

はぴらいふ

NOV.
2019

秋田

NO.173



天皇陛下御即位記念 第39回全国豊かな海づくり大会式典行事
(写真提供:秋田県総務部 広報広聴課)

CONTENTS

- 冬季講座のお知らせ 2
- 7～8月にかけて開催した各種講座の様子をご紹介します 3
- リフレッシュ休暇旅行補助について 4
- 互助会からのお知らせ 5
- 「限度額適用認定証」について・被扶養者(特別認定者)の資格確認について 8
- 障害厚生年金について 9
- 教職員と家族のための相談窓口 10
- 保健師からのお知らせNo.23 11
- きっかけは 特定保健指導!・インフルエンザ予防接種助成事業 12

表紙掲載の写真・作品等を募集しています

応募される方は12ページ(裏表紙)E-mailアドレスあてご連絡ください!

～ご家庭でもご覧ください～

第2回元気カパワーアップ講座を開催します。

【期日・会場】

県北：令和2年1月9日（木） 能代キャッスルホテル
 中央：令和2年1月7日（火） イヤタカ
 県南：令和元年12月26日（木） 大曲エンパイヤホテル



【対象者】

公立学校共済組合員（任意継続組合員を除く）及びその被扶養者

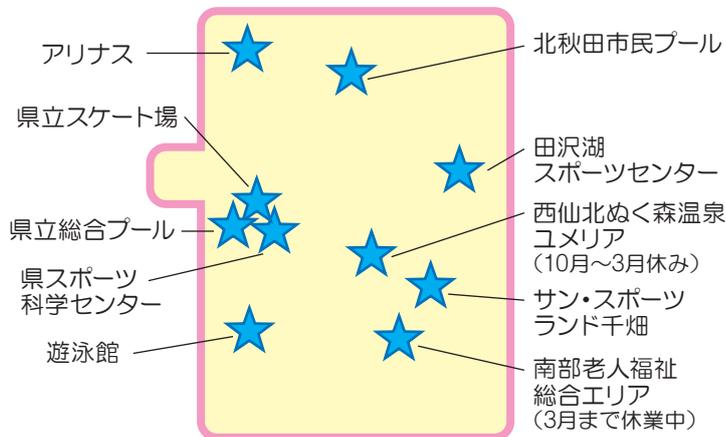
【日程・内容】

10:00	10:20	10:30	12:00	13:00	14:00	14:15	16:00	16:10
受付	開講式	笑顔のコミュニケーション	昼食	今さら聞けない 健口づくりの 新？常識！ 	休憩		つまみ細工を つくってみよう	閉講式

1人1回につき
1,000円まで
利用料を
補助します！

冬休み中にぜひご利用ください！ 施設利用補助事業

〈対象となるスポーツ施設〉



一部、施設において申請書の様式が変更になりました。
 利用方法等についてはHP
[\(https://www.kouritu.or.jp/akita/\)](https://www.kouritu.or.jp/akita/)
 又は所属へ配付している通知をご覧ください。

〈対象となる展覧会〉

県立美術館	
特別展『キスリング展』	11月24日まで
特別展『師・黒田清輝 妻・鶴田とみ』	11月30日から
企画展『平野政吉コレクションの西洋画』	2月1日から
近代美術館	
特別展『平福穂庵展』	11月16日から

ほかにも・・・
 秋田ふるさと村のスペース・ワンダーキャッスルで利用できます。



「わくわく すきまウォーキング」2か月間お疲れ様でした！

今年度の新規事業として開始したところ 個人156名、チーム58組(174名)、計330名の申込がありました。ご参加いただき、ありがとうございました！！
 結果は集計が終わりしだい、秋田支部HP及び3月発行の『はぴいらいふ』に掲載しますので、お楽しみに☆



ニューライフプラン講座(共済+互助会共催事業)

- 令和元年7月29日 プラザ杉の子 参加者：29名
- 令和元年7月31日 アキタパークホテル 参加者：50名
- 令和元年8月2日 横手セントラルホテル 参加者：42名

【参加者の感想】

- 金融商品の特徴、仕組みが分かりやすかったです。
- 資産運用について考えるよいきっかけになりました。
- リフレッシュしたい時など、自分の身体に耳を傾けてハーブティーを楽しみたいと思いました。
- 先生のお話とハーブティーで癒やされました。
- 将来介護を受けないように予防することの大切さを感じました。
- 介護保険の利用方法を詳しく知ることができて、とても参考になりました。



ハーブティーでセルフケア



資産運用のポイント



介護の基本

元気カパワーアップ講座(共済事業)

- 令和元年7月31日 ホテルニュー松尾 参加者：28名
- 令和元年8月1日 イヤタカ 参加者：86名
- 令和元年8月6日 グランドパレス川端 参加者：79名



薬膳料理のお話



マインドフルネスヨガ



ハーバリウムで癒やしの時間を



【参加者の感想】

- 自分の身体や季節に合わせた食事、また調理方法についても紹介してもらえてよかったです。
- 呼吸とヨガでこれほどリラックスできることに驚きました。
- ハーバリウムを初めて体験しましたが、楽しく作品を完成させることができました。

健康づくりチャレンジ講座(共済事業)

- 令和元年7月26日 タクミアリーナ 参加者：15名
- 令和元年7月30日 ユースパル 参加者：14名
- 令和元年8月5日 浅舞公民館 参加者：23名

ウォーキングやストレッチを行いました



【参加者の感想】

- ストレッチが歩行の改善に効果的であることを体感できました。
- 普段なかなかできずにいることをじっくり負荷かけられました。気持ちよかったです。
- 久しぶりにゆっくり体を動かして身体がリフレッシュ。心もすっきりしてよかったです。

「健康づくりチャレンジ講座」は今年度で終了となります。たくさんのご参加ありがとうございました！



今年度、秋田県及び秋田県教育委員会の永年勤続表彰(30年)に該当する方は、リフレッシュ休暇旅行補助を受けることができます！ぜひご活用ください！

対 象 者	秋田県及び秋田県教育委員会の永年勤続表彰(30年)に該当する方 ※表彰制度のない所属の方は、下記担当へご確認ください。
補 助 内 容	リフレッシュ休暇を取得し、宿泊を伴う旅行をするときに10,000円のクーポン券を発行します。 ※共済組合・互助会いずれかのみ加入の場合は5,000円です。
補 助 期 間	永年勤続表彰日の翌日から1年間 ※令和元年11月22日～令和2年11月21日
申 請 方 法	下記によりご確認ください。

申請方法

1

【本人】

取扱旅行業者に旅行予約・申込をします。

取扱旅行業者の一覧は、共済組合HPでご確認ください！

2

【本人】

「リフレッシュ休暇旅行補助クーポン券申請書」に記入し、所属へ提出します。

申請書は、**旅行代金支払日の1週間前まで**に提出してください！

3

【所属事務担当者】

申請書に捺印等のうえ、福利課へ提出してください。後日クーポン券が届きましたら、申請者へ渡し、受領書を提出してもらってください。(受領書は福利課へ)

4

【本人】

旅行会社にクーポン券を提出し、旅行代金の精算をしてください。補助額相当分が代金から差し引かれます。

⚠ 注 意

- 旅行日に、リフレッシュ休暇日の平日が1日以上含まれていることをご確認ください。
(リフレッシュ休暇を取得しても、土日だけの旅行日の場合は補助対象外です。)
- 必ず宿泊を伴うよう旅行申込を行ってください。(宿泊だけでも補助対象になることがありますので、取扱旅行業者へご確認ください。)
- 互助会でやっている「宿泊利用補助事業」との併用はできません。
- 申請内容の変更・キャンセル等があった場合は、速やかに担当までご連絡ください。



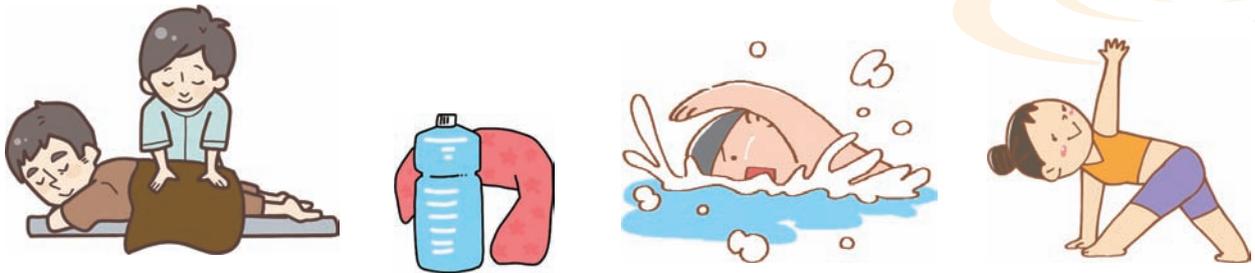
担当：調整・企画班 018-860-5221
互助会 管理・業務班 018-860-5224

ヘルスアップ助成金、もう申請されましたか？

互助会では、会員の皆様の健康増進を応援します！
 スポーツクラブに参加したときや、マッサージを受けたときは、ぜひヘルスアップ助成金をご利用ください！

対象者	互助会員(本人のみ)
助成額	各種スポーツクラブ(教室)の参加や、鍼灸マッサージ等を利用して自己負担額が発生したときに半額を助成。(年間3,000円上限)
対象期間	平成31年4月1日から令和2年3月31日までに利用したもの
提出書類	(1)ヘルスアップ助成申請書 (2)業者発行の領収書 ※会員本人が利用したことが分かるよう、宛名はフルネームで発行してもらってください！

その他詳細については、互助会HPでご確認ください！



お子様の教育資金に！ 奨学資金貸付をご活用ください！

互助会の奨学資金貸付は、年利1.32%です！（貸付限度額は200万円）
 送金日も月3回なので、申込みから最短10日で貸付可能です。（年末年始は除きます）
 お子様の教育資金をお考えの方は、簡単・スピーディーな互助会の奨学資金貸付をぜひご利用ください！



貸付種類	貸付限度額	年利
生活資金貸付	100万円	1.32%
自動車資金貸付	200万円	
住宅資金貸付	300万円	

申込方法等詳細については、互助会HPでご確認ください！

陳情署名簿の集計について

今年度も署名活動にご協力いただき、ありがとうございました。署名者総数は8,132名でした。
 この署名簿は、全国の教職員互助団体から集約された署名簿とともに、政府・政党・関係議員への陳情に活用されます。

担当：互助会 管理・業務班 018-860-5224

今年度ご退職される皆様へ ～退職互助制度のご案内～

今年度ご退職される皆様へ、医療補助を主とする「退職互助制度」の加入をご案内します。審査受領等で既に関係書類をご提出いただいた方でも、まだ申込みを受け付けています。この機会にぜひご検討、ご加入ください！

退職互助制度って？

会員の相互扶助を目的とした、退職後の医療補助を柱とした制度です。10月1日現在、8,670の方が加入しています。

誰が加入できるの？

現在互助会の現職会員で、退職時に45歳以上の方が加入できます。（加入・非加入はご自身で選択できます。）

会員期間はあるの？

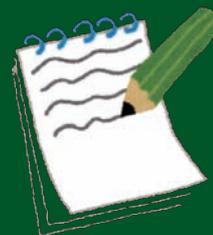
会員期間は終身です。掛金の納入は加入時のみで、資格は一生続きます。

どんな事業があるの？

次ページの事業一覧をご確認ください。

加入するには？

退職時（現職会員の資格喪失時※再任用期間は除く）に、加入申込みをしてください。掛金の納入が必要ですが、基本的に現職時の積立金から差し引くことで精算します。



Check!!

- 加入は退職時のみ受け付けております。このタイミングを逃すと、以降加入できませんのでご注意ください！
- 掛金額は、加入する方の現職時給料月額により決定します。概算額は、退職説明会の際に配布した資料か、互助会までご連絡いただき、ご確認ください！
- 配偶者の方も利用できる「登録配偶者」制度もあります！この制度は、追加で掛金を納めていただくことで、配偶者の方が次ページ「事業一覧」(※)印の給付や補助を受けることができるものです。



退職互助制度 事業一覧

事業名	対象者	事業内容
医療補助金 (※)	会員本人 登録配偶者	対象者が医療機関を受診したとき、ひと月にかかった自己負担額から計算し、給付します。 ≪計算式≫ (ひと月の自己負担額合計-6,000円)×70% ※100円未満は切り捨て ※ひと月の給付上限額26,800円
人間ドック補助金	会員本人	対象者が互助会の募集する人間ドックで検査を受けたときに補助します。(年度1回) ≪宿泊ドック≫ 20,000円 ≪一日ドック≫ 10,000円
宿泊利用補助金 (※)	会員本人 登録配偶者	対象者が互助会指定の宿泊施設を利用、宿泊したときに補助します。 ≪補助額≫ 対象者1人につき1泊3,000円(年度2泊)
長寿祝金	会員本人	数え年で70歳の対象者に給付します。 ≪給付額≫ 10,000円
埋葬料 香華料	会員本人	対象者が亡くなられたときに、会員期間経過年数により給付します。 ≪給付額≫ 30,000円～150,000円

※上記事業内容は現在のものであり、今後変更となる可能性があります。

退職互助制度の柱！ 医療補助金って？

退職後は、これまで受給できていた公立学校共済組合や互助会からの給付を受けられなくなります。

これにより増加する自己負担額を補填できるのが「退職互助制度 医療補助金」です。

上記一覧の計算式により、加入する健康保険に関わらず、告知等も不要となり、保険診療であれば病名や入院の有無に関わらず給付の対象となります。

また、登録配偶者制度により加入していただいた場合は、配偶者の方も給付の対象です。



もし医療費が高額になってしまったら……？もしそれが続いたら……？

そんな不安に備えます！ **退職互助制度** ぜひご加入ください！

担当：互助会 管理・業務班 018-860-5224

医療機関で保険診療(健康保険の医療保障制度の対象となる診療)を受けた場合、通常は組合員証等を使用することで医療費の窓口負担額が全体の3割または2割となります。しかし、医療費が高額になれば窓口負担額も比例し、個人の医療費負担額が高額となってしまいます。

そこで、ひと月、1医療機関あたりの医療費に限度額を設定し、自己負担額が通常よりも軽減される制度があります。この制度を**高額療養費制度**といいます。

この制度による窓口負担額の軽減を受けるために組合員証等と一緒に提出するのが**限度額適用認定証**です。

例:40歳の組合員(標準報酬月額41万円)が入院し、ひと月100万円の医療費がかかった場合

●**限度額適用認定証を使用しない場合**

(窓口負担額) = 100万円 × 0.3 = **30万円**

●**限度額適用認定証を使用した場合(標準報酬月額41万円)**

(今回の組合員における窓口負担額) = 80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%

今回の総医療費は100万円のため、

(窓口負担額) = 80,100円 + (1,000,000 - 267,000円) × 1% = **87,430円**

※限度額適用認定証により窓口負担額の軽減を受けられなかった分は、給付金として後日給付されます。

限度額適用認定証は、所属所を経由して当共済組合へ申請いただくことで発行可能です。申請手続き等の取り扱いについては、以下の点にご注意ください。



注意!

※有効期間は1か月単位です。申請した月よりも前の月にさかのぼっての発行はできませんので、**高額な治療、投薬を受けることが分かり次第、お早めに申請手続きをお願いします。**

※有効期間の切れた認定証をお持ちの場合は、新しい認定証は発行できません。**認定証の有効期間が過ぎましたら、速やかに認定証を返却してください。**

共済組合では、組合員の被扶養者のうち、扶養手当の対象となる扶養親族以外の方(「特別認定者」と呼んでいます)について、毎年、被扶養者の「認定要件」に該当しているかを確認させていただいております。

皆様におかれましては、今年度も資格確認にご協力いただきありがとうございました。

今回の資格確認を踏まえて、これからご留意いただきたい点をご紹介します。今後とも円滑な認定手続きにご協力をよろしくお願いいたします。

●**収入基準額の超過について**

年間収入が**130万円(公的年金受給者は180万円)**を超過した場合などには、扶養取消となります。所得は給与や年金のほか、事業所得や不動産所得、株式等の譲渡や配当も含まれますので、対象となる扶養親族の収入形態について、よくご確認ください。

●**別居している扶養親族への送金について**

別居している扶養親族の扶養認定については、被扶養者本人の所得に応じた一定額以上の送金を1年間のうちにしていただく必要があります。**送金額が不足しないよう、収入額の把握、計画的な送金をお願いします。**

「障害厚生年金」は、在職中に初診日のある傷病により一定の障害状態になったときに、組合員からの請求により支給される年金です。

1. 支給要件

- (1) 初診日(その障害の原因となった傷病について、初めて医師の診療を受けた日)に組合員であること
- (2) 障害認定日(注1)に、障害等級1級～3級(注2)に該当する障害の状態にあること
- (3) 国民年金の保険料納付要件を満たしていること。(注3)



- (注1)「障害認定日」とは、初診日から原則1年6月を経過した日、または症状が固定した日をいいます。
- (注2)障害が重度なものから1級、2級、3級と定められます。身体障害者手帳等の等級とは異なります。
 1級…日常生活を1人では営めない状態 2級…日常生活に大きな制限を受ける状態
 3級…仕事に大きな制限を受ける状態
- (注3)初診日の前々月までの保険料納付済期間及び保険料免除期間を合算した期間が、被保険者期間の3分の2以上であること。

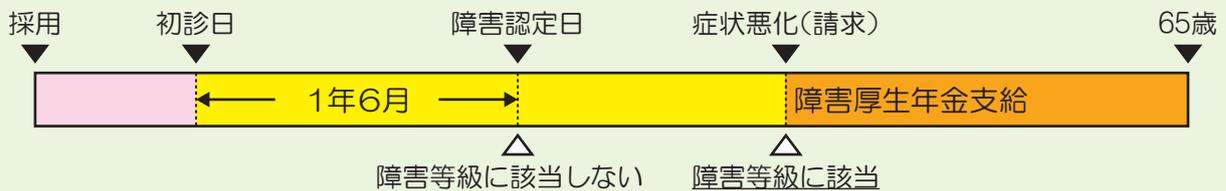
2. 障害認定日の特例

次の場合は、1年6月を経過する前でもそれぞれ定められた日が障害認定日となります。

症	例
上肢・下肢を離断又は切断	人工肛門造設、尿路変更術施行
人工骨頭、人工関節を挿入、置換	脳血管疾患による機能障害
心臓ペースメーカー、人工弁を装着	心臓移植及び人工心臓、補助人工心臓の装着
新膀胱を造設	CRT(心臓再同期医療機器)、CRT-D(除細動器機能付き心臓再同期医療機器)の装着
喉頭全摘出	
在宅酸素療法	
人工透析療法施行	遷延性植物状態

3. 事後重症による請求

障害認定日に規定の障害状態になくても、その後、症状が悪化して該当する障害状態になったときは、65歳に達する日の前日までに請求をすれば、請求月の翌月分から支給されます。



- ※障害等級3級の支給対象にならない程度の障害となった場合、障害手当金が支給される場合があります。
- ※障害一時金は一元化に伴い廃止されました。一元化施行日の前日において退職した場合に障害一時金が支給されていたであろう者については、同日に退職したものとみなして障害一時金を支給する経過措置が設けられています。
- ※障害厚生年金と傷病手当金の支給期間が重複する場合は、傷病手当金の支給額が調整されます。

**障害厚生年金は、初診日や症状により提出書類が異なります。
請求したい場合は、福利課 給付班までご連絡ください。**



ためこむ前に
ご相談を!

【対象者】県職員（臨時職員、非常勤職員を含む）

ストレス相談	職員ストレス相談	<ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 月・火・金曜日 9:30～12:30 ●相談場所 秋田大学教育文化学部内の相談室 湊クリニック(横手市) さとう心療内科(大館市) 稲庭クリニック(秋田市) 長信田の森心療クリニック(三種町)
	面談・電話相談 どちらでも相談できます。	

【対象者】組合員とその被扶養者

こころの相談	メンタルヘルス相談	電話	<ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 月～土曜日 10:00～22:00(祝日・年末年始を除く) ●相談時間 1回20分程度
	臨床心理士による カウンセリング を行います。	面談	<ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 月～土曜日 10:00～20:00(祝日・年末年始を除く) ●相談時間 1回50分程度(年5回まで無料) ●面談場所 秋田市・由利本荘市
	心の健康相談		<ul style="list-style-type: none"> ●相談日時 月～金曜日 10:00～12:00 第1・3木曜日、第1・2・4土曜日 13:00～17:00 <p>公立学校共済組合東北中央病院(山形市)で、精神科医師・臨床心理士による健康相談を行います。</p> <p>※完全予約制 ※相談のため来院された場合、交通費相当額が支給されますので、当日は組合員証と印鑑をお持ちください。</p>
	Web相談		<ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 24時間 年中無休 ●ログイン番号 783269 <p>臨床心理士が3営業日以内を目途に個別に回答します。</p>
体の相談	教職員電話健康相談24		<ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 24時間 年中無休 <p>専門的な健康相談や妊娠中から学齢期の子育ての疑問や不安に対する相談もOK! ご希望にあった病院情報の提供も実施しております。</p> <p>医師、保健師等が24時間体制でお応えします。</p>
	女性医師電話相談		<ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 月～土曜日 10:00～21:00(祝日・年末年始を除く) ●利用時間 1回20分程度 <p>※対象は女性のみ 女性疾患等についての相談に女性医師が対応します。</p>
介護の相談	介護電話相談		<ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 月～金曜日 10:00～16:00(祝日・年末年始を除く) ●利用時間 1回20分程度 <p>介護全般に関する相談にケアマネージャーや社会福祉士がお応えします。</p>

【対象者】組合員

体の相談	公立学校共済組合秋田支部の保健師による健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 電話相談 月～金曜日 9:00～15:45 面談 要相談 ●プライバシーは守られます。安心してご相談ください。 ご希望により、面談も可能です。 ●電話は苦手・・・という方は、メールでご相談ください。
------	--------------------------------	---



担当：調整・企画班 018-860-5221



~コツコツ貯めた体重はじわじわ減らそう!!~

特定健診結果による秋田支部組合員のメタボリックシンドロームの該当者は、全支部の中で最も多くなっております。「忙しい」、「時間がない」という理由で、特定保健指導を断る方が多いのですが、そのままにしていると、退職後、いざ遊ぼうと思っても元気に遊べないかもしれませんよ!?

表. 平成29年度メタボリックシンドロームと予備軍の該当率
※()内は5年前年との比較

	メタボリックシンドローム	予備軍
秋田支部	15.1%(1.1増)	12.8%(0.4増)
共済全体	12.0%(0.4増)	11.2%(0.2減)

メタボ=「肥満」??

メタボリックシンドロームとは内臓肥満に**高血圧・高血糖・脂質代謝異常**が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの病気になりやすい状態のことをいい、単に腹囲が大きいだけではメタボリックシンドロームにはあてはまりません。



知る→振り返る→とりあえず実行!!

特定健診を毎年受けて自分の身体を知り、運動・食事・禁煙など生活習慣を見直し、今できる小さなことから始めましょう。

1日あと一皿野菜を食べましょう!

秋田県1日あたりの野菜摂取量は約280g。生活習慣病の予防には350g食べることが推奨されており、あと約70gの増加が必要です。毎日の食事に小鉢をプラスし野菜摂取を心掛けましょう。

塩分マイナス2g、
+ 野菜70g(一皿)+ 果物



朝夕にプラス10分体を動かしましょう!

秋田県の1日あたりの平均歩数は男性7,060歩、女性は6,726歩です。生活習慣病の予防には、男性9,000歩程度、女性8,000歩程度が目安とされています。1,000歩は約10分程度の歩行と言われています。朝夕にプラス10分体を動かすことを心がけましょう。

プラス
2,000歩



基準に該当すると何度でも特定保健指導の対象となります

「去年特定保健指導を受けたのに、なんで今年も特定保健指導の利用券が届いているんだ?指導を受けてから食事も気を付けてるし、運動も頑張っている。体重もおなか周りも減ってきたのに!!」と思っている方が中にはいるかもしれません。長年の生活習慣により蓄積された体への影響はすぐには改善しません。体重や検査データが前回のデータより改善されていても、特定保健指導の対象基準に引っかかってしまうと特定保健指導の利用券が届きます。

参考文献

1) 春山康夫ら『市町村国民健康保険加入者における特定保健指導後のメタボリックシンドローム改善効果』より 2) 秋田健こころから始める健康寿命日本一より

きっかけは 特定保健指導！ 秋田支部利用者の“声”

特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方に「特定保健指導利用券」を順次発送しています。かけがえのないあなたの未来と大切な人のために特定保健指導を利用して生活習慣を見直しませんか？

**約4か月で体重5kg減 腹囲5cm減
BMI 25.8→24.1**

体重と腹囲が大きくなってきていることが気になっていたのですが、そのままになっていたところ特定保健指導が生活習慣見直しのいいきっかけとなりました。支援者と一緒に無理をしない計画を立てて、歩く、食べ過ぎない、毎日の体重測定などできることをやったのがよかったと思います。体が軽くなってジョギングの時に走りやすくなりました。現在も体重を維持してます。

50代 男性(人間ドック当日利用)



**3年間で体重約10kg減 腹囲5cm減
BMI 27.2→23.8**

このままだといけないな～、血圧の薬飲まなければいけなくなるかな～と思っていた時に利用し始めて、3年間で血圧が正常値になってよかったです。歩く距離を少し増やすとか、階段を使うなど、できそうな目標を立てたことと、定期的にチェックしてもらえたことで目的達成できたと思います。

職場に訪問してもらっての面談は、わざわざ出かかなくてもいいので手軽に利用できました。

40代 女性(訪問型利用)



特定保健指導を受けた人は、受けなかった人と比べてBMI、腹囲、血糖値、HbA1cの数値が改善し効果があったことが分かっているよ。他にも2年連続して特定保健指導を受けた人は数値が改善し、2年目に受けなかった人は数値が変わらなかったり悪化しているというデータもあるんだ。

担当：調整・企画班 018-860-5221

インフルエンザ予防接種助成事業を実施しています。

対象者：共済組合員・互助会員（本人のみ）

助成額：1回分に対し1,500円（共済組合及び互助会単独会員は1,000円）

対象期間：令和元年10月1日から令和2年2月29日までに接種したもの

申請締切：令和2年3月13日（金）

以降提出された場合は、助成対象外となりますのでご注意ください。

申請方法：申請書に記入・捺印のうえ、領収書原本（コピー不可）を添付し申請してください。

※詳細は互助会HPか令和元年9月4日付通知をご参照ください。



法律のことで
困ったことがあったら...

生活相談をご利用ください！



秋田弁護士会法律相談センター（TEL:018-896-5599:法律相談の予約受付専用）に電話し、生活相談事業を利用する旨申込をして面談日等の日時を打ち合わせする。

相談当日は、下記の生活相談利用券を切り取って持参し、本人確認のため組合員証(または組合員被扶養者証)を弁護士に提示して相談する。

☆相談費用は共済組合が負担します(事件の依頼は自己負担となります)

生活相談
利用券

自 平成31年 4月 1日
至 令和 2年 3月31日

公立学校共済組合秋田支部
【申込先】TEL:018-896-5599※予約専用

生活相談
利用券

自 平成31年 4月 1日
至 令和 2年 3月31日

公立学校共済組合秋田支部
【申込先】TEL:018-896-5599※予約専用

担当：調整・企画班
018-860-5221

次回の利用券発行は3月の
はびらいふ174号と
なります。