

福利きょうと



平成30年6月号 No.367

「Biei Blue! (青い池)」尾松 敏行 (東宇治高等学校)

も く じ

- | | | | |
|---|---------------------------------|----|----------------------------------|
| 2 | 共済制度の掛金・保険料 | 8 | 老齢厚生年金のしくみ |
| 3 | 「福利厚生のおしり」について | 9 | 組合員証に関するQ&A |
| 4 | ・メンタルヘルス関連事業のご案内
・福祉保険制度について | 10 | ・第2期データヘルス計画が始まりました！
・クイズコーナー |
| 5 | 夏の各種セミナーの御案内 | 11 | こころの散歩 |
| 6 | 福利・健康ニュース
(COPDって?) | 12 | |
| 7 | 職場の健康づくり支援事業を御活用ください！ | | |



職場で利用し
健康に！



共済制度の掛金・保険料

共済組合の事業は、組合員の皆様から徴収した掛金・保険料と地方公共団体等の負担金によって運営されています。

(1) 掛金・保険料の種類

- 短期掛金・・・病気、負傷、出産、死亡、災害等に関する給付（短期給付事業）や福祉事業財源
- 介護掛金・・・介護保険料財源（40歳以上65歳未満の組合員）
- 厚生年金保険
退職等年金・・・退職や死亡の場合の年金給付や一時給付金（長期給付事業）財源

(2) 掛金の計算方法

- 給料・・・（標準報酬月額）× 掛金・保険料率（円位未満切捨て）
- 期末手当等・・・（標準期末手当等の額）× 掛金・保険料率（円位未満切捨て）

（単位：千分率）

一般組合員	30年度掛金率	前年度からの増減
短期	44.51	増減なし
介護	5.91	0.12の増
厚生年金保険	8月まで	増減なし
	9月から	1.57の増
退職等年金	7.5	増減なし

※計算基礎額の上限額

	標準報酬月額	標準期末手当等
短期・介護	1,390,000円	5,730,000円 <small>（年度の累計額に適用）</small>
長期	620,000円	1,500,000円



(3) 掛金の免除

	免除の開始	免除の終了	免除される掛金
産前産後休業	産前産後休業の開始日の属する月	産前産後休業の終了日の翌日の属する月の前月	短期掛金・介護掛金・厚生年金保険料・退職等年金掛金の全額
<p>*産前産後休業とは、出産日（出産日が出産の予定日後であるときは、出産の予定日）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から、出産後56日までの期間で、妊娠又は出産に関する事由を理由として勤務に服さないことと定義されています。（実際に取得している産前産後休業の期間と異なる場合は注意が必要です。）</p>			
育児休業等	育児休業等の開始日の属する月	育児休業等の終了日の翌日の属する月の前月	短期掛金・介護掛金・厚生年金保険料・退職等年金掛金の全額

※**免除申出書を提出してください。**

(4) 海外居住者等の介護掛金の取扱い

40歳以上65歳未満の組合員が海外居住や身体障害者養護施設等の適用除外施設に入所した場合は、**資格喪失届を提出**することにより、その間の介護掛金は徴収されません。

お問い合わせ先：企画調整担当 075（414）5806

「福利厚生のおしり」について

今年度の「福利厚生のおしり」は冊子での発行はせず支部HPに掲載しています。

組合員の方の福利厚生についてまとめられているもので、主に公立学校共済組合の給付や貸付、ライフプランに関わる制度等を紹介していますので、ぜひ御活用ください。

○ 保管場所 (支部HP: <http://www.kyoto-psc.com/>)

京都府教育庁管理部福利課
公立学校共済組合京都支部

新着情報・トピックス
事業の概要
年金・任意継続
ダウンロード様式
定期刊行物紹介

新着情報・トピックス news & topics 更新日 2018年3月28日

ストレスチェック申込受付中3/26
「掛金・負担金事務の手引き」について更新しました。3/1
福利きょうと2018年2月号を発行しました。2/5
任意継続組合員掛金計算シートを更新しました。
(平成30年3月31日以降で退職される方の掛金が計算できます。)1/29
平成30年1月1日現在
「全国組織ぐるま施設機関」及び「京都府医師会等」に属する
産前産後休業給付金申請書(更新)を提出しました。10/6
ライフプランセミナーを更新しました。9/20
平成29年度掛金・負担金率について(平成29年9月1日)8/17
3歳未満の子を養育する旨の申請書(更新)を提出しました。6/30
「事業の概要」及び「ダウンロード様式」のうち、「厚生事業」を更新しました。4/4

CONTACT US
連絡先・アクセス

短期給付事務の手引き
貸付事務の手引き

福利厚生のおしり

1. クリック

ログイン画面へ

HOME
公立学校共済組合京都支部

CONTACT US
連絡先・アクセス

新着情報・トピックス
事業の概要

ログイン

ログインしてください

ユーザー名:
kyoto-psc

パスワード:
tanki1203

ログイン

各種事務の手引き等

短期給付事務の手引き
貸付事務の手引き
福利厚生のおしり

京都府教職員互助組合の制度等については「京都府教職員互助

2. 「ユーザー名」及び「パスワード」を入力後ログインをクリック

お問い合わせ先：企画調整担当 075(414)5806

こころに ほっと 一息を

年に一度のこころの人間ドック ストレスドック

マインドフルネスやカウンセリングの体験ができます。

○申込方法

下記の二つを同封の上、支部へ直接申し込んでください。

- ・ストレスドック利用申込書
- ・82円切手を貼り付けた返信用封筒

○自己負担金 2,500円

○詳細や申込書はこちらから
<http://www.kyoto-psc.com/>



最近… ため息が増えていませんか？ こころの健康相談室

気軽に相談（カウンセリング）できます。ちょっと疲れたと感じたら、一度試してみてください。

○申込方法

直接健診機関へ予約の上、当日組合員証を持参するだけで利用できます。

- ・近畿中央病院（兵庫県）
072-781-3712
- ・京都工場保健会 御池メンタルサポートセンター（京都市中京区）
0120-59-0040
- ・メンタルヘルスセンター（京都市中京区）
075-256-2120
- ・洛和会音羽病院（京都市山科区）
075-593-7774
- ・同仁会クリニック（京都市南区）
075-691-7766
- ・舞鶴医療センター（舞鶴市）
0773-62-2680

○自己負担金 なし



ちょっとした時間の隙間に こころの体温計

スマホ等で利用可能なインターネットサイトです。こころの状態などをチェックできます。



<https://fishbowlindex.jp/pskyoto/index.pl>

平成30年度から、「とっても怖い高血圧症」始めました。

本部HPにも匿名で利用できるセルフチェックや、健康やメンタルヘルス・介護等様々な電話相談があります。詳しくは、「共済フォーラム」又は、本部HPもしくは支部HPにある「福利厚生のおしり」をご覧ください。

プライバシーの保護について

相談内容等のプライバシーに係る情報は、相談者と健診機関のみの取扱いとし、支部に報告されることはありません。

ただし、健診機関からの費用請求を確認するため、氏名（相談者・組合員）・性別・組合員証番号・相談日（支払年度確認）が請求明細書に記載されます。

福祉保険制度

「福祉保険制度」は、長期給付（公的年金）および短期給付（健康保険）を補完するための公立学校共済組合独自の制度です。ご自身で必要と思われる保障を確保していただくことにより、皆さんの生活に安心を提供します。

長期給付事業（公的年金）の補完

ファミリー年金

あなたが万一死亡した場合



在職中に死亡した場合、**老齢厚生年金**の約3/4の水準の**遺族厚生年金**が支給されますが、**差額の約1/4の不足**が生じます。

11年ぶりに標準生命表が改定され、
今回「ファミリー年金」の**保険料が下がります。**

「ファミリー年金」に加入している場合



差額の約1/4の不足分を補うことができ、死亡時にも**老齢厚生年金と同水準の給付を確保**することができます。

「ファミリー年金」に加入していない場合



差額の約1/4の不足分が残ることになります。

ファミリー年金以外にも、各種制度があります。制度内容の詳細は、パンフレットをご覧ください。

お問い合わせ先：厚生貸付担当 075 (414) 5807

夏の各種セミナーの御案内

主催：公立学校共済組合京都支部，京都府教職員互助組合

～ 7・8月～

日	月	火	水	木	金	土
7/22	23	24	25	26	27	28
				介護	ライフ	
29	30	31	8/1	2	3	4
		健康	介護	ライフ	健康	子育て
5	6	7	8	9	10	11
子育て						

開催場所

ライフプランセミナー
 7月27日 市民交流プラザふくちやま
 8月2日 ルビノ京都堀川

健康管理セミナー
 7月31日 ルビノ京都堀川
 8月3日 市民交流プラザふくちやま

介護講座
 7月26日 市民交流プラザふくちやま
 8月1日 ひと・まち交流館京都

子育て支援セミナー
 8月4日 サンプラザ万助(福知山)
 8月5日 ルビノ京都堀川

健康管理セミナー

健康やメンタルヘルスに関する講演と、専門のインストラクターによる健康づくりに効果的な運動等の実技を体験していただきます。

簡易な検査も予定しておりきっと役立つセミナーです。

11月には秋のセミナーを予定しています。

運動不足の方、日頃運動する機会を逃している方は是非!



ライフプランセミナー

今後の人生を豊かに過ごすために、今から始めたい生活設計に関する講演を開催します。(11月頃に退職準備型を予定しています。)

「もっと早く聞いておきたかった」と感想をいただきます。この機会に今後のライフプランについて考えてみませんか?

若年者向け!
今から考える事が重要です!



介護講座

超高齢化社会の到来により、いざというときに備えるため介護の知識についての講演、車いすの使い方等の実技を織り交ぜながら介護者としての心構えについて学びます。

必要となる前に、介護について考えてみませんか?

介護に関する知識を深めてみませんか?



子育て支援セミナー

子育ての悩みや、育児休業を経て復職する際の教職員の働き方などを話し合う子育て世代の交流の場を開催します。

その他、親子で楽しめる音遊びやヨガ、リズム遊びも同時開催しますので、ぜひ家族でお越しください。

日々の子育ての悩みなどを共有できる場です!



お問い合わせ先：厚生貸付担当 075(414)5807



福利・健康ニュース!

知っていますか? COPD

Chronic (慢性の) **Obstructive** (閉塞性の)
Pulmonary (肺の) **Disease** (病気)

最近ではテレビの健康番組やCMなどでも取り上げられることのあるCOPD。日本語では**慢性閉塞性肺疾患**といい、英語の頭文字を取って、略して**COPD**といいます。

厚生労働省の統計によると、2015年のCOPDによる死亡数は約16,000人(男女計)にもものぼります。また世界保健機関(WHO)の2012年の報告では、「COPDは2010年の世界死亡順位第4位であり、2030年には死亡順位第3位になると推定される」という見解を発表しており、日本だけでなく、世界的な問題と捉えられています。

2001年に実施された調査によると、推定される患者数は530万人にのぼるものの、実際に治療を受けている患者数はその5%以下の22万人と大きく開きがあり、**治療が必要にも関わらず治療を受けていない患者者が非常に多い**ことが問題となっています。

治療を受けている患者は
氷山の一角!



COPDの症状は?

- ・ 階段や坂道の上下りで息切れがする
- ・ 咳や痰が続いている
- ・ 風邪が治りにくく、咳や痰が出る
- ・ 呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューがある
- ・ 同年代の人の歩く速さについていけない



COPDになる原因は?

最大の原因は、**喫煙!**
非喫煙者であっても、副流煙を長年吸い続けることによりCOPDになることがあります。



さらに怖~いCOPD

COPDになると、その影響は肺だけにとどまらず、全身性炎症、心・血管疾患、骨粗鬆症、糖尿病などを併発しやすいことが知られています。

特に生命予後に悪影響を及ぼすものに、**虚血性心疾患、肺高血圧症、心不全、肺がん、不安**などがあります。こういった病気とCOPDを同時に併せ持っている、**生存期間が短くなる**ことが臨床研究の結果、明らかとなっています。

禁煙しよう! 受診しよう!



COPDになってしまった喫煙者の方も、まだなっていないけど現在喫煙している人も、一番の対策は禁煙です。今すぐ禁煙をして、きれいで元気な肺を手に入れましょう。

また、COPDの治療のためだけでなく、禁煙のためにも医療機関を受診することが可能です。上に挙げられた症状に当てはまるものがある方や、禁煙にチャレンジしたい方はぜひ医療機関で受診して下さい。



京都府内の禁煙治療に保険が使える医療機関
(一般社団法人日本禁煙学会HP) http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=26

最近お疲れ?
と感じたら

職場の健康づくり支援事業を御活用ください!

職場単位で、組合員の「健康づくり」や「メンタルヘルス」に関する事業を実施した際に、1件あたり40,000円を上限に助成します。



	運 動	そ の 他
過去の事業例	ヨガ・ストレッチ教室 ボウリング大会 スキー・スノーボード講習 など	メンタルヘルス研修 健康管理研修 アロマテラピー体験 など

手続きの流れ

事業開催前

事業開催後

1 所属所長

- 申請書(第1号様式)※1
- 金額の根拠となる書類
- 開催案内

3 所属所において

事業実施
(事業終了後、速やかに報告書等を提出)

4 所属所長

- 報告書(第3号様式)※2
- 領収書添付
- 参加者名簿(第4号様式)

2 支部長

審査の上、決定通知
(第2号様式)



5 支部長

報告書受理後助成金を交付
※3

注 意

- ※1 申請期日は事業実施1ヶ月前に!
- ※2 報告書は講習会等終了後速やかに提出してください。
- ※3 原則として所属所名及び所属所長の記載がある口座に送金します。ただし、所属所長より委任を受けた場合はこの限りではありません。(申請時、委任状を添付してください)



その他

外部講師への謝金・交通費、会場使用料及び保険料等について助成しますが、**物品の購入については助成対象外です。**

また、旅行会社が企画するツアー等を利用する場合も対象外です。



詳細は所属所に配付している厚生事業実施要領を御覧ください

お問い合わせ先：厚生貸付担当 075(414)5807

老齢厚生年金のしくみ

◆目的と種類

組合員が退職したとき、退職後の所得保障のために支給されます。

老齢厚生年金は、65歳から支給される「**本来支給の老齢厚生年金**」と生年月日により特例として65歳になる前から支給される「**特別支給の老齢厚生年金**」があります。

※平成27年10月（被用者年金制度の一元化）以前に受給権が発生していたものは、「**退職共済年金**」として支給されます。

◆年金額

厚生年金被保険者期間（共済組合員期間も含む）と平均給与（給料）月額により決定されます。

また、老齢基礎年金の受給開始時に一定条件の配偶者や子どもがいる場合には「**加給年金**」が支給されます。

☆公務員の年金には、厚生年金に加えて職域部分の年金がありましたが、平成27年10月以降、この職域部分が廃止され、新たに積立方式の「**年金払い退職給付**」が設置されました。
 なお、平成27年9月以前の組合員期間に応じた職域部分の年金は支給されます。

◆支給開始年齢 支給開始年齢は、生年月日により下図のとおりとなっています。

昭和32年4月2日～ 昭和34年4月1日	63歳	特別支給の 老齢厚生年金	老齢厚生年金
			老齢基礎年金
昭和34年4月2日～ 昭和36年4月1日	64歳	特別支給の 老齢厚生年金	老齢厚生年金
			老齢基礎年金
昭和36年4月1日～ 以降生まれの人	65歳		老齢厚生年金
			老齢基礎年金

◆受給要件

【特別支給の老齢厚生年金】

- ①組合員期間（公務員の共済組合）が1年以上あること。
- ②組合員期間等※が10年以上あること。
- ③支給開始年齢に達していること。

【老齢厚生年金】

- ①組合員期間等が10年以上あること。
- ②65歳に達していること。

※**組合員期間等**には、他の公的年金制度の加入期間及び被用者年金制度に加入している者の被扶養配偶者であった期間などを含みます。（年齢による経過措置もあります。）平成29年8月1日に改正年金機能強化法（平成28年法律第84号）が施行され25年が10年に短縮されました。

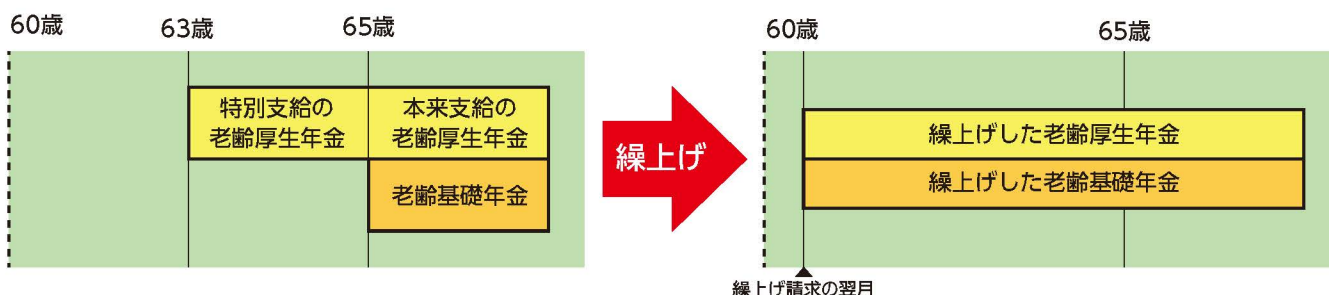
◆繰上げ支給(年金を早めに受給したい場合)

60歳以上であれば、本人の申し出により月単位で特別支給の老齢厚生年金の支給時期を繰り上げることができます。

- 1月繰り上げごとに年金額が**0.5%**減額されます。
- ・「老齢基礎年金」や加入していた全ての年金も同時に繰上げ請求をしなければなりません。

<その他の注意点>

- ①繰り上げ請求による減額は生涯にわたり続きます。
- ②繰り上げ請求後の取り消しや変更はできません。
- ③在職中でも請求できますが、組合員である間は原則として支給停止となります。
- ④その他、障害年金の請求等に制約が生じることがあります。



年金担当からのお知らせ

◆「ねんきん定期便」を送付しています。

平成27年12月から毎年1回、誕生月に全組合員を対象に年金加入期間や将来の年金見込額などに関する情報をご自宅あてに当共済組合本部から送付されます。

誕生月の年齢	節目年齢の方 (封書)		節目年齢以外の方 (はがき)	
	59歳	35歳・45歳	50歳以上	50歳未満
表示内容	年金見込額			
	年金加入期間			
	これまでの保険料(掛金)納付状況		直近13ヶ月の保険料(掛金)納付状況	

◆「平成30年度退職予定者年金相談会」について

- ・年金の制度、支払方法や年金額等についての説明会を実施します。
- ・開催の時期・会場についての詳細は確定次第、各所属所を通じてお知らせします。

<平成30年度 実施予定>

対象者	会場	開催時期
京都市教育委員会所管の学校に勤務されている組合員	ホテルルビノ京都堀川	平成30年8月上旬
上記以外の学校等に勤務されている組合員	未定	平成31年1月中旬～2月上旬

◆年金請求手続きの時期について

- ・平成30年度に「特別支給の老齢厚生年金」の受給権が発生する方は**昭和31年4月2日～昭和32年4月1日**生まれの方々です。
- ・平成30年度の60歳定年退職の方々(昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ)は、支給開始年齢が**満63歳**となり、退職後のお手続きとなります。
- ・請求手続きの詳細については、別途、所属所を通じてお知らせします。

お問い合わせ先：年金担当 075(414)5809

組合員証等に関するQ&A

「婚姻により氏名を変更した」「組合員証の入った財布をなくしてしまった」「組合員証の印字が擦れて読みにくくなってしまった」など、組合員証等の取扱いに関するお問い合わせが最近増えています。

組合員証等の記載事項の変更、紛失や摩耗などによる再交付は、各所属所の共済組合事務担当者に確認の上、必要な申請書等を提出してください。

Question

結婚をして氏名を変更しました。
どのような手続きが必要ですか？



Answer

「組合員記載事項変更届」に必要な事項を記入の上、組合員証を添付して提出してください。後日、氏名を変更した組合員証を発行します。

また、給付金の振込に関わって「口座振込(変更)依頼書」を提出してください。

Question

組合員証の入った財布をなくしてしまいました。心当たりの場所を探しましたが、見つかりません。新しい組合員証を発行してもらうことはできますか？



Answer

「組合員証等再交付申請書」に再交付する方の氏名や理由を記入して提出してください。後日、新しい組合員証を発行します。なお、組合員証等はキャッシュカードやクレジットカードと異なり、その効力を止めることができません。紛失したり盗難に遭ったりした場合は、最寄りの警察署に届け出てください。



Question

組合員証の氏名の印字がかすれて文字が読めなくなってしまいました。新しい組合員証を発行してもらうことはできますか？

Answer

「組合員証等再交付申請書」に再交付する方の氏名や理由を記入の上、組合員証を添付して提出してください。後日、新しい組合員証を発行します。

Question

子どもが就職したので取消の手続きをしますが、共済組合員被扶養者証をなくしてしまいました。届出が必要ですか？



Answer

資格を喪失した組合員証等は共済組合に返却することになっていますが、返却すべき組合員証等を紛失した場合は「組合員証等亡失届」に紛失した方の氏名や理由を記入して提出してください。



組合員証や組合員被扶養者証は、組合員やその被扶養者の資格を証明する唯一のものです。

医療機関で受診する場合や、公立学校共済組合等の宿泊施設を利用する際に提示を必要としますので、大切に保管してください。



お問い合わせ先：給付担当 075 (414) 5808



第2期データヘルス計画が始まりました！



データヘルス計画とは、各医療保険者がレセプト等のデータを活用してPDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業を実施するためのものです。

公立学校共済組合においても、第1期(平成27年度～平成29年度)に引き続き、平成30年度～平成35年(2023年)度までの6年間を対象期間として、第2期計画を策定することになりました。



当共済組合のデータヘルス計画は、生活習慣病、悪性新生物及び精神の疾病の3つのタイプの疾病の有病者率や医療費の増減から効果的な保健事業のあり方を計画するという内容になっており、支部ごとにレセプトデータの経年比較及び全国平均との比較等を行い、組合員及び被扶養者の健康の保持増進にむけた保健事業の実施を目指しています。

京都支部の第2期データヘルス計画書は、当支部のホームページに掲載しておりますので、是非御覧ください。



「報告等」に掲載しています！



クイズコーナー

全問正解者の中から抽選で5名の方に「ルビノ京都堀川利用券2,000円分」又は「図書カード1,000円分」をプレゼントします。

皆様ふるってご応募ください

問題 下記の文章の空欄に言葉を入れてください。

- Q1 産前産後休業及び育児休業中は免除()を提出すると掛金が免除されます。 **ヒント：2ページ**
- Q2 11年ぶりに標準生命表が改定され、()の保険料が下がります。 **ヒント：4ページ**
- Q3 毎年1回、誕生月に全組合員を対象に年金加入期間などに関する情報がわかる()がご自宅あてに公立学校共済組合本部から送付されます。 **ヒント：9ページ**
- Q4 結婚をして氏名が変更となった場合は、「口座振込(変更)依頼書」と「組合員()変更届」に組合員証を添付して提出してください。 **ヒント：10ページ**

下記要領のとおりご記入のうえ、郵送又はFAXにて下記あて先へご応募ください。

クイズの答え

- (1) ○○○○ (2) ○○○○
- (3) ○○○○ (4) ○○○○

所属所名

氏名

(職員番号)

「ルビノ券」又は「図書カード」の希望される方

福利きょうと6月号についてのご意見・ご感想

郵送

〒602-8570 (住所記入不要)
公立学校共済組合京都支部
企画調整担当(京都府教育庁管理部福利課内)

FAX

075-432-0607
※お預かりした個人情報、景品の発送のみに利用し、使用後は破棄します。

締切

平成30年6月22日(金) 必着



春のお疲れ出てきていませんか？

新年度が始まり、3カ月が過ぎようとしています。6月は祝日もないため、お疲れがたまってきている方もいるかもしれません。皆さん、お体・お心の調子はいかがですか？

6月は、年度終わり・年度始めのお疲れと、新しい環境などからの疲れが一気に出てきて、息切れしやすい月でもあります。3月・4月のお引越しや、初めてのお仕事、人事異動に新しい人間関係の構築、新生活による生活リズムの変化など、たくさんの刺激を受け、疲労がたまっているかもしれません。

4月・5月は早く仕事や環境に馴染もうと知らず知らずのうちに力が入り、ご自分のお疲れに気付くことができず、少し環境や仕事にも慣れ人間関係を築き始めた6月頃に、今まで感じていなかったお疲れが一気に出て、気付くとぐったり、という方もいらっしゃいます。皆さんここ最近のご自分の体調や、お気持ちの状態を振り返ってみましょう。

ストレスを感じるポイントや出来事は一人一人異なり、そのケアの仕方も人によって異なります。またストレスを感じた時に耐えられる量も皆さん違います。例えば風邪などの免疫のように、人によってストレスに対する免疫の強さは異なります。そのため、相手にとっては大丈夫だけれど、自分にとってはしんどさに繋がっているということも考えられます。自分にとってのしんどさを、自分の物差しで測り、限界が来る前に適切なストレスケアを実施し、周囲の人への相談、専門医への受診をするなどして、一人で抱え込まないようにしましょう。今回は「上手なストレスケアのポイント」を載せていますので、ご自分のメンタルケアの参考になさってください。

(一般財団法人京都工場保健会 御池メンタルサポートセンター 臨床心理士)



上手なストレスケアのポイント

Let's try!



●ストレスに気付くことから始めましょう。

- ①今の自分のストレスの度合いはどれくらいかを振り返ってみましょう。
- ②自分がイライラする時や、ストレスを感じる時はどんな時かを考えてみましょう。
- ③どんな事をすると、イライラが収まり、ストレスが解消されるのかを考えてみましょう。

●無理をしすぎてこんな症状が出ていませんか？ご自分の体調をチェックしてみましょう。

- 眠りたいのに眠れない、または途中で何度も目が覚めたり、悪夢を繰り返し見る。
 - 食欲が減り、食べても味わいやおいしさを感じない。
 - 憂鬱な感じが一日中続く。
 - 新しい職場や業務に慣れず不安や焦りがおさまらない。
 - 休日でも仕事のことを忘れられず、人に会うことを苦痛と感じたり趣味に興味を持てなくなった。
- ※こんなサインが出た時は心も体も疲れ過ぎている状態です。このような状態が1週間以上続く場合は、専門医に相談しましょう。

●自分のストレス解消法を意図的に積極的に行動に移してみましょう。

- ご自分のイライラやストレスを感じるタイミング・内容の傾向が分かったら、その出来事がおきる前に気付き、あらかじめご褒美としてストレス解消法を予定に組み込んだりして意図的に行動に移してみましょう。ストレスをため過ぎて溢れてしまわないよう、コツコツと解消をしていきましょう。

ルビノニュース Rubino News

京都御所始御門徒歩8分
〒602-8056 京都府京都市上京区東堀川通下長者町3-7

ホテル
ルビノ京都堀川

http://www.rubino.gr.jp
Phone:075(432)6161 Facsimile:075(432)6160



Wonderful Wedding

ホテルルビノ京都堀川のウェディング

▼京都支部組合員限定婚礼プラン



衣裳、着付、写真までを含んだベーシックなフルパッケージのウェディングプランを組合員価格にてご用意しております。お二人をフルサポートする安心・上質のスタンダードをご提供いたします。

婚礼助成 40名様 **1,200,000円** ※お1人様追加 18,500円
※料金は、サービス料・税金を含みます。

【プラン内容】

- お料理のグレードアップ(フランス料理、日本料理、和洋折衷料理からお選びください。)
- ウェディングケーキ入刀 ○お飲物内容のグレードアップ(フリードリンク) ○司会料
- ご宴席料 ○親族控室料 ○メインテーブル装花 ○ケーキ装花 ○ゲストテーブル装花
- 挙式料(教会式、神前式からお選びください。)
- アテンダー(介添え) ○ご新郎・ご新婦衣裳
- ご新郎着付料 ○ご新婦着付料 ○フラワーシャワー(教会式のみ)
- スタジオ写真(2ポーズ、六切り) ○挙式アーケ・ブートニア(教会式のみ) ○テーブルコーディネイト
- 招待状 ○席札(もぎり付き) ○ご芳名帳 ○音響設備

プラン特典

1. ハネムーンご宿泊1泊(朝食付き)
2. ご新郎・ご新婦お色直しお衣裳50%OFF
3. ご列席者のご衣裳 10%OFF
4. スタジオ写真焼増し 10%OFF
5. ご新婦ヘアメイクリハーサル 50%OFF



お二人にとって本当に大切な方々だけで喜びを感じあう披露宴のひとときを演出いたします。

婚礼助成 8名様 **425,000円** ※お1人様追加 15,000円
※料金は、サービス料・税金を含みます。

【プラン内容】

- お料理(フランス料理、日本料理からお選びください。)
- お飲物(フリードリンク)
- ご宴席料 ○親族控室料 ○メインテーブル装花 ○挙式料(教会式、神前式からお選びください。)
- アテンダー(介添え) ○ご新郎・ご新婦衣裳 ○ご新郎着付料 ○ご新婦着付料
- スタジオ写真(1ポーズ、六切り)

プラン特典

1. ハネムーンご宿泊1泊(朝食付き)
2. 乾杯用スパークリングワイン プレゼント
3. ご列席者のご衣裳 10%OFF
4. スタジオ写真焼増し 10%OFF



挙式に必要なご衣裳、着付、アテンダー(介添え)、お写真、親族控室などをフルサポートいたします。

平日限定の 挙式プラン **婚礼助成** 280,000円 【対象期間】平日のみ承ります。
※料金は、サービス料・税金を含みます。

【プラン内容】

- 親族控室料 ○挙式料(教会式、神前式) ○アテンダー(介添え) ○ご新郎・ご新婦衣裳
- ご新郎着付料 ○ご新婦着付料 ○フラワーシャワー(教会式のみ)
- スタジオ写真(1ポーズ、六切り) ○挙式アーケ・ブートニア(教会式のみ)



お二人のピュアな瞬間を、心をこめてお手伝いいたします。

平日限定 教会式 平服プラン **婚礼助成** 60,000円 【対象期間】平日のみ承ります。
※料金は、サービス料・税金を含みます。

【プラン内容】 ○親族控室料 ○挙式料(教会式、神前式)

ブライダルコーディネーターが、いろいろなお要望・ご相談を親切に承ります。

ブライダル相談会開催

6月24日⑩ 10:00~15:00 7月14日④ 10:00~15:00
8月12日⑩ 10:00~15:00 9月15日④ 10:00~15:00

*ウェディングのこと、なんでも相談会

お二人の夢、ご希望をカタチにする方法、専属プランナーが全部ご伝授いたします。

*チャペル・神殿ご見学

クラシックなチャペルや、厳かな神殿をしっかりと二人で確かめてください。

*ブライダル会場のコーディネートご見学

コーディネートの一例の展示をもとにお二人のイメージをお聞かせください。

*ご衣裳展示とご試着(要予約)

ご試着も無料で体験できます。

- 特典**
- ①当日、仮予約のお客様へランチご招待券プレゼント
 - ②当日、ご決定のお客様へディナーご招待券プレゼント

◎婚礼助成のご案内

組合員またはその子がホテルルビノ京都堀川でご婚礼される場合

ご婚礼費用の **20%**、最大 **25万円** 助成

ご新郎・ご新婦共に組合員またはその子の場合は

1組、最大 **50万円** 助成
※ご両家それぞれ最大25万円

詳しくは、お問い合わせください。 予約課/ブライダル担当 ☎075-414-9800



送り火の夜、特別ディナーはフレンチスタイル。京都らしさと地元食材を活かしたシェフ自慢の料理で舌鼓。

レストラン(RFL)
Blanc Vert
ブラン・ヴェール

五山送り火 特別ディナー

【五山送り火特別ディナーメニュー】

- 鱈の湯引きと夏野菜 マルセイユージュゼリーとともに
- 海老とポテトのガレットを夏仕立てのサラダにして
- 冷製ヴィソワーズに甲殻類たちのムースを浮かべて
- オマール海老とホワイトアスパラガスのグラタン
- 牛フライ肉と茸のジューセル入りチキンムースのクレープ包み焼き マデラソース
- 季節野菜のメリメロサラダ
- 西瓜のムースと抹茶のケーキ
- コーヒー ● パンとバター

◎お一人様 **8,000円** (税別)



京都の夏の代表的な風物詩のひとつ、「五山送り火」をお楽しみに。夜にレストラン特別ディナーとご宿泊プランをご用意いたしました。当日は、京都の舞妓さんもルビノ京都堀川に遊びに来ています。お食事の前には、舞妓さんと過ごす華やかなひとときもご用意しております。



【当日のスケジュール】
16:00～受付
17:00～京都の舞妓さんと触れ合う夕べ(宴会場)
18:00～ご夕食
19:30～送り火観賞会場へご案内開始
20:00～五山送り火点火

京都の夏を彩る 五山送り火 特別ディナー & ご宿泊プラン

2018
8.16 (木)
限り

五山送り火観賞と「舞妓さんの夕べ」 ご宿泊プラン



宿泊助成

【当日のスケジュール】
15:00～ご宿泊のチェックイン
17:00～京都の舞妓さんと触れ合う夕べ(宴会場)
18:00～ご夕食
19:30～送り火観賞会場へご案内開始
20:00～五山送り火点火



盃蘭盆会の夜はゆっくりくつろぎを。和洋折衷のご夕食とご朝食が付いた宿泊プランです。

◎お一人様【一泊2食付】 1室2名様ご利用の場合 **22,000円** (税別)

【ご夕食のメニュー (和洋折衷のコース料理)】

- 前菜2種 鱈のスムークと鰻 ポテトのテリーヌ ニース風
八寸・生湯葉べつこう庵、小袖鮎、尼子有馬煮
丸十レモン煮、白瓜松前押し、枝豆真丈、ほうずき麩
- お造り 鯛、鮎、鰻八、甘海老、あしらい一式
- 魚料理 旬の鱈のボワレ
グリーンアスパラガス添え アンチョビソース
- 進肴 鱈しゃぶ ～水菜、えのき、京豆腐、ポン酢、薬味～
- 肉料理 牛ロースの陶板焼き 西京味噌ソース
- お食事 京都米
- 吸物 京真丈、木の子、青菜、木の芽
- 香の物 柴漬け、万願寺唐辛子、胡瓜
- デザート 南瓜のムースと抹茶ケーキ、デミタスコーヒー



総料理長 塩原勝

和食料理長 大内田喜生

●ご予約・お問合せは ☎075-432-6161 (代表)

19年2月28日(木)まで
歓迎会送別会プラン
送られる人、送る人、新たに迎えられる人、迎える人、人にはいくつもの出会いがあります。そんな大切なひとときを演出いたします。「ようこそ」「お元気で」と楽しく語り合えるお仲間の集いの、アットホームな雰囲気と美味しい料理のルビノ京都堀川でお楽しみください。

宴会助成

お料理、パーティースタイル、豊富なバリエーションからお選びください。

■ご宴席日の1週間前までに代表者様より参加届出書のご提出をお願いいたします。

※コース料理、卓盛料理のスタイルの場合は10名様より、立食スタイルの場合は30名様より承ります。

※ソフトドリンクには、ノンアルコールビールも含まれます。

※料金は、いずれも、お料理・お飲み物サービス料・税金を含みます。

料金	お1人様 8,000円	お1人様 9,000円	お1人様 10,000円
【助成利用で】	【助成利用で】	【助成利用で】	
5,030円	5,496円	6,220円	
お料理	フランス料理・和洋折衷 卓盛・立食・コース	和洋折衷 卓盛・立食	日本料理(会席) コース
お飲み物	フリードリンク(2時間) (ビール・ワイン[赤白]・焼酎・日本酒・ソフトドリンク)		

19年3月31日(木)まで
**同窓会・県人会
パーティープラン**
懐かしい顔、心温まる思い出、はしゃぐ会話、そして美味しいお料理で、新しい思い出になる素敵なひとときを、心ゆくまでお楽しみください。



宴会助成

※10,000円プラン、8,000円プランが宴会助成の対象となります。詳しくはお問合せください。

特典やお得なオプション満載です

- スタジオ記念写真撮影 ● 思い出の写真拡大パネル ● 音響設備費サービス
- 乾杯用スパークリングワインなど特典やオプションも満載です。
- ※特典、オプションの内容は、プランの料金により異なります。詳しくは係までお問合せの上、ご確認ください。

【プラン内容】

■料金:お1人様 **10,000円/8,000円/6,500円/5,500円**

※料理:フランス料理、日本料理、折衷料理の中から、パーティースタイルは、コース、卓盛、立食の中からお選びください。

※5,500円のプランはフランス料理のみです。また、日本料理は、会席コース、卓盛のみです

■お飲み物:フリードリンク(2時間)

お料理5,000円以上、10名様以上の歓迎会・送別会・懇親会・同窓会などの各種ご宴会が助成事業の対象となり、お料理代金相当額の50%が助成されます。

※料金は、いずれも、お料理・お飲み物(フリードリンク)・室料・サービス料・税金を含みます。 ※コース料理・卓盛料理は10名様から、フックエ料理は30名様から承ります。 ※クレジットカードの取り扱い、ご遠慮申し上げます。 ※お車を運搬されるお客様へのアルコール類のご提供はお断りしております。

●ご予約・お問合せは 宴会予約課まで ☎075-414-9800

レストラン(1FL)
Blanc Vert
ブラン・ヴェール



総料理長 塩原 勝

大阪全日空ホテルシェフ 宴会ホールシェフ
大阪ヒルトンインターナショナル洋食料理長
京都ロイヤルホテル取締役後継料理長
2015年~現職

Dinner menu
ディナーのご案内17:00~21:00(L.O.20:30)

French Style

フレンチ・スタイルのコース **3,300円**

スモークサーモンのタルタル包み
小海老と茸のブリギニオン
旬の野菜でつくる本日のスープ
鱈のポワレー レモン風味のバターソース
牛ロースのグリエを香り高いポルトソースで
やわらかビーフシチュー
季節のサラダ
パンまたは ライス
本日のデザート
コーヒー または 紅茶

Italian Taste

イタリアン・テイストのコース **3,300円**

鯉のカルパッチョ
小海老と茸のアヒージョ
旬の野菜でつくる本日のスープ
鯛のポワレー 香草風味のバターソース
桜海老とラタトゥーユのニース風グラチネ
牛ロース肉のタリタータ パルサミックの香り
トマトのサラダ 黒胡椒風味
パン または ライス
本日のデザート
コーヒー または 紅茶

Recommend Course

シェフおすすめのコース **2,200円**

オードブル仕立てのサラダ
本日のスープ 旬彩の味わい
メインディッシュ(下記の中からお選びください。)
フィレボークのポワレー 野菜畑風
ビーフシチュー プロバンス風
チキンのソテー ローズマリー風味焼き
海老、サーモン、フィレボークのミックスフライ
サーモンと鱈のバターソテー ハーブソース
パン または ライス
本日のデザート
コーヒー または 紅茶

Lunch menu

ランチのご案内 サラダバー
ドリンクバー付

京都支部組合員の方は、
組合員証のご提示で **10%割引中!!**

シチリア *Sicilia*



本日のスープ
白身魚のポワレ パルサミソース 南仏野菜を添えて
本日のパスタ
豚ロース肉のグリエ 香草ソースでの味わい
※上記の3品からお選びください。
本日のシェフおすすめのジェラート
パン/ライス

▶お1人様1,200円を
組合員証のご提示で **1,080円**

トスカーナ *Toscana*



本日のスープ
牛肉のカツレツ ミラノ風
フィレボークのグリエ 粒マスタードのソースで
ルウェーサーモンとすずきのポワレツパソソース
※上記の3品からお選びください。
本日のシェフおすすめのジェラート
パン/ライス

▶お1人様1,500円を
組合員証のご提示で **1,350円**

ピエモンテ *Piemonte*



本日のスープ
牛ロースのグリエ赤ワインソース
大海老のカダイフ包み揚げ
鯛のポワレをプロバンス仕立てにして
※上記の3品からお選びください。
本日のシェフおすすめのジェラート
パン/ライス

▶お1人様1,800円を
組合員証のご提示で **1,620円**

日替りランチ

本日のお料理とライス(日曜日を除く)



お洒落でちょっと豪華なお昼のお料理です。
肉料理、魚料理をお選びください。

▶お1人様1,000円を
組合員証のご提示で **900円**

日替りの和御膳

(土・日を除く)



板前さんの心意気を感じるお得な日本料理のランチ
月曜日/御造り御膳
火曜日/温蕎麦御膳
水曜日/彩り御膳 **オススメ**
★小鉢料理いろいろ
木曜日/天婦羅御膳
金曜日/煮魚御膳

▶お1人様1,200円を
組合員証のご提示で **1,080円**

日曜日の
ランチバイキング

▶お1人様1,600円を
組合員証のご提示で **1,440円**



カジュアルなイタリアン、和食、中華を
お楽しみいただける日曜日限定のメニュー

●ご予約・お問合せは レストラン「ブラン・ヴェール」まで ☎075-414-9881 ※価格はいずれもサービス料・税金を含みます。

ご法要のご案内



和室宴会場「醍醐の間」は、
どの宗派の方にもご利用いただけます。
会場料も含めてお線香、お香、
お供え花、お供え菓子、お供え果物、
などを揃えた「ご法要セット」も
ご用意しております。

法要助成

法事・法要等に要した費用の
30%(上限75,000円)が
助成されます。

ご法要 **15,000円~**
(サービス料、税金を含みます)

法事・法要助成のご予算例

(ご予算例) ※大人15名、お子様3名、幼児2名の場合

【御食事】	
・会席料理(7,000円)×15	105,000円
・お子様ランチ(1,500円)×3	4,500円
・キッズプレート(800円)×2	1,600円
【お飲物】	
・ビール(700円)×10本	7,000円
・オレンジジュース(400円)×5本	2,000円
・ウーロン茶(400円)×5本	2,000円
・サービス料	12,210円
・消費税	10,745円
	(小計)145,055円
・ご法要セット	30,000円
(お線香、お香、お供え花、お供え菓子、お供え果物、会場料)	(合計)175,055円
【A】	175,055円
助成制度ご利用([A]×30%)	▲52,000円
消費税	▲4,160円
	(合計)118,895円

※ただし、5万円以上の利用に限ります。※助成額は千円未満を切り捨てます。

ご法要の後のお食事は、
当館の和食調理人が心を込めて
ご調理いたします。
ごゆっくりと寛いで、
語らいのひと時をお過ごしください。

■会席料理 お1人様 **5,000円~**
■和弁当 お1人様 **3,500円~**
※上記のご予約にてお席を、サービス料は別途申し受けます。

●ご予約・お問合せは 予約課まで ☎075-414-9800

客室のご案内

徒歩圏内には、世界遺産の二条城や
京都御苑がご覧いただけます。
京都市の中心に位置し、金閣寺や祇園などの
観光スポットへのアクセスも便利です。
シングルルーム、ツインルーム、大小様々な和室など
ご用途に応じてご利用ください。



宿泊助成

全室 Wi-Fi対応



組合員の方は
【1泊あたり】
4,000円
の助成をご利用になれます。



※ご利用の際は、組合員証のご提示をお願いいたします。
※公務出張の場合は助成の対象となりません。
※ご宿泊料金はシーズンにより変動いたします。詳しくは係りにお問合せください。

●ご予約・お問合せは「宿泊予約」まで
☎075-432-6161 または、www.rubino.gr.jp/



◎平成30年7月4日～12月30日までの期間限定!

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
 猪吸 御鍋 鯛福揚 御フ
 口物 造り物 そめ物 食ル
 り うん 事 ー
 めん ツ

※写真はイメージです。
 仕入れ状況等により、内容が変更となる場合があります。

伊予の薄墨桜
 または
 坊っちゃん列車(生貯蔵酒)
 をお付けいたします。
 お持ち帰りもできます。



京都支部利用補助ご利用で

1泊2食付 10,000円 → 8,000円 (税・サービス料込)

※土曜・祝前日1,000円アップとなります。
 ※ご予約の際はお電話にて「京都プラン」とお申し付けください。

公立学校共済組合道後宿泊所



TEL.089(941)3939 FAX.089(932)8370

〒790-0858 松山市道後姫塚118-2 Eメール nigitatsu@islands.ne.jp

道後温泉 にぎたつ会館 <http://www.islands.ne.jp/nigitatsu/>

《指定宿泊施設利用券》
 をご持参ください。

★80台収容の無料駐車場完備★

Hotel Lake View Mito



プレミアムグルメプラン

ワンランク上の上質なお料理で1泊2食付き

◇お一人様 **12,500円**(税サ込)

◇プラン内容

洋室限定 1泊朝食(和又は洋)夕食付き



アクアワールド・ひたちなか海浜公園割引券付き宿泊プラン

お子様にも人気の、アクアワールド茨城県大洗水族館・国営ひたちなか海浜公園の割引券がついて、とってもお得に楽しむことができるプラン!

◇和室(2名～6名) 1泊朝食付き 6,500円～
 素泊まり 5,702円～

◇ツイン(2名～3名) 1泊朝食付き 7,200円～
 素泊まり 5,707円～



※両プランとも2018.8/4.5・11.15・12/31及び2019.1/1はプランの対象外となります。詳細はお問い合わせください。

ホテルレイクビュー水戸

〒310-0015 茨城県水戸市宮町1-6-1 ●JR水戸駅(南口)下車徒歩3分 ●駐車場240台

HOTEL LAKE VIEW MITO

お問い合わせ・ご予約

029-224-2727

URL <http://www.hotellakeviewmito.com> (E-mail) lv-mito@galaxy.ocn.ne.jp