

東京都職員共済組合

共済だより

平成23年 **3** 月号 No.335

共済だより CONTENTS



03 花も団子も、人情も大満腹で大満足。『足立区』

退職を迎える方へ

- 05 退職時等の組合員証(健康保険証)の手続について
- 06 平成23年3月に定年退職すると、退職共済年金の受給はどうなるの？

医療保険のお知らせ

- 08 新年度における制度改正について
- 共済組合からのお知らせ
- 09 平成23年度の掛金率について
- 10 貸付のご利用にあたって

健康づくり

- 11 健康情報提供サービスQUPIo(クピオ)の抽選型ポイント交換キャンペーンを実施しています！
- 12 人間ドックのご案内
- 14 平成22年度特定保健指導の申込手続をお忘れなく！
- 15 アジュール竹芝総合健診センター人間ドックのご案内
- 16 歯の健康は身体の健康！
- 19 こんど、これ作ってみよう。うちゴハン。⑥

医療

- 20 「健康でいきいき過ごすためには」
～日々の心がけと環境づくり～

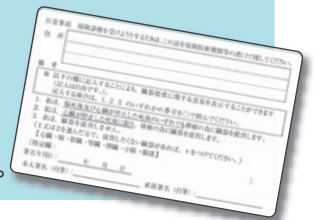
施設のご案内

- 22 保養施設ブランヴェール那須の運営状況について
- 23 都内宿泊施設のご案内
- 24 平成23年度リフレッシュ宿泊施設のご案内
- 26 ブランヴェール那須
- 27 箱根路開雲
- 30 アジュール竹芝
- 33 地共済年金情報Webサイトの利用対象者が変わります！

組合員証等の裏面様式の変更について

～臓器提供意思表示欄が設けられます～
臓器移植法の改正(平成22年7月17日施行)に伴い、組合員証等に臓器提供意思表示欄を設けることとされ、下記の様式に変更になりました。

既に交付を受けている組合員証等につきましては、今月号挟み込みのリーフレットに添付しているシールを貼付し、ご使用ください(詳細はリーフレットをご覧ください。)



東京都職員共済組合ホームページ

<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。

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/>



本誌は再生紙を使用しています。

花も団子も、人情も 大満腹で大満足。 『足立区』

『桜三月散歩道』ネエ、君二人でどこへ行こうと勝手なんだが〜♪

(井上陽水アルバム「氷の世界」より)

桜の咲く足立区へ行こうと思っています〜♪…

「さくらサクラ」をはじめ桜の花を題材にした歌や文学、詩や文楽、おとぎ話しの「花さかじい」も確か、「枯れ木に花を咲かせましょう！」だったと思います。桜がはじめて日本に登場したのは1500年前の日本書紀の中です。こんな一節があります。「帝は池で舟遊びをしていて酒を飲もうと盃を持つと、花びらが盃の中に落ちてきた。家臣にこの花びらはどこからきたのか探してくれと指示します。家臣は山に咲く桜の一枝を献上したところ帝は大喜び…」これがお花見の醍醐味でしょうか。そして、文楽では「義経千本桜」、樋口一葉の「闇桜」や坂口安吾の「桜の森の満開の下」、最近話題の村上春樹「ノルウェイの森」の中にも桜の一節があります。古代より現在まで、描くイメージは多少違いますが、日本人と桜の結びつきには深い物語があります。今年の足立区の桜めぐりは文学的に眺めるのもいいかもしれません。

足立区の桜にも秘話が沢山残されています。「五色桜」や「里帰り桜」の話です。明治19年3月に地元住民の資金で荒川堤に78種3225本の里桜が植えられ、「五色桜」と呼ばれ多くの花見客で賑わったそうです。また、

その桜は明治45年以降ワシントンのポトマック河畔に送られ生育されました。その後、五色桜は環境の悪化や戦中、戦後の荒廃を経て衰退していきましたが、昭和56年レーガン大統領夫人、ナンシー・レーガンさんから送られた桜が舎人公園に植樹され、同時にポトマック河畔から桜の里帰りも実現し、土手にたなびく荒川五色桜の復活を目指しているそうです。これが「里帰り桜」の心癒されるお話です。

舎人緑道公園

足立区は見どころがたくさんあります。歩いて散策するのもよし、「花めぐりバス」に乗って、見どころコースをめぐるのも楽しいと思います。

舎人公園「春の花火と千本桜まつり」

桜の季節に珍しい「春の花火」が盛大に打ち上がり、夜桜とともに楽しむことができます。また、今年は2階建てのロンドンバスがお目見えし、元気に走ります。舎人団地近く、毛長川沿いでは、桜並木と水面に映る桜とで二重桜と呼ばれる美しい情景が名所になっています。

日時:平成23年3月26日(土)、27日(日)

午前10時から午後4時まで

会場:都立舎人公園(足立区舎人公園1-1)

公共の交通機関をご利用ください。

春の花火





ガラスケースの中に色とりどりの飴があります。



炭火で一本一本焼いています。

満腹満足千住の路地裏

足立区千住は荒川と隅田川に囲まれた街で、どこをどう歩いても水辺に突き当たってしまいます。江戸時代は日光街道の宿場町として栄え、そこから続く時間や人、建物は変わりながらも、賑やかな商店街や下町情緒は色濃く残されています。

旧商家(紙問屋)の横山家もその一つです。また、旧日光街道の路地のあちこちには約五十棟の蔵が点在します。今はその蔵を改装して、若手芸術家がアトリエに使ったり、ギャラリーやカフェとして使用している場所もあります。

カフェといえば、このあたりでは街の憩いの場として古くて小さな喫茶店がたくさん根付いていま

す。家族経営のアットホームなお店からモダンなジャズの流れるお店など、「千住カフェのハシゴ旅」なんてちょっと癒されます。そういえば、最近公開された映画『ノルウェイの森』ロケ地のカフェの雰囲気も1970年代の昭和テイストでしたね。

店先で一本ほおばる。ふんわり、とろり、七輪焼きが香ばしい檜かけだんごのお店は昭和24年頃の創業。手作りで100gからの量り売り、昔ながらの飴屋さんは昭和8年創業、きな粉あめが絶品です。キラキラ輝いて、見ているだけでニコニコ顔になります。

あと一つ気になるのが銭湯です。東西三キロ、南北二キロの小さなエリアに銭湯が十一もあります。

豪華な格子天井や、四季折々の庭に鯉が泳ぐなどの個性豊かな銭湯は心も体も癒してくれます。そして、銭湯とセットで楽しむべき千住の醍醐味は大衆酒場。いえいえ、銭湯とセットでなくてもショッピ

ングや会社帰りに、ほかにもレストランから居酒屋、昔ながらのお店から新しいお店まで、気軽に立ち寄れる安くて美味しいお店がよりどりみどり詰まっています。下町の文化を持つ千住を肌で知るには、ぶらり街中を歩いてみるのが一番です。千住ならではの魅力あるポイントを探してみたいかがでしょう。

「千住路地裏は満腹満足。」



お休み処

「千住の駅」

レトロな雰囲気をかもし出す「千住の駅」には、地域別の街歩きマップや「千住路地裏グルメマップ」などを置いて、足立の街を紹介しています。街歩きや買い物に訪れた方、区内の大学に通う学生さん、そして地元の方に、ぜひ立ち寄っていただき、和んでもらえればと思います。問い合わせ先:足立区観光交流協会 電話:03-3880-5853 E-Mail:k-kanko@city.adachi.tokyo.jp



<http://www.city.adachi.tokyo.jp>
03-3880-5803
(足立区広報室)



退職時等の組合員証(健康保険証)の手続について

3月31日付で退職される方

① 定年退職される方

(再任用(短時間)、再雇用になる方を含む)

- 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)

を所属の共済事務担当者に提出してください。

② 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とともに組合員資格喪失届を提出してください。

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。手続は不要です。

② 株式会社等への派遣の方(退職派遣)

組合員種別の変更(一般組合員→継続長期組合員)が必要になります。

左記①～③とともに組合員種別変更届を派遣元所属の共済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

申込から掛金の払込までの手続を4月19日(火)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。

所属を通じての「任意継続組合員証」受取までの手続は以下のとおりです。

① 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

② 事前申込をされなかった方

3月28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

在職中の組合員証等身分確認の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

4月1日は窓口が大変混雑します。
4月4日(月)以降にお越しください。

共済組合からのお願い

3月から5月の間は、退職や新規採用等による手続が集中し大変混雑します。組合員証等が、お手元に届くまで、通常の時期より日数がかかる場合がありますのでご承知おきください。特に被扶養者の認定等の手続については、申請書等の記入内容及び添付書類に不備がある場合は、書類の再提出等が必要となり、手続に大変時間がかかります。必ず所属の共済事務担当者に相談し、確認を受けた上で、提出するようお願いいたします。

なお、遡及抹消などの事案が多く発生しています。被扶養者がいる組合員の方につきましては、再度、認定要件などの確認をお願いします(被扶養者認定要件自己チェック表を共済HPに掲載しています。)

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

平成23年3月に定年退職すると、退職共済年金の受給はどうなるの？

退職共済年金のギモン①

第1回目の年金振込はいつ？

平成23年6月15日(水)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、**4月分と5月分が6月に振り込まれます。**

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。

退職共済年金のギモン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が一部支給停止となります。

支給停止額は各月ごとに次の方法で計算されます。

$$\text{支給停止月額} = \left[\text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 47\text{万円} \right] \times \frac{1}{2}$$

※47万円は平成22年度の額

基本月額

退職共済年金額(年額)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年間の期末勤労手当等総額の12分の1の額(★2)
※定年退職前に支給された期末勤労手当も対象となる。

★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」

支給停止該当月	★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	
(翌年)1月	前月(12月)		1月 → 12月	
(翌年)2月	前月(1月)		2月 → 1月	
(翌年)3月	前月(2月)		3月 → 2月	
(翌年)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(退職時係長級) **420,000円**

退職共済年金額(別個の給付) **1,690,000円**

基本月額 算式(169万-28万)×1/12 **117,500円**

※28万円は職域年金相当部分

標準報酬月額 再任用短時間勤務主任級 **240,000円**

標準賞与月額 過去1年間の総額の12分の1の額は、

次のように変わっていきます。

(単位:円)

支給停止該当年月		期末勤勉手当対象年月			標準賞与月額
平成23年	5月～6月	平成22年6月 1,050,000	平成22年12月 1,080,000	平成23年3月 30,000	180,000
	7月～12月	平成22年12月 1,080,000	平成23年3月 30,000	平成23年6月 236,000	112,166
平成24年	1月～3月	平成23年3月 30,000	平成23年6月 236,000	平成23年12月 282,000	45,666
		平成23年6月 236,000	平成23年12月 282,000	平成24年3月 15,000	44,416
	4月～6月	平成23年12月 282,000	平成24年3月 15,000	平成24年6月 236,000	44,416
		平成23年12月 282,000	平成24年3月 15,000	平成24年6月 236,000	44,416

★一部支給停止が適用されるのは、平成23年5月分からです。 ※3月の期末勤勉手当は、支給のない場合もあります。

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)

該当月	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23年4月	140,833	—	—	—	—	140,833
平成23年5月～6月	140,833	117,500	240,000	180,000	33,750	107,083
平成23年7月～12月	140,833	117,500	240,000	112,166	0	140,833
平成24年1月～3月	140,833	117,500	240,000	45,666	0	140,833
平成24年4月～12月	140,833	117,500	240,000	44,416	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。

退職共済年金の
ギモン③

再任用フルタイムなど公務員として共済組合へ再就職した場合は?

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となりますので、当共済組合へご連絡ください。

退職共済年金の
ギモン④

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。

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



新年度における制度改革について

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23年4月から24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)

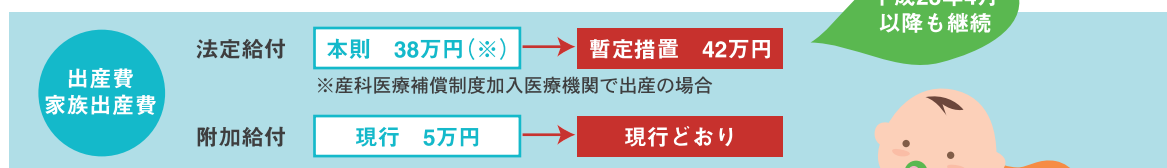
出産費・家族出産費の支給額と給付方法についてお知らせします。

国の少子化対策の一環として、安心して出産できる環境を整備するという観点から、平成21年10月から23年3月までの出産に適用される暫定措置として、次のとおり、出産費・家族出産費の支給額・給付方法が変更されましたが、平成23年4月以降も引き続き継続して実施されることとなりました。

1 出産費・家族出産費の法定給付額は42万円が継続されます。

組合員又は被扶養者が出産するときの経済的負担を軽減するため、現在、出産費・家族出産費の法定給付額が暫定的に4万円引き上げられて42万円となっていますが、平成23年4月以降も継続されることとなりました。

なお、附加給付についても、現行の5万円から変更はありません。



2 「直接支払制度」が継続されるとともに、小規模施設などで「受取代理」が制度化されます。

組合員等が出産費用を支払うためにあらかじめ多額の現金を用意しなくてもよいように、現在、医療機関等が支払機関を経由して直接共済組合と出産費のやりとりをする直接支払制度が実施されていますが、平成23年4月以降も継続実施されることとなりました。

また、小規模施設等を対象に「受取代理」が制度化されます。

直接支払制度とは？

出産費・家族出産費の請求と受け取りを、組合員等に代わって医療機関等が行う制度です。出産費・家族出産費が医療機関等へ直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用を全額支払う必要がなくなります。

受取代理制度とは？

組合員等が、共済組合に出産費・家族出産費の請求を行う際、医療機関等にその受け取りを委任することにより、医療機関等へ直接出産費・家族出産費が支給される制度です。

※直接支払制度(又は受取代理制度)を実施するかどうかは医療機関等の選択となりますので、詳細については当該医療機関等にご相談ください。

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

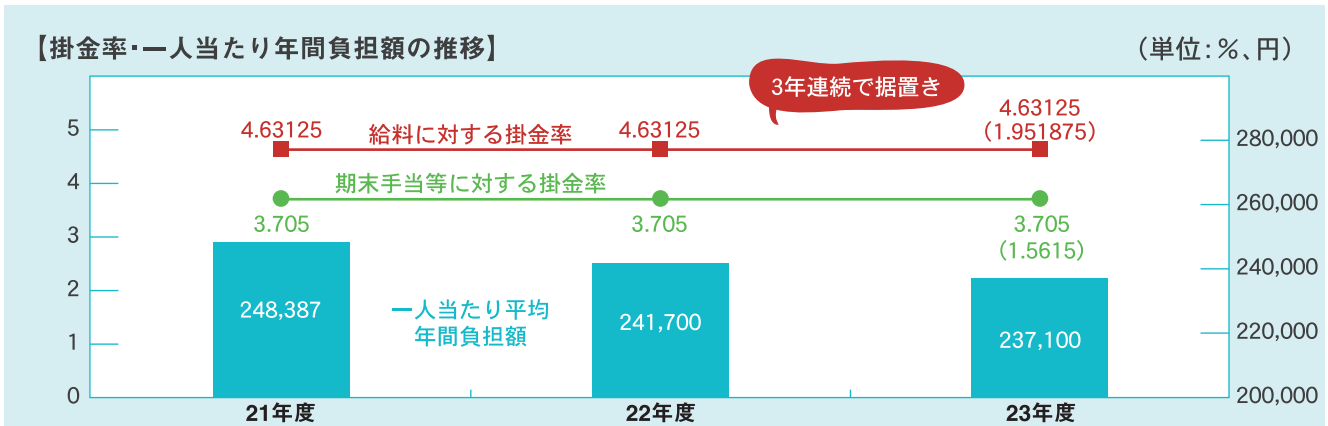


平成23年度の掛金率について

短期給付の掛金率は据置き、
介護給付の掛金率は引上げとなります。

短期掛金

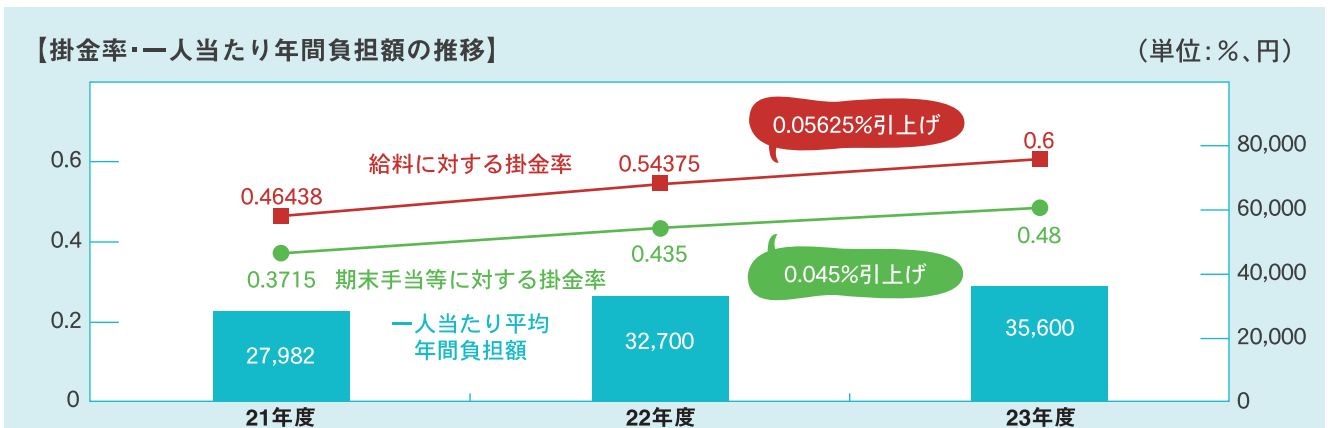
短期掛金は、皆さんの医療給付や高齢者の医療を支えるための費用に充てられています。



- 一人当たり平均年間負担額は、21年度は決算値、22・23年度は予算値です。
- 23年度の掛金率のうち、()内は、特定保険料率(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率)です。

介護掛金

介護掛金は、40歳以上の組合員が対象で、介護給付に係る費用に充てられています。



- 一人当たり平均年間負担額は、21年度は決算値、22・23年度は予算値です。

改定時期 平成23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

長期(年金)給付の掛金率は、平成21年の財政再計算に基づき、21年度から25年度までの5年間について、毎年度9月に引き上げることが決められており、23年9月に改定される予定です。

- 詳細については、共済だより(7月号)でお知らせします。

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 57-161

貸付のご利用にあたって

平成23年度貸付分の住宅貸付金の償還限度回数が変わります。

新規貸付については、共済日より、ホームページ等でご通知しているとおり、平成25年度末をもって廃止することとしております。

これに伴い平成25年度まで、新規の住宅貸付金の償還限度回数を段階的に短縮いたします。

平成23年度は、例月償還336回、期末手当償還56回となります。

- ① すで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はありません。
- ② 一般貸付金の償還限度回数については、現行どおりで変更はありません。

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

平成23年度用(平成23年4月～24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、すでに2月初旬に職場の共済事務担当者あてお送りしていますので、ご利用ください。

平成23年4月からの繰上償還の日程をお知らせします。

平成23年度の繰上償還の日程については、下表のとおりとなっています。

詳細については、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。

繰上償還申請書の様式は、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の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。

繰上償還のメリット

- ① 一部繰上償還は、繰上償還後の例月又は期末手当の償還額を変更することもできます。
- ② 繰上償還に伴う手数料は一切かかりません。(金融機関に払い込む時の手数料はかかります。)
- ③ 1年に何度でも繰上償還を行うことができます。(回数の制限はありません。)
- ④ 繰上償還についての償還方法等の相談にも応じていますので、お問い合わせください。

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

★1 払込期限

みずほ銀行及びゆうちょ銀行で払い込む場合の期限です。他の金融機関利用の場合の払込期限は、払込期限の5営業日前までとなります。

★2 申請期限

繰上償還申請書は申請期限までに貸付課に必ず到着するように、郵送又は都庁交換便でお送りください。

※貸付課窓口での現金持込による収納は行っていませんのでご注意ください。

お問い合わせ

事業部貸付課貸付収納係 ☎03-5320-7346～7 または都庁内線 57-361・371

健康情報提供サービスQUPIo(クピオ)の 抽選型ポイント交換キャンペーンを 実施しています！

キャンペーン応募締め切りが
迫っています！

キャンペーン応募期間は
平成23年3月31日(木)まで

通常2,500ポイントから6,200ポイント貯めないと
交換できない健康グッズが少ないポイントでも抽選
で交換できます。

今なら貯めたポイントをお得に健康グッズと交換
できるチャンス！ <https://www.qupio.com/>をご
覧ください。

今すぐあなたのQUPIoポイントの
有効期限をご確認ください！

平成21年度に貯めたポイントの
有効期限が迫っています！

ポイントには、有効期限があることをご存知ですか？
平成21年4月～平成22年3月31日までに貯めたポイント
は、平成23年3月31日付けで無効になってしまいま
す！！まずはご自分のポイントを確認してみましょう！

アクセス方法が分からない…など
QUPIoに関するご質問は、
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)

抽選で素敵な商品が
500ポイントでお得に交換できます！



オムロン社製
歩数計
(通常6,200P)

オムロン社製
電子体温計
(通常2,500P)

ポイントの確認方法とポイントの
交換方法はこちらをご覧ください。



あなたのポイントの
有効期限も確認！

2008	2009	2010	2011	2012
3月 4日	3月 4日	3月 4日	3月 4日	3月 4日
ポイント履歴	ポイント履歴	ポイント履歴	ポイント履歴	ポイント履歴
		無効	無効	無効

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

人間ドックのご案内

注意

平成22年度永年勤続退職予定者の人間ドック申込みについて

- ・永年勤続退職予定者の方は、郵送又はFAXのみの申込みです。(申込書に所属の担当者印が必要なため。)
- ・専用申込書は、「共済組合ホームページ」に掲載しています。

申込期限	医療機関への受診予約	JTBベネフィットえらべる健診センターへの受診券発行手続き
平成23年3月31日までに受診される方	平成23年3月10日(木)	平成23年3月17日(木)
平成23年4月以降に受診される方	平成23年3月31日(木)	平成23年3月31日(木)

- ・退職後のお申込みはできません。必ず退職日までにお申込みください。

平成23年度人間ドックの利用方法について

人間ドック

健診内容

特定健診に、心電図、眼底・眼圧、肺機能、聴力、胸部胃部X線、腹部超音波、便検査等を加えた健診

助成額

組合員 (40歳以上)	一般	25,000円
	永年	35,000円
被扶養者(40歳以上)		15,000円

受診方法

1 予約申込み: 共済直営医療施設又は共済指定医療機関

- ・受診日の3週間前までに、電話で申込みをしてください。
- ・永年勤続退職予定者の方は、アジュール竹芝総合健診センター又は東京都教職員互助会三楽病院のみでの予約申込みとなります。

2 受診券の発行手続き

4月受診者

〈平成23年3月中に受診券発行を依頼する方〉

- ・(株)JTBベネフィットえらべる健診予約センターへ受診日の2週間前までに、申込みをしてください。
- ・専用申込書は、「共済組合ホームページ」に掲載しています。

Web <https://www.elavel-club.com/tokyo/>

電話 03-5617-6052

FAX 03-5617-6030

住所 〒135-0042 東京都江東区木場1-4-12名古路木場ビル2階

※Webによる申込みは、平成23年3月18日からの開始になります。

左記以外の方

〈平成23年4月以降に受診券発行を依頼する方〉

- ・平成23年度の代行機関が受診券の発行を行います。代行機関については、決まり次第、所属経由でお知らせしますので、平成23年4月以降にお申込みください。

お問い合わせ

事業部健康増進課特定健診係 ☎03-5320-7352 または都庁内線 57-415

東京都職員共済組合 人間ドック直営・指定医療機関一覧

ドック医療機関名	住所	電話番号	種別及び契約料金				
			日帰りドック	大腸ドック (内視鏡)	大腸ドック (バリウム)	脳ドック	
アジュール竹芝総合健診センター(直営)	港区海岸 1-11-2	03-3437-2701	35,000円	—	—	—	
東京都教職員互助会 三楽病院	千代田区神田駿河台 2-5	03-3292-3981	38,000円	—	40,500円	—	
内幸町診療所	千代田区内幸町 1-1-1 帝国ホテルタワー7F	03-3501-5567	38,850円	—	—	—	
こころとからだの元気プラザ	千代田区飯田橋 3-6-5	03-5210-6622	36,750円	—	—	—	
霞が関ビル診療所	千代田区霞が関 3-2-5 霞が関ビル12F	03-3239-0017	39,900円	—	—	—	
東都クリニック	千代田区紀尾井町 4-1 ホテルニューオータニガーデンタワー2F	03-3239-0302	39,900円	—	—	40,950円	
芝パーククリニック	港区芝公園 2-4-1 ダヴィンチ芝パークビルA館2F	03-3434-4485	39,900円	—	—	—	
芙蓉診療所	新宿区新宿 5-14-5	03-3350-6731	39,900円	39,900円	39,900円	—	
金内メディカルクリニック	新宿区西新宿 7-5-25 西新宿木村屋ビル2F	03-3365-5521	38,850円	—	—	42,525円	
明治安田厚生事業団新宿健診センター	新宿区西新宿 1-8-3 小田急明治安田生命ビル10F	03-3349-2731	38,850円	—	—	—	
楠樹記念クリニック	新宿区西新宿 2-6-1 新宿住友ビル6F	03-3344-6666	40,950円	—	—	39,900円	
新宿三井ビルクリニック	新宿区西新宿 2-1 新宿三井ビル4F・5F	03-3344-3300	37,800円	—	—	—	
東京医科大学病院健診予防医学センター	新宿区西新宿 6-5-1 新宿アイランドタワー7F	03-5323-0320	40,950円	—	—	—	
春日クリニック(同友会)	日帰りドック	文京区小石川 1-12-16 TGビル春日クリニックⅡ	03-3816-5840	39,900円	—	—	
	脳ドック	文京区西片 1-15-10 春日クリニック本館	03-3813-0080	—	—	42,000円	
上野クリニック	台東区東上野 2-18-6	03-3834-3518	36,225円	—	—	—	
浅草クリニック	台東区浅草 4-11-6	03-3876-3600	39,900円	—	—	—	
東芝病院総合健診センター	品川区東大井 6-3-22	03-3761-4260	44,100円	—	—	—	
牧田総合病院附属健診センター	大田区大森北 1-33-8	03-3762-3379	35,800円	—	—	39,300円	
新宿ロイヤル診療所	渋谷区代々木 2-9 久保ビル2F	03-3375-3371	38,850円	—	—	—	
フェニックスメディカルクリニック人間ドックセンター	渋谷区千駄ヶ谷 3-41-6	0120-063-063	39,900円	39,900円	39,900円	35,490円	
佼成病院健診センター	中野区弥生町 5-25-15	03-5340-5102	40,000円	—	—	—	
河北総合病院健診センター	杉並区高円寺南 4-27-12 三井住友銀行高円寺ビル6・7F	0120-548-987	38,010円	—	—	—	
サン虎の門クリニック	豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン60・7F	03-3988-1862	36,750円	—	—	—	
平塚胃腸クリニック	豊島区西池袋 3-28-1 藤久ビル西2号館6F	03-3984-4316	38,850円	—	—	—	
平塚胃腸病院附属 池袋藤久ビルクリニック	豊島区西池袋 1-18-2 藤久ビル西1号館9F	03-5951-1201	—	38,850円	—	—	
池袋ロイヤルクリニック	豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビル10F	03-3989-1112	40,950円	—	—	—	
東京北社会保険病院	北区赤羽台 4-17-56	03-5963-3315	39,900円	—	—	—	
愛誠病院	板橋区加賀 1-3-1	03-3961-5388	36,225円	38,325円	—	38,325円	
板橋中央総合病院	板橋区小豆沢 2-12-7	03-3967-1181	39,900円	—	—	42,000円	
スズキ病院	練馬区栄町 7-1	03-3557-3003	37,275円	37,800円	—	—	
仁和会総合病院	八王子市明神町 4-8-1	042-644-3721	37,800円	—	40,950円	—	
立川中央病院附属健康クリニック	立川市柴崎町 3-14-2 BOSEN4F	042-526-3222	36,750円	—	—	36,750円	
吉祥寺榊原クリニック	武蔵野市吉祥寺南町 1-8-6 カーサカルム吉祥寺2F・3F	0422-48-6311	39,900円	—	39,900円	—	
野村病院予防医学センター	三鷹市下連雀 8-3-6	042-247-8811	39,900円	—	—	42,000円	
多摩丘陵病院	町田市下小山田町 1491	042-797-1512	36,750円	—	40,950円	42,000円	
桜町病院	小金井市桜町 1-2-20	042-383-4111	40,950円	—	—	—	
公立昭和病院	小平市天神町 2-450	042-461-0052	49,350円	—	—	—	
聖ヶ丘病院	多摩市連光寺 2-69-6	042-338-8111	38,850円	—	40,950円	—	
あきる台病院	あきる野市秋川 6-5-1	042-559-5449	31,500円	—	—	—	
神奈川県	横浜総合健診センター	横浜市港北区仲手原 2-43-48	045-433-8511	37,800円	—	—	
	金沢健診クリニック	横浜市金沢区泥亀 2-11-3	045-786-0915	35,700円	—	36,750円	
	新百合健康管理センター	川崎市麻生区上麻生 1-20-1 小田急アコルデ新百合ヶ丘5F・6F	044-959-3121	38,325円	—	—	
	JA健康管理センターさがみはら	相模原市緑区橋本 6-1-14 ザ・ハシモトタワー4F	046-229-3731	38,850円	—	—	42,000円
藤沢総合健診センター	藤沢市鶴沼橋 1-17-11	046-623-3211	42,000円	—	42,000円	42,000円	
千葉県	井上記念病院	千葉市中央区新田町 1-16	043-245-8811	37,800円	—	—	42,000円
	花輪クリニック	船橋市本町 1-3-1 船橋フェイスビル8F	047-422-2202	39,900円	—	—	—
	社会保険 船橋中央病院	船橋市海神 6-13-10	047-433-5885	38,850円	42,630円	—	—
	柏健診クリニック	柏市柏 4-5-21	047-167-4119	39,900円	45,150円	45,150円	35,700円
埼玉県	大宮共立病院	さいたま市見沼区片柳 1550	048-686-7155	37,800円	—	—	40,950円
	済生会川口健診センター	川口市西川口 6-4-14	048-257-2211	40,950円	—	—	—
	八潮中央総合病院附属みどり診療所	八潮市緑町 1-23-24	048-998-8001	37,275円	—	—	—
	上尾中央総合病院	上尾市柏座 1-10-10	048-773-1114	36,750円	—	—	—
茨城県	牛久愛和総合病院	牛久市猪子町 896	029-873-4334	38,850円	—	—	
	石和温泉病院	山梨県笛吹市石和町八田 330-5	055-263-7071	37,275円	—	—	

- ※ 永年勤続退職予定者はアジュール竹芝総合健診センター及び東京都教職員互助会 三楽病院のみでの受診になります。
- ※ 東京都教職員互助会 三楽病院では永年勤続退職者とその被扶養者に限り、大腸ドックを受け付けております。
- ※ 山田胃腸外科医院総合健診センターを指定解除し、フェニックスメディカルクリニック人間ドックセンターを新規に指定しました。
- ※ スズキ病院は脳ドックが指定解除になり、日帰り人間ドック、大腸人間ドックのみの指定となりました。
- ※ 公立昭和病院の日帰りドック契約料金が¥43,050より¥49,350に変更になりました。

平成22年度特定保健指導の 申込手續をお忘れなく！

共済組合では、特定健康診査(特定健診、職員健診、人間ドック等)の結果により、生活習慣の改善が必要と思われる方に、順次特定保健指導のご案内文書をお送りしています。

ご案内が届いている方は、ご自身の将来の生活習慣病発症リスクを減らし健康的な生活を送るために、今すぐお申込みをしましょう。

特定保健指導の内容

特定保健指導は、身近な目標設定で生活習慣を改善していきます。生活習慣病の発症リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援の2種類の特定保健指導があります。いずれも管理栄養士や保健師などの専門スタッフが対象者に合わせた応援をしていく6ヶ月間のプログラムです。

★特定保健指導の詳細はご案内文書又は共済組合ホームページ(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)をご覧ください。

特定保健指導のご利用方法

対象者

特定健診、職員健診、人間ドック等を受診した40歳以上の組合員、被扶養者及び任意継続組合員の方で、腹囲やBMI(体格指数)と健診データ(血圧、脂質、血糖のいずれか)が法律で定める特定保健指導対象者の基準に該当した方。

料金

保健指導プログラムは無料です。

申込方法

右記保健指導機関まで、お電話でお申込みください。

申込期限

平成22年度の健診の結果に基づく特定保健指導の申込期限は平成23年5月末日です。

4月以降は大変予約がとりにくくなりますので、早めのお申込みをお勧めします。

生活習慣を改善する
チャンスです！積極的に
利用しましょう。

保健指導機関

受付時間：月～金(9～17時)

- ① 株式会社 保健教育センター
TEL. 0120-571-766
- ② 医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ
TEL. 03-5835-5656
- ③ 医療法人社団 同友会
TEL. 03-5803-2831
- ④ 財団法人 日本がん知識普及協会
TEL. 03-3213-0091
- ⑤ 医療法人財団 豊島健康診査センター
TEL. 03-5974-7261

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 57-432

アジュール竹芝総合健診センター 人間ドックのご案内

平成22年度永年勤続退職予定者助成該当者の方はお急ぎください。

受診期限は退職後6ヶ月以内ですが、退職後はお申込みできません。

4月・5月・6月のゆったりとした環境で
身も心もリフレッシュ

うれしい春のキャンペーン 4月・5月・6月の受診者様限定

- 腫瘍マーカー3項目
実施の場合** 2割引
 通常9,450円(税込)→**7,560円**
- 腫瘍マーカー4項目以上
実施の場合** 2.5割引
 通常12,600円(税込:4項目の場合)→**9,450円**
- レディースデイを実施!** 好評!
 女医による婦人検診の実施
 (詳細は当センターHP又はお電話にてお問い合わせください。)

オプション検査一覧

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(橈骨)	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 ^{※1}	13,650円
新 頭部MRI検査(MRI+MRA) ^{※2}	36,750円
新 胸部CT ^{※2}	10,500円
新 CTによる内臓脂肪検査 ^{※2}	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) ^{※2}	5,250円

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

※2 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「こころとからだの元気プラザ」(所在地/飯田橋)での実施となります。



アクセス情報

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
都営大江戸線大門駅より徒歩10分/ゆりかもめ竹芝駅より徒歩1分
※マイカー利用は極力ご遠慮ください。

アジュール竹芝総合健診センターは、
日本総合健診医学会「優良総合健診施設」に認定されています。

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)
☎03-3437-2701 FAX 03-3437-2707 <http://www.genkiplaza.or.jp/azur/>

歯の健康は 身体の健康！

ケアして、かんで、アンチエイジング

お口のケアで

歯の寿命には大きな差が出ます。

「歯が抜けたら入れ歯にすればいい！」とお考えではありませんか？

入れ歯はあくまで人工の歯でしかありません。かむ力も、お食事の美味しさもご自分の歯にはかないません。日々の「きちんと磨く」習慣と定期的なチェックで歯を失わないことが大切です。

また、かむことによって、食物が細くなるだけでなく、唾液の分泌を高め、食物の嚥下^{えんげ}や分解が容易となり、栄養素の吸収も助けます。さらに咬筋^{こうきん}の刺激は脳細胞の働きを良くするとともに、神経の緊張をほぐし、お顔の筋肉の若さも保ちます！

自分の歯を大切に…。

「年を取ると誰でも歯は自然に抜ける」というのは大きな間違いです。実際、百歳以上のお年寄りでも多くの歯が残っている方もかなりいらっしゃいます。では多くの方は年を取ると何故歯を失うのでしょうか？

歯の抜けた方たちをよく調べてみますと歯周病(歯槽膿漏)や虫歯が原因で歯を失う方が大半を占めます。

お年寄りで歯を失っている方が多いのは、以前はこうした歯の疾患への関心が薄く、十分な予防や治療ができなかったことが原因としてあげられます。

歯を失うと心身にも様々な悪影響が出てきてしまいます。

ハチマルニイマル
8020
運動とは？

厚労省が中心となって80歳になっても20本(本来28本)以上の自分の歯を保とうという運動です。

現在日本では80歳の平均はなんと4~6本ですが、米国では平均15本が保たれており、その差は定期健診の習慣の有無の違いのと思われます。(80歳になっても楽しく食事ができるようにありたいものです)



シティ・ホール診療所 歯科衛生士 加藤晴子さん

意識して良くかむことが体全体に大事なのです。最近では柔らかい食べ物が好まれますが、かむ筋肉や歯の健康のためには「かみ応えのある食べ物」を良くかんで食べることも大切です。

かみ応えのある食品を使った
おいしい料理レシピが19ページにあります。

もし歯がなくなったら…

① **かむ力が低下する。**

総入れ歯になるとかむ力は1/5ほどになってしまいます。

② **かみ合わせが不自由になる。**

歯を抜けたままにしておくと残った歯が隙間を埋めようと動いてしまいます。

③ **残った歯が虫歯や歯周病になりやすくなる。**

歯垢や歯石が溜まりやすくなります。

④ **言葉の発音が不明確になる。**

唇の形が不正確になり舌の位置が定まらなくなります。

⑤ **顔にゆがみが生じる。**

咀嚼^{そしゃく}運動のバランスが崩れてしまいます。

もし、歯が抜けたなら早めに歯科医に相談して、元のかめる状態に修復することが大切です。

なぜ歯周病や虫歯に

なぜ歯周病に

歯を失う原因の第一位は歯周病です。中高年を迎えると8割の方が歯周病を発症していると言われています。

歯周病の原因として歯垢・糖尿病・食習慣・歯列・ホルモン・ストレス・喫煙・遺伝等があげられます。歯につく細菌の塊は歯垢(プラーク)とよばれます。その細菌はバイオフィルムというバリアをもつ形の細菌集団を作り、簡単にははがれなくなります。

ブラッシングを怠ったり、不十分だったりすると、細菌が繁殖し、歯肉に炎症がおき、歯垢や歯石をつくり、やがては歯の付け根の歯肉と歯の間に深い隙間(歯周ポケット)ができてしまいます。そして、**歯ブラシの毛先**が届かない深い歯周ポケットの中で細菌はますます繁殖し、歯周組織を破壊します。

歯垢と歯石…そして定期健診

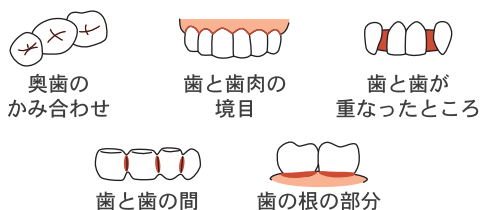
歯垢(プラーク)は細菌の塊です。

ブラッシングをかんばんしましょう！

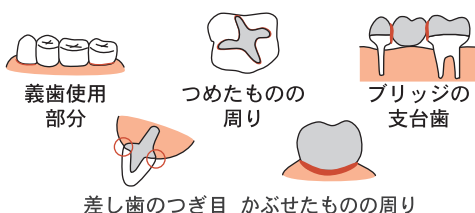
歯垢は歯や歯ぐきに付着して生きている細菌の塊です。放置しておくとも周辺の歯や歯肉を侵して、歯周病や虫歯を引き起こすのです。歯垢を追放するには念

歯垢の付きやすい所

健康な歯の場合



処置歯のある人の場合



入りなブラッシングが大切です。

また、喫煙は歯周組織の抵抗力を弱めますので歯周病を増悪させます。

このようなことから全身疾患からの要因による歯周病以外、ほとんどの歯周病は良い生活習慣により予防できる生活習慣病としてとらえられています。

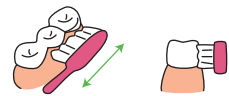
なぜ虫歯に

虫歯も歯を失う原因のひとつです。虫歯は多くの場合、細菌が歯面に付着し歯垢をつくり、表面のエナメル質を溶かすことから発生します。この状態で何の治療も受けなければ、中の象牙質や歯髄に達して歯が崩壊して歯根しか残らない、抜歯に至る最悪の状態にまで進行してしまいます。

主なブラッシング法

① スクラッピング法

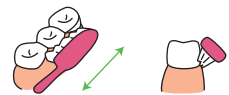
歯ぐきのマッサージ & 汚れ落とし



歯と歯ぐきに歯ブラシを直角に当てて、左右に歯ブラシを動かす

② パス法

歯ぐきのマッサージ & 歯周ポケットの掃除



歯と歯ぐきに歯ブラシを斜め45度に当てて、左右に歯ブラシを動かす

③ ローリング法

隙間の食べカス掃除



歯ぐきから歯に向かって、下から上に左右に歯ブラシを回転させる

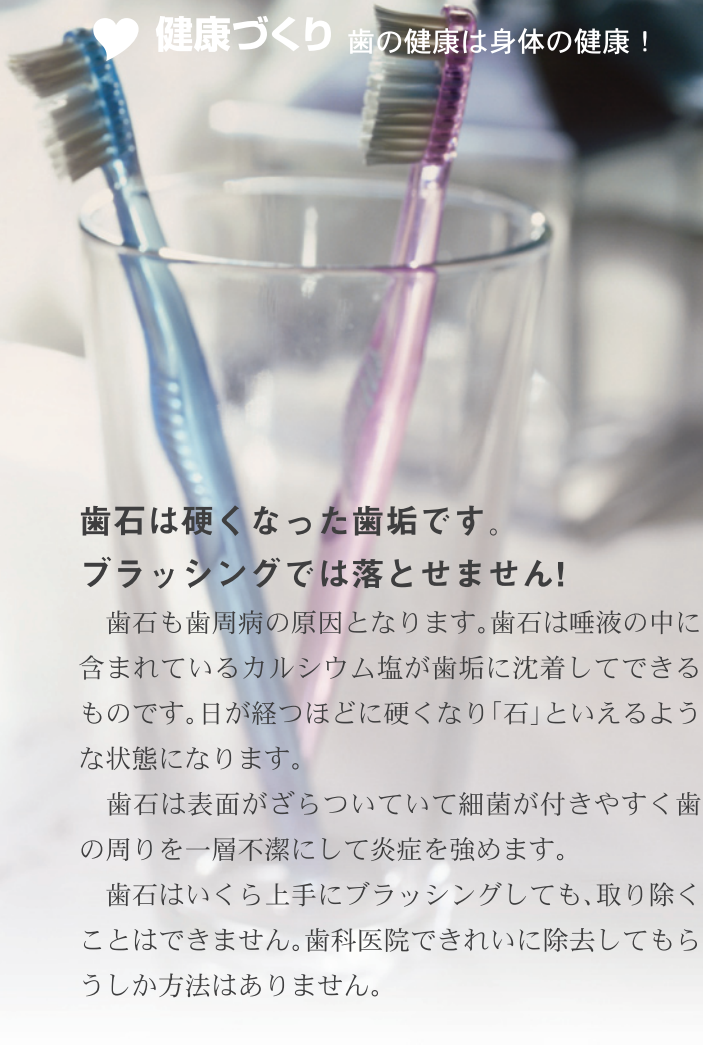
④ 個別磨き法

間隔ある歯の歯磨き



歯ブラシを縦にして上下に動かし、歯を1本ずつ磨く

ご自分の歯並びに合ったブラッシングを工夫して習得しなければなりません。また電動歯ブラシだからといって清掃効果が高いとは言えません。どんな歯ブラシでも**毛先**を使うという原則に従って使いこなせるよう、歯科医・歯科衛生士から指導を受けることもお考えください。



歯石は硬くなった歯垢です。 ブラッシングでは落とせません！

歯石も歯周病の原因となります。歯石は唾液の中に含まれているカルシウム塩が歯垢に沈着してできるものです。日が経つほどに硬くなり「石」といえるような状態になります。

歯石は表面がざらついている細菌が付きやすく歯の周りを一層不潔にして炎症を強めます。

歯石はいくら上手にブラッシングしても、取り除くことはできません。歯科医院できれいに除去してもらうしか方法はありません。

定期健診が大事です！

年2回程度(半年に1回が目安)定期的に歯科を受診し、歯肉の炎症の有無、歯垢・歯石の付着の程度、歯周ポケットの有無と深さを調べるとともに、ご自分では取りにくい歯周ポケット内の歯石等の除去をプロにやってもらうことが望めます。こうした予防処置を続けることが、歯周病などの防止、早期改善につながり、年齢を重ねても自分の歯を失うことが防げます。

さあ、身体健康診断だけでなくお口の健康診断も年間スケジュールに組み入れて、健康なお口の状態を保つように努めましょう。



シティ・ホール診療所の歯科口腔外科のご案内

シティ・ホール診療所では、一般歯科治療を中心に顎、口腔領域にかかわる疾患を対象に診療を行っています。

一般歯科治療

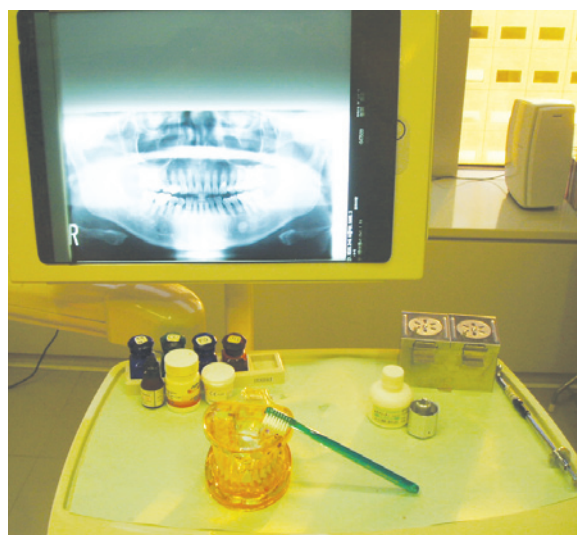
虫歯の治療、歯肉炎・歯周病治療(ブラッシング指導や歯石除去も)、補綴(喪失した歯を補う)治療、ホワイトニングなど

口腔外科領域

口腔粘膜疾患、顎関節疾患、嚢胞性疾患、炎症性疾患、唾液腺疾患、外傷、良性腫瘍、智歯(親知らず)の難抜歯、インプラント治療など

入院治療が必要とされる口腔外科疾患に対しては、大学病院口腔外科と密接な診療連携を図っています。予約診療が基本ですが、急患、新患の方については随時診療を行っています。

ぜひ、皆様のご利用をお待ちしております。



お問い合わせ

シティ・ホール診療所

受付 ☎03-5320-7358

または都庁内線 63-845

こんど、これ作ってみよう。うちゴハン。⑥

しっかりかんでいただくイタリアン。

相性抜群！

ニンジンと オレンジのサラダ

1人あたり約134kcal



材料(4人分)

- ・ニンジン(千切り)…2本(250g) ・オレンジ…2個
- ・レーズン…25g ・アーモンド(ロースト)…12粒
- ・パセリの葉(みじん切り)…小さじ1
- ・レモン汁…大さじ2/3
- ・エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1と1/2
- ・塩…小さじ1/3 ・白コショウ…少々

作り方

- ① オレンジは包丁で周りの皮の部分を取り除き、白い袋と袋の間に切り込みを入れて果肉のみ取り出す。アーモンドは細かく砕いておく。
- ② ボールにニンジンとオレンジ、レーズン、パセリの葉を入れて塩と白コショウをふってよく混ぜ合わせる。更にレモン汁とエクストラバージンオリーブオイルを入れて混ぜる。
- ③ お皿に②のサラダを盛り付け、上にアーモンドを散らしたら出来上がり。

クラッカーのような食感。

グリッシーニ

1人あたり約216kcal



材料(4人分)

- ・強力粉…200g ・ぬるま湯…100cc
- ・エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1
- ・塩…4g(小さじ4/5) ・砂糖…2g(小さじ2/3)
- ・打ち粉…適量 ・生イースト…4g(又はドライイースト2g(付け合せ))
- ・生ハム…適量
- ・クリームチーズ…適量
- ・クレソン…適量

作り方

- ① 生イーストはぬるま湯に入れて3分したらフォークでよく混ぜる。強力粉はふるっておく。ボールに強力粉と塩、砂糖を入れて混ぜる。更に生イーストを溶いたぬるま湯とエクストラバージンオリーブオイルを入れて指で生地をまとめていく。
- ② ①の生地がまとまってきたら打ち粉をしながら台の上でよく捏ねる(10分位)。生地が滑らかになったら小分けにし、手で幅7mm、長さ15cmの棒状にのばす。オーブントレーにクッキングシートを敷いて、1本1本並べる。
- ③ 200度に温めたオーブンで30分焼いたら出来上がり。
- ④ クリームチーズとクレソン、グリッシーニを生ハムで巻いて食べてもおいしい。

●POINT●

お好みで伸ばしたグリッシーニに、はけで水を塗り適量のパルメザンチーズ粉末をまぶしたり、適量のけしの実をまぶして焼いてもおいしいです。

私が作りました！

イタリアのパン、グリッシーニやお米料理のリゾットも簡単に出来ますので是非、チャレンジしてみてください。



イタリア・シエナの料理学校「DANTE ALIGHIERI」で郷土料理を中心に学び、東京都府中市等でイタリア料理教室を開いている「イタリア料理教室 IL Fiore」主宰/有資格 調理師・ソムリエ 春原由子さん(東京都小平市出身) <http://hwm5.gyao.ne.jp/ifiore/>

共済組合の管理栄養士から

かむ必要のある食品(硬い・食物繊維が多い・かみ切りにくい・水分が少なく飲み込みにくい食品)を使ったり、料理の材料をいつもより少し大きめに切ったり、普段の食事にちょっとした工夫をするだけで「よくかむ」お食事を作ることができますね。

おつまみや前菜に。

白いんげん豆の ブルスケッタ

1人あたり約210kcal



材料(4人分)

- ・白いんげん豆(一晩水に浸ける)…100g
- ・紫玉ねぎ(スライス)…1/4個
- ・エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2
- ・白ワインビネガー…小さじ2
- ・塩…小さじ1/2 ・黒コショウ…少々
- ・ニンニク…1片 ・フランスパンのスライス…8枚

作り方

- ① 一晩水に浸けた白いんげん豆は軟らかくなるまでたっぷりの水で煮る(約1時間)。豆が軟らかくになったら取り出す。
- ② ボールに白いんげん豆と紫タマネギを入れて塩と黒コショウを振って混ぜる。白ワインビネガーとエクストラバージンオリーブオイルを入れて混ぜ合わせる。
- ③ カリッと焼いたフランスパンのスライスにニンニクをこすりつける。上に②を乗せたら出来上がり。

お家でリゾットを作ろう！

鶏挽肉とゴボウと 小松菜のリゾット

1人あたり約481kcal



材料(4人分)

- ・無洗米…240g ・ゴボウ(ささがき)…1/2本(約80g)
- ・小松菜(1cm幅に切る)…1/2ワ(約200g)
- ・タマネギ(みじん切り)…1/4個
- ・鶏モモ挽肉…200g ・白ワイン(鶏挽肉用)…50cc
- ・白ワイン(リゾット用)…100cc
- ・パルメザンチーズ(粉末)…大さじ4
- ・無塩バター…40g ・塩…少々 ・黒コショウ…少々
- ・酢…適量 ・エクストラバージンオリーブオイル…適量
- (ブイヨン)・チキンブイヨン(粉末)…12g ・水…1500cc

作り方

- ① ゴボウはささがきにして酢水につける。鍋に水とチキンブイヨンを入れてブイヨンを含めておく。
- ② フライパンにエクストラバージンオリーブオイルをひき、鶏挽肉を炒め、塩と黒コショウをして白ワイン(50cc)をふる。ゴボウ、小松菜の順に入れて炒める。
- ③ 別の鍋に半量のバターを入れて、溶けたらタマネギを入れて中火で炒める。
- ④ 米を加え更に1、2分炒める。米に火が通ったら白ワイン(100cc)を加え、アルコール分が蒸発したら、ブイヨンをお玉4杯入れる。途中、数回ブイヨンを加えながら木べらで焦げ付かないように混ぜる。火加減は常に中火。7分経ったところで、②の鶏挽肉、ゴボウと小松菜を加える。
- ⑤ ブイヨンを最初に投入してから、混ぜながら約14分したら火を止めて、残りのバター、パルメザンチーズ粉末を入れて手早く混ぜる(マンテカーレ)。塩と黒コショウで味を整える。
- ⑥ 皿に⑤を盛り、黒コショウをふったら出来上がり。

●POINT●

- ・リゾットは最初にたっぷりのブイヨンで煮立たせて、水分がなくなったら継ぎ足します。粘り気を出さないように混ぜる時はお米を移動させるようなつもりで動かします。テフロン加工のフライパンや鍋を使って頂くと作りやすいです。
- ・ブイヨンは常に熱しておき、おいしさをお米に入れるために火加減は常に中火を保って下さい。
- ・マンテカーレ…パルメザンチーズ粉末を入れたときに、空気を入れ込むように仕上げにバターを白っぽくなるまで手早く混ぜてふわっとした感じにする。



「健康でいきいき過ごすためには」

首都大学東京・大学院 星

昨年7月から首都大学東京・星旦二教授に「健康」に関わる様々なトピックスを伺ってきましたが、今回が最終回となります。

そこで今回は、これまでに伺ったお話も踏まえながら、健康で生涯いきいきと過ごすために心がけるべきことについて、総括的に話しさせていただきます。

医療費分析調査では、東京都職員共済組合員の疾病の状況は、生活習慣病や気分(感情)障害の割合が高いことが示されました。

日頃から自分の心身の健康はもちろん、健康に過ごせる環境づくりを心がけておくことと、それを支える職場環境づくりも、将来のためにとっても重要です。

組合員のみなさんが、生涯、健康でいきいき過ごすために、今のうちから気をつけておきたい主なヒントを述べてみたいと思います。

を卒業し、66歳で博士号を取得した尊敬できる先輩がいらっしゃいます。いまでも夜のゼミに参画され、博士学生を指導し、15人目の博士誕生をご支援いただきました。

このように、人は年齢を経ることによって獲得できることは、いくらでもあるのです。いつまでも好奇心を持って、喜怒哀楽を含めてさまざまな体験をし、総合判断力を磨いて行こうという考え方をすべきではないでしょうか。



ヒント1 いくつになっても、人は進化し、成長する

人は年齢を重ねるにしたがって、老いていくことへの焦燥感、悲しみが募ってくるようです。たしかに、視力、聴力、それに体力は、加齢と共に低下しやすいものです。しかしながら、すべてが低下していくわけではありません。総合判断力は、なかなか低下しないどころか、加齢と共にその能力が向上していくことが証明されています。

たとえば、物事は理論だけで解決するよりも、時間の経過とともに鎮静化したり、学びや心の成長につながる事があります。このように「ちょっとそのままにしておいて、様子をみましょう。良い方向になるかも知れませんが」と言える懐の広さと、幅広い視点から捉えられる老人力は、年齢を経た者にしか持たないものかもしれません。こうした総合判断力については自信を持つべきですし、周囲も敬意を払うべきでしょう。

私の大学院の学生として、退職後に修士博士課程

ヒント2 一病息災的健康の視点を持つ

人が生きている限り、病気は避けて通れないものです。たとえば、高齢男性の4割近くで前立腺に潜在がんが存在しています。若者でも同様に、動脈硬化のきざしは小学校4年生の9割に見られ、歯槽膿漏は、小学校から始まっています。

ですから、例え何らかの持病があったとしても、「一病息災」、つまり疾病と同居し、それなりに生き活きと生きていく考え方は、これからはどんな世代にも不可欠ではないかと思えます。

逆に言えば、健康で長寿を全うするためには、病気を気に病み過ぎないことと、疾病の成り立ちとその経過、致死状況と終末の迎え方を自分自身でイメージしておくことが重要です。

また、日本人はとて葉大好き国民ですが、経験的にいえば、葉は少なめが健康の秘訣です。日々の食事こそが薬膳です。病気と共存しながら、同時に病気を悪くしすぎないように目配りをするのが大切です。健康のために生きている訳ではありませんが、かか



～日々の心がけと環境づくり～

旦二教授に伺いました

りつけの医師や歯科医師などとも相談しながら、自ら予防をしていく姿勢も生まれ、ひいては健康長寿につながります。病気の進行を遅延させる日々の望ましい生活を継続しましょう。



ヒント3 健康に大きな役割を持つ環境要因

世界的にみた健康づくりとしては、ヘルスプロモーションやヘルシィシティが新しい潮流です。ヘルスプロモーションとは、医療だけでなく、住居や就業や生涯学習も含めた暮らしを大事にする健康づくりを展開することであり、ヘルシィシティとは、町全体の自然と社会の環境も健康にしようとすることです。

健康を規定するのは、医療だけではありません。生涯学習も、新鮮な野菜や果物を取り入れた食事、寒くない住居も、夕方に家に帰れて、子どもと遊べる労働政策もすべての要素が健康長寿に寄与するのです。また、所得が確保される経済活動もその基盤として大切であることが、WHOから提案されています。

健康とは本来、医療の関与はそれほど大きくはなく、社会経済的要因と共に環境要因が大きな役割を持つことがわかっています。つまり、大事なのは病理学ではなく、本人の主体性を尊重して、前向きに生きられる、暮らしを大事にした健康理学、つまり「健理学」なのです。

これからの個々人の健康を支援する新しいモデルは、医療モデルを含め、生活モデルを大切に、何よりも本人の意思決定を重視し、その力量形成とそのプロセスを重視する支援環境づくりが、世界の潮流なのです。

つまり、専門家が生活のあり方をアドバイスして

決めていくのではなく、情報をわかりやすく本人に提供し、意思決定権を本人主体へと移行させていくパラダイムシフトが、求められているのです。

人生の満足感や幸福感、そして主観的健康感を維持してくれるのは、実は所得よりもこうした充実した環境であることも、明確になりつつあります。

共済組合は組合員を元気にし、退職後も生涯をいきいき過ごすための事業をいろいろ行っていますが、このことが環境支援の整備です。老後の生活の基盤となる年金も共済組合から支給されます。みなさまは、それらを上手に活用し、自分の主体性と価値観を大事にしながら、「生涯現役」「健康長寿」で過ごされ、様々な支援を得て、年金の累積獲得が一億円になるように長生きしましょう。



星先生、長期間にわたる連載記事をもありがとうございました。

首都大学東京・大学院教授 星 旦二(ほしたんじ)

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」、
「ピンピンコロリの法則・お出かけ好きは長寿の秘訣」ほか

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

保養施設ブランヴェール那須の 運営状況について

ブランヴェール那須については、平成21年6月に決定された「保養・会館施設の今後の運営方針について」に基づき、平成23年度第1四半期に施設の存廃を判断することになっています。

組合員の皆様にブランヴェール那須の運営状況をご理解いただくため、2月時点における平成22年度の運営状況(見込)についてお知らせします。

1 利用人員・収支等

(1) 利用人員・稼働率

「都及び特別区各職場への働きかけ」「広報誌等への優待クーポン券の掲載」「都及び特別区の非常勤職員・監理団体等職員への準組合員同額料金の適用」「受託事業者のインターネット予約・販売の強化」など、利用者増大に向けた取組を強化してきましたが、利用人員、稼働率とも21年度と比較して低減する見込みです。

(単位:人、%)

区 分	22年度(見込)	21年度(実績)	差(22-21)
利用人員	25,400	25,864	△464
稼働率	62.0	63.8	△1.8

(2) 収支

① 運営受託者収支

22年度は、主として燃料費の値上がりによる光熱水費増大のため、収支が悪化する見込みです。

(単位:千円)

区 分	22年度(見込)	21年度(実績)	差(22-21)
収 入	280,576	291,938	△11,362
支 出	329,991	326,004	3,987
収支差(収入－支出)	△49,415	△34,066	△15,349

※運営受託者の営業収支(減価償却費を除く)

② 事業の総収支(運営受託者の収支を含む)

22年度は、修繕や消耗品の購入を限定したため、支出が減少する見込みです。

(単位:千円)

区 分	22年度(見込)	21年度(実績)	差(22-21)
収 入	326,752	322,674	4,078
支 出	405,597	438,580	△32,983
収支差(収入－支出)	△78,845	△115,906	37,061

※運営受託者の営業収支に、共済組合の支出(修繕費等)と収入(占用使用料)を加算(減価償却費、繰入金、入湯税を除く)

2 今後のスケジュールについて

「保養・会館施設の今後の運営方針について」に基づき、組合員等の施設利用状況や、運営面の健全性などの「施設存続の基本となる具体的な視点」をもとに、平成23年度第1四半期に、施設の存廃を判断します。

お問い合わせ

事業部厚生課保養係 ☎03-5320-7343 または都庁内線 57-341～2

都内宿泊施設のご案内

平成23年4月から銀座キャピタルホテル本館のツインルームがご利用できます。

利用対象者

島しょ地区及び都外(伊豆、房総等)に所在する事業所に勤務している組合員(公務外で宿泊する場合に限る)とその被扶養者(被扶養者となっていない方のうち、配偶者及び同居^{*}している1親等の親族、祖父母及び孫を含む)。

ただし、被扶養者となっていない方のみでの利用はできません。

※島しょ地区については、別居であっても同一島内に居住する場合は同居とみなします。

アジュール竹芝

所在地

〒105-0022 港区海岸1-11-2
TEL.03-3437-2011

組合負担額

宿泊者1人1泊につき3,500円

利用料

1人当たり(税・サービス料込み)

シングルルーム(陸側):3,420円
ツインルーム(陸側):1,507円

※ツインルームの1人利用はできません。
※3歳以上は、大人も子供も同一料金です。
なお、3歳未満は無料です(添寝となります)。

取消料

利用日当日:宿泊料金の80%
利用日の3日前から前日まで:宿泊料金の20%



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/
都営大江戸線大門駅より徒歩8分/臨海新交通竹芝駅より徒歩1分

銀座キャピタルホテル本館

所在地

〒105-0045 中央区築地2-1-4
TEL.03-3543-7888

組合負担額

宿泊者1人1泊につき3,500円

利用料

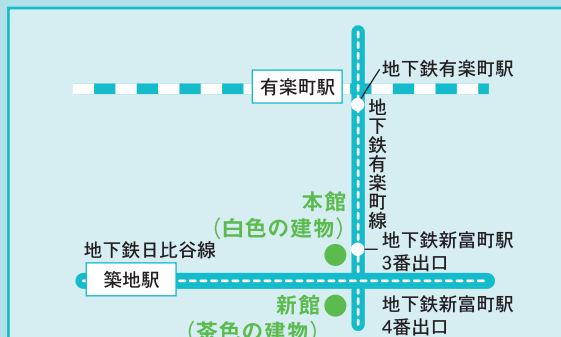
1人当たり(税・サービス料込み)

シングルルーム:3,430円
ツインルーム(新規):2,380円

※ツインルームの1人利用はできません。
※3歳以上は、大人も子供も同一料金です。
なお、3歳未満は無料です(添寝となります)。

取消料

なし



東京メトロ日比谷線築地駅より徒歩2分/東京メトロ有楽町線新富町駅より徒歩1分/JR有楽町駅より徒歩15分

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

平成23年度 リフレッシュ宿泊施設のご案内

旅行会社	県名	地域施設名	定員	借上 部屋数	利用者負担額			共済借上額 消費税 (1室当たり)	
					宿泊日	大人	子供		
JTB	栃木	川治温泉 宿屋 伝七	6	3	金曜日 土曜・祝日・指定日	11,700円 13,800円	5,880円 7,350円	1,400円	
		日光 日光千姫物語	6	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	12,750円 14,850円	6,615円 8,085円	1,400円	
	群馬	四万温泉 佳松亭 積善	5	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	10,860円 12,750円	5,355円 6,615円	1,360円 1,400円	
		伊香保温泉 福 一	5	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	10,860円 12,750円	5,355円 6,615円	1,360円 1,400円	
		谷川温泉 金盛館 せせらぎ	5	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	13,800円 15,900円	7,350円 8,820円	1,400円	
	山梨	河口湖温泉 湖山亭 うぶや	5	3	金曜日 土曜・祝日・指定日	14,850円 16,950円	8,085円 9,555円	1,400円	
	神奈川	奥湯河原温泉 ゆば懐石 山翠楼	5	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	13,800円 15,900円	7,350円 8,820円	1,400円	
	静岡	熱海温泉 古屋旅館	新規	5	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	13,800円 15,900円	7,350円 8,820円	1,400円
		北川温泉 望 水	新規	5	3	金曜日 土曜・祝日・指定日	14,850円 16,950円	8,085円 9,555円	1,400円
		下賀茂温泉 花のおもてなし 南楽		6	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	13,800円 15,900円	7,350円 8,820円	1,400円
		修善寺温泉 宙 SORA 渡月荘金龍	新規	5	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	13,800円 15,900円	7,350円 8,820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	3	金曜日 土曜・祝日・指定日	14,850円 16,950円	8,085円 9,555円	1,400円
			山梨	笛吹川 フルーツパーク富士屋ホテル	4	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	11,700円 13,800円	5,880円 7,350円
		静岡	西山温泉 「全館源泉掛け流しの宿」慶雲館	5	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	13,800円 15,900円	7,350円 8,820円	1,400円
伊豆長岡温泉 三養荘			5	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	14,850円 16,950円	8,085円 9,555円	1,400円	
伊東温泉 青山 やまと			新規	5	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	13,800円 15,900円	7,350円 8,820円	1,400円
修善寺温泉 修善寺温泉 桂川			6	2	金曜日 土曜・祝日・指定日	13,800円 15,900円	7,350円 8,820円	1,400円	

注意事項

- 1室を2名で土曜、祝日及び指定日に利用する場合は、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)。
- 「利用者負担額」の金額には、消費税の一部と入湯税(大人のみ150円、JTB取扱いの施設は除く)が含まれていますが、「共済借上額」にかかる消費税は含まれておりません。この消費税は、現地の旅館・ホテルで支払うこととなります。
- JTB取扱いの施設にかかる入湯税(大人のみ150円)は、すべて現地の旅館・ホテルでの支払いとなります。
- 開設日は、夏季・年末年始期間を除く毎週金曜・土曜日及び指定日(平成23年度の指定日:平成23年7/17、9/18、10/9、平成24年1/8)です。
- 施設の概要等については、共済ホームページをご覧ください。

平成23年度新規リフレッシュ宿泊施設の概要

JTB 取扱 熱海温泉 古屋旅館 ☎0557-81-0001
<http://www.atami-furuya.co.jp/>

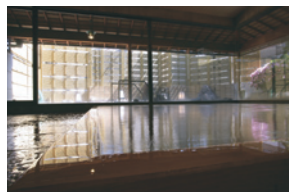
熱海七湯のひとつ「清左衛門の湯」と贅を極めた
 お料理の数々を堪能できます



映画「影武者」に使用された武田屋形門をくぐると、いぶし瓦を葺いた大屋根の純日本風数寄屋造の建物が姿をあらわします。



ゆったり寛げる12.5畳の和室



江戸時代から湧き続ける「清左衛門の湯」源泉から引泉した源泉100%掛け流しの湯

- 交通 JR東海道新幹線「熱海駅」下車、徒歩約15分またはタクシー5分
- 定員 5名
- 食事 夕食、朝食とも客室配膳
- ヘルシー 旅館を中心として、所要時間15分から120分までの目的に合わせた散策コースが楽しめます。

JTB 取扱 北川温泉 望水 ☎0557-23-1230
<http://www.bousui.com/>

眺望と寛ぎをテーマに設えた
 プライベートガゼボ「ときの風」と
 ヘブリースパ「GECCA」で特別のひとつときを



さえぎるものがなにもない開放感と風が吹き抜ける心地よさを全身で感じることができる。プライベートガゼボ「ときの風」で静かな寛ぎのひとつときを(当日予約制)



相模灘を一望できる10畳の和室



まるで海の上に浮かんでいるような相模湾一望のオーシャンビュー

- 交通 伊豆急行線「伊豆熱川駅」下車、タクシー7分。送迎あり(事前要連絡)
- 定員 5名
- 食事 夕食、朝食とも客室配膳
- ヘルシー 湯上りサロン「波の音」では冷たいお飲み物を湯上りに、「月の音」では伊豆北川温泉公式の癒しの音楽を聴きながらマッサージチェアで至福のひとつときを(無料)。

JTB 取扱 修善寺温泉 宙SORA渡月荘金龍 ☎0558-72-0601
<http://www.kinryu.net/>

自然溢れる庭園がすべてのお部屋から眺められ、
 自然界と向かいあった癒しを満喫できる
 パワースポット宿



解き放たれた気を見つめ、浮遊する光をあそぶ「光の露天風呂」



一万五千坪の大庭園が、訪れる人々を非日常の世界へと誘います。



窓一面から四季の移ろいを楽しめる12.5畳の和室



- 交通 伊豆箱根鉄道線「修善寺駅」から修善寺温泉行きバス約10分「修善寺温泉」下車、徒歩約8分
- 定員 5名
- 食事 夕食、朝食とも客室配膳または個室食事処(選べません)
- ヘルシー 庭園内の池を回遊しながらの散策やパワースポットを巡る、おすすめの散歩道コースも楽しめます。

近ツー取扱 伊東温泉 青山やまと ☎0557-37-3108
<http://www.seizanyamato.jp/>

青く輝く相模湾と
 伊東の街並を望む丘の上に立つ
 和風モダンの宿



旅館の周辺は木々が多く繁り、起伏に富んでいるため、散策することで心肺機能を高めることができます。



丘の上から伊東を見渡す眺めを昇温なしの「ろ過循環なし」、温泉成分備える10畳の和室



昇温なしの「ろ過循環なし」、温泉成分備える100%の「源泉掛け流し」の露天風呂

- 交通 JR伊東線「伊東駅」下車、タクシー10分
- 定員 5名
- 食事 夕食、朝食とも客室配膳
- ヘルシー 近隣に伊豆市のサイクルスポーツセンターがあり、色々なサイクルスポーツが楽しめます。当館より車で25分。

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

ブランヴェール那須春の新プラン登場！

那須高原の自慢のお肉に徹底的にこだわりました。

平成23年4月1日(金)～平成23年6月27日(月)迄(除外日4月30日～5月4日)

とちぎ黒毛和牛 フィレスステーキ プラン

A4ランク！

料理長厳選のA4ランクのフィレスステーキをご用意！とちぎ黒毛和牛のとろけるおいしさをぜひ、ご賞味ください。

大人 平日 12,000円～ 休前日 14,000円～
子供 平日 6,300円～ 休前日 8,400円～



ガッツリ
食べ応え

とちぎ黒毛和牛 サーロイン ステーキプラン

人気のサーロインステーキプランがリニューアル！サイドメニューにも力をいれました。

大人 平日 10,000円～ 休前日 12,000円～
子供 平日 5,250円～ 休前日 7,350円～

ジャンボハンバーグ プラン

ボリューム
満点！

とちぎ黒毛和牛とヤシオポークを絶妙なバランスで合挽きした、ボリューム満点のハンバーグステーキです。地元食材の風味をお楽しみください！

大人 平日 9,600円～ 休前日 11,700円～
子供 平日 5,250円～ 休前日 7,350円～



●価格は全て組合員料金「1名様」です。(消費税、入湯税込み)●価格は2名様以上で和室または洋室ご利用時の価格です。特別室をご希望の場合は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。●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)●ご利用の際は、共済組合員証又は任意継続組合員証(保険証)のご提示をお願いいたします。

1日10組限定のお得なプランです。

未就学
児童は
無料！

春のしゃぶしゃぶ ファミリーパック

家族の思い出づくりのご旅行にぜひ！

ブランヴェール那須には「スリッパ卓球大会」
「そば打ち体験」などのイベントも盛りだくさん。

ご予約・お問合せは

〒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

◆◆◆ 四季の宿 箱根路開雲 ◆◆◆

陽春のお得な宿&浪漫の湯

一般室に待望の和洋室誕生!!詳しくは次ページをご覧ください。



※写真は「ほのぼのスペシャル宿泊プラン」夕餉の膳のイメージ。

ほのぼののスペシャル宿泊プラン「20室限定」



個人向け・限定[日曜~金曜]
(一室2~8名様ご利用)

夕餉の膳「藍」 **¥8,300**

華金・休前宿暦 **¥10,100**

※料金は、組合員1名様(一般室1室2名様以上8名様まで、諸税入湯税含む)。
右記限定日以外のご利用は規定料金にて承ります。

2011 3月							
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

ワンコイン(500円)割引券 ¥500×()名様 ※8名様までの個人プランに適用

開雲・浪漫の湯 ほのぼの宿泊優待クーポン券
<平成23年3月1日~3月30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/>

※価格は組合員[1名様]です(諸税・入湯税含む)。※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。

◆◆◆ 四季の宿 箱根路 開雲 ◆◆◆

一般室に新和洋室が誕生!

新客室は、和洋室の間仕切りをなくしたワンルームスタイル。広々とした空間を創作いたしました。
ゆったりしたベッドや使いやすい什器類、清潔感溢れるサニタリー空間も…。



新一般
和洋室

3室完成!

新一般和洋室は、和室・洋室あわせて27㎡の広々ゆったり仕様です。



清潔なサニタリー。

使い勝手の良い什器類は長期滞在にも便利。

◆◆ 四季の宿 箱根路 開雲 ◆◆

開雲の選べるお部屋いろいろ



特別室 [和洋Aタイプ]

温泉宿定番のスタンダードな一般和室から、ゆったりスペースと洗練された雰囲気の新特別和洋室。大人数で宿泊できる特別室や禁煙ルーム、そして、車椅子でもゆったり過ごせるバリアフリールームまで各種取り揃えた箱根路開雲のおもてなしをたっぷりとご堪能ください。

詳しくはスタッフまで、お気軽にお尋ねください。



新特別室 [和洋Bタイプ]



新和洋室 [禁煙室Aタイプ]



一般和室



特別室 [和室Aタイプ]



特別室 [和室Aタイプ]



バリアフリールーム



20th Anniversary

おかげさまでアジュール竹芝は20周年

AZUR Wedding

結婚が決まっても式場選びがなかなか進まない…そんなあなたに先輩カップルからの力強いエール!

【先輩カップルへの質問】①挙式年月日は? ②どなたが組合員? ③挙式会場は? ④これから結婚するあなたへのメッセージは?



先輩カップルからのアドバイス



奈良野洋輝・悦子ご夫妻

- ①平成22年10月31日
- ②ご新郎のお父様が組合員
- ③21F「ベイサイド」
- ④模擬挙式・模擬披露宴は雰囲気をつかめるので、絶対に見るべき

海の眺めと、お料理が最高!

資料請求は5件したのですが、21階のベイサイドの景色が気に入ってアジュールに。組合料金がかなりリーズナブルだったのも決め手でした。プランナーの方と相性もよかったし、自分たちでは気がつかないことも的確にアドバイスしてくれて…。ゲストにも評判は上々でした。



吉田直也・裕子ご夫妻

- ①平成22年10月30日
- ②ご新婦が組合員
- ③12階「白鳳の間」
- ④会場の雰囲気を良く掴んで

交通の便と東京らしい景色!

きっかけは「共済だより」でした。2人の住所から近いアジュールが、空港や新幹線など交通の便もよくて気に入りました。レインボーブリッジから会場までの海側の景色、反対側は東京タワーが見えて、実に東京らしい風景が楽しめるのもポイントでした。



湯浅正祥・千夏ご夫妻

- ①平成22年10月30日
- ②ご新郎が組合員
- ③14F「天平の間」
- ④自分たちが納得するまで担当者にイメージを伝えること

手作り感を大事にした結婚式!

アジュールに決めたのはプランナーの方との相性です。海のそばで良かったですね。ハロウィンに因んだ手作りのものにこだわりました。小学生の甥がハロウィンの扮装でサプライズ登場して、かなりのうけがとても楽しい雰囲気で思い出の結婚式になりました。



笠間玄郎・紗代ご夫妻

- ①平成22年11月13日
- ②ご新郎のご両親が組合員
- ③13F「飛鳥の間」
- ④プランナーの方と協力すること

共済組合の施設だからリーズナブル!

結婚情報誌で選んだ5件の候補からアジュールに決めた理由はまず共済の施設だから、そして海側の景色の素晴らしさ。大切なのはプランナーの方とよくお話することです。遠方からのゲストの方々に交通の便が良く、宿泊も出来ることもよかったです。

◎ブライダルフェアは必見!ぜひご体験ください。

ブライダルフェアで模擬挙式・模擬披露宴にご参加いただくことが出来ます。臨場感のある雰囲気を味わえるので、ご自分のお式や披露宴のイメージを考える参考になります。7色に移り変わるチャペルの光の演出や海の前で挙式できるガーデンチャペル。模擬披露宴では様々な演出を実際に見ることができます。組合員様のご紹介でご試食(和洋折衷料理のハーフコース)も無料。会場のカラーイメージや、お料理のコース内容、お衣裳など参考にさせていただける内容が盛りだくさんです。教会の模擬式



模擬披露宴

ブライダルフェア | 3月13日(日)・4月10日(日)・5月15日(日) ※要予約

★婚禮ご試食会(¥3,000のところ組合員様は無料)毎週日曜 ※要予約

2011年12月末までの挙式対象

組合限定!

お得なランドプラン登場

アジュール竹芝20周年記念 新プレシャス ウエディング プラン

料理・飲物・挙式料・衣装・装花まで含まれるお得なプラン!

<40名様> 一般 ~~¥1,262,000~~ **組合価格 ¥777,000**

組合員様限定!
一般と比べて
**48万円
もお得!**
※通常40名様の見積り例で

*1名様増減 ¥12,500
*30名様からご利用可

共済
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

内容

- ・料理・飲物(フリードリンク)・挙式料(チャペルか神殿)
- ・衣裳(各1点)・美容料・メイン装花・ケーキ装花・卓上装花
- ・スタジオ写真(3カット各1枚)・ケーキ入刀料・カラーコーディネート・招待状・メニュー付席札・芳名帳・席料
- ・控室料・音響照明料・介添え料

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

Azur Wedding

～結婚を予定しているカップルをご紹介ください～

組合員様のご紹介があれば、
どなたでも「組合員様特典」が
利用できます!

お子様・ご親族はもちろん
お知り合い、
ご友人のお子様など
OK!

アジュール竹芝 20周年記念
組合員様
3大特典

2011年
6月末迄の挙式対象

特典1 ご紹介者に **¥50,000** (5万円相当のアジュール竹芝 ご利用券) お食事・ご宿泊にご利用いただけます。

特典2 挙式カップルに **¥50,000** (5万円相当のアジュール竹芝 ご利用券)

特典3 婚礼ご試食会 **¥3,000** が無料! (和洋折衷ハーフコース、毎週日曜開催)

※組合員様同士のご紹介は対象外です。※30名様以上の挙式実施後にプレゼントいたします。※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。

＝ さらに挙式カップルはお得な組合限定プランをご利用いただけます ★2011年12月末迄の挙式対象 ＝

料理・飲物・挙式料・衣装・装花まで含まれるお得なプラン!
新プレシャス ウエディング プラン

組合員様限定!
一般と比べて
48万円もお得!
※通常40名様の見積り例で

<40名様> 一般 **¥1,262,000**
組合価格 **¥777,000**

ご予約・お問い合わせ **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)

お問い合わせ・見学のご予約はアジュールHP
もしくはお電話にてお申し込み下さい。
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

Party & Culture

ご予約・お問い合わせ
TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

カルチャー講座の
宿泊特典

1名様1泊 通常 **¥9,900** ▶ 組合価格 **¥7,000**
※平日にツインルームを2名様でご利用の場合
※シングル利用の場合は¥1,000追加。

プリザーブドフラワー講座

白い木製フレームにバラが咲く
おしゃれなインテリア

1年間もつ水のいらないお花で、今回は
木製額縁にアレンジします。初心者の方
でも大丈夫。エプロンや道具は一切要り
ません。お花を持ち帰る袋やプレゼント
用のラッピングもご用意します。



開催日時 2011年4月26日(火) 19:00～21:00(18:30受付)

受講料 通常 **¥4,500** ▶ 組合価格 **¥3,500** 材料費(別途) **¥2,000**

募集人員 30名様限定

講師 岩森トシ子
(有)ラズワード代表、花講座・四季彩花主宰

<講師プロフィール>安達式插花を学び、独立して「四季彩花」を主宰する。国
際花コンテストで金賞など8部門で受賞。

お申込み:①ピンク系 ②ブルー系 ③オレンジ・イエロー系、
お好きな花の色をお選びください。

※当日キャンセルの場合でも受講料は頂戴いたします。

★講座終了後にお茶とケーキをご用意しています。

女性限定! 夏をさらりと快適に過ごす アロマセルフケア講座

手作りの
ボディパウダーを
持ち帰れます

夏になると体のリズムが崩れやすい。生理がつ
らい、汗をかきやすくなる、など女性
特有の体の悩みを緩和する方法を一緒に考え
て行きましょう。ハーブと植物から採れるオーガ
ニックの精油を使ったボディパウダーを手作り。
ボディパウダーでさらりと快適な夏を!



講師:鷺島広子

開催日時 2011年5月25日(水) 19:00～21:00(18:30受付)

受講料 通常 **¥4,500** ▶ 組合価格 **¥3,500** 募集人員 30名様

講師 鷺島広子(さぎしま ひろこ)

<講師プロフィール>

ホリスティックアロマサロン H[a s](アッシュ)代表
12年間の会社員生活を経て自らの不調と向き合う中、アロマセラピーを学ん
だことがきっかけで植物のめぐみとケアに取り入れることのすばらしさを感じ
る。(社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト、(社)日本アロマ環境協会認
定インストラクター、日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピストほか

実習 天然素材でつくるハーブとアロマのボディパウダー
(お持ち帰りいただけます)

★講座終了後にお茶とケーキをご用意しています。

スプリングパーティープラン 春を華やかに彩る素敵なパーティ! 2011年3月～5月迄実施中

洋食宴会buffet料理プラン [内容]和洋中buffet料理・宴会場使用料

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**

※兼席の場合追加料金¥1,000頂
戴いたします。
※buffet料理プランは20名様以
上にて承ります。

和食宴会プラン(着席)

会席コース
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
以上にて承ります。

フリードリンクプラン 全ての料理プランに
+フリードリンクがご選択いただけます。

◆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**



※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

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

Bayside Hotel
AZUR アジュール竹芝
TAKESHIBA

組合員限定の特典
※2名様以上のご宿泊で

- 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11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異なります。詳細はお問合せください。
■特別に企画された各種宿泊プランをご利用の場合は駐車場料金無料の優遇措置はうけられませんので、ご容赦ください。

総支配人おすすめ!
東京スカイツリー&タワー満喫プラン

1名様1泊(2食付) 通常 ¥22,370~▶ **組合価格 ¥12,500~** ★2011年6月末日迄実施中

※日・月曜 2名様でご利用の場合

時々刻々と成長する東京スカイツリーを隅田川周遊の水上バスから眺め、夜は東京タワーの美しいイルミネーションを21Fから鉄板焼ディナーとともに楽しむ。エグゼクティブな雰囲気東京の新旧タワーを贅沢に楽しむ総支配人おすすめプラン。

内容

- ①19Fエグゼクティブ客室(海側・陸側の指定は出来ません)
- ②水上バス往復乗船券(日の出・浅草)
*水上バスは天候等の影響により運休・欠航する場合がございます。
- ③夕食:21F鉄板焼「都」で東京タワーを見ながら至福のディナー
*月曜日の場合は3Fおまかせ会席「銀座」となります。
- *21F 鉄板焼「都」定休日・月曜(祝日営業)
- ④朝食付(3F銀座にて和定食または洋定食)

2食付



東京スカイツリーを隅田川から見よう! **水上バス隅田川周遊・浅草散策プラン**

朝食付

日の出橋から浅草までは約40分の隅田川クルーズ。船上から眺める建設中の東京スカイツリーは雄大です。船が進行するにつれて、違う角度から眺められ桜の季節にはお花見も一緒に楽しめます。浅草で下車して下町情緒を満喫したら、帰りは日の出までまた違う景色をお楽しみください。

1名様1泊(朝食付) 通常 ¥15,250~▶ **組合価格 ¥6,500~**

※日・月曜のセミダブル陸側を2名様でご利用の場合

- 内容 ①水上バス往復乗船券(日の出・浅草) ②朝食付(3F「銀座」にて和定食又は洋定食)
*水上バスは天候等の影響により運休・欠航する場合がございます。

★2011年6月末日迄実施中

30㎡ゆったり24hステイ
高層階エグゼクティブツインプラン

朝食付

1名様1泊(朝食付)

※エグゼクティブツインルームを2名様でご利用の場合

通常 ¥13,600~

▶ **組合価格 ¥6,000~**

さらに3名様でご利用の場合

通常 ¥10,850~

▶ **組合価格 ¥5,200~**



★2011年6月末日迄実施中(除外日:休前日)

- 特典
- ①18Fエステサロン「ルファール」50%OFF(火曜定休)
 - ②レストラン30%OFF(ディナー)
★要予約。宿泊予約の際にお問合せください。
 - ◆21F フレンチレストラン「ベイサイド」
 - ◆21F 鉄板焼「都」
 - ◆3F おまかせ会席「銀座」
 - ※他の割引との併用は出来ません

- 内容
- ①19Fエグゼクティブツイン客室
 - ②朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)
 - ※21F 鉄板焼「都」定休日・月曜(祝日営業)
 - 21F フレンチレストラン「ベイサイド」定休日・月曜(祝日営業)
 - 3F おまかせ会席「銀座」定休日・日祝日

~地上18Fから眺める東京湾の絶景も魅力!~

朝食付

2011年 **リラクゼーションステイプラン**

1名様1泊(朝食付)

※エグゼクティブツインルームを2名様でご利用の場合

通常 ¥24,072~

▶ **組合価格 ¥12,000~**

◆お一人様でも同料金です。(海側・陸側の指定はできません)

★2011年6月末日迄実施中(除外日:休前日)



18Fエステサロン「ルファール」でA~Cコース(火曜定休)

- 内容
- ◆Aコース:リフトアップ・フェイシャル(首~顔) 60分 通常 ¥24,072~▶ **組合価格 ¥12,000~**
 - ◆プレミアムAコース:リフトアップ・フェイシャル(胸元~顔) 90分 通常 ¥29,322~▶ **組合価格 ¥15,000~**
 - ◆Bコース:ハーブボディマッサージ(全身のマッサージ) 60分 通常 ¥26,472~▶ **組合価格 ¥14,000~**
 - ◆Cコース:フルボディマッサージ(全身のマッサージ) 90分 通常 ¥34,472~▶ **組合価格 ¥18,000~**

※ご利用の曜日・部屋タイプ・エスココースにより料金異なります。詳細はお問合せください。

組合員様限定!

新・湯ったりお風呂プラン

1名様1泊

※日・月曜のセミダブル陸側を2名様でご利用の場合

通常 ¥8,600~

▶ **組合価格 ¥3,500~**



★2011年6月末日迄実施中(除外日:休前日)

特典

新作映画などが見放題のVODチケット付き

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。 ※6/19(日)は法定電気点検日のため全館休館となります。

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。
- ◆モノレール「浜松町駅」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。

ヴァンテアンクルーズ・ステイプラン

2食付

船からの東京湾の眺めはまた格別です。船上での優雅なお食事をお楽しみください

1名様1泊2食(ディナークルーズ)

通常 ¥18,100~

▶ **組合価格 ¥12,000~**

1名様1泊2食(ランチクルーズ)

通常 ¥14,700~

▶ **組合価格 ¥9,000~**

※ダブルルーム陸側を2名様でご利用の場合

★2011年6月末日迄実施中

- 内容
- ①東京湾ヴァンテアンクルーズ乗船券&コース料理
 - ②18Fスカイビュー浴場利用券付
 - ③朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食)
 - ※3F おまかせ会席「銀座」定休日・日祝日



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!
毎月抽選でランチご招待券もプレゼント!
お得意情報満載メルマガ **AZUR MAGAZINE**
ご登録はホームページから
http://www.hotel-azur.com/kyosai/

地共済年金情報Webサイトの 利用対象者が変わります！

平成23年度末に60歳になる方も
ぜひ、ご利用ください！

ご自分の年金情報を、インターネットから確認できる「地共済年金情報Webサイト」が、60歳になる方についても、利用できるようになります(平成23年4月から)。ご利用方法は、「共済HP」又は「共済だより平成22年11月号」をご覧ください。

※「地方共済年金情報Webサイト」で確認できる年金額は、60歳の誕生日まで在職していると仮定した見込み額です。(定年退職時までの金額ではありません)



共済組合のHPからアクセスできます

地共済年金情報Webサイト
<https://www.chikyosenkin.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

No.335

編集後記

歯の健康は身体の健康！

日増しに暖かくなってきましたが、読者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

昨年5月号でリニューアルした『共済だより』も今年度の最終号となりました。来年度も読者の皆様からのご意見・ご要望を反映するよう努力してまいりますので引き続き『共済だより』のご愛読を心よりお願い申し上げます。

さて、今月号では、退職する場合等の組合員証の手续や定年退職する場合の退職共済年金の受給について説明させていただきましたので、退職を迎える方は参考にしてください。

また、健康づくりでは、「歯の健康は身体の健康！」と題して、歯周

病や虫歯の原因となる歯垢を取り除くための主なブラッシング法についてご紹介しましたので、ご自分の歯並びに合った方法を工夫してみてください。

今月号の表紙及び「区じまん」は足立区です。都立舎人公園では3月26日(土)、27日(日)の2日間にわたって『春の花火と千本桜まつり』が予定されています。26日には春に花火を打ち上げる、珍しいイベントがあるそうです。また、千住に

ついてカフェ、だんご屋さん、飴屋さんなど下町文化を紹介しました。千住ならではの魅力を探してみたいかがでしょうか。

平成18年から始めた「区じまん」も今回の足立区ですべての区を紹介することができました。ご協力いただいた各区の皆様には厚くお礼申し上げます。

今年度も残りわずかとなりました。季節の変わり目ですのでくれぐれもご自愛ください。

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。

東京都・特別区及びその関係団体等をご退職される皆様限定

平成23年


退職優遇定期預金

〈初回適用金利〉
『都職信店頭表示金利』+0.50%

ご利用いただける方：平成23年3月31日以降平成24年3月30日までにご退職の方
 預入期間：1年（自動継続型）
 預入金額：300万円以上2,000万円まで（退職金の範囲内）
 お申込み期間：ご退職時より3ヶ月以内

- 初回適用金利は初回満期日まで適用され、自動継続後には適用されません
- お利息には20%（国税15%、地方税5%）の税金がかかります
- 満期日前に解約する場合、中途解約利率が適用されます
- 本商品は預金保険の対象であり、同保険の範囲内で保護されます

既に退職優遇定期預金をご利用されている皆様へ
 現在お預かりしている退職優遇定期預金の自動継続分は
 『都職信店頭表示金利』+0.20%となります

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
 預金課 ▶ TEL 03-3349-1403 都庁内線63-742
<http://www.toshokushin.co.jp>

 (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。

33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/>



【自社林】秋田・北秋田市の杉林

木で建てる家。 木で育つ家族。

古河林業は、日本の森に携わって130年。
毎年、たくさんの木の成長を見つめてきました。
今では、日本の木をつかうプロフェッショナルとして蓄積された幅広い知識と、
確かな実績を生かし、住宅建築の分野でも、数多くのご支持をいただいております。

家を支える3大構造には、
適材適所に選び抜いた
良質な国産木材を採用。

[梁] 岩手カラマツ

[柱]
秋田杉・伊勢松

[土台]
青森ヒバ

100%
国産材で
建てる注文住宅

2世帯住宅・3階建て・地下室なども受付中!

資金・ローン、税金なども無料相談。

土・日も営業中
どうぞお気軽に

お問い合わせ、資料請求は
古河林業 特販部 丸の内ギャラリー
0120-70-1281
TEL.03-3201-5061(代) FAX.03-3201-5081
E-mail e.tokuhan@furukawa-ringyo.co.jp

未来を開く古河グループ **古河林業株式会社**

石川県・輪島市推薦特選旅行

美味しい、能登 2日間

旅行代金/お一人様(6歳以上)・2~6名様一室

19,800円

※国内線旅客取扱施設利用料(往復:340円)が別途必要となります。

魅力のポイント

- 日本三大朝市のひとつ **輪島朝市を見学!**
- 往復の航空機は **ゆっくりに出発、ゆっくりに帰る!**
- 能登空港からホテルまで **往復送迎付き!**
- ご参加の皆様全員に **能登グッズをプレゼント!** (お箸をお一人様一膳)

出発日(2011年)	
4月	4月・5日・6日・7日・11日・13日・14日・18日 19日・20日・21日・25日
5月	9日・11日・12日・16日・17日・18日・19日・23日 25日・26日・30日・31日
6月	1日・2日・6日・8日・9日・13日・14日・15日 16日・20日・22日・23日・27日・28日・29日・30日
7月	4日・5日・6日・7日・11日・13日・14日

※幼児(3~5歳)旅行代金は一律3,000円引きとなります。(往復航空運賃とバス座席代のみで、お食事及び宿泊代金は含まれておりません。)

能登輪島温泉

ホテル 高州国

日本海に面した旅館

※料理内容は食材の状況により変更となる場合がございます。ご夕食は宴会場又はレストランとなります。

スケジュール ※ご集合は出発の50分前となります。 (印は下車観光(施設等へは入場しません)となります)

羽田空港(9:40または14:55のゆっくりに出発)→能登空港=〈送迎車〉=輪島塗漆器工房にてショッピング=〈送迎車〉=能登輪島温泉〈泊〉(13:00~17:00着)

能登が誇る名旅館で日本海を見渡す絶景の露天風呂にてお過ごしください。

ホテル=〈ホテル送迎バス〉=○輪島朝市(活気溢れる日本三大朝市のひとつ)=〈ホテル送迎バス〉=ホテル=〈送迎車〉=能登空港→羽田空港(12:45または17:55のゆっくりに到着)

※上記スケジュールは天候及び道路状況の事情により、変更となる場合がございます。利用航空便の指定及びご希望は承りかねます。 ※記載の発着時間は2011年1月現在の時刻表に基づいており、航空便の時間前後する場合がございます。 ※ご参加者の名前変更は各出発日の20日前以降より所定の手数料が必要となります。 ※ホテルのチェックイン時間は15:00となります。 ※記載写真は旅行をわかりやすくするためのイメージであり、旅行中の風景その他を保障するものではありません。

お申し込み・お問い合わせは今すぐお電話で!!(追加料金で週末出発の設定もごさいます)

03-6745-1351

※番号はお間違のないよう、お願いいたします。 ※定員になり次第締め切らせていただきます。 ※2名様以上でお申し込みください。 ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので事前にご確認のうえ、お申し込みください。 ※お申し込みの確切は各出発日の22日前となっております。 ※掲載の出発日は、約2週間前時点の予約状況に基づいており、掲載当日には満席及び中止となっている場合もありますので、ご了承ください。 ※記載写真は旅行をわかりやすくするためのイメージであり、旅行中の風景その他を保障するものではありません。

〒153-8589
東京都目黒区青葉台3-6-28住友不動産青葉台タワー
観光庁長官登録旅行業第1847号(社) 日本旅行業協会正会員
心に届く旅
旅行企画、 **阪急交通社** 旅行業公正取引協議会 会員
Direct to your heart
(承認番号: 0105-0327)

あなたは 損をしていませんか？ おトクな割引を使っていない方が、まだたくさんいらっしゃいます。

(財)東京都人材支援事業団の団体扱割引を使うと、自動車保険料がこんなに安くなります。

団体扱でない場合 **47,340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%)

34,860円

We support you!

(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

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:GE9) 初度登録月21年1月 新車割引
- 20等級(60%割引) ●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/対人5/対物3/傷害4
- 車両保険金額(一般条件) 120万円(自己負担額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



【保険会社により内容・保険料が異なります。左記は損保ジャパンONE-Step(個人用自動車総合保険)で、平成23年1月時点で算出した例です。】

(注)警視庁、消防庁、特別区の方々はこの団体扱割引のご利用はできません。

ネットで気軽にお見積を!

(財)東京都人材支援事業団の
団体扱割引を適用した自動車保険のお見積は
弊社ホームページでも簡単にできます。

東京エイド 東京エイドセンターの
ホームページにアクセス

お気軽にお試しください

(ご注意)ご契約の内容、条件によってはお見積できない場合もあります。
そのような時は、お気軽に東京エイドセンター(0120-615-810)までご一報ください。

*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い合わせください。

AID20101227-074 代申会社:株式会社損害保険ジャパン(SJ10-06756 2010.10.07)

医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック

人間ドック・脳ドックオプション 特別プライスカンパーン

◆料金のご案内

健康診断	自己負担額(税込)
日帰り人間ドック	13,850円
脳ドック	17,850円



東京都職員共済組合にご加入の皆さま限定!!
期間は、平成23年4月~5月末日です。
その他オプション検査多数あります。お早目のご予約をお待ちしております。

金内メディカルクリニックより、東京都職員共済組合にご加入の皆さま限定の特別料金にて、人間ドック・脳ドックのオプションをご案内致します。
*上記健康診断自己負担額にオプション金額をプラスした価格が当日窓口でお支払い頂く金額となります。

脳MRI 単独のご予約はできません。 通常価格48,900円 **10,500円**

脳梗塞・脳腫瘍の発見に有効です。偏頭痛の気になる方は一度検査してみませんか?

*毎週木曜日(Lady'sDay)は脳MRI検査を7,350円でご案内!!(女性限定)

p53抗体(血液検査) 通常価格3,675円 **2,100円**

超早期がんの発見に有効とされています。1年に1回受けられることをおすすめ致します。

生活習慣病 遺伝子検査 **31,500円**

肥満・酸化ストレス・コレステロールなど生活習慣病に関する62個の体質遺伝子を測定し、あなたの体質にもとづいたオーダーメイド医療です。遺伝子情報を活用し、よりのを絞った健康管理が可能になります。(サインポスト社製)



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 西新宿木村屋ビル2F *クレジットカード利用可
HP: <http://www.kmc.or.jp/>
Mail: office@kmc.or.jp

TEL: 03-3365-5521

FAX: 03-3365-5520

南青山のホテルで叶える、
プライベートウェディング

Wedding



Bridal Fair ブライダルフェア

4月24日(日)・5月8日(日)

10:00~18:30
1部 10:00~14:30
2部 15:00~18:30

- チャペル模擬挙式 ●レセプションルーム見学
 - 模擬披露宴 ●ドレス試着 ●無料プチ試食
- ※予約制 ※イベント内容は変更になる場合がございます。



組員割引

- 1 婚礼総費用から5%割引
- 2 新婦様のお色直し
カラードレスレンタル料
無料
(189,000円までのもの)
- 3 お二人の当日または
前日の宿泊ご招待



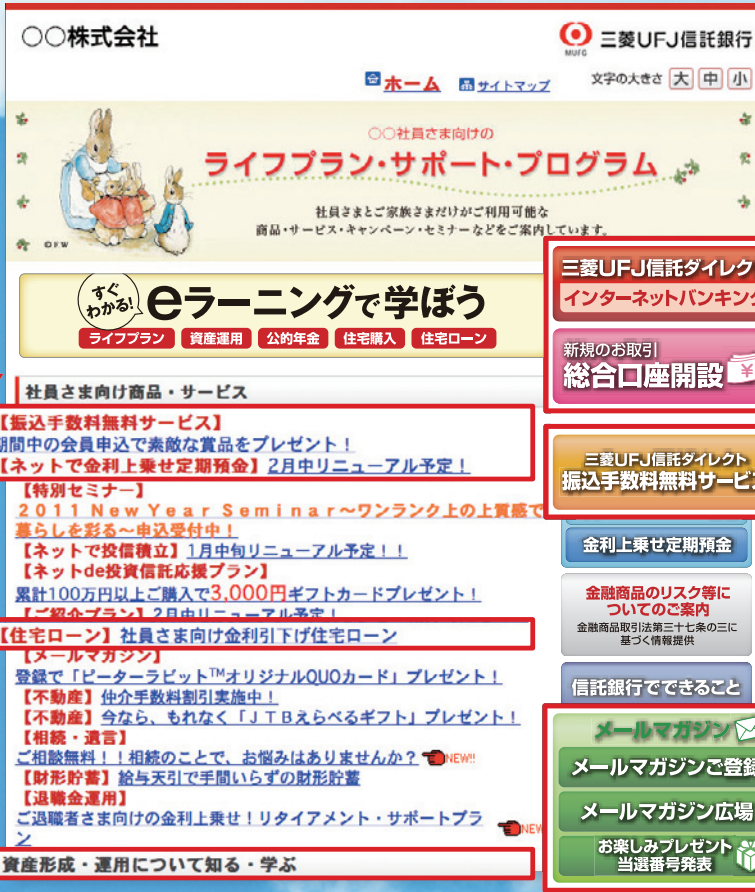
東京都職員共済組合の組合員の皆様へ

インターネット申込み専用の 引き下げ金利適用の住宅ローン

金利には自信があります。
借り換えにも
ご利用できます。



ホットな情報満載! ぜひアクセスください。



〇〇株式会社 三菱UFJ信託銀行

ホーム サイトマップ 文字の大きさ 大 中 小

〇〇社員さま向けの
ライフプラン・サポート・プログラム

社員さまとご家族さまだけがご利用可能な
商品・サービス・キャンペーン・セミナーをご案内しています。

すぐわかる! **eラーニングで学ぼう**
ライフプラン 資産運用 公約年金 住宅購入 住宅ローン

社員さま向け商品・サービス

【振込手数料無料サービス】
期間中の会員申込で素敵な賞品をプレゼント!
【ネットで金利上乗せ定期預金】2月中リニューアル予定!

【特別セミナー】
2011 New Year Seminar〜ワンランク上の上質感で
暮らしを彩る〜申込受付中!
【ネットde投資積立】1月中旬リニューアル予定!!
【ネットde投資信託応援プラン】
累計100万円以上ご購入で3,000円ギフトカードプレゼント!
【優待プラン】2月中リニューアル予定!

【住宅ローン】社員さま向け金利引下げ住宅ローン
【メールマガジン】
登録で「ピーターラビット™オリジナルQUOカード」プレゼント!
【不動産】仲介手数料割引実施中!
【不動産】今なら、もれなく「ITBえらべるギフト」プレゼント!
【相続・遺言】
ご相談無料! 相続のことで、お悩みはありませんか? NEW!!
【財形貯蓄】給与天引で手間いらずの財形貯蓄
【退職金運用】
退職者さま向けの金利上乗せ! リタイアメント・サポートプラン NEW!!

資産形成・運用について知る・学ぶ

キャンペーン・
プラン情報
金利上乗せ定期預金等
はこちらをクリック

社員さま向け
引き下げ
住宅ローンの金利は
こちらをクリック

資産形成・運用に
ついて知る・学ぶ
ライフサイクルや年代に
応じたテーマを設定し、
該当する商品やサービス
をご案内します。

総合口座開設と
三菱UFJ信託
ダイレクトお申し込みは
こちらをクリック
書類請求も
こちらをクリック

三菱UFJ信託ダイレクト・
振込手数料無料
サービスのお申し込みは
こちらをクリック

メールマガジン登録
メールマガジンの登録を
いただいた方には、タイ
ムリーな情報を定期的
にお届けします。

●本資料のホームページ画面はサンプルです。実際の画面は随時変更・更新されます。

住宅ローンのご相談は
こちらのサイトから!
インターネット申込み専用の「引き下げ金利適用の住宅ローン」の
ご案内など、お役に立つ情報をご提供しております。
是非アクセスください。

専用ホームページアドレス

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

ユーザーID **toshoku**

パスワード **10162**

ライフプラン・サポート・プログラムは
三菱UFJ信託銀行ホームページからも
アクセスできます。三菱UFJ信託銀行



三菱UFJ信託銀行

個人のお客さま 法人のお客さま 三菱UFJ信託銀行について 入社ご希望の皆さま

お客さまの所在地: ホーム

インターネットバンキング
三菱UFJ信託ダイレクト

口座開設

金融商品のリスク等についてのご案内
金融商品取引法第三十七条の三に基づく情報提供

信託銀行でできること

メールマガジン
メールマガジンご登録
メールマガジン広場
お楽しみプレゼント
当選番号発表

お取引先社員・職員さま

お取引先
社員・職員さま
専用サイト
こちらをクリック

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】2011年7月29日(金)までにお預け入れいただけるお客さま

適用金利

3ヵ月もの円定期預金

2011年2月1日から
2011年7月29日までの
初回適用金利

年率 **1.75%** (注1)

(税引き後年率 1.40%)

(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。

円定期預金の運用例

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×1.75%×90/365=21,575円(税引き前利息、円未満切り捨て)

21,575円×15%=3,236円(国税、円未満切り捨て) 21,575円×5%=1,078円(地方税、円未満切り捨て)

21,575円-(3,236円+1,078円)=17,261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

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
スーパー定期300	0.03%(0.024%)
大口定期預金	0.03%(0.024%)

*ご参考

2011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。

【預入期限】

2011年7月29日(金)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。

*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】

○本プランは店頭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。

○この預金は預金保険の対象であり、同保険の範囲内で保護されます。

○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.co.jp>)。ご相談・お申し込みの際には、本チラシをご持参ください。

【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。

みずほインフォメーションダイヤル
【個人のお客様専用】

■資産運用相談デスク
フリーダイヤル みずほにハロー

0120-3242-86 4#

携帯電話・PHSおよび海外からは(通話料有料)

042-311-9210 4#

(受付時間)月曜日～金曜日 9:00～17:00 *12月31日～1月3日、祝日、振替休日を除く

○ダイヤル回線をご利用の場合は、お電話がつながり次第、「*」「PB」「トーン」などのボタンを押し、プッシュトーンへお切り替えてください。

*なお、「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」についてとお申し出ください。

くわしくは、店頭または上記までお問い合わせください。

(2011年2月1日現在)

いつまでもご自分の歯で！



大切にケアして、
くるみ割り人形のような丈夫な歯を！