

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和6年7月発行

No.229

- 令和5年度決算報告 2
- 貯金経理資産の運用について 5
- 令和6年度における標準報酬の見直し(定時決定)を行います 6
- マイナンバーカードの健康保険証としての利用に関するお知らせ 7
- 医療費通知書及びジェネリック医薬品差額通知の配布について 8
- 退職準備型ライフプランセミナー開催のお知らせ 10
- 令和4年度 特定健診・特定保健指導に係る所属別状況 11
- 受けて元気に！特定健診・特定保健指導 13
- 無理なく禁煙を始めませんか？～オンライン禁煙外来のススメ～ 14
- 禁煙診療助成を実施しています 16
- 健康づくりセミナーのご案内 17
- 「家庭用常備薬等」斡旋のご案内 ※取り外してご利用ください 19
- 瀬波はまなす荘夏季休憩利用券 ※切り取ってご利用ください 23
- 令和6年度プール利用券に関するお願い 25
- 貸付事業のご利用をお考えの方へ 26
- 「市町村共済グループ保険」の募集が始まります！ 27
- 「ねんきん定期便」を誕生日に発送します 28
- 宿泊施設一覧 30
- アクアレー長岡からのお知らせ 35
- 瀬波はまなす荘からのお得なプラン情報 39

第221回組合会を開催

去る5月29日に新潟県自治会館において、第221回組合会が開催され、令和5年度の決算について議決されました。次ページから、令和5年度決算の概要をお知らせします。

なお、議案審議に先立ち、前理事長の田中清善氏が令和6年4月24日をもって理事長の職を退任したことから、理事長の選挙及び理事の補欠選挙を行いました。また、任期満了に伴う学識経験監事の選挙も併せて行いました。

理事長及び理事長職務代理者の 就任について

理事長の選挙では、品田宏夫理事が理事長に当選され、第14代理事長に就任しました。理事長職務代理者には、新理事長の指定により、二階堂馨理事が就任しました。



品田宏夫理事長(刈羽村長)



二階堂馨理事長職務代理者
(新発田市長)

理事及び監事の就任について

市町村長である組合会議員が選挙する理事の補欠選挙及び監事の選挙では、理事に高橋邦芳監事が就任し、監事に田村正幸議員が就任しました。



高橋邦芳理事(村上市長)



田村正幸監事(湯沢町長)

組合会議員の就任について

組合会議員(市町村長側)第3区の補欠選挙が5月22日に執行され、井畑明彦氏が当選されました。



井畑明彦議員(胎内市長)

学識経験監事の就任について

学識経験監事の選挙では、五十嵐基氏が再任されました。



五十嵐基学識経験監事(再任)

新潟県市町村職員共済組合

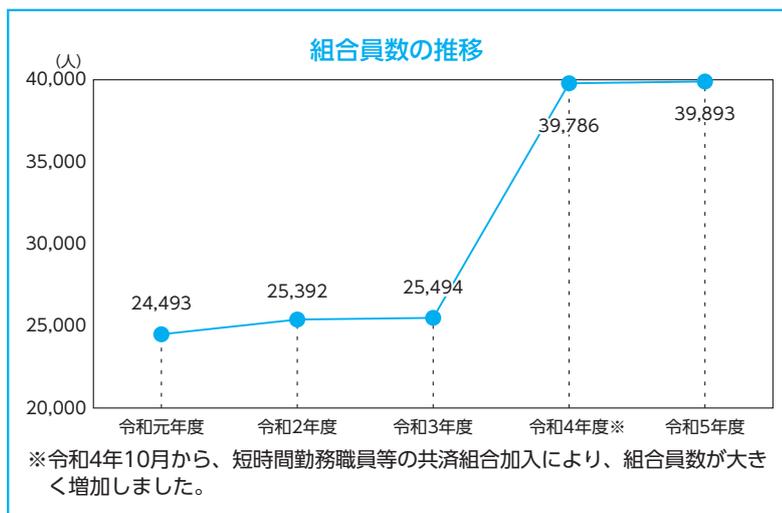
〒950-8551 新潟県中央区新光町4-1 新潟県自治会館内

総務課 025-285-5411 soumu@kyousai-niigata.jp 年金課 025-285-5413

保険課 025-285-5412 hoken@kyousai-niigata.jp 福祉課 025-285-5414 fukushi@kyousai-niigata.jp

URL ... <http://www.kyousai-niigata.jp>

令和5年度決算報告



第221回組合会の様子

短期経理（短期給付事業）

この経理は、病気やケガに対する医療費（短期給付）のほか、高齢者医療・介護保険制度への拠出金を支払う経理です。

【短期分】 医療費などの給付を賄う分

収入	190億4,804万円 [事業計画比 +4,590万円]
支出	197億3,440万円 [事業計画比 △2億3,405万円]
当期短期損失金	6億8,636万円 (短期積立金から補てん)

【介護分】 介護保険に係る分

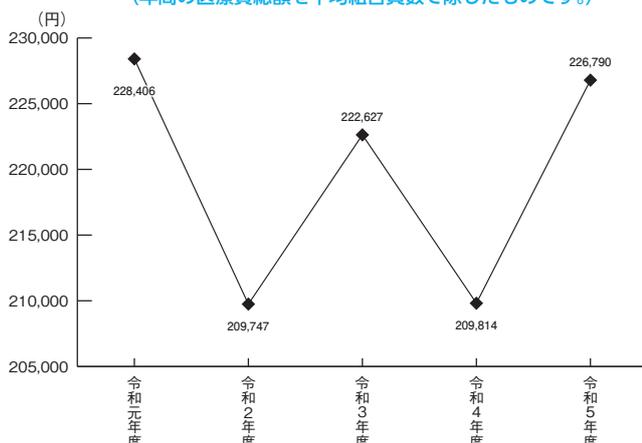
収入	21億8,720万円 [事業計画比 +319万円]
支出	21億3,198万円 [事業計画比 +6万円]
当期介護利益金	5,522万円 (介護積立金へ積立)

○令和4年度より医療費は大きく増えましたが、予算の推計よりも下回りました。

○高齢者医療制度への拠出金等の標準報酬総額に占める割合（特定保険料率）は、前年度より7.48%（千分率）低い33.90%となりました。

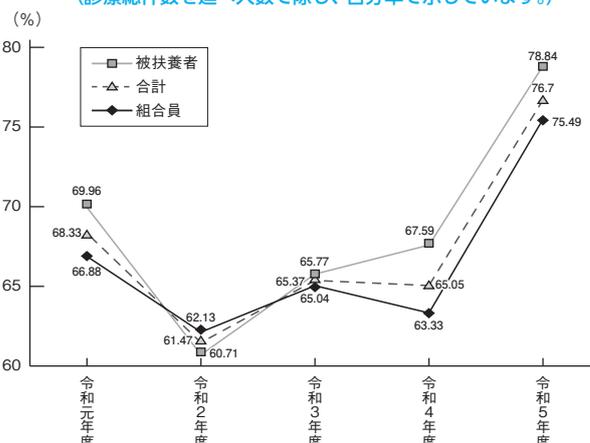
組合員1人当たり年間医療費

(年間の医療費総額を平均組合員数で除したものです。)



受診率

(診療総件数を延べ人数で除し、百分率で示しています。)



厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理

厚生年金の保険料、退職等年金給付に係る掛金・負担金等を納付している経理です。

平成27年10月1日に共済年金が厚生年金へ統合されたことにより、年金の給付事務を行う経理は、「厚生年金保険経理」「退職等年金経理」「経過的長期経理」の3つに区分されております。

共済組合は、年金裁定業務や年金相談業務の他、年金支払いに充てるため、組合員の皆様から頂いた保険料や所属所からの負担金を全国市町村職員共済組合連合会（以下「市町村連合会」という。）へ払い込んでいます。

各経理における令和6年3月末の収支結果は、次のとおりです。

	厚生年金保険経理	退職等年金経理	経過的長期経理
収入額	323億7,926万円	21億3,102万円	1億3,871万円
支出額※	323億7,926万円	21億3,102万円	1億3,871万円
差引	0	0	0

※支出額は、市町村連合会へ収入額をそのまま払込みした金額です。

経過的長期預託金管理経理

この経理は、市町村連合会から経過的長期給付組合積立金の一部について預託を受けて、地方公共団体の起債（縁故地方債）の管理などを行っています。

令和5年度は、951万円の利息収入があり全額市町村連合会へ払い込みました。

経過的長期預託金管理経理の資産状況

資産区分	決算額	構成割合
預金等	5億7,376万円	11.9%
縁故地方債	42億5,649万円	88.1%
運用合計額	48億3,025万円	100.0%

業務経理（事務費等）

この経理は、福祉事業を除く短期給付事業と長期給付事業に必要な事務に要する諸経費を賄う経理です。

この経理における財源は、地方公共団体の負担金及び短期経理からの繰入のほか、市町村連合会からの交付金により運営しています。令和5年度において、組合員1人当たりを使用した事務費の額は14,229円となりました。

収入	4億4,706万円【事業計画比 +2万円】
支出	4億7,736万円【事業計画比 △1,151万円】
当期損失金	3,030万円（積立金から補てん）

○収入は、事業計画どおりとなりました。

○支出は、経費節減につとめ事業計画より減少しました。

保健経理（保健事業）

組合員・被扶養者の皆様の疾病予防や健康の保持増進を目的とした各種事業を行う経理です。

収入	8億5,185万円【事業計画比 +127万円】
支出	6億9,790万円【事業計画比 △5,642万円】
当期利益金	1億5,395万円（積立金へ積立）

○収入は、事業計画どおりとなりました。

○支出減の主な要因は、人間ドック利用助成費用などの減少によるものです。

令和5年度 各種検診利用助成金の決算額

人間ドック	3億6,022万円	前立腺がん検診	126万円
脳ドック	1,239万円	肺がん検診	159万円
胃検診	882万円	大腸がん検診	235万円
子宮頸がん検診	928万円	歯科健診	315万円
乳がん検診	1,818万円	インフルエンザ予防接種	1,099万円
		合計	4億2,823万円

保健経理（アクアーレ長岡）

収入	2億7,530万円 [事業計画比 △1,254万円]
支出	3億4,513万円 [事業計画比 △473万円]
当期損失金	6,983万円（積立金から補てん）

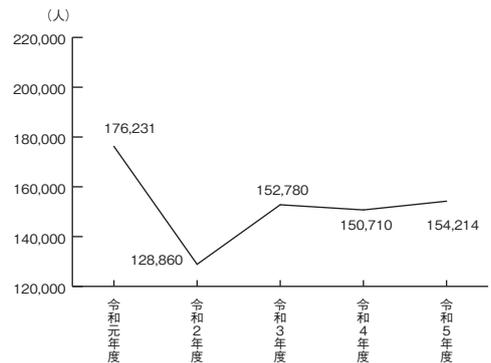
○収入減の主な要因は、コロナ禍の回復基調に併せた事業展開ができなかったためです。施設利用人数は横ばいでしたが、8期連続の損失を計上しました。
○支出減の主な要因は、施設利用者の減少による経費の減少によるものです。アクアーレ長岡では、プールゾーンにフィンランドサウナが新設されました。皆様のお越しをお待ちしております。

宿泊経理

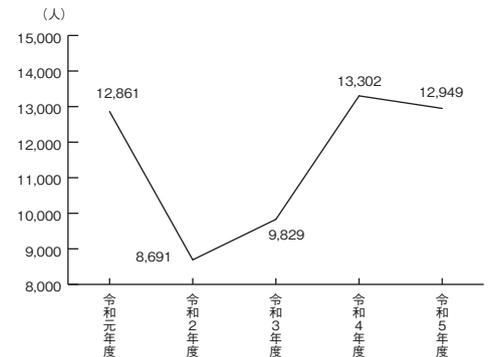
収入	2億576万円 [事業計画比 △152万円]
支出	2億4万円 [事業計画比 △1,494万円]
当期利益金	572万円（繰越欠損金に充当）

○収入減の主な要因は、能登半島地震の影響による利用者の減少によるものです。
○支出減の主な要因は、施設利用者の減少による飲食材料費、光熱水料など経費の減少によるものです。
瀬波はまなす荘では、LINE公式アカウントにより、お得な情報を随時お知らせしています。皆様のお越しをお待ちしております。

バーデ利用状況



宿泊利用状況



貯金経理

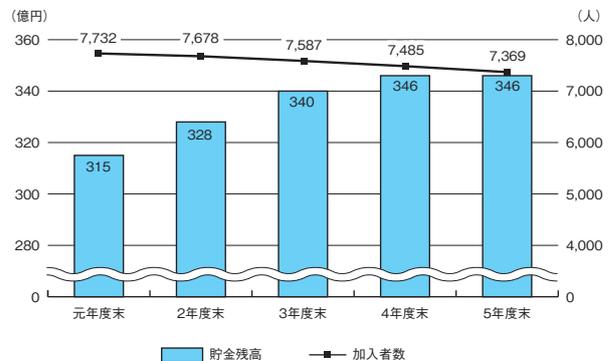
組合員の皆様からお預かりした資金を安全かつ効率的に運用し、その運用収入を利息として還元する「積立貯金」事業を行っています。

●支払利率：年0.4% 平均運用利回り：0.72%

収入	2億7,682万円 [事業計画比 +132万円]
支出	1億5,060万円 [事業計画比 △231万円]
当期利益金	1億2,622万円（欠損金補てん積立金へ積立）

○収入増の主な要因は、運用益の増加によるものです。
○支出減の主な要因は、事務費等の効果的な執行によるものです。
積立貯金総額は346億298万円、貯金加入者数は7,369人、貯金者1人当たりの貯金額は470万円となりました。

積立貯金残高・加入者の推移



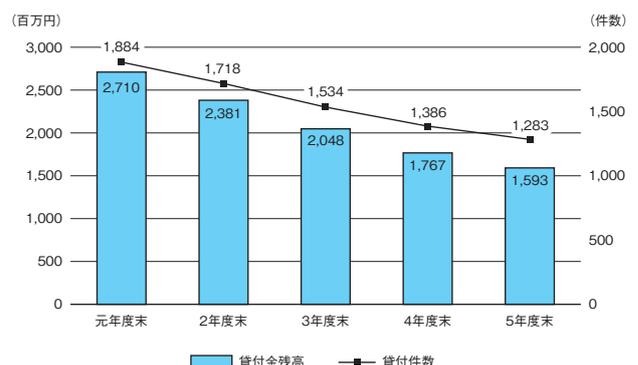
貸付経理

住宅取得や車購入、修学費用など、臨時に資金を必要とする貸付けを行っています。

収入	2,140万円 [事業計画比 +16万円]
支出	1,379万円 [事業計画比 △170万円]
当期利益金	761万円（積立金へ積立）

○収入は事業計画どおりとなりました。
○支出減の主な要因は、事務費等の効果的な執行によるものです。
★貸付償還額が新規貸付額より大きいため、全体の貸付金残高は減少傾向にあります。（右グラフ参照）

貸付金残高・貸付件数の推移



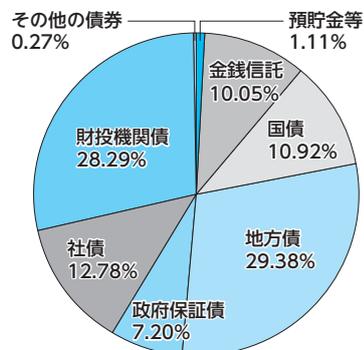
貯金経理資産の運用について

●資産の構成割合について

貯金経理の令和6年3月31日現在の資産は約374億円となっています。

この資産の89%は有価証券（国債、地方債等）で運用しています。

貯金経理資産の構成割合
(令和6年3月末現在)

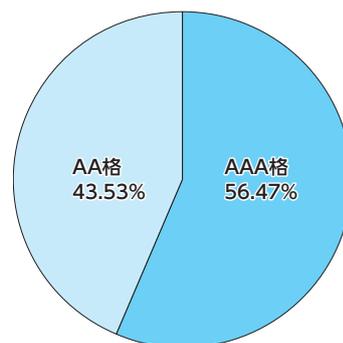


●有価証券の格付別保有割合について

有価証券の運用にあたっては「格付」を重視し、安全性を最重点にして運用しています。

格付とは有価証券などの元本・利息が支払われる確実性を示すもので、格付機関が公表しているものです。

貯金経理資産に係る有価証券の格付割合
(令和6年3月末現在)

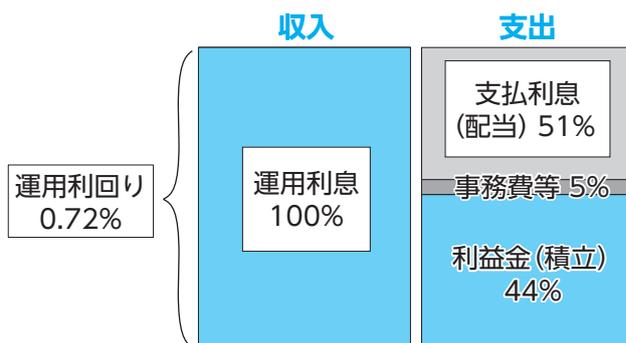


※国債、地方債及び政府保証債の格付は、AAAとしています。

●令和5年度貯金事業収支状況

貯金事業の平均運用利回りは0.72%でした。貯金をしている組合員の皆様に運用収入の51%を支払利息として配当し、44%の利益金を将来に備えて積み立てました。

貯金事業については、組合員の皆様が安心してご利用いただけるよう引き続き安全性・確実性に努めてまいります。



※このグラフは、グループ保険の手数料収入を除いて表示してあります。

共済組合積立貯金とペイオフについて

ペイオフとは、金融機関が破綻した場合に、預金保険制度により預金者一人につき元本1,000万円までとその利息を保護する制度です。共済組合はペイオフにおける金融機関に該当しないため、共済組合と組合員との間にはペイオフ制度は適用されません。

お問い合わせ先：福祉課／TEL:025-285-5414 E-mail : fukushi@kyousai-niigata.jp

令和6年度における標準報酬の見直し（定時決定）を行います

定時決定とは？

組合員の皆様からお預かりする掛金（保険料）については、毎月の給料月額をもとにした「標準報酬月額」に、掛金率（保険料率）を乗じて計算をしています。

この「標準報酬月額」については、給料の変動などを適切に反映するため、年に1回見直しが行われます。これを「定時決定」といいます。

定時決定を行った結果については、令和6年9月分の標準報酬月額から反映し、このことにより令和6年9月に支払われる給料からお預かりする掛金（保険料）に反映することになります。

何か手続は必要か？

組合員の皆様に届出をしていただくものはありません。各所属所において、4月から6月までの各月に支払われた給料月額を当共済組合に8月中旬頃までに報告していただくことにより行われます。

なお、4月から6月までの間に給料の支払いの基礎となった日数（支払基礎日数）が17日未満の月があるときは、その月の分の給料月額を除いて報告がされることとなります。

※上記の取扱いは、フルタイム勤務職員の場合です。短時間勤務職員における支払基礎日数については、その雇用形態により、11日以上である月を含める場合や15日以上17日未満である月を含める場合など、取扱いが異なります。

給料月額の内容や、支払基礎日数の詳細については、各職場の給与事務担当者又は共済組合事務担当者へお問い合わせください。

共済組合から何か通知はあるのか？

以下の図にある「標準報酬 決定・改定通知書」について、各所属所を通じて組合員の皆様へお送りします。

なお、各職場で配布される給与明細等において、標準報酬の決定や改定のこと記載されている場合は、この通知書が配布されない場合があります。

表の区分のうち、「短期」とあるのは健康保険分と福祉事業分の掛金に係るものであり、「長期」とあるのは年金分の掛金に係るものです。

標準報酬 決定・改定通知書		新潟県市町村職員共済組合	
上記の通り標準報酬を決定・改定しよすので、通知します。			
決定・改定理由		適用開始	
様			
区分	標準報酬月額	標準報酬月額	標準報酬月額
新卒者	短期 厚生年金	第 級	円
	長期 退職等年金給付	第 級	円
従前者	短期 厚生年金	第 級	円
	長期 退職等年金給付	第 級	円

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412 E-mail：hoken@kyousai-niigata.jp

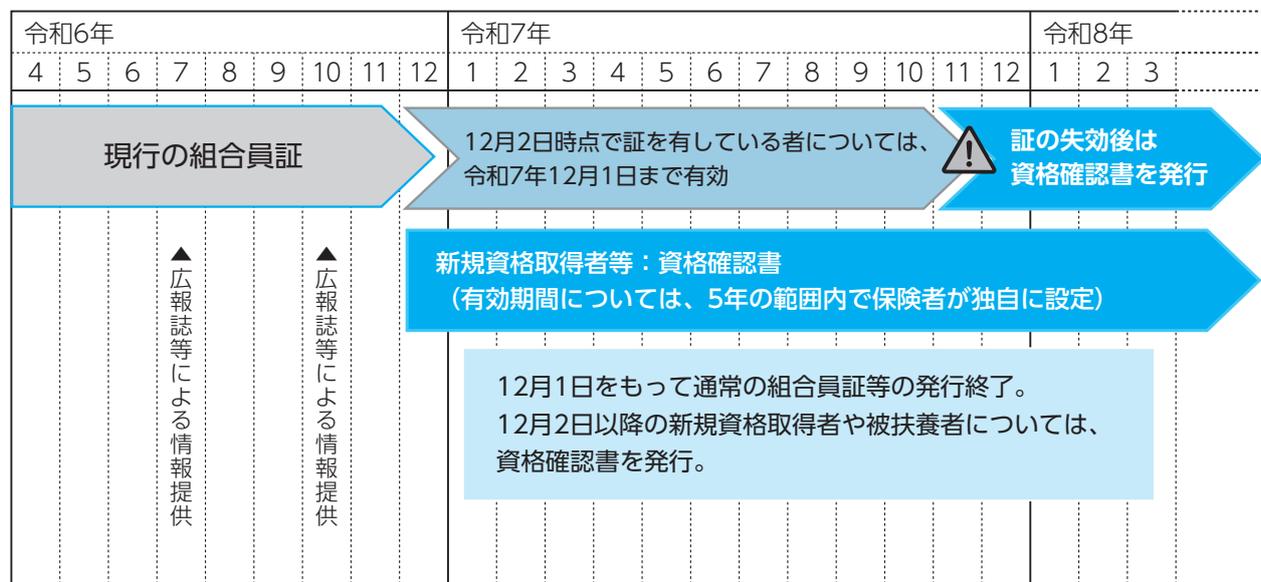
マイナンバーカードの健康保険証としての利用に関するお知らせ

個人番号法等の一部改正（※）により、令和6年12月2日以降は、組合員証等の新規発行は行われなくなり、原則としてマイナンバーカードを健康保険証として利用することとなります。

このことに関する現時点での状況について、お知らせします。

（※）行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律等の一部を改正する法律

1 今後のスケジュール



2 資格確認書に関すること

上記スケジュールにあるとおり、令和6年12月2日以降は新規の組合員証等の発行は行わず、これに代わるものとして「資格確認書」を新たに交付します。

【資格確認書に関する未定・検討中の事項】

- ・資格確認書のサイズや様式については、関係する省令が定められていないため、現在未定となっています。
- ・資格確認書には有効期間が設けられることとされていますが、この有効期間については、保険者により任意に定めることができるとされています。当共済組合における有効期間は、現在検討中です。
- ・令和6年12月2日時点で組合員証等を保有している者（組合員、被扶養者）に対する資格確認書の発行時期については、未定です。

3 新潟県市町村職員共済組合における今後の取組方針

当共済組合は、保険者としての責務として、マイナ保険証・資格確認書のいずれにおいても確実に医療機関への受診が可能であることを第一としています。

組合員や被扶養者の皆様の利便性を損ねることがないように、適宜情報提供を行うほか、資格確認書の交付について速やかに行うこととします。

4 その他

- ・現行の組合員証等は、令和7年12月1日まで有効とされる予定です。
- ・協会けんぽ等において交付している「資格取得情報のお知らせ」について、共済組合においても同様のものとするかどうかについては、未定です。

(令和6年5月1日現在)

お問い合わせ先：保険課／TEL:025-285-5412 E-mail:hoken@kyousai-niigata.jp

医療費通知書の配布について

～発送時期を1月下旬（年1回）に変更します～

当共済組合では、医療費増高対策の一環として、「医療費通知書」を8月と2月に所属所を経由して該当者に配布してきましたが、事務処理の負担軽減及び経費削減を目的として、今年度から1月下旬にまとめて作成することとしました。

つきましては、令和6年8月に「医療費通知書」は配布しませんので御了承ください。

【令和5年度まで】

当年8月発送分：前年12月～当年5月受診分

翌年2月発送分：当年6月～当年11月受診分



【令和6年度】

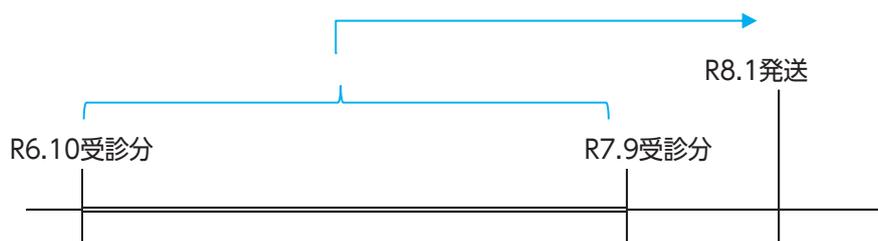
令和6年8月発送分：なし

令和7年1月下旬発送分：令和5年12月～令和6年9月受診分



【令和7年度】

令和8年1月下旬発送分：令和6年10月～令和7年9月受診分



医療費通知書等の注意事項

- ◆医療費通知書は再発行できません。無くさないように御注意ください！！
- ◆医療費控除の確定申告を行う際に、医療費通知書を使用する場合、10月～12月診療分は反映されません。医療機関発行の領収書等により申告してください。
- ◆マイナポータルと連携すると、医療費控除に使用できる医療費情報を取得することができます。詳細はマイナポータルのホームページを御覧ください。

ジェネリック医薬品差額通知の配布について

～発送時期を変更します～

(1) 「ジェネリック医薬品差額通知」について

この通知書は、現在処方されている新薬をジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合、どのくらい薬代が節約できるのかを通知することで、ジェネリック医薬品の普及促進を図るものです。

(2) 発送時期及び対象とする受診期間（前回通知した月以前3か月間）

医療費通知の発送時期の変更に伴い、ジェネリック医薬品差額通知の発送時期も変更します。

（年2回発行は変更なし）

現在

当年8月発送分：前年12月～当年2月受診分

翌年2月発送分：当年6月～当年8月受診分 ⇨

令和6年度

令和6年7月発送分：令和5年12月～令和6年2月

令和7年1月発送分：令和6年5月～令和6年7月

令和7年度以降

令和7年7月発送分：令和6年11月～令和7年1月

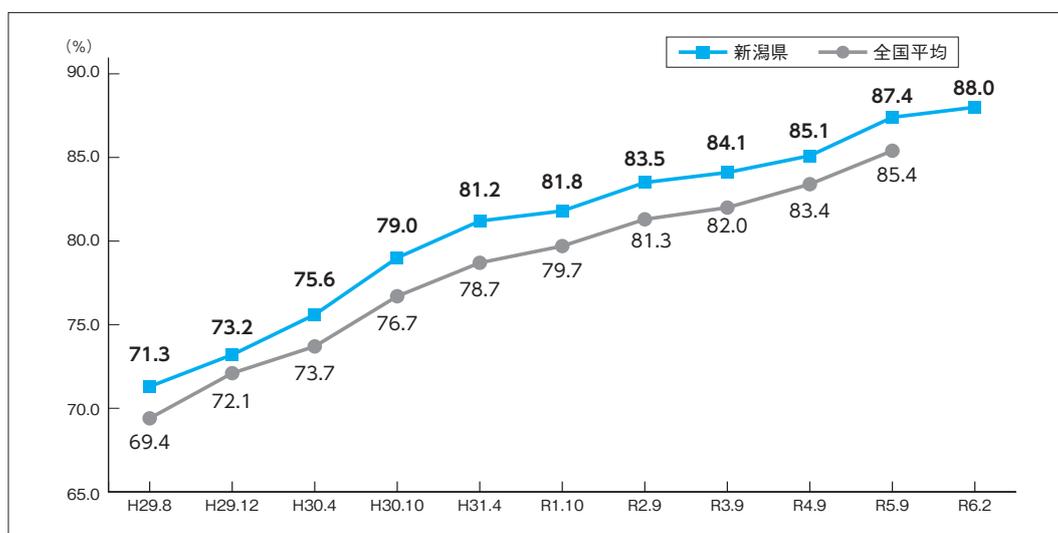
令和8年1月発送分：令和7年5月～令和7年7月

(3) 通知対象者

★対象期間に薬剤を処方された組合員の方（被扶養者は対象外）

★ジェネリック医薬品に切り替えることにより、切替前と比べて1か月の自己負担の差額が500円以上下がると見込める方

(4) ジェネリック医薬品使用割合の推移について



お問い合わせ先：保険課 / TEL：025-285-5412 E-mail：hoken@kyousai-niigata.jp

【50歳代のみなさまへ】

参加費無料

退職準備型 ライフプランセミナー開催のお知らせ

明治安田ライフプランセンター(株) 専任講師による ライフプランセミナーを開催します。

退職後、年金が支給されるまでの間をどのように過ごしたらよいか、退職後の生活がどう変わるのか、時間やお金の使い方、退職までに今から準備すべきことや心構えなどについて学びます。

毎年大好評のセミナーですので、お早めにお申込みください。



■開催日及び募集締切日

第1回：9月4日(水)	} 締切日	7月26日(金)
第2回：9月5日(木)		
第3回：9月6日(金)		

■開催場所

瀬波はまなす荘「大広間兼会議室」
村上市瀬波温泉1丁目2番17号 TEL 0254-52-5291

■募集人数

各回とも50名
(各回とも最少催行人数を25名とします。)

■対象者

50歳代の組合員及びその配偶者
(60歳代の組合員は参加できません。)

■参加費

無料

■参加申込み・その他

- ・勤務先の共済組合事務担当者へお申込みください。
- ・各回とも、募集定員に達した場合は締切日前に募集を締め切ることがあります。
- ・昼食は各自でご用意ください。
なお、お弁当(1,000円)を販売します。参加申込みの際に希望の有無をお申出のうえ、当日の受付で代金をお支払いください。
- ・開催日当日、電車等を利用される方は、送迎(無料)を下記のとおり行います。参加申込みの際に送迎利用の有無をお申出ください。

往 路	村上駅前 9時20分出発
復 路	セミナー終了後、村上駅まで

日 程 表 (各回共通)

時 間	内 容 (予 定)
9:30~10:00	受付
10:00~10:10	開会
10:10~11:50 (適宜休憩)	〈生きがい設計〉 ~いつまでも生き生きとした日々を 過ごすために~
11:50~12:50	休憩(昼食)
12:50~15:50 (適宜休憩)	〈家庭経済設計〉 ~我が家の家計プランと 公的年金で暮らす生活術~
15:50~16:00	閉会

お問い合わせ先：総務課／TEL：025-285-5411 E-mail：soumu@kyousai-niigata.jp



令和4(2022)年度 特定健診・特定保健指導に係る所属別状況(市町村・組合員本人)

- ・令和4年度に行った特定健康診査・特定保健指導のうち、市町村における本人分のみを掲載しています。
- ・特定保健指導のリスク判定において喫煙習慣が重要な要素であることから、「喫煙者」に関する状況についても掲載しています。

◆特定健康診査とは？

糖尿病や高血圧症、高脂血症などの「生活習慣病」予防を目的とした健診のことです。40歳以上75歳未満の人を対象とし、健診結果から、特定保健指導対象者を抽出します。

◆特定保健指導とは・・・？

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスク要因が高いと判定された方へ、医師や保健師、管理栄養士からの指導を受けながら生活習慣改善の取組を行っていただくことです。利用率については、下の表をご覧ください。



◆特定保健指導の利用率が低いと・・・？

全国の共済組合（指定都市・都市共済を含む）の平均は31.2%であり、当共済組合はこれを下回っています。利用率がさらに下がり、国が定める一定の基準を下回った場合は、後期高齢者支援金の加算対象（ペナルティ）となり、今後、組合員の皆様からの掛金や所属所からの負担金が増額することになりかねません！

特定保健指導のご案内が届いた方は、特定保健指導を受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう！！

所属所名	特定健康診査			特定保健指導				特定健診の受診者における喫煙者	
	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	対象者数 (人)	対象率 (%)	終了者数 (人)	利用率 (%)	喫煙者数 (人)	喫煙者割合 (%)
	A	B	(B/A)	C	(C/B)	D	(D/C)	E	(E/B)
長岡市	1,239	1,219	98.4	195	16.0	57	29.2	171	14.0
長岡市水道	86	86	100.0	15	17.4	4	26.7	20	23.3
長岡市消防	160	158	98.8	28	17.7	7	25.0	38	24.1
上越市	1,295	1,274	98.4	133	10.4	57	42.9	191	15.0
上越ガス水道	101	101	100.0	9	8.9	2	22.2	32	31.7
三条市	439	400	91.1	61	15.3	18	29.5	72	18.0
柏崎市	510	497	97.5	68	13.7	16	23.5	106	21.3
新発田市	509	479	94.1	55	11.5	6	10.9	74	15.4
新発田市水道	20	19	95.0	3	15.8	0	0.0	2	10.5
小千谷市	247	247	100.0	34	13.8	6	17.6	36	14.6
加茂市	163	148	90.8	21	14.2	8	38.1	22	14.9
十日町市	330	320	97.0	45	14.1	17	37.8	59	18.4
見附市	335	248	74.0	41	16.5	2	4.9	37	14.9
村上市	459	447	97.4	74	16.6	17	23.0	97	21.7
燕市	350	321	91.7	47	14.6	15	31.9	46	14.3
糸魚川市	390	371	95.1	55	14.8	7	12.7	61	16.4
五泉市	299	285	95.3	58	20.4	14	24.1	57	20.0
新潟市	4,401	4,252	96.6	726	17.1	115	15.8	622	14.6
佐渡市	821	770	93.8	170	22.1	50	29.4	161	20.9
阿賀野市	337	335	99.4	55	16.4	9	16.4	50	14.9
魚沼市	285	268	94.0	29	10.8	12	41.4	53	19.8
南魚沼市	528	484	91.7	83	17.1	49	59.0	54	11.2
妙高市	234	228	97.4	28	12.3	14	50.0	23	10.1
胎内市	240	231	96.3	46	19.9	4	8.7	53	22.9
聖籠町	101	99	98.0	20	20.2	5	25.0	16	16.2
弥彦村	53	50	94.3	11	22.0	1	9.1	8	16.0
田上町	71	60	84.5	9	15.0	1	11.1	10	16.7
阿賀町	218	213	97.7	34	16.0	23	67.6	48	22.5
出雲崎町	42	40	95.2	6	15.0	4	66.7	11	27.5
湯沢町	107	106	99.1	22	20.8	12	54.5	15	14.2
津南町	55	42	76.4	10	23.8	8	80.0	8	19.0
刈羽村	80	79	98.8	8	10.1	4	50.0	13	16.5
関川村	71	68	95.8	9	13.2	2	22.2	10	14.7
合計	14,576	13,945	95.7	2,208	15.8	566	25.6	2,276	16.3

※ 対象者が少ない所属所は掲載しておりませんのでご了承ください。

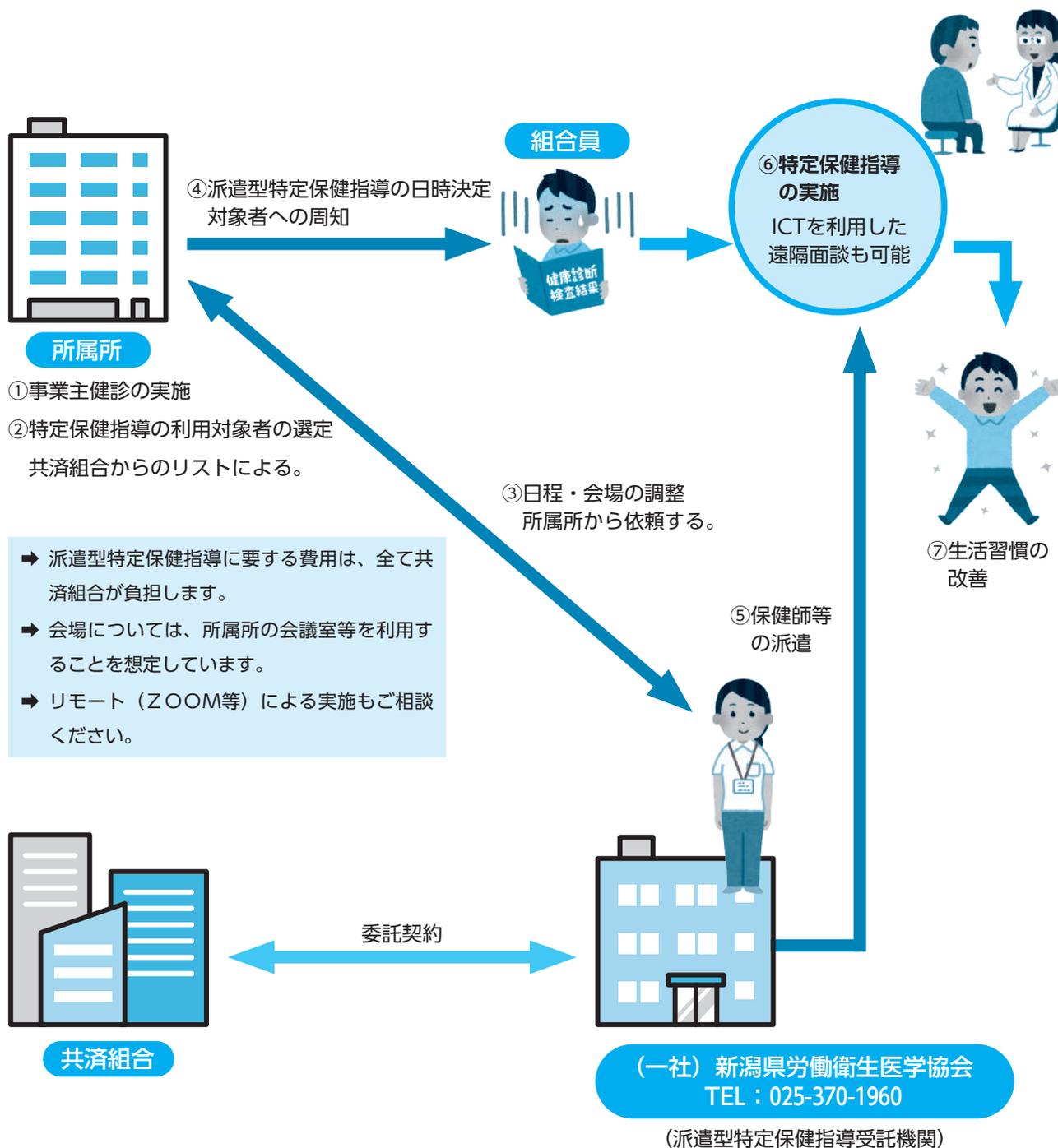
お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

職場で受けられる「派遣型特定保健指導」を推進しています

当共済組合における特定保健指導利用率は、全国平均よりも低い状況です（11ページ参照）。

より多くの組合員の皆様に特定保健指導を受けていただくため、希望する所属所へ保健師等を派遣して特定保健指導を行う事業（派遣型特定保健指導）を実施しています。

主として事業主健診を受けた組合員を対象としています。概要は、以下のとおりです。



お問い合わせ先：福祉課 / TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

受けて元気に！特定健診・特定保健指導

Q1. 特定健診 組合員が受診するには？

A1. 職場の健康診断や、人間ドックを受けることで、特定健診の受診とみなされます。

Q2. 特定健診 被扶養者が受診するには？

A2. 5月中旬に、緑色の封筒で「特定健康診査受診券」や受診のご案内をお送りしています。ご覧いただけましたでしょうか？

お住まいの市町村の住民健診のほか、特定健診を受けることができる医療機関等に「特定健康診査受診券」を持参することで、無料で受診することができます！

その他、人間ドックやパート先の健康診断を受けた場合も特定健診の受診とみなされます。

特定健診は生活習慣病のリスクを早期に発見し、自身の健康をチェックする機会です。必ず1年に1回、受けるようにしましょう。

*当共済組合の被扶養者の方の特定健診の受診率は約50%であり、2人に1人の方しか受診していない状況です。組合員の皆さまからも、被扶養者の方に特定健康診査を受けていただくようお願いください。

お知らせ

パート先などで健康診断を受けられる被扶養者の方は、特定健診の受診を確認するため、未使用の特定健診受診券のほか、健診結果通知のコピー等を共済組合へ送付してください。送付いただいた方には、Q.U.Oカード1,000円分を進呈します！

*カードの進呈には一定の条件があります。詳細については、特定健康診査受診券に同封しているご案内をご覧ください。



Q3. 特定健診を受けたあとは、どうなるの？

A3. 特定健診を受けた結果、生活習慣病のリスクが高く、かつ服薬治療を行っていない方について特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）を利用いただくための「特定保健指導利用券」を発行します。特定保健指導は無料で受診することができます。

*高血圧や高血糖、脂質異常など生活習慣病に関する治療を受けている方は、特定保健指導を受けることについて主治医とご相談ください。

▼ 特定保健指導の流れ ▼



生活習慣病は気づかぬうちに進行し、重症化すると心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などを引き起こす可能性があります。特定保健指導を積極的に利用して、将来の自分のための健康管理に努めましょう！

お問い合わせ先／福祉課 TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

無理なく禁煙を始めませんか？

～オンライン禁煙外来のススメ～

喫煙は日本人の最大の死亡原因と言われ、年間13万人、1日に換算すると約350人が喫煙による原因で亡くなっています。また、受動喫煙により1万5千人、1日に約40人が命を失っています。

喫煙は身体によくはないものと分かっているにもかかわらず、習慣的に喫煙を続けてきた方が禁煙に踏み切ることは、簡単なことではないと思います。

今回は、無理なく、より確実に禁煙できるオンライン禁煙外来をご紹介します。

1 喫煙による様々な影響

喫煙は、「がん」をはじめ、呼吸器、脳や心臓の血管などの病気の発症など様々な病気の原因となることにご存じの方も多いと思います。意外と知られていないのが、認知症との関連です。喫煙者は認知症になる危険が2～3倍高まります。このような健康被害により、寝たきりなど生活の支障が出てくることもあります。

加熱式たばこに変えた、紙巻たばこと併用している方もいらっしゃるかと思います。加熱式たばこは、ニコチン以外の化学物質の量が少ないと言われていますが、健康被害の減少につながるわけではありません。上記であげた健康被害が同様に生じる可能性があるため、注意が必要です。

健康面以外にも、たばこ代や医療費がかかり経済的な損失、喫煙のために時間を奪われる、知らないうちに周囲の人に不快感を与える、皮膚のくすみやしわなどが増えるなど、様々な影響が生じます。このような影響が少ないうちに禁煙を行うことが重要です。



2 オンライン禁煙外来って何するの？

禁煙は「禁煙は自分の力で解決しなければならない」「禁煙はつらく苦しい」と思われる方もいらっしゃるかと思います。特に、ご自身で、一般医薬品のニコチンパッチやニコチンガムを購入して禁煙に取り組む方法は、つらいと感じるかもしれません。



一方、禁煙外来は、医師より診察、処方を受けることができるため、カウンセリング効果が高く、多くの成功例につながっているとされています。特に、オンライン禁煙外来は、医療機関に行かずにどこからでも受診でき、無理なく、より確実に禁煙できる方法としてお勧めです。加熱式たばこ使用者も禁煙外来の対象として認められています。

3 当共済組合の禁煙診療助成事業（16ページ参照）

〈実施方法〉

カメラ付きのパソコン、タブレット、スマートフォンを使用します。
12週間にわたり合計5回のビデオ通話による診療を行います。

〈診療申込方法〉

委託機関である新潟県労働衛生医学協会のホームページ「外来診療」
(<https://www.niwell.or.jp/kinen-kenpo.html>) から申込みを行い、
診療日を予約してください。



申込みの受付期間は、令和6年6月1日～令和6年11月30日です。

〈助成の対象者〉

組合員（任意継続組合員及び退職派遣職員を除く。）のうち、次の①、②及び③の項目に該当している方

- ① 直ちに禁煙しようと考えていること
- ② ニコチン依存症の「スクリーニングテスト（注）」が5点以上であること
- ③ 35歳以上の方については、ブリングマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上

（注）スクリーニングテスト はい1点・いいえ0点

- 問1 自分が吸うつもりよりもずっと多くたばこを吸ってしまったことがありましたか
- 問2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか
- 問3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか
- 問4 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか
イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・憂鬱・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手の震え・食欲又は体重増加
- 問5 問4の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか
- 問6 重い病気にかかったときにタバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか
- 問7 タバコのために自分に健康問題が起きていることが分かっているのに、吸うことがありましたか
- 問8 タバコのために自分に精神的問題*が起きていることが分かっているのに、吸うことがありましたか
*喫煙や本数を減らした時に出現する脱離症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態
- 問9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか
- 問10 タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか

ご自身の身体、大切な人の身体を守るためにも、医師のサポートのもと、確実に禁煙できる『禁煙外来』にトライしてみませんか。

監修/医師：加藤公則 作成/保健師：鈴木沙織

（一般社団法人新潟県労働衛生医学協会）

禁煙診療助成を実施しています

タバコは様々な発がん物質が入っていて、肺がん、脳卒中、心筋梗塞などの循環器病リスクが上がります。しかも！メタボリスクの上昇や糖尿病にかかりやすいことも分かっています。

また、当共済組合における特定保健指導対象者のうち、およそ20%が喫煙者です。

喫煙にメリットはありません！共済組合の禁煙診療助成を利用して、確実に、費用をかけずに、禁煙に取り組んでみましょう！

- 対 象** 組合員
- ① 直ちに禁煙しようと考えている方
 - ② ニコチン依存症のスクリーニングテストが5点以上である方
 - ③ (35歳以上) 1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上の方

申込期間 6月1日～11月30日（年度1回）

申込方法 委託機関の（一社）新潟県労働衛生医学協会URLからお申し込みください。

➔ <https://www.niwell.or.jp/kinen-kenpo.html>

二次元コードはこちら↓



初回予約時に次の事項を必ず入力してください。

- ・新潟県市町村職員共済組合の組合員であること
- ・組合員証（保険証）の記号・番号

実施方法 12週で計5回、オンライン診療を行います。
診療費用は共済組合が助成金として全額負担します。

- ・カメラ機能付きのPC、スマホ、タブレット等をご用意ください（通信料は受診者負担となります）。
- ・診療当日のキャンセルや無断キャンセルの場合は、キャンセル料（2,200円）がかかります。
- ・都合による診療日の変更や、診療を途中でやめる場合は、必ず委託機関へ連絡してください。

新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部 医事課 ☎025-370-1945

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

健康づくりセミナーのご案内

当共済組合では、今年度も皆様の健康づくりに役立てていただけるよう、各種健康づくりセミナーの開催を予定しております。ご参加をお待ちしております。

また、動画配信によるセミナーも実施予定です。ご家族皆様で、ぜひ、ご覧ください。

- ・詳細については、所属所の共済事務担当者を通じてお知らせします。
- ・参集して行うセミナーについては、状況により開催を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

働く人のメンタルヘルスセミナー

近日
募集開始

ストレスとは？ こころの病気の特徴は？

良い人間関係、良好なコミュニケーションなどなど、元気にイキイキと働くために自分のこころを整え、健康に保つヒントを学びましょう。

開催日 令和6年8月20日（火）

会場 新潟県自治会館 201会議室

定員 40人（参加費無料）

講師 （一社）新潟県労働衛生医学協会

日本医師会認定産業医（心療内科医） 田代 茂美 氏



健康・文化・教養セミナー（動画配信）

8月
ご案内
予定

① 生活習慣病予防のための生活のヒント

生活習慣と内臓脂肪の関係、動脈硬化のしくみやリスク等についての解説のほか、食事や活動量アップのポイントや実際に減量した方の事例などをご紹介します。

② こころのセルフコンディショニング

不安やストレスと上手に付き合うコツのほか、こころのダメージを少なくする方法についてご紹介します。自分自身でこころを「コンディショニング」するワザを身につけましょう。

視聴方法 動画視聴用の専用フォームからログインしていただきます。

視聴期間 令和6年9月1日～令和6年10月31日（予定／変更する場合があります。）

視聴時間 約30分

視聴期間中は何回でも視聴が可能です。

動画提供 (株)タニタヘルスリンク



管理監督者向けメンタルヘルス研修会

9月
募集開始
予定

働きやすい職場を築く職場環境改善の好事例や、職場においてメンタル不調者を出さないための方法等を紹介しながら、グループワークをとおして具体的な進め方を学びます。

管理職員や人事担当者等を対象としています。

開催日 令和6年10月9日（水）

会場 新潟県自治会館 201会議室

定員 40人（参加費無料）

講師 (株)カイツック 皆川 芳弘 氏



お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

健康に関することなら
何でもご相談を！

ファミリー健康相談

「原因不明のめまいで悩まされている。どこで受診すればいいの？」

「中性脂肪が高いと言われた。食事で気をつけることは？」

「夜、子供が急に熱を出した。すぐにでも医師にかかるべきでしょうか？」

…などなど、健康に関する疑問、質問、悩みに専門スタッフがお答えします。
子育てや介護の疑問、悩みなどのほか、メンタルヘルス相談にも対応します。
お気軽にご相談ください！

24時間
年中無休
相談料・通話料
無料

フリーダイヤル

0120-911257 

WEB相談

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

(ログインパスワード 911257)



面談による メンタルヘルス相談室

(新潟市)

日本産業カウンセラー 協会新潟相談室

新潟市中央区笹口2-12-10 アパ新潟駅南ビル5階

025-290-3883

【面談予約】月～金曜日 10:00～17:30

【相談時間】1時間以内

【料金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降1回6,600円

(長岡市)

長岡カウンセリングルーム

長岡市日赤町2丁目2-53 グリーンベル・松本202

0258-39-9634

【面談予約】月～土曜日 12:30～13:30

【相談時間】1時間以内

【料金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降1回6,000円

(上越市)

上越教育大学 心理教育相談センター

上越市山屋敷町1番地

025-521-3667

【面談予約】月～金曜日 10:00～15:00

【相談時間】初回90分 2回目以降50分

【料金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降50分1,000円

(佐渡市)

厚生連 佐渡総合病院

佐渡市千種161

0259-63-3121

【面談予約】月～金曜日 8:30～16:30

【相談時間】1時間以内

【料金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降1回6,000円

お問い合わせ先：福祉課 / TEL：025-285-5414 E-mail：fukushi@kyousai-niigata.jp

<p>感冒薬</p> <p>感冒の初期(汗をかいていないもの)、鼻かぜ、鼻炎、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や肩の痛み(漢方製剤)</p> <p>★葛根湯エキス顆粒DS 白石薬品 30包 参考価格 3,960円</p> <p>1 1,230円</p>	<p>感冒の初期、鼻かぜ、鼻炎、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や肩の痛み</p> <p>★葛根湯エキス錠クラシエ(パウチタイプ) クラシエ薬品 50錠 参考価格 1,540円</p> <p>2 540円</p>	<p>感冒の初期、鼻かぜ、鼻炎、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や肩の痛み(漢方製剤)</p> <p>★カコナール葛根湯顆粒2 第一三共 6包 参考価格 1,650円</p> <p>3 530円</p>	<p>かぜの初期症状(発熱、さむい、頭痛、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、肩・首筋のこわばり)</p> <p>★本草葛根湯シロップ 本草製薬 30mL×3本 参考価格 1,430円</p> <p>4 460円</p>	<p>解熱鎮痛剤</p> <p>頭痛・歯痛・生理痛などの鎮痛、悪寒・発熱時の解熱</p> <p>★新アネピラソフト 白石薬品 24錠 参考価格 1,320円</p> <p>5 390円</p>	<p>頭痛・肩こり痛・生理痛・歯痛・腰痛・関節痛・筋肉痛等の鎮痛、発熱時の解熱</p> <p>★バファリンプレミアムDX ライオン 20錠 参考価格 1,188円</p> <p>6 1,080円</p>
<p>頭痛、歯痛、生理痛、解熱など</p> <p>★バファリンA ライオン 16錠 参考価格 495円</p> <p>7 280円</p>	<p>頭痛、歯痛、生理痛、悪寒・発熱時の解熱など</p> <p>★ノーシンピュア アラクス 20錠 参考価格 660円</p> <p>8 250円</p>	<p>頭痛、歯痛、生理痛、神経痛・腰痛・関節痛・筋肉痛・肩こり痛などの鎮痛、解熱</p> <p>★新セデス錠 シオニギヘルスケア 10錠 参考価格 770円</p> <p>9 230円</p>	<p>鼻炎</p> <p>花粉などによるくしゃみ・鼻みずなどの緩和、はさけ、むかつき、嘔吐など</p> <p>★アレジンAZ錠 第一薬品工業 24錠 参考価格 1,320円</p> <p>10 560円</p>	<p>急性鼻炎、アレルギー性鼻炎または副鼻腔炎による鼻づまり、鼻水、頭重などに</p> <p>★ハナスキット鼻炎スプレー タカミツ 30mL 参考価格 1,100円</p> <p>11 470円</p>	<p>鼻水、鼻づまり、くしゃみ等に</p> <p>★爽AL点鼻薬a 第一三共 16mL 参考価格 1,408円</p> <p>12 480円</p>
<p>花粉、ハウスダストなどによるくしゃみ、鼻水、鼻づまり。アレルギー用薬</p> <p>★ポジナールEP錠 テイカ製薬 20錠 参考価格 2,200円</p> <p>13 1,400円</p>	<p>口腔内及びのどの殺菌・消毒・洗浄、口臭の除去。本品100g中クロロヘキシラングルコン酸塩液2.0g配合</p> <p>★新エスペナうがい薬 白石薬品 100mL 参考価格 2,530円</p> <p>14 660円</p>	<p>せき、たん、のどの炎症による声がれ、のどのあれ、のどの不快感、のどの痛み、のどのほれ</p> <p>★新エスペナントローチ 白石薬品 18錠 参考価格 880円</p> <p>15 480円</p>	<p>口腔内及びのどの殺菌・消毒・洗浄、口臭の除去</p> <p>★イソゾウがいがい薬 シオニギヘルスケア 30mL 参考価格 770円</p> <p>16 330円</p>	<p>のどのあれ、痛み、はれ、不快感、声がれ(患部に直接噴霧)</p> <p>★エスペナンのどスプレー 白石薬品 25mL 参考価格 1,045円</p> <p>17 550円</p>	<p>のどの炎症によるのどの痛み、のどのほれ、のどのあれ、のどの不快感、声がれ</p> <p>★新ルエースのどスプレーa 第一三共 30mL 参考価格 1,650円</p> <p>18 620円</p>
<p>のどの炎症による痛み、はれ、不快感、声がれ、口臭、口腔内の殺菌・消毒、口臭の除去</p> <p>★新ルエーストローチs 第一三共 12錠 参考価格 748円</p> <p>19 370円</p>	<p>飲みすぎ、胸やけ、胃もたれ、食べすぎ、胃痛など</p> <p>★大田胃散(分包) 大田製薬 16包 参考価格 649円</p> <p>20 300円</p>	<p>胃部不快感、胃痛、もたれ、胃痛、食べ過ぎ、飲み過ぎ、むかつき、胃重など</p> <p>★新キャベジンコーワS 興和 110錠 参考価格 935円</p> <p>21 800円</p>	<p>胃のもたれ、食べ過ぎ、飲み過ぎ、胃痛、胃部不快感、はさけ、むかつき、嘔吐など</p> <p>★第一三共胃腸薬錠剤s 第一三共 50錠 参考価格 770円</p> <p>22 340円</p>	<p>胃痛、胃もたれ、胸やけ、胃酸過多、げっぷ、胃重、胃部膨満感、飲み過ぎ、むかつきなど</p> <p>★スクラート胃腸薬(顆粒) ライオン 12包 参考価格 1,045円</p> <p>23 680円</p>	<p>胃酸過多、胸やけ、胃部不快感、胃部膨満感、胃もたれ、はさけ(二日酔いなど)</p> <p>★クラシエ和漢胃腸薬G クラシエ薬品 27錠 参考価格 1,045円</p> <p>24 500円</p>
<p>下痢</p> <p>下痢、食あたり、水あたりなど</p> <p>★正露丸 大幸薬品 50粒 参考価格 539円</p> <p>25 340円</p>	<p>腹痛を伴うなど突発性の下痢に、口で溶けてどこでものめる下痢止め</p> <p>★ストップ下痢止めEX ライオン 6錠 参考価格 638円</p> <p>26 560円</p>	<p>妊娠・授乳期、発育期、老年期のカルシウム補給</p> <p>★ワダカルシウムエースEX ワダカルシウム製薬 140錠 参考価格 2,640円</p> <p>27 2,420円</p>	<p>眼精疲労、筋肉痛、関節痛、神経痛、手足のしびれ、肉体的疲労時、病中病後の体力低下時、妊娠・授乳期のビタミンB1・B6・B12の補給</p> <p>★アリナミンEXプラス アリナミン製薬 60錠 参考価格 2,398円</p> <p>28 2,100円</p>	<p>神経痛、筋肉痛、肩こり、腰痛、眼精疲労の緩和や、疲れた体の栄養補給</p> <p>★ニュービタミンEXα 新日製薬 90錠 参考価格 4,378円</p> <p>29 1,180円</p>	<p>肩こり、腰痛、眼精疲労の緩和など</p> <p>★ノイタエースEX 第一三共 60錠 参考価格 2,530円</p> <p>30 1,180円</p>
<p>肉体的疲労・栄養補給などに</p> <p>★キューピーコーワゴールドα 興和 90錠 参考価格 2,420円</p> <p>31 2,040円</p>	<p>末梢血行障害による肩・首・手のこり、手足の冷え、しみ、そばかす、ビタミンCの補給</p> <p>★フルタイムEC 白石薬品 54包 参考価格 6,600円</p> <p>32 2,380円</p>	<p>肌あれ、にきび・吹き出物、口内炎、口角炎、口唇炎、かぶれ、ただれの緩和など</p> <p>★チョコラBBプラス エーザイ 60錠 参考価格 1,408円</p> <p>33 1,160円</p>	<p>しみ・そばかす・日やけなどの色素沈着症、全身倦怠、二日酔い、にきび、湿疹など</p> <p>★ハイチオールCプラス2 エスエス製薬 60錠 参考価格 1,650円</p> <p>34 1,080円</p>	<p>ハイチオールCホワイトティア エスエス製薬 40錠 参考価格 1,815円</p> <p>35 1,100円</p>	<p>しみ、そばかすなどに、小粒で飲みやすく、1日2回服用で継続しやすい</p> <p>★ビタミンCシライシ 白石薬品 84錠 参考価格 1,760円</p> <p>36 700円</p>
<p>体力充実して腰部に皮下脂肪が多く、便秘がちな人の肥満症、高血圧や肥満に伴う便秘など</p> <p>★クワシエ漢方防風通聖散エキス錠 クラシエ薬品 168錠 参考価格 3,300円</p> <p>37 1,750円</p>	<p>体力充実して、腰部に皮下脂肪が多く、便秘がちな人の肥満症、高血圧や肥満に伴う便秘など</p> <p>★阪本漢法の防風通聖散ゴールドZ5T 阪本漢法製薬 450錠 参考価格 7,480円</p> <p>38 4,950円</p>	<p>肩こりに伴う肩の痛み、腰痛、関節痛、筋肉痛、寝転がると打撲、捻挫などに</p> <p>★ロキテクトローション テイカ製薬 25g 参考価格 1,540円</p> <p>39 600円</p>	<p>関節痛、肩こり痛、腰痛などに、ロキソプロフェンナリウム8.1%・2成分配合(サイズ7cm×10cm)</p> <p>★ロキエフェクトLXテープα 大石青盛堂 7枚 参考価格 オープン</p> <p>40 690円</p>	<p>腰痛、関節痛、肩こりに伴う肩の痛み、腰痛、筋肉痛、打撲、捻挫、時々の痛み(テニス肘など)、打撲、捻挫(サイズ10cm×14cm)</p> <p>★リフェンダID0.5% タカミツ 30枚 参考価格 2,970円</p> <p>41 930円</p>	<p>腰痛、肩の痛み、関節痛、筋肉痛、打撲、捻挫等。ロキソプロフェンナリウム配合(サイズ10cm×14cm)</p> <p>★リフェンダLXテープ大判 タカミツ 7枚入 参考価格 1,320円</p> <p>42 570円</p>
<p>筋肉痛、関節痛、腰痛、手の痛み、肩こり痛など。インドメタシン配合</p> <p>★パテックス液ID 第一三共 40mL 参考価格 1,980円</p> <p>43 560円</p>	<p>肩こり、腰痛、筋肉痛、関節痛、打撲、捻挫、しみやけ(サイズ10cm×14cm)</p> <p>★パテックスうすびたシップ 第一三共 12枚 参考価格 1,078円</p> <p>44 470円</p>	<p>肩こり、腰痛、筋肉痛など(塗薬)</p> <p>★アンメルツヨココ 小林製薬 48mL 参考価格 770円</p> <p>45 440円</p>	<p>肩こり、腰痛、筋肉痛、筋肉疲労、打撲(うちみ)、捻挫、関節痛、プラスター剤(サイズ5.3cm×7.0cm)</p> <p>★バスタイムプラス 祐徳薬品工業 30枚 参考価格 1,320円</p> <p>46 570円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ・かすみ、ハードコンタクトレンズを装着時の不快感など</p> <p>★爽AL目薬 第一三共 16mL 参考価格 1,738円</p> <p>47 200円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、目のかゆみ・かすみ、ハードコンタクトレンズを装着時の不快感など</p> <p>★アイビッドFX テイカ製薬 12mL 参考価格 1,210円</p> <p>48 280円</p>
<p>つらい目の疲れ、かすみなどに</p> <p>★スマイル40EXゴールド ライオン 13mL 参考価格 990円</p> <p>49 620円</p>	<p>目の疲れ、結膜充血、眼痛予防、眼炎、まぶたのたぐい、目のかゆみ・かすみ等</p> <p>★アイビッドE40 テイカ製薬 15mL 参考価格 1,210円</p> <p>50 240円</p>	<p>目の疲れ、目のかすみ、目のかゆみ、結膜充血、紫外線などによる眼炎など</p> <p>★OAリッチ目薬 第一三共 16mL 参考価格 935円</p> <p>51 290円</p>	<p>目の疲れ、涙液の補助、ハードソフトコンタクトレンズを装着しているときの不快感など</p> <p>★ティアリッチ目薬 第一三共 15mL 参考価格 660円</p> <p>52 300円</p>	<p>自然治癒力を高め、キズを早く治します(20mm×60mm)</p> <p>★BAND-AID ニチバン 10枚 参考価格 オープン</p> <p>53 440円</p>	<p>救急絆創膏(防水タイプ)(サイズ72mm×19mm)</p> <p>★防水救急ばんそう膏(Mサイズ) 共立工業 70枚 参考価格 1,100円</p> <p>54 320円</p>
<p>創傷面の保護(防水タイプ)(Lサイズ)25mm×72mm</p> <p>★防水カットバンド(Lサイズ) 祐徳薬品工業 50枚 参考価格 880円</p> <p>55 390円</p>	<p>角が丸いテープ。水に強く、ムシにくい。キズ口につきにくい。(サイズ76mm×19mm)</p> <p>★バンドエイド 肌色 Mサイズ JNTLコンシューマーヘルス 50枚 参考価格 オープン</p> <p>56 340円</p>	<p>完全防水仕様の絆創膏。防水・通気テープ。(サイズ70mm×22mm)</p> <p>★バンドエイド 防水 Mサイズ JNTLコンシューマーヘルス 40枚 参考価格 オープン</p> <p>57 480円</p>	<p>素肌タッチの絆創膏(サイズ21mm×70mm)</p> <p>★ケアリーヴ(Mサイズ) ニチバン 22枚 参考価格 462円</p> <p>58 190円</p>	<p>肌にやさしい弱酸性・10時間冷却</p> <p>★冷却シート(大人用) 白金製薬 18枚 参考価格 オープン</p> <p>59 430円</p>	<p>肌にやさしい無着色・弱酸性・10時間冷却</p> <p>★冷却シート(子供用) 白金製薬 18枚 参考価格 オープン</p> <p>60 430円</p>

●商品は十分に用意しておりますが、万一品切れの際は、ご容赦ください。●お客様の都合による返品・交換につきましては、送料等はお客様負担となります。

<p>家族全員 健康で美しい歯のために。グリーンデンタルF50g×2 シルクスターホワイトエクストラム50g×1 デンタルケア歯ブラシ×4、しおり×1</p> <p>【医薬部外品】 薬用デンタルファミリーセット 第一三共 3Pセット 参考価格 3,916円 1,370円</p>	<p>歯槽膿漏、歯肉炎、歯石沈着の予防に「歯と歯ぐきをトータルケア」グリーンデンタルF(50g×2)、歯ブラシ(2本)</p> <p>【医薬部外品】 グリーンデンタルF薬用歯みがきセット 第一三共 2Pセット 参考価格 2,464円 770円</p>	<p>薬用歯みがき。ビタミンE配合。歯と歯ぐきのトータルケアに。9種の薬用成分</p> <p>【医薬部外品】 グリーンデンタルF 第一三共 50g 参考価格 1,012円 450円</p>	<p>白い歯・美しい口もとのトータルケア</p> <p>【医薬部外品】 薬用APホワイトペースト リフレッシュミント サンスター 110g 参考価格 1,078円 520円</p>	<p>歯周病(歯肉炎・歯周炎)予防。ハブキを内側から強くして歯周病予防</p> <p>【医薬部外品】 ガム歯周プロケアペースト サンスター 90g 参考価格 770円 530円</p>	<p>虫歯、歯肉炎、口臭を予防。口内の菌の住み家にも有効成分が浸透し殺菌。液体歯みがき</p> <p>【医薬部外品】 薬用リステリン トータルケアプラス JNTLコンシューマーマールズ 500mL 参考価格 オープン 790円</p>
<p>歯を白くする。ムシ歯予防。防カ(口)のヤニをとる。口臭予防。シャリッとした使用感。薬用</p> <p>【医薬部外品】 オーラテック プレミアムステイン グリッパペースト(プレミアムミント) サンスター ST 100g 参考価格 495円 390円</p>	<p>口臭、ネバつきを伴う歯肉炎・歯周炎の予防。口臭の防止、口中で浄化・爽快。ムシ歯を防ぐなど</p> <p>【医薬部外品】 サンスター薬用塩ハミガキPU (スパイシメントタイプ) サンスター 85g 参考価格 1,189円 590円</p>	<p>奥歯にも歯の裏側にも届くロングネック</p> <p>【医薬部外品】 デンタルケア歯ブラシ 第一三共 1本 参考価格 220円 100円</p>	<p>歯科医院推奨ブラシ 毛のかたさ: ぶつ</p> <p>【医薬部外品】 デンタルブラシ C-19Plus 4本パック J・H・P 1パック 参考価格 968円 450円</p>	<p>4つの角を持つダイヤ型(7角型)デンタルブラシで歯面の歯垢を効果的に除去するハブラシ</p> <p>【医薬部外品】 デンタルプロ ブラックダイヤ 超極細毛コンパクト ふつう 6本パック デンタルプロ 1パック 参考価格 2,508円 1,180円</p>	<p>歯周病予防に。(内容:GUMデンタルプラス #191×6本)</p> <p>【医薬部外品】 GUMデンタル 6本パック (#191 M) サンスター 1パック 参考価格 1,980円 1,080円</p>
<p>ふんわりマイルド繊維が歯垢を取り除く</p> <p>【医薬部外品】 フレッシュフロスピック デンタルプロ 50本 参考価格 495円 130円</p>	<p>虫さされ、かゆみ、あせも、かぶれ、湿疹、皮膚炎、しもやけ、じんましん</p> <p>【第2類医薬品】 ★マキロンかゆみどめ液A 第一三共 50mL 参考価格 858円 460円</p>	<p>かぶれ、かゆみ、虫さされ、あせも、しっしんなど</p> <p>【第2類医薬品】 新オイラックスHクリーム 第一三共 10g 参考価格 880円 350円</p>	<p>にきび、しもやけ、吹出物、ひび、あかざれなど</p> <p>【第2類医薬品】 オロナインH軟膏 大塚製薬 20g 参考価格 オープン 340円</p>	<p>すり傷、きり傷、かき傷など</p> <p>【第2類医薬品】 メンタム 白石薬品 20g 参考価格 550円 320円</p>	<p>かゆみ、虫さされ</p> <p>【第2類医薬品】 ★新ウナコワークール 興和 30mL 参考価格 495円 400円</p>
<p>手のあれ、ひじ・ひざ・かかとの角化症など(尿素20%+ビタミンE配合)</p> <p>【第3類医薬品】 ニューウレアクリーム20% 第一三共 45g 参考価格 1,320円 480円</p>	<p>すり傷、切り傷、かき傷、靴ずれ、創傷菌の殺菌・消毒など</p> <p>【第3類医薬品】 マキロンS 第一三共 40mL 参考価格 495円 230円</p>	<p>かゆみ、かぶれ、湿疹、じんましんなど</p> <p>【第3類医薬品】 ★ムヒS 池田模範堂 6g 参考価格 330円 140円</p>	<p>いぼ、皮膚のあれ、[ヨコイン]はハムギの皮を除いた種で、昔からお肌のために用いられてきた生薬。]</p> <p>【第3類医薬品】 新ヨコインタブレットクラシエ クラシエ薬品 126錠 参考価格 2,420円 1,580円</p>	<p>肌あれ、乾燥した肌、に乾癬の新陳代謝を促し、血液循環を促進し、適度な油分・水分の補給をします</p> <p>【医薬部外品】 メンタムメディカルクリームG 近江兄弟社 145g 参考価格 1,694円 570円</p>	<p>健康食品</p> <p>栄養機能食品(鉄・葉酸)2種類の乳酸菌配合。(摂取目安量:1日2粒)約30日分</p> <p>【健康食品】 食べるサプリ 鉄・葉酸+W乳酸菌 ワイズ 60粒 参考価格 3,888円 1,100円</p>
<p>栄養機能食品(ビタミンC)、レモン風味のチュアリアルアイ(摂取目安量:1日5粒)30日分</p> <p>【健康食品】 食べるサプリ ビタミンC ワイズ 150粒 参考価格 3,240円 1,100円</p>	<p>アンチシアニン&ルテイン配合ですっきり生活を応援します。(摂取目安量:1日4粒)</p> <p>【健康食品】 すっきりブルーベリー&ルテイン ワイズ 120粒 参考価格 5,400円 2,400円</p>	<p>緑黄香酢と熟成果酢のダブルのお酢とスパ配合(摂取目安量:1日2粒)</p> <p>【健康食品】 熟成香酢と伝統黒酢 ワイズ 60粒 参考価格 3,240円 1,200円</p>	<p>ヨーグルト味のチュアリアルアイ、水なしでも、どこでも健康生活を応援(摂取目安量:1日2粒)30日分</p> <p>【健康食品】 食べるサプリ グルコサミン ワイズ 60粒 参考価格 3,780円 1,200円</p>	<p>国産の杜松エキスと国産のしじみエキス、L-オロニチンを配合。お酒が好きな方に(摂取目安量:1日6粒程度)約37日分</p> <p>【健康食品】 杜松エキス&しじみエキス+オロニチン 補完医療製薬 222粒 参考価格 5,616円 2,680円</p>	<p>移動の多い毎日の健康維持にお役立てください(摂取目安量:1日15~30粒)</p> <p>【健康食品】 コンドロイチン&グルコサミン ファイン 600粒 参考価格 3,780円 2,500円</p>
<p>大麦、はぶ茶、ハトムギ、杜仲茶、バナナ茶、ライオネ茶をブレンド</p> <p>【医薬部外品】 ダイエット減肥茶 本草製薬 5g×48包 参考価格 864円 470円</p>	<p>九州産の青汁に乳酸菌などを加えた栄養機能食品(ビタミンB6)京都宇治茶葉仕立(摂取目安量:1日1包)</p> <p>【健康食品】 国産の青汁 白石薬品 3g×60包 参考価格 6,480円 2,890円</p>	<p>保水力を高めハリ・弾力。いつもきれいな笑顔のために。(摂取目安量:1日6粒)</p> <p>【健康食品】 美コラーゲン ヒyaluron酸&アラセナ×2セット ワイズ 180粒×2個セット 参考価格 8,640円 2,800円</p>	<p>お酒をよく飲まれる方に。沖縄県産の3種麹のウコン配合(摂取目安量:1日3粒)</p> <p>【健康食品】 3種のウコン粒×2セット ワイズ 90粒×2個セット 参考価格 7,560円 2,000円</p>	<p>青森県産の無農薬ウコンと国産の有機卵黄をバランスよく配合。お酒が好きな方に(摂取目安量:1日2粒)</p> <p>【健康食品】 国産にんにく卵黄×2セット ワイズ 60粒×2個セット 参考価格 6,840円 2,900円</p>	<p>衛生用品・雑貨</p> <p>薬用成分、高保湿成分ヒアルロン酸配合。弱酸性のきめ細かな泡。ナチュラルフローラルの香り</p> <p>【医薬部外品】 薬用泡ハンドソープ 熊野油脂 250mL 参考価格 オープン 390円</p>
<p>薬用成分、高保湿成分ヒアルロン酸配合。弱酸性のきめ細かな泡。ナチュラルフローラルの香り</p> <p>【医薬部外品】 薬用泡ハンドソープ 替替 熊野油脂 200mL 参考価格 オープン 180円</p>	<p>耳・口・鼻・おへそなどのお手入れに</p> <p>【医薬部外品】 ファミリーメンバー ワイズ 200本 参考価格 660円 200円</p>	<p>疲れた足に爽快感を与える。ピタッと貼れるジェルシート(サイズ:7cm×10cm)</p> <p>【医薬部外品】 足スッキリ爽快シート 白金製薬 12枚 参考価格 935円 390円</p>	<p>靴のいやなにおいを消臭し、靴の中をサラサラに保ちます。白くならないミクロパウダー配合</p> <p>【医薬部外品】 くつの消臭スプレー 立石春洋堂 200mL 参考価格 オープン 560円</p>	<p>PM2.5対応フィルター。花粉・ウイルスを含む飛沫99%カットフィルター使用。サイズ約17.5cm×9cm</p> <p>【医薬部外品】 使い切りマスク ふつうサイズ COCOORO 50枚 参考価格 オープン 440円</p>	<p>通気性の高い3層構造の不織布マスク。隙間ができてく立体密着構造。サイズ:17.5cm×9cm</p> <p>【医薬部外品】 サージカルマスクYS 横井定 50枚 参考価格 オープン 450円</p>
<p>虫さされ、かゆみ、しもやけ(貼付タイプ)</p> <p>【第3類医薬品】 ★マキロンかゆみどめパッチ 第一三共 24枚 参考価格 506円 290円</p>	<p>蚊・ノミ、イエダニ、ダニ、ブヨ(ブユ)、サンバエの忌避(汗に強いパウダータイプ)虫よけスプレー</p> <p>【防除用医薬部外品】 虫よけサマーパウダーイン 立石春洋堂 200mL 参考価格 1,078円 690円</p>	<p>蚊咬虫及びハエ・成虫の駆除</p> <p>【防除用医薬部外品】 ヘキサチン ワンプッシュかとり90日分 立石春洋堂 23mL 参考価格 1,210円 980円</p>	<p>吊るして、置いたりするだけでユスリカ・チャウバエに効果のある虫よけ</p> <p>【医薬部外品】 虫よけサマー プレートタイプ 立石春洋堂 130日用 参考価格 1,188円 890円</p>	<p>虫よけ成分配合。24時間効果が持続。(虫よけ効果は使用状況によって異なります)</p> <p>【医薬部外品】 服の上から虫よけミストCOOL 立石春洋堂 200mL 参考価格 オープン 700円</p>	<p>日焼け止め。素肌の透明感(オーキックス効果)をアップ。化粧下地にも使える。顔・からだ用。SPF50+、PA++++、UV耐水性★</p> <p>【医薬部外品】 メンタムザサン トーンアップUVエッセンス ラベンダー 近江兄弟社 80g 参考価格 オープン 690円</p>
<p>乾燥によるくすみを晴らし、ハリのある艶やかな素肌へ導くオーリンワンジェル</p> <p>【医薬部外品】 コラリッチEX プライティング リフトジェル(ハーフサイズ) キューサイ 28g 参考価格 3,168円 1,700円</p>	<p> Ⅲ Ⅲ </p> <p>⚠ 濫用等のおそれのある医薬品 ⚠</p> <p>感冒薬</p>				
<p>111 ★エスパンエーAEC (特許) 50錠(白石薬品) かぜの諸症状(鼻水、鼻づまり、かゆみ、のどの痛み、せき、たん、発熱、頭痛などの緩和) 参考価格 1,540円 530円</p>	<p>112 ★プレコルかぜ錠 (特許) 60錠(第一三共) かぜの諸症状(鼻水、鼻づまり、かゆみ、のどの痛み、せき、たん、発熱、頭痛などの緩和) 参考価格 2,200円 610円</p>	<p>113 ★コルゲンコーワ錠Xα (特許) 18錠(興和) かぜの諸症状(のどの痛み、鼻水、せき、たん、発熱、頭痛などの緩和、アセアミノフェン配合) 参考価格 1,100円 570円</p>	<p>114 ★コルゲンコーワかぜ錠 (特許) 45錠(興和) かぜの諸症状(のどの痛み、鼻水、せき、たん、発熱、頭痛などの緩和、アセアミノフェン配合) 参考価格 1,100円 530円</p>	<p>115 ★ルルカゼブロックα (特許) 30錠(第一三共) かぜの諸症状(のどの痛み、発熱、悪寒、頭痛、鼻水、鼻づまり、せき、たんなどの緩和) 参考価格 1,650円 640円</p>	<p>116 ★新プレコールS顆粒 (特許) 24錠(第一三共) かぜの諸症状(のどの痛み、発熱、悪寒、頭痛、鼻水、鼻づまり、せき、たんなどの緩和) 参考価格 3,080円 390円</p>
<p>117 ★プレコール鼻炎カプセルA (特許) 12カプセル(第一三共) くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど 参考価格 1,540円 330円</p>	<p>118 ★新エスパン鼻炎カプセル (特許) 12カプセル(白石薬品) くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど 参考価格 1,320円 310円</p>	<p>鼻</p>			<p>119 ★プレコール鼻炎カプセルB (特許) 12カプセル(第一三共) くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど 参考価格 1,540円 330円</p>
<p>セルメドケーション 税制 控除対象</p> <p>セルメドケーション税制(医療費控除の特例)について</p> <p>詳しい内容につきましては、弊社ホームページ「セルメドケーション税制に関するQ&A」もしくは、下記相談窓口にてご確認ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●法改正により2022年1月1日よりセルメドケーション税制(税制)の対象となる医薬品が追加されました。 ●品名の前にある★印は税制対象医薬品です。 <p>お問い合わせ窓口: 白石薬品株式会社 TEL 072-622-8500(平日9:00~17:00)</p>					
<p>★品名の前にある★印がセルメドケーション税制の対象となる医薬品です</p> <p>※期中に於いて、メーカーの都合によりパッケージ変更及び品切れがある場合はご容赦ください。医薬品をご使用の際は説明書(添付文書)をよく読んで、正しくお使いください。</p>					

申込書

日中連絡先		() -
お届け先	ご住所	〒
	フリガナ	
	お名前	

様

新潟県市町村職員共済組合

★=品名の前にある★印がセルフメディケーション税制の対象となる医薬品です

品名	単価	No.	数量	金額	品名	単価	No.	数量	金額	品名	単価	No.	数量	金額
★葛根湯エキス顆粒DS	1,230	1			★アンメルツヨココヨコ	440	45			牡蠣エキス&しじみエキス+オルニチン	2,680	89		
★葛根湯エキス錠クラシエ(パウチタイプ)	540	2			★パスタタイムプラス	570	46			コンドロイチン&グルコサミン	2,500	90		
★カコナール葛根湯顆粒2	530	3			★爽AL目薬	200	47			ダイエット減肥茶	470	91		
★本草葛根湯シロップ	460	4			★アイビットFX	280	48			国産の青汁	2,890	92		
★新アネピラソフト	390	5			スマイル40EXゴールド	620	49			薬コラーゲン+ヒアルロン酸&プラセンタX2セット	2,800	93		
★パファリンプレミアムDX	1,080	6			アイビットE40	240	50			3種のウコン粒×2セット	2,000	94		
★パファリンA	280	7			OAリッチ目薬	290	51			国産にんにく卵黄×2セット	2,900	95		
★ノーシンピュア	250	8			ティアリッチ目薬	300	52			薬用泡ハンドソープ	390	96		
★新セデス錠	230	9			バンドエイド キズパワーパッドふつうサイズ	440	53			薬用泡ハンドソープ 詰替	180	97		
★アレジンAZ錠	560	10			防水救急ばんそう膏(Mサイズ)	320	54			ファミリーメンボー	200	98		
★ハナスキット鼻炎スプレー	470	11			防水カットバンド(Lサイズ)	390	55			足スッキリ爽快シート	390	99		
★爽AL点鼻薬a	480	12			バンドエイド 肌色 Mサイズ	340	56			くつの消臭スプレー	560	100		
★ポジナールEP錠	1,400	13			バンドエイド 防水 Mサイズ	480	57			使い切りマスク ふつうサイズ	440	101		
新エスベナンうがい薬	660	14			ケアリーヴ(Mサイズ)	190	58			サージカルマスクYS	450	102		
★新エスベナントローチ	480	15			冷却シート(大人用)	430	59			★マキロンかゆみどめパッチ	290	103		
イソジンうがい薬	330	16			冷却シート(子供用)	430	60			虫よけサマーパウダーイン	690	104		
エスベナンのどスプレー	550	17			薬用デンタルファミリーセット	1,370	61			ヘキサチンワンブッシュかとり90日分	980	105		
新ルルエースのどスプレーa	620	18			グリーンデンタル薬用歯みがきセット	770	62			虫よけサマー プレートタイプ	890	106		
新ルルエーストローチs	370	19			グリーンデンタルF	450	63			服の上から虫よけミストCOOL	700	107		
太田胃散(分包)	300	20			薬用APホワイトペースト リフレッシュミント	520	64			メンタームザサン パーフェクトUVジェルA	690	108		
新キャベジンコーワS	800	21			ガム歯周プロケアペースト	530	65			メンタームザサン トンアップUVエッセンスラベンダー	690	109		
第一三共胃腸薬錠剤s	340	22			薬用リステリン トータルケアプラス	790	66			コリッチEX フライコンリグアジェル(ハーフサイズ)	1,700	110		
スクラート胃腸薬(顆粒)	680	23			ネーチャー プラスM錠インクリアペースト(プラスM錠)	390	67							
クラシエ和漢胃腸薬G	500	24			サンスター薬用歯みがきPU(スパイシーミントタイプ)	590	68							
正露丸	340	25			デンタルケア歯ブラシ	100	69							
ストッパ下痢止めEX	560	26			デンタルブラシ C-19Plus 4本パック	450	70							
ワダカルシュームエースEX	2,420	27			デンタルフロアック(4枚)超微細コンパクト ふつう(6本)パック	1,180	71							
アリナミンEXプラス	2,100	28			GUMデンタル6本パック (＃191 M)	1,080	72							
ニュービタミンEXα	1,180	29			フレッシュフロスピック	130	73							
ノイビタエースEX	1,180	30			★マキロンかゆみどめ液A	460	74							
キューピーコーワゴールドα	2,040	31			新オイラックスHクリーム	350	75							
フルタイムEC	2,380	32			オロナインH軟膏	340	76							
チョコラBBプラス	1,160	33			メンタム	320	77							
ハイチオールCプラス2	1,080	34			★新ウナコーワクール	400	78							
ハイチオールCホワイトティア	1,100	35			ニューウレアクリーム20%	480	79							
ビタミンCシライシ	700	36			マキロンS	230	80							
★(クラシエ)漢方防風通聖散エキスEX錠	1,750	37			★ムヒS	140	81							
★阪本漢法の防風通聖散錠ゴールドZST	4,950	38			新ヨクイニンタブレットクラシエ	1,580	82							
★ロキテクトローション	600	39			メンタームメディカルクリームG	570	83							
★ロキエフェクトLXテープα	690	40			食べるサプリ 鉄・葉酸+W乳酸菌	1,100	84							
★リフェンダID0.5%	930	41			食べるサプリ ビタミンC	1,100	85							
★リフェンダLXテープ大判	570	42			すっきりブルーベリー&ルテイン	2,400	86							
★パテックス液ID	560	43			熟成香酢と伝統黒酢	1,200	87							
★パテックスうすびたシップ	470	44			食べるサプリ グルコサミン	1,200	88							

お申込み前に必ず内容確認をお願いします。

区分	品名	単価	No.	数量	金額
※印の医薬品 ※感 ※冒 ※薬 ※品	★エスベナンエースAEC	530	111		
	★プレコールかぜ薬錠	610	112		
	★コルゲンコーワB錠TXα	570	113		
	★コルゲンコーワかぜ錠	530	114		
	★ルルカゼブロックα	640	115		
	★新プレコールS顆粒	390	116		
※感 ※冒 ※薬 ※品	★プレコール鼻炎カプセルA	330	117		
	★新エスベナン鼻炎カプセル	310	118		

※印の医薬品を複数個お申込みされる方は、下記(理由欄)へ必ずチェックをお願いします！(複数回答可能)

※印の商品は、お薬の販売に関する法律(薬機法)により、原則、薬効分類(感冒薬・鼻炎薬等)ごとに1人1包装単位(1箱等)の販売です。複数個お申込みされる方は理由欄にチェックを入れて下さい。また、違う商品でも薬効が同じ場合、例えば、○○風邪薬、□□風邪薬A錠をそれぞれ1個ずつお申込みの場合、同一薬効(風邪薬)なので、複数個のお申込みとなります。理由欄に☑チェックを入れて下さい。

【理由欄】(※後日、専門家よりご連絡させていただく場合があります。)
①家族等の何人かで使用するため。 ②必要な時にすぐ購入できないため。
③大容量包装がないため。 ④家族等で違う種類を使うため。
⑤その他の理由()

① 小計		円
② 送料(3,000円以上は無料)	無料	・ 600円
③ 合計金額(①+②)		円

申込方法 FAX 072-940-6092 申込締切日 令和6年8月31日(土)まで

●[申込締切日][納品予定][支払方法][商品の返品・交換についてのお問い合わせ]は19ページをご確認ください。

瀬波はまなす荘

夏季休憩利用券のご案内

組合員及びその家族の健康増進にお役立ていただくため、夏季限定で瀬波はまなす荘の休憩利用券をご用意しました。

裏面の注意事項をよく読み、夏場のお出かけや海水浴などにご利用ください。

有効期間 令和6年7月1日～令和6年8月25日

ご利用の際は、あらかじめ営業日を確認して下さるようお願いいたします。

瀬波はまなす荘
TEL : 0254-52-5291

ぜひこの機会に！
はまなす荘へ
お出かけください！



瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和6年7月1日～令和6年8月25日

利用年月日	令和6年	月	日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)		
組合員証 記号番号	(記号)	(番号)	2024
組合員氏名			
利用者氏名	(続柄番号)		
[注] 利用できる者には制限があります (裏面①～⑦参照)。			
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合		

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和6年7月1日～令和6年8月25日

利用年月日	令和6年	月	日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)		
組合員証 記号番号	(記号)	(番号)	2024
組合員氏名			
利用者氏名	(続柄番号)		
[注] 利用できる者には制限があります (裏面①～⑦参照)。			
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合		

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和6年7月1日～令和6年8月25日

利用年月日	令和6年	月	日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)		
組合員証 記号番号	(記号)	(番号)	2024
組合員氏名			
利用者氏名	(続柄番号)		
[注] 利用できる者には制限があります (裏面①～⑦参照)。			
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合		

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和6年7月1日～令和6年8月25日

利用年月日	令和6年	月	日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)		
組合員証 記号番号	(記号)	(番号)	2024
組合員氏名			
利用者氏名	(続柄番号)		
[注] 利用できる者には制限があります (裏面①～⑦参照)。			
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合		

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和6年7月1日～令和6年8月25日

利用年月日	令和6年	月	日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)		
組合員証 記号番号	(記号)	(番号)	2024
組合員氏名			
利用者氏名	(続柄番号)		
[注] 利用できる者には制限があります (裏面①～⑦参照)。			
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合		

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

瀬波はまなす荘

夏季休憩利用券 注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

【プール利用券を使用する皆様へ】

**令和6年度
プール利用券に関するお願い**

プール利用券は、所属所へ配布済みです。利用を希望される方は、所属所の共済事務担当課（勤務先の総務課・職員課・人事課等）へ申し出てください。利用にあたっては、以下の点に留意してください。

1 プール利用券は、組合員1人につき10枚まで。

**！ 配布を受けた枚数を超えて使用することはできません。
また、他の組合員や対象外の者に譲渡することを禁止します。**

2 プール利用券を使用することができる者は、以下のとおりです。

- ①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
- ④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
- ⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者



！ 【注意】 家族であっても、使うことができる人は限られています！

3 プール利用券を使用する際は、利用施設名、利用日、所属所名、組合員証記号・番号、組合員氏名、利用者氏名、組合員と利用者との関係、ならびに利用者区分を必ず記入してください。

組合員証記号・番号については、組合員証（保険証）、資格証明書、資格確認書を確認し正しく記入してください。

4 使用することができる施設は、プール利用券の裏面に記載しています。

なお、通年営業を行っていないプール施設や施設修繕等による利用休止期間がある場合がありますので、営業期間等については、各施設へお問い合わせください。



**正しい利用で健康づくり！
プールに行こう！**

この事業は、組合員の皆様からお預かりした掛金及び各所属所（市町村・一部事務組合）からの負担金により実施しています。利用方法を確認いただき、適切にご利用ください。

新潟県市町村職員共済組合 No. _____

令和6年度 プール利用券

有効期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

利用施設名			
利用日	令和	年	月 日
所属所名 <small>勤務先等一部事務組合</small>			
組合員証 記号・番号	記号	番号	
組合員氏名	2024		
利用者氏名			
組合員と利用者との関係 <small>（いずれかを○で囲む）</small>	本人	配偶者	実父母 養父母 同居の義父母 同居の子 被扶養者 <small>※上記以外の方は利用できません。</small>
利用者区分 <small>（いずれかを○で囲む）</small>	大人	高校生	中学生 小学生 幼児 シニア
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合		

◆本券を使用する方へ
本券は、太枠内の必要事項をすべて記入の上、裏面の注意事項をよく読んで正しく使用してください。

◆プール施設担当の方へ
・利用者から本券の提出があった際は、上記太枠内の必要事項がすべて記入されていることを確認し、受け取ってください。
・必要事項の記入がされていないものは、受け取らないでください。
・本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、請求書に添付して、利用月の翌月10日までに当共済組合へ送付してください。

お問い合わせ先／福祉課 TEL : 025-285-5414 E-mail : fukushi@kyousai-niigata.jp

貸付事業のご利用をお考えの方へ

貸付事業をご利用する場合は、当共済組合貸付規則及び貸付規則施行細則をご承知いただき、貸付をお申込みすることになっています。（普通貸付等共済貸付申込書署名欄に、「当共済組合貸付規則に基づき、貸付けを受ける」旨記載があります。）当該規則等は、当共済組合ホームページでご覧いただけますので、貸付をお申込みする前に、ぜひともご一読ください。

貸付審査について

貸付実施には審査があり、お申込みいただいても必ず実行されるものではありませんのでご注意ください。

お支払い済みのものに対する貸付はできません。貸付金送金日と支払予定日についてあらかじめよくご確認ください。また、添付書類の不足や不備があると貸付審査ができません。お申込みの際は、必ず所属所事務担当者と貸付について相談しながら書類を作成してください。

当共済組合の貸付事業は地方公務員等共済組合法第112条に規定する福祉事業であることから、必要に応じて、所定の添付書類以外の確認書類の提出を求めることがあります。

申込締切

貸付申込書類の締切りは、普通・特別・災害家財貸付は送金希望月の10日、住宅・災害・在宅介護対応住宅貸付は送金希望月の前月末日（いずれの締切りも、土日等の場合は前営業日）となっております。

締切りまでに提出できるよう、余裕をもって書類作成をお願いします。

貸付後提出書類

普通貸付については、貸付金送金後2か月以内に領収書等の提出が、住宅貸付については、工事完了後3か月以内に当共済組合の定める完了届の提出が義務となっております。必要な書類を指定された期日までに提出をお願いします。

即時償還

貸付金がお申込みどおりに使用されたことが確認できない場合や、適正な使用が認められない場合は、当共済組合貸付規則により即時償還していただくこととなりますので、ご注意ください。



「市町村共済グループ保険」の 募集が始まります!

市町村共済グループ保険につきましては、多くのご加入をいただき、大変ありがとうございます。

本制度は、組合員の皆様の助け合いにより、共済組合の短期給付事業（健康保険）、長期給付事業（年金）の補完を目的とする制度です。加入者からお預かりした保険料は、1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は、配当金としてお返しする仕組みになっています。

年に1回のこの募集時期に新規加入及び内容の見直しをご検討ください。

今年度の募集スケジュール

募 集 期 間	令和6年7月上旬～9月下旬 ※ 上越市・長岡市・三条市・柏崎市は9月上旬～9月下旬となります。(予定)
申込書提出最終締切日	令和6年9月30日(月) ※ 所属所ごとに設定される予定です。
保 険 期 間	令和7年1月1日～12月31日(1年更新)

新規加入・内容変更の機会は年に1回のこの時期だけです。

在職中の加入で、退職後も継続加入できます(一部制度を除く)。年度末退職予定の方は、今回が加入のラストチャンスです。

お問合せは、下記のフリーダイヤルまで

(引受保険会社) 明治安田生命 **フリーダイヤル 0120-501-578**

受付期間：令和6年7月1日(月)～令和6年9月30日(月) 受付時間：月～金 9：30～16：30

受付期間外は025-241-1670まで

制度内容の詳細は、パンフレットをご参照ください。

パンフレットは「みんなのMYポータル」からご確認いただけます。



ご加入者 お客さまIDでログイン

まだ登録していない方は、昨年12月配布のはがきシーラーを用意し、登録してください。
はがきシーラーの再交付は下記のサポートセンターへ。

未加入者 下記団体共通IDでログイン

団体共通ID：a0000931 パスワード：nycy6448

新規登録・操作方法で
お困りの方は

〈みんなのMYポータルサポートセンター〉

0120-565-609

平日9:00～18:00
(土曜・日曜・祝日・年末年始は除く)

☑ 三大疾病保障制度の「健康サポート・キャッシュバック特約」に同意した方へ!

※健康診断結果は「みんなのMYポータル」から提出することになりますので、9月末までにみんなのMYポータルへの登録を済ませておく必要があります。健康診断結果の提出時期については、後日、メール等でお知らせします。

～「ねんきん定期便」を誕生月に発送します～

(長期給付の適用を受ける組合員のみ)

「ねんきん定期便」は公的年金制度に加入している方へご自身の年金加入記録をご確認いただくとともに、年金制度に対する理解を深めていただくことを目的として、年金加入期間や加入実績に応じた年金額などに関する情報をお知らせするものです。「ねんきん定期便」は現に加入している（または最後に加入していた）公的年金制度の各実施機関から毎年誕生月にお送りします。

1 通知内容

	50歳未満の方	50歳以上の方	35歳、45歳の方	59歳の方
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
③老齢年金の種類と見込額(1年間の受取見込額)		○		○
④これまでの保険料納付額(累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
⑥これまでの年金加入履歴			○	○
⑦これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況			○	○
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○
⑨年金額のイメージ	○	○	○	○

2 送付物・送付方法・スケジュール

(1) 送付物

○50歳未満の方、50歳以上の方 圧着ハガキを送付します。



○35歳、45歳、59歳の方 封筒(角2)に通知とパンフレットを同封して送付します。



(2) 送付方法とスケジュール

毎年、誕生月の16日頃(16日が休日の場合は翌営業日)に、全国市町村職員共済組合連合会からご自宅へ送付します。

3 相談について

通知された内容について、ご相談がありましたら、共済組合年金課までお問い合わせください。

お問い合わせ先：年金課 / TEL：025-285-5413

年金加入記録や年金見込額をWebサイトで確認できます。

(長期給付の適用を受ける組合員のみ)

●確認できる内容

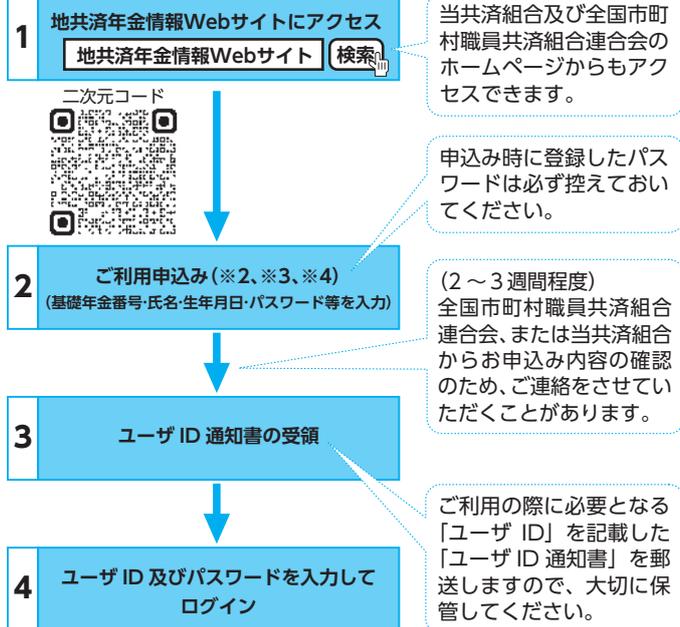
- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●利用できる方

- ①組合員
- ②組合員であった方
- ご利用時間
毎日24時間365日
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

- ※1 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、法律で定められた年齢での年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。
- ※2 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方はご利用ができませんので、変更の手続きをお願いします。
- ※3 すでに老齢又は退職の年金を受給されている方、並びに老齢厚生(退職共済)年金の支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。
- ※4 従前の地共済年金情報Webサイト(平成27年3月31日で終了)にてご利用いただいていたユーザID・パスワードについては、失効しておりますので、再度利用申請する必要があります。

ご利用手順



●相談窓口 (Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課 ☎03-5210-4607(9時～17時(土・日・祝日を除く))

特定健診の対象年齢の組合員及び被扶養者の皆さまへ

マイナポータル上で特定健診や事業主健診等(※1)の結果の閲覧(※2)が可能です。

(※1) 特定健診の検査項目の結果が事業主等から保険者に提供された場合に閲覧可

(※2) 令和2年度実施分以降の情報が対象です。現在は令和4年度の健診実施分までが閲覧可能。

特定健診の除外対象者や特定健診の実施年度中に加入した場合などは閲覧できない場合があります。

マイナポータル

マイナンバーカードをキーとしたオンラインサービス。
自分専用のサイトから、自分の情報の閲覧・取得やお知らせの通知を受け取れたり、行政手続の検索やオンライン申請ができます。

健診結果がいつでも
見れるから便利だね♪



お問い合わせ先：福祉課 / TEL : 025-285-5414 E-mail : fukushi@kyousai-niigata.jp

市町村・都市職員共済組合「旅と宿」

宿

泊

施

設

一
覧

【令和6年4月現在】

市町村・都市職員共済組合が運営している宿泊施設は
相互に利用することができます。

※お申込み・お問合せは各施設まで直接ご連絡ください。

「旅と宿」ホームページにて、
各宿泊施設の詳細情報をご
覧いただけます。



旅と宿

検索

<https://www.ctv-yado.jp/>



北海道
札幌市 **ホテルポールスター札幌**
シングル朝食付 5,500円(税サ込)～
宿泊日により料金変動いたしますので、ホーム
ページにてご確認ください。Web予約限定
のお得なプランもご用意しております。
〒060-0004 北海道札幌市中央区北4条西6-2
☎011-330-2531 (宿泊予約直通)
<https://www.polestar-sapporo.com>



北海道
札幌市 **ホテルノースシティ**
シングル素泊り 9,500円(税サ込)～
シングル朝食付 11,150円(税サ込)～
ホームページ限定の大変お得な宿泊プランをご用意して
おります。詳しくは施設に直接お問い合わせください。
〒064-0809 北海道札幌市中央区南9条西1
☎011-512-9748
<http://www.northcity.or.jp/>



青森県
青森市 **アップルパレス青森**
人工温泉大浴場「二股炭酸カルシウム温泉」が大好評！
シングル 1泊朝食付 8,650円(税サ込)～
ツイン 1泊朝食付 7,650円(税サ込)～
お得なプランもご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。
〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5
☎017-723-5610
<https://apple-palace.com/>



宮城県
宮城郡 **パレス松洲(まつしま)**
1泊2食付 11,950円(税サ湯税込)～
すべての客室より日本三景・松島の絶景を楽しめる。
天然温泉のちいさなリゾート・ホテルです。旬の味
覚とともに、くつろぎの時間をお過ごしください。
〒981-0215 宮城県宮城郡松島町高城字浜38
☎022-354-2106
<https://www.palace-matsushima.jp/>



山形県
鶴岡市 **うしお荘**
日本海の旬の幸をご賞味ください。
季節のグルメコース 13,900円(税込)～
※その他、通常コースもご用意しております。
9,000円(税込)～
〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23
☎0235-75-2715
<https://www.ushiosou.net/>



山形県
南陽市 **むつみ荘**
山形の美味の数々、米沢牛とワインをご賞味く
ださい。米沢牛コース16,600円(税込)～、
その他、通常コースもご用意しております。
9,500円(税込)～
〒999-2211 山形県南陽市赤湯233-1
☎0238-43-3035
<https://www.mutsumisou.jp/>



福島県
福島市 **ホテル福島グリーンパレス**
福島駅から徒歩2分。観光、家族旅行の拠点として最適。
シングル 5,082円(税サ込)～、ツイン 4,961円(税サ込・
定員利用)～、和室(6、10畳) 4,961円(税サ込・定員利
用)～宴会、会議にも利用できます。
〒960-8068 福島県福島市太田町13-53
☎024-533-1171
<https://www.fukushimagp.com>



北海道

東北



茨城県 / 茨城県那須郡 大洗鷗松亭
 1泊2食付 14,670円(税込)～
 令和6年7月1日にリニューアルオープンいたします。新たな大洗鷗松亭をご家族やご友人とご利用ください。
 〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5
☎029-266-1122
<https://www.oarai-oushoutei.com/>



栃木県 / 那須郡 那須の森ヴィレッジ
 [申込] 電話またはホームページで承ります。
 [料金] 1泊2食付 14,700円(税込入湯税込)～
 お得なパック・プランを取り揃えております。Wi-Fi完備の施設です。
 〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高久乙字蓮山3375-637
☎0287-78-1636
<https://www.nasunomori-village.jp>



群馬県 / 吾妻郡 アルペンローゼ
 1泊2食付(税込) 平日 12,129円～
 シーズン 13,339円～(シーズンとは、土曜日・夏・冬休み・年末年始・GW等)
 草津温泉の大浴場・身障者対応家族風呂あり。
 〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2
☎0279-88-1300
<http://www.saitama-ctv-kyosai.net/alpenrose/>



千葉県 / 千葉市 オークラ千葉ホテル
 ビジネスシングル 9,075円(税込)～
 (1名様利用、素泊り)
 温浴施設は無料。千葉中心街からのアクセスもよく、手軽にリゾート気分が楽しめます。
 〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3
☎043-248-1111
<https://www.okura-chiba.com/>



千葉県 / 鴨川市 黒潮荘
 [申込] 電話またはホームページで承ります。
 [料金] 1泊2食付 16,727円(税込入湯税込)～
 (特定日は別料金) 南房総の観光拠点に最適な施設です。様々なシーンでご利用ください。
 〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565
☎04-7092-2205
<https://www.kuroshio.jp/>



東京都 / 千代田区 東京グリーンパレス
 麹町駅から徒歩1分。
 四ツ谷、市ヶ谷、半蔵門へ徒歩圏内と出張や観光の拠点として最適です。季節ごとにお得なプランも用意しております。詳しくは、ホームページまたは直接お問い合わせください。
 〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地
☎03-5210-4600
<https://www.tokyogp.com/>



東京都 / 立川市 ホテル日航立川 東京
 1泊料金(1室1名様素泊り)
 シングル 11,716円(税込)～
 様々なプランをご用意しておりますので、詳しくは施設にお問い合わせください。
 〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1
☎042-521-1111 (代)
<https://hotelnikko-tachikawatokyo.jp>



神奈川県 / 足柄下郡 湯河原温泉 ちとせ
 1泊2食付(税込入湯税込)
 平日 13,097円～ 土・祝前日 15,517円～
 ※令和6年4月から7月まで、大規模修繕工事のため休館を予定しております。
 〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1
☎0465-63-0121
<https://www.yugawara-chitose.jp/>



山梨県 / 笛吹市 ホテルやまなみ
 1泊2食付(税込)
 平日 11,645円～
 土・休前日 14,307円～
 詳細は施設にお問い合わせください。
 〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1
☎055-262-5522
<https://www.hotelyamanami.com/>




新潟県 / 長岡市 アクアレー長岡
 1泊2食付 11,650円～(税込入湯税込)
 温泉、プール、フィンランドサウナ、マシンジム、スタジオを完備した健康増進施設です。詳細はホームページをご覧ください。
 〒940-2147 新潟県長岡市新陽2-5-1
☎0258-47-5656
<https://www.aquarenagaoka.or.jp/>



新潟県 / 村上市 瀬波はまなす荘
 1泊2食付 11,161円～(税込入湯税込)
 お部屋や大浴場からは日本海の夕日を一望。温泉を100%利用したエコでいよしの温泉施設です。詳細は直接お電話にてお問い合わせください。
 〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17
☎0254-52-5291
<http://www.kyousai-niigata.jp/>



富山県 / 中新川郡 グリーンビュー立山
 「立山黒部アルペンルート」観光に最適のお宿。夕食時フリードリンクサービスなど*8つのおもてなし*付き1泊2食プラン(税込)
 平日 13,700円～、休前日・特定日 15,900円～。
 ※料金は利用日・人数で変動します。詳細はホームページをご覧ください。
 〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原
☎076-482-1716
<https://www.greenview-t.com>



石川県 / 小松市 おびし荘
 1泊2食付 9,800円～
 開湯1300年の由緒ある名湯と新鮮な日本海の幸をお愉しみてください。
 金沢市街から車で約1時間。
 〒923-0316 石川県小松市井口町木55
☎0761-65-1831
<https://obishiso.com/>


**福井県
あわら市 越路**

1泊2食付(税込)閑散期 11,200円～
通常期 11,900円～ 繁忙期 13,000円～
※閑散期、通常期、繁忙期の区分はホームページをご覧ください。

〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201

☎0776-77-3151

<http://www.koshiji.biz/>


**静岡県
熱海市 シーサイドいずたが**

1泊2食付(1室2名利用時)
平日(1名様料金)15,275円(税込)～
※夏季、年末年始、休日の前日泊を除く。
夕食はお部屋でくつろぎながらお楽しみください。

〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12

☎0120-73-1241

<https://www.t-kyosai.jp/izutaga/>


**滋賀県
大津市 ホテルピアザびわ湖**

美しい水辺の自然や歴史景観の宝庫、琵琶湖に寄り添うように大津・ホテルピアザびわ湖はございます。そして、「京都」から2駅9分。観光はもちろん、ビジネスでのご利用にも最適な、絶好の立地です。

1泊素泊まり 7,500円～(税込)

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20

☎077-527-6333

<https://www.hotelpiazza.com/>


**大阪府
大阪市 シティプラザ大阪**

1室素泊り シングル 10,700円～
コンパクトツイン 16,450円～
他のお得な宿泊プランもありますので、ホームページをご覧ください。

〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-31

☎06-6947-7702

<https://www.cityplaza.or.jp/>


**兵庫県
神戸市 ひょうご共済会館**

【得とくプラン】(繁忙日を除く)
1泊夕食付 7,300円(朝食サービス)
【宿泊料金】(朝食サービス)

シングル 6,300円～、ツイン 5,800円～、和室5,000円～

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13

☎078-222-2600

<https://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan/>


**兵庫県
美方郡 ゆめ春來**

1泊2食付 12,990円(入湯税別)～
※ご利用日により料金に変動がございます。
詳細はお問い合わせください。

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

☎0796-99-2211

<https://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/>


**鳥取県
東伯郡 渓泉閣**

1泊2食付 ※入湯税(150円)別途
日～金曜日 14,300円～
土曜日・休前日 15,300円～
(1室3名以上ご利用料金)

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180

☎0858-43-0828

<https://www.keisenkaku.com/>


**島根県
松江市 ホテル白鳥**

シングル朝食付 7,900円(税込)～
ツイン朝食付 7,500円(税込)～
一泊二食付プランもございます。
詳しくはホームページまたは直接お問い合わせください。

〒690-0852 島根県松江市千鳥町20

☎0852-21-6195

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



**岡山県
岡山市** **サン・ピーチ OKAYAMA**
1泊朝食付(税込)シングル 8,260円～、
ツイン(2名1室) 7,050円～、和室(4名以上) 7,655円
お得な2食付プランもご用意しております。
詳しくは、ホームページまたは直接お問い合わせください。
〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-3-31
☎086-225-0631
<https://www.sunpeach.jp/>



**山口県
山口市** **防長苑**
1泊朝食付 6,200円～
お部屋または個室でのご夕食は5,100円より
ご予約にて承ります。
お子様用のメニューもございます。
〒753-0077 山口県山口市熊野町4-29
☎083-922-3555
<https://www.bochoen.jp/>




**徳島県
徳島市** **ホテル千秋閣**
シングル 6,050円(税込)
ツイン(2名1室) 12,342円(税込)～
[料理長おすすめ1泊2食付プラン]
お一人様 8,700円(税込)
〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55
☎088-622-9121
<https://www.sensyaku.jp/>



**香川県
高松市** **ホテルマリンパレスさぬき**
シングル1泊素泊り 5,600円(税込)～
ツイン(2名1室)1泊素泊り 5,300円(税込)～
[休前日限定プラン]
1泊2食付 13,400円(税込)～
〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4
☎087-851-6677
<https://www.mp-sanuki.jp/>



**愛媛県
松山市** **えひめ共済会館**
松山市の中心に位置し、交通アクセス良好。駐
車29台 シングルバスなし 3,630円(税込)～、
ツイン・和室(2名1室) 4,510円(税込)～
朝食バイキング 700円(税込)
〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1
☎089-945-6311
<https://kyosai-ehime.or.jp/kaikan/>



**高知県
高知市** **高知共済会館 COMMUNITY SQUARE**
高知城・ひろめ市場・日曜日も徒歩で約10分と好立
地!! その他、徒歩圏内で「歴史」「文化」「食」等を十分満
喫できます! 駐車場も無料です。
素泊り 7,320円(税込) 1泊朝食付 8,200円(税込)
※詳細はホームページまたは直接お問い合わせください。
〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20
☎088-823-3211
<https://www.kochi-cs.jp>



**宮崎県
宮崎市** **ひまわり荘**
JR宮崎駅より徒歩約9分、宮崎の中心部に位
置する落ち着いたホテルです。
1泊1名様(税込)シングル 6,050円～
ツイン 5,610円～
〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5
☎0985-24-5285
<http://www.himawarisou.com/>



**鹿児島県
鹿児島市** **マリンパレスかごしま**
1泊素泊り(税込)
シングル 7,410円～ ツイン 6,805円～
和室 6,200円～
詳細は施設へ直接お問い合わせください。
〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8
☎099-253-8822
<https://www.maripala.com/>

組合員及びその被扶養者並びに年金待機者の方は、次の共済組合等が運営する宿泊施設についても相互利用
することができます。

なお、施設によっては利用を制限している場合もありますので、利用施設に直接お問い合わせください。

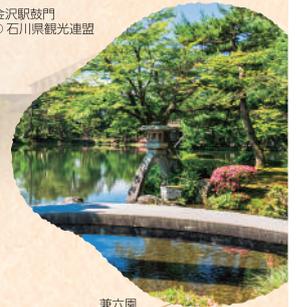
- 国家公務員共済組合連合会 <https://www.kkr.or.jp/hotel/>
- 防衛省共済組合 <https://www.boueikyosai.or.jp/site/folder5/>
- 日本私立学校振興・共済事業団 <https://www.pmac.shigaku.go.jp/annai/fukushi/yado/index.html>
- 地方職員共済組合 <https://www.chikyosai.or.jp/tabi-no-yado/>
- 公立学校共済組合 <https://www.kourituyasuragi.jp/>
- 警察共済組合 <https://www.keikyo.jp/syuku01.php>
- 東京都職員共済組合 <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/health-resort/>



ひがし茶屋街
© 石川県観光連盟



金沢駅鼓門
© 石川県観光連盟



兼六園

石川県から皆様へ

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

皆様のご協力のもと、復旧・復興への道のりを歩んでおります。

金沢以南の地域は幸い被害も少なく、当県保養所おびし荘も震災当初から2次避難所として被災者の受け入れを継続しながら通常の営業を行っております。当保養所では、自治体職員の皆様への特別なプランをご用意しておりますので、ご旅行の選択肢に加えて頂ければ幸いです。



期間限定 2024年12月まで

おびし荘

支援感謝
プラン

11,800円税・サ込

※土曜日・特定日は上記金額に
+1,000円となります。

各共済組合が発行する
宿泊施設利用助成券をお持ち頂くと
更に割引となります

大人お一人様

一泊二食付



※季節によって料理内容は変わります。

開湯1300余年
北陸最古の名湯
粟津温泉

OBISHISOU
おびし荘

ご予約・お問い合わせ > ☎ 0761-65-1831

〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55
TEL: 0761-65-1831 FAX: 0761-65-1867

●お申し込みの際は、お電話にて「支援感謝プラン」とお伝えください。



健康運動指導士
門谷 誠



もんちゃんの

けんこう通信



2024.7月号

Vol. 44



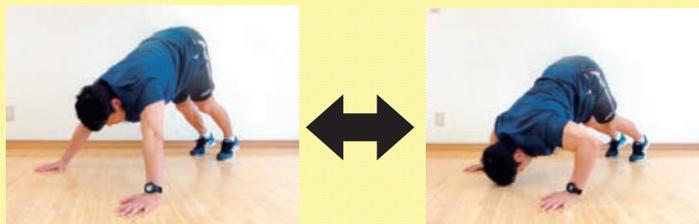
かんたんエクササイズ！

今回のテーマは「肩」を鍛えるです。
肩の筋肉である「三角筋」は、肩を覆っている筋肉で、腕を前・横・後ろに動かす時に使われます。
鍛える効果として、肩幅が広くなり逆三角形の身体に近づくことで、見た目をカッコよくしたり、ウエストを細く見せたりすることができます。

薄着になる季節を前に、肩のトレーニングでボディメイクをしてみてください。

また、女性の方に多い慢性の肩こりは、肩まわりを鍛えることで血液の循環が改善され肩こりの解消につながります。
肩こりに悩んでいる方はぜひ一度チャレンジしてみてください。

バイクプッシュアップ



① 四つ這いの姿勢から、両手は肩幅の倍くらいに置き、両膝を浮かせて、肩よりも腰を高くする(お尻を持ち上げた)姿勢をとります。

② 手と手の間におでこを近づけるように、肩が使われているのを感じながら両肘を曲げていきます。おでこが床に近づいたところで元の位置に戻ります。
※両膝をついたまま行ってもOK!

<動作のスピード>

1.2.3.4のカウントで、おろす。
1.2のカウントであげる。

<呼吸>

吸いながらおろす、
吐きながらあげる。

<回数>

8回~12回

ストレッチ



伸ばす側の肘を伸ばし、
反対側の手で胸に近づけるようにします。

実施中に痛みが生じたら
エクササイズを中止してください。

申込みは
2日前まで!

目的に合わせた生活習慣病予防!

「セルフケア教室」

運動指導: 門谷 誠(健康運動指導士)
栄養指導: 大瀧 智子(管理栄養士)

7/27
(土)

「メリハリのあるからだづくり2.0教室」

内容
「筋肉を増やすための運動と食事」

8/24
(土)

「姿勢改善教室」

内容
「姿勢を改善するためのストレッチと体幹トレーニング」

9/28
(土)

「からだが硬い方のためのヨガ教室」

内容
「からだが硬い方のためのストレッチとヨガ」

- 9:00~ 受付 ※アルコール消毒
- 9:30~ 開講・オリエンテーション・運動指導
「メリハリのあるからだづくり2.0教室」(7/27)
「姿勢改善教室」(8/24)
「からだが硬い方のためのヨガ教室」(9/28)
- 11:15~ 休憩
- 11:30~ 講義「免疫力を高める栄養学」
- 12:00~ 昼食「バランス食」
- 13:30~ マシンジム体験会① ※希望者
- 14:00~ マシンジム体験会② ※希望者



※昼食後は自由解散となります。
※温泉、プール、マシンジム、スタジオは終日利用できます。

[定員]
各回24名
※最少催行人員3名

[参加費]
各回1,800円(昼食代含む)
※施設利用料別途要

[対象者]
組合員とその家族、一般、会員

[持ち物]
運動できる服装、飲み物

☆参加者全員に

「タラサ・ハンド、プリスタイム共通の1,000円割引クーポン」と「パーソナルトレーニング割引チケット」を進呈!

※セルフケア教室は毎月、テーマを変えて開催しています。詳しくはアクアール長岡公式HPでご確認ください。

アクアーレ長岡

LINEお友達登録キャンペーン

LINE登録されたご本人様限定！

施設利用料

100円

通常大人:300円▶

※小人:100円



キャンペーン期間:9/1(日)~9/30(月)

※次回は令和6年11月1日(金)~20日(水)を予定！！

アクアーレ長岡組合員様専用のLINEアカウントにお友達登録すると、お得な情報をご覧いただけます。

(組合員とその家族様用)

今だけ!

新規お友達登録された方にプレゼント！

『アクアーレ長岡オリジナルティッシュボックス』



★組合員様専用LINEアカウントに登録し、登録が確認できる画面を施設利用時にバーデフロントにご提示ください。(新規でご登録された方は、新規登録が確認できる画面をご提示ください。)

ご利用の際は、「組合員等保健施設アクアーレ長岡利用証」をお持ちください。

※このキャンペーンの対象となるのは[組合員等施設利用助成対象者]のうち、組合員様専用のLINEアカウントにお友達登録をされた方になります。

[組合員等施設利用助成対象者]

- ①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の父母(実父母、養父母、同居の義父母) ④組合員の被扶養者 ⑤組合員の同居の子
- 休館日:【7月】8日(月)・22日(月)【8月】5日(月)・19日(月)【9月】2日(月)~5日(木)・17日(火)

予告 「第13回(後期) 体脂肪買取り・貯筋お利息イベント」開催!



- 実施期間:令和6年9月1日(日)~11月30日(土)
- 参加費:1,000円 ●対象者:組合員とその家族(18歳以上)



※エントリーされた方全員に「コーヒー無料券2枚&ポテトフライ半額券3枚の5枚綴りチケット」を1枚進呈! さらに、新規LINE登録で「タオルチケット(5回分)」を1枚進呈します! LINE登録者はエントリー時または終了時の体組成計測定の印刷1回無料

エントリーされた方の中から抽選で、5名様に「アクアーレ長岡宿泊優待券(5,000円)」をプレゼント!



★景品★

- 4. 0kg以上・・・アクアーレ長岡商品券(4,000円)+アクアーレ長岡お食事パスポート(フードパス)
- 3. 0kg以上4.0kg未満・・・アクアーレ長岡商品券(3,000円)+アクアーレ長岡お食事パスポート(フードパス)
- 2. 0kg以上3.0kg未満・・・アクアーレ長岡商品券(2,000円)+アクアーレ長岡お食事パスポート(フードパス)
- 1. 0kg以上2.0kg未満・・・アクアーレ長岡商品券(1,000円)
- 0.5kg以上1.0kg未満・・・アクアーレ長岡商品券(500円)
- 0.1kg以上0.5kg未満・・・ティッシュBOX(2個)
- 0.1kg未満・・・ティッシュBOX(1個)

さらに! 脂肪・筋肉部門の男女各1位から5位までの方に、アクアーレ長岡商品券の他「タラサ・ハンド」「プリスタム」より豪華景品をプレゼント!

★申込み方法★

申込用紙を記入してバーデフロントへ!

エントリー時に体組成計で測定

エントリーから4週間以内に終了測定を行う

体脂肪の減少量or筋肉の増加量に応じて景品GET!

アクアーレ長岡プールゾーンにフィンランドサウナ新設!



フィンランドサウナ
★30分に1回「オートロウリュ」が発生します。



ととのう部屋

サウナー必見!
「休憩・お食事処あおば」
サウナ飯!



牛もつ焼定食



ピリ辛麻婆定食

お問い合わせはこちら
AQUARE
アクアーレ長岡

新潟県市町村職員共済組合 保健施設 アクアーレ長岡

TEL:0258-47-5656 <https://www.aquarenagaoka.or.jp>

夏休みは♪ 令和6年7/25(木)～8/25(日) アクアール長岡で満喫♪

※掲載料金は、7/25～8/25の間の料金となり、利用日により異なります。
 ※8/2・8/3はプラン対象外となります。
 ※和室1名利用の場合は1,000円増し・洋室1名利用(対象除外部屋あり)の場合は500円増しになります。ただし、8/10～8/15は、和室1名利用の場合は2,000円増し・洋室1名利用の場合は1,000円増しになります。
 また、和室1室4～5名利用、洋室3名利用の場合は、お1人に付き500円引きとなります。
 ※幼児(0～4歳)は室料500円。

<1泊2食付き> 全8品 ※利用日により料金が異なります。

スタンダードプラン 8,650円～
 (メインは豚肉の味噌漬け陶板焼き) **11,150円**
 (一般12,950円～15,450円) 入湯税・消費税込

<1泊2食付き> 全8品 ※利用日により料金が異なります。

選べるメインプラン 10,650円～
 (一般14,950円～17,450円) 入湯税・消費税込
 ご利用日の3日前までの要予約

<1泊2食付き> ※対象5歳～小学生

小人プラン 7,000円
 (一般10,300円) 消費税込



やど 宿パス購入で、お得に 宿泊しませんか
 アクアール長岡 やど
宿泊パスポート【宿パス】販売中!!!

販売価格 **3,000円**
 (有効期間) 購入日から **6か月間**

期間中なら何度でも、購入者ご本人様とその同伴者1名様まで1人1,000円割引♪(ただし、2名様で利用の場合は、同室での利用に限ります。)チェックイン、アウト時のご購入でも、その場で割引します!!!



メイン料理は下の3品の中から、お選びいただけます。



幼児(5歳未満)は添い寝500円
 お子様メニューをご利用頂けます。



特選会席プラン ご利用日の3日前までの要予約

6月～8月限定

プラン特典

<1泊2食付き>
うなぎ会席コース 11,150円～13,650円

(一般15,450円～17,950円) 入湯税・消費税込
 ※8/2・8/3はプラン対象外となります。
 ※掲載料金は、7/25～8/25の間の料金となり、利用日により異なります。
 ※その他の日程は、規定料金となります。



① 次回利用可能な「アクアール長岡商品券を500円」人数分進呈
 (祝前日及び8/13～8/15を除く日曜～木曜に宿泊された方に限ります。)

② 「国営越後丘陵公園入園券」を人数分進呈



宿泊プランは宿泊当日、翌日ともに、温泉・プール・マシンジム・スタジオの利用が無料!

(宿泊当日の午前10時から翌日の営業終了までご利用できます。ただし、客室の利用はチェックイン時からチェックアウト時までとなります。)

上記の金額は消費税・入湯税込み、利用助成後となります。

ご利用の際は、組合員等保健施設アクアール長岡利用証をお持ちください。

※マシンジム・スタジオ利用は大人のみとなります。
 ※お子様のプール利用は、必ず保護者同伴でお願いします。
 ※プールご利用等はスイミングキャップが必要です。(無料レンタル有)

【お問い合わせ・ご予約はこちら】 厚生労働大臣認定健康増進施設 新潟県福祉のまちづくり条例適合施設

新潟県市町村職員共済組合 保健施設 **アクアール長岡**

〒940-2147 新潟県長岡市新陽2丁目5番地1(国営越後丘陵公園となり)
 [チェックイン]15:00から [チェックアウト]10:00まで [休館日]ホームページにてご確認ください

インターネットでの
 ご予約も可能です



<https://www.aquarenagaoka.or.jp> TEL. 0258-47-5656

アクアール長岡 検索



アクアーレ長岡 **組合員用LINE@**
LINEクーポン配信中!!

ID:@660nred

登録をお願いします!



アクアーレ長岡で使えるお得なクーポンを配信します。8月・9月もお楽しみに♪

- ・令和6年7月16日(火)~7月24日(水)※7/22除く:「休憩・お食事処あおば」ラーメン各種(50円割引)
- ・令和6年7月25日(木)~7月31日(水):フードパス500円→300円(200円割引)

お食事パスポート<フードパス>

麺類・ご飯もの・各種健康ランチ・**好評発売中!**
アスリート食などのメニューのうち

600円以上の商品1点につき、いつでも200円割引



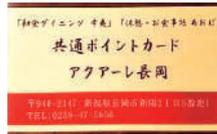
「和食ダイニング辛夷」
「休憩・お食事処あおば」で
ご利用できます。

販売価格 **500円**

有効期間は購入日から1か月間

共通ポイントカード

沢山食べたら商品券GET!!!



500円以上の商品1点につき
1ポイント進呈!

健康ランチ・まごわやさしい膳
アスリート食・サウナ飯はなん
とポイント2倍♪

- 10Pで500円分、20Pで500円分、30Pでさらに
1,000円分のアクアーレ長岡商品券プレゼント

アクアーレ長岡で毎日運動! お食事パスポート購入で毎日お得に健康ランチ♪

フィンランドサウナ新設!

熱い! 旨い! あおばのサウナ飯



サウナの後にいただく食事を「サウナ飯」といいます。汗をかき、心身が
ととのった後に、失ったミネラル分を補い、温まった内臓が活発に動く
ことで、おいしく食事をいただけます。

フードパス
ご利用で
200円引き!!

人気のピリ辛
麻婆豆腐



ピリ辛麻婆定食 980円

牛もつの旨味
たっぷり!



牛もつ焼定食 1,050円

ネギ辛味噌が、
サウナ後の
代謝を促進!



ネギ辛味噌ラーメン 880円

熱いサウナ後に
冷しとろろそば
格別なおいしさ!



冷しとろろそば 770円

サラダ付き
王道の人気
メニュー



カツカレー 900円

休憩・お食事処 **あおば**

<営業時間> 平日/11:30~15:00 土・日・祝日/11:30~19:30
※当面の間、営業時間を短縮しております。

瀬波はまなす荘 宿泊プランのご案内

イチオシ!! 極上プラン

【開催期間】令和7年3月31日まで開催中
除外日：令和6年7月15日～8月20日、
12月28日～令和7年1月3日



※料理は一例です。



和室 8畳 2名 1室利用 ※1名様から利用可
(1名利用の場合 2,420円(サ・税込み)増し)

平日 大人(中学生～) お一人様 **12,606円**(サ・税込み)

平日 子供(5歳～小学生) お一人様 **6,680円**(サ・税込み)

◎夕食のメイン料理を「**特選お刺身御膳**」または「**村上牛ステーキ御膳**」からお選びいただけます。

◎お子様も同様にお選びいただけます。(内容はお子様向けになります。)

◎部屋タイプ、1室の利用人数により料金は異なります。

◎「**特選お刺身御膳**」は1月・2月は仕入れの状況によりお断りする場合がございます。予めご了承ください。

◎**土曜日、祝日の前日**にご宿泊の際は 2,420円(サ・税込み)増しになります。

※ご予約の際は「**極上プラン**で」とお伝えください!

大切な日に...

記念日プラン

【開催期間】令和7年3月31日まで開催中
除外日：令和6年7月15日～8月20日、
12月28日～令和7年1月3日

平日 お一人様 **11,871円** (サ・税込み) ※2名様から利用可

◎**早めのチェックイン 13:00** / ゆっくりチェックアウト **11:00**

◎当荘の売店で使える「**2,000円商品券**」を1名様につき1枚プレゼント! (宿泊日当日及び翌日のみ有効。)

◎記念日をお祝いし、夕食の際にスパークリングワイン

「**ポッテガモスカートペタロ**」を2名様ごとに1本プレゼント!

(例：3名利用の場合1本 / 4名利用の場合2本)

◎部屋タイプ、1室の利用人数により料金は異なります。

◎**土曜日、祝日の前日**にご宿泊の際は 2,420円(サ・税込み)増しになります。

※ご予約の際は「**記念日プラン**で」とお伝えください!



※料理は一例です。

【売店商品のご案内】

茶碗・鮭の酒びたし・村上茶・
岩船産コシヒカリ・岩船麩・
笹川流れの塩 etc.

記念品となる品物や村上の特産品などを取り揃えております。

※上記の宿泊プランは、全て平日2名1室(和室8畳)利用時、宿泊利用助成後の金額です。宿泊利用助成が適用されない場合は、1泊につき大人4,000円、子供3,000円増しになります。

令和6年度より特典内容が変更になりました。

プレミアムパスポート

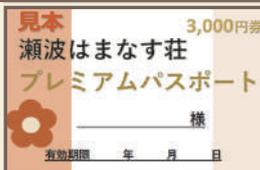
3,000円券と5,000円券の2種類!

【プレミアムパスポート3,000円券利用特典!!】

①購入者本人と同伴者1名までの合計2名が1泊につき1,000円の割引が受けられます。

②ご夕食時の「**飲み物**」及び「**売店商品**」が**10%割引**になります。

◎5,000円券の割引対象は本人と同伴者3名までの合計4名になります。



チェックイン時の
購入がおすすめ

※有効期間(購入日から6か月間)中、何度でも利用可能! **1泊2食利用時のみ**割引対象になります。
※旧パスポートをお持ちの方は有効期限まで旧パスポートの特典がご利用いただけます。

※各種宿泊プランにもプレミアムパスポートがご利用いただけます。

「共済にいがた」No.228 令和6年4月号 P39「ゴールドプラン」の内容に一部誤りがありました。お詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。

【誤】2泊5食付 3泊8食付 → 【正】2泊4食付 3泊6食付

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1丁目2番17号
新潟県市町村職員共済組合

保養所 瀬波はまなす荘

TEL0254-52-5291 FAX0254-53-6751

http://www.kyousai-niigata.jp

大好評予約受付中 「波の音」「沈む夕日」とともに・・・

グランピング

営業期間
テント：5月～9月（予定）
モバイル：5月～10月14日（予定）

要予約
3日前

グランピング 利用料金表 (サ・税込み)		2名利用の場合の1名様料金		宿泊割引 (3名又は4名利用の場合、 左記料金より割引)	
		通常期間 (夏季期間以外)	夏季期間 (7/15～8/20)	3人目	4人目
		テント (5月～9月末)	大人 (中学生～)	10,549円	12,606円
	子供 (5歳～小学生)	6,559円	8,495円		
モバイル ハウス (5月～10月14日)	大人 (中学生～)	12,606円	15,631円	2,000円	3,000円
	子供 (5歳～小学生)	8,495円	10,189円		

館内温泉♨️をご利用いただけます！



沈む夕日を見ながら



各タイプ1日1組限定



お得な
割引
実施中

【先着利用者 200 名特典】

グランピング利用の組合員及びそのご家族
先着 200 名様に
→「**お一人様 1,000 円**」割引！

※右記の平日利用者特典と併用可

【平日利用者特典】

グランピング利用の組合員及びそのご家族
平日(日曜～金曜)利用
→「**お一人様 1,000 円**」割引！

※土曜日、祝日の前日、7/15～8/20は割引対象外

*上記料金は、組合員(大人 4,000 円、子供 3,000 円)の宿泊利用助成後の料金になります。

*土曜日、祝日の前日は上記料金の 2,420 円(サ・税込み)増しになります

*天候不順等により館内での宿泊、食事となる場合もございます。予めご了承ください。

瀬波はまなす荘「公式 LINE」

7.8 月限定メニュー：岩ガキ

通常 1,000 円(サ・税込み)のところ

LINE 友だち限定価格で

800 円(サ・税込み)になります。↑登録はこちら



～休館日のお知らせ～

【7月】2日(火)3日(水)9日(火)10日(水)

【8月】27日(火)28日(水)

【9月】9日(月)～12日(木)

【10月】8日(火)9日(水)

【11月】12日(火)13日(水)

*都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

～瀬波はまなす荘ウェルカムサービス券～

ご宿泊の際、この券をフロントにお出しいただいたお客様(同伴者様含む)に、雪室珈琲・オレンジジュース・烏龍茶のいずれか1杯サービス。
有効期限：令和7年3月31日

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉 1 丁目 2 番 17 号
新潟県市町村職員共済組合

保養所 瀬波はまなす荘

TEL0254-52-5291 FAX0254-53-6751
http://www.kyousai-niigata.jp