



お知らせ

特定健診(メタボ健診)の  
ご予約はお済みですか  
今こそ脱メタボ!  
特定保健指導のご案内



# Kyosai

共済だより No.327 November 2009 <http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

## KYOSAI 11 CONTENTS

### 共済組合からのお知らせ

被扶養者・任意継続組合員の皆様へ

**特定健診(メタボ健診)のご予約はお済みですか**.....03

40歳以上の皆様へ

**今こそ脱メタボ! 特定保健指導のご案内**.....04

健康	高い満足度を達成しました! ~シティ・ホール診療所利用者アンケートの結果から~	06
	シティ・ホール診療所からのお知らせ	07
貸付	「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」の送付について	07
	<b>Q and A 共済QandA 貸付事業の廃止について</b>	08
年金	<b>Q and A 共済QandA 将来の年金見込額について</b>	09
医療保険	「医療費のお知らせ」を配付します	10
	交通事故など第三者の行為により負傷したとき	11
	医療費の公費負担を受けることとなったとき、または受けられなくなったとき	12
その他	11月16日~12月15日は、東京都エイズ予防月間です!	13
	共済組合ホームページをご活用ください!	14

### 健康づくり通信

**歯のクリーニングとホワイトニング**.....15

**やってみよう! ストレスチェック!**

「職業性ストレス簡易調査表ストレス要因編」.....16

**日常生活でのちょっとした工夫で、体力アップを!**.....20

### 連載

**Let's take action! 社会のために、今できること(第3回)**.....21

**地球と、人にやさしい自転車ライフ。**

守っていますか?  
自転車の安全  
ルール。

### 施設のご案内

アジュール竹芝	23
ブランヴェール那須	26
箱根路開雲	30

### お問合せはこちらへ

〒163-8001 新宿区西新宿 2-8-1  
東京都職員共済組合事務局  
管理部総務課 共済だより担当  
TEL.03-5320-7307  
又は都庁内線 57-121

共済組合HP(組合員専用メニュー)の  
ユ...ザ...名は「kyosai」(半角小文字)  
です。※パスワードは不要です。

広告

**緑の東京募金**  
あなたの募金で  
東京にもっと緑を!

緑の東京募金にご協力をお願いいたします。  
詳しくは、緑の東京募金ホームページをご覧ください。  
<http://www.midorinotokyo-bokin.jp>

被扶養者  
任意継続組合員  
の皆様へ

# 特定健診（メタボ健診）の ご予約はお済みですか

共済組合では、40～74歳の方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診を実施しています。

対象となる被扶養者と任意継続組合員の方には、ご自宅宛てに冊子「特定健診のごあんない」を7月中旬に発送しました。

年度後半は大変混み合いますので、早めのご予約をオススメします。

なお、お申込みの詳細は、「特定健診のごあんない」又は共済組合ホームページをご覧ください。



## 特定健診実施施設の変更について（関東地方のみ）

### ■ 新規追加施設

都道府県	施設コード	施設名	住所
茨城県	080103001	医療法人財団 古宿会 水戸中央病院	水戸市六反田町1136-1
栃木県	090015001	医療法人社団福田会 福田記念病院 鬼怒ヶ丘クリニック	真岡市上大沼127-1
栃木県	090021001	医療法人 正美会 大岡メディカルクラブ	足利市花園町4-2
栃木県	090040001	栃木県済生会 宇都宮病院	宇都宮市竹林町911-1
埼玉県	110032001	医療法人 狭山中央病院	狭山市富士見2-19-35
埼玉県	110045001	医療法人社団 千手会伊利医院	坂戸市竹之内199
埼玉県	110169001	医療法人 正務医院	草加市八幡町1-287-7
埼玉県	110197001	医療法人 福寿会 埼玉草加病院	草加市谷塚町111
埼玉県	110231001	橋本内科クリニック	新座市栄4-4-21
埼玉県	110259001	医療法人 須藤医院	深谷市小前田2753
千葉県	120130001	特定医療法人社団 千葉県勤労者医療協会 健生クリニック	千葉市花見川区幕張町4-524-2
千葉県	120136001	社団法人地域医療振興協会 東京ベイ・浦安市川医療センター	浦安市当代島3-4-32
千葉県	120163001	財団法人 化学療法研究所附属病院	市川市国府台6-1-14
千葉県	120198001	ひさきファミリークリニック	市川市大野町2-107-1
千葉県	120216001	財団法人 ニッセイ聖隷健康福祉財団 松戸ニッセイ聖隷クリニック	松戸市高塚新田123-1
東京都	130102001	国家公務員共済組合連合会 九段坂病院	千代田区九段南2-1-9
東京都	130151001	やはたクリニック	武蔵野市八幡町3-1-25
東京都	130584001	西川クリニック	狛江市和泉本町1-6-1コープ・クリニカ
東京都	130587001	あべ内科クリニック	稲城市東長沼3107-1ピアタウン21 2F
東京都	130592001	小林内科医院	国分寺市本町1-7-3 KCVビル 2F
東京都	130597001	医療法人社団多摩医療会 原町田診療所	町田市原町田4-17-11
神奈川県	140123001	国家公務員共済組合連合会 平塚共済病院	平塚市追分9-11

### ■ 契約解除施設

都道府県	施設コード	施設名	住所
埼玉県	110187001	医療法人 康生会病院	川越市山田西町375-1
千葉県	120089001	東葛辻仲病院	我孫子市根戸946-1
東京都	130466002	東京葛飾医療生活協同組合 下千葉診療所	葛飾区堀切7-13-24

### お問い合わせ先

事業部健康増進課特定健診担当 電話(03)5320-7466 又は都庁内線 57-437

40歳以上の皆様へ

# 今こそ脱メタボ! 特定保健指導のご案内

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が蓄積することにより、高血糖・脂質代謝異常・高血圧をもたらす、脳卒中や虚血性心疾患を引き起こすハイリスクな状態です。

共済組合では、各種健診の結果からメタボリックシンドロームの危険度が高い40歳から74歳までの方に対して、生活習慣を見直すサポート(6ヶ月間の特定保健指導)を行っています。

対象者には、順次ご案内文書を送付いたしますので、この機会に是非ご参加ください。

## 生活習慣の乱れが健康をおびやかすリスクに!

### Step1 最初は小さな生活習慣の乱れから

- 運動不足
- 不適切な食生活(エネルギー、食塩、脂肪の過剰摂取)
- 喫煙 ●過度の飲酒
- 過度のストレス

### 自分の力で自分らしい健康をデザイン

- 活力ある毎日
- バランスの取れたライフスタイル
- 人生の満足感

### Step2 いつの間にか危険領域へ

- 肥満 ●高血糖
- 高血圧 ●脂質異常

メタボ該当者、  
予備群の方は、  
ここに位置します



### Step3 生活習慣病リスクが二重・三重に…

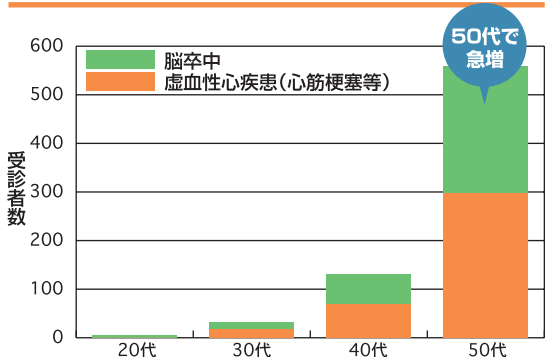
- 肥満症 ●糖尿病 ●高血圧症 ●脂質異常症

保健師、管理栄養士などの専門スタッフによるサポート(特定保健指導)で、将来の健康状態を大きく改善することができます。

### Step4 発症から深刻な状態へ

- 心筋梗塞・狭心症 ●脳卒中
- 糖尿病の合併症(失明・人工透析など)

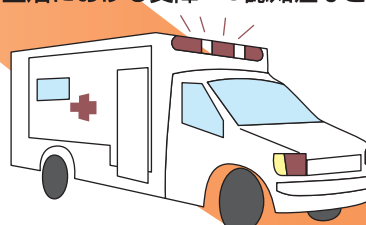
### それでも、「人ごと」で済ませられますか?



・平成20年5月の1ヶ月間に、脳卒中、虚血性心疾患で受診した方は、726人もいました。  
・メタボは自覚症状がほとんどありません。しかし、生活習慣を改善しないで、そのまま放置していると、脳卒中などになるおそれがあります。

### Step5 生活機能低下・要介護状態へ

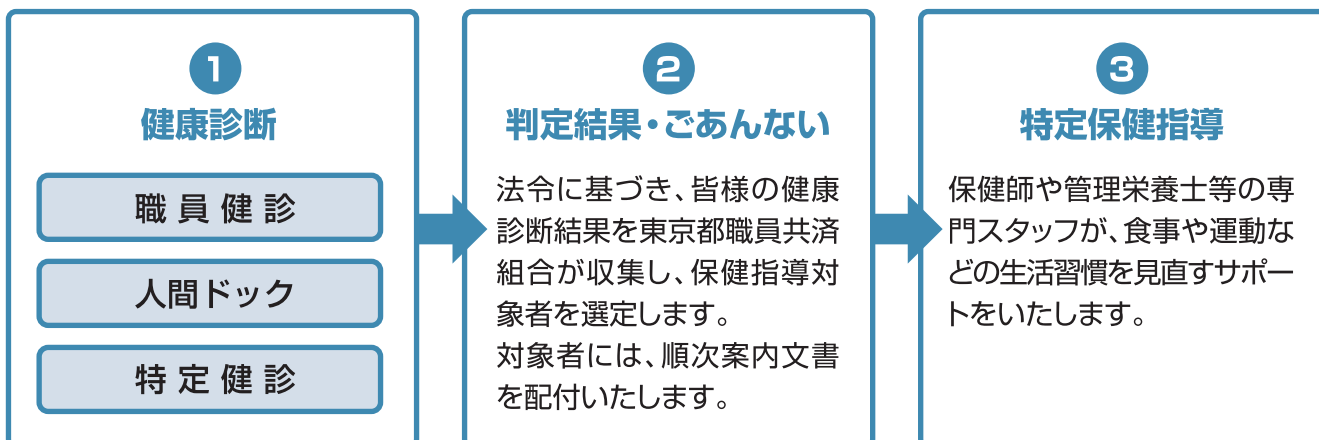
- 半身のまひ
- 日常生活における支障 ●認知症など



東京都職員共済組合:平成20年5月診療分の診療報酬明細書(医科分)124,694件のデータより

## 健診から特定保健指導への流れ

共済組合では、脱メタボをしっかりサポートいたします！



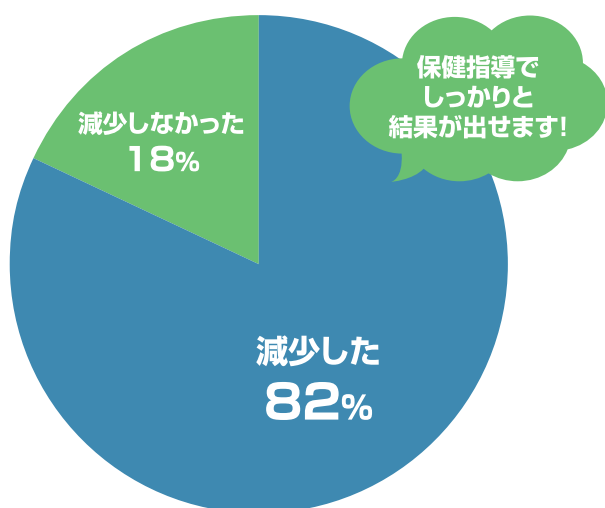
## 多くの方に効果が出ました！

## 82%の方が、体重減少に成功しました。

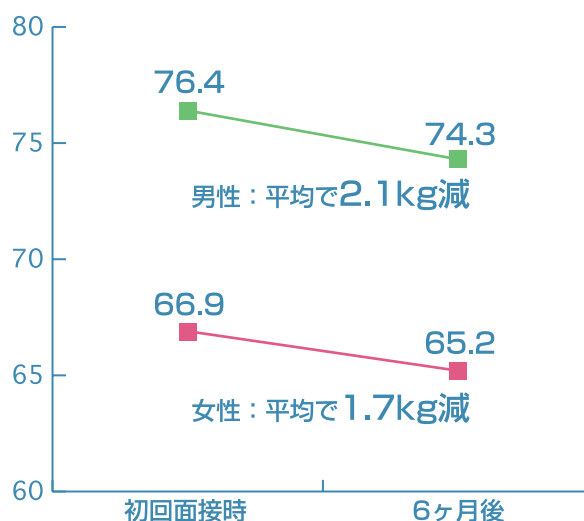
昨年度、特定保健指導を受けた共済組合員322名中、264名が体重減少に成功しました。  
(平成21年8月現在の把握分によるデータ)

特定保健指導は、今までの生活習慣を見直すキッカケや、健康づくりのための知識を得られるなど、数値には表れない成果も期待できます。保健指導による小さな成功体験を、指導後も少しずつ積み重ねていくことでより健康的な将来を手に入れましょう。

### ■ 保健指導の成功率 (6ヶ月後の体重)



### ■ 保健指導を受けた方の体重変化 (平成20年度)



東京都職員共済組合:平成20年の健診結果に基づく特定保健指導を6ヶ月間受けた方 (平成21年8月時点把握分) 322名のデータより

お問い合わせ先

事業部健康増進課特定健診担当 電話(03)5320-7466 又は都庁内線 57-437

# 高い満足度を達成しました!

## シティ・ホール診療所利用者アンケートの結果から

今年6月22～25日に実施した利用者アンケートの結果(概要)を報告いたします。このアンケートは、患者様の率直な声をお聞きし、患者ニーズの把握と今後の事業への反映を目的に実施しました。308人(回収率50.0%)の方々から御回答をいただきました。御協力していただいた皆様にはお礼を申し上げます。

### 利用者満足度の状況

シティ・ホール診療所では、診療受付時間の延長や処方オーダーリングシステムの導入など※利用者へのサービス向上に努めてきました。

その結果、今回のアンケート結果では、多くの満足の声をいただき、所全体の満足度は、前回調査(H18.3実施)から10ポイント以上アップしました。

#### ※サービス向上の取組

・受付時間の延長 (H20.4.1～)

午前9:00～11:30 → 午前8:45～11:45(眼科 11:30)  
午後1:00～3:30 → 午後1:15～3:45(眼科 3:30)

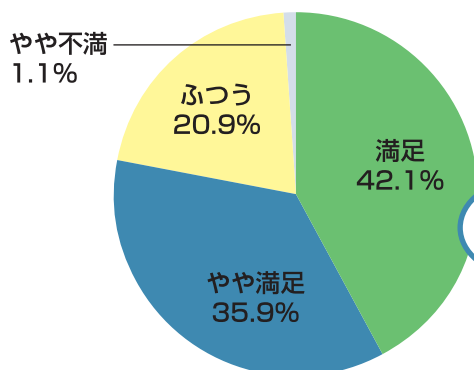
・専門外来の導入 (H20.4～)

整形外科、食事栄養指導を実施。

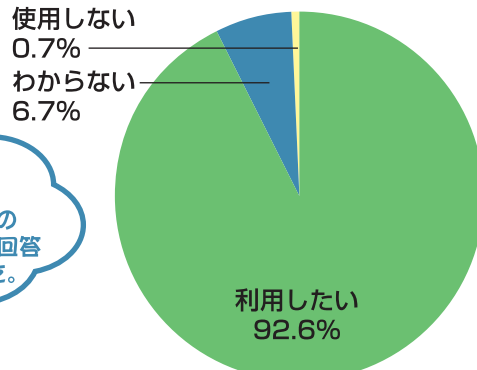
・処方オーダーリングシステムの導入 (H20.10～)

医師が処方する薬のデータをシステムに入力し、薬局や会計でそのデータを共有し、活用する処方オーダーリングシステムを導入。これにより診療、薬局及び会計での待ち時間を大幅に短縮。

#### ■ 全体としてこの診療所に満足していますか



#### ■ この次も、診療所を利用したいと思いますか



「満足」と「ほぼ満足」を合わせると全体の78%の方が満足と回答いただきました。

### こんな声も寄せられました

- 一人当たりの治療時間を十分取ってもらえるのでありがたい
- 1箇所ですべての診療が受けられてうれしいです
- 薬局がすぐ近くで、すぐ薬がもらえるのでとても便利で大変好都合です
- 庁舎内にあり便利です
- 先生も他のスタッフもとても親切にしてくださるのでとてもありがたいです

### 診療所へのご意見・ご要望

- 診療時間を延長(時間の変更を含む)してもらいたい
- 待ち時間をより短縮してもらいたい
- 診療枠の拡大、診療内容の拡充をもらいたい
- 診療所を今後も継続してもらいたい
- 施設改善をもらいたい
- TV等の待ち時間に対する気遣いをもらいたい

診療所としましては皆様から寄せられた貴重な意見、要望を受け止め、一層のサービス向上に努めて参ります。引き続きご利用をお願い申し上げます。

#### お問い合わせ先

シティ・ホール診療所 電話(03)5320-7358 又は都庁内線 63-821 FAX(03)3346-1915

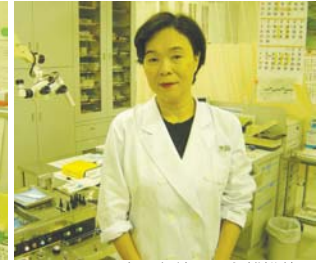
# シティ・ホール診療所からのお知らせ

## 医師の紹介

- 内科医長 キノシタ エリ 木下 恵理 (平成21年9月1日～)
  - 耳鼻咽喉科医長 ナガオユミコ 永雄裕美子 (平成21年10月1日～)
- 中條先生は、引き続き内科の診療を行っていますので、ご受診ください。



内科医長 木下恵理



耳鼻咽喉科医長 永雄裕美子

眼科の診療時間を次のとおり拡大しました。是非ご利用ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	△	○

拡大した時間帯

## お問い合わせ先

シティ・ホール診療所 電話(03)5320-7358 又は都庁内線 63-821 FAX(03)3346-1915

# 「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」の送付について

平成21年9月までに貸し付けた住宅貸付金の「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」(以下「証明書」という。)は、すでに10月上旬に所属を通じて送付いたしました。(共済だより9月号参照)

今後、平成21年10月から12月までに貸し付けた住宅貸付金の「証明書」を平成22年1月中旬に送付いたします。

★必ず住所を記入してから使用してください。

## 証明書の再発行

10月以降に一部繰上償還をされた方や「証明書」を紛失した方は、所属の事務担当者を通じて「年末残高等証明願」を貸付収納係に提出して、再交付を受けてください。

なお、10月以降に一部繰上償還をされた方は、既に発行した「証明書」を使用できませんので「年末残高等証明願」を提出するときに、既発行の「証明書」を返却してください。

繰上償還をしたことにより、償還期間が10年未満になったときは、特別控除の対象とならないため、「証明書」は発行しません。

## 具体的な相談は税務署に

送付する「証明書」がすべて特別控除の対象になるとはかぎりません。制度の詳細な内容については、居住地を管轄する税務署にご相談ください。

## お問い合わせ先

事業部貸付課貸付収納係 電話(03)5320-7346 又は都庁内線 57-361・362

## 貸付事業の廃止について

**Q** 共済組合の貸付事業がなくなると聞きましたが、いつまで申込みできますか。

**A** 平成25年度末までは新規貸付を行いますので、それまでは申込みできます。

ただし、平成22年度から25年度にかけて、住宅貸付金は、償還限度回数が段階的に減少していきます(下表参照)。なお、一般貸付金の償還限度回数は、現行どおり最高120回までです。

貸付年度		21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
償還限度回数	例月償還	360回	348回	336回	324回	312回
	期末手当償還	60回	58回	56回	54回	52回

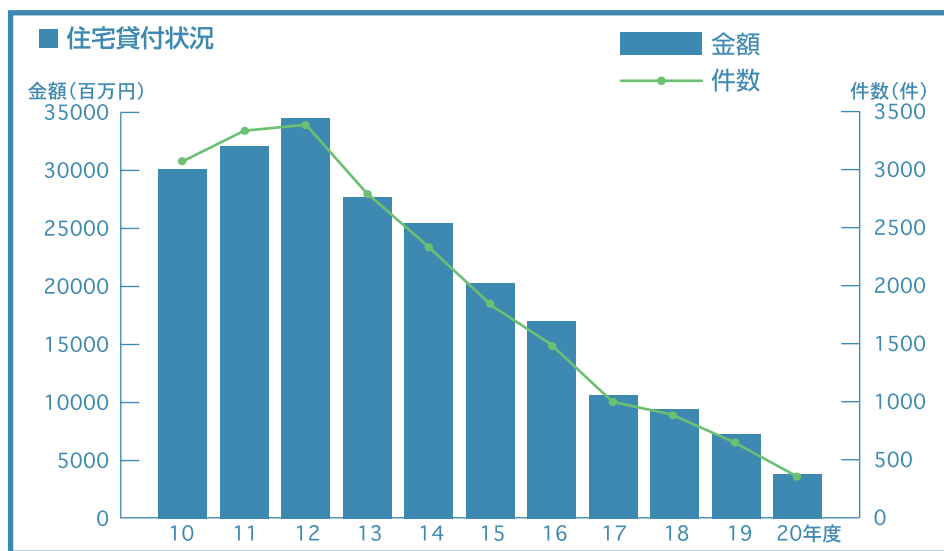
(注)・平成22年3月の申込分につきましては、平成22年4月貸付となり、平成22年度の償還限度回数が適用されます。

・住宅貸付金の最終の貸付(振込)は、平成26年2月申込、3月貸付(振込)となります。

なお、既に借りている方の償還回数や金額は、これまでどおりで、変更ありません。

**Q** 共済組合の貸付事業をなぜやめるのですか。

**A** ● 近年、民間金融機関では、低金利の住宅ローンなどが多く設定されています。一方、共済組合の貸付金利(現在2.66%)は、国の指導により定められています。このため、共済組合が行う貸付の利率は、民間金融機関と比べて優位性が低下しており、貸付件数、金額が大幅に減少しています。(住宅貸付状況は、右のグラフのとおり)



● 共済組合では、長期給付積立金(年金財源)から原資を借入れ、これを組合員に貸付けていますが、長期給付積立金に対する貸付金の割合は、法令の定めにより30%を超えることができません。

一方、長期給付積立金は年金受給者の増加と組合員の減少から、平成13年度以降取崩しています。

この結果、平成28年度には、長期給付積立金に対する貸付金の割合が30%を超える見込みとなり、新規貸付を実施できなくなってしまう。

以上のことなどから、本年6月組合会において貸付事業における新規貸付の廃止を決定したものです。

### お問い合わせ先

事業部貸付課貸付収納係 電話(03)5320-7346 又は都庁内線 57-361・362



## 将来の年金見込額について

「公務員共済年金のお知らせ」がみなさんのお手元に届いてから、3ヵ月が過ぎました。自分が将来受け取る年金の見込額はいかがでしたか。ここでは、おもなご質問を紹介いたします。  
わからないこと、お聞きになりたいことがあれば遠慮なくお電話でお問い合わせください。



定年退職を想定した「退職共済年金概算書※」を以前、送っていただきました。  
今回送られた「公務員共済年金のお知らせ」の概算額と違っていますが、どうしてですか。  
※50歳以上の組合員の希望に応じて随時提供している概算書



違いは2つあります。

### ①組合員期間の算定方法

今回お送りした「公務員共済年金のお知らせ」は、60歳になる月の前月までの組合員期間を用いて計算しており、「退職共済年金概算書」は、定年退職日までの組合員期間で計算しています。

### ②年金額の算定

算定方法は**本来水準の額**と**物価スライド特例水準の保障額**の二通りの計算方式があります。

「公務員共済年金のお知らせ」は、**本来水準の額**で算出しており、「退職共済年金概算書」は**物価スライド特例水準の保障額**で計算しています。

平成16年の年金制度の改正によって、年金額は、名目手取り賃金変動率および物価変動率等を基準として毎年度給与水準を見直す(再評価率を改定する)ことによって、毎年度自動改定されることとなりました。この見直し後の年金額を**本来水準の額**といいます。

ただし、現在のところ、平成16年度以降の年金額について経過措置として**物価スライド特例水準の保障額**が**本来水準の額**を上回っている間は、**物価スライド特例水準の保障額**の年金額となります。

### 物価スライド特例水準の保障額

平成12年度～平成14年度の年金額は、物価指数が下がったにもかかわらず据え置かれました。このため、平成16年度の年金額の水準は、本来水準の年金額よりも1.7%かさ上げされた額になっています。このかさ上げ分は今後物価が上昇したときに年金額を引き上げないことで相殺され、物価が下落したときは、物価スライド特例水準の保障額も減額されることになっています。



老齢基礎年金の見込額が掲載されていますが、なぜですか。



公務員として就職すると、採用日から共済組合員となり、「共済制度」に加入し、同時に「国民年金」の第2号被保険者となり、2つの年金制度に加入することになっています。そのため、**公務員共済の加入期間に応じた老齢基礎年金(国民年金)の額も65歳から支給されること**からお知らせしています。



「公務員共済年金のお知らせ」は、今後も送られてくるのですか。



平成21年度は、年度末で59歳以上の方を除く組合員の方へお送りしましたが、平成22年度以降はホームページにより提供いたします。

ホームページの詳細については、「共済だより3月号」に掲載する予定です。

年度末で59歳以上になる方は、退職共済年金概算額の「随時提供」をご利用ください。

### お問い合わせ先

年金保険部年金課広報相談担当 電話(03)5320-7330 又は都庁内線 57-258

# 「医療費のお知らせ」 を配付します

共済組合では、皆様の健康の保持・増進を図るため、さまざまな取組みを行っています。この「医療費のお知らせ」は、皆様一人ひとりに医療費内訳などを提供することにより、病気の予防や健康づくりをさらに推進していただき、医療費の適正化を図ることを目的としています。

## 1 お知らせする主な内容

- 過去1年間(昨年10月～本年9月)の組合員世帯の医療費総額及び窓口負担額
- 直近9件の医療費内訳

## 2 配付の時期及び方法

来年1月下旬から2月中旬ごろ、所属を經由して組合員の皆様(任意継続組合員を除く)に圧着はがきで配付する予定です。

## 3 お知らせの様式(抜粋)

医療費のお知らせ										
共済 太郎 様					平成 年 月 日 作成					
過去1年間(平成20年10月～平成21年9月受診分)の医療費総額と直近9件の受診状況をお知らせします。										
委任先番号	所属所名			組合員番号			東京都職員共済組合			
01234567	〇〇区役所			99999999						
受診者氏名	給付種別	診療区分	診療年月	診療日数	医療費総額	受診医療機関名			戻し金給付額	差引支払額
					(円)	窓口負担額内訳			(円)	
					窓口負担額	高額療養費	戻し・附加	基礎控除額	貸付返済	
					(円)	(円)	(円)	(円)	(円)	(円)
年間医療費合計					200,000		注2	注3	11,000	11,000
					60,000		11,000	49,000	0	11,000
共済 太郎	療養費	医科 外来	2012	5	50,000	医療法人社団	共済会	都病院	0	0
					15,000				0	0
共済 花子	家族療養費	歯科 外来	2102	3	30,000	共済歯科医院			0	0
					9,000				0	0
共済 花子	家族療養費	医科 入院	2106	10	120,000	みやこ診療所			11,000	11,000
					36,000		11,000	25,000	0	0

- 注1 一番上の行は、過去1年間の医療費総額と窓口負担額などの合計額です。2行目以下は、直近9件の医療費内訳です。
- 注2 「戻し・附加」とは、一部負担金払戻金や家族療養費附加金のことです。平成21・22年度共済ハンドブックの28ページをご参照ください。
- 注3 「基礎控除額」とは、窓口負担額から高額療養費等の給付額を控除した後に、なお残る自己負担額です。

任意継続組合員の方で送付を希望される場合は、お手数ですが、下記問い合わせ先までご連絡ください。

**お問い合わせ先**  
 年金保険部医療保険課医療保険係 電話(03)5320-7322 又は都庁内線 57-211

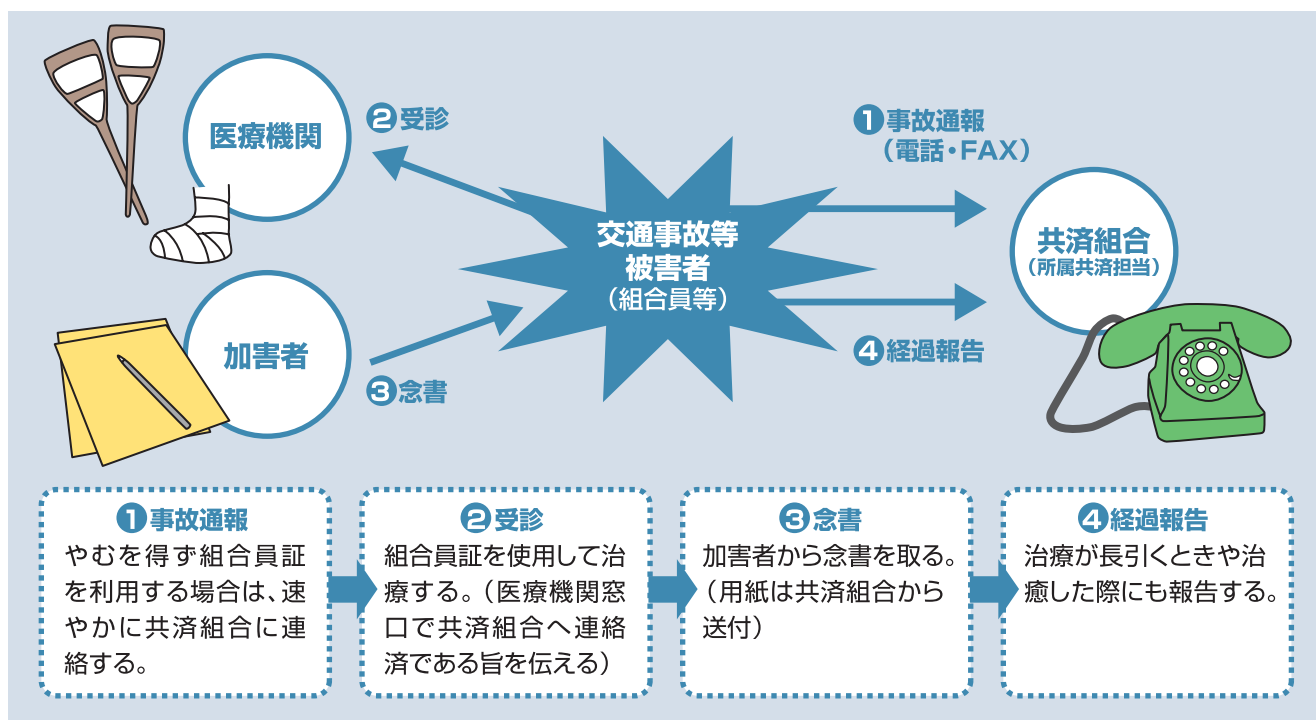
# 交通事故など第三者の行為により 負傷したとき

～ 共済組合への連絡をお忘れなく ～

## けがの治療と組合員証の使用

- 1 けがの原因が、第三者の行為による場合は、加害者に治療費の支払いを求めるなど、当事者間での解決が原則です。ただし、やむを得ない場合は、組合員証を使用して治療を受けることができます。
- 2 この場合には、共済組合に事故通報を行うとともに相手方に対し、「組合からの医療費請求に対する支払義務があること」を十分説明しておいてください。

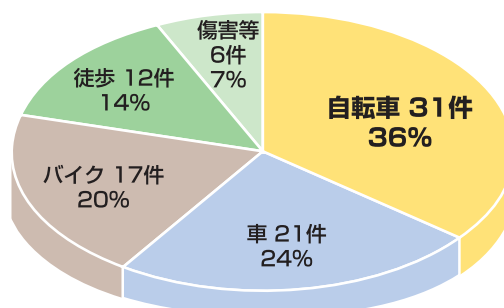
## 組合員証を使用する場合の手続き



## 昨年度の受理件数の約6割は、 自転車やバイクによる交通事故

- 交通事故の中でも、自転車やバイクによる交差点や路地での出会い頭の事故が多発しています。
- 相手方が自転車の場合は、自賠償保険に加入していないため、共済組合は過失割合に応じて相手方に個人請求することになります。

## ■ 事故発生時の状況



お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付係(求償担当)  
電話(03)5320-7333 又は都庁内線 57-271～2 FAX(03)3346-1914

# 医療費の公費負担を受けるときと なったとき、または受けられなくなったとき

～ 共済組合への届出をお忘れなく ～

医療費の公費負担制度とは、社会福祉や公衆衛生上の観点から、国又は地方公共団体が医療費等の自己負担分を助成する制度です。助成内容は法律や条例によってさまざまです。

「公費負担医療の認定を受けたとき」または「公費負担医療が受けられなくなったとき」には、必ず所定の届出を行ってください。共済組合では公費負担医療の認定を受けている場合、医療費助成により自己負担額が軽減されるため、助成額を除いて給付を行っています。

## 公費負担医療制度の具体例

- ・心身障害者医療費助成 ・難病等医療費助成 ・小児慢性疾患医療費助成
- ・乳幼児医療費助成 ・義務教育就学児医療費助成 ・ひとり親家庭等医療費助成 など



具体的には…

新たに公費負担医療の認定を受けたとき

「該当者届」の提出

「該当者届」に医療証のコピーを添付し、所属の担当者を通じて提出してください。(届出をせずに共済組合から給付を受けたときは、後日その額を返還していただくことがあります。)

**実例** 心身障害者医療費助成を受けていたAさん

「該当者届」を提出していなかったため、共済組合からの給付金をさかのぼって返還することになりました。

公費負担医療が受けられなくなったとき  
(治ゆ、転居、所得超過、年齢到達など)

「非該当者届」の提出

「非該当者届」に受給資格消滅通知書等のコピーを添付するか、欄外に非該当理由を記載し、所属の担当者を通じて提出してください。(この届が提出されないと、公費負担医療を受け続けているとみなされ、共済組合から給付が行われない場合があります。)

**実例** ひとり親家庭等医療費助成を受けていたBさん

2年前から所得超過により医療費助成の対象ではなくなりました。しかし、「非該当者届」を提出していなかったため、共済組合から受けられたはずの給付金が支給されていませんでした。

## 公費負担医療に関する届出用紙は

共済組合から各所属の担当者に配布している「短期給付請求書等様式集」の69ページをコピーして使用してください。共済組合のホームページ(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)からも取り出せます。

## お問い合わせ先

年金保険部医療保険課給付係(公費担当) 電話(03)5320-7336 又は都庁内線 57-285～6

HIV検査は、  
匿名・無料、  
保健所で!

# 11月16日～12月15日は、 東京都エイズ予防月間です!

## 「ONE-ACTION.

あなたの"ひとつの小さな行動"が  
エイズの広がりを防ぎ、自分と  
大切な人を守ることにつながります。」

HIV感染者・エイズ患者報告数は、増え続けています。平成20年の東京都のHIV感染者・エイズ患者報告数は545件で、HIV感染報告は、特に20・30歳代の若い層で増えています。また、40・50歳代では、エイズを発病した状態で報告される割合が高くなっています。

エイズは、だれでもかかる可能性がある病気です!コンドームの正しい使用でエイズは防げます。クラミジアなどの性感染症にかかっているとHIVに感染しやすくなると報告されています。不安なときは、保健所等で相談・検査を!

東京都エイズ予防月間中は、保健所等で行うエイズ・性感染症検査を拡大して行っています。



## 平日夜間、土日も検査を行っています

### 東京都多摩地域検査・相談室 (立川駅から徒歩10分) [多摩立川保健所内]

毎週土曜にHIV即日検査を実施しています。(祝日、年末年始を除きます。)

【予約検査】予約受付時間 平日10:00～16:00 (予約専用電話 080-2022-3667)  
検査受付時間 土曜日10:00

【先着順検査】検査受付時間 土曜日12:00～15:00

東京都エイズ予防月間中は、定員を80名に拡大します。

※検査結果は検査日当日にお知らせします。(ただし、当日の結果で確認検査が必要な場合は、翌週土曜日以降に結果をお知らせします。)

お問い合わせ 090-2537-2906(月～土9:30～17:00)

### 東京都南新宿検査・相談室 (新宿駅南口から徒歩3分)

毎日、HIV予約検査を実施しています。(祝日は除きます。ただし、11/23は実施します。)

【予約検査】予約受付時間 平日15:30～19:00  
土曜・日曜 13:00～16:30  
(予約専用電話 03-3377-0811)

検査受付時間 平日15:30～19:30  
土曜・日曜(11/23含む) 13:00～16:30

東京都エイズ予防月間中は、性感染症検査(クラミジア、梅毒)も受けられます。

※検査結果通知は1週間後となります。

HIV検査・相談マップ



<http://www.hivkensa.com/>  
その他の検査機関についてはこちらから

## お問い合わせ先

福祉保健局健康安全部感染症対策課エイズ対策係 電話(03)5320-4487 又は都庁内線 34-335

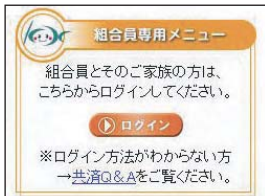
# 共済組合ホームページをご活用ください!

<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/index.html>

皆さんにとってお得な情報・役立つ情報が満載です!

## ログイン方法

一般公開ページの  
トップページから  
ログインしてくだ  
さい。



ユーザー名: **kyosai** (半角英数)  
パスワード: (不要)

**1 過去の共済だよりを読みたい方**  
バックナンバーを掲載しています。

**2 スポーツクラブに行ってみませんか?**  
共済組合提携のスポーツクラブを**お得な料金**  
で利用できます。詳細はこちらに掲載しています。

**3 共済ハンドブックが手元にない...**  
共済組合ホームページに最新の情報で掲載  
されています。**各種様式**や**記入例**も掲載して  
います。**ダウンロード**して利用することがで  
きます。  
例えば、海外旅行に行く際、英語版の診療内  
容明細書等をダウンロードしておけば、現地  
で病気・ケガの治療を受けた場合の医療費請  
求の手続きに便利です。

**4 禁煙・生活習慣改善に取り組みませんか?**  
共済組合でサポートいたします。ここから各種チャ  
レンジシリーズへの申し込みができます。

**5 ご意見・ご要望はこちらへ**  
共済組合の担当課から、回答いたします。

**6 よくあるお問い合わせとそれに対する答  
えを掲載しています。**



**7 人間ドック、  
特定健診の申込は  
お済みですか?**  
ここから**Web申込**が  
できます。

**8 シティ・ホール  
診療所を  
受診する方**  
**休診情報**等掲載して  
います。

**9 ストレスチェック  
をしてみませんか?**  
オンラインでストレス  
チェックができます。結  
果を棒グラフと標準得  
点で知ることができます。

## 旅行を計画中の方

**10 共済組合の借上  
宿泊施設はいかがで  
すか?**  
週末にゆったり温泉  
を満喫できるリフレッ  
シュ施設やおなじみの  
夏冬季施設の概要と**空室情報**を掲載し  
ています。

**11 共済組合の保養  
施設はいかがですか?**  
**お得な組合員価格**  
の宿泊プランを掲載し  
ています。

## お問い合わせ先

管理部総務課文書広報係 電話(03)5320-7307 又は都庁内線 57-121

# 歯のクリーニングとホワイトニング

～白い歯をあなたに～

歯科・口腔外科医師

玉繁 雅之／稲田 清久

シティ・ホール診療所歯科・口腔外科では、虫歯、歯周病の治療からインプラントの埋入まで口腔領域全般の診療を行っております。

今回は、近頃、歯の変色についての相談が増えてきたことから、歯のクリーニングとホワイトニングについてご紹介します。

本来、歯の色は、表面のエナメル質の透明度や厚み、その内側の象牙質の色などによって決まります。元々のエナメル質が薄く、象牙質の色が濃い方は歯が黄色く見えます。このように先天的な要因の他に、後天的な要因としては

- ① 紅茶、ウーロン茶、赤ワインなどによる変色
- ② タバコのヤニ
- ③ 加齢
- ④ 虫歯や外傷により歯の神経が死んでしまう
- ⑤ 薬の副作用

などが挙げられます。

## 歯のクリーニング

クリーニングは、歯をきれいにする、最も基本的な方法です。

歯の表面に付着した歯垢、歯石を超音波の機械や手用器具を使って取り除き、さらに茶渋やタバコのヤニなどは、専用のジェルとブラシを使い、歯の表面をきれいにする方法です。

歯の汚れによる変色は、クリーニングをするだけでも白くなる場合がありますが、もとの歯が変色している場合には、クリーニングだけで本来の歯以上に白くなることはありません。

## ホワイトニング

ホワイトニングとは、専用の薬剤を使用して、歯に染みこんだ着色成分を分解し漂白する方法でブリーチングとも呼ばれます。

また、方法によりオフィスホワイトニングとホームホワイトニングに分けられますが、当科では患者様専用のマウストレーを作成し、自宅でホワイ

トニングを行えるホームホワイトニングを行っております。

通常1日2時間で2週間ほど装着していただきます。なお、実施期間中は、コーヒー、カレーなど着色しやすい食物はとらないようにします。

自由診療になります。費用は、診療所にお問い合わせください。

### ホームホワイトニングの流れ

〈歯科医院にて〉

- ① ホワイトニングについての説明を聞きます。
- ② 前処理として歯石除去と清掃を行います。
- ③ マウストレー製作のため歯型をとります。

〈自宅にて〉

指導のとおり  
マウストレーに  
専用ジェルを注入して  
歯にはめます。



水洗いして  
お手入れします。



※効果については、個人差がありますので、担当医の指示のもとスケジュールに従ってください。

### セラミックによる被せ物

薬の副作用など重度の変色やホワイトニングで十分な効果が得られない場合は、歯の表面を削ってセラミックを貼り付けたり、被せたりする方法もあります。

歯に関するお悩みがありましたら何でもご相談ください。

お問い合わせ先

シティ・ホール診療所 電話(03)5320-7358 又は都庁内線 63-821 FAX(03)3346-1915

# やってみよう! ストレスチェック! その1

## 「職業性ストレス簡易調査表(旧労働省委託研究) ストレス要因編」



カテゴリー	●あなたのお仕事について伺います。最も当てはまるものに「○」印を付けて下さい。 ●各カテゴリーごとに合計し、評価欄の数値に該当するところに「○」をつけてください。 ●評価について ・「評価」欄に男女別の数値が記入されている場合は、あなたの「性」に該当する評価をごらんください。 ・オレンジ色に該当した場合、注意が必要です。	そう だ	まあ そう だ	やや ちが う	合計 点	性別	評価						
							低 い／ 少 ない	や や 少 な い	や や 低 い	普 通	や や 多 い	高 い ／ 多 い	
スト レス の 原 因 と 考 え ら れ る 因 子	量的負担	非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4	点	男	10 ~ 12	8 ~ 9	6 ~ 7	4 ~ 5	3
		時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4		女	11 ~ 12	9 ~ 10	6 ~ 8	5 ~ 6	3 ~ 4
		一生懸命働かなければならない	1	2	3	4							
	質的負担	かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4	点	男	10 ~ 12	8 ~ 9	6 ~ 7	4 ~ 5	3
		高度の知職や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4		女	11 ~ 12	9 ~ 10	7 ~ 8	5 ~ 6	3 ~ 4
		勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4							
	身体負担	からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4	点	男女		4	3	2	1
	コン ト ロ ー ル	自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4	点	男	11 ~ 12	9 ~ 10	7 ~ 8	5 ~ 6	3 ~ 4
		自分で仕事の順番・やり方を決められることができる	1	2	3	4		女	12	10 ~ 11	7 ~ 9		
		職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4							
技能	自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4	点	男女	1	2	3	4		
対 人 関 係	私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4	点	男女	12	10 ~ 11	8 ~ 9	6 ~ 7	3 ~ 5	
	私の部署と他の部署とはうまく合わない	1	2	3	4								
	私の職場の雰囲気は友好的である	4	3	2	1								
環 境	私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない	1	2	3	4	点	男		4	3	2	1	
適 正 度	仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4	点	男女	4	3	2		1	
働 き が い	働きがいのある仕事だ	1	2	3	4	点	男女	4	3	2		1	

東京医科大学下光輝一主任教授作成



9月号では、こころと体の不調感を調べるチェックリスト(都共済式ストレスチェック反応編)を掲載しました。

今回は、次号と2回に分けて「職業性ストレス簡易調査表」を掲載いたします。

この調査表は、旧労働省委託研究として、約2万5千人の一般労働者のデータを基に作成され、現在、最も一般に使用されているストレスチェックの一つです。都共済式ストレスチェックではチェックしていない「仕事の質的負担」「働きがい」「上司、部下のサポート」等をチェックすることができます。

今号掲載するのは「ストレスの原因と考えられる因子」「影響を与える他の因子」編です。職場のストレスの原因を調べ、快適な職場作りにお役立てください。

## アドバイス

### 心理的な仕事の負担(量)

評価が「高い/多い」方は、仕事への量的負担感が高いようです。恒常的に業務量が多過ぎるようでしたら、業務内容や分担について、見直しが必要でしょう。「省ける事務作業がないか」検討してみることも、一つの方法です。もし負担が過性のものであれば、業務をその前後に振るなどして、計画的な業務遂行を試みてはいかがでしょうか。また、他の部署から応援してもらうことも必要かもしれません。評価が「少ない/低い」方は、現在は大きな負担はかかっていないようです。

### 心理的な仕事の負担(質)

評価が「高い/多い」方は、困難な業務についているようです。負担感を軽減するためには、他の人の援助を受けることも必要でしょう。また、上司や、業務に精通した同僚に相談してみるのも良いでしょう。自分自身を必要以上に追い詰めず、適度に休養を取ることも必要です。評価が「少ない/低い」方は、現在は業務内容についての心理的な負担感は多くないようです。負担が高くなる前に、早めに対処しましょう。

### 自覚的な身体負担度

評価が「高い/多い」方は、身体への負担が強い業務につかれています。体調を管理し、身体的な疲労を溜めないように注意しましょう。評価が「少ない/低い」方は、現在は身体への負担は少ないようです。これからも、健康に配慮しましょう。

### 仕事のコントロール度

評価が「少ない/低い」方は、仕事のやり方についての裁量権が少なく、ストレスを感じています。自分自身で仕事のやり方をコントロールすることができない場合、同じストレスでも、不調感が強く出ると言われています。ご自身で仕事のやり方を選んだり、配分が出来ないような場合、上司と相談して、仕事のやり方などを再度話し合ってみてはいかがでしょうか。評価が「高い/多い」方は、仕事のやり方や進め方を自分でコントロールできているようです。これからも、自分で仕事の手順や予定をたてて、能力を発揮しましょう。

### あなたの技能の活用度

評価が「少ない/低い」方は、ご自分の技術が活用されていないと感じています。ご自分の技能や知識をアピールし、業務の中で能力を発揮してみましょう。また、上司と相談し、ご自身の適性や能力について再度話し合ってみることも必要かもしれません。評価が「高い/多い」方は、ご自分の技能や知識を発揮出来ているようです。

### 職場の対人関係でのストレス

評価が「高い/多い」方は、意見の食い違い等で、対人的ストレスを強く感じています。他者への思いやりを踏まえた意見交換が有効かもしれません。組織内の雰囲気作りへの配慮も必要でしょう。事態が複雑な場合は、組織的な対応が必要な場合もあります。上司や同僚に相談してみましょう。評価が「少ない/低い」方は、職場の対人関係は比較的良好なようです。これからも、人との関係を大切にしましょう。

### 職場環境によるストレス

評価が「高い/多い」方は、職場環境が良くないようです。上司、同僚と相談しながら、職場の環境調整にとりくみましょう。評価が「少ない/低い」の方は、職場の環境は良いようです。これからも、より良い環境整備に努めましょう。

### あなたが感じている仕事の適性度

評価が「少ない/低い」方は、仕事に合っているという感覚が低く、仕事への意欲も持ちにくくなっていると思われる。上司と相談したり、自分の適性や能力について、再度点検してみることも有効です。業務の都合で自分に合った仕事ができないこともあるかと思いますが、ちょっとした工夫や気持ちの持ちようで、自分らしさを生かすことが出来るかもしれません。評価が「高い/多い」方は、今の仕事に合っていると思われる方です。個性を仕事に生かしてください。

### 働きがい

評価が「低い/少ない」方は、働きがいを感じていないようです。業務の意味や役割を再度見直してみましょう。もっと意味のある仕事や、効率的な方法があれば、提案してみてもいかがでしょうか。評価が「高い/多い」方は、働きがいを感じている方です。余裕があれば、あらたな課題にチャレンジしてみてください。

# やってみよう! ストレスチェック! その2

## 「職業性ストレス簡易調査表(旧労働省委託研究) ストレス要因編」



カテゴリ	質問	非常に	かなり	多少	全くない	合計点	性別	評価				
								低い／少ない	やや少ない	やや低い	普通	やや高い
ストレス反応に影響を与える他の因子①	上司のサポート 上司とはどのくらい気軽に話ができますか	1	2	3	4	点	男	11	9	7	5	3 ~4
								~12	~10	~8	~6	
								12	10	8	5	
	同僚のサポート あなたが困った時、上司はどのくらい頼りになりますか?	1	2	3	4	点	女	12	10	8	5	3 ~4
								~11	~9	~7		
	同僚のサポート あなたの個人的な問題を相談したら、上司はどのくらい聞いてくれますか?	1	2	3	4	点	男女	10	8	6	4	3
								~12	~9	~7	~5	
家族・友人からのサポート 職場の同僚とはどのくらい気軽に話ができますか	1	2	3	4	点	男女	9	7	6	4	3	
							~12	~8		~5		
家族・友人からのサポート あなたが困った時、配偶者、家族、友人等はどのくらい頼りになりますか?	1	2	3	4	点	男女	9	7	6	4	3	
							~12	~8		~5		
家族・友人からのサポート あなたの個人的な問題を相談したら、配偶者、家族、友人等はどのくらい聞いてくれますか?	1	2	3	4	点	男女	9	7	6	4	3	
							~12	~8		~5		

ストレス反応に影響を与える他の因子②	質問	非常に	まあ満足	やや不満足	不満足	合計点	性別	評価				
								低い／少ない	やや少ない	やや低い	普通	やや高い
満足感	仕事に満足だ	1	2	3	4	点	男女	7	6	4	3	2
	家庭生活に満足だ	1	2	3	4			7	6	4	3	

東京医科大学下光輝一主任教授作成



このチェックは、職場のストレス要因に関するもので、職場外のストレス要因については評価していません。

また、簡易的な調査表なので、評価結果が、常に正確な情報をもたらすとはかぎりません。この調査表のみで、個人及び職場のストレス要因を判断なさらないよう、お願いいたします。

## 予告

1月号には、この簡易調査表の「ストレスによっておきる心身の反応」編を掲載いたします。



## アドバイス

## 上司のサポート

評価が「少ない/低い」方は、上司のサポートが少ないと感じている方です。気軽に話せない上司でも、業務に必要な報告・連絡・相談などは、欠かさないようにしましょう。また「やってほしいこと」、「困っていること」などを中心に、現状を的確に伝え続ける事が大切です。上司のサポートが得られない場合でも、同僚・先輩など、周囲のサポートを得て業務に支障が出ないようにすることが必要です。また、この状況を、自己の成長へのチャンスと捉えることも良いかもしれません。評価が「多い/高い」方は、上司のサポートがあると感じている方です。困難な状況でも、上司と歩調を合わせ、乗り切りましょう。

## 同僚のサポート

評価が「少ない/低い」方は、同僚のサポートが少ないと感じている方です。困難な状況に対応するには、周囲のサポートが欠かせません。そのためには、常日頃から、同僚とのコミュニケーションを良くし、人間関係を良好にしておくことが大切です。また、自分の業務以外のことであっても、協力することも必要でしょう。同僚の方が助けを求めているときは、相談にのってあげてください。聴き上手になることも必要です。まずは「おはようございます」など、笑顔で挨拶をかわしてみましょう。

## 家族、友人からのサポート

評価が「少ない/低い」方は、ご家族、友人からのサポートが少ないと感じています。家族や友人からのサポートを得るためには、日ごろからの人間関係が重要です。関係を良好にしていくためには、人の考え方や行いを尊重し、困っているときには助けてあげることが必要です。また、多少、意見が食い違っても、同意できるところは同意することなど、理解を示すことも必要でしょう。評価が「多い/高い」方は、家族、友人からのサポートを感じています。これからも、家族や友人を大切にしましょう。

## アドバイス

## 仕事や生活の満足度

評価が「少ない/低い」方は、仕事や家庭生活に満足できていないと感じている方です。プライベートな面での満足感も、仕事を上で行う上で影響します。仕事や家庭生活に満足できない理由を振り返り、対応策を考えることから始めてみましょう。解決できないことであっても、現状における良い点を挙げ、ご自身の捉え方を変えることで満足感が変わってくるかもしれません。また、他の人々から助けってもらったことなどを、振り返ってみるのも良いかも知れません。評価が「多い/高い」方は、仕事や家庭にほぼ満足しているようです。感謝の心を忘れないようにしましょう。

- オンライン版都共済ストレスチェックもご利用ください。  
[http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/kenkoukanri/stress\\_check/check/top.php](http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/kenkoukanri/stress_check/check/top.php)
- 都共済トップページからの「ストレスチェックシート」のアイコンからアクセスできます。
- 各種検索サイトから「都共済ストレスチェック」で検索できます。

**お問い合わせ・相談先** 事業部健康増進課精神保健係 「都共済こころの相談」担当  
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎38階南塔  
電話03-5320-7765 又は都庁内線 25-270

# 日常生活でのちょっとした工夫で、 体力アップを!

今まで運動をあまりしたことのない人が、健康のためとはいえ運動を始めるのはなかなか大変なことです。まずは毎日の生活の中で少しずつ運動することに慣れていきましょう。忙しい日々の中、数分間を見つけこれから紹介する運動を試してみてください。続けていくうちに体力アップを実感できるでしょう。この運動を全て行うのではなく、自分の生活スタイルの中で出来ることから実行してください。

## 朝起きてから職場まで

### ① 目が覚めたらストレッチ

いきなり起きないで、手足をゆっくり伸ばしてストレッチすると、体の目覚めも良くなります。

### ② 駅まで歩きましょう

家を出て駅までバスなどを利用している人、天気の良い日は歩いてみませんか？

### ③ 電車でバランス練習

電車の中で、つり革、手すりを軽く握り、揺れに合わせてバランスを取る練習をしましょう。



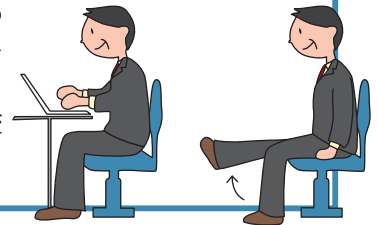
## 職場でお昼まで

### ① 階段を使おう

駅、仕事場で出来るだけ階段を使いましょう。

### ② 姿勢を正しく、机の下でこっそりトレーニング

肩こり、腰痛の予防のために、正しい姿勢を心がけ、仕事中でもイスに腰掛け両足を交互に伸ばしましょう。



## 昼休みの過ごし方

### ① ちょっと遠くへ

いつもお決まりのお店でお決まりの食事ではなく、ちょっと気分を変えて少し遠くのお店にでかけてみませんか？新しい発見があるかも。

### ② 午後におけての気分転換を

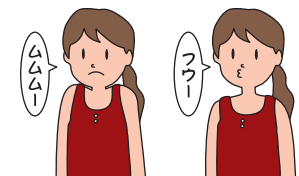
休み時間を利用して、散歩等をたのしみましょう。外の空気をいっぱい吸い込み午後の仕事の活力にしましょう。

## 午後の仕事の中で

### ① 40~50分に一度はストレッチを

仕事に集中していると、同じ姿勢を長時間続けてしまいがちです。イスに座ったままや席を離れた際にストレッチなどをこころがけましょう。

### ② 外出したときは、なるべく乗り物を使わず歩きましょう。



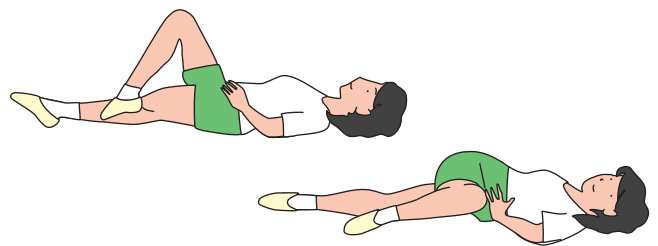
## 帰宅と自宅にて

### ① ひとつ手前の駅で

1駅分歩くと一日の歩行距離は思いのほか伸びます。また、食事前の運動は体脂肪が燃えやすいので一石二鳥です。

### ② 風呂あがり、寝る前に

寝る前に今日の疲れを残さないように、簡単なストレッチをしましょう。



このように日常生活の中、ちょっとその気になれば簡単に運動ができます。無理をせず気長にチャレンジしてください。

続けていれば効果を実感することが出来るでしょう。

## お問い合わせ先

事業部健康増進課保健指導係 電話(03)5320-7353 又は都庁内線 57-435



# 地球と、 人にやさしい 自転車ライフ。

守っていますか?  
自転車の  
安全ルール。

普段から、ちょっとした移動は自転車で出かける。休日は、ダイエット効果も期待して、いつもより遠くまでサイクリング。自動車に依存している毎日から、またひとつ地球温暖化防止につながるアクションをおこしている人がいま、増えています。しかしその一方で、自転車による交通事故も増えているのが現状です。楽しく自転車に乗り続けるためには、事故やトラブルを起こさないことが一番重要。自転車の安全ルールを再確認しましょう!



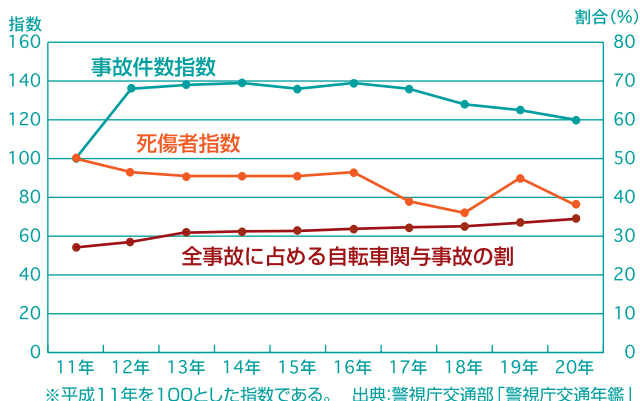
## スイッチ!自動車から自転車へ。

現在、京都議定書後の地球温暖化対策の国際的な枠組みについて、国連の下で検討が進められ国際社会の一致団結した対策が急務となる中、私たちの身近でも様々な温暖化防止に向けた取組みが行われてきています。

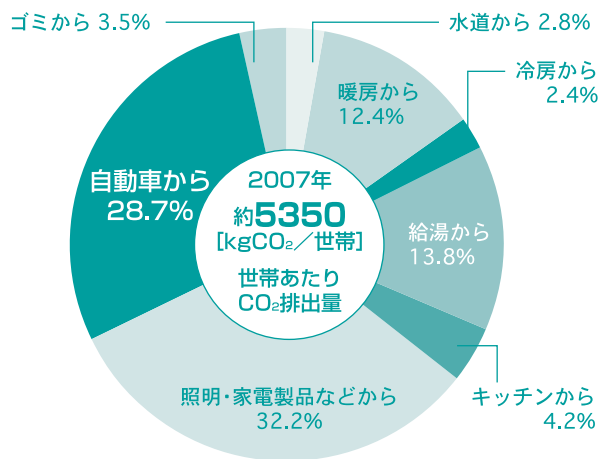
そして、家庭で出来る温暖化防止対策の一つとして、今、家庭からのCO<sub>2</sub>排出量の約3割を占めている乗用車の利用を控え、自転車を活用することによるエネルギーの節約効果が注目されています。例えば、週2回、往復8kmの乗用車の運転を自転車に乗り換えると、年間184kgのCO<sub>2</sub>の削減、年間で約9,200円の節約につながります。また、この自転車の利用は、メタボ対策や運動不足の解消にもつながる優れた有酸素運動であるため、健康の保持・増進の観点からも一層注目をあびています。

参考文献:全国地球温暖化防止活動推進センター「地球温暖化対策ハンドブック 交通編」

## ■ 自転車事故の年次推移図



## ■ 家庭からの二酸化炭素排出量(用途別内訳)



出典:温室効果ガスインベントリオフィス

## 自転車事故やマナー低下が社会問題に。

自転車はとても便利で環境にも健康にも優しい乗り物です。しかし、乗り方次第で大変危険な乗り物にもなります。歩行者との接触・自転車同士の衝突・出会い頭の事故など、自転車に関連する交通事故は全事故の約3割を占めており、死亡事故につながることもあります。また、自転車が無秩序に歩道を通行するなど、ルールやマナーを無視した乗り方によるトラブルも急増しています。



## ルールを守って、正しい自転車ライフを!

自転車事故が頻繁に起こる原因…それは、免許資格が不要なので、ルールを知らなくても気軽に乗れること。そして、事故に対する危機意識の薄さがあります。自転車も交通事故を起こせば責任を問われます。

私たちが自転車にはルールがあることをしっかり認識し、安全に自転車を利用しましょう。

## Let's check! ✓

あなたはこんな乗り方をしていますか?

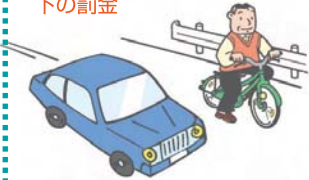
- イヤホンで音楽を聴きながら
  - 携帯電話で話しながら
  - 傘をさしながら
  - お酒を飲んだ帰り道に
  - 歩道でベルを鳴らして、歩行者を避けさせる
  - 友人と横に並んで
- これらは、すべてNGです!罰則もあります!

## 自転車安全利用五則を守りましょう。

### 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外

道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられています。したがって、歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。

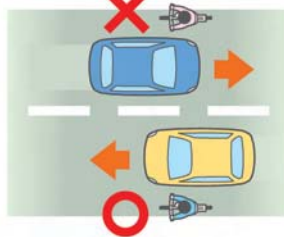
【罰則】  
3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金



### 2 車道は左側を通行

自転車は道路の左端に寄って通行しなければなりません。

【罰則】  
3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金



### 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

歩道では、すぐに停止できる速度で、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。

【罰則】  
2万円以下の罰金又は料料



### 5 子どもはヘルメットを着用

児童・幼児の保護責任者は、児童・幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。



### 4 安全ルールを守る

#### 飲酒運転・二人乗り・並進は禁止

飲酒運転



【罰則】  
5年以下の懲役又は100万円以下の罰金

※酒に酔った状態で運転した場合

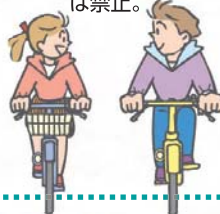
二人乗り



【罰則】  
2万円以下の罰金又は料料

並進

※「並進可」標識のある場所以外では禁止。



夜間はライトを点灯

夜間は、前照灯及び尾灯(又は反射器材)をつけなければなりません。

【罰則】  
5万円以下の罰金



#### 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

信号や一時停止の標識を守り、狭い道から広い道に出るときは徐行し、安全確認を忘れずに行いましょう。

【罰則】  
3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金

平成21年7月1日から、自転車の安全ルールが増えました。

傘さし運転等の禁止



運転中の携帯電話使用等の禁止



【罰則】5万円以下の罰金

# Let's Enjoy Family Christmas!

## 今年もサンタさんがやって来る!



ご家族で楽しめるショーと素敵なギフト!

小さなお子様からご家族揃って楽しめるファミリー・クリスマスです。  
バイキング・スタイルのお食事の後は、お待ちかねのショータイム!  
今年もクラウンがあっと驚く愉快的パフォーマンスをお見せします。  
司会のお姉さんも皆様のご参加をお待ちしています。

2009年12月20日(日)・12月23日(水・祝)

【昼】12:00~14:00(11:30受付)

組合価格  
大人 **¥4,500** 子供 **¥2,500** 幼児 **¥1,000**

クリスマス・バイキング料理/スパークリングワイン&ソフトドリンク

【夜】17:00~19:00(16:30受付)

組合価格  
大人 **¥5,500** 子供 **¥2,500** 幼児 **¥1,000**

クリスマス・バイキング料理/スパークリングワイン/ワイン/ビール/焼酎/ウイスキー  
日本酒/ソフトドリンク(フリードリンク)

※子供(小学生)、幼児(3~5歳) ※乳児は無料



ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566(宴会予約)

お申込み受付:2009年11月9日(月)10:00から受付開始



## 愛のクリスマス・ディナー

共済組合員証で **ドリンク20%OFF**

東京ベイを望むロケーション、リゾート感覚で楽しめる  
フレンチレストラン「ベイサイド」。そして東京タワーから  
汐留までのマンハッタンビューが楽しめる鉄板焼き「都」で、  
思い出に残る素敵な時間をお過ごしください。

2009年12月20日(日)~12月25日(金)

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2320

21F フレンチレストラン「ベイサイド」  
21F 鉄板焼「都」 (お一人様)

通常 ~~¥15,000~~ ▶ 組合価格 **¥14,000**

通常 ~~¥12,000~~ ▶ 組合価格 **¥11,000**

通常 ~~¥9,000~~ ▶ 組合価格 **¥8,000**

※23日・24日は¥14,000・¥11,000コースのみとなります。



## 30個限定 ご予約 承り中! ゆく年くる年 産地めぐり プレミアムおせち和洋中三段重

大晦日にオードブルとして楽しめる一段目、元旦に伝統的なおせちとして、海の幸の二段目と山の幸の三段目。和洋中が三段それぞれに入っています。産地めぐりの地域食材も揃いました。

壺の重 ◆ 旬彩玉手箱 貳の重 ◆ 大漁の慶び 参の重 ◆ 大地の恵み

和洋中三段重・72品目  
7.5寸(4~5人前) 通常 ~~¥31,500~~ ▶ 組合価格 **¥28,350**

\*別途、送料¥1,000頂戴いたします。

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566(宴会予約) [お申込み期限:2009年12月25日(金)まで]

## Premium Party Plan

2009年から2010年、  
年末年始を華やかに彩る素敵なパーティー!!

◆洋室宴会buffet料理プラン 和洋中buffet料理・宴会場使用料

エクセレントコース: 和洋中 計16品 通常 ~~¥8,000~~ → 組合価格 **¥7,500**

料理長おすすめ  
季節の旬菜コース: 和洋中 計15品 通常 ~~¥6,000~~ → 組合価格 **¥5,500**

スタンダードコース: 和洋中 計14品 通常 ~~¥5,000~~ → 組合価格 **¥4,500**

※着席の場合、追加料金¥1,000頂戴いたします。  
※buffet料理プランは20名様以上に承ります。

◆和室宴会プラン 料理・宴会場使用料

◆和食盛り込み料理コース  
通常 ~~¥5,000~~ → 組合価格 **¥4,500**

◆会席料理コース  
通常 ~~¥6,000~~ → 組合価格 **¥5,500**

※和室宴会プランは10名様以上に承ります。

◆フリードリンクプラン

・ビール・ウイスキー・赤白ワイン  
・麦焼酎・日本酒・ソフトドリンク  
・乾杯用スパークリングワイン

Aコース: 左記アイテム全種+カクテルオプション

通常 ~~¥2,500~~ → 組合価格 **¥2,000**

Bコース: 左記アイテムより5種類

通常 ~~¥2,200~~ → 組合価格 **¥1,700**

Cコース: 左記アイテムより4種類

通常 ~~¥2,000~~ → 組合価格 **¥1,500**

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566(宴会予約) ~2010年2月28日(日)まで

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

最新情報は「アジュールマガジン」で! <http://www.hotel-azur.com/>

メールマガジン配信中! 組合員のお得な情報が盛りだくさんです! HPからお申し込み頂けます。  
共済組合のログインをクリックし、ユーザー名のところに「kyosai」と入力してください。

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

Bayside Hotel

Tel.03-3437-2011(代表)

Fax.03-3437-2170

**AZUR** アジュール竹芝  
TAKESHIBA

# ご婚礼紹介 キャンペーン

ご結婚を予定されている  
カップルをご紹介ください。

2010年6月30日(水)まで

特典  
Benefits

## 1 ご紹介者に¥30,000相当のご利用券プレゼント!

ご紹介特典  
グレードUP

ご利用券はアジュール竹芝でのお食事やご宿泊にお使いいただけます。

- ◆40名様以上の挙式に限りです。 ◆婚礼1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。
- ◆婚礼相談センター、結婚情報誌、結婚情報サイトからの斡旋や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。
- ◆共済組合員同士のご紹介は対象外とさせていただきます。



特典  
Benefits

## 2 ご成約者に人数分の豪華生ケーキをプレゼント!

40名様以上の挙式に限りです。2009年12月31日(木)までのご成約特典です。

特典  
Benefits

## 3 共済組合員に5つのご成約特典!

1. ご列席者のご宿泊が最大30%OFF
2. 駐車場料金が延べ20時間無料
3. 記録ビデオ・DVD20%OFF
4. 引出物10%OFF・引菓子5%OFF
5. 記念写真高級台紙プレゼント

特典  
Benefits

## 4 共済組合員はご成約前のウエディングご試食会(¥3,000)が無料!

会場選びのポイントはお料理の内容です。ホームページからご予約ください。

特典  
Benefits

## 5 組合員のご紹介で、ご親戚・ご友人も組合員特別料金に!

詳細はお問い合わせください。

組合員限定ウエディング プランご案内

## PRECIOUS WEDDING PLAN

プレシャス ウェディング プラン

プレシャスプランは組合員だけのプレミアム特典つきです。  
光り輝く純白の新ブライトチャペルで結婚しませんか?

組合員だからお得度もNO.1。

他では実現できない充実した内容とリーズナブルな価格が  
プレシャスプランの人気の秘密です。

### 【共済組合員特典】

- ご列席者のご宿泊最大で約30%割引
- 駐車場料金が延べ20時間迄無料
- 引出物10%割引
- 記録ビデオ/DVD20%割引
- 記念写真高級台紙プレゼント

	ベルマリエ ウェディング プラン (ローズ・ラズベリー)	プレシャス ウェディング プラン
50名様セット料金	915,000	980,000
料理・飲物	含む	含む
会場使用料・控入室料	含む	含む
装花・ブーケ等	93,765	含む
音響演出料	42,000	含む
司会者	63,000	56,700
チャペル式料	136,500	含む
席札・招待状・芳名帳	含む	含む
席次表	31,500	含む
引出物・バッグ	138,000	126,975
ケーキ入刀料	10,500	含む
新郎・新婦衣裳	310,000	※126,000
美容着付	37,800	11,603
合計	1,778,065	1,301,278
お1人様あたりの金額	35,561	26,025

※洋装着放題プランの場合

充実した内容なのにリーズナブルな価格  
12F「白鳳の間」限定

組合員料金  
¥980,000(50名様)

\*1名様増減¥13,500  
\*40名様より承ります

通常50名様お見積り例で  
47万円以上も安くなる!

※税金・サービス料込み

ウエディングご試食会 **開催日** 2009.11/15(日)・29(日) 12/13(日)・27(日) 2010.1/17(日)・31(日)  
**1日10組様限定** お料理は和洋折衷料理の HALF コースになります。

ブライダル フェア **開催日** 2009.11/23(月・祝) 12/23(水・祝)

グランド ブライダル フェア **開催日** 2010.1/11(月・祝) 1/24(日)

ご相談・フェアのご予約はHPからどうぞ。HPから資料請求するとランチご招待券プレゼント!(2名様) <http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2217 《ブライダルサロン》 平日10:30~19:00 土日祝10:00~20:00



## 2010年3月31日(水)迄のステイプラン

\*除外日:2010年1月4日~15日迄

### エクセレント アニバーサリープラン

Excellent Anniversary Plan

「ふたりで楽しむ上質な大人旅」

仕事や家庭を長年にわたって支えてきたご褒美に、ご夫婦で贅沢な旅を満喫していただくための特別プランです。チェックインから翌日のヴァンテアン ランチ クルーズまで、素晴らしい時間をお過ごしいただけます。

1名様料金:1室2名様ご利用(1泊3食付)

通常 ~~¥47,500~~ ▶ **組合価格 ¥27,000**

\*ご予約は宿泊日の5日前までをお願いいたします

#### プラン内容/スケジュール例

- |                |                                      |
|----------------|--------------------------------------|
| ① 14:00~       | チェックイン後に、4Fラウンジ「レスカール」でティータイム        |
| ② 16:00~       | 18Fスカイビュー浴場にてバスタイム                   |
| ③ 17:00~       | 女性:エステサロンにて40分フェイシャルエステ 男性:客室にて40分指圧 |
| ④ 18:30~       | ホテル内写真室にて記念撮影                        |
| ⑤ 19:00~       | 21F鉄板焼「都」または3Fしゃぶふか会席「銀壘」にて至福のディナー   |
| ⑥ 翌日7:00~10:00 | 3F「銀壘」にて朝食(和定食または洋定食)                |
| ⑦ 10:00~11:30  | 芝離宮庭園散策                              |
| ⑧ ~12:00       | レイトチェックアウト(通常10:00)                  |
| ⑨ 12:10~       | ヴァンテアン ランチ クルーズ(2時間)                 |
- \*ランチは「低カロリーフランス料理」コース ※竹芝桟橋まで徒歩3分です。



18F エステサロン

19F エグゼクティブルーム

\*除外日:2009年12月23・24・31日 2010年1月1日

### ぐるっとパスでミュージアムめぐりプラン

陸側セミダブルルームを2名様でご利用の場合

お一人様1泊

通常 ~~¥10,085~~ ▶ **組合価格 ¥5,000~**

\*小学生以下のお子様か添い寝する場合は無料

- 内容
- ①ぐるっとパスミュージアムチケット (都内66の美術館・博物館・動物園・水族館の入場券または割引券です。)
  - ② 連泊特典 70cmのジャンボティペア(2連泊以上で1体)プレゼント



\*除外日:2009年12月23・24・31日 2010年1月1日

### 湯ったりお風呂プラン

18Fスカイビュー浴場でおくつろぎください。

陸側セミダブルルームを2名様でご利用の場合

お一人様1泊

通常 ~~¥10,035~~ ▶ **組合価格 ¥3,300~**

陸側ツインルームを2名様でご利用の場合

お一人様1泊

通常 ~~¥10,035~~ ▶ **組合価格 ¥4,300~**



組合員限定

2010年お正月限定お得プラン | 陸側セミダブルルームを2名様でご利用の場合  
1月4日(月)~1月8日(金) | お一人様1泊 **組合限定価格 ¥2,800**

- 内容
- ①VOD利用券 通常¥1,000(客室で映画100タイトル見放題)
  - ②スカイビュー浴場を何回でもご利用いただけます。

### のんびりお台場周遊を楽しめる!

#### 平日限定!

\*除外日:2009年12月23・24・31日

### 2泊目から半額ファミリー連泊プラン

連泊すると2泊目からの宿泊料金が半額! 家族でお台場めぐりを楽しもう!  
大人気ポケモンセンターまで徒歩5分!

和室を4名様でご利用の場合

お一人様1泊

通常 ~~¥10,480~~ ▶ **組合価格 ¥5,500~**

2泊以上の宿泊料金が半額 **¥2,750~**

\*小学生以下のお子様か添い寝する場合は無料

- 内容
- ①朝食付(3F「銀壘」にて和定食または洋定食)
  - ②お台場有明ぐり切符 \*2泊目は付きません。(ゆりかもめ、水上バス、りんかい線が1日乗り放題)
  - ③70cmのジャンボティペア(1予約につき1体)プレゼント



組合員限定

#### 組合員限定の特典!! 2名様以上の宿泊予約で

- ①アーリーチェックイン(通常午後2時→正午)
- ②レイトチェックアウト(通常午前10時→正午)
- ③喫茶券プレゼント
- ④スカイビュー浴場利用券

- ご予約は、ご利用日の3日前までをお願いします。
- 他にも、お得な宿泊プランをご用意しております。ホームページをご覧ください。
- 宿泊プランはご利用日・人数・部屋タイプにより料金が異なります。詳細はお問い合わせください。

# Culture

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566(宴会予約)

### 祝解禁日! ボジョレーヌーボー2009講座 定員:60名

今年も解禁日にお祝いしましょう! 大谷先生の楽しいお話、比戸真也シェフの特撰フレンチフルコース、そしてワイン数種類、さらに新しい趣向もご準備しています。お楽しみに!



開催期日 2009年11月19日(木)  
19:00~21:00(18:30受付)

受講料 通常¥8,000→  
**組合価格¥7,000**

講師 大谷 晃(ボジョレーワイン騎士)

講師プロフィール  
フランスのワインに精通し、2003年にワイン騎士の称号をフランスのコンパニオン・ド・ボジョレー騎士団より授与される。関連の著書も多く、親しみやすい人柄で多くのファンを持つ。



### 草間雅子の『美的収納講座』

#### 第一回 ファッション編 定員:30名

誰にでもわかりやすく、美しく、リパウンドしにくい新しい収納法!  
誰もが自分の「個性」を発見し、美しい収納を行うだけでなく、自分らしい暮らし方まで見つけられるようになります。  
テレビ「ズームイン」、雑誌「美的」「Oggi(オッジ)」などの人気講師!

開催期日 2009年11月25日(水) 18:30~20:30(18:00受付)

受講料 通常¥4,500→**組合価格¥3,500**

内容 あなたの個性に合わせたファッションを知り、あなたとクローゼットの中を見違えるように美しく変えます。

講師プロフィール  
一流企業で広報・秘書を務めたあと、結婚退職。主婦の経験を生かして新しい収納学を確立し、2003年に収納プランナーとして起業し、デビューする。個人宅や会社、店舗の収納コーディネートを手がける。現在は予約待ちの状況。



※表示価格はすべて税金・サービス料込となっております。

最新情報は「アジュールマガジン」で! <http://www.hotel-azur.com/>

メールマガジン配信中! 組合員のお得な情報が盛りだくさんです! HPからお申し込み頂けます。共済組合のログインをクリックし、ユーザー名のところに「kyosai」と入力してください。

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

Tel.03-3437-2011(代表)

Fax.03-3437-2170

Bayside Hotel

**AZUR** アジュール竹芝  
TAKESHIBA

## ブランヴェール那須 — 冬のおすすめプラン

未就学児無料!

# 冬の選べる鍋ファミリーパック♪



平成21年12月1日(火)～平成22年3月31日(水)迄  
(12/30～1/2は除外日)

那須の冬をご家族で、  
ご堪能ください♪

3歳～6歳  
までの  
未就学児は  
無料!

料金(消費税・入湯税込)	平日	休前日
大人	8,000円	10,000円
子供	4,000円	5,000円

今回のファミリーパックはお鍋がメイン!ご家族揃って仲良く取り分けてね。

- お鍋は、巻狩り鍋!海鮮うどんすき鍋!栃木和牛ビーフシチューの3種類から事前を選んでね。
- 追加料金大人のみ1人2,000円で、栃木和牛の「しゃぶしゃぶ鍋」「すき焼き鍋」に変更可能!
- 金曜日、日曜日は【平日料金】となります。(翌日が祝・祭日の場合を除く)

## 定番!冬の味わい『那須会席』プラン



平成21年12月1日(火)～平成22年3月31日(水)迄  
(12/30～1/2は除外日)

那須の冬をご堪能ください♪

料金(消費税・入湯税込)	平日	休前日
大人	6,975円～	12,750円～
子供	5,250円～	7,350円～

- シングルコース、特別室をご希望の場合の料金は直接お問い合わせください。
- 子供料金は、3歳以上12歳未満までが対象となります。
- 価格は全て組合員料金「1名様」です。(消費税・入湯税込)
- 金曜日・日曜日は【平日料金】となります。(翌日が祝・祭日の場合を除く)

東京都職員共済組合員は、共済組合員証・任意継続組合員証(保険証)のご提示をお願いいたします。

高速料金も安い(ETC・休日)

例) 川口JCT — 那須IC 3,900円 → 1,700円!

JRバスも利用出来ます。

新宿～王子駅～新那須 片道3,300円(早割5だと2,310円!)

ご予約・お問合せはホテルまで

〒325-0301

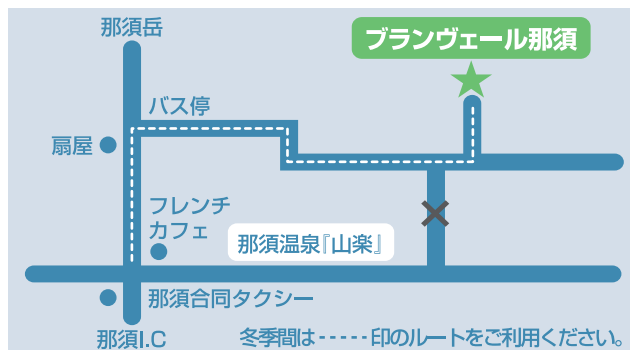
栃木県那須郡那須町湯本206-194

電話(0287)76-6200

FAX(0287)76-6209

 ホテル&クアハウス  
ブランヴェール那須

<http://www.oyadonet.com/bran/>



# 秋・冬的那須お勧め観光ガイド



ブランヴェール那須の周辺には、様々な観光、レジャー、ショッピングの施設が満載!今回は、その中でもこれからの季節にお勧めの施設をご紹介します。

今回のご紹介する施設以外にも、沢山の施設がございますので、目的の施設等、情報をお知りになりたい方は、ご遠慮なく、ブランヴェール那須まで、お問合せください。



**アルパカ牧場**  
NASU ALPACA FARM

ブランヴェール那須より  
車で35分

高地アンデス生まれの可愛いアルパカ、TVCMなどで大人気!アルパカ牧場では、現在400頭ものアルパカを飼育している国内最大級のアルパカ専門の牧場です。寒い季節でも暖かそうな毛皮の可愛いアルパカに会いにきませんか。



ブランヴェール那須より  
車で30分



秋はゴンドラで紅葉と頂上での散策が楽しめ、冬はスキーにスノーボードと、思い思いのシュプールを描いて楽しめる。もちろん大人だけではなく、お子様も楽しめるキッズゲレンデもあるよ!家族そろって那須の自然を楽しめる場所です。



**那須リゾート  
ミッシェルガーデンコート**

ブランヴェール那須より  
車で3分

英国の雰囲気をももたせ、ゴシック調の建物、那須高原のロイヤリティ溢れる結婚式場です。結婚式場のみならず、立ち寄りランチ、午後からはカフェもっており、お気軽に見学出来ます。ブランヴェール那須からも徒歩10分、季節の変わり目を異国ムード溢れる場所で楽しませては如何ですか。



ブランヴェール那須より  
車で30分

リゾート気分とアウトレットの融合、リゾートが満喫できる那須ガーデンアウトレット、これからの時期は、イルミネーションも点いて神秘的な雰囲気を味わえる、お子様を連れて行っても安心、キッズエリアも完備して、家族でも楽しめるショッピングガーデンです。

# バス旅行のご案内

第5回  
締切12/1  
消印有効

## 日本最大規模の宇宙航空開発施設筑波宇宙センター 見学と大人気CMでおなじみアルパカに出会う旅 宇宙へ馳せる思いと、可愛いアルパカとの触合い

- 第1日目** 8:45発 東京駅 → 首都高速道路 → 三郷JCT → 常磐自動車道 → 桜土浦IC → つくば宇宙センター → 桜土浦IC  
→ 常磐自動車道 → 水戸IC → 水戸 [昼食:和食膳] → かねふくめんたいパーク [工場見学] → 水戸大洗IC  
→ 北関東自動車道 → 栃木都賀IC → 東北自動車道 → 那須IC → 那須高原ザ・チーズガーデン五峰館 [試食・休憩]  
→ 17:00ブランヴェール那須
- 第2日目** 9:00発 ブランヴェール那須 → アルパカ牧場(見学) → 那須ハートランド・お菓子の城 [休憩]  
→ 那須森のビール園 [見学・昼食:ジンギスカン+バイキング] → 那須ガーデンアウトレット (クリスマスフェア)  
→ 西那須野IC → 東北自動車道 → 川口JCT → 首都高速道路 → 17:30上野駅

開催日 ■ 平成21年12月21日(月) 募集人員 ■ 各45名  
参加費用 ■ 2名様以上で1室利用の場合: 大人 19,400円 子供 18,300円 ★ 宿泊代・昼食代・観光料・消費税含まれます。

第6回  
締切12/25  
消印有効

## 世界遺産暫定リスト入り富岡製糸場見学と 迫力の新観瀑台から見る冬の袋田の滝見学の旅 明治の香り漂う富岡製糸場と厳寒の大迫力!袋田の滝

- 第1日目** 8:00発 東京駅 → 首都高速道路 → 川口JCT → 関越自動車道 → 藤岡IC → 上信越自動車道 → 富岡IC  
→ 富岡製糸場(見学) → 富岡IC → 上信越自動車道 → 高崎JCT → 北関東自動車道 → 太田桐生IC  
→ 桐生織物観光センター [昼食:和定食] → 佐野厄除け大師 (ご参拝) → 佐野藤岡IC → 東北自動車道 → 那須IC  
→ 那須お菓子の城 [試食・休憩] → 17:00ブランヴェール那須
- 第2日目** 8:45発 ブランヴェール那須 → 道の駅:那須の与一の郷 (那須余一伝承館・那須神社 / 自由散策)  
→ 袋田の滝(見学) → 袋田 [昼食:和食膳] → 水戸光国公:西山荘(見学) → 日立南太田IC → 常磐自動車道 → 三郷JCT  
→ 首都高速道路 → 17:30上野駅

開催日 ■ 平成22年1月19日(火) 募集人員 ■ 各45名  
参加費用 ■ 2名様以上で1室利用の場合: 大人 19,800円 子供 18,800円 ★ 宿泊代・昼食代・観光料・消費税含まれます。

第7回  
締切1/15  
消印有効

## 日本三名園偕楽園の梅祭り見学と 那珂湊での鮫鯨鍋のご昼食&益子でのいちご狩りの旅 梅の香と鮫鯨に舌鼓、いちごの甘酸っぱさを堪能の旅

- 第1日目** 8:00発 東京駅 → 首都高速道路 → 川口JCT → 東北自動車道 → 佐野藤岡IC → 佐野らーめん館 (試食・お買い物)  
→ 桐生織物観光センター [昼食:和定食] → 富弘美術館(見学) → (日足トンネル) → 清滝IC → 日光宇都宮道路  
→ 宇都宮IC → 東北自動車道 → 那須IC → お菓子の城(お買い物) → 17:15ブランヴェール那須
- 第2日目** 8:45発 ブランヴェール那須 → 那須IC → 東北自動車道 → 宇都宮IC → 益子(いちご狩り) → 友部IC → 北関東自動車道  
→ 水戸大洗IC → 那珂湊 [昼食:鮫鯨鍋&新鮮な海の幸お買い物] → 水戸偕楽園(観梅) → 水戸IC → 常磐自動車道  
→ 三郷JCT → 首都高速道路 → 18:00上野駅

開催日 ■ 平成22年2月16日(火) 募集人員 ■ 各45名  
参加費用 ■ 2名様以上で1室利用の場合: 大人 20,000円 子供 18,900円 ★ 宿泊代・昼食代・観光料・消費税含まれます。

第8回  
締切2/19  
消印有効

## 足利フラワーパークで春の花祭り散策と 世界遺産日光東照宮での特別祈祷の旅 広大な足利フラワーパーク散策と静寂な日光東照宮での祈祷

**第1日目** 8:30発 東京駅 → 首都高速道路 → 川口JCT → 東北自動車道 → 佐野藤岡:C → 足利フラワーパーク(見学)  
→ 足利:伊万里[昼食:ミニ懐石膳] → 栃木キリンビール工場(見学) → 取り木:C → 東北自動車道 → 那須:C  
→ 16:30プランヴェール那須

**第2日目** 8:45発 プランヴェール那須 → 那須:C → 東北自動車道 → 宇都宮:C → 日光宇都宮道路 → 清滝:C → 華厳の滝(観瀑)  
→ いろは坂 → 磐梯日光店[昼食:栗おこわ] → 日光東照宮(特別祈祷) → 日光ろばた漬[休憩・お買い物] → 今市:C  
→ 日光宇都宮道路 → 宇都宮:C → 東北自動車道 → 川口JCT → 首都高速道路 → 17:30上野駅

開催日 ■ 平成22年3月16日(火)

募集人員 ■ 各45名

参加費用 ■ 2名様以上で1室利用の場合: 大人 22,100円 子供 21,100円 ★ 宿泊代・昼食代・観光料・消費税含みます。

## バス旅行のお申込み

**申込方法** 右の申込用紙に必要事項を明記して、往信はがきの往信裏面に貼って下記の申込先にお送りください。なお、返信用はがきにも『住所(自宅)・氏名』を必ずご記入ください。東京都から株式会社へ退職派遣されている方も、お申込できます。

### キャンセル待ちについて

応募者多数の場合は抽選となります。抽選にもれた方でも、辞退者があった場合には参加できることがあります。キャンセル待ちを希望される方は、申込用紙のキャンセル待ち希望欄の『する』に○印を記入してください。キャンセル者があり、ご参加いただけるようになった場合は、取扱会社よりご連絡いたします。

- 当選された方で参加費払込期限までに、払込がない場合は、キャンセルと見なしますので、支払い期日は厳守してください。なお、取消料は、取扱会社主催旅行条件に準じます。
- 必要事項は全てご記入ください。記入に不備がありますと抽選できないことがあります。
- バス旅行は雨天でも実施いたします。
- 最少催行人員は35人です。

右記申込用紙をコピーして「申込はがき」(往信裏面)に貼ってお使いください。記入もれがないようご注意ください。

★各ツアーの締切日までに、必着にてご郵送ください。



### バス旅行申込用紙 (プランヴェール那須)

↓ ご希望の日程をご記入ください。

第1希望      回 (キャンセル待ちを希望      する      しない)

第2希望      回 (キャンセル待ちを希望      する      しない)

申込 代 表 者	勤務先	局・区 部 課		
	氏名			
	組合員証番号			
	所属電話			
	自宅住所	〒		
	自宅電話			
参 加 者 名	組合員証番号	フリガナ 氏 名	年齢	続柄

参加希望人員 大人      名 子供      名 計      名

※ 参加者は全員(代表者を含む)記入のこと。

お問い合わせ先・申込先 東武トラベル株式会社

〒110-005 東京都台東区上野5-16-12サンライズ第一ビル3階 電話 (03)5807-7311 FAX (03)3883-2200

◆◆◆◆◆ 箱根・湯本温泉郷 ◆◆◆◆◆



※写真は「秋づくし『極』(秋の特別会席メニュー)」のイメージです。



'09年11月3~5・9・16~19・24~26・30日

## 秋の匠味(たくみ) 宿泊プラン

~特別ご優待プラン/一般室1室2名様でのご利用料金~

### 秋づくし『<sup>きわめ</sup>極』 ¥8,150

個人向プラン：8名様までのご利用

~ 秋の味覚満載!お料理特別プラスメニュー ~

- ① 秋の特別会席メニュー 上記価格+¥1,500
- ② 焼きタラバ蟹メニュー 上記価格+¥1,500
- ③ アワビ踊焼きメニュー 上記価格+¥2,500
- ★和風ベッドプラン 上記価格+¥3,000

※料金は、組合員大人1名様(一般室1室2名様、諸税含む、入湯税別途¥150加算)。上記優待日以外のご利用は規定料金にて承ります。

### 団体向プラン['09/11/1~11/30]

**[2時間]  
飲み放題**  
ビール・日本酒・焼酎・  
ウイスキーからお選び  
いただけます。  
(ワイン・冷酒除く)

### 幹事さん爽快らくらく宴会プラン

~全てリーズナブルな飲み放題プランです~

※表示料金には、飲み放題・ご宿泊料・諸税が含まれております。(入湯料別)  
※下記表示以外に3名様1室、2名様1室プランもございます。詳しくは施設へお問合せを!

5名様1室利用      4名様1室利用

平日(日曜日~木曜日)      —      **¥9,650**

休前日(金・土・休前日)      **¥11,150    ¥13,250**



四季の宿  
箱根路開雲  
箱根・湯本温泉郷

## ご予約はお電話で ☎0460-85-6678

箱根湯本温泉郷巡回バス(滝通りAコース)がご利用いただけます。

<http://www.odakyu-hotel.co.jp/kaiun/>

※価格は全て組合員料金[1名様]です(諸税含む、入湯税別)。準組合員・一般も承ります。料金は施設に直接お問合せください。  
※東京都職員共済組合員の方は、共済組合員証・任意継続組合員証(保険証)のご提示をお願いいたします。

2010 BUS TOUR INFORMATION  
四季の宿 箱根路開雲・主催 ～第4回～

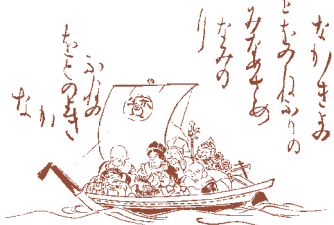
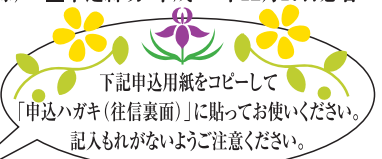
## 新春のバス旅行のご案内



## 箱根神社初詣と河口湖黄金の七福神めぐり

【第1日目】 1/17(日)	9:00発 新宿駅西口→<首都高速・東名高速・小田原厚木道路>→10:00～10:20 海老名SA(休憩)→11:50 桃源台 →<箱根観光船>→12:20～13:15 元箱根(昼食) →13:30～14:10 箱根神社(参拝)→14:20～15:20 箱根神社(見学)→16:00頃着 箱根湯本バス駐車場 →<各自旅館へ>箱根路開雲(泊)
【第2日目】 1/18(月)	箱根路開雲<各自駐車場へ> → 9:00発 箱根湯本バス駐車場 → 10:30～12:30 河口湖黄金の七福神参り → 12:45～13:45 ほうとう不動(昼食) →13:50～14:10 河口湖ハーブ館(買物)→15:00～15:40 笹一酒造(見学・試飲)→<中央自動車道>→16:40～17:00 石川PA(休憩)→18:00頃着 新宿駅西口

- ～開催日～ ■第4回：平成22年1月17日(日)～1月18日(月) ■募集人員：35名様(最少催行人員25名様) ■申込締切：平成21年12月17日必着
- ～参加費用～ ●3名様以上で1室ご利用の場合 大人：16,600円 子供：15,700円  
●2名様で1室ご利用の場合 大人：17,600円 子供：15,700円  
★子供(3歳以上12歳未満)★宿泊代・昼食代・観光料・消費税を含みます。
- ～取扱会社～ (株)小田急トラベル 新宿販売センター 電話：03-5302-3095



## 新春のバス旅行のお申し込みについて

## 【申込方法】

右の申込用紙に必要事項を明記して、往復ハガキの往信裏面に貼って下記の申込先にお送りください。なお、返信用ハガキにも「自宅住所・氏名」を必ずご記入ください。(記入例参照)  
東京都から株式会社等に退職派遣されている方も申込みできます。

## 【キャンセル待ちについて】

応募者多数の場合は抽選となります。抽選にもれた方でも辞退者があつた場合参加できることがありますので、キャンセル待ちを希望する方は申込用紙のキャンセル待ち希望欄の「する」に○印をしてください。キャンセル者があり、ご参加いただけるようになった場合は、取扱会社よりご連絡します。

## 【注意事項】

- 当選された方で参加費払込期限までに払込がない場合は、キャンセルと見なしますので、支払い期日は厳守してください。取消料は取扱会社主催旅行条件に準じます。
- 必要事項は全てご記入ください。記入に不備がありますと抽選できないことがあります。
- バス旅行は雨天でも実施します。

## 申込ハガキの記入例

50円 郵便ハガキ(返信)	50円 郵便ハガキ(往信)
お客様のご住所 お名前を ご記入ください	取扱会社を ご記入ください

申込締切  
12月17日必着

バス旅行申込用紙

★必ずキャンセル待ちの是非を記入してください★

第3回希望(キャンセル待ちを希望 する しない)

申込代表者	勤務先	局・区	部	課
	氏名			
組合員証番号				
所属電話				
自宅住所	〒			
自宅電話				
参加者名	組合員証番号	フリガナ 氏名	年齢	続柄

参加希望人員 大人 名 子供 名 計 名

※参加者は全員(代表者を含む)を記入してください。

●お問合せ・お申込み先

〒151-0053 渋谷区代々木1-58-13 小田急代々木ビル1F  
(株)小田急トラベル 新宿販売センター TEL. 03-5302-3095

エコカーをご購入の方の金利を優遇!

# 都職信 マイカーローン



「ハイブリッドカー」「電気自動車」「天然ガス自動車」等を自家用車として購入する方を対象に、  
通常マイカーローンより年▲0.1%引き下げます

限度額

**500万円**

通常

固定<sup>(返済期間  
5年以内)</sup>年**2.2%**

環境対応車

固定

固定<sup>(返済期間  
5年以内)</sup>年**2.1%**

- 保証料 — なし
- 保証人 — 原則不要
- 融資条件 — 注文書等をご提出のうえ、ご購入先への直接振込みとなります。

※ご返済は給与控除となります。

※表示金利は平成21年9月現在の適用金利であり、金利は変更する場合があります。

※審査によってはご希望に添えない場合もございます。

当組合へ直接ご来店いただけないお客様には、当組合職員が職場等に訪問して、お申込みを承ります。  
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先



東京都職員信用組合

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎16階北側  
お客様サービス課 ▶ TEL 03-3349-1404 都庁内線 63-741  
<http://www.toshokushin.co.jp>

(財)東京都福利厚生事業団の大口団体扱割引適用だから

自動車保険料が  
こんなに安くなります

**31,640円**

(団体扱でない場合、同条件で45,930円)

ご加入例(ご契約条件例)

- 自家用普通乗用車(セレナ) 初度登録月 20年6月 新車割引
  - デュアルエアバッグ、ABS、安全ボディ、イモビライザー
  - 日常・レジャー使用
  - 料率クラス 車両3/賠償4/対物3/傷害4
  - 車両保険金額(一般条件) 160万円(免責額0-10万円)
  - 20等級(60%割引)
  - 本人・配偶者限定
  - 35才以上補償
  - ゴールド免許
  - 長期優良割引
- |                |         |
|----------------|---------|
| 対人賠償           | 無制限     |
| 対物賠償           | 無制限     |
| 人身傷害補償         | 3,000万円 |
| 搭乗者傷害(部位・症状別払) | 1,000万円 |



大口団体扱割引適用  
一括払の場合

約**31%**  
OFF

(団体扱割引27.5%  
団体扱一括払による割引5%)

【保険会社により内容・保険料が異なります。上記は損保ジャパンONE-Step(個人用自動車総合保険)の例です。】

We support you!

(財)東京都福利厚生事業団指定幹事損害保険代理店  
**(有)東京エイドセンター**  
〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス16F  
TEL 03-5381-8450(代表) FAX 03-5381-6315  
<http://www.aid-center.co.jp>

まずお電話ください。

フリーダイヤル

ムジコエイド

020 FreeDial **TEL.0120-615-810**

(月~金 9:00~17:00)

\*上記割引は平成21年4月1日から22年3月31日保険開始日の契約に適用できます。 \*大口団体扱割引率は団体の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され、見直される場合があります。 \*団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者及び被保険者が引受保険会社の定める条件を満たす場合です。  
\*このご案内は概要です。詳細は東京エイドセンターまでお問合せください。



# はとバスの旅・秋

(はとバス以外の協賛バスで運行する場合がございます)



コース番号 **H672L**

桜の名所は紅葉も美しい



## 高遠城址公園 秋景色と豪快!天竜舟下り

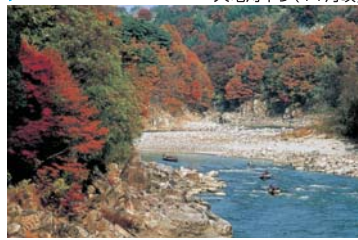
代金 昼食付 **9,980円~10,980円** こども代金は1000円引き

コース 新宿駅西口(7:30発) = 中央道 = **高遠城址公園** (モミジ・カエデなどの紅葉) = **レストハウスこまがね** (昼食:福味鶏の陶板ときのご御飯食べ放題) = **天竜舟下り** (乗船 弁天港~時又港) = **なかひら農場** (10種のジュースの試飲) = 新宿駅 (20:30着予定)

出発日 ■色発**9,980円** ■色発**10,980円** 天竜舟下り(11月頃)

11月/ 1・3・7・8・11・13・14・15・17・19・21・22・23・25・27・28・29

※○印日は7:00発となります。



コース番号 **H927D**

味覚と名園、駿河の趣に出逢う旅

## 焼津港の地魚しゃぶしゃぶと駿河の名園・紅葉山庭園

代金 昼食付 **6,980円~7,480円** こども代金は500円引き

コース 浜松町(7:30発) = 新宿駅西口(8:10発) = 東名道 = **金寿し** (昼食:焼津港の地魚しゃぶしゃぶ膳) = **焼津さかなセンター** (ショッピング) = **駿府匠宿** (ショッピング。干し桜海老すくい取り一升) = **駿府公園**・**紅葉山庭園** (散策) = 新宿駅経由 = 東京駅 (20:00着予定)

出発日 ■色発**6,980円** ■色発**7,480円**

11月/ 14・15・20・21・22・23・28

12月/ 1・4・5・6・12・13

※○印日は新宿駅7:30発のみとなり、帰着も新宿駅のみとなります。



紅葉山庭園(11月頃)

駿府公園...歴史的な遺構を今に伝える駿府公園。「紅葉山庭園」はこの歴史的背景を活かし、大名庭園に見られるような遊びと楽しさを基調として創られています。



お食事(イメージ)



桜えび(イメージ)

※すくい取りは一升です。

「はとバスの旅」のお申し込み・お問い合わせ

はとバス予約センター(年中無休) 募集型企画旅行をお申込みのお客さまで当日緊急のご連絡は、受付時間 8:00~20:00 午前7:00より03-3761-1100にて承ります

電話番号をお間違えないよう、ご確認をお願いします。

**03-3761-1100**

ホームページからの予約も可能です。催行・空席状況もご確認いただけます。  
<http://www.hatobus.co.jp/>

株式会社はとバス

東京都知事登録旅行業第2-2379号(社) 全国旅行業協会会員  
〒143-8512 東京都大田区平和島5-4-1 ☎03(3761)1100

## 人間ドック 脳ドック オプション

一般組合員様	ご負担金額
(人間ドック)	13,850円
(脳ドック)	17,000円

人間ドックまたは脳ドックと併せて、下記のオプションを期間限定のスペシャル価格でご提供いたします。【期間:平成22年1月~3月まで】

# 子宮MRI 5,250円

毎週木曜日Lady'sDayご予約限定の料金です。女性の皆様、子宮と卵巣のがんをチェックします。通常の子宮細胞診では、頸部(膣)の検査になります。女性にとって大切な臓器である子宮と卵巣の検査をこの機会に受診しませんか?

# PSA+前立腺MRI 15,750円

前立腺がんの検査です。壮年期の男性向けです。PSAは血液検査です。

# 脳MRI 10,500円

脳硬塞・脳腫瘍の早期発見に有効です。  
※一般組合員様ご負担金に、上記オプションの価格をあわせた金額が、窓口ご負担金になります。

医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック

〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-5-25 木村屋ビル2F

TEL:03-3365-5521  
FAX:03-3365-5520

HP:[www.kmc.or.jp](http://www.kmc.or.jp)

mail:office@kmc.or.jp



マンモグラフィ・乳腺エコー検査は女性技師がご対応致します。





## 空気で未来を変えていく。エコキュート。

エコの答えは、目の前に無限に広がる空気にあります。エコキュートは空気の熱でお湯を沸かしCO<sub>2</sub>排出量を大幅に削減する、これからの選択肢。空気からエネルギーを得ることで、電気の可能性も無限に広がります。毎日使うお湯から、いい未来へ。エコキュートがお連れします。

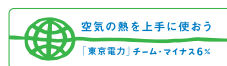


[www.tepco-switch.com](http://www.tepco-switch.com)



東京電力

お問い合わせは 0120-432-910 午前9時～午後7時(月～金)  
午前9時～午後5時(土) 休・祝日を除きます。



# 東京都・特別区職員さま専用 退職金定期預金特別金利プラン

～東京都・特別区をご退職のみなさま向けのプランをご用意いたしました～

## 適用金利

### 3ヵ月もの円定期預金

初回適用金利 **年率1.7%** (注1)  
(税引き後 年率1.36%)

### 6ヵ月もの円定期預金

初回適用金利 **年率1.0%** (注1)  
(税引き後 年率0.80%)

(注1)初回適用金利は初回満期日まで適用され、自動継続時(注2)には適用されません。

たとえば、1,000万円を3ヵ月もの円定期預金でお預け入れの場合、  
3ヵ月間(3ヵ月を90日と仮定)で得られる利息(税引き後)は以下のとおりです。

1,000万円×1.7%×90/365=41,917円(税引き前利息、円未満切り捨て)

41,917円×15%=6,287円(国税、円未満切り捨て)・41,917円×5%=2,095円(地方税、円未満切り捨て)

41,917円-(6,287円+2,095円)=33,535円(税引き後受取利息)

2009年10月2日現在の店頭表示金利(年率)内は税引き後金利  
\*最新の金利は、店頭またはホームページにてご確認ください。

	3ヵ月もの	6ヵ月もの
スーパー定期300	0.07%(0.056%)	0.08%(0.064%)
大口定期預金	0.08%(0.064%)	0.10%(0.08%)

(注2). 満期日以降の円定期預金金利について

初回適用金利は初回満期日まで適用され、自動継続時には適用されません。

(自動継続後の適用金利は、書替日当日の当行所定の店頭表示金利となります)



### 【お預入期限】

2009年12月30日(水)までのお預け入れ分につき、  
上記初回適用金利を初回満期日まで適用します。

\*上記期限は延長・変更する可能性があります。

\*上記初回適用金利は市場等の情勢により変更となる場合があります。

### 【預金種類】

スーパー定期300、大口定期預金

### 【ご利用条件】

退職金のお受け取りから1年以内のお客さま

原則、お申込時に「退職所得の源泉徴収票」など東京都・特別区をご退職したことおよび退職金受取金額を確認できる書類(写)をご提示いただきます。なお、お一人さま一回の利用に限らせていただきます。

### 【注意事項】

- 本プランは窓口のみでのお取り扱いとなります。みずほダイレクト(インターネットバンキング/モバイルバンキング/テレホンバンキング)、ATMではお取り扱いしておりません。
- 定期預金は自動継続方式のみのお取り扱いとなります。自動継続後の適用金利は、書替日当日の当行所定の店頭表示金利となります。また、定期預金の初回適用金利は見直しを行うことがあります。
- 定期預金を期日前解約された場合、解約時の当行所定の期日前解約利率を適用します。
- 他の定期預金金利上乘せキャンペーン等との併用はできません。

店頭及びホームページにスーパー定期300・大口定期預金の説明書を用意しております。  
ご相談・お申込の際には、本広告をご持参ください。

### 【ご利用いただける方】

東京都・特別区をご退職される方で  
退職金を原資として、500万円以上の  
定期預金を預入いただけるお客さま

### 【預入金額】

500万円以上退職金受取金額まで  
\*大口定期預金の場合は1,000万円以上  
退職金受取金額まで

お問い合わせ先 [東京都・特別区職員の方専用]

**0120-324-171**

(受付時間) 月曜日～金曜日10:00～17:00  
◎12月31日～1月3日、祝日、振替休日を除く

くわしくは、店頭または上記までお問い合わせください。

(2009年10月2日現在)

# 震災・戦災を乗り越えて歩んだ100年

## 深川図書館

江東区

東京市立図書館としては日比谷図書館に次ぐ歴史ある図書館です。幾多の苦難を乗り越え、9月に“100歳”になりました。

深川図書館は、明治42年に開館。大正12年、関東大震災で焼失するも、昭和3年に2代目の建物が開館。昭和20年に、空襲により被災。昭和25年、東京都から移管され、江東区立図書館に。

平成5年、3代目(現在)の建物が開館。テレビや映画にしばしば登場するなど、趣きある洋風建築のデザインが特徴です。



明治期の深川図書館  
(「目で見る江東区の100年」2003年、郷土出版社)



【所在地】江東区清澄3-3-39 【電話】03-3641-0062  
【開館時間】火～土曜日(9:00～20:00)、日曜・祝日・12/28  
(9:00～17:00) ※休館日はお問い合わせください。  
【アクセス】最寄駅:東京メトロ半蔵門線・都営地下鉄大江戸線 清澄白河駅(徒歩約7分)、バス停:平野1丁目(徒歩約3分)

## こちらもよろしく! 観光・文化発信拠点「深川東京モダン館」

国登録有形文化財建造物「旧東京市深川食堂」を再生し、観光と新たな文化を発信する拠点として「深川東京モダン館」が10月にオープンしました。モダンな外観を生かしながら、1階はみやげ品販売なども行う観光情報発信スペース、2階はギャラリーやイベントに使用できる多目的スペースになっています。



観光情報発信スペース



建築当時の雰囲気を残す階段



【所在地】江東区門前仲町1-19-15  
【電話】03-5639-1776  
【開館時間】10:00～20:00  
【休館日】月曜(祝日の場合翌日)  
【アクセス】最寄駅:東京メトロ東西線・都営地下鉄大江戸線門前仲町駅(3番、6番出口から徒歩約3分)

