

共済

栃木県市町村職員共済組合

<http://www.tochigi-kyosai.jp/>

第324号 令和元年 9月

だより

組合の現況（令和元年8月1日現在）

組合員数…………… 16,786 人

男…………… 10,899 人

女…………… 5,887 人

任意継続組合員数…199 人

被扶養者数…………… 14,934 人

所属所数…………… 41

市町…………… 25

一部事務組合等… 16

毎年9月 定時決定を行います……2
令和元年10月中旬
貯金現在残高通知書を配付します……11
健康料理教室に参加しませんか……16



とちぎわんぱく公園のこどもの城（壬生町）

Contents

・育児・介護休業手当金の給付上限相当額変更のお知らせ……3

・年金関係 個人番号による情報連携の本格運用が開始されました……3

・10月からの基準利率（退職等年金給付）……3

・マイナンバーカード交付申請書等を送付します……4

・ジェネリック医薬品差額通知を送付します……4

・健康セミナーを開催しました！……4

・インフルエンザ予防接種費用を助成します……5

・こころとからだの健康相談……5

・特定健診・特定保健指導で健康な生活を！……6

・県内探訪「壬生町」……8

・人間ドック・PET検査の自己負担額が変わります……10

・宿泊施設情報……10

・保健事業アンケートへのご協力ありがとうございました……10

・入学貸付は年利1.26%……10

・令和2年4月1日から共済積立貯金の支払利率の引下げ・預入限度額の設定をします……11

・栃木県市町村職員共済組合 職員採用試験案内……12

・健康食彩「サンマともち麦の炊き込みごはん」……13

・症状が出てきた段階では手遅れの場合も少なくありません!!・肺がん……14

・山梨県市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介……15

本誌をご家庭にお持ち帰り、みなさまでご覧ください

毎年9月

定時決定を行います

標準報酬の月額の時決定は、実際に受けている給料及び手当（以下「報酬」といいます。）と現在の標準報酬の月額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を基に、その年の9月以降の標準報酬の月額の見直しを行うものです。

時決定により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、翌年の8月31日まで適用となります。

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月までのいずれかの月に随時改定等が行われた方（随時改定等が優先されるため。）。

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				報酬月額
等級			月額	
短期 給付	長期給付			
	厚生年金保険給付	退職等年金給付		
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
20	21	20	340,000 円	330,000 円～ 350,000 円
21	22	21	360,000 円	350,000 円～ 370,000 円
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮

時決定

標準報酬月額

- 短期給付・退職等年金給付 第20級 340,000 円
- 厚生年金保険給付 第21級 340,000 円

時決定の特例について（保険者算定） ※手続きについては、所属所の共済事務担当課にご相談ください。

次に該当する場合、時決定の特例として過去1年間（前年7月から当年6月まで）の報酬により標準報酬の月額を決定します。

- 繁忙期（閑散期）のため、毎年4月から6月までの報酬が他の月より多い（少ない）。
- 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、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。

育児・介護休業手当金の 給付上限相当額変更のお知らせ

育児休業手当金及び介護休業手当金の算定の基礎となる給付日額には、上限額が設けられており、これを給付上限相当額といいます。

この給付上限相当額が8月より次のとおり変更となりました。

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)	13,832 円 (7月までは13,713円)
	50 / 100 (休業期間が181日以降)	10,322 円 (7月までは10,234円)
介護休業手当金	67 / 100	15,230 円 (7月までは15,093円)

上記記事に関する
お問い合わせは

保健課

☎028 - 615 - 7816

年金 関係

個人番号による情報連携の 本格運用が開始されました

年金関係の個人番号を利用した情報連携は、本年4月から試行運用されていましたが、7月より本格運用が開始されました。

これまで年金の請求手続き等に必要だった書類が、原則として省略できるようになりました。



省略できる書類

- 住民票
- 所得証明書
- 雇用保険被保険者証

10月からの

基準利率

—退職等年金給付—

基準利率

令和元年10月～令和2年9月

0.06% (年利)

※前年と同じ

基準利率は、前年度の国債の利回りを基準に毎年10月に改定しますが、今回は前回と同じく0.06%となりました。

年金現価率も毎年10月に改定しますが、今回は終身年金現価率に変更となり有期年金現価率は前回と同じになります。

10月からの基準利率や年金現価率は、地方公務員共済組合連合会のホームページに関連情報が掲載されています。

公務員独自の給付である退職等年金給付は、労使折半で積み立てた原資に基準利率や年金現価率を用いて算定します。

トップページの「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

[こちら](#)からアクセス

※「年金払い退職給付制度」と「退職等年金給付制度」は名称が異なりますが、同一の制度です。

積み立てた額を知りたい時は？

共済組合では毎年5月に給付算定基礎額残高通知書を送付し、給付算定基礎額（前年度末までに積み立てた額）をお知らせしています。

上記記事に関する
お問い合わせは

年金課

☎028 - 615 - 7817

マイナンバーカード交付申請書等を送付します

当組合では、マイナンバーカード交付申請書の送付について総務省からの依頼を受け、組合員及び被扶養者の情報を印字したマイナンバーカード交付申請書等を、9月上旬に送付します。

なお、申請等に関しては、所属所担当課にご確認をお願いします。

ジェネリック医薬品差額通知を送付します

ジェネリック医薬品差額通知は、調剤薬局等で処方された新薬から切替え可能なジェネリック医薬品に切替えた場合に、支払った額がどれくらい減額されるかお知らせするものです。

自己負担が少なく家計にやさしいジェネリック医薬品への切替えをしませんか。

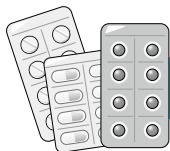
通知対象者

新薬を処方されている組合員及び被扶養者のうち、ジェネリック医薬品に切替えると1か月の自己負担額が300円以上減額されると見込まれる方。

通知方法

10月下旬に通知対象者のご自宅に送付します。

※この通知は、選択肢の1つとしてご案内するものであり、必ずしもジェネリック医薬品に切替えなければならないものではありません。



ジェネリック医薬品の使用を希望される場合には、
医師や薬剤師にご相談ください。



健康セミナーを開催しました！

組合員及び被扶養者を対象に、「生活習慣病予防セミナー」及び「心の元気力アップセミナー」を開催しました。講師に株式会社カイテックの皆川芳弘氏をお迎えし、体重コントロールのための基礎知識や、職場を明るくするコミュニケーションの取り方などの講演、タオルを使った軽い運動を行いました。

11月には高血圧予防のための減塩料理教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

セミナーを受講しての感想

7月20日開催 生活習慣病予防セミナー



- 具体的な数値（カロリー数など）を知ることができ、ダイエットの目標が分かり今後に活かせると感じた。
- 激しすぎず簡単すぎずちょうどよかった。短時間のうちにリラックスできた。

7月27日開催 心の元気力アップセミナー



- エゴグラム分析をし、自分自身の対人傾向が分かってよかった。
- 全身がスッキリしてよかった。
- 眼精疲労に効くストレッチが知れてよかった。

インフルエンザ予防接種費用を助成します

インフルエンザ感染予防と経済的負担の軽減を図るため、次のとおり予防接種費用の一部を助成します。

対象者 組合員及び被扶養者（任意継続組合員は除きます。）

対象期間 平成31年4月1日から令和2年3月31日までに接種したもの

助成金額 1人1回あたり **1,000円** を助成（年度内に2回まで）
※1回あたりの自己負担額が1,000円以上となった場合に助成対象となります。

請求方法

- インフルエンザ予防接種助成金請求書を提出（請求書のダウンロードは[こちら](#)）
- 添付書類 医療機関発行の領収書（原本）
- 予防接種を受けた方の氏名、予防接種名、予防接種額が明記された医療機関発行の領収書が必要です。
- 医療費控除に使用する時など原本を貼付できない場合は、領収書の写しを貼付してください。

提出先 所属所共済事務担当課

送金先 組合員の登録口座（月末の前日に送金します。）
個人あてに送金通知書は交付しませんので、通帳等で入金を確認してください。



こころとからだの健康相談

無料



組合員とその家族を対象に、健康・医療・介護・悩みごと等について、医師や保健師等による相談を受けられます。
お気軽にご相談ください。

個人情報、
プライバシーの保護

匿名で相談することができます。
また、相談した内容を外部（職場や共済組合も含みます。）に伝えることはありません。

●専用ダイヤル



0120-921-419

携帯電話からも無料でご利用できます。

●Web サイト



アクセスは[こちら](#)

ID: tochigi パスワード: 32090417

●こころとからだの電話相談

相談時間 年中無休／24時間

●メンタルヘルスカウンセリング

相談時間 9:00～22:00 年中無休
Web は年中無休／24時間

●面談カウンセリング（1人5回まで無料）

カウンセリングルームで面談カウンセリングが受けられます。

《予約受付》平日 9:00～22:00

土曜日 9:00～16:00

（日曜・祝祭日・12/31～1/3 は除きます。）

Web は年中無休／24時間

上記記事に関する
お問い合わせは

保健課

☎028-615-7816

無料で受けられます！

特定健診・特定保健指導で健康な生活を！

共済組合では、特定健診及び特定保健指導の費用を全額助成しています。

まずは特定健診を受けましょう！

特定健診は、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症など）の発症に関わる、メタボリックシンドロームの早期発見・予防を目的とした健診です。
生活習慣病にならないためにも、年に1回の特定健診を必ず受けましょう。



対象者

40歳から74歳までの組合員及び被扶養者

組合員

共済組合が助成する人間ドック、または職場の定期健康診断を受診してください。
特定健康診査を受診したとみなされます。

被扶養者

対象の方には「特定健康診査受診券（セット券）」を5月に配付しています。
次のいずれかの方法で受診してください。

- ①お住まいの市町村が実施する住民健診
- ②共済組合が助成する人間ドック（被扶養配偶者のみ）
- ③特定健康診査を実施している医療機関

特定健診を受けた後は特定保健指導！

特定健診の結果、特定保健指導の該当となった組合員及び被扶養者は、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病気にならないように生活習慣の改善をしていきます。

●特定保健指導の受診方法

共済組合より該当された方へ「特定保健指導利用券」及び「確認書」を送付します。
特定保健指導の受診方法を「確認書」により回答してください。

委託業者で受診する 委託業者：株式会社ベネフィットワン

①一括面接型を選択した場合

所属所が設定する日程及び場所で受診します。後日、所属所から日時及び場所について連絡があります。

②個別面接型を選択した場合

希望する日程及び場所（自宅等）で受診します。後日、委託業者から連絡があります。

検査機関で受診する

特定保健指導を実施している検査機関で受診します。検査機関に直接申込みをお願いします。
検査機関は、[こちら](#)

上記記事に関する
お問い合わせは

保健課

☎028 - 615 - 7816

受動喫煙による健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん
(肺腺がん)
2 倍

受動喫煙によって
リスクが高まる病気

乳がん
(閉経前)
2.6 倍

脳卒中
1.3 倍

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
4.7 倍

受動喫煙が原因で
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中
8,010人

肺がん
2,480人

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
70人

虚血性心疾患
4,460人

出典：厚生労働省 HP「なくそう！望まない受動喫煙」
国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法（2015）」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015 年度報告書



2019 年 7 月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙^{*}（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

2020 年 4 月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、今後はますますたばこが吸いづらい環境へと変化していきます。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

^{*}屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。



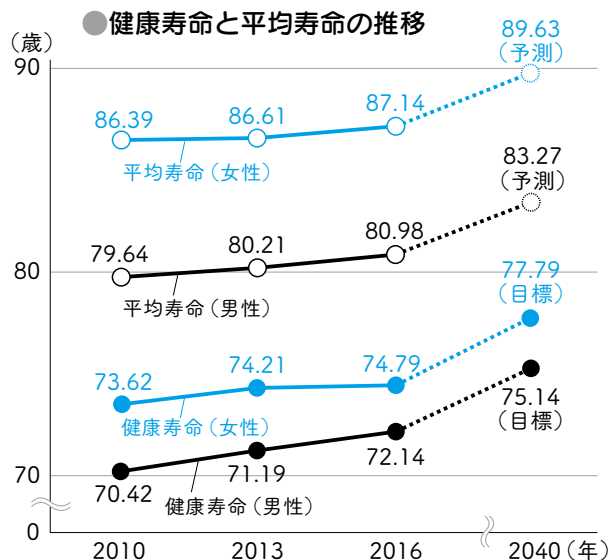
Health Information

話題の健康情報

2040年までに健康寿命^{*}を75歳以上へ

^{*}介護に頼ることなく日常生活動作が自立している平均期間

2019 年 5 月末、厚生労働省は「健康寿命延伸プラン」をとりまとめ、2040 年までに健康寿命を男女ともに 3 年以上延伸（2016 年比）し、男性 75.14 歳、女性 77.79 歳と、75 歳以上とする目標を掲げました。



2040 年の日本を展望すると、高齢者の人口の伸びは落ち着き、現役世代は急減する見込みです。このようななか、国民誰もがより長く活躍できる社会に向けて改革案がとりまとめられました。

健康寿命の延伸は、総就業者数の増加や、より少ない人手でも回る医療・福祉の実現を期待してのものです。私たち一人ひとりにとってみても、自立的に生活できる期間が増えることはよいことに違いありません。従来にも増して、元気に年齢を重ねていくことが価値をもつ時代になっていきます。自分の健康に責任をもっていきましょう。

※ 2010 年、2013 年、2016 年は健康日本 21（第二次）推進専門委員会資料より。2040 年の平均寿命は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成 29 年推計）」より。

個性豊かな県内の各市町を
ご紹介しているこのページ。
今回は、壬生町を
ご紹介します。



[壬生町]

～古くは城下町・宿場町として栄え、
今は“おもちゃのまち”で知られるユニークな町

▲壬生城址公園

県央南部に位置する壬生町は、古くは室町時代に築かれた壬生城の城下町として知られ、江戸時代には日光街道の宿場町や黒川の河川交通の要衝としても栄えました。交通面では今も充実した環境にあり、現在、町内には東武宇都宮線の4つの駅や北関東自動車道壬生インターチェンジが存在します。そうした利便性もあってか、2005年以降、壬生町は「県内で最も人口の多い町」というユニークなポジションを占めてきました。

これは、単に交通面のメリットのおかげだけではありません。昭和30年代末より輸出玩具のための工業団地（おもちゃのまち）の開発が進み、町の産業を支える柱となったこと、昭和49年の獨協医科大学病院の進出で医療面の環境が充実したこと（人口10万人あたり医師数は全国4位、同看護師数が全国5位）など、さまざまな要因が関係しています。今日、壬生町は町民の9割が「住みたい 住み続けたい町」と答える、便利で快適な「緑園都市」に発展したのです。

News



いちご一会とちぎ国体の 「スポーツクライミング会場」に

令和4（2022）年10月に開催される第77回国民体育大会（いちご一会とちぎ国体）で、壬生町はスポーツクライミングの会場に決定しました。

ボルダリングを含むスポーツクライミング競技は、2020年の東京オリンピックで正式種目に採用された、今注目のスポーツ。町内には、一般の方にも手軽にボルダリングを楽しめる施設が整備され（壬生町総合運動場と嘉陽が丘ふれあい広場）、この4月には壬生町総合運動場を会場に「ボルダリングとちぎカップ2019 in MIBU」が開催されました。





おもちゃのまち

～博物館やゆるキャラにも関わる町のアイデンティティ

テレビなどでも紹介される壬生町のユニークな地名が、「おもちゃのまち」。漢字は使わず、「おもちゃ」も「まち」も、すべてひらがなで書くのが正しい表記です。

この夢のあるネーミングは、昭和 37 年に誘致が決定された輸出用玩具の工業団地が発端でした。工場の立地として条件が悪化した東京を脱出すべく移転先を探していたおもちゃメーカーに対し、壬生町は競争相手を退けて移転先に決定。

●壬生町おもちゃ博物館

壬生総合公園内、中世の城をイメージしたカラフルな建物のおもちゃの博物館。貴重なブリキのおもちゃなど新旧のおもちゃ約 9000 点の展示のほか、体を使って遊べる大型遊具、未就学児向けのお遊びゾーン、鉄道模型の部屋など、大人も子どもも一日楽しく遊べます。



ゆるキャラ

壬雷ちゃんとミーナ

壬生町では、いくつかのご当地キャラが活動しています。おもちゃ博物館開館と同じ平成 7 年に誕生の「壬雷ちゃん」は、雷の多い壬生町に因んで生まれたキャラクター。壬生町農産物ブランド「みぶの妖精」PR のイメージキャラ「みぶの妖精ミーナ」は、壬生町出身の漫画家で、スタジオジブリ作品「耳をすませば」や「猫の恩返し」の原作者として有名な「柊あおい」さんのデザインとして話題です。



壬雷ちゃん



みぶの妖精ミーナ

●東雲公園

黒川両岸に約 250 本の桜が咲き誇り、とちぎ景勝 100 景のひとつである桜の名所。ピクニックや散歩などで親しまれています。



●壬生城址公園（壬生城跡）

壬生城址に残る土塁や堀に、門や石垣を復元して造られた城址公園。公園内には歴史民俗資料館、図書館、ホールなどの施設も整備されています。



●歴史民俗資料館

特色ある町の歴史と文化を 3 つのコーナーで展示するほか、毎年、「みぶ」にゆかりのユニークな企画展を開催します。



●道の駅みぶ

高速道路と一般道の両方からアクセス可能な壬生パーキングエリアに連結する、約 53ha の大きな道の駅。隣接する壬生町総合公園やおもちゃ博物館、とちぎわんぱく公園にもアクセスしやすい施設です。



◆壬生総合公園

広い芝生広場には大きなアスレチック遊具があり、池には鯉が悠々と泳いでいます。毎年 12 月初旬には園内の陸上競技場をメイン会場に壬生町ゆがおマラソン大会が開催されます。



◆みぶハイウェーパークみらい館

道の駅みぶの主要施設で、観光・イベント情報を発信する観光交流センター。



◆とちぎわんぱく公園

ふしぎ体験ができる体験施設・ふしぎの船やこどもの城、はてな広場、アスレチック遊具、夢花壇など、無料で一日遊べる遊び場です。



▲公園正門

壬生町の パワースポット

スポーツクライミング施設 (ボルダリング)

◆嘉陽が丘ふれあい広場

自然の中での野外活動・スポーツ・レクリエーションを行う施設で、体育館にクライミングウォールが設置されています。



◆壬生町総合運動場

幅 16m・高さ 5m の競技用と幅 14.6m・高さ 3.6m の一般用、2 基のクライミングウォールが設置されています



profile

●壬生町

町のルーツは、江戸時代の壬生藩にまでさかのぼります。壬生藩は、室町時代に建設された壬生城一帯に江戸時代初頭に置かれた藩の名で、維新後は明治 4 年の廃藩置県で壬生県となり、さらに町村制の施行により壬生町が誕生しました。戦後は、昭和 29 年に稲葉村との合併で新・壬生町が誕生し、さらに翌 30 年の南犬飼村の編入合併で、壬生町はほぼ現在の形となっています。

▶面積：61.06 平方 km

▶人口：39,314 人（15,974 世帯）

〔令和元年 7 月末現在〕

～消費税率が変更となった場合～ 人間ドック・PET検査の自己負担額が変わります

共済組合の契約する検査機関で人間ドック・PET検査を受診した場合、その費用の一部を助成しています。

令和元年10月1日から消費税の税率が8%から10%に引き上げられた場合、助成額控除後の自己負担額が上がります（一部の検査機関は除きます）。

消費税率変更後の自己負担額については、[こちら](#)をご覧ください。

宿泊施設情報

次の宿泊施設は、令和元年11月30日をもって閉館となりますのでお知らせいたします。

施設名	住 所	電 話 番 号
地方職員共済組合大洗保養所 オーシャンビュー大洗	茨城県東茨城郡大洗町東光台 8234 - 1	029 - 267 - 0488

保健事業アンケートへのご協力ありがとうございました

よりよい事業となるよう、ご回答いただいた内容、ご意見、ご要望を参考にさせていただきます。

なお、アンケートの集計結果は、[こちら](#)をご覧ください。

上記記事に関する
お問い合わせは

保健課

☎028 - 615 - 7816

入学貸付は年利1.26%

随時貸付が可能です！

共済組合では、組合員や組合員のお子様の入学時に必要な資金の貸付を行っています。

入学貸付は合格が決まり次第、随時貸付を利用できますので、希望される方は共済組合または共済事務担当課までご相談ください。

なお、令和2年度分の修学貸付は3月から受付となりますので、詳細は『共済だより』令和2年1月号でお知らせします。

貸付限度額

給料の6か月分（最高200万円）

対象となる 必要経費

入学金、その他入学時納付金、授業料、教材費

アパート等に要する費用、通学のための交通費

など

償還方法

- 毎月償還（償還期間が長い or 短い）
- 毎月・期末勤勉手当併用償還（申込金額101万円以上の場合）
- 償還は貸付金が振り込まれた月の翌月から開始となります。

提出書類

次の書類を共済事務担当課に提出してください。

【提出書類】

①貸付申込書 ②借用証書 ③借入状況申告書 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

（上記書類は[こちら](#)からダウンロードできます。）

⑥添付書類

- ・合格通知書または入学許可書の写し
- ・印鑑登録証明書
- ・必要経費が確認できる書類（入学案内書、賃貸契約書の写しなど）
- ・戸籍抄本等（被扶養者でない子の場合）

令和元年 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 月末及び 3 月末に決算を行い、半年分の利息を元金に組入れます。

今回配付予定の貯金現在残高通知書には、令和 2 年 4 月 1 日から行う支払利率の引下げ及び預入限度額の設定等について記載していますので、必ずご一読ください。

また、9 月末の貯金残高が預入限度額 3,500 万円の 98% に達している貯金者には、今後の手続きについて記載した「預入限度額設定のお知らせ」も併せて配付します。

令和 2 年 4 月 1 日から

共済積立貯金の 支払利率の引下げ・預入限度額の設定をします

支払利率 年利 1.20% (半年複利)

預入限度額 1 人あたり 3,500 万円

● 預入限度額を超える積立ではできません

預入限度額の設定に伴い、3,500 万円を超える積立を行うことができなくなります。

貯金残高が預入限度額を超過するまでに、いずれかの手続きをお願いします。

払戻し

毎月の積立を考慮し、残高が預入限度額以下となるよう払戻しをお願いします。

提出書類：貯金払戻（解約）請求書

払戻し + 積立中断

残高が預入限度額以下となるよう払戻しをした上で、積立の中断をお願いします。

提出書類：貯金払戻（解約）請求書、積立変更・中断・復活申込書

積立中断

毎月の積立の中断をお願いします。

提出書類：積立変更・中断・復活申込書

- 決算利息（9 月・3 月）の組入れにより超過した場合でも、払戻しをお願いします。
- 払戻しがなかった場合は、超過額を共済組合に登録してある口座に送金します（初回は令和 2 年 5 月 28 日）。
- 払戻しは 1,000 円単位です。各種書類は、共済事務担当課へ提出をお願いします。

既に貯金残高が預入限度額を超過している場合は、必ず払戻しの手続きをお願いします



貯金払戻・解約金の送金スケジュール

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

- 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。

上記記事に関する
お問い合わせは

総務課福祉係

☎ 028 - 615 - 7805

栃木県市町村職員共済組合 職員採用試験案内

—令和2年4月1日採用—

● 試験実施要綱・申込書の交付

令和元年9月10日（火）交付開始

栃木県市町村職員共済組合総務課で交付、もしくは当組合ホームページ（<http://www.tochigi-kyosai.jp/>）よりダウンロードできます。

〈試験実施要綱・申込書のダウンロード方法〉

ダウンロードは[こちら](#)

郵送で交付を希望する場合は、返信用封筒（角2型封筒に120円分の切手を貼付し、宛先明記）を同封し、封筒の表面に朱色で「採用試験申込書請求」と明記したうえで請求してください。

● 申込受付期間

令和元年10月1日（火）から10月10日（木）まで

- ◆直接共済組合に持参する場合 受付時間：午前8時30分から午後5時15分まで（土・日を除く）
- ◆郵送する場合 返信用封筒を同封し、簡易書留で郵送してください。
（令和元年10月10日（木）までの消印有効）

● 試験の方法及び内容

第1次試験

日時：令和元年10月26日（土）
午前8時30分受付開始
場所：栃木県自治会館 4階大会議室
内容：教養試験、事務適性検査、職場適応性検査

第2次試験

日時：令和元年11月25日（月）
場所：栃木県市町村職員共済組合 会議室
内容：作文試験、面接試験

● 職種

一般事務

● 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。

● 採用予定人員及び受験資格

人 員：若干名
年 齢：平成7年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた者
学 歴：大学卒業以上の学歴（令和2年3月卒業見込みの者を含む）を有する者

● 待遇

給与は当組合給与規則等により支給します。
福利厚生（医療保険・年金制度・福祉事業）は地方公務員に準じます。

● 申込先及びお問い合わせ先

〒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 電話 028-615-7804

上記記事に関する
お問い合わせは

総務課庶務係

☎028-615-7804

サンマともち麦の炊き込みごはん

●作り方

- ①サンマに塩、酢を振って10分おき、グリルで焼く。
- ②炊飯器に米、もち麦、昆布だし、薄口しょうゆを入れてさっと混ぜ、サンマをのせて炊く（写真）。
- ③炊き上がったサンマの骨をとって身を粗くほぐして、ごはん混ぜ、器に盛り、小ねぎをちらし、スタチまたはカボスを添える。

1人分

エネルギー
378
kcal

塩
1.4
g



「サンマ」

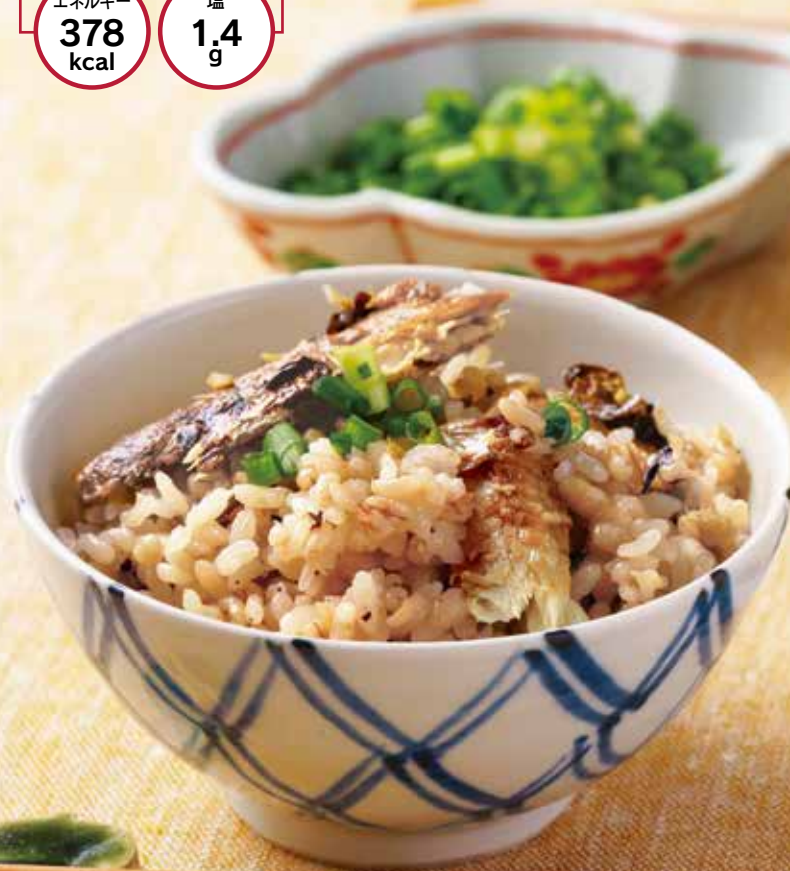
秋の味覚の代表格、サンマ。漢字では「秋刀魚」と書きますが、多くの海域で漁獲が解禁となる8月中旬ごろから市場に出回るようになり、旬は9月以降です。

栄養面で考えると、サンマは青背の魚の代表格としてEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸に注目されます。

EPA・DHAは牛や豚などの肉にはほとんど含まれず、人間の体内では合成することもできませんが、血液をサラサラにする（血栓をできにくくする）働きがあり、脳血栓や心筋梗塞などの生活習慣病の予防効果が期待できます。ただしサンマの栄養面のメリットはこれら魚油のみにとどならず、良質なたんぱくやビタミンも豊富。食卓に積極的にのせていきたい食材です。

●材料（2人分）（作りやすい分量・6人分）

サンマ……………2尾
（頭を落として2〜3等分にし、内臓を除く）
塩……………小さじ1/2
酢……………大さじ1/2
米……………2合
もち麦……………1合
昆布だし……………3と3/4カップ
薄口しょうゆ……………大さじ1
小ねぎ……………1本（小口切り）
スタチまたはカボス……………3個（半分に分ける）



もうひと皿



きのこのアンチョビー風味のホイル焼き

さっぱりした味わいのきのこに、アンチョビーを使ってコクの深い味わいをプラスしたひと皿です。

●材料（2人分）

しいたけ……………4枚	パプリカ(赤) ……1/4個（細切り）	塩……………小さじ1/5
（軸は裂き、傘は7ミリ厚さに切る）	にんにく……………小1かけ（薄切り）	カットレモン……………2切れ
まいたけ……………1パック（ほぐす）	アンチョビー……………2切れ（刻む）	
しめじ……………小1パック（ほぐす）	オリーブ油……………大さじ1	



1人分

エネルギー
90
kcal

塩
1.1
g

●作り方

- ①レモン以外の材料をすべてあえて、アルミホイルを二重にして包み、魚焼きグリルで焼く。
- ②レモンを添えていただく。

料理制作／牧野直子（管理栄養士）
スタイリング／宮沢史絵 撮影／愛甲武司

症状が出てきた段階では
手遅れの場合も少なく
ありません!!

肺がん

死亡率

男性 1 位

女性 2 位

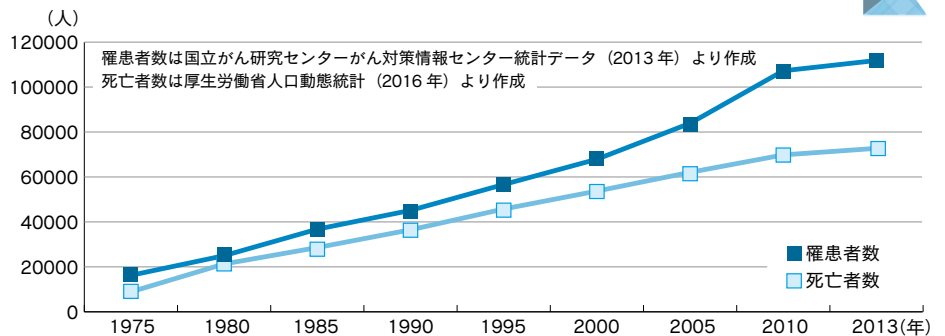
人口動態統計による
がん死亡データ (2016 年)

医療の進歩で「がん＝死」というイメージがなくなりつつある中で、例外なのが肺がんです。見つけにくいうえ、進行が早く、転移もしやすいため、難治がんの一つに挙げられています。40 歳以上の人と喫煙者は、肺がんを早期発見するため検診を毎年受けましょう。

肺がんの罹患者数・死亡者数の推移

肺がんは日本人の死亡原因の第1位、死亡率では男性1位・女性2位で、肺がんにかかる人・死亡する人が増えています。

グラフをみると罹患者数と死亡者数にあまり差がないのは、肺がんが難治がんであることを示しています。



こんな症状はありませんか？

なかなか治らない咳、痰が多い、胸痛、息切れ、声のかすれ、呼吸困難、疲れやすい、食欲不振、体重減少…。これらは肺がんの症状ですが、かぜなどの病気と区別が付きにくいので、がんを見過ごす原因となっています。

このような症状に不安を感じたときは、医療機関の呼吸器科で検査を受け、早めの診断を受けることが大切です。日本対がん協会では病巣が2 cm以下で発見されれば手術が可能、1 cm以下なら生存率はさらに高いとしています。

肺がんの主な要因 喫煙、受動喫煙

肺がんの主な症状 早期は無症状。進行すると治りにくい咳、血痰、胸痛、息切れ

肺がんの検査

胸部X線検査

X線撮影で肺全体を見る

検診で行われる基本的な検査です。胸部にX線を照射して撮影し、がんの有無を調べます。ただし、がんが骨や血管と重なって映るような場所にあると、がんを認識できないことがあります。



喀痰細胞診

痰で肺の入口のがんを調べる

主に喫煙者が対象となる基本的な検査です。痰を採取してがん細胞の有無を調べ、肺の入口の太い気管支にできるがんを見つけるのに有効です。喫煙者などのリスクの高い人は、胸部X線検査などとあわせて受けましょう。



胸部CT検査

より小さながんを見つける

X線を人体に360度方向から照射し、コンピュータを使って胸部を輪切りにした状態の画像(断層画像)にします。胸部X線検査よりも精度が高く、骨や血管に隠れた部分にあるがんや、小さながんも発見できますが、被ばく量が多いなどのリスクもあります。



肺がんの リスクファクターは喫煙

肺がんの男性患者の約70%、女性患者の約20%は、喫煙が原因で発症したという研究結果があります。たばこには約70種類の発がん物質が含まれており、喫煙本数が多く、喫煙年数が長いほど、肺がんにかかりやすいといわれています。

1日に吸うたばこの本数と喫煙年数をかけた「ブリンクマン指数(喫煙指数)」では、その数値が400を超えると肺がん発症の危険性が高くなり、600以上は高度危険群とされます。

たばこを吸わない人も受動喫煙によって発がん物質を体内に取り込み、肺がんの危険にさらされます。受動喫煙により、毎年約2,500人が肺がんで死亡していると推計されています。

山梨県市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介



【期間】
令和元年9月5日(木)～11月28日(木)

※月～木曜日限定(金・土・日は除外)

秋の
「総支配人おすすめプラン」

甲州石和温泉郷

ホテルやまなみ

特典その1

通常の組合員料金より
雅御膳以上は一律 1,000 円引き！

※1泊2食付のみ対象

特典その2

全コース対象。追加料金★2,000円でコース内の料理一品を
「甲州牛」のステーキに！

※変更する献立内のお料理は、焼き物を予定しております。

甲州牛とは…山梨の豊かな自然の中で丹念に育てられた黒毛
和種肥育牛の中で品質ランクが4、5等級に格付けされた牛。

秋の味覚



雅御膳、鮑御膳は、秋の味覚の王様
“松茸”土瓶蒸しをご用意します！！

松茸土瓶蒸し
付き

雅

御膳

1泊2食付★13,900円～
特典対象コース



松茸土瓶蒸し
付き

鮑

御膳

1泊2食付★15,500円～
特典対象コース



※その他1泊2食付きプランとして旬御膳(★10,800円～)、彩御膳(★12,400円～)がございます。

※時季により料理内容等、変更になる場合がございます。

※料理写真はイメージです。

※表示料金は税込となります。

★表示料金は9月30日までの料金です。10月以降の料金につきましてはお問い合わせ下さい。



栃木県市町村職員共済組合が発行する
宿泊助成券、組合員様及び被扶養者様
3,000円をご利用頂けます。
(1枚につき1泊。特典と併用可能)

甲州 石和温泉郷

ホテル やまなみ

山梨県市町村職員共済組合保養所

ご予約の際は、
『秋・おすすめプラン』と
お申し付けください。

〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前 15-1

TEL.055-262-5522

○予約受付時間 AM 9:00～PM 9:00

http://www.hotelyamanami.com



おいしく減塩!

高血圧予防

参加費 無料!

健康料理教室に参加しませんか



お酢を使った献立や使い回しのできる自家製ソースを紹介します!
参加者には料理のレシピや減塩料理に役立つ調味料などの試供品を
差し上げます。皆さまのご参加をお待ちしております!



■対象者／組合員及びその被扶養者
(ご夫婦・親子でのご参加もできます)

■定 員／各会場 15 名

■申込方法／次のいずれかの方法により申込むことができます。

- 「健康料理教室参加申込書」を共済組合保健課あてに直接
送付するか所属所の共済事務担当課に提出する。
(FAX による申込みはご遠慮ください。)
- 共済組合ホームページ内の「各種セミナー参加申込み」か
ら申込む。

■その他

申込み多数の場合には抽選を行い、結果は直接申込者あてに
開催 10 日前までに通知します。

■講 師／栄養ケアサポート lee. くつく
管理栄養士 森下 利江子 氏

時 間	内 容
10:30 ~	開会挨拶
10:40 ~	講義 1 調味料の選び方を学びましょう!
11:00 ~	【調理実習】 高血圧予防のための減塩料理 自分が調理した料理を実食!
14:00 ~	講義 2 高血圧予防のための食事のポイント を学びましょう!
15:00 ~	閉会挨拶 アンケート記入後、解散

開 催 日	会 場	申込締切日
11 月 9 日 (土)	那須塩原市厚崎公民館 那須塩原市上厚崎 500 - 1	10 月 23 日 (水)
11 月 23 日 (土)	道の駅思川小山評定館 小山市下国府塚 25 - 1	11 月 6 日 (水)
11 月 30 日 (土)	壬生町 城址公園ホール 壬生町本丸 1 - 8 - 33	11 月 13 日 (水)



健康料理教室参加申込書

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	
参加希望日 (希望日に○を付けてください)	11月9日 (那須塩原市厚崎公民館)	11月23日 (道の駅思川小山評定館)	11月30日 (壬生町城址公園ホール)
当日に連絡の取れる電話番号		—	
上記により健康料理教室の参加申込みをいたします。 栃木県市町村職員共済組合理事長 様 令和元年 月 日 申込者氏名 _____			

共済だより 第 324 号 令和元年 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 <http://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。