



水辺に佇むアオサギの若鳥



mizumoto park

JR常磐線・東京メトロ千代田線
金町駅から
京成バス「水元公園」下車 徒歩7分

水元の名の由来である小合溜。江戸時代に古利根川をせき止めて作った用水池。水源にもなりました。



公園内はフナやタナゴの釣り客で賑わいます。



整然としたポプラ並木の景観美



江戸金魚を飼育する公園内の金魚展示場

都内最大の水郷公園

水元公園

水元公園は小合溜に沿って造られた東京で唯一水郷の景観をもった公園です。園内は水辺に強いポプラやメタセコイア、ハンノキなどの樹種が生い茂り、東京でも珍しい景色が見られる公園です。また園内は釣りが可能(リールを用いた釣りは禁止)なほか、家族みんなで楽しめる冒険広場、豊かな植生により形成されたバードサンクチュアリなど、日がな楽しめる場となっています。



東京ピクニックライフ

- 豆乳スコーン -

9月 | 豆乳スコーン

1個 207kcal

▶ 材料 4個分

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	2g
砂糖	大さじ1
バター	30g
豆乳	50cc
チョコチップ	30g

▶ つくりかた

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をボウルの中で混ぜる。
- ②冷えたバターを1センチ角に切って①のなかに練り込む
- ③豆乳とチョコチップを追加し、ヘラなどで生地を作っていく。
- ④打ち粉した台の上で生地を伸ばして折り重ねながら最終的に正方形にする。
- ⑤豆乳を塗った包丁で好きなかたちに4つに切る。
- ⑥余熱したオーブン180度で15分程度焼く。



【表紙】水元公園と豆乳スコーン

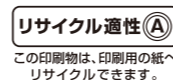
CONTENTS No.368 平成28年9月号

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 02 特集1 家族みんなで体力UP! | 16 新規利用者限定!100円でスポーツクラブ1回利用 |
| 04 特集2 ヘルシーにいただく食の秋 | 18 スポーツクラブ専属トレーナーがアドバイス |
| 06 平成27年度の長期給付積立金の運用状況 | 18 清瀬運動場に行こう! |
| 08 役員の変更・互選議員の選挙 | 19 クピオを利用してウォーキングを楽しもう。 |
| 09 厚生年金の「標準報酬等級表」が変わります。 | 20 今年度の健康診断はお済みですか? |
| 10 公費の医療費助成の対象者は共済組合へ届出を | 21 特定保健指導をご利用ください。 |
| 11 家族の介護が必要になったとき 一介護休業手当金一 | 22 秋を感じる森林セラピー 参加者募集 |
| 11 育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額改定 | 24 共済の医療機関 シティ・ホール診療所 |
| 12 年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知 | 25 箱根路開雲 スペシャル宿泊プラン |
| 13 年末残高等証明書の送付・貸付金の償還猶予 | 26 メダリストinアジュール竹芝 |
| 14 冬季から借上施設の申込方法が変わります! | |



東京都

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。



共済だより No.368

平成28年9月15日発行

発行 東京都新宿区戸山三丁目十七番号

東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

031323214706

2016 5月 7月 9月 11月 2017 1月 3月 年6回発行

共済だより

KYOSAI DAYORI

2016

9

NO.368

特集1 家族みんなで体力UP! インターバル速歩で生活習慣病を改善しよう

特集2 ヘルシーにいただく食の秋

マイナンバー収集に関する重要なお知らせ

アジュール竹芝 開業25周年記念

H28年11月26日(土) [メダリストinアジュール竹芝]開催!
オリンピック女子バレーボール銅メダリスト 三屋裕子氏 講演会
世界料理オリンピック銀メダリスト 村田真吾 グランシェフ 美食会

ともに開業25周年!

都営大江戸線×アジュール竹芝 スタンプラリー開催

東京都職員共済組合
<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>



家族みんなで
体力UP!

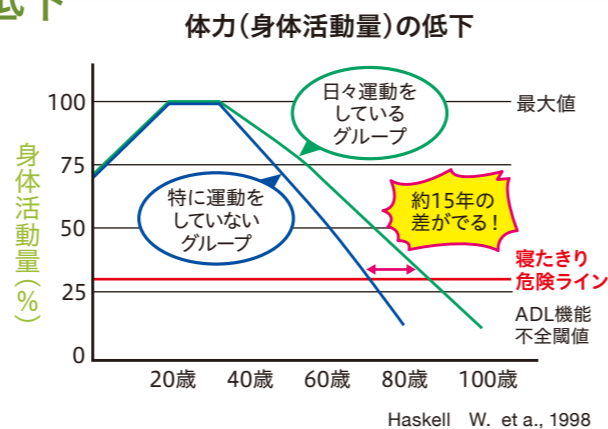
「歩く」を見直す 今日から始める。インターバル速歩

歩くだけで本当に健康になるの?と聞いていませんか。そんなあなたに、短時間で効率的に健康増進の効果が得られる「インターバル速歩」をご紹介します。この運動は、6000人以上の実証実験によって、体力向上、肥満解消、高血糖や高血圧の改善などの効果が判明した、今注目の体力向上トレーニングです。

監修/信州大学大学院医学系研究科 教授 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター 副理事 医学博士 能勢 博

20-30代をピークに体力は年々低下

人生で最も体力が高いのは20代。30歳を越えるあたりから、10年歳を取るごとに5~10%体力が低下します。その原因は加齢に伴う筋萎縮による体力の減少です。体力が20代の30%以下になると立ったり歩いたりすることが困難な状態に。日頃から運動をしている人としていない人では約15年の差があります。中高年者こそ、体力を維持向上する必要があります。



より効果的な歩き方 「インターバル速歩」を紹介します

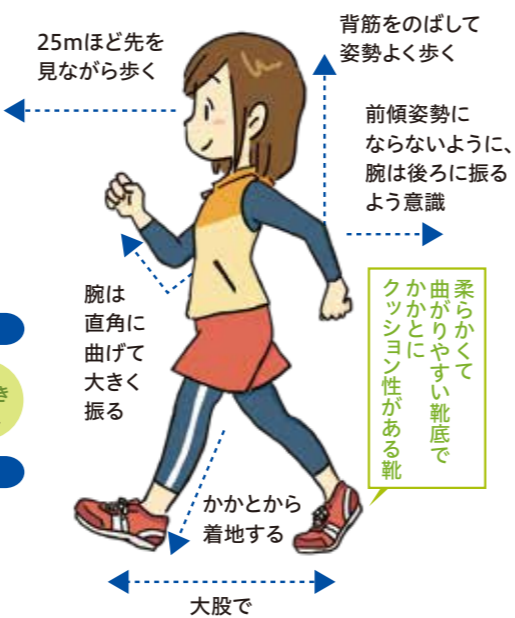
インターバル速歩とは、「速歩き」と「普通歩き」を3分間ずつ交互に行う運動です。1週間に120分行うことを目標にしてください。

【例】1日5セット(30分)×週4日=120分 [point] 普通歩きから始めよう!

朝: 駅~職場		ランチ後		帰り: 職場~駅	
普通歩き 3分	速歩き 3分	普通歩き 3分	速歩き 3分	普通歩き 3分	速歩き 3分
2セット(12分)		1セット(6分)		2セット(12分)	

「速歩き」のポイント

- 全力の70%程度のスピードで (目安: 初心者は130歩/分・上級者は150歩/分)
- 5分続けると、息が弾んで、動悸がする程度のスピードです。
- 運動強度は3分間やっていると「ちょっとキツイ」と感じる程度で、中高年者なら「速歩き」、体力のある若年者や子どもでは「ジョギング」がこの強度に相当します。

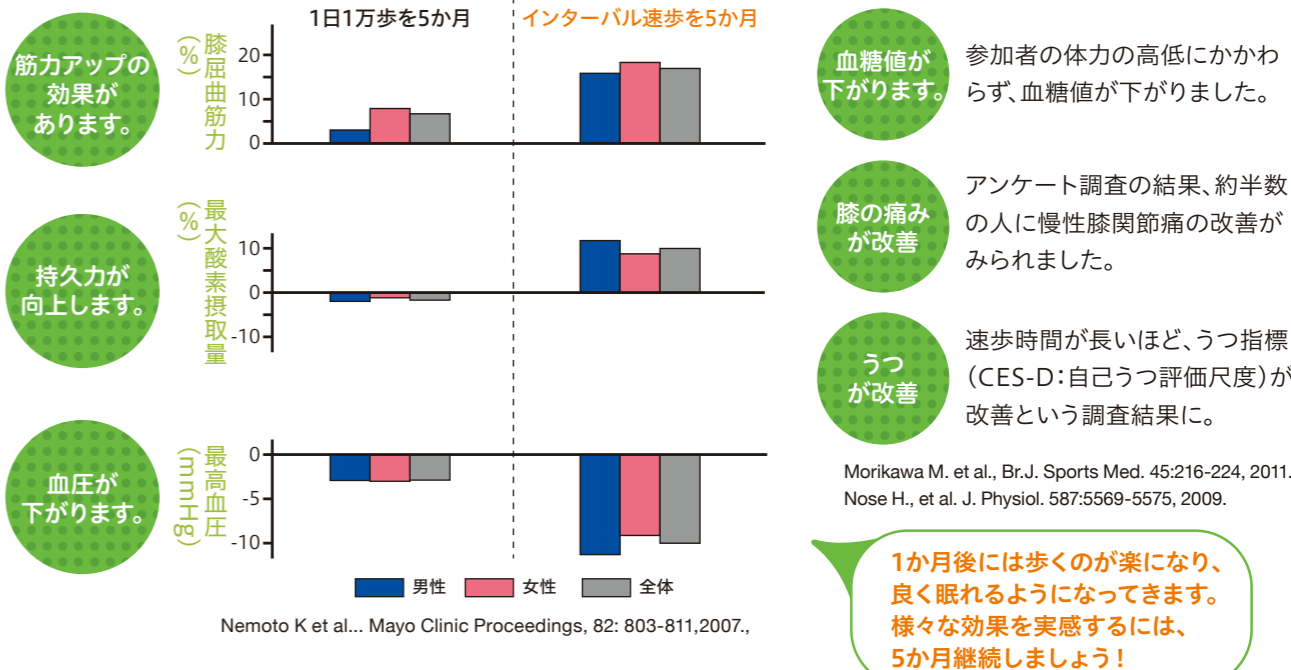


※ウォーミングアップやクールダウンのストレッチなどは充分に行い、けがを予防しましょう。また、初心者にはありがちな、やり過ぎにも注意してください。

効果

体力が10歳若返る!? インターバル速歩による健康改善例

インターバル速歩を開発した信州大学能勢博教授によって、中高年者を対象に5か月間に渡るインターバル速歩の実証実験が行われました。その結果、以下のことが判明しています。



監修者よりメッセージ

インターバル速歩の特徴は、一定の速さで歩く体への負担の少ない通常のウォーキングとは違い、3分ぐらい歩くと「ちょっとキツイ」と感じる強さの「速歩き」と「普通歩き」を交互に行う運動です。その結果、通常のウォーキングより体への負担が大きくなるため、消費カロリーも多くなって、「短時間でも」筋力や体力の向上、ダイエット効果等が期待できます。

朝夕の暑さも一段落したことから、家族みんなで取り組める運動・健康づくりとして、近くの公園や運動場に行って、各自で「ちょっとキツイ」と感じる強さの「速歩」を3分間やって、どのくらい歩けるか、その距離を競ってみませんか? その差が、皆さんの体力の差なのです。次はライバルに勝てるよう、インターバル速歩に励みましょう。

家族で、職場で、健康ウォーキング



WALK & TOKYO

子どもも一緒に!

文部科学省の調査によると、近年、運動する子どもとしない子どもの二極化が顕著に認められ、それによって体力レベルにも差が生じているそうです。子どもの頃の運動習慣は、成人してからの健康にも影響を与えられていると考えられています。子どもの頃、家族と一緒に楽しく体を動かした思い出は大切なのです。

職場のみんなで!

10月・11月は、秋の恒例QUPiOウォーキングイベントが開催されます。個人で、職場で、楽しく歩数を競いましょう! 詳しくは、19ページをご覧ください。
<http://www.qupio.jp/tokyo/> クピオ 東京都 検索

TOKYOウォーク2016

10/22(土) 家族で参加できる短距離コースあり(多摩川エリア)
11/26(土) 「こどもとウォーク」も実施(西東京・東久留米エリア)
お申込、詳細は、大会公式ホームページをご覧ください。
<http://www.tokyo-walk.jp/>

家族で、ウォーキングコース巡り!

スポーツTOKYOインフォメーションでは、都内のウォーキングコース、ランニングコース、サイクリングコースを紹介しています。
<http://www.sports-tokyo.info/> スポーツ TOKYO 検索

食の季節を楽しむために! ヘルシーにいただく食の秋

炊きたての新米、山に海に食の幸が豊富になる“秋”。つい食べ過ぎてしまうこの季節こそ、ヘルシーな調理と食べ方を心がけることが大切です。
今回は3つのヘルシーメニューと食習慣をご紹介します。



Recipe

βカロチン豊富で風邪知らずに!
かぼちゃのランタンシチュー
1人当たり 約733kcal(※かぼちゃの器も食べた場合)



容器も食べられます!

材料 (4人分)	市販のシチュールー…36g	鶏もも肉 …100g
かぼちゃ…1個	牛乳 ……50cc	玉ねぎ ……1/2個
塩 ……少量	水 ……300cc程度	にんじん ……1/4本
胡椒 ……少量	オリーブオイル…大さじ1	パプリカ ……1/2個
		しめじ ……1/2房
		ベーコン ……1枚



- ①かぼちゃをヘタから1~2cm程度のところで蓋のように切る。
- ②かぼちゃをラップにくるんで軟らかくなるまで電子レンジで温める。
- ③かぼちゃの中をくり抜き、くりぬいた中身を1cm角にカット。



- ④鍋にオリーブオイルを敷き、塩、胡椒で鶏もも肉から順にAを炒める。
- ⑤鍋に牛乳と水、かぼちゃの中身を加え、かぼちゃが溶けてとろみが付くまで煮る。
- ⑥かぼちゃの容器にシチューを注ぎ込んで出来上がり。

Recipe

バルサミコ酢で減塩!
かぶ なし 蕪と梨のサラダ
1人当たり 約131kcal



材料 (2人分)	バルサミコ酢 ……小さじ1
蕪 ……1個	オリーブオイル ……大さじ1
梨 ……1/2個	塩 ……少量
蕪菜(蕪についているもの) ……適量	胡椒 ……少量
	レモンの皮 ……適量

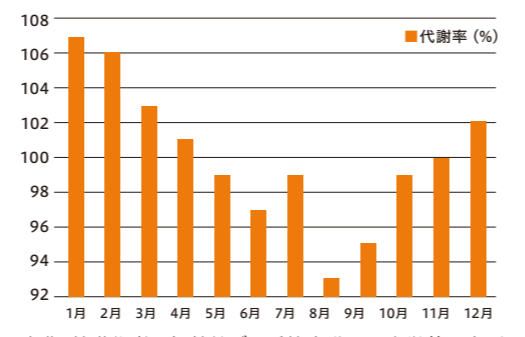


- ①蕪と梨をくし切りにする。
- ②蕪菜も食べやすい大きさにカット。
- ③オリーブオイルとバルサミコ酢、塩、胡椒を加えてあえる。
- ④レモンの皮を散らして出来上がり。

レシピのテーマは低カロリーと減塩

秋めいて気温が下がってくると、体温維持のため基礎代謝が上がり、食欲が増加すると考えられます。ところが、ここで高カロリーの料理ばかり食べるのは禁物。おいしいものをたくさん食べたいならば、ひと皿ごとは低カロリーを心がけた調理をしましょう。
また発汗量の多い夏は塩分多めの食事になりがちですが、発汗量の減った秋になっても同様の食事を続けると、高血圧など生活習慣病を招くおそれがあるので注意が必要です。減塩をテーマにして調理をしましょう。

基礎代謝の季節変動 【被験者:女性、身長158cm、38歳】



出典:基礎代謝の加齢並びに季節変動 国立栄養研究所

Recipe

1尾で2人分の満足感
さんまの炊き込みご飯
1人当たり 約397kcal



材料 (4人分)	A	B
さんま ……2尾	出汁 ……320g	しょうゆ ……大さじ2
ごぼう…50g	しょうゆ ……大さじ1.5	みりん ……大さじ1
お米…2合	酒 ……大さじ1.5	砂糖 ……大さじ1
サラダ油…大さじ1	みりん…大さじ1.5	
山椒…適量	梅干し ……1個	



- ①さんま2尾を三枚におろして塩を振る。
- ②2枚の身を塩焼きする。
- ③鍋の中に研いだ米とAを入れてかき混ぜる。
- ④塩焼きしたさんまを皮を上にして鍋に入れる。
- ⑤はじめは強火で、煮汁が吹き始めたら弱火にして10分程度炊く。



- ⑥残ったさんま2枚をフライパンにサラダ油を敷いて両面をさっと焼く。
- ⑦フライパンにBと笹がきしたごぼうを加えてタレ焼きにする。
- ⑧鍋を開けて梅干しを取り出し、さんまをほぐしながら混ぜあわせる。
- ⑨タレ焼きしたさんまごぼうを炊き込みご飯の上のせ、山椒を添えて出来上がり。

食べ過ぎを防ぐ3つの食習慣

減塩や低カロリーでつくった秋の味覚も、食べ過ぎには注意が必要です。調理方法とともに食べ方も工夫しましょう。



食べる順番
野菜など低カロリーのものから食べることで炭水化物の食べ過ぎ予防になります。また、血糖値の上昇を抑制し、体脂肪の合成をゆるやかにします。



ゆっくり食べる
満腹中枢が働くのは食べ始めから20分程度。ゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎましょう。



食器を変える
ご飯茶碗を小さくするだけで摂取量を少なくできます。おかずも大皿料理は食べ過ぎのもと。小分けが大切です。

平成27年度の長期給付積立金の運用状況について

- 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。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。
- 平成27年10月に行われた被用者年金一元化に伴い、これまでの長期経理が厚生年金保険経理(旧1・2階)と経過的長期経理(旧3階)に分けられ、また年金払い退職給付(退職等年金経理)が導入されたことから、現在3経理で長期給付積立金を運用しています。
- 地方公務員共済組合連合会(地方公務員共済全体)の基本ポートフォリオ(資産構成割合)策定を踏まえ、都共済においても、新しい基本ポートフォリオによる運用を行っています。

<厚生年金保険経理・経過的長期経理の基本ポートフォリオ>

	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%

注)退職等年金経理の基本ポートフォリオは国内債券100%。

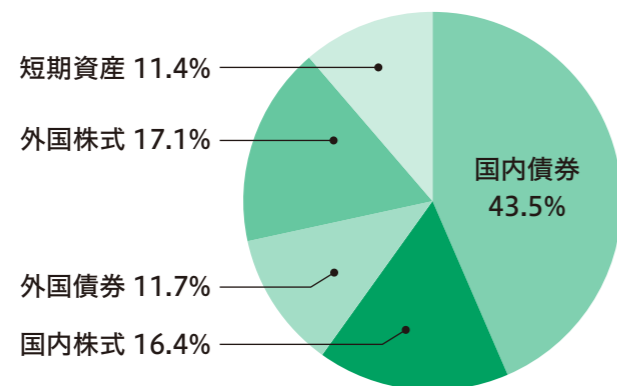
1 資産区分別資産額

(平成28年3月31日現在時価:億円)

資産区分	厚生年金保険	経過的長期	退職等年金	合計	構成比
国内債券	1,152	1,283	50	2,486	43.5%
国内株式	455	480	0	935	16.4%
外国債券	333	335	0	668	11.7%
外国株式	468	511	0	979	17.1%
短期資産	469	168	12	649	11.4%
合計	2,877	2,777	61	5,716	100.0%

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。

<資産区分別時価総額の構成比>



2 運用実績

- 平成27年度上期は日本株・米国株ともに上昇してスタートしましたが、中国経済に対する不安感から上期末に大幅に下落しました。下期は原油価格の大幅下落等の影響を受けて、米国株は横ばいに推移する一方、日本株、欧州株は下げトレンドで推移しました。債券は当初、利回りが上昇しましたが、上半半ばにピークアウトした後、下期末にかけて低下しました。
- その結果、年間の実現収益率は3.50%、時価を反映した修正総合収益率は-0.87%となりました。

(単位:億円)

	上期(4月~9月)	下期(10月~3月)			年間
	長期	厚生年金保険	経過的長期	退職等年金	
実現収益率	1.84%	1.30%	2.05%	0.08%	3.50%
実現収益額	103	36	54	0	194
修正総合収益率	-1.17%	0.41%	0.20%	5.99%	-0.87%

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。

$$\text{実現収益率} = \frac{\text{決算上の正味運用収益}}{\text{元本平均残高}}$$

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

年金運用Q&Aコーナー



質問1

実現収益率と修正総合収益率は
どう見ればいいのですか?

回答: 実現収益率は、皆様への給付に使うことができる資金を堅実に生み出しているのかという点で見る必要があります。修正総合収益率は、時価の変動を反映していますから、平成28年3月末の市場状況による評価ということになります。

質問2

修正総合収益率がマイナスですが、
年金資金は大丈夫なのですか?

回答: 前期末の時価と比較するとマイナスということですから、現実には損失が発生しているわけではありません。年金資金は長期的な視点で運用するものですから、マイナスが何年にも渡って長く続かない限りは、ご心配いただく必要はありません。



☎ お問合せ先: 管理部財務課資金運用係 電話 03-3232-4712

東京都職員共済組合組合会議員等の変更について

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。

■新任

役職等	氏名	所属等	議員の任期
理事	多羅尾 光睦	総務局長	平成28年 7月 1日から 平成28年11月30日まで
議員	武市 敬	財務局長	平成28年 7月 1日から 平成28年11月30日まで
監事	武藤 弘道	学識経験者	平成28年 8月 1日から 平成28年11月30日まで

■退任

役職等	氏名	所属等
議員	長谷川 明	財務局長
監事	梶原 秀起	学識経験者

東京都職員共済組合組合会 平成28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28年10月24日(月)から10月28日(金)まで
- 選挙の日時 平成28年11月11日(金)午前9時～午後3時
- 投票所 各投票管理者(各所属所共済事務担当課長)が設置する場所

- ・詳細は平成28年10月21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。

詳しい内容については、下記にお問合せください。

☎ お問合せ先：管理部総務課庶務担当 電話 03-3232-4704 (直通)

10月
から

厚生年金の「標準報酬等級表」が変わります

標準報酬制
②等級表改正

厚生年金保険法では、短期間労働者の厚生年金の適用拡大のため、現在の標準報酬等級表の下限である「第1級」に該当する金額が98,000円から88,000円に改正されます。

このことにより、現在の第1級の98,000円は第2級となり、以降順次等級が繰り上がります。

なお、等級は変わっても、標準報酬月額は同じであるため、掛金や、給付の算定基礎となる額は変わりません。

また、「短期等(短期、福祉、介護)」と、「退職等年金給付」に係る等級は変更されません。

標準報酬等級表

標準報酬			
短期等	長期		月額 (円)
	退職等年金給付	厚生年金	
1	1	2	98,000
2	2	3	104,000
3	3	4	110,000
4	4	5	118,000
5	5	6	126,000
6	6	7	134,000
7	7	8	142,000
8	8	9	150,000
9	9	10	160,000
10	10	11	170,000
11	11	12	180,000
12	12	13	190,000

厚生年金保険法の改正による等級変更

たとえば、標準報酬月額が170,000円の場合、標準報酬等級は、短期等、退職等年金給付は10等級のままですが、厚生年金は11等級になります。

等級表が変わっても毎月の掛金額は変わらないんだね。



標準報酬月額決定通知書には、このように表示されます。

標準報酬		
給付種類	等級	月額
短期等	10	170,000
長期	退職等年金	10
	厚生年金	11

☎ お問合せ先：管理部会計課出納担当 電話 03-3232-4717

公費の医療費助成の認定を受けたとき 受けられなくなったとき

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助成する制度です。



公費の医療費助成の例

結核医療	小児慢性 特定疾病	難病等	心身障害者 (児)医療	乳幼児 医療 ^㉑	義務教育就 学時医療 ^㉒
------	--------------	-----	----------------	------------------------	----------------------------

●助成内容等の詳細は、お住まいの区市町村や保健所等へお問合せください。

こんな時は共済組合へ届出を

新たに公費の医療費助成の認定を受けたとき <small>(新規、再認定、更新時の助成内容変更等)</small>	公費の医療費助成を受けられなくなったとき <small>(治ゆ、転居、所得超過、年齢到達、制度変更等)</small>
<p>所属の担当者を通じて 共済組合へ提出</p>	<p>所属の担当者を通じて 共済組合へ提出</p>
<p>「公費医療助成認定 該当者届」 <small>(※注1)の場合は、届出の提出は不要です。</small></p> <p>●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。</p>	<p>「公費医療助成認定 非該当者届」</p> <p>●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。</p>

(※注1) 乳幼児医療^㉑、義務教育就学時医療^㉒の公費については、共済組合への届出を一部不要としています。提出不要となる対象は、以下のとおりです。

対象者	届出書類	該当者届	非該当者届
関東地方、山梨県在住の扶養者		不要	不要
上記以外の地域在住の扶養者		必要	不要

ただし、所得制限により助成が受けられない場合は非該当者届、所得制限が見直され助成が受けられるようになった場合は該当者届を提出してください。

- 詳細については、「共済ハンドブック平成27・28年度」P42又は共済組合ホームページ(組合員ページ)→「組合員・被扶養者」→「短期給付の手続」→「公費の医療費助成の認定を受けたとき・受けられなくなったとき」をご覧ください。
- 届出用紙については、共済組合ホームページの「各種様式」から印刷するか、各所属の共済事務担当者へ配布の「短期給付請求書等様式集」P106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担当（公費） 電話 03-3232-4731

家族の介護が必要になったとき

－介護休業手当金－ 平成28年8月1日以降開始の方の給付率が変わりました。(40%→67%)

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、平成28年8月1日以降を開始日として介護休暇を取得し、給料の全部又は一部が支給されないときは、介護のため勤務に服さなかった期間1日につき、標準報酬日額の67%を支給します。ただし、平成28年7月31日までを開始日として介護休暇を取得した場合は、40%のままです。

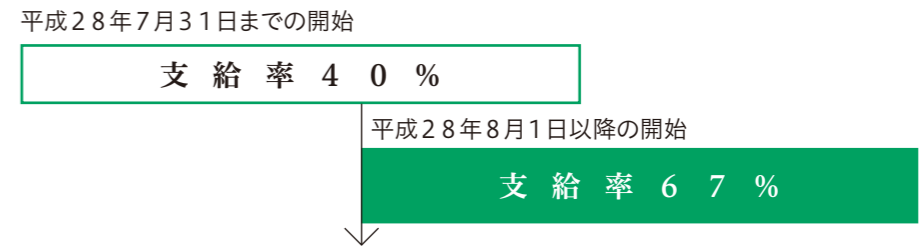
※要介護状態とは、負傷、疾病、又は身体上若しくは精神上の障害により、2週間以上の期間に渡り日常生活を営むのに支障があり、介護を必要とする状態のことです。

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・金額

- 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。
- 日数は、各月の土・日曜日等の週休日を除いた介護休暇を取得した日となります。
- 支給金額は、標準報酬日額の67%(円未満切捨)となります。ただし、介護休暇開始日が7月31日までの場合、40%です。
なお、1日当たりの給付額には、上限が定められています。



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、平成28年8月1日以降開始する介護休業手当金の給付率は67%となるため、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		
育児休業期間 (平成27年4月1日以降)	標準報酬 月額	給付上限額 (給付日額)	介護休業開始日	標準報酬 月額	給付上限額 (給付日額)
180日に達する日まで (給付率67%)	440,000円以上	12,927円	平成28年8月1日以降 (給付率67%)	440,000円以上	12,927円
181日以降 (給付率50%)	440,000円以上	9,647円	平成28年7月31日まで (給付率40%)	440,000円以上	7,718円

☎ お問合せ先：年金保険部医療保険課給付担当 電話 03-3232-4728

平成27年10月に新たに創設された「年金払い退職給付」の 給付算定基礎額残高通知書を送付します

平成27年10月からの被用者年金制度の一元化により公務員の職域年金相当部分は廃止され、新たな制度「年金払い退職給付」(法律上は「退職等年金給付」といいます。)が創設されました。

この「年金払い退職給付」は、国民年金や厚生年金などの公的年金とは異なり、将来の年金給付に必要な原資を労使による保険料(付与額)で積み立てる「積立方式」による給付です。

標準報酬月額等に付与率を乗じて得た付与額とこれに対する利息を毎月積み立てて、累積した額が「給付算定基礎額」となり、年金の原資となります。

「給付算定基礎額残高通知書」は、前年度積み立てた給付算定基礎額等について、お知らせするものです。年1回送付します。

1 通知内容

給付算定基礎額残高通知書 (イメージ)			
(27年10月~28年3月)			
単位 円			
【入金】期月	標準報酬月額	付与額	給付算定基礎額残高
	①	②	④
10月	440 000	6 600	6 602
11月	440 000	6 600	13 207
12月	1 378 000	20 670	33 890
1月	440 000	6 600	40 506
2月	440 000	6 600	47 124
3月	440 000	6 600	53 745
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。			
区 分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額	終身退職年金算定基礎額
⑤ 前回通知			
⑥ 付与累計額	5 3 6 7 0		
⑦ 利息額		7 5	
⑧ 今回通知	5 3 7 4 5		
給付算定基礎額等合計	5 3 7 4 5		
⑨ 年金払い退職給付加入期間	0年6月		
⑩ 付与率	平成27年10月~平成28年3月 年 月 ~ 年 月		1.500%
⑪ 基準利率(年率)	平成27年10月~平成28年3月 年 月 ~ 年 月		0.480%

- ① 標準報酬月額
付与額の基礎となる標準報酬の月額
期末手当月は、期末手当額も合算
- ② 付与額
標準報酬月額に付与率を乗じた額
- ③ 利息
前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率(1か月換算)を乗じた額
- ④ 給付算定基礎額残高
付与額と利息の合計額
- ⑤ 前回通知
今回は、初回の通知のため空欄
- ⑥ 付与累計額
各月の付与額の累計
- ⑦ 利息額
各月の利息の累計
- ⑧ 今回通知
前年度末の付与額と利息の累計
- ⑨ 年金払い退職給付加入期間
平成27年10月以降の組合員期間
- ⑩ 付与率
付与額を算定するために標準報酬月額に
乗じる率(組合員本人0.75%、事業主0.75%)
- ⑪ 基準利率
利息を求めるための年率

年金見込額の表示はありません。

年金の見込額は、個人ごとの年金原資に基づき、「年金現価率」により額が決定します。「年金現価率」は毎年10月に見直されるため、現時点で年金見込額を算出することが困難となっております。

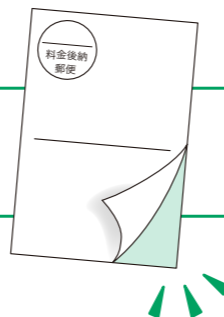
2 通知対象者

平成27年10月~平成28年3月までの組合員期間がある組合員及び退職者

3 送付時期等

平成28年10月下旬から平成28年11月上旬にご自宅に圧着はがきで送付します。

☎ お問合せ先：年金保険部年金課 電話 03-3232-4755



貸付けをご利用の皆さんへ



「年末残高等証明書」を平成28年10月18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」)を所属の共済事務担当者宛てに発送しますので、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18年7月から平成26年3月に住宅貸付を受け、平成28年9月26日現在、貸付日から償還期間が10年以上の方。ただし、貸付日が平成18年7月以前であっても居住開始日が平成18年7月以降のため、特別控除の対象となる場合等は「年末残高等証明願」を提出してください。証明書を交付します。

2 平成28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のでご注意ください。

【事例】育児休業期間：平成28年9月~平成29年3月 償還額：37,210円/月 償還終了：平成34年7月

1 猶予期間中は**全く償還せず**、猶予期間終了後に当初の償還額に**猶予期間中の償還額を月々上乗せ**して償還



2 猶予期間中は、未償還元金に対する**経過利息のみを月々償還**し、猶予期間終了後は**再計算**した額で償還



※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28年10月	9月26日	10月13日	10月20日
11月	10月25日	11月9日	11月16日
12月	11月25日	12月9日	12月16日
平成29年1月	12月26日	1月13日	1月20日
2月	1月25日	2月10日	2月17日
3月	2月27日	3月10日	3月17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から以下の手順で入手できます。
(組合員のページ → 各種様式 q.貸付事業 04.年末残高等証明願 又は 05.繰上償還申請書)

☎ お問合せ先：事業部貸付課貸付収納担当 電話 03-3232-4743

冬の施設から申込方法が変わります!

今年の冬の施設から申込方法が変わります。具体的には往復はがきによる事前の申込みを廃止して、職員番号の下二桁で事前に抽選した結果に基づき、旅行会社に直接行って旅行の申込みができるようになります。申込みまでの手続方法や注意点を下記に掲載します。

最終案内

STEP ① 職員番号の下二桁で事前に抽選を行い、グループを決定

- 往復はがきによる事前申込を廃止して、組合員全員を対象に組合員番号(職員番号)の下二桁を抽選してグループ分けを行います。

STEP ② 冬の施設案内の冊子にて自分の番号がどのグループに入っているか確認

- 自分がどのグループか確認して、冊子綴込みの受付票に必要事項を記載しておきます。

STEP ③ 冊子綴込みの受付票と組合員証(保険証)を持って旅行申込

- 指定の日時(以降)に旅行会社に行き、受付票と組合員証を出して旅行の申込みをします。

Checkpoint! 受付日程にご注意～金曜正午からスタート～

今回の受付開始日は、「金曜日の正午から」となるとともに、これまでの受付日程に含まれなかった土曜日、日曜日も含まれています。
上位当選者(A～Eグループ)の方はぜひこの機会をご利用ください。
※受付日程等については右ページ記載のとおりです。

申込みの注意事項

- 借上施設を利用できる範囲は今までと変わりません。本人、配偶者、両親、祖父母、子、孫以外の非組合員は利用できません。
- 受付票は一人1枚のみのご利用となります。空室利用の際は委託保健施設利用申込書にて申し込んでください。
- 複数の受付票を利用した場合や利用できる範囲外の方が利用した場合など、明らかな不正があったときには返金や今後の利用停止などの措置を取らせていただくことがあります。
- 申込時に受付票や組合員証を忘れると予約できません。記載漏れや不備があった場合も予約できない可能性がありますので十分注意してください。

空室利用に関する変更点

グループ受付が終了した後、旅行日前日まで空室があれば利用していただけます。申込みの流れは今までと同じ(空き状況を共済組合ホームページ等で確認していただき、指定旅行会社に直接電話して予約)です。ただし、料金精算時に必要な委託保健施設使用申込書(冬の施設案内の巻末についていたはがき大の用紙)については、**所属事務担当者の印鑑がいない空室利用申込書**を新たに用意しました。

空室利用申込書の利用時も保険証と一緒に旅行会社窓口へ提示!

当選割合と受付日程

★実際の受付日程と各受付日のグループ分けは以下のとおりです。

受付日程	受付回数	一回当たりの当選者割合	グループ	一日の予測申込者数
11月11日(金)	正午開始の1回	全体の1.8%程度	A	約250～300人
11月12日(土)	11時、14時の2回	全体の2.6%程度	B、C	約650～700人
11月13日(日)	11時、14時の2回	全体の3.5%程度	D、E	約800～900人
11月14日(月)	11時、13時、15時の3回	全体の9%程度	F、G、H	約3,000～3,300人
11月15日(火)	11時、13時、15時の3回	全体の13%程度	I、J、K	約4,200～4,500人
11月16日(水)	11時の1回	全体の20%程度	L	約2,000～2,400人

- 一日の予測申込者数は、今までの冬季委託施設の申込み実績から予測した、当選者のうち実際に旅行会社に申込みに行くと考えられる見込みの人数になります。
- 基本的ルールは今までと変わりません。申込方法の詳細は冬の施設案内の冊子及び共済組合のホームページに掲載します。
- 自分が当選したグループの時間以降であればいつでも旅行会社に申込みに行くことができます。ただし、11月11日から16日までの間で予約できるのは1回(連続して2泊3日まで、部屋数は1部屋)のみとなります。
- 11月17日以降は空室受付の期間になります。空室があれば何度でもお申込みいただけます。また、同日内で2部屋までお申し込みいただけます。
- グループ受付の期間は電話による問合せ、予約、変更、キャンセル等はできません。

箱根路開雲の申込方法

今まで冬季利用の往復はがきには、借上施設と箱根路開雲のどちらかを選ぶようになっていましたが、今回からは借上施設と箱根路開雲の両方に申込みできるようになりました。申込みのグループ分けは借上施設の抽選で使用した組合員番号の下二桁による抽選結果を利用します。該当のグループに電話受付の時間を割り振りますので箱根路開雲に直接電話予約してください。予約できるのは申込代表者一人につき1部屋、連続して2泊3日までです。



箱根路開雲の申込順位	借上施設のグループ	予約電話受付開始
第①グループ	L	11月19日(土)11:00～
第②グループ	J・K	11月20日(日)11:00～
第③グループ	H・I	11月20日(日)13:00～
第④グループ	A・B・C・D・E・F・G	11月21日(月)12:00～

※抽選番号や予約の受付日程はイメージです。抽選結果、受付日の情報、受付電話番号、申込み手順等の詳細は冬の施設案内に掲載します。

☎ お問合せ先：冬季借上施設の受付方法に関すること 事業部厚生課保健施設担当 電話 03-3232-4751
箱根路開雲の申込方法に関すること 事業部厚生課保養担当 電話 03-3232-4748

スポーツクラブ100円キャンペーン

新規利用者
限定

スポーツクラブが**100円**で利用できます！
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
お得に始めるチャンスです！

共済組合では、組合員及び被扶養者の皆さんの健康づくりのため、スポーツクラブ(委託体育施設)を割安な料金で利用できるように利用料金の助成を行っています。

この秋、スポーツクラブ利用を始めようという組合員・被扶養者の皆さんを応援するために、初回利用料金が100円になるキャンペーンを実施します。ぜひこの機会に、新しい健康習慣として始めてみましょう！



キャンペーン期間 平成28年10月1日(土)～11月30日(水)

- **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クラブ *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、17ページ記載の施設
※ このほかの施設ではキャンペーンを実施していません。
- **対象者**：新規で法人会員登録(会員証作成)する組合員・被扶養者(TACは、会員登録を要しないので、初めて施設を利用する組合員・被扶養者)
※ 既に会員登録している方は、その登録クラブでは利用できません。
- **利用料金**：法人会員登録当日(TACは初回利用当日)の利用料金が助成されて100円で利用できます。
☆ 通常料金(1回当たり) 340円～1,360円 → **100円**
- **会員登録**：キャンペーン期間中は、**会員証発行手数料は無料**となります。
- **利用方法**：17ページ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、各クラブ所定の法人会員登録(TACは所定用紙への記入をする)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。**
※ 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。
※ 利用券は、各スポーツクラブで1回だけ使用できます。

<100円キャンペーンでの利用後>

利用したスポーツクラブで、1回ごとの利用(別途助成あり)として続けることができます。
ほとんどの施設が680円で利用できます。

☎ お問合せ先：事業部厚生課保健施設担当 電話 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、保谷、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、川口前川、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、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、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、大和、海老名、水戸、竜ヶ崎

ゴールドジム

四ツ谷東京、南青山東京、浜松町東京、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、府中東京、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、新所沢さいたま、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、本八幡千葉、成田千葉、津田沼千葉、柏千葉、浦安千葉、戸塚神奈川、溝の口神奈川、横須賀神奈川、湘南神奈川、厚木神奈川

ジェクサーフィットネスクラブ

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、港北

利用券を切り取ってご利用ください

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28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うえご利用ください。
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28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うえご利用ください。
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28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うえご利用ください。
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28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うえご利用ください。
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28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うえご利用ください。
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クラブ 施設名：_____

利用料：100円

有効期限：平成28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うえご利用ください。
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。

初めてでも大丈夫!

既にスポーツクラブをご利用の方にもオススメ!

専属トレーナーによるマンツーマン指導

都共済スポーツクラブパーソナルチケット

1,000円

年度内1回
利用可能

契約スポーツクラブで体の測定をはじめ60分間、専属トレーナーがマンツーマンで一人一人にあった運動方法等をご提案いたします。これまでスポーツクラブを利用したことがない方も、この「都共済スポーツクラブパーソナルチケット」をきっかけに、スポーツクラブの1回ごとの利用(別途助成あり)も活用し、健康的なからだづくりを!

- **対象者**: 組合員と20歳以上の被扶養者
- **利用料金**: 1,000円(税込)(都共済助成: 5,000円)
- **利用方法**: 2週間前までに必ず事前予約の上、「チケット」(共済組合ホームページに掲載)と組合員証・被扶養者証(保険証)を実施施設窓口へ提示してください。
*チケットの利用は年度内1回限りです。
- **契約スポーツクラブ(5社)**
 - 東京アスレティッククラブ
 - 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
 - ジェクサーフィットネスクラブ



参加者の声

- 1回で体の変化を感じることができ、とても効果的な指導を受けられました。
- いつも同じメニューばかりをこなしていましたが、少ない時間で密度の濃いトレーニングができてよかったです。

申込方法等は各スポーツクラブで異なります。詳細については、共済組合ホームページ>組合員ページ>施設のご案内>スポーツ施設>委託体育施設の「都共済スポーツクラブパーソナルチケット」の利用についてをご覧ください。

☎ お問合せ先: 事業部健康増進課健康増進担当 電話 03-5320-7464 又は都庁内線 57-411・412

清瀬運動場で野球やサッカー、テニスを楽しもう!

清瀬運動場は天然芝の野球場が2面あり、芝生部分を利用してサッカーも楽しめます。また、テニスコート(6面)は全面リニューアルが終了したオムニ(砂入り人工芝)コートで気持ち良くプレーできます。



野球場(1面2時間)
¥2,000円

天然芝が美しい!



テニスコート
(1面2時間)
¥1,000円

新しく気持ちいい!

申込方法

- ※土・日・祝日に利用する場合
所定の往復はがき(清瀬運動場の他、厚生課保健施設担当(03-3232-4751)や共済組合ホームページでも入手可能)で申込みいただき、奇数月の10日に翌月と翌々月分の抽選を行います。(例:12月と1月に使用する場合は11月9日までに届く必要があります。)抽選後は抽選月の15日9時から清瀬運動場へ電話で申込みができます。
- ※平日に利用する場合
利用日の2ヶ月前の同日(休みの場合は翌日)から清瀬運動場へ電話で申込みができます。

空き状況やお問合せ、キャンセルなどの連絡は清瀬運動場に直接お電話をお願いします。
利用の際は組合員証又は共済施設利用証の提示をお願い致します。

☎ お問合せ先: 清瀬運動場 042-492-5445(受付時間9-17時) 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

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 東京都 検索

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

健康情報提供サービス

QUPIOを利用して、ウォーキングを楽しもう!

クピオ

皆さん、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10月1日から、毎年恒例の「ウォーキングイベント」を開催します。このイベントは、体を動かしながら体重を管理することを目的として誰でも参加できるものです。イベントへの参加でQUPIOポイントも貯まります。

皆さん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。

毎年恒例 秋のイベント開催

「ウォーキング」&「体重測定」60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(土)~11月30日(水)

ルール: 毎日の歩数又は体重をQUPIOに入力

参加対象: QUPIOのログインIDを保有する組合員・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
 - (ア) イベントへの参加登録..... 50P
 - (イ) 歩数と体重両方を60日以上記録..... 150P
 - (ウ) 歩数又は体重のいずれかを30日以上記録 50P
- *イとウは、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
TEL.0120-818-448 受付時間:
月曜~土曜の9時~18時

イベント参加方法

①QUPIOにアクセス

検索サイトやQRコードから
<https://www.qupio.jp/tokyo/>
にアクセス

②QUPIOにログイン

ID ----
PW ----

ID/PWを準備
分からない場合は、
サポート窓口へ電話で連絡

③参加登録

トップ画面に9/24以降
専用ボタンが表示されます。



この「専用アイコン」から
参加登録できます。

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に参加してみませんか?

申請方法や全国各地のウォーキング大会開催情報は、共済組合ホームページ>組合員ページ>特定健診・特定保健指導>ウォーキング大会に参加してQUPIOポイントをもらおう!をご覧ください。

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

☎ ウォーキング大会に関するお問合せ先: 事業部健康増進課健康増進担当 電話 03-5320-7464

健康診断のお申込みはお済みですか？ 健診や人間ドックで年に一度の健康チェック

平成28年度 生活習慣病健診・特定健診のご案内

40歳～74歳のご家族(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・尿検査等)

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28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。

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)

年内お早めの受診をお勧めします

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28年度 人間ドック助成のご案内

共済組合では、直営・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(組合員のみ)
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。

三楽病院の人間ドック施設が7月1日グランドオープンしました!

東京都教職員互助会 三楽病院

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-5 御茶ノ水ファーストビル7階

TEL 03-5282-8331(人間ドック予約専用) 平日 9:00-17:00

●最新のMRI機器により、従来より精度の高い検査が可能になりました。

●平日の脳ドックコースの枠を拡大し、ご利用しやすくなりました。



圧迫感を減少させた最新のMRI機器

*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。

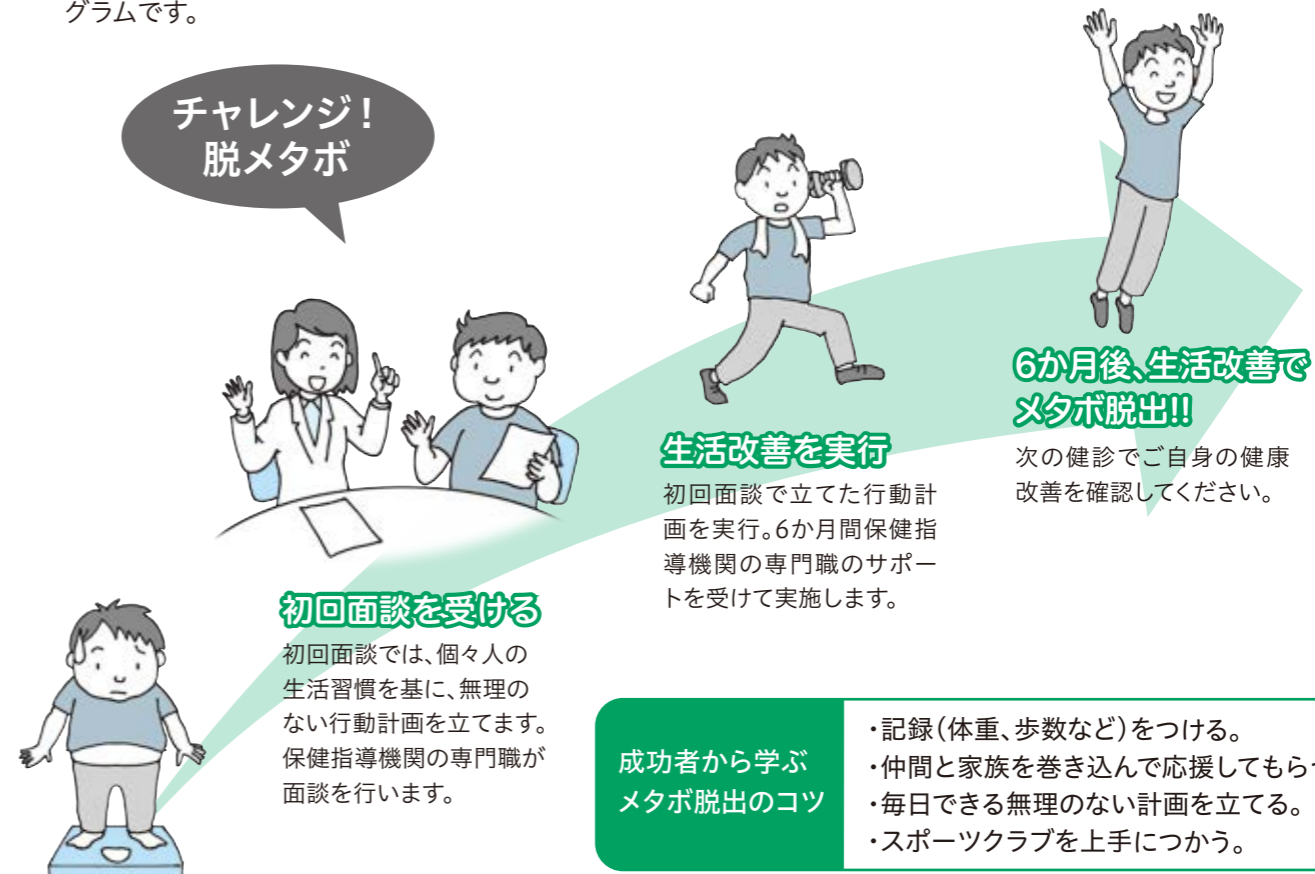
*詳細は共済組合ホームページをご覧ください。 <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

お問合せ先：事業部健康増進課特定健診担当 電話 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)

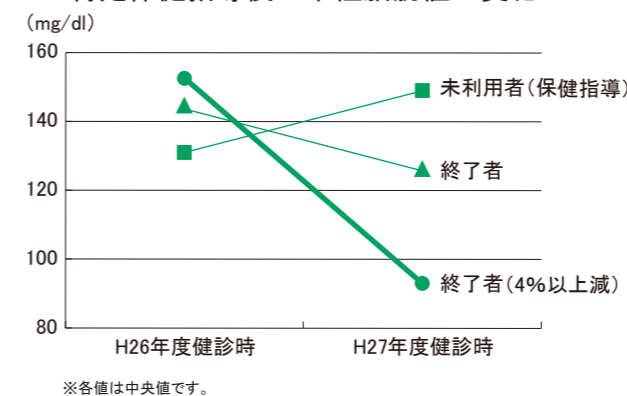
特定保健指導をご利用ください **無料**

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、やがて命に関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、健康づくりのプロ(保健師、管理栄養士など)が生活改善のサポートを6か月間行うプログラムです。



特定保健指導の効果

特定保健指導後の中性脂肪値の変化



特定保健指導終了時(6か月後)、体重4%(目安として3kg)減少できた人は翌年の健診データの改善がみられます。特定保健指導を受けて体重4%以上の減少に取り組んでみましょう。

体重4%減で
これだけ
中性脂肪は下がるのか!!



申込方法は、お手元に届きました**特定保健指導のご案内**をご覧ください。共済組合ホームページでもご案内しています。

お問合せ先：事業部健康増進課特定健診担当 電話 03-5320-7465 又は都庁内線 57-432

秋を感じる森林セラピー!!

森林セラピー10月・11月開催の参加者を募集します。

紅葉のピークを迎える森の中を歩いて、心も身体もリフレッシュ。ぜひ、ご家族や職場の仲間の皆さんで見事な紅葉を満喫してください。



檜原村コース

おすすめ

10月15日(土) 座禅体験と温泉コース

参加費 ①組合員 ②被扶養者 3,600円 対象:中学生以上
③2親等以内の家族 5,600円 募集人数15人

9:00 武蔵五日市駅集合 → ガイダンス → 座禅とお茶(玉傳寺)
→ 昼食(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 2.5km)

10月29日(土) 滝巡りと温泉コース

参加費 ①組合員 ②被扶養者 2,600円 対象:中学生以上
③2親等以内の家族 4,600円 募集人数15人

9:00 武蔵五日市駅集合 → ガイダンス
→ 滝巡り(九頭龍の滝他) → 昼食(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 4~5km)

都民の森ガイドウォークと温泉コース

11月 5日(土) 対象:10歳以上 募集人数21人
参加費 ①組合員 2,600円
②被扶養者(中学生以上)2,600円 (小学生)1,500円
③2親等以内の家族(中学生以上)4,600円 (小学生)3,500円

11月13日(日) 対象:中学生以上 募集人数15人
参加費 ①組合員 ②被扶養者(中学生以上) 2,600円
③2親等以内の家族 4,600円

9:00 武蔵五日市駅集合 → ガイダンス
→ ガイドウォーク(鞘口峠方面) → 昼食(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 4~5km)

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
※檜原村11月5日のコースは10歳以上、その他のコースは中学生以上が対象です。
※再任用(短時間勤務)職員、再雇用職員、非常勤職員、公立学校共済組合加入職員の方は対象外です。

応募締切

9月30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。
※組合員用トップページより「森林セラピー」でサイト内検索してください。

お申込み・お問合せ先

檜原村コース
一般社団法人 檜原村観光協会
〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村403
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
〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川215-6
電話 0428-83-8855

※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。
※助成金は1年度1回限りです。助成金無しであれば、複数回の参加も可能です。ただし、各応募締切時期(春期・夏期・秋期)に対してのお申込みは1回です。
※ツアー実施日の3日前からキャンセル料が発生します。 ※最少催行人員は各コース6名です。 ※行程は都合により変更になる場合があります。

奥多摩町コース

NEW

10月15日(土) 川苔谷、百尋ノ滝探勝路コース

参加費 ①組合員 ②被扶養者 3,500円 対象:中学生以上
③2親等以内の家族 5,500円 募集人数15人

9:20 奥多摩駅集合 → ガイダンス・健康チェック
→ ガイドウォーク(百尋ノ滝へ) → 昼食(滝周辺でおにぎり弁当)
→ ガイドウォーク(細倉橋へ) → 健康チェック → 15:30 奥多摩駅解散
※健脚向き(登山道を歩きます) (歩行距離約 3.6km)

10月29日(土) むかし道コース

参加費 ①組合員 ②被扶養者 4,200円 対象:中学生以上
③2親等以内の家族 6,200円 募集人数21人

9:20 奥多摩駅集合 → ガイダンス・健康チェック
→ ガイドウォーク(境地区へ) → 昼食(セラピー弁当)
→ ガイドウォーク(奥多摩湖へ) → 健康チェック
→ 16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離約 9km)

11月12日(土) 鳩ノ巣渓谷&はとのす荘ランチコース

大人気!

参加費 ①組合員 ②被扶養者 4,500円 対象:中学生以上
③2親等以内の家族 6,500円 募集人数21人

10:00 奥多摩駅集合 → ガイダンス・健康チェック
→ ガイドウォーク(鳩ノ巣渓谷) → 昼食(はとのす荘・パスタランチ)
→ ガイドウォーク(大多摩ウォーキングトレイル)
→ 健康チェック → 16:00 奥多摩駅解散 (歩行距離約 4km)

※奥多摩町コースご参加後、希望者は温泉(もえぎの湯・割引券有り)まで車でお送りします。(お帰りは奥多摩駅まで徒歩約10分です。)

森林セラピーに参加して良かった!の声

「セラピー食」をいただき、食生活に気を付けようと思うようになりました。(50代 男性)

紅葉が美しく、食事もヘルシー♪温泉にも入ってとても癒されました!(40代 女性)

座禅体験は、住職のお話もためになり、とても有意義でした。(30代 男性)

想像以上にハードなコースで運動不足を思い知らされました。(50代 女性)

大自然の中でたくさんの癒しを得ました。プログラムも良く、満足の日でした。(40代 男性)

ガイドさんの優しいお話を聞きながらゆっくり歩きました。(50代 女性)



檜原村:三頭大滝(秋)



奥多摩町:鳩ノ巣渓谷(秋)

東京生まれ東京育ちですが初めての奥多摩体験。もう少し歩いてみたいくなりました。(20代 女性)

清流を見る機会がなかなか無いので子ども達もとても喜んでいました。(30代 女性)



檜原村:セラピーロード「大滝の路」(春)



奥多摩町:むかし道(秋)



檜原村:三頭沢(春)



奥多摩町:百尋ノ滝(春)

☎ お問合せ先: 事業部健康増進課健康増進担当 電話 03-5320-7464 又は都庁内線 57-413

組合員・被扶養者のマイナンバー収集について

住所変更等のお手続のお願い

共済組合では、平成29年1月以降、個人番号の収集を開始する予定となっておりますが、平成28年12月31日以前に資格を有する組合員及びその被扶養者の個人番号については、基本4情報(氏名、住所、生年月日、性別)を基に、地方公共団体情報システム機構(J-LIS)から一括取得する予定です。

「住民票の住所」と「共済組合へ届けている住所」が異なる場合等については、個人番号取得の際に支障が生じ、別途お手続が必要となる場合があります。住所変更等をされ、所属での変更手続がお済みでない方は、速やかにお手続をお願いします。

共済組合に届出済みの住所の確認は、所属の共済事務担当者(任意継続組合員の方は、共済組合資格担当)までお問合せください。

共済組合が行う短期給付事業のため、マイナンバーを一括取得します!



☎ お問合せ先: 年金保険部医療保険課資格担当 電話 03-3232-4726

シティ・ホール診療所

インフルエンザワクチン接種は、毎年10月から実施しています

シティ・ホール診療所では、10月からインフルエンザ感染予防のためのワクチン接種を行います。今年度も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ので、詳細については、機関誌「いぶき」9月号をご参照ください。

接種にあたっての予約は必要ありませんが、予防接種の受付時間、料金等については共済組合ホームページ等でお知らせしますので、ご覧ください。

皮膚科(医師)の紹介

シティ・ホール診療所の皮膚科では、湿疹、かぶれ、^{じんましん}蕁麻疹、にきび、水虫、イボ、やけど等の皮膚のあらゆるトラブルを診察しており、漢方治療や痛みの少ないイボ治療など、患者さんの負担の少ない治療も行っています。

また、皮膚科では、赤ちゃんなどの皮膚疾患も対応可能ですので、組合員の方はもちろん、お子様やお孫さんも含めた家族皆様までご利用ください。

詳しい検査や手術が必要な場合には、適宜総合病院や大学病院へのご紹介もいたしますので、皮膚に関する悩みや心配ごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

なお、健康保険の適用外である治療(巻爪矯正、AGA(男性型脱毛症)、ピーリングやレーザーしみ取りなど)は行っていませんので、ご了承ください。

星野 佳子医師
(月水金担当)

職場内診療所ですので、極力待ち時間を少なくするように心掛けておりますが、患者さんのお話をきちんと伺って、丁寧に説明することも必須だと考えております。両立の難しい問題ですが、スタッフ一同、今後とも工夫と努力を続けていきますので、よろしくお願いいたします。

でしまる
弟子丸有美医師
(火曜午前担当)

7月より火曜日午前外来を担当しています。皮膚に関して皆様に安心してご相談いただけるよう努力していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

田島麻衣子医師
(木曜午前担当)

6月より木曜日午前外来を担当しています。週1回ですが、スタッフとも連携を密にとり、継続的に通われる方にも安心していただけるように心掛けています。

皮膚科トピックス

9月は、まだ暑い日もあるとはいえ、肌の乾燥は始まっています。冬にかさかさして痒くなる方は、そろそろ保湿を始めましょう。早めにスキンケアをすることで、冬も快適に過ごすことができます。

また、梅雨時から夏が盛りの水虫ですが、涼しくなっても油断せず、完治するまで治療を続けることが大切です。すっかりきれいになった後も、さらに1か月は外用することをお勧めします。

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

箱根路開雲をベースに遊ぶ！スペシャル宿泊プラン



1日目は選べる箱根観光、2日目は富士スピードウェイでアクティブに！

行程表

【1日目】終日自由行動・交通各自
3施設からお好きな施設をお選びください

- 箱根北原おもちゃミュージアム
箱根湯本駅からシャトルバス5分
- 箱根湯寮(日帰り温泉施設)
箱根湯本駅からシャトルバス5分
- 箱根小涌園ユネッサン(水着ゾーン)
箱根湯本駅からバス20分
▼(終日自由行動・交通各自)
箱根路開雲泊

【2日目】マイクロバス送迎付
箱根路開雲発

- ▼富士スピードウェイ着
"TOYOTA GAZOO Racing FESTIVAL" (入場無料)
- ▼富士スピードウェイ発
(3往復予定)
御殿場駅着 解散

1日目は
選べる観光

2日目は
らくらく
マイクロバス付

GR TOYOTA GAZOO Racing
FESTIVAL

宿泊日 平成28年11月26日(土)

料金 大人 ¥13,000 子供 ¥5,000

募集数 20名(1組2~4名)

参加資格 組合員同士又は組合員とご家族限定
かつアンケートを提出していただける方

プラン ●箱根路開雲1泊2食付宿泊料金
●観光施設の入場券付(1日目)
●マイクロバス送迎付(2日目)

申込受付 平成28年10月23日(日) 11時開始

申込先 箱根路開雲フロント 0460(85)6678



受付は先着順です！
行程等の詳細は10月初旬に
共済ホームページでお知らせします。

予告



プロトレイルランナー 鏑木毅
国内外の大会で数々の優秀な成績を収める
日本のトレイルランニングの第一人者

プロトレイルランナー 鏑木毅と トレランを知る&楽しむ

1泊2日の
講習会

宿泊日 平成29年1月14日(土)

プラン ●箱根路開雲1泊2食付宿泊料金
●1日目(夜) 鏑木選手トークイベント
2日目(昼) 現地でトレラン講習

申込受付 平成28年12月4日(日) 11時開始

料金等の詳細は、
共済だより11月号で
お知らせします。

スペシャルプランのほかにも様々なプランをご用意しています

秋のグレードアッププラン 松茸会席

期間：2016年9月1日(木)～11月15日(火)

秋といえば食欲の秋！
グレードアッププランをぜひ一度

	2名1室	3名1室	4名1室
日～木曜日	¥15,400	¥14,300	¥13,250
金曜日	¥17,500	¥16,450	¥15,400
土曜・休前日	¥20,800	¥19,150	¥17,000



料理内容 先付け・前菜・松茸土瓶蒸し・お造り・金目 松茸酒蒸し・
松茸入り牛鍋・松茸ホイール焼き・松茸かま飯 ほか



四季の宿
箱根路 開雲

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



アジュール竹芝 開業25周年 「メダリスト in アジュール竹芝」

2016 **11.26** **土** 会場
アジュール竹芝12階「白鳳」



開業25周年記念講演会

オリンピック女子バレーボール 銅メダリスト
三屋裕子氏 講演会

健康な心身で東京2020大会を成功させよう

15:30～17:00(受付15:00)

オリンピックであり教育者・経営者など多彩な経歴をもつ講師から「健康・スポーツ・オリンピック」をキーワードに、スポーツを通じた健康づくり活動や東京2020大会の成功に意欲的に取り組む契機となるようなメッセージを発信していただきます。

**参加
無料**

- ◆定員120名
- ◆対象者：東京都職員共済組合の組合員・準組合員及び同伴者

主催：東京都職員共済組合
共催：医療法人社団こころからの元氣プラザ、藤田観光株式会社

【申込受付】(開始時期) 9月24日(土)午前10時から
(方法) 電話による先着順 TEL.03-3437-5566
(受付窓口) ホテルアジュール竹芝

【質問受付】講師への質問を事前に頂き司会者から紹介させていただきます。
ご希望の方は申込後、10月31日(月)までにメール又はFAXによりご質問をお寄せください。
(メール) S9000065@section.metro.tokyo.jp
(FAX) 03-3232-4752
(記載事項) 氏名、所属、連絡先電話番号及び質問

開業25周年 記念美食会

世界料理オリンピック 銀メダリスト 村田真吾グランシェフ美食会

厚生労働省が全国から卓越した技能者を表彰する「現代の名工」に選ばれた「村田真吾」グランシェフの晩餐会。(世界料理コンクール金メダル・世界料理オリンピック銀メダル受賞)

一般価格12,000円→ **組合価格 8,000円** (飲物・サービス料・税込)

18:00～20:20(受付17:30) ◆定員60名

◆対象者：東京都職員共済組合の組合員・準組合員及び同伴者、一般の方

ご予約・お問合せ TEL.03-3437-5566



9/24(土)AM10:00 予約受付開始!

※同じお電話で講演会と美食会の両方への参加を同時にお申込みいただけます。

大江戸線で
海に行く。
キャンペーン

25th
ANNIVERSARY



ともに開業25周年!
大江戸線 × アジュール竹芝



大江戸線 → アジュール竹芝スタンプラリー開催

今年度ともに開業25周年を迎える都営地下鉄大江戸線とアジュール竹芝がコラボレーションスタンプラリーを開催します。大江戸線大門駅から徒歩8分のアジュール竹芝に是非お越しください。

実施時期 2016年11月1日(火)～12月15日(木)開催

内容 **1個目** 大江戸線大門駅のスタンプ **2個目** アジュール竹芝レストランのスタンプ
(1,000円以上のご利用)をゲットすると大江戸線グッズなどが当たる抽選ができます。

☆スタンプカード(チラシ)は大江戸線大門駅に設置するほか、アジュール竹芝のホームページからもダウンロードしていただけます。



25th ANNIVERSARY EVENT

ファミリーイベント 親子で学ぶ ホテル探検&テーブルマナー

アジュール竹芝のキッチン見学やチャペル見学(モデル新婦の入場)の後、新婦と共にスタジオで写真撮影。見学後は親子でフランス料理のテーブルマナー講座とともに食事。

特典
コック帽と
撮影写真
プレゼント

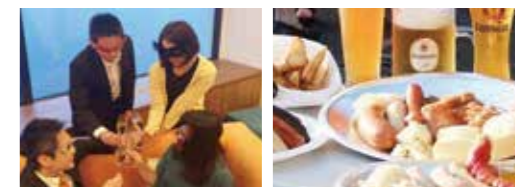


- ◆2016年10月2日(日) 11:00～13:00(受付10:30)
- ◆大人3,000円 子供2,500円 ◆定員20名
- ◆会場:21F フレンチレストラン ベイサイド

ご予約・お問合せ TEL.03-3437-2320(フレンチレストラン ベイサイド)

大好評! ハロウィン de 婚活パーティー

組合員等交流イベント第2弾としてハロウィンパーティーを開催。仮装した参加者が最初はマスクをして、途中からはマスクを外して歓談。オクトーバーフェストにちなんだ各国のビールと料理を生バンドの音楽とともに楽しむ婚活パーティー。



- ◆2016年10月31日(月) 19:00～21:00(受付18:30)
- ◆公務員本人、組合員の子女 男性7,000円 女性5,000円
- ◆定員40名 ◆会場:12階「白鳳」

※お申込みの状況により、参加資格を拡大する場合があります。

ご予約・お問合せ TEL.03-3437-5566(宴会予約)

スクラッチカードキャンペーン 2016年11月1日(火)～11月30日(水) 対象:ベイサイド、銀座、都

美味しく食べて豪華に当てよう!
レストラン利用者へ3,000円以上の利用で
1グループにつき1枚スクラッチカードを配布。

総計
30名様に
当たる!

- 1等 ホテルツインルーム宿泊券 24,500円相当 2組4名
- 2等 レストランペアディナー券 12,000円相当 3組6名
- 3等 レストランペアランチ券 6,000円相当 10組20名

Culture アジュール竹芝 オススメ カルチャー講座

ご予約・お問合せ TEL.03-3437-2317(おまかせ会席 銀座)

10.31ハロウィン! ハロウィンの飾り巻き寿司を作る講座

10月31日と言えばハロウィン。今回は作って楽しい、食べて美味しい、ジャック オランタン(おぼけかぼちゃ)の飾り巻き寿司を作ります。飾り巻き寿司でハロウィンパーティーなどいかがでしょうか?



開催日時 2016年10月1日(土) 15:00～17:00(受付14:30) 会場 おまかせ会席「銀座」 内容 ハロウィンの飾り巻きを一緒に作ります。 [講師]寄国揚こ
受講料 一般 ¥3,800 → 組合価格 ¥2,800 (材料費込) 定員 30名様 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

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

アジュール竹芝 Wedding 組合員様限定 4大特典 ご紹介キャンペーン

組合員・準組合員様から結婚をご予定しているカップルをご紹介いただくと組合員様以外も「組合員様特典」が利用できます。

特典1
挙式カップルに
¥50,000 ※1

特典2
挙式当日の料理ワンランクアップ
サービス、生ケーキ50%OFFなど
特典多数ご用意

特典3
新郎新婦の宿泊
1部屋プレゼント



特典4 開業25周年記念 オーダーメイドウェディングプラン ☆組合員限定特典多数有り
(40名様) 一般価格 920,000円 → 特別価格 550,000円 ※1名増15,000円
2017年3月末迄

ご紹介者にも ¥50,000 ※1 プレゼント

※1 5万円相当のアジュール竹芝ご利用券(ご婚礼、お食事、ご宿泊にご利用いただけます。) ※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。 ※2016年9月20日(火)以降にご来店、ご予約頂きましたお客様の特典でございます。

☆連日フェア開催中! この紙面をお持ちの方フェア参加でQUOカード2,000円プレゼント(1組様につき)

ご予約・お問合せ TEL 03-3437-2217 (ブライダルサロン) 平日 10:30~19:00 (火曜定休) / 土・日・祝 10:00~20:00

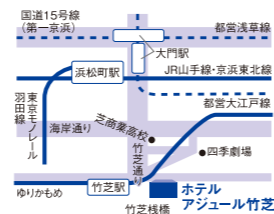
※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。



〒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/

交通のご案内

- ◆JR山手線・京浜東北線「浜松町駅」北口より徒歩7分。
- ◆モレール「浜松町駅」より徒歩7分。
- ◆都営浅草線/都営大江戸線「大門駅」B1出口より徒歩8分。
- ◆東京臨海新交通ゆりかもめ「竹芝駅」より徒歩1分。



おかげさまでアジュール竹芝は2016年11月に25周年を迎えます。

- 100%国産材で建てる注文住宅
- 2世帯住宅・3階建て・地下室なども受付中!
- 資金・ローン、税金なども無料相談

古河林業は、日本の森に携わって一三〇年。毎年、たくさん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。



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
TEL 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@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

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
[梁] 岩手カラマツ
[土台] 青森ヒバ



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)



金利適用期間:平成28年9月30日(金)まで

ご来店

©シングル&タクセル

定期預金コース
3カ月定期タイプ

新たなご資金で500万円以上(上限1億円)を
スーパー定期3カ月にお預け入れされると、
特別金利を適用いたします。

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※の方 ※1年後応当日まで(銀行休業日の場合は翌営業日)
ご提示いただく書類	退職時期を確認できる公的資料など

スーパー定期
3カ月

年 1.40%
(税引後 年1.115%)

※市場動向などにより、お客さまへ事前に告知することなく、
優遇金利をはじめとする各種適用条件の変更や取り扱いを中止する場合がございます。

例えば、上記スーパー定期3カ月へのお預入金額が1,000万円の場合、3カ月で得られる利息は次のとおりとなります。
3カ月(90日の場合): 1,000万円×年1.40%×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)
●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28年6月20日現在の店頭表示金利:スーパー定期(3カ月)年0.01%(税引後 年0.007%) ●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。

●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、本コース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・解約資金は対象外です。●本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。●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乘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。●テレフォンバンキング・インターネットバンキング・ATMでのお取引は対象外です。●新規口座開設の際は、本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)とご印鑑をお持ちください。●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。

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



ライフアドバイザー部 特別財務相談チーム

TEL:0120-923-897

受付時間:平日9:00~17:00(土・日・祝日および12/31~1/3を除く)

都職信 新カードローン誕生!

- 複数のローンを一本にまとめたい
- 以前よりも、ゆとりのある返済がしたい
- 毎月の給与控除で、ラクラク返済したい
- 来店せず、簡単すぐにカードを作りたい

毎月のご返済を
比べてみて…
見直しませんか?



なんと、
都職信のカードローンは
WEB申込ができます!

おひとつでも当てはまった方は、

都職信
で検索



複数のローンを
おまとめできます。

	フリーカードローン	教育カードローン
限度額	最高 500万円(※勤続年数により、ご利用上限額が異なります。)	
金利(保証料込)	変動金利 年5.00%	変動金利 年3.40%
お使いみち	自由にご利用できます。 ただし、事業性や 投機目的を除く。	教育関連資金 高校～大学院まで の学費、在学中の 生活費や留学費等。

ご注意事項

本カード作成の場合、未使用でも定額返済相当金額を給与控除致します。
返済の流れ 給与控除 → 返済用普通預金口座 → 約定返済日返済処理

※金融情勢の変化等に伴い、金利や商品内容が変更になる場合があります。※この商品は、保証を(株)ジャックスに外部委託します。※事前審査のご回答は、ご融資を確約するものではありません。※実際にご利用されるにあたり、事前審査後の本申込が必要です。※ご利用後は、2年毎に更新審査があります。なお、教育カードのご利用期間は、対象学校(高校～大学院)の在学期間です。※金利は、平成28年8月1日現在。

住宅ローンをご利用中の皆様には、▲0.5%金利優遇させていただきます。

都職信へ急げ!



お使いみち

ご自由にご利用いただけます。

※複数のローンをおまとめできます。
※ただし、事業性資金や投機目的は除きます。

※金融情勢の変化等に伴い、金利や商品内容が変更になる場合があります。※この商品は、保証を(株)ジャックスに外部委託します。※事前審査のご回答は、ご融資を確約するものではありません。※実際にご利用されるにあたり、事前審査後の本申込が必要です。※金利は、平成28年8月1日現在。

WEB事前審査



手続き簡単!



ご利用条件

〈限度額〉 最高500万円
〈金利〉 変動金利、年4.60%(保証料を含む)
〈返済期間〉 最長10年(120回)

皆様とともに歩み創設95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>

(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。

38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/>



現職のときも 退職されてからも ずっとお得な自動車保険!



東京都人材支援事業団の現職の東京都職員の方・公立学校教職員の方・退職会員の方が契約者となって、ご本人、配偶者、同居の親族などの車の自動車保険を契約すると、団体割引が受けられます。

東京都職員・教職員の方は

無事故による割増引を引き継いで、

さらに約 **20%** 割安

(団体割引20%)

一括払なら約 **24%** 割安

(団体割引20% 団体一括払による割引5%)

事業団の退職会員の方は

無事故による割増引を引き継いで、

一括払で約 **24%** 割安

(団体割引20% 団体一括払による割引5%)

(注)事業団の準会員、公立学校教職員の一部の方、警視庁、消防庁、特別区の方々はこの団体割引のご利用はできません。

We support you!

ニューエブリ・自動車保険・火災保険・生命保険
(一財)東京都人材支援事業団指定幹事損害保険代理店

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

お電話でもネットでもお見積できます!

ムジコエイド
0120-615-810
(月～金 9:00～17:00)

または **東京エイド** 検索

上記団体割引は平成28年4月1日から29年3月31日保険開始日の契約に適用できます。(一財)東京都人材支援事業団の団体割引率は団体の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され、見直される場合があります。*団体契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、お車の所有者が引受保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。*一部共済の無事故等級は継承できません。*このご案内は概要です。詳細は東京エイドセンターまでお問い合わせください。

AID 20160623-040 SJNK15-19462 2016.03.25