

福利 なごら

第 111 号

令和 5 年(2023) 7月25日発行

発行者：奈良県教育委員会事務局 福利課

〒630-8502 奈良市登大路町30番地
総務企画係

TEL (0742) 27-9806

保健福祉係

TEL (0742) 27-9827

給付・年金係

TEL (0742) 27-9829

編集：  公立学校共済組合奈良支部

もくじ

令和 5 (2023) 年度 奈良支部予算概要	2
被扶養者認定要件について	3
貸付けのご案内	4
在職中は年金が支給停止されることがあります	6
誕生月に「ねんきん定期便」をお届けします	6
健康ニュース—こころの健康を守るために—	7
交通事故・公務災害に遭ったときには	11
標準報酬の決定と改定について	12
組合員が負担する掛金(保険料)について	13
短期組合員について	13
やすらぎの宿(富山宿泊所)からのご案内	14
やすらぎの宿キャンペーンのご案内	14
「ホテル リガーレ春日野」からのご案内	15

令和5(2023)年度 奈良支部予算の概要

短期給付事業

組合員とその被扶養者に対する療養の給付など保健給付、休業給付及び災害給付を行う給付事業です。

主な収入は、組合員からの掛金、地方公共団体からの負担金の97億45百万円で、支部の給付事業(65億18百万円)に充てられるほか共済組合本部において高齢者医療制度納付金等となります。

長期給付事業

組合員の退職後の「老齢厚生(退職共済)年金」等の支給を行う事業です。

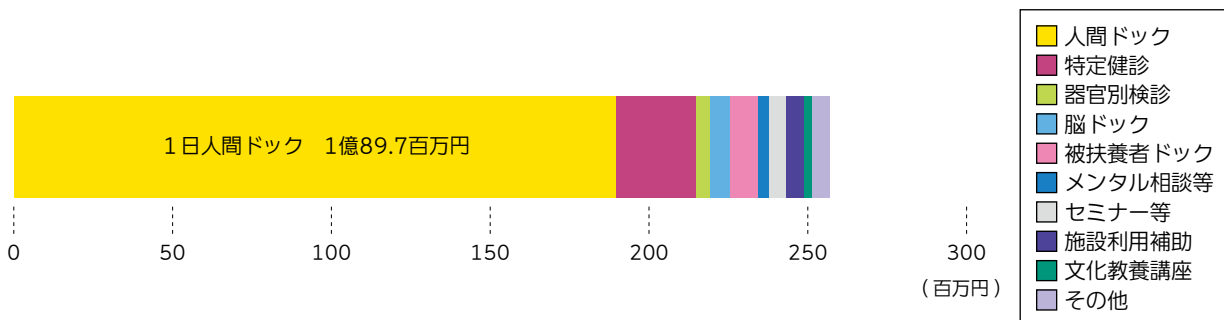
主な収入は、組合員からの保険料、地方公共団体からの負担金の197億37百万円で、全額を共済組合本部に送金し年金の財源となります。

なお、年金額の決定及び支給等は共済組合本部で集中管理しています。

保健事業

組合員とその被扶養者を対象に人間ドックやメンタルヘルス相談など健康保持増進のほか、保養施設利用補助など福利厚生の実施です。

主な収入は、本部からの配分金のほか教職員互助組合からの寄附金などで賄われ3億24百万円で、事業内訳(事務経費を除く)は、次のとおりです。



事業名等		金額 (百万円)
健康管理事業	1日人間ドック	189.7
	特定健診	25.1
	器官別検診	4.4
	脳ドック	6.5
	被扶養配偶者人間ドック	8.7
	メンタルヘルス相談・ストレスドック・森林浴体験	3.5
	健康づくりセミナー・職場の健康づくり支援	5.3
	施設利用補助	5.7
一般事業	文化教養講座 (ライフプラン講習会等)	2.5
	その他 (へき地人間ドックオプション補助・リガーレ春日野婚礼助成・体育大会助成)	5.4
計		256.8

※ 教職員互助組合からの寄附金より約53百万円を健康管理事業に充てています。

貸付事業

共済組合本部からの資金を財源に貸付を行っており、約2.3億円の貸付を予定しています。

被扶養者の認定基準は、年間130万円ということだけではありません！

被扶養者に収入がある場合は、必ず確認してください。

認定基準年額

年額130万円未満

(障害を支給事由とする公的年金の受給要件に該当する程度の障害を有する者または60歳以上の者については年額180万円未満)

ここでの年額とは、毎年1月から12月までといったことではなく、どの月からも向こう12か月間をいいます。

また、課税か非課税かではなく、すべての恒常的収入(遺族、障害年金や個人年金保険、傷病手当金、給与収入がある場合は交通費を含みます。事業所得は確定申告単位の年額で判断しますが、被扶養者認定では、必要経費のうち控除対象としないものがあります。また、株等の売却益や配当金についても収入です。)が対象です。

認定基準月額

108,334円未満(60歳以上は150,000円未満)

収入額が毎月異なる場合に、連続して3か月この月額を上回れば、3か月目の給与支給日の翌日をもって認定取り消しとなります。

試用期間やトライアル雇用期間で就職先の健康保険に加入しない期間があっても、月額108,334円以上であれば、採用日から認定できません。

【アルバイトやパート収入がある場合について】(60歳未満で年金受給なし)

収入額が毎月異なる場合に、3か月連続して月額108,334円以上となれば、認定取消となります。ただし、雇用契約上で超えている場合(雇用契約書などが無い場合でも、当初から基準額を下回る見込みがないと判断できるものなども含む。)や雇用契約の変更、アルバイトの追加などでこの月額を超え始めた場合は、採用時又は雇用契約変更時から認定できなくなります。

また、年額130万円を超える(見込みを含む。)場合も認定取消となります。ここでの年額とは、毎年1月から12月までといったことではなく、どの月からも向こう12か月間をいいます。このため、10万円以上の月が複数ある場合や賞与などがある場合はとくに、どこかの月からの12か月分の合計が130万円を超えるということが起こり得ます。

年額とは、「どの月からも向こう12か月間」の収入ということも、知っておいてください。

認定基準日額(雇用保険による基本手当の受給者)

3,612円未満(60歳以上は5,000円未満) この額を超える場合、受給中は認定できません。

父母等(組合員の配偶者と子以外の家族)が被扶養者のときは、上記基準を満たしていても、生計維持関係を示すことができなければ、認定できません。

収入がある場合の確認ポイント

- ◇就職により他の健康保険に加入していないか。加入していれば収入額に関わらず認定取消です。
- ◇交通費を含め10万円以上の収入が複数月ないか。複数個所から収入を得ているなども注意。
- ◇個人年金の受給者が増えています。受給額全額が収入額ですので注意。
- ◇遺族又は障害年金を受給していないか。国民年金の受給が開始していないか。
- ◇離職し被扶養者となった場合、雇用保険を受給していないか。日額3,612円以上で認定取消。
- ◇認定要件では、事業所得等の確定申告所得計算に係る必要経費すべてが控除対象とならない。(控除が認められる必要経費は、仕入金額、人件費、管理費等に係る科目です。)

遡及して認定取消となれば

取消日は、認定要件を欠いた日まで遡ります。その日以後の医療機関等での診療分は、医療費等を全額返還していただくこととなります。また、国民健康保険に遡及加入となることや配偶者であれば国民年金の支払いや扶養手当の返還なども生じる可能性があります。このようなことにならないよう、被扶養者の収入状況などは常に把握し、認定要件を欠くときにはすみやかに認定取消の手続きをお願いします。

【問い合わせ先】 給付・年金係(認定担当) TEL.0742 - 27 - 9829

貸付けのご案内

1 公立学校共済組合の貸付けの特徴

- 職場で申込み等の手続きができる
- 返済は給与からの控除
- 申込時や繰上返済時の手数料はすべて無料
- 担保や保証人不要



2 基本事項

(1) 貸付け申込事由、申込金額

- **組合員の臨時の支出**に対するもので、**組合員が必要とする金額の10万円単位**
 ※生活費、借金の返済のための借り入れ(クレジットカード支払い等)、投資目的の場合は貸付対象外
 ※借替えの場合、借受け中の残額に必要額を上乗せした金額が申込金額

(2) 組合員の種類等と貸付対象種別

組合員の種類等	貸付対象種別
任期の定めのない常勤職員	特別貸付けを除く全貸付種別
再任用組合員等※	特別貸付け、高額医療貸付け、出産貸付け
任意継続組合員	高額医療貸付け、出産貸付け

※ 再任用組合員のほか、組合員資格を取得した臨時的任用職員、会計年度任用職員、任期付職員及び期間の定めがなく退職手当の発生しない職員も同様の取扱いになります。

(3) 貸付けの制限（下記の場合は、貸付けを受けることができません。）

- 組合員期間が6月未満
- 一般貸付けの2年以内の借り替え
- 支部長が償還の確実性がないと認めるもの
 (給与の差押えを受けている、停職などの処分が無休、破産又は民事再生をした等)

(4) 貸付けの限度額

- 貸付種別毎の限度額
- 総額規制対象貸付(一般・教育・災害・医療・結婚・葬祭)の未償還元金の合計が700万円まで
- 一回の償還限度額は、毎月償還は給料の1/3、ボーナス償還は給料の6/10

3 申込書類

- 貸付申込書一式(貸付申込書、貸付借用証書、個人情報に関する同意書、借入状況等申告書)
 ※貸付申込書類は、所属所に申し出て「FAX用紙請求票」にてご請求ください。所属所へお送りします。
- 給与支給明細書の写し(申込時点で最新のもの)
- 受取金融機関の通帳の写し(通帳の表紙をめくったページ)
- その他、貸付種別、内容によって必要となる添付書類

4 申込締切日と貸付日

- 申込締切日：**毎月20日**(休日等の場合は、その前日) **※締切日厳守**
- 貸付日：**翌月25日**(金融機関が休業日の場合は、翌営業日)

5 貸付一覧

貸付種別	貸付事由等	貸付限度額 償還回数	年利 (保証料率0.06%含)
一般貸付け	組合員が臨時に資金を必要とするとき(2年間借替不可)	200万円 120回以内	1.32%
特別貸付け	再任用組合員等が臨時に資金を必要とするとき	上限 ^(※) 200万円 残任期月数以内 (上限120回)	
住宅貸付け	組合員が住宅の新築等又は住宅の敷地を購入するなどのための資金を必要とするとき	上限 ^(※) 1,800万円 360回以内	
結婚貸付け	組合員及びその子が結婚をするため資金を必要とするとき	200万円 120回以内	
教育貸付け	組合員、子、孫、兄弟姉妹が小学校以上の教育機関に入学または就学するための資金を必要とするとき	550万円 250回以内	
医療貸付け	組合員、配偶者、子、孫、兄弟姉妹、父母、義父母が医療を受けるための資金を必要とするとき(高額医療費を除く)	120万円 110回以内	
葬祭貸付け	組合員、配偶者、子、孫、兄弟姉妹、父母、義父母の葬祭を行うための資金を必要とするとき	200万円 120回以内	
災害貸付け	組合員、被扶養者が非常災害を受けたため資金を必要とするとき	200万円 120回以内	0.99%
住宅災害貸付け	組合員が居住している住宅が非常災害を受け、新築等をするための資金を必要とするとき	上限 ^(※) 1,900万円 360回以内	
介護構造部分に係る貸付け	介護者が要介護者に配慮した構造を有する住宅の新築等をするため資金を必要とするとき	300万円 360回以内	1.06%
高額医療貸付け	高額療養費の支給対象となる療養に係る支払いのための資金を必要とするとき	高額療養費相当額 (給付支給時に一括控除)	無利息
出産貸付け	出産費又は家族出産費の支給対象となる出産に係る支払いのための資金を必要とするとき	出産費相当額 (給付支給時に一括控除)	

※ 上限は、組合員の給料月額と勤務年数または残任期月数等により算定します。

【問い合わせ先】 保健福祉係(貸付担当) TEL.0742 - 27 - 9827

在職中は年金が支給停止されることがあります

老齢・退職給付の年金受給者のうち、以下のアからウまでのいずれかに該当する方は、在職中、年金の全部または一部が支給停止されることがあります。

- ア 民間会社等に勤務して厚生年金保険に加入している方
または70歳以上で厚生年金保険の適用事業所に勤務している方
- イ 国会議員・地方議会議員の方
- ウ 常勤の公務員など組合員として在職している方
(障害給付の年金受給者も対象です。)

年金の支給停止額の計算方法

賃金の月額と 年金の月額 の合計額が 基準額 を超えた場合、年金の全部または一部が支給停止されます。支給停止額の計算方法は、次のとおりです。

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(\text{賃金の月額} + \text{年金の月額}) - \text{基準額(48万円)}\} \times 1/2$$

留意事項

- ⚠ 前記ウに該当する方は、経過的職域加算額、退職共済年金の職域年金相当部分の額および退職年金(年金払い退職給付)も支給停止されます。
- ⚠ 前記ウに該当する方で障害給付を受けている方は、経過的職域加算額、障害共済年金の職域年金相当部分の額および公務障害年金のみ停止されます。

誕生月に「ねんきん定期便」をお届けします。

年金定期便は、年金加入記録や年金の見込額などを確認いただくとともに、年金制度に対する理解を深めていただくことを目的として「ねんきん定期便」を送付しています。

◆送付時期

毎年1回。誕生日の月末(25日以降)にご自宅あてに送付しています。ただし、1日生まれの方は、誕生月の前月に送付しています。届きましたら、必ず内容をご確認ください。住所の変更がある方は、所属所経由で住所変更の手続きを行ってください。

◆送付形式など

節目年齢(35歳、45歳、59歳)の方へは、封書で、それ以外の方へは、はがきで送付されます。また、ねんきん定期便の中に基礎年金番号の記載があります。基礎年金番号は、ご自身や配偶者の年金請求などの手続きでも必要になりますので、大切に保管しておいてください。

【問い合わせ先】 給付・年金係 TEL.0742 - 27 - 9829

こころの健康を守るために

ストレスサインに気づく

●ストレス反応は、心・体・行動の3つに現れます。

心

悲しみ、憂うつ感
不安感、イライラ感、緊張感
無力感、やる気が出ない など

体

食欲低下、頭痛、めまい、肩こり、腰痛
胃痛、目の疲れ、動悸、息切れ
便秘、下痢、不眠 など



行動

消極的になる、周囲との交流をさけるようになる
身なりをかまわなくなる、落ち着きがない
飲酒、喫煙量が増える など

これらの症状の程度が重い、長期間続く場合は、
専門家（精神科、心療内科）に相談することをおすすめします。

ストレスに負けないために、生活習慣を整えましょう。

●睡眠で疲れを回復

睡眠不足になるとストレスに弱くなります。休日の寝だめでは睡眠不足を解消できません。心と体の健康には良い睡眠が大切です。

良い睡眠のために



朝は定時に起きる。起きたら太陽の光を浴びる。朝食をとる。

日中は適度に運動をする。眠気が強いとき、短時間の昼寝はOK。

夜はカフェインやアルコールを控える。ぬるめのお湯で入浴。

眠れないときは無理せず、眠くなってから寝床へ。

●食事はよく噛んで、ストレス緩和

よく噛むことで、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌が増え、ストレスが和らぎます。ストレスに強くなるため、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的に摂りましょう。



たんぱく質



ビタミン



ミネラル

●運動で心を健康に

心と体はつながっています。運動で筋肉や関節を緩めると、気持ちもリラックスします。疲れたなと感じたら、ストレッチなどで気分転換をしましょう。ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどもおすすめです。



●お酒でストレス解消はやめましょう

お酒を飲みすぎると眠りを浅くして睡眠の質を悪くします。お酒は適量を楽しみましょう。ホットミルクを飲むと副交感神経の働きを優位にし、気持ちが落ち着き眠りやすくなります。



1日のお酒の適量（女性は半分）★週に2日は休肝日を作りましょう



ビール 500ml



日本酒 1合



焼酎 100ml



ウイスキーダブル 1杯

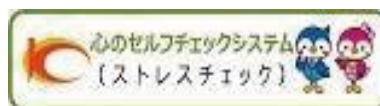


グラスワイン 2杯

10分でできる「心のセルフチェック」

自分でも気づかないうちにストレスがたまっていることがあります。簡単な質問に答えるだけで気軽にストレスをチェックすることができる「心のセルフチェック」で心の健康チェックをしてみませんか。【利用時間 6:00~24:00】

公立学校共済組合ホームページの下部にあるバナーからアクセスし、「セルフチェック」をクリック



ログインID teacher
パスワード teacher2023
(毎年変更あり)

質問項目に回答（初回のみ利用登録が必要）
回答終了後、画面に表示される結果を確認

無料で何回でも受検できます



組合員と被扶養者の皆さまのための



こころの相談事業



公立学校共済組合 奈良支部実施

<p>こころの相談室 面談 NPO 法人 大学院連合メンタルヘルスセンター(臨床心理士が対応)</p>	
実施場所	帝塚山大学 学園前キャンパス 18号館 18301室 (奈良市学園南3丁目1番3号)
相談日時	毎週水曜日 14:00~17:00〔予約は前日まで〕 〔臨時枠〕土曜日 9:00~12:00〔予約は1週間まで〕 ○相談時間：50分(完全予約制) ○年度内5回まで無料
予約方法	予約専用Eメール： soudan@mental-health-center.jp

<p>こころの健康相談(メンタルサポート) 面談 医療法財団北林厚生会五条山病院(公認心理師が対応)</p>	
実施場所	五条山病院 臨床心理室(奈良市六条西4-6-3)
相談日時	毎週土曜日午前中 春・夏・冬休暇中は、木・金・土曜日の午前中 (5/1・8/15・12/30~1/3を除く) ○相談時間：約1時間(完全予約制) ○年度内5回まで無料
予約方法	面談相談予約電話：0742-44-2411 9:00~17:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)

公立学校共済組合 直営病院実施(近畿中央病院)

<p>メンタルヘルス相談 面談・オンライン (臨床心理士等が対応)</p>	
実施場所	近畿中央病院メンタルヘルスケアセンター (兵庫県伊丹市車塚3丁目1)
相談日時	月曜日~金曜日 9:00~16:00(土日、祝祭日、12/29~1/3除く) ○相談時間：面談50分、オンライン45分 ○年度内3回まで無料
予約方法	相談予約受付電話：072-781-3712(内線244) 月曜日~金曜日 9:00~17:00(土日、祝祭日、12/29~1/3除く)

公立学校共済組合 本部実施

Web 相談（こころの相談）

電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のために Web 上で 24 時間、ご相談を受け付けます。臨床心理士が 3 営業日以内を目途に個別に回答。

URL <https://www.mh-c.jp/> ログイン番号 783269

電話・面談メンタルヘルス相談

「心の専門家」の臨床心理士がプライバシー厳守にてカウンセリングします。

通話料無料 0120-783-269
悩み に向く

電話相談	月～土曜日 10:00～22:00（祝日・年末年始を除く） ○利用時間 1 回 20 分程度
面談予約	月～土曜日 10:00～20:00（祝日・年末年始を除く） ○利用時間 1 回 50 分程度 ○面談によるカウンセリングは 1 人年間 5 回まで無料 ●無料で面談によるカウンセリングをご利用いただくには、初回申込みを上記フリーダイヤルで予約する必要があります。 ●面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施



こころの知恵袋



公立学校共済組合 直営病院（九州中央病院）

九州中央病院のメンタルヘルスセンター職員が、健康に仕事を続けていくため、「自分を守る術」があることを知っていただきたいという思いで制作した冊子です。疲れている方、お忙しい方でも読みやすい絵本形式になっています。



公立学校共済組合のホームページに Web 版を掲載しています。

組合員専用ページログイン画面



都道府県（奈良県）

組合員証番号

生年月日（西暦 8 桁）



こころの知恵袋（Web 版）

2次元コードからも
アクセスできます。



☆冊子は社会保険出版社よりお買い求めいただけます。

その他相談窓口 厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・サポート

働く人の「こころの耳電話相談」 0120-565-455

（月、火 17:00～22:00 土、日 10:00～16:00 祝日、年末年始を除く）

働く人の「こころの耳メール相談」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

交通事故等(第三者加害行為)・公務災害に遭ったときには

交通事故等(第三者加害行為)に遭ったとき

原則、治療費は加害者が負担すべきものであるため、組合員証等は使用できません。

- 1 小さな事故でも**必ず警察に届ける**
- 2 相手の確認(氏名、連絡先、相手の自賠責保険、任意保険の保険会社名と契約者、保険証書番号)、目撃者の確保
- 3 示談は急がず慎重に
- 4 **共済組合へ必ず連絡**し、事故報告書類を提出
(自損事故、相手不明でも連絡)
- 5 必ず医師の診察を受ける(後日、症状がでることがあります)

※ 負担する医療費が高額などで組合員証等の使用を希望される場合には、共済組合に連絡し、速やかに組合員証使用報告書類をご提出ください。

報告書を提出せずに使用された場合、共済組合が負担した治療費を組合員に返還請求する事態が生じることがあります。

公務災害・通勤災害に申請するとき

公務災害・通勤災害に認定された傷病については、地方公務員災害補償基金から補償されるため、共済組合からの給付は行いません。

申請中に組合員証を使用される場合は「公務・通勤災害認定請求中にかかる組合員証使用報告書」を必ずご提出ください。

なお、申請中に組合員証を使用され、共済組合から組合員へ医療費の給付(高額療養費・一部負担金払戻金等)がある場合、認定後に返還していただくこととなります。

標準報酬の決定と改定について

【標準報酬】は新たに採用されて組合員の資格を取得したときに決定(資格取得時決定)します。その後、年に1回、4月から6月までの報酬の平均額により決定(定時決定)するほか、報酬が著しく変動し、一定の要件を満たしたときに改定を行います。決定・改定の種類、対象者等は下表のとおりです。

種類	対象者	対象となる報酬	決定・改定の時期
資格取得時決定	新たに組合員の資格を取得した者	資格取得時の報酬	資格を取得したとき
定時決定	7月1日現在において組合員である者	4月、5月、6月の報酬の平均	毎年9月
随時改定	報酬の額が著しく変動した者	固定的給与に変動があった月以後の3カ月間の報酬の平均	変動があった月から4カ月目
育児休業等終了時改定	育児休業等を終了した者	育児休業等終了日の翌日が属する月以後の3カ月間の報酬の平均	育児休業等終了日の翌日から4カ月目
産前産後休業終了時改定	産前産後休業を終了した者	産前産後休業終了日の翌日が属する月以後の3カ月間の報酬の平均	産前産後休業終了日の翌日から4カ月目

※随時改定は、固定的給与に変動があり2等級以上の差が生じた場合に実施されます。

◇標準報酬月額決定、改定の時期と適用期間等

種類	適用期間	手続き
資格取得時決定	1月～5月に決定 → その年の8月まで	給与支給機関からの報告
	6月～12月に決定 → 翌年の8月まで	
定時決定	9月から翌年の8月まで (6月以降の決定者及び7月以降の改定者は除く)	給与支給機関からの報告
随時改定	1月～6月に改定 → その年の8月まで	給与支給機関からの報告
	7月～12月に改定 → 翌年の8月まで	
育児休業終了時改定 産前産後休業終了時改定	1月～6月に改定 → その年の8月まで	組合員からの申出
	7月～12月に改定 → 翌年の8月まで	

定時決定または随時改定が実施されたとき、その結果が著しく不当であると認められ、一定の要件を満たした場合に、被保険者の同意に基づき、年間の報酬の月平均額による保険者算定を行うことができます。詳しくは、事務担当者または当支部担当者へお問い合わせください。

【問い合わせ先】 総務企画係 TEL.0742 - 27 - 9806

組合員が負担する掛金(保険料)について

掛金(保険料)は、標準報酬月額に基づき、事業ごとに次の表の掛金(保険料)率を用いて算定し、毎月の給与から控除されます。

(一般組合員：令和5年4月から 単位：千分率)

事業		掛金(保険料)率
短期	短期掛金(福祉事業掛金を含む)	48.01
	介護掛金	8.00
長期	厚生年金保険料	91.50
	年金払い退職給付掛金	7.50

- 短期掛金は、掛金率46.60ですが、福祉掛金の掛金率1.41と併せて算定します。
- 介護掛金は、40歳以上65歳未満の方が給与から控除されます。
- 70歳以上の方は、厚生年金保険料の負担はありません。
- 75歳以上の方は、短期掛金として掛金率4.07と、年金払い退職給付掛金が給与から控除されます。

- 掛金(保険料) 計算方法：
$$\frac{\text{標準報酬月額} \times \text{掛金(保険料)率}}{\text{標準期末手当等の額}} \div 1,000$$
 (円未満切捨)

標準報酬制

掛金(保険料)や各事業の給付の額は、標準報酬月額と標準期末手当等の額に基づいて算定します。この仕組みを「標準報酬制」といいます。

○標準報酬月額

各月に受けた報酬(毎月の給料や手当等)を基に算定した「報酬月額」を「標準報酬等級表」に当てはめて決定(改定)します。「標準報酬等級表」は、当共済組合ホームページに掲載しています。

○標準期末手当等の額

その月に支給された期末手当・勤勉手当等の額を合計し、1,000円未満の端数を切り捨てた額が標準期末手当等の額とし決定します。

短期組合員について

短期組合員(臨時的任用職員、パートタイム会計年度任用職員、フルタイム会計年度任用職員(13月未満)、短時間再任用職員等)については、上記の表における短期掛金と介護掛金のみ公立学校共済組合で徴収いたします。長期掛金(厚生年金保険料)については1号厚生年金(年金事務所)より徴収されます。



- ① ホテル外観
3,000m 級の山も身近に
高原バス、停留所より
徒歩3分、ほとんど歩かず
にご利用いただけます
- ② テラスより雲海に沈む夕日
雲海の発生確率約6割
- ③ 想像もつかないほどの
静けさの中、テラスより
見る満天の星空
天の川もご覧のように
- ④ 抜群のレストランからの
眺望
- ⑤ 富山の海の幸、山の幸
標高2,300mのレストラン
で美味しくください
- ⑥ 洋室客室例（ツインルーム）



ホテル周辺の各季節の様子
オフィシャル YouTube



立山高原ホテル

美しい山々に囲まれた絶景の宿
中部山岳国立公園立山室堂天狗平

TEL 076 (463) 1014
<http://www.t-kogen.com>

FAX 076 (463) 1029
E-mail: info@t-kogen.com



詳細は特設WEBページをご覧ください。

<特設WEBページ>

<https://www.kourituyasuragi.jp/sunma10/>



やすらぎの宿 DE **こんなに割ってスンマ10** キャンペーン

第1弾
10%OFF
2023.
8.1~31

第2弾
10%OFF
2023.
12.1~20

第3弾
10%OFF
2024.
2.1~29

やすらぎの宿のご利用時に公立共済メンバーズカードでお支払いいただくと**10%OFF!**
オリジナルグッズなどがもらえるおトクなキャンペーンもあります!

割

公立学校共済組合

おトクすぎア
スンマ10
フフフ...



👑 嬉しい婚礼補助 👑

組合員お一人様の場合

¥100,000 (施設利用額70万円未満)

¥150,000 (施設利用額70万円以上)

組合員お二人様の場合

¥200,000 (施設利用額70万円未満)

¥300,000 (施設利用額70万円以上)

※詳しい利用内容や条件は、「福利厚生のおしり」をご覧くださいか、またはウエディングスタッフにお問合せください。

LIGARE WEDDING

〒630-8113 奈良市法蓮町757-2 E-mail bridal@ligare-kasugano.jp

お問合せ→ブライダルサロン TEL 0742-26-2201



2023
リガーレ春日野
屋外全天候型ビアガーデン

お食事補助券をご利用いただけます

組合員1人1会食4,000円(税込)以上のご利用で
2,000円(1枚)補助が受けられます。

※期間中は毎日ご利用いただけます。

※補助の詳細いご利用内容や条件につきましては、スタッフにお問い合わせください。

2023
7/1 SAT ▶ 9/3 SUN

18:00 ▶ 21:00 (ラストオーダー20:30)

定休日 月曜日・火曜日 ※定休日でも、団体予約(20名様以上)の場合は営業いたします。

定員 ガーデン(屋外席)60名様

1階 正面玄関西側 ガーデンテラス「ブルーミア」
※60名様以上の場合はご相談下さい。

Beer Garden

ガーデンセット

120分
飲み放題

大人 ¥4,000 中学生~19才 ¥2,900 4才~12才 ¥2,700

○オードブルプレート

- 自家製ジャンボンペルシエ ●涼風夏野菜豆腐 ●山葵枝豆
- ポテトサラダ ●コールスロー・メランジェサラダ

○揚げ物プレート

- オニオンリングビアバターフライ
- チーズスティック
- きびなごの梅の香フライ
- チキン南蛮

○メインプレート

- 栗豚のグリルステーキ
- ジャーマンポテト添え



※写真は2人盛りです。

焼肉セット

120分
飲み放題

大人 ¥5,000 中学生~19才 ¥3,900 4才~12才 ¥3,700

○先付パレット

- 出汁巻き ●山葵枝豆
- ジャンボンペルシエ
- ポテトサラダ

○焼肉盛りプレート

- US牛カルビ ●USサーロイン
- 豚バラ肉 ●黒豚ウインナー

○野菜盛りプレート

- キャベツ ●玉葱
- ピーマン ●カットコーン
- 人参



※写真は2人盛りです。

バーベキューセット

120分
飲み放題

大人 ¥6,000 中学生~19才 ¥4,900 4才~12才 ¥4,700

○先付パレット

- 出汁巻き ●山葵枝豆 ●ジャンボンペルシエ
- ポテトサラダ

○焼肉盛りプレート

- US牛カルビ ●USサーロイン
- 豚バラ肉 ●黒豚ウインナー

○海鮮盛りプレート

- 殻付き帆立貝柱 ●無頭海老

○野菜盛りプレート

- キャベツ ●玉葱
- ピーマン ●カットコーン ●人参



※写真は2人盛りです。

120分 ドリンク飲み放題メニュー

- ◆生ビール ◆黒ビール ◆酎ハイ各種
- ◆壺焼酎(芋・麦) ◆ハイボール
- ◆ノンアルコールカクテル各種
- ◆ウーロン茶 ◆ノンアルコールビール
- ◆ジュース(オレンジ、アップル、グレープ)

※フリードリンク延長の場合、30分につき
お一人様300円追加となります。



アラカルトメニュー

●枝豆	400円	●山盛りポテトフライ	400円
●コンビネーションサラダ	600円	●白御飯	200円
●出汁巻き	600円	●焼きそば	700円
●鶏の唐揚げ	600円	●瀬戸内レモンシャーベット	300円

※表示価格はすべて税込み価格です。 ※全商品現金のみの精算となります。 ※写真はイメージです。
※料理内容・器は変更になる場合がございます。 ※追加アラカルトメニューも多数ございます。

Hotel Ligare Kasugano
ホテル リガーレ春日野
〒630-8113 奈良県奈良市法蓮町757-2

ご予約お問い合わせ

TEL.0742-22-6021 受付時間 9:00~19:00
FAX.0742-26-2200
https://ligare-kasugano.jp E-mail info@ligare-kasugano.jp

無料送迎バス
(ビアガーデンご利用のお客様へ)

無料送迎バスをご用意しております。
最寄り駅又はご希望の場所まで送迎いたします。(奈良県北部・京都府南部)
ご希望の方は予約時にご相談ください。



10名様よりご利用を承ります

アクセス

奈良交通バス「佐保小学校」バス停下車すぐ

○近鉄奈良駅13番のりばより「西大寺駅行」にて約5分 ○JR奈良駅西口15番のりばより「西大寺駅行」約12分