

# 共済だより

令和8年

1

第362号



足利鎧行列（足利市）

## Contents

・新春のごあいさつ	2	・宿泊施設情報	11
・組合議員の補欠選挙が行われました	3	・交通事故等(第三者行為)による傷病の治療で、 マイナ保険証等を使用する場合、	
・令和7年度末退職予定者説明会を開催します	3	事前に当組合への連絡が必要です	12
・医療費通知書を配付します	4	・遺族付加年金“きずな”的配当金を還付します	12
・医療費の適正化にご協力ください	4	・「ご加入内容のお知らせ」を送付します	12
・特定健康診査・特定保健指導の 実施状況について	5	・ワンプレートごはん	13
・マイナ保険証利用時には		・人間関係に効くことばのレシピ	14
電子証明書の有効期限をご確認ください！	6	・神奈川県市町村職員共済組合	
・わくわく！おでかけ栃木めぐり「足利市」	8	宿泊施設のご紹介	15
・健康診断の質問票を正しく記入していますか？	10	・入学・修学貸付のご案内	16
・人間ドック検査機関に関するお知らせ	11	・貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール	16

### 組合の現況

(令和7年12月1日現在)

組合員数	24,608人
うち短期組合員	7,432人
任意継続組合員数	428人
被扶養者数	15,116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。



# 新春のごあいさつ

栃木県市町村職員共済組合  
理事長 星野 光利



明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様方におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、皆様には、日頃より当組合の事業運営にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

特に、保健事業においては、組合員及び被扶養者の皆様が特定健康診査、特定保健指導及び保健事業を積極的に活用した成果が評価され、昨年10月に、「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」を受賞しました。今後も、疾病の早期発見・予防、健康意識向上のため、効果的かつ効率的な事業の実施に努めてまいりますのでご協力をお願いいたします。

さて、我が国は急速に少子高齢化が進んでおり、社会保障制度を持続可能なものとしていくため、働き方の多様化、医療保険や年金制度の改革が進められています。

こうした中、こども未来戦略の「加速化プラン」に必要な費用に充てるため、令和8年4月から子育て世帯を支える新しい分かち合い・連帯の仕組みとして子ども・子育て支援金制度が開始され、短期掛金・介護掛金とあわせて保険料を徴収することとなります。

さらに、年金制度においては、社会経済の変化を踏まえた年金制度の機能強化を図る観点から、働き方に中立的で、ライフスタイルの多様化を踏まえた制度を構築するとともに、高齢期における生活の安定を図るための見直しが行われますが、当組合としても適切に対応し、事務の執行に努めてまいります。

本年の干支は「午(うま)」です。馬は古くから人々の暮らしに寄り添い、移動や農作業を助ける存在として親しまれてきたことから、午年は行動力や活発さ、前向きに進む力を表す年と言われています。

力強く駆け抜ける馬のごとく、成長や成功を願うのに最適な年といわれており、皆様におかれましては前へ進む力を感じられる1年になりますようお祈り申し上げるとともに、当組合といたしましても、組合員とご家族の皆様の健康維持増進や福祉の向上のため、役職員一同なお一層努力し、成長して参りますので、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆様方のますますのご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げて、年頭のごあいさつといたします。

謹賀新年

事務局長 他職員一同	学識経験監事 篠崎和男	職員側						理事側						市町村長側
		議員	議員	議員	議員	監理	理監理	議員	議員	議員	議員	監理	理事長	
		員	員	員	員	事	事	員	員	員	員	事	事	
	根本	岡	小	佐	飯	田	長	目	橋	皆	柏	益	平	星野
		田	林	藤	野	上	島	黒	本	川	原	子	山	子
	和男	誠	二	剛	雅	瑞	孝	淳	嘉	智		純	幸	一
		行	典	剛	基	幸	一	潤	之	裕		宏	宏	裕

# 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選挙区選出の福島泰夫氏が退職され、市町村長である組合会議員に欠員が生じたことから、12月10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那珂川町 益子純恵 町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  
7年度末

## 退職予定者説明会を開催します

令和7年度末に退職される方を対象に説明会を開催します。本説明会では、退職後の医療保険、年金の概算書や請求手続き等について説明します。

詳細は、所属所の共済事務担当課へお問い合わせください。

内 容 ①退職後の医療保険 ②年金の概要及び請求 ③遺族付加年金“きずな”

開催日時	場所	対象所属所名
1月6日(火) 午後1時30分～	小山市役所 3A・B会議室	小山市、小山広域保健衛生組合、 地方独立行政法人新小山市民病院
1月13日(火) 午後1時30分～	黒磯公民館 大会議室	大田原市、那須塩原市、那須町、 那須地区広域行政事務組合、那須地区消防組合
1月19日(月) 午前10時00分～	鹿沼市役所 大会議室	鹿沼市
1月19日(月) 午後2時00分～	下野市役所 203会議室	下野市、上三川町、壬生町、野木町、石橋地区消防組合、 宇都宮西中核工業団地事務組合
1月20日(火) 午後1時30分～	足利市役所 604会議室	足利市
1月21日(水) 午後1時30分～	真岡市青年女性会館 ホール	真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町、 芳賀郡中部環境衛生事務組合、 芳賀中部上水道企業団、芳賀地区広域行政事務組合
1月26日(月) 午後1時30分～	栃木市役所 501会議室A・B	栃木市
1月30日(金) 午後1時30分～	宇都宮市役所 14大会議室	宇都宮市、栃木県市町村総合事務組合、 栃木県後期高齢者医療広域連合
2月4日(水) 午後1時30分～	佐野市役所 大会議室A・B	佐野市
2月5日(木) 午後1時30分～	矢板公民館 大会議室	矢板市、さくら市、那須烏山市、塩谷町、高根沢町、 那珂川町、南那須地区広域行政事務組合、 塩谷広域行政組合
2月6日(金) 午後1時30分～	日光市役所 東庁舎 第3・4会議室	日光市

2月下旬予定

# 医療費通知書を配付します

(令和6年12月～令和7年11月診療分)

医療費通知書は、組合員及び被扶養者の1年間の医療機関等の受診状況をお知らせするものです。

## 通知書の見方

医療費通知書											令和8年2月〇日作成
対象月 令和6年12月～令和7年11月分											
受診者氏名 医療機関名	診療 年月	日 数	診療区分・ 給付種別	医療費 総額	① 法定 給付額	② 公費 負担額	③ 窓口 負担額	④ 家族療養費 附加金等	⑤ 高額 療養費	⑥ (④+⑤) 支給額	③ - ⑥ 確定申告用 自己負担額
共済 太郎 〇〇病院	6	12	2 医科入院 入院時療養費等	300,000 1,280	210,000 360		90,000 920	55,400	9,570	64,970	25,030 920
共済 花子 〇〇歯科	7	11	3 歯科入院外	25,000	17,500	7,500					
合計				326,280	227,860	7,500	90,920	55,400	9,570	64,970	25,950

- ① 当組合が医療機関等に支払った金額 ② 国または地方公共団体が負担する金額  
③ 受診者が医療機関等の窓口で支払った金額 ⑥ 当組合が組合員に送金した金額

- この通知書は確定申告の医療費控除の添付書類として使用できますが、以下の点にご注意ください。
  - ・令和6年12月診療分の記載がある場合は、「確定申告用自己負担額」の合計から令和6年12月診療分の金額を差し引いてください。
  - ・今回の通知書に記載のない診療分を申告する場合は、医療機関の領収書に基づき「医療費控除の明細書」を作成し、医療費通知書と併せて申告してください。
- 市町村の確定申告受付開始日以降の送付となりますので、あらかじめご了承ください。
- 退職者及び任意継続組合員（医療費通知作成時点）については、希望する方にのみ発行いたしますので、お手数ですが、当組合保健課までご連絡ください。

確定申告で医療費控除をされる方は  
ぜひマイナポータルを利用したe-Taxによる確定申告をご利用ください。

国税庁ホームページからの確定申告「e-Tax」で申告する場合、スマートフォンのマイナポータルアプリを連携すると、当組合の医療費通知に記載されている医療費の情報等が申告書に自動反映されます。  
医療費の計算や入力の手間が省けますので、ぜひe-Taxによる確定申告をご利用ください。

## 医療費の適正化にご協力ください

当組合から医療機関等に支払われる医療費は、組合員と地方公共団体等が納めている掛金・負担金によってまかなわれています。

医療費が増加すると、短期経理財政が悪化し短期給付財源率（健康保険料）の引き上げにつながる可能性がありますので、マイナポータルや医療費通知などを参考にご自身の医療機関の受診状況と医療費をご確認いただき、複数の医療機関を受診する「重複受診」や必要以上に多くの種類の薬を服用する「多剤服用」などを控え、ジェネリック医薬品への切替を検討するなど、引き続き適正な受診をお願いいたします。

# 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について

－令和6年度分における当組合の実施状況を国へ報告しました－

この報告は「後期高齢者支援金」の加算（ペナルティ）・減算（インセンティブ）の指標の一つとされています。

**特定健康診査及び特定保健指導の受診率が低い場合、支援金の加算（ペナルティ）対象となり、短期経理財政を悪化させ、掛金の引き上げに繋がります。**

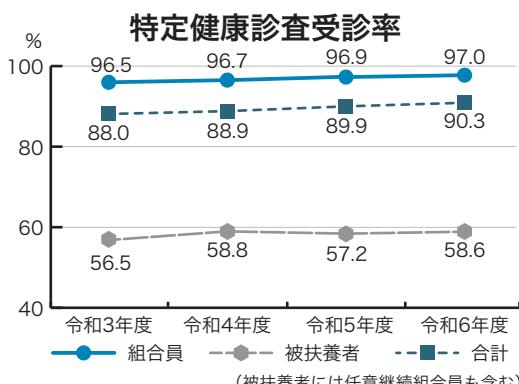
現在、当組合は「後期高齢者支援金の減算対象保険者」に該当していますが、今後も減算対象保険者を維持するために、引き続き特定健康診査・特定保健指導の受診をお願いします。

## 特定健康診査

目標値：組合員 98%  
被扶養者 70%  
合計（国の参酌標準）90%

組合員の受診率は97.0%、被扶養者の受診率は58.6%、合計で90.3%と国の参酌基準の90%を初めて達成しました。

組合員：定期健康診査・人間ドックで受診  
被扶養者：住民健診・医療機関で受診、パート先等での健診結果の提出



令和7年4月1日現在において40歳以上75歳未満の被扶養者には「特定健康診査受診券（セット券）」を令和7年5月下旬にご自宅へ送付しています（人間ドックを受診する被扶養配偶者を除く）。

**特定健康診査は身体の状態を知る良い機会ですので、年に一度は必ず受診をお願いします。**

なお、被扶養者の方が受診していない場合、組合員の皆さまから受診されるようお伝えください。

また、**特定健康診査受診券を使用せずにパート先などで健康診断を受けた40歳以上の被扶養者の方は、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。**

### 健診結果 ご提出の お礼

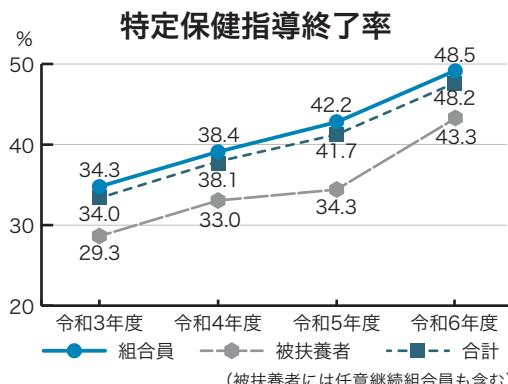
特定健康診査受診券送付時・今年度の被扶養者資格継続調査による案内で、多数の被扶養者の皆さまから健診結果をご提出いただき、誠にありがとうございました。

令和7年度分の健診結果は、令和8年9月まで受付けていますので、パート先などで健康診断を受けた40歳以上の方で、まだ健診結果を提出していない場合はご協力をお願いします。

## 特定保健指導

目標値（国の参酌標準）：60%

組合員の終了率は48.5%、被扶養者の終了率は43.3%、合計で48.2%と、年々特定保健指導終了率は上昇しています。



特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家のサポートを受けながら、生活習慣の改善をするものです。

生活習慣病は、症状もなく進行し、放置していると重症化するため、早期治療や改善が重要です。

**該当された方には「特定保健指導利用券」を送付しますので、有効期限内に必ず受診をお願いします。**

当組合の委託業者で受診する場合、初回受診は、勤務時間中に職場内の面談や、パソコン・スマートフォンのテレビ電話による面談もできますので、ぜひご利用ください。



特定健康診査・特定保健指導は無料です。ご自身・ご家族のためにも受診しましょう！

# 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!



## 利用者証明用電子証明書(数字4桁)の用途

- ・健康保険証利用時や、インターネットサイト等にログイン等をする際に利用します。
- ・「ログイン等した者が、あなたであること」を証明することができます。

こんなことに使います!



- ✓マイナ保険証としての利用
- ✓マイナポータルへのログイン
- ✓コンビニでの住民票等交付サービスの利用

※電子証明書が有効期限を迎えると、上記の一部機能が利用できません!速やかに更新をお願いします。

※マイナンバーカードには、署名用電子証明書(英数字の6~16桁)もあります。

## 電子証明書の有効期限について

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。

### ○マイナンバーカードそのものの有効期限は?

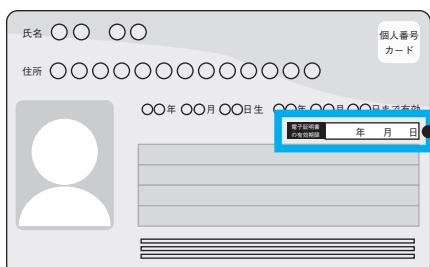
- ・発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)までです。
- ・マイナンバーカードの更新には、交付時に来庁が必要です。事前申請をして交付時に来庁されると、その場で新しいマイナンバーカードと交換できますので、常にマイナンバーカードがお手元にある状態となります。

※これまでと同様、任意の代理人による受取が可能です。方法は、お住いの市区町村の窓口へお問い合わせください。

## 電子証明書の有効期限を確認するには?

マイナンバーカードの券面(左下図の青枠部分)に記載されています。

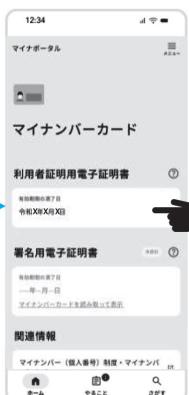
記載がない場合は、右下図の手順でマイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータル▶



## 更新するにはどうしたら良いの?

有効期限の2~3か月前を目途に有効期限通知書(右図)が送付されます。通知が来ていなくても有効期限の3か月前から更新ができます。

同封のパンフレットをご一読のうえ、余裕をもってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続をお願いします。

なお、電子証明書の有効期限が切れても、お住まいの市区町村窓口で手続を行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続はオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒



有効期限が切れたことを忘れて病院等に行ったら、どうなるのですか?

# 医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の有効期限のアラートが表示されます

有効期限	顔認証付き カードリーダーの画面	マイナ保険証利用について
	<p>有効期限の3か月前時点から有効期限まで、通知が表示されます。</p> <p>証明書の有効期限が3か月以内となっています。市区町村の窓口で更新手続きをお願いします。</p> <p>次に進む</p>	<p>マイナ保険証で受診できます。</p> <p>電子証明書の有効期限の2～3か月前を目処に、「有効期限通知書」の封書が届きます(詳細は6ページ参照)。お住まいの市区町村窓口などで、速やかな更新をお願いします。</p>
	<p>有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。</p> <p>電子証明書の有効期限が切れているため、資格情報のみ当機関に提供します。</p> <p>お早めに市区町村の窓口で電子証明書を更新してください。</p> <p>次に進む</p>	<p>有効期限切れから3か月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。</p> <p>ただし、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。速やかに再発行手続きをしてください。</p> <p>※有効期限満了日が属する月の末日から3か月間</p>
	<p>3か月を過ぎると健康保険証としても使えなくなります。</p> <p>電子証明書が失効しています。</p> <p>マイナンバーカードを取り出し、受付窓口までお越しください。</p> <p>証明書の更新は、市区町村の窓口で手続きが必要です。</p>	<p>有効期限切れから3か月間経過後は、マイナ保険証の利用ができません。</p> <p>速やかに再発行手続きをしてください。</p> <p>※有効期限が切れてから再発行手続きをされなかった場合、3か月以内に資格確認書が交付されます。引き続き医療を受けられますので、ご安心ください。</p>

# わくわく！ あでかけ 栃木めぐり

今回  
めぐるのは

## 足利市

栃木県南西部に位置し、渡良瀬川が流れる足利市。河川敷や北部の里山では豊かな自然に触れることができます。渡良瀬川を中心とした市街地では、賑やかな新市街と、足利氏ゆかりの名刹や歴史ある町並みが残る旧市街とが調和しています。



あじかがフラワーパーク



### 日本最古の学校跡を見学

しせきあじかががっこう

### 史跡足利学校

日本最古の学校として名高い史跡。創建年代は諸説ありますが、室町時代に再興されてから明治時代まで、応仁の乱などの数々の戦乱の中でも学問の場を保ってきました。かやぶき屋根の建物は江戸時代中期の姿を復元したもので、当時の学びの場を体感できます。

⌚ 9:00 ~ 17:00 (10 ~ 3月は~ 16:30)

※受付は30分前まで

休 第3水曜、12/29 ~ 31※臨時休館あり

☎ 0284-41-2655 🏠 足利市昌平町2338

⌚ 一般480円、高校生240円、

小中学生(市外)120円

🚌 JR両毛線「足利駅」下車、徒歩約10分

### 鎌倉武家の面影が残る寺院

#### ばんなんじ 鎌阿寺

鎌倉時代初期に建立された、足利一門の氏寺。土塁と堀で囲まれた広大な境内には、国宝の本堂(大御堂)をはじめ鐘楼や経堂などの重要文化財が点在しており、鎌倉時代の武家屋敷の面影を感じることができます。

⌚ 境内自由

☎ 0284-41-2627

🏡 足利市家富町2220

⌚ 無料(本堂・経堂などは有料)

🚌 JR両毛線「足利駅」下車、徒歩約15分



あじかがよろいぎょうれつ  
足利鎧行列

鎌倉時代中期、足利氏が鎌阿寺に武者500騎を集めた故事にちなんだ伝統行事。鎧や兜を身にまとった「坂東武者」がほら貝や陣太鼓を鳴らしながら市内を練り歩く「鎧行列」が見どころ。

開催時間 鎧行列15:00 ~ 16:00(予定)、追儵式16:00 ~ 16:30(予定) 開催場所 織姫公民館～鎌阿寺周辺 ☎ 0284-21-1354(立春会事務局・足利商工会議所) 🚍 JR両毛線「足利駅」下車、徒歩約15分 鎌阿寺





### 渡良瀬川のほとりの憩いの場

#### わたらせリバープラザ

渡良瀬川河川敷にある多目的施設。飲食店やキッズスペース、職業体験コーナー、河川敷利用者やサイクリスト向けの休憩所などが整備されており、川を眺めながらゆったりとした時間を過ごせます。



⌚ 10:30 ~ 20:00 (エリアにより異なる) 休 エリアにより異なる ☎ 080-4166-4692  
✿ 足利市栄町2丁目101 エリアにより異なる !! JR両毛線「足利駅」下車、徒歩約20分

### 季節ごとの景色を楽しむ

おりひめこうえん

#### 織姫公園

小高い丘陵のある園内には桜やツツジ、モミジなどが植えられており、四季の彩りを堪能できます。北端にある鏡岩広場からは市街地を含めた関東平野を一望でき、織姫神社や市指定史跡の「機神山山頂古墳」もあるなど、自然の景色と合わせて歴史情緒も味わうことができます。

⌚ 休 エリア自由 ☎ 0284-22-8256  
✿ 足利市巴町3890-17 !! 北関東自動車道「足利IC」から車で約15分



### 光と花が織りなす四季の彩り

#### あしかがフラワーパーク

樹齢160年以上といわれる「大藤」や、長さ約80mの「白藤のトンネル」など、藤の花がつくり出す幻想的な景色で有名。ほかにもチューリップやバラなどの花々やイルミネーションなど、1年を通して8つの季節のテーマで楽しめる園内は、国内外から注目を集めています。

⌚ 10:00 ~ 17:00 (季節により変動) 休 2月第3水・木曜、12/31 ☎ 0284-91-4939  
✿ 足利市迫間町607 ☎ 400 ~ 2300円 (花の咲き具合により変動)  
!! JR両毛線「あしかがフラワーパーク駅」下車、徒歩約3分

### 陶磁器の極みの美が集う

くりたびじゅつかん

#### 栗田美術館

江戸時代に肥前鍋島藩で生産された伊万里焼、鍋島焼のみを所蔵・展示する、世界最大級の陶磁美術館。周囲の自然を生かした山野草が美しい庭の中に、本館や歴史館など多数の展示施設が並んでいます。

⌚ 9:30 ~ 17:00 休 月曜 (祝日の場合は翌日)  
12/28 ~ 1/2 ☎ 0284-91-1026 ✿ 足利市駒場町1542  
⌚ 一般1250円、小中高生500円 !! JR両毛線「富田駅」下車、徒歩約10分



### 名店揃いの名物

そば

蕎麦



「食道楽の足利」といわれる足利市内には、多くの名物があります。中でも蕎麦は、市内に多数の名店や老舗が軒を連ね、各店で提供されるこだわりの品は絶品揃いです。

### 甘辛ソースが決め手

ソースカツ丼



千切りキャベツの上にソースにひたしたカツが乗っている、足利のソース文化を象徴する名物のひとつ。各店でそれぞれこだわりのソースが使われているため、好みのお店を見つけてみてはいかが。

# 健康診断の質問票を正しく記入していますか？

職場の定期健康診断や人間ドック、住民健診時には、事前に生活習慣等に関する「質問票」を記入していただいている。この質問票は、個々の状態に合わせた改善支援につなげるために役立てられます。また、質問票に答えることが、自身の生活習慣について振り返るきっかけとなり、生活改善への意識を高める第一歩となります。

既往歴、服薬の有無、喫煙・飲酒の習慣等について正しく記入されない場合、適切な保健指導が行えませんので、質問票には正しい情報を記入しましょう。

なお、質問票の集計の結果、運動習慣や食事の仕方の改善に取り組んでいる方が少ない場合は、後期高齢者医療制度への負担金が増額され、短期給付の財源率の引上げにつながります。質問票の内容を参考にしていただき、生活習慣の改善に取り組んでいただきますようお願いします。

## ◆標準的な質問票

＜特に重要な項目（40歳～74歳の方のみ）＞

**太文字の項目**…生活習慣の改善に取り組んでいる方の集計のために重要な項目とされています。

**青文字の項目**…上記の集計のほか、特定保健指導の必要の有無やレベル（動機付け支援・積極的支援）の判定に利用します。

質問項目	
1-3	<b>現在、aからcの薬の使用の有無</b>
1	a. 血圧を下げる薬
2	b. 血糖を下げる薬またはインスリン注射
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬
4	医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある。
5	医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある。
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析など）を受けている。
7	医師から、貧血といわれたことがある。
8	<b>現在、たばこを習慣的に吸っている。</b>
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施
11	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。
13	食事をかんで食べる時の状態
14	人と比較して食べる速度が速い。
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
16	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。
18	お酒を飲む頻度
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量
20	睡眠で休養が十分とれている。
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。
22	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。

# 人間ドック検査機関に関するお知らせ

	健診機関名	住所
令和8年度から 新規契約	とちぎメディカルセンター 総合健診センター	栃木県栃木市境町27-21

令和8年2月に開始する追加募集からお申込みいただけます。

## 宿泊施設情報

### ●契約解除

次の宿泊施設は令和8年2月28日をもって契約解除となります。

都道府県	施設名	種類
全都道府県	ダイワロイネットホテルズ	指定(県内・県外)

### ●新規契約

都道府県	エリア	施設名	住所	予約電話番号	種類
福島県	裏磐梯	EN RESORT Grandeco Hotel	福島県耶麻郡北塙原村 桧原荒砂沢山1082	0241-32-3200	指定(県外)

### ◆WEBサイトからの予約について

ホームページの法人口ログインページから専用宿泊プランを予約いただけます。(15%割引)

アドレス	https://x.gd/X9h9QT	
アカウント	ERGC	
アクセキー	ERGC0258	

### ◆冬季レジャー施設の割引について

併設する以下の施設で、資格確認書等の提示により割引価格でご利用いただけます。

施設名	電話番号
グランデコスノーリゾート	0241-32-2530

### ▼割引価格表(令和7年12月13日～令和8年3月29日)

	平日(特日を除く)		土日祝・特日(12/27-1/4)	
	通常料金	契約料金	通常料金	契約料金
大人(18歳～49歳)	5,900円	4,300円	6,500円	4,800円
子供(6歳～12歳)	4,100円	2,800円	4,500円	3,200円
中人(13歳～17歳)	4,900円	3,500円	5,500円	4,000円
シニア(50歳～64歳)	5,500円	4,000円	6,100円	4,500円
シルバー(65歳～)	5,400円	3,900円	6,000円	4,400円

# 交通事故等（第三者行為）による傷病の治療で、マイナ保険証等を使用する場合、事前に当組合への連絡が必要です

交通事故等（第三者行為）による傷病の治療でマイナ保険証等を使用した場合、当組合が加害者や加害者が加入する保険会社に医療費等を請求しますので、事前に当組合保健課にご連絡いただき、次の書類をご提出ください。

通勤中及び勤務中の事故等は、公務災害になりますのでマイナ保険証等は使用しないでください。

## 提出書類

- 損害賠償申告書
- 事故状況報告書
- 同意書
- 交通事故証明書
- 人身事故証明書入手不能理由書（交通事故証明書が物損事故扱いの場合）

外傷性の傷病で医療機関を受診した場合は、第三者行為によるものか所属所を通して確認することができます。

上記記事に関するお問い合わせは 保健課 ☎028-615-7816

# 遺族付加年金“きずな”の配当金を還付します

配当金は、1年ごとに収支計算を行い、剩余金が生じた場合に還付する仕組みとなっています。  
ただし、令和7年1月から12月までに中途脱退した場合は、還付の対象外となります。

配当金の対象制度	<ul style="list-style-type: none"><li>● 遺族付加年金“きずな”（生命保険部分）</li><li>● きずなプラス</li><li>● 入院保険</li><li>● 積立年金プラン*</li></ul>
送金日及び明細の送付	令和8年2月下旬予定

\*積立年金プランは、毎年の決算により配当金が生じた場合には、積立期間中は責任準備金の積増のための保険料の払込に充当し、年金受給権取得後は年金の増額のための保険料に充当するため、還付はありません。

積立年金プラン加入者様に

# 「ご加入内容のお知らせ」を送付します



送付日

令和8年2月下旬予定

積立金額

令和7年12月末日の残高

制度内容については、更新募集案内時に配付または[こちら](#)をご確認ください。

栃木県市町村職員共済組合

検索

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

# ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced plate meals!

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美／撮影 廣瀬久哉

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/12.mp4](https://shaho-net.jp/movie/one_plate/12.mp4)

動画はコチラ



## えびと厚揚げのガーリックプレート

### 材料(2人分)

バナメイえび(殻付き) ..... 150g  
厚揚げ ..... 120g  
マッシュルーム ..... 6個  
カリフラワー ..... 1/6株(正味50g)  
にんにく(みじん切り) ..... 2片分  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
赤唐辛子(輪切り) ..... 1本分  
バター(食塩不使用) ..... 15g  
白ワイン ..... 大さじ1・1/2  
レモン汁 ..... 大さじ1 塩 ..... 小さじ1/3  
粗びき黒こしょう ..... 少々  
パセリ(みじん切り) ..... 大さじ1  
ごはん ..... 300g  
クレソン ..... 20g ミニトマト ..... 4個

### 作り方

- えびは殻付きのままキッチンバサミなどで足を切り落とし、背中に切れ込みを入れ、背ワタを取る。ボウルに片栗粉小さじ2(分量外)を入れてえびを揉んで水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭く。
- マッシュルームは半分に切る。カリフラワーは小房に分けてさっと水にくぐらせる。厚揚げは大き目のひと口大に切る。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらえびを加えて炒める。
- えびの色が変わったら、厚揚げ、マッシュルーム、唐辛子を加えて軽く焼き色がつくまで炒め、バター、白ワイン、レモン汁を加え、ふたをして火が通るまで約2分蒸し焼きにする。塩、こしょう、パセリを加えて炒め合わせる。
- 耐熱容器にカリフラワーを入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- 器にごはん、4、5を盛り、クレソン、ミニトマトを添える。

1人分

エネルギー  
540kcal

食塩相当量 1.2g

Point!

えびは殻付きのまま炒めると香りがよく、旨味が逃げません。唐辛子の辛味やにんにくの香りを生かして味付けの塩は控えめに。厚揚げも加え、食べ応え十分の一品です。

### 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・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

人間関係に効く

## ことばのレシピ

# 謝る

【悪かったと思って相手に許しを求める。  
わびる】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

「ごめんなさい」は難しい。子どもの頃から私も謝るのが苦手でした。謝罪を口にしようとするとき、喉が喉につかえたように言葉がひっかかるのです。大人になってからは、悪くないのに頭を下げなければいけないような場面も出てきて、もっと難しさを感じるようになりました。そんな私の中で「ごめんなさい」が塗り替えられた出来事があります。

当時、心から尊敬できる先輩と一緒に仕事をしていましたが、ある日、その先輩が目指していたゴールから遠ざかるような行動をとっていたことを知ったのです。尊敬が大きかっただけに、反動で失望と怒りも大きく、しばらく先輩を避けていました。そんなことをいつまでも続けるわけにもいかず、意を決して率直に自分の想いを伝えたところ、先輩は指をそろえて、頭をしっかりと下げるこう言ったのです。

「ごめんなさい。申し訳ありませんでした。」

それはそれは見事な「ごめんなさい」で、私は怒りも忘れてあっけにとられました。潔く、真摯に、25歳も年下の私にこうして謝ることができる、その姿に何も言えなくなりました。私の中の「ごめんなさい」が塗り替えられた瞬間です。

それまで、「ごめんなさい」は悪いもの、過ちの象徴、自分に傷がつくもの、そう思っていましたが、それが変わりました。善悪、正誤、世の中はそんなにすっきりと白黒つくことばかりではありません。やむにやまれないこと、飲み込まなければいけないこと、「間」がたくさんあるのです。「ごめんなさい」

は、その「間」を受けとめる力なのだと、そのとき気付きました。もちろん、どうしても譲れないこと、謝ったらむしろ後悔するようなことに「ごめんなさい」を言う必要はありませんし、謝ったことで自分の心が疲弊したように感じたなら、自分を癒やしてあげることも大事です。

ただ、誰かに謝るときや、誰かから謝罪を受けるときに、その「ごめんなさい」に至るまでの「間」に思いをはせることができれば、見える景色や考え方はずと変わっていくはずです。私自身、この一件をきっかけに「間」を少しずつ受け入れられるようになって、周りから雰囲気が柔らかくなったと言われるようになりましたし、自分でもちょっと肩の力を抜けるようになった気がします。

この原稿が皆さんのが「ごめんなさい」を考えるきっかけになれば幸いですし、先輩にはこう伝えたいです。「ごめんなさい」を教えてくれてありがとう、と。



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。

# 神奈川県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介

湯河原の良質な温泉を 十和田石を使った石の風呂と  
癒やし効果のある 檜の風呂で ゆったりと お愉しみください。



こもれびの湯

香りの良い檜を使用したお風呂。  
木に包まれたぬくもりのある雰囲気を満喫できます。  
ミストサウナを併設しています。



せせらぎの湯

肌に優しい十和田石を浴槽に使用したお風呂。  
露天風呂も備わった落ち着きのあるお風呂です。  
ドライサウナを併設しています。



洋室

和室

特別室

ユニバーサルルーム

全室バルコニー付きの客室は湯河原の山並みが一望でき、  
季節の風を感じゆったりとくつろいでいただけます。



電車の場合

JR 湯河原駅よりバス、不動滝・奥湯河原行  
「宮上」下車。徒歩 2 分

お車の場合

国道 135 号線から千歳川沿いに 3 分。  
駐車場 27 台 (身障者用 1 台含む)



Dining



椿コース一例

旬の食材を使ったこだわり料理をご堪能ください。

1泊2食料金  
(税・サ・入湯税込み)

- 梅コース 15,275 円～
- 桜コース 17,090 円～
- 椿コース 22,535 円～
- 調理長おまかせ会席コース 22,535 円～



ご予約 お問い合わせ

神奈川県市町村職員共済組合保養所  
**湯河原温泉 ちとせ**  
☎ 0465-63-0121

〒 259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 281 番 1  
<https://www.yugawara-chitose.jp/>

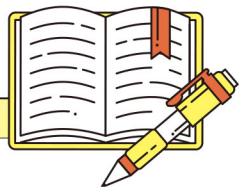
# 入学・修学貸付のご案内

年利1.26%

(令和8年1月1日現在)

当組合では、組合員や組合員のお子様の入学・修学に必要な資金の貸付けを行っています。

入学貸付は、入学金等の納付期限に合わせて貸付けできますので、希望する場合は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、申し出から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。



区分	入学貸付	修学貸付
対象となる学校	・学校教育法に規定する高等学校、大学、高等専門学校、専修学校または各種学校 ・上記に準ずる海外の教育機関	
貸付の対象	・入学金・その他入学時納付金・授業料・教材費・アパートまたは下宿代 ・入寮に要する費用・通学に要する費用・その他入学または修学に係る費用 (注意)支払済みの費用については貸付けできませんのでご注意ください。	
申込時期	合格通知書が届き次第随時	令和8年度分は3月分貸付から申込可能 年度ごとの貸付となります。
貸付限度額	給料月額の6か月分 (最高200万円)	月額15万円(単年度最高180万円) 年度途中に申込む場合は、貸付申込日の翌月からその年度末までの月数が限度となります。 (例)貸付申込日が5月15日の場合 10月(6月~3月までの月数)×15万円=150万円
償還開始時期	貸付けを受けた月の翌月	(据置をする場合)修業年限を満了した日の翌月 据置期間中は利息のみ償還となります。 (据置をしない場合)貸付けを受けた月の翌月
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戸籍抄本(被扶養者でない場合)	
添付書類	【国内の学校の場合】 合格通知書または入学許可書の写し 【海外の学校の場合】 留学先の教育機関または国内の校長が留学を認める証明書類 ・必要経費がかかる書類	こちらからダウンロードできます。 在学証明書(原本) 入学初年度のみ合格通知書または入学許可証の写しでも可

## 貯金払戻(解約)・ 臨時積立等スケジュール

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

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	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 「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、2月26日、3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。

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362号 令和8年1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](mailto: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。