

### 管理センターからのお知らせ

#### 「雇用保険料率」

2026年4月1日～2027年3月31日までの雇用保険料率は下記になります。

変更前：【従業員負担：5.5/1,000 会社負担：9.0/1,000】

変更後：【従業員負担：**5.0**/1,000 会社負担：**8.5**/1,000】

#### 「通勤手当支給基準について」

通勤手当支給基準について、自動車・バイクの基準ガソリン単価は現行より変更ありません。

【1L=175円】 ※私有車のガソリン代精算時この単価を使用して下さい。

#### 「各従業員の銀行口座について」

金融機関都合による各金融機関の銀行名、支店名の変更が発生した場合、本社へのご連絡がなかった為、

**給与振込ができないケースが発生しております！！** 金融機関都合による銀行名、支店名、口座番号等に変更があった場合は、速やかに所属長経由で**金融機関からの通知文コピー（スクリーンショット、写真データ提出可）と共に改めて「給与振込依頼書」を管理センター 石塚までご提出**下さい。

#### 「健康診断結果送付について」

令和8年度の定期健康診断が始まっておりますが、事業所ごとの団体受診ではなく、個人で定期健康診断を受ける方は、健診結果を mhr 看護師山田さんに提出する際、健診結果の**原本**を総務へ郵送する**必要はありません。**

**コピーや PDF、健診結果の写真をメール画像添付などにて、看護師山田さん宛にお送りください。**

山田【 hitomi\_yamada@m-hr.co.jp 】

入社時の雇入時健康診断の結果送付についてですが、入社書類郵送時に他書類の郵送に間に合わない場合は

**人事総務課までご連絡の上、健康診断結果のコピーや PDF を下記メールアドレスまでお送り下さい。**

マイスティアヒューマンリレーションズ株式会社 管理センター人事総務課 TEL：0463-73-7559

石塚【 yoshinori\_ishizuka@m-hr.co.jp 】

杉山【 megumi\_sugiyama@m-hr.co.jp 】

## ～加藤社長のメッセージ～

レベル高くないので以前に紹介した“趣味”には書きませんでした。そういえば自分は温泉が大好きです。

独断で選んだ好きな温泉を紹介してみますが、レトロ、絶景、風変りを良しとしていますので、もし行かれるなら、古い汚い、恥ずかしい、不便 には自己責任で...まだまだ発掘したいので、他のお勧めをぜひお知らせください。

### ひたすらレトロ

満願寺 川湯（道路際 丸見えで恥ずかしい）、武雄 本館（辰野金吾）、別府 へびん湯、鶴の湯（これは秘湯）、竹瓦温泉、高等温泉（古い！熱い！）、日奈久 金波楼（レトロな建屋は貴重）、湯川内 かじか荘（湯船底から源泉が）、人吉 人吉旅館（球磨川氾濫から再建）、堤温泉（いつまでも残してね）、伊東 K's House（古き良きニッポン）、鹿児島吹上 中島温泉旅館（ふすまの向こうは隣室）、鹿児島 新湯温泉 新燃荘（ガスに注意）、霧島温泉 湯ノ谷山荘（登山の折りに）、岩手台 中嶋旅館、岩手大沢 湯治部、岩手鉛 藤三旅館（何だこれは！）、岩手夏油（げとう） 元湯（熊に注意）、白布温泉 西屋旅館（湯量ハンパない）、青森酸ヶ湯温泉 千人風呂（千人はムリか）

### 新しいレトロ系

道後温泉 本館（保存工事完了）、山鹿温泉 さくら湯（マイベスト 何回行ったことか）、黒川温泉 山みず木（黒川温泉郷は完全制覇）、菊池温泉 清流荘（冬はつらい）、鹿児島妙見温泉 石原荘（接待向き）、栃木那須 大丸温泉旅館（御用邸と同じ源泉とか）

### 風変わり

阿蘇地獄温泉 清風荘（震災から復活）、別府明礬 保養ランド（泥湯混浴）

### 絶景、大自然

知床 カムイワッカ湯の滝（滝つぼが温泉）

阿蘇満天望 くじゅう高原コテージ、高森温泉 月廻り温泉館、南阿蘇 グリーンピア（地平線まで絶景）

八ヶ岳本沢温泉（日本最高所）、那須 煙草屋旅館（予約困難）、

東京九州フェリー 露天風呂（わかし湯だが湯船の向こうはアメリカ）

まだまだいくらもありますが、なんか“一休さん”みたいになってきたので、今回はこのヘンで。



# リロクラブ情報

福利厚生のリロクラブからお得な特集情報が届きました！  
詳細は会員サイトをご覧ください。

スマートフォンから、いつでも気軽に利用できる♪

## 画面提示クーポンをフル活用

▼人気サービスの一例 ※特典の詳細は会員専用サイトにて必ずご確認ください

<p><b>グルメ</b> 関東 申込No. 5003518</p> <p><b>ワイレッシュヴァンガードダイナー</b></p> <p>ハンバーガー、ライス、サラダ いずれかのメニューをご注文で <b>ポテト&amp;ドリンクセット (590円) サービス</b></p>	<p><b>グルメ</b> 関東 東海 近畿 申込No.5012818</p> <p><b>ステーキガスト</b></p> <p>お会計より <b>10%OFF</b></p>	
<p><b>家電・パソコン</b> 関東 近畿 申込No.5016069</p> <p><b>ビックカメラ コジマ</b></p> <p>ビックカメラ お会計金額より <b>3%OFF</b></p>	<p><b>家電・パソコン</b> 関東 近畿 申込No.5088223</p> <p><b>Joshin (ジョーシン) 家電の大型専門店</b></p> <p>ひと、まち、暮らし。 お会計金額より <b>3%OFF</b></p>	<p><b>家電・パソコン</b> 関東 近畿 申込No.5080957</p> <p><b>大塚家具/ヤマダデンキ</b></p> <p>家電購入の方 ご購入額(税込) <b>6%相当のVJAギフト券 プレゼント</b> (2026.3.31まで)</p>
<p><b>インテリア</b> 関東 近畿 申込No.7011010</p> <p><b>アクタス(直営店)</b></p> <p>全商品 <b>5%OFF</b></p>	<p><b>インテリア</b> 関東 近畿 申込No.5065919</p> <p><b>インテリアショップ「LIVINGHOUSE」</b></p> <p>家具 <b>15%OFF</b></p>	<p><b>インテリア</b> 関東 近畿 申込No.5078511</p> <p><b>東京インテリア家具</b></p> <p>店頭価格より <b>5%OFF</b></p>
<p><b>スーツ・服飾</b> 全国 申込No.5005600</p> <p><b>洋服の青山</b></p> <p>対象商品 <b>10%OFF</b></p>	<p><b>スーツ・服飾</b> 全国 申込No.0049865</p> <p><b>スーツセレクト</b></p> <p>対象商品 <b>10%OFF</b></p>	<p><b>スーツ・服飾</b> 全国 申込No.0048829</p> <p><b>AOKI</b></p> <p>商品総額より <b>10%OFF</b></p>

妊娠・出産に役立つもの、いろいろ集めてプレゼント！

## マタニティお祝い制度

申込No.5002781

対象となる方  
会員ご本人またはパートナーがご懐妊し、ご出産の方  
ご出産後の申請は受付いたしませんので、ご出産前に申請ください。  
※申請は希望する、メンバーのみに対して、希望の方向の申請は受け付けません。  
※2025年度に希望する方は必ず事前にお知らせください。

【申請期間】ご出産前まで

ご希望のものを全部プレゼント

プレゼントのご紹介(一例)

**Combi**  
コンビ公式ブランドストア  
オンラインクーポン合計4,300円分  
※各オンラインショップが得意な商品の中からクーポンをプレゼント。  
クーポンは希望する商品と  
コンビネクス株式会社

チャイルドシート  
ベビーカー  
ベビーベッド  
ベビー用品

おむつポーチ  
大容量！おむつポーチ  
おむつポーチ  
おむつポーチ

ライフラン相場で素敵な子育てグッズプレゼント  
株式会社ライフラン

Happy-Note For マタニティ  
1冊プレゼント  
ニキハウス子育て総研株式会社

宅配水の「フリクラ」より  
ボトルを1本分  
無料お試し！  
株式会社フリクラ  
フリクラ株式会社

他にも嬉しいプレゼントが登場予定！詳しくは、会員専用サイトをご覧ください。

ご出産のお祝いに、子育てに役立つグッズや記念品を！

## ご出産お祝い制度

申込No.5002780

対象となる方  
会員ご本人またはパートナーでご出産された方  
※申請は希望する、メンバーのみに対して、希望の方向の申請は受け付けません。

【申請期間】ご出産された翌日から6ヵ月後まで

ご希望のものを全部プレゼント

プレゼントのご紹介(一例)

**Combi**  
コンビ公式ブランドストア  
オンラインクーポン  
合計4,300円分  
※各オンラインショップが得意な商品の中からクーポンをプレゼント。  
クーポンは希望する商品と  
コンビネクス株式会社

スタジオアリス  
ご出産お祝い券  
誕生写真10枚  
オリジナルバム1点+  
四切サイズ写真1枚  
※各店舗で販売している商品の中から、ご希望の商品をプレゼント。  
株式会社スタジオアリス

チャイルドシート  
ベビーカー  
ベビーベッド  
ベビー用品

西松屋  
公式オンラインストア  
500円クーポン  
株式会社西松屋

プレミアムオンラインプリント  
新規ご登録(月額330円)で、  
写真プリント70枚分プレゼント  
株式会社セルスパートナー

ディズニースタンプシステム  
豪華！無料サンプル  
ワールドファミリー株式会社

他にも嬉しいプレゼントが登場予定！詳しくは、会員専用サイトをご覧ください。

福利厚生倶楽部  
FUKURI KOSSEI CLUB

## 2026 お祝い制度 & 応援制度

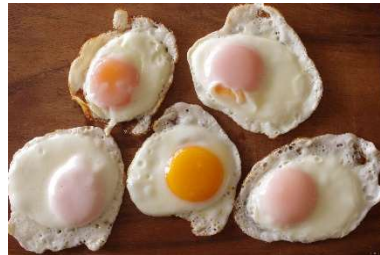



# おすすめダイエット



管理センター 石塚 義則

皆さんこんにちは、管理センターの石塚です。今回は、私のゆるめ（でも結果はしっかり）のダイエット体験をご紹介します。社会人になりたての頃、1期上の先輩にかわいがっていただき、気づけば「仕事終わり＝毎晩飲み」という生活がスタート。若さに任せて、ケンタッキー5ピースにポテトL、目玉焼き5個+ビール1.5L…というなかなか豪快な食生活を週3日続けた結果、体重は右肩上がり。



27歳のときには、174cm・90kgに到達しました。その後、27歳で家族ができて生活は少し落ち着いたものの、体重は90kgをキープ。ところが34歳で異動になり、年間244日の稼働日のうち半分以上が外での会食という生活に一変しました。1次会、2次会、締めラーメン…という流れが当たり前になり、40歳の頃にはついに98kgまで増加。さらに高血圧と痛風も発症し、通院生活がスタートしました。さすがに「これはまずい」と思い、まずは「飲み会は1次会で帰る」を徹底。とはいえ周りには「痛風仲間」も多く、飲みの席のテーブルがやたら緑色（野菜のみ）だったのは今となってはいい思い出です。食生活も少しずつ見直しました。野菜や魚を中心にして、ご飯の量はしゃもじ半分ほどに調整。さらに、通勤や休日とはとにかく歩くことを意識し、1日7,000～8,000歩を目安にコツコツ継続しました。その結果、55歳を迎えた頃には、なんと中学1年以來となる標準体重の63kgを達成！振り返ってみると、ダイエットは「無理せず、長く続けること」が一番大事だと実感しています。劇的なことはしていませんが、小さな積み重ねがしっかり結果につながりました。これからダイエットを考えている方も、ぜひ無理のない範囲で、長い目で取り組んでみてください。



来月は東日本センターです！

