

# 共済時報

2024  
WINTER NO.250

徳島県市町村職員共済組合

<http://www.tokushima-kyosai.jp/>



写真：中林海岸(阿南市)

## CONTENTS

年頭のごあいさつ	2	RIZAPTトレーナーが伝授	
組合会ニュース／ねんきんQ&A	3	普段から筋肉を鍛えて、ほぐすことで肩こりから抜け出せる!!	18
退職後の健康保険・年金・福祉事業	4	令和6年度 人間ドックの変更について	20
あなたの確定申告をサポートします	9	流行に備える 感染症の予防対策	22
年金早わかりガイド		修学貸付のご案内について	23
組合員が退職した場合、被扶養配偶者の年金加入について	10	共済貯金 臨時積立について	24
令和5年度 上半期における医療給付について	12	共済貯金積立額変更届について／だんしん事業のご案内	25
医療保健課からのお知らせ	14	マイナンバーを活用した情報連携を行っています／	
活用していますか?ジェネリック医薬品	15	資格喪失後の組合員証・組合員被扶養者証の返納について	26
ぜひ、一度使ってみませんか?マイナンバーカードの保険証利用	16	クロスワードクイズ	27
		ホテル千秋閣からのご案内／レストラン聚楽割引券	28

# ホテル千秋閣からのご案内

新年のお慶びを申し上げます。

旧年中のご厚誼を感謝申し上げます。  
本年もよろしくお願いいたします。



## 歓送迎会プラン

組員様  
特典

飲食代金のサービス  
◆10名様⇒1名様  
◆20名様⇒2名様  
◆30名様⇒3名様

最大  
10名様  
まで

花束プレゼント

◆10名様⇒1名様  
◆20名様⇒2名様  
◆30名様⇒3名様

最大  
10名様  
まで

食後のコーヒーサービス



### お料理プラン

#### 卓盛コース

(A) ◆お一人様 5,500円

- ・スモークサーモンサラダ ・春カツオのたたき ・点心二種
- ・厚焼き玉子青さあんかけ ・海老マヨネーズ ・棒々鶏
- ・大葉ささみ巻きチーズ&オニオンリング ・麻婆豆腐
- ・海鮮ちらし ・デザート

(B) ◆お一人様 4,500円

- ・豚しゃぶサラダ ・造り盛り合わせ
- ・点心 ・豚串&オニオンリング
- ・海老マヨネーズ ・春巻き ・鶏照り焼き ・麻婆豆腐
- ・巻き寿司 ・デザート

#### 会席コース

(A) ◆お一人様 7,000円

- ・前菜 五種盛り ・造り 四種盛り
- ・台物 阿波牛陶板焼き
- ・中皿 四川成都式エビチリ
- ・揚物 海老 季節の山菜 稚鮎 桜花塩
- ・酢物 ホタルイカと若芽の酢味噌
- ・食事 青さ山葵昆布ごはん 赤だし 香の物
- ・デザート

(B) ◆お一人様 6,000円

内容は、お問い合わせください。

(C) ◆お一人様 5,000円

- ・前菜 三種盛り ・造り 三種盛り
- ・台物 大鳴海鯛しゃぶしゃぶ
- ・中皿 鶏肉と大葉のピリ辛炒め
- ・揚物 海老 季節の山菜 稚鮎 桜花塩
- ・蒸物 茶碗蒸し
- ・食事 生のりご飯 赤だし 香の物
- ・デザート



※写真は会席コース(イメージ)

### お飲物 プラン

(A) コース 2,000円【8種類】

(B) コース 1,800円【5種類】

※種類は右記からお選びください。

※単品のご注文はアルコール飲料は各600円、ノンアルコール飲料は各400円です。

#### アルコール

- ビール(瓶)
- 日本酒 ●焼酎(麦・芋)
- ワイン(赤・白)
- ウイスキー



#### ノンアルコール

- ウーロン茶 ●コーラ
- ノンアルコールビール
- オレンジジュース
- ジンジャーエール

※価格は税金・サービス料込みです。 ※料理内容は仕入れ等により変更になる場合がございます。

● ホテル千秋閣では、上記プラン以外にも、いろいろなシーンでご利用いただけるプランがございます。お気軽にご相談ください。●

10F レストラン聚楽

### 割引券

(徳島県市町村職員共済組員様 限定)

- ランチタイムは通常価格より **200円**
- ディナータイムは通常価格より **10%**

割引いたします。

期限/2024年6月末日

徳島市幸町3-55 ホテル千秋閣

10F レストラン聚楽

### 割引券

(徳島県市町村職員共済組員様 限定)

- ランチタイムは通常価格より **200円**
- ディナータイムは通常価格より **10%**

割引いたします。

期限/2024年6月末日

徳島市幸町3-55 ホテル千秋閣

## ホテル千秋閣

●宴会のご予約・お問い合わせ

☎088-621-3333

✉sensyukaku@opal.nmt.ne.jp

●レストランのご予約・お問い合わせ

☎088-621-3630

徳島市幸町3丁目(市役所隣) ☎(088)622-9121(代)

https://www.sensyukaku.jp/

ホテル千秋閣 徳島

検索

★上記の割引券を切り取りご持参ください。