



都内最大の水郷の景観を有する公園。その大きさに誰もが圧倒されるはずだ。



公園のランドマークになっている水元大橋



釣りスポットは園内のいたるところにある。

## 東京自然散策 Take a walk in Tokyo.

# 都内最大の水郷の公園を満喫し、 帝釈天門前の下町情緒にふれる



総面積81.7万㎡という都内最大級の広さを誇る水元公園は、田園がどこまでも広がっていた、かつての水郷地帯の面影を今に偲ばせる公園だ。園内には大小の水路がめぐり、水辺の野鳥が集うサングチュアリや、水生植物園、メタセコイアの森など、そこが都内であることを忘れてしまうほどの豊かな自然がある。

水元公園から江戸川沿いの河川敷道を1.7kmほど行くと矢切の渡しに出る。江戸時代には庶民に交通手段として利用されていた渡しも、近代になるとほとんどが橋に取って代わられてしまった。矢切の渡しは江戸の風情がそのまま残された貴重な風景でもあるのだ。

真さんで有名な帝釈天の門前の参道は、名物の草団子をはじめ、うなぎ屋や天ぷら屋、せんべい屋が、まるで映画のセットのように並び、下町情緒たっぷりな参道だ。水元公園から柴又まで約9.5kmの道は、豊かな水辺の自然から江戸の風情、下町の賑わいが楽しめる、なんとも贅沢な散策路なのである。

### 水元公園・柴又散策路

徒歩約9.5km



江戸時代の面影を残す矢切の渡し



映画のセットのような帝釈天参道



柴又駅前には真さんの銅像が立つ



バードウォッチャーが集まるバードサングチュアリ



生きる化石、メタセコイアの森

表紙/矢切の渡し(江戸川)

共済だより No.350

平成25年9月4日印刷  
平成25年9月18日発行

発行

東京都新宿区西新宿二丁目八番一号  
東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

印刷  
東京都新宿区西新宿二丁目一番地一層新宿友ビル18階  
光ビシネスフォーム株式会社

企画・編集・デザイン協力  
東京都千代田区錦糸町一丁目五番八号千代田ビル  
株式会社 社会保険出版社

イラスト・写真・記事等の  
転載、複製を禁じます。

# 共済だより

平成25年

9  
月号

NO.350



### 今月の特集

## 男性にも知ってほしい 働く女性の健康管理

## 発酵食品で、おいしく健康生活

ご家庭にお持ち帰りになり、皆様でご覧ください

# 共済だより CONTENTS

No.350 平成25年9月号

## 特集

- 3 男性にも知ってほしい 働く女性の健康管理
- 3 ホルモンの影響を受ける女性の体
- 3 知っておきたい、女性の年代別健康リスクと管理のポイント
- 5 家族で話そう、健康のこと
- 10 スポーツクラブで健康づくり
- 12 清瀬運動場の利用
- 13 東京都職員共済組合事務局 執務室移転のお知らせ
- 13 組合会互選議員及び役員の変更
- 14 平成24年度の長期給付積立金の運用状況
- 16 生活習慣病健診で健康チェックを
- 17 特定保健指導のご案内
- 18 都共済こころの相談のご案内
- 19 「アジュール竹芝総合健診センター」で人間ドックを受けてみませんか
- 6 あなたとあなたの大切な人は、がん検診を受けていますか？
- 8 発酵食品で、おいしく健康生活
- 20 柔道整復師等を受診された方は内容確認へご協力を
- 20 育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額改定
- 21 公費の医療費助成の対象者は共済組合へ届出を
- 22 住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書の送付
- 23 色鮮やかな紅葉の森を歩いてリフレッシュ! ~森林セラピー<11・12月開催>の参加者を募集します~
- 施設のご案内
- 24 箱根路開雲
- 26 ホテル アジュール竹芝のご案内
- 28 シティ・ホール診療所 各診療科の医師紹介③ -皮膚科-

～ブランヴェール那須は8月31日をもって営業を終了いたしました。長い間ご愛顧ありがとうございました～

あなたの年金加入記録(公務員分)や退職共済年金の情報を確認できます。

**地共済年金情報Webサイト**

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

インターネットで「地共済年金情報Webサイト」へアクセスし、ユーザーID・パスワードの申請を行ってください。

東京に 多摩に 島々に 羽ばたけアスリート

**スポーツ祭東京2013**

第63回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

会期：平成25年9月28日～10月14日

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/>

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 共済組合HP <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

## 特集1

# 男性にも知ってほしい 働く女性の健康管理

監修/聖マリアンナ医科大学  
 プレスト&イメージングセンター  
 院長 福田護

現在、都共済組合では、組合員の4割を女性が占めています。働く女性は、時間に追われて自分の健康に気を配る余裕がないことが多く、実際に組合員の女性では「睡眠で休養が十分とれていない」、「運動習慣がない」人の割合が多くなっています(P.5 **コラム** 参照)。

女性が健康でいきいきと働き続けるためには、女性に特有の健康リスクを知って積極的に自己管理をすることと、男性にも理解してもらうことが必要です。

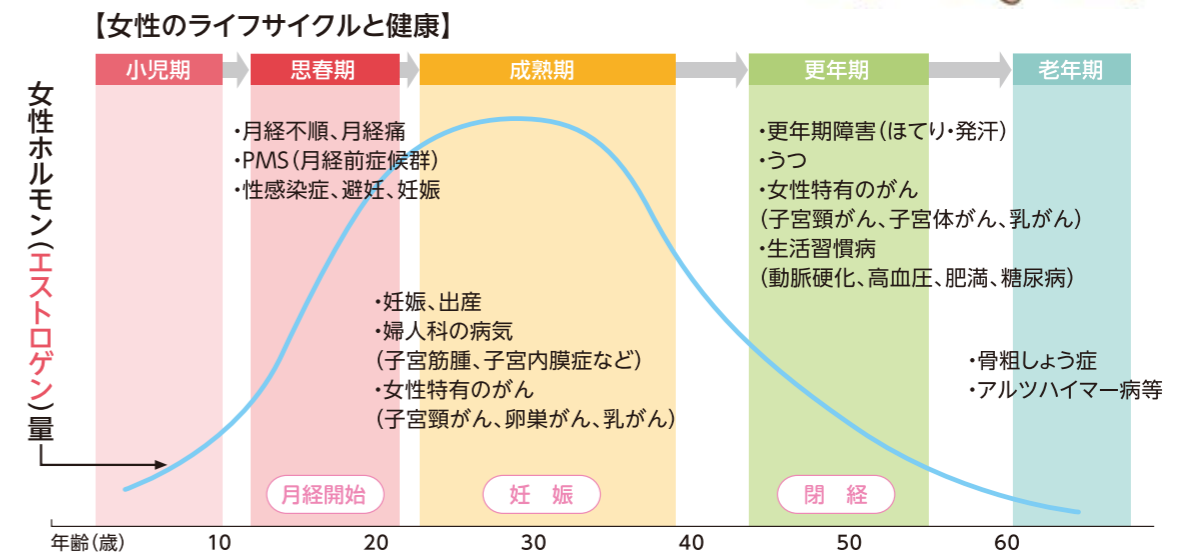
そこで今回は、女性の健康リスクと健康管理のポイントをとりあげます。

## ホルモンの影響を受ける女性の体

女性の体は、卵巣から分泌されるエストロゲン(女性ホルモン)の影響を大きく受けます。エストロゲンは、思春期から分泌量が増え始め、加齢による卵巣機能の低下で減っていき、女性の健康に影響を与えていきます。

**エストロゲンの増加**⇒骨の維持活性化、悪玉コレステロールの増加抑制などの効果がある反面、乳がんの発生リスクが高くなる。

**エストロゲンの減少**⇒更年期の症状のほか、骨粗しょう症、動脈硬化、高血圧などの生活習慣病、アルツハイマー病などの発症リスクが高くなる。



## 知っておきたい、女性の年代別健康リスクと管理のポイント

年齢によって変化する女性の病気の発症リスクを理解しておきましょう。

### 20代～30代

#### ●月経前症候群(PMS)

月経前症候群(PMS)は、月経の前に頭痛やイライラ、むくみ、無気力などの症状が出る病気です。原因はまだ解明されておらず、ストレスや栄養の偏り、生活習慣で悪化するケースが多いといわれています。思い当たる方は、まず生活習慣を見直し、症状が重いときには専門家の診断を受けましょう。



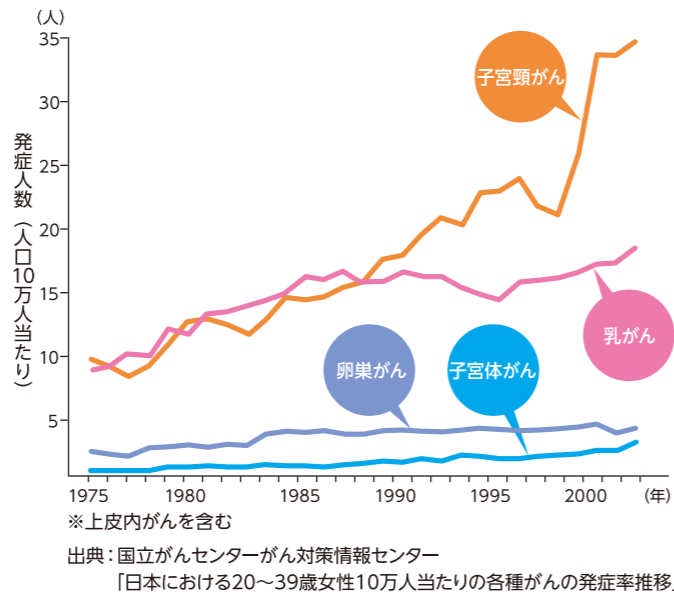
●子宮頸がん

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスの感染が主な原因で、20～30代では発症人数がトップのがんです。初期症状がほとんどなく、不正出血やおりものの異常などの症状が出たときには、がんが進行している場合があります。早期発見のため、子宮頸がん検診を定期的に受けましょう。

●子宮筋腫

成人女性の4人に1人になるといわれる子宮筋腫は、30代から多くみられる病気です。貧血や下腹痛、腰痛等を引き起こしたり、不妊の原因になることもあります。発見されても必ず治療が必要とは限らず、年に1、2回の超音波検査で経過をみるだけの場合もありますので、まずは診断を受けてください。

日本における20～39歳の女性10万人当たりの各種がんの発症率推移



40代～50代

●乳がん

女性が発症するがんではいちばん多く、発症のピークは40代後半です。初潮年齢が早い、出産経験がないなどの場合、エストロゲンの分泌されている期間が長くなるため、発生リスクが高くなります。乳がんは早期に発見すれば治る率が高いがんです。自己検診で、おかしいなと思ったら早めの診断を受けましょう。

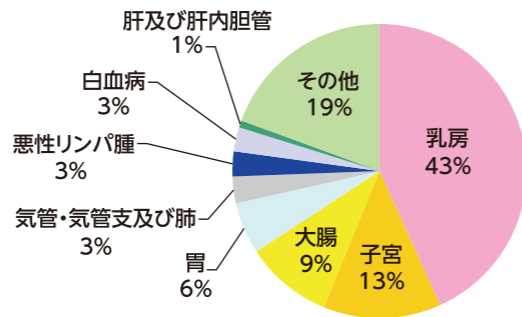
●更年期障害

更年期障害は、加齢に伴う卵巣機能の低下によりエストロゲンの分泌が減少し、脳の自律神経中枢に影響を及ぼして起こる病気です。のぼせやほてり、動悸、不眠、イライラ、倦怠感などさまざまな症状が現れます。思い当たる方は、右のチェック表でセルフチェックしてみてください。

あなたは何点？

- 0～25点：特に異常ありません。
- 26～50点：食事や運動に注意しましょう。
- 51～65点：更年期、閉経外来を受診しましょう。
- 66～80点：長期の計画的な治療が必要です。
- 81～100点：各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要です。

平成24年度 がん受診者数の割合 (女性)  
 (東京都職員共済組合医療費分析結果)



★更年期チェックシート

症状	強	中	弱	なし
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
手足や腰が冷えやすい	14	9	5	0
息切れ、動悸がする	12	8	4	0
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
憂うつになる	7	5	3	0
頭痛やめまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
疲れやすい	7	4	2	0
肩こりや腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

出典：小山嵩夫「簡略更年期指数:SMI」

50代～60代

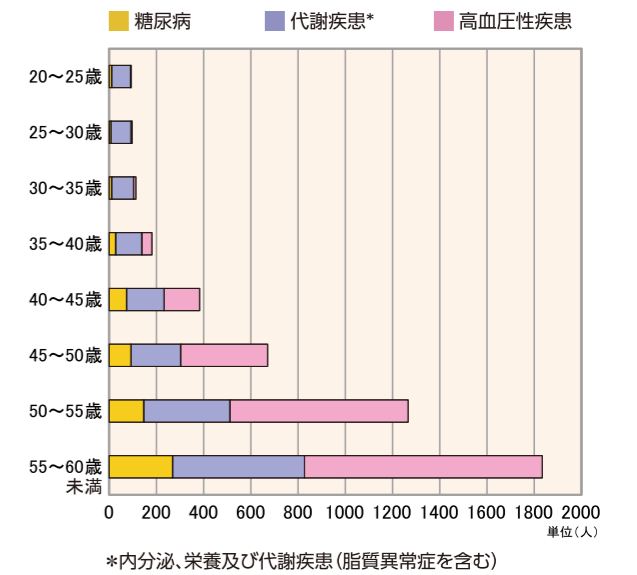
●骨粗しょう症

骨粗しょう症は、閉経によるエストロゲンの分泌低下が骨密度を低下させるため、50歳を過ぎた女性に特に多くみられます。日頃から骨密度を増やすカルシウムやビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を摂ったり、適度な運動で予防を心がけましょう。

●生活習慣病

年齢とともに基礎代謝は低下し、老年期では身体活動も減りがちです。エストロゲンが低下することで脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病になりやすくなります。食事の量や質を見直し、無理のない範囲で毎日の生活の中にウォーキングなどの時間を設けていきましょう。

平成24年度 主な生活習慣病の受診者数 (女性)  
 (東京都職員共済組合医療費分析結果)



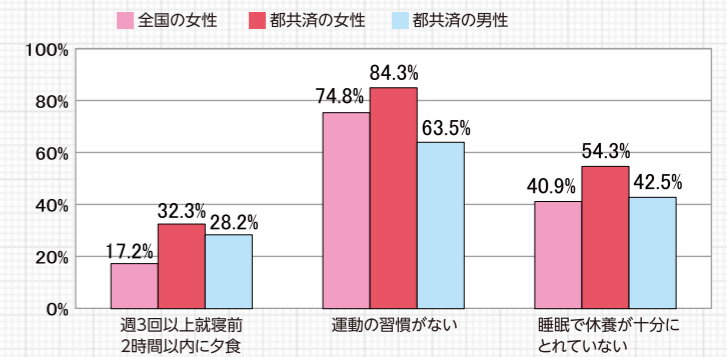
女性は40代から生活習慣病が増え始め、50代から特に高血圧の受診者が急増しています。

コラム

都共済女性の生活習慣

右のグラフは、都共済組合の特定健康診査の結果から、生活習慣の一部について、都共済の女性と全国的女性平均を比較したものです。都共済の女性が、全国的女性平均と比べて、好ましくない生活習慣を持っていることがわかります。また、都共済の男性と比較しても、女性の方がよくない結果を示しています。

平成23年度 特定健診問診結果



家族で話そう、健康のこと

働く女性は、仕事と家事・育児や介護などを両立させようとする結果、ストレスも多い上、自分自身の健康を後回しにする傾向があると思われます。元気に働き続けるためには、忙しくても自分の体を振り返ることが必要です。違和感を感じたら、ためらわず婦人科を受診するほか、日々の生活習慣の改善に努めましょう。また、職場の健康診断だけでなく、婦人科検診なども積極的に受診しましょう。20歳を過ぎたら子宮頸がん検診を、40歳を過ぎたら乳がん検診を受けることをおすすめします。働く女性の健康管理には、家族の理解と協力が重要です。日頃から家族で健康について話し合い、知識を共有するとともに、お互いに検診受診を働きかけるなどして「健康家族」をめざしましょう。



# あなたとあなたの大切な人は、がん検診を受けていますか？

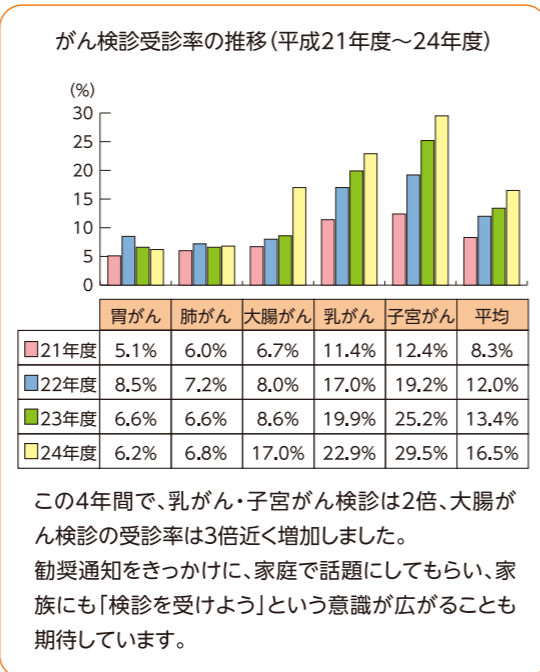
9月は「がん征圧月間」、10月は「乳がん月間」、「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です。今回は豊島区の先進的ながん対策の取組をご紹介します。がんの予防と検診についてご案内します。

## がん対策は区政の最重要課題 -豊島区-

がんは日本人の死亡原因の第1位。豊島区でも、がんは全死亡者数の約3割を占めています。一方で、がんは、生活習慣の改善により発症リスクを減らせるとともに、発症しても早期発見により治療が可能です。豊島区は、平成22年12月にがん対策推進条例を制定し、がんの予防・普及啓発、がん検診の推進、がん患者と家族の支援を3本柱として、さまざまな独自の取組を推進しています。

### ●受診勧奨・再勧奨で受診率が大幅に増加 ～ターゲットに合わせた心に響くメッセージ～

再勧奨は、罹患率の高い年齢層に対してメッセージ性の高いものにするよう心がけている。



### ●毎年取組内容を工夫して受診をPR(一部をご紹介します)

#### ○検診チケットの配布

0円の表示がポイント  
切り取れば財布の中に入る



#### ○検診の電話受付開始 (H25～)

胃がんと肺がんの検診は、電話で検診の受診日をすぐに決められる

#### ○普及啓発の工夫

検診のお知らせにはひと目でわかる対象年齢早見表を添付



区施設・区内スポーツセンター等窓口には  
名刺サイズの検診カードを設置



お話を伺った豊島区保健福祉部地域保健課の皆様  
(左から)小池典子さん、澤田京子さん、松山美代子さん

豊島区では、このほかにもがん先進医療費利子補給事業やがん対策基金など独自の取組を推進しています。ご興味のある方は、豊島区公式HPのがん対策のページをご覧ください。

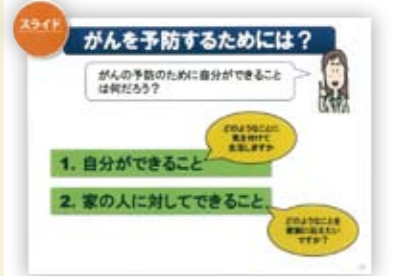
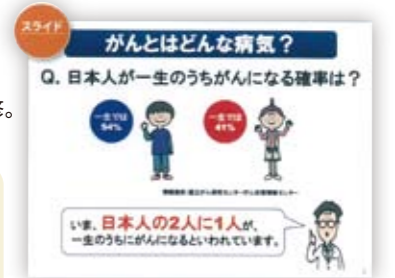
## 「がんに負けない心とからだづくり」

—小中学校の授業で「がんに関する教育」を実現—

がん対策推進条例(平成23年4月施行)の「児童・生徒及び保護者に対し、がんの予防に関する普及啓発を図る施策」を実現するため、小中学校の授業で使える教材を開発しました。

### ●わかりやすい視聴覚教材と「指導の手引き」

教材はスライドの追加・削除などアレンジが可能で、中学生はより専門的な内容になっている。「指導の手引き」はスライド1枚ごとに指導要領が掲載されている。国立がん研究センターDr監修。



### ～授業に寄せられたメッセージカード～

#### 子どもからのメッセージ

「お父さんは会社に行って疲れていて、つい飲み過ぎてしまったりするけど、バランスよく飲んでください。タバコもやめてね。」

「お母さん、がんになってしまったら悲しいのでがん検診を受けてください。」

#### 保護者のことば

「心配してくれてありがとう。毎年健康診断を受けているので安心してください。」

「長生きできるよう頑張るよ。」

「がん検診を受けるたびに家族で話題にします。」

### ●先生が根拠として使える教材を

がんを学校の授業で教えるにあたって、「何を」「どこまで」教えるのか、実際に指導する先生方と協議しました。日本人の2人に1人が罹患するという現実を知り、まずは、子供たちに正しい知識や理解を身に付けてもらいたいという願いからスタートしました。

教室で授業を行うためには、実際に指導する先生が使いやすい教材をつくる必要がありました。そこで、教材作成の部会に体育科と養護教諭の先生も参加していただき、何度も研究授業を行いました。教材ができあがるにつれて、「がんを予防する知識」はもちろんのこと、「バランスのとれた食事」や「正しい生活習慣」「命の大切さ」についても学ぶことができると確認することができました。



お話を伺った教育委員会  
教育指導課の細山貴信さん

## あなたとあなたの大切な人は、がんについて正しく理解していますか？

平成24年6月に国が定めた「がん対策推進計画」では、重点的に取り組むべき課題として「働く世代や小児へのがん対策の充実」が盛り込まれるとともに、「がん教育・普及啓発」の施策が新たに追加されています。

この機会に、生活習慣やがん検診についてご家族で話し合ってみませんか。あなたの声かけが、あなたとあなたの大切な家族を守ります。

#### 共済組合のリーフレット

#### 「正しく知って賢く備える働きざかりのがん予防」(平成25年3月発行)

学校で「がん」について学んだ中学一年生のあいちゃん。  
「がん」がお父さんやお母さんの年齢でもかかりやすい病気だと知り、心配になったあいちゃんは、早速家族と話し合い、みんなで「がん」について学んでいきます。  
共済組合のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。



お問い合わせ先 事業部健康増進課健康増進係 電話 03-5320-7464 又は 都庁内線 57-412

特集2

# 発酵食品で、おいしく健康生活

監修／料理研究家・管理栄養士 検見崎 聡美



食物繊維を多く含む野菜や乳酸菌など体に有用な微生物を含む発酵食品は、腸の働きを整えてくれる食品として知られています。今回は発酵食品にスポットをあてて、その効用やお料理レシピをご紹介します。発酵食品で食の秋をおいしく健康的に楽しみませんか。

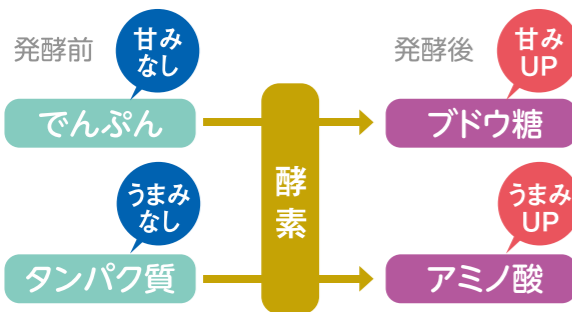
## 発酵食品って、どんな食品？

発酵食品は保存性を高めるために、目に見えない微生物の働きを利用した保存食です。乳酸菌や納豆菌、麹菌などの微生物が増殖することで、腐敗の原因になる雑菌の増殖が抑えられます。たとえばヨーグルトなら乳酸菌が乳酸をつくって、食品を酸性にすることで、酸性に弱い雑菌の増殖が抑えられるというわけです。

## 身近な発酵食品



## 発酵でおいしさアップ!



## おいしさも栄養価もアップ

微生物の働きによる発酵は食品をおいしく変化させます。これは微生物がつくり出す酵素によって食品中のタンパク質やでんぷんが分解され、アミノ酸やブドウ糖になることによって、うまみや甘みが増すからです。また、タンパク質やでんぷんが分解されることで、体内への吸収がされやすくなり、さらに栄養素が合成されるので、栄養価がアップするのです。

## 整腸作用で便秘や花粉症予防にも

私たちの腸の中には数千種の微生物が生息していて、それらの微生物には体にいい善玉菌と、体に有害な悪玉菌がいて、互いに激しい生存競争を繰り広げながら共生しています。ヨーグルトやキムチなどに含まれる乳酸菌は腸内を酸性にすることで、有害物質をつくって便秘の原因になる悪玉菌を抑制してくれます。また、乳酸菌がリンパ球内の細胞バランスを整えるので、免疫力が高まり花粉症予防の効果もあるといわれています。

## 悪玉菌と善玉菌のバランスをキープ



## ダイエットや美肌効果も

発酵食品に含まれる微生物は腸の中で酵素をつくり出します。この酵素が体内の酵素の働きを補って、代謝がアップ。また、発酵食品に含まれるビタミンB群も代謝を高める栄養素。食べ物が無駄なくエネルギーになることで太りにくくなり、細胞の新陳代謝も促進されるので美肌効果も期待できます。



## 手軽な発酵食品レシピをご紹介します

### Recipe 01

## キムチのせ水切り豆腐

### 材料

木綿豆腐	1丁	ごま油	大さじ1
キムチ	100g	長ねぎ	1/2本
白いりごま	小さじ1	わけぎ(万能ねぎ)	適宜

### 作り方

- 豆腐はキッチンペーパーにくるんでざるにのせ、水けをしっかり切っておく。
- キムチは細かく刻み、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ボウルに②とごま油を入れ、白いりごまは指でひねりながら加えよく混ぜておく。
- ①の豆腐を食べやすい大きさに切り、③のをせ、輪切りにしたわけぎをかける。



### Recipe 02

## さばの塩麴焼き

### 材料

さば	4切れ
塩麴	大さじ4
サラダ油	小さじ1

### 作り方

- さばに塩麴をまんべんなく塗る。
- 保存用ポリ袋に入れて空気を抜き、冷蔵庫で1~2時間寝かせる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、皮目に焼き色がつくまでしっかり焼く。
- 弱火にし、裏返してふたをして約3分、ふたを外して約2分焼く。

### Recipe 03

## チキンのヨーグルト&アボカドソース

### 材料

鶏むね肉	2枚	塩	小さじ1と1/2
アボカド	1個	こしょう	適宜
レモン汁	小さじ1	にんにく(すりおろし)	少々
ヨーグルト	450g分 (水切り後は約230g)	オリーブオイル	適宜

### 作り方

- ヨーグルトはキッチンペーパーをしいたざるに移して、冷蔵庫で半日ほどよく水けを切っておく。鶏むね肉は一枚を2等分に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- アボカドは皮をむき、ボウルに入れてフォークで滑らかになるまでつぶしておく。レモン汁、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ①のヨーグルトに塩、こしょう、にんにくをよく混ぜ、②にヨーグルトの半量を混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、皮目から焼き付ける。裏返したらふたをし、ふっくらと焼き上げる。
- ④の鶏むね肉に③のソースと残りのヨーグルトソースをかけ、オリーブオイルをふりかける



# この秋、スポーツクラブで

スポーツクラブのプログラムは多種多様。

## GYM ジム



エアロバイク



ウェイトトレーニング



ランニングマシン

## POOL プール



アクアビクス



スイミング

ジムで、プールで、スタジオで…  
多彩なプログラムは  
楽しさいろいろ  
脂肪燃焼、筋力アップ、  
ストレス解消、リラックス…  
効果もいろいろ  
お気に入りのプログラムを  
見つけて、  
さあ、はじめよう!

※各スポーツクラブ、各店舗によって、利用できるプログラムは異なります。

# 楽しく健康づくりしませんか!

自分に合ったメニューで運動できます。

## STUDIO スタジオ



ズンバ



フラダンス



パレエ



ヨガ



格闘技系のエクササイズ



太極拳

※ズンバ=ラテン系音楽とダンスを組み合わせる創作されたエクササイズ ※格闘技系のエクササイズ=キックやパンチなど格闘技の動きを取り入れたエクササイズ

## 組合員の方は、スポーツクラブがお得に利用できます。

正規料金の

# 40% OFF

330円～1,690円で利用可

しかも、ご利用の都度、1回当たりの料金をお支払いいただく方法です。「高い月会費を支払ったのに全然利用しなかった」なんてこともありません。

※施設によって、料金は異なります。

利用可能施設は

# 450施設以上

6つのスポーツクラブの1都6県450以上の施設が利用可能! 自宅の近く、職場の近く、乗換駅など、様々な場所で施設が利用できます。

ご利用方法・利用可能施設の詳細は共済ホームページをご覧ください。  
<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

共済組合では、組合員及び被扶養者の方にスポーツクラブの正規利用料金の約40%を助成しています。お得な価格で気軽にスポーツクラブがご利用できます。健康づくりに、ぜひご利用ください。

※利用手続の際は、組合員証(保険証)が必要になります。



### 利用できるスポーツクラブ

- 東京アスレティッククラブ
- ルネサンス
- セントラルスポーツクラブ
- コナミスポーツ
- 東急スポーツオアシス
- ゴールドジム

※ 本記事の写真提供: 上記6社

お問い合わせ先 事業部厚生課保健施設係 電話 03-5320-7344 又は都庁内線 57-351~2

# テニス・野球をするなら清瀬運動場がおすすめ!

## お得な利用料金



テニス  
1面 2時間 1,000円



野球  
1面 2時間 2,000円

## 充実の設備!!



足への負担が少ない  
砂入りオムニコートが  
6面も!

天然芝が  
自慢の野球場です!



男女別のシャワー室・  
更衣室を完備!  
休憩スペースも  
ご利用可能です。



## 利用方法 (テニス・野球共通)

### 〈平日の利用〉

利用日の2ヶ月前の同日(同日が休業日の場合は翌日)から受付開始です。  
電話で直接清瀬運動場へお申込みください。

### 〈土・日・祝日の利用〉

抽選となります。所定の往復はがき(共済事務担当のところにあります)より事前に申し込んでいただき、  
奇数月の10日(休業日の場合は翌日)に翌月と翌々月利用分の抽選を行います。  
抽選後は、各奇数月の15日(休業日の場合は翌日)9時から電話でお申込みが可能です。  
※空き情報の照会については、直接運動場に電話でお問い合わせください。

## 注意事項

- ・休業日は毎週水曜日(祝日は営業)、年末年始(12/29~1/3)です。
- ・キャンセル料は利用日3日前(利用日は含まず)から発生します。
- ・詳細については、共済ハンドブック・共済組合ホームページをご覧ください。また、直接清瀬運動場へお問い合わせください。



## お問い合わせ先

清瀬運動場 電話/042-492-5445 住所/東京都清瀬市竹丘3-10-5  
〈交通のご案内〉  
西武池袋線「清瀬」駅 又は 西武新宿線「久米川」駅 から バスで「全生園南」下車、徒歩2分

# 東京都職員共済組合事務局 執務室の移転について

都庁本庁舎の改修工事の実施に伴い、東京都職員共済組合事務局の執務室が、平成25年度中に庁舎外に移転することについては、既に本誌7月号にて皆さまにご案内したとおりです。

このたび、業務上の都合から、以下のとおり一部部課については庁舎内で移転することとなりましたので皆さまにお知らせいたします。

現所在地		移転先	移転時期
管理部	総務課 財務課 会計課	東京都戸山庁舎 新宿区戸山三丁目17番1号(旧「東京都児童相談センター」)	平成26年1月 (予定)
年金保険部	医療保険課 年金課	【最寄り駅】東京メトロ副都心線 西早稲田駅(徒歩1分) JR山手線 西武新宿線 東京メトロ東西線 高田馬場駅(徒歩15分)	
事業部	貸付課 厚生課		
事業部	健康増進課	都庁第二本庁舎 10階北側(予定)	平成26年1月 (予定)

執務室移転に関しては、今後とも本誌・ホームページ等により、お知らせしていきます。

お問い合わせ先 管理部総務課庶務係 電話 03-5320-7306 又は 都庁内線 57-111

# 東京都職員共済組合組合会議員 及び 役員の変更

東京都職員共済組合の議員及び役員が以下のとおり変更となりました。

## ■ 新議員

役職	氏名	所属	議員の任期
理事	安井 賢光	板橋区副区長	平成25年6月13日から 平成26年11月30日まで
	鈴木 勝	目黒区副区長	平成25年6月13日から 平成26年11月30日まで
	志賀 徳壽	特別区人事・厚生事務組合副管理者	平成25年7月 1日から 平成26年11月30日まで
理事	中西 充	東京都総務局長	平成25年7月16日から 平成26年11月30日まで
	吉田 永	東京都水道局長	平成25年7月16日から 平成26年11月30日まで

## ■ 旧議員

役職	氏名	所属
理事	佐藤 哲章	江東区副区長
	山田 統二	北区副区長
監事	鎌形 満征	前特別区人事・厚生事務組合副管理者
理事	笠井 謙一	前東京都総務局長
	増子 敦	前東京都水道局長

お問い合わせ先 管理部総務課庶務係 電話 03-5320-7306 又は 都庁内線 57-111

# 平成24年度の長期給付積立金の運用状況について

## 基本ポートフォリオに基づく運用

都共済では、将来の年金支給に備える長期給付積立金について、リスクを分散し安全かつ効率的な資金運用を行うため、平成17年10月から、中長期的観点により各資産(債券、株式等)の最適な構成割合を定めた「基本ポートフォリオ」に基づく運用を行っています。

また、年金受給者数の増加等により、積立金の取り崩し額の増加が見込まれることから、リスクの低い資産(国内債券)の構成割合を増やしていくため、平成23年4月に基本ポートフォリオの見直しを実施しました。

### 〈都共済の基本ポートフォリオ (平成23年4月1日施行)〉

国内債券	国内株式	外国債券	外国株式	短期資産	合計
78%	4%	4%	4%	10%	100%

(注) 1.各資産の許容乖離幅は、時価変動等を考慮し、国内債券±15%、国内株式+5%~-4%、外国債券+10%~-4%、外国株式+5%~-4%としています。  
2.短期資産は、預貯金等です。

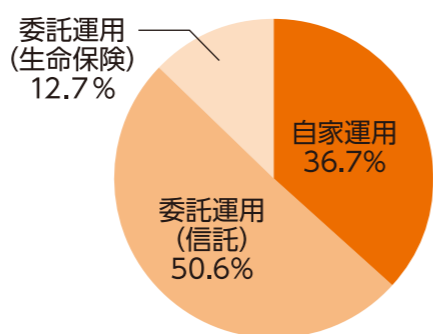
## 運用状況

### ① 運用形態別資産額

資産は、運用形態によって自家運用資産(都共済自らが債券等で運用)と委託運用資産(信託、生命保険会社等による運用)に大別されます。(単位:億円、%)

運用形態	時価総額	構成比
自家運用	2,746	36.7
信託	3,794	50.6
生命保険	952	12.7
合計	7,492	100.0

〈運用形態別時価総額の構成比〉

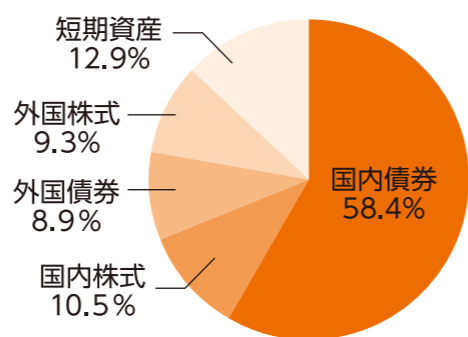


### ② 資産区分別資産額

(単位:億円、%)

資産区分	時価総額	構成比
国内債券	4,373	58.4
国内株式	785	10.5
外国債券	670	8.9
外国株式	693	9.3
短期資産	970	12.9
合計	7,492	100.0

〈資産区分別時価総額の構成比〉



・時価…評価時点において債券や株式が市場で売買される価格  
・時価総額…時価+未収収益

### ③ 評価損益の状況

購入時と比べて現在の資産の状況がどうかを示す評価損益をみると、国内株式、外国債券、外国株式は前年度までは評価損となっていたが、年度後半からの市況の好転によって改善し、いずれも評価益となりました。

(単位:億円、%)

資産区分	簿価	評価損益	評価損益率
国内債券	4,285	83	1.9
国内株式	733	44	6.0
外国債券	618	45	7.3
外国株式	587	105	17.8
短期資産	970	0	0.0
合計	7,193	277	3.8

・簿価…債券や株式を買い入れたときに帳簿に記入した価格(帳簿価格)  
・評価損益…時価 - 簿価

### ④ 運用実績

平成24年度の前半は、ヨーロッパ諸国の財政危機問題を契機とした株価の低迷や円高等により厳しい運用環境が続いていましたが、秋以降は脱デフレへの期待による株価の上昇や円高の修正等によって運用環境が改善しました。この結果、年間を通じた運用利回りは前年度のマイナスから改善し、1.33%となりました。また、時価の要素を取り入れた修正総合利回りは6.75%となりました。運用利回り、修正総合利回りともに過去5年間で最も高くなりました。

(単位:億円、%)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
運用利回り	△0.53	0.32	0.88	△0.27	1.33
修正総合利回り	△5.72	5.13	△0.63	1.37	6.75

簿価ベースの元本等を用いた運用利回りだけでは時価の状況が分からないため、時価の要素も取り入れて計算する利回りが修正総合利回りです。

$$\text{運用利回り} = \frac{\text{決算上の運用収益}}{\text{元本平均残高}}$$

$$\text{修正総合利回り} = \frac{\text{実現損益} + \text{未収収益増減} + \text{評価損益増減}}{\text{元本平均残高} + \text{前期末未収収益} + \text{前期末評価損益}}$$

## 今後の資金運用

平成24年度は内外の株式、債券の上昇により、資産状況が改善されました。今後も基本ポートフォリオの評価・検証や委託運用機関に対する評価等を行いながら、安全かつ効率的な資金運用に努めてまいります。

お問い合わせ先 管理部財務課資金運用係 電話 03-5320-7312 又は 都庁内線 57-155



# あなたの健康は本物ですか？

生活習慣病健診・特定健診で健康チェックを **無料です**

年齢とともに生活習慣病のリスクが高まります。  
毎年必ず健診を受けてご自身の健康チェックにお役立てください。



ご家族(40歳以上の被扶養者)と  
任意継続組合員の皆さんのための  
唯一の無料の健診です。

\* 比較的予約が取りやすい、  
年内お早めの受診をお勧めします。

- ◆ 健診費用は、無料です!  
(ただし、オプション検査は自己負担)
- ◆ あなたの健康状態をチェックできます。  
受診者全員に健康アドバイスをお送りします。
- ◆ もしも、生活改善が必要と診断されたら・・・  
専門のスタッフ(栄養士、保健師など)がマンツーマンで  
アドバイスし、あなたの健康をサポートします(無料)。  
※詳細はP17参照

### ◆ 健診の種類

**特定健診**・・・メタボリック・シンドロームに着目した健診(身体測定・血液検査・血圧・尿検査)  
**生活習慣病健診**・・・特定健診の検査項目に、胸部X線や心電図、腎機能検査等を追加したもの

### ◆ 詳細について

対象となる皆さんのご自宅へ、冊子「平成25年度生活習慣病健診・特定健診受診のご案内」をお送りしています。  
詳細については、お送りした冊子又は当共済組合のホームページでご確認ください。

**Q1**  
人間ドックを受診したい  
のですが

**A1** 人間ドックを受診いただいた方は、当該健診は必要ありません。生活習慣病健診・特定健診・人間ドックのいずれか一つを選び、毎年一度受診してください。

**Q2**  
自宅近くで受けられる女性専用の  
健診会場はありませんか

**A2** 今年度から生活習慣病健診に、新たに「巡回レディース健診」が加わり、公的会館等の女性専用の会場を受診できます。

**Q3**  
パート先で健診を受けたため  
受診しないときは？

**A3** パート先等で健診を受けた方は、健診結果の写しを共済組合へ提出願います。全員に健康アドバイスを送り、QUPiOポイントをプレゼントします。

### ◆ お申込先 ◆

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア  
健診予約受付センター

フリーダイヤル  
**TEL 0800-9199-028**  
(又は 03-6892-9988)  
平日/10:00~21:00  
土日祝/10:00~18:00

**FAX 089-900-8281**

**WEB** 当共済組合のホームページより  
健診サイトへアクセスしてください。

人間ドック・特定健診  
のお申込みはこちら

ここを  
クリック

受診された方には

もれなくQUPiOポイント  
100~1,000Pプレゼント!  
ポイントは健康グッズ等と交換できます♪



例) バランスボール  
(1,500ポイント)



シリコンスチーマー  
(2,500ポイント)

アジュール竹芝総合健診センター(医療機関ID:130527)でも  
特定健診・生活習慣病健診が受けられます。  
当共済組合直営の健診施設ですので、ぜひご利用ください。  
(左記の健診予約受付センターにお申込みください。)

## 健診の結果、特定保健指導のご案内が届いた方へ 特定保健指導をご利用ください

無料です

特定保健指導とは、健診の結果、すでに高血糖や高血圧などの「生活習慣病を発症するリスク」を持っている方に対して、専門のスタッフが健康づくりをサポートするプログラムです。  
職場又はご自宅に特定保健指導のご案内が届きましたら、ぜひ利用して、「発症のリスク」を下げてください。

### 特定保健指導の3つのSTEP

STEP1

初回面接で『これならできる!』と思える計画を立ててみましょう

- ◇ 栄養士や保健師との面談で、日頃の食事や運動など「生活習慣の振り返り」をします。
- ◇ 日々の生活習慣の「改善のヒント」と「行動計画のアドバイス」を受けることができます。



STEP2

6ヶ月間の生活習慣改善にチャレンジ

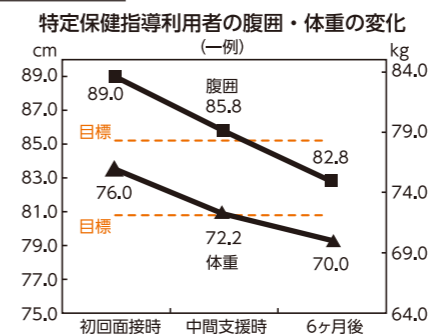
- ◇ 行動計画を実践しましょう。困ったことがあっても大丈夫!  
栄養士や保健師が電話やお手紙で応援します。
- ◇ 普段の生活をちょっと工夫して日常の活動量を増やしたり、食生活を改善!
- ◇ 初回面接で配布される補助教材を活用しましょう!
- ◇ 初回面接では補助教材として、歩数計やスポーツクラブの利用券等が配布されます。  
スポーツクラブ利用券の内訳は、1回の無料券と8回の9割助成券で、8回券では3回以上、インストラクターからのマンツーマン指導が受けられますので、無理なく自分に合った運動メニューを指導してもらえます。  
(注: 健診結果が都共済の受診勧奨値以上の方は、スポーツクラブの利用券はご利用になれません。)



歩数計

STEP3

6ヶ月後の計測 生活習慣の改善の成果を確認しましょう



くじけそうになっても  
スタッフの方のアドバイスが  
励みになりました。

楽しみながら無理なく  
生活習慣を改善できました。

次第に体重が減っていくのが  
わかって嬉しかったです。



### 健康情報提供サービス QUPiO が全力でサポート!

保健指導の初回面接をお受けいただいた方に、  
QUPiOポイントを100P差し上げます!

パソコンやスマホからアクセス。  
あなたの健診結果に合わせた健康情報と  
コンテンツで楽しみながら改善していけます。

スマートフォン用  
QRコード



QUPiO 東京都 検索

ポイントに応じて、  
このような健康グッズと交換できます。



● 低周波マッサージ器 (肩専用) ● 手首式血圧計

お問い合わせ先 事業部健康増進課特定健診係 電話 03-5320-7352 又は 都庁内線 57-415

お問い合わせ先 事業部健康増進課特定健診係 電話 03-5320-7466 又は 都庁内線 57-437

# ひとりで悩んでいないで早めに相談しよう!

共済組合では「こころの相談」を行っています。  
こころの健康のために、気になることがあれば、ぜひご利用ください。

秘密は厳守いたします  
相談は無料です

## 都共済こころの相談のご案内

家族のことで悩んでいる  
対処方法をアドバイスしてほしい

寝つきが悪くて  
いつも疲れている感じがする  
最近仕事をやる気がしない



ストレスを感じる事が多く  
体調がいまひとつ  
人との関係に気を遣い過ぎる  
のはわかっているが...

病気かどうか心配  
医者にかかる必要が  
あるか知りたい

- 対象 都共済組合員及びそのご家族
- 相談日 月曜日から金曜日まで(休日を除く。)
- 相談時間 午前9時から12時まで、午後1時から5時まで
- ★面接相談 場所:東京都庁第一本庁舎 16階 相談室
- ★電話相談 「都共済こころの相談」担当 03-5320-7765  
※面接相談又は電話相談を利用される方は、上記電話番号で予約をお願いします。

## 明るく元気で働くために こころの健康をチェック! ここをクリック

### 都共済式ストレスチェック オンライン版



※組合員ページから入れます

共済組合ホームページで、あなたの4つのストレスをチェック!

- 仕事や人間関係などの心の負担(ストレス要因)
- 抑うつ感、身体への不調感、不安など、ストレスによるこころと体の不調感(ストレス反応)
- 問題解決への意欲、合理的な考え、休養・気分転換などのストレスに対する意識と行動(ストレス対処法)
- 職場におけるストレスの原因(職場環境《厚生労働省職業性ストレス簡易調査票の一部掲載》)

自分ではストレスを感じていないと思っていても、意外なところにストレスの症状が現れていたり、知らないうちにストレスを抱えている場合があります。

こころのバランスを崩さないためにも、自分にふりかかるストレスの質と量を把握することが必要です。

このチェックを用いて、ご自身のストレス状態を確認してください。

※ストレス要因、ストレス反応、ストレス対処法については、ホームページにPDF版を掲載しています。

ストレスチェックは、共済組合ホームページ <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/> の「健康づくりと予防」→「こころの健康」からご利用できます。  
共済組合ホームページでは、こころの病気の知識、ストレス対処法などの情報も掲載しています。  
こころと体の健康にぜひお役立てください。

お問い合わせ先 事業部健康増進課精神保健係 「都共済こころの相談」担当 電話 03-5320-7765  
又は 都庁内線 25-270

## ～オーシャンビューフロアでこころとからだのチェック&リフレッシュ～ 「アジュール竹芝総合健診センター」で 人間ドックを受けてみませんか

1月以降は予約が集中することが予想されますので、早めの受診をお勧めいたします。

人間ドックを受診することが、疾病の早期発見、早期治療につながります。この機会にぜひ人間ドックを受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

アジュール竹芝総合健診センターでは人間ドックのほか、さまざまなオプション検査をご用意しています。詳細についてはホームページをご覧ください。電話にてお問い合わせください。

### 【アジュール竹芝総合健診センターの特徴】

東京湾に面した明るい環境と検査機能を備えた共済組合直営の施設です。  
組合員のみならず、快適に受診いただけるよう職員一丸となり、サービスに努めています。

#### ～受診当日～

- 血液検査・尿検査は、ご希望があれば当日、結果をご説明します。
- 健康サポートの一環として、健康状況と生活習慣について、保健師・管理栄養士・健康運動指導士による面談方式のアドバイスを実施し、生活習慣病予防の一助としてお役立ていただけます。

#### ～検査結果～

- 画像診断システムを用いた医師によるダブルチェック方式での判定を行っています。
- 臨床検査部門は、検査技師による細胞診、組織診を行っています。
- 早急に精密検査や治療が必要な疾患が疑われる場合は速やかにご連絡し、専門の医療機関へのご紹介などを行っています。



レディースデイを実施しています! 女性のみが受診できる日を設定しています。

【実施日】10/17(木)、11/21(木)、12/19(木)

子宮がん検査、乳がん検査は、女性医師・女性検査技師が対応します。

## アジュール竹芝総合健診センター

- TEL 03-3437-2701(直通)
- URL <http://www.genkiplaza.or.jp/azur/>
- 交通アクセス
 

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	8分
都営大江戸線大門駅より	徒歩	8分
ゆりかもめ竹芝駅より	徒歩	1分



14200033(03)



## 柔道整復師等を受診された方は内容確認へご協力を

### 施術内容について共済組合からお尋ねいたします

共済組合では、保健給付の適正化を図るため、柔道整復師等の施術を受けられた組合員の皆さまへ、10月から内容の確認照会を行います(被扶養者が受けた施術も含まれます)。  
調査は、アンケート形式による調査票に回答していただく方法で行う予定です。  
施術を受けたときは、必ず領収書等を保管して、調査票が届きましたら、お手数ですがご回答をよろしくお願いいたします。

### 柔道整復師の施術を受けた場合

#### 【保険の対象となる施術は限られています】

保険の適用は、打撲、捻挫、骨折、脱臼など急性又は亜急性の外傷に対する治療に限られています。単なる(疲労、慢性的な要因からくる)肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労、リウマチなどの慢性病からくる痛みや腫れ等は、対象外(全額自己負担)です。

#### 【「療養費支給申請書」への署名は内容をよく確認してから】

保険適用を受けるには、医療機関と異なり、組合員等証(保険証)の提示に加え、「柔道整復施術療養費支給申請書」に署名又は捺印して提出することが必要です。申請書に負傷原因、負傷名、日数、金額等が正しく記載されているか、よく確認してから署名(捺印)しましょう。

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付係 電話 03-5320-7335 又は 都庁内線 57-283

## 育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限額が改定されました

組合員が育児休業又は要介護状態にある家族を介護するために介護休業を取得し、給料の全部又は一部が支給されない場合に支払われる「育児休業手当金」・「介護休業手当金」の給付日額には上限が定められています。その額が本年8月1日から以下のとおり改定されました。

育児休業手当金	介護休業手当金
給料月額が341,550円以上の方は 下記の給付上限額で支給されます。 給付上限額(給付日額) <b>9,702円</b>	給料月額が341,550円以上の方は 下記の給付上限額で支給されます。 給付上限額(給付日額) <b>7,761円</b>

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付係 電話 03-5320-7334 又は 都庁内線 57-281

## 公費の医療費助成の対象者は共済組合へ届出を

### 公費の医療費助成制度とは

公費の医療費助成制度とは、国又は地方公共団体が特定の対象者に対して、医療費の自己負担分を公費によって助成する制度です。

結核や難病、小児慢性特定疾患等の特定の疾患を対象とした医療費助成のほか、自治体を実施する乳幼児医療費助成、義務教育就学児医療費助成、障害者医療費助成等があります。

自治体を実施する助成制度は、自治体によって、対象者、助成内容、支給方法等が異なりますので、お住まいの区市町村へお問い合わせください。



### ★共済組合へ届出を

新たに公費の医療費助成の対象者になったとき、対象者でなくなったとき、転居により住所地の自治体が変わるとき、病名の追加があったとき等は、共済組合に届け出てください。

これらの変更に伴い、共済組合からの医療費給付額が変わる場合があります。

### 届出手続

新たに公費の医療費助成の  
認定を受けたとき

公費の医療費助成が  
受けられなくなったとき  
(治癒、転居、所得超過、年齢到達、制度変更等)

「該当者届」の提出

「非該当者届」の提出

「公費医療助成認定 該当者届」に医療証の写しを貼付し、所属の担当者を通じて提出してください。

※該当者届を提出せずに共済組合から給付を受けたときは、後日重複分の給付金を返還していただく場合があります。

「公費医療助成認定 非該当者届」に受給資格消滅通知書等の写しを貼付するか、備考欄に非該当理由を記載し、所属の担当者を通じて提出してください。

※非該当届が提出されない場合、公費の医療費助成を受け続けているとみなされ、共済組合から給付が行われない場合があります。

### 「公費医療助成認定 該当者届・非該当者届」の入手方法

共済組合のホームページ(<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)の「各種様式」から印刷するか、所属に配布済の「短期給付請求書等様式集」のP92をコピーして使用してください。

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付係(公費担当) 電話 03-5320-7336 又は 都庁内線 57-285・286

# 「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」 をお送りします



## 証明書の送付

所得税額の特別控除を受けるために必要な「住宅取得に係る借入金の年末残高等証明書（以下「証明書」といいます。）」を2回に分けて所属を通じて借受人の方々に送付いたします。

### ○1回目

平成25年9月25日現在のデータにより、平成10年7月から25年9月までに貸し付けた住宅貸付金のうち、償還期間が10年以上のものについて、証明書を10月21日前後に送付いたします。ただし、平成13年7月から15年12月末日までに貸し付けたものを除きます。

### ○2回目

平成26年1月7日現在のデータにより、平成25年10月から12月までに貸し付けた住宅貸付金のうち、償還期間が10年以上のものについて、証明書を平成26年1月中旬に送付いたします。



## 証明書の再交付

次の方は、「年末残高証明願」を貸付収納係に提出して、再交付を受けてください。

- ①10月以降に一部繰上償還された方  
(発行済みの証明書は使用できないので、年末残高証明願提出の際にご返却ください。)
- ②証明書を紛失した方

繰上償還により償還期間が10年未満となったものについては証明書を発行しません。

## 具体的なご相談は税務署に

証明書が発行されない場合でも特別控除の対象になる場合があります。また、送付する証明書記載の貸付残高がすべて特別控除の対象になるとは限りません。制度の詳細な内容は、具体的な相談は居住地を管轄する税務署にお問い合わせください。



お問い合わせ先 事業部貸付課貸付収納係 電話 03-5320-7346 又は 都庁内線 57-361

# 色鮮やかな紅葉の森を歩いてリフレッシュ!

～ 森林セラピー(11・12月開催)の参加者を募集します ～

秋が深まるにつれて、奥多摩と檜原の森は見事な紅葉に彩られます。きれいな景色を眺めながら森を歩く時間は、心と体を癒してくれるものです。日常から離れた森の中でゆっくり自分自身と向き合いながら、美味しい空気を吸い、適度な運動を行うことで、規則正しい生活リズムを徐々に取り戻し、豊かな日常生活にも繋げていくことができるでしょう。職場の仲間みなさんやご夫婦でお誘いの上是非ご参加ください。

## 奥多摩町コース

開催日・募集人数	
第8回: 11月9日(土)	17人 (行程B)
第9回: 11月23日(祝)	21人 (行程A)
第10回: 12月7日(土)	14人 (行程B)

行程A(そば打ちコース) <ガイドウォークは約3~4km程度>  
奥多摩駅 → 健康チェック(山のふるさと村)  
→ そば打ち・昼食(山のふるさと村)  
→ ガイドウォーク・森のティータイム(セラピーロード: いこいの路)  
→ 健康チェック(山のふるさと村) → 奥多摩駅

行程B(浮橋コース) <ガイドウォークは約5~6km程度>  
奥多摩駅 → 健康チェック(福祉会館)  
→ ガイドウォーク・奥多摩湖浮橋ウォーキング(山のふるさと村まで)  
→ セラピー弁当の昼食(山のふるさと村)  
→ ガイドウォーク・森のティータイム(セラピーロード: いこいの路)  
→ 健康チェック(山のふるさと村) → 奥多摩駅

集合・解散 奥多摩駅 9時20分集合・16時45分頃解散  
参加費 両行程とも 3,200円

奥多摩町  
いこいの路



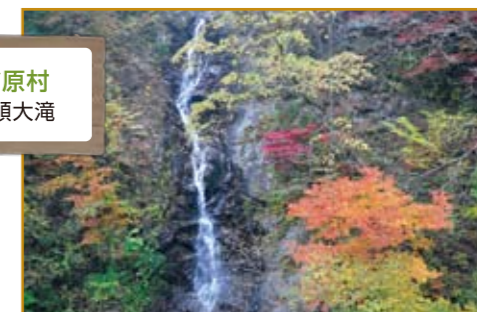
## 檜原村コース

開催日・募集人数(各日15人)	
第8回: 11月16日(土)	
第9回: 11月30日(土)	
第10回: 12月14日(土)	

行程 <ガイドウォークは約4~5km程度>  
武蔵五日市駅 → 都民の森  
→ ガイドウォーク(都民の森: 鞆口峠(さいぐちとうげ))  
→ セラピー食の昼食(森林館)  
→ ガイドウォーク(セラピーロード: 大滝の路)  
→ 檜原温泉センター・数馬の湯 → 武蔵五日市駅

集合・解散 武蔵五日市駅 9時集合・16時30分頃解散  
参加費 2,500円

檜原村  
三頭大滝



\*参加費は、共済組合負担額2,000円を差し引いた額です(昼食代含む)。集合場所までの交通費は各自負担です。  
\*行程は都合により変更になる場合があります。  
\*職免にはなりません。休暇を取ってご参加ください。  
\*キャンセル料が発生する場合があります。

応募締切日 各コースとも: 10月23日(水) 必着

### 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。)

### 参加回数: 年度内1回

奥多摩町又は檜原村の森林セラピー  
\*申込者多数の場合は抽選となります。

### 応募方法

申込用紙に必要事項を明記し、往復はがき又は封筒でお申込みください。(申込用紙は、共済組合ホームページからダウンロードしてください。)封筒の場合は、返信用はがき(住所をご記入ください。)を同封してください。なお、組合員同士(配偶者も含む)でのグループ参加を希望される場合は、代表者が申込用紙をまとめて封筒に入れて、お申込みください。

\*ガイドウォークとは...各コースを熟知するガイドから、自然についての紹介を聞きながらコースを歩きます。

### お申込み・お問い合わせ先

#### 奥多摩町コース

〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川1421-2  
一般財団法人おくたま地域振興財団 電話 0428-83-8855

#### 檜原村コース

〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村403  
一般社団法人檜原村観光協会 電話 042-598-0069

# 東京都職員共済組合員の皆様へ ＜箱根路開雲＞ 新プランのお知らせ



※写真はイメージです

## 1 お試しプラン 期間:平成25年12月まで 1日3室限定!!お試しプラン『はじめての開雲』

たくさんのお客様に「箱根路 開雲」の良さを知っていただきたい...そんな思いを込めて、初めてご利用いただく方へ「お試しプラン」をご用意いたしました。1日3室限定で、通常のプランよりお値打ち価格となっております。魅力いっぱいの「箱根路 開雲」を是非一度ご利用ください。

一般和室をご利用の場合…

・1室2名様利用の一人様料金(税込)	日～木曜日:9,100円	金曜日:11,000円	休前日:14,300円
・1室3名様利用の一人様料金(税込)	日～木曜日:8,000円	金曜日:10,000円	休前日:12,800円
・1室4名様利用の一人様料金(税込)	日～木曜日:7,000円	金曜日:9,000円	休前日:10,700円

■ご夕食/料理長が厳選した旬の食材をふんだんに使った会席料理をお楽しみください。お食事会場は、「お部屋」または「お食事処「つつじ亭」」  
※お食事会場は、宿お任せとさせていただきます。

## 2 贅沢プラン 期間:平成25年12月まで ちょっと贅沢に♪ お料理をグレードアップ!

少くらの贅沢なら、たまにはイイかも...という方にオススメのプランです。旬の素材を活かした自慢の会席料理に『タラバ蟹の陶板焼き』または『国産牛肉の陶板焼き』をご用意いたします。お好みのものをお選びください。

一般和室をご利用の場合…

・1室2名様利用の一人様料金(税込)	日～木曜日:11,600円	金曜日:13,500円	休前日:16,800円
・1室3名様利用の一人様料金(税込)	日～木曜日:10,500円	金曜日:12,500円	休前日:15,300円
・1室4名様利用の一人様料金(税込)	日～木曜日:9,500円	金曜日:11,500円	休前日:13,200円

■ご夕食/料理長が厳選した旬の食材をふんだんに使った会席料理をお楽しみください。  
陶板焼きは「タラバ蟹」または「国産牛肉」からお選びください。  
お食事会場は、「お部屋」または「お食事処「つつじ亭」」 ※お食事会場は、宿お任せとさせていただきます。



※写真はイメージです

## 3 同窓会プラン 平成26年3月まで(6名様より) 懐かしい仲間と 楽しいひとときを♪ 『同窓会プラン』

東京からも程近い箱根湯本で、懐かしい仲間とご宿泊を兼ねた同窓会はいかがでしょう?  
時間を気にせず語らう、楽しいひとときをお過ごしください。

こちらのプランはご宿泊代もお得!  
なんと、ご同伴の方全員が組合員様扱いでご宿泊いただけます。

日～木曜日/1室4名様 一人様	8,000円(税込)
金曜日/1室4名様 一人様	10,000円(税込)
休前日/1室4名様 一人様	11,700円(税込)



【特典】同窓会の記念に「集合写真」を皆様にプレゼント。  
お帰りの際にお受け取りください。

■ご夕食/料理長が厳選した旬の食材をふんだんに使った会席料理をお楽しみください。お食事会場は、「小宴会場」をご用意いたします。  
※お食事のスタイルは、「宴会形式」または「椅子テーブル形式」をお選びいただけます。

## 4 連泊プラン 平成25年12月まで 2泊以上で話題の温泉施設『箱根湯寮』を楽しもう!

今、2連泊のご予約で今年3/27オープンの日帰り温泉施設『箱根湯寮』のご招待券(大浴湯ご利用)をプレゼントいたします!  
さらに! 3連泊なら、ご宿泊代も割引価格でご案内いたします!!



例えば、平日に一般和室をご利用の場合…

1室4名様で3泊合計が、通常大人一人様24,000円	⇒ 22,300円(税込)
通常子供一人様17,400円	⇒ 16,500円(税込)

【特典】連泊プランご利用の方に、日帰り温泉施設「箱根湯寮」のご招待券(大浴湯ご利用)をご人数分プレゼント(未就学児童を除く)いたします。

※なお、箱根湯寮の未就学児童のご利用についてはお問合せください。  
※お部屋数・お部屋タイプは宿お任せとなります。

■ご夕食/料理長が厳選した旬の食材をふんだんに使った会席料理をお楽しみください。お食事会場は、「お部屋」または「お食事処「つつじ亭」」  
※お食事会場は、宿お任せとさせていただきます。

THANK YOU THE 30TH ANNIVERSARY

箱根路開雲 30周年記念特典

食前酒サービス

HAKONEJI KAIUN

### 組合員・準組合員の方へ「30周年記念抽選会」のお知らせ

特賞: 箱根路開雲平日ペア宿泊券

1等: 箱根フリーパス・ペアチケット  
2日間有効券/箱根登山鉄道など、7つの乗り物が乗り放題のチケットです。

2等: 箱根湯寮ペア入場券

3等: 売店商品20%割引券



参加賞:オリジナル巾着

今年4月におかげさまで30周年を迎えることができました。感謝の気持ちを込めて平成26年3月末までにお泊りいただいた方へ、平成25年10月1日より抽選にて上記賞品をプレゼントいたします。

箱根・湯本温泉郷 箱根路開雲 ご予約・お問合せは(AM8:00~PM10:00) ☎ 0460-85-6678



潮騒をBGMに永遠の愛を誓う。

# AZUR Wedding



アジュールの語源「ラピスラズリ」は最高の幸運をもたらすと言われる青い宝石。ラピスラズリ色の海と空が雄大に広がるアジュールで永遠の愛を誓いましょう。

## 2700粒のスワロフスキーが輝くヴァージンロードで最高に幸せなラピスラズリ婚

永遠の愛を誓う「ブライドチャペル」には2700粒のスワロフスキー・エレメントが感動的な輝きを放ち、7色の華やかなLED照明がおふたりを包みます。

フルパッケージで夢をかなえる驚きのリーズナブルプラン!

早く式を挙げたい方に! **お急ぎ婚! マタニティ婚!** <40名様>  
**「クイックプロデュースプラン」 ¥690,000**  
 ☆短期間でも細かい面までサポートします \*1名様増減 ¥10,500 \*30名様からご利用可  
 ★2014年3月末迄の挙式希望者

「ラピスプラン」 <40名様> 通常 ¥1,262,000 ▶ **組合価格 ¥740,000** \*1名様増減 ¥11,000 \*30名様からご利用可  
 ★2014年6月末迄の挙式対象

〈内容〉料理・飲物(フリードリンク)・挙式料・衣裳・美容料・メイン装花・ケーキ装花・キャンドル装花・スタジオ写真(3カット各1枚)・ケーキ入刀料  
 ・カラークーディネート招待状・メニュー付席札・サウンドナビゲーション・芳名帳・席料・控室料・音響照明料・介添料

- ★最高の幸せをもたらすという青い宝石「ラピスラズリ」プレゼント ★ウエディングご試食会が無料(毎週日曜開催、和洋折衷ハーフコース)
- ★ご列席者のご宿泊最大で約30%OFF ★記録DVD20%OFF ★引出物10%OFF ★引菓子5%OFF
- ★挙式当日の駐車場料金が延べ20時間まで無料 ★マージリング特別割引 ★記念写真高級台紙プレゼント
- ★新生活応援割引(電化製品から衣服、引越しまで割引で購入できます)



3F「ガーデンチャペル」



21F「ベイサイド」

※写真はイメージです。

結婚を予定しているカップルをご紹介ください! **ご紹介があれば、ご親族・お知り合いでも「組合員様特典」が利用できます!**

### 組合員様 3大特典

2014年6月末迄の挙式対象

★さらに挙式カップルは「白鳥オールインワンプラン」などお得なプランもご利用頂けます。

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。

※初回来館時に婚礼プランナーに、紹介である旨をお申し出頂いた場合に限り。※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。

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 **披露宴の生ケーキ人数分サービス**

～模擬式や模擬披露宴で本番さながらの状況をリアルにご体験いただけます。～

- ☆半期に一度のグランドブライダルフェア 2014年11/13(月・祝)・2/11(火・祝) ☆ブライダルフェア 2013年11/17(日)・12/23(月・祝)
- ☆ランチ付きベイサイドデート <毎週土曜日開催> ☆ウエディングご試食会 <毎週日曜日開催> (1日10組限定\*無料) ☆ハッピーランチデート(平日2組様限定 \*無料)
- ☆水曜・木曜限定ナイトデート (1日2組限定\*ディナー無料ご招待)

夫婚いーな  
 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/>

Stay ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-9431 (共済組合専用宿泊予約ダイヤル) キョーサイ HPからも宿泊の予約ができます <http://www.hotel-azur.com/kyosai/> (アカウント: 1003 パスワード: kyosai)

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スカイビュー浴場利用券 ④喫茶券プレゼント

※ご予約は、ご利用の3日前までお願いいたします。 ■他にも、お得な宿泊プランをご用意しております。ホームページをご覧ください。 ■宿泊プランはご利用日・人数・部屋タイプにより料金が異なります。詳細はお問合せください。 ■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、ご了承ください。

★宿泊企画商品については準組合員を組合員料金と同じ設定にいたしました。

総支配人 オススメ!

## 記念日おめでとう!ステイプラン

結婚記念日や誕生日、第二の青春のスタートなど、人生の記念日をお祝いする特別な宿泊プランです。

3食付

- 内容
- ①19階エグゼクティブ客室(海側限定)
  - ②4Fラウンジ「レスカール」でティータイム
  - ③客室にスパークリングワイン1本をご用意
  - ④ディナー(21Fフレンチレストラン「ベイサイド」、21F鉄板焼「都」からお選びください。)
  - \*「ベイサイド」月曜定休(但し祝日営業)
  - ⑤朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)
  - ⑥ヴァンテアン号で東京湾1周のランチクルーズ(船内にて「美食メニュー700kcal」ランチコース)

1泊3食付(2名様限定プラン) 通常 ¥30,250 ▶ **組合価格 ¥20,000** ★2013年12月末迄実施中 ※除外日など詳細はお問い合わせ下さい。



## Party & Culture

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約) ※「粋な大人になるためのテーブルマナー講座」を除く

### オータムパーティープラン ★2013年9月~11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

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**

総料理長 加藤 次雄  
 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。

- 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**  
 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**  
 ※立食プランは20名様以上にて承ります。(着席の場合追加料金¥1,000頂戴いたします。)

着席プラン

- 大皿盛り込みコース スタンダードコース 通常 ¥6,000 ▶ **組合価格 ¥5,500**  
 デラックスコース 通常 ¥7,000 ▶ **組合価格 ¥6,500**  
 会席コース 通常 ¥6,000 ▶ **組合価格 ¥5,500**  
 [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お選び頂けます。
- ◆ビール ◆ウイスキー ◆赤白ワイン ◆麦焼酎 ◆日本酒 ◆ソフトドリンク
  - 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**



※写真はイメージです

### 粋な大人になるための「会席料理マナー講座」

会席料理に込められた日本の文化・伝統を知るとともに、茶の湯から始まった独特の作法の意味について学び、大人として身につけなければいけない基本のマナーを習得する。講師は椿山荘の料亭「錦水」総支配人を経て、ホテルマンとして頂点を極めた達人中の達人。

開催日時 2013年10月23日(水) 14:30~16:30(受付14:00)  
 募集人員 先着40名様 ※定員となった場合はキャンセル待ちとなりますので、ご了承ください。  
 開催場所 3Fおまかせ会席「銀座」 受講料 ¥4,800  
 講師 依木章浩 (藤田観光料 料飲指導部長)



依木章浩

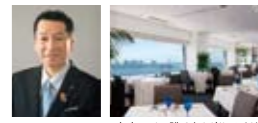
【プロフィール】1973年藤田観光入社。椿山荘料飲支配人、料亭「錦水」総支配人、社団法人日本ホテルレストランサービス技能協会理事を歴任。日本料理・食卓作法など数々の資格を持ち、料飲コンクールの審査員も務める。

- 内容
- ①会席料理(先付・吸物・煮物・焼物・揚物・留飯・御飯・香の物・水菓子)
  - ②食前酒等 ③お土産(椿山荘の「会席料理の作法」)

### 大好評 第3弾! 粋な大人になるための「テーブルマナー講座」

毎回キャンセル待ちの大人気講座第3弾はワインを中心に送ります。ボジョレーヌーボーも含む意外と知らないワインの知識を中心に、粋な人と思われる小話など、話題も人生の幅も広がります。講座はさらに面白く、目からウロコの話題が目白押しです。ホテルマンのとおきの裏話もお楽しみに。

開催日時 2013年11月21日(木) 14:30~16:30(受付14:00)  
 募集人員 先着40名様 ※定員となった場合はキャンセル待ちとなりますので、ご了承ください。  
 開催場所 21Fフレンチレストラン「ベイサイド」 受講料 ¥3,800  
 講師 杉本 裕 <ソムリエ、HRS技能検定1級>



杉本 裕

※東京ベイの眺めもお楽しみください。

- 内容
- ①フランス料理フルコース(オードブル、スープ、魚料理、肉料理、デザート、コーヒーまたは紅茶)
  - ②スパークリングワイン、赤白ワイン(各グラス)

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2320 (「ベイサイド」直通)

### 『薔薇と乳香のきらめくりップとチーク作り』講座

生薬にも使われる紫根と薔薇と乳香で、スキンケア作用も高いリップに香るリップとチークを作ります。植物の恵を生かした天然素材で作るので、お肌にも刺激が少なく安心して使えます。唇や頬の乾燥対策にもバッチリのレシピです。

開催日時 2013年11月27日(水)18:30~20:30(受付18:00)  
 募集人員 先着30名様  
 受講料 通常 ¥3,500 ▶ **組合価格 ¥2,500** 材料費 別途¥700  
 講師 鷺島広子 (ホリスティックアロマサロンH[a]i アッシュ主催)



鷺島広子

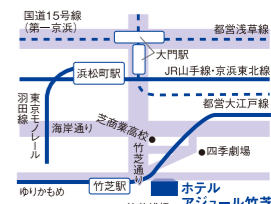
※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

BAYSIDE HOTEL AZUR takeshiba

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2  
 TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170  
<http://www.hotel-azur.com/>

AZUR MAGAZINE  
 ホームページから登録いただくお得な情報をお届けします。

- 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。



## シティ・ホール診療所 各診療科の医師紹介③

涼しくなってくると、乾燥によるかゆみなどのお肌のトラブルが  
気になる方も多いようです。今年は、ひどくならないうちに  
早めにお手入れをしましょう。

毎号紹介していきます

### 今回は皮膚科を紹介します

「ゆっくり患者さんの話を伺って丁寧に説明するよう  
心がけています。皮膚科の一般的な診療が可能です。粉瘤やほくろ・いぼの除去などの小手術や  
処理も行っています。」



よしこ  
星野 佳子 医師

慶應義塾大学附属病院、都立大久保病院などを経て、  
シティ・ホール診療所に勤務。日本皮膚科学会皮膚科専門医。

#### 皮膚科は10月から 毎日診療を再開します

しばらく木曜日を休診してしまし  
ましたが、10月から山本医師が診療  
を行います。これまでどおり、月・  
水・金曜日は星野医師、火曜日  
(午前)は木村医師が担当します。

#### 外用薬のトラブルに注意

かゆくて水虫の薬をつけたら実は水虫ではなかったり、  
薬に別の成分が入っていたため、思わぬかぶれが起きたり  
することがあります。また、かゆみ止めの外用薬には麻  
酔薬が入っていることも多くトラブルになることもありま  
す。自らの判断に頼らず専門科の受診をお勧めします。

### インフルエンザワクチンは流行前に早めの接種を

シティ・ホール診療所では、10月からインフルエンザ感染予防のためのワクチン接種を  
行います。流行時期に備えて早めの接種をお勧めします。  
今年度から東京都人材支援事業団の会員の方は、助成が受けられます。  
詳細は「いぶき」9月号をご覧ください。



### 10月から眼科を再開します

やすこ  
眼科専門医 秋澤尉子医師(東京都保健医療公社 荏原病院 前眼科部長)  
診療日は火・水・金曜日です。皆さまのご利用をお待ちしております。

お問い合わせ先 シティ・ホール診療所 電話 03-5320-7358 又は 都庁内線 63-821

## ♡(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。

### 35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(登録料50%OFF)にて、お世話させて  
頂きます。

### 都職員コース

登録料 **50% OFF**

ブライダルコース ¥220,500 ▶ ¥204,750 etc.  
エクセレントコース ¥378,000 ▶ ¥362,250 etc.

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/>



## 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。

今、ご契約の自動車保険と  
同じ保険会社の同じ商品\*が、**割引**になるんです

(一財)東京都人材支援事業団の団体割引を使うと、自動車保険料がこんなに安くなります。

\*当社が代理店委託をしている損害保険会社10社の商品に限ります。

団体ででない一時払の場合 **38,530円**

団体割引適用 **一括払の場合**

**24% OFF**

(団体割引20% 団体一括払による割引5%)

**29,290円**

(一般車両保険付)

ご加入例(ご契約条件例)  
●自家用小型乗用車(日産ノート:NE11) 初年度登録月 平成24年  
5月 新車割引適用 ●20等級(63%割引)長期優良割引適用  
●本人・配偶者限定 ●35歳以上補償 ●記名被保険者年齢38歳  
●日常・レジャー使用 ●ゴールド免許 ●保険期間1年  
●料率クラス 車両3/対人3/対物4/傷害1  
●車両保険金額(一般条件):100万円(自己負担額5-10万円)/  
対人賠償:無制限/対物賠償:無制限/人身傷害:3,000万円/  
搭乗者傷害(入通院2区分特約):500万円/運搬・搬送・引取費用  
特約付帯/全損時諸費用特約付帯

【保険会社により内容・保険料が異なります。左記は三井住友海上GKクルマ  
の保険(家庭用)で、平成25年10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割引のご利用はできません。

まずお電話ください ☎ 0120-615-810

ネットで気軽にお見積を!

(一財)東京都人材支援事業団の  
団体割引を適用した自動車保険のお見積は  
東京エイドセンターのホームページにアクセス!

We support you!

(一財)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 新宿モリス16F  
TEL 03-5381-8450(代表) FAX 03-5381-6315  
<http://www.aid-center.co.jp>

\*上記団体割引は平成25年4月1日から26年3月31日保険開始日の契約に適用できます。\*(一財)東京都人材支援事業団の団体割引増引率は団体の「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。\*団体契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、お車の所有者が引受保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。

\*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。

AID20130801-036 三井住友海上 D13-9000002 使用期限:2014.03.31

**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**

# 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、たくさんのお家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。

【柱】 秋田杉・伊勢松  
【土台】 青森ヒバ  
【梁】 岩手カラマツ

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。

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**

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3 丸の内仲通りビル1F  
TEL 03-3201-5061(代) FAX 03-3201-5081  
E-mail e.tokuhan@furukawa-ringyo.co.jp

東京・神奈川・埼玉・千葉・栃木・三重県にモデルハウスがございますので、ぜひお問い合わせください。

2013年6月  
**グランドオープン**

## 東京ベイエリアで満喫するアーバン・シニアライフ

# 浦安エデンの園

本年3月に一般居室33室・介護居室29室を増築。6月には共用部の改修が完了し、グランドオープンを迎えました。新しく生まれ変わった浦安エデンの園にご期待ください。

## 個別相談随時受付中

お申し込み・お問い合わせは 浦安エデンの園入居者募集センターまで

☎ **0120-766-165** 受付時間 午前9時～午後5時 (土・日・祝日を除く)

●住所 / 千葉県浦安市日の出1丁目2番1号 ●交通 / JR京葉線「新浦安駅」から徒歩14分(約1.1km) 【千葉県有料老人ホーム設置運営指導指針による類型・表示事項】 ●類型 / 介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態 / 利用権方式 ●利用料の支払い方式 / 一時金方式 ●入居時の要件 / 入居時自立 ●介護保険 / 千葉県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)、千葉県指定介護予防特定施設入居者生活介護 ●介護居室区分 / 全室個室 ●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制 / 2:1以上

■「エデンの園」事業主体・運営主体

社会福祉法人 **聖隷福祉事業団**  
高齢者公益事業部

〒430-0946 静岡県浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル  
TEL.053-413-3294(代) FAX.053-413-3375

**浜名湖エデンの園** [入居時自立] ☎ 0120-60-1055

**宝塚エデンの園** [入居時自立] ☎ 0120-87-1165

**松山エデンの園** [入居時自立] ☎ 0120-459-165

**油壺エデンの園** [入居時自立] ☎ 0120-37-4165

**横浜エデンの園** [入居時要支援・要介護] ☎ 0800-111-1165

**藤沢エデンの園** 一番館・二番館 ☎ 0800-888-2238  
[一番館 / 入居時自立] [二番館 / 入居時要支援・要介護]

# 東京都職員共済組合の組合員の皆さまへ

## 三井住友信託銀行の 退職金特別プラン(定期預金プラン)

お取扱期間:平成24年11月1日(木)～平成25年9月30日(月)

<b>対象となる方</b>	ご退職日から1年以内※1にお申し込みされる方 ※1.1年後応当日の前営業日まで
<b>ご提示いただく資料</b>	退職時期を確認できる公的資料など(「任意継続健康保険証」「退職所得の源泉徴収票」)

期間中、**新たなご資金**でお預入総額500万円以上を新型定期預金(グッドセレクト(固定型))と、大口定期預金またはスーパー定期3カ月※2に同時にお預け入れされると、大口定期預金またはスーパー定期に金利を上乗せいたします(三井住友信託ダイレクト(電話・インターネット)・ATMでのお取引は対象外です)。

※2. 1契約1,000万円未満はスーパー定期、1,000万円以上は大口定期預金となります。

「退職金特別プラン」のお預け入れには、アンケートへのご記入が必要となります。

組み合わせプラン お預入総額:500万円以上1億円以下

本プランのご利用条件 ●退職金以外のご資金も対象となります。

新型定期預金  
(グッドセレクト  
(固定型))  
2年・3年・5年に  
**50%以上**

大口定期預金  
または  
スーパー定期  
(3カ月に)  
**50%以下**

店頭表示金利を適用

大口定期預金3カ月 または スーパー定期3カ月  
上乗せ後の金利

# 年4.0%

[ 税引後<sup>※3</sup>  
年3.187% ]

例えば、本プランへのお預入総額が1,000万円、うちスーパー定期のお預入金額が500万円の場合、3カ月(90日の場合)で得られる利息(税引後<sup>※3</sup>)の概算は以下のとおりです。  
500万円×年4.0%×90日/365日=49,315円(税引前利息)  
49,315円-10,017円(税金)=39,298円(税引後利息)

- 大口定期預金・スーパー定期の金利上乗せは当初3カ月のみとなります。
- 自動継続された場合は継続時点の店頭表示金利が適用されます。平成25年7月12日現在の店頭表示金利:  
大口定期預金・スーパー定期(3カ月) 年0.025%(税引後 年0.019%<sup>※3</sup>)

※3. 東日本大震災の復興財源を確保するための復興特別所得税が導入され、平成25年1月以降に受け取られる利息については、復興特別所得税を付加した20.315%分の税金が差し引かれます。なお、税引後の金利につきましては、小数点第4位以下切り捨てにて表示しております。

その他、新型定期預金(グッドセレクト(固定型))と大口定期預金6カ月またはスーパー定期6カ月のセットプランなどもございます。

**<ご注意>**

●新たなご資金とは、当社に現金(小切手)・お振り込みなどによりお預け入れされたご資金です(既にお預け入れの定期預金などの満期資金、ご解約資金などによるお預け替えは対象外です)。

●期間中、複数回ご利用いただけますが、期間中累計でのお預入総額は定期預金プラン合計で一人さま1億円以下とさせていただきます。

●お預け入れの大口定期預金・スーパー定期・新型定期預金(グッドセレクト(固定型))は自動継続での設定となります(継続を希望されない場合はお手続きが必要)。

●原則として中途解約はお取り扱いいたしません。当社がやむを得ない事情があると認められた場合に限り、中途解約に応じることがあります。中途解約の場合、当社所定の中途解約利率が適用されます。

●ご利用は個人のお客さまで本人名義に限らせていただきます。

●他の金利サービスや金利上乗せとの併用はできません。

●期間中であっても予告なく本プランを見直したり、終了する場合があります。また、金融情勢の変化などにより、定期預金の金利を変更する場合があります。

●自動継続されない場合の満期日以後の利息は、満期日から解約日または継続日の前日までの日数について、解約または継続された日における普通預金の利率により計算されます。

●元本保証の商品です。

●預金保険制度の対象です。お一人さまあたり、決済用預金を除く預金保険の対象となる預金等元本1,000万円までとその利息が保護されます(中央三井信託銀行、中央三井アセット信託銀行、住友信託銀行の合併に伴う上限を3,000万円とする特別措置期間は、平成25年3月31日で終了しています)。

●定期預金の詳しい商品内容は、店頭またはホームページの説明書をご覧ください。

詳しくは以下までお問い合わせください。

**三井住友信託銀行**

ライフサポート部  
特別財務相談チーム

**TEL:0120-923-897**

[受付時間]平日9:00～17:00(12/31～1/3除く)