

共済だより

令和3年

5

第334号



尚仁沢湧水（塩谷町）

 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

- ・共済組合の事業 2
- ・標準報酬の月額の設定・改定の仕組み 4
- ・災害見舞金の請求はお済みですか？ 5
- ・マイナンバーカードの健康保険証利用について 5
- ・令和3年度 標準報酬等級表と掛金等の額 6
- ・特定健康診査受診券を送付します 7
- ・わくわく！おでかけ栃木めぐり「塩谷町」 8
- ・物資事業からのお知らせ 10
- ・貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール 10
- ・貸付金の特別償還・償還期間等の変更を受けます 11
- ・宿泊施設情報 11
- ・5月送付 給付算定基礎額残高通知書 12
- ・家族の健康ごはん 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
- ・「肩こり・腰痛予防セミナー」を無料WEB公開します！ 16

組合の現況

（令和3年4月1日現在）

組合員数	17,147人
男	10,851人
女	6,296人
任意継続組合員数	158人
被扶養者数	14,651人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16



共済組合の事業

地方公共団体の職員となられた皆さまは共済組合の組合員となります。

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）を行います。

組合員は毎月の給料や6月・12月の期末手当等から掛金（医療保険・退職等年金給付・保健）、保険料（厚生年金）が控除されます。

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行います。

組合員には、組合員証（健康保険証）が交付されますので、氏名・性別・生年月日等に誤りがないか確認し、裏面に住所を記入してください。医療機関を受診したときの自己負担は3割（70歳未満）で、当組合が7割を負担します。

長期給付事業（年金）

老齢、障害または遺族年金や民間の企業年金に相当する「退職等年金給付」の給付を全国市町村職員共済組合連合会と共同して行います。

福祉事業

組合員や被扶養者の健康の保持増進と福祉の向上を目的に、次の4つの事業を行います。

貯金事業 **年利1.20%（半年複利）**

貯金加入者の積立金を運用し、その運用益を支払利息として還元しています。

積立方法：毎月給与天引きのほか、臨時積立もできます。

払戻し：月2回（15日、金融機関の未営業日の前営業日に送金）
1,000円単位です。

預入限度額：1人あたり3,500万円

加入方法：「貯金加入申込書及び印鑑届」を所属所の共済事務担当課へ提出してください。

貸付事業 **利率年1.26%（普通、住宅、入学、修学、結婚、葬祭貸付）**

組合員が臨時に資金を必要とするときに貸付を行います。

組合員期間1年以上となった日から利用できます。

申込期限：毎月5日

貸付金：月1回（金融機関の未営業日の前営業日に送金）

償還：貸付金が送金された翌月より給与から控除

物資事業

当組合が契約している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、購入代金の立替えや割引を行います。また、引受会社（明治安田生命保険相互会社）と団体契約し、万が一の場合に備えた「遺族付加年金“きずな”」も取り扱います。

立替事業 **立替利率 自動車物資(年1.0%) 一般物資(無利子)**

組合員の資格を取得した日から利用できます。

指定店から自動車等を購入した場合、当組合が立替えし、利用者は立替えした翌月より給与から控除して償還します。

また、一部の指定店では、「組合員証」を提示することで割引を受けることができます。

遺族付加年金“きずな” **5月下旬～8月上旬に募集します**

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・長期休職の保障を引受会社が行います。

保健事業

組合員及び被扶養者の健康の保持増進、保養等を目的としています。

疾病予防関係

- ・人間ドック、PET検査助成
- ・がん検診・婦人科検診助成
- ・インフルエンザ予防接種助成
- ・睡眠検査（令和3年度からの新規事業）
- ・歯科健康診断
- ・禁煙サポート助成
- ・電話健康相談
- ・救急薬品等配付

講座関係

- ・健康セミナー（疾病予防及びメンタルヘルス）
- ・ライフプランセミナー
- ・健康料理教室

図書関係

- ・育児指導誌（出産後1年間）

保養関係

- ・宿泊施設利用助成
- ・レジャー施設利用割引

特定健康診査・特定保健指導

40歳から74歳までの組合員及び被扶養者へのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

▶7ページの記事をご覧ください。



詳しくは「共済のしおり(令和3年度版)」をご覧ください

短期給付事業P32～P60／長期給付事業P66～P102／貯金事業P121～P127／貸付事業P128～P164／物資事業P165～P212／保健事業P104～P120



広報誌「共済だより」を奇数月に発行します



ホームページについて

5月にリニューアルします。ぜひご利用ください。

[アクセスはこちら](#) >>

栃木県市町村職員共済組合

検索



標準報酬の月額決定・改定の仕組み

給料や期末手当等から控除される掛金や負担金は、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。

標準報酬の月額とは、報酬月額(基本給+諸手当)を標準報酬等級表(6ページ参照)にあてはめた額であり、標準期末手当等の額とは、期末手当等の額から千円未満を切捨てた額です。

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」、「産前産後休業終了時改定」がありますが、今回は「資格取得時決定」及び「随時改定」について説明します。

資格取得時決定

組合員の資格を取得したときは、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ときは、翌年の8月31日)まで適用されます。



随時改定

報酬の額が昇給・昇格などにより変動し、一定の要件を満たした場合には、標準報酬の月額を改定します。この改定を「随時改定」といいます。

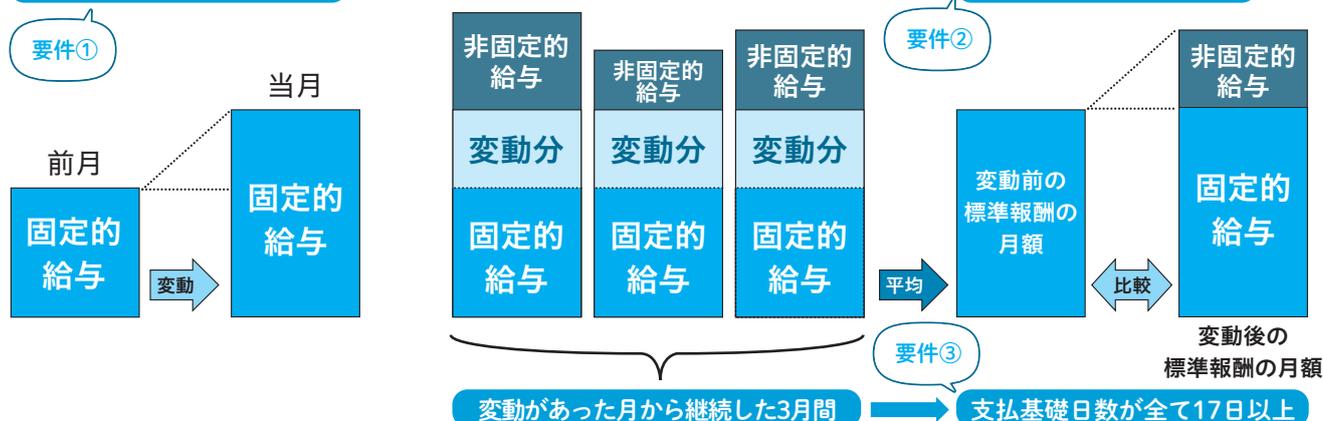
● 随時改定の要件

次の全ての要件に該当する場合に、標準報酬の月額を改定します。

- 要件①** 固定的給与の変動があること。通勤手当が変わったときや管理職手当が支給されることになったときなど。(休職による減額は除きます。)
- 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の変動の理由が増額(減額)の場合、3か月間の報酬の平均額の変動も増加(減少)であること。

● 随時改定のイメージ

固定的給与の変動



固定的給与

勤務実績に直接関係なく、一定額が継続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)

～火災や台風などにより住居・家財に損害を受けた方へ～

短期給付の請求は
時効があります!!

災害見舞金の請求はお済みですか?

火災により住居が全焼・半焼した時や台風などにより住居の床上まで浸水した時に、住居や家財に損害が生じた場合、損害の程度に応じて災害見舞金が支給されます。

短期給付の請求の時効は、給付事由が生じた日から2年です。

※令和元年台風19号の請求期限は令和3年10月11日です。請求のお済みでない方は、請求書等を共済事務担当課に提出してください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について ～開始時期が遅延となりました～

令和3年3月から医療機関を受診する際にマイナンバーカードが健康保険証として利用できる予定でしたが、厚生労働省においてシステムの安定性確保やデータの正確性担保などの観点から、利用開始は先送りとなりました。

なお、開始時期は令和3年10月頃となっております。

令和3年度 標準報酬等級表と掛金等の額

(単位：円)

標準報酬			報酬月額	短期掛金		介護掛金	厚生年金 保険料	退職等 年金掛金	保健掛金	合計 (40歳以上 65歳未満の 場合)	
等級		月額		75歳未満	75歳以上	40歳以上 65歳未満	70歳未満				
短期 給付	長期給付			円以上	円未満	(46.30%)	(2.35%)				(8.73%)
厚生 年金	退職等 年金										
-	1	-	88,000	~ 93,000	4,537	230	855	8,052	735	207	14,386
1	2	1	98,000	93,000 ~ 101,000	4,537	230	855	8,967	735	207	15,301
2	3	2	104,000	101,000 ~ 107,000	4,815	244	907	9,516	780	220	16,238
3	4	3	110,000	107,000 ~ 114,000	5,093	258	960	10,065	825	233	17,176
4	5	4	118,000	114,000 ~ 122,000	5,463	277	1,030	10,797	885	250	18,425
5	6	5	126,000	122,000 ~ 130,000	5,833	296	1,099	11,529	945	267	19,673
6	7	6	134,000	130,000 ~ 138,000	6,204	314	1,169	12,261	1,005	284	20,923
7	8	7	142,000	138,000 ~ 146,000	6,574	333	1,239	12,993	1,065	301	22,172
8	9	8	150,000	146,000 ~ 155,000	6,945	352	1,309	13,725	1,125	318	23,422
9	10	9	160,000	155,000 ~ 165,000	7,408	376	1,396	14,640	1,200	339	24,983
10	11	10	170,000	165,000 ~ 175,000	7,871	399	1,484	15,555	1,275	360	26,545
11	12	11	180,000	175,000 ~ 185,000	8,334	423	1,571	16,470	1,350	381	28,106
12	13	12	190,000	185,000 ~ 195,000	8,797	446	1,658	17,385	1,425	402	29,667
13	14	13	200,000	195,000 ~ 210,000	9,260	470	1,746	18,300	1,500	424	31,230
14	15	14	220,000	210,000 ~ 230,000	10,186	517	1,920	20,130	1,650	466	34,352
15	16	15	240,000	230,000 ~ 250,000	11,112	564	2,095	21,960	1,800	508	37,475
16	17	16	260,000	250,000 ~ 270,000	12,038	611	2,269	23,790	1,950	551	40,598
17	18	17	280,000	270,000 ~ 290,000	12,964	658	2,444	25,620	2,100	593	43,721
18	19	18	300,000	290,000 ~ 310,000	13,890	705	2,619	27,450	2,250	636	46,845
19	20	19	320,000	310,000 ~ 330,000	14,816	752	2,793	29,280	2,400	678	49,967
20	21	20	340,000	330,000 ~ 350,000	15,742	799	2,968	31,110	2,550	720	53,090
21	22	21	360,000	350,000 ~ 370,000	16,668	846	3,142	32,940	2,700	763	56,213
22	23	22	380,000	370,000 ~ 395,000	17,594	893	3,317	34,770	2,850	805	59,336
23	24	23	410,000	395,000 ~ 425,000	18,983	963	3,579	37,515	3,075	869	64,021
24	25	24	440,000	425,000 ~ 455,000	20,372	1,034	3,841	40,260	3,300	932	68,705
25	26	25	470,000	455,000 ~ 485,000	21,761	1,104	4,103	43,005	3,525	996	73,390
26	27	26	500,000	485,000 ~ 515,000	23,150	1,175	4,365	45,750	3,750	1,060	78,075
27	28	27	530,000	515,000 ~ 545,000	24,539	1,245	4,626	48,495	3,975	1,123	82,758
28	29	28	560,000	545,000 ~ 575,000	25,928	1,316	4,888	51,240	4,200	1,187	87,443
29	30	29	590,000	575,000 ~ 605,000	27,317	1,386	5,150	53,985	4,425	1,250	92,127
30	31	30	620,000	605,000 ~ 635,000	28,706	1,457	5,412	56,730	4,650	1,314	96,812
31	32	31	650,000	635,000 ~ 665,000	30,095	1,527	5,674			1,378	101,497
32	-	-	680,000	665,000 ~ 695,000	31,484	1,598	5,936			1,441	103,211
33	-	-	710,000	695,000 ~ 730,000	32,873	1,668	6,198			1,505	104,926
34	-	-	750,000	730,000 ~ 770,000	34,262	1,762	6,547			1,590	107,212
35	-	-	790,000	770,000 ~ 810,000	36,577	1,856	6,896			1,674	109,497
36	-	-	830,000	810,000 ~ 855,000	38,429	1,950	7,245			1,759	111,783
37	-	-	880,000	855,000 ~ 905,000	40,744	2,068	7,682			1,865	114,641
38	-	-	930,000	905,000 ~ 955,000	43,059	2,185	8,118			1,971	117,498
39	-	-	980,000	955,000 ~ 1,005,000	45,374	2,303	8,555	59,475	4,875	2,077	120,356
40	-	-	1,030,000	1,005,000 ~ 1,055,000	47,689	2,420	8,991			2,183	123,213
41	-	-	1,090,000	1,055,000 ~ 1,115,000	50,467	2,561	9,515			2,310	126,642
42	-	-	1,150,000	1,115,000 ~ 1,175,000	53,245	2,702	10,039			2,438	130,072
43	-	-	1,210,000	1,175,000 ~ 1,235,000	56,023	2,843	10,563			2,565	133,501
44	-	-	1,270,000	1,235,000 ~ 1,295,000	58,801	2,984	11,087			2,692	136,930
45	-	-	1,330,000	1,295,000 ~ 1,355,000	61,579	3,125	11,610			2,819	140,358
46	-	-	1,390,000	1,355,000 ~	64,357	3,266	12,134			2,946	143,787

- 介護掛金は40歳到達月から65歳到達月の前月まで算定します。
- 厚生年金保険は70歳到達日の前月まで算定します。
- 厚生年金保険料(退職等年金掛金)については、標準報酬月額の上限は32(31)等級となり、報酬月額635,000円以上は全て32(31)等級となります。

特定健康診査受診券を送付します

(令和3年4月1日現在における被扶養者の方が対象)

特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診です。

メタボリックシンドロームは自覚症状がなく、そのまま放置しておくと生活習慣病を引き起こす原因となるため、健診による早期発見・予防が必要です。

健康状態を把握するためにも、一年に一回、必ず特定健康診査を受診しましょう。

ご自宅に
郵送します

5月下旬



組合員の皆さまからも被扶養者に受診されるようお伝えください。

特定健康診査の受診率が低い場合にはペナルティが課せられ、高齢者医療への負担金が増額するため短期給付の掛金・負担金が上がります。

STEP1 特定健康診査の受診方法を選ぶ

A 住民健診

居住地で実施している住民健診と併せて受診してください。

健診日等の詳細は、居住地の市町村へ確認してください。

B 検査機関

特定健康診査を実施している検査機関で受診してください。

※検査機関は当組合ホームページトップページ「各種一覧表」からご覧いただけます。

C 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方は、特定健康診査を受診したことになりますので、受診券の送付はありません。

D 健康診断（パート等をしている方）

お勤め先で健康診断を受ける場合は、健診結果の写しを提出することで、特定健康診査を受診したことになります。

お手数をおかけしますが、健診結果（コピー）の提出をお願いします。

STEP2 特定健康診査を受ける（上記AとBの場合）

健診に
かかる費用

無料!!

個人の負担はありません

当日の
持ち物

- 特定健康診査受診券
- 組合員被扶養者証（保険証）



STEP3 特定健康診査後は…特定保健指導

特定健康診査の結果をもとに、保健師や管理栄養士など専門家のサポートを受けながら病気にならないように生活習慣の改善をしていきます。

リスクの程度に応じて**動機付け支援**または**積極的支援**があり、**無料**で受けられます。

なお、特定保健指導に該当した方には「**特定保健指導利用券**」を送付します。

特定保健指導に該当した場合は必ず受診をしてください。

わくわく!おでかけ 栃木めぐり



今回めぐるのは

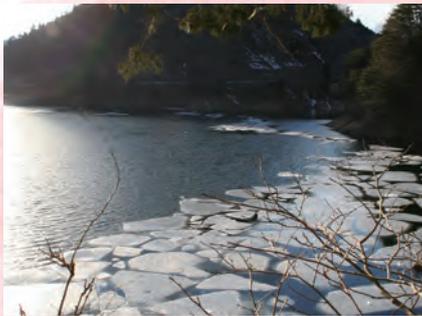
塩谷町

県都宇都宮市に隣接する塩谷町。日本屈指の名水である尚仁沢湧水以外に、町の東側に荒川が、西側を鬼怒川が流れており、2つの川にはさまれた町は豊かな水の恵みを受けて肥沃な農業地帯として栄えてきました。塩谷町産の優れた農産物は「しおやブランド」として認定し、地域経済の活性化を進めています。

尚仁沢湧水

大物も狙える!絶好の釣りスポット

ひがしごやこ 東古屋湖



3月の釣りシーズンが始まると、多くの釣り人で賑わいをみせる釣り場スポット。ニジマスや大型マスが放流されており、70cmを超える大物が釣れることも!シーズンが終わる冬は、凍結した湖面に山肌が映し出される幻想的な景色を楽しむことができます。

◎解禁日～3月末は7:00～17:00、4月～10月は6:00～17:00、11月～12月は7:00～16:30

📌釣り: 12月末～3月上旬

詳細は「栃木県鬼怒川漁業協同組合」のHP参照

☎0287-47-1150 (東古屋湖管理事務所)

📍塩谷郡塩谷町上寺島744

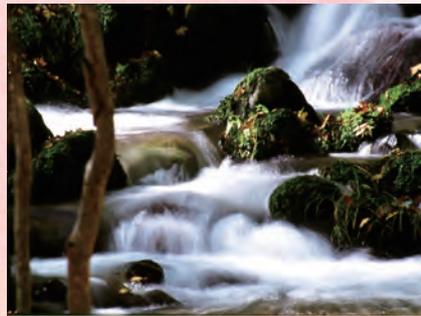
🎫釣り料金 (組合員外券): 解禁日及び翌日は4300円、

解禁日の翌々日より12月28日までは3300円

!!東北自動車道「矢板IC」から約40分

素晴らしい自然を育む名水

しょうじんざわゆうすい 尚仁沢湧水



樹齢数百年にも及ぶ原生林で覆われた高原山。その中腹には、全国名水百選に認定された驚くほど清らかな水が湧き出ています。年間を通じて水温は11℃前後と一定で、冬でも枯れたり凍結することがなく、動植物に豊かな潤いを与えています。気温と水温の温度差により発生する沢霧の美しさも必見です。

☎0287-45-2211 (塩谷町産業振興課)

📍塩谷郡塩谷町上寺島1614

◎無料

!!東北自動車道「矢板IC」から約40分



とちぎグルメ

優しい味わいと食感の妙を楽しむ

さといもふらい
里芋ふらい



塩谷町で数多く生産される里芋を蒸かしてこねて、粗めのパン粉をまぶし、高温の油でカラッと揚げたフライ。衣のサクサクとした歯触りと、里芋のしっとり滑らかな食感がたまりません!「しおやブランド」としてブランド認証された、里芋本来の優しい味わいが際立つ一品をぜひお召し上がりください。



ノスタルジックな校舎で学習体験

ほしふるがっこう「くまのき」

星ふる学校「くまの木」

廃校となった小学校をリニューアルした、宿泊型体験学習施設。「自然にふれる」「ものづくりを楽しむ」「食を楽しむ」の3つのテーマで多種多様な体験プログラムを展開しています。なかでも、四分六そばをつくる「そば打ち体験」や本格的な天体ドームで観察する「星空観察体験」が好評です。

- ☑受付時間は9:00～18:00 ☑年末年始 ☎0287-45-0061 📍塩谷郡塩谷町熊ノ木802
- ☑宿泊料金1泊2食付：5910円(小中学生は5350円、3歳以上小学生未満は4280円)※その他の宿泊プランもあり
- !!東北自動車道「矢板IC」から約30分

愛犬とキャンプするならココ!

おーきゃんたからじま

オーキャン宝島

飼い犬連れでも安心して過ごせると愛犬家たちから大人気のキャンプ場。ドックラン施設である「ワンワン広場」には一面にウッドチップが敷き詰められており、犬の足に優しい配慮が感じられます。尚仁沢名水が湧き出る高原山麓で、愛犬と一緒にキャンプを楽しんでみてはいかがでしょうか。



- ☑受付時間は10:00～18:00 ☑火・水曜(連休・夏休み・年末年始は除く) ☎0287-45-2225
- 📍塩谷郡塩谷町大字上寺島1436-1 ☑オートキャンプサイト基本料金：3600円～
- ※その他の宿泊プランもあり !!東北自動車道「矢板IC」から約30分



疲れた体に安らぎの1杯をどうぞ

しょうじんざわはーとらんど

尚仁沢はーとらんど

高原山ハイキングにぴったりの休憩スポット。尚仁沢の名水で淹れたコーヒーでほっと一息つくつくと、歩き疲れた体も癒されます。地元の特産品も豊富に取り揃えているので、お土産探しにもうってつけ!隣接する名水パークでは、尚仁沢の湧水を汲むことができるので、忘れずにマイボトルを持参しましょう。

- ☑9:00～17:00 ☑水曜(そのほか臨時休館あり) ☎0287-41-1080 📍塩谷郡塩谷町上寺島1618-4
- !!東北自動車道「矢板IC」から約40分

塩谷町の魅力発信地!

みちのえきゆうすいのさとしおや

道の駅湧水の郷しおや

国道461号線沿いに位置する道の駅。地元農家が栽培した朝採り野菜やスプレー菊を販売する農産物直売所や、地元産のそば粉を使った風味豊かなそばが味わえる農村レストランなどが揃っています。郷土の著名人の作品を展示した交流館もあり、塩谷町の魅力が存分に味わえるスポットです。



- ☑施設により異なる ☑施設により異なる ☎0287-41-6101 📍塩谷郡塩谷町船生3733-1
- !!東北自動車道「矢板IC」から約20分

塩谷町

EVENT GUIDE

2021年5月22日・23日

ぐるとち2021

ぐるとち2021

2021年に初開催される、栃木県を舞台にしたサイクルイベント。短・中・長距離の日帰りコースや2日間で県内を1周する宿泊コースなど全6コース用意されています。コースの各所に、地元の特産品や軽食が用意されているのも魅力のひとつです。

開催時間 5月22日(土)7:30～18:30、5月23日(日)7:00～17:30

開催場所 那須野が原公園

☎070-4020-9498

(ぐるとち2021実行委員会事務局)

!!東北自動車道「西那須野塩原IC」から約5分

2021年6月5日・6日

だい77かいこくみんたいいくたいかいかぬきようざりはーさるたいかい(すらるーむ・わいるどうおーたー)

第77回国民体育大会カヌー競技リハーサル大会(スラローム・ワイルドウォーター)

2022年に栃木県で開催される第77回国民体育大会のリハーサル大会が、塩谷町で開催されます。塩谷町の開催競技はカヌー!全国から多くの選手や監督が集まり、白熱したレースが行われます。その熱い戦いにご注目ください。

開催時間 6月5日(土)14:00～、6月6日(日)10:00～

開催場所 鬼怒川特設カヌー競技場

☎0287-48-7503(塩谷町生涯学習課)

!!東北自動車道「矢板IC」から27分、東武新高徳駅下車タクシーで15分

物資事業からのお知らせ

指定店の追加・商号等の変更

区分	指定店名	所在地	備考
新規契約	藤田自動車整備工場	大田原市北野上 977- 1	令和3年2月1日契約
	オオムロオート	日光市大室 535-18	令和3年4月1日契約
商号変更	ホンダカーズ栃木中央※	小山市栗宮 1-6-18	ホンダカーズ南栃木とアクティブホンダが合併
割引率変更	東武トップツアーズ	東京都墨田区押上 1-1-2	令和3年4月1日より5%から3%に引下げ

※支店は以下のとおり変更ありません。

海道店、ゆいの杜店、高根沢店、鹿沼インター店、小山市、U-Select小山、U-Select小山北、羽川店、神鳥谷店、栃木バイパス店、佐野伊勢山店、足利南店

遺族付加年金“きずな”の新規加入・更新

令和3年1月1日から生命保険の重複した保障の解約に伴い損害保険の上位コースを設置しましたが、**令和4年1月1日より子どもの上位コースも設置します。**

申込書・パンフレット等は、**5月下旬に配付予定**です。新規加入や加入内容の変更を希望される方は、申込書を各所属所共済事務担当課へ提出してください。

なお、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。



New!

申込書類に、**自分で保険を組立てるシミュレーションシート**を同封しています。この機会に自分に合った保険を確認し、加入・更新の見直しにご活用ください。シミュレーションシートは令和3年5月25日(火)に当組合ホームページにもエクセル形式で掲載します。

制度内容についてのお問い合わせ：【引受会社】**明治安田生命保険相互会社**

フリーダイヤル：0120-858-577

受付期間：令和3年5月25日～8月5日

受付時間：月～金 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5					1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
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、6月29日、7月29日に送金します。
- 個人で臨時積立をする場合は、預入限度額の超過の確認が必要となるため、**毎月18日**までに当組合へ着金となるよう振込み、**19日以降は振り込まない**ようお願いします。
- 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。

貸付金の特別償還・償還期間等の変更を受付けます

希望される方は共済事務担当課に申請書の提出をお願いします。

「全部・一部繰上償還承認申請書」・「住宅（災害）貸付金償還期間等変更申出書」は、[こちら](#)からダウンロードできます。

特別償還

償還方法	一部繰上償還	全部繰上償還	提出期限 (所属所の提出期限とは異なります。)
毎月償還	毎月受付	毎月受付	毎月5日
毎月・期末勤勉手当併用償還	6・12月のみ受付		6月7日(月)

住宅・災害貸付金償還期間等変更

住宅貸付や災害貸付を借受けている方は、6月・12月の年2回、償還期間の短縮や毎月・期末勤勉手当償還の割合を変更することができます。

提出期限：令和3年6月7日(月) (所属所の提出期限とは異なります。)

注意事項

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、**特別控除の対象外**となるため「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」が発行されません。

上記記事に関するお問い合わせは

総務課福祉係 ☎028-615-7805

宿泊施設情報

新規契約施設

～次の宿泊施設と令和3年4月1日に新たに契約しました!!ぜひご利用ください～

施設名	住所	電話番号	種類
ホテル丸治	栃木県宇都宮市泉町 1-22	028-621-2211	指定
ホテル・ザ・セントレ宇都宮	栃木県宇都宮市本町 4-11	028-625-1151	指定

～次の宿泊施設は、令和3年3月31日をもって契約解除しました～

施設名	住所	種類
大田原市 ふれあいの丘	栃木県大田原市福原 1411-22	指定
蔵王・和歌の宿 わかまつや	山形県山形市蔵王温泉 951-1	指定
小豆温泉花木の宿	福島県南会津郡南会津町大桃字平沢 1041-1	指定
旧軽井沢ホテル 東雲サロン	長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢野沢原 1278-16	指定

上記記事に関するお問い合わせは

保健課 ☎028-615-7816

退職等年金給付では、将来の年金の原資とするため、個人ごとに掛金・負担金を積立てています。この積立てた額を給付算定基礎額といい、前年度の給付算定基礎額残高をお知らせするため、給付算定基礎額残高通知書(圧着ハガキ)をご自宅へ送付します。

給付算定基礎額残高通知書						
(2年4月～3年3月)						
共済 太郎 様 (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				316	345	
4月	300 000	4 500	16	320	861	
5月	300 000	4 500	17	325	378	
6月	985 000	14 775	17	340	170	
7月	300 000	4 500	18	344	688	
8月	300 000	4 500	18	349	206	
9月	320 000	4 800	17	354	023	
10月	320 000	4 800	0	358	823	
11月	320 000	4 800	0	363	623	
12月	996 000	14 940	0	378	563	
1月	320 000	4 800	0	383	363	
2月	320 000	4 800	0	388	163	
3月	320 000	4 800	0	392	963	
※「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	1 316 345					
付与額累計	2 76 515	—	—			
利息額	3	103				
今回通知	4 392 963					
給付算定基礎額等合計	392 963					
年金払い退職給付加入期間	5年 6月					
付与率	令和2年4月～令和3年3月 1.500%					
	年月～年月 %					
基準利率(年率)	令和2年4月～令和2年9月 0.060%					
	令和2年10月～令和3年3月 0.000%					
基礎年金番号 0123456789 作成日 令和3年4月22日						

ここをチェック!!

1 前年度末

令和元年度末の給付算定基礎額残高です。

2 付与額累計

令和2年度の各月の付与額の合計額です。

付与額は、標準報酬月額(期末手当等を含む)に付与率を乗じた額です。

3 利息額

令和2年度の各月の利息の合計額です。

利息は、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を乗じた額です。

4 今回通知 (1 + 2 + 3)

令和2年度末の給付算定基礎額残高です。

給付算定基礎額は、退職年金のほか、公務障害年金や公務遺族年金の算定の基礎になります。

退職等年金給付 積立と受給のイメージ

組合員期間(年金積立期間中)

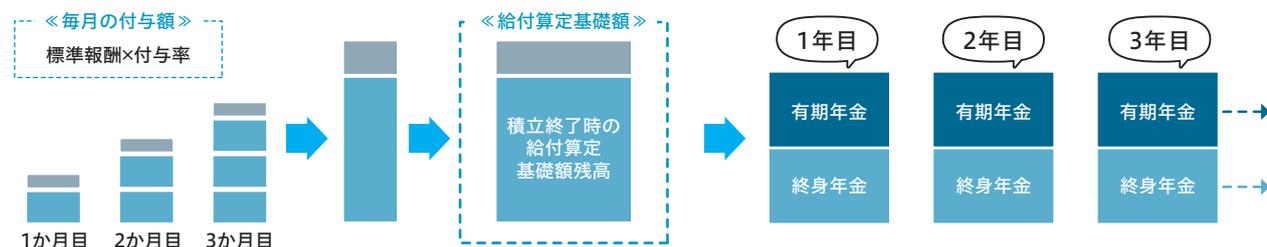
受給待機期間中

年金受給中

・毎月の付与額と利子を積み立てます。

・積立終了時の給付算定基礎額残高に対する利子も積み立てます。

・原則として65歳から支給されます。
・有期年金の支給期間は原則20年ですが、10年または一時金での受取も可能です。





家族の健康ごはん

料理制作・監修 岩崎啓子(管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。



ぶりの蕪蒸し きのこあんかけ

簡単にできる上品な一品

かぶら

1人分
エネルギー
258kcal
塩分 **1.3g**

材料(2人分)

- ぶり …… 2切れ
- 塩 …… 少々
- 酒 …… 小さじ1
- とろろ昆布 …… 2つまみ
- 卵白 …… 1/2個
- かぶ …… 2個
- えのき …… 1/4パック
- しめじ …… 1/4パック
- A だし汁 …… 3/4カップ
- みりん …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ1と1/2
- 水 …… 小さじ3
- 練りわさび …… 少々

作り方

- 耐熱皿にぶりをのせ、塩、酒をまぶし、とろろ昆布をのせる。かぶの葉があれば、切ってぶりの横におく。ラップをして、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- 卵白は角がピンと立つまで泡立
- えのきは根元を切り落とし、3等分の長さ切る。しめじは根元を切ってほぐす。鍋にきのこ類とAを入れてさっと煮る。水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。
- ③を②にかけて、わさびを添える。



栄養学メモ



しめじ
腸内環境を整え、コレステロールの上昇を抑制する食物繊維、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富。疲労回復に効果的なリジン(アミノ酸)も含まれています。

減塩ワザ



あんかけ(片栗粉)
味つけをとろみのある`あん`状にすると、食材の周りにまとわせることができ、食塩量が少なくても塩味や旨味をしっかりと感じられます。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供：(株)社会保険出版社



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?

武神健之 一般社団法人日本ストレスチェック協会
代表理事



キーワードは… 「好きなことをする」

“ハッピータイム”がくれる3つの効果

これまでの産業医の経験から分かったことがあります。同じストレスを受けても、対処の仕方がうまい人は、好きなことをしている、もしくは、好きな趣味で気分転換できる“幸せな時間（ハッピータイム）”があることです。

場所があれば、安心です。セルフケアの1つ、相談相手を持つことにもつながります。ぜひ、好きなことをたくさんつくっておきましょう。そのためのワークをご紹介します。

好きなことをする効果は3つ。その1つめは、**夢中になれて、気分がよくなること**です。好きなことをしている間は、嫌なことも心の重荷も忘れられます。そして適度に疲れ、寝つきもよくなるのではないのでしょうか。また、好きなことをしていると自己肯定感が育ち、ストレス耐性が高まります。

2つめは、好きなことをしていると、**何事も他人のせいにも、自分のせいにもし過ぎない、思考のバランスが整うこと**です。テニスが好き人は、試合に負けても原因をコートの子のせいしたり、自分を責め過ぎたりもしません。もっと上手になりたいという気持ちは、物事の原因を謙虚に客観的に分析する思考を育てます。このようなバランス思考が日常生活の中のストレス対処にもいきてくるのです。

3つめの効果は、「**仲間**」と「**居場所**」が持てること。たとえば会社や家庭で居場所がなくなるようなことがあっても、「あそこに行けば仲間が支えてくれる」という居場所、心のよりどころとなる

	外で（晴れの日に） できること	室内で（雨の日にも） できること
1人でできること		
数人でできること		

それぞれの枠の中で、**運動系活動**と**文化系活動**の両方を書き込んでみましょう。全部の枠が埋まらなくても、埋まった所から実行してみてください。頭で考えるだけでなく行動に移すことが大切です。



たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』（産学社）など。

山梨県市町村職員共済組合の 宿泊施設のご紹介



2021年

7.17(土) リニューアル OPEN

一泊二食付
お1人様

11,645円~

※上記料金はリニューアル後の料金です。

ご案内

ホテルやまなみはリニューアル工事のため令和3年5月6日(木)から令和3年7月16日(金)までの間、休館とさせていただきます。皆さまには大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

リニューアル後の客室イメージ



和モダントリプル



和モダンツイン

新型コロナウイルス感染防止対策を講じて営業を行っております。ご利用の際は、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

※客室タイプ、お料理コース、宿泊日によって料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。

※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。

※料理写真は雅御膳のイメージとなります。

※食物アレルギーをお持ちのお客様は、ご予約時点で係にお申し付けください。

山梨県市町村職員共済組合が発行する宿泊助成券、組合員および被扶養者3,000円をご利用いただけます。(1枚につき1泊。)

〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1

TEL. 055-262-5522

○予約受付時間 AM 9:00~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

「肩こり・腰痛予防セミナー」 を無料WEB公開します!



今年度の健康セミナーは **WEB録画配信型**で行います

日ごろの忙しい生活や新型コロナウイルス感染症の影響で体と心が疲れていませんか?
今年度のセミナーは録画配信型ですので、公開期間中いつでも視聴することができます。
ご家族でご覧いただき、疲れた体のリフレッシュにぜひお役立てください。

配信内容

「**adidas** ファンクショントレーニング ～肩こり腰痛予防編～」 約 45 分程度



画像のエクササイズはイメージです。

スポーツシーンをリードする**アディダス**が開発したトレーニング方法です。
日常生活での正しい動作や姿勢の維持を導き、最高のパフォーマンスを引き出します。
特別な器具は必要なく、着替えずに気軽にできるプログラムです。

腰痛の85%は原因不明といわれています。
動くことで筋力・柔軟性・バランスを整えます。

基礎筋力や柔軟性の向上を図り、肩こりや腰痛になりにくいカラダへ
プログラムのながれ

1. 動く前にチェックして体の状態を確認します。
2. 体幹・骨盤周りを中心に、テーマに合わせて実技を行います。
3. 動いた後の体の状態をチェックして、体の変化を体感します。

動画制作：株式会社ベネフィット・ワン（ルネサンス）

視聴方法 公開期間中、当組合ホームページから視聴サイトへのリンクを掲載しますので、
次のパスワードを入力してアクセスしてください。

ID **tochigi-kyosai@s-re.co.jp**

パスワード **tochigikyosai**

公開期間: 令和3年6月1日～6月30日(予定)

- ・視聴にあたり会員登録はありません。
 - ・講習を補助するためのテキストを併せて掲載しますので、ぜひご利用ください。
- ※動画をダウンロードすることはできませんので、視聴の際は毎回インターネット回線が必要となります。
※Wi-Fi環境がない場合における視聴はデータ通信料がかかりますのでご注意ください。

上記記事に関するお問い合わせは **保健課 ☎028-615-7816**