

Contents

- ・医療費通知書を配付します……3
- ・短期経理の現状を報告します……6
- ・特定健康診査・特定保健指導の課題と取り組み……7
- ・県内探訪「那須塩原市」……8
- ・平成 29 年度医療費分析 生活習慣病の状況 ……10
- ・入学・修学貸付をご利用ください……11
- ・貯金払戻・解約金の送金スケジュール……11

- ・遺族付加年金 "きずな" のご案内……12
- ・健康食彩「根菜の酢鶏」……13
- ・千葉県市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介……15
- ・宿泊料金の一部を助成しています……16
- ・新規契約 宿泊施設情報……16
- ・健康料理教室を開催しました……16

新春のごあいさつ



栃木県市町村職員共済組合 理事長 **星野 光利**

明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様方におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

私は、昨年12月に開催された第156回栃木県市町村職員共済組合組合会におきまして組合会議員の皆様から理事長にご推挙いただきました。理事長として2期目となりますが、引き続き組合員及びその被扶養者の皆様の福祉の向上と組合の健全な運営のため努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

さて、当組合では、組合員及び被扶養者の疾病予防、健康意識の向上及び健康保持増進を図るため、「第2期データヘルス計画(平成30年度~35年度)」に掲げたジェネリック医薬品の使用割合、特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上などの目標達成に向けて、所属所と協働して事業を実施してまいります。目標の達成は、厳しい状況にある短期経理財政の安定化にも繋がると考えております。

また、昨年 10 月から短期給付事務等において、マイナンバーを利用した情報連携が本格稼動となりました。今後、年金事務においても情報連携が開始される予定となっておりますので、情報セキュリティについては引き続き十分に留意し、マイナンバーなど皆様の個人情報について管理や取扱いを厳重にしてまいります。

本年はいのしし年でございます。いのししは猪突猛進などと申しますが、当 組合でも、今後も共済制度及び事業の適正な運営のため、役職員一同、いのし しの様に力強く、ただし皆様のご意見をお伺いしながら注意深く歩みを進めて まいります。

事業運営にあたっては組合員と被扶養者の皆様のご理解が不可欠でございますので、何卒、引き続きご支援、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆様方のますますのご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げて、年 頭のごあいさつといたします。

学識経験監事

樋口周

小山

議議議議議監理理理

員員員員員事事事事

議 議 議 議 議 監 理 理 理 事

員員員員員事事事長

謹賀新年

他職員

医療費通知書を配付します 2月中旬



当組合では、組合員及び被扶養者のみなさまに医療機関等の受診状況をお知らせし、医療費に対する認 識や理解を深めていただくために、年に一度医療費通知書を配付しています。

なお、この通知書は確定申告の医療費控除で添付書類として使用することができます。

通知対象月

平成30年1月診療分から11月診療分

医療費通知書

(住所) 123-4567

栃木県○○市○○1-2-3

(氏名) 共済 太郎

(所属所名) ○○市役所

受診者氏名医療機関名	診療 年 <i>J</i>	•	日数	診療区分・ 給付種別	医療費総額	法定給付額	公費 負担額 ※	窓口 負担額	家族療養費 附加金等 ①	高額 療養費 ②	支給額 ①+②
共済 太郎	30	4	4	医科入院	300,000	210,000		90,000	55,400	9,570	64,970
○○病院			9	入院時療養費等	5,760	1,620		4,140			
共済 花子	30	6	1	医科入院外	50,000	35,000	15,000				
○○歯科											
合 計				計	355,760	246,620	15,000	94,140	55,400	9,570	64,970

確定申告用 自己負担額 25,030 4,140 29,170

医療費控除の申告に使用する際の留意事項

○平成30年12月診療分など今回の通知に記載のないものを申告する場合

医療機関の発行した領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に医療費通知書と作 成した明細書を添付して申告してください。明細書を添付して申告する場合には、明細書作成に使用し た領収書を5年間保存してください。

○実際に負担した自己負担額が「確定申告用自己負担額」と異なる場合

共済組合が把握していない医療費助成を受けている場合は、「窓口負担額」及び「確定申告用自己負 担額」の金額を訂正して申告してください。

※医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

^{※「}公費負担額」は、こども医療費助成や妊産婦医療費助成などの共済組合が把握している国または地方公共団体 による負担額です。

組合会議員・役員ご紹介

任期満了に伴う組合会議員選挙が平成30年11月2日に執行され、新組合会議員が選出されました。 また、平成30年12月3日開会の第156回栃木県市町村職員共済組合組合会において、新役員が選出されましたのでご紹介いたします。

質問 ①行ってみたいところ・やってみたいこと ②組合員にひとこと・就任における抱負

長側議員 10人

(敬称略)



理事長 星 野 光 利 (上三川町長)

- ① 国内外どこでも(やっぱり旅は楽しいです)
- トローリング(いばらく海に出られていません)
② 組合員の福利厚生の充実と組合の健全な運営に努めてまいります



理事 津久井 富雄 (大田原市長)

- ① 離島めぐり・ウォーキング・ 野菜作り
- ② 主役はあなた 元気で明るく ワークライフバランスで充実 した人生を送ってください



理事和泉 聡 (足利市長)

- ① まちを良くするため、必要な ところ(現場)へはどこへで も行きたいと思います
- ② 組合員の健康増進と福利厚生 の充実、共済組合の健全な運 営維持に努めます



監事 療 藤 淳一郎 (矢板市長)

- ① 特にありません
- 2 組合員の皆様のより良いワークライフバランス実現に向けて微力を尽くしていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします



議員佐藤栄一

- ①温泉めぐり
- ② 組合員の福利厚生の向上に貢献できるよう努めます



議員大嶋一生

- ①海外旅行
- ② 組合員の皆様の福利厚生の充 実、健全な事業運営に努めて まいります



議員見目 医(芳賀町長)

- ① 異国情緒を味わいにモロッコ へ行ってみたいです
- ② 組合員の健康増進と福利厚生 の向上に貢献できるよう努 めてまいります



議員小菅一弥

- ① ゴルフ·温泉·適度な飲酒(健康の回復を実感するため)
- ② 体調を崩し、福利厚生の有難味を実感したところです。ついては、組合員の更なる福利厚生の向上と共済制度の充実に努めてまいる所存です



議員真瀬宏子

- ① 美術館・コンサート
- ② 皆様の福利厚生の向上のため に微力ですが力を尽くしたい と思います



議員福島泰夫

- ① マチュピチュ(息が続くかど うか)
- ② 組合員が楽しく働けるよう福 利厚生の向上のために努力 します



理事小幡淳一

- ① 全国の宿泊施設(まだ15か 所にしか宿泊していません)
- ② 県内すべての市・町で働く皆さんの医療と年金制度を維持していくために事務局と協力し知恵を出し合いながら頑張ります



理事 大 貫 晴 彦

- ① 適度な運動(今年人間ドックで腹 囲85学を初めて超えてしまった ので……)
- ② 組合員の皆様の福利厚生向上、共 済制度の充実のため頑張りますの で、よろしくお願いいたします



理 事 久保寺 康 之

- ① ジョギング・筋トレ・ダイエット
- ② 組合員の皆様の福利厚生の向 上のため頑張りますので、よ ろしくお願いいたします



監事長田善志(日光市)

- ① 県内の温泉・銭湯の全制覇!!
- ② 引き続き組合員の皆様の福利 厚生向上のため、共済制度の 充実が図られるよう努めて まいります



議員川田昌弘

- ① ウォーキング (ストレス解消も兼ねて)
- ② 微力ではありますが、組合員の 皆様の福利厚生向上のため、制 度の充実に努めてまいります。 よろしくお願いいたします



議員 瓦井雅俊(鹿沼市)

- ① 湯西川温泉(前から興味がある のですが、なかなか行けません)
- ② 組合員の福利厚生に貢献できるよう努めてまいります



議員杉山和正

- ① 長岩城跡(大分県)
- ② 組合員の皆様の福利厚生の向上 に貢献できるよう努めます



議員仁平知明

- ① 南アルプス白峰三山(天空の縦走路。一度は歩いてみたい)
- ② 組合員の福利厚生の向上に努めてまいりたいと思います。 よろしくお願いいたします



議員川上賞之

- ① フィンランド (オーロラを見 てみたい)
- ② 組合員の皆様の福利厚生のため 努めてまいりますので、よろし くお願いいたします



議員平山賢二

- ① 知床半島(圧倒的な自然を感じたいからです)
- ② 組合員の福利厚生の向上に貢献できるよう努めさせていただきますのでよろしくお願いいたします





学識経験監事

監事樋口周二

- ① 平成最後となる4月までに、 西郷どんのふる里探訪を計 画しています
- ② 組合員数の減少に伴い、短期経理をは じめ各経理が厳しい財政状態となっ ております。監事として、予算・決算 の数値を厳格に検証してまいります



短期経理の現状を報告します!

短期給付事業は、医療機関で受診した際の医療費や出産、休業等に対する給付を行い、必要な費用は、組合員の皆様の「掛金」と地方公共団体からの「負担金」によって賄われています。

平成30年11月までの短期経理の収支状況について、収入は平成30年4月に短期財源率を90.8‰から92.6‰に引き上げたことにより、掛金及び負担金収入が前年度と比べ増加しています。

ただし、前期高齢者納付金に係る補助金が、前年度は11月、今年度は12月に交付されたことから収入の合計は前年度より減少しています。

支出については、保健給付、休業給付及び退職者給付拠出金が前

年度と比べ減少しています。

短期経理の現状は、収入は増加し支出

は減少傾向にありますが、11 月末で約4億6,000万円の当期損失

○ 金が発生しています。医療費は、風邪やインフルエンザの流行等 により寒い時期に増加する傾向にありますので、今後も健康管理 に努めてください。





●収支の差

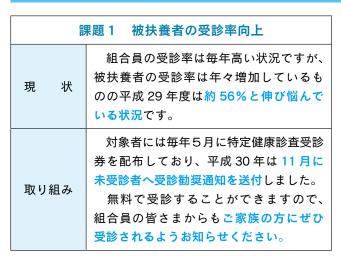
(単位:千円)

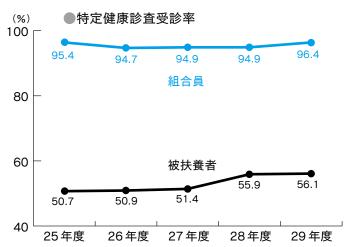
区分			平成 29 年 11 月末累計 (A)	平成30年11月末累計 (B)	前年同月との比較 (B - A)	
	掛	金	2,820,478	2,884,976	64,498	
収	負 担	金	2,824,137	2,888,031	63,894	
	補 助	金	144,225	0	△ 144,225	
ス	そ の	他	936,401	925,288	△ 11,113	
	合 計		6,725,241	6,698,295	△ 26,946	
	保 健 給	付	2,757,321	2,717,307	△ 40,014	
	休 業 給	付	210,078	208,005	△ 2,073	
	前期高齢者納付	金	1,824,405	1,915,861	91,456	
支	後期高齢者支援	金	1,360,649	1,394,204	33,555	
出	退職者給付拠出	金	78,898	13,400	△ 65,498	
"	介 護 納 付	金	593,536	617,375	23,839	
	そ の	他	338,125	292,892	△ 45,233	
	合 計		7,163,012	7,159,044	△ 3,968	
差	引	額	△ 437,771	△ 460,749	△ 22,978	

特定健康診査・特定保健指導の課題と取り組み

平成 29 年度の特定健康診査及び特定保健指導の実施状況を取りまとめ国へ報告しました。 取りまとめた結果から見えてきた課題と取り組みについてお知らせします。

特定健康診查

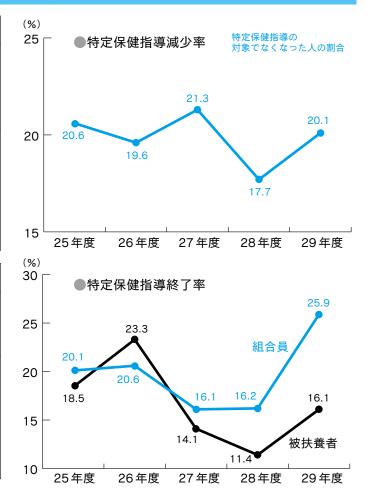




特定保健指導

課題2 メタボの解消								
現 状	平成 28 年度の特定保健指導対象者のうち、平成 29 年度では約 20%の人が特定保健指導の対象ではなくなりメタボを解消できています。							
取り組み	メタボを解消するためには、食事や運動 などの生活習慣を改善する必要があります。 共済組合では、健康意識の向上を図るた め本誌において健康記事を連載しており、 また、生活習慣病予防を目的とした健康料 理教室を開催しています。							

課題3 受診意識の向上								
現 状	平成 29 年度の特定保健指導終了率は平成 28 年度に比べ増加しましたが、全体で約 25%と低い状況が続いています。							
取り組み	受診意識向上のため、専門業者と委託契 約を結び所属所で行う一括面接型と希望す る場所で行う個別訪問型を実施しています。 また、今年度から支援期間が6か月から 3か月に短縮されており指導を受ける負担 が軽減されています。							





市に次ぐ県内第3位となりました。

市の魅力は、美しい自然や、いちご・ 乳製品を始めとする味覚など数々あり ますが、最大のポイントはやはり温泉 でしょう。市内に湧出するいくつもの 温泉のうちでも、開湯 1200 年の塩原 温泉、1000年近い歴史を誇る板室温泉 の2つは全国的に高い知名度を誇り、 「第32回にっぽんの温泉100選(2018 年度:観光経済新聞)」にも両温泉が 名を連ねています。

加えて最近、注目を集めつつあるの が、明治の那須野が原の開拓の歴史で す。もともと水の便が悪かった那須野 が原、ここに那須疏水を開削し、牧 場やワイナリーの経営を可能としたの は、那須野が原を愛した明治期の貴族 階級――いわゆる「華族」でした。い まや那須塩原市は、生乳の生産額で本 州1位を誇ります。こうした苦難の歴 史が評価され、大田原市・矢板市・那 須町とともに申請した那須野が原開拓 のストーリー「明治貴族が描いた未来 ~那須野が原開拓浪漫譚~」は昨年5 月、「日本遺産」に認定されました。



V68





とて焼 (いちごのせ)

「巻狩鍋フェア/ いちごとみるくフェア

那須塩原市の味覚として来訪者の舌を楽しませてい るのが、巻狩鍋と、特産のいちごと牛乳を活かしたス イーツです。

巻狩鍋は、源頼朝が那須野が原一帯で行った大規模 な狩(巻狩)にちなんで考案されたもので、肉・野菜・ キノコなどを巨大な鍋で煮込んだ料理。毎年10月開 催の巻狩まつりで饗されているものですが、好評に応 えて 12月から5月 10日までのフェアとして市内の 旅館や飲食店で賞味できるようになりました。

同じ時期、いちごとみるくフェアとして市内のカフェ や旅館等ではアイスクリーム、ババロア、ぜんざい、 サンドイッチなど、いちごとミルクを組み合わせた各 店オリジナルのスイーツを提供しています。

那須野が原開拓の壮大な歴史ストーリーが

「**日本遺産** | 認定へ



水無川の部分も多い蛇尾川



那須疏水

那須疏水公園内に整備された、旧取水施設の水門。 2006年に国の重要文化財に指定され、2017年



那須ワイン

1884 年創業、ブドウ作り から一貫して行う国内最古



のワイナリーの一つです。

平成30年5月、明治期の那須野が原開拓のストー リー、「明治貴族が描いた未来~那須野が原開拓浪 漫譚~」(大田原市・矢板市・那須町と共同申請)が、 日本遺産に認定されました。

那須野が原は、那須連山山麓の日本最大の扇状地。 今でこそ肥沃な土地となり、牧場やぶどう園、水田 が連なりますが、もとは「手にすくう水もなし」と 例えられるほど水利の悪い一帯でした。砂礫の多い 地質で、蛇尾川なども那須野が原では伏流水となっ て地下に潜ってしまっていたのです。

そんな荒野の開拓に挑んだのが華族です。まず最 大の課題・農業用水解決のため、那須疏水が開削さ れました。那須疏水は今日、日本三大疏水の一つに 数<mark>えられる水路ですが、本幹部分は 1885 年</mark>に約<mark>5</mark> カ月の突貫工事で完成。当時、明治政府は緊縮財政 を進めていた時期だったため、華族たちは私財を投 じ、別邸を設け、大規模農場の経営に乗り出したの です。その後も幾多の困難を乗り越え、今の肥沃な 農牧業地帯が生まれました。

明治の近代化は工業化に目が行きがちですが、那 須野が原は近代日本黎明期の熱気と、それを牽引し た明治貴族の足跡を垣間見ることができる、知られ ざる近代化遺産の宝庫です。

爵の那須別邸。

●那須ガーデンアウトレット

旧青木家那須別邸

開業10年を迎え、カフェや、 ファッション等のアウトレット商 品のほか、地元産品を販売する店 舗なども出店しています。

イツ公使や外務大臣等を歴任、那

須野が原開拓に尽力した青木周蔵子



●板室温泉

西暦 1059年の開湯。「下野の 薬湯」と呼ばれるアルカリ性単純 温泉で、国民保養温泉地に指定さ れています。ユニークな "綱の湯" は板室独特の入浴法です。



●塩原温泉

西暦 806 年開湯と伝えられる古 湯で、川沿いに異なる泉質の 11 の温泉が点在します。夏目漱石や 尾崎紅葉など数々の明治の文人が 愛した名湯です。



●湯っ歩の里

塩原温泉の足湯施設で、全長60 メートルの足湯回廊は日本最大規 模。鏡池や湯滝、飲泉堂などの施 設もあり、新感覚の足湯を体験で きます。





●干本松牧場

1902年に明治の元老・松方正 義が拓いた牧場。大型機械を使っ た欧米式の農場経営が行われまし た。今日では乗馬や動物とのふれ あい体験や乳製品が人気です。



●大山参道

大山巌元帥の墓所の参道に植えら れた、樹齢約 100 年のモミジ並 木。周囲は元帥の農場だった地で、 新緑や紅葉の季節は絶景です。



●塩原温泉ビジターセンター

塩原の自然や遊歩道を案内する施 設。温泉、野鳥、動物と植物、地 質、歴史と文化など9つのテーマ で展示し、新緑ウォークや紅葉狩 り、自然観察会、冬のスノーシュー など自然に親しむイベントを開催 しています。



那須塩原市の

●ハンターマウンテン塩原

12のコースにゴンドラ1基・リフ ト6基を有する、関東最大級のス キー場です。東北道を利用すると 都心から車で 150 分というアク セスを活かし、塩原温泉への宿泊 客のほか日帰りのスノボ・スキー 客でもにぎわっています。



profile

●那須塩原市

2005年に、黒磯市・西那須野町・塩原町の合併によ り誕生した那須塩原市。県北部に位置し、面積では日光 市に次ぐ県内第2位、人口・世帯数では第6位の自治体 です。産業面では、生乳生産額で本州の市町村で第1位(全 国でも第4位)を誇る酪農業のほか、古くは明治の文人・ 貴族にも愛された温泉、充実した設備を誇るスキー場な どで大きな集客力を持つ観光業も盛んです。

▶面 積:592.74 平方 km

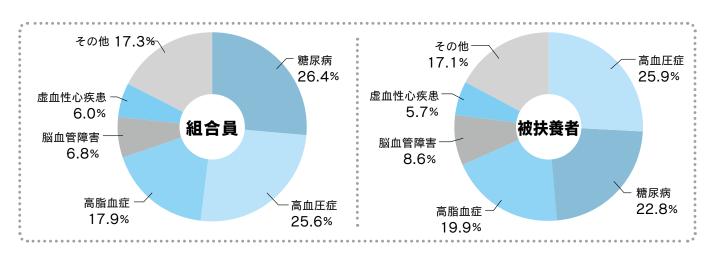
▶人 □:116,285人(47,189世帯)

[平成 30 年 12 月 1 日現在]

2019 / 1 共済だより

平成 29 年度

医療費分析 -生活習慣病の状況-



組合員・被扶養者ともに、糖尿病、高血圧症、高脂血症だけで生活習慣病関連医療費の約70%を占めており、 この3疾病への対策が重要となります。

糖尿病

血液中の糖代謝を促進するインスリンの 作用低下によって起こる病気で、長期化 すると、目や神経、腎臓などに合併症を 引き起こします。

改善 POINT

ゆっくりよく噛んで食べる 腹八分目に

一度に大量の飲食をしたり、脂肪の多い食事をするとすい臓に負担がかかります。ゆっくりと食べ、食物繊維を多く摂ることで食後の血糖値の急激な上昇を抑えることが大切です。

高血圧症

血圧が慢性的に高い状態です。高血圧が 続くと動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋 梗塞を引き起こします。

改善 POINT

減塩を心がけましょう 1日の食塩摂取量6g未満

過剰な塩分は、血液の流れる量を増やし血圧を上げるとされています。食塩の摂取量について、日本高血圧学会では高血圧の人の場合1日 6g 未満を推奨しています。

高脂血症

総コレステロールや中性脂肪など、血液中 の脂質が多くなった状態で、血流悪化から 動脈硬化を引き起こす原因となります。 改善 POINT

脂っこい食事は控えめに バランスの良い食生活を

血液中の脂肪分が問題となることから脂肪の多い食品 や揚げ物を控え、野菜や良質のたんぱく質を摂りバラ ンスの良い食生活を心がけましょう。

重症化予防に向けて

生活習慣病は、自覚症状がないうちに進行し合併症を引き起こすなど重症化すると長期にわたる治療が必要になります。

生活習慣を改善しましょう

生活習慣病を予防するためには、これまでの食事や運動などの生活習慣を見直し、より良い習慣を身につけることです。 また、一年に一度は人間ドックや健康診断を受診して自分の健康状態を確認することも大切です。

特定保健指導の対象となられた方については、特定保健指導を活用して生活習慣の改善に取り組みましょう。

受診勧奨を実施しています

特定健康診査の結果により、血圧、血糖、脂質の数値が高い生活習慣病リスク保有者で医療機関への受診が確認できない組合員や被扶養者には医療機関への受診勧奨通知を送付しています。

この通知が届いた方は、生活習慣病にかかるリスクが高い 方ですので、医療機関への受診をお願いします。

入学・修学貸付をご利用ください。

年 **1.26**%!! (平成31年1月現在)

共済組合では、組合員やお子様の入学・修学に必要な 資金を貸付けています。貸付の対象となる費用が重複し ていなければ、入学貸付と修学貸付の両方に申込むこと も可能です。



		入 学 貸 付 (入学年度分)	修 学 貸 付(該当年度分)						
対象となる 学 校	国内の学校 学校教育法に規定する高等学校、大学、高等専門学校、専修学校または各種学校								
申込時期	合格通知	書が届き次第 随時	平成 31 年度分は 3月貸付から申込可能 ※年度ごとの貸付となります。						
貸付限度額	給料月額	額の6か月分(最高200万円)	月額 15万円(単年度最高180万円) 年度途中に申込む場合は、 貸付申込月の翌月 から その年度末までの月数が限度となります。 <例>貸付申込月が3・4月の場合…最高180万円 貸付申込月が5月の場合最高150万円						
償還開始 時 期	●貸付け	●修業年限を満了した日の翌月(据置する) ※据置期間中は利息のみ償還 ●貸付けを受けた月の翌月(据置しない)							
	①貸付申込書 ②借入状況等申告書(借入れがある場合、償還状況の確認できる書類を添付) ③借用証書 ④貸付事故の有無に係る申告書 ⑤貸付未償還元利金の控除依頼書 ⑥印鑑登録証明書 ⑦戸籍抄本(被扶養者でない場合) ※①~⑤の様式は共済組合ホームページからダウンロードすることができます。								
		合格通知書(写し)	在学証明書(原本)						
必要書類	国内の学 校	・賃貸契約書の写し(アパート等を借りる場 ・通学のための交通費が確認できる書類	でし(入学金または授業料が確認できるもの) 場合) 日容によっては申込者自身で作成したものでも可)						
	海外の 留学先の教育機関または国内の学校長が留学を認める証明書類 学 校 ※別途必要経費のわかる書類が必要です。								

貯金払戻・解約金の送金スケジュール

4月 2月 3月 В 土 日 土 日 土 1回目送金 1回目送金 1回目送金 払戻し 払戻し 払戻し 2回目送金 2回目送金 払戻し・解約 払戻し・解約 24 | 25 | 26 25 | 26 | 27 2回目送金 払戻し・解約

- ・解約の場合は2回目に送金します。
- ・「貯金払戻(解約)請求書」の締切日は所属所により異なりますので、共済事務担当課までお問い合わせください。
- ・払戻限度額は、前月末の残高となります。

遺族付加年金"きずな"の長期療養給付保険料が増額となりました

平成31年1月更新の長期療養給付保険料については、「遺族付加年金"きずな"のご案内」のパンフレットに概算保険料を掲載しましたが、過去3年間の保険金の支払い状況により、保険料割引率を9%から3%へ引下げることとなりました。これにより新たな保険料は、次のとおり増額となりましたのでご理解をお願いします。なお、他制度の保険料は、パンフレットのとおり変更はありません。

長期療養給付確定保険料

(単位:円)

					ZI 🗆	ース			Z2 コース						
	年 齢	齢	男性				女性			男性			女性		
	-1- Ми		概算 保険料	確定 保険料	増額分	概算 保険料	確定 保険料	増額分	概算 保険料	確定 保険料	増額分	概算 保険料	確定 保険料	増額分	
15	5 ~ 2	24 歳	424	452	28	269	287	18	847	903	56	538	574	36	
25	5 ~ 2	29 歳	440	469	29	350	373	23	879	937	58	699	745	46	
30) ~ 3	34 歳	472	503	31	468	498	30	943	1,005	62	935	997	62	
35	5 ~ 3	39 歳	588	627	39	689	734	45	1,176	1,254	78	1,378	1,469	91	
40) ~ 4	44 歳	833	888	55	1,062	1,132	70	1,665	1,775	110	2,124	2,264	140	
45	5 ~ 4	49 歳	1,149	1,225	76	1,438	1,533	95	2,298	2,449	151	2,876	3,066	190	
50) ~ 5	54 歳	1,328	1,415	87	1,545	1,646	101	2,656	2,831	175	3,089	3,293	204	
55	5 ~ E	59 歳	1,221	1,302	81	1,273	1,357	84	2,442	2,603	161	2,547	2,715	168	
60	> ~ 6	64 歳	2,198	2,343	145	2,045	2,179	134	4,397	4,687	290	4,089	4,359	270	

	Z3 コース							
年 齢		男性		女性				
I MP	概算 保険料	確定 保険料	増額分	概算 保険料	確定 保険料	増額分		
15 ~ 24 歳	1,271	1,355	84	807	861	54		
25 ~ 29 歳	1,319	1,406	87	1,049	1,118	69		
30 ~ 34 歳	1,415	1,508	93	1,403	1,495	92		
35 ~ 39 歳	1,764	1,881	117	2,067	2,203	136		
40 ~ 44 歳	2,498	2,663	165	3,186	3,396	210		
45 ~ 49 歳	3,447	3,674	227	4,314	4,598	284		
50 ~ 54 歳	3,984	4,246	262	4,634	4,939	305		
55 ~ 59 歳	3,663	3,905	242	3,820	4,072	252		
60 ~ 64 歳	6,595	7,030	435	6,134	6,538	404		



遺族付加年金"きずな"の配当金を還付します



- ●次の制度は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する仕組みとなっています。配当率はお支払い時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当額は現時点では確定していません。
 - ・遺族付加年金"きずな"(生命保険部分)
 - ・きずなプラス
 - · 医療保障保険(基本部分)
- ●平成30年分配当金の還付は、平成31年2月下旬を予定しています。配当率など詳細については、「共済だより平成31年3月号」においてご案内します。

遺族付加年金"きずな"(損害保険部分)、医療保障保険(給付拡大部分)、重病支援給付、生活応援給付、長期療養給付、健康づくりサポートには配当金はありません。

また、配当金還付対象制度に加入していても、平成30年1月から12月までに中途解約した場合は、配当金は還付されません。

制度内容等詳細については、平成 31 年版「遺族付加年金"きずな"のご案内」のパンフレットをご確認ください。

根菜の酢鶏

●作り方

- **①**鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- ②大根とれんこんは皮をむき、8mm 厚さのいちょう切りにする。 生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りに する。大根の葉はさっとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- ❸カップに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ◆① のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を入れて中火にかけ、⁴の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。 全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。



「大根」

大根の旬は、 $11 \sim 2$ 月。1月はちょうど旬の真ん中にあたります。

最近、最も多く目にするのは「青首大根」という品種ですが、大根自体は品種改良が進んだおかげで、今は一年を通じて入手できるようになりました。ただし冬の寒い時期の大根は甘みがあってみずみずしく、また格別。 大根は、根にも葉にもカリウムが豊富

に含まれます。また根の部分には消化酵素のジアスターゼやオキシダーゼが含まれるので、 胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミン B1、B2、C なども含まれます。

●材料 (2人分)

鶏もも肉小1枚(200g
(下味) ̄酒 大さじ 1 塩・こしょう 少々
(ドホボン └ 塩・こしょう 少々
大根······ 100g
れんこん······ 1/2 節(75g)
生しいたけ2 枚(40g)
赤パプリカ······ 1/4 個(40g)
- 大根の葉······· 40g
┌砂糖⋯⋯⋯⋯⋯ 小さじ 1
塩小さじ 1/4
(A) ケチャップ······ 大さじ 1
酢 大さじ 1
_ブラックペッパー 少々
片栗粉 大さじ 1/2
ごま油 大さじ 1/2

1人分 「エネルギー 324 kcal

塩 1.5 g

もうひと皿 🥱 小松菜としめじの辛子和え

小松菜はあくが少ないので、しめじと一緒にゆでます。だし汁は冷蔵保存または 冷凍保存でストックしておくと便利。

●材料(2人分)

小松菜……… 1/2 袋 (100g) しめじ……… 1/4 パック (25g) かつお節…… ひとつまみ (2g)

A | 練りからし… 小さじ 1/2 しょうゆ…… 大さじ 1/2 | みりん……… 大さじ 1/2 だし汁……… 大さじ2

●作り方

- 小松菜をざく切りにする。しめじは石づきを切り、手でほぐす。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③熱湯に塩(分量外・適量)を入れて、小松菜としめじを30秒ほどゆで、湯切りをし、 料熱を取る。
- 42のボウルに、よく水気を切った3と、かつお節を入れて和え、器に盛り付ける。





料理制作/柴田真希(管理栄養士) スタイリング/佐藤絵理 撮影/花田真知子

退職予定者説明会を開催します

平成 30 年度末に退職される方を対象として、退職後の生活設計に役立てていただくため、「退職予定者説明会」を開催します。

●内容

1 退職後の医療保険

制度のしくみ、退職時の手 続きについて

2 これからの老齢年金

制度のしくみ、請求手続き、 年金額の試算について

3 遺族付加年金"きずな" 退職後制度

制度のしくみ、退職時の手続きについて

個別のご相談もお受けします。

●参加方法

参加者へのご案内や取りまとめは、共済事務担当課で行っております。

ご不明な点につきましては、共済事務担当課にお問い合わせください。

説 明 会 日 程

開係	崔日時	場所	所属所名
平成 31 年 1月 15 日(火)	午後 1 時 30 分~	栃木市役所本庁舎 正庁 B	栃木市
1 - 17 - (+)	午前 10 時 00 分~	佐野市役所新庁舎 6階大会議室A·B	佐野市、佐野地区衛生施設組合
1月17日(木)	午後2時 00 分~	小山市役所本庁舎 3階大会議室北	小山市、小山広域保健衛生組合、 地方独立行政法人新小山市民病院
1月21日 (月)	午後 1 時 30 分~	下野ゆうゆう館 第1・2会議室	下野市、上三川町、壬生町、野木町、石橋 地区消防組合、宇都宮西中核工業団地事務 組合
1月23日 (水)	午後 1 時 15 分~	真岡市公民館 第3・4会議室	真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町、 芳賀郡中部環境衛生事務組合、芳賀中部上 水道企業団、芳賀地区広域行政事務組合
1月25日(金)	午後 1 時 30 分~	大田原市役所湯津上支所 103·104 会議室	大田原市、那須塩原市、那須町、那須地区 広域行政事務組合、那須地区消防組合
1月28日(月)	午前 10 時 00 分~	日光市役所新庁舎 2階中会議室 202	日光市
ГА 20 Ц (А)	午後2時 00 分~	鹿沼市民情報センター 研修室	鹿沼市
	午前 10 時 00 分~	宇都宮市役所 14 大会議室	宇都宮市、栃木県市町村総合事務組合
1月30日(水)	午後2時 00 分~	氏家公民館ホール	矢板市、さくら市、那須烏山市、塩谷町、 高根沢町、那珂川町、南那須地区広域行政 事務組合、塩谷広域行政組合

足利市については、**2月1日**(金)に開催される「市の主催するライフプランセミナー」において、「医療保険」、「年金」の説明を行います。



千葉県市町村職員共済組合保養所



Winter 冬の味覚満載 お得な宿泊プランのご案内

平成30年 12月1日 + ~ 平成31年 2月28日 ホまで



黒潮 海の恵コニス 新鮮な海鮮をその場で焼いて お召し上がりください♪

お一人様 **15,300 円** (2名様以上より 1泊2食 税・サ込み)

なぎさコース

全てに満足、冬の創作会席おすすめコースです♪

お一人様 14.300 円 (1泊2食 税・サ込み)



黒潮 里の恵コース

冬の恵と共にボリューム満点の国産 牛の牛すき焼きをご賞味ください♪

お一人様 15,300 円 (2名様以上より 1泊2食 税・サ込み)

みぎわコース

量を抑えたヘルシーコースの創作会席です♪

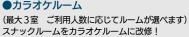
お一人様 13.300 円 (1泊2食 税・サ込み)

※休前日は+1,188円でご利用いただけます(年末年始〈12月29日~1月3日〉を除く)。

黒潮荘リニューアル内容をご紹介!

●ツインルーム 客室 307 号室をバリ アフリー対応のツイ ンルームに改修!

●和洋特別室 客室215号室、315 号室の特別室内のお 風呂などを改装し、 客室入口部分を除き 段差を解消!



夫婦で、家族で、グループでぜひ! ▶利用料金 1時間 1,188円~(税・サ込み)



●キッズコーナー

娯楽室内にありました麻雀室を廃止し、 壁をなくして全体をプレイルームに改修。 その一角をキッズコーナーに!



シャワー&ランドリールーム シャワー室を改装し、コイン式洗濯・乾 燥機を設置! 洗濯、乾燥にいつでもご 利用いただけます。



ご予約・お問い合わせ

〒 296-0004 千葉県鴨川市貝渚 2565 _____ 電話またはホームページからご予約い<u>ただけます。</u>

南房総鴨川

なぎさの湯

ホームページ https://www.oyadonet.com/kuroshioso/ パスワード: [9640]

宿泊料金の一部を助成しています! 電泊施設利用助成券を

助 成 額

協定施設及び 栃木県内指定施設 3.000円

栃木県外指定施設

2,000円

協定施設及び指定施設は、共済組合ホームページに掲載し ています。



公務での宿泊には使用できません

STEP 1

施設へ宿泊の予約をします。

栃木県市町村職員共済の組合員(被扶養者)である ことを伝えてください。

用

利

STEP 2

所属所の共済事務担当課で宿泊施設利用助成券の交 付を受けてください。

法

方

STEP 3

宿泊時に、施設へ宿泊施設利用助成券を提出します。 施設へは助成金額を控除した宿泊料金を支払います。

平成31年1月1日新規契約

国民宿舎かじか荘



栃木県日光市足尾町5488 0288-93-3420

アルカリ単純温泉の美肌の湯 と本格料理が自慢の宿です。 庚申川によって作られた渓谷 の中にあり、露天風呂からの 眺めは四季折々の美しい姿を 見せます。

あてま高原リゾート**ベルナティオ**



新潟県十日町市珠川 025-758-4888

広大で豊かな自然に育まれた 北イタリア調の滞在型リゾー トホテルです。

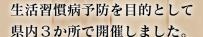
ゴルフやスキー、ハイキング など四季折々のアクティビ ティと自然を満喫できるオー ルシーズンリゾートです。

平成30年12月31日をもって 閉館となりました。

公立学校共済組合水上保養所去来荘

群馬県利根郡みなかみ町湯原 684

健康料理教室を開催しました!





なりました。

参加者の感想

・味付けの仕方や食材の使い方がとても勉強に

・メニューが身近にあるものでよかった。 ・いろいろな種類の調理をしたが、それぞれポ

・栄養についての説明が分かりやすかった。

イントがあって良かった。



講師:栄養ケアサポート lee. くっく 管理栄養士 森下 利江子 氏

- 10月13日(土)
- 10月27日(土)
- 壬生町城址公園ホール 道の駅思川小山評定館
- 那須塩原市厚崎公民館
- 1月10日(土)

á日の調理メニュー

- 麦ご飯
- かぼちゃバーグ きのこソースかけ
- 人参のツナくるみ和え
- ・おから団子
- こくある減塩味噌汁
- ・ほっこリンゴ

参加した皆様からは、日ごろの食生活を見直す良い機会になったと好評でした。 今後も健康に役立つセミナーを企画しますので、ぜひご参加ください。

共済だより 第320号 平成31年1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 http://www.tochigi-kyosai.jp E-mail sityouson@tochiqi-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。