

# 共済だより

令和2年

9

第330号



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。

## Pickup

- 任期満了に伴う組合会議員選挙を行います…………… 2
- 毎年9月 標準報酬の定時決定を行います…………… 3
- 特定健診・特定保健指導を受けましょう…………… 4

彼岸花ウィーク（茂木町）

## Contents

- ・災害貸付をご存じですか？…………… 5
- ・入学貸付をご利用ください！…………… 5
- ・養育特例の情報照会試行運用が開始されました…………… 6
- ・10月からの基準利率(退職等年金給付)…………… 6
- ・毎年誕生日に送付「ねんきん定期便」…………… 7
- ・わくわく！おでかけ栃木めぐり「茂木町」…………… 8
- ・ジェネリック医薬品をご利用ください！！…………… 10
- ・保健事業のセミナー等の中止に伴うご案内…………… 11
- ・育児・介護休業手当金の給付上限相当額が変更となりました…………… 11
- ・千葉縣市町村職員共済組合「那須の森ヴィレッジ」のご紹介…………… 12
- ・太りにくい夜遅ごはん…………… 13
- ・貯金現在残高通知書を配付します…………… 14
- ・体の不調に効く！かんたんストレッチ…………… 15
- ・インフルエンザ予防接種費用を助成します…………… 16
- ・市町村が行う医療費助成を受けている方は届出をお願いします…………… 16

### 組合の現況

(令和2年8月1日現在)

組合員数……………	16,833人
男……………	10,881人
女……………	5,952人
任意継続組合員数……………	149人
被扶養者数……………	14,760人
所属所数……………	41
市町……………	25
一部事務組合等……………	16



# 任期満了に伴う 組合会議員選挙を行います

令和2年11月2日(月)

現在の組合会議員は、令和2年11月30日をもって任期満了となることから選挙を行います。  
なお、次期は令和2年12月1日から令和4年11月30日までとなります。

## 組合会議員の構成

組合会議員は、組合会で定款の変更、事業計画及び予算、決算など組合の重要事項を審議・議決します。  
構成は、市町村長である議員と市町村長以外の組合員である議員、それぞれ10名の計20名となります。

### 理事長

(市町村長である議員から選出)

市町村長である議員  
10人

市町村長以外の組合員である議員  
10人

選挙区	所属所	議員数	所属所	議員数
第1区	大田原市 矢板市 那須塩原市 さくら市 那須烏山市 塩谷町 高根沢町 那須町 那珂川町	3人	大田原市 矢板市 那須塩原市 さくら市 那須烏山市 塩谷町 高根沢町 那須町 那珂川町 那須地区広域行政事務組合 南那須地区広域行政事務組合 黒磯那須共同火葬場組合 黒磯那須公設地方卸売市場事務組合 塩谷広域行政組合 那須地区消防組合	3人
第2区	宇都宮市 鹿沼市 日光市 真岡市 上三川町 益子町 茂木町 市貝町 芳賀町	4人	宇都宮市 鹿沼市 日光市 真岡市 上三川町 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 芳賀地区広域行政事務組合 芳賀中部上水道企業団 宇都宮西中核工業団地事務組合 栃木県市町村総合事務組合 栃木県市町村職員共済組合	4人
第3区	足利市 栃木市 佐野市 小山市 下野市 壬生町 野木町	3人	足利市 栃木市 佐野市 小山市 下野市 壬生町 野木町 石橋地区消防組合 小山広域保健衛生組合 佐野地区衛生施設組合 地方独立行政法人新小山市市民病院	3人

# 標準報酬の定時決定を行います

標準報酬の定時決定は、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。

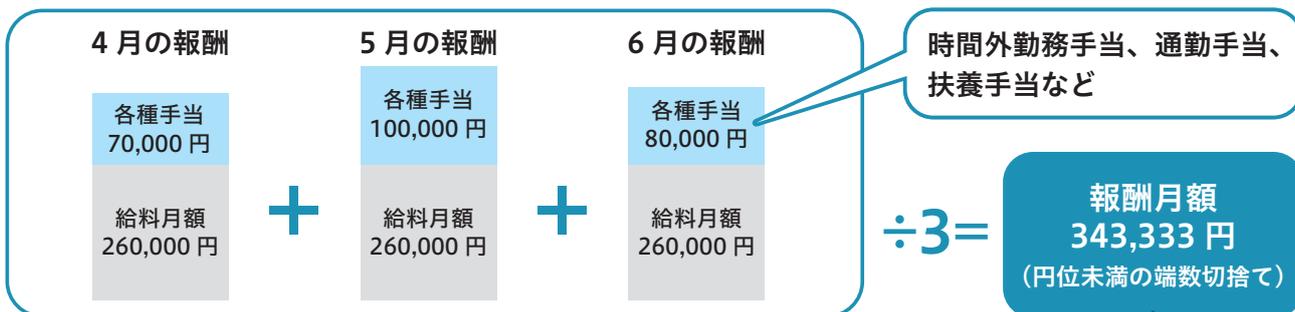
定時決定により決定された標準報酬の月額は、原則として随時改定等に該当しない限り、翌年の8月まで適用となります。

## ■ 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月まで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

標準報酬等級			月額	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
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮

## 定時決定

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

## ■ 保険者算定(定時決定の特例) ※保険者算定を希望される方は、所属所の共済事務担当課にお申し出ください。

定時決定は、原則として4、5、6月の3か月の報酬月額の平均で標準報酬の月額を決定しますが、次に該当する場合は、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。

- 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。
- 年間平均による保険者算定を行うことを、組合員が同意している。

標準報酬の月額は掛金・負担金のほか、年金や傷病手当金など、組合員が受ける給付の算定に用いられます。

## 令和2年9月から 標準報酬月額の上限額が引き上げられます

	現行の最高等級 (令和2年8月まで)	改定後の最高等級 (令和2年9月以降)
厚生年金保険給付	第31級 620,000円 報酬月額 605,000円以上	第32級 650,000円 報酬月額 635,000円以上
退職等年金給付	第30級 620,000円 報酬月額 605,000円以上	第31級 650,000円 報酬月額 635,000円以上

無料で  
受けられる

# 特定健診・特定保健指導 を受けましょう



当組合では**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！

### 対象者

40歳から74歳までの  
組合員及び被扶養者

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。  
今の健康状態を確認するためにも、年に一度は必ず特定健診を受けましょう。

### いずれかを受診すると、特定健診を受診したことになります

<b>組合員</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>●職場の定期健康診断</li><li>●当組合が助成契約をしている検査機関での人間ドック</li></ul>
<b>被扶養者</b>	※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。 <ul style="list-style-type: none"><li>●お住まいの市町村が実施する住民健診</li><li>●当組合が助成契約をしている検査機関での人間ドック(被扶養配偶者のみ)</li><li>●特定健康診査を実施している医療機関</li><li>●パート等勤務先の定期健康診断(健診結果表のコピーを当組合へ提出してください。)</li></ul>

## 特定健診後、特定保健指導の対象者になったら

特定健診の結果、特定保健指導の対象者になった場合は、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、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

対象者に「特定保健指導利用券」及び「特定保健指導受診確認書」を送付しますので、初回面接の方法を次の中から選択することになります。  
2回目以降(継続的支援)は電話または電子メールによる支援となります。

※当組合が助成契約をしている人間ドックでは、検査終了後に特定保健指導を行う場合があります。

<b>当組合の委託業者</b> で受診する  委託業者 株式会社ベネフィット・ワン	<b>「一括面接型」</b> 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日時及び場所について連絡があります。
	<b>「個別訪問型」</b> 対象者自身が委託業者と希望する日程及び場所を調整したうえで受診します。 後日、委託業者から日程等の調整の連絡があります。
	<b>「ICT型面談」</b> 対象者が所持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、委託業者から日程等の調整の連絡があります。
<b>特定保健指導実施機関</b> で 受診する	希望の実施機関に直接予約をしたうえで、受診してください。 (実施機関一覧は <a href="#">こちら</a> で確認ができます。)

# 災害貸付をご存じですか？

年利  
0.93%  
(令和2年  
9月1日現在)

近年は『異常気象』による豪雨・突風など自然災害が全国各地で発生しています。  
万が一、組合員の住宅・家財が水震火災など(り災証明書または被災証明書が発行される災害)により被害に遭われた場合、**年利0.93%**で利用できます。

貸付種類	貸付対象	貸付限度額
災害家財貸付	組合員が居住する家財が災害を受けた場合(盗難を含む。)	給料の6か月分 (最高200万円)
災害住宅貸付	組合員が居住する住宅または住宅の敷地が災害を受けた場合	組合員期間により異なる (最高1,800万円)
災害再貸付	住宅貸付または災害住宅貸付を受けている組合員がさらに災害を受けた場合	組合員期間により異なる (最高1,900万円)



# 入学貸付をご利用ください!

年利  
1.26%  
(令和2年  
9月1日現在)

当組合では、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。  
**推薦入試やAO入試などでも合格が決まり次第、随時貸付を利用できます**ので、ご希望の方は共済事務担当課を通じてお申込みください。

なお、**令和3年度分の修学貸付は令和3年3月分からの貸付**となりますので、詳細は「共済だより」令和3年1月号でお知らせします。

**貸付限度額** 給料月額**6**か月分(最高**200**万円)

**貸付の対象** 入学金、その他入学納付金、授業料、教材費、アパートまたは下宿代、入寮に要する費用、通学に要する費用、その他入学に係る費用 など

**償還方法**

- 毎月償還(償還期間が短いまたは長い)
- 毎月・期末勤続手当併用償還(申込金額101万円以上の場合)

※償還は貸付を受けた翌月から開始となります。



## 提出書類

①貸付申込書 ②借用証書 ③借入状況等申告書 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 ⑥印鑑登録証明書 ⑦戸籍抄本等(被扶養者でない子の場合)  
(①~⑤の様式は [こちら](#) からダウンロードできます。)

⑧添付書類

- 合格通知書(写)または入学許可書(写)
- 賃貸契約書(写)(アパート等を借りる場合)
- 入学案内書または学校ホームページ等の写し(入学金または授業料が確認できるもの)
- 通学のための交通費が確認できる書類
- その他入学に係る費用の内訳書

# 養育特例の情報照会 試行運用が開始されました



令和2年6月15日から、養育特例事務において個人番号を利用した情報照会の試行運用が開始され、住民票情報の取得が可能となりました。

ただし、**試行運用期間は、従来どおり住民票の提出が必要となります。**

申出書に個人番号を記入した場合は、戸籍、住民票に加え、次のAまたはBの書類が必要です。

<b>A</b>	マイナンバーカードの両面のコピー	または	<b>B</b>	マイナンバーが確認できる書類 個人番号の表示のある住民票のコピーなど	+	身元（実存）確認書類 運転免許証、パスポートのコピーなど
----------	------------------	-----	----------	---------------------------------------	---	---------------------------------



本格運用が開始されると、申出書に個人番号を記入した場合に住民票の提出が不要となりますので、その際には本誌「共済だより」で改めてお知らせします。  
なお、戸籍は情報照会の対象外のため、本格運用開始後も引き続き添付が必要です。

申出書の様式が  
変更になりました

情報照会の開始に伴い、**養育期間標準報酬月額特例申出書・終了届出書**に個人番号の記入欄を追加しました。  
新様式は、[こちら](#)からダウンロードすることができます。

## 10月からの 基準利率-退職等年金給付-

### 基準利率

令和2年10月～令和3年9月  
**0.00%**（年利）※前年は0.06%

**基準利率**は、前年度の国債の利回り等を基準に毎年10月に改定します。  
なお、基準利率を算定基礎とする**終身年金現価率**及び**有期年金現価率**も10月から変更になります。

10月からの**基準利率**や**終身年金現価率**及び**有期年金現価率**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。



トップページの「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付制度⇒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。

地方公務員共済組合連合会

検索

[こちらから](#)

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。

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（前年度末時点）をお知らせしています。



毎年  
誕生月に  
送付

# ねんきん定期便



ねんきん定期便は、これまでの**年金加入期間**や**保険料納付額**についてご確認くださいとともに、将来の**年金見込額**をお知らせするため、毎年誕生月に送付しています。

## 送付内容

年齢により送付内容が異なります！

### 節目年齢(35歳、45歳、59歳)の方

- ▶ 封筒に通知とパンフレットを同封して送付します。



通知



パンフレット

### 節目年齢以外の方

- ▶ 圧着ハガキを送付します。



圧着ハガキ

節目年齢(35歳、45歳、59歳)に届くねんきん定期便では、これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況もお知らせしています。

## 年金見込額

50歳になると年金見込額の計算方法が変わります！

### 50歳未満の方

- ▶ 定期便作成時点までの年金加入実績を基に計算します。

### 50歳以上の方

- ▶ 60歳で定年退職するまで継続して加入したものと仮定して計算します。

50歳になると計算方法が変わるため、年金見込額は大幅に増加します。



年金の加入期間が相違している場合など  
ご不明な点がある場合には、  
年金課までお問い合わせください。

# わくわく!おでかけ 栃木めぐり!



今回  
めぐるのは

## 茂木町

栃木県の南東部に位置する茂木町は、国内外最高峰の二輪・四輪のレースが開催される「ツインリンクもてぎ」やご当地グルメが集まる「道の駅もてぎ」など人気スポットが集結する町です。「石畑の棚田」など美しい田園風景も広がっており、年間約 300 万人の観光客が訪れています。

鎌倉山

### 親子で思いっきり遊ぼう!

#### ツインリンクもてぎ ツインリンクもてぎ



#### モビパーク

世界選手権も開催される国際的なサーキット場をもつ「ツインリンクもてぎ」。モータースポーツ、自然のなかのアクティビティ、グランピングなどさまざまな体験ができる巨大レジャー施設です。なかでもモビパークは、大型アスレチックや立体迷路、レース体験など親子でチャレンジできるアトラクションが豊富に揃う人気のエリアです。注目は「森感覚アスレチックDOKIDOKI」。ボルダリングウォールやネットを登る木登りエリアのほか、丸太橋やロープを渡る空中ゾーンがある人気のアトラクションとなっています。他にも全長561mの空中散歩を楽しめる「メガジップラインつばさ」は一度試してみる価値あります。また、ホンダコレクションホールは、自動車メーカー HONDA の二輪、四輪、レーシングマシンなど約350台を展示する博物館です。ミュージアムショップには、ここでしか手に入らないステッカーシートやオリジナルTシャツなどがあり、旅のお土産におすすめです。

- ◎10:00～ ※詳しくはお問い合わせください。
- ☎※詳しくはお問い合わせください。 ☎0285-64-0001
- 📍芳賀郡茂木町松山120-1   📍モビパークバスポートは小学生以上3,200円、3歳～未就学児1,800円、ツインリンクもてぎは大人1,200円、小学生600円、3歳～未就学児300円、駐車料金は四輪1,000円、二輪500円、バス1,500円
- !!常磐自動車道「水戸IC」から約40分

#### メガジップラインつばさ



## Gourmet

とちぎグルメ

芳醇な香りのそばが大人気  
あゆてんぶらそば  
鮎天ぶらそば (そばの里まぎの)



茂木町のそばは、那珂川が流れる八溝地域で寒暖の差を生かして栽培されています。そば本来の濃厚な香りが食欲をそそり、一度食べるとやみつきになるおいしさで全国的に高い人気を誇っています。



## 全国NO.1の道の駅グルメを堪能

### みちのえきもてぎ 道の駅もてぎ



地元食材をふんだんに使ったグルメが注目を集める道の駅。全国道の駅グルメ日本一決定戦「道-1グランプリ」で初代グランプリに輝いたご当地ラーメン「ゆず塩ら〜めん」は一食の価値ありです。新商品のフロランタンはクッキー生地、茂木産のコシヒカリの米粉を使用した一品で、旅のお土産にもおすすめです。

◎施設により異なる ㊦第1・3火曜  
☎0285-63-5671 ㊦芳賀郡茂木町大字茂木1090-1 ㊦北関東自動車道「真岡IC」から約40分

## 昭和にタイムスリップ!!

### しょうわふるさとむら 昭和ふるさと村



古き良き昭和の時代を体感できる宿泊施設。古民家風のコテージがあるほか、キャンプやグランピングも可能です。そば打ちや陶芸などの各種体験教室が充実しており、教室で昔懐かしい給食のメニューを味わうこともできます。再利用した旧木幡小学校の木造校舎は、今年秋ごろ国の有形文化財に登録される見込みです。

◎9:00～17:00 ㊦無休  
☎0285-64-3116 ㊦芳賀郡茂木町木幡252 ㊦北関東自動車道「真岡IC」から約30分

## 完熟したいちごを思う存分味わって

### かんこういちごえん みどりのうえん 観光いちご園 美土里農園



いちご狩りが楽しめる美土里農園では、「完熟とちおとめ」や断面がハート型の希少な新品種「とちあいか」などが時間無制限で食べられます。高品質のたい肥「美土里たい肥」と茂木町のきれいな水で育てられたいちごは、甘くておいしいと高い人気を得ています。思う存分いちごを満喫しましょう。

◎9:00～16:00 ㊦12月～5月の間は無休  
☎0285-81-5112 ㊦芳賀郡茂木町深沢3200 ㊦北関東自動車道「友部IC」から約30分

## 新鮮な鮎料理を満喫

### おおせかんこうやな 大瀬観光やな

※今年度はやな場の設置はありません。



那珂川最大級の規模を誇るやな。昨年の台風19号により大きな被害を受けましたが、復旧作業が進められ、6月から食堂の営業が再開されました。清流那珂川で獲れた鮎の塩焼きは香ばしく、身はふっくらとしていて絶品です。

◎10:00～17:00 (LO 16:30)  
㊦7月～9月の間は無休 ☎0285-63-2885  
((有)大瀬観光やな) ㊦芳賀郡茂木町大瀬17 ㊦北関東自動車道「真岡IC」から約55分

## 幻想的な雰囲気包まれながらハイキング

### やけもりやまのミツマタくんせいち 焼森山のミツマタ群生地



茨城県との県境に位置する焼森山は、ハイキングコースとしても人気があります。3月から4月頃、紙の原料となるミツマタの黄色い小さな花が見頃を迎えます。幻想的な光景が広がるミツマタ群生地は「妖精の森」とも称されています。

☎0285-63-5644 (茂木町観光協会)  
㊦芳賀郡茂木町飯  
◎300円(予定)(保全協力金)  
㊦北関東自動車道「真岡IC」から約40分

## 美しい花々に魅了される

### はなのやま 花の山



一時閉園していましたが、今年4月にリニューアルオープンしました。世界的押し花作家の杉野宜雄氏がプロデュースした園内では、季節ごとに里山の植物が花を咲かせ、秋には紅葉が楽しめます。自然観察教室などの体験教室も充実し、かわいらしい苔玉の販売もしています。

◎9:00～16:00 ㊦月曜 ☎0285-65-1187  
㊦芳賀郡茂木町小山1067 ◎500円(保全協力金)  
㊦北関東自動車道「真岡IC」から約30分

茂木町

# EVENT GUIDE



## ひがなばなウィーク 彼岸花ウィーク 9/19～10/4

城山公園の南斜面一帯に約50万本の彼岸花が咲き誇ります。斜面での彼岸花の群生は珍しく、平地とは違った角度から写真を撮れるということで、多くの人で賑わいます。

開催場所 茂木町小井戸 城山公園  
☎0285-63-5644 (茂木町観光協会)  
㊦北関東自動車道「真岡IC」から約40分

# ジェネリック医薬品を ご利用ください！！

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分・効能で作られた後発薬です。  
組合員と被扶養者の皆さまがジェネリック医薬品を利用することで、**自己負担が減額できるだけでなく、医療費の削減**となり、皆さまの納めている掛金を抑えることにもつながりますので、ぜひご利用ください。

**安心！！**

ジェネリック医薬品は新薬と同じ品質を保つことが義務付けられており、品質再評価試験済みで、製品によっては大きさや味が改善されたものもあります。

**安価！！**

新薬は膨大な開発期間や費用が必要となりますが、ジェネリック医薬品は新薬の特許期間満了後に製造されるため、開発期間や費用が抑えられ、安価になります。

**Q**

ジェネリック医薬品に切り替えると、どのくらい減額になりますか？

**A**

ジェネリック医薬品は新薬の約2～7割程度の価格であるため、新薬と比べると3割以上減額になります。

●高血圧症の薬を1日1錠365日服用した場合（3割負担） ※あくまでも目安です。



## ||||||| 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をジェネリック医薬品に切り替えた場合、どれくらい減額になるかお知らせするものです。

通知を参考にさせていただき、**ジェネリック医薬品への切り替えの検討をお願いします。**

また、通知の中にジェネリック医薬品希望シールを同封しておりますので、ご利用ください。

**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皆さまのうち、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、**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方。

**送付時期**

10月下旬に通知対象者のご自宅に送付します。



医師の判断等によりジェネリック医薬品に切り替えることができない場合もあります。



## 保健事業のセミナー等の中止に伴うご案内

令和2年8月までに開催予定のセミナー等について、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から開催を見合わせておりましたが、今後の状況が見通せないことから今年度は中止させていただきます。

なお、中止に伴い次の対応をいたしますので、希望される方はお申込みください。

また、1月の退職予定者説明会の開催については、決定次第お知らせいたします。

ライフプラン、健康、メンタルに関する冊子等をご自宅へ送付いたします。

ライフプラン (30～49歳)・ (50歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフプランに関する冊子</li> <li>・年金制度に関する資料(当組合年金課作成)</li> </ul> ※今年度59歳到達(昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ)の方には、後日所属所を通して、ライフプランに関する冊子、年金制度に関する資料、年金試算書を配付いたします。
健康 (全年齢)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「快適人生への未来日記」 A4 70ページ</li> <li>著者:皆川芳弘 先生(株式会社カイトック)</li> </ul>
メンタルヘルス (全年齢)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「心の元気カアップマニュアル」 A4 54ページ</li> <li>著者:皆川芳弘 先生(株式会社カイトック)</li> </ul>
申込み方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <a href="#">こちら</a> から申込み 【→トップページ内▶「各種セミナー参加申込み」】</li> <li>・ 所属所の共済事務担当課から申込書を受け取り、郵送での申込み</li> <li>※ FAXによる申込みはご遠慮ください。</li> </ul>
申込締切日	令和2年9月30日(水) ※ 配付は令和2年10月下旬の予定です。
健康料理教室の 代替	ご家庭でお役立ていただくため、健康に関する料理のレシピをホームページへ掲載します。

## 育児・介護休業手当金の 給付上限相当額が変更となりました

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のでお知らせします。

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)	13,896円 (7月までは13,832円)
	50/100 (休業期間が181日以降)	10,370円 (7月までは10,322円)
介護休業手当金	67/100	15,294円 (7月までは15,221円)

# 栃木県市町村職員共済組合の 組合員の皆さまへ

「新しい生活様式」に沿う安全で安心なサービスを  
特別価格でご用意いたしました。



Wi-Fi 完備のコテージ型施設です。



ご家族（大人2名、こども2名）でご利用の場合、  
**4名様**の総料金（税・サービス料込、助成金控除後）が、

**22,794円～** （平日）

**26,424円～** （土曜日・祝前日）

詳しく是那須の森ヴィレッジまでお問い合わせください。

- ※ こどもは、満3歳以上から小学生以下までです。
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、施設の利用を一部制限させていただく場合がございます。
- ※ ご利用期間は、11月23日（月）までとなります。

千葉県市町村職員共済組合保健施設

那須の森  ヴィレッジ

Nasu-no-mori Village



〒325-0303  
栃木県那須郡那須町大字高久乙字遅山  
3375-637

ご予約・お問い合わせ **Tel.0287-78-1636**

インターネットからもご予約いただけます。

那須の森ヴィレッジ

検索

[こちらから](#)

カンタン! おいしい!

よる

おそ

# 🍴 太りにくい夜遅ごはん 🍴

仕事などで夕食をとる時間が遅くなっても太りにくい“夜遅ごはん”をご紹介します。エネルギー控えめ、おいしくて満足感も得られる欲張りレシピです。

料理制作 監修 **新生暁子** (管理栄養士・スポーツ健康科学博士)  
撮影=泉 健太 スタyling=宮澤由香



フライパン一つで  
できるから早い!  
後片付けもカンタン

エネルギー  
**438** kcal  
1人分  
食塩相当量 **1.5**g

## にんにく、アンチョビーの香りがクセになる味 さんまのトマト煮

### 🕒 材料(2人分)

- |             |         |               |                |
|-------------|---------|---------------|----------------|
| 玉ねぎ         | 1/2 個   | 水             | 1/2 カップ(100ml) |
| じゃがいも       | 1/2 個   | コンソメスープの素(固形) | 1/2 個          |
| さんま         | 2 尾     | トマト水煮缶(カット)   | 1/2 缶(200g)    |
| にんにく(みじん切り) | 小さじ 1/2 | タイム(乾)        | 小さじ 1/4        |
| しょうが(みじん切り) | 小さじ 1/2 | 塩・こしょう        | 各少々            |
| アンチョビー(フィレ) | 1 枚     | パセリ(みじん切り)    | 少々             |
| オリーブ油       | 大さじ 1   |               |                |

### 🍳 作り方

- 1 玉ねぎ、じゃがいもは1cmの角切りにする。
- 2 さんまは頭と内臓を取り除き、よく洗って筒切りにする。水気をしっかり拭き取る。
- 3 フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら②を入れる。両面をこんがり焼いていったん取り出す。
- 4 ③のフライパンに①を入れて全体に油がなじんだら、水とコンソメスープの素を加える。ひと煮立ちしたらトマト缶も加えて、10分ほど煮込む。
- 5 さんまを④に戻し入れ、水気がなくなるまで煮込む。タイムを加えて塩、こしょうで味を調える。
- 6 器に盛り付けてパセリを散らす。

太りにくい  
ワケ

さんまに含まれるEPAとDHAには、余分な中性脂肪を減らす働きがあります。EPAには血糖値の上昇を抑えたり、血栓を作りにくくして血流をよくしたりする作用も認められています。



### Profile 新生暁子 しんじょうときこ

管理栄養士・スポーツ健康科学博士。1971年神戸生まれ。高橋尚子率いる「チームQ」の栄養・調理担当等を経てフリーの管理栄養士に。アスリートへの栄養面・食事面のサポートや、スポーツ栄養の啓発に力を入れるかたわら、子供・子育て世代などの幅広い年代に、食と健康に関する情報を発信している。2018年順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士課程修了。「病気を予防し、若さを保つ最強のみそ汁」(料理監修、柘出版社)など著書多数。

記事提供: 株式会社保険出版社

# 貯金現在残高通知書を配付します

配付時期:10月中旬

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。  
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

所属所名 ○○市役所  
氏名 共済 太郎 様

課税 434,824 = 2.3.31の残高 123,456 + 差引積立額 310,000 + 税込利息額 1,715 - 所得税額 347

決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)
2.9.30	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	○○銀行	
支店名	○○支店	
預金種目	普通	
口座番号	1234***	
名義人	キョウサイ タロウ	
(所属所)	(証番号)	(部署)

日付	種別	金額(円)
2.4.22	定例積立	10,000
2.5.22	定例積立	10,000
2.6.22	定例積立	10,000
2.6.30	臨時積立	300,000
2.7.15	一部払戻	50,000
2.7.22	定例積立	10,000
2.8.22	定例積立	10,000
2.9.22	定例積立	10,000

令和2年4月から9月までの積立・払戻の明細を記載しています。

(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。

## 「預入限度額のお知らせ」が届いた場合

貯金残高が預入限度額3,500万円の98%以上に達している貯金者へ配付しますので、預入限度額を超過した方は、いずれかの手続きをお願いします。

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

### 定例積立を中断している場合

残高が預入限度額以下となるよう**払戻**(1,000円単位)をお願いします。  
提出書類：**貯金払戻(解約)請求書**

### 定例積立を中断していない場合

残高が預入限度額以下となるよう**払戻**(1,000円単位)をした上で、**定例積立の中断**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**

## 貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

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。

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

■：「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

- 解約金は、10月29日、11月27日、12月24日に送金します。
- 臨時積立をする場合は、**臨時積立申込書を共済事務担当課へ提出後、期限までに振込みをお願いします。**
- 当組合で作成した振込依頼書を使用し、県内の足利銀行で振込むと手数料は無料となります。

# 「冷え」に効くストレッチ

冷えは運動不足・筋力低下などで、血行が悪くなることで起こります。また、ストレスや自律神経の乱れなどで、体温調節機能がうまく働かなくなっても起こります。冷え性の人々の体は、血液が流れる力が弱くなっている状態。お腹・腰・太ももなどの大きな筋肉を刺激して基礎代謝を高め、血行を良くしましょう。

## ひざ上げ腹筋

一度に行う目安 10秒×3セット

Step 1



両足をそろえる

### 1 両足をそろえて座る

いすに両足をそろえて浅く座り、背中をやや丸めて、お腹に力を入れてへこませます。両手はいすの横をつかみます。



Step 2



ゆっくりひざを胸に引き寄せる

腰を反らさないように注意

### 2 両足を上げる

上体を後ろに倒し、ひざを曲げて両足をゆっくりと上げて胸に引き寄せ、10秒維持します。

## その場足の巻き上げ歩き

一度に行う目安 60秒(60回)×2セット

Step 1



背筋を伸ばし、状態をやや前傾させる

かかとをお尻に当てるように

Step 2



太ももの前を伸ばすように意識する

大きく巻き上げる

### 1 足を交互に後ろに巻き上げる

足を肩幅に開き、背筋を伸ばして、お腹をへこませます。上体をやや前傾させた姿勢で、かかとをお尻に当てるように、1秒に1回のテンポで左右交互に素早く足を巻き上げます。

### 2 左右に重心をかける

余裕があれば肩幅より広く足を開き、右足を曲げるときは左足に、左足を曲げるときは右足に重心をかけて大きく動きます。

## ストレッチのポイント!

### 自然に姿勢を矯正できる

- 姿勢が悪いと腰痛、肩こり、ひざ痛等の原因となります。ストレッチの基本姿勢は反り腰や猫背に注意して、背筋を真っすぐ伸ばし、顎を引き、お腹を軽くへこませ、肩の力を抜き、腕を自然にぶら下げます。
- この基本姿勢を保てば自然と姿勢が矯正されます。

# 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	令和2年4月1日から令和3年3月31日までに接種したものの
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） ※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。
請求方法	「インフルエンザ予防接種助成金請求書」 （請求書様式は <a href="#">こちら</a> からダウンロードできます。） 添付書類を裏面に貼付のうえ、共済事務担当課へ提出してください。 添付書類：「 <u>予防接種を受けた方の氏名</u> 」「 <u>予防接種名</u> 」「 <u>予防接種額</u> 」 が明記された「 <u>医療機関発行の領収書（原本）</u> 」 ※医療費控除に使用する等で領収書の原本を貼付できない場合は、写しを貼付してください。
送金先	組合員の登録口座（金融機関の未営業日の前営業日に送金します。） 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。



令和2年度分の請求は令和3年3月31日が期限です。請求忘れを防ぐためにも、接種をしたら早めに申請しましょう。

## 市町村が行う医療費助成を 受けている方は届出をお願いします

当組合では、組合員や被扶養者の方の医療費の自己負担が一定額を超える場合、診療報酬明細書（レセプト）に基づき、附加給付（一部負担金払戻金、家族療養費附加金及び家族訪問看護療養費附加金）を支給しています。

この附加給付は、お住いの市町村の条例等に基づく医療費助成を受けることとなったときは、二重の給付となってしまいますため、支給されません。

このため、次の制度に該当するときは、「公費負担受給報告書」をすみやかに所属所の共済事務担当課に提出してください。

- 妊産婦医療費助成制度
- ひとり親家庭医療費助成制度
- 重度心身障がい者医療費助成制度

こども医療費助成制度については、対象者の住所地の市町村条例等に基づいて把握できるため、届出は不要です。



上記記事に関するお問い合わせは 保健課 ☎028-615-7816