

ひょうご共済

WINTER
No.193
2021



写真提供／豊岡市「雪化粧の城崎温泉」

新年のご挨拶	2
組合会議員紹介	3
保健課から	
令和元年度医療統計	4
退職を予定されている皆さまへ	6
安くて安心!ジェネリック医薬品を活用しよう!	8
保健課からのお願い	9
年金課から	
退職後、再就職したら年金はどうなるの?	10
雇用保険法の給付を受けられるときの調整	12
福祉課から	
「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果	13
健診結果に基づく「重症化予防のための受診勧奨」	14
令和2年度健康セミナーを開催しました	15
貸付事業をご利用ください	16

貯金払戻日カレンダー	18
いそいそ野菜のカラフルレシピ	19
らくらく健康方式 食事バランス	20
遺族附加年金事業「きずな」のご案内	22
わが街紹介 豊岡市	24
ちょっとブレイク クイズパーク	26
他府県施設紹介	
富山県市町村職員共済組合「グリーンビュー立山」	27
直営施設紹介「ひょうご共済会館」	28
「ゆめ春来」	30
ゆめ春来からのご案内	
組合の概況／令和2年11月の医療費状況	32

新年のご挨拶

理事長

多 次 勝 昭



新年明けましておめでとうございます。

組合員各位並びにご家族の皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、本組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年12月3日開催の組合会での役員選挙におきまして、引き続き理事長にご推挙いただきその重責を担うこととなりました。今後とも、組合員各位並びにご家族の皆様の健康の保持増進、福祉の向上のために、より一層努力してまいりたいと考えておりますので、皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、一昨年末に発生した新型コロナウイルス感染症は、瞬く間に世界に拡散し、いわゆるパンデミックを引き起こしています。我が国においても、本県を含む7都府県を対象に政府による緊急事態宣言が発出されたほか、前後して、矢継ぎ早に国をはじめ全自治体で様々な緊急対策が講じられたところでもあります。不運にも罹患された方々には謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早いご快復を心からお祈り申し上げます。

収束には複数年を要するというWHOの声明もあり、予断を許さない状況にあります。今回のこのコロナ禍は、在宅勤務やモバイルワークなどをはじめとする新しい働き方の導入や日々の生活における“新しい生活様式”への移行の提唱など、これまで当たり前であった価値観のパラダイムシフトを加速していますが、人々の日常生活を含むあらゆる社会経済活動が被った歴史的な混乱と容易に癒えぬ傷の大きさに、新たな危機対応の時代が幕開けた感を覚えます。また、全国で7万人以上の方が職を失ったという厚生労働省の報告からは、社会保障費への影響も懸念されます。特に、賦課方式によって運営されている現行の公的年金制度の仕組みでは、現役世代全体の収入が減れば、年金保険料も減ることとなり、コロナ禍が長期化すればするほど、財政基盤にも影響を及ぼす可能性もあります。

令和3年度における、社会保障費に関わる予算の概算要求では、基本的に、前年度の当初予算と同額が要求されましたが、

新型コロナウイルス感染症の及ぼす影響を現時点で予測することは困難という判断から、「医療・年金などにおける自然増」分を含め「新型コロナウイルス感染症対策」については予算編成過程で検討され、国会に提出されることとなりました。

以上のように新型コロナウイルス感染症に翻弄された1年でしたが、一方で、年金制度につきましては、令和元年に実施された財政検証結果を踏まえ、社会保障審議会年金部会で年金制度改正について議論され、通常国会において改正法案が成立しました。その内容は、在職老齢年金制度の支給停止上限額の引き上げをはじめ、年金受給開始時期の選択肢の拡大、短時間労働者の被用者保険の適用拡大など、「高齢期の就労と年金受給の在り方」・「短時間労働者に対する被用者保険の適用拡大」を柱とした内容となっており令和4年4月より順次施行されることとなっております。

保健事業につきましては、第2期データヘルス計画に基づき、組合員等の更なる健康保持増進と医療費の適正化を目的に、共済組合の健康課題に即した事業を効果的・効率的に実施してまいります。皆様には、人間ドック助成事業をはじめとする保健事業及び特定健康診査、特定保健指導を積極的にご利用いただき、健康の保持増進にお役立ていただきますようお願いいたします。

宿泊施設である「ゆめ春来」「ひょうご共済会館」両施設におきましては、今後も施設を健全に運営するため、昨年4月から新たな料金体系を導入させていただきました。ご利用のお客様にはご負担をお掛けしますが、皆様の施設として親しまれ、安心してお気軽にご利用いただけるよう、引き続き施設運営に努めてまいります。また、新型コロナウイルス感染症に対しては、必要な対策を講じ、皆様に安心安全にご利用いただけるよう取り組んでおりますので、今後ともご愛顧くださるようお願い申し上げます。

こうした状況下ではありますが、本組合といたしましては、健全な事業運営に努めるとともに、様々な事業を通して皆様の健康の保持増進、生活の安定、福祉の向上のため、役職員一同、積極的に取り組んでまいります。

結びになりますが、少子高齢化に伴う人口減少といった構造的な問題に加え、コロナ禍など、年金制度及び社会保障を取り巻く環境は、依然として大変厳しい状況が続いております。本組合といたしましては、皆様の福祉の向上と生活の安定のため一層の努力をしております。

コロナ禍による不安、恐怖が霧消する日の一刻も早い到来を念じ、新しい年が皆様にとって良き年でありますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

第178回組合会を開催

去る令和2年12月3日に、改選後の議員による初めての組合会を、ひょうご共済会館において開催しました。下記の選挙等が行われ、議案については、原案どおり議決されました。

● 報 告

令和2年度上期保養所等監査報告書について

選挙第1号～選挙第5号 本組合役員等の選挙について

委嘱第1号、2号及び指名第1号 各種委員会の委員の委嘱・指名について

● 協議事項

議案第1号 令和元年度決算に係る専決処分の承認について



共済組合の新体制

令和2年12月1日から令和4年11月30日まで

令和2年11月10日、各選挙区において組合会議員選挙を実施し、その当選人により令和2年12月3日に第178回組合会が開催され、今期の組合会議員の役職が決まりましたので誌上で紹介します。

市町長側



第1区

石井 登志郎(西宮市)
福祉事業調査委員長



第1区

牟礼 正稔(赤穂市)
福祉事業調査委員
保養宿泊施設等建設委員



第1区

越田 謙治郎(川西市)
福祉事業調査委員
保養施設運営委員



第1区

西村 和平(加西市)
理事
機械処理委員



第1区

酒井 隆明(丹波篠山市)
福祉事業調査委員



第1区

守本 憲弘(南あわじ市)
理事
保養宿泊施設等建設委員



第1区

多次 勝昭(朝来市)
理事長



第1区

福元 晶三(宍粟市)
監事



第2区

福田 長治(猪名川町)
理事長職務代理
保養宿泊施設等建設委員長
機械処理委員会会長



第2区

浜上 勇人(香美町)
福祉事業調査委員
保養施設運営委員長

職員側



第1区

神谷 利彦(尼崎市)
理事
保養宿泊施設等建設委員
機械処理委員会副会長



第1区

北原 聖士(洲本市)
福祉事業調査委員



第1区

長谷 啓弘(芦屋市)
福祉事業調査委員



第1区

池本 能身(三田市)
監事



第2区

大岡 久典(明石市)
理事
保養施設運営副委員長
保養宿泊施設等建設副委員長



第2区

上月 善彦(加西市)
福祉事業調査委員



第3区

中井 志文(宍粟市)
福祉事業調査委員



第3区

松本 大(神河町)
理事
機械処理委員



第4区

酒井 正幸(丹波篠山市)
理事



第4区

隅田 龍(豊岡病院)
福祉事業調査副委員長
保養施設運営委員
保養宿泊施設等建設委員

医療統計 令和元年度

平成31年4月から令和2年3月の間に、組合員及び被扶養者の皆さまが受けられた医療給付に係る統計を作成しましたので、その内容についてお知らせいたします。



1 1件当たり日数

「1件当たり日数」とは、総診療日数を年間延べ受診件数で除したもので、一つの医療機関で1か月に受診(入院)した平均日数を表しています。

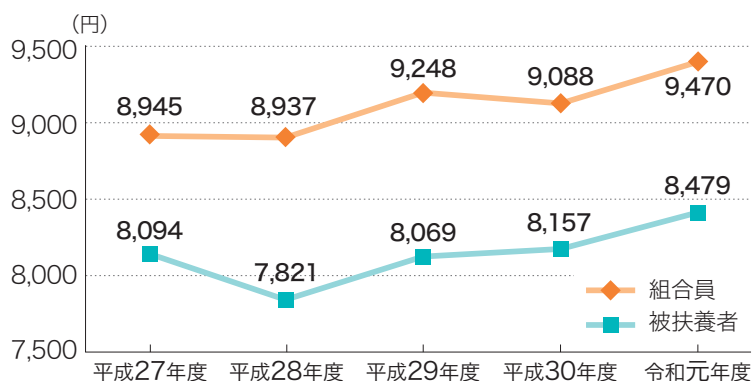
組合員、被扶養者ともに大きな変動はありません。

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
組 合 員	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
被 扶 養 者	1.6	1.5	1.6	1.5	1.5

2 1日当たり医療費

「1日当たり医療費」とは、年間総医療費を総診療日数で除したもので、医療費の1日当たりの平均です。

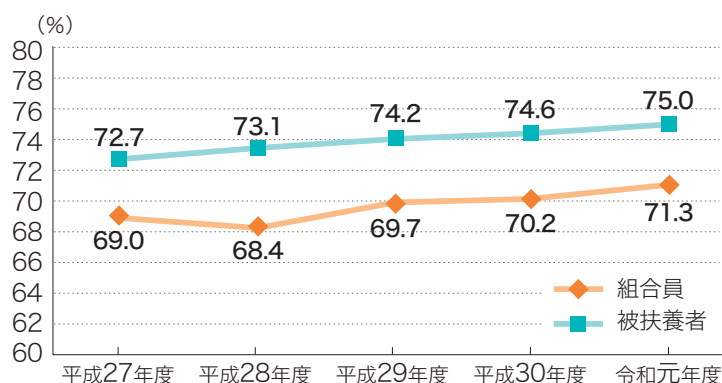
組合員、被扶養者ともに昨年度と比較して増加しています。



3 受診率

「受診率」とは、年間延べ受診件数を組合員又は被扶養者の延べ人数で除したものを百分率で示したもので、1か月100人当たりの受診件数を示しています。

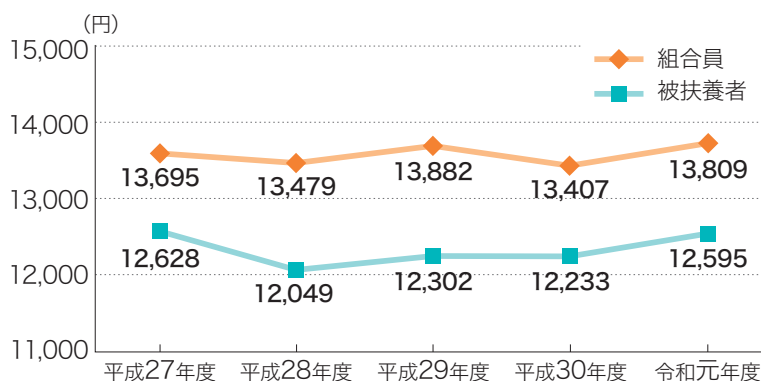
組合員、被扶養者ともに昨年度と比較して増加しています。



4 1件当たり医療費

「1件当たり医療費」とは、年間総医療費を年間延べ受診件数で除したもので、医療費の1件当たりの平均です。

組合員、被扶養者ともに昨年度と比較して増加しています。

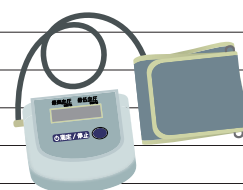


5 年齢階層別病類件数（入院・外来・歯科）

組合員及び被扶養者の入院、外来、歯科を合計した受診件数について病類別に集計し、年齢階層ごとに上位5位まで表にまとめています。

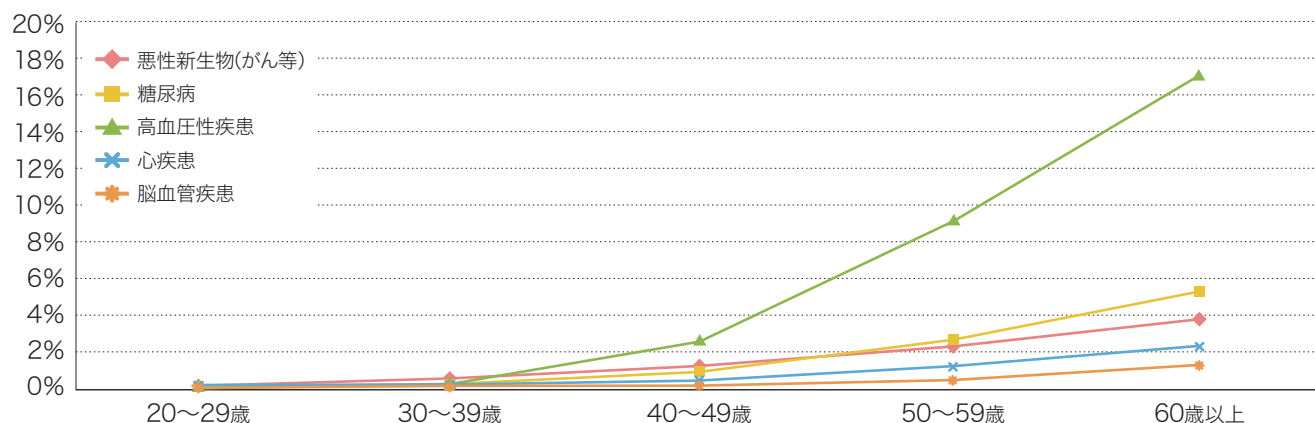
	1位	2位	3位	4位	5位
～19歳	呼吸器系	消化器系(歯科含む)	皮膚・皮下組織	眼・付属器	感染症・寄生虫症
20～29歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	皮膚・皮下組織	眼・付属器	腎尿路生殖器系
30～39歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	皮膚・皮下組織	眼・付属器	腎尿路生殖器系
40～49歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	眼・付属器	皮膚・皮下組織	精神・行動障害
50～59歳	消化器系(歯科含む)	循環器系	内分泌・栄養・代謝疾患	筋骨格系・結合組織	呼吸器系
60歳～	消化器系(歯科含む)	循環器系	内分泌・栄養・代謝疾患	筋骨格系・結合組織	眼・付属器

消化器系(歯科含む)	う蝕症(むし歯)・歯肉炎・歯周病・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・アルコール性肝疾患・慢性肝炎・肝硬変等
呼吸器系	急性鼻咽頭炎(かぜ)・ウイルス性肺炎・急性気管支炎・アレルギー性鼻炎・喘息等
循環器系	高血圧・心筋梗塞・心不全・くも膜下出血・脳梗塞等
眼・付属器	結膜炎・白内障・遠視・近視・乱視等
内分泌・栄養・代謝疾患	甲状腺腫・糖尿病等
皮膚・皮下組織	アトピー性皮膚炎・じんま疹等
筋骨格系・結合組織	痛風・多発性関節症・椎間板障害・腰痛症・坐骨神経痛・骨粗しょう症等
感染症・寄生虫症	細菌性食中毒・下痢・水ぼうそう・带状疱疹・麻疹・ウイルス性肝炎等
腎尿路生殖器系	腎不全・前立腺肥大症等
精神・行動障害	統合失調症・気分[感情]障害(躁うつ病)等



6 主な生活習慣病に係る年代別受診率

主な生活習慣病ごとに組合員と被扶養者を合計した年代別受診率をグラフに表しています。



7 まとめ

組合員、被扶養者ともに「1日当たり医療費」、「受診率」、「1件当たり医療費」の全てで増加しています。一人ひとりが行う薬剤のジェネリック医薬品への切り替えで自己負担が安くなり、医療費の削減につながります。日頃から健診結果等に注意するとともに、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

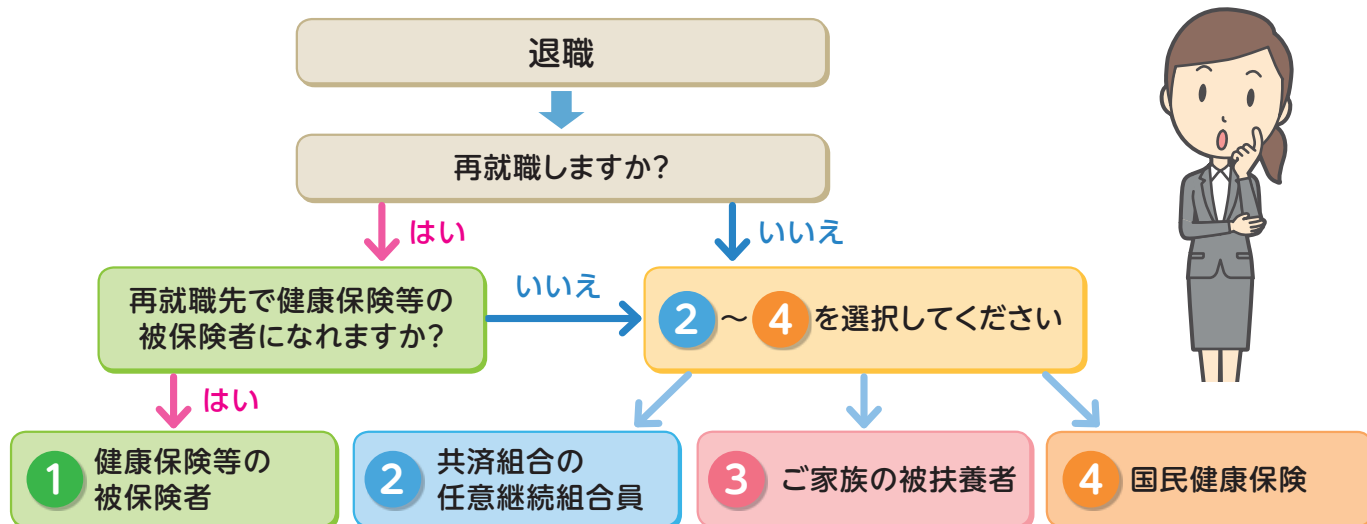


病類ごとの件数では、近年続く傾向として消化器系の疾患(主にう蝕症(むし歯))が各年代で上位を占め続けています。毎日の歯磨きなどのセルフケアに加えて、定期的に専門家の歯石除去・歯面清掃などを受けることにより、歯の疾患を予防する習慣を身に付けましょう。

生活習慣病の年代別受診率では、40歳台以降は高血圧性疾患が急激に上昇し続けており、糖尿病の受診率増加も顕著です。特定健康診査・特定保健指導を活用するなど、生活習慣病を予防し、健やかな生活を送りましょう。

退職を予定されている皆さまへ

今の職場を退職されますと共済組合の組合員資格は喪失となり、被扶養者に認定されているご家族も被扶養者資格が取消になりますので、新たに次のいずれかの医療保険制度に加入しなければなりません。ここでは、加入できる医療保険制度をご紹介します。



1 健康保険等の被保険者（強制加入）

再就職先で健康保険等の適用を受ける場合は、再就職と同時に健康保険等に参加することとなり、加入手続きも再就職先で行います。再就職先で健康保険等の適用が受けられるか事業所へお尋ねください。

2 共済組合の任意継続組合員

退職後も組合員の希望により最長2年間、在職中と同じ短期給付等の適用を共済組合から受けることができます。ただし、休業手当金等について一部受けることができない給付もあります。

●加入要件及び加入手続き

退職日の前日まで引き続いて1年以上組合員であった方が加入できます。

ただし、退職日から20日以内に任意継続組合員を希望する旨を組合員申告書にて申し出ていただく必要があります。

お手続きは勤務先の共済組合事務担当課にて行ってください。

●掛金の払込方法

共済組合が発行する振込用紙にて振り込んでいただきます。

月払いのほか割引のある前納制度（半年前納又は1年前納）も選択できます。

●掛金（財源率は令和2年度のもの掲載）

1か月の短期掛金＝下のa又はbのいずれか低い額×91.48／1000

1か月の介護掛金※＝下のa又はbのいずれか低い額×16.98／1000

※ 40歳以上65歳未満の加入者のみ対象

a 退職時の掛金の基礎となった標準報酬の月額

b 全組合員の標準報酬の月額の平均額（令和2年度の平均額は410,000円）



3 ご家族の被扶養者

ご家族の方が健康保険等の被保険者又は共済組合の組合員の場合、恒常的な収入が130万円未満(障害年金を受給されている方又は60歳以上で公的年金を受給されている方は180万円未満)である等、一定の要件を満たしていれば、被扶養者として認定を受けることができます。

ただし、医療保険者(健康保険組合等)独自の認定基準がありますので、加入手続きを含め、詳しくは、ご家族が加入されている各医療保険者にご確認ください。

4 国民健康保険

国民健康保険法に基づき、主に市区町村が行う地域医療保険です。加入手続きは、退職日の翌日から14日以内にお住まいの市区町村役場の窓口へ届出を行ってください。

なお、保険料等については、市区町村によって異なりますので、市区町村役場の窓口へお尋ねください。

保険医療機関等の受診時にオンライン資格確認が導入されます

令和3年3月から、保険医療機関等を受診する際の被保険者資格の確認について、組合員(又はその被扶養者)が保険医療機関等の窓口で、組合員証等(健康保険証)又はマイナンバーカードを利用することにより、保険医療機関等が、社会保険診療報酬支払基金等が運営するオンライン資格確認等システムを用いて即時に行うことができるオンライン資格確認の仕組みが本格運用される予定です。実施後は、オンラインでの資格確認が可能になるだけでなく、一部の申請や医療機関での限度額適用認定証の提示等も順次省略できるようになります。(※1)

本組合では、制度の概要と共にマイナンバーカードの取得方法やマイナンバーカードを組合員証等(健康保険証)として利用するための手続きを、ホームページ上に設置しているリンク(※2)から閲覧できる特設ページでご案内しておりますので、詳細についてはそちらをご確認ください。

また、この制度を円滑に実施するためには、本組合が組合員等の情報を迅速に把握することが重要になります。マイナンバーの早期提出に加え、資格取得、喪失、被扶養者の認定、取消等の届出書類の速やかな提出にご協力ください。

※1・マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルを通じた申し込み手続きが必要です。詳しくは、特設ページ(※2)をご確認ください。

- ・マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局の一覧は、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで掲載予定です。
- ・令和5年3月末には概ね全ての医療機関・薬局で利用できることを目指して、医療機関・薬局のシステム整備が進められています。
- ・自治体が管理している公費負担・地方単独事業に伴う証類は、令和3年3月時点では対象にならず、引き続き検討することとされています。

※2 本組合ホームページのホーム画面下部にある以下の箇所から特設ページを閲覧できます。



安くて安心！ジェネリック医薬品を活用しよう！

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許期間が切れてから、先発医薬品と同じ有効成分を使ってつくられた薬です。開発費用が安く、薬の価格が安く抑えられるため、国でもジェネリック医薬品の使用を推進しています。

医療費が年々増えると、私たちの支払う保険料が高額になります。そこで先発医薬品より安いジェネリック医薬品を使用することで、医療費が安く抑えられるのです。

ジェネリック医薬品Q&A

Q1 安い薬って、安全性は大丈夫なの？

A1 有効性や安全性は、先発医薬品と同等です。

先発医薬品もジェネリック医薬品も、厚生労働省が定めた同じ基準でつくられています。有効成分とその量は同じです。添加剤は同じとは限りませんが、国の定めた基準をクリアしているので、安心して使えます。

Q2 ジェネリック医薬品にはどんな薬があるの？

A2 さまざまな病気・症状に効くジェネリック医薬品があります。

生活習慣病や風邪などに用いる飲み薬だけでなく、腰痛などに用いられる貼り薬、点眼剤、注射薬など、用途も形状もさまざまなものがあります。

Q3 ずっと使っている薬を変えるのは副作用などが心配……。

A3 不安がある場合は「分割調剤」が利用できます。

長期間使う薬で、短期間ジェネリック医薬品を試して様子を見る方法です。始めに1週間から10日分のジェネリック医薬品を調剤してもらい、様子を見て問題がなければ、残りの分もジェネリック医薬品にもらえるので安心です。場合によっては、元の薬に戻すこともできます。

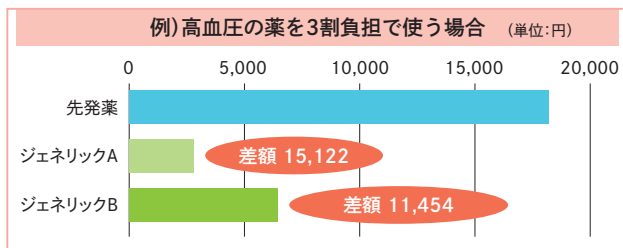


Q4 値段はどのくらい違うの？

A4 先発医薬品の7割から2割程度のものがあります。

例えば毎日使う高血圧の薬を3割負担で1年使用すると、薬によって、以下のような金額の差があります。

※1日1錠365日使用した場合の窓口負担の参考値。実際の窓口負担とは異なります。



ジェネリック医薬品差額通知書を配付します

共済組合では、医療費増高対策の一環として下記に該当する組合員及び被扶養者の皆さまに「ジェネリック医薬品差額通知書」を配付します。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、自己負担額が抑えられ、医療費の削減につながるようになります。飲みなれたお薬をジェネリック医薬品に切り替えることに不安がある方は、短期間処方「分割調剤」を選択することも可能です。

ジェネリック医薬品差額通知書が届いた方は、医師・薬剤師と相談の上、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

対象者

生活習慣病などの慢性疾患に係る薬を服用されている20歳以上の組合員及び被扶養者で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に月300円以上の軽減が見込まれる方(毎月服用している薬なら、年間で3,600円以上節約できます。)

対象年月

令和2年1月～11月に受診した中で、差額が一番大きい月

送付時期

令和3年3月頃に勤務先の共済組合事務担当課を通じて配付します。被扶養者の差額通知についても組合員へ配付することとなります。ご了承ください。

雇用保険の給付制限期間が2か月に短縮されています

令和2年10月1日以降に離職された方は、正当な理由がない自己都合により退職した場合であっても、5年間のうち2回までは給付制限期間がこれまで3か月であったものが2か月に短縮されています。

詳しくは、お近くのハローワークや都道府県労働局にお問い合わせください。

なお、給付制限の期間は扶養認定できますが、基本手当の日額が3,612円以上の雇用保険を受給する場合は扶養取消となりますので、申告書の提出をお願いします。



INFORMATION

保健課からのお願い

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。

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する必要があります。



もしも交通事故にあわれたら

交通事故等で傷害を受けたとき、その治療に必要な医療費は、原則として加害者（相手方）が支払う損害賠償金の中から支払われるべきものです。

しかし、事故発生後、損害賠償金が支払われるまで被害者の経済的な負担は大きくなります。あらかじめ共済組合へ連絡することで、組合員証等を使用して医療機関等で治療を受け、後日、共済組合から加害者へ共済組合の負担分を請求することができますが、以下の点に注意してください。

なお、組合員証等を使用する場合は、「損害賠償申告書」等の提出が必要となりますので、後日、勤務先の共済組合事務担当課を通じて速やかに提出してください。

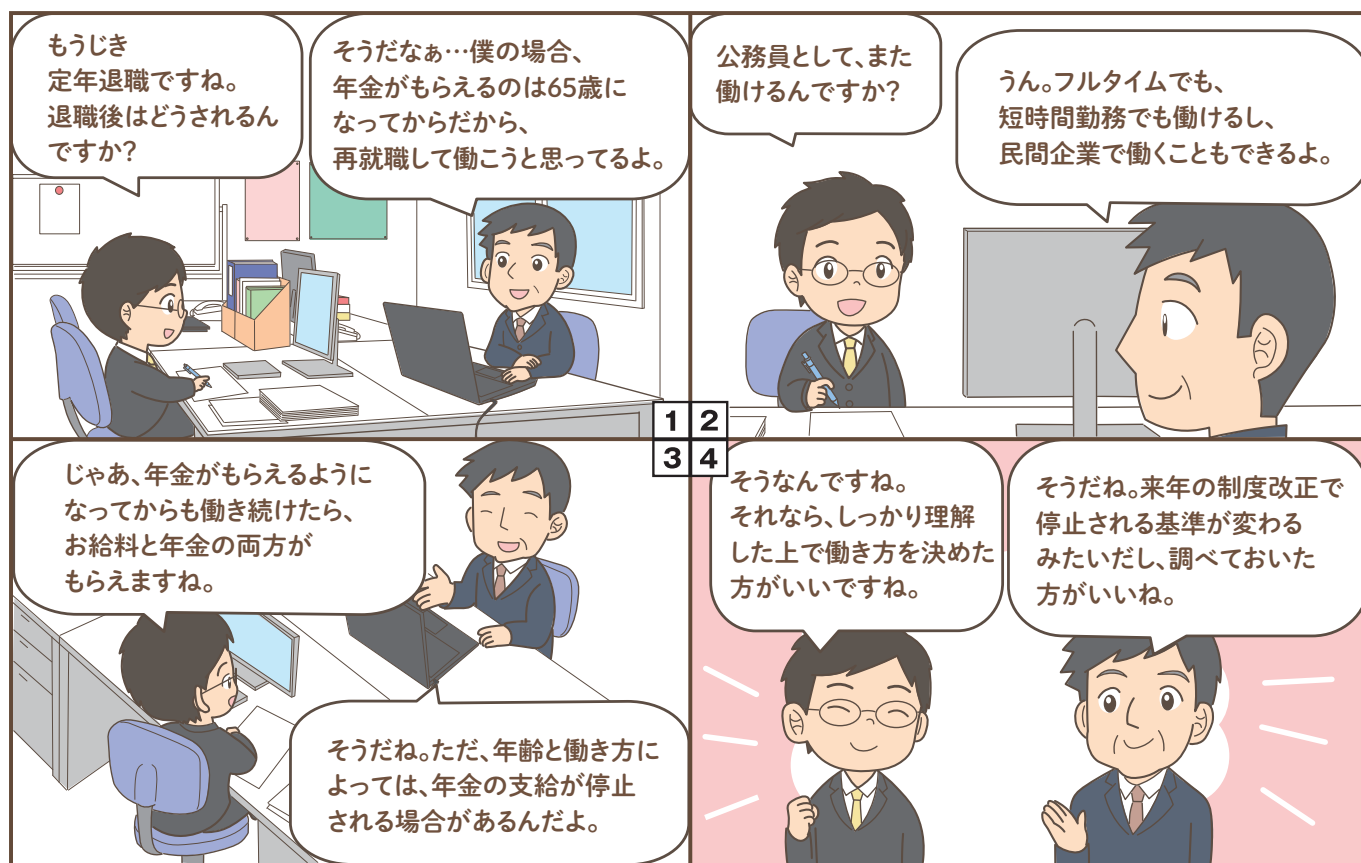
注意点

1. 加害者（相手方）の確認（※運転免許証など確かなもので行ってください。）
2. 警察への届出（※必ず「人身事故」としてお手続きください。）
3. 共済組合への連絡（※できるだけ速やかに行ってください。）
4. 医療機関等への申出（※組合員証等を使用して治療を受けること、共済組合へ連絡済みであることを医療機関等へ申し出てください。）
5. 損害賠償申告書等の提出（※勤務先の共済組合事務担当課までご提出ください。）

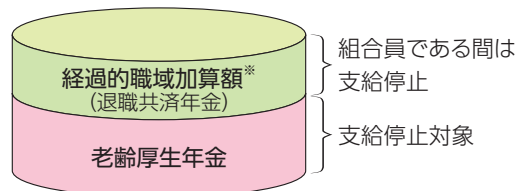


◎示談をする場合は、必ず事前に共済組合までご相談ください。示談の内容により、加害者から支払いが受けられなくなった場合、組合員の方へ請求させていただくことになります。

退職後、再就職したら年金はどうなるの？

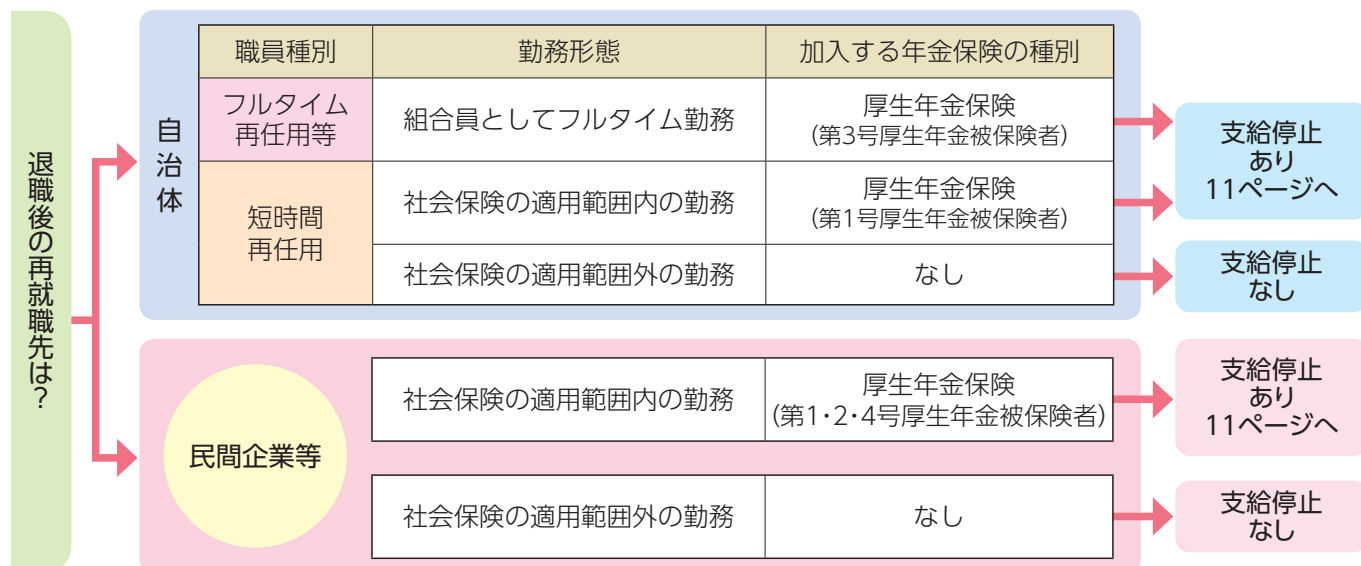


老齢厚生年金をもらいながら賃金を受けている方については、年金の一部又は全部が支給停止される場合があります。年金と賃金の合計額が一定の額を超えるとときに支給停止となり、その基準となる額は65歳未満と65歳以上で異なります。



※経過的職域加算額については、組合員としてフルタイム勤務(3号厚生)の間は全額停止となり、民間企業(1号厚生)や私立学校(4号厚生)に在職中の場合、もしくは短時間再任用(1号厚生)である間は全額支給されます。

働き方によって年金の支給停止が行われる場合があります



年齢により支給停止の基準額は異なります

老齢厚生年金の受給権者が厚生年金の被保険者となり、「賃金の月額」と「年金の月額」の合計額が、65歳未満の場合は28万円^{※1}、65歳以上の場合は47万円^{※1}を超える場合に年金の一部又は全部が支給停止されます。

$$\begin{aligned} \text{①総報酬月額相当額 (賃金の月額)} &= \text{当月の標準報酬月額} + \frac{\text{当月以前1年間の標準賞与額等の合計}}{12} \\ \text{②基本月額 (年金の月額)} &= \frac{\text{老齢厚生年金の額}^{※2} - \text{加給年金額}^{※3} - \text{経過的加算額}^{※4} - \text{繰下げ加算額}}{12} \end{aligned}$$

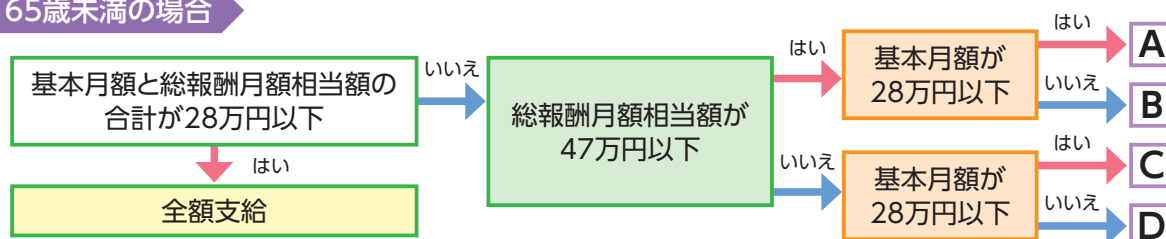
※1 28万円と47万円の支給停止基準額は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。

※2 複数の老齢厚生年金を有する場合、すべての年金額を合算して算出することになります。

※3 被保険者期間が20年以上ある老齢厚生年金の受給権者により生計を維持される、65歳未満の配偶者や子がいるときに加算されます。

※4 組合員期間のうち、老齢基礎年金の算定の基礎とならない期間(20歳前及び60歳以後の期間等)にかかる額です。

65歳未満の場合



調整後の年金支給額

- A** ②基本月額 - (①総報酬月額相当額 + ②基本月額 - 28万円) × 1/2
- B** ②基本月額 - ①総報酬月額相当額 × 1/2
- C** ②基本月額 - (47万円 + ②基本月額 - 28万円) × 1/2 + (①総報酬月額相当額 - 47万円)
- D** ②基本月額 - 47万円 × 1/2 + (①総報酬月額相当額 - 47万円)

65歳以上の場合

$$\text{調整後の年金支給額} = \text{②基本月額} - (\text{①総報酬月額相当額} + \text{②基本月額} - 47万円) \times 1/2$$

令和2年 年金制度改正法のポイント

～在職中の年金受給の在り方の見直し～

令和4年4月1日から

65歳未満の在職老齢年金制度について、支給停止とならない範囲が拡大されます

現行の在職老齢年金の支給停止の基準額は、65歳未満の場合は28万円[※]、65歳以上の場合は47万円[※]とされていますが、令和4年4月1日からは、65歳未満も65歳以上と同じ支給停止の基準額47万円[※]に引上げられ、支給停止とならない範囲が拡大されます。

令和4年4月1日から

65歳以上で在職中の老齢厚生年金受給者の年金額が、毎年定時に改定されます

現在の年金制度では、退職したとき、又は70歳に到達したときのどちらかのタイミングで年金額の改定が行われますが、令和4年4月1日からは在職中であっても、毎年10月に年金額の改定が行われるようになります。

※支給停止の基準額28万円と47万円は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。

雇用保険法の給付を受けられるときの調整

民間企業等に再就職して雇用保険に加入^{※1}し、雇用保険法の給付を受けられるときは、老齢厚生年金^{※2}について下記のように支給が制限されます。

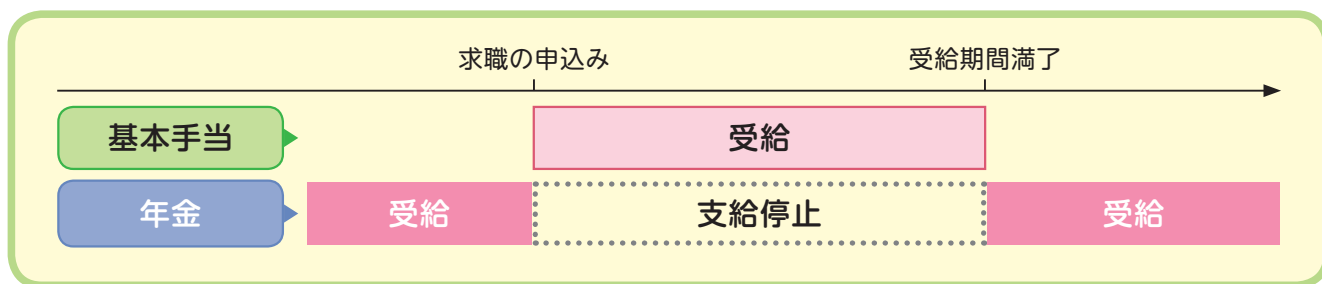
※1 再任用(フルタイム勤務もしくは一定の要件を満たす短時間勤務)された場合にも、雇用保険に加入することになります。

※2 退職共済年金(ただし職域部分は除く)も含まれます。下記の老齢厚生年金の記載についても同様となります。

失業給付(基本手当)を受給するときの年金

民間企業等に再就職し雇用保険に加入した場合には、退職に伴い雇用保険法の失業給付(基本手当)を受給することができます。

しかし、65歳未満の老齢厚生年金の受給権者が基本手当を受給する間は、基本手当の額に関わらず、老齢厚生年金が支給停止されます。



支給停止は、失業の認定を受けるためにハローワークに求職の申込みをした月の翌月から基本手当を受給している間のため、求職の申込みをする前にどちらを受給するのかよくご確認ください。

高年齢雇用継続給付を受給するときの年金

65歳未満の特例による老齢厚生年金を受けられる方が、雇用保険法の高年齢雇用継続給付を受けているときは、在職中の一部支給停止に加えて、標準報酬月額6%に相当する額を限度として特例による老齢厚生年金の支給が停止されます。

高年齢雇用継続給付とは

60歳到達等時点に比べて、賃金が75%未満に低下した状態で働き続ける60歳以上65歳未満の一定の一般被保険者の方に支給される給付です。

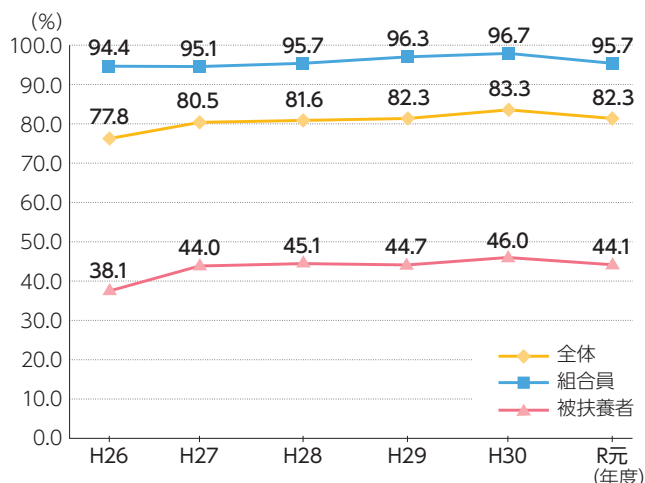
60歳に達したときに被保険者であった期間が5年以上であるなど、一定の受給要件を満たしている場合、申請により受給することができます。



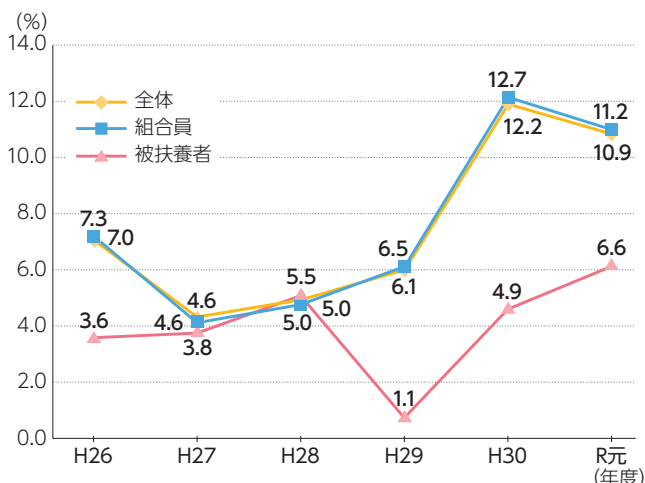
「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果

令和元年度の「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果について、令和2年11月に国へ報告を行いましたのでお知らせします。

特定健康診査受診率



特定保健指導利用率



特定健康診査の受診率を集計した結果、組合員では1.0%、被扶養者では1.9%減少し、全体での受診率は82.3%と昨年から1.0%減少しました。特定健康診査は、定期的に受診することで数値の変化を把握し、病気の兆候を見つける手段となります。ご自身とご家族のためにも毎年特定健康診査を受診しましょう。

特定保健指導は、その年度に受けた特定健康診査の結果を判定し対象者を抽出しています。今のままの生活を続けると糖尿病や虚血性心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病に罹患するリスクの高い方が該当します。令和元年度は該当者の利用率が全体で1.3%減少しました。生活習慣病は重症化するまでほとんど症状がありません。病気になると時間もお金もかかりますが、何より今までと同じような生活ができなくなる可能性があります。そうならないために専門家が支援をしてくれる特定保健指導を積極的に受けましょう。

特定健康診査・特定保健指導ともに自己負担なしで受けていただくことができます。
受診券や利用券が交付された方は、すみやかに健診機関等へ予約しましょう！

ご家族の方で健康診断を 未受診の方はいませんか？

令和2年4月1日から引き続いて共済組合に加入されている40歳から75歳までの被扶養者の方へ「特定健康診査受診券」を交付していますが、有効期限は令和3年3月31日となっています。

年1回無料で健康状態を確認できる機会ですので、本年度の特定健康診査をまだ受けていない場合は、是非「特定健康診査受診券」を使用して特定健康診査を受けてもらってください。

なお、パート先等で健康診断を受けられている場合は、健診結果の写しを共済組合へ送付いただくことで、更に共済組合の保健事業をご案内できることもあります。



健診結果に基づく「重症化予防のための受診勧奨」

ひょうご共済No.191(令和2年7月1日発行)に掲載しました標記の受診勧奨通知について、該当する方のご自宅へ令和2年9月にお送りしました。

本通知を受取られた方で、精密検査をまだ受けられていない方は早めに受診しましょう。

● 受診勧奨対象者

平成30年度及び令和元年度の健診結果の【**血圧**】【**脂質**】【**血糖**】に関する項目が、右表の基準値を超える場合で、令和元年度の健診受診月から令和2年5月末日までに医療機関での受診が確認できない組合員の方(40歳以上75歳未満の被保険者)

● 受診勧奨対象者数とその内訳

受診勧奨対象者は645人となり、該当項目ごとの内訳は以下のとおりです。

検査項目	受診勧奨基準値
最高血圧(収縮期)	160mmHg以上
最低血圧(拡張期)	100mmHg以上
LDLコレステロール	180mg/dl以上
中性脂肪	1,000mg/dl以上
空腹時血糖	126mg/dl以上
HbA1c	6.5% 以上

		令和元年度健診結果						
		血圧	脂質	血糖	血圧+脂質	血圧+血糖	脂質+血糖	血圧+脂質+血糖
平成30年度健診結果	血圧	118	7	3	14	3	0	1
	脂質	4	287	2	6	0	10	2
	血糖	3	3	97	0	10	15	0
	血圧+脂質	3	3	0	4	1	0	1
	血圧+血糖	4	0	6	2	10	1	1
	脂質+血糖	0	2	4	1	0	14	1
	血圧+脂質+血糖	0	0	0	0	2	0	0

(人)

◆ 退職組合員保養所等利用助成券を交付します ◆

今年度退職される組合員の方に、本組合直営施設「ゆめ春来」又は「ひょうご共済会館」で利用できる助成券を交付します。この機会に是非ご利用ください。

- 助成対象 組合員期間が1年以上かつ退職時50歳以上の組合員
- 助成金額 2人で利用する場合は20,000円(1人の場合は10,000円)
- 交付時期 6月上旬頃
- 助成方法 施設到着時に「退職組合員保養所等利用助成券」をフロントにお渡しください。

※ 宿泊料金等が助成金額を下回った場合は、当該宿泊料金等が助成対象となります。
 ※ 共済組合の保養所等利用助成と併用することはできません。
 ※ 他人に譲渡することはできません。

令和2年度 健康セミナーを開催しました

本年度も「生活習慣」「運動習慣」「ヘルスケア」の3つをテーマに、皆さまに健康に過ごしていただくことを目的として、健康セミナーを開催しました。

6月27日 健康美ウォーキング ～美しく歩いて若々しくなる～ in 姫路市勤労市民会館(姫路市)

新型コロナウイルス感染症の影響で参加申込みが少なかったため、開催を中止しました。

8月1日 健康料理教室 ～野菜たっぷりヘルシーメニュー～ in 中央市場の料理教室(神戸市兵庫区)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況を考慮し、開催を中止しました。

8月29日 睡眠改善講座 ～快適な睡眠と心身のリラックスについて～ in ひょうご共済会館(神戸市中央区)

「ふとん屋のおっちゃん」松井重信先生をお招きし、「正しく眠ること」の大切さについて学びました。質の良い睡眠に必要な正しい寝具の選び方や寝姿勢、快眠にオススメのアロマテラピーなど、盛りだくさんの2時間でした。皆さま熱心にメモを取って「眠らずに」聞いておられ、お帰りになってからはぐっすりお休みになったことと思います。



- ◆「難しくなく、楽しく聞くことができました。」 ◆「睡眠以外にもたくさん！内容が濃くて楽しかったです。」
- ◆「実践できそうなことが多かったので今日からやってみようと思います。」

9月28日 カヌー(カヤック)体験教室 ～自然の中でゆったりと～ in 兵庫県立円山川公苑(豊岡市)

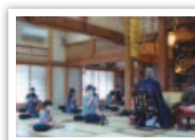
現地インストラクターからパドルの持ち方・漕ぎ方・方向転換の説明を受けた後、色々な種類のカヌーとカヤックで池に漕ぎ出されていきました。雷雨に見舞われ残念ながら途中終了となり、限られた時間で楽しく過ごされていました。小さなお子さんからは、雨が楽しかったとの声いただきました!!



- ◆「3種類のカヌーに乗れて楽しかったです。雨の中、風の中でのカヌーも自然を感じられて良かったです。」
- ◆「思ったより簡単に乗れた。」 ◆「2人乗りや3人乗りもあってとても満足です。「また乗ってみたいな～」と思いました。」

10月11日 坐禅体験 ～日常を離れて無心にかえる～ in 曹洞宗 月江山 雲晴寺(明石市)

五十川幸導住職のご指導により、本尊参拝・坐禅一炷・法話を体験していただきました。慌ただしい日常をひととき忘れ、落ち着いた静かな空間の中で心をほぐすことができ、初めて肩に受けた警策が心に残ったという方もおられました。



- ◆「少しずつ落ち着いていくのが分かりました。」
- ◆「静かな所で心を無にする大変貴重な時間を経験出来ました。」
- ◆「日常と違う環境の中で、自分を見つめる時間の大切さを学びました。」
- ◆「時計で見ると短い時間だったのですが、心が洗われたような気がします。」

11月3日 ヨガ&ピラティス ～カラダを緩めると心もリラックス～ in スタジオ フェアレディ(西宮市)

Misa先生(J-YOGA認定ヨガインストラクター)をお招きし、午前と午後、両クラスどちらも初心者向けクラスの内容で、ヨガ&ピラティスを体験していただきました。

正しい姿勢と深い呼吸で集中力を高めることで緊張がとかれ、心身のリラックスを感じることができました。



- ◆「とても気持ち良く参加できました。」 ◆「普段使っていない筋肉を動かすことができ、呼吸も意識できてよかった。」
- ◆「すごく体の伸びが感じられた。」 ◆「ピラティスは初めてだったけど、ポイントの説明が分かりやすかった。」

貸付事業をご利用ください

共済組合では、福祉事業の一環として組合員及びその被扶養者の生活の安定と福祉の向上等に寄与するため、貸付事業を行っています。

物品購入など臨時の支出に対して資金を必要とするときの普通貸付、お子様等が高校や大学に入学・進学するときの入学貸付や修学貸付、組合員が居住するための住宅の購入やリフォーム費用を必要とするときの住宅貸付等があります。

勤務先の共済組合事務担当課を通じて、貸付の申込みをしていただくことができます。返済方法は給与天引きによる償還となりますので、金融機関に入金する手間が不要である等便利にご利用いただけます。

詳しくは、本組合ホームページをご覧ください。



各貸付の申込みスケジュール

貸付種類	申込締切日	貸付送金日
普通	①毎月15日(土・日・祝日の場合は翌営業日) ②毎月末営業日	①毎月末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日) ②翌月15日(土・日・祝日の場合は翌営業日)
住宅 在宅介護対応住宅 災害	工事請負契約日以後着工日まで 不動産売買契約日以後2月以内	借用証書等を受付けた月の翌月末営業日の前日 (土・日・祝日の場合は前営業日)
特別	毎月末営業日	翌月末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日)

※毎年1月と5月の普通貸付は、末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日)のみの送金となります。

貸付の種類と貸付額

貸付種類	内容・用途	貸付利率	貸付額	貸付限度額算出方法
普通	物品購入など臨時に資金を必要とするとき		2～200万円	給料月額×6月分以内
住宅	組合員が居住するための住宅を新築・増改築・住宅購入資金を必要とするとき	年1.26%	10～1,800万円	①給料月額×別に定める月数 ②組合員期間
在宅介護 対応住宅	要介護者に配慮した構造を有する住宅を新築・増改築するための資金を必要とするとき	年1.00%	10～300万円	住宅・災害貸付の限度額に300万円を限度とする額を加算した金額
災害貸付	住宅	年0.93%	10～1,800万円	①給料月額×別に定める月数 ②組合員期間
	家財		10～200万円	給料月額×6月分以内
	再貸付		10～1,900万円	①給料月額×別に定める月数×2 ②組合員期間
特別貸付	医療	年1.26%	2～100万円	給料月額×6月分以内
	入学		2～200万円	
	修学		10～180万円(年間)	月数1月につき15万円で当該年度の必要額
	結婚		5～200万円	給料月額×6月分以内
	葬祭			

※貸付利率は、退職等年金給付の「基準利率」に応じて変動します。

2月から翌年度分の修学貸付の申込みを受け付けます

～入学貸付・修学貸付のご案内～

種 類	入学貸付	修学貸付
貸 付 事 由	組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)が入学する場合 *卒業までに他の学校に編入学する場合も含みます。	組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)が修学している場合
対 象 学 校	学校教育法に規定する高等学校以上の学校[高等学校・中等教育学校(後期課程)・高等専門学校・専修学校・各種学校(修業年限1年以上の学校)・短期大学・大学及び大学院]又は外国の教育機関(正規の教育課程の修業年限が1年以上で、入学・修学するコースの修業年限が最低3か月以上)	
貸 付 限 度 額	一の貸付事由ごとに給料月額6月分以内で必要額(最低2万円、最高200万円) *必要額とは、入学手続きに必要な入学金・授業料(最高1年間)等で、 <u>入学までに支払わなければならない費用</u> の範囲内をいいます。	【2～4月に申込みの場合】 貸付対象となる学校の正規の修業年限の年数を限度として、修業年限1年につき最高180万円で必要額 【中途申込みの場合】 申込月の翌月から起算して残存する月数×15万円で必要額 例)5月申込:150万円、6月申込:135万円 *必要額とは、当該年度分の授業料・下宿費用等の範囲内をいいます。
貸付金の単位	1万円	5万円
貸 付 利 率	年1.26%(月利0.105%) *貸付利率は、退職等年金給付の「基準利率」に応じて変動します。	
償 還 方 法	<u>貸付月の翌月</u> から元利均等償還 *希望により貸付対象となる学校の正規の修業年限以内で元金の償還を猶予できます。猶予期間に係る利息の支払いは貸付月の翌月からとなります。	<u>貸付月の翌月又は修学終了(正規の修業年限)月の翌月</u> から元利均等償還 *修学終了月まで償還猶予の場合、猶予期間に係る利息の支払いは貸付月の翌月からとなります。
申 込 書 類	●特別貸付申込書 ●借用証書 ●印鑑登録証明書^{注1} ●貸付確認事項申告書 ●借入状況等申告書^{注2・注3} ●合格通知書(写)又は入学許可証(写)^{注4} ●入学手続きに係る費用明細(払込期日が確認できるもの) ●住民票又は戸籍抄本^{注5}(続柄が確認できるもの) *入学される方が本人又は被扶養者の場合は不要 ●だんしん加入申込書(加入される方のみ)	●特別貸付申込書 ●借用証書 ●印鑑登録証明書^{注1} ●貸付確認事項申告書 ●借入状況等申告書^{注2・注3} ●当該年度の在学証明書^{注4} 【2月又は3月に翌年度分を申し込む場合】 入学前…合格通知書(写)又は入学許可証(写) 在学中…申込時における在学証明書 ●当該年度の修学に要する費用の内訳書等 【2月又は3月に翌年度分を申し込む場合】 翌年度の修学に要する費用の内訳が確認できる書類 ●住民票又は戸籍抄本^{注5}(続柄が確認できるもの) *修学されている方が本人又は被扶養者の場合は不要 ●だんしん加入申込書(加入される方のみ)
	注1 貸付送金日前3か月以内に交付されたものとします。 注2 他の金融機関等からの借入がある場合、借入状況及び弁済状況を確認できる書類を提出してください。 注3 過去に共済組合で貸付の申込みをされた方で、当時、他の金融機関等からの借入があり、その借入について借入状況等申告書に記載がない場合、完済したことが確認できる書類(完済証明書等)を提出してください。 注4 共済組合受付日前2か月以内に交付されたものとします。 注5 共済組合受付日前3か月以内に交付されたものとします。	
申 込 締 切 日	毎月末営業日 共済組合必着	
貸 付 送 金 日	翌月末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日)	

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
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			

4月

April

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	

5月

May

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					

6月

June

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			

組合員貯金払戻請求の流れ

組合員

1

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ります。

2

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。

3

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。

4

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

5

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。

6

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。

7

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

8

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。

9

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

非課税貯蓄の申告について

身体障害者手帳等の交付を受けている方、遺族基礎年金・寡婦年金等を受けている方(妻)及び児童扶養手当を受けている方(児童の母)は、非課税貯蓄制度の申告ができます。

非課税貯蓄限度額は、他の金融機関等への預貯金・有価証券等の非課税貯蓄申告額と合わせて350万円までとなります。

新たに非課税貯蓄の申告を希望される場合は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて、「非課税貯蓄新規申告書」及び該当事由に係る添付書類を提出してください。

さびない体をつくる！ いそ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

ふりふりとした食感がクセになる！
魚介と鶏肉、2種のつくねが主役の鍋料理

大根とつくねのはさみ鍋

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
311 kcal
塩分
2.6 g



材料
(2人分)

A【鶏肉つくね】

鶏ひき肉…150g、おろししょうが…小さじ1/2、塩…少々、卵…1/2個分

B【えびとたらにつくね】

むきえび(生)…80g、生たらの切り身(骨と皮を除く)…1切れ(80g)、卵…1/2個分、おろししょうが…小さじ1/2、片栗粉…小さじ1、塩…少々

小松菜 …… 100g にんじん …… 80g
しめじ …… 80g 大根 …… 200g

C だし汁…500ml、塩…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ2、みりん…小さじ2



作り方

- ①Aの材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②Bの材料をフードプロセッサーに入れ、混ぜ合わせる。
- ③小松菜はヘタを取って4cm長さに切り、しめじは石突きを取って小房に分ける。にんじんはピーラーで薄くスライスする。
- ④大根は5mm厚さの輪切りにする。土鍋に輪切りにした大根と、①、②を交互に挟んで並べる。
- ⑤④にCを加えて火にかけ、煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。③を加え、野菜にさっと火が通ったらいただく。



にんじん



●β-カロテン

にんじんに含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、目の健康に役立つほか、免疫力を高めて、皮膚や粘膜を正常に保つ効果が期待できます。

しめじ



●β-グルカン

きのこに含まれるβ-グルカンは、不溶性食物繊維の一種。腸内環境を整えるほか、免疫力を高める作用や、血中コレステロール値の上昇を抑える働きがあるとされています。

記事提供：(株)社会保険出版社



らくらく
健康方式

食事バランス

食生活の欧米化などにより、高脂肪、高エネルギーの食事が増え、偏った食生活が生活習慣病の大きな要因の一つになっています。健康で豊かな生活を送るためにバランスのとれた食事は生活習慣病の予防に大きく役立ちます。

食生活 偏っていませんか？

国民健康・栄養調査によると、野菜の摂取量はどの年代も1日の摂取目標である350gに達していません。特に20代は100g以上不足していることがわかります。一方、脂肪からのエネルギー摂取割合が適正比率を上回っている人が男性では4割を超え、女性では5割以上を占めています。

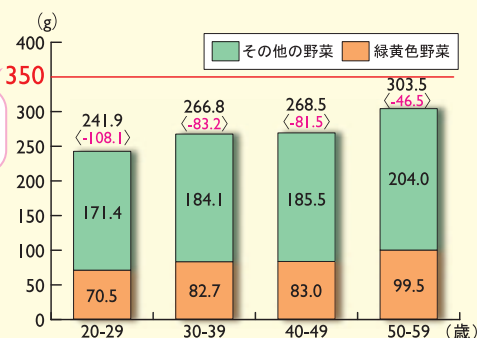
つまり、高脂肪の食事を摂取するようになり、野菜は不足している食生活を送っていることがわかります。

野菜摂取量の平均値

(20歳から59歳)



目標値
350g/日



脂肪エネルギー比率の状況

(20歳以上の脂肪からのエネルギー摂取割合が25%以上の人)



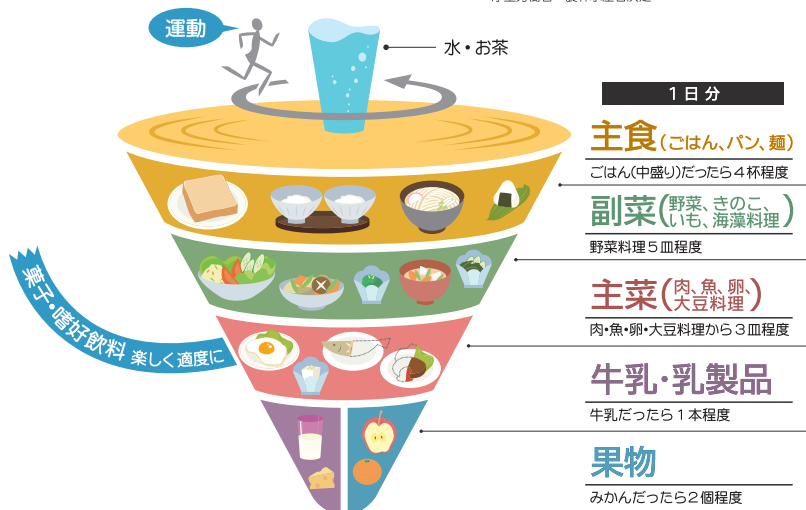
資料：『平成21年度 国民健康・栄養調査』(厚生労働省)

食事バランスガイド を参考にしましょう

「食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省決定)」は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。食事バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。コマの中の料理を基本にバランスを考え、料理例を参考にして自分なりに1日の料理を組み合わせ考えてみましょう。

食事バランスガイド

厚生労働省・農林水産省決定



食事バランス 見直しチェック!!



チェックにあてはまるものがあれば、
あなたの食生活を見直してみましょう。

- ☐ 間食にお菓子やパンをつい食べる
- ☐ つけ合わせの野菜はなんとなく残してしまう
- ☐ 天丼などの単品メニューを選びがち
- ☐ 野菜はサラダ(生野菜)でしか食べない
- ☐ 牛乳や乳製品をあまり摂らない
- ☐ 果物はあまり食べない

不足しがちな 野菜を補うために



野菜や豆、海藻類は、体の調子を整える栄養素に優れ、動脈硬化予防に役立つ食材。まずは、食物繊維やビタミンなどが豊富なおかずを1日1皿追加して、できるだけ毎食欠かさず食べることから始めましょう。

小鉢料理の野菜は約70g。だいたい、コンビニエンスストアのサラダ1つ分と同じくらいになります。



おひたし



煮豆



具だくさんの味噌汁



きんぴら



ひじきの煮物



キノコのソテー

例えば、
こんなメニューを
一品追加!

高脂質な食事 を見直すには?



油脂の多い食事は、どうしても肥満の原因となってしまいます。なぜなら、糖質やたんぱく質は1gあたり4kcalですが、脂質は9kcalあるからです。メニューを少し気をつけて選ぶことで摂取エネルギーを減らすことができます。



サーロイン
ステーキ
735kcal

345kcalダウン



から揚げ
280kcal

120kcalダウン



カツ丼
895kcal

165kcalダウン

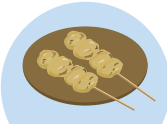


ショートケーキ
250kcal

140kcalダウン



ヒレステーキ
390kcal



焼き鳥(塩味)2本
160kcal



親子丼
730kcal

730kcal



ワッフル
110kcal

110kcal



退職予定の方

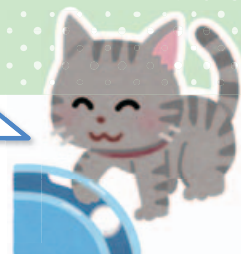
遺族附加年金事業「きずな」にご加入で、ご退職される方の手続きについて

「きずなNEXT」のご案内

※退職時に満50歳以上の方が対象です。

現職中の「きずな」を「きずなNEXT」で継続することができます！
(ただし、一部保障額が限定されます。)

詳細については、令和3年1月～令和3年3月の更新お手続きの時期
にご案内いたしますので、お手続き漏れのないようにお願いします。



	現職中の「きずな」	退職後の「きずなNEXT」
	2021年 7月1日 ご退職	
死亡・高度 障害保障	きずな	きずな(退職者専用コース)
死亡・高度障害保障 障害年金 1級・2級保障	きずなプラス	きずなプラス
傷害補償	団体傷害補償制度	団体傷害補償制度
医療保障	総合医療保障コース (基本型・セット型) 入院医療費支援制度	総合医療保障コース (基本型・セット型) 入院医療費支援制度
三大疾病 保障	重病克服支援コース	重病克服支援コース
	→	→
	● 残余期間 ●	

「きずなNEXT」締切日 令和3年3月3日(水)

※申込締切日は各所属により異なりますのでご注意ください。

「きずな」「きずなNEXT」説明希望の方へ

本年度も例年同様、申込受付期間中、制度推進員が「きずな」及び「きずなNEXT」説明のため、各所属を訪問いたしますが、所属の都合や訪問時間帯により、お会いできない場合もあります。

説明を希望される方は、別途配付されるパンフレット裏面の「説明希望票・連絡票」を(有)兵庫ライフサービスまでFAXしてください。優先的にご訪問、もしくはお電話にてご説明させていただきます。

また、訪問期間中にお会いできなかった方には後日、職場へのお電話にてご案内をさせていただく場合もありますので、資料は職場にて保管をお願いします。

令和3年度
遺族附加年金事業

ご案内

「きずな」

遺族附加年金事業「きずな」の更新手続きでは、例年組合員の皆さまの職場へ制度推進員が訪問し、内容説明と更新の手続きをさせていただいております。(所属によっては、訪問できない職場もあります。)

詳細については、令和3年1月～令和3年3月の更新お手続きの時期にご案内いたしますので、お手続き漏れのないようにお願いします。

更新ご案内スケジュール(予定)

パンフレットの配布

事業内容のご案内・加入手続き 令和3年1月上旬～令和3年2月26日(金)

※申込受付期間は、各所属により異なる場合があります

申込締切日 令和3年3月3日(水)

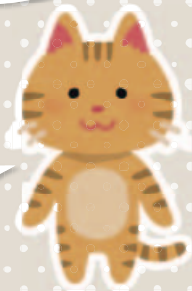
※各所属により異なりますのでご注意ください

責任開始期(加入日) 令和3年7月1日(木)

申込方法



所定の申込書に必要な事項を記入・押印のうえ、制度推進員又は「きずな」ご担当窓口へご提出ください!!



万一の死亡保障から病気やケガの保障まで充実した制度がそろっています。年に1回のこの更新手続きの機会に、ぜひ内容をご確認ください!

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-21-他-000819

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



豊岡市

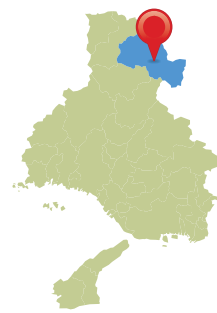
豊岡市データ

(令和2年4月1日現在)

●面積 697.55km²

●人口 77,656人

●HPアドレス

<https://www.city.toyooka.lg.jp/index.html>(豊岡市)

小さな世界都市－Local & Global City－

豊岡市は、平成17年4月1日、兵庫県の北東部に位置する1市5町(豊岡市、城崎町、竹野町、日高町、出石町、但東町)が合併してできたまちです。

中央部には円山川が悠々と流れ、海岸部は山陰海岸国立公園、山岳部は氷ノ山後山那岐山国定公園に指定され、四季を織りなす多彩な自然環境に恵まれています。

平成17年9月には、国の特別天然記念物・コウノトリが放鳥され、平成19年7月には、国内の自然界では46年ぶりにひなが巣立つなど、人里で野生復帰を目指す世界的にも例がない壮大な取組みが着実に進んでおり、現在では200羽を超えています。



イラストマップイメージ

年中行事

30

4月 菓子祭前日祭・菓子祭(豊岡)
たんとうチューリップまつり(但東)

8月 大谿川納涼灯籠流し(城崎)

9月 豊岡演劇祭(全域)

7月 たけの海上花火大会(竹野)

11月 出石お城まつり(出石)

※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場合があります。

アクセス



【お車の場合】

中国自動車道(神戸三田IC)→北近畿豊岡自動車道→但馬空港IC
所要約2時間



【電車・列車の場合】

三ノ宮駅から約2時間30分

特産品

津居山かに

津居山かにの漁場は津居山港から約50kmと近く、日帰り漁が中心です。また、冷水機能のある水槽を全船に備えているため、いつも獲れたての新鮮な状態で召し上がっていただけます。



出石皿そば

小皿に盛り付けられたスタイルで食べる出石皿そばは、挽きたて、打ちたたて、ゆがきたてと、伝統の「三たて」で作られています。11月には採れたての新そばを楽しむことができます。



リラクゼーション

シルク温泉やまびこ

地下1,100mの古代花崗岩層から湧き出る温泉。硫酸塩泉のとりりとしたお湯でシルクのような美肌効果が評判です。露天風呂にサウナ、滝湯など多彩なお湯をスパ気分で楽しめます。共済の宿泊助成を利用しておくつろぎください。



- ・所在地：豊岡市但東町正法寺165
- ・電話番号：0796-54-0141
- ・温泉営業時間：午前6時～午後9時(受付は午後8時まで)
- ・入浴料：大人 平日700円、土日祝800円

観光スポット

アップかなべ (雪のゆうえんち)

初めての方や小さなお子様がいらっしゃる場合は、「うえ野平コース」がおススメです。平坦に近い大変なだらかなロングコースで、スピードが出すぎることがなく、スキートの練習にはピッタリです。更に、ソリエリアや、雪のゆうえんちでは雪上ラフティングも楽しめますので、スキーができない小さなお子様でも安心して遊べるゲレンデです。



- ・所在地：豊岡市日高町栗栖野59-78
- ・電話番号：0796-45-1545

植村直己冒険館

犬ヅリによる北極点単独到達、エベレストをはじめとする5大陸最高峰の登頂など世界冒険史に残る偉業を達成したことで知られる植村直己さん。植村直己さんのチャレンジ精神を学び、自然に囲まれたフィールドで子どもたちの「生きる力」を育む場所を目指し、体験施設・プログラムの充実を図ります。新施設内では、大型ネット道具、クライミング・ツリーリングなどを体験することができ、泊まれて遊べるミュージアムとして令和3年4月にリニューアルオープンします。



- ・所在地：豊岡市日高町伊府785
- ・電話番号：0796-23-0341 (令和3年3月まで)
豊岡市役所生涯学習課
午前8時30分～午後5時15分(土日祝日除く)
0796-44-1515 (令和3年4月以降)
(休館日：水曜日)



表紙の写真の説明

「雪化粧の城崎温泉」

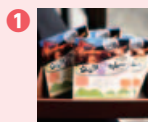
志賀直哉の小説『城の崎にて』で有名な「城崎温泉」は、古くから多くの人々に愛され、今年開湯1300年を迎えました。木造3階建ての旅館や土産物店が大谿川沿いに軒を連ね、雪化粧をした城崎温泉は独特の情緒を醸し出しています。

城崎温泉の醍醐味は、由来の異なる7つの外湯巡りです。浴衣に着替えて、そぞろ歩きを楽しみながら、外湯巡りを楽しんでください。



プレゼント

- ①シルク茄子カレー 5名様
但東町の特産品「シルク茄子」のごろごろ感がたまらない但馬牛ベースのカレー。
- ②出石そばフィナンシェ 5名様
地元産そば粉とはちみつを生地に練り込み、しっとり焼き上げたフィナンシェ。
- ③アップかなべ1日リフト優待券 5名様
コースの横幅が広いゆったりとしたゲレンデのため、ビギナーでも安心してお楽しみいただけます。



■応募方法

郵便はがきに、ご希望の商品・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3年2月15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、「豊岡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」(26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、適切に管理してい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 207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。

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

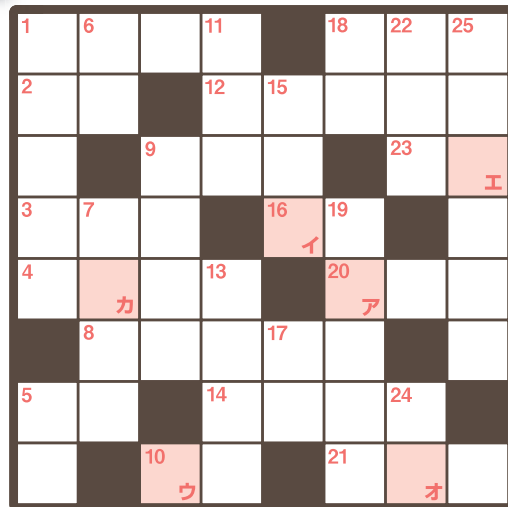
新しい一年がスタート。
忙しいシーズンですが、
気分転換も兼ねて
パズルに挑戦してみよう!

タテのカギ

- 1 目隠しをして、目や口などのパーツを紙の上に乗せて顔を作るお正月の遊び。
- 5 自慢ばかりで〇〇につくなあ。
- 6 宇宙開発を推進するアメリカの機関。
- 7 普段はとっつきにくいのに、たまにデレッとした態度になる人をこう呼ぶよ。
- 9 ズルイ! 人のものを横から奪い取る。
- 11 人のあとをこっそりつけること。
- 13 北海道の地名「網走」。何と読む?
- 15 ほっとした時などに思わず出る息。
- 17 利息のこと。借金に〇〇がついて大変だ!
- 18 名作です。「〇〇をたずねて三千里」。
- 19 中華料理のひとつで、豚ひき肉を小麦粉の皮で包んで蒸して作る点心。
- 22 なれ親しんだ相手。〇〇〇客。
- 24 三重県はこれがウマイ! 〇〇海老。
- 25 見守ったり指示したりして皆を良い方向に導く監督役の人。

ヨコのカギ

- 1 「クルーズ」を日本語で言うと?
- 2 ネットスラングで、笑える、おもしろいことを「〇〇生える」というらしい。
- 3 水族館の人気者。水に仰向けでプカプカ浮いていることが多い動物。
- 4 屋内で過ごすことが多い人。
- 5 日本では日常的な日を「ケの日」、祭礼などの特別な日を「〇〇の日」と呼ぶ。
- 8 料理や食材を出前してもらうこと。
- 9 簡単なこと。たやすいこと。
- 10 寿司の相棒はコイツで決まり!
- 12 お正月を迎える準備をすること。
- 14 獅子頭を被って舞う伝統芸能。
- 16 初体験のはずなのに、体験したことがあるような気がする。〇〇感がある。
- 18 〇〇〇〇が切れると縁起が悪い!?
- 20 〇〇〇〇コンコン、あられやコンコン♪
- 21 活気があって〇〇〇〇のいい人だなあ。
- 23 感染症対策の基本、三〇〇を避けて!



答え

ア イ ウ エ オ カ

令和2年10月号の解答「マツタケゴハン」応募数465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3年2月15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(24~25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8月31日(火)**までです。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8月31日(火)**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)

ネコを探せ!!

右のイラストに描かれた
オコジョのなかに1匹だけ
ネコがまぎれているよ!
ネコがどこにいるか
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。



ご宿泊料金

(お1人様1泊2食税込料金)

平日

12,000円～

土曜・祝前日

13,210円～

年末・年始 (12/31～1/3)

17,800円

「プレミアム会席プラン」や「しゃぶしゃぶ会席プラン」など、お得なプランもご用意しております。
詳しくは公式ホームページ <https://www.greenview-t.jp/> をご覧ください。

ご宿泊される際は、「宿泊施設利用助成券」をお持ちください。組合員と被扶養者共に1人1泊2,000円の助成を受けることができます。

ご宿泊の予約は、6か月前からお受けいたしております。

自然が奏でるやさしい時間

立山山麓温泉・千寿の湯

グリーンビュー立山

〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原
TEL:076-482-1716 FAX:076-482-1611
ホームページ <https://www.greenview-t.jp/>

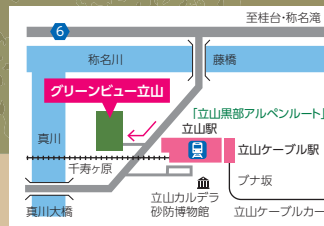
大自然が織りなす ゆったりとした時間

開放感あふれるロビーに
やわらかい木漏れ日の差し込むエントランス。
壁に飾られた数々の絵画と
大自然の風景が窓からお出迎えいたします。



天然の湯のぬくもりに 包まれる時間

窓からの雄大な景色を眺めながら、
ゆったりと天然温泉に
つかれば、日々の疲れを忘れ、
心もからだもリフレッシュできます。



四季折々の 山海の旬が彩る時間

富山の季節を映す
新鮮な山海の幸をふんだんに使い
真心を込めた料理長渾身の創作料理を
ご堪能ください。



周辺の見どころ



◆ 称名滝 ◆

車で15分、駐車場から徒歩20分



◆ 立山カルデラ砂防博物館 ◆

徒歩5分



◆ 立山黒部アルペンルート ◆

立山ケーブルカー駅まで徒歩3分



◆ 雪の大谷 ◆

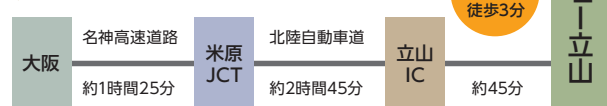
4月中旬～6月上旬

交通のご案内

◆ 公共交通機関をご利用の場合



◆ お車をご利用の場合



富山県のイベントカレンダー

春

4月上旬 全日本チンドンコンクール(富山市)
4月中旬 立山黒部アルペンルート開通(立山町)
4月中旬～6月上旬 立山・雪の大谷ウォーク(立山町)
4月下旬～5月上旬 となみチューリップフェア(砺波市)
6月下旬～10月中旬 黒部ダム観光放水(立山町)
7月中旬 ふるさと龍宮まつり(滑川市)
8月第1金・土・日曜 じゃんとこい魚津まつり(魚津市)
8月上旬 富山まつり(富山市)
8月下旬 立山山麓音楽祭(富山市)
8月20日～30日 越中八尾おわら風の盆前夜祭(富山市)
9月1日～3日 越中八尾おわら風の盆(富山市)
10月上旬 高岡万葉まつり(高岡市)
3月下旬～5月上旬 ほたるいが海上観光(滑川市)

夏

秋

春

おすすめ
スポット

神戸といえば 北野異人館街&神戸布引ハーブ園



神戸といえば「北野異人館街」は必ず訪れてほしいスポットです。

明治から大正時代に建てられた洋館がそのまま残っていたり再現されたりしています。中の家具や装飾など、見るだけでも心が躍るようなアンティークの世界を体験できる貴重な場所です。



ハーブガイドツアーで面白い&楽しい体験ができます。

神戸布引ハーブ園へつながるロープウェイまで、異人館周辺から徒歩10分以内にたどり着くことができます。日本最大級のハーブ園で約200種類のハーブと花が咲いています。

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。

GoToトラベルキャンペーン・GoToEat ひょうごキャンペーンの対象施設になっております。

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。



写真は4人前です。

冬の応援フェア

期間／令和3年1月5日～2月28日

新春の新鮮な食材を使ったコース料理です。
絶品中華をお楽しみください。

- よだれ鶏
- 粒入りコーンスープ
- イカのチーズソース
- 飲茶三種
- 肉団子トーチ煮込み
- 焼きビーフン
- デザート

120分飲み放題付

お一人様

3,500円



利用助成控除後

500円



写真は4人前です。

送別会プラン



期間／令和3年3月1日～3月31日

- 前菜盛り合わせ
- 中華風海苔のスープ
- 海老のカシューナッツ炒め
- 飲茶三種
- 鶏のピリ辛ソース
- 蟹肉餡かけ炒飯
- デザート

120分飲み放題付

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 牛バラ肉添え 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。

お一人様

5,300円

利用助成控除後

1,800円

朝食はサービスです。

予約電話/078-222-2600

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。

■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

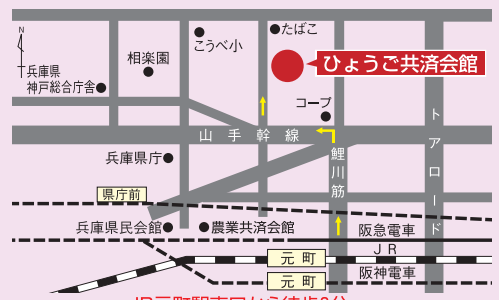
TEL 078-222-2600 FAX 078-222-2977

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

ひょうご共済

No.193 令和3年1月

おすすめ
スポット

但馬で冬を楽しむ スキー&温泉

神鍋高原スキー場

兵庫県豊岡市の神鍋高原にあるスキー場の総称で、3つのスキー場があります。アップかなべは神鍋山、奥神鍋・万場の両スキー場は蘇武岳北方に位置しています。

山陰の名湯「湯村温泉」

平安時代(848年)今からおよそ1150年前に慈覚大師によって発見されたと伝えられている古湯です。元湯は「荒湯」と呼ばれ98度の高温泉が毎分470リットルも湧出しています。「荒湯」で温泉たまごを茹でる観光客の姿は、湯村温泉独特の風景をつくり出しています。

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。

蟹料理のご案内

期間／～令和3年3月20日まで

旬で美味しい蟹をご堪能ください。



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～

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。

ゆめ春来繁閑日カレンダー

閑散日 通常日 繁忙日 休館日 年末年始

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			

4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	

5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					

6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			

1泊2食料金(消費税・奉仕料込み)利用料金表

(単位:円)

大人	通常日		繁忙日	
		利用助成控除後		利用助成控除後
和コース	13,160～	7,660～	13,860～	8,360～
彩コース	15,610～	10,110～	16,310～	10,810～
雅コース	17,810～	12,310～	18,510～	13,010～
但馬牛しゃぶしゃぶコース	17,810～	12,310～	18,510～	13,010～
但馬牛すき焼きコース	17,810～	12,310～	18,510～	13,010～
但馬牛会席コース	18,960～	13,460～	19,660～	14,160～



和コース



彩コース



雅コース

閑散日はプランでお得!!					
		利用助成控除後			利用助成控除後
和コース	12,460	6,960	但馬牛鍋コース (しゃぶしゃぶorすき焼き)	17,110	11,610
彩コース	14,910	9,410			
雅コース	17,110	11,610	但馬牛会席コース	18,260	12,760

小人	閑散日		通常日		繁忙日	
		利用助成控除後		利用助成控除後		利用助成控除後
子供会席	8,070～	2,570～	8,490～	2,990～	8,910～	3,410～
幼児定食	6,810～	1,310～	7,230～	1,730～	7,650～	2,150～

※大人料金の閑散日以外の価格は、和室(4名定員)定員利用した場合の1泊2食付の価格となります。※お部屋タイプ、ご入室の人数により料金が異なります。
※表示料金は、消費税・奉仕料込みです。大人の方は、別途入湯税150円をお預かりします。※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ま。

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



〒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。

GoToトラベルキャンペーン・GoTo Eat ひょうごキャンペーンの対象施設になっております。

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、ゆめ春來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。



ゆったり、のんびり。
風情漂う、ふる里のやすらぎ。

ゆめ春來 家族割引のご案内

期間／～令和3年3月31日まで(但し閑散日、通常日を対象)

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、ゆめ春來までお申し出ください。



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

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11月末現在)

①組合員数 (任継除く)



男	23,225人
女	15,702人
計 (前年同月)	38,927人 (38,435人)

②被扶養者数 (任継除く)



男	14,627人
女	22,830人
計 (前年同月)	37,457人 (37,784人)

③平均標準報酬月額 (任継除く)



短期 (前年同月)	415,748円 (422,100円)
長期 (前年同月)	402,326円 (406,667円)

④任意継続 組合員数



男	199人
女	96人
計 (前年同月)	295人 (325人)

■令和2年11月(9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	24,770件	261,495千円 (10,557円)	-8.06%
家族	23,833件	303,372千円 (12,729円)	10.23%
高額療養費	492件	52,175千円	
家族療養費 附加金	155件	5,308千円	
一部負担金 払戻金	276件	9,264千円	
計	48,603件	631,614千円	

ネコを探せ!!

の解答

○がついている所にネコがかかれて
いました。わかりましたか?

