

共済だより

令和6年

3

第351号



大田原屋台まつり（大田原市）

 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

- ・令和6年度事業計画及び予算の概要 2
- ・わくわく！おでかけ栃木めぐり
「大田原市」 8
- ・被扶養者の認定・取消の手続きを忘れずに！ 10
- ・任意継続組合員 11
- ・宿泊施設情報 11
- ・定年延長に伴う60歳以降の貸付金の償還について 11
- ・貯金現在残高通知書を配付します 12
- ・預入限度額のお知らせを送付します 12
- ・共済積立貯金の解約をお願いします 12
- ・貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール 12
- ・ワンプレートごはん 13
- ・こころの雨宿り 14
- ・千葉県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介 15
- ・短期給付の提出期限を変更します 16
- ・遺族付加年金“きずな”生活応援給付
ご加入者さまへ 16
- ・物資指定店契約終了のお知らせ 16
- ・「移動の保険UGOKU」をご存じですか？ ... 16

組合の現況

（令和6年2月1日現在）

組合員数	24,259人
男	12,571人
女	11,688人
任意継続組合員数	320人
被扶養者数	15,894人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16



令和 6 年度

事業計画及び 予算の概要

総括事項

(単位:人)

所属所数	
市	14
町	11
一部事務組合等	16
合計	41

区分	組合員数	被扶養者数
一般組合員等	17,249	14,393
短期組合員	7,226	1,409
任意継続組合員	313	145
合計	24,788	15,947

平均標準報酬の月額

長期	387,197 円
短期	326,101 円

標準報酬の月額及び標準期末手当等の額に対する掛金率・保険料率

(単位:%)

区分	短期		厚生年金保険	退職等年金	保健
	短期掛金	介護掛金	組合員保険料	掛金	掛金
一般組合員	51.50	8.60	91.50	7.50	2.12
短期組合員	51.50	8.60	—	—	2.12
市町村長組合員	51.50	8.60	91.50	7.50	2.12
特定消防組合員	51.50	8.60	91.50	7.50	2.12
長期組合員	2.59	—	—	7.50	2.12
後期高齢者等 短期組合員	2.59	—	—	—	2.12
市町村長 長期組合員	2.59	—	—	7.50	2.12
任意継続組合員	103.00	17.20	—	—	—

※負担金は、掛金率等と同率で地方公共団体が負担します。

短期経理

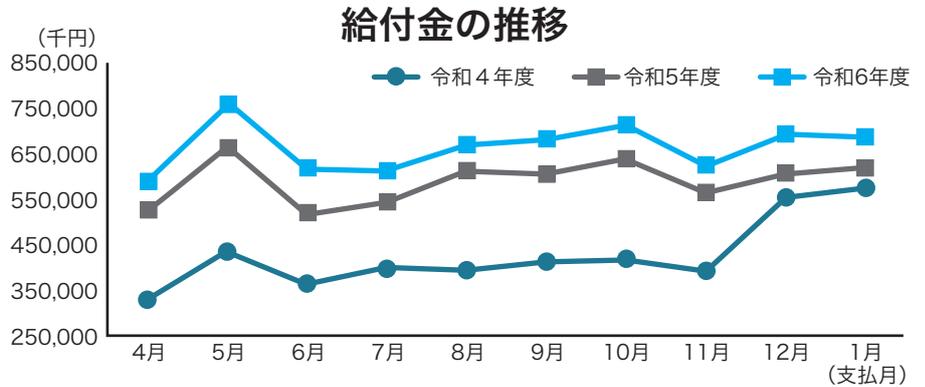
医療費や休業給付などの短期給付の支払いや、高齢者医療制度への納付金・支援金及び介護納付金を拠出します。

短期給付財源率は94.00%から103.00%に引上げ、介護保険財源率は据置きます。

短期給付

短期給付は、給付金や後期高齢者支援金が増加する見込みであるため、令和6年4月から財源率を103.00%に引上げます。

医療費通知を確認し、適正受診を心がけ、医療費の削減にご協力をお願いします。



(単位:千円)

区分		令和5年度見込	令和6年度予算
収入	掛金・負担金	11,252,470	12,679,608
	高額医療交付金	137,578	133,833
	育児・介護休業手当金	516,685	671,565
	賠償金他	31,164	16,468
	前年度繰越支払準備金	837,795	1,099,824
計		12,775,692	14,601,298
支出	給付金	7,118,687	8,011,637
	高齢者医療に係る納付金等	4,071,442	4,014,495
	連合会拠出金・払込金	844,213	895,421
	任継掛金還付金	4,252	4,898
	次年度繰越支払準備金	1,099,824	1,223,048
計		13,138,418	14,149,499
差引損益金		△ 362,726	451,799
欠損金補てん積立金		423,133	632,133
短期積立金		0	242,799

介護保険

介護保険は、定年延長により掛金・負担金が増加しますが、令和7年度に介護納付金が増加する見込みであることから財源率を17.20%に据置きます。

(単位:千円)

区分	令和5年度見込	令和6年度予算
収入	1,329,560	1,369,453
支出	1,340,515	1,344,666
差引損益金	△ 10,955	24,787
介護積立金	9,813	34,600

厚生年金保険経理

厚生年金保険に係る組合員保険料と負担金の徴収を行います。

退職等年金経理

平成27年10月から開始された退職等年金給付(民間の企業年金に相当)に係る掛金と負担金の徴収を行います。

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・掛金や負担金は、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込みます。

なお、厚生年金保険に係る組合員保険料率は、平成30年9月以降91.50%であり、退職等年金給付に係る掛金率は、令和5年度に実施された財政再計算の結果、令和6年4月以降も現行と同じ7.50%となりました。

退職等年金預託金管理経理 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から預託を受けた年金の資金の運用をします。

退職等年金預託金管理経理は、退職等年金給付積立金の一部の預託を受け貸付経理への貸付金として運用しています。経過的長期預託金管理経理は、経過的長期給付積立金の一部の預託を受け縁故地方債の引受けにより運用しています。

業務経理

組合の事務を行うために必要な事務費や人件費等を賄います。

業務経理の負担金は地方公共団体負担金で、令和6年度に機器更改が予定されており、総務省から示される組合員1人当たりの単価が上がったため増加します。

支出は、事務費が郵便代や消耗品等の価格上昇、委託費が機器更改に伴う導入作業等により増加する見込みですが、今後も節減を意識した業務運営に努めます。

(単位:千円)

区分		令和5年度見込	令和6年度予算
収入	負担金	201,659	213,549
	連合会交付金	81,344	91,781
	その他	770	766
	計	283,773	306,096
支出	職員給与	117,569	123,906
	事務費	20,440	23,575
	委託費	5,173	19,837
	賃借料	27,838	29,349
	事務費負担金払込金	89,688	94,815
	その他	44,593	51,067
	計	305,301	342,549
差引損益金		△ 21,528	△ 36,453

地方公共団体負担金(組合員1人当たり)

組合員(短期組合員を除く)	10,360円
短期組合員	4,860円

保健経理

人間ドックやがん検診等への助成、生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査及び特定保健指導、保養を目的とした宿泊施設利用助成などを行います。

レセプト・健診分析、第2期データヘルス計画の評価を踏まえて策定した第3期データヘルス計画(令和6年度～令和11年度)及び第4期特定健康診査等実施計画に基づき、組合員、被扶養者の健康の維持・増進のために引き続き事業を推進します。

なお、第3期データヘルス計画の目標達成のために、厚生費・特定健康診査費を計上したことから当期損失金が見込まれますが、利益剰余金を考慮し財源率は据置きます。

(単位:千円)

区分		令和5年度見込	令和6年度予算
収入	負担金	255,998	260,769
	掛金	252,395	257,213
	その他	38	230
	計	508,431	518,212
支出	職員給与	9,564	14,155
	厚生費	471,388	521,000
	特定健康診査等費	35,347	59,048
	事務費	1,577	1,540
	その他	10,522	8,312
	計	528,398	604,055
差引損益金		△ 19,967	△ 85,843

令和6年度新規事業

◆クリアチニン検査助成

定期健康診断に併せて血清クリアチニン検査を行った組合員を対象に、135円(税込み)を助成します。

◆40歳未満の組合員の生活習慣の改善

40歳未満の組合員のうち、メタボリックシンドロームの該当者及びその予備群に生活習慣の改善を勧奨します。

令和6年度変更新業

◆健康料理教室

組合員・被扶養者アンケートの結果を踏まえ、健康料理教室は開催を廃止し、ホームページにレシピを掲載して食生活の改善に繋がります。

保健事業の種類

(単位:千円)

項目	予算額	概要	
保健関係	人間ドック	322,220 30歳以上の組合員、35歳以上の任意継続組合員及び被扶養配偶者を対象に助成 ・一般、婦人、脳ドック(日帰り・宿泊)…26,000円 ・女性ドック(日帰り・宿泊)…29,000円(40歳以上の組合員及び被扶養配偶者が対象) ・受診年度60歳の組合員は、40,000円を限度として助成	
	がん検診	61,776 定期健康診断に併せて検診を行った組合員を対象に、次の金額(税込み)を限度として助成 ・胃がん検診…4,400円(X線の他に血液による検査も対象) ・肺がん検診…726円 ・大腸がん検診…1,870円 ・肝炎ウイルス検査…2,090円(35歳以降、5歳間隔) ・前立腺がん検診…2,200円(50歳以上)	
	婦人科検診	39,059 定期健康診断に併せて検診を行った組合員を対象に、次の金額(税込み)を限度として助成 ・乳がん検診(超音波)…2,750円 ・乳がん検診(視触診+超音波)…3,080円 ・乳がん検診(超音波+X線撮影)…5,280円(40歳以上) ・子宮頸がん検診…4,950円	
	クレアチニン検査助成	1,688 定期健康診断に併せて血清クレアチニン検査を行った組合員を対象に、135円(税込み)を助成	
	PET検査助成	3,380 30歳以上の組合員と35歳以上の任意継続組合員及び被扶養配偶者を対象に、PET(陽電子放射断層撮影)検査を受診した場合、52,000円を助成	
	歯科健診	4,015 組合員が外向型・来院型の歯科健康診断を受けた場合及び外向型に併せて歯科保健指導を受けた場合に全額を助成	
	インフルエンザ助成	12,850 組合員及び被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種時の自己負担が1,000円以上の場合に1回につき1,000円を2回まで助成	
	電話健康相談	2,800 組合員、被扶養者及び同居の家族を対象に、病気やケガ、育児、メンタル等専門家による健康医療相談を実施	
	禁煙サポート助成	300 組合員及び被扶養者を対象に、医療機関で保険適用の禁煙外来を受診し成功した場合に全額を助成	
	睡眠検査助成	600 組合員及び被扶養者を対象に、指定の検査機関において睡眠検査を行った場合に助成 ・スクリーニング検査…2,000円 ・簡易検査…4,000円	
	救急薬品等配付	53,240 組合員及び任意継続組合員に、救急薬品等を選択制により配付	
	受診勧奨通知	180 組合員及び被扶養者を対象に、検査値(血圧・脂質)が受診勧奨値を超えており医療機関を未受診の場合に通知	
	糖尿病重症化予防	40 組合員及び被扶養者を対象に、血糖値が受診勧奨値を超えており医療機関を未受診の場合に通知	
	がん検診勧奨	75 がん検診を受診した組合員のうち、要精密検査者へ受診を勧奨し、特定健診受診券送付者には、リーフレットによりがん検診の受診を勧奨	
	歯科受診勧奨	62 組合員を対象に、要精密検査者へ歯科医院の受診を勧奨	
	禁煙勧奨	350 特定健康診査受診者のうち、喫煙をしている組合員及び被扶養者を対象に、リーフレット及び禁煙サポート助成を案内し、禁煙を勧奨	
	睡眠障害勧奨	1 睡眠検査受診者のうち、要精密検査者へ受診を勧奨	
	40歳未満の組合員の生活習慣の改善	108 40歳未満の組合員のうち、メタボリックシンドロームの該当者及びその予備群に生活習慣の改善を勧奨	
	保養関係	宿泊施設利用助成	15,020 組合員、任意継続組合員及び被扶養者を対象に助成 ・全国の市町村職員・都市職員・指定都市職員共済組合が運営する宿泊施設及び共済組合が契約した栃木県内の旅館・ホテル・民宿等を利用した場合…1人1泊につき3,000円 ・共済組合が契約した栃木県外の旅館・ホテル・民宿等を利用した場合…1人1泊につき2,000円
		保健関係図書	1,050 組合員または被扶養者の出産から1年間(12回)育児指導誌を配付
広報関係	医療費通知	716 組合員及び被扶養者を対象に、医療費について通知	
	後発医薬品差額通知	180 組合員及び被扶養者を対象に、後発医薬品(ジェネリック医薬品)の差額について通知	
	健康セミナー	500 組合員及び被扶養者を対象に、生活習慣病及びメンタルヘルスに関するセミナーを開催	
講座関係	ライフプランセミナー	550 組合員及び配偶者を対象(30歳から49歳、50歳以上)に、ライフプラン及び年金制度に関するセミナーを開催	
	健康料理教室	200 偶数月にホームページへ健康料理レシピを掲載	
特定健診・保健指導	特定健康診査	22,590 40歳から74歳の組合員及び被扶養者を対象に、特定健康診査費用の全額を助成	
	特定保健指導	36,458 特定健康診査の結果、特定保健指導に該当した組合員及び被扶養者を対象に、特定保健指導費用の全額を助成	
合計	580,008		

貯金経理

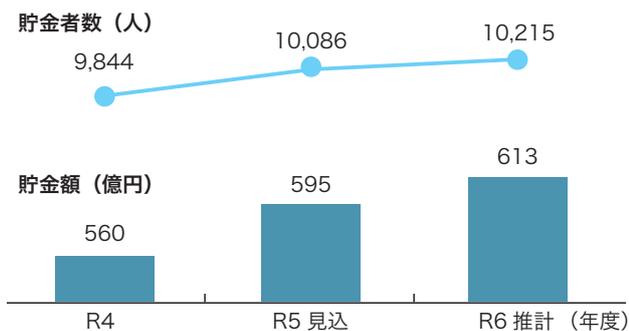
貯金者の積立金を運用し、その運用益を支払利息として還元することにより福祉の向上を図ることを目的とします。

令和6年度の支払利率は1.20%で変更ありません。

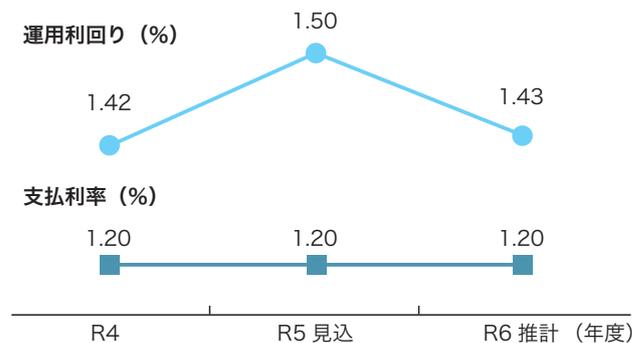
貯金額は613億円を見込んでおり、年々増加しています。

積立金は、引き続き国債や地方債、格付けの高い財投債等により運用していきます。

貯金額及び貯金者数の推移



運用利回りと支払利率の推移



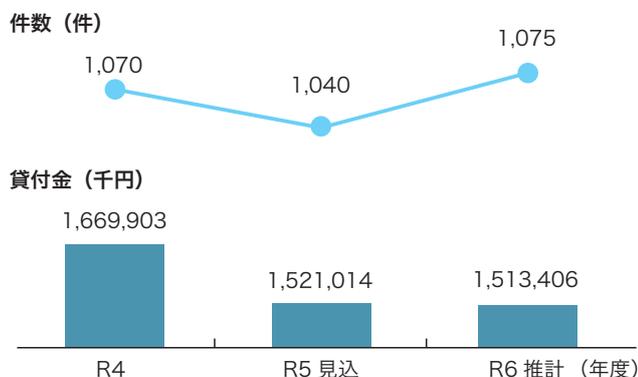
貸付経理

組合員が臨時に資金を必要とするとき、住宅の新築・増築等や入学・修学・結婚・葬祭等または災害等により資金が必要になったときに組合員の生活の安定を図るため貸付けを行います。

貸付金は、定年延長により令和6年4月に退職手当からの償還がないことから、件数、残高ともに横ばいと見込みました。

住宅貸付は、抵当権や保証人の設定は必要ありません。また、入学・修学貸付では学費などの納付期限に合わせて随時貸付けを行っていますので、ぜひご利用ください。ただし、申し出から送金日までの期間が短い場合は希望に沿えないことがあります。

貸付金と貸付件数の推移



年利

1.26%

令和6年3月1日現在

貸付種類

普通・住宅・医療・入学・
修学・結婚・葬祭など



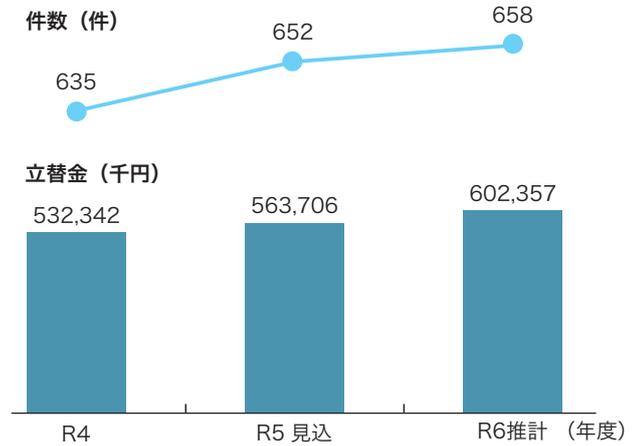
指定店から組合員とその家族が必要とする生活必需物資を供給することを目的とします。
また、組合員とその家族の病気や不慮の事故に備えた生命保険、損害保険も取り扱います。

物資立替は、自動車の納期遅延の解消や訪問販売の再開により、件数及び金額ともに増加を見込みました。
遺族付加年金“きずな”は、組合員の加入者は減少していますが、配偶者及び子どもの加入者は増加しています。

令和6年1月遺族付加年金“きずな”加入者数 (単位:人)

区分	組合員	配偶者	子ども	合計
遺族付加年金“きずな”	6,497	1,748	1,211	9,456
普通傷害保険	6,497	725	729	7,951
きずなプラス	5,825	1,455	-	7,280
入院保険	3,376	495	350	4,221
医療保険	2,909	389	246	3,544
重病支援給付	3,453	539	-	3,992
長期療養給付	1,224	-	-	1,224
生活応援給付	521	39	-	560
積立年金プラン	401	-	-	401

物資立替件数及び立替金の推移



特定健康診査・特定保健指導

令和4年度 後期高齢者支援金における

減算対象組合の区分が上がりました

後期高齢者支援金加算・減算制度は、各保険者の特定健康診査・特定保健指導の実施率を中心に、保健事業の実施状況により、短期経理の支援金が加算(ペナルティ)または減算(インセンティブ)されます。

当組合は、令和4年度実績の結果、減算対象組合の区分が第5区分から第3区分(119/200点)に上がりました。

今後も減算対象組合を維持するためにも、40歳から74歳の方は特定健康診査・特定保健指導の受診にご協力をお願いします。

減算率	公務員共済組合	全保険者
令和5年度 86/200点 約0.088%	7位 / 84組合	134位 / 1,458組合
→ 令和6年度 119/200点 約0.151%		

わくわく!おでかけ 栃木めぐり!!

今回
めぐるのは

大田原市

栃木県の北東部に位置する大田原市。市の中央を鮎の漁獲量日本一の清流・那珂川が流れており、源平合戦で活躍した那須与一のゆかりの地としても知られています。淡水魚の水族館である「栃木県なかがわ水遊園」や大田原市の農産物などを多く取り揃える「道の駅 那須与一の郷」のほか、「光丸山法輪寺」や「大雄寺」などの古刹、上侍塚・下侍塚古墳などの歴史的な遺産に恵まれたエリアです。



栃木県なかがわ水遊園

日本国内でも珍しい淡水魚水族館

とちぎけんなかがわすいゆうえん

栃木県なかがわ水遊園



「那珂川から世界の川、そしてあこがれの海へ」がテーマの、淡水魚がメインの水族館。北関東屈指の清流・那珂川の自然を再現した水槽では、魚たちのさまざまな生態を観察することができます。そのほかアマゾン川の熱帯魚を展示する巨大水槽やドーム型のトンネルも見ごたえたっぷり。

◎9:30～16:30(最終入館は16:00)

🗓️月曜(祝日の場合は翌日)、第4木曜(祝日の場合は営業)、毎年1月第4週の月曜～金曜(施設メンテナンスのため)※夏季は無休

☎0287-98-3055 📍大田原市佐良土2686

◎高校生以上650円、小・中学生250円、小学生未満無料

!! 東北自動車道「矢板IC」から約30分

大田原市の魅力が詰まった施設

みちのえきなすのよいちのさと

道の駅 那須与一の郷



大田原市の魅力を発信する情報館、地元の食材で作ったジェラートなどを販売する物産館、採れたての野菜が集まる直売館、地元の食材たっぷりの料理が味わえるレストラン扇亭、那須与一や那須家にまつわる品々を展示した那須与一伝承館といった施設が揃っており、一日中楽しむことができます。

◎情報館9:00～18:00、直売館・物産館

9:00～17:00、レストラン扇亭11:00～LO14:30、那須与一伝承館9:00～17:00(最終入館は16:30)

🗓️那須与一伝承館以外4月～11月は無休、12月～3月第2月曜(祝日の場合は翌日)、年始

☎0287-23-8641 📍大田原市南金丸1584-6

!! 東北自動車道「矢板IC」から約30分



大田原市発祥の旨辛からあげ

さんたからあげ



大田原市産の唐辛子・栃木三鷹。色鮮やかで香りも良く、ピリッとした辛味が特徴です。さんたからあげは、栃木三鷹の辛味・旨味を最大限に活かし、外はカリッと中はジューシーな、一度食べたならやみつきになる評判の逸品です。



勇ましい大天狗面は大迫力!

こうまるさんほうりんじ 光丸山法輪寺

約1000年前に慈覚大師が開いた寺は、初院・中の院・奥の院の三院と大日堂から成ります。市指定文化財である西行桜や勅額門など多くの文化財を所有しており、その中の一つである大天狗面は、高さは2.14m、幅1.5m、鼻の高さ1.3m、重さ1tで木製の天狗面では日本一といわれています。

- ☎ 0287-98-2606
- 📍 大田原市佐良土1401 ○ 無料
- 🚗 東北自動車道「矢板IC」から約30分

心豊かになる坐禅・写経体験をぜひ

だいおうじ 大雄寺

黒羽藩の藩主・大関家の檀那寺で、600年以上の歴史を誇る曹洞宗の禅寺。境内の本堂や坐禅堂、庫裡、回廊など7つの茅葺きの伽藍は、国の重要文化財に指定されています。牡丹、紫陽花、紅葉など四季折々の花を楽しむことができるほか、坐禅や写経体験も充実しています。

- 🕒 9:00～17:00 ☎ 0287-54-0332
- 📍 大田原市黒羽田町450
- 🚗 東北自動車道「矢板IC」から約45分



よいちまつり 与一まつり

大田原の夏を彩る代表的なイベント。今年は市制施行70周年であり、第41(よいち)回となる記念の年です。甲冑姿の那須与一公をはじめとする勇壮な武将の武者行列や参加団体ごとに趣向を凝らした与一踊りは必見。

- 🕒 開催時間 16:00～21:30
- 📍 開催場所 大田原市内(栄町・荒町・上町商店街通り)
- ☎ 0287-23-3145 (与一まつり実行委員会)
- 🚗 東北自動車道「矢板IC」から約30分



4月20日(土)、21日(日)

おおたわらやたいまつり 大田原屋台まつり



江戸時代から続く大田原神社の例大祭。花鳥、唐獅子などが精巧な技法で彫り込まれた華やかな屋台が練り歩く様は見ごたえ充分。9台の屋台が金燈籠に揃い、行われるぶっつけ(お囃子の競演)は迫力満点です。

- 🕒 開催時間
宵まつり(4月20日):「ぶっつけ」は19:00頃、
本まつり(4月21日):「ぶっつけ」は18:00頃
- 📍 開催場所 大田原市山の手1-1-1
- ☎ 0287-22-2273 (大田原市屋台まつり実行委員会) 🚗 東北自動車道「矢板IC」から約25分



きれいな星空が見える街の天文台

おおたわらしふれあいのおかてんもんかん 大田原市ふれあいの丘天文館

栃木県内トップクラスの天体望遠鏡で天体観測できる施設。スクリーン型プラネタリウムで、その日に見ることができる星空について学んだ後、直径65cmの天体望遠鏡で実際の星空を眺めます。屋外には、太陽の黒点などを観望することができる太陽望遠鏡や中型望遠鏡も設置されています。

- 🕒 13:30～21:00 🗓 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日(日曜を除く)、12月30日～翌年1月3日
- ☎ 0287-28-3254 📍 大田原市福原1411-22 ○ 高校生以上300円、小・中学生100円、小学生未満無料
- 🚗 東北自動車道「矢板IC」から約20分

水戸光圈の残した遺産

かみきむらいつか・しもきむらいつかこふん 上侍塚・下侍塚古墳

1692年に水戸光圈の命により発掘された古墳。那珂川の西側段丘上に並ぶ古墳は、ともに古墳時代前期に造られた前方後方墳で、上侍塚古墳は栃木県内の前方後方墳では2番目の大きさとなります。上・下合わせ、侍塚古墳の名称で国指定史跡となっています。令和3年度から約330年ぶりに発掘調査が行われています。

- ☎ 0287-23-3135 (大田原市文化振興課)
- 📍 大田原市湯津上 🚗 東北自動車道「矢板IC」から約30分



被扶養者の認定・取消の手続きを忘れずに！

就職や退職により被扶養者の認定・取消の手続きが必要となる方は、次の書類を所属所の共済事務担当課に提出してください。

被扶養者の認定(退職による無職・無収入の場合)

退職日の翌日から30日以内に次の書類を提出してください。

なお、30日を超えた場合は、所属所の受付日からの認定となります。

提出書類 ○…必須書類 ※…該当する方のみ

- 被扶養者申告書 ○家庭状況 ○退職証明書または資格喪失証明書
- ※雇用保険関係書類(雇用保険の適用がある場合)
- ※国民年金第3号被保険者関係届、基礎年金番号確認書類(短期組合員を除く20歳以上60歳未満の配偶者の場合)

被扶養者の取消(就職の場合)

次の場合は、速やかに次の書類を提出してください。

- ① 就職先の健康保険が適用となる場合
- ② 健康保険の適用外であっても、恒常的に月額108,334円(給与明細書の控除項目及び交通費等を含む総支給額)以上の所得が見込まれる場合
- ③ 月途中の就職等初回の給与は108,334円未満であっても、以降は月額108,334円以上になる場合
- ④ 認定基準額を超えていても人手不足による労働時間延長に伴う一時的な収入変動がある場合は、事業者の証明を受けることで引き続き認定することができます。

提出書類 ○…必須書類 ※…該当する方のみ

- 被扶養者申告書 ○組合員被扶養者証 ※就職日を確認できる書類(②、③の場合)
- ※国民年金第3号被保険者関係届(短期組合員を除く20歳以上60歳未満の配偶者で、②、③の場合)
- ※被扶養者の収入確認に当たっての「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書(④の場合)

- ・「被扶養者申告書」及び「家庭状況」は、[こちら](#)から取得できます。
- ・その他必要に応じて書類を提出していただく場合があります。
- ・収入がある場合の認定については、「共済のしおり(10～20ページ)」または[こちら](#)をご覧ください。

組合員・被扶養者の
資格喪失後は

組合員証等の返却をお願いします

組合員証、被扶養者証等が使用できるのは、[退職日まで](#)です！

- 新しい保険証が届くまで使えるだろう
- まだ手元にあるから使えるだろう
- 月途中だから月末まで使えるだろう



すべて使えません！

資格喪失後に組合員証等を提示して医療機関等を受診した場合、後日、[医療費等の返還請求](#)をすることとなりますので使用しないよう注意してください。

任意継続組合員

退職後は、次のいずれかの健康保険制度に加入することになります。

- ① 再就職先の健康保険に加入する。
- ② 家族の健康保険の被扶養者になる。
- ③ 国民健康保険に加入する。
- ④ 任意継続組合員になる。

任意継続組合員は、退職日の前日まで引き続き1年以上在職して退職した場合、退職日の翌日から短期（医療）給付及び保健事業の一部が利用できる制度です。

加入できる期間

2年間

手続き方法

退職日から20日以内に所属所の共済事務担当課を通して「任意継続組合員資格取得申出書」を提出してください。

掛金の納付

掛金の納付は、毎月払い・半年払い・年度払いがあり、半年払い・年度払いには割引があります。「任意継続組合員証」と併せて納付書を送付しますので、期限までに振込みをお願いします。

宿泊施設情報

助成額の変更のお知らせ

次の施設は、令和6年4月1日より協定宿泊施設から県外指定宿泊施設に変更となるため、助成額が3,000円から2,000円に変更となります。

施設名	住所	TEL
サンベルラ志摩	三重県志摩市磯部町の矢314	0599-57-2130

休館のお知らせ

施設名	休館期間	種類
湯河原温泉ちとせ	令和6年 4月1日～7月31日	協定
マリンパレスかごしま	令和6年 3月1日～4月30日	協定

上記記事に関するお問い合わせは **保健課** ☎028-615-7816

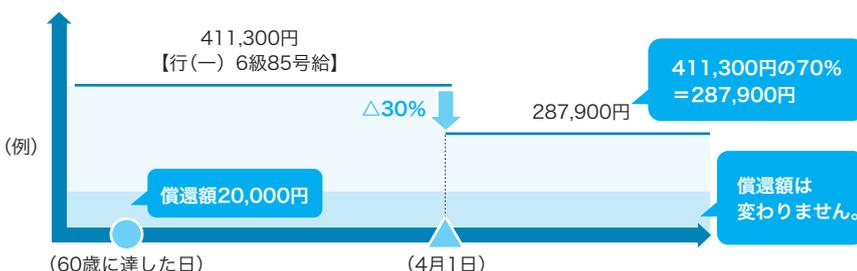
定年延長に伴う60歳以降の貸付金の償還について

地方公務員法の改正に伴い、令和5年4月から定年年齢が段階的に引き上げられ、職員の給料月額が60歳に達した日後の最初の4月1日以後、7割水準となります。

当組合の貸付けを受けている方は償還が続くこととなりますが、償還額は変わらず、給料等から控除されますのでご注意ください。

なお、申し出により、未償還元利金の全部または一部を繰上げて償還することができます。

職員の給料月額



【参考】繰上償還について

償還方法	共済組合提出期限	
	一部繰上償還	全部繰上償還
毎月償還	毎月5日	毎月5日
毎月・期末 勤勉手当併用償還	6月5日・ 12月5日	

上記記事に関するお問い合わせは **総務課福祉係** ☎028-615-7805

貯金現在残高通知書を配付します

4月下旬

共済積立貯金は、9月及び3月の末日に決算を行い、半年分の利息を元金に繰入れます。今回の貯金現在残高通知書は令和6年3月31日の残高を記載します。

貯金現在残高通知書は、再発行を行いませんので、大切に保管してください。

貯金現在残高通知書					
共済積立貯金の残高は、次のとおりとなりますのでご確認ください。					
栃木県市町村職員共済組合					
所属所名	〇〇市 〇〇部〇〇課〇〇係				
氏名	共済 太郎 様				
税区分	6.3.31 <small>の残高</small> 課税	5.9.30 <small>の残高</small>			
	446,204	234,567			
差引積立額	210,000	税込利息額	2,053		
			所得税額		
			416		
決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)		
6.3.31	1.2% (年)	20.315			
現在共済組合に登録されている口座は次のとおりです。					
銀行名	〇〇銀行				
支店名	〇〇支店				
預金種目	普通預金	口座番号	1234***		
名義人	キョウサイ 知ウ				
(所属所)	(証番号)	(部課署)			
〇〇〇	-	〇〇〇〇	〇〇〇		
積立額等明細					
日付	種別	金額 (円)	日付	種別	金額 (円)
5.10.22	定例積立	10,000			
5.11.22	定例積立	10,000			
5.12.22	定例積立	10,000			
5.12.31	臨時積立	200,000			
6.1.15	一部払戻	50,000			
6.1.22	定例積立	10,000			
6.2.22	定例積立	10,000			
6.3.22	定例積立	10,000			
(注) 今期中の一部払戻額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。					

預入限度額のお知らせを送付します

4月上旬

「預入限度額のお知らせ」は、預入限度額3,500万円の98%に達した貯金者に送付します。利息の繰入れにより預入限度額を超えた場合は、4月2回目(4月15日当組合提出期限)までに払戻しをお願いします。預入限度額を超えていない場合も、限度額を超える前に払戻しまたは積立中断等をお願いします。

年度末で退職する皆さまへ

共済積立貯金の解約をお願いします

年度末で組合員の資格を喪失する場合は、3月2回目(3月15日当組合提出期限)までに「貯金払戻(解約)請求書」を所属所の共済事務担当課へ提出をお願いします。

印鑑が相違している場合は解約できませんので、請求書には必ず届出印を使用してください。

また、少額貯蓄非課税制度を適用している方は、「非課税貯蓄廃止申告書」の提出もお願いします。

貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

- 解約金は、4月26日、5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となるよう振込み、19日以降は振込まないようお願いします。
- ATM等で振込む場合、18日に送金しても当日に着金とならない場合がありますので、余裕をもって振込むようお願いします。
- 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。

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

 : 「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

バランス
UP!
食塩量
DOWN!

手早い・簡単・おいしい

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉

ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced plate meals!

手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。



動画でcheck!

作り方のポイントが分かりやすい
動画付きレシピです

二次元コードを読みこむと、
料理の作り方を動画で見られます。

https://shaho-net.jp/movie/one_plate/01.mp4

動画はコチラ



たいのみそマヨ焼き和風プレート

1人分

エネルギー
614kcal
食塩相当量 1.4g

Point!

香味野菜や唐辛子で味にメリハリをつけて減塩に。トースターを使うことで、調理も後片付けも手間いらずの一品です。

Profile おがわ ひさみ

管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

材料(2人分)

たい(切り身) …………… 2切れ(200g)
塩 …………… 小さじ1/6
グリーンアスパラガス …………… 3本
パプリカ(赤・黄色) …………… 各1/8個
しょうが(すりおろし) …………… 1/4片分
みそ …………… 大さじ1/2
A マヨネーズ …………… 大さじ1/2
みりん …………… 小さじ1/2
オリーブ油 …………… 小さじ2
ごはん(五穀米) …………… 300g
青じそ …………… 2枚
ゆで卵 …………… 1個
七味唐辛子 …………… 適宜

作り方

- 1 たいは両面に塩をふり、冷蔵庫で10分置いてキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2 アスパラガスは根元を切り落とし、下1/3部分の皮をピーラーでむき、長さを半分に切る。パプリカは1cm幅に切る。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 4 アルミホイルを敷いた天板に、1と2のをせ、1に3をかけ、2にオリーブ油を回しかける。トースターで約10分加熱する。
- 5 ごはん・青じそ・半分に切ったゆで卵・4を盛り付け、お好みで七味唐辛子をかけていただく。

記事提供: (株) 社会保険出版社

こころの雨宿り

怒るたびに、お宝発見!



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

東日本大震災のあと、小さな子どもがいるお母さんたちを対象に研究をしたことがあります。うつ(落ち込み)を予防するための心理プログラムの効果を見る研究だったのですが、落ち込み以上にたくさん質問が出たのが「怒り」についてでした。多くのお母さんが、「子どもにイライラして、つい怒鳴ってしまう」、「怒りが抑えられなくなって、そんな自分が嫌になる」と悩んでいたのです。

怒りを感じたときの対処法が分からない、カッとなったあと自己嫌悪に陥るなど、「怒り」というのはあらゆる面で難しい感情です。大学院の5年間、「怒り」をテーマに研究をした私にとってもそう。ただ、研究したからこそ、「怒りはスバラシイ!」と言うこともできます。

怒りの素晴らしさの秘密は、私たちがどんなときに怒りを感じるのかにあります。それは、「大事なものが傷つけられたとき」。皆さんが最近怒りを感じた場面をいくつか振り返ってみてください。

自分の企画にダメ出しばかりされたとき。

自分の子どもが危ないことをしようとしているとき。

仕事で大事にしている価値観を誰かに否定されたとき。

怒りを感じたときに身体にぐっと力がみなぎるのは、大事なものを守るためのエネルギーを怒りがもたらしてくれるから。言ってみれば、怒りは「私たちの大事なものを守ってくれる」感情なのです。な

ので、怒りの裏側には、私たちの大事なものが隠れています。これからは、「イライラしてしまう自分が嫌!」と思う代わりに、こう自分に問いかけてみてください。「今、傷つけられているのは何だろう?」そうすることで、普段は意識していなかった、自分にとっての大事なものが見えてきます。

私はこの企画を大事にしている、やり遂げたいという思いが強いのかも。

「子ども」を大事に思うからこそその怒りなんだ。

ああ、自分は仕事で「人を喜ばせたい」という価値観を大事にしているんだなあ。

怒りは、自分にとって何が大事なのかを教えてくれる感情でもあります。怒りを感じたときは、それを自分にとってのお宝を発見するきっかけにしてみてください。そして、怒りを我慢したり、相手にそのままぶついたりせず、「私にとって〇〇が大事です!」と相手や周りに伝えること。それこそが最も理にかなった怒りの対処法なのです。



せきや ゆき

： 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健(職場のメンタルヘルス)。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

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)

料金 (1泊2食 税・サービス料込)
平日: 14,300円~
休前日: 15,510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

ホームページ

<https://www.kuroshioso.jp/>

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

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

パスワード(コード)は
くろしお
『9640』です。



短期給付の提出期限を変更します

療養費や傷病手当金などの短期給付の請求は、毎月25日が提出期限ですが、業務量の増加により令和6年7月から毎月20日(当組合必着)に変更しますのでお知らせします。

なお、所属所における提出期限は異なりますので、共済事務担当課へお問い合わせください。

令和6年6月まで毎月25日 → 令和6年7月から毎月20日(当組合必着)

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” 生活応援給付ご加入者さまへ

生活応援給付は、年に一度、加入内容の変更や解約をすることができますので、所属所の共済事務担当課へ申込書の提出をお願いします。提出期限は、所属所により異なりますので、共済事務担当課へご確認ください。

申込書 当組合必着日
令和6年5月2日(木) → 更新日
令和6年8月1日(木)

令和6年3月31日で、次の物資指定店が契約終了になります

指定店名	所在地	取扱商品
東武トップツアーズ株式会社	東京都墨田区押上1-1-2	旅行
高倉自動車整備工場	さくら市馬場1215-11	自動車

自転車で通勤・通学される皆さまへ

自転車保険で家族に安心と安全を。

「移動の保険UGOKU」をご存じですか？

家族全員何台でも
月額980円

栃木県では、令和4年7月1日から自転車保険への加入が義務化されました。

「移動の保険UGOKU」では、「家族と自分のケガ」や「相手のケガ・モノの賠償」などが補償できます。

いつでも加入可能

募集期間はありません。
ネットからのみの申込み
となります。

保険料の払込みは クレジットカード

月額980円の保険料が
クレジット決済により
引落としとなります。

1か月ごとの 自動更新

自動更新なので、
更新に関する手続きが
不要です。



お申込みは、
当組合ホームページ
または左記
二次元コードから
アクセスしてください！

支払対象

- 自転車、電車、バスの利用時
- 飛行機、船の搭乗時
- ベビーカー、車いすの利用時
- 徒歩での事故など

支払内容

- 相手のケガ、壊れたモノの賠償
- 自分のケガの治療
- 自転車の運搬費用
- 帰りのタクシー代
- 万が一の時の弁護士相談費用など

お問い合わせ先 (このご案内は、概要になります。詳細については、ホームページまたは、取扱代理店でご確認ください。)

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 TEL：028-627-8071

取扱代理店：株式会社栃木共済サービス TEL：028-688-8711

宇都宮市大通り2-3-1井門宇都宮ビル3階 受付時間：9時から16時(年末年始・水・土日祝を除く)

「UGOKU」はドライバー保険に「移動保険に関する特約」を付帯した契約のペットネームです。

SJ23-13224 2024.01.16

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351号 令和6年3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。