

# 社会保険にいがた

# 5

一般財団法人新潟県社会保険協会

2026  
NO.957

5

- 社会保険の手続きはオンラインで
- 被扶養者(ご家族)様もお得に健診を受けられます
- 野菜を食べて血圧を下げよう!!
- <募集>「いつでも自由にボウリング大会」
- <募集>「東北エブソンアクアリウムかすい(加茂水族館)と鶴岡料理ランチ」.....など

Contents



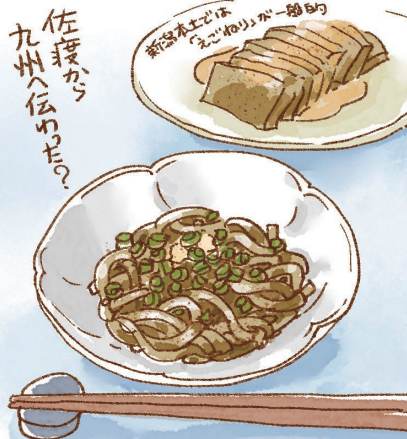
## 似て非なる、たべものたち

### いごねり vs おきゅうと

IGONERI

OKYUTO

どちらも海藻のエゴノリを原料とした食べ物。エゴノリは青森から福岡までの日本海沿岸で採れる赤茶色の海藻だ。新潟県内では、佐渡と本土では形状や食べ方に違い



があり、呼び名も佐渡では「いごねり(いご)」、本土では「えごねり(えご)」。本土のえごねりは羊羹のように四角に固めてカットして酢味噌で食べるのが主流だが、佐渡のいごねりは薄くのばして固めたものをくるくる丸めて、麺のようにカットしてねぎやしょうがを薬味にしょうゆをかけて味わう。福岡の郷土料理としておなじみのおきゅうとと同じだ。

一般的には北前船で福岡のおきゅうとが佐渡に伝わったとされているが、かつて雑誌の仕事で佐渡の海産物店を取材したとき、店主から興味深い説を聞いた。縄文～弥生時代に



福岡から佐渡へ渡ってきた人がいごねりを食べ、その製法を持ち帰り、その後、福岡の飢饉のときに飢えから救ったため「お救人(きゅうと)」と呼ばれるようになったという

説だ。巻いて麺状にして食べるのは福岡と佐渡だけというのがこの説の信憑性を高めている。真実は定かではないが、佐渡の食べ物が離れた地で人を救ったストーリーにはロマンがある。

最近では海藻から手作りする人も少なくなった「えご」の食文化を保存しようと活動しているのが、長岡市を拠点とする「越後えご保存会」だ。全国の産地の視察を通して他地域とも交流している。5月15日を「えごの日」と定め、4年に1回「えごリンピック」も開催している。

文/高橋真理子(NPO法人にいがた食の図書館) イラスト/荒井晴美

社会保険協会からのお知らせ

## 令和8年1月からの広報紙[社会保険にいがた]の発行について

皆様からのご要望と郵送料金の値上がりといった状況等を踏まえ、広報紙[社会保険にいがた]の発行を令和8年1月から下記のように変更しております。両発行とも、各種情報を分かり易く的確にご提供することとしておりますので、引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

紙による発行

郵送によるお届け



- 2月
  - 4月
  - 6月
  - 8月
  - 10月
  - 12月
- 偶数月

電子版による発行

HPIに掲載



- 1月
  - 3月
  - 5月
  - 7月
  - 9月
  - 11月
- 奇数月

HPをリニューアルしました

新しいホームページはこちら



<https://shaho-niigata.or.jp/>

# 社会保険の手続きはオンラインで 登録は簡単！



まずはアカウントの取得から

## GビズID スマホで簡単、アプリ認証！

- 複数の行政サービスで使える無料のIDです。
- 届書作成プログラムと併せて利用すると、申請の手間と費用を抑えられます。

GビズID  
<https://gbiz-id.go.jp>

アクセスは  
こちらから



## e-Govアカウントと電子証明書 スマートフォンによる認証が難しい方も！

- e-GovアカウントやMicrosoftアカウントも利用できます。
- 利用できる電子証明書の詳細は日本年金機構ホームページをご確認ください。

e-Gov電子申請  
<https://shinsei.e-gov.go.jp/>

アクセスは  
こちらから



## オンライン事業所年金情報サービス※1のメリット

オンライン事業所年金情報サービスは、受け取るデータによって様々なメリットがあります。

毎月の口座振替額・領収済額を  
オンラインで確認、データで管理

保険料納入告知額・  
領収済額通知書

社会保険料を口座振替で納付する事業所の、当月の口座振替額と前月の領収済額をお知らせする通知書

社会保険料の金額を、紙の通知  
より先に把握

社会保険料額情報

月末に納付する社会保険料の見込額の情報

前月からの保険料の増減理由や  
対象者が確認可能

保険料増減内訳書

保険料の増減に該当する被保険者、増減となった理由及び増減額の情報

一部のデータの入力を省略でき、  
スムーズな申請が可能

被保険者データ

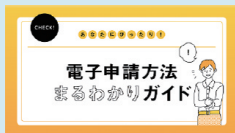
届書作成プログラム※2で簡単に届書を作成するための、事業所情報と被保険者情報のデータ

※1 日本年金機構のホームページには、おおまかな手続きの手順がわかる動画や、操作手順の詳細を記載したガイドブックを掲載していますので、ぜひご利用ください。

※2 届書の作成、電子申請が簡単にできるプログラムです。日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

### 日本年金機構 電子申請

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

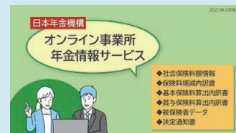


アクセスは  
こちらから



### オンライン事業所年金情報サービス

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online\\_jigyousho.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/online_jigyousho.html)



アクセスは  
こちらから



お問い合わせ先 **ねんきん加入者ダイヤル**(日本年金機構「電子申請・電子媒体申請」照会窓口)

電話番号

ナビダイヤル **0570-007-123** → 「2番」

※050で始まる電話などでおかけになる場合 03-6837-2913 → 「2番」

受付時間

月～金曜日 ● 8:30～19:00  
第2土曜日 ● 9:30～16:00  
※土・日・祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は利用不可

管轄の年金事務所でもお問い合わせにお答えします。

# 社会保険制度説明会を開催します



令和8年6月に「社会保険制度説明会」を開催します。「社会保険制度説明会」では「算定基礎届」の記入方法や、制度改正にともなう周知事項など**事業主、社会保険事務担当者の皆様のためになる情報**をお届けします。

## 令和8年度 社会保険制度説明会の日程および会場

※自動音声案内3番→2番(上越以外)

年金事務所	日時	会場	対象の事業所
新潟西 (025-225-3008)	6月12日(金) 14:00~16:00	佐渡中央文化会館(アミューズメント佐渡)	佐渡市
	6月16日(火) 13:30~15:30	五泉市福祉会館	五泉市・東蒲原郡
	6月19日(金) 9:45~11:45	新潟テルサ	新潟市
	6月23日(火) 14:00~16:00		
長岡 (0258-88-0006)	6月16日(木) 14:00~16:00	小千谷市総合産業会館サンブラザ	小千谷市
	6月23日(火) 14:00~16:00	長岡リリックホール	長岡市・三島郡
	6月24日(水) 13:30~15:30	魚沼市響きの森文化会館	魚沼市
	6月26日(金) 10:00~12:00	長岡市立劇場	長岡市・三島郡
上越 (025-524-4113)	6月26日(金) 14:00~16:00		
	6月18日(木) 13:30~15:00	ビーチホールまがたま 研修室4・5	糸魚川市
柏崎 (0257-38-0568)	6月18日(木) 13:30~15:00	リージョンプラザ上越 コンサートホール	上越市・妙高市
	6月25日(木) 13:30~15:00	新井総合コミュニティセンター 大会議室	
三条 (0256-32-2820)	6月17日(水) 13:30~15:30	柏崎市文化会館アルフォーレ	柏崎市・刈羽郡
	6月18日(木) 13:30~15:30	燕市吉田産業会館 1階第1会議室	燕市・弥彦村
新発田 (0254-23-2128)	6月25日(木) 10:00~12:00	三条市体育文化会館 1階マルチホール	三条市・燕市・見附市・加茂市・田上町
	6月16日(火) 10:00~12:00	新発田市カルチャーセンター	新発田市・胎内市・聖籠町
	6月16日(火) 13:30~15:30		
六日町 (025-716-0008)	6月18日(木) 13:30~15:30	村上市生涯学習推進センター	村上市・岩船郡
	6月24日(水) 13:30~15:30	阿賀野市水原公民館	阿賀野市
	6月16日(火) 14:00~16:00	南魚沼市民会館	南魚沼市・湯沢町
	6月18日(木) 14:00~16:00	道の駅 クロス10	十日町市・津南町

※社会保険制度説明会に関するお問い合わせは、お近くの年金事務所にお電話ください

## 令和8年 6月の出張年金相談のご案内

**予約制**

ご予約は、主催年金事務所でお受けしておりますので、事前に電話にてお申込み願います。

主催年金事務所(予約先TEL)	会場	相談日時(予約可能な相談時間)
新潟東 (025-283-1013)	五泉市村松支所	6月4日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	五泉市福祉会館	6月18日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	阿賀町役場本庁	6月25日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新潟西 (025-225-3008)	佐渡市にお住まいの方は『テレビ電話相談』も実施しております	個室でプライバシーに配慮しています!   むずかしい操作は一切ありません!   お好きな日・時間に予約ができます!   対面相談と同じ相談が可能です!
	会場: 佐和田行政サービスセンター内(事前予約要)	
長岡 (0258-88-0006)	小千谷市民会館	6月10日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	魚沼市ボランティアセンター	6月25日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
上越 (025-524-4115)	糸魚川市役所	6月10日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		6月24日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
三条 (0256-32-2820)	見附市市民交流センターネーブルみつけ	6月24日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村上市役所	6月10日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		6月24日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
	阿賀野市水原総合体育館	6月17日(水) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
六日町 (025-716-0008)	十日町地域地場産業振興センター(クロス10)	6月11日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)
		6月25日(木) 10:00~15:00 (10:00~14:00)

● 年金の相談にお越しの際には、年金手帳(基礎年金番号通知書)、年金証書、振込通知書や被保険者証といった、本人であることを確認できるものを必ずお持ちください。

● 本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお見えになる方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)が必要となります。



## 被扶養者(ご家族)様もお得に健診を受けられます

年度内に、必ず特定健診を受けましょう!

特定健診とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の早期発見を目的に、**被扶養者(ご家族)様に受けていただく健診です。年度内にお一人様につき1回、健診費用を補助します。**

**対象者** 40歳～74歳の被扶養者(ご家族)様

**自己負担額** 無料もしくは1,356円(新潟県内) ※受診される健診機関によりご負担金額が異なります。

**健診の内容** 診察、問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など基本的な検査

(医師の判断により追加で詳細な健診を実施することがあります)

予約方法

右記二次元コードから、ご希望の健診機関を検索し、直接ご予約ください。



### 健診担当者様へのお願い

従業員の皆様が安心して働くうえで、被扶養者(ご家族)様の「健康」は欠かせません。事業主様と協会けんぽの連名で、ご家族に健診受診を呼びかけるためのツールをご用意しましたので、是非右記の二次元コードからダウンロードのうえご活用ください。



## 受けっぱなしにしない! 健診後の行動が大切です



健診は生活習慣を振り返り改善につなげるため、そして病気を早期発見・早期治療するための手段です

健診結果で「要治療」「要精密検査」と判定された方のうち、健診から10か月以内に医療機関を受診した方は35%で、**多くの方が受診できていない状況**です。その未受診者のうち検査数値が下表に該当する方へは、**ご自宅に受診勧奨の案内**をお送りしていますが、受診する方は10%程度です。長年にわたり放置することで、検査数値は悪化し、病気が重症化する傾向にあります。早期に医療機関を受診し、適正な治療を継続することや、生活習慣を改善することにより、病気の重症化を防げます!

医療機関への  
受診を勧める数値

血 圧		血 糖		脂 質
収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c	LDLコレステロール
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dL以上	6.5%以上	180mg/dL以上

### 事業主様・健診担当者様へのお願い

- ①「要治療」「要精密検査」の項目があった従業員様に**医療機関を受診するよう必ずお伝えください**。その後、**受診の確認**も行ってください。また、医療機関へ受診できるよう、勤務時間等の配慮にご協力をお願いいたします。
- ②<医療機関への受診を勧める数値>に該当する方へは健診受診から6か月後に受診勧奨の案内をお送りしています。**委託事業者**から、事業主様、健診担当者様経由で従業員様へご連絡させていただきます場合がございます。ご協力をお願いいたします。

委託事業者名称 株式会社アールエムサポート  
委託事業者電話番号 0120-513-010  
業務委託期間 令和8年4月～令和9年3月



お問い合わせ 保健グループ (TEL.025-242-0260)



血圧チェックで  
**健康経営!**

## 野菜を食べて血圧を下げよう!!

野菜には体内の余計な水分や塩分を尿と一緒に排出してくれる働きのあるカリウムが多く含まれます。塩分を控えるとともに、野菜をとることで血圧低下の効果が期待できます。

### 1日に350gの野菜を食べよう

生野菜では両手盛りで約100g、火を通した野菜では片手盛りで約100gくらいです。

### カリウムが豊富な食品

ホウレンソウ、ブロッコリー、カボチャ、タマネギ、ニラ、トマトなどに多く含まれています。

### 生野菜がおすすめ

カリウムは水溶性のため、茹でることで、お湯に溶け出てしまいます。火を通す場合は蒸したり、電子レンジで加熱することをおすすめします。



野菜不足の時は、カット野菜や無塩のトマトジュースを追加するのもおすすめ!



手軽に食べられる果物、バナナやミカンもおすすめ!



日本人の野菜摂取量の平均は280g。  
毎日の食事に野菜のおかずをもう一皿プラスして、**目指せ350g!!**

### 協会けんぽ新潟支部LINE公式アカウントで健康づくりなどに関する情報を発信中!

協会けんぽ新潟支部は、皆様にもっとわかりやすく身近に情報をお届けしたいという思いから、健康づくりに関する情報ははじめとしたお役立ち情報を配信しています。

まだ友だち追加をされていない方は、この機会に友だち追加をお願いします!



友だち追加はこちらから



#### 専門家監修の高血圧や季節の健康づくり情報

協会けんぽ新潟  
春になってから日中に眠気を感じるようになったりいませんか? 春の眠気は、様々な要因が絡み合って起こる一般的な現象です。眠気対策を学びましょう!

こんな人がいたら要チェック  
**健康人間観察集** 協会けんぽ  
健康づくりをサポートするお役立ち情報 4月 春頃の寝不足対策

#### 協会けんぽのイベントや手続きのご案内

協会けんぽ新潟  
にいがた健康経営宣言エントリー事業所限定! 事業所対抗ウォークラリー開催! 普段の運動を楽しいものにしてみませんか!

にいがた健康経営宣言 エントリー事業所の被保険者 限定  
**協会けんぽ新潟支部ウォークラリー** 団体戦  
開催期間: 2025年9月16日(火)~9月29日(月)  
2025年8月1日(金)~8月25日(水)

お問い合わせ 企画総務グループ (TEL.025-242-0260)

## コールセンター設置のお知らせ



加入者様へのサポート体制を一層充実させ、サービス向上を図るためにコールセンターでの対応を開始いたします。コールセンターを設置することで大規模災害時でも電話対応を継続して行うことができるほか、多言語にも対応できるようになります。

コールセンターの設置に伴う電話番号の変更はありません。

お問い合わせの際には代表電話(025-242-0260)におかけください。

設置日 **令和8年6月1日から**



全国健康保険協会新潟支部 TEL.025-242-0260(代表)  
〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル3階



友だち募集中

募集中

## 管理栄養士さんと「みんなで楽しく料理教室」

参加費  
無料

～「暑さに負けない・健康的な食事」を学びましょう！～

**開催日** (新潟会場) 令和8年6月20日(土)  
東区プラザ・調理室(新潟市東区下木戸1-4-1)

(上越会場) 令和8年6月27日(土)  
市民交流施設高田城址公園オーレンプラザ・調理実習室(上越市本城町8-1)

(長岡会場) 令和8年7月4日(土)  
さいわいプラザ別棟2階・調理実習室(長岡市幸町2-1-1)

**講習時間** 10:30～13:30(受付開始 10:00～)

**定員** 20名(最少催行人数10名)

**参加資格** 会員事業所にお勤めの被保険者及びそのご家族(小学生以上)  
※中学生以下のご参加は、保護者の付添をお願いします。  
※令和8年度「協会費」が納入済であることをご確認の上お申込みください。

**持参品** エプロン、ハンドタオル、  
三角巾、マスク、筆記用具、飲み物

【講師】  
管理栄養士



申込  
方法等

下記の参加申込書に必要事項を記入し、各会場開催日の10日前までに(一財)新潟県社会保険協会あて FAX(025-290-3201)によりお申し込みください。

※参加申込多数の場合は抽選となります。  
※開催中止の場合は、参加申込代表者あてご連絡します。

料理  
内容

[新潟村上岩船豚使用カレーうどん風そうめん]  
[そうめんを使ったチヂミ風おやき]  
[カスタードトライフル]  
作った料理は、お召上がりいただけます。(お持ち帰り不可)

お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和8年度

「料理教室」参加申込書

※希望する会場に○を付してください。 (新潟会場) 6月20日(土)開催 (上越会場) 6月27日(土)開催 (長岡会場) 7月4日(土)開催

氏名	年齢	事業所名	事業所所在地等(または自宅住所)	代表者携帯電話番号
(ふりがな)-----			〒 TEL	
(ふりがな)-----			〒 TEL	
(ふりがな)-----			〒 TEL	

## 社会保険事務講習会 6月開催のご案内

どなたでもご参加  
いただけます

参加費  
不要

厚生年金保険・健康保険の主な事務手続きについて、わかりやすくご説明します。

講習  
内容

- 健康保険の各種給付金の事務手続きについて  
(間違いやすいポイントの確認と電子申請への対応) ..... 講師/全国健康保険協会新潟支部職員
- 算定基礎届、月額変更届について～まもなく届出を迎える算定基礎届を理解しましょう～ ..... 講師/日本年金機構年金事務所職員

開催日	開催時間	会場		定員
6月3日(水)	午後 1時30分 ～ 午後 4時00分	新発田市	新発田市生涯学習センター(第1研修室)	30名
6月11日(木)		上越市	上越市市民プラザ(第二会議室)	52名
6月12日(金)		長岡市	長岡市立劇場(大会議室)	56名
6月16日(火)		三条市	三条商工会議所(第1・2研修室)	48名
6月23日(火)		柏崎市	柏崎市産業文化会館(第1会議室)	24名
6月25日(木)		南魚沼市	南魚沼市ふれ愛支援センター(研修室)	40名
6月29日(月)		新潟市(中央区)	新潟ユニゾンプラザ(中研修室)	80名

※各会場とも先着順とし、定員に達した場合のみご連絡します。

ホームページ(講習会・セミナー)をご確認のうえお申し込みください。

お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

募集中

## 「みんなで楽しくクライミング体験教室」開催

参加費  
無料

クライミング初心者や未経験者を対象とした体験教室です。  
クライミングのルールとクライミングの初歩・楽しみ方を体験していただけるプログラムとなっています。

**開催日・会場** 令和8年6月20日(土) WEST三条店(三条市五明241) **時間** 11:00~12:30 (受付開始10:50) **定員** 10名 (最少催行人員6名)

**参加資格** (一財)新潟県社会保険協会の会員事業所にお勤めの方(被保険者)とそのご家族(小学生以上)  
※令和8年度「協会費」が納入済みであることをご確認のうえお申し込みください。 ※小学生のご参加には保護者の付添をお願いします。

**ご用意いただく物** トレーニングウェアなどの動きやすい服装をお願いします。ロングパンツがこのまじいです。  
飲み物、タオルをご持参ください。シューズレンタルの方は薄手のソックスもご持参ください。  
※シューズ、ハーネスはレンタルがありますが、お持ちの方はご持参ください。  
※レンタルシューズのサイズは18~29cmまでとなりますので、サイズ以外の方は内履きをご持参ください。

申込  
方法等

下記の参加申込書に必要事項を記入し6月10日(水)までに(一財)新潟県社会保険協会あてFAX(025-290-3201)によりお申し込みください。

※申込多数の場合は抽選により参加者を決定し、参加申込代表者あてご連絡します。

お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

特別  
協賛



アウトドア  
ライフストア  
WEST

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和8年度

「みんなで楽しくクライミング体験教室」参加申込書

※参加申し込みは1事業所3名以内をお願いします。 ※小・中学生の方は、年齢に○を付けてください。 ※傷害保険に加入しますので生年月日を必ず記入してください。

氏名	年齢	性別	生年月日	参加者区分	住所
(ふりがな)			S・H・R 年 月 日	被保険者 ご家族	〒 代表者電話番号( - - )
(ふりがな)			S・H・R 年 月 日	被保険者 ご家族	〒
(ふりがな)			S・H・R 年 月 日	被保険者 ご家族	〒

申込日 令和8年 月 日 事業所所在地

事業所名称 管理 No tel fax

募集中



## 「育児・介護休業法セミナー」

会員限定

参加費  
無料

育児・介護休業法の改正により、2025年10月1日から全ての企業に「柔軟な働き方を実現するための措置」の整備・運用が義務づけられました。  
本セミナーでは、主に2025年10月1日施行内容のポイントと取り組むべき事項などについて解説します。

**開催日** (長岡会場) 令和8年7月8日(水) ハイブ長岡(会議室DE) ※定員70名  
(上越会場) 令和8年7月22日(水) 上越市市民プラザ(第二会議室) ※定員80名  
(新潟会場) 令和8年7月28日(火) 新潟市産業振興センター(大会議室) ※定員100名

**開催時間** 各会場とも午後1時30分から午後4時まで ※午後1時から受付

**申込方法等** 下記の参加申込書に必要事項を記入し、各会場開催日の10日前までに(一財)新潟県社会保険協会あてFAX(025-290-3201)によりお申し込みください。 ※受付は先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。

お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

【講師】  
特定社会保険  
労務士

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和8年度

「育児・介護休業法セミナー」参加申込書

※希望する会場に○を付してください。 (長岡会場) 7月8日開催 (上越会場) 7月22日開催 (新潟会場) 7月28日開催

氏名	事業所所在地・事業所名・電話・FAX番号
(ふりがな)	〒 電話
(ふりがな)	事業所名 FAX

募集中

## 「いつでも自由にボウリング大会」参加者募集



「いつでも自由にボウリング大会」を  
個人戦のスコアランキング形式で開催します。  
所定の期間内に都合のよいボウリング場で自由にプレーし、  
スコア票を(一財)新潟県社会保険協会あて提出してください。



**エントリー受付期間：5月18日(月)～7月9日(木)**

※下記の参加申込書を(一財)新潟県社会保険協会あて郵送又はFAXにより提出してください。

**スコア提出期間：5月25日(月)～7月31日(金)**

※(一財)新潟県社会保険協会あて郵送又はFAXにより提出してください。

### エントリー資格

会員事業所にお勤めの被保険者及び同居のご家族(高校生以上)  
※令和8年度社会保険協会会費の納入をご確認のうえお申込みください。  
※同一事業所で5人以上のエントリーを検討されている場合は、事前に(一財)新潟県社会保険協会までお問い合わせください。

### 参加料金

**無料** ※ゲーム代等は各人でご負担(精算)ください。

### ルール

- ①男女別、被保険者家族別にマイボール使用の方とハウスボール使用の方で6カテゴリーに区分し、それぞれ連続した3ゲームの合計スコアにより順位を決定します。
- ②マイボール使用の有無は、エントリー申込後変更できません。
- ③ハンデキャップを年齢により設定します。1ゲーム毎に65歳以上+10ピン、70歳以上+15ピン

### スコア票の提出等

- ①お申込みいただいた方あてに「エントリー証」をお送りします。
- ②「エントリー証」受領後、ゲームを行っていただき、スコアを(一財)新潟県社会保険協会あて郵送又はFAXにより提出してください。

### 提出いただくスコア票の要件等

- ①スコアに表示されている氏名が、エントリーいただいた氏名と一致すること。
- ②連続した3ゲームのスコアであること。
- ③プレーした日付(エントリー受付日以降に限る)とプレーした新潟県内のボウリング場の名称が明記されていること。  
※スコア提出期間内の提出であれば再チャレンジ可能です。

### 成績発表等

- スコア提出者あてお知らせする他、(一財)新潟県社会保険協会ホームページに掲載します。
- 参加カテゴリー毎に上位入賞者と飛び賞者に賞品を進呈し、入賞者以外の方には参加賞をお送りします。

申込先 | 〒950-0087 新潟市中央区東大通1-2-25北越第一ビルディング6F | FAX. 025-290-3201  
一般財団法人 新潟県社会保険協会

お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和8年度

「いつでも自由にボウリング大会」エントリー申込書

事業所所在地	〒 -					連絡先電話番号等
事業所名称						TEL - -
申込責任者						FAX - -
参加者	ふりがな	年齢	性別	参加者区分	マイボールの使用	受付印
	氏名		男	被保険者	使用する	
			女	ご家族	使用しない	
						エントリーNo.

(注1) 太枠部分は今後郵送する際の宛先シールとして利用しますので明瞭に記載してください。

(注2) 受付印の押印及びエントリーNo.の記載がないものはエントリー証として無効です。

(注3) 性別・参加者区分・マイボールの使用欄は、該当する事項に○をつけてください。

# 高山植物の宝庫 湯沢高原アルプの里

## ミニトレッキング(スタンプラリー)開催

参加者  
特典あり

募集中

チェックポイント5か所のスタンプを集めて抽選会に参加!  
全員もれなく当たります!!

**開催日** 令和8年7月11日(土) **募集人員** 50名(最少催行人員 30名)

**開催場所** 新潟県南魚沼郡湯沢町・湯沢高原パノラマパーク

**参加資格** (一財)新潟県社会保険協会の会員事業所にお勤めの方(被保険者)とそのご家族(被扶養者)  
※令和8年度の「協会費」が納入済みであることをご確認のうえお申し込みください。

**参加費** ■高校生以上:1,000円(税込) ■中学生以下:無料 ※参加費は当日いただきます。  
上記の参加資格を満たさない方の参加費(申込区分(一般)) ■高校生以上:2,000円(税込) ■中学生以下:無料

申込  
方法等

下記の参加申込書に必要事項を記入し、7月1日(水)までに(一財)新潟県社会保険協会あてFAX(025-290-3201)によりお申し込みください。

特別  
協賛

**YUZAWA KOGEN**  
湯沢高原 パノラマパーク  
ロープウェイ/高山植物園 アルプの里

※申込多数の場合は抽選により参加者を決定し、参加申込代表者あてご連絡します。 ※小雨決行。中止の場合はご連絡します。

### トレッキングコース & チェックポイント

お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337



### 行程

9:30までにロープウェイステーション(山麓駅)  
チケットカウンター ロビー集合

▶ 湯沢高原ロープウェイ山麓駅(9:40)  
▶ トレッキング ▶ 山頂駅(12:00頃)解散

※歩きやすい服装、歩きなれた靴でご参加ください。  
熱中症対策、また雨天に備えて雨具の準備もお忘れなく。

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和8年度

湯沢高原アルプの里「ミニトレッキング(スタンプラリー)」参加申込書

※該当する[申込区分]に○を付けてください。 ※中学生以下の方は、年齢に○を付けてください。

氏名	年齢	性別	申込区分	住所
(ふりがな)			・被保険者 ・被扶養者 ・一般	〒 代表者電話番号( - - )
(ふりがな)			・被保険者 ・被扶養者 ・一般	〒
(ふりがな)			・被保険者 ・被扶養者 ・一般	〒

申込日 令和8年 \_\_\_月\_\_\_日 事業所所在地

事業所名称

管理No

tel

fax

日帰りバスツアー

募集中

絶景！上高地・大正池・河童橋散策

国の文化財にも指定されている上高地を散策。自然の清廉な風景をじっくりと楽しめます。



開催日 令和8年7月4日(土) 募集人員 40名(最少催行人数 20名)

参加資格 (一財)新潟県社会保険協会の会員事業所にお勤めの被保険者とそのご家族(小学生以上)限定  
※令和8年度の社会保険協会年会費が納入済みであることをご確認のうえお申し込みください。

参加費 税込 大人 7,000円(高校生以上) 中学生以下 4,500円 ※昼食付(お弁当)

行程

- ▶ 柏崎駅(6:30) ▶ 柏崎IC ▶ 上越IC ▶ 直江津駅南口(7:30) ▶ 高田駅前案内書(7:50) ▶ 道の駅あらい(8:15)
- ▶ 新井IC ▶ 休憩:松代PA(9:15~9:30) ▶ 松本IC ▶ 休憩:道の駅風穴の里(10:50~11:05)
- ▶ 絶景！上高地・大正池・河童橋(11:45~14:05) ※観光・昼食(弁当)
- ▶ 松本IC ▶ 休憩:梓川SA(15:25~15:40) ▶ 新井IC
- ▶ 道の駅あらい(17:15) ▶ 高田駅前案内書(17:40) ▶ 直江津駅南口(18:00) ▶ 柏崎IC ▶ 上越IC ▶ 柏崎駅(19:00)

申込方法

下記の申込書により令和8年6月19日(金)までに(一財)新潟県社会保険協会あてFAX(025-290-3201)によりお申し込みください。定員を超えた場合は、抽選により参加者を決定し、当選者には、頸城観光株式会社より旅行条件書や参加費納入のご案内等を申込代表者様宛お送りいたします。  
※抽選に漏れた申込代表者様には、(一財)新潟県社会保険協会よりご連絡いたします。

旅行企画・実施/頸城観光株式会社 新潟県知事登録 旅行業第2-423号 総合旅行業務取扱管理者/小山 隆

お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和8年度 日帰りバスツアー「絶景！上高地・大正池・河童橋散策」参加申込書

※中学生以下の方は年齢を○で囲んでください ※参加者区分・バス乗降場所はそれぞれ該当・希望する箇所に○を付してください

氏名	年齢	参加者区分	住所(ご自宅)	バス乗降場所
(ふりがな)		被保険者 ご家族	〒  携帯電話番号( - - )	柏崎駅 直江津駅南口 高田駅前案内所 道の駅あらい
(ふりがな)		被保険者 ご家族	〒	柏崎駅 直江津駅南口 高田駅前案内所 道の駅あらい
(ふりがな)		被保険者 ご家族	〒	柏崎駅 直江津駅南口 高田駅前案内所 道の駅あらい

申込日 令和8年 月 日 事業所所在地

事業所名称 管理No tel fax

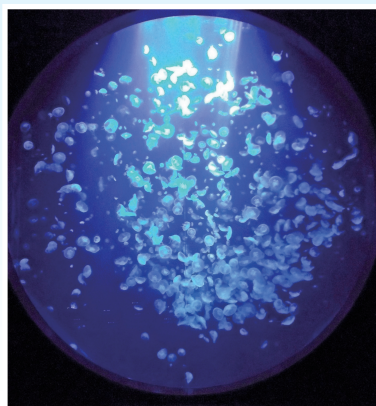
日帰りバスツアー

2026年4月  
リニューアル  
オープン!

募集中

東北エプソンアクアリウムかもしい(加茂水族館)と鶴岡料理ランチ

リニューアルオープンした「かもしい」でクラゲの神秘と庄内の自然を体感&ゆったりランチ!



昼食(イメージ)

開催日 令和8年7月25日(土) 募集人員 40名(最少催行人数 20名)

参加資格 (一財)新潟県社会保険協会の会員事業所にお勤めの被保険者とそのご家族(小学生以上)限定  
※令和8年度の社会保険協会年会費が納入済みであることをご確認のうえお申し込みください。

参加費 税込 大人 8,000円(高校生以上) 中学生以下 5,000円 ※昼食付

行程

バス会社: はるかぜ観光バス

- ▶ 栄PA(7:30) ▶ トラムス本社(7:50) ▶ 新潟駅南口(8:30)
- ▶ 昼食 鶴岡料理すず音(約60分) ▶ 買物 庄内観光物産館
- ▶ 見学 東北エプソンアクアリウムかもしい(約90分)
- ▶ 新潟駅南口(17:50頃) ▶ トラムス本社(18:30頃) ▶ 栄PA(18:50頃)



申込方法

下記の申込書により令和8年7月8日(水)までに(一財)新潟県社会保険協会あてFAX(025-290-3201)によりお申し込みください。定員を超えた場合は、抽選により参加者を決定し、当選者には、株式会社トラベルマスターズより旅行条件書や参加費納入のご案内等を申込代表者様宛お送りいたします。  
※抽選に漏れた申込代表者様には、(一財)新潟県社会保険協会よりご連絡いたします。

旅行企画・実施/株式会社トラベルマスターズ 新潟県知事登録 旅行業第2-259号 総合旅行業務取扱管理者/岡村 澄代

お問い合わせ 一般財団法人 新潟県社会保険協会 TEL.025-240-5337

- 切り取らずコピーしてお使いください -

令和8年度 日帰りバスツアー「東北エプソンアクアリウムかもしいと鶴岡料理ランチ」参加申込書

※中学生以下の方は年齢を○で囲んでください ※参加者区分・バス乗降場所はそれぞれ該当・希望する箇所に○を付してください

氏名	年齢	参加者区分	住所(ご自宅)	バス乗降場所
(ふりがな)		被保険者 ご家族	〒  携帯電話番号( - - )	栄PA トラムス本社 新潟駅南口
(ふりがな)		被保険者 ご家族	〒	栄PA トラムス本社 新潟駅南口
(ふりがな)		被保険者 ご家族	〒	栄PA トラムス本社 新潟駅南口

申込日 令和8年 月 日 事業所所在地

事業所名称 管理No tel fax