

# 共済だより

令和6年

9

第354号



城山公園に咲き誇る彼岸花（茂木町）

 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

- ・任期満了に伴う組合会議員選挙を行います **2**
- ・「資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い」を配付します ..... **3**
- ・「マイナ保険証」の利用をお願いします ..... **3**
- ・標準報酬の定時決定を行います ..... **4**
- ・ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください ..... **5**
- ・ジェネリック医薬品差額通知を送付します ..... **5**
- ・育児・介護休業手当金の給付上限相当額が変わりました ..... **5**
- ・特定健康診査(特定保健指導)を受診しましょう！ ..... **6**
- ・介護保険の募集を行っています！ ..... **7**
- ・わくわく！おでかけ栃木めぐり「茂木町」 **8**
- ・退職等年金給付の基準利率が改定されます **10**
- ・預入限度額のお知らせ・貯金現在残高通知書を配付します ..... **10**
- ・貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール **10**
- ・入学貸付のご案内 ..... **11**
- ・「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を送付します ..... **11**
- ・職員採用試験のお知らせ ..... **12**
- ・ワンプレートごはん ..... **13**
- ・こころの雨宿り ..... **14**
- ・草津保養所「アルペンローゼ」よりお知らせ **15**
- ・ライフプランセミナー ..... **16**
- ・メンタルタフネスセミナー ..... **16**

### 組合の現況

(令和6年8月1日現在)

組合員数	24,341人
男	12,586人
女	11,755人
任意継続組合員数	419人
被扶養者数	15,575人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16



# 任期満了に伴う組合会議員選挙を行います

現在の組合会議員の任期が令和6年11月30日をもって満了となることから、選挙を行います。  
なお、任期は令和6年12月1日から令和8年11月30日までとなります。

組合会議員は、組合会で定款の変更、事業計画及び予算、決算など組合の重要事項を審議・議決します。

## 組合会議員の構成

議員の定数は、市町村長である議員と市町村長以外の組合員である議員、それぞれ10人の計20人です。市町村長以外の組合員である議員の選挙は、組合員100人ごとに1人互選される代議員により行われます。

市町村長である議員 10人

市町村長以外の  
組合員である議員 10人

選挙区	所属所	議員数	所属所	議員数	選挙日時・会場
第1区	大田原市 矢板市 那須塩原市 さくら市 那須烏山市 塩谷町 高根沢町 那須町 那珂川町	3人	大田原市、矢板市、那須塩原市 さくら市、那須烏山市、塩谷町 高根沢町、那須町、那珂川町 那須地区広域行政事務組合 南那須地区広域行政事務組合 黒磯那須共同火葬場組合 黒磯那須公設地方卸売市場事務組合 塩谷広域行政組合 那須地区消防組合	3人	令和6年11月1日(金) 午前10時30分  高根沢町役場 本庁舎大会議室
第2区	宇都宮市 鹿沼市 日光市 真岡市 上三川町 益子町 茂木町 市貝町 芳賀町	4人	宇都宮市、鹿沼市、日光市 真岡市、上三川町、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 芳賀地区広域行政事務組合 芳賀中部上水道企業団 宇都宮西中核工業団地事務組合 栃木県市町村総合事務組合 栃木県後期高齢者医療広域連合 栃木県市町村職員共済組合	4人	令和6年11月1日(金) 午前10時30分  宇都宮市役所 14大会議室
第3区	足利市 栃木市 佐野市 小山市 下野市 壬生町 野木町	3人	足利市、栃木市、佐野市、小山市 下野市、壬生町、野木町 石橋地区消防組合 小山広域保健衛生組合 地方独立行政法人新小山市市民病院	3人	令和6年11月5日(火) 午後2時  佐野市勤労者会館 2階会議室ABC

# 「資格情報のお知らせと個人番号 (マイナンバー) 確認のお願い」を配付します

令和6年12月2日に現行の組合員証等が廃止され、マイナ保険証に移行するにあたり、当組合が把握している資格情報(個人番号の下4桁を含む)を通知することで情報の正確性を担保し、全ての方に安心してマイナ保険証を利用していただけられるようにすることを目的として、本年10月末までに「資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー) 確認のお願い」を配付します。

なお、令和6年6月中旬以降に当組合に加入した組合員及び被扶養者は、11月以降に配付します。

123-4567-890-01-1234567-00  
ご本人(組合員)様  
組合 太郎 様

資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー) 確認のお願い  
あなたの加入する共済組合の資格情報を下記のとおりお知らせします(令和6年9月1日時点)。  
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	1 2 3	番号	4 5 6 7 (枝番) 0 0
氏名	組合 太郎		
フリガナ	クミアイ タロウ		
高齢受給者一部負担割合	-		
資格取得年月日	令和 元年 9月 1日		
保険者名	栃木県市町村職員共済組合		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の共済組合の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。  
- マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら -



マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます(スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます)。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号(マイナンバー)は次のとおりですのでご確認ください(12桁のうち下4桁のみ表示)。  
表示されている下4桁の数字が、ご自身の個人番号(マイナンバー)の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

\*\*\*\*\* \*\* 0 0 1 1

右を切り取ってご利用いただくことができます  
(このお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ  
令和6年9月1日発行  
栃木県市町村職員共済組合  
保険者番号 32090417

記号 1 2 3 番号 4 5 6 7 (枝番) 0 0  
氏名 組合 太郎  
高齢受給者一部負担割合 -

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

- 配付対象者：組合員及び被扶養者
- 配付方法：所属所を通して送付  
(任意継続組合員は自宅に送付)

今回のみの配付となりますので、大切に保管してください。

## 個人番号(下4桁)

資格情報と紐付いている個人番号(マイナンバー)です。番号の確認をお願いします。

## 資格情報のお知らせ(切り取り)

令和6年12月2日以降、マイナ保険証が利用できない医療機関等で受診する場合は、資格情報のお知らせとマイナ保険証をあわせて提示することで保険診療が可能となります。

組合員証等の廃止及びマイナ保険証の利用登録の解除については、次号(11月号)の共済だよりに掲載します。

# 「マイナ保険証」の利用をお願いします

マイナ保険証を利用することで初診料や再診料が軽減されますので、マイナンバーカードに健康保険証を登録し、医療機関等で利用してください。

当組合のマイナ保険証利用率



毎年  
9月に

# 標準報酬の定時決定を行います

標準報酬の定時決定とは、7月1日に組合員である方を対象に、現在の標準報酬の月額と実際に受けている給料及び手当（以下「報酬」といいます。）との間に大きな差が生じないように、4月から6月までの3か月間に受けた報酬の平均により、その年の9月以降の標準報酬の月額を決定するものです。

定時決定された標準報酬の月額は、随時改定等に該当しない限り、原則として翌年の8月31日まで適用となります。

なお、6月1日から7月1日までの間に資格を取得した方と、7月から9月のいずれかの月に随時改定が行われた方につきましては、その年の定時決定は対象外となります。

## 定時決定のイメージ



標準報酬等級表に当てはめる

標準報酬				月額	報酬月額
等級	長期給付		短期給付		
短期給付	厚生年金 保険給付	退職等 年金給付		月額	報酬月額
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
22	19	19	300,000円	290,000円～ 310,000円	
23	20	20	320,000円	310,000円～ 330,000円	
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	

9月以降の標準報酬の月額

- 短期給付  
第22級 300,000円
- 厚生年金保険給付  
退職等年金給付  
第19級 300,000円

## 保険者算定(定時決定の特例)

定時決定された標準報酬の月額が次に該当する場合は、保険者算定として過去1年間（前年7月から当年6月まで）の報酬の平均により標準報酬の月額を決定することができます。希望される方は、所属所の共済事務担当課にお申し出ください。

- 定時決定された標準報酬の月額が、過去1年の平均により算出した標準報酬の月額と比べ2等級以上の差があり、繁忙期（閑散期）のため、4月から6月までの報酬が増加する（減少する）などの状態が業務の性質上、例年発生することが見込まれること。なお、「今年は多忙だったが来年は分からない。」という場合は該当しません。
- 4月から6月までの間に産前産後休業を取得し、4月から6月までの報酬の平均を基に算出した標準報酬の等級が、産前産後休業を開始した日の属する月以前の過去1年の平均により算出した標準報酬の等級を2等級以上下回る場合。

標準報酬の月額は、掛金・負担金の算定のほか年金、育児休業手当金、傷病手当金など給付の算定にも用いられます。

上記記事に関するお問い合わせは

保健課 ☎028-615-7816

# ジェネリック医薬品への 切り替えをご検討ください

新薬（先発医薬品）を使用されている方は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えることで、自己負担を抑えることができます。

また、ジェネリック医薬品への切り替えは医療費の削減にもなり、短期給付財源率引き上げの抑制につながります。

公費負担医療制度に該当し医療機関等での自己負担がない方も、公費を除いた7割分は当組合が負担していることから、医療費削減のために、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。



## ジェネリック 医薬品の 特徴

### 新薬と同じ効果

新薬と同じ効き目で安全性も同等です。

### 新薬からの改良

新薬と比べて大きさや味などが改良され、飲みやすい薬があります。

### 新薬より安価

新薬より安価で提供されます。

令和6年  
9月下旬

## ジェネリック医薬品差額通知を送付します

当組合では医療費増嵩対策の一環として、組合員及び被扶養者の方にジェネリック医薬品差額通知を送付します。この通知は、調剤薬局等で処方される新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をお知らせするものです。

ぜひ、この機会にジェネリック医薬品への切り替えを検討してください。

### 通知対象者

糖尿病、高血圧症、アレルギー性鼻炎・花粉症等の慢性疾患で薬を処方され、ジェネリック医薬品に切り替えることで、1か月の自己負担額が300円以上減額になると見込まれる組合員及び被扶養者

令和6年  
8月1日  
から

## 育児・介護休業手当金の給付上限相当額が変わりました

給付上限相当額とは、育児休業手当金及び介護休業手当金の算定基礎となる給付日額に設けられている上限額をいいます。

給付名	給付割合	給付上限相当額
育児休業手当金	67/100(休業期間が180日まで)	14,334円(7月まで 14,097円)
	50/100(休業期間が181日以降)	10,697円(7月まで 10,520円)
介護休業手当金	67/100	15,778円(7月まで 15,513円)

# 特定健康診査を受診しましょう!

(特定保健指導)



## 特定健康診査

特定健康診査（特定健診）は、**40～74歳の組合員及び被扶養者**を対象（令和6年4月1日現在において当組合の資格がある方）に、メタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症など）の予防を目的としています。

**1年に一度、次のいずれかを受診してください。**

組合員	被扶養者（対象者には5月に特定健診受診券を送付しています）
<ul style="list-style-type: none"><li>職場の定期健診</li><li>当組合が助成する人間ドック</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>特定健診受診券を使用して住民健診または特定健診を実施している病院等で受診 なお、受診券を使用せずにパート等勤務先で健康診断を受診する場合は、<u>健診結果を当組合に提出することで特定健診を受診したことになりますので、お手数でも健診結果のコピーを所属所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。</u></li><li>当組合が助成する人間ドック（被扶養配偶者のみ）</li></ul>

特定健診の結果、生活習慣病リスク保有者は**特定保健指導**の対象になることがあります。

## 特定保健指導

保健師や管理栄養士等と初回面接で計画を立てて、その後3か月程度サポートを受けながら、生活習慣の改善をしていきます。対象者には「特定保健指導利用券」を送付しますので、同封の「特定保健指導受診確認書」により初回面接の方法を次から選択してください。

<b>組合の委託業者で受診する</b>  委託業者 株式会社 ベネフィット・ワン	一括面接型	所属所の会議室等で受診します。 後日、共済事務担当課から連絡があります。
	個別訪問型	ご自身で委託業者と日時及び場所を調整して受診します。 後日、委託業者から連絡があります。
	ICT型面談	ご自身が所有するスマートフォンやパソコンを使用してテレビ電話で受診します。 後日、委託業者から連絡があります。
<b>特定保健指導実施機関で受診する</b>		希望する実施機関に直接予約して受診してください。 (実施機関一覧は、 <a href="#">こちら</a> で確認できます。)

- 2回目以降（継続的支援）は、電話、メール、手紙による支援となります。
- 当組合が助成する人間ドックでは、ドック終了後に初回面接を実施する場合があります。

特定健診・特定保健指導は、国が積極的な受診を勧めており、毎年受診率を報告しています。  
受診率や糖尿病等の重症化予防、医療費適正化への取組などを総合的に判断し、評価が低い場合は後期高齢者支援金の加算（ペナルティ）対象となり、短期経理の財政悪化につながる可能性があるため、特定健診・特定保健指導は必ず受診しましょう。

# 介護保険の募集を行っています!

募集期間は  
11月30日  
までです

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(団体保険)」は、  
組合員全員が加入対象です。

## 申込方法

### ▶パソコンからお手続き

[こちら](#)から申し込んでください。

### ▶スマートフォンからお手続き

右記に記載の二次元コードから申し込んでください。

\申込はこちら/\



## 保険料の支払い方法

組合員名義のクレジットカード決済による引き落としです。  
69歳までは年払い(一括払い)、70歳から89歳までは月払いとなります。

### 基本補償

## 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

**保障内容** 被保険者本人が要介護2～5に認定され、所定の要介護状態が続いたとき、一時金を支払います。

**保険金額** 100万円、200万円、300万円

### オプション

## 軽度認知障害等一時金特約

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

**保障内容** 軽度認知障害(MCI)または認知症と診断確定されたとき、一時金を支払います。

**保険金額** 10万円、20万円、30万円

## 保険料(例)

- 基本補償のみ 年齢が55歳、一時保険金200万円加入の場合→**年額4,750円**(月額 約395円)
- 基本補償+オプション 年齢が55歳、介護一時金200万円+軽度認知障害等一時金20万円加入の場合→**年額10,530円**(月額 約877円)

※団体割引が5%適用の場合です。また保険料は年齢や加入コースによって異なるので[詳しくはパンフレットまたはこちらをご覧ください。](#)

**引受会社** : 損害保険ジャパン株式会社 栃木支店 法人支社  
☎0570-005-537(ナビダイヤル)(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(9時～17時 水・土・日・祝日を除く)  
宇都宮市大通り2-3-1井門宇都宮ビル

SJ24-05659 2024/08/06

# わくわく!おでかけ 栃木めぐり

今回  
めぐるのは

## 茂木町

栃木県の南東部に位置する茂木町。関東随一の清流・那珂川や里山の自然に囲まれた、緑豊かな町です。初秋には棚田の稲が黄金に色づき、真っ赤な彼岸花が彩る秋の里山の景色に、日本の原風景を感じることができます。



城山公園



### 森の中でアクティブなひと時を

もびりていりぞーともてぎ

### モビリティリゾートもてぎ



豊かな自然の中、家族で楽しめるリゾート。子どもが喜ぶアスレチックや乗り物のアトラクションから、大人もワクワクするレーシングカートやジップライン「森の空中散歩」まで、多彩なアクティビティが満喫できます。夜はホテル宿泊でのんびり過ごすのはもちろん、キャンプやグランピングなど、アウトドアも充実しています。虫取りや里山の素材を使ったクラフト教室など、季節に合わせた体験プログラムで里山の自然を堪能したり、収穫体験などで里山の暮らしを実際に体験したりすることもできます。

- ◎ 変動制※公式HPを要参照。
- 📍 不定休
- ☎ 0285-64-0001 (代表)
- 📍 芳賀郡茂木町松山120-1
- ◎ 入場料1,900円、パークパスポート (アトラクション乗り放題券) 3,400円、ほかアクティビティやプログラムによって異なる
- !! 北関東自動車道「真岡IC」から車で約45分

## 茂木町 EVENT GUIDE

春・秋 ※年によって開催日が異なる

ながくせんつあー  
長倉線ツアー

約100年前、鉄道を敷く計画が立ち上がったものの未 completion に終わった、幻の「長倉線」。作りかけのトンネルや橋梁、レールのない鉄路などが、現在の茂木町の風景の中に溶け込んでいます。各所に残る遺構をめぐりながら、自然の中にある近代歴史のロマンを感じられるツアーです。

- ◎ ツアー開催日時は茂木町観光協会HPを参照。 ☎ 0285-63-5644 (茂木町商工観光課)
- !! 茂木駅：真岡鉄道「茂木駅」下車すぐ / 北関東自動車道「真岡IC」から車で約35分

燃えるような赤い彼岸花に染まる

しろやまこうえん  
城山公園



かつて茂木城が立っていた場所にある公園。標高166mの山の上からは、逆川や真岡鐵道を走るSLなど、町内が一望できる絶好のロケーション。桜やロウバイなど、1年を通してさまざまな花が見られ、9月下旬には山の斜面一面を55万本の彼岸花が彩ります。

- ◎ 園内自由 (彼岸花ウィーク中は交通規制、協力金有)
- ☎ 0285-63-5644 (茂木町商工観光課)
- 📍 芳賀郡茂木町小井戸
- 🚗 北関東自動車道「真岡IC」から車で約40分

遊びもグルメもそろう憩いの場

みちのえきもてぎ  
道の駅もてぎ

野菜直売所やレストラン、公園などがあり、一日中楽しめる道の駅。フードコーナーや地元産の素材を使ったお土産も充実しており、茂木町のグルメをじっくり堪能できます。土・日曜は、SLが走る姿を間近で見られるのも嬉しいポイントです。



- ◎ 野菜直売所8:00～17:00、おみやげ けやき(榎)・十木屋9:00～18:30(土・日曜・祝日は～19:00)、ほか施設により異なる※季節により変動あり ☎ 第1・3火曜日(おみやげ けやき(榎)・十木屋は無休) ☎ 0285-63-5671 📍 芳賀郡茂木町大字茂木1090-1 🚗 北関東自動車道「真岡IC」から車で約35分

えごまドレッシングもおすすめ



とちぎグルメ

町内産米粉のもっちり食感

ちーずばうむくーへん  
チーズバウムクーヘン



道の駅もてぎの洋菓子工房&カフェ「バウム工房 ゆずの木」の新商品。自家製粉した茂木町産のコシヒカリを100%使用した米粉と3種のチーズを使ったバウムクーヘンは、お米とチーズの香りがふわりと漂い、もっちりとした舌触り。上からチーズ風味のホワイトチョコレートがかかった贅沢な一品です。

特産ゆずですっきりと

もてぎのはちみつゆずジュース

茂木町の特産品のひとつ・ゆずを使ったオリジナルジュース。香り高いさわやかなゆずと、国産はちみつがそれぞれを引き立て合う、優しい甘ずっぱさが特徴です。4月下旬の発売から、1か月で2,000本も売り上げた人気商品となっています。道の駅もてぎで購入できます。



逆川の自然の恵みを堪能

いいさとかがわかん  
いい里さかがわ館

逆川周辺のきれいな水と空気とで育てられ、朝収穫されたばかりの野菜がずらりと並ぶ直売所に、こだわりの手打ちそばを味わえるレストランが併設されています。野菜のほかにも地産地消にこだわった手づくりのお弁当やお惣菜、季節のフルーツを使ったアイスも人気です。

- ◎ 野菜直売所8:30～17:30(冬季は～17:00)、そばレストラン11:00～14:00(土・日曜・祝日は10:30～15:00) ☎ 第1・3水曜日
- ☎ 0285-65-7555 📍 芳賀郡茂木町大字飯362-1
- 🚗 北関東自動車道「真岡IC」から車で約30分



人気No.1の「天もりそば」



昭和時代にタイムトリップ!

もてぎしょうわかん  
もてぎ昭和館

外観・内観から展示品まで、すべてで「昭和レトロ」を体感できる施設。茂木町の中心市街地にある鮮魚店を改装した館内には、昭和時代のたばこグッズや当時のポスターなどが展示されています。近隣にも昭和レトロを体感できるケーキ店やレコード店があるので、併せて楽しんでみてはいかがでしょうか。

- ◎ 11:00～15:00 ☎ 土・日曜・祝日のみ開館
- ☎ 0285-63-5644 (茂木町商工観光課)
- 📍 芳賀郡茂木町茂木1659-2 ○ 無料
- 🚗 北関東自動車道「真岡IC」から車で約35分

# 退職等年金給付の**基準利率**が改定されます

令和5年10月～令和6年9月  
**0.07%(年利)**

令和6年10月～令和7年9月  
**0.26%(年利)**

基準利率は、退職等年金給付の給付算定基礎額と当月の付与額の利子の計算に用いますが、前年度の国債の利回り等を基準に毎年10月に改定されます。

また、退職等年金給付の算定に用いる**終身年金現価率**及び**有期年金現価率**も、基準利率をもとに改定が行われます。

基準利率及び終身・有期年金現価率の詳細は  
**地方公務員共済組合連合会のホームページ**をご確認ください

パソコンからは「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付(退職等年金給付)⇒地共連の定款で定める事項(基準利率等)」でご覧いただけます。



上記記事に関するお問い合わせは **年金課 ☎028-615-7817**

## 預入限度額のお知らせ 10月上旬 貯金現在残高通知書 10月中旬 を配付します

共済積立貯金は、9月末日及び3月末日に決算を行い、半年分の利息を元金に組入れます。今回の貯金現在残高通知書は令和6年9月30日の残高を記載しています。

貯金現在残高通知書は、再発行しませんので大切に保管してください。

貯金残高が預入限度額3,500万円の98%を超えた方には、預入限度額のお知らせを配付しますので、払戻し、積立中断等の手続きをお願いします。

また、利息繰入後の貯金残高が預入限度額を超えた場合は、10月15日(10月2回目の「貯金払戻(解約)請求書」の当組合提出期限)に払戻しをお願いします。

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			
税区分	6.9.30 の残高	=	6.3.31 の残高
課税	434,815	=	123,456
差引積立額	円	+	税込利息額
	310,000	+	1,705
		-	所得税額
		-	346
所属所名	〇〇市 〇〇部〇〇課〇〇係		
氏名	共済 太郎 様		
積立金額等	目付	種別	金額(円)
6.4.22	10,000	定期積立	
6.5.22	10,000	定期積立	
6.6.22	10,000	定期積立	
6.6.30	300,000	臨時積立	
6.7.14	50,000	一部払戻	
6.7.22	10,000	定期積立	
6.8.22	10,000	定期積立	
6.9.22	10,000	定期積立	
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		
名義人	キョウサイ タロウ		
口座番号	1234****		
(所属所)	(証番号)	(部課番)	
〇〇〇	〇〇〇〇	〇〇〇	

(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。

## 貯金払戻(解約)・臨時積立等 スケジュール

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

: 「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

- 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り込んでください。
- ATMやネットバンキングで振込む場合、18日に送金した場合でも、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。
- 解約金は、10月30日、11月28日に送金します。
- 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。



# 入学貸付のご案内

年利

1.26%  
(令和6年9月1日現在)



当組合では、組合員またはその被扶養者（被扶養者でない子を含む）の高校、大学等への入学に必要な資金の貸付けを行っています。

推薦入学など合格が決まりしだい、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。

なお、令和7年度分の修学貸付は令和7年3月貸付からです。詳しくは『共済だより 令和7年1月号』でお知らせします。

限度額	給料の <b>6</b> か月分（最大 <b>200</b> 万円）
対象	入学金、授業料、教材費、通学・アパート等に要する費用、その他入学に係る費用
償還方法	償還は、貸付けを受けた翌月から開始されます。 ○毎月償還（償還期間が短いまたは長い） ○毎月・期末勤勉手当併用償還（申込金額 101 万円以上の場合）
提出書類	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>①貸付申込書</li> <li>②借入状況等申告書（借入れがある場合、償還状況の確認ができる書類を添付）</li> <li>③借用証書</li> <li>④貸付事故の有無に係る申告書</li> <li>⑤貸付未償還元利金の控除依頼書</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>⑥印鑑登録証明書</li> <li>⑦合格通知書または入学許可書の写し</li> <li>⑧状況に応じて次の書類を提出してください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・入学案内書または学校ホームページ等の写し（入学金や授業料が確認できるもの）</li> <li>・通学に要する交通費が確認できる書類</li> <li>・賃貸契約書の写し（アパート等を借りる場合）</li> <li>・その他入学に係る費用の内訳書</li> <li>・戸籍抄本（被扶養者でない子の場合）</li> </ul> </li> </ul> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <a href="#">こちらからダウンロードできます。</a> </div>



## 「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を送付します

### 対象者

住宅貸付を償還期間 10 年（120 回）以上で借り受けた組合員

年末調整用	確定申告用
平成 27 年 1 月から令和 5 年 12 月までに借り受けた方には、 <b>令和 6 年 10 月中旬</b> に送付予定です。	令和 6 年 1 月から令和 6 年 12 月までに借り受けた方には、 <b>令和 7 年 1 月中旬</b> に送付予定です。

### 注意事項

特別償還または償還期間の変更により償還期間が 10 年（120 回）未満となった場合は、特別控除の対象外となるため証明書が発行されません。

**住宅借入金等特別控除を受けるための要件等は、  
最寄りの税務署または国税庁のホームページでご確認ください。**



# 職員採用試験のお知らせ

—令和7年4月1日採用—

職種	受験資格	採用予定人数
一般事務	平成10年4月2日以降に生まれた方で、大学卒業以上の学歴(令和7年3月卒業見込みの者を含む)を有する方	2名程度

## 職務内容

県内の市町及び一部事務組合の職員の福利厚生業務(医療保険・年金・福祉事業)を行います。

## 試験の日時等

第1次試験		第2次試験	
日時	令和6年10月26日(土) 午前8時30分受付開始	日時	令和6年11月10日(日) 具体的な日程は第1次試験合格者に通知します。
場所	栃木県自治会館 4階403会議室	場所	栃木県市町村職員共済組合会議室
内容	教養試験、事務適正検査、 職場適応性検査、作文試験	内容	面接試験
合格発表	令和6年10月31日(木) 当組合ホームページに掲載し、合格者に通知します。	合格発表	令和6年11月29日(金) 当組合ホームページに掲載し、全員に通知します。

## 試験実施要綱等入手方法

令和6年9月3日(火)交付開始

- 当組合総務課で入手(受付時間:午前9時~午後5時 土・日・祝日を除く。)
- 郵送で請求  
返信用封筒として宛先を記載し120円分の切手を貼った角2封筒を同封し、封筒の表面に赤色で「採用試験申込書請求」と明記してください。
- 当組合ホームページからダウンロード

当組合ホームページの  
トップページ  
「共済組合からのお知らせ」



「栃木県市町村職員共済組合  
職員採用試験のお知らせ」



「採用試験実施要綱」  
「採用試験申込書」

## 申込期間

令和6年9月3日(火)から9月25日(水)まで

## 申込方法

必要書類を以下のいずれかにより提出してください。

- 当組合総務課に持参(受付時間:午前9時~午後5時 土・日・祝日を除く。)
- 郵送で申込み(令和6年9月25日(水)消印有効)  
返信用封筒として宛先を記載し404円分の切手を貼った長3封筒を同封し、簡易書留で郵送してください。受付後、簡易書留で受験票を送付します。

## 申込書の請求 及び提出先

〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り二丁目3番1号 井門宇都宮ビル3階  
栃木県市町村職員共済組合 総務課

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/04.mp4](https://shaho-net.jp/movie/one_plate/04.mp4)

動画はこちら



## 四宝菜の中華丼



エネルギー  
1人分 451kcal  
食塩相当量 1.5g

### 材料(2人分)

豚もも肉(薄切り)..... 150g  
白菜..... 1枚  
にんじん..... 1/6本  
しいたけ..... 2枚  
にんにく(みじん切り)..... 1片分  
しょうが(みじん切り)..... 1/2片分  
水..... 1カップ  
酒..... 大さじ1  
A しょうゆ..... 小さじ1・1/2  
片栗粉..... 小さじ2  
顆粒鶏がらスープの素・砂糖... 各小さじ1  
ごま油..... 小さじ2  
ごはん..... 300g  
粉ざんしょう..... 適宜

### 作り方

- 1 豚肉はひと口大に切る。白菜は2cm幅に切る。にんじんは短冊切りにし、しいたけは軸を取り除いて薄切りにする。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて中火で熱し、香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、白菜の芯、にんじんを加えてさらに炒める。
- 4 しいたけ、白菜の葉を加えてしんなりするまで炒め、2を加えて弱火で約4分煮る。
- 5 器にごはんを盛り、4をかける。お好みで粉ざんしょうをかけていただく。

### Point!

にんにくとしょうがの風味を効かせることで、調味料を少なめにし、減塩につなげます。

### 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。

# こころの雨宿り

## 100歳になっても 「やってみたい」ことがある 人生を!

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

仕事や家事がひと段落して、まとまった時間ができたとき、皆さんは、パッと「これをしたい!」ということが頭に浮かびますか? 恥ずかしながら私はさっぱり浮かばず、手持ち無沙汰に過ごしてしまうことがありました。そんな反省から今年から始めたのが、「やってみたいこと100のリスト」です。これは、自分がやってみたいと思うこと(小さなことでも構いません)をただただ挙げてリストを作っていく、というものです。例えば、私のリストの一部をご紹介しますとこんな感じです。

- 子連れキャンプをする
- 白みそを使ったチーズケーキを作る
- 俳句の体験教室に行く

もっと日常的なことでは、「まだ行ったことのない近所の〇〇というカフェでコーヒーを飲む」、「バスタオルをふかふかのものに替える」なんてものも。そして、実際にやってみたら、リストにその日付を書き込んでいきます。

リストを書き始めたときにまず私がぶつかったのが、100個もやりたいことが思い浮かばない! という壁でした。100個どころか、20個手前くらいで手が止まってしまうのです。あまりのやりたいことのなさに愕然としましたが、これは悪い経験ではありませんでした。



ませんでした。

その日から、「何か面白そうなことはないかな」、「やってみたいと思えるものはないかな」と、自然とやりたいことを探しながら過ごすようになったのです。そうすると、友だちの話を聞いていても、街を歩いていても、やってみたいことを探そうというワクワクした視点に変わっていきます。

さらに、そのリストを手帳に挟んでおいて、2週間に1度くらい見直すと、「あ、これはやったな」、「これもこの間やった」とプチ達成感を感じられるのです。リストの項目が少し減ってきたら、また書き加えて、やったら日付を書き込んで……毎日がワクワクとプチ達成感の繰り返しです。

時間ができても手持ち無沙汰だった自分とはさようなら。100歳になっても、「やってみたい!」ことが100個あるといいなあ、なんて今は思っています。



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。

# 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

ALPENROSE  
アルペンローゼ

豊かな自然と賑やかな温泉街が共存する草津は様々な顔があります。秋は紅葉、冬は雪景色、ライティングされた「湯畑」は幻想的な輝き。四季折々の魅力に溢れる草津温泉に是非お越しください。



令和6年11月5日(火)～  
令和7年3月13日(木)までの  
日曜日～木曜日の宿泊

※除外日 12/25～1/4(冬休み期間)、1/9、1/12、1/16、2/23  
の宿泊を除く

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 7,500円～

※消費税・サービス料込。  
※大人は別途入湯税 150 円がかかります。

		5名以上	4名	3名	2名	1名
洋室	ツイン	—	—	—	7,500	8,500
	DXツイン	—	—	—	8,500	9,500
	トリプル	—	—	7,500	8,500	9,500
	12畳	7,500	7,500	8,500	9,500	—
和室	15畳	7,500	8,500	9,500	10,500	—
	特別室	8,500	9,500	10,500	11,500	—

組合員の同居の家族及び  
同居でないご両親

1泊2食付 10,500円～

※消費税・サービス料込。  
※大人は別途入湯税 150 円がかかります。

		5名以上	4名	3名	2名	1名
洋室	ツイン	—	—	—	10,500	11,500
	DXツイン	—	—	—	11,500	12,500
	トリプル	—	—	10,500	11,500	12,500
	12畳	10,500	10,500	11,500	12,500	—
和室	15畳	10,500	11,500	12,500	13,500	—
	特別室	11,500	12,500	13,500	14,500	—

※料金は3歳以上。(小人料金は、上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致しますので、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

草津温泉の泉質は酸性で、神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性、病後回復、疲労回復等様々な効能があり、ウィンタースポーツで冷えた身体をリセットすることはもちろん、日頃の疲れを癒すためにゆったりつかることもお勧めです。



てんぐ湯(男性用)



家族風呂「あおば」

# ～人生100年時代を生き抜く!～ ライフプランセミナー

参加費  
無料

人生100年時代。長いセカンドライフに向けて、お金のこと・健康のこと・家族のことなど、今からご自身のライフプランを考えてみませんか。

開催日 令和6年11月16日(土)

50歳～コース 10:00～12:00

30歳～49歳コース 14:00～16:00

対象者 組合員及びその配偶者(任意継続組合員は除きます。)

定員 各コース 50名(申込み多数の場合は抽選。)

場所 宇都宮市文化会館(第1会議室)

住所:宇都宮市明保野町7-66

申込期限 令和6年11月1日(金)

内容

50歳～コース

「50代からの資産形成 ～検討のポイントや心構えは～」

「定年後生活の体験談」「これからの働き方と年金の受け取り方」

30歳～49歳コース

「30代・40代だからこそはじめたい。～資産形成という心構え～」

「知っておきたい年金の基本」



# ～ストレス社会を生き抜く!～ メンタルタフネスセミナー

参加費  
無料

イライラする

気分が落ち込む

眠れない

疲れやすい

最近こんな悩みはありませんか?これらの症状はストレスが原因かも知れません。手軽にできるストレス解消法や、ストレスと上手に付き合っていく方法を学びましょう。

開催日 令和6年12月14日(土)

10:00～12:00

定員 40名(申込み多数の場合は抽選。)

場所

栃木県教育会館(中会議室)

住所:宇都宮市駒生1-1-6

申込期限 令和6年11月29日(金)

対象者

組合員及びその配偶者  
(任意継続組合員は除きます。)

内容

「ストレスを理解しよう。  
～良いストレスと悪いストレス～」



お申込みは...

「令和6年度セミナー参加申込書」または[こちら](#)からお申込みください。  
(ライフプランセミナー(50歳～コース)はお勤め先の所属所で取りまとめをします。)

✕ キリトリ線 ✕

## 令和6年度 セミナー参加申込書

所属所名		組合員証 記号-番号	-	
フリガナ		フリガナ		
参加を希望する 組合員氏名		参加を希望する 配偶者氏名		
当日に連絡が 取れる連絡先	( )	参加する セミナー	<input type="radio"/>	11月16日(土) ライフプランセミナー (30歳～49歳コース)*
			<input type="radio"/>	12月14日(土) メンタルタフネスセミナー
上記によりセミナーの参加申し込みをします。 令和6年 月 日		*50歳～コースはお勤め先の所属所で取りまとめをします。		
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354号 令和6年9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。