

共済だより

令和4年

11

第343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。

道の駅たかねざわ 元気あっぷむら

(高根沢町)

Contents

・令和4年10月からの制度改正のお知らせ	2
・令和5年度人間ドック・PET検査 利用申込みについて	3
・特定健康診査等の情報が閲覧できます	3
・インフルエンザ予防接種費用を 助成します	4
・令和4年度冬季レジャー 契約施設のご案内	4
・医療費の返還が発生しています	5
・被扶養者認定基準を追加します	6
・交通事故などでケガをした場合は 書類を提出してください	6
・こころとからだの健康相談	6
・地共済年金情報Webサイト!	7
・宿泊施設情報	7

・わくわく! おでかけ栃木めぐり 「高根沢町」	8
・たばこの害を知り、禁煙の第一歩を!	10
・禁煙に成功した場合全額助成します	10
・遺族付加年金“きずな”(退職後制度)	11
・貸付金の特別償還・償還期間等の変更を 受付けます	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
・東京都市町村職員共済組合の 宿泊施設のご紹介	15
・介護保険の募集を行っています!	16
・物資立替事業をご存じですか?	16

組合の現況

(令和4年10月1日現在)

組合員数	24,038人
男	12,483人
女	11,555人
任意継続組合員数	140人
被扶養者数	15,833人
所属所数	42
市町	25
一部事務組合等	17



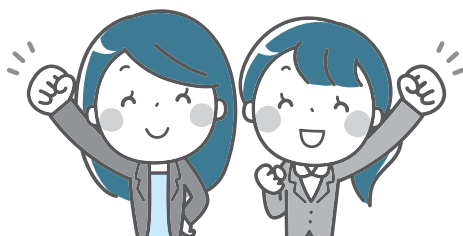
令和4年10月からの 制度改正のお知らせ

1 短時間勤務職員が共済組合に加入

被用者保険の適用拡大に伴い、以下の条件を全て満たしている短時間勤務職員は、令和4年10月1日から短期組合員となり、短期給付（医療保険）、福祉事業（保健事業、貯金事業、貸付事業、物資事業）が適用されるようになりました。

なお、長期給付（年金）については、これまでどおり日本年金機構の適用で変更はありません。

- 週20時間以上の勤務
- 月額賃金8.8万円以上
- 2か月を超えて使用される見込みがある
- 学生ではない



2 育児休業期間中の掛金免除要件

■ 月例給の免除要件

従来の月末に育児休業を取得しているときは掛金等が免除されるという要件に加えて、育児休業の開始と終了が同じ月であり、14日以上の育児休業を取得した場合も掛金等が免除されます。

11月1日から11月20日まで育児休業を取得した場合



育児休業の開始と終了が同じ月であり、14日以上¹の育児休業を取得しているため、11月分の掛金等が免除されます。

■ 期末手当等の免除要件

従来は期末手当等支給月の末日に育児休業を取得しているときはその月の掛金等が免除されましたが、10月以降は支給月の末日に育児休業を取得しており、かつ1か月を超える育児休業を取得している場合に限り免除されます。

12月10日から翌年1月15日まで育児休業を取得した場合



支給月の末日に育児休業を取得しており、かつ1か月を超える²育児休業を取得しているため、12月の期末手当等の掛金等が免除されます。

令和
5年度

人間ドック・PET 検査 利用申込みについて

対象者	組合員: 30歳以上 / 任意継続組合員・被扶養配偶者: 35歳以上 ※女性ドックは 40歳以上 の組合員及び被扶養配偶者が対象です。		
助成金額	人間ドック(日帰り・宿泊)		
	・一般ドック、婦人ドック、脳ドック	→	26,000円
	・女性ドック	→	29,000円
	・受診年度満60歳の組合員(種類を問わず)	→	上限 40,000円
	PET検査	→	52,000円
申込方法	・「令和5年度人間ドック利用申請書」を共済事務担当課へ提出してください。提出期限は所属所で異なりますので、共済事務担当課にご確認ください。 ・申請書等は所属所において配布のほか、こちらにも掲載しています。 ・期限までに申請を行わなかった場合は、令和5年2月1日(水)から追加受付を行いますので、この日以降に検査機関へ直接予約をしたうえで、共済事務担当課に申請書を提出してください。		
その他	・検査機関一覧は、当組合ホームページの「人間ドック・PET検査機関一覧」をご覧ください。 ・提出期限までに申し込んだ方には、令和5年3月に「人間ドック(PET検査)利用承認書」を発行しますので、受診日まで大切に保管し、受診当日、検査機関に提出してください。併せて「組合員(被扶養者)証」の提示をお願いします。 ・同一年度において、人間ドックを複数回または人間ドックとPET検査の両方の助成は受けられません。		



特定健康診査等の情報が 閲覧できます

マイナポータルを通じ自らの特定健康診査の閲覧ができます。

当組合は、組合員(被扶養者)が資格取得前に加入していた保険者が保有する特定健康診査等の情報についても、オンライン資格確認等システムを通じて提供を求めることができます。ただし、組合員(被扶養者)本人の申し出により情報提供に同意しないこともできますので、同意しない場合は所属所の共済事務担当課まで申し出てください。



インフルエンザ予防接種 費用を助成します



組合員、被扶養者の接種が全て終了してから、**年度内1回の請求にご協力をお願いします。**

対象者 組合員及び被扶養者（任意継続組合員は除く）

助成対象 令和4年度中に接種したもの

助成金額 1人1回あたり**1,000円**（年度内に2回分まで）

- 居住市町村の助成があり、その助成額控除後の金額が1,000円以上の場合に助成の対象となります。

請求方法 「インフルエンザ予防接種助成金請求書」（請求書様式は[こちら](#)からダウンロードできます。）の裏面に「**予防接種者の氏名**」「**予防接種名**」「**予防接種額**」「**接種日**」の明記された「**医療機関発行の領収書（原本）**」を貼付のうえ、共済組合事務担当課へ提出してください。
令和4年度接種分は令和5年3月31日が請求の期限です。

注意点 居住市町村の助成に領収書の原本を使用する場合は、その写しに共済事務担当課において原本証明を受けてください。

送金先 金融機関の末営業日の前営業日に、組合員の登録口座へ送金します。
個人あてに送金通知は送付しませんので、通帳等で入金を確認してください。



令和
4年度

冬季レジャー 契約施設のご案内

次の冬季レジャー施設を利用する場合、割引料金でリフト券が購入できます。

「組合員証（被扶養者証）」の提示による割引

リフト券購入時に組合員証（被扶養者証）を提示してください。

会津高原たかつえスキー場	南会津郡南会津町高杖原 535	0241-78-3099
会津高原だいくらスキー場	南会津郡南会津町針生字昼滝山 857-150	0241-64-2121
丸沼高原スキー場	利根郡片品村東小川 4658-58	0278-58-2211

「特別割引券」の提出による割引

次の施設は組合員証（被扶養者証）ではなく、特別割引券を持参することでリフト券が割引料金になります。

ハンターマウンテン塩原	那須塩原市湯本塩原字前黒	0287-32-4580
マウントジーンズ那須	那須郡那須町大字大島	0287-77-2300

「特別割引券」は11月下旬に、所属所の共済事務担当課へ送付する予定です。

医療費の返還が発生しています

～被扶養者資格継続調査から～

本年7月に実施した被扶養者資格継続調査の結果、就職による被扶養者の取消手続きの漏れや、給与収入の増加等により遡って取消となる場合が多く見受けられました。取消の手続きが行われないまま被扶養者が医療機関等を受診した場合は、当組合が負担した医療費等を返還することになりますので、**被扶養者の異動や収入の増加により取消事由が生じた場合は、速やかに取消の手続きをお願いします。**

なお、新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事する医療職の被扶養者がいる場合は、来年の継続調査で使用するためワクチン接種業務終了後、忘れずに新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事した際の収入に係る申立書に事業者・雇用主(市(区)町村、医療機関等)から証明を受け、大切に保管をお願いします。

◆収入基準額

区分	基準額
60歳以上の方で公的年金を受給している方 障害年金を受給している方	年額180万円未満 月額150,000円未満
60歳未満で障害年金以外の公的年金(遺族年金等)を受給している方 公的年金を受給していない方	年額130万円未満 月額108,334円未満 日額3,612円未満

- アルバイトやパート等の給与収入は、年額だけではなく月額でも判断します。
- 雇用保険、傷病手当金等は、日額により判断します。

◆取消になる要件(例)

区分	要件を欠くに至った日
就職したとき	就職した日 新たに就職し、パートや試用期間等で社会保険の適用がない場合でも、収入基準額以上の収入が恒常的に見込まれる場合は就職した日から取消となります。
給与収入が3か月連続して収入基準額以上となった場合 給与収入が4か月のうち、3か月が収入基準額以上で、その4か月を平均した額が収入基準額以上となった場合 年間収入が収入基準額以上となった場合 ● 給与収入は諸経費控除前の額をいい、通勤手当等も含みます。 ● 賞与等は支給対象月に振り分けてその月の給与と合算します。	恒常的収入が収入基準額を超えることとなった日
年金受給開始または年金改定により収入基準額以上となった場合 ● 遺族年金・障害年金は、所得税法上では非課税ですが、扶養認定においては恒常的な収入とみなします。	当該年金等に係る裁定通知書または改定通知書の通知日
雇用保険等の給付日額が収入基準額以上となった場合	受給開始日
事業収入が収入基準額以上となった場合	収入基準額を超えた年の1月1日 (事業開始年度の場合は、事業開始日)

被扶養者資格継続調査においては、過去の期間における書類[※]の提出が必要となる場合がありますので、大切に保管をお願いします。

※ 給与明細書、源泉徴収票、雇用関係書類、退職したことがわかるもの、年金裁定・改定・支給通知書、確定申告書、収支内訳書、送金の確認ができる書類など

被扶養者認定基準を追加します

令和4年10月1日より、認定対象者が組合員と同一世帯に属する場合の認定基準に次の下線部分を追加します。

認定対象者の年間収入が130万円未満（60歳以上の公的年金受給者または障害を支給事由とする年金受給者は180万円未満）、かつ、組合員の年間収入の2分の1未満である場合、原則として被扶養者に該当するものとします。

なお、認定対象者の年間収入が組合員の年間収入の2分の1以上であっても、組合員の年間収入を上回らない場合には、当該世帯の生計の状況を総合的に勘案して、当該組合員がその世帯の生計維持の中心的役割を果たしていると認められるときは、被扶養者に該当するものとします。

交通事故などで
ケガをした場合は

書類を提出してください



交通事故等（第三者行為）が原因で医療機関を受診する場合、組合員証等を使用できますが、当組合保健課に連絡のうえ次の書類を共済事務担当課にご提出ください。

当組合が加害者や加害者が加入する保険会社に医療費等を請求することとなります。
通勤中及び勤務中の事故等は、公務災害になりますので組合員証等は使用しないでください。

提出書類

- 損害賠償申告書
- 事故状況報告書
- 交通事故証明書
- 人身事故証明書入手不能理由書（交通事故証明書が物損事故扱いの場合）

[こちら](#)からダウンロードできます。

外傷性の傷病で医療機関を受診した場合は、第三者行為によるものか所属所を通して確認することがあります。

無料

こころとからだの健康相談

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することができます。組合員とご家族が利用できますので、ひとりで悩まないでお気軽にご相談ください。

匿名で相談することができ、相談した内容は職場や当組合にも伝わることはありません。

子育ての
ことで

体調が
すぐれなくて…



♥ ファミリー健康相談 24時間、年中無休

【専用ダイヤル

0120-921-419

※携帯電話からもご利用いただけます。



Webサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」

ログイン番号：32090417

※当組合ホームページからアクセスできます。

予約受付 臨床心理士による面談カウンセリング（メンタルヘルス）

月～土 午前10時から午後8時（祝日・年末年始を除く。）

面談会場は全国約160か所、県内は3か所あります。

※1人年度内5回まで無料

あなたの年金見込額をしてみませんか？

地共済年金情報Webサイト！



当サイトでは、年金の加入履歴や見込額など、年金に関する情報を見ることができます。

対象者

組合員及び組合員であった方

老齢の年金の受給権を有する方は
利用できません。

利用時間

24時間365日利用可能

年金情報の内容

- 1 年金加入履歴・加入期間
- 2 保険料納付済額
- 3 標準報酬月額等
- 4 これまでの加入履歴に応じた年金見込額
- 5 60歳まで組合員であると仮定した年金見込額
- 6 給付算定基礎額残高履歴

利用方法

手順 1

地共済年金情報Webサイトにアクセスする。

手順 2

利用申込み（氏名、基礎年金番号、パスワード等を入力）
設定したパスワードはお忘れなく！

手順 3

2～3週間後に「ユーザID通知書」が自宅に届きます。

手順 4

ユーザID、パスワードをサイトに入力して利用できます。

当組合ホームページのトップページにリンクバナーを掲載しています。

上記記事に関するお問い合わせは

年金課 ☎028-615-7817

宿泊施設情報

令和4年9月1日から次の宿泊施設と新たに契約しました

施設名	住所	電話番号	種類
大田原市交流促進センター 若杉山荘	大田原市大輪 675-22	0287-47-4305	指定

次の宿泊施設は令和5年3月31日をもちまして閉館となります

施設名	住所	電話番号	種類
紫雲荘	岐阜県下呂市湯之島 692	0576-25-2101	指定

次の宿泊施設は改修のため休館となります

施設名	住所	休館期間	種類
うしお荘	山形県鶴岡市湯野浜 1-11-23	令和5年1月16日～3月17日	協定
グリーンビュー立山	富山県中新川郡立山町千寿ヶ原	令和5年1月9日～2月3日	協定

上記記事に関するお問い合わせは

保健課 ☎028-615-7816

わくわく!おでかけ 栃木めぐり!

今回
めぐるのは

高根沢町

栃木県のほぼ中央に位置し、県都・宇都宮に隣接する高根沢町。美しい風景と豊かな自然が魅力であることはもちろん、皇室の台所「宮内庁御料牧場」に象徴されるように、おいしくて安全安心な農産物がたくさん生産されています。町の地域振興の核となる「道の駅たかねざわ 元気あっぷむら」や家族で楽しめる「鬼怒グリーンパーク」など人気スポットも点在しています。

高根沢町

THE CREATORS
DEPARTMENT

鬼怒グリーンパーク

大森果樹園

道の駅たかねざわ 元気あっぷむら

高根沢町のランドマーク

みちのえきたかねざわ げんきあっぷむら

道の駅たかねざわ 元気あっぷむら

「行きたくなる場所、ここにしかない空間」をコンセプトに、グランピング施設を備えた道の駅として2020年4月にリニューアルオープンしました。グルメ、温泉、体験など、子どもから大人まで1日中楽しめるスポットになっています。



本館



高根沢ジェラート

【グランピング】



手ぶらで訪れても、豪華なキャンプを楽しめるグランピング施設。アメリカンスタイルの本格的なバーベキューでこだわりの地元産の素材を味わい、秘密基地のようなトレーラーハウスで宿泊。非日常な1日を過ごしてみましょう。

【農産物直売所「ここにしかないいちば」】



地元産のおいしい野菜や果物のほか、「ここにしかないいちば」の名のとおり、ちょっと珍しい野菜や商品も取り揃える直売所。ほかの道の駅では手に入らない商品も多く、お土産を買うにもぴったりのスポットです。



- ◎ 10:00～21:00 (本館) ※店舗により異なる
- ☎ 公式HP内の休館カレンダーに準ずる
- ☎ 028-676-1126 ☎ 塩谷郡高根沢町大字上柏崎588-1
- ◎ 入館無料 !! 東北自動車道「宇都宮IC」から約30分



水辺でおもいきり遊ぼう!

きぬぐりーんぱーく

鬼怒グリーンパーク

「水との出会い」をテーマにした公園には、ボートやローラースケート、水遊び広場など魅力的なアクティビティがいっぱい。なかでも水上アスレチックは子どもたちに大人気です。ロープにつかまって飛び移ったり、丸太の上を落ちないように渡ったり、ドキドキ感満載!濡れてもいいように着替えを持っていくのがおすすめです。

- ◎ 4月～9月8:00～18:00 / 10月～3月8:00～17:30 ※各施設により最終受付時間が異なる
- 📍 年末年始 📞 028-675-1909 (管理事務所) 📍 塩谷郡高根沢町大字宝積寺86-1
- ◎ 入園無料 (各施設の利用は有料) 🚗 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約30分

心を込めて作られた、こだわりの果実

おおもりかじゅえん

大森果樹園

エコファーマーに認定されている果樹園。自然豊かな広大な敷地で、有機肥料を与えながら低農薬でリンゴやブルーベリー、イチゴなどを栽培しています。10月中旬から11月下旬にはリンゴ狩りを楽しむことができます。やさしい味わいの手作りジャムや果汁100%のリンゴジュースもお土産にいかがでしょう。



- ◎ 9:00～17:00 📍 不定休 📞 028-676-1976 📍 塩谷郡高根沢町大字下柏崎29-1
- ◎ りんご狩り体験: 一人500円～600円 (3～4ヶもぎり取り)
- 🚗 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約40分



個性派店舗がズラリと並ぶ

くりえいたーずでばーとめんと

THE CREATORS DEPARTMENT

「高根沢町で創業したい」という人に向けて、小さなログハウスの店舗を最大2年間貸し出している創業支援施設。駅前に人が集まるスポットとして注目されています。現在は、筆文字アートの講座・販売を行う店舗などが営業しています。

- ◎ 10:00～18:00 (移住・定住・創業センター) ※各店舗により異なる 📍 水曜、年末年始 (移住・定住・創業センター) ※各店舗により異なる 📞 028-612-5771 (移住・定住・創業支援センター)
- 📍 塩谷郡高根沢町大字宝積寺2384-31 🚗 JR東北本線で「宝積寺」下車、徒歩約1分

町の歴史について学ぼう

たかねざわまちれきしんぞくしりょうかん

高根沢町歴史民俗資料館

高根沢町の貴重な歴史資料を保存・公開している資料館。明治時代の豪農の屋敷をモデルにした「蔵」「長屋門」「本屋」の3棟の建物からは、農家住宅の様相をうかがうことができます。高根沢町にゆかりのある芸術家の作品も展示されているほか、1年を通じて多彩な企画展や展示会を実施しています。



- ◎ 9:00～17:00 📍 月曜 (祝日を除く)、祝日の翌日 (土・日・祝日を除く)、年末年始 (12月28日～1月4日)
- ◎ 028-675-7117 📍 塩谷郡高根沢町大字石末1825 ◎ 無料 🚗 東北自動車道「宇都宮IC」から約40分

EVENT GUIDE 高根沢町

たんたんまつり

たんたん祭り



有志による手作りのお祭り。今年は宇都宮メディア・アーツ専門学校の生徒さんが制作した個性溢れるモニュメントを展示します。展示最終日にはワラで制作された巨大モニュメント「たんたんボッチ」への火入れをオンラインで配信します。(荒天順延・火入れはオンライン配信のみ)

開催期間 11月5日(土)～19日(土)

モニュメントの展示場所 道の駅たかねざわ

元気あつむら

☎ 028-675-8104 (高根沢町産業課)



スープあり?なし?どちらも食べたい!

たかねざわちゃんぽん・たかねざわやきちゃんぽん
高根沢ちゃんぽん・高根沢焼ちゃんぽん



高根沢町と長崎県雲仙市が2012年2月に「災害時における相互応援協定」を結んだことをきっかけに開発された「高根沢ちゃんぽん」。小松菜ペーストと濃厚豆乳が入ったスープが絶品です。県立高根沢高校の生徒が開発に携わった汁なしの「高根沢焼ちゃんぽん」も新たなご当地グルメとして注目を集めています。

たばこの害を知り、禁煙の第一歩を!

たばこの煙に含まれる有害物質は、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気のほか、様々な病気の引き金になります。まずはたばこの害を知り、禁煙の第一歩を踏み出しましょう。

◆ 禁煙すれば病気になるリスクは減っていく

たばこには危険がいっぱい!

● たばこの煙に含まれる 3 大有害物質

ニコチン

血管の収縮や、血中のコレステロールの増加を招き、動脈硬化を促進させる。

一酸化炭素

血液中のヘモグロビンの酸素運搬能力を低下させ、体の各組織を酸素欠乏にさせる。

タール

数多くの発がん性物質を含む。がんの発生を促進し、その発育を加速させる。



◆ たばこの害は吸わない人にも

たばこの煙は、吸う人の体内に入る「主流煙」と火のついたたばこから立ち上がる「副流煙」があります。各種の有害物質は、主流煙より副流煙のほうが多く、毒性が強いといわれています。

● 副流煙に含まれる有害物質は、主流煙の

ニコチン……………2.8倍

タール……………3.4倍

一酸化炭素……………4.7倍

アンモニア……………46倍



禁煙に成功した場合 全額助成します

たばこは、発がん性物質が含まれているため、禁煙することにより健康寿命を延ばすことができます。自分や家族など大切な人のためにもぜひ禁煙外来に挑戦してみませんか。



医療機関で禁煙外来を受診し禁煙に成功した方

対象者	組合員及び被扶養者
提出書類	請求書等は、こちら からダウンロードできます。 ●禁煙外来助成金請求書 受診日、支払額等を記入してください。 ●禁煙成功証明書 家族や職場の同僚の方から治療開始から6か月間禁煙が継続していることの証明を受けてください。 ●領収書及び診療明細書(原本) 医療機関発行の禁煙外来を受診したことが明記されたもの。

年度末
退職者様へ

遺族付加年金 “きずな” (退職後制度)

資料

令和5年1月上旬
配付予定

退職後も継続して加入することができます ……………

①退職日直前まで加入していた制度をそのまま継続することができます。

※株式会社日本共同システムによる口座振替の場合、健康づくりサポートは継続できません

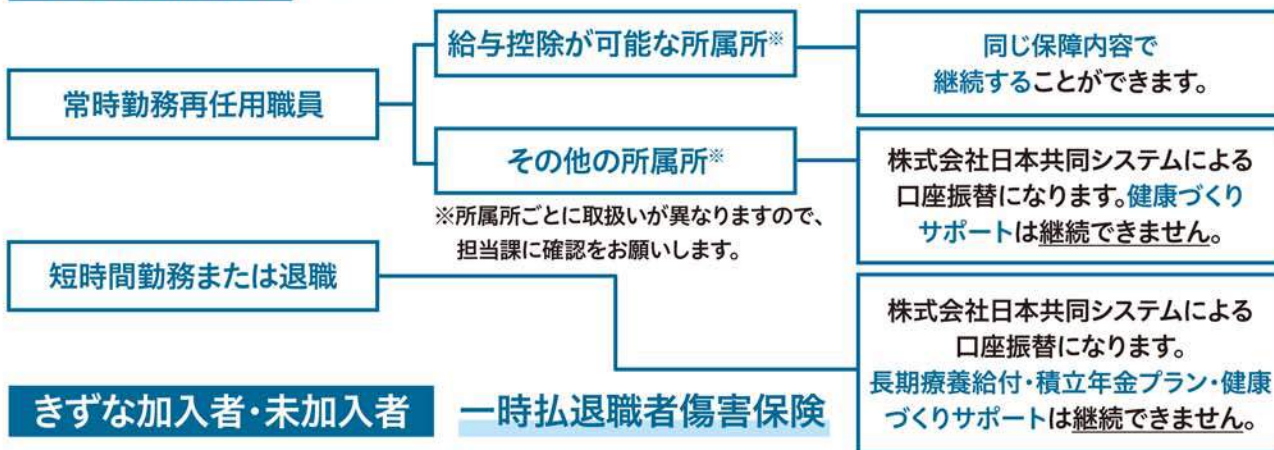
②退職後も配当金の対象になります。

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します。

遺族付加年金“きずな”(損害保険部分)、医療保険、重病支援給付、長期療養給付、生活応援給付には配当金はありません。

きずな加入者

フローチャート(令和5年3月末以降)



きずな加入者・未加入者

一時払退職者傷害保険

退職時に無告知で加入できる保険です。

一時払保険料は、10、20、30、40万円から選択し、保険料払込月の翌月1日から10年間が保険期間となります。

急激かつ偶然な外来の事故によるケガ
死亡・後遺障害 入院 通院 手術



熱中症・食中毒
入院 通院 手術



法律上の損害賠償責任を負った場合の損害賠償金等
賠償責任保険金 最高1億円

2022年4月1日以降始期契約用の補償内容を記載しています。今後の環境の変化等により取扱内容(販売休止を含む)を変更させていただく可能性もあります。制度内容等詳細は今後配布予定のパンフレットをご一読ください。

退職後制度の詳細は、[こちら](#)の35ページ～42ページをご参照ください

栃木県市町村職員共済組合

検索

新型コロナウイルス感染症による「みなし入院」の取扱いが変更となります

感染者(有症状者)の療養期間が10日間から7日間に短縮されたことや全数把握の見直しが行われたことから、令和4年9月26日以降新たに新型コロナウイルス感染症と医師から診断された場合、「みなし入院」の取扱いが以下のとおり変更となります。

支払
対象者

- 65歳以上の方
- 入院を要する方
- 妊婦の方
- 重症化リスクがあり、新型コロナウイルス治療薬の投与又は新たに酸素投与が必要と、医師が判断する方

詳細については、[こちら](#)をご確認ください。

貸付金の特別償還・償還期間等の変更を受付けます

貸付金の特別償還や償還期間の変更を希望される方は、所属所の共済事務担当課に書類の提出をお願いします。

提出期限は所属所で異なりますので、共済事務担当課へご確認ください。

繰上償還

申請書を受理後、振込依頼書を送付しますので、納入期限までに振込みをお願いします。

提出書類：全部・一部繰上償還申請書

償還方法	受付		当組合提出期限
	一部繰上償還	全部繰上償還	
毎月償還	毎月	毎月	毎月5日
毎月・期末勤勉手当併用償還	6月・12月のみ		12月5日(月)

住宅・災害貸付金償還期間等変更

住宅貸付や災害貸付を受けている方は、6月・12月の年2回、償還期間の短縮や毎月・期末勤勉手当併用償還の割合を変更することができます。

提出書類：住宅(災害)貸付金償還期間等変更申出書

当組合提出期限:12月5日(月)

貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

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

- 「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、12月26日、1月30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。



家族の健康ごはん

●料理制作・監修
岩崎啓子(管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

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。

さけのマスタードクリーム煮

ビタミンD+カルシウムで骨を丈夫に



1人分
エネルギー
323kcal
塩分 **1.3g**

材料(2人分)



生さけ 2切れ
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
にんにく 1/4かけ
玉ねぎ 1/2個
ブロッコリー 60g
オリーブ油 小さじ1
水 1/4カップ
牛乳 3/4カップ
粒マスタード 小さじ2
バター 小さじ1
小麦粉 小さじ1と1/2

作り方



- ① さけは塩、こしょうを振る。
にんにく、玉ねぎは薄切り、
ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、
にんにく、玉ねぎを炒めて端に寄せ、
さけを入れて両面を焼いたら、
水、ブロッコリーを入れてふたをし、
沸騰したら弱火で7~8分煮た後、
牛乳、粒マスタードを加えて煮立てる。



- ③ バター、小麦粉を耐熱容器に入れ、
ラップをかけずに電子レンジ(600W)で30秒加熱して、
混ぜ合わせる。
- ④ ③を②の煮汁に溶いてとろみをつけ、
塩、こしょう(分量外)で味を調える。

栄養学 メモ



さけ

赤い身に含まれるアスタキサンチンには、
抗酸化作用があります。また、カルシウムの
吸収を助けるビタミンDが豊富なため、乳
製品と組み合わせると骨が丈夫になります。

減塩 ワザ



粒マスタード・牛乳

粒マスタードの辛味、牛乳のコクによって、
食塩量を減らしても、クリーミーでアクセント
のある、深い味わいに仕上げるができます。

Profile 岩崎啓子 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!やさごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供：
株式会社 保険出版



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?

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



キーワードは… 「期待を示す習慣」

実現されなかった期待の結果は…… あなたの責任? 相手の責任?

産業医面談では、ときに夫婦間の関係について、相談(愚痴?)を聞くこともあります。その中でよく聞く言葉が、「期待をしても、(相手が)期待通りに動いてくれない」という類のもの。

1万人以上との面談から感じるのは、上司と部下でも同様ですが、期待は“する”より、“示す”方がうまくいくということです。

本来、期待を“する”という行為は、自発的な行為です。ですから、その行為から生じた結果に対する責任は自分にあるはずなのに、いつの間にか期待に応えたか否かを相手の責任だと思ってしまうことが多いようです。

しかし、よく考えてみると、自分が期待をしているから相手がしなければならない、という道理はどこにもありません。ましてや、自分勝手に期待しておきながら、相手が期待通りに動いてくれないからとイライラし、相手を責めるのは筋違いです。

つまり、期待をするというのは自発的な行為ですが、最終的な判断は相手に委ねている状態だということです。

同様に、期待を“示す”ことも自分から進んで行う自発的な行為ですが、あくまで期待を示すだけ

で、期待に反してもやはりその責任は相手にはありません。

ただ、人は好きな相手から期待を示されたら、多くは自発的にその期待に応えたいとなるものです。あなたが期待を示したとき、相手があなたのことを大切に思っていれば期待に応えようとするでしょう。

つまり、示された期待に応えようとするかどうかは、自分と相手の関係性の中で成り立っているのです。

そこで大切なのは、自分が期待を示したとき、相手がその期待に応えたいと思う関係を築けているかどうかです。さらに、相手が期待に応えてくれるか否かは、自分と相手の関係性によるものであり、その関係を築けている、あるいは築けていないのは自分の責任だということです。

人間関係が上手な人は、このことを知っています。日頃から良好な関係を築き、期待をするだけでなく“示す”。すると相手はやらされ感がなく自ら期待に応えようとします。結果、お互いに気持ちのいいポジティブな関係がさらに強まっていくのです。

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。

東京都市町村職員共済組合の 宿泊施設のご紹介



東京都市町村職員共済組合 保養所

シーサイドいずたが



四季折々の食材を活かした
夕食をご用意してお待ちして
おります。お食事は、お部屋
でくつろぎながらお愉しみて
ください。

伊豆が育む四季の幸と海辺の眺めに心やすらぐひととき



◆ご宿泊料金◆

平日利用 1泊2食付
(1室2名利用、部屋風呂なし)

12,250円～ (税・サービス料込み)

〒413-0101

静岡県熱海市上多賀12番地

TEL 0120-73-1241 (8:00～20:00) <https://t-kyosai.jp/izutaga>



国道135号線沿い長浜海水浴場前/JR伊東線伊豆多賀駅より徒歩10分(無料送迎バスあり)/JR東海道線熱海駅より東海バス「網代旭町」行き「長浜」バス停すぐ

ホテル日航立川 東京

上質な空間で寛ぎのひとときをお過ごしください



ご宿泊料金

(組合員特別割引価格)

■モデレートシングル

1室1名様ご利用時...11,716円

■モデレートダブル

1室2名様ご利用時...15,488円

■モデレートツイン

1室2名様ご利用時...25,368円

※料金は消費税、宿泊税、サービス料を含む1室の金額です。

※朝食は1名様2,178円(消費税、サービス料込)にてご利用いただけます。



ホテル日航立川 東京

〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1

TEL.042-521-1111 (代表)

H P : www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp

＜アクセス＞

【電車】JR新宿駅より中央線特別快速にて約25分

JR立川駅南口から徒歩7分 多摩モノレール 立川南駅から徒歩8分

【お車】中央自動車道 国立府中ICより約4.5 km



施設概要

＜客室＞6階～11階 100室

＜宴会場＞3階・4階 大小宴会場7室(和室含む)

＜結婚式場＞6階 チャペル「フルリール」

＜レストラン＞1階 All Day Dining 紗灯(シャトー)

＜その他施設＞ウェディングサロン、写真室、美容室

衣装室、ビジネスセンター、

ランドリールーム、駐車場

介護保険の募集を行っています!

募集期間

令和4年
11月30日
まで

全組合員を対象とする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)」を導入します。詳細は、パンフレットまたは当組合ホームページをご覧ください。

補償内容	要介護2相当以上に認定され、所定の要介護状態が90日以上継続した場合に保険金をお支払いします。 要介護2以上に該当しない場合であっても、一定の要件に当てはまる場合は該当します。
保険金額	100万円、200万円、300万円から選択することができ、一時金で支給されます。
被保険者の範囲	組合員、配偶者、親、子、兄弟、同居の親族。(扶養の有無は問いません。) 組合員が加入しなくても家族が加入することができますが、手続きは組合員となります。
保険料の支払い方法	組合員名義のクレジットカードになります。
保険期間	令和5年1月1日から令和5年12月31日まで(自動更新)
特約	「介護・認知症サポートプラン」に加入した場合、軽度認知障害または認知症と診断確定された場合に一時金を受け取ることができる「軽度認知障害等一時金特約」を付加することができます。 保険金額は、10万円、20万円、30万円のいずれかで「介護・認知症サポートプラン」の保険金額の10%を超える保険金額は選択できません。

申込方法 専用サイト「団体契約WEB手続きサイト」から申込みできます。
右の二次元コードまたは当組合ホームページから申込みください。
なお、紙での申込みはありません。



引受保険会社：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)

物資立替事業をご存じですか？

この事業は、当組合の指定店から組合員とその家族が必要とする生活必需物資を購入する際、購入代金の立替えを行います。

指定店は、当組合ホームページ「物資事業」の一般物資指定店一覧・自動車物資指定店一覧から確認できます。

自動車物資 (軽自動車・普通自動車・オートバイ)

立替利率 年1.0%
立替限度額 200万円(1万円単位)

一般物資 (衣料品・寝具・宝飾品等)

立替利率 無利子
立替限度額 50万円

利用資格 組合員の資格を取得した日から利用できます。

利用方法 所属所の共済事務担当課から交付される物資購入票を、自動車や一般物資を購入する際に指定店へ提出してください。
一般物資においては、商品購入時に組合員証を提示することで価格の割引が適用される指定店もあります。

償還 指定店から請求のあった翌月から給与天引きと賞与天引き(賞与併用の場合)により償還します。
任期の定めのある組合員は、任用期間が終了する月までに償還することとなります。

上記記事に関するお問い合わせは

総務課福祉係 ☎028-615-7805

共済だより 第343号 令和4年11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 <https://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。