

特集1

一人でできるスポーツ  
やってみませんか

共済だより

共済だより No.356

平成26年9月2日印刷  
平成26年9月17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二番二号15ビル  
岩岡印刷工業株式会社

企画・編集デザイン協力 東京都千代田区猿樂町二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2

身体にいい食べ方、はじめよう

特集3

年金制度が変わります その1  
共済年金は厚生年金に統一されます

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、皆様でご覧ください。  
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。



ユニークな看板建築の商店が並ぶ東ゾーンは人気スポット。まるでタイムスリップしたかのような気分になれる。



一日の汗を流す銭湯は、町内の人が集まる交流場所でもあった。

かつて渋谷から神田須田町をむすんでいた都電7500形車両

園内では食事処も完備。武蔵野うどんがコシがとってもおいしい。

近くを流れる玉川上水。かつては江戸の町に飲料水を供給していた。

週末は

お江戸歩き

小金井公園

小金井市、小平市  
西東京市、武蔵野市

江戸から昭和初期までの  
時代の変遷を建物で体感する1日

住居であれ商業建築であれ、およそ建物には、建築技術やトレンド、ライフスタイルなど、その時代のさまざまなものが反映されている。小金井公園内にある江戸東京たてももの園には、江戸時代から昭和初期までの建物が移築保存されている。しかも、建物だけでなく、当時の生活シーンが再現されているので、園内を一周するだけで、江戸から近代都市東京へと変貌していった様子が、楽しく体感できるのである。たとえば昭和四年造の「子宝湯」。富士山のペンキ絵や商店街の看板に彩られた浴室は、往事の人気ぶりがしのばれる。

その「子宝湯」の隣に建っているのが「鍵屋(表紙の写真)」で、言問通りにあった居酒屋だ。なんと安政三年に建てられ、震災、戦災をまぬがれたという貴重な建築物なのである。店内は昭和の頃が再現されている。銭湯の横に建てられているところが心憎い演出といえる

だろう。風呂あがりの一杯、そんな気分までも体感できるというわけだ。他にも江戸時代の藁葺き屋根の農家や、高橋是清邸など見どころはいっぱいだ。時間をかけてゆっくりと見物したい。帰りに小金井公園を散策して宿根草園で季節の花を楽しんでいくのも良いだろう。

江戸東京たてももの園を中心に小金井公園を散策  
徒歩約3km

【表紙】江戸東京たてももの園



- 交通アクセス
- JR中央線「武蔵小金井」駅北口よりバス5分  
「小金井公園西口」下車 徒歩5分
- 西武新宿線「花小金井」駅よりバス5分  
「小金井公園西口」下車 徒歩5分

■江戸東京たてももの園(問合せ:042-388-3300)  
定休日:毎週月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始  
入館料:400円(割引あり)



03 特集1

## 好きな時に、自分のペースで一人でもできるスポーツやってみませんか

- 03 無理なくスポーツを楽しむ4か条
- 04 ジョギング
- 04 サイクリング
- 05 フィットネスクラブ

06 特集2

## 食の秋に実践したい健康づくり！ 身体にいい食べ方、はじめよう

08 特集3

## 年金制度が変わります その1 共済年金は厚生年金に統一されます

- 10 平成25年度の長期給付積立金の運用状況
- 12 貸付けをご利用の皆さんへ  
住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書の送付  
利息を軽減したい方は、繰上償還をご利用ください
- 13 公費の医療費助成の対象者は共済組合へ届出を
- 14 家族の介護が必要になったとき 一介護休業手当金一
- 15 育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額改定
- 15 東京都職員共済組合の役員の変更
- 15 東京都職員共済組合組合会  
平成26年互選議員選挙について
- 16 生活習慣病健診・特定健診で定期的な健康チェックを
- 17 特定保健指導のご案内が届いた方へ(40歳以上の組合員と被扶養者)  
特定保健指導をご利用ください
- 18 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
- 19 健康情報提供サービス QUPiO  
ウォーキング・イベントのお知らせ
- 20 スポーツクラブを利用したことがない方、利用してみたい方  
ワンコインキャンペーンを実施します
- 23 パーソナル運動プログラムのご案内

- 23 シティ・ホール診療所からのお知らせ  
昼休み診療を行っています  
10月からインフルエンザワクチン接種を行います  
胃内視鏡検査を楽に受けられるようになりました
- 24 スポーツの秋 清瀬運動場でリフレッシュ！
- 25 美しい紅葉を満喫！  
森林セラピー<11月開催>参加者募集
- 26 ホテルアジュール竹芝のご案内
- 28 箱根路開雲

施設のご案内

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/>

昼休み診療を行っています -シティ・ホール診療所-

受付時間

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

何かと忙しい現代。

平日は体を動かす時間もない方が多いはずですが、それでも身の回りの元気な人に尋ねてみると、何かしら個人でできるスポーツに取り組まれていることに気づきませんか？

初心者の方でも、好きな時に、自分のペースでできる個人スポーツ。体づくりだけでなく、心もリフレッシュできるスポーツに、涼しくなった今こそ挑戦してみませんか。



Cycling

Jogging



Fitness

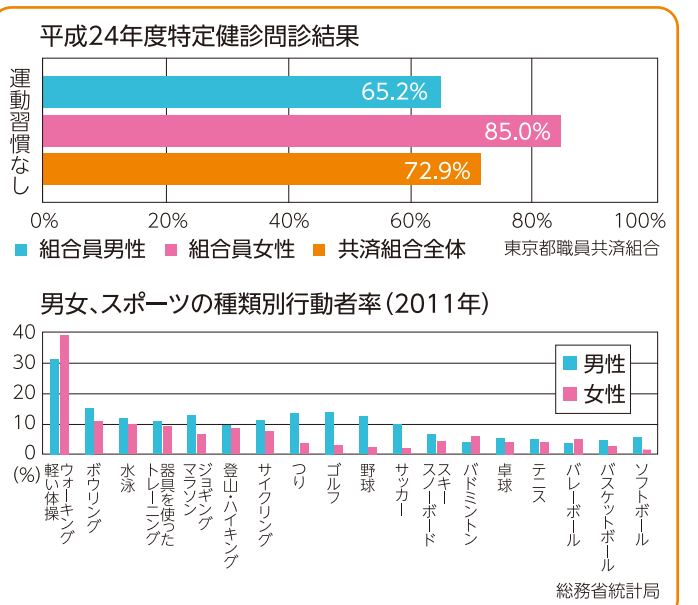
監修/スタジオ・オンリーワンウェルネス 代表 健康運動指導士 本村 一暢

## 組合員の約7割に運動習慣なし おすすめは、競技スポーツより個人スポーツ

忙しい現代人。この20年間でスポーツに取り組んでいる人は減少し続けています。共済組合員も約7割の方が運動習慣を持ちません。健康維持のためには、少しでも時間をつくってスポーツに取り組んでほしいものです。健康づくりのためのスポーツは、集団で行う競技スポーツよりも個人スポーツの方が行いやすいといえます。そこで今回は「手軽さ、気軽さ」をテーマに、一人でもできるスポーツをご紹介します。

### 無理なくスポーツを楽しむ4か条

- ★回数、強度は無理しない。
- ★運動前から水分補給をする。
- ★運動前後にストレッチをする。
- ★シューズやウェアを正しく選ぶ。



スポーツは健康維持のためにメリットの多い習慣ですが、やり方をまちがえると、体の負担を増やしかねません。持続的な習慣にするためにも、スポーツを楽しむ4か条を心がけてください。



## 時間と場所を選ばず、好きな時に自分のペースではじめられる ジョギングは、個人スポーツの王様



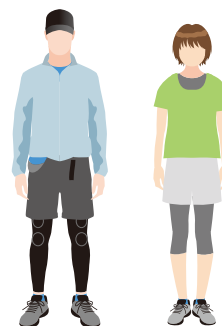
流行の皇居ランニングをはじめ、身の回りでジョギングをしている人が増えていませんか。「走る」ことはすべてのスポーツの動作に絡んだ、いわばスポーツの原点です。  
今回は初心者向けにシューズやウェア選びから、スピードと姿勢など、基本的な知識を紹介します。

### はじめる前にシューズとウェアを購入しよう

ランニングシューズは実際にはいて足踏みなどをして、フィット感を確かめましょう。



シューズは軽いに越したことはないですが、ビギナーは靴底が比較的柔らかく厚みのあるものをお勧めします。



ウェアは基本的には速乾性のある化学繊維を選びましょう。綿やレーヨンだと水分を吸収し、休んでいる間に冷えてしまいます。最近は疲労や筋肉痛を軽減するコンプレッションウェアも普及しています。

### 走るコツとモチベーション維持



#### ●スピードと姿勢

スピードは周りの景色を見たり、おしゃべりできる程度。上半身をまっすぐにして体がブレないようにします。腕の振りとは歩幅は普段よりも大きめに。

#### ●モチベーションの維持

初めから週〇回〇分と決めると挫折しがち。はじめは走りたい時に走り、心地よい程度で終わらせましょう。走った日はカレンダーに印をつけると効果的です。

## 通勤、街乗りの利用から、スポーツバイクで100kmのツーリングも。サイクリングは奥が深い。



都内の朝の光景に、自転車での通勤の姿がだいぶ増えてきました。スポーツバイクの愛好者も増えており、サイクリングは通勤、街乗りだけでなく、ベテランになると100km以上のツーリングも可能で、奥の深いスポーツと言えます。

また、サイクリングは足への負担も少なく、手軽なことから、もっとも効果的な燃焼運動といわれることも人気の理由のようです。

スポーツバイクは高額ですが、自分のスタイルにあった自転車を購入できれば、サイクリングは長く楽しめるスポーツのひとつになるでしょう。

## 乗るイメージで決める自転車選び、安全第一のサイクリングを心がけよう

シティサイクルは、主に短距離の買物、通勤に使われます。  
スポーツバイクは主に3種類。舗道を長く乗る、草地や砂利道など様々な道を選ばずに乗る、といった自分の乗車イメージで選びましょう。  
車道を長距離走る際は、ヘルメットを着用し、水分補給を忘れずに、交通规则を守って走りましょう。またスポーツバイクはこまめなメンテナンスが大切です。最低限の整備工具を購入し、乗車前のチェックをしましょう。

### シティサイクル



比較的安価で買物、通勤向きです。

### ロードレーサー



軽量の車体で、オンロードでのスピード走行と長距離ツーリング向きです。

### クロスバイク



オンオフ兼用のオールマイティ。乗車姿勢が楽なので初心者向きです。

### マウンテンバイク



オフロードに最適。頑丈なボディと骨太タイヤで、どんな道も走破可能です。



## 自宅や職場近くの フィットネスクラブを 利用したスポーツライフ



昨今はフィットネスクラブの料金もだいぶ手頃な金額になりました。共済組合が契約しているクラブなら1回ごとの利用料金も通常より安くなるのでお得に利用できます。

フィットネスクラブは、ワークメニューが豊富。マシンを利用したジムトレーニング、ダンスやヨガを学べるスタジオ、プールといった施設構成がほとんど。運動後にシャワーやサウナで汗を流すこともできます。

### 長く通い続けるためのフィットネスクラブの選び方

フィットネスクラブに入っても、数か月で行かなくなってやめてしまう方が多いともいわれます。そこで下の4点を事前にチェック。長く続けられる可能性が高くなります。

#### 場所

自宅、職場、ショッピングセンターの近くなど、通いやすい場所を選ぶことが大切です。

#### 混雑

入会前に利用したい時間帯の混み具合をチェック。待ち時間や人数制限があると足が遠のきがちになります。

#### スタッフ

効果的なエクササイズはスタッフの指導が不可欠。体験利用でチェックするのも手です。

#### プログラム

スタジオプログラムは友人をつくるチャンス。やってみようメニューを調べてみましょう。

共済組合では、新規利用者が1回100円又は500円でクラブを利用できる「ワンコインキャンペーン」を実施します(P20参照)

### 駒沢オリンピック公園で走ろう!

今年は東京オリンピック開催から50年という節目の年です。世田谷区にある駒沢オリンピック公園は、50年前の東京オリンピックで利用された施設。外周を走る2.1kmのサイクリングコースやジョギングコースが整備され、豊かな緑のなかを、安心して安全に走ることができます。





## 特集 2 食の秋に実践したい健康づくり!

# 身体にいい食べ方、はじめよう

秋は食が楽しい季節。おいしいものがたくさんあって、つい食べ過ぎてしまうけど、逆にそんな季節だからこそ、身体にいい食べ方を実践して、健康づくりにつなげてみてはいかがでしょうか。



監修/スタジオ・オンリーワンウェルネス 栄養士 野口 泉

## 悪い食習慣を、よい食習慣にスイッチしよう

習慣で、ついやってしまう悪い食べ方。まずはそこから改めてみましょう。みなさんの毎日の食生活をチェックしてみてください。よい食べ方にスイッチして習慣にしましょう。

満腹になるまで食べる



腹八分目で

もう少し食べたいくらいで我慢して「腹八分目」を心がけ、大盛りやおかわりは控えましょう。



早食いする



ゆっくり噛んで食べる

早食いは、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまう原因になります。ゆっくり噛んで野菜から食べれば、程よい量で満足できます。



ながら食い



食事を楽しもう

ながら食事も食べ過ぎのもと。「ながら」をやめて食事そのものを楽しみ、味わって食事することでも食べ過ぎは防げます。



朝食を食べない



3食しっかり食べる

朝食を抜くと、身体が飢えに備えようとしてエネルギーをためこもうとします。果物でもよいので、3食しっかりととりましょう。



深夜の食事



寝る2時間前は食べない

寝る直前の食事でも身体にエネルギーをためこむ原因に。やむをえない場合は、胃腸に負担が少ない食べ物にしましょう。



間食する



足りていない栄養を補う

間食もやめたい食習慣。どうしても間食をやめられない場合は、間食の量を減らし、足りない栄養素を補う間食にしましょう。



## 理想の食事は定食スタイル

例えばラーメンライスのような炭水化物ばかりに偏った食事はNG。タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどをバランス良くとれる理想の食事は、ごはんなどの主食、肉や魚などのおかずの主菜、つけ合わせなどの副菜、この3つが揃った「定食」スタイルです。また、健康のためには、「減塩」「減脂肪」「多菜」「規則正しい食事」も心がけましょう。

おかずの主菜



おかずの副菜

主食

汁物

## 免疫力を上げる食べ方で病気に負けない

健康づくりでもうひとつ忘れてはならないのが免疫力。ウイルスや病原菌が身体に入ってきたとしても身体の免疫力があれば、やっつけてくれます。

この免疫力を高める食べ方を普段から心がけましょう。



## バランスよく栄養をとろう

免疫力は、特定の栄養素を多量にとれば高まるということではなく、タンパク質、ビタミンなどさまざまな栄養素をバランスよく取り入れることで高まります。肉や野菜、魚、豆類など多種類の食品を食べ、栄養バランスを整えましょう。



## 最大の免疫器官=腸を整えよう

ヨーグルトや納豆などの発酵食品に含まれる乳酸菌や、豆類やきのこ、野菜などに多く含まれる食物繊維は、腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。積極的にとりましょう。



秋の味覚きのこで免疫力アップ

## 鶏と豆腐のハンバーグ きのこご飯かけ

手軽でカンタン。おいしくヘルシーなメニューです。

■ 材料 4人分

「ハンバーグ」

鶏ひき肉 300g  
木綿豆腐 2分の1丁  
たまねぎ 中2分の1個  
にんじん 中3分の1個  
卵 1個  
片栗粉 大さじ1杯  
塩 小さじ1杯  
醤油 小さじ1杯  
こしょう 適量

「きのこご飯」

しめじ 2分の1パック  
だし汁 1カップ  
みりん 大さじ2杯  
しょうゆ 大さじ1杯  
塩 小さじ2分の1杯  
片栗粉★ 大さじ1杯  
水★ 大さじ2杯  
青ネギ★ 適量

■ つくり方

- ① ボウルにハンバーグの材料をすべて入れ、粘りが出るまでこねる。
- ② 中火でフライパンにサラダ油を引いて、4等分したハンバーグを入れる。ふたをして5分焼く。
- ③ ハンバーグをひっくり返し、ふたをして弱火で5分焼く。
- ④ ③のあいだに別の手鍋で★以外の餡の材料を弱火で煮る。
- ⑤ 片栗粉★を水★に溶いて、火を消した④に入れて混ぜてとろみをつける。
- ⑥ ハンバーグにきのこご飯をかけて青ネギ★を散らして出来上がり。

<1人分 約220kcal>



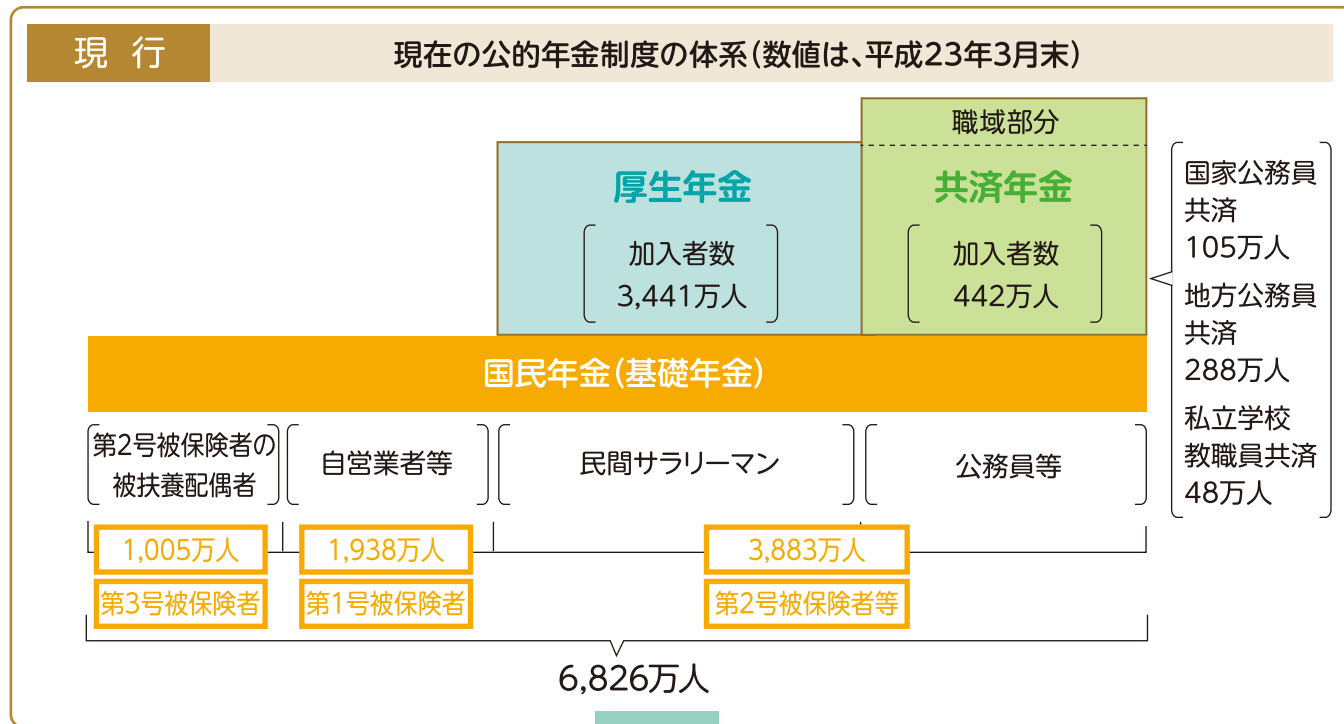


特集 3 年金制度が変わります その1

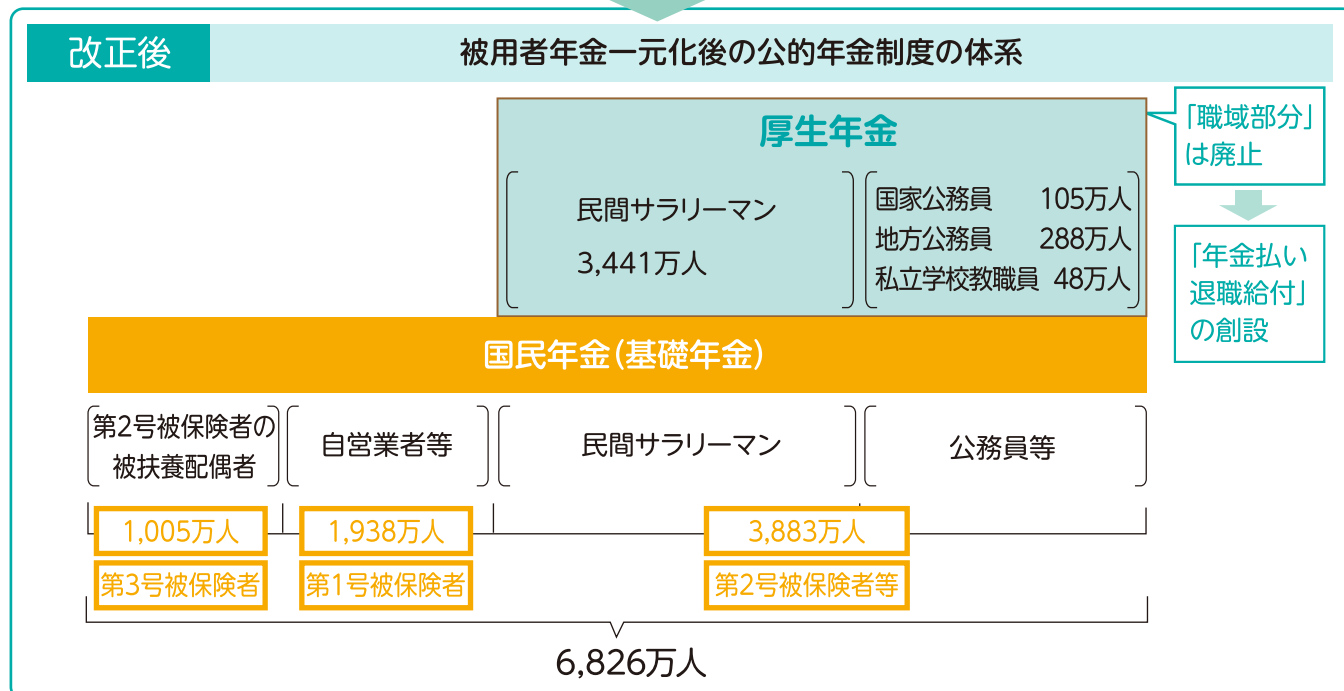
# 共済年金は厚生年金に統一されます

平成27年10月から被用者年金が一元化されます

現在、民間企業に勤めている方は厚生年金に加入し、公務員や私立学校の教職員は共済年金に加入していますが、平成27年10月からは、公務員等も厚生年金に加入することになります。これにより、2階部分の年金は厚生年金に統一されることとなります。



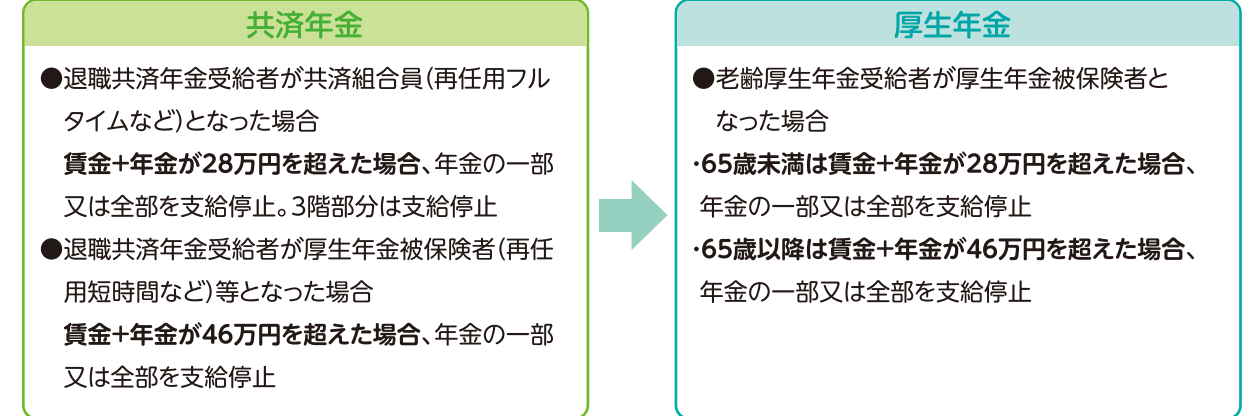
平成27年10月から



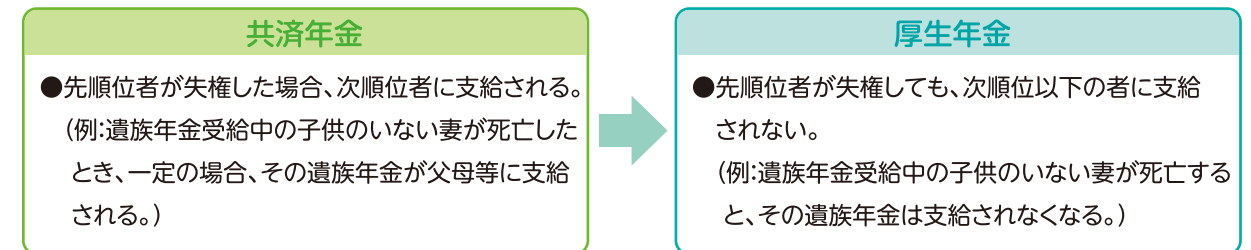
## 制度的な差異については基本的に厚生年金に揃えて解消します

厚生年金と共済年金は、遺族年金の転給制度など制度間の差異がありますが、基本的に厚生年金に揃えることで差異を解消します。

### ① 老齢給付の在職支給停止

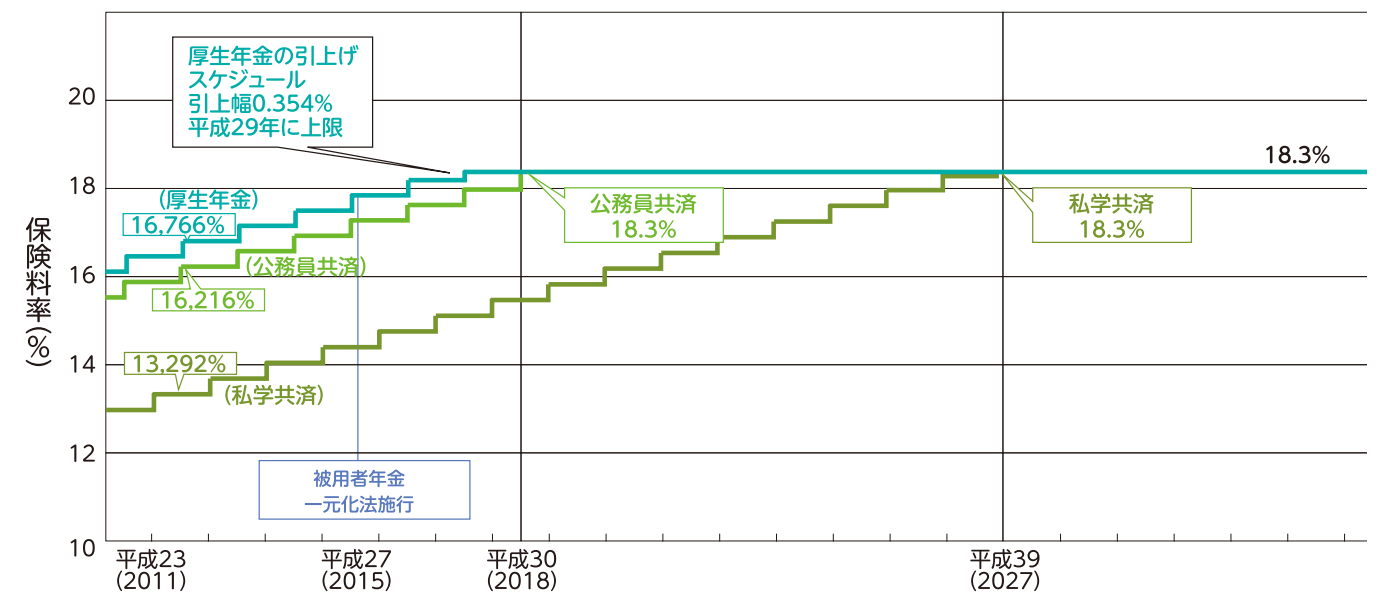


### ② 遺族年金の転給



## 保険料(掛金)は厚生年金の保険料率に統一されます

厚生年金及び共済年金の保険料率は、現在も毎年0.354%ずつ引き上げられていますが、この引上げスケジュールを法律に位置づけ、公務員は平成30年に厚生年金と同じ18.3%に統一されます。



※次回は11月号で標準報酬制について取り上げます。

お問合せ先 制度について 年金保険部年金課 03-3232-4755  
 保険料率について 管理部財務課 03-3232-4711



# 平成25年度の長期給付積立金の運用状況について

## 運用状況

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に努めています。

ここでは、平成25年度の運用状況についてお知らせします。

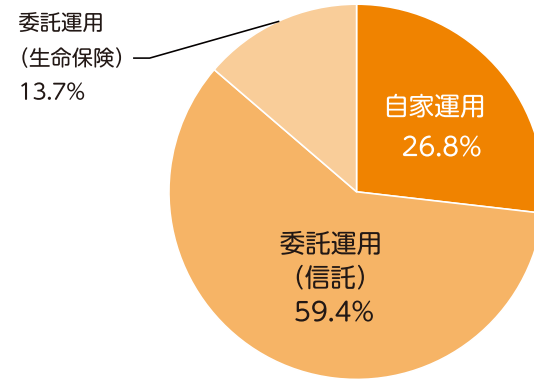
### 1 運用形態別資産額

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	1,860	26.8
信託	4,119	59.4
生命保険	951	13.7
合計	6,929	100.0

<運用形態別時価総額の構成比>

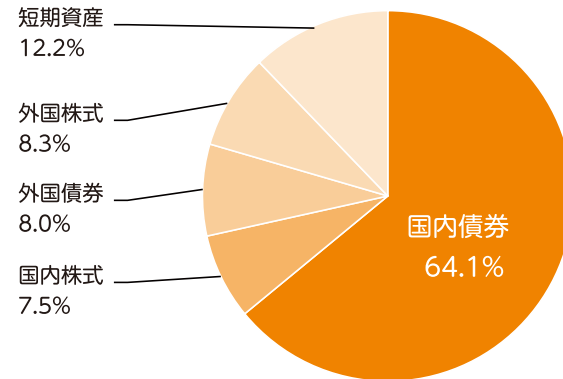


### 2 資産区分別資産額

（単位：億円、％）

資産区分	時価総額	構成比
国内債券	4,441	64.1
国内株式	517	7.5
外国債券	552	8.0
外国株式	575	8.3
短期資産	845	12.2
合計	6,929	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  
 注)それぞれの項目は、単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しません。

### 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、良好な市況が継続した結果、国内株式、外国債券、外国株式の評価益がそれぞれ増加しました。

（単位：億円、％）

資産区分	簿価	評価損益	評価損益率
国内債券	4,380	56	1.3
国内株式	459	53	11.6
外国債券	480	67	13.9
外国株式	418	155	37.2
短期資産	845	0	0.0
合計	6,581	331	5.0

・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  
 注)それぞれの項目は単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しません。

### 4 運用実績

平成25年度は、前年度後半から始まった脱デフレへの期待による株価の上昇や円高の修正等の流れを引き継ぎ、良好な運用環境が継続しました。この結果、年間を通じた運用利回りは過去5年間で最も高い5.65%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6.14%となりました。

（単位：％）

	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
運用利回り	0.32	0.88	△0.27	1.33	5.65
修正総合利回り	5.13	△0.63	1.37	6.75	6.14

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

長期給付事業（年金）は、近年、年金受給者が増加する一方で、財政を支える組合員数は減少しているため、長期給付積立金を取り崩すなど厳しい財政状況が続いています。

平成25年度は、良好な運用環境により資産状況が改善されましたが、今後も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。



# 貸付けをご利用の皆さんへ 「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

## 証明書の発行

所得税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。)」を各所属に送付いたしますので、所属を通じてお受け取りください。

### 発行対象者

平成11年7月～平成26年3月に住宅貸付金を借り、平成26年9月25日現在、貸付日から償還期間が10年以上の方  
(※繰上償還により償還期間が10年未満となった方には発行いたしません。)

### 発送時期

平成26年10月21日から、順次所属宛てに交換便等で発送します。

## 平成26年10月以降に一部繰上償還される方は証明書の再交付手続きが必要です!

10月以降に一部繰上償還される方は、発行済みの証明書は使用できませんので、「年末残高等証明願」を貸付収納係に提出し、再交付を受けてください。(発行済の証明書は年末残高等証明願に添付してください。)

また、証明書を紛失した場合も同様に「年末残高等証明願」を提出してください。

## 具体的なご相談は税務署に

住宅借入金等特別控除制度の内容や具体的なご相談は、居住地を管轄する税務署にお問合せください。

# 借入金の返済を早く終わらせたい方、利息を軽減したい方は、 繰上償還をご利用ください

下記の提出期限までに「繰上償還申請書」を交換便、郵便又は持参により、貸付課に提出してください。  
提出期限日の午後5時締切りです。FAXではお受けしておりません。  
繰上償還事務手数料は不要です。金融機関の振込手数料はご本人の負担となります。



### 繰上償還申請書提出期限・払込期限

償還月	提出期限 (* 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10月	平成26年9月29日	平成26年10月10日	平成26年10月20日
平成26年11月	平成26年10月30日	平成26年11月10日	平成26年11月17日
平成26年12月	平成26年11月27日	平成26年12月8日	平成26年12月15日
平成27年1月	平成26年12月25日	平成27年1月13日	平成27年1月20日
平成27年2月	平成27年1月29日	平成27年2月12日	平成27年2月19日
平成27年3月	平成27年2月26日	平成27年3月13日	平成27年3月20日

- 払込書は申請書提出期限の翌日に所属の共済担当者へ発送します。
- 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、全て「物件付文書振込」になりますので、対応できる金融機関をご利用ください。
- 全額繰上償還の場合、繰上償還をする月も給料控除があります(期末手当も同様です)。給料控除後の金額を払い込むことになります。
- 平成27年3月末に退職予定の方は、平成27年2月の繰上償還が最終となります。

「年末残高等証明願」及び「繰上償還申請書」は、共済組合のホームページに掲載しています。  
(組合員のページ → 各種様式 q.貸付事業 06.年末残高等証明願 又は 07.繰上償還申請書)

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納係 ☎ 03-3232-4743

# 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、小児慢性疾患等の特定の疾患を対象とした制度のほか、自治体の実施する乳幼児、義務教育就学児、障害者等への助成制度があります。

## こんなときは共済組合へ届出を

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ったとき、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

「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共済組合に提出してください。

※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、重複分の給付金を返還していただく場合があります。

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

「非該当者届」の提出

### 「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。

※非該当者届が提出されないと、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。

## 平成26年9月1日からの見直し

乳幼児や義務教育就学児を対象とした公費(※)について、共済組合への届出の一部を提出不要とします。提出不要となる対象は、以下のとおりです。

	該当者届	非該当者届
関東地方・山梨県在住の被扶養者	不要	不要
その他の地域在住の被扶養者	必要	不要

ただし、所得超過による非該当者届及び再度の認定による該当者届は、従来どおり提出が必要です。  
※成人対象や小児慢性疾患等については、今回の見直しの対象外です。

## 「公費医療費助成認定該当者・非該当者届」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、各所属に配布済の「短期給付請求書等様式集」P104をコピーして使用してください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付係(公費担当) ☎ 03-3232-4731

※助成制度については、お住まいの区市町村や保健所等へお問合せください。



# 家族の介護が必要になったとき

## —介護休業手当金—



組合員(任意継続組合員を除く)が、要介護状態にある家族を介護するため、介護休業を取得し、給料の全部又は一部が支給されないときに、介護休業手当金が支給されます。

**要介護状態とは** 負傷、疾病又は身体上もしくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり日常生活を営むのに支障があり、介護を必要とする状態のことです。

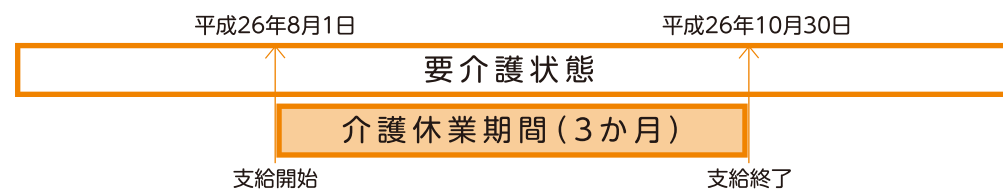
### 支給対象となる家族の範囲



- 組合員と同居していなくてもよい者  
配偶者、父母、子、配偶者の父母
- 組合員と同居していることが必要な者  
祖父母、孫、兄弟姉妹、父母の配偶者(継父母に当たる者)、  
配偶者の父母の配偶者(配偶者の継父母に当たる者)、  
子の配偶者(子の嫁や婿に当たる者)、配偶者の子(実子でも養子でもない者)

### 支給期間

要介護状態にある対象家族を介護するため、介護休業を必要とする同一要介護状態ごとに、介護休業の初日から起算して3か月の範囲内で支給されます。



### 支給日数

支給期間内において、各月の週休日(土・日曜日)を除いた平日のうち、実際に介護休業した日数となります。勤務形態により、土・日曜日以外が週休日となる場合は該当する日となります。

(注1)各月ごとに介護休業を終日取得した日となります。(介護休業を半日や時間単位で取得した日を除きます。)  
(注2)祝日法による休日や12月29日から翌年1月3日までの年末年始休日のうち、平日となる日において、給料が減額されていれば支給対象日となります。

### 支給額

支給額は、支給期間において、介護のため勤務に服さなかった期間1日につき、  
給料日額(※)×40/100×1.25(円未満切捨)となります。  
※給料日額=給料月額(調整額を含む)の1/22(10円未満四捨五入)  
ただし、1日当たりの給付上限額は、P15の額となります。

### 請求書類

「介護休業手当金(変更)請求書(様式第29号)」により、所属の共済事務担当者を経由して申請してください。

(注)勤務しなかった期間に支払われた給料についての給与事務取扱者の証明を受けてください。



介護休業は6か月取得できますが、介護休業手当金が支給されるのは、実際に介護休業を取得した日数分で、3か月を超えない期間です。  
制度の詳細は、「共済ハンドブック」、「医療保険読本」又は共済ホームページをご覧ください。

共済ハンドブック・医療保険読本は、共済ホームページに電子ブックとして掲載されていますのでご活用ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付係 ☎ 03-3232-4728

# 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対象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。

なお、雇用保険法の一部を改正する法律により、今回から育児休業手当金の給付上限額は2通りとなります。

育児休業手当金			介護休業手当金
育児休業開始 平成26年4月1日以降	給料月額	給付上限額(給付日額)	給料月額が340,670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) 7,745円
180日に達する日まで	340,890円以上	12,973円	
180日以降	340,670円以上	9,681円	

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付係 ☎ 03-3232-4728

# 東京都職員共済組合の役員の変更

東京都職員共済組合の役員が以下のとおり変更となりました。

### ■新役員

役職	氏名	就任年月日
監事	梶原 秀起	平成26年8月1日

### ■旧役員

役職	氏名	退任年月日
監事	宮本 孝	平成26年7月31日

お問合せ先 管理部総務課庶務係 ☎ 03-3232-4704

# 東京都職員共済組合組合会 平成26年互選議員選挙について

本年11月30日に任期満了となる「互選議員(組合員の皆様からの選出議員)」の選挙を下記のとおり実施する予定です。

- 立候補届出 平成26年10月27日(月)から10月31日(金)まで
- 選挙の日時 平成26年11月14日(金)午前9時～午後3時
- 投票所 各投票管理者が設置する場所

・詳細は平成26年10月24日付東京都公報に公告する予定です。  
・立候補者が定数を超えない選挙区では「無投票当選」となります。

お問合せ先 管理部総務課庶務係 ☎ 03-3232-4704



# 生活習慣病健診・特定健診で 定期的な健康チェックを



共済組合から助成がありますので、無料で受診していただけます。

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  
大切な健診です。

\*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。

**QUPiO**  
クピオ

秋の健診応援キャンペーン!!

10月31日までに  
受診又はお申込みいただいた方に

QUPiO100ポイント

⇒ **200ポイント** 差し上げます!!

・受診確認後にポイントを付与します。  
・QUPiOについてはP19をご覧ください。

ポイント  
2倍

## ◆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(身体計測・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26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。

## お申込み先

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア健診予約受付センター

TEL **0800-9199-028** (又は 03-6892-9988)

平日 10:00~21:00 土日祝日 10:00~18:00

(年末年始は除く)

FAX 089-900-8281 (24時間受付)

Web <https://kenshin.happyth.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。

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



お願いいたします

※パート先等で健診を  
受けた方へのお願いです

健診結果のコピーを  
(株)ベネフィットワン・ヘルスケアに送付願います。  
(ご案内冊子に返信用封筒を同封しています)

提出いただいた方にはQUPiOポイント  
を差し上げます。

## 人間ドックのご案内 「節目ドック」について

今年度に満45歳・満50歳の誕生日を迎える組合員及び被扶養者の方へ

人間ドック「節目ドック」を受診する場合は、共済組合から**30,000円**の助成があります。

対象医療機関:アジュール竹芝総合健診センター、三楽病院

\*脳ドックは既に予約が定員に達しています。その他をご希望の方もお早めにお申し込みください。

受診は  
12月まで

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期間延長

好評につき、期間を1か月間延長しました!(11月まで) 詳細はP18を参照ください!

共済組合からの助成は、生活習慣病健診・特定健診・人間ドックのいずれかを年度内に1回になります。

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

特定保健指導のご案内が届いた方へ(40歳以上の組合員と被扶養者)

# 特定保健指導をご利用ください!

あなたの  
これからを  
健康が支えます

生活習慣病は、自覚症状がないまま静かに進行し、放っておくと、やがて命にかかわる重大な病気を引き起こします。

「特定保健指導」とは、健診の結果から「生活習慣病を発症するリスク」があり、生活習慣の改善によって予防効果が期待できる方に対して、**専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)**が生活習慣改善のサポートを行うプログラムです。

「特定保健指導」を利用して「発症のリスク」を下げましょう。始めるなら今です!



特定保健指導って  
どんなことをするの?

無料です

## 特定保健指導の流れ

### STEP1 初回面接 (個別支援又はグループ支援)

- ◆保健師や管理栄養士との面接で食事や運動など生活習慣の振り返りをします。
- ◆あなたの生活スタイルに合わせた無理のない行動計画を立てます。
- ◆初回面接はご家族の同席が可能です。

※会場によっては同席ができない会場がありますので、ご希望される場合は初回面接を担当する保健指導機関へご連絡ください。



### STEP2 6か月間の生活習慣改善にチャレンジ

- ◆積極的支援の場合、保健師・管理栄養士が電話や手紙(メール)によるアドバイスを行います。
- ◆行動計画を実践しましょう。うまくいかない時は保健師や管理栄養士がコツや秘訣をアドバイスし、あなたをサポートします。

◆初回面接で配付される歩数計やスポーツクラブ利用券(1回無料券を差し上げています※)を活用しましょう。  
※健診結果が都共済のハイリスク値以上の方はスポーツクラブ利用券はお渡ししていません。



### STEP3 6か月後の効果を確認

効果はどれくらい?

- ◆6か月後の体重と腹囲をご自身で測定し、保健指導機関に報告します。

目標達成で脱メタボ! やれば必ず結果がついてきます

平成24年度に特定保健指導を受けた方の効果

**93%**が  
保健指導に  
満足!

平成24年度初回支援時  
7ネットより

**68%**が  
体重減量に  
成功!!

初回支援時と6か月後の最終  
評価の体重比較による

**34%**が  
翌年度、  
保健指導から  
脱出!!

平成25年度健診データより

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診係 ☎ 03-5320-7465 又は 都庁内線 57-432



～人間ドックを受診し、疾病予防に役立てましょう～  
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

永年勤続退職予定者対象の人間ドックと節目ドックを実施しています

- 永年勤続退職予定者の方は、通常25,000円の助成金が35,000円となり、「日帰り人間ドック」及び「女性ドックB」が、無料で受診できます。（「女性ドックA」は自己負担額11,556円(税込)）  
\*女性ドックA、Bの検査内容については下記「女性ドックキャンペーン」を参照ください。
- 「**節目ドック**」を今年度から実施しています。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、通常25,000円の助成金が30,000円となります。**12月までの期間限定**となりますので、お早めにご予約、ご受診ください。  
\*永年勤続退職予定者及び節目ドック対象者についての詳細は、共済ホームページをご覧ください。

新しい設備を導入しています!

新しいマンモグラフィ装置は画素数が多いため、画像がより鮮明になり、より精度の高い検査が可能となりました。  
また、画像システムも新しくなりました。内視鏡検査や腹部・乳腺超音波検査で、従来は時間のかかっていた過去のデータとの比較検査がスムーズになり、以前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。

今年5月から



新規導入したマンモグラフィ装置

女性ドックキャンペーンを11月まで実施しています(1か月間延長しました)

ピンクリボン月間に合わせ、35歳以上の組合員及び被扶養者の方向けに、女性ドックA、Bの料金を**11月までの期間限定**で設定しています。

自己負担額(税込)は以下のとおりとなります。希望される方は、お早めにご予約ください。  
ただし、永年勤続退職予定者及び節目ドックの助成を受ける方は、本キャンペーンの対象外です。

区分	対象	通常料金	8～11月料金	
女性ドックA	35歳以上の組合員及び被扶養者	22,356円	16,956円	○女性ドックA・・・日帰りドック検査項目のうち「腹部超音波検査」を除き、「婦人科」及び「乳房検査」を含む。 ○女性ドックB・・・女性ドックAの検査項目から「上部消化管X線」を除く。
女性ドックB		10,800円	5,400円	

12月までの第2・4木曜日にレディースデイを実施しています!

ご要望が多いレディースデイ「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。  
人気が高いため予約が埋まっている可能性もあります。お早めにご予約ください。

【実施日】10月9日/23日、11月13日/27日、12月11日/25日

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)



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  
**QUPiO** ウォーキング・イベントのお知らせ  
クピオ

<https://www.qupio.jp/tokyo/> QUPiO 東京都 検索



スマートフォンからもご利用できます



共済組合では、インターネットを利用した健康情報提供サービスQUPiOを利用して、バーチャルなウォーキングイベントを開催しています。  
運動習慣づくりのきっかけとして、ぜひご参加ください!

開催期間 10月1日(水)～11月30日(日)

参加方法:①QUPiOにログインしてイベントへの参加登録  
②毎日の歩数を記録

QUPiOポイントが貯まります!

イベントにエントリー 50P  
チーム機能利用(ポイント数はQUPiOでご覧ください) 200P  
全期間の歩数を記録 7P/日  
毎日のログイン+歩数入力 20P/月  
コミュニティへの投稿

貯まったポイントはグッズと交換!



QUPiOサポート窓口

ID・パスワードが分からない場合やうまくアクセス・ログインできない場合は  
☎ 0120-818-448 受付:月曜～土曜の9時～18時  
(祝祭日及び年末年始等を除く)



実際のウォーキング大会にも参加してみよう!

全国各地で開催されているウォーキング大会に参加し、共済組合に申請するとQUPiOポイントを獲得できます。  
ウォーキングイベントのこの機会に家族や職場の仲間みんなで参加してみませんか?  
(共済組合のホームページに、申請方法や全国各地のウォーキング大会の開催情報を掲載していますのでご覧ください。)

対象大会

どの大会でもOK!  
(ただし、申請には完歩の証明が必要です。)

獲得ポイント

1大会につき100ポイント

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



# スポーツクラブを利用したことがない方、利用してみたい方

「いま」が始めるチャンスです！  
委託体育施設利用料

新規利用者限定

## ワンコインキャンペーンを実施します

スポーツの秋、楽しく効果的に健康づくりができるスポーツクラブの利用を始めてみませんか。スポーツクラブは、多彩なプログラムで楽しさいろいろ。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。自分に合ったメニューで無理なく運動することができます。

共済組合では、この秋、これからスポーツクラブ利用を始めようという組合員・被扶養者の方を応援するキャンペーンを実施します。この機会に、新しい健康習慣として、さあ始めましょう！



キャンペーン期間 平成26年10月1日(水)～10月31日(金)

この1か月間でぜひ、お試ください！

●実施クラブ：東京アスレティッククラブ(TAC)、セントラルスポーツ、東急スポーツオアシス、ルネサンス、ゴールドジム ※コナミスポーツは除きます

●実施施設：各スポーツクラブのうち、右頁(P21)記載の施設  
※このほかの施設ではキャンペーンを実施していませんので、ご注意ください。

●対象者：上記各クラブに新規で法人会員登録(会員証作成)した組合員・被扶養者(TACは、会員登録を要しないので、初めて施設を利用した組合員・被扶養者)  
※既に会員登録している方は、そのクラブではキャンペーンの対象外です。ご注意ください。

●利用特典：会員登録当日(TACは初回利用当日)の利用料金が割引となり、100円又は500円のワンコインで利用できます。  
(例)通常料金 680円 → 100円、通常料金 1,020円 → 500円  
※会員登録発行手数料についても、キャンペーン期間中はすべてのクラブで無料となります。

1回あたり利用の料金がワンコインで！

●利用方法：右頁(P21)掲載の利用券に必要事項を記入して、キャンペーン実施施設の窓口へ提出の上、各クラブ所定の会員登録発行手続(TACは所定用紙への記入)を行い、利用料金(ワンコイン)を支払って利用してください。  
※利用券と合わせて組合員証・被扶養者証(保険証)を必ず持参してください。会員登録発行等に際して必要となります。  
※利用券は、共済組合ホームページに掲載のものを印刷して使用していただくこともできます。

☆ご不明な点は、下記にお問合せください。

お問合せ先 事業部厚生課保健施設係

☎ 03-3232-4751

### キャンペーン実施施設一覧



東京アスレティッククラブ  
500円：中野、サンプラザスポーツスペース

#### セントラルスポーツ

100円：五反田、府中、館山、谷津、湘南LT  
500円：南青山、天王洲、自由が丘、目黒、大森、用賀、成城、下北沢、上池袋、東十条、南千住、西台、ときわ台、南大泉、竹の塚、西新井、青砥、葛西、八王子、東青梅、西東京、成瀬、福生、清瀬、大宮宮原、川口、小手指、越谷、志木、桶川北本、新三郷、千葉、ポートスクエア、長沼、稲毛海岸、市川(フィットネスクラブ)、本八幡、柏、流山、おおたかの森、八千代台、我孫子、新浦安、能見台、トレッサ横浜、慶應日吉、東戸塚、二俣川、長津田みなみ台、戸塚、緑園都市、市ヶ尾、新川崎、武蔵小杉、溝ノ口、平塚、藤沢、日立、宇都宮(フィットネスクラブ)、前橋、高崎

#### 東急スポーツオアシス

100円：聖路加ガーデン、青山、本駒込、多摩川、雪谷、十条、赤塚、金町、南大沢、武蔵小金井、浦和、川口、戸塚、武蔵小杉、横須賀、本厚木  
500円：新宿、港北

#### ルネサンス

100円：曳舟、両国、亀戸、北砂、三軒茶屋、経堂、早稲田、赤羽、光が丘、石神井公園、練馬高野台、富士見台、青砥、仙川、西国分寺、国立、東久留米、ひばりヶ丘、東伏見、浦和、春日部、蕨、北戸田、北朝霞、稲毛、土気あすみが丘、幕張、野田、佐倉、浦安、新浦安、横浜、天王町、港南台、港南中央、橋本、淵野辺、相模大野、鶴間、大和、海老名、水戸、竜ヶ崎

#### ゴールドジム

500円：銀座東京、イースト東京、サウス東京、サウス東京アネックス、原宿東京、表参道東京、渋谷東京、代々木上原、ウエスト東京、東中野東京、ノース東京、北千住東京、八王子、エクスプレス町田、大宮さいたま、さいたまスーパーアリーナ、幕張千葉、幕張千葉アネックス、行徳千葉フィットネスセンター、行徳千葉アスレチックセンター、津田沼千葉、浦安千葉、戸塚神奈川、湘南神奈川、厚木神奈川

施設は共済組合ホームページから簡単検索！  
ぜひご利用ください(詳細は次頁(P22))

利用券を切り取ってご利用ください

\*次頁(P22)に通常の利用のご案内を掲載しています\*

### 東京都職員共済組合 ワンコインキャンペーン利用券

クラブ名：東京アスレティッククラブ 施設名：  
利用料：500円  
有効期限：平成26年10月1日から10月31日まで

組合員氏名	組合員番号
所 属	
利用者氏名	利用 月 日

※利用者の方は太枠内をご記入ください。  
※窓口で所定の利用申込書にご記入の上、ご利用ください。  
過去に当クラブを利用したことがある方は、本券での利用はできません。  
※必ず組合員証・被扶養者証(保険証)をご持参ください。

### 東京都職員共済組合 ワンコインキャンペーン利用券

クラブ名：セントラルスポーツ 施設名：  
利用料：500円(一部の店舗は100円)  
有効期限：平成26年10月1日から10月31日まで

組合員氏名	組合員番号
所 属	
利用者氏名	利用 月 日

※利用者の方は太枠内をご記入ください。  
※法人利用会員証を作成の上、ご利用ください。  
既に会員証をお持ちの方は、本券での利用はできません。  
※必ず組合員証・被扶養者証(保険証)をご持参ください。

### 東京都職員共済組合 ワンコインキャンペーン利用券

クラブ名：東急スポーツオアシス 施設名：  
利用料：100円(一部の店舗は500円)  
有効期限：平成26年10月1日から10月31日まで

組合員氏名	組合員番号
所 属	
利用者氏名	利用 月 日

※利用者の方は太枠内をご記入ください。  
※法人利用会員証を作成の上、ご利用ください。  
既に会員証をお持ちの方は、本券での利用はできません。  
※必ず組合員証・被扶養者証(保険証)をご持参ください。

### 東京都職員共済組合 ワンコインキャンペーン利用券

クラブ名：ルネサンス 施設名：  
利用料：100円  
有効期限：平成26年10月1日から10月31日まで

組合員氏名	組合員番号
所 属	
利用者氏名	利用 月 日

※利用者の方は太枠内をご記入ください。  
※法人利用会員証を作成の上、ご利用ください。  
既に会員証をお持ちの方は、本券での利用はできません。  
※必ず組合員証・被扶養者証(保険証)をご持参ください。

### 東京都職員共済組合 ワンコインキャンペーン利用券

クラブ名：ゴールドジム 施設名：  
利用料：500円  
有効期限：平成26年10月1日から10月31日まで

組合員氏名	組合員番号
所 属	
利用者氏名	利用 月 日

※利用者の方は太枠内をご記入ください。  
※法人利用会員証を作成の上、ご利用ください。  
既に会員証をお持ちの方は、本券での利用はできません。  
※必ず組合員証・被扶養者証(保険証)をご持参ください。



# 委託体育施設 通常の利用のご案内

## スポーツクラブがお得に利用できます

共済組合では、組合員及び被扶養者の方の健康づくりのため、1回あたり利用の正規料金の約4割を助成しています。

お得な価格で気軽にスポーツクラブが利用できます。健康づくりにぜひご利用ください!

### 利用できるスポーツクラブ

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

正規料金の  
**40%OFF**  
340円～1,770円で利用可

月会費ではなく、ご利用の都度、1回あたりの料金をお支払いただく方法です。  
「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。

## 初めてご利用される方の利用の流れ

### 会員証発行

※ 東京アスレティッククラブを除く

まずは、クラブ窓口で会員証を作りましょう!  
手続の際は、組合員証(保険証)をご持参ください。  
その他必要なものは、共済組合ホームページ等でご確認ください。

### 会員証提示 料金支払

クラブ窓口で、会員証提示の上、料金を支払います。  
※ 東京アスレティッククラブは、組合員証(保険証)提示の上、所定用紙に所属・氏名等を記入し、料金を支払います。

### 運動開始!

ロッカールームで着替えて運動開始!  
各クラブともスタッフが施設やトレーニングマシン等の使い方などを丁寧に説明してくれます。安心して運動してください。

一度、会員証を作成すれば、次回以降は、会員証の提示と料金の支払のみでご利用できます。

## NEW 共済組合ホームページで施設が検索しやすくなりました!!

9月に委託体育施設のページがリニューアル! 新たに検索機能が追加されて使いやすさがアップします  
これまでは…

- 400以上の施設を一覧表形式で掲載
- 施設の場所のイメージがつかみづらい
- 希望する種目や設備のある施設を見つけにくい

でも、リニューアル後は…

### 2つの検索機能をご用意

- ・**エリア検索で地図を表示**  
最寄駅などがわかって 施設の場所のイメージがつかみやすい
- ・**設備等条件指定による検索で該当施設を表示**

やってみたい種目や希望する設備のある施設から見つけることができる



表示される地図のイメージ

この秋のスポーツクラブのご利用に、リニューアルしたホームページをぜひご利用ください。

☆委託体育施設のご利用方法・利用可能施設の詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。

お問合せ先 事業部厚生課保健施設係 ☎ 03-3232-4751

今年の秋はスポーツクラブで短期集中ダイエット&体づくり!

## 都共済 パーソナル運動プログラムのご案内

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都共済限定の短期集中型プログラムです。スポーツクラブ各社から魅力的なプログラムが提供されていますので、是非ご利用ください!

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	16,320円(共済組合約4割助成後)
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 コナミスポーツ 東急スポーツオアシス ゴールドジム



利用方法やプログラム等の詳細は、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

## シティ・ホール診療所からのお知らせ

### 昼休み診療を行っています

#### 受付時間

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

### 10月からインフルエンザワクチン接種を行います

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。  
詳しくは「いぶき」10月号をご覧ください。  
助成を受ける場合も、診療所への予約は不要です。



### 胃内視鏡検査を楽に受けられるようになりました

シティ・ホール診療所では、胃内視鏡に用いるビデオスコープを更新し、外径が従前の9.2mmに比べ、7.9mmと最も細いスコープを導入しました。これにより患者さんの負担がより軽減されるようになりました。また、CCD搭載により、高画質でのスクリーニングが可能となりました。  
※内視鏡検査を受けるためには、事前の受診が必要です。



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



# スポーツの秋 清瀬運動場でリフレッシュ!

## 申込方法(テニス・野球共通)

### 《土・日・祝日》

所定の往復はがきで申し込みいただき、奇数月の10日に翌月と翌々月の抽選を行います。抽選後は奇数月の15日9時から清瀬運動場へ電話で申込みできます。

### 《平日》

利用日2か月前の同日(休みの場合は翌日)から清瀬運動場へ電話で申込みできます。

※空き情報は、清瀬運動場に電話でお問合せください。



野球場(天然芝)  
1面 2時間 2,000円

※野球場を全面(2面)使用するとサッカーもできます。

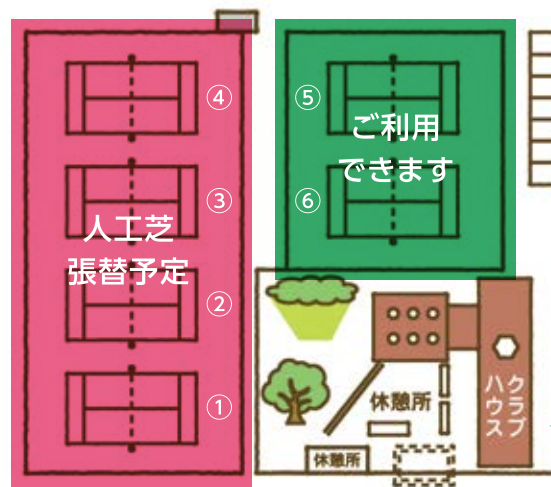
芝の手入れは芝草管理技術者の資格を持つ職員が行っています



・利用時間帯は、夏季(4~9月)は8時から18時まで、冬期(10~3月)は9時から17時までとなります。  
・その他、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。直接清瀬運動場へお問合せください。

※3日前からキャンセル料がかかります。当日連絡無くご来場が遅れたときは、使用開始時刻から30分経過でキャンセル扱いになります。  
※なお、雨天時にはグラウンド等の状況により中止とさせていただきます。

## NEW 来春、テニスコートの人工芝をリニューアル!! 平成27年3月(予定)にテニスコート4面が生まれ変わります、ご期待ください



●清瀬運動場では、より快適に組合員の皆様にお使いいただくために、来春テニスコート4面の人工芝の張り替え工事を実施いたします。  
●工事期間中(平成27年1~2月(予定))はNo.1~No.4コートは使用できません、No.5及びNo.6コートのみとなりますのでご了承ください。  
\*工事期間中は一部の駐車スペースについても閉鎖いたします。

テニス  
1面 2時間 1,000円



お問合せ先 清瀬運動場 ☎042-492-5445 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

# 美しい紅葉を満喫! 森林セラピー<11月開催> 参加者募集

絶景の紅葉を眺めながら、楽しく森の中を歩いてみませんか? 11月の奥多摩と檜原は紅葉のピークを迎え、大変人気のシーズンとなります。お一人でもご家族や職場の仲間でも、参加OKです! ぜひお申し込み下さい。

## 檜原村コース

第9回 11月8日(土) 温泉コース  
第10回 11月15日(土)



都民の森

各回募集人数  
16人

温泉で日頃の疲れを癒してみたい



数馬の湯

### 行程

9:00 武蔵五日市駅集合→都民の森  
→ガイドウォーク(都民の森:鞆口峠)  
→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)  
→温泉入浴(数馬の湯)  
→16:30 武蔵五日市駅解散

### 参加費

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

### 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  
※奥多摩町コース第9回は小学生以上、その他のコースは中学生以上が対象となります。

### 応募締切

10月20日(月)(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・お問合せ先

#### 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

#### 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

参加費には昼食代が含まれています。集合場所までの交通費は各自負担です。①、②の参加費は助成金2,000円を差し引いた額です。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。



第9回は  
小学生以上  
参加OK!

## 奥多摩町コース

第9回 11月15日(土) そば打ちコース  
第10回 11月22日(土)



奥多摩湖

ガイドウォークの途中に癒しのティータイムを



そば打ち体験

### 行程

9:20 奥多摩駅集合 →山のふるさと村→健康チェック  
→そば打ち体験・昼食  
→ガイドウォーク・森のティータイム(奥多摩湖いこの路)  
→健康チェック  
→(第9回)16:20/(第10回)16:45 奥多摩駅解散

### 参加費

①組合員 3,200円  
②被扶養者 (中学生以上)3,200円 (小学生)2,200円  
③2親等以内の家族 (中学生以上)5,200円 (小学生)4,200円





海と空に抱かれるオーシャンビューテラス

年内先着30組限定のスペシャルプランが登場!

この秋がチャンスです!ぜひご来館ください!

飛鳥リニューアル記念プラン <40名様> ¥710,000 \*1名様増減 ¥11,000 \*40名様からご利用可

★2015年6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) ★来年のプランはお問合せ下さい。

年内挙式  
先着30組  
限定

通常特典 ⊕ 40万円相当のアイテムプレゼント

◎さらに12月挙式希望者には宿泊3室プレゼント!!

くわしくは  
Webへ!

「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



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  
4大特典

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

特典4

新郎新婦の宿泊1部屋プレゼント

※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。 ※婚約相談センター、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。

共済組合  
限定特典

☆披露宴の生ケーキ人数分サービス ☆ご列席者のご宿泊が最大で約30%OFF ☆引出物10%OFF ☆引菓子5%OFF ☆1日駐車券8枚まで無料 ☆マリッジリング特別割引 ☆記録DVD 20%OFF ☆新生活ショップ特別割引

～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。～ ☆月に1度のブライダルフェア 2014年 10/13(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)

ブライダルローンのお知らせ

組合員の方が東京都職員信用組合又は東京消防信用組合のブライダルローンを利用する場合は、通常より金利が優遇されます。またお得な特典も用意しています。

ご予約・お問い合わせ ブライダルサロン

夫婦いーな

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。是非ご覧下さい!

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日前までにお願います。 ■他にも、お得な宿泊プランをご用意しております。ホームページをご覧ください。 ■宿泊プランはご利用日・人数・部屋タイプにより料金異なります。詳細はお問合せください。 ■特別に企画された各種宿泊プランをご利用の場合は駐車場料金無料の優遇措置はうけられませんので、ご容赦ください。

【お知らせ】 18Fスカイビュー浴場の法令に基づく外壁補修工事は2014年8月末で終了いたしましたので、平日の営業時間が従来通り15:00~23:00(最終受付22:30)となります。尚、土日祝は変更ございません。

COOL BEAUTY MERMAID PLAN

クールビューティー マーメイドプラン2014

1日2組限定!

朝食付

〜ルームでキレイを磨くスタイ〜

お部屋でのんびりくつろぎながら、最新のスチームケアからフットバス、スキンケアなどまったりしながらキレイになりますよ!

1名様1泊朝食付 平日でダブルルーム(陸側)を2名様でご利用の場合の1名様料金

通常 ¥13,500〜 組合価格 ¥6,000〜

- ①チェックイン時にお好きなアメニティをチョイス (「マークスアンドウェブ」または「よーじや お出かけセット」)
- ②美顔スチームナノケアとフットバスをお部屋にセット
- ③資生堂カラーゲンドリンク1本をプレゼント
- ④18Fエステサロン「ルファール」の50%OFF券プレゼント
- ⑤朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食)

★2014年12月末迄実施中



Party & Culture

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

オータム パーティープラン ★2014年9月~11月迄

立食パーティープラン [内容]和洋中ブッフェ料理・宴会場使用料含む

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。料理長渾身のメニューをお届けします。

総料理長 加藤 次雄

スタンダードコース

和洋中 通常 ¥5,150

計14品 組合価格 ¥4,650

エクセレントコース

和洋中 通常 ¥8,200

計16品 組合価格 ¥7,700

※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。)

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

※着席プランは10名様以上に承ります。

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 ◆ウィスキー ◆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

通常 ¥2,550 組合価格 ¥2,050

Bコース 上記アイテムより5種類

通常 ¥2,250 組合価格 ¥1,750

Cコース 上記アイテムより4種類

通常 ¥2,050 組合価格 ¥1,550



※写真はイメージです

媚薬のアロマで作る  
潤い金色クリーム&  
セルフマッサージ講座

良質のシアバターと植物オイルを使った贅沢な金色のクリームを作り、媚薬のアロマを詰め込みます。体がポカポカするマッサージも体験しましょう。

開催日時 2014年11月6日(木) 18:30~20:30(受付18:00)

募集人員 先着30名様 講師 鷺島広子

(ホリスティックアロマセラピスト[aj]アッシュ主催)

受講料 通常 ¥3,500 組合価格 ¥2,500 材料費別途 ¥700

※講座開始前にお茶とケーキをご用意いたします。



鷺島広子

粋な大人になるための「会席料理マナー講座」第4回

会席料理に込められた日本の文化・伝統を知るとともに、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します。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。今回は江戸時代から続く老舗「九重味淋」をお料理に使い、日本酒は新潟の銘酒「八海山」をご用意いたします。

開催日時 2014年10月22日(水) 14:30~16:30(受付14:00)

募集人員 40名様(定員となりました場合はキャンセル待ちとなります。)

受講料 ¥4,800

講師 徳木章浩

1973年藤田観光(株)入社。椿山荘料亭「錦水」総支配人、日本ホテルレストラン協会理事を歴任。日本料理・食卓作法など数々の資格を持ち、料亭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・留焼・御飯・香の物・水菓子) ②食前酒 ③お土産(九重味淋のミニボトル)



徳木章浩

粋な大人になるための「テーブルマナー講座」ワイン篇

フレンチといえばワインは欠かせません。フレンチコースのお料理に合わせて、どのようにワインをオーダーし、嗜むかは粋な大人として身につけておくべき基本です。グラスの持ち方、香りの楽しみ方など、お食事と共に、楽しみながら学びましょう。講師はソムリエの資格を持ち、講師のキャリアを持つホテルマンです。

開催日時 2014年11月21日(金) 14:30~16:30(受付14:00)

募集人員 40名様

開催場所 21Fフレンチレストラン「ベイサイド」

受講料 ¥4,500

講師 杉本 裕

<ソムリエ、HRS技能検定1級>

内容 ①フランス料理フルコース(アムイース・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、ソフトドリンク



杉本 裕

会場のベイサイド

2015年「ゆく年くる年味めぐり 和洋中おせち三段重」

2014年9月19日(金) 午前10時より ご予約開始!

新年をお祝いするご家族の健康・長寿・幸福・繁栄を願う、海の幸・山の幸を盛り込みました。

(7.5寸三段 3~4人前 全62品目) 通常 ¥32,400 組合価格 ¥29,160

■人気の品目、アワビ・有頭海老・ロースビーフに加えて、煮物・黒豆・栗さんどなど毎年のアンケートで上位の品目も加えました。 ■そのまま召し上りいただける生おせちです。 ■黒桐のスタイリッシュな重箱、祝着五福、風呂敷付(不織布) ■送料別途1,200円(配送の関係でお届けできない地域がございます。) ■お届けは12月31日(水)の午前または午後です。

NEW! 「ゆく年くる年味めぐり 和洋中おせち二段重」も発売予定!

(2人前 全33品目) 12,960円 (東京都職員共済割引の特別価格及び早期特典送料無料はございません。)

早期特典

送料無料

10月末迄

※三段重のみ

ご予約・お問い合わせ

03-3437-5566

(宴会予約)



※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とお得な情報をお届けします。

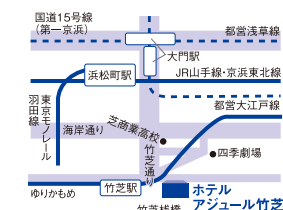
交通のご案内

◆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。







## 箱根の秋、ぶらり温泉旅。

なんとなく旅に出たくなる季節。

箱根湯本の温泉と秋の味覚を愉しみに、箱根路開雲へ出かけてみてはいかがですか？

この秋は、特別料理「松茸会席」をご用意してお待ちしております。

# 四季の宿 箱根路開雲 箱根・湯本温泉郷

### グレードアップ 松茸会席プラン

2014年9月1日(月)～10月31日(金)

秋の味覚「松茸」を存分に楽しんでいただける贅沢プラン。お得に楽しんでいただけるよう、組合員特別価格を設定いたしました。

	2名1室	3名1室	4名1室
日～金曜日	¥13,400	¥12,300	¥11,250
土曜・休前日	¥18,800	¥17,150	¥15,000

#### 秋のウレシイ特典

- ①特別料理「松茸会席」  
土瓶蒸し・松茸とお魚の煮付け・松茸入牛すき鍋・松茸ご飯など
- ②選べるアメニティーセット



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いたします。詳細はお問合せください。

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

#### 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

#### 秋の観光&パワースポット

- 仙石原高原のスキ 黄金色に輝くスキの草原を散策 (9月下旬～10月中旬)
- 小涌谷運葉園の紅葉 紅葉の穴場的スポット。紅葉散策が楽しめます。(11月中旬～下旬)
- 大涌谷周辺 箱根ロープウェイから眼下に広がる噴煙と紅葉、好天時は絶景の富士山も。
- 箱根神社 芦ノ湖畔の開運の神様
- 玉簾の瀧 「天成園」敷地内の癒しのスポット
- 九頭竜神社 芦ノ湖畔の縁結び・良縁の神社
- 箱根七福神 7つのパワースポット巡り

#### モーニングコーヒー無料サービス

ご宿泊の皆様全員にサービス！  
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



#### 開雲メンバーズカードのご紹介

##### 《会員特典》

- 1、カードの提示で宿泊料金をお一人様につき¥500 割引
  - 2、さらにスタンプを集めて、うれしいプレゼントをゲット!!
- ※カードは9月以降のご宿泊から順次配布いたします。  
※カードの有効期限はございません。

※隣地にて、2015年8月まで工事が実施されています。ホテルの往来の際はご注意ください。  
東京都職員共済組合員の方は、共済組合員証(保険証)のご提示をお願いいたします。

## (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、これまで数多くの方々のお世話をさせて頂き、特に都職員の皆様には平成15年より「都職員コース」を設け、多くの方にご利用頂いております。この共済だよりを見た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、お世話をさせていただきます。

### 都職員コース

登録料 **50% OFF**

ブライダルコース ¥226,800▶¥210,600 etc.

エクセレントコース ¥388,800▶¥372,600 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/>



# 自動車保険・火災保険 お見積キャンペーン

**2014年  
9月～11月  
実施中**

東京都の現職職員の皆さまへ

2014年9月～11月の間に  
自動車保険または火災保険のお見積を  
なされた方から抽選で  
素敵な賞品をプレゼント!

### ① 東京エイドセンターのホームページへ

東京エイド  東京エイドセンターの  
検索 ホームページにアクセス   
をクリック!

### ② キャンペーン概要等をお読みいただき、お申込みへ

応募方法のページにある  
現職(正)会員 退職会員 応募用紙による応募  
のいずれかをお選びいただきクリック、お申込みください。

パソコンが手元になく、応募用紙の印刷ができない方には、当社より直接応募書類を郵送またはファックスいたします。



Aコース  
今半 黒毛和牛  
すき焼用うす切り肉 **25名様**



Bコース  
ふくや  
辛子明太子 **35名様**

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

AID20140722-037



**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三〇〇年。毎年、たくさんの木の成長を見つめてきました。今では、日本の木をつかうプロフェッショナルとして蓄積された幅広い知識と、確かな実績を生かし住宅建築の分野でも数多くのご支持をいただいております。

**木で建てる家。**  
**木で育つ家族。**

【自社林】  
 秋田・北秋田市の杉林

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。**

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

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。

土・日も営業中  
 どうぞお気軽に  
**担当:高田**

**期間限定 住宅ローン 特別金利**  
**全期間金利差し引きプラン** (ローン取扱手数料定率型)

完済まで店頭表示利率よりずっと  
**最大 年1.80%**  
**差し引きます。\***

**変動金利**  
**年0.57%**  
 ※2014年7月10日現在

**イオン銀行 住宅ローンのメリット**

① 保証料 **0円!** ② 一部繰上返済手数料 **0円!** ③ イオンでのお買物が毎日オトク! **「イオンセレクトクラブ」**  
 (お取扱い条件、適用条件がございます。詳しくはホームページでご確認ください。)

【全期間金利差し引きプラン ローン取扱手数料定率型】**【取扱期間】2014年6月10日(火)～2014年12月31日(水)までにお申込みいただき2015年3月31日(火)までにお借入れいただいた方まで。**

【内容】上記期間内に次の適用条件を満たし、イオン銀行で新たにローン取扱手数料定率型にて住宅ローンをお借入れされた方は、借入利率をお借入れ期間中、完済まで店頭表示利率から最大年1.80%を差し引かせていただきます。

【適用条件】住宅ローンご契約までに①当行口座を給与振込口座に指定②イオンカードセレクトのお申込み③イオン銀行ダイレクトをご登録していただいた方。さらに次のいずれかのお取引またはお申込みが確認できる方。  
 ①公共料金の口座振替契約②WAONオートチャージの設定③カードローンBIGのお申込み 【ご注意】①給与振込がご利用できない場合もしくは、ご融資期間中に給与振込の指定が解除された場合は最大年1.600%の差し引きとなります。②固定金利特約2年、3年、5年、7年、10年もお選びいただけます(店頭表示利率から優遇適用させていただきます。)\*金利環境が大幅に変動した場合などは内容を変更、もしくは新規受付を中止する場合があります。③当初販売予定額に達した場合は取扱期間中でも新規受付を中止させていただきます。④ご返済が遅延した場合は借入利率を店頭表示利率に引き上げる場合があります。⑤当行住宅ローンからの借換は対象外になります。【適用金利について】実際に適用されるお借入れ利率はお申込み時点ではなく、お借入れ時点の店頭表示利率により決定します。新規のお借入れ利率は原則、毎月決定します。

【商品概要】●お借入れ金額:1億円以内(1万円単位)●お借入れ期間:1年以上35年以内(1ヵ月単位)●金利種類:変動金利。ただし、固定金利特約2年、3年、5年、7年、10年もお選びいただけます。●固定金利特約期間終了日の翌日以降は住宅ローン契約書に基づいた借入利率となります。●ご融資対象物件に当行を抵当権者とする第一順位の抵当権を設定していただきます。●ローン取扱手数料:(定率型)お借入れ金額の2.16%(税込) [最低取扱手数料216,000円(税込)] ●全額繰上返済手数料:54,000円(税込) ●その他費用として印紙税、抵当権設定にかかる登録免許税・司法書士報酬等が必要になります。●審査の結果により、お借入れのご希望にそいかなる場合がございますのであらかじめご了承ください。  
 ◎ご返済額のシミュレーションはイオン銀行店舗またはホームページにて承ります。  
 ◎住宅ローンおよび各商品・イオンセレクトクラブ特典について詳しくはイオン銀行店舗またはホームページの商品概要説明書等をご覧ください。

共済組合さま専用ページ パスワード kyosai  
<http://www.aeonbank.co.jp/kyosai/> 使用期限:2014年12月31日(水)まで

イオン銀行 コールセンター  
**0120-13-1089** 受付時間/9:00～21:00  
 年中無休

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 **ご退職またはご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)**

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※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  
 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7月7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)