

共済だより

令和2年

7

第329号



道の駅 那須与一の郷（大田原市）

Pickup

- 令和元年度決算..... 2
- 被扶養者資格継続調査を実施します..... 7

Contents

- ・わくわく！おでかけ栃木めぐり
- 「大田原市」..... 8
- ・人間ドック・PET検査の変更について 10
- ・貯金事業からのお知らせ 10
- ・遺族付加年金“ぎずな” 11
- ・手続きはお済みですか？養育特例 ... 12
- ・太りにくい夜遅ごはん 13
- ・心の習慣レッスン始めませんか？ ... 14
- ・山梨県市町村職員共済組合の
宿泊施設のご紹介 15
- ・保健事業のセミナーについて 16
- ・次の業者を物資事業指定店に
追加しました 16

当組合ホームページのトップ画面がスマートフォン対応となりました

組合の現況

（令和2年6月1日現在）

組合員数	16,856人
男	10,892人
女	5,964人
任意継続組合員数	158人
被扶養者数	14,783人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16



本誌はホームページにも掲載していますので、ご家族でご覧ください

栃木県市町村職員共済組合 <http://www.tochigi-kyosai.jp/>



令和元年度 決算

総括事項

所属所数 **41**

市14、町11、一部事務組合等16

組合員数 **16,910人** うち任意継続組合員186人

前年度より3人増加しました。

平均標準報酬月額 短期 **387,751円**
長期 **385,338円**

前年度より短期は2,097円、長期は2,156円増加しました。

被扶養者数 **15,132人** うち任意継続被扶養者105人

前年度より172人減少しました。

短期経理

組合員とその被扶養者の医療費の支払いや休業・災害給付などの短期給付を行っています。

■ 短期給付

収入は、標準報酬月額等の増加により掛金・負担金が増加し、さらに高齢者医療支援金等の負担に対する高齢者医療運営円滑化等補助金も交付されました。

支出は、育児・介護休業手当金に係る拠出金率の引き上げにより連合会拠出金等が増加したものの、前期高齢者納付金が減少しました。

収入…負担金・掛金等	10,820,018,372 円
支出…給付金・納付金等	10,561,952,612 円
差引（当期短期利益金）	258,065,760 円

決算の結果、当期短期利益金が生じたので短期積立金に積立て、短期積立金は796,024,256円となりました。

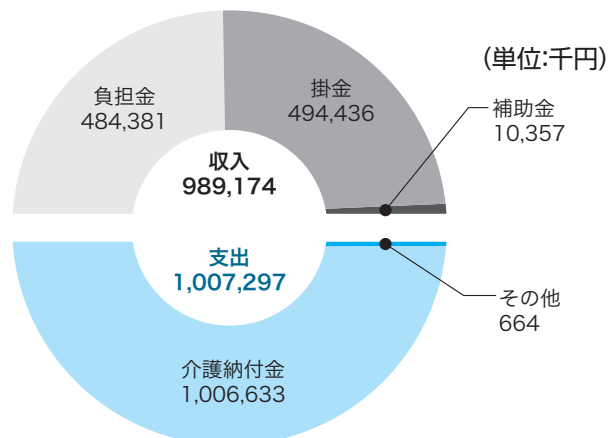
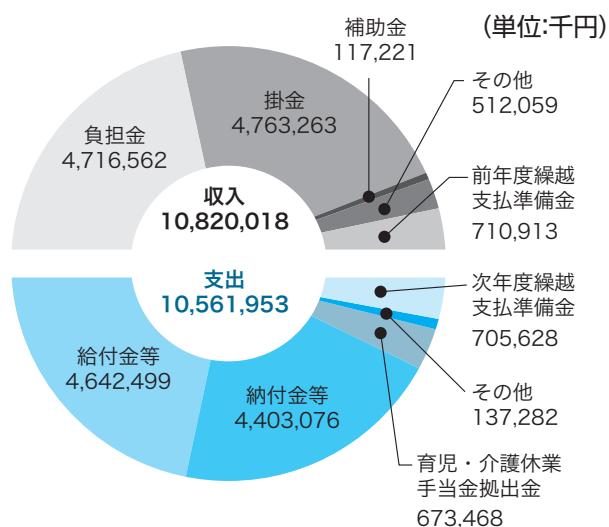
■ 介護保険

収入は、標準報酬月額等の増加や財源率の引き上げにより掛金・負担金が増加し、また介護保険事業費補助金も交付されました。

支出は、介護納付金が段階的な総報酬割の増加、さらに厚生労働省から示された諸係数の誤りにより予算額を上回りました。

収入…負担金・掛金等	989,174,020 円
支出…納付金等	1,007,297,458 円
差引（当期介護損失金）	△ 18,123,438 円

決算の結果、当期介護損失金が生じたことから介護積立金8,900,158円を取り崩して補てんしましたがなお足りず、介護繰越欠損金9,223,280円を計上しました。



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を徴収する経理です。

組合員保険料・負担金は、全国市町村職員共済組合連合会に払込みました。

収入…組合員保険料・負担金	23,667,208,638 円
支出…組合員保険料払込金・負担金払込金	23,667,208,638 円
差引	0 円

退職等年金経理

退職等年金給付(民間の企業年金に相当)の給付に係る掛金と負担金を徴収する経理です。

掛金・負担金は、全国市町村職員共済組合連合会に払込みました。

収入…掛金・負担金	1,509,892,090 円
支出…掛金払込金・負担金払込金	1,509,892,090 円
差引	0 円

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を徴収する経理です。

負担金は、全国市町村職員共済組合連合会に払込みました。

収入…負担金	110,064,513 円
支出…負担金払込金	110,064,513 円
差引	0 円

退職等年金 預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会が管理する退職等年金給付組合積立金の一部から預託を受けて、貸付経理への貸付けを行っています。

利息及び配当金は、支払利息として全額を連合会預託金に振り替えました。

収入…利息及び配当金	16,889,514 円
支出…支払利息	16,889,514 円
差引	0 円

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が管理する経過的長期給付組合積立金の一部から預託を受けて、地方公共団体が起債する縁故地方債の引受けを行っています。

利息及び配当金は、支払利息として全額を連合会預託金に振り替えました。

収入…利息及び配当金	7,910,226 円
支出…支払利息	7,910,226 円
差引	0 円

業務経理

業務運営に必要な事務費や人件費を賄っています。

収入は、組合員1人あたりの単価が引き下げられたことにより、地方公共団体負担金や連合会交付金が減少しました。

支出は、システム機器の更改を行ったため委託関連費用が増加したものの、マイナンバーによる情報連携システム構築が終了したことから連合会分担金が減少しました。

決算の結果、当期損失金が生じたことから積立金を取り崩して補てんし、積立金は496,418,122円となりました。

収入…負担金・交付金等	292,458,377 円
支出…事務費等	295,598,205 円
差引（当期損失金）	△ 3,139,828 円

保健経理

組合員及びその被扶養者の健康増進や保養のため、人間ドック、特定健康診査・特定保健指導、宿泊施設等の利用助成などを行っています。

収入は、標準報酬月額等の増加により掛金・負担金が増加しました。

支出は、人間ドックの日帰りが増加し宿泊が減少したことなどにより厚生費が減少しました。

決算の結果、当期利益金が生じたので積立金に積み立て、積立金は487,110,320円となりました。

収入…負担金・掛金等	433,330,278 円
支出…各保健事業・事業費等	429,898,204 円
差引（当期利益金）	3,432,074 円

■ 支出の内訳

項目		決算額	概要
厚生費	人間ドック・PET 検査	272,344,308 円	人間ドック 9,769 人 PET 検査 92 人
	がん・婦人科・歯科検診	49,209,650 円	がん・婦人科検診 20,073 人 歯科検診 1,466 人
	インフルエンザ助成	12,161,000 円	12,161 人
	宿泊施設利用助成	19,033,000 円	6,546 人
	その他	36,492,578 円	救急薬品等配付、電話健康相談、 育児指導誌、医療費通知など
特定健康診査・特定保健指導		24,287,923 円	特定健康診査 10,327 人 特定保健指導 581 人
その他		16,369,745 円	連合会分担金、委託費など
計		429,898,204 円	



貯金経理

貯金加入者の積立金を運用し、その運用益を還元することで福祉の向上を図ることを目的としています。

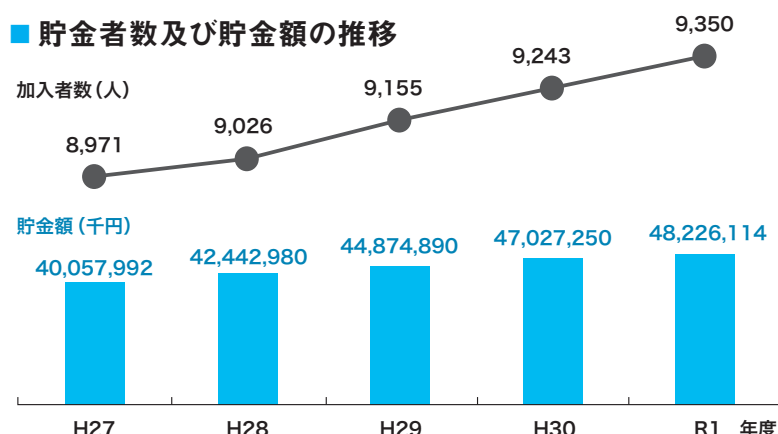
収入は、投資有価証券の購入により利息及び配当金が増加しました。

支出は、貯金額残高の増加により支払利息が増加しました。

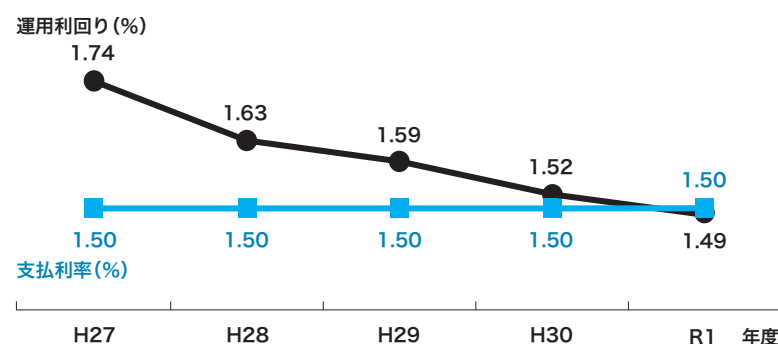
収入…利息及び配当金	752,972,778 円
支出…支払利息等	744,611,983 円
差引（当期利益金）	8,360,795 円

決算の結果、当期利益金8,360,795円が生じましたが、貯金残高の5%を積立てることとされている欠損金補てん積立金へ積立て、不足分は積立金51,582,409円を取り崩し補てんしたため、積立金は752,950,502円となりました。

■ 貯金者数及び貯金額の推移



■ 資産の運用利回りの推移



■ 保有投資有価証券

区分		金額
国債	利付国債	18,647,935,000 円
	国債計	18,647,935,000 円
地方債	群馬県公債	200,000,000 円
	埼玉県公債	299,950,000 円
	愛知県公債	500,000,000 円
	福井県公債	100,000,000 円
	兵庫県公債	299,737,000 円
	福岡県公債	200,000,000 円
	那須塩原市地方債	20,000,000 円
	地方債計	1,619,687,000 円
社債	九州電力社債	200,000,000 円
	東日本旅客鉄道社債	2,000,000,000 円
	東海旅客鉄道社債	1,100,000,000 円
	西日本旅客鉄道社債	600,000,000 円
	東京地下鉄社債	800,000,000 円
	東京瓦斯社債	599,466,000 円
	大阪瓦斯社債	100,000,000 円
	東邦瓦斯社債	200,000,000 円
	三菱東京 UFJ 銀行社債	1,400,000,000 円
	社債計	10,399,466,000 円

区分		金額
社債	三菱東京 UFJ 期限前償還条項付社債	1,400,000,000 円
	SMBC 日興証券 # 6254	1,000,000,000 円
	大和証券 # 13010	1,000,000,000 円
	社債計	10,399,466,000 円
諸債券	公営企業債	400,000,000 円
	日本高速道路保有債務返済機構債	7,796,419,000 円
	一般担保住宅金融支援機構債	3,994,450,000 円
	地方公営企業等金融機構債	199,328,000 円
	国際協力機構債	896,448,000 円
	地方公共団体金融機構債	1,100,000,000 円
	日本政策金融公庫社債	800,000,000 円
	東京都住宅供給社債	700,000,000 円
	新関西国際空港社債	899,920,000 円
	福岡北九州高速道路債券	300,000,000 円
	鉄道建設・運輸施設支援機構債券	700,000,000 円
	都市再生債券	399,860,000 円
	諸債券計	18,186,425,000 円
	計	48,853,513,000 円

貸付経理

組合員の生活の安定と福祉の向上のため、臨時に資金を必要とする時の貸付けを行っています。

収入は、新規貸付金及び貸付金残高の減少により組合員貸付金利息が減少しました。

支出は、長期借入金の減少により支払利息が減少しました。

収入…組合員貸付金利息等

33,814,303 円

支出…支払利息等

29,617,530 円

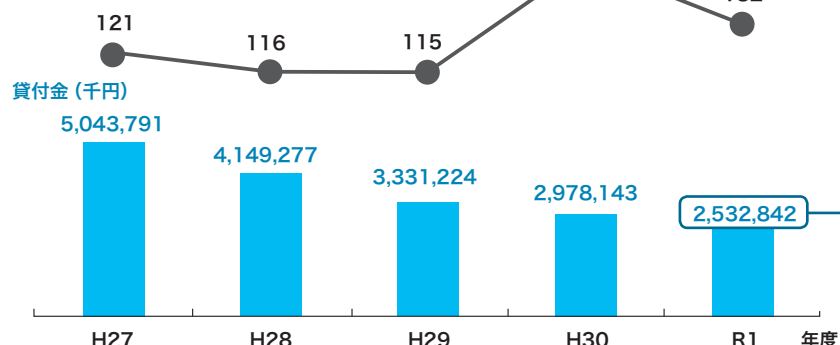
差引（当期利益金）

4,196,773 円

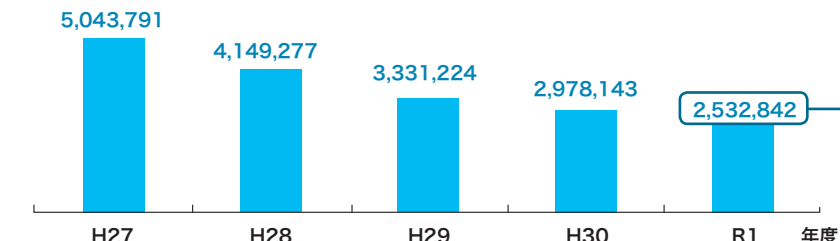
決算の結果、当期利益金4,196,773円が生じましたが、貸付金残高が減少したため取り崩した欠損金補てん積立金22,265,022円を合わせ、積立金は862,573,636円となりました。

■ 新規貸付件数及び貸付金残高の推移

新規貸付件数（件）



貸付金（千円）



区分	利率（年）	件数	貸付金
普通貸付	1.26%	318 件	207,768,415 円
住宅貸付	1.26%	622 件	1,946,277,333 円
在宅介護対応住宅貸付	1.00%	44 件	52,575,550 円
災害貸付	0.93%	8 件	18,298,860 円
特別貸付	1.26%	266 件	270,626,020 円
特例災害貸付	0.63%	7 件	37,296,173 円
計		1,265 件	2,532,842,351 円

物資経理

組合員の皆さまが物資指定店から生活需要物資を購入した代金の立替事業や遺族付加年金“きずな”事業を行っています。

収入は、新規立替金や遺族付加年金“きずな”加入者の減少により受託商品手数料が減少しました。

支出は、物資立替事故の発生に伴い保険料が増加しました。

収入…受託商品手数料等

37,378,160 円

支出…立替金保険料等

9,661,443 円

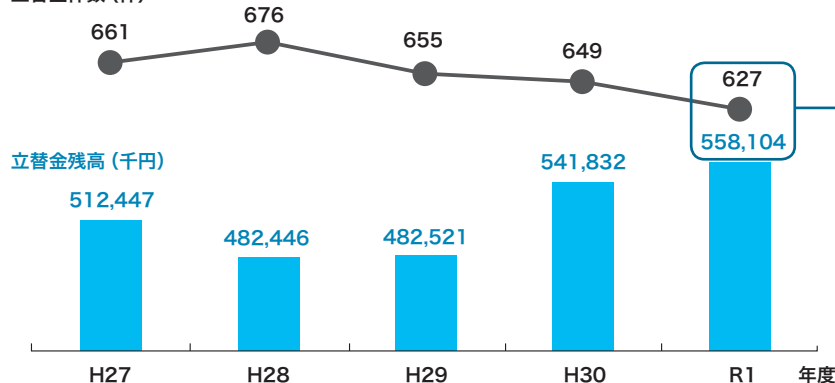
差引（当期利益金）

27,716,717 円

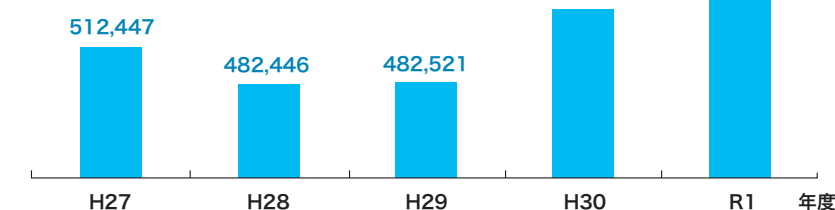
決算の結果、27,716,717円の当期利益金が生じたため、欠損金補てん積立金及び積立金に積立てました。

■ 立替件数及び立替金残高の推移

立替金件数（件）



立替金残高（千円）



区分	件数	立替金残高
一般物資（無利子）	35 件	4,235,100 円
自動車物資（年利 1.0%）	592 件	553,868,401 円

財形経理

財形経理は昭和54年の発足以来40年間一度も利用がないため、令和2年3月31日をもって閉鎖しました。なお、閉鎖に伴い、利益剰余金2,155,678円は業務経理へ繰り入れました。

被扶養者資格継続調査を 実施します

本年も次のとおり被扶養者資格継続調査を実施しますので、該当する組合員の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

なお、調査書及び添付書類を提出しない場合や被扶養者資格の確認ができないときは認定取消となります。

また、個人番号による情報連携を実施していますが、一括取得が困難なため、添付書類の提出をお願いします。

調査対象者 18歳から70歳までの被扶養者（本年4月1日以降に被扶養者として認定された方を除きます。）

調査方法 対象組合員へ、7月に「被扶養者資格継続調査書」を配付しますので、所属所の共済事務担当課へ提出してください。

認定要件

区分	公的年金を受給していない方	60歳以上の公的年金を受給している方 障害年金を受給している方
収入基準	年額 130 万円未満 月額 108,334 円未満 日額 3,612 円未満	年額 180 万円未満 月額 150,000 円未満 日額 5,000 円未満

詳しくは、[こちら](#)をご覧ください。

必要添付書類

現 況	添付書類
無職の方	非課税証明書（所得証明書）または無職証明書
学生の方	有効期限を確認できる学生証の写しまたは在学証明書の写し
給与収入がある方 （パート、アルバイト）	被扶養者資格継続調査書の裏面にある給与支払証明書に、毎月の賃金明細を記入し、事業主から証明を受けてください。
年金収入がある方	最新の年金改定通知書の写しまたは年金支給通知書の写し
事業収入がある方	令和元年分確定申告書の写し及び収支内訳書の写し
雇用保険、傷病手当金、利子・配当収入がある方	雇用保険受給資格者証の写し、手当金支給通知の写しなど収入を確認できる書類
令和2年3月31日までに被扶養者となった平成10年4月1日以前生まれの無職無収入の子及び組合員の兄弟姉妹	非課税証明書（所得証明書）及び扶養継続申立書

※上記添付書類のほか、必要に応じて関係書類を求めることがあります。

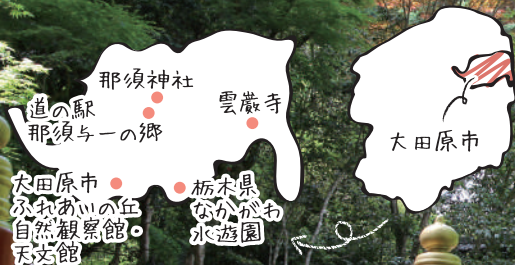
●別居をしている被扶養者（学生を除く。）について

送金を確認できる書類（ATM利用明細書の写し等）の添付が必要になります。令和元年7月～令和2年6月までの送金分を添付してください。

なお、添付できない場合、遡って認定取消となります。

また、送金額は対象被扶養者の年間収入の2分の1以上かつ、毎月5万円以上仕送りしていることが要件となります。

わくわく! おでかけ 栃木めぐり!



雲蔵寺

今回
めぐるのは

大田原市

栃木県の北東部に位置する大田原市は、市の中央を日本有数の清流「那珂川」が流れ、東には美しい山並が連なる自然豊かな都市です。屋島の戦いで名を馳せた「那須与一」や奥の細道で知られる「松尾芭蕉」のゆかりの地でもあります。また、同市では移住の推進を目的に「大田『笑』市」プロジェクトと題した、市の魅力や市民の本音を公開する取組を積極的に行っています。

家族みんなで楽しく学ぼう!

おたわらしふれあいのおか

大田原市ふれあいの丘



天文館

大田原市ふれあいの丘は、学習体験施設を備えた宿泊施設です。敷地内には天文館、自然観察館、陶芸館、木竹芸館、体育館など子供から大人まで楽しく学べる学習施設が充実しています。

天文館は、プラネタリウムやバラエティ豊かな望遠鏡が揃う天体観望施設です。栃木県内屈指の大きさを誇る「65cm反射望遠鏡」での星空観望は圧巻です。満天の星空をすぐそばに感じられます。また反射望遠鏡は「デュアルワンダーアイ」という装置により、高さ調節が可能のため無理のない姿勢で観望を楽しめます。

自然観察館は、自然や昆虫について楽しく学べる施設です。生きたクワガタやカブトムシに直接触れて観察できるコーナーや、世界に生息する蝶の標本の展示が子供たちに大人気です。大田原の自然を再現したジオラマも見どころの1つとなっています。

◎天文館は13:30～21:00(最終入館は20:30)、自然観察館は9:30～16:30(最終入館は16:00)

☑月曜(祝日は営業)、祝日の翌日、12/29～1/3 ☎天文館は0287-28-3254、

自然観察館は0287-28-3251 ☎大田原市福原1411-22 ◎天文館は大人300円、

小中学生100円、幼児無料、自然観察館は大人200円、小中学生100円、幼児無料

!!東北自動車道「矢板IC」または「西那須野塩原IC」から約30分

※宿泊施設についてはふれあいの丘へお問い合わせください。(☎0287-28-3131)

自然観察館



とちぎグルメ

辛さを活かした新名物が続々登場!

とちぎさんたかとうがらし
栃木三鷹唐辛子



大田原市発祥の「栃木三鷹唐辛子」は辛味が強く、辛い物好きにはたまらない唐辛子です。唐辛子ラーメン、唐辛子餃子、唐辛子どら焼きなど、栃木三鷹唐辛子を使ったグルメは大田原市の新名物として人気を集めています。





地場産の新鮮な食材を買うならココ!

みちのえきなすのよいちのさと

道の駅 那須与一の郷

採れたて野菜を販売する農産物直売館や、地元食材をふんだんに使った料理が味わえるレストランなど、地場産のラインナップにこだわった店が揃っています。また、大田原産の唐辛子やアスパラガスのジェラートはここでしか味わえない一品です。

◎施設により異なる ㊦1月の第3月曜

☎0287-23-8641 ㊦大田原市南金丸1584-6

㊦東北自動車道「西那須野塩原IC」から約30分

日本でも珍しい淡水魚の水族館

とちぎけんなかがわすいゆうえん

栃木県なかがわ水遊園

“那珂川から世界の川、そしてあこがれの海へ”がテーマの水族館。世界最大の川「アマゾン川」を再現したトンネル型の巨大水槽では、川の底から頭上を泳ぐ魚の姿を楽しむことができます。週末には体験講座も開催。さらに、初心者でも楽しめる釣り池や芝生広場も人気です。

◎9:30～16:30(7/20～8/31は～17:00) ※最終入館は閉館30分前まで ㊦月曜(祝日は翌日)、第4木曜(祝日は営業) ☎0287-98-3055 ㊦大田原市佐良土2686 ㊦大人650円、小中学生250円、幼児無料 ㊦東北自動車道「西那須野塩原IC」から約45分



荘厳な雰囲気静かに浸る

うんがんじ

雲巖寺

禅宗の日本四大道場の1つである雲巖寺は、近年パワースポットとして注目を集めています。松尾芭蕉も訪れ、“木啄も庵は破らず夏木立”と句を残したことで有名です。溪流に架かる「朱塗りの反り橋」から望む美しい山門は必見です。

◎散策自由 ㊦無休

☎0287-54-1110(大田原市観光協会)

㊦大田原市雲岩寺27 ㊦無料

㊦大田原市営バスで「雲巖寺前」下車すぐ

那須与一ゆかりの神社

なすじんじや

那須神社

屋島の戦いで名を馳せた那須与一が戦勝を祈願し、戦いの後太刀を奉納したといわれる神社。現在も那須与一の太刀は、社宝として納められています。本殿全体の彫刻や彩色、楼門全体を彩る装飾などは独創的で、国の重要文化財に指定されています。

◎散策自由 ㊦無休 ☎0287-22-3281

㊦大田原市南金丸1628 ㊦無料

㊦東北自動車道「西那須野塩原IC」から約30分



8月中旬

※令和2年度は中止

だいまじひき

大捻縄引き



毎年8月中旬の夜に行われる歴史ある大田原市の伝統行事です。大量の稲わらで長さ50m、太さ50cmの大縄をつくり、地元住民や里帰りの人たちが二手に分かれて綱引きを行います。長らく休止状態にありましたが、地元有志により、平成29年に22年ぶりに復活しました。国の選択無形民俗文化財にも指定されています。

開催日 毎年8月の第3土曜日

開催場所 大田原市佐良土853付近

☎0287-23-3135(大田原市文化振興課)

㊦東北自動車道「矢板IC」から約30分

8月中旬

※令和2年度は中止

さくやまのうりようはなびたいかい

佐久山納涼花火大会



約5000発の打ち上げ花火が次々に夜空を彩ります。河原では灯籠流しが行われ、先祖の霊を乗せた色鮮やかな灯籠が川面をゆっくりと流れていきます。

開催時間 19:15～21:00

開催場所 大田原市佐久山 箒川河川敷(岩井橋付近)

☎0287-54-1110(大田原市観光協会)

㊦東北自動車道「矢板IC」から約20分

令和
3年度
から

人間ドック・PET 検査の 変更について

人間ドックは、利用者の9割が日帰りドックを受けていることから、宿泊ドックの助成額を引き下げ日帰りドックと同額にし、PET検査の助成額は、人間ドックの助成割合を参考にしていることから、人間ドックと同様に引き下げます。

また、令和元年度に実施したレセプト及び健診データの分析の結果、乳がんの患者数が特に多く、早期発見、早期治療の観点から、乳がん検査を含めたコースを新設します。

検査コース		助成額	
		令和 2 年度	令和 3 年度
人間 ド ッ ク	日帰りドック・脳ドック（日帰り）	26,000 円	変更なし
	宿泊ドック・脳ドック（宿泊）	36,000 円	26,000 円
	受診年度 60 歳の組合員（コース問わず）	40,000 円	変更なし
	（仮）婦人科ドック 新設 （マンモグラフィ検査+超音波検査）	—	新設 29,000 円
PET検査		62,000 円	52,000 円

上記記事に関するお問い合わせは

保健課

☎028-615-7816

貯金事業からのお知らせ

貯金事業は、共済積立貯金を運用し、その運用益を貯金者へ還元することにより福祉の向上を図ることを目的とした事業です。

8月から10月までの各種提出期限等は次のとおりです。

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

：臨時積立振込期限

●解約金は、8月28日、9月29日、10月29日に送金します。

●臨時積立をする場合は、**臨時積立申込書を共済事務担当課へ提出後、期限までに振込みをお願いします。**

●当組合で作成した振込依頼書を使用し、県内の足利銀行で振込むと手数料は無料となります。

●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。

遺族付加年金“きずな”

令和3年
1月1日
更新

制度内容を分かりやすくまとめたリーフレットを作成しました！

新規加入・更新募集は8月5日(水)までとなります！

新規加入の方

加入をご希望の場合は、申込書を
共済事務担当課へご提出ください。

加入されている方

制度改正に伴い、**申込書は全件回収**となります。お手続きをおかけしますが、**加入内容に変更がない場合であっても、申込書を共済事務担当課へご提出ください。**

制度改正については、共済だより5月号をご一読ください。

病気・ケガによる保険金・給付金の請求漏れはありませんか？

病気・ケガによる	入院	医療保障保険 (基本部分)	・ 2 日以上継続した入院 (1 回の入院について 124 日が限度)
	入院・手術・ 治療等	医療保障保険 (給付拡大部分)	・ 1 日以上入院・所定の手術 ・ 入院を伴わない手術・放射線治療 ・ 先進医療による療養
	長期間の 休職	長期療養給付	・ 免責期間 90 日を超えて休職したとき → 91 日目から最長 60 歳までお支払い (55 ～ 64 歳の方は 3 年が限度)

重大な病気	ケガによる通院・入院・手術
重病支援給付	遺族付加年金“きずな” (損害保険部分)
【主契約】 ・ 所定の悪性新生物（がん）と診断確定されたとき ・ 急性心筋梗塞・脳卒中を発病して所定の状態となったとき	事故発生の日から その日を含めて 180 日以内 の 通院・入院・手術
【7 大疾病保障特約】 主契約の保障内容に加え、次の病気を発病して所定の状態になったとき ・ 重度の糖尿病 ・ 慢性腎不全 ・ 重度の高血圧性疾患 ・ 肝硬変	(通院のお支払いは 90 日を限度) (1 事故につき手術 1 回が限度)
【がん・上皮内新生物保障特約】 所定の悪性新生物（がん）・上皮内新生物と診断確定されたとき	

制度内容の詳細についてはパンフレットをご一読ください。

ご請求方法

●医療保障保険（基本部分）
●医療保障保険（給付拡大部分）●重病支援給付

●遺族付加年金“きずな”（損害保険部分）
●長期療養給付

「保険金・給付金請求連絡票」を
共済事務担当課にご提出ください。

「事故連絡票」を
共済事務担当課にご提出ください。

各種連絡票は、共済事務担当課にあります。

手続きは
お済みですか？

養育特例



制度内容

3歳未満の子と同居し、養育している組合員で、子の養育を開始したときよりも標準報酬月額が減少した場合、子の養育を開始したときの標準報酬月額により年金額を計算し、**年金額の減少を防ぐ制度**です。

▼イメージ

例) 共済 花子

**育児短時間勤務により
養育特例が適用される場合**

- 出生日の前月の標準報酬月額が36万円 **A**
- 育休等終了時改定後の標準報酬月額が28万円 **B**

出生日の前月

① R2年4月

産休・育休取得

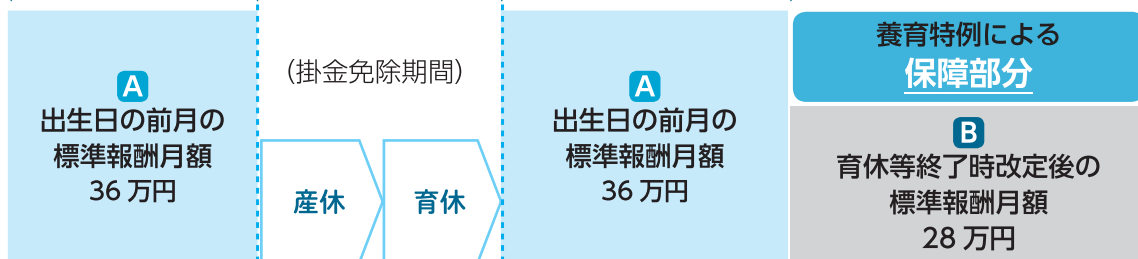
② R2年5月

短時間勤務開始

③ R3年4月

育休等終了時改定

④ R3年7月



掛金を
算定する際の
標準報酬月額

① R2年4月	36万円
② R2年5月	免除
③ R3年4月	36万円
④ R3年7月	28万円

年金額を
算定する際の
標準報酬月額

① R2年4月	36万円
② R2年5月	36万円
③ R3年4月	36万円
④ R3年7月	36万円(※)

(※) 養育特例の届出がない場合は28万円になります。

手続き

養育期間標準報酬月額特例申出書に右の書類を添付して、所属所の共済事務担当課に提出してください。

- 1 戸籍謄本(または養育する子の戸籍抄本)
- 2 世帯全員の住民票

請求期限は2年です!

届出が遅れた場合でも、届出日から2年間は遡って適用することができます。

終了時の手続きは
原則不要です!

子が3歳に達したとき及び組合員が資格を喪失したときは、自動的に終了するため届出は不要です。
※その他の理由で養育特例が終了したときは、養育期間標準報酬月額特例終了届出書の提出が必要となります。

ホームページを
ご活用ください!

養育期間標準報酬月額特例申出書は、[こちら](#)に掲載しています。

- 1 トップページ
- 2 各申請書ダウンロード
- 3 資格・調定関係請求書
- 4 **ダウンロードリスト〈調定関係〉**

カンタン! おいしい!

よる

おそ

🍴 太りにくい夜遅ごはん 🍴

仕事などで夕食をとる時間が遅くなっても太りにくい“夜遅ごはん”をご紹介します。エネルギー控えめ、おいしくて満足感も得られる欲張りレシピです。

料理制作 監修 **新生暁子** (管理栄養士・スポーツ健康科学博士)
撮影=泉 健太 スタイリング=宮澤由香

フライパンに
材料を順番に入れて
煮込むだけ!

エネルギー
1人分 **799** kcal
食塩相当量 **1.7**g

中まで味がしみ込んだ“大根”が主役の一品 豚肉と大根のカレー

🕒 材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り)…………… 200g
玉ねぎ…………… 1/2 個
大根…………… 1/5 本(300g)
「にんにく(みじん切り)…小さじ1/2
しょうが(みじん切り)…小さじ1/2
A 赤唐辛子(半分に切り、種を取る)
…………… 1 本分
「バター(加塩)…………… 大さじ1

カレー粉…………… 大さじ1
小麦粉…………… 大さじ1と1/2
水…………… 3 カップ(600ml)
コンソメスープの素(固形)
…………… 1 個
しょうゆ…………… 小さじ1
塩・こしょう…………… 各少々
ご飯…………… 300g
「フライドオニオン
…………… 小さじ2
B ブロッコリースプラウト
…………… 適量

🍳 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って、塩、こしょう各少々(分量外)を振る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 大根は短冊切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、①を加える。豚肉から油がしっかり出たら、カレー粉を加えて全体にからめる。
- ④ 小麦粉を数回に分けて振り入れ、よく混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなってきたら、水を数回に分けて加え、②とコンソメスープの素を加えて中火で煮込む。
- ⑤ 大根に火が通ったら、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 器にご飯、⑤を盛り付けてBを散らす。



太りにくい
ワケ

脂質の多いカレー粉を使わず、糖質の多いじゃがいもの代わりに大根を使うことで、エネルギーを抑えています。

Profile 新生暁子 しんじょうときこ

管理栄養士・スポーツ健康科学博士。1971年神戸生まれ。高橋尚子率いる「チームQ」の栄養・調理担当等を経てフリーの管理栄養士に。アスリートへの栄養面・食事面のサポートや、スポーツ栄養の啓発に力を入れるかたわら、子供・子育て世代などの幅広い年代に、食と健康に関する情報を発信している。2018年順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士課程修了。『病気を予防し、若さを保つ最強のみそ汁』(料理監修、樫出版社)など著書多数。

記事提供: 株式会社保険出版



あなたの心は
習慣で
しなやかになる！

心の習慣レッスン 始めませんか？



キーワードは… 「いつもと違うこと」

いつもと違う場所や新しい経験・視点を得て、 嫌なパターンから抜け出そう！

日常生活において、新しい人との出会い、新しい学び、新しい経験などを定期的に取り入れることは、不安やストレスに悩まない人が心掛けている習慣です。新しい出会いや学びは普段の生活では得られないさまざまな価値観や、自分にない視点に気付くことができるよい機会になるからです。

例えば、日常生活は職場と家との往復ばかりで、人付き合いは職場の組織の中と家族、という**行動も人間関係もほぼ決まっている生活では、価値観が固定化してしまいがち**です。物事の判断基準も偏ってくるでしょう。

さらに、職場や家庭の役割や人間関係がうまくいっているうちは、特に問題は起こりませんが、今後もうまくいく保証はどこにもありません。そういうときのためにも、**自分のアイデンティティを支えてくれる仲間、居場所を積極的に作っておいた方がよい**のです。

新しい出会いが大切なのは、そればかりではありません。

私が面談した中で同じパターンを抜け出した人の話を紹介しましょう。その方は、職場に近い JR の駅の改札を出ると動悸が始まり、会社のビルの前まで来ると、冷や汗が出てくる、と相談に来ました。そこで、私は、「少し遠回りですが地下鉄の最寄り駅から会社に行ったらどうですか？」とアドバイスをしました。いつもと違う道を通って出社したら、気分が変わるのではないかと思ったからです。結果、その方は通勤の経路を変えただけで、冷や汗が出てくることはなくなったそうです。

普段と違う経路で会社に行くだけでも気分が変わるということが往々にしてあります。地下道ではなく地上を歩くだけで気分が変わった経験など、あなたもあるのではないのでしょうか。

「同じパターンにはまらない」「同じパターンから抜け出して、新しい出会いを求める」ことを、ぜひ習慣にしてみてください。新しい出会いや場所は、不安やストレスに悩む時間をリフレッシュして非日常を楽しむ時間に変えてくれるでしょう。

山梨県市町村職員共済組合の 宿泊施設のご紹介

令和2年8月7日(金)までの
期間限定企画
除外日 7月23日(木)～7月25日(土)

夏の特別謝恩プラン

最大
**21%
OFF!!**

平日お一人様1泊2食付彩御膳コース14,065円(和室10畳3名利用の場合)のところ
11,000円でご宿泊いただける特別謝恩企画。皆さまのご利用を心よりお待ちしております。

はも 鰐 フルコース



ホテルやまなみ料理長 久貝が関西でも屈指の料亭「太閤園淀川邸」で培った手腕を生かし、関西ならではの夏の味覚、高級食材「鰐(はも)」をつかったフルコースをご堪能いただけます。

みやび 雅 御膳



イセエビや牛肉を使った山海の旬の幸。季節の恵をふんだんに御賞味いただける華やぎの御膳。お祝いなどにも最適な、ホテルやまなみおすすめの会席膳です。

おすすめの雅御膳は、
同料金で料理内容を
鰐(はも)フルコースへ
変更可能です!!

みやび 雅 御膳または 鰐 フルコース 一泊二食付 **12,800円**

彩 御膳

一泊二食付 **11,000円**



季節の彩りに満ちた御膳。滋味あふれる鍋に海鮮を散りばめたメニューは目にも鮮やかな味便り。おもてなしの心が光る、ホテルやまなみ自慢のスタンダードな会席。

極 御膳

一泊二食付 **14,600円**



高級食材の「鮑」「富士山麓牛」のどちらかをメイン食材としてお選びいただける最も贅沢な御膳。料理長が手塩にかけた逸品絶品の数々を心ゆくまでご堪能ください。

「鮑」「富士山麓牛」のどちらかを
メイン食材としてお選びください。

お子様膳(5歳以上小学生まで対象)7,500円 お子様ランチ(5歳未満対象)6,500円 ※中学生以上は大人様扱いとなります。

土曜日、8/5～8/7の料金は、表示料金よりプラス2,600円のご案内です。

★表示料金は3名様以上で利用した場合の料金です。2名様利用は、お一人様1,000円増しとなります。

栃木県市町村職員共済組合が発行する宿泊助成券、組合員及び被扶養者3,000円をご利用いただけます。(1枚につき1泊。特典と併用可能)

※料理写真はイメージでございます。
※表示料金は、サービス料、諸税込みの金額です。
※時季により料理内容、器等、変更になる場合がございます。
※食物アレルギーをお持ちのお客様は、ご予約時点で係りにお申し付けください。

〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1

055-262-5522

予約受付時間 AM9:00～PM 9:00

<http://www.hotelyamanami.com>



甲州 石和温泉郷
ホテル やまなみ

山梨県市町村職員共済組合保養所

保健事業のセミナーについて

令和2年8月までに開催予定のセミナーについて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、開催を見合わせることにいたしました。

なお、見合わせました各種セミナーにつきましては、新型コロナウイルス感染症の状況により、今後開催を検討いたします。



セミナー名	開催予定日
肩こり・腰痛予防セミナー(健康セミナー)	令和2年7月18日
快眠セミナー(メンタルヘルスセミナー)	令和2年8月
ライフプランセミナー(30歳から49歳対象)	
ライフプランセミナー(50歳以上対象)	

※ライフプラン作成に、毎年8月に開催していた「年金制度説明会」(59歳対象)とライフプランに関する講演を取り入れたセミナーです。

上記記事に関するお問い合わせは 保健課 ☎028-615-7816

令和2年6月1日より

次の業者を物資事業指定店に追加しました

物資事業指定店として新たに契約した業者についてお知らせします。



指定店名	所在地	電話番号	取扱商品
ビジョナリティリング株式会社	宇都宮市インターパーク4-8-5	028-678-8940	自動車

指定店PR

仏製シトロエン車の正規ディーラー「シトロエン宇都宮」がオープンしました。

シトロエンの魅力は“乗り心地”にあります。快適に運転できるように柔らかすぎず、固すぎず、長時間座っていても疲れにくい“乗り心地”を実現しました。ぜひ、ショールームでご体感ください。



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329号 令和2年7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

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。