

# 共済だより

栃木県市町村職員共済組合

<http://www.tochigi-kyosai.jp/>

第322号 令和元年 5月

## 組合の現況 (平成31年4月1日現在)

組合員数……………16,813人

男……………10,916人

女……………5,897人

任意継続組合員数…220人

被扶養者数……………14,979人

所属所数……………41

市町……………25

一部事務組合等…16

特定健康診査受診券

を自宅へ郵送します……5

新しく組合員になられた皆様へ……2  
5月実施 保健事業のアンケートへの  
ご協力をお願いします……3



那珂川の清流 (那珂川町)

## Contents

- ・年金関係の個人番号による情報連携が開始されました……3
- ・「給付算定基礎額残高通知書」を送付します……4
- ・標準報酬の月額決定・改定の仕組み……6
- ・県内探訪「那珂川町」……8
- ・共済積立貯金をご存じですか？……10
- ・貸付金の特別償還・償還期間等変更を受付けます……10
- ・物資指定店契約が失効しました……11
- ・物資指定店が経営統合（合併）しました……11

- ・物資指定店の割引内容が変更となりました……11
- ・遺族付加年金“きずな”……12
- ・健康食彩  
「アスパラガスとミックスビーンズのスパニッシュオムレツ」……13
- ・検診のススメ・乳がん……14
- ・東京都市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介……15
- ・「生活習慣病予防セミナー」及び「心の元気力アップセミナー」  
の参加者を募集します！……16

本誌をご家庭にお持ち帰り、みなさまでご覧ください

# 新しく組合員になられた皆様へ

地方公共団体や地方独立行政法人の職員となったら、共済組合の組合員になります。

共済組合では、組合員とその被扶養者が安心して生活できるよう、短期給付事業（医療保険）、長期給付事業（年金）、福祉事業（保健、貯金、貸付、物資）を行っています。

広報誌「共済だより」  
は奇数月にお配りします

## 組合員になったら

### 組合員証（健康保険証）が交付されます

病気やけが等、医療機関で診療を受けるときに必要になりますので、大切に保管してください。

医療費の自己負担は3割（70歳未満）で、残りは共済組合が負担します。

組合員証が届いたら、氏名・性別・生年月日等の記載事項に誤りがないか確認し、裏面に住所を記入してください。

### 掛金等を負担することになります

健康保険等の掛金や厚生年金の保険料が、毎月の給料と6月・12月の期末手当等から控除されます。

### 共済組合が行う事業の対象になります

#### ①短期給付事業（医療保険）

組合員とその被扶養者の病気、けが、出産、死亡、休業または災害などに関する給付を受けられます。

#### ②長期給付事業（年金）

組合員の退職、障害または死亡による年金等の給付を受けられます。

#### ③福祉事業

組合員やその被扶養者の健康と福祉の増進のため、次のような事業を行っています。

組合員証と併せて配付したチラシもご覧ください。

##### ◇保健事業

各種健診や契約宿泊施設利用への助成、健康セミナーの開催、救急薬品の配付などを行っています。

##### ◇貯金事業

貯金加入者からの積立金を効率的に運用し、利益を還元しています。

##### ◇貸付事業

普通、住宅、入学・修学・結婚・葬祭などの貸付けを行っており、組合員期間1年以上となった日から利用できます。

##### ◇物資事業

###### ・立替事業

組合員となった日から利用できます。

共済組合指定店から自動車や一般物資を購入する場合に、共済組合が購入代金を立替え、利用者は給与からの控除により分割で償還します。

また、割引きを受けられる指定店もあります。

###### ・遺族付加年金“きずな”

長期給付、短期給付の補完として、万が一（死亡・高度障害）の保障から病気やけがによる入院・手術・長期休職の保障や、7大疾病などの病気を保障する事業です。

また、老後に向けて任意の年金積立てをすることもできます。

毎年5月から8月にかけて募集をしますので、ぜひご加入ください。

詳しい内容はホームページにも掲載しています。  
ぜひご覧ください。

栃木県市町村職員共済組合

検索

<http://www.tochigi-kyosai.jp/>

# 保健事業のアンケートへのご協力をお願いします

5月実施

保健事業では、組合員及び被扶養者の健康の保持増進や保養のため、各種事業を行っています。

今回、共済組合が無作為に抽出した組合員及び被扶養配偶者を対象にアンケートを実施して、皆さまのご意見・ご要望を参考に事業の見直しを行うことになりました。

皆さまにご活用いただけるよう、事業の充実を図ってまいりますので、アンケートへのご協力をお願いします。

## 実施方法

### 組合員

所属所を経由してアンケートを送付します。  
回答は、回答用封筒に封入し、所属所の共済事務担当課へご提出ください。

### 被扶養配偶者

ご自宅へアンケートを郵送します。  
回答は、回答用封筒で共済組合へご返送ください。

特定健康診査の対象者には、特定健康診査受診券と併せて送付します。

上記記事に関する  
お問い合わせは

保健課

☎028 - 615 - 7816

平成 31 年4月から

## 年金関係の個人番号による 情報連携が開始されました

年金関係の個人番号を利用した情報連携が開始され、**年金請求等に必要な次の情報が取得**できるようになりました。

- ・住民票
- ・所得証明書
- ・雇用保険被保険者証

当面の間は試行運用となるため、**本格運用までの間は従来どおり添付書類の提出をお願いします。**

なお、本格運用に移行する時期は未定ですが、移行し次第改めてお知らせします。

また、令和元年6月からは、被扶養者認定等で必要になる「直近の年金額」などの情報についても取得することができるようになる予定です。

上記記事に関する  
お問い合わせは

年金課

☎028 - 615 - 7817



# 「給付算定基礎額残高通知書」を送付します

「退職等年金給付」は、個人ごとに掛金・負担金を積立て、将来の年金の原資とする制度です。

この個人ごとに積立てた額を「給付算定基礎額」といい、前年度末の給付算定基礎額残高等を毎年5月にお知らせしています。

## ●送付対象者

- ①全組合員
- ②退職者（退職等年金を受給していない方）
  - ・退職の翌年度
  - ・節目年齢（35歳、45歳、59歳、63歳）

## ●送付方法

圧着はがきで対象者のご自宅に送付します。

通知書には、3月末に当組合で管理している住所（氏名）が表示されます。

4月以降に住所（氏名）変更の届出を行った場合、翌年以降に反映されます。

## ●通知書の掲載内容

### ①標準報酬月額

付与額の基礎となる額で、組合員の受ける報酬月額（基本給＋諸手当）により定められます。期末手当等を受けた月は、期末手当等の額が合算されています。

### ②付与額（積立額）

標準報酬月額に付与率を乗じた額です

### ③利息

前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率（1か月単位に換算した率）を乗じた額です。

### ④給付算定基礎額残高

前月までの給付算定基礎額残高、当月の付与額及び利息の合計額です。

※所属所コード・企業コード・部課所コード・証番号が印字されます。

### ⑤前年度末

平成29年度末の給付算定基礎額残高です。

### ⑥付与額累計

平成30年度末の各月の付与額の合計額です。

### ⑦利息額

平成30年度末の各月の利息の合計額です。

### ⑧今回通知

平成30年度末の給付算定基礎額残高です。

⑨年金払い退職給付加入期間  
平成27年10月以降の組合員期間の年数です。

⑩付与率  
付与額を算定するための率です。

⑪基準利率  
利息を算定するための率です。

※退職年金の受給権者が再就職している場合に、再就職前の給付算定基礎額の情報が印字されます。

| 給付算定基礎額残高通知書                           |                  |                 |             |           |
|----------------------------------------|------------------|-----------------|-------------|-----------|
| (30年4月～31年3月)<br>(86150010000001) 単位 円 |                  |                 |             |           |
| (入金)期月                                 | 標準報酬月額           | 付与額             | 利息          | 給付算定基礎額残高 |
| 前年度末                                   |                  |                 |             | 231,102   |
| 4月                                     | 380,000          | 5,700           | 0           | 236,802   |
| 5月                                     | 380,000          | 5,700           | 0           | 242,502   |
| 6月                                     | 950,000          | 14,250          | 0           | 256,752   |
| 7月                                     | 380,000          | 5,700           | 0           | 262,452   |
| 8月                                     | 380,000          | 5,700           | 0           | 268,152   |
| 9月                                     | 360,000          | 5,400           | 0           | 273,552   |
| 10月                                    | 360,000          | 5,400           | 14          | 278,966   |
| 11月                                    | 360,000          | 5,400           | 14          | 284,380   |
| 12月                                    | 930,000          | 13,950          | 15          | 298,345   |
| 1月                                     | 360,000          | 5,400           | 15          | 303,760   |
| 2月                                     | 360,000          | 5,400           | 14          | 309,174   |
| 3月                                     | 360,000          | 5,400           | 16          | 314,590   |
| ※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。       |                  |                 |             |           |
| 区分                                     | 給付算定基礎額残高        | 有期退職年金算定基礎額     | 終身退職年金算定基礎額 |           |
| 前年度末                                   | 231,102          |                 |             |           |
| 付与額累計                                  | 83,400           |                 |             |           |
| 利息額                                    | 88               |                 |             |           |
| 今回通知                                   | 314,590          |                 |             |           |
| 給付算定基礎額等合計                             | 314,590          |                 |             |           |
| 年金払い退職給付加入期間                           | 3年6月             |                 |             |           |
| 付与率                                    | 平成30年4月～平成31年3月  | 1.5%            |             |           |
|                                        | 年 月 ～ 年 月        | %               |             |           |
| 基準利率（年率）                               | 平成30年4月～平成30年9月  | 0.000%          |             |           |
|                                        | 平成30年10月～平成31年3月 | 0.060%          |             |           |
| 基礎年金番号                                 |                  | 作成日 平成31年 月 18日 |             |           |

料金後納郵便

000-0000  
栃木県宇都宮市  
XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX

共済 太郎 様

00000042

00001-00-123456789012-00001924

T0000042#

親展

〒320-0811  
宇都宮市大通り2-3-1 井門宇都宮ビル3階  
栃木県市町村職員共済組合 年金課  
028-615-7817

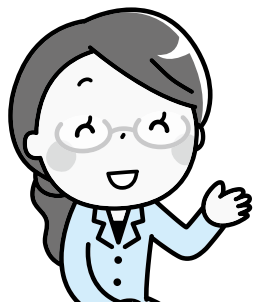
退職等年金給付(年金払い退職給付)に係る  
「給付算定基礎額残高通知書」です。

被扶養者の皆さまへ

無料で特定健診が  
受けられます！

# 特定健康診査受診券をご自宅へ郵送します

組合員の皆さまからも被扶養者に受診されるようお知らせください。



特定健康診査は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病を早期に発見する絶好の機会です。重症に陥らないためには、早い段階で改善することが極めて重要です。

## メタボは なぜ危険

メタボリックシンドロームになると動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの深刻な病気の発症リスクが格段に高まります。

また、糖尿病の発症・悪化にも深くかかわっており、合併症などの重症化にも大きく影響します。

### 対象者

40 歳以上 75 歳未満の被扶養者

### 送付時期

5 月中旬

### 受診方法

次のいずれかの方法により、特定健康診査を受診してください。

1

### 住民健診

お住まいの市町が実施している住民健診と併せて、特定健康診査を受診することができます。

受診時に、特定健康診査受診券をご提出ください。

2

### 検査機関

特定健康診査を実施している全国の検査機関で、特定健康診査を受診することができます。

受診時に、特定健康診査受診券をご提出ください。

3

### 人間ドック

(被扶養配偶者のみ)

当組合が助成する人間ドックを受診することで、特定健康診査を受診したことになります。

特定健康診査受診券の必要はありません。

受診した  
後は

## 特定 保健指導

無料！

リスクの程度に応じて動機付け支援及び積極的支援があり、該当された方には、特定保健指導利用券を送付しています。

特定保健指導は、特定健康診査の結果をもとに保健師や管理栄養士などの専門家からサポートを受けながら生活習慣の改善を行うものです。

上記記事に関する  
お問い合わせは

保健課

☎028 - 615 - 7816

# 標準報酬の月額決定・改定の仕組み

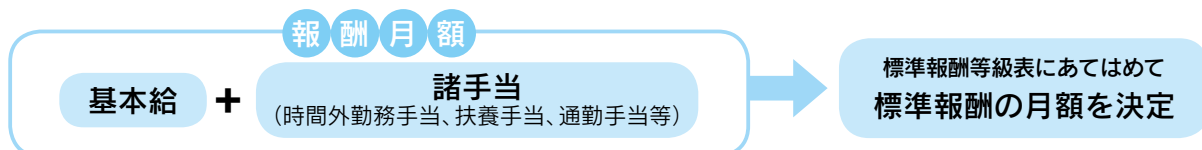
共済組合の給付金や掛金等は、標準報酬の月額や標準期末手当等の額に基づいて計算されます。

この標準報酬の月額は、組合員の報酬月額（給料＋諸手当）を標準報酬等級表（※ホームページで確認できます）にあてはめた額となります。

標準報酬の月額の決定や改定は、「資格取得時決定」、「定時決定」、「随時改定」、「育児休業等終了時改定」及び「産前産後休業終了時改定」などありますが、今回は「資格取得時決定」及び「随時改定」についてご紹介します。

## ■資格取得時決定

組合員の資格を新たに取得したときには、資格を取得した日の報酬月額に基づき「標準報酬の月額」を決定します。資格取得時決定により決定された標準報酬の月額は、組合員の資格を取得した日からその年の8月31日（6月1日から12月31日までの間に組合員の資格を取得した方については、翌年の8月31日）まで適用されます。



※資格取得時決定での、時間外勤務手当は、同様の職務に従事する職員の平均額や翌月以降の見込額等を考慮して算定しますので、実際に受けた報酬額と異なる場合があります。

## ■随時改定

組合員の報酬の額が、昇給・昇格や異動等により著しく変動し一定の要件を満たした場合には、その都度、標準報酬の月額の改定を行ないます。この改定を「随時改定」といいます。

### ○ 随時改定の要件 ○

次の全ての要件に該当する場合に、3か月の算定期間の翌月から標準報酬の月額を改定します。

#### 要件①

固定的給与に変動があること（休職による減額は除く）、または給与体系に変更があること。

##### 給与体系の変更例

- 条例に基づき、手当が新設または廃止されたとき。
- 管理職への昇格により時間外勤務手当が支給されなくなったとき。

#### 要件②

①の変動があった月から3か月間の報酬の平均による標準報酬の月額と、従前の標準報酬の月額との間に2等級以上の差があること。

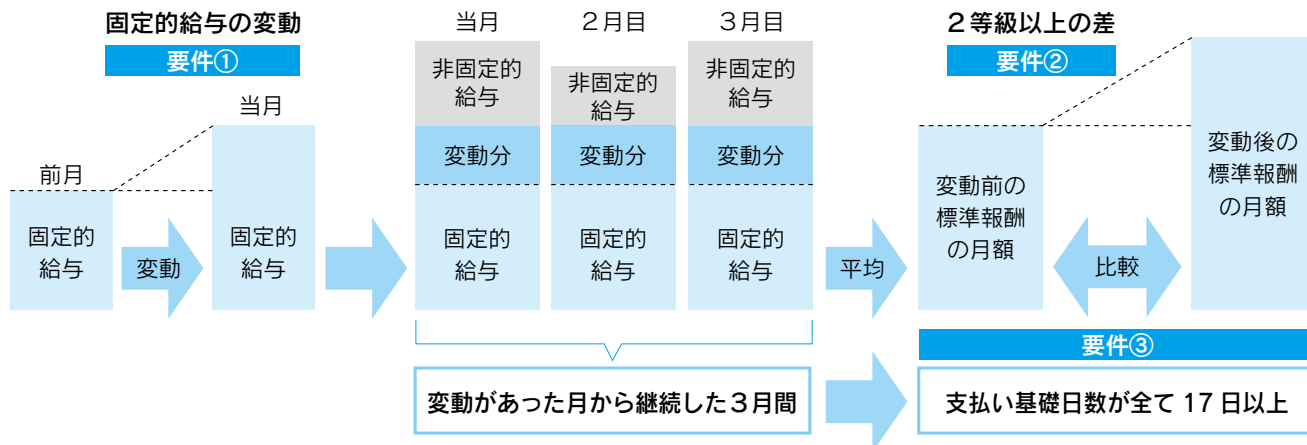
#### 要件③

①の変動があった月から3か月の支払基礎日数が全て17日以上であること。

#### 要件④

①の固定的給与の変動する方向と、②の2等級以上の差の変動方向が同じであること。

### ○ 随時改定のイメージ ○



- 固定的給与……………勤務実績に直接関係なく、月等を単位として支給される報酬（給料、扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当、管理職手当など）
- 非固定的給与……………勤務実績に応じて変動する報酬（時間外勤務手当、宿日直手当、夜間勤務手当、休日勤務手当など）

## ●報酬の変動する方向と随時改定の有無について

|         |        |   |   |   |   |   |   |
|---------|--------|---|---|---|---|---|---|
| 報酬      | 固定的給与  | ↑ | ↑ | ↓ | ↓ | ↑ | ↓ |
|         | 非固定的給与 | ↑ | ↓ | ↓ | ↑ | ↓ | ↑ |
| 報酬平均額   |        | ↑ | ↑ | ↓ | ↓ | ↓ | ↑ |
| 随時改定の有無 |        | 有 | 有 | 有 | 有 | 無 | 無 |

(↑…増額、↓…減額)

変動の要因

変動の結果

変動の要因である「固定的給与」と変動の結果の「報酬平均額」の矢印が同じ向きするとき、随時改定を行います。

重要!!

## 随時改定の年間平均による保険者算定

業務の性質上、特定の時期が繁忙期（閑散期）になるなど、季節的に報酬が変動することにより、通常の方法によって随時改定を行うことが著しく不当であると認められる場合には、組合員の同意に基づき、標準報酬の月額を年間報酬の月平均額により改定する保険者算定を行うことができます。

### ○対象となる要件○

次の全ての要件に該当する場合に、保険者算定の対象となります。

#### 要件①

次のAとBの標準報酬の月額に2等級以上の差があること。

A：固定的給与の変動があった月から3か月間の報酬の平均による標準報酬の月額

※4月に固定的給与の変動があったと仮定しています。

| 4月     | 5月 | 6月 |
|--------|----|----|
| 固定的給与  |    |    |
| 非固定的給与 |    |    |

÷ 3か月 = 標準報酬の月額 A

B：年間平均額から算出した標準報酬の月額（固定的給与の変動があった月から3か月間の固定的給与の月平均額に、固定的給与の変動があった月以前の9か月間と変動があった月以後の3か月間に受けた非固定的給与の月平均額を加えた額から算出した標準報酬の月額）

| 7月     | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月    | 5月 | 6月 |
|--------|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|-------|----|----|
|        |    |    |     |     |     |    |    |    | 固定的給与 |    |    |
| 非固定的給与 |    |    |     |     |     |    |    |    |       |    |    |

÷ 3か月 = 固定的給与月平均額

÷ 12か月 = 非固定的給与平均額

固定的給与月平均額 + 非固定的給与月平均額 = 標準報酬の月額 B

#### 要件②

①の差が業務の性質上、例年発生することが見込まれること。

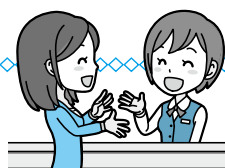
#### 要件③

現在の標準報酬の月額とBの標準報酬の月額との間に1等級以上の差があること。

### ○手続き○

年間平均による保険者算定を行う場合には、所属所からの「年間報酬の平均で算定することの申立書（随時改定用）」と「標準報酬随時改定基礎届・保険者算定申立に係る例年の状況、標準報酬の月額の比較及び組合員の同意書等（随時改定用）」の提出が必要となりますので、手続きを希望する場合には、所属所の共済事務担当課に申し出てください。

なお、標準報酬の月額は、傷病手当金や育児休業手当金などの短期給付や将来受給する年金の給付額にも影響します。



上記記事に関する  
お問い合わせは

保健課

☎028 - 615 - 7816



# [那珂川町]

個性豊かな県内の各市町を  
ご紹介するこのページ。  
今回は、那珂川町をご紹介します。

～清流・那珂川の恵みに加えて新たな地域ブランドの展開を図る



## ▲那珂川の清流

町名の由来ともなった清流・那珂川や美しい里山が織り成す自然豊かな町、それが那珂川町です。平成 25 年 10 月には、町内の小砂地区が県内の自治体・地域で初めて「日本で最も美しい村」連合へ加盟承認されました（全国でちょうど 50 番目、関東地方では群馬県内の 3 カ所に続く 4 番目）。

この地では、古くから豊かな人の暮らしが営まれてきました。町内に残る数カ所の古墳や奈良時代の役所（官衙）跡はその証で、また町内の馬頭地区で産出した砂金が東大寺の大仏鑄造に使われるため献上されたとの記録も残っています。

現在の那珂川町は、そうした自然や歴史遺産を軸に美術館や温泉、キャンプ場などの観光資源の開発が進み、それに併せて地域ブランドの創出などを進め、町の経済の活性化が図られています。



News

## 「ながわ元気フェスタ」

2014 年以来、毎年 11 月に開催される町をあげての祭。温泉トラフグや八溝ししまる、ほんもろこなどの那珂川町産食材を使ったグルメや、ライブ・ご当地アイドルのショーなどさまざまなイベントを開催し、町の魅力を町内外に発信・PRします。昨年は2日間で約 11,000 人が来場しました。今年は 11 月9日(出)・10 日(日)に開催予定です。





# 山と清流の恵みを活かした地域ブランドを展開

那珂川町では今、山と清流、温泉など、恵まれた環境を活かした地域ブランド（那珂川町ブランド）の展開が積極的に進められています。

従来より那珂川町では、「天然鮎の遡上日本一」を誇る那珂川が全国的な知名度を誇り、観光やなや鮎釣り、鮎料理が大きな観光資源となってきました。最近では鮎に加え「八溝ししまる」「八溝そば」「温泉トラフグ」などが新たな那珂川グルメとして親しまれています。

## ●八溝ししまる

八溝山系でとれた野生のいのししの肉。自然の餌を食して育ったいのししは臭みのない良質な肉質が特徴で、町内の飲食店等で八溝ししまるを使った独自の料理を提供しています。



▲ししまる丼

▲ししまるそば



▲シンボルマーク

▶現在、那珂川町ブランドは40品。パンフレットを制作し、PRしています



## ●里山ほんもろこ

関西で高級魚として珍重される、コイ科の小魚。県立馬頭高校水産科が県内初の養殖に成功し、休耕田での養殖がスタートしました。唐揚げや甘露煮は絶品です。



ほんもろこの唐揚げ▶



## ●温泉トラフグ

那珂川町の温泉の泉質（多く湧出する塩化硫酸水）は、ナトリウム・マグネシウム・カリウムの濃度が海水の3分の1〜4分の1）を活かし、温泉水で養殖を行うとらふぐです。海で獲れたふぐより味が濃く、身質もしっかりしていると人気です。



## ●八溝そば

寒暖の差が大きく良質なそばが栽培され、那珂川の清水にも恵まれた那珂川町一帯は、県内屈指のそば処。古くから「八溝そば街道」として親しまれてきました。5月には「八溝そば街道そばまつり」も開催されます（今年は5月18日(土)・19日(日)予定）。



## ●馬頭広重美術館

歌川広重の版画・肉筆画を中心に、小林清親・川村清雄・徳富蘇峰の作品等4500点を所蔵・展示。東京五輪のメインスタジアムである新国立競技場の設計に携わった、隈研吾氏の設計による美術館です。



## ●道の駅はとう

那珂川沿いの小高い丘に位置し、日光・那須連山を一望できる道の駅。地元産の野菜の販売のほか、レストランでは八溝ししまるの料理も味わえます。



## ●ふるさとの森公園

アスレチック遊具などを備えた家族で楽しめる公園で、敷地内に歴史遺産と自然を活かした「ふるさと館」、江戸時代の民家「匠の館」、貴重な民俗資料を展示する「民俗資料館」などの施設が充実。



## ●なす風土記の丘資料館

ふるさとの森公園内の資料館。一帯（なす風土記の丘）には大規模な古墳も存在し、那須周辺の古代の文化や自然に関する展示を行っています。資料館からは奈良時代の役所（官衙）跡を一望にできます。



## ●鷺子山上神社

栃木・茨城の県境に位置し、参道や本殿の中央を県境が貫きます。社務所は両県にあり、宮司もそれぞれ奉職。日本一の大フクロウのあるフクロウ（不苦勞）の神社で、運氣上昇・金運のパワースポットです。



▲日本一の大フクロウ



## ●ゆりがねの湯

美人の湯として人気の、町営の日帰り温泉。西向きの露天風呂からは那珂川の絶景や夕日の沈む様を一望にでき、「日本で最も美しい太陽の郷」としても有名です。



## ●カタクリ山公園

八溝県立自然公園内に位置し、自然豊かな3haの林の斜面を関東最大級・100万株のカタクリの群生が埋め尽くします。



## ●天然鮎

「天然鮎の遡上日本一」の那珂川。平成14年度には「天然アユがのぼる100名川」に選定されました。6月1日の解禁日には太公望が多数つめかけ、観光やなも人気です。



## 那珂川町の見どころ



## ●小砂焼

水戸藩主・徳川齊昭公が発見した陶土をもとに藩営の御用製陶所として誕生した焼き物で、金結晶と呼ばれる黄金色の釉薬の上品な風合いが魅力。今も複数の窯元が閑静な焼き物の里をなしています。



## profile

### ●那珂川町

平成17年10月、那須郡の小川町・馬頭町の合併で誕生した那珂川町。町内には関東屈指の清流・那珂川が流れ、八溝山系の一角をなす鷺子山塊の里山が広がるなど、美しい自然が魅力です。また一帯は古墳時代から人の営みが活発で、平安時代には那須官衙が築かれて那須国の政治の中心として栄えました。現代の那珂川町は、自然と歴史がそろう町として、多くの人をひきつけています。

▶面積：192.78 平方 km

▶人口：16,304 人（6,062 世帯）

〔平成31年4月1日現在〕

# 共済積立貯金をご存じですか？

貯金事業は、加入者からお預かりした資金を効率的に運用し、その運用益を還元することにより加入者の福祉の増進を図ることを目的とした事業です。

## ■積立の種類

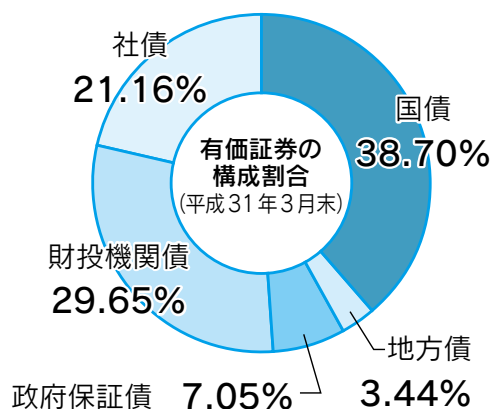
- 定例積立：毎月給与から天引きして積立てます。
- 臨時積立：賞与天引き（※）または銀行振込みにより積立てます。  
※賞与天引きは一部実施していない所属所があります。

## ■資金の運用

資金は、国債・地方債・政府保証債・格付けの高い財投債のほか、金銭信託や定期預金を購入し運用しています。

なお、共済積立貯金は、福祉事業の一環として行っていることから、ペイオフ制度の対象外となります。

そのため万が一に備え、地方公務員等共済組合法に基づき貯金額の5%を「欠損金補てん積立金」として積立しており、平成29年度末の欠損金補てん積立金は約22億円になります。また、その他に積立金を約8億円積立しています。



銘柄は、共済組合 HP (貯金事業) に掲載しています。

## 貯金払戻・解約金の送金スケジュール

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

●解約の場合は2回目に送金します。 ●「貯金払戻（解約）請求書」の締切日は所属所により異なりますので、共済事務担当課までお問い合わせください。 ●払戻限度額は、前月末の残高となります。

# 貸付金の特別償還・償還期間等変更を受付けます

書類の提出が必要です!!

次回締切 6/5

特別償還を希望する場合 → 全部・一部繰上償還承認申請書  
償還期間等変更を希望する場合 → 住宅（災害）貸付金償還期間等変更申出書

## ●特別償還（全部繰上・一部繰上償還）

貸付未償還金は、全部または一部を繰上げて償還することができます。

特別償還は、償還方法により受付月が異なり、毎月・期末勤勉手当併用償還をしている一部繰上償還は、6・12月のみの受付となります。

## ●住宅・災害貸付金償還期間等変更

住宅・在宅介護対応住宅・災害（災害家財貸付を除く）・特例災害貸付は、償還期間の短縮や毎月・期末勤勉手当償還の割合が変更できます。

償還期間等変更は、6・12月のみの受付となります。

納付期限：6/26（水）

振込用紙等が届き次第、すみやかに償還金の納付をお願いします。

住宅借入金等特別控除の適用となっている方で、一部繰上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、「住宅借入金等特別控除」の対象外となりますのでご注意ください。



平成 31 年  
3月31日を  
もって

# 物資指定店契約が失効しました

| 指定店名        | 所在地          | 取扱商品 |
|-------------|--------------|------|
| 有限会社フジ自動車販売 | 真岡市下鷺谷 161-1 | 自動車  |

## 物資指定店が経営統合（合併）しました

「ネットトヨタ宇都宮株式会社」は、令和元年5月1日から「ネットトヨタ栃木株式会社」へ経営統合（合併）されました。

なお、販売店舗については、合併前と変わらず利用することができます。

平成 31 年  
4月1日  
より

## 物資指定店の割引内容が変更となりました

ご利用に当たっては、**組合員証等**を提示することにより割引が受けられます。

[こちら](#)に指定店の紹介・指定店一覧表を掲載していますので、併せてご覧ください。

| 指定店名                        | 変 更 後                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 変 更 前                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| アルファクラブ<br>株式会社<br>(婚礼・葬儀等) | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 婚礼（ヘルヴィ宇都宮等） <ul style="list-style-type: none"> <li>● 衣裳……………30%引き</li> <li>● 会場費等……………無料</li> </ul> </li> <li>■ 葬儀（さがみ典礼） <ul style="list-style-type: none"> <li>● 葬儀一式等……………20%引き</li> <li>● 法事料理等……………5%引き</li> <li>● 供物……………1,000 円～ 3,000 円引き</li> </ul> </li> <li>■ 割引対象となるグループ関連施設 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 乃木温泉ホテル宿泊料……………10%引き</li> <li>● ホテルアーバングレイス宇都宮<br/>宿泊料等……………10%引き</li> <li>● 矢板カントリークラブ<br/>プレー料金……………10%引き</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 婚礼（ヘルヴィ宇都宮等） <ul style="list-style-type: none"> <li>● 飲み物……………50%引き～無料</li> <li>● 衣裳……………30%～ 50%引き</li> <li>● アルファクラブメンバーは衣裳の<br/>基本提供料金のグレードアップ料<br/>……………50%～ 70%引き</li> <li>● 送迎バス両家各 1 台 (10 名以上)<br/>……………無料</li> </ul> </li> <li>■ 葬儀（さがみ典礼） <ul style="list-style-type: none"> <li>● 祭壇料……………30%引き</li> <li>● 花環……………20%引き</li> <li>● 生花、盛籠……………5%引き</li> </ul> </li> </ul> |
| 栃の葉グループ<br>【株式会社向立】(葬儀)     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 葬儀費用<br/>栃の葉ファミリークラブ会員価格</li> <li>● 仏壇、仏具、提灯、線香<br/>……………15%引き</li> <li>● 供物……………2,000 ～ 4,000 円引き</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 葬儀費用<br/>栃の葉ファミリークラブ会員価格</li> <li>● 仏壇、仏具……………30%引き</li> <li>● 提灯、線香……………20%引き</li> <li>● 供物……………2,000 ～ 4,000 円引き</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 株式会社<br>ヤマダホームズ<br>(住宅)     | <p>組合員証の提示により次の割引が適用されるため、「必要事項連絡票」の提出が不要となります。<br/>なお、割引内容に変更はありません。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>「必要事項連絡票」を指定店に提出することにより、次の割引が適用されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 建物新築工事、リフォーム工事<br/>……………3%引き</li> <li>● 戸建分譲住宅……………1%引き</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 株式会社日本旅行（旅行）                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● マツハ……………5%引き</li> <li>● ベストツアー、赤い風船（国内旅行）<br/>……………3%引き</li> <li>● ジャルパック、JTB ルック・エース、<br/>近畿日本ツーリストホリデイ・メイト<br/>……………2%引き</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● マツハ……………6%引き</li> <li>● ベストツアー、赤い風船（国内旅行）<br/>……………4%引き</li> <li>● ジャルパック、JTB ルック・エース、<br/>近畿日本ツーリストホリデイ・メイト<br/>……………3%引き</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |

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”

令和2年1月1日更新

新規加入・更新募集を5月下旬～8月上旬に行います！

## \*まだご加入されていない方へ\*

新規加入を希望される方は、申込書を各所属所共済事務担当課へ提出してください。

## \*ご加入されている方へ\*

加入内容の変更を希望する方は、お手続きをお願いします。

申込書のご提出がない場合は、現在の加入内容での自動更新となります。

### 重病支援給付（がん・上皮内新生物特約）の給付範囲が拡大しました

平成31年4月2日以降に診断確定された「子宮頸部、膣部、外陰部および肛門部の中等度異形成」が新たに支払いの対象となりました。

## 万が一の保障・長期休職

### 遺族付加年金 “きずな” （生命保険部分） きずなプラス

万が一のことがあった場合  
家族の生活費への準備

### 長期療養給付

病気やケガによる  
就業障害や  
精神障害による  
休職時の生活費



## 病気やケガによる医療費

### 遺族付加年金 “きずな” （損害保険部分） 医療保障保険

病気やケガの入院・手術費用

### 重病支援給付

大きな費用が想定される病気 三大疾病  
【悪性新生物（がん）※・急性心筋梗塞・脳卒中】

- 特約① 7大疾病保障特約
- 特約② がん・上皮内新生物保障特約

※「重病支援給付の主契約部分（特定疾病保険金）」及び「7大疾病保障特約」には、悪性黒色腫以外の皮膚がんは含まれません。  
「がん・上皮内新生物保障特約」には、悪性黒色腫以外の皮膚がんも含まれます。

## 健康のために

健康づくりサポート ご加入者やそのご家族の方の健康な体づくりをサポート



## 老後の経済的な準備

### 積立年金プラン 積立年金プランのみでの加入が可能です

- 老後の生活資金を計画的に準備することができます。
- 退職後に受け取り方を選択できます。
- 年末調整の控除対象となり、税金が軽減されます。



制度内容の詳細等は5月に配付される「遺族付加年金 “きずな”のご案内」パンフレットをご確認ください。

【制度内容等についてのお問い合わせ】

【生保】遺族付加年金 “きずな”（生命保険部分）、きずなプラス、生活応援給付、重病支援給付、医療保障保険（基本部分）、  
医療保障保険（給付拡大部分）、積立年金プラン TEL 03-5289-7587（引受会社：明治安田生命保険相互会社）

【損保】遺族付加年金 “きずな”（損害保険部分）、長期療養給付 TEL 03-3257-3177（引受会社：明治安田損害保険株式会社）

上記記事に関する  
お問い合わせは

総務課福祉係

☎028-615-7805

# アスパラガスと ミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

## ●作り方

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
- ②フライパン（直径 18 ～ 20cm）にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
- ③半熟状になったら蓋をして弱火で 7 分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して 2 ～ 3 分焼く。

※お好みでケチャップ（分量外）を添える。

# 「ミックスビーンズ」

「ミックスビーンズ」とは、その名のとおりミックスされた豆。通常はひよこ豆やえんどう豆、いんげん豆などを混ぜた品が、缶詰やレトルトパウチで売られています。

栄養的にはミックスされた豆により異なりますが、各種のミネラル（鉄やカリウム、マグネシウム、銅なども）やカルシウムなどのほか、ポリフェノールの一種のアントシアニンという赤い色素を含んだり、また不足しがちな食物繊維も多く含まれるため、これらが手軽に補える便利な食材です。そのほか大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



## ●材料（2人分）

卵…………… 3 個  
粉チーズ…………… 大さじ 3  
ツナ…………… 小 1 缶  
（軽く汁気をきる）  
オリーブ油…………… 大さじ 2  
アスパラガス…………… 100g  
（小口切り）  
ミックスビーンズ… 70g  
塩、こしょう…………… 各少々

## 1 人分

エネルギー  
**431**  
kcal

塩  
**1.2**  
g

## もうひと皿



## BLT（ベーコン、レタス、トマト）スープ

元気な毎日を送るため生活のリズムを整えることが大切。  
そのために効果大の、栄養バランスのとれたスープです！

## ●材料（2人分）

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| ベーコン…………… 2 枚（40g） | トマト…………… 小 1 個（100g） |
| （2cm幅に切る）          | （1cm角に切る）            |
| レタス…………… 2 枚（60g）  | 水…………… 2 カップ         |
| （小さめにちぎる）          | 顆粒コンソメ…………… 小さじ 1    |
|                    | 塩、粗びきこしょう…………… 各少々   |

## ●作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。



## 1 人分

エネルギー  
**98**  
kcal

塩  
**1.3**  
g

# 乳がん

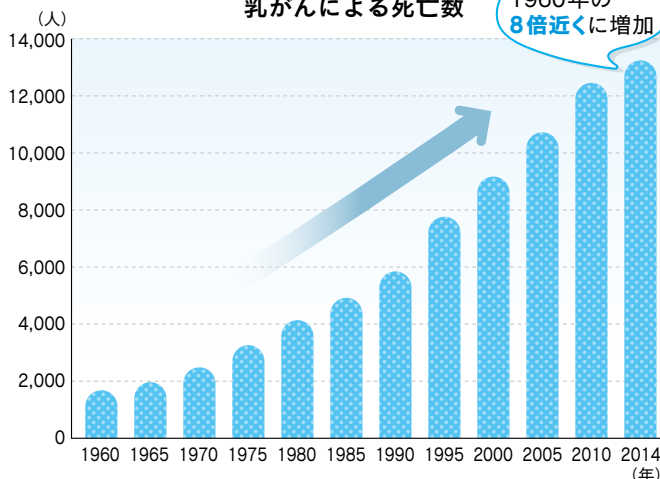
検診の  
スズメ

乳がんは「乳腺」にできる悪性腫瘍です。乳腺は、母乳を作る「小葉」と、母乳の通り道である「乳管」で構成され、乳がんの多くは乳管で発生します。発生や進行には女性ホルモンが影響しており、女性のライフサイクルや生活習慣の変化から、近年大幅に増加しています。

## 乳がんの危険因子

- 初潮が早い・閉経が遅い
- 妊娠や出産経験がない
- 初産年齢が遅い
- 授乳歴がない
- 閉経後のホルモン補充療法
- 肥満（閉経後）、飲酒、喫煙
- 高身長 他

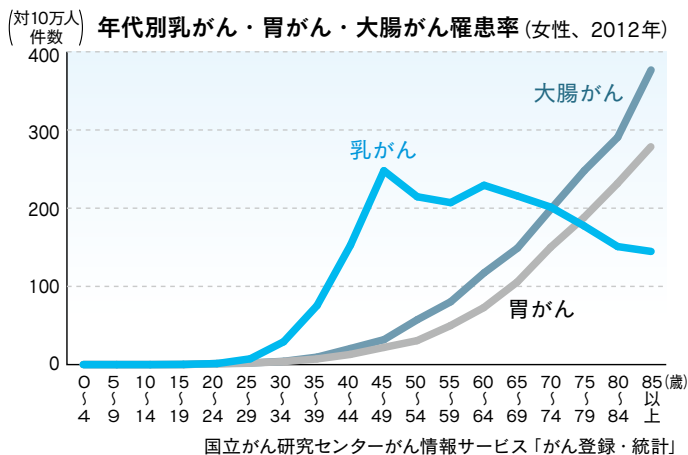
## 乳がんによる死亡数



国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」



## 40歳から50歳代が多い



国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

乳がんの罹患数は年間7万件以上となっており、女性がかかるがんでもっとも多いがんです。胃がんや大腸がんは高齢になるほどかかりやすいがんですが、乳がんは40歳から50歳代と比較的若い年代から多いのが特徴です。

乳がんは早期に発見して治療をすれば予後がよいため、症状が出る前に検診で早期発見することが大切です。

症状として多いのは、乳房のしこり、乳頭からの分泌液、乳房の痛みなどです

気になる症状があったら、40歳未満の方でも受診しましょう



## 乳がん検診を受けましょう

国では、40歳以上の女性に、問診およびマンモグラフィ（乳房X線検査）による乳がん検診を、2年に1度受診することをすすめています。遺伝性のがん（※）が疑われる場合は40歳未満でも検診を受けましょう。また、気になる症状がある場合は、検診を待たずに早めに専門医を受診すること

が必要です。乳がん検診では、マンモグラフィのほか、超音波（エコー）検査なども行われています。

（※）家系内に若くしてがんにかかったり、何度もがんにかかった人がいる、また特定のがんが多く発生しているなどの場合。



## 再検査は必ず受けましょう

乳がん検診を受けた結果、異常が見つかった場合は再検査や精密検査を受ける必要があります。再検査が必要だからといって、がんであるとはかぎりません。また、検診で

発見される乳がんの多くは早期がんといわれます。再検査をすすめられたら必ず受診しましょう。

### マンモグラフィ（乳房X線検査）

国が推奨するマンモグラフィは、2枚の板で乳房を片方ずつ挟んで撮影します。圧迫による痛みもありますが、月経前の1週間を避けると痛みが少ないといわれます。



### 超音波（エコー）検査

乳房に超音波をあて、はね返ってくる反射波を画像化する検査です。乳房表面にゼリーを塗って、その上から器具をあてます。痛みはなく、X線を使わないので、妊娠中や妊娠の可能性のある人でも検査が受けられます。乳腺が発達した若い人に向いています。





## 東京都市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介

夕食はお好みに合わせて  
お選びいただけます。  
お部屋出しのお食事で、  
ゆったりとお愉しみください。



東京都市町村職員共済組合 保養所

# シーサイドいずたが

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 **10,128円～** (税・サービス料込み)  
(1室2名利用、部屋風呂なし)

〒413-0101 静岡県熱海市上多賀 12 番地 **TEL0120-73-1241**(8:00～20:00) <http://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

## ホテル日航立川 東京

上質な空間で寛ぎのひとときをお過ごしください



### ご宿泊料金

(組合員特別割引価格)

- モテレートシングル  
1室1名様ご利用時 …… 9,600円
- モテレートダブル  
1室2名様ご利用時 …… 12,800円
- モテレートツイン  
1室2名様ご利用時 …… 20,800円

※料金は1室の金額です。  
※朝食は1名様1,800円にてご利用いただけます。  
※料金には消費税、宿泊税、サービス料が別途加算されます。



アクセ

## ホテル日航立川 東京

〒190-0022 東京都立川市錦町 1-12-1

**TEL042-521-1111** (代表)

HP:[www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp](http://www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp)

【電車】JR 新宿駅より中央線特別快速にて27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

### 施設概要

- ・客室／6階～11階 100室
- ・宴会場／3階・4階 大小宴会場7室(和室含む)
- ・結婚式場／6階チャペル「フルリール」
- ・レストラン／1階 All Day Dining 紗灯(シャトー)
- ・その他施設／ウエディングサロン、写真室、美容室、衣裳室、ビジネスセンター、ランドリールーム、駐車場

参 加 費 無 料 !

# 「生活習慣病予防セミナー」及び 「心の元気力アップセミナー」

の参加者を募集します!

講演だけでなく、  
タオルなどを使用した  
軽い運動を行い、  
心と体がリフレッシュできる  
セミナーと  
なっています。

## ■対象者

組合員及びその被扶養者

## ■定 員

各セミナー 40 名

## ■開催場所

とちぎ健康の森

栃木県宇都宮市駒生町3337-1

TEL 028-623-5858

## ■申込方法

次のいずれかの方法により申込むことができます。

- 「セミナー参加申込書」を共済組合保健課あてに直接送付するか所属所の共済事務担当課に提出する。(FAXによる申込みはご遠慮ください。)
- 共済組合ホームページ内の「**各種セミナー参加申込み**」から申込む。

## ■その他

申込み多数の場合には抽選を行い、結果は直接申込者あてに開催 10 日前までに通知します。



| セミナー名 | 生活習慣病予防セミナー                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開催日時  | 令和元年 7 月 20 日(土) 午前 10 時 30 分から午後 3 時                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 申込締切日 | 令和元年 7 月 3 日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 講 師   | 皆川 芳弘氏 健康運動指導士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 内 容   | <p>●講 演</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今日から始めるために! 健康最新情報</li> <li>・時代はメタボからNCDの予防へ</li> <li>・体重コントロールのための基礎知識</li> <li>・5%減塩プログラムの立て方</li> </ul> <p>●運 動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タオルを使った血流促進体操</li> <li>・体感・骨盤底筋群を鍛えて腰痛知らず!</li> <li>・自宅・職場でできる セルフエクササイズ</li> </ul> |

| セミナー名 | 心の元気力アップセミナー                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開催日時  | 令和元年 7 月 27 日(土) 午前 10 時 30 分から午後 3 時                                                                                                                                                                                                                                            |
| 申込締切日 | 令和元年 7 月 10 日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 講 師   | 皆川 芳弘氏 健康運動指導士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント                                                                                                                                                                                                                                              |
| 内 容   | <p>●講 演</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスチェック制度から分かる市町村職員のメンタルヘルスの特徴と傾向</li> <li>・より良いコミュニケーションのポイント</li> <li>・交流分析で自分の性格を理解する</li> </ul> <p>●運 動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・代謝向上、血流促進のための全身スッキリエクササイズ</li> <li>・最新リフレッシュ法 “マインドフルネス”</li> </ul> |

## セ ミ ナ ー 参 加 申 込 書

|                                               |      |                             |  |     |  |
|-----------------------------------------------|------|-----------------------------|--|-----|--|
| 所属所名                                          |      | 組合員証記号番号                    |  | —   |  |
| フリガナ                                          |      | 組合員の参加                      |  |     |  |
| 組合員氏名                                         |      | 有 ・ 無                       |  |     |  |
| 被扶養者                                          | フリガナ | 性 別                         |  | 年 齢 |  |
|                                               | 氏 名  | 男 ・ 女                       |  | 歳   |  |
|                                               | フリガナ | 性 別                         |  | 年 齢 |  |
|                                               | 氏 名  | 男 ・ 女                       |  | 歳   |  |
| セ ミ ナ ー 名<br>(参加希望のセミナーに○をつけてください)            |      | 生活習慣病予防セミナー<br>心の元気力アップセミナー |  |     |  |
| 当日に連絡の取れる電話番号                                 |      | —                           |  |     |  |
| 上記によりセミナーの参加申込みをいたします。<br>令和元年 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。

共済だより 第 322 号 令和元年 5 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 <http://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。