

共済だより

令和7年

7

第359号



かみのかわサンフラワー祭り（上三川町）

 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	・貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール	11
・令和6年度決算 ……	2	・遺族付加年金“きずな” ……	12
・わくわく！おでかけ栃木めぐり 「上三川町」 ……	8	・介護保険の新規募集を行います！ ……	12
・令和7年度被扶養者資格継続調査を 実施します！ ……	10	・ワンプレートごはん ……	13
・入院時の食事代の自己負担額が 変わりました ……	11	・こころの雨宿り ……	14
・足尾双愛病院における 人間ドック契約の終了について ……	11	・埼玉県市町村職員共済組合からのお知らせ	15
		・令和7年度ライフプランセミナーを 開催します！ ……	16

組合の現況

（令和7年6月1日現在）

組合員数 ……	24,516人
男 ……	12,556人
女 ……	11,960人
任意継続組合員数 ……	447人
被扶養者数 ……	15,144人
所属所数 ……	41
市町 ……	25
一部事務組合等 ……	16



組合会議員の補欠選挙が行われました

当組合の組合会議員であった第1選挙区選出の花塚隆志氏が退職され、市町村長である組合会議員に欠員が生じたことから、5月16日に補欠選挙が行われました。

その結果、第1選挙区組合会議員にさくら市 中村卓資市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8年11月30日までとなります。



令和6年度

決算



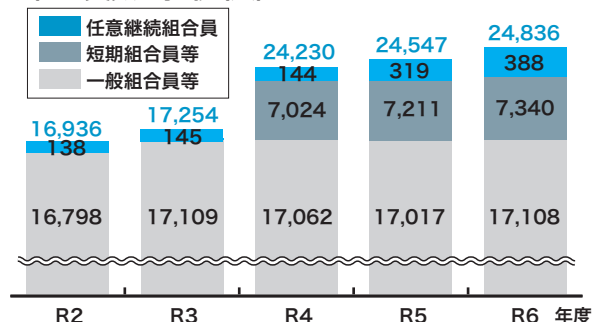
◆ 総括事項

所属所数 41 (市14、町11、一部事務組合等16)

組合員数 24,836人

(うち、短期組合員等 7,340人、任意継続組合員 388人)
組合員は、一般組合員等が91人、短期組合員等が129人、任意継続組合員が69人増加し、合計で289人増加しました。

● 組合員数の推移(人)



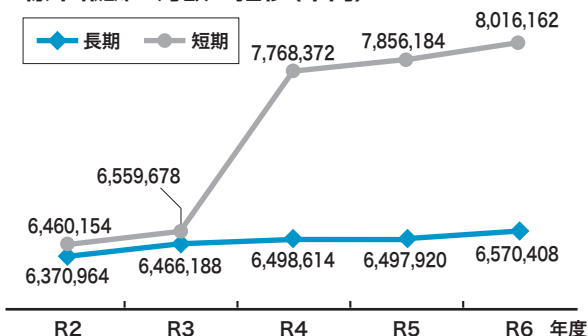
標準報酬の月額

短期 8,016,162,000円

長期 6,570,408,000円

給与改定や組合員数の増加により、短期は1億5,997万8千円、長期は7,248万8千円増加しました。

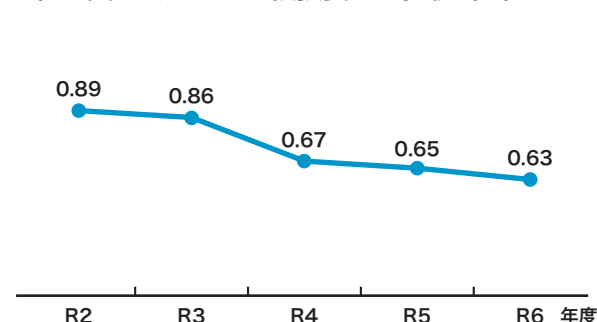
● 標準報酬の月額の推移(千円)



被扶養者数 15,628人

(うち、短期組合員等 1,505人、任意継続組合員 201人)
前年度より313人減少し、組合員1人当たりの被扶養者数も0.02人減少しました。

● 組合員1人当たりの被扶養者の推移(人)



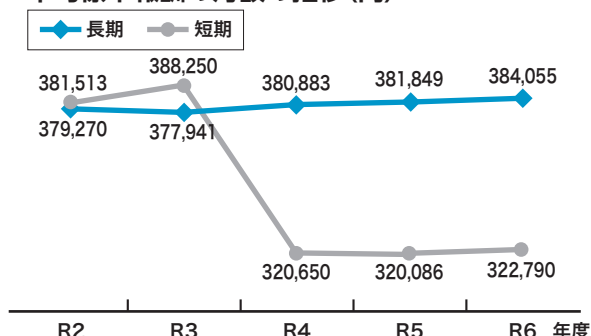
平均標準報酬の月額

短期 322,790円

長期 384,055円

給与改定により、短期は2,704円、長期は2,206円増加しました。

● 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、財源率の引上げや給与改定により負担金・掛金が17億5,653万2,679円増加し、148億388万5,867円となりました。

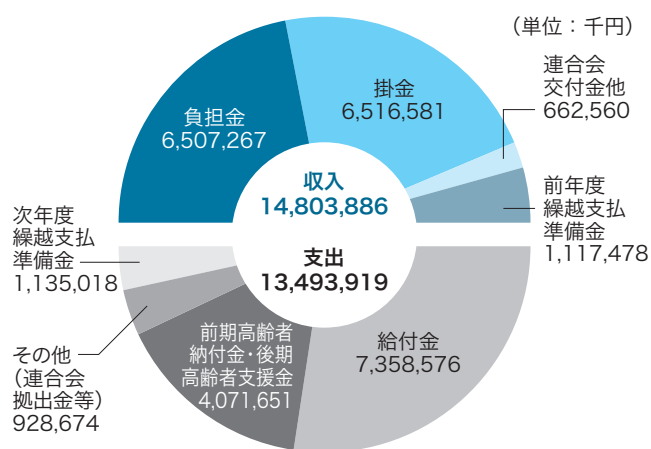
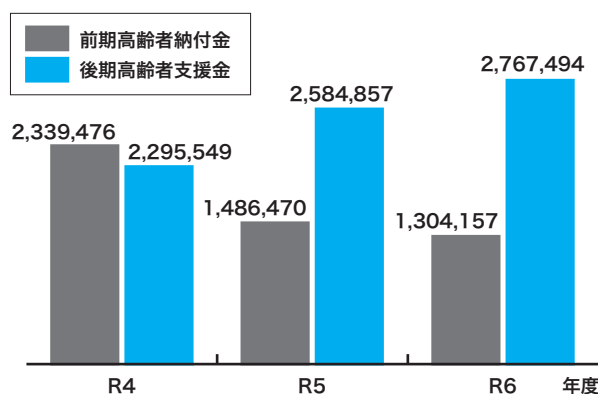
支出は、前期高齢者納付金が1億8,231万3,256円減少しましたが、後期高齢者支援金が1億8,263万7,590円、給付金が1億3,522万7,822円増加したことにより134億9,391万8,881円となりました。

決算の結果、当期短期利益金13億996万6,986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3億797万2,403円を取崩し、利益余剰金は16億2,005万2,675円となりました。

利益余剰金	欠損金補てん積立金	618,058,092 円
	積立金	1,001,994,583 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。

● 前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金の推移(千円)



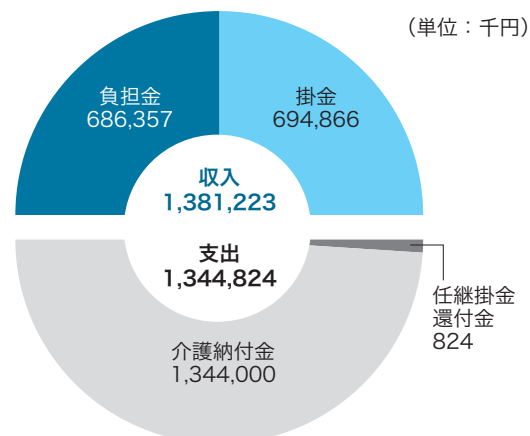
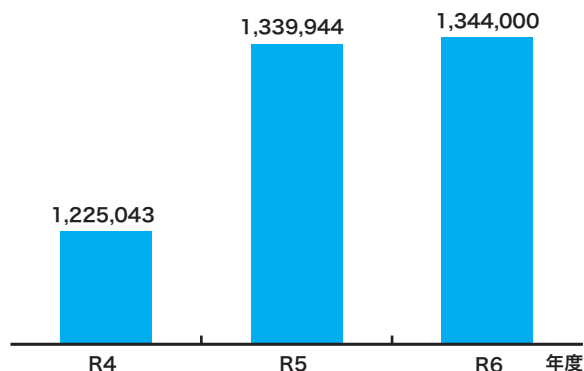
介護保険

収入は、給与改定により負担金・掛金が4,631万3,137円増加し、13億8,122万2,686円となりました。

支出は、前年度とほぼ横ばいの13億4,482万3,729円となりました。

決算の結果、当期介護利益金3,639万8,957円が生じたため、前年度より繰り越した介護積立金1,521万1,910円と合わせ、翌年度へ繰り越す介護積立金は5,161万867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	退職等年金	経過的長期
収入	組合員保険料・負担金 23,242,058,100 円	掛金・負担金 1,553,110,514 円	負担金 102,188,297 円
支出	組合員保険料払込金・負担金払込金 23,242,058,100 円	掛金払込金・負担金払込金 1,553,110,514 円	負担金払込金 102,188,297 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缘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	経過的長期預託金管理
収入	利息及び配当金 6,243,979 円	6,404,391 円
支出	支払利息 6,243,979 円	6,404,391 円
差引	0 円	0 円

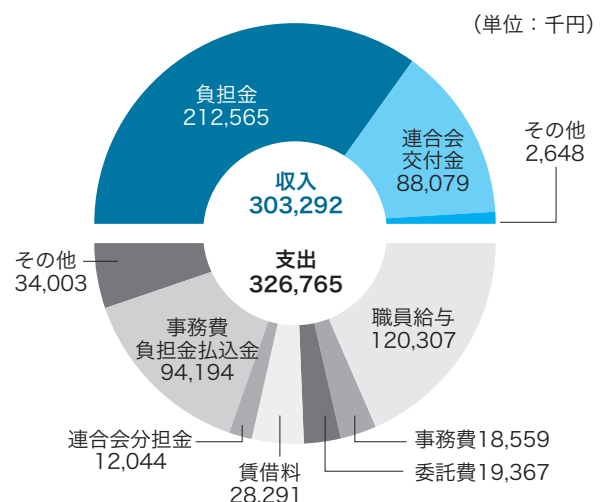
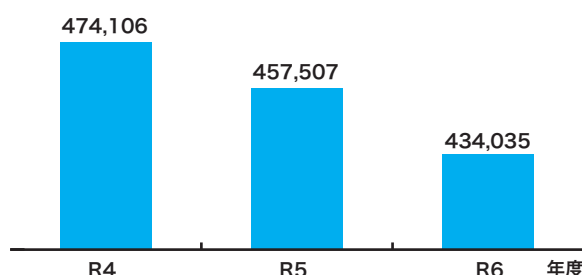
業務経理

業務運営に必要な事務費や人件費を支払っています。

収入は、負担金が組合員1人当たりの単価の引上げ、また、資格情報のお知らせ等送付事業に係る補助金が交付されたことにより増加しました。

支出は、委託費が機器の導入作業等、事務費負担金払込金が1人当たりの単価の引上げにより増加しました。決算の結果、当期損失金2,347万2,519円が生じたため、積立金を取崩して補てんしました。

● 積立金の推移(千円)



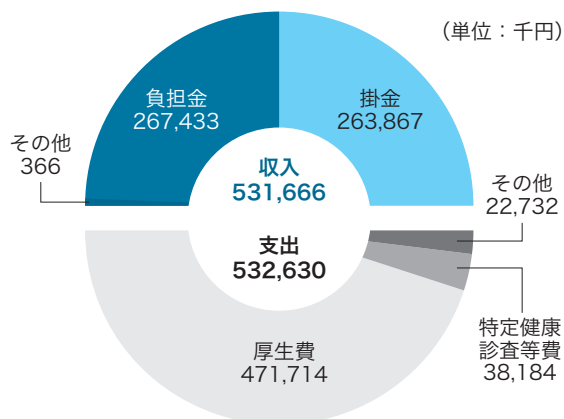
保健経理

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。

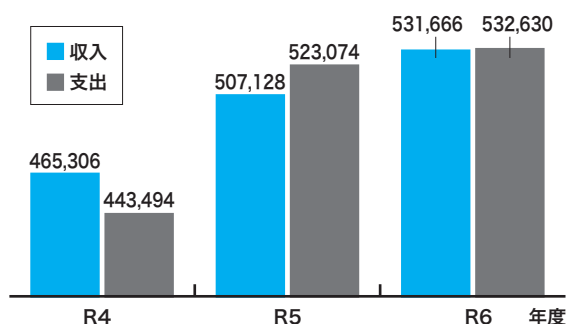
収入は、給与改定により負担金・掛金が2,453万7,328円増加し、5億3,166万5,782円となりました。

支出は、厚生費及び特定健康診査費等が955万5,737円増加し、5億3,262万9,837円となりました。

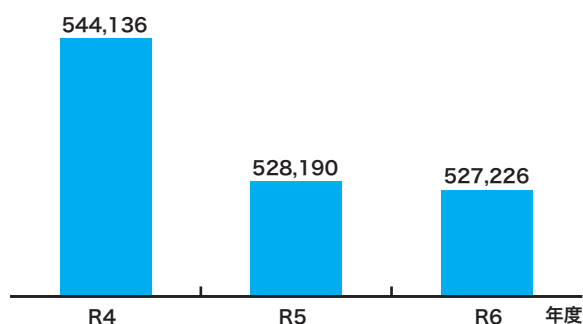
決算の結果、当期損失金96万4,055円が生じたため、積立金5億2,819万46円を取崩し、翌年度に繰り越す積立金は、5億2,722万5,991円となります。



● 収支の推移(千円)



● 積立金の推移(千円)



● 支出の内訳

項 目		決算額		前年度比	概 要	
厚生費	人間ドック・PET 検査	299,567,900 円		100.3%	人間ドック	11,042 人
					PET 検査	52 人
	がん・婦人科検診、歯科健診	93,536,212 円		101.6%	がん・婦人科 検診	35,300 人 (延べ人数)
		(内訳)	がん			
			婦人		35,368,520 円	
			歯科		3,292,300 円	
	インフルエンザ助成	10,816,000 円		94.8%	10,816 人	
	宿泊施設利用助成	12,518,000 円		87.9%	4,382 人 (延べ人数)	
その他	55,275,989 円		104.3%	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		
特定健康診査・特定保健指導		38,183,590 円		115.8%	特定健康診査	16,619 人
					特定保健指導	1,192 人
その他		22,732,146 円		110.3%	連合会分担金、委託費など	
合 計		532,629,837 円		101.8%		

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。

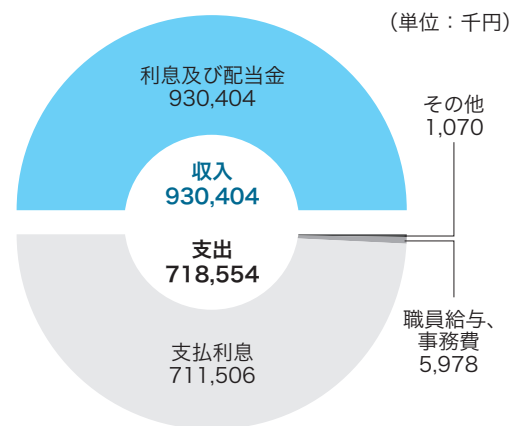
収入は、利息の高い債券が償還を迎えたこと、新規で購入する債券の利率が償還された債券よりも低いことなどから利息及び配当金が減少しました。

支出は、貯金額の増加により支払利息が増加しました。

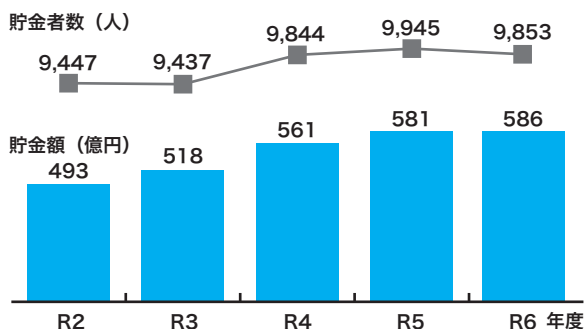
決算の結果、当期利益金2億1,184万9,532円が生じたので、取崩した欠損金補てん積立金を積立金に積立て、利益剰余金は41億332万6,462円となりました。

利益剰余金	欠損金補てん積立金	2,930,408,639 円
	積立金	1,172,917,823 円

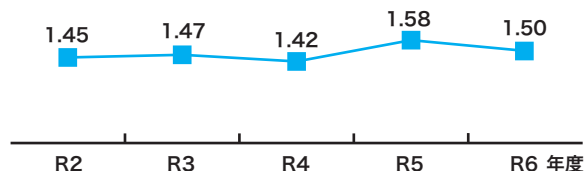
欠損金補てん積立金は、組合員貯金額の100分の5に相当する金額です。



● 貯金者数及び貯金額の推移



● 運用利回りの推移 (%)



● 資産の状況

普通預金	1,385,044,450 円
投資有価証券	61,236,808,000 円
その他	162,639,113 円
合 計	62,784,491,563 円

● 保有投資有価証券の内訳

令和7年3月31日現在

区分		額面
国債	利付国債	22,300,000,000 円
	国債計	22,300,000,000 円
地方債	群馬県公債	100,000,000 円
	埼玉県公債	300,000,000 円
	愛知県公債	400,000,000 円
	福井県公債	100,000,000 円
	兵庫県公債	100,000,000 円
	福岡県公債	100,000,000 円
	静岡県公債	500,000,000 円
	東京都公債	400,000,000 円
	地方債計	2,000,000,000 円
社債	東日本旅客鉄道社債	7,900,000,000 円
	東海旅客鉄道社債	600,000,000 円
	西日本旅客鉄道社債	1,600,000,000 円
	日本貨物鉄道社債	100,000,000 円
	九州旅客鉄道社債	100,000,000 円
	東京地下鉄社債	1,600,000,000 円
	東京瓦斯社債	600,000,000 円
	東邦瓦斯社債	200,000,000 円
	三井住友トラストHD劣後債	200,000,000 円

区分		額面
社債	三菱東京 UFJ 銀行社債	1,300,000,000 円
	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)	2,200,000,000 円
	社債計	18,400,000,000 円
諸債券	日本高速道路保有債務返済機構債	5,900,000,000 円
	公営企業債	300,000,000 円
	住宅金融支援機構債	4,600,000,000 円
	地方公営企業等金融機構債	200,000,000 円
	国際協力機構債	1,100,000,000 円
	地方公共団体金融機構債	2,500,000,000 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	700,000,000 円
	新関西国際空港社債	600,000,000 円
	広島県・広島市折半保証広島高速道路債券	400,000,000 円
	鉄道建設・運輸施設整備支援機構債	700,000,000 円
	都市再生債	600,000,000 円
	諸債券計	18,700,000,000 円
計		61,400,000,000 円

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。

収入の組合員貸付金利息は、貸付金の減少により減少しました。

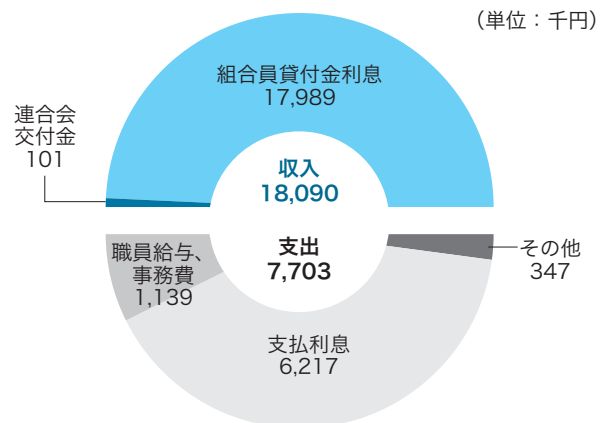
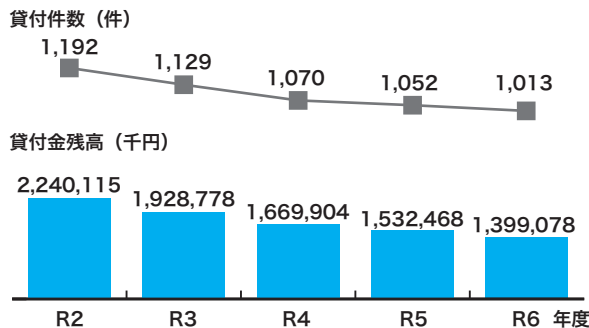
支出の支払利息は、退職等年金預託金管理経理からの借入金の減少により減少しました。

決算の結果、当期利益金1,038万6,707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10億2,458万1,505円となりました。

利益剰余金	欠損金補てん積立金	69,953,919 円
	積立金	954,627,586 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6年度末貸付金

区分	利率(年)	件数	貸付金
普通貸付	1.26%	292件	199,835,478円
住宅貸付	1.26%	371件	891,599,473円
在宅介護対応住宅貸付	1.00%	26件	20,840,885円
災害貸付	0.93%	3件	4,843,503円
特別貸付	1.26%	317件	264,681,168円
特例災害貸付	0.63%	4件	17,277,862円
計		1,013件	1,399,078,369円

物資経理

組合員が物資指定店から生活必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、立替手数料や遺族付加年金“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、100万円あたりの適用料率の低下により保険料が減少しました。

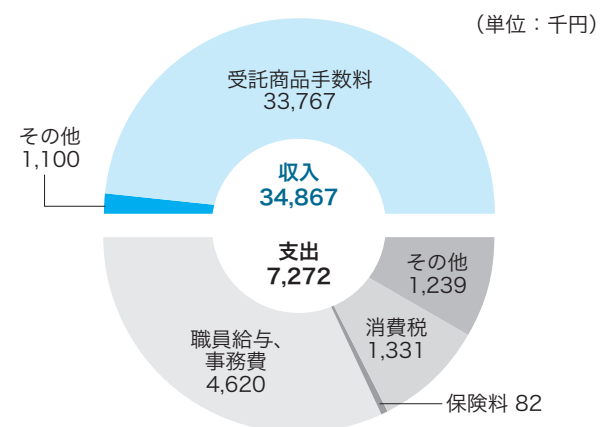
決算の結果、当期利益金が2,759万5,851円生じたので、これを全額積立金に積立て、利益剰余金は5億8,440万8,962円となりました。

利益剰余金	欠損金補てん積立金	1,000,000 円
	積立金	583,408,962 円

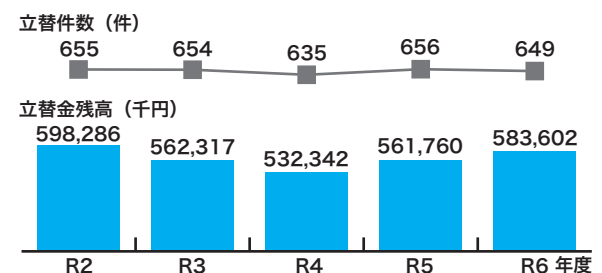
欠損金補てん積立金は、借入金の額の100分の5に相当する額です。

● 令和7年1月1日 遺族付加年金“きずな”加入者数

区分		人数
加入者数		9,415人
内訳	組合員	6,412人
	配偶者	1,765人
	子ども	1,238人



● 立替件数及び立替金残高の推移



わくわく！おでかけ 栃木めぐり

今回
めぐるのは

上三川町

県南東部、関東平野の北に位置する上三川町は、鬼怒川、江川、田川に囲まれた自然豊かな水辺の町。美しい川や水田にはしらさが飛来し、米、かんぴょうなど肥沃な大地の恵みも豊富です。旧石器時代や縄文時代の遺跡が残り、歴史香る名所めぐりも楽しめます。



磯川緑地公園

まちめぐりのスタートはここから

むかしなつかしかん

むかしなつかし館



古民家のような外観が目目をひく上三川町の情報発信基地。観光案内はもちろん、特産品のかんぴょうの販売やユウガオ(かんぴょう)の実を利用した「ふくべ細工」の展示もあります。懐かしい駄菓子屋も併設されており、親子連れをはじめとする地域交流の場としても親しまれています。

○ 11:00～17:00 年未年始
☎ 0285-57-2335 (上三川町観光協会)
📍 上三川町しらさぎ1-3-8 ○ 無料
!! 北関東自動車道宇都宮上三川ICから車で約15分

“ORIGAMIのまち かみのかわ”の原点

オリガミプラザ

ORIGAMIプラザ



芸術・文化の拠点として令和6年5月にオープンした複合施設。「吉澤章折り紙記念室」には、同町出身の世界的創作折り紙作家・吉澤氏の作品が常時50点展示されています。館内にも折り紙をイメージしたオブジェやデザインがにぎやかに散りばめられており、来館者の目を楽ませています。

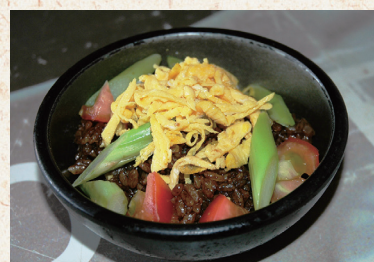
○ 9:00～21:00
(吉澤章折り紙記念室は～17:00)
📅 年未年始(12月29日～1月3日) ※ほかメンテナンス休館あり(不定期) ☎ 0285-56-9159
📍 上三川町大字上三川4173-1 ○ 無料
!! 北関東自動車道宇都宮上三川ICから車で約10分



とちぎグルメ

特製ソースが決め手

かみのかわ黒チャーハン



かみのかわBQグルメ研究会が発案したご当地チャーハン。アスパラ、ニラ、トマト、かんぴょうなど上三川町産の食材がたっぷり入り、極秘ソースを使った黒い見た目もユニーク。店舗それぞれで工夫を凝らしたチャーハンが提供されており、家庭用黒ソースも販売中です。

伝説の剣に厄除けを祈願

しらさぎじんじや
白鷺神社



天下泰平を願って全国を旅したという日本武尊を祀る神社。日本武尊が携えていたとされる伝説の剣にあやかった「平和の剣」が奉納されており、悪縁を断ち切り運を呼び込むと厚い信仰を集めています。現在採掘禁止の日光石で作られた鳥居も有名です。

🕒 9:00～17:00
📞 無休 ☎ 0285-56-4553
📍 上三川町しらさぎ1-41-6 🅕 無料
🚗 北関東自動車道宇都宮上三川ICから車で約10分

古木の緑にいやされる

まんがんじ
満願寺

767年に勝道上人が開山。推定樹齢330年の「満願寺のカヤ」は、町内の木の中で最古かつ最大のもので、とちぎ銘木百選に選ばれています。境内には見事な大イチョウもあり、楼門や薬師堂、木造阿弥陀如来坐像など文化財も豊富。2月には節分祭、8月には一万燈などの行事が行われています。



🕒 9:00～16:00
📞 無休 ☎ 0285-56-2681
📍 上三川町東汗1105 🅕 無料
🚗 北関東自動車道宇都宮上三川ICから車で約7分

親子で水遊びを楽しもう

たてぬましんすいこうえん
蓼沼親水公園

町の東部を流れる鬼怒川の自然環境を生かして河川敷につくられた親水公園。「水と緑と花」をテーマに、親水ゾーンや鑑賞ゾーンなどの4つのゾーンから構成されています。親水ゾーンでは長さ約140m、水深15cmのじゃぶじゃぶ池で水遊びが楽しめ、多彩な遊具も人気です。

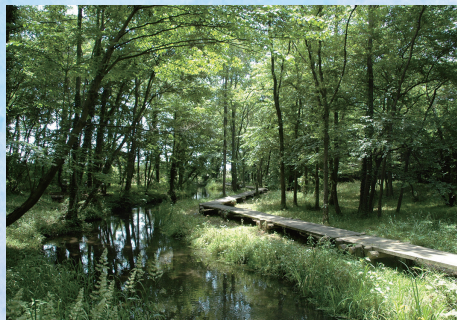


🅕 散策自由 (芝生広場・イベント広場は日の出～日没) 📞 無休 ☎ 0285-56-9146 (上三川町都市建設課)
📍 上三川町東蓼沼1013番地先 🅕 無料 🚗 北関東自動車道宇都宮上三川ICから車で約10分

木道を歩いて草花を愛でる

いそかわりよくちこうえん
磯川緑地公園

磯川沿いに木の遊歩道を配した公園。多種の動植物が生息しており「栃木の自然100選」に選ばれています。遊歩道は片道約1.4km、所要時間約30分で、小さな子ども連れの家族でも気軽にハイキングが楽しめます。ヒゲ沼では環境保全団体や地元の中学生によるホタルの放流も行われています。



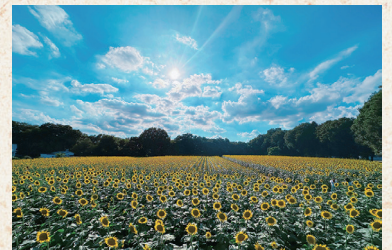
🅕 散策自由 📞 無休 ☎ 0285-56-9146 (上三川町都市建設課) 📍 上三川町上郷2166-1 (北駐車場)、上郷1917 (南駐車場) 🅕 無料 🚗 北関東自動車道宇都宮上三川ICから車で約15分



8月23日(土)・24日(日)

かみのかわサンフラワーまつり

**かみのかわ
サンフラワー祭り**



夏には、約3haの広い畑に約10万本のヒマワリが咲き誇ります。畑の東側で開催される「かみのかわサンフラワー祭り」は上三川町の夏を代表するイベント。ヒマワリを眺めながら、マルシェでグルメが楽しめます。

開催時間 10:00～16:00

開催場所 上三川町上郷2140

☎ 0285-56-2206 (上三川町商工会)

🚗 北関東自動車道宇都宮上三川ICから車で約5分

10月下旬

フェスティン かみのかわ

フェスタ in かみのかわ



子どもたちのハロウィン仮装パレードや打上げ花火、かみフェスクイズラリー&抽選会、折り紙飛行機大会など楽しい催しが盛りだくさん。吹奏楽やダンスなどのステージイベント、各種グルメが味わえる歩行者天国も開催されます。

開催時間 14:00～20:00

開催場所 上三川いきいきプラザ 多目的広場

☎ 0285-56-2206 (上三川町商工会)

🚗 北関東自動車道宇都宮上三川ICから車で約10分

令和7年度 被扶養者資格継続調査を 実施します！

今年度も次のとおり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7年4月1日現在、18歳以上70歳以下の被扶養者
(令和7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」を所属所あてに送付しますので、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（稼働能力のある組合員の子及び兄弟姉妹は必要）
学生	学生証の写し（有効期限が確認できるもの）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6年7月から令和7年6月分までの給与明細書の写しでも可※） ※ 令和6年7月から令和7年6月の間に就職または退職した場合は、給与明細書の余白に採用年月日または退職年月日を記入してください。
年金収入がある	最新の年金額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6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6年7月から令和7年6月分の送金を確認できる書類 （ＡＴＭ利用明細書等の写し）

- その他添付書類については、被扶養者資格継続調査書裏面を確認してください。
- 上記添付書類のほか、必要に応じて関係書類を求めることがあります。
- 給与収入がある方で、人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動がある場合は、収入基準額を超過しても事業主から「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」を受けることで、収入要件を満たしているとみなします。

上記記事に関するお問い合わせは

保健課 ☎028-615-7816

令和7年4月から

入院時の食事代の自己負担額が変わりました

令和7年4月1日より、入院中に提供される食事代の自己負担額が以下のとおり変更となりました。

令和7年3月31日までの 自己負担額	令和7年4月1日以降の 自己負担額
一食につき 490円	一食につき 510円



足尾双愛病院における 人間ドック契約の終了について

足尾双愛病院は、令和9年3月31日をもって閉院するため、段階的に病院機能を縮小することから、人間ドックの実施についても令和7年9月30日をもって終了となります。

詳細は、足尾双愛病院の公式ホームページをご参照ください。



上記記事に関するお問い合わせは

保健課

☎028-615-7816

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 31	25	26	27	28	29	30

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				

：「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
「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」等

：臨時積立振込期限

- 解約金は、8月28日、9月29日に送金します。
- 個人で臨時積立をする場合は、臨時積立申込書を提出の上、毎月1日から18日までの間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。

上記記事に関するお問い合わせは

総務課福祉係

☎028-615-7805

遺族付加年金“きずな”

新規加入・更新の申し込みは7月25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

加入をご希望の方は、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。
なお、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](#)
をご一読ください。

引受会社：明治安田生命保険相互会社
令和7年5月26日(月)～7月25日(金)まで ☎0120-858-584
令和7年7月26日(土)以降 ☎03-5289-7587
受付時間 9:00～17:00(土、日、祝を除く)

Web で簡単に給付金請求をしませんか？

当組合で導入している遺族付加年金“きずな”専用のインターネットサービス「みんなのMYポータル」では、病気やケガによる入院、手術及びケガによる通院の給付金をWeb上で請求をすることができます。(アップロードする必要書類が20枚を超える等、条件に満たない場合はWeb請求対象外)

Webのみで完結するため、書類のやり取りがなく、給付までの時間も短縮されるため、簡単で素早い手続きが可能となります。

他にも加入内容の確認や配当金等の閲覧ができるので、この機会にご登録をお願いします。登録手順については、水色封筒「令和8年遺族付加年金“きずな”のご案内」に記載しています。

介護保険の新規募集を行います！

募集期間

9月～11月

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。

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取ることができる「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 ☎050-3788-0146(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(水曜日を除く平日9時～17時) 宇都宮市大通り2-3-1井門宇都宮ビル

SJ25-02053 2025/06/06

上記記事に関するお問い合わせは 総務課福祉係 ☎028-615-7805

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/09.mp4

動画はコチラ



豚肉ときのこのねぎ塩プレート



エネルギー
573kcal
食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

豚肩ロース肉薄切り…………… 150g
キャベツ…………… 1枚
ぶなしめじ…………… 100g
まいたけ…………… 100g
水菜…………… 50g
長ねぎ…………… 15cm
ごま油…………… 大さじ1
レモン汁…………… 大さじ1
A 顆粒鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
塩…………… 小さじ1/3
粗びき黒こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 大さじ1
ごはん…………… 300g
レモン(くし形切り)…………… 1/4個

作り方

- 1 豚肉はひと口大に切る。キャベツは1cm幅に切る。しめじは石づきを取り除いて小房に分け、まいたけは小房に分ける。水菜は3cm幅に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルに長ねぎとAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらキャベツ、しめじ、まいたけを加えて全体がしんなりするまで炒め合わせる。
- 4 器にごはんと3を盛り2をかけ、水菜、レモンを添える。

Point!

豚肉にねぎ塩だれをかけて食べるのでダイレクトに味を感じられ、調味料控えめでも物足りなさがありません。

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

涙に隠された3つの効能



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

泣きたくなくてもぐっところえて我慢する。

私たちはなぜ心のままに涙を流さないのでしょうか。涙にはあまりいいイメージがないから？それとも、泣くのは弱さの表れで恥ずかしいことだと考えているから？もちろん我慢することが必要な時や場所がありますが、実は涙には隠された効能があるのをご存知でしょうか。

まず1つ目は、心がすっきりする効果で、心理学では“カタルシス効果”と呼ばれます。自分の悩みや不安などを言葉にして人に話すことで苦痛が和らぐことを指しますが、涙を流すだけでも同様の効果を得ることができます。気持ちを自分の内にため込まず、涙という形で外に出すことで、すっきりした感覚になるのです。「泣いたあと何だか気分がよくなった」「すっきりした」というのはこのためです。

2つ目は、リラックス効果です。涙は、副交感神経というリラックスモードをつかさどる自律神経が働くことによって流れます。ストレス状態が続いてなかなか寝つけないときには、あえて感動モノの映画や本に触れ、その世界に入り込んで涙を流すといいでしょう。そうすることで、自然と体から力が抜けて、緊張モードからリラックスモードに切り替えることができます。

3つ目は、サポート引き寄せ効果です。私たち人間は、家族や友人が泣いていたら、「大丈夫かな？」

と心配したり、「何か助けになりたい」という気持ちになったりするものです。人前で泣くなんてみっともないと思われるかも……と不安になる人もいるでしょうが、涙を見せることで周りの人からのサポートを引き寄せる効果もあるのです。どうしてもないほど悲しいときや苦しいとき、我慢せずに涙を流してみたら思わぬところから優しい手が差し伸べられるかもしれませんよ。

とはいっても、やっぱり人前で泣くのは難しい！そう思ったら、まずは次のように口に出すところから始めるのがいいでしょう。

「何だか泣きたい気分」

「涙が出そうになるくらいつらいことがあった」

泣きたい気持ちを誰かに伝え、それを受け止めてもらうことで、少しずつ「泣いてもいいんだ」と思えるようになります。そうして人の優しさに触れていくうちに心がふっと緩んで、自然と流れる涙があるはずですよ。



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所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。

夏に行くべきは草津温泉!

～ 都心より7℃涼しい草津へ ～



草津保養所

ALPENROSE
アルペンローゼ

【料金案内】 (平日1泊2食付)	大人お一人様あたり (税込・サービス料込)	
洋室ツイン	定員 2 名	14,549 円～
洋室トリプル	定員 3 名	15,759 円～
和室	定員 4 ～ 5 名	15,759 円～

※上記の料金から利用券 (3,000 円) が控除されます。

～ プライベートテニスコートで夏の草津を満喫 ～

アルペンローゼでは、プライベートテニスコート（オムニコート）を4面ご用意しております。

ラケット及びボールの無料貸し出しもしておりますので、ぜひ、ご利用をお待ち申し上げております。

【テニスコート利用料金】

- ・1面1時間 2,420 円（税・サ込）
 - ・ラケット、ボールは貸出無料。（数に限りがございます。）
- ※ラケット、ボールの貸出はフロントへお申し付けください。



ビュッフェスタイルのレストランでは、和・洋・中のバラエティー豊かなメニューからお好きなものを好きなだけお取りいただけます。

大浴場では泉質の良い草津温泉のほか、季節ごとに変わる変わり湯がお楽しみいただけます。

モダンでおしゃれな雰囲気の和洋室でおくつろぎください。



< お申込み・お問い合わせ先 >

草津保養所アルペンローゼ
埼玉県市町村職員共済組合 施設課

☎ 0279-88-1300
☎ 048-822-3304

〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津 512-2
HP <https://www.saitama-ctv-kyosai.net/alpenrose/>



参加費
無料!

令和7年度

ライフプランセミナーを開催します!

50歳～コース

定年後のセカンドライフを充実させるために、
今からできることを考えましょう!

●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は、会場の定員の都合上、参加日時の調整をお願いする場合があります。)

●開催日

8月21日(木):日光市役所東庁舎
8月22日(金):真岡市青年女性会館
8月27日(水):葛生あくとプラザ(佐野市)
8月28日(木):パルティとちぎ男女共同参画センター
(宇都宮市)
8月29日(金):矢板市生涯学習館
午前の部 10時～12時と
午後の部 14時～16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。

●講師

SMBC日興証券社員・当組合年金課職員

●申込方法

所属所で取りまとめをしますので、参加を希望する方は
共済組合事務担当課を通してお申し込みください。

30歳～49歳コース

将来が不安…。今から備えをしておきたい方、
資産形成に興味はありませんか?

●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

●開催日

令和7年8月30日(土) 10時～12時
11月にも同様のセミナーを1回開催します。

●会場

とちぎ福祉プラザ(宇都宮市若草1-10-6)

●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日前までに直接申込者あてに通知します。)

●講師

SMBC日興証券社員・当組合年金課職員

●申込方法

「ライフプランセミナー参加申込書」または[こちら](#)
からお申し込みください。

なお、FAXによる申し込みはご遠慮ください。

●申込締切日

令和7年7月25日(金)



人生100年時代、ライフプランを考えることはとても重要です。資産形成や
年金制度について基本から学ぶことができるセミナーですのでぜひご参加ください!!

✂ キ リ ト リ ✂

令和7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		組合員等 記号番号	—
フリガナ		組合員の参加	有 ・ 無
組合員氏名		当日に連絡が 取れる連絡先	— —
フリガナ			
参加希望 配偶者氏名			
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359号 令和7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

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。