

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レーナーが伝授 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
組合会ニュース／ねんきんQ&A	3	令和6年度 人間ドックの変更について	20
退職後の健康保険・年金・福祉事業	4	流行に備える 感染症の予防対策	22
あなたの確定申告をサポートします	9	修学貸付のご案内について	23
年金早わかりガイド 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／ 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
活用していますか?ジェネリック医薬品	15	クロスワードクイズ	27
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	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。