共済だより

令和5年
1
第344号

栃木市立文学館（栃木市）

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

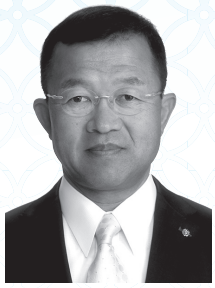
・新春のごあいさつ …… 2
・医療費通知書を配付します …… 3
・令和5年4月1日から
送金手数料がかかります …… 3
・組合会議員・役員ご紹介 …… 4
・短期経理の現状 …… 6
・特定健康診査・特定保健指導の
実施状況について …… 7
・わくわく！おでかけ栃木めぐり
「**栃木市**」 …… 8
・令和4年度末退職予定者説明会を
開催します …… 10
・申出はお済みですか？ 養育特例…… 11
・市町村の医療費助成を受けていませんか？ 12
・遺族付加年金“きずな”の
配当金を還付します …… 12
・積立年金「ご加入内容のお知らせ」を
送付します …… 12
・生活習慣病改善サポートレシピ …… 13
・心の習慣レッスン始めませんか？ …… 14
・栃木県市町村職員共済組合の
組合員の皆さまへ …… 15
・入学・修学貸付のご案内 …… 16
・貯金払戻（解約）・
臨時積立等スケジュール …… 16

組合の現況
（令和４年12月１日現在）

組合員数	24,054人
男	12,477人
女	11,577人
任意継続組合員数	144人
被扶養者数	16,094人
所属所数	42
市町	25
一部事務組合等	17

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

新春のごあいさつ



栃木県市町村職員共済組合
理事長 星野 光利

明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様方におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

私は、昨年12月に開催された第165回栃木県市町村職員共済組合組合会におきまして組合会議員の皆様から理事長にご推薦いただきました。

理事長として４期目となりますが、引き続き組合員及び被扶養者の皆様の福祉の向上と組合の健全な運営に努めますので、よろしくお願いいたします。

昨年は、42年ぶりに栃木県において「いちご一会とちぎ国体」が開催されました。コロナ禍のなかで初めて開催された国体で、関係者の皆様は大変苦労されたと思いますが、おかげ様で多くの方々に競技の感動と栃木の魅力を感じていただけたと思います。

当組合においては、昨年10月の被用者保険の適用拡大に伴い、約7,000人の短期組合員が加入し、短期給付や福祉事業が適用されるようになりました。短期組合員の皆様にも当組合で実施しているさまざまな事業を活用していただきたいと思っております。

本年においても、組合員と被扶養者の皆様のご意見・ご要望をお伺いしながら事業の見直しを図り、組合員の皆様にご負担いただいている掛金を有効かつ効率的に活用し、保健事業や医療費の適正化に取り組んで参ります。

また、「第２期データヘルス計画」の評価を行い、更なる組合員及び被扶養者の皆様の疾病予防、健康意識の向上及び健康の保持増進を図るために「第３期データヘルス計画」を策定し、保健事業を推進して参ります。

本年の干支は「卯（うさぎ）」です。「卯」は穏やかで温厚な様子から「安全・温和」、さらに跳躍する姿から「飛躍・向上」という意味があります。新しいことに挑戦するのに縁起が良く、希望にあふれ、景気回復、好転するよい年になると言われています。

未だ新型コロナウイルス感染症の感染拡大の収束が見えない状況ではありますが、役職員一同、一日も早く皆様にとって「温和」な日常、そして「飛躍」するよい年になるよう祈りつつ、組合員とそのご家族のためになお一層努力して参りますので、引き続きご支援、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆様方のますますのご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げて、年頭のごあいさつといたします。

謹賀新年

市町村長側

理事長　星野　光利
理事　福島　泰夫
理事　坂村　哲也
監事　小菅　一弥
議員　佐藤　栄一
議員　早川　尚秀
議員　粉川　昭一
議員　渡辺　美知太郎
議員　花塚　隆志
議員　見目　匡

職員側

理事　長田　善志
理事　横永　匡史
理事　柏原　智幸
監事　目黒　淳一
議員　川田　昌弘
議員　金澤　千明
議員　大塚　道夫
議員　古澤　篤
議員　青木　和彦
議員　露久保　諭
学識経験監事　根本　誠二
事務局長　小山田　静子
他職員一同

医療費通知書を配付します

配付時期　2月中旬

医療費通知書は、組合員及び被扶養者が医療機関等で受診した状況をお知らせするものです。
1年間の医療費を確認し、適正受診に努めてください。

通知対象月　令和3年12月～令和4年11月診療分

医療費通知書

令和5年2月○日作成
対象月 令和3年12月～令和4年11月分

（　住　所　）123－4567
栃木県○○市大通り2－3－1
（　氏　名　）共済 太郎
（所属所名）○○市 ○○部 ○○課 ○○係

受診者 氏名 医療 機関名	診療 年月		日 数	診療区分・ 給付種別	医療費 総額	① 法定 給付額	② 公費 負担額	③ 窓口 負担額	④ 家族療養費 附加金等	⑤ 高額 療養費	⑥ (④+⑤) 支給額	③-⑥ 確定申告用 自己負担額
共済 太郎 ○○病院	3	12	2	医科入院 入院時療養費等	300,000 1,280	210,000 360		90,000 920	55,400	9,570	64,970	25,030 920
共済 花子 ○○歯科	4	11	3	歯科入院外	25,000	17,500	7,500					
合計					326,280	227,860	7,500	90,920	55,400	9,570	64,970	25,950

医療費通知書の記載内容

①当組合が医療機関等に支払った金額
②国または地方公共団体が負担する金額
③医療機関等の窓口で支払った金額
⑥当組合が組合員に送金した金額

この通知書は確定申告の医療費控除の添付書類として使用できますが、以下の点にご注意ください。

・令和3年12月診療分の記載がある場合は、「確定申告用自己負担額」の合計から令和3年12月診療分の金額を差し引いてください。
・今回の通知書に記載のない診療分を申告する場合は、医療機関の領収書に基づき「医療費控除の明細書」を作成し、医療費通知書と併せて申告してください。

上記記事に関するお問い合わせは　保健課　☎028-615-7816

令和5年4月1日から送金手数料がかかります

組合員の皆様から当組合に送金する場合の手数料は、専用の振込依頼書を利用する場合は無料となっていますが、指定金融機関である足利銀行と協議の結果、送金手数料の負担が避けられないこととなりました。
このため、令和5年4月1日以降に当組合へ送金する場合は、所定の手数料の負担が必要となります。

上記記事に関するお問い合わせは　総務課庶務係　☎028-615-7804

組合会議員・役員ご紹介

任期満了に伴う組合会議員選挙が令和4年11月4日に執行され、新組合会議員が選出されました。
また、令和4年12月5日開会の第165回栃木県市町村職員共済組合組合会において、新役員が選出されましたのでご紹介します。

質問 ❶地元のおすすめグルメ ❷好きな言葉 ❸組合員にひとこと

長側議員 10人

（敬称略）

理事長 **星野 光利**（上三川町長）

❶かみのかわ黒チャーハン ❷一念通天「物事を成就させるために、強い決意を持って一心に努力しなければならないと思っています」 ❸組合員の健康増進と福利厚生の充実、組合の健全な運営に努めてまいります。

理事 **福島 泰夫**（理事長職務代理者）（那珂川町長）

❶バイオエネルギーの「なかよしマンゴー」冬の冷凍マンゴーも格別！、茶色豚のしゃぶしゃぶ
❷一杯は人 酒を飲む、二杯は酒 酒を飲む、三杯は酒 人を飲む
❸皆さんの働きやすい環境作りに努めます。

理事 **坂村 哲也**（下野市長）

❶下野市特産品のかんぴょうを使用した「かんぴょうの卵とじ」 ❷「努力は裏切らない」「頭ではなく、心に従う」 ❸組合員の皆様の健康増進と福利厚生の向上に貢献してまいります。

監事 **小菅 一弥**（壬生町長）

❶壬生お姫様料理 壬生町内飲食店で召し上がれます。 ❷子の曰く、言を巧くし色を令くするは、鮮きかな仁。 ❸組合員の皆さまの福利厚生の充実に貢献できるよう努めます。

議員 **佐藤 栄一**（宇都宮市長）

❶各店舗で特色のある宇都宮名物の餃子がお薦めです。 ❷「義を見てせざるは勇無きなり」です。論語の一説であり、胸に刻んできた言葉です。
❸組合員の皆様の福利厚生の向上に貢献できるよう努めます。

議員 **早川 尚秀**（足利市長）

❶歴史・文化のまち足利のおいしい和菓子 ❷自分に誠実に（人に迷惑をかけず自分で納得のいく生き方を） ❸組合員の皆さんが心身ともに健康で充実した毎日を送れる環境整備に努めます。

議員 **粉川 昭一**（日光市長）

❶CHOCOTTO NIKKOのチョコレート
❷「何事にもベストを尽くす」
❸組合員の皆さまの福利厚生の充実、健全な事業運営に務めてまいります。

議員 **渡辺 美知太郎**（那須塩原市長）

❶那須塩原産の高原野菜を使ったチーズフォンデュ ❷温故知新 ❸組合員の皆様の健康増進と福利厚生の向上に努めて参ります。

議員 **花塚 隆志**（さくら市長）

❶氏家うどんと仙禽（日本酒）のペアリング
❷人、皆我が師
❸組合員の皆さまの健康増進及び福利厚生の向上に貢献できるよう努めてまいります。

議員 **見目 匡**（芳賀町長）

❶「麺らいけん」の純塩らぁ麺がおすすめです。ぜひ一度ご賞味ください。 ❷「以和為貴」多くの人が心をひとつにし、事を成し遂げることは尊いことだと実感していることから。 ❸組合員の皆さまの健康増進と福利厚生の向上に貢献できるよう努めてまいります。

職員側議員　10人

（敬称略）

理事 長田　善志
（日光市）

❶竹澤家のカツカレーそば　❷旅は人生の道標（人であれ物であれ、未知との出会いは人生を豊かにしてくれるので。）　❸職員側議員として3期目となります。これまでの経験を活かし、組合員の健康増進と福利厚生の充実に向け尽力いたします。

理事 横永　匡史
（栃木市）

❶いもフライ　❷是々非々（物事の是非を、誰が言っているのかではなく、中身で判断するようでありたい、と考えるためです。）　❸組合員の皆さまの健康増進、福利厚生の向上に貢献できるよう、微力を尽くしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

理事 柏原　智幸
（那須塩原市）

❶かどやの冷やしたぬきそば、竹風の汁なし担々麺、だいぜんのねぎつけ麺
❷推しは推せるときに推せ
❸組合員の福利厚生の向上に寄与できるよう精一杯努めてまいります。よろしくお願いします。

監事 目黒　淳一
（宇都宮市）

❶いわしや 鰯のアーモンド揚げ、こっこのすけ 塩ホルモン煮込み、入母屋 牛すじ煮込み
❷Easy Come、Easy Go！
❸精一杯役目を果たしていきたいと思います。

議員 川田　昌弘
（佐野市）

❶佐野ラーメン・いもフライ
❷情けは人の為ならず
❸組合員の福利厚生の向上に努めます。
よろしくお願いいたします。

議員 金澤　千明
（小山市）

❶小山市まちの駅思季彩館のランチメニュー「トマトチキンカレー」
❷一期一会（人との出会いは大切だと年々しみじみと感じます。）　❸組合員の皆様の声を集め、福利厚生向上に活かせるよう精一杯頑張ります。

議員 大塚　道夫
（真岡市）

❶なが勢（真岡市荒町）のもつ煮　❷不撓不屈（辛いときや苦しいときは、この言葉を思い出すようにしています。）　❸微力ながら、組合員の福利厚生の向上のために頑張ります。

議員 古澤　篤
（さくら市）

❶氏家うどん（地元の小麦を使ったうどん。さくら市内で食べられます。）　❷keep moving forward（前に進み続けることが大切なため。）　❸皆様の福利向上のため、頑張ります。

議員 青木　和彦
（市貝町）

❶レストランはな（芝ざくら公園にある蕎麦が美味しいお店です。）　❷「感謝」（何事にも感謝する気持ちを心がけています。）　❸組合員の福利厚生向上に貢献できるよう努めてまいります。

議員 露久保　諭
（那珂川町）

❶八溝ししまる（現在休止中）、温泉とらふぐ、ホンモロコ、なかよしマンゴーなど　❷「お腹いっぱい」すごく幸せな言葉だと思っています。　❸皆さまの福利厚生の向上に貢献できるよう努めてまいります。

学識経験者

監事 根本　誠二

❶茂木町牧野の「そばの里まぎの」のそば、一品香のラーメン、餃子　❷「随処に楽しむ」自我に執着し、不平不満を感じたりする人生だけれども、一度きりの人生なのだから与えられた条件のなかで精一杯がんばって楽しく生きて行こう。　❸税務職員26年、税理士23年の経験を生かして期待に答えられるよう微力を尽くして取り組む所存です。よろしくお願いします。

短期経理の現状

～令和４年９月までの収支状況を報告します～

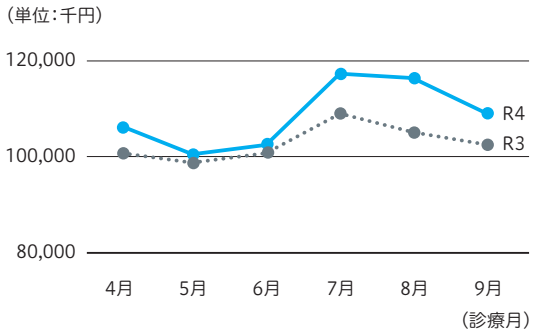
短期経理は、組合員からの「掛金」と地方公共団体からの「負担金」を主な収入として、組合員とその被扶養者の医療費や高齢者医療制度への納付金等の支払いを行います。

今年度と令和3年度の9月末を比較すると高額な医療費は減少しましたが、外来が増加しています。

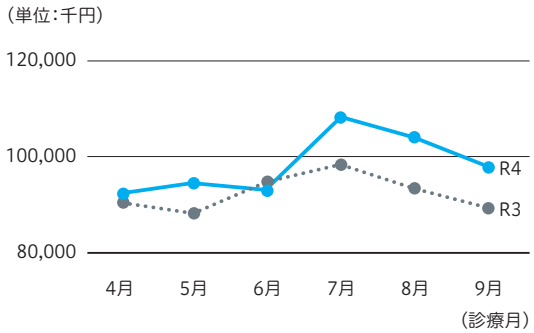
また、令和4年10月からは約7,000人の短時間勤務職員が加入したことなどから、収入、支出ともに増加が見込まれるところです。

今後も、適正受診やジェネリック医薬品への切替えを検討するなど医療費の削減にご協力をお願いします。

本人（外来＋調剤）



家族（外来＋調剤）



（単位：千円）

区分		令和3年9月末（A）	令和4年9月末（B）	比較増減（B-A）
収入	短期掛金	2,389,736	2,395,758	6,022
	短期負担金	2,343,148	2,349,734	6,586
	介護掛金	296,200	289,335	△6,865
	介護負担金	287,849	280,662	△7,187
	その他	214,877	210,454	△4,423
	合計	5,531,810	5,525,943	△5,867
支出	保健給付	2,132,543	2,091,460	△41,083
	休業給付	189,154	196,848	7,694
	前期高齢者納付金	1,494,858	1,169,746	△325,112
	後期高齢者支援金	1,133,738	1,147,779	14,041
	介護納付金	577,707	612,527	34,820
	その他	346,227	344,090	△2,137
	合計	5,874,227	5,562,450	△311,777
差引額		△342,417	△36,507	305,910

※短期掛金及び介護掛金には、任意継続掛金を含みます。

※短期負担金には、育児・介護休業手当金の費用に要する公的負担金及び財政調整負担金を含みます。

上記記事に関するお問い合わせは　保健課　☎028-615-7816

特定健康診査・特定保健指導の実施状況について

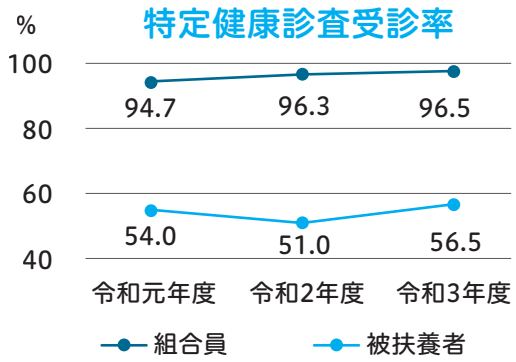
令和３年度分における当組合の実施状況を国へ報告しました

この報告は「後期高齢者支援金」の加算（ペナルティ）・減算（インセンティブ）の指標の一つとされています。
特定健康診査及び特定保健指導の受診率が低い場合、支援金の加算（ペナルティ）対象となり、短期経理財政を悪化させ、掛金の引き上げに繋がります。

特定健康診査

目標値：組合員　98%
被扶養者70%

特定健康診査（健康診断、人間ドック）の組合員の受診率は96.5%、住民健診や医療機関で特定健康診査を受診する被扶養者の受診率は56.5%と、いずれも令和2年度より増加しましたが、まだ目標には達していません。

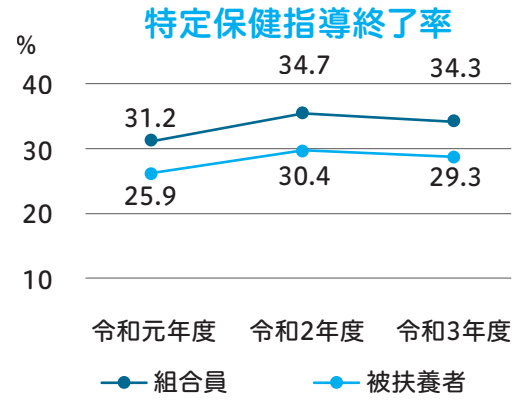


令和4年4月1日現在において40歳以上75歳未満の被扶養者には「特定健康診査受診券（セット券）」を令和4年5月下旬にご自宅へ送付しています（人間ドックを受診する被扶養配偶者を除く。）。
特定健康診査は身体の状態を知る良い機会ですので、年に一度は必ず受診をお願いします。
被扶養者にも、組合員の皆さまから受診されるようお伝えください。
なお、パート先などにおいて健康診断を受けた40歳以上の方は、健診結果（コピー）を所属所（組合員の勤務先）の共済事務担当課を通して、当組合へ提出をお願いします。

特定保健指導

目標値：45%

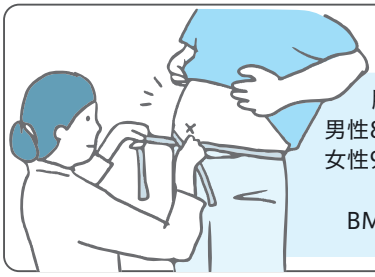
組合員の終了率は34.3%、被扶養者の終了率は29.3%と、令和2年度とほぼ同じとなりましたが、目標としている45%には組合員・被扶養者ともに届きませんでした。



特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家のサポートを受けながら、生活習慣の改善をするものです。
生活習慣病は、症状もなく進行し、放置していると重症化するため、早期治療や改善が重要です。
該当された方には「特定保健指導利用券」を送付しますので、有効期限内に必ず受診をお願いします。

当組合の委託業者で受診する場合、初回受診は、勤務時間中に職場内での面談や、パソコン・スマートフォンのテレビ電話による面談もできますので、ぜひご利用ください。

特定健康診査・特定保健指導は無料です。ご自身・ご家族のためにも受診しましょう！



40歳未満の方へ

生活習慣病への対策はお早めに！

40歳未満の方は腹囲やBMIが基準値以上で血糖・血圧・脂質にリスクがあっても特定保健指導の対象とはなりませんが、40歳からではなく、今から運動や食事など生活を見直し、生活習慣病にならないよう気を付けましょう。

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

栃木市

蔵の街として知られる栃木市。江戸時代より例幣使街道の宿場町として栄え、現在も当時の繁栄振りを偲ばせる歴史的な建造物が残されています。また、米、いちご、ぶどうをはじめとする多彩な農産物を生産する県内有数の農業地帯でもあります。現在では、多くの特産物が「とちぎ小江戸ブランド」として認知され、注目を集めています。

早春の花まつり（みかも山公園）

安心・安全な地元産食材をゲット！

道の駅にしかた（みちのえきにしかた）

国道293号線沿いに位置する道の駅。地元で採れたおいしい野菜や西方産コシヒカリ「桜おとめ」、特産品であるいちご「とちおとめ」など安心・安全な地場産農産物を販売しています。また、農村レストランでは地元食材をふんだんに使った多彩な定食メニューも味わえます。

- レストラン10:00～16:00、農産物直売所9:00～17:00、おみやげ処10:00～17:00
- 毎月第3火曜、12月31日、1月1～3日
- 0282-92-0990
- 栃木市西方町元369-1
- 北関東自動車道「都賀西方IC」から約3分、東武日光線で「東武金崎」下車、徒歩で約13分

もぎたて果物を味わい尽くす

いわふねフルーツパーク（いわふねふるーつぱーく）

総面積7.7haを誇る観光農園。いちご、ブルーベリー、ぶどう、梨、と季節ごとにさまざまな果物の摘み取り体験ができます。併設されている直売店の「マルシェいわふね」には新鮮な野菜や果物、旬の果物を使った本格的なジェラートも販売していて、リピーターが絶えません。

- 電話受付：8:30～17:30
- 月曜（祝日の場合は翌日）
- 0282-55-5008　栃木市岩舟町下津原1585
- いちご狩り（30分食べ放題）小学生以上1,400円～2,500円、3歳以上700円～1,200円、3歳未満無料　※そのほか体験によって料金は異なる
- 東北自動車道「佐野藤岡IC」から約6分

Gourmet

とちぎグルメ

栃木市ならではのおもてなし料理

とちぎ江戸料理（とちぎえどりょうり）

とちぎ江戸料理とは、栃木市に残る江戸時代の料理文化を残し伝えていこうと生まれた、栃木ならではの江戸料理のことです。江戸時代のレシピを再現した料理や、そこからヒントを得た創作料理、地元の産物を使った郷土料理など、バラエティ豊かな味を楽しむことができます。

関東随一のパワースポット

出流山満願寺（いづるさんまんがんじ）

約1200年前、勝道上人により開山されたとされる古刹。奥之院には、鍾乳石で自然にできた十一面観音菩薩の後ろ姿が祀られており、子授け・安産・子育てのご利益があるとされています。ほかにも、豊かな自然のなかで行う座禅や、高さ8mの大悲の滝での滝行体験もおすすめです。

境内8:30～17:00、奥之院（4月～9月）8:30～16:00／（10月～3月）8:30～15:00　休 無休
☎0282-31-1717　栃木市出流町288　奥之院入山料：大人300円、小人200円、滝行：1人5,000円、座禅：1人1,000円　東北自動車道「栃木IC」から約30分

縄文時代の住居などを復元

星野遺跡（ほしのいせき）

市指定文化財（史跡）の星野遺跡 。1965年の発掘調査で、縄文時代前期と中期の7軒の住居跡や倉庫跡が見つかり、その内、前期の住居跡、中期の住居跡、倉庫跡の3つを復元・展示しています。周辺には公園や資料館があり、四季折々の自然散策や遺跡の歴史を楽しめます。

記念館：9:30～16:30、地層たんけん館：9:30～16:30、憩いの森：常時開放　休 記念館：月曜～金曜、地層たんけん館：月曜（祝日の場合は翌日休館）　☎ 0282-21-2497　栃木市星野町400
記念館・地層たんけん館・憩いの森全て無料　東北自動車道「栃木IC」から約20分

大自然のなかで思いっきり遊ぼう！

フォレストアドベンチャー・おおひら（ふぉれすとあどべんちゃーおおひら）

フランス発祥の自然共生型アウトドアパーク。子どもから大人まで安全に楽しむことができる本格的なアスレチックが用意されています。さらにバーベキュー場も完備されており、手ぶらでバーベキューが味わえます。1日中森の中で遊んで食べて、心身ともにリフレッシュしましょう。

9:00～17:00（7、8月は～18:00、11月～2月は～16:00）※受付は閉園2時間前まで　休 水曜（祝日、学校休業期間を除く）※季節・天候により変動あり　☎0282-44-2081　栃木市大平町西山田857
コース別料金制（ホームページ要参照）　東北自動車道「佐野藤岡IC」から約16分

川面から情緒ある街並みを

蔵の街遊覧船（くらのまちゆうらんせん）

江戸末期から昭和初期にかけて江戸との舟運での交易で栄えた栃木市。当時の舟運を再現する蔵の街遊覧船では、街中を流れる巴波川（うずまがわ）から、情緒ある街並みを楽しむことができます。船上では、船頭が巧みな竿さばきで「栃木河岸船頭唄」と共に栃木市や巴波川の歴史を案内してくれます。

3月～11月は10:00～16:00、12月～2月は10:00～15:00
休 年末年始　※荒天時運休有り　☎ 0282-23-2003
栃木市倭町2-6（乗船場所・待合所）　中学生以上1,000円、小学生700円（大人1名につき幼児1名まで無料）
東武「栃木」下車、徒歩で約10分

栃木市

EVENT GUIDE

毎月第3日曜日

わたらせ熱気球day（わたらせねつききゅうでぃ）

熱気球と地上の重りをロープで結び、上空20～30mまで浮上する熱気球係留飛行を体験できるイベント。ラムサール条約湿地に登録されている渡良瀬遊水地の壮大な景色を空から楽しみましょう。

開催時間 7:00～10:00
開催場所 藤岡渡良瀬運動公園
（所在地：栃木市藤岡町藤岡字東原地先）
☎ 0282-62-1301（栃木市渡良瀬遊水地課ハートランド城係）
東北自動車道「佐野藤岡IC」から約20分、藤岡駅から徒歩約15分

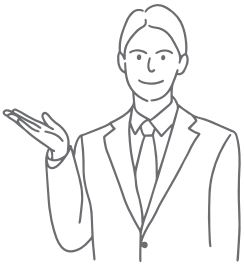
2月中旬～4月上旬

早春の花まつり（そうしゅんのはなまつり）

フクジュソウ、アズマイチゲ、カタクリ、ニリンソウなどの貴重な山野草が開花し、多くの花々を愛でることができます。誰でも気軽に参加できる健康ウォーキングや園芸教室など多彩なイベントも開催されます。

開園時間 3月～9月8:30～18:30、10月～2月8:30～17:30
開催場所 みかも山公園
☎ 0282-55-7272（みかも山公園管理事務局）
東北自動車道「佐野藤岡IC」から約10分

令和4年度末退職予定者説明会を開催します



令和4年度末に退職される方を対象として、退職後の医療保険や年金制度についての退職予定者説明会を開催します。

なお、新型コロナウイルスの感染状況によっては、説明会の中止や日程等の変更をすることがありますのであらかじめご了承ください。

内容

1. 退職後の医療保険……制度のしくみ、退職時の手続き
2. 年金制度について……制度のしくみ、請求手続き、年金額の試算
3. 遺族付加年金“きずな”……制度のしくみ、退職時の手続き
4. 個別相談……個別相談を受付けます。

開催日時	場所	所属所名
1月13日（金）午前10時～	佐野市役所201・202・203会議室	佐野市、佐野地区衛生施設組合
1月16日（月）午後1時30分～	真岡市青年女性会館ホール	真岡市、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、芳賀中部上水道企業団、芳賀地区広域行政事務組合
1月17日（火）午後2時～	小山市役所本庁舎大会議室6a・6b・6c	小山市、小山広域保健衛生組合、地方独立行政法人新小山市民病院
1月19日（木）午前10時～	日光市役所本庁舎中会議室202	日光市
1月20日（金）午後1時30分～	下野市役所203会議室	下野市、上三川町、壬生町、野木町、石橋地区消防組合、宇都宮西中核工業団地事務組合
1月23日（月）午後2時～	鹿沼市民情報センター 2階子育て情報室	鹿沼市
1月24日（火）午前10時～	栃木市正庁A・B	栃木市
1月25日（水）午後2時～	大田原市役所湯津上支所103・104会議室	大田原市、那須塩原市、那須町、那須地区広域行政事務組合、那須地区消防組合
1月26日（木）午後1時30分～	さくら市氏家公民館ホール	矢板市、さくら市、那須烏山市、塩谷町、高根沢町、那珂川町、南那須地区広域行政事務組合、塩谷広域行政組合
1月31日（火）午前10時～	宇都宮市役所14大会議室	宇都宮市、栃木県市町村総合事務組合

足利市は、1月27日（金）に市が主催するライフプランセミナーで、退職後の医療保険及び年金に関する資料を配付します。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、会場内の換気、消毒等を行います。
参加する方は、マスク着用、検温、手指消毒にご協力をお願いします。

上記記事に関するお問い合わせは　年金課　☎028-615-7817

申出は
お済みですか？

養育特例

養育特例とは、産休や育休の取得、育児短時間勤務などにより標準報酬月額が減少した場合、本人からの申出により、子の養育前の標準報酬月額で将来の年金を算定し年金額の減少を防ぐ制度です。

対象者　3歳未満の子を養育している組合員

夫婦がともに組合員である場合は、2人とも対象となります。

対象期間　3歳未満の子を養育することとなった日の属する月から、次のいずれかに該当した日の翌日の属する月の前月まで

- 子が3歳に達したとき
- 組合員の資格を喪失したとき
- 他の3歳未満の子（養育特例を受けることとなる子）を養育することとなったとき
- 子が死亡したとき、または養育しないこととなったとき
- 産前産後休業もしくは育児休業による掛金免除を受けたとき

イメージ図　育児短時間勤務により養育特例が適用される例

子の出生日の前月	子の出生 産休・育休取得	復帰 育児短時間勤務開始	育休等終了時改定
標準報酬月額 32万円	（掛金免除期間）	標準報酬月額 32万円	標準報酬月額 26万円

育休等終了時改定後の標準報酬月額が26万円に減少した場合でも、養育特例の申出により、子の出生日の前月の標準報酬月額（32万円）が保障されます。

手続き

『養育期間標準報酬月額特例申出書』に次の書類を添付して、所属所の共済事務担当課に提出してください。
申出書は、こちら に掲載しています。

申出者が世帯主である場合

令和4年12月より、日本年金機構の取扱いに合わせて、申出者が世帯主である場合の必要添付書類が変更となりました。

世帯全員の住民票

申出者が世帯主でない場合

戸籍謄本
（または養育する子の戸籍抄本）
＋
世帯全員の住民票

世帯全員の住民票は、以下のAまたはBの書類に代えることができます。

A		B		
申出者の マイナンバーカードの 両面のコピー	または	申出者のマイナンバーが 確認できる書類のコピー （個人番号通知書や個人番号が 表示されている住民票などのコピー）	＋	申出者の身元が確認できる 書類のコピー （運転免許証や パスポートなどのコピー）

届出が遅れた場合でも、届出日から2年間は遡って適用することができますので、申出していない方はお早めに申出書を提出してください。

上記記事に関するお問い合わせは　年金課　☎028-615-7817

市町村の医療費助成を受けていませんか？

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、附加給付を支給しています。

しかし、お住いの市町村の条例等に基づく医療費助成に該当した場合は、二重の給付となってしまうため、附加給付の支給はありません。

当組合では医療費助成の該当の有無が把握できないため、該当するときまたは該当から非該当になったときは、「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

など

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管理していますので、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

遺族付加年金“きずな”の配当金を還付します

配当金は、1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合にお支払いする仕組みとなっています。
ただし、令和4年1月から12月までに中途脱退した場合は、還付の対象外となります。

配当金の対象制度	●遺族付加年金“きずな”（生命保険部分） ●きずなプラス ●入院保険 ●積立年金プラン※
送金日及び明細の送付	令和5年2月下旬予定

※ 毎年の決算により配当金が生じた場合には、積立期間中は責任準備金の積増のため保険料の払込に充当し、年金受給権取得後は年金の増額のための保険料に充当します。

積立年金プラン加入者様に

積立年金「ご加入内容のお知らせ」を送付します

送付日　令和5年2月下旬予定

積立金額　令和4年12月末日の残高

制度内容については、令和4年5月から8月の更新募集案内時に配付したリーフレットまたは当組合ホームページにあるパンフレットをご確認ください。

栃木県市町村職員共済組合　検索

上記記事に関するお問い合わせは　総務課福祉係　☎028-615-7805

健診の数値が気になりだしたら

生活習慣病 改善サポートレシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 **新谷友里江**（料理家・管理栄養士） 撮影 武井メグミ スタイリング 宮沢ゆか

切り干し大根に桜えびもプラスして
“丈夫な骨”をつくるカルシウムたっぷり

1人分 エネルギー 357kcal 食塩相当量 1.7g

豚肉と切り干し大根のオイスター炒め

材料（2人分）

豚肩ロース薄切り肉	200g
塩・こしょう	少々
切り干し大根	30g
にら	1/2束（50g）
桜えび（乾燥）	大さじ2
しょうが	1かけ
ごま油	大さじ1/2
A 酒	大さじ1
A オイスターソース	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1/2
A こしょう	少々

作り方

1. 豚肉は一口大に切って塩、こしょうをふる。切り干し大根は水で戻してざく切りにする。にらは5㎝長さに切る。しょうがは千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
2. フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉としょうがを炒める。豚肉の色が変わったら切り干し大根を加えて炒める。
3. にら、桜えびを加えてさらに炒め、しんなりしたらAを加えてサッとからめる。

骨粗しょう症予防につながる けんこうPOINT

切り干し大根と桜えびは、骨をつくるカルシウムが豊富。カルシウムの吸収を助けるビタミンD、Kや骨を丈夫にするたんぱく質なども同時にとるとGood。バランスよくいろいろな食材を取り入れれば、骨粗しょう症の予防にさらに効果的です。

Profile
新谷友里江
にいやゆりえ

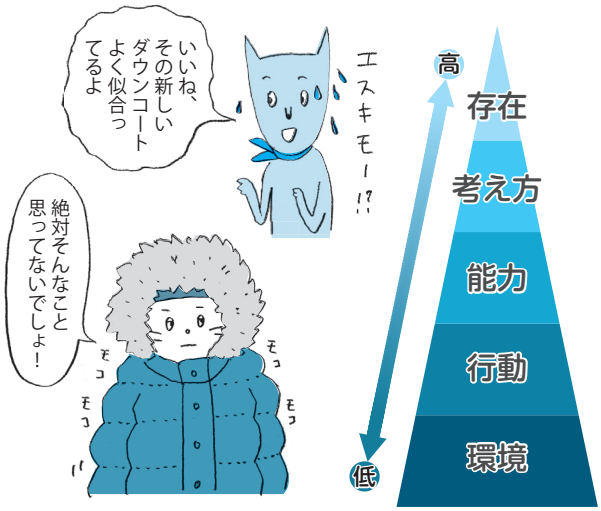
料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンチンだけでできちゃった100』（主婦の友社）など多数。

記事提供：（株）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…【ほめどころを見つける】

いい関係づくりの始まりは相手のいいところを見つけることから

しなやかなコミュニケーションには、その背景にある関係性を築くことが大切です。**いい関係を築く方法の一つに「褒める」があります。**その時に心掛けたいのは、すぐに、そのときに褒めること、そして具体的に褒めることです。

「〜をしていたのが良かったよ」「〜をしてくれて嬉しかった」と、すぐに、具体的に伝えましょう。**褒めることで自分の好意も伝わりますので、相手との間にいい関係性が築かれます。**ここで気をつけたいのは「褒める」は「おだてる」「お世辞」とは違うということ。あくまでも好意を持って伝えるのが「褒める」です。時に下心を持って、いいと思ったことを褒めている人もいますが、それはすぐに分かってしまいます。

褒めることによって相手の自己肯定感が高まり、やる気が上がります。そうすれば、例えばあなたが期待を示したとき、相手はその期待に応えようと自発的に行動を起こしてくれるかもしれません。誰でも、自分が尊敬する人や好意を持っている相手に褒められれば嬉しくなって、もうちょっとやってみようと思うものです。

時に「あの人には褒めるところが見つからないのですが、どうやって褒めたらいいでしょう」と聞かれることがあります。そんなときに使ってもらいたいのが**上にある『ほめどころピラミッド』です。**大丈夫、ほめどころは誰にでもあります。

あなたもぜひ、気になる相手、行動の変化を求めたい人に、どのレベルでもいいので褒めてみてください。実際に伝えてみて、うまくいったなと思ったら、次はピラミッドの一段上のほめどころを探してみましょう。すぐに、具体的に、を意識して伝えてください。

ここまでのことが頭では理解できたとしても、**やっぱりまだ相手の褒めるところが見つからない……という場合は、「ありがとう」という言葉を伝えましょう。**

それは相手とのいい関係性を構築するための最初の一歩となるはずです。きっとそれまでに見えていなかった相手のいい面が少し見えるようになって、ほめどころの発見につながるかもしれません。

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

栃木県市町村職員共済組合の組合員の皆さまへ
草津保養所「アルペンローゼ」よりお知らせ

秋冬の特別企画のご案内

毎年、好評をいただいております
「秋冬の特別企画」を今年も実施します。
真っ白に雪化粧した草津温泉へ
ぜひお越しください。

令和4年11月1日（火）～令和5年3月16日（木）
までの日曜日～木曜日の宿泊
（除外日：12/25～29・1/1～3・1/8・1/12・1/19・2/16）

組合員及び被扶養者の方
（利用補助券ご使用の場合）

1泊2食付 **5,500円～**
※税・サービス料込。

		5名以上	4名	3名	2名	1名
洋室	ツイン				5,500	6,500
洋室	DXツイン				6,500	7,500
洋室	トリプル			5,500	6,500	7,500
和室	12畳	5,500	5,500	6,500	7,500	
和室	15畳	5,500	6,500	7,500	8,500	
和室	特別室	6,500	7,500	8,500	9,500	

組合員の同居の家族及び同居でないご両親

1泊2食付 **8,500円～**
※税・サービス料込。

		5名以上	4名	3名	2名	1名
洋室	ツイン				8,500	9,500
洋室	DXツイン				9,500	10,500
洋室	トリプル			8,500	9,500	10,500
和室	12畳	8,500	8,500	9,500	10,500	
和室	15畳	8,500	9,500	10,500	11,500	
和室	特別室	9,500	10,500	11,500	12,500	

※料金は3歳以上。
※小人料金は、左記料金及び通常料金のいずれか低い方を宿泊料金とします。
※3階・6階の一部客室は喫煙となります。「禁煙」・「喫煙」のご希望がございましたら、ご予約の際にお申し出ください。

お申込み・お問い合わせ先
【草津保養所アルペンローゼ】
〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2
(0279) 88-1300（代）
【埼玉県市町村職員共済組合 施設課】
〒330-0064 埼玉県さいたま市浦和区岸町7-5-14
さいたま共済会館内
(048) 822-3304

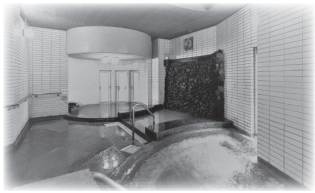
草津温泉スキー場でウィンタースポーツを満喫！

アルペンローゼから、車でわずか5分の距離に位置するスキー場で、ウィンタースポーツを満喫してはいかがでしょうか？草津温泉スキー場への送迎もございますので、ぜひご利用ください。

◎詳細は草津温泉スキー場ホームページへ
URL：https://www.932-onsen.com/winter/index

アルペンローゼのお風呂

ウィンタースポーツで冷えて疲れた身体は、草津温泉でホッとリフレッシュ！アルペンローゼには、源泉掛け流しの大浴場のほか、家族風呂の「あおば」（要予約）もございますので、お気軽にご利用ください。


てんぐ湯（男性用）

家族風呂「あおば」

入学・修学貸付のご案内

当組合では、組合員や組合員のお子様の入学・修学に必要な資金を貸付けています。
入学貸付は、入学金の納付期限に合わせて随時貸付けができますので、所属所の共済事務担当課にお問い合わせください。ただし、申し出から送金日までの期間が短い場合、希望に沿えないことがあります。

区分	入学貸付	修学貸付
貸付利率	年利**1.26**%（令和5年1月1日現在）	
対象となる学校	・学校教育法に規定する高等学校、大学、高等専門学校、専修学校または各種学校 ・上記に準ずる外国の教育機関	
貸付の対象	・入学金　・その他入学時納付金　・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　・その他入学または修学に係る費用 ＜注意＞支払済みの費用については貸付けはできませんのでご注意ください。	
申込時期	**合格通知書が届き次第随時**	令和5年度分は**3月分貸付から**申込可能　年度ごとの貸付となります。
貸付限度額	給料月額の**6**か月分 （最高**200**万円）	**月額15万円（単年度最高180万円）** 年度途中に申込む場合は、**貸付申込日の翌月**からその年度末までの月数が限度となります。 ＜例＞貸付申込日が5月15日の場合 10月（6月～3月までの月数）×15万円＝150万円
償還開始時期	貸付けを受けた月の翌月	**＜据置をする場合＞修業年限を満了した日の翌月** 据置期間中は利息のみ償還となります。 **＜据置をしない場合＞貸付けを受けた月の翌月**
提出書類	①貸付申込書　②借入状況等申告書（借入れがある場合、償還状況が確認できる書類を添付） ③借用証書　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（被扶養者でない場合） こちらからダウンロードできます。	
国内の学校	**合格通知書（写し）または入学許可書（写し）**	**在学証明書（原本）** 入学初年度のみ合格通知書（写し）または入学許可証（写し）でも可能です。
国内の学校	・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） ・賃貸契約書の写し（アパート等を借りる場合）・通学のための交通費が確認できる書類 ・その他入学または修学に係る費用の内訳書（内容により申込者自身で作成したものでも可）	
海外の学校	・留学先の教育機関または国内の学校長が留学を認める証明書類 ・必要経費が分かる書類	

貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール

- 解約金は、2月27日、3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。

2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				

3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	

：「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

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344号　令和5年1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。