

# 共済広報 かごしま

第100号

平成31年3月1日発行

編集・発行  
公立学校共済組合鹿児島支部

〒890-8577  
鹿児島市鴨池新町10番1号  
鹿児島県教育庁総務福利課内



第69回鹿児島県図画作品展 県教育委員会賞  
「ふわふわにわとり」湧水町立轟小学校2年 上野 愛翔さん

内容についてのお問い合わせは  
(直通) 099-286-5205・5206  
099-286-5207 (福利厚生等相談)  
(代表) 099-286-2111  
(内線)  
厚生係……5214・5215・5216  
福利係……5217・5218・5219  
年金給付係……5220・5221・5222

ご家族の皆さんでご覧ください。

ホームページアドレス  
<http://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>

鹿児島支部のホームページには共済広報かごしま等の刊行物、各種手続きのご案内など皆様に役立つ情報を掲載しておりますので、是非ご覧ください。

## 目次

- 1 各種改正
- 2 平成31年度厚生事業計画等
- 5 こんなとき!! どうする?
- 7 知っておきたい年金情報
- 9 知っておきたい貸付情報
- 10 ちょっといんふお
- 11 ウォーキンググランプリ結果報告
- 13 ヘルスアドバイス
- 15 各種相談窓口のご案内
- 16 ホテルウェルビューかごしま おすすめ簡単レシピクイズ de 景品GET! ホテルウェルビューかごしまの利用券が当たる!
- 17 九州の公立共済やすらぎの宿
- 19 ホテルウェルビューかごしま

# 各種改正

## 組合員が負担する掛金（保険料）について

福利係

### 現職組合員の方

(フルタイム再任用職員を含む。)

#### 平成31年4月からの率

短期給付等事業 (健康保険等)	1,000分の43.51
介護保険	1,000分の6.75

掛金（保険料）は、毎月の給与及び期末勤勉手当から控除されます。月額は、個人の標準報酬月額に、次の表の掛金率を乗じて算定します。

※長期給付事業の厚生年金保険の保険料、及び退職等年金給付に係る保険料率の変更はありません。

※短期給付等事業に係る掛金率には、福祉事業(人間ドック事業等)に係る率1.41を含みます。

※期末勤勉手当については、総支給額の1,000円未満を切り捨てた額に率を乗じて算定します。

### 任意継続組合員の方

#### 平成31年度の率

短期給付事業 (健康保険)	1,000分の84.20
介護保険	1,000分の13.50

※福祉事業分の負担はありません。

任意継続掛金の月額は、次のいずれか低い額に下表の掛金率を乗じて算定します。

①退職時の標準報酬月額

②当共済組合の全組合員の平均標準報酬月額

(平成31年度適用額：41万円)

率は在職中と比較すると2倍になります。これは、在職中は雇用主が負担していた分を、退職後にご自身で負担することになるためです。掛金はまとめて前納(年一括払い、半期払い)することで、割引を受けることができます。

**任意継続組合員制度**とは、退職日(再任用満了日)までに、引き続き1年と1日以上組合員であった方が、退職後も引き続き当共済組合の短期給付を受け、人間ドックなどを除いた一部の福祉事業を利用できる制度です。加入できる期間は最長2年間です。加入を希望される方は、退職日を含めて20日以内に掛金を納めていただく必要があります。

加入手続については、1月に各所属へ送付した加入案内を御覧ください(支部ホームページでも御覧いただけます。)

## 公立学校共済組合貸付規程について

厚生係

◎公立学校共済組合貸付規程の全部改正が行われました。

現在、本部にて「公立学校共済組合貸付規程」冊子の作成を行っています。

完成後当支部に届き次第、各所属へ1部ずつ発送予定です。

※平成31年3月以降になります。

※平成30年1月2日以降の利率等の改正はありません。



# 平成31年度厚生事業計画等

## 人間ドック

実施期間 6月～12月

組合員の皆様の健康管理に役立ててもらうため、次の各種健診を実施し、健診料の一部を補助しています。

健診は、当支部が契約する健診機関で実施します。



※ 平成31年度から実施期間が6月1日から12月28日までに変更となります。受診日の変更も当該期間以外は行えませんのでご注意ください。

健診種別	対象者	自己負担額 (予定額)	内容等
一日ドック	30歳以上の組合員	6,838円 ～ 24,512円	血液検査や胸部検査・腹部超音波検査等の詳細な健診
一日+女性ドック	30歳以上の女性組合員	5,758円 ～ 30,760円	一日ドックに女性科検査を追加した健診
女性ドック	30歳以上の女性組合員	2,663円 ～ 16,898円	女性科検査（器官別健診となりますので、所属所での定期健康診断等の受診が必要です）
脳ドック	45歳以上の組合員	3,390円 ～ 24,450円	MRI検査等（器官別健診となりますので、所属所での定期健康診断等の受診が必要です）
配偶者ドック	35歳以上の被扶養配偶者	2,713円 ～ 18,260円	基本的な検査項目に婦人科検査等を含む健診

※自己負担額は現時点での見込みになります。  
受診機関毎の負担額は、別途お知らせします。

### 申込み等について

人間ドックは、各所属所へ3月下旬に送付する「人間ドックの御案内」により、申込期限までに申し込んでください。

なお、異動者は新所属所で申し込んでください。

また、期限付任用職員や共済組合の被扶養者証を交付されていない配偶者は申し込めません。

再任用フルタイム雇用で、現職中の組合員証を引き続きお持ちの方は申し込めます。

## 特定健診等

実施時期 通年

高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、40歳以上75歳未満の組合員（任意継続組合員を含む。）と、その被扶養者の方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診を行い、健診結果に応じて保健指導を実施します。



名称	自己負担額	実施方法等
特定健康診査	なし (ただし、人間ドックで実施する場合は人間ドック自己負担額が必要です。詳細は前項参照)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●組合員 学校等で行われる健康診断，又は当支部が行う一日ドック・一日＋女性ドック・女性ドック（脳ドックは除く。）で実施します。</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●被扶養者等（任意継続組合員とその被扶養者を含む。） 7月ごろに送付する受診券により，共済組合が契約する受診機関で実施します。（配偶者ドックは，特定健康診査の内容を踏まえて実施するため，配偶者ドックの受診予定者には受診券を送付しません。）</li> </ul>
特定保健指導	なし	<ul style="list-style-type: none"> <li>●特定健康診査の結果に基づき生活習慣病の発症リスクがある方が対象 特定健康診査の実施後に，対象者へ随時ご案内します。 実施方法は，次のいずれかになります。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①利用券を持参して指定医療機関で実施</li> <li>②人間ドック当日（一部の業務委託契約をしている医療機関のみ）の実施</li> <li>③所属所において指導を受ける訪問型特定保健指導で実施</li> </ul>                     ※動機付け支援と積極的支援の2種類あり，支援期間は3か月以上です。                      ※上記③は組合員（被扶養者等は上記①②にて実施。）のみ実施可能です。                 </li> </ul>

### 特定保健指導について

特定保健指導では，メタボリックシンドロームの該当者や予備群の方を対象に，保健師や管理栄養士などの専門家が，生活習慣の改善をお手伝いします。

特定健康診査の結果から，生活習慣病の発症のリスクが高い方や指導の効果が期待される方などを対象に，ご案内します。

平成30年度の特定保健指導利用券の有効期限は，**平成31年3月31日**です！  
医療機関を御利用の方の初回面接は必ず，有効期限までに受けてください。（無料でご利用いただけます。）

## 講座等

名称	内容等	開催予定	募集定員人数
健康管理講座	健康管理・病気予防に関するセルフケア方法等を学ぶ講座〔講話及び分科会（アロマセラピー・体幹バランス・ツボ押し）を実施予定〕 夏季休業期間に実施	鹿児島市2回	140人
		西之表市	40人
こころと体のリフレッシュ講座	メンタルヘルスに関する理解等を深める講座〔講話及び分科会（リラクゼーション運動・コーヒー講座）を実施予定〕 夏季休業期間に実施	鹿児島市	140人
		霧島市	60人
		指宿市	40人
介護講座	介護に関する知識や介護方法等を実技を交えて学ぶ講座〔テーマを設け3コースで実施予定〕 夏季休業期間に実施	鹿児島市3回	120人 (1回40人)
ライフプランセミナー	将来に関する自己管理能力を身につけ、生涯生活設計に必要な知識を培う講座〔テーマを設け講義を実施予定〕 夏季休業期間に実施	鹿児島市3回 (年齢別に開催)	180人 (1回60人)
メンタルヘルス講座講師派遣	メンタルヘルス各種研修会で実施するメンタルヘルス講座に講師を派遣（派遣予定4研修） 講座講師派遣〔「新任校長研修会」や「経験者教頭研修会」等に派遣予定〕		
カップリングパーティ Waku-Doki	未婚者を対象とした親交・交流を深めるためのパーティ 年2回実施予定	鹿児島市2回 (ウェルビューかごしま)	80人 (1回40人)
ウォーキンググランプリ	データヘルス計画の一環として、メタボ予防及び生活習慣改善と組合員の健康づくりのために、チーム合計の歩数を競うもの 10～11月に実施		900人 (1チーム3人)

## 補助等

名称（実施時期等）	内容等	補助額等
山の家・海の家利用補助 (夏季休業期間)	夏季休業期間に、指定施設を利用した場合に1人2泊を限度に補助（互助組合との共催事業）	大人1泊700円 小人1泊500円
鹿児島宿泊所会食等 利用補助	組合員、被扶養者及び同伴する組合員の一親等以内の親族が、ホテルウェルビューかごしまを一定額以上の食事や宴会等で利用した場合に補助	5,500円以上→2,000円 3,500円以上→1,000円 1,500円以上→500円
人間ドック通院費補助 (6月～(受診後))	人間ドックの受診者で、受診する健診種別がない離島に居住している場合、交通費（船賃）の一部を補助	最も近い指定医療機関までの船賃
鹿児島宿泊所結婚式場 利用補助	「ホテルウェルビューかごしま」で組合員や組合員の子が披露宴を行った場合に補助、併せて紹介者キャンペーンを実施	100,000円 (100人以上の披露宴等を挙げたときは20万円に増額) (ウェルビュー商品券20,000円)
鹿児島宿泊所宿泊 利用補助	「ホテルウェルビューかごしま」で組合員、被扶養者及び同伴する組合員の一親等以内の親族が宿泊をした場合に補助	大人1泊1,000円 小人1泊500円
法事等利用補助	組合員及び被扶養者を施主とする法事等で「ホテルウェルビューかごしま」を利用した場合に料金の一部を補助する。	利用料金（奉仕料、消費税を除く）の2分の1を補助

# こんなとき!! どうする?

異動者・退職者の方については、共済関係のさまざまな事務手続きが必要となります。該当する内容の説明を確認し、それぞれの事務手続きを行ってください。

## 1 公立学校共済組合鹿児島支部から転出される方

	組合員証等	年 金	貸 付 (貸付を受けている方のみ)
地方職員共済組合へ (県知事部局等への異動)	旧所属所へ「組合員証」等を返納してください。※注1 (組合員証等には、 <b>組合員証のほかに組合員被扶養者証 限度額適用認定証 高齢受給者証 特定疾病療養受療証</b> を含みます。)	旧所属所を通じて「組合員転出届書〔整理番号5〕」の提出が必要です。	<b>手続が必要です。※注2</b> ★原則として <b>全額返済</b> となります。該当の方へは払込通知書を送付します。 ★転出先の共済組合から貸付を受けることにより、公立学校共済組合へ返済すること(借換え)ができます。
市町村職員共済組合へ (鹿児島市・指宿市・出水市・霧島市・鹿屋市を除く市町村の教育委員会への異動) (市町村費職員の市町村長部局への異動)	★転出先の共済組合への加入手続き等で「 <b>組合員証</b> 」等の写しが必要 <b>な場合があります</b> ので、コピーを取った上で「組合員証」等を所属所へ返納してください。	★転出先の共済組合への加入手続き等で <b>基礎年金番号が必要になります</b> 。基礎年金番号は、年金手帳・基礎年金番号通知書・ねんきん定期便等に記載されていますので確認・保管をお願いします。	★近い将来において、公立学校共済組合に復帰する可能性があるときには、返済が継続(徴収嘱託)できます。
国家公務員共済組合 (文部科学省共済組合等)へ (鹿児島大学附属小・中・特別支援学校、文部科学省等への異動)			<b>手続が必要です。※注2</b> ★原則として <b>全額返済</b> となります。なお、団信加入中の方は本人振込により返済を継続することもできます。 ★転出先の共済組合から貸付けを受けることにより、公立学校共済組合へ返済すること(借換え)ができます。
公立学校共済組合の他支部へ (福島県・岐阜県等との県外交流) (退職した上で引き続き他県において正規の教職員として採用となるとき)	「 <b>組合員証</b> 」等を転出先の所属所へ提出してください。※注1		<b>手続は不要です。</b> ★原則として転出先の支部で返済継続となります。

※注1 **資格喪失日(転出日)以後は、組合員証等は使用することはできません。**

資格喪失後に、組合員証等を使用した場合は、共済組合が負担した医療費を、後日、共済組合へ返還していただくことになります。

※注2 手続きが必要なものについては、貸付担当者へ連絡してください。

貸付申込後に異動が決まったとき(支部内の異動を除く。)は、申込の取下げが必要になることがあります。

## 2 公立学校共済組合鹿児島支部内で異動をされる方(県内の所属所異動)

県内の所属所異動の場合は組合員証等・年金・貸付においての手続きは原則必要ありませんが、転居等により組合員または被扶養者の住所が変更となったときは、所属所を通じて下記の書類を提出してください。(異動に伴う転居の場合は、異動先の所属所から提出してください。)

- ・「**組合員等住所(変更)届**」〔整理番号4〕
- ※ 20歳以上60歳未満の被扶養配偶者が転居した場合は「**国民年金第3号被保険者住所変更届**」についても提出してください。
- ※ データ抽出の関係で「**ねんきん定期便**」等が旧住所あてに送付される場合がありますので、転居した場合は郵便局へ転送の手続きをお願いします。

**3月上旬に送付予定の所属所長あて通知を併せてご確認ください。**

### 3 退職または退職後引き続き再任用フルタイム職員になる方

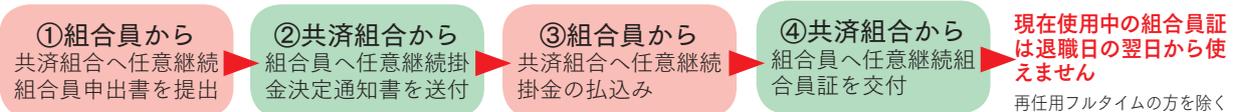
	組合員証等	年金	貸付 (貸付を受けている方のみ)
<b>退職</b> (退職後、再任用短時間勤務、 期限付職員等となるとき、再 任用フルタイムから再任用短 時間勤務になるとき、を含む)	所属所へ「組合員証」等を 返納してください。 ※注1, 注2 (組合員証等には、 組合員証のほかに 組合員被扶養者証 限度額適用認定証 高齢受給者証 特定疾病療養受療証 を含みます。)	<b>【定年前に退職される方】</b> ※注3 <b>「退職届書」の提出が必要です。</b> ★「退職届書」を所属所あてに送付し ますので、所属所から「若年退職事 前報告書」を提出してください。  <b>【今年度末に60歳で定年退職の                      方及び昭和32年4月2日以降生                      まれの再任用フルタイムの方】</b> ※注3 <b>「退職届書」の提出が必要です。</b> ★2月上旬に個別に送付している「退 職届書」を提出してください。  <b>【昭和32年4月1日以前生まれの                      再任用フルタイムの方】</b> ※注3 <b>「老齢厚生年金等改定請求書」                      等の提出が必要です。</b> ★2月上旬に個別に送付している「請求 書」等を提出してください。	手続は不要です。  ★退職手当からの全額返済 となります。  ★不足するときは、払込通 知書を送付します。
退職後、引き続き再任用 フルタイムになるとき	<b>「組合員証」等の返納は                      不要です。</b>	<b>原則、手続きは不要です。</b> ★今年度末に60歳で定年退職の方につ いては、2月上旬に個別に送付して いる「退職届書」を提出してください。	

- ※注1 **資格喪失日(退職日の翌日)以後は、組合員証等は使用することはできません。**  
 資格喪失後に、組合員証等を使用した場合は、共済組合が負担した医療費を、後日、共済組合へ返還していただくことになります。
- ※注2 国民健康保険に加入される方や被扶養者認定、国民年金等への加入手続きのために「資格喪失証明書」が必要な場合は、年金給付係までご連絡ください。
- ※注3 組合員が退職した際には、国民年金への加入手続きが必要な場合があります。  
**P9**の「退職後の国民年金に係る加入手続きについて」を参考の上、該当する方は手続きを行ってください。

#### 退職後の医療保険制度について

当共済組合には、退職後の医療保険制度として、退職後も引き続き2年間、組合員であったときとほぼ同様に短期給付等を受けることができる「任意継続組合員制度」があります。詳細については、当支部ホームページをご覧ください。

##### 【手続の流れ】



- ※ 手続期限は、退職日から起算して20日以内です。  
 ※ 加入資格は、退職日まで引き続き1年と1日以上組合員期間のある方です。

#### 福祉保険制度

現在「福祉保険制度」に加入されている平成30年度末時点で60歳以上の退職者の方は、原則として平成31年10月31日まで保障が継続します。

その後、一定の加入資格を有する方は、公立学校共済組合友の会で運営している「ファミリーサポートプラン」に加入することにより継続が可能ですので、1月下旬にご自宅宛に送付されている資料をご確認ください。

##### ファミリーサポートプラン申込締切日 平成31年3月29日(金)

- ※ 平成30年度末時点で55歳以上の早期退職者の方についても、「福祉保険制度」の継続が可能です。手続については、退職後(平成31年6月末～7月頃)に資料がご自宅に送付されます。

#### アイリスプラン

「年金コース」に加入されている方は、退職により脱退となります。早期退職者の方は、加入者本人による電話連絡が必要ですので、下記連絡先へ脱退の申出をしてください。

〈年金コース連絡先〉  
**教職員生涯福祉財団サービスセンター**  
**フリーダイヤル：0120-491-294**  
 月～金曜日(祝日を除く)の10時～17時

- ※ ここでの「退職」とは、公立学校共済組合の組合員でなくなることをいいます。  
 ※ 平成30年度末時点で60歳以上の方については、12月末に手続の案内が送付されていますので、ご確認ください。  
 ※ 「医療・傷害補償コース」及び「介護保障コース」は退職後も継続が可能です。

# 知っておきたい年金情報

## 障害厚生年金について

年金給付係

障害厚生年金とは、組合員期間中に初診日がある傷病（精神疾患等を含む）により、一定の障害状態になった場合に、その程度に応じて組合員からの請求により支給される年金です。

なお、平成27年10月から、在職中であっても職域部分を除き支給されることになっています。

### 1 障害厚生年金の支給要件

次の①から③の要件をすべて満たすことが必要です。

#### ① 初診日要件

障害の原因となった傷病の**初診日**に、厚生年金の被保険者（組合員）であること。

※ **初診日**とは、障害の原因となった病気やけがの診療で**最初に医者にかかった日**。

#### ② 障害認定日要件

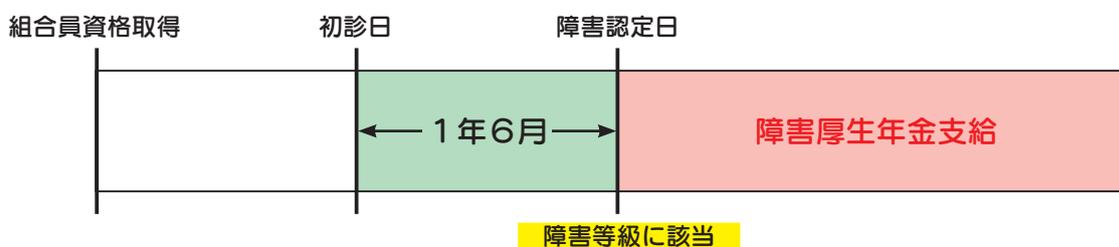
**障害認定日**に**障害等級**1級、2級または3級に該当する障害があること。

※ **障害認定日**とは、初診日から1年6月を経過した日です。

※ **障害等級**とは、障害者手帳等の等級とは異なり、国民年金法または厚生年金保険法で定められている障害等級表に係る等級のことを指します。障害等級が1級または2級の場合は、障害厚生年金のほかに日本年金機構から障害基礎年金も併せて支給されます。

#### ③ 保険料納付要件

初診日の属する月の前々月までの年金加入期間のうち、保険料納付済期間（保険料免除期間を含む。）が、2/3以上あること。または、初診日の属する月の前々月までの直近の1年間に保険料の滞納がないこと。



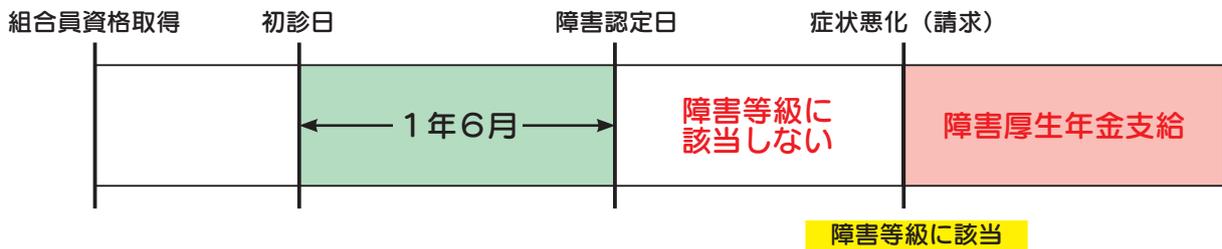
### 2 障害認定日の特例

初診日から起算して1年6月以内に、下記の「特例7症例」に該当した場合は、障害認定日は次のとおりの日となります。ただし、初診日から1年6月を既に経過している場合は、1年6月を経過した日が障害認定日となります。

特例7症例の現症	障害認定日
人工骨頭又は人工関節を挿入置換した場合	人工骨頭又は人工関節の挿入、置換の日
心臓ペースメーカー（ICD含む）又は人工弁を装着した場合	装着した日
人工透析療法施行した場合	開始日から起算して3か月を経過した日
人工肛門又は尿路変更術を施した場合	施術日から6か月を経過した日
人工膀胱を施した場合	人工膀胱を施した日
咽頭全摘出手術を施した場合	咽頭全摘出手術を施した日
在宅酸素療法を行っている場合	在宅酸素療法を開始した日

### 3 事後重症による請求

障害認定日に障害等級1級から3級に該当しなかった場合でも、その後症状が悪化し、65歳に達する日の前日までに障害等級に該当する場合はその期間内に請求すれば障害厚生年金が支給されます。



### 4 請求方法

請求をお考えの方は、ご自身の初診日と傷病名・受診歴等を整理していただいた上で、公立学校共済組合鹿児島支部までご相談ください。担当者が状況等を確認した上で、手続きに必要な書類を送付します。

- ※ ご自身の障害状態が1級から3級に該当する可能性があるか、事前に医師にご相談ください。
- ※ 同一の傷病により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。

## 年金担当からのお知らせ

#### ■来年度（平成31年度）末に定年退職を迎える方へ

- ・年金制度や老齢厚生年金の手続、退職後の医療保険制度についての説明会を実施します。
- ・開催の時期や会場についての詳細は確定後、各所属所を通じてお知らせします。

#### ■来年度（平成31年度）、新たに再任用フルタイムとなる方へ

- ・再任用フルタイムで勤務する間は、雇用保険加入となっています。年金を請求する際に、「雇用保険被保険者証」等の雇用保険被保険者番号が記載された書類の写しが必要となりますので、交付を受けた際には大切に保管しておいてください。

#### ■今年度（平成30年度）末で再任用フルタイムを退職される方へ

- ・65歳未満の老齢厚生年金の受給者（受給権が発生して年金請求中の者を含む。）が雇用保険法による失業等給付を受けるようになったときは、老齢厚生年金の支給が停止されます。失業給付を受給される場合は、年金とどちらを受給したら有利かハローワーク等で確認した上で手続きをしてください。なお、65歳以上の方については、雇用保険との調整はありませんので、老齢厚生年金と失業等給付を併せて受給することができます。

## 退職後の国民年金に係る加入手続きについて

組合員が退職した際には、退職後に国民年金に係る加入手続きが必要な場合があります。以下を参考に手続きを行ってください。

組合員の動向	対象者・国民年金の内容変更	手続先
再就職しない (再就職先で年金制度に加入しない場合を含む)	60歳未満の組合員：第2号→第1号(注) 60歳未満の被扶養配偶者：第3号→第1号	お住まいの市区町村の国民年金担当窓口
再就職する (再就職先で1日も空けず厚生年金に加入する場合)	組合員：第2号→第2号 60歳未満の被扶養配偶者：第3号→第3号	再就職先の事業所 (種類は同じですが手続きが必要です)

(注) 組合員が退職後、厚生年金へ加入して働いている配偶者の被扶養者になる場合は、第3号被保険者になるため、配偶者の勤務先で手続きを行ってください。

※ 手続きの際に、共済組合の資格喪失証明書を求められる場合がありますので、退職時の所属所に組合員証を返納の上、当支部へ請求してください(電話連絡可)。

## 国民年金第3号被保険者関係の届出用紙変更等について

国民年金第3号被保険者関係の届出用紙等を変更します。詳細については、平成31年2月14日付け公共鹿第964号の通知文をご覧ください。

変更後の届出用紙は、当支部のホームページから取得してください。

## 知っておきたい貸付情報

### 貸付関係書類の提出期限について

厚生係

◎申込書受付締切日は毎月23日です。(翌月23日送金)

※23日が土・日・祝日の場合は、その前日となります。

(不備のない書類の提出をもって、貸付申込みの受付とします。)

貸付けを申し込む際は、期間に余裕をもって早めに提出してください。)

◎線上償還申出書受付締切日は毎月10日です。(翌月払込)

※10日が土・日・祝日の場合は、その前日となります。

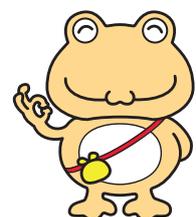
(詳しくは、ホームページをご覧ください。)

### お問合せ先



公立学校共済組合鹿児島支部 厚生係

TEL 099-286-5205



# ちよっといんぷお

## 災害見舞金について

年金給付係

組合員又は被扶養者が、非常災害(地震・風水害・火事など)によって住居又は家財に一定の損害を受けたときに、その程度に応じて標準報酬月額0.5ヶ月～3ヶ月分の災害見舞金が給付されます。

### 住居は持家でないとダメ？

所有の有無にかかわらず、組合員が日常生活を行っている建物であれば住居に該当します。持家、借家など形態は問いません。

### 家財ってなに？

住居以外の社会生活上必要とするすべての財産で、組合員又は被扶養者の所有であるものに限り、趣味で使用する楽器やゲーム機などの贅沢品は対象となりません。

### どの程度の損害から支給されるの？

- ①住居又は家財の3分の1以上が焼失又は滅失したとき(同程度の損害を受けたときも含む)
- ②床上30cm以上の浸水

### り災現場を片付ける前に！

状況が分かるように写真を残しておきましょう

- ・建物の全景
- ・被害があった場所
- ・浸水の場合は、浸水の跡 等



**被災し、給付金を請求しようとするときは、まずは共済組合へ連絡を！**

電話 099-286-5220 (年金給付係)

## 資格喪失後の傷病手当金について

年金給付係

1年以上組合員であった者が退職した際(任意継続組合員になった場合も含む。)に傷病手当金の支給要件を満たしている場合には、退職後も傷病手当金の給付を受けることができます。

### 支給要件

#### ① 傷病手当金を支給されたまま退職した場合

報酬との調整などで実際に傷病手当金が支給されていない状態であっても、待機期間※が完成し、傷病手当金を受ける権利を有していれば、「支給されたまま退職」とみなされます。

#### ※「待機期間」とは

勤務に服することのできなくなった日以後3日の期間のことであり、連続する3日である必要があります。その間の給与の支給の有無は問わないため、有給休暇を3日間連続で取得しても、傷病のため勤務に服せないのであれば、待機期間は完成します。  
なお、傷病手当金を受ける権利は待機期間が完成した次の日に発生します。

#### ② 傷病のため就労能力がない場合

自家営業を行っている場合、事業者には雇用されている場合、勤務することができる状態にありながら適当な職がないために勤務しない場合等には、就労能力があるとみなされるため、傷病手当金は支給されません。

支給要件の①と②に該当する場合、共済組合へ  
**傷病手当金認定申請書(整理番号23)**と**診断書**を提出してください。



# ウォーキンググランプリ結果報告

実施期間 平成30年10月1日～11月30日(2ヶ月間)

データヘルス計画の一環として、組合員の生活習慣改善と健康づくりを支援するためにウォーキンググランプリを実施いたしました。

総勢175組の申込があり、525人の参加をいただきました。

早起きして歩いたり、できるだけ車を使わないで通勤したり、近所への買い物も徒歩で行くなど、歩くことを意識された2ヶ月間ではなかったでしょうか。

参加してくださった皆様、本当にお疲れ様でした!!

この2ヶ月間の「意識して歩く生活」が、今後も継続され、生活習慣への改善となり、組合員皆様の健康維持に繋がっていくことを願います。



## 皆様の御意見・御感想



### M中学校より

このような楽しい企画を実施していただきありがとうございました。

本校は80%以上(42名)の職員で参加させていただきました。

職員室内は、毎日のように「昨日はどのくらい歩いた?」「昨日の夜はウォーキングに出かけた!」などの会話も弾み、ウォーキングを通して、体の健康だけではなく、心までもが健康になっていくような毎日でした。

12月に入ってからも、お互いで歩数を確認しあったり、健康についての会話が弾んだりしています。

本当に素晴らしい企画をありがとうございました。

M中学校様、多くのご参加ありがとうございました。  
有難いお言葉に企画・実施して良かったと思います。



- ・早朝ランニングによって、未知の景色を見られたり、季節の変化をより強く感じたりと、走り以外の楽しさも発見しました。〈歩いて高振!〉
- ・生徒とほぼ毎日歩き、意識して歩くようになりました。〈ああ 高校三年生〉
- ・意識して歩くようになりました。夜はぐっすり、朝はすっきり健康的でした。〈歩幸者天国〉
- ・日頃の運動量を把握する良い機会となった。〈チーム「鉄人」〉
- ・ストレス解消になった。運動が体に良いことを実感した。〈スマイル 三人娘〉
- ・歩いた数字を見て達成感を感じ、また次の目標をもつことができた。〈チーム3M〉
- ・楽しく取り組めた。このグランプリが終わっても歩くことを心がけたい。〈エノキダース〉
- ・娘との毎日のランニングが良い結果につながった。〈どうしましょう あるきましょう〉
- ・望ましい姿勢で歩くことを心がけた。続けていきたい。〈体力に自信のない3人組〉
- ・歩くことが楽しくなった。エレベーターを使わなくなった。〈いぶ金トリオ〉

### 支部から

ほかにもたくさんの御意見・御感想をいただきました。

また、多くの参加者から歩数計の不具合についても御意見いただきましたので、今後の事業に活かしていきたいと思っております。ありがとうございました!



## 栄えある第1回の入賞者チーム

### 第1位

垂水市立 垂水小学校  
50歩100歩

チーム  
合計

3,486,509 歩

今回、ウォーキンググランプリで1位をとらせていただいたということで、驚きと喜びで胸がいっぱいです。  
参加のきっかけは、校内の回覧で案内のプリントが回ってきたのを見かけて、職員間で「出てみる？」と誘い合ったのが始まりでした。  
普段は、歩数を意識して生活することがないので、1日が終わって万歩計を見て、「今日はこんなに歩いてたんだ」「今日は意外と歩いていないなあ」などと感じながら一日を振り返るのが新鮮に感じました。  
チーム名である50歩100歩。歩数だけを見ても、そんなに違いはないかもしれませんが、普段から歩くことを意識しながら生活することで、健康に過ごすことができます。  
今回の参加をきっかけに、これからもウォーキングを楽しみたいです。ぜひ、みなさんも一緒に歩きましょう！



### 第2位

垂水市立 垂水小学校  
フェリー友の会

チーム  
合計

3,268,317 歩

面白そうだと思って、勢いで参加しましたが、がんばることで健康増進にもつながりました。  
感謝しています！  
この元気を子ども達に還元していきたいと思います。  
こんな機会があってよかったです。  
ありがとうございました。



### 第3位

鹿児島県立 南薩養護学校  
昼休みランナーズ

チーム  
合計

3,201,712 歩

運動不足の解消等から、昼休みに小学部の子どもたち数名と一緒に始めた8分間走。いつの間にか仲間が増え、職員や他学部の生徒にも広まって1つのチームになりました。  
そのうちの職員3人でウォーキンググランプリに参加し、夕方や休日もせっせと歩いたり、走ったりした結果の入賞!! とても嬉しいです。  
これからも“健康”と“美容”の維持・向上を目指して頑張ります。



### 飛び賞チーム

50位	鹿児島市立中山小学校	チーム2F	1,817,330歩
100位	屋久島町立安房小学校	TEAM COOP	1,432,742歩
150位	鹿児島市立桜島中学校	チーム桜島	1,120,193歩



上位3チーム及び飛び賞チームには、カタログギフト・図書カード・ホテルウェルビューかごしま利用券が贈呈されました♪

# ヘルスアドバイス

## メタボリックシンドローム・生活習慣病予防ワンポイントアドバイス

### 検査編

あなたの健診結果はいかがでしたか？  
健診結果を見直してみましょう!!

あなたの  
腹囲は？  
BMIは？

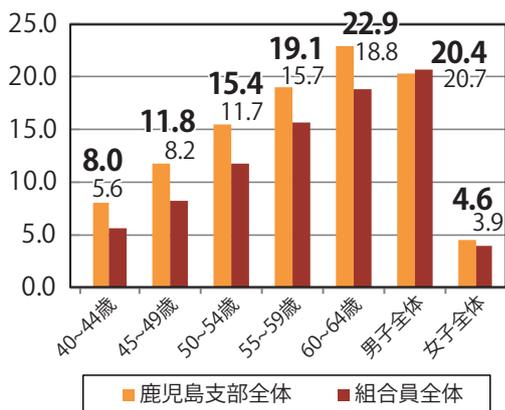
### 肥満

**ベルトがきつくなったり、体重が増えたりしていませんか？**

メタボリックシンドロームの危険信号かもしれません。体重・腹囲を測ってきましょう。腹囲・BMIのいずれかが基準値を超えていませんか？



組合員におけるメタボ該当状況



「メタボリックシンドローム」とは肥満に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2項目以上が該当している状態をいいます。

### 年齢と共に肥満に注意!

中高年の男性は注意が必要!

男性は社会人となる20代あたりから徐々に体重が増え始める人が多くこれがメタボリックシンドロームの土台となります。筋肉量の低下がすすむ30代後半あたりから血圧、血糖、脂質などの異常が表れはじめ、40～50代でメタボリックシンドローム判定とされるケースが多くなります。

**BMI (身長・体重) ……肥満の度合いをみる指標**

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

**BMI : 22が病気になりにくい数値**

低体重 …… 18.5未満

◎基準値 BMI 1 …… 18.5以上25.0未満 (普通体重)

**肥 満 …… 25.0以上**

**腹 囲 ……内臓脂肪の蓄積の目安となる。**

診断の基準値

男 : 85.0cm未満

女 : 90.0cm未満

### 健康診断結果票の見方

#### 【血圧基準値】

最高血圧 130mmHg未満 最低血圧 85mmHg未満

#### 【血液検査基準値】

##### 《肝機能》

・GOT・GPT 基準値 30以下

心臓や肝臓の細胞に存在する酵素。肝臓や心臓に障害がおこると、血液中に流れ出て数値が上がる。

・γ-GTP 基準値 50以下

飲酒の影響を受けやすく、アルコール性肝疾患等で高値に。お酒を飲まないのに高い場合は、「NASH (非アルコール性脂肪肝炎)」なども疑われる。

##### 《脂 質》

・中性脂肪 基準値 30 ~ 149

体のエネルギー源となるが、増えすぎると肥満や脂肪肝の原因になる。

・HDL (善玉コレステロール) 基準値 40~119

余分なコレステロールを回収し、肝臓へ運ぶ。動脈硬化を防ぐ働きがある。

・LDL (悪玉コレステロール) 基準値 60~119

コレステロールを体の各組織に運ぶ。増えすぎると、動脈硬化につながる。

##### 【糖代謝】

・空腹時血糖 基準値 99以下

血糖とは、血液中のブドウ糖のこと。糖尿病などの糖代謝異常・膵臓や肝臓の異常を調べる。



### 生活習慣病を放っておくと…

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙

◀◀過ぎると

肥満・高血圧・脂質異常・高血糖  
メタボリックシンドロームなどの  
生活習慣病

◀◀放っておくと

### 動脈硬化の進行

内臓脂肪が分泌する物質の働きで各疾病の症状が進んだり血栓ができやすくなったりします。

◀◀放っておくと

狭心症  
心筋梗塞

脳卒中

その他の  
動脈硬化性疾患

## 運動編

**運動は、生活習慣病予防になぜ、効果的？**

食事制限だけでは、脂肪と一緒に筋肉も落ち、リバウンドの原因になってしまいます。

内臓脂肪を減らすには、食事だけでなく、運動も組み合わせて行うことが大切です。

運動は、精神的なリフレッシュや脳の活性化、骨の強化など、多くの効果があります。

運動の習慣はありますか？



### 運動の効果

基礎代謝が上がり  
エネルギーを  
消費しやすくなる

HDL(善玉)  
コレステロールが  
増える

血流がよくなり  
血圧の安定につながる

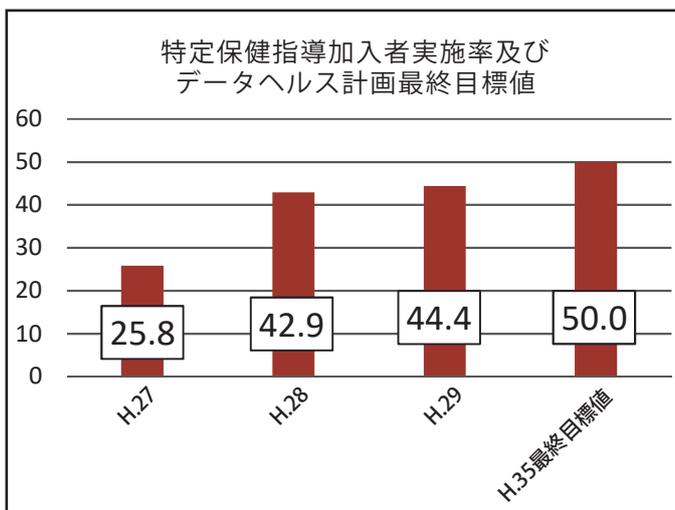
インスリンの  
働きがよくなり  
血糖値が下がる

中性脂肪や  
LDL(悪玉)  
コレステロールが減る

心肺機能が強化され  
疲れにくくなる



## 健診編



特定健康診査は、組合員の場合、勤務先で行っている定期健康診断や人間ドックの検査をもって、受診したものとみなされます。

被扶養者の皆様には、費用無料の受診券を配布しています。

特定保健指導は、特定健康診査の結果に基づき、生活習慣病の発症リスクの高い方が受けられます。費用は無料です。

病気が発見されることを恐れずに、「早期に発見できれば幸運だ」という意識をもってはいかがでしょうか。

**健診は、襲ってくる病魔から  
身を守るチャンスです。**

**がん検診を  
受けましょう**

がん検診や骨粗しょう症検査、歯周疾患検査などは、お住まいの市町村で受けることができます。実施内容や時期などは、担当窓口までお問い合わせください。

# 各種相談窓口のご案内

## 公立学校共済組合本部・支部

公立学校共済組合本部が開設している下記の相談窓口の電話番号等は、公立学校共済組合のホームページ上の「組合員専用ページ」  
(ホームページアドレス <https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/member/index.html>) にログインして確認してください。

教職員電話健康相談24  
女性医師電話相談  
Web相談(こころの相談)  
介護電話相談  
電話・面談メンタルヘルス相談

### 福利厚生等相談 ☎099-286-5207 FAX 099-286-5663

面接、電話、FAX又は文書で共済組合の長期給付、短期給付、貸付事業に関する相談、問い合わせに応じています。  
【相談先】公立学校共済組合鹿児島支部  
〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10-1(鹿児島県庁行政庁舎16階 総務福利課内)  
【受付時間】毎週月～金曜日の8時30分～17時(祝日、12/29～1/3を除く。)

### ストレスセルフチェック HPアドレス <http://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>

自己診断に基づくストレスへの気付き(セルフチェック)を促し、ストレスの自己解消の取組(セルフケア)に役立ちます。気軽にプライベートで利用でき、家族での取組もできるチェックリストです。

## 公立学校共済組合九州中央病院

### メンタルヘルス相談 「メンタルヘルス相談」とお伝えください。☎092-541-4936(要予約)

メンタルヘルス相談では、九州中央病院の臨床心理士が色々な悩みの相談に応じています。  
【予約時間】毎週月～金曜日の9時～17時  
【その他】3回まで無料。交通費一部支給。但し、内容によって医師の診察が必要になった場合は有料となります。

### セカンドオピニオン相談 「セカンドオピニオン予約」とお伝えください。☎092-541-4936(要予約)

セカンドオピニオン相談とは、今かかっている医師以外の専門家の意見を聞くものです。  
家族の方々等、代理人からの相談も受け付けています。(要予約：HPによる申し込みも可)  
【相談時間】医師と調整し設定します。HPに相談予定日を掲載しています。(アドレス：<http://kyushu-ctr-hsp.com>)  
【相談内容】脊椎、骨髄・整形外科一般に関する事、心療内科に関する事

## 県教育委員会

### 教職員よろず相談 ☎099-224-6248

さまざまな悩み、不安なこと等何でも相談を受け付けています。(電話、面接、文書、電子メール)  
Email: [soudan01@pref.kagoshima.lg.jp](mailto:soudan01@pref.kagoshima.lg.jp)  
【受付時間】教職員相談員 ・毎週水～土曜日の9時30分～20時  
・毎週日曜日、火曜日、祝日の9時30分～17時(図書館休館日、年末年始を除く。)  
臨床心理相談員 ・毎週2・4木曜日の9時30分～16時(祝日、図書館休館日を除く。)

### メンタルヘルス相談

教職員とその家族等を対象に、心の健康についての相談に応じています。  
●**県精神保健福祉センター**(ハートピアかごしま内) ☎099-218-4755  
【面接相談】毎週月曜日(再来のみ)、木曜日(新規・要予約)の9時～11時  
【電話相談】毎週月～金曜日の8時30分～17時(祝日、年末年始を除く。)  
●**県立始良病院** ☎0995-65-3138  
【面接相談】毎週月～金曜日の13時～17時(要予約) 【電話相談】毎週月～金曜日の9時～17時(祝日、年末年始を除く。)



### 作り方

- ①鯛を薄く切りバットに並べて軽く塩・こしょうをふり、オリーブオイルでマリネ状にする。
  - ②ドレッシングを作る。
    - ・ゆずの皮をすりおろし、身はしぼり器でしぼりジュースにする。
    - ※皮をすりおろす際、白い部分まですりおろさないように注意する。
    - ・新玉葱も同様に皮をむき、おろし金ですりおろす。
    - ※根っこ部分を残したままですりおろすと、バラバラにならずやりやすい。
  - ③ワサビ菜、トレビスを小さめにちぎり、水にさらす。
  - ④スプラウトも種が入らないようにカットし、水にさらす。トマトをカットする。
  - ⑤きれいに野菜の水気を切る。
  - ⑥皿に①の鯛を並べて野菜をトッピングし、ドレッシングをかけて仕上げる。
- ※帆立貝やサーモンでもドレッシングとの相性はgood!

### 材料

鯛(刺身用) 160g	
野菜	
ワサビ菜	
トレビス	
ミニトマト	
スプラウト	
(ブロッコリー・紫キャベツ・紅たで) など	
【ドレッシング】	
ゆず 1個	
新玉葱(小さめ)	1/4個
粒マスタード	1~1.5g
オリーブオイル	50cc
サラダオイル	50cc
白ワインビネガー	25cc

## クイズ de 景品 GET!

クイズに全問正解された方の中から抽選でホテルウェルビューかごしま(公立学校共済組合鹿児島宿泊所)の利用券※をプレゼントいたします。皆様ふるってご応募ください!

※利用券は、5,000円分を1名様、3,000円分を2名様、2,000円分を3名様の合計6名様にプレゼントします。

【問題】以下の文章の空欄に当てはまる数字や言葉をお答えください。

ヒント:今号の「共済広報かごしま」を参照ください。

- Q1** 障害認定日とは、原則として初診日から( )を経過した日です。
- Q2** 平成31年度の任意継続掛金額について、退職時の標準報酬月額が( )万円よりも低い場合は、退職時の標準報酬月額に掛金率を乗じて算定します。
- Q3** 組合員、被扶養者及び同伴する組合員の一親等以内の親族が、ホテルウェルビューかごしまで4,000円分の食事をした場合、( )円の利用補助が受けられます。
- Q4** 災害見舞金は、住居又は家財の( )が焼失又は滅失したときか、床上30cm以上の浸水の損害があった場合から支給されます。

#### 【前号の正解】

- Q1 (債務返済支援保険)  
Q2 (91.5)  
Q3 (年金見込額)  
Q4 (限度額適用認定証)

#### 【当選者発表(敬称略)】

- ◆ 5,000円分利用券  
リー・ヘイニ(松原なぎさ小学校)
- ◆ 3,000円分利用券  
おじさん(舞鶴中学校)  
アスルグラナ(花野小学校)
- ◆ 2,000円分利用券  
なんちー(立神中学校)  
ふじっこ(伊敷台小学校)  
ダンディパパ(県立博物館)

おめでとうございます!

次の要領で、はがき、FAX、メールのいずれかでご応募ください。

- ・クイズの答え
- 1 ○○○○○○
- 2 ○○○○○○
- 3 ○○○○○○
- 4 ○○○○○○
- ・所属所名
- ・氏名
- ・組合員番号
- ・ペンネーム(希望する場合)
- ・「共済広報かごしま」及び、事業等についてのご意見・ご感想(必須)

【応募資格】 公立学校共済組合鹿児島支部の組合員のみ(1人1回)

【あて先】 〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号  
公立学校共済組合鹿児島支部 福利係  
「共済広報かごしま」係

【FAX】 099-286-5663

【アドレス】 fukuri46@kouritu.or.jp

【締切】 平成31年4月30日(火)(必着)

【当選者発表】 次号の「共済広報かごしま」で発表します。

- ※当選者発表において、ペンネームを希望する場合は、氏名と併せて記入してください。
- ※ご記入いただいた内容は、当選者発表・景品の発送の外、今後の事業運営等の参考にさせていただきます。

クイズの正解は、締切日以降にホームページに掲載します。

# くもと春のおすすめ宿泊プラン

期間：31年3月1日(全)～5月31日(全)



写真はイメージです。

自慢の日本庭園を眺めながら旬の食材を使った松花堂会席でおもてなし致します.....



外観

客室 (ツインルーム)

爽やかな風を感じながら  
くもとの「春」をぶらり.....

## 春の散策プラン

組合員様特別価格

一泊二食付 9,500円 (税・サ込)

特典

鹿児島支部組合員様  
チェックイン時に熊本の天然水(500ml)  
1本サービス致します!

熊本城に隣接する市役所の14階展望  
ロビーからは復旧工事中の熊本城の  
全容が一望できます

水前寺共済会館 **グレンジア**

公立学校共済組合熊本宿泊所

〒862-0950

熊本市中央区水前寺1丁目33番18号

TEL:096-383-1281

E-mail info@suizenji-kk.com

http://www.suizenji-kk.com

## 佐賀のGW ゴールデンウィーク は見どころ満載!! ご宿泊はグランドはがくれをご利用下さい!



1泊2食付  
プラン

グランドはがくれおすすめ  
**郷土料理プラン**

販売期間/2019年  
3月1日～9月30日  
お一人様(奉・税込)

**12,800円~**

※土曜・祝前日は  
500円増料金となります。

佐賀牛や有明海の魚介類など佐賀の贅沢な食材を  
使用した郷土料理会席を、お楽しみいただけます。

※本プランは3日前までにご予約をお願いいたします。  
※写真は夕食のイメージです。料理の内容は季節によって異なります。  
※ご夕食とご朝食は1Fレストラン「はなかご」にてご用意させていただきます。



**大好評のモーニングブッフェ付き!**

ご朝食はバイキング形式で、和食・洋食をバランス良く、  
豊富な品数を取り揃えております。ご飯は佐賀県産米を  
使用しております。その他、佐賀県産の食材を中心に、  
郷土の小鉢なども取り揃えております。



公立学校共済組合佐賀宿泊所

**グランドはがくれ**

ご予約・お問い合わせは

**TEL 0952-25-2212**

〒840-0815 佐賀県佐賀市天神2丁目1番36号

http://www.grande-hagakure.com/  
インターネット・ホームページからご予約を承ります



※写真提供：佐賀県観光連盟

20万本のつつじが織り成す花の絨毯!

**御船山楽園 花まつり**  
~つつじ・大藤・春もみじ~

4月13日(土)～5月6日(月)

佐賀 武雄温泉 御船山楽園



年に一度の焼物の祭典!

**佐賀 大陶器市**

4月29日(月)  
～5月5日(日)

- ・有田陶器市
- ・唐津やきもん祭り
- ・伊万里やきもんまつり

**その他、グランドはがくれ周辺のおすすめスポット**

吉野ヶ里歴史公園(車で約20分) / 佐賀城本丸歴史館(車で5分)  
三重津海軍所跡(世界文化遺産)・佐野常民記念館(車で約30分)



唐津城



吉野ヶ里歴史公園



## ディナービュッフェ付宿泊プラン

季節の食材と福岡県産・九州産の素材を使った  
豊富なオリジナル料理

組合員様  
限定

おひとり様(1泊2食付) **8,600円**~

小学生 6,700円~

小学生未満のお子様の料金等、  
詳しくは宿泊予約係までお問合せください。

期間：2019年9月30日まで



冷製料理や温製料理、サラダやデザートなど、  
豊富なメニューが食べ放題&ソフトドリンク飲み放題付き！  
吟味した食材を使い、和洋中の料理長による「今」が美味しい料理をご提供  
いたします。開放感あふれるレストランで、ごゆっくりとお食事をお楽しみ  
ください。

※福岡県産・九州産以外の食材も使用しております。

**ディナータイム** 17:30 ~ 21:00 (20:30 O.S.)

**朝食** バイキング形式のご朝食を  
ご用意しています。

- 和食と洋食のご朝食メニュー。お好みの料理をお好きなだけお選びください。
- 博多名物「辛子明太子」やお茶漬けにもおすすめの「生ふりかけ」がおすすめ。  
福岡県産米「元気つくし」を使ったあつあつご飯と一緒に楽しみください。



公立学校共済組合 福岡宿泊所  
**福岡リーセントホテル**

〒812-0053 福岡県福岡市東区箱崎2丁目52番1号

TEL 0120-80-7741

(フリーダイヤル)

FAX 092-641-5851

福岡リーセントホテル

# 春のおすすめ宿泊プラン

別府 豊泉荘 特別プラン

期間限定

2019.3/1金

▶5/31金

海鮮網焼きコース 燗きプラン



お品書き

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ●先付け りゅうきゅう      | ●炙り料理 イカー夜干し 有頭海老 |
| ●造り 鯛 鮓 かぼす 鱈 他  | 帆立貝 サザエ 椎茸 エリンギ   |
| 七種盛り あしらひ一式      | 鮑 パブリカ 茄子 南京      |
| ●前菜 季節の食材五種盛り    | ●冷し鉢 鴨ロース味噌漬け サラダ |
| ●小鍋 豊後牛のだしシャブ    | ●御飯 鶏めし だんご汁 香の物  |
| えのき 菊菜 しめじ 豆腐 人参 | ●デザート マンゴープリン     |

※メニューは変更になる事がございます

組合員様特別価格(消費税・サービス料・入湯税込)

**和室** 2名様1室ご利用の場合 お一人様 **12,950円**~

**洋室** 2名様1室ご利用の場合 お一人様 **13,950円**~

※金曜日、土曜日、シーズンにより料金が異なります。詳しくはお電話でご確認くださいませ。



庭園



ロビー



外観

別府 豊泉荘  
〒874-0902 大分県別府市青山町5番73号  
Tel.0977-23-4281  
<https://www.housensou.jp/>

0149-DOINET お泊わっと



車でお越しの場合 ■別府ICより県道52号線を約12分  
電車ご利用の場合 ■別府駅よりタクシーで約7分



九州の  
公立共済

公立学校共済組合宿泊施設

# やすらぎの宿



筑後町の龍踊りも  
お待ちしております

公立学校共済組合長崎宿泊所

## セントヒル長崎のおすすめ宿泊プラン

### 1泊2食付 **よかばい長崎プラン**

長崎の味を、観光を、気軽にお楽しみいただけるセントヒル長崎のオリジナルプランです

期間：通年 ※12/31・1/1・10/7～10/9・ランタンフェスティバル期間を除く

組合員(税込) 平日 9,200円 休前日 10,200円

一般(税込) 平日 10,000円 休前日 11,000円



他にも、四季折々の旬の食材を使った季節の会席がついた宿泊プランもございます。  
お気軽にお問い合わせください



公立学校共済組合長崎宿泊所  
ホテルセントヒル長崎  
<https://www.saint-hill.jp>  
メールアドレス [nagasaki@saint-hill.jp](mailto:nagasaki@saint-hill.jp)

〒850-0052  
長崎市筑後町4-10  
TEL:095-822-2251  
FAX:095-826-4732



平成31年3月1日(金)～5月31日(金)

# 春の

# 宴会プラン

会食等利用補助で4,600円の盛合せに限り、  
歓送迎会のメイン席の方へは個別でご提供できます。



**和洋盛合せ 6,600円**  
(飲み放題付) 税・サ込

会食等  
利用補助で **4,600円** 税・サ込



**和洋盛合せ 5,600円**  
(飲み放題付) 税・サ込

会食等  
利用補助で **3,600円** 税・サ込

ご予約  
お問い合わせ



公立学校共済組合鹿児島宿泊所

**ホテル ウェルビューかごしま**

<http://www.welview.com>  
鹿児島市与次郎二丁目4番25号  
☎ 099-206-3838