

# 共済だより

令和5年

9

第348号



ACCUM×龍門の滝（那須烏山市）

 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

・標準報酬の定時決定を行います	2	・入学貸付のご案内	10
・特定健康診査(特定保健指導)を受診しましょう!	3	・「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を送付します	10
・ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか?	4	・退職等年金給付にかかる基準利率が改定されます	11
・育児・介護休業手当金の給付上限相当額が変わりました	4	・宿泊施設情報	11
・「メンタルタフネスセミナー」の参加者を募集します!	5	・物資指定店の社名が変わりました	11
・預入限度額のお知らせ		・職員採用試験のお知らせ	12
・貯金現在残高通知書を配付します	6	・生活習慣病改善サポートレシピ	13
・貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール	6	・心の習慣レッスン始めませんか?	14
・介護保険の募集を行っています!	7	・東京都市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介	15
・わくわく!おでかけ栃木めぐり「那須烏山市」	8	・ライフプランセミナーの参加者を募集します!	16

## 組合の現況

(令和5年8月1日現在)

組合員数	24,090人
男	12,479人
女	11,611人
任意継続組合員数	308人
被扶養者数	15,793人
所属所数	42
市町	25
一部事務組合等	17



# 毎年9月 標準報酬の定時決定を行います

標準報酬の定時決定とは、現在の標準報酬の月額と実際に受けている給料及び手当（以下「報酬」といいます。）との間に大きな差が生じないように、4月から6月までの3か月間に受けた報酬の平均により、その年の9月以降の標準報酬の月額を決定するものです。

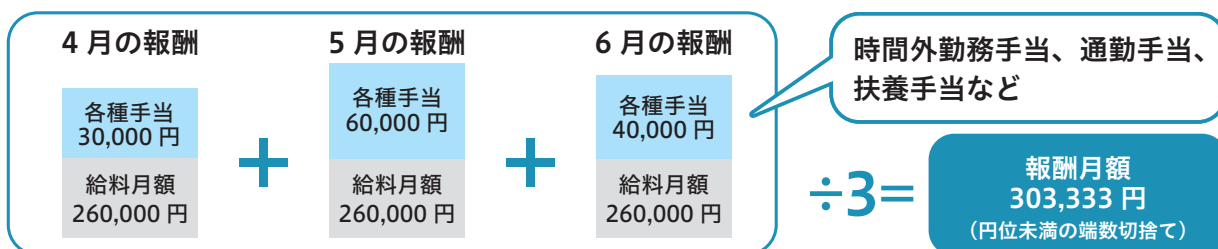
定時決定された標準報酬の月額は、随時改定等に該当しない限り、原則として翌年の8月31日まで適用となります。

## 定時決定の対象者

7月1日に組合員である方が対象となります。  
ただし、次の方は対象外となります。

- 6月1日から7月1日までの間に資格を取得した方。
- 7月から9月のいずれかの月に随時改定等が行われた方。

## 定時決定のイメージ



標準報酬等級表に当てはめる

標準報酬				月額	報酬月額
等級					
短期給付	長期給付		月額	報酬月額	
	厚生年金 保険給付	退職等 年金給付			
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	
22	19	19	300,000円	290,000円～ 310,000円	
23	20	20	320,000円	310,000円～ 330,000円	
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	

### 定時決定

標準報酬の月額

- 短期給付 第22級 300,000円
- 厚生年金保険給付 退職等年金給付 第19級 300,000円

## 保険者算定(定時決定の特例)

定時決定された標準報酬の月額が次に該当する場合は、保険者算定として過去1年間(前年7月から当年6月まで)の報酬の平均により標準報酬の月額を決定することができます。希望される方は、所属所の共済事務担当課にお申し出ください。

- 定時決定された標準報酬の月額が、過去1年の平均により算出した標準報酬の月額と比べ2等級以上の差があること。
- 繁忙期(閑散期)のため、4月から6月までの報酬が増加する(減少する)などの状態が業務の性質上、例年発生することが見込まれること。なお、「今年は多忙だったが来年は分からない。」という場合は該当しません。
- 4月から6月までの間に産前産後休業を取得し、4月から6月までの報酬の平均を基に算出した標準報酬の月額が、産前産後休業を開始した日の属する月以前の過去1年の平均により算出した標準報酬の等級を2等級以上下回る場合。

標準報酬の月額は、掛金・負担金の算定のほか年金、育児休業手当金、傷病手当金など給付の算定にも用いられます。

# 特定健康診査(特定保健指導)を受診しましょう!

—特定健康診査と特定保健指導の料金は当組合が“全額”負担します—

## 特定健康診査

特定健康診査（特定健診）は、**40～74歳の組合員及び被扶養者**を対象（令和5年4月1日現在において当組合の資格がある方）として、メタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症など）の予防を目的としています。

**1年に一度、次のいずれかを受診してください。**

組合員	被扶養者（対象者には5月下旬に特定健診受診券を送付しています）
<ul style="list-style-type: none"><li>・職場の定期健診</li><li>・当組合が助成する人間ドック</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・特定健診受診券を使用して住民健診または特定健診を実施している検査機関で受診</li><li>・当組合が助成する人間ドック（被扶養配偶者のみ）</li></ul> ただし、お勤め先で定期健診を受けた場合は、 <u>健診結果のコピーを当組合へ提出してください。</u> （特定健診を受診したことになります。）



## 特定保健指導

特定健診の結果、生活習慣病リスク保有者は**特定保健指導**の対象となり、生活習慣の改善のため、保健師や管理栄養士などの専門家の指導を受けることとなります。

対象者に「特定保健指導利用券」を送付しますので、同封の「特定保健指導受診確認書」により初回面接の方法を選択してください。

なお、2回目以降（継続的支援）は、電話、メール、手紙による支援となります。

当組合が助成する人間ドックでは、ドック終了後に特定保健指導を行う場合があります。

組合の委託業者で受診する	一括面接型	所属所の会議室等で受診します。 後日、共済事務担当課から連絡があります。
委託業者 株式会社 ベネフィット・ワン	個別訪問型	ご自身で委託業者と日時及び場所を調整して受診します。 後日、委託業者から連絡があります。
	ICT型面談	ご自身が所有するスマートフォンやパソコンを使用してテレビ電話で受診します。 後日、委託業者から連絡があります。
特定保健指導実施機関で受診する	希望する実施機関に直接予約して受診してください。 (実施機関一覧は、 <a href="#">こちら</a> で確認できます。)	

特定健診・特定保健指導は、国が積極的な受診を勧めており、毎年受診率を報告しています。

**受診率が低い場合、後期高齢者支援金の加算（ペナルティ）対象となるため、短期経理財政が悪化し、短期給付掛金（健康保険料）の引き上げにつながる可能性があります。**

# ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか？

ジェネリック医薬品とは、後発医薬品とも呼ばれ、特許期間が終了した新薬と同じ有効成分・効能で作られた薬です。新薬と比べ開発費用がかからない分、安く提供されています。

## ジェネリック医薬品はこのような薬です！

### 安心・安全

法律により、新薬と同じ品質を保つことが義務付けられています。

### 改善・改良

製品によっては、新薬と比べ大きさや味が工夫されています。

### 安価

新薬の約2割～7割程度の価格で販売されています。

ジェネリック医薬品を利用することで、**自己負担が抑えられるだけでなく、医療費の節減にもなるため**、組合員が納める掛金の抑制に繋がります。重複受診や多剤処方を避け、適正な受診を心がけましょう。

医療機関等での自己負担がない方もこの機会にご検討ください。

## ジェネリック医薬品差額通知を送付します

令和5年  
10月下旬

当組合では医療費増嵩対策の一環として、組合員及び被扶養者の方にジェネリック医薬品差額通知を送付します。この通知は、調剤薬局等で処方される新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をお知らせするものです。

ぜひ、この機会に**ジェネリック医薬品へ切り替えの検討**をお願いします。

### 通知対象者

新薬を処方され、かつ比較的ジェネリック医薬品に切り替えやすく、切り替えた場合に**1か月の自己負担額が300円以上減額**になると見込まれる組合員及び被扶養者の方。

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		
保険者番号 32090417	発行番号 〇××××××	
名称 栃木県市町村職員共済組合	印	

通知にジェネリック医薬品希望シールを同封していますので、ご活用ください。



## 育児・介護休業手当金の給付上限相当額が変わりました

令和5年  
8月1日  
から

給付上限相当額とは、育児休業手当金及び介護休業手当金の算定基礎となる給付日額に設けられている上限額をいいます。


給付名	給付割合	給付上限相当額
育児休業手当金	67/100(休業期間が180日まで)	14,097円 (7月まで 13,878円)
	50/100(休業期間が181日以降)	10,520円 (7月まで 10,356円)
介護休業手当金	67/100	15,513円 (7月まで 15,266円)

令和5年度

参加費無料

# 『メンタルタフネスセミナー』の 参加者を募集します!

組合員とその被扶養者を対象に、心の健康に関する健康セミナーを開催します。  
この機会に自分と向き合ってみませんか。  
このセミナーでストレスとの上手な付き合い方やメンタルケアなどについて学び、  
日々の生活を健やかなものとしましょう。

対象者	組合員(任意継続組合員を除く)及びその被扶養者	
開催日	令和5年11月18日(土)10:00~12:00	
会場	とちぎ健康の森(栃木県宇都宮市駒生町3337-1)	
定員	40名 (申し込み多数の場合は抽選を行い、結果は開催10日前までに直接申込者あてに通知します。)	
セミナー内容 (一部変更となる 場合があります。)	・モチベーションを向上させる自己管理術 ・心を育てるストレスマネジメント ・今日から使えるリフレッシュ法	
申込方法	「メンタルタフネスセミナー参加申込書」または <a href="#">こちら</a> からお申し込みください。 FAXによる申し込みはご遠慮ください。	
申込期間	令和5年9月5日(火)~10月6日(金)	

✕ キ リ ト リ ✕

## 令和5年度 メンタルタフネス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		フリガナ	
参加希望 組合員氏名		参加希望 被扶養者氏名	
当日に連絡が 取れる連絡先	( )		
上記によりセミナーの参加申し込みをします。 令和 年 月 日			
申込者(組合員)氏名 _____			

このセミナーの参加申し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。

10月上旬

## 預入限度額のお知らせ

10月中旬

貯金現在残高通知書  
を配付します

共済積立貯金は、9月末日及び3月末日に決算を行い、半年分の利息を元金に組入れます。今回の貯金現在残高通知書は令和5年9月30日の残高を記載しています。

貯金現在残高通知書は、再発行しませんので大切に保管してください。

## 貯金現在残高通知書

共済積立貯金の残高は、次のとおりとなりますのでご確認ください。

栃木県市町村職員共済組合

税区分	5.9.30 の残高 円	=	5.3.31 の残高 円	+
課税	434,815		123,456	

所属所名	〇〇市 〇〇部〇〇課〇〇係
氏名	共済 太郎 様

差引積立額 円	+	税込利息額 円	-	所得税額 円
310,000		1,705		346

決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)
5.9.30	1.2% (年)	20.315	

現在共済組合に登録されている口座は次のとおりです。

銀行名	〇〇銀行		
支店名	〇〇支店		
預金種目	普通預金	口座番号	1234***
名義人	キョウサイ 知ウ		

(所属所) (証番号) (部署)  
〇〇〇 - 〇〇〇〇 〇〇〇

積立額等明細					
日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
5.4.22	定例積立	10,000			
5.5.22	定例積立	10,000			
5.6.22	定例積立	10,000			
5.6.30	臨時積立	300,000			
5.7.14	一部払戻	50,000			
5.7.22	定例積立	10,000			
5.8.22	定例積立	10,000			
5.9.22	定例積立	10,000			

(注) 今期中の一部払戻額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

利息繰入後の残高が預入限度額3,500万を超えた貯金者は、10月16日(10月2回目の「貯金払戻(解約)請求書」の当組合提出期限)に払戻しをお願いします。

預入限度額を超えていない方も、限度額を超える前に払戻しまたは積立中断等の手続きをお願いします。

## 貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

10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	31				

11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		

「貯金払戻(解約)請求書」  
共済提出期限

各申込書  
共済提出期限

払戻送金日

臨時積立振込期限

●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り込んでください。

●ATMやネットバンキングで振込む場合、18日に送金した場合でも、当日に着金とならない場合がありますので、余裕をもって振込むようお願いいたします。

●解約金は、10月30日、11月29日に送金します。

●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。

# 介護保険の募集を行っています！

募集締切は11月30日までです

「介護・認知症サポートプラン(団体保険)」は、**組合員全員**が加入対象です。  
組合員が加入者となることで、親や配偶者、兄弟姉妹等のみを補償対象とすることもできます。

## 申込方法

「団体契約WEB手続きサイト」へアクセスし、申込みをします。用紙による申込みはありません。

### ▶スマートフォンからお手続き

すでに配布されているパンフレットに記載の二次元コードからアクセスしてください。

### ▶パソコンからお手続き

[こちら](#) からアクセスしてください。

## 保険料の支払い方法

組合員名義のクレジットカード決済による引き落としです。

※15歳から69歳までは年払い(一括払い)、70歳から89歳までは月払いとなります。

### 基本補償

## 介護一時金支払特約

認知症またはそれ以外の要因でも

要介護2相当以上で

最高**300**万円

**保障内容** 被保険者本人が要介護2～5に認定され、所定の要介護状態が続いたとき、一時金を支払います。

**保険金額** 100万円、200万円、300万円

### オプション

## 軽度認知障害等一時金特約

認知症になる前の段階

軽度認知障害診断確定で

最高**30**万円

**保障内容** 軽度認知障害(MCI)または認知症と診断確定されたとき、一時金を支払います。

**保障内容** 10万円、20万円、30万円

## 保険料(例)

○基本補償のみ 年齢が50歳、介護一時金200万円加入の場合→**年間2,260円**(月額 約188円)

○基本補償+オプション 年齢が50歳、介護一時金200万円、軽度認知障害等一時金10万円加入の場合→**年間4,370円**(月額 約364円)

※団体割引が5%適用の場合です。保険料は年齢や加入コースによって異なるので[詳しくはパンフレットまたはこちら](#)をご覧ください。

**引受会社** : 損害保険ジャパン株式会社 栃木支店 法人支社 ☎028-627-8071 (平日9時～17時)

**取扱代理店** : 株式会社栃木共済サービス ☎028-688-8711 (平日9時～17時)

宇都宮市大通り2-3-1井門宇都宮ビル

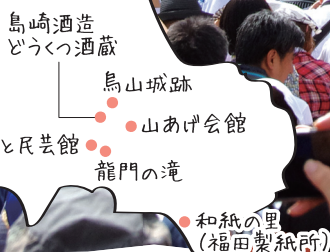
SJ23-04353 2023.08.14

# わくわく！おでかけ 栃木めぐり！！

今回  
めぐるのは

## 那須烏山市

県東部に位置し、那珂川や荒川といったいくつもの清流が丘陵を縫うように流れる那須烏山市。古くは烏山藩の城下町として栄え、460年の歴史を誇る国重要無形民俗文化財の「烏山の山あげ行事」や、烏山和紙をはじめとする伝統工芸などの奥深い文化が育まれてきました。八溝そばや中山カボチャといった水と自然のおいしい恵みも満載です。



山あげ祭

### 大蛇伝説が残るダイナミックな滝

りゅうもんのたき  
龍門の滝



江川から流れ落ちる、高さ約20メートル、幅約65メートルの大滝。大蛇が住むという伝説がその名の由来になっています。遊歩道が整備されており、滝つぼのすぐ近くまで降りることができます。滝の上を走る烏山線の電車×滝の撮影スポットとしても人気です。

- ☎ 0287-83-2765 (龍門ふるさと民芸館)
- 📍 那須烏山市滝414
- !! 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約45分、滝駅から徒歩約5分

### 老舗蔵元の隠れ家のような貯蔵庫

しまぎしゅぞう どうくつ酒蔵  
島崎酒造 どうくつ酒蔵



嘉永2年創業、170年以上の歴史を有する市内唯一の造り酒屋。戦時中の遺構である地下工場跡の洞窟が、清酒を熟成させる酒蔵として活用されています。総延長約600mにもおよび、洞窟内での地域イベントや週末の一般開放でも人気を集めています。

- 🕒 島崎酒造 9:00～17:00、どうくつ酒蔵 10:00～16:00 (どうくつ酒蔵は土・日曜、祝日、GW、お盆のみ開放 ※平日については要問い合わせ)
- 📍 島崎酒造 1月1日
- ☎ 0287-83-1221
- 📍 島崎酒造：那須烏山市中央1-11-18  
どうくつ酒蔵：那須烏山市神長字天神149
- 🕒 どうくつ酒蔵見学 200円
- !! 島崎酒造：「宇都宮上三川IC」から約50分、烏山駅から徒歩10分  
どうくつ酒蔵：「宇都宮上三川IC」から約45分、滝駅から徒歩15分



自然の恵みが感じられるそば

やみそば  
八溝そば



八溝山系の豊かな水資源のもとで作られる香り高いそばは、古くからこの地の名物として知られています。那須烏山市や那珂川町など4つの市町を貫く「八溝そば街道」周辺には、挽きたて、打ちたて、茹でたてにこだわりのおいしいそば店がいっぱい。食べ比べを楽しむのもおすすめです。





### 昔ながらの手すき和紙作りを体験!

わしのさと(ふくだせいじよ)

## 和紙の里(福田製紙所)

那須烏山の静かな山里にたたく和紙工房。1200年もの間受け継がれてきた「烏山和紙」の製作工程を間近に見学することができます。手すき体験も開催されており、伝統的な手すき和紙の世界に触れながら、自分だけのオリジナル和紙を作ってみましょう。

🕒 9:00～17:30(体験は～17:00) 🗓️ 火曜

☎️ 0287-82-2128 (体験は2名以上で2日前までに烏山和紙会館0287-82-2100まで要予約。12～2月は体験休止)

🏠 那須烏山市小原沢599 🕒 入館無料(手すき体験はハガキ作り2枚600円ほか)

🚗 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約60分

### 臨場感たっぷりの山あげ祭がいつでも味わえる!

やまあげかいかん

## 山あげ会館

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている「烏山の山あげ行事」と、八雲神社の神輿などで構成される市最大の祭り、山あげ祭を体感できる施設。5分の1に縮尺した祭のミニチュア劇では、名物ロボット・勘助じいさんが栃木弁で面白おかしく解説してくれます。



🕒 9:00～16:00 🗓️ 火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始

☎️ 0287-84-1977 (那須烏山市観光協会) 🏠 那須烏山市金井2-5-26 🕒 入館250円

🚗 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約50分、烏山駅から徒歩約5分



### 「臥牛城」をめぐる歴史トレッキング

からすやまじょうあと

## 烏山城跡

八高山に築かれた広大な山城。山の形が牛の寝姿に似ていることから「臥牛城」とも呼ばれ、応永25(1418)年、那須一族の沢村五郎資重によって築城されたと伝えられています。城跡周辺の遊歩道をたどれば約1時間の歴史散策が楽しめます。

☎️ 0287-88-6223 (那須烏山市生涯学習課) 🏠 那須烏山市城山

🚗 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約50分

### 地元グルメや絶景を堪能!

りゅうもんふるさとみんげいかん

## 龍門ふるさと民芸館

地元食材を使ったベーグルや滝カレーなど、地産地消のメニューが味わえる「龍門カフェ」や、龍門の滝が一望できるテラス、「龍門サイダー」といった特産品を扱うショップなどが集まるスポット。館内には願い事を叶えてくれるという龍神様も展示されています。



🕒 9:00～16:00(龍門カフェは10:00～15:00) 🗓️ 火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始

☎️ 0287-83-2765 🏠 那須烏山市滝414 🕒 入館無料 🚗 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約45分、滝駅から徒歩約5分



那須烏山市

# EVENT GUIDE

開催中～10月下旬

からすやません100しゅうねんきねんいべんと

## 烏山線100周年記念イベント



JR 烏山線が令和5年4月に開業100周年を迎えたことを記念し、10月までヘッドマークを掲出した列車が運行されているほか、山あげ会館2階で企画展を実施しています。また、10月14日にはJR烏山駅前広場で記念イベントを開催します。記念イベントまでの期間、「からせん巡りデジタルスタンプラリー」を開催していますので、スタンプを集めて記念イベントに参加しましょう。

記念イベント:10月14日 10:00～15:00

開催場所 烏山駅前広場

11月12日

めぐろ・きゃんのぼーるなすからすやま

## メグロ・キャノンボール 那須烏山



かつて那須烏山市の工場生産されていた伝説のオートバイ「メグロ」。新旧メグロ約100台と共に市内を周遊パレードをしたり、1949年烏山で製造された、幻のメグロZ号をお披露目したり、楽しいイベントが盛りだくさんです。

開催場所 山あげ会館

(所在地: 那須烏山市金井2-5-26)

☎️ 0287-84-1977 (観光協会内実行委員)

🚗 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約50分、烏山駅から徒歩約5分



# 入学貸付のご案内

年利  
**1.26%**  
(令和5年9月1日現在)

当組合では、組合員またはその被扶養者（被扶養者でない子を含む）の高校、大学等への入学に必要な資金の貸付けを行っています。

推薦入学など合格が決まり次第、随時貸付けができますので、所属所の共済事務担当課にお問い合わせください。ただし、申し出から送金日までの期間が短い場合、希望に沿えないことがあります。

なお、令和6年度の修学貸付は令和6年3月申込分からとなります。詳しくは『共済だより令和6年1月号』でお知らせします。

限度額	給料の <b>6</b> か月分（最高 <b>200</b> 万円）
対象	入学金、授業料、教材費、通学・アパート等に要する費用、その他入学に係る費用
償還方法	償還は、貸付けを受けた翌月から開始されます。 ○毎月償還（償還期間が短いまたは長い） ○毎月・期末勤勉手当併用償還（申込金額101万円以上の場合）
提出書類	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>①貸付申込書</li> <li>②借入状況等申告書（借入れがある場合、償還状況の確認ができる書類を添付）</li> <li>③借用証書</li> <li>④貸付事故の有無に係る申告書</li> <li>⑤貸付未償還元利金の控除依頼書</li> </ul> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>⑥印鑑登録証明書</li> <li>⑦合格通知書または入学許可書の写し</li> <li>⑧状況に応じて次の書類を提出してください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・入学案内書または学校ホームページ等の写し（入学金や授業料が確認できるもの）</li> <li>・通学に要する交通費が確認できる書類</li> <li>・賃貸契約書の写し（アパート等を借りる場合）</li> <li>・その他入学に係る費用の内訳書</li> <li>・戸籍抄本（被扶養者でない子の場合）</li> </ul> </li> </ul> </div>

「[こちら](#)」から  
ダウンロードできます。

## 「住宅取得資金に係る借入金の 年末残高等証明書」を送付します

**対象者** 平成26年1月以降に住宅貸付を借り受けた方で償還期間が10年（120回）以上ある組合員

年末調整用	確定申告用
令和4年12月以前に借り受けた方には、 <b>令和5年10月中旬</b> に送付予定です。	令和5年1月から令和5年12月までに借り受けた方には、 <b>令和6年1月中旬</b> に送付予定です。

**注意事項** 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）未満となった場合は、特別控除の対象外となるため証明書が発行されません。

**住宅借入金等特別控除を受けるための要件等は、  
最寄りの税務署または国税庁のホームページでご確認ください。**

毎年10月

# 退職等年金給付にかかる 基準利率が改定されます

基準利率

令和4年10月～令和5年9月

0.02%(年利)

令和5年10月～令和6年9月

0.07%(年利)

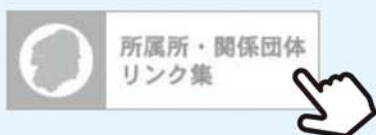
基準利率は、退職等年金給付の給付算定基礎額と当月の付与額の利子の計算に用いますが、前年度の国債の利回り等を基準に毎年10月に改定されます。

また、退職等年金給付の算定に用いる終身年金原価率及び有期年金原価率も、基準利率を基に改定が行われます。

## 基準利率及び終身・有期年金原価率の詳細の確認方法

### ① [こちら](#) から

地方職員共済組合連合会のホームページへアクセス。



### ② 地方公務員共済組合連合会の

ホームページをご確認ください。  
トップページの

「年金関連情報⇒年金財政関係  
⇒年金払い退職給付(退職等年金給付)  
⇒地共連の定款で定める事項(基準利率等)」  
からご覧いただけます。

上記記事に関するお問い合わせは

年金課 ☎028-615-7817

# 宿泊施設情報

## 【休館のお知らせ】

施設名	住所	休館期間	種類
大洗鷗松亭	茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5	令和5年10月1日～令和6年6月30日	協定
ひょうご共済会館	兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13	令和5年9月1日～令和6年1月31日	協定
三朝温泉溪泉閣	鳥取県東伯郡三朝町山田180	令和5年9月1日～令和5年11月30日	協定

上記記事に関するお問い合わせは

保健課 ☎028-615-7816

# 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
株式会社ホンダ四輪販売北関東	株式会社ホンダモビリティ北関東	自動車

上記記事に関するお問い合わせは

総務課福祉係 ☎028-615-7805

# 職員採用試験のお知らせ

—令和6年4月1日採用—

職種	受験資格	採用予定人数
一般事務	平成9年4月2日以降に生まれた方で、大学卒業以上の学歴（令和6年3月卒業見込みの者を含む）を有する方	2名程度

## 職務内容

県内の市町及び一部事務組合の職員の福利厚生業務（医療保険・年金・福祉事業）を行います。

## 試験の日時等

第1次試験		第2次試験	
<b>日時</b>	令和5年10月21日（土） 午前8時30分受付開始	<b>日時</b>	令和5年11月17日（金）
<b>場所</b>	栃木県自治会館 4階403会議室	<b>場所</b>	栃木県市町村職員共済組合会議室
<b>内容</b>	教養試験、事務適正検査、 職場適応性検査、作文試験	<b>内容</b>	面接試験
<b>合格発表</b>	令和5年10月31日（火） 当組合ホームページに掲載し、合格者に 通知します。	<b>合格発表</b>	令和5年12月8日（金） 当組合ホームページに掲載し、全員に 通知します。

## 試験実施要綱等入手方法

令和5年9月5日（火）交付開始

- ①当組合総務課で入手（受付時間：午前9時～午後5時）
- ②郵送で請求  
返信用封筒として宛先を記載し120円分の切手を貼った角2型封筒を同封し、封筒の表面に赤色で「採用試験申込書請求」と明記してください。
- ③当組合ホームページからダウンロード

当組合ホームページの  
トップページ  
「共済組合からのお知らせ」

「栃木県市町村職員共済組合  
職員採用試験のお知らせ」

「採用試験実施要綱」  
「採用試験申込書」

## 申込期間

令和5年9月5日（火）から9月22日（金）まで（土・日・祝日を除く。）

## 申込方法

必要書類を以下のいずれかにより提出してください。

- ①当組合総務課に持参（受付時間：午前9時～午後5時）
- ②郵送で申込み（令和5年9月22日（金）消印有効）  
返信用封筒として宛先を記載し404円分の切手を貼った長3型封筒を同封し、簡易書留で郵送してください。受付後、簡易書留で受験票を送付します。

## 申込書の請求 及び提出先

〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り二丁目3番1号 井門宇都宮ビル3階  
栃木県市町村職員共済組合 総務課

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 スタイリング 宮沢ゆか



肝機能の  
改善に

“肝臓にやさしい”いかと  
こくのあるトマト風味がクセになる

## いかときのこのトマト煮

1人分 エネルギー 213kcal 食塩相当量 1.5g

肝機能 改善につながる  
けんこうPOINT

肝機能が低下すると老廃物を処理できずに蓄積するなどして、体が疲れやすくなります。肝臓の機能回復には、いかに含まれるタウリンが効果的。さらに、いかは低脂肪なので肥満の解消にも！



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。

### 材料(2人分)

- いか ..... 1ばい (250g)
- 玉ねぎ ..... 1/2 個
- マッシュルーム ..... 8個
- しめじ ..... 100g
- にんにく ..... 1 かけ
- 赤とうがらし ..... 1本
- オリーブ油 ..... 大さじ 1/2
- 白ワイン ..... 大さじ 2
- トマト水煮缶(ホール) ... 300g
- 砂糖 ..... 小さじ 1/2
- A 塩 ..... 小さじ 1/3
- こしょう ..... 少々
- ローリエ ..... 1枚
- クレソン ..... 適量

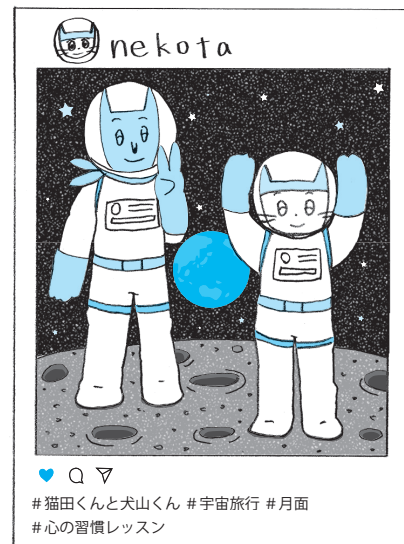
### 作り方

- ① いかは足をワタごと取り出してよく洗い、胴は軟骨を除いて1cm幅の輪切りに、足はワタを落として2本ずつに切り分ける。玉ねぎは薄切りにする。マッシュルームは石づきを取って半分に切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。にんにくはみじん切り、赤とうがらしは半分にちぎって種を取る。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れて弱火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。しんなりしたらマッシュルーム、しめじを加えてさっと炒め、白ワインを入れる。アルコールが飛んだらAを加えて、トマトをつぶしながら混ぜる。
- ③ 10分ほど煮てとろっとしたら、いかを加えてさっと混ぜ、3~4分煮る。火が通ったら器に盛り、クレソンを添える。



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... 「悩みと向き合う」

## 「過去」×「関係性(しがらみ)」から 自分を解き放とう

私は産業医として、日々働く人の心と体の健康相談を受けています。心の相談で最も多いのは、不安やストレスに関する相談ですが、その次に多いのが悩みに関するものです。

そもそも、悩みとは何でしょうか？ 私が1万人以上の産業医面談を通じて分かったことは、**悩みには他人との関係性が根底にある場合がほとんどだということです**。多くの場合、自分と関わりが深い人との過去の関係性にとらわれ過ぎて、行動次第では相手との未来の関係性が悪化するのはと、心配になってしまうようです。ひどいときはそれが不安やストレスとなり、負のスパイラルが始まることもあります。

このような、自分にとって悩みをもたらしてしまう関係性は「しがらみ」とも呼ばれています。

悩みの内容はさまざまですが、**多くは「過去」×「関係性(しがらみ)」＝「悩み」という定義が共通して成り立つ**といえるのです。

働く人の不安・ストレス・悩みの原因は、人間関係か仕事の質・量といわれています。長時間労働

働がきついなどの体力的なものを除けば、仕事の質や量は悩みの原因の本質ではありません。本当の原因は、それによって引き起こされる周囲の人との関係性にあることが往々にしてあります。

また家族間においても同様に、悩みを抱えることもあるでしょう。ほとんどの場合において、原因は夫婦や親子といった相手との関係性にあるということは、多くの人が経験していると思います。

では、実際に自分が悩んでいるときはどうしたらいいのでしょうか。

悩みは、未来の関係性に目を向けることで解決できます。過去は変えられませんので、とらわれていても解決には結び付きません。私たちができるのは、そこにどのような意味や意義を与えるか、何を学ぶか、だけです。

過去に縛られず、未来の自分が新しい関係を築いている姿をイメージしてみましょう。悩んでいる状態から、一歩進める気がしませんか。**重要なのは「しがらみ」ではなく、あなたがどうしたいか決めること**。自分が選んだ未来で、相手との関係性をどう築けるのかぜひ考えてみてください。

# 東京都市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介



東京都市町村職員共済組合 保養所

## シーサイドいずたが



四季折々の食材を活かした夕食をご用意してお待ちしております。お食事は、お部屋でくつろぎながらお楽しみください。

### 伊豆が育む四季の幸と海辺の眺めに心やすらぐひととき



#### ◆ご宿泊料金◆

平日利用 1泊2食付  
(1室2名利用、部屋風呂なし)

# 12,250円~ (税・サービス料込み)

〒413-0101

静岡県熱海市上多賀12番地 TEL 0120-73-1241 (8:00~20:00) <https://t-kyosai.jp/izutaga>



国道135号線沿い長浜海水浴場前 / JR伊東線伊豆多賀駅より徒歩10分(無料送迎バスあり) / JR東海道線熱海駅より東海バス「網代旭町」行き「長浜」バス停すぐ

ビジネスにも観光にも便利なJR立川駅南口より徒歩7分に立地  
落ち着いた上質な空間をご提供いたします

hotel nikko tachikawa tokyo



客室 (モデレートツイン)

#### 組合員特別割引価格 ご宿泊料金

##### モデレートシングル

1室1名ご利用 ... 11,716円

##### モデレートダブル

1室2名ご利用 ... 15,488円

##### モデレートツイン

1室2名ご利用 ... 25,368円

※ 料金は消費税、宿泊税、サービス料を含む1室あたりの金額です。  
※ 朝食は1名様2,662円(消費税・サービス料込)でご利用いただけます。



レストラン All Day Dining 紗灯



チャペル「フルリール」



大宴会場 マグノリア



ホテル外観

交通アクセス | 電車: JR新宿駅より中央線特別快速にて約25分 / JR立川駅南口から徒歩7分 / 多摩モノレール 立川南駅から徒歩8分  
お車: 中央自動車道 国立府中ICより約4.5km

ホテル日航立川 東京

〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1 TEL. 042-521-1111(代表)

(HP) <https://hotelnikko-tachikawatokyo.jp/>



# ライフプランセミナーの参加者を募集します!

参加無料!

## 将来に備えてライフプランについて考えてみませんか?

### 【50歳以上の組合員及び配偶者向けのライフプランセミナーについて】

対象者	50歳以上の組合員(任意継続組合員を除く)及びその配偶者 57歳から59歳の組合員はできる限りのご参加をお願いします。
開催日	令和5年11月25日(土) 10:00~12:00
会場	とちぎ健康の森(栃木県宇都宮市駒生町3337-1)
セミナー内容 (一部変更になる 場合があります。)	・ライフプランの基礎知識(年金、医療、介護制度など) ・50歳以降のライフプラン「資産寿命を延ばすには?」 ・定年後の体験談 ・年金制度について(年金制度説明、個別相談)
申込方法	所属所で取りまとめをしますので、参加を希望する方は所属所を通してお申し込みください。

### 【30歳~49歳の組合員及び配偶者向けのライフプランセミナーについて】

対象者	30歳~49歳の組合員(任意継続組合員を除く)及びその配偶者 (50歳以上の方も参加は可能ですが、申し込み多数の場合は30歳~49歳の方を優先とします。)
開催日	令和5年11月25日(土) 14:00~16:00
会場	とちぎ健康の森(栃木県宇都宮市駒生町3337-1)
定員	50名程度 (申し込み多数の場合は抽選を行い、結果は開催10日前までに直接申込者あてに通知します。)
セミナー内容 (一部変更になる 場合があります。)	・人生100年時代を見すえた資産形成制度について(iDeco、積立NISAなど) ・年金制度について(年金制度説明、個別相談)
申込方法	「ライフプランセミナー参加申込書」または <a href="#">こちら</a> からお申し込みください。 FAXによる申し込みはご遠慮ください。
申込期間	令和5年8月21日(月)~9月29日(金)

✕ キ リ ト リ ✕

## 令和5年度 ライフプランセミナー参加申込書(30歳~49歳)

所属所名		組合員証 記号番号	—
フリガナ		フリガナ	
参加希望 組合員氏名		参加希望 配偶者氏名	
当日に連絡が 取れる連絡先	( )		
上記によりセミナーの参加申し込みをします。 令和 年 月 日			
申込者(組合員)氏名 _____			

このセミナーの参加申し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348号 令和5年9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](mailto: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。