

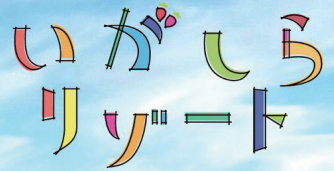
共済だより

令和5年

5

第346号

楽し・癒やし・美味し



IGASHIRA RESORT



栃木県井頭公園（真岡市）

 本誌はホームページにも掲載していますので、皆さまをご覧ください。

Contents

・共済組合の事業	2	・退職等年金給付の財政再計算が行われます	11
・標準報酬の月額決定・改定について	4	・貸付金の特別償還・償還期間等の変更を受付けます	11
・令和5年度標準報酬等級表と掛金等の額	5	・遺族付加年金“きずな”の新規募集・更新がまもなく始まります！	12
・特定健康診査受診券を送付します	6	・物資指定店の社名が変わりました	12
・令和5年度「睡眠検査」の募集をします！	7	・貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール	12
・宿泊施設情報	7	・生活習慣病改善サポートレシピ	13
・わくわく！おでかけ栃木めぐり「真岡市」	8	・心の習慣レッスン始めませんか？	14
・老齢年金の在職中の停止基準額が引き上げられました	10	・神奈川県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介	15
・年金の繰下げみなし制度が新設されました	10	・「眼精疲労と肩こり対策セミナー」の参加者を募集します！	16
・給付算定基礎額残高通知書を5月に送付します	11		

組合の現況

（令和5年4月1日現在）

組合員数	23,960人
男	12,467人
女	11,493人
任意継続組合員数	270人
被扶養者数	15,740人
所属所数	42
市町	25
一部事務組合等	17



共済だよりは
奇数月
に発行
します！

共済組合の事業

地方公共団体の職員や短時間勤務職員は、共済組合の組合員となります。

共済組合では、組合員とその被扶養者が安心して生活できるよう、短期給付事業(医療保険)、長期給付事業(年金)、福祉事業(保健、貯金、貸付、物資)を行います。なお、短時間勤務職員(短期組合員)の年金は、日本年金機構の適用となります。

事業を行うために必要な費用として、給料及び期末手当等から短期給付・長期給付・保健事業の掛金が控除されます。各事業の詳細は、共済のしおり(一般組合員)や共済ガイド(短期組合員)、当組合ホームページをご覧ください。

栃木県市町村職員共済組合

検索

短期給付事業(医療保険)

一般組合員

短期組合員

保健課 ☎028-615-7816

組合員と被扶養者の病気やけが、出産、死亡、休業などの給付を行います。

組合員には、組合員証(健康保険証)が交付されますので、氏名・性別・生年月日等に誤りがないか確認し、裏面に住所を記入してください。

医療機関を受診する際に、保険証とマイナンバーカードを提示した場合は自己負担額が異なります。

栃木県市町村職員共済組合	本人	令和〇年〇月〇日交付
組合員証(組合員)		
記号 〇〇〇	番号 〇〇〇〇(枝番)00	
氏名 共済 太郎	性別 男	
生年月日 平成〇年〇月〇日		
資格取得年月日 令和〇年〇月〇日		
発行機関所在地 栃木県宇都宮市大通り二丁目3番1号		
保険番号 32090417	発行番号	
名 称 栃木県市町村職員共済組合	印 0××××××	

組合員証に併せて送付したジェネリック医薬品希望シールをご活用ください。

長期給付事業(年金)

一般組合員

年金課 ☎028-615-7817

高齢、障害または遺族年金や民間の企業年金に相当する「退職等年金給付」の給付を全国市町村職員共済組合連合会と共同して行います。

福祉事業

保健:保健課 ☎028-615-7816
貯金・貸付・物資:総務課 ☎028-615-7805

組合員や被扶養者の健康の保持増進と福祉の向上を目的に、次の4つの事業を行います。

1 保健事業

一般組合員

短期組合員

組合員と被扶養者の健康の保持増進、保養等を目的としています。

疾病予防関係

- 人間ドック、PET検査助成
- がん検診・婦人科検診助成
- 歯科健康診断
- インフルエンザ助成
- 電話健康相談
- 禁煙サポート助成
- 救急薬品等配付
- 睡眠検査助成

講座関係

- 健康セミナー(疾病予防・メンタルヘルス)
- ライフプランセミナー
- 健康料理教室

図書関係

- 育児指導誌(出産から1年間)

特定健康診査・特定保健指導(6ページ参照)

40歳から74歳までの組合員及び被扶養者を対象にメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防を目的に実施しています。

保養関係

- 宿泊施設利用助成
- レジャー施設利用割引
- 冬季レジャー施設利用割引

2 貯金事業

一般組員

短期組員

年利1.20%(半年複利)

貯金加入者の積立金を運用し、その運用益を支払利息として還元します。

<積立方法・預入限度額>

- 定例積立・・・毎月一定額を給与から控除します。
- 臨時積立・・・賞与から控除または個人振込により積立てできます。
個人振込は毎月18日までに着金となるようお願いいたします。
- 預入限度額・・・3,500万円です。

<払戻>

払戻金額は1,000円単位で、15日・金融機関の末営業日の前営業日に送金します。

<加入方法>

「貯金加入申込書及び印鑑届」を所属所の共済事務担当課へ提出してください。

3 貸付事業

一般組員

短期組員

事務手数料・保証料・抵当権の設定が不要!!

組員が臨時に資金を必要とするときに貸付を行います。

借 受 資 格：組員期間1年以上となった日から利用できます。ただし、任期の定めのある組員は、任期が終了する月までに償還することとなります。

申 込 期 限：毎月5日です。

貸 付 金：金融機関の末営業日の前営業日に送金します。

償 還：貸付金が送金された翌月から給与控除します。

貸付利率

年1.26%

令和5年5月1日現在

貸付種類

普通・住宅・医療・入学・
修学・結婚・葬祭など

※貸付利率は、退職等年金給付の基準利率に伴い変動します。

4 物資事業

当組合が契約している指定店から組員とその家族が必要とする生活必需物資を購入する際、購入代金の立替えが受けられます。また、引受会社と団体契約し、万が一の場合に備えた保険も取扱います。

立替事業

一般組員

短期組員

立替利率

自動車物資 年1.0%
一般物資 無利子

組員の資格を取得した日から利用できます。

ただし、任期の定めのある組員は、任期が終了する月までに償還することとなります。

指定店から自動車等を購入した場合、当組合が立替えをし、利用者は立替えた翌月より給与から控除して償還します。

また、一部の指定店では、「組合員証」を提示することで割引を受けられます。

遺族付加年金“きずな”

一般組員

[引受会社：明治安田生命]

万が一(死亡・高度障害)の場合や病気、ケガによる入院・手術等の保障が受けられます。

毎年5月下旬～7月下旬にかけて募集をします。パンフレットに自分で保険を組立てるシミュレーションシートを折り込んでいますので、ぜひご活用ください。

なお、短期組員は更新はできませんが、新規加入・増額はできません。

介護・認知症サポートプラン(団体総合保険)

一般組員

短期組員

[引受会社：損害保険ジャパン]
要介護2相当以上で一時金を支払います。全組員とその家族を対象とし、9月～11月に募集予定です。

移動の保険UGOKU

[引受会社：損害保険ジャパン]

一般組員

短期組員

栃木県では、令和4年7月1日から自転車保険への加入が義務化されました。

支払内容：相手のケガ・モノの賠償、自分のケガの治療、自転車の運搬費、
帰りのタクシー代、万が一の時の弁護士相談費用など

右記2次元コードまたは当組合ホームページからいつでも申込みができ、
保険料はクレジット決済による引落としになります。

代理店：株式会社栃木共済サービス TEL:028-688-8711

宇都宮市大通り2-3-1井門宇都宮ビル3階

家族全員で

月額980円



申し込みは
コチラ

標準報酬の月額決定・改定について

標準報酬の月額は掛金・負担金や育児休業手当金などの給付金の算定基礎となるもので、報酬月額（基本給＋諸手当）を「令和5年度標準報酬等級表と掛金等の額」にあてはめて決定します。

標準報酬の月額の決定や改定は、「資格取得時決定」、「定時決定」、「随時改定」、「育児休業等終了時改定」、「産前産後休業終了時改定」がありますが、今回は「資格取得時決定」及び「随時改定」について説明します。

資格取得時決定

組合員の資格を取得したときは、資格を取得した日の報酬月額に基づき標準報酬の月額を決定します。

資格取得時決定により決定された標準報酬の月額は、組合員の資格を取得した日からその年の8月31日（6月1日から12月31日までの間に組合員の資格を取得した方については、翌年の8月31日）まで適用されます。

随時改定

組合員の報酬の額が、昇給・昇格などにより変動し、一定の要件を満たした場合には、標準報酬の月額を改定します。この改定を「随時改定」といいます。

● 随時改定の要件 次の①～③の要件に該当する場合に、標準報酬の月額を改定します。

要件①

固定的給与の変動があること。通勤手当が変わったときや管理職手当が支給されることになったときなど。（休職による減額は除きます。）

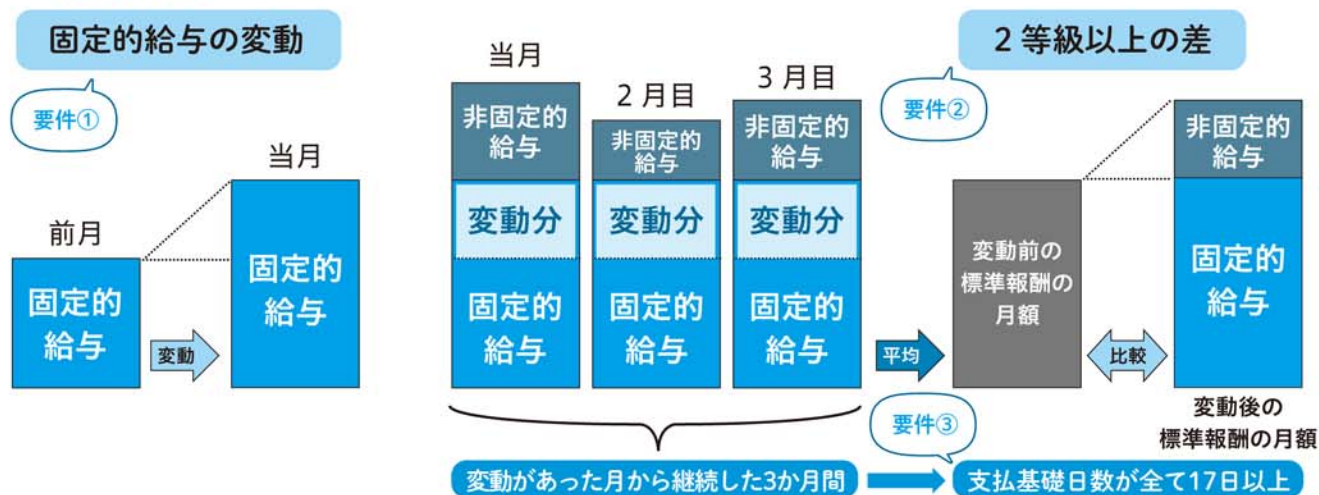
要件②

①の変動があった月から3か月間の報酬の平均による標準報酬の月額と、従前の標準報酬の月額との間に**2等級以上の差**があること。

要件③

①の変動があった月から3か月の**支払基礎日数が全て17日以上**であること。

● 随時改定のイメージ



固定的給与

勤務実績に直接関係なく、一定額が継続して支給される報酬（給料、扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当、管理職手当など）

非固定的給与

勤務実績に応じて変動する報酬（時間外勤務手当、宿日直手当、夜間勤務手当、休日勤務手当など）

令和5年度 標準報酬等級表と掛金等の額

(単位：円)

標準報酬			報酬月額	短期掛金		介護掛金	厚生年金 保険料	退職等 年金掛金	保健掛金	合計 (40歳以上 65歳未満の 場合)	
等級		月額		75歳未満 (47.00%)	75歳以上 (2.80%)	40歳以上 65歳未満 (8.60%)	70歳未満 (91.50%)				
短期 給付	長期給付										円以上
	厚生 年金	退職等 年金									
1	-	-	58,000	~ 63,000	2,726	162	498	5,307	435	122	9,088
2	-	-	68,000	63,000 ~ 73,000	3,196	190	584	6,222	510	144	10,656
3	-	-	78,000	73,000 ~ 83,000	3,666	218	670	7,137	585	165	12,223
4	1	1	88,000	83,000 ~ 93,000	4,136	246	756	8,052	660	186	13,790
5	2	2	98,000	93,000 ~ 101,000	4,606	274	842	8,967	735	207	15,357
6	3	3	104,000	101,000 ~ 107,000	4,888	291	894	9,516	780	220	16,298
7	4	4	110,000	107,000 ~ 114,000	5,170	308	946	10,065	825	233	17,239
8	5	5	118,000	114,000 ~ 122,000	5,546	330	1,014	10,797	885	250	18,492
9	6	6	126,000	122,000 ~ 130,000	5,922	352	1,083	11,529	945	267	19,746
10	7	7	134,000	130,000 ~ 138,000	6,298	375	1,152	12,261	1,005	284	21,000
11	8	8	142,000	138,000 ~ 146,000	6,674	397	1,221	12,993	1,065	301	22,254
12	9	9	150,000	146,000 ~ 155,000	7,050	420	1,290	13,725	1,125	318	23,508
13	10	10	160,000	155,000 ~ 165,000	7,520	448	1,376	14,640	1,200	339	25,075
14	11	11	170,000	165,000 ~ 175,000	7,990	476	1,462	15,555	1,275	360	26,642
15	12	12	180,000	175,000 ~ 185,000	8,460	504	1,548	16,470	1,350	381	28,209
16	13	13	190,000	185,000 ~ 195,000	8,930	532	1,634	17,385	1,425	402	29,776
17	14	14	200,000	195,000 ~ 210,000	9,400	560	1,720	18,300	1,500	424	31,344
18	15	15	220,000	210,000 ~ 230,000	10,340	616	1,892	20,130	1,650	466	34,478
19	16	16	240,000	230,000 ~ 250,000	11,280	672	2,064	21,960	1,800	508	37,612
20	17	17	260,000	250,000 ~ 270,000	12,220	728	2,236	23,790	1,950	551	40,747
21	18	18	280,000	270,000 ~ 290,000	13,160	784	2,408	25,620	2,100	593	43,881
22	19	19	300,000	290,000 ~ 310,000	14,100	840	2,580	27,450	2,250	636	47,016
23	20	20	320,000	310,000 ~ 330,000	15,040	896	2,752	29,280	2,400	678	50,150
24	21	21	340,000	330,000 ~ 350,000	15,980	952	2,924	31,110	2,550	720	53,284
25	22	22	360,000	350,000 ~ 370,000	16,920	1,008	3,096	32,940	2,700	763	56,419
26	23	23	380,000	370,000 ~ 395,000	17,860	1,064	3,268	34,770	2,850	805	59,553
27	24	24	410,000	395,000 ~ 425,000	19,270	1,148	3,526	37,515	3,075	869	64,255
28	25	25	440,000	425,000 ~ 455,000	20,680	1,232	3,784	40,260	3,300	932	68,956
29	26	26	470,000	455,000 ~ 485,000	22,090	1,316	4,042	43,005	3,525	996	73,658
30	27	27	500,000	485,000 ~ 515,000	23,500	1,400	4,300	45,750	3,750	1,060	78,360
31	28	28	530,000	515,000 ~ 545,000	24,910	1,484	4,558	48,495	3,975	1,123	83,061
32	29	29	560,000	545,000 ~ 575,000	26,320	1,568	4,816	51,240	4,200	1,187	87,763
33	30	30	590,000	575,000 ~ 605,000	27,730	1,652	5,074	53,985	4,425	1,250	92,464
34	31	31	620,000	605,000 ~ 635,000	29,140	1,736	5,332	56,730	4,650	1,314	97,166
35	32	32	650,000	635,000 ~ 665,000	30,550	1,820	5,590			1,378	101,868
36	-	-	680,000	665,000 ~ 695,000	31,960	1,904	5,848			1,441	103,599
37	-	-	710,000	695,000 ~ 730,000	33,370	1,988	6,106			1,505	105,331
38	-	-	750,000	730,000 ~ 770,000	35,250	2,100	6,450			1,590	107,640
39	-	-	790,000	770,000 ~ 810,000	37,130	2,212	6,794			1,674	109,948
40	-	-	830,000	810,000 ~ 855,000	39,010	2,324	7,138			1,759	112,257
41	-	-	880,000	855,000 ~ 905,000	41,360	2,464	7,568			1,865	115,143
42	-	-	930,000	905,000 ~ 955,000	43,710	2,604	7,998			1,971	118,029
43	-	-	980,000	955,000 ~ 1,005,000	46,060	2,744	8,428	59,475	4,875	2,077	120,915
44	-	-	1,030,000	1,005,000 ~ 1,055,000	48,410	2,884	8,858			2,183	123,801
45	-	-	1,090,000	1,055,000 ~ 1,115,000	51,230	3,052	9,374			2,310	127,264
46	-	-	1,150,000	1,115,000 ~ 1,175,000	54,050	3,220	9,890			2,438	130,728
47	-	-	1,210,000	1,175,000 ~ 1,235,000	56,870	3,388	10,406			2,565	134,191
48	-	-	1,270,000	1,235,000 ~ 1,295,000	59,690	3,556	10,922			2,692	137,654
49	-	-	1,330,000	1,295,000 ~ 1,355,000	62,510	3,724	11,438			2,819	141,117
50	-	-	1,390,000	1,355,000 ~	65,330	3,892	11,954			2,946	144,580

- 介護掛金は40歳到達月から65歳到達月の前月まで算定します。
- 厚生年金保険は70歳到達日の前月まで算定します。
- 短期組合員等の厚生年金は日本年金機構の適用のため、厚生年金保険料及び退職等年金掛金は徴収しません。

～令和5年4月1日現在において資格のある方が対象～

特定健康診査受診券を送付します

特定健康診査は、40歳以上75歳未満の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診です。

メタボリックシンドロームは自覚症状がなく、そのまま放置しておくとう生活習慣病を引き起こす原因となるため、健診による早期発見・予防が必要です。

健康状態を把握するためにも、必ず1年に一度は特定健康診査を受診しましょう。

ご自宅に
郵送します
5月下旬

特定健康診査の費用は**無料**です

組合員の皆さまからも被扶養者に受診されるようお伝えください。

特定健康診査の受診率が低い場合にはペナルティが課せられ、後期高齢者医療への負担金が増額するため、短期給付の掛金・負担金が上がります。



被扶養者の方へ

特定健康診査の受診方法 (いずれか一つを受診してください)

①住民健診	②検査機関	③人間ドック (被扶養配偶者のみ)	④勤務先の健康診断 (パート等をしている方)
居住地で実施している住民健診と併せて受診してください。 健診日等の詳細は、居住地の市町村へ確認してください。 居住地が発行しているクーポンを利用して、がん検診も一緒に受けましょう!	特定健康診査を実施している検査機関で受診してください。 検査機関は こちら からご覧いただけます。	当組合が助成する人間ドックを受診する方は、特定健康診査を受診したことになりますので、受診券の送付はありません。 費用はドック助成金に含まれています。	お勤め先で健康診断を受ける場合は、健診結果を提出することにより特定健康診査を受診したことになります。 お手数をおかけしますが、健診結果(コピー)の提出をお願いします。
当日の持ち物 <input type="checkbox"/> 特定健康診査受診券 <input type="checkbox"/> 組合員被扶養者証(保険証)			費用は原則勤務先が負担します。

短期組合員の方へ

職場の健康診断または人間ドックを受診しない方に特定健康診査受診券を発行します

勤務時間や任用期間により職場の健康診断を受診できない方のうち人間ドックを受診しない方には「特定健康診査受診券」を発行しますので「特定健康診査の受診方法」①住民健診または②検査機関において、特定健康診査の受診をお願いします。

特定健康診査の後は…特定保健指導

特定健康診査の結果をもとに、保健師や管理栄養士など専門家のサポートを受けながら生活習慣病にならないように生活習慣の改善をしていきます。

リスクの程度に応じて動機付け支援または積極的支援があります。

なお、特定保健指導に該当した方には「特定保健指導利用券」を送付します。

特定保健指導の費用も
無料です!!

特定保健指導に該当した場合は必ず受診してください。



令和5年度「睡眠検査」の募集をします!

睡眠障害は、心身の疲労回復や免疫機能を低下させ、放置し続けると精神疾患、認知症及び生活習慣病などの原因や症状を悪化させる要因の一つです。

この睡眠検査は、機器を自宅で一晩装着するだけで、自身の睡眠の状態が確認できますので、日頃から「眠りが浅い」「眠っても疲れがとれない」などを感じている方はぜひお申込みください。

対象者

組合員及びその被扶養者(任意継続組合員を除く)

募集期間

令和5年4月24日～5月31日

※申込み多数の場合には抽選を行い、結果を6月下旬にお知らせします。

申込方法

「睡眠検査利用申請書」を所属所共済事務担当課へ提出してください。

当組合から自己負担額(助成額控除後)を振込むための「納付書」を送付しますので、期限までに振込みをお願いします。なお、期限までに振込みがなかった場合は検査を受けることができません。

※「睡眠検査利用申請書」は、[こちら](#)からダウンロードができます。

検査の種類及び助成金額等

●スクリーニング検査

助成金額…2,000円(募集人数 180人)

検査方法…指先に機器を付け、血液中の酸素を測定します。

●簡易検査

助成金額…4,000円(募集人数 200人)

検査方法…指先及び鼻に機器を付け、血液中の酸素と呼吸を測定します。

昨年度、一昨年度
に検査した方も
申込み可能です!



検査の流れ

- 1 検査機関から機器が自宅に配送されます。
- 2 手順に従い測定し機器を返却してください。
- 3 検査後、1か月程度で検査機関より検査結果が送付されます。

検査の結果、睡眠に異常(眠りが浅い、無呼吸など)が認められた場合には、検査機関や最寄りの医療機関で診察のうえ治療を行ってください。なお、要精密検査者には、当組合からも受診勧奨を行います。

検査機関及び自己負担額

検査機関名	自己負担額(助成額控除後)	
宇都宮記念病院	スクリーニング検査	970円
	簡易検査	4,800円
獨協医科大学 日光医療センター	スクリーニング検査	1,300円
国際医療福祉大学病院	簡易検査	7,000円
獨協医科大学病院	スクリーニング検査	7,170円

宿泊施設情報

～次の指定宿泊施設は、[令和5年3月31日](#)をもって契約解除しました～

- ・[レークサイド山の家\(秋田県\)](#)
- ・[ヴィラフォンテーヌグランド東京有明\(東京都\)](#)
- ・[ヴィラージュ伊豆高原\(静岡県\)](#)
- ・[アークホテル京都\(京都府\)](#)
- ・[アークホテル大阪心斎橋\(大阪府\)](#)
- ・[アークホテル岡山\(岡山県\)](#)
- ・[アークホテルロイヤル福岡天神\(福岡県\)](#)
- ・[アークホテル熊本城前\(熊本県\)](#)

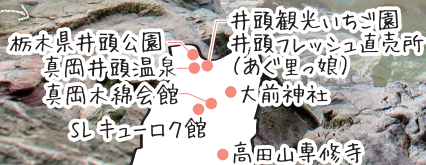
わくわく! おでかけ 栃木めぐり

今回
めぐるのは

真岡市

栃木県の南東部に位置する真岡市。北エリアには栃木県井頭公園をはじめとした自然豊かな癒しスポットを有し、市街地エリアには歴史を感じる街並みにおしゃれなカフェやショップが点在しています。いちごの生産が盛んで、JA 全農とちぎと、(一社)とちぎ農産物マーケティング協会主催の「いちご王国グランプリ」においては、最高賞である大賞(農林水産大臣賞)を最多受賞するなど、高品質のいちごを全国に届けています。

真岡市


 井頭観光いちご園
 井頭フレッシュ直売所
 (おぐりっ娘)
 大前神社
 高田山専修寺
 真岡井頭温泉
 真岡木綿会館
 SLキューロク館
 栃木県井頭公園

真岡井頭温泉

大正時代の蒸気機関車に乗ろう!

えすえるきゅうろくかん

SLキューロク館



「SLの走るまち」である真岡市の魅力が詰まった拠点施設。9600形蒸気機関車「キューロク」や旧型客車「スハフ44形」など多くの車両が展示されています。9600形SLは土・日・祝日に、1日3回運行しており、乗車体験も可能。機関士の制服での記念撮影も楽しめます。

- 🕒 10:00～18:00
- 📅 火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
- ☎ 0285-83-9600
- 🏠 真岡市台町2474-6
- 🎫 入館無料 ※車掌車連結走行は1名300円(3歳以下無料)
- 🚶 真岡鐵道「真岡」下車、東口から徒歩すぐ

とちぎ伝統工芸品「真岡木綿」

もおかもめんかいかん

真岡木綿会館



丈夫で質が良く、素朴な風合いが特徴の真岡木綿。綿の栽培から糸紡ぎ、染め、織りまで全て手作業で作られています。真岡木綿会館では、生産工程が見学できるほか、機織り、染色体験ができます。併設する施設では真岡木綿も購入できますので、お土産にどうぞ。

- 🕒 10:00～17:00(入館は～16:00) ※ 工房での見学体験は10:00～16:00(入館は～15:00)
- 📅 火曜(祝日の場合は翌日)
- ☎ 0285-83-2560
- 🏠 真岡市荒町2162-1
- 🎫 入館無料 ※体験料金：コースター作り700円、藍染め体験700円～
- 🚶 真岡鐵道「真岡」下車、徒歩15分



質・量ともに日本一のいちご!

いちご



50年以上いちご生産量1位を誇る栃木県。そのなかでも真岡市では市内約400軒以上の農家が人気品種「とちおとめ」や「スカイベリー」、「とちあいか」、希少な「とちひめ」などを栽培しており、その生産量は年間約7000トンと日本一を誇っています。



ご利益いっぱいのパワースポット

おおさきじんじや 大前神社

1500年有余の歴史を誇る延喜式内の古社。祭神は^{おおくにぬしのかみ}大国主神(大国様)と^{ことしろぬしのかみ}事代主神(恵比寿様)で、健康・縁結び・開運・家内安全など多くのご利益があるとされています。極彩色豊かな彫刻が施された御本殿は桃山時代末期に再建されており、現在は国の重要文化財に指定されています。

🕒 8:00～17:00 📞 無休 ☎ 0285-82-2509 📍 真岡市東郷937
🆓 無料 !! 真岡鉄道「北真岡」下車、徒歩約5分

親鸞聖人開山の地で心を清める

たかださんせんじゆじ 高田山専修寺

1225年に開山した名刹。親鸞上人が創建した唯一の寺で、浄土真宗発祥の根本大道場として知られています。如来堂・御影堂・楼門・総門など、数多くが国や県の重要文化財に指定されています。なかでも木造金箔塗りの3mに及ぶ大涅槃像は必見。ほかでは見ることができない大作です。



🕒 9:00～16:00 📞 無休 ☎ 0285-75-0103 📍 真岡市高田1482
🆓 無料 !! 北関東自動車道「真岡IC」から約20分



アクティビティから温泉まで 1日中楽しんで いがしらリゾート



栃木県井頭公園

来年には50周年を迎える栃木県井頭公園。93.3haにも及ぶ広大な敷地を誇る公園では、野鳥や四季折々の自然を楽しむことができます。今年50周年を迎える「1万人プール」も併設。



🕒 3月～9月は8:30～18:30、10月～2月は8:30～17:30 📞 火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
※公園(無料区域)は年中無休 ☎ 0285-83-3121(井頭公園管理事務所) 📍 真岡市下籠谷99
🆓 入園無料(各施設の利用は有料) !! 北関東自動車道「真岡IC」から約10分

真岡井頭温泉

北関東最大級の日帰り温泉。併設の宿泊施設「チャットパレス」にはグランピング施設も。

🕒 10:00～21:00
📞 火曜 ☎ 0285-83-8822
📍 真岡市下籠谷21
📄 850円 ※70歳以上は750円、3歳～中学生は450円
!! 北関東自動車道「真岡IC」から約5分

井頭観光いちご園

完熟で甘いいちごが60分間食べ放題。2023年は1月2日～5月10日までオープンします。

🕒 9:00～16:00(受付は～15:00)
※開園期間は2023年1月2日(月)～5月10日(水)
📞 開園期間中は無休
☎ 0285-81-1141(井頭観光いちご園)
📍 真岡市上大田和3006
📄 1,000円～※期間によって変動あり
!! 北関東自動車道「真岡IC」から約5分

井頭フレッシュ直売所(あぐりっ娘)

生産農家の方が、丹精込めて育てた新鮮な野菜や果物、切花などを販売しています。

🕒 9:00～16:00
📞 無休(年末年始は休業)
☎ 0285-81-1141
📍 真岡市上大田和3006
🆓 無料 !! 北関東自動車道「真岡IC」から約5分



2023年5月中旬～6月上旬

ローズフェスタ



井頭公園バラ園内は290種類 2100本のバラが咲き誇り、華やかで美しいバラをひと目見ようと県内外から多くの方で賑わいます。期間中は飲食ブースやバラの販売、お楽しみ抽選会など多彩なイベントが開かれます。

🕒 開催時間 9:00～16:00
📍 開催場所 井頭公園バラ園(真岡市下籠谷99)
☎ 0285-83-3121(井頭公園管理事務所)
!! 北関東自動車道「真岡IC」から約10分

2023年7月22日

もおかしなまつりはなびたいかい 真岡市夏まつり花火大会

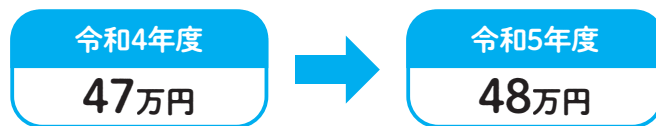


レーザー光線や音楽に彩られた仕掛花火や、鮮やかなスターマインなど約2万発の花火が夜空を彩ります。花火会場のすぐ近くでは、山車屋台、神輿、中学生の手作り御輿、お囃子などが集まる「お祭り広場」も開かれます。

🕒 開催時間 19:30～21:00
📍 開催場所 真岡市荒町5191
☎ 0285-83-8135(真岡市商工観光課)
!! 真岡鉄道「真岡」下車、徒歩約15分

老齢年金の在職中の停止基準額が引き上げられました

年金受給権者の在職中の年金停止基準額が令和5年4月から以下のとおり引き上げられました。
令和5年4月分の年金から新しい基準額を適用するため、令和5年6月支給期(4月・5月分)の年金から停止額が変更となります。



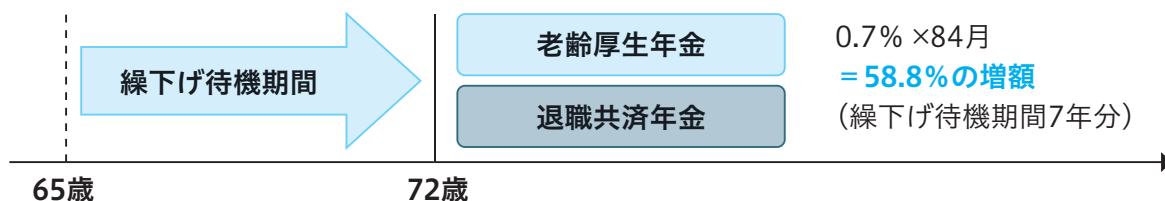
年金の繰下げみなし制度が 新設されました

令和4年4月1日より、老齢厚生年金の受給開始年齢が75歳まで拡大されましたが、令和5年4月からは、70歳以降に繰下げ請求をした際に請求時点における繰下げ受給を選択しない場合、請求の5年前に繰下げ請求があったものとみなして、過去5年分の年金を一括でお支払いします。

72歳で繰下げ請求をした方の場合

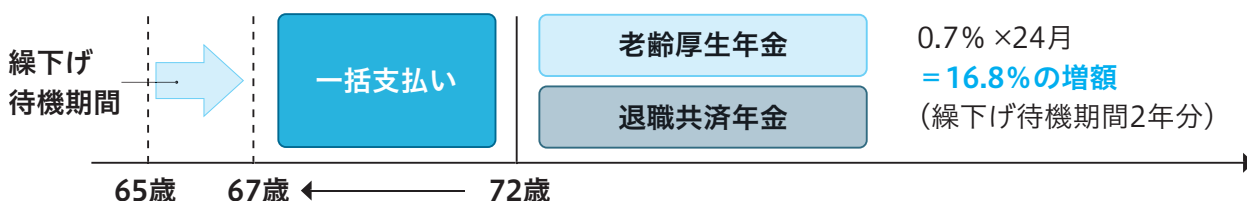
①請求時点における繰下げ受給を選択した場合

→ 72歳で繰下げ請求をしたこととなります。



②請求時点における繰下げ受給を選択しなかった場合

→ 請求時点から5年前である67歳で繰下げ請求をしたとみなします。



【 給付算定基礎額残高通知書を 5月に送付します 】

退職等年金給付の原資の積み立て状況をお知らせする「給付算定基礎額残高通知書」をご自宅に送付します。

なお、短期組合員は退職等年金給付が適用されないため送付されません。

退職等年金給付制度の概要や給付の計算方法の詳細は、[全国市町村職員共済組合連合会ホームページ](#)をご覧ください。

全国市町村職員共済組合連合会

検索

トップページの「年金関係情報」⇒「退職等年金給付(年金払い退職給付)」からご覧いただけます。

5年に
1度!

退職等年金給付の財政再計算が行われます

退職等年金給付に係る保険料率を算定するための財政再計算が、令和5年度中に地方公務員共済組合連合会で行われます。財政再計算の結果については後日お知らせします。

上記記事に関するお問い合わせは **年金課** ☎028-615-7817

貸付金の特別償還・償還期間等の変更を受付けます

貸付金の特別償還や償還期間の変更を希望される方は、所属所の共済事務担当課に書類の提出をお願いします。所属所における提出期限は、共済事務担当課へお問い合わせください。

住宅借入金等特別控除を受けている方で、特別償還または償還期間の変更により償還期間が10年(120回)未滿となった場合は「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」が発行されませんのでご注意ください。

繰上償還

申請書を受受理后、振込依頼書を送付しますので、納入期限までに振込みをお願いします。

提出書類：[全部・一部繰上償還申請書](#)

償還方法	受付		共済組合 提出期限
	一部繰上償還	全部繰上償還	
毎月償還	毎月		毎月5日
毎月・期末勤勉 手当併用償還	6月・12月 のみ	毎月	6月5日(月)

住宅・災害貸付金償還期間等変更

住宅貸付や災害貸付を受けている方は、6月・12月の年2回、償還期間の短縮や毎月・期末勤勉手当併用償還の割合を変更することができます。

提出書類：[住宅\(災害\)貸付金償還期間等変更申出書](#)

当組合提出期限:6月5日(月)

上記記事に関するお問い合わせは **総務課福祉係** ☎028-615-7805

共済だより 2023.5 No.346

11

遺族付加年金“きずな”の

5月下旬～7月下旬募集

新規募集・更新がまもなく始まります！

※短期組合員は
新規加入対象外

普通傷害保険では、令和5年1月1日から追加掛金なしで「熱中症補償特約」と「食中毒補償特約」が付加されましたのでこの機会にぜひ加入・更新の見直しをご検討ください。保険始期日は、令和6年1月1日です。

申込書・パンフレット等は、5月頃に順次配付予定です。新規加入や加入内容の変更を希望される方は、申込書を所属所の共済事務担当課へ提出してください。

なお、申込書の提出がない場合は、現在の加入内容での自動更新となります。

必見！

簡易版パンフレットに、自分で保険を組立てるシミュレーションシートを折り込んでいます。保険料の変更はこの機会にしかできません。ぜひ自分に合った保険を確認し、新規加入や加入内容の見直しに活用ください。

また、シミュレーションシートは[こちら](#)にも掲載しています(excel形式)。

制度内容についてのお問い合わせ：【引受会社】 明治安田生命保険相互会社
T E L 0120-858-584 (5月22日～7月28日まで)
受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

物資指定店の社名が変わりました

次の物資指定店の社名が変更となりました。なお、取扱商品に変更はありません。

変更前	変更後	取扱商品
ビジョナリテイリング株式会社	ビジョナトレーディング株式会社	自動車

貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

- 解約金は、6月29日、7月28日に送金します。
- 個人で臨時積立をする場合は、預入限度額の超過の確認が必要となるため、毎月18日までに当組合へ着金するよう振込み、19日以降は振り込まないようお願いします。
- 所属所における提出期限は、共済事務担当課へお問い合わせください。

：「貯金払戻(解約)請求書」共済提出期限

：払戻送金日

：各申込書共済提出期限

：臨時積立振込期限

健診の数値が
気になりだしたら

生活習慣病 改善サポートレシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。
ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江 (料理家・管理栄養士) 撮影 武井メグミ スタyling 宮沢ゆか

血圧数値の
改善に



カレー粉とレモンのコンビネーションで
食塩控えめの“物足りなさ”をカバー

1人分 エネルギー 497kcal 食塩相当量 1.0g

チキンソテー セロリのカレーマリネのせ

材料(2人分)

鶏もも肉 …… 小2枚 (400g)
こしょう …… 少々
セロリ …… 1本 (100g)
砂糖 …… 小さじ1/2
サラダ油 …… 小さじ1
A オリーブ油 …… 大さじ1
レモン汁 …… 小さじ2
塩 …… 小さじ1/4
カレー粉 …… 小さじ1/4
ペビーリーフ …… 適量

作り方

- ① 鶏肉は脂身を取り除き、こしょうをふる。
- ② セロリは葉を除き筋を取って斜め薄切りにし、砂糖をまぶして15分ほどおく。
- ③ ②がしんなりしたら水気を絞って、Aで和える。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を皮目から3～4分焼く。焼き目がついたら裏返し、弱火にしてさらに4～5分焼く。鶏肉に火が通ったら器に盛って③のをせ、ペビーリーフを添える。



血圧数値 改善につながる
けんこうPOINT

スパイシーなカレー粉や爽やかな酸味のあるレモン汁を使った味付けにすることで、調理に使う食塩量を減らすことができます。

また、鶏肉の皮を取り除くと、エネルギー量をダウンでき、よりヘルシーに。



Profile
新谷友里江
にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンチンだけでできちゃった100』(主婦の友社)など多数。



あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?



キーワードは… **「場を持つ習慣」**

話をきくときの「場所」と「時間」と「雰囲気」をつくれる 安心の“場”を持っておく

もし、最近元気がなくて心配になった人に声を掛けるとしたら、周りに大勢の人がいるところで声を掛けますか? もしくは部下や友人から深刻な顔で「ちょっと相談が」と声を掛けられたら、どうしますか?

上手に「きく」ことができる人たちは、どこか落ち着いた場所へ移動したり、余裕のある時間帯に改めたりして、**お互いが安心して話せる“場づくり”**をしています。

会社の会議室、知り合いが来ないような喫茶店、もしくは、話が長引くのを避けるためにお昼休みの限られた時間にする、子供のいない時間帯にするなどいろいろあると思います。

もう一つ考えておきたいのは、「**ちょっといいですか?**」の**時間について**です。あなたにとって「ちょっと」はどれくらいが適当でしょうか。30分くらい、1時間くらい、2時間くらいと人によってそれぞれありますが、あなたがこのくらいと考えている時間で間違いはありません。

ただ、都合が良いかどうか、どこで、どういう時間帯ならやりやすいか、または自分が次の予定を気にしてチラチラと腕時計を見ずに済むか、とい

う要素はその場の雰囲気づくりに大きく関わってきます。

相手にとって話しやすいだけでなく、**自分にとってもききやすい“場”とはどのような状況なのか**を、ぜひ考えてみてください。

空間的な場、時間的な場、これ以外にもう一つ大切なことがあります。それは話をきくに当たり**「相手が安心して話せるような場」**を意識することです。そのためにも、きき上手な人は、自分のやりやすい雰囲気づくりができる場を持っているのです。

例えば、上司や部下への相談なら、行きつけのお店でのランチタイムや夕方の落ち着いた時間の会議室、友人なら週末にゆっくり過ごせる静かなカフェ、などです。「相手がここに座ったら自分はここ」というようにイメージが決まっているといいですね。

まずは緊張せずに相手の話をきけるような“場”をつくっておきましょう。何気ないことですが、そういうことを意識することでしなやかなコミュニケーションへつながっていきます。

神奈川県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介

湯河原の良質な温泉を
十和田石を使った石の風呂と癒し効果のある檜の風呂で
ゆったりとお愉しみください。

Spa



こもれびの湯

香りの良いひのきを使用したお風呂。
木に包まれたぬくもりのある雰囲気を楽しめます。
ミストサウナを併設しています。



せせらぎの湯

浴槽には肌に優しい十和田石を使用したお風呂。
露天風呂も備わった落ち着いたお風呂です。
ドライサウナを併設しています。

Guest Room



洋室



和室



特別室



ユニバーサルルーム

全室バルコニー付きの客室は湯河原の山並みが一望でき、
季節の風を感じゆったりとくつろいでいただけます。

Dining

椿コース一例



旬の食材を使った
こだわり料理を
ご堪能ください。

1泊2食料金（税・サ・入湯税込み）

梅コース

13,097円～

桜コース

14,912円～

椿コース

20,357円～



湯河原温泉
ちとせ

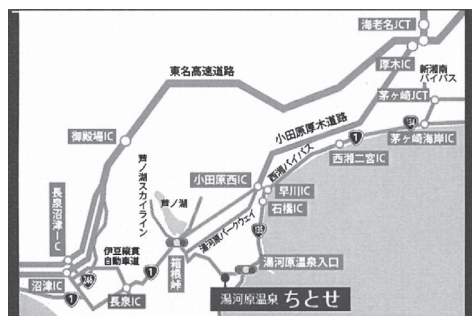
神奈川県市町村職員共済組合保養所

湯河原温泉 ちとせ

TEL 0465-63-0121

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281番1
<https://www.yugawara-chitose.jp/>

ご予約
お問い合わせ



●お車の場合 / 東京・埼玉・千葉・茨城・栃木方面…東名高速道路「厚木IC」より約1時間
群馬方面…関越道「海老名IC」・東名高速道路「厚木IC」より約1時間
静岡方面…東名高速道路「沼津IC」より約1時間
●電車の場合 / 東海道線「湯河原駅」より、不動滝・奥湯河原行バス「宮上会館」下車、徒歩2分

令和5年度「健康セミナー」

参加費無料!

『眼精疲労と肩こり対策セミナー』 の参加者を募集します!

アフターコロナの今、以前の生活に戻りつつありますが、生活スタイルの変化に慣れず、体に疲れを感じていませんか?

今回のセミナーは、特に疲労を感じやすい目と肩こりの対策を中心に、講義のほか、その場でできる簡単な運動・ストレッチで体をほぐす内容です。皆さまのご参加をお待ちしております。



開催日 令和5年7月22日(土)午前10時～午前12時

定員 40名

対象者 組合員及び被扶養者

会場 とちぎ健康の森(栃木県宇都宮市駒生町3337-1)

申込期間 令和5年5月8日(月)～6月9日(金)

申込方法 ● [こちら](#) から申込む
● 「セミナー参加申込書」を当組合保健課または共済事務担当課に提出

内容 詳細は申込期間中に [こちら](#) に掲載します。

その他 ● 申込み多数の場合は抽選を行い、結果は直接申込者あてに開催10日前までに通知します。
● 状況によりセミナーを中止する場合があります。

✕ キ リ ト リ ✕

令和5年度 「健康セミナー」参加申込書

所属所名		組合員証記号番号	—
フリガナ		組合員の参加	
組合員氏名		有 ・ 無	
被扶養者	フリガナ	フリガナ	
	氏名	氏名	
当日連絡が取れる電話番号	—	—	
上記によりセミナーの参加申込みをいたします。 令和5年 月 日			
申込者(組合員)氏名			

※このセミナーの参加申込みに関する個人情報は、今回のセミナーにのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。

上記記事に関するお問い合わせは **保健課 ☎028-615-7816**

共済だより 第346号 令和5年5月発行
発行/栃木県市町村職員共済組合 〒320-0811 宇都宮市大通り二丁目3番1号 井門宇都宮ビル 3階
電話 028-615-7804 FAX 028-615-7566
URL <https://www.tochigi-kyosai.jp/> E-mail sityouson@tochigi-kyosai.jp

本誌に関するご意見・感想をFAXまたはmailでお寄せください。お待ちしております。