

共済だより

令和7年

5

第358号



芳賀 天満宮のあじさい祭（芳賀町）



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

・共済組合の事業	2	・貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール	11
・令和7年度「睡眠検査」の募集を行います ...	4	・遺族付加年金“きずな”の新規募集・更新が始まります！	12
・特定健康診査受診券を自宅へ送付します ...	5	・「みんなのMYポータル」の登録はお済みですか？	12
・標準報酬の月額の設定・改定について	6	・物資事業指定店に関してのお知らせ	12
・令和7年度 標準報酬等級表と掛金等の額 ...	7	・ワンプレートごはん	13
・わくわく！おでかけ栃木めぐり「芳賀町」...	8	・こころの雨宿り	14
・地共済年金情報Webサイトが令和7年4月からマイナ手続きポータルに移行します ...	10	・山梨県市町村職員共済組合からのお知らせ	15
・退職等年金給付に関するお知らせ	10	・「からだの歪みすっきりセミナー」の参加者を募集します！	16
・貸付金の特別償還・償還期間等の変更を受付けます	11		

組合の現況

(令和7年4月1日現在)

組合員数	24,046人
男	12,386人
女	11,660人
任意継続組合員数 ...	451人
被扶養者数	14,952人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等 ...	16



共済組合の事業

共済だよりは
奇数月に発行します！

地方公共団体の職員や短時間勤務職員は、共済組合の「組合員」となります。

当組合では、組合員とその被扶養者が安心して生活できるよう、短期給付事業(医療保険)、長期給付事業(年金)、福祉事業(保健、貯金、貸付、物資)を行います。なお、短時間勤務職員(短期組合員)の年金は、日本年金機構の適用となります。

事業を行うために必要な費用として、給料及び期末手当等から短期給付・長期給付・保健事業の掛金が控除されます。各事業の詳細は、共済のしおり(一般組合員等)や共済ガイド(短期組合員)、[こちら](#)をご覧ください。

短期給付事業(医療保険)

一般組合員等

短期組合員

保健課 ☎028-615-7816

組合員と被扶養者の病気やケガ、出産、死亡、休業などの給付を行います。

医療機関等を受診する際は、原則としてマイナ保険証を使用することとされたことから、組合員及び被扶養者には、資格取得情報の登録後「資格情報通知書」と、マイナ保険証の利用登録をしていない組合員等には「資格確認書」を発行します。

「資格情報通知書」は資格情報をお知らせするほか、マイナ保険証が利用できない医療機関等においては、マイナ保険証と併せて提示することで受診することができます。

「資格確認書」はマイナ保険証の代わりとして使用できますが、マイナ保険証のように限度額適用認定証や高齢受給者証の省略はできませんので、医療機関等の受診には、ぜひ「マイナ保険証」をご利用ください。

長期給付事業(年金)

一般組合員等

年金課 ☎028-615-7817

老齢(民間の企業年金に相当する退職等年金給付を含む)、障害または遺族年金の給付を全国市町村職員共済組合連合会と共同で行います。

福祉事業

保健・保健課 ☎028-615-7816

貯金・貸付・物資:総務課 ☎028-615-7805

組合員や被扶養者の健康の保持増進と福祉の向上を目的に、次の4つの事業を行います。

1 保健事業

一般組合員等

短期組合員

組合員と被扶養者の健康の保持増進、保養等を目的としています。

疾病予防関係

- 人間ドック、PET検査助成
- がん検診・婦人科検診
- 血清クレアチニン検査助成
- 歯科健康診断
- インフルエンザ助成
- 電話健康相談
- 禁煙サポート助成
- 救急薬品等配付
- 睡眠検査助成

講座関係

- 健康セミナー
(疾病予防・メンタルヘルス)
- ライフプランセミナー
- 健康料理教室

保養関係

- 宿泊施設利用助成
- レジャー施設利用割引
- 冬季レジャー施設利用割引

図書関係

- 育児指導誌(出産から1年間)

特定健康診査・ 特定保健指導

40歳から74歳までの組合員及び被扶養者を対象にメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防を目的に実施しています。

2 貯金事業

一般組合員等

短期組合員

年利1.20%(半年複利)

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します。

<加入方法>

「貯金加入申込書及び印鑑届」を所属所の共済事務担当課へ提出してください。

<積立方法等>

- 定 例 積 立：毎月一定額を給与から控除します。
- 臨 時 積 立：賞与から控除または個人振込により積立てできます。
なお、振込手数料は、振込人負担となります。
- 預入限度額：3,500万円です。
- 払 戻：1,000円単位で、15日・金融機関の末営業日の前営業日に送金します。

3 貸付事業

一般組合員等

短期組合員

事務手数料・保証料・抵当権の設定が不要!!

組合員が臨時に資金を必要とするときに貸付けを行います。

- 借 受 資 格：組合員期間1年以上となった日から利用できます。
ただし、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。
- 申 込 期 限：毎月5日です。
- 貸 付 金：金融機関の末営業日の前営業日に送金します。
- 償 還：貸付金を送金した翌月から給与控除されます。

貸付利率年1.26%

令和7年5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

※貸付利率は、退職等年金給付の基準利率に基づき変動します。

4 物資事業

当組合が契約している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、購入代金の立替えが受けられます。また、引受会社と団体契約し、万が一の場合に備えた保険も取扱います。

立替事業

一般組合員等

短期組合員

立替利率

自動車物資 年1.0%
一般物資 無 利 子

組合員の資格を取得した日から利用できます。

指定店から自動車等を購入した場合、当組合が立替えをし、利用者は立替えした翌月より給与から控除して償還します。

ただし、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。

また、一部の指定店では、「マイナポータルの健康保険証情報画面等」を提示することで割引を受けることができます。

遺族付加年金“きずな”

一般組合員等

(引受会社：明治安田生命)

短期組合員を除く組合員が対象です。

万が一(死亡・高度障害)の場合や病気、ケガによる入院・手術等の保障が受けられる保険で、毎年5月下旬～7月下旬に募集を行います。

パンフレットに自分で保険を組立てることができるシミュレーションシートを折り込んでいますので、ご活用ください。

なお、短期組合員は、新規加入・増額はできませんが、更新することは可能です。

介護・認知症サポートプラン(団体総合保険) (引受会社：損害保険ジャパン)

一般組合員等

短期組合員

要介護2相当以上で一時金を支払います。全組合員を対象とし、9月～11月に募集予定です。

移動の保険UGOKU (引受会社：損害保険ジャパン)

一般組合員等

短期組合員

栃木県の自転車保険加入義務化に伴い導入した自転車保険です。

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

右記2次元コードまたはこちらからいつでも申し込みができ、保険料はクレジット決済による引落としになります。

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

家族全員で
月額1,980円
加入者一人のみで
月額1,680円



申し込みは
こちら

「睡眠検査」の募集を行います

睡眠障害は、心身の疲労回復や免疫機能を低下させるだけでなく、精神疾患、認知症及び生活習慣病などの要因となり、症状を悪化させることにもつながります。

この睡眠検査は、機器を自宅で一晩装着するだけで睡眠の状態が確認できますので、日頃から「眠りが浅い」「眠っても疲れがとれない」などを感じている方はぜひお申込みください。

対象者

組合員及びその被扶養者（任意継続組合員を除く）

募集期間・検査対象期間

募集期間：令和7年4月21日～5月30日

（申込み多数の場合には抽選を行い、結果を6月下旬にお知らせします。）

検査対象期間：令和7年8月1日～12月31日



昨年度までに
検査した方も
申込みできます。

申込方法

「睡眠検査利用申請書」は[こちら](#)からダウンロードができますので、所属所の共済事務担当課へ提出してください。

当組合から自己負担額（助成額控除後）の振込みのご案内を送付しますので、期限までに金融機関の窓口・ATMまたはインターネットバンキング等から送金をお願いします。（所定の送金手数料がかかります。）

なお、期限までに振込みがなかった場合は検査を受けることができません。

検査の流れ

- ①検査機関から機器が自宅に配送されます。
- ②手順に従い測定し機器を返却してください。
- ③検査後、1か月程度で検査結果が送付されます。

睡眠に異常（眠りが浅い、無呼吸など）が認められた場合には、検査機関や医療機関で治療を行ってください。
なお、要精密検査者には、当組合からも受診勧奨を行います。

検査の種類及び助成金額等

●スクリーニング検査

助成金額…2,000円（募集人数 70人）

検査方法…指先に機器を付け、血液中の酸素を測定します。

●簡易検査

助成金額…4,000円（募集人数 120人）

検査方法…指先及び鼻に機器を付け、血液中の酸素と呼吸を測定します。

検査機関及び自己負担額

検査機関名	自己負担額（助成額控除後）
宇都宮記念病院	簡易検査 4,800円
獨協医科大学日光医療センター	スクリーニング検査 1,300円
国際医療福祉大学病院	簡易検査 7,000円
獨協医科大学病院	スクリーニング検査 7,170円

特定健康診査受診券を自宅へ送付します

特定健康診査は、40歳以上75歳未満の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診です。

メタボリックシンドロームは自覚症状がなく、そのまま放置した場合は生活習慣病を引き起こす要因となるため、健診による早期発見・予防が必要です。

健康状態を把握するため、1年に一度は特定健康診査を受診しましょう。



送付時期

5月下旬

特定健康診査の費用は **無料** です

組合員の皆さまからも被扶養者に受診されるようお伝えください。

特定健康診査の受診率が低い場合にはペナルティが課せられ、後期高齢者医療への負担金が増額するため、短期給付の財源率の引き上げにつながります。



特定健康診査の受診方法 (いずれか一つを受診してください)

①住民健診	②検査機関	③人間ドック (被扶養配偶者のみ)	④勤務先等の健康診断 (パート等をしている方)
居住地で実施している住民健診と併せて受診してください。 健診日等の詳細は、居住地の市町村へ確認してください。 なお、市町村が発行しているがん検診のクーポンも併せて利用できますので、積極的に受診しましょう。	特定健康診査を実施している検査機関で受診してください。 検査機関は こちら からご覧いただけます。	当組合が助成する人間ドックを受診する方は、特定健康診査を受診したことになります。 人間ドックの利用申請済みの方については、特定健康診査受診券は送付されません。	特定健康診査受診券を使用せずにパート先等で健康診断を受けた方は、健診結果(コピー)を提出することで特定健康診査を受診したとみなされますので、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。

受診日当日は特定健康診査受診券(①・②の方)または人間ドック利用承認書(③の方)のほかに以下のいずれかの資格確認書類が必要です

- ☐ マイナ保険証(カードリーダー等が利用できる場合)
- ☐ マイナポータルの資格情報画面
- ☐ 「資格情報のお知らせ」または「資格情報通知書」
- ☐ 「資格確認書」
- ☐ 「組合員(被扶養者)証」(令和7年12月1日まで)

短期組合員の方へ

職場の健康診断や人間ドックを受診しない方には、特定健康診査受診券を発行します

勤務時間や任用期間により職場の健康診断を受診できない方のうち人間ドックを受診しない方には「特定健康診査受診券」を発行しますので「特定健康診査の受診方法」①住民健診または②検査機関において、特定健康診査の受診をお願いします。

特定健康診査の後は… 特定保健指導

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクのある方は、保健師や管理栄養士など専門家による特定保健指導を受診することになります。

リスクの程度に応じて動機付け支援または積極的支援があり、生活習慣病にならないように生活習慣の改善をしていきます。

なお、特定保健指導に該当した方には「特定保健指導利用券」を送付します。

特定保健指導の

費用も **無料** です

特定保健指導に該当した場合は必ず受診してください。



標準報酬の月額決定・改定について

標準報酬の月額は掛金・負担金や育児休業手当金などの給付金の算定基礎となるもので、報酬月額（基本給＋諸手当）を「令和7年度標準報酬等級表と掛金等の額」にあてはめて決定します。

標準報酬の月額の決定や改定は、「資格取得時決定」、「定時決定」、「随時改定」、「育児休業等終了時改定」、「産前産後休業終了時改定」がありますが、今回は「資格取得時決定」及び「随時改定」について説明します。

資格取得時決定

組合員の資格を取得したときは、資格を取得した日の報酬月額に基づき標準報酬の月額を決定します。

資格取得時決定により決定された標準報酬の月額は、組合員の資格を取得した日からその年の8月31日（6月1日から12月31日までの間に組合員の資格を取得した方については、翌年の8月31日）まで適用されます。

随時改定

組合員の報酬の額が、昇給（降給）等により変動し、一定の要件を満たした場合には、標準報酬の月額を改定します。この改定を「随時改定」といいます。

● 随時改定の要件 次の①～③の要件に該当する場合に、標準報酬の月額を改定します。

要件①

固定的給与の変動があること。通勤手当が変わったときや管理職手当が支給されることになったときなど。（休職による減額は除きます。）

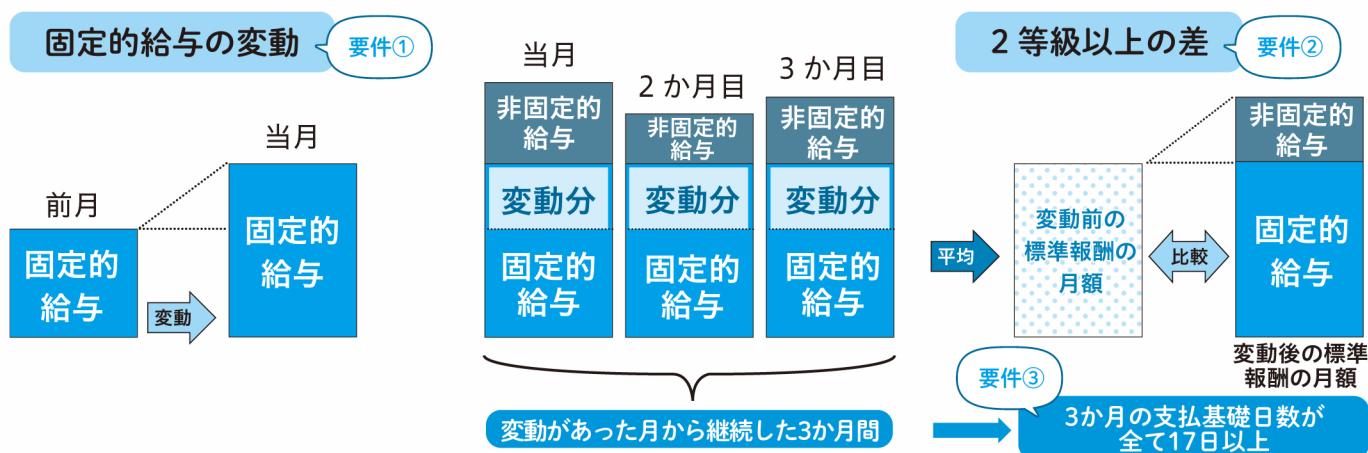
要件②

①の変動があった月から3か月間の報酬から算定した標準報酬の月額と、従前の標準報酬の月額との間に2等級以上の差があること。

要件③

①の変動があった月から3か月の支払基礎日数が全て17日以上であること。

● 随時改定のイメージ



固定的給与

勤務実績に直接関係なく、一定額が継続して支給される報酬（給料、扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当、管理職手当など）

非固定的給与

勤務実績に応じて変動する報酬（時間外勤務手当、宿日直手当、夜間勤務手当、休日勤務手当など）

支払基礎日数

その月の報酬支払の基礎となった日数（原則17日以上、短期組合員については勤務形態等によって異なる場合があります。）

◆ 令和7年度 標準報酬等級表と掛金等の額

(単位：円)

標準報酬			報酬月額	短期掛金		介護掛金	厚生年金 保険料	退職等年金 掛金	保健掛金	合計	
等級		月額		75 歳未満 (49.00%)	75 歳以上 (2.52%)	40 歳以上 65 歳未満 (8.00%)	70 歳未満 (91.50%)			(40 歳以上 65 歳未満 の場合)	
短期 給付	長期給付										
	厚生 年金										退職等 年金
1	-	-	58,000	～ 63,000	2,842	146	464	5,307	435	122	9,170
2	-	-	68,000	63,000 ～ 73,000	3,332	171	544	6,222	510	144	10,752
3	-	-	78,000	73,000 ～ 83,000	3,822	196	624	7,137	585	165	12,333
4	1	1	88,000	83,000 ～ 93,000	4,312	221	704	8,052	660	186	13,914
5	2	2	98,000	93,000 ～ 101,000	4,802	246	784	8,967	735	207	15,495
6	3	3	104,000	101,000 ～ 107,000	5,096	262	832	9,516	780	220	16,444
7	4	4	110,000	107,000 ～ 114,000	5,390	277	880	10,065	825	233	17,393
8	5	5	118,000	114,000 ～ 122,000	5,782	297	944	10,797	885	250	18,658
9	6	6	126,000	122,000 ～ 130,000	6,174	317	1,008	11,529	945	267	19,923
10	7	7	134,000	130,000 ～ 138,000	6,566	337	1,072	12,261	1,005	284	21,188
11	8	8	142,000	138,000 ～ 146,000	6,958	357	1,136	12,993	1,065	301	22,453
12	9	9	150,000	146,000 ～ 155,000	7,350	378	1,200	13,725	1,125	318	23,718
13	10	10	160,000	155,000 ～ 165,000	7,840	403	1,280	14,640	1,200	339	25,299
14	11	11	170,000	165,000 ～ 175,000	8,330	428	1,360	15,555	1,275	360	26,880
15	12	12	180,000	175,000 ～ 185,000	8,820	453	1,440	16,470	1,350	381	28,461
16	13	13	190,000	185,000 ～ 195,000	9,310	478	1,520	17,385	1,425	402	30,042
17	14	14	200,000	195,000 ～ 210,000	9,800	504	1,600	18,300	1,500	424	31,624
18	15	15	220,000	210,000 ～ 230,000	10,780	554	1,760	20,130	1,650	466	34,786
19	16	16	240,000	230,000 ～ 250,000	11,760	604	1,920	21,960	1,800	508	37,948
20	17	17	260,000	250,000 ～ 270,000	12,740	655	2,080	23,790	1,950	551	41,111
21	18	18	280,000	270,000 ～ 290,000	13,720	705	2,240	25,620	2,100	593	44,273
22	19	19	300,000	290,000 ～ 310,000	14,700	756	2,400	27,450	2,250	636	47,436
23	20	20	320,000	310,000 ～ 330,000	15,680	806	2,560	29,280	2,400	678	50,598
24	21	21	340,000	330,000 ～ 350,000	16,660	856	2,720	31,110	2,550	720	53,760
25	22	22	360,000	350,000 ～ 370,000	17,640	907	2,880	32,940	2,700	763	56,923
26	23	23	380,000	370,000 ～ 395,000	18,620	957	3,040	34,770	2,850	805	60,085
27	24	24	410,000	395,000 ～ 425,000	20,090	1,033	3,280	37,515	3,075	869	64,829
28	25	25	440,000	425,000 ～ 455,000	21,560	1,108	3,520	40,260	3,300	932	69,572
29	26	26	470,000	455,000 ～ 485,000	23,030	1,184	3,760	43,005	3,525	996	74,316
30	27	27	500,000	485,000 ～ 515,000	24,500	1,260	4,000	45,750	3,750	1,060	79,060
31	28	28	530,000	515,000 ～ 545,000	25,970	1,335	4,240	48,495	3,975	1,123	83,803
32	29	29	560,000	545,000 ～ 575,000	27,440	1,411	4,480	51,240	4,200	1,187	88,547
33	30	30	590,000	575,000 ～ 605,000	28,910	1,486	4,720	53,985	4,425	1,250	93,290
34	31	31	620,000	605,000 ～ 635,000	30,380	1,562	4,960	56,730	4,650	1,314	98,034
35	32	32	650,000	635,000 ～ 665,000	31,850	1,638	5,200	59,475	4,875	1,378	102,778
36	-	-	680,000	665,000 ～ 695,000	33,320	1,713	5,440			1,441	104,551
37	-	-	710,000	695,000 ～ 730,000	34,790	1,789	5,680			1,505	106,325
38	-	-	750,000	730,000 ～ 770,000	36,750	1,890	6,000			1,590	108,690
39	-	-	790,000	770,000 ～ 810,000	38,710	1,990	6,320			1,674	111,054
40	-	-	830,000	810,000 ～ 855,000	40,670	2,091	6,640			1,759	113,419
41	-	-	880,000	855,000 ～ 905,000	43,120	2,217	7,040			1,865	116,375
42	-	-	930,000	905,000 ～ 955,000	45,570	2,343	7,440			1,971	119,331
43	-	-	980,000	955,000 ～ 1,005,000	48,020	2,469	7,840			2,077	122,287
44	-	-	1,030,000	1,005,000 ～ 1,055,000	50,470	2,595	8,240			2,183	125,243
45	-	-	1,090,000	1,055,000 ～ 1,115,000	53,410	2,746	8,720			2,310	128,790
46	-	-	1,150,000	1,115,000 ～ 1,175,000	56,350	2,898	9,200			2,438	132,338
47	-	-	1,210,000	1,175,000 ～ 1,235,000	59,290	3,049	9,680			2,565	135,885
48	-	-	1,270,000	1,235,000 ～ 1,295,000	62,230	3,200	10,160			2,692	139,432
49	-	-	1,330,000	1,295,000 ～ 1,355,000	65,170	3,351	10,640			2,819	142,979
50	-	-	1,390,000	1,355,000 ～	68,110	3,502	11,120			2,946	146,526

- 介護掛金は40歳到達月から65歳到達月の前月まで算定します。
- 厚生年金保険は70歳到達日の前月まで算定します。
- 短期組合員等の年金については日本年金機構の適用のため、厚生年金保険料及び退職等年金掛金は徴収しません。

わくわく！おでかけ 栃木めぐり

今回
めぐるのは

芳賀町

県の南東部に位置する芳賀町。町のほぼ中央に五行川と野元川が流れ、県内の代表的な米どころとして知られています。豊かな自然環境を生かして、梨などの果樹や野菜類をはじめ施設園芸や畜産といった農業が盛んで、のどかな田園風景が広がっています。

芳賀 天満宮のあじさい



芳賀町の魅力が詰まった場所

みちのえきはが

道の駅はが



天然温泉施設が併設された、全国でも珍しい道の駅。特産品の梨やブランド米「芳賀のめぐみ」など、新鮮な農産物が購入できる直売所のほか、季節の果物をふんだんに使った手作りジェラートも絶品です。屋外には芝生広場やミニ道路を施したこども公園もあり、家族でのびのび過ごすことができます。

- ◎ 総合案内窓口8：30～17：00、農産物直売所・各ショップ9：00～17：00、レストラン10：00～15：00（土・日曜、祝日は～16：00）、ほか施設により異なる
- ☎ 水曜（祝日の場合は営業）
- ☎ 028-677-6000
- 📍 芳賀町大字祖母井842-1
- ◎ 無料 !! ライトライン「芳賀町工業団地管理センター前」下車後、TCでバスに乗り換え

露天風呂にサウナまで！

はがおんせん ロマンのゆ

芳賀温泉 ロマンの湯



道の駅はがに併設されている天然温泉。内湯は肌ざわりがツルツルとする「美肌の湯」、露天風呂は保温効果の高い「あたたまりの湯」と、泉質の異なる2つの源泉があります。気泡湯やサウナもあるほか、併設のレストランでは、地元食材を使用した食事や、梨の季節には特産の梨を使用した限定メニューも楽しめます。

- ◎ 10：00～21：00、レストランは10：30～14：30・16：30～19：30（土・日曜、祝日は～20：00）
- ☎ 水曜（祝日の場合は営業）
- ☎ 028-677-4126
- 📍 芳賀町大字上延生160
- ◎ 一般600円、小学生200円、乳幼児無料
- !! ライトライン「芳賀町工業団地管理センター前」下車後、TCでバスに乗り換え



県内では宇都宮市に次ぐ梨の産地で、夏から秋が収穫の盛り。甘くみずみずしい「幸水」、甘味と酸味のバランスがいい「豊水」、大玉で強い甘味が特徴の「にっこり」など、多種多様な品種が栽培されています。道の駅や町内の果樹園では、新鮮な梨や、梨を使ったジャムやジュースなどを購入できます。

「知恵」と「知識」の発信地

はがまちそうごうじょうほうかん(ちえのわかん)

芳賀町総合情報館 (知恵の環館)



図書館、博物館、文書館が一体となった複合施設。図書館内は仕切りがなく開放的で、本棚も低めになっており誰もが利用しやすい空間になっています。絵本の読み聞かせなど定期イベントのほか、展示室では常設展や年数回の企画展を開催。館内にはステンドグラス作家の菊池健一氏の作品も展示されています。

🕒 9:30～19:00(土・日曜・祝日は9:00～18:00) 📅 月曜(祝日の場合は翌日)、月末の最終平日、蔵書点検期間、年末年始
☎ 028-677-2525 📍 芳賀町祖母井南1-1-1
🆓 無料 🚗 北関東自動車道「真岡IC」から車で約30分

ライトラインと桜の共演

かしのもりこうえん

かしの森公園

ライトラインの停留所から徒歩すぐの、アクセスが便利な公園。園内には芝生広場や大型遊具があり、子どもからお年寄りまで幅広い世代が集まる憩いの場になっています。桜の名所で、周辺には東西約1kmの桜並木があり、4月上旬に開催される「さくらまつり」ではライトアップが好評です。

🕒 散策自由(運動場は使用中) 📅 無休 ☎ 028-677-6020(都市計画課 都市計画係)
📍 芳賀町大字下高根沢4632 🆓 無料 🚗 ライトライン「かしの森公園前」下車、徒歩すぐ



芳賀の町を見守る鎮守

うばがいじんじゃ

祖母井神社

平安時代の創建と伝わる神社で、産業繁栄や良縁結びなどの御利益があるとされています。御本殿は県指定文化財で、四季の美しさを感じられる花手水が鮮やかに境内を彩ります。7月の「夏祭祇園祭」では夜に「献灯の儀」が執り行われ、闇夜に花咲く勇壮な提灯が並び、見応えがあります。

🕒 境内自由(社頭対応は火・木・土・日曜、祝日の10:00～15:00) 📅 無休 ☎ 028-677-0277
📍 芳賀町大字祖母井749 🆓 無料 🚗 北関東自動車道「真岡IC」から車で約30分

1年を祭りが彩る「天神様」

はがてんまんぐう

芳賀 天満宮

貞永2年(1233年)に創立され、学問の神様である菅原道真公を祀る社。境内の「願掛け撫で牛」にちなんだ御朱印帳や絵馬おみくじが人気です。1～3月には「天神梅まつり」、初夏～夏には「あじさい祭」、秋には江戸時代末期から続く「御神馬奉納神事」など、年間を通してさまざまな祭典が斎行されます。



🕒 8:00～17:30(社務所は9:00～16:30) 📅 無休
☎ 028-678-1138 📍 芳賀町大字西水沼1723 🆓 無料
🚗 北関東自動車道「真岡IC」から車で約15分

芳賀町

EVENT GUIDE

令和7年8月2日(土)開催予定

はがまちロマンはなびたいかい
芳賀町ロマン花火大会

例年、道の駅はが周辺で開催。約5000発の花火が夜空に大輪の花を咲かせます。町内の模擬店が並び、お囃子会による山車囃子が会場に響き渡ります。露天風呂やビアガーデンから堪能する贅沢な花火鑑賞もおすすめです。

開催時間 19:30打上予定
開催場所 道の駅はが・芳賀温泉ロマンの湯
☎ 028-677-1115(芳賀町観光協会)
🚗 ライトライン「芳賀町工業団地管理センター前」下車後、TCでバスに乗り換え

令和7年12月7日(日)開催予定

はがグルミネーションフェス
**HAGA
グルミネーションフェス**

例年、12月の第1日曜日に開催され、グルメ、音楽、イルミネーションが一度に楽しめる、芳賀町の冬の一大イベントです。人気カフェやご当地グルメのほか、雑貨販売やワークショップなども出店。アマチュアバンドによるライブステージが会場を盛り上げます。

開催時間 11:00～17:30
(イルミネーション点灯は16:50～)
☎ 028-677-0144(芳賀町商工会)

地共済年金情報Webサイトが 令和7年4月から マイナ手続きポータルに移行します

地共済年金情報Webサイトは令和7年3月でサービスを終了し、マイナ手続きポータル内に新たに年金記録等を電子交付する機能を追加する形態に変更されました。

マイナ手続きポータルでは、マイナンバーカードとスマートフォン等を利用して、組合員の皆さまそれぞれの公務員共済期間に係る以下の情報を取得することができます。

ただし、すでに老齢または退職の年金を受給されている方、老齢厚生年金の支給開始年齢に到達されている方は、当該情報を取得できません。

詳しくは、[「全国市町村職員共済組合連合会」のホームページ](#)をご覧ください。

なお、すでに地共済年金情報Webサイトに登録していた方も、再度登録が必要となります。

全国市町村職員共済組合連合会

検索

取得できる情報

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額※
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

※年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

相談窓口 (E-mailのみ)

全国市町村職員共済組合連合会
年金部年金企画課

Mail : mypo_kiroku@shichousonren.or.jp

退職等年金給付に関するお知らせ

退職等年金給付の将来の年金原資となる額（令和7年3月31日現在）の積み立て状況をお知らせする「給付算定基礎額残高通知書」を、毎年5月頃に組合員（今年度採用の方及び短期組合員を除きます。）の自宅に送付します。

退職等年金給付制度の概要や給付の計算方法の詳細については、全国市町村職員共済組合連合会ホームページをご確認ください。トップページの「年金関係情報」⇒「退職等年金給付（年金払い退職給付）」からご覧いただけます。

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ
(<https://ssl.shichousonren.or.jp/>) はこちら



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（全部・一部繰上償還）や、償還期間の短縮、毎月・期末勤勉手当償還の割合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。

なお、住宅借入金等特別控除を受けている方で、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「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」が発行されませんのでご注意ください。

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

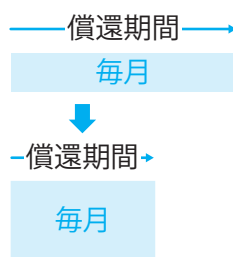
償還方法	受付		当組合提出期限
	一部繰上償還	全部繰上償還	
毎月償還	毎月	毎月	毎月5日
毎月・期末勤勉手当併用償還	6月・12月のみ		6月5日(木)

住宅・災害貸付金償還期間等変更

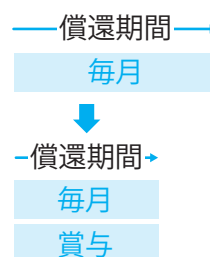
住宅貸付や災害貸付を受けている方は、6月・12月の年2回、償還額の増額や、毎月償還から毎月・期末勤勉手当併用償還への変更による償還期間の短縮、毎月・期末勤勉手当併用償還の割合の変更ができます。

提出書類：住宅（災害）貸付金償還期間等変更申出書

(例1) 毎月償還の額の変更



(例2) 毎月償還から毎月・期末勤勉手当併用償還への変更



当組合提出期限：6月5日（木）

貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール

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

：「貯金加入申込書及び印鑑届」「積立変更・中断・復活申込書」「臨時積立申込書」共済提出期限

：臨時積立振込期限

- 解約金は、6月27日、7月30日に送金します。
- 個人で臨時積立をする場合は、毎月18日までに当組合へ着金する必要があります。
- 18日に送金しても、当日着金とならない場合がありますので、余裕をもった振込みをお願いします。なお、振込手数料は、振込人がご負担ください。
- 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。

遺族付加年金“きずな”の 新規募集・更新が始まります!

■ 募集期間

令和 7 年
5 月下旬～7 月下旬

(短期組合員は新規加入対象外)

申込書・パンフレット等は、5月頃に順次配布予定です。新規加入や加入内容の変更を希望される方は、申込書を引受会社の推進員または所属所の共済事務担当課へ提出してください。保険始期日は令和8年1月1日です。
なお、現在加入している方で、申込書の提出をされない場合は、現在の加入内容で自動更新されます。

ポイント

簡易版パンフレットには、自分で保障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。
新規加入や保障内容の見直しは、1年に一度、この機会にしかできません。ぜひ自分に合った保障を確認し、新規加入や保障内容の見直しにご活用ください。
また、シミュレーションシートは[こちら](#)にも掲載しています。

「みんなのMYポータル」の登録はお済みですか?

「みんなのMYポータル」は、加入者が登録することで、加入内容、配当金の確認や一部の給付金請求がWebで行えるようになる遺族付加年金“きずな”専用のインターネットサービスです。

遺族付加年金“きずな”の申込書・パンフレット等の封筒に登録手順を記載しておりますので、ぜひご活用ください。

みんなの MYポータルの 主な機能

- ・入院、手術給付金のWeb請求
- ・損害保険部分の通院給付金のWeb請求
- ・損害保険部分の事故連絡票のWeb提出
- ・積立年金の一部払い出し
- ・各種お知らせ機能(配当金等)
- ・登録情報の変更(メールアドレス、パスワード)
- ・受取人・指定代理請求者の変更
- ・積立年金将来受取額の試算
- ・加入内容の確認
- ・パンフレット等の閲覧
- ・ライフプランシミュレーション
- ・健康情報、アドバイスの閲覧

制度内容についてのお問い合わせ：【引受会社】明治安田生命保険相互会社

T E L : 0120-858-584 (令和7年5月26日～7月25日まで)

受付時間：9:00～17:00まで(土・日・祝日を除く)

物資事業指定店に関するお知らせ

● 契約について

	指定店名	所在地	取扱商品	契約日及び解除日
新規契約	JA なすのサービス株式会社	大田原市中田原 1453-1	自動車	令和 7 年 3 月 1 日
契約解除	株式会社ニッポウ	足利市五十部町 499	医療機器 健康器具	令和 7 年 3 月 31 日

● 指定店名及び所在地の変更

新		旧	
CHWITH 株式会社	大田原市須佐木 151-5	長自動車整備工場	大田原市須佐木 152-1

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/08.mp4

動画はコチラ



あじのサルサプレート

材料(2人分)

あじ(三枚おろし) ……2尾分(正味200g)
ミニトマト ……8個 玉ねぎ ……1/4個
ブロッコリー ……1/4株(正味50g)
かぼちゃ ……100g
コーン缶(ホール) ……正味40g
にんにく(すりおろし) ……1/4片分
レモン汁 ……大さじ1
A オリーブ油 ……小さじ2
パセリ(みじん切り) ……小さじ1
チリペッパーソース ……小さじ1/3
こしょう ……少々
塩 ……小さじ1/3 こしょう ……少々
小麦粉 ……大さじ1 サラダ油 ……小さじ2
ごはん ……300g

作り方

- 1 あじは塩とこしょうで下味をつけて小麦粉をまぶす。
- 2 ミニトマトは8等分に切り、玉ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、さっと水にくぐらせる。かぼちゃは7mm幅に切る。コーンは缶汁を切る。
- 3 ボウルにミニトマト、玉ねぎ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油を中火で熱し、皮目を下にしてあじを焼く。約3分焼いて焼き色がついたら裏返して身側も約2分焼く。
- 5 耐熱容器にかぼちゃを入れてラップをして、電子レンジ(600W)で2分加熱する。取り出してブロッコリーをのせて再びふんわりラップをし、1分30秒加熱する。
- 6 ごはんにコーンを加えて混ぜ合わせる。
- 7 器に6、5、4を盛り、あじに3をかける。

Point!

あじに下味をつけますが、サルサソースには塩を使いません。レモン汁の酸味とチリペッパーソースの辛味があじを引き立てます。

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

生活の中に 「夢中」を取り入れる

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

皆さんが最近、「夢中になっていたら、あっという間に時間が経っていた」という経験をしたのはいつですか？私の場合は、料理教室でロールキャベツを習っていたときでした。さあ作ろうとキッチンに立ってから、鍋にふたをして30分煮込みましようと言われるまでが一瞬のように感じられました。

この「夢中になっていたら、あっという間に時間が過ぎていく」という現象は、心理学では「フロー状態」と呼ばれています。「フロー」という言葉は、この現象について人々にインタビューを行った際、たくさんの人が「流れ (flow)」という表現を使ったことに由来します。

フロー状態は、仕事や料理、スポーツなどのさまざまな場面で体験できますが、普段の生活の中で、意識的に「フロー状態」をつくることで、私たちのやる気が引き出されて、毎日をいきいきと過ごせるようになることが分かっています。

フロー状態をつくり出すカギ、それは「適度な難しさ」だと言われています。何かに取り組むときに、それが難しすぎると人は不安になりますし、逆に簡単すぎると退屈になります。例えば、料理教室で「子羊のパイ包みマリアカラス風を作ってください」と言われたら、そんな本格的な料理を自分が作れるだろうか……と不安になりますし、「卵かけごはんを作ってください」と言われたら、何だそれだけか、



とあまりやる気がおきません。

そこで、皆さんに取り組んでみてほしいのが「難易度」の調整です。目指すのは、「ちょっと難しいな。でも、頑張ればできそう」というくらいの難易度。先ほどの料理の例えでも、「これまで食べたことのないような新しい卵かけごはんを作ってください」と言われたら、よし、ひとつやってみよう！という気になりますか？

仕事でいえば、新しい企画を出してみよう、これまでより質の高い物を作ろう、と自分で目標を設定したり、プライベートでは、休日にいつもより少しだけ負荷を上げた運動に挑戦してみたりと、自分の能力を最大限に使えば達成できる程度のチャレンジがフロー状態をつくり出し、楽しさの発見や自己成長につながります。

こんな風に、いつもの仕事や趣味に新しい要素を加えて、生活の中に「夢中になったらあっという間」な時間をつくり出してみませんか。



せきや ゆき

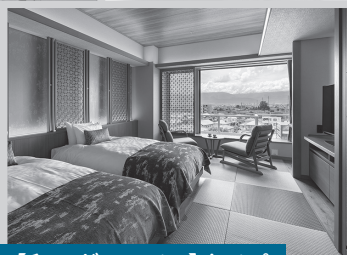
： 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健（職場のメンタルヘルス）。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

山梨県市町村職員共済組合からのお知らせ

“新しい客室で
優雅なひとときを”



【和モダントリプル】タイプ



【和モダンツイン】タイプ



和モダンタイプ シャワーブース・洗面台

▶和モダントリプルに3名様(定員)利用で



Kiwami

極御膳

大人お1人様一泊二食付き

18,300 円~

高級食材の「鮑」「国産牛」のどちらかをメイン食材として
お選び頂ける最も贅沢な御膳。料理長が手塩にかけた逸
品絶品の数々を心ゆくまでご堪能ください。

※メインは「鮑」または「国産牛」からお選びいただけます(要予約)



Miyabi

雅御膳

大人お1人様一泊二食付き

16,485 円~

イセエビや牛肉を使った山海の旬の幸。季節の恵をふん
だんに御賞味いただける華やぎの御膳。お祝いなどにも
最適な、ホテルやまなみおすすめの会席膳です。



Irodori

彩御膳

大人お1人様一泊二食付き

14,670 円~

スタンダード会席コース



Sym

旬御膳

大人お1人様一泊二食付き

12,855 円~

リーズナブル会席コース

栃木県市町村職員共済組合が発行する宿泊助成券、組合員様及び
被扶養者様 3,000 円をご利用いただけます。(1枚につき1泊)

甲斐の国 石和温泉郷

ホテル **やまなみ**

山梨県市町村職員共済組合保養所

〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1
TEL. 055-262-5522

■予約受付時間 AM9:00 ~ PM6:00
<https://www.hotelyamanami.com>



※料理写真はイメージとなります。

※食物アレルギーをお持ちのお客様は、予約時に係へ
お申し付けください。

※お子様膳は5歳以上小学生まで対象(料金はお問い合わせください)。

※お子様ランチは5歳未満が対象。

※中学生以上は大人様扱いとなります。

※時季により料理内容、器等、変更になる場合がございます。

共済だより 2025.5 No.358

15

令和7年度「健康セミナー」

参加費無料

『からだの歪みすっきりセミナー』 の参加者を募集します！

前年度ご好評をいただいた、身体の歪みに関するセミナーを今年度も開催します。

日々の生活の中で徐々に蓄積していく身体の歪みをすっきり改善するため、身体の歪みを実際に測定し、講義のほかすぐに実践できる簡単な運動・ストレッチを行います。

皆さまのご参加をお待ちしております。

対象者 組合員(任意継続組合員を除く)及びその被扶養者

開催日 令和7年8月30日(土)14:00～16:00

会場 とちぎ福祉プラザ 福祉研修室
(栃木県宇都宮市若草1-10-6)

定員 40名(申し込み多数の場合は、前年度の健康セミナーで抽選漏れとなった方を優先します。それ以外の方については抽選を行い、結果は開催10日前までに直接申込者あてに通知します。)

セミナー内容 ● 身体の歪み測定 ● 姿勢改善セミナー

申込方法 下の「セミナー参加申込書」または当組合ホームページ
「各種セミナー参加申し込み」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。

申込期限 令和7年8月8日(金)

前回参加した方も
申込みできます。
歪みが改善しているか
測定してみませんか？



令和7年度からだの歪みすっきりセミナー参加申込書

所 属 所 名		組合員等記号番号	—
フリガナ		フリガナ	
参加希望 組合員氏名		参加希望 被扶養者氏名	
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します。 令和7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358号 令和7年5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。