

厚生だより

2022

2

編集・発行／(一財)広島市職員互助会・広島市職員共済組合
広島市企画総務局人事部福利課

令和4年(2022年)2月1日号



えらべる倶楽部からのお知らせ

- ① P1 全会員対象「図書カードNEXT(1,000円分)」プレゼント
- ④ P4 全国共通お食事券(ジェフグルメ)補助
- ④ P4 会員専用サイト新規ログインキャンペーン

募集します

- ⑦ P7 全国市長会任意共済保険の募集
- ⑧ P8 職員互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険募集のお知らせ
- ⑬ P13 広響定期演奏会入場希望者募集

健康・相談

- ⑭ P14 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- ⑭ P14 定期健康診断の再検査を受けましょう
- ⑯ P16 ニコニコ(2525)すごそう!
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- ⑯ P16 公費負担医療費受給者証の写しを提出してください!
- ⑱ P18 笑顔でヘルシーダイヤル等

お知らせします

- ⑤ P5 火災共済の継続加入
- ⑥ P6 被扶養者取消・認定の手続きを忘れずに!
- ⑨ P9 ⑩ 財形貯蓄の手続き
- ⑩ P10 ⑩ 老齢厚生年金の繰上げ支給
- ⑩ P10 ⑩ 保険手続き
- ⑪ P11 育児休業等・産前産後休業終了時の標準報酬月額の変更等
- ⑫ P12 進学資金に職員共済組合の貸付を!
- ⑫ P12 現在、職員共済組合で大学修学のための貸付を受けられている方へ
- ⑮ P15 個人型確定拠出年金「iDeCo」に係る事業主の証明について
- ⑮ P15 医療費控除申告の添付書類として利用できる「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付時期について
- ⑰ P17 令和4年4月以降、互助会会員証を廃止します
- ⑰ P17 特約店のお知らせ

⑩ 退職される方向けコンテンツ

応募は2月28日まで！お急ぎください！ 全会員対象「図書カードNEXT（1,000円分）」プレゼント

えらべる倶楽部では、昨年度に引き続き、広島市オリジナルキャンペーン第3弾として、図書カードの電子版「図書カードNEXT（1,000円分）」を、お申し込みいただいた会員様全員に、もれなくプレゼントします。応募は2月28日まで。会員の皆さん、この機会をどうぞお見逃しなく！

プレゼント商品

図書カードNEXT1,000円分

応募期間

令和3年12月1日10:00～令和4年2月28日23:59

※電子クーポンの配信は令和4年3月中旬頃の予定です。

- ① 3月中旬頃、お申し込み時に登録されたメールアドレスに電子ギフト券「図書カードNEXT」のURLをお送りします。
- ② メールに記載のURLをクリックすると、電子クーポン（QRコード）の画面が表示されます。
- ③ QRコードを表示したスマートフォン、またはQRコードをPDFにして印刷した紙を書店員の案内に従い読み取り機に置いてください。
- ④ 詳しくは「図書カードネットギフト ご利用方法」で検索ください。

お申込方法

会員本人お一人様一回限り。会員専用サイトでのお申し込み限定。
お電話・FAXでのお申し込みは承れませんのでご了承ください。

会員専用サイトからお申込みください。

1

トップページの「補助・特別メニュー」より応募ページへ

PC



スマートフォン



◎補助・特別メニュー
を選択

申込期間限定「図書カードNEXT」
1,000円クーポン（2月28日まで）

【申込期間限定「図書カードNEXT」1,000円クーポン（2月28日まで）】をクリックいただくと、お申込画面に移ります。必要事項を入力の上、お申し込みください。

個人情報の取り扱い
方法に同意して承認



図書カードNEXT
ネットギフト

クリック

2

申し込み画面へ



申し込み

3

配信先の設定



【お申込み前のご確認】
表示を確認し、
「確認しました」をクリック！
次の画面で配信先を設定



設定する

4

配信先の登録



必要項目を入力し、
「登録」



メールアドレスの
入力不備に
ご注意ください。

5

申し込み完了！



申し込み

申し込み完了

ご利用方法

1

お受け取りのURLのメールが届く



届いたURLをタップ（クリック）して、
ギフト（QRコード）を受け取り！

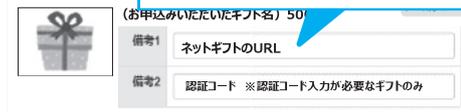
※メール受信制限されている方は
下記メールを受信可能にしてください。
contact-vticket@jtb-benefit.co.jp

メールが届かない・誤って削除したときは…
「申し込み画面」の「交換履歴」をクリック。



図書カードNEXT
ネットギフト
交換履歴

送付されたURLがご確認いただけます。
(令和4年6月15日まで)



2

電子クーポンを受け取る

1,000円分の電子クーポン（QRコード）が表示されます。

3

お店で使う

QRコードを、書店員の案内に従い
読み取り機に置いてください。
一部のオンライン書店でもご利用可能です！



※フィーチャーフォン
(ガラケー)には
対応していません。



PDFファイルをダウンロードすると、
プリントアウトが可能！

スマホがなくても使えます。



※対象店舗は、「図書カードNEXT」サイト【取扱店検索】でご確認ください。
※いかなる理由があってもURL等の再発行はいたしかねます。
※転売することはできません。

会員専用サイトへのログインについて



会員専用サイトへのログイン方法については、利用ガイド5ページを参照していただき、手順をお願いします。
ログインには会員番号、パスワードが必要です。
初めてログインされる方は、ログインに必要な仮パスワードをご確認ください。(利用ガイド4ページを参照ください。)



えらべる倶楽部のログイン等に関するお問い合わせ

JTBベネフィットサービスセンター：03-5646-5540

受付時間：平日10時～21時 土日10時～17時(年末年始、祝日は除く)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため平日営業時間を18時までとさせていただきます。(1月3日時点)

会員番号(16桁)とパスワードの両方をお忘れの方へのご案内

※会員番号は「健康増進・リフレッシュ補助券」や「映画館入場補助券」でもご確認いただけます。

「会員番号再発行」をお申込みください。

えらべる倶楽部会員専用サイトからお申込みください。

会員専用サイトへのアクセス方法

www.elavel-club.com からアクセス

ログイン前のページからもお申込みいただけます。

1 「えらべる倶楽部」トップページの「FAQ」をクリックしてください。



2 会員証について
会員番号について

3 会員番号を知りたい
会員番号を知りたい



4 【16桁会員番号でアカウント確認メールアドレス未登録の方】
会員番号の再発行が必要です。下記「再発行申請フォーム」は【コチラ】よりお手続きください。
⇒「再発行申請フォーム」は【コチラ】

5 個人情報確認画面の「同意する」をクリック⇒
右表の申請書フォーム「申請内容(3)」を選択し、必要事項を入力の上、「内容確認」をクリック⇒
内容確認後、「申請」をクリック⇒
申請された住所に会員番号通知書(ハガキ)を郵送します。

内容確認

申請

会員番号通知書のお届けは10日程度かかります。

会員番号通知書には「会員番号」「パスワード」が記載されています。

※会員証の再発行でも会員番号をご確認いただけます。(申請フォーム「申請内容(1)」から申請ください。

カード型会員証の再発行には税込1,100円必要です。)

※申請内容に不備がある場合は、お届け日が遅くなりますので、不備のないよう申請ください。

※1月3日現在の情報です。不測の事態により、会員証お届けに時間がかかる場合もありますので早めに申請ください。

パスワードをお忘れの方へのご案内

パスワードは会員証をお配りした際の台紙に「仮パスワード」が記載されています。

パスワードが不明の場合は、会員様本人からJTBベネフィットサービスセンター・パスワード問合せ専用ダイヤルにお尋ねください。

TEL：03-5646-5545

※お申し込みいただいた「図書カードNEXT(1,000円分)」は、税法上、雑所得になるため、確定申告又は市・県民税の申告が必要です。

3月31日まで！全国共通お食事券（ジェフグルメ）補助

8月から実施している広島市オリジナルキャンペーン「全国共通お食事券（ジェフグルメ）補助」！
12月までの5か月間で**2,657件119,270枚**のお申し込みをいただきました！！
購入補助は3月31日まで。全会員対象です。ぜひ、この機会にご利用ください。

全国 35,000 店舗で使える

全国共通お食事券

ジェフグルメカード

テイクアウト
にも使えます

好評です！
8月～12月で
2,657件
119,270枚申込

補助

一般価格500円/枚が会員特典価格で485円/枚
さらに、下記の補助金を差し引いて350円で購入いただくことができます。



全国共通お食事券

ジェフグルメカード補助

135 円補助 /枚

⇒ **1枚500円が350円で購入可能!! 30%OFF!!**

利用可能な店舗は「ジェフグルメカード 加盟店」などで検索ください。

ご購入条件

購入後の有効期限
はありません

年度内 **60枚**まで

お申込方法（会員専用サイトのみ）



定価500円のお食事券が補助を
使うと350円で購入できます！

60枚まで使えるという事は・・・
30,000円分を21,000円で購入可能。
9,000円もお得。
ぜひ、お申し込みください。

STEP
1

パソコンの場合はトップページ上段で、スマートフォンの場合は下部「検索」で、「ジェフグルメカード」または「50508001」で検索。

STEP
2

ジェフグルメカードの「補助金申請」をタップ。ご利用方法を確認の上、お申し込みください。

会員専用サイト新規ログインキャンペーン

初めて会員専用サイトにログインしていただいた会員様へ感謝を込めてプレゼントキャンペーンを実施しています。

まだログインしたことのない会員の皆様、ぜひこの機会にパスワードを登録してえらべる倶楽部を活用してみませんか！

対象期間

令和4年1月1日～2月28日

商品券

プレゼント
商品

商品券5,000円分を30名様にプレゼント!!

プレゼントは抽選になります。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。あらかじめご了承ください。

応募方法

パソコン、スマートフォンから、「えらべる倶楽部」会員専用サイトにログインしていただくだけで応募は完了します。まだ会員専用サイトにログインしたことのない会員様は、ぜひ、この機会をお見逃しなく！

※会員専用サイトへのログイン方法については、3ページに掲載していますのでご参照ください。

全国都市職員災害共済会 火災共済の継続加入

互助会

☎内 81-2356・2358
☎504-2063

継続加入の募集

【申込締切】 令和4年2月2日(水)必着

【申込方法】 1月下旬に、現在の火災共済加入者あてに火災共済契約満了通知書兼契約(継続)申込書等を配付しておりますので、継続契約希望・脱退希望にかかわらず、申込書に必要事項を記入のうえ、3枚ともすべてを各所属の庶務担当を通じて互助会に提出してください。

※令和4年3月末で脱退される方及び早期退職される加入者(令和4年3月末退職予定の会計年度任用職員を含む。)は、事前に互助会までご連絡ください。



【共済期間】 令和4年4月1日から1年間

【掛金】 3月期末手当から控除します。
(控除できなかった方には別途連絡します。)

-都市職員のための共済事業-

ご存じですか?

少ない掛金で
大きな補償と安心

都市生協の 火災共済

充実した補償

建物	4,000万円	合計	6,000万円
動産	2,000万円		

火災、落雷、破裂・爆発、航空機の墜落、車両の飛び込み、上層階からの水漏れ、風水害(600万円限度)、災害死亡(300万円限度)
※地震災害見舞金等、各種見舞金も充実しています。

共済掛金額(年額)

1口当たり(補償金額50万円)	
木造建物	300円
耐火建物	200円

木造建物4,000万円、動産2,000万円の契約をした場合
120口(契約金額6,000万円) × 掛金300円 = 36,000円

厚生労働大臣認可

生活協同組合 全国都市職員災害共済会
〒102-8610東京都千代田区平河町2-4-2 全国都市会館内
<http://www.toshiseikyo.or.jp>

「動産」のみでも契約ができます。
「退職後」も引き続き加入できます。

風水害特約加入で最高3,000万円まで補償!

近年、局地的な豪雨、豪雪等の自然災害が多発!!

※更に十分な補償が得られるよう火災共済契約(基本契約)に加えて、特約契約を。
火災共済金の風水害共済金(600万円限度)に加えて、
風水害特約共済金(2,400万円)を支払います。
(補償額の1/2が限度)

1口当たり掛金額 木造建物 150円
耐火建物

水・かぎトラブルの応急処置サービス

水まわり、かぎ開けでお困りの際に専門業者を手配し、24時間・365日、駆けつけるサービスです。水漏れを止めたり、かぎを紛失した際の錠開けなどの応急処置(出張料および作業料が無料)を行います。

平成26年度
から開始!

「都市生協」の紹介

- 都市生協は、生活協同組合 全国都市職員災害共済会の通称で、厚生労働大臣の認可団体です。
- 都市生協は、全国市長会が全国各市の要望に応じて、消費生活協同組合法に基づき、昭和33年に設立された組合です。

0120-753-375 または 03-3262-5290

受付時間：月～金(土・日・祝日を除く)午前9時～午後5時

被扶養者取消・認定の手続きを 忘れずに！

職員共済組合

☎内81-2367

☎504-2062

春は就職や退職などの異動が多い時期です。

家族の収入状況に変化がある場合には、あらかじめ準備し、手続きが遅れないようにしてください。

取消（就職等）

被扶養者が就職や勤務形態変更により、新たに健康保険等へ加入した場合は、被扶養者の取消の手続きが必要となります。「被扶養者申告書」に就職日が確認できる書類（新しい保険証や就職辞令書のコピーなど）と、被扶養者証（黄緑色の健康保険証）を添えて、給与担当課（市長事務部局は給与課）へ提出してください。

なお、就職先で健康保険等に加入していなくても、収入基準を超える場合は、被扶養者の要件を満たさないため、取消の手続きが必要です。

＜収入基準＞年間130万円（月額108,333円）未満

※障害年金受給者又は60歳以上で公的年金等受給者…年間180万円（月額15万円）未満

※手続きは、被扶養者の要件を満たさなくなった後、速やかに行ってください。

引き続き扶養

22歳以上の被扶養者で、引き続き扶養する場合は、手続きが必要な対象者へ6月以降に通知しますので、内容を確認後、届出を行ってください。

認定（退職等）

組合員の家族が、退職等により被扶養者の要件を備えることとなり、組合員が扶養する場合は、「被扶養者申告書」にその事実が確認できる書類を添えて、扶養事実の生じた日（退職日の翌日）から30日以内に給与担当課（市長事務部局は給与課）へ提出してください。

被扶養者の要件や添付書類等については、「被扶養者の範囲や主な届出例」に掲載しておりますので、ご参照ください。

※扶養事実の生じた日から30日以内に届出がされなかった場合、扶養の認定日は給与担当課の受付日になります。

「被扶養者申告書」、「被扶養者の範囲や主な届出例」は、次のところに掲載しています。

【庁内Webが見られる場合】

庁内Web>「各課のホームページ 企画総務局」の「人事部福利課」>「3 申請様式、ガイド等」の「共済組合」

【学校等の場合】

C4 t h>広島市教育委員会リンク集>福利課>「3 申請様式、ガイド等」の「共済組合」

全国市長会任意共済保険の募集

互助会

☎ 81-2353-2358
☎ 504-2063

全国市長会任意共済保険の令和4年度の申込受付を、以下のとおり行います。

受付期間 2月7日(月)～3月3日(木)

申込方法

① 新規加入・変更・脱退を希望される方は、加入申込書に必要事項を記入・押印のうえ、本人控えを取り、互助会に提出してください（なお、新規加入または増額を希望される場合は、パンフレット内の“加入資格”を確認のうえ、申し込みしてください。）。また、広島市において加入できる保険金額は、1,000万円までとします（ただし、すでに保険金額1,500万円に加入されている方については、そのままの額で継続することができます。）。

※結婚等により氏名が変更になった方・死亡保険金受取人を変更される方は、申込書での変更も可能ですが、保険期間開始（6月1日）前の変更をご希望の方は、互助会に連絡してください。

② 現在の加入内容（医療保障保険を含む。）のまま継続される方については、自動的に更新されますので、加入申込書の提出は不要です。

③ 令和4年3月31日の退職時で脱退される方は、提出不要です。

保険期間

令和4年6月1日から令和5年5月31日までの1年間。（以後毎年自動更新）

保険料控除

令和4年6月給料から毎月控除。

退職後の取扱

- ・退職時に加入されている方は、保険年齢75歳まで継続して加入することができます。医療保険も退職時に加入していれば、任意共済保険を継続することを条件に保険年齢75歳まで継続して加入することができます。
- ・令和3年度末で定年退職される方については、別途ご案内しておりますので、それに基づき手続きをしてください。早期退職（年度末か令和4年5月31日までの間に退職を予定）される方については互助会までご連絡ください。

制度内容お問い合わせ先

在職中（制度の保障内容および保険金請求や各種ご照会）

第一生命（全国市長会専用）コールセンター

☎ 0120-013-862

<携帯電話からもおかけいただくことができます。>

受付時間 10：00～18：00（土・日・祝日・年末年始を除く）

退職後継続制度移行後（変更手続きおよび保険金請求や各種ご照会）

全国市長会退職後継続制度 事務代行会社
株式会社日本共同システム コールセンター

☎ 0120-981-670

<携帯電話からもおかけいただくことができます。>

受付時間 9：00～17：00（土・日・祝日・年末年始を除く）

締切厳守で
お願いします



職員互助会グループ保険 総合医療保険 募集のお知らせ 3大疾病保障保険

互助会

☎ 81-2353-2358

☎ 504-2063

② 3大疾病保障保険の保障内容

令和3年8月から
新登場!

3大疾病保障保険ってどんな保険?

< 3大疾病保障保険 >

(注) 職員互助会グループ保険に加入されている方のみお申込みができます。

所定のがん(悪性新生物)・
急性心筋梗塞・脳卒中に
なられた場合の治療費・
収入の減少等に備える保険です。



ご家族も
一緒に ※1



※1 ご本人さまがご加入の場合、配偶者さま・
お子さま(年齢満15歳以上満21歳以下の
方)もお申込みができます。

3大疾病保障保険
ご案内ムービーは
こちらから!



職員互助会制度(3大疾病保障保険)では・・・
死亡保険金・3大疾病保険金
100万円～最大 **500万円**まで備えることが可能です!

※2 上記範囲の中から100万円刻みで、自由に選べます。

さらに!

上皮内がん(上皮内新生物)も
保障の対象です!

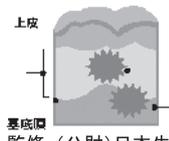
* 上皮内新生物診断保険金は1回限りのお支払いとなります。更新する場合も、更新前後を通算して1回限りです。

どんな
病気?

上皮内がんとは

上皮内がんとは

上皮内がんはごく初期のがんのため、比較的治療費も安く、ほとんどが完治します。



転移の可能性なし

上皮内がん
(上皮内新生物)

基底膜を越えていない。上皮の内側に留まっている。

転移の可能性あり*

がん
(二重内がんを除く)

基底膜を越えて上皮の外側に浸潤している。

* がんの種類によっては、基底膜を越えても転移しない場合があります。

監修: (公財)日本生命済生会日本生命病院

上皮内新生物
診断保険金

死亡保険金額・
3大疾病保険金額の
10%

保障内容の詳細は、パンフレット等の該当箇所をご確認ください。

職員互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険の新規募集は、毎年5月～6月に行っています。

【 専用メールアドレス】 nissay-hiroshimaRM@nissay.co.jp

※事務幹事会社(日本生命保険相互会社)の互助会制度専用メールアドレスです。

財形貯蓄の手続き

福利課

市立病院機構経営管理課

☎内 81-2357
☎504-2060

☎(直通)569-7816
FAX569-7826

今年度退職を予定されていて、財形貯蓄（一般、住宅）に加入している方は、次の手続きをしてください。

※定年退職される方は、すでに案内をお送りしておりますので確認してください。

1 解約する場合

- (1) 再就職の予定がない場合は、雇用関係がなくなりま
すので、解約することになります。
- (2) 再就職の予定がある場合でも、退職後2年以内に新
事業主への継続手続きを行わない場合は、解約するこ
とになります。

【**手続方法**】解約は所定の用紙に記入し、福利課へ提出

してください。（用紙は福利課にありますので、連絡いただければ、庁内メールで送付します。）

【**提出期限**】・2月15日（火）までに提出 ⇒2月給与積立後、2月末日までに解約

・3月15日（火）までに提出 ⇒3月給与積立後、3月末日までに解約

※ **年度内に解約する場合は、3月15日（火）必着で提出してください。**

市立病院機構職員（市派遣職員を除く）の財産形成貯蓄に係る退職の手続き等について

地方独立行政法人広島市立病院機構（以下「市立病院機構」という。）職員（市派遣職員を除く。）の財産形成貯蓄に関する退職の手続きは、市立病院機構本部事務局経営管理課で行います。

広島市教育委員会の財産形成貯蓄に係る退職の手続きについて

広島市立の小学校、中学校、中等教育学校及び特別支援学校に勤務する教職員（技術指導員、技術員、業務員及び給食調理員等を除く。）の財産形成貯蓄に係る退職の手続きについては、教職員課にお問い合わせください。定年退職される方には、案内を2月初旬にお送りしますので御確認ください。

【教職員課】電話：082-504-2511

2 広島市へ再就職する予定がある場合

- (1) 引き続き、広島市の財形貯蓄制度に加入することもできます。
- (2) 通常、給与及び賞与の額が下がりますので、積立額の変更を臨時に受け付けます。
（受付期間等は下記のとおりです。）

【**手続方法**】

ア 積立額を変更されない方

手続きは不要です。そのまま4月以降も積立てが継続します。

イ 積立額を変更される方（※ 変更申込書を福利課へ請求してください。）

（ア）**現在の積立額を4月給与で控除しても支障がない場合**

4月1日（金）～15日（金）に、変更申込書（積立額の変更）を福利課へ提出してください。

4月の給与までは現在の積立額で控除し、5月給与以降は変更後の積立額で控除します。

（イ）**4月給与から積立額の変更を希望する場合**

3月15日（火）必着で変更申込書（積立額の変更）を福利課へ提出してください。

3 広島市以外（関係団体等含む）へ再就職する予定がある場合

(1) **新事業主が財形貯蓄制度を行っていない場合**

ア 継続できないので解約することになります。解約方法は「1 解約する場合」と同様です。

(2) **新事業主が財形制度を行っている場合**

ア 新事業主が預け替え（移管）することにより、これまで積み立てたものに継続して積み立てができます。

一般財形、住宅財形、それぞれ同一種類の財形貯蓄への継続が可能です。

イ 現在、財形貯蓄を預け入れしている金融機関を、新事業主が財形貯蓄取扱金融機関としていない場合は、新事業主が取り扱っている金融機関へ預け替え（移管）して継続することができます。継続の手続きについては、新事業主の担当者に相談してください。

退職される方へ

老齢厚生年金の繰上げ支給

職員共済組合

☎81-2363・2364

☎504-2061

老齢厚生年金の支給開始年齢が生年月日によって60歳から65歳まで段階的に引き上げられています。しかしながら、60歳以降であれば支給開始年齢になる前でも、請求により繰上げて年金を受け取ることができます。

なお、この繰上げ請求は、日本年金機構等が支給する老齢厚生年金や老齢基礎年金等の繰上げ請求と同時にを行う必要があります。

また、繰上げする月数に応じて次のとおり年金額が減額されます。

減額率 = 0.5% × 繰上げ請求月から支給開始年齢になる月の前月までの月数

(例) 老齢厚生年金額が1,200,000円で、昭和36年12月生まれの方が令和4年3月に繰上げ請求した場合

老齢厚生年金 (支給開始年齢65歳)

1,200,000円/年 - (1,200,000円 × 0.5% × 57月) = 858,000円/年

老齢基礎年金 (支給開始年齢65歳)

780,900円 (満額) - (780,900円 × 0.5% × 57月) = 558,343円/年

※令和4年4月1日以降に60歳に到達する方(昭和37年4月2日以降生まれの方)からは、繰上げ請求した場合の減額率が、1月あたり0.5%から、1月あたり0.4%へ変更されます。

○繰上げ請求する場合の注意点

繰上げは以下の点について注意が必要です。請求前に職員共済組合へご相談ください。

- ① 請求後は、請求を取り消すことはできず、生涯減額された年金額となります。
- ② 請求後は、事後重症などによる障害に係る年金を請求することはできません。
- ③ 請求後であっても、被用者年金制度に加入した場合、老齢厚生年金については一部支給停止の対象となります。

○繰上げ請求窓口

職員共済組合年金係又は住所地を管轄する年金事務所

保険手続き

互助会

☎81-2353・2358

☎504-2063

「グループ保険」、「全国市長会任意共済保険」、「積立年金保険」に加入しておられる方で3月末に退職される方には、退職後の手続きについて案内を送付していますが、手続きがまだお済みでない方は至急手続きを行ってください。

(定年退職職員以外の方には送付しておりません。)

※案内が届いていない方、嘱託職員及び早期退職の方は、互助会まで至急ご連絡ください。(積立年金保険については、年金受取の試算表作成が可能です。作成には時間がかかりますので、必要な方は必ず事前にご連絡ください。)

育児休業等・産前産後休業終了時の標準報酬月額の設定等

職員共済組合

☎ 81-2361~2364

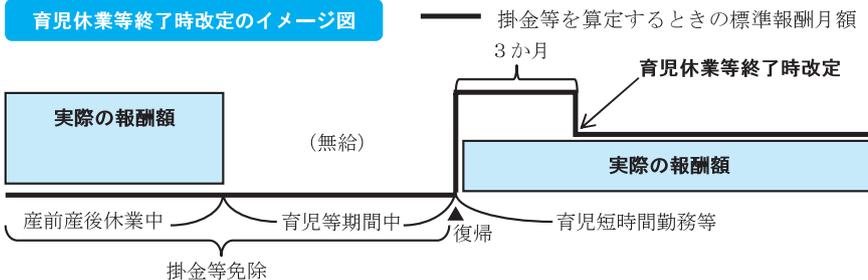
☎ 504-2061

1 育児休業等終了時改定

育児休業を終了した組合員が、育児休業を終了した日において、その育児休業に係る3歳に満たない子を養育する場合、職員共済組合に申出をしたときは、育児休業等終了日の翌日が属する月以後3か月間（報酬の支払基礎日数が17日未満の月等は除く。）に受けた報酬の総額をその期間の月数で除して得た額を報酬月額として標準報酬月額を改定します。（ただし、随時改定の要件を満たす場合は、育児休業終了時改定の申出がなくても随時改定を行います。）

なお、育児休業等に続けて次の子の産前産後休業をとる場合には、育児休業等と産前産後休業を1つの休業とみなして、産前産後休業の終了時（連続して次の子の育児休業等を取得する場合はその育児休業等終了時）に改定を行います。

育児休業等終了時改定のイメージ図



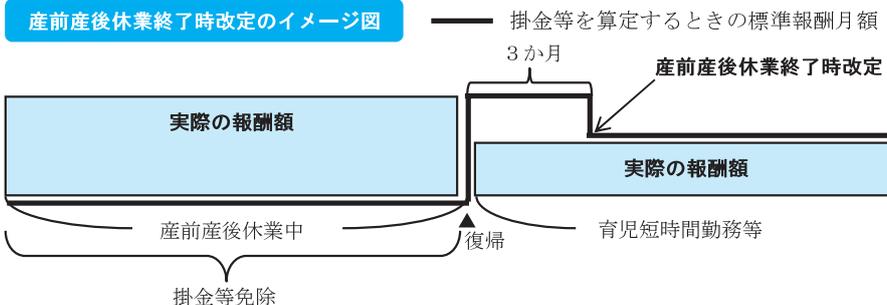
(注) 育児休業等終了時改定は、原則、復帰後3か月間の報酬の平均により行うため、復帰直後の約3か月間は、従前の標準報酬月額が適用されます。

2 産前産後休業終了時改定

産前産後休業を終了した組合員が、産前産後休業を終了した日において、その産前産後休業に係る子を養育する場合、職員共済組合に申出をしたときは、産前産後休業終了日の翌日が属する月以後3か月間（報酬の支払基礎日数が17日未満の月等を除く。）に受けた報酬の総額をその期間の月数で除して得た額を報酬月額として標準報酬月額を改定します。（ただし、随時改定の要件を満たす場合は、産前産後休業終了時改定の申出がなくても随時改定を行います。）

なお、産前産後休業に続けて育児休業等をとる場合には、産前産後休業と育児休業等を1つの休業とみなして、育児休業等の終了時に改定を行います。

産前産後休業終了時改定のイメージ図



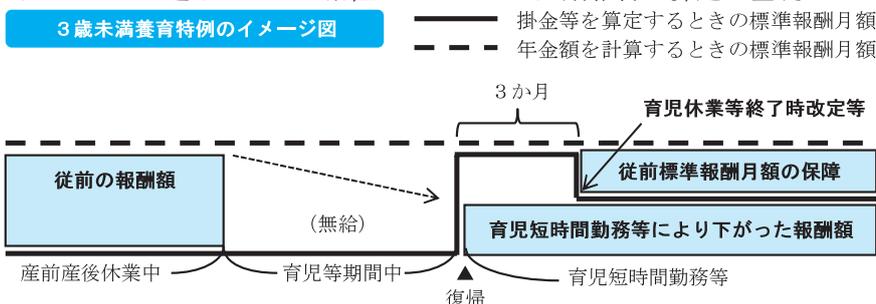
3 3歳未満の子を養育しているときの特例

3歳に満たない子を養育している組合員が、養育期間前の標準報酬月額を下回る場合に、職員共済組合に申出をしたときは、その子が3歳に達するまでの間、年金額計算の際には、養育期間前の高い長期標準報酬月額で計算されます。

育児休業終了時改定等により、養育期間前の標準報酬月額を下回る場合は、申出書を提出してください。

なお、この特例は、育児短時間勤務などの勤務形態の期間中に報酬が低くなったことにより将来の年金額が低くなることを避けるための措置であるため、短期給付の算定の基礎となる標準報酬月額には適用されません。

3歳未満養育特例のイメージ図



進学資金に職員共済組合の貸付を！

職員共済組合

☎内81-2362

☎504-2061

入学は最高200万円まで

大学（大学院を含む）・高校・専修学校等への進学資金の計画はお済みですか？

職員共済組合では、入学・修学の貸付を希望される方に進学資金の貸付を行っていますのでご利用ください。

申込締切は毎月5日です。貸付条件などは次のとおりです。

区分	入学貸付	修学貸付
貸付の対象	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む）の高等学校、大学（大学院を含む）、高等専門学校、専修学校（以下「高等学校等」という）への入学	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む）の高等学校等における修学
貸付金の限度額 (申込金額は1万円単位)	給料の6か月分に相当する金額（上限200万円）の範囲内で必要額（ただし、高等学校については30万円が限度）	修業年限の年数に相当する月数（中途の場合は残月数）1月につき15万円。 ただし、年度ごとの申込みとなり、一回の申込限度額は1年度分180万円（年度中途の場合はその年度の残月数×15万円）です。なお、同じ学年を2度申込みことはできません。
償還方法	貸付の翌月から元利均等で償還（最高120月）	高等学校等を卒業するまでは利息のみを返済し、卒業の翌月から元利均等で償還（最高150月）
提出書類	貸付申込書、印鑑登録証明書、貸付金借用証書、直近の給与支給明細書、借入状況等申告書及び学校長等の発行する合格又は入学の許可を証明する書類（入学後の場合は、在学証明書を添付）	貸付申込書、印鑑登録証明書、貸付金借用証書、直近の給与支給明細書、借入状況等申告書及び学校長等の発行する在学を証明する書類（入学前に申込み場合は、合格又は入学の許可を証明する書類）

※令和4年2月1日現在、貸付利率は年1.26%です。

◆貸付金の交付日は、原則として受付日が、1日から5日までのものは当月末日、6日以降のものは翌月末日です。

◆申込みにあたっては、次のことにご注意ください。

- 1 入学貸付の申込期限は、入学後2か月以内（4月入学の場合は6月6日（月）まで）です。
- 2 修学貸付の新年度分の申込みは2月8日（火）から受け付けます。
- 3 令和3年度分の修学貸付を借受けている方が、令和4年度分（進級分）の修学貸付を継続して申込まれる場合は、2月上旬に送付します継続用申込書をご使用ください。
- 4 上記提出書類のほか、必要に応じて他の証明書類等を提出していただくことがあります。

◆貸付後の必要書類の提出

申込時に合格通知書又は入学許可書を添付した場合は、入学後1か月以内に「在学証明書」を提出してください。

※合格通知書、入学許可書及び在学証明書については、写しでもかまいません。

現在、職員共済組合で大学修学のための貸付を受けられている方へ

職員共済組合

☎内81-2362

☎504-2061

現在、職員共済組合で大学修学のための貸付を受けられている方で、対象者が大学院に進学される場合は追加貸付、または償還猶予の延長ができる場合がありますので、2月18日(金)までに職員共済組合へご相談ください。

広島交響楽団定期演奏会入場希望者募集

互助会

☎内 81-2356
☎ 504-2063
FAX 245-8337

募集内容

第419回広島交響楽団定期演奏会

【日時】3月5日(土) 15:00開演

【会場】広島文化学園HBGホール（広島市文化交流会館）

【募集人数】28人

【負担金】S席 2,700円 A席 2,400円 B席 2,200円

※当選者には2月15日頃に通知書を発送します。通知書と負担金を互助会窓口へ持参し、チケットと引き換えてください。なお、チケットの郵送を希望される場合は、所属に送付します。負担金は振り込み（振込手数料は本人負担）となります。

申込期限後のキャンセル、変更等はできません。

注) 新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては、開催日の延期や中止、出演者や曲目の変更という可能性もありますので、予めご了承ください。



【指揮】ピエタリ・インキネン

【ピアノ】ティル・フェルナー

【曲目】モーツァルト：ピアノ協奏曲第20番ニ短調K.466

マーラー：交響曲第5番嬰ハ短調

2020年に共演予定であったティル・フェルナーを改めて招聘し、モーツァルトのピアノ協奏曲第20番をお届けします。指揮には、現在日本フィルの首席指揮者を務めるピエタリ・インキネン。広響との初共演に注目が集まります。



ピアノ：ティル・フェルナー
©Jean-Baptiste Millot

第419回広響定期演奏会 チケット申込書（2月7日17:00必着）

職員番号

所属名 _____ (☎ _____)

氏名 _____

参加席 _____ S席 _____ A席 _____ B席 _____

希望枚数 @ _____ 円× _____ 枚 = _____ 円
(合計負担金額)

参加者氏名	氏名(カタカナで記入)	職員番号	続柄

チケットの郵送を希望します。

配付枚数

1人2枚までとします。
※未就学児は入場できません。

申込期限

2月7日(月)17:00必着

申込方法

互助会ホームページ <https://hgojokai.or.jp> 内の専用サイト（申込受付：2月1日(火)から）又は、申込書を互助会へ提出。（FAXでも受け付けます。）

専用サイトのパスワードは「Mn21m02~1」です。
FAXで申し込む場合は、申込書を切り取らずに送信してください。

※専用サイト及びFAX送信後、互助会への着信の有無等の問い合わせについては、お答えできませんのでご了承ください。
また、最終日は回線が混み合いますので、早めの送信をお願いします。

記入上の注意

互助会会員及びその家族（配偶者、子、父母、祖父母、孫、兄弟姉妹）の範囲内での応募にしてください。なお、**配偶者の父母、子の配偶者、兄弟姉妹の配偶者等は対象外**です。

- ①参加席は、希望するものを1つ〇で囲んでください。
- ②枚数と合計負担金額の記入をお願いします。
- ③参加者氏名の枠は、会員の場合は氏名と職員番号を記入し、ご家族の場合は、氏名と続柄を記入してください。
※申込者が参加される場合は、必ず再度記入してください。
- ④記入もれ等がある場合は受付できません。
- ⑤広響定期演奏会への参加は年度内1回とします。
- ⑥チケットの郵送を希望される方は郵送希望欄にチェックをしてください。
- ⑦申込期限後の受け取り方法の変更はできません。

職員定期健康診断を人間ドックで代用される職員のみなさまへ 職員定期健康診断個人票の提出 をお願いします

福利課

☎内81-2374・2375
☎504-2062

職員定期健康診断については、労働安全衛生法第66条及び広島市職員安全衛生管理規則第15条において、職員（労働者）は、事業者が行う健康診断を受けなければならないとされています。

例年人間ドックを受診しているにもかかわらず、職員定期健康診断個人票を人間ドック受診機関に提出しなかったために、未受診者の扱いとなっている職員がいらっしゃいます。

人間ドックで代用される場合は、職員定期健康診断個人票の網掛け部分を事前に記入のうえ、

必ず職員定期健康診断個人票を人間ドック受診機関に提出してください。

（受診当日に個人票を忘れた場合は、速やかに人間ドック受診機関に提出してください。）

なお、対象は市長事務部局、行政委員会、消防局、公益的法人に派遣されている職員の方です。

【職員定期健康診断個人票（ピンク色）】

治療中・経過観察中の疾病がある人は、必ず該当する番号を記入してください。
記入した項目と関連のある検査項目値が再検査の場合は再検査対象外となります。

定期健康診断の 再検査を受けましょう

福利課

☎内81-2374・2375
☎504-2062

福利課から定期健康診断再検査受診の通知があった方は、次の場所で再検査を実施します。

ご自身の健康管理のため、速やかに受診してください（受診の際には、必ず再検査個人票をご持参ください）。

なお、再検査以外の検査はできませんので、お間違えのないよう、ご注意ください。

※健康に関する相談は、随時、福利課保健師（内線2374・2375）がお受けしますのご利用ください。

【本庁舎】16階保健室 月曜日・水曜日・金曜日
9:00-11:30 13:30-15:00

※休診となる場合がありますので、指定日時で都合の悪い場合は事前に福利課にお問い合わせください。

【巡回会場】（2月）

巡回会場で成人男性の風しん抗体検査が受検できます（クーポン券持参）

実施日	再検査場所・受付時間	
25日 (金)	東区役所（5階講堂） 8：45～10：15	南環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00
9日 (水)	佐伯区役所（6階601会議室） 11：00～12：30	南区役所（4階第3会議室） 14：30～16：00
10日 (木)	安佐北環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00	安佐北区役所（3階入札室） 14：30～16：00
18日 (金)	安佐南環境事業所（2階協議室） 11：30～13：00	安佐南区役所（3階第4会議室） 14：30～16：00
1日 (火)	下水道局管理部（地下大会議室） 8：45～10：15	西環境事業所（1階医務室） 11：30～13：00
17日 (木)	西区役所（3階第3会議室） 8：45～10：15	中環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00
8日 (火)	安芸区役所（3階第1会議室） 8：45～10：15	安芸環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00

- ・やむをえず指定場所での受診が困難な場合は、最寄りの医療機関での受診結果を再検査結果に用いることも可能です。（検査にかかる費用は自己負担となります。）
- ・医療機関で再検査を受診した場合、福利課から送付された個人票に結果を添付又は記入し、必ず福利課へご提出ください。

個人型確定拠出年金「iDeCo」に係る事業主の証明について

福利課

☎内81-2357
☎504-2060

個人型確定拠出年金（愛称：iDeCo）への加入申込に際し必要となる「事業主の証明」の手続きは、福利課厚生係において随時行っています。但し、加入されている年金制度により証明の手続きを行う部署が異なります（※）のでご注意ください。

- ※ 教育委員会所属の公立学校共済組合員については、所属により①総務課又は②教育給与課で行います。（①高校・幼稚園、②小・中学校・特別支援学校）
- ※ 市立病院機構採用の広島市職員共済組合員については、機構本部経営管理課で行います。
- ※ 協会けんぽ加入者については、各任命権者で行います。

医療費控除申告の添付書類として利用できる「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付時期について

職員共済組合

☎内81-2373
☎504-2062

医療費控除を受ける場合は「医療費控除の明細書」を作成し、確定申告書に添付しなければならないこととされていますが、平成29年分の確定申告から、広島市職員共済組合が送付する「医療費と給付金支給額のお知らせ」を添付することによって、「医療費控除の明細書」への記載内容を省略できるようになりました。

令和3年度の「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付時期は次のとおりです。

再交付はしませんので、大切に保管してください。

令和3年度「医療費と給付金支給額のお知らせ」送付時期

区分	診療月	送付時期
第1回	1～6月分	9月下旬
第2回	7～11月分	2月下旬
第3回	12月分	3月下旬

- ※ 医療費控除の申告に関する詳細は、国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp>）をご覧ください。税務署にご相談ください。
- ※ 「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付前に確定申告をされる場合は、医療機関からの領収書をもとに「医療費控除の明細書」を作成してください。
- ※ 退職された方については、「医療費と給付金支給額のお知らせ」を送付できませんので、今年度末に退職予定の方（退職後に再任用短時間勤務となり協会けんぽに加入される方を含む）は、ご自身で「医療費控除の明細書」を作成できるよう、医療機関からの領収書を保管しておく必要があります。

ニコニコ（2525）過ごそう！ 毎月25日はメンタルヘルス推進日^^

福利課

☎内81-2365・2374・2375
☎504-2062

毎月25日のメンタルヘルス推進日には、ご自身の心身の健康状態を振り返りつつ、セルフケアを心がけましょう。メンタルヘルス推進日には、庁内LAN掲示板等を通じて各種相談窓口等（本誌にも掲載）の情報発信を行います。

コラム

😊 ココロをラクにするコツ — 朝食は、心のエネルギー！ — 😊

朝食は徐々に血圧を上げ、脳にブドウ糖を供給して働く体と心を整える大切な役割を果たしてくれます。温かいものをゆっくり食べると、徐々に昼の活動体制に切り替わり、ストレス耐性が高まり、仕事でもベストパフォーマンスが期待できます。

忙しい朝ですが、体を温める朝食を取る工夫をしましょう。例えば、レトルトのおかゆやスープなどをレンジで温める、バナナを1本プラスするなど、プラスワンを目指してみませんか？早めに出勤して、始業前に食べる方法もあります。少量でも朝食を摂取する習慣をつけましょう。

参考文献：（一財）地方公務員安全衛生推進協会「上手なセルフケアの秘訣」より



公費負担医療費受給者証の写しを提出してください！

職員共済組合

☎内81-2373
☎504-2062

職員共済組合では、医療費の公費負担医療費受給者証をお持ちの方に、受給者証の写しを提出していただき、それに基づいて高額療養費・附加給付の支給及び「医療費のお知らせ」の発行を行っています。

受給対象者の方は、医療費受給者証の写しに

①所属、②職員番号、③氏名

を記入のうえ、職員共済組合までご提出ください。

（受給資格喪失の場合もご連絡ください。）

各自治体の対象年齢が拡大されています。再度確認をお願いします。

提出が必要な受給者証：○子ども医療費受給者証

○乳幼児等医療費受給者証

○重度障害者医療費受給者証

○ひとり親家庭医療費受給者証

○肝炎治療受給者証

子ども医療費受給者証	
公費負担者番号	
公費負担医療の受給者番号	
子ども 氏名・性別	生年月日 年 月 日
	住所
保護者 氏名	氏名
	一部負担金（自己負担）限度額
有効期間	通院 入院 年 月 日から 年 月 日まで
発行機関	広島県 広島市長
交付年月日	年 月 日

◎令和4年1月から、広島市にお住まいの方は、通院の補助対象年齢が小学3年生から小学6年生までに拡大されました！！

新たに補助対象となり、子ども医療受給者証を受け取られた場合や、変更後の新しい受給者証が送付されてきた場合は、写しの提出をお願いします。

令和4年4月以降、互助会会員証を廃止します

互助会

☎内81-2351
☎504-2060

職員互助会の特約店等において、互助会会員証を提示した場合、割引料金で物品の購入やサービスを受けることができます。

このたび、業務効率化と経費節減のため、令和4年4月以降に互助会員になられる方は、身分証明書又は健康保険証等を利用してください。(現在、会員証をお持ちの方は引き続き利用できます。)

特約店のお知らせ

互助会

☎内81-2356
☎504-2063

新規 新規契約しましたので、お知らせします。

【住宅・マンション部門】株式会社一条工務店広島

住所及び名称	電話	担当	定休日
広島市安佐南区古市2-18-3 事務所	082-836-4811	川内	年末年始
広島市中区吉島東1-15-2 吉島展示場	082-545-9811		
広島市東区牛田新町2-2-10-6 牛田セゾンF展示場	082-511-7211		
広島市東区牛田新町2-2-10-20 牛田i-smart展示場	082-511-2101		
品名	割引率		
注文住宅（フリープラン）	2.0%		

脱退 下記の特約店が脱退しましたので、お知らせします。

【住宅・マンション部門】三菱地所レジデンス株式会社

笑顔でヘルシーダイヤル 共 市

「急病」の時や「今すぐ相談したい」時、年中無休で24時間対応の電話健康相談（通話料無料）をご利用ください。専門のスタッフが即時相談に応じます。（携帯電話からの相談も可能です。）

また、WEB相談もできますのでご利用ください。

●電話の場合

【職員共済組合員の方】

下記のフリーダイヤルにおかけいただき、電話がつながりましたら、「職員共済組合員」又は「職員共済組合員の被扶養者」であることを伝え、ご相談ください。

フリーダイヤル 0120-151-003

【上記以外の広島市職員の方】

下記のフリーダイヤルにおかけいただき、電話がつながりましたら、「広島市職員」又は「広島市職員の被扶養者」であることを伝え、ご相談ください。

フリーダイヤル 0120-151-922

●WEB相談の場合

笑顔でヘルシーダイヤルのホームページ（<http://www.healthy-hotline.com/>）にログインし、相談する。

※ログインには所定のIDが必要です。

【職員共済組合員の方のID】

hs32340317

【上記以外の広島市職員の方のID】

hs01340017



携帯電話版ホームページQRコード（注）

（注）携帯電話から相談しても無料ですが、携帯電話版ホームページ接続にかかる通信料等は自己負担となります。

障害者である職員の合理的配慮についての相談 市

人事課で、障害のある職員の合理的配慮についての相談を受け付けています。

【電話番号】082-504-2050（内線2395）

【電子メールアドレス（専用）】

hairyo-soudan@city.hiroshima.lg.jp

【相談方法】電話、電子メール、面接等

*④…広島市職員共済組合員が利用できます
*⑤…広島市職員が利用できます

〈プライバシーは守られます〉

ハラスメントに関する相談 市

働きやすい職場環境を実現するためには、勇気を出して相談するなど行動することが大切です。

「パワー・ハラスメント」、「セクシュアル・ハラスメント」、「妊娠、出産、育児又は介護に関するハラスメント」についての相談・苦情を受け付けています。

各局・区等に相談員を配置していません（全庁資料室参照）。次の相談員に相談することもできます。

【男性相談員（人事課服務担当課長）】

m-harassment@city.hiroshima.lg.jp
504-2049（直通）又は内線2319

【女性相談員（福利課職員健康管理担当課長）】
f-harassment@city.hiroshima.lg.jp

504-2059（直通）又は内線2370

【男性相談員（人事課長）】

504-2048（直通）又は内線2310

健康相談室 共 市

☎240-2425【直通】

「職場の人間関係が上手くいかない」「家庭の悩み事で仕事に集中できない」などの悩みについて、相談員が親身になって相談にのります。

本人、家族、同僚などどなたからの相談でも結構です。ご希望に応じて、カウンセラーとの対面相談の日時を決定します。

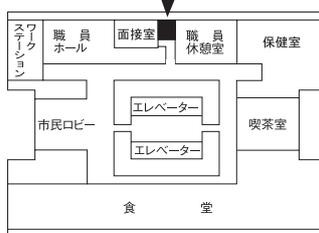
【相談受付】

月～金曜日

午前10時～午後3時30分

（相談は午後4時まで行います。時間外は留守番電話になっています。）

本庁舎16階健康相談室



ヒーリングCD貸出のお知らせ

リラクゼーション効果のあるCDを本庁舎16階健康相談室で貸し出しています。

まず、電話で在庫の確認と予約をお願いします。

〈プライバシーは守られます〉

健康相談 市

産業医・保健師が、心と体の健康相談を行っています。

【産業医】

504-2679（直通）又は内線2378

504-2681（直通）又は内線2376

504-2682（直通）又は内線2368

【保健師】

504-2062（直通）

又は内線2365・2374・2375

●相談内容によっては面接相談を行います。

●禁煙相談も可能ですので、ぜひご相談ください。あわせて福利課HP「職員の禁煙の推進について」もご覧ください。

なやみごと相談 市

☎223-7470【直通】

専門のカウンセラーによる、なやみごと相談を行っています。家庭の悩みごとや職場の人間関係、ハラスメントなど、こころの健康問題について相談やカウンセリングを行います。

【相談予約】

月～金曜日（祝日を除く。）

午前10時～午後4時30分

【相談時間】

午前10時～午後8時

（土日祝日も含む毎日）

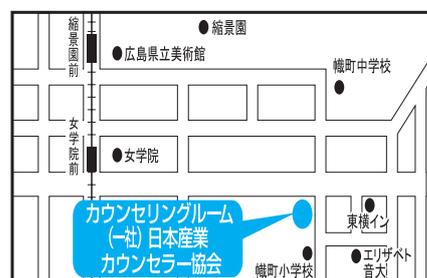
【相談方法】

あらかじめ、相談日時を電話で予約し、相談場所で面接の方法により行います。電話予約の際は、必ず「広島市の職員又は家族」で、「なやみごとの相談の予約」であることを教えてください。

【相談場所】

中区幟町3-1 第三山県ビル5階

（一社）日本産業カウンセラー協会



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ㊦ 3月分コテージ湯の山利用 抽選	5
6	7 ㊦ 2月分普通・特別貸付申込 締切 ㊦ 広響定期演奏会抽選申込 締切	8	9	10 ㊦ 各種給付金締切 ㊦ 貸付金繰上償還申込締切	11 (建国記念の日)	12
13	14	15 ㊦ 財形貯蓄 2月分払戻請求 締切	16	17	18 ㊦ 2月分育児・介護休業手当 金請求締切	19
20	21 ㊦ 3月分住宅貸付申込締切	22	23 (天皇誕生日)	24 ㊦ 貸付金繰上償還振込期限	25 ㊦ 1月分育児・介護休業手当 金支払日 ㊦ 3月分産前産後休業掛金免 除申出締切	26
27	28 ㊦ 4月分コテージ湯の山利用 抽選申込期限 ㊦ 2月分普通・特別、1月分 住宅貸付日					

㊦ 互助会 ㊦ 職員共済組合 ㊦ 福利課

月例受付

※事務局へのご連絡の際には、ダイヤルイン又は本庁内線電話番号をご利用ください。
締切・振込日が土・日・休日に重なった場合は変更になります。

互助会		職員共済組合	
ダイヤルイン 504-2063(福利係)		ダイヤルイン 504-2061(庶務係) 本庁内線 2362	
給付 (本庁内線2358)	締切 20日 支払 翌月20日	普通貸付 特別貸付	締切 5日 貸付 末日
火災共済(加入)	加入申込 随時 (加入日は翌月1日)	住宅貸付 貸付金借用証	締切 20日 貸付 翌月末日
福利課		ダイヤルイン 504-2062(保健医療係)	
ダイヤルイン 504-2060又は本庁内線2357		各種給付金 (本庁内線2371~2373)	
財形払戻 (解約・一部払出)	締切 15日 支払 末日	コテージ湯の山 (本庁内線2372)	抽選申込締切は利用月の前々月末日 利用月の前月5日抽選・決定 抽選日以後、先着順受付
財形積立 (中断・再開)	締切 15日 翌月給与より	配布部数の変更について	
		全庁フォルダ内のファイルを直接修正で きない所属においては次の番号へ必要部 数をお知らせください。 福利課厚生係(互助会管理係) 082-504-2060(内線81-2351) 配布部数の変更は毎月10日までに知ら せください。	

※ 「市立病院機構」職員の財形貯蓄に関する手続きは、

市立病院機構本部事務局経営管理課 [ダイヤルイン 569-7816](tel:082-569-7816) まで!!