

# 共済だより

令和7年

11

第361号



道の駅 サシバの里 里かしの「サシバの里かし祭り」(市貝町)



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

- ・健康保険組合等加入者の予防・健康づくり功績者として厚生労働大臣から表彰されました！ ..... 2
- ・インフルエンザ予防接種費用を助成します ..... 2
- ・マイナ保険証をお持ちでない方へ  
11月中旬に「資格確認書」を発行します ..... 3
- ・扶養の取消漏れにご注意ください ..... 4
- ・市町村の医療費助成を受けていませんか？ ..... 5
- ・冬季レジャー契約施設のご案内 ..... 5
- ・整骨院・接骨院を正しく受診しましょう ..... 6
- ・禁煙に挑戦してみませんか？ ..... 6
- ・宿泊施設情報 ..... 6
- ・移動の保険「UGOKU」販売終了のお知らせ ..... 7
- ・貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール ..... 7
- ・わくわく！おでかけ栃木めぐり「市貝町」 ..... 8
- ・介護・認知症サポートプラン加入者募集中！ ..... 10
- ・遺族付加年金“きずな”(退職後制度) ..... 10
- ・物資事業を利用しませんか？ ..... 11
- ・貸付金の特別償還・償還期間等の  
変更を受け付けます ..... 12
- ・住宅貸付をぜひご利用ください！ ..... 12
- ・ワンプレートごはん ..... 13
- ・人間関係に効くことばのレシピ ..... 14
- ・千葉県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介 ..... 15
- ・令和8年度の人間ドック(PET検査)の  
利用申込みについて ..... 16
- ・人間ドック検査機関に関するお知らせ ..... 16

### 組合の現況

(令和7年10月1日現在)

組合員数	24,592人
男	12,562人
女	12,030人
任意継続組合員数	428人
被扶養者数	15,105人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16

ホームページがスマートフォンでも見やすくなりました。





# 健康保険組合等加入者の 予防・健康づくり功績者として 厚生労働大臣から表彰されました！

令和5年度の後期高齢者支援金の加算・減算制度において、当組合は総合評価指数の合計点が全公務員共済組合（84組合）中4位となり、令和7年10月14日の日本健康会議2025において、「健康保険組合等加入者の予防・健康づくり功績者厚生労働大臣表彰」を受表彰しました。

今後も引き続き、データヘルス計画の推進とコラボヘルスによる所属所の健康経営に寄与していきたいと考えておりますので、ご協力をお願いいたします。

## 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7年度中に接種したもの
助成金額	1人1回あたり <b>1,000</b> 円（年度内に2回分まで） ・助成対象となるのは、1回あたりの自己負担額が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	「 <b>インフルエンザ予防接種助成金請求書</b> 」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「 <b>医療機関発行の領収書（原本）</b> 」を貼付し、共済事務担当課へ提出してください。
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。



# マイナ保険証をお持ちでない方へ 11月中に「資格確認書」を発行します

令和7年12月2日以降、組合員（被扶養者）証は、使用できなくなります。そのため、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）をお持ちでない方には、組合員（被扶養者）証の代わりとして「資格確認書」を11月中に発行します。

## 「資格確認書」

栃木県市町村職員共済組合		本人	令和〇年〇月〇日交付
資格確認書		(組合員)	
記号 〇〇〇	番号 〇〇〇〇 (枝番) 00		
氏名 共済 太郎	性別 男		
生年月日 平成〇年〇月〇日			
資格取得年月日 令和〇年〇月〇日			
有効期限 令和〇年〇月〇日			
発行機関所在地 栃木県宇都宮市大通り二丁目3番1号			
保険者番号 32090417	発行番号 〇×××××××		
名称 栃木県市町村職員共済組合			

## 配付対象者

マイナ保険証をお持ちでない組合員及び被扶養者  
(すでに資格確認書を発行している方を除く)

マイナ保険証をお持ちでない方とは

- 1 マイナンバーカードをお持ちでない方
- 2 マイナンバーカードを持っているが、健康保険証の利用登録を行っていない方
- 3 マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方

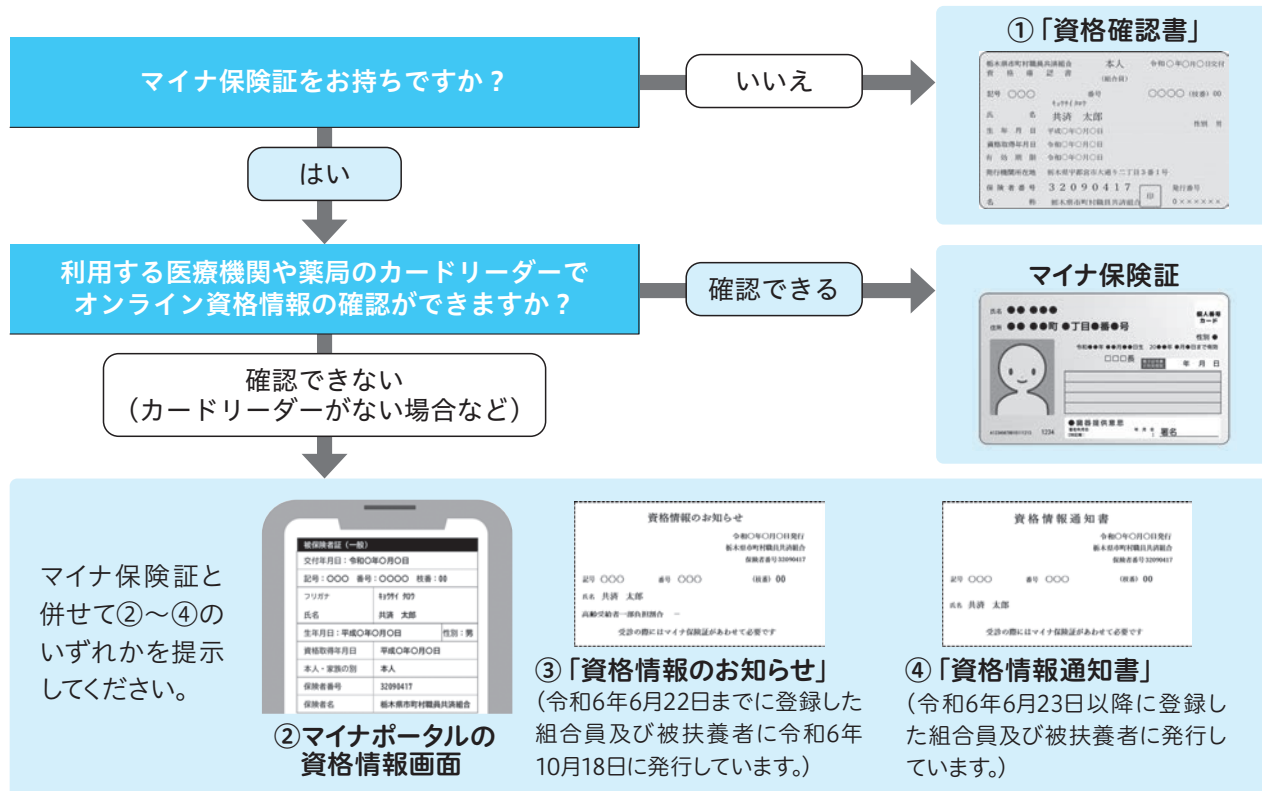
## 配付方法

所属所を通して送付(任意継続組合員は自宅に送付)

**Q** 現在持っている組合員（被扶養者）証はどうしたらよいのですか？

**A** 回収しますので、所属所を通して当組合に返却してください。  
(任意継続組合員の方は、直接当組合に返却してください。)

## 令和7年12月2日以降の組合員等の資格確認方法



当組合の一部事業(人間ドック・PET検査、特定健診・特定保健指導、指定・協定宿泊施設、冬季レジャー施設(ハンターマウンテン除く)、物資事業等)を利用する際に必要な資格確認も、カードリーダーでオンライン資格確認ができる場合を除き、①～④のいずれかを提示することになります。



# 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事例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。**

## 収入基準額

区 分	基 準 額
● 60 歳以上の方 ● 障害を支給事由とする年金たる給付の受給要件に該当する程度の障害を有する方	年額 <b>180</b> 万円未満 月額 <b>150,000</b> 円未満 日額 <b>5,000</b> 円未満
● 60 歳未満の方	年額 <b>130</b> 万円未満 月額 <b>108,334</b> 円未満 日額 <b>3,612</b> 円未満
● 19 歳以上 23 歳未満の方 (組合員の配偶者を除く) ※ ※令和 7 年 10 月 1 日から適用	年額 <b>150</b> 万円未満 月額 <b>125,000</b> 円未満 日額 <b>4,167</b> 円未満

- ・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	<b>就職した日</b> 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 ● 年間収入が収入基準額以上となった場合 ・ <b>給与収入は諸経費控除前の額</b> をいい、通勤手当等も含みます。 ・ <b>賞与等は支給対象月に振り分けて</b> その月の給与と合算します。	<b>最初に超過した月の初日</b> なお、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、 <b>扶養認定においては恒常的な収入</b> とみなします。	<b>当該年金等に係る裁定通知書または改定通知書の通知日</b>
雇用保険等の給付日額が収入基準額以上となった場合	<b>受給開始日</b>
事業収入が収入基準額以上となった場合	<b>収入基準額を超えた年の初日</b> (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<sup>※</sup>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、雇用関係書類、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



# 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、以下の医療費助成に該当した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。



報告書の提出が **必要** です

- 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



報告書の提出は **不要** です

- 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です）
- 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



令和  
7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）」等の提示 による割引

リフト券購入時に組合員証（被扶養者証）、「資格確認書」、「資格情報のお知らせ」、「資格情報通知書」またはスマートフォンに表示されたマイナポータルの資格情報画面のうち、いずれかをご提示ください。

なお、組合員証（被扶養者証）は令和7年12月2日からは使用できなくなりますのでご注意ください。



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
グランデコスノーリゾート	福島県耶麻郡北塩原村松原荒砂沢山1082	0241-32-2530

### 専用HPからの申込み による割引

次の施設は専用 HP から割引リフト券が購入できます。

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7年11月29日(土) から販売開始

## 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マイナ保険証等(※)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。

### マイナ保険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

- ・負傷した原因は正確に伝えてください
- ・受け取った領収書は、大切に保管してください
- ・施術が長引く場合は一度医師の診断を受けてください
- ・「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てください

このような場合はマイナ保険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
- ・病气(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: オークス) から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。

※マイナ保険証等とは、「マイナ保険証」「資格確認書」「組合員証」「組合員被扶養者証」をいいます。

成功したら  
全額助成!

## 禁煙に挑戦してみませんか?

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。



医療機関で禁煙外来を受診し禁煙に成功した方

対象者	組合員及び被扶養者
提出書類	<p>請求書等は、当組合ホームページからダウンロードできます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>

## 宿泊施設情報

### ●休館のお知らせ

施設名	住 所	休館期間	種類
東京グリーンパレス	東京都千代田区二番町2	令和8年4月1日～令和8年12月(予定)	協定
うしお荘	山形県鶴岡市湯野浜1-11-23	令和8年1月19日～令和8年2月6日(予定)	協定



# 移動の保険「UGOKU」販売終了のお知らせ

損害保険ジャパン株式会社の保険商品である、移動の保険「UGOKU」は、損害率（保険料に対する保険金の割合）が恒常的に高い状況が続いており、皆さまに満足いただける保険料水準での商品提供が困難となったため、販売を終了することとなりました。

このため、当組合においても、移動の保険「UGOKU」について、**新規契約は令和8年1月1日、継続契約は令和8年4月1日**から加入できなくなりますのでお知らせいたします。

なお、加入中の組合員へは、損害保険ジャパン株式会社より代替保険のご案内があります。

## ● 保険始期日別の加入可否について

保険始期日（契約が開始する日）	加入区分	
	新規契約※1	継続契約※2
令和7年12月31日まで	○	○
令和8年1月1日から3月31日まで	×	
令和8年4月1日以降		×

※1 前契約の満期日を保険始期日として継続する契約を除くすべての契約

※2 前契約の満期日を保険始期日として継続する契約

## ● 今後の案内スケジュールについて

### 令和7年

- 10月：販売終了のご案内ハガキの発送
- 11月：販売終了の臨時メールの発信

### 令和8年

- 1月～：新規契約の販売終了
- 2月：自動更新停止案内メールの発信
- 3月：自動更新停止案内メールの発信
- 4月～：継続契約の販売終了

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

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

：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、12月25日、1月29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、余裕をもつての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。



# わくわく!おでかけ 栃木めぐり

今回  
めぐるのは

## 市貝町

宇都宮市にほど近く、県南東部に位置する、里山と湖沼の風景が美しい町。猛禽類の一種・サシバが自然繁殖する、恵み豊かな里としても有名です。古くから続く寺院や祭礼も多く、貴重な文化財が町内各地に残っています。



入野家住宅



### 里の恵みを体感する

みちのえき さしばのさと いちかい

### 道の駅 サシバの里いちかい

猛禽類の一種・サシバの自然繁殖地である里山や水田に囲まれた道の駅。直売所には地元で採れた新鮮な農産物が並び、それらを活かしたジェラートなどの加工品も豊富です。10/25～11/30は手づくりのかかしが並ぶ「サシバの里かかし祭り」が開催され、里山の秋の風情を味わえます。

◎ 農産物直売所 9:00～17:00

(時期により変動あり)、ほか施設により異なる

☎ 木曜

☎ 0285-68-3485 (まちおこしセンター事務所)、  
0285-81-5647 (農産物直売所)

☎ 芳賀郡市貝町大字市塙1270

!! 北関東自動車道真岡ICから車で約25分

### 6つのお風呂でゆったりと

いちかいおんせんけんこうほようセンター

### 市貝温泉健康保養センター

大浴場のほか、超音波風呂、薬湯、泡風呂、低温湯風呂、寝湯の6種のお風呂がそろった温泉施設。浴場外には休憩スペースの大広間やトレーニングルームがあり、子どもから大人まで、目的に合わせてゆっくりと過ごすことができます。

◎ 10:00～21:00 (最終入館20:30)

☎ 木曜、12/31、1/1

☎ 0285-68-4460

☎ 芳賀郡市貝町大字市塙4649

◎ 中学生以上 (町民以外) 550円、小学生200円

!! 北関東自動車道真岡ICから車で約25分



とちぎグルメ

濃厚なのに後味さっぱり

### てっちゃんぷりん



「御菓子処 高德」で販売されている看板商品。牛乳、卵、砂糖、バニラエッセンスのみのシンプルな材料でつくられており、なめらかで濃厚な味わいと、さっぱりとした後味が特徴。道の駅でも購入できます。



## 江戸時代の暮らしに触れる

いりのけじゅうたく

### 入野家住宅



江戸時代初期から代々名主をつとめたと伝わる、元武士の入野家の住宅。表門とともに国の重要文化財に指定されている主屋は、天保7年(1836年)から5年をかけて、飢饉の村民救済事業として建設され、ほとんど当時のままの姿が残されています。

🕒 内部開放は9:00～15:00、外観は見学自由  
📅 月～金曜(祝日を除く)  
☎ 0285-68-0020  
(市貝町役場生涯学習課文化・生涯学習係)  
📍 芳賀郡市貝町大字赤羽2877 🕒 無料  
🚗 北関東自動車道真岡ICから車で約15分

## 勇ましい武者絵の世界にひたる

おおはたむしやえしりょうかん

### 大畑武者絵資料館

躍動感あふれる筆致で、歴史上で有名な武将の姿が描かれる「武者絵」の資料館。築約300年の民家を改装した空間に、武者絵のぼりをはじめ、武者絵が描かれた絵皿や壺、屏風、型紙など、100点以上が展示されています。

🕒 9:00～17:00(11・12月は～16:00、売店のみ～18:00) 📅 第3日曜  
☎ 0285-68-0108 📍 芳賀郡市貝町大字田野辺723 🕒 無料 🚗 北関東自動車道真岡ICから車で約30分



## 春を華やかに彩る

しばざくらこうえん

### 芝ざくら公園

毎年4月ごろ、広大な園内に赤、ピンク、紫、白の4色約28万株の芝ざくらが一面に咲き誇り、多くの人を魅了します。この地域を源流とする小貝川の流れをイメージしてデザインされた植栽が、鮮やかで優美な光景をつくりだしています。

🕒 7:00～17:00(3月下旬～4月下旬の芝ざくらまつり開催時間) 📅 無休 ☎ 0285-68-3483(市貝町観光協会) 📍 芳賀郡市貝町大字見上614-1 🕒 芝ざくら開花期間は大人500円、小学生以下無料 🚗 北関東自動車道真岡ICから車で約50分

## 平安時代から続く信仰の場

じゅみょういん えいとくじ

### 寿命院 永徳寺

観音山の村上城跡の麓にたたずむ古刹。弘仁6年(815年)に僧・行基が開基したと伝わります。県指定有形文化財の本尊「十一面千手観音立像」は、平安中期頃、行基の作と言われており、60年ごとに開帳されます。普段は「千手観音御前立像」が拝観可能。

📍 芳賀郡市貝町大字市塙3501 🕒 無料 🚗 北関東自動車道真岡ICから車で約30分



市貝町

# EVENT GUIDE

令和7年11月22日(土)

いちかいあきまつり

## ICHIKAI秋まつり



町民祭やJAまつり、道の駅イベント、そして花火大会が一体となった一大イベント。屋台には多彩な食べ物が並び、太鼓演奏などのステージパフォーマンスが会場を盛り上げます。締めくくりには秋の夜空を彩る花火を堪能あれ。

🕒 開催時間 9:00～19:00  
花火打ち上げは18:00～19:00  
📍 開催場所 市貝町役場周辺特設会場  
☎ 0285-68-1118  
(市貝町役場産業振興課商工観光係)  
🚗 北関東自動車道真岡ICから車で約25分

## 例年8月下旬の2日間

たのべのてんさい

### 田野辺の天祭



江戸時代から続く伝統ある祭り。2階建ての彫刻屋台「天棚」を中心に、祈祷やお囃子の演奏などが行われ、祭りのクライマックスには若衆が「ゴライコウ」の掛け声の中、輪になってぐるぐると回る勇壮な「はだかもみ」が見られます。

🕒 開催時間 はだかもみは19:00頃～  
📍 開催場所 高麗(たかお)神社  
☎ 0285-68-0020  
(市貝町役場生涯学習課文化・生涯学習係)  
🚗 北関東自動車道真岡ICから車で約30分



申込期日は  
11月30日  
まで

## 介護・認知症サポートプラン加入者募集中!

- 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。

お申込みは  
こちら

申込みは、右に記載の二次元コード、または「新・団体医療保険介護・認知症サポートプラン」からお願いします。

### 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



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

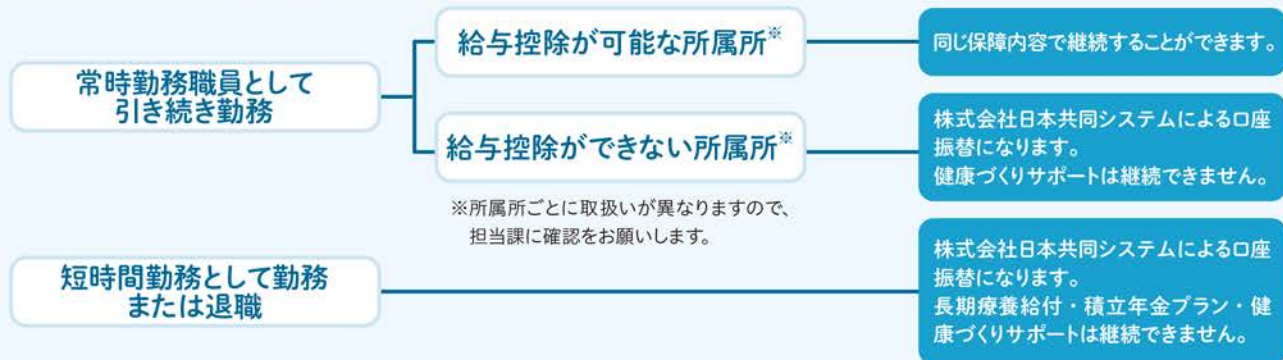
SJ25-06900 2025/09/17

## 遺族付加年金“きずな”(退職後制度)

1月  
資料配付予定

- 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 月に配付予定の資料または当組合ホームページ「令和 8 年遺族付加年金“きずな”」Web 版パンフレットの 35 ~ 40 ページをご参照ください。

### 退職後継続する場合のきずな加入者 フローチャート(令和8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	+	熱中症・食中毒	+	法律上の損害賠償責任を負った場合の損害賠償金等
死亡・後遺障害 入院 通院 手術		入院 通院 手術		賠償責任保険金 最高1億円

2025 年 10 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付予定のパンフレットをご一読ください。



# 物資事業を利用しませんか？

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。

## ❁ 購入代金の立替について

①自動車物資		②一般物資	
対象商品	自動車・軽自動車・オートバイ (トラック・営業車両は対象外)	対象商品	寝具・衣料品・宝飾品等
立替利率	年利 1.0%	立替利率	無利子
立替限度額	200 万円 (1 万円単位)	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。

**償還方法** 指定店から当組合に請求のあった翌月から**給与控除**（賞与併用可能）により償還します。  
任期の定めのある組合員は、任期が終了するまでに償還することとなります。

## ❁ 購入代金の割引について

今回は**住宅の割引**についてご紹介します！

**利用方法** 住宅購入やリフォーム等の契約を締結する前に、「**組合員証（令和 7 年 12 月 1 日まで有効）**、**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、当組合の組合員であることを伝えてください。

指定店名	割引内容
トヨタウッドユーホーム株式会社	建物新築工事の本体工事価格（税抜）の 2% 戸建分譲住宅の販売価格（税抜）の 1%
株式会社 ヤマダホームズ	建物新築工事の本体工事価格（税抜）の 3% 戸建分譲住宅の販売価格（税抜）の 1%
株式会社一条工務店	建物新築工事の本体工事価格（税抜）の 2%
古河林業株式会社	建物新築工事の本体工事価格（税抜）の 3% 土地付き分譲住宅の販売価格（税抜）の 3%
株式会社マリモ	マンションの販売価格（税込）の 0.5% <b>新築マンション【ポレスター自治医大ガーデンヴィラ】好評分譲中</b> <b>全邸 100㎡超、敷地内駐車場 2 台確保可能な快適空間です。</b> <b>資料請求・お問い合わせについては右の二次元コードより公式ホームページまで！</b>



指定店により割引対象外となる商品や工事(期間限定商品や本体工事に関連して施工する特殊工事等)がありますのでご注意ください。

## 住宅のリフォーム等を検討されている方はこちら！

指定店名	割引内容
株式会社 ヤマダホームズ	リフォームの工事見積金額（税抜）の 3%
株式会社カナメ	屋根・外壁・その他内外装の工事契約金額（税抜）の 3% 太陽光発電の工事契約金額（税抜）の 3%

立替及び割引が適用される指定店の詳細については、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。

## ● 物資指定店の社名が変わりました

次の物資指定店の社名が変更となりました。なお、取扱商品に変更はありません。

変更前	変更後	取扱商品
株式会社ホンダベルノ栃木中	株式会社ホンダカーズ栃木県央	自動車

# 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）や住宅貸付及び災害貸付の償還期間等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。

当組合における書類の提出期限は12月5日（金）必着となりますが、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お問い合わせください。



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。

## 繰上償還

提出書類：全部・一部繰上償還申請書

申請書を受理後、繰上償還通知書を送付しますので、通知書に記載の納入期限までに当組合が指定する口座に送金をお願いします。

償還金は、銀行指定の振込依頼書またはインターネットバンキング等を使用し、一括での振込みをお願いします。（送金手数料はご負担ください。）

償還方法	受付		共済組合提出期限
	全部繰上償還	一部繰上償還	
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（金）

## 住宅・災害貸付金償還期間等変更

提出書類：住宅（災害）貸付金償還期間等変更申出書

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・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。

年1.26%  
（令和7年11月1日現在）

新築に！リフォーム費用に！外構工事に！

## 住宅貸付をぜひご利用ください！

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、貸付金はその月の金融機関の末営業日の前営業日に送金します。

なお、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。

貸付の種類は、普通、住宅、特別貸付などがありますが、今回は住宅貸付についてご案内します。

### 住宅貸付限度額

給料月額と組合員期間により 最大1,800万円

#### メリット1

事務手数料・  
保証料  
**0円！**

#### メリット2

抵当権の  
設定  
**不要！**

#### メリット3

書類で完結  
**仮審査  
なし！**

#### メリット4

償還は安心の  
**給与  
控除！**

#### メリット5

繰上償還・  
償還期間等  
変更の手数料  
**0円！**



バランス  
UP!  
食塩量  
DOWN!

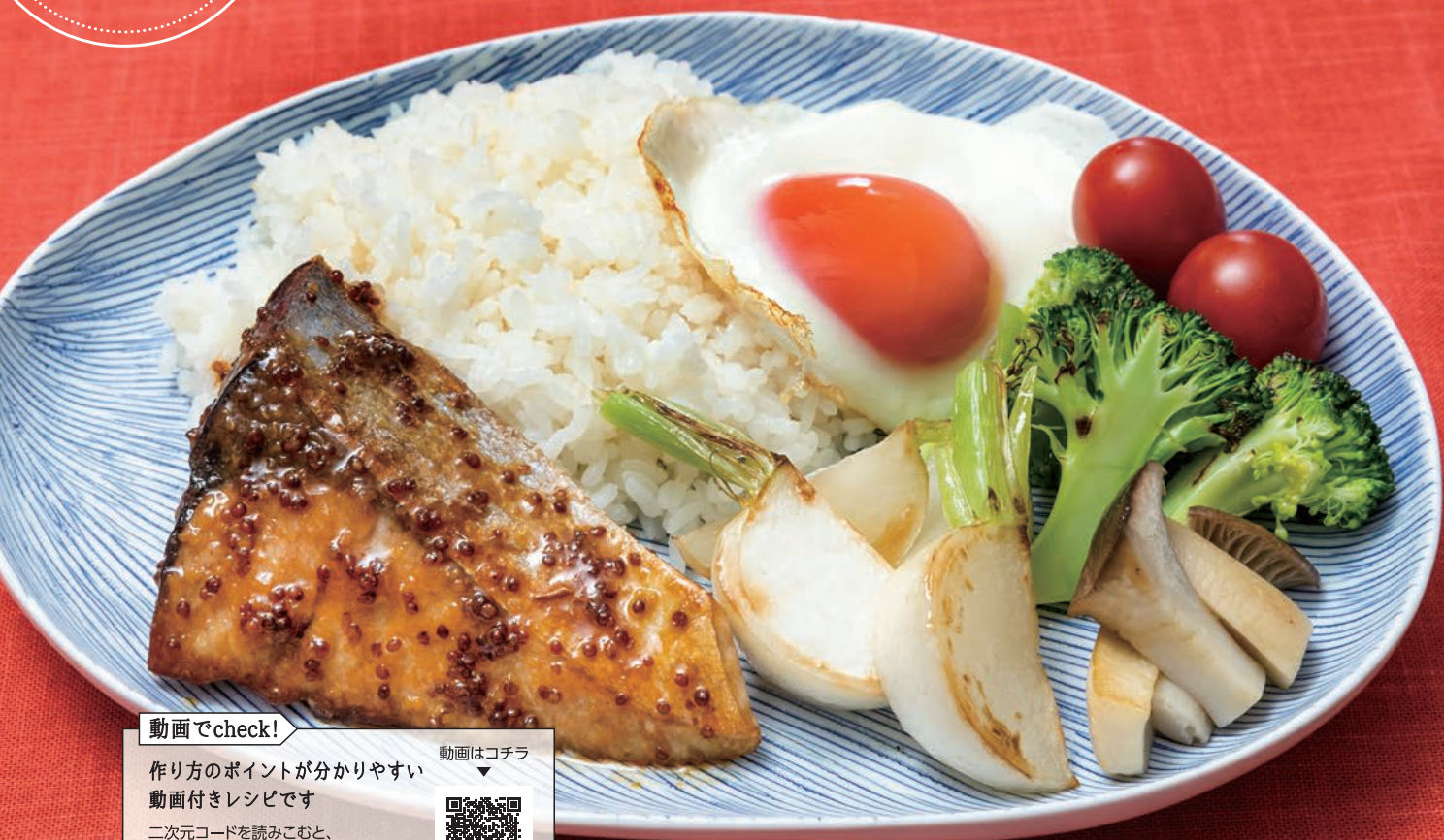
手早い・簡単・おいしい

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/11.mp4](https://shaho-net.jp/movie/one_plate/11.mp4)

動画はコチラ



## ぶりの粒マスタード照り焼きプレート



エネルギー

681kcal

食塩相当量 1.3g

### 材料(2人分)

ぶり……………2切れ(160g)  
ブロッコリー……………1/4株(正味50g)  
かぶ……………1個  
エリンギ……………1本  
┌ 酒……………大さじ1  
A しょうゆ・みりん……………各小さじ2  
└ 粒マスタード・はちみつ…各小さじ1  
酒……………小さじ1  
小麦粉……………小さじ2  
オリーブ油……………大さじ1  
サラダ油……………小さじ2  
目玉焼き……………2個  
ごはん……………300g  
ミニトマト……………4個

### 作り方

- 1 ぶりは酒をからめて冷蔵庫で10分置き、キッチンペーパーで水気を拭き取って小麦粉をまぶす。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、かぶは葉を2cm程度残して切り落とし、8等分に切る。エリンギは長さを半分に切り、縦に4つ割りにする。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2を入れて軽く焼き色がついたら水大さじ2(分量外)を入れてふたをし、約2分蒸し焼きにし、取り出す。
- 5 フライパンをさっと拭き、サラダ油を入れて中火で熱し、1を入れて焼き色がつくまで約3分焼き、返してさらに約3分焼く。余分な脂を拭き取り、3を加えて煮からめる。
- 6 器にごはん、4、5、目玉焼き、ミニトマトを盛り付ける。

### Point!

ぶりの下味は塩を使わず、臭み消しの酒だけにします。小麦粉をまぶして焼くことでタレがよくからみ、少ない調味料でもおいしくいただけます。

### 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



# 感謝する

【ありがたいと思う気持ちを表す、謝意を表す】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

わが家のリビングの壁には星形の付箋がいくつも貼られています。どんなことが書かれているかという……、

「花を飾って部屋を明るくしてくれて、ありがとう！」

「疲れているのに夕食の準備をしてくれて、ありがとう！」

こんな具合です。家庭内“サンキューカード”とでも名付けるとよいでしょうか。その名の通り、相手に「感謝の気持ち」を伝えるためのカードです。この「感謝の気持ち」は、心理学の面から、その機能や効能などが検討されており、人に感謝することでストレスの軽減や幸福度の向上につながるとされています。そのため、サンキューカードの取り組みを実施する企業や職場も増えてきているんだとか。

感謝することがポジティブな効果をもたらしてくれる理由として、次の3つのメカニズムが考えられます。まず1つ目は、感謝を表したり、人にお礼を言ったりする人は、良好な人間関係を築きやすいということ。2つ目は、よく感謝する人は、問題が起きたときに、自分を責めたり行動を放棄したりするのではなく、周囲のサポートを使って物事を肯定的に解釈する傾向があるということ。そして3つ目は、感謝の気持ちそのものが、さまざまなメンタルヘルス不調を予防する機能をもつことです。

わが家でサンキューカードの取り組みが始まって2年近くになりますが、いつもカードが増えていくわけではなく、お互いが忙しい時期などはストップしてしまうこともあります。ただ、そんなときでも「最近付箋が増えていないな」と気付いたら、星形の付箋を手にして、じっくりとこの1週間の出来事を思い出すようにしています。そうすると、慌たしい日常の中で埋もれてしまったり、当たり前になってしまったりしていることが少しずつ頭に浮かんでくるのです。

私が慌てているときに、「大したことじゃないよ」と言ってくれるのは冷静になれるからありがたいなあ。日用品のストックが切れそうなときに、さりげなく補充してくれるのも助かってるよなあ。こんな「当たり前」を思い出すことができるのも、感謝の効能かもしれません。皆さんもちょっと立ち止まって、感謝の種を振り返ってみませんか。





# 千葉県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介



南房総の潮騒を聞きながら  
新鮮な海の幸たっぷりのお食事をどうぞ



(イメージ)



(イメージ)



(イメージ)

料金 (1泊2食 税・サービス料込)

平日: 15,300円~

休前日: 16,510円~

※上記料金から各種助成券が控除されます。



ご予約・お問い合わせ

Tel. 04(7092)2205

〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚 2565  
Fax 04 (7093) 1213

ホームページ

<https://www.kuroshioso.jp/>

交通アクセス 京葉道路及び東関東自動車道経由、館山自動車道君津 IC から約 60 分

千葉県市町村職員共済組合保養所

南房総鴨川

黒潮荘



黒潮荘

検索

パスワード(コード)は

くろしお

『9640』です。



## 令和8年度の人間ドック(PET検査)の 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	<b>人間ドック(日帰り・宿泊)</b> ・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) <b>PET検査</b> ..... 52,000 円

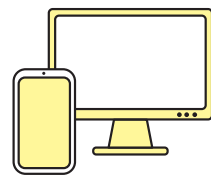
### 令和8年度の人間ドック(PET検査)の事前申込みは WEBフォームとなります

令和8年度受診の人間ドック(PET検査)の事前申込みはWEBフォームからの受付となります。右のアドレスまたは二次元コードからWEBフォームにアクセスしてお申込みください。

**申込期限 令和7年11月21日(金) 17:00**

当組合HPのリンクからもアクセスいただけます。

期限までに申請を行わなかった場合は、令和8年2月2日(月)から追加受付を行います。この日以降に検査機関へ直接予約をしたうえで、共済事務担当課に紙の申請書を提出してください。



インターネットからの  
お申込み

<https://logoform.jp/f/UMMiM>



## 人間ドック検査機関に関するお知らせ

	健診機関名	所在地
令和7年度をもって 契約終了	自治医科大学健診センター	栃木県下野市祇園 2-35
令和8年度から 新規契約	とちぎ健診プラザ	栃木県小山市向原 77-3

上記記事に関するお問い合わせは

保健課

☎028-615-7816