共済だより

令和3年
7
第335号

サンフラワー祭り（上三川町）

本誌はホームページにも掲載していますので、皆さまでご覧ください。

Contents

・組合会議員の補欠選挙が行われました 2
・令和2年度決算 …… 2
・わくわく！おでかけ栃木めぐり
「上三川町」 …… 8
・令和3年度被扶養者資格継続調査を
実施します！ …… 10
・貸付関係書類の押印の
見直しについて …… 11
・ライフプランセミナー及び
健康料理教室の中止に伴うご案内 … 11
・宿泊施設情報 …… 11
・遺族付加年金“きずな” …… 12
・貯金払戻（解約）・
臨時積立等スケジュール …… 12
・家族の健康ごはん …… 13
・心の習慣レッスン始めませんか？ … 14
・千葉県市町村職員共済組合の
宿泊施設のご紹介 …… 15
・令和3年7月ホームページを
リニューアルします …… 16

組合の現況
（令和３年６月１日現在）

組合員数	17,175人
男	10,849人
女	6,326人
任意継続組合員数	151人
被扶養者数	14,670人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16

栃木県市町村職員共済組合　http://www.tochigi-kyosai.jp

組合会議員の補欠選挙が行われました

新議員

第2選挙区
佐藤（さとう） 信（しん） 議員

第3選挙区
金子（かねこ） 裕（ゆたか） 議員

当組合の組合会議員であった第2選挙区選出の大嶋一生議員（前日光市長）、第3選挙区選出の岡部正英議員（前佐野市長）が退職され、市町村長である組合会議員に欠員が生じたことから、5月17日に補欠選挙が行われました。

その結果、第2選挙区組合会議員に鹿沼市 佐藤信市長、第3選挙区組合会議員に佐野市 金子裕市長が当選されましたのでお知らせいたします。

なお、任期は、前任者の残任期間で令和4年11月30日までとなります。

令和２年度 決算

総括事項

所属所数 41

市14、町11、一部事務組合等16

組合員数 16,936人
うち任意継続組合員138人

前年度より26人増加しました。

平均標準報酬月額 短期 381,513円
長期 379,270円

前年度より短期は6,238円、
長期は6,068円減少しました。

被扶養者数 15,013人
うち任意継続組合員92人

前年度より119人減少しました。

短期経理

組合員とその被扶養者の医療費の支払いや休業･災害給付などの短期給付を行っています。

■ 短期給付

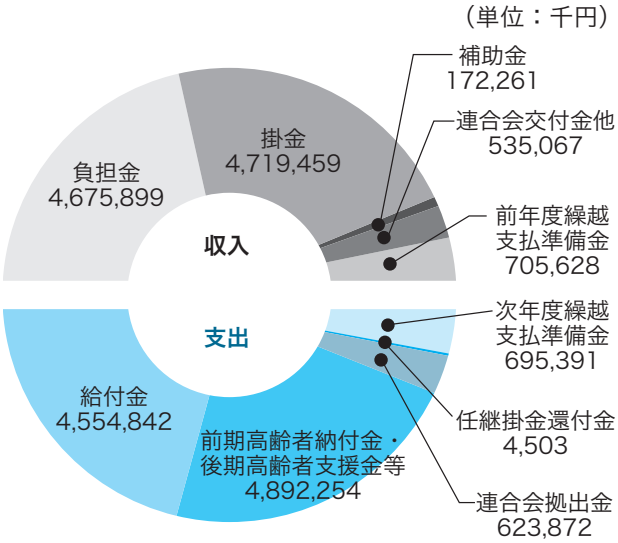
収入は、高齢者医療支援金等の負担に対する高齢者医療運営円滑化等補助金が交付されましたが、期末勤勉手当の引下げ等により掛金・負担金が減少しました。

支出は、前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金が増加しましたが、全国市町村職員共済組合連合会拠出金の財源率の引下げや新型コロナウイルス感染症による受診控えの影響により家族の医療費が減少しました。

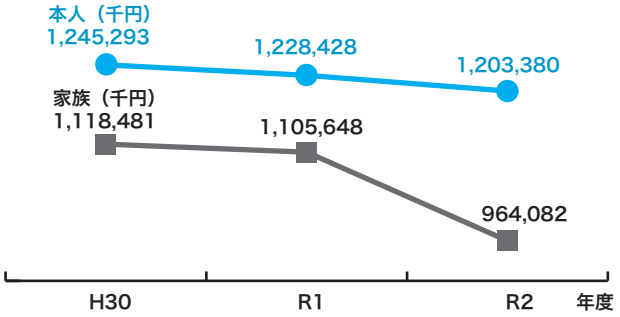
決算の結果、当期短期利益金が生じましたので短期積立金に積立て、短期積立金は837,814,584円となりました。

収入…負担金・掛金等	10,808,314,353 円
（令和元年度	10,820,018,372 円）
支出…給付金・納付金等	10,770,862,443 円
（令和元年度	10,561,952,612 円）
差引（当期短期利益金）	37,451,910 円

（単位：千円）



■ 医療費（外来及び調剤）の推移



■ 介護保険

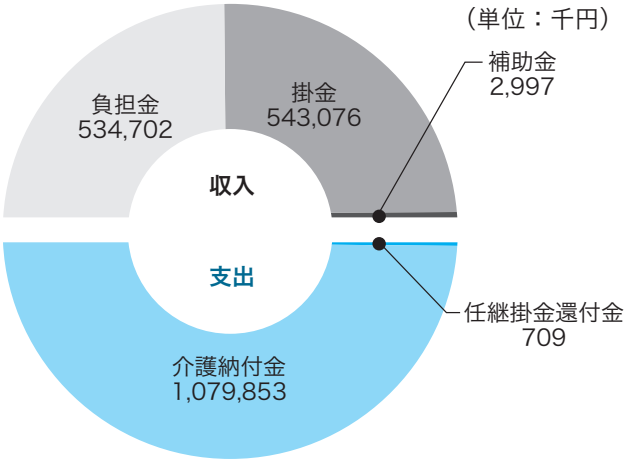
収入は、財源率の引上げ、さらに介護保険事業費補助金も交付され増加しました。

支出は、介護納付金の総報酬割が全面となり増加しました。

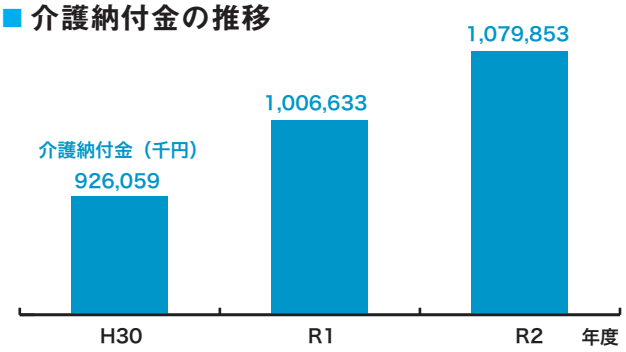
決算の結果、期末勤勉手当率の引下げ等により当期介護利益金では前年度より繰り越した介護繰越欠損金を賄いきれず、介護繰越欠損金9,009,712円を計上しました。

収入…負担金・掛金等	1,080,775,485 円
（令和元年度	989,174,020 円）
支出…納付金等	1,080,561,917 円
（令和元年度	1,007,297,458 円）
差引（当期介護利益金）	213,568 円

（単位：千円）



■ 介護納付金の推移



厚生年金保険経理

厚生年金の給付に係る組合員保険料と負担金の徴収を行っています。

退職等年金経理

退職等年金給付（民間の企業年金に相当）の給付に係る掛金と負担金の徴収を行っています。

経過的長期経理

平成27年9月以前に受給権が発生した公務上の障害年金･遺族年金の給付に係る負担金の徴収を行っています。

この年金に係る3経理は、収入した組合員保険料・掛金や負担金の全額を年金の支払いや資金の運用を行っている全国市町村職員共済組合連合会に払込みました。

経理	厚生年金保険	退職等年金	経過的長期
収入	組合員保険料・負担金 23,578,533,055 円	掛金・負担金 1,501,520,885 円	負担金 101,904,996 円
支出	組合員保険料払込金・負担金払込金 23,578,533,055 円	掛金払込金・負担金払込金 1,501,520,885 円	負担金払込金 101,904,996 円
差引	0 円	0 円	0 円

退職等年金預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会が管理する退職等年金給付組合積立金の一部から預託を受けて、貸付経理への貸付けを行っています。

経過的長期預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会が管理する経過的長期給付組合積立金の一部から預託を受けて、地方公共団体が起債する縁故地方債の引受けを行っています。

この預託金管理に係る2経理は、収入した利息及び配当金の全額を支払利息として連合会預託金に振り替えました。

経理	退職等年金預託金管理	経過的長期預託金管理
収入	利息及び配当金 14,723,205 円	利息及び配当金 6,793,400 円
支出	支払利息 14,723,205 円	支払利息 6,793,400 円
差引	0 円	0 円

業務経理

業務運営に必要な事務費や人件費を賄っています。

収入は、1人当たりの単価が引き下げられたことにより、地方公共団体負担金や連合会交付金が減少しました。

支出は、賃借料はシステム更改や電話機の入替えにより、普及費は他経理で支出していた共済だよりの費用を支出したため増加しました。

決算の結果、当期損失金が生じたことから積立金を取り崩して補てんし、積立金は490,818,017円となりました。

収入…負担金・交付金等	260,087,689 円
	（令和元年度　292,458,377 円）
支出…事務費等	265,687,794 円
	（令和元年度　295,598,205 円）
差引（当期損失金）	△ 5,600,105 円

保健経理

組合員及びその被扶養者の健康増進や保養のため、人間ドック、特定健康診査・特定保健指導、宿泊施設等の利用助成などを行っています。

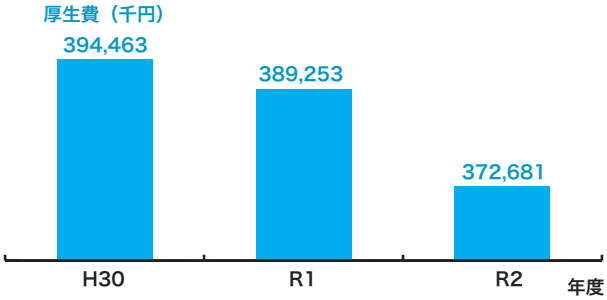
収入は、期末勤勉手当率の引下げ等により掛金・負担金が減少しました。

支出は、がん・婦人科検診や特定健康診査費・特定保健指導費が増加しましたが、人間ドックや宿泊施設利用助成等が減少したことなどにより厚生費が減少しました。

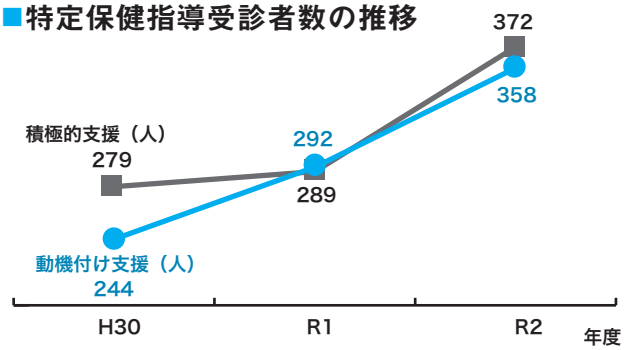
決算の結果、当期利益金が生じましたので積立金に積立て、積立金は506,012,639円となりました。

収入…負担金・掛金等	430,771,944 円
	（令和元年度　433,330,278 円）
支出…各保健事業・事業費等	411,869,625 円
	（令和元年度　429,898,204 円）
差引（当期利益金）	18,902,319 円

■厚生費の推移



■特定保健指導受診者数の推移



■ 支出の内訳

項目		決算額	概要
厚生費	人間ドック・PET 検査	264,670,600 円	人間ドック 9,534 人 PET 検査 92 人
	がん・婦人科検診、歯科健診	50,465,679 円	がん・婦人科検診 20,619 人 歯科健診 660 人
	インフルエンザ助成	12,859,000 円	12,859 人
	宿泊施設利用助成	6,777,000 円	2,295 人
	その他	37,908,767 円	救急薬品等配付、電話健康相談、育児指導誌、医療費通知など
特定健康診査・特定保健指導		25,573,969 円	特定健康診査 10,261 人 特定保健指導 730 人
その他		13,614,610 円	連合会分担金、委託費など
合計		411,869,625 円	

貯金経理

貯金加入者の積立金を運用し、その運用益を支払利息として還元することにより福祉の向上を図ることを目的としています。

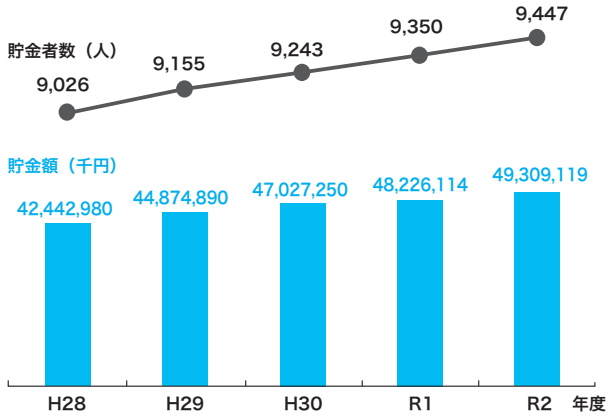
収入は、債券市場の低迷により、利息及び配当金が減少しました。

支出は、預入限度額を設定し支払利率を1.50%から1.20%に引き下げたことにより支払利息が減少しました。

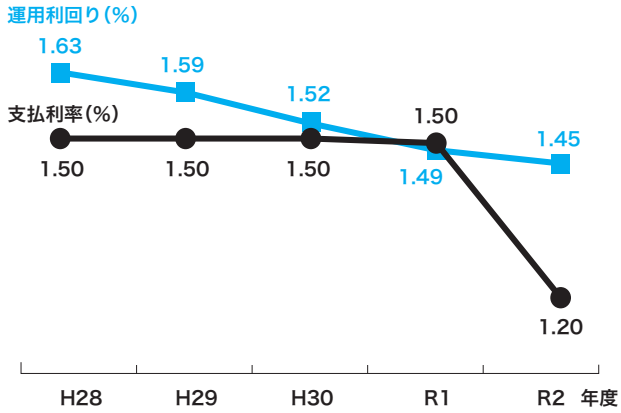
決算の結果、当期利益金が生じましたので積立金に積立て、積立金は859,774,588円となりました。

収入…利息及び配当金	**752,732,185 円**
	（令和元年度　752,972,778 円）
支出…支払利息等	**591,757,862 円**
	（令和元年度　744,611,983 円）
差引（当期利益金）	**160,974,323 円**

■ 貯金者数と貯金額の推移



■ 資産の運用利回りの推移



■ 保有投資有価証券

令和3年3月31日現在

区分		金額
国債	利付国債	19,403,968,000 円
	国債計	19,403,968,000 円
地方債	群馬県公債	200,000,000 円
	埼玉県公債	399,950,000 円
	愛知県公債	500,000,000 円
	福井県公債	100,000,000 円
	兵庫県公債	398,472,000 円
	福岡県公債	200,000,000 円
	地方債計	1,798,422,000 円
社債	九州電力社債	200,000,000 円
	東日本旅客鉄道社債	2,400,000,000 円
	東海旅客鉄道社債	1,100,000,000 円
	西日本旅客鉄道社債	1,499,587,000 円
	九州旅客鉄道社債	200,000,000 円
	東京地下鉄社債	1,100,000,000 円
	東京瓦斯社債	599,466,000 円
	大阪瓦斯社債	100,000,000 円
	東邦瓦斯社債	200,000,000 円
	三菱東京 UFJ 銀行社債	1,400,000,000 円

区分		金額
社債	三菱 UFJ 期限前償還条項付社債	1,300,000,000 円
	エスエムビーシー日興証券	1,000,000,000 円
	みずほフィナンシャルグループ社債（劣後）	300,000,000 円
	三井住友トラストホールディングス社債（劣後）	100,000,000 円
	社債計	11,499,053,000 円
諸債券	日本高速道路保有債務返済機構債	7,368,447,000 円
	公営企業債	400,000,000 円
	住宅金融支援機構債	3,994,450,000 円
	地方公営企業等金融機構債	199,328,000 円
	国際協力機構債	896,448,000 円
	地方公共団体金融機構債	1,199,280,000 円
	日本政策金融公庫社債	800,000,000 円
	東京都住宅供給公社債	600,000,000 円
	新関西国際空港社債	899,920,000 円
	福岡北九州高速道路債	300,000,000 円
	鉄道建設・運輸施設支援機構債	799,922,000 円
	都市再生債	399,860,000 円
	諸債券計	17,857,655,000 円
計		50,559,098,000 円

貸付経理

組合員が臨時に資金を必要とするときに、生活の安定を図るため貸付けを行っています。

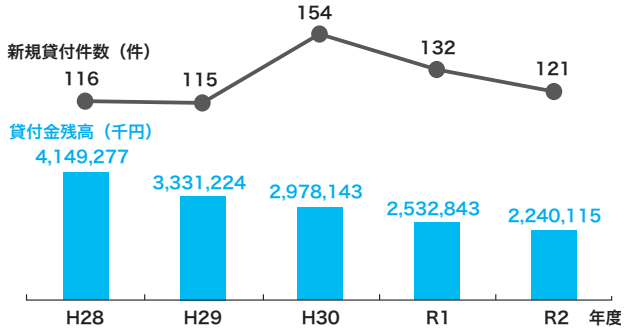
収入は、新規貸付金は増加したものの、退職による償還が多いことから組合員貸付金利息が減少しました。

支出は、退職等年金預託金管理経理からの借入金の減少により支払利息が減少しました。

決算の結果、当期利益金が生じましたので積立金に積立て、積立金は881,257,521円となりました。

収入…組合員貸付金利息等	**29,361,194 円**
	（令和元年度　33,814,303 円）
支出…支払利息等	**25,313,660 円**
	（令和元年度　29,617,530 円）
差引（当期利益金）	**4,047,534 円**

■ 新規貸付件数と貸付金残高の推移



■ 令和2年度貸付金

区分	利率(年)	件数	貸付金残高
普通貸付	1.26%	312件	203,086,412円
住宅貸付	1.26%	544件	1,675,625,165円
在宅介護対応住宅貸付	1.00%	41件	45,409,539円
災害貸付	0.93%	8件	17,531,119円
特別貸付	1.26%	280件	264,545,187円
特例災害貸付	0.63%	7件	33,917,904円
計		1,192件	2,240,115,326円

物資経理

組合員が物資指定店から生活需要物資を購入した代金の立替事業や遺族付加年金“きずな”事業を行っています。

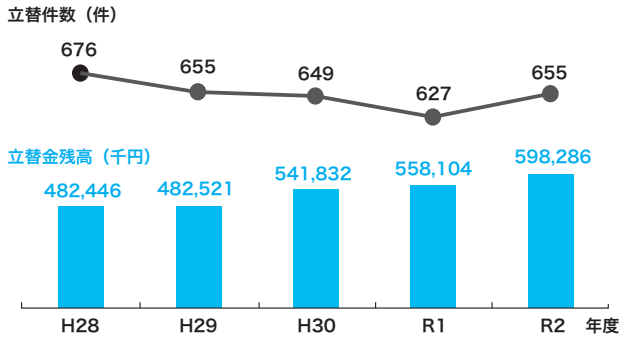
収入は、遺族付加年金“きずな”の保険事務手数料が減少しましたが、立替手数料等の増加により受託商品手数料が増加しました。

支出は、物資立替事故の発生に伴い保険料が増加しました。

決算の結果、当期利益金が生じましたので積立金に積立て、積立金は30,976,669円となりました。

収入…受託商品手数料等	**37,558,771 円**
	（令和元年度　37,378,160 円）
支出…立替金保険料等	**7,082,102 円**
	（令和元年度　9,661,443 円）
差引（当期利益金）	**30,476,669 円**

■ 立替件数と立替金残高の推移



■ 令和2年度立替金

区分	件数	立替金残高
一般物資(無利子)	35件	4,407,700円
自動車物資(年利1.0%)	620件	593,878,410円

わくわく！おでかけ

栃木めぐり

白鷺神社

上三川町

上三川町は、首都圏から約90km、県都宇都宮市に隣接する小さなまち。利便性に優れている一方で、鬼怒川、江川、田川の3つの清流に囲まれた、自然溢れる水辺のまちでもあります。美しい水辺を活かした公園で、四季を通して草花を愛でたり、生き物とふれあったりと、穏やかな時間を過ごしませんか。

親子連れに人気の水遊びスポット

蓼沼親水公園（たてぬましんすいこうえん）

「水と緑と花」がテーマの親水公園は、多目的ゾーン、鑑賞ゾーン、親水ゾーン、保全観察ゾーンの4つのゾーンからなります。特に夏は水遊びのできる親水ゾーンが親子連れで大盛況！園内を流れる「ジャブジャブ池」は水深が15cmほどなので、小さな子供も安心して遊べます。

- 散策自由
- 無休
- 0285-56-9146（上三川町都市建設課）
- 上三川町東蓼沼1013
- 無料
- JR宇都宮線で「石橋」下車、車で30分

水辺の遊歩道でミニハイキング

磯川緑地公園（いそかわりょくちこうえん）

磯川沿いに木の遊歩道が設置された緑豊かな公園。水辺の生き物や四季折々の花、鳥のさえずりなどを楽しみながら、ゆっくりと散策するのはいかがでしょうか。園内には2ヵ所の東屋があり、一息つくこともできます。5月末～6月中頃には、夜空に舞うホタルの幻想的な風景が見られます。

- 散策自由
- 無休
- 0285-56-9136（上三川町農政課）
- 上三川町上郷
- 無料
- 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約15分

Gourmet とちぎグルメ

うますぎる！絶品チャーハン

かみのかわ黒チャーハン（かみのかわくろちゃーはん）

スパイシーな香りのオリジナル黒ソースで仕上げたチャーハンは、一度食べるとクセになるおいしさ。アスパラガス、かんぴょう、トマト、ニラ、玉ねぎ、豚肉、卵といった上三川町の特産物もたっぷりと入っています。家庭用の黒ソースも販売されているので、ぜひ一度お試しください。

親子三世代で盛り上がるパークゴルフ

田川ふれあい公園（たがわふれあいこうえん）

本格的なパークゴルフのコースを有する公園。パークゴルフは、体への負担が少ないため、子供からお年寄りまで楽しめるニュースポーツとして注目を集めています。公園では1セット100円でクラブ・ボールがレンタルできるので、手ぶらでも問題なし！家族みんなでチャレンジしてみましょう。

8:00～16:30（11月～4月は9:00～16:00）　休 月曜　☎0285-52-2227（管理事務所）
上三川町川中子30　¥ パークゴルフは410円
JR宇都宮線「石橋」から関東バス真岡行乗車、「下梁」下車、徒歩15分

プールやマシンでもっと健康に

上三川いきいきプラザ（かみのかわいきいきぷらざ）

ガラス張りのスタイリッシュな外観が特徴のスポーツ施設。温水プールやマシンスタジオ、エアロビクススタジオなど施設が充実しているので、健康維持や体力づくり、シェイプアップなど目的に応じての利用が可能です。運動の後は、併設されている露天風呂で疲れを癒すのがおすすめ！

施設により異なる　休 施設により異なる　☎0285-57-0211　上三川町上蒲生127-1　¥ 施設により異なる
北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約10分

厄除け最強パワースポット

白鷺神社（しらさぎじんじゃ）

日本武尊（やまとたけるのみこと）を祀る白鷺神社は、厄除け・交通安全のご利益がある神社として、多くの人々に信仰されています。境内には、12m20cmもの長さがある大きな剣の像「平和の剣」があります。この剣をなでると厄・災いを断ち切れると伝えられていますので、実際に触ってパワーを頂きましょう。

9:00～17:00　休 無休　☎0285-56-4553　上三川町しらさぎ1-41-6　¥ 無料
北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約10分

歴史と伝説をもつ勝道上人ゆかりの寺

満願寺（まんがんじ）

767年に勝道上人（しょうどうしょうにん）が日光開山の帰りに立ち寄り開山したといわれる満願寺。境内の薬師堂は均整のとれた美しい建物で、内部の彫刻には江戸時代の気風がよく表れています。ほかにも、平安末期の作品とされる仏像や樹齢500年超の古木「満願寺のカヤ」にも要注目です。

境内自由　休 無休　☎0285-56-2681　上三川町東汗1105　¥ 無料
JR宇都宮線「宇都宮」から関東バス東汗行乗車、終点で下車、徒歩5分

上三川町

EVENT GUIDE

8月下旬　※2021年は開催中止

サンフラワー祭り（さんふらわーまつり）

日産栃木自動車大学校北、広大な敷地に約10万本のひまわりが咲き誇ります。一面に広がる黄色のひまわりと青空のコントラストはとても鮮やかでフォトジェニック！ポニーに乗ってひまわり畑を散策できる体験も用意されています。

開催時間　10:00～16:30
開催場所　ヒマワリ畑：日産栃木自動車大学校北側、イベント会場：農村環境改善センター
☎0285-56-2206（かみのかわサンフラワー祭り実行委員会（上三川町商工会内））
北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約5分

7月最終土曜　※2021年は開催中止

夕顔サマーフェスティバル（ゆうがおさまーふぇすてぃばる）

上三川町の夏を飾る一大イベント。約4000発の花火が夜空を彩ります。15分おきに打ち上げられるスターマインも見ごたえあり！。花火の前には、お揃いのハッピに身を包んだ踊り子たちによる、よさこい流し踊りも行われます。

開催時間　ホームページにてご確認ください
開催場所　上三川通り
☎ 0285-56-2206（上三川町商工会）
北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約15分

令和３年度

被扶養者資格継続調査を実施します！

本年も次のとおり被扶養者資格継続調査を実施しますので、該当する組合員の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

なお、調査書や添付書類の提出がない場合、被扶養者の資格確認ができないため認定取消しとなります。

調査対象者

令和3年4月1日現在、18歳以上70歳以下の被扶養者（令和3年4月1日以降に被扶養者として認定された方を除きます。）

調査方法

調査対象者を有する組合員の方には、7月に「被扶養者資格継続調査書」を配付しますので、所属所の提出期限までに共済事務担当課へ提出してください。

被扶養者資格の取消

この調査で被扶養者の要件を満たさないことが判明したときは、その要件を満たさなくなった日まで遡って被扶養者資格を取消します。

なお、取消日以降に医療機関等で受診していた場合は、当組合が負担した医療費等を返還していただきます。

必要添付書類

現況	添付書類
無職の方	非課税証明書（所得証明書）または無職証明書
学生の方	有効期限の確認できる学生証の写しまたは在学証明書の写し
給与収入のある方 （パート、アルバイト）	被扶養者資格継続調査書の裏面にある給与支払証明書に事業主から証明を受けてください。（令和２年７月分～令和３年６月分までの給与明細書の写しでも可）
年金収入がある方	最新の年金改定通知書の写しまたは年金支給通知書の写し
事業収入のある方	令和２年分確定申告書の写し及び収支内訳書の写し
雇用保険、傷病手当金、 利子・配当収入がある方	雇用保険受給資格者証の写し、手当金支給通知の写しなど収入の確認できる書類
令和３年３月31日までに被扶養者となった平成11年４月１日以前生まれの無職無収入の子及び組合員の兄弟姉妹	非課税証明書（所得証明書）及び扶養継続申立書
海外に居住している方	国内居住要件を満たしていることが必要となりますので、留学をしている等国内居住要件の例外に該当する場合は、それを証する書類詳しくは、こちらをご覧ください。
別居をしている方 （学生を除く。）	送金を確認できる書類（ATM利用明細書の写し等） 令和２年７月～令和３年６月までの送金分を添付してください。 送金額は対象被扶養者の年間収入の２分の１以上かつ、毎月５万円以上仕送りしていることが要件となります。

・上記添付書類のほか、必要に応じて関係書類を求めることがあります。
・個人番号による情報連携を実施していますが、一括取得が困難なため、添付書類の提出をお願いします。

上記記事に関するお問い合わせは　保健課　☎028-615-7816

貸付関係書類の押印の見直しについて

令和3年7月6日以後に申込みがあった貸付けから「借用証書」以外の押印は、申込人が自ら署名する場合は不要になります。

なお、新様式は7月6日に当組合のホームページに掲載しますので、ご使用の際はこちらからのダウンロードまた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

ライフプランセミナー及び健康料理教室の中止に伴うご案内

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、今年度もライフプランセミナー及び健康料理教室は中止します。

なお、中止に伴い、次の対応をいたしますので、ぜひご利用ください。

ライフプランについて

希望する組合員に、ライフプランに関する冊子等をご自宅へ送付いたします。

配付物

- **「地方公務員のためのライフプラン」**(ガイドブック、ライフプラン支援プログラムCD-ROM付き)
  ▶年代に見合った冊子を送付します。
- **年金制度に関する資料**(当組合年金課作成)

※今年度59歳到達(昭和37年4月2日～昭和38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、年金試算書を配付します。

申込み方法

- 当組合ホームページから申込み【→トップページ内 ▶「各種セミナー参加申込み」】
- 所属所の共済事務担当課から申込書を受け取り、郵送で申込み

※FAXによる申込みはご遠慮ください。

申込期間

令和3年7月15日(木)～令和3年8月20日(金)

※ 配付は令和3年9月下旬の予定です。

健康料理教室について

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8月以降に当組合ホームページへ掲載し、定期的に更新します。

宿泊施設情報

令和3年6月1日新規契約

～次の宿泊施設と新たに契約しました！！ぜひご利用ください～

施設名	住所	電話番号	種類
ヴィラージュ伊豆高原	静岡県伊東市富戸 1317-8	03-6863-8430	指定
ヴィラフォンテーヌグランド東京有明	東京都江東区有明 2-1-5	03-6863-8430	指定

上記記事に関するお問い合わせは　保健課　☎028-615-7816

遺族付加年金“きずな”

令和4年
1月1日
更新

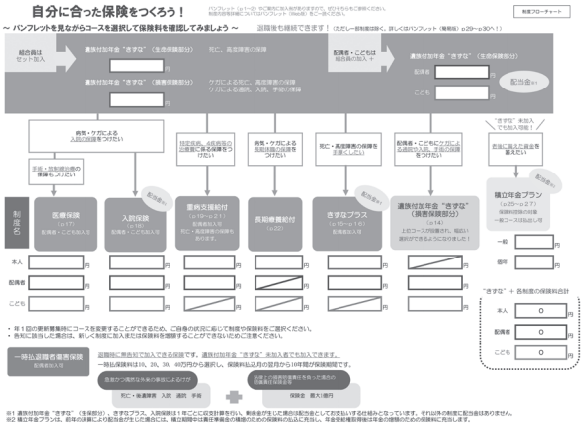
新規加入・更新募集は8月5日（木）までとなります！

新規加入の方	加入をご希望の場合は、申込書を共済事務担当課へご提出ください。
加入されている方	加入内容の変更・脱退の場合は、申込書を共済事務担当課へご提出ください。 なお、申込書のご提出がない場合は、現在の加入内容で自動更新となります。

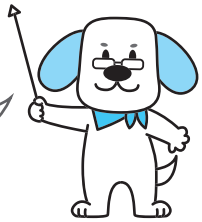
制度内容については、パンフレットをご一読ください。

シミュレーションシートを使って自分に合った保険をつくりましょう！

今回は、自分で保険を組立てられるシミュレーションシートを作成しました。
簡易版パンフレットに折り込まれていますのでお役立てください。
なお、このシミュレーションシートは当組合ホームページにも掲載していますのでぜひご利用ください。



ホームページトップ「遺族付加年金“きずな”令和４年」掲載のシミュレーションシートは、エクセル形式になっていますので簡単に合計額を出すことができます！



ご注意ください！

新規加入・保険料の増額は、告知内容に該当しない場合はできません。
保険料を減額する際はご注意ください。

貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール

8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				

9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

- 解約金は、8月30日、9月29日に送金します。
- 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となるよう振込み、19日以降は振り込まないようお願いします。
- 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

栄養学 EIYOUGAKU × GENEN 減塩

家族の健康ごはん

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス＆減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。

◉料理制作・監修
岩﨑啓子（管理栄養士）
撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

旨みがあってさっぱりした味わい

豚しゃぶ肉とたっぷりねぎの塩麹（しおこうじ）レモン鍋

1人分
エネルギー 276kcal
塩分 1.5g

材料（2人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	200g
長ねぎ	2本
だし汁	3カップ
塩	小さじ1/6
塩麹	大さじ2
レモン（輪切り）	4枚

作り方

1. 長ねぎは薄い斜め切りにして、軽く水にさらしてから水気を切る。
2. 鍋にだし汁、塩、塩麹を入れ煮立て、レモン、1枚ずつ広げた豚肉、①を加えてさっと煮る。

栄養学メモ

長ねぎ
ビタミンCが豊富。特有の香りはアリシンという成分で、ビタミンB_1が多く含まれる豚肉と組み合わせるとビタミンB_1の吸収を高め、疲労回復効果も期待できます。

×

減塩ワザ

塩麹
塩麹を使うことで食材の風味やコクが高まり、独特の旨みが出ます。そのため、余分な調味料を使わなくてもおいしく調理できます。ただし、食塩も含まれるので少量で。

Profile 岩﨑啓子 いわさきけいこ
管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質＆塩分」オフ！おつまみおかず』『作りおきでカンタン！おいしい！やせごはん』（ともに、日本文芸社）など多数。

記事提供：
㈱社会保険出版社

武神健之　一般社団法人日本ストレスチェック協会
代表理事

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…【構える】

心の扇を広げ、シナリオを思い描こう

人は予想していないことや想定外のことに影響（インパクト）を受けやすく、より大きなストレスを感じます。

自分に想定外のことが起こったとき、職場で優秀なできる人と評価されている人たちほど想定外を考えておらず、実はストレスに弱いという例を、私は産業医としてたくさん見てきました。

一方、ストレスに悩まされない人たちは、このような状況に上手に対処する**「構える」という習慣を持っています**。

このような人たちは、**「想定内の範囲が広い」**という特徴があります。しかしこれは決してA、B、Cパターンのようにあらゆることを想定しているのではありません。この人たちは歓迎したいベストシナリオだけでなく、想定外としてワーストシナリオもしっかり考えているため、その間の想定内の幅（扇のイラスト参照）が広いのです。

想定内のことについては、身“構えて”対処できます。起きてしまったことに上手に対処できる人は、その現実を受け入れられます。そして、**「そこにどのような意味、意義があったのか？」「5年後、10年後にどう考えられるのか？」**などと考えることができるのです。

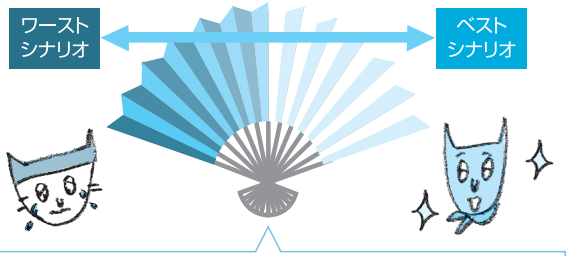
過去に意味を与え、さらに未来に起こり得ることに備える。これこそ、ストレス知らずの人の考え方、習慣です。

考えるべきワーストシナリオのパターンは人それぞれですが、まずは**仕事、人間関係（家庭）、お金、健康、住居などの「ワーストシナリオ」＝想定外**を考えてみるといいのではないでしょうか？

とはいえ、悪いことばかりを想像するのもよくありません。最悪のパターンを考えた後は特に、その反対側**「ベストシナリオ」＝夢がかなった最高の状態**を想像（妄想？）しましょう。「こんなことが起きたらいいな」というケースを日頃から考えておくことも大切です。

その際にはぜひ、白黒よりもカラー、静止画よりも動画で想像しましょう。さらにうれしさや喜びなどの感情もかぶせて想像できると、より実感が芽生え、夢がかないやすくなるともいわれています。一人でいるときなら、ニヤついてしまうくらいがいいのかもしれません。

ぜひ一度、読者の皆さまもそれぞれのシナリオを考えてみませんか？



予想外のことが起こるから、ストレスになってしまうのです。普段から**最悪の事態を想定し「構える」習慣を付けて**おけば、例え思い通りに進まなくても柔軟に対応できます。

たけがみ　けんじ　2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』（産学社）など。

記事提供：（株）社会保険出版社

千葉県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介

南房総の潮騒を聞きながら
新鮮な海の幸たっぷりのお食事をどうぞ

〈イメージ〉

〈イメージ〉

〈イメージ〉

1泊2食税・サービス料込	平　日	休前日
黒潮山海コース	15,300 円～	16,510 円～
なぎさコース	14,300 円～	15,510 円～
みぎわコース	13,300 円～	14,510 円～

※上記料金から各種助成券が控除されます。

ご予約・お問い合わせ

Tel. 04(7092)2205

〒296-0004　千葉県鴨川市貝渚 2565
Fax 04（7093）1213

千葉県市町村職員共済組合保養所
南房総鴨川
黒潮荘

黒潮荘　検索

ホームページ
https://www.kuroshioso.jp/

パスワード（コード）は
『9640（くろしお）』です。

交通アクセス　京葉道路及び東関東自動車道経由、館山自動車道君津 IC から約60分

令和3年7月

ホームページをリニューアルします

共済だより5月号でお知らせした5月予定のホームページのリニューアルは、申し訳ありませんが諸般の事情により7月1日に行います。リニューアル後のホームページもぜひご覧ください。

※画面はイメージです。実際のリニューアル時には、内容が変更となる場合があります。

CHECK！

1. 最新情報が確認できます。
2. よくある手続方法が確認できます。
3. 共済だよりのバックナンバーが閲覧できます。
4. 当組合に提出する申請書や請求書がダウンロードできます。
5. 当組合が開催するセミナーの参加申し込みができます。
6. 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ができます。

栃木県市町村職員共済組合　検索

http://www.tochigi-kyosai.jp

こちらからもアクセスできます

上記記事に関するお問い合わせは　総務課庶務係　☎028-615-7804

共済だより　第335号　令和3年7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。