

共済だより

令和5年

11

第349号



おもちゃのまちバンダイミュージアム（壬生町）

 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

・アンケートを実施しました ……………	2	・貸付金の特別償還・償還期間等の変更を 受け付けます ……………	11
・宿泊施設情報 ……………	5	・禁煙外来は全額助成します ……………	11
・インフルエンザ予防接種費用を 助成します ……………	6	・電話健康相談をご利用ください ……………	12
・冬季レジャー契約施設のご案内 ……………	6	・整骨院・接骨院の正しいかかり方 ……………	12
・60歳以後の働き方と年金・医療保険制度 …	7	・物資事業指定店追加のお知らせ ……………	12
・わくわく！おでかけ栃木めぐり 「壬生町」 ……………	8	・生活習慣病改善サポートレシピ ……………	13
・介護保険新規募集の 申込期限が近づいています！ ……………	10	・こころの雨宿り ……………	14
・遺族付加年金“きずな”（退職後制度） ……	10	・栃木県市町村職員共済組合の 組合員の皆さまへ ……………	15
		・人間ドック・PET検査利用申込みについて…	16
		・貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール…	16

組合の現況

（令和5年10月1日現在）

組合員数 ……………	24,109人
男 ……………	12,476人
女 ……………	11,633人
任意継続組合員数 …	310人
被扶養者数 ……………	15,741人
所属所数 ……………	41
市町 ……………	25
一部事務組合等 …	16



アンケートを実施しました

令和5年7月から8月に、組合員及び被扶養配偶者を対象にアンケートを実施しましたが、組合員向けアンケートの主な結果は次のとおりでした。その他のアンケート結果については、当組合ホームページに掲載しています。今回のアンケートの結果は今後の事業の見直しに役立てていきます。お忙しいなかご協力ありがとうございました。

送付者(無作為に抽出)	回答者数(回答率69.3%)
短期組合員以外の組合員	4,300人
短期組合員	1,700人



保健事業

人間ドック助成について

受診年度において30歳以上の組合員と35歳以上の任意継続組合員及び被扶養配偶者を対象に、人間ドック検査料金の一部を助成しており、助成割合は検査料金の約5割(宿泊は約4割)です。

検査コース	助成額
一般ドック・婦人ドック・脳ドック(日帰り、宿泊)	26,000円
女性ドック(婦人ドックまたは一般ドックにマンモグラフィ検査及び乳房超音波検査を加えたもの、40歳以上の組合員及びその被扶養配偶者)	29,000円
受診年度60歳の組合員(検査コース問わず、上限額)	40,000円

● 助成額について

- ア 助成額を下げても、保健財源率は据え置いてほしい → 1,198人
- イ 保健財源率を上げても、助成額を維持してほしい → 827人
- ウ 保健財源率を上げて、助成額を上げてほしい → 492人
- エ 助成内容や条件を変更しても、現在の保健財源率・助成額を維持してほしい → 1,484人

回答者の64%が「助成の内容を変更しても、保健財源率を維持してほしい」と答えています。(ア、エ)

● 受診について

- ア 受診したことがある → 2,328人
- イ 受診したことがない → 1,781人

回答者の56%が人間ドックを受診したことがあると答えています。

● 受診しない理由(複数回答可)

- ア 定期健診で十分と感じるため → 715人
- イ 自己負担額が高いため → 410人
- ウ 助成対象年齢前(29歳以下) → 523人
- エ その他 → 254人

一番多い受診しない理由は「定期健診で十分と感じるため」でした。

PET検査助成について

受診年度において30歳以上の組合員と35歳以上の任意継続組合員及び被扶養配偶者を対象に、検査料金の一部として52,000円を助成しており、助成割合は検査料金の約5割です。

● 助成額について

ア 助成額を下げても、保健財源率は据え置いてほしい	→ 1,468人
イ 保健財源率を引上げて、助成額を維持してほしい	→ 623人
ウ 保健財源率を引上げて、助成額を上げてほしい	→ 407人
エ 助成内容や条件を変更しても、現在の保健財源率・助成額を維持してほしい	→ 1,409人

回答者の69%が「助成の内容を変更しても、保健財源率を維持してほしい」と答えています。(ア、エ)

● 受診について

ア 受診したことがある	→ 202人
イ 受診したことがない	→ 3,892人

回答者の94%がPET検査を受診したことがないと答えています。

● 受診しない理由(複数回答可)

ア 人間ドックや定期健診(がん検診)で十分と感じるため	→ 1,981人
イ 自己負担額が高いため	→ 1,278人
ウ 助成対象年齢前(29歳以下)	→ 515人
エ PET検査は不要だと思う	→ 181人
オ その他	→ 302人

一番多い受診しない理由は「人間ドックや定期健診(がん検診)で十分と感じるため」でした。

歯科健診について

組合員を対象に、年度内に1人1回まで歯科健康診断費用の全額を助成します。

歯科健診は、所属所内(職場の会議室等)で行う外向型で受診することが原則ですが、所属所が実施していない場合や受診できない場合は、歯科医院に来院する来院型で受診ができます。

● 受診について

ア 受診したことがある	外向型→ 674人	来院型→ 354人
イ 受診したことがない	→ 3,031人	

回答者の73%が歯科健診を受診したことがないと答えています。

● 受診しない理由(複数回答可)

ア 歯科健診の助成を知らなかった	→ 1,149人
イ 受診方法がわからない	→ 349人
ウ 歯科医院で定期的に歯科健診を受診している	→ 1,276人
エ 職場で外向型を実施していないので、歯科医院に 出向いて受診するのが面倒	→ 170人
オ 受診する必要性を感じない	→ 387人
カ その他	→ 137人

一番多い受診しない理由は「歯科医院で定期的に歯科健診を受診している」でした。

救急薬品等配付事業について

毎年、11月上旬に選択制により1人当たり2,000円を限度に救急薬品を配付していますが、薬品単価及び配送料が年々値上がりしています。

救急薬品等配付事業は斡旋による方法もあることから、実施方法について伺います。

斡旋の場合は、当組合からの助成はありませんが、特納品(市販されていない少量の特価品)や今まで取扱っていないサプリメント等健康商品も多く取扱うことができるようになります。

利用方法は、当組合が選定した商品から組合員が選んで業者へ直接申込みし、商品・請求書は業者から自宅に配送されますので、業者に代金を振込むことになります。

● 実施方法について

ア 斡旋に変更する	→	286人
イ 現状のままでよい	→	2,503人
ウ 事業を廃止してもよい	→	1,204人
エ その他	→	105人

回答者の60%が「現状のままでよい」と答えています。

宿泊施設利用助成について

組合員及び被扶養者を対象に、「宿泊施設利用助成券」を施設に提出することで、宿泊料金の一部を助成しています。

協定宿泊施設及び栃木県内指定施設	⇒	1人1泊につき3,000円を助成
栃木県外指定施設	⇒	1人1泊につき2,000円を助成

● 助成額について

ア 助成額を下げても、保健財源率は据え置いてほしい	→	2,746人
イ 保健財源率を上げても、助成額を維持してほしい	→	799人
ウ 保健財源率を上げて、助成額を上げてほしい	→	400人

回答者の66%が「助成額を下げても、保健財源率は据え置いてほしい」と答えています。

● 利用について

ア 利用したことがある	→	1,305人
イ 利用したことがない	→	2,820人

回答者の68%が宿泊施設利用助成を利用したことがないと答えています。

● 利用しない理由(複数回答可)

ア 宿泊施設利用助成を知らない	→	745人
イ 利用方法がわからない	→	722人
ウ 宿泊したい施設がない	→	685人
エ 宿泊施設を利用する機会がない	→	1,284人
オ その他	→	95人

一番多い利用しない理由は「宿泊施設を利用する機会がない」でした。

睡眠検査助成について

組合員及び被扶養者の睡眠障害による精神疾患、認知症及び生活習慣病などの予防及び改善を図ることを目的として、当組合が指定する検査機関及び検査方法で睡眠検査を行った場合、年度内に1回費用の一部を助成します。

● 利用について

ア 利用したことがある → 100人
イ 利用したことがない → 4,027人

回答者の97%が睡眠検査助成を利用したことがないと答えています。

● 自身の睡眠について参考になりましたか(利用したことがある方のみ)

ア 参考になった → 80人
イ 参考にならなかった → 16人

利用したことがある方の80%が「参考になった」と答えています。

物資事業

遺族付加年金“きずな”について

遺族付加年金“きずな”は、万一の死亡、高度障害やけがによる入院、手術などを保障するグループ保険です。

● 契約内容や各種通知をWeb上で確認することができる「みんなのMYポータル」の導入について (きずな加入者1,234人の回答)

ア 導入したほうがよい → 1,096人
イ 導入しないほうがよい → 95人

遺族付加年金“きずな”加入者の89%が、「みんなのMYポータルを導入したほうがよい」と答えています。

● きずなプラスの「新団体定期保険」への切り替えについて (きずなプラス加入者716人の回答)

ア 「団体定期保険」のままでよい → 177人
イ 「新団体定期保険」に切り替えたほうがよい → 115人
ウ どちらでもよい → 395人
エ その他 → 23人

「団体定期保険のままでよい」という意見が「新団体定期保険に切り替えたほうがよい」という意見を上回っています。

宿泊施設情報

【休館のお知らせ】

施設名	住所	休館期間	種類
シーサイドいずたが	静岡県熱海市上多賀12	令和6年1月9日～令和6年1月22日	協定
うしお荘	山形県鶴岡市湯野浜1丁目11-23	令和6年2月1日～令和6年2月29日	協定

インフルエンザ予防接種費用を助成します

組合員とその被扶養者の接種が全て終了してから、**年度内1回の請求にご協力をお願いします。**

対象者	組合員及び被扶養者(任意継続組合員は除く)
助成対象	令和5年度中に接種したもの
助成金額	1人1回あたり 1,000円 (年度内に2回まで) ・助成対象となるのは、1回あたりの自己負担額が1,000円以上の場合です。 ・居住市町村の助成があり、その助成額控除後の金額が1,000円以上の場合 は助成ができます。
請求方法	「インフルエンザ予防接種助成金請求書」に予防接種者の氏名、予防接種名、予防接種額、接種日 が明記された「医療機関発行の領収書(原本)」を貼付し、共済事務担当課へ提出してくださ い。 (請求書は こちら からダウンロードできます。)
注意点	・領収書の原本は返送しませんので、居住市町村の助成がある場合は、その助成を受けてから 請求してください。 ・居住市町村の助成に使用する等で領収書の原本を提出できない場合は、その写しに共済事務 担当課において原本証明を受けてください。
送金先	金融機関の末営業日の前営業日に、組合員の登録口座へ送金しますので、通帳等で入金を確認 してください。



令和5年度 冬季レジャー契約施設のご案内



次の冬季レジャー施設は、割引料金でリフト券が購入できます。

「組合員証(被扶養者証)」の提示による割引

リフト券購入時に組合員証(被扶養者証)を提示してください。

会津高原たかつえスキー場	南会津郡南会津町高杖原535	0241-78-3099
会津高原だいくらスキー場	南会津郡南会津町針生字昼滝山857-150	0241-64-2121
丸沼高原スキー場	利根郡片品村東小川4658-58	0278-58-2211

「特別割引券」の提出による割引

次の施設は組合員証(被扶養者証)ではなく、特別割引券を持参することでリフト券が割引料金になります。

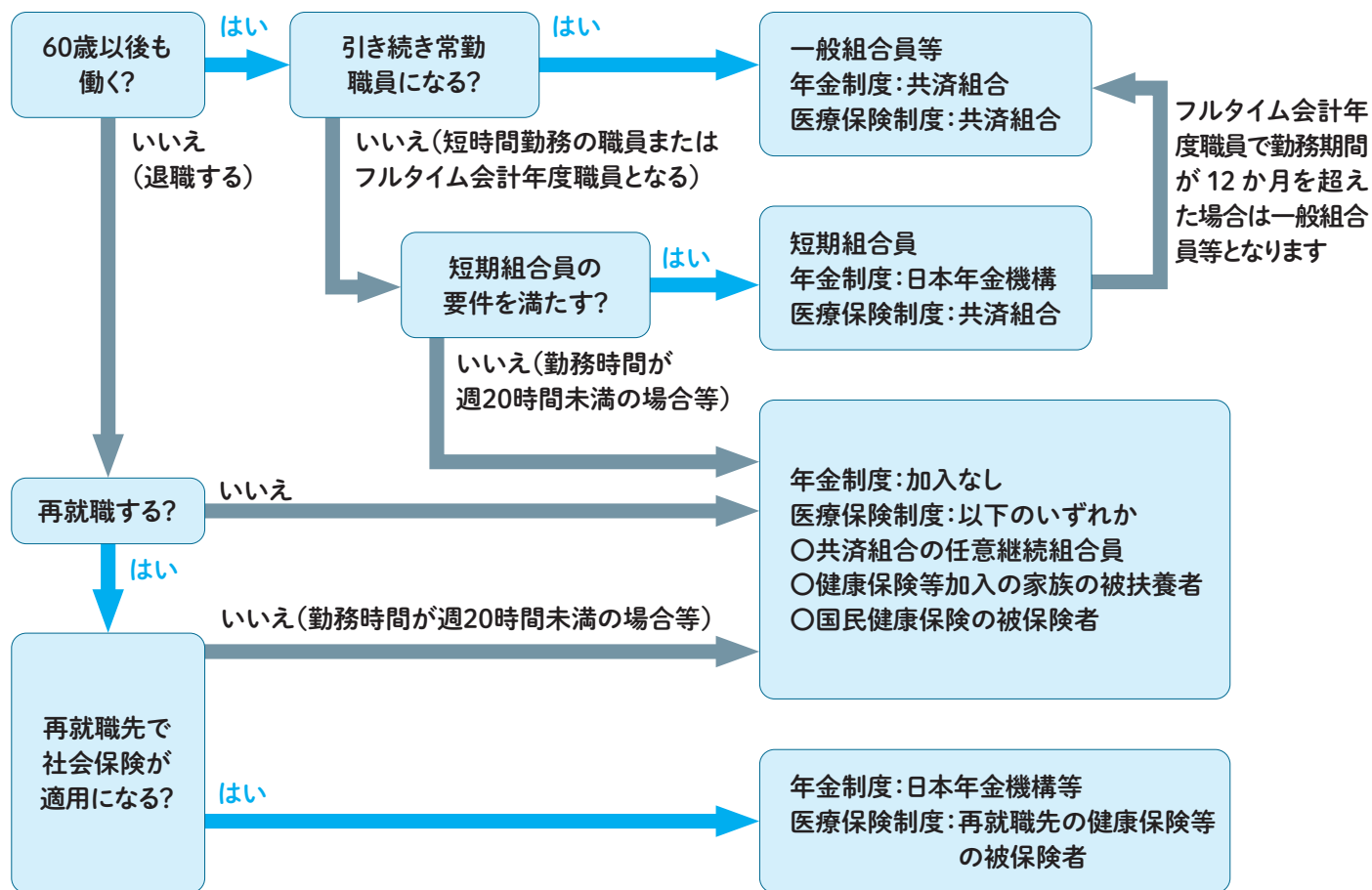
ハンターマウンテン塩原	那須塩原市湯本塩原字前黒	0287-32-4580
マウントジーンズ那須	那須郡那須町大字大島	0287-77-2300

「特別割引券」については、12月上旬に所属所の共済事務担当課へお問い合わせください。

60歳以後の働き方と年金・医療保険制度

60歳以後は常勤職員としてだけでなく、短時間勤務の職員として勤務することもできますが、働き方によって加入する年金制度や医療保険制度が異なります。

60歳以後の働き方と年金・医療保険制度



福祉事業は?

一般組合員等と短期組合員の方は、福祉事業も利用できます。

年金制度の違い

年金を支給する機関は異なりますが、年金額の計算方法等に違いはありません。

公務員独自の上乘せ部分です。

区分	一般組合員等	短期組合員
厚生年金	第3号厚生年金被保険者として共済組合へ保険料を納め、共済組合から年金が支給されます。	第1号厚生年金被保険者として日本年金機構へ保険料を納め、日本年金機構から年金が支給されます。
退職等年金給付	共済組合へ掛金を納めて、共済組合から年金が支給されます。	退職等年金給付の適用はありません。

わくわく!おでかけ 栃木めぐり!!



今回
めぐるのは

壬生町

栃木県央南部に位置する壬生町。比較的大きなまちに囲まれており、交通アクセスが良好です。また、壬生町には全国的にも珍しい「おもちゃのまち」という地名が存在しています。かつて玩具工場の大拠点だったこともあり「おもちゃのまちバンダイミュージアム」や「壬生町おもちゃ博物館」などがあり、おもちゃやアニメの発信基地となっています。

とちぎわんぱく公園



大人も子供も夢中になるおもちゃの世界 おもちゃのまちバンダイミュージアム



江戸時代から現代までの国内外のおもちゃが多数展示されていたり、エジソンの発明品コレクションや国内最大級の蒸気自動車といった貴重な品々があったり、楽しみながらおもちゃ等の歴史を学ぶことができます。エントランスには、ガンダムファン必見の原寸大のRX-78ガンダムの胸像も。

- 10:00～16:30
- 📅 毎週水曜日・年末年始 (HPをご確認ください。)
- ☎ 0282-86-2310
- 📍 下都賀郡壬生町おもちゃのまち3-6-20
- 1,000円、4歳以上中学生までは600円、3歳までは無料
- !! 東武宇都宮線で「おもちゃのまち」下車、徒歩約10分

体を動かして「遊べる」博物館 壬生町おもちゃ博物館



おもちゃで遊べる博物館には楽しく遊べるコーナーがいっぱい。1階の「きつすらんど」は、「くるくるすべり台」や「みのむしハウス」などいくつかの遊具があり、2階の「きつすたうん」には、約9,000点もの貴重なおもちゃが展示されています。オリジナルリカちゃんができるコーナーも人気。

- 9:30～16:30 (1月3・4日は特別開館のため10:30～15:30)
- 📅 月曜 (祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始 ※8月は無休
- ☎ 0282-86-7111
- 📍 下都賀郡壬生町国谷2300
- 600円、4歳以上中学生までは300円
- !! 北関東自動車道「壬生IC」から約3分

壬生町

EVENT GUIDE

2023年
12月3日(日)

ゆうがおまらそんたいかい

ゆうがおマラソン大会



懐かしい運動会を思い出すアットホームなマラソン大会。10kmから幼児用の400mまで多くのコースを用意しています。今年もゲストランナーは、シドニー五輪女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんです。

開催時間 開会式は8:30～、表彰式は各種目終了後随時

開催場所 壬生総合公園陸上競技場 (スタート場所・フィニッシュ場所)

☎ 0282-82-2345 (壬生町スポーツ振興課)

!! 北関東自動車道「壬生IC」から約3分



緑と花の溢れる公園

とちぎわんぱくこうえん

とちぎわんぱく公園

広大な公園には、パンジーやチューリップが咲き誇る「夢花壇」など、豊かな自然がいっぱい。不思議を学べる「ふしぎの船」という建物や、モアイ像や隠れ穴、神秘的な音を奏でる石琴などがある「?(はてな)の広場」等、楽しい遊び場もあります。また、農業体験やワークショップも充実しています。

- ◎ 8:30～18:30(10月～2月は～17:30) ㊦ 公園は無休、屋内施設(こどもの城・ばなばなのまち・ふしぎの船)は火曜(祝日の場合は翌日)※3月20日～5月31日、7月20日～8月31日、10月1日～10月31日は無休
- ☎ 0282-86-5855(とちぎわんぱく公園管理事務所) 📍 下都賀郡壬生町国谷2273
- ◎ 入園は無料、ふしぎの船は別途料金 🚗 北関東自動車道「壬生IC」から約3分

栃木県初の「ハイウェイオアシス」

みぶはいうえーぱーく

みぶハイウェイパーク

壬生パーキングエリアに連結するハイウェイオアシス。レストランや売店、フルーツパーラー、スイーツショップなどさまざまなお店が並んでいます。なかでも、農家の直売所「みぶのやおやさん」では、地元の農家から毎日届く新鮮な野菜や果物、生花や苗、お惣菜や加工品などを多数取り揃えています。



- ◎ 店舗により異なる ㊦ 店舗により異なる
- ☎ 0282-82-3591(みらい館事務所) 📍 下都賀郡壬生町国谷1870-2
- ◎ 店舗により異なる 🚗 北関東自動車道「壬生IC」から約3分



- ☎ 0282-82-0430(雄琴神社)
- 📍 下都賀郡壬生町本丸1-9-13
- 🚗 東武宇都宮線で「壬生」下車、徒歩約15分

壬生の歴史に深く関わる古刹

じょうらくじ

常楽寺

1462年に初代壬生城主・壬生胤業公により創建された曹洞宗の寺。代々続いた壬生家から江戸中期新たな城主・鳥居家の菩提寺となりました。山門にはお釈迦様や普賢菩薩様のおつかいである普賢白象があります。お参りする方が仏様の慈悲心にあやかれますようにとの思いで祀られています。

- ☎ 0282-82-0225 📍 下都賀郡壬生町本丸1-1-30
- 🚗 東武宇都宮線で「壬生」下車、徒歩約15分

鳥居元忠公の忠義に思いを馳せる

せいちゅうじんじや

精忠神社

壬生藩鳥居家第4代当主忠英により、1799年に創建された神社。伏見城を石田三成から守ろうとした徳川家康の重臣、鳥居元忠は攻防戦の末自刃しますが、境内にはその時の血の付いた畳を埋めた畳塚があります。他にも「干瓢発祥二百五十周年記念碑」があり、「干瓢神社」とも呼ばれています。



とちぎグルメ

甘さの中にツンとしたワサビの辛み

みぶ おとのさま おひめさまよりり さびかん
壬生お殿様・お姫様料理、サビかん



近年発見された壬生藩4代目藩主・鳥居忠熹の「御献立帳」。その献立をもとに、現代風に新たに考案された「お殿様料理」は、若い世代から高齢の方々まで幅広い世代に味わってもらい、次の世代へつないでほしいという思いのもと、各店の個性を活かしながら開発されました。近年、町特産のかんぴょうとワサビを使った細巻きを「みぶのサビかん」と銘打ち、PRしています。

こだわりの逸品揃い

みぶブランド
みぶブランド



壬生町の資源や地域特性を活かしたすぐれた商品や製品、特産品を「みぶブランド」として認定。和菓子から洋菓子、日本酒からお茶、漬物からジャム、豆腐に蕎麦など、商品は多岐に渡り、魅力的な逸品が揃っています。

介護保険新規募集の 申込期限が近づいています！

11月
30日
まで

- 介護・認知症サポートプラン(団体総合保険)は組合員全員が加入対象となります。
- 組合員は加入しなくても、ご家族のみを補償対象とすることも可能です。
- 団体割引5%が適用となります。

お申込みは
こちら
から

申込みは、右に記載の二次元コード、または[こちら](#)からお願いします。



引 受 会 社：損害保険ジャパン株式会社 栃木支店 法人支社 TEL：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 TEL：028-688-8711(平日9時～16時)
宇都宮市大通り2-3-1 井門宇都宮ビル3階

遺族付加年金“きずな”(退職後制度)

資料
1月上旬
配布予定

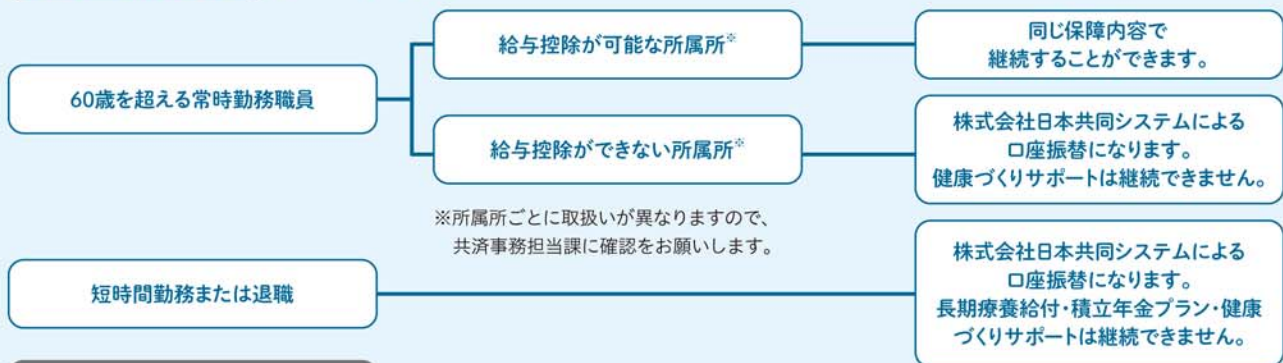
- 健康状態に関係なく、退職日直前まで加入していた制度をそのまま継続することができます。
- 退職後は更新PR時に保障の増額はできませんのでご注意ください。
- 退職後も配当金の還付対象となります。

1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお支払いします。

配当金の対象制度：遺族付加年金“きずな”(生命保険部分)、きずなプラス、入院保険

積立年金プラン(積立年金プランの配当金は、積立金の積増に充てられます)

きずな加入者 フローチャート(令和6年4月以降)



一時払退職者傷害保険

- きずな未加入者でも退職時に無告知で加入できる保険です。
- 一時払保険料は、10、20、30、40万円から選択し、保険料払込月の翌月1日から10年間が保険期間となります。

急激かつ偶然な外来の事故によるケガ 死亡・後遺障害 入院 通院 手術	+	熱中症・食中毒 入院 通院 手術	+	法律上の損害賠償責任を負った場合の損害賠償金等 賠償責任保険金 最高1億円
---------------------------------------	---	---------------------	---	--

2022年4月1日以降始期契約用の補償内容を記載しています。今後の環境の変化等により取扱内容(販売休止を含む)を変更する可能性があります。制度内容等詳細は今後配布予定のパンフレットをご一読ください。

退職後制度の詳細は、1月上旬に配布予定の資料または[こちらの35～40ページ](#)をご覧ください。

栃木県市町村職員共済組合 [検索](#)

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。

所属所への提出期限は所属所ごとに異なりますので、共済事務担当課へご確認ください。
なお、当組合への提出期限は12月5日(火)です。

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「**住宅借入金等特別控除**」の対象外となります。

繰上償還

申請書を受理後、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	毎月5日
毎月・期末 勤労手当 併用償還	6月・12月	毎月	12月5日(火)

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・期末勤労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**

上記記事に関するお問い合わせは

総務課福祉係 ☎028-615-7805

禁煙に
成功した場合

禁煙外来は全額助成します

喫煙は様々な病気の要因となるため、禁煙は健康寿命を延ばすことに繋がります。

現在は飲み薬が不足しており、貼り薬による治療が主となっていますが、ご自身のためだけでなく、ご家族など大切な人のためにもぜひ禁煙外来に挑戦してみませんか。



対象者	組合員及び被扶養者
提出書類	請求書等は、 こちら からダウンロードできます。 ●禁煙外来助成金請求書 受診日、支払額等を記入してください。 ●禁煙成功証明書 家族や職場の同僚の方から治療開始から6か月間禁煙が継続していることの証明を受けてください。 ●領収書及び診療明細書(原本) 医療機関発行の禁煙外来を受診したことが明記されたもの。

無料

電話健康相談をご利用ください

健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなど、経験豊富な専門家に相談することができます。

組合員とご家族が利用できますので、ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。

匿名で相談ことができ、相談した内容は職場や当組合にも伝わることはありません。

♥ **ファミリー健康相談** 24時間、年中無休

仕事があまく
いかない…

子育てに
不安が…

【専用ダイヤル】
0120-921-419

※携帯電話からもご利用いただけます。

Webサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」
ログイン番号：**32090417**

※[こちら](#)からアクセスできます。

受付専用 臨床心理士による面談カウンセリング(メンタルヘルス)

月～土 午前10時から午後8時(祝日・年末年始を除く。)

面談会場は全国約160か所、県内は3か所あります。

ご予約は専用ダイヤルまたはWebサイトからお申し込みください。

※1人年度内5回まで無料

整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院の施術で組合員証等が使用できる場合は、外傷性の明らかな打撲、捻挫、肉離れ、骨折、脱臼(骨折、脱臼については、応急処置以外は医師の同意が必要)に限られています。施術を受ける前に正しいかかり方を確認し、適正な受診をお願いします。

このような場合は組合員証等は使用できません

- ・日常生活による疲労や肩こり
- ・症状の改善の見られない長期の施術
- ・病気(神経痛・リウマチ・五十肩など)からくる痛み、こり

整骨院・接骨院にかかる際のポイント

- ・負傷原因を正確に伝えましょう
- ・領収書を受け取り、大切に保管しましょう
- ・施術が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう
- ・「療養費支給申請書」は記載内容をよく確認してから署名しましょう

医療費適正化対策として、共済組合(委託先:オックス)から組合員証等を使用して受けた施術内容や負傷原因について文書などで照会を行う場合があります。該当となったときは、回答のご協力をお願いします。

上記記事に関するお問い合わせは

保健課

☎028-615-7816

物資事業指定店追加のお知らせ

物資事業指定店として新たに次の業者と契約しました。

指定店	所在地	電話番号	取扱商品	契約日
有限会社ネクサス	栃木県日光市森友661-2	0288-25-3260	自動車	令和5年9月1日
有限会社マイカーランド和	栃木県栃木市大平町蔵井2004-6	0282-43-5563	自動車	令和5年10月1日

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



むくみ・だるさ
の解消に

“塩分控えめ”のやさしいとろみに足す
ピリッと辛い山椒が味の引き締め役

鶏胸肉と小松菜の山椒とろみ煮

1人分 エネルギー 242kcal 食塩相当量 2.5g

材料(2人分)

鶏胸肉 1枚 (250g)
片栗粉 適量
小松菜 1/2袋 (100g)
しいたけ 3個 (40g)
A だし汁 1と1/2カップ
しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1と1/2
塩 小さじ1/8
粉山椒 少々

作り方

- 鶏肉は一口大のそぎ切りにして片栗粉を薄くまぶす。小松菜は5cm長さに切る。しいたけは石づきを取って5mm幅に切る。
- 鍋にAを煮立てて、鶏肉を入れる。2分ほど煮たら、小松菜、しいたけを入れてサッと煮る。器に盛り粉山椒をふる。



むくみ・だるさ 解消につながる けんこうPOINT

塩分のとり過ぎはむくみやだるさの原因に。煮汁のとろみを食材からませ、山椒の香りを加えることで薄味でも十分満足できて、減塩につながります。また、不足しがちなビタミンを含む小松菜で、だるさを解消!



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。

こころの雨宿り

心配性のいいところ



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

「次の打ち合わせで、反対意見が出たらどうしよう」「この企画書では、上司に叱られてしまうかもしれない」「周りはどんどん前に進んでいるのに、自分はこのままでいいのだろうか」と、こんな風にあれこれ考えて、心配な気持ちがどんどん強くなることはありませんか。

私も、ときどき「心配モード」に入ることがあります。最初は、一つのことだけを心配していたのに他のことまで気になってきて、雪だるま式に心配が膨らんでいってしまうのです。そんなとき、「こんなにくよくよ悩むなんて……」「あれこれ心配しすぎだよなあ」と、心配性な自分が嫌になることもあります。先のことを考え過ぎずに、もっと楽観的でのほほんといられたら良かったのに……なんて思うのです。けれど、心理学の研究では、心配性のいいところも解明されています。

「心配性の人たちの中には、仕事のパフォーマンスが高い人たちが存在する」という研究結果があります。どういうことかと言うと、あれこれ心配してしまう人は、「こんな良くないことが起こると大変だから、あらかじめ対策をしておこう」「スムーズに仕事が進むように、工夫を加えてみよう」といった具合に、心配をもとにさまざまな対策をとることができます。その結果、トラブルを起こすことなく仕

事を進められたり、ミスを防ぐことができたりして、パフォーマンスが高くなるのです。

心配は、「何か対策をとったほうがいいよ」と私たちに教えてくれるアラームのようなもの。こんな風に考えてみると、自分の心配性なところも悪くないな、と思えてきませんか？ 心配性という特性を、「自分の役に立ってくれている」と受け入れるだけで、心に余裕が持てて視野も広がります。

何より大事なのは、あれこれ心配するだけでなく、その心配を具体的な対策（行動）につなげること。そうすることで、未来の自分が落ち込むようなトラブルや問題を防ぐことができます。しかも、対策をとることで、元の心配も小さくなって、気分もスッキリ過ごすことができます。皆さんも心配性のいいところ、活かしてみてくださいね！



せきや ゆき

： 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健（職場のメンタルヘルス）。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

栃木県市町村職員共済組合の組合員の皆さまへ 草津保養所「アルペンローゼ」よりお知らせ



秋冬の特別企画のご案内



毎年、好評をいただいております
「秋冬の特別企画」を今年も実施します。
真っ白に雪化粧した草津温泉へぜひお越しください。

令和5年11月1日(水)～
令和6年3月14日(木)
までの日曜日～木曜日の宿泊
(除外日: 12/24～28・12/31・1/1～3・1/7・1/11・
1/18・2/11・2/15)

組合員及び被扶養者の方

(利用補助券ご使用の場合)

1泊2食付

5,500円～

※税・サービス料込。

		5名以上	4名	3名	2名	1名
洋室	ツイン				5,500	6,500
	DXツイン				6,500	7,500
	トリプル			5,500	6,500	7,500
和室	12畳	5,500	5,500	6,500	7,500	
	15畳	5,500	6,500	7,500	8,500	
	特別室	6,500	7,500	8,500	9,500	

組合員の同居の家族及び 同居でないご両親

1泊2食付

8,500円～

※税・サービス料込。

		5名以上	4名	3名	2名	1名
洋室	ツイン				8,500	9,500
	DXツイン				9,500	10,500
	トリプル			8,500	9,500	10,500
和室	12畳	8,500	8,500	9,500	10,500	
	15畳	8,500	9,500	10,500	11,500	
	特別室	9,500	10,500	11,500	12,500	

※料金は3歳以上。※小人料金は、上記料金及び通常料金のいずれか低い方を宿泊料金とします。

※3階・6階の一部客室は喫煙可となります。「禁煙」・「喫煙」のご希望がございましたら、ご予約の際にお申し出ください。

お申込み・
お問い合わせ先

【草津保養所アルペンローゼ】
〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2
(0279) 88-1300(代)

【埼玉県市町村職員共済組合 施設課】
〒330-0064 埼玉県さいたま市浦和区岸町7-5-14
さいたま共済会館内
(048) 822-3304

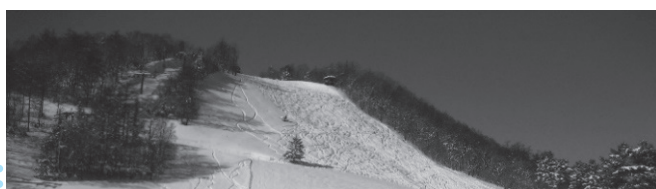


草津温泉スキー場で ウィンタースポーツを満喫!



アルペンローゼから、車でわずか5分の距離に位置するスキー場で、ウィンタースポーツを満喫してはいかがでしょうか？草津温泉スキー場への送迎もごございますので、ぜひご利用ください。

◎詳細は草津温泉スキー場ホームページへ
URL : <https://www.932-onsen.com/winter/index>



アルペンローゼのお風呂

ウィンタースポーツで冷えて疲れた身体は、草津温泉でホッとリフレッシュ！アルペンローゼには、源泉掛け流しの大浴場のほか、家族風呂の「あおば」(要予約)もごございますので、お気軽にご利用ください。



てんぐ湯(男性用)

家族風呂「あおば」

人間ドック・PET検査 利用申込みについて

対象者	組合員： 30歳以上 / 任意継続組合員・被扶養配偶者： 35歳以上 女性ドックは 40歳以上 の組合員及び被扶養配偶者が対象です。
助成金額	人間ドック(日帰り・宿泊) ・一般ドック、婦人ドック、脳ドック → 26,000円 ・女性ドック → 29,000円 ・受診年度満60歳の組合員 → 上限 40,000円 PET検査 → 52,000円
申込み方法	・「令和6年度人間ドック利用申請書」または「令和6年度PET検査利用申請書」を共済事務担当課へ提出してください。 なお、提出期限は所属所で異なりますので、共済事務担当課にご確認ください。 ・申請書等は所属所において配布のほか、 こちら にも掲載しています。 ・期限までに申請を行わなかった場合は、令和6年2月1日(木)から追加受付を行いますので、この日以降に検査機関へ直接予約をしたうえで、共済事務担当課に申請書を提出してください。
その他	・検査機関一覧は、当組合ホームページの「人間ドック・PET検査機関一覧」をご覧ください。 ・提出期限までに申し込んだ方には、令和6年3月に「人間ドック(PET検査)利用承認書」を発行しますので、受診日まで大切に保管し、受診当日に検査機関へ提出してください。併せて「組合員証」または「被扶養者証」の提示をお願いします。 ・同一年度において、人間ドックを複数回または人間ドックとPET検査の両方の助成は受けられません。 ・申請書を提出せずに人間ドック・PET検査を受診した場合は助成できません。

上記記事に関するお問い合わせは **保健課 ☎028-615-7816**

貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

12月

1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 31	25	26	27	28	29	30

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			

: 「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、12月25日、1月30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。

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