

市町村職員

共済だより

ぎふ

9

月号

No.157/2006



▲船町港跡(大垣市)

- 2・3 組合員証がカードに変わります
- 4 災害給付について
- 5 健康増進講座参加者募集
- 6 医薬品等一括共同購入事業のご案内
- 6 大腸・肺・子宮頸ガン検診のご案内
- 7 平成17年度 健康組合員表彰
- 8 輝いてます!私
- 9 水と緑の文化・産業・情報・交流都市 大垣市
- 10・11 年金Q&A
- 12 おいしい!うれしい!素材のチカラ
- 13 シティプラザ大阪のご案内
- 14 共済貯金の運用状況
- 14 メンタルヘルスセミナーを開催しました
- 15 ふれあい写真展作品募集中
- 15 共済クイズ
- 16 紫雲荘のご案内

ご覧ください 医薬品等申込書が折り込んであります。一人1,000円助成。



ご家族のみなさんと
一緒にご覧ください

組合の現況 (7月末現在)

● 所属所数	80	● 組合員数	25,359人
市	21	男	15,159人
町村	21	女	10,200人
一部事務組合等	38	● 任継組合員	611人
		● 被扶養者数	28,525人

組合員証が 一人一枚のカードに 変わります

組合員、被扶養者に

旧組合員証の有効期限は

平成18年9月30日まで!

旧組合員証(紙)は10月1日から無効となり、使用できません。



〈組合員本人〉

岐阜県市町村職員共済組合 組合員証	本人 (組合員)	平成18年 7月15日交付
記号 600	番号	888
氏名 共済 太郎		
性別 男		
生年月日 昭和33年 3月 3日		
資格取得年月日 平成18年 7月 1日		
発行機関所在地 岐阜県岐阜市東田南五丁目14番53号		
保険者番号 32210411		
名称 ○○県市町村職員共済組合		
		発行番号 0055554

見本

〈家族〉

岐阜県市町村職員共済組合 組合員被扶養者証	家族 (被扶養者)	平成18年 7月15日交付
記号 600	番号	888
氏名 共済 花子		
性別 女		
組合員氏名 共済 太郎		
生年月日 昭和10年10月10日		
認定年月日 平成18年 7月 1日		
発行機関所在地 岐阜県岐阜市東田南五丁目14番53号		
保険者番号 32210411		
名称 ○○県市町村職員共済組合		
		発行番号 0055554

見本



高齢受給者証をお持ちの方は

「組合員証」または「組合員被扶養者証」とあわせて、「高齢受給者証」のカードも交付します。

医療機関の窓口ではカードを2枚提示してください。

大切に保管を

今までの組合員証には有効期限を定めておりましたが、カードへの切り替え後は、有効期限を記載していません。日頃から、保管場所をしっかりと決め、紛失・破損等しないよう注意してください。

小さなお子さんの被扶養者証は、保護者の方がきちんと管理されますようお願いいたします。また、自分で被扶養者証を管理することになる方も、ご自身で責任を持って大切に保管するようお伝えください。

組合員証を他人に貸すことは法律違反となります。

手続きは

紙の組合員証と引き換えに「カード型組合員証」をお渡しします。現在使用している紙の組合員証はすべて回収いたしますので、事前に組合員証(高齢受給者証・遠隔地被扶養者証・特定疾病療養受療証を含む)をお手元にご準備ください。

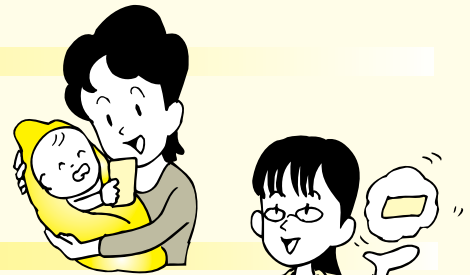
特に、遠隔地被扶養者証をお持ちの方は早めにご準備ください。

カードになるとココが変わります!

例えば

お子さんが誕生したら・・・

そのお子さんの「組合員被扶養者証」を追加で作成します。
(今までのように組合員証を差し替えることはありません。)



ご家族が就職して扶養を取り消すことになったら・・・

そのかたの「組合員被扶養者証」のみを返却してください。
(他のご家族のかたの証はそのままご利用いただけます。)

お子さんが進学して別居することになったら・・・

そのお子さんの「組合員被扶養者証」をそのまま転居先に
携帯してください。
(「遠隔地被扶養者証」の申請をする必要がなくなりました。)



組合員証に住所の印字がなくなりました!

カードへの切り替え後は住所が印字されていません。裏面にご自身で記入をしてください。

注意事項

1. この証の交付を受けたときには、すぐに住所欄に自筆で大切に保管してください。
2. 保険診療を受けようとするときは、この証を必ず保険医療機関等の窓口で提示してください。
3. 組合員の資格がなくなったとき、その被扶養者でなくなったとき又は氏名が変更になったときは、速やかにこの証を組合に戻してください。
4. 不正にこの証を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処罰を受けます。

住所

備考

現在お住まいの住所を記入してください。

住所変更ごとに組合員証の発行は行いません。
変更があった場合は修正を行ってください。ただし、
住所の変更は、今までどおり共済組合への届出が必要です。

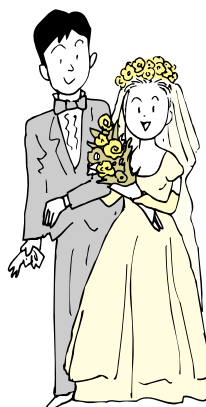
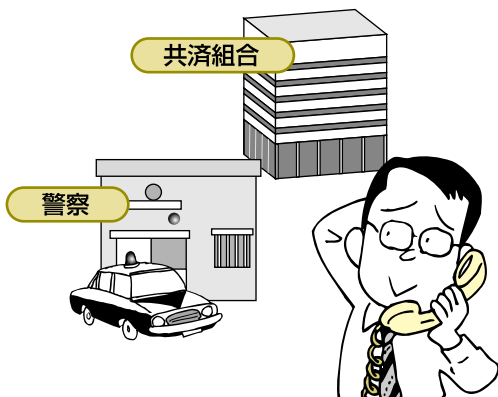
◀裏面

こんなときには届出を

● 組合員証を紛失したとき

● 氏名が変更したとき

● 組合員の資格を喪失したとき



災害にあつたとき…

災害見舞金

災害見舞金附加金

災害見舞品

水害

地震

火災



今年全国各地で、大雨・地震・台風による災害が相次いで起こり、多くの被害がでています。岐阜県下でも過去には多くの台風による浸水などの被害がでました。特にこの時期は十分に注意しておきたいものです。

万一、水・震・火災等の非常災害（盗難は含まれません）により、組合員（または別居している被扶養者）の住居や家財が被害を受けた場合には、共済組合から損害の程度に応じた災害見舞金・災害見舞金附加金・災害見舞品を受けることができます（下表をご覧ください）。

ご注意

「住居」とは… 組合員が実際に生活の場としている建物のことで、自宅でも借間でもかまいません。

「家財」とは… 家具・調度品・衣服など、住居以外の日常生活に必要な一切の財産のことです。

不動産・現金・有価証券などは含まれません。

災害見舞金の上限は… 住居と家財について別々に算定しますが、合算して給料の3ヵ月分に1.25（特別職1.00）を乗じた額が上限です。

同一世帯に組合員が2人以上いるときは… 各組合員にそれぞれ支給されます。

請求に必要な書類

① 災害見舞金・災害見舞金附加金請求書

② 災害見舞金支給調査書

損害の程度を確認するため、被災の写真・見取図、その災害に関する新聞記事などを添付してください。

③ 損害内訳書

ご不明な点がありましたら、各所属所の共済事務担当課、または共済組合保険課保険係までご相談ください。

災害見舞金

災害見舞金附加金

損害（焼失または滅失）の程度	災害見舞金	災害見舞金附加金
住居および家財全部	給料の3ヵ月分×1.25※	災害見舞金の額×0.6
住居および家財の $\frac{1}{2}$ 以上 または、住居または家財全部	給料の2ヵ月分×1.25※	災害見舞金の額×0.6
住居および家財の $\frac{1}{3}$ 以上 または、住居または家財の $\frac{1}{2}$ 以上	給料の1ヵ月分×1.25※	災害見舞金の額×0.6
住居または家財の $\frac{1}{3}$ 以上	給料の0.5ヵ月分×1.25※	災害見舞金の額×0.6
住居または家財の $\frac{1}{5}$ 以上 $\frac{1}{3}$ 未満	—	給料の0.5ヵ月分×1.25
平屋建の家屋が浸水し、 損害の認定が困難なとき	床上120cm以上	給料の1ヵ月分×1.25※
	床上30cm以上	給料の0.5ヵ月分×1.25※

（※特別職の職員は1.00）

災害見舞品

①災害見舞金が給料の2ヵ月分以上支給される場合は、生活必需品の購入費用として5万円が支給されます。

②災害見舞金が給料の2ヵ月分に満たない場合でも、災害救助法の適用事由災害のときは、3万円が支給されます。

平成18年8月1日休業分から

育児休業手当金および介護休業手当金の支給日額の上限が変更になります

支給日額上限額 7,745円

※給料額が340,890円（特別職の場合426,030円）以上の場合に上限額が適用されます。

支給日額の求め方

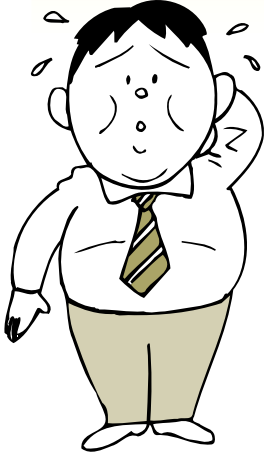
支給日額 = $\frac{\text{給料日額（給料額の1/22の額）} \times 1.25 \text{（特別職は1）} \times 40}{100}$

円未満[小数点以下]切り捨て

10円未満[一の位]四捨五入

あなたの
血液は
サラサラ血?
ドロドロ血?

平成18年度 健康増進講座 参加者募集



肥満（内臓脂肪型）、高血圧、高脂血症（脂質異常）、糖尿病のうち、軽度でも肥満を含む3つ以上をあわせ持っている状態を「メタボリックシンドローム」といい、放置しておくと、やがては動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中へとつながります。これらを予防するには、運動や食生活、喫煙、疲労など毎日の生活習慣を見直すことから始まります。

共済組合では、新規事業として本年度から生活習慣病予防を目的とした「健康増進講座」を開催します。

健康診断の血液検査項目で「要注意」「要観察」と判定結果が出た方、健康管理には関心があるけれど具体的な方法がわからない方、運動不足を感じている方、この講座に参加して健康生活の第一歩を踏み出しましょう。

開催日	場 所	申込締切日
平成18年10月 5日(木)	高山市昭和町1-188-1 高山市民文化会館	9月20日(水)
平成18年10月23日(月)	岐阜市学園町3-42 県民文化ホール未来会館	10月 5日(木)
平成18年10月26日(木)	多治見市大畑町2-150 多治見市総合体育館	10月11日(水)

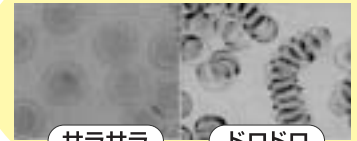
参加対象者および募集人員 組合員 各会場40名

参加申込 各所属所の共済事務担当課までお申し込みください。

- その他**
- 参加費は無料です。
 - 軽い体操を行いますので、動きやすい服装でお越しください。
 - 申込多数の場合は抽選とし、結果については開催日の1週間前までに、各所属所の共済事務担当課を経由してご連絡いたします。

★参加特典として紫雲荘ポイントカード
(1,700円相当分)をプレゼント!

血液チェック
ができます



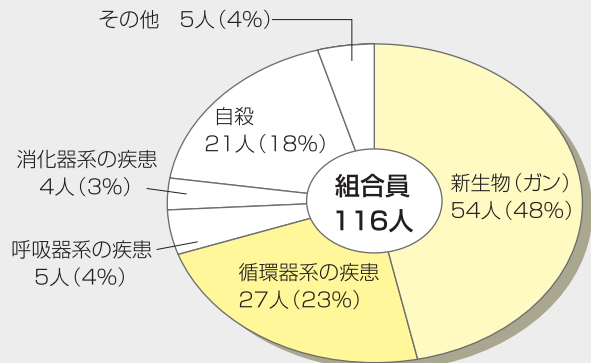
日程

時 間	内 容
9:30	受付 健康測定&血液画像測定の説明 ・体重・体脂肪率・血圧・血液画像測定 ・血液画像測定の説明
10:30	開講式
10:45	健康講話 (東海学園大学人間健康学部 人間健康学科専任講師 松葉 泰昌 氏) 1. からだの仕組みと高脂血症 2. 健康生活に向けて
12:15	昼食
13:15	運動・休養講話と体験(運動トレーナー) 血中脂質コントロールにつながる 実行メニューの紹介
14:30	栄養講話と体験(管理栄養士) 血中脂質コントロールにつながる 実行メニューの紹介
15:15	健康座談会&本日のまとめ
16:00	閉講式
16:15	解散



組合員死亡原因の状況

(平成13年4月～平成18年3月埋葬料支払い分より)



グラフで見るとおり、循環器系の疾患(心臓病、脳卒中など)による死亡はガンに次いで2位となっています。このことからメタボリックシンドロームを予防することが重要であることがわかります。

医薬品等一括共同購入事業のご案内

申込書は、今月号の「共済だより ぎふ」に折り込んであります。

共済組合助成額
1,000円

申込合計金額が、1,000円を超える場合は、本人負担となりますので、各所属所の共済組合事務担当課へお支払いください。

申込方法

折り込みの「平成18年度医薬品並びに健康関連品一括共同購入申込書」を9月25日(月)までに各所属所の共済組合事務担当課へ提出してください。

申込書(表)

申込書(裏)

平成18年度

団体募集のお知らせ

大腸・肺・子宮頸ガン検診のご案内

自己採取法

募集期間 平成18年 9月1日～10月末日

検診期間 平成18年 10月1日～12月末日

共済組合では、今年度も集団ガン検診を実施し、その費用の一部を助成します。

	大腸ガン	肺ガン	子宮頸ガン
助成対象年齢(年度末年齢)	25歳以上	30歳以上	30歳以上
検診費用	1,050円	1,680円	1,785円
容器代	525円	630円	840円
合計	1,575円	2,310円	2,625円
共済組合助成額	1,000円	1,500円	2,000円
受診者負担額	575円	810円	625円

実施方法

検診対象者 組合員および被扶養者

申込方法 各所属所の共済組合事務担当課に申し込んでください。

検査方法 自己採取用の容器を配布しますので、決められた期間内に自己採取し、直接検診機関へ郵送してください。(郵送料は不要です)

検査結果通知 検診機関より直接受診者に通知します。

受診者負担額 検診終了後、所属所宛にまとめて請求しますので、その際にお支払いください。

※なお、容器を受け取られた後に、検診を実施されなかった場合は、容器代のみお支払いください。

検診実施機関

岐阜県厚生連 西美濃厚生病院	〒503-1394 養老郡養老町押越986	☎ 0584-32-1161
社団法人 加茂医師会立 総合保健センター	〒505-0046 美濃加茂市西町7-169	☎ 0574-25-5324

平成17年度 健康組合員表彰 1年間の健康をお祝いします!

2,330人に
記念品を贈呈

共済組合では、組合員の健康意識を高めるために、昨年度1年間に
おいて組合員本人が無受診であった方を「健康組合員」として表彰し、
記念品を贈呈しています。

今年も2,330の方が対象となりました。日頃、健康管理を心が
けられた組合員の皆様に対し、心よりお慶び申し上げ、ますます健康
で過ごされますようお祈りします。



(単位：人)

所属所別に見る健康組合員のみなさん

所 属 所 名	男	女	計	所 属 所 名	男	女	計	所 属 所 名	男	女	計	所 属 所 名	男	女	計
岐 阜 市	261	84	345	可 児 市	41	10	51	加 茂 郡 七 宗 町	7	3	10	可 茂 消 防 事 務 組 合	26	1	27
大 垣 市	206	121	327	下 呂 市	58	18	76	// 八 百 津 町	12	3	15	中 濃 消 防 組 合	15	0	15
高 山 市	125	15	140	飛 驒 市	38	15	53	// 白 川 町	18	4	22	西 濃 環 境 整 備 組 合	5	0	5
多 治 見 市	70	37	107	羽 島 郡 岐 南 町	9	2	11	// 東 白 川 村	2	1	3	も と す 広 域 連 合	3	0	3
関 市	45	13	58	// 笠 松 町	11	2	13	可 児 郡 御 嵩 町	14	1	15	中 濃 地 域 広 域 行 政 事 務 組 合	1	0	1
中 津 川 市	82	50	132	養 老 郡 養 老 町	22	5	27	大 野 郡 白 川 村	7	2	9	西 南 濃 粗 大 廃 棄 物 処 理 組 合	1	0	1
美 濃 市	21	11	32	不 破 郡 垂 井 町	12	6	18	岐 阜 県 市 町 村 職 員 共 済 組 合	1	1	2	揖 斐 郡 消 防 組 合	8	0	8
瑞 浪 市	27	3	30	// 関ヶ 原 町	16	10	26	岐 阜 県 市 町 村 会 館 組 合	1	0	1	不 破 消 防 組 合	4	0	4
羽 島 市	39	14	53	安 八 郡 神 戸 町	9	3	12	岐 阜 県 地 方 競 馬 組 合	1	0	1	飛 驒 農 業 共 済 事 務 組 合	3	0	3
恵 那 市	57	14	71	// 輪 之 内 町	6	1	7	可 児 市 御 嵩 町 中 学 校 組 合	0	1	1	揖 斐 広 域 連 合	0	3	3
美 濃 加 茂 市	21	6	27	// 安 八 町	5	7	12	可 茂 衛 生 施 設 利 用 組 合	6	0	6	あ す わ 苑 老 人 福 祉 施 設 事 務 組 合	1	0	1
土 岐 市	61	28	89	揖 斐 郡 揖 斐 川 町	23	11	34	南 濃 衛 生 施 設 利 用 組 合	2	0	2	東 濃 農 業 共 済 事 務 組 合	2	0	2
各 務 原 市	70	12	82	// 大 野 町	7	4	11	羽 島 郡 広 域 連 合	6	0	6	古 川 国 府 給 食 セ ン タ ー 利 用 組 合	1	0	1
海 津 市	35	10	45	// 池 田 町	11	2	13	本 巢 消 防 事 務 組 合	9	0	9	岐 阜 羽 島 衛 生 施 設 組 合	2	0	2
本 巢 市	19	9	28	本 巢 郡 北 方 町	12	4	16	男性 1,733人 女性 597人 合計 2,330人							
瑞 穂 市	11	8	19	加 茂 郡 坂 祝 町	3	1	4								
山 県 市	24	6	30	// 富 加 町	5	1	6								
郡 上 市	108	31	139	// 川 辺 町	5	3	8								



健康ホットライン24

電話による健康相談、心の悩み相談(電話・面接)が通話料・相談料無料で
受けられます。詳しくは「共済事業ガイドブック2006」P.69をご覧ください。

水と緑の文化・産業・情報・交流都市

大垣市

大垣市、上石津町、墨俣町が合併

ダイナミックシティ大垣
～歴史と自然が織りなす近代都市～

揖斐川水系の自噴帯に位置し、良質で豊富な地下水に恵まれ、古くから「水都」と呼ばれる大垣市。豊富な地下水は、市民生活はもちろん工業用水として最適で、恵まれた立地条件のもと、県下一の工業都市として発展してきました。県と連携・協調して整備したソフトピアジャパンには多くのIT関連企業が集まり、市内にはものづくりからITまで多様な産業が集まっています。

美しい里山の魅力がいっぱいの上石津町。豊臣秀吉が出世の足がかりをつかんだ戦国ロマンの地・墨俣町。

平成18年3月27日、大垣市と上石津町、墨俣町が合併し、面積206.52km²、人口166,342人の新しい大垣市が誕生しました。

新生・大垣市は、これまで育まれてきた歴史や伝統文化、豊かな自然と、都市としての機能を充実・融合させ、歴史と自然が織りなす近代都市「ダイナミックシティ大垣」として、飛躍的に発展し、市民が生き生きと輝き、安心して暮らしを送ることができる都市づくりを目指していきます。

見どころ

奥の細道むすびの地



元禄2年(1689)の秋、俳聖・松尾芭蕉は、『奥の細道』の旅を大垣で終え、「蛤のふたみに別行秋ぞ」と詠んで、水門川の船町港から桑名へ舟を下りました。奥の細道むすびの地には、「蛤の一」の句を刻んだ蛤塚や芭蕉と大垣の俳友・谷木

因の像が建てられています。船町港跡には、住吉燈台があり、往時を偲ばせています。

場 所 大垣市船町2丁目

問合せ先 TEL 0584-81-4111 (大垣市経済部商工観光課)

大垣市情報工房

岐阜県のIT(情報技術)の一大拠点、ソフトピアジャパンの中心施設の一つ。「マルチメディアキッチン・大垣情報工房」では、情報ネットワークを活用し、誰もがインターネットや様々なマルチメディアを気軽に体験できます。隣のソフトピアジャパンセンタービルは、岐阜県で一番高いビル(高さ95m)で、入場無料の展望台からは周囲が一望できます。



開館時間 午前9時～午後9時30分
※交流サロン 土・日・祝日 午前10時～午後9時
その他の曜日 午後1時～午後9時

休 館 日 月曜日、祝日の翌日、年末年始(12月29日～1月3日)
場 所 大垣市小野町4丁目35番地10

問合せ先 TEL 0584-75-7000



大垣城



大垣城は、天文4年(1535)に築城されたと伝えられ、天下分け目の関ヶ原の戦いでは、西軍・石田三成の本拠地となりました。

昭和11年に国宝に指定されましたが、昭和20年7月戦災で焼失。昭和34年4月、四層

四階の天守閣を再建し、名実ともに城下町大垣のシンボルとなりました。

開館時間 午前9時～午後5時(入場4時30分まで)

入 館 料 大人/100円 小中学生/50円(団体割引有り)

休 館 日 火曜日、祝日の翌日、年末年始(12月29日～1月3日)

場 所 大垣市郭町2丁目52番地

問合せ先 TEL 0584-74-7875

日本昭和音楽村・江口夜詩記念館

上石津町出身で、「憧れのハワイ航路」などの作曲で有名な大衆音楽の父といわれた作曲家・江口夜詩の記念館です。金管楽器のホルンをイメージした建物には、音楽専用ホールと江口夜詩資料展示コーナーがあります。併設の



FN音楽館では1960年代から1970年代のフォーク・ニューミュージックのシングルレコード盤287枚を展示し、ジュークボックスで懐かしの名曲を聞くことができます。

入 館 料 大人/200円 小中学生/100円(※イベント等のない土・日曜日、祝日のビデオ上映時)

休 館 日 水曜日、祝日の翌日、年末年始(12月29日～1月3日)

場 所 大垣市上石津町下山2011番地

問合せ先 TEL 0584-45-3344

墨俣一夜城



木下藤吉郎(後の豊臣秀吉)が一夜にして築城し、太閤出世物語の出発点となった墨俣一夜城。当時の砦のような城ではなく、純金の鯨を配した天守閣を建てたもので、内部は一夜城の物語を映像と貴重な展示品で紹介するほか、美濃路の宿場町であった墨俣の

歴史や文化を紹介しています。春には、近くの犀川堤の桜が咲き誇り、桜まつりも行われ、多くの人出でにぎわいます。

開館時間 午前9時～午後5時(入場4時30分まで)

入 館 料 大人/200円 小中学生/100円(団体割引有り)

休 館 日 月曜日、祝日の翌日、年末年始(12月29日～1月3日)

場 所 大垣市墨俣町墨俣城之越1742番地1

問合せ先 TEL 0584-62-3322

大垣市のホームページ

<http://www.city.ogaki.lg.jp/>

退職共済年金のほうは、64歳になっても定額部分の加算はありません。

また、「一部繰上げ」では、老齢基礎年金は「全部繰上げ」の額を《計算式B》のように割り落としますが、退職共済年金のほうは、繰上げ請求月の翌月から、定額部分の繰上げ調整額（計算式C参照）が加算されます。

《計算式A》

「全部繰上げ」の老齢基礎年金の額 = 老齢基礎年金の額 × (1 - 繰上げ請求月から65歳到達月の前月までの月数 × 0.5%)

《計算式B》

一部繰上げの老齢基礎年金の額 = 「全部繰上げ」の老齢基礎年金 × $\frac{\text{繰上げ請求月から定額部分支給開始年齢到達月の前月までの月数}}{\text{繰上げ請求月から65歳到達月の前月までの月数}}$

《計算式C》

繰上げ調整額 = 定額部分の額 × $\left[1 - \frac{\text{繰上げ請求月から定額部分の支給開始年齢到達月の前月までの月数}}{\text{繰上げ請求月から65歳到達月の前月までの月数}} \right]$

②60歳0ヵ月から老齢基礎年金を「全部繰上げ」て請求をした場合

▼60歳	▼64歳	▼65歳
給料比例部分 1,458,846円		
	経過的加算相当額 512円	経過的加算 512円
「全部繰上げ」の老齢基礎年金 518,100円		
1,977,000円 1,977,500円 1,977,500円		

③60歳0ヵ月から定額部分と老齢基礎年金の「一部を繰上げ」て請求した場合

▼60歳	▼64歳	▼65歳
給料比例部分 1,458,846円		
定額部分の繰上げ調整額 148,148円		経過的加算 512円
「一部繰上げ」の老齢基礎年金 414,500円		65歳からの老齢基礎年金 562,500円
2,021,500円		2,021,900円

繰下げをしたらどうなる？

繰上げ支給とは逆に、66歳～70歳までの間に、老齢基礎年金をもらい始めるのが繰下げ支給です。この場合は、65歳到達月から繰下げ申し出月の前月までの月数に応じて増額された老齢基礎年金が受けられます。

④70歳0ヵ月まで支給を繰下げた場合

▼60歳	▼64歳	▼65歳	▼70歳
給料比例部分 1,458,846円			
	定額部分 740,740円	経過的加算 512円	
		70歳からの老齢基礎年金 1,051,100円	
1,458,800円 2,199,600円 1,459,400円 2,510,500円			

◆もらえる金額はどう変わる？（上記の①～④の金額を比較）

受給総額は、受給者の寿命によって違ってきます。先にもらい始める繰上げは、最初は年金額が多くなりますが、一生減額支給となるので、注意が必要です。

年齢	①65歳から受給	②全部繰上げ	③一部繰上げ	④70歳まで繰下げ
60～63歳	1,458,800円	1,977,000円 (+518,200円)	2,021,500円 (+562,700円)	1,458,800円
64歳	2,199,600円	1,977,500円 (-222,100円)	2,021,500円 (-178,100円)	2,199,600円
65歳～			2,021,900円 (-177,700円)	1,459,400円 (-740,200円)
70歳～				2,510,500円 (+310,900円)

* () 内は①の場合との差

年金 Q&A

老齢基礎年金の繰上げ、繰下げ①

昭和16年4月2日以降～昭和28年4月1日以前生まれの場合
 (特定消防組合員：昭和22年4月2日以降～昭和34年4月1日生まれの場合)

Q 老齢基礎年金は、希望をすれば早く受け取れたり、逆に遅らせることもできるということですが、詳しく教えてください。

(C町役場 昭和24年1月生まれ Mさん)

A 国民年金の老齢基礎年金は、原則65歳から支給されます。しかし、本人の申出により、60歳から70歳の間であれば、1ヵ月単位でいつからでも受給することができます。65歳より早くもらうことを繰上げ支給、遅らせてもらうことを繰下げ支給といいます。それぞれにメリット・デメリットがあり、生涯の受給総額にも差がつくので、自分のライフスタイルや展望に合わせて、受給時期をよく検討しましょう。

Mさんの場合

★条件★

生年月日 昭和24年1月

組合員期間の月数

平成15年3月31日以前

…386月(32年2ヵ月)

平成15年4月1日以降

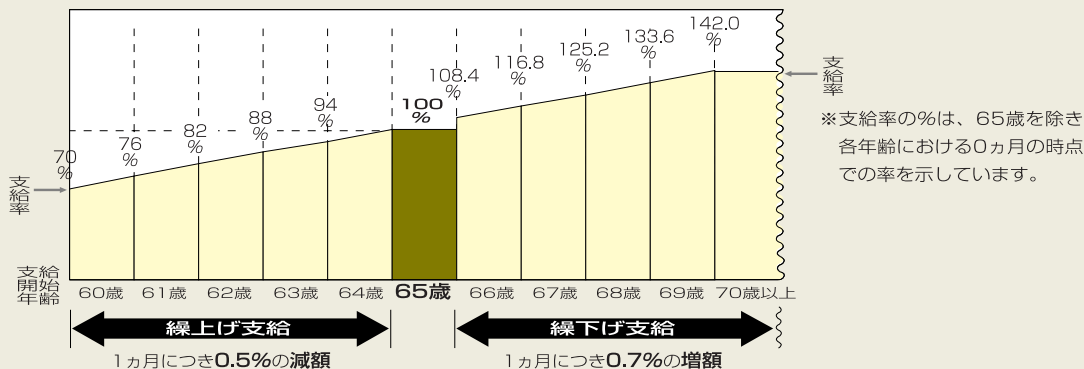
…69月(5年9ヵ月)

平均給料月額：375,000円

平均給与月額：487,500円



◆「全部繰上げ」の減額・増額率



通常の受給

Mさんの場合、60歳から「特別支給の退職共済年金」の給料比例部分がもらえ、64歳から定額部分が上乗せしてもらえます。65歳になると、定額部分がなくなり国民年金の老齢基礎年金と経過的加算に切り替わります。

①通常通り65歳から受給した場合

60歳	64歳	65歳
給料比例部分 1,458,846円		
	定額部分 740,740円	経過的加算 512円
		老齢基礎年金 740,200円
1,458,800円	2,199,600円	2,199,600円

繰上げをしたらどうなる？

繰上げ支給には、60歳から65歳になるまでの間に老齢基礎年金の全額を繰り上げる「全部繰上げ」と、定額部分の支給開始年齢になるまでに老齢基礎年金の一部を繰り上げる「一部繰上げ」の2通りの方法があります。

「全部繰上げ」をすると、老齢基礎年金の金額は繰上げる月数に0.5%を乗じた割合が減額され(計算式A参照)、



豊富な栄養素で 元気をサポート



旬の素材にはおいしさも栄養価もぎっしり。今回の主役はかぼちゃです。
βカロテンやビタミン、カリウムなどバランスよく栄養素を含んでいます。

レシピ・料理製作

竹内富貴子

(管理栄養士・ダイエットクリエイター)

「カイロニック・ダイエット・スタジオ」
主宰。健康を考えたおいしくバランスのよ
い料理・ダイエット指導で人気を誇る。
NHK『きょうの料理』などのTV番組や新聞・
雑誌で幅広く活躍。

●撮影/青山紀子 ●スタイリング/大畑純子

ビタミン・イソフラボンたっぷりで肌のトラブル解消

かぼちゃのあずききな粉煮

1人分

エネルギー：171kcal

たんぱく質：4.8g

塩分：0.8g



材料(4人分)

かぼちゃ……………400g
いんげん……………50g
だし汁……………1カップ
A { みりん……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
ゆであずき(缶詰) ……100g
きな粉……………大さじ2

作り方

- 1 かぼちゃはくし切りにする。いんげんは塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、斜め切りにしておく。
- 2 鍋にかぼちゃとAを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして落としづたをする。かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 3 ②にゆであずきときな粉を加え、煮汁が少なくなるまで煮汁をからませながら煮る。仕上げにいんげんを散らす。

かぼちゃ の チカラ



かぼちゃには西洋かぼちゃと日本かぼちゃがあり、栄養価は日本かぼちゃよりも西洋かぼちゃのほうが優れています。ただし、エネルギーは日本かぼちゃが49kcalなのに対し、西洋かぼちゃは91kcalと高くなります。西洋かぼちゃはβカロテン・ビタミンC・Eが豊富で、とくにビタミンEを多く含んでいます。また、カリウムが多いので、夏ばての防止や、ナトリウムの排泄を促すため減塩の助けになります。

食物繊維も多く、バランスよく栄養素を含んでいる優秀野菜です。また、1回に100gくらいは簡単にとれるので、栄養素摂取に役立つ野菜です。手軽に使える冷凍のかぼちゃも、栄養価にはあまり差がないのでストックしておく便利です。

2006
7.7
GRAND OPEN

豊かな自然が館内を彩るくつろぎと癒しのホテル

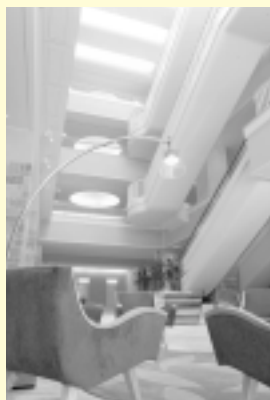


シティプラザ大阪

長年ご愛顧いただきました『新大阪シティプラザ』は大阪市中央区へ移転し、『シティプラザ大阪』として新しく生まれかわりました。



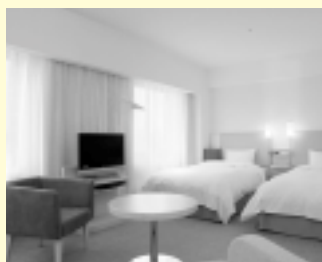
露天風呂



エントランスロビー



五感を癒す都心のオアシス



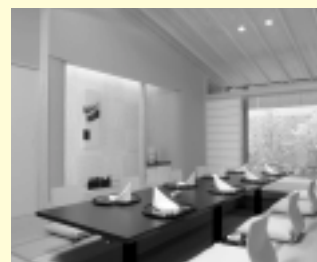
ゲストルーム



大宴会場



ダイニングルーム



ダイニングルーム 個室

ご宿泊料金

客室タイプ	定員	料金
シングル	1	8,925円～
ダブル	2	14,490円～
ツイン	2	15,750円～
ユニバーサルルーム (温泉完備)	1	10,395円

※上記料金は、所定の税金を含んでおります。
※サービス料は頂戴いたしません。

ACCESS



- 地下鉄
 - 堺筋線・中央線「堺筋本町」駅の①②号出口から徒歩6分
 - 谷町線「谷町四丁目」駅の④号出口から徒歩7分
- 車
 - 阪神高速「本町」出口からすぐ

新着情報

www.cityplaza.or.jp

シティプラザ大阪 (大阪府市町村職員共済組合) 〒540-0029 大阪市中央区本町橋2番31号

総合予約

Tel 06-6947-7888

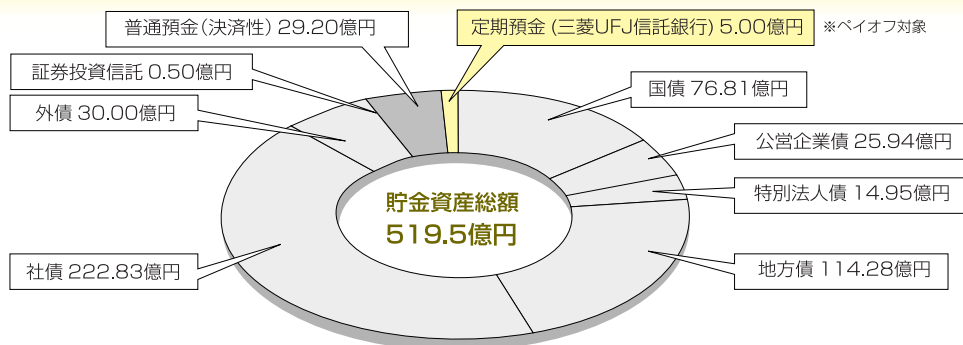
Fax 06-6947-7855

宿泊予約

Tel 06-6947-7702

Fax 06-6947-7743

共済貯金の運用状況 (平成18年6月末現在)



- ・共済貯金は、その多くを「債券」で運用しています。
(社債は電力債やJR債を中心とし、外債は外国の政府保証に相当するもので、信用度の高い債券です。)
- ・投資先が破綻した場合に備えて、「**欠損金補てん積立金**」を積立えています。〔17年度末：19.31億円〕

共済貯金払出しスケジュール

払出しを希望する方は、「**一部払出請求書**」を、締切日の**3~4日前** (休日を除く) までに、各所属所の**共済事務担当課**に提出してください。
送金先口座を変更するときは、「**短期給付金等送金先金融機関の変更届**」をあわせて提出してください。

- (注1) 「一部払出請求書」が、締切日までに共済組合総務課へ届かない場合は、その払出しは、次回送金日となりますのでご注意ください。
(注2) 当月の積立分は、翌月以降にならないと払出しができません。

	共済組合締切日	送金日
9月	5日(火)	15日(金)
	20日(水)	29日(金)
10月	3日(火)	13日(金)
	20日(金)	31日(火)
11月	2日(木)	15日(水)
	20日(月)	30日(木)

メンタルヘルスセミナーを開催しました

平成18年6月5日(月)：岐阜市未来会館
平成18年6月9日(金)：下呂市星雲会館



おちあい まさひろ
講師 落合 正浩 氏

組合員を対象にしたこのセミナーでは、医師によるメンタルヘルスに関する基礎知識、ストレスへの気づき方と対処方法などの講話と、運動アドバイザーによる呼吸法、ストレッチ、ウォーキングなどのリラクゼーション体験をしました。

講師から冒頭に、メモは取らなくてもよい、疲れたら横になって眠ってしまってもよいと、一風変わった参加者の心構



えを聞かされ、驚きとともにセミナーそのものがリラックスできるものとなりました。

セミナーを終えて、参加者から「メンタルヘルスの考え方が180度変わった」、「終日のセミナーなのに時間が短く感じられた」、「笑えた研修で楽しかった」との声が聞かれました。中には「普段タバコを吸っているのに、今日一日吸いたいと思わなかった」という方もいらっしゃいました。

うつ病にならないためには、悩みを一人で抱え込まないこと、周りの人の理解と協力が必要であることから、一人でも多くの人に聞いてもらいたい、そんなセミナーとなりました。



平成18年度 第2回 ふれあい写真展 作品募集中

作品募集の締め切り(9月11日)が近づいてきました

前年に引き続きたくさん
の感動作品を楽しみにして
おりますので、ぜひこの機
会にご応募いただき、共済
だより賞(賞品3,000円相
当)を受賞してください!!

- テーマ 自由
- 色 カラー・白黒どちらでも可
- サイズ 自由
- 応募資格 組合員および被扶養者
- 応募締切日 9月11日(月) 共済組合 必着!
- 応募先 〒500-8508
岐阜市藪田南5-14-53
岐阜県市町村職員共済組合 総務課まで

応募についての
詳細は
7月号を
ご覧ください。

? 共済クイズ

次の穴埋めクイズを答えて、A~Eまでの文字でできる単語を答えてください。

- ① 『新A□□シティプラザ』は『シティプラザA□□』として新しく生まれかわりました。
- ② 新しい大垣市は、歴史と自然が織りなす近代都市「□□□B□□シティ大垣」を目指しています!
- ③ C□□□脂肪型肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病のうち、軽度でも肥満を含む3つ以上をあわせ持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。
- ④ 組合員証のカード化にともない、「D□□□□被扶養者証」は発行されなくなります。お子さんが進学して別居することになったら、そのお子さんの組合員被扶養者証をそのまま転居先へ携帯してください。
- ⑤ 共済組合では、今年度も集団ガン□□E□を実施し、その費用の一部を助成します。

①	A	A		
②			B	
③	C			
④	D			
⑤			E	

答え

秋の七草といえば…

A B C D E

応募要領

- ①ハガキをご利用ください。
- ②回答は右のようお願いします。
- ③応募締切り 平成18年9月30日
(当日消印有効)
- ④送り先 〒500-8508 岐阜市藪田南5-14-53
岐阜県市町村職員共済組合 総務課まで



正解者の中から
抽選により10名様に
図書券(1000円分)
をプレゼント!

答え□□□□□□□□
〒
住所
氏名(被扶養者も可)
年齢
所属所名
組合員証番号

一言お願いします

156号のクイズの正解

156号のクイズの正解は

スイカワリ(すいか割り)

でした。

正解者119名の方の中から、抽選で10名の方へ
図書券1,000円分をお送りいたします。

〔 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきますので、ご了承ください。 〕

ただ今平日で利用モーニングドリンクサービス中!

すみわたる青い空 心に語りかける虫の声 癒しの空間紫雲荘へどうぞ

紫雲荘に泊まって山の幸に舌鼓
飛騨牛や松茸など地の美味しさがいっぱい

大好評! 秋祭月レディース膳

毎日
15食
限定



4,500円

2名様以上で要予約

※お料理の写真は10月・11月のお料理イメージ一例です。

要予約

特別料理



秋祭月飛騨牛御膳 6,000円

季節料理

秋祭月御膳 4,000円

朝定食



ご朝食はお粥またはご飯を
お選びいただけます。

下呂温泉街は見どころいっぱいです。



紫雲荘お泊まりの翌日は・・・

温泉街散策の途中で気軽に
足湯が楽しめます!

下呂温泉合掌村で・・・

いいでゆ朝市・しらすぎ座の観劇をお楽しみください。
昔風の芝居小屋。月替わりで全国の有名な劇団による
客衆演劇夢芝居の公演が行われています。

利用料金のご案内 (組合員および組合員と同一世帯の家族大人料金一例)		
ご利用の日	利用料金	利用料金の内容
平日	4,621円	1泊2食(夕食4,000円・朝食800円)の基本料金9,621円(税・サービス料込・飲物別)から宿泊助成と平日特別割引後の利用料金一例です。
休日	5,621円	

※平日利用は日曜日～木曜日、休日利用は金・土曜日となります。
日曜日～木曜日の平日でも祝日の前日は休日利用の扱いとなります。

客室・浴場の
備品



9月チャンス情報! 2倍

9月に1泊2食でご利用のお客様へ
ポイント進呈

5ポイントたまるとさらに
1,700円割引

9ポイントたまるとさらに
3,400円割引

飛騨の自然と愛情たっぷり フルーツトマト



今が旬



平成18年7月10日テレビ愛知にて取材

1パック350円 紫雲荘ロビー朝市にて販売 10月20日まで

下呂温泉 紫雲荘

ご予約・お問い合わせは ☎0576-25-2101

紫雲荘ホームページ <http://www.geroonsen-shiunso.or.jp> では予約状況など施設を紹介いたしております。

