

# 共済だより

令和8年

3

第363号



大谷ランド・センター (宇都宮市)

 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

- ・令和8年度事業計画及び予算の概要 ..... 2
- ・令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まります ..... 3
- ・後期高齢者支援金の減算対象保険者となりました！ ..... 7
- ・わくわく！おでかけ栃木めぐり「宇都宮市」 ..... 8
- ・被扶養者の認定・取消の手続きを忘れずお願いします！ ..... 10
- ・組合員・被扶養者の資格喪失後は資格確認書・高齢受給者証の返却をお願いします ..... 10
- ・任意継続組合員についてのご案内 ..... 10
- ・令和8年4月から被扶養者の認定の取扱いが一部変更になります ..... 11
- ・遺族付加年金“きずな”生活応援給付ご加入者様へ ..... 11
- ・物資事業指定店に関するお知らせ ..... 11
- ・貯金現在残高通知書・預入限度額のお知らせを配付します ..... 12
- ・共済積立貯金の解約をお願いします ..... 12
- ・貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール ..... 12
- ・宿泊施設情報 ..... 12
- ・2/3日分の野菜レシピ ..... 13
- ・人間関係に効くことばのレシピ ..... 14
- ・茨城県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介 ..... 15
- ・予防は現役世代から！ロコモティブシンドローム ..... 16
- ・事務所移転のお知らせ ..... 16

### 組合の現況

(令和8年2月1日現在)

組合員数 ..... 24,600人  
うち短期組合員 ... 7,461人  
任意継続組合員数 ... 414人  
被扶養者数 ..... 15,166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。



# 事業計画及び予算の概要

## 総括事項

(単位:人)

所属所数	
市	14
町	11
一部事務組合等	16
合計	41

区分	組員数	被扶養者数
一般組員等	17,189	13,128
短期組員	7,692	1,390
任意継続組員	434	237
合計	25,315	14,755

平均標準報酬の月額	
長期	405,574 円
短期	343,554 円

## 標準報酬の月額及び標準期末手当等の額に対する掛金率・保険料率

(単位:%)

区分	短期			厚生年金保険	退職等年金	保健
	短期掛金	介護掛金	子ども・子育て支援掛金	組員保険料	掛金	掛金
一般組員	49.00	8.00	1.15	91.50	7.50	2.12
短期組員	49.00	8.00	1.15	—	—	2.12
市町村長組員	49.00	8.00	1.15	91.50	7.50	2.12
特定消防組員	49.00	8.00	1.15	91.50	7.50	2.12
長期組員	2.32	—	—	—	7.50	2.12
後期高齢者等短期組員	2.32	—	—	—	—	2.12
市町村長長期組員	2.32	—	—	—	7.50	2.12
任意継続組員	98.00	16.00	2.30	—	—	—

※負担金は、掛金率等と同率で地方公共団体が負担します。

### 短期経理

医療費や休業給付などの短期給付の支払いや、高齢者医療制度への納付金・支援金及び介護納付金を拠出しています。

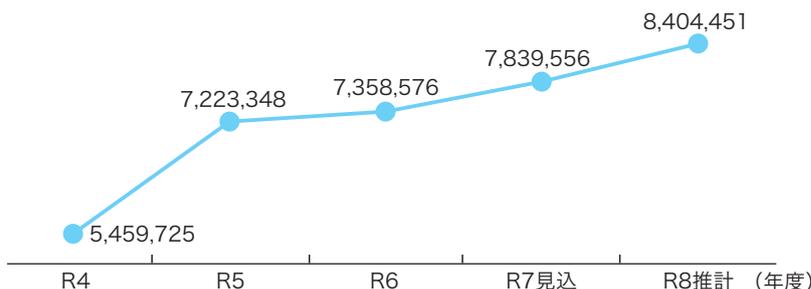
短期給付財源率は98.00%、介護給付財源率は16.00%で前年度と変更はありません。

#### 短期給付

令和7年度は、給与改定の影響により掛金・負担金が増加しましたが、給付金についても当初予算より増加する見込みです。

令和8年度も給付金の増加が見込まれるため、引き続き、適正受診を心がけ、医療費の削減にご協力ください。

#### 給付金等の推移 (千円)



(単位:千円)

区分		令和7年度見込	令和8年度予算
収入	掛金・負担金等	12,989,161	13,352,427
	高額医療交付金	98,199	108,019
	育児・介護休業手当金	572,197	609,968
	前年度繰越支払準備金	1,135,018	1,210,929
	その他	12,809	23,548
	計	14,807,384	15,304,891
支出	給付金	7,746,838	8,300,617
	高齢者医療に係る納付金等	4,348,465	4,372,120
	連合会拠出金・払込金	956,308	921,998
	任継掛金還付金	7,337	8,071
	次年度繰越支払準備金	1,210,929	1,298,783
	その他	92,721	174,158
計	14,362,598	15,075,747	
差引		444,786	229,144
欠損金補てん積立金		692,685	728,946
積立金		1,372,153	1,565,036

### 介護保険

令和7年度は、給与改定により掛金・負担金が増加しました。

令和8年度は、精算により納付金が増加する見込みです。

(単位:千円)

区分	令和7年度見込	令和8年度予算
収入	1,329,069	1,345,228
支出	1,280,879	1,380,500
差引	48,190	△ 35,272
積立金	99,801	64,529

## 令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まります

「子ども・子育て支援金制度」とは、子どもや子育て世帯を社会全体で支えるための制度です。

令和8年4月から、国が示した一律の支援金率（保険料率）を基に、短期掛金等と同様に毎月の給与等から徴収します。

徴収した支援金は国に納付され、児童手当の拡充、妊産婦への支援給付や育児休業支援手当金等に充てられます。

令和8年度支援金率（見込）

掛金 1.15‰

負担金 1.15‰

子ども・子育て支援金(単位:千円)

区分	令和8年度予算
収入	310,558
支出	274,949
差引	35,609
積立金	35,609

### 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います。

### 退職等年金経理

平成27年10月から開始された退職等年金給付の給付に係る掛金と負担金の徴収を行います。

### 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います。

この3経理は、年金給付に関するものです。組合員保険料・掛金や負担金は、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込みます。

なお、厚生年金保険に係る組合員保険料率は91.50‰、退職等年金給付に係る掛金率は7.50‰で変更はありません。

## 退職等年金預託金管理経理 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から預託を受けた年金の資金の運用をします。

退職等年金預託金管理経理は、退職等年金給付積立金の一部の預託を受け貸付経理への貸付金として運用しています。経過的長期預託金管理経理は、経過的長期給付積立金の一部の預託を受け縁故地方債の引受けにより運用しています。

## 業務経理

組合の事務を行うために必要な事務費や人件費等を賄っています。

業務経理の財源は負担金と連合会交付金等で、地方公共団体負担金は総務省から示された組合員1人当たり単価の引上げにより増加する見込みです。

また、業務経理で賄っている短期事業に要する費用等が増加しているため短期経理から繰入れを行います。

支出は、委託費が事務所移転により、普及費が共済のしおり作成により増加する見込みです。

今後も節減を意識した業務運営に努めます。

### 地方公共団体負担金(組合員1人当たり)

組合員(短期組合員を除く)	12,460円
短期組合員	5,805円

(単位:千円)

区分	令和7年度見込	令和8年度予算	
収入	負担金	222,078	257,995
	連合会交付金	82,554	87,343
	短期経理より繰入	0	70,321
	その他	1,967	1,895
	計	306,599	417,554
支出	職員給与	118,650	139,157
	事務費	20,562	19,370
	委託費	15,609	41,521
	普及費	4,041	10,955
	連合会分担金	17,710	26,506
	事務費負担金払込金	98,246	114,567
	その他	61,556	72,646
	計	336,374	424,722
差引損益金	△ 29,775	△ 7,168	

## 保健経理

人間ドックやがん検診等への助成、生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査及び特定保健指導、保養を目的とした宿泊施設利用助成などを行っています。

レシピト・健診分析、第2期データヘルス計画の評価を踏まえて策定した第3期データヘルス計画(令和6年度～令和11年度)及び第4期特定健康診査等実施計画に基づき、組合員、被扶養者の健康の維持・増進のために引き続き事業を推進します。

保健経理においては、支出が増加することが見込まれますが、保健財源率は利益剰余金を考慮し据え置きます。

### 令和8年度新規事業

加齢や疾病に伴う筋力低下、虚弱の予防を目的として、ロコモティブシンドローム対策セミナーを開催します。



(単位:千円)

区分	令和7年度見込	令和8年度予算	
収入	負担金	279,486	288,928
	掛金	274,806	284,356
	その他	900	1,479
	計	555,192	574,763
支出	職員給与	15,116	7,154
	厚生費	504,490	546,224
	特定健康診査等費	44,516	59,416
	事務費	1,625	1,773
	その他	9,200	8,321
	計	574,947	622,888
差引損益金	△ 19,755	△ 48,125	

保健事業の種類

(単位:千円)

	項目	予算額	概要
保健関係	人間ドック	333,840	30歳以上の組合員、35歳以上の任意継続組合員及び被扶養配偶者を対象に助成 ・一般、婦人、脳ドック(日帰り・宿泊)…26,000円 ・女性ドック(日帰り・宿泊)…29,000円(40歳以上の組合員及び被扶養配偶者が対象) ・受診年度60歳の組合員は、40,000円を限度として助成
	がん検診	63,305	定期健康診断に併せて検診を行った組合員を対象に、次の金額(税込み)を限度として助成 ・胃がん検診…4,400円(X線の他に血液による検査も対象) ・肺がん検診…726円 ・大腸がん検診…1,870円 ・肝炎ウイルス検査…2,090円(35歳以降、5歳間隔) ・前立腺がん検診…2,200円(50歳以上)
	婦人科検診	42,880	定期健康診断に併せて検診を行った組合員を対象に、次の金額(税込み)を限度として助成 ・乳がん検診(超音波)…2,750円 ・乳がん検診(視触診+超音波)…3,080円 ・乳がん検診(X線撮影+超音波)…5,280円(40歳以上) ・X線撮影…2,970円(40歳以上)
	クレアチニン検査助成	1,755	定期健康診断に併せて検査を行った組合員を対象に、135円(税込み)を限度として助成
	PET検査助成	5,720	30歳以上の組合員と35歳以上の任意継続組合員及び被扶養配偶者を対象に、PET(陽電子放射断層撮影)検査を受診した場合、52,000円を助成
	歯科健診	5,775	組合員が外向型・来院型の歯科健康診断を受けた場合及び外向型に併せて歯科保健指導を受けた場合に全額を助成
	インフルエンザ助成	12,950	組合員及び被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種時の自己負担が1,000円以上の場合に1回につき1,000円を2回まで助成
	電話健康相談	2,700	組合員、被扶養者及び同居の家族を対象に、病気やケガ、育児、メンタル等専門家による健康医療相談を実施
	禁煙サポート助成	200	組合員及び被扶養者を対象に、医療機関で保険適用の禁煙外来を受診し成功した場合に全額を助成
	睡眠検査助成	640	組合員及び被扶養者を対象に、指定の検査機関において睡眠検査を行った場合に助成 ・スクリーニング検査…2,000円 ・簡易検査…4,000円
	救急薬品等配付	55,432	組合員及び任意継続組合員に、救急薬品等を選択制により配付
受診勧奨通知	1,500	組合員及び被扶養者を対象に、血圧・脂質・糖尿病重症化予防等に関する受診勧奨等を実施	
保養関係	宿泊施設利用助成	14,490	組合員、任意継続組合員及び被扶養者を対象に助成 ・全国の市町村職員・都市職員・指定都市職員共済組合が運営する宿泊施設及び共済組合が契約した栃木県内の旅館・ホテル・民宿等を利用した場合…1人1泊につき3,000円 ・共済組合が契約した栃木県外の旅館・ホテル・民宿等を利用した場合…1人1泊につき2,000円
図書・広報関係	保健関係図書	1,063	組合員又は被扶養者の出産から1年間(12回)育児指導誌を配付
	医療費通知	806	組合員及び被扶養者を対象に、医療費について通知
	後発医薬品差額通知	250	組合員及び被扶養者を対象に、後発医薬品(ジェネリック医薬品)の差額について通知
	重複・多剤通知	1,200	重複受診者、重複・多剤投薬者を対象に、適正受診に関する通知を実施
講座関係	健康セミナー	950	組合員及び被扶養者を対象に、生活習慣病、メンタルヘルス及びロコモティブシンドロームに関するセミナーを開催
	ライフプランセミナー	550	組合員及び配偶者を対象(30歳から49歳、50歳以上)に、ライフプラン及び年金制度に関するセミナーを開催
	健康料理教室	200	ホームページへ健康料理レシピを掲載
特定保健指導	特定健康診査	24,000	40歳から74歳の組合員及び被扶養者を対象に、特定健康診査費用の全額を助成
	特定保健指導	35,416	特定健康診査の結果、特定保健指導に該当した組合員及び被扶養者を対象に、特定保健指導費用の全額を助成
	合計	605,622	

## 貯金経理

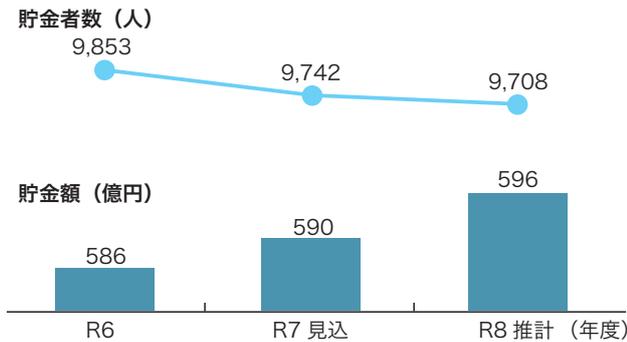
貯金者の積立金を運用し、その運用益を支払利息として還元することにより福祉の向上を図ることを目的としています。

令和8年度の支払利率は引き続き1.20%となります。

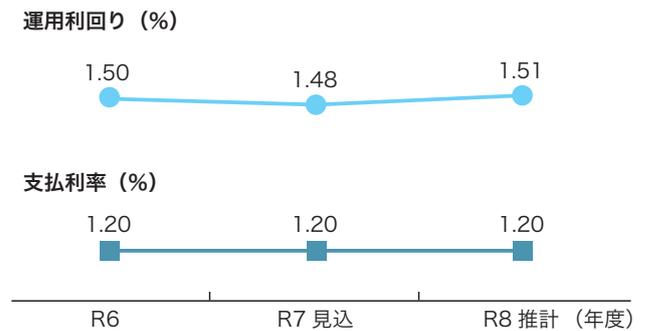
貯金額は596億円を見込んでおり、年々増加しています。

資金は、引き続き国債や地方債、格付けの高い財投債等により運用していきます。

### 貯金額及び貯金者数の推移



### 運用利回りと支払利率の推移



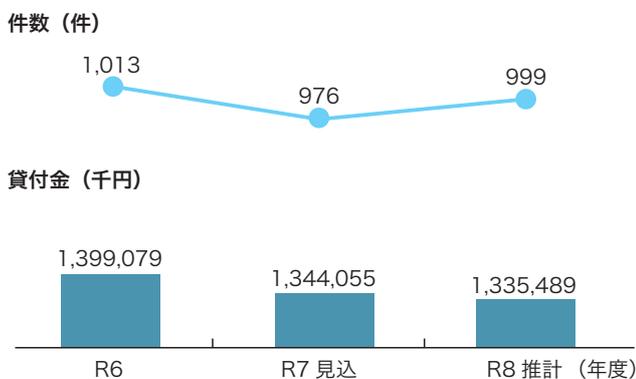
## 貸付経理

組合員が臨時に資金を必要とするとき、住宅の新築・増築等や入学・修学・結婚・葬祭等または災害等により資金が必要になったときに組合員の生活の安定を図るため貸付けを行います。

令和8年度は、普通貸付や修学貸付の増加により貸付件数は増加しますが、住宅貸付の減少により貸付金は減少を見込みました。

住宅貸付は、抵当権や保証人の設定は必要ありません。また、入学・修学貸付では学費などの納付期限に合わせて随時貸付けを行っていますので、ぜひご利用ください。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。

### 貸付金と貸付件数の推移



年利  
**1.26%**  
令和8年3月1日現在

#### 貸付種類

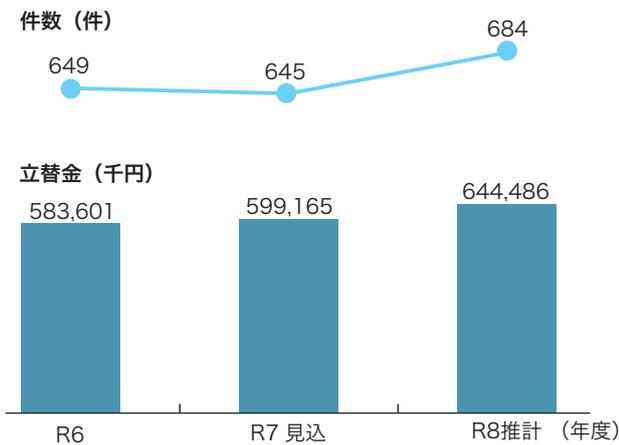
普通・住宅・医療・入学・  
修学・結婚・葬祭など



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供給することを目的としています。  
また、組合員とその家族の病気や不慮の事故に備えた生命保険、損害保険も取り扱っています。

令和7年度の立替金が増加していることから、令和8年度においても増加を見込みました。  
遺族付加年金“きずな”の加入者数は次のとおりです。毎年5月から7月に募集を行いますので、ぜひ加入をご検討ください。

物資立替件数及び立替金の推移



令和8年1月遺族付加年金“きずな”加入者数 (単位:人)

区分	組合員	配偶者	子ども	合計
遺族付加年金“きずな”	6,254	1,773	1,201	9,228
普通傷害保険	6,254	664	630	7,548
きずなプラス	5,708	1,538	-	7,246
入院保険	3,170	444	312	3,926
医療保険	2,889	376	247	3,512
重病支援給付	3,274	482	-	3,756
長期療養給付	1,047	-	-	1,047
生活応援給付	456	33	-	489
積立年金プラン	358	-	-	358

後期高齢者支援金の減算対象保険者となりました!

後期高齢者支援金は、各保険者の特定健康診査・特定保健指導の実施率や加入者の健康の保持増進のために必要な事業の実施状況等によって、加算(ペナルティ)または減算(インセンティブ)の対象となります。

令和5年度に組合員及び被扶養者の皆さまが受診した特定健康診査・特定保健指導の実績等から、当組合は後期高齢者支援金の減算対象組合となったため、令和8年度に精算する令和6年度分の後期高齢者支援金が減算されることとなりました。

総合評価指標の点数と減算率	公務員共済組合	全保険者
127 / 200 点 約 0.174% 令和5年度	4 位 / 84 組合	139 位 / 1,458 組合
122 / 200 点 約 0.225% 令和6年度		

生活習慣病の早期発見・早期治療につなげるため、  
これからも特定健康診査・特定保健指導の受診にご協力ください!



# わくわく!おでかけ 栃木めぐり!

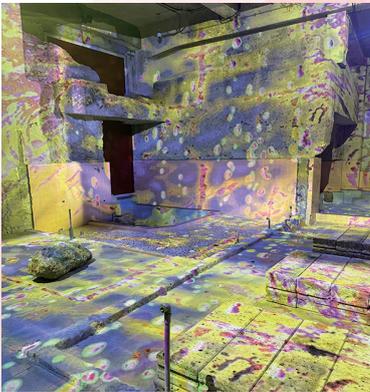
今回  
めぐるのは

## 宇都宮市

栃木県の中央部に位置し、50万人以上が暮らす栃木県の県庁所在地。中心市街地に商業・文化施設が集まり賑わいを見せる一方で、郊外にはのどかな田園風景が広がります。身近な自然と現代的な都市機能が調和する街です。



大谷コネクトの旧大谷公会堂



### 自然と芸術の融合

おおやグランド・センター

### 大谷グランド・センター

大谷石の産地・大谷町にあった「山本園大谷グランドセンター」をリノベーションし、令和8年1月にオープンした複合施設。大谷の岩山の景観や大谷石を活かした建築の美しさを楽しみながら、アートと美食にひたることができます。

◎ 10:00～17:00 (最終入館16:30)

☎ 火・水曜 (不定休あり) ☎ 028-688-8830

📍 宇都宮市大谷町1396-29 📞 大人 (18歳以上) 1800円、中学生1500円、小学生以下無料

※お得な事前オンラインチケット販売あり、詳しくはホームページでご確認ください。

!! 東北自動車道「宇都宮IC」から車で約15分

### 大谷エリアの玄関口

おおやコネクト

### 大谷コネクト

移築された国登録有形文化財の旧大谷公会堂がシンボル。大谷町周辺の観光周遊拠点として、観光情報などが得られる「ビジターセンター」を中心に、大谷地域に関する展示やイベントなども行われています。

◎ 9:00～17:00

(ビジターセンター、旧大谷公会堂、多目的スペース)

☎ 第3火曜、12/29～1/3 ☎ 028-652-4800

📍 宇都宮市大谷町1271-2 📞 見学の場合は無料

!! 東北自動車道「宇都宮IC」から車で約12分



とちぎグルメ

進化を続けるソウルフード

うつのみや餃子  
宇都宮餃子®



宇都宮を代表するグルメ。市内には餃子を提供する店が多く存在しています。各店舗の個性あふれる餃子は、定番の味わいから、ちょっと変わったユニークなものまで、多種多様な餃子を楽しめます。



### 森とアートが調和する空間

うつのみやびじゅつかん

## 宇都宮美術館

「うつのみや文化の森公園」内、自然に溶け込むようにたたずむ美術館。ルネ・マグリットなどの世界的巨匠から、黒田清輝や宇都宮にゆかりの深い創作版画など国内作家の作品までを収蔵し、コレクション展などで親しむことができます。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30) 🗓️ 月曜(祝日の場合は翌平日)、祝日の翌日(土・日曜、祝日の場合は開館) ☎️ 028-643-0100 🏠 宇都宮市長岡町1077 📍 コレクション展は大人310円、大学生・高校生210円、中・小学生100円※企画展は展覧会によって異なる 🚗 東北自動車道「宇都宮IC」から車で約20分

### 里山の恵みを体感

みちのえきうつのみやろまんちっくむら

## 道の駅うつのみやろまんちっく村

東京ドーム約10個分の広大な敷地内で、里山体験、グルメ、温泉、宿泊まで一日中満喫できる、滞在体験型の道の駅。直売所「あおぞら館」では、地元の特産品などのお土産も購入できるほか、季節ごとのイベントも楽しめます。



🕒 総合案内所9:00～17:00(あおぞら館8:30～/どちらとも土・日曜、祝日は～18:00) ほか施設により異なる 🗓️ 第2火曜(祝日の場合は翌日) ☎️ 028-665-8800 🏠 宇都宮市新里町丙254 🆓 無料(一部施設は有料、施設により異なる) 🚗 東北自動車道「宇都宮IC」から車で約5分



### 心まで癒される天然温泉

ほたるのさと ぼんてんのゆ

## ほたるの里 梵天の湯

羽黒山の自然を感じながら、源泉かけ流しの温泉を堪能できる日帰り温泉施設。東屋のある大露天風呂や木の香りに包まれるサウナなどのほか、2種類の貸切個室風呂も完備。食事処では、地元産の旬の野菜を使った料理が堪能できます。

🕒 10:00～21:00 🗓️ 第1・3木曜、1/1、メンテナンス休館あり ☎️ 028-674-8963 🏠 宇都宮市今里町18-4 📍 大人650円、中学生350円、小学生以下300円、入館のみは無料 🚗 東北自動車道「宇都宮IC」から車で約10分

### 新たに誕生する賑わいと交流の場

アークタウンうつのみや

## アークタウン宇都宮

令和8年3月28日に開園する総合公園。ライトライン「平石」停留場に直結しており、国内外の大会に対応可能な全天候型のスケートパークや屋根付きの多目的広場などを有しています。産直店や園芸店、カフェなども併設され、子どもから高齢者まで一日中楽しめます。



🕒 管理棟9:00～21:00(店舗や施設により異なる) 🗓️ 12/29～1/3 🏠 宇都宮市下平出町2945-1(ライトライン平石停留場を降りてすぐ) 📍 入園無料(園内施設は一部有料) 🚗 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から車で約10分 ※詳しくは<https://arctown-utsunomiya.com/>でご確認ください。

うつのみや かんこう

## 宇都宮観光ナビ

— 宇都宮観光公式サイト —

### 宇都宮観光ナビ

— 宇都宮観光公式サイト —

宇都宮市の街めぐりには欠かせない、公式の観光サイト。定番の観光スポットやイベントの紹介はもちろん、初めて宇都宮市に訪れる人向けのガイドや、市民ライターが発信する地元密着の旬な情報も掲載されています。Instagramでも旅のヒントを続々投稿中！



▲ホームページ  
はこちら



▲Instagramの  
アカウントはこちら

うつのみや し

### 宇都宮市マスコットキャラクター ミヤリー

市制110周年を記念し平成18年に誕生した「ミヤリー」は、今年で20周年。市の花・サツキの花冠をかぶった妖精がモチーフで、宇都宮の魅力をPRする、自称「スーパーアイドル」です。ますます積極的に活動するミヤリーに、今後ともご注目ください！



退職や  
就職に  
ともなう

# 被扶養者の認定・取消の 手続きを忘れずにお願いします!

書類の提出は、  
所属所の共済事務  
担当課へ!

## 認定 (退職による無職・無収入)

退職日の翌日から5日以内に以下の書類を提出してください。

### 提出書類

○…必須書類

●…該当する方のみ

○被扶養者申告書 ○家庭状況 ○退職証明書または資格喪失証明書

●雇用保険関係書類(雇用保険適用がある場合)

●国民年金第3号被保険者関係届、基礎年金番号確認書類(20歳以上60歳未満の配偶者の場合)

## 取消 (卒業後等の就職)

次に該当した場合は、5日以内に以下の書類を提出してください。

- ① 就職先の健康保険が適用となる場合
- ② 健康保険の適用外であっても、恒常的に月額108,334円\* (給与明細書の控除項目及び交通費等を含む総支給額) 以上の収入が見込まれる場合

ただし、認定基準額を超えていても人手不足による労働時間延長に伴う一時的な収入変動がある場合は、事業主の証明書を添付することで引き続き認定が可能です。

\* 19歳以上23歳未満の者(組合員の配偶者を除く)は12万5千円、60歳以上の者または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者は15万円

### 提出書類

○…必須書類 ●…該当する方のみ

○被扶養者申告書

○就職日を確認できる書類

●資格確認書

●国民年金第3号被保険者関係届

(20歳以上60歳未満の配偶者の場合)

- ・その他必要に応じて書類を提出いただく場合があります。
- ・被扶養者申告書及び家庭状況は、[こちら](#)から取得できます。
- ・収入がある場合の認定については、当組合ホームページ「被扶養者」をご覧ください。

## 組合員・被扶養者の資格喪失後は 資格確認書・高齢受給者証の返却をお願いします

資格確認書・高齢受給者証が使用できるのは、退職日までです! 資格確認書等が発行されている場合は、必ず返却ください。



資格喪失後に資格確認書を提示して医療機関等を受診した場合、後日[医療費の返還請求](#)をすることとなりますので使用しないよう注意してください。

## …任意継続組合員についてのご案内…

任意継続組合員は、退職日の前日まで引き続き1年以上在職して退職した場合、退職日の翌日から最長2年間加入できる制度で、短期(医療)給付及び保健事業の一部が利用できます。

退職後は、次のいずれかの健康保険制度に加入することになります。

- ① 再就職先の健康保険に加入する。
- ② 家族の健康保険の被扶養者になる。
- ③ 国民健康保険に加入する。
- ④ 任意継続組合員になる。

**加入できる期間** 2年間

**手続き方法** 退職日から20日以内に所属所の共済事務担当課を通して「[任意継続組合員資格取得申出書](#)」を提出してください。(ただし、3月末退職の場合、所属所が定める日までに提出をお願いします。)

**掛金の納付**

掛金の納付は、毎月払い・半年払い・年度払いがあり、半年払い・年度払いには割引があります(振込手数料は自己負担です)。資格情報通知書等と併せてご案内しますので、期限までに振込みをお願いします。

## 令和8年4月から被扶養者の認定の取扱いが一部変更になります

労働契約内容による年間収入が基準額未満である場合、被扶養者の認定における年間収入の取扱いが、以下のとおりになります。なお、詳細については共済だより5月号に掲載予定です。

### 労働契約の内容によって被扶養者の認定を行う場合（収入が給与収入のみ）

労働条件通知書等の賃金（諸手当及び賞与を含む）を確認し、年間収入が130万円<sup>\*</sup>未満である場合には、原則として被扶養者として取り扱うこととなります。

<sup>\*</sup>19歳以上23歳未満の者（組合員の配偶者を除く）は150万円、60歳以上の者または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者は180万円

提出書類

- 被扶養者申告書 ●家庭状況
- 労働契約の内容が分かる書類及び当該認定対象者からの「給与収入のみである」旨の申立書
- その他必要書類

### 給与収入以外に他の収入（年金収入や事業収入等）がある場合

従前どおりの取扱いとなります。

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”生活応援給付ご加入者様へ

生活応援給付は、年に一度、加入内容の変更や解約（新規募集は行っておりません。）をすることができますので、所属所の共済事務担当課へ申込書の提出をお願いします。

制度内容等の詳細については、パンフレットをご覧ください。

申込書  
当組合必着日

令和8年4月24日(金)

更新日 令和8年8月1日(土)

## 物資事業指定店に関するお知らせ

### ●契約終了について

指定店名	所在地	取扱商品	契約終了日
株式会社グランシエルセキショウ	茨城県つくば市研究学園 4-1-13	自動車	令和7年12月31日
ブラザーモータース	日光市足尾町 1551	自動車	令和8年3月31日
有限会社マイカーランド和	栃木市大平町蔵井 2004-6	自動車	
有限会社上野洋服店	宇都宮市二番町 1-13	衣料品	

### ●合併について

茨城日産自動車株式会社及び日産プリンス茨城販売株式会社が合併し、**茨城日産自動車株式会社**となりました。

なお、店舗及び取扱商品については変更ありません。

上記記事に関するお問い合わせは 総務課福祉係 ☎028-615-7805

# 貯金現在残高通知書・預入限度額のお知らせを配付します

## 貯金現在残高通知書 4月下旬

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繰入れます。今回の貯金現在残高通知書は令和8年3月31日の残高を記載しています。

貯金現在残高通知書は、再発行を行いませんので、大切に保管してください。

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			
所属所名	〇〇市 〇〇部〇〇課〇〇係		
氏名	共済 太郎 様		
税区分	8.3.31 の積立 課税 446,204	=	7.9.30 の積立 課税 234,567
		+	差引積立額 210,000
			+ 税込利息額 2,053
			- 所得税額 416
決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)
8.3.31	1.2% (年)	20.315	
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	共済 太郎 様		
(所属所)	(番号)	(部署)	
〇〇	-	〇〇〇	〇〇〇
(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。			

## 預入限度額のお知らせ 4月上旬

「預入限度額のお知らせ」は、預入限度額 3,500 万円の 98% に達した貯金者全員に送付します。預入限度額を超えた場合は、令和8年4月15日（当組合提出期限）までに払戻しをお願いします。預入限度額を超えていない方も、限度額を超える前に払戻しまたは積立中断等をお願いします。

# 共済積立貯金の解約をお願いします

組合員の資格を喪失する場合は、令和8年3月16日（当組合提出期限）までに「貯金払戻（解約）請求書」を所属所の共済事務担当課へ提出をお願いします。

印鑑が相違している場合は解約できませんので、請求書には必ず届出印を使用してください。また、非課税貯蓄を適用している方は、「非課税貯蓄廃止申告書」の提出もお願いします。

## 貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール

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

- ：「貯金払戻（解約）請求書」共済提出期限
- ：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
- ：払戻送金日
- ：臨時積立振込期限

- 解約金は、4月28日、5月28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

## 宿泊施設情報 次の指定宿泊施設は、契約解除となります。

施設名	所在地	契約解除日
ペンションアリスの泉	長野県北安曇郡白馬村北城 14920-370	令和8年2月28日
お宿かつほ	群馬県渋川市伊香保町伊香保 361-9	令和8年3月31日
源泉湯の宿 松乃井	群馬県利根郡みなかみ町湯原 551	

上記記事に関するお問い合わせは **保健課** ☎028-615-7816

# 2/3

減塩も意識!

料理制作・スタイリング・監修=小川寿美 撮影=廣瀬久哉

## 日分の野菜レシピ



「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足しがちです。食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かせましょう!



使用野菜



ベーコンやローリエの風味と香りで減塩!

### レンジで簡単! 春野菜ポトフ

1人分 エネルギー 208kcal 食塩相当量 1.5g

#### 材料(2人分)

ベーコン(ブロック)..... 60g	水..... 2カップ
キャベツ..... 1/6個(180g)	A 洋風スープの素(顆粒)..... 小さじ1
じゃがいも..... 小1個(100g)	ローリエ..... 2枚
にんじん..... 1/2本(90g)	粗びき黒こしょう..... 適量
玉ねぎ..... 1個(200g)	オリーブオイル..... 小さじ2

#### 作り方

- 1 ベーコンは1cm幅の棒状に切る。キャベツは半分にくし形切り、じゃがいもはよく洗って皮ごと半分に切り、にんじんは縦4つ割り、玉ねぎは6等分のくし形切りにする。
- 2 耐熱ボウルにAの半量を入れてさっと混ぜ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ベーコン、キャベツの順に半量の1人分ずつのせる。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で10分ほど加熱する。(残り1人分も同様に作る)
- 3 器に2を1人分ずつ盛り、粗びき黒こしょうを振って、オリーブオイルを小さじ1ずつ回しかける。

減塩 POINT

ベーコンやローリエを使うことで、野菜の甘さに風味やうま味がプラスされ、食塩量が少なくてもおいしくいただけます。また、仕上げのオリーブオイルがアクセントになり、食欲をそそります。

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

# 励ます

【相手の心がふるいたつよう力づける。  
元気づける】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

私はいろいろな場所でメンタルヘルスの研修をしています。研修テーマとしてもっとも希望が多いのはどのようなテーマだと思いますか？

答えは、「元気がなくて落ち込んでいる様子の友人や同僚がいるのですが、どう声を掛けたり、接したりすればよいでしょうか」というもの。心配だから何か力になりたいけれど、どうしていいかわからない。大事な相手だからこそ悩んでしまうのだと思います。(人の優しい気持ちに触れたようでいつも心が温まります。)

「頑張れ」はNGワード、なんてよく言われているので、ますますどう励ませばいいのかわからなくなってしまふのかもしれませんが。「頑張れ」はすべてのケースでNGというわけではないのですが、相手がすでに十分頑張ってきたときや、頑張ってもうまくいなくて元気がなくなっているときには、もっと落ち込んでしまうこともあるので、やはり注意が必要です。

ではどうしたらいいのかというと、「存在承認」と「気持ちの代弁」の2つがおすすめです。自分が落ち込んでいるときのことを思い返すと分かると思うのですが、人は落ち込んでいると、自信を失って自分の存在価値を低く感じてしまいます。なので、まずは、「あなたのことが心配」「何かしたいと思っている」「いつでも話を聴きます」という相手の存在を大事だと思う気持ちをそのまま伝えてみてください。

そして、相手が「実はこんなことがあって……」と話をしてくれたら、相手がどのような気持ちでいるか、どのような思いをしてきたのかに耳を傾けて、相手の気持ちを代弁するような声掛けをしてみましょう。例えば、「何度もチャレンジしたのにうまくいかない、もうダメかと落ち込むよね」「失敗したときって、次もううまくいかなかったらどうしようって不安になるよね」といった具合です。

これだけで相手が元気になるの？と思うかもしれませんが、人は、目の前の現状が変わらなくとも、誰かが「自分の気持ちを受け止めてくれた、心から分かってくれた」と実感できるだけで、自然と「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ものです。元気になって欲しいあの人に、ぜひ、寄り添って励ましの声掛けをしてみてください。



## 2024年7月 リニューアル オープン



茨城県市町村職員共済組合保養所

大洗温泉の宿

おう しょう てい

### 大洗鷗松亭



お客様のニーズに応える工夫を凝らした新しい客室が誕生しました。すべてのお部屋から太平洋の絶景をご覧いただけます。改装されたレストランでは、新しい料理長が手掛けるお料理が、大変ご好評をいただいております。



## 味 油 湯

### 《観光情報 / Tourist information》

- アクアワールド 茨城県大洗水族館：  
当館にお車を停めて徒歩5分
- かねふくめんたいパーク大洗：🚗 で10分
- 国営ひたち海浜公園  
(ネモフィラ、コキアで有名)：🚗 で20分



### 大洗鷗松亭

〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 8179-5

TEL.029-266-1122

受付時間  
10時～19時



おうしょうてい

検索



予防は現役世代から！

# ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（運動器症候群 / 略称：ロコモ）とは、筋肉・骨・関節などの運動器が衰え、「立つ」「歩く」などの機能が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態のこと。

ロコモは、若いうちから少しずつリスクが重なっています。バランス能力と下肢筋力の改善を目的とした、ロコモーショントレーニング（略称：ロコトレ）で元気な足腰を保ちましょう。無理をせず、自分のペースで毎日続けることが大切です。

ロコトレ

1

バランス能力アップ

## 片脚立ち

回数の目安

左右1分間ずつ  
×1日3回

A

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



B

床に着かない程度に、片脚を上げます。

\*姿勢を真っすぐにして行うようにしましょう。

ロコトレ

2

下肢筋力アップ

## スクワット

回数の目安

深呼吸するペースで  
5～6回×1日3回

1

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。爪先は30度くらいずつ開きます。

2

膝が爪先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めます。



Point!

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担が掛かり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

出典【日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン】より



体調に不安があるときなどは、医師に相談してから始めましょう。また、ロコトレで痛みを感じた場合も医師に相談しましょう。

令和8年度から、ロコモティブシンドローム対策の保健事業として、50歳以上の方を対象にセミナーを開催します。詳細は今後の共済だよりをご確認ください。

上記記事に関するお問い合わせは

保健課

☎028-615-7816

## 事務所移転のお知らせ

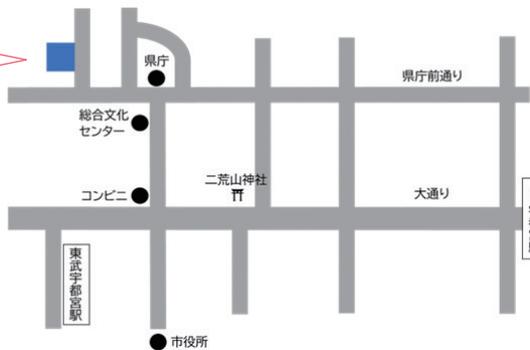
共済組合は、建替え後の自治会館に移転することとなりました。

移転日は令和8年5月7日を予定しております。詳細は、次号でお知らせいたします。

移転先住所

〒320-0032  
栃木県宇都宮市昭和1-2-16  
栃木県自治会館3階

（現自治会館の北側です。）  
新自治会館



上記記事に関するお問い合わせは

総務課

☎028-615-7804

共済だより 第363号 令和8年3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。