

# 福利 なごら

## 第 113 号

令和6(2024)年2月8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

### 退職者特集

令和5年度末退職に関する手続き	2
年金受給者の方が働いている場合	4
退職後の医療保険制度について	5
退職後(資格喪失後)に受けることのできる短期給付	6
退職後の傷病手当金の請求について	6
退職または共済組合が変わるときの貸付金の償還について	7
退職者の団体信用生命保険の保険料引き落としについて	7
被扶養者認定要件の確認(検認)について	8
保健福祉係からのお知らせ	9
健康ニュース-春の不調対策-	10
LINEで気軽に相談してみませんか	11
健康相談事業のご案内	13
奈良宿泊所「ホテル リガーレ春日野」からのご案内	14

ご家庭にお持ち帰りになり、家族みんなでご覧ください。

## 令和5年度末退職に関する手続き

令和5年度末退職者の手続きにつきましては、文書及びWeb説明会動画(右ページ参照)にてご案内します。

### 【手続きのご案内】

- 年金関係の手続き書類については、所属所からの報告をもとに、一般組合員のみ随時所属所へ送付します。
- 年金関係以外の手続き等については、令和6年1月29日付け事務担当者あて事務連絡または奈良支部ホームページの組合員専用ページでご確認ください。

### 【提出書類】

- 「退職届書(共済組合提出用)」または「退職届書(年金改定請求書)」等…用紙は共済組合から送付
- 「任意継続組合員資格取得申出書」…加入希望者のみ

### 【提出期限】

- 退職届書等、年金関係書類：3月29日(金)
- 「任意継続組合員資格取得申出書」：4月19日(金)までに提出及び掛金納入

### 【連絡事項】

- 「任意継続組合員資格取得申出書」の様式は、個々に送付しませんので、上記事務連絡または奈良支部ホームページの組合員専用ページより取得してください。
- 生年月日が昭和35年4月1日以前の一般組合員の方には、「退職届書(年金改定請求書)」を送付します。

一般組合員 … 教諭・事務職員・フルタイム再任用職員・任期付職員  
フルタイム会計年度任用職員(13月以降)等

短期組合員 … 臨時的任用職員・短時間再任用職員(20H/週超)  
短時間会計年度任用職員(20H/週超)・非常勤職員  
フルタイム会計年度任用職員(13月未満)等

## すでに年金受給者である方が退職する場合(一般組合員)

「退職届(改定請求書)」等を提出することにより、年金決定後から退職までの厚生年金被保険者期間や標準報酬等を含めて計算された年金額に改定され、年金が支給されます。

しかしながら、年度末退職者の年金額の改定手続き(支給停止の解除)については、対象者が多数のため、事務処理に一定の期間を要します。このため、6月の定期支給期(4、5月分)では、支給停止の解除が間に合わず、6月に送付される「年金支払通知書」には「在職停止」と表示されます。

公立学校共済組合本部での手続きが完了し、**改定後の年金が支給される時期は、8月定期支給期以降の予定**となりますので、あらかじめご了承ください。

## Web説明会動画視聴方法について

### (1) 動画視聴開始日と終了日

開始日：令和6年2月1日(木)

終了日：令和6年3月31日(日)

### (2) 動画配信の内容

- 退職後の医療保険について
- 年金の退職改定手続きについて
- 年金制度について
- 退職届書の提出について

### (3) 掲載場所

当支部ホームページ (<https://www.kouritu.or.jp/nara/>) [組合員専用ページ内](#)



ログインには、

- 組合員番号
- パスワード

「N+@+生年月日(西暦)」  
の入力が必要です。

## 年金見込額の確認方法について

支給開始年齢に達していない方は、毎年誕生月に送付される「ねんきん定期便」や、地共済年金情報Webサイトにより年金見込額を確認できます。

詳細は当共済組合ホームページでご覧いただけます。

▼詳細は当共済組合ホームページでご覧いただけます。



トップページ ➡ ピックアップ情報 ➡ 年金加入記録や年金見込額を知りたいとき

【問い合わせ先】 給付・年金係 TEL.0742 - 27 - 9829

## 年金受給者の方が働いている場合

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 常勤の公務員など一般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。)

### 計算方法

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

### 用語について

**賃金の月額** → 「勤務先で決定される標準報酬月額 + (直近1年間の標準賞与額 × 1/12)」の額。

**年金の月額** → 支給停止額の計算の対象になる年金は、「(退職共済年金 + 老齢厚生年金) × 1/12」の額。  
経過職域加算額、退職共済年金の職域年金相当部分の額、加給年金額および経過職域加算額は計算の対象外です。

### 留意事項

- 前記ウに該当する方は、経過職域加算額、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。
- 複数の実施機関※1から年金の支給を受けている方が在職中の場合、当共済組合が支給する年金だけでなく全ての年金額を合算した金額により計算し、各実施機関の支払額に応じて按分した金額が支給停止されます。
- 加給年金額が決定されている方※2については、支給停止額の計算の結果、年金の月額が全額支給停止となる場合には、加給年金額も全額支給停止されます。

※1 厚生年金の決定等を行う機関(当共済組合や日本年金機構、日本私立学校振興・共済事業団等)のことです。

※2 65歳未満で障害者特例または長期加入の特例に該当する方は、在職中は定額部分の額および加給年金額が全額支給停止されます。

### イメージ図

3階	<ul style="list-style-type: none"> <li>・退職共済年金(経過職域加算額)</li> <li>・退職年金(年金払い退職給付)</li> </ul>
2階	厚生年金
1階	基礎年金(国民年金)

一般組合員になる(=公務員の共済組合の年金制度に加入する) と、全額停止

厚生年金保険等に参加して勤務すると、報酬額等に応じて在職支給停止

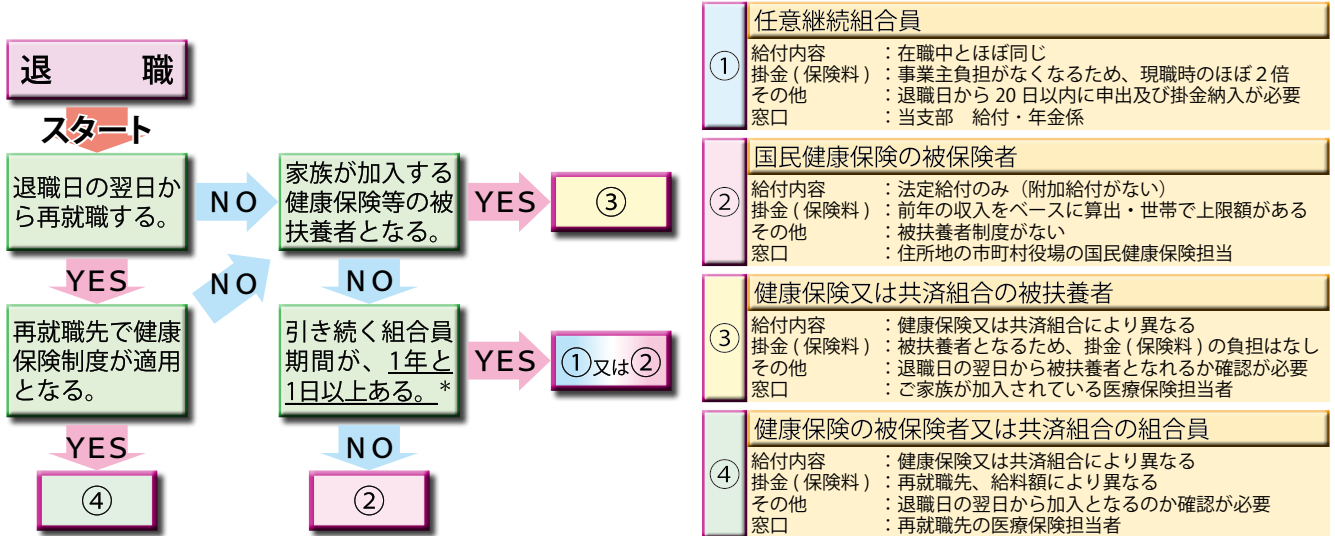
在職支給停止なし

【問い合わせ先】 給付・年金係 TEL.0742 - 27 - 9829

# 退職後の医療保険制度について

## 1 医療保険制度の選び方

制度の違いをご確認いただき、ご自身にあった健康保険制度をご選択いただく必要があります。  
次のフローチャートを参考にしてください。



## 2 任意継続組合員制度とは

退職後も引き続き当共済組合の短期給付を受ける制度です。

※退職日の前日まで、引き続き1年以上の組合員期間がなければ加入できません。

### (1) 給付の内容

在職中とほぼ同様の短期給付を受けることができ、共済組合独自の給付があります。

※受けられない給付：傷病、出産、休業、育児休業、介護休業手当金

傷病、出産手当金については、現職中に支給事由が生じている場合に限り支給対象となります。

### (2) 掛金(保険料)

掛金率は在職中と比較すると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ご自身で負担することになるためです。

#### 掛金(保険料)の算出方法(1か月分)

任意継続掛金の算定の標準となる額

× 掛金率

以下の①～②のうち低い額  
①退職時の標準報酬月額  
②前年の9月30日における当共済組合全組合員の標準報酬月額の平均額  
(参考：令和6年度は380,000円)

令和6年度の掛金率  
○短期任意継続掛金率：93.20/1000  
○介護任意継続掛金率：15.92/1000  
(介護掛金は40歳以上65歳未満)  
※円位未満の端数切り捨て

【例】任意継続掛金の算定の標準となる額が左の②となり、40歳以上の場合の金額

$380,000 \times 93.20/1000 + 380,000 \times 15.92/1000 = 41,465$ 円

任意継続掛金は、1年又は半年分をまとめてお支払いいただけます。

### (3) 加入できる期間

最長2年間

### (4) 手続き

退職の日から20日以内に申出、かつ掛金を納入する必要があります。

※期日を過ぎると任意継続組合員の加入資格がなくなります。

また、任意での加入となりますので、共済組合から申出の催促などは一切いたしません。

【問い合わせ先】 給付・年金係 TEL.0742 - 27 - 9829

## 退職後(資格喪失後)に受けられることのできる短期給付

給付名	給付要件
出産費	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年以上組合員であった者が退職後、6か月以内に出産したとき</li> <li>・任意継続組合員が出産したとき</li> <li>・任意継続組合員の資格を喪失後、6か月以内に出産したとき</li> </ul>
埋葬料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・組合員が退職後、3か月以内に死亡したとき</li> <li>・任意継続組合員が死亡したとき</li> <li>・任意継続組合員の資格を喪失後、3か月以内に死亡したとき (埋葬料については、組合員期間が1年以上なくてもよい)</li> </ul>
出産手当金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年以上組合員であった者が退職の際、出産手当金を受ける要件を満たしていたが、給料支給との調整により出産手当金を受けないで退職したとき</li> </ul>
傷病手当金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年以上組合員であった者が退職の際、公務によらない傷病により勤務に服せず、傷病手当金を受けているとき</li> <li>・1年以上組合員であった者が退職の際、傷病手当金を受ける要件を満たしていたが、傷病手当金を受けないで退職し、なお引き続いて勤務に服せないとき</li> </ul>

※令和4年10月1日の制度改正により共済組合に移行となった方は、移行前の引き続き健康保険組合の被保険者期間も通算し、1年以上あれば退職後の給付要件を満たす経過措置があります。

## 退職後の傷病手当金の請求について

病気やケガによる特別休暇または休職期間中に退職する組合員で、以下の支給要件をすべて満たす方は、退職後に傷病手当金の給付を受けることができる可能性があります。請求を希望される方はお問い合わせ下さい。

### 支給要件

- ・組合員(任意継続組合員を除く)であった期間が1年以上ある。
- ・公務によらない病気または負傷により、療養のため引き続き勤務に服することができない状態が退職後も継続する。
- ・退職日を含め、連続して勤務に服せない日が4日以上続いた。

### 注意点

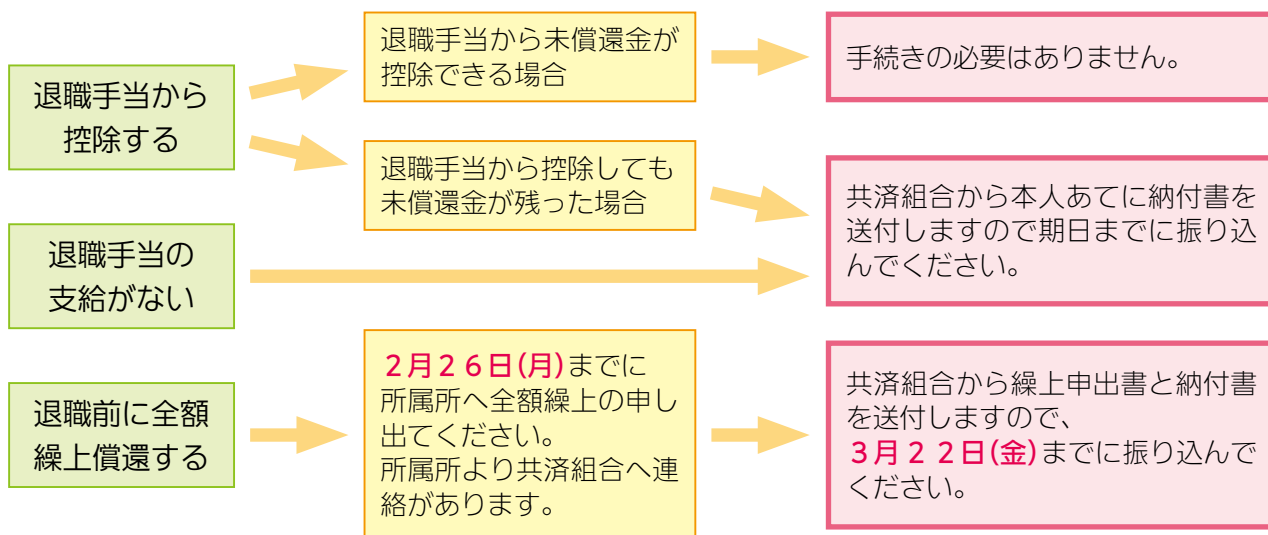
- ・傷病手当金を請求する場合、退職時点の所属所を經由して提出してください。
- ・障害事由の年金や退職老齢年金等を受給する場合、傷病手当金の給付額は調整されます。
- ・他の組合の組合員(または他の健康保険の被保険者※)の資格を取得した場合は、受給できません。  
※国民健康保険、他の健康保険等の被扶養者は除きます。

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

## 退職または共済組合が変わるときの貸付金の償還について

### 退職

退職時に公立学校共済組合奈良支部の貸付未償還金がある場合は、即時償還していただきます。



### 共済組合が変わるとき

#### ●他府県の公立学校共済組合へ転出する場合

転出先の支部で引き続き償還することができます。新所属所が決まり次第、貸付担当までご連絡ください。

#### ●他の共済組合(国や市町村など)へ転出する場合

退職の場合と同様に、未償還金を即時償還していただきます。

未償還金は転出先の共済組合で借り換えることができます。手続きには当共済組合発行の「残高証明書」が必要ですので、貸付担当までご連絡ください。

当共済組合へ未償還金が返済されるまでの間は利息が生じますので、手続きはお早めにお済ませください。

## 退職者の団体信用生命保険の保険料引き落としについて

4月、5月に保険料の引き落としがある方については、退職手当から未償還金控除後も、一旦保険料が引き落とされます。

これは、退職手当からの控除の時期が4月から5月になり、当共済組合から保険会社へ控除の情報を提供する前に引き落とし日が到来するためです。

引き落とし後、概ね2か月後に精算されますので、口座を閉鎖しないようお願いします。

※団体信用生命保険は、住宅貸付け、教育貸付けを借り受けされている方が対象です。

## 被扶養者認定要件の確認(検認)について、ご協力ありがとうございました

引き続き、被扶養者の収入を把握いただき、要件(下記参照)を満たさなくなった場合は速やかに取消手続きを進めていただくよう、ご協力をお願いします。

### 認定基準額

#### 【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又は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。

#### 【認定基準月額】

108,334円未満(障害年金受給者又は60歳以上の者：150,000円未満)

収入額が毎月異なる場合に、3か月連続してこの月額を上回れば、認定できなくなります。なお、雇用契約上で超えている場合(最初から基準額を下回る見込みがないなど。試用期間やトライアル期間も含まれます。)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る場合は、採用時又は雇用契約変更時から、認定できません。

#### 【認定基準日額】(雇用保険による基本手当受給者)

3,612円未満(障害年金受給者又は60歳以上の者：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。

※なお、たとえ認定基準額内の収入であっても、組合員による生計維持関係がなければ、被扶養者として認定を継続することはできません。

### ～別居被扶養者に係る送金について～

別居する親族を認定するときや住所変更に伴い組合員と別居することになった被扶養者を継続して認定する場合、送金額(仕送り額)を決定し、毎月定期的に送金をおこなっていただくこととし、検認時に確認をおこなっています。

被扶養者の収入状況に変更があった場合、当初決定した送金額では認定条件を満たさなくなる場合がありますので、被扶養者の収入状況等に変更があった場合は確認をお願いします。

「送金額が不足している」「毎月定期的に送金していない」「被扶養者が仕送りを必要としていない」等が判明した場合は認定取消となりますので注意してください。

### 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。



## 保健福祉係からのお知らせ

### 1. 健診事業の申込みは、Web 申込（e 古都なら）に変更します！

下記事業に対して、紙による申込からWeb申込に変更します。



事業名	対象者	申込時期(予定)	受診期間(予定)
人間ドック	組合員(一部、年齢制限有)	令和6年4月	令和6年6月～ 令和7年3月中旬
脳ドック	40歳以上の組合員	令和6年4月	
被扶養配偶者ドック	40歳以上の被扶養配偶者	令和6年4月	
婦人科検診	女性組合員	令和6年5月	令和6年7月～ 令和7年3月中旬

### 2. ホテル リガーレ春日野 宿泊及び食事利用補助の内容を一部変更します！

令和6年4月1日より下表の新制度のとおり取扱います。ただし、令和6年3月31日までは、現行制度でご利用いただけます。

なお、補助上限回数などに変更はありません。

	令和6年3月31日まで(現行)	令和6年4月1日より(新制度)
宿泊補助	1人1泊6,000円以上(税金・サービス料込み)のお支払いで3,000円補助	1人1泊6,000円以上(税金・サービス料抜き)のお支払いで3,000円補助
食事補助 (会食)	1回の食事4,000円以上(税金・サービス料込み)のお支払いで2,000円補助	1回の食事4,000円以上(税金・サービス料抜き)のお支払いで2,000円補助
食事補助 (レストラン)	1回の食事1,000円以上(税金・サービス料込み)のお支払いで500円補助	1回の食事1,000円以上(税金・サービス料抜き)のお支払いで500円補助

## ヘルスアップセミナーの様子について

令和5年12月26日午後にホテル リガーレ春日野で開催し、30名の方にご参加いただきました。前半は生活習慣病予防セミナーについての講義とウォーキングを行い、後半は肩こり腰痛予防のストレッチを行いました。

久しぶりに身体を動かして  
スッキリしました！



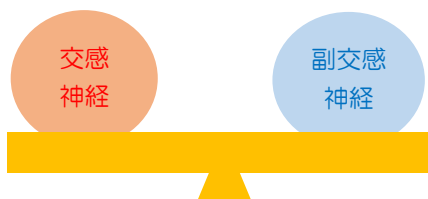
季節の変わり目は要注意！

# 春の不調対策

春は環境が変わる季節である一方、約9割の人が体と心に様々な不調を感じる時期と言われています。予防と対策を十分に行い、春の不調を防ぎましょう。

## ★春はなぜ不調が起きやすいの？

春は環境の変化に加えて朝晩の寒暖差も大きい時期であり、内臓の働きや代謝・体温をコントロールする自律神経が乱れやすいといわれています。自律神経には朝から昼の活動時に働く**交感神経**と夕方から夜にかけて働く**副交感神経**があり、2つのバランスが乱れると疲れ・だるさ・気分の浮き沈みといった心と体の不調があらわれやすくなります。



自律神経のバランスを正常に保つためには、生活リズムを整えることが大切です



## ★春の不調チェックリスト 1つでも当てはまる方は予防と解消のために生活習慣を見直しましょう

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体がだるい   | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> やる気が出ない | <input type="checkbox"/> 昼間眠くなる |
| <input type="checkbox"/> 目ざめが悪い  | <input type="checkbox"/> 夜眠れない  |

## ★春の不調 朝の対策

### ① 毎日決まった時間に起きる

毎日決まった時間に起床し、体内時計のずれをリセットしましょう。



### ② 朝日を浴びる

起床したらカーテンを開け、太陽の光に当たることで脳と体が目覚めます。

### ③ 朝食をしっかり食べる

朝食をとることで体温や血糖値が上がり体が目覚めます。とくにタンパク質は体内時計を調節してくれます。起床後白湯を1杯飲むのもおすすめです。



今から生活リズムを整えて、春の不調を未然に防止しましょう！

## ★春の不調 夜の対策

### ① 夕食を寝る2時間前までに済ませる

夕食の消化を終えないまま就寝すると睡眠の質が低下する上太りやすくなります。できるだけ寝る2時間前までに済ませましょう。

### ② 食物繊維の多い食材を

主食にはそばや麦ご飯、おかずは緑黄色野菜や根菜など食物繊維の多い食材を中心に消化の良いものを選びましょう。

### ③ 寝る前のアルコールは控えましょう

寝酒は深い睡眠の妨げになるため寝る2時間前までに済ませましょう。

### ④ できるだけ湯船につかり入浴がおすすめ

入浴は40℃程度のぬるま湯に10～15分つかりましょう。

### ⑤ 快適な室温、湿度を設定

室温20～26℃、湿度50～60%の理想的な寝室環境を。

### ⑥ 寝る前のスマートフォン、パソコンはNG

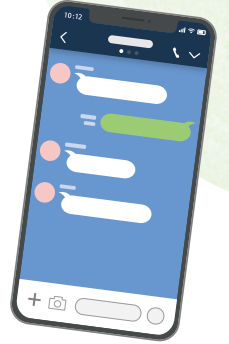
副交感神経を正常に働かせるため、寝る前のスマートフォン、パソコン操作は控えましょう。



公立共済健康宣言 すすめ! 健康!!  
健康相談事業



不安で夜眠れない  
人間関係でモヤモヤ...  
憂うつ、気分が落ち込む  
誰にも言えない...



# ひとりで悩まず、 LINEで気軽に 相談してみませんか



心ほっとサポート@公立学校共済



《心ほっとサポート@公立学校共済》は、  
教育現場で働くみなさんのメンタルヘルス相談窓口です。  
「心の専門家」の公認心理師・臨床心理士等が、  
親身になってあなたの悩みにお応えします。

予約不要

相談無料

プライバシー  
厳守

相談して  
よかった!

友だち追加  
してね!



★対象者 公立学校共済組合の組合員の方

★相談日 毎週 土 日 月 曜日  
(祝日・年末年始も受け付けます)

★受付時間 18:00～22:00 仕事後でもOK

まずは  
友だち追加から



@kouritukyosai\_mh



ご利用の流れは裏面をご覧ください

## 悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談

LINE相談受付時間外は、電話相談等をご利用ください。

電話・面談メンタルヘルス相談 ☎ 0120-783-269 悩み に向く 月～土曜日 10:00～22:00(祝日・年末年始を除く)  
※面談の予約もできます(予約受付は20時まで)

Web相談(こころの相談) URL <https://www.mh-c.jp/> ログイン番号:783269(24時間受付)  
※臨床心理士が3営業日以内を目処に個別にメールで回答

公立学校共済組合

2023.12

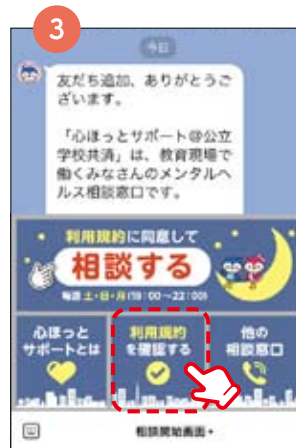
# ご利用の流れ



表面の  
二次元コードから  
友だち追加



トーク画面を開く



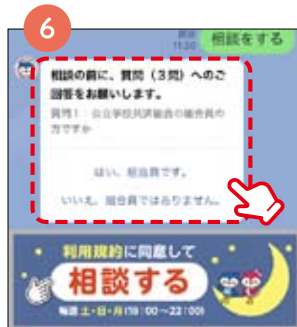
「利用規約を確認する」  
をタップ  
(公立学校共済組合の  
サイトにジャンプします)



「ご相談の前に」と  
「利用規約」を確認後、  
Webページを閉じる  
(LINE画面に戻ります)



「相談する」をタップ



相談前の質問に  
回答する(全3問)

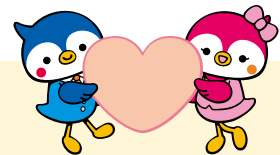


左下のキーボード  
アイコンをタップ



相談内容を入力して  
送信する

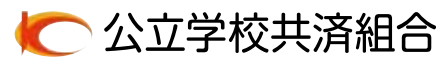
## 《心ほっとサポート@公立学校共済》ご相談の前に



- この相談窓口は公立学校共済組合から委託を受けたダイヤル・サービス株式会社が運用する外部相談窓口です。プライバシーは厳守されます。法令に基づく場合、生命・身体・財産の保護のため必要がある場合を除き、個人情報や相談内容が、公立学校共済組合や学校等に伝わることはありません。(公立学校共済組合には個人を特定できない、統計的なデータで報告されます。)
- ご相談の前に、必ず利用規約をお読みください。その後、「利用規約に同意して相談する」をタップすることで、利用規約の記載事項について同意いただいたものとさせていただきます。
  - 相談の準備をさせていただくために、所属支部等を相談開始の都度お尋ねします。
  - 相談員は複数人で対応するため、指定はできません。

- 多くの方のご相談に対応するため、混み合っている場合は、初めて利用される方を優先して受け付ける場合があります。
- 相談時間は1日1回、30分～60分を目安としています。
- 10分～15分以上応答が途絶えた場合、相談を終了させていただきます。
- 相談員が他の相談に対応している間はすぐにお受けすることができません。そのため、相談が集中した際は長らくお待ちすることや、お受けすることができない場合があります。他の相談窓口もご案内いたしますので、場合によっては、そちらのご利用もご検討ください。
- 返信の複製、改ざん、転載等の行為は禁止します。
- 相談受付時間は、土曜日・日曜日・月曜日の18時～22時です。それ以外の時間は、自動応答メッセージが返信されます。

# 組合員とその被扶養者の皆様にご利用いただける 健康相談事業



## 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。

### 特徴

- 臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答

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を行います。

### 特徴

- カウンセリングはすべて臨床心理士が対応

通話料 無料 0120-783-269

### 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頂くには、初回申込みを上記フリーコー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

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。

携帯電話からもご利用できます。(通話料無料)  
一般には公開されていない組合員のための無料電話番号です。  
取り扱いにご注意ください。

詳細は、公立学校共済組合ホームページ掲載の利用者規約をご覧ください。  
トップページ→組合員専用ページ→健康相談事業のご案内

### 免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること及び適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立ててもらうことが目的であり、当共済組合及び当共済組合が本サービスを委託した明治安田生命保険相互会社及び株式会社法研(再委託先を含む) [以上を総称して「サービス関係者」という] は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。ご利用者の状況又はご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。ご利用者によりご満足いただくため、応対品質の向上を目的として、ご利用者の相談内容等を書面、音声又は電子の方法により記録させていただきます。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

本サービスは資料作成時点のものを記載しており、本サービスの諸条件・運用規則や内容等は今後変更される可能性があります。

## 介護電話相談

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや社会福祉士がお応えいたします。

### 特徴

- 1 ご相談には介護の専門資格者が対応  
ケアマネジャー(介護支援専門員)や社会福祉士の資格を持つ相談員が介護に関するさまざまなご相談にお応えします。また、相談員は、居宅介護支援事業所や地域包括支援センターなどでの高齢者介護の実務相談を生かして、具体的にお応えします。
- 2 迅速な情報提供  
最寄りの地域相談窓口や在宅サービス事業者の情報、ご希望条件にあった有料老人ホームの情報を迅速にご提供します。

通話料 無料 0120-515-579

月～土曜日 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)

- 利用時間 1回20分程度

## 女性医師電話相談

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。(予約制)

### 特徴

- 女性医師相談(予約制)  
予約時は看護師、相談時は女性医師および看護師が対応します。

通話料 無料 0120-215-579

月～土曜日 10:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)

- 利用時間 1回20分程度 ※利用対象者は女性のみ

## 教職員電話健康相談24

健康に関するご相談に、保健師等の専門家が24時間・年中無休で応じます。

### 特徴

- 1 一般的な健康相談は予約なしで24時間365日いつでも相談可能
- 2 専門医相談(予約制)  
専門的な健康相談や治療方法に対するセカンドオピニオンなど、医師による電話相談を実施します。  
ご相談内容に最適な診療科の専門医が直接対応します。
- 3 小児救急相談  
妊娠中から学齢期の子育ての疑問や不安に対する相談や、24時間いつでも小児科医が対応する救急相談を実施します。
- 4 医療機関案内  
専門病院、女性医師のいる病院、夜間救急受診など、相談者のご希望にあった病院情報を提供します。

通話料 無料 0120-24-8349

- 利用時間 1回20分程度



令和6年3月31日まで  
お食事補助券2,000円  
ご利用いただけます。

季節の和洋会席料理

結 ~yui~

お1人様 (税・サ込) **4,300円**

- オードブル カリフラワーのムースと穴子のエチュード
- お造り 本日の二種盛り 棲一式
- 台の物 鱈と豚バラの飛鳥鍋仕立て  
白菜 春菊 人参  
牛蒡 マロニー
- 肉料理 郷ポーク肩ロース肉グリエ
- 揚げ物 桜海老かき揚げ 海老と春野菜の天婦羅
- 御飯 野沢菜ちりめん御飯 香の物 赤出汁
- デザート 桜のトライフル

お食事補助券対応の会席料理(結)  
~極(KIWAMI)~ プランもございます。



お食事補助券2,000円  
ご利用いただけます。

季節の和洋会席料理

大和 ~yamato~

お1人様 (税・サ込) **6,000円**

- 先付 堂島賊と黒ミ貝の玉味噌和え
- オードブル 海の幸と春野菜の プランタニエール
- お造り 季節の三種盛り 棲一式
- 台の物 白魚の春菜鍋  
鶏つみれ 生若布 新玉葱 丘ひじき  
レタス 桜 人参
- 肉料理 牛ロースのステーキ 大和橋胡椒を添えて
- 揚げ物 鱈の揚げ出し 小芋 筍 パプリカ
- 蒸し物 甘鯛道明寺蒸し 水雲鍋掛け
- 御飯 野沢菜ちりめん御飯 香の物 赤出汁
- デザート 苺のコンポート in 白ワインジュレ

※ご利用月によりメニューを変更させていただく  
場合がございます。

お得な 各プランにご利用ください  
フリードリンクプラン

120分飲み放題 30分延長  
お1人様300円

※ドリンクはアラカルトでのご注文も承ります。

※各プランにおきまして、ご予算に応じてお料理の品数、内容をグレードUPいたします。※お料理の内容及び器が一部変更になる場合がございます。※人数変更は、2日前まで承ります。※3日前よりキャンセル料金を頂戴いたします。

スタンダードプラン

お1人様 (税・サ込) **1,900円**  
ビール・焼酎(芋、麦)・日本酒・  
ウーロン茶・ジュース・  
ノンアルコールビール  
\*プレミアムメニューよりドリンク1種類追加の場合はお一人様200円

プレミアムプラン

お1人様 (税・サ込) **2,200円**  
スタンダードプラン + プレミアムメニュー  
プレミアムメニュー  
ウイスキー・ハイボール・チューハイ  
ワイン(赤・白)・カクテル(2種)

和室・洋室宴会場のご案内



大小合わせて12部屋  
ご用意しております。  
全室完全個室でゆっくり  
お過ごしいただけます。  
※8名様より個室をご用意させていただきます。



お食事利用補助の  
お知らせ

令和6年4月1日より、お一人様1回4,000円以上(税金・サービス料抜き)の会食で  
お食事補助券2,000円がご利用いただけます。

お申込み・お問い合わせは ▶ ホテル リガール春日野 ☎0742-22-6021  
受付時間 9:00~19:00

ホテルリガール春日野  
Ligare  
リガール  
季節のインフォメーション

公立学校共済組合奈良支部  
組合員の皆様へ

2024  
3/4/5



私たちは持続可能な開発目標  
(SDGs)を支援しています



令和5年度 卓越技能者表彰  
「奈良の名工」受賞  
和食料理長 大森 良徳

