

共済広報 かごしま

第102号

令和2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70回鹿児島県図画作品展 県市議会議長会会長賞
「いっぱい つれたよ!」
中種子町立納官小学校1年 濱 鼓二郎さん

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

<https://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

各種改正	1
知っておきたい貸付情報	2
令和2年度厚生事業計画等	3
ちょっといんぷお	6
こんなとき!! どうする?	7
知っておきたい年金情報	9
ウォーキンググランプリ結果報告	11
ヘルスアドバイス	13
『健康年齢』を送付します	15
公立共済メンバーズカード新規会員募集中!	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	17
クイズde景品GET!	17
ホテルウェルビューかごしまの利用券が当たる!	
九州の公立共済やすらぎの宿	18
ホテルウェルビューかごしま	19

各種改正

被扶養者の国内居住要件について —令和2年4月1日から—

年金給付係

健康保険法等の一部が改正され、被扶養者の認定要件に「日本国内に住所を有すること（国内居住要件）」が追加されました。

○原則として認定

日本国内に住所を有する者（住民票で確認）

○例外的に認定

日本国内に住所を有しないが、日本国内に生活の基礎があると認められる者

<例>

- ① 外国において留学をする学生
- ② 外国に赴任する組合員に同行する者
- ③ 観光・保養又はボランティア活動など就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者
- ④ 組合員が海外赴任中に当該組合員との身分関係が生じた者（②と同等と認められる者）
- ⑤ 渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者

ご自身の被扶養者に該当する方がいないか確認をお願いします。



× 例外的に適用除外

次の①又は②に該当する者は、日本国内に住所を有していても扶養認定できません。

- ① 「医療滞在ビザ」で来日した者
- ② 「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した者

△経過措置

国内居住要件の追加により被扶養者でなくなる者が、施行日（令和2年4月1日）時点で保険医療機関に入院している場合、入院期間中は資格を継続することができます。

介護休業手当金の給付上限日額の変更について —令和2年3月2日から—

年金給付係

令和2年3月2日以後の休業期間に係る介護休業手当金の給付上限日額が次のとおり変更されました。

給付上限日額	
変更前 (令和2年3月1日の休業まで)	変更後 (令和2年3月2日の休業から)
15,230円	15,221円

組合員が負担する掛金(保険料)について

福利係

組合員の方

令和2年4月からの率(見込み)

短期給付等事業 (健康保険等)	1000分の43.51
介護保険	1000分の7.49

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、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

令和2年度の率(見込み)

短期給付事業 (健康保険)	1000分の84.20
介護保険	1000分の14.98

※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
(令和2年度適用額:41万円)

率は在職中と比較すると約2倍になります。これは、在職中に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)。

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。

◎繰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。



お問い合わせ先

公立学校共済組合鹿児島支部 厚生係
TEL 099-286-5205

令和2年度厚生事業計画等

人間ドック 受診期間 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。

※令和元年度から受診期間は6月1日～12月28日に変更となっています。受診日の変更も当該期間内をお願いします。



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	16,000円 ～ 27,070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	18,600円 ～ 33,175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	6,500円 ～ 19,500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	8,000円 ～ 26,150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	7,740円 ～ 19,800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。確認後、支部ホームページに掲載します。

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、共済組合の組合員証及び被扶養者証を交付されていない方は申し込みません。（ただし、申込時点で共済組合員証の発行手続中の方は対象となります。）

特定健診等 受診期間 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	内容等
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"> ●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。
		<ul style="list-style-type: none"> ●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。)
特定保健指導	なし	<ul style="list-style-type: none"> ●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等が対象 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。 ①利用券を持参して指定医療機関で実施 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 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 <p>※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。</p>

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。

今年度の特定保健指導利用券の有効期限は、**令和2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	募集定員数
New 健康管理講座 (冬季)	RIZAPによる生活習慣病予防等について運動を交えながら1日半かけて学ぶ 【1月実施予定】	鹿児島市1回	50人 宿泊受入 (先着20人)
健康管理講座 (夏季)	健康管理・スポーツ栄養学に基づく健康食を学ぶ講座〔講話及び分科会(体力づくり・ツボ押し)を実施予定〕 【夏季休業期間に実施】	鹿児島市1回	120人
	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)を実施予定〕 【夏季休業期間に実施】	薩摩川内市 鹿屋市	60人 60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2回	280人 (1回140人)
		奄美市	60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〔「新任教頭研修会」や「地区公立小・中・義務教育学校長研修会」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 (ウエルビュー 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 【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
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 ※実際の受診機関までの船賃とは限りません。
鹿児島 宿泊 所利用 補助	結婚式場利用補助 組合員又は組合員の子が「ホテルウエルビューかごしま」で披露宴を挙げたときに料金の一部を補助 【紹介者キャンペーン】 組合員に紹介された者がウエルビューで披露宴を挙げたときに紹介した組合員(1人のみ)にウエルビュー商品券を贈呈	100,000円 (100人以上の披露宴等は 20万円に増額) 【紹介者キャンペーン】 ウエルビュー商品券20,000円
	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、「ホテルウエルビューかごしま」を一定額以上の食事や宴会等で利用したときに料金の一部を補助	5,500円以上→2,000円 3,500円以上→1,000円 1,500円以上→500円 ※おせち料理については一個につき2000円補助(個数制限なし) ※仕出し料理にも補助を適用します
	宿泊利用補助 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「ホテルウエルビューかごしま」を宿泊で利用したときに料金の一部を補助	1泊当たり 大人 1,000円 小人(6～11歳) 500円
	慶事・法事利用補助 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を施主とする慶事又は法事で「ホテルウエルビューかごしま」を利用したときに料金の一部を補助	利用料金(奉仕料、消費税を除く。)の2分の1(上限3万円) ※仕出し料理にも補助を適用します

R2.4.1 から
補助内容を
拡充します!!

R2.4.1 から
補助内容を
拡充します!!

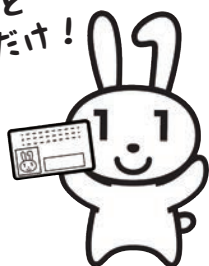
ちょっといんぷお

マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます

年金給付係

令和3年3月からマイナンバーカードの健康保険証としての利用が開始される予定となっており、これに向けて当共済組合もマイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます。

ピッと
かざすだけ！



医療機関等の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真を機器、又は職員が目視で確認します。

オンラインで
医療保険資格を確認！



マイナンバーカードの活用方法やマイナンバーカードに関する疑問等については当共済組合のホームページにも掲載していますのでご覧ください。



治療用装具を購入したときの手続き

年金給付係

医師が治療のため必要と認めた治療用装具を購入したときは、その費用の7割（未就学児童及び70歳以上は8割）を療養費として支給しています。

ただし、業務上又は通勤による傷病であることが明らかである場合は、療養費の請求をすることはできません。



療養費の対象となる治療用装具ってどんなものがあるの？

- 関節用装具
- 9歳未満の小児弱視等の治療用眼鏡等
- 四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣 など



提出書類は？

- 療養費・家族療養費請求書〔整理番号34〕
 - 医証、作成指示書等（治療用装具着用の必要を認めた医師の証明書）
 - 治療用装具代金の領収書（処方明細が記載されたもの）
- ※原本を提出してください。
※様式は当支部ホームページに掲載しています。

所属所を通じて公立学校共済組合鹿児島支部に提出してください。



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、 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。)	旧所属所を通じて「 組合員転出届書 」の提出が必要です。	手続が必要です。 ※注2 ★原則として全額返済となります。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。 ★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。
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)	★転出先の共済組合での加入手続き等で「 組合員証 」等の写しが必要な場合がありますので、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。	★転出先での共済組合への加入手続き等で 基礎年金番号が必要になります。 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。	手続が必要です。 ※注2 ★原則として全額返済となります。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。
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)			
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)	「 組合員証 」等を転出先の所属所へ提出してください。※注1		手続は不要です。 ★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、公立学校共済組合鹿児島支部が負担した医療費を、後日、返還していただくこととなります。

※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月中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等になる方

	組合員証等	年金	貸付 (貸付を受けている方のみ)
<p style="text-align: center;">退職</p> <p>(退職後、再任用短時間勤務となる 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)</p>	<p>所属所へ 「組合員証」等を返納 してください。 ※注1、注2</p> <p>(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。)</p>	<p>【定年前に退職される方】※注3 「退職届書」の提出が必要 です。 ★「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。</p> <p>【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】※注3 「退職届書」の提出が必要 です。 ★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。</p> <p>【昭32年4月1日以前生まれ の再任用フルタイムの方】 ※注3 「老齢厚生年金等改定請求書 」等の提出が必要です。 ★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。</p>	<p>手続は不要です。</p> <p>★退職手当からの全額返済と なります。</p> <p>★不足するときは、払込通知 書を送付します。</p>
退職後、引き続き再任用 フルタイムになるとき	「 組合員証 」等の返納 は不要です。		
<p>退職後、引き続き臨時的 任用職員及び任期付職員 になるとき</p> <p>(再任用フルタイムから引き続き 臨時的任用職員及び任期付職員に なるときを含む) ※注4</p>	<p>組合員証番号が変更 になりますので、番 号変更の手続及び「組 合員証」等の返納が 必要です。番号変更 後の「組合員証」等 を新しく交付します。</p> <p>(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。)</p>	<p>原則、手続は不要です。 ★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。</p>	

※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。

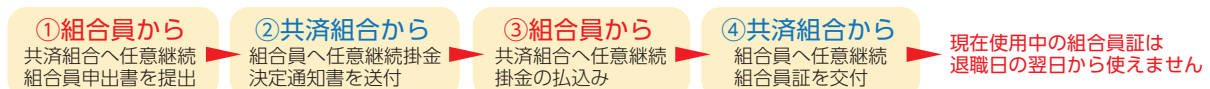
※注3 組合員が退職した際には、国民年金への加入手続きが必要な場合があります。
P9の「退職後の国民年金に係る届出・加入手続きについて」を参考の上、該当する方は手続きを行ってください。

※注4 退職日から臨時的任用職員及び任期付職員としての任用日までの期間が空く場合でも、任命権者と職員との間で事実上の任用関係が継続していると任命権者が判断する場合も含まれます。

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

令和元年度末時点で60歳以上の退職者（再任用フルタイム任期満了者を含む。）で「福祉保険制度」に加入されている方は、原則として令和2年10月まで保障が継続します。

その後は、最長で保険年齢84歳まで継続して加入することができます。保険期間は1年間（11月から翌年10月まで）で、以後毎年更新します。毎年7月頃に加入者へ更新案内書類を送付しますので、脱退を希望される方は、その際に脱退申出書を提出してください。脱退の申出がない場合は、自動更新となります。保険料の口座振替は年2回（4月と10月）です。

※ 60歳未満で退職する方または他の共済組合へ転出される方も保険年齢84歳まで継続して加入することができます。更新案内書類を毎年7月頃に送付します。

問い合わせ先

月～金曜日（祝日を除く）の午前10時～午後4時

公立学校共済組合福祉保険制度担当

TEL 0120-778-599（無料）

アイリスプラン

「年金コース」に加入されている方は、退職（再任用フルタイム任期満了も含む。）や他の共済組合（文部科学省共済組合・私立学校教職員共済を除く。）への転出により脱退となります。令和元年度末時点で60歳以上の方については、退職後の取扱いについての案内書類を昨年12月に送付しておりますのでご確認ください。60歳未満で退職する方は、下記の教職員生涯福祉財団サービスセンターまで連絡してください。

「医療・日常事故コース」及び「介護保障コース」に加入されている方は、退職後も継続することができます。

問い合わせ先 月～金曜日（祝日を除く）の午前10時～午後5時

「年金コース」・「医療・日常事故コース」

教職員生涯福祉財団サービスセンター

TEL 0120-491-294（無料）

「介護保障コース」

株式会社一ツ橋サービス

TEL 0120-878-626（無料）

知っておきたい年金情報

退職後の国民年金に係る届出・加入手続きについて

年金給付係

国民年金は20歳から60歳までの全国民に加入が義務づけられています。

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

組合員の動向	対象者と国民年金の手続内容	手続先
再就職しない ※1	60歳未満の組合員：第2号被保険者→第1号被保険者※3 60歳未満の被扶養配偶者：第3号被保険者→第1号被保険者	お住まいの市区町村の 国民年金担当窓口※4
再就職する ※2	組合員：第2号被保険者→第2号被保険者 60歳未満の被扶養配偶者：第3号被保険者→第3号被保険者	再就職先の事業所※4 (種別は同じですが手続きが必要です)

※1 再就職先で厚生年金に加入しない方や自営業者となる方を含む。

※2 退職に引き続き1日も空けずに再就職先で厚生年金に加入する場合。ただし、定年退職後、引き続き再任用フルタイムに任用される等、当支部の組合員資格が引き続く場合は手続き不要です。

※3 組合員が退職後、厚生年金へ加入している配偶者の被扶養者となる場合は、第3号被保険者の加入手続きを配偶者の勤務先を通じて行ってください。

※4 手続きの際に、共済組合の資格喪失証明書が必要な場合は、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）。

【参考・国民年金の被保険者と保険料の納め方】

	加入者	保険料の納め方
第1号被保険者	20歳以上60歳未満の自営業者、学生、フリーター、無職の人など	国民年金保険料はご自身で納めます。
第2号被保険者	厚生年金に加入している会社員や公務員、私立学校共済の加入者	国民年金保険料は厚生年金保険料に含まれるのでご自身で納める必要はありません。
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者	国民年金保険料は第2号被保険者の加入制度が負担するので、ご自身で納める必要はありません。

年金担当からのお知らせ

令和2年度末に定年退職を迎える方へ

公的年金制度や老齢厚生年金関係の手続き、退職後の医療保険制度についての説明会を夏季に実施します。開催日程や会場等の詳細については確定後、各所属所を通じてお知らせします。



令和元年度末で再任用フルタイムを退職される年金受給者の方へ

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行ってください。

令和2年度に63歳を迎える方へ

令和2年度に63歳を迎える昭和32年4月2日から昭和33年4月1日生まれまでの方については、63歳に到達すると「特別支給の老齢厚生年金」の受給権が発生します。再任用フルタイム等で組合員として在職中の方については、63歳の誕生日の約2カ月前に当支部から「年金請求書」を送付しますので、63歳到達後に必ず当支部へ請求手続きを行ってください。

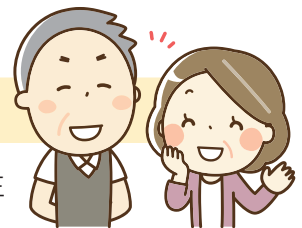
なお、退職から6カ月以内に63歳の誕生日を迎える方についても当支部から「年金請求書」を送付しますので、当支部へ請求手続きを行ってください。必要な添付書類等については、「年金請求書」を送付する際に併せてご案内します。

令和2年度に65歳を迎える方へ

令和2年度に65歳を迎える昭和30年4月2日から昭和31年4月1日生まれまでの方については、65歳に到達する際に、「特別支給の老齢厚生年金」から「(本来支給の)老齢厚生年金」への切り替え手続きや加給年金の請求手続きが発生します。再任用フルタイム等で組合員として在職中の方については、65歳の誕生日の約1～2カ月前に当支部から「年金請求書(老齢厚生年金)」を送付しますので、当支部へ請求手続きを行ってください。

なお、65歳になると日本年金機構から老齢基礎年金の支給も開始されますが、公務員共済組合以外の公的年金制度に加入したことがない方については、当支部から老齢基礎年金の請求書も併せて送付します。

(注) 公務員共済組合以外の公的年金制度に加入したことがある方については、別途、日本年金機構から老齢基礎年金の請求書が届きます。



公立学校共済組合に
新しい仲間が
やってきました！

名前 かめるん
職業 年金コンシェルジュ
性格 物知り。年金受給者等に対し、丁寧できめ細かな説明を行うことが使命だと思っている。常に穏やかで冷静沈着であるが、法改正等の新しい情報を知ったときは焦りや驚きの表情も見せる、親近感の持てる側面も持ち合わせている。

みなさん、はじめまして！



ウォーキンググランプリ結果報告

実施期間 10月1日～11月30日（2ヶ月間）

昨年度に引き続き、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第2回ウォーキンググランプリを実施いたしました。

所属所内で3人1チームを作り、2ヶ月間の歩数の合計を競うウォーキンググランプリに、142組、総勢426人の多数の参加をいただきました。

第2回目の開催でしたが、今回が初参加の方、前回に引き続き参加された方、皆様、お仕事で御多忙の中、時間を見つけて歩かれたことと思います。本当にお疲れ様でした♪

歩くことを意識した生活が習慣化されることで、組合員皆様の健康維持に繋がっていくことを願っております。



参加者の御意見・御感想



ヒガタニSSYより

- とても楽しい企画だと思います。ぜひ来年度以降も継続してほしいです。
- 歩くことの楽しさを感じたり、健康づくりにつながったりして、とても有効な取り組みであった。今後とも楽しめる企画をお願いしたい。



支部より

有難いお言葉、ありがとうございます♪
公立学校共済組合の恒例事業となるように努力いたします！

ユニークなチーム名にも御注目ください♪



- 今まで少しの距離でも自転車を使う生活をしていたが、積極的に歩くようになり、自転車がさび付いてしまった。今後も続けたい。《小中JJJ》
- 「昨日は何歩だったかな？」と声を掛け合いながら、楽しい期間を過ごすことができた。《奄少3兄弟》
- 最初は「賞品ゲット」したいな～という軽い気持ちで参加しましたが、段々と記入するのが楽しみになり、より一層健康を意識するようになりました。《ザ☆ウォークマン》
- 歩くことが職員室での話題となり、職員の親睦を深めることもできました。近所の買い物も歩くようになったので、続けていきたいです。《TOGO ブドウちゃん》
- 毎日、歩数計の数字を確認するのが楽しみで2ヶ月間があっという間でした。今後も健康のために、歩数計を常備して歩くことを意識したいです。《TEAM COOP II》
- 職員同士で盛り上がりながら参加できた。1日の目標を気にしながら取り組めた。《(フッカル) 2》
- もう少し頑張りたかったです。でも健康を考える良い機会となりました。《さくようレイワーズ》
- 平日、授業以外はパソコン作業が多く、あまり歩いていないと実感。むしろ、休日、山形屋でショッピングした時の方が歩数が多いのにびっくりしました！（笑）《チーム バキューム★》

支部より

昨年度に引き続き、ほかにも多くの御意見・御感想をいただきました。

参加賞も毎年見直しを行い、参加者の方が楽しめるものをご準備したいと思います！

皆様の御意見等は、今後の事業に活かしていきたいと思います。ありがとうございました！

第2回 入賞者チーム



第1位

薩摩川内市立 東郷学園義務教育学校
TOGO いちごミルク

チーム合計 3,154,496歩

学校職員全員に呼びかけて、5チームで競い合いました。お互いのチームを意識しながら毎日歩数チェック！日に日に負けず嫌いの心にめらめらと燃え上がる炎！授業中無駄に動き回る、集会中にスクワット、歩数計の紛失、「感覚が悪いんじゃない？」って歩数計への猜疑心等、いろいろなことがありましたが、2か月間みんなで楽しみながら体力づくりに励むことができました。元気でいること、健康のありがたさを実感できるいい機会でした。ありがとうございました。



第2位

奄美市立 名瀬中学校
ザ・ケンムン

チーム合計 2,999,965歩

今回、ウォーキンググランプリで2位を受賞することができ、大変嬉しく思います。参加のきっかけは、回覧を見てやる気になった私がウォーキングとランニングをこよなく愛する先輩方お二人にお声をかけたことに始まり、チームザ・ケンムン(奄美大島の妖怪)を結成しました。毎朝ランニング(7,000歩程)を欠かさない先輩と、1日目標20,000歩と決めて昼休みや夜、CMの間もウォーキングを欠かさない先輩に圧倒され私が足を引っ張る結果となりました。それでも、階段を登るのが苦痛ではなくなったことに加え、職員間の会話が増え、グランプリ終了後も他の職員にも声をかけて記録表を編集して競い合うことができていたことは大きな収穫だと思います。校長も乗り気なので次は複数チームでエントリーして更なる上位入賞を目指します！このような機会をいただき感謝しています。ありがとうございました！



第3位

鹿児島県立 鹿屋養護学校
メタボ解消団

チーム合計 2,963,687歩

「ウォーキンググランプリに参加してみない？」と声をかけていただき、軽い気持ちで参加しました。一日二万歩の目標を立てましたが、日頃の運動不足もあり、最初の二週間はさすがに足が痛くなり、少しだけ後悔しました。仕事で約1万歩を歩いていたので、残りの1万歩をどうしようか試行錯誤していましたが、「テレビを見ながら歩く」というのが私には一番うまくいきました。それからは、特にきつと感じることもなく、楽しく取り組むことができました。2ヶ月の成果はしっかりと体に表れ、ベルトの穴が4つほど変わり、ここ数年はけなくなっていたズボンがはけるようになったことはとても嬉しかったです。ウォーキンググランプリは終わりましたが、今でも日課として続いています。一緒に取り組んだ先生方にも本当に感謝です。参加させていただき、ありがとうございました。



飛び賞チーム

50位	徳之島町立亀津小学校	チームKTN	1,707,514歩
100位	和泊町立和泊小学校	和小わっしょい3・4年部	1,298,338歩
130位	県総合体育センター	総体セ	943,908歩

※飛び賞は50位毎の予定でしたが、参加チームが150チーム未満であったため、130位としました。



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を贈呈しました♪

ヘルスアドバイス

百薬の長と呼ばれる“お酒”ですが… 大切なのは量

ビール500ml：中ビン1本程度だと、善玉コレステロールと言われる HDL コレステロール（動脈硬化を予防する作用を高める）を増加させますし、ほどほどのお酒はストレスを解消したり、共にいる人とのコミュニケーションを円滑にしたりなどの良い点があげられます。

しかし、飲みすぎると、胃腸や肝臓ばかりでなく悪い影響は全身におよび、肥満・高血圧・心臓病・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を引き起こしやすくします。

適正飲酒① 1日の適正量を知ろう！

厚生労働省が推進する「健康日本21」によると…

「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで約20グラム程度とされていますし、60グラムを超えると多量飲酒と言われ、健康への悪影響だけでなく、アルコール依存症などの精神的問題や飲酒運転・仕事上のトラブルなど社会的問題を招くおそれがあるとしています。

【純アルコール量の算出】飲んだ量(ml)×度数(16度なら0.16・15%なら0.15)×0.8



適正飲酒② カラ酒に注意！

お酒以外口にしないいわゆる“カラ酒”は胃腸を荒らしやすく、また、アルコールが血液中に吸収されやすく酒のまわりが早くなります。

重要なのは、軽いつまみでなくしっかりとした肴を最初に食べることです。

- ◆肝臓が正常に働くためにはタンパク質が必要です。肝臓によい食材をつまみに取り入れましょう。
 - 貝類・タコ・イカは、高たんぱく質かつ低脂肪のうえ肝機能を高めるタウリンが多いのでお勧めです。
 - 豆腐などの大豆製品は、肝臓の修復・再生に必要な必須アミノ酸が多く含まれているので、つまみにはぜひ取り入れて食べたいものです。

- ◆脂っこいものや味の濃いものはなるべく避けるようにしましょう。

おすすめのおつまみ

控えたいつまみ

揚げ物、炒めものなど油を使った料理
味の濃い料理
マヨネーズをたっぷり使う料理

同じ食材でも低エネルギーに

揚げなす	あじフライ	いかリング	揚げ出し豆腐
焼きなす	あじの刺身	いか焼き	冷ややっこ

適正飲酒③ 飲み方も大切！

- 休肝日は週に連続して2日
- 就寝2時間前までに切り上げる
- お酒と交互に水やお茶を飲む
- 強いお酒は割って飲む



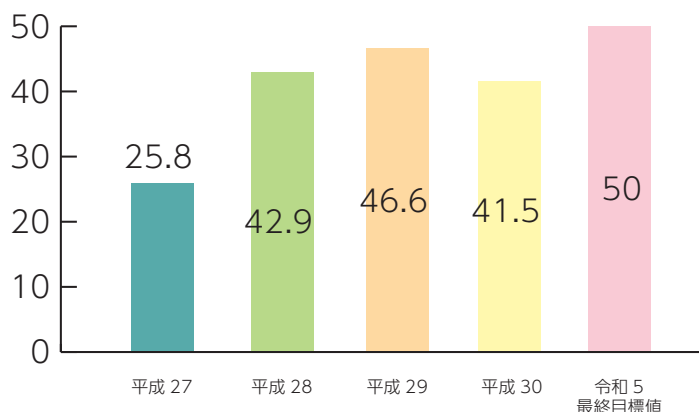
ストレスの解消や睡眠をお酒に頼るのは危険です!!

アルコールは耐性が生じるために飲酒が習慣になると次第に酒量が増える傾向にあります。アルコールは睡眠の質を下げ、ためメンタルに影響を与え、心身共に不調になっていくことも十分考えられます。

◆ お酒を飲みすぎてしまうと感じていませんか？ 飲酒日記・飲酒メモを取ってみましょう！ 飲酒量を1週間単位で考えると“減酒”しやすいかもしれません。

健康づくりを応援する特定保健指導を受けましょう！

特定保健指導加入者実施率 及び
データヘルス計画最終目標



特定健診を受けた方で、生活習慣病などにかかるリスクがあり、生活習慣の改善によって病気の予防効果が高まると考えられる方には、『特定保健指導』が行われます。



平成30年度は実施率が低下しました

特定保健指導は、健康な生活を送るための知識や、生活習慣病を予防するためのアドバイスを受けられる大切な機会です。いつまでも健康で長生きするためにも必ず受けるようにしましょう。

また、特定健診・特定保健指導には受診率の目標が定められており、この目標を達成できない医療保険者（国保・共済組合・健保組合等）は、後期高齢者医療制度への支援金が増額されるといったペナルティが課せられます。このために保険者の財源が不足し、結果としたみなさんに収めていただく保険料（税）の引き上げにつながることもあるので、対象となった方は特定保健指導を受けるようにしましょう。



リニューアル

『健康年齢』を送付します

生活習慣等の維持・改善等のため、平成30年度から各個人あて送付しております個別通知冊子『ippo-ippo』にかわり、令和2年度からは、よりシンプルで分かりやすい葉書タイプの個別通知『健康年齢』を送付します。

健康年齢とは、年齢、性別、特定健康診査の結果を基に、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判定するもので、御自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標となるものです。

御自身の振り返りや、今後の健康づくりにお役立てください。

※被扶養者へは、御自宅へお送りします。

※『健康年齢』は、個人情報適切に管理したうえで、健診データを委託先へ提供し作成します。

※『健康年齢』の送付を希望しない組合員の方は、福利係『健康年齢』担当まで御連絡ください。(tel099-286-5205)

送付対象者

令和2年度に特定健康診査(人間ドック・定期健康診断等)を受診した組合員

- ※令和3年1月末までに鹿児島支部に特定健康診査等のデータが整っている場合に限りです。
- ※必須項目に欠落がある場合は対象となりません。
- ※9月以降順次送付します。



公立共済メンバーズカード 新規会員募集中!!

公立共済メンバーズカードは、**年会費無料**で旅行やショッピングなどにも便利なサービス・特典が付いた公立学校共済組合の組合員及び年金受給者のための**大変お得なカード**です。

公立共済メンバーズカードはココがすごい!!



年会費
永年無料!!

ゴールドカード相当の付帯サービスがついていながら、年会費は永年無料のカードです。



空港ラウンジ
サービス!!

国内外の空港ラウンジをご利用いただけます。出発前のひとときをごゆっくりお過ごしください。



家族カード・ETCカードも

年会費
無料!!

ご家族の方も年会費無料で、本人会員様と同様に公立学校共済メンバーズカードのサービス・特典をご利用いただけます。



「やすらぎの宿
利用割引券」
に交換できる!!

カード利用でたまったポイントは宿泊、レストラン、売店などでご利用いただける「公立共済やすらぎの宿利用割引券」と交換できます。



海外旅行・国内旅行が
おトクに!!

オリコパッケージツアー割引サービスで各旅行会社のパッケージツアーが3~8%OFF。

オンライン申込みは
こちらから➡



<https://www.kourituyasuragi.jp/memberscard/>

公立共済メンバーズデスク

0120-258-678

受付時間：9:30~17:30 (年中無休)

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)

公立学校共済組合の直営病院です。
住所 福岡市南区塩原3丁目23-1

公立学校共済組合九州中央病院

メンタルヘルス相談

☎ 092-541-4936 (要予約)

「メンタルヘルス相談予約」とお伝えください。

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。ただし、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

☎ 092-541-4936 (要予約)

「セカンドオピニオン予約」とお伝えください。

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からの申し込み可)

- ・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こと、心療内科に関すること

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)

- ・場所 鹿児島市城山町7-1 県立図書館内(2階) 教職員相談室 Email: 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
臨床心理相談員 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)
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、メンタルヘルスカウンセラーが、心の健康についての相談を受けています。

●県精神保健福祉センター

- ・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 ☎099-218-4755
- ・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

- ・面接相談 毎週月～金曜日の13時～17時(要予約) ☎0995-65-3138
- ・電話相談 毎週月～金曜日の9時～17時(祝日、年末年始を除く)

ホテルウェルビューかごしま
おすすめ簡単レシピ

桜鯛のアクアパッツァ



材 料

鯛(切り身) ……50g(4枚)	黒オリーブ ……4粒
塩 ……少々	イタリアンパセリ
こしょう ……少々	オリーブオイル
付合せ野菜	〔ピュア(ソテー用) ……少々
〔グリーンアスパラ	〔パージン(仕上げ用) ……少々
〔カリフラワー	にんにく ……1片
〔ミニトマト	あさり ……12個
ケイパー ……12粒	白ワイン ……200cc

作り方

- ① 鯛の切り身を準備する。
- ② ①の水分をきれいに拭き取り、身に切れ目を入れる。
- ③ あさりをこすり洗いし、塩水につけて砂抜きをする。
- ④ 野菜の下処理をする。グリーンアスパラ、カリフラワーを塩ゆでする。黒オリーブを1/2にカットする。
- ⑤ フライパンにピュアオリーブオイルを注ぎ、にんにくを入れて香りが立ったら、鯛を入れて皮目の方から焼き目をつける。
- ⑥ 焼き目がついたら鯛をひっくり返す。
※にんにくが焦げないように注意する。
- ⑦ 砂抜きしたあさりを入れ、白ワインをそそぎ、ふたをする。
- ⑧ 沸騰し、あさが開いたら、黒オリーブ、ミニトマト、ケイパーを入れ、鯛に煮汁をかけながら煮る。(白ワインが1/3くらいの量になるまで)
※水分が少ない時は少量の水を加える。
- ⑨ 下処理した野菜を入れ、塩、こしょうで味を整える。
- ⑩ 皿に盛り付け、イタリアンパセリを飾り、仕上げにパージンオリーブオイルをかける。

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 生活習慣等の維持・改善等のため、各個人あて送付している個別通知は、令和2年度から『()』へリニューアルします。
- Q2 教職員互助組合との共催事業として、夏季休業期間に指定施設を利用した場合に1人2泊を限度に料金の一部を補助する、()利用補助を行っています。
- Q3 令和3年3月からマイナンバーカードの()としての利用が開始される予定です。
- Q4 国民年金は20歳から()歳までの全国民に加入が義務づけられています。

【前号の正解】

Q1 介護講座 Q2 15,230

Q3 3/4 Q4 3

【当選者発表(敬称略)】

◆5,000円分利用券

農魂(鹿屋農業高等学校)

◆3,000円分利用券

マミー(波野小学校)

いけんこ(川上小学校)

◆2,000円分利用券

ピース(宮之城中学校)

さつまのおいも(鹿児島玉龍高等学校)

チャーハン(中種子養護学校)



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 〇〇〇〇〇〇

2 〇〇〇〇〇〇

3 〇〇〇〇〇〇

4 〇〇〇〇〇〇

・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】令和2年4月30日(木)(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。

公立学校共済組合長崎宿泊所

セントヒル長崎春のおすすめ宿泊プラン

1泊2食付き宿泊プラン —しゅんかしゅんみ—

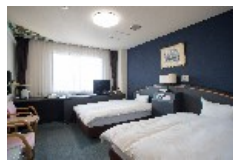
春霞旬味プラン

春野菜や旬の素材を使ったセントヒル自慢のお料理をご賞味ください

期間：令和2年4月1日（水）～5月31日（日）

組合員(税込) 平日 10,230円 休前日 11,330円

一般(税込) 平日 11,330円 休前日 12,430円



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>

Eメールアドレス nagasaki@saint-hill.jp

〒850-0052

長崎市筑後町4-10

TEL:095-822-2251

FAX:095-826-4732



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
2020.3/1日
▶5/31日

海鮮網焼きコース 煌きプラン



お品書き

- 先付け りゅうきゅう
- 造り 鯛 鮓 かぼす 鱒 他
七種盛り あしらい一式
- 前菜 季節の食材五種盛り
- 小鍋 豊後牛のだしシャブ
えのき 菊菜 しめじ 豆腐 人参
- 炙り料理 イカー夜干し 有頭海老
帆立貝 サザエ 椎茸 エリンギ
鮑 パプリカ 茄子 南京
- 冷し鉢 鴨コース味噌漬け サラダ
- 御飯 鶏めし だんご汁 香の物
- 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 **13,450円**～

洋室 2名様1室ご利用の場合 お一人様 **14,550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。



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/>

お泊ねっと



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

春の宴会プラン

●送別会プラン3/1(日)～3/31(火) ●歓迎会プラン4/1(水)～5/31(日)



※写真はイメージです

和洋会席

お1人様4,700円+飲み放題Aコースで
通常価格6,000円(税・サ込)が

会食等利用補助で

4,000円 (税・サ込)

※写真は3/1～3/31の送別会プラン。
歓迎会プラン(4/1～5/31)は料理内容が変わります。

補助額が2,000円になるので
Aコースを選ぶより200円 **おトク!**



※写真はイメージです

和洋盛合せ

お1人様3,700円+飲み放題Cコースで
通常価格5,800円(税・サ込)が

会食等利用補助で

3,800円 (税・サ込)

特典満載!

- 特典1** 日曜日～木曜日は最大500円引き(料理200円+飲み放題300円)又は30分延長無料(祝前日を除く。ソフトドリンク飲み放題コースは料理200円引きのみ。)
- 特典2** 中央駅、天文館マイクロスー送迎無料(10人以上要予約)
- 特典3** ドリンク持込料金無料(飲み放題A～Cコース予約者に限る。)
- 特典4** 会場延長料金優待 30分/通常605円を350円(1人) 60分/通常1,210円を700円(1人)

卒部式等、長時間宴会のご要望にお応えして、
すべてセルフサービスのプランが登場!

スペースレンタル宴会プラン

- 利用時間 3時間
- 会場料 お1人様 **1,000円** (税込) (延長1時間当たり300円/1人)
- 利用人数 10～300人(会場はホテルに一任となります。)

- 外注弁当又は外注オードブル盛 500円～
- ドリンク持込料 200円



※イメージ

卒部・謝恩会プラン

お1人様3,000円+飲み放題ソフトドリンクコースで
通常価格3,500円(税・サ込)が

会食等利用補助で

2,500円 (税・サ込)

..... 宴会時間30分延長無料

120分飲み放題ドリンクメニュー

ソフトドリンクコース ... 500円	コーラ/ジンジャーエール/オレンジジュース/ウーロン茶/ アップルジュース/カルピス
Aコース 1,300円	瓶ビール(2人に1本)・焼酎・ハイボール・チューハイ3種・ ソフトドリンク(コーラ/ジンジャーエール/オレンジジュース/ウーロン茶)
Bコース 1,600円	瓶ビール(1人に1本)・焼酎・ハイボール・チューハイ3種・ ソフトドリンク(コーラ/ジンジャーエール/オレンジジュース/ウーロン茶)
Cコース 2,100円	瓶ビール・焼酎・ハイボール・ワイン(赤/白)・チューハイ3種 ソフトドリンク(コーラ/ジンジャーエール/オレンジジュース/ウーロン茶)

空室があればとってもお得!

3日前からの予約限定 **宴会後直近素泊りプラン**

宿泊利用補助 + 互助組合宿泊利用券 利用で

1泊素泊り通常価格 3,600円(税・サ込)が **1,000円** (税・サ込)

- 互助組合利用券は互助組合への事前申請が必要です。
- ご予約の際は当プラン名をお伝えください。



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

◎ご予約・お問合せは
TEL 099-206-3838 / TEL 099-206-3204
〒890-0062 鹿児島市与次郎2丁目4番25号 (レストラン直通)