

# 共済だより



## 今月の特集

早起きはいいこといっぱい  
充実度もアップ!  
私は春から朝活宣言

まだ遅くはありません  
はじめよう、  
60代からの健康づくり

ご家庭にお持ち帰りになり、皆様でご覧ください



桜橋の欄干。カモメたちの羽休めの場所

秋から春にかけて咲きつづける十月桜

隅田川。東京で広い空を感じることができるスポットのひとつ。



濃密な香りが立つ長命寺桜もち

浅草七福神のひとつ、待乳山聖天(まつちやましようでん)

## 東京自然散策 Take a walk in Tokyo.

### 春のうらら。花、鳥を追い隅田川を渡って、浅草のにぎわいを訪ね歩く。

隅田川にはいくつも印象深い橋が架かるが、春の季節、のどかに川を楽しむなら桜橋を置いてほかにない。桜橋は兩岸の隅田公園をつなぐ園路でもある。歩行者専用橋なので、おのずとクルマの騒音や振動がなく、取材時も欄干ではカモメなど海鳥が静かに羽を休めていた。桜橋は、その風流な名が示すように隅田川の桜の名所にもなっている。東京スカイツリー®ができた今では、日本の都市河川の代表的な景観となった。

そんな隅田川のほとりにある浅草はかつて東京一の繁華街であった。戦後、新宿や渋谷といった副都心にトップの座を奪われ一時期は衰退したが、現在は観光都市に姿を変えて国内外の観光客で賑わう。とくに外国人観光客の多くが、銀座や六本木などの定番の繁華街よりも、江戸の下町情緒が残る浅草を観光地に選んでいるのはとても興味深いところである。



台東区・墨田区 浅草・向島散策  
約3.3km 約4,100歩 約1時間コース



花屋敷の名物、日本最古のローラーコースター



浅草寺内の銭塚地藏堂。商売繁盛の祈願で賑わいます。



浅草寺本堂前の香炉。煙りのご利益にあやかる人々



大勢の人で賑わう仲見世。軒先は春のよそおいに。

# 共済だより CONTENTS

No.353 平成26年3月号

## 特集

### 早起きはいいこといっぱい! 3 充実度もアップ! 私は春から朝活宣言

- 3 早起きで、身体のリズムを整える
- 4 これで大丈夫! 早起きのテクニック
- 4 身体にもこんなメリットが
- 4 頭も冴えて、気持ちも前向きに!

退職を迎える皆さんへ  
8 平成26年3月  
定年退職後の退職共済年金の受給について

退職を迎える皆さんへ  
10 退職時の医療保険の手続きをお忘れなく

11 年度末・年度始めの資格認定手続きについて

11 平成26年4月1日から産前産後休業期間中の掛金免除が始まります

11 組合会議員及び役員について

12 平成26年度の掛金率について

13 平成26年度 貸付事業のお知らせ

14 平成26年度 人間ドックのご案内

5 早朝の時間を最大限にいかそう!

5 朝食メニューをご紹介

### 6 まだ遅くはありません はじめよう、60代からの健康づくり

6 ご存じですか? 健康寿命

7 60代から注意しておきたい健康づくりのポイントとは?

17 人間ドックの受診は  
「アジュール竹芝総合健診センター」へ

18 特定保健指導のご案内を受け取った方へ  
特定保健指導で健康的な身体と生活を!

19 シティ・ホール診療所 各診療科の医師紹介⑥ -内科-

20 平成26年度 リフレッシュ宿泊施設のご案内

21 春からスタート! スポーツクラブで健康づくり

22 平成26年度 森林セラピーのご案内  
～新緑の眩しい5月・6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

#### <平成26年1月から 執務室が移転いたしました>

東京都職員共済組合事務局は、  
管理部・年金保険部・事業部(健康増進課を除く)が、  
都庁第一本庁舎38・39階から東京都戸山庁舎へ  
移転いたしました。

\*電話番号が変更になっていますのでご注意ください。

〒162-0052 新宿区戸山3-17-1

【最寄駅】

東京メトロ副都心線 西早稲田駅 徒歩5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

健康増進課は都庁第二本庁舎10階北側へ移転いたしました。

精神保健係・シティホール診療所の移転はありません。

\*都庁舎内の組織の電話番号は変更ありません。

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。

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。

〒162-0052 新宿区戸山3-17-1

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. 03-3232-4706

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

## 特集1

# 早起きはいいこといっぱい! 充実度もアップ! 私は春から朝活宣言

監修 / 医学博士・健康アドバイザー 福田千晶



昔から「早起きは三文の得」といわれますが、今、朝早く起きて活動する「朝活」を実践する人が増えています。欧米では「朝活」はエリートビジネスマンの当たり前のスタイルになっていて、日本でも5年ほど前から注目されはじめてきました。

早起きして活動することで、1日の活動時間に余裕が生まれ、また、身体にも、気持ちにも、仕事にだっていいことがいっぱいです。新生活の季節。あなたも「朝活」をはじめてみませんか?



## 早起きで、身体のリズムを整える

日が昇ると活動し、夜は休む。これは夜行性動物以外の自然な身体のリズム。文明社会の中に生きる人間も例外ではありません。つまり早起きするということは身体にセットされた本来のリズムになかったものなのです。早起きを習慣化した人から、よく身体が軽くなったと聞くことがありますが、本来の身体のリズムをとりもどしているからではないでしょうか。

## これで大丈夫! 早起きのテクニック

早起きできる自信がない。そんな人のために、簡単にできる早起きテクニックをご紹介します。なによりも早起きのコツは布団の中でグズグズしないこと。目覚ましが鳴ったら、両手両足でグーパーする簡単エクササイズを実践してみてください。

そして布団から出たら、太陽の光を浴びてみましょう。体内時計のリズムがリセットされ、身体が目覚めます。



## 身体にもこんなメリットが

早起きをして、まず、栄養バランスのいい朝食をとることで、身体に栄養がいきわたります。ご飯やパンに含まれるブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。朝食を抜くと、集中力や記憶力の低下に繋がります。その上、長時間エネルギー不足が続くことで、身体が危機感を感じ、脂肪をためこもうとするため、肥満の原因にもなります。

また、朝食で胃腸が刺激され、便通もよくなります。さらに早起きを習慣にすると、おのずと早寝も習慣化されて睡眠の質も向上するといわれています。

しっかり朝食をとると太りにくい体になる

胃腸への刺激で便通もよくなる

早寝をするようになって、眠りの質も上がる

## 頭も冴えて、気持ちも前向きに!

朝から日の光を浴び、活動することで脳が刺激され、心のバランスを整えるとされるセロトニンが増え、集中力が高まります。また、時間に余裕もできるので、落ち着いてその日1日の計画が立てられ、前向きで充実した1日が過ごせます。早起きをしてしっかりと自己管理をしている自分を自覚することもメンタリティーにとってもいい影響を与えます。

たとえばいつもよりも2時間早起きをした場合、それを12年間続けると、なんと1年分の時間を有効に使えることとなります。そう考えると、早起きの習慣は人生を有効に使う方法であるといえそうです。



脳への刺激で集中力もアップ!



時間に余裕ができて気持ちも前向きになる

## 早朝の時間を最大限にいかそう!

では、早起した時間をどう活用するのか? たとえば今日1日で行うことの計画を立ててみる。それだけで、行動にも気持ちにも余裕ができます。さらにその日の「うまくいっている自分」をイメージすることで、より前向きになって、自分のポテンシャルを最大限に引き出すことができます。また、ジョギングやウォーキングなど朝の運動を習慣化すれば、生活習慣病やメタボの予防にもなり、脳も活性化します。午前中から集中力が高まりますので仕事も効率よくこなせます。あるいは早朝の時間を英会話などの自分のスキルアップに充ててもいいでしょう。

朝の時間を有効に使うことで、素敵な未来がひらけていくかもしれません。

今日1日やることの計画を立ててポジティブな気持ちが高める

ジョギングやウォーキングで、早い時間から身体を活性化させる

たとえば英会話などなにかスキルアップの時間に充てる



### 時間がなくても朝食はしっかりと! 忙しい朝のおすすめメニュー

「主食、主菜、副菜、乳類、果物」と栄養バランスのとれた朝食を、早く作るポイントは2つ。

冷たいメニューは前日に作り置きし、温かいメニューはフライパン1つで作れるものを選ぶこと。

おすすめは、用意しておいたサラダ(副菜)とフルーツ入りのヨーグルト(乳類・果物)に、フライパンでパン(主食)を温め、ハムエッグ(主菜)を添えたプレートモーニングです。水分補給も忘れずに!



### 時間があるときに作ってみよう! 栄養バランスのとれる朝食メニュー

時間がない日はパンを主食とした洋食でも、時間がある日はよく噛んで食べる和食がおすすめ。ご飯(主食)に焼き魚(主菜)、おひたし(副菜)、りんご(果物)、牛乳(乳類)でボリュームもある朝ご飯に。加えて熱い「汁物」をプラスすると朝の体温上昇を助けてくれます。汁物の代表「おみそ汁」は豆腐や海藻を摂りやすいのも利点です。このおみそ汁のだし汁を半分ほど牛乳に変えて石狩鍋風仕立てにすると、和食に使いにくい牛乳を温かくいただけます。



特集2

# まだ遅くはありません はじめよう、60代からの 健康づくり

監修 / 人間総合科学大学保健医療学部・学部長 大学院教授 柴田博

健康づくりは若いうちから生活習慣に気をつけることがベスト。でも、60代からだって決して遅くはありません。気をつけるポイントを理解して、無理せず続けられる健康づくりで、老後を楽しく元気にすごしましょう。



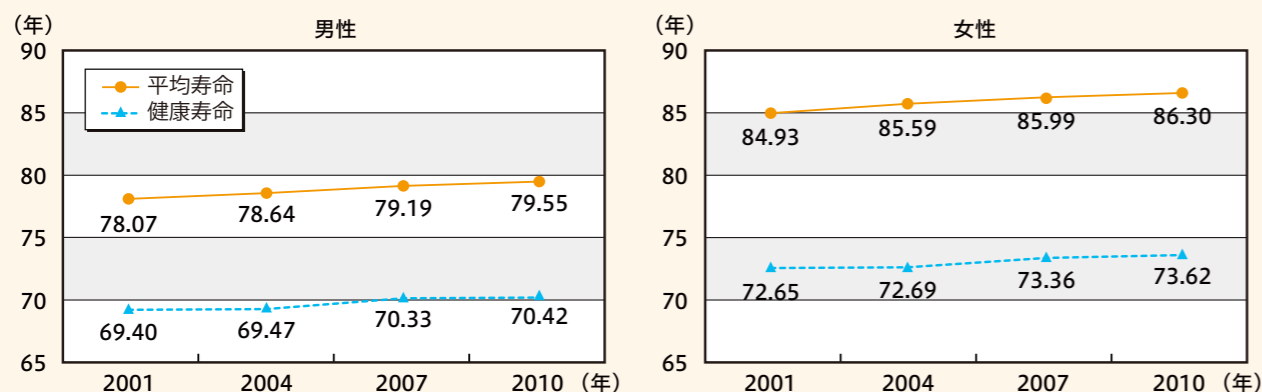
## ご存じですか？ 健康寿命

健康寿命とは介護などの必要のない健康な身体で日常生活をおくれる生存期間のことです。日本人の平均寿命は世界でもトップレベルですが、その平均寿命の伸びに伴って健康寿命との差が開いてきていることが問題になっています。「健康日本21」などの国の取組でも健康寿命の延伸は最重要課題で、高齢者の健康維持のために、健康な身体づくりはもちろん、地域社会への参加や低栄養にならない食生活が提唱されています。

国の取組でも  
最重要課題に  
なっています！



健康寿命と平均寿命の推移 / 厚生労働省：高齢社会白書



資料：健康寿命は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」  
平均寿命の2010年は厚生労働省「完全生命表」、2001年から2007年までは厚生労働省「簡易生命表」  
(注) 日常生活に制限のない期間が「健康寿命」、0歳の平均余命が「平均寿命」

厚生労働省「高齢社会白書」によれば、65歳以上の高齢者の受療率(人口10万人当りに対する受療者数)が高い主な傷病は、入院で「脳血管疾患」(男性471人、女性536人)、「悪性新生物(がん)」(男性441人、女性225人)、外来では、「高血圧性疾患」(男性1,417人、女性1,834人)、「脊柱障害」(男性1,136人、女性1,151人)となっています。

「脳血管疾患」「悪性新生物(がん)」「高血圧性疾患」は生活習慣が関与していることが多く、日頃からの運動の習慣化、食生活の改善、禁煙などで予防でき、また「脊柱障害」も、日頃の運動で予防できますので、今回紹介する、60代からできる健康づくりを、ぜひとも実践してみてください。



入院で多いのが!

脳血管疾患

悪性新生物(がん)



外来で多いのが!

高血圧性疾患

脊柱障害



## 60代から注意しておきたい 健康づくりのポイントとは?

60代からはじめる健康づくりのポイントは、毎日の習慣にして続けること。老化による身体のさまざまな衰えを自覚しながら、無理をしないで続けましょう。

### 眠り

高齢者は若者に比べて寝付きが悪く、眠りも浅くなりがちです。これは特別な症状ではないので、深刻に受け止める必要はありません。昼寝を避け、夕食後に軽い運動をすると眠りやすくなります。



### 食事

食事は健康づくりの基本。乳製品などでカルシウムを摂取して骨粗鬆症を予防。塩分を控えた食事で高血圧を予防。そして肉食が減りがちになるので、肉食と魚食のバランスに気をつけた献立を心がけましょう。



### 生活習慣病

生活習慣病の予防は「運動」「食事」「飲酒」「たばこ」「休養」の5つがポイント。激しいスポーツは無理でも、散歩やウォーキングなど高齢者でもできる運動は毎日の習慣にしましょう。



### 口の老化

歯周病、口の中がかかわくドライマウス、食べ物が飲み込みにくくなる嚥下障害に気をつけましょう。丁寧な歯のブラッシングと、食事をよく噛んで咀嚼して唾液の分泌をうながすこと、こまめに水分を補給することなどがポイントです。



### うつ・認知症予防

退職後、何をしたらよいのかわからなくなり、うつを発症するケースは少なくはありません。ボランティアやお祭りなど地域社会へ積極的に参加して「生きがい」を見つけましょう。「生きがい」は、認知症予防にもつながります。



### 目の老化

老化とともにかすみ目、白内障、緑内障などの発症リスクは高まります。目を酷使せず、休息を与え、日頃から表情豊かに暮らして、目の周りの筋肉をよく動かすようにしましょう。また、年に1回は眼科検診を受けましょう。



## 加齢や生活習慣が原因で足腰が衰える、 ロコモティブシンドロームにご注意!

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)は、加齢による筋力、バランス能力の低下や怪我、生活習慣などが原因で足腰が衰えることによる、要介護や寝たきりの状態、又はそのリスクが高い状態のことをいいます。ロコモを予防するには、日頃から骨や筋肉を鍛えること。片足立ち運動や、ゆっくり無理しないスクワット、ウォーキングなど軽い筋力トレーニングをして足腰を鍛えましょう。余裕がある人は早足や、大股歩きのウォーキングが効果的。あくまでも自分の身体の状態にあわせて行ってください。

関節 筋肉 骨 を鍛えましょう。



# 平成26年3月 定年退職後の退職共済年金の受給について

今年度から退職共済年金の受給開始時期が変更になりますので、内容をよくご確認ください。

## 1 年金の決定と支給

平成26年3月末に定年退職を迎える方(特定消防組合員を除く)の年金の受給は61歳に達する日の翌月分からです(特定消防組合員の方は26年4月分から)。

年金の請求手続は、退職時の所属を通じて行います。所属の担当者の指示に従って、忘れずに行ってください。決定は、請求書が所属から共済組合に提出されてから概ね3か月後です。

年金の振込は年6回で、偶数月の15日です(金融機関の休業日にあたる時はその直前の営業日)。

年金は後払いとなっているため、たとえば4・5月分の年金は6月に振込みます。

## 2 再任用(フルタイム)になるとどうなるの?

組合員が再任用(フルタイム)又は他の共済組合員として再就職した場合は、組合員としての資格が継続されることとなりますので、原則として退職共済年金は全額支給停止となります。

再就職し他共済へ加入した場合は、手続が必要ですので、当共済組合へご連絡ください。

## 3 再就職すると、年金が減らされるってホント?

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。このことを「所得制限」といいます。

(※)再任用(短時間)は、厚生年金に加入しますので、これに該当します。

「所得制限」による支給停止月額は、各月毎に次の方法で計算されます。

$$\text{支給停止月額} = \left( \text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 46 \text{万円}^{(*)} \right) \times \frac{1}{2}$$

(※)平成25年度は46万円です。この額は、所得制限に用いる調整の額で、各年度の賃金や物価の変動率により改定されます。

基本月額とは

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

標準報酬月額とは

再就職先での、報酬(基本給に通勤手当等の各種手当を加えたもの)の月額に応じて定める厚生年金等の保険料を算定するための基礎となる額。原則として、4~6月の報酬月額の平均額

標準賞与月額とは

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(右ページ表参照)  
※定年退職前に支給された期末勤労手当も対象となる。

### ■支給停止月額計算を行う際の「標準賞与月額対象期間」

支給停止該当月	標準賞与月額対象期間(過去1年)	
	前年	当該年
5月	5月	4月
6月	6月	5月
7月	7月	6月
8月	8月	7月
9月	9月	8月
10月	10月	9月
11月	11月	10月
12月	12月	11月
1月	1月	12月
2月	2月	1月
3月	3月	2月
4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61歳に達する日の翌々月からです。(特定消防組合員の方は26年5月から)

### 再任用(短時間)に採用された場合の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 (金額は仮定のもので)

組合員期間 456月(38年)

退職共済年金額 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		期末勤労手当対象年月			標準賞与月額
平成26年	5月~6月	平成25年6月 1,050,000	平成25年12月 1,080,000	平成26年3月 (支給なし)	177,500
	7月~12月	平成25年12月 1,080,000	平成26年3月 (支給なし)	平成26年6月 223,000	108,583
平成27年	1月~3月	平成26年3月 (支給なし)	平成26年6月 223,000	平成26年12月 251,000	39,500
	4月~6月	平成26年6月 223,000	平成26年12月 251,000	平成27年3月 (支給なし)	39,500
	7月~12月	平成26年12月 251,000	平成27年3月 (支給なし)	平成27年6月 223,000	39,500

※3月の期末勤労手当の支給の有無は、都区により異なります。

#### ■支給停止月額

上記の月額を左頁の計算式に当てはめて支給停止月額を計算します。

(単位:円)

該当月	退職共済年金(月額)	基本月額	標準報酬月額	標準賞与月額	支給停止月額	年金支給月額
平成26年4月	140,833	—	—	—	—	140,833
平成26年5月~6月	140,833	117,500	240,000	177,500	37,500	103,333
平成26年7月~12月	140,833	117,500	240,000	108,583	3,041	137,792
平成27年1月~3月	140,833	117,500	240,000	39,500	0	140,833
平成27年4月~12月	140,833	117,500	240,000	39,500	0	140,833

(※)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。

(※)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。

## 4 被扶養者(配偶者)の年金加入はどうなるの?

組合員(65歳未満)の被扶養者に認定されている配偶者(60歳未満)は、国民年金の第3号被保険者になっています。

組合員が定年退職後、65歳未満で再任用(フルタイム)【共済年金に加入】、再任用(短時間)・民間会社再就職【厚生年金に加入】等により被用者年金に加入される場合は、配偶者は第3号被保険者ですが、それ以外の場合は国民年金(第1号被保険者)に加入する必要がありますので、区市町村で手続をしてください。

国民年金には60歳まで加入することになっています。

お問い合わせ先 年金保険部年金課 電話 03-3232-4755

## 退職時の医療保険の手続をお忘れなく

共済日より1月号の退職後の医療保険の説明に続き、今回は退職時に必要な手続の留意事項を説明しますので、忘れずに行ってください。

### \*退職時には、組合員証(健康保険証)をご返却ください!

退職時(退職派遣者及び公立学校共済等への転出者含む。再任用のフルタイム勤務になる場合は除く。)には、組合員証、被扶養者証、高齢受給者証、限度額適用認定証など全ての「組合員証等」を所属の共済事務担当者にご返却ください。

資格喪失日(退職日の翌日)以降、医療機関等で「組合員証等」を使用した場合は、後日その費用を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

なお、退職時の手続は下記のとおりです。詳細は所属の共済事務担当者にご確認ください。

### ◆退職時の手続について

定年退職者 (再任用(短時間)になる方を含む)	「組合員証等」をご返却ください。
定年以外の退職者	「組合員証等」を返却するとともに、「組合員資格喪失届」を提出してください。
株式会社等へ退職派遣される方	組合員種別が変更になります(一般組合員→継続長期組合員)。 「組合員証等」を返却するとともに、組合員種別変更手続を行ってください。
再任用(フルタイム)になる方	組合員資格は継続されますので、今お持ちの「組合員証等」は引き続き使用することができます。 <b>ただし、再度、資格取得の手続が必要です。</b>
公立学校共済等に転出される方	東京都職員共済組合員から公立学校共済組合の組合員に変更となります。 「組合員証等」を返却するとともに、組合員資格喪失届を提出してください。

※再就職先等の保険に加入される方を除き、退職後は、他の医療保険制度の加入手続を、ご自身で行う必要があります。  
(退職後の医療保険制度については、共済日より1月号や共済ハンドブック【平成25年度発行】等でご確認ください。)

### \*任意継続組合員のお手続はお早めに!

3月31日付で退職後、任意継続組合員を希望される方は、**4月18日(金)までに掛金の払込みを行わないと「任意継続組合員」になれません**ので、ご注意ください。

### ◆3/31付退職者の任意継続組合員取得手続について

事前申込をした方	①3月下旬に共済組合から所属へ掛金の「払込書」を送付します。 ②所属から「払込書」を受け取って、金融機関で掛金を払い込んでください。 ③その領収書を所属の共済事務担当者に提示して「任意継続組合員証」を受け取ってください。
事前申込をしなかった方	①「申請書等」を所属の共済事務担当者を通じて、 <b>3月27日(木)までに</b> 共済組合に提出してください。 ② <b>4月3日(木)以降</b> に共済組合の資格係窓口(新宿区戸山3-17-1)にお越しください。 ③資格係窓口で今までの組合員証と引き換えに「払込書」を受け取って、金融機関で掛金を払い込んでください。 <b>(※掛金の払込みは4月18日(金)まで(厳守))</b> 。 ④その「領収書」を共済組合に提示して「任意継続組合員証」を受け取ってください。

※任意継続組合員制度については、共済日より1月号や共済ハンドブック【平成25年度発行】等でご確認ください。  
※「事前申込手続をした方」とは、共済組合に3月4日までに申込書類を提出いただいた方です(所属の共済事務担当者にご確認ください)。

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課資格係 電話 03-3232-4726・4727  
メール S9000064@section.metro.tokyo.jp

## 年度末・年度始めの資格認定手続について

### ~書類不備による再提出防止のため、 必ず所属担当者への事前相談・確認をお願いします。~

3月から5月までの間は、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、通常の時期より大幅に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、書類の再提出等が必要となり、組合員証等の発行までに大変時間がかかります。必ず所属の共済事務担当者に事前に相談し、記入方法や必要書類を確認した上でお手続き下さいますようお願いいたします。

### ~被扶養者のいる組合員の方は 認定要件の確認を~

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、年度末にあたり、再度、認定要件などの確認をお願いします(要件自己チェック表を共済ハンドブック及び共済ホームページに掲載しています)。  
また、認定要件を欠いている場合は、速やかに所属の共済事務担当者に申告してください。

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課資格係 電話 03-3232-4726・4727  
メール S9000064@section.metro.tokyo.jp

## 平成26年4月1日から産前産後休業期間中の掛金免除が始まります

### 対象者

- 1 4月1日以降に産前産後の休暇を取得される方
- 2 4月1日現在、産前産後の休暇を取得されている方で、4月30日以降も引き続き休暇を取得される方  
(ただし、4月30日以降の産前産後の休暇が産後56日(8週間)を超える場合は除く。)

### 手続

掛金免除には、共済組合への「**申出**」が必要です。

「様式」(「産前産後休業期間中の掛金免除申出書(当初・出産後)」)は、共済組合ホームページ(組合員ページ)の各種様式「r.掛金・負担金」に掲載しています。

**必ず所属の共済事務担当者を通じて「申出」を行ってください。**

お問い合わせ先 管理部会計課出納係(収入管理担当) 電話 03-3232-4717

## 東京都職員共済組合組合会議員及び役員について

東京都職員共済組合の議員及び役員が以下のとおり選任されました。

役職	氏名	所属	議員の任期
理事	安藤 弘志	東京都職員共済組合事務局長	平成26年 1月 1日から 平成26年11月30日まで

お問い合わせ先 管理部総務課庶務係 電話 03-3232-4704

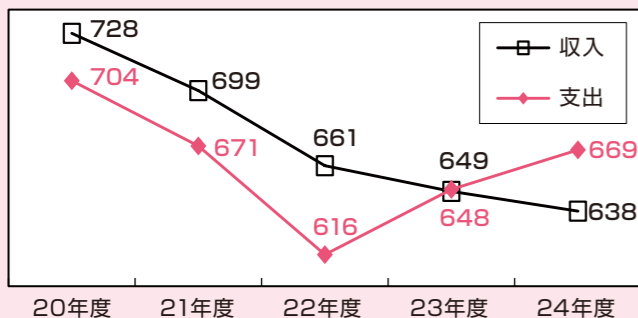
# 平成26年度の掛金率について

短期給付、介護給付ともに掛金率は引上げとなります。

## 短期掛金 皆さま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。

短期給付事業は、組合員数の減少による収入減と、高齢者医療制度への拠出金増加による支出増等により、平成24年度決算から赤字となるなど財政状況が悪化しているため、平成26年度は掛金率を引き上げ収支改善を図ることとしました。

短期給付の収支状況推移(単位:億円) \*値は決算値です



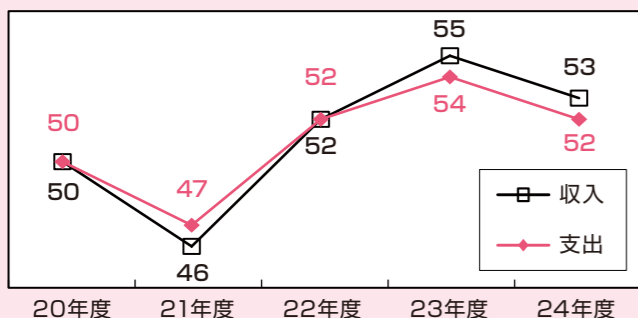
掛金率(一般組合員・単位:%)

	平成26年度	平成25年度	増△減
給料にかか率	50.0625	46.3125	3.7500
期末手当等にかか率	40.0500	37.0500	3.0000

## 介護掛金 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。

介護保険事業は、組合員数の減少による収入減と、国全体の介護保険実績額の増加により、平成26年度は負担増となるため、掛金率を引上げることとなりました。

介護保険の収支状況推移(単位:億円) \*値は決算値です



掛金率(一般組合員・単位:%)

	平成26年度	平成25年度	増△減
給料にかか率	7.38	6.57	0.81
期末手当等にかか率	5.90	5.25	0.65

## 改定時期 平成26年4月1日

※掛金率、改定時期は、3月末の組合会により正式決定となる予定です。

## 長期掛金 財政再計算が予定されています!

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、平成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、平成25年9月の改定率が26年8月まで適用されます。

平成26年9月以降の掛金率については、今年予定されている財政再計算に基づき、平成26年度から30年度までの5年間に適用される率が決まる予定です。

財政再計算に係る情報については、随時本誌等で皆さまにお知らせしてまいります。

お問い合わせ先 管理部財務課計理係 電話 03-3232-4711

# 平成26年度 貸付事業のお知らせ

## 新規貸付(再貸付・遡及適用を含む)の廃止

住宅貸付については平成26年2月末、一般貸付については同年3月11日で新規貸付の受付を終了しました。

## 住宅相談の終了

住宅相談は、新規貸付廃止に伴い、平成26年3月末をもって終了します。

## 今後の業務

既貸付に関する償還や証明書発行についての業務を引き続き行います。

## 平成26年度 繰上償還申請書提出期限・払込期限

償還希望月	繰上償還申請書提出期限 (午後5時 貸付課必着)	払込書払込期限	
		右記以外の金融機関	みずほ銀行・ゆうちょ銀行
平成26年 4月	3月28日	4月11日	4月18日
5月	4月28日	5月13日	5月20日
6月	5月29日	6月13日	6月20日
7月	6月27日	7月11日	7月18日
8月	7月30日	8月13日	8月20日
9月	8月28日	9月11日	9月19日
10月	9月29日	10月10日	10月20日
11月	10月30日	11月10日	11月17日
12月	11月27日	12月8日	12月15日
平成27年 1月	12月25日	1月13日	1月20日
2月	1月29日	2月12日	2月19日
3月	2月26日	3月13日	3月20日

- 「繰上償還申請書」は、共済組合のホームページ(組合員のページ→「各種様式」q.貸付事業 07.繰上償還申請書)に掲載してあります。
- 申込みは、繰上償還(返済)を希望する月の前月の上記提出期限までに届くように「繰上償還申請書」を交換便又は郵便で、貸付課まで送付してください。※FAXではお受けしていません。
- 払込書は申請書提出期限の翌日に当組合から職場へ発送します。
- みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外の金融機関からの払込みは、「物件付文書振込」で対応するよう依頼してください。
- 全額繰上償還の場合は、繰上償還を希望する月の給料(期末手当を含む)から償還金を控除するので、控除後の残りの金額を払い込むことになります。
- 貸付課窓口での現金持込みによる収納は行っていません。

お問い合わせ先 事業部貸付課貸付収納係 電話 03-3232-4744

# 平成26年度「人間ドック」助成制度が一部変わります!

定期的な健康チェックをお勧めするため「節目ドック」を新設する予定です。  
がんや生活習慣病などの早期発見のため、精度の高い検査を受けましょう。



## 「一般」

**対象者** 35歳以上の組合員及び被扶養者の方  
**助成額** 25,000円  
**医療機関** アジュール竹芝総合健診センター、共済組合の指定医療機関 (P16参照)

## 「永年勤続退職予定者」

**対象者** 年度内に定年退職等を迎える方(組合員)  
**助成額** 35,000円  
**医療機関** アジュール竹芝総合健診センター、東京都教職員互助会三楽病院(下記参照)  
\*再任用フルタイム勤務等の期間満了者は対象となりません。

## NEW 「節目ドック」(予定)

**対象者** 年度内に**満45歳、満50歳**の誕生日を迎える組合員及び被扶養者の方  
(昭和44.4.1~45.3.31生及び昭和39.4.1~40.3.31生)  
**助成額** 30,000円(予定)  
**医療機関** アジュール竹芝総合健診センター、東京都教職員互助会三楽病院(予定)  
\* 受診期間等詳細については、3月末の組合会による決定後、共済組合ホームページ及び所属経由でご案内いたします。

## 人間ドックの種別

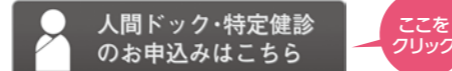
日帰り人間ドック  
大腸人間ドック  
脳ドック  
女性ドックA(胃X線あり)  
女性ドックB(胃X線なし)

### \*「永年勤続退職予定者」「節目ドック(予定)」助成の医療機関\*

**アジュール竹芝総合健診センター**  
電話03-3437-2701 FAX03-3437-2707  
WEB <http://www.genkiplaza.or.jp/azur/>  
JR浜松町駅 徒歩7分

**東京都教職員互助会三楽病院**  
電話03-3292-3981  
JR御茶ノ水駅 徒歩3分

\*人間ドック、特定健診、生活習慣病健診の助成は、年度内にいずれか1回となります。  
\*検査項目等の詳細は、共済ハンドブック又は共済組合ホームページをご覧ください。  
共済組合のホームページ <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>



### アジュール竹芝総合健診センターでピンクリボン月間に合わせてキャンペーン実施予定!

●女性ドックA、Bの料金を**5,000円減額(予定)**します。  
キャンペーン期間等詳細については、3月末の組合会による決定後、共済組合ホームページや共済だよりでご案内します。

\*「永年勤続退職予定者」「節目ドック」助成を受ける方は対象外です

\*アジュール竹芝総合健診センターについては、P17を参照してください。

# 平成26年4月以降受診分の人間ドックの利用方法

1

## 医療機関への受診日の予約

受診日の**3週間前**までに共済組合の直営・指定医療機関 (P16参照) に直接予約をする。  
(平成26年4月以降の指定医療機関の変更はありません。)

2

## 受診券発行依頼

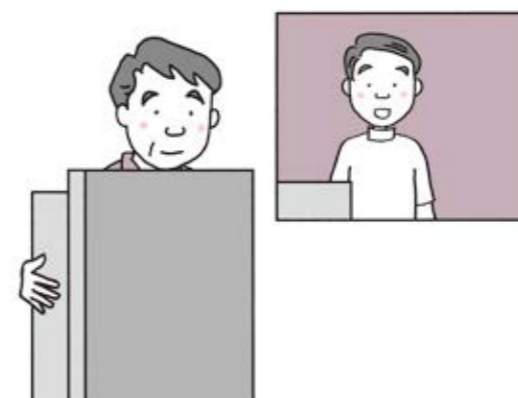
受診日の**2週間前**までに下記へ受診券発行を依頼する。

### (株) ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター

**TEL** フリーダイヤル 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 (24時間受付)  
**WEB** <https://kenshin.happy1th.com/tokyo/>  
当共済組合のホームページからもアクセスできます。(P14参照)  
**郵便** 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

\*FAXでご依頼の際は、誤送信・未着などに十分ご注意ください。

●受診券申請書は、共済組合ホームページ(P14参照)からダウンロードしてください。



3

## 受診券発行

受診券発行依頼後、2週間程度で左記依頼先から「受診券」を送付します。  
(受診券が届かないときは、左記の依頼先にご確認ください。)

4

## 受診

受診券、保険証及び医療機関から指示されたものを持参してください。  
医療機関窓口での支払額は、契約料金から助成額を除いた額です。

5

## 健診結果

受診後1か月程度で医療機関から健診結果を送付します。

●「節目ドック(予定)」「永年勤続退職予定者」の利用方法

### 「節目ドック(予定)」の受診券発行依頼

受診券申請書は「節目用」をご使用ください。  
(「WEB」での依頼はできません。「電話」・「FAX」・「郵便」のいずれかで依頼してください。)

### 「永年勤続退職予定者」の受診券発行依頼

「受診券申請書(永年用)」に所属の共済事務担当者の押印を受けて、左記へ「郵便」「FAX」のいずれかで依頼してください。退職後の申請はできませんのでご注意ください。

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



平成26年度東京都職員共済組合 人間ドック直営・指定医療機関一覧 ※平成26年度から種別追加

Table with columns for location (所在地), clinic name (ドック医療機関名), phone number (電話番号), and various examination fees (種別及び契約料金(円)).

～オーシャンビューフロアでこことからだのチェック&リフレッシュ～
人間ドックの受診は「アジュール竹芝総合健診センター」へ

4月～6月の人間ドック受診がお勧めです

毎年4月～6月は他の月と比較して、ご希望の日時での予約が取りやすくなっています。
ゆったりと受診できるこの機会にご自身の健康チェックをしてみたいはいかがでしょうか。
\*4月からの自己負担額(税込)は以下のとおりとなります

Table showing examination fees by category (区分) and sex (性別). Categories include 35歳以上組合員及び被扶養者, 節目ドック対象者, 永年勤続退職予定者, and other members.

\*「節目ドック」対象者及び「永年勤続退職予定者」についての詳細はP14をご覧ください。
なお、ピンクリボン月間に合わせたキャンペーンを予定しています。(P14参照)



オプション検査料金を期間限定で設定します～6月末まで～ \*料金は税込です。

- List of optional examination options with limited-time pricing, including tumor markers, HPV, thyroid stimulation, and cancer screening.

4月～12月の第2・4木曜日がレディースデーになります!

ご要望が多いレディースデー「女性のみが受診できる日」の実施日をわかりやすく設定しました。
当日の婦人科・乳腺科は女性医師・女性検査技師が対応します。

【実施日】4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26、7/10、7/24、8/14、8/28、9/11、9/25
10/9、10/23、11/13、11/27、12/11、12/25

4月～9月に待合室にレディースシート(女性受診者のみのブロック)を設定する指定日を設けます。
日程等詳細は電話にてお問い合わせください。なお、ご利用には事前のご予約が必要です。

アジュール竹芝総合健診センター

〒105-0022 東京都港区海岸1丁目11番2号(17階)

TEL 03-3437-2701(直通)
FAX 03-3437-2707
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

\*マイカー利用は極力ご遠慮ください。



14200033(03)



\*1 女性ドックの乳房検査について、40歳以上はマンモグラフィ検査を、40歳未満には超音波検査をお勧めします。
\*2 節目ドック及び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となります。
\* 詳細は共済組合HP (https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/)をご覧ください。

## 特定保健指導のご案内を受け取った方へ 特定保健指導で健康的な身体と生活を!

共済組合では、特定保健指導を通じて組合員の皆さんの健康づくりをサポートしています。  
対象の皆さんへは、特定保健指導利用のご案内をお送りしております。  
特定保健指導を利用して健康的な生活習慣への第一歩を踏み出しましょう!

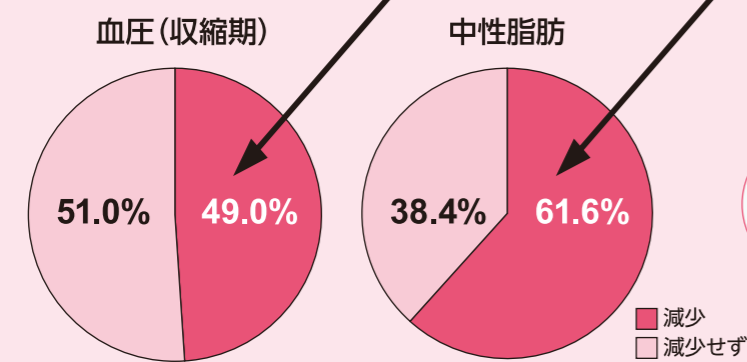
**平成25年度 特定保健指導の初回面接の申込期限は  
平成26年5月末日までです。お早めにお申込みください。**

※保健指導は無料です

### 利用者の約半数が健診結果改善に成功しています!

平成24年度は、約7,000人の方が指導を受け、約半数の方の血圧や中性脂肪の値に改善が見られました。

平成23年度特定保健指導利用者における  
翌年度の血圧(収縮期)及び中性脂肪の変化



血圧(収縮期)の平均の変化  
131.8mmHg→122.6mmHg  
中性脂肪の平均減少量  
201.6mg/dl→128.1mg/dl



武田純子  
健康づくり副参事医

内臓脂肪が減ると、血圧値や血糖値、脂質値も改善します。特定保健指導では、専門スタッフが一緒に、健診結果や生活習慣を振り返り、健康的な生活を目指していきますので、まだ、保健指導を受けていない方は是非ご参加ください。

**翌年度の健診で約半数が改善!**

過去の利用者アンケートより

### 特定保健指導を受けた感想をご紹介します

特定保健指導をきっかけに  
体重減量に成功しました。  
来年の健診が楽しみです。

特定保健指導のおかげで、  
今でも体重を計測するようにな  
りました。これからも継続して  
取り組もうと思います。

特定保健指導を踏まえて、  
適切な食習慣や運動習慣を  
今後も継続して健康管理に  
努めていこうと思いました。

運動も食事最終的には  
自分自身の行動次第だと  
再確認しました。



丁寧で親身な電話での支援  
に満足しています。

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

## シティ・ホール診療所 各診療科の医師紹介⑥

### 今回は内科を紹介します

毎号紹介していきます

シティ・ホール診療所の内科は、常勤・非常勤合わせて7名の医師がいます。  
専門は、後藤医師が循環器、平良医師が呼吸器、木村医師(火・水・木曜午後)が消化器・肝臓、川口医師(月曜)と中條医師(木曜午前)が糖尿病と多士済々。  
また、長江医師(金曜午後)と林医師(金曜)は都庁産業医との兼務で診療をしています。  
かかりつけ医を持つことも、症状に合わせて選ぶことも可能です。

職域診療所として、職  
員の方々に気軽に受診  
していただけるように  
心がけています。



後藤 正道 医師

日本医科大学医学部卒。医学博士。都立駒込病院、国家公務員共済組合連合会稲田登戸病院循環器科、三菱重工大倉山病院を経て、平成22年からシティ・ホール診療所に勤務。日本内科学会、日本循環器学会、日本心電学会に所属。

#### 禁煙したいと思っている方へ

シティ・ホール診療所では健康増進課と連携して禁煙に力を入れています。禁煙外来に来ていただければ、薬や禁煙パッチなど禁煙の方法について説明し、スムーズに禁煙できるようサポートします。また、COPD(肺気腫など慢性閉塞性肺疾患)診断のための呼吸機能の検査もできます。COPDの一番の治療は禁煙です。喫煙者で、慢性のせき、たん、息切れなどの症状のある方は、ぜひ受診をお勧めします。

#### SAS治療を行っています

SAS(睡眠時無呼吸症候群)が疑われる方は検査においでください。検査の上、治療が必要な場合は、操作が簡単で自宅で安全に使用できるCPAP装置をお貸しし、在宅持続陽圧呼吸法を行っています。これにより、睡眠時の気道閉鎖を防ぎ、無呼吸の状態を取り除くことができ、睡眠時の心臓への負担が軽減され、薬剤抵抗性の高血圧が改善します。

わかりやすい病状説明  
を心がけています。



平良 真奈子 医師

東京女子医科大学医学部卒。医学博士。東京女子医科大学附属第二病院、独立行政法人国立病院機構東埼玉病院呼吸器内科を経て、平成23年からシティ・ホール診療所に勤務。日本内科学会、日本呼吸器学会に所属。

よく話を伺って、本人の気  
がつかない病気(異常)を  
見つけること、リピーター  
となる患者さんが増える  
ように心がけています。



木村 恒夫 医師

東京医科歯科大学卒。医学博士。東京医科歯科大学医学部附属病院第一内科、東京都臨床医学研究所消化器部門主任研究員、東京都職員共済組合青山病院内科部長を経て、平成15年からシティ・ホール診療所に勤務。現在非常勤医師。日本内科学会、日本消化器病学会、日本肝臓学会に所属。蕎麦を愛し、「江戸ソバリエ」認定の資格を持つ。

#### 肝臓病専門外来を開設しています

木曜午前に予約制により実施しています。  
担当の木村医師は、東京都臨床研で、ウルソ酸が肝細胞膜の保護と薬剤による肝障害を軽減することを初めて証明しました。シティ・ホール診療所の肝臓病専門外来では、腹部超音波(エコー)検査により肝臓や胆のうなどの疾患を精査し、アナログ製剤、インターフェロンにより治療を行います。また、有効率が90%という画期的な新しい治療法も採用しています。

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

# 平成26年度 リフレッシュ宿泊施設のご案内

「疲れたな」と思ったら、週末にぜひリフレッシュ宿泊施設をご利用ください。  
リフレッシュ宿泊施設では、都内からアクセスしやすい厳選された宿をご用意しています。  
日頃の疲れやストレスを断ち切り、心身とともにリフレッシュしませんか!

## 新規施設

JTB	下賀茂温泉	花のおもてなし南楽	TEL 0558-62-0171	<a href="http://www.nanraku.com/">http://www.nanraku.com/</a>
-----	-------	-----------	------------------	---

## 心のふるさとにお帰りなさい 源泉湯めぐりの旅へ



青野川の清流に面した数寄屋造りの和風旅館



青野川を望めるお部屋 10畳+6畳の和室



10か所の貸切風呂を含む25種類の源泉掛け流しの湯めぐりが楽しめます

## 施設案内

旅行社名	県名	地区・施設名	定員	借上部屋数
JTB	栃木県	日光 ・ 日光千姫物語	6	2
	群馬県	伊香保温泉 ・ 岸権旅館	5	2
	群馬県	谷川温泉 ・ 金盛館せらぎ	5	2
	山梨県	河口湖温泉 ・ 湖山亭 うぶや	5	3
	神奈川県	奥湯河原温泉 ・ 山翠楼SANSUIROU	5	2
	静岡県	熱海温泉 ・ 古屋旅館	5	2
	静岡県	北川温泉 ・ 望水	5	3
	静岡県	下賀茂温泉 ・ 花のおもてなし南楽 <b>【新規】</b>	6	2
近畿日本ツーリスト	静岡県	修善寺温泉 ・ 宙SORA渡月荘金龍	5	2
	栃木県	鬼怒川温泉 ・ 鬼怒川温泉 山楽	5	2
	山梨県	笛吹川 ・ フルーツパーク富士屋ホテル	4	2
	山梨県	西山温泉 ・ 「源泉掛け流しの宿」慶雲館	5	2
	静岡県	伊豆長岡温泉 ・ 三養荘	4	3
	静岡県	伊東温泉 ・ 青山やまと	5	2
静岡県	湯ヶ島温泉 ・ 落合楼村上	5	2	

### ● 申込方法、宿泊料金、指定営業所等の詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。

《空室情報について》

共済組合ホームページに施設の空室状況を掲載しています(受付開始日及び毎週火・水曜日更新)。

※ 最新の情報については、各指定営業所に確認してください。

お問い合わせ先 事業部厚生課保健施設係 電話 03-3232-4751

# 春からスタート! スポーツクラブで健康づくり

さわやかな春は、何となく体を動かしたい気分になります。運動を始めるには絶好の季節!  
そこで、オススメしたいのが、スポーツクラブの利用。楽しく効果的に健康づくりができます。  
今までご利用されることがない方も、この春、新しい健康習慣として、始めてみませんか!

スポーツクラブは、年齢や運動経験の有無などにかかわらず、様々な方々が利用しています。  
自分のペースで、気軽に楽しく運動できます。



組合員の方は、スポーツクラブがお得に利用できます。

都度利用正規料金の

# 40%OFF

※ 施設によって、料金は異なります。

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。

利用可能施設数は

# 450施設以上

6つのスポーツクラブの1都6県450以上施設が利用可能! 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。

## お得! 春のキャンペーン

「はじめよう!」というあなたを応援します

東京アスレティッククラブ  
TEL. 03 (3384) 2131

期間: 2014年4月1日から6月30日まで

**レンタル品全て無料!**

〈通常〉Tシャツ、パンツ、シューズ、水着各220円  
タオル(大) 170円、タオル(小) 70円

セントラルスポーツ  
TEL. 03 (5543) 1819

期間: 2014年4月1日から6月30日まで

コネクトメンバーカード(会員証)発行手数料

**通常540円が無料!**

東急スポーツオアシス  
TEL. 0120 (999) 778

期間: 2014年4月1日から5月31日まで

新規登録当日の

**施設利用料無料!**

ルネサンス  
TEL. 03 (5600) 5399

期間: 2014年4月5日から6月15日まで

①法人会員証発行手数料 **通常540円が無料!**

②月会費制入会時の初月会費 **半額4,212円!**

③体験利用(おが測定付き) **ワゴン500円!**

コナミスポーツクラブ  
TEL. 0120 (919) 573

お得な回数券販売中!

購入日から1か月以内に4回利用すると

**5回目の施設利用料無料!**

ゴールドジム  
TEL. 03 (3645) 9830

期間: 2014年4月1日から6月30日まで

新規登録された方に

**トライアルクーポン進呈!**

※ トライアルクーポンはレンタル料無料券及び各種割引チケット

【お知らせ】消費税率引上げにともない、平成26年4月からご利用料金が変わります。詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 事業部厚生課保健施設係 電話 03-3232-4751

# 平成26年度 森林セラピーのご案内

～ 新緑の眩しい5月・6月開催の参加者を募集します ～

森は、心と体を癒すパワーを持つと言われています。緑あふれる奥多摩町と檜原村の森の中で、心も体もリフレッシュしてみませんか？

日頃、運動不足を感じている方やストレスを感じている方には大変お勧めです。

平成26年度からは、お子さんやご家族の参加も可能とする予定です。

是非、ご家族や職場の仲間の皆さんでお誘い合わせの上、ご参加ください。

詳細については、3月末の組合会による決定後、共済組合ホームページ等でご案内します。

## 奥多摩町コース バリエティー豊かなセラピーコースからお選びください!

### 第1回 5月18日(日) そば打ちコース

奥多摩湖を眺めながら、奥多摩の自然に詳しいガイドの案内に沿って、平坦な路をゆっくり歩きます。自分で打ったそばの美味しさは格別です!

9:20 奥多摩駅集合・移動<専用バス>  
10:05 ガイダンス・健康チェック(山のふるさと村)  
10:50 そば打ち体験・昼食(山のふるさと村)  
12:20 ガイドウォーク・森のティータイム  
(奥多摩湖いこいの路)  
15:50 健康チェック・移動<専用バス>  
16:45 奥多摩駅解散



いこいの路



そば打ち体験

参加費 組合員・被扶養者 3,200円 組合員・被扶養者以外 5,200円 / 募集人数 21人

### 第2回 5月31日(土) 温泉とそば打ちコース

温泉でのんびりと心と体を癒しませんか? 源泉100%で、露天風呂からは多摩川の清流と山並みをお楽しみいただけます。

9:20 奥多摩駅集合・移動<専用バス>  
10:05 ガイダンス・健康チェック(山のふるさと村)  
10:50 そば打ち体験・昼食(山のふるさと村)  
12:20 ガイドウォーク・森のティータイム  
(奥多摩湖いこいの路)  
14:20 健康チェック・移動<専用バス>  
15:20 温泉入浴(もえぎの湯)  
→各自解散(奥多摩駅へは徒歩約10分)



森のティータイム



もえぎの湯

参加費 組合員・被扶養者 4,000円 組合員・被扶養者以外 6,000円 / 募集人数 21人

### 第3回 6月7日(土) ヨガ体験コース

森林でのヨガは、周りの自然との一体感が生まれ、ヨガの効果を一層高めます。集中力の高まりやストレス解消に効果的です。ガイドウォークでは、渓谷美と森林浴をお楽しみいただけます。

10:00 奥多摩駅集合・移動<徒歩>  
10:10 ガイダンス・健康チェック(福祉会館)  
10:40 ガイドウォーク(氷川渓谷遊歩道～登計トレイル)  
12:10 お弁当の昼食(登計トレイル)  
13:00 ガイドウォーク・森のティータイム(登計トレイル)  
14:30 森林ヨガ(登計トレイル)  
15:50 健康チェック・移動<徒歩>  
16:20 奥多摩駅解散



森林ヨガ体験



氷川渓谷

参加費 組合員・被扶養者 4,500円 組合員・被扶養者以外 6,500円 / 募集人数 21人

## 檜原村コース

東京の秘境で大自然を満喫しませんか?

第1回 5月17日(土) 第2回 5月31日(土) 第3回 6月7日(土)

### 温泉コース

フワフワのウッドチップが敷かれたセラピーロードを、檜原の自然に詳しいガイドに沿って歩きます。温泉はアルカリ単純泉で、肌にやさしく、疲労回復に効果的です。

9:00 武蔵五日市駅集合・移動<専用車>  
9:15 ガイダンス(檜原村地域交流センター)  
・移動<専用車>  
10:30 ガイドウォーク(都民の森:鞆口峠)  
12:00 セレブ-食の昼食(森林館)  
12:50 ガイドウォーク(セラビ-ロード:大滝の路)  
・移動<専用車>  
14:30 温泉入浴(数馬の湯)  
・移動<専用車>  
16:30 武蔵五日市駅解散



セラピーロード大滝の路



数馬の湯

参加費 組合員・被扶養者 2,600円 組合員・被扶養者以外 4,600円 / 各回募集人数 15人

### 応募方法

- 申込用紙に必要事項を記入し、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(3月末掲載予定))  
なお、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。
- 家族や組合員同士でのグループ参加を希望される場合には、代表者がまとめてお申込みください。
- 参加資格は、平成26年度から変更になる予定です。後日、共済組合ホームページ等でご案内します(3月末掲載予定)。  
※申込者多数の場合には抽選となります。  
※参加いただけるのは、年度内1回までです。

### 応募締切

各実施日の1か月前まで(必着)

※第1回目の応募締切日は、4月25日(金)となります。

### 今後の予定

随時、共済だよりでご案内いたします。

		奥多摩町	檜原村	募集開始
第1回	5月17日(土) 5月18日(日)	そば打ちコース	温泉コース	3月
第2回	5月31日(土)	温泉と そば打ちコース	温泉コース	
第3回	6月7日(土)	ヨガ体験コース	温泉コース	
第4回	7月中旬	そば打ちコース	温泉コース	5月
第5回	7月下旬	渓流釣りコース★	川遊びと温泉コース★	
第6回	8月下旬	木工体験コース★	自然教室と温泉コース★	
第7回	10月上旬	温泉と そば打ちコース	温泉コース	7月
第8回	10月中旬	ヨガ体験コース	温泉コース★	
第9回	11月中旬	そば打ちコース★	温泉コース	
第10回	11月下旬	そば打ちコース	温泉コース	9月

★小学生以上の子どもが参加可能なコース

### 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

○参加費は助成金2,000円を差し引いた額です(昼食代を含む)。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。

○ツアー実施日の3日前からキャンセル料が発生します。

# ～春の息吹に誘われて…箱根路開雲へ～

## 花と新緑の箱根へ いざ出発!!

春はスタートの季節♪ 箱根路開雲でも新しいプランを始めます!!  
ご家族やお友達と箱根路散策を楽しんだ後は、箱根路開雲自慢の会席料理と温泉をお楽しみください。皆様のご利用をおまちしています!



(お料理写真はイメージです。)



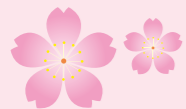
### 新プラン その1 春のさくらスイーツプラン

(期間限定:4月末まで)  
お花見の後は、開雲で味わう桜をお楽しみください。

2名1室 10,400円 4名1室 8,250円  
平日・一般和室利用のお一人様の料金です。

#### 【特典】

- ①お部屋に 桜フレーバーのお茶 をご用意
- ②お夕食時に 桜にちなんだ食前酒 をサービス
- ③お帰りの前に「山のホテル・ロザージュ」特製の桜スイーツをご提供



### 新プラン その2 家族でお祝いプラン

お誕生日や結婚記念日etc... 家族の思い出に箱根でお祝いを♪ お値段はそのままで、鯛でおめでたい!

2名1室 10,400円 4名1室 8,250円  
平日・一般和室利用のお一人様の料金です。

#### 【特典】

- ①お夕食はお部屋又は個室会場でゆったりとグループごとに「鯛の姿造り」をご用意
- ②記念写真をプレゼント
- ③長寿のお祝いには「お祝いセット」を貸出し(お祝い用ちゃんちゃんこなど)ご希望に応じてケーキもご用意します。(有料・事前予約)



【各プラン共通】4月以降に一般和室を2名様以上でご利用の場合のお一人様料金(1泊2食付・税込)です。組合員様がお申込みの場合、同伴者も組合員料金でご提供します。詳細は宿にお問合せください。



## 箱根花便り

### さくら

湯本地区なら... 早雲寺 正眼寺  
(箱根登山バス・早雲公園又は曾我堂上下車)  
ひと足伸ばして... 宮城野早川堤  
(箱根登山バス・宮城野下車)

### つつじ

強羅公園 1000株の石楠花  
蓬萊園 3万株のツツジ・サツキ  
山のホテル「ツツジ庭園」  
3000株のツツジ、石楠花

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/>

※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。

## ご好評につき26年度も継続決定!! 箱根路開雲の特別プラン

※全て4月以降の新料金です。

### お試しプラン 「はじめての開雲」

(一日3室限定)

箱根路開雲を初めてご利用いただく方に、組合員料金からさらにお値打ち価格でご提供!  
この機会にぜひご利用ください!

	2名1部屋	3名1部屋	4名1部屋
日曜～木曜	9,400	8,300	7,250
金曜	11,500	10,500	9,500
土曜・休前日	14,800	13,150	11,000

### 同窓会・同期会 プラン

(6名様より)

懐かしいお仲間と楽しいひと時を!  
夜8時からの宴会も対応可能です。(予約時に連絡)



※お部屋数・お部屋のタイプは宿お任せとなります。  
※お一人様2,300円で飲み放題(10名様より・2時間)のご用意もございます。(ビール・日本酒・ウイスキー・焼酎(麦・芋)・ソフトドリンク)

	2名1部屋	3名1部屋	4名1部屋
日曜～木曜	10,400	9,300	8,250
金曜	12,500	11,500	10,500
土曜・休前日	15,800	14,150	12,000

#### 【特典】組合員様がお申込みの場合

- ①ご同伴者も組合員料金です!
- ②記念の集合写真をプレゼント
- ③恩師の先生1名又は幹事様1名を無料に

#### 料金改定のお知らせ

消費税率の改正に伴い、4月1日より利用料金を改定いたします。詳しくは、宿にお問合せいただくか、共済組合のホームページをご覧ください。

### モーニングコーヒーの無料サービス始めました

朝のひと時に一杯のコーヒーを楽しめたら...  
そんなご要望にお応えして、コーヒーの無料サービスを始めました。  
1階のラウンジで朝食後からチェックアウトまでご提供しています。



## 箱根路開雲をご利用いただいたお客様の声をご紹介します

### 【お食事】

- お料理や器の話題で盛り上がり、楽しめました。
- とてもおいしくて毎回食事が楽しみです。
- 野菜が多いのが嬉しい。
- 朝食がバイキングでないのが新鮮でした。

### 【お部屋】

- 初めて和洋室を利用した。ゆったりとして使いやすい。
- ベッドが大きくて良く眠れた。
- 掃除が行き届いていて気持ちよかったです。

### 【お風呂】

- 湯加減も良く快適です。
- シャンプーの種類が豊富でどれを使うか楽しみ。
- ドライヤーが機能アップして使いやすいです。

### 【おもてなし】

- 朝食時、手作りのカードに感激しました。
- スタッフの優しい笑顔と心遣いに癒されます。
- スロープや手すりなどバリアフリーで、高齢の親にも安心でした。

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。

3F 海を臨むガーデンチャペル

## 2014年2月、13F「飛鳥」がオーシャンビュー・テラスのお洒落なヴィラにリニューアル!

新しく生まれ変わるワンフロア会場はナチュラル感が漂うヴィラの雰囲気。解放感と爽やかさと、温かみのあるオーガニックな空間でゲストをおもてなします。そこではベイスайдにある邸宅のような親しみと心地よさが感じられます。邸宅につながるテラス風のエリアからは雄大な海と空がどこまでも夢のように広がります。



13F「飛鳥」



13F「飛鳥」のオーシャンビューテラス

### 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!

料理・飲物・挙式料・衣裳・装花・写真までフルパッケージのお得なプラン!

**飛鳥リニューアル記念プラン** <40名様> **¥710,000** ★2015年3月末迄実施中  
\*1名様増減 ¥11,000 \*30名様からご利用可

(内容) ・和洋折衷料理・飲物(フリードリンク)・挙式料(チャペル式又は神前式)・衣裳(洋装又は和装新郎新婦各1点)  
・美容料(新郎・新婦各1点)・メイン装花(生花)・ケーキ装花(生花)・スタジオ写真(2カット各1枚)・カラーコーディネーター  
・サウンドナビゲーション・招待状・宛名書料・メニュー付席札・芳名帳・席料・控室料・音響照明料・介添料

★組合特典も利用できます。  
(追加装花料15%OFF、追加美容料15%OFF、追加写真15%OFFなど)

～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。～  
☆ブライダルフェア 2014年 4/13(日)・5/11(日)・6/8(日)・7/21(月・祝)  
☆ランチ付きベイスайд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)

ご予約・お問い合わせ ブライダルサロン TEL.03-3437-2217 夫 婦 いー な 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/

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** 2015年3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** 披露宴の生ケーキ人数分サービス

※初回来館時に婚約プランナーに、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。 ※婚約1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。 ※婚約相談センター、結婚情報誌、結婚情報サイトからの転送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「飛鳥リニューアル記念プラン」をご利用頂けます。 <40名様> 通常 ¥1,262,000 **組合員様 ¥710,000** \*1名様増減 ¥11,000 \*30名様からご利用可 通常に比べて ※通常40名様の見積り例で **55万円もお得です** ★2015年3月末迄の挙式対象

ご予約・お問い合わせ ブライダルサロン TEL.03-3437-2217 夫 婦 いー な 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/

## ご結納・お顔合せの宴

幾久しいご両家のお幸せを願い、椿山荘の伝統を受け継ぐ、上質な結納・お顔合せの祝膳をご用意致しました。格調高い焔炬燵式の個室で、慶き日をお迎えください。

組合員様特典 卓上装花プレゼント



## 椿山荘の伝統を受け継ぐ結納・お顔合せの会席料理

- 「松」 15,000円 全12品  
[先付] 彩り 紅白脛  
[祝肴] 子孫繁栄 和前菜五点盛 (松笠慈姑、添え南天、数の子 五葉松葉、いくら胡瓜、海老の姿寿司、赤梅葛包み)  
[寿椀] 夫婦相和し、季節の椀  
[造り] 築地直送 新鮮魚介  
[煮物] 椿山荘伝統の逸品 米茄子の鴨多喜  
[家喜物] イセエビの黄金焼き  
[揚物] 脱皮海老2尾 鱈 野菜二品  
[蒸し物] 玉地蒸し 鏡庵  
[酢の物] 季節の酢の物  
[お食事] 赤飯 赤出汁 香の物  
[水菓子] 赤肉メロン 又は マスクメロン  
[甘味] 和菓子
- 「鶴」 13,000円 全11品  
先付・祝肴(3点)・吸物・造り・煮物・イセエビの黄金焼・揚物・酢の物・赤飯・季節の果実・甘味
- 「寿」 10,000円 全9品  
祝肴(3点)・吸物・造り・煮物・家喜肴・揚物・赤飯・季節の果実・甘味



写真は「松」

◆ご祝宴にあわせて、各種のお飲物をご用意しております。(ビール、日本酒、ノンアルコール系飲料) ◆表示料金は税金・サービス料・個室料込みとなっております。  
◆記念写真・美容・着付け・装花なども承っております。お気軽にご相談ください。 ◆式の進行はスタッフがお手伝いさせていただきます。  
◆結納品はお持ち込みください。 ◆献立内容は季節、仕入により変更となる場合があります。

ご予約・お問い合わせ 03-3437-2317(3Fおまかせ会席「銀座」直通) ※ご予約時に組合員である旨をお伝えください。 ※営業日は事前にご確認ください。5日前まで要予約。

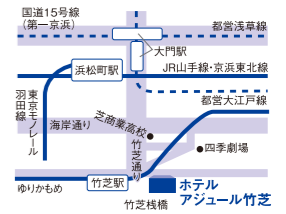
※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。



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



Stay ご予約・お問い合わせ キョーサイ TEL.03-3437-9431 (共済組合専用宿泊予約ダイヤル) 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を別途お支払いいただきます。 ■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。

【お知らせ】18Fスカイビュー浴場は法令に基づく外壁補修工事のため2014年9月までの期間、平日の営業開始時間を15時→17時に変更いたしますので、ご容赦ください。尚、土日祭日の営業時間は変わりません。 平日 17:00～23:00(最終受付 22:30) 土日祝 15:00～23:00(最終受付 22:30)

**組合限定! ゴールデンウィーク得々プラン** **2食付** **1日3室限定!**

内容 ①朝食(3F「銀座」で和定食又は洋定食) ②夕食(3Fおまかせ会席「銀座」の会席コースまたは21Fフレンチレストラン「バイサイド」のプリフィクスディナー)、ワンドリンクサービス ※「銀座」日曜日定休、「バイサイド」月曜日定休(祝日営業)

1名様1泊2食付 **通常 ¥16,620** ▶ **組合価格 ¥9,800**～

※ツイン又は和室を3名様でご利用の場合

★2014年4月26日(土)～5月6日(火・祝) 但し、除外日5月3日(土)、4日(日)



**組合限定! 高層階エグゼクティブツインプラン** **朝食付** **1日3室限定!**

内容 ①朝食(3F「銀座」で和定食又は洋定食) ②スパークリングワイン(ハーフボトル) ※お部屋の冷蔵庫にご用意します。

1名様1泊朝食付 ※高層階エグゼクティブツイン(陸側)を日・月曜(休前日を除く)に2名様でご利用の場合 **通常 ¥14,575** ▶ **組合価格 ¥6,500**～

★2014年4月1日(火)～5月31日(土)



Party & Culture ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

**スプリングパーティープラン** ★2014年4月～5月迄

立食パーティープラン [内容]和洋中buffet料理・宴会場使用料	着席プラン
<p>料理長おすすめ 至福の旬彩コース &lt;和洋中 計15品&gt; 通常 ¥6,150 ▶ <b>組合価格 ¥5,650</b></p> <p>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。</p>	<p>スタンダードコース 和洋中 計14品 通常 ¥5,150 ▶ <b>組合価格 ¥4,650</b></p> <p>エクセレントコース 和洋中 計16品 通常 ¥8,200 ▶ <b>組合価格 ¥7,700</b></p> <p>※立食プランは20名様以上に承ります。(着席の場合追加料金¥1,050頂戴いたします。)</p>
<p>大皿盛り込みコース スタンダードコース 通常 ¥6,150 ▶ <b>組合価格 ¥5,650</b></p> <p>デラックスコース 通常 ¥7,200 ▶ <b>組合価格 ¥6,700</b></p> <p>会席コース 通常 ¥6,150 ▶ <b>組合価格 ¥5,650</b></p> <p>※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。</p>	<p>※写真はイメージです</p>

フリードリンクプラン 全ての料理プランに+フリードリンクが追加いただけます。

<p>Aコース 上記アイテム全種+カクテルオプション 通常 ¥2,550 ▶ <b>組合価格 ¥2,050</b></p>	<p>Bコース 上記アイテムより5種類 通常 ¥2,250 ▶ <b>組合価格 ¥1,750</b></p>	<p>Cコース 上記アイテムより4種類 通常 ¥2,050 ▶ <b>組合価格 ¥1,550</b></p>
---	--	--

**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なら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 2014年5月13日(火) 14:30～16:30(受付14:00)

募集人員 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、ご容赦ください。

開催場所 3Fおまかせ会席「銀座」 **受講料 ¥4,800**

講師 俵木章浩 [プロフィール] 1973年藤田観光株式会社。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・造り・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(会席マナー手帖等)

**粋な大人になるための「お使い包み講座」**

大輪の花のように華やかで、どんな形をも包み込む1枚の布。テキスタイルもモダンに進化して、様々なシーンに縦横無尽に変化する、そのシンプルで美し機能が注目されています。「もったいない」という日本伝統の知恵から生まれた、お洒落なギフトラッピングを学びませんか。

開催日時 2014年5月21日(水) 18:30～20:30(受付18:00)

募集人員 30名様

受講料 通常 ¥3,500 ▶ **組合価格 ¥2,500**

講師 山田悦子 [プロフィール] 京都の山田繊維株式が運営する風呂敷専門店「京都和文化研究所 むす美」(神宮前)のアートディレクター。NHK「おしゃべり工房」などメディアでも活躍、著書「初めてのふろしきレッスン」(小学館刊)ほか多数。京都市出身。

内容 ①風呂敷の達人になる方法を実習します。 ①基本の結び方 ②箱の包み方 ③バッグのつくり方 ④瓶の包み方 ⑤華やかな包み方 ⑥その他のバリエーション

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。
- ◆モルレル「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。

〒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。




**(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。**

**36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** 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/

お問い合わせ (月曜定休) ☎ 0120-415-412




**おトクな自動車保険のお申し込みは**

東京エイドセンターのホームページへ <http://www.aid-center.co.jp>

自動車保険の新規お見積りは 損害保険ジャパン、東京海上日動、三井住友海上社については → <http://www.aid-center.co.jp> それ以外の保険会社希望の場合は従来通り下記Faxで、保険証券、車検証、免許証ともに送信ください → FAX 0120-715-810 東京エイドセンター

**平日 自動車保険新規受付** 平日 9:00～17:00 **東京エイドセンター ☎0120-615-810**

**平日時間外および土・日・祝日の自動車保険新規受付**

損害保険ジャパン ☎ 0120-379-111 平日 17:00～20:00 土曜日 9:00～17:00

三井住友海上 ☎ 0120-189-282 平日 17:00～20:00 土曜日 9:00～17:00 (受付番号 DJT0154)お電話の際、この番号をお伝えください

東京海上日動 ☎ 0120-037-097 平日 17:00～20:00 土日祝 10:00～18:00 (受付番号 D103)お電話の際、この番号をお伝えください

※上記3社以外の保険会社をご希望の方は恐れ入りますが東京エイドセンターまでご連絡ください。

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

AID20140128-002

**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**



古河林業は、日本の森に携わって一三〇年。毎年、たくさん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。

**木で建てる家。**  
**木で育つ家族。**

【柱】 秋田杉・伊勢松  
 【梁】 岩手カラマツ  
 【土台】 青森ヒバ

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**  
**0120-70-1281**  
 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3 丸の内通りビル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

介護付有料老人ホーム[入居時自立]  
**浦安エデンの園**

平成25年3月に一般居室33室・介護居室29室を増築。同年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をご覧ください。

**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 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

エデンの園 検索

〒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	油壺エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-37-4165
宝塚エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-87-1165	横浜エデンの園 [入居時要支援・要介護] ☎ 0800-111-1165
松山エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-459-165	藤沢エデンの園 一番館・二番館 [一番館/入居時自立][二番館/入居時要支援・要介護] ☎ 0800-888-2238

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 高齢者公益事業部

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(定期預金コース)**  
 退職金だけに限りません。お使いにならないご資金なども一緒にご利用ください。

対象となる方 退職または退職金のお受け取りから1年以内※1にお申し込みされる方 ※1.1年後応当日まで  
 ご提示いただく書類 退職時期を確認できる公的書類など(他にも確認書類が必要な場合がありますので事前にお問い合わせください)

新たなご資金でお預入総額500万円以上(上限1億円)を新型定期預金(グッドセレクト(固定型))と、スーパー定期3カ月に同時に※2お預け入れされると、スーパー定期に金利を上乗せいたします。  
 ※2.タイプ内の全ての定期預金は、同日付でお手続きいただいた場合に限り、お預入金額を合算させていただきます。  
 「退職金特別プラン」のお預け入れには、当社所定のアンケートへのご記入が必要となります。

金利適用期間:平成25年10月1日(火)~平成26年9月30日(火)

組み合わせ定期タイプ お預入総額:500万円以上1億円以下

本タイプのご利用条件

- 新型定期預金<グッドセレクト(固定型)> 2年・3年・5年にお申込総額の**50%以上**店頭表示金利を適用
- スーパー定期(3カ月)にお申込総額の**50%以下**

同時お申し込みで  
 スーパー定期3カ月上乗せ後の金利  
**年3.8%** [税引後年3.028%]

例えば、組み合わせ定期タイプへのお預入総額が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カ月で得られる利息(税引後)の概算は以下のとおりです。  
 (3カ月(90日の場合))  
 500万円×年3.8%×90日/365日=46,849円(税引前利息)、  
 46,849円-9,516円(税金)=37,333円(税引後利息)

- 上記金利の適用は、当初預入期間(3カ月)のみとなり、満期日に同期間で自動的に継続します(継続を希望されない場合は、お手続きが必要となります)。
- 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12月30日現在の店頭表示金利:スーパー定期(3カ月)年0.025%(税引後年0.019%)
- 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。

その他、新型定期預金(グッドセレクト(固定型))とスーパー定期6カ月の組み合わせ定期タイプなどもございます。

〈「定期預金コース」でお申し込みの方へ〉  
 ●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)。  
 ●複数回ご利用いただけますが、累計での定期預金のお預入総額は、**定期預金コース合計で一人さま1億円以下**、とさせていただきます。  
 ●組み合わせ定期タイプの新型定期預金(グッドセレクト)を中途解約される場合、同時にお預け入れされたスーパー定期も中途解約いただけます。  
 〈「退職金特別プラン」の金利上乗せの[定期預金]について〉  
 ●ご利用は個人のお客さままでご本人名義に限らせていただきます。  
 ●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。  
 ●他の金利サービスや金利上乗せとの併用はできません。  
 ●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3,000万円とする特例措置期間は、平成25年3月31日で終了しています)。  
 ●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、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。  
 ●定期預金の詳しい商品内容については店頭またはホームページの説明書をご覧ください。  
 〈「退職金特別プラン」の金利上乗せの[取り扱い]について〉  
 ●期間中であっても、予告なく本プラン、サービスの内容を見直したり、中止したりする場合があります。  
 ●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。  
 ●本プランでご利用いただくスーパー定期、新型定期預金(グッドセレクト(固定型))の満期日のお取り扱いには、**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となります)。  
 ●お手続き時には、ご本人確認書類(健康保険証・運転免許証など)とご印鑑をお持ちください。

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)