

# 共済だより

令和5年

7

第347号



馬頭広重美術館（那珂川町）

 本誌はホームページにも掲載していますので、皆さまをご覧ください。

## Contents

- |                       |    |                               |    |
|-----------------------|----|-------------------------------|----|
| ・組合会議員の補欠選挙が行われました …… | 2  | ・物資事業指定店追加のお知らせ ……            | 12 |
| ・令和4年度決算 ……           | 2  | ・貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール ……      | 12 |
| ・わくわく！おでかけ栃木めぐり       |    | ・生活習慣病改善サポートレシピ ……            | 13 |
| 「那珂川町」 ……             | 8  | ・心の習慣レッスン始めませんか？ ……           | 14 |
| ・被扶養者資格継続調査を実施します！ …… | 10 | ・茨城県市町村職員共済組合の<br>宿泊施設のご紹介 …… | 15 |
| ・遺族付加年金“さずな” ……       | 11 | ・ライフプランセミナーの<br>参加者を募集します！ …… | 16 |
| ・介護保険の新規募集を行います！ ……   | 11 |                               |    |
| ・宿泊施設情報 ……            | 12 |                               |    |

## 組合の現況

(令和5年6月1日現在)

組合員数 ……	24,099人
男 ……	12,490人
女 ……	11,609人
任意継続組合員数 ……	309人
被扶養者数 ……	15,804人
所属所数 ……	42
市町 ……	25
一部事務組合等 ……	17



# 組合会議員の補欠選挙が行われました



大関一雄 議員  
(芳賀町長)

当組合の組合会議員であった第2選挙区選出の見目匡氏が退職され、市町村長である組合会議員に欠員が生じたことから、6月9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芳賀町 大関一雄町長が当選されましたのでお知らせします。

なお、任期は前任者の残任期間で令和6年11月30日までとなります。

## 令和4年度 決算

### 総括事項

所属所数 **42**  
(市14、町11、一部事務組合17)

令和4年10月から栃木県後期高齢者医療広域連合が加入しました。

平均標準報酬の月額 短期 **320,650円**  
長期 **380,883円**

短期組合員の加入により、短期は前年度より59,600円減少し、長期は給与改定等により2,942円増加しました。

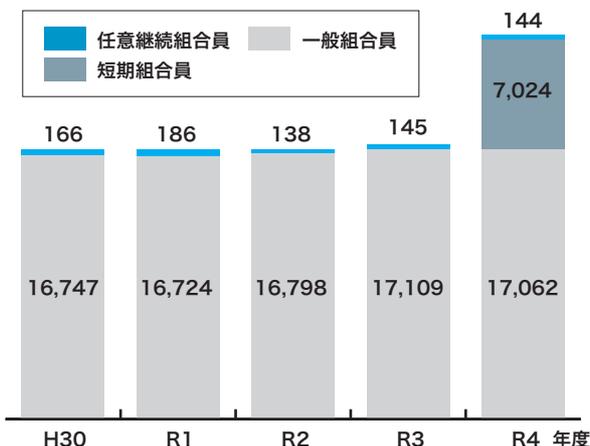
組合員数 **24,230人**  
(うち、短期組合員 7,024人  
任意継続組合員 144人)

前年度より6,976人増加しました。

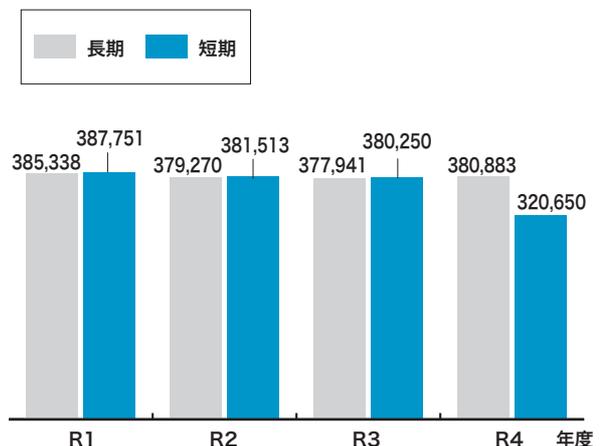
被扶養者数 **16,164人**  
(うち、短期組合員 1,566人  
任意継続組合員 78人)

前年度より1,297人増加しました。

組合員数の推移 (人)



平均標準報酬の月額の推移 (円)



## 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・災害などの給付を行っています。

### ◆ 短期給付

収入は、短期組合員の加入や給与改定等により掛金・負担金が増加しましたが、高齢者医療運営円滑化等補助金は、令和2年度の前期高齢者納付金の精算により減少しました。

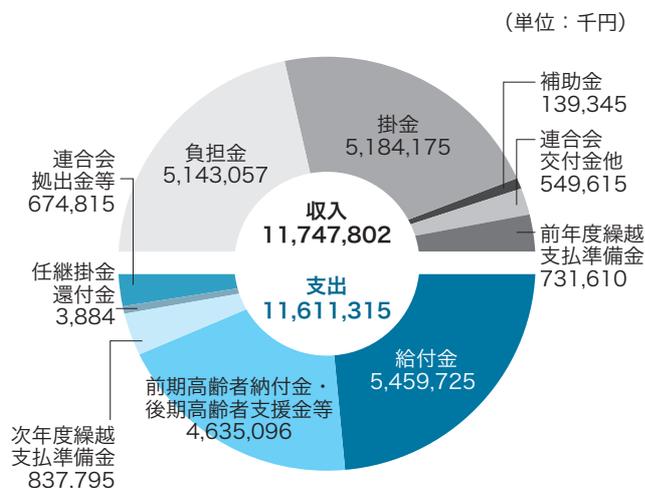
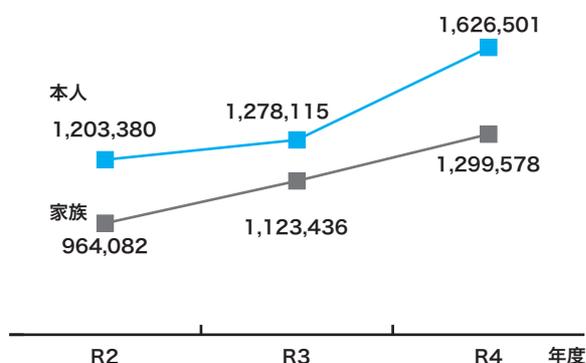
支出は、医療費や傷病手当金及び育児休業手当金の休業給付が増加しました。

決算の結果、当期短期利益金136,487,144円が生じたので積立金に積立て、欠損金補てん積立金に積立てる26,433,367円を取崩し、利益剰余金は785,859,502円となりました。

利益剰余金	欠損金補てん積立金	452,959,263 円
	積立金	332,900,239 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。

医療費（外来及び調剤）の推移（千円）



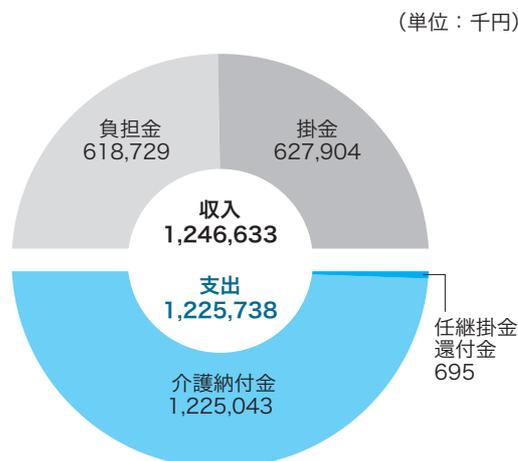
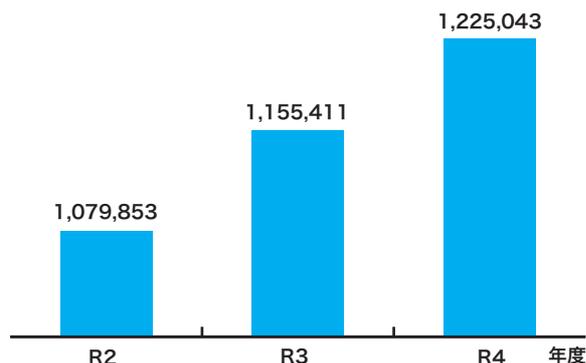
### ◆ 介護保険

収入は、短期組合員の年齢層が高く、40歳以上の組合員数が増加したことや給与改定等により掛金・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20,895,788円が生じたので、前年度より繰り越した介護繰越欠損金128,258円に補てんし、介護積立金は20,767,530円となりました。

介護納付金の推移（千円）



## 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3経理は、年金給付に関するものです。収入した組合員保険料や掛金・負担金は、そ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。

区分	厚生年金保険経理	退職等年金経理	経過的長期経理
収入	組合員保険料・負担金 23,544,289,321 円	掛金・負担金 1,504,603,267 円	負担金 102,562,429 円
支出	組合員保険料払込金・負担金払込金 23,544,289,321 円	掛金払込金・負担金払込金 1,504,603,267 円	負担金払込金 102,562,429 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。

区分	退職等年金預託金管理経理	経過的長期預託金管理経理
収入	利息及び配当金 9,296,106 円	6,994,624 円
支出	支払利息 9,296,106 円	6,994,624 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。

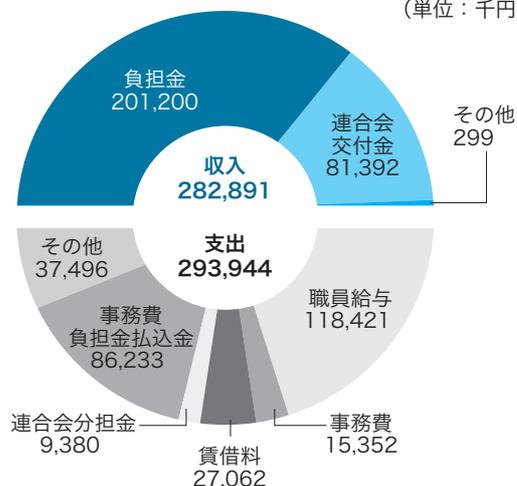
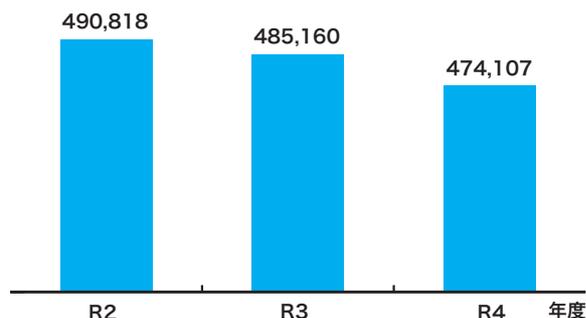
収入の負担金は算定の基準日が4月1日であるため、昨年10月加入の短期組合員分の収入はなかったことから横ばいで、連合会交付金は組合員1人当たりの単価の変更により増加しました。

支出の賃借料は事務所の1坪当たり単価の引き上げにより、連合会分担金は組合員1人当たりの額の引き上げにより増加しました。

決算の結果、当期損失金11,053,183円が生じたことから積立金を取り崩して補てんしました。

(単位：千円)

積立金の推移 (千円)



## 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。

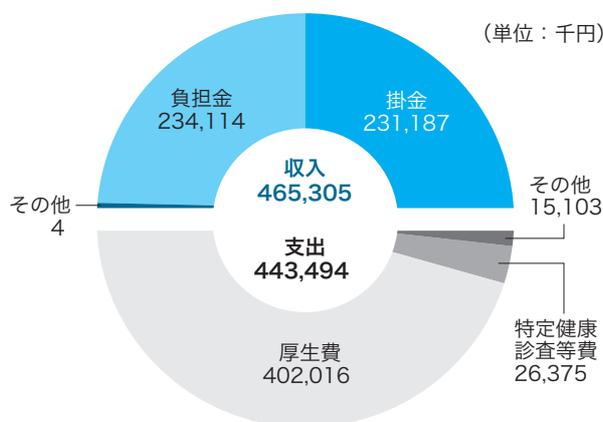
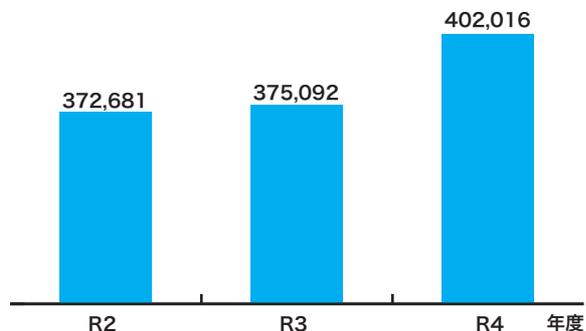
収入は、短期組合員の加入や給与改定等により負担金・掛金が増加しました。

支出は、厚生費の人間ドック、がん検診、宿泊施設利用助成などが増加しました。

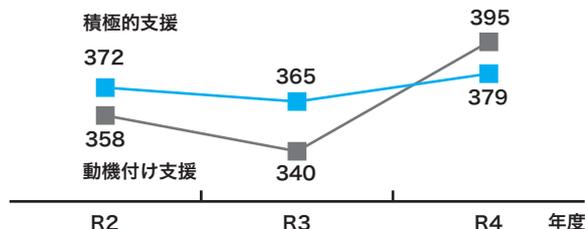
決算の結果、当期利益金が21,811,084円生じたので積立金に積立て、積立金は544,135,692円となりました。

なお、令和5年度は特定健康診査・特定保健指導の受診率等により減算対象組合となりましたので、引き続き受診をお願いします。

厚生費の推移 (千円)



特定保健指導受診者数の推移 (人)



### ◆ 支出の内訳

項目		決算額	概要
厚生費	人間ドック・PET検査	270,684,560円	人間ドック 9,972人 PET検査 58人
	がん・婦人科検診、 歯科健診	67,439,685円	がん・婦人科検診 26,638人 (延べ人数) 歯科健診 1,085人
	インフルエンザ助成	11,510,000円	11,510人
	宿泊施設利用助成	13,996,000円	4,847人 (延べ人数)
	その他	38,385,861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
小計		402,016,106円	
特定健康診査・特定保健指導		26,375,488円	特定健康診査 10,549人 特定保健指導 774人
その他		15,102,853円	連合会分担金、委託費など
合計		443,494,447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。

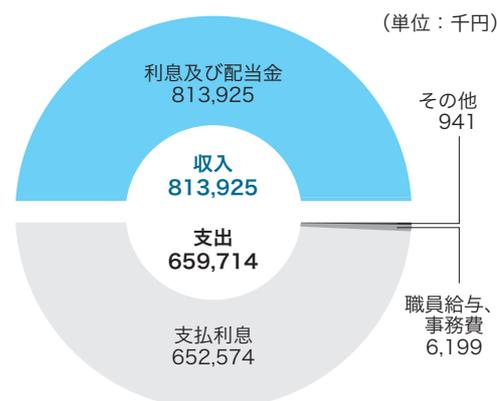
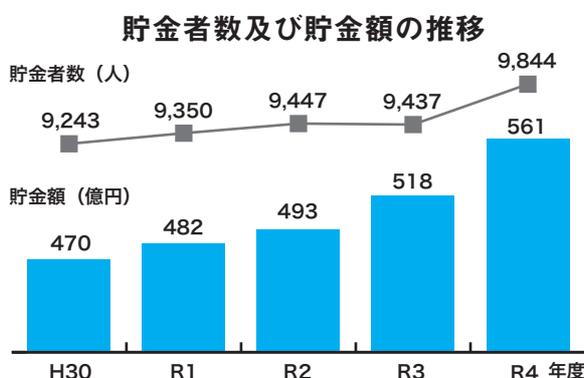
収入は、有価証券の購入により、利息及び配当金が増加しました。

支出は、貯金額の増加により支払利息が増加しました。

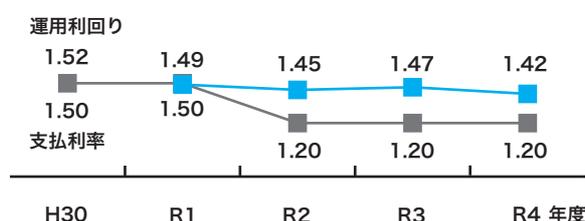
決算の結果、当期利益金154,211,767円が生じたので、その全額を積立金に積立て、欠損金補てん積立金に積立てる212,234,383円を取崩し、利益剰余金は3,641,789,645円となりました。

利益剰余金	欠損金補てん積立金	2,802,848,633 円
	積立金	838,941,012 円

欠損金補てん積立金は、組合員貯金額の100分の5に相当する金額です。



### 資産の運用利回りの推移 (%)



### 資産の状況

普通預金	686,480,438 円
定期預金	500,000,000 円
金銭信託	500,000,000 円
投資有価証券 (簿価)	57,920,259,000 円
その他	165,517,547 円
<b>合計</b>	<b>59,772,256,985 円</b>

(令和5年3月31日現在)

### 保有投資有価証券の内訳

区分		金額
国債	利付国債	20,200,000,000 円
	国債計	20,200,000,000 円
地方債	群馬県公債	200,000,000 円
	埼玉県公債	300,000,000 円
	愛知県公債	500,000,000 円
	福井県公債	100,000,000 円
	兵庫県公債	300,000,000 円
	福岡県公債	200,000,000 円
	静岡県公債	500,000,000 円
	東京都公債	400,000,000 円
	地方債計	2,500,000,000 円
社債	九州電力社債	200,000,000 円
	東日本旅客鉄道社債	5,300,000,000 円
	東海旅客鉄道社債	1,000,000,000 円
	西日本旅客鉄道社債	1,800,000,000 円
	九州旅客鉄道社債	200,000,000 円
	東京地下鉄社債	1,000,000,000 円
	東京瓦斯社債	600,000,000 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	1,300,000,000 円

区分		金額
社債	三菱UFJ期限前償還条項付社債	2,000,000,000 円
	みずほフィナンシャルグループ社債 (劣後)	600,000,000 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	14,400,000,000 円
	諸債券	日本高速道路保有債務返済機構債
公営企業債		400,000,000 円
住宅金融支援機構債		5,600,000,000 円
地方公営企業等金融機構債		200,000,000 円
国際協力機構債		800,000,000 円
地方公共団体金融機構債		1,700,000,000 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
神奈川県住宅供給公社債		300,000,000 円
新関西国際空港社債		900,000,000 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		700,000,000 円
都市再生債	600,000,000 円	
諸債券計	20,900,000,000 円	
<b>計</b>	<b>58,000,000,000 円</b>	

## 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います。

収入は、貸付金の減少により組合員貸付金利息が減少しました。

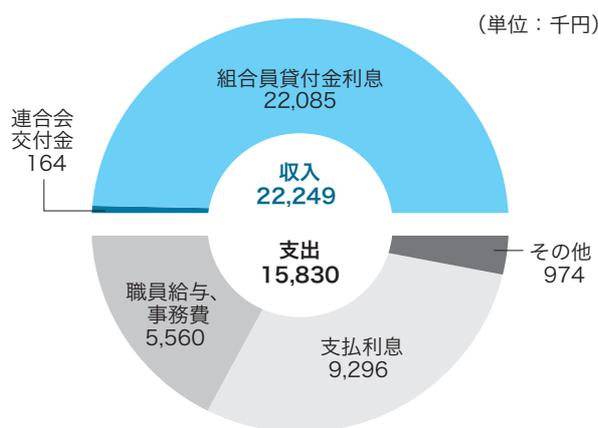
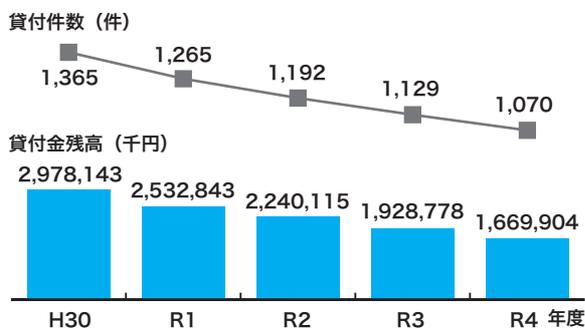
支出は、退職等年金預託金管理経理からの借入金の減少により支払利息が減少しました。

決算の結果、当期利益金6,419,869円が生じたので、取崩した欠損金補てん積立金と合わせて積立金に積立て、利益剰余金は1,006,276,315円となりました。

利益剰余金	欠損金補てん積立金	83,495,188 円
	積立金	922,781,127 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4年度貸付金

区分	利率(年)	件数	貸付金
普通貸付	1.26%	287件	200,960,560円
住宅貸付	1.26%	438件	1,136,204,232円
在宅介護対応住宅貸付	1.00%	35件	34,224,647円
災害貸付	0.93%	6件	9,831,977円
特別貸付	1.26%	298件	264,021,482円
特例災害貸付	0.63%	6件	24,660,855円
計		1,070件	1,669,903,753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”事業を行います。

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

支出は、立替事故の減少により保険料が減少しました。

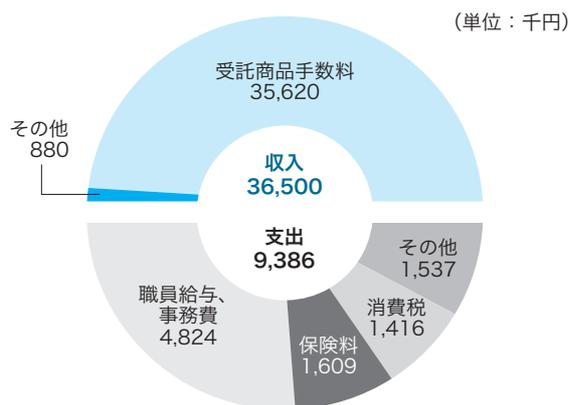
決算の結果、当期利益金が27,114,912円生じたので、取崩した欠損金補てん積立金と合わせて積立金に積立て、利益剰余金は530,633,652円となりました。

利益剰余金	欠損金補てん積立金	1,000,000 円
	積立金	529,633,652 円

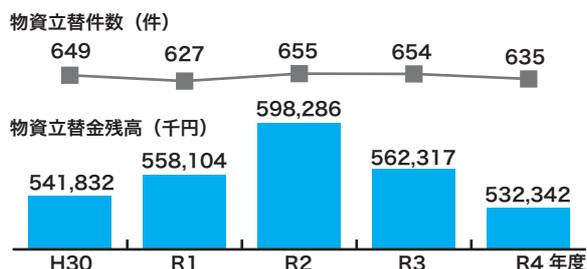
欠損金補てん積立金は、借入金の額の100分の5に相当する額です。

### 令和5年1月1日 遺族付加年金“きずな”加入者数

区分	人数	
加入者	9,581人	
内訳	組合員	6,689人
	配偶者	1,788人
	子ども	1,104人



### 立替件数及び立替金残高の推移







## 元気(well)いっぱい(full)になれる場所

うえるふるなかがわ

### ウェルフルなかがわ

昨年5月にオープンした那珂川町初の屋内温水プール。25mプールや低床プール、幼児用プールなどで年間いつでも水中運動が楽しめます。各種トレーニング機器を豊富に備えるジム、コワーキングスペース、子ども用のボルダリングウォールなどもあり、幅広い年代から人気を集めています。

🕒 9:00～21:30(プールは9:00～12:30、13:30～17:00、17:30～21:00) 📌 木曜(祝日の場合は翌平日)、プール点検期間、年末年始 ☎0287-96-5353 🏠 那須郡那珂川町小川1243-2 📍 プール利用料：一般500円、高校生・65歳以上300円、中学生200円、小学生100円、幼児無料 ※トレーニングルーム利用料別途、プール・トレーニングルーム共通券あり 🚗 東北自動車道「矢板IC」から約30分

## 清流と夕日を眺める癒しの露天風呂

なかがわまちおんせんよくじょうゆりがねのゆ

### 那珂川町温泉浴場ゆりがねの湯

那珂川のほとりに位置する馬頭温泉郷。美人の湯として知られ、湯に浸かりながら眺める夕日の美しさから「夕焼け温泉郷」とも呼ばれています。気軽に日帰り入浴できる「ゆりがねの湯」は人気が高く、那珂川の美しい流れを望む露天風呂は今年3月にリニューアルされたばかりです。



🕒 10:00～21:00(月曜は～18:00) 📌 火曜 ☎0287-92-3023 🏠 那須郡那珂川町小口1671-1 📍 中学生以上500円、小学生・70歳以上400円(15:00以降の入館は各100円引) 🚗 東北自動車道「矢板IC」から約50分



## 遊ぶ×食べる×泊まる!

### 楽しさつまった絶景の丘

なかがわグリーンヒル

### 那珂川グリーンヒル

八溝県立自然公園内の高台に位置するキャンプ場。ナラやクヌギなどの自然林に囲まれた約9万平方メートルの広大な園内には、宿泊施設や食事処などが点在。晴れた日には日光から那須までの雄大な山々が望め、その見事な眺望は「とちぎの景勝100選」にも選ばれています。

📍 宿泊：チェックイン15:00、チェックアウト10:00 ※バーベキューなどの施設利用は午前中から可 📌 不定休 ☎0287-92-3351 🏠 那須郡那珂川町小口1702 📍 宿泊：バンガロー 1棟4500円～入場料(日帰り)：50円 🚗 東北自動車道「矢板IC」から約40分

## 地元の味が集結!町の魅力発信拠点

みちのえきばとう

### 道の駅ばとう

とれたての地場野菜や果物などをリーズナブルな価格で取り揃えています。八溝そばといった地元ならではのめずらしいグルメも並びます。いのしし料理やほんもろこの唐揚げなど地元の食材をたっぷり味わえるレストランも完備。味はもちろんボリュームも満点です。



📍 直売所：8:00～17:00、レストラン：11:00～17:30(ラストオーダー 17:00) ※4月～10月まで土日祝日のみ～19:30(ラストオーダー 19:00) 📌 1月1日 ☎0287-92-5711 🏠 那須郡那珂川町北向田181-2 📍 東北自動車道「矢板IC」から約30分



那珂川町

# EVENT GUIDE

8月11日(金・祝)

なかがわ あゆのつかみどり

## 那珂川 鮎のつかみ取り



那珂川町の夏の風物詩といえばこれ。那珂川の本流から引き込んだ穏やかな流れの水辺に、中学生・小学生用の河川内イケスを作り、未就学児用として大きなプールを8つ設置して、恒例の鮎のつかみ取りを開催予定。家族みんなで楽しめる、心もおなかも大満足のイベントです。

開催時間 11:00～14:30

開催場所 那須郡那珂川町

📍 中学生以上1,000円、小学生500円、未就学児500円

🚗 東北自動車道「矢板IC」から約30分



# 被扶養者資格継続調査を実施します！

令和5年度も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5年4月1日現在、18歳以上70歳以下の被扶養者  
(令和5年4月1日以降に被扶養者として認定された人を除きます。)

## 調査方法

7月に「被扶養者資格継続調査書」を送付しますので、調査対象者を有する組合員は、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し

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	非課税証明書（所得証明書）または無職証明書 扶養継続申立書（稼働能力のある子及び兄弟姉妹の場合）
学生	有効期限の記載がある学生証の写しまたは在学証明書の写し
給与収入がある (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4年7月分から令和5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	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
事業収入がある	令和4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	雇用保険受給資格者証の写しまたは傷病手当金支給通知の写し等
別居をしている (学生を除く)	令和4年7月から令和5年6月までの送金を確認できる書類 (ATM利用明細書の写し等)

- 上記添付書類のほか、必要に応じて関係書類を求められることがあります。
- 個人番号による情報連携では、対象人数が多く一括取得が困難なため、添付書類の提出をお願いします。

# 遺族付加年金“きずな”

新規加入・更新の申し込みは **7月28日**までです！

リーフレットに自分で保険を組み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提出してください。
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提出してください。 ・申込書の提出がない場合は、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、お手元のリーフレットや庁内LAN掲載のパンフレットまたは[こちら](#)をご覧ください。

引受会社：明治安田生命保険相互会社

令和5年7月28日(金)まで ☎0120-858-584 / 令和5年7月31日(月)以降 ☎03-5289-7585

受付時間 9:00～17:00(土、日、祝日を除く)

## 介護保険の新規募集を行います！

〈募集期間 9月上旬～11月下旬〉

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(団体保険)」です。8月頃にパンフレットを配布予定です。団体割引が受けられますので、この機会にぜひご加入をご検討ください。

被保険者の範囲	組合員、配偶者、親、子、兄弟、同居の親族 (組合員が契約者であれば、家族が加入することができます。)
加入年齢	15歳から79歳まで加入が可能 (89歳まで継続することができます。)
保険金額	100万円、200万円、300万円から選択し、一時金で支給
保障内容	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 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。
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とることができる「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。

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

SJ23-01908 2023.5.19

# 宿泊施設情報

東京ベイ舞浜ホテルファーストリゾートに  
「法人契約企業専用ホームページ」ができました

右の2次元コードからユーザー登録をして予約することで、  
優待プランが利用できます。登録にあたり、企業IDが必要です。

企業ID：FMT0000024



公式ページから予約する場合は「法人契約企業の皆様へ」からユーザー登録してご予約ください。

上記記事に関するお問い合わせは

保健課

☎028-615-7816

## 物資事業指定店追加のお知らせ

物資事業指定店として新たに契約しました。  
組合員証を提示することで割引が受けられます。

令和5年  
6月1日より

指定店	所在地	電話番号	取扱商品	割引率
株式会社カナメ	栃木県宇都宮市 平出工業団地38-52	028-663-6300	屋根・外壁等のリフォーム 太陽光発電	3%

## 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

- 解約金は、8月30日、9月28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。

：「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

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yling 宮沢ゆか

メタボリック  
シンドロームの  
改善に

しっかり味わって“食べ過ぎを防ぐ”  
和の風味がベストマッチ

1人分 エネルギー 280kcal 食塩相当量 1.7g

## 豆苗とひじきの和風オムレツ

### 材料(2人分)

卵 ..... 3個  
鶏ひき肉 ..... 80g  
豆苗 ..... 1袋(100g)  
ひじき(乾燥) ..... 大さじ1  
サラダ油 ..... 大さじ1  
A かつお節 ..... 1袋(4.5g)  
水 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1  
塩 ..... 小さじ1/3  
こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① 豆苗は3cm長さに切る。ひじきは水で戻す。溶きほぐした卵にAとひじきを加えて混ぜる。
- ② 直径20cmのフライパンにサラダ油を中火で熱し、ひき肉を炒める。色が変わったら豆苗を加えて炒め、しんなりしたら①の卵液を流し入れる。ヘラで全体を大きく混ぜながら半熟状に火を通し、丸く形を整えて、蓋をして弱火で3~4分蒸し焼きにする。
- ③ 焼き色がついたら裏返し、さらに2~3分蒸し焼きにする。

メタボリック  
シンドローム

改善につながる

### けんこうPOINT

かみ応えのある豆苗は、早食い防止になり、満腹感が得やすく食べ過ぎも防ぎます。それだけでなく、よくかんでゆっくり食べることは食後の血糖値の上昇を抑えるので、メタボ改善につながります。



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。



あなたの心は  
習慣で  
しなやかになる!

# 心の習慣レッスンを始めませんか?



## “しかりぐせ”と“いま、ここ、私”で伝える上手な叱り方

キーワードは… **「正しく叱る」**

コミュニケーションが上手な人は、めったなことで他人を怒ったりしません。しかし、「叱る」ことはあります。

自分の感情を相手にぶつけるのが「怒る」。相手に対する期待があり、相手のことを思い注意するのが「叱る」。「叱る」には相手に対する承認があると私は考えます。

実際に叱るときは“しかりぐせ”と、“いま、ここ、私”を意識する提案をします。

### 「し」→身体的接触は絶対禁止

直接相手を叩いたり、机を蹴飛ばしたりすることは絶対にNGです。多くの場合、パワハラと認定されてしまいます。

### 「か」→過去は責めずに、隔離し2人で

過去は責めても変えられません。過去から学び、教訓として「今後はどうするの?」という未来の話をししましょう。叱られる側の立場を考え、大勢の前で叱ることは控えます。

### 「り」→理論的に

感情的になってはいけません。そのためには、次の「ぐ」を守りましょう。

### 「ぐ」→具体的に

相手が叱られている理由が分からないということにならないよう、褒めるとき以上に具体性が

大切です。

### 「せ」→性格を責めない

事実に対して叱るべきであって、性格を責めるのはNGです。

もう一つ、叱る前に唱えて考えてほしいのが“いま、ここ、私”という言葉です。

### ①いま叱るべきか

### ②この場所・この場面で叱るべきか

### ③私が叱るべきか

叱るべきときは、本当に「いま」でしょうか。自分も相手も興奮しては、効果的に叱れません。一呼吸置いてからでは遅いでしょうか。叱るべきは、この場所、この場面でしょうか。周りに人がいない方がいいのではないのでしょうか。

もしあなたが直接の不利益を被っていなければ、叱る人はあなた以外でもいいかもしれません。個人として適任だから?あるいは、上司や親という役割のため?ならば役割として叱るべきで、個人的感情は不要です。もし感情的になってしまったときは、己の修行不足と認識するべきです。

“しかりぐせ”を守り、“いま、ここ、私”を意識することが上手な叱り方につながります。

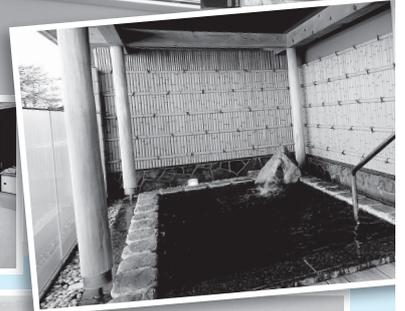
たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『外資系エリート1万人をみてきた産業医が教えるメンタルが強い人の習慣』(PHP研究所)、『職場のストレスが消えるコミュニケーションの教科書』(きずな出版)など。

## 非日常の時間へ

直下に広がる海と、  
波の音を聴きながら楽しむ温泉。  
四季折々の旬の素材にこだわった  
懐石料理が楽しめます。

### 【休館のお知らせ】

令和5年10月から令和6年6月まで、  
修繕・更新工事のため休館を予定  
しています。



・国営ひたち海浜公園



近くには  
家族で楽しめる  
レジャースポット

・大洗磯前神社(神磯の鳥居)



茨城県大洗町は、海の魅力にあふれた県内随一の観光地。  
人気の大型水族館「アクアワールド茨城県大洗水族館」  
は当ホテルから徒歩5分。  
人気の写真スポット「神磯の鳥居」、ネモフィラとコキア  
で有名な「国営ひたち海浜公園」へのアクセスも良好です。

・アクアワールド茨城県大洗水族館

ご予約・詳細はこちらから

茨城県市町村職員共済組合保養所

大洗温泉の宿



〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5

<https://www.oarai-oushoutei.com/>



おうしょうてい

検索



お電話の方は TEL 029-266-1122 (受付時間 10:00~20:00)

# 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!

## 【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】

対象者	50歳以上の組合員(任意継続組合員を除く)及びその配偶者 (申し込み多数の場合、57歳から59歳の組合員を優先参加としますのでご了承ください。)
開催日及び会場	8月21日(月):とちぎ健康の森(宇都宮市)      8月29日(火):葛生あくとプラザ(佐野市) 8月22日(火):矢板市生涯学習館      8月30日(水):真岡市青年女性会館 8月25日(金):日光市役所東庁舎 各日とも午前10時～午前12時と午後2時～午後4時の各2回開催します。 11月にも同様のセミナーを1回開催します。
セミナー内容 (一部変更になる 場合があります。)	・ライフプランの基礎知識(年金、医療、介護制度など) ・50歳以降のライフプラン「資産寿命を延ばすには?」 ・定年後生活の体験談 ・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	参加を希望する方は所属所にお申し込みください。

## 【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】

対象者	30歳～49歳の組合員(任意継続組合員を除く)及びその配偶者 (50歳以上の方も参加は可能ですが、申し込み多数の場合は30歳～49歳の方を優先とします。)
開催日及び会場	令和5年9月2日(土) 午前10時～午前12時 とちぎ健康の森(栃木県宇都宮市駒生町3337-1) 11月にも同様のセミナーを1回開催します。
定員	50名程度 (申し込み多数の場合は抽選を行い、結果は開催10日前までに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。)	・人生100年時代を見すえた資産形成制度について(iDeCo、積立NISAなど) ・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	「ライフプランセミナー参加申込書」または <a href="#">こちら</a> からお申し込みください。 FAXによる申し込みはご遠慮ください。
申込締切日	令和5年7月28日(金)

✂ キ リ ト リ ✂

## 令和5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		フリガナ	
参加希望 組合員氏名		参加希望 配偶者氏名	
当日に連絡が 取れる連絡先	( )		
上記によりセミナーの参加申し込みをいたします。 令和5年 月 日			
申込者(組合員)氏名			

このセミナーの参加申し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347号 令和5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 <https://www.tochigi-kyosai.jp/> E-mail [sityouson@tochigi-kyosai.jp](mailto: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。