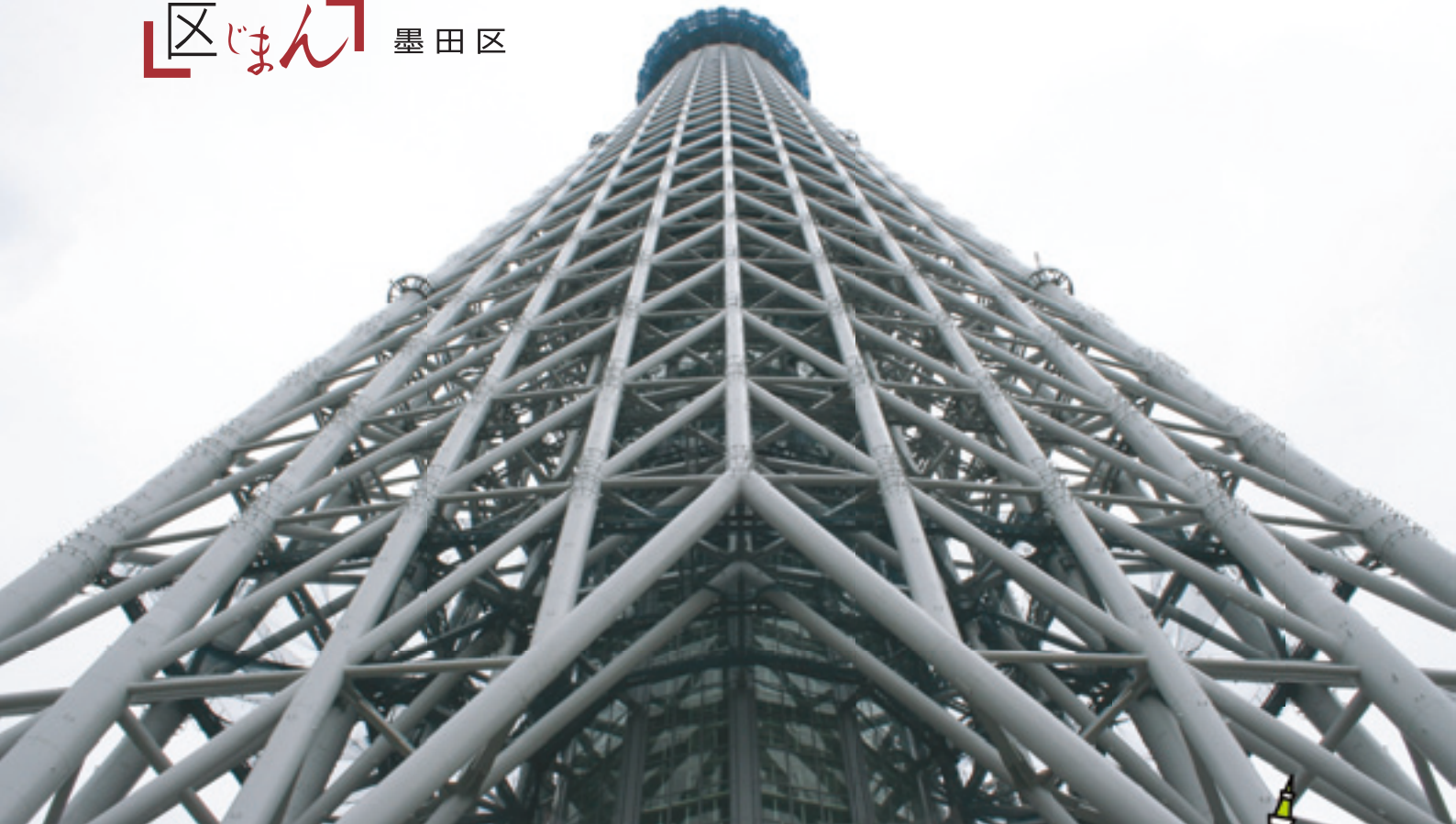


東京都職員共済組合員に
安心となるほどを。

共済だより

平成22年 **7** 月号 No.331

東京スカイツリー®(墨田区)



本所・両国・向島
江戸、東京繁栄の歴史の中で
今も息づく、下町の情緒豊かな庶民の心。『墨田区』
そして、新たに歴史が刻まれる。

地元、押上・業平橋地区のシンボルとして
生まれたキャラクター「おしなりくん」も
どうぞよろしく!



©2010.O.N

2012年春東京に新たな歴史が生まれます。

世界一の高さを誇る電波塔(634メートル)を目指し2012年春開業

予定を待つ『東京スカイツリー®』。そのデザインは伝統的日本建築と近代建築との融合がテーマになっているそうです。

墨田区では完成を控え、新しい東京のシンボルに期待が高まっています。伝統文化と共存する魅力ある墨田区を目指し、地元押上・

目次

平成22年 7 月号 No.331

区自慢	今も息づく、 下町情緒豊かな庶民の心。墨田区	02
お知らせ	森林セラピー	04
	特定健診	05
	健康づくり	06
	QUPIOのご案内	07
	ストレス対処法	08
	医療費分析	10
	平成21年度決算のあらまし	12
	年金	16
	適切な資金計画	17
	医療保険など	18
	組合員等の声	24

皆様からのご意見などを参考に誌面の充実を図ってまいります。『共済だより』についてのご意見・ご要望は下記までお寄せください。

〒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
<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>
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。

業平橋地区では地域活性化に向けて地元住民の方々によるお休み処『おしなりくんの家』をオープンしました。江戸の歴史を探訪する方、老舗巡りを楽しむ方、きっと地元の人しか知らないっておきの情報を手に入れることができます。ぜひお立ち寄りください。新タワーをイメージした烏帽子をかぶったおしなりくんが待っています。

押上業平橋地区活性化協議会事務局
(墨田区産業観光部産業経済課)
03-5608-6186

『玉や〜』『鍵や〜』
夏の風物詩隅田川花火大会。

いくつもの時代を超えて愛されてきた『隅田川花火大会』。

始まりは江戸時代諸大名のリゾート地と言われた向島界限、隅田川での舟遊びで涼をとったことらしいのです。その頃の納涼花火は玩具花火のようなもので、屋形船の間を花火舟が回り、注文に応じて花火を上げては楽しんだのです。また、餅や酒、冷やし瓜などを売る舟も出て、夏の隅田川は活気に満ち、とても賑わっていたと言われていました。

現在の花火大会のルーツである「両国の川開き」は、1733年に8代将軍徳川吉宗が、前年におこった大飢餓と悪疫退散祈願の水神祭を行ったことにあります。この際、両国橋畔の料理屋が「川施餓鬼(供養)」として花火を上げ、それが翌年から年中行事化したものです。開始当時、花火師の鍵屋七代目が一晩に上げた花火は約20発と言われています。現在の隅田川花火大会では、約20,000発の花火が打ち上げられています。

江戸大火災、悪病、そして東京大空襲、いくつもの時代を超えた隅田川の花火は、花火師の歴史と共に芸術作品となり、意匠をこらして競演されています。そんな東京お江戸の歴史を思いながら、今年の夏の隅田川の花火を眺めるのも粋なのは…。

そして、2012年からは、世界一の東京スカイツリー®とのコラボレーションが楽しみです。



吾妻橋側「すみだ観光案内所」北斎の浮世絵が目印です

まだまだ見どころ、味どころいっぱい『墨田区』

両国は『忠臣蔵』のハイライト、討入りの舞台吉良邸(本所松坂町公園)を散策するのも良し、『本所七不思議』を鬼平気分で探するのも楽しいと思います。ちゃんこや軍鶏鍋、江戸前寿司に蕎麦、美味しい下町の味を楽しむこともできます。



<http://www.city.sumida.lg.jp/>
03-5608-6220

(墨田区企画経営室広報広聴担当)



第33回隅田川花火大会

2010年7月31日(土)

第一会場*桜橋下流/第二会場*駒形橋下流

※荒天時は翌日に順延、翌日も荒天の場合は中止

隅田川花火大会

助成制度があります!!

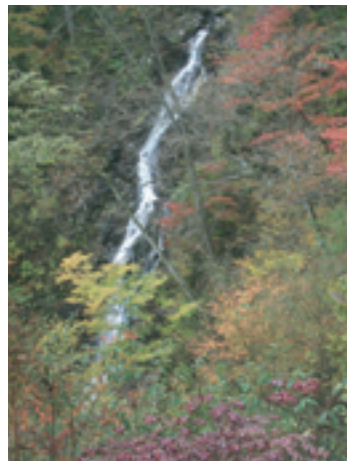
森林セラピーに出かけて、心身のリフレッシュをしてみませんか!

森林セラピー(後期分)参加者を募集します! 両コース共に2km程度の初心者向けコースです。


森の自然があやなす風景や香り、音色や肌触りなど、森のいのちや力を実感することによって、私たちの心身に元気を取り戻させようとするもの、それが「森林セラピー」です。

共済組合では前期に引き続き、健康づくりのきっかけとして、この「森林セラピー」を体験していただきたく、後期分の募集を開始いたしました。特定保健指

導を受けており運動を勧められている方、普段運動をしていない方、ストレスを感じている方などには大変おすすめです。奮ってご応募ください。



森林セラピーWebサイトで詳細をチェック!
<http://forest-therapy.jp/>



檜原村コース

集合・解散: 武蔵五日市駅
9時集合/17時頃解散予定

参加費: 1,500円(昼食代含む。ただし、集合場所までの交通費は各自の負担です。)

募集人数: 10月2日~30日/8人
10月31日/6人

開催日: 10月2日(土)、11日(月祝)、16日(土)、22日(金)、10月24日(日)、28日(木)、29日(金)、30日(土)、10月31日(日)

ガイドウォーク ~払沢の滝~

↓


森林館(昼食)

↓

ガイドウォーク ~大滝の路~

↓

数馬の湯(入浴)



奥多摩町コース

集合・解散: 奥多摩駅
10時集合/17時頃解散予定

参加費: 1,500円(昼食代含む。ただし、集合場所までの交通費は各自の負担です。)

募集人数: 各15人

開催日: 10月11日(月祝)、15日(金)、11月5日(金)、13日(土)

山のふるさと村で、そば打ち体験(昼食)

↓

ガイドウォーク
~奥多摩いこいの路・森のティータイム~

参加は年間1回となります。※申込者多数の場合は抽選となります。※行程は都合により変更になる場合があります。※両コースとも駅から専用車により現地まで移動します。※職免にはなりません。休暇をとってご参加ください。※参加費1,500円は、共済組合助成額2,000円を差し引いた金額です。

森林セラピー(後期分)のご案内

応募資格

組合員と配偶者(配偶者のみの参加はできません。)

締切日

平成22年9月24日(金)
当日消印まで有効

応募方法

往復はがきに下記①~⑧を記入して郵送してください。

- ①希望日と希望コース ②住所・氏名(ふりがな) ③同行者氏名 ④組合員番号
⑤所属 ⑥電話番号(日中連絡先)
⑦運動の頻度(A~Cのどれかを記入) A.なし B.週1~2日程度 C.週3日以上
⑧運動の種類(例/ウォーキング、水泳、テニス、登山など)

組合員同士(配偶者も含む)でのグループ参加をご希望される場合は、代表者がまとめて申し込むことも可能です。その際には、③同行者氏名欄に、他の応募者の氏名と組合員番号をご記入ください。

お問い合わせ・応募先 東京都職員共済組合 事業部健康増進課健康増進係 森林セラピー担当
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 ☎03-5320-7464 または都庁内線 57-411~413

被扶養者・任意継続組合員
の皆さまへ

平成22年度の 特定健診(メタボ健診)が はじまります!



特定健診とはメタボリックシンドロームに着目した健診で、平成20年度よりスタートしました。平成22年度の特定健診(メタボ健診)のご案内を7月中旬にお送りします。

この機会に特定健診を受けましょう。

対象者 40～74歳(平成23年3月31日現在)の
被扶養者及び任意継続組合員

- ・当該年度中に75歳になられる方も74歳のうちは対象です。
- ・特定健診は毎年度4月1日現在において共済組合に加入している方を対象としています。

受診期間 平成22年8月～平成23年3月

健診内容 問診、診察、

身体計測(身長、体重、腹囲、BMI)、
血圧測定、血液検査(脂質、肝機能、血糖)、
尿検査(尿糖、尿蛋白)

料金 無料(全額助成)

・ただし、特定健診の検査項目以外を希望する場合は別途費用が発生します。

ご案内から受診までの流れ

STEP1

ご案内が届きます。

7月中旬にご自宅宛てに「平成22年度版 特定健診のご案内(表紙:青色)」が届きます。ご案内には申込方法、受診場所(医療機関一覧)、申込書が記載されています。必ずご覧ください。

STEP2

お申込みをしてください。

案内に従い、お申込み、予約確定をしてください。

[申込先]
JTBベネフィット
えらべる健診予約センター

〒135-0042 東京都江東区木場
1-4-12名古路木場ビル2階
電話:03-5617-6083
FAX:03-5617-6030
<https://www.elavel-club.com/kenshin/>

STEP3

メタボ健診受診!!

受診日当日は、必要書類を持参し、医療機関にて受診してください。

健診結果は、後日医療機関から届きます。

また、健診結果により、保健指導が必要な方には共済組合より特定保健指導のご案内をお送りします。

人間ドック助成もご利用ください。

40歳以上の組合員(任意継続組合員含む)及び被扶養者の方へは、人間ドックの助成を実施しています。助成は、特定健診又は人間ドックのどちらか一方のみとなりますので、事前に選んでお申し込みください。

詳しくは、特定健診のご案内、平成21・22年度共済ハンドブック、共済ホームページをご覧ください。

お問い合わせ

事業部健康増進課特定健診係 ☎03-5320-7466 または都庁内線 57-437

見直そう！
毎日の食事

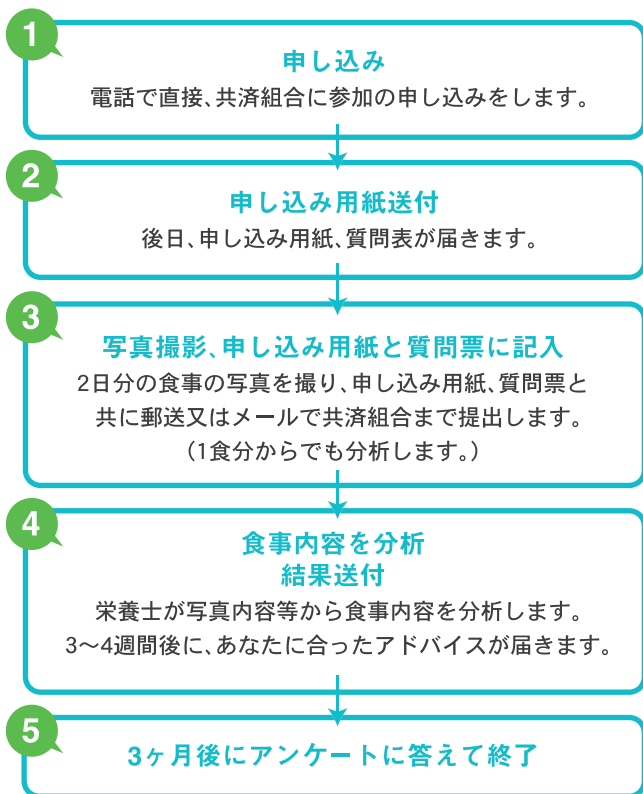
健康づくり支援プログラム 「食事診断」参加者募集中

食べ過ぎ、栄養の偏り、
メタボが気になる組合員とその家族の方、
ぜひご活用ください。

カメラで写真を撮り、郵送又はメールするだけです。
あなたの日常の食事を栄養士が内容を分析し、あなたに合ったアドバイスをいたします。(写真なしでも参加できます。)



「食事診断」プログラムの流れ



健康づくりと食事の関係

① あなたの摂取カロリーは適正ですか？

肥満は、さまざまな生活習慣病を引き起こす温床となり、がん、脳卒中、動脈硬化、糖尿病、高血圧、脂質異常症などを引き起こします。

肥満の原因は、摂取カロリーと必要摂取カロリーのアンバランスです。必要以上に摂取カロリーが多ければ太り、少なければ痩せます。

一般的な成人の必要摂取カロリーの目安は、だいたい1,800kcal~2,200kcal前後です。

② 偏った食生活をしていませんか？

栄養面を無視して、好きな物ばかり食べていませんか？ バランスの悪い食事内容では、健康を損ねます。健康を維持していくためには、たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素と食物繊維をバランスよくとる必要があります。

食事診断を活用して、自分の必要カロリーを知り、食生活を見直してみませんか？

食事診断のご案内

応募資格

組合員と家族の方

(現在、病院で治療中の方、妊産婦等の参加はご遠慮ください)

参加費用

無料

(ただし、郵送又はインターネット等にかかる諸費用は、参加者のご負担となります)

申込み期間

平成22年5月6日(木)
~平成23年2月28日(月)

申込みは、期間中
いつでもOK!

お問い合わせ・応募先 東京都職員共済組合 事業部健康増進課健康増進係

〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 ☎03-5320-7464 または都庁内線 57-434

E-mail: S9000062@section.metro.tokyo.jp

生活習慣の改善に、健康情報サービス QUPIoをご活用ください。

QUPIoは、あなたの健康状態に応じた情報を、あなただけにお届けするインターネット・サービスです。生活習慣改善のスタートにぜひ、お役立てください。

QUPIoの利用はとっても簡単!

STEP 1 まずは、QUPIoにアクセス!

PC <https://www.qupio.com/>
携帯 <https://www.qupio.com/m/>

アクセス方法

- ① 共済組合のホームページ
(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)にある右のQUPIoバナーをクリックします。
- ② インターネットの検索エンジン(例:Yahoo、Google)でQUPIoと検索します。

QUPIo

検索 

STEP 2 IDとパスワードを入力して、ログイン!



新規対象者には、

QUPIoのID・パスワードを郵送します。

QUPIoをご利用いただくには、初回ログイン用の個人用IDとパスワードが必要です。新しく組合員資格を取得された方には、7月中に個人用ID・パスワード通知ハガキをご自宅に郵送いたします。

QUPIoをご利用できる方について

QUPIoは、東京都職員共済組合の組合員及び40歳以上の被扶養者に向けてのサービスです。

自分の個人用IDとパスワードが分からなくなってしまいました。どうすればいいですか?



QUPIoをご利用いただくための個人用IDとパスワードが分からない方は、QUPIoサイト上にある「ID・パスワードを忘れた方」をクリックし、その後の説明に従って必要事項をご入力いただくと、ID・パスワードの再発行申請ができます。



アクセス方法やQUPIoについてのお問い合わせは、QUPIoサポート窓口まで!

TEL. 0120-818-448 携帯・PHSからは 048-600-2832

受付時間: 月曜～土曜 9時～18時(ただし、祝祭日及び年末年始等を除く)

冊子版QUPIoサービス停止のご案内

当共済組合では、これまで40歳以上の組合員と被扶養者の皆様に向けて、冊子版QUPIoを郵送しておりましたが、平成21年度をもちまして、本サービスを停止させていただきます。今後はインターネット版QUPIoにて、更なるサービスの拡充を図って参りますので、ぜひご利用ください。

お問い合わせ

事業部健康増進課特定健診係 ☎03-5320-7465 または都庁内線 57-417

ストレスへの対処法を知って、 ストレスを減らしましょう。

How to Coping

—“コーピング”を使いこなそう。

ストレスは、生きていく以上なくすことは不可能ですが、ものの見方や休養、サポートの利用など(これを、対処法、コーピングと言います)によってストレスを軽減することができます。以下に紹介する対処法をご活用ください。



ものの見方の修正 1

「こころのクセ」がストレス反応を強くしている可能性があります。

たとえば、ちょっとした失敗でもクヨクヨ考えてしまう場合があります。

そうした「こころのクセ」を修正し、柔軟で現実的な考えになることで、ストレスは随分和らぎます。自

分自身に強すぎる負荷をかけないようにして、ストレス反応を緩和しましょう。

3つの問いかけによって、
「こころのクセ」を修正しましょう。



事例: 仕事でミス。
周りの期待を裏切ってしまった。俺はダメな人間だ…。

問いかけ1 「そう考える根拠は何か？」

「誰の期待をどう裏切ったのか。そう判断できる材料はどのくらいあるのか」と、自分自身を振り返ってみましょう。多くの場合、それほどはっきりした根拠は見つからないものです。

問いかけ2 「だからどうだというのだ？」

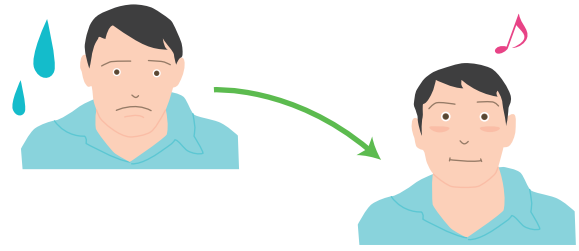
「仮に自分の考えが正しいとして、最悪どんなことが起こるのだろうか。その結果はどれほど重要なのだろうか」と、その結論部分について考えてみましょう。そうすると、「世の中に間違いを犯さない完全な人間などいない」、「次の機会に頑張ればいい!」などと考えられるようになります。

問いかけ3 「別の考えはないだろうか？」

また、最初の考え(例えば「周りの期待を裏切った」、「俺はダメな人間だ…」)に対して、「本当にそうか」という疑問を自分にぶつけてみましょう。そうすると、「仕事がうまくいかなかったのは、自分の能力が理由だったのではなく、自分一人で仕事を抱えすぎていたからではないか」などと、柔軟に考えられるようになります。

ものの見方の修正 2

いつもの考えや口癖が、ストレスを強めている場合があります。口癖を変えてみましょう。心が楽になります。



ストレスを強める考え・口癖	→	ストレスを弱める考え・口癖
〇〇〇すべきである。	→	〇〇〇であることに越したことはない。
絶対に、〇〇〇だ。	→	もしかしたら、〇〇〇かもしれない。
いつも、〇〇〇でなくては。	→	時には、〇〇〇でなくてもいいのでは。
私には無理だ。どうすることもできない。	→	大丈夫。きっと、どうにかできるはずだ。

「ストレスマネジメント実践マニュアル」北大路書房を参考に作成

休養・リラクゼーション

忙しいときほど休養を！

ストレスに対しては、早めに休養し、リラックスすることが必要です。腹式呼吸や筋肉弛緩法、マッサージ、入浴、森林浴、アロマセラピー、瞑想などいろいろなリラクゼーション法がありますので、ぜひ試してみてください。

Zzz...



サポートの利用

— 相談してみましょう。

一人では解決できない問題も、他の人に相談することで解決につながる場合があります。

大切なことは、一人で抱え込まず、身近な人に相談してみることです。家族や友人、先輩・後輩などからサポートを得ることは、健康で快適な毎日を送る上でとても重要です。

腹式呼吸

- 1 楽な姿勢で大きくゆっくり口から息を吐きます(お腹の空気をすべて出し切る気持ちで)。
- 2 息を吐き切ったら、おへその下を膨らましながら、ゆっくり大きく息を吸います(5秒ぐらいかけて)。
- 3 今度は、おへその下を凹ませながら、ゆっくり鼻から息を吐きます(10秒ぐらいかけて)。これを5回繰り返します。

筋肉弛緩法

- 1 仰向けで大の字になって寝ます。
- 2 目を閉じて、手を握りしめ、全身に力を入れます。
- 3 上記の状態を数秒間、力を入れたまま保ちます。
- 4 ゆっくりと力を抜く(力が抜けた感覚を全身で味わい、リラックスした状態を体で覚えましょう)。これを2回繰り返します。

お問い合わせ 当ページの相談は東京都職員共済組合員及び被扶養者専用となっています。
 東京都職員共済組合「こころの相談」担当 ☎03-5320-7765 または都庁内線 25-270

医療費分析から見た

首都大学東京・大学院 星 旦二教授に

前回の共済だより5月号では、平成21年度に実施した医療費分析の結果をお知らせしました。今回からは分析の助言をお願いした首都大学東京・大学院の星 旦二教授から「健康」に係わるさまざまなトピックスを伺い、健康で長生きする方法について、シリーズで紹介していきます。第1回目は「医療費分析から見た共済組合の健康課題～高血圧症とのつきあい方～」です。

まず今回の分析結果に対する評価を伺います。

国民全体と比較すると、共済組合の1件当たり医療費・診療日数はともに7～8割程度です。所得水準と健康度との間には相関関係があることが実証されています。共済組合は一定の所得水準にある職員の集団と言えますが、国民全体の年齢構成との相違も考慮すれば妥当な水準と思われます。なお「入院」と「入院外」とでは医療費で42倍、診療日数でも7倍の開きがでています。入院は本人・家族はもとより職場への影響も大きくなります。自覚症状の比較的少ない生活習慣病の場合でも合併症などにより病状が悪化し、入院に至ることは少なくありません。主治医と相談しながら、日常生活を通じて自分自身で体調をコントロールすることが大切です。

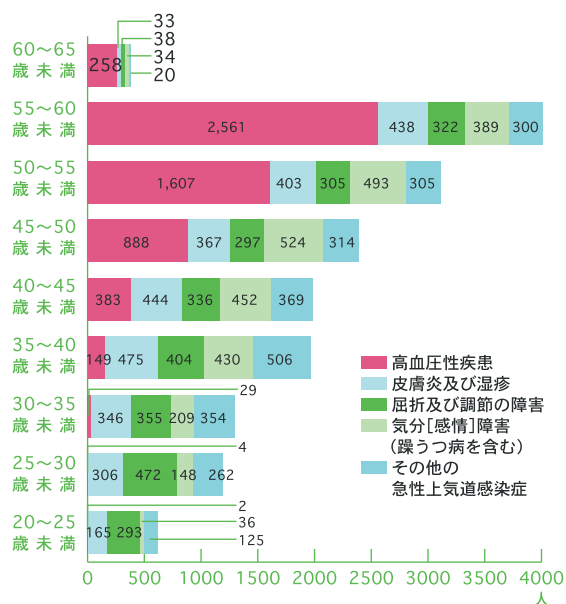
疾病別の受診者構成では高血圧症が第1位を占めました。

高血圧症患者はわが国全体で3千数百万人ともいわれており、共済組合でも年齢とともに高血圧症が急増しています。加齢に伴う血圧の上昇は避けられませんが、背景には診断基準が厳しくなったことも大きく影響しています。わが国の高血圧症の診断基準は20数年前の老人保健法の時代と比べて大幅に引き下げられているのです。基準が厳しくなれば多くの人が高血圧症患者として医療機関を受診することになり、薬物治療が開始されるケースも出てきます。レセプト分析では受診者の症状や病状経過、生活習慣などが不明ですので断定は難しいのですが、若年層の軽症患者のかなりの部分は、食事と運動による体重コントロールによって血圧が安定化し、高血圧症から脱却することも十分可能ではないかと考えられます。

国民1件当たりの医療費・診療日数との比較

区分	1件当たりの医療費(円)		1件当たりの診療日数(日)		
	国民	当共済組合	国民	当共済組合	
全体	20,400	14,438	2.0	1.7	
区分	入院	401,709	422,165	14.4	10.7
	入院外	12,127	9,894	1.7	1.6

本人の受診者数上位5位までの年齢階級別疾病別受診者数(組合員本人)



共済組合員の健康課題

伺いました。「高血圧症とのつきあい方」

体調が良くても「血圧が高め」といわれ、心配になる人も多いようです。高血圧症とのつきあい方について伺います。

高血圧症の場合は「長期的・持続的に血圧をコントロールできて、はじめて将来的な脳血管疾患や心臓病の確率が低下する」という前提で予防対策が進められます。このため、本人にとっては「予防のメリット」が身近なこととして明確には実感しにくく、長期にわたる日々の食事の改善や運動の工夫といった「負担」の方を重く感じがちです。また、高血圧症と診断されれば憂鬱になる方は少なくないはずです。

しかしながら、高血圧症であるということと服薬すべき基準とは異なります。最も有名なハリソン内科学教科書(2007年)によると、服薬基準は180/110mmHgです。自分の血圧値を三回測定すれば、ほとんど異なる値を示すことは多くの方が体験していると思います。深呼吸したり、笑ったりすれば血圧はさらに低下することが多いものです。服薬の判定には、24時間の血圧を測定し、食生活や運動を取り入れて、主治医とご相談されることをお勧めします。いくら努力しても180/110mmHg以上であれば服薬をお勧めします。

また、医学的な検査による客観的な健康測定に対して、自分自身の判断による主観的健康感、その後の生存維持を予測できるほどの指標であることが証明されています。健康への意欲、趣味・生きがい、希望といった精神的な要素が、その後の生存や要介護予防につながっているのです。日々の楽しい生活や、笑いなども健康支援要素として注目したいものです。たとえ高血圧症と診断されたとしても、一病息災の発想で、病気と上手につきあい、職場や家庭、地域の中で明るく元気で前向きに生活していくことが求められています。健康は主観的な側面も強いものなのです。

共済組合では、産業医やシティホール診療所の医師が中心となって、高血圧症をはじめとした生活習慣病の予防や健康づくりに関する具体的な提言を取りまとめ、任命権者や組合員に提供する予定です。

共済組合の取り組みは、非常に意欲的で効果的なものになると思います。今回の分析結果の取りまとめに際しては、助言者の立場で共済組合の医師・保健師・栄養士の方々と意見交換を行うことができました。職場実態に精通した産業医の先生をはじめ、日々組合員の診療にあたっておられる診療所の医師による具体的な提言は、疾病予防や健康づくりに取り組む多くの関係者にとっての貴重な拠り所になります。特に高血圧症のような各職場共通の健康課題に対しては、このような形で共済組合と任命権者とが十分連携して取り組むことが大切だと思います。

経歴

福島県立医科大学卒業、
医学博士(東京大学)
英国ロンドン大学留学、厚生省国立公衆衛生院などを経て現職
東京都老人保健事業調査委員会委員長、厚生省健康日本21計画策定検討委員会委員などを歴任

主な著書

「都市高齢者の健康特性とその維持要因」ほか



首都大学東京・大学院教授
星 旦二(ほしたんじ)

次回は、「ヘルスプロモーション」の考え方や健康を規定する要因についてお話を伺う予定です。

お問い合わせ

年金保険部医療保険課医療保険係 ☎03-5320-7322 または都庁内線 57-211

平成21年度決

6月25日に開催された組合会において、

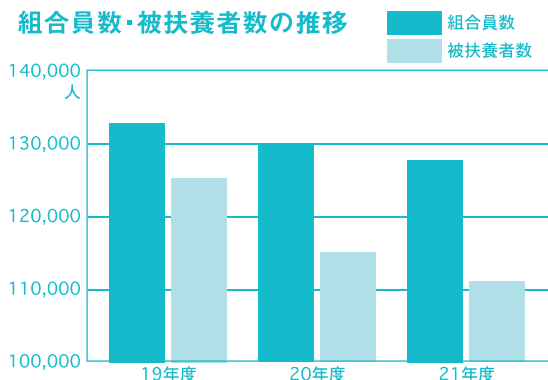
共通事項

団体数

30団体 → 31団体

21年度から、「地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター」が加まりました。

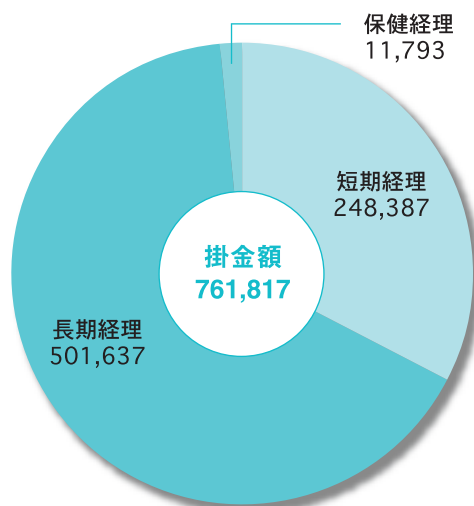
組合員数・被扶養者数の推移



21年度末の組合員数は127,861人(対前年2,135人減)、被扶養者数は111,119人(対前年3,989人減)となりました。

組合員1人あたり掛金額

(単位:円)

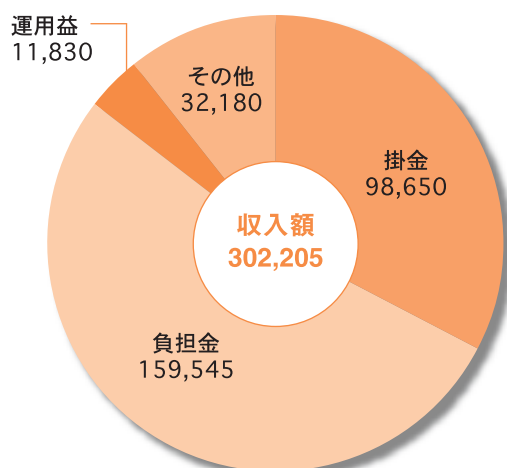


組合員1人あたり掛金額は、給料月額の影響により、対前年約21,000円の負担減となりました。

決算総括

収入の部

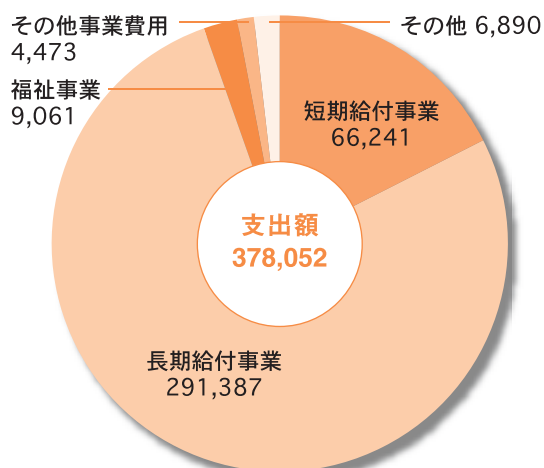
(単位:百万円)



共済組合の収入は、主として事業主からの負担金と組合員からの掛金で構成されています。

支出の部

(単位:百万円)

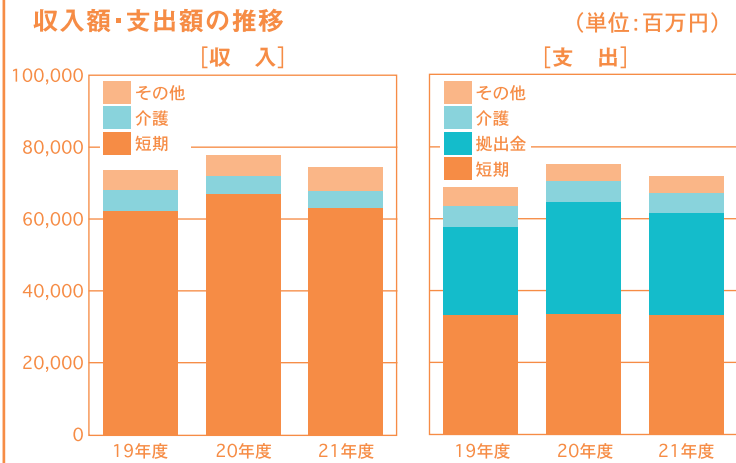


共済組合は、健康保険に相当する「短期給付事業」、組合員の退職後の生活を支える年金である「長期給付事業」、組合員とその家族の健康で豊かな生活を支える「福祉事業」を実施しています。

算のあらまし

平成21年度決算案が承認されました。

短期給付事業(医療保険及び介護保険)



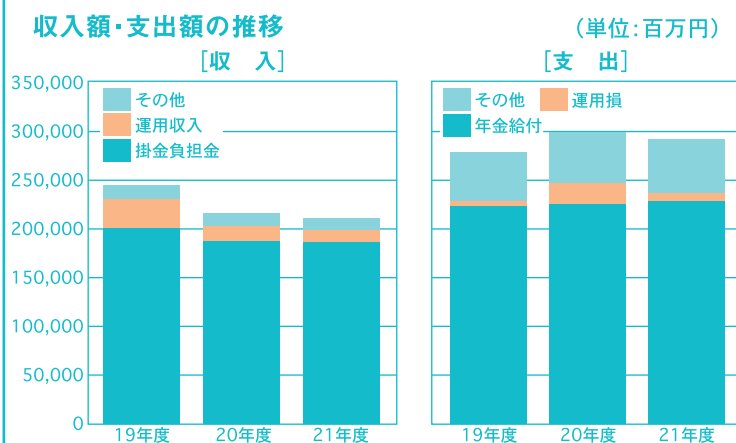
21年度は短期給付の財源率を据え置きましたが、組合員数の減少や給料月額の下げの影響により、収入が減となりました。一方、支出面でも、高齢者医療制度への拠出金額が減少したため、経理全体で約26億円の利益金を計上しました。

組合員1人当たり医療給付額 (単位:円)

年度	19年度	20年度	21年度
1人当たり医療給付額	214,300	219,100	221,600

組合員1人当たり医療給付額は、主に薬剤支給が増加したことから、対前年2,500円(1.1%)増加しました。

長期給付事業(年金)



平成21年財政再計算に基づき、9月から財源率の引上げ(総報酬ベース3.54%)を行いました。平成21年度の収支は、前年度より改善したものの、組合員数の減少による収入減や年金受給者の増加による支出増により、約808億円のマイナスとなりました。

年金の支給 (単位:人、円)

年度	19年度	20年度	21年度
年金受給者数	129,710	134,809	139,821
退職共済年金1人当たり平均受給額	1,674,400	1,612,000	1,578,000

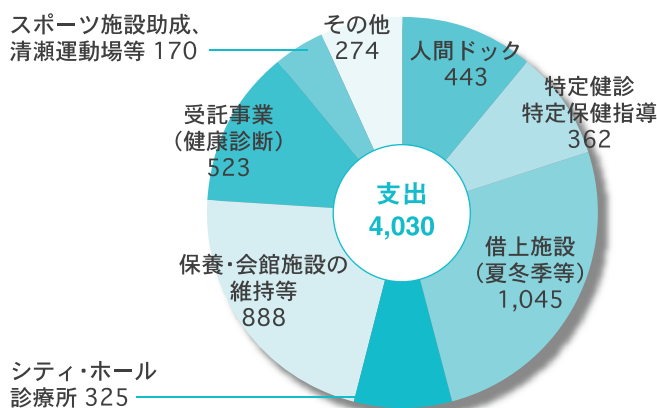
年金受給者数は、対前年5,012人増加した一方、退職共済年金の1人当たり平均受給額は対前年34,000円減少しました。

福祉事業

1 保健事業

保健経理の事業別支出額

(単位:百万円)



人間ドックの健診実績

(単位:人)

区分	平成21年度	前年度比
一般健診	13,903	302
永年勤続健診	2,478	△820
合計	16,381	△518

特定健診・特定保健指導の実施状況

(単位:人)

区分	平成21年度	前年度比
特定健診	5,229	△2,727
特定保健指導	6,388	4,907
動機付け	2,548	1,641
積極的	3,840	3,266

夏・冬の保健施設稼働実績

(単位:箇所、人、%)

区分	平成21年度	前年度比
夏季	施設数	344 △4
	利用人数	82,169 △2,327
	稼働率	89.3 △1.2
冬季	施設数	367 △9
	利用人数	22,940 △1,425
	稼働率	93.1 △3.5

シティ・ホール診療所利用実績

(単位:人、千円)

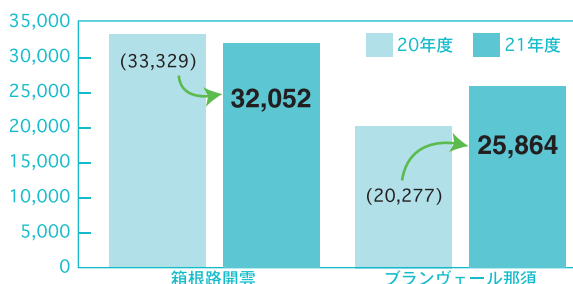
区分	平成21年度	前年度比
延患者数	45,818	△3,140
収入額	405,011	△11,560

2 宿泊(保養・会館)事業

- ・保養施設について、箱根路開雲は前年度の利用者数を下回りました。プランヴェール那須は利用料金の引下げなどにより利用者が大幅に増加しました。
- ・閉館施設(湯河原荘)は、建物の解体工事を行い、土地は売却しました。
- ・アジュール竹芝(ホテル部門)は、宿泊、婚礼ともに、前年度の利用者数を下回りました。健診部門では、これまでの人間ドックに加え、特定健診・特定保健指導が本格的に開始しました。

保養施設利用実績(年間利用人数)

(単位:人)



アジュール竹芝利用実績

(単位:人)

部門名	年間利用人数	前年度比
宿泊	51,771	△2,091
レストラン	82,029	△6,888
婚礼	19,928	△1,024
宴会・会議	69,366	△1,570
健診(人間ドック)	11,176	△43
特定健診・特定保健指導	707	687

3 貸付事業

- ・21年度の貸付実績は、一般貸付金、住宅貸付金ともに減少しました。
- ・組合員に対する貸付金残高は、新規貸付の減少などにより、減少が続いています。

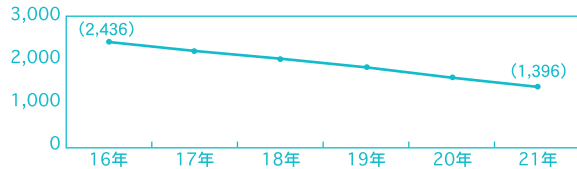
貸付実績(貸付件数)

(単位:件)

貸付金の種別	21年度	前年度比
一般貸付金	1,298	△193
住宅貸付金	249	△109

組合員に対する貸付残高の推移

(単位:億円)



本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます。

平成21年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成22年9月に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

平成21年に行われた財政再計算に係る情報については、連合会のホームページに掲載しております。どうぞご覧ください。
<http://www.chikyoren.or.jp>

掛金の額は？

掛金の額は、組合員の給料及び期末手当等の額に下記の数字を乗じて得た額となります。

区分	平成21年9月 ～平成22年8月	平成22年9月 ～平成23年8月
給料に対する割合※	9.47125%	9.69250%(+0.22125%)
期末手当等に対する割合	7.577%	7.754%(+0.177%)

※給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗ずることになっています。したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当等に対する割合と異なります。

これから先は？

なお、平成23年度以降の長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

区分	平成23年9月 ～平成24年8月	平成24年9月 ～平成25年8月	平成25年9月～
給料に対する割合	9.91375%(+0.22125%)	10.13500%(+0.22125%)	10.35625%(+0.22125%)
期末手当等に対する割合	7.931%(+0.177%)	8.108%(+0.177%)	8.285%(+0.177%)

※長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定めています。

お問い合わせ

管理部財務課計理係

☎03-5320-7311

または都庁内線 57-152

平成22年度末に

定年退職を迎える皆さまへ

平成23年3月31日付けで定年退職を予定している方の、退職共済年金の請求手続きと受給についてのお知らせです。

退職共済年金の請求手続きは、定年退職予定者の生年月日によって「前期対象者」と「後期対象者」の2回に分けて行います。詳細は次のとおりです。

前期対象者:生年月日が昭和25年4月2日から昭和25年10月1日までの方

後期対象者:生年月日が昭和25年10月2日から昭和26年4月1日までの方

区分	前期対象者	後期対象者
<p>請求書の提出</p> <p>請求書用紙は各所属の年金事務担当者から配布されます。担当者の指示に従って提出してください。</p>	平成22年8月 ～9月頃	平成22年12月 ～平成23年1月頃
<p>年金の決定時期</p> <p>60歳の誕生日時点における決定を行い「年金証書」をご自宅宛にお送りいたします。年金の計算基礎となる組合員月数は、採用から60歳になった日の前月分までとなります。</p>	平成22年12月	平成23年6月
<p>年金の改定時期</p> <p>60歳の誕生日後、平成23年3月までの組合員期間を追加して再計算を行い「年金改定証書」をご自宅宛にお送りいたします。この計算による年金額が実際に受給する年金額です。</p>	平成23年6月	平成23年6月
<p>年金の受給</p> <p>退職共済年金は、60歳になったときから受給する権利がありますが、平成23年3月まで(※)は共済組合員であるため支給停止となります。定年退職後の4月分からの受給となります。</p>	<p>平成23年6月15日 (4月分と5月分の振込日です。)</p> <p>その後は偶数月の15日に、その前月までの2ヶ月分ずつを振り込みます。15日が金融機関の休業日にあたる場合は、その前営業日が振込日となります。</p>	

※再任用フルタイム勤務をされる方は、引き続き共済組合員となるため、フルタイム勤務が終了するまで原則支給停止となります。フルタイム勤務終了後、組合員期間を追加し、再計算されます。

お問い合わせ

年金保険部年金課年金決定係 ☎03-5320-7328 または都庁内線 57-241

借入れの際は

適切な資金計画を立てましょう。

借入れの際は十分な資金計画を立てられることをおすすめします。

当共済組合でも貸付事故は依然として発生しています。平成21年度貸付事故の状況は、件数40件、総額2億2千9百万円、一人平均572万円で、その内訳は自己破産19件、民事再生19件、その他2件と多重債務に陥った結果、法的整理をする方が大部分を占めています。

多重債務に陥らないためには次のようなことを念頭におくことが重要です。

- 1 将来の収入の見通しは慎重に考える。
- 2 日頃から支出の状況を把握し、返済できる見通しが立たなければ借金はしない。
- 3 返済のための借入れはしない。

借入れにあたっての留意点を、組合員の皆様からのお問い合わせが多かったものの中からご紹介します。

住宅貸付

実は、以前住宅貸付金を借りて建てた家を売却したのですが、また借りられますか？

既貸付についての完了届が未提出、既貸付金により取得した物件を売却したにもかかわらず、共済組合に貸付金を全額償還していないなど貸付規則等に違反している場合、新たな借入れはできません。また、組合員本人が借入対象物件に居住しない場合、借入れはできません。

一般貸付

今、一般貸付金を借りていますが、また借りたいのですが。

普通貸付の再貸付を申し込む場合、既借受残高を全額返済した場合を除き、前回の貸付日から5年を経過した日の属する月から申し込みできます。

例 平成18年4月15日に貸付を受けた方は、残高がある間は次に申し込みを行うことができるのは平成23年4月1日以降になります。

住宅貸付・一般貸付共通

返済額の制限はありますか？

申込時点で、給料から控除されている償還(返済)額の合計が、給料月額30%以内になるようにしていただく必要があります。

申込時点ですでにこの制限をこえている場合は、新たな申込みはできません。

新規貸付については、平成25年度末をもって廃止いたします。

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は平成25年度まで毎年減少していきます。平成22年度の例月償還は348回、期末手当償還は58回となっています。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。

お問い合わせ

事業部貸付課貸付収納係 ☎03-5320-7346 または都庁内線 57-361

被扶養者資格を再度ご確認ください。

配偶者やお子様の収入超過による被扶養者資格の遡及抹消事例が多数発生しています。就職やアルバイト・パート等で認定基準額を超過することとなった場合には、所属の事務担当者を通じて、**速やかに「被扶養者抹消申告」**の手続きを行ってください。

被扶養者とは？

組合員の家族で、主として組合員の収入によって生計を維持されている人です。共済組合で被扶養者と認められると、共済組合から短期給付等を受けることができます。



収入超過によって被扶養者と認められない場合

年額130万円(月額108,334円)の認定基準額を超えると、被扶養者資格は抹消となります。

ケース
1

就職等により、認定基準額を超えることが見込まれる場合

就職日に
被扶養者資格抹消

ケース
2

パート等で、月々の収入は変動するものの、3ヶ月の平均が認定基準額以上あり、その後も同等の収入が見込まれる場合

4ヶ月目の初日に
被扶養者資格抹消



ちょっと前にパートを始めたわたしの場合はどうなるの？

4月の収入：100,000円
5月の収入：80,000円
6月の収入：150,000円

3ヶ月の平均
110,000円

4月から6月の収入を平均すると11万円となり、認定基準額を超えます。その後も同等の収入が見込まれる場合には、4ヶ月目の初日(この例の場合では7月1日)が被扶養者資格の抹消日となります。

被扶養者資格抹消は、事由発生日に遡及されます。

抹消事由が発生した場合は、組合員の申出日、所属受理日に関係なく、「抹消事由が発生した日」に遡及して、被扶養者の認定が取り消されます。

ご注意ください！

遡及抹消された期間に、共済組合が医療費を負担した場合は、共済組合の負担分全額を返還していただくこととなります。

認定期限が設定されている方は、速やかに延長手続きをお願いします。

認定期限が設定されている方は、期限日の翌日から30日以内に、延長手続きを行っていただくようお願いいたします。

やむを得ず、手続きが遅延してしまっている方については、医療機関から請求があっても、共済組合

からの支払いができない状態となってしまいます。**手続きが遅延してしまった場合(期限から1ヶ月以上経過してしまった場合)でも、必ず手続きを行ってください(遅延理由書を添付のこと)。**

被扶養者の認定期限延長手続き等については、共済だより5月号26ページを参考にしてください。

被扶養者認定要件自己チェック表

次のチャートにしたがって、チェックしてみてください。認定要件を欠いている場合には、速やかに所属を通じて抹消申告をしてください(詳細につきましては、所属担当または下記問い合わせ先にご相談ください。)



お問い合わせ

年金保険部医療保険課資格係 ☎03-5320-7323 または都庁内線 57-221

育児休業給付制度が変わります。

育児・介護休業法及び雇用保険法の改正に伴い、平成22年6月30日から育児休業給付制度が変更されます。

現行

育児休業期間中、子が1歳に達する日まで育児休業手当金を支給

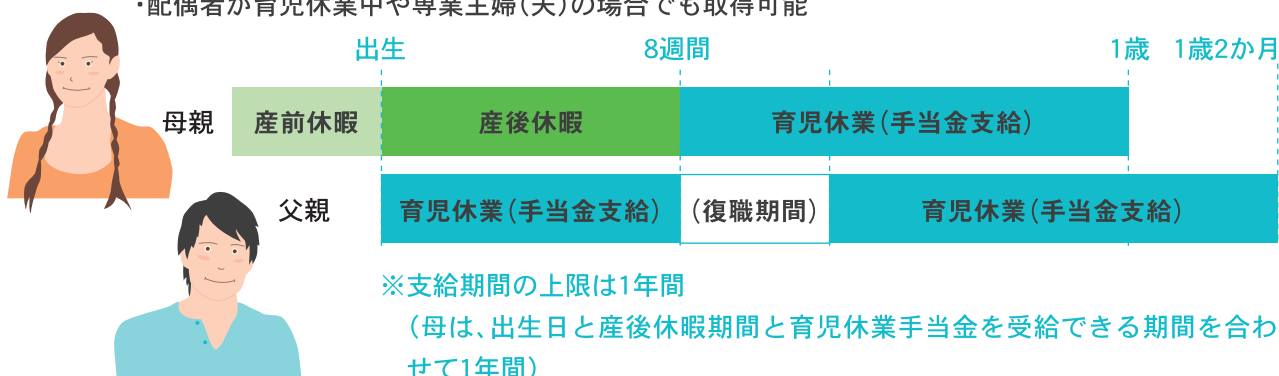
- ・育児休業の取得は原則1回のみ
- ・配偶者が育児休業中や専業主婦(夫)の場合は取得不可

改正後

組合員の配偶者が子が1歳に達する日以前に育児休業を取得する場合は、組合員は子が1歳2か月に達する日まで育児休業手当金の支給対象期間が延長されます。

- ・父親が出生後8週間以内に育児休業を取得した場合は再度取得が可能
- ・配偶者が育児休業中や専業主婦(夫)の場合でも取得可能

いわゆる「パパ・ママ育休プラス」関連の改正です。



Q and A

夫婦ともに共済組合員で、私(妻)が育児休業を取得し、育児休業手当金の休業中支給分を受給しています。パパ・ママ育休プラスの創設で、父親(夫)も育児休業を取得できるそうですが、2人とも、子が1歳2か月になるまで育児休業手当金を受給できるのでしょうか。

両親で育児休業を取得している場合、それぞれが、子が1歳2か月に達する日まで育児休業手当金を受給できますが、1人の受給期間は最長1年間になります。

なお、母親の受給期間は、出生日と産後休暇期間と育児休業手当金を受給できる期間を合わせて最長1年間になります。

夫婦のうち一方のみが共済組合員であってもパパ・ママ育休プラスを利用できますか。その場合、制度を利用したいと思います。その請求手続について教えてください。

利用できます。育児休業手当金請求書(様式第28号)を用い、所属の共済事務担当者を経由して請求してください。様式中「配偶者の育児休業」の記入欄に、必ずご記入ください。

子が1歳2か月になるまで育児休業手当金が支給されると聞きましたが、1歳6か月までの期間延長の要件について変更されるのでしょうか？

変更されません。育児休業手当金は、子の1歳の誕生日の前日までは無条件で支給されますが、1歳6か月までの期間延長については、要件が定められ

ています。詳細については、共済ハンドブックP54をご覧ください。

パパ・ママ育休プラスを利用して1歳2か月の請求をした場合であっても、1歳6か月までの期間延長を請求する場合は、子が1歳に達する日までに保育所の入所申込みをしていなければなりません。

お問い合わせ

年金保険部医療保険課給付係 ☎03-5320-7334 または都庁内線57-281

公費の医療助成を受けている方へ

公費の医療助成制度とは、
社会福祉上の施策として
国や地方自治体が法律や条例によって
医療給付を行う制度です。

公費の医療助成制度の例

乳幼児医療、義務教育就学児医療、心身障害者(児)医療、難病、ひとり親家庭等医療 他

公費の医療助成を受けている方が、公費医療証によって受診した場合は、無料あるいは患者一部負担金のみの支払となります。共済組合では公費の医療助成が行われた場合、助成額との重複支給を避けて給付を行うため、原則として高額療養費や附加金の自動支給は行っていません(高額療養費については、共済ハンドブックP30を参照してください。)

次のような場合には、**公費担当へお問い合わせの上、領収書(原本)を添えてご請求ください**(領収書は確認後にお返しします。)

- 1 義務教育就学児医療、心身障害者(児)医療、ひとり親家庭等医療等の公費負担医療を受けている方で、基礎控除額(25,000円)を超える一部負担金を窓口で支払った場合
- 2 公費医療証が使えない医療機関(居住地以外の医療機関など)での受診や医療証の未提示等のため、基礎控除額(25,000円)を超える額を窓口で支払った場合

公費の医療助成を受けている方については、医療助成の有無の確認等のため、高額療養費などは通常よりも1～2ヶ月遅れての支給となります。

お問い合わせ

年金保険部医療保険課給付係(公費担当) ☎03-5320-7336 または都庁内線57-285・6

海外旅行中に病気やケガをしたときには

海外の医療機関で治療を受けた場合、
支払った医療費について療養費で
請求することができます。

療養費の対象となるのは、日本において保険診療と認められる医療費に限られますので、現地で実際に支払った額を大きく下回る場合があります。海外旅行保険に加入するなどの対応をおすすめします。

請求書の入手方法

所属に配布してある、短期給付請求書等様式集からコピーしていただくか、共済組合のホームページ(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)の組合員専用ページから印刷してください。



現地の医療機関で、必ず受け取ってください。

- 1 診療内容の明細と医療機関名がわかるもの
- 2 領収書等、支払った金額がわかるもの

旅行の際、短期給付請求書等様式集の英語版「診療内容明細書」と「領収明細書(医科・歯科)」をコピーして海外に持参し、現地の医師に記入してもらうと便利です。

1と2の原本

+

1と2を
日本語に翻訳
したもの※

→

共済事務担当
者を通じて療
養費を請求

※翻訳者の住所・氏名を記載してください。
※翻訳費用は自己負担となります。

お問い合わせ

年金保険部医療保険課給付係 ☎03-5320-7334 または都庁内線 57-281

東京都職員共済組合組合会役員の変更

東京都職員共済組合組合会の役員議員が下記のとおり変更となりました。

■ 新議員

役職	氏名	所属	就任年月日
理事	岳野 尚代	東京都職員共済組合事務局長	平成22年7月1日
理事	比留間 英人	東京都総務局長	平成22年7月1日

■ 旧議員

加島 保路(東京都職員共済組合事務局長)
中田 清巳(東京都総務局長)

東京都職員共済組合審査会委員の変更

東京都職員共済組合審査会の委員が下記のとおり変更となりました。

■ 新委員

区分	氏名	所属	任期
公益を代表する者	本多 教義	弁護士	平成22年7月1日から平成23年12月31日まで

■ 旧委員

公益を代表する者: 小林 紀歳(弁護士)

お問い合わせ

管理部総務課庶務係 ☎03-5320-7306 または都庁内線 57-111

火災、浸水、地震などにより 家屋等に被害を受けたら 災害見舞金の請求ができます。

災害見舞金

Q and A

わが家が災害にあった！
そんな時、
どうすればいいの？

災害見舞金の支給基準を教えてください。

非常災害による損害の程度が、次のいずれかの基準に該当すると認められるときに災害見舞金が支給されます。損害の程度は、総床面積に対する被災面積等の割合を基に認定されます。

- 1 住居又は家財の5分の1以上が浸水や破損による損害を受けたとき
- 2 次の家屋(家財を含む。)については、浸水の程度が床上以上のとき
 - ・平屋建の家屋、マンションなどの共同住宅の1階の住居
 - ・2階建の家屋(1階部分の3分の2以上が居住スペースである場合に限る。)

借家ですが、請求の対象になりますか？

組合員及び被扶養者が生活の本拠として居住している建物であれば、自家、借家、借間、職員住宅も対象とな

ります。また、住居以外の社会生活上必要な財産も同様です。ただし、日常使用する衣類、雑貨等の比較的低廉な家財や門、塀、倉庫、車庫、車両(通勤に使用しているものは除く。)は対象外となります。



支給される金額は？

災害見舞金支給基準(共済ハンドブックP62)に定め

られた、損害の程度に応じて支給されます。支給額は給料月額をもとに算定され、限度額は法定給付が3か月、附加給付が1.8か月です。

請求の手続きはどうすればいいですか？

共済ハンドブックP61を参照してください。被害を受けたら、被災直後の状況を写真等で記録しておく

ともに、所属の共済担当者を通じて「災害速報(短期給付請求書等様式集P65)」(FAX可)を速やかに提出してください。

※被災現場の片付け前に共済組合の担当者が現地調査を行うことがありますので、その際はご協力をお願いします。

災害のため欠勤したときは？

災害復旧などのため欠勤し、給料の全部又は一部が

支給されないときは、「休業手当金」の支給対象となります。5日以内で欠勤した期間が支給対象となります(共済ハンドブックP53を参照)。

災害復旧のための資金調達には？

「住宅貸付金」のうち一般より低金利な融資である「災害貸付又は災害再貸付」や「一般貸付金」の「災害貸付」の制度があります(共済ハンドブックP154~163を参照)。

お問い合わせ

年金保険部医療保険課給付係(求償担当) ☎03-5320-7333 または都庁内線 57-271・2

組合員や被扶養者の

共済組合では、Webメールや電話、その他で随時、組合員や被扶

最近寄せられたご意見・ご要望やよくあるお問い合わせについて、これらに対する共済組合の回答も併せて紹介いたします。

皆様もご意見・ご要望があれば、各所管部署にお問い合わせいただくほか、東京都職員共済組合ホームページの組合員メニューのトップページの右下にある「ご意見・ご要望」からお寄せください。



委託体育施設・夏季施設のご利用について

共済組合が利用契約している法人の施設が新しく近くにできる(できました)が、いつから使用できますか？

委託体育施設は年間を通じて施設を指定して契約しているため、年度途中で新規施設ができて、すぐに使用できることとはなりません。

契約相手である法人が申請し、承認等の手続きが済んで初めて新規施設として使用できます。

その場合は、共済組合ホームページ (<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>) の新着情報で速報するほか、共済だよりや所属あての通知によりお知らせしています。

夏季施設を3泊する予定で支払をしたのですが、旅行前日の夜になって、そのうち1泊分をキャンセルすることとなりました。指定営業所はすでに営業時間を終了していますが、どうしたらよいですか？

キャンセルは、原則として申込みをした指定営業所で行いますが、宿泊前日の夜など、指定営業所と連絡が取れない場合は直接施設に連絡し、その時点(日)でキャンセルとなります。清算は後日、指定営業所で行うこととなります。



夏季施設を申し込む際、2部屋予約したいのですが・・・？

夏・冬の施設については、はがき抽選を実施しており、希望のとおり予約できない組合員もいるため、はがき1人・1枚、1件・1室の申込み、としています。したがって、2部屋申し込みはできません(月初

日のリフレッシュ宿泊施設も同じ)。

なお、「空き室申込み」受付開始日以降で、空き室があり、かつ利用人数が定員を上回っている場合は2部屋利用が認められます。

お問い合わせ 事業部厚生課保健施設係
☎03-5320-7344 または都庁内線57-351・2

声をご紹介します。

養者の皆様からご意見やご要望をお寄せいただいております。

健康診断について

〇〇区に在住する者ですが、妻が民間企業を退職し自分の被扶養者となりましたが、配偶者の「年に一度の健康診断」について民間の健保組合と同様に共済組合でも実施・斡旋等を行っていますか？

また、特にそのような事業を行っていない場合、配偶者の定期健康診断についてはどのように行えばよいですか？

40歳以上の被扶養者の方は、法律により共済組合が実施している「特定健康診査(特定健診)」を受診できます。(特定健診は、メタボリック症候群に着目した健康診査です。)

7月中旬に被扶養者のご自宅に「特定健診のご案内」をお送りしますので、是非受診してください。また、人間ドックの利用助成制度もあります。

39歳以下の被扶養者の方は、「特定健診」や人間ドック利用助成の対象ではありませんが、人間ドックは共済組合の直営施設または指定医療機関において契約料金で受診できます。

なお、お住まいの自治体で住民健診を実施している場合がありますので、ご確認ください。

お問い合わせ 事業部健康増進課特定健診係
☎03-5320-7466 または都庁内線57-437

ホームページでの年金情報の閲覧について

ホームページで、自分の年金情報を見ることができるそうですが、どうすればよいのでしょうか？

利用方法は次のとおりです。

- ① 共済組合ホームページから「地共済年金情報Webサイト」にアクセスします。
- ② 利用の申込み(ユーザーID・パスワードの申請)を行います。
・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)の入力が必要です。
- ③ 利用申込みをすると、2~3週間後にご自宅へ「ユーザーID・パスワード」が届きます。
「ユーザーID・パスワード」が届いたら、改めて「地共済年金情報Webサイト」にアクセスすることにより、ご自分の年金情報をご覧いただけます。

ご自分の情報を見るためには「ユーザーID・パスワード」と「基礎年金番号」の入力が必要です。

なお、今年度60歳以上の方は、ホームページでの提供はいたしませんので、「退職共済年金概算書の随時提供」をご利用ください。



<http://www.chikyonenkin.jp/>

お問い合わせ 年金保険部年金課広報相談担当
☎03-5320-7330 または都庁内線57-258

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>

委託体育施設(スポーツジム) 利用のご案内



薄着の季節となり、お腹のあたりが気になるあなた!!

スポーツジムで体を動かしませんか?

平成22年4月から新たに利用対象となった施設、名称変更した施設及び閉鎖した施設をお知らせします。なお、利用対象施設の変更等があった場合、随時共済ホームページを更新していますのでご活用ください。

■ 利用開始施設

施設名	所在地	電話番号	利用料金	利用開始
セントラルスポーツ				
第一ホテル東京 フィットネス&アクアゾーン	東京都千代田区内幸町1-5-3	03-3596-7740	1,300円	4/1
コナミスポーツ				
キッツウェルネス日進	埼玉県さいたま市北区日進町2-1916-8イスタ!日進3F・4F	048-661-1795	1,300円	4/2
コナミスポーツクラブ上大岡	神奈川県横浜市港南区上大岡西1-18-5ミオカ1F・2F	045-882-0051	1,110円	4/22
ルネサンス				
スポーツクラブルネサンス北砂	東京都江東区北砂2-16-1	03-5635-9880	650円	6/4

■ 名称変更施設

施設名	旧施設名	変更日
セントラルフィットネスクラブ五反田	ゆうぼうとフィットネスジムアルフ	4/1

■ 閉鎖施設

施設名	閉鎖日
スポーツクラブルネサンス目黒	2010.6.30閉鎖

お問い合わせ

事業部厚生課保健施設係 ☎03-5320-7344 または都庁内線 57-351・2

もうご覧になりましたか? 「地共済年金情報Webサイト」

共済ホームページからアクセスし、
利用の申込みをすると、あなたの退職
共済年金の情報をご覧いただけます。
ぜひご活用ください。

具体的な利用方法は前のページをご覧ください。

※今年度60歳以上の方は、ホームページでの提供はいたしません。「退職共済年金概算書の随時提供」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。

共済HPから利用申込みOK!

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

お問い合わせ

年金保険部年金課広報相談担当 ☎03-5320-7330 または都庁内線 57-258

こんど、これ作ってみよう。うちゴハン。



常備菜のトッピングで彩り豊かに。1人あたり約552kcal

かわりおいなりさん

材料(4人分・12個分)

- ・油揚げ…6枚 ・水…1カップ ・砂糖…大さじ2
- ・みりん…50cc ・酒…50cc
- ・しょう油…大さじ4~5 ・炊きたてごはん…米2合分(約700~720g)
- ・合わせ酢(・酢…1/4カップ ・塩…小さじ2/3 ・砂糖…小さじ2)
- ・トッピング(ひじき煮、鶏そぼろと煎りたまご、枝豆としょうが漬けなど)



作り方

- ① まな板に置いた油揚げの上で菜ばしをやや強く押すようにして3~4回ころがし、油揚げを開きやすいようにしておく。
- ② 油揚げを半分に切り、袋状に開く。
- ③ たっぶりの湯を沸かしたフライパンに油揚げを入れ、菜ばしでおさえながら5~6分ゆでて油抜きをする。
- ④ 油揚げを流水で丁寧にのみ洗いして、油を洗い流し、両手ではさんで水気をよく切る。
- ⑤ フライパンに水、砂糖、みりん、酒を合わせて煮立て、油揚げを入れる。
- ⑥ 落としふたをし、油揚げ全体によく煮汁がまわるようにしながら、煮汁が1/4の量ぐらいになるまで強火で30分ほど煮て、最後にしょう油を加える。火を止めて、ふたをしたまま冷まし、味をなじませる。
- ⑦ 合わせ酢の材料をよく混ぜ合わせ、ごはんにまわしかけ、うちわであおぎながらしゃもじで切るように混ぜ、人肌に冷ます。
- ⑧ ⑥の油揚げの煮汁を軽く絞り、油揚げの上部を折り返し、⑦のすし飯を入れ、親指の腹を使って押すようにしてしっかり詰める。
- ⑨ ひじき煮、鶏そぼろと煎りたまご、枝豆としょうが漬けなどをトッピングする。

●POINT●ひじき煮やしょうが漬けは作って常備菜として保存しておく、とっても便利!

[しょうがの酢漬け]

しょうが(ひと片)をスライサーで薄く切り、さっと水で洗う。熱湯で5分ゆでて、ざるにあけてポウルにうつす。熱いうちに砂糖(大さじ1~2)と塩(小さじ1/2)を加え、甘味が浸透したら酢(50cc)を加える。

[ひじき煮]

乾燥ひじき(30g)を水でもどして、しょう油(大さじ2)、砂糖(大さじ2)、水(大さじ1)で煮込む。



電子レンジでチン!すぐ出来る。1人あたり約92kcal

キャベツと帆立の和え物

材料(3人分)

- ・キャベツ…1/2個 ・帆立(ボイル)…小10個
- ・しょうが…1/2片 ・酒…大さじ2 ・薄口しょう油…大さじ1

作り方

- ① キャベツは芯を取り、1cm幅くらいのざく切りにする。帆立は酒(大さじ1)につけておく。
- ② キャベツを耐熱容器に入れ、酒(大さじ1)、しょう油を加えてラップをし、電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③ 帆立と千切りしたしょうがを②に加え、さらに電子レンジで2分30秒加熱し、熱いうちに混ぜ合わせる。



●POINT●お弁当は、食べるまでに時間が空きます。食中毒を防ぐためにも、生肉を触った後や盛り付け前には、石けんを使った手洗いを忘れないようにしましょう。また、調理の際はしっかり中まで火が通る(中の色が完全に変わる)ように加熱することが大切です。お弁当箱に詰める際は、十分に冷ましてからふたをしましょう。

こんど、これ作ってみよう。うちゴハン。② お弁当持って、出かけよう!

私たちが作りました!

お弁当箱を開けた時にうれしくなる彩りは、こんなお弁当なら毎日食べたい!と若い方にも人気です。

写真右から、吉祥寺・井の頭公園沿いで小料理屋「行々子(よしきり)」を経営されていた大淵令子さん(神奈川県横浜市出身)大森給美子さん(東京都武蔵野市出身)



みんなの人気者、お弁当の定番! 1人あたり約178kcal

肉詰めピーマン

材料(3人分)

- ・ピーマン…3個 ・豚ひき肉…150g ・玉ねぎ…1/6個
- ・パン粉…大さじ2 ・溶き卵…1/2個 ・小麦粉…小さじ1/2
- ・しょう油…小さじ1/2 ・サラダ油…大さじ1 ・塩、こしょう…ひとつまみ

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。豚ひき肉はしょう油で味をつけておく。
- ② ポウルに豚ひき肉を入れて練り、塩、こしょうを入れて混ぜ、パン粉、溶き卵、玉ねぎを加えてよく練る。
- ③ ピーマンを縦半分に切り、種をとり、内側に薄く小麦粉をまぶす。
- ④ ②を③のピーマンにそれぞれ詰め、表面に小麦粉を軽くまぶす。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、④を肉の面を下にして入れる。ふたをして弱火で3~4分蒸し焼きにする。色がついたなら裏返し、ふたをしてさらに4~5分蒸し焼きにする。

ほっこり、かぼちゃがおいしい! 1人あたり約232kcal

夏野菜とこんぶの煮物

材料(3人分)

- ・かぼちゃ…1/4個 ・にんじん…1/2個 ・早煮こんぶ…6個 ・酒…150cc
- ・サラダ油…大さじ1 ・水…400cc ・砂糖…大さじ1 ・薄口しょう油…大さじ2

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り、皮をところどころ削ぎ落とし、にんじんと一緒に大きめのひとくち大に切る。こんぶは軽く湿らせ、水気を切ってからむすんでおく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、にんじんをスッとくしが通るくらいになるまで炒める。
- ③ ②にこんぶ、お酒、水を加え、強火で煮る。
- ④ ③が煮立ってきたら、かぼちゃ、砂糖、しょう油を加え、やわらかくなるまで強めの中火で煮込む。



●POINT● こんぶは濡らしすぎるとむすびにくくなるので注意! かぼちゃは比較的早くやわらかくなるので、忙しい時の煮物にもおすすめです。

共済組合の管理栄養士から

高血圧やがんなどの生活習慣病予防のためにも、野菜は1日に350g以上食べることが理想的。特に、そのうち1/3以上を緑黄色野菜でとることをお勧めします。かぼちゃ、人参などの緑黄色野菜にはβ-カロテンがたっぷり含まれています。油を使った料理はβ-カロテンの吸収をよくするため、今回のような炒め煮は効率的な食べ方ですね。

◆◆◆ 箱根・湯本温泉郷 ◆◆◆

夏の箱根路&浪漫の湯

四季の箱根をめぐる



※お料理の写真は、夕餉の膳「藍」のイメージです。

個人向プラン
[10/7/1~8/31]

開雲・夏の特別優待サマープラン

～ 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 ～

平日 [2~4名様] **¥8,525**

金曜日 [2~4名様] **¥10,100**

8名様までのご利用 / (7/6・7 休館日)

7月1・4・5・8・11~15・18~22・25~29日、8月1~5・8~11・15~19・22~26・29~31日

9名様までのご利用 /

7月2・9・16・23・30日、8月6・20・27日限定

ワンコイン(500円)割引券 ¥500×()名様 ※8/12・13および土曜日を除く ※9名様までの個人プランに適用

開雲・浪漫の湯サマープラン優待クーポン券
<平成22年7月1日~8月31日まで>

お名前	所属	☐
ご住所	〒	

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)。※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。

PROMOTION of HEALTH TOUR

四季の富士箱根を巡る

健康増進

ウォーキング

エコツアー

山梨ぶどう狩りと箱根旧街道散策

四季の宿 箱根路開雲・主催 ～第2回～



> 開催日

■第1回：平成22年9月12日(日)～9月13日(月)

■募集人員：35名様(最少催行人員25名様)

■申込締切：平成22年8月20日必着

> 参加費用

●3名様以上で1室ご利用の場合

大人：**17,800円** 子供：**16,900円**

●2名様で1室ご利用の場合

大人：**18,800円** 子供：**16,900円**

★子供(3歳以上12歳未満)

★宿泊料(一泊2食)・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

【第1日目】9/12(日)

9:00発 新宿駅西口→<貸切大型バス>→11:00～11:45 ハーブ庭園旅日記(見学)→12:00～13:30 シャトー勝沼(昼食・見学・試飲)→13:35～14:30 桔梗屋(工場見学・買物)→14:45～15:15 ぶどう狩り(園内食べ放題)→17:00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】9/13(月)

箱根路開雲<各自駐車場へ>→9:00発 箱根湯本バス駐車場→9:30 甘酒茶屋(見学)……<箱根旧街道散策>……10:30発 元箱根→10:45～11:30 恩賜箱根公園(見学)→11:45～12:45 箱根湖畔荘(昼食)→13:10発 箱根港……<箱根観光船>……13:45着 桃源台→14:00～14:40 大涌谷(散策)→15:00～16:15 富士屋ホテル(館内見学・ティータイム)→(適宜休憩)→18:00頃着 新宿駅西口

申込締切 8月20日必着 健康増進エコツアー 申込用紙

申込用紙をコピーして

「申込ハガキ(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。

★必ずキャンセル待ちの是非を記入してください 第1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。

健康増進エコツアー・お申込みについて

【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。
- 健康増進エコツアー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)
取扱会社を ご記入ください	
お客様のご住所 お名前を ご記入ください	

●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

おすすめ
プラン1

サマーバイキングプラン

平成22年7月25日(日)～平成22年8月30日(月)

大好評の

サマーバイキング第3弾！

和・洋・中のメニューが40種類以上！お子様の
大好きなデザートメニューも充実しています。

夕食は
バイキング

- ・価格は、1泊2食付き、お1人様当たりの料金です。
(消費税、入湯税込み)
- ・2名様以上で和室又は洋室ご利用の場合です。
(特別室ご利用の場合は施設までお問い合わせください。)
- ・子供料金は、3歳以上12歳未満が対象です。
- ・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。



写真はイメージです。

大人 平日 13,800円～ 休前日 15,900円～
子供 平日 6,900円～ 休前日 7,950円～

夏休み

家族の思い出づくりには、 ブランヴェール那須！

おすすめ
プラン2

那須会席プラン

平成22年7月25日(日)～平成22年8月30日(月)

那須の高原野菜や

栃木の食材にこだわった、

和洋折衷メニューをお楽しみください。

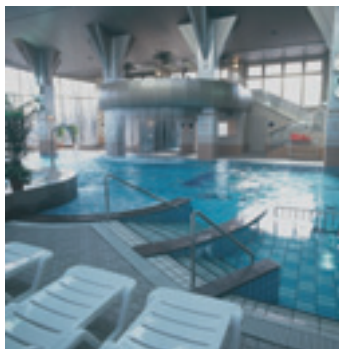
夕食は
会席料理

- ・価格は、1泊2食付き、お1人様当たりの料金です。
(消費税、入湯税込み)
- ・2名様以上で和室又は洋室ご利用の場合です。
(特別室ご利用の場合は施設までお問い合わせください。)
- ・子供料金は、3歳以上12歳未満が対象です。
- ・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。



写真はイメージです。

大人 平日 10,650円～ 休前日 12,750円～
子供 平日 5,250円～ 休前日 7,350円～



大人気のクアハウスも
好評営業中！

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
TEL (0287) 76-6200 / FAX (0287) 76-6209
<http://www.oyadonet.com/bran/>

ホテル&クアハウス
ブランヴェール那須

オススメ!

ブランヴェール那須 夏の観光ガイド

那須高原の夏はとても素晴らしいシーズンです。

ブランヴェール那須の周りでもさわやかな風が吹き抜け、すがすがしい木漏れ日が降りそそぎます。今回は、そんな季節にピッタリのお勧め周辺施設をご紹介します。那須高原にはほかにもたくさんの施設がございますので、お気軽にお問い合わせください。



ブランヴェール那須へのアクセス

自家用車

川口JCT～那須IC
3,900円
土日祝はETC割引で
1,700円

高速バス

早売5のご利用で
片道で2,310円
インターネット
申込みで2,190円

JR 新幹線・在来線

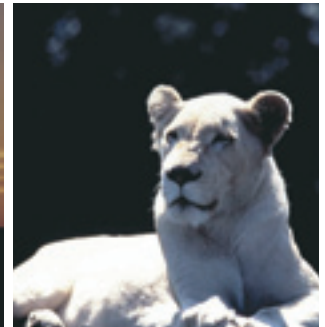
那須塩原駅への
無料送迎があります。

那須サファリパーク

人気のナイトサファリが、夏休み期間中は毎日開催!

ブランヴェール那須より車で15分

ライオン、トラ、キリン、ゾウ、シマウマ、サイ、カバ等、約70種700頭の世界中の動物が暮らしています。



南ヶ丘牧場

牧場でいろんな動物とふれあったり、魚釣りも楽しめる!

ブランヴェール那須より車で10分

牧場内で食べられる、ソフトクリーム、ピロシキ、ジンギスカンも絶品です。



那須ハイランドパーク

全40機種以上のアトラクション。

北関東最大級の遊園地。

ブランヴェール那須より車で15分

10大コースターや、ハローキティのブラックワンダー、レゴスタジアムなど、大人から子どもまで楽しめる人気の施設です。



那須ガーデンアウトレット

空間と時間、そして心の贅沢。新しいリゾートライフを提案するモール。

ブランヴェール那須より車で30分

ブランドショップの他にも、自然や動物とふれあえるロコファーム、キッズガーデンなどお楽しみがいっぱい!



りんどう湖ファミリー牧場

小さなお子様も楽しめるアトラクションやイベントがいっぱい!

ブランヴェール那須より車で15分

動物とのふれあいコーナーや、乗馬などもあり、ご家族連れにピッタリです。





青い空と青い海がワタシとアナタの全てを包み込む。

AZUR Wedding

組合員様限定!
一般と比べて
**45万円
もお得!**
※通常50名様の見積り例で

<2010年内挙式対象> アジュール竹芝リニューアル記念
★組合限定「白鳳の間プラン」が期間限定で好きな会場を選べます。
プレシャス ウェディング プラン

<50名様> 一般 ~~¥1430,000~~ ▶ **組合価格 ¥980,000** *1名様増減 ¥13,500
*30名様からご利用可

- 良縁組合員特典**
- ★ご列席者のご宿泊最大で約30%OFF
 - ★記録DVD20%OFF
 - ★引出物10%OFF
 - ★挙式当日の駐車場料金が延べ20時間まで無料
 - ★記念写真高級台紙プレゼント

さらに!プラン特典として人数分生ケーキをプレゼント!50名様なら5万円相当!

- 内容**
- ・料理・飲物(フリードリンク)・挙式料(屋内チャペルか神殿)・衣装(各1点)
 - ・美容料・メイン装花・ケーキ装花・卓上装花・ブーケ・スタジオ写真(2カット各1枚)
 - ・ケーキ入刀料・カラーコーディネート・サウンドナビゲーション・招待状
 - ・メニュー付席札・席次表・芳名帳・宛名書・席料・控入室料・音響照明料・介添料

リニューアル記念! アジュール竹芝ご優待券 お得!!

ホテルアジュール竹芝
ご婚礼成約者優待
40名様以上の婚礼をご成約
いただいたご本人へプレゼント!
平成22年7月13日(火)~9月末迄
ホテルアジュール竹芝
施設ご利用券
¥50,000券

ホテルアジュール竹芝
ご宿泊優待
平成22年7月13日(火)~9月末迄
¥500券
お一人様につき1回¥500の宿泊料を割引いたします。最大
4名様(最大¥2,000分)までこのクーポンをご利用いただけます。
※企画商品および他の割引・優待との併用はできません。
ご利用回(1名様から4名様まで)1回のみご利用となります。

ホテルアジュール竹芝
レストラン優待
平成22年7月13日(火)~9月末迄
+10%割引券
組合員割引20%にプラス10%で30%割引になります!本券を店舗に
必ずご持参ください。最大で10名様まで、1回のご利用に限ります。
適用店舗 ●2Fお食事処「藍」●2Fレストラン「ベイサイド」
●3Fおまかせ宴会「銀座」
※ご利用はディナータイムのみとさせていただきます。

※平成22年7月13日以降のご成約で、年内に挙式される方に限ります。ご婚礼カップルのご組合特典など他の割引との併用はできません。ご成約までに本券を必ずご持参ください。1回につき1枚のご利用に限らせていただきます。

ぜひ!挙式カップルをご紹介ください!

アジュール竹芝リニューアル記念
ご婚礼紹介キャンペーン

2010年
9月30日(木)迄

特典1
ご紹介者に
¥50,000相当のご利用券を
プレゼント
(お食事やご宿泊に使えるホテルアジュール竹芝ご利用券)

特典2
挙式カップルにもこの期間限定の特別プレゼント!
フォーシーズンズホテル 椿山荘 東京
ペア宿泊券×2組(4名様)
= ¥100,000(相当)
(またはアジュール竹芝ご利用券 ¥50,000)

※組合員様同士のご紹介は対象外です。※40名様以上の挙式実施後にプレゼントいたします。
※贈り物につき、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掲載や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。お問い合わせは挙式のご予約はアジュール竹芝の電話にてお願いいたします。

特典3
ウェディングご試食会
(毎週日曜開催)が無料!

和洋折衷料理
パーティコース

1F コスチュームサロンがオープン!

1階・15階に新しいコスチュームサロンがオープン。婚礼衣装はジル・スチュアート、バービー、神田うのなど12ブランドのドレス12000着、花婿用5,000着。サイズも幅広く対応し、和装も白無垢・色打掛・引振袖など、豪華なラインナップが揃います。



15F エステサロン(ル・パール)

ブライダル
エステも充実

18階の海側であり、結婚式までに必要なフェイシャルやボディのお手入れができます。

グランドブライダルフェア

～模擬挙式・模擬披露宴など盛りだくさんのイベント～

2010年7月19日(月・祝)・8月22日(日)

ご予約・お問合せ
(ブライダルサロン)

TEL.03-3437-2217

平日 10:30～19:00 土・日・祝 10:00～20:00 (火曜定休)

Stay

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-9431 (共済組合専用宿泊予約)

※ホテルのホームページへ

http://www.hotel-azur.com/kyosai/
(ログインID: 1003 / パスワード: kyosai)

組合員様の特典 ※2名様以上のご利用で

- 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

※ご予約はご利用の10日前までにお願いいたします。■他にもお得意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・年齢タイプにより料金が高くなります。詳細はお問合せください。

夏休みファミリー企画!

★2010年7月17日(土)～8月31日(火)

お台場合衆国2010 ステイプラン

～笑うBayには福きたる!!～

お台場フジテレビと周辺エリアで開催される夏のイベント!フジテレビの人気バラエティ番組やスポーツ番組、この夏公開のあの話題の映画など、様々なイベントやアトラクションが展開されます。またテレビでおなじみの人気キャラクターも大集合!ファミリーで楽しめるイベントです。

1名様料金1泊 ※ダブルルームを2名様でご利用の場合

通常 ¥13,900～▶ 組合価格 ¥7,500～

- ①お台場合衆国1DAY / パスポート引換券
- ②ゆりかもめ1日乗車券
- ③朝食(3F「銀座」で和定食又は洋定食)



ヴィーナスフォート
アウトレット誕生記念ステイプラン

★2010年9月30日(木)迄実施中

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、そしてヴィーナスフォート内のレストランでディナー、ロマンティックな気分も満喫して、帰りはラクラクゆりかもめ。

1名様料金1泊 ※ダブルルームを2名様でご利用の場合

通常 ¥13,850～▶ 組合価格 ¥6,500～

- ①ヴィーナスフォートお買い物 ¥1,000券
- ②ハーブティーのウェルカムドリンク
- ③ゆりかもめ1日乗車券
- ④レイトチェックアウト(通常午前10時→正午)
- 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

OUTLET!!!
VenusFort 12.11 Reborn!



ヴァンティアン 納涼クルージングプラン

お隣の竹芝桟橋からヴァンティアン号で東京湾クルージングにでかけませんか?フリードリンクで涼やかに夏を楽しみましょう。

★2010年7月1日(木)～9月23日(木・祝)
※土曜日除く

1名様料金1泊 ※ダブルルームを2名様でご利用の場合

通常 ¥16,100～▶ 組合価格 ¥10,000～

- ①ヴァンティアン乗船券(フリードリンク、軽食・デザート付き)
- ②朝食付き(3F「銀座」で和定食または洋定食)



東京湾納涼船クルージングプラン

今年も「ゆかたダンサーズ2010」のステージをお楽しみください。

★2010年7月1日(木)～9月23日(木・祝)

1名様料金1泊 ※セミダブルルームを2名様でご利用の場合

通常 ¥10,333～▶ 組合価格 ¥7,500～

- ①東京湾納涼船乗船券と船内飲み放題付
- ②朝食付き(3F「銀座」で和定食または洋定食)



※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

Bayside Hotel
AZUR アジュール竹芝
TAKESHIBA

〒105-0022
東京都港区海岸1-11-2
TEL.03-3437-2011
FAX.03-3437-2170

フェイスリフト フランス式!見違える瘦顔美容講座



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!夏のあとの肌はボロボロ...美しくなりましょうね。

ヴォーグ編集長、有名女優(ソフィア・コッポラ、ジュリエット・ピノシユ)などを魅了、パリ仕込みの最新エステをアレンジしたHanaeメソッド。肌の内側からリンパの流れを良くし、毒素を体外に出して、むくみを解消。第一回はツボ押しマッサージでフェイスリフトアップ。第二回は毒素を除去して肌深部からリフトアップします。

受講料 各回 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500

募集人員 各回 30名(定員になり次第終了します)

講座終了後にお茶とケーキをご用意しております。



特別講師 Hanae エステ界のカリスマ!

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の深い知識をもつとともに、ジョン・ミシェル(針師)から東洋医学を学んで独自のマッサージ技術を磨く。

開催日時

《第一回 フランス式基本のフェイスクア講座》
2010年9月 9日(木) 18:30~20:30(18:00受付)
《第二回 上級フェイスリフト マッサージ講座》
2010年9月16日(木) 18:30~20:30(18:00受付)

<用意するもの>①お顔全体が映るスタンド式の鏡②化粧直しの道具③第一回「基本のフェイスクア講座」にご参加の皆様はフェイスバンドなど、髪の毛をとめるもの

Party

海からの涼やかな風を感じながら楽しいひとときを!

サマーパーティープラン

2010年 6月~8月

立食パーティープラン

[内容] 和洋中buffet料理・宴会場使用料

和食宴会プラン(着席)

料理長おすすめ
至福の旬彩コース
<和洋中計15品>
通常 ¥6,000 ▶ 組合価格 ¥5,500
旬の滋味を味わう。料理長渾身のメニューをお届けします。



総料理長
加藤 次雄

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
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。

会席料理コース
通常 ¥6,000 ▶ 組合価格 ¥5,500
和食盛り込みコース
通常 ¥5,000 ▶ 組合価格 ¥4,500
[内容] 料理・宴会場使用料
※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 上記アイテム全種+カクテルオプション
通常 ¥2,500 ▶ 組合価格 ¥2,000
Bコース 上記アイテムより5種類
通常 ¥2,200 ▶ 組合価格 ¥1,700
Cコース 上記アイテムより4種類
通常 ¥2,000 ▶ 組合価格 ¥1,500



特典満載!ゆっくり2時間30分

クラス会・同窓会プラン

10名様より
お一人様

通常 ¥8,500 ▶ 組合価格 ¥7,000

内容 ①旬の素材を使った特撰会席料理 ②会場使用料含む
③フリードリンク 2時間30分(ビール/ウィスキー/焼酎/日本酒/オレンジジュース/ウーロン茶)

お得な宴会 + 宿泊プラン! ひと風呂浴びてゆっくり宴会、ぐっすり宿泊!

【日・月曜(※但し祝前日を除く)】1泊お一人様

通常 ¥23,805 ▶ 組合価格 ¥14,000

【火~土曜】1泊お一人様

通常 ¥23,805 ▶ 組合価格 ¥15,000

★朝食付 ★大浴場(営業時間:15:00~23:00 最終受付22:30)利用券付。 ※ツイン・和室のいずれかでご用意いたします。詳細はお問い合わせください。



※写真はイメージです

レストラン 共済組合員証で 20% 割引

各レストランでお料理・お飲物が20%割引!!
お一人様が共済組合員証をご提示いただくと、
グループ全員が割引対象となります。

お食事のご予約は
ホームページからどうぞ <http://www.hotel-azur.com/>



フレンチレストラン「ベイサイド」

TEL.03-3437-2320

※月曜日定休(祝日を除く)



鉄板焼「都」

TEL.03-3437-2320

※月曜日定休(祝日を除く)



おまかせ会席「銀座」

TEL.03-3437-2317

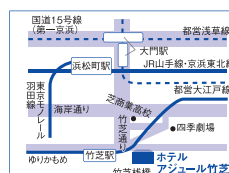
※日・祝定休

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

Bayside Hotel
AZUR アジュール竹芝
TAKESHIBA
〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

【交通のご案内】

- ◆JR山手線・京浜東北線「浜松町駅」北口より徒歩7分。
- ◆都営浅草線・都営大江戸線「大門駅」B1出口より徒歩8分。
- ◆東京臨海新交通ゆりかもめ「竹芝駅」より徒歩1分。



メルマガ登録でランチ券をGETしよう!

お得な情報が満載のメルマガに是非登録ください!
毎月抽選でランチ招待券もプレゼント!

お得意情報満載 **AZUR MAGAZINE**

ご登録はホームページから

<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

(財)東京都人材支援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)東京都人材支援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。

AID20100414-023 代申会社:株式会社損害保険ジャパン(SJ09-07814 2010.01.28)

都職信は、おかげさまで90周年 今後もお客さまのニーズに応えます

東京都・特別区・関係団体等職員の皆さまへ

(財)東京都人材支援事業団
特別区職員互助組合 提携幹旋

都職信住宅ローン

～新規購入はもちろん、他行からのお借り換えも都職信がサポートします～

キャンペーン金利〈固定期間選択型〉

2年 **1.65%** 3年 **1.70%** 5年 **1.75%**

※上記金利は平成22年5月6日現在です
※ご返済は給与控除となります

※審査によってはご希望に添えない場合がございます
※金利等、詳しくはHPまたはお電話にてお問い合わせください

お得なサービス

1. 保証料不要
2. 一部繰上返済手数料無料
3. 団体信用生命保険料無料



©TOSHOKUSHIN

お気軽にご利用ください!

- 当組合職員が職場等へお伺いしてご相談を承ります
- お借換えは、郵送にて審査のお申込みができます

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

No.331 編集室から

ご意見、ご要望 お待ちしております。

リニューアル後の共済だよりの第2号目です。リニューアルした5月号について、Webメールにより組合員の皆様から貴重なご意見・ご要望をいただきました。

すでに寄せられたご意見・ご要望としては「ちよつと作れる減塩レシビ」や「低カロリーレシビ」などもあると具体的に暮らしに役立つ記事になるのではというご意見がございました。

さて、去る6月21日、22日に総合保健施設のアジュール竹芝で共済事務担当の皆様を対象とした「平成22年度共済事業に係る事務説明会」を開催いたしました。その説明会終了後に、当日の説明会やアジュール竹芝に加えて、広報広聴（主に共済だよりや共済ホームページ）に関するアンケートにもご協力いただきました。

共済事務担当の皆様から寄せられた共済だよりに関する具体的なご意見・ご要望を少し紹介させていただくと、「表題がわかりやすくなった」、「組合員が興味を持つであろうテーマを掲載したほうが望ましい」、「時事をテーマとした話題を共済と結びつけて載せてはどうか？（興味が湧く内容）」などの誌面の作成づくりのヒントになる大変ありがたいご意見・ご要望をいただきました。

組合員の皆様も共済だよりに関して、こういう情報こそ載せて欲しい、このようなレイアウトが望ましいなど、ご提案をどしどしお寄せください。ご意見・ご要望をもとに組合員の皆様が求める情報をお届けできるようにしたいと思います。

これからますます暑くなり、夏本番を迎えます。是非、当共済組合の夏の施設のご利用をしていただくなど、心身ともにリフレッシュしつつ、お過ごしください！

