられたとき</li> <li>・急性心筋梗塞・脳卒中で、所定の手術を受けられたとき</li> </ul> ※特約を付加した場合は、7大疾病及び、悪性新生物(がん)・上皮内新生物の治療費をサポートします(7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約)
長期療養収入補償コース	病気やケガでの長期療養に備えて
団体傷害補償制度	傷害による死亡・入通院、日常生活での賠償責任を負った場合等に備えて
入院医療費支援制度	入院時の自己負担部分を軽減する短期給付の補完事業
積立年金	老後のゆとりある生活に備えて



みなさんのニーズに合わせてコースを選べるようになっています!

## POINT 4

「きずなNEXT」(退職後制度)で退職後も安心です。  
 現職中に「きずな」にご加入の方は、「きずなNEXT」にて保険年齢69歳までご継続いただけます。

(※一部保障額の限定があります。 ※退職日現在満50歳以上の場合のみご継続いただけます。  
 ※「きずなプラス」は平成30年7月1日以降ご加入されている方が保険年齢80歳まで継続できます。)

## POINT 5

毎年の掛金は1年ごとに収支計算を行い、  
 剰余金が生じた場合は加入者に配当金として還付します。



加入者で集めた掛金からご不幸にあった方へ保険金をお支払いしています。  
 つまり、みんなの助け合いで成り立っている制度です!  
 さらに、剰余金があれば、配当金として返ってきます!



きずな(生命保険部分)・きずなプラス・総合医療保障コース(基本型)は1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお支払いする仕組みとなっています。(ただし、きずな(損害保険部分)、重病克服支援コース、長期療養収入補償コース、総合医療保障コース(セット型)、団体傷害補償制度、入院医療費支援制度

### 平成30年度配当還付率

きずな(生命保険部分)	約41.6%
きずなプラス	約44.0%
総合医療保障コース(基本型)	約43.0%

1年後、剰余金があれば配当金としてご加入の組合員の皆さまにお返しいたします。

については配当金はありません。)

・配当率は、今後変動することがありますので記載の配当金額は将来のお支払いを約束するものではありません。

・配当率は、お支払時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。

問い合わせ先

事務取扱

兵庫県市町村職員共済組合  
**(有)兵庫ライフサービス TEL:078-265-6170**

※各制度の内容等詳細については、PR時に配付しておりますパンフレットをご参照ください。  
 ※一部所属では、「きずな」を取り扱っていない所属所がございます。

MY-A-20-他-002165

お知らせ

### ライフプランシミュレーションについて

共済組合のホームページにライフプランシミュレーションを掲載しています。「ライフプランシミュレーション」とは多様な「ライフスタイル」に応じた切り分けから退職後のセカンドライフまでをサポートした、将来のイメージに沿ったわかりやすいシミュレーションを体験できます。詳細な条件を入力することにより将来のカスタマイズされた収支情報、必要保障額及び各種リスクを把握することができます。試算結果に基づく家計収支推移表がPDFで作成され、また必要に応じて印刷もできます。ぜひお試しください!

<https://be4.meijiyasuda.co.jp/> ID : e000235 パスワード : 75371151

ご宿泊招待券に当選されなかった方にも、  
うれしいラッキーチャンス!!  
抽選で10名様にゆめ春来3,000円割引券をプレゼント!!

# クロスワードパズル

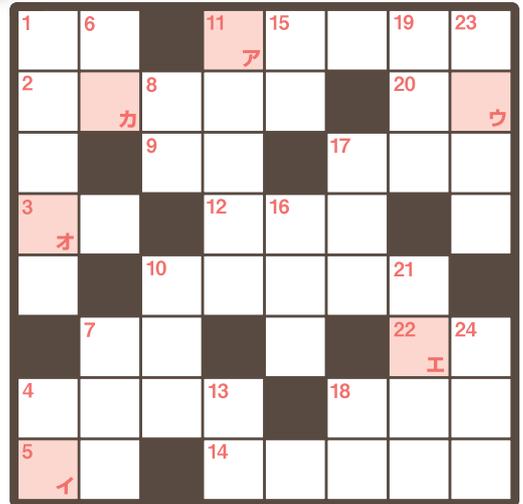
あたたかな風に心が和む時季。  
お出かけして身体を動かしつつ、  
パズルに挑戦して  
頭の体操をするのもおすすめです!

## タテのカギ

- 1 四つ葉をみつけると幸せになれる?
- 4 宮沢賢治の名作。銀河鉄道の○○。
- 6 非常に大きな違い。○○泥の差。
- 7 肉や野菜、チーズなどをトルティーヤに挟んだメキシコ料理。
- 8 心に深く刻みつける。○○に銘ずる。
- 10 白虎隊はこの藩の若者で形成。
- 11 早々に分かったつもりで間違えること。
- 13 アメリカ航空宇宙局の略。
- 15 英○○、誤○○、意○○。
- 16 現状を保つための費用。
- 17 最後に落ちがつく伝統的な話芸。
- 18 日本神話のひとつ。○○生み神話。
- 19 料理の上をお箸でうろうろ。○○○箸。
- 21 死んだ者に無実の罪を着せても、何の釈明もできない。死人に○○○○。
- 23 相手に失礼のないようにわきまえて。
- 24 状況に応じて行動する。○○○応変。

## ヨコのカギ

- 1 バットがむなしくも○○を切る。
- 2 議論を好む人。巧みに議論する人。
- 3 人の悪夢を食べるという伝説を持つ。
- 4 相撲力士の最高位。
- 5 いないふり。居○○。
- 7 海老で釣れば大儲け。
- 9 失敗は成功の○○。
- 10 すり鉢状の巣穴に落ちてきた虫を食べる。
- 11 1月1日～4月1日生まれのこと。
- 12 知的発達を促すおもちゃ。○○○玩具。
- 14 宮城県産の米の銘柄。ひとめぼれより前に誕生。
- 17 前世→現世→○○○。
- 18 苦しみや困難。○○○を乗り越える。
- 20 日没後、西の空に輝く。○○の明星。
- 22 積もれば山となる。



答え ア イ ウ エ オ カ

令和2年1月号の解答「シチフクジ」応募数489通  
たくさんのご応募ありがとうございました。

## ゆめ春来 ご宿泊招待券 プレゼント!!

クロスワードパズルに正解された方の中から抽選で**5組10名様**にゆめ春来ご宿泊招待券をプレゼント!さらに、**当選されなかった方の中から抽選で10名様**にゆめ春来3,000円割引券をプレゼントします。

### 応募方法

郵便はがきに、①クイズの解答②郵便番号・住所③氏名④電話番号⑤勤務先⑥組合員証記号番号(組合員証に記載された記号と番号)を記入の上、右記へお送りください。

### 締め切り

令和2年5月15日(金)消印有効

### プレゼント応募のあて先

〒650-0011  
神戸市中央区下山手通4-16-3  
兵庫県民会館  
兵庫県市町村職員共済組合  
総務課クイズ係 宛

※当選は賞品の発送をもって発表といたします。  
※応募は、**組合員お一人につき1通**とさせていただきます。また、わが街紹介(26～27ページ)の物産プレゼントとは応募が別になりますのでご注意ください。  
令和元年10月1日から郵便はがきの料金が63円に変更になりましたのでご注意ください。

### <ご宿泊招待券の利用にあたっての注意点>

1泊2食付きの彩(いろどり)コースとなります。  
入湯税(150円)及び飲物代は、別途ご負担いただきます。  
お料理は変更も可能ですが、差額が生じたときはご負担が発生いたします。  
宿泊利用助成との併用はできません。  
有効期限は令和2年11月30日(月)までです。  
詳細はゆめ春来までお問い合わせください。

### <3,000円割引券の利用にあたっての注意点>

宿泊・飲食で利用することができます。  
売店及び入湯税の支払いには使用できません。  
利用の際、釣銭は支払われません。  
有効期限は令和2年11月30日(月)までです。

### ※個人情報の取り扱いについて

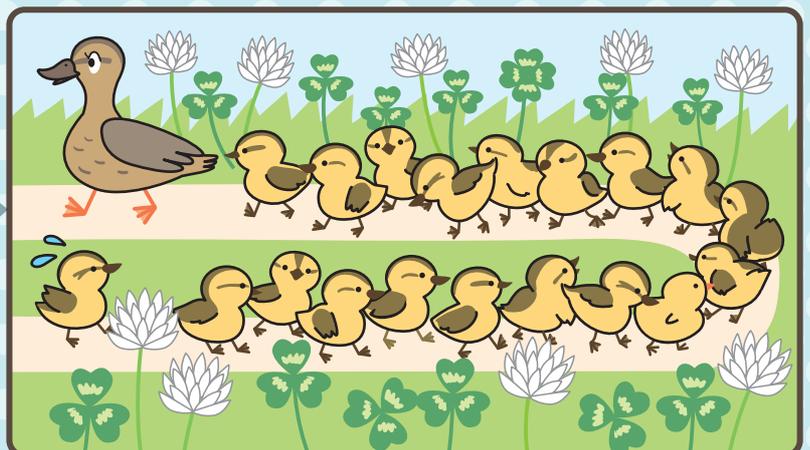
ご記入いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、商品の抽選及び発送に活用する目的以外に使用することはありません。また、個人情報をご本人の承諾なく業務委託先以外の第三者に開示・譲渡することは一切ございません。(法令により開示・譲渡を認められた場合を除きます)

## ヒヨコを探せ!!

右のイラストに描かれたカルガモのヒナのなかに1匹だけ**ヒヨコ**がまぎれているよ! ヒヨコがどこにいるか見つけよう!



「イラストクイズ」の解答は裏表紙をご覧ください。



1泊2食  
ご宿泊特典  
(令和3年3月31日まで)

ワンドリンク  
サービス

生ビール・ウーロン茶・  
ジュースからお選びください。  
この広報ページを  
お持ちください。

# 島根に 来てほしい！ (来てください！)

神々が集う島根県は、自然が豊かで、「おちろとした」(フンペリとした)空気が漂い、神秘的で歴史ある観光地がたくさんあります。



宍道湖の夕日 (撮影場所まで徒歩約30分)



### 国宝松江城 (徒歩約15分)

平成 27 年に国宝に指定されました。最上階の  
天守には壁のない望櫓が広がり、松江市街や宍  
道湖が一望できます。松江城の稲の花は、稲の  
名所100選に選定されています。



### 出雲大社 (一畑電車で約1時間)

ご祭神は縁結びの神様として知られる大國主  
命です。「古事記」に記されるほど古く、日本で  
最も重要な古社の一つとされています。



### 津和野殿町通り (自動車で約3時間半)

山陰の小京都・津和野のなかでも、城下町時代の  
佇まいを最も色濃く残すメインストリート。多くの史  
跡も集中し、白壁沿いの掘割には色とりどりの鯉  
が泳いでいます。



### 石見銀山 (自動車で約1時間半)

石見銀山遺跡は、環境に配慮し、自然と共生した  
鉱山運営を行っていたことが特に評価され、  
鉱山遺跡としてはアジアで初めての世界遺産に  
登録されました。

ご夕食 5,500円



(写真はイメージです)

1泊2食 1名様 10,950円 (税別)より  
ご夕食は 3,500円・5,500円・8,500円からお選びください。



松江しんじ湖温泉 (天然温泉) で  
ごゆっくりお過ごしください。

宿泊プラン等詳しくは  
ホームページを  
ご確認ください。

<https://www.hotel-hakucho.jp>



島根県市町村職員共済組合宿泊所  
HOTEL HAKUCHO  
ホテル白鳥  
〒690-0852  
島根県松江市千鳥町2-0  
(0852)21-6195



おすすめ  
スポット

# 神戸の春、いきものとのふれあい。

## 神戸市立王子動物園

現在、日本で唯一ジャイアントパンダとコアラを同時に見ることができる動物園です。

園内には、上映設備のある動物科学資料館や遊園地などが設置されているほか、実物の蒸気機関車D51が展示保存されています。

春には無料で園内の桜を見学できる「夜桜通り抜け」というイベントが行われています。



## 神戸どうぶつ王国

神戸どうぶつ王国は、花と動物と人とのふれあい共生パークです。熱帯性のスイレンや、ペゴニア、フクシアなどのハンギングフラワーが一年中咲き乱れています。珍しい鳥たちやアルパカなどの動物たちとの触れ合いも楽しめます。犬やネコ、うさぎなどと触れ合えるワンタッチ・ニャンタッチ・びよんタッチエリアも。ウォーターリリースで行われる迫力感動のバードパフォーマンスショーも大人気。園内は全天候型で、雨の日でも安心です。

## 六甲山牧場



六甲山牧場は、神戸市街地の背山六甲山上にひろがる高原牧場で、「人と動物と自然とのふれあいの場」をキャッチフレーズに、皆さまをお待ちしています。羊やヤギ、馬、牛などの動物たちと触れ合ったり、遥か海まで望める眺望や自然を満喫したりしていただけます。



## 季節の味覚 春

期間/令和2年4月1日～4月30日

春の食材を使ったコース料理です。  
今が旬の桜鯛などを使った期間限定のお食事をお楽しみください。

- 前菜盛り合わせ
- 蟹の卵入りフカヒレスープ
- 桜鯛と緑竹のしゃぶしゃぶ
- ソフトシェル海老の醤油バター 炒め野菜添え
- 豚バラ煮込み梅風味
- 桜鯛の釜飯 香の物
- デザート

お一人様 4,200円 → 利用助成控除後 **1,200円**



## 鉄板焼きフェア

期間/令和2年5月1日～5月31日

熱々の鉄板でお肉・海鮮・野菜をバーベキュー感覚でお楽しみください。

- 前菜盛り合わせ
- 揚げ物三種
- 焼き物盛り合わせ
- 釜炊き白飯 香の物
- 黄にらスープ
- デザート



今年度の  
おすすめ新フェアです。

お一人様 5,300円

利用助成控除後 **2,300円**

# 神戸牛グルメコース

期間/令和2年4月1日～令和3年3月31日



ステーキしゃぶしゃぶの両方を  
お楽しみいただけます。

- 前菜盛り合わせ
- 神戸牛ステーキ
- 神戸牛しゃぶしゃぶ
- 神戸牛もち皮揚げと鹿の子海老団子
- 飲茶三種
- 釜炊き白飯 牛バラ餡添え 香の物
- デザート

お一人様  
5,300円  
↓  
利用助成控除後  
**2,300円**

# 海鮮グルメコース

期間/令和2年4月1日～令和3年3月31日



魚介類をふんだんに使った  
コース料理です。

- 前菜盛り合わせ
- ホタテ貝柱のしゃぶしゃぶ
- 豆腐の蟹肉餡かけ
- 海鮮春巻きと鹿の子海老団子
- 飲茶三種
- 鯛の釜飯 ひつまぶし風 香の物
- デザート

お一人様  
5,300円  
↓  
利用助成控除後  
**2,300円**

## おすすめ宿泊プラン



### 得とくプラン

通常日の限定プラン  
(繁忙日を除く)  
利用助成控除後  
お一人様 1泊夕食付  
7,300円 → **3,800円**  
朝食はサービスです。



### 贅沢プラン

フカヒレの姿煮付  
利用助成控除後  
お一人様 1泊夕食付  
12,000円 → **8,500円**  
朝食はサービスです。

## かけこみプラン



当日(18:00~23:00)のご予約で、お得にご宿泊いただけます。



予約電話/078-222-2600  
利用助成控除後  
お一人様  
5,300円 → **1,800円**  
朝食はサービスです。

## 宿泊料

和室と洋室がございます。おひとり様でもグループ様でもぜひご利用ください。

- シングル 6,300円 → 利用助成控除後 **2,800円**
- ツイン 5,800円 → 利用助成控除後 **2,300円**
- 和室 5,000円 → 利用助成控除後 **1,500円**

※朝食はセルフサービスにて無料でご用意しております。

全館Wi-Fi通信を無料でお使いいただけます。

## 助成金額

宿泊…3,500円 日帰り…3,000円

助成は、助成金額以上のご利用をされた場合に限りです。

組員及び被扶養者の方(任意継続組員含む)は、来館時に『組員証』又は、『組員被扶養者証』をご提示していただくことにより、ご利用料金より左記の助成金額が控除されます。

■表示料金は、すべて消費税・奉仕料込みです。 ■写真はすべてイメージです。 ■いずれのご利用も事前のご予約が必要です。



## ひょうご共済会館

〒650-0004 神戸市中央区中山手通4-17-13

TEL 078-222-2600 FAX 078-222-2977

E-mail:hkkaikan@vivid.ocn.ne.jp

URL:http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan

ホームページから宿泊の予約ができます。



JR元町駅東口から徒歩8分

おすすめ  
スポット

# 但馬の春を彩る楽しいイベント。



## たんとうチューリップまつり

たんとうチューリップまつりは自然共存型のイベントです。期間限定で300品種100万本のチューリップが咲き誇ります。1992年から始まったイベントでチューリップ畑に現れる巨大フラワーアートは毎年絵柄が変わります。隣接する森の中ではカフェもオープンし木漏れ日の癒し空間でゆっくりとした時間が流れています。球根の予約販売、フードコートで軽食も販売しています。



## 加保坂ミズバショウ祭り

日本の南西限の「加保坂のミズバショウ自生地」では、4月中旬になるとミズバショウがその可憐な白い姿をみせ、ゴールデンウィークの頃に見ごろを迎えます。



## 大町藤公園「藤まつり」

山陰随一の規模を誇る大町藤公園は、約7000平方メートルの敷地に総延長500mの藤棚があり、5月上旬から中旬にかけて花が咲き乱れ、幽玄な空間を創りだします。

## 令和2年度 ゆめ春來利用区分カレンダー

4月1日より宿泊料金については、カレンダーに応じて下記の通り、繁忙日、通常日、閑散日、特定日(年末年始)と区分分けを導入させていただきます。また、宿泊利用区分のカレンダーについては、ホームページからご確認いただけます。ご予約希望月の6か月前よりご予約は承っております。

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

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

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

## ゆめ春來ご宿泊のご案内

期間／令和2年4月1日～令和3年3月31日(但し7/23～8/23、年末年始期間を除く。)



### 和 なごみコース

閑散日/1泊2食付 12,460円 ➡ 利用助成控除後 **6,960円**  
 通常日/1泊2食付 13,160円～ ➡ 利用助成控除後 **7,660円～**  
 繁忙日/1泊2食付 13,860円～ ➡ 利用助成控除後 **8,360円～**



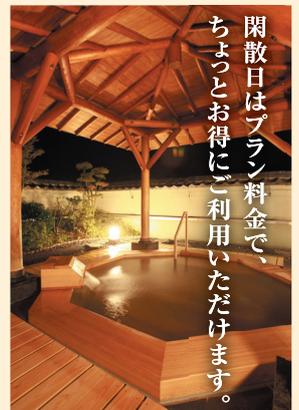
### 彩 いろどりコース

閑散日/1泊2食付 14,910円 ➡ 利用助成控除後 **9,410円**  
 通常日/1泊2食付 15,610円～ ➡ 利用助成控除後 **10,110円～**  
 繁忙日/1泊2食付 16,310円～ ➡ 利用助成控除後 **10,810円～**



### 雅 みやびコース

5月頃より、牡蠣と但馬牛をメインとした季節料理をご案内します。  
 閑散日/1泊2食付 17,110円 ➡ 利用助成控除後 **11,610円**  
 通常日/1泊2食付 17,810円～ ➡ 利用助成控除後 **12,310円～**  
 繁忙日/1泊2食付 18,510円～ ➡ 利用助成控除後 **13,010円～**



閑散日はプラン料金で、  
 ちよつとお得にご利用いただけます。

四季折々の素材を使用した  
 味覚料理をご用意しています。  
 写真は春の料理イメージです。

### ゆめ春來感謝企画

## 料理アップグレードキャンペーン

対象期間／令和2年4月1日～令和2年6月30日

期間中“和コース”以上ご利用の方の中から、  
抽選で次回ご利用いただける

「料理アップグレード券」又は、「宿泊招待券」をプレゼント。

### 期間中毎月当選

#### ■料理アップグレード券

和コース又はくつろぎの金額で  
お召し上がりいただけるお得な割引券。

雅コース→5組10名様

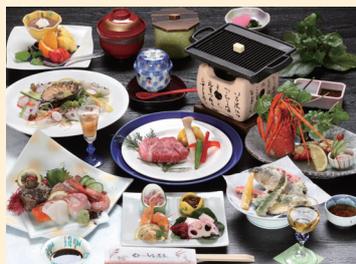
彩コース→10組20名様

#### ■宿泊招待券

1泊2食利用券→2組4名様

※ご夕食は和コースになります。

当選者は賞品の発送をもって発表いたします。  
お電話等でのお問い合わせは承りませんので、予めご了承ください。  
写真は雅コースのイメージです。詳細はお問い合わせください。



日頃の感謝を込めて…温泉旅行はいかがですか。

## 母の日・父の日 宿泊プラン

期間／令和2年5月6日～

令和2年6月30日の閑散日対象

### 1日2組限定

1泊2食付 12,560円 ▶ 利用助成控除後 **7,060円**



メイン料理を下記よりお選びください。

- ①但馬牛鉄板焼き
- ②但馬牛しゃぶしゃぶ
- ③活鮑の陶板焼き

## ゆめ春來 家族割引のご案内

期間／令和2年4月1日～令和3年3月31日(但し閑散日、通常日を対象)



### 夏休みのご夕食の提供方法について

令和2年7月23日(木)～令和2年8月23日(日)の期間、ご夕食は、「夏休みバイキングコース」となります。

期間中は、レストランでのお時間2部制の提供となります。

繁忙日/1泊2食付 14,660円～

↓  
利用助成控除後 **9,160円～**

クレジットカード決済によるお支払いで、お客様へ

**5%還元** 制度を受けていただけます。

キャッシュレス・ポイント還元事業 期間内での適用となります。

お得な機会に是非一度 ゆめ春來をご利用ください。 **今がチャンス**

### 旬の味覚でおもてなし



### 家族割引額

お一人様 **2,000円**

1泊2食のご利用で、  
夕食を「和」会席以上のご利用者の場合

### 割引対象者

#### 組員同行に限る

組員様の被扶養者でない配偶者、  
子、父母、祖父母及び、配偶者の父母、  
祖父母

家族割引をご利用される方は、  
ご予約の際、ゆめ春來までお申し出ください。



全館Wi-Fi通信を無料でお使いいただけます。

※お部屋は洋室、和室となります。和洋室をご利用の場合は、別途追加料金1,200円頂戴します。 ※お部屋のタイプにより料金が異なります。 ※表示料金はすべて消費税・奉仕料込みです。 ※別途入湯税150円お預かりします。 ※写真はイメージです。 ※料理内容は仕入れ等により変更になる場合がございます。 ※詳細はお問い合わせください。

### 助成金額

**宿泊…5,500円 日帰り…3,000円**

助成額は、助成金額以上のご利用をされた場合に限りです。

組員及び被扶養者の方(任意継続組員含む)は、来館時に『組員証』又は、『組員被扶養者証』をご提示していただくことにより、ご利用料金より左記の助成金額が控除されます。



ふるさとのひととき ——— いで湯の里



湯村温泉



〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

TEL.0796-99-2211 FAX.0796-92-0233



ゆめ春來ブログ

「山紫水明」も

ご覧ください。

E-mail : y-haruki@theia.ocn.ne.jp

URL : http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki

ホームページから宿泊の予約ができます。

# 夏休み親子釣り体験と魚拓体験教室



日にち/1回目 令和2年7月18日(土)～19日(日)

2回目 令和2年7月25日(土)～26日(日)

利用助成控除後

1泊3食+イベント参加費付 大人16,460円 ➡ **10,960円**

1泊3食+イベント参加費付 小人11,010円 ➡ **5,510円**

1泊3食+イベント参加費付 幼児9,750円 ➡ **4,250円**

消費税・奉仕料・参加料・保険代他含む 別途入湯税150円をお預かりいたします。

**募集人員** 各回30名様(定員を超えた場合は抽選といたします)

抽選の場合は応募締め切り後に抽選を行い、  
当選された方へ直接ご連絡させていただきます。

**募集期限** 令和2年6月15日まで



日程/土曜日 18時までにチェックインをお済ませください。  
18時～ ご夕食(夕食前にイベントの注意事項等の説明をします)



日曜日 6:45～ ご朝食 11:00～ 魚拓教室スタート  
7:30 ゆめ春来出発 11:45～ ご昼食  
8:00～ 釣り体験スタート お食事後ご入浴いただけます。  
10:00～ 釣り体験終了～ゆめ春来へ帰館

※各イベント共予告なく内容が変更になる場合がございます。 ※天候により中止させていただく場合がございます。  
※詳細はお問い合わせください。 ※お申し込みはゆめ春来まで、直接ご連絡ください。

## ゆめ春来が20周年を迎えます。

そこで、20周年の感謝を込めて・・・  
感謝企画を計画中!  
ご利用者の方に粗品のプレゼントや、  
ご宿泊の方には抽選会等を実施予定!  
詳細は、次号までお待ちください。

期間:令和2年9月1日～令和2年10月31日



ふるさとのひととき —— いで湯の里



〒669-6821 兵庫県美西方郡新温泉町湯1569-6

TEL.0796-99-2211

FAX.0796-92-0233



ゆめ春来ブログ  
「山紫水明」も  
ご覧ください。

E-mail : y-haruki@theia.ocn.ne.jp

U R L : <http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki>

ホームページから宿泊の予約ができます。

### ■組合の概況(令和2年2月末現在)

#### ①組合員数 (任継除く)



男	23,057人
女	15,295人
計	38,352人 (前年同月 38,366人)

#### ②被扶養者数 (任継除く)



男	14,729人
女	23,280人
計	38,009人 (前年同月 38,549人)

#### ③平均標準報酬月額 (任継除く)



短期	422,612円 (前年同月 419,623円)
長期	407,279円 (前年同月 404,429円)

#### ④任意継続組合員数



男	218人
女	106人
計	324人 (前年同月 324人)

### ■令和2年2月(12月診療分)の医療費状況

	件数	金額 (1件当たりの医療費)	前年 同月比
本人	28,299件	314,433千円 (11,111円)	-0.74%
家族	29,073件	318,463千円 (10,954円)	-0.1%
高額療養費	539件	66,910千円	
家族療養費 附加金	164件	6,599千円	
一部負担金 払戻金	326件	11,666千円	
計	57,372件	718,071千円	

## ヒヨコを探せ!!

の解答

○がついている所にヒヨコがかかれて  
いました。わかりましたか?

