

厚生だより

2023

10

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5年(2023年)10月1日号



(広島市スポーツ協会 写真提供)

募集します

- (P1) 積立年金保険の募集(拠出型企業年金保険)

お知らせします

- (P2) 保険料控除申告
- (P2) 全国市長会任意共済保険還付金(配当金)
- (P2) 産業マッサージ利用施術所の追加について
- (P5~6) ストレスチェックの結果が届いたら
- (P6) ジェネリック医薬品について
- (P8) 総合文化祭開催
- (P8) テニス初心者教室のお知らせ
硬式テニス部主催

ベネフィット・ステーションからのお知らせ

- (P3) ご利用ください!「健康増進・リフレッシュ補助券」

開催・実施します

- (P4) 互助会招待事業(プロサッカー!!)

健康・相談

- (P7) 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- (P7) 定期健康診断の再検査を受けましょう
- (P8) 40歳代・50歳代職員のためのセルフケア向上研修のご案内
- (P13) ニコニコ(2525) 過ごそう!
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- (P14) 笑顔でヘルシーダイヤル(電話健康相談)

積立年金保険の募集

(拠出型企業年金保険)

互助会

☎内81-2353
☎504-2063

申込締切日 令和5年10月16日(月)

積立年金保険は、退職後もゆとりある充実した生活を送るために、在職中に積立(月払、期末・勤勉手当払)を行い、退職後に年金として受け取るもので、公的年金を補完するための制度です。

加入区分は、「自由型」と「税控除型」の2種類があります。「自由型」の保険料は年末調整等の一般生命保険料控除の対象になり、「税控除型」の保険料は個人年金保険料控除の対象となります。他に個人年金保険料控除を受けていない場合は、税控除型にも加入されると税制上有利です。

加入資格

自由型…昭和39年4月2日生以降の互助会会員の方(保険料払込満了日(61歳)までの予定加入期間が2年以上の方)

税控除型…昭和47年4月2日生以降の互助会会員の方(保険料払込満了日(61歳)までの予定加入期間が10年以上の方)

申込方法

10月上旬にパンフレット・加入申込書等を配付しますので、新規加入・変更・脱退希望の方は、加入申込書に必要事項を記入のうえ、互助会に提出してください。

※昨年度よりパンフレット・加入申込書は未加入者10名超の所属について部数を減らして送付しておりますので希望者のみ配付してください。

現在の加入口数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。

なお、「自由型」及び「税控除型」は別商品のため、積立金を移すことはできません。

予定利率

年1.24%(令和5年7月1日現在)

保険料控除

新規に加入される方については、令和6年2月以降、毎月の給与及び6月・12月の期末・勤勉手当から控除します。

すでに加入されている方で、今回加入口数を変更される方または脱退される方については、次の取扱いとなります。

- ・加入口数を変更される方…令和6年2月の給与から変更し、控除します(口数変更は募集期間のみの受け付けとなります。)
- ・脱退される方…令和6年1月の給与まで控除した後の脱退となります。所定の解約請求書(加入区分毎に必要となります。)を募集締切後、脱退予定者に送付いたします。

※保険料積立の期間が短い方の解約は、受取額が積立保険料を下回る場合があります。

引受会社

明治安田生命、日本生命、富国生命、第一生命、住友生命、太陽生命、アクサ生命

無理なく積立

月払は1口1,000円から
期末・勤勉手当払は
1口10,000円から

月払、期末・勤勉手当払での積立になります。毎年加入口数を変更でき、自由に無理なく積立ができます。

必要に応じて、払出し(「税控除型」は不可)、解約ができます。

退職後は豊富な選択肢

退職時の積立金は、各人の生活設計に応じて次のコースの中から自由に選択できます。

- ①年金コース
- ②医療保険コース(自由型のみ)
- ③一時金コース

※「税控除型」は年金・一時金だけの選択となります。

有利

保険料は生命保険料控除の対象となります。

【一般生命保険料控除】

自由型に加入の方は払い込んだ保険料が一般生命保険料控除の対象となります。

【個人年金保険料控除】

税控除型に加入の方は払い込んだ保険料が個人年金保険料控除の対象となります。

※他のそれぞれの保険料控除と合算するなど、控除限度額を超える部分は対象となりません。



退職後のゆとりある生活のために、
当制度に加入してください!
(貯蓄としても活用いただけます)

保険料控除申告

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

令和5年分保険料控除申告の時期となりました。給与・賞与から控除しているものについては人事給与システムの申告書の印字により証明しますので、申告額等についてご確認ください。

一般生命保険料控除

①互助会グループ保険・全国市長会任意共済保険

掛金のうち死亡（高度障害）保険金額の災害保障特約部分については、生命保険料控除の対象となりません。このため、証明される年間払込保険料及び配当金は災害保障特約部分を除いた金額となりますので、給与控除されている金額とは異なります。

②団体扱いの生命保険

10月以降の契約内容に変更がないものとした金額が印字されています。内容等は各保険会社にお問い合わせください。

介護医療保険料控除

総合医療保険・全国市長会の医療保障保険など、介護医療保険契約の入院・通院等にもなう給付部分に係る保険料がある場合は控除の対象となります。

個人年金保険料控除

①積立年金保険

税控除型に加入されている方は個人年金保険料控除の対象となります（自由型に加入されている方は一般生命保険料控除の対象となります。）。

②団体扱いの個人年金保険

税制適格特約を付加している契約については、個人年金保険料控除の対象となります。なお、個人年金として税制適格特約を付加していない契約については、一般生命保険料控除の対象となります。

※損害保険料控除について

税制改正により平成19年から短期損害保険料控除がなくなりました。

このため、全国都市職員災害共済会と団体傷害保険については控除の対象となりません。

全国市長会任意共済保険 還付金（配当金）

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

令和4保険年度（令和4年6月1日～令和5年5月31日）の全国市長会任意共済保険の配当金の還付率は次のとおりです。

なお、配当金は9月20日（水）に職員共済組合等に登録された個人口座へ振り込みました。

保険種類	還付率
任意共済保険	39.73%
医療保障保険	1.53%
3大疾病サポート保険	29.72%

産業マッサージ利用 施術所の追加について

職員共済組合

☎内81-2372
☎504-2062

互助会

次の産業マッサージ利用施術所が新規追加となりましたので、お知らせいたします。

（施術所名）マッサージ店 ユメル

（住所）東区若草町5番9号

（電話番号）090-4107-4510

※なお、利用施術所の一覧は、庁内WEB→人事部福利課ホームページ→3 申請様式集（共済）→8-1「利用可能施術所一覧表」に掲載しておりますので、ご確認ください。

ご利用ください！「健康増進・リフレッシュ補助券」

人間ドック実施医療機関



令和5年度も「健康増進・リフレッシュ補助券」が「人間ドック実施医療機関」でもご利用いただけます。また、会員証の代わりに「身分証明書」「健康保険証」「運転免許証」「マイナンバーカード」のいずれかの提示でもご利用いただけるようになりました。利用対象施設は次の21施設です。

種別	施設名	所在地	利用ルール
人間ドック	中電病院	中区大手町3-4-27	①年度内一度の受診に限り2枚まで(最大1,000円)利用可 (節目健診などで自己負担がない場合は利用不可) ②本人利用に限ります。 (被扶養者などは利用不可) ③事業主、職員共済組合又は公立学校共済組合が実施する「人間ドック」に限ります。 (「脳ドック」や「婦人科検診」、「オプション検査」などは利用不可) ④補助券の利用(支払い)は、人間ドック受診当日に限ります。
	広島中央健診所	中区八丁堀10-10	
	広島原爆障害対策協議会 健康管理・増進センター	中区千田町3-8-6	
	広島生活習慣病・がん健診センター	中区幟町13-4広島マツダビル4・5階	
	グランドタワーメディカルコート ライフケアクリニック	中区上八丁堀4-1 アーバンビューグランドタワー4階	
	東部健診センター	安芸区船越南3-24-27	
	マツダ病院	安芸郡府中町青崎南2-15	
	総合健診センター (公益財団法人広島県地域保健医療推進機構)	南区皆実町1-6-29	
	広島市立北部医療センター安佐市民病院	安佐北区亀山南1-2-1	
	健康倶楽部	中区大手町3-7-5	
	広島県環境保健協会	中区広瀬北町9-1	
	アルパーク検診クリニック	西区草津新町2-26-1	
	長崎病院ヘルスケアセンター	西区横川新町3-11	
	西広島リハビリテーション病院	佐伯区三宅6-265	
	国家公務員共済組合連合会 吉島病院	中区吉島東3-2-33	
	JR広島病院	東区二葉の里3-1-36	
	広島赤十字・原爆病院	中区千田町1-9-6	
	市立三次中央病院	三次市東酒屋町10531	
	東広島記念病院	東広島市西条町吉行2214	
	広島生活習慣病・がん健診センター大野	廿日市市大野早時3406-5	
	村上記念病院	尾道市新浜1-14-26	



広島県立美術館特別展

広島県立美術館で開催される特別展でも「健康増進・リフレッシュ補助券」がご利用いただけます。

『おいしいボタニカル・アート 食を彩る植物のものがたり』

世界最大級の植物園である、英国キュー王立植物園。本展では約220,000点もの美術資料を有する同園の協力のもと、野菜や果物、ハーブ、スパイスなどを精緻に描いた植物画と共に、18~19世紀の食卓を飾った家具や食器、レシピなどを展示。約190点の作品で、英国の食と美の「おいしい」歴史を辿ります。



会期：令和5年10月6日～11月26日 所在地：中区上幟町2-22
特別展に限り1人1回の購入につき補助券1枚利用可
 (こども料金等で500円未満は利用不可)

互助会招待事業

11月開催分
参加希望者募集!!

互助会

☎内 81-2354
☎504-2063



プロサッカー!!

IN エディオンスタジアム広島



募集内容

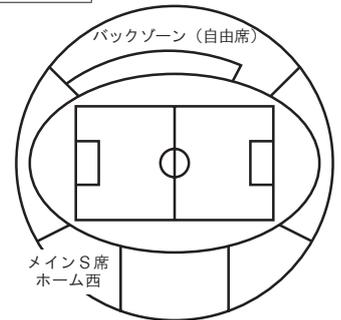
※スケジュールは変更になる場合があります。

開催日	キックオフ	対戦カード	募集人数	負担金
11月25日(土)	14:00	ガンバ大阪	70人	メインS指定席 2,200円 バックゾーン自由席 大人 1,400円 小中高生 400円

当選者には10月16日頃に通知書を発送します。申込期限後のキャンセル、変更等はできません。

申込期限

10月6日(金) 23:59まで



参加希望の方は互助会Webサイトから

申込方法

互助会Webサイト <https://hgojokai.or.jp> 内の専用フォーム（下記のQRコードを読み込むと便利です。）

申込受付：10月1日(日)から

※専用サイトからの申込後、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。

対象者

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）

※配偶者の父母、子の配偶者、兄弟姉妹の配偶者は対象外

チケットの受け取り方法

当選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、負担金は振り込み（振込手数料は本人負担）となります。

ストレスチェックの結果が届いたら

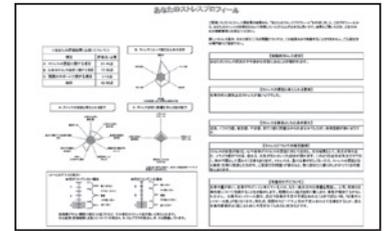
福利課

☎内81-2374・2375
☎504-2062

今年度「ストレスチェック」を受けていただいた方には、10月以降個人結果が届きます。（任命権者ごとに通知時期が異なります。）

ストレスチェックの結果を見て、自分のストレス状態に気づき、自分の健康は自分で守るため、セルフケア※の力を高めてストレスと上手に付き合ひましょう。

※セルフケアとは、自分自身がストレスに気づき、これを対処するための知識・方法を身につけ、それを実践することです。

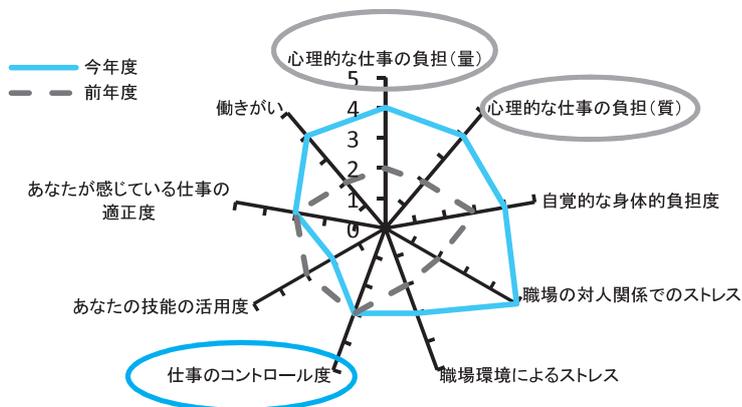


グラフの見方

3つのグラフによって項目ごとの結果を分かりやすく示しています。ストレス原因やストレス反応に問題があるほど内側にチェックされ、図形が小さいほど、ストレス度が高いことを表しています。

1 ストレスの原因と考えられる因子

仕事の量、質、種類、人間関係など、仕事上のどのような部分にストレスを感じているかが分かります。



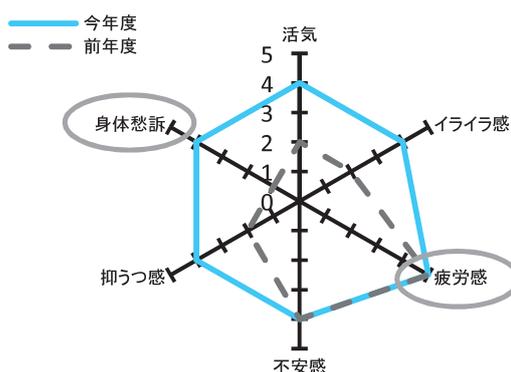
全体的に図形が小さくなっている方は、仕事上のストレスは数多くあるようです。このまま過剰なストレスにさらされていると、心身の健康を損なう可能性があります。セルフケアを心がけたり、周りに支援を求めましょう。

- のストレス度が高い場合のポイント
- ①十分な睡眠時間の確保
 - ②仕事の優先順位の再チェック
「すぐにやらなくてもよい仕事」を1人で抱えていませんか？
 - ③自分のための時間を持つ
時には、「やりたいこと」や「簡単にできること」を優先させることもおススメです。

- のストレス度が高い場合のポイント
- ①コントロールを低める要因を特定し、その部分の改善が図れないか検討してみましょう。
 - ②仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、時間外や休日はリフレッシュに努めましょう。

2 ストレスによっておこる心身の反応

現在の心身のストレス反応状態が分かります。ストレスがどの程度心身に影響を与えているかの指標になります。

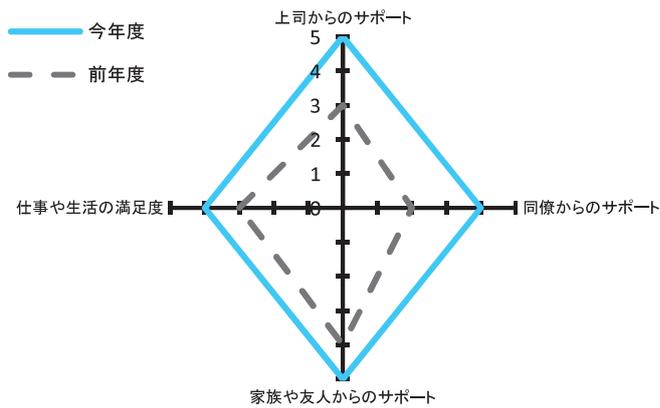


全体的に図形が小さくなっている方は、ストレスの程度も高い傾向にあります。メンタル不調に陥る前に、ストレスの原因へ早い対処が重要です。まずは、産業医や保健師に相談しましょう。

- のストレス度が高い場合のポイント
- 頭痛、肩こり、胃痛など、身体に異常を感じていたり、疲れが溜まっていると感じたときは、平日でも早めに就寝するなど、心身をいたわりましょう。

3 ストレス反応に影響を与える他の因子

職場の上司や同僚、家族、友人など周囲の人々によるサポートに対する自身の満足の度合いなどが分かります。



職場の上司、同僚とのコミュニケーションが取れていることは、仕事のコントロール感や満足度につながります。仕事以外で家族や友人などと話ができることは、有効なストレス対処の1つになります。

また、「人（他人）はすぐには変えられない」という考えを持つと、気持ちが楽になりやすいです。

普段から、困った時に相談できる相手をあらかじめ想定し、何人かを候補者として持っておくと良いでしょう。

結果をもとに、生活を振り返り、ストレス解消をこころがけましょう。

ストレスチェック結果から、自分にストレスがかかっていることに気づいたら、自分に合う「ストレス対処法」を見つけて実践することが大切です。

ストレスチェック結果には、ストレスによる心身反応に対するアドバイスやセルフケア法等も記載されています。これらを参考に、ストレス解消やリラクゼーションに取り組みましょう。



困ったときは誰かに相談してみましょ。

ストレス度が高い時は、誰かに話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。時には、親しい人達と交流する時間を持ちましょう。

しかし、こころや体の不調が続くときは早めに専門家に相談することが大切です。

ストレスチェック結果にも記載していますが、福利課でも様々な相談窓口を設けています。毎月の厚生だより（今月は14ページ）や庁内WEB福利課ホームページの各種健康相談にもご案内しております。お気軽に相談してみてください。



参考：平成30年度広島県産業保健研究会 講演「ストレスチェックの研修・コンサルテーションへの活用について」
桜美林大学 心理・教育学系 教授 種市康太郎氏 講義より

ジェネリック医薬品について

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先に開発された薬（先発医薬品）の特許が切れた後に発売される先発医薬品と同じ有効成分、同じ効き目を持つ医薬品です。開発費が抑えられるため、低価格で提供することができます。

共済組合では使用促進の一環として、組合員証等の交付時に「ジェネリック医薬品希望シール・希望カード」を貼り付けています。

医療費に係る組合員の負担軽減及び共済組合の負担する医療費節減による財政の安定化の観点からも、是非、ジェネリック医薬品を御利用ください。

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（学校を除く）、消防局、公益的法人に派遣されている職員の方です。

それ以外の方は、各事業主の庶務担当にお問い合わせください。

【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】（10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	
27日 (金)	東区役所（5階講堂） 8：45～10：15	
11日 (水)	佐伯区役所（6階601会議室） 11：00～12：30	南区役所（4階4-1会議室） 14：30～16：00
12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
13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
3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
19日 (木)	西区役所（4階研修室） 8：45～10：15	中環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00
24日 (火)	安芸区役所（5階講堂） 8：45～10：15	安芸環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00

- ・やむを得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。
- ・対象は市長事務部局、行政委員会（学校を除く）、消防局、公益的法人に派遣されている職員の方です。

総合文化祭開催

11月11日(土)~17日(金)
鷹野橋職員会館ほか

互助会

☎内81-2353
☎504-2063

作品展示会

絵画・写真・書・手工芸・生花など。

11月12日(日)~11月17日(金)

午前9時~午後8時30分(最終日は午後5時まで)

鷹野橋職員会館 2階体育ホール

※パンフレットの掲載は締め切りましたが、作品展示は受け付けています。

サークル合同発表会

弦楽器、合唱部、鳴子踊り部の各サークルによる合同発表会を行います。

お誘い合わせのうえ、多数ご来場ください。

11月14日(火)午後6時15分~7時15分

広島市男女共同参画推進センター(ゆいぽーと)
5階研修室

囲碁大会

11月11日(土)午前10時~

鷹野橋職員会館 3階ミーティングルーム

対局方法 Aリーグ(原則三段以上)、Bリーグ(原則二段以下)

賞品 各リーグとも1位~3位までの入賞者に記念品。

申込 11月2日(木)までに小河(中区生活課☎89-672)又は北崎(財政局徴収企画課☎89-709)まで申し込んでください。

40歳代・50歳代職員のための セルフケア向上研修のご案内

福利課

☎内81-2365・2375
☎504-2062

【日時】令和5年10月25日(水)13:30~15:30(13:10開場)

【場所】市役所本庁舎2階講堂

【対象者】40歳代および50歳代の広島市職員

【内容】ストレス度が高い割合が多い40歳代及び50歳代の職員を対象に、自分の考え方の癖に気づき、ストレスを受けにくい考え方へ転換する方法を、講義と演習で学ぶ。

【講師】株式会社C's PORT 産業カウンセラー 河内 理 氏

※申込期限後でも、定員に余裕があれば受け付けますので、上記連絡先までお問い合わせください。



テニス初心者教室のお知らせ〔硬式テニス部主催〕

(企画総務局福利課)

テニスに興味はあっても今まできっかけがなかった初心者の方、経験はあってもしばらく遠ざかっている初中級者の方などを対象にテニス教室を開催します。この機会にテニスを楽しんでみませんか?

【申込締切:10月20日(金)】

○ 日時:令和5年11月12日(日)10:00~16:00

○ 場所:リョーコーテニスクラブ(西区観音新町三丁目7-22)

○ 参加費:1,000円

○ 問い合わせ先(申込先):

・安芸区福祉課 瀬野田

TEL (082)821-2813 又は 内線87-651 又は senoda-n@city.hiroshima.lg.jp

広島市職員互助会特約店一覧

お買い物や御用があるときは、安心・安全・信頼の互助会特約店会へ

(令和5年8月1日現在)

区分	社名	住所	電話番号	担当	定休日	割引内容	
紳士服	アリキオーダー	西区己斐上2丁目64-9	271-8215	有木	日・祝日	オーダースーツ 30%等	
	はるやま商事(株) (はるやま広島緑井店) (はるやま広島府中店) (はるやま五日市店) (はるやまフジグラン広島店) (P.S.FAアウトレット広島店) (P.S.FA広島店) (フォーエルパセーラ広島店)	安佐南区緑井6-23-1	877-6177		無休	「はるやま」・「P.S.FA」 「フォーエル」	10% 5%
		東区矢賀新町2-1-11	283-1129				
		佐伯区海老園2-7-40	922-0400				
		中区宝町2-1 3F	569-6284				
		佐伯区石内東4丁目1-1 2階 2F アウトレットフロア 608区画	208-2083				
		中区本通2-9 小川ビル1F	247-6934				
中区基町6-78 NTTクレド基町ビル パセーラ広島6F	502-3303						
メンズショップローヤル	安佐北区可部5丁目4-25	814-8451	山本	無休	注文服・既製服 20%等		
貸衣装	㈱二条	中区幟町7-26	227-1600	上川	年末年始	白・色内掛一式 30～50%等	
	㈱ゆかり屋 (プロポーズ店)	南区稲荷町4-7	262-0262	松塚	水	花嫁衣装 50%等	
		南区松原町1-5 ホテルグランヴィア3階	262-1114	西原	1/1～1/3		
		南区松原町1-5 ホテルグランヴィア1階	261-2114	福島			
時計 宝石等	㈱下村時計店	中区本通9-33	248-1331	店長	水	時計・宝石 5～15%等	
		中区堀川町6-13	248-2224				
メガネ等	眼鏡市場 (南観音店) (広島祇園店) (可部店) (五日市コイン通り店) (イオン宇品SC店) (広島船越店) (LECT店) (THE OUTLETS HIROSHIMA店)	中区本通1-15	543-5184	甲斐	無し	眼鏡・サングラス・コンタクトレンズ 5%等 他の割引・セール企画との併用不可 ※補聴器・販売備品は除く	
		西区南観音6-15-16	297-5008	木村			
		安佐南区西原6-10-15	832-3718	小林			
		安佐北区可部5-20-4	819-1398	四方			
		佐伯区五日市中央4-16-10	943-5618	勝又			
		南区宇品東6-1-15 (イオン宇品)	250-8113	吉井			不定休 (館の休業日)
		安芸区船越南3-2-20	821-0448	廣瀬			無し
		西区扇2-1-45 LECT 2階	270-0188	齋藤			不定休 (館の休業日)
佐伯区石内東4丁目1-1	941-7028	岡崎					
電気 (機器)	㈱エディオン法人営業部 中四国支店	安佐北区落合南3-2-12	843-8061	徳良		家庭電化製品 5%等	
	㈱岡崎電機商会	中区千田町3丁目1-5	241-0248	岡崎	日・祝	家庭電化製品 3～10%	
	ひろはた家電	安佐南区高取北4-34-22	872-8255	広畑	水	家庭電化製品 10～20%	
家具等	小田徳㈱家具事業部	西区横川町1丁目4-34	233-3111	前杉	水	家具等 3～10%	
	ゼネラルスチール(株)	西区商工センター3丁目5-12	277-3271		土・日・祝	木・スチール製家具 25～50%	
	㈱二興	西区商工センター3丁目6-33	277-2532	木村	正月・第2・3水	家具・カーテン・照明 20～50%	
	ワ光(有)	佐伯区八幡1丁目6-28	928-0190	船井	日・祝・盆・正月	TOTOユニットバス 30～40%・カーテン外	
寝具	東洋羽毛中四国販売(株)	安佐南区西原1丁目12-12	850-3850	三木	土・日・祝	羽毛掛・敷布団 10% 外	
スポーツ 用品	㈱山陽スポーツ店	中区千田町1丁目12-6	244-1222	小野本	無休	スポーツ用品一般 10～15%	
	㈱杉山スポーツ	南区金屋町2-6	261-0790	杉山	第3日曜	テニス用品等 (定価より20～25%引き表示)	
	㈱体育社	中区三川町7-5	246-1212	大野	盆、正月	全商品 5%	
	㈱広島ゴルフショップ (ダイナマイト吉島店) (ダイナマイトマリーナホップ店)	中区吉島東1丁目15-12	243-3456		12/31～1/2	ゴルフ用品一式5% 一部対象外の商品有り	
		西区観音新町4丁目14-35	233-0072		不定休 (施設休業日)		
ミシン	大鳥ミシン(株)	中区堀川町3-18	0120-37-4340	大鳥	盆・正月	家庭用ミシン 10～15%等	
		佐伯区五日市中央5-21-5	921-0034				
書籍	㈱広島積善館	中区紙屋町2丁目3-26	248-3151	梶谷	土・日・祝外	書籍・雑誌 5%	
	㈱廣文館 (本部・外商部) (新幹線店) (フジグラン広島店) (フジグラン高陽店) (フジグラン緑井店)	中区本通1-11	247-1725	政近	土・日	書籍・雑誌・文具・CD・DVD 5%	
		南区松原町1-2 ekie 2階	506-3288	桑原	不定休		
		中区宝町2-1 3階	543-4744	武田			
		安佐北区亀崎1-1-6 3階	843-4604	伊藤			
安佐南区緑井1-5-2 1階	831-1160	小川					
玩具・人形	㈱たむら人形	西区観音本町2丁目9-30	291-0457	井尻	不定休	雛人形・兜 20%外	

区分	社名	住所	電話番号	担当	定休日	割引内容	
健康器具・食品	㈱シティライフ	西区小河内町2丁目23-8	293-8282	石岡	第2・4土・日・祝	太陽光システム5%・健康器具・健康食品 20%~30%	
食品・雑貨	広島駅弁当(株)(本社)	東区矢賀5丁目1-2	286-0181	舛井	無休	弁当5% 本社のみでの受付	
	丸大食品(株)	西区南観音6丁目11-32	293-2111	大町	日・水	ギフトセット 20~30% 外	
茶	お茶の松屋(株)	東区若草町20-17	263-0391	橋高	日・祝日	お茶類・茶道具類 20%	
進物・雑貨	㈱サンセイ	中区榎町7-5	294-4545	若宮	日・祝日	ブランド品 10~15% 外	
	㈱大進本店(本店) (ギフトランド) (可部店) (五日市店) (大町店)	中区鉄砲町2-15	221-4111	栗本	12/31~1/3	食料品・タオル・洗剤・キッチンウェア 外 5%~10% 外 一部対象外の商品あり	
		中区西白島町16-11	211-1000	吉田			
		安佐北区可部5丁目15-17	814-4111	笹山			
		佐伯区五日市7丁目13-29	922-4111	渡辺			
安佐南区大町東3丁目25-48	831-3111	藤本					
印鑑・名刺	㈱大心	安佐北区口田南2-25-18	841-4757	大場	土	印鑑・ゴム印 10% 外	
	はんこ屋さん21広島店	中区富士見町16-5	248-8521	児玉	日・祝日	印鑑・ゴム印 10% 外	
仏壇・仏具	ギャラリーメモリア 広島紙屋町店	中区紙屋町2丁目2-8	0120-596-976		年末年始	現代仏壇・仏具 10% 外	
	㈱三村松	中区堀川町2-16	243-5321	三村	盆・正月	仏壇 20~30% 外	
葬祭	㈱大田葬祭	南区宇品御幸3丁目7-42	251-0844	大田	無休	葬儀料:まごころ会員価格適用(一般価格より5万円~30万円 割引)	
	㈱玉屋	南区段原南1丁目20-11	261-4949	児玉	無休	御葬儀・弔花環 20% 外	
	広島葬祭斎場白島会館 可部営業所(可部葬祭) 古市営業所(広島葬祭)	中区白島中町4-20	227-9988	橋井	無休	花環 20%・生花 10% 外	
		安佐北区可部3-6-8	814-3535				
		安佐南区古市2-34-5	877-1000				
	㈱仏光社(本社) (ロゼアホール)	中区白島九軒町7-19	223-0036	宮崎	無休	葬儀料(祭壇) 15~20%	
東区中山南1丁目17-12		280-2000					
墓石加工・販売	大日堂(株)	東区温品5丁目10-48	0120-04-1234	金山	木	墓石・仏具 10%	
	㈱田島石材(本社) (墓石展示場)	安佐北区三入南2-16-3	0120-594-047	田島	日・祝日	墓石 15% 外	
		安佐北区可部3丁目2-26					
	寺岡石材工業(株) (五日市店) (可部店) (飯室店)	佐伯区五日市町石内6487-1	929-2765	田辺	無休	国産墓石 25% 外	
		安佐北区亀山9丁目1-4	814-6966	川口			
		安佐北区安佐町飯室4439	835-3572	寺岡			日・祝日
墓石センター(株)佐々木	中区寺町3-26	293-1188	大谷	日・祝日	墓石・記念碑 10% 外		
住宅設備	コープハウジング ひろしま(株) (YUTOROGI)	西区草津東1丁目13-20 太陽ビル1F	507-9145	宮地	日	システムキッチン 10%~60% 外	
		安芸郡海田町栄町5-34	0120-202-833	川野	水		
	㈱道(タオ)建設	西区南観音3丁目1-10	232-6483	藪花	日・祝日	システムキッチン 25%~40% 外	
		西区古田台1丁目10-6	527-0123	道本			
	㈱マエダハウジング (八丁堀店) (府中店) (安佐南店) (五日市店) (宇品店)	中区八丁堀10-14	0120-164-908		水	システムキッチン 15~50% 外	
		安芸郡府中町鶴江1-22-6					
安佐南区西原4-25-25							
佐伯区城山1-13-35							
南区宇品西4-3-24							
自転車・バイク 自動車 販売等	㈱サイクルショップ カナガキ	西区横川町3丁目6-13	231-2631	金垣	盆・正月	自転車(1万円以上)500円引	
		㈱アンフィニ広島 (大州店) (吉島店) (元宇品店) (東雲店) (瀬野川店) (庚午店) (安古市店)	南区大州1丁目3番44号	286-4107		火	MAZDA2・CX-3・MAZDA3 CX-30・MX-30・CX-5・CX-8 CX-60・MAZDA6・ロードスター 外 1%以上
			中区羽衣町9-5	241-8161		火・ 第2水曜	
			南区元宇品町41-21	250-3601			
			南区仁保新町1丁目1-27	285-8595			
			安芸区中野1丁目8-10	893-1716			
			西区庚午北1丁目5-19	271-4291			
	安佐南区中須2丁目1-10	877-1665					
	㈱広島マツダ (可部店) (祇園店) (海田店) (大州本店) (庚午店) (五日市店) (宇品本店) (石内山田店)	安佐北区可部南4-30-13	814-3158	伊藤	火	MAZDA2・MAZDA3 MAZDA6・CX-3・CX-30 MX-30・CX-5・CX-60・CX-8 ロードスター外 1%以上	
		安佐南区長東2丁目5-2	239-3416	福岡			
		安芸区矢野新町2-4-30	820-1212	猪野	第2火曜		
		南区大州4丁目10-11	286-2180	茶谷			
		西区庚午中3丁目1-5	271-6191	小鷹狩	火		
佐伯区隅の浜2丁目12-16		921-3271	萩森				
南区宇品東5丁目3-67	251-7171	渡邊					
佐伯区五日市町石内6387 番地9号	941-2500	今田					
旅行案内	㈱エイチ・アイ・エス	中区紙屋町1-2-22 トランヴェールビル3階	545-8787	幸野	第2木曜	当社主催パッケージツアー 20万円以上2,000円引外	
	近畿日本ツーリスト(株) 八丁堀支店	中区八丁堀16-11 スタートラム広島1階	221-6112	洲崎	年末年始	(国内)当社主催日本の旅 2~3% (海外)当社主催世界の旅 3%	

区分	社名	住所	電話番号	担当	定休日	割引内容
旅行案内	瀬戸内海クルーズ(株)	南区宇品海岸1-13-13	253-5501	井出	日・祝日	銀河(乗船料・食事) 5% 外
	㈱たびまちゲート広島	中区胡町3-19	543-2102		年末年始	主催旅行(パック旅行) 3%
	東武トップツアーズ(株) 広島支店	中区本通6-11 明治安田生命広島本通ビル6階	545-1090		日・祝日	(国内) トップツアー 3% 外
	㈱フジ・トラベルサービス (トムズ広島営業所) (トムズ緑井営業所)	中区宝町2-1 フジグラン広島3F 安佐南区緑井1-5-2 フジグラン緑井2F	246-3436 831-8005		年中無休	当社企画(国内・海外) 3% 外 他社パッケージ(国内・海外) 3% 外 一部対象外の商品あり
引越	㈱サカイ引越センター	西区福島町2丁目36-1	0120-06-0747	大坪	12/31~1/3	引越 15%、お見積り無料
	㈱引越社関西	安佐南区相田2-4-22	0120-04-2626	佐々木	なし	引越作業料 50%外
	引越専門協同組合中四国(本部センター)	安佐南区西原8丁目5-22	850-1954	中山	暦通り	(受付窓口) <フリーダイヤル 0120-19-1900> 引越運送 10% 外
	(広島西部センター)	西区草津港2丁目5-4	277-1954	横田		
(広島北部センター)	安佐南区西原8丁目5-22	507-1954	安食			
住宅・マンション	㈱穴吹工務店広島支店	中区中町6-13広島Kビル2階	205-5384	谷岡	土・日・祝	売買代金から消費税抜いた額の2%
	㈱一条工務店広島(事務所)(吉島展示場)(牛田セゾンF展示場)(牛田i-smart展示場)	安佐南区古市2-18-3	836-4811	川内	年末年始	注文住宅(フリープラン) 2%
		中区吉島東1-15-2	545-9811			
		東区牛田新町2-2-10-6	511-7211			
		東区牛田新町2-2-10-20	511-2101			
	㈱AQ Group 中国支店(アキュラホームちゅーピー展示場)	佐伯区石内北1-14-30	941-5085	梶原	水	木造注文住宅 3%
		西区商工センター8-12-12	270-0131			
	J R 西日本プロパティーズ(株)(事務所)(モデルルーム)	西区観音新町1丁目20-24	294-5104	横山	土・日・祝	分譲マンション 0.5%
		中区西十日市町8-8	0120-159-373	大見	火・水	
	住友林業(株)(住宅事業本部広島支店)(牛田展示場)(吉島展示場)(商工センター展示場)	中区東白島町14-15 11階	224-1500	長澤	火・水	戸建注文住宅本体価格 3%外
		東区牛田新町2-2-10-1	224-3301	森川		
		中区吉島東1-15-2	541-1222	山下		
		西区商工センター8-12-12	501-2343			
	積水ハウス(株)広島支店(ビエナ広島吉島展示場)(シャーウッド広島吉島展示場)(ビエナ広島アスタ展示場)(イズロイエ広島アスタ展示場)	安佐南区西原5-16-6	871-8001	国永	火・水・祝	戸建注文住宅 3% 外
		中区吉島東1-15-2	243-2127			
		中区吉島東1-15-2	544-2355			
		東区牛田新町2丁目2-10-13	222-5500			
東区牛田新町2丁目2-10-12		222-5500				
㈱大京(事務所)(モデルルーム)	中区中町6番13号	205-5080	金森	土・日・祝	分譲マンション 0.5%	
	南区段原山崎1-1-8	0120-984-534	二木	火・水		
大和ハウス工業(株)(事務所)(プレミスト相生通りリバーサイドマンションギャラリー)	西区草津新町2-21-69-11	501-3470	廣長	土・日	一戸建住宅 3% 分譲マンション 1% 外	
	西区上天満町1-5	0120-838-077	佐藤	火・水(祝日除く)		
野村不動産(株)西日本支社(事務所)(プラウドギャラリー広島)	中区立町2-23	06-6538-5610	掛川	土・日	新築分譲マンション 1%	
	中区国泰寺町2丁目3-1	0120-767-040	頃安	水・木		
㈱マリモ(本社)(広島販売事務所)	西区庚午北1丁目17-23	272-5474	武田	土・日・祝	分譲マンション(ポレスターマンション) 1%	
	南区上東雲町8-20	890-0051		水		
ミサワホーム中国(株)	西区横川町1丁目7-1	293-3111	細野	火・水	戸建住宅・分譲住宅 3%外	
三井不動産レジデンシャル(株)(事務所)(モデルルーム)	中区中町9-12	245-3210	中沢	土・日・祝	新築分譲マンション・ 新築戸建住宅 0.5% 外	
	中区鉄砲町7-18 東芝富国生命ビル1階	0120-50-1731		火・水		
警備	ALSOK(広島総合警備保障株式会社)	中区本川町2-1-1 綜警広島ビル	297-8883	歳秀	土・日	ホームセキュリティ機器・ 防災・防火商品 10%

★定休日、割引内容については電話でご確認いただきますようお願いいたします。

★割引を受ける際は、特約店店頭での、「身分証明書」等の提示が必要となりますので、利用前に特約店にご確認ください。

特約店で
買い物して
よかったわ♪

※互助会会員とその家族が利用することができます。

利用できる範囲は、原則、会員本人、配偶者、1親等の親族及び同居している2親等の親族ですが、マンション販売については、特約店により利用できる範囲が異なりますので、直接、当該特約店にお問い合わせください。



(一財) 広島市職員互助会特約店 JR西日本プロパティーズ株式会社

互助会会員
購入特典

プレディア舟入中町レジデンス

売買価格(税込)の **0.5%割引** (諸費用に
充当)

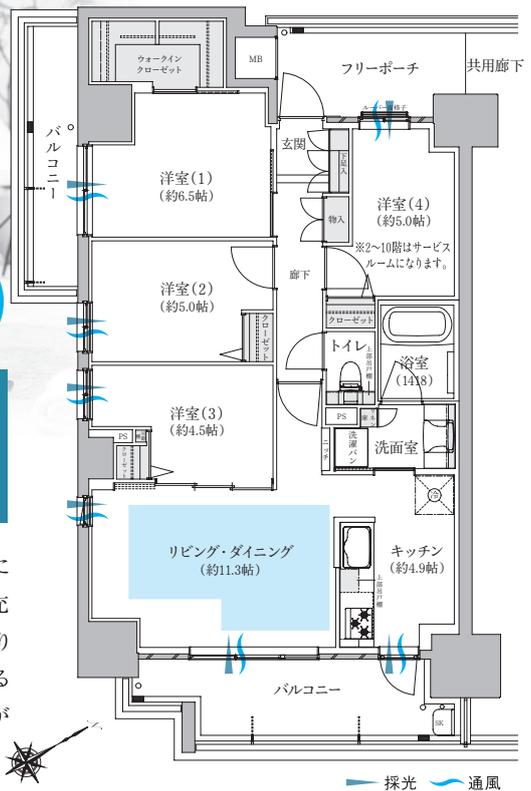
PREDEAR

プレディア舟入中町レジデンス



職場や学校に近く、
都心へのアクセスも良好。
家族でゆったり4LDKライフ。

角住戸



全戸
東南向き
3方角地

全戸
15帖超
LDK

全戸
WIC採用
※WIC=ウォークインクローゼット

D
TYPE
基本プラン

〈11~15階〉
4LDK + WIC
〈2~10階〉3LDK + S + WIC
住居専有面積
81.85㎡(約24.75坪)

2面バルコニーで採光に
優れた角住戸。収納も充
実し、4人家族でもゆとり
の暮らしが楽しめる
4LDK。フリーポーチが
邸宅感を高めます。

S=サービスルーム WIC=ウォークインクローゼット 床暖房範囲

「新観音橋東」バス停

徒歩
約110m

2分

「本通り」バス停まで

乗車
約10分

「舟入本町」電停

徒歩
約230m

3分

「紙屋町西」電停まで

乗車
約15分

広島市立神崎小学校

徒歩
約240m

3分

広島市立舟入市民病院

徒歩
約380m

5分

完全
予約制

プレディア舟入中町レジデンス

〈先着順申込受付中〉

モデルルーム公開中

先着順
販売価格

専有面積 **60.43㎡** [2LDK]

3,560万円 (最終1戸)

専有面積 **73.98㎡** [3LDK]

4,130万円 (1戸)

専有面積 **81.85㎡** [3LDK+S]

4,580万円 (1戸)

〈売主〉



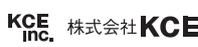
国土交通大臣免許(2)第9056号、(一社)不動産協会会員、
(一社)不動産流通経営協会会員、
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
中国九州支社〒732-0822
広島市南区松原町2番62号(広島JPビルディング7階)
https://www.jrwp.co.jp/

〈販売代理〉



国土交通大臣免許(7)第5169号、(一社)不動産流通経営協会会員、
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
〒730-0037
広島県広島市中区中町9番12号(中町三井ビル6階)
https://www.mf-realty.jp/chugoku/

〈販売代理〉



広島県知事免許(4)第9303号、
(公社)広島県宅地建物取引協議会会員
〒733-0002
広島県広島市西区楠木町三丁目3番1号
http://kce-inc.co.jp/



問い合わせ先

0120-870-517

◎営業時間/平日:午前10時~午後5時、土・日・祝:午前10時~午後6時 ◎定休日/火・水曜日



【プレディア舟入中町レジデンス 物件概要】所在地/広島市中区舟入中町6番1(地番)交通/広島電鉄「新観音橋東」バス停徒歩2分、広島電鉄「舟入本町」電停徒歩3分■総戸数/56戸■用途地域/商業地域■建ぺい率/80%(90%)■容積率/400%(500%)■敷地面積/827.78㎡■建築面積/397.84㎡■延床面積/4,838.93㎡■構造/規模/鉄筋コンクリート造一部鉄骨造地上15階建■建築確認番号/第ERI-21037186号(2021年11月26日付)■分譲後の権利形態/専有部分は区分所有権、敷地・共用部分は専有面積割合による所有権の共有■駐車場/総戸数56戸に対して33台(平置17台・機械式16台)(月額使用料:16,000円~23,000円)■自転車置場/総戸数56戸に対して112台(月額使用料:150円~400円)■バイク置場/総戸数56戸に対してバイク置場2台・ミニバイク置場4台(月額使用料:ミニバイク置場:1,000円、大型バイク置場:2,000円~2,500円)■管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託■管理会社/JR西日本住宅サービス株式会社■管理員の勤務形態/通勤■建物竣工時期/2023年12月中旬予定■入居時期/2024年2月中旬予定■施工/株式会社鴻池組【販売概要(先着順)】●販売戸数/7戸●間取り/2LDK~4LDK●専有面積/60.43㎡~81.85㎡●バルコニー面積/9.00㎡~16.78㎡●フリーポーチ面積/4.15㎡~7.03㎡●販売価格/3,560万円~4,980万円●管理費(月額)/6,030円~7,710円●修繕積立金(月額)/6,350円~8,590円●修繕積立基金(引渡時一括)/496,000円~671,000円●管理準備金(引渡時一括)/9,480円~12,840円●申込受付場所/「プレディア舟入中町レジデンス」マンションギャラリー※管理費にはインターネット利用料を含みます。町内会費(月額200円/戸)を管理費等お支払い時に別途徴収いたします。※販売価格には建物に係る消費税10%相当額を含みます。※先着順販売のため、ご希望の住戸が販売済みの場合はご容赦ください。※広告有効期限/2023年10月末日

※記載の距離は住宅地図を基に現地からの最短距離を計測したものです。※徒歩での所要時間は、徒歩80m/分で計算し、端数を切り上げた概算です。※電車・バスの所要時間は、通勤時間帯(AM7:30~9:00)に目的地に到着する最多数の本数の所要時間です。※広島電鉄株式会社ホームバーン計画(2022年9月11日現在)※周辺環境の情報については2023年8月現在の状況です。

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

☎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（本紙にも掲載）の情報発信を行います。

コラム

😊 良質な睡眠で心も体も健康に 😊

睡眠不足、質の低い睡眠、睡眠障害が生活習慣病等の発症、心の健康を害すると言われています。睡眠には、脳と体を休息させ、疲労を回復させる役割がありますので、心と体の健康のためにご自身の睡眠を見直してみましょう。

良質な睡眠を考えるポイントは、「量」「リズム」「質」の3つです

◆ 量 ◆

- ・個人差がありますが、6時間以上の睡眠は日中の眠気や疲労感が改善します
- ・15分程度の短時間の仮眠は、頭がスッキリし、業務効率もアップします
30分を超えて仮眠してしまうと、起きた後もボーっとしてしまい、業務効率があがりにくくなります



◆ リズム ◆



- ・朝は一定の時間に起き、朝食を取るよう心掛けましょう
- ・午前中に窓際やベランダで日光を浴びることも効果的です
- ・夜遅い食事やスマートフォン等のディスプレイも寝つきを悪くしてしまいますので控えましょう

◆ 質 ◆

- ・20分～30分程度の軽い運動を週2～3回行うだけでも深く眠れるようになります
- ・夕方以降のカフェイン摂取は寝つきを悪くするので避けましょう
- ・寝酒は寝つきをよくしますが、眠りを浅くして早く目が覚めるようになります。適量を守り、休肝日を取るなどしましょう
- ・室内が明るいと眠りの質が悪くなるので、月明かり程度がお勧めです
- ・室内の温度と湿度は季節に応じて心地よいと感じる程度に調整しましょう



※日中の眠気や疲労感が取れないなどの睡眠障害がある場合は、専門家へご相談ください

〈プライバシーは守られます〉

笑顔でヘルシーダイヤル 共 市 (電話健康相談)

「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。)

【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

障害者である職員の合理的配慮についての相談 市

障害者である職員の合理的配慮についての相談を人事課で受け付けています。

【電話番号】

082-504-2050 (内線2314)

【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

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(人事課服務監理担当課長)】

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

【女性相談員(人事課長)】

504-2048(直通)又は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。

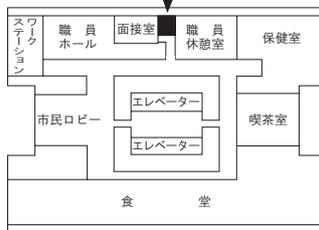
【相談受付】

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。

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、是非、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。

*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〉

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、お盆及び年末年始を除く。)

午前10時～午後4時30分

【相談時間】

午前10時～午後8時(1回50分)

(土日祝日も含む毎日)

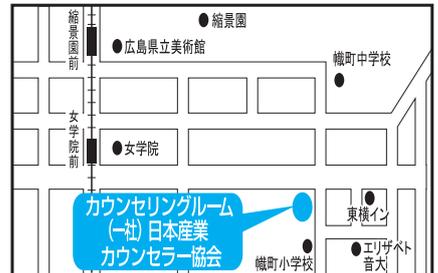
【相談方法】

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】

中区鞆町3-1 第三山県ビル5階

(一社)日本産業カウンセラー協会)



仕事と家庭生活の両立支援相談窓口 市

☎504-2887【直通】

仕事と家庭生活(育児や介護等)との両立について、相談員(保健師)が相談をお受けします。

ご家族からの相談、匿名での相談も可能です。

【相談方法】

電話、e-mail、面談(要予約)でご相談ください。

【電子メールアドレス(専用)】

ryouritsu@city.hiroshima.lg.jp

【相談時間】

午前9時15分～午後4時

●相談内容は、原則、相談員以外に伝わることはありません。(秘密厳守)

互助会 招待事業 今後の募集予定

広響定期演奏会

募集時期	日時・場所	内容	募集人員	負担金
厚生だより 11月号	令和5年12月2日(土) 15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第436回広島交響楽団定期演奏会 創立60周年記念プレミアム定期(2) 【指揮】ウラディーミル・フェドセーエフ 【ピアノ】ニコライ・ルガンズキー 【曲目】ラフマニノフ(生誕150周年):ピアノ協奏曲第2番ハ短調作品18 交響曲第2番ハ短調作品27	25人	S席 2,700円 A席 2,400円
厚生だより 12月号	令和6年1月20日(土) 15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第437回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】秋山 和慶 【トロンボーン】中川 英二郎 【女性コーラス】東京オペラシンガーズ* 【曲目】藤倉 大:トロンボーン協奏曲「Vast Ocean II」 (広響委嘱・世界初演) ホルスト(生誕150周年):組曲「惑星」作品32*	23人	B席 2,200円
厚生だより 1月号	令和6年2月23日(金・祝) 15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第438回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】パスカル・ロフエ 【ピアノ】アレクセイ・ヴォロディン 【曲目】ドビュッシー:バレエ音楽「遊戯」 リスト:死の舞踏 S.126 ショーンソ:交響曲変ロ長調作品20	23人	第436回 のみ S席 3,000円
厚生だより 2月号	令和6年3月2日(土) 15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第439回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】クリスティアン・アルミンク 【曲目】スメタナ(生誕200周年・誕生日):連作交響詩「わが祖国」 1.ヴァイシェフラド 2.ヴルタヴァ(モルダウ) 3.シヤールカ 4.ボヘミアの森と草原から 5.ターボル 6.プラニーク	23人	A席 2,800円
	令和6年3月8日(金) 18:45開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	広島交響楽団特別定期演奏会 下野 竜也 音楽総監督ファイナル 【指揮】下野 竜也 【フルート】上野 由恵 【曲目】細川 俊夫:セレモニー —フルートとオーケストラのための ブルックナー(生誕200周年):交響曲第8番ハ短調(ハース版)	27人	B席 2,500円

演劇等鑑賞会

募集時期	日時・場所	内容	募集人員	負担金
厚生だより 11月号	令和5年12月2日(土) ①14:00開演 ②18:00開演 JMSアステールプラザ中ホール (能舞台)	狂言鑑賞会 茂山狂言会による狂言の上演	60人	S席 2,100円 A席 1,600円

2023

10

October

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ㊦11月分コテージ湯の山 利用抽選 ㊧10月分普通・特別貸付 申込締切	6 ㊨プロサッカー観戦抽選 申込締切	7
8	9	10 ㊩各種給付締切 ㊪9月分各種給付金支払 ㊫貸付金繰上償還申込締 切	11	12	13 ㊬財形貯蓄10月分払戻請 求締切	14
15	16	17	18	19	20 ㊭11月分住宅貸付申込締 切 ㊮10月分育児・介護休業 手当金請求締切	21
22	23 ㊯貸付金繰上償還振込期 限	24	25 ㊰9月分育児・介護休業 手当金支払日 ㊱11月分産前産後休業掛 金免除申出締切	26	27	28
29	30	31 ㊲財形支払 ㊳10月分普通・特別、9 月分住宅貸付日 ㊴12月分コテージ湯の山 利用抽選申込期限				

㊵ 互助会 ㊶ 職員共済組合 ㊷ 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 2361・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) (本庁内線2355・6)	加入申込 随時 (加入日は翌月1日)	住宅貸付	締切 20日 貸付 翌月末日
福利課		貸付金 繰上償還 (一部返済・全額返済)	受付 10日まで 振込 23日まで 一部返済(1万円単位) 住宅貸付 50万円以上 普通・特別貸付 30万円以上
ダイヤルイン 504-2060又は本庁内線2357		育児・介護 休業手当金	締切 20日 支払 翌月25日
財形払戻 (解約・一部払出)	締切 15日 支払 末日	「厚生だより」の配付部数の変更	
財形積立 (中断・再開)	締切 15日 翌月給与より	全庁フォルダ内のファイルを直接修正で きない場合は下記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81-2357) 配付部数の変更期限は毎月10日	

※ 「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!!