

ゆとりんぐ

YUTORING

秋 2023 Vol. 101

助成金請求書への押印を廃止しました

9月1日から、利便性向上のため下記の書類への押印は不要となりました。現在配布している様式の押印欄は空欄でご提出ください。

なお、下記に含まれない請求書、申込書、届出等は引き続き押印が必須となりますのでご了承ください。

	書類名	様式集
押印不要	・「助成金請求書（個人用）」	P4
	・「助成金請求書（事業所用）」	P5
会員の印のみ 押印不要	・「カルチャー・スポーツスクール受講料助成金請求書」 （受講施設による「修了証明書」欄への記名・押印は引き続き必須）	P7

※記載内容の訂正は、従来どおり会員氏名または事業主名の隣に押印後、訂正箇所にて二重線を引き、線上に同一の印で訂正印をお願いいたします。

●様式集P4●

●様式集P5●

●様式集P7●

記入例 ※この欄は、書き添えてください。（書き添えなくても記入欄は書きません。）

公益財団法人 金沢勤労者福祉サービスセンター
助成金請求書（個人用）

令和 〇 年 〇 月 〇 日

請求金額 ¥5000

請求金額は、請求書と下記の口座に振り込みます。上記の金額を下記の内容に記入してください。

（あて先）公益財団法人 金沢勤労者福祉サービスセンター 理事長

会員番号 09999900002 所属名称 (株)〇〇サービス
 会員氏名 金沢 太郎 連絡先 (電) 090-10000-XXXX
 会社番号 ¥ 920-0000 連絡先 (電) 090-10000-XXXX
 自宅住所 金沢市〇〇町〇丁目〇-〇

請求する施設に〇をつけてください。請求金額は、ガイドブックをご確認ください。

No.	助成対象	申請金額	申請種別	申請期間	申請日	申請月	申請日
1	① 助成対象	38	本人	6			
2	② スポーツクラブ	35	妻	7			
3	③ 人間ドック・検診	10	長男	8			
4	④ 福祉・児童発達サービス	60	母	9			
5	⑤ その他			10			

【助成金振込口座】
 金融機関 △△ 〇〇 支店 請求種別 〇 口座番号 0123456
 フリガナ 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇
 口座名義 金沢 太郎

利用者（会員または登録家族）名が記載された領収書（写しで可）を添えて、ご請求ください。

*ご請求は、FAXまたは郵送で。
 FAX: 078-234-7810

記入例 ※この欄は、書き添えてください。（書き添えなくても記入欄は書きません。）

公益財団法人 金沢勤労者福祉サービスセンター
助成金請求書（事業所用）

令和 〇 年 〇 月 〇 日

請求金額 ¥3500

請求金額は、請求書と下記の口座に振り込みます。上記の金額を下記の内容に記入してください。

（あて先）公益財団法人 金沢勤労者福祉サービスセンター

所在地 ¥920-0000 事業所住所 金沢市〇〇町〇丁目〇-〇 事業所番号 099999
 事業所名 (株)勤労者サービス 事業名称 代表取締役 福利 課長
 担当者 金沢 太郎 (印) 〇〇〇-△△△△

請求する施設に〇をつけてください。請求金額は、ガイドブックをご確認ください。

No.	助成対象	申請金額	申請種別	申請期間	申請日	申請月	申請日
0001	福利 課長	10	本人	10			
0002	金沢 太郎	10	本人	10			
0003	長男 一郎	10	本人	10			
0004	長女 二子	10	本人	10			
0005	長女 三子	10	本人	10			
0006	長女 四子	10	本人	10			

【助成金振込口座】
 金融機関 △△ 〇〇 支店 請求種別 〇 口座番号 0098765
 フリガナ 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇
 口座名義 (株)勤労者サービス

請求項目によって添付書類が異なりますので、ガイドブックをご参照のうえ、ご請求ください。

*ご請求は、FAXまたは郵送で。
 FAX: 078-234-7810

記入例 ※この欄は、書き添えてください。（書き添えなくても記入欄は書きません。）

公益財団法人 金沢勤労者福祉サービスセンター
カルチャー・スポーツスクール受講料助成金請求書

令和 〇 年 〇 月 〇 日

請求金額 ¥2000

請求金額は、請求書と下記の口座に振り込みます。上記の金額を下記の内容に記入してください。

（あて先）公益財団法人 金沢勤労者福祉サービスセンター 理事長

会員番号 09999900002 所属名称 (株)〇〇サービス
 会員氏名 金沢 太郎 連絡先 (電) 090-10000-XXXX
 会社番号 ¥ 920-0000 連絡先 (電) 090-10000-XXXX
 自宅住所 金沢市〇〇町〇丁目〇-〇

請求する施設に〇をつけてください。記入方法は、ガイドブックをご確認ください。※受講料は請求します。上記の金額も下記の欄に記入をお願いします。

受講料	コース名	受講料	受講期間	受講日	受講月	受講日
1	1. 3ヶ月					
2	2. 1週間					
3	3. 1ヶ月					
4	4. 5.5ヶ月					
5	5. 受講料の半額					
6	6. その他					

受講料 ¥10120

受講料は、請求書と下記の口座に振り込みます。上記の金額を下記の内容に記入してください。

【助成金振込口座】
 金融機関 △△ 〇〇 支店 請求種別 〇 口座番号 0123456
 フリガナ 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇
 口座名義 金沢 太郎

受講料は、請求書と下記の口座に振り込みます。上記の金額を下記の内容に記入してください。

*ご請求は、FAXまたは郵送で。
 FAX: 078-234-7810

EVENT

イベント情報



《《 申込方法 》》

センターへ電話



氏名・会員番号等をお申し出ください。

先着順

※昨年参加された方とその家族はお申込みできません。

受付開始 **10月11日(水)**
10:00~

試食あり! 加賀郷土料理

大根寿し教室

下漬けた大根・甘酒・ニシン等を使って大根寿しの本漬けを行い、お持ち帰りいただきます。1週間ほどで漬けあがり食べられます。

DATA (2回開催)

11/25 土
13:30~15:00

12/10 日
13:30~15:00

場 所▶金沢湯涌みどりの里
参加資格▶会員・登録家族
参加費▶500円
募集定員▶各回とも20名(先着順)

会員以外の方も参加OK!

親子クリスマス会 ケーキ&雪だるまキャンドル作り



- 楽しくデコレーション!ブッシュ・ド・ノエル作り
- 粘土感覚で簡単!雪だるまキャンドル作り

DATA

12/3 日
13:30~16:30

場 所▶金沢勤労者プラザ ※駐車場1時間無料
参加資格▶どなたでも
※小学生以下のお子様を含むご家族でご参加ください。
参加費▶会員・登録家族 1,000円
一般(上記以外の方) 1,500円
募集定員▶40名(先着順)

《《 申込方法 》》

センターへ電話



下記の事項をお申し出ください。

【会員・登録家族】①氏名 ②会員番号 ③参加人数
【一般(上記以外の方)】

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④参加人数

受付開始 **10月13日(金)**
10:00~

先着順

会員以外の方も参加OK!

金沢勤労者福祉サービスセンター・石川産業保健総合支援センター 共催事業

働くみんなの元気を守ろう!!

長時間労働による健康障害防止セミナー

業種を問わず生じるテーマです。働く方も人事管理の方も、ぜひご参加ください!

- 労働基準法など、法令による長時間労働への規制
- 長時間労働が健康障害を引き起こす要因
- 長時間労働による健康障害を未然に防ぐための対策

DATA

11/14 火
14:00~16:00

場 所▶石川県地場産業振興センター 本館
参加資格▶どなたでも
参加費▶無料
募集定員▶25名(先着順)
講師▶金沢医科大学 看護学部長
教授 森河 裕子氏

《《 申込方法 》》

サービスセンターへ電話 (076-234-7871)



下記の事項をお申し出ください。

参加者の氏名・事業所名は、石川産業保健総合支援センターと情報共有します。予めご了承ください。

【会員・登録家族】①氏名 ②事業所名 ③会員番号 ④参加人数

【一般(上記以外の方)】①氏名 ②事業所名 ③住所 ④電話番号 ⑤参加人数

受付開始 **10月18日(水)** 10:00~

先着順

当日、Zoomでの聴講をご希望の方は、石川産業保健総合支援センターHPからお申し込みください。(定員60名)

(URL) <https://www.ishikawas.johas.go.jp/form/seminar-hoken/>

(受付め切) 11月7日(火) まで



冬でも咲き続ける育て方を学ぼう!

園芸教室

草花をすぐに枯らさないための工夫等、初心者向けの指導を行います。
寄せ植えも体験でき、完成品はお持ち帰りいただけます。



《《《 申込方法 《《《》》》

センターへ電話



氏名・会員番号等をお申し出ください。

先着順

受付開始 **10月17日(火)**
10:00~

DATA

12/9 土
13:30~15:30

場 所▶金沢勤労者プラザ ※駐車場1時間無料
参加資格▶会員・登録家族
参加費▶1,500円
募集定員▶40名(先着順)
講 師▶洋らん・鉢花専門店 きむら洋蘭 木村 正樹 氏



自然の恵みたっぷりの素材でオリジナルを作ろう!

しめ飾り作り教室

ハーブを使った“和モダン”なしめ飾りを作ります。
香り豊かなお飾りで新年を迎えましょう!

《《《 申込方法 《《《》》》

センターへ電話



氏名・会員番号等をお申し出ください。

先着順

受付開始 **10月20日(金)**
10:00~

DATA (2回開催)

12/17 日
①10:00~12:00
②13:30~15:30

場 所▶金沢勤労者プラザ ※駐車場1時間無料
参加資格▶会員・登録家族
※小学生以下のお子様の参加・同伴はできません。
参加費▶1,000円
募集定員▶各回とも20名(先着順)
講 師▶株式会社ポタジェ 九里 愛 氏

広告

かなざわ 世界の文化がきらめく2日間!

国際交流まつり 2023

International Friendship Festival 2023 in Kanazawa

ワールドグルメ World Food
ワールドバザール&インフォメーション World Bazaar and Information
ワールドステージ World Stage
文化体験 Hands-on Activities

お問い合わせ
かなざわ国際交流まつり2023
運営委員会事務局(金沢国際交流財団内)
☎ 076-220-2522
URL: <http://www.kief.jp>
かなざわ国際交流まつり2023

10.21・22 土 日
10:00~15:00 雨天決行

金沢市役所庁舎前広場
In Front of Kanazawa City Hall

主催 / かなざわ国際交流まつり2023 運営委員会
共催 / 金沢市・公益財団法人 金沢国際交流財団
後援 / 北国新聞社

広告

あなたの時給とどっちが高い? 比べてみて!

あなたの賃金は

石川県の地域別最低賃金は
2023年10月8日から

933 円

なんでも労働相談ダイヤル
フリーダイヤル いこうよ れんごうに 相談無料
0120-154-052 受付時間 9時~24時

連合石川
日本労働組合総連合会石川県連合会
〒920-0027 金沢市西念3-3-5

令和5年度

インフルエンザ予防接種助成のご案内

接種期間 令和5年10月1日(日)～令和6年1月31日(水)

助成金額 1,200円

利用資格 会員(登録家族は利用できません。)

利用限度 1回

利用方法 予防接種を受ける地域により、以下のとおり異なります。

予防接種を受ける地域	医療機関の指定	利用方法
金沢市、野々市市、白山市、内灘町、津幡町	あり	接種前に 利用補助券 を当センターに申込
上記の「金沢市等5市町」以外の市町村(県外含む)	なし	接種後に 領収書 を添付し当センターに請求

市町発行の「高齢者インフルエンザ予防接種券」を併用する場合

高齢者の接種券使用時の自己負担額等により、利用方法が以下のとおり異なります。

予防接種を受ける地域	高齢者の接種券使用時の自己負担額	医療機関の指定	利用方法
金沢市、野々市市、白山市、内灘町、津幡町	1,200円以上	あり	接種前に 利用補助券 を当センターに申込
	1,200円未満		接種後に 領収書 を添付し当センターに請求
上記の「金沢市等5市町」以外の市町村(県外含む)		なし	接種後に 領収書 を添付し当センターに請求

※高齢者の接種券使用時の自己負担額が1,200円未満の場合は、その負担額を助成します。

必ず事前に各事業所配布のチラシ又はセンターHPにて詳細をご確認ください。

前売券販売

地元チームを 応援しよう!



《《 購入方法 》》

センターにて購入



サービスセンター窓口にて、会員証をご提示のうえご購入ください。※会員1名につき年度6枚まで購入可

※P8にご案内の代引郵送サービス(有料)もご利用いただけます。



ツエーゲン金沢



会員価格	バック席	大人	1,200円 (通常前売 2,000円)
		小・中・高	900円 (// 1,500円)
	ホーム席	大人	900円 (// 1,600円)
		小・中・高	600円 (// 1,100円)

※未就学児は、大人1名につき1名無料(座席利用不可)
※チケットは各ホームゲーム毎の観戦日指定チケットです。

販売期間 シーズン終了まで

試合日程等のお問い合わせ

ツエーゲン金沢 ☎076-254-5081

ホームページ》》 <https://www.zweigen-kanazawa.jp>

お願い

利用補助券・く～ぽんのご利用について

ご利用の際は、以下の点をご確認くださいませようお願いいたします。

☑ Check 1 「有効期間内」であること

前の年度のものがお手元にございましたら、処分をお願いします。
なお、利用補助券やく～ぽんは年度ごとに色を変え、年度による券の
違いが分かるように発行しております。

☑ Check 2 「券の種類」が合っていること

各施設に提出する前に、必ずご確認ください。
なお、く～ぽんには、利用施設一覧も載っておりますので、あわせてご覧
のうえ、ご利用ください。

～会員・登録家族以外の方の利用 および 会員間での譲渡はできません。～

会員の皆様に
感謝!

飲料水(350ml)

センター設立25周年記念

オリジナル・ペットボトル 配布中♪

～ご来訪をお待ちしております!～

当センターは、10月1日に設立25周年を迎えます!
ここまで歩んで来られたのも、当センターの運営を
支え、サービスをご活用くださった会員の皆様のお
力に他なりません。心より感謝を申し上げます!
ぜひご来訪ください♪

※無くなり次第終了



石川県 ウォーキング協会 定例会

歩くことは身体に
最も優しい運動です。



第221回 健康ウォーク

粟崎探訪ウォーク 10km

10/15 日 [集合・解散] 金沢港クルーズターミナル
受付 8:15～ [参加費] 会員・家族 100円 一般 500円

第222回 健康ウォーク

500選の山中温泉を歩く 10km

11/12 日 [集合・解散] 山中座前広場
受付 お尋ねください [参加費] 会員・家族 100円 一般 500円

第223回 健康ウォーク

白山IC周辺の工業団地めぐり 10km

12/2 土 [集合・解散] イオンモール白山
受付 8:30～ [参加費] 会員・家族 100円 一般 500円

申込
方法

NPO法人石川県ウォーキング協会まで、参加定例会名・住所・氏名・会員番号を記載のうえFAX
またはメールをお送りいただくか、お電話にてお申し込みください。当日の申込も可能です。なお、
会員料金での参加は、当日必ず会員証をご提示ください。

- ▶事前に申し込まれますと、ご自宅出発からご帰宅まで保険が適用されます。(当日申込はスタートからゴールまで適用。)
- ▶雨天時でも、気象警報発令時以外は実施します。

NPO法人石川県ウォーキング協会
金沢市平和町1丁目3番1号(石川県平和町庁舎)

TEL/FAX 076-245-6588

E-mail iwa-ishikawa@nksnet.or.jp
URL https://www.iwa-ishikawa.jp

※新型コロナウイルスの感染状況によっては直前での中止も想定されます。中止の場合は石川県ウォーキング協会のホームページ
でお知らせしますので、事前にご確認をお願いします。

知ってトクする
知らないとしんする

マネープラン相談室

収入支出シートを
作成してみよう



Q 退職してからも今までのように生活するためには、 いくらぐらい貯蓄があればよいでしょうか。

退職は人生の節目であり、これからの資金計画の分岐点でもあります。まずは、生活設計の基本「収入・支出の把握」で現状分析をしてみましょう。

退職前の生活設計の考え方は、「収入で支出を賄う」そして「収入から支出を差し引いた金額で毎年貯蓄を増やし、将来の教育資金や老後資金などに備える」、これが資金計画の基本でした。

ところが、退職すると資金計画が大きく変わります。「収入で支出が賄えない金額は貯蓄を取り崩していく」、そうすると、蓄えが不足しないか不安になるかもしれません。つまり退職後は、これまで蓄えてきた老後資金を上手に取り崩し、長持ちさせるという資金計画に変わるわけです。

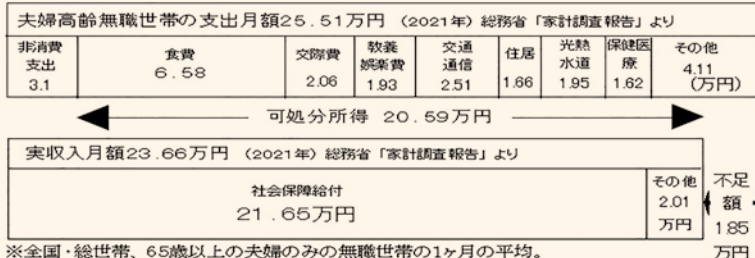
そこで重要なのが将来の分析です。まずは収入の変化を予測しましょう。現在支給されている給与（収入）は、多くの方は60歳以降雇用形態が変わり収入が減少するようです。そしてその後は、公的年金や企業年金、個人年金などの収入に変わります。一般的には公的年金の収入金額は、給与収入の3分の1ぐらいといわれ、退職後収入が減少する人は多いはず。現実の数字は思っているよりシビアなものです。

図は、総務省から出されている「2021年の退職後の生活費の参考データとモデル年金額」です。「退職後は、いくらあれば生活できますか」とよく聞かれます。このデータが参考になるのかというと、実際には一人一人、家族構成も生活環境も収入も支出状況も違います。公的年金は誕生月に送られてくる「ねんきん定期便」で、企業年金は勤め先に問い合わせ、個人年金額は保険証券で、実際の収入金額を把握しましょう。重要なのは、まずはご自身の収入と支出金額で将来を分析することです。参考として左下のQRコードから「収入支出の確認シート」があるので、利用してみてください。

2019年に行われた金融庁の金融審議会「市場ワーキング・グループ」の報告書によると、夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯で、夫95歳、妻90歳になる30年間、夫婦ともに健康なら毎月5万5,000円赤字になるというデータがあり、30年間で約2,000万円の取り崩しが必要になると発表されました。このようにご自身の蓄えが不足しないかを実際の数字で計算してみたいかがでしょうか。

暮らしのマネープラン相談センター 所長 高橋 昌子

●退職後の生活費の参考データとモデル年金額



人生100年時代！ 老後不安を解消！「退職前のマネープラン」セミナー



日時 10月7日(土) 13:30~15:30 (受付 13:15~)
10月15日(日) 13:30~15:30 (受付 13:15~)
どちらかご都合の良い日をお選びください。

あなたは、退職後の生活に不安はありませんか？退職してから後悔しないために、退職後の資金計画を早い時期から考え、準備しておくことは大変重要です。セミナーでは、退職前に知っておきたい年金・保険・税金・退職時に必要な手続きと資産運用など、老後不安を解消するためのお金の知識について、分かりやすく解説します。これから退職される方や退職後の準備が必要な50代の方におすすめです。

場所 FPサポート研究所 (金沢駅兼六園口(東口)より徒歩3分) リファーレ前バス停より徒歩1分
※車でお越しの方は、「リファーレ駐車場」をご利用いただき、駐車券をご提示いただければ、サービス券を差し上げます。

参加費 無料 (受講者限定！無料相談券付き)

募集定員 各8名 (先着順)

講師 株式会社FPサポート研究所
暮らしのマネープラン相談センター 所長 高橋 昌子氏

申込方法 TEL 又は FAX・Eメールで
※セミナー参加希望日、氏名、住所、電話番号をお知らせください。
TEL: 076-232-2038 FAX: 076-232-8491
Eメール: fpsl@fpsl.co.jp

ファイナンシャル・プランナーはマネーのホームドクターです

「貯蓄や投資」「マイホーム」「住宅ローン」「生命保険」「年金」etc
暮らしにまつわるお金のことなら何でも、お任せ！



ファイナンシャル・プランナーがあなたのマネープランをお手伝い！
セミナー＆個別相談で経験・知識豊富なファイナンシャル・プランナーが
中立的・専門的な立場であなたの夢実現のためのマネープランを応援しています。

あなたの暮らしと財産を守るパートナー 株式会社FPサポート研究所
〒920-0852 金沢市此花町3番2号 ライフ1ビル1F <https://www.fpsl.co.jp>
TEL: 076-232-2038

INFORMATION

代引 センター窓口取扱商品の 代引郵送サービスが 手数料400円で ご利用いただけます

サービスセンター窓口で取り扱っている下記商品の代引郵送を行っております。多忙で窓口への来訪が困難な方、遠方にお住まいの方もぜひご利用ください。

対象商品 ◆ガイドブックの利用方法欄に「窓口」と表示されている商品（イオンシネマチケット、ゴルフ練習場プリペイドカード、パーキングチケット）
◆この「ゆとりんぐ」でご案内しているチケット

送付先 ご自宅・お勤め先のいずれか

お支払 受取時に商品代金+手数料400円を支払

申込から配達まで

申込日時	発送日	到着日(目安)
金曜日(午後)・月曜日(午前)	→ 月曜日	発送から 1~3日後
月曜日(午後)から水曜日(午前)まで	→ 水曜日	
水曜日(午後)から金曜日(午前)まで	→ 金曜日	

※発送日が祝日の場合、翌営業日に発送させていただきます。

申込方法 当センターにお電話いただき、氏名・会員番号・商品名等をお申し出ください。(複数の会員の商品をまとめて郵送ご希望の場合は、専用の申込書をご提出いただきますので、お電話の際、お申し出ください。)

※受取日時の指定はできません。 ※領収書は発行しておりませんので、代金支払い時に受け取る「引換金受領証」を領収書としてご利用ください。



1名につき500円の謝礼をお支払いします!

新規会員募集中!!

お知り合いの事業所をご紹介ください。

ご紹介 センターに直接お電話いただくか、様式集P13の「事業所紹介カード」をご利用ください。

謝礼 ご紹介いただいた事業所が後日入会された場合、ご紹介くださった会員さんに謝礼として、新規入会者1名につき500円(入会1事業所につき2万円まで)をお支払いいたします。

※事前のご紹介がない場合、謝礼のお支払いはできませんのでご了承ください。

あなたのお店・会社の広告を募集します

お店や会社の広告をこの会報「ゆとりんぐ」に掲載し、PRに役立ててみませんか?

- ◆サイズ 1区画 縦8.5cm×横9.5cm
 - ◆掲載料 1区画につき20,000円
 - ◆発行時期 4月・7月・10月・1月の各月1日発行(年4回)
 - ◆発行部数 約12,000部(全会員に配布)
- ※詳しくはサービスセンターまでお問い合わせください。

広告

金沢勤労者プラザのご案内

会議、研修、試験会場は金沢勤労者プラザで

1階にミーティングルーム(定員16人)を新設、
10月1日オープン予定
全23室で皆様のご利用を
お待ちしております。

全室
Wi-Fi 完備



2023秋の講座 受講生募集中

文化・芸術、語学、ヨガ等の健康づくりなど、
各種講座の受講生を募集しています。

お申込み、お問い合わせは **TEL 076-221-7771**
<https://www.kinpura.com>

広告

相続・遺言

無料相談

●全国で82,614件の相続や遺言の相談を経験。

●全国に47ヶ所の相談室があります。(令和5年4月1日現在)

まずは、お電話にてご予約ください。

相続手続支援センター®石川

〒920-0364 金沢市松島2丁目191 COMビル3F

076-269-8024

<https://souzoku-ishikawa.jp>



エンディングノート
「わたしの歩いた道」

好評発売中

定価 550円(税込)



無料相談会随時受付中

(個人でもグループでもお気軽にお申込ください)

秘密厳守にて専門の相談員が、親切・丁寧にお答えします。
※専門的なお相談については、各土曜の専門家が承ります。

令和5年9月1日現在

事業所数 **853** 事業所 (前回比+6)
会員数 **10,599** 名 (前回比-2)

公益財団法人 金沢勤労者福祉サービスセンター

会報「ゆとりんぐ」 令和5年10月1日発行

〒920-0022 金沢市北安江3丁目2番20号 金沢勤労者プラザ1階

営業時間/9:00~17:45(木曜日は19:00まで) 休業日/土・日・祝日

TEL 076-234-7871

URL <https://www.k-ksc.jp>

