

回覧!! 職場内での回覧は席にいらっしゃる方優先でお願いします



奈良公園の鹿

春の気配が少しずつ...

良き一年をお祈り申し上げます

最新情報や詳しい内容は
各ホームページでご確認ください

奈良県社会保険協会

奈良 社会保険協会

検索

日本年金機構

日本年金機構

検索

全国健康保険協会奈良支部

協会けんぽ 奈良

検索

CONTENTS

- 新年のごあいさつ
- 令和5年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰
- 社会保険手続きは電子申請をご利用ください
- 今年度も「医療費のお知らせ」をお送りします！
- 「関西サイクルスポーツセンター」入場無料キャンペーン
- 大相撲三月場所 観覧チケットの斡旋！
- 新規宿泊施設案内「ルポの森」「大平庵」
- 健康セミナー 開催のお知らせ
- 「バケモノの子」チケット斡旋 追加募集！

謹賀新年

本年も皆様の一層のご支援ご協力のほどお願い申し上げます



一般財団法人 奈良県社会保険協会
会長 小山新造

全国健康保険協会奈良支部
支部長 藪内章良



日本年金機構
大和高田年金事務所
所長 香川靖人



日本年金機構
奈良年金事務所
所長 藤田桂



日本年金機構
桜井年金事務所
所長 大阪谷史朗



令和5年度 年金委員・健康保険委員功労者表彰

令和5年11月17日 THE KASHIHARA「耳成の間」において、奈良県社会保険委員会連合会、奈良県内年金事務所、全国健康保険協会奈良支部の共催（後援：一般財団法人奈良県社会保険協会）で「令和5年度 社会保険委員合同研修会」を開催しました。その中で、政府管掌年金事業、健康保険事業に功労のあった年金委員及び健康保険委員に対し表彰を行いました。

受賞された方々、誠におめでとうございます。ますますのご活躍をご祈念申し上げます。



被表彰者記念写真

（記事提供：日本年金機構奈良年金事務所 全国健康保険協会奈良支部 奈良県社会保険委員会連合会）

令和5年度 被表彰者一覧

【年金委員】

■厚生労働大臣表彰

氏名	事業所名
吉川 均	株式会社 天理時報社

■日本年金機構理事長表彰

氏名	事業所名
丸谷 純一	医療法人 学芳会倉病院
古川 浩之	医療法人 豊生会介護老人保健施設 でいあほうむ吉野
太田 嗣郎	三和ゴム工業 株式会社

■日本年金機構理事表彰

氏名	事業所名
魚住 光正	近畿編針 株式会社
小西 淳文	第一化工 株式会社
大西 早百合	関西化工 株式会社
今面 智恵	一般財団法人 下北山むらづくりセンター
前田 晋也	佐藤薬品工業 株式会社
富野 修平	ナント種苗 株式会社

【年金委員・健康保険委員】

■奈良県社会保険委員会連合会長表彰

氏名	事業所名
土居 稔典	一般財団法人 奈良県社会保険協会
川崎 江梨	奈良テレビ放送 株式会社
杉森 茂	税理士法人 森田会計事務所
北川 統敏	日本ワイドクロス 株式会社
吉田 裕子	西川運輸倉庫 株式会社
辻本 順子	辻本運輸 株式会社
相木 吉隆	橿原神宮
屋根 智子	公益財団法人 古都飛鳥保存財団

【健康保険委員】

■厚生労働大臣表彰

氏名	事業所名
岡本 哲也	浪華ゴム工業 株式会社

■全国健康保険協会理事長表彰

氏名	事業所名
佐藤 好美	一般社団法人 奈良県医師会
辻村 泰聡	社会福祉法人 宝山寺福祉事業団 極楽坊あすかこども園
西本 ますみ	八房建設 株式会社

■全国健康保険協会支部長表彰

氏名	事業所名
岩本 博子	社会福祉法人 佐保会 鹿ノ台佐保保育園
泉谷 格	トヨタエルアンドエフ奈良 株式会社
籠谷 真	株式会社 尾田組
猪岡 里見	株式会社 三立
高木 浩司	株式会社 コクブ
岡 勝則	有限会社 香芝自動車学校
大塚 美穂	株式会社 池田工業社
辰巳 伊佐子	株式会社 辰巳組
湯原 里佳	株式会社 トヨタレンタリース奈良
川崎 愛	日進電工 株式会社
隈元 尚巳	医療法人 果恵会

(敬称略)





事業主の皆さまへ

いつでも!

どこでも!

カンタンに!

社会保険手続きは 電子申請をご利用ください

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

電子申請がいちばん

早い!

電子申請なら紙や電子媒体での申請よりも早く処理がされます。
例えば健康保険証は、紙で申請するより3~4日早く届きます。

Q 電子申請のメリットは何ですか?

A 24時間365日いつでもどこでも申請可能です。郵送費などのコスト削減も期待できます。

Q ネットワークは安全ですか?

A セキュリティに配慮し、安全な仕組みを構築しています。

ご利用に関するお問い合わせは
日本年金機構ホームページをご覧ください

初めて電子申請をご利用する方は「[電子申請ご利用案内動画](#)」をご覧ください。
また、よくあるお問い合わせは「[電子申請相談チャット](#)」をご利用ください。



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

今年度も「医療費のお知らせ」をお送りします!

協会けんぽでは、加入者の皆様に健康に対する意識を高めていただき、健康保険事業の健全な運営に結び付けることを目的として、「医療費のお知らせ」をお送りしています。

送付時期

令和6年1月中旬から下旬
 にかけて事業所様あてに発送

お知らせする医療費の対象期間

主に令和4年10月診療分から
 令和5年8月診療分まで

※令和5年度より送付時期を早め可能な限り1月中に事業所様へお届けできる
 ようにするために、対象期間を短縮しています。ご了承ください。

「医療費のお知らせ」には、個人情報が含まれていますので、**開封せず**にお勤め
 のご本人様にお渡しください。

※「医療費のお知らせ」を添付すると、医療費控除の明細書の記入が省略できますが、令和5年9月～令和
 5年12月診療分等の「医療費のお知らせ」に記載のない期間については、医療機関等からの領収書に基づ
 き、ご自身が作成した医療費控除の明細書を確定申告書に添付する必要があります。

- 国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーから、**スマホやパソコンで医療費控除の確定申告**ができます。
 マイナンバーカード及びマイナンバーカード読取対応のスマートフォン（又はICカードリーダー）
 があれば、**マイナポータルと連携して医療費の情報を取得**でき、「医療費控除の明細書」に自動入力
 することができます。

確定申告（医療費控除）について詳しくは、
国税庁ホームページ または **管轄の税務署** にてご確認ください。



全国健康保険協会 奈良支部
 協会けんぽ

会員特典のお知らせ

レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!!

会員事業所に勤務の被保険者様とご家族限定!!

入場無料

キャンペーン



おもしろ
 自転車
 いっぱい

みんなで
 遊べる♪

めっちゃ
楽しい!!

対象日：令和6年

2月			3月	
3	4		2	3
10	11	12 (振休)	9	10
17	18	23 (祝)		
24	25			

〒586-0086
 大阪府河内長野市天野町1304
TEL0721-54-3101

定休日
 火曜日

2月の営業時間

土 10:00~16:30
 日・祝 10:00~17:00

3月の営業時間

土日 9:30~17:00
 (上記対象期間、変動有り)

関西サイクルスポーツセンター

関西サイクル

検索

イベント満載!!
 詳しくはスマホかパソコンで検索!

<https://www.kcsc.or.jp>

入場無料
 クーポン

このクーポンを切り取って、ご来場人数をご記入いただき、
 入場ゲートにてご提出ください。

※本クーポンでの団体利用はできません ※他のクーポン及び他のサービスとの併用はできません
 ※本クーポンで各乗り物のご利用はできません ※1枚につき5名様まで有効
 ※入場無料クーポンはコピーしてご利用ください ※有効期限：2024年3月10日(日)までの対象日

利用人数	おとな	子ども
	名様	名様

一般財団法人 奈良県社会保険協会



©公益財団法人日本相撲協会

大相撲三月場所 観覧チケットの斡旋!

初企画 年に1回、大阪で観戦できるチャンス!
日本が世界に誇る伝統文化、迫力ある取組みを
イスS席にてゆったりとご観覧ください!



©公益財団法人日本相撲協会

日程

2024年
3月22日(金)

会場

エディオンアリーナ大阪
(大阪府立体育会館)

20名様
限定

料金

イスS席(会員割引価格)
料金 6,500円(通常 8,000円)

対象

会員事業所の被保険者
(健康保険・厚生年金)とご家族

お申込方法

- ① 申込書に必要事項をご記入のうえ、締切日までにお申し込みください。
◆ お一人様2席までのお申し込みとします。
◆ 応募多数の場合は抽選となります。ご了承ください。
- ② 締切日以降、当協会より抽選結果をご連絡します。当選者には、料金振込確認後チケットを郵送します。

お申込みに関するお問い合わせ… (一財)奈良県社会保険協会 TEL:0742-20-6710
◆座席位置の指定・お申込み後の取消しはお受けできませんのでご注意ください。

お申し込みFAX番号 0742-20-6711

「大相撲三月場所」観覧チケット申込書

(締切 2024年2月16日(金)まで)

事業所名		事業所 電話番号	
事業所所在地	〒 -		
(ふりがな)		ご連絡先 電話番号	
申込者名			
チケット郵送ご住所	〒 -	ご希望枚数	<input type="checkbox"/> 1枚 <input type="checkbox"/> 2枚

新規契約

「施設利用会員証」が利用できる施設(福井県)のご案内

いま話題のグランピング。越前ガニのシーズン到来。温泉♨️。新規契約の2施設をご案内します。ぜひ、ご利用ください。詳しくは、各施設のホームページをご覧ください。

ルポの森

福井市市波町38-2

ペット同伴部屋も完備!

<https://foret-de-repos.jp/>



大平庵

坂井市三国町3-12-22

夕日の見える海鮮宿

<https://taiheian.jp/>



優待利用対象者	会員事業所に勤務されている従業員とご家族、同伴者		
優待内容	【宿泊料金】【ランチ料金(大平庵)】 規定料金から10%割引		
利用方法	電話予約	・利用者が直接施設に「奈良県社会保険協会の会員である」ことを告げ、利用当日に「施設利用会員証」を施設受付に提示してください。	
	ホームページ予約	・利用者が直接、各施設の公式ホームページ(上記QRからもアクセスできます)へアクセスし、備考欄に必ず「奈良県社会保険協会」と入力してください。 ・利用当日に「施設利用会員証」を施設受付に提示してください。	
決済方法	各施設、「現地決済」となります。		



健康セミナー 開催のお知らせ

- ・新企画の「健康セミナー」。今回は「睡眠」をテーマに「快眠」の極意など「睡眠の色々なはなし」を解説します。
- ・「睡眠」は、どなたでも毎日関わりのある大切なこと。良質な「睡眠」は心と体によく効きます。
- ・あなたやご家族、職場の皆様の「睡眠」…「ストレッチ」とセットでスモールチェンジ!
- ・会員事業所で働く職場の皆様なら、どなたでも受講できます。気楽に、ご参加ください!



日時・会場	奈良会場 〈定員100名〉	橿原会場 〈定員60名〉
(日 時)	2月13日(火) 13:30~16:00	2月14日(水) 13:30~16:00
(会 場)	奈良バスターミナル レクチャーホール (奈良市登大路町76 県庁本庁舎東側)	奈良県社会福祉総合センター 5F 研修室 (橿原市大久保町320-11)
(会場施設)	スターバックスほか飲食店・土産物店あり	カフェ・軽食、物販コーナーあり
内 容	テ ー マ  「睡眠」のはなし 奈良労働基準監督署 署長 尾形 賢一 氏	
	ストレッチ 「脳と体のリフレッシュ／機能改善ストレッチ」 株式会社 ルネサンス インストラクター 佐藤 ひさき 先生	
	お知らせ 協会けんぽ 得 情報!	
受講対象者	奈良県社会保険協会会員事業所に勤務の方 ・会員事業所以外のお申込みは、同時に当協会への加入をお願いしています。	
参加費	無料 *参加者には、もれなく 「睡眠の冊子」「ホットアイマスク」 プレゼント!	
申込方法	下の「参加申込書」に必要事項を記入の上、FAXにてお申込みください。 FAX 0742-20-6711	
	【申込受付期間】1月5日(金)~1月31日(水) : 先着順で定員になり次第締切りとします。 : 2月初旬に受講八ガキを郵送します。	
お問合せ	TEL 0742-20-6710 (一般財団法人奈良県社会保険協会)	
ご協力事項	*駐車場：確保していません。 *飲 食：ご遠慮ください(ペットボトル程度は可)。 *喫 煙：敷地内禁煙(奈良)、近隣も含め敷地内禁煙(橿原)	



参加申込書

希望会場	希望会場に☑してください。 <input type="checkbox"/> 奈良 (2/13) <input type="checkbox"/> 橿原 (2/14)		
ふりがな			
参加者氏名	①	②	
事業所名			
事業所所在地	〒		
照会先(担当)	TEL	()
※社会保険協会 使用欄			

* 上記情報は、当協会の事務講習会受付業務以外には使用しません。
 * 記入事項はゴム印の押印可です。 * 3名様以上でのお申込みは用紙をコピーしてください。

会員事業所の皆様へ

劇団四季

「バケモノの子」チケット斡旋 追加募集!

- 「社会保険なら」11月号(5p)にてご案内の劇団四季最新ミュージカル「バケモノの子」のチケット斡旋について、好評につき追加募集を行います。
- 今回の追加募集については、「S席のみ(中学生以上)」とし「S席子ども」はございません。
- 詳細及びお申込みは、11月号(5p)をご覧くださいのうえ同ページ「申込書」によりお申込みください。
- お1人様4席までのお申込みが可能です。



【お申込み締切】 2024年1月31日(水)

【追加募集人数】

各日10名様

【日程】

2月24日(土)、3月23日(土)

【会場】

大阪四季劇場

【優待料金】

S席 13,000円(通常 14,000円)



©2015B.B.F.P.

奈良県社会保険協会

【問題】

次の記述が正しいか、○か×でお答えください。

今年度の「医療費のお知らせ」には、主に令和5年1月～12月診療分までの医療費が記載されている。

「5pを見てネ!!」ポン太より



【応募方法】

ハガキに①～⑤を必ず記入のうえお送りください。

①答え ②会員事業所名 ③事業所所在地 ④応募者氏名 ⑤今月号で最も良かった記事。

個人情報 は 目的以外に使用しません。

正解者の中から1名様に「ガラスフロート温度計」をさしあげます。



【宛先】

〒630-8241

奈良市高天町22-2 明治安田生命奈良ビル3F

(一財)奈良県社会保険協会

奈良県社会保険協会クイズ1月号係

【締切】 1月25日当日消印有効

【11月号の答え】 ○

【11月号当選者】 玉岡 眞奈美様

1月の運勢

五行易占い	ラッキーカラー	吉方位	健康運	金運	仕事運
1月生 気になる人をランチに誘うと福の神が微笑む	白	西	◎	△	○
2月生 新年を迎え希望・挑戦になりたい自分を描く。	赤	南	△	○	◎
3月生 たくましさが必要な年 ライバルも必要な時	黄	北東	○	△	○
4月生 仲間を信頼することで達成感を分かち合える	赤	南	△	◎	○
5月生 お祝いは気前よく奮発後から、笑顔と励みに	白	西	△	△	◎
6月生 忙しいとの口癖は負の言葉。時間を楽しんで	紫	北西	△	△	○
7月生 フットワーク軽く、何でも出来るような予感が	金	西北	◎	△	○
8月生 情報のアンテナを敏感に。良い知らせ届くよ	緑	東	◎	△	○
9月生 新しい企画も順調に、東の神社は追い風来る	緑	東	○	△	◎
10月生 家族が集まると旅行や温泉で盛り上がりそう	銀	西南	○	△	○
11月生 お誘い多いも食べ過ぎに注意。ほどほど大事	銀	西南	△	○	◎
12月生 行き違いの多い月かも慌てず進むと結果吉に	金	西北	△	△	◎

占 テルテル・如亜(天理市指柳町) 泰 如亜

歴史探訪

ウォーキング スポット

3 九年前で消えた鉄道

大仏鉄道跡を辿る



名古屋ー奈良ー大阪を結ぶ経済活動の活性化とそれに伴う大和地方の開発という目的が県内に多くの鉄道を生んだ。僅か九年の短命鉄道だった大仏線もその一つ。その盛衰を偲びながらJR加茂駅から奈良市までの線路跡を辿ってみよう。行程は約10km

長田光男氏著書「歴史探訪健康ウォーキングⅢ」より抜粋 オールカラー/62頁