

共済だより

令和7年

9

第360号



尚仁沢湧水（塩谷町）

 本誌はホームページにも掲載していますので、皆さまでご覧ください。

Contents

- ・年金制度の改正が行われます 2
- ・退職等年金給付の基準利率が改定されます 3
- ・令和8年度受診の人間ドック(PET検査)の
事前申込み方法について 4
- ・自治医科大学健診センターとの
人間ドックの契約終了について 4
- ・令和8年度をもってPET検査助成が
廃止となります 4
- ・育児休業手当金等の給付上限相当額が
変わりました 4
- ・特定健康診査(特定保健指導)を受診しましょう！ 5
- ・毎年9月に定時決定を行います 6
- ・マイナ保険証を利用しましょう 7
- ・ジェネリック医薬品への切り替えを
ご検討ください 7
- ・ジェネリック医薬品差額通知を送付します 7
- ・わくわく！おでかけ栃木めぐり「塩谷町」 8
- ・入学貸付のご案内 10
- ・その悩み…電話で相談してみませんか？ 10
- ・介護・認知症サポートプランの
募集を行っています！ 11
- ・被扶養者の認定要件について 12
- ・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 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
- ・東京都市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介 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7年8月1日現在)

組合員数	24,525人
男	12,540人
女	11,985人
任意継続組合員数	425人
被扶養者数	15,131人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16



年金制度の改正が行われます

令和 6 年に公表されました財政検証の結果を受け、年金制度改革に向けて議論がされてきましたが、令和 7 年 5 月 16 日に年金制度改革法案が第 217 回通常国会に提出され、6 月 13 日に成立しました。成立しました年金制度改革法の概要は次のとおりです。

改正の趣旨

- 働き方や男女の差等に中立的で、ライフスタイルや家族構成等の多様化に対応する。
- 所得再分配機能の強化により、年金受給者の生活の安定を図る。

1 被用者保険の適用拡大等

- 短時間労働者の社会保険への加入条件をわかりやすくするため、適用要件のうち、賃金要件が撤廃されるとともに、企業規模要件が令和 9 年 10 月 1 日から令和 17 年 10 月 1 日までの間に段階的に撤廃されます。
- 適用拡大により、新たに社会保険の加入対象となる短時間労働者に対し、社会保険料の負担を軽減できる特例的な措置が実施されます。(令和 8 年 10 月 1 日施行)

2 在職老齢年金制度の見直し

高齢者の活躍を後押しし、できるだけ就業調整が発生しない、働き方に中立的な仕組みとするため、一定の収入のある厚生年金受給権者が対象の在職老齢年金制度について、支給停止基準額を引き上げます。

これにより、年金を受給しながら働く高齢者が、年金の減額を意識せず、より多く働けるようになります。(令和 8 年 4 月 1 日施行)

改正前

令和 7 年度の
支給停止基準額
51 万円



改正後

令和 8 年度の
支給停止基準額
62 万円

3 遺族年金の見直し

- ① 遺族厚生年金の男女差解消のため、18 歳未満の子のない 20 ～ 50 代の配偶者を原則 5 年の有期給付の対象とし、60 歳未満の男性を新たに支給対象とします。(令和 10 年 4 月 1 日施行)
- ② 子(※)に支給する遺族基礎年金について、遺族基礎年金の受給権を有さない父母と生計を同じくすることによる支給停止が廃止されます。(令和 10 年 4 月 1 日施行)

改正前の制度が
適用される方

- ・既に受給権を有する方
- ・60 歳以上で死別された方
- ・20 代～ 50 代の 18 歳未満の子のある方
- ・令和 10 年度に 40 歳以上になる女性

※18歳に到達した年度末までまたは障害がある場合は20歳未満の子

4 標準報酬月額の上限引上げ

標準報酬月額の上限を、65 万円から 75 万円に段階的に引上げます。(令和 9 年 9 月～ 68 万円、令和 10 年 9 月～ 71 万円、令和 11 年 9 月～ 75 万円)

これにより、一定以上の月収のある方に、現役時代の賃金に見合った年金を受け取れるようになります。

5 その他の改正

① 将来の基礎年金の給付水準の底上げ

次期財政検証において、基礎年金の給付水準の低下が見込まれる場合には、基礎年金と厚生年金のマクロ経済スライドによる調整を同時に終了させるために必要な法制上の措置を講じるものとなりました。

これにより、給付と負担の均衡のとれた持続可能な公的年金制度の確立が望めます。

② 子に係る加算等の見直し(令和 10 年 4 月 1 日施行)

- ・子を持つ年金受給者の保障を強化する観点から、現在受給している者も含めて子に係る加算額を引上げ
- ・年下の配偶者を扶養する場合にのみ支給される配偶者に係る加算額の引下げ



退職等年金給付の基準利率が改定されます

令和6年10月～令和7年9月
0.26%(年利)



令和7年10月～令和8年9月
0.49%(年利)

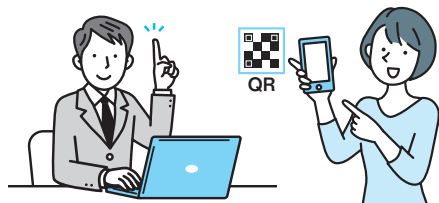
基準利率は、退職等年金給付の給付算定基礎額と当月の付与額の利子の計算に用いますが、前年度の国債の利回り等を基準に毎年10月に改定されます。

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。

重要な
お知らせ

令和 8 年度受診の人間ドック（PET 検査）の 事前申込み方法が WEB フォームに変更となります

◆人間ドック（PET検査）の事前申込み（10月から11月にかけて実施）のイメージ



当組合のホームページまたは二次元コード（共済だより令和 7 年 11 月号に掲載します。）で WEB フォームにアクセス。



希望する健診機関…

〇〇病院

希望する検査日…

×年×月×日

パソコンやスマートフォンで、WEB フォームに必要事項を入力すると申請は完了です。紙の申請書による申込みは不要です。（受付確認メール受信のため、メールアドレスの入力が必須となります。）

- ・事前申込みの対象者は、現在当組合の資格があり（任意継続組合員を除く）、令和 8 年度末まで資格継続予定者となります。
- ・追加申込み（令和 8 年 2 月より受付）については、従来どおり紙の申請書での申請となります。

自治医科大学健診センターとの人間ドックの契約終了について

自治医科大学健診センターは、施設及び設備の老朽化により令和 8 年度から人間ドックの受入れを中止することから、令和 8 年度より人間ドックの利用申込みができませんので、ご了承ください。

令和 8 年度をもって PET 検査助成が廃止となります

PET 検査は、年々受診者が減少していることや医師の判断により保険適用で受診できることから、令和 8 年度（令和 9 年 3 月 31 日までの受診分）をもって廃止となります。

令和 7 年
8 月 1 日
から

育児休業手当金等の給付上限相当額が変わりました

給付上限相当額とは、育児休業手当金等の算定基礎となる給付日額に設けられている上限額のことです。

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）	14,718円（7月まで 14,334円）
	50/100（休業期間が181日以降）	10,984円（7月まで 10,697円）
育児休業支援手当金	13/100	2,855円（7月まで 2,781円）
介護休業手当金	67/100	16,207円（7月まで 15,778円）

特定健康診査を受診しましょう！

(特定保健指導)



ー 特定健康診査・特定保健指導の費用は当組合が**全額負担**しますー

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7年4月1日現在において当組合の資格がある方）に、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症など）を早期に発見し、生活習慣病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
・職場の定期健康診断 ・当組合が助成する人間ドック	・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（対象者には5月に特定健診受診券を送付。） 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> ・当組合が助成する人間ドック（被扶養配偶者のみ）

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。

組合の委託業者で受診する	委託業者 (株)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。
	委託業者 (株)くすりの窓口	調剤薬局面談型	ご自身で予約フォームまたは電話で申込みし、調剤薬局に出向いて受診します。 後日、委託業者から連絡があります。
特定保健指導実施機関で受診する		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、 こちら 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。

特定健診・特定保健指導の受診率や生活習慣病の重症化予防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）対象となるため、短期経理財政が悪化し、短期給付掛金（健康保険料）の引き上げにつながる可能性があります。

毎年
9月に

定時決定を行います



毎年7月1日に在籍している組合員を対象に、4月から6月までの給料及び手当（以下「報酬」といいます。）に基づいて9月に標準報酬の月額決定を行います。

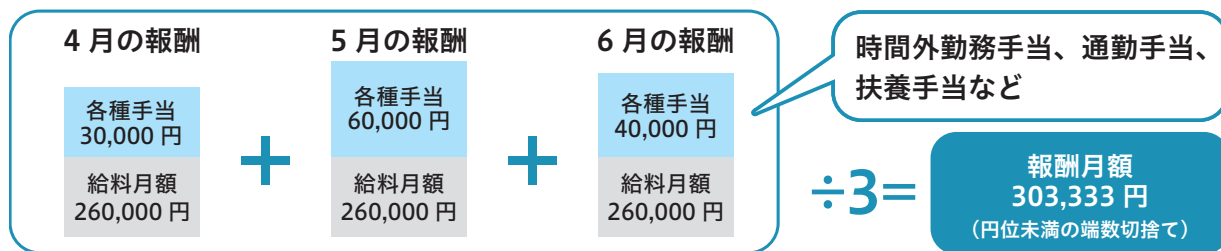
標準報酬の月額、組合員の皆さまに毎月ご負担いただいている掛金等のほか、年金、育児休業手当金、傷病手当金などの給付の算定にも用いられます。

なお、短期組合員は、日本年金機構で行う定時決定に基づき決定します。

また、次の方については、その年の定時決定は対象外となります。

- ・6月1日から7月1日までに資格取得時決定をした方
- ・7月から9月のいずれかの月に随時改定等が行われた方

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				報酬月額
等級			月額	
短期給付	長期給付			
	厚生年金 保険給付	退職等 年金給付		
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
22	19	19	300,000 円	290,000 円～ 309,999 円
23	20	20	320,000 円	310,000 円～ 329,999 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のいずれかに該当する場合は、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、書類の提出が必要となりますので、所属所の共済事務担当課にご相談ください。

- 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場合。

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、定時決定された標準報酬の月額が、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月額を2等級以上下回る場合。

上記記事に関するお問い合わせは

保健課 ☎028-615-7816

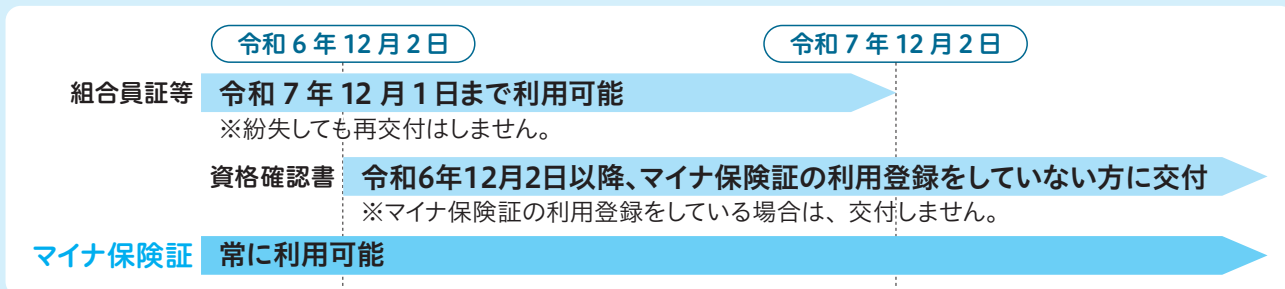
始まっています!

マイナ保険証を利用しましょう

令和6年12月1日に組合員証・組合員被扶養者証等（以下「組合員証等」）が廃止され、同月2日以降は新規で組合員証等は発行しないこととされました。

発行済みの組合員証等は、1年間引き続き使用できる経過措置が設けられましたが、令和7年12月2日以降は、発行済みの組合員証等も使用できなくなります。

マイナ保険証の利用登録をしていない場合は、組合員証等の代わりとなる資格確認書を交付しますが、マイナ保険証を利用することで、より良い医療を受けることができたり、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払が免除されたりするなど様々なメリットがありますので、ぜひ登録をお願いします。



⚠️ マイナ保険証利用時には、電子証明書の有効期限をご確認ください!

電子証明書は、マイナ保険証として利用する時や、マイナポータルへのログイン時などに使います。電子証明書の有効期限は、**年齢問わず発行日から5回目の誕生日まで**です。有効期限が切れてから3か月が経過してしまうとマイナ保険証の利用ができなくなってしまうため、お住まいの市区町村から有効期限通知書が届きましたら、必ず更新手続きを行ってください。

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）を処方されている方は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えることで医療費を抑制できます。

また、こども医療費助成制度や難病医療費助成制度に該当し自己負担がない方でも、ジェネリック医薬品への切り替えで、当組合が負担している医療費を抑制することができます。

医療費の抑制は、短期給付財源率（健康保険料）引き上げの抑制にもつながりますので、自己負担の有無にかかわらず、新薬を処方されている方は、ぜひジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

なお、処方されている薬が新薬かジェネリック医薬品かは、処方される際に発行される「薬剤情報提供書」で確認できます。

ジェネリック 医薬品の特徴

- 新薬と同じ効き目で安全性も同等です。
- 新薬と比べて大きさや味などが改良され、飲みやすくなった薬があります。
- 新薬より安く提供されます。

令和7年9月頃

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。

通知が届いた方は、処方された調剤薬局等でご相談のうえ、ジェネリック医薬品への切替えにご協力をお願いします。

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処方された薬を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の方

わくわく！おでかけ 栃木めぐり

今回
めぐるのは

塩谷町

県の中央北部、高原山の麓に広がる自然豊かな町。尚仁沢湧水などの水の恵みにあふれた「名水の里」として親しまれ、綺麗な水を活かした農作物の栽培が盛んです。東古屋湖では釣りやキャンプが楽しめ、山・川・田園が調和する魅力あふれる町です。



LAKE SIDE BASE (塩谷町東古屋キャンプ場)

原生林が育む名水の里へ

しょうじんざわゆうすい

尚仁沢湧水

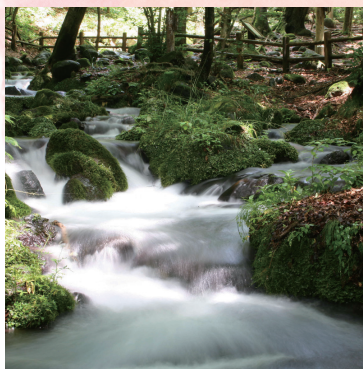
樹齢数百年の原生林に覆われた、名水百選に選ばれている湧水です。十数カ所から湧き出る清らかな水は、年間を通じて水温が約11℃と一定で、水面は水あめのような透明感と美しさを放ち、訪れる人々を幻想的な風景で迎えてくれます。駐車場から遊歩道を歩いて約30分で源泉にたどり着けます。

◎ 散策自由 ❸ 無休

☎ 0287-45-2211 (塩谷町産業振興課)

📍 塩谷郡塩谷町上寺島1614 ◎ 無料

!! 東北自動車道矢板ICから車で約40分



フィッシング&キャンプの聖地

レイクサイドベース(しおやまちがしごやキャンプじょう)

LAKE SIDE BASE(塩谷町東古屋キャンプ場)

70cmを超える大物のニジマスが釣れることもある、釣りのメッカ・東古屋湖のほとりにあるキャンプ場。秋は紅葉が間近に感じられると人気です。22時から翌朝6時まで「クワイエットタイム」が設けられ、遠くで響く鹿の鳴き声や満天の星空など、日常では味わえない静かで特別な夜を楽しめます。

◎ チェックイン13:00～17:00、チェックアウト～10:00(レイトチェックアウトは～16:00)、デイキャンプ11:00～当日17:00

❸ 水曜(祝日、大型連休などは営業)

☎ 090-8728-0195 📍 塩谷郡塩谷町上寺島812

◎ 平日は一般1,500円、中学生以下750円、日曜・祝日・休前日は一般2,000円、中学生以下1,000円、トップシーズンは一般3,000円、中学生以下1,500円※トップシーズンは年度により異なる

!! 東北自動車道矢板ICから車で約30分

木造校舎でノスタルジックな体験

ほしふるがっこう「くまのき」

星ふる学校「くまの木」

明治7年(1874)の開校から124年間にわたり親しまれた、旧熊ノ木小学校の木造校舎を活用した宿泊施設。教室に泊まりながら、バーベキューや川遊びも楽しめます。フレンチ出身のシェフが手がける、旬の食材を活かした料理も魅力で、自然とふれあいながら、懐かしさを感じられる場所です。

◎ 9:00～18:00(予約・問い合わせ)

❸ 年末年始 ☎ 0287-45-0061

📍 塩谷郡塩谷町熊ノ木802 ◎ 宿泊は一般7,700円～、小中学生7,100円、幼児6,000円、素泊まりは一般4,600円、幼児4,000円

!! 東北自動車道矢板ICより車で約30分



奇才・和気史郎の幽玄の世界

わけねんかん

和気記念館



洋画家・和気史郎の生家の石蔵を改修した美術館。戦争や闘病を経て「無常観」を意識するようになった和気は、能や古寺をテーマに幽玄な作品を描き続けました。館内では、初期の抽象画から代表作「苔寺」や「面」シリーズなど約100点を展示。「正気と狂気」の境界を漂うような独特の詩情が感じられます。

- ◎ 10:00～16:00 月曜、年末年始
- ☎ 0287-45-1010 塩谷郡塩谷町玉生648
- ◎ 一般500円、中学生以下無料
- !! 東北自動車道矢板ICから車で約15分

力の神が見守る開運の社

いわとわけじんじゃ

岩戸別神社

神話「天岩戸」に登場する力の神・天手力雄命を主祭神とする、武運・開運のご利益で知られる神社です。境内には「力石」や「天地石」などのパーストーンがあるほか、樹齢150年以上の古木に囲まれた散策路では、四季折々の山野草が見られ、神聖な森の中で癒やしの時間を過ごせます。



- ◎ 散策自由 月曜不定休 ☎ 0287-45-0711 塩谷郡塩谷町船生8171
- ◎ 無料 !! 日光宇都宮道路今市ICから車で約30分



玄米の香ばしさと甘みがギュッ

ありまか げんまい
有坂ファームの玄米あまさけ

塩谷町産特別栽培米コシヒカリと尚仁沢湧水で作った、とろっとした滑らかな口当たりが特徴の玄米甘酒。ビタミンや食物繊維などの栄養が豊富で、玄米ならではのコク、程よい甘さが絶品です。濃く仕上げてあるので、牛乳で割って飲むと美味しく、料理の砂糖代わりにおすすめです。



スッキリとした甘さが特徴

のうえん
かっきー農園のいちご

元サラリーマンの夫婦が営む「かっきー農園」で大切に育てられたいちご。「しおやブランド」にも認証されています。品種は県オリジナル品種の「とちあいか」で、香り高く、酸味が少なく食べやすい甘さが特徴。「食べた人が笑顔になるいちごを届けたい」そんな想いが詰まった一粒です。



塩谷町 EVENT GUIDE

1年中

ウォーキングイベント

塩谷町では「ウォーキングの町しおや」のスローガンが掲げられ、ウォーキングコースが充実しています。1年を通して、魅力的なテーマのウォーキングイベントも多数開催されており、町の自然や特産品、歴史などに触れながら、ウォーキングを楽しむことができます。

開催予定

- 3月：塩谷いちごウォーク
- 4月：しおや100キロウォーク
- 8月：しおや湧水の里ウォーク
- 10月：湧く湧くしおやウォーキング大会
- ☎ 湧く湧くしおやウォーキング大会：0287-45-1113 (塩谷町生涯学習課)



合格通知書が
届き次第、随時
貸付できます！

入学貸付のご案内

年利

1.26%

(令和7年9月1日現在)

当組合では、組合員やその被扶養者（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を貸付けています。

入学貸付は、入学金等の納付期限に応じて送金日を変更することができますので、希望する場合はお早めに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、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。

なお、令和8年度分の修学貸付は令和8年3月貸付分からです。詳しくは『共済だより 令和8年1月号』でお知らせします。

限度額	給料月額 6 か月分（最高 200 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	貸付けを受けた月の翌月から開始 ○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	①貸付申込書 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） ③借用証書 ④貸付事故の有無に係る申告書 ⑤貸付未償還元利金の控除依頼書 ⑥印鑑登録証明書 ⑦合格通知書または入学許可書の写し ⑧戸籍抄本（被扶養者でない子の場合） ⑨貸付対象の必要費用等が確認できる書類 ※支払済みの費用は貸付けできません。 ・入学金や授業料が確認できる入学案内書の写しまたは学校ホームページをプリントアウトしたもの等 ・通学に要する交通費が確認できる書類 ・賃貸契約書の写し（アパート等を借りる場合） ・その他入学に係る費用の内訳書 → <u>こちらから</u> ダウンロードできます。

上記記事に関するお問い合わせは

総務課福祉係 ☎028-615-7805

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**



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サイトからお申込みください。

**1人年度内
5回まで無料**

上記記事に関するお問い合わせは

保健課 ☎028-615-7816

介護・認知症サポートプランの募集を行っています!

募集締切日
11月30日

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**が加入対象となり、**家族のみを補償**することもできます。

申込方法

▶スマートフォンからお手続き 右に記載の二次元コードからアクセスしてください。

ログイン
方法

例) 組合員等記号番号: 123-456 生年月日: 1979年1月23日
所属所記号→123 ログインID(番号)→456 パスワード→19790123

\申込はこちら/\



▶パソコンからお手続き [こちら](#)からアクセスしてください。

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。
15歳から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→年間**4,750円**(月額 約396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→年間**10,530円**(月額 約878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
☎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 (平日9時～17時)
宇都宮市大通り2-3-1井門宇都宮ビル

SJ25-05316 2025/08/04

被扶養者の認定要件について

令和7年度税制改正において、19歳以上23歳未満の特定扶養控除の要件見直し等が行われたことを踏まえ、**令和7年10月1日から**次のとおり変更します。

●対象者…19歳以上23歳未満の被扶養者（ただし、組合員の配偶者を除く）

現 行	変 更 後
認定対象者の年間収入が 130万円 未満	認定対象者の年間収入が 150万円 未満

・年間収入以外の要件は変更ありません。

・対象者は12月31日現在の年齢で判定します。

例) 令和7年(2025年)の対象者 平成15年(2003年)1月2日生～平成19年(2007年)1月1日生

令和8年(2026年)の対象者 平成16年(2004年)1月2日生～平成20年(2008年)1月1日生

上記記事に関するお問い合わせは **保健課 ☎028-615-7816**

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7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布しますので、払戻または積立中断等の手続きをお願いします。

また、利息繰入後の残高が預入限度額を超えた場合は、10月2回目(10月15日当組合提出期限)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	7.9.30 の残高 円	=	7.3.31 の残高 円
課税	434,815	=	123,456
決算日	7.9.30	利率(%)	1.2%(年)
税率(%)	20.315	非課税限度額 (万円)	
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	キヨウサイ ケイ	(所属所)	〇〇〇
		(番号)	〇〇〇〇
		(部署)	〇〇〇
所 属 所 名	〇〇市 〇〇部〇〇課〇〇係	氏 名	共 済 太 郎
差引積立額 円	310,000	税 込 利 息 額 円	1,705
所得税額 円	346		
日付	種別	金額(円)	日付
7.4.22	定期積立	10,000	
7.5.22	定期積立	10,000	
7.6.22	定期積立	10,000	
7.6.30	臨時積立	300,000	
7.7.15	一部払戻	50,000	
7.7.22	定期積立	10,000	
7.8.22	定期積立	10,000	
7.9.22	定期積立	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。

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

：「貯金払戻(解約)請求書」共済提出期限

：払戻送金日

：臨時積立振込期限

：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

●解約金は、10月30日、11月27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、振込人にご負担ください。

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/10.mp4

動画はコチラ



さけの青のり唐揚げプレート



エネルギー
528kcal
食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

生ざけ……………2切れ(200g)
かぼちゃ……………100g
ししとうがらし……………6本(24g)
紫キャベツ……………50g
しょうが(すりおろし)……………1/2片分
A 青のり……………大さじ1
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………適量
ごはん……………300g
いりごま(黒)……………小さじ1/2

作り方

- 1 さけは3〜4等分に切る。ポリ袋などにさけ、Aを入れて揉み込み、冷蔵庫で10分置く。
- 2 かぼちゃは7mm幅に切り、ししとうはヘタを少し切り落とし、ようじで数カ所穴をあける。紫キャベツはせん切りにする。
- 3 バットに片栗粉を広げ、1を入れて全体にまぶす。
- 4 フライパンに深さ約1.5cmまで油を入れ170℃に熱し、かぼちゃは約3分、ししとうは約30秒揚げ焼きにし、火が通ったら取り出す。
- 5 フライパンに3のさけを入れ、時々返しながら約4〜5分揚げ焼きにする。
- 6 ごはんは4等分に分けて丸く握り、いりごまを散らす。
- 7 器に6、4、紫キャベツ、5を盛り付ける。

Point!

さけには青のりの香りを効かせて減塩に。野菜は素材の味を楽しめるよう、何もかけずにそのままいただきます。

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

うまくいかないときこそ、 自分をハグしよう！

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

仕事で何か失敗やミスをしてしまったとき。家庭や生活の中でうまくいかないことがあったとき。皆さんの頭には、どんな言葉が浮かんできますか。

「なんてバカなことをしてしまったんだ！」

「こんなミスをするなんて自分はダメなやつだ」

「うまくいかないことばかり。」

どうして自分はいつもこうなんだろう」

こんな言葉が浮かんでくるかもしれません。失敗を振り返って次に活かすのならいいのですが、こうして自分のことを「ダメなやつ」と責めると、自分の元気やエネルギーを奪ってしまうことになっていきます。なぜなら、渦中にいるときには気付きにくいですが、実は、私たちは失敗によってとても「傷ついている」からです。

失敗したくてする人はいませんし、喜んでミスをする人もいません。「うまくやりたかったのにできなかった」ことで、ショックを受けているし、落ち込んで傷ついています。そのことに気付かないまま自分を責めてしまうと傷はどんどん深くなり、日々の仕事や生活が辛いものに。

だからこそ傷にはケアを！（子どもが転んで膝小僧を擦りむいたら、ばんそうこうを貼ってあげるのと同じことです。）本当は、こんなときこそ自分をやさしくケアしてあげるのが大切なのです。

どうやって自分をケアするのかというと、すぐに



できるのが「ハグ」です。右手を左の腕に、左手を右の腕にあてて、胸の前で腕をクロスさせるようなポーズをとります。そして、手のひらで腕を「右、左、右、左」とぼんぼん交互にやさしくタップします。小さい子どもをなだめるように自分をハグしてみてください。

最初は、変なことをしているな、と思うかもしれませんが、私たちの皮膚は敏感な器官なので、しばらく続けていると不思議と気持ちが落ち着いてくるのに気付くはず。「うまくやりたかったのに失敗してしまってショックだよね、傷ついたよね」と自分に声をかけながらハグするのもおすすめです。失敗した自分にやさしくするなんて、と思うかもしれませんが、人はやさしくされると「もうちょっと頑張ってみようかな」とエネルギーが湧いてくる生き物なのです。

自分を責めてエネルギーを奪うより、やさしいハグを。立ち上がって前を向く力につながっていくはずです。



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。

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) **15,475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



客室(モデレートツイン)

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 ... 13,168円

モデレートダブル

1室2名ご利用 ... 17,424円

モデレートツイン

1室2名ご利用 ... 27,304円

※ 上記料金は消費税、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3,000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「フルーレル」



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/>



～人生100年時代
に備えよう～

令和7年度 ライフプランセミナー

参加費
無料

人生100年時代。充実したセカンドライフを送れるよう、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7年11月8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となります。)

場所 パルティとちぎ男女共同参画センター

住所: 宇都宮市野沢町4-1

申込期限 令和7年10月17日(金)

内容

人生100年時代に対応した資産形成の重要性や、年齢に応じたライフプランの
立て方、また、わかりにくい年金制度等について基本から解説します。



あなたはストレスとうまく
付き合えていますか?

令和7年度 メンタルタフネスセミナー

参加費
無料

気分が落ち込む

イライラする

疲れやすい

眠れない

このような悩みはストレスが原因かもしれません。しかし、仕事にストレスはつきものです。
自分のストレスの要因や対処方法を再確認し、メンタルタフネスの向上につなげましょう。

開催日 令和7年11月29日(土)

10:00～12:00

定員 40名(申込み多数の場合は抽選となります。)

場所 パルティとちぎ男女共同参画センター

住所: 宇都宮市野沢町4-1

申込期限 令和7年10月24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

「モチベーションを上げる自己管理術」
「今日から使えるリフレッシュ法」



お申込みは…

「令和7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)は所属所の共済事務担当課にお申込みください。)

✕ キリトリ線 ✕

令和7年度 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	☐	11月 8日(土) ライフプランセミナー (30歳～49歳コース)*
			☐	11月29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込みをします。 令和7年 月 日		*50歳～コースは所属所の共済事務担当課にお申込みください。		
申込者(組合員)氏名				

このセミナーの参加申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360号 令和7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

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。