

ひょうご共済

AUTUMN
No.192
2020



写真提供/三田市「有馬富士公園の紅葉(あそびの王国)」

保健課から

標準報酬の月額決め方.....2

厚生年金保険と退職等年金給付の標準報酬の月額の
上限額が変わりました ほか.....3

**福祉医療費助成制度の
該当確認調査を実施しています** ほか.....4

保健課からのご願い.....5

年金課から

年金の併給調整.....6

加給年金額と振替加算.....8

福祉課から

今年も家庭用常備薬等について、2,000円まで助成します!...9

「特定保健指導利用券」って何?.....10

子宮頸がん関連検査の検体送付はお済みですか? ほか...12

総務課から

本組合が所有する不動産を売却します.....13

貯金払戻日カレンダー.....14

いどり野菜のカラフルレシピ.....15

わが街紹介 三田市.....16

らくらく健康方式 運動習慣.....18

遺族附加年金事業「きずな」のご紹介.....20

ちょっとブレイク クイズパーク.....22

他府県施設紹介

三重県市町村職員共済組合「サンペルラ志摩」.....23

直営施設紹介「ひょうご共済会館」.....24

「ゆめ春来」.....26

ゆめ春来からのご案内

組合の概況/令和2年8月の医療費状況.....28

標準報酬の月額決め方

標準報酬とは、共済組合の掛金や傷病手当金などの短期給付、老齢厚生年金などの算定の基礎となるものであり、組合員の受ける報酬月額（基本給＋諸手当）に基づき決められます。この標準報酬の月額は、原則として年1回の決まった時期（毎年9月）に標準報酬の月額の見直し（定時決定）が行われます。また、1年の途中で報酬が大きく変動した場合等で一定の要件を満たしたときに改定されることになっています。

資格取得時決定	組合員となった時
定時決定	年1回の決まった時期の（毎年9月）見直し
随時改定	報酬が大きく変動したときに行う改定
産前産後休業終了時改定	産前産後休業を終了した時点での改定
育児休業等終了時改定	育児休業等が終了した時点での改定

● 定時決定

組合員が実際に受けている報酬と既に決定されている標準報酬の月額との間に大きな差が生じないように、毎年4月から6月の3か月に受けた報酬月額の平均額を標準報酬等級表にあてはめて、標準報酬の月額を決定します。これをその年の9月から翌年の8月まで各月の標準報酬の月額とします。

定時決定は、原則として、毎年7月1日に組合員である方が対象となります。

ただし、6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方、7月から9月までのいずれかの月に随時改定・産前産後休業終了時改定・育児休業等終了時改定が行われる方は、その年の定時決定の対象とはなりません。

4月の報酬 5月の報酬 6月の報酬

4月から6月の報酬の平均額
「標準報酬等級表」にあてはめる
標準報酬の月額
(9月から翌年8月まで適用)

● 随時改定

9月から翌年の8月までの間に報酬が大幅に変動し、次の3つすべてに該当するときに行われます。

- ①昇給・降給などで固定的給与に変動があったとき。※1
- ②変動月から3か月の間に支払われた報酬（諸手当を含みます。）の平均額に該当する標準報酬の月額と、従来の標準報酬の月額との間に著しく変動（2等級以上の差）が生じたとき。※2
- ③3か月とも支払基礎日数が17日以上であったとき。

※1 固定的給与の変動がなく、非固定的給与の変動によって報酬の著しい変動が生じた場合には、随時改定の対象とはなりません。

※2 2等級以上の差は、固定的給与と報酬平均額のいずれも増額したか、いずれも減額した場合に限られます。したがって、固定的給与は増額したが非固定的給与が減額したため、報酬平均額が減額した場合又はその逆の場合には、随時改定は行いません。

固定的給与	給料(給料表の給料月額)、扶養手当、地域手当、住居手当、初任給調整手当、通勤手当、単身赴任手当、管理職手当
非固定的給与	時間外勤務手当、宿日直手当、管理職員特別勤務手当、夜間勤務手当、休日勤務手当、寒冷地手当

● 産前産後休業終了時改定

産前産後休業を終了した組合員が産前産後休業終了日において、その産前産後休業に係る子を養育する場合、組合に申出をした時は産前産後休業終了日の翌日が属する月以後3か月に受けた報酬の平均額を基に標準報酬を改定します。産前産後休業終了時改定により改定された標準報酬の月額は次の定時決定まで適用されます。ただし、産前産後休業終了日の翌日に育児休業等を開始している場合は、対象外となります。

● 育児休業等終了時改定

育児休業等を終了した組合員が育児休業等終了日において、その育児休業等に係る3歳に満たない子を養育する場合、組合に申出をした時は育児休業等終了日の翌日が属する月以後3か月に受けた報酬の平均額を基に標準報酬を改定します。育児休業等終了時改定により改定された標準報酬の月額は次の定時決定まで適用されます。ただし、育児休業等終了日の翌日に産前産後休業を開始している場合は、対象外となります。

厚生年金保険と退職等年金給付の標準報酬の月額の上限額が変わりました

厚生年金保険と退職等年金給付の標準報酬の月額の等級区分について、令和2年9月から従前の最高等級の上に新たに1等級（65万円）が加えられました。

なお、標準期末手当等の額の上限額（150万円）は変更ありません。

等級		報酬月額	標準報酬の月額
厚生年金保険	退職等年金給付		
第31級	第30級	605,000円以上635,000円未満	620,000円
第32級	第31級	635,000円以上	650,000円

治療用装具(弾性着衣等)の支給対象となる疾病が変更となりました

令和2年4月1日から四肢のリンパ浮腫治療に加え、慢性静脈不全による難治性潰瘍治療のための弾性着衣等が療養費（家族療養費）の支給対象となりました。

		リンパ浮腫治療	難治性潰瘍治療
上限額	弾性ストッキング ※1	28,000円 (片足用の場合 25,000円)	28,000円 (片足用の場合 25,000円)
	弾性スリーブ ※1	16,000円	—
	弾性グローブ ※1	15,000円	—
	弾性包帯 ※2	上肢 7,000円 下肢 14,000円	下肢 14,000円

上表の額を上限とし、購入費用の7割（未就学児は8割。70歳以上75歳未満の方は8割（現役並み所得の方は7割））を給付します。

※1 30mmHg以上の着圧が対象となります。ただし、医師の判断により特別の指示がある場合は20mmHg（難治性潰瘍の場合は15mmHg）以上の着圧でも対象となります。

※2 医師の判断により弾性着衣を使用できないと指示がある場合に限り対象となります。

◆ 支給限度額

1度に購入する弾性着衣等は洗い替えを考慮し、装着部位毎に2着（弾性包帯は2巻）を限度とします。

◆ 支給回数

リンパ浮腫治療の場合：前回の購入から6か月が経過していること

難治性潰瘍治療の場合：1回限り

ただし、治癒後に再発した場合は、再度支給対象となります。

◆ 請求手続き

勤務先の共済組合事務担当課に、以下の書類を提出してください。

- 1 療養費・家族療養費請求書
- 2 療養担当に当たる医師の弾性着衣等の装着指示書の原本
- 3 弾性着衣等を購入した際の領収書（品名・数量等の内訳が確認できるもの）の原本



令和2年8月1日から育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限相当額(日額)が変更となりました

育児休業手当金及び介護休業手当金の支給額は、支給日額と支給日数を基に計算されます。そのうち、支給日額には上限が定められていますが、雇用保険法の一部変更に伴い、令和2年8月1日以降の休業に係る給付上限相当額(日額)は、下表のとおり変更となりました。

給付の種類		給付上限相当額(日額)		
		令和元年8月1日 ～令和2年2月29日	令和2年3月1日 ～令和2年7月31日	令和2年8月1日～
育児休業手当金	180日までの期間	13,832円		13,896円
	181日以降の期間	10,322円		10,370円
介護休業手当金		15,230円	15,221円	15,294円

福祉医療費助成制度の該当確認調査を実施しています

組合員又は被扶養者が医療機関で受診した場合、保険者である共済組合は、医療機関が発行する診療報酬明細書等(以下、「レセプト」といいます。)に基づき、医療機関に診療報酬等を支払っています。

平成31年3月診療分から、医療機関で福祉医療費助成制度の受給資格者証を提示した場合、レセプトに福祉医療費助成制度の法別番号及び一部負担金額が表示されることとなりました。

福祉医療費助成制度に該当・非該当となった場合は、共済組合へ届出をお願いしているところですが、共済組合が管理している福祉医療費助成制度の該当情報とレセプトに表示されている情報に不整合が認められる方について、実態確認のための調査を実施しています。

短期給付金の適正な給付のため、ご理解とご協力をお願いします。



❖ 福祉医療費助成制度(自治体により名称が異なる場合があります。)

- ①乳幼児等医療費助成制度 ②こども医療費助成制度 ③重度障害者医療費助成制度(心身・精神)
④母子家庭等医療費給付制度 ⑤高齢期移行助成制度

❖ 調査対象者

レセプトに福祉医療費助成制度の法別番号等の表示があるもののうち、調査日時点において、共済組合へ福祉医療費助成制度の届出がない方が対象となります。

❖ 調査方法

共済組合から勤務先の共済組合事務担当課を通じて「福祉医療費助成制度対象者調査票兼申告書」を配付します。



必要事項を記入し、該当する福祉医療費助成制度の受給資格者証の写しを添付のうえ、勤務先の共済組合事務担当課に提出してください。

保健課からのお願い

組合員証等は大切に!

最近、組合員証や組合員被扶養者証の紛失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。

また、組合員の方と被扶養者の方の住所が異なる場合は、被扶養者の方の別住所を「共済被扶養者申告書」により届け出てください。

なお、別居している方が被扶養者として認定を受ける場合は、1か月又は2か月に1回以上の定期的な仕送りが必要です。

仕送り状況を確認するため、仕送り状況申立書に加え、仕送りを行っていることが確認できる書類(振込依頼書の控えの写し等で「組合員名義」から「被扶養者名義」に送金していることが確認できる書類)の提出が必要となります。



給付金等受取口座の再確認を!

共済組合からの附加給付等の給付金は、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」により扶養認定の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。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

医療費が増加すると、組合員の掛金や医療機関窓口での負担が増加し、皆さまの家計への負担が重くなります。

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分が使われており、新薬の約2~7割程度の価格で、効果も安全性の面でも信頼できるお薬です。医師や薬剤師と相談しながら、家計の負担軽減や医療費の節減もできるジェネリック医薬品をご活用ください。

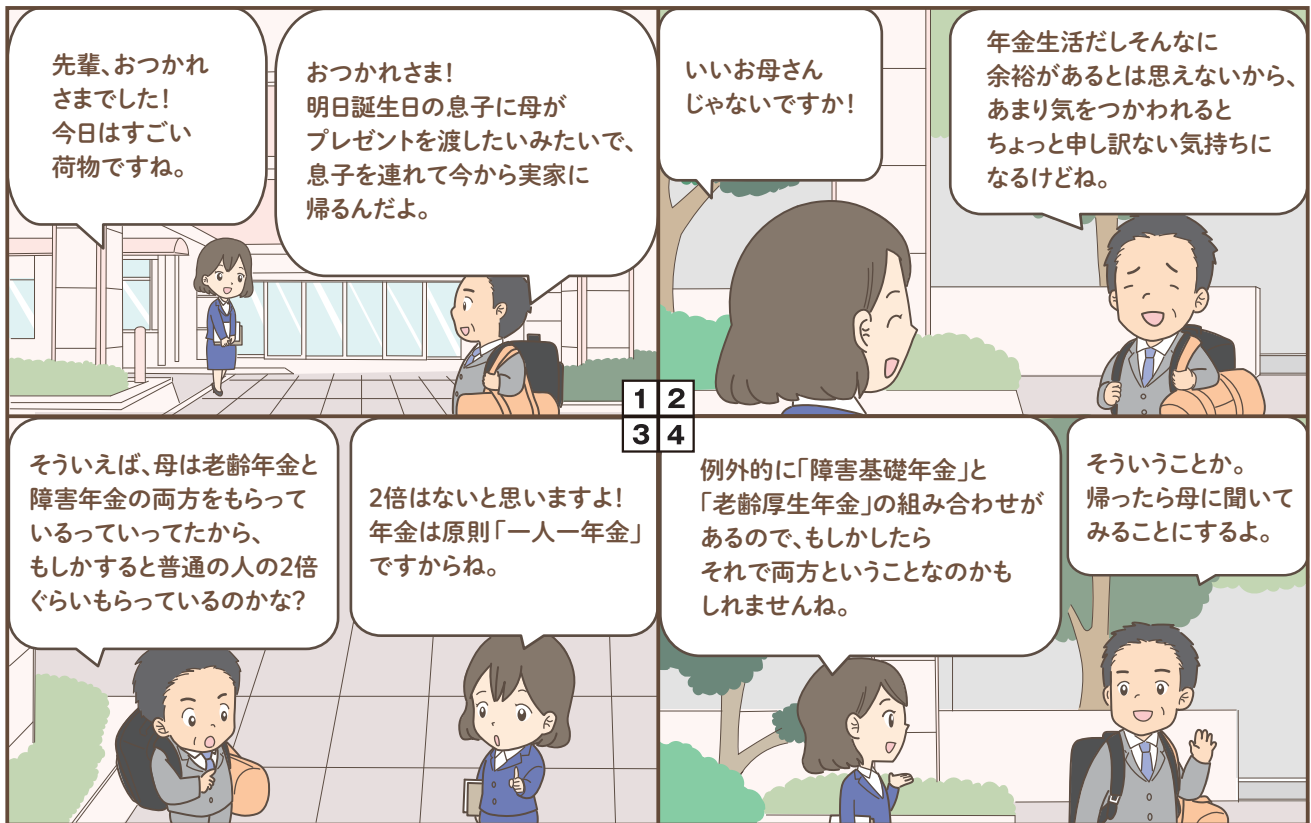


~ジェネリック医薬品の情報サイト~

かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/>



年金の併給調整

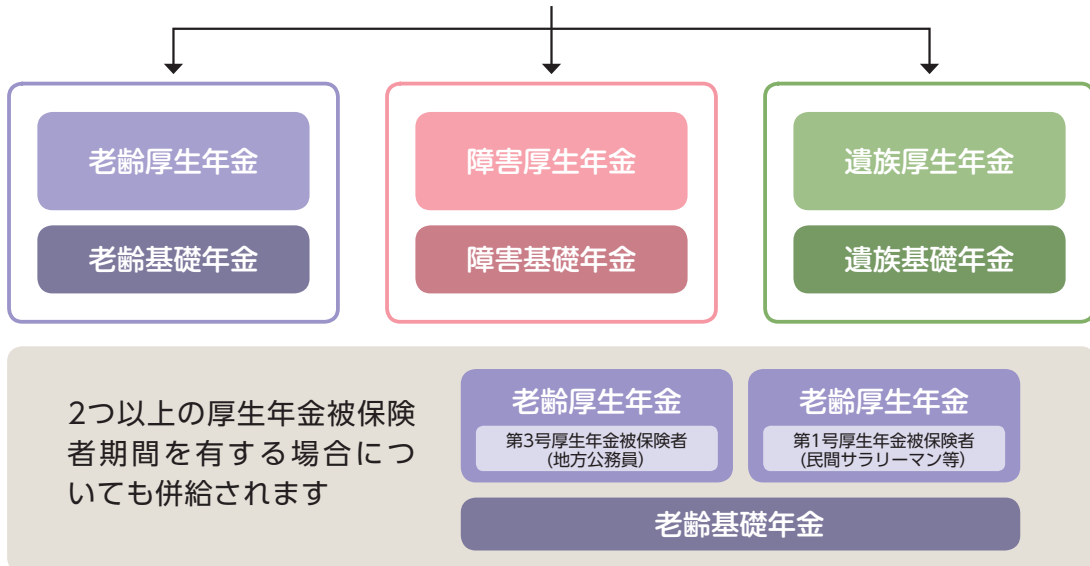


公的年金制度は、「一人一年金」が原則です。同一制度又は他の年金制度間において2つ以上の年金を受けられるときは、原則として1つの年金を選択し、他の年金は支給停止されます。ただし、例外的に複数の年金を受給できる場合もあります。

一人一年金の原則

国民年金は全国民に共通の基礎年金が支払われ、厚生年金は基礎年金に上乗せして年金が支払われる制度です。そのため、老齢基礎年金と老齢厚生年金など、同じ事由で支払われる年金は、1つの年金とみなされ、併せて受給することができます。

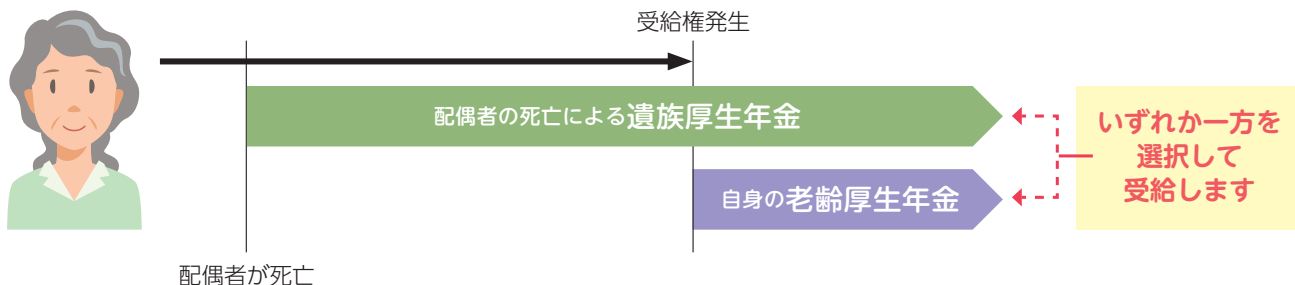
一つの年金とみなされて併せて受給できます



支給事由の異なる年金を受けることができる場合

「老齢」と「障害」、「老齢」と「遺族」といった異なる事由の年金を受けることができる場合には、いずれか一方の年金を選択して受けることになり、他方の年金は支給停止となります。

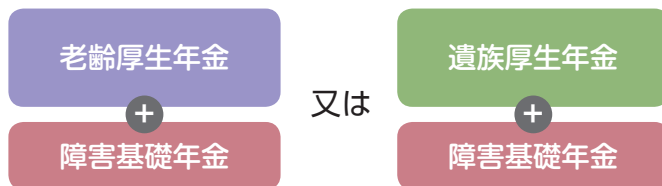
例 「老齢厚生年金」と「遺族厚生年金」



ただし、支給事由が異なる年金でも併せて受け取れる場合があります。

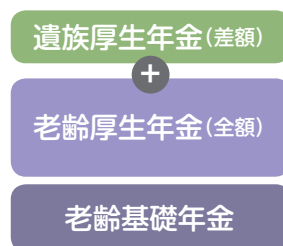
例① 老齢厚生年金 又は 遺族厚生年金 + 障害基礎年金

65歳以上の障害基礎年金の受給権者が、老齢厚生年金又は遺族厚生年金の受給権者である場合には、老齢厚生年金又は遺族厚生年金を障害基礎年金と併せて受給できます。



例② 老齢厚生年金 + 遺族厚生年金(差額) + 老齢基礎年金

遺族厚生年金の受給権者が65歳に達し、自分の老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給権を取得したときは、老齢基礎年金と老齢厚生年金を優先的に受給し、遺族厚生年金と老齢厚生年金との差額があればその差額を遺族厚生年金として受給します。



退職等年金給付の併給調整は？

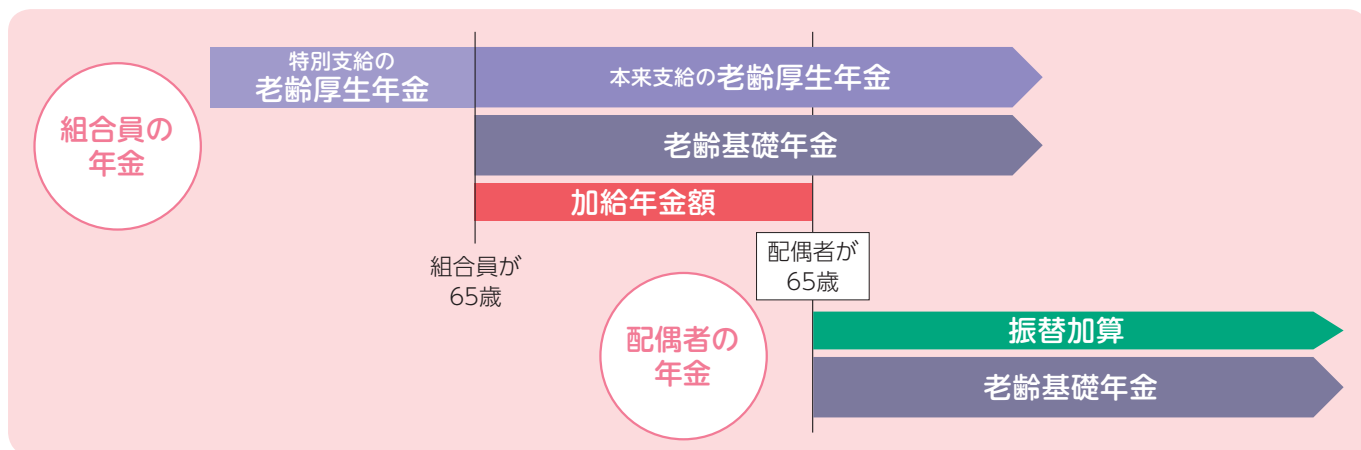
退職等年金給付は、国民年金・厚生年金と併せて受給できる年金です。

ただし、複数の退職等年金給付の受給権が発生したときに受給できる年金は、下記のとおりです。

年金の種類	受給できる年金
「退職年金」と「公務障害年金」	いずれかを選択して受給
「退職年金」と「公務遺族年金」	併せて受給することが可能
「公務障害年金」と「公務遺族年金」	いずれかを選択して受給

加給年金額と振替加算

老齢厚生年金の受給権者に一定の要件を満たす配偶者又は子がいるときは加給年金額が加算されます。また、加給年金額の対象となっている配偶者が65歳になると、加給年金額は支給されなくなりますが、一定の要件を満たす場合は、配偶者自身の老齢基礎年金に振替加算が加算されます。



加給年金額



被保険者期間が20年以上ある老齢厚生(退職共済)年金の受給者が65歳に達したとき※に生計を共にし、かつ一定要件を満たしている配偶者又は子がいる場合に、加給年金額が加算されます。

また、障害等級1級又は2級の障害厚生(共済)年金の受給権者に対しても、加給年金額の加算があります。

※特別支給の老齢厚生年金の定額部分の支給がある方は、定額部分の支給開始年齢に達したとき。



振替加算



加給年金額の対象となっている配偶者が65歳になり、自身の老齢基礎年金の受給権が発生すると、加給年金額は支給されなくなります。このとき、昭和41年4月1日までに生まれた配偶者の場合、配偶者の老齢基礎年金に生年月日に応じた一定の加算が行われます。

配偶者が年上であるため加給年金額を加算されない場合でも、申出により振替加算を加算できる場合があるので、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び 終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<https://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⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付制度⇒地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

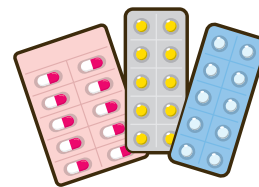
地方公務員共済組合連合会

今年も

家庭用常備薬等について、 2,000円まで助成します!

組合員とご家族の皆さまの疾病予防と健康保持増進に対するセルフケアのお手伝いとして、家庭用常備薬等(約140品目)をお求めやすい価格で斡旋しその申込金額の一部を助成します。ご自身の健康についてセルフケアを実践していくことで、疾病の予防、早期治療が実現されます。

また、平成29年1月から始まったセルフメディケーション税制の対象商品には、★印を付けていますので、ご利用ください。



申込対象者	令和2年10月1日に在職されている組合員 (継続長期組合員及び任意継続組合員は除きます。)
助成金額	申込金額に対して2,000円を限度に助成します。
申込方法	10月上旬に、勤務先の共済組合事務担当課を通じて、「家庭用常備薬等の斡旋用冊子」(申込書兼用)を配布します。購入を希望される方は、申込書に必要な事項を記入して、冊子に貼付されている封筒で、申込締切日までにお申込みください。 ※ 申込書を記入の際は、 <u>組合員証の「記号」及び「番号」を必ず記入</u> してください。 ※ 申込金額のうち2,000円を超えた金額については、自己負担となります。 ※ 申込み後の商品の変更やキャンセル、重複しての申込みはできません。
自己負担額の支払方法	商品に同封されている振込用紙で、郵便局又はコンビニエンスストアから、必ずお支払いください。(振込手数料はかかりません。)
申込締切日	令和2年11月20日(金)必着

セルフメディケーション税制について

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)は、健康の維持増進及び疾病の予防のために、一定の取り組み(インフルエンザ等の予防接種、がん検診、定期健康診断、特定健康診査、健康診査)を行っている方が、1月から12月までの1年間で、特定の成分を含んだOTC医薬品を12,000円以上購入した場合、12,000円を超えた金額(上限88,000円)が所得から控除され、所得税の一部が戻ってくる制度です。

- ※ 商品名の前に、★印が付いている商品が対象となる医薬品です。
- ※ 自己負担額がない場合は、医療費控除の特例は適用されません。
- ※ 医療費控除の特例の適用を受ける場合には、従来の医療費控除の適用を受けることはできません。
- ※ 申告の際には、商品に同封されている納品書及び領収書(振込用紙の控え)が必要になりますので、大切に保管してください。
- ※ 申告には、その他必要な書類がありますので、詳しくは最寄りの税務署でご確認ください。
- ※ インフルエンザ予防接種・市町村のがん検診・特定健診・職場の健康診断を受けていない方で、共済組合の人間ドック利用助成を受けた方がその証明を希望する場合は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて依頼してください。



「特定保健指導利用券」って何？

特定保健指導利用券とは、特定健診（職場での健康診断や短期人間ドックなどを含みます。）を受けたあと、生活習慣病リスクの高い方が保健師や栄養士など、プロのサポートを受けながら生活習慣を見直す「特定保健指導」を**無料**で利用できる利用券です。

そもそも、特定保健指導ってどうやって受ければいいの？



- ① 共済組合が**契約している実施機関**で利用する実施機関へ直接お電話にてお申込みください。実施機関は利用券に同封している冊子、又は共済組合ホームページでご確認ください。

兵庫県市町村職員共済組合

検索

② 遠隔指導 (ICT) を利用する

ご希望の日程をWeb画面よりお申込みください。

詳しくは利用券に同封の「ICT面談のご案内」をご確認ください。



* 在職中の組合員の方は一部の所属所において、共済組合が派遣する保健師により職場で特定保健指導を受けることもできます。職場での特定保健指導については、勤務先の共済組合事務担当課へご確認ください。

特定保健指導ってどんなことをするの？

まずは面接で現状の生活習慣を教えてください。

それを踏まえて、あなたにあった生活習慣の見直しを一緒に考えていきますよ。

プロがサポートしてくれる指導を受けることができる機会はめったにありません。

しかも、特定保健指導の費用は内容によって**1万円から2万円以上**かかりますが、共済組合が全額負担しますので、**自己負担はなんと0円!** 利用しない手はありませんよね。



利用しないと、健康保険の掛金が上がるかもしれないって本当？

本当です。 特定健診の受診率や特定保健指導の利用率が低い共済組合は、今後「後期高齢者支援金」を加算して支払わなければならないと、逆に利用率が高いと減算される仕組みとなっています。

受診率等が低い場合、結果として皆さまに負担していただく掛金や事業主が負担する負担金にしわ寄せがいくことも考えられます。もちろん、受診率等が高ければ掛金等の上昇を抑えられる可能性もあります。



特定保健指導を受けられた方の感想をご紹介します!

★参加された方の声

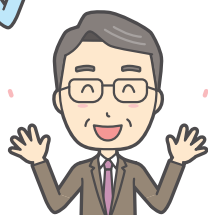
- 「やめようかな…」と怠けたくなる頃に電話がかかってきたことでダイエットを続ける励みになりました。
- 年齢とともに病気への危機感もあり、今度こそは! という気持ちで続けられた。指導ありがとうございました。

★取り組みについて

- ①食生活 お昼ご飯の量を前より少しだけ増やし、間食はしないようにした。野菜を食べるようにして、揚げ物と炭水化物は節制。
- ②生活習慣 帰宅してから10～15分歩いている。体重計に乗る習慣ができ、体重が少しずつ減ってくるのが楽しみになって継続できた。
- ③喫煙習慣 初めて禁煙に挑戦。次の電話がかかってくるまでにはやめようと思いつつながら頑張り、ついに禁煙成功した。



運動が習慣になってきました。



痩せてうれしい! 体を動かすのが楽。



効果が出た(減量できた)。

次はウォーキングをやってみようと思います。

一人で生活習慣を変えるのは難しくても、特定保健指導による支援を受けることで改善できる方もいます。今後「特定保健指導利用券」がお手元に届いたとき、又は既にお持ちの方は、専門家による「健康づくりのサポート」を是非受けてみてください。

特定保健指導を職場でも実施しています!

今年度も特定保健指導を実施するにあたり、一部の所属所へ共済組合が保健師等の派遣を行います。このことにより、職場で特定保健指導を受けることが可能になっています。お手元に案内が届きましたら、是非ご利用ください。

特定保健指導とは、職場での定期健診や人間ドック等の健診結果により、生活習慣病の前段階であるメタボのリスクがある方を選定し、医師や保健師など専門家からアドバイスを受けながら生活習慣の改善を行うプログラムです。

メタボのリスクが出てきた方には動機付け支援、よりリスクの高い方には積極的支援と、リスクに応じた支援を行います。

放置していると糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病へ重症化する可能性がありますので、特定保健指導は必ず利用するようにしましょう。

子宮頸がん関連検査の検体送付はお済みですか？

子宮頸がん関連検査の検体器具及び受検票の返送締切日は**10月16日(金)【必着】**です。申込みされた方でご自身の都合により受検されない場合は、採取器具代1,210円を自己負担いただくことになります。

なお、妊娠・病気等で受検されない場合は、その事由が分かる書類のコピーを提出することにより器具代を共済組合が負担します。必ず共済組合福祉課(078-321-0311)までご連絡ください。

短期
人間ドックで

こんなときどうしたらいいのかな??

● 短期人間ドックをキャンセルするとき

必ず指定医療機関に連絡してください。その上で「短期人間ドック等利用助成券」の右上の余白部分に「キャンセル」と朱書きし、共済組合へ返却してください。

● 退職(認定取消)したとき

資格喪失により利用助成券が使用できなくなったことを指定医療機関に連絡してください。資格喪失後に利用助成を受けることはできません。「短期人間ドック等利用助成券」の右上の余白に「退職(認定取消)」と朱書きし、共済組合へ返却してください。

短期人間ドック自体はそのまま全額自己負担で受診することも可能ですが、利用料金が変わる場合も有ります。必ず指定医療機関に確認してください。

● 健診日を変更したいとき

指定医療機関と直接日程調整してください。共済組合への連絡は不要です。ただし、健診コースの変更はできませんのでご注意ください。

● 利用助成券を紛失したとき

「短期人間ドック等利用助成券」がないと利用助成を受けることはできません。健診日まで大切に保管してください。万が一、失くしてしまったときは勤務先の共済組合事務担当課へ申出てください。



「年末残高等証明書」を発行します

租税特別措置法の規定により、住宅借入金等特別控除を受けられる方を対象に「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を勤務先の共済組合事務担当課を通じて送付します。

	区 分	証明書発行時期	使用用途
①	平成19年1月1日から令和元年12月末日までに住宅貸付(住宅に係る災害貸付、在宅介護対応住宅貸付を含む)を借り受けた方	令和2年11月中旬	年末調整
②	令和2年1月1日から同年12月末日までに住宅貸付等を借り受けた方	令和3年1月中旬	確定申告

◆「年末残高等証明書」が発行されていても該当しない場合がありますので、住宅借入金等特別控除を受けるための条件等については税務署にご確認ください。

◆表の①②に該当しない方で「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」の発行を必要とする場合は、勤務先の共済組合事務担当課を通じてご連絡ください。

貸付を受けている方へ 「だんしん」は途中加入もできます！

団体信用生命保険「だんしん」は、貸付金の返済中に万一のことがあった場合、保険金で貸付金残高を返済する制度です。返済後に残余の金額があれば受取人にお支払いします。

保険適用開始日は申込日の属する月の翌々月1日で、特約保証料の口座振替については申込月の翌々月22日（金融機関の休業日に当たる場合は翌営業日）となります。

また、「だんしん」と同時に債務返済支援保険の申込みもできます。加入を希望される方は、勤務先の共済組合事務担当課までご連絡ください。

(例) 10月中に申込みを行った場合(10月末日までに共済組合必着)

特約保証料払込みのご案内が連合会より送付されます。(12月10日頃)
口座振替日(12月22日) → 保障開始日・保険適用日(12月1日～)

* 債務返済支援保険のみの申込みはできません。



「組合員貯金払戻請求書」を提出される時は

- ① **必ず届出印**でにじんだり、かすれたりしないようにはっきりと押印してください。共済組合の受付締切日までに届出印との確認ができない場合は、希望の払戻し日にお支払いできませんので、ご注意ください。
- ② 払戻請求額は、**前月末の貯金残高**の範囲内をお願いします。
- ③ **定例積立及び臨時積立をおこなった月には解約はできません**。必ず積立を停止した翌月以降に解約の請求書を提出してください。

総務課からのお知らせ

▶ この記事に関するお問い合わせについては、<総務課>078-321-0621 まで。

本組合が所有する不動産を売却します

本組合が所有する不動産を売却する一般競争入札を実施します。

物件No.	所在地		実測面積
1	土地	神戸市北区有野町有野字バンヤ881番地3ほか14筆	4,069.18㎡
2	土地	南あわじ市松帆古津路字西原1008-2	1,920.00㎡

手続等の詳細は、本組合ホームページをご覧ください。
<http://www.h-kyosai.or.jp/>



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

10月 October

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

11月 November

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

12月 December

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

令和
3年

1月 January

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

2月 February

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

3月 March

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

「貯金現在残高通知書」を発行します。

令和2年度上半期の利息計算を行い、9月30日に元金に利息を組み入れましたので、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」を発行いたします。

今回発行する「貯金現在残高通知書」は、令和2年4月から令和2年9月分までの入出金状況を記載していますので、ご確認ください。

「貯金現在残高通知書」は通帳に代わる書類です。再発行はできませんので、大切に保管してください。

さびない体をつくる! いろどり野菜のカラフルレシピ

料理制作・監修 中津川かおり
(管理栄養士)

撮影：原 ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

揚げずに焼いてカロリーオフ!
さっぱりと酢でいただくヘルシー餃子

れんこんのはさみ餃子

色とりどりの野菜に秘められた
「ファイトケミカル」に注目!

野菜に含まれる色素、香り、苦み、辛味などを構成する成分のことを「ファイトケミカル」といい、抗酸化作用、免疫力向上などの機能に特色があります。主に野菜の「色」によって含まれるファイトケミカルの成分や機能が異なるので、日頃から意識してさまざまな色の野菜をとるように心がけましょう。

赤 ● 橙 ● 黄 ● 緑 ● 紫 ● 白 ● 黒 ●

1人分

エネルギー
276kcal
塩分
1.0g

- 材料 (2人分)**
- れんこん …………… 200g
 - にら …………… 30g
 - 長ねぎ …………… 20g
 - しょうが、にんにく …… 各少々
 - 豚ひき肉 …………… 120g
 - 塩、こしょう …… 少々
 - オイスターソース …… 小さじ1/2
 - A ソース …… 小さじ1/2
 - しょうゆ …… 小さじ1/2
 - ごま油 …………… 大さじ1
 - 片栗粉 …………… 適量
 - B【つけだれ】
 - 酢 …………… 大さじ2
 - ブラックペッパー …… 少々

- 作り方**
- れんこんは皮つきのまま、5mm幅の輪切りにする。にら、長ねぎはみじん切りにする。しょうが、にんにくはすりおろす。
 - ボウルに豚ひき肉を入れ粘りが出るまで練り、長ねぎ、しょうが、にんにく、Aを加えてよく混ぜる。
 - ①のれんこんの片面に片栗粉を薄くまぶし、片栗粉をつけた面を内側にして②を挟む。
 - フライパンにごま油を熱し、肉に火が通るまで両面をじっくり焼く。
 - Bを混ぜ合わせ、つけだれとして添える。



肉だねは1個あたり大さじ1が目安

れんこん



● タンニン (ポリフェノール)

タンニンは、ポリフェノールの一種で、れんこんの黒ずみの原因となる渋みの成分です。抗酸化作用があるほか、胃の炎症を抑える働きがあるといわれています。

ねぎ



● 硫化アリル

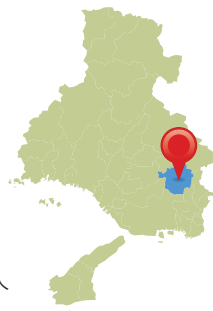
ねぎに含まれる辛み成分硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を高める働きがあるとされ、豚肉と組み合わせることで、スタミナ補給や疲労回復に効果が期待できます。

記事提供：(株)社会保険出版社

profile

なかつがわ かおり food studio mamma主宰。東京家政大学大学院食物栄養学専攻修士。大学や専門学校などで講師を務める他、レシピ・商品開発、テレビ・雑誌のフードコーディネイト、メディア出演などで幅広く活躍中。著書は『はじめてでもかんたん! 日本の料理』『はじめてでもかんたん! おべんとう』(ともに、国土社)など多数。

MY TOWN わが街紹介



三田市データ

(令和2年7月31日現在)

- 面積 210.32km²
- 人口 111,141人
- HPアドレス

<https://www.city.sanda.lg.jp/>

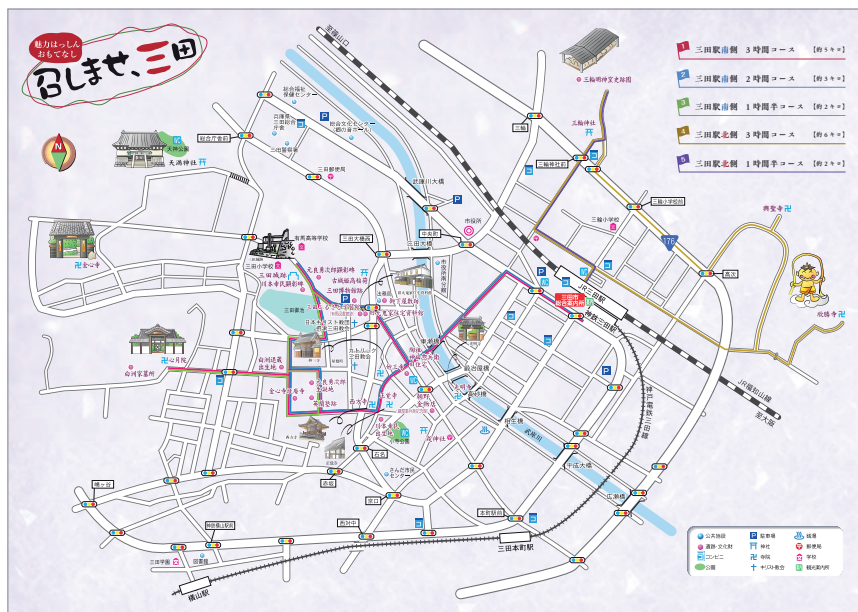
三田市

あした 明日の風がみえるまち

三田市は、兵庫県の南東部にあり、神戸市の市街地から六甲山系を越えて北へ約25km、大阪市から北西へ約35kmの圏域に位置しています。大都市近郊にありながら豊かな自然に恵まれ、市内には美しい街並みのニュータウン、里山や田園景観など日本の原風景が残る農村地域、そしてかつての城下町の歴史を感じる市街地など、個性あふれるたくさんの魅力があるまちです。

歴史的には、幕末から明治期に近代化学を拓いた川本幸民を始めとして、多くの偉人を輩出した進取の精神が息づくまちです。市内には多くの若者が集う高等教育機関があり、その豊かな教育資源を生かし、「学びの都 三田」を目指しています。

12月は「三田(さんだ)」と語感が似ている「サントクロス」にちなみ、「SANTA CITY」に。「サント×(クロス)三田プロジェクト」を実施し、サント月間として市をあげてサントのまちの雰囲気盛り上げています。



[三田市観光協会提供]

年中行事

30

4月	武庫川さくら回廊関連イベント ありまふじフェスティバル春	10月	秋祭り(市内各神社) ありまふじフェスティバル秋
5月	三田まちなみガーデンショー・ オープンガーデン	11月	さんだ農業まつり 兵庫県無形民俗文化財「百石踊り」(駒宇佐八幡神社)
7月	夏祭り(市内各神社)	12月	サント×(クロス)三田プロジェクト 三田国際マスターズマラソン
8月	三田まつり・花火大会	3月	さんだノルディック・ウォーキングフェスタ ひなめぐりin三田/おひなさまロード
9月	さんだ秋の観光と味覚まつり		

※新型コロナウイルス感染症の影響により今年度開催されない催しがあります。

アクセス



【お車の場合】

市内にアクセスしやすいインターチェンジ
(中国自動車道「神戸三田IC」、舞鶴若狭自動車道「三田西IC」)



【電車・列車の場合】

【JR宝塚線「三田駅」】大阪から 快速で約45分
【神戸電鉄「三田駅」】神戸から 約50分
※神戸市営地下鉄北神線を利用

観光スポット



花山院(東光山菩提寺)

西国三十三か所の番外札所として詠歌にも詠まれ、多くの参拝者が訪れます。展望台からは、三田市街や遠く瀬戸内海が望めます。紅葉の名所としても知られています。



・電話番号：079-566-0125

風のミュージアム

三田市在住で風や水で動く作品で知られる彫刻家新宮 晋氏が兵庫県に寄贈した「里山風車」と風で動く12点の彫刻が、県立有馬富士公園の休養ゾーンに常設展示される野外ミュージアムです。これは、新宮 晋氏の作品を一同に見ることのできる、世界で初めての野外ミュージアムでもあります。



・電話番号：有馬富士公園管理事務所079-562-3040

特産品

三田肉

三田牛は、指定農家により子牛から育てられた兵庫県産黒毛和種(但馬牛)。肉質が柔らかく上質といわれる雌牛が多く、平成19年に三田牛、三田肉として地域団体商標を取得しています。☆三田市ふるさと納税でも毎年ご好評をいただいています。



永沢寺雲水そば

三田産のそば粉からつくられるコシがあって香り高いそば。そば打ちが体験できる永沢寺そば道場もあります。



三田スイーツ

老舗の正統派和菓子から、芸術的に彩られた洋菓子まで、洗練された三田スイーツ。旬のいちごや栗、新鮮な卵や牛乳を使用した贅沢なスイーツが楽しめます。



表紙の写真の説明

「有馬富士公園の紅葉(あそびの王国)」

県内最大の都市公園である有馬富士公園内の「あそびの王国」は、三田の民話をもとにして作られたカミナリの砦や、みんなの村、鬼の食卓、鬼ヶ富士がある遊具エリアと、秘密の谷がある自然エリアがあります。近くでみると大きな鬼の食卓(おひつや茶わん、七輪で焼いた魚など)などを、紅葉に囲まれた風景とともに上空からドローンで撮影しました。



公園内には三田の身近な自然を体験・体感できる施設「有馬富士公園自然学習センター」もあります。

三田市の取組み

三田ビール検定

日本人で初めてビール醸造に取り組んだとされる幕末の蘭学者 川本幸民。幸民のふるさと三田市は、その業績と進取の精神に敬意を表し、毎年11月3日に「三田ビール検定」を実施しています。ビールの歴史や醸造学を学び、三田の歴史・文化・風土、そして豊かな食に親しんでいただくユニークな検定です!今年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、検定は行いませんが、オンラインで楽しめる魅力的なコンテンツを多数ご用意していますのでぜひチェックしてください。



プレゼント

- 1 三田牛肉みそ…………… 5名様
三田牛を使った特製肉みそ。(株)三田屋総本家
- 2 小山流普通の苺…………… 5名様
フレッシュをそのままいただくような感覚で苺をストレートに楽しめる苺のコンフィチュール(ジャム)。(株)パティシエ エス コヤマ
- 3 母子茶 ティーバッグ詰合せ…………… 5名様
煎茶・黒豆茶・ほうじ茶・和紅茶の詰合せ。(株)茶香房きらめき



※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11月16日(月)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、「三田市観光パンフレット」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」(22ページ)のゆめ春來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 168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。



らくらく健康方式

運動習慣

交通機関の発達や家電機器の進化などで体を動かすことが少なくなった分、消費されなかったエネルギーが脂肪となって蓄積されていきます。運動にはさまざまな効果が期待でき、健康の維持・向上には欠かせません。

運動は生活習慣病予防に効果的

メタボリックシンドロームの危険因子である内臓脂肪を減らすには、食事だけでなく、運動も組み合わせて行うことが大切です。食事制限だけでは脂肪と一緒に筋肉も落ち、リバウンドの原因になってしまうためです。運動は減量だけでなく精神的なリフレッシュや脳の活性化、骨の強化など多くの効果があります。

運動の効果

基礎代謝が上がり
エネルギーを
消費しやすくなる

HDL(善玉)
コレステロール
が増える

血流がよくなり
血圧の安定に
つながる

インスリンの
働きがよくなり、
血糖値が下がる

中性脂肪や
LDL(悪玉)
コレステロール
が減る

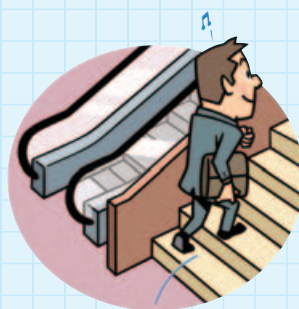
心肺機能が強化され、
疲れにくくなる

日常生活で体を動かす習慣を

私たちが1日に消費するエネルギーは、生命活動に必要な「基礎代謝」、食事をしたときの消化吸収に必要な「食事誘発性体熱産生」、スポーツやウォーキングなどで消費される「運動」、家事などの日常の活動で消費される「NEAT(非運動性活動熱産生)」の4つに分けられます。運動の時間がない、スポーツは嫌いという人は、生活のあらゆる場面で体を動かす習慣をつけましょう。

日常生活で活動量を増やすコツ

- 階段を利用する
上りなら速歩の倍の効果が。
- 電車ではなるべく立つ
つり革につかまってつま先立ちは全身運動に。
- 洗濯物を高い位置に干す
手を上げ、伸びをするストレッチに。
- 洗い物をしながら
かかとをおしりに向けて交互に引き上げながら。
- 買い物は徒歩で
重い荷物を持って歩くと運動強度がアップ。



運動習慣 見直しチェック!!



チェックにあてはまるものがあれば、
あなたの運動習慣を見直してみましょう。

- 定期的に運動する習慣がない
- エレベーターやエスカレーターをよく利用する
- 休日は家でゴロゴロしていることが多い
- 10分以上歩くのはおっくうだ
- 仕事は座っていることが多い
- 汗をかくような運動をすることはほとんどない

体脂肪を燃やす 有酸素運動

さまざまな運動の中でもウォーキングはいつでもどこでも始められる身近な有酸素運動です。運動不足を実感している人は、日常生活で歩く機会を増やすことから始めてみましょう。ウォーキングは正しいフォームで歩くことで運動効果がアップし、腰や膝への負担も少なくすみます。

※運動の前後にはストレッチをしましょう。
運動習慣のない人は少しずつ、持病や痛みがある人は事前に医師に相談しましょう。

ウォーキングの正しいフォーム



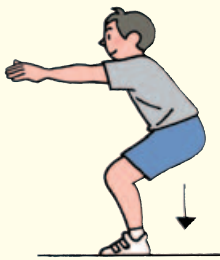
基礎代謝を高める 筋力トレーニング

筋肉には、脂肪を燃やし、糖を取り込む臓器としての役割があります。筋肉が多いほど、基礎代謝が高くなり、同じ量を食べても太りにくくなります。トレーニング中は、呼吸を止めず、反動をつけずに鍛えている筋肉を意識して行いましょう。

スクワット

太もも前面、大腰筋を鍛える

両腕を前に伸ばしながら、3秒かけてイスに座るように膝を曲げ、1秒間そのままの状態を保ちもとに戻す、を繰り返す。



ヒップエクステンション

太もも背面、おしりの筋肉を鍛える

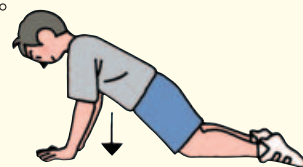
3秒間かけて足を後ろに上げ、1秒間そのままの状態を保ちもとに戻す、を繰り返す。



腕立て伏せ

胸、腕を鍛える

膝を床につけてゆっくりとひじを曲げ、1秒間そのままの状態を保ちもとに戻す、を繰り返す。



「きずな」のご紹介

遺族附加年金事業

今回ご紹介する「きずな」は、共済組合の公的給付の補完事業を行うことで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図ることを目的として運営しております。

令和2年7月1日更新現在、組合員とそのご家族約23,000名の方々が加入されています。

例年同様、1月以降に「きずな」のお申し込みのご案内を予定しておりますのでよろしくお願いいたします。

『きずな』とは…



- きずな** 死亡・高度障害に関する給付です。
 万一の場合、残されたご家族のために!
- きずなプラス** 死亡・高度障害、障害年金1級・2級に関する給付です。
 公的障害年金1級・2級の認定に連動!
- 総合医療保障コース** 継続して2日以上入院や女性疾病・親の介護など医療に関するさまざまな給付です。
 七大疾病を倍額保障!! ※総合医療保障コース(セット型)に加入した場合
- 重病克服支援コース** 三大疾病(悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中)に重点をおいた給付です。
 三大疾病に立ち向かう心強い味方!
- 長期療養収入補償コース** 病気やケガにより、免責期間90日を超えて就業障害が継続した場合、10年^[注1]を限度に支給される給付です。
 病気やケガでの長期にわたる有給休職・法定給付を補います!
- 団体傷害補償制度** 傷害による入院・通院等や、賠償事故を補償する給付です。
 国内・国外問わず傷害事故を補償! 家族補償タイプもあります!
- 入院医療費支援制度** 入院時の自己負担部分の軽減を目的とした給付です。
 日帰り入院^[注2]から給付対象!
- 積立年金** 在職中に積み立て、積立満了後に年金受取ができます。
 個人年金保険料控除が適用となる場合があります!

※税務の取扱いについては税制改正により、今後変更となる場合があります。

※きずなプラスへのご加入はきずなへのご加入が条件です。 ※総合医療保障コースへのご加入はきずなへのご加入が条件です。 ※総合医療保障コースは生命保険と損害保険をセットにしたものです。
 ※総合医療保障コース(基本型)と総合医療保障コース(セット型)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、給付割合等が異なる場合があります。 ※それぞれの保障内容、掛金などの詳細はパンフレットをご参照ください。

[注1] 55歳～64歳の方は3年、所定の精神障害による就業障害の場合は24カ月が限度です。
 [注2] 「日帰り入院」とは入院日と退院日が同一の入院で、かつ入院料等が算定された入院をいいます。病院による入院の証明にもつきお支払いします(外来での治療は「日帰り入院」に該当しません)。

POINT①

お手続き期間は毎年1～2月!

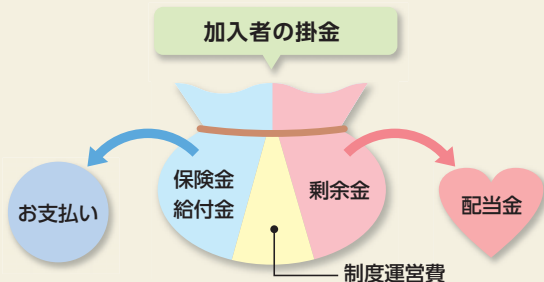
POINT②

「きずな」は毎年7月1日から保障開始!

『きずな』のしくみ



1 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。対象制度は、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)のみになります。



保険期間:7月1日～翌年6月30日

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。配当率はお支払い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。(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については配当金はありません)

2

令和元年度 配当率のお知らせ



令和元年度保険期間(令和元年7月1日～令和2年6月30日)の配当率をご報告します。ご加入の皆さま方のご理解とご協力のおかげをもちまして、令和2年度もスケールメリットを活かし安定した運営をさせていただいております。

	お支払		配当率
きずな (生命保険部分)	99件	約3億6,282万円	約39.1%
きずなプラス	7件	約2,500万円	約46.6%
総合医療保障コース (基本型)	546件	約3,221万円	約44.9%

- ・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、将来お支払する配当金額は現時点では確定していません。
- ・配当率は、今後変動することがありますので将来のお支払いを約束するものではありません。

お知らせ

配当金の還付方法について

配当金は共済組合へご登録いただいている各個人の『給付金等受取口座』への送金となります。



ご加入者へのお知らせ

死亡保険金受取人、氏名等は期間途中でも変更できます。変更手続きが必要な場合は(有)兵庫ライフサービスまでご連絡ください。
保険金・給付金のご請求については所属所担当者経由でご連絡ください。
※期間途中での加入内容の変更はできません。

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-006302
MYG-A-20-LF-330

令和3年 退職記念旅行の実施見送りについて

毎年好評をいただき実施してまいりました「退職記念旅行」について、新型コロナウイルス感染症が世界的に蔓延している影響により、今年の実施を中止したところですが、未だ安心してご参加いただける状況にないため、非常に残念ではございますが、令和3年の退職記念旅行の実施を見送ることといたします。

なお、令和4年以降は実施する予定です。ご参加をお考えの方は、令和4年の企画が決定しましたら、ご案内資料をお送りいたします。今からでも結構ですので兵庫ライフサービスまでご連絡ください。ご退職年度でなくてもご参加可能ですので、ぜひお気軽にお申出ください。お待ちしております。



問い合わせ・ご連絡先

(有)兵庫ライフサービス TEL:078-265-6170

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

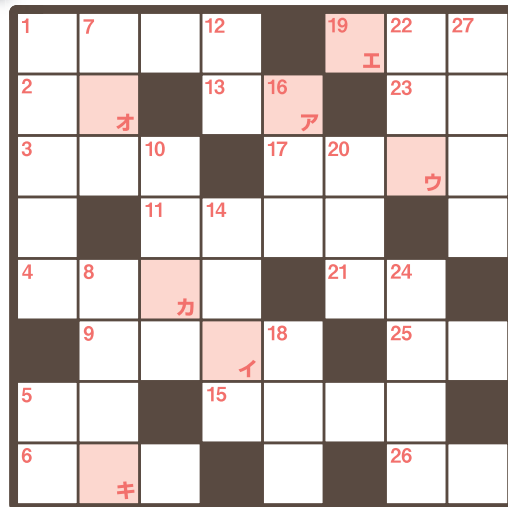
食欲の秋、芸術の秋、
読書の秋、スポーツの秋...
そんな色々な秋の合間に
パズルもどうぞ♪

タテのカギ

- 1 貧乏な娘が社長と結婚して大金持ちに。
- 5 イカの足。
- 7 春に残っている雪。春になっても降る雪。○○○雪。
- 8 大分県の温泉地といえば。
- 10 寒い時や怖い時、皮膚に出る。
- 12 何度も言わないで。耳にコレができちゃうよ。
- 14 家紋の入った着物のこと。
- 16 時は金なり。タイムイズ○○○。
- 18 金の○○○が縁の○○○。
- 20 相手手がごわくて苦しい戦い。苦戦とも。
- 22 眠い。○○○が重い。
- 24 6月の第三日曜日。
- 27 現役を退くこと。途中で棄権すること。

ヨコのカギ

- 1 幸運が思いがけず降って来た!
- 2 ちゃんとした格好をすればそれなりに。○○にも衣裳。
- 3 祭りなどで神官が神前に奏上する言葉。
- 4 犯人グループのリーダー。
- 5 平凡で面白味に欠ける。○○がない。
- 6 短気は○○○。
- 9 悪評高い。あいつは○○○○のワルだ。
- 11 英語で「遠隔」。最近はこれで仕事したり飲み会したり。
- 13 将棋に使う。台形の木片。
- 15 頭の回転がはやくて仕事ができる人。
- 17 男性の洋式正装で首に結ぶ飾り。
- 19 鞠を蹴り合う貴族の遊び。
- 21 嫌よ嫌よも好きの○○。
- 23 「猫に小判」の類語。「○○に真珠」。
- 25 朝鮮半島の鍋。キムチや魚貝、豆腐などを入れる。
- 26 ひらめいた!○○を打つ。



答え ア イ ウ エ オ カ キ

令和2年7月号の解答「カトリセンコウ」応募数379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11月16日(月)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、**組合員一人につき1通**とさせていただきます。また、わが街紹介(16~17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3年5月31日(月)**までです。なお、令和2年12月31日から令和3年1月2日までの間はご利用いただけません。また、令和3年4月1日以降については、宿泊プランの改定により、ご宿泊招待券の対象となるコースが変更となる場合があります。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3年5月31日(月)**までです。

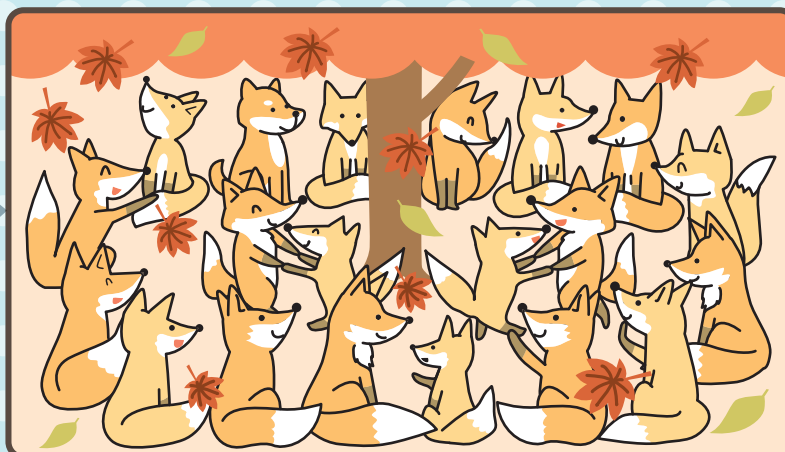
※個人情報の取り扱いについて
ご記入いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、商品の抽選及び発送に活用する目的以外に使用することはありません。また、個人情報をご本人の承諾なく業務委託先以外の第三者に開示・譲渡することは一切ございません。(法令により開示・譲渡を認められた場合を除きます)

イヌを探せ!!

右のイラストに描かれたキツネのなかに1匹だけ**イヌ**がまぎれているよ!
イヌがどこにいるか
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。



サンペルラ志摩

伊勢神宮参りと伊勢志摩の海の幸を堪能
日の出を望むオーシャンビューの宿
皆様のご利用をお待ちしております。



伊勢神宮(車で40分)



鳥羽水族館(車で40分)



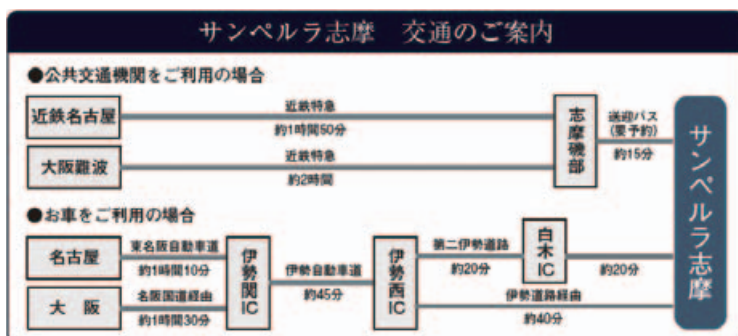
志摩スペイン村(車で7分)



全客室で無線LANが
ご利用いただけます。



※宿泊プランについての詳細は、ホームページをご覧ください。



汐岬の湯
サンペルラ志摩

0599-DOINET 0599-2130 <https://www.oyadonet.com/>

〒517-0204 三重県志摩市磯部町矢314

TEL 0599-57-2130 FAX 0599-57-2131

[公式サイト] <https://www.sunperla-shima.jp/>

[E-mail] yoyaku_sunperla-shima@oyadonet.com

おすすめ
スポット

都会で自然を感じよう。 賑やかさと自然が共存する街【神戸】

神戸市立森林植物園

広大な敷地内には約1200種類もの木々が植えられています。標高450mに位置しているため、紅葉のシーズンは神戸市街よりも少し早めの10月下旬頃からです。園内のどこを見ても美しいですが、中でも「シアトルの森」や「長谷池」周辺、「西門」周辺が特におすすめのビューポイントです。

爽やかな紅葉のトンネル・神戸市立須磨離宮公園

神戸の中心部・三宮から車で約20分。皇室の別荘「武庫離宮」跡地に造られたのが「須磨離宮公園」です。広大な公園内には、180種類4000株もの花々をはじめ、約600本のイロハモミジなどが植えられています。赤や黄色の愛らしい紅葉が、鮮やかなトンネルを造り出します。



各おすすめスポットの営業状況は、HP等でご確認ください。

Go To トラベルキャンペーンの事業者登録が完了しました。

Go To トラベルキャンペーンのご利用につきましてはホームページをご覧ください。当館は、新型コロナウイルス感染症対策を万全に行っておりますので、是非この機会にGo To トラベルキャンペーンをご利用いただき県境を越えない旅行を楽しんでみてはいかがでしょうか？ 皆さまのご利用をお待ちしております。

季節の味覚 **秋**

期間/令和2年10月1日～10月31日

秋の食材を使ったコース料理です。今が旬の甘栗の釜飯、海老とキノコのグラタンと期間限定の味覚をお召し上がりください。



- 前菜盛り合わせ
- 蟹味噌入りフカヒレスープ
- 神戸ポークのしゃぶしゃぶ
- 海老とキノコの中華グラタン
- 上海蟹小籠包と野菜蒸籠蒸し
- 甘栗の釜飯 香の物
- デザート



お一人様
4,200円
↓
利用助成控除後
1,200円

選べる鍋プラン

期間/令和2年11月1日～12月27日



写真は4人前です。

5種類の鍋の中から
お好きな鍋が選べるプランです。

- 前菜盛り合わせ
- ラーメン
- デザート

2名様から承ります。

	
みぞれ鍋	塩麹鍋
	
ピリ辛神戸ポーク鍋	胡麻豆乳鍋

お一人様
4,800円
↓
利用助成控除後
1,800円
120分飲み放題付

忘年会プラン

期間/令和2年11月1日~12月27日



写真は4人前です。

すき焼き(兵庫県産特選牛・国産豚)

■前菜盛り合わせ・貝柱の揚げ物・うどん・デザート



写真は4人前です。

しゃぶしゃぶ(兵庫県産特選牛・国産豚)

■前菜盛り合わせ・貝柱の揚げ物・うどん・デザート

お一人様 5,300円 ➔ 利用助成控除後 **2,300円** 120分飲み放題付

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)

お一人様 1泊夕食付
7,300円 ➔ **3,800円**
利用助成控除後
朝食はサービスです。



贅沢プラン

フカヒレの姿煮付

お一人様 1泊夕食付
12,000円 ➔ **8,500円**
利用助成控除後
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



お一人様
5,300円 ➔ **1,800円**
利用助成控除後
朝食はサービスです。

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。

組合員及び被扶養者の方(任意継続組合員含む)は、来館時に『組合員証』又は、『組合員被扶養者証』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。

年末年始は休館させていただきます。

■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/

全館Wi-Fi通信を無料でお使いいただけます。

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

贅沢な味わい、但馬の絶景紅葉。

東洋のマチュピチュ？竹田城

竹田城は、石垣だけが現存する山城。紅葉のシーズンは特に雲海が発生しやすいといわれ、マチュピチュのような光景に遭遇するかもしれません。

但馬国 出石城が 誇る紅葉

鮮やかな紅葉に包まれた苔むす石垣やお堀のコントラスト、往時を偲ぶ城址のたたずまいは思わずカメラを構えたいくなる美しさです。

各おすすめスポットの営業状況は、HP等でご確認ください。

蟹料理のご案内

期間／令和2年11月6日～令和3年3月20日
旬で美味しい蟹をご堪能ください。

11月6日
蟹漁解禁

ゆめ春来蟹料理 スタート



写真は2人前です。

蟹コース

閑散日/1泊2食付	18,160円	利用助成控除後	➔ 12,660円
通常日/1泊2食付	18,860円～	利用助成控除後	➔ 13,360円～
繁忙日/1泊2食付	19,560円～	利用助成控除後	➔ 14,060円～



写真は2人前です。

蟹と但馬牛コース

閑散日/1泊2食付	22,900円	利用助成控除後	➔ 17,400円
通常日/1泊2食付	23,600円～	利用助成控除後	➔ 18,100円～
繁忙日/1泊2食付	24,300円～	利用助成控除後	➔ 18,800円～

活蟹の料理も承ります。 時価となりますので、詳細はお問い合わせください。



早割

閑散日は早割でさらにお得!

30日前までにご予約いただくと...
上記金額から

1,000円割引!

※お部屋は洋室、和室となります。閑散日の和洋室をご利用の場合は、別途追加料金1,300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。

令和2年度 ゆめ春来繁閑日カレンダー

閑散日 通常日 繁忙日 年末年始 休館日

10月

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

11月

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

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

Go To トラベルキャンペーンの事業者登録が完了しました。

当館では、組合員の皆さまに安心安全にご利用いただけるよう、新型コロナウイルス感染症対策の取り組みを行っております。

県内の移動でおくつろぎいただける施設として、ご利用ください。

Go To トラベルキャンペーンに必要な割引クーポンの手続きなどは、

Go To キャンペーン事務局公式サイトまたは、ゆめ春来ホームページをご覧ください。

※対象プランの予約が完了した時点では宿泊割引は適用されませんので、ご注意ください。



ゆめ春来 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)

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 組合員同行に限る

組合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、ゆめ春来までお申し出ください。

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。

組合員及び被扶養者の方(任意継続組合員含む)は、来館時に『組合員証』又は、『組合員被扶養者証』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



〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

全館Wi-Fi通信を無料でお使いいただけます。

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

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。

ゆめ春來は20周年を迎えました。

YumeHaruki
20th
Anniversary

ゆめ春來 20周年企画

おかげさまで、ゆめ春來は20周年を迎える事ができました。
そこで、感謝の気持ちを込めて、期間内にご利用の方を対象に
20周年企画をご用意しました。

期間 / ~令和2年10月31日

ご宿泊利用者様、
お食事のみの利用者様、
全員に粗品のプレゼント。

1泊2食ご利用の皆様へは
更に、
お楽しみ抽選会。

1等は1泊2食付き無料招待券! 毎月3名の方に当選!
その他記念品もご用意。ハズレ無しの抽選会。

20周年を迎え、職員一同、組合員の皆さまに笑顔になっていただけるよう頑張っております。
これからも末永くご愛顧のほど、よろしくお願いたします。



ふるさとのひととき —— いで湯の里



〒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

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8月末現在)

①組合員数
(任継除く)



男	23,259人
女	15,715人
計 (前年同月)	38,974人 (38,497人)

②被扶養者数
(任継除く)



男	14,524人
女	22,749人
計 (前年同月)	37,273人 (37,728人)

③平均標準報酬月額
(任継除く)



短期 (前年同月)	416,989円 (417,605円)
長期 (前年同月)	402,006円 (402,501円)

④任意継続
組合員数



男	195人
女	108人
計 (前年同月)	303人 (336人)

■令和2年8月(6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	23,519件	276,538千円 (11,758円)	10.65%
家族	22,466件	265,485千円 (11,817円)	6.01%
高額療養費	480件	62,244千円	
家族療養費 附加金	131件	5,104千円	
一部負担金 払戻金	273件	9,634千円	
計	45,985件	619,005千円	

イヌを探せ!!

の解答

○がついている所にイヌがかかれて
いました。わかりましたか?

