

# 厚生だより

2025

9

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7年(2025年)9月1日号



路面電車駅前大橋ルート開業式(道路交通局交通施設整備部 写真提供)

## お知らせします

(P1~2) 総合体育祭 ~本大会開催のお知らせ~

(P3~4) 総合文化祭展示作品募集について

(P8~9) 各種財産形成貯蓄の新規加入・積立額変更の受付

(P12) 3歳未満の子を養育されている方へ

本年10月に年金払いの退職給付に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率が変わります

(P14) [事前告知]スポーツクラブ「ルネサンス」のインストラクターによる運動実践付き健康セミナーを開催!

(P18) インフルエンザ・新型コロナワクチン接種費用の助成

## 開催・実施します

(P5~7) 互助会招待事業(サッカー・演劇・広響)

(P15~16) 互助会セミナーの開催 10月事業

## 募集します

(P10) グループ保険 保険料決定

(P11) 公務員賠償責任保険募集のお知らせ!!

## 健康・相談

(P13) 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします

(P13) 定期健康診断の再検査を受けましょう

(P15) 後発医薬品(ジェネリック)

(P17) マイナ保険証について  
マイナ保険証のご登録はお済みですか?

(P19) 熱中症予防のために

(P21) ニコニコ(2525)過ぎそう!  
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^

(P22) 笑顔でヘルシーダイヤル(電話健康相談)等

# 総合体育祭

## ～本大会開催のお知らせ～

互助会

福利課

種 目	開 催 日 時	会 場	申込期限	申込・問合せ先
軟 式 野 球	10月又は11月 集合時間 9:00 開始 第1試合9:30～ 終了 試合数により異なる	上河内運動広場(予定) 下河内運動広場(予定)	9月19日(金)	市民局市民安全推進課 宇佐川 真広 (内)81-2752
ソフトボール	11月22日(土) 集合時間 9:30 開始 第1試合10:00～ 終了 試合数により異なる	瀬野川公園	9月26日(金)	市民局文化振興課 井川 丈央 (内)81-2774
卓 球	12月13日(土) 集合時間 12:45 開始終了 13:00～17:00	鷹野橋職員会館 (2階体育ホール)	10月31日(金)	道路交通局道路管理課 寺次 章博 (内)81-4225
サ ッ カ ー	12月6日(土)・20日(土)・ 1月10日(土) 集合時間 試合開始の30分前 開始 第1試合9:30～ 終了 試合数により異なる	瀬野川公園 多目的広場	10月31日(金)	東区地域整備課 安野 寛 (内)82-431
バドミントン	11月22日(土) 集合時間 9:00 開始終了 9:30～14:00	鷹野橋職員会館 (2階体育ホール)	10月3日(金)	下水道局施設課 島本 裕介 (内)81-4482
ボウリング	11月29日(土) 集合時間 9:30 開始終了 10:00～12:30	広電ボウル	10月31日(金)	環境局佐伯環境事業所 新田 明満 (内)81-5835
継 走	11月1日(土) 集合時間 10:00 開始終了 11:00～12:00	大芝橋～北大橋 ランニング周回コース	10月24日(金)	財政局東部市税事務所 坂本 信次 (内)82-290
エスキーテニス	12月中旬頃 集合時間 12:00 開始終了 13:00～17:00	鷹野橋職員会館 (2階体育ホール)	10月31日(金)	安佐南区地域整備課 上 登旭 ☎877-3354
硬式テニス	1月17日(土) 集合時間 8:30 開始終了 9:00～17:00	広島広域公園 テニスコート	12月12日(金)	企画総務局 コミュニティ再生課 北島 利喜 (内)81-2457

※1人3種目まで出場できます。(4種目以上参加した者及びサークル部員が参加したゲームについては入賞の対象外)

※参加については、各種目の「申込・問合せ先」にご確認ください。

※申込期限を厳守してください。

※運営費助成対象は、互助会会員のみとなります。

ブロック当たりの 出場チーム数	競技方法	チーム編成
1チーム	5回戦又は50分 (決勝は7回戦又は70分) トーナメント形式	[1チーム当たりの登録人員] 15名以内
1チーム	5回戦又は50分 トーナメント形式	[1チーム当たりの登録人員] 15名以内 40歳以上男子1名、30歳以上男子又は女子2名が常時出場すること。(野球・ソフトボールの連盟加入者は出場不可)
制限なし	予選、決勝ともにダブルス3 試合による対戦方式 ※参加チーム数によっては 変更あり	[1チーム当たりの登録人員] 6名以上8名以内 (女子 1名以上登録すること) ダブルス3組で1チームとする。なお、女子は予選・決勝ともに各対戦の2試合目に出場するものとする。
1チーム	20分ハーフの40分ゲーム トーナメント形式	[1チーム当たりの登録人員] 18名以内 30歳以上3名が常時出場すること。
2チーム以内	21点先取3ゲーム (ラリーポイント制) トーナメント形式	[1チーム当たりの登録人員] 9名以内 ダブルス3組で1チームとする。なお、3組中1組は混合ダブルス(女子の代わりに50歳以上の男子でも可)とする。
3チーム以内	ヨーロッパ方式 4人チーム(1 人3ゲーム)(女子のハンディ キャップあり:1ゲーム30P)	[1チーム当たりの登録人員] 6名以内
制限なし	6区間9.3km継走 1区1.5km・2区1.1km・3区2.0km 4区1.6km・5区1.0km・6区2.1km	[1チーム当たりの登録人員] 9名以内 40歳以上男子又は女子が1名出場することとし、5区を担当する。
制限なし	予選はリーグ戦 決勝はトーナメント形式	[1チーム当たりの登録人員] 9名以内 混合ダブルス1組、40歳以上ダブルス(うち1名は女子でも可) 1組・一般ダブルス1組の計3組で1チームとする。
2チーム以内	予選はリーグ戦 決勝はトーナメント形式	[1チーム当たりの登録人員] 8名以内 ダブルス3組で1チームとする。

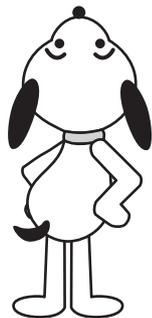
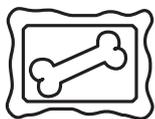


# 総合文化祭展示作品募集について

互助会

☎内81-2354  
☎504-2063

職員互助会では、毎年、総合文化祭を開催しています。この文化祭の目的は、お互い余技を披露し、楽しみフレッシュしていただくことです。多くの方の出品をお待ちしています。



**展示期間**

11月9日(日)～11月14日(金)(予定)

**展示会場**

鷹野橋職員会館 2階体育ホール

**募集期間**

9月1日(月)～9月30日(火)

**作品区分**

絵画・写真・書・魚拓・陶芸・手工芸・生花・盆栽

**申込方法**

右の申込書に必要事項を記入のうえ、職員互助会へ  
※水道局職員の方は、水道局職員互助会へ

## 《作品の基準》

- ①種目は、絵画・写真・書・魚拓・陶芸・手工芸・生花・盆栽を予定しています。
- ②職員が自作したものに限り、ます。
- ③盆栽を除き、6年度の文化祭以降に作成したものに限り、ます。
- ④絵画・写真・書・魚拓は、パネル又は額ぶち付きで展示用の金具等を取り付けたものとします。
- ⑤生花は、前期(11/9～11/11)・後期(11/12～11/14)のいずれかの出展とし、生け込みしたものとします。
- ⑥盆栽は、手入れ(古葉等を除去)したものとします。(トレイ等が必要なものは持参してください。)



## 《搬入・搬出》(予定)

種目	搬入場所	搬入日時		搬出日時
絵画・写真 書・魚拓 陶芸・手工芸 盆栽	鷹野橋職員会館 2階体育ホール	11月7日(金)午後5時～午後8時	11月8日(土)午前9時～午後5時	11月14日(金)午後5時～午後8時 11月15日(土)午前9時～午後5時
生花	同上	前期	同上	11月11日(火)午後5時～午後8時 (後期の生け込みに支障のないよう搬出してください。)
		後期	11月11日(火)午後5時～午後8時	11月14日(金)午後5時～午後8時

※作品の搬入・搬出日時を厳守するとともに、搬入用品(箱、ふるしき等)、ごみ等は必ず持ち帰ってください。

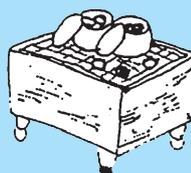
＜展示要領＞

- ①作品は、互助会が指定した種目ごとの展示場所に**作品出品者（搬入者）本人**が展示してください。
- ②搬入時には必ず所定の表示票（鷹野橋職員会館事務室前に設置）に種目、題名、制作者の氏名・所属・制作年月日、制作場所を記入し、**作品の下方に表示**してください。（作品の額には貼らないようにしてください。）
- ③絵画・写真・書・魚拓・刺繍は、原則としてパネル又は壁掛け展示してください。
- ④額・パネル等は、展示用金具を付け、展示の際には額等のゆがみが生じないようにし、他の作品との均衡をとってください。なお、金具のない作品は、机置きとします。
- ⑤陶芸・手工芸・生花・盆栽は、長机の上に展示してください。また、他の作品と接近しすぎないように配慮してください。
- ⑥盆栽については、展示中においても、出品者自ら手入れしてください。

**囲碁大会・サークル合同発表会**

この文化祭では、作品展示のほか、囲碁大会の開催、文化サークルによる実演発表を行います。詳細は次号の厚生だよりでお知らせします。

来場者の記念品を準備しておりますので、多数ご来場ください。



（キリトリ）

**令和7年度総合文化祭 作品展示出品申込書**

<b>種 目</b> <small>（該当する種目を○で囲む）</small>	絵 画 ・ 写 真 ・ 書 ・ 魚 拓 ・ 陶 芸 手工芸 ・ 生花（前期） ・ 生花（後期） ・ 盆 栽
<b>題 名</b>	
<b>氏 名</b>	
<b>所 属</b>	
<b>電話番号</b>	勤務先 _____ 自 宅 _____

※複数種目出品の場合は、複写してご利用ください。



## 演劇等鑑賞会 音楽の花束～広響名曲コンサート～

### 募集内容

- 【日時】 11月8日(土) 15:00開演  
【会場】 広島国際会議場フェニックスホール  
【募集人数】 35人  
【負担金】 S席 2,300円 A席 1,800円

- 【指揮】 沼尻 竜典  
【ピアノ】 鈴木 愛美 【管弦楽】 広島交響楽団  
【曲目】 ベートーヴェン：ピアノ協奏曲第1番ハ長調作品15

ショスタコーヴィチ(没後50周年)：交響曲第1番ヘ短調作品10

〈秋〉のシリーズでは、国際的にも高い評価を受けている「第12回(2024年)浜松国際ピアノコンクール」で、日本人として初優勝を果たし、室内楽賞と聴衆賞も受賞した鈴木愛美さんを迎えます。浜松市は、ヤマハやカワイなど大手楽器メーカーの集まる「楽器のまち」として知られ、市制施行80周年を記念して1991年にコンクールが創設されました。鈴木さんは、2023年の第47回ピティナ・ピアノコンペティション特級グランプリおよび第92回日本音楽コンクールでも優勝しています。才能あふれる若きアーティストの華やかなステージにご期待ください!



ピアノ：鈴木 愛美

### 申込期限

9月15日(月) 23:59まで

当選者には9月26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。

※申し込みはWebのみです。7ページをご覧ください。

## 演劇等鑑賞会 文楽鑑賞会

### 募集内容

- 【日時】 11月6日(木) 〈昼の部〉13:30開演(13:00開場) 〈夜の部〉18:00開演(17:30開場)  
【会場】 JMSアステールプラザ中ホール  
【募集人数】 昼の部…25人 夜の部…25人  
【負担金】 1階席 2,300円 2階席 1,400円

### 申込期限

9月15日(月) 23:59まで

当選者には9月26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。

※申し込みはWebのみです。7ページをご覧ください。

- 【演目】 昼の部 解説(あらすじ中心)  
義経千本桜(よしつねせんぼんざくら)  
道行初音旅(みちゆきはつねのたび)  
新版歌祭文(しんばんうたざいもん)  
野崎村の段(のざきむらのだん)  
夜の部 解説(あらすじ中心)  
近松門左衛門没後300年 近松門左衛門=作 野澤松之輔=脚色・作曲  
曾根崎心中(そねざきしんじゅう)  
生玉社前の段(いくたましゃぜんのだん)  
天満屋の段(てんまやのだん)  
澤村龍之介=振付  
天神森の段(てんじんもりのだん)



曾根崎心中 ©青木信二



# 広島交響楽団定期演奏会

## 募集内容 第456回広島交響楽団定期演奏会

【日時】 11月22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】 40人

【負担金】 S席 2,900円 A席 2,600円 B席 2,300円



【指揮】 ハンヌ・リントウ 【ヴァイオリン】 庄司 紗矢香

【曲目】 シューマン：ヴァイオリン協奏曲ニ短調

フランツ・シュミット：交響曲第4番ハ長調

ヴァイオリン奏者の庄司紗矢香さんをお迎えし、「シューマン：ヴァイオリン協奏曲ニ短調」を演奏します。この協奏曲の第2楽章には、シューマンが自殺未遂の直前に書いた「天使の主題」が使われており、妻クララが演奏を禁じたことで、1937年まで長らく忘れられていました。後半に演奏される「シュミット：交響曲第4番」は、1934年に初演された作品で、一人娘の死と自身の死を意識して書かれた内省的な内容となっています。

第456回定期演奏会では、「いのちの旋律」にスポットを当て、お届けいたします。



ヴァイオリン：庄司 紗矢香  
©Laura Stevens

## 申込期限 9月21日(日) 23:59まで

当選者には9月30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。

※申し込みは Web のみです。

## 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：9月1日(月) から

※専用フォームからの申込後、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。

※ 本庁舎やその近辺の所属の方はなるべく互助会窓口での引き換えにご協力ください。

# 各種財産形成貯蓄の新規加入・積立額変更の受付

## 福利課

☎内 81-2352  
☎ 504-2060  
FAX 245-8337

## 市立病院機構経営管理課

☎(直通) 209-6775  
FAX 569-7826

財形貯蓄の新規加入・積立額変更の受付は年に1度です。是非、この機会にご利用ください。  
※「市立病院機構」職員の財形貯蓄に関する手続は、市立病院機構本部事務局経営管理課へ。  
※広島市教育委員会の財形貯蓄に関する手続等については、教職員課（電話：504 - 2511）へ。

**受付期間：9月1日（月）～12日（金）※必着**

### 財形貯蓄の種類

- ・財形住宅貯蓄…自己の住居を取得・増改築等するための資金づくりの貯蓄。利子非課税の優遇措置あり。
- ・財形年金貯蓄…60歳以降に年金として受取ることを目的とした貯蓄。利子非課税の優遇措置あり。
- ・一般財形貯蓄…目的に制約がない自由な貯蓄。利子に対して20.315%の源泉分離課税。

※各財形貯蓄の概要・取扱金融機関一覧・預金者保護については、厚生だより8月1日号へ掲載しておりますので、こちらをご覧ください。

### 申込方法

所定の各申込用紙に記入・押印のうえ、受付期間中に福利課へご提出ください。

用紙の請求等については、厚生だより8月1日号で広報し、請求された用紙はお送りしています。申込用紙が必要な方でまだ請求されていない場合は、なるべく早くご連絡ください。庁内メール等で用紙をお送りします。

### 積立開始日

令和7年11月21日（金）の給与から。なお、積立額の変更も、11月給与の積立分から変更になります。

#### ※新規申込をされる場合には…

財産形成貯蓄の取扱内容については、預入を希望される金融機関へ問い合わせてください。金融機関からの説明を受け納得した上で、申込みしていただくようお願いします。

### 貯蓄の種類概要

期日指定定期	3年（住宅及び年金は5年）定期で、利子は1年複利計算。 1年未満の解約については、別途、中途解約利率を適用。 1年経過後は、いつでも定期預金の利率で払戻・解約可能。	詳しくは下記金融機関へお問い合わせください。
スーパー定期	5年定期で、利子は半年複利計算。 5年未満の払戻・解約については、別途、中途解約利率を適用。	
	10年定期で、利子は半年複利計算。 10年未満の払戻・解約については、別途、中途解約利率を適用。	
金銭信託	5年の金銭信託で、利子は半年複利計算。 払戻については、払戻手数料が必要。	

### 取扱金融機関問合せ先一覧

表中、「(\*)」の金融機関については、市立病院機構職員財形の取扱いはありません。

みずほ銀行広島支店	247-7111	広島信用金庫本店	244-0321	ひろしま農業協同組合海田市支店(*)	822-6679
山陰合同銀行広島支店	241-1711	呉信用金庫本店	0823-25-6830	三菱UFJ信託銀行広島支店	0120-311-288 <small>(三菱UFJ信託銀行財形事務センター)</small>
中国銀行広島支店	221-8201	広島市信用組合本店(*)	248-1177	三井住友信託銀行広島支店(旧中央三井)	0120-256-002 品川事務センター
広島銀行広島市役所支店	241-6826	広島県信用組合本店(*)	242-5588	三井住友信託銀行広島中央支店(旧住友)	0120-68-4648 千里法人事務センター
山口銀行広島支店	246-1000	中国労働金庫本店	261-6411		
もみじ銀行鷹野橋支店	241-0264	広島市農業協同組合本店	831-5919		

※新規受付可能な金融機関のみ掲載（新規受付を中止している金融機関は掲載していません。）

財産形成貯蓄 取扱金融機関等一覧

金融機関コード	金融機関名	財形住宅貯蓄			財形年金貯蓄			一般財形貯蓄		
		貯蓄種類	利率	払戻手数料	貯蓄種類	利率	払戻手数料	貯蓄種類	利率	払戻手数料
0001	みずほ銀行 広島支店	スーパー5	0.400	-	スーパー5	0.400	-	スーパー5	0.400	-
0167	山陰合同銀行 広島支店	期日指定	0.220	-	期日指定	0.220	-	期日指定	0.220	-
								スーパー5	0.300	
0168	中国銀行 広島支店	期日指定	0.270	-	期日指定	0.270	-	期日指定	0.270	-
0169	広島銀行 広島市役所支店	期日指定	0.300	-	期日指定	0.300	-	期日指定	0.300	-
		スーパー5	0.350		スーパー5	0.350		スーパー5	0.350	
0170	山口銀行 広島支店	期日指定	0.300	-	期日指定	0.225	-	期日指定	0.225	-
0569	もみじ銀行 鷹野橋支店	期日指定	0.225	-	期日指定	0.225	-	期日指定	0.225	-
1750	広島信用金庫 本店	期日指定	0.252	-	期日指定	0.260	-	期日指定	0.252	-
1752	呉信用金庫 本店	期日指定	0.300	-	期日指定	0.300	-	期日指定	0.300	-
2680	(※)広島市信用組合 本店	期日指定	0.300	-	期日指定	0.300	-	期日指定	0.300	-
2681	(※)広島県信用組合 本店	期日指定	0.300	-	期日指定	0.330	-	期日指定	0.300	-
2984	中国労働金庫 本店	スーパー	0.405	-	スーパー	0.405	-	期日指定	0.325	-
7909	広島市農協 大手町支店 緑井支店 安佐支店	期日指定	0.300	-	期日指定	0.300	-	期日指定	0.300	-
7994	(※)ひろしま農協 海田市支店	期日指定	0.300	-	期日指定	0.300	-	期日指定	0.300	-
0288	三菱UFJ信託銀行 広島支店	金銭信託 (5年もの)	0.280	-	金銭信託 (5年もの)	0.280	-	定期5	0.400	-
								金銭信託 (5年もの)	0.280	
0291	三井住友信託銀行 広島支店 (旧中央三井)	金銭信託	0.280	1,000円に つき1円	金銭信託	0.280	-	金銭信託	0.280	1,000円に つき1円
0294	三井住友信託銀行 広島中央支店 (旧住友)	金銭信託	0.280	1,000円に つき1円	金銭信託	0.280	-	金銭信託	0.280	1,000円に つき1円
								定期	0.41	

- 表中『(※)』表示のある金融機関は、市立病院機構職員財形の取扱いがありません。
- 利率及び払戻手数料は、令和7年7月1日現在のものです。  
なお、利率等は変動型であり、払戻手数料は改定されることがあります。
- 払戻時には、払戻手数料のほか、各金融機関所定の振込手数料が必要となります。

# 互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険 令和7年度の保険料が決定しました

互助会

☎内81-2353  
☎504-2063

## お知らせ

互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険の令和7年度（令和7年8月1日から令和8年7月31日までの間）の保険料が決定しました。以下の保険料が8月分給与から控除されています。ご不明な点は互助会までお問合せください。

### 互助会グループ保険 保険額と保険料

(単位：円)

保障内容	区分	本人／配偶者													
		3,000万円コース		2,500万円コース		2,000万円コース		1,500万円コース		1,000万円コース		800万円コース		500万円コース	
月額保険料	性別保険年齢	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
	35歳6か月以下	5,077	4,210	4,230	3,508	3,385	2,807	2,538	2,104	1,692	1,403	1,354	1,122	845	701
	40歳6か月以下	5,740	5,256	4,783	4,379	3,827	3,504	2,869	2,627	1,913	1,752	1,530	1,401	956	875
	45歳6か月以下	6,837	5,842	5,697	4,868	4,558	3,895	3,418	2,920	2,279	1,947	1,823	1,558	1,139	973
	50歳6か月以下	8,647	7,168	7,205	5,973	5,765	4,779	4,323	3,583	2,882	2,389	2,306	1,911	1,440	1,194
	61歳6か月以下	12,600	12,600	10,500	10,500	8,400	8,400	6,300	6,300	4,200	4,200	3,360	3,360	2,100	2,100
	70歳6か月以下	18,000	18,000	15,000	15,000	12,000	12,000	9,000	9,000	6,000	6,000	4,800	4,800	3,000	3,000
	本人／配偶者	300万円コース		200万円コース		100万円コース		こども							
								400万円		300万円		200万円		100万円	
	性別							22歳6か月以下							
	保険年齢	男性	女性	男性	女性	男性	女性	月額保険料							
	35歳6か月以下	507	420	338	280	168	139								
	40歳6か月以下	573	525	382	350	190	174								
	45歳6か月以下	683	583	455	389	227	194								
50歳6か月以下	864	716	576	477	287	238	400		300		200		100		
61歳6か月以下	1,260	1,260	840	840	420	420	400		300		200		100		
70歳6か月以下	1,800	1,800	1,200	1,200	600	600	400		300		200		100		

### 総合医療保険 入院給付金日額と保険料

(単位：円)

保険年齢	入院給付金日額	本人・配偶者			こども	
		10,000円コース	5,000円コース	3,000円コース	5,000円	3,000円
月額保険料	20歳6ヵ月以下	1,390	695	417	22歳6ヵ月以下	
	25歳6ヵ月以下	2,040	1,020	612		
	30歳6ヵ月以下	2,690	1,345	807		
	35歳6ヵ月以下	2,830	1,415	849		
	40歳6ヵ月以下	2,770	1,385	831		
	45歳6ヵ月以下	2,900	1,450	870		
	50歳6ヵ月以下	3,510	1,755	1,053	月額保険料	
	55歳6ヵ月以下	4,600	2,300	1,380		
	60歳6ヵ月以下	6,180	3,090	1,854		
	65歳6ヵ月以下	8,210	4,105	2,463		
69歳6ヵ月以下	11,270	5,635	3,381	870	522	
70歳6ヵ月以下	13,240	6,620	3,972			

### 3大疾病保障保険 保険額と保険料

(単位：円)

保障内容	死亡保険金・3大疾病保険金	500万円	400万円	300万円	200万円	100万円	
		50万円	40万円	30万円	20万円	10万円	
保険年齢	15～19歳	男性	970	776	582	388	194
		女性	885	708	531	354	177
	20～21歳	男性	1,150	920	690	460	230
		女性	980	784	588	392	196
	22～24歳	男性	1,150	920	690	460	230
		女性	980	784	588	392	196
	25～29歳	男性	1,225	980	735	490	245
		女性	1,210	968	726	484	242
	30～34歳	男性	1,415	1,132	849	566	283
		女性	1,645	1,316	987	658	329
	35～39歳	男性	1,875	1,500	1,125	750	375
		女性	2,425	1,940	1,455	970	485
	40～44歳	男性	2,415	1,932	1,449	966	483
		女性	3,450	2,760	2,070	1,380	690
	45～49歳	男性	3,785	3,028	2,271	1,514	757
		女性	4,450	3,560	2,670	1,780	890
	50～54歳	男性	5,790	4,632	3,474	2,316	1,158
		女性	5,615	4,492	3,369	2,246	1,123
	55～59歳	男性	8,930	7,144	5,358	3,572	1,786
		女性	6,740	5,392	4,044	2,696	1,348
	60～64歳	男性	13,850	11,080	8,310	5,540	2,770
		女性	8,550	6,840	5,130	3,420	1,710
	65～69歳	男性	20,930	16,744	12,558	8,372	4,186
		女性	11,465	9,172	6,879	4,586	2,293

# 公務員賠償責任保険募集締切!!

互助会

☎内 81-2354  
☎504-2063

申込締切日：令和7年9月5日（金）

## 内容

公務に起因する住民訴訟または民事訴訟が起きた場合の裁判費用等を補償します。

※補償対象とならない訴訟もあります。詳しくはパンフレットをご覧ください。

## 取扱保険会社

あいおいニッセイ同和損害保険(株)と日新火災海上保険(株)の2社の商品を取扱います。

※保険内容等の詳細については、パンフレットでご確認ください。

※「広島市を退職後、再度互助会員になられた方（団体採用職員を除く）」及び「水道局から広島市へ異動された方」で、申し込みを希望される場合は、新規申し込みが必要となりますのでご注意ください。

## 保険期間

令和7年10月1日から1年間となります。  
(以後毎年自動更新)

## 加入対象者

一部補償の対象とならない職種があります。

詳しくはパンフレットをご覧ください。未加入者用パンフレットは少ない部数で配付しております。

※パンフレットは、互助会 Web サイト (<https:hgojokai.or.jp>) から印刷できます。

## 保険料控除

保険料の給与引去りは、12月給与で控除します。

## 加入金額と年間保険料

<あいおいニッセイ同和損害保険(株)> ☎ 082-243-7791 (平日9:00～17:00)

タイプ		プランS	プラン①	プラン②	プラン③
住民訴訟+民事訴訟	損害賠償金	3億円	1億円	5,000万円	3,000万円
	争訟費用	3,000万円	1,000万円	700万円	500万円
支払限度額 (1請求・保険期間中)					
保険料	(1年間)	8,800円	7,010円	5,670円	4,780円

タイプ		プランA	プラン④	プラン⑤	プラン⑥
主に民事訴訟	損害賠償金	3億円	1億円	5,000万円	3,000万円
	争訟費用	3,000万円	1,000万円	700万円	500万円
支払限度額 (1請求・保険期間中)					
保険料	(1年間)	6,490円	5,250円	4,320円	3,710円

※被保険者数によっては保険料が変更になる場合があります。

<日新火災海上保険(株)> ☎ 0120-845-245 (平日9:00～17:00)

タイプ		SSS	SS	S	A	B	C
住民訴訟+民事訴訟	損害賠償金	5億円	2億円	1億5,000万円	9,000万円	6,000万円	3,000万円
	争訟費用	5,000万円	2,000万円	1,500万円	900万円	600万円	300万円
支払限度額 (1請求・保険期間中)	初期対応費用	500万円	500万円	500万円	500万円	500万円	500万円
保険料	(1年間)	14,700円	9,700円	8,500円	6,800円	5,800円	4,500円

## 3歳未満の子を養育されている方へ

職員共済組合

☎ 81-2363-2364

☎ 504-2061

3歳に満たない子を養育している組合員の標準報酬月額が、養育期間前の標準報酬月額を下回る場合（※）、職員共済組合に申出をしたときは、年金額計算の際、養育期間前の高い標準報酬月額で計算されます（以下「養育特例」といいます。）。

該当する組合員は、「養育期間標準報酬月額特例申出書」及び添付書類をそろえ、職員共済組合へご提出ください。

※育児休業終了時改定のほか、定時決定、随時改定及び産前産後休業終了時改定の場合でも適用となります。

### 〈提出書類〉

養育期間標準報酬月額特例申出書（庁内Web福利課ホームページにあります。）、戸籍記載事項証明書等及び住民票（申出者が世帯主である場合は、申出者と養育する子の続柄が確認できる住民票の写しがあれば戸籍記載事項証明書等は省略することができます。）

- ・ 2年間は遡及して適用することが可能です。
- ・ 子を扶養に入れているかどうかは問いません。また、父母どちらにも適用することができます。
- ・ 3歳未満の子と別居している場合は、養育特例を受けられません。
- ・ 養育特例の詳細については、厚生だより2025年4月1日号をご覧ください。

## 本年10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び 終身年金現価率並びに有期年金現価率が変わります

職員共済組合

☎ 81-2363-2364

☎ 504-2061

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/>（地方公務員共済組合連合会トップページ）

トップページの「年金関連情報→年金財政関係→年金払い退職給付（退職等年金給付）

→地共連の定款で定める事項（基準利率）」からご覧いただけます。

🔍 地方公務員共済組合連合会

検索

# 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

☎81-2374・2375  
☎504-2887

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。

人間ドック受診機関に職員定期健康診断個人票を提出しなかった場合は、人間ドックを受診しているにもかかわらず未受診者の扱いとなります。

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）】

健診結果を判定する際の参考とさせていただきますので、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。

# 定期健康診断の再検査を受けましょう

福利課

☎81-2374・2375  
☎504-2887

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、速やかに受診していただくをお願いします（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

※保健室が休診の場合は、再検査できません。休診は、事前に庁内LAN掲示板等で確認できます。

### 【巡回会場】（9月）

実施日	再検査場所・受付時間	
2日（火）	下水道局管理部（4階会議室4） 8：45～10：15	西環境事業所（1階医務室） 11：30～13：00
10日（水）	佐伯区役所（6階603会議室） 11：00～12：30	南区地域福祉センター（4階大会議室） 14：30～16：00
11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
12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（1階第1会議室） 14：30～16：00
16日（火）	安芸区総合福祉センター（3階ボランティア研修室） 9：00～10：15	安芸環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00
18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
26日（金）	東区総合福祉センター（4階多目的室） 8：45～10：15	

- ・再検査会場での受診が困難な場合は、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再検査個人票に結果を添付又は記入し、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。

互助会  
主催

事前  
告知

## スポーツクラブ「ルネサンス」のインストラクターによる 運動実践付き健康セミナーを開催！

### ヨガでリラックス ～こころとからだをほぐすリラクゼーション～

こころをほぐす！ 腹式呼吸などを学びます。

手軽に取り入れやすいリラクゼーション法で心の緊張をほぐします。

からだをほぐす！

簡単なヨガのポーズと呼吸法を組み合わせることで、筋肉を緩め、全身の血行が促進され、からだがあほぐれます。終了後には爽快感が味わえます。



日時

令和7年10月25日(土) 11:00～12:00

会場

鷹野橋職員会館 2階 体育ホール(中区大手町五丁目6-3)

定員

30名(応募が定員を超える場合は抽選)

### 脳と体のリフレッシュエクササイズ

シナプソロジーメソッドで脳を活性化。

体をほぐすエクササイズやストレッチにより、脳と体をリフレッシュします。

お仕事の合間やご自宅で実施することで、疲労回復にもつながり、

活き活き元気な環境づくりにおすすめです♪



日時

令和7年11月1日(土) 11:00～12:00

会場

鷹野橋職員会館 2階 体育ホール(中区大手町五丁目6-3)

定員

30名(応募が定員を超える場合は抽選)

### 親子で楽しく走り方教室

親子で実践する「速く走れるようになるための」教室です。

親子で身体を動かしながら、お子様が速く走るための練習方法を親子で学びます。

ご自宅に帰っても続けて実践することができる内容です。



日時

令和8年1月31日(土) 13:00～14:00

会場

鷹野橋職員会館 2階 体育ホール(中区大手町五丁目6-3)

定員

30名(応募が定員を超える場合は抽選)

### 申込方法等



Dai-ichi Life Group

- 申込期間：10月1日からを予定しておりますが、詳細は次号以降にご案内します。
- 申込方法：会員専用サイトにログインし、専用バナーから申し込んでください。
- 申込資格：広島市職員互助会又は広島市水道局職員互助会の会員本人に限ります。グループでの申し込みはできません。
- 参加資格：広島市職員互助会又は広島市水道局職員互助会の会員本人に限ります。親子プログラムについては会員本人とそのお子様に限ります。
- 案内通知：申込時に登録していただくメールアドレスに送付します。(抽選となった場合は当選者のみ通知しますので、あらかじめご了承ください。)
- キャンセルは原則不可とさせていただきます。やむを得ずキャンセルされる場合は、必ず事前に互助会(外線082-504-2063、内線81-2354)までご連絡をお願いします。
- 今後の福利厚生事業の参考とするため、セミナー終了後アンケートへの回答をお願いいたします。

# ジェネリック医薬品をご利用 ください

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

政府の方針では、薬品に係る国民負担の軽減に向けて、ジェネリック医薬品の使用を促進しています。令和6年度の診療報酬改定に基づき、令和6年10月からジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、価格差の4分の1相当を、特別の料金として、医療保険の自己負担と合わせてお支払いしていただくことになりました。（医療上の必要があると認められる場合は、自己負担に変更はありません。）

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、より一層ジェネリック医薬品利用にご協力ください。

## 【ジェネリック医薬品の使用で】

### ●薬に係る個人負担が軽くなる！

医療の質を落とさずに個人の負担を軽くでき、家計をサポートします。複数のお薬の服用や長期服用が必要な場合などは効果的です。

### ●飲みやすく工夫されているものがある！

錠剤を小さくする、錠剤を飲み込めない方のために粉末や液体ゼリー状の薬を作る、においや味を改善する等、飲みやすく改良されたものもあります。

### ●医療費を有効活用！

薬代を軽減することで、日本全体の医療費を効率化することができます。効率化できた医療費を有効活用し、新しい医療技術や新薬に向けることが可能となります。

### ●日本の優れた医療保険制度を次の世代に引き継ぐ！！

今後も医療費の増大が予想されます。ジェネリック医薬品の使用は、一人ひとりの保険料の負担軽減につながるほか、優れた医療保険制度を次の世代に引き継いでいくことにも貢献します。

## 互助会セミナーの開催 10月事業の参加者募集

毎月2回程度、主に鷹野橋職員会館でセミナー等を開催します。参加費無料

互助会

FAX245-8337

☎内81-2354

☎504-2063

## ①料理教室

### 募集内容

【日時】令和7年10月4日（土）10:00～13:00

【場所】中区中央公民館（広島市中区西白島町24番36号）

※会場は鷹野橋職員会館ではありません。応募の際はご注意ください。

【募集人員】24名 ※ご家族の方も一緒に参加いただけます。

【内容】忙しい毎日の中で、お弁当や夕食の献立に頭を悩ませることはないですか？

どこでも手に入る食材、調味料を使って、手早く作れて美味しい、写真映えもするレシピを提案する料理教室を開催します。職場の仲間、ご家族で、協力して料理を楽しみましょう。

【準備物】エプロン、ふきん、筆記用具

※参加費、材料費は無料です。

## 講師紹介

ひまわりカフェ（安芸郡海田町南昭和町1-43）  
管理栄養士 吉本 はる 氏  
管理栄養士 中村 真衣 氏



吉本 はる 氏



中村 真衣 氏

## 申込期限 9月17日（水）17：00まで

申込書を互助会窓口にご提出してください。（FAX、庁内メール便可）  
メールでもお申込みいただけます。hgojokai-window@hgojokai.or.jp宛てに申込書を添付してお送りください。申込み多数の場合は抽選となります。当選者には9月22日頃に通知書を送付します。  
※今後の福利厚生事業の参考とするため、参加者の方にはアンケートにお答えいただきます。

## ②税理士による個別税務相談会

### 募集内容

【日 時】 令和7年10月18日（土）

- ① 9：00～10：00 ② 10：10～11：10 ③ 11：20～12：20  
④ 13：20～14：20 ⑤ 14：30～15：30 ⑥ 15：40～16：40

【場 所】 鷹野橋職員会館 3階 第1サークル室・ミーティングルーム  
（中区大手町五丁目6番3号）

【募集人員】 12組（各時間 定員2組）※ご家族の方も一緒に相談していただけます。

【内 容】 中国税理士会所属の税理士の先生を招き、「相続」、「所得税」、「不動産」などご家庭での税金に関するお困りごとを相談いただけます。

【準 備 物】 相談の内容に関連する資料

※ヒアリングにて対応しますので、細かい資料は不要です。具体的な税額計算や申告書の作成は相談会の中では行えませんので、対応方法の概要をお伝えする形になります。

## 申込期限 9月22日（月）17：00まで

申込書を互助会窓口にご提出してください。（FAX、庁内メール便可）  
メールでもお申込みいただけます。hgojokai-window@hgojokai.or.jp宛てに申込書を添付してお送りください。申込み多数の場合は抽選となります。当選者には9月26日頃に通知書を送付します。  
※今後の福利厚生事業の参考とするため、参加者の方にはアンケートにお答えいただきます。



（キリトリ）

## 10月セミナー（料理教室・税務相談会）申込書

職員番号

所属名

氏 名

所属 TEL

参加を希望するセミナーに○をつけてください。料理教室は参加人数もご記入ください。

①料理教室 \_\_\_\_\_ 名

②税理士による個別税務相談会

希望する時間を第2希望まで上記番号(①～⑥)でご記入ください。※申込み多数の場合は抽選になります。

時間帯の希望がない場合は「いつでも可」に○をつけてください。希望者の少ない時間帯で抽選を行います。

第1希望

第2希望

いつでも可

# マイナ保険証について

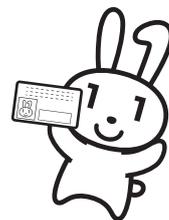
職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

マイナ保険証を利用されている方はマイナンバーカード及び電子証明書の有効期限切れにご注意ください！

- ・マイナンバーカードの有効期限は10年（未成年者は5年）、カードに格納されている電子証明書の有効期限は5年です。
- ・マイナンバーカードや電子証明書の有効期限の更新が必要な場合、お手元に更新を案内する有効期限通知書（封書）が届きます。
- ・また、電子証明書の有効期限の3か月前から3か月後まで、医療機関・薬局でマイナ保険証を利用される際、顔認証付きカードリーダーで更新アラートが表示されます。
- ・電子証明書の有効期限までに更新できないまま受診をした場合は、電子証明書の有効期限が切れてから3か月間は健康保険証として利用可能ですが、電子証明書の有効期限が切れた場合、マイナンバーカードの健康保険証以外の機能は利用できないため、お住まいの自治体の窓口にて速やかに更新してください。



## マイナ保険証のご登録はお済みですか？



### マイナンバーカードを使うメリット

#### 1. より良い医療を受けることができる

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようにすることで、過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態やほかの病気を推測して治療に役立てることができます。

また、薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

事故や災害時にも、お薬情報が共有されて安心です。

#### 2. 手続きなしで高額医療費の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

※現在お持ちの組合員証等は、資格喪失にならない限り、令和7年12月1日まで使用できます。

利用申込はカンタン！

事前に登録するだけで利用できます！



詳しくは

マイナポータル



# インフルエンザ・新型コロナワクチン 接種費用の一部を助成します

互助会

☎内81-2356  
☎504-2063

職員共済組合

☎内81-2372・2373  
☎504-2062

インフルエンザ・新型コロナ感染予防と健康保持のため、インフルエンザ・新型コロナワクチン接種費用の一部を助成します。

## ○ 助成の対象

医療機関でインフルエンザ・新型コロナワクチンの接種を受け、1,000円以上の自己負担をした互助会員本人（被扶養者は対象外）なお、医療機関の指定はありません。

## ○ 対象となるインフルエンザ・新型コロナワクチン接種期間

令和7年4月1日（火）から令和8年3月31日（火）

## ○ 助成の金額

実費負担を上限として4,000円以内

（年度内2回合わせた実費負担を上限として、同種のワクチンは年度内1回とします）

## ○ 申請に必要な書類

### ①インフルエンザ・新型コロナワクチン接種費用助成金交付申請書

互助会ホームページ（<https://hgojokai.or.jp> 福利厚生制度の紹介 ⇒ 職員互助会ハンドブック ⇒ 申請書類）または、庁内LANの庁内WEB ⇒ 人事部福利課 ⇒ 3申請様式、ガイド等 ⇒ 互助会からダウンロードできます。

### ②領収書（領収書にインフルエンザ・新型コロナの記載はないが、診療明細書にインフルエンザ・新型コロナと記載されているときは合わせて診療明細書）※コピー可

接種を受けた人の氏名、接種の種類（「インフルエンザ」「新型コロナ」と記載のあるもの）、接種日、自己負担額、医療機関名の記載が必要です。（記載がないときは、医療機関で補記してもらおう。）

## ○ 提出先及び提出方法

広島市職員互助会に下記のいずれかの方法で提出してください。

- ・直接提出（庁内メール便可） ・ Eメール（[hgojokai-window@hgojokai.or.jp](mailto:hgojokai-window@hgojokai.or.jp)）
- ・ F A X（082）245-8337

## ○ 申請期限と助成金交付日

原則、接種した月（ただし、2回接種予定で1回目の接種費用が4,000円未満の場合は2回目を接種した月）の翌月10日までに申請に必要な書類（インフルエンザ・新型コロナワクチン接種費用助成金交付申請書及び領収書）を互助会へ提出してください。その翌月10日に互助会員の登録口座へ助成金を振り込みます。申請書の最終受付は、令和8年4月10日（金）です。（最終受付までは、月遅れの申請書も受け付けます。）

なお、支払通知等は、送付しませんので、通帳の記帳により確認してください。

## ○ 職務専念義務の免除

勤務時間中にインフルエンザ・新型コロナワクチンを接種する場合には、接種に要する時間及び接種機関までの往復時間について、職務専念義務免除となります。

## ○ 注意事項

昨年度、書類の不備で返送したものの多くが、領収書にインフルエンザ・新型コロナの記載がないものでした。

申請書を提出する前にもう一度、領収書（または診療明細書）に、インフルエンザ・新型コロナの記載があるか確認してください。記載がない場合は、医療機関で「インフルエンザ・新型コロナワクチン接種」であることを補記（手書き可）してもらってください。

※ 広島市職員互助会会員あてのお知らせです。水道局等他の互助会会員の方は、所属している互助会にお問合わせください。広島市職員互助会の会員でない方（広島市共済組合員に限る。）については、広島市職員共済組合へ申請してください。申請書は庁内LANの庁内WEB ⇒ 人事部福利課、3申請様式、ガイド等、共済組合からダウンロードできます。

# 熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することがあります。

暑さの感じ方は、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけ、熱中症を防ぎましょう。



## 注目!

地球温暖化の影響もあり、気温上昇への対策は急務!

**職場の熱中症対策が事業所に対しての罰則付きで義務化されました(令和7年6月1日施行)**

### 【義務化の内容】

- ・熱中症の自覚症状を感じたり疑いがある同僚を発見した場合は速やかに報告
- ・熱中症が発症した場合の応急処置や医療機関への搬送等の手順を周知

### 【対象作業】

暑さ指数(WBGT)28以上か気温31度以上で連続して1時間以上か1日あたり4時間を超えて行う作業

※作業強度や着衣の状況等によっては、熱中症のリスクが高まる場合があります。



### 暑さ指数(WBGT)とは?

熱中症を予防することを目的とした指標  
人体の熱収支に与える影響の大きい気温、湿度、気流、直射熱、輻射熱から複雑に計測されます。

### なぜ28以上は危険?

暑さといっても、気温だけではありません。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱を放出する能力が減少します。過去の統計により、WBGTが28を超えると熱中症患者発生率が急増しているからです。



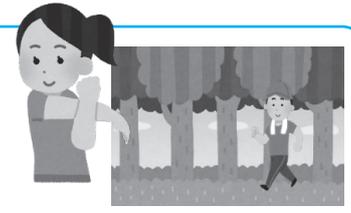
職場での熱中症により1年間で約30人(全国)が亡くなっています!

～職場における対策の徹底のため、暑さ指数(WBGT)に応じた重点的取組内容～

## 自分でできる予防のポイント

### 暑さへの備え

暑さに慣れると、早く汗が出るようになり体温の上昇を食い止めることができます。ウォーキングやストレッチ、入浴など、日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかき、体を暑さに慣らせておきましょう。暑さへの慣れは、数日から2週間程度かかると言われていますので、本格的な暑さを迎える前に、余裕をもって備えておきましょう。



### 小まめな水分補給

のどが渇いた時は、すでに体内の水分は不足しています。1日当たり1.2リットルを目安に。



### 部屋の温度は28℃

熱中症は室内や夜間でも起きます。湿度50～60%を目安に、換気しながら温湿度調整を。



### 涼しい服装

通気性が良い服装を。屋外では帽子や日傘で直射日光を避けましょう



### 日頃の健康管理

朝食欠食、睡眠不足、前日の多量飲酒は熱中症のリスクを高めます。



**クーリングシェルターを上手に活用!**

誰でも立ち寄って暑さを避けられる場所がクーリングシェルター。「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合、指定された施設が開放されます。対象施設には、指定された施設であることがわかるように入口に案内ステッカーが掲示されています。



熱中症に関する詳細や「WBGT」は、「環境省 熱中症予防情報サイト」で検索もしくは右記のQRコードからもアクセスできます。「熱中症警戒アラート」は環境省のライン公式アカウントでも確認できます。

こちらからアクセス⇒



(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

プレディア広島大手町

売買価格(税込)の**0.5%割引**(諸費用に  
充当)

PREDEAR

プレディア広島大手町

# THE URBAN & RIVER

中区、大手町、水畔の特別席。

「鷹野橋商店街」バス停徒歩4分「鷹野橋」電停徒歩5分、  
地上16階・全90邸のランドマークレジデンス。

PREDEAR

プレディア広島大手町



掲載の外観完成予想CG合成画像は、現地周辺航空写真(2024年4月撮影)に、外観完成予想CGを合成しております。外観完成予想CGは設計図面を基に作成したもので、形状・色等は実際とは異なります。なお、外観形状の細部・設備機器等および電線・電柱等は表現していません。掲載は特定の季節やご入居時の状態を想定して描かれたものではありません。掲載の表示距離は現地からの地図上の図算です。徒歩分数は80m/分として算出し、端数は切り上げております。

## マンションギャラリー公開中

販売価格 **3,300** (100万円単位)  
1LDK 万円台～

洗練された都市生活を謳歌できる

「中区大手町」アドレス

都心を庭にするアーバンポジション

「紙屋町」約1.5km圏

全邸リバービューの開放感

1LDK44㎡～3LDK72㎡超

【プレディア広島大手町 物件概要】●所在地/広島市中区大手町五丁目13番2(地番)●交通/広島バス「鷹野橋商店街」バス停徒歩4分、広島電鉄「鷹野橋」電停徒歩5分●総戸数/90戸●敷地面積/1,172.08㎡●用途地域/商業地域●建ぺい率/90%(角地緩和)●容積率/500%(地区計画)●建築面積/565.43㎡●延床面積/7,165.22㎡(計画変更)●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上16階建●建築確認番号/第HP16-3900401号(2024年5月17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●間取り/1LDK～3LDK●専有面積/44.24㎡～72.85㎡●バルコニー面積/8.00㎡～12.10㎡●フリーポーチ面積/4.05㎡～7.65㎡●室外機置場面積/2.28㎡・2.48㎡●管理費/月額:5,550円～8,500円●修繕積立金/月額:6,280円～10,340円●管理準備金/お引渡時一括:6,840円～11,265円●修繕積立基金/お引渡時一括:572,300円～942,400円●駐車場/総戸数90戸に対して51台(機械式)月額使用料:17,000円～25,000円●バイク置場/(大型)5台、(小型)2台 月額使用料:(大型)2,500円、(小型)1,500円●自転車置場/総戸数90戸に対して146台(月額使用料:100円～700円)●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社へ委託●管理員形態/通勤●竣工時期/2027年4月上旬予定●入居時期/2027年5月下旬予定●売主/JR西日本プロパティーズ株式会社・広島電鉄株式会社●販売代理/三井不動産リアルティ中国株式会社・株式会社KCE●管理会社/JR西日本住宅サービス株式会社●施工/株式会社鴻池組●手付金等の保全措置の概要/全国不動産信用保証株式会社●住宅性能表示制度/設計住宅性能評価書取得済、建設住宅性能評価書取得予定【プレディア広島大手町 先着順販売概要】●販売戸数/9戸●販売価格/3,390万円(1戸)～5,890万円(1戸)●間取り/1LDK～3LDK●専有面積/44.24㎡(1戸)～72.85㎡(2戸)●バルコニー面積/8.00㎡(1戸)～12.10㎡(1戸)●フリーポーチ面積/4.05㎡(2戸)～7.65㎡(1戸)●室外機置場面積/2.28㎡(2戸)・2.48㎡(1戸)●管理費/月額:5,550円～8,500円●修繕積立金/月額:6,280円～10,340円●管理準備金/お引渡時一括:6,840円～11,265円●修繕積立基金/お引渡時一括:572,300円～942,400円●管理費にはインターネット利用料(月額990円(税込))を含みます。●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。●※広告作成日/2025年7月28日●取引条件有効期限/2025年9月末日

お問い合わせはプレディアマンションギャラリー

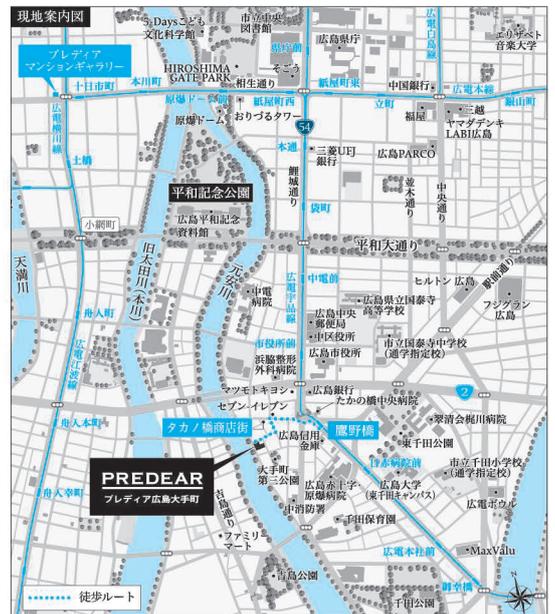
0120-765-277

営業時間/平日:10:00～17:00土・日・祝日:10:00～18:00(休)火曜・水曜

右の2次元コードから簡単に  
公式サイトにアクセス出来ます。

プレディア広島大手町

検索



〈売主〉



〈売主〉



〈販売代理〉



〈販売代理〉



# 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

☎@2365-2367・2374・2375  
☎504-2887

毎月25日はメンタルヘルス推進日です。庁内 LAN 掲示板等を通じてメンタルヘルス向上のワンポイントアドバイスや各種相談窓口等(次頁に掲載)の情報発信を行っています。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。

コラム

## コミュニケーションの工夫がストレス軽減へのカギ

### 『アサーティブ』な表現でコミュニケーション上手になろう！

～自分も相手も大切に伝える伝え方～

こんなこと、  
ないですか??

- ☑ 言いづらいのがまんしてしまう・・・
- ☑ つい、怒ってしまったり、言いすぎて・・・
- ☑ 相手に振り回されがち・・・



### そんなあなたに、『アサーティブ』という考え方をご紹介します

「相手を尊重しながら、自分の気持ちや考えを正直に伝える」コミュニケーション方法です。

今から実践！！『アサーティブ』で伝える3つのポイント



#### ポイント1 状況を客観的・具体的に説明する

- × 「報告書の作成には、もう少し時間がかかります」
- 「報告書の作成が遅くなりますが、今週末までに提出します」

#### ポイント2 自分の感情をシンプルに伝える

感情的になることなく、相手のことも考えて、自分の気持ちを落ち着いて言葉にします。

- ・話し始めの気持ちを言葉にする  
「実はとてもいいづらいのですが、」  
「本当に申し訳ないのですが」
- ・自分の状況について自分が感じていることを言葉にする  
「悩んでいた時に、声をかけてもらえてうれしかったです」

「ありがとう」は  
魔法の言葉



#### ポイント3 具体的な内容を率直に伝える

要望を伝えるには「実現可能で具体的な内容にすること」が大切です。

例えば、

- ・早く報告書を出してほしい時  
× 「なるべく早く、報告書を提出してほしい」  
○ 「今日中に報告書を出してほしいのですが、可能ですか？」
- ・急な業務を頼まれたが、他の仕事がつまっていて難しい状況の時  
× 「他の仕事がつまっていますのでできません」  
○ 「今日は他の仕事がつまっていますので、明日でよいならできます」

<具体的でない言葉>

- × ちゃんと、きちんと
- × もっと早めに、
- × なるべく
- × できるだけ



アサーティブな表現で、  
「本当に伝えたいこと」を  
伝えましょう

試しに、「すみません」を場面に合わせて、「ありがとう」「助かりました」「恐れ入ります」「ごめんなさい」などの、自分の気持ちに近い言葉に変えてみませんか？相手の立場、思いも尊重したアサーティブな表現で伝えていきましょう。

## 互助会 招待事業 今後の募集予定

### プロサッカー

※スケジュール・募集人数は変更になる場合があります。

募集時期	開催日	キックオフ	対戦カード	募集人数	負担金
10月号	11月8日(土)or9日(日)	未定	浦和レッズ	各30人	メインスタンド (カテゴリー6) 1枚につき1,900円
11月号	12月6日(土)	未定	湘南ベルマーレ		

### 女子プロサッカー

募集時期	開催日	キックオフ	対戦カード	募集人数	負担金
10月号	11月8日(土)or9日(日)	未定	マイナビ仙台レディース	各20人	メインスタンド (カテゴリー1) 1枚につき1,400円
11月号	12月20日(土)	未定	ノジマステラ神奈川相模原		

### 演劇等鑑賞会

募集時期	日時・場所	内 容	募集人数	負担金
厚生だより 10月号	12月21日(日) 昼の部:13:30開演 夜の部:18:00開演 JMSアステールプラザ 中ホール	茂山狂言会による狂言の上演	各35人	S席 2,000円 A席 1,600円
厚生だより 12月号	令和8年2月28日(土) 15:00開演 国際会議場 フェニックスホール	音楽の花束～広響名曲コンサート《冬》～ 【指揮】デイヴィッド・レイランド 【ソリスト】ピアノ:イリア・シムクラー【演奏】広島交響楽団 【曲 目】ショパン:ピアノ協奏曲第1番ホ短調作品11 シューマン:交響曲第1番変ロ長調作品38「春」	35人	S席 2,300円 A席 1,800円

## 広響定期演奏会

募集時期	日時・場所	内 容	募集人数	負担金
厚生だより 11月号	1月23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)	第457回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】ジェームズ・フェデック 【ピアノ】クシシュトフ・ヤブウォンスキ 【曲 目】ベルリオーズ：歌劇「ペアトリスとベネディクト」序曲 ショパン：ピアノ協奏曲第2番へ短調作品21 ショスタコーヴィチ(没後50年)：交響曲第6番短調作品54	40人	S 席 2,900円  A 席 2,600円  B 席 2,300円
厚生だより 12月号	2月14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458回広島交響楽団定期演奏会(プレミアム定期) 【指揮】クリスティアン・アルミンク 【ピアノ】久末航 【テノール】村上敏明 【ソプラノ】渡邊仁美 【バリトン】志村文彦 【曲 目】リスト(没後140周年)：ピアノ協奏曲第1番変ホ長調 S.124/R.455 ワーグナー：楽劇「ワルキューレ」より第1幕 (演奏会形式・字幕付き)	60人	第458回 のみ  S 席 3,400円
厚生だより 1月号	3月7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459回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】ピエタリ・インキネン 【ピアノ】キット・アームストロング 【曲 目】シベリウス：交響的幻想曲「ボホヨラの娘」作品49 リスト(没後140年)：ピアノ協奏曲第2番イ長調 S.125/R.456 ブラームス：交響曲第2番ニ長調作品73	40人	A 席 3,100円  B 席 2,800円

## バスケットボール

募集時期	開催日	ティップオフ	対戦カード	募集人数	負担金
厚生だより10月号	11月9日(日)	14:05	宇都宮ブレックス	50人	指定席(ベンチ向かいサイド(F122)) 1枚につき3,300円
厚生だより11月号	12月10日(水)	19:05	長崎ヴェルカ	50人	指定席(2階サイド(E7)) 1枚につき1,600円
	12月27日(土)	14:05	茨城ロボッツ	各70人	
	12月28日(日)	14:05			
厚生だより12月号	1月28日(水)	未定	京都ハンナリーズ	50人	
厚生だより1月号	3月8日(日)	未定	越谷アルファーズ	100人	
厚生だより2月号	3月28日(土)	未定	大阪エヴェッサ	100人	
	3月29日(日)	未定		50人	

## 職場の仲間とドラフラ応援 DAY

募集時期	開催日	ティップオフ	対戦カード	募集人数	負担金
厚生だより1月号	3月7日(土)	未定	越谷アルファーズ	100人	指定席(2階サイド(E7)) 1枚につき1,600円

※試合会場は広島サンプラザホール(11月9日(日)のみ広島グリーンアリーナ)

## 笑顔でヘルシーダイヤル（共通） （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（市）についての相談

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】

◆人事課職員 504-2050 又は  
内線 2312

◆福利課保健師 504-2887 又は  
内線 2365

### 【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す（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（人事課サービス監視担当課長）】

m-harassment@city.hiroshima.lg.jp

504-2049 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 又は内線 2370

### 【男性相談員（人事課長）】

504-2048 又は 2310

〈プライバシーは守られます〉

## 健康相談室（共通）

☎240-2425

「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。必要に応じ、カウンセラーによる面談を実施します。

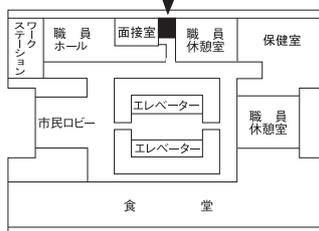
### 【相談受付】

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 又は内線 2378

504-2681 又は内線 2376

504-2682 又は内線 2368

### 【保健師】

504-2887

又は内線 2367・2374・2375

### 【電子メールアドレス（相談受付）】

kenkosodan@city.hiroshima.lg.jp

●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。あわせて庁内webの福利課HP「禁煙推進」もご覧ください。

\*⑧…広島市職員共済組合員が利用できます

\*⑨…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

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。

相談者が希望すれば、カウンセラーが本市に相談内容を情報提供し、本市のハラスメント対応（調査等）につなぐことができます。

### 【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）

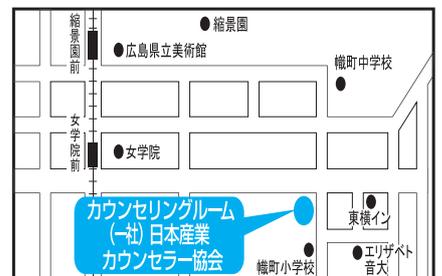
### 【相談方法】

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



## 仕事と家庭生活の両立支援相談窓口（市）

☎504-2887

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）



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 Ⓢ 9月分普通・特別貸付申込締切 Ⓣ 公務員賠償責任保険募集締切	6
7	8	9	10 Ⓢ 各種給付金締切 Ⓣ 貸付金繰上償還申込締切	11	12 Ⓢ 8月分各種給付金支払 Ⓣ 財形貯蓄9月分払戻請求締切	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 Ⓢ 10月分住宅貸付申込締切 Ⓣ 9月分育児・介護休業手当金等請求締切	23	24 Ⓣ 貸付金繰上償還振込期限	25 Ⓢ 8月分育児・介護休業手当金等支払日 Ⓣ 10月分産前産後休業掛金免除申出締切	26	27
28	29	30 Ⓣ 財形支払 Ⓢ 9月分普通・特別住宅貸付日				

Ⓢ 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		
ダイヤルイン 504-2063 (福利係)		
給付 (本庁内線2358)	締切 支払	20日 翌月20日
火災共済(加入) (本庁内線2356)	加入申込	随時 (加入日は翌月1日)
福利課		
ダイヤルイン 504-2060又は本庁内線2352		
財形払戻 (解約・一部払出)	締切 支払	15日 末日
財形積立 (中断・再開)	締切	15日 翌月給与より

職員共済組合		
ダイヤルイン 504-2061 (庶務係) 本庁内線 2361・2362		
普通貸付 特別貸付	締切 貸付	5日 末日
住宅貸付	締切 貸付	20日 翌月末日
貸付金 繰上償還 (一部返済・全額返済)	受付 振込 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	10日まで 23日まで
育児・介護 休業手当金等	締切 支払	20日 翌月25日

**「厚生だより」の配付部数の変更**

配付部数に変更の必要が生じた場合、下記により文書メール又はeメールでご連絡ください。  
((注)電話連絡はできるだけ避けてください。)

(文書メール)  
「①所属」「②担当者名」「③連絡先電話番号」  
「④変更前部数」「⑤変更後部数」「⑥不足分の送付希望月」を記載した用紙を下記の連絡先に送付してください。

(eメール)  
前期①～⑥の内容を、  
fukuri@city.hiroshima.lg.jp 宛てに  
送信してください。

(連絡先)「職員互助会・厚生だより」担当  
082-504-2063(内線 2354)

※ 「市立病院機構」職員の財形貯蓄に関する手続は、

**市立病院機構本部事務局経営管理課 [ダイヤルイン 082-209-6775](tel:082-209-6775) まで!!**