

共済だより March 2010 <http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

# Kyosai

3  
No.329



**箱根路開雲にお出かけください！  
平成22年度共済事業のご案内**



# Kyosai

共済だより No.329 March 2010 <http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

## KYOSAI 3 CONTENTS

**特集** 箱根路開雲にお出かけください! .....03

### 共済組合からのお知らせ

平成22年度の掛金率について .....08

4月から育児休業手当金の給付内容が変わります .....09

70歳から74歳までの方の窓口負担軽減措置が1年間延長されます .....09

都立病院の再編整備に伴う契約医療機関の変更 .....09

### 平成22年度共済事業のご案内

あなたの退職共済年金の情報をホームページでご覧ください! .....10

リフレッシュ宿泊施設のご案内 .....12

委託体育施設(スポーツジム)のご案内 .....13

人間ドック利用方法について .....14

アジュール竹芝総合健診センターのご案内 .....15

貸付のご利用にあたって .....16

### 退職を迎える方へ Part2

退職時等の組合員証(健康保険証)の手続きについて .....17

定年退職後の退職共済年金の受給はどうなるの? .....18

### 健康づくり通信

のどの痛みにご注意! .....21

★健康づくりの現場レポート★

特定保健指導の取り組みを紹介します! .....22

チェックしよう! あなたの職場環境 .....24

### 連載

Let's take action! 社会のために、今できること(第5回) .....26

## 知ろう、実践しよう、 ワーク・ライフ・バランス

仕事と生活、  
両方の充実を  
目指して。

### 施設のご案内

ブランヴェール那須 .....28

アジュール竹芝 .....29

### ご意見・ご感想はこちらへ

〒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  
ユーザー名は「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>

# 箱根路開雲に お出かけください!

保養施設で  
のんびり  
しませんか?

当共済組合の保養施設「箱根路開雲」は、箱根七湯の代表的な温泉場である湯本温泉のほぼ中央、湯坂山を巡る早川と須雲川の合流地点に位置し、箱根湯本駅から徒歩8分と交通至便な施設です。

あふれる湯で、さっぱりと疲れを洗い流し、季節の香りをふんだんに盛り込んだ料理でリフレッシュしてください。

ご家族やグループ旅行など箱根への旅には、是非、「箱根路開雲」をご利用ください。



## 川のせせらぎ響く優しい施設です!

箱根湯本駅からお土産店が軒を連ねる駅前通りをぶらり散策しながら、滝通り温泉郷の中、須雲川沿いを行くと、左側に見えてくる5階建ての建物が箱根路開雲。須雲川と湯坂山に囲まれ、川のせせらぎが心地良く響き、都会の喧騒を忘れさせてくれます。

川沿いの入口玄関から館内に入ると目の前がフロント。そしてフロント横には、箱根の自然を意匠にとりいれ、旅情緒を演出したラウンジがあり、どなたにもおくつろぎいただけるゆとりある空間が広がります。

施設の特徴は、誰にも優しいつくりになっている点です。館内の段差のある部分にはスロープを設置するなど施設内はバリアフリー化され、いたるところに“優しい”配慮が施されています。

ゆったりとした入口玄関  
がお出迎え。



館内の通路は、バリアフリー化されております。



広々として明るいラウンジ。

## 目的に合わせてお部屋をチョイス!

旅のひとつときをくつろぎの中で過ごせるよう、開雲ではさまざまなタイプのお部屋を取りそろえています(全5タイプ)。

「一般室」(24室)は、和室タイプのお部屋です。落ち着いた中にも風情があり、ゆったりとくつろぐことができます。「特別室A」は、一般室よりひとまわり広く、お風呂付きのタイプで3室用意しています。

「和洋室A」(5室)は、セミダブルサイズのベッド2床と6畳間を備えた和洋折衷タイプで、禁煙ルーム。快適な新空間としてこの1月誕生しました。

「特別和洋室B」(3室)は和洋折衷タイプでお風呂付き、特注の調度品などをそなえた高級感あふれる仕様で、開雲の最上級のお部屋です。

このほか、「バリアフリー」(1室)のお部屋もご用意しています。シーンに合わせ、以上の5タイプからお選びください。



純和風のゆったりとしたつくりの「一般室」。  
全て奥の間が付いています。



5名定員の「和洋室A」(禁煙ルーム)。  
和室でもゆっくりできます。



ゆったりとしたスペースと洗練された雰囲気の「特別和洋室B」。窓外にお庭がついているタイプもございます。

## 自然を前に箱根の湯でゆったり!

5Fにある大浴場。自慢の大理石風呂でゆったりのお風呂が楽しめます。泉質はアルカリ性単純泉。保温効果が高く、神経痛、筋肉痛、関節痛、うちみ、くじき、疲労回復、慢性消化器病等に効果があります。大浴場内の露天風呂の目の前には湯坂山が広がり、四季折々の自然を満喫できます。もちろんサウナルームも完備しています。

また、大浴場の隣のリラクゼーションルームには、無料でご利用いただけるマッサージ機等を完備。熟練したセラピストによるフットセラピー等(有料)もご好評いただいています。

充実の設備とサービスで心身ともにリフレッシュしてください。



箱根七湯を代表する湯本の湯。  
自慢のいでの湯をたたえた大理石風呂でゆったり、ほかほか。



大浴場内の露天風呂。四季の湯坂路を手にする様な眺望は、まさに至福のひとつを感じさせます。

## 素材豊かなこだわり料理を食す!

お料理は、四季折々の旬の食材をご用意。季節の旬をお楽しみいただける会席風の夕食になっています。

美味しいだけでなく、色とりどりで季節を表現、季節ごとに趣向を凝らした料理は、どの季節でもきっとご満足いただけるはずです。

夕食はお部屋またはレストランどちらでも選択可能なほか、小グループ(7名以上)向けに個室も4室をご用意しています。また、135畳の大宴会場は区分けして利用することが可能なため、職場旅行やグループでのご利用に対応できます。さらに、特別料理のご相談にも応じるなどきめ細かい対応が可能です。

旬の食材たっぷりの料理長こだわりの料理を楽しんでください。



写真はイメージです

夕食は、旬の食材を使った会席風料理です。



宴会場は約150人までのお席をご用意できます。また、カラオケも用意いたします。



川に面した明るく開放的なレストラン。

## 館内施設も充実しています!

2Fには会議室があります。分割使用が可能で、100余名の研修から少人数のミーティングまで幅広くご利用いただけます。団体利用にも最適です。

また、5Fには、銘酒とカラオケをお楽しみいただけるスナックもあり、平日2,000円で飲み放題(ビール除く)歌い放題のパックは好評です。さらに、同じ5Fには、全自動卓10台を設置している麻雀室、全9ホールからなるグランドゴルフ場をご用意しています。

温泉に浸かって、食べて、歌って…館内の充実の施設で、思い思いにお楽しみください。



大会議室。レイアウトも用途にあわせた形にすることが可能です。



スナックあじさい。19~23時に営業しています。



手軽に出来るグランドゴルフ。お子さんも一緒にレッツプレイ!

## いろいろなイベントも実施しています!

箱根路開雲では、ご利用の皆さまによりお楽しみいただけるよう、元旦のもちつきやクラシックコンサート等、季節感などを盛り込んだ様々なイベント等を年間を通じて行い、ご好評いただいています。

今年も、「石垣山一夜城をめぐる歴史探訪ツアー」など趣向を凝らしたイベントを実施していく予定です。温泉に料理に、そしてプラスアルファの楽しみを提案する開雲。是非、箱根路開雲にお出かけください。

各種プランのご案内は、  
本紙P.7もしくはHPへGO!

### 箱根の主な行事

- 1月 東京・箱根大学駅伝
- 2月 箱根節分祭
- 3月 芦ノ湖釣り解禁
- 6月～7月 あじさい祭
- 7月 湖水祭り
- 8月 鳥居焼き
- 8月 箱根大文字焼き
- 11月 箱根大名行列



新春スペシャルイベント「津軽三味線&民謡の夕べ」  
(H22.1.5開催)



クラシックコンサートの夕べ(H21.8開催)

<箱根路 開雲・初夏のイベント>

## 四季の箱根路巡り ハイキング ～石垣山一夜城歴史探訪～



- 開催日 / 平成22年6月20日(日)
- 行程 /  
開雲出発(9:30)～  
箱根登山・板橋駅(10:00)～  
徒歩にて石垣山一夜城到着(11:00)～  
出発(12:00)徒歩～  
風祭駅解散(13:00)

※詳細は施設へ直接お問い合わせください。

**6/20**  
(日)開催予定

お早めのご予約を  
お勧めして  
おります。

## 開雲・浪漫の湯 ほのぼのの優待クーポン券

<平成22年3月10日～5月30日/P.7(個人向プラン)限定>

**¥500×**  名様

(お一人様につき500円の宿泊料割引を致します。)

※P.7の個人向プラン限定で、ご利用人数分【最大9名様1泊のみ】の適用となります。このクーポン券(またはコピー)に必要事項を書き込み必ずご持参ください。

お名前

所属

ご住所

☎

( )

ご予約はお電話で

箱根路開雲 電話(0460)85-6678 <http://www.odakyu-hotel.co.jp/kaiun/>

◆◆箱根・湯本温泉郷◆◆

# 陽春のお得な宿&浪漫の湯



※お料理の写真は、夕餉の膳「藍」のイメージです。



快適な新空間、  
和洋室全5室、  
禁煙ルームにて  
誕生！

(2~5名様までご利用となります)  
下記リンクより5000円プランにてご利用いただけます。お食事はレストランでのご利用となります。

## 団体向プラン[10/3/1~5/30]

### 幹事さん爽快らくらく歓送迎会プラン

~全てリーズナブルな飲み放題プラン/8名様以上のご利用にて~

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

※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。(入湯税別)  
※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**

## 個人向プラン[10/3/1~5/30]

### ほのぼのスペシャルデー宿泊プラン[20室限定]

~個人向平日プラン/一般室1室2名様以上でご利用の場合~

夕餉の膳「藍」<sup>あい</sup> **¥8,150**

8名様までのご利用/3月1・3・4・8~11・15~18・23~25・30・31日  
4月1・5~8・12・13・15・19~22・26・27日  
5月5・6・10~13・17~20・24~27・30・31日

休前・華金宿暦 **¥9,950**

9名様までのご利用/3月19・26日、4月2・3・9・23・28・30日、5月7・14・21・28日限定

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。

# 平成22年度の掛金率について

短期給付の掛金率は据え置き、介護給付の掛金率は引き上げとなります

## 短期掛金 (福祉掛金を含む)

**改定はありません。**

給与のマイナス改定等により、掛金・負担金収入の減少が見込まれますが、22年度については、現行の掛金率を据え置きます。

- ・**短期掛金**は、皆さんの医療給付や高齢者の医療を支えるための費用に充てられています。
- ・**福祉掛金**は、特定健診などの保健事業、保養施設・アジュール竹芝などの事業の運営費用に充てられています。

給料 ×	4.85125%	短期掛金 4.63125%	×	3.88100%	短期掛金 3.70500%
		(うち特定保険料率相当 1.58375%)			(うち特定保険料率相当 1.267%)
		福祉掛金 0.22%			福祉掛金 0.176%

・1人当たり平均年間負担額 **241,700円** (平成21年度 251,700円)

※( )で記載した特定保険料率相当とは、後期高齢者支援金等の拠出金など、高齢者の医療に対してどの程度の支援を行っているかを示すものです。

## 介護掛金 (40歳以上の組合員から徴収)

**引き上げとなります。**

国全体の介護給付費が増加するため。

- ・介護掛金は、40歳以上の組合員が対象で、介護保険法に基づき介護給付に係る費用に充てられています。

給料 ×	0.54375%	(平成21年度 0.46438%)	×	0.43500%	(平成21年度 0.37150%)

・1人当たり平均年間負担額 **32,700円** (平成21年度 29,300円) 3,400円増

改定期期

**平成22年4月1日**  
(最終的には、3月末の組合会で決定します。)

## 長期掛金 (年金)

平成21年の財政再計算に基づき、平成21年9月から26年8月まで率が定められています。

(詳細については、平成21年9月号にてお知らせしております。)

- ・長期掛金は、将来給付すべき年金の原資として積み立てを行い、各種の年金給付に係る費用に充てられています。

給料 ×	8月まで 9.47125%	×	8月まで 7.57700%

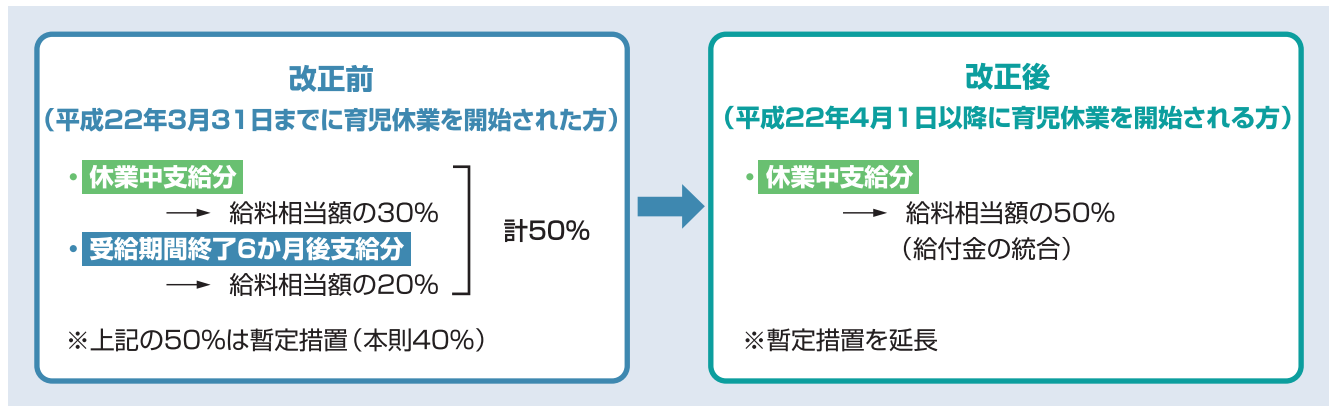
お問い合わせ先

管理部財務課計理係 電話(03)5320-7311 又は都庁内線 57-161



# 4月から育児休業手当金の支給方法が変わります

育児休業手当金は、「休業中支給分」と「受給期間終了6か月後支給分」とに分けて支給されていますが、法令改正により平成22年4月1日以降に育児休業を開始される方については、「休業中支給分」として支給されるようになります。詳細については、改めて共済ホームページ及び各所属を通してお知らせいたします。



## お問い合わせ先

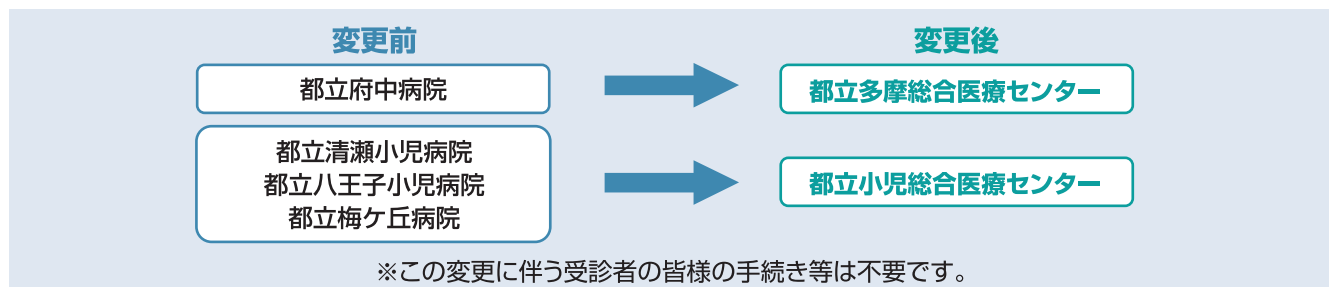
年金保険部医療保険課給付係 電話(03)5320-7334 又は都庁内線 57-281

# 70歳から74歳までの方の窓口負担軽減措置が1年間延長されます

70歳から74歳までの方の医療機関窓口での負担割合は、平成22年4月から23年3月までの1年間、引き続き1割のまま据え置かれます(現役並みの所得がある方を除く)。

# 都立病院の再編整備に伴う 契約医療機関の変更

都立病院の再編整備により、平成22年3月1日から契約医療機関が以下のとおり変更となりました。



## 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

# あなたの退職共済年金の情報を ホームページでご覧ください!

## 利用方法

**1** ホームページで年金情報をご覧になるには、まず、ユーザーID・パスワードを取得しましょう。

**1** 共済組合のホームページへアクセス  
<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>  
 ★Q&Aを掲載します。

**2** 地共済年金情報Webサイトへアクセス  
<https://www.chikyonenkin.jp/>

**3** ご利用申込み  
 ユーザーID・パスワード申請

**ユーザーID・パスワードの  
 申請にあたっての必須項目(本人確認のため)**

- ・カナ氏名 ・生年月日 ・性別
- ・基礎年金番号 ・組合員番号(職員番号)

必須項目が合致しないと、エラーとなります。エラーとなった場合は、入力された内容をもう一度お確かめください。  
 再度、エラーとなった場合は、当共済組合年金課へお問い合わせください。  
 ユーザーID・パスワードの申請にあたってのウェブ画面は以下のとおりです。(省略している画面があります。)

ご利用申込み 1

●共済組合で管理する記録との本人確認を行いますので、下記の項目を全て入力してください。

組合を入力してください。

共済組合加入  はい  いいえ  
※ 現在、組合員の方は「はい」、過去に組合に加入されていた方は「いいえ」。

組合名

基礎年金番号   
(半角数字10桁) 印09470123456  
 ※ ハイフンを入れずに入力してください。

上記内容でよければ、「決定する」を押してください。

決定する

ご利用申込み 3

●下記の入力内容をご確認ください。

共済組合加入  はい

組合名

基礎年金番号

氏名(カナ)

氏名(漢字)

生年月日  性別  男  女

組合員番号

上記内容でよければ、「申込みする」を押してください。

申込みする

Copyright (C) 2008 (社) 地方公務員共済組合連合会 All Rights Reserved.

ご利用申込み 2

●下記の項目を全て入力してください。必須入力項目です。

氏名等を入力してください。

氏名(カナ)   
(半角カタカナ40文字以内) 印おきな 知子  
 ※ 氏と名の間は半角スペースを1文字入力してください。

氏名(漢字)   
(全角20文字以内) 印おのきん 太郎  
 ※ 氏と名の間は全角スペースを1文字入力してください。外字の入力はできません。

生年月日  性別  男  女

組合員番号を入力してください。

組合員番号   
(半角数字8桁) 印099999999

上記内容でよければ、「次に進む」を押してください。

次に進む

ご利用申込み 4

お申込みが正常に完了したことを確認

お申込みが完了しました。

お申込み内容を確認した上で、「ユーザーID・パスワードのお知らせ」を後日、送付させていただきます。  
 ユーザーID・パスワードは、後日郵送にてのお知らせになりますのでご了承ください。  
 ご不明な点等ございましたら、各組合連絡先までご連絡ください。お問い合わせ先は、お問い合せ先です。

※1 登録住所までにお送りしますので、もしも、お送り先が変更された場合は、各組合までご連絡ください。

トップ画面に戻る

Copyright (C) 2009 (社) 地方公務員共済組合連合会 All Rights Reserved.

**4** ご本人へユーザーID・パスワードをご自宅へ郵送

今年度みなさんにお届けした「公務員共済年金のお知らせ」は、平成22年度以降はホームページによりご覧いただけます。将来設計に役立ててください。

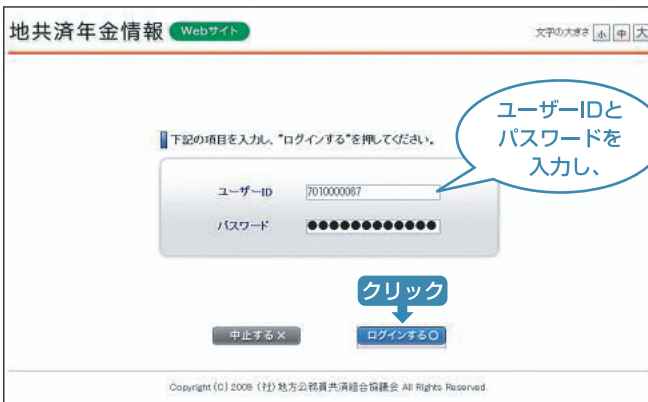
ただし、60歳以上の方については、ホームページでの提供はいたしません。「退職共済年金概算額の随時提供」をご利用ください。ご利用の際は、年金課へ電話等でご依頼ください。

**2 ユーザーID・パスワードが届いたら、共済組合加入期間・退職共済年金の概算額を確認してみましょう。**

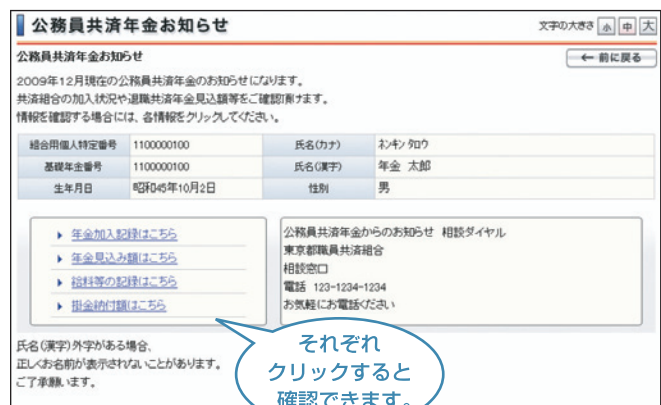
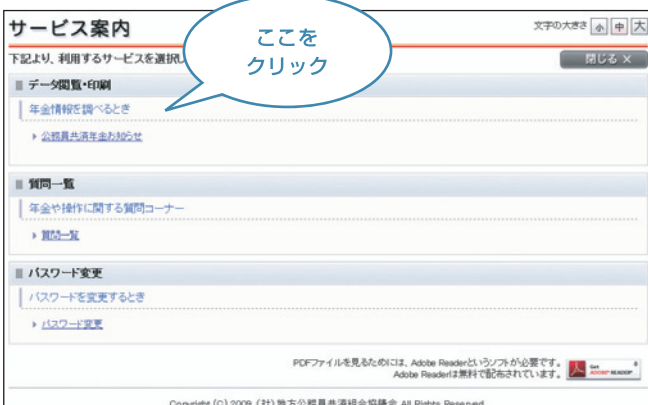
**1 共済組合のホームページへアクセス**  
<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

**2 地共済年金情報Webサイトへアクセス**  
<https://www.chikyonenkin.jp/>  
 ★直接アクセスすることも可能です。

**3 郵送されたユーザーID、パスワード、基礎年金番号を入力し、ログイン**  
 地共済年金情報のログインのウェブ画面は次のとおりです。



**4 サービス案内画面で「公務員共済年金お知らせ」をクリックすると、年金加入記録・年金見込額・給料等の記録・掛金納付額を確認できる画面が表示されます。**



**3 サービス利用時間** 原則365日、6時～24時。ただし、メンテナンス時は停止いたします。平成22年4月12日からご利用できます。

**4 ヘルプデスク 03(5320)7340 都庁内線57-239**(電話受付時間:平日 午前9時～午後5時) 地共済年金情報Webサイトの操作方法、ユーザーID通知書等の申し込みについての質問にお答えします。

**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

# リフレッシュ宿泊施設のご案内

平成22年度リフレッシュ宿泊施設を次のとおり開設します。  
どうぞご利用ください。

旅行社	県名	地域	施設名	定員	借上 部屋数	利用者負担額 (1室3名以上利用)		共済借上額の 消費税 (1室当り)
						大人	子供	
J T B	栃木	川治温泉	宿屋伝七	6	3	12,750円	6,615円	1,400円
		日光	日光千姫物語	6	2	13,800円	7,350円	1,400円
	群馬	四万温泉	佳松亭 積善	5	2	11,700円	5,880円	1,400円
		伊香保温泉	福一	5	3	11,700円	5,880円	1,400円
		谷川温泉	金盛館 せせらぎ	5	2	14,850円	8,085円	1,400円
	山梨	河口湖温泉	湖山亭 うぶや	5	3	15,900円	8,820円	1,400円
	神奈川	奥湯河原温泉	ゆば懐石 山翠楼	5	3	14,850円	8,085円	1,400円
	静岡	下賀茂温泉	花のおもてなし 南楽	6	2	14,850円	8,085円	1,400円
		湯ヶ島温泉	落合楼村上	5	3	14,850円	8,085円	1,400円
戸田温泉		御宿きむらや つわぶき亭	5	2	14,850円	8,085円	1,400円	
近畿 日本 ツー リスト	栃木	鬼怒川温泉	鬼怒川温泉 山楽	5	2	15,900円	8,820円	1,400円
	山梨	笛吹川	フルーツパーク富士屋ホテル	4	2	12,750円	6,615円	1,050円
		西山温泉	「全館源泉掛け流しの宿」慶雲館	5	3	14,850円	8,085円	1,400円
	静岡	伊豆長岡温泉	三養荘 <新規借上>	5	2	15,900円	8,820円	1,400円
		稲取温泉	稲取銀水荘	5	2	14,850円	8,085円	1,400円
		修善寺温泉	桂川	6	2	14,850円	8,085円	1,400円

新規借上施設  
「三養荘」の  
ご紹介

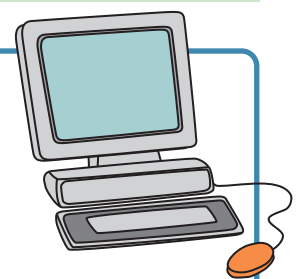
- 「利用者負担額」欄の金額には消費税の一部と入湯税(大人のみ150円)が含まれます。
- 1室を2名で土曜日及び指定日(平成22年5/2、7/18、9/19、10/10、平成23年1/9、3/20)に利用する場合は、利用者負担額に1,050円を加算した額となります(大人のみ加算)。なお、平成22年4月宿泊分から金曜日の1室2名利用の場合の料金加算がなくなります。
- 利用料金は(利用者負担額×利用人数+共済借上額の消費税)×宿泊日数となります。なお、共済借上額の消費税は現地で支払うこととなります。施設の概要等については、平成21・22年度版共済ハンドブック及び共済ホームページをご覧ください。

## ■ 平成22年度新規借上施設概要

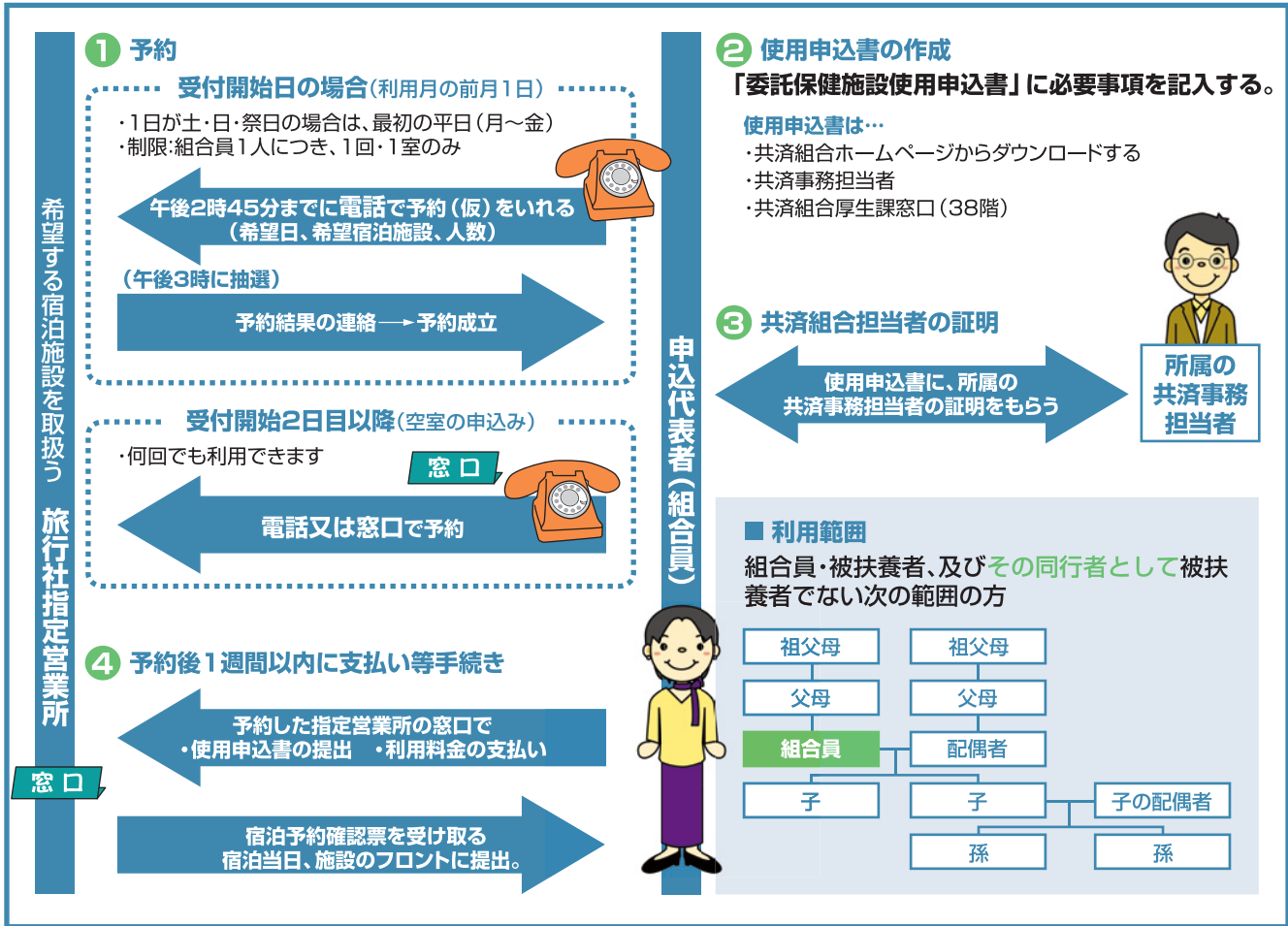
施設名	[伊豆長岡温泉] 三養荘	所在地	〒410-2204 静岡県伊豆の国市まの上270
電話番号	055-947-1111	HP	www.princehotels.co.jp/sanyo-so/
交通	伊豆箱根鉄道「伊豆長岡」駅下車 タクシー5分。送迎あり(要電話連絡)		
施設	部屋数:2部屋 1室定員:5名 間取り:10畳+6畳 四万二千坪の敷地に緑と水がたたずむ宿。心静かに過ごす幽玄の世界をお楽しみ下さい。 夕食、朝食とも客室配膳。		
見所	三津シーパラダイス、かつらぎ山パノラマパーク、江川邸、伊豆洋らんパーク		

## 夏・冬の保健施設(借上げ施設)のお知らせ

平成22年度から「夏の施設案内」および「冬の施設案内」の内容がホームページでご覧いただけるようになる予定です。詳細については「共済だより5月号」または「夏の施設案内」に掲載いたします。



リフレッシュ宿泊施設の利用の流れ



# 委託体育施設(スポーツジム)のご案内

平成22年2月1日から利用料金が改定されました。

■ コナミスポーツ(利用方法や新規利用対象施設については共済組合ホームページをご覧ください。)

施設名	所在地	利用料金		変更日
		新	旧	
コナミスポーツクラブ恵比寿	東京都渋谷区広尾1-1-40 恵比寿プライムスクエア内	1,690円	1,300円	2/1
コナミスポーツクラブ自由が丘駅前	東京都目黒区自由が丘2-12-17			
コナミスポーツクラブ目黒	東京都目黒区下目黒1-8-1 アルコタワー3F			
コナミスポーツクラブ本店	東京都品川区東品川4-10-1	1,110円	1,300円	
コナミスポーツクラブ池袋	東京都豊島区東池袋3-1-4 サンシャインシティ文化会館5F			
コナミスポーツクラブ武蔵境	東京都武蔵野市境南町2-1-6 ライザ武蔵境内			
コナミスポーツクラブ横浜	神奈川県横浜市神奈川区沢渡5番地	720円	520円	
アリススポーツクラブ	東京都中野区松が丘1-33-15 アリスコートビル			
コナミスポーツクラブ曳舟	東京都墨田区京島1-47-10 TG墨田ビル3F			
コナミスポーツクラブ調布	東京都調布市菊野台1-34-1 調布スポーツセンター北側			
コナミスポーツクラブ立川	東京都立川市柴崎町2-12-24 明治安田生命柴崎町ビル6F			
コナミスポーツクラブ天王町	神奈川県横浜市保土ヶ谷区川辺町3-1 天王町サティ3F			

お問い合わせ先

事業部厚生課保健施設係 電話(03)5320-7344 又は都庁内線 57-351～2

# 人間ドック利用方法について

平成21年度は「JTBベネフィット選べる健診予約センター」経由で受診日を予約する方式でしたが、平成22年度から、受診日の予約を**直接人間ドック機関(医療機関)**に**申込み方式**に変更します。

## 人間ドックの利用の流れ

### 受診日を予約

受診希望日の3週間前までに共済直営医療施設又は共済指定医療機関※に、直接お申込みください。

オプション検査(胃の内視鏡検査、婦人科検診等)を希望する場合は、実施内容、追加料金、受診日程について医療機関と事前に十分調整ください。

※新年度の指定医療機関については、決まり次第、所属経由で通知します。

### 受診券の発行手続き

受診日が確定したら、直ちに受診券の発行手続きを行ってください。  
なお、受診券の発行には約2週間かかりますので、余裕をもって手続きをしてください。

#### 受診券発行申込先

JTBベネフィットえらべる健診予約センター

電話 ■ 03-5617-6052

「組合員番号、氏名、受診日、医療機関名等」をお伝えください。

FAX ■ 03-5617-6030

郵送 ■ 〒135-0042 東京都江東区木場1-4-12名古路木場ビル2階

インターネット ■ <https://www.elavel-club.com/tokyo/>

※申込書は共済組合ホームページ組合員専用メニューの『人間ドック』からダウンロードできます。

### 受診

受診日当日は、受診券、共済組合員証(保険証)及び医療機関から指示されたものを必ず持参してください。なお、受診券を忘れると助成を受けることができません!

・窓口での支払額は、契約金額から助成額を差引いた額です。

・オプション料金は受診日当日の精算になります。

### 結果通知

健診結果は、受診後概ね1ヶ月程度で医療機関から郵送されます。

・人間ドック検査項目のうち特定健診項目のデータは、各医療機関から共済組合が回収し、その結果に基づき保健指導対象者には特定保健指導のご案内をさせていただきます。



## お問い合わせ先

事業部健康増進課人間ドック担当 電話(03)5320-7352 又は都庁内線 57-415

# アジュール竹芝 総合健診センターのご案内



## 4月からここが変わります!

- オプションの充実を図ります。
- 新たに受付時間を設定して混雑緩和を図ります。

### 受付時間

- ① 8時15分 ② 8時30分 ③ 8時45分  
④ 9時00分 ⑤ 9時15分

※子宮がん検診には新たにコルポスコープ診を追加し、早期がん発見のため精度向上を図ります。なお、オプションの内視鏡検査をご希望の方は、② 8時30分、④ 9時00分の受付となります。

- 運営委託業者が、「医療法人社団こことからだの元氣プラザ」に変わります。

アジュール竹芝  
総合健診センター  
なら

## 充実した人間ドックをご提供します。

- ホテルアジュール竹芝17階、東京湾に面した明るいオーシャンビューのフロアで、ゆったりとくつろいだ気分で受診することができます(ホテル内レストランでの食事付き)。
- 検査を約半日で行い、午後から医師による結果説明・指導を行います。また、希望者には保健師・管理栄養士等による保健・栄養相談を行います。
- 検査結果により、必要に応じ「こことからだの元氣プラザ」(所在地/飯田橋)での追加検査が可能となり、フォローアップ体勢も万全です。

## 日帰り人間ドックの内容

自己負担額	組合員(40歳以上)	10,000円
	永年勤続退職予定者	無料
	被扶養者(40歳以上)	20,000円
	その他の組合員 (40歳未満の方・年度内2回目の方)	36,750円

- 人間ドック料金については、共済ハンドブック又は共済HPでもご案内しています。
- 4月1日(木)から4月11日(日)までの期間、休診となります。



交通 JR浜松町駅「北口」より徒歩7分 都営浅草線大門駅より徒歩10分  
ゆりかもめ竹芝駅より徒歩1分 都営大江戸線大門駅より徒歩10分

オプション検査 新たに6項目が加わりました!	婦人検診(子宮がん検査+乳房視触診)	8,400円
	婦人検診 (子宮がん検査+乳房視触診 +マンモグラフィー)	11,550円
	子宮がん検査 (内診・細胞診+コルポスコープ診 +経膈超音波検査)	6,300円
	乳がん検査(乳房視触診)	2,100円
	乳がん検査(乳房視触診) +マンモグラフィーまたは乳腺超音波	5,250円
	H.ピロリ抗体検査	3,150円
	骨密度検査	3,150円
	喀痰細胞診検査	3,150円
	各種腫瘍マーカー(1項目につき)	3,150円
	新 胃内視鏡検査(経口)	3,150円
	新 胃内視鏡検査+生検※ <sup>1</sup>	13,650円
	新 頭部MRI検査(MRI+MRA)※ <sup>2</sup>	36,750円
	新 胸部CT※ <sup>2</sup>	10,500円
新 CTによる内臓脂肪検査※ <sup>2</sup>	5,250円	
新 全身用骨密度装置による 骨密度検査(大腿骨・腰椎)※ <sup>2</sup>	5,250円	

※<sup>1</sup>生検:医師が必要と認めた場合に生体の胃粘膜の薄片を採取し、顕微鏡で組織の状態を調べる検査法

※<sup>2</sup>頭部MRI検査、胸部CT、CTによる内臓脂肪検査、骨密度検査(大腿骨・腰椎測定)については、後日「こことからだの元氣プラザ」(所在地/飯田橋)での実施となります。

アジュール竹芝総合健診センター 東京都港区海岸1丁目11番2号(アジュール竹芝17階)

電話(03)3437-2701 ホームページ:<http://www.genkiplaza.or.jp/azur/>

# 貸付のご利用にあたって



## 平成22年度貸付分から住宅貸付金の償還限度回数が変わります

新規貸付は平成25年度末をもって廃止します。これに伴い今後、新たに貸付ける住宅貸付金の償還限度回数を平成22年度から平成25年度まで毎年減少していきます。

平成22年度は、例月償還は348回、期末手当償還は58回となります。

●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。

●一般貸付金の償還限度回数については、変更ありません。

今後は、毎年度作成する申込要領をご参照いただき、償還限度回数を確認のうえお申込みください。

平成22年度用(平成22年4月～23年3月貸付分)の「住宅貸付金申込要領(申込用紙付)」・「一般貸付金申込要領(申込用紙付)」は既に2月初旬に職場の共済事務担当者あてお送りしておりますので、ご利用ください。

## 4月からの繰上償還の日程をお知らせします

繰上償還については、共済ハンドブック、住宅・一般貸付金申込要領、共済ホームページをご覧ください。申請書の様式は、申込要領にありますので、所属にお問い合わせいただくか、共済組合ホームページ組合員専用メニューの「各種様式」からダウンロードしてご使用ください。

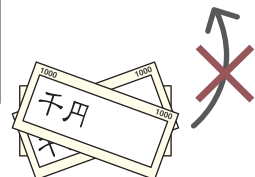
みずほ銀行及び郵便局で払い込む場合の期限です。他の金融機関での払込期限は、5営業日前までとなります。



償還希望月	払込期限	申請期限(注)
4月	4月19日(月)	3月30日(火)
5月	5月20日(木)	4月28日(水)
6月	6月18日(金)	5月28日(金)
7月	7月20日(火)	6月29日(火)
8月	8月20日(金)	7月29日(木)
9月	9月17日(金)	8月30日(月)
10月	10月20日(水)	9月29日(水)
11月	11月19日(金)	10月28日(木)
12月	12月16日(木)	11月29日(月)
1月	1月20日(木)	12月27日(月)
2月	2月18日(金)	1月28日(金)
3月	3月18日(金)	2月25日(金)

繰上償還申請書が必ず申請期限までに貸付課に到着するように、郵送又は都庁交換便でお送り下さい。

### 貸付課窓口



★貸付課窓口での現金持ち込みによる収納は行っておりませんのでご注意ください。

お問い合わせ先  
 事業部貸付課貸付収納係 電話(03)5320-7346・7 又は都庁内線 57-362・372



# 退職時等の組合員証（健康保険証）の手続きについて

## 3月31日付で退職される方

### ■ 定年退職される方

- ① 組合員証、組合員被扶養者証
- ② 特定疾病療養受療証（該当者のみ）
- ③ 高齢受給者証（該当者のみ）

を所属の事務担当者を経由して共済組合に返却してください。

### ■ 定年以外の理由で退職される方

（公立学校共済等への転出者を含む）

上記①～③以外に **組合員資格喪失届**

を所属の事務担当者を経由して共済組合に提出してください。

## 4月1日付で派遣される方

### 1 公益的法人等へ派遣の方（在職派遣）

派遣中も一般組合員として**組合員証等はそのまま使用できます。**  
手続きは不要です。

### 2 株式会社等へ派遣の方（退職派遣）

**組合員種別の変更が必要になります。**

（一般組合員 → 継続長期組合員）

左記①～③以外に **組合員種別変更届**を派遣元所属の事務担当者を経由して共済組合に提出してください。

## 3月31日付で退職後、任意継続組合員を希望される方

所属を通じての「任意継続組合員証」受取までの手順は以下のとおりです。

### 事前申込をされた方

#### ■ 3月下旬

所属で **払込書** を受け取り、  
金融機関で掛金払込

→ **領収書** を

所属担当者に提示

→ **任意継続組合員証** 受取



### 事前申込をされなかった方

#### ■ 3月29日までに

所属の事務担当者経由で **申請書等** を共済組合に提出

■ **4月以降** 4月1日は窓口が大変混雑します。  
なるべく4月2日（金）以降にお越しください。

**在職中の組合員証** 等の身分確認できるものを共済組合の窓口へ提出。

**払込書** を受け取り、金融機関で掛金払込

→ **領収書** を共済組合の窓口へ提示

→ **任意継続組合員証** 受取

申込から掛金の払込までの手順を  
4月19日（月）までに行わないと  
任意継続組合員になれません！十分ご注意ください。

## 共済組合からのお願い

例年、3月から5月の間は退職や新規採用等の手続きが集中し、大変混雑します。

組合員証がお手元に届くまで、通常より日数がかかる場合がありますのでご了承ください。

申請書等の記入や添付書類などについては、あらかじめ所属の共済事務担当者にご相談のうえ、手続きを進めてください。

## お問い合わせ先

年金保険部医療保険課資格係 電話(03)5320-7323 又は都庁内線 57-221

# 定年退職後の退職共済年金の受給はどうなるの？

## 1 第1回目の年金振込は？

平成22年6月15日(火)です。

年金振込は年6回で、偶数月の15日です。年金は後払いとなっているため、6月の振込みは4月分と5月分です。偶数月の15日が土、日、祝日の場合、振込みはその直前の平日となります。

## 2 再就職すると、年金が支給停止になるってホント？

再就職届の手続きが必要です！  
当共済組合へご連絡ください。

再就職して、厚生年金、私学共済年金に加入した場合や、国会議員・地方議会議員になった場合、再就職先の給料額等に応じて退職共済年金の一部が支給停止されます。

支給停止額は各月毎に次の方法で計算されます。

$$\text{支給停止月額} = \left[ \text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 48\text{万円} \right] \times \frac{1}{2}$$

**基本月額**

退職共済年金額から

- ・職域年金相当部分
- ・加給年金額
- ・経過的加算額

を差し引いた額の12分の1の額

**標準報酬月額**

再就職先での、通勤手当など各種手当額を含んだ給料月額に応じて定める厚生年金等の保険料(掛金)を算定するための基礎となる額(★1)

**標準賞与月額**

支給停止の対象となる月の前月までの過去1年間のボーナス総額の $\frac{1}{12}$ の額(★2)  
※定年退職前に支給されたボーナスも対象となる。

基本月額、標準報酬月額、標準賞与月額の合計が48万円を超えない場合は支給停止にはなりません。

★1 ★2 一部支給停止月額計算を行う際の「標準報酬月額該当月」及び「標準賞与月額対象期間」

対象月	★1 標準報酬月額該当月	★2 標準賞与月額対象期間(過去1年)		
		前年	当該年	翌年
5月	前月(4月)	5月	→ 4月	
6月	前月(5月)	6月	→ 5月	
7月	前月(6月)	7月	→ 6月	
8月	前月(7月)	8月	→ 7月	
9月	前月(8月)	9月	→ 8月	
10月	前月(9月)	10月	→ 9月	
11月	前月(10月)	11月	→ 10月	
12月	前月(11月)	12月	→ 11月	
1月	前月(12月)		1月	→ 12月
2月	前月(1月)		2月	→ 1月
3月	前月(2月)		3月	→ 2月
4月	前月(3月)		4月	→ 3月

定年退職の方(3月まで共済組合員であった方)は、支給停止該当月は5月からとなります。

**再任用(短時間)に採用された場合の一部支給停止月額を具体的に計算してみます。(概算)**  
 (再任用期間中の年金額及び給料額が変わらないものと想定して計算します。)

■ 計算の条件

組合員期間	456月(38年)
退職時の給料月額(退職時主任)	420,000円
退職共済年金額(別個の給付)	1,690,000円
職域年金相当部分	280,000円
加給年金額・経過的加算額	0円
<b>基本月額</b>	算式(169万-28万)×1/12
<b>標準報酬月額</b>	再任用短時間勤務主任級
<b>標準賞与月額</b>	過去1年間のボーナス総額の12分の1の額は、

過去1年間の  
ボーナス総額の $\frac{1}{12}$   
(単位:円)

次のように変わっていきます。

対象月	期末勤労手当対象月			標準賞与月額	
平成22年	5月~6月	平成21年6月	平成21年12月	平成22年3月	181,667
		1,050,000	1,080,000	50,000	
平成22年	7月~12月	平成21年12月	平成22年3月	平成22年6月	113,833
		1,080,000	50,000	236,000	
平成23年	1月~3月	平成22年3月	平成22年6月	平成22年12月	47,333
		50,000	236,000	282,000	
	4月~6月	平成22年6月	平成22年12月	平成23年3月	45,083
236,000		282,000	23,000		
平成23年	7月~12月	平成22年12月	平成23年3月	平成23年6月	45,083
		282,000	23,000	236,000	

★一部支給停止が適用されるのは、平成22年5月分からです。

■ 一部支給停止額

上記の月額を前頁の計算式に当てはめて一部支給停止額を計算します。(単位:円)

対象月	別個の給付(月額)	基本月額	標準報酬月額	標準賞与月額	一部支給停止月額	年金支給月額
平成22年4月	140,833	—	—	—	—	140,833
平成22年5月~6月	140,833	117,500	240,000	181,667	29,583	111,250
平成22年7月~12月	140,833	117,500	240,000	113,833	0	140,833
平成23年1月~3月	140,833	117,500	240,000	47,333	0	140,833
平成23年4月~12月	140,833	117,500	240,000	45,083	0	140,833

(注1)この停止額は、上記の計算条件の場合の額です。基本月額、標準報酬月額及び標準賞与月額は一人ひとり異なりますので、あくまでも参考としてください。

(注2)この停止額の例は、現在の法律に基づいて計算したものです。

**再任用フルタイムまたは他の共済組合へ加入した場合**

原則として退職共済年金は**全額支給停止**となります。

再就職届の手続きが必要です!  
当共済組合へご連絡ください。

**3 雇用保険の失業給付(基本手当)を受けた場合、年金の支給はどうなるの?**

再就職先で雇用保険に加入すると、退職時に失業給付が受けられます。しかし、65歳未満で失業給付の申込みをすると、申込みをした日の翌月分から給付日数に相当する月分の年金が職域年金相当部分を除き、支給停止となります。



今年度、定年退職になります。繰上げ支給と繰下げ支給について教えてください。



年金制度の1階部分にあたる国民年金の「老齢基礎年金」の受給開始は、原則として65歳からです。本人の希望により65歳前でも受給できる**繰上げ支給**と65歳以降に受給する**繰下げ支給**という制度があります。

## ■ 老齢基礎年金の繰上げ支給と繰下げ支給の支給率

	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳
昭和16年4月2日以後生まれ	70%	76%	82%	88%	94%	100%	108.40%	116.80%	125.20%	133.60%	142%

← **繰上げ支給** (60歳~64歳) | 満額支給 (65歳) | **繰下げ支給** (66歳~70歳) →

- ・ 繰上げ支給率は、1ヶ月繰上げるごとに0.5%減額される。
- ・ 繰下げ支給率は、1ヶ月繰下げるごとに0.7%増額される。

### 昭和24年4月2日から昭和28年4月1日生まれの場合

昭和28年4月2日以降生まれの方は、支給の形が異なります。(今回は省略しています。)

## ■ 本来の支給の形

支給開始60歳	支給開始65歳
別個の給付による退職共済年金	本来支給の退職共済年金
	経過的加算額
	老齢基礎年金

## ■ 全部繰上げ支給の形

支給開始60歳	支給開始65歳
別個の給付による退職共済年金	本来支給の退職共済年金
	経過的加算額
老齢基礎年金	

## ■ 繰下げ支給の形

支給開始60歳	支給開始65歳
別個の給付による退職共済年金	本来支給の退職共済年金
	経過的加算額
	老齢基礎年金

## ■ 繰上げ支給の注意点

- ① 老齢基礎年金の年金額は一生減額されたままになります。
- ② 請求時点から支給され、遡ることはありません。
- ③ いったん請求すると取り消すことはできません。
- ④ 65歳までの間に遺族年金が発生した場合、65歳に達する日の月までは「別個の給付による退職共済年金と全部繰上げの老齢基礎年金の合計額」と「遺族年金」との額を比較し、どちらか一方を選択し、受給となります。「遺族年金と全部繰上げの老齢基礎年金」の組み合わせの選択はありません。
- ⑤ 請求後、障害等級に該当しても障害年金は受給できません。

## ■ 繰下げ支給の注意点

- ① 65歳の誕生日前日～66歳の誕生日前日までに他の年金の受給権が発生した場合、繰下げ支給の申し出をすることはできません。
- ② 66歳以降に他の年金の受給権が発生した場合、65歳からの老齢基礎年金を遡って請求するか、他の年金の受給権発生時点の繰下げ支給率で増額された老齢基礎年金を請求するか、受給者自身が選択します。
- ③ 「本来支給の退職共済年金」も繰下げ支給できますが、待機期間は加給年金額の支給もありません。また加給年金額には支給率の増額もありません。

## 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

# のどの痛みにご注意!

耳鼻咽喉科医長 永雄裕美子

共済組合に戻ってまいりました。昨年10月よりシティ・ホール診療所の耳鼻咽喉科に勤務している永雄です。昭和62年4月から平成19年7月まで青山病院で診療をしていました。再び職員の皆さんの治療や健康維持に努める所存です。

当科は、診療所としては医療機器が病院並みに充実しており(別表参照)、耳・鼻・のどに関する様々な疾患への対応が可能です。

実際、いろいろな症状の患者さんが来られますが、一番多いのは「ノドの痛み」を訴える患者さんです。その多くは、体の入り口であるノドや鼻にウィルスやばい菌がとりついて炎症を起こす、一般的に言う「風邪」です。しかし、油断すると悪化し治療に時間がかかったり、時には別の疾患が隠れていることがあります。

今回は、耳鼻科で一番多い「ノドの痛み」をテーマにお話しします。



## 【別表】耳鼻咽喉科にある医療機器

名称	用途
ネブライザー	のどや鼻に薬剤を吸入させる装置
聴力検査装置	純音・語音検査
ティンパノメトリー	中耳の機能検査
フレンツェルのメガネ	めまいの検査
重心動揺計	ふらつきの検査
電子ファイバースコープ	鼻やのどの検査
耳管機能検査装置	耳管の機能検査
鼻腔通気度検査装置	鼻づまりの検査
電気味覚計装置	味覚の検査
標準臭素	においの検査
炭酸レーザー装置	鼻のレーザー手術装置
甲状腺エコー検査装置	甲状腺の超音波撮影
X線画像ワークステーション	X線撮影画像をモニター表示

合は大変です。特に、高熱が続く場合や、熱は出なくても嚥下痛(唾や食べ物を飲み込む時の痛み)がひどくなる場合は、早々の受診をお勧めします。

嚥下痛は、ノド全体に感じることもあれば、左右のどちらかのこともあります。代表的なのは急性扁桃炎ですが、下咽頭、喉頭にひどい腫れが出ることがあります。悪化すると、ノドが狭まり息が苦しくなることもあります。細菌感染が原因である場合がほとんどですが、ウィルスが原因であることもあります。

痛みがノドの片方だけに自覚される疾患の代表は、扁桃周囲炎、扁桃周囲膿瘍です。悪化すると口が開かなくなる場合もあり、扁桃の裏に膿が溜まった場合は排膿する必要があります。

なお咽頭痛の中には、伝染性単核球症などのウィルス疾患、結核、性病、リンパ腫、白血病、逆流性食道炎、咽喉頭や甲状腺の腫瘍等が隠れていることがあるので要注意です。そのために、血液検査や内視鏡検査が必要なこともあります。

## ノドの風邪?



「ノドの痛み」を訴えて耳鼻科を受診する方のほとんどは軽症です。口の中を観察すると、ノドが全体的に少し赤くなっています。なかには、鼻がつまって息苦しい方や鼻汁がノドの奥に落ちて仕方ないという方も見受られます。

鼻とノドの掃除や吸入だけで治ってしまうこともあります。炎症止めや抗生物質を服用することで比較的短期間で治ります。

## はじまりはノドの痛み

ノドの痛みくらいと、油断していて悪化した場

## 痛みのシグナルは受診の合図

転ばぬ先の杖といいます。痛みがひどい時はもちろん、痛みが特別ひどいわけでもなくとも長引く場合は、ノドの痛みを侮らず、まずは診療所においでください。

お知らせ

平成22年1月25日から  
中耳炎外来(予約制)を開始しました。

毎月第4月曜日 午後  
担当医/耳鼻咽喉科 野村・永雄

※中耳炎外来実施時間帯の一般診療はないので、ご注意ください。

## 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

## ★健康づくりの現場レポート★

## 特定保健指導の取り組みを紹介します!

共済組合では、各職場の健康担当者と連携して、組合員の皆様の健康づくりのために様々な取り組みを行っています。

平成20年度に始まった特定保健指導\*も、各職場と連携・協力して行っています。

今回は、その中で文京区の健康担当者の方に、どのような取り組みをされているのかを伺いました。

実際に特定保健指導を受けた職員の方の体験談とあわせてご紹介します。★保健指導の詳細については、1月号12ページ参照。

私たちが  
お答えします!



文京区役所の皆さん



文京区では、職員の健康づくりに、どのように取り組んでいらっしゃるのですか？



職員は、区の財産。だから、一人ひとりが健康であることはとても大切です。健康担当としては、単に健診を行うだけでなく、その後のケアが必要だと考えています。

そこで、区の取組として、平成17年度から19年度まで、健診結果でBMIの数値が高い職員50名程度を対象に、健康管理担当の看護師が保健指導を行いました。カロリーを記録することや庁内の階段を1階から25階まで脈が上がりすぎないように昇ることなどを指導して、職員の体重減少に効果があったんですよ。



20年度には特定保健指導の制度がスタートしました。参加率を高めるために、何が工夫をされたのですか？



みなさんが参加しやすい環境づくりをしました。勤務日に職場からすぐ行ける庁舎内の会議室を会場にしたり、一人ひとりの職種に合わせて、参加しやすい時間帯で日時を設定したんですよ。例えば、保育士や清掃職員の皆さんは午前中は忙しいので、その時間帯を避けて参加日時を指定しました。あとは女性に配慮して、女性だけの日、というのも設けましたね。

それから、各職場の管理職にも職員を参加させる必要性について十分理解してもらいました。特定保健指導には出張扱いで参加してもらうので、職場の理解が欠かせないですからね。



いろいろ工夫されたんですね。でも中には参加に積極的ではない職員もいたのではないですか？



そのような職員には、健康管理担当の看護師が直接電話や職場訪問をして参加の働きかけを行いました。健診結果のデータ等をもとに専門的な目から指導への参加を勧めるので、すごく説得力があるんです。ただ、もともと文京区では、17年度から看護師が特定保健指導に似た指導を行っていたから、健診後の保健指導参加は特別なことではないんです。多くの職員が健康への改善意欲を強く持っていて、みんな積極的に参加してくれましたよ。



**なるほど!**  
職場の風土づくりと、職員と看護師さんのつながりがポイントってことですね？



そうですね。看護師は、以前から職員のために独自の取り組みをしていたので、職員からの信頼が厚いんです。「あの人に言われれば仕方ないな～」ということで参加する職員も多いんですよ。

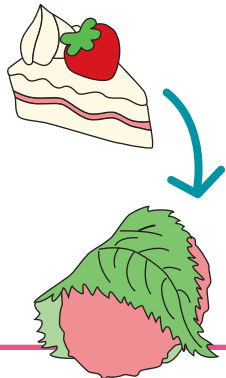
職場の健康担当者の皆さんは、職員の健康づくりを応援するためにいろいろ工夫されていることがよくわかりました。ありがとうございました！  
次は、文京区で指導を受けられた方々の体験談です。

### Aさんのお話 女性

指導の内容 → 動機付け支援

特定保健指導を受けた後、私は主に食事面で気をつけました。まず、職場の同僚に対して自ら「カロリー制限をします!」と宣言しました。一日の総カロリーを意識して、毎日の食事のカロリーを記録し、スーパーで買い物をする際にもカロリー表示を見るようにしました。

また、食事量を減らすのではなく、「ケーキよりも和菓子!」、「イカリングよりもイカ刺し!」など調理法を変えることでよかったので気持ちも楽になりました。最初はなかなか効果がなく体重も減りませんでしたが、3か月後から成果が出てきてうれしかったです。



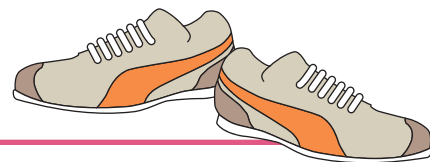
### Bさんのお話 男性

指導の内容 → 動機付け支援

日頃から、メタボリックシンドロームの基準については、個人の筋肉量などにも左右されることから、少し反発心のようなものがありました。

特定保健指導時、オプションで受けた「内臓脂肪」の撮影では、自分の内臓脂肪の状態が、数値ではなく直接目に見えたので、おすすめです。指導を受けてから、従来から通っていたジムの回数を2回から3回に増やしました。

また、日々の体重変化を健康管理用サイトに入力していったことで、体重の増減が良くわかり、目標達成につながりました。



特定保健指導が、生活習慣を見直す良いキッカケになったんですね!  
指導後の食事の工夫や運動の実践が成果に結びついています。

## 特定保健指導の申し込み方法

対象者に送付している「特定保健指導のご案内」に記載されている各保健指導機関まで、お電話にてお申込みください。なお、あらかじめ所属で実施する特定保健指導で、面接日時が割り当てられている場合は、お申し込みの必要はありません。

### 保健指導の途中で共済組合員資格を喪失される方について

退職等により共済組合員資格を喪失される場合は、その時点で継続されている特定保健指導は中止になります。



### 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

# チェックしよう! あなたの職場環境

職場環境を見直し、ストレス軽減、モラルUPを図ろう!

厚生労働省委託研究「職場環境改善のためのヒント集アクションチェックリスト」より

カテゴリ	このチェックリストにより、 現在働いている職場の環境を振り返ってみましょう。 • 次の質問項目を読んで、今の職場環境(係または課)に当てはまる場合は「はい」、当てはまらない場合は「いいえ」、不十分な場合は「不十分」をチェックしてください。	はい	不十分	いいえ	今の職場には関係ない
A 作業計画への参加と情報共有	作業分担や日程についての計画作成に、一般職員が参加する機会がある。				
	作業の順序や、具体的な進め方について、作業担当者ごとに決定することが出来る。				
	特定の部署・個人の作業量が過大になることはない。				
	それぞれの職員が、技量を生かし、達成感が得られる作業内容になっている。				
	業務に必要な情報が、全員に正しく伝わっている。				
B 勤務時間と作業編成	残業時間の基準が定められており、恒常的な残業はない。				
	繁忙期やピーク時であっても、人員や業務量の調整が行われ、特定の個人や部署に作業が集中することはない。				
	休日は休むことができ、年休や夏期休暇なども必要に応じて取れる。				
	深夜・早朝勤務や不規則勤務による過重負担はない。				
	介護、育児、学業など個人の生活条件やニーズに応じて、柔軟に勤務時間の調整ができる。				
C 円滑な作業手順	物品や資材など、取り出しやすく保管され、運搬等も便利になっている。				
	作業場のレイアウトや器具類の配置は適切であり、作業の姿勢、機材の操作性に問題はない。				
	作業マニュアルや業務に関する情報がいつでも容易に入手し、確認することができる。				
	心身に大きな負担となる反復作業や過密作業、単調作業はない。				
	作業ミス防止策や、ミスがあった場合でも重大な結果に至らないようになっている。				
D 作業場環境	冷暖房設備や照明、音など、作業環境は快適である。				
	有害物質は隔離されているか、適切な保護策が講じられており、人体に影響はない。				
	分煙化され、受動喫煙の問題はない。				
	トイレなどは清潔で、更衣室・休息場所・食事場所等の福利厚生施設は整えられている。				
	防災設備、災害時の役割分担、避難経路等は適切に管理され、災害訓練等も適宜行われている。				
E 職場内相互支援	必要な時に、上司に問題点を報告したり、困っていることを相談できる。				
	同僚間で相談ができ、コミュニケーションが取りやすい。				
	相互に助け合う雰囲気生まれるように、懇親の場や研修の機会がある。				
	実績に基づき、納得できる形で、適切な評価を受けている。				
	職場や作業グループ間で、それぞれの仕事しやすいように情報を共有したり、連絡を取り合ったりするなど、相互に支援している。				
F 安心できる職場の仕組み	個人の健康や職場内の問題について、利用しやすく、適切なアドバイスをもらえる相談窓口がある。				
	自分自身の健康管理について、情報を得たり、研修を受ける機会がある。				
	職場の将来計画や見通しについて、日ごろから周知されている。				
	昇進・昇格、資格取得の機会が明確にされ、能力や経験に見合ったチャンスが公平に与えられている。				
	緊急時、心のケアが受けられる体制がある。				

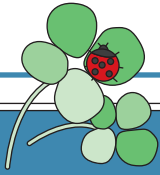
★このチェックリストは、平成15年度厚生労働科学研究「職場環境などの改善方法とその支援方策に関する研究」アクションチェックリスト作成ワーキンググループ編を参考にして作成しました。



ストレス対策では、「個人向けアプローチの効果が、一時的・限定的になりやすいの比べ、職場環境の改善を通じたアプローチが、より持続的な効果をもたらす」(国際労働機関)といわれているように、職場のメンタルヘルスケアを行うためには、組織・職場環境の改善が不可欠です。

また、働きやすい環境は、ストレス軽減のみならず、モラル向上にもつながります。

一人一人が、やりがいをもって働けるよう、活力ある風土づくりを進めていくことが、働きやすい職場づくりには欠かせません。



## アドバイス

左側のページの項目が「いいえ」「不十分」の場合、参考にしてください。

### A 作業計画への参加と情報の共有

業務を適切に遂行し、意欲を持って仕事をするためには、計画の時点から企画に参加することが必要だと言われています。仕事のやり方を自分で決めことができ、一定の個人・組織に業務が集中することが少なければ、ストレスも軽くなります。また、それぞれの職員が、自分の適性にあった業務を遂行し、仕事の達成感が得られるような業務内容にすることが必要です。定期的な情報交換の場を設け、必要な情報を職員全体で把握し、共有できるようにすることも重要なことです。

### B 勤務体制と作業編成

職場のストレスを軽減するには、日、週、月単位ごとの労働時間の目標値を設定することや「ノー残業デー」などを設けて、恒常的な残業をなくすことが大切です。各職員が、年休や夏季厚生休暇を適切に取得できるようにすることも重要です。また、職員間での作業量の偏りがないよう調整し、不規則な勤務をされている方には、十分な休養を確保するなど、過重労働を避けることが必要です。介護、育児など個人の生活ニーズに応じた勤務条件を整えることも大切です。

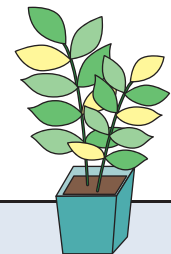


### C 円滑な作業手順

資材の保管方法の改善、不要物の除去、作業場所の整理、仕事を行いやすい機材の配置などは、効率的に作業を行うためだけでなく、ミスを防ぐためにも大切なことです。マニュアルの作成や作業手順の表示、表示・ラベルの色分けを行うことは、仕事を合理的に行うためには重要なことです。また、単調な反復作業や体力を必要とする労働、短時間での膨大な作業について見直すことも大切です。事故防止のためには万全の対策が必要です。たとえ、ミスをした場合でも、重大な事故に至らないような二重の安全対策も欠かせません。

### D 作業場環境

空調、照明、騒音、粉塵などの作業環境はストレスの大きな原因になります。有害化学物質や受動喫煙などへの対策も欠かせません。職場でゆっくりとくつろげる休憩場所や清潔なトイレを整備することも重要です。防災設備・避難経路・避難訓練は法で定められた基準を満たしており、自衛消防班等の組織を整えることも必要です。また、事務室からの景観、室内の観葉植物の設置も大切なことです。、重大な事故に至らないような二重の安全対策も欠かせません。



### E 職場内での相互支援

職場でのストレスを軽減するためには、相互支援が不可欠です。そのためには、上司や同僚と気軽に相談できる雰囲気や、友好的なコミュニケーションがもてる環境をつくるのが大切です。定期的な会議の開催や、座席配置等の事務室レイアウトも重要です。また、各職員が意欲的に業務を行うためには、適切な勤務評価が行われていることが必要です。各部署が、相互に必要な情報を共有したり、相互の連絡を密にして、相互支援の体制を築くことも重要なことです。

### F 安心できる職場のシステム

職員が、職務に専念するためには、心の健康や人間関係の悩みについて利用しやすく、適切なアドバイスを受けられる相談窓口の設置や、緊急時に心のケアが受けられる体制が必要です。また、職員を対象とした健康に関する研修を適切に実施し、職員の病気の早期発見、早期対応を行うことが大切です。そして、職場の将来、事業計画を周知し、昇進、昇格の基準を明確し、昇進のチャンス을公平に与えることが必要です。

## 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 電話 03-5320-7765 又は都庁内線 25-270



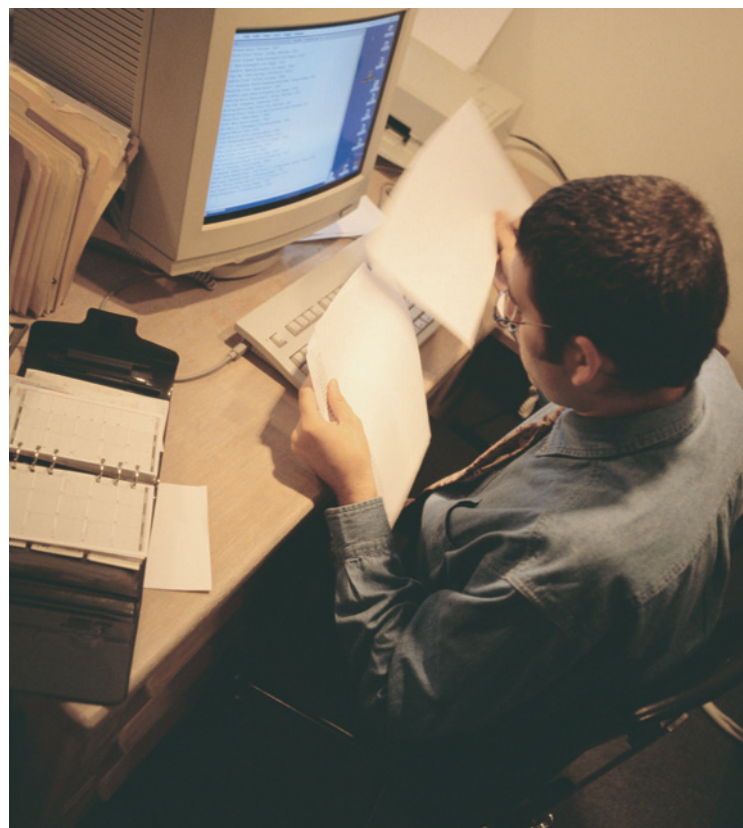
# 知ろう、実践しよう、 ワーク・ライフ・ バランス

仕事と生活、  
両方の充実を  
目指して。

「社会で自分の能力を発揮したい」  
「子育てや介護と仕事をうまく両立  
させたい」「仕事とともに、地域活動や自己啓発、  
趣味・学習も継続したい」。

個人が求めるライフスタイルは男女や年代に  
関わらず様々です。仕事と仕事以外の生活を調  
和させ、**個人がイキイキと働くことができれば、  
組織も社会も元気になる、**という「社会貢献」  
につながります。

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて取り  
組みませんか？



仕事と仕事以外の生活の調和、とれていますか？

## どうなる!?これからの働き方

ワーク・ライフ・バランスとは、人それぞれの希  
望に応じて、「仕事」と、子育てや親の介護、地域活  
動等の「仕事以外の生活」の調和がとれ、その両方  
が充実している状態をいいます。欧米では1990年  
代に、不況期において女性や多様な人材の確保の  
ため、社員の働きやすさと生産性の向上を両立さ  
せる方策として考え出されました。日本では2007  
年に内閣府が中心となって「**仕事と生活の調和(ワ  
ーク・ライフ・バランス)憲章**」及び「**仕事と生活の調**

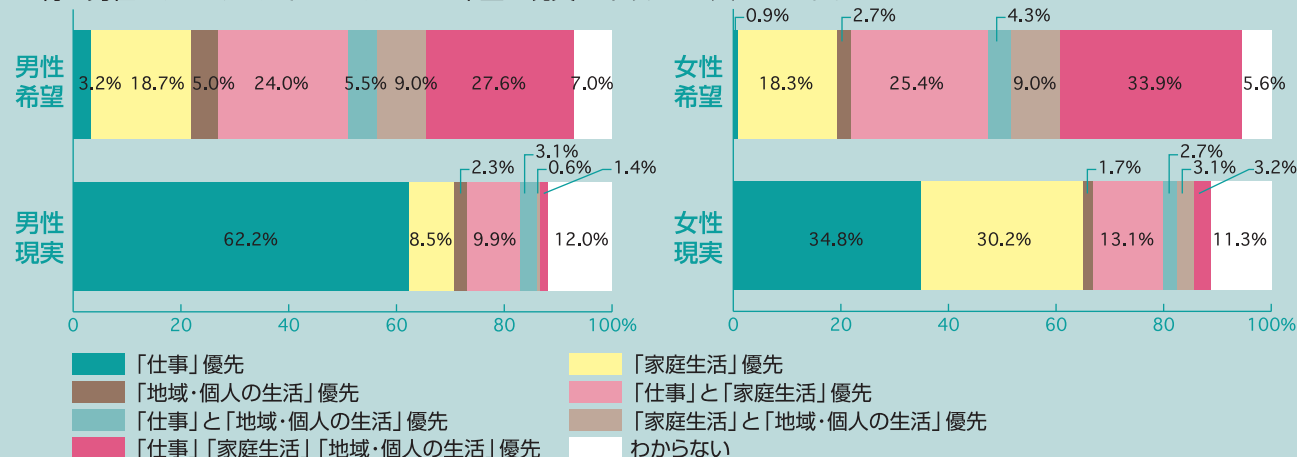
**和と推進のための行動指針**」が制定され、ここ5～6  
年で企業・国・自治体の間に広まってきています。

少子高齢化の影響で、労働人口は確実に減少し  
ていきます。共働き家庭も増え、これまで以上に、  
働きながら仕事以外の役割(子育て・介護、地域活  
動等)を担う必要のある人が増えていきます。

女性や高齢者など多様な働き方のニーズを持つ  
人材を活用し、戦力としていくことが必要となっ  
てきており、その手段として、今ワーク・ライフ・バ  
ランスが注目されているのです。

### ■ 生活の中での「仕事」、「家庭生活」、「地域・個人の生活」の優先度(全国)

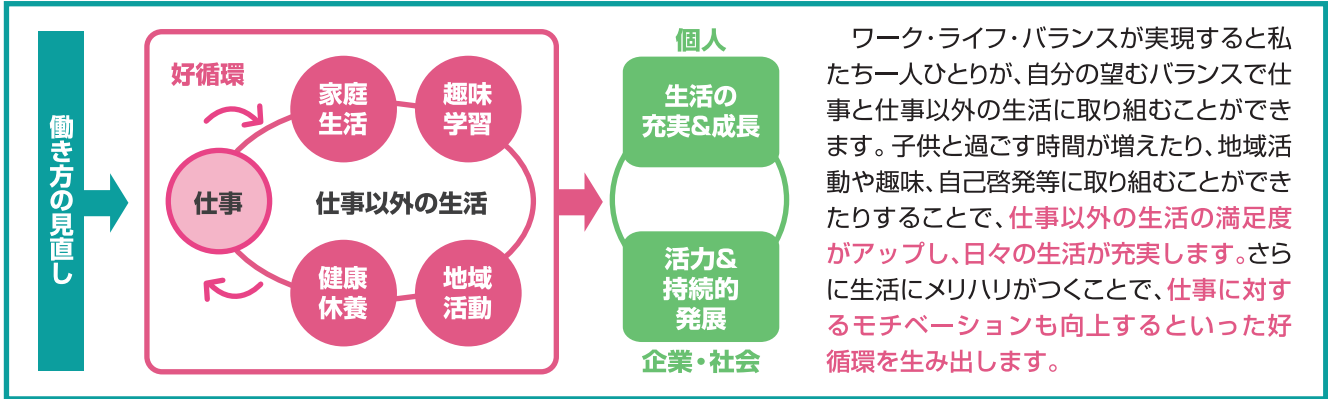
「仕事、家庭生活、地域・個人の生活優先」を希望する人が多いが、現実には、「仕事優先」となっている人が多く、特に男性は、ワーク・ライフ・バランスの希望と現実のギャップが大きいです。



資料:内閣府仕事と生活の調和推進室「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)に関する意識調査」平成20年8月調査



Let's take action! ワーク・ライフ・バランス (仕事と生活の調和) を実践しよう!



ワーク・ライフ・バランスが実現すると私たち一人ひとりが、自分の望むバランスで仕事と仕事以外の生活に取り組むことができます。子供と過ごす時間が増えたり、地域活動や趣味、自己啓発等に取り組むことができたりすることで、**仕事以外の生活の満足度がアップし、日々の生活が充実します。**さらに生活にメリハリがつくことで、**仕事に対するモチベーションも向上する**といった好循環を生み出します。

**Q** ワークとライフの「バランス」ってなんですか?

**A** 「バランス」とは、仕事と生活の時間的なバランスだけを指すものではありません。また、仕事と生活の割合が5:5になることを目指しているのでも、仕事か生活かの二者択一を迫るものでもありません。

今は仕事を一生懸命頑張りたい人や、家族との時間を大切にしたい人など、人によって何が重要であるかは異なります。**各自が希望する形でそのバランスを決められることが重要です。**

**Q** 残業しないで早く帰ることが目的ですか?

**A** ワーク・ライフ・バランスは、残業しないことが目的ではありません。「仕事中心」のライフスタイルや、やむを得ない残業の場合もあります。

しかし、恒常的な長時間労働は、心身に悪影響を与え生産性を低下させます。残業が続く原因を見極め、効率的に働くための取組を進めることも必要です。

職場環境の見直しを行うとともに、一人ひとりがタイム・マネジメントのスキルを身につけることで、**時間生産性が高まり、残業が減ることにつながります。**

**Q** ワーク・ライフ・バランスは女性のためのもの? 子育て中の人のためのもの?

**A** 子育て中の人だけでなく、親の介護をする必要がある人、将来に向けて自己啓発の学習に取り組みたい人、地域の活動に参加したい人、社内外のネットワークを広げたい人など、老若男女を問わず、様々な人のためのものです。

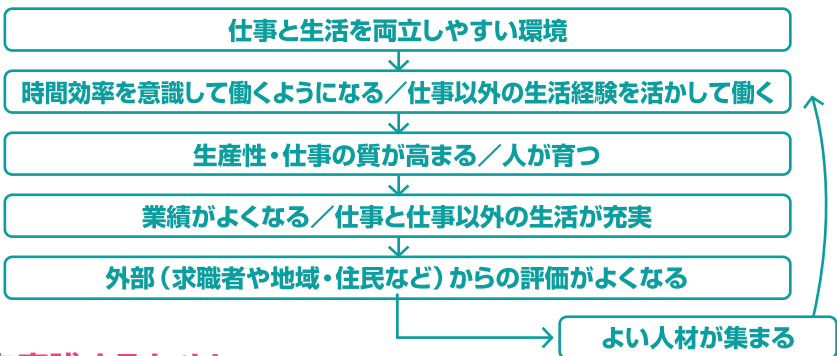
**ワーク・ライフ・バランスの本来の目的は、働き方を見直すことで様々な人が希望する生き方を実現する社会にしていけることです。**

「ワーク・ライフ・バランス実践プログラム」下記ホームページでご覧になれます。



**みんなが元気に!** **ワーク・ライフ・バランスのゴールイメージ**

ワーク・ライフ・バランスに取り組むと、組織と個人により関係があらわれます。この関係を、ワーク・ライフ・バランス先進国のイギリスでは、「WIN-WINの関係」と表現しています。共に幸せになる関係、つまり、どちらにも利があるという意味です。



**お互いの理解と協力を!** **ワーク・ライフ・バランスを実践するために、一人ひとりが出来ることを考え、定着させるための風土づくりを進めよう!**

**管理職・職場で**

- 制度を活かすマネジメント・スキルのレベルアップに努めましょう。
- 業務内容を整理して、部下のスキルを把握し能力に応じた適切な割り振りをしましょう。
- 職場でお互い様意識の醸成をはかりましょう。

**個人**

- タイム・マネジメントのスキルを身につけて、メリハリをつけ効率よく仕事をしましょう。
- 自らのキャリアプランを描きながら、自己管理能力をアップしましょう。
- (発注先も含め)働く者同士、お互いを尊重しましょう。

ワーク・ライフ・バランスの総合的な情報を紹介しています。

「TOKYOワーク・ライフ・バランス」  
[http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/index8files/t\\_wlb/](http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/index8files/t_wlb/)

監修 東京都生活文化スポーツ局男女平等参画室

# クアハウス好評 営業中!!



速報!!

「組合員同伴者同一価格キャンペーン」実施!

平成22年4月1日(木)～平成22年4月29日(木) 限定

お申込者が組合員なら、ご同伴の方すべてを組合員価格でご案内いたします。この機会にご親戚、ご友人等をお誘いの上、是非ご利用ください。

ブランヴェール那須——春のおすすめプラン

## 未就学児童無料!“フォンデュ鍋”ファミリーパック♪



茶臼岳とゴヨウツツジ(6月)

平成22年4月1日(木)～平成22年6月30日(水)迄  
(4/30～5/4は除外日)

那須春爛漫♪

ご家族で楽しい  
フォンデュ鍋のご夕食を

3歳～6歳  
までの  
未就学児童  
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

- ・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)
- ・特別室ご利用の場合、上記料金に大人2,000円、子供1,000円増しとなります。
- ・表記価格には、消費税・入湯税が含まれています。

## お弁当もって那須探索! 春の連泊プラン♪



敷地内のカタクリ



ゴヨウツツジとゴンドラ



満開の桜



春の水芭蕉(那須近郊)

平成22年4月1日(木)～平成22年6月30日(水)迄  
(4/30～5/4は除外日)

春はお弁当を持って  
多種多様な花が咲く  
那須探索はいかがですか。

今回の  
連泊プランは  
お弁当が  
ついてくる!

料金(消費税・入湯税込)	平日(2泊4食+お弁当)
大人	13,800円
子供	9,800円

- ・ご夕食は2泊共内容が異なります。
- ・休前日を絡めてのご利用の場合、休前日1日あたり大人6,000円増し、子供2,000円増しとなります。
- ・子供のご夕食は、1泊ずつ3つのメニューから選べます。
- ・このプランで特別室をご利用の場合、ご一泊あたり大人2,000円増し、子供1,000円増しとなります。

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。

大人気!

アウトレットも近い!

ブランヴェール那須より車で30分  
(東北道・黒磯IC前)

- ・お帰り時、那須塩原駅への送迎バスで立ち寄り可能です。
- ・那須塩原駅へは無料シャトルバスが運行(約30分間隔)。



JRバスも利用出来ます

さらにインターネットで  
申し込むと2,190円!

新宿～王子駅～仲町 片道3,300円(早売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/>

# アジュール竹芝からのご案内

Culture

各講座のご予約・お問い合わせ

TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

## アジュール竹芝 春休み子供スペシャル企画

### 「アフリカの子供たちに給食と未来を贈ろう！」

～WFP国連世界食糧計画の学校給食プログラムから～

アフリカでは、就学期の児童2300万人もが栄養不足の状態にあります。そこでWFPが給食を届け、子供たちの成長を助けると同時に教育を受けるチャンスを提供しています。子供たちは未来への希望です。アフリカの子供たちの現状を知ること、自分の今も知ることが出来るはず。〈後援:認定NPO法人国連WFP協会〉



©WFP/ Marcus Prior



©WFP/ Marcus Prior

#### 【プログラムの内容】

1. 特別講師：  
オスマン・サンコンさんのお話(15分)
2. 紙芝居(10分) →  
いまアフリカの子供達は・・・
3. 影絵(10分) →  
アフリカで起きた洪水の話
4. アフリカで支給されている給食を味わって  
みましょう。(60分) → ソフトドリンク付
5. このプログラムを受けた感想は？

募集人員:25組50名

開催期日 2010年4月2日(金)  
12:00～14:00(11:30受付)  
※軽食つき

参加費 大人 通常 ¥4,500 ▼  
組合価格 ¥3,500 子供 ¥1,500

特任講師 オスマン・サンコンさん (ギニア大使館顧問)

#### プロフィール

ギニア共和国出身。コナクリ大学卒業後ソルボンヌ大学に国費留学し、ギニア外務省入省後に来日、ギニア大使館設立に尽力した。ワシントンDC勤務を経て、現在は講演活動・ボランティア活動などで活躍中。



## \*メリハリアップで美人度アップ!\*

定員:30名

### 『簡単メイクテクニック』 貴女のメイク方法は間違っている? プロから学ぶ若返りメイクの秘密!

なんとなく顔がぼやけて見える、顔が下がって見えるなど、顔のメリハリのなさを感じたことはありませんか? メリハリアップのポイントは、実は「眉」と「チーク」です。今回は、ミキモト コスメティックスのメイク製品を使い、自分の顔立ちに合ったイキイキとした表情を目指しましょう!

開催期日 2010年4月15日(木)  
19:00～21:00(18:30受付)

予定時間:2時間(メイクを落としていただきますので、15分前にはご来場ください)

※ベースメイク～仕上げまでセルフで行うセミナーです。

受講料 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500

講師 石井隆之  
ミキモト コスメティックス専属メイクアップアーティスト  
〈協賛:ミキモト コスメティックス〉



「ムーンボール」  
スキンケアのプレゼント!

#### 講師プロフィール

美容業界歴38年!メイクアップアーティストとして雑誌媒体のメイクアップ、メイクショーなどのプロモーション活動のほか、ビューティアドバイザーの育成など、国内外問わず様々な分野で活躍中。わかりやすいアドバイスと、陽気なキャラクターで幅広い年齢層に支持があり、「ミスター石井」の愛称で親しまれる。

## 若さは柔軟性!『アンチエイジング・ストレッチ』 定員:30名

年齢と共に、体の柔軟性が奪われる。解決策は正しいストレッチ方法を身につけること。藤田真理さんはスポーツ医学から考案した独自のストレッチ運動法で、たくさんの中高年に絶大な人気のあるトレーナーです。

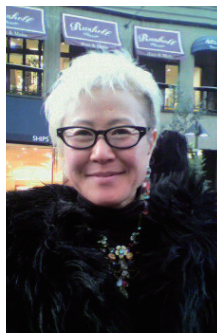
開催期日 2010年5月13日(木)  
18:30～20:30(18:00受付)

受講料 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500

講師 藤田真理  
フィットネスインストラクター、  
マルチメディアコンセプトアーティスト、  
筑波大学大学院生(人間総合科学研究科スポーツ医学)

服装 運動しやすい服装・靴をご準備ください。(更衣室あり)

特典 ミネラルウォーター、18Fスカイビュー浴場利用券



#### 講師プロフィール

日米でフィットネスインストラクターとして一般の方からアスリートまで指導。現在、日本体育大学スケート部フィジカルトレーニングコーチ、フィットネスインストラクターとして『アンチエイジング』のクラスを主催・指導。(有)フィジック代表。

## 草間雅子の『美的収納講座』

定員:30名

### 第二回 キッチン編

誰にでも分かりやすく、美しく、リバ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 2010年4月22日(木)  
18:30～20:30(18:00受付)

受講料 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500

\* 講座終了後にお茶とケーキをご用意しております。

講師 草間雅子

内容 毎日数回使用するキッチンを、わかりやすく、使いやすく、美しいキッチンに変えます。

#### 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。



## 2010年 さらにパワーアップ!

定員:各回30名

### 『フランス式!見違えるボディアップ美容講座』

フランスのエステ国家資格(CAP)を取得、パリでセレブを虜にした究極のHanaeメソッド初公開!

パリ仕込みの最新エステをアレンジしたHanaeメソッドでスリムなボディへ導きます。気になる姿勢・バスト・ウエスト・二の腕・フェイスライン・お尻・脚・太腿など、夏に向かっくとくに気になるパーツを徹底的に改善しましょう!

開催期日 第一回 2010年5月11日(火)  
18:30～20:30(18:00受付)  
(上半身 バスト、首筋、ウエストの引き締め&アップ講座)

第二回 2010年5月18日(火)  
18:30～20:30(18:00受付)  
(下半身 脚、太もも、ヒップのスリム&アップ講座)

受講料 各回通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500

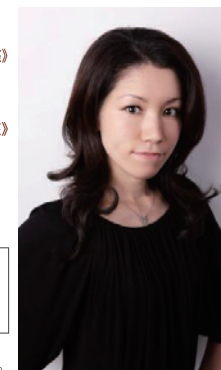
\* 講座終了後にお茶とケーキをご用意しております。

講師 Hanae

#### 講師プロフィール

日大理工学部建築学科を経てエステの世界に。渡仏してからフランスの国家資格(CAPエステティック)を取得、オーガニック化粧品への深い知識をもつとともに、ジョン・ミシェル(針灸)から東洋医学を学んで独自のマッサージ技術を磨く。

セミナーへご参加の皆様へは、ツボの詳しい解説、ホームケア方法をまとめたプリントをお配り致します。是非、ご自宅での毎日のケアにお役立て下さいませ。



※表示価格はすべて税金・サービス料込となっております。



モバイル・メルマガ特典① クーポンなど最新のお得情報満載

モバイル・メルマガ特典② 会員のみ利用できる特別プランも配信

〒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

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

# ご婚礼紹介キャンペーン実施中!!

～ご結婚を予定されているカップルをご紹介ください～

ご好評につき  
2010年  
12月31日(金)  
まで実施中!



ご紹介特典  
グレードUP

特典  
Benefits

1

## ご紹介者に¥30,000相当のご利用券プレゼント!

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。◆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

## 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

3

## 共済組合員はご成約前の ウェディングご試食会(¥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

4

## 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。



🍷ウェディングご試食会 **開催日** 毎週日曜

2010.3/21(日)・28(日) 4/4(日)・11(日)・18(日)・25(日) 5/2(日)・9(日)・16(日)

**1日10名様限定** 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** 2010.4/11(日) 5/9(日)

以降も順次開催いたします。日程はお問い合わせください。

## ブライダルサロン・リニューアル記念キャンペーン

2010年5月10日(月)まで受付中!

30名様まで **¥798,000**

アジュールのブライダルサロンのリニューアルを記念して、共済組合員特別プランの内容も充実、お好きな会場を選んで、お料理もグレードアップ、しかもプライスはさらにリーズナブル! このチャンスに、美しい海見える披露宴会場でゲストと思い出に残る結婚式をあげましょう。



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5月31日(月)迄のステイプラン

## VENUSFORT OUTLET STAY PLAN

# ヴィーナズフォート アウトレット誕生記念 ステイプラン



都内初のアウトレット誕生で話題の  
ヴィーナズフォート!  
ゆっくりお家を出て午後二時にチェックイン、  
ハーブティーを飲んで一休みしたら、ゆり  
かもめで目的地へ!  
アウトレットでお買い物、そしてヴィーナズフォ  
ート内のレストランでディナーはいかが?  
¥1,000のお買い物券まで付いています!  
帰りはラクラクゆりかもめでどうぞ。



¥1,000のお買い物券もれなくプレゼント!

お一人様1泊 (7Fダブル「陸側」を2名様でご利用の場合)

通常 ~~¥14,810~~ ▶ 組合価格 **¥5,500~**

- 内容
- ① 2010年春にリニューアルした7階客室
  - ② ハーブティーのウエルカムドリンク
  - ③ ゆりかもめ1日乗車券
  - ④ ヴィーナズフォートお買い物券¥1,000プレゼント
  - ⑤ ブレックファストまたはスペシャルランチのチョイス
  - ⑥ レイトチェックアウト(通常午前10時 → 正午)

# OUTLET!!!

VenusFort 12.11 Reborn!



## お台場周遊&マッスルパーク満喫プラン

家族でスポーツしながら楽しく遊んで運動能力を鍛えよう!

(ご家族3名様でご利用の場合<マッスルパーク15枚チケット付>)

お一人様1泊

通常 ~~¥13,670~~ ▶ 組合価格 **¥7,000~**

※お子様も同料金となります。  
※上記価格に¥1,000追加でマッスルパークチケット18枚付に変更できます。

- 内容
- ① マッスルパーク15枚チケット
  - ② ゆりかもめ1日乗車券付
  - ③ スポーツドリンク
  - ④ 朝食付(3F「銀坐」で和定食または洋定食)

- 特典
- ① 高さ17cmの「モンスターバーガー」全商品10%OFF券付
  - ② 「ストアパーク」お買い物券(¥100)プレゼント

※ホテル発行の引換券をご持参の上、現地にて上記割引券と引換となります。

【マッスルパーク営業時間】 平日・休日 11:00~21:00 土曜日 11:00~22:00

ゆりかもめ  
1日乗車券で  
お台場を満喫しよう!



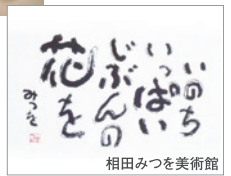
## 輝く「コレカラ世代」の ブライト・プラン 日・月限定

明るく輝く第二の青春世代のためのお得な宿泊プラン!  
50代からの青春を楽しむ世代のホテルライフをご提案します。

(ツインまたは和室を2名様でご利用の場合)  
お一人様1泊2食

通常 ~~¥19,118~~ ▼  
組合価格 **¥9,900~**

- 内容
- ① 夕食: 3Fしゃぶしゃぶ会席「銀坐」長寿グルメ会席  
\*日・祝日定休  
21F鉄板焼「都」ヘルシー懐石コース  
\*上記2店舗よりお選びいただけます。(2店とも¥6,350相当)
  - ② 芝離宮恩賜庭園入場券
  - ③ 相田みつを美術館入場券
  - ④ 朝食: 3F「銀坐」で和定食または洋定食



### 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日前までにお願いします。
- 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。

## Spring Party Plan 春の歓送迎会プラン

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 ・ウィスキー ・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**

■宴会・会議はご利用希望日の1年前からご予約いただけますが、婚礼繁忙期の土日祭日については一部除外日がございます。詳細はお問合せください。ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

※表示価格はすべて税金・サービス料込となっております。

RENEWAL GRAND OPEN

## 2010年4月1日(木) リニューアル グランドオープン

— 生まれ変わるアジュール竹芝をお楽しみに —

1F入口、4Fロビー・フロント・ブライダルサロン、3F和食レストラン、  
7F客室等、さらにグレードアップしてリニューアルいたします。  
リニューアル記念キャンペーン等の詳細はHPでご確認くださいませ。



モバイル・メルマガ特典① クーポンなど最新のお得情報満載  
モバイル・メルマガ特典② 会員のみ利用できる特別プランも配信

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

TEL.03-3437-2011(代表)  
Fax.03-3437-2170

Bayside Hotel

アジュール竹芝  
**AZUR TAKESHIBA**

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

**ご注目ください! 東京都職員共済組合の組合員の皆さまへ**

三菱UFJ信託銀行は幅広い業務で、  
皆さまの暮らしをバックアップ! お気軽にご相談ください。

**組合員さま専用のホームページを  
ご用意しております。**

三菱UFJ信託銀行のホームページより  
IDとパスワードのご入力でご覧いただけます。

インターネット申込専用の「**引き下げ金利適用の住宅ローン**」や、**退職金運用プラン・定期預金の金利上乘せプラン**など、組合員さま向けの商品・プランのほか、ライフプランに関する情報提供や各種セミナーなど各種サービスをご案内しております。  
是非ともアクセスください。

ユーザーID: **toshoku**  
パスワード: **10162**

三菱UFJ信託銀行のホームページからアクセスできます

三菱UFJ信託銀行 **検索**

<http://www.tr.mufg.jp>



**お取引先 社員・職員さま  
専用サイト  
こちらをクリック**



**はとバスの旅・春**

コース番号 **H506F** 昼食は自慢の牧場鍋

**春を先取り! まかいの牧場と  
しだれ桜のお花見**

身延山久遠寺・しだれ桜(3月頃)

まかいの牧場

いちご狩り  
食べ放題

乳製品(イメージ)

代金 **7,480円~8,480円** こども代金は500円引き  
昼食付

コース 浜松町(7:00発)=新宿駅西口(7:40発)=**身延山久遠寺・しだれ桜**  
=**朝霧高原・まかいの牧場**(昼食:自慢の牧場鍋。自家製牛乳1杯付)=**山梨  
いちご狩り**(食べ放題)=新宿駅経由=東京駅(19:30着予定)

出発日  
■色発7,480円 ■色発8,480円

3月/ **20・21**・22・23・24・25・  
26・27・28・29・30・31  
4月/ 1・2・3・4・5・6

※交通事情により、昼食の時間が遅くなる  
場合がありますので予めご了承下さい。  
※○印日は新宿駅7:00発のみとなり、  
帰着も新宿駅のみとなります。 お食事(イメージ)

3月8・18・22日はスペシャルデー 平日代金より**500円引き** さらに 3月20日は平日代金でOK!

コース番号 **H280B**

**動物と鉄道のテーマパークで大満足**

**群馬サファリパークと  
碓氷鉄道文化むら**

代金 **6,480円~7,480円**  
昼食付 こども代金は1,000円引き(4歳以上12歳未満)

コース 浜松町(7:30発)=池袋駅東口(8:10発)=関越道=群馬サファリ  
パーク(入園)=**おぎのや横川店**(昼食)=**碓氷鉄道文化むら**(入園)=池袋  
駅経由=東京駅(18:00着予定)

出発日 **スペシャルデー** ■色発6,480円 ■色発6,980円 ■色発7,480円

2月/ 21・25・27・28  
3月/ 4・6・7・8・12・13・14・18・20・21・22・24・26・27・28  
4月/ 1・2・3・4

※当コースのこども代金は4歳以上12歳未満の方が適用となります。  
※○印日は池袋駅7:30発のみとなり、帰着も池袋駅のみとなります。

碓氷鉄道文化むら(イメージ)

お食事(イメージ)

「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**

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

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/>



(財)東京都福利厚生事業団の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

33,390円

(団体扱でない場合、同条件で45,350円)

ご加入例(ご契約条件例)

- 自家用小型乗用車(ホンダ フィット) 初度登録月 21年1月 新車割引 ● 20等級(60%割引)
  - デュアルエアバッグ、ABS、安全ボディ、イモビライザー ● 本人・配偶者限定 ● 35才以上補償
  - 日常・レジャー使用 ● ゴールド免許 ● 長期優良割引 ● 保険期間1年
  - 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) 140万円(免責額0-10万円)
- |                |         |
|----------------|---------|
| 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 |



団体扱割引適用  
一括払の場合

約26%  
OFF

(団体扱割引22.5%  
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)で、平成22年1月時点で算出した例です。】



(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



TEL.0120-615-810

(月~金 9:00~17:00)

\*上記割引は平成22年4月1日から23年3月31日保険開始日の契約に適用できます。 \*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。

AID20100112-001 代申会社:株式会社損害保険ジャパン(SJ09-06938 2010.01.12)



(株)ブライダルは都庁にお勤めの皆様の  
「結婚」を応援します。

### 32年の実績

当社は都庁に近く立地し、これまでお勤めの方々も数多くお世話させて頂いており、この度「都職員コース」を設立致しました。この共済だよりを見たとおっしゃってくだされば、都職員、23区役所、消防庁の方などはもちろん、ご家族の方でも特典付き(会員サポート費50%OFF)にて、お世話させていただきます。

## 都職員コース

会員サポート費 **50% OFF**

ブライダルコース ¥220,500 ▶ ¥189,000 etc.

エクセレントコース ¥378,000 ▶ ¥330,750 etc.

●ミドル・シニアの方々のプランにも特典がございます。  
価格は登録料・会員サポート費・月会費(12回分)の税込総額です。



下のQRコードにて携帯サイトに簡単にアクセスできます。(一部対応しない機種がございます。)



株式会社 **ブライダル**

お問い合わせ  
(月曜定休)

0120-415-412

東京本社 〒163-0528 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル28F  
Network 東京・横浜・湘南・浜松・豊橋・名古屋・岐阜・大阪  
ホームページ <http://www.bridal-vip.co.jp>  
携帯サイト <http://www.bridal-vip.net/m/>



2010  
4/4・18  
[SUN] [SUN]

ブライダルフェア  
*Bridal Fair*

KEY WORDは『感動』そして『思い出』です

おふたりが牧師先生と共に作り上げていく「世界に一つだけ」のオリジナルセレモニー…  
挙式当日の『感動』、そして挙式後の素敵な『思い出』作りをお手伝いさせていただきます



巨大スクリーンでのビデオ上映や  
デザートブッフェなど、  
絶対得するイベント内容です。

おふたりだけの  
オリジナルチャペルセレモニーを叶えてください!!

時間 第1部 10:30～14:30 ※予約制  
第2部 14:30～18:30

内容  
・ 婚礼相談会 ・ チャペル模擬挙式  
・ 模擬披露宴 ・ ドレス試着会  
・ 披露宴会場コーディネート見学  
・ 婚礼料理無料プチ試食会  
※イベント内容が変更になる場合がございます。

組合員様への  
ご優待制度  
① 挙式・披露宴の総費用の5%割引  
② ご新婦様のお色直し衣裳(ドレス)1点サービス  
※式服もレンタルされるお客様が対象となります。  
③ ご新郎・ご新婦様の当日の宿泊料金サービス

◆ 4つの教会サービスとして

KEY WORD **本格** セミナー形式  
模擬教会式  
ブライダルフェアの際には、模擬教会式の後に「教会式の式次第の意味」についてお話しさせていただきます。

KEY WORD **感動** マンツーマン  
リハーサルセミナー  
おふたりのご希望に沿った『感動深い挙式』を挙げていただくために、専属日本人牧師が『事前マンツーマンセミナー』及び『安心して挙式』に臨んでいただくための『事前マンツーマンリハーサル』を行います。※土・日予約制

KEY WORD **思い出** アニバーサリー  
礼拝  
結婚一周年記念には牧師や結婚式に携わった式場スタッフと再会し、記念のメッセージやお一人毎のプレゼントの進呈・記念撮影などを行います。

KEY WORD **教会** 専属日本人牧師  
本来の教会の姿である日本人牧師が、おふたりの聖なる結婚式を、祝福をこめて執り行います。※外国人牧師ご指定の場合は、ご希望(オプション)によって承ります。

 **ホテルフロラシオン 青山**

ブライダルサロン TEL.03-3403-1556

〒107-0062 東京都港区南青山4-17-58 <http://www.floracion-aoyama.com>

【地下鉄をご利用の場合】 東京メトロ銀座線・千代田線・半蔵門線「表参道駅」A4出口より徒歩約6分

【お車でお越しの場合】 青山通り246号線、南青山3丁目交差点を西麻布方面へ進み最初の信号を右折

当ホテルではお客様の個人情報を慎重に取り扱いプライバシーの保護に努めております。詳しくはフロラシオン青山ホームページ内の、プライバシーポリシーをご覧ください。



広告

# 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～

【対象】2010年7月30日(金)までにお預け入れいただけるお客さま

※2010年4月1日(木)に初回適用金利の見直しを行います。

## 適用金利

### 3ヵ月もの円定期預金

2010年1月4日から  
2010年3月31日までの  
初回適用金利

年率 **1.5%** (注1)  
(税引き後 年率 1.20%)

### 6ヵ月もの円定期預金

2010年1月4日から  
2010年3月31日までの  
初回適用金利

年率 **0.8%** (注1)  
(税引き後 年率 0.64%)

(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、500万円を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。

500万円×1.5%×90/365=18,493円(税引き前利息、円未満切り捨て)

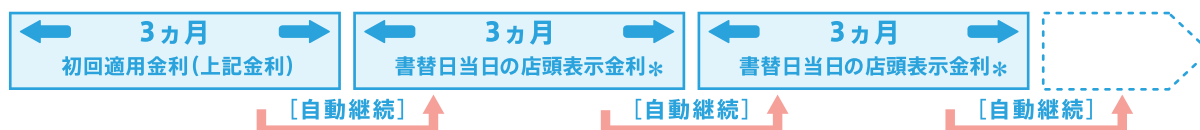
18,493円×15%=2,773円(国税、円未満切り捨て)・18,493円×5%=924円(地方税、円未満切り捨て)

18,493円-(2,773円+924円)=14,796円(税引き後受取利息)

(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)



	3ヵ月もの	6ヵ月もの
スーパー定期300	0.05%(0.040%)	0.06%(0.048%)
大口定期預金	0.06%(0.048%)	0.07%(0.056%)

\*ご参考

2010年1月20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。

## 【お預入期限】

2010年7月30日(金)

\*上記期限は延長・変更する可能性があります。

## 【初回適用金利】

2010年3月31日(水)までのお預入分につき、上記初回適用金利を初回満期日まで適用します。

2010年4月1日(木)に初回適用金利の見直しを行います。

\*なお、プラン対象期間中、市場等の情勢により条件等が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、お申し込み時に「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)をご提出いただけます。
- 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いません。
- 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。
- 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。

店頭およ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(ホームページ:<http://www.mizuho-bank.co.jp>)。ご相談・お申し込みの際には、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お預け入れ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になります。

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。

(2010年1月20日現在)

# 世界の絵本に囲まれて、 ほっと一息<いたばしポローニャ子ども絵本館>

今回の区自慢は  
板橋区より  
お届けします。



小学校の面影を残す外観と、なつかしい雰囲気の館内



赤ちゃん連れでもくつろげる  
カーペットコーナー

当館は、イタリアのポローニャ市で毎年開かれる「ポローニャ児童図書展」から板橋区に寄贈された絵本をいつでもご覧いただける施設として、平成16年9月に開館しました。

現在、世界82か国で出版された約2万冊の児童書を所蔵しています。(館内閲覧のみ)

閉校となった小学校の一室を利用した当館は、世界各国で出版された絵本を自由にご覧いただける、全国的にも珍しい施設です。

校舎の面影が残った館内で絵本を開く時間は、年齢・性別を問わず心を癒してくれます。

毎週土曜日には館内でおはなし会を行っています。カーペット敷きの小部屋を使ったアットホームな雰囲気のおはなし会は、赤ちゃんを連れたパパ・ママにも大好評です。



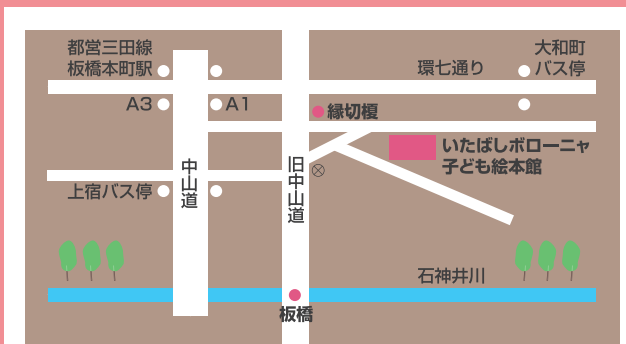
テキストは、ポローニャから届いた新着絵本から英語・イタリア語の2部門が選ばれます。(上は過去に出版された大賞受賞作品)

また「いたばし国際絵本翻訳大賞」を毎年実施しています。

大賞受賞作は絵本となって書店に並びます。次はあなたの作品が絵本になるかもしれません。みなさんのチャレンジをお待ちしています!

(次回実施は平成22年9月の予定)

散歩に疲れた時には、ぜひ「いたばしポローニャ子ども絵本館」でくつろぎのひとときをお過ごしください。



## いたばしポローニャ子ども絵本館

【所在地】板橋区本町24-1 3F

【電話】03-3579-2665 【開館時間】10:00~17:00

【休館日】月曜・毎月末日

(土日祝に当たる場合は直後の月曜以外の平日)

【アクセス】最寄駅：都営地下鉄三田線板橋本町駅(A1出口から徒歩5分)、バス停大和町(徒歩7分)・上宿(徒歩5分)

## 満開の桜を楽しみながら、ゆったり歴史散歩できる町

旧中山道が石神井川を渡る地点にかけられた板橋は、「板橋区」の名の由来となったと言われている橋です。

木の橋をイメージした欄干からは、春には石神井川を覆うばかりの桜並木を楽しむことができます。旧中山道をしばらく歩くと「悪縁を切ってくれる」という「縁切榎」もあり、桜の季節のぶらり散歩におすすめです!



縁切榎 絵本館のすぐ近くです

