

# 共済 だより

共済だより No.354

平成26年5月13日印刷  
平成26年5月27日発行

発行

東京都新宿区戸山三丁目十七番一号  
東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

印刷

東京都千代田区飯田橋四丁目一番一五ビル  
岩岡印刷工業株式会社

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。

特集1 これなら楽しく続けられる！

## スローからはじめる 身体づくり



### 特集2

新たに職員になった皆さんへ  
共済組合の制度を紹介します



東京都職員共済組合

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

ご家庭にお持ち帰りになり、皆さんでご覧ください。  
再雇用職員、再任用(短時間勤務)職員の方は配布対象外です。



藤棚と赤い太鼓橋は亀戸天神のシンボル。シーズン中は藤祭りが開催され、藤の花に誘われ多くの人が訪れる。



スポーツ振興の神様としてプロアスリート御用達の香取神社

老舗の「但元いり豆本店」。香ばしい豆を升で量り売ってくれる。

元祖くずもちの船橋屋は大人気。亀戸のお土産の定番だ。

切子の中で、今も職人によって传承されているのは江戸切子だけ。亀戸は発祥地

週末は

## お江戸歩き

亀戸 江東区

広重が描き、モネに影響を与えた  
春の江戸の名所へ。

天満宮といえば菅原道真を祭神とすることから、道真の飛梅伝説にちなんで梅が植えられているが、亀戸天神は梅よりも藤の花の名所として江戸時代から庶民に親しまれてきた。その藤と境内の太鼓橋を「名所江戸百景」として描いたのが歌川広重だった。藤と太鼓橋の絶妙な構図でとらえた広重の傑作「亀戸天神境内」は、海を越えて印象派の巨匠モネに影響をあたえたことはあまりにも有名だ。

現在の亀戸は伝統と下町の人情味にあふれた町として親しまれている。亀戸天神を中心に、江戸切子やべつ甲細工、くずもち、佐野味噌など、江戸の文化が今も町のそこここに息づき、また下町ならではの飾らない個性的な店が、亀戸天神の参道や香取神社の参道に軒を連ね、歩くほどに楽しい出会いがある。広重が名所江戸百景に描いた町は今も庶民に愛される人気の町なのである。

天神さまの江戸情緒を満喫したら、下町の豊かな町の表情を楽しみながらスカイツリーを目指してみよう。目印のスカイツリーはどこからでも見える。迷う心配もないので気の向くままに歩いていけるのだ。

亀戸天神からスカイツリーへ  
徒歩約3.7km

【表紙】江戸切子



03 **特集1** これなら楽しく続けられる!

## スローからはじめる 身体づくり

- 04 歩くような速度で走るスロージョギング
- 05 自宅であいた時間にスロー筋トレ!

06 **特集2** 新たに職員になった皆さんへ

## 共済組合の制度を紹介します

- 08 共済事業プラン2014の概要
- 10 平成26年度 事業計画及び予算のお知らせ
- 12 財政再計算について
- 13 育児休業手当金の給付率が引き上げられます
- 13 組合会議員及び役員の変更
- 14 被扶養者の認定要件を確認してください
- 15 昼休み診療を始めます -シティ・ホール診療所-
- 15 「償還表」をお送りします
- 15 あなたの年金情報をホームページでご覧いただけます
- 16 柔道整復師等の受診について調査を行っています
- 17 健康情報提供サービス QUPIO
- 18 平成26年度 人間ドックの利用について
- 20 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
- 21 生活習慣病健診・特定健診を受診しましょう
- 21 「私の健康レシピ」、「私の健康法」を募集します!
- 22 訪問健康教室のご案内
- 22 禁煙講習会のご案内
- 23 パーソナル運動プログラム
- 24 森林セラピー 7月・8月開催の参加者を募集します

- 施設のご案内**
- 26 ホテルアジュール竹芝のご案内
  - 28 箱根路開雲

### 昼休み診療を始めます。 -シティ・ホール診療所-

シティ・ホール診療所では、職員の皆さんにとって利用しやすいするため、7月から昼休み時間中の受付と診療を開始します。

#### 7月1日(火)からの受付時間

午前8時45分～11時 (眼科・耳鼻咽喉科は10時45分まで)  
午後0時30分～3時45分(眼科・耳鼻咽喉科は 3時30分まで)

### 「私の健康レシピ」、「私の健康法」を募集します!

共済だより本年11月号で、「私の健康レシピ」又は「私の健康法」(いずれも仮称)の掲載を予定しています。

広く組合員におすすみたいレシピや健康法がありましたら、P21の要領にしたがってご応募ください。

応募された方にはもちろんクピオポイント(100ポイント)を、審査で選ばれて取材に協力いただいた方には図書カード(千円分)を差し上げます。ふるってご応募ください。

応募期限 平成26年7月31日まで

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 <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

## 特集1

健康のためになにか運動したいけれど、あまり激しいのは続かなそう…。

そんなあなたにぴったりなのが、スローエクササイズ。ゆっくりとジョギングしたり、筋トレするだけ。つらくないから、これなら楽しみながら続けていけそう。夏に向けてのシェイプアップもかねて、はじめてみませんか?



これなら楽しく続けられる!  
スローからはじめる  
身体づくり

監修: 本村 暢 スタジオオンラインワンウェルネス代表

### point

張り切って三日坊主よりも、ラクなペースで長く続けること!

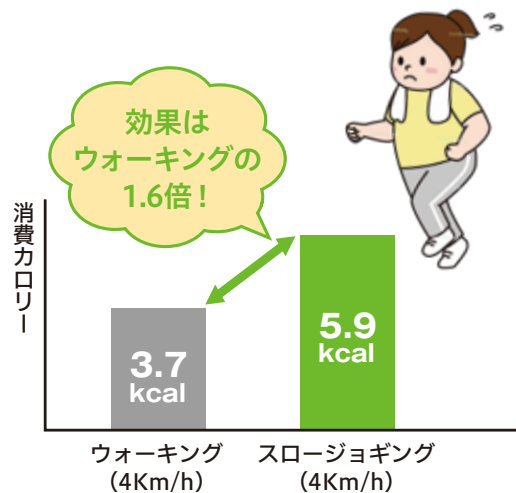
## 急がば回れ。健康のための運動は、即効性よりも、続けることを重視しよう!

適度な運動は、健康な身体づくりのために、食生活と並んで大切なものです。働いている人はとくに、日々の暮らしの中に運動する時間を取り入れるのがむずかしく、運動の必要性はわかっていながらも、ついつい運動不足になってしまいがちです。また、最初から効果を求めすぎてハードな運動にチャレンジしたものの、身体がキツくなって続かなかったという人も多いのではないのでしょうか。運動の効果は続けてこそ出るもので、生活習慣にしてこそ意味があるものです。即効性よりも続けられるかどうかを、まずは考えましょう。



# 歩くような速度で走るスロージョギング その効果はウォーキングの約1.6倍とも

スロージョギングはゆっくりと「歩くような速度」で走るジョギング。この速度だと疲れにくく、長く走れて、脂肪を燃焼する有酸素運動になるので、カロリー消費効果も高くなります。ウォーキングと比べて約1.6倍の効果があるといわれています。



## ダイエット

### スロージョギングの三大効果!

- 脳の活性化 認知症予防
- メタボリック シンドロームや生活習慣病予防

スロージョギングを続けると筋肉のすみずみまで酸素や栄養が運ばれ、糖や脂質を効率よく消費。また判断力や記憶をつかさどる前頭葉を活性化させることから、認知症の予防にもつながるといわれています。

## 実際に走ってみると、ラクなのにジョギングの爽快さも満喫 これなら続けられそう

スロージョギングの基本は、ニコニコ笑いながらおしゃべりできる4~5km/hのスピードで走ること。1日30分を目標に走りましょう。1度に走っても、分けて走っても効果は出ます。



### ●スロージョギングの走り方

- 口は開けて自然な呼吸で息が上がらないように
- あごは上げて、お腹と背中が薄くなるようにイメージし、体幹を意識しましょう。
- 走りながらおしゃべりできるような、ゆっくりペースでOK
- やや前傾姿勢にすれば足が自然に前に出る
- 足はけらずに地面を押し出す感覚に、着地は指の付け根でする

おしゃべりができるスピードが基本♪

フォアフット着地

# 自宅であいた時間にスロー筋トレ! 忙しくて時間がない人にもおすすめです

スロー筋トレはゆっくりスローな動きで筋肉を刺激するエクササイズです。ゆっくりとした運動でも脳がきつい運動をしたと錯覚して成長ホルモンが分泌され、筋肉が強化されます。運動の苦手な方や久しぶりに体を動かす方に適した筋力トレーニングです。

回数を達成目的とせず、「ちょうどよい」疲労感を感じながらマイペースに行いましょう。



## 下半身、上半身、腹筋を鍛える、 スロー筋トレの基本3種目を1日おきにトライ!

下半身、上半身、腹筋とバランスよく筋肉を強化できるスロー筋トレをご紹介します。事前に足踏み運動などで身体を温めておく効果的です。終わったらストレッチ運動で身体の筋肉をほぐしてください。

### スロースクワット

運動の目安: 1日に5~10回を2セット

**step 1** 腰に手をあて、足は肩幅くらいに開いて、つま先はやや外向きに。ひざは軽く曲げる。

**step 2** ゆっくりと3秒ほどかけて腰を洗める。1、2、3と声を出しながらひざを伸ばしきる直前まで立ち上がる。腰を落とす時に、つま先よりひざが前に出ないように気をつけて。(ひざを痛めず大腿部の前と後ろの筋肉を鍛えることができます)

### スロー腕立て伏せ

運動の目安: 1日に5~10回を2セット

**step 1** 腕を軽く曲げて足は伸ばさない。

**step 2** 3秒ほどかけてゆっくりと腕を曲げふたたびゆっくりと元の体勢に。

### スロー腹筋

運動の目安: 1日に5~10回を2セット

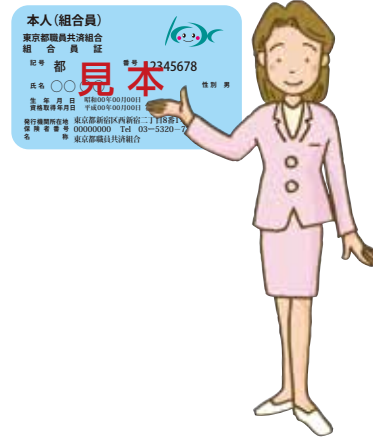
**step 1** ひざを立てて、肩と頭を浮かす。

**step 2** 3秒ほどかけて中指がひざ頭につくくらいにゆっくりと上半身を起こし、ふたたびゆっくりと元の体勢にもどす。

～新たに職員になった皆さんへ～

## 特集2 共済組合の制度を紹介します

- 新たに職員となった皆さんは、公務員が加入する「共済組合」の組合員になります。
- 東京都職員共済組合は、東京都及び特別区の職員(警察の職員、公立学校の教職員等はこのぞきます。)が加入する団体です。組合員になると、以下のように、医療や年金に係る給付を受けることができます。
- これらの事業は、皆さんの給料・期末手当から払い込まれる掛金と、事業主である地方公共団体から支払われる負担金を財源として、運営されています。



詳しい内容は「共済ハンドブック」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。

### 短期給付事業

民間会社の健康保険に相当します。  
以下の3つの給付があります。

#### 保健給付

- 病気やけがのときの給付が代表例です。組合員証・被扶養者証を提示すれば、原則として医療費の3割の自己負担で、必要な治療や薬の処方を受けることができます。
- 組合員証・被扶養者証は、共済組合から所属を経由して交付されます。
- そのほか、出産したときには出産費が、死亡したときには埋葬料が給付されます。



#### 休業給付

- 公務によらない傷病や育児・介護で休業したときなどに給付されます。



#### 災害給付

- 非常災害によって死亡したとき、住居・家財が損壊したときに給付されます。

### 長期給付事業

退職、障害又は死亡した場合に、年金や一時金を給付する事業です。  
以下の3つの年金があります。



#### 退職共済年金

- 組合員が退職したとき、一定の年齢から支給されます。支給額は、組合員期間と平均給与月額を基礎として計算されます。

#### 障害共済年金

- 組合員又は元組合員が在職中の病気やけがが原因で一定の障害状態になったときに支給されます。

#### 遺族共済年金

- 組合員又は元組合員が死亡した場合に、その人によって生計を維持していた遺族に支給されます。

#### 【被用者年金一元化】

平成27年10月から、共済年金は厚生年金に統一され、公務員等も厚生年金に加入することになります。  
詳細は、今後の共済だよりで案内します。



### 福祉事業

組合員の皆さんの福祉を増進するため、以下の事業を行っています。

#### 保健事業

特定健診・生活習慣病健診等の実施、人間ドックの利用助成、民間のスポーツクラブの利用助成、夏・冬季の保健施設(借上施設)の開設などを通じて、組合員及びご家族の病気の予防や健康づくりを支援しています。



#### 健康管理施設

都庁内にシティ・ホール診療所を設けています。

#### 宿泊事業

箱根路開雲(保養施設)、アジュール竹芝(ホテル機能と健康管理機能を持つ総合保健施設)を運営しています。  
※なお、組合員の方は、他の地方公務員共済組合の宿泊施設も利用できます。



### 「今日からあなたも都共済組合員!きょうさい」をご活用ください!

新たに都・区職員となって共済組合に加入した皆さんに、知っておいてほしい情報を、わかりやすくまとめて掲載しました! 「医療保険・年金の制度」のほか、「スポーツクラブ」や「健康づくり」など組合員が利用できるお得なサービスを紹介しています。

昨年度の新規採用職員向けのアンケートから「ここが知りたい!」という声を活かした内容ですので、ぜひご一読ください。

掲載場所:共済組合ホームページ

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/handbook/main.php>

組合員ページTOP>「共済ハンドブック・読本・FAQ集」

ライフイベントごとに知りたいことを検索できる「こんなとき役立つ情報」も見てください。

ここに掲載



# 共済事業プラン2014の概要

～ワンランク上の健康・安心ライフを目指して～

共済組合では、このほど平成26年度から3か年にわたる「共済事業プラン2014(計画期間 平成26～28年度)」を策定いたしましたので、計画の概要を紹介いたします。

## プラン策定の背景

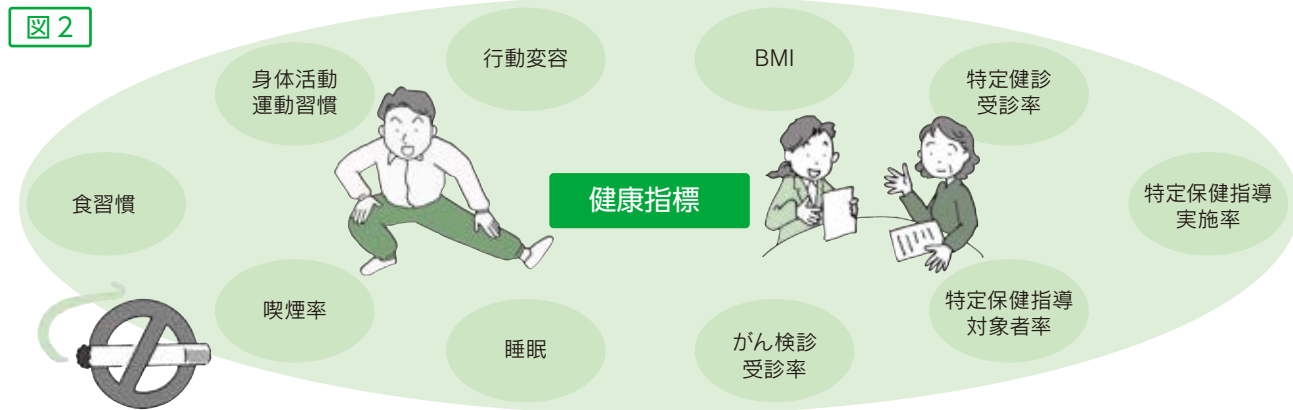
- 組合員数の減少と年金受給者数の増加により、長期給付事業は収入より支出の多い状況が続いており、長期給付積立金を毎年取り崩さざるを得ない状況です。
- 短期給付事業でも、高齢者医療や介護保険制度への財政支援額が年々増加しており、厳しい財政運営を迫られています。
- 国では「国民の健康寿命が延伸する社会」に向けた取組がすすめられており、都共済においても組合員とその家族の疾病予防や早期発見、健康づくり等の健康増進事業への一層の取組が必要です。

## プランの基本的な考え方

- 組合員とその家族が自律的な健康習慣を身に付け、生涯にわたり、いきいきと生活できる「健康寿命」の延伸を目指し、主体的な健康づくりを実践することが必要です。
- 被用者年金制度一元化や社会保障制度改革に対しても、適切に対応し、組合員が将来にわたって安心して生活していける環境をつくる必要があります。

○組合員とその家族が、いきいき働き、安心して暮らし、将来にわたって健康であり続けられるように、「ワンランク上の健康・安心ライフを目指す」ための取組を行っていくことを基本理念として、その達成のための3つの具体的な目標を定めました(図1参照)。

○また、新たに健康の目安として、健康指標を設定しました。これにより、健康づくりを支援し、健康意識の底上げを図っていきます(図2参照)。



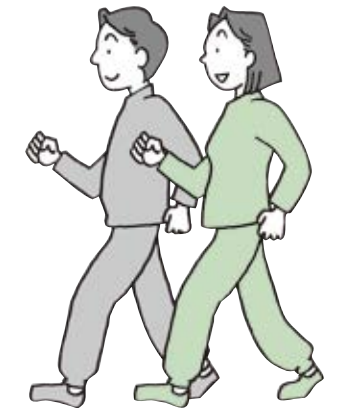
## 3つの目標の主な取組

### 目標1 健康的な生活習慣をつくる

組合員が生涯にわたる健康習慣を身につけられるように環境を整備し、支援します

主な取組内容

- ★自ら主体的に取り組む
  - 委託体育施設の利用促進に向けたキャンペーンの実施
  - 委託体育施設でのパーソナル運動プログラムの実施
  - ポイントプログラム(健康情報提供サービス)の充実
- ★職場で取り組む
  - 健康づくりに取り組む職場を「モデル職場」として指定し、「健康職場」を育成
  - 職場での健康づくりを支援するためのノウハウブックの作成
  - 職場で開催される講習会等へ専門講師の派遣
  - メンタルヘルス対策講習会の充実
- ★家族で取り組む
  - 特定保健指導に家族と一緒に参加できる「家族参加プログラム」の導入
  - ポイントプログラムに家族でポイントを合算できる仕組みの新設
  - 森林セラピー親子参加コースの新設



### 目標2 体の状態を知り発病や重症化を防ぐ

自己の健康状態を把握し、健康への意識付けを高めるとともに、疾病の早期発見・早期治療を促進します

主な取組内容

- ★健診・検診の充実
  - 被扶養者の特定健診受診率を向上させるための取組を強化
  - 特定保健指導の拡充
  - 生活習慣病リスクを保有する非肥満者の重症化予防対策の実施
  - 45歳と50歳時の「節目ドック」を新設
  - 女性ドック受診促進キャンペーンを乳がん月間に合わせて実施
- ★医療機関への早期受診の促進
  - 特定健診結果に基づく受診勧奨の強化
  - 組合員にとって利用しやすいシティ・ホール診療所としていくための取組の実施



### 目標3 将来にわたり安心して暮らす

医療給付や年金給付の安定的な運営とサービスの向上を目指すとともに、情報提供や医療費の適正化に取り組んでいきます

主な取組内容

- ★医療費適正化に向けた取組
  - 健康づくりや医療費コストの意識付けのため、医療費通知の実施回数を増加
  - 後発医薬品への切替差額通知による個人向けの普及啓発活動
- ★年金に関する情報提供・受給者サービスの充実
  - 被用者年金一元化、標準報酬制への移行などの重要なテーマを分かりやすく情報提供
- ★情報システムの安定運用と被用者年金一元化等への対応
  - 被用者年金一元化などの制度改正のシステム対応時の安定運用を確保

お問合せ先 管理部総務課企画担当 ☎ 03-3232-4705

# 平成26年度 事業計画及び予算のお知らせ

3月27日に開催された組合会において、平成26年度事業計画及び予算案が承認されました。

## 短期給付・介護保険に関する事業

- ・短期給付は、組合員等が病気をしたときの医療給付、高齢者医療に係る拠出金を支出しています。
- ・介護保険は、40歳以上の組合員から掛金を徴収し、国の介護保険制度へ納付金を支出しています。
- ・短期給付の掛金率は、平成20年度より据置いていましたが、組合員数の減少に伴う収入減と、高齢者医療制度への拠出金増加などによる収支悪化を改善するため、引き上げることとなりました。
- ・介護保険の掛金率は、国の介護保険支出増加に伴い引上げとなりました。

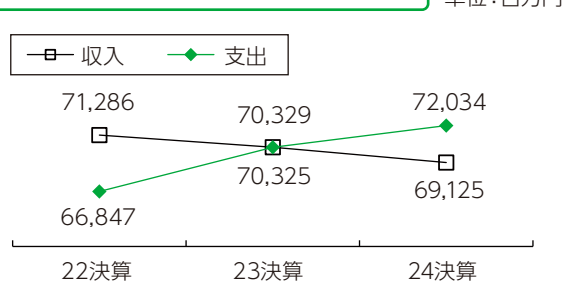
### 短期給付掛金率

給料5.00625% 期末手当等4.005%  
(25年度:給料4.63125% 期末手当等3.705%)

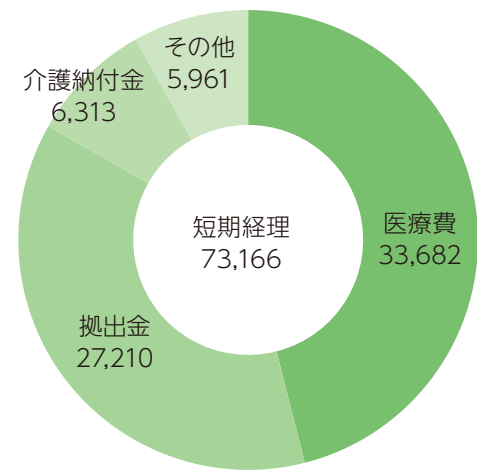
### 介護保険掛金率

給料0.738% 期末手当等0.590%  
(25年度:給料0.657% 期末手当等0.525%)

### 直近3年間の短期給付の収支状況推移



### 短期経理(短期+介護)における支出内訳



## 長期給付(年金)に関する事業

- ・長期給付は、退職給付、遺族給付など各種年金の給付のほか、基礎年金負担金(年金の共通部分である基礎年金の給付に要する費用負担)を支出しています。
- ・長期給付の掛金率は、地方公務員共済組合連合会において5年ごとに実施される「財政再計算」により決定されており、現在は、平成21年の財政再計算に基づき率の改定が行われています。
- ・平成26年は財政再計算が行われるため、9月以降の掛金率は暫定となっています。

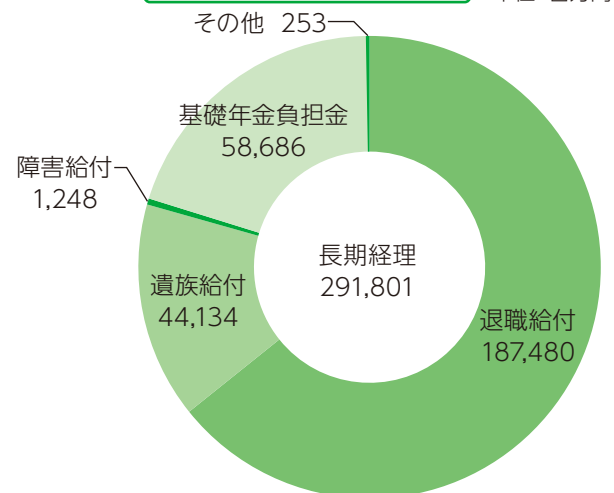
### 長期給付掛金率

平成26年8月まで  
給料10.35625% 期末手当等 8.285%  
平成26年9月以降(暫定)※  
給料10.57750% 期末手当等 8.462%

### ■平成26年は財政再計算が行われます

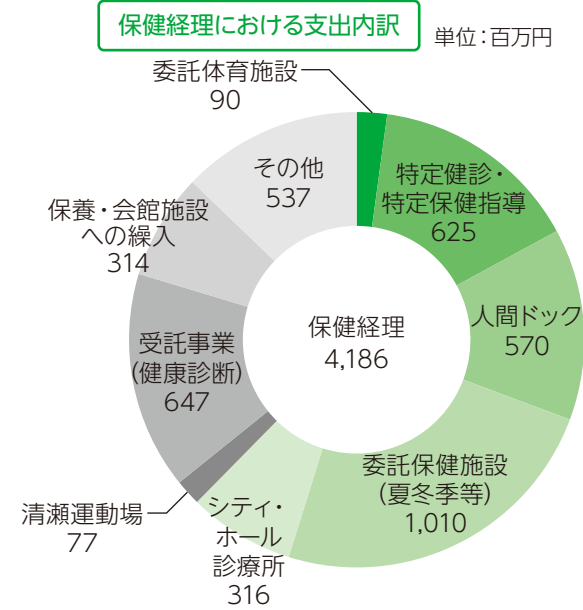
地方公務員等共済組合法により、長期給付の掛金率(財源率)は、5年ごとに長期推計を行って再計算(財政再計算)をすることと定められています。  
平成26年は財政再計算の年です。本誌12ページにお知らせを掲載しておりますので是非ご覧ください。

### 長期経理における支出内訳



## 福祉事業

- ・福祉事業は、委託体育施設、特定健診・特定保健指導、人間ドック、夏・冬季施設についての保健事業や箱根路開雲・アジュール竹芝の運営などの保養・会館事業等を実施しています。
- ・ここでは、保健経理における平成26年度の取組を紹介します。



### 福祉事業掛金率

給料0.22% 期末手当等0.176%

### 平成26年度から開始する新規の事業等

- パーソナル運動プログラム、ワンコインキャンペーンの実施(委託体育施設)
- 節目ドック(45歳・50歳)の新設、女性ドック受診促進キャンペーンの実施(人間ドック)
- 眼底三次元画像解析装置(緑内障の診断、経過観察)の導入(シティ・ホール診療所)

## 主な事業規模

### 保健事業

事業	利用人数
健康づくり・疾病予防	
委託体育施設	98,460
ポイントプログラム	2,850
森林セラピー	360
禁煙講習会	700
特定健診・特定保健指導	19,060
人間ドック	19,000
委託保健施設	
夏季施設	145,930
冬季施設	38,630
都内宿泊施設	4,560
リフレッシュ施設	19,070
シティ・ホール診療所	43,650
清瀬運動場(回)	5,420



お問合せ先 管理部財務課計理係 ☎03-3232-4711

平成26年度予算の詳細については、共済ホームページの「共済組合のしくみ」をご覧ください。

# 財政再計算について

本年は、地方公務員共済年金の「財政再計算」を行う年となっています

## ＜財政再計算とは…＞

共済年金制度は、組合員の皆様の掛金や地方公共団体負担金等の収入と、年金給付額・基礎年金拠出金等の支出が長期的に均衡し、安定していなければなりません。

そのため、5年ごとに収支推計を見直し、その結果に基づき財源率(掛金率と負担金率の合計)を計算し直す「財政再計算」を行うことが、地方公務員共済組合法において定められています。

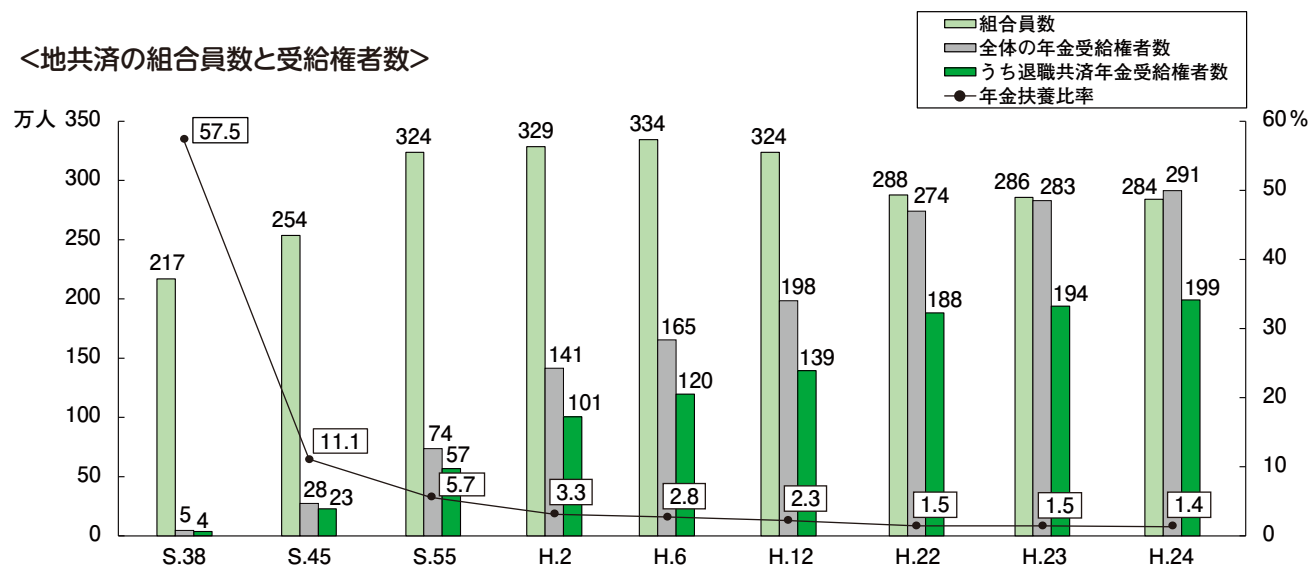
「財政再計算」は、地方公務員共済組合連合会が行います。

なお、一昨年に公布された「被用者年金一元化法」により、平成27年10月からは地方公務員も厚生年金に加入することとなり、財源率も将来的には厚生年金と統一されることになります。

今回の財政再計算では、収支見直しを作成した上で、組合員が厚生年金に加入するまでの間の財源率を算定することになります。

## 都共済を含む地方公務員共済年金制度の現状は…

●地方公務員の共済組合員1.4人で退職共済年金受給権者1人を支えています(年金扶養比率)。



●地方公務員の共済組合員のうち45%が45歳以上の方となっています。

組合員のうち約45%を占める45歳以上の方が、今後15年間にわたり順次退職することが見込まれるため、退職共済年金受給権者については、今後しばらくは増加していくことが見込まれます。

## 平成26年は、財政再計算の年です。

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに財政再計算に関する情報を掲載しています。今後、財政再計算についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひ、ご覧ください。

こちらへアクセス→<http://www.chikyoren.or.jp/>(地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの、「財政再計算(掛金率の改定等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会  地方公務員共済組合連合会

※このお知らせは、「財政再計算について～地方公務員共済組合連合会からのお知らせ」を元に作成したものです。

# 平成26年4月から 育児休業手当金の給付率が引き上げられます

組合員が育児休業を取得したときに、その子が原則として1歳に達する日までの期間については、「育児休業手当金」として、休業1日につき給料日額の50%を支給していますが、平成26年4月から、育児休業開始時から180日に達するまでの期間については、給料日額の67%に引き上げることになりました。

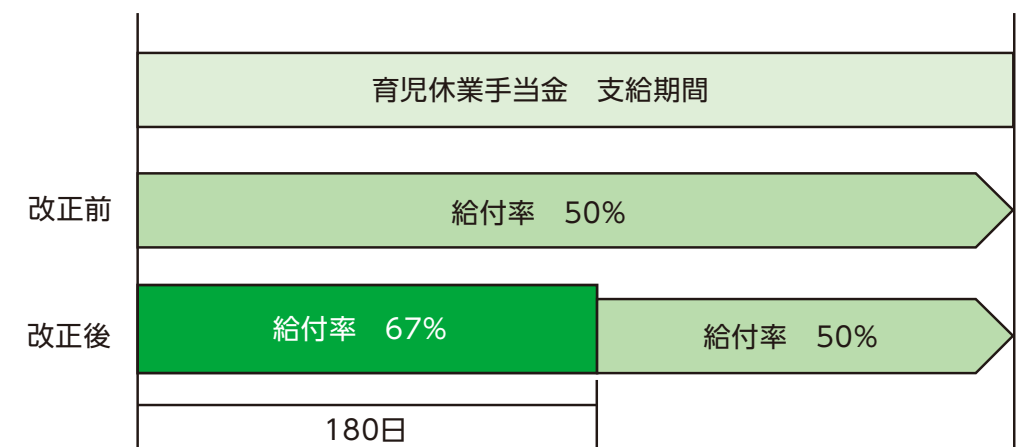
## 対象者

平成26年4月1日以降に、育児休業を開始する組合員  
※平成26年3月31日以前から引き続き育児休業を取得している組合員については、従前どおり50%

## 給付額

育児休業開始時から180日に達する日までは、給料日額の67%に相当する額  
それ以降は給料日額の50%に相当する額

## ■育児休業手当金 支給額イメージ図



お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険係 ☎ 03-3232-4725 ✉ S9000064@section.metro.tokyo.jp

# 東京都職員共済組合会議員及び役員の変更

東京都職員共済組合会の監事が以下のとおり選任されました。

## ■新役員

役職	氏名	所属	役員の任期
監事	志賀 徳壽	特別区人事・厚生事務組合副管理者	平成26年3月27日から11月30日まで

東京都職員共済組合会議員が以下のとおり変更となりました。

## ■新議員

氏名	所属	役員の任期
阿部 勝男	東京消防庁人事部長	平成26年4月1日から11月30日まで

## ■旧議員

氏名	所属
小室 憲彦	東京消防庁人事部長

お問合せ先 管理部総務課庶務係 ☎ 03-3232-4704

# 被扶養者の認定要件を確認してください

～被扶養者の認定期限延長手続をお忘れなくお願いします～

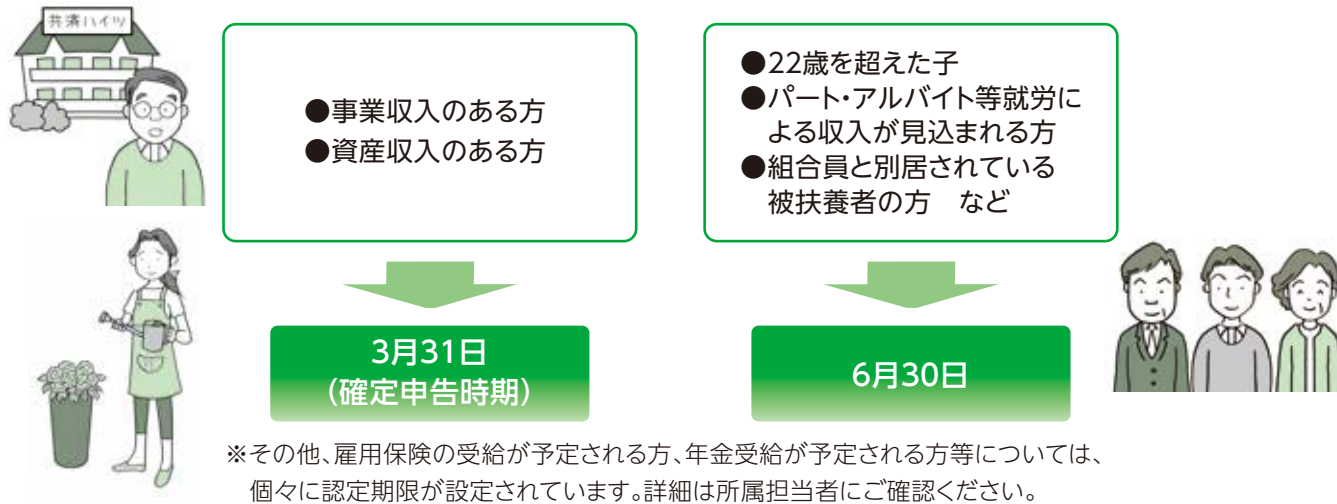
## 認定期限が設定されている場合

被扶養者として認定されている方のうちで、以下の方については、収入の認定基準額を超えるなど、被扶養者としての認定要件を満たさなくなる可能性が高いため、被扶養者資格に認定期限を設定しています。

認定期限日以後、30日以内に、組合員の皆さんに認定期限延長申告書等を提出していただくことにより、当組合で被扶養者の要件を確認しています。

収入のある被扶養者を  
扶養している場合  
ご注意ください

※認定期限日とは、被扶養者の資格の有効期限日ではなく、資格を有していることを確認する期日です。  
被扶養者に該当しなくなった場合は、速やかに申告をしてください。



## 延長手続

現職の組合員で該当する方には、所属所の共済事務担当者から認定期限延長手続を行うよう連絡がありますので、担当者の指示に従い、速やかに手続を行ってください。

任意継続組合員で該当する方には、資格係から期限延長手続に関する通知を、登録されているご住所に送付いたします。通知に従い、速やかに手続を行ってください。

## ～被扶養者に該当しなくなった場合は、速やかにご申告ください～

被扶養者が認定の要件を満たさなくなった場合は、認定期限日にかかわらず、その事由が発生した時まで遡及して被扶養者資格が抹消されます。この場合、遡及抹消された期間に当組合から給付された医療費は、すべて組合に返還していただくことになります。

組合員の皆さんには、認定期限延長手続の時期にかかわらず、被扶養者の収入等にご注意いただき、被扶養者がその要件を満たさなくなった場合には、速やかに所属所の共済事務担当者に届け出るよう、お願いします。

\* 共済ハンドブック(平成25年度発行)P18及び共済ホームページ(組合員のページ→「組合員・被扶養者」→「被扶養者」→「被扶養者の要件の確認について」)に、「被扶養者認定要件自己チェック表」を掲載していますので、被扶養者のいる方は、ご自身でもチェックを行ってください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課資格係 ☎ 03-3232-4726・4727 ✉ S9000064@section.metro.tokyo.jp

# 昼休み診療を始めます -シティ・ホール診療所-

シティ・ホール診療所では、職員の皆さんにとって利用しやすくするため、7月から昼休み時間中の受付と診療を開始します。

7月1日(火)からの受付時間 午前8時45分～11時 (眼科・耳鼻咽喉科は10時45分まで)  
午後0時30分～3時45分 (眼科・耳鼻咽喉科は 3時30分まで)

\*眼科では、金曜午後にVDT外来を実施しています。火・水・金曜に電話(都庁内線63-835)で予約をしてください。

お問合せ先 シティ・ホール診療所 ☎ 03-5320-7358 又は 都庁内線63-821

# 貸付をご利用の皆さまへ「償還表」をお送りします

貸付金をご利用いただいている組合員全員に所属を通じて償還表を送付します。

送付年月日 平成26年7月中旬(予定)

送付対象者 平成26年6月末時点で貸付残高のある組合員

償還表に記載されている期間 平成26年8月から平成29年7月まで

※変動金利のため、当組合が発行する償還表は3年分となっております。  
※貸付利率の改正がなければ次回の送付は平成29年7月を予定しております。  
※償還表は再発行できません。次回の償還表が送られるまで大切に保管してください。

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納係 ☎ 03-3232-4743

# 地共済年金情報Webサイトで あなたの年金情報をホームページでご覧いただけます

「地共済年金情報Webサイト」で、ご自身の年金情報を確認することができます。年金情報は毎月更新されますので、最新の情報がご覧いただけます。まだアクセスしていない方は、ぜひご利用ください。

ホームページの  
このバナーをクリック!

地方公務員共済組合  
地共済年金情報 Webサイト

確認できる主な内容

- ① 組合員期間
- ② 前年度の掛金納付額(長期給付:年金に係る掛金)
- ③ 年金計算の基礎となる給料額及び期末手当等の額
- ④ 将来の退職共済年金の見込額
- ⑤ 将来の老齢基礎年金の見込額(公務員共済期間に係るもの)

## ★利用方法

共済組合のホームページにアクセスし、そこから「地共済年金情報Webサイト(https://www.chikyonenkin.jp/)」にアクセスして、利用申込をしてください。利用申込完了から2～3週間後に、ユーザーIDとパスワードがご自宅に郵送されますので、そのユーザーID等を利用してログインしてください。

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755



# 柔道整復師等の受診について調査を行っています

## 施術内容について共済組合からお尋ねいたしますのでご協力をお願いします

共済組合では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師等の施術について受診内容の調査を行っています。

この調査は、受診内容が健康保険の対象かどうか、請求内容が正しいかどうかなどについて確認するため調査票にご回答していただく方法で行います。

施術を受けたときは、必ず領収等を受け取って保管しておき、調査票が届きましたら、お手数ですが回答へのご協力をよろしくお願いいたします。

## 柔道整復師、はり・きゅう師 又は マッサージ師にかかるとき

健康保険の対象となる施術は限られています。

柔道整復師等の施術所では「各種保険取扱い」と表示があっても、必ず保険の適用となるわけではありません。正しい利用をお願いします。

### 健康保険の対象となるもの

**柔道整復師** 急性又は亜急性の外傷性のけがへの治療  
骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷(肉離れ)など  
\*骨折、脱臼については、医師の同意が必要です。応急手当を行う必要がある場合はこの限りではありませんが、応急手当後の施術は医師の同意が必要となります。

**はり・きゅう師** 神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症のうち慢性病であって、はり、きゅう師の施術に医師が同意したもの

**マッサージ師** 脳出血等による片麻痺、筋麻痺、関節拘縮等の主に麻痺への施術に医師が同意したもの

はり、きゅう又はマッサージの施術は、保険医療機関で当該疾病の治療(投薬を含む)を受けている場合は保険の対象外です。また、双方の併給はできません。



### 健康保険の対象とならないもの

- 単なる(疲労性、慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 脳疾患後遺症、神経痛、リウマチなどの慢性病からくる痛みや痺れ(柔道整復師のみ)
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 同一のけがについて、整形外科等の医療機関を受診しているとき

\*業務上や通勤中のけがは、公務災害又は通勤災害に該当するため、原則、健康保険の対象にはなりません。



## 「療養費支給申請書」への署名は、内容をよく確認してから

保険の適用を受けるには、組合員証等(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、施術を受けた日数、金額」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。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付係

☎ 03-3232-4730

組合員・被扶養者の健康づくりを応援するインターネット・サービス

健康情報提供サービス

機能が追加されました!

# QUPiO はあなたの健康づくりを応援します

クピオ

<https://www.qupio.jp/tokyo/>

QUPiO 東京都

検索

## QUPiO の機能

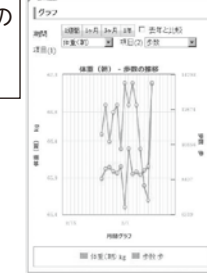
健診結果を登録※していただくと一人ひとりに応じた健康アドバイスを表示

歩数や体重を毎日記録できます

スマートフォンでも利用できます



最新と過去の健診結果の比較も簡単



時々見返してチェックできる

\*40歳以上の組合員・被扶養者で職員健診及び人間ドック・特定健診等を共済組合の助成を得て受診した場合は自動的に登録されます。  
\*39歳以下の組合員・被扶養者の方は、ご自身で健診結果のご登録をお願いいたします。

## 新機能の紹介

### ① トラベルウォーク

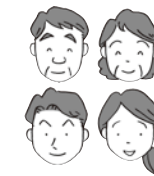
4月開設!北海道の大自然を歩く  
稚内~札幌~函館650kmコース

歩数を入力すると、バーチャルコースをキャラクターが進みます。ライバルを設定して歩数を競うこともできます。地中海など新たなコースも開設されますのでお楽しみに。

QUPiOポイントを合計200ポイント獲得できます!  
300,000歩、600,000歩達成で各50ポイント  
完歩(907,000歩)するとさらに100ポイント



### ② QUPiO ポイントの家族合算



組合員と被扶養者のポイントが合算できます\*。  
家族で健康グッズ獲得を目指しましょう!  
\*組合員同士の家族の場合も合算可能です。

新たな健康グッズも登場!



## 利用方法 <https://www.qupio.jp/tokyo/>

- ①パソコン・スマートフォンで『QUPiO 東京都』を検索
- ②IDとパスワードを入力してログイン
- ③初めて利用する場合のみメールアドレス登録等の手続  
詳しくは、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からもアクセスできます。



## IDとパスワードの発行

- ◇平成26年度新規採用職員及び新たにQUPiOのご利用対象者となった方には7月中旬にIDとパスワードを発行いたします。
- ◇再発行はQUPiOホームページからできます。

## QUPiOサポート窓口

TEL.0120-818-448

ID・パスワードがわからない、うまくアクセス・ログインできない、利用方法がわからない場合は  
受付時間:月曜~土曜の9時~18時(ただし、祝祭日及び年末年始等を除く)

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診係

☎ 03-5320-7466 又は 都庁内線 57-417

# 平成26年度 人間ドックの利用について 満45歳・満50歳の節目ドックが始まります

共済組合では、今年度から、健康リスクが増加する40代以降の組合員や被扶養者の皆さまの健康管理のため、節目となる満45歳と満50歳の方を対象とした「節目ドック」を新設しました。  
がんや生活習慣病を早期発見するためには、精度の高い人間ドックを定期的に受診することが大変有効です。



## NEW 節目ドック ～受診は12月まで～

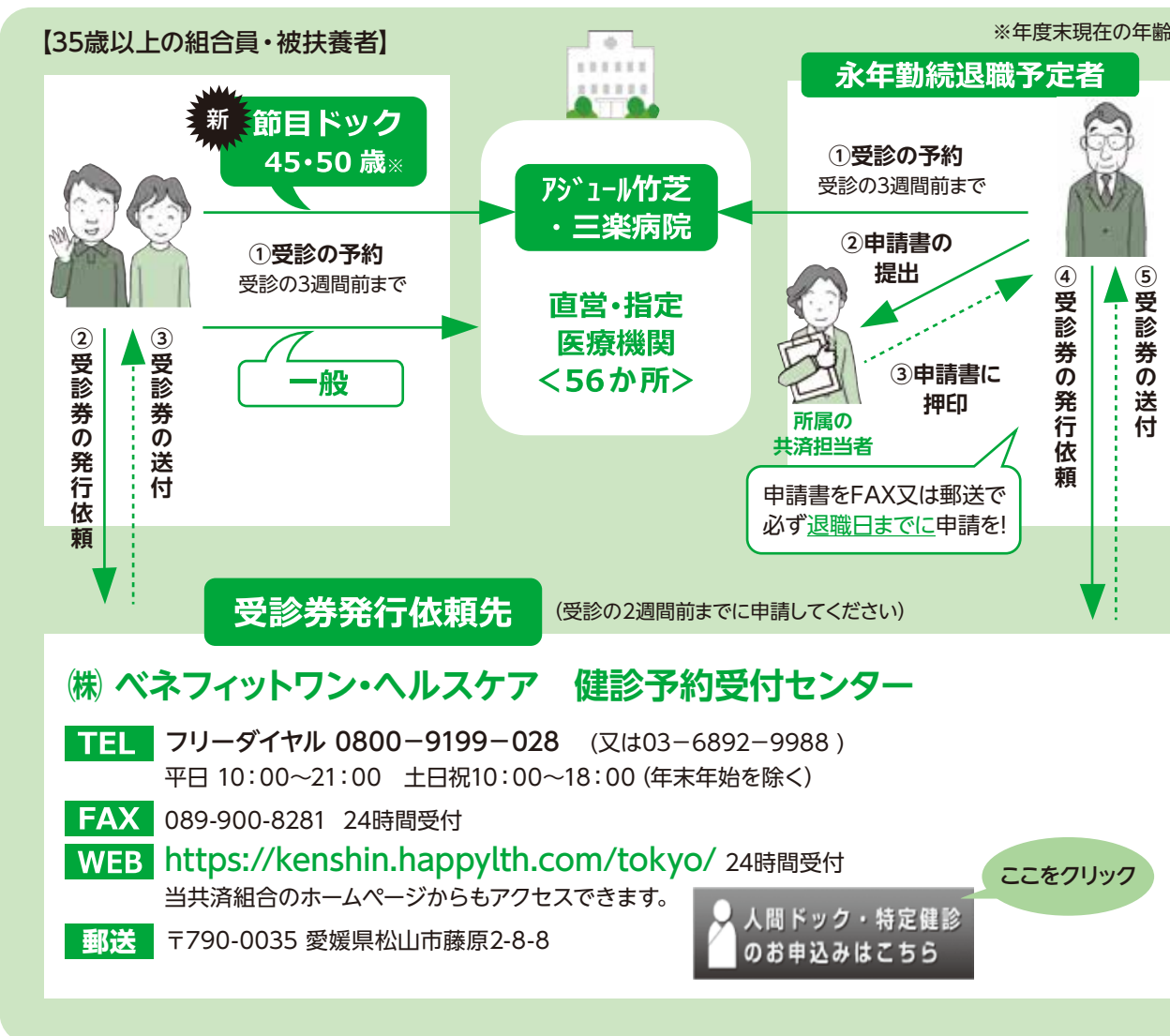
年度内に満45歳、満50歳の誕生日を迎える 組合員及び被扶養者の方は人間ドック受診時の助成額が30,000円(※)となります。

※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で12月までに受診する場合の助成額となります。(詳細は下記参照)

### ■助成の概要

区分	一般	NEW 節目ドック	永年勤続退職予定者
助成対象者	35歳以上(年度末現在)の組合員及び被扶養者(右記利用の場合を除く)	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 ◆昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生 ◆昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生	次のいずれかに該当する組合員 ①定年又は勸奨により退職される方 ②組合員期間が20年以上で退職される方 ③他共済組合から引き続き当組合員期間が通算して20年以上で退職される方
助成額	25,000円	30,000円	35,000円
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」「女性ドックB」		
受診期間	平成26年4月1日から平成27年3月31日まで	平成26年4月1日から平成26年12月31日まで(年末等を除く)	退職予定日の1年前から退職日翌日の6か月後まで
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(共済組合ホームページに一覧を掲載)	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	
利用条件	◆任意継続組合員及び被扶養者については、受診日の属する年度に特定健診、生活習慣病健診を受けていないこと。 ◆資格喪失後の受診はできません。		◆退職予定日の属する年度に人間ドック助成を受けていないこと。 ◆再任用フルタイム等の期間満了者は対象にはなりません。
注意事項	◆退職後、平成27年度に任意継続組合員・再任用フルタイム等勤務になる方が、退職後に「永年勤続退職予定者の助成」を受ける場合は、当該年度に他の人間ドック・生活習慣病健診・特定健診の助成を受けることはできません。退職前の平成26年度中の人間ドック受診をお勧めします。 ◆次の場合は「一般」助成となります(25,000円)。一般でお申込みください(資格喪失後の受診不可)。 ①節目ドック対象年齢の方、永年勤続退職予定の方が、アジュール竹芝又は三楽病院以外の指定医療機関で受診する場合 ②節目ドック対象年齢の方が1月以降に受診する場合		

### ■利用方法 「受診券」と「医療機関から指示されたもの」を持参し受診してください



## ピンクリボン月間に合わせて アジュール竹芝総合健診センター 女性ドックキャンペーン

8~10月受診のみ

<窓口負担額>

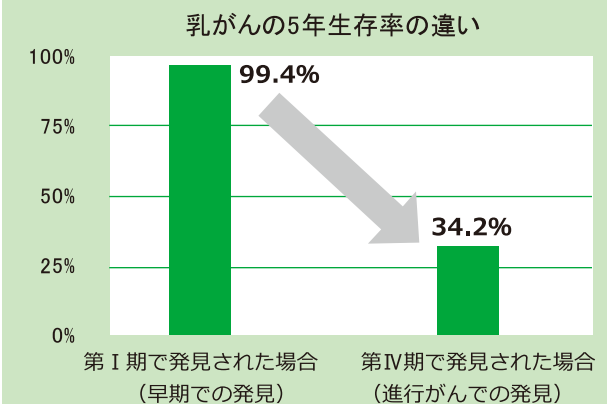
女性ドック A 16,956円  
女性ドック B 5,400円

(一般助成額25,000円利用後の料金です。)

35歳以上の組合員及び被扶養者が対象です。  
(年度末現在年齢)  
節目ドック・永年勤続助成を受ける方は対象とはなりません。

\*アジュール竹芝総合健診センターについてはP20をご覧ください。

### 乳がんは早期発見・早期治療で治ります



出典:全国がん(成人病)センター協議会の生存率共同調査(2013年1月集計)

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診係 ☎ 03-5320-7352 又は 都庁内線 57-415

～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～

## 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

### 6月までの人間ドック受診がお勧めです

毎年6月まで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。  
また期間限定でオプション料金を設定しています。(詳細はお電話にてお問合せください。)  
ゆったりと受診でき、お得な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。

●平成26年度の自己負担額(税込)は以下のとおりとなります。

区分	日帰りドック	女性ドックA	女性ドックB
35歳以上 組合員及び被扶養者	10,800円	22,356円	10,800円
節目ドック対象者(45歳・50歳)* 【4月～12月期間限定】 組合員及び被扶養者	5,400円	16,956円	5,400円
永年勤続退職予定者*	無料	11,556円	無料
その他の組合員	37,800円	49,356円	37,800円

\*節目ドック対象者及び永年勤続退職予定者について詳細はP18をご覧ください。  
また、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。詳細はP19をご覧ください。



### 5月に新しい設備を導入しました

マンモグラフィと画像システムが5月から新しくなりました。  
新しいマンモグラフィは画素数が多いため、画像が鮮明になり、より精度の高い検査が可能となりました。  
また、新しい画像システムでは内視鏡検査や腹部・乳腺超音波検査において、従来は時間のかかった過去データとの比較検査がスムーズにできるようになりました。  
これらにより、より短時間で精度の高い人間ドックをご提供できるようになりました。



マンモグラフィ検査

### 12月までの第2・第4木曜日にレディースデーを実施しています!

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・乳腺科は原則女性医師・女性検査技師が対応します。

【実施日】	6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月	
	12日	26日	10日	24日	14日	28日	11日	25日	9日	23日	13日	27日	11日	25日

9月まで待合室にレディースシート(女性受診者のみのブロック席)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合せください。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



14200033(03)



## ご家族(40歳以上の被扶養者)と任意継続組合員のための健康診査 生活習慣病健診・特定健診を受診しましょう

無料!!

健康管理や疾病の早期発見のためには、毎年健診を受診することが大切です。  
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。



- 受診案内** 対象となる皆様のご自宅に6月中旬頃に送付いたします。  
※平成26年4月1日に都共済の被扶養者になられていない方は対象となりません。
- 受診期間** 平成27年3月7日まで(巡回レディース健診は2月14日まで(予定))  
※ご希望の日を受診するためにも、早めにベネフィットワン・ヘルスケアにご予約ください。

生活習慣病健診の主な検査項目
●診察 ●身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
●血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能等)
●血圧測定 ●尿検査 ●心電図検査
●胸部X線検査 ●視力・聴力検査

- ◆ 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)。

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診係 ☎ 03-5320-7352 又は 都庁内線 57-415

## 「私の健康レシピ」、「私の健康法」を募集します!

共済だより本年11月号で、「私の健康レシピ」又は「私の健康法」(いずれも仮称)の掲載を予定しています。  
広く組合員におすすめてほしいレシピや健康法がありましたら、①おすすめのポイント、②簡単な説明(写真があればなお可)、③お名前・所属・組合員番号・連絡先を記載の上、下記までメール又は郵送でご応募ください。  
応募された方にはもちろんクピオポイントを100ポイント差し上げます。  
審査で選ばれた方には取材を行わせていただき、図書カード(千円分)を差し上げます。  
みなさまのご応募、お待ちしております。



**宛先** (メール) S9000059@section.metro.tokyo.jp  
(郵送) 〒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

**【注意事項】** メールは件名を「私の健康レシピ(応募)」又は「私の健康法(応募)」として送信してください。  
郵送の場合は、宛先の横にその旨記載してください。

**応募期限** 平成26年7月31日まで

ふるってご応募ください

お問合せ先 管理部総務課文書広報係 ☎ 03-3232-4706

あなたの職場へ専門講師を派遣します!

## 訪問健康教室のご案内

「訪問健康教室」は、生活習慣病予防、メンタルヘルス対策、腰痛予防など、組合員の皆さんが自らの健康づくりに役立てることができるよう、専門講師による多彩なメニューを用意しています。

今年度は、全国的な課題となっている「健康寿命」を延ばすため、働きざかりの今から取り組める食習慣や運動習慣の改善方法などを新たにテーマとして加えるなど、より一層の内容の充実を図りました。ぜひ、あなたの職場でも「訪問健康教室」を開催してみませんか?

**講義内容** \*それぞれの職場の特徴やニーズに合わせて、時間や内容、複数講師の組み合わせ等の選択・変更も可能です。

### 医師

- 知っ得! 生活習慣病予防

### 栄養士

- あなたの食事は大丈夫?
- 食事で守ろう! 自分の健康
- これはビックリ! 「見えない“あぶら”と“塩分”
- 食事でのばそう! 健康寿命 **NEW**



### 栄養士 & マッサージ師

- 元気な食事とタオル一本で気軽にできる筋トレ・ストレッチ
- 職場、通勤、自宅のできるちょこっトレニングと健康食生活
- 肩こり・腰痛予防の食事と運動
- 健康な体を作る食事とセルフマッサージ

### 心理

- ストレスマネジメント
- 職場のメンタルヘルス (管理監督者向け)

### 健康運動指導士

- 歩いて元気! 健康ウォーキング
- +10で健康寿命をのばそう! **NEW**
- 健康づくりの運動

### マッサージ師

- 自宅でできるセルフマッサージ
- 職場、通勤、自宅のできるちょこっトレニング
- 肩こり・腰痛の予防と体操
- タオル一本で気軽にできる筋トレ・ストレッチ



## 禁煙講習会のご案内

職場の禁煙支援や受動喫煙対策にご活用ください。講習会参加者は、禁煙マラソンに無料で参加できます。

**講師** 禁煙マラソン事務局長 三浦秀史 氏

**時間** 1時間半程度 (応相談)

**講義内容** 「なぜ今禁煙か (吸う人も吸わない人も) 一緒に考えましょう」  
「楽な禁煙、楽しい禁煙～我慢する辛い禁煙は過去の話」など (応相談)



#### ■ 申込方法

申込書を共済ホームページからダウンロードし、  
電子メール、FAX、又は交換便でお申込みください。  
Mail: S9000062@section.metro.tokyo.jp  
FAX: 03-5388-1800

#### ■ 申込期限

(訪問健康教室) 年度内随時受付  
(禁煙講習会) 平成27年2月27日 (金) まで

お問合せ先 事業部健康増進課健康増進係 ☎ 03-5320-7464 又は 都庁内線 57-434

短期集中でなりたい自分へ! 結果を出したいあなたを応援します

## 都共済 パーソナル運動プログラム

— 契約スポーツクラブで都共済限定の新プログラムがスタート! —

3か月間で体脂肪を減らし、基礎代謝UPで太りにくいカラダへ。個別インストラクターがあなたに合ったダイエットや健康的な体づくりをサポートする短期集中型プログラムです。

一人ではなかなか続かない運動も、個別インストラクターの指導を受けることにより、運動の効果を実感しながら、楽しく続けることができ、無理なく短期間で目標に近づくことができます。

お値段もお得です! ご自宅や職場に近いスポーツクラブで、気軽にチャレンジしてみませんか?



#### こんな方におすすめ

健診前にダイエットを  
確実に成功させたい

初めての  
スポーツクラブで  
サポートがないと不安

自己流の  
ダイエットで挫折した  
ことがあります…

運動が苦手だけど、  
短期間で結果が出る  
ならトライできるかも

プログラム内容	3か月間で8回(個別指導3回以上※を含む)の運動プログラム ※回数は各スポーツクラブにより異なります。
対象者	組合員と20歳以上の被扶養者
利用料金	通常 25,920円 → 16,320円 (共済組約4割助成後) ※分割払いが可能なスポーツクラブもあります。
利用できる スポーツクラブ	東京アスレチッククラブ ルネサンス セントラルスポーツクラブ コナミスポーツクラブ 東急スポーツオアシス ゴールドジム ※当プログラム実施店舗は共済ホームページをご覧ください。

プログラムの主な流れ ※各スポーツクラブによりプログラム内容が異なりますので、詳細は共済ホームページをご覧ください。

初回	2回目~7回目	最終回
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体組成、血圧、腹囲等測定</li> <li>● カウンセリング</li> <li>● 目標設定・運動プログラム作成</li> <li>● インストラクターによる運動指導</li> <li>● 運動プログラムに沿って自分でトレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動プログラムに沿って自分でトレーニング</li> <li>● インストラクターによる運動指導 (初回を含め3回以上)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動プログラムに沿って自分でトレーニング</li> <li>● 効果測定</li> <li>● インストラクターによる今後のアドバイス</li> </ul>

申込方法等の詳細は、共済組合ホームページ (<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>) をご覧ください!

お問合せ先

事業部健康増進課健康増進係 ☎ 03-5320-7464 又は 都庁内線 57-411~412  
事業部厚生課保健施設係 ☎ 03-3232-4751

# 夏休みは家族や職場のみんなで 健康づくり&自然体験!

—森林セラピー7月・8月開催の参加者を募集します—

今年の夏は、家族や職場の皆さんで大自然を満喫してみませんか？ 都会から離れて、森の中を歩き、水と触れ合うことで、大人も子どもも日頃のストレスや運動不足の解消になるでしょう。奥多摩と檜原は、新宿から1時間半以内と近く、土曜日は乗り換えなしのホリデー快速も利用できて大変便利です。

夏の楽しい思い出づくりに、家族や職場の皆さんお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

小学生親子コース  
がスタート!

## 奥多摩町コース



### 第4回 7月19日(土) そば打ちコース

奥多摩湖いこいの路で、湖からの涼しい風を感じながらウォーキング! エメラルドグリーンの奥多摩湖はとても美しく爽やかです。

中学生以上

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



奥多摩湖

参加費 ①組合員・②被扶養者 3,200円 ③2親等以内の家族 5,200円

募集人員 21人

### 第5回 7月26日(土) 溪流釣りコース

自然の川を利用した釣り場で、楽しく溪流釣りにチャレンジ! 初めてでも、スタッフの丁寧なアドバイスでニジマスが釣れます。ガイドウォークでは渓谷美と森林浴が楽しめます。

小学生以上

9:20 奥多摩駅集合・移動<徒歩>  
9:25 ガイダンス・健康チェック(福祉会館)  
9:55 ガイウォーク・健康チェック  
(氷川渓谷遊歩道～登計トレイル)  
12:15 お弁当の昼食(登計トレイル)・移動<専用バス>  
13:20 釣り体験・移動<専用バス>  
(氷川国際ます釣場)  
16:10 奥多摩駅解散



ワクワク釣り体験☆



香りの道・登計トレイル

参加費 (中学生以上)①組合員・②被扶養者 6,000円 ③2親等以内の家族 8,000円  
(小学生)①組合員・②被扶養者 4,500円 ③2親等以内の家族 6,500円

募集人員 24人

### 第6回 8月23日(土) 木工体験コース

木の感触や香りを感じながら、お気に入りのデザインの小物入れや本立てなどを作ります。ガイドウォークでは、自然を熟知したガイドの体験学習を受けながら楽しく歩きます。

小学生以上

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 木工体験(山のふるさと村)  
12:10 お弁当の昼食(山のふるさと村)  
13:10 ガイウォーク・森のティータイム  
(奥多摩湖いこいの路)  
15:10 健康チェック・移動<専用バス>  
16:10 奥多摩駅解散



ドキドキ木工体験♪



ガイドウォーク

参加費 (中学生以上)①組合員・②被扶養者 3,500円 ③2親等以内の家族 5,500円  
(小学生)①組合員・②被扶養者 2,500円 ③2親等以内の家族 4,500円

募集人員 24人

## 檜原村コース

### 第4回 7月12日(土) 温泉コース

夏でもひんやりとした心地よい空気の中を、自然に詳しいガイドの案内で少人数でゆっくりと歩きます。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。

中学生以上

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 ガイウォーク(都民の森:鞘口峠)  
12:00 昼食(森林館)  
12:50 ガイウォーク(セビレ-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



都民の森・森林館



三頭大滝

参加費 ①組合員・②被扶養者 2,600円 ③2親等以内の家族 4,600円

募集人員 15人

### 第5回 7月26日(土) 川遊びと温泉コース

秋川の清流は、流れも穏やかで川遊びに最適! 河辺で生き物を観察したり、つかみどりしたヤマメの塩焼を楽しみます。体が冷えたら温泉へ。日頃の疲れも癒してくれます。

小学生以上

9:00 武蔵五日市駅集合・移動<専用バス>  
9:15 ガイダンス(檜原村地域交流センター)  
・移動<専用バス>  
10:30 ガイウォーク(セビレ-ロード:大滝の路)  
12:00 昼食(森林館)・移動<専用バス>  
13:10 川遊び・温泉入浴(数馬の湯)  
・移動<専用バス>  
16:30 武蔵五日市駅解散



ガイドウォーク



ドキドキ川遊び体験♪

参加費 (中学生以上)①組合員・②被扶養者 3,600円 ③2親等以内の家族 5,600円  
(小学生)①組合員・②被扶養者 2,500円 ③2親等以内の家族 4,500円

募集人員 24人

### 第6回 8月2日(土) 自然教室と温泉コース

自然教室では、貴重なブナ林や夏に生息する花、鳥、昆虫など、ガイドの説明を聞いて、見て、触って。都会では味わえない体験ができ、自然の大切さを学ぶことができます。

小学生以上

9:00 武蔵五日市駅集合・移動<専用バス>  
9:15 ガイダンス(檜原村地域交流センター)  
・移動<専用バス>  
10:30 ガイウォーク(セビレ-ロード:大滝の路)  
12:00 昼食(森林館)  
12:45 自然教室(森林館とその周辺)  
・移動<専用バス>  
14:30 温泉入浴(数馬の湯)・移動<専用バス>  
16:30 武蔵五日市駅解散



ワクワク自然教室☆



ミヤマクワガタ

参加費 (中学生以上)①組合員・②被扶養者 2,600円 ③2親等以内の家族 4,600円  
(小学生)①組合員・②被扶養者 1,500円 ③2親等以内の家族 3,500円

募集人員 24人

参加資格 ①組合員 ②被扶養者 ③(助成金対象外)組合員に同伴して参加する2親等以内の家族  
※第4回は中学生以上、第5回と第6回は小学生以上が対象となります。

応募締切 各実施日の1か月前(必着) 応募方法 共済組合ホームページをご覧ください

### 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  
一般財団法人おくとま地域振興財団 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。



海と空に抱かれるオーシャンビューテラス

# Renewal

## 「飛鳥」「ベイサイド」がお洒落なオーシャンビューテラスにリニューアル!

13F「飛鳥」はオーガニックな雰囲気が漂うオーシャンビューテラスのワンフロア会場に、21F「ベイサイド」はフレンチスタイルの、光と潮風を感じるリゾートテラスに生まれ変わりました。

写真上:13F「飛鳥」のオーシャンビューテラス  
写真左:13F「飛鳥」会場  
写真右:21F「ベイサイド」会場



**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!)

リニューアルした「飛鳥」などお好きな会場をお選びいただけます。

リニューアルした「ベイサイド」でリゾートスタイルの披露宴を!

**リニューアル記念プラン <40名様> ¥710,000**

**ベイサイドリニューアル記念プラン <30名様> ¥620,000**

\*1名様増減 ¥11,000 \*30名様からご利用可

\*1名様増減 ¥10,500 \*30名様からご利用可

**★2015年3月末迄実施中 ★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)**

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

※初回来館時に婚嫁プランナーに、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。※婚嫁1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。 ※婚嫁相談センター、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「リニューアル記念プラン」をご利用頂けます。

～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 6/8(日)・7/21(月・祝) ☆グランドブライダルフェア 2014年 8/17(日)

☆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)

ご予約・お問い合わせ ブライダルサロン

夫婦一々  
**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。

**AZUR WeddingのHPがリニューアル!**

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

「飛鳥」「ベイサイド」のフォトギャラリーも充実。是非ご覧ください!

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)

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日前までお願い致します。 ■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変わります。詳細はお問合せ下さい。 ■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。

**【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、ご了承ください。  
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)

## 東京湾納涼船クルージングプラン

朝食付 予約制

今年も「ゆかたダンス2014」のステージをお楽しみください。

- 内容**
- ①東京湾納涼船乗船券&船内飲み放題付(ビール、各種サワー、ソフトドリンク) ※フードは別料金
  - ②朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食)

1名様1泊朝食付 ※セミダブル陸側を2名様ご利用の場合

通常 ¥12,930~▶組合価格 ¥6,700~

★2014年7月1日(火)~9月30日(火) ※除外日 8月10日(日)(東京湾大華火祭のため)  
予約方法:電話予約のみ。宿泊日の1ヶ月前から3日前まで受付可です。

※ご宿泊がお取りできても納涼船が予約制の為、お取りできない場合がございますのでご了承下さい。



## Renewal Tokyo resort & Relaxation view

2014年の夏、和室が東京アイランド～伊豆七島をテーマに、機能美とつろぎのモダンな空間に生まれ変わります。またグランドルームが海側の眺望を楽しむ大人のリゾートにリニューアル、ゆったりとした癒しのツインルーム2部屋になります。詳細は宿泊までお問い合わせください。

## Party & Culture

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

**大輪の花が夜空に舞う! 東京湾大華火祭2014** 受付開始 2014年 6月2日(月)午前10時からスタート

開催予定日:2014年8月10日(日) 主催:東京湾大華火祭実行委員会  
※悪天候の場合、華火祭は中止となりますが、お食事はご用意しておりますので、ご返金は出来ません。ご了承下さいませ。  
※当日は交通規制がございます。お車での来館はご遠慮下さい。



◆21Fフレンチレストラン「ベイサイド」(フリードリンク付)

1部(17:00~20:20)お食事後に店内で華火鑑賞 通常¥29,000→組合価格 ¥25,000  
2部(21:00~23:00)3F海上公園特別席で花火鑑賞+お食事 通常¥19,000→組合価格 ¥15,000

◆21F鉄板焼「都」(フリードリンク付)

1部(16:30~18:30)お食事後に3F海上公園特別席で華火鑑賞 通常¥22,000→組合価格 ¥18,000  
2部(20:30~22:30)3F海上公園で華火鑑賞後にお食事 通常¥22,000→組合価格 ¥18,000

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

◆3Fおまかせ会席「銀座」

1部(16:30~18:30)お食後に3F海上公園特別席で華火鑑賞 通常¥14,000→組合価格 ¥11,000  
2部(20:30~22:30)3F海上公園で華火鑑賞後にお食事 通常¥14,000→組合価格 ¥11,000

※お子様(小学生) 通常¥6,500→組合価格 ¥5,000  
ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2317 (「銀座」直通)

## サマーパーティープラン

★2014年6月~8月迄



※写真はイメージです

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選べます。

- ◆ビール Aコース 左記アイテム全種 通常¥2,550▶組合価格 ¥2,050
- ◆ウイスキー Bコース 左記アイテムより5種類 通常¥2,250▶組合価格 ¥1,750
- ◆焼酎 Cコース 左記アイテムより4種類 通常¥2,050▶組合価格 ¥1,550
- ◆日本酒
- ◆ソフトドリンク

立食パーティープラン [内容]和洋中ブッフェ料理・宴会場使用料

着席プラン

料理長おすすめ 至福の旬彩コース

<和洋中 計15品>

通常 ¥6,150▶組合価格 ¥5,650

旬の滋味を味わう、料理長陣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 ¥5,150▶組合価格 ¥4,650

エクセレントコース

和洋中 計16品 通常 ¥8,200▶組合価格 ¥7,700

※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¥1,050頂戴いたします。)

大皿盛り込みコース

スタンダードコース 通常 ¥6,150▶組合価格 ¥5,650

デラックスコース

通常 ¥7,200▶組合価格 ¥6,700

会席コース 通常 ¥6,150▶組合価格 ¥5,650

[内容]料理・宴会場使用料含む ※和室宴会プランは10名様以上に承ります。

## 美肌ハーブとねんどで作る「夏の紫外線対策ジェル」講座

14世紀のハンガリーで修道僧が高齢の王妃に処方したと云われる、若返りという伝説があるローズマリーは抗酸化作用が高く、美肌成分を多く含みます。ローズマリーなど天然成分でスキンケア効果の高い紫外線対策ジェルを作ります。

開催日時 2014年6月3日(火) 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 (材料費別途¥700)

講師 鷗島広子 (ホリスティックアロマサロン[ai] アッシュ主催)

※講座開始前にお茶とケーキをご用意いたします。



鷗島広子

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

## ホテル料理長が伝授する「スープの極意」講座

西洋料理の基本がスープ。食欲の無いときに滋養があり、口どりの良いスープは誰にも好まれる定番。夏野菜を使った冷たいヴィンソワーズの作り方を学びます。

開催日時 2014年7月22日(火) 14:30~16:30(受付14:00)

募集人員 40名様 受講料 ¥3,900

講師 加藤次雄 (ベイサイドホテルアジュール竹芝総料理長)

内容 第一部 スープの作り方を学ぶ(実習はありません)

第二部 スープを含むコース料理の試食

特典 スープのレシピ (用意するもの)筆記用具 加藤次雄



BAYSIDE HOTEL  
**AZUR**  
takeshiba

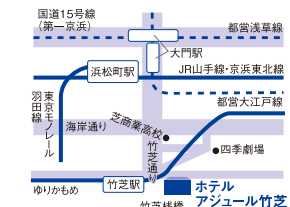
〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2  
TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170  
<http://www.hotel-azur.com/>

AZUR MAGAZINE

ホームページから登録したくちと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。





## 初夏は箱根で...

本格的な暑さを迎える前のこの季節、ちょっと足を伸ばして箱根の旅はいかがですか?  
初夏を彩るあじさいと箱根の温泉を楽しんでいただける、この季節にぴったりの宿泊プランをご用意しました。  
皆様のご利用をお待ちしております。

### 梅雨の特別優待プラン「アーリーサマー・開雲」 2014年6月21日(土)～7月24日(木)

梅雨の気分転換に温泉はいかがでしょう?  
箱根湯本の温泉と、会席料理で  
初夏の休日をお過ごしください。  
初夏のウレシイ! 特典付き

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

#### 初夏のウレシイ特典

- ①ご夕食に料理一品サービス (アユの塩焼き)
- ②選べるアメニティーセット
- ③アイスクリーム引換え券プレゼント

両プラン共通

※写真はイメージです。  
※料金は、一般和室または一般和洋室ご利用時の室料・ご夕食・ご朝食・諸税含むお一人様の金額となります。  
※チェックイン 14:00 / チェックアウト 10:00

#### 箱根花便り



あじさい……  
《湯本地区なら》早川河川敷 阿弥陀寺 《ひと足伸ばして》箱根強羅公園

あじさい電車……  
紫陽花の咲く6月中旬ごろからの箱根登山電車は“あじさい電車”の愛称で親しまれています。  
車窓に触れるほど咲き誇る沿線のあじさいをお楽しみいただけます。

組合員様がお申し込みの場合、同伴者も組合員料金でご提供いたします。詳細はお問い合わせください。

四季の宿  
箱根開雲  
箱根湯本温泉郷

ご予約はお電話で **0460-85-6678**

神奈川県足柄下郡箱根町箱根湯本 521-4 <http://www.odakyu-hotel.co.jp/kaiun/>  
■小田急線箱根湯本駅から徒歩8分 ■湯本旅館組合巡回バス(滝通りAコース)※片道100円

### お試しプラン「はじめての開雲」 (1日3組限定)

箱根路開雲を初めてご利用いただく方に、  
特別優待価格でご案内いたします。  
ご好評につき、継続してご提供いたします。  
是非ご利用ください。

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

モーニング  
コーヒー無料  
サービス

朝のひと時やご出発前に  
温かいコーヒーを  
お楽しみください。

1階ラウンジにて  
朝 8:00～10:00



※イメージ

## 夏休みのご予定は決まりましたか?

海外旅行にお出かけなら 東京エイドセンターのおトクな海外旅行保険をどうぞ!!

インターネットからのお申し込みで  
保険料 割引例

東京エイド 検索

**40%OFF**

24時間インターネット契約の海外旅行保険  
(クレジットカード払)



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>

\*保険会社によって内容・保険料が異なります。  
\*保険会社は損保ジャパン、AIU保険、東京海上日動、三井住友海上からお選びいただけます。

お電話でのご相談

**0120-973-148**

(月～金 9:00～17:00)

AID20140311-011 株式会社損害保険ジャパン(SJ13-31707 2014.03.04)

イオン銀行  
NISA 口座なら  
(少額投資非課税制度)

非課税、うれしい。  
購入時手数料がおトクで、もっとうれしい!

**NISA** 投資信託 購入時手数料 **全額還元**

【キャンペーン期間】2017年12月末日まで※受渡日ベース

【WAONポイントお受取り日】約定日の翌月17日

【対象】イオン銀行 NISA 口座を保有のお客さまで、期間中 NISA 口座で投資信託を購入いただいた方

※毎日のお買物に使える/  
**WAONポイントで還元いたします。**

お取引はネットでも、店舗でも

インターネットでは取扱銘柄 200 以上の豊富なラインナップ! 口座開設もホームページからお申込みいただけます。  
店舗は東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県に合計42店舗(※) 365日年中無休で営業中! (※2014年4月1日現在。投資信託・保険商品の取扱についてはコンサルティング営業スタッフが駐在する店舗のみとなります。店舗での取扱商品については下記ホームページでご確認ください。)



WAONポイントでのお買物はスーパーでも、コンビニでも

全国のイオングループ店舗、ミニストップをはじめ、ファミリーマート、吉野家、マクドナルドなどの加盟店でもご利用可能!

【キャンペーンに関する注意】■NISA口座のお取引は当行からご案内する「NISA口座開設完了のお知らせ」到着後にご利用いただけます。■当行取扱のすべてのファンドが対象となります。手数料のかからない投資信託のご購入は本キャンペーンの対象外です。■本キャンペーンを適用した場合、今後実施されるキャンペーンが適用されない場合があります。■WAONポイントは付与後、ダウンロードしてからご利用いただけます。【投資信託に関する留意点】●投資信託は預金ではありません。預金保険制度、ならびに投資者保護基金の対象にはなりません。●お客さまには、申込時に購入時手数料(基準価額の最大3.24%(税込))、保有期間中に運用管理費用(信託報酬)(純資産総額の最大2.106%(税込))、換金時に信託財産留保額(基準価額の最大0.5%)をご負担いただきます。その他、信託事務の諸費用等、有価証券の売買手数料などが信託財産から控除されます。●投資信託は値動きのある有価証券等で運用しますので、運用実績は有価証券等の値動き(外貨建証券を投資対象とする場合は為替変動も含まれます)により変動します。このため、ご購入の価額を下回ることがあります。●投資信託のお申込みにあたっては、最新の「目論見書」および「目論見書補充書面」の内容をお読みいただいたうえ、ご自身でご判断ください。(2014年4月1日現在) 商号等:株式会社イオン銀行 登録金融機関 関東財務局長(登金)第633号 加入協会:日本証券業協会



イオン銀行

コールセンター NISA 専用フリーダイヤル **0120-307-213** (9:00～21:00 / 年中無休)

お勤めの方も、ご家族さまも! <http://www.aeonbank.co.jp/kyosai/>  
共済組合さま専用ページ (パスワード・kyosai)

お客様の声、私たちの力です。

# 東京建物の退職金運用

東京建物(株)は創立117周年、東証一部上場企業です。



(70代・男性・東京都在住)

リスク商品(株式等)よりも安全で地味ですけど(不動産)値下がり可能性が低いので分散投資には最適だと思います。

**国債**や定期預金より利回りが良いのが魅力です。



(70代・男性・千葉県在住)

インベストプラスシリーズの元本評価額、分配率は安定しているので、運用するのに評価している。今後も継続して保持するつもり。



(60代・女性・千葉県在住)

ここ数年間の不況にも、予想分配率を下回らず、良い商品に投資したと思っています。これからも安全性、安定性重視の商品をよろしくをお願いします。

※上記「お客様の声」は一部のお客様個人の感想であり、元本の保証や想定分配率に従った分配金の保証をするものではありません。

## 元本の保全を目指した資産運用商品 インベスト・プラス15

インベスト・プラスとは

インベスト・プラス15(中途解約不可型)は、不動産特定共同事業法に基づく商品です。お客様が、営業者である東京建物(株)と匿名組合契約を締結して元本(出資金)を出資し、対象不動産の賃貸利益の分配を受け取る仕組みです。

〈募集要項〉	中途解約不可型
想定分配率	年 <b>1.2%</b> (税引前)
出資金	300万円(3口)より(1口100万円単位にて増額可能)
投資期間	平成31年(2019年)6月30日まで

※上記想定分配率はあらかじめ一定の分配金を保証するものではありません。事業の実績によっては元本割れのリスクがあります。※先着順販売のため売切れの場合はご容赦ください。

先着100名様 資料請求して頂くと

**クオカード**  
1,000円分進呈致します (お一人様1回限り)

※お電話にてご請求の場合は「共済だよりを見た」旨をお伝えください。  
※ホームページにてご請求の場合は「インベスト・プラスを何でお知りになりましたか?」の欄の「その他」に「共済だより」とご記入ください。

<b>新商品キャンペーン実施中!!</b> キャンペーン期間 平成26年7月申込分まで	新規でご出資のお客様にもれなく <b>図書カード 5,000円分 進呈!!</b>	<b>500万円~900万円のご出資</b> <b>図書カード 5,000円分 進呈!!</b>	<b>1,000万円以上のご出資</b> <b>図書カード 10,000円分 進呈!!</b>	契約事務手数料 <b>1契約あたり 10,800円(税込)は無料!!</b>
---	--	---	--	---

詳しくは弊社HPまたはお電話にて、東京建物ファンドマネジメント(営業者)まで資料請求ください。

資料請求   **0120-877-885** 受付時間/平日 AM9:00~PM5:30 定休日/土・日・祝日  
www.ttfm.co.jp

〈営業者〉  
**東京建物**  
Tokyo Tatemono  
事業許可/大蔵・建設大臣 第11号  
宅地建物取引業者免許:  
国土交通大臣(15)第6号  
(一社)不動産協会会員  
本社/〒103-8285 東京都中央区八重洲1-9-9

〈営業者代理〉  
**東京建物** ファンド  
Tokyo Tatemono マネジメント  
事業許可/東京都知事 第42号  
宅地建物取引業者免許:  
東京都知事(4)第74230号  
本社/〒103-0028 東京都中央区八重洲1-9-8ヤエスメックビル1階

## 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)

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<sup>※1</sup>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)  
退職金に限らず、お使いにならないご資金なども一緒にご利用ください。

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<sup>※2</sup>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 <b>50%以上</b> 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 <b>50%以下</b>
--	---------------------------------

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3.80%** [税引後年3.028%]

●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26年3月10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。

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3.80%×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)

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」をお申し込みの方へ〉  
●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、平成25年10月1日(火)~平成26年9月30日(火)までの定期預金のお預入総額は、定期預金コース合計でお一人さま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。●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〉  
●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。●本プランを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、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)