

# KYOSAI DAYORI 共済だより

共済だより No.362

平成27年9月2日印刷  
平成27年9月16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号 I S 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。



梅干しの赤い色は紫蘇によるもの。江戸時代に広まりました。



パスタとソースの混ぜ合わせは手早くかついいねいに。

特集1  
ラクラク！運動習慣で  
基礎代謝をあげよう！  
特集2  
子育て世代のライフプラン術



東京都職員共済組合

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>  
共済だよりはホームページでバックナンバーを掲載しています。  
ホームページをご活用ください。

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。

## 梅とささみの冷製パスタ 1人あたり 213kcal

### 材料 2人分

- 梅干し 2~3粒
- パスタ(カップペリーニのように細いものが望ましい) 150g
- ささみ 2切れ
- 大葉 10枚
- ごま 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- はちみつ 小さじ1/2

### 作り方

- ①梅干しは種を除き、包丁で叩いておく。
- ②ささみは耐熱皿に並べて電子レンジ(600W)で3分ほど加熱し、粗熱が取れたらほぐしておく。
- ③大葉は千切りにして6枚分をボウルに入れ、4枚分を別に水に浸しておく。
- ④③のボウルに梅干し、ごま、オリーブオイル、しょうゆ、はちみつを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤パスタは表示通りに茹で、茹で上がったら氷水でしめて水けを切っておく。
- ⑥④のボウルに⑤のパスタを入れて手早く混ぜる。お皿に盛ったら、水に浸していた大葉を盛りつける。

## 調味料であり、薬でもあった、梅干し。

梅干しの起源は古く、紀元前200年頃の中国の墳墓から出土しています。昔は調味料だけでなく漢方薬としても使われました。梅肉に含まれるクエン酸は、乳酸の分解を促進してエネルギーを産生し疲労回復するほか、強い殺菌作用があるからでしょう。戦国時代の兵士は梅干丸(うめぼしがん)と呼ばれる携帯食を持っていました。これは梅肉と米粉、氷砂糖の粉末を練ったもので、疲労回復や生水を飲む際の殺菌に利用されたといわれています。

梅干しを常食とする食文化は江戸時代から。江戸市中での流行が全国に広まっていきました。また、食べるだけではありません。当時、醤油は庶民にとって高嶺の花だったため、煎酒(いりざけ)と呼ばれる自家製調味料を使用していたのですが、この原材料には梅干しが使用されていました。

梅は日本の気候風土に合うため全国で栽培されています。東京都においては青梅市の吉野梅郷が有名で、梅干しが特産品です。しかし残念なことにウイルス感染が見つかり多くの木が伐採されてしまいました。復活には十分なプロセスが必要だと言われています。梅郷の復活が待ち望まれるところです。

【表紙】梅とささみの冷製パスタ

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

東京の食材で、おいしく、ヘルシーな食生活を。

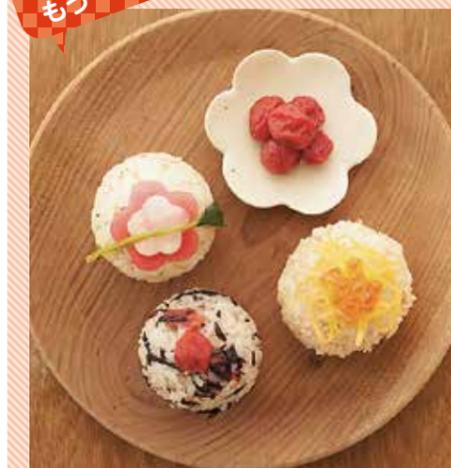
# TOKYO

スローフード

Enjoy Tokyo Slow food.

梅干し

オススメの  
もう一品



行楽のシーズン。おべんとうの定番「おむすび」。色とりどりの具材のなかで外せないのはやはり梅干し。疲労回復と殺菌作用が期待できます。

特集1

02 ラクラク!運動習慣で基礎代謝をあげよう!

特集2

- 04 子育て世代のライフプラン術
- 06 平成27年10月から 被用者年金制度が一元化されます 10月の給料から控除される掛金が変わります
- 07 被用者年金一元化後の「年金」について 皆さまから寄せられた質問に回答します
- 08 平成26年度の長期給付積立金の運用状況について
- 10 シティ・ホール診療所からのお知らせ 10月からインフルエンザワクチン接種を行います 歯科口腔外科にEr-YAGレーザーが導入されました
- 10 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
- 11 家族の介護が必要になったとき -介護休業手当金-
- 12 公費の医療費助成の対象者は共済組合へ届出を
- 13 貸付けをご利用の皆さんへ 「年末残高等証明書」を平成27年10月21日から送付します 育児休業中又は介護休業中の方は償還猶予を受けることができます
- 14 忘れていませんか? 年に1度の健康チェック 平成27年度 生活習慣病健診・特定健診のご案内 平成27年度 人間ドック助成のご案内
- 15 今年こそメタボ脱出 特定保健指導のご案内
- 16 健康情報提供サービス QUPiO 秋のイベントを開催します
- 17 個別インストラクターが健康的な体づくりをサポート! パーソナル運動プログラム
- 18 紅葉のベストシーズン! 森林セラピー 10・11月開催の参加者を募集します
- 19 清瀬運動場からのお知らせ グラウンドで野球やサッカーを楽しみませんか?
- 20 スポーツクラブを利用したことがない方、利用してみたい方へ 100円でスポーツクラブが1回利用できます!
- 22 健康づくりに、ぜひご活用ください ジェクサーフィットネス&ヒルトン小田原リゾート&スパ
- 23 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

施設のご案内

- 24 ホテル アジュール竹芝のご案内
- 26 保養施設 箱根路開雲のご案内
- 27 東京都職員共済組合 組合会議員等の変更
- 27 東京都職員共済組合 審査会委員の変更

皆様からのご意見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



健康のためにと、無理なダイエットをするよりも、基礎代謝のメカニズムを知って、簡単な運動でコントロールするほうが、身体にやさしいし、続けられる。この秋から、始めてみませんか?

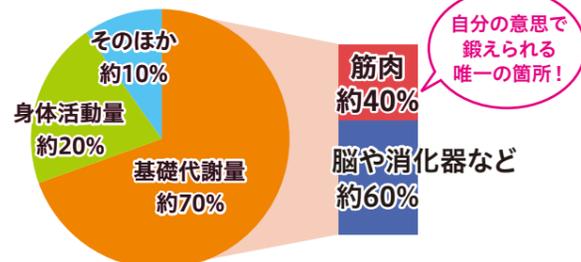
# あげよう! 基礎代謝を

ラクラク!運動習慣で

## そもそも基礎代謝ってなに?

基礎代謝とは生命を維持するために必要なエネルギーのこと。年齢を重ねると筋肉量は減少し基礎代謝も低下します。何もしなくても消費され、1日のエネルギー消費量の70%にも当たります。その基礎代謝の中で最もエネルギー消費が多いのが筋肉です。筋肉を増やすことで基礎代謝があがり、太りにくい身体になると同時に、生活習慣病になりにくい健康な体が維持できるのです。

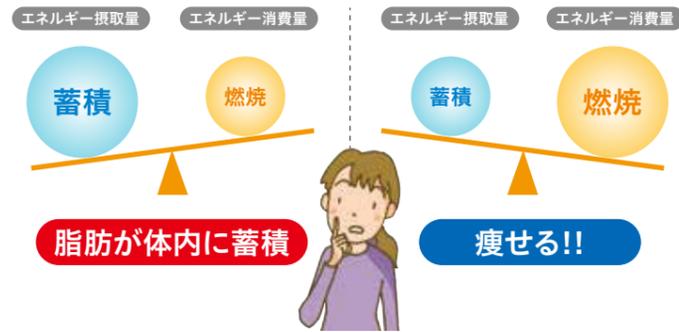
### 1日のエネルギー消費量の割合



## エネルギーを「摂る」「消費する」をシーソーのイメージで意識しよう

頭の中でエネルギーを「摂る」「消費する」をシーソーのような関係でイメージする習慣をつけてみましょう。たとえば食事会や飲み会などでついつい食べ過ぎてしまったら、その分いつもより運動量を増やすといったように。

「摂る」よりも「消費する」を増やしていけば体に脂肪がたまりません。必要以上の「摂取」を控え、運動と組み合わせる生活習慣の見直しをすれば、体に無理なダイエットをする必要はありません。



## これなら簡単! お手軽! 基礎代謝アップのエクササイズ!



筋力アップに  
ちょっと空いた時間にスクワットをしてみる  
スクワットは筋トレの王様。膝痛・腰痛予防の効果もあります。一度に10回を目標に膝がつまさきより前に出ないように膝を曲げましょう。椅子に座った姿勢から始めてもOK。

筋力アップに

### 椅子で気軽に 太もも筋トレ

椅子をつかったカンタン筋トレ。これならテレビを観ながらでも気軽にできます。背筋を伸ばしてゆっくり足を交互にあげましょう。



エネルギーの消費に

## おしゃべりしながら スロージョギング

歩くよりも少し速いスピードでジョギングを。周りの景色を見ながら30分くらい続ければ、汗もしっかりかけます。友だちや夫婦でおしゃべりしながら一緒に走るのも楽しいですね。



## 長く続けられる運動で代謝アップ!

基礎代謝をあげるための運動は、これなら自分でも楽に続けられると思えるものを選びましょう。

脂肪が運動のエネルギーとして使用されるときは、多くの酸素を必要とするので、エネルギーの「消費」には、ウォーキングやサイクリングなど軽く息がはずみ酸素を取り入れながら行う有酸素運動がおすすめです。

有酸素運動は、筋力トレーニングやストレッチと組み合わせると筋力強化・脂肪燃焼効果が高まります。

ちょっと空いた時間にスクワットをしてみたり、椅子を使った運動など、自分で強さを調節しながら行う、気軽にできる筋力アップ方法をいくつか身につけておくといでしょう。

また家の掃除など家事をしたり、エレベーターではなく階段を使うなど、毎日の生活の中でこまめに体を動かし、運動量を増やすことを心がけましょう。

監修・本村一暢 スタジオ オンリーワンウェルネス代表  
公益財団法人健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士

# 子育て世代の ライフプラン術



教育費は家計において大きな支出のひとつです。しかも子どもの進路によっては大きく変わってきます。今回は幼稚園から大学までの学習費用について紹介します。

## 幼稚園から高校進学までにかかる学習費用

幼稚園の費用においては私立は公立の2倍以上かかり、これが小学校になると6年間で4.7倍と差が広がります。小学校入学時には公立私立問わず、学習机やランドセルなど準備しなくてはならない学用品が高額になるので、あらかじめ用意しておく必要があります。

また小・中・高を通じて、上の学校を受験するために学習塾費用も用意しておきたいものです。意外に思われるかもしれませんが、私立小学校においても、系列中学等への内部進学のために学習塾へ通わせるご家庭が多いようです。

また盲点となる費用として、私立の中高一貫校では高校への進学時に改めて入学金が必要となる場合があります。私立校では学校間で施設使用料や寄付金の差が大きく、

## 教育費とマイホーム購入費などの両立



子育て世代の課題は、教育費とマイホームや車など大きな支出を伴うものの購入費用の両立です。対策として、毎年の収入と支出を見積もったライフプランを作成することをお勧めします。教育費は、入学費用や授業料、交通費などの教育にかかる年次費用を算出し、計画的な資金準備が必要です。マイホーム費では、固定資産税や修繕費用、マンションの場合は管理費なども含めた住宅費用全般を確認しておきま

しょう。

また、各学校への入学の年度と頭金の必要なマイホーム購入の初年度が重ならないようにするなど工夫が必要です。すでに住宅ローンを契約されている場合は、繰り上げ返済やローン金利の変更、借り換えも含めた検討をすることは、毎月の支払額を抑える有効な手段となります。

学のために学習塾へ通わせるご家庭が多いようです。

また盲点となる費用として、私立の中高一貫校では高校への進学時に改めて入学金が必要となる場合があります。

私立校では学校間で施設使用料や寄付金の差が大きく、

修学旅行費用なども行き先が海外になると高額になります。資料内の金額はあくまで全国平均額なので、個別の正確な費用については、各学校の説明会等で配られる資料にしっかりと目を通してください。

### 幼稚園

(子ども一人当たり費用)

項目	公立幼稚園費用 3年間 約69万円		私立幼稚園費用 3年間 約146万円	
	年間平均	3年間総額	年間平均	3年間総額
授業料	74,428円	223,284円	236,526円	709,578円
その他幼稚園教育費 (制服・教科書・遠足費など)	57,196円	171,588円	103,938円	311,814円
幼稚園給食費(おやつ含む)	17,920円	53,760円	26,891円	80,673円
園外活動費 (学習費・習い事月謝など)	80,556円	241,668円	120,072円	360,216円
学習費総額	230,100円	690,300円	487,427円	1,462,281円

文部科学省「平成24年度子どもの学習費調査」より

### 小学校

(子ども一人当たり費用)

項目	公立小学校費用 6年間 約183万円		私立小学校費用 6年間 約853万円	
	年間平均	6年間総額	年間平均	6年間総額
授業料	0円	0円	450,437円	2,702,622円
その他学校教育費 (制服費・通学費・学用品・修学旅行費など)	55,197円	331,182円	372,030円	2,232,180円
学校給食費	42,035円	252,210円	40,229円	241,374円
学校外活動費 (学習塾・習い事月謝など)	208,575円	1,251,450円	559,661円	3,357,966円
学習費総額	305,807円	1,834,842円	1,422,357円	8,534,142円

文部科学省「平成24年度子どもの学習費調査」より

### 中学校

(子ども一人当たり費用)

項目	公立中学校費用 3年間 約135万円		私立中学校費用 3年間 約388万円	
	年間平均	3年間総額	年間平均	3年間総額
授業料	0円	0円	440,394円	1,321,182円
その他学校教育費 (制服費・通学費・学用品・修学旅行費など)	131,534円	394,602円	557,132円	1,671,396円
学校給食費	36,114円	108,342円	3,380円	10,140円
学校外活動費 (学習塾・習い事月謝など)	282,692円	848,076円	294,250円	882,750円
学習費総額	450,340円	1,351,020円	1,295,156円	3,885,468円

文部科学省「平成24年度子どもの学習費調査」より

### 高校

(子ども一人当たり費用)

項目	公立高校費用 3年間 約116万円		私立高校費用 3年間 約290万円	
	年間平均	3年間総額	年間平均	3年間総額
授業料	0円	0円	237,647円	712,941円
その他学校教育費 (制服費・通学費・学用品・修学旅行費など)	230,837円	692,511円	484,565円	1,453,695円
学校外活動費 (学習塾・習い事月謝など)	155,602円	466,806円	244,604円	733,812円
学習費総額	386,439円	1,159,317円	966,816円	2,900,448円

文部科学省「平成24年度子どもの学習費調査」より

### 大学

(子ども一人当たり費用)

項目	国公立大学費用 (4年間 約518万円)
入学費用	796,000円
在学費用	4,388,000円
費用合計	5,184,000円
私立大学/文系費用 (4年間 約690万円)	私立大学/理系費用 (4年間 約812万円)
940,000円	1,033,000円
5,968,000円	7,092,000円
6,908,000円	8,125,000円

日本政策金融公庫「平成25年度教育費負担の実態調査」教育費負担の実態調査結果(国の教育ローン利用勤務者世帯)より

#### 大学生の収入(大学昼間部/年間)

	自宅	学寮	一人暮らし	平均
家庭からの給付	1,032,400円	1,242,000円	1,488,000円	1,215,200円
奨学金	362,100円	531,500円	460,500円	408,500円
アルバイト	361,600円	182,800円	284,500円	322,600円
定職収入・その他	47,800円	57,200円	54,800円	51,000円

#### 大学生の生活費(大学昼間部/年間)

	自宅	学寮	一人暮らし	平均
食費	100,200円	218,300円	260,300円	166,900円
住居・光熱費	0円	282,500円	471,300円	192,800円
保健衛生費	45,300円	41,500円	44,700円	44,900円
娯楽・嗜好費	135,900円	129,600円	146,200円	139,400円
その他日常費	152,800円	159,400円	172,500円	160,600円

日本学生支援機構「平成24年度大学生生活調査」より

## 大学にかかる費用

大学にかかる費用は、「国公立か私立か」、「どの学部へ進学するか」、また「一人暮らしをする」などで大きく変わります。大学生になるとアルバイトによって子ども本人も収入を得ることがありますが、一般的に理系の学部へ進学すると、実験や実習に時間が取られ、アルバイトをする時間が少なくなる傾向があります。

基本的に学費を出すのは親だとしても、学費が不足する場合は、各種奨学金の利用が有効です。親の世代(1980年代)が学生だった頃は20%前後の受給率でしたが、2012年現在では、大学昼間部で52.5%、修士課程で60.5%、博士課程で66.2%の受給率になっています。奨学金には給付型と貸与型とありますので、よく考えて利用するようにしましょう。

その他の費用については、財形貯蓄や、幼少時に加入する学資保険、教育ローン等で対応していくことが考えられます。

#### 監修・新井雅博 ファイナンシャルプランナー

ライフプランニングは、人生の様々なライフイベントの確認だけでなく、その局面での家計の収支をきっちり確認することができます。特に住宅購入費と教育費は一生の中でも大きく家計の収支や金融資産に影響してきます。

居住地や教育プランを決める際にはその資金計画を検討するためにもライフプランの作成とその定期的なチェックをお勧めします。

平成27年10月から 被用者年金制度が一元化されます

## 標準報酬制

# 10月の給料から控除される掛金が変わります

～給料等支給明細などをご確認ください～

### ●掛金算定基礎額が変わります

旧	手当率制 (9月までの掛金額の計算)	給料月額 × 1.25 (手当率)	× 掛金率
新	標準報酬制 (10月からの掛金額の計算)	標準報酬月額	× 掛金率

### 掛金計算モデルで計算して、比較してみましょう

被扶養者に配偶者と子どもが1人、介護保険に該当し、下記の手当を受けているとして、掛金額の比較をしてみます。

<例>

給料月額	328,000円
地域手当	69,500円
扶養手当	19,500円
通勤手当	10,000円
超過勤務手当	40,000円
給料額合計	467,000円

#### 9月までの掛金額

328,000円 × 1.25 × 掛金率(13.41%※1) = **54,979円**

#### 10月からの掛金額

470,000円(※2) × 掛金率(14.16%※3) = **66,551円**

この計算モデルの場合、10月から掛金額が増え、給料の差引支給額が減ることになります。

※1 長期、短期、福祉、介護の「掛金率の合計」です。実際の掛金計算は、長期、短期等それぞれを計算し円未満を切り捨てるため「掛金率の合計」を乗じた額とは一致しません。

※2 給料額の合計467,000円に対応する「標準報酬月額」です。「標準報酬月額」は「標準報酬等級表」に当てはめて算出します。(詳細は、6月配付の共済だより臨時号参照)

※3 上記※1と標準報酬制後に創設される「退職等年金給付(年金払い退職給付)」の掛金率を含みます。

「手当率制」では、給料額と、全ての地方公務員の給料額に対する手当割合の平均である25%を「手当額」とみなして、その合計を算定基礎額として、掛金を算定していました。

「標準報酬制」では、「実際に受給する各種手当額」を用いて算定基礎額(標準報酬月額)を決めて掛金を算定することになります。

### ●標準報酬月額の決定について

平成27年10月から適用する「標準報酬月額」は、平成27年6月の給料と各種手当額(報酬)に基づいて決定しています。それは原則平成28年8月まで適用します。

平成28年9月から翌年8月まで、1年間適用する「標準報酬月額」は、平成28年4月から6月の3か月間の報酬から月平均額を求め、標準報酬等級表に当てはめる「定時決定」で決定されます。

以後、毎年、この定時決定により、9月から適用される「標準報酬月額」が決定され、掛金を算定する算定基礎額となります。

※「標準報酬制」の詳細につきましては、6月配付の「共済だより臨時号」、7月配付の「平成27年10月から被用者年金制度が一元化されます」をご覧ください。共済組合ホームページの「被用者年金一元化」に掲載しています。

報酬の額が著しく変動し、一定の条件が満たされた場合は「随時改定」により、標準報酬月額が改定されます。



お問合せ先 管理部会計課出納係 ☎ 03-3232-4717

## 被用者年金一元化後の「年金」について 皆さまから寄せられた質問に回答します

**Q1** 昭和30年5月15日生まれです。平成28年3月31日で定年退職の予定です。職域部分は廃止となるそうですが、職域部分は年金として支給されないのですか？

**A1** 職域部分は廃止となりますが、経過措置により加入期間(A)に係る職域部分については、退職共済年金(経過的職域)として支給されます。また、加入期間(B)については創設される年金払い退職給付が支給されます。

(昭和30年4月2日から昭和31年4月1日生まれの方の例)



#### 62歳で支給される年金の内訳

退職共済年金(経過的職域)(旧3階部分)(A)  
特別支給の老齢厚生年金(A)+(B)

#### 65歳で支給される年金の内訳

退職共済年金(経過的職域)(旧3階部分)(A) 年金払い退職給付(B)  
老齢厚生年金(A)+(B)  
老齢基礎年金(日本年金機構から支給)

**Q2** 現在、再任用フルタイムとして勤務しています。平成28年3月31日で組合員期間が44年となります。「長期在職者特例」を受けることはできますか？

※「長期在職者特例制度」とは、生年月日が昭和36年4月1日までの方(特定消防組合員は昭和42年4月1日までの方)で、組合員期間が通算して44年(528月)以上あれば、老齢基礎年金に相当する額(定額部分)が、64歳まで「別個の給付による退職共済年金」又は「特別支給の老齢厚生年金」に加算される制度です。

**A2** 「長期在職者特例」は、組合員期間が通算して44年(528月)以上あって、組合員でないことが条件となります。引き続き再任用フルタイムとしてお勤めの場合は、再任用フルタイムが終了したとき適用となります。

また、「長期在職者特例」を適用された方が厚生年金に加入した場合は、定額部分及び加給年金額は全額支給停止となります。

**A3** 在職中の方でも障害共済年金は支給されることになります(ただし、職域年金相当部分については、支給停止)。この支給にあたっては、当組合で手続を行うので、受給者の方が行う手続はありません。

平成27年10月分から支給開始となりますので、口座への入金、2か月後の12月15日となります。ただし、2つ以上の年金を受給できるときは、受給者の選択により、有利な年金を1つだけ受けとることになります。障害共済年金のほかを受給している年金があれば、当組合にご連絡ください。

**Q3** 一元化後は、在職中でも障害共済年金が支給されると聞きました。現在、在職停止中ですが、障害共済年金を受給するために手続は必要ですか？

**Q4** 平成27年3月31日に定年退職後、4月から再任用短時間で厚生年金に加入しています。退職共済年金は5月に受給権が発生し受給していますが、厚生年金の受給権発生日はいつになるのでしょうか？

**A4** 一元化後は、厚生年金(第1号)の加入期間が1月以上あり、厚生年金の加入期間(第1号)と組合員期間(第3号)の合計が12月あれば受給権が発生します。したがって、第1号厚生年金は、平成27年10月1日に受給権が発生します。

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

# 平成26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26年度の運用状況についてお知らせします。

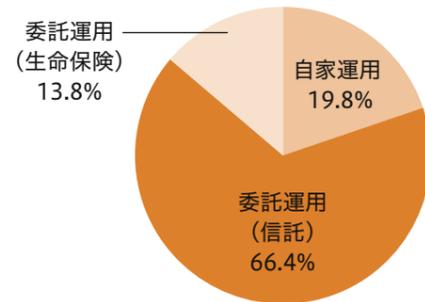
### 1 運用形態別資産額

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。

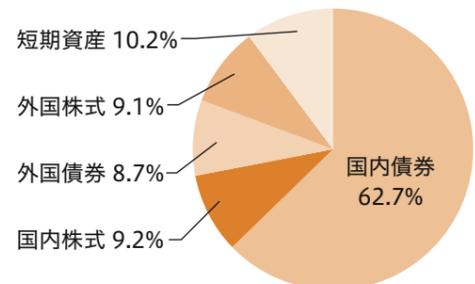
（単位：億円、％）

運用形態	時価総額	構成比
自家運用	1,284	19.8
信託	4,302	66.4
生命保険	893	13.8
合計	6,478	100.0

<運用形態別時価総額の構成比>



<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

### 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	4,064	62.7
国内株式	597	9.2
外国債券	565	8.7
外国株式	591	9.1
短期資産	661	10.2
合計	6,478	100.0

### 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、国内債券、国内株式、外国債券及び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	3,976	84	2.1
国内株式	468	125	26.6
外国債券	472	87	18.5
外国株式	380	210	55.2
短期資産	661	0	0.0
合計	5,957	505	8.5

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

### 4 運用実績

平成26年度は、平成24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3.74%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6.20%となりました。

（単位：％）

	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
運用利回り	0.88	△0.27	1.33	5.65	3.74
修正総合利回り	△0.63	1.37	6.75	6.14	6.20

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。

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

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

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。

## 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27年10月の被用者年金一元化以降は、都共済においても、地方公務員共済組合（全体）の基本ポートフォリオ案を踏まえた新しい基本ポートフォリオを策定して運用を行う予定です。

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。

地方公務員共済組合（全体）の基本ポートフォリオ案（平成27年3月27日公表）

	国内債券	国内株式	外国債券	外国株式
構成比	35%	25%	15%	25%
許容乖離幅	±15%	±14%	±6%	±12%

お問合せ先 管理部財務課資金運用係 ☎ 03-3232-4712

# シティ・ホール診療所からのお知らせ

## 10月からインフルエンザワクチン接種を行います



日程、接種受付時間、料金等は別途、共済組合ホームページ等でお知らせします。  
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。詳しくは機関誌「いぶき」9月号をご覧ください。



## 歯科口腔外科にEr-YAGレーザーが導入されました

歯茎など軟組織の切除や止血、炎症の処置だけでなく、むし歯の除去や歯石の除去など硬組織に対して使用できるなど、応用の範囲が広い最新のレーザー機器です。  
個人差、進行の程度による差はありますが、むし歯の除去などは、より痛みが少なくできる場合があります。  
お口の中の状態が気になる方、レーザー処置に興味のある方はぜひご相談ください。

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

# 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暇を取得し、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、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27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 <b>340,890円以上</b> の方は 下記の給付上限額で支給されます。  <b>給付上限額(給付日額) 7,750円</b>
180日に達する日まで	<b>341,110円以上</b>	<b>12,982円</b>	
180日以降	<b>341,110円以上</b>	<b>9,688円</b>	

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付係 ☎ 03-3232-4728

# 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、介護休暇を取得し、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週間以上の期間に渡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。

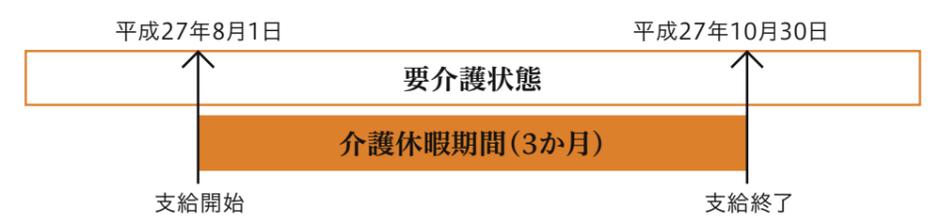
### 支給対象となる家族の範囲

- 組合員との同居を支給要件としない人  
配偶者、父母、子、配偶者の父母
- 組合員との同居を支給要件とする人  
祖父母、孫、兄弟姉妹、父母の配偶者(継父母)、  
配偶者の父母の配偶者(配偶者の継父母)、  
子の配偶者(子の嫁や婿)、配偶者の子で養子でない人



### 支給期間

要介護状態にある対象家族を介護するため、介護休暇を必要とする同一要介護状態ごとに、**介護休暇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(例:土・日曜日)**を除いた平日のうち、**実際に介護休暇を取得した日数**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) 各月ごとに介護休暇を終日取得した日となります。(介護休暇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) 平成27年10月からの標準報酬制導入に伴い、給料日額は、標準報酬日額となります。  
ただし、1日当たりの給付上限額は、P10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。

介護休暇は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、実際に介護休暇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」又は共済組合ホームページをご覧ください。



共済ハンドブックは、共済組合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利用ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付係 ☎ 03-3232-4728

# 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、自治体を実施する乳幼児、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。更新(期限延長)時の届出は不要です。  
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

(新規、再認定、更新時の助成内容変更等)

### 「該当者届」の提出

#### 「公費医療助成認定 該当者届」

に医療証(受給者証)の写しを添付し、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添付するか、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した。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。

# 貸付けをご利用の皆さんへ



## 「年末残高等証明書」を平成27年10月21日から送付します

所得税の特別控除を受けるために必要な住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書(以下「証明書」)を所属の共済担当者宛てに交換便等で送付しますので、所属を通じてお受け取りください。

### 1 発行対象者等 ※繰上償還により償還期間が10年未満となったものは発行しません。

平成12年7月から平成26年3月に住宅貸付金を借り、平成27年9月25日現在、貸付日から償還期間が10年以上の方。ただし、平成13年7月から平成17年12月末日までの貸付分は発行しませんが、特別控除の対象となる場合は「年末残高等証明願」により交付申請をしてください。

### 2 平成27年10月以降に一部繰上償還をす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をする場合は、発行済みの証明書が使用できませんので「年末残高等証明願」により、再交付申請をしてください。その際に、発行済みの証明書を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」により再交付申請をしてください。  
(住宅借入金等特別控除制度に係るご相談は、居住地を管轄する税務署にお問合せください。)

## 育児休業中又は介護休業中の方は償還猶予を受けることができます

償還猶予には次の2通りの方法があります。償還猶予をお考えの方は下記事例を参考にしてください。  
※猶予申請時に選択した方法は途中で変更できません。また、償還終了年月は延長になりません。

【事例】育児休業期間：平成27年9月～平成28年3月 償還額：37,210円/月 償還終了：平成33年7月



※再計算した償還額が、猶予前の償還額の2倍以上となる場合は選択できません。

## 繰上償還申請書提出期限・払込期限

今後の償還日程をお知らせします。

償還月	申請書提出期限(必着)	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27年10月	9月25日	10月13日	10月20日
11月	10月26日	11月10日	11月17日
12月	11月25日	12月9日	12月16日
平成28年1月	12月25日	1月13日	1月20日
2月	1月25日	2月12日	2月19日
3月	2月25日	3月11日	3月18日



「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

# 忘れていませんか? 年に1度の健康チェック

## ◆平成27年度 生活習慣病健診・特定健診のご案内◆

ご家族(40歳~74歳の被扶養者)と任意継続組合員の皆さんのための大切な健診です。

**無料**

※オプションは自己負担

### 《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》

対象となる皆様のご自宅へ、冊子「平成27年度生活習慣病健診・特定健診 受診のご案内」を6月にお送りしています。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。

年内お早めの受診をお勧めします



### お申込先

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター

TEL 0800-9199-028 (又は03-6870-2610)

平日10:00~21:00 土日祝10:00~18:00(年末年始は除く)

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⇒

ここをクリック

人間ドック・特定健診のお申込みはこちら

## ◆平成27年度 人間ドック助成のご案内◆

共済組合では、指定医療機関での人間ドック受診者に対して助成をしています。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。

**助成対象** 35歳以上(年度末現在の年齢)の組合員及び被扶養者

**助成額** 一般:25,000円、節目ドック(45歳・50歳):30,000円、永年勤続退職予定者:35,000円

**医療機関** アジュール竹芝総合健診センター又は共済組合の指定医療機関(共済組合ホームページに掲載)  
※「節目ドック」及び「永年勤続退職予定者」の助成は、「アジュール竹芝総合健診センター」又は「東京都教職員互助会三楽病院」のみです。

今年度に **45歳** **50歳** の誕生日を迎える

組合員及び被扶養者の方は、「節目ドック」が受診できます

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

対象医療機関:アジュール竹芝総合健診センター又は東京都教職員互助会三楽病院

※脳ドックは既に予約が定員に達していますが、予約のキャンセルが発生する可能性がありますので、受診を希望される方は医療機関にお問合せください。

受診は12月まで

\*当共済組合からの助成は人間ドック・特定健診・生活習慣病健診のいずれかを年度内に1回です。  
\*詳細は共済組合ホームページをご覧ください。 <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

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

今年こそ  
メタボ脱出

—対象は40歳以上の組合員と被扶養者—

平成27年度の健診結果で、特定保健指導の対象者になられた方へ、順次ご案内をお送りしています。健康づくりのプロ(保健師、管理栄養士など)との面接で生活習慣の改善ポイントと一緒に見つけて、**今年こそ脱メタボを!**



### ホップ

初回面接で改善ポイントを見つける

- 初回面接を受けて、生活改善のポイントを見つけていきます。
- 効果のある行動計画を立てます。
- 初回面接は家族の同席ができます。  
※会場によっては同席できない場合がありますので、事前に保健指導機関へご連絡ください。

### ステップ

6か月間の生活習慣改善にチャレンジ!

- 行動計画を実践
- 積極的支援の場合は定期的に電話や手紙(メール)によるアドバイスが受けられます。
- 周囲の人にも自分の行動計画を話して、サポートしてもらったり励ましてもらうと継続ができます。ぜひ周りの人を巻き込んでください!!

### ジャンプ

6か月間の効果を確認

- 6か月後に体重・腹囲や生活習慣の改善の成果を確認します。
- 初回面接から体重が4%以上減少していると、健診データの改善がより期待できます。

### 成功者の声

6か月間で思った以上の効果が出ているので驚いています。この夏は体調が良く、動きが違っているのを実感。

### 成功のコツ!

自分の周囲に目標体重や行動計画を宣言して実践、そして仲間や家族にサポートしてもらうことが成功への近道。

### 過去にも対象だった方へ

特定保健指導に参加して、生活習慣の改善が難しかった方も、今までの取組状況を初回面接で振り返り、確実に継続実行できる目標を、今年こそは見つけてみましょう。皆様の健康改善を健康づくりのプロが全力でサポートします。

### 今年初めて対象者となった方へ

特定保健指導に参加して、現在の生活習慣の問題点を健康づくりのプロと考えてみましょう。生活習慣の改善でメタボからの脱出を図り、10年後も健康でいられるために今から始めましょう。早い時期の取組が効果的です!!

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

組員・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 東京都 検索

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

健康情報提供サービス

# QUPIO 秋のイベントを開催します

クピオ



QUPIOトップ画面に9月24日以降  
登録受付ボタンが表示されます。

みなさん、QUPIOへの初回ログインはお済みでしょうか？  
QUPIOは、インターネットを利用した健康情報提供サービスです。  
健康診断の結果分析等、様々なコンテンツ利用に応じてQUPIOポイントが貯まり、健康グッズと交換できるサービスを用意しております。  
さて今回はスポーツの秋にちなみ、体を動かしながら体重を管理することを目的としたイベントを開催いたします。イベントへの参加でもポイントが貯まります。  
みなさまの運動習慣づくりのきっかけとして、ぜひご参加ください。



この「専用アイコン」からお申し込みできます。

## 「ウォーキング」&「体重測定」30日チャレンジ

体重を管理することは健康管理の第一歩です。

ウォーキングにあわせて体重もチェックしましょう！

**開催期間**  
10月1日(木)～11月30日(月)

ルール：毎日の歩数又は体重をQUPIOに入力

参加条件：QUPIOのログインIDを保有する組員・被扶養者の方

参加方法：QUPIOへログインし、「専用アイコン」からイベント参加登録

イベントでQUPIOポイントが貯まります！

### ■ イベントポイント

- ① イベントへの参加登録 ..... 50P
  - ② 歩数と体重両方を30日以上記録 ..... 120P
  - ③ 歩数又は体重のいずれかを30日以上記録 ..... 50P
- \*②と③は、どちらか一方の付与となります。

### ■ 通常ポイント

- 毎日のログイン+入力 ..... 7P/1日につき
- コミュニティへの投稿 ..... 20P/1月につき

\*チーム別「ウォーキング対抗戦」も同時開催します。職場や家族の仲間とグループを作り、歩数を競い合う恒例の人気イベントです。登録方法等の詳細についてはQUPIO画面にてご案内します。

貯まったポイントは健康グッズと交換！



QUPIO  
サポート窓口

ID・パスワードがわからない場合や  
うまくアクセス・ログインできない場合は

TEL.0120-818-448

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)

## 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等が必要です。)

### 獲得ポイント

1大会につき100ポイント

# 都共済 パーソナル運動プログラム

個別インストラクターが健康的な体づくりをサポート！

インストラクターがあなたに合った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。  
今年度から、気軽に取り組んでいただける4回コースもスタートしました。  
効率的なトレーニング方法で体脂肪をへらして基礎代謝をアップし、太りにくいカラダへ！

この秋  
チャレンジして  
みませんか？

対象者 組員と20歳以上の被扶養者

	利用期間	利用回数		利用料金 ※ルネサンスは分割払いが可能です。
		個別指導	フリー	
4回コース	2か月	2回(初回・最終回)	2回	通常15,120円 ⇒ 8,120円(約5割助成)
8回コース	3か月	2回(初回・最終回)+1回(ご希望の回)	5回	通常25,920円 ⇒ 16,320円(約4割助成)

契約スポーツクラブ	4回コース	8回コース	対象施設数	レンタルウェア・シューズ・タオル
セントラルスポーツ	-	○	59施設	有料
東急スポーツオアシス	○	○	18施設	各回無料
ルネサンス	○	○	43施設	初回のみ無料
コナミスポーツクラブ	○	○	59施設	有料

※実施施設は共済組合ホームページの委託体育施設一覧をご覧ください

利用方法等の詳細は、共済組合ホームページ>組員ページ>施設のご案内>スポーツ施設>委託体育施設のパーソナル運動プログラムの利用についてをご覧ください！  
\*利用方法は各スポーツクラブで異なりますので、ご注意ください。

## 10月・11月限定 体験レッスンのご案内

前回好評だった、パーソナル運動プログラムの「体験レッスン」を再度期間限定で実施します。運動の秋、パーソナル運動プログラムのお申込みを検討されている方は、ぜひ体を動かすきっかけにしてください！

- 実施期間 平成27年10月1日(木)から11月30日(月)まで (※必ず事前予約をしてください)
- 利用料金 1,000円 ※レンタル(ウェア・シューズ・タオル)は有料です。
- 対象者 組員と20歳以上の被扶養者 ※ご利用は6・7月に実施した体験レッスンを含め、各クラブ年度内1回限りです。
- 実施クラブと ご利用の際には必ず事前予約の上、1回体験チケットと組員証・被扶養者証(保険証)を実施施設の窓口へご提示ください。
- 利用方法 なお、本チケットはコピーを使用していただくこともできます。

### 東急スポーツオアシス

- ①ご希望の施設へ直接電話し、体験又は来店予約(オアシスホームページ (http://www.sportsoasis.co.jp)にて、連絡先をご確認ください)
- ②予約日時に来店し、体験レッスン

### ルネサンス

- ①(入会がまだの方のみ) ご希望の施設へ来店し、クラブ入会手続き (http://www.s-re.jp/renaissance/webs/) でご希望の日時・トレーナーを「60分」予約(フロントでも予約可能)
- ②予約日時に来店し、体験レッスン

### コナミスポーツクラブ

- ①コナミスポーツクラブ情報ダイヤルへ申し込み 0120(919)573 ※施設での直接予約は行っていませんのでご注意ください。
- ②後日、希望施設より日程調整の連絡
- ③予約日時に来店し、体験レッスン

## 東京都職員 共済組合 パーソナル運動プログラム 1回体験チケット

[実施期間] 平成27年10月1日(木)～11月30日(月)

[利用料金] 1000円

利用クラブ	利用施設
利用者氏名	利用月日
組員氏名	組員番号
組員所属	

- ・太枠内をご記入の上、本チケットをご利用施設へ提出してください。
- ・ご利用の際には、必ず組員証・被扶養者証をご持参ください。
- ・以下のクラブ毎に年度内1回までご利用可能です。

- 東急スポーツオアシス
- ルネサンス
- コナミスポーツクラブ



4210000000000000102

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

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

お問合せ先 事業部厚生課保健施設係 ☎ 03-3232-4751

# 紅葉のベストシーズン! 森林セラピー

森林セラピー10月・11月開催の参加者を募集します

この時期、奥多摩と檜原は紅葉のピークを迎えます。ぜひ、ご家族や職場の仲間の皆様で見事な紅葉を満喫してください。

## 檜原村コース

参加者の声:  
リフレッシュ効果は大でした。  
(温泉コース参加)



## 奥多摩町コース

参加者の声:  
空気が美味しく、お弁当も  
美味しかった!(ヨガコース参加)



### 第7回 10月17日(土) 座禅体験と温泉コース New

参加費 ①組員 ②被扶養者 3,600円 ③2親等以内の家族 5,600円  
募集人員14名

9:00 武蔵五日市駅集合 → 檜原村地域交流センター(ガイダンス)  
→ 座禅とお茶(玉傳寺) → 昼食(森林館) → ガイドウォーク(大滝の路)  
→ 温泉入浴(数馬の湯) → 16:30 武蔵五日市駅解散  
(歩行距離約3Km)

### 第8回 10月25日(日) 滝巡りガイドウォークと温泉コース

参加費 ①組員 ②被扶養者 2,600円 ③2親等以内の家族 4,600円  
募集人員15名

9:00 武蔵五日市駅集合 → 檜原村地域交流センター(ガイダンス)  
→ ガイドウォーク(数馬地区滝巡り) → 昼食(森林館・セラピー食)  
→ ガイドウォーク(大滝の路) → 温泉入浴(数馬の湯)  
→ 16:30 武蔵五日市駅解散 (歩行距離約5Km)

### 第9回 10月31日(土)・第10回 11月7日(土) 温泉コース

参加費 ①組員 ②被扶養者 2,600円 ③2親等以内の家族 4,600円  
募集人員各回20名

9:00 武蔵五日市駅集合 → 檜原村地域交流センター(ガイダンス)  
→ 都民の森ガイドウォーク(都民の森鞆口峠) → 昼食(森林館)  
→ ガイドウォーク(大滝の路) → 温泉入浴(数馬の湯)  
→ 16:30 武蔵五日市駅解散 (歩行距離約5Km)



三頭大滝

### 第7回 10月17日(土) ヨガコース

参加費 ①組員 ②被扶養者 4,500円 ③2親等以内の家族 6,500円  
募集人員21名

10:00 奥多摩駅集合 → 福祉会館(ガイダンス・健康チェック) →  
ガイドウォーク(氷川渓谷遊歩道～登計トレイル) → 昼食(お弁当)  
→ ガイドウォーク・森のティータイム(登計トレイル) → 森林ヨガ  
→ 健康チェック → 16:20 奥多摩駅解散 (歩行距離約2Km)

### 第8回 10月24日(土) ノルディックウォーキングコース New

参加費 ①組員 ②被扶養者 5,000円 ③2親等以内の家族 7,000円  
募集人員20名

10:00 奥多摩駅集合 → マイクロバスで移動(登計トレイル:ガイダ  
ンス・健康チェック) → ノルディックウォーク講習(ゲートボールコート)  
→ 昼食(お弁当) → むかし道へ移動(マイクロバス) →  
ノルディックウォーク → 登計トレイルへ移動(マイクロバス)  
→ 健康チェック → 16:05 奥多摩駅解散 (歩行距離約6Km)

### 第9回 10月31日(土) そば打ちコース

参加費 ①組員 ②被扶養者 3,200円 ③2親等以内の家族 5,200円  
募集人員21名

9:20 奥多摩駅集合 → マイクロバスで移動(山のふるさと村:ガイ  
ダンス・健康チェック) → そば打ち体験・昼食(山のふるさと村)  
→ ガイドウォーク・森のティータイム(奥多摩湖いこいの路ほか)  
→ 健康チェック(山のふるさと村) → マイクロバスで移動  
→ 16:20 奥多摩駅解散 (歩行距離約3Km)

### 第10回 11月14日(土) 紅葉のむかし道全線ウォークコース New

参加費 ①組員 ②被扶養者 4,500円 ③2親等以内の家族 6,500円  
募集人員21名

9:20 奥多摩駅集合 → 福祉会館(ガイダンス・健康チェック)  
→ ガイドウォーク(福祉会館～境集会所) → 昼食(セラピー弁当)  
→ ガイドウォーク・森のティータイム(境集会所～奥多摩湖)  
→ マイクロバスで移動 → 健康チェック(福祉会館)  
→ 16:15 奥多摩駅解散 (歩行距離約9Km)

## お申込み・お問合せ先

檜原村コース  
一般財団法人 檜原村観光協会  
電話 042-598-0069

奥多摩町コース  
一般財団法人 おくたま地域振興財団  
電話 0428-83-8855

## 参加資格

①組員 ②被扶養者 ③(助成金対象外)組員に同伴して参加する2親等以内の家族  
※今回のご案内コースは中学生以上が対象となります。

## 応募締切

10月2日(金) **必着**

## 応募方法

共済組合ホームページをご覧ください  
\*ホームページ問合せ先 健康増進課健康増進係(電話03-5320-7464)

○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。

## 清瀬運動場からのお知らせ

# グラウンドで野球やサッカーを楽しみませんか?

清瀬運動場では、野球やテニスの他にグラウンドの芝生部分を利用して、サッカーもできます。仲間を募ってご利用ください。

## 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。

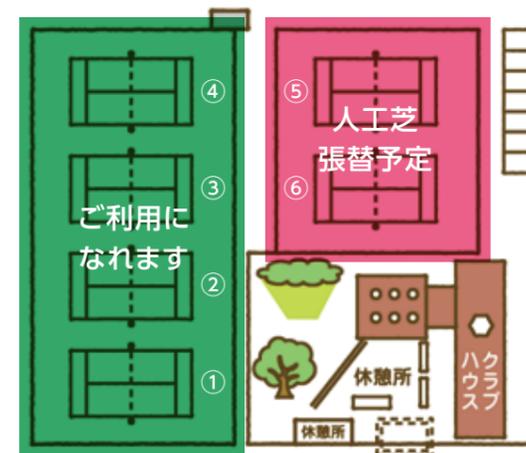


★当運動場のグラウンドの芝は緑がきれいで膝にやさしい天然芝です。

- 利用時間帯は夏季(4月～9月)が8時から18時まで、冬期(10月～3月)は9時から17時までとなります。
- グラウンドやテニスコートはメンテナンス等で使用できないときがあります。申込みの際は、清瀬運動場に確認してください。
- 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、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。

## テニスコートの人工芝の全面リニューアル来春完成!!



●清瀬運動場では、昨年度実施したテニスコート4面の人工芝張り替えに引き続き、残り2面の張替工事を実施いたします。

●工事期間中(27年12月～28年3月(予定))はNo.5～No.6コートは使用できません。No.1～No.4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や休憩スペース等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 住所: 東京都清瀬市竹丘3-10-5  
(交通のご案内) 西武池袋線「清瀬」駅又は西武新宿線「久米川」駅からバスで「全生園南」下車、徒歩2分

# スポーツクラブを利用したことがない方、利用してみたい方へ

お得に始めてみませんか!

## 委託体育施設100円キャンペーン

# 100円でスポーツクラブが1回利用できます!

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、スポーツクラブ(委託体育施設)を割安な料金でご利用できるようにしています。

この秋、スポーツクラブの利用を始めようという方を応援するため、その初回利用料を格安の100円とするお得な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、始めてみましょう!



期間はこの2か月間、  
ぜひ利用してください。

**キャンペーン期間 平成27年10月1日(木)～11月30日(月)**

● **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、ジェクサーフィットネス \*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円で利用できます。  
☆ 通常料金(1回あたり) 340円～1,080円 → **100円!**  
※ 会員証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。



● **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(100円)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。

会員登録を作成して  
利用してください。

❗ まだ会員になっていないクラブでは、会員登録することにより、それぞれ100円での利用ができます。この機会に、ぜひ、各クラブをお試しください。

キャンペーンを利用した後は・・・ 月1回でも週1回でも、ぜひ続けてみてください。  
キャンペーンでご利用いただいたクラブでは、2回目以降も、作成いただいた会員証のご提示と割安な通常料金のお支払でご利用いただけます。

☆ 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

施設は共済組合  
ホームページから  
簡単に検索できます

#### 東京アスレティッククラブ

中野、サンプラザスポーツスペース

#### セントラルスポーツ

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、京成小岩、葛西、八王子、東青梅、西東京、府中、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、館山、谷津、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、湘南L.T、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

新宿、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、港北、戸塚、武蔵小杉、横須賀、本厚木

#### ルネサンス

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

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、溝の口神奈川

#### ジェクサーフィットネス

新宿、池袋、上野、四谷、大塚、大井町、亀戸、赤羽、大宮、戸田公園、川口、東神奈川、新川崎、保土ヶ谷

利用券を切り取ってご利用ください

\*次頁(P22)にもスポーツ施設のご案内を掲載しています。

### 東京都職員共済組合 100円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: 100円  
有効期限: 平成27年10月1日から11月30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 100円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: 100円  
有効期限: 平成27年10月1日から11月30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 100円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  
有効期限: 平成27年10月1日から11月30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 100円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27年10月1日から11月30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 100円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: 100円  
有効期限: 平成27年10月1日から11月30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 100円キャンペーン利用券

クラブ名: ジェクサーフィットネス 施設名:  
利用料: 100円  
有効期限: 平成27年10月1日から11月30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。

今年度新たに共済の契約施設としてご利用できるようになったスポーツ施設をご紹介します

# 健康づくりに、ぜひご利用ください

仕事帰りや買物ついでにフィットネス！ 都心の駅の近くで便利

平成27年度から  
新たに加わりました！

## 委託体育施設 ジェクサーフィットネス (新宿・池袋・上野など14店舗)



ホットヨガで身も心もキレイに

各種マシンでトレーニング

運動後はスパでゆったりと

★全店JRの駅近くにある利便性の高いクラブ。仕事帰りの利用に最適です。早朝営業の店舗があり、仕事前にトレーニングをすることもできます。女性に人気のホットヨガプログラムや、スパ施設なども充実しています。

※設備、プログラムの内容、営業時間は店舗により異なります。ホームページ等で事前にご確認ください。

通常料金  
1回 1,080円

10月～11月は、キャンペーン実施(P20参照)により、新規会員登録当日は100円で利用できます。

## 快適なホテルに泊まってフィットネス！ ジムは24時間利用可能

### リフレッシュ宿泊施設 (JTB取扱施設) ヒルトン小田原リゾート&スパ (各種スポーツ施設が充実)



スパ、サウナ、25mプールを完備

最新のマシンが揃ったジム

運動後は天然温泉で疲労回復

★宿泊者はジムやプールの利用が無料。何度でも好きなだけ利用できます。ジムは24時間いつでも利用できるので早朝からのトレーニングも可能。屋内外テニスコートや卓球・バドミントンができるアリーナもあり(有料)。天然温泉の大浴場があり、運動後はゆっくりとくつろぐことができます。

(共済組合の借上部屋)  
①3名定員の洋室1室  
②6名定員の和洋室1室  
※②は4名以上でのご利用になります。

交通 JR東海道本線「根府川」駅～無料シャトルバス約5分

リフレッシュ宿泊施設とは：共済組合が週末利用の宿として都内近郊の人気施設を借り上げてお得な料金でご提供しています。  
【利用できる宿泊施設】16施設(JTB取扱施設 10施設、近畿日本ツーリスト取扱施設 6施設)

☆委託体育施設・リフレッシュ宿泊施設の施設一覧・ご利用方法・利用料金等詳細は、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

～オーシャンビューフロアで  
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

## 45・50歳の節目ドック

12月までの期間限定です！ お早めに

年度内に45・50歳の誕生日を迎える組合員及び被扶養者の方は、「日帰り人間ドック」が自己負担金5,400円(税込)で受診できます。

節目ドックは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。

\*女性ドックを受診する場合の内容及び料金は、下記「女性ドックのご案内」をご参照ください。

\*節目ドックについての詳細は共済組合ホームページをご覧ください。

## 永年勤続退職予定者の皆さまへ

永年勤続退職予定者の方は、「日帰り人間ドック」が自己負担金無料で受診できます。

\*女性ドックを受診する場合の内容及び料金は、下記「女性ドックのご案内」をご参照ください。

\*永年勤続退職予定者ドックについての詳細は共済組合ホームページをご覧ください。

## 女性ドックのご案内

アジュール竹芝総合健診センターでは、通常の「日帰り人間ドック」コースのほか、乳がん・子宮がん検査を含む「女性ドック(A・B)」もご用意しています。

《女性ドックの料金表》

区分	組合員・被扶養者 (34歳以下)	組合員・被扶養者 (35歳以上)	組合員・被扶養者 (45・50歳の節目ドック対象者)	組合員 (永年勤続退職予定者)
女性ドックA	49,356円	22,356円	16,956円	11,556円
女性ドックB	37,800円	10,800円	5,400円	無料

○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、「乳がん・子宮がん検査」及び「骨密度測定」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A・B及び婦人科オプション検査は、月・火・木曜のみの実施です。

## 12月までの第1・3・5木曜日はレディースデーを実施中！

- ・当日は女性のみが受診できます。
- ・当日の乳がん・子宮がん検査は、原則として女性医師・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。お早目にご予約ください。

【実施日】 10月1日/15日/29日、11月5日/19日、12月3日/17日

## アジュール竹芝総合健診センター

東京都港区海岸一丁目11番2号(17階)JR浜松町駅「北口」より徒歩7分

TEL 03-3437-2701(直通)

(月～金 8:30～17:00、土 8:30～14:00)

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



# AZUR Wedding



## オススメ ブライダルフェア情報

景色×試食×演出付!  
AZURプレミアムフェア

無料  
要予約

【開催日】9/27(日)、10/3(土)  
【時間】10:30/12:30  
◆模擬挙式・模擬披露宴&ウンプレート試食付の新イベント

【人気No.1】  
婚礼料理ウンプレート試食会

無料  
要予約

【開催日】毎週土日  
【時間】(土)10:00/14:00/17:00 (日)15:30  
◆「総料理長監修」おもてなし重視のお二人にオススメ!

【10組限定】  
婚礼料理ハーフ試食会

無料  
要予約

【開催日】毎週日曜(※9/27は除く)  
【時間】10:00/12:30  
◆クチコミで噂の「名物茄子の鴨炊き」も登場!  
1万4000円のコースのハーフコース試食会(無料)



**3ヶ月以内がお得**  
【年内がお得】クイックプラン  
★2015年10月～12月限定  
<40名様>  
通常 ¥1,150,000(税込)  
→ ¥740,000(税込)  
通常よりも ¥410,000 お得  
\*1名様増減 ¥14,000 \*30名様～

60名様 見積り一例(下記の共済組合限定特典含む)  
通常 ¥2,390,000(税込)が  
東京都職員共済組合員特別価格 ¥1,550,000(税込)

通常よりも **¥840,000 お得**

### 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  
☆他、追加装花、美容、写真15%OFF、衣裳着放題¥200,000→¥170,000など特典多数

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

2016年12月迄の挙式対象

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

特典④ 新郎新婦の宿泊1部屋プレゼント

※初回来店時に婚礼プランナーに、紹介がある旨を申し上げた場合に限り。  
※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相談や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。

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。

詳しくはAZUR WeddingのHP  
「東京都職員共済組合 組合員様専用ページ」をご覧ください  
http://www.hotel-azur.com/kyosai/



## Stay

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-9431 (共済組合専用宿泊予約ダイヤル)

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

## NEW 食欲の秋 夕食付宿泊プラン

2食付 完全予約制

「食欲の秋」一泊二食付宿泊プラン。  
★2015年9月1日(火)～11月30日(月)

1名様1泊2食付

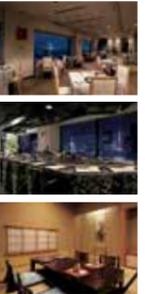
※セミダブルシングルを2名様でご利用の場合

通常 ¥14,260～

組合価格

¥7,000～

内容  
①夕食をご選択いただけます。  
◆フレンチレストラン「ベイサイド」～フレンチディナー  
(アミューズ・本日のオードブル・メインディッシュ(魚料理または肉料理)・デザート・パン・コーヒー)  
◆鉄板焼「都」～和膳ディナー(本日の焼き魚・米茄子の鴨炊き・和風肉料理・ご飯・赤出汁・香の物)  
◆おまかせ会席「銀座」～天色会席(先付・吸物・造り・煮物・焼物・揚物・留挽・御飯・香の物・水菓子)  
※天色会席をご注文の場合は追加料金お一人様¥2,920となり個室のご案内となります。  
②朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食)  
※オーシャンビューやスタンダードツインルームなどアップ料金にて承ります。



## Party

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

オートム パーティープラン ★2015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・宴会会場使用料含む

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



総料理長 加藤 次雄

旬の滋味を味わう、料理長  
渾身のメニューをお届けします。

スタンダードコース  
<和洋中計14品>  
通常 ¥5,150 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。)

着席プラン

大皿盛り込みコース  
スタンダードコース  
通常 ¥6,150 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

※着席プランは10名様以上にて承ります。

フリードリンクプラン

全ての料理プランに  
フリードリンクが追加いただけます。  
◆ビール ◆ウィスキー ◆赤白ワイン  
◆麦焼酎 ◆日本酒 ◆ソフトドリンク  
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

## Culture

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

お知らせ! HPよりインターネット予約が始まりました。 藤田観光グループ・メンバーズカード ポイント加算対象!! 入会金・年会費無料

## お父さんが作る美味しいお好み焼き講座

お好み焼き専門店女将がこっそり教える上手なお好み焼きの焼き方と更に美味しく食べられるソバメシを作ります。明日にでも実践できる腕前になってお子さんに自慢して下さい。お好み焼き好きな人、男女問わず大歓迎です。

開催日時 2015年10月3日(土) 14:30～16:30(受付14:00) 受講料 通常 ¥4,000→ 組合価格 ¥3,000 定員 20名様

会場 鉄板焼「都」 内容 お好み焼きとソバメシの調理手順を学び実際に焼いたお好み焼きを生ビールとともに試食します。



【講師】橋本このみ  
<大阪葱焼き専門店「お葱ちゃん」女将>

## 2016年の干支は「申年」さるの飾り巻き寿司を作る講座

誰でも簡単に作れる飾り巻き寿司。クリスマスやお正月のパーティー料理にお披露目してみてください。

開催日時 2015年11月7日(土) 15:00～17:00(受付14:30) 受講料 通常 ¥3,800→ 組合価格 ¥2,800(材料費込) 定員 30名様

会場 おまかせ会席「銀座」 内容 さるの飾り巻きを一緒に作ります。用意するもの:エプロン、巻き簾、持ち帰り用の弁当箱、布巾1枚、筆記用具



【講師】寄居 陽

## 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付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 2015年11月19日(木) 19:00～21:00(受付18:30) 受講料 通常 ¥6,800→ 組合価格 ¥5,800 定員 40名様

会場 フレンチレストラン「ベイサイド」 内容 ①フランス料理フルコース(アミューズ・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、ワイン(白・赤)

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。



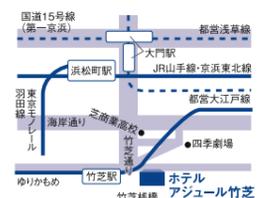
〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2  
TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170  
http://www.hotel-azur.com/kyosai/

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。



【講師】杉本 裕  
(ソムリエ、HRS技能検定1級)

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

# 四季の宿 箱根 開雲

箱根七湯を代表する箱根湯本の温泉と、  
四季折々の旬の食材を使った  
オリジナリティ溢れるお料理をお楽しみください。

## グレードアップ 松茸会席プラン

期間：2015年9月1日(火)～10月31日(土)

秋の味覚「松茸」を存分に楽しんでいただける贅沢プラン。

	2名1室	3名1室	4名1室
日～木曜日	¥13,400	¥12,300	¥11,250
金曜日	¥15,500	¥14,500	¥13,500
土曜・休前日	¥18,800	¥17,150	¥15,000

### プラン内容

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



両プラン  
共通

※写真はイメージです。  
※上記料金は、一般和室または一般洋室を2名以上でご利用時の、大人1名様のご宿泊1泊2食付料金(消費税・入湯税込み)です。  
※子供料金(3歳以上12歳未満が対象)は、施設にお問合せください。  
※チェックイン 14:00 / チェックアウト 10:00

## お試しプラン「はじめての開雲」(1日3組限定)

開雲を初めてご利用いただく方に、特別優待価格プラン。

	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



### 秋の観光&パワースポット

- 仙石原高原のススキ 黄金色に輝くススキの草原を散策 (9月下旬～10月中旬)
- 小涌谷遠望の紅葉 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)
- 箱根神社 芦ノ湖湖畔の開運の神様
- 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

無料  
コーヒー  
サービス

ご宿泊の皆様全員に!

8:00～17:00  
お気軽にご利用ください



ラウンジ

※大湧谷からは直線距離で約6km離れたところに位置しており、源泉も別の場所にあるため、温泉ならびに施設は平常通り営業しております。



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

隣地にて2015年10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組合会議員等の変更

東京都職員共済組合組合会議員及び役員が以下のとおり変更となりました。

### ■新議員

役職	氏名	所属	任期
理事	山手 齊	東京都職員共済組合事務局長	平成27年 7月16日から平成28年11月30日まで
理事	田中 秀司	港区副区長	平成27年 6月10日から平成28年11月30日まで
	石川 義夫	足立区副区長	平成27年 6月10日から平成28年11月30日まで
	塩見 清仁	東京都交通局長	平成27年 7月16日から平成28年11月30日まで
	醍醐 勇司	東京都水道局長	平成27年 7月16日から平成28年11月30日まで

■旧議員 理事 安藤 弘志(前東京都職員共済組合事務局長)・理事 安井 賢光(前板橋区副区長)  
鈴木 勝(目黒区副区長)・新田 洋平(前東京都交通局長)・吉田 永(前東京都水道局長)

## 東京都職員共済組合審査会委員の変更

東京都職員共済組合審査会委員(地方公共団体を代表する者)が以下のとおり変更となりました。

### ■新委員

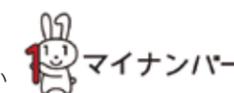
氏名	所属	任期
小暮 実	東京都総務局総務部長	平成27年 7月16日から平成29年12月31日まで

■旧委員 榎本 雅人(前東京都総務局総務部長)

お問合せ先 管理部総務課庶務係 ☎ 03-3232-4704

### 組合員のみなさまへ～お知らせ～

「マイナンバー(個人番号)」が届きます



平成28年1月から番号制度が始まります。そこで、平成27年10月から順次、「通知カード」がお住まいの市区町村から簡易書留で郵送され、国民1人ひとりに固有のマイナンバー(個人番号)が通知されます。届いた通知カードは大切に保管しておいてください。平成28年1月以降、区市町村に申請することにより各種サービスに利用できる個人番号カードが交付されます。(都共済での取扱いの詳細は未定です。決まり次第、改めてお知らせいたします。)

東京エイドセンター  
創立30周年

**30周年記念キャンペーン**

9月30日までに成約された方が対象となります。

**まもなく終了!**

詳細は  
東京エイド  
検索

<http://www.aid-center.co.jp/campaign/>

### 東京エイドセンター30周年記念セミナー

- 【ご招待数】 300名様(申込者多数の場合には抽選になります。)
- 【応募方法】 参加費は無料で、どなたでも応募できます。郵便はがきに①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤参加希望人数(申し込み1名につき2名様まで)を明記して、お送りください。
- 【申込先】 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 2-31-7 RSS合同会社 東京エイドセンター 30周年記念セミナー担当
- 【申込期限】 平成27年9月25日(金) 必着
- 【ご招待者へのご通知】 ご招待者の発表は、10月初旬のセミナー参加券の発送をもってかえさせていただきます。
- 【お問い合わせ先】 東京エイドセンター 担当 池田・吉武 03-5381-8450



生島ヒロシ 1950年宮城県生まれ。キャスター。FP、ヘルスケアアドバイザー、金融知識インストラクター、他資格多数。著書多数

日時 平成27年10月16日(金)  
18:00～19:30  
場所 新宿NSビル 30F

生島ヒロシの  
ちよつといい話

(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>

AID20150617-037 SJNK15-03472 2015.06.16

# 平成 27 年国勢調査 インターネットでの回答はお済みですか？



インターネット回答は、  
**9月20日**まで!!



○9月20日まで、インターネット回答を受け付けます。インターネットで回答されなかった世帯には、9月26日から調査員が紙の調査票を配布します。



- ☆ 「統計法」によって、個人情報 は厳格に保護されます。安心してご回答ください。
- ☆ 国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください。不審に思われた場合は、区市町村の国勢調査担当部署までご連絡ください。
- ☆ お住まいの自治体によっては、調査方法が上記と異なる場合があります。

## 国勢調査について

- 国勢調査は、日本国内に住んでいるすべての人と世帯を対象とした、国の最も重要な統計調査です。
- 調査結果は、福祉施策や防災計画、生活環境の改善をはじめとした日本の未来をつくるために欠かせない様々な施策の計画づくりなどに役立てられます。

## 問い合わせ

- この記事に関すること 総務局統計部人口統計課人口調査係 03-5388-2362
- 国勢調査に関すること 国勢調査コールセンター 0570-07-2015  
(8:00~21:00【土日祝日を含む】)

## 詳しくはこちら

国勢調査2015キャンペーンサイト(総務省統計局)  
URL:<http://kokusei2015.stat.go.jp/>



国勢調査 2015  
キャンペーンサイトにて  
スペシャルムービー公開中!!

総務省統計局・東京都・区市町村

♡ (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。

## 37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、お世話をさせて頂きます。

## 都職員コース

登録料 **50%OFF**

ブライダルコース ¥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/>



**100%国産材で建てる注文住宅**

**2世帯住宅・3階建て・地下室なども受付中!**

**資金・ローン、税金なども無料相談**

# 木で建てる家。

# 木で育つ家族。

古河林業は、日本の森に携わって一三〇年。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。

【自社林】  
秋田・北秋田市の杉林

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 丸の内仲通りビル1F  
TEL 03-3201-5061(代) FAX 03-3201-5081  
E-mail e.tokuhan@fukurawa-ringyo.co.jp

担当:高田

家を支える3大構造には、  
適材適所に選抜いた  
良質な国産木材を採用。

【柱】  
秋田杉・伊勢松

【梁】  
岩手カラマツ

【土台】  
青森ヒバ

東京都人材支援事業団  
特別区職員互助組合  
提携あっせん

# 都職信の 住宅ローン

ご希望により  
職場等へ  
お伺いいたします



変動 年1.175%    7年固定 年1.60%    10年固定 年1.75%

返済期間 最長35年

平成27年7月1日現在 当初適用金利

東京都職員信用組合住宅ローン、便利でお得なポイント

保証料等が不要!  
総支払額を比べて  
みてください。

夜7時まで  
ローン窓口オープン!  
お仕事帰りに相談可能です。

月・水・金曜日

ご返済は  
ラクラク給与控除で  
自動返済

●審査の結果、ご希望に沿えない場合がございます。 ●詳しくは融資課へお問い合わせください。

## 無担保ローンWEB事前審査 当組合ホームページから迅速審査!

商品名	金利	限度額	商品概要
教育ローン	キャンペーン期間 平成27年8月3日～10月30日まで		
	店頭金利 年2.20% キャンペーン金利 変動 年1.90%	500万円	授業料、入学金など学費に関する融資。返済期間10年以内。(ただし、元金据置は12年以内)
リフォームローン	固定 年2.66% 変動 年2.30%	500万円	増改修、バリアフリー、システムキッチン、太陽光発電などの資金。返済期間10年以内。
マイカーローン	固定 年2.10% 変動 年1.95%	500万円	自動車、バイク等の購入、他行借換資金。返済期間(固定金利)5年以内(変動金利)7年以内。
ブライダルローン	変動 年2.50%	300万円	結婚資金貸付。返済期間7年以内。(ベイサイドホテルアジュール竹芝での挙式の場合は、2.0%)
医療・福祉ローン	変動 年2.375%	300万円	医療、介護等に要する資金を融資。返済期間10年以内。
ゆとりローン	変動 年5.00%	500万円	資金使途自由。返済期間10年以内。保証料は金利に含まれます。(株)ジャックスの保証を得られる方がご利用いただけます。

●審査によっては、ご希望に添えない場合があります。 ●詳しくはホームページ、融資課までお問い合わせください。 平成27年7月1日現在

### 非営利の金融機関 都職信だから出来るサービス 利用分量配当

都職信の最大のメリットは、利用分量配当という制度があることです。この制度により、お支払いいただいた利息の一部を年1回、返還しております。(平成26年度分の実績は利息の10%です。)これにより借入金の実質金利は低くなります。配当率は、年度ごとの業績により変動し、配当されない場合もあります。

皆様とともに歩み創り94年  
東京都職員信用組合  
融資課

TEL 03-3349-1402 都庁内線 63-743  
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎16階北側  
http://www.toshokushin.co.jp



## 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\*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.本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26年10月1日(水)～平成27年9月30日(水)

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



同時  
お申し込みで

●上記金利の適用は、当初お預入期間(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)。●自動継続後は継続時点の店頭表示金利が適用されます。平成27年7月6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2.80%×90日/365日=34,520円(税引前利息)、34,520円-7,012円(税金)=27,508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、本コースの定期預金預入日の1年前の応当日から定期預金預入日までに現金(小切手)・振込等によりお預け入れされたご資金です。ご本人さま名義で当社の他の店舗からのお預け替え、本プランの定期預金預入日の1年前の応当日前日までに普通預金にお預け入れされたご資金、すでにお預け入れいただいている定期預金や投資信託などの償還・満期資金・解約資金および利息・分配金は対象外です。●平成26年10月1日(水)～平成27年9月30日(水)までの定期預金のお預入総額は、定期預金コース:組み合わせ定期タイプ、3カ月定期タイプ合計でお一人さま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(固定型))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。

<定期預金について>

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

●予告なく本プラン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。

その人を信じて、その人に託す。 Meet The Trust Bank



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)