

共済だより

令和6年

11

第355号



おやま本場結城紬クラフト館（小山市）

 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

・組合員証及び被扶養者証の廃止について …	2	・遺族付加年金“きずな”（退職後制度） ……	10
・市町村の医療費助成を受けていませんか？	2	・貸付金の特別償還・償還期間等の 変更を受付けます ……	11
・扶養の取消漏れにご注意ください ……	3	・貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール	11
・財政検証が行われました ……	4	・整骨院・接骨院を正しく受診しましょう …	12
・人間ドック・PET検査利用申込みについて	6	・禁煙外来は全額助成します ……	12
・インフルエンザ予防接種費用を助成します	6	・その悩み…電話で相談してみませんか？ …	12
・「からだの歪みすっきりセミナー」を 開催しました ……	7	・ワンプレートごはん ……	13
・冬季レジャー契約施設のご案内 ……	7	・こころの雨宿り ……	14
・宿泊施設情報 ……	7	・東京都市町村職員共済組合の 宿泊施設のご紹介 ……	15
・わくわく！おでかけ栃木めぐり「小山市」…	8	・住宅貸付のご案内 ……	16
・介護保険新規募集 ……	10	・物資事業をご存じですか？ ……	16

組合の現況

（令和6年10月1日現在）

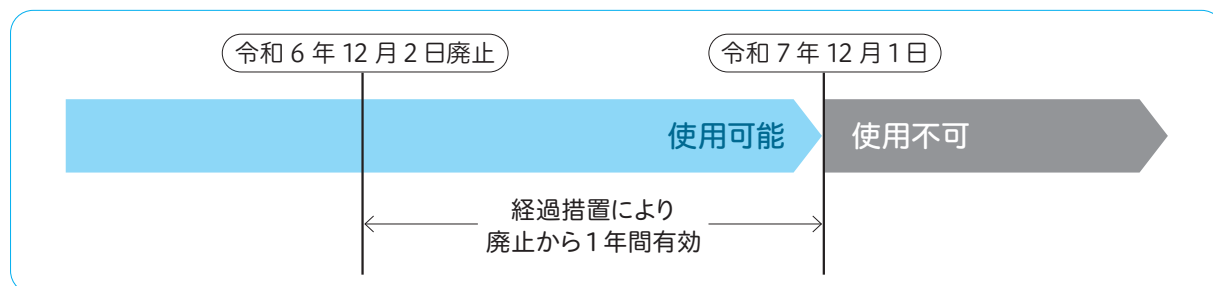
組合員数 ……	24,390人
男 ……	12,592人
女 ……	11,798人
任意継続組合員数 …	408人
被扶養者数 ……	15,562人
所属所数 ……	41
市町 ……	25
一部事務組合等 …	16



組合員証及び被扶養者証の廃止について

組合員証及び被扶養者証（組合員証等）は令和 6 年 12 月 2 日に廃止となるため、同日以降に加入した組合員及び被扶養者（任意継続組合員を含む。）には、組合員証等は発行しません。

ただし、発行済の組合員証等は、経過措置により 1 年間（令和 7 年 12 月 1 日まで）は使用することができます。



なお、発行済の組合員証等の回収については、取扱いが決まり次第、お知らせいたしますので、大切に保管してください。

市町村の医療費助成を受けていませんか？

組合員や被扶養者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が、市町村の条例等に基づく医療費助成に該当した場合は、二重の給付になってしまうため、附加給付は支給していません。

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非該当になったときは、「公費負担受給報告書」を速やかに所属所の共済事務担当課に提出してください。**



届出が **必要**

- 妊産婦医療費助成
- ひとり親家庭医療費助成
- 重度心身障がい者医療費助成
- その他市町村の条例による医療費助成



届出が **不要**

- こども医療費助成（所得制限で非該当となった場合は届出が必要）
- 指定難病・小児慢性疾患の医療費助成
- 自立支援医療費助成



扶養の取消漏れにご注意ください

本年7月に実施した被扶養者資格継続調査の結果、就職による取消手続き漏れ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、調査に関わらず、**被扶養者の就職や収入の増加等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、令和6年10月1日から、短時間労働者の健康保険・厚生年金保険への加入が義務付けられる適用事業所の規模要件が100人超から50人超に引き下げられました。従業員数が50人超の企業で働くパート及びアルバイトの方で、新たに健康保険・厚生年金保険の適用となる方は取消をお願いします。

収入基準額

区 分		基 準 額
公的年金を受給している方	60歳以上の方	年額 180 万円未満 月額 150,000 円未満 日額 5,000 円未満
	障害年金を受給している方	
	60歳未満の方 (遺族年金受給者等)	年額 130 万円未満 月額 108,334 円未満 日額 3,612 円未満
公的年金を受給していない方		

- ・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（取消日）
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 ・ 給与収入は諸経費控除前の額をいい、通勤手当等も含まれます。 ・ 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。	最初に超過した月の初日 (月途中から就職した場合は、就職した日) 年間収入が収入基準額以上であっても、人手不足などによる一時的な収入変動が理由にある場合は、事業主から証明を受けた「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」を提出することで引続き認定が可能です。
● 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 ・ 遺族年金等は、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。	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月の初日 (事業開始年の場合は、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、大切に保管してください。
※給与明細書、源泉徴収票、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

令和6年

財政検証が行われました

1 年金財政を維持させるしくみ

公的年金制度の財政方式である「賦課方式」は、現役世代が納めた保険料を現在の受給者に支給するしくみとなっていますが、現役世代が少なくなると財源となる保険料収入も減少し、年金給付とのバランスがとれなくなる可能性があります。

そこで、おおむね100年間で財政均衡を図ることを目的に、少なくとも5年ごとに「**財政検証**」が行われることとなっています。

参考 公的年金の給付水準を示す指標「所得代替率」

「所得代替率」とは、年金を受け取り始める時点（65歳）における年金額が、現役世代の手取り収入額（期末手当等を含む）と比較してどのくらいの割合かを示すものです。

例えば 所得代替率 50%の場合

→そのときの現役世代の手取り収入の **50%**を年金として受け取れる

年金の給付が際限なく下がることを防ぐため、**給付水準の下限を所得代替率 50%**と定めています。

2 令和6年財政検証の主な前提

① 人口の前提

「日本の将来推計人口（国立社会保障・人口問題研究所 2023年4月公表）」を用いて、**合計特殊出生率と平均寿命、入国超過数（外国人の入国数と出国数の差分）**について**それぞれ高位・中位・低位の3通り**を設定しています。

② 労働力の前提

「労働力需給の推計（（独）労働政策研究・研修機構 2024年3月公表）」を用いて、「**成長実現・労働参加進展シナリオ**」、「**成長率ベースライン・労働参加漸進シナリオ**」、「**1人当たりゼロ成長・労働参加現状シナリオ**」の**3通り**を設定しています。

③ 経済の前提

2033年度までは内閣府の「中長期の経済財政に関する試算」に準拠して「成長実現ケース」、「参考ケース」、「ベースラインケース」の3通りを設定し、2034年度以降は内閣府試算を基礎にしつつ、専門委員会における検討結果を元に**幅の広い4ケース（「高成長実現ケース」、「成長型経済移行・継続ケース」、「過去30年投影ケース」、「1人当たりゼロ成長ケース」）**を設定しています。

3 令和 6 年財政検証結果

それぞれの経済前提に応じて、財源の範囲内で年金の給付水準を自動的に調整する「マクロ経済スライド」の終了年度及び終了後のモデル世帯の所得代替率が以下のとおり示されました。人口の前提は、中位推計（出生中位、死亡中位、入国超過数 16.4 万人）となっています。

今回の財政検証の結果、おおむねすべての経済前提において、マクロ経済スライド調整後も所得代替率 50% が確保されることとなりました。

モデル世帯(※)の
所得代替率
2024年度: **61.2%**

$$= \left(\begin{array}{c} \text{夫婦 2 人の} \\ \text{基礎年金} \end{array} + \begin{array}{c} \text{夫の} \\ \text{厚生年金} \end{array} \right) \div$$

13.4万円

9.2万円

現役男子の
平均手取り収入額
37.0万円

比例(厚生年金)に係る所得代替率: 25.0%
基礎(国民年金)に係る所得代替率: 36.2%

※平均的な男子賃金で 40 年間厚生年金に加入した夫と 40 年間専業主婦の世帯を想定。

● 将来の所得代替率 ※給付水準調整終了後の所得代替率であり、() は給付水準の調整終了年度である。

労働力の前提		○ 実質賃金上昇率 ● 実質的な運用 利回り(スプレッド)	経済成長率(実質) 2034 年度以降 30 年平均
高 ↑ 低	成長実現・労働参加進展シナリオ	○ 2.0% ● 1.4%	1.6%
	55% 成長型経済移行・継続ケース 57.6% (2037) 比例: 25.0% (調整なし) 基礎: 31.9% (2039)	○ 1.5% ● 1.7%	1.1%
	50% 成長率ベースライン・労働参加漸進シナリオ 50.4% (2057) 比例: 24.9% (2026) 基礎: 25.5% (2057)	○ 0.5% ● 1.7%	▲ 0.1%
	1 人当たりゼロ成長・労働参加現状シナリオ 1 人当たりゼロ成長ケース 機械的に給付水準調整を続けると、国民年金は 2059 年度に積立金がなくなり、完全賦課方式に移行する。同年度の所得代替率は 50.1% となる。	○ 0.1% ● 1.3%	▲ 0.7%

令和
7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 なお、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 → 40,000円(上限) PET検査 → 52,000円
申込み方法	・「令和7年度人間ドック利用申請書」または「令和7年度PET検査利用申請書」を共済事務担当課へ提出してください。なお、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7年2月3日(月)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7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、受診当日に検査機関へ提出してください。併せて組合員証等(マイナ保険証)または資格確認書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。

インフルエンザ予防接種費用を助成します

組合員とその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6年度中に接種したもの
助成金額	1人1回1,000円(年度内に2回まで) ・助成対象となるのは、1回の自己負担額が1,000円以上の場合です。 ・居住市町村の助成がある場合は、その助成額控除後の金額が1,000円以上であれば助成ができます。
請求方法	「インフルエンザ予防接種助成金請求書」に予防接種者の氏名、予防接種名、予防接種額、接種日が明記された「医療機関発行の領収書(原本)」を貼付し、共済事務担当課へ提出してください。 請求書はこちらからダウンロードできます。
注意点	・領収書の原本は返送しませんので、居住市町村の助成がある場合は、その助成を受けてから請求してください。 ・居住市町村の助成に使用する等で領収書の原本を提出できない場合は、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ので、入金通帳等により確認してください。



「からだの歪みすっきりセミナー」を開催しました

7月20日(土)に組合員及び被扶養者を対象に「からだの歪みすっきりセミナー」を開催しました。姿勢測定システム「ゆがみーる」で骨格や骨盤の歪みを測定した後、健康運動指導士の宮川 誓氏による姿勢・歪みに関する講義やストレッチを行いました。

本セミナーには定員を超えるご応募をいただき、皆さまの健康への関心の高さがうかがえました。今後も健康管理に役立つセミナーを開催しますので、ぜひご参加ください。



受講者の声

姿勢パターンや症例が当たっていて驚きました。



自分の体を科学的に分析していただき、客観的にみることができ、良かったです。



実際に体験できて良かった。家でできるストレッチが知れたので、がんばって続けたいです。



令和6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は、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等を提示してください。

会津高原たかつえスキー場	福島県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	福島県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	群馬県利根郡片品村東小川4658-58	0278-58-2211

組合員証等が廃止される令和6年12月2日以降、組合員証等のない方は、資格情報通知書または資格確認書をご提示ください。

専用HPからの申込みによる割引

次の施設は専用 HP から割引リフト券+食事券(1,000 円分)が購入できます。(特別割引券は廃止となります。)

ハンターマウンテン塩原	栃木県那須塩原市湯本塩原字前黒	0287-32-4580
-------------	-----------------	--------------

こちらの二次元コードを読み取ってください。



令和6年11月30日(土)から販売開始

宿泊施設情報

●西武プリンスホテルズ&リゾーツ ご優待プラン専用HPのパスワードが変更されました。

ユーザー名	prkeiyaku (変更なし)
パスワード	prkeiyaku3013

令和6年10月1日(火)～

●休館のお知らせ

施設名	住 所	休館期間	種類
むつみ荘	山形県南陽市赤湯233-1	令和7年1月20日～2月18日	協定

小山の美食が集まる

みちのえきおもいがわ

道の駅思川



道の駅のメイン施設「小山物語館」には、新鮮な農畜産物や、それらを生かしたスイーツや惣菜などの加工品が多彩に並んでいます。地元ブランド豚「小山の豚「おとん」」をふんだんに使用したカレーなど、地元グルメを味わえるレストランも人気です。

- 🕒 9:00～18:00、レストラン11:00～LO19:30
- ※季節・施設により異なる
- 📅 R7年より定休あり：元日、第3水曜
- ☎ 0285-38-0201 (代表)
- 📍 小山市下国府塚25-1
- 🚗 東北自動車道「佐野藤岡IC」から車で約20分

桑から糸になるまでを学ぶ

くわ・かいこ・まゆ・まわたかけいとつむぎのさと

桑・蚕・繭・真綿かけ・糸つむぎのさと

市の伝統産業であり、蚕の繭を原料にしたシルク100%の上質な織物・本場結城紬について学べる施設。蚕の一生がわかる模型や、過去に実際に使用されていた養蚕の道具などを見ながら結城紬について詳しく学ぶことができます。5月下旬頃から6月にかけては、本物の生きた蚕も飼育されます。

- 🕒 9:00～17:00 (きものウィーク期間中(R6年11月9日～11月16日)の土・日曜は9:00～16:00)
- 📅 土・日曜、祝日、年末年始(きものウィーク期間中の土・日曜は開館) ☎ 0285-38-8890
- 📍 小山市福良1118-1 (絹出張所敷地内) 🆓 無料 🚗 JR各線「小山駅」から車で約30分



自然に癒される天然の湯

おやま・おもいがわおんせん

小山・思川温泉

思川の雄大な景色を眺めながら、ゆったりと温泉を堪能できる大露天風呂が評判。ほかにもひのき風呂や足湯、サウナなど、多彩な内風呂も完備されています。日帰り入浴だけでなく、食事や宿泊もできるため、近隣のショッピングセンターとともに楽しむのもおすすめです。

- 🕒 8:00～24:00 (土・日曜、祝日は7:00～／最終受付23:00) 📅 第3水曜(予定) ☎ 0285-21-2020
- 📍 小山市喜沢1475 🎫 入館料(入浴料込) 平日800円、土・日曜、祝日950円(ほか)
- 🚗 東北自動車道「佐野藤岡IC」から車で約30分

街と人の交流拠点

おやましちのえきしきさいかん

小山市まちの駅思季彩館

中心市街地にある観光と交流の拠点で、レンタルサイクルも設置されています。昔ながらの商店を思わせる建物で、その館内では、小山の観光情報を手に入れられるだけでなく、庭園を眺めながらの休憩や小山ブランドの特産品の購入もできます。時折開催されるマルシェなどのイベントも必見です。

- 🕒 9:00～17:00 📅 水曜、年末年始 ☎ 0285-25-5611
- 📍 小山市中央町3丁目5番地3
- 🚗 JR各線「小山駅」下車、徒歩約3分



令和6年11月16日(土)

おやまきもののひ

小山きものの日



小山市の伝統産業「本場結城紬」にちなんで、着物を楽しみつくせるイベント。この日に合わせて、海外アーティストとのコラボイベントやミニファッションショーなど、市内各所で様々な催しが行われます。

開催時間 10:00～16:00(予定)

開催場所 文化センター小ホール、おやま本場結城紬クラフト館ほか ☎ 0285-22-9397 (小山市工業振興課結城紬振興係) 🚗 JR各線「小山駅」下車、徒歩約10分(文化センター)

3月上旬頃

わたらせゆうすいちよしやき

渡良瀬遊水地ヨシ焼き



ヨシに寄生する害虫の駆除などに役立ち、貴重な湿地環境の保全のために不可欠な恒例行事。渡良瀬遊水地の大部分を占めるヨシ原に火が入れられると、赤い炎と煙が広大なヨシ原を包み、迫力ある光景が広がります。

開催時間 8:30～鎮火確認後終了

開催場所 渡良瀬遊水地全域(ゴルフ場等を除く)

☎ 0285-22-9354 (小山市ゼロカーボン・ネイチャーポジティブ推進課) 🚗 東北自動車道「佐野藤岡IC」から車で約20分(生井桜づみ公園付近)

申込期日は
11月30日
です

介護保険新規募集

お申込みは
こちら
から

- 介護・認知症サポートプラン(団体総合保険)は**組合員全員**が加入対象となります。
- 加入者が組合員であれば、**ご家族のみを補償対象**とすることも可能です。
- **団体割引5%**が適用となります。



申込みは、右に記載の二次元コード、または[こちら](#)からお願いします。

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)

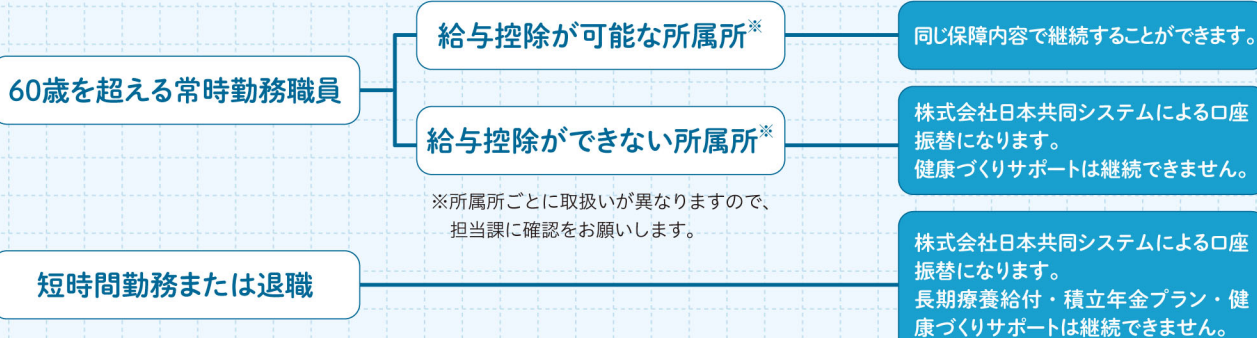
宇都宮市大通り2-3-1井門宇都宮ビル

遺族付加年金“きずな”(退職後制度)

1月
資料配布
予定

- 健康状態に関係なく、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**。
- 退職後は保障の増額はできませんのでご注意ください。
- 退職後も配当金の還付対象となります。
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。
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(積立年金プランの配当金は、積立金の積増に充てられます。)
- 退職後制度の詳細は、1月に配布予定の資料または[こちら](#)の35～40ページをご参照ください。

きずな加入者 フローチャート(令和7年4月以降)



一時払退職者傷害保険

- きずな未加入者でも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)を変更する可能性があります。制度内容等詳細は今後配布予定のパフレットをご一読ください。

栃木県市町村職員共済組合 **検索**

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。
所属所への提出期限は所属所ごとに異なりますので、共済事務担当課へご確認ください。
なお、当組合への提出期限は12月5日(木) 必着です。

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「**住宅借入金等特別控除**」の対象外となります。

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(木)

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。

定年延長の方も償還期間を変更できますのでご検討ください。

提出書類：住宅(災害)貸付金償還期間等変更申出書

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

- 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、12月26日、1月30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。

整骨院・接骨院を正しく受診しましょう

整骨院・接骨院の施術を受ける際に、組合員証等が使用できるのは以下の場合に限られています。施術を受ける前に正しいかかり方を確認し、適正な受診をお願いします。

組合員証等が使用できる場合

- ・外傷性の明らかな打撲 ・捻挫 ・肉離れ
- ・骨折 ・脱臼（骨折、脱臼については、応急処置以外の場合、医師の同意が必要となります）

整骨院・接骨院にかかる際のポイント

- ・負傷した原因を正確に伝えましょう
- ・受け取った領収書は、大切に保管しましょう
- ・施術が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう
- ・「療養費支給申請書」は記載内容をよく確認してから署名しましょう

このような場合は組合員証等を使用できませんのでご注意ください。

- ・日常生活による疲労や肩こり ・症状の改善の見られない長期の施術
- ・病気（神経痛・リウマチ・五十肩など）からくる痛み、こり

医療費適正化対策として、当組合（委託先：オックス）から組合員証を使用して受けた施術内容や負傷原因について文書などで照会を行う場合があります。該当となったときは、回答のご協力をお願いします。

禁煙に成功した場合

禁煙外来は全額助成します

喫煙は様々な病気の要因となるため、禁煙することにより健康寿命を延ばすことに繋がります。ご自身のためだけでなく、ご家族など大切な人のためにも禁煙外来を受診しましょう。



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。 ●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。 ●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。

無料健康相談

その悩み…電話で相談してみませんか？

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、ひとりで悩まずに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伝わることはありません。

♥ 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」

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

ログイン番号：32090417

※[こちら](#)からもアクセスできます。



受付専用

臨床心理士による面談
カウンセリング（メンタルヘルス）も
ご利用いただけます。

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。

ご予約はファミリー健康相談の専用ダイヤルまたはWebサイトからお申し込みください。

1人年度内
5回まで無料

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/05.mp4

動画はコチラ



さば缶のスコップコロッケ ワンプレート

材料(2人分)

さば水煮缶……………正味90g
じゃがいも……………2個(300g)
ミックスベジタブル(冷凍)……………50g
「バター(食塩不使用)……………10g
A マヨネーズ……………大さじ2
「 カレー粉……………大さじ1
パン粉……………10g
オリーブ油……………小さじ2
パセリ(みじん切り)……………小さじ1
ロールパン……………4個
ベビーリーフ……………30g
ミニトマト……………4個

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。ミックスベジタブルは解凍しておく。
- 2 じゃがいもが熱いうちにマッシャーで潰し、Aを加えてよく混ぜ合わせ、汁気を切ったさば、ミックスベジタブルを加えてさっくり混ぜる。
- 3 耐熱皿に2を入れてパン粉をふり、オリーブ油を回しかける。トースターで約5分加熱し、焼き色をつける。仕上げにパセリを散らす。
- 4 器に3、ロールパンをのせ、ベビーリーフ、ミニトマトを添える。

1人分

エネルギー
546kcal
食塩相当量 1.5g

Point!

揚げない&握らない簡単コロッケです。さば缶と相性がよいカレー粉と食塩不使用のバターを使い、減塩ながら風味よい一品に仕上げます。

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。

記事提供:(株)社会保険出版社

こころの雨宿り

「ないもの」より 「今あるもの」に目を向ける

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士



「マインドフルネス」という言葉を聞いたことはありますか？ マインドフルネスは、最近注目されているストレス低減法の一つで、過去の失敗や未来への不安に心がとらわれたときに、「今」に注意を向けることで気持ちを落ち着かせる方法です。

マインドフルネスの実践にはまず、呼吸に注意を向けるワークからチャレンジするのがおすすめ。呼吸は、私たちが絶え間なくしている身体活動なので、呼吸に注目すると、自然と「今」に注意を向けることができます。呼吸の仕方に決まりはないので、その時々自分の自然な呼吸に注目しましょう。そして、鼻を通る空気の温かさ・冷たさ、自分の身体の中にどんなふう^{ひげつ}に空気が入り出ていくのかななどを観察します。観察が難しいという方は、お腹に手をあてて、膨らんだりへこんだりするお腹の動きに注目することから始めてみてもよいでしょう。後悔や不安などで心が揺れ動いたときも、このワークを3分くらい続ければ、穏やかな気持ちになっていくのを感じられるはずです。

このマインドフルネスはメンタルヘルス不調の予防などに役立つとされ、そのメカニズムの科学的な解説もありますが、個人的には「ないものよりも、今あるものに目を向ける」ことによる効果もあるの

では、と思っています。

私たちは、自分がすでに持っている「今あるもの」よりも、自分に足りないものや誰かが持っているものに目を向けがちで、こうしたクセが後悔や未来への不安を引き起こします。そんな自分に気付いたときに、マインドフルネスで自分の呼吸や身体感覚に注意を向ければ、「いつも通り呼吸をしていられる」ことや、手に触れた物の感触、聞こえてくる外界の音、目に映る鮮やかな世界などの、自分を取り巻く「今」に幸せを感じることができます。

「ないもの」より「今あるもの」に、「できないこと」より「できること」に、どこに目を向けるかということも、マインドフルネスを有効にする秘訣^{ひけつ}になりそうですね。



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。

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食付き
(1室2名利用、部屋風呂なし) **15,275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



ビジネスにも観光にも便利な JR 立川駅南口より徒歩7分に立地
落ち着いた上質な空間をご提供いたします

✿ hotel nikko tachikawa tokyo



組合員特別割引価格 ご宿泊料金

モデレートシングル

1室1名ご利用 ... 11,716円

モデレートダブル

1室2名ご利用 ... 15,488円

モデレートツイン

1室2名ご利用 ... 25,368円

※ 料金は消費税、宿泊税、サービス料を含む1室あたりの金額です。

※ 朝食は1名様2,900円(消費税・サービス料込)でご利用いただけます。



レストラン All Day Dining 紗灯



チャペル「フルリール」



大宴会場 マグノリア



ホテル外観

交通アクセス

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4.5km

✿ 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)

(HP) <https://hotelnikko-tachikawatokyo.jp/>



住宅貸付のご案内

年利

1.26% (令和6年11月1日現在)

当組合では、組合員が臨時に資金を必要とするときに貸付けを行っており、普通貸付や住宅貸付などの貸付けがあります。

貸付けは組合員資格を取得してから1年以上の方が対象で、貸付申込書類は、毎月5日（当組合必着）が提出期限となり、送金日はその月の金融機関の末営業日の前営業日です。

なお、所属所の提出期限は所属所ごとに異なりますので共済事務担当課にご確認ください。

今回は住宅貸付についてご案内します。

1 住宅貸付の対象となるもの

「新築」「土地の購入」「住宅の購入」「リフォーム」「外構工事」「物置の設置」など

2 貸付金の限度額

給料月額と勤務年数により **最大2,100万円**
(在宅介護対応住宅貸付 300万円含む。)

3 住宅貸付のメリット

借入時

● 事務手数料・保証料 0円

住宅貸付では、一般的に借入時に支払う事務手数料（例 借入金額×2.2%）の費用はかかりません。連帯保証人も必要なく、保証料を上乗せすることもないので、費用を抑えることができます。

● 抵当権の設定・行政書士の費用 0円

銀行では担保として抵当権を設定しますが、当組合の住宅貸付では必要がないため、時間や費用がかかりません。当組合では抵当権を設定しない代わりに住宅資金貸付保険に加入しています。

利用時

● 一部・全部繰上償還・償還期間の変更の手数料 0円

● 手続きの窓口は、所属所の共済事務担当課

● 給与控除で残高不足の心配なし



物資事業をご存じですか？

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、購入代金の立替や割引を行います。

自動車物資

- 自動車・軽自動車・オートバイ
- 立替利率……年利**1.0%**(令和6年11月1日現在)
- 立替限度額…200万円(1万円単位)

一般物資

- 寝具・衣料品・宝飾品等
- 立替利率……**無利子**
- 立替限度額…50万円(1円単位)

● 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

自動車や一般物資を購入する際に、所属所の共済事務担当課から交付される**物資購入票**を指定店へ提出してください。

なお、立替限度額を超えた金額については、普通貸付を利用することもできます。

● 償還

指定店から当組合に請求のあった翌月から**給与天引き**(賞与併用も可能)により償還します。

任期の定めのある組合員は、任期が終了する月までに償還することとなります。



一般物資の割引について

一般物資では、商品購入時に組合員証等を提示することで価格の割引が適用される指定店があります。

なお、令和6年12月2日からの組合員証廃止に伴い、割引を受ける際の利用方法が変更となります。

「組合員証等(令和6年12月2日から最長1年間有効)、マイナポータルの健康保険証情報画面、資格情報のお知らせ、資格確認書、資格情報通知書」のいずれかを提示してください。

立替及び割引が適用される指定店は、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ご覧ください。

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355号 令和6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。