

にいがた福利だより

目次

令和3年度 第1号



- P1・・・カフェテリアプランは5月1日から受付開始！
- P2・・・公立学校共済組合新潟支部 宿泊助成制度について
- P3、4・・・教職員に係る各団体の福利厚生事業の概要
- P5、6・・・令和3年度公立学校共済組合、教職員互助会の予算が承認されました
- P7・・・【年金 MEMO】ご存知ですか？「基礎年金番号」
- P8・・・会員証割引事業 モバイル会員証のパスワードの更新について
財形貯蓄の手続きに注意！！
- P9、10・・・悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談！
- P11・・・アトリウム長岡、高陽荘からのお知らせ！

R3 年4月
スタート♪



カフェテリアプランは5月1日から受付開始！



カフェテリアプランは、健康増進、余暇活動、自己啓発活動などの豊富なメニューの中から自由に利用して、5,000 円を限度に助成する制度です。5月1日から受付を開始します。以下の点に注意し早めの申請をお願いします。

①領収書及びレシートは捨てずに保管ください。

令和3年2月11日から令和4年2月10日までの利用分が対象です。領収書及びレシートはとりあえず保管をお願いします。

②ご家族の利用でも申請可能なメニューがあります。

健康診断・予防接種料、スポーツ活動費、保育経費、介護経費、防災・防犯用品購入費はご家族様の利用でも申請可能です。詳しくは「カフェテリアプランガイドブック」をご覧ください。

(互助会ホームページに掲載しています。 <https://www.sinkyogo.com/>)

③リフレッシュ助成は別途申請が必要です。

20年または30年勤続された方は、カフェテリアプランの5,000 円のほかに30,000 円または40,000 円の加算があります。別途申請が必要ですので、後日通知をご確認ください。

今年は、主に平成13年または平成3年の4月1日採用の方が対象となります。

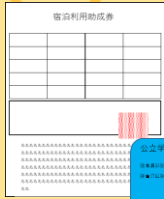
【担当】互助厚生係 電話 025-280-5599 又は 025-283-7511

宿泊助成制度について

次の施設に宿泊する場合、1組合員あたり1泊2,000円助成します！

- ①新潟市中央区内の提携宿泊施設
- ②他県公立学校共済組合直営施設（全国36施設）

※①②合計で、1組合員あたり年度合計2回（泊）まで



チェックイン時に、所属長の証明を受けた「宿泊利用助成券」と「組合員証」を提出・提示してください。
※助成券は共済組合新潟支部ホームページよりダウンロード可能



新潟市内 提携宿泊施設 のご案内	施設名		新潟ターミナルホテル
	所在地（新潟市中央区） 電話番号		花園1-6-31 025-241-7777
	アートホテル新潟駅前		万代シルバーホテル
	笹口1-1 025-240-2111		万代1-3-30 025-243-3711
	スーパーホテル新潟		ホテル日航新潟
	明石1-6-13 025-247-9000		万代島5-1 025-240-1888
	ターミナルアートイン		ホテルサンルート新潟
	笹口1-15-1 025-246-7111		東大通1-11-25 025-246-6161
	コートホテル新潟		入澤旅館
	弁天2-3-35 025-247-0505		西堀前通1-704 025-222-9013
	ニイガタステーションホテル		割烹の宿湖畔
	弁天1-2-10 025-243-5151		紫竹山7-5-13 025-247-3355

※ 新潟県教職員互助会の「アトリウム長岡」及び上越市内提携ホテルの宿泊助成（1会員あたり年度合計24回まで）は引き続き行っています。

※ 令和3年7月より（株）ベネフィット・ワンによる福利厚生サービスがスタートします。詳細は追ってお知らせします。

【担当】企画係 025-283-5100

各種申請時にご活用ください。

(※詳細は「教職員福利厚生のしおり」をご確認いただくか、各団体にお問い合わせください。)

団体名		公立学校共済組合 新潟支部		一般財団法人新潟県教職員互助会		
根拠法令等		地方公務員等共済組合法		職員の共済制度に関する条例		
住所等		〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1(教育庁福利課内) 〔電話〕025-283-5100		〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1(教育庁福利課内) 〔電話〕025-283-7511		
主な会員等資格		公立学校、県教育委員会等に常時勤務する職員		公立学校共済組合新潟支部の組合員(任期を定めて雇用された職員、任意継続会員を除く)及び職員団体の役職員		
掛金・会費等		掛金等(短期、介護、年金等):給料月額×所定の利率		掛金:給料月額×4.5/1,000(円未満切捨て)		
主な事業内容		・共済組合員と被扶養者の資格認定 ・短期給付事業(給付(保健、休業、災害等)) ・長期給付事業(年金(老齢、障害、遺族)) ・保健事業(人間ドック、器官別検診、特定健康診査等、施設利用助成等) ・貸付事業		・給付事業(各祝金、弔慰金、見舞金等) ・その他事業(退会給付、貸付、生命保険団体取扱、人間ドック助成、リフレッシュ助成、カフェテリアプラン、施設利用助成等) ・公益目的事業(文化講演会等開催) ・直営施設(アトリウム長岡、高陽荘)運営		
主な給付事業	種類	内容		種類	内容	
	出産費・家族出産費	1子につき42万円又は40.4万円 +5万円(附加金)		結婚祝金	3万円	
	育児休業手当金	育児休業を取得したとき、子が1歳に達する日(誕生日の前日)まで支給		出産見舞金	1子につき2万円	
	療養費・家族療養	組合員証(被扶養者証)を使用せずに医療費の金額を支払ったとき、請求により医療費の7割又は8割を給付		入学祝金	小学校入学時1万円	
	傷病手当金	公務によらない病気・けがで休職又は勤務できなかったときで、給料が減額された場合に、対象期間について支給		療養給付金	医療費の自己負担額から9,300円を控除した額を給付	
	介護休業手当金	介護休暇を取得したとき、対象期間について支給		傷病見舞金	休職発令されたとき 月9千円	
	休業手当金	家族の病気やけがなどの理由により欠勤したときに支給		障害見舞金	身体障害者手帳の交付を受けたとき 3万～13万円	
	災害見舞金	住居・家財に損害を受けたとき、損害の程度(4段階)により支給		介護休暇給付金	共済・互助会の掛金相当額等を支給	
	埋葬料・家族埋葬料	5万円+2万5千円(附加金)		災害見舞金	損害の程度により 3万～35万円	
				会員弔慰金	会員50万円	
主な貸付事業	種類	限度額	利率(年利)	種類	限度額	利率(年利)
	一般貸付	200万円	1.32%	生活資金	200万円	1.31%
	住宅貸付	(最高)1,800万円		住宅資金	最高1,000万円※	0.96%
	介護構造住宅貸付	300万円	1.06%	住宅災害資金	200万円	0.83%
	住宅災害貸付	(最高)1,900万円	0.99%	災害資金	100万円	無利息
	災害貸付	200万円		教育資金	300万円	1.17%
	教育貸付	550万円		育児休業資金	60万円	1.17%
	結婚貸付	200万円		自動車資金	300万円	1.30%
	葬祭貸付	200万円	1.32%	☆団体信用生命保険(団信)に加入する場合は、案内や申込書を送付しますので互助会事務所へご連絡ください。 ※住宅資金は、「貸付日時点の給料月額×5年後の退職手当支給率(自己都合)+200万円」が限度となります。		
	医療貸付	120万円				
高額医療貸付	高額療養費相当額(千円単位)	無利息				
出産貸付	出産費又は家族出産費相当額(千円単位)	無利息				
その他	種類	助成額等		種類	助成額等	
	新潟市内宿泊利用助成	新潟市内提携ホテル:1泊2,000円 他支部宿泊助成と合わせて組合員1人当たり年間4,000円限度		カフェテリアプラン	毎年度:5,000円	
				リフレッシュ助成	勤続20年:30,000円、勤続:30年:40,000円	
				直営施設宿泊助成	アトリウム長岡:1泊2,500円 年間24泊を限度とする。(家族利用含む)	
	他支部施設宿泊利用助成	他支部の施設:1泊2,000円 新潟市内宿泊利用助成と合わせて組合員1人当たり年間4,000円限度		直営施設利用助成【会食】 (アトリウム長岡、高陽荘)	会食3,000円以上の利用で1,000円 法事等で利用額5,000円以上の場合、1人1,000円	
				直営施設利用助成【弁当】 (アトリウム長岡、高陽荘)	弁当2,000円以上の利用で1,000円	
	バカンスクーポン	共済組合施設に宿泊し、JRを利用する旅行について運賃の割引		指定宿泊施設利用助成	アートホテル上越、タカダステーションホテル、高田ターミナルホテル:1泊2,000円 年間24泊を限度とする。(家族利用含む。)	
				供花事業	会員が死亡したとき22,000円を限度	
				生命保険団体取扱	生命保険各社の団体取扱い	
その他				パッケージツアー割引事業・会員証割引事業 他		
ホームページ	https://www.kouritu.or.jp/niiigata/			https://www.sinkyogo.com/		
監督所管課等	文部科学省			県教育庁福利課		

団体名				一般財団法人新潟県教職員厚生財団			
根拠法令等		一般社団法人及び一般財団法人に関する法律					
住所等		〒951-8516 新潟市中央区東中通1-86-73〔電話〕025-228-3581					
会員等資格		新潟県内の教職員					
掛金・会費等		積立金(月額):給料月額×1/100+800円 以上					
主な事業内容		・資金貸付 ・普通厚生費(積立金に対し年0.09%相当額)の贈与 ・特別厚生費(祝金,見舞金等)の贈与 ・団体保険 ・人間ドック等の受診料補助 ・教育,文化活動への助成					
給付事業		種類	内容				
		結婚祝金	5万円				
		出生祝金	2万円				
		就学祝金	小学校入学時2万円				
		養育費	団員が職務のため死亡～義務教育修了までの子の教育費 月1万円				
		弔慰金	在団年数に応じ7万～30万円				
		香げ料	家族 1万～5万円				
		病氣見舞金	入院10日以上又は自宅療養30日以上 2万円				
		災害見舞金	1万～30万円				
		永年団員祝金	各期1万円 (在団10年、20年、25年、30年、35年、40年)				
貸付事業		種類	限度額	利率 (年利)			
		生活資金	200万円	1.50%			
		住宅・宅地資金	5年後の退職一時金+200万円 最高1,300万円				
		災害資金	300万円				
		学資金	300万円	1.20%			
		入学資金	300万円				
		自動車資金	300万円		1.50%		
		結婚資金	300万円				
その他		内容	助成額等				
		人間ドック等の受診料補助 (他団体助成との重複不可)	・日帰りドック15,000円 ・1泊2日ドック25,000円 ・オプション検査1,000円～4,000円				
		教育・文化活動への助成	申請書類により決定				
ホームページ (URL)		http://www.koseizaidan.or.jp/					
監督所管課等		県教育庁福利課					

団体名				新潟県学校生活協同組合			
根拠法令等		消費生活協同組合法					
住所等		〒950-1102 新潟市西区善久739番地2〔電話〕025-379-1553					
会員等資格		県内の学校教育法による学校などに勤務する教職員					
掛金・会費等		出資金 1口 500円(加入時のみ)					
主な事業内容		・共同購入(食品,雑貨,書籍等の通信販売) ・くらしと生協カタログ (衣料品,収納用品,家具,雑貨等の通信販売) ・新潟県産品や全国の特産品の斡旋 (果物,米,卵,工芸品等) ・チケット斡旋 (コンサート,演劇,落語,ミュージカル,展覧会) ・各種記念品の斡旋 ・指定店制度(割引などの組合員特典有り) 自動車車検整備,カー用品,書籍,住宅新築(リフォーム),ホテル,寝具,メガネ,スーツ,化粧品,旅行,仏壇,美術品,有料老人ホーム,自動車学校,靴,カバン,スポーツ用品など ・指定店主催の見学会,セミナー実施 ・ガソリン学校生協統一価格での斡旋 ・新学協教職員グループ保険の斡旋 (割安な保険料で大きな保障) ・日本生命,かんぽ生命の団体扱い保険の斡旋 ・損害保険の斡旋 ・教職員共済生協の各種共済の募集・斡旋(代理店) ・教育支援活動(出前授業/南極クラス) ・ライフプランセミナーの開催等					
		ホームページ (URL)		http://singakkyo.jp/			
		監督所管課等		県民生活・環境部 県民生活課			
		団体名		公益財団法人 日本教育公務員弘済会 新潟支部			
		根拠法令等		公益社団法人及び公益財団法人の認定等に関する法律			
		住所等		〒950-0087 新潟市中央区東大通2-5-8 東大通野村ビル8階 〔電話〕025-244-0025			
		会員等資格		新潟県内の教職員・退職教職員			
		掛金・会費等		教弘保険料:加入内容による			
		主な事業内容		①奨学事業 ・貸与奨学金 ・給付奨学金 ②教育研究助成事業 ・教育研究団体助成 ・グループ研究助成 ・研究大会,学校・園等研究会助成 ・特色ある教育実践(学校・園,若手教職員)助成 ・生徒指導激励助成 ・教育研究紀要等作成助成 ③教育文化事業 ・教育ボランティア活動助成 ・教育美術展開催等への助成 ・文化講演会への助成 ・音楽,演劇鑑賞等への助成 ・スポーツ振興助成 ・深めよう絆 にいがた県民会議への助成 ・新潟日報社主催「ことばの学校」への助成 ④福祉事業 ・健康センター利用助成 ・祝品記念品等の贈呈 ・地区交流集会への助成 ・国内外旅行への助成 ・大腸がん予防検診等への助成 ・宿泊助成 ・63歳、67歳時医療費助成 ・囲碁大会への助成 ・ライフプランセミナーの開催等 ⑤共済事業(提携保健事業) ・新教弘保険,ユース教弘保険等 ⑥損害保険事業 ・教弘自動車保険,教弘まなびやスーパープラン,教職員収入ロングウェイサポート等			
				ホームページ (URL)		http://www.niigatakyoko.jp/	
監督所管課等				内閣府			

令和3年度公立学校共済組合、教職員互助会の予算が承認されました



令和3年3月25日に開催された共済組合新潟支部運営審議会、教職員互助会で令和3年度予算が承認されました。福利厚生事業の概要は表のとおりです。

事業名	事業内容等	3年度 予算額 (千円)	実施主体
人間ドック	30～50歳未満の偶数年齢及び50歳以上の組合員・会員を対象に実施 【助成額】23,600円（共済、互助会負担 等） 【定員】9,500人 【自己負担額】 公立学校共済組合新潟支部が契約する医療機関：16,000円 公立学校共済組合直営病院：利用料金から助成額を差し引いた額	224,200	県 共済組合 互助会
器官別検診	がんの早期発見・早期治療等を目的として検診費用を助成 ◇乳がん検診 ◇子宮がん検診 ◇肺がん検診 ◇大腸がん検診 ◇骨粗しょう症検診 ◇前立腺がん検診 【助成額】全額 【定員】希望者全員承認	21,650	共済組合
女性のための健康セミナー	女性の更年期における心身の変化やメンタルヘルス、運動体験等による生活習慣改善のためのセミナーを実施	400	
メンタルヘルスセミナー	メンタルヘルスの基礎知識の理解を基本として、セルフケア能力等を身につけるためのセミナーを開催	1,200	
職場の健康づくり支援事業	職場の健康づくりを支援するため、必要な講師等の派遣支援	1,728	
カウンセリング技法研修会	生徒や保護者、職場内のコミュニケーションに役立つカウンセリング技法（話法・傾聴法等）を身に付けるための講義・演習を実施	400	
心の健康相談事業	臨床心理士等による相談（面接、電話） ・相談会場：5か所（新潟3カ所、長岡、上越）	3,636	
こころとからだのセルフチェック	パソコンや携帯電話を利用したこころとからだのセルフチェック （こころの体温計、簡単！メタボチェック！、睡眠チェック！）	198	
新潟市内宿泊利用助成	新潟市内の民間ホテルと提携し、宿泊料の一部を助成する。 対象施設：新潟市旅館ホテル協同組合加盟施設より選定 助成額：1人1泊2,000円 （他支部宿泊助成と合わせて組合員1人当たり年間4,000円限度）	3,600	
他支部施設宿泊利用助成	他支部宿泊・保養施設を利用した組合員等に宿泊料の一部を助成する。 他支部施設：全国の公立学校共済組合施設 助成額：1人1泊2,000円 （新潟市内宿泊助成と合わせて組合員1人当たり年間4,000円限度）	2,400	
直営施設利用助成	組合員等が宿泊、会食等で利用したとき利用料の一部を助成する。 対象施設：アトリウム長岡、高陽荘（会食等利用のみ） 【宿泊】助成額：1泊2,500円の助成 助成回数：1会員につき家族利用を含め年24回（泊）まで 【会食】助成額：3,000円以上の利用で1,000円助成 【弁当】助成額：2,000円以上の利用で1,000円助成 【法事等】助成額：5,000円以上の利用で1,000円助成	[互助] 宿泊 2,790 会食・法事 2,982 弁当 4,000	互助会

事業名	事業内容等	3年度 予算額 (千円)	実施主体
指定宿泊施設利用 助	対象施設：アートホテル上越・タカダステーションホテル・ 高田ターミナルホテル 【宿泊】助成額：1泊2,000円の助成 助成回数：1会員につき家族利用を含め年24回（泊）まで ※ ネット予約等は助成券が利用できない場合があります。 詳しくは、各宿泊施設にご確認ください。 ・アートホテル上越 Tel 025-524-0100 ・タカダステーションホテル Tel 025-522-7878 ・高田ターミナルホテル Tel 025-523-5428	316	互助会
介 護 講 座	【隔年開催】 介護負担を軽減させるための正しい技術の習得、認知症高齢者への対応を学ぶ講座を実施	350	共済組合
ラ イ フ プ ラ ン セ ミ ナ ー	退職後の生活設計等に必要な心構えや知識を提供するセミナーを実施	1,500	県 新潟市 共済組合
ラ イ フ プ ラ ン ガ イ ド ブ ッ ク 配 付	ライフプランに対する意識啓発とプラン作成の基礎的な知識を習得してもらうため、 55歳の組合員にガイドブックを配付	800	共済組合
ア ウ ト ソ ー シ ン グ サ ー ビ ス 生 活 支 援 プ ラ ン	株式会社ベネフィット・ワンで行っている「福利厚生アウトソーシングサービス（生活支援プラン）」を導入する。	11,963	
福 利 厚 生 事 業 広 報 費	「福利厚生アウトソーシングサービス（生活支援プラン）」を導入するにあたり、制度周知にかかるパンフレット等を印刷・配付する。	1,000	
カ フ ェ テ リ ア ン プ ラ ン	会員の健康増進、余暇活用、自己啓発活動などに要した費用を予め決められた額の範囲内で助成する制度 ・助成額 会員1人当たり年5,000円 〔詳細は1ページの記事をご覧ください。〕	81,103	互助会
リ フ レ ッ シ ュ 助	勤続20年、30年の会員に対し、カフェテリアプランの制度によって助成 ・20年…3万円 ・30年…4万円 〔詳細は1ページの記事をご覧ください。〕	46,184	
会 員 証 割 引 事 業	指定する全国各地の施設等の利用に際し、利用料の一部を割引	-	
パ ッ ケ ー ジ ツ ア ー 割 引	互助会と協定している旅行社のバック旅行に参加する際に旅行代金の2～5％を割引	-	
バ カ ン ス ク ー ボ ン	共済組合の宿泊施設に宿泊し、その施設のJR最寄駅～出発駅を往復する旅行をする場合、JR運賃を割引（除外期間あり）	-	共済組合
退 職 予 定 者 説 明 会	退職予定者を対象に退職準備のための説明会を実施	-	県 共済組合
年 金 相 談 室	年金相談業務のほか、退職者の福利厚生に関する総合的な窓口として相談室を運営	-	共済組合

福利厚生事業およびその他の事業についての詳細は、各ホームページに掲載されていますのでご覧ください。



公立学校共済組合新潟支部

新潟県教職員互助会

検 索

【担当】 共済組合（企画係） 025-283-5100
教職員互助会（互助厚生係） 025-283-7511

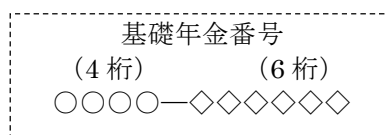
[年金 MEMO]ご存知ですか?「基礎年金番号」



基礎年金番号は、国民年金・厚生年金保険・共済組合等すべての公的年金制度で共通して使用する「一人に一つの番号」です。

年金加入記録の管理や各種年金手続きで必要となる大切な番号です。

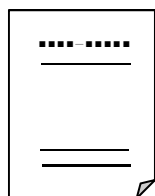
採用や異動時などに共済組合へ提出する書類には「基礎年金番号」を記入する場合がありますので、この「基礎年金番号」の確認方法などをお知らせします。



～基礎年金番号は次の①～③の書類に記載されています。～

基礎年金番号は、個人情報の観点から電話やメールでお知らせすることができません。以下の書類で確認してください。

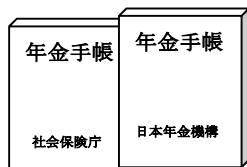
① 基礎年金番号通知書



- ・平成9年1月時点で共済組合に加入していた方には、「基礎年金番号通知書」が当時の所属を通して送付されています。
- ・平成9年1月以降、最初に加入した年金制度が共済組合の方には、「基礎年金番号通知書」が所属を通して順次配布されています。

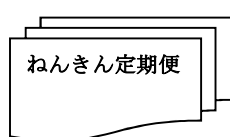
年金手帳の代わりになりますので大切に保管してください。

② 年金手帳



- ・平成9年1月以降、最初に加入した年金制度が国民年金や共済組合以外の厚生年金の方は、「年金手帳（青色）」が交付されています。（オレンジ色の「年金手帳」は平成8年12月までに交付されたものです。）

③ ねんきん定期便



- ・毎年、誕生月にご自宅へ「ねんきん定期便」が郵送されています。「ねんきん定期便」には基礎年金番号が記載されています。

～「基礎年金番号通知書」や「年金手帳」を紛失したときは・・・～

お近くの年金事務所で再交付の手続きができます。以下の窓口にお問い合わせください。（福利課では再発行や番号のお問い合わせは受けられません。）

【基礎年金番号に関するお問い合わせ先（各年金事務所 電話番号）】

新潟東	025 (283) 1013	新潟西	025 (225) 3008	長岡	0258 (88) 0006
上越	025 (524) 4115	柏崎	0257 (38) 0568	三条	0256 (32) 2820
新発田	0254 (23) 2128	六日町	025 (716) 0008		

※佐渡は新潟西が管轄です

【担当】年金係 電話 025-283-5101 又は 025-283-5103

会員証割引事業 モバイル会員証のパスワードの更新について



互助会では、会員を対象としたレジャー施設等の利用割引を行っています。

今年度のパスワードは、令和3年4月22日付け新教互第3号「会員証割引事業に係るモバイル会員証の団体ID及びパスワードについて（通知）」にて所属にお知らせしておりますので、ご覧ください。

【担当】 互助厚生係 電話 025-283-7511

財形貯蓄の手続に注意！！



○異動の仕方によっては手続が必要です！

次のような異動をした方は、手続をしないと財形貯蓄を続けることができません。ご注意ください。

大学、職員組合、市町村教育委員会、国の行政機関、他県、民間企業、新潟市立学校



県の所属
新潟市以外の市町村立学校



○手続の仕方

県の所属の方：総務事務システムで入力してプリントアウトし、所属の事務担当者へ提出してください。（総務事務システムトップページ→事象別申請→採用→4 財形貯蓄制度→財産形成貯蓄控除預入新規依頼書）

新潟市以外の市町村立学校の方：所属の事務担当者へ確認してください。

※財産形成貯蓄控除預入新規依頼書の右上余白に「〇〇より転入」と朱書きしてください。

※新潟市立学校以外の所属から新潟市立学校へ異動した方は、所属の事務担当者を確認してください。

○金額の変更は、9月の新規募集期間のときのみ可能です。他の月にはできません。

金融機関への変更手続きはお済みでしょうか？

財形の契約金融機関からのお知らせが「宛所なし」のため、県庁に転送されてきます。

住所や氏名が変わった場合は、契約している金融機関に連絡し、ご自身で手続してください。

【担当】 福祉給付係 電話 025-280-5597

悩みごと・心配ごととは抱え込まずに、まず相談！



相談内容の秘密は
厳守されます。

公立学校共済組合新潟支部 心の健康相談窓口 ～臨床心理士による予約制の無料相談（年度5回まで）です～

※令和3年度から相談の受付は“組合員本人のみ”となりますのでご注意ください。

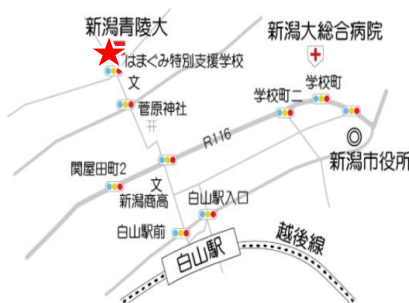
新潟青陵大学大学院 臨床心理センター

☎ 025-266-9533

〒951-8121
新潟市中央区水道町 1-5939
(新潟青陵大学 3号館 1階)

面接相談

(予約受付)
月～水・金曜日 10:00～13:00
(相談日)
月～水・金曜日 10:00～19:00



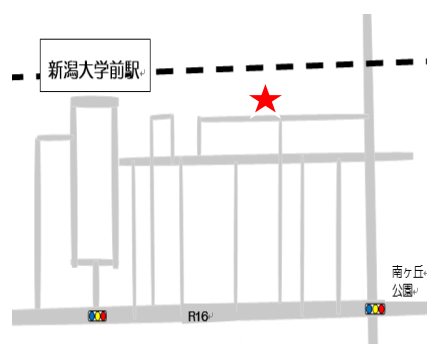
カウンセリングルームさくら

HP <https://www.crsakura.com/>
☎ 025-211-2570

〒950-2044
新潟市西区坂井砂山 4-5-17

面接相談

(予約受付) ホームページから予約
電話は 9:00～20:50
(相談日)
月～日曜日 9:00～20:50



長岡カウンセリングルーム

☎ 0258-39-9634

〒940-0095
長岡市日赤町 2-2-53
グリーンベル松本 202

面接相談

(予約受付)
月～日曜日 12:30～13:30
(相談日)
月～日曜日 10:00～18:00

※ 市町村立学校管理職からの
ラインケアの相談にも対応



上越カウンセリングルーム

☎ 025-522-5442

〒943-0824
上越市北城町3-5-5
(マクドナルド店 2階)

面接相談

(予約受付)
月・火・木～土曜日 8:30～18:30
(相談日)
月・火・木～土曜日 8:30～18:30



新潟県臨床心理士会

☎ 025-280-1680

〒950-0994
新潟市中央区上所 2-2-3

電話相談

水曜日 18:30～20:30

匿名で利用できる
電話相談窓口です♪



※ 面接相談は予約制です。予約の際に、**公立学校共済組合員又は互助会員であることを教えてください。**

※ 祝日と12月29日から1月3日まではお休みです。(カウンセリングルームさくらは、担当により相談日が異なるためホームページで確認してください。)

公立学校共済組合 本部・直営病院 メンタルヘルス相談窓口

本部によるメンタルヘルス相談等	直営病院によるメンタルヘルス相談【面接相談・年度3回まで無料】 ※ 公立学校共済組合員には交通費の一部が支給されます。	
● 教職員電話相談24 ● Web相談（こころの相談） ● 電話・面談メンタルヘルス相談 ● 女性医師電話相談（女性疾患の相談） ● 介護電話相談 ※ 支部ホームページから「組合員専用ページ」で詳細を御確認ください。 https://www.kouritu.or.jp/niigata/index.html ● 心のセルフチェックシステム（ストレスチェック） https://kokoronokenkou.jp/Stress/LoginPortal.aspx	関東中央病院 ☎ 03-3429-1510 メンタルヘルスセンター直通 【予約受付】 月～金曜日8:30～17:00 【相談日】 月～金曜日 11時、14時 ※ Web予約ができるようになりました。 https://www.kanto-ctr-hsp.com/mentalhealth_reserve/	北陸中央病院 ☎ 0766-67-1150 「メンタルヘルス相談」と伝えてください。 【予約受付】 月～金曜日10:00～17:00 【相談日】 月～金曜日 9:30～16:00

こころとからだのセルフチェック ～携帯・スマホ・PC から簡単にチェックできます～

こころの体温計



本人モード

家族モード

アルコールチェックモード

ストレス対処タイプテスト

<https://fishbowlindex.jp/psniigata/>

※ 利用料は無料です

睡眠チェック！



睡眠障害を確認するチェックリスト

健康づくりのための睡眠指針

快適な睡眠のための7か条

<http://fishbowlindex.gob.jp/psniigata/>

簡単！メタボチェック！



メタボチェック

活動量チェック

引き算ダイエット

<http://fishbowlindex.net/psniigata/>

がん検診のすすめ



肺がんチェック

乳がんチェック

胃がんチェック

子宮がんチェック

大腸がんチェック

<https://fishbowlindex.net/psniigata/>



アトリウム長岡、高陽荘からのお知らせ！

★ アトリウム長岡 ★

お弁当のご注文承ります！



学校行事の昼食会、研修会後のテイクアウトにご利用ください。

☆☆☆ 弁当利用助成で 1,000 円引き ☆☆☆

3,000 円(税込)

お品書き（一例）※仕入れ状況により変わります。
ビーフシチュー野菜添え、鰻蒲焼き 等



2,000 円(税込)
でのご用意もできます。

※配達は、概ね10個以上から承ります。配達エリア等はお相談ください。

〒940-0047 長岡市弓町1-5-1



アトリウム長岡 TEL 0258-30-1250

～～～ホームページやフェイスブックページもご覧下さい～～～

★ 高 陽 荘 ★

コロナに負けるな!!
90分飲み放題プラン
おひとり 5,000円

- ◆お料理はすべて銘々料理でのご提供となります。
 - ◆お席の間隔をあけて設営いたします。
 - ◆自動検温機、空気清浄機、消毒液の設置、
スタッフのマスク着用を徹底しています。
- ※会員は1,000円の利用助成が適用されます。



(銘々料理、
お土産付き)

料理写真は
イメージです

ーワンコイン会議ー

☆おひとり 500円

- ・6名様からで、3時間まで
ご利用いただけます。
- ・プラス100円でコーヒーが
付きます。(セルフサービス)
- ・お部屋の指定はできません。

大好評!!
～テイクアウト弁当～

2,000円～、配達もいたします。

新潟県教職員互助会館

高 陽 荘

●●●●●●●●●● あなたの高陽荘、わたしの高陽荘 ●●●●●●●●●●

〒943-0834 新潟県上越市西城町3丁目6番22号
TEL 025-522-2930 FAX 025-526-2725
E-mail kouyouso@vesta.ocn.ne.jp

ホームページアドレス
<http://kouyouso.sakura.ne.jp/>
検索/高陽荘 でアクセスできます。

編 集 発 行

- 新潟県教育庁福利課 TEL 025-280-5595
○公立学校共済組合新潟支部 TEL 025-283-5100
○(一財)新潟県教職員互助会 TEL 025-283-7511

※編集担当から一言※

今年度、編集担当となりました。
皆様に読んでいただけるようなたよりを作成してい
きたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。

担当：W