

# 福利きょうと



平成31年4月号 No.372

「街中の壁」(韓国・プッチョン) 教育庁 田邊 康高



2

子育て中の掛金(保険料)と年金

3

4

皆様にご利用いただける 健康相談事業

5

被扶養者の認定期限到来

6

人間ドック・貸付申込期限のご案内

7

人間ドック等受診資格早見表

## もくじ

8

・指定宿泊施設等利用助成事業  
・団体割引 制度

9

年金の手続き等に関するお知らせ

10

酒は百薬の長? (直営病院コラム)

11

・表紙写真  
・子育て Album

投稿募集

12

こころの散歩



# 子育て中の掛金(保険料)と年金について

## (1) 掛金の免除 (申出が必要)

産前産後休業、育児休業等の期間には、掛金(保険料)の免除制度があります。

	免除の開始	免除の終了
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
	<p>産前産後休業とは、出産日(出産日が出産の予定日より後であるときは、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日までの間で、産前産後休業を取得している期間となります。 (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

※ 免除申出書を提出してください。

※ 掛金(保険料)が免除された期間であっても、共済組合が行う短期給付や老齢厚生年金等の年金額を算定する場合等においては、掛金(保険料)が徴収されている期間と同様に取り扱われます。

## (2) 標準報酬月額の変定(産前産後休業・育児休業等終了時変定)

産前産後休業や育児休業等(以下、育児休業等)が終了した後、**申出**をすることにより復帰後の報酬を基に標準報酬月額を改定することができます。

対象者	育児休業等終了日において3歳未満の子を養育する方 ※1
対象となる報酬	育児休業等終了日の翌日が属する月以後3箇月の報酬の平均 ※2 例(4月1日復職の場合は4~6月の報酬の平均)
改定の時期	育児休業等終了日の翌日が属する月から4箇月目



※1 育児休業等に引き続き産前産後休業や育児休業等を取得する場合は対象外

※2 報酬の算定基礎となる日数が17日未満である月は除いて算定

例(3月20日に復職の場合は3~5月の報酬が対象となりますが、3月は算定基礎となる日数が17日未満のため、4~5月の報酬の平均になります。)

### 改定のイメージ



お問い合わせ先：企画調整担当 075(414)5806

### (3) 3歳未満のお子さんを養育されている方の年金特例制度

標準報酬月額とは将来の年金の額に反映されるものですが、子を養育するにあたり、手当の減額等で、標準報酬月額が養育開始前よりも低くなる場合があります。

このような場合、次の特例に**申請**することで、減額後の期間も養育開始前の標準報酬月額で年金が計算されるため、将来の年金の額が低くなることを避けることができます。

また、この特例の適用による追加の掛金の負担はありません。

※ 養育とは…同居し監護すること。

#### 3歳未満養育特例制度について

対象者	3歳未満の子を養育をしている方(男性職員含む) ※1	
特例の基準となる標準報酬月額	当該子の「養育開始日の属する月」の前月の標準報酬月額 ※2 例(5月1日生まれの子の場合は「4月の標準報酬月額」)	
特例の適用期間※3	開始月	「養育を開始した日」の属する月
	終了月	「養育を終了した日」の翌日の属する月の前月
主な適用例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・育児短時間勤務の取得により標準報酬月額が減額改定された。</li> <li>・引っ越したことにより、通勤手当と住居手当が減額となり、標準報酬月額が減額改定された。(減額理由は問わない。)</li> </ul>	

- ※1 育児休業や育児短時間勤務等の取得を問いません。  
扶養親族(被扶養者)であるかどうかは問いませんので、両親ともに組合員の場合は2人とも申請できます。
- ※2 子の養育開始日とは、次の内で最も遅い日です。  
・子の誕生日 ・子を養子縁組した日 ・別居していた子と同居することとなった日
- ※3 産前産後休業や育児休業による掛金免除期間中は適用されません。
- ※4 申出が遅れた場合、申出日から2年間のみ遡及して適用できます。

#### 対象者チェック☑



下記の要件全てを満たしているか (3つとも該当する方はチェック2へ)

- ① 3歳未満の子がいる
- ② その子と同居している
- ③ 特例を受けようとする期間において、掛金免除期間ではない



当該子の「養育開始日の属する月」の前月の標準報酬月額を確認(上表 ※2参照)

円 基準額



決定されている標準報酬月額と「チェック2」の基準額とを比較  
決定されている「標準報酬月額」(a)とチェック2で出した「基準額」(b)を比較し、**(b)の方が高い期間がある場合は、その期間が特例の対象となります。**  
※(a)は特例の適用期間内に当たる月で特例を受けようとする月

**特例を希望される方は申出書と添付書類を提出してください!**

## 介護保険の適用除外について

介護掛金は、40歳以上65歳未満であっても、国内に住所を有しなくなった場合(在外教育施設派遣や配偶者同行休業など)、届出書を提出することにより、その期間に係る介護掛金の納付は不要となります。

ただし、国内に住所を有するようになった場合(帰国)、再度届出書の提出が必要です。

詳しくは、下記担当までお問い合わせください。

お問い合わせ先：企画調整担当 075(414)5806

# 春です。被扶養者の皆様はお変わりありませんか？

この春、新しい生活をスタートされる方も多いと思います。被扶養者の状況に変化はありませんか？

就職されたときなどは、被扶養者認定の取消手続きが必要になります。

また、扶養手当の支給が終了になる被扶養者については、認定取消または認定事由変更の手続きが必要になります。

その他、住所変更をされた方、同居・別居の別が変わった方についても手続きをお忘れのないようお願いします。



## 必ず こんな時は届出を！！

- 被扶養者が就職し、就職先の会社で健康保険に加入した。 → 取消手続きが必要です。
- 3月末で修了予定だった大学院生がもう1年延長した。 → 認定期間延長手続きが必要です。
- 別居していた被扶養者と同居することになった。 → 記載事項変更手続きが必要です。
- 扶養手当の支給が終了したが、現在も大学生である。 → 認定事由変更手続きが必要です。

## 扶養手当支給終了

引き続き被扶養者として認定が必要ですか？

はい

いいえ

認定事由変更届  
普通認定→特別認定

取消申告

手続必要

就職先から健康保険証が届く前に病院に行く場合でも、就職日以降は共済組合の被扶養者証は使用できませんので速やかに返却してください。



手続きに必要な書類は以下のとおりです。

被扶養者の状況		届出事由	必要な書類
就職		取消	<ul style="list-style-type: none"> <li>・被扶養者取消申告書</li> <li>・健康保険証の写し又は採用日の確認できる書類等</li> </ul>
誕生日が平成8年4月1日以前	引き続き学生	期間延長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・被扶養者期間延長申告書</li> <li>・在学証明書</li> </ul>
誕生日が平成8年4月2日以降		認定事由変更 (H31.4.1 扶養手当受給終了による)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・被扶養者認定事由変更届</li> <li>・在学証明書</li> </ul>
年収 130 万円未満			<ul style="list-style-type: none"> <li>・被扶養者認定事由変更届</li> <li>・住民票記載事項証明書</li> <li>・所得に関する証明書</li> <li>・送金に関する申立書 (別居の場合)</li> <li>・扶養の申立書</li> <li>等</li> </ul>

お問い合わせ先：給付担当 075 (414) 5808

# 人間ドック等に関するお知らせ

下記のとおり人間ドック等の健診機関に変更がありましたのでお知らせします。  
 詳細については、3月下旬に所属所を通じてお知らせします。

## 人間ドック

- 所在地が変更された健診機関
  - ・太秦病院附属うずまさ診療所 移転先住所：京都市右京区太秦帷子ヶ辻町30番地の4  
 (電話番号は変更ありません。)
- その他
  - ・胃カメラを選択した場合、別途費用の自己負担が必要な健診機関が増えていきますので、事前に確認してください。(当該年度中に満50歳又は満55歳に達する組合員については、全額助成)
  - ・京都予防医学センターにおける脳ドック事業は、「7月・8月・9月を除く期間」に実施していましたが、「10月・11月を除く期間」に変更されました。

## こころの健康相談室

- 新しく利用できる機関
  - ・日本産業カウンセラー協会 関西支部 京都事務所  
 (京都市下京区)

各種がん検診は、人間ドックと重複して受診できません。

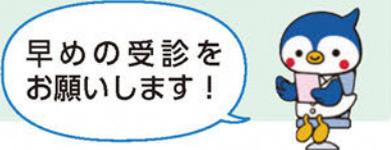
- ◎人間ドックを受診する方
  - がん検診は利用できません。
- ◎人間ドックは受診しない方
  - 乳がん・子宮頸がん又は自己採取子宮頸がん・大腸がん検診が利用できます。

㊦重複して受診した検診料金は返金していただきます。計画を立ててお申し込みください。

**ご注意ください**  
 ☆定期健康診断と人間ドックの重複受診がないようにしてください。

年度末が近づくと契約健診機関の予約が取れないことがあるので、早めの予約をおすすめします。  
 また、疾病の予防、早期発見に役立てるため、できるだけ平成32年1月末日までの受診をお願いします。

㊦3月26日～3月31日は受診不可です。



## 注意! 5月貸付(新規及び借換え)の申込期限について

貸付電算処理システムの都合により、平成31年5月貸付(新規及び借換え)の申込期限を次のとおり前倒ししますので、ご注意ください。  
 なお、全額繰上償還及び償還猶予の申出期限は変更ありません。

申込期限	支所管内の所属所	4月12日(金)
	上記以外の所属所	4月16日(火)
貸付金の振込日		5月21日(火)

お問い合わせ先：厚生貸付担当 075(414)5807

# 平成31年度 人間ドック等受診資格早見表

(受診対象年齢をご確認ください!)

## ●人間ドックを受診する方

受診する方		男性					女性					乳がん・子宮がん検診 骨粗しょう症 検診
		無料人間ドック	一般人間ドック	脳ドック	脳ドック セルフケア	前立腺検診	無料人間ドック	一般人間ドック	脳ドック	脳ドック セルフケア		
S55.4.2以降に生まれた方	～39歳		○					○				人間ドックの検査項目に含まれる健診機関では、自己負担なく受診できます。
S54.4.2～S55.4.1生	40歳	○		○		○	○		○		○	
S50.4.2～S54.4.1生	41～44歳		○					○				
S49.4.2～S50.4.1生	45歳		○		○	○		○		○	○	
S45.4.2～S49.4.1生	46～49歳		○					○				
S44.4.2～S45.4.1生	50歳	○		○		○	○		○		○	
S40.4.2～S44.4.1生	51～54歳		○			○		○			○	
S39.4.2～S40.4.1生	55歳		○		○	○		○		○	○	
S39.4.1以前に生まれた方 ただし、定年退職予定者を除く	56歳～		○			○		○			○	
「職員の定年等に関する条例」 若しくは、就業規則に基づく方	定年退職予定者		○		○	○		○		○	○	

※年齢は、平成31年度中に到来する誕生日に達する年齢です。

## ●人間ドックを受診しない方 (上記検診を受診された方は、下記検診は受診できません。)

受診者 (対象者の年齢制限はありません。)	男性	女性
	○大腸がん検診 (健診機関による検診)	○乳がん・子宮頸がん検診 (健診機関による検診)

**注意!** 本頁の案内は、組合員に対する案内です。ご家族、任意継続組合員は含まれません。



お問い合わせ先：厚生貸付担当 075(414)5807

# 平成31年度 年金の手続き等に関するお知らせ

平成31年度に60歳で定年退職される方の  
特別支給の年金支給の開始は64歳からです。

## ◆退職時の手続き —退職届書の提出が必要です—

平成31年度に60歳で定年退職される方（昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれの方）は、年金支給開始年齢が**満64歳**となり、年金請求手続きは、退職後となります。

退職時に「退職届書」を提出することで、将来の年金決定に必要なデータが公立学校共済組合本部（東京）に登録されます。登録後、本部から「年金待機者登録通知書」等が送付されます。

この「年金待機者登録通知書」は、支給開始年齢到達前の年金請求手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。

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。

生年月日	支給開始年齢	生年月日	支給開始年齢
～昭和28年4月1日	60歳	昭和32年4月2日～ 昭和34年4月1日	63歳
昭和28年4月2日～ 昭和30年4月1日	61歳	昭和34年4月2日～ 昭和36年4月1日	64歳
昭和30年4月2日～ 昭和32年4月1日	62歳	昭和36年4月2日～	65歳

## ◆年金請求手続き —退職後に請求の手続きをします—

特別支給の年金の支給開始年齢に到達する1～2ヶ月前に、共済組合本部からご自宅に年金の請求関係書類が送付されます。

### 年金ニュース

- 平成31年度の年金額は、法律の規定により、平成30年度から0.1%プラスで改定されます。
- 再就職による年金の支給停止に係る支給停止基準額が変更されます。  
65歳未満は現行どおりの28万円。65歳以上は、47万円となります。

・算定式 支給停止月額 = (賃金 + 年金 - 47万円) × 1 / 2

# 酒は百薬の長？

公立学校共済組合近畿中央病院 主任管理栄養士 **かど** **あつこ**  
**門** **敦子**

「酒は百薬の長」という言葉があります。お酒には、はりつめた心を和らげる効果があり、飲みすぎないよう、ちょうどいい量のお酒を飲んでいれば、どんな薬よりもよい効果があり、健康でいられるということを意味しています。



昔、お酒は薬として用いられていたようです。お酒好きで飲みたい人にとっては「お酒は飲まないより、飲んでいるほうがカラダに良い」と勝手に解釈し、飲む言い訳にしている人も多いのではないのでしょうか。

実際、国内での大規模コホート研究により、“適量飲酒”が死亡リスクを低下させているという結果が出ています (Ann Epidemiol. 2005;15:590-597.)。

では、“適量飲酒” (ちょうどいいお酒の量) とは、どのくらいなのでしょう？ 一日に、日本酒なら一合程度、焼酎なら水割りグラス1~2杯程度、ビールなら大瓶1本以内が目安です。

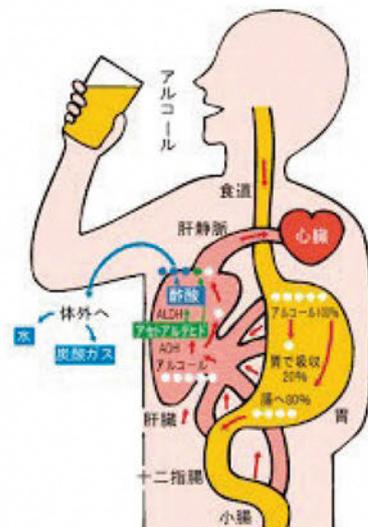
しかし、これらは特に疾患を持っていない人に言える事で、体の状態によっては毒にもなります。“少量飲酒”であっても死亡リスクが上がるのは主に高血圧、脂質異常症、脳出血などです。これらの疾患は、飲酒量に比例してリスクは直線的に上がっていきます。つまり、少量でも飲酒すれば死亡リスクは上がるという事です。

また、お酒全般の主成分であるアルコール (エタノール) は体内で分解されてアセトアルデヒドとなり、これが癌の発生にかかわると考えられています。さらに、喫煙者ではエタノールをアセトアルデヒドに分解する酵素が、たばこの煙の中に含まれる発癌物質を同時に活性化してしまっているとも考えられる為、飲酒しながら喫煙している人の発癌率は2倍以上になると言われています。

とはいえ、飲酒はコミュニケーションツールのひとつであり、日常のストレスから解放してくれる楽しみのひとつでもあります。何らかの疾患を持っている人は適量飲酒を守った方がいいのは確かですが、過度に神経質にならず楽しく飲みましょう。

## 二日酔い心なりのコツ6か条

- 1) 空腹で飲まない
- 2) アルコール度数の低い種類を選ぶ
- 3) 炭酸飲料で割らない
- 4) 温かいアルコールを避ける
- 5) 飲酒直後の運動を避ける
- 6) 飲酒後は十分な水分を摂ってから寝る



お問い合わせ先：厚生貸付担当 075 (414) 5807



# 表紙写真・私の子育てAlbum

「福利きょうと」の表紙をあなたのお気に入り写真で飾りませんか？  
綺麗な風景、自慢のペットなど、テーマは自由です！



「私の子育て Album」に、お子様の写真と子育てにまつわるエピソードなどを添えて掲載してみませんか？



偶然取れた奇跡の1枚！

自信の1枚！  
京都の綺麗な風景

週末の息抜き～

かわいいうちの子自慢

子どもと初めて  
会話が出来た！

心が“ほっ”と温かくな  
った言動や行動など

## 応募方法

メール本文に以下のことを記入・添付の上、下記アドレスに送信ください。

- 所属・氏名（ペンネーム希望の場合はペンネームを併記）
- 組合員番号
- 連絡先（日中連絡がとれる電話番号）
- 写真のタイトル
- 写真（子育て Album の場合は写真を 1～2 点程度）

子育て Album の場合→○400 字程度の原稿（Word、メモ帳などの形式で添付してください）



e-mail:fukushi jigyo26@kouritu.or.jp



- ・応募が多数の場合は、掲載が遅れることもありますのでご了承ください。
- ・応募原稿・写真の著作権は公立学校共済組合京都支部に帰属します。
- ・「福利きょうと」は当支部ホームページにも掲載します。
- ・お預かりした個人情報、写真の確認のみに利用し、使用後は破棄します。
- ・個人が特定できる写真（学校行事写真で児童・生徒が写っている等）の場合は、必ず本人又は保護者に許可を得てから、投稿するようお願いします。
- ・採用された方に、「ルビノ京都堀川レストラン利用券」2,000 円分、又は「図書カード」1,000 円分をプレゼントします。

過去の「福利きょうと」を御覧いただく場合は、公立学校共済組合京都支部新ホームページのトップページ「京都支部について」→「刊行物」から御覧ください。

また、新ホームページの詳しい見方については、福利きょうと 12 月号又は 2 月号を御確認ください。

公立学校共済組合京都支部 検索

福利きょうと2月号「クイズコーナー」の答えは下記のとおりでした。

Q1 加入しない Q2 全額返済 Q3 8 (日) Q4 ニコチン依存症

厳正な抽選の結果、当選者は、次の方々です。(敬称略)

・小倉 尚美(花背小中学校)・川口 豊子(岩滝小学校)・小林 君江(三山木幼稚園)・谷川 眞弓(洛西中学校)・谷口 博美(西総合支援学校)

## 充実した生活を送るヒント

新年度が始まり、それに合わせて新たな目標や計画を立てる方が多いかもしれません。季節はちょっと違いますが、「一年の計は元旦にあり」みたいなものですね。

この「一年の計は元旦にあり」ということわざ、諸説ありますが、一説によると中国の月令広義（げつりょうこうぎ）の四計（しけい）が原典と言われています。この四計、生活を充実させるための四つのはかりごと（物事がうまくいくように、前もって考えた手段・方法・計画）が書かれているのですが、“物事を始める前には、最初にきちんとした計画を立てることが大切”というこの考え方、近年よく言われているPDCAサイクルを回すという考え方に通じる話のように思います。

月令広義が書かれたのは明代（日本では安土桃山時代から江戸時代頃）ですが、時代が移り変わっても、「充実した生活を送る」ためのエッセンスは変わらないのかもしれませんが。今回は、月令広義の四計をご紹介しますながら、「充実した生活を送る」ための工夫をいくつかご紹介します。

（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 臨床発達心理士）



### 四計に学ぶ「充実した生活を送る」ための工夫

Let's try!



#### 「一日の計は朝にあり」

「一日の計画は朝のうちに立てるのがよい」という意味です。たとえば年間目標や月ごとの目標達成のために、今日取り組む小目標をリストアップしておくこと、今日達成すべきことが視覚化され、効率的に取り組むことができたり、目標を達成することで日々充実感が得られやすくなります。ポイントは、今日の自分ができる範囲で計画することです。

#### 「一年の計は春にあり」

「一年の計画は年の初め（元旦）に立てるのがよい」という意味です。一年を通じて取り組む大目標を決めておくと、今年は何の時期に何をしていくか方向性が定まりやすくなります。時々（月の初め等に）進捗状況を確認し、見直ししながら進めるのがポイントです。

#### 「一生の計は勤めにあり」

「一生の計画はこれと決めたもの（仕事）にきちんと取り組むのが良い」という意味です。仕事にきちんと取り組むには、仕事自体へのやりがいとともに、プライベートも充実していることが理想です。ワーク・ライフ・バランスを見直しながら、これと決めたものに長く、きちんと取り組める体制づくりをしてみましょう。

#### 「一家の計は身を修めるにあり」

「一家の将来は身の振り方（生き方）で決まる」という意味のようですが、「健康に気を付ける」という解釈もあるようです。充実した日々を送るための基盤は、心身の健康を維持することです。疲れを感じたときには、早めに仕事を切り上げてリフレッシュできる時間を持ったり、睡眠時間をいつもより長めに確保したりしてみましょう。

# 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

レストラン(IFL)  
**Blanc Vert**  
ブラン・ヴェール

企画助成事業の対象で  
もっとお得に!

企画  
助成

# 春

調理長の特別の  
Just in Xmas、  
春の門出をお祝いいたします。  
海老料理、サーモン料理、  
色々なソースのステーキ、  
魅力満載のオーダーバイキング、  
メニューをご用意しております。

## 門出のごちそうフェア

海老料理とサーモン料理と色々なソースのステーキのオーダーバイキング

2019年5月6日(月)祝まで [ディナータイム]  
17:00~21:00(L.O.20:30)

旬の素材をふだんに使った厳選料理

### 春の門出のごちそう オーダーバイキング

シェフの特別料理 ★オマール海老(ハーフカット230g前後)の雲丹風味グラタン  
★ズワイ蟹のフリッター★シェフ自慢のデザート盛り合わせ

大人(中学生以上)  
お一人様6,500円(税込)を

助成の  
ご利用で

3,250円(税込)

子供(小学生)  
お一人様3,500円(税込)を

助成の  
ご利用で

1,750円(税込)

オーダーバイキングに

シェフの特別料理(お一人様1セット)を  
お付けして!

旬の素材をふだんに使った厳選料理

### 春の門出のごちそう オーダーバイキング

大人(中学生以上)  
お一人様3,500円(税込)を

助成の  
ご利用で

1,750円(税込)

子供(小学生)  
お一人様2,000円(税込)を

助成の  
ご利用で

1,000円(税込)

オーダーバイキング  
のみの場合

オーダーバイキングメニューの一例

- 【海老料理】●海老とアスパラガスの胡麻酢和え ●海老とアスパラガスの中華風味醤油風味 ●桜海老のキッシュローレン風タルト ●桜海老のかき揚げ など10種
- 【サーモン料理】●サーモンのカルパチョ海鮮ソース ●サーモンと大根の蕎麦仕立てパッションフルーツソース ●サーモンと茸のレモンバターソース ●サーモンと京蕪のクリーム煮 など7種
- 【ステーキ】●牛ロースステーキ赤ワインのメンデルバター添え ●牛ロースステーキオレンジ風味のポン酢ソース ●牛ロースステーキ山葵と赤ワインの醤油ソース
- 【スープ】●本日のシェフおすすめのスープ 【御飯料理】●海老の握り寿司 ●サーモンとオニオンの握り寿司 ●海老の天井風
- 【デザート】●牛乳のアイスクリーム ●ヨーグルトのシャーベット ●本日のケーキ ※メニューは、季節、仕入れの都合により変更する場合がございます。※写真はイメージです。

お飲物は、フリードリンク  
プランがお得で便利です。

Free Drink | お1人様  
【2時間】 1,500円(税込)  
●生ビール ●ウィスキー  
●ワイン(赤白) ●日本酒  
●焼酎 ●梅酒 ●ソフトドリンク

おすすめのワイン、ご用意しております。  
(フルボトル2,000円〜・グラス450円〜)

「春。門出のごちそうフェア」にご来店のお客様にルビノ京都堀川からのお祝い

●お誕生日のお祝い

お誕生日にご来店の場合、  
ボトルワイン(白または赤)1本プレゼント!

●GW特別キャンペーン

GW期間中[4月27日(金)~5月6日(日)]にご来店の場合、  
ご家族又はグループの内、お子様(小学生)1名様無料!

●ご予約・お問合せは ☎075-432-6161(代表) または ☎075-414-9881

## 研修&ご宿泊プラン

お客様のご要件に応じて、ご利用勝手の良い内容とコストパフォーマンスに優れた便利なプランをご用意しております。公立学校共済組合員のお客様は、各支部の制度により宿泊助成、宿泊補助が受けられます。



**宿泊助成**



### 【プランの一例】

- 1泊2食プラン  
お一人様11,500円を **7,180円** (宿泊助成のご利用で!)
- 1泊2食プラン・懇親会付き  
お一人様13,300円を **8,980円** (宿泊助成のご利用で!)
- 1泊3食プラン  
お一人様14,000円を **9,680円** (宿泊助成のご利用で!)
- 1泊3食プラン・懇親会付き  
お一人様15,800円を **11,480円** (宿泊助成のご利用で!)

シングルルーム



ツインルーム

※研修・会議は、ご人数に応じた宴会場のお部屋をご用意いたします。※ご夕食・ご朝食・ご昼食は、宴会場またはレストランにてご提供いたします。※ご宿泊は、定員ペースで承ります。シングルコース等、別途追加料金にて承ります。※料金は、いずれも、会議室料・お食事代(懇親会付きの場合はフリードリンクのお飲物)・サービス料・消費税を含みます。※シーズン・曜日により、ご希望の日時を承れない場合がございます。※上記料金と別に宿泊税がかかります(お一人様200円)。

●ご予約・お問合せは「宿泊予約」まで ☎075-432-6161(代表)

## 歓迎会送別会プラン 2019

2019年6月30日(日)まで

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を  
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。

	お一人様 9,500円	お一人様 10,500円	お一人様 11,500円
料金	【助成利用で】 <b>6,000円</b>	【助成利用で】 <b>6,720円</b>	【助成利用で】 <b>7,720円</b>
お料理	●卓盛料理(和洋折衷) ●ブッフェ料理(和洋折衷) ●コース料理(フランス料理 または 日本料理 または 和洋折衷)		
お飲物	フリードリンク(2時間) ビール・焼酎・日本酒・ワイン(赤白)・ウイスキー・梅酒・ソフトドリンク		

※ご要席日の一週間前までに  
代表者様より参加届出書  
ご提出をお願いいたします。

### プランの特典!

●乾杯用スパークリングワインをサービス ●マイク2本(有線)、ステージを無料サービス

※コース料理、卓盛料理のスタイルの場合は20名様より、ブッフェスタイルの場合は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・お飲物(フリードリンク2時間)・サービス料・税金を含みます。

●ご予約・お問合せは「宴会予約課」まで ☎075-414-9800

## 同窓会・OB会パーティープラン

2019年4月1日(日)~2020年3月31日(火)まで

●ご予約・お問合せは「宴会予約課」まで ☎075-414-9800

**宴会助成**

懐かしい顔、心温まる思い出、はずむ会話、  
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。



### プランの内容

料金	お一人様 <b>6,000円</b>	お一人様 <b>7,000円</b>	お一人様8,000円を 助成適用で <b>5,300円</b>
お料理	西洋料理 ●卓盛●ブッフェ のいずれか	西洋料理 ●卓盛●ブッフェ●コース料理 のいずれか	または 日本料理 (会席料理)
お飲物	フリードリンク(120分) ビール・ウイスキー・ 焼酎(麦芋)・日本酒・ ソフトドリンク	フリードリンク(150分) ビール・ウイスキー・ 焼酎(麦芋)・日本酒・ ワイン(赤白)・ソフトドリンク	フリードリンク(150分) ビール・ウイスキー・焼酎(麦芋)・日本酒・ ワイン(赤白)・ソフトドリンク ★乾杯用スパークリングワインをサービス
プランの特典	●思い出の写真のパネル制作 (5枚まで) ●有線マイク2本無料 ●ステージ無料 ●ネームプレート無料貸出	●思い出の写真のパネル制作 (5枚まで) ●プロジェクター無料 ●有線マイク2本無料 ●ステージ無料 ●ネームプレート無料貸出	●思い出の写真のパネル制作 (5枚まで) ●プロジェクター無料 ●有線マイク2本無料 ●ステージ無料 ●ネームプレート無料貸出

※料金は、お料理・お飲物・室料・サービス料・税金を含みます。

### オプション

- 二次会 プランA.....(お1人様) **3,500円** (税込)  
オードブル+フルーツ+お飲み物【フリードリンク】  
※ビール・ウイスキー・焼酎(麦芋)・日本酒・ソフトドリンク
- プランB.....(お1人様) **2,500円** (税込)  
おつまみ+お飲み物【フリードリンク】  
※ビール・ウイスキー・焼酎(麦芋)・日本酒・ソフトドリンク
- ※レストランのご利用も承ります。係までお問い合わせください。
- スタジオ集合記念写真 **1,080円** (税込) ●花束 **3,500円** (税込)  
※ご参加のお人数の枚数のご注文で承ります。
- 幹事様代行 案内状作成・発送・出欠リスト作成・名札作成・席札作成まで (お1人様) **1,080円** (税込)  
※ご手配・ご準備についての詳細を別途お打合せの上、お見限りいたします。

※コース料理・卓盛料理は20名様から、ブッフェ料理は30名様から承ります。※クレジットカードの取り扱いは、ご遺慮申し上げます。※お車を運転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。※写真はイメージです。

レストラン(1FL)  
**Blanc Vert**  
ブラン・ヴェール



ディナーコースのご案内  
*Dinner course*

ディナータイム/17:00~21:00(L.O.20:30)

メニューが新しくなりました!

<b>Recommend Course</b> シェフのおすすめコース <b>2,200円</b>	<b>Rubino French Cuisine</b> ルビノ京都堀川のフレンチ会席 <b>3,300円</b>
<b>French Style</b> フレンチスタイルのコース <b>3,300円</b>	<b>Fusion Cuisine</b> 食の融合“フュージョン会席” <b>3,300円</b>

ランチのご案内  
*Lunch menu*  
ランチタイム/11:30~14:30(L.O.14:00)

全品 サラダバーとドリンクバー付  
※料金はいずれもサービス料・税金を含みます。

京都支部組合員の方は、組合員証のご提示で **10%割引中!**

ご予約・お問合せは **075-432-6161**(代表) または **075-414-9881**

**Sicilia** シチリア **コース料理**

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**

**Toscana** トスカーナ **コース料理**

本日のスープ  
●牛肉のカツレツ ミラノ風  
●フィレポークのグリエ  
粒マスタードのソースで  
●ルウエーサーモンと  
すずきのポワレケッパーソース  
※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**

**Piemonte** ピエモンテ **コース料理**

本日のスープ  
●牛ロースのグリエ赤ワインソース  
●大海老のカダイア包み揚げ  
●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  
本日の和料理とライス(日曜を除く)  
▶お1人様1,000円を  
組合員証のご提示で **900円**

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。

和食のご昼食(月~金) **数量限定**

日替わりの和御膳  
▶お1人様1,200円を  
組合員証のご提示で **1,080円**

料理長おすすめの季節の御膳  
▶お1人様1,500円を  
組合員証のご提示で **1,350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

※料金は、いずれもサービス料・税金を含みます。※写真はイメージです。

Buddhist memorial service

ご法要のご案内



和室宴会場「醍醐の間」は、造り付の仏壇を備えた仏間として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。  
**法要** **15,000円~**  
(サービス料、税金を含みます)



**お食事** 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~**

※上記の他、ご予約に応じて承ります。  
※サービス料・税金は別途申し受けます。

法事・法要助成のご予算例  
(ご予算例)※大人15名の場合

【御食事】	
・会席料理(7,000円)×15	105,000円
【お飲物】	
・ビール(750円)×10本	7,500円
・オレンジジュース(500円)×5本	2,500円
・ウーロン茶(500円)×5本	2,500円
・サービス料	11,750円
・消費税	10,340円
	(小計)139,590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)169,590円
【A】	169,590円
助成制度ご利用(【A】×30%)	▲50,000円
消費税	▲4,000円
	(合計)115,590円

※ただし、5万円以上の利用に限り。※助成額は千円未満を切り捨てます。

●ご予約・お問合せは「予約課」まで **075-414-9800**

STAY KYOTO

客室のご案内

全客室 Wi-Fi対応 **宿泊助成**

徒歩圏内には、世界遺産の二条城や京都御苑がごございます。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。



◆シンプルステイ 素泊りプラン  
お客様の予定に合わせて幅広くご利用いただけるご宿泊のみのシンプルなプランです。

シングル **4,860円~**  
ツイン **4,428円~**(2名様利用)  
和室 **3,672円~**(4名様利用)

◆ご朝食付きプラン  
ご朝食は、京のおばんざいなどの和食と洋食メニューのバイキングスタイルです。

シングル **6,361円~**  
ツイン **5,929円~**(2名様利用)  
和室 **5,173円~**(4名様利用)

◆1泊2食付きプラン  
3コースからお選びいただける会席料理のご夕食と和洋バイキングのご朝食が付いたプランです。

シングル **10,030円~**  
ツイン **10,443円~**(2名様利用)  
和室 **9,687円~**(4名様利用)

※料金は、お1人様あたり(税別)の金額です。※ご宿泊料金はシーズンまたは日付により変動いたします。ご予約時にご確認ください。※上記料金と別に宿泊税(お1人様200円)がかかります。

【宿泊助成のご案内】

●組合員及び被扶養者がホテルルビノ京都堀川を利用する場合、助成が適応されます。  
●利用者全員(被扶養者含む。)の組合員証を提示し、利用届出書を記入してください。  
●公務出張の場合は助成の対象となりません。※宿泊料が助成額を超える場合のみ助成の対象となります。

●ご予約・お問合せは「宿泊予約」まで **075-432-6161**(代表)

京都支部組合員様限定婚礼プラン



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】

- お料理内容のグレードアップ(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 ○アテンダー(介添え)
- 挙式料(教会式、神前式からお選びください。)
- 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)
- 挙式ブーケ・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 ○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つを演出いたします。

**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。

【対象人数】20名様まで

【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 ○挙式料(教会式、神前式からお選びください。)
- 親族控室料
- メインテーブル装花 ○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



平日限定の  
挙式プラン

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。

**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) ○挙式ブーケ・ブートニア(教会式のみ)



平日限定  
教会式  
平服プラン

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。

**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)



# Wonderful Wedding

ホテルルビノ京都堀川のウェディング



ブライダルコーディネーターが、いろいろなご要望・ご相談を親切に承ります。

## ブライダル相談会

2019年4月20日① 10:00~15:00

2019年5月19日② 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。

**\*相談会特典**

- 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

●ご予約・お問合せは「予約課 ブライダル担当」まで ☎075-414-9800