共済だより

令和4年
7
第341号

割れた殺生石（那須町）

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

・令和3年度決算 …… 2
・令和4年度被扶養者資格継続調査を実施します！ …… 7
・わくわく！おでかけ栃木めぐり「**那須町**」 …… 8
・遺族付加年金“きずな” …… 10
・令和4年7月から、栃木県では自転車保険への加入が義務化されます！ …… 10
・介護保険の募集が10月から始まります！ …… 11
・国外転出した国民年金第3号被保険者等の国内居住要件に係る取扱いについて …… 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
・神奈川県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介 …… 15
・ライフプランセミナーの参加者を募集します！ …… 16

組合の現況
（令和４年６月１日現在）

組合員数	17,173人
男	10,792人
女	6,381人
任意継続組合員数	149人
被扶養者数	14,431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/

令和３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 17,254人
うち任意継続組合員145人

前年度より318人増加しました。

平均標準報酬月額 短期 380,250円
長期 377,941円

前年度より短期は1,263円、長期は1,329円減少しました。

被扶養者数 14,867人
うち任意継続組合員80人

前年度より146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、掛金・負担金は組合員数の増加により増加しましたが、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は助成率の引下げにより減少しました。

支出は、医療費や育児休業手当金が増加しました。

決算の結果、当期短期損失金610,828,632円が生じ利益剰余金は649,372,358円となりました。

利益剰余金	欠損金補てん積立金	426,525,896円
	積立金	222,846,462円

欠損金補てん積立金は、当該事業年度以前３事業年度における短期給付の平均請求額の100分の10に相当する額です。

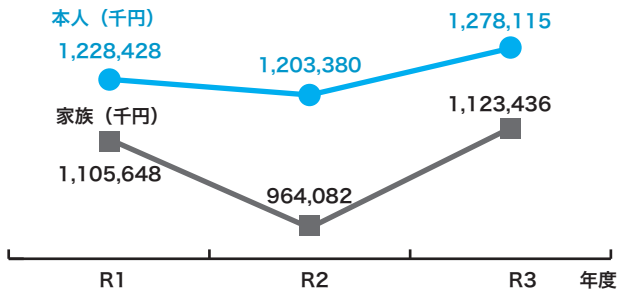
■ 介護保険

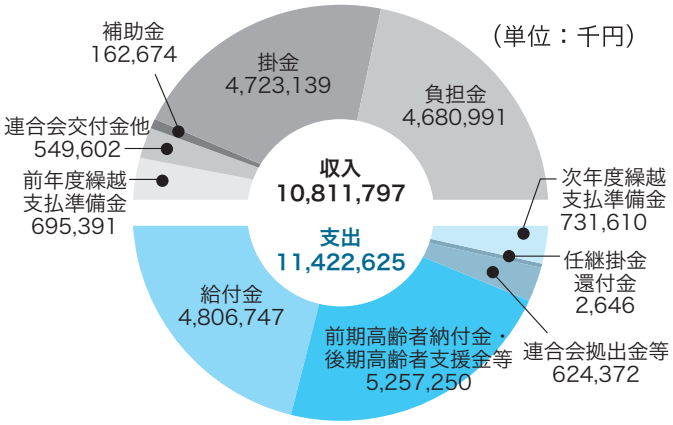
収入は、介護保険事業費補助金が令和2年度をもって終了となりましたが、財源率の引上げにより掛金・負担金が増加しました。

支出は、40歳以上の組合員数が増加したことから、介護納付金が増加しました。

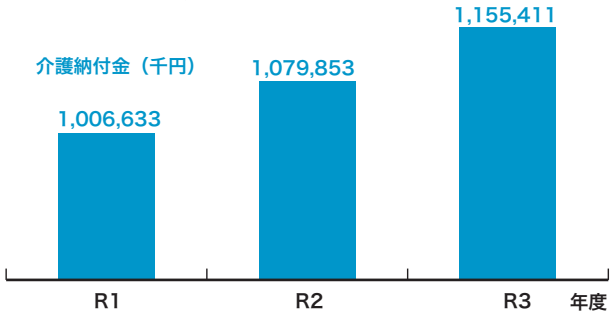
決算の結果、当期介護利益金8,881,454円が生じましたが、期末手当の支給割合の引下げがあったことから前年度より繰り越した介護繰越欠損金9,009,712円の補てんをしてもなお足りず、介護繰越欠損金は128,258円となりました。

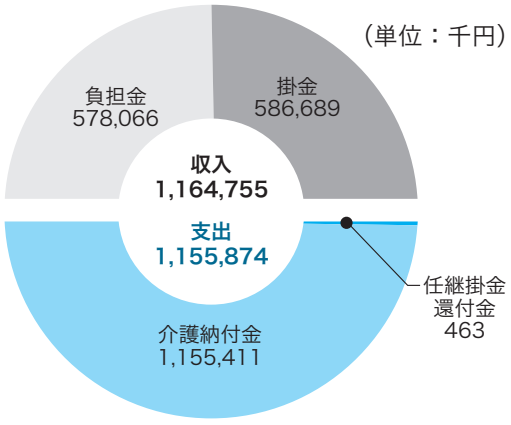
医療費の推移（外来及び調剤）





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

平成27年10月に創設された退職等年金給付（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。

この年金の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い込みました。

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 23,530,572,376 円	掛金・負担金 1,503,333,721 円	負担金 101,160,149 円
支出	組合員保険料払込金・負担金払込金 23,530,572,376 円	掛金払込金・負担金払込金 1,503,333,721 円	負担金払込金 101,160,149 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。

この預託金管理の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 11,923,777 円	利息及び配当金 7,198,999 円
支出	支払利息 11,923,777 円	支払利息 7,198,999 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、組合員の増加により負担金や連合会交付金が増加しました。

支出は、普及費が共済のしおりの作成により、連合会分担金が短期給付の事務に要する費用として全国連合会へ納付する組合員1人当たりの単価の引き上げにより増加しました。

決算の結果、当期損失金5,657,906円が生じたことから積立金を取り崩して補てんし、利益剰余金は485,160,111円となりました。

収入…負担金・交付金等	271,255,653 円
（令和２年度	260,087,689 円）
支出…事務費・普及費等	276,913,559 円
（令和２年度	265,687,794 円）
差引（当期損失金）	△ 5,657,906 円

利益剰余金	積立金	485,160,111 円

保健経理

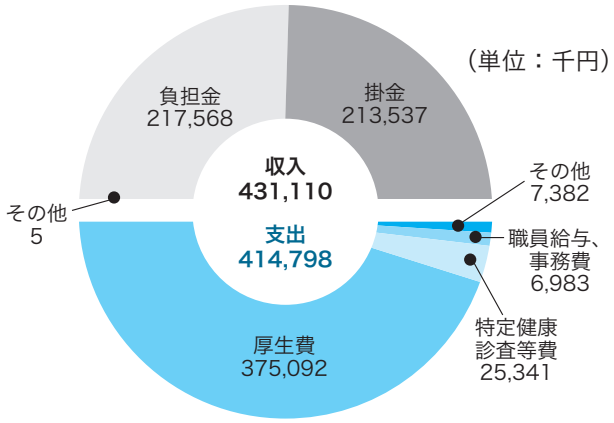
組合員及びその被扶養者の健康増進や保養のため、人間ドック、特定健康診査・特定保健指導、宿泊施設等の利用助成などを行っています。

収入は、組合員数が増加したことにより掛金・負担金が増加しました。

支出のうち、厚生費については、人間ドック、がん検診、宿泊施設利用助成が増加しました。

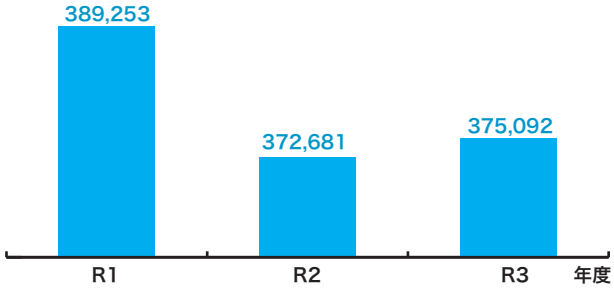
決算の結果、当期利益金16,311,969円が生じましたので積立金に積立て、利益剰余金は522,324,608円となりました。

利益剰余金	積立金	522,324,608 円



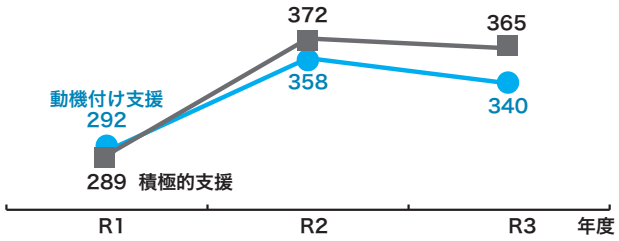
厚生費の推移

（単位：千円）



特定保健指導受診者数の推移

（単位：人）



■ 支出の内訳

項目		決算額	概要
厚生費	人間ドック・PET 検査	263,979,600 円	人間ドック 9,716 人 PET 検査 92 人
	がん・婦人科検診、歯科健診	52,829,315 円	がん・婦人科検診 21,462 人（延べ人数） 歯科健診 728 人
	インフルエンザ助成	10,224,000 円	10,224 人
	宿泊施設利用助成	8,450,000 円	2,901 人（延べ人数）
	その他	39,609,428 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		25,340,565 円	特定健康診査 10,603 人 特定保健指導 705 人
その他		14,365,280 円	連合会分担金、委託費など
合計		414,798,188 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、投資有価証券の購入により、利息及び配当金が増加しました。

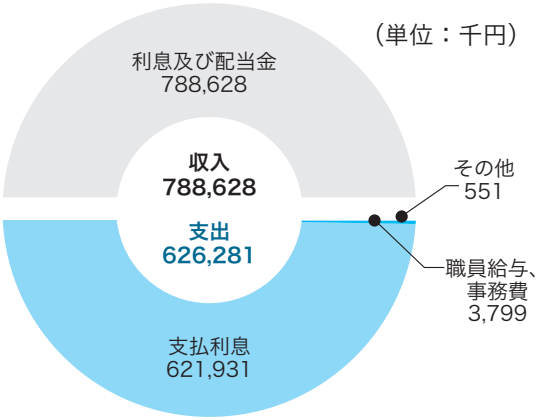
支出は、貯金額の増加により支払利息が増加しました。

決算の結果、当期利益金162,347,329円が生じ利益剰余金は3,487,577,878円となりました。

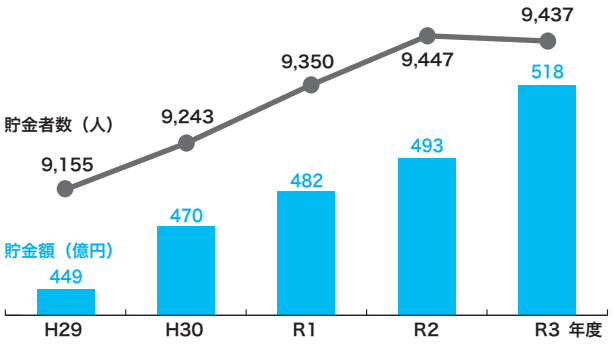
利益剰余金	欠損金補てん積立金	2,590,614,250 円
	積立金	896,963,628 円

欠損金補てん積立金は、組合員貯金額の100分の5に相当する額です。

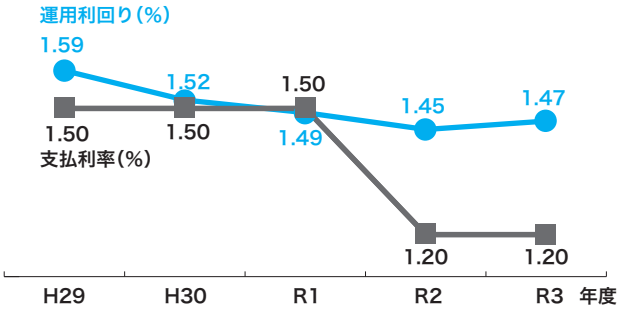
（単位：千円）



貯金者数と貯金額の推移



資産の運用利回りの推移



■ 保有投資有価証券の内訳

令和4年3月31日現在

区分		金額
国債	利付国債	20,217,598,000 円
	国債計	20,217,598,000 円
地方債	群馬県公債	200,000,000 円
	埼玉県公債	299,950,000 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
	静岡県公債	500,000,000 円
	地方債計	2,198,422,000 円
社債	九州電力社債	200,000,000 円
	東日本旅客鉄道社債	3,500,000,000 円
	東海旅客鉄道社債	1,100,000,000 円
	西日本旅客鉄道社債	1,799,587,000 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	1,000,000,000 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	11,599,053,000 円
諸債券	日本高速道路保有債務返済機構債	6,998,535,000 円
	公営企業債	400,000,000 円
	住宅金融支援機構債	4,294,450,000 円
	地方公営企業等金融機構債	199,328,000 円
	国際協力機構債	796,448,000 円
	地方公共団体金融機構債	1,099,280,000 円
	日本政策金融公庫社債	800,000,000 円
	日本政策投資銀行債	300,000,000 円
	東京都住宅供給公社債	800,000,000 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
	広島高速道路債	400,000,000 円
	鉄道建設・運輸施設支援機構債	799,922,000 円
	都市再生債	599,860,000 円
	諸債券計	18,687,743,000 円
計		52,702,816,000 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。

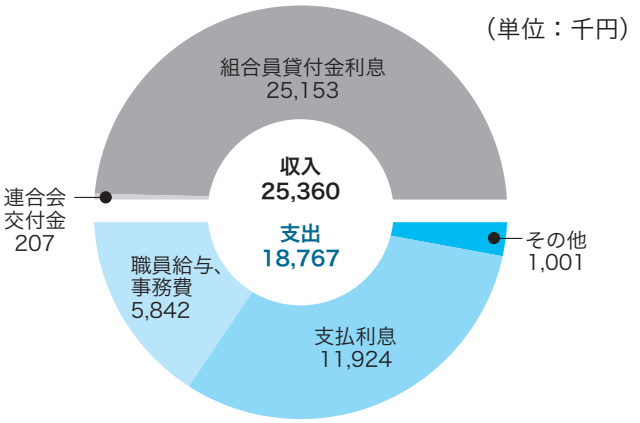
収入は、貸付金残高の減少により組合員貸付金利息が減少しました。

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。

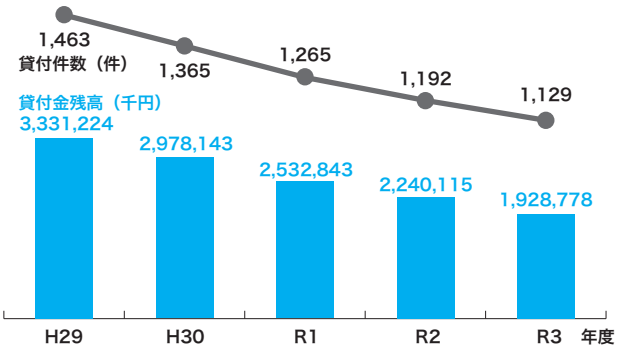
決算の結果、当期利益金6,593,159円が生じ利益剰余金は999,856,446円となりました。

利益剰余金	欠損金補てん積立金	96,438,895 円
	積立金	903,417,551 円

欠損金補てん積立金は、組合員貸付金の額の100分の5に相当する額です。



貸付件数と貸付金残高の推移



■ 令和3年度貸付金

区分	利率(年)	件数	貸付金
普通貸付	1.26%	300件	200,335,860円
住宅貸付	1.26%	486件	1,372,056,584円
在宅介護対応住宅貸付	1.00%	38件	41,517,538円
災害貸付	0.93%	6件	11,419,909円
特別貸付	1.26%	292件	272,929,885円
特例災害貸付	0.63%	7件	30,518,127円
計		1,129件	1,928,777,903円

物資経理

組合員が物資指定店から生活必需物資を購入した代金の立替事業や万が一(死亡・高度障害)の場合や、病気等の保障として遺族付加年金“きずな”事業を行っています。

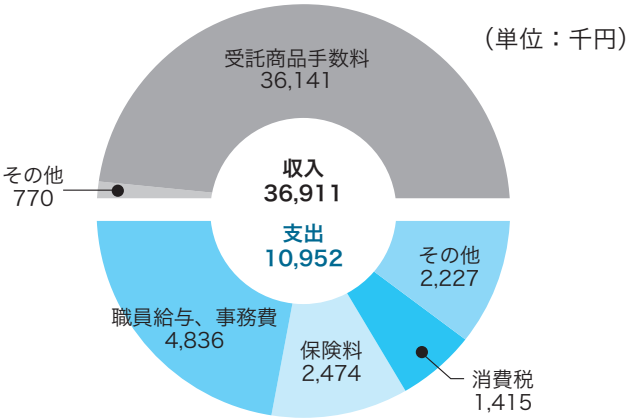
収入は、遺族付加年金“きずな”の加入者の減少や新規立替額の減少により受託商品手数料が減少しました。

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。

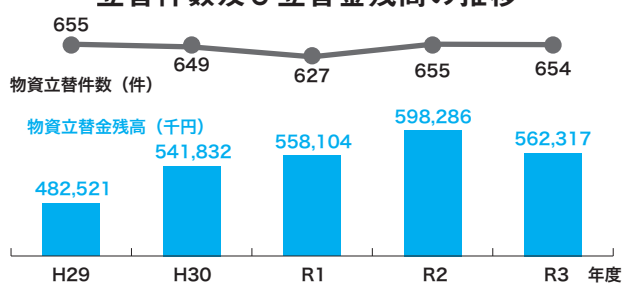
決算の結果、当期利益金25,958,418円が生じ利益剰余金は503,518,740円となりました。

利益剰余金	欠損金補てん積立金	4,000,000 円
	積立金	499,518,740 円

欠損金補てん積立金は、借入金の額の100分の5に相当する額です。



立替件数及び立替金残高の推移



令和4年1月1日 遺族付加年金“きずな”(生命保険部分)加入者数

区分		人数
加入者		9,621人
内訳	組合員	6,802人
	配偶者	1,800人
	子ども	1,019人

令和4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4年4月1日現在、18歳以上70歳以下の被扶養者（令和4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

6月に「被扶養者資格継続調査書」を所属所あてに送付しましたので、調査対象者を有する組合員の方は、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り消します。

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することになります。

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	有効期限が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３年７月分から令和４年６月分までの給与明細書の写しでも可）
年金収入のある方	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３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・配当収入のある方	雇用保険受給資格者証の写しまたは手当金支給通知の写し等収入が確認できる書類
令和４年３月31日までに被扶養者となった平成12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。）	送金が確認できる書類（ATM利用明細書等の写し） 令和３年７月～令和４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。

わくわく！おでかけ 栃木めぐり

今回めぐるのは

那須町

栃木県の一番北に位置する那須町は、観光と農林業のまち。皇室の方が静養する御用邸があり、避暑地としても有名です。那須連山の主峰・茶臼岳がそびえたち、その山麓地帯には歴史ある那須温泉郷や親子で楽しめるテーマパークなどが点在しています。気軽に行けるリゾート地で心も体もリフレッシュしましょう。

那須高原りんどう湖ファミリー牧場

湖のほとりで牧場体験

なすこうげんりんどうこふぁみりーぼくじょう
那須高原りんどう湖ファミリー牧場

りんどう湖の周囲に広がる自然豊かなレジャー施設。エサやり体験やちびっこ乗馬など動物たちと楽しく触れ合える牧場や、「ジップラインKAKKU」をはじめとするアトラクション、グランピング施設があり、夏には湖畔で花火大会も連日開催されます。ほかにも季節ごとのイベントやショーが目白押しです。

- 9:30～17:00（季節により変動あり）
- 休 冬期休園あり　☎ 0287-76-3111
- 那須郡那須町高久丙414-2
- ¥ 大人1600円、3歳以上小学生800円、3歳未満無料
- JR宇都宮線「那須塩原」からシャトルバスで約35分

大自然と動物に癒される

なすどうぶつおうこく
那須どうぶつ王国

東京ドーム約10個分の広大な敷地に、600頭以上の動物たちが暮らす動物園。雄大な高原の景色に包まれながら、ヒツジやカピバラといった人気の動物たちとのんびり触れ合うことができます。広々としたドッグランも完備されているので、大自然の中で愛犬との優雅なお散歩タイムを楽しんでみましょう。（冬期はワンちゃん入国不可）

- 平日10:00～16:00、土日祝9:00～17:00（時期により変動あり）
- 休 水曜（春休み・GW・夏休み期間除く。祝日の場合は営業）、冬季休園あり
- ☎ 0287-77-1110　那須郡那須町大島1042-1
- ¥ 中学生以上2400円、3歳～小学生1000円
- 東北自動車道「那須IC」から約30分

Gourmet とちぎグルメ

道の駅の人気グルメ

みちのえき とうさんどういおうのの「そばそふと」
道の駅 東山道伊王野の「そばソフト」

焙煎したそば粉の風味とバニラの甘さがぎっしりつまったソフトクリームです。敷地内には直径12mと直径5.6mの親子二連水車が静かな音をたてて、訪れたお客様を迎えてくれます。

- 8:30～17:00（施設により異なる）
- 休 1月1～3日
- ☎ 0287-75-0653
- 那須郡那須町大字伊王野459
- 東北自動車道「那須IC」から約20分

気分はまるでイギリス貴族

那須ステンドグラス美術館（なすすてんどぐらすびじゅつかん）

英国の石造りの館・マナーハウスをモチーフにした建物の中に、1800年代中心のアンティークステンドグラスが配置されています。なかでも、セント・ラファエル礼拝堂の壁一面のステンドグラスは息をのむ美しさ。アロマの香りが漂い、パイプオルガンやオルゴールの音色も聞こえる非日常空間に心が和みます。

9:30～16:30　休 無休（臨時休館あり）　☎ 0287-76-7111　那須郡那須町大字高久丙1790
¥ 大人1300円、中学生800円、小学生500円、幼児無料
東北自動車道「那須IC」から約10分

石と光と水が調和する癒しの空間

石の美術館 STONE PLAZA（いしのびじゅつかん すとーん ぷらざ）

奥州街道の宿場町であった芦野に100年程前に造られた石蔵を、地元石材会社と建築家・隈研吾氏が再生した美術館。新旧の組積造が調和し、石の魅力が堪能できる空間が広がります。特に水盤に架けられた石橋から眺める、様々に構築された石積みの意匠と、水、光が織りなす美しさが印象的です。

10:00～17:00（入場は16:30まで）　休 月曜（祝日の場合は翌日）
☎ 0287-74-0228　那須郡那須町大字芦野2717-5
¥ 大人800円、小・中学生300円　東北本線「黒田原」から関東バス乗車、「芦野仲町」下車、徒歩約5分

那須の魅力がてんこもり

道の駅 那須高原友愛の森（みちのえき なすこうげんゆうあいのもり）

那須高原の入口に位置する、那須の観光&アートの発信拠点。広大な敷地内には、採れたて野菜や軽食（すいとんなど）を販売する「ふれあいの郷直売所」や、那須和牛といった地元食材を用いるレストラン「なすとらん」などがあります。また、「工芸館」では県の伝統工芸品・那須の篠工芸の体験教室も開催されています。

休 施設により異なる　☎ 0287-78-0233
那須郡那須町大字高久乙593-8
東北自動車道「那須IC」から約5分

情緒あふれる湯治のまち

那須温泉郷（なすおんせんきょう）

県内最古の温泉「鹿の湯」の源泉発見後、次々と温泉が発見され、現在那須温泉郷には八つの源泉があります。これを那須八湯（那須・大丸・弁天・北・三斗小屋・八幡・高雄・新那須）といい、それぞれ効能・泉質が異なるため、湯めぐりが楽しめます。

時 休 ¥ 施設により異なる　☎ 0287-76-2619（那須町観光協会）　那須郡那須町湯本

EVENT GUIDE　那須町

いちご一会とちぎ国体 那須町開催競技

10月9日（日）

【正式競技】

自転車競技（ロードレース）

那須町スポーツセンターをスタート・ゴール地点として高低差のある1周17.6kmのコースを周回し、着順を競います。成年男子は123.2km、女子は52.8kmを走行します。男子の平均時速はなんと40km／h！大集団がハイスピードで目の前を駆け抜ける光景は圧巻です。全国トップレベルの選手の熱い戦いをお見逃しなく！

開催時間 9:00～15:00
開催場所 メイン会場：那須町スポーツセンター周辺　JR東北本線「黒田原」から臨時シャトルバス10分または徒歩30分

9月11日（日）

【デモンストレーションスポーツ】

エアロビック

エアロビックは、7mまたは10m四方の競技エリアをフルに使い、音楽に合わせてリズミカルに体を動かすスポーツです。ジャンピングジャックやプッシュアップといった技を演技に取り入れる「エンジョイ・チーム部門」とよさこいやチアダンスなどジャンルを問わない「演技発表部門」の2種目が開催されます。

開催時間 10:00～12:30
開催場所 那須町スポーツセンター
東北自動車道「那須IC」から約15分

☎ 0287-74-5678（いちご一会とちぎ国体那須町実行委員会事務局）

遺族付加年金“きずな”

令和５年
1月1日更新

新規加入・更新の申込は8月5日（金）までです！

リーフレットに自分で保険を組立てるシミュレーションシートを折り込んでいますので、ぜひご活用ください！

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、こちらや庁内LAN掲載のパンフレットまたはお手元のリーフレットをご一読ください。

引受会社：明治安田生命保険相互会社
☎0120-858-584（令和4年8月5日まで　平日9時～ 17時）

令和4年7月から、栃木県では自転車保険への加入が義務化されます！

令和4年3月1日から、当組合の取扱代理店である株式会社栃木共済サービスにおいて、損害保険ジャパン株式会社の「移動の保険UGOKU」を導入しました。

家族全員で月額980円

被保険者の範囲	組合員が加入すれば、その家族全員が加入したことになります。
保障の対象となる交通用具	自転車、車椅子、ベビーカー、歩行補助者、電車、ロープウェー、航空機、船舶、エレベーター、エスカレーター、動く歩道、自動車（運転中は対象外）等（スケートボード、三輪以上の幼児用車両、遊園地等で遊戯用に使用される乗り物等は対象外です。）
申込方法	募集期間はありませんので、いつでも加入することができます。 当組合ホームページ、共済事務担当課に配布しているチラシ または右記２次元コードからアクセスし、申込みをしてください。
支払方法	クレジットカード決済による引落しです。
保障内容	○自分のケガの治療費 ○相手のケガ・壊れたモノの賠償 ○自転車等の運搬費用 ○帰りのタクシー代 ○万が一の時の弁護士相談費用　など

引受会社：損害保険ジャパン株式会社 栃木支店 法人支社　☎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　☎028-688-8711（平日9時～ 17時）
宇都宮市大通り2-3-1井門宇都宮ビル3階

SJ21-11483　2022.1.14

上記記事に関するお問い合わせは　総務課福祉係　☎028-615-7805

介護保険の募集が10月から始まります！

損害保険ジャパン株式会社の「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です。

被保険者の範囲　組合員、配偶者、親、子、兄弟、同居の親族です。組合員が加入しなくても、その家族が加入することができます。ただし、保険料の支払いや手続きは組合員が行います。

告知に該当する場合は、加入することができません。このご案内は、概要を説明したものです。

申込方法　専用サイトからの申込みとなります。

保険料支払方法　クレジットカードから引落しとなります。

介護一時金支払特約

認知症またはそれ以外の要因でも
要介護２相当以上で　最高300万円

保険料（団体割引5%の場合）　（単位：円）

	介護一時保険金	100万円	200万円	300万円	保険料支払
被保険者（介護対象者本人）年齢	15～19才	100	190	290	年払い
	20～24才	100	190	290	
	25～29才	100	190	290	
	30～34才	100	190	290	
	35～39才	100	190	290	
	40～44才	230	190	680	
	45～49才	570	460	1,700	
	50～54才	1,130	2,660	3,390	
	55～59才	2,380	4,750	7,120	
	60～64才	4,750	9,490	14,240	
	65～69才	8,140	16,270	24,400	
	70～74才	17,290	34,570	51,850	
	75～79才	3,330	6,650	9,980	月払い
	80～84才	6,690	13,380	20,070	
	85～89才	12,490	24,980	37,470	

＋

軽度認知障害等一時金支払特約

認知症になる前の段階
軽度認知障害診断確定で　最高30万円

保険料（団体割引5%の場合）　（単位：円）

	軽度認知障害等一時金	10万円	20万円	30万円	保険料支払
被保険者（介護対象者本人）年齢	15～19才	2,100	4,220	6,330	年払い
	20～24才	2,100	4,220	6,330	
	25～29才	2,100	4,220	6,330	
	30～34才	2,100	4,220	6,330	
	35～39才	2,100	4,220	6,330	
	40～44才	2,100	4,220	6,330	
	45～49才	2,100	4,220	6,330	
	50～54才	2,100	4,220	6,330	
	55～59才	2,890	5,780	8,670	
	60～64才	3,730	7,450	11,180	
	65～69才	5,530	11,060	16,590	
	70～74才	10,070	20,130	30,190	
	75～79才	1,580	3,150	4,720	月払い
	80～84才	2,470	4,940	7,410	
	85～89才	3,530	7,060	10,590	

●80～89才は継続のみです。　●軽度認知障害等一時金特約を付加するには、介護一時金支払特約への加入が必要です。また、介護一時保険金額の10%以上の保険金額は選択することができません。　●保険料は、加入者数により団体割引が適用されます。

引受会社：損害保険ジャパン株式会社 栃木支店 法人支社　☎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　☎028-688-8711（平日9時～17時）
宇都宮市大通り2-3-1井門宇都宮ビル3階

SJ22-03015

国外転出した国民年金第3号被保険者等の国内居住要件に係る取扱いについて

日本年金機構では、海外転出が確認できた国民年金第3号被保険者について、当該情報における出国日から2か月以上国内居住要件の例外に該当する旨の第3号被保険者関係届の提出がない場合は、職権による第3号被保険者資格の喪失処理手続が行われることとなりました。

なお、届出が遅れた場合、2年を限度に遡って資格取得することができますが、2年1か月以上未届出の場合、国内居住要件の例外に該当する客観的事実がある場合でも保険料未納期間となります。

その後届出により、届出日以後は当該保険料未納期間とされた第3号被保険者期間は保険料納付済期間に算入することができます。

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

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**するよう振込み、**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×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

カレースパイスがポイント

トマト入りカレー麻婆豆腐

1人分
エネルギー 228kcal
塩分 1.3g

材料（2人分）

トマト……1個
木綿豆腐……200g
長ねぎ……1/4本
にんにく……1/4かけ
しょうが……1/2かけ
豚ひき肉……50g
サラダ油……小さじ2
豆板醤……小さじ1/3
カレー粉……小さじ1
A
- みそ……小さじ1
- しょうゆ…小さじ1と1/2
- 水……1/2カップ

片栗粉……小さじ1と1/2
水……小さじ3
ごま油……小さじ1
みょうが（輪切り）……適量

作り方

❶トマトはくし切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
❷フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、にんにく、しょうが、豆板醤を加えてさらに炒める。カレー粉、豆腐、混ぜ合わせたAを加えて沸騰したら、長ねぎ、トマトを入れて1分ほど煮る。
❸片栗粉を水で溶いて②に回し入れ、ひと煮立ちしたらごま油を回し入れる。器に盛り、みょうがを散らす。

栄養学メモ

トマト
ビタミンやミネラルが豊富。赤い色素成分のリコピンには強力な抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防効果が期待できます。酸味のもとはクエン酸で、疲労回復効果も。

減塩ワザ

カレー粉
カレー粉などの香辛料は、スパイシーな味わいが特徴です。そのため、食塩量を少なくしても、料理全体をパンチのある味に仕上げることができます。

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…［認める習慣］

あなたが持っている答えを話すより言うを忍んで話を聞こう

約１万人との面談を通じて感じるのは、知識や経験豊富な人ほど、人から相談されたとき、まだ２割くらいしか聞いていないのに、「あ〜分かった、分かった。そういうときは……」と**アドバイスや解決方法を話し始めてしまう傾向があるということ**です。

このとき、相談に来た人が本当にアドバイスを求めていたのならいいのですが、実際は**ただ自分の話を聞いてほしい、どんな状況かを分かってほしい場合**もあります。上司と部下、夫と妻、親と子、友人同士などとの会話の中で、やってしまいがちなコミュニケーションです。

周りの人にストレスや不安を感じさせない、しなやかなコミュニケーションのために心掛けたいのは、「相手を認める習慣」です。「認める」とはどういうことでしょうか。

「認」という字は「言う」を「忍ぶ」と書きます。人間には耳が２つ、口は１つですね。話す２倍は聞く、と考えてください。つまり、黙って相手の話を聞くということです。特に、知識や経験が豊富で、優秀な人こそ、言うを忍んで相手の話すことを聞く習慣を心掛けてみてください。

そうすることによって、相談をした人は、自分のことを認めてもらったと感じます。**人は、アドバイスをもらうより認められることで「話してよかった、次も頑張ろう」と思うもの**です。

相手の話を聞く際には、話の内容から想像することも大切です。傾聴（アクティブリスニング）ではよく、「共感しましょう」と教わりますが、状況や背景が違うことに共感するのは難しいときもあります。話の内容によっては、共感する気になれない場合もあるでしょう。

私は傾聴を否定するわけではありませんが、共感できなくても、したくなくても構わないと思います。ただ、そのときも、せめて想像はしてみましょう。

相手がどれくらい苦しいのか、どれくらいつらいのか、どのような状況なのか、その人の立場に立って想像してみてください。そうすることが相手の存在を認めるということにつながります。

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

神奈川県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介

湯河原の良質な温泉を、十和田石を使った石の風呂と癒やし効果のある檜の風呂でゆったりとお楽しみください。

1泊2食料金（税・サ・入湯税込み）　夕食は3つのコースからお選び頂けます

梅コース 13,097円～　桜コース 14,912円～　椿コース 20,357円～

神奈川県市町村職員共済組合保養所

湯河原温泉 ちとせ

ご予約・お問い合わせ

☎0465-63-0121

https://www.yugawara-chitose.jp/

Access

〈電車の場合〉

JR湯河原駅よりバス、不動滝・奥湯河原行「宮上会館」下車。徒歩2分

〈お車の場合〉

国道135号線から千歳川沿いに3分。

駐車場27台（身障者用1台含む）

〒259-0314　神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281番1

ライフプランセミナーの参加者を募集します!

参加費無料!

30歳～49歳の組合員及び配偶者向けのライフプランセミナーについて

対象者	30 歳～ 49 歳の組合員及び配偶者
開催日	令和 4 年 8 月 31 日（水）午前 10 時～午前 12 時
会場	とちぎ健康の森（宇都宮市）
定員	50 名程度　（ 申込み多数の場合は抽選を行い、結果は開催 10 日前までに直接申込者あてに通知します。）
セミナー内容	（一部変更になる場合があります。） ・「ライフプラン」と「マネープラン」　・資産運用のコツ　・制度を知る「NISA と iDeCo」 ・年金制度について（当組合年金課職員による年金制度説明・個別相談）
申込方法	・こちらから申込み ・「セミナー参加申込書」を当組合保健課または共済事務担当課に提出 ※ FAX による申込みはご遠慮ください。
申込締切日	令和 4 年 7 月 28 日（木）
その他	・感染防止対策として、会場内ではマスクの着用をお願いします。また、当日は検温及び手指消毒のご協力についてもお願いします。 ・令和 4 年 11 月（日付未定、1 回予定）にも同様のセミナーを開催します。 ・状況によりセミナーを中止する場合があります。

50歳以上の組合員及び配偶者向けのライフプランセミナーについて

50歳以上の組合員及び配偶者向けのライフプランセミナーは、毎年夏に開催していた「年金制度説明会」（59歳対象）と統合しました。

日程

令和4年8月22日（月）：とちぎ健康の森（宇都宮市）
令和4年8月23日（火）：日光市役所東庁舎
令和4年8月25日（木）：矢板市公民館
令和4年8月26日（金）：栃木市役所正庁

※令和4年11月（日付未定、1回予定）にも同様のセミナーを開催します。

参加希望の方は、所属所を通してお申込みください。

✂ キ リ ト リ ✂

令和4年度　ライフプランセミナー参加申込書（30歳～49歳）

所属所名		組合員証記号番号	—
フリガナ		組合員の参加	有　・　無
組合員氏名			
フリガナ		当日に連絡が取れる携帯番号	—　—
参加希望配偶者氏名			

上記によりセミナーの参加申込みをします。
令和４年　　月　　日

申込者（組合員）氏名

※このセミナーの参加申込みに関する個人情報は、今回のセミナーにのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。

上記記事に関するお問い合わせは　保健課　☎028-615-7816

共済だより　第341号　令和4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。