

共済だより

令和7年

1

第356号



天平の花まつり（下野市）

 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

・新春のごあいさつ	2	・「みんなのMYポータル」の登録は お済みですか？	12
・「資格確認書」及び「資格情報通知書」の 発行について	3	・遺族付加年金“きずな”の配当金を 還付します	12
・組合員等の資格確認の方法が変わりました！	3	・「ご加入内容のお知らせ」を送付します	12
・マイナ保険証の利用登録を解除したいときは	3	・「移動の保険 UGOKU」の月額料金が 変更となります	12
・組合会議員・役員ご紹介	4	・ワンプレートごはん	13
・短期経理の現状	6	・こころの雨宿り	14
・特定健康診査・特定保健指導の 実施状況について	7	・千葉県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介	15
・わくわく！おでかけ栃木めぐり「下野市」	8	・入学・修学貸付のご案内	16
・令和6年度末退職予定者説明会を開催します	10	・令和7年4月1日から送金手数料が かかります	16
・医療費通知書を配付します	11		
・貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール	11		

組合の現況

（令和6年12月1日現在）

組合員数	24,429人
男	12,592人
女	11,837人
任意継続組合員数	396人
被扶養者数	15,554人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16



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。

私は、昨年12月に開催された第170回栃木県市町村職員共済組合組合会におきまして組合会議員の皆様から理事長にご推薦いただきました。

理事長として5期目となりますが、引き続き組合員及び被扶養者の皆様の福祉の向上と組合の健全な運営に努めますので、よろしく願いいたします。

さて、短期経理においては、高齢化により医療費や高齢者医療への納付金・支援金が増加しており、令和6年度は短期財源率を引き上げたところです。

そうした中、昨年12月には組合員証が原則廃止され、マイナ保険証に切り替えられました。今後、過去の健診結果や薬剤情報等に基づいた最適な医療や処方が受けられるようになり、医療費の適正化にもつながることを期待しております。

また、当組合は令和5年度から後期高齢者支援金における減算対象組合となりました。これは、健康寿命の延伸を目的として実施する特定健康診査・特定保健指導の受診率が加算・減算の指標の1つとなっております。今後も健康状態を把握し、疾病の早期発見・予防のために特定健康診査・特定保健指導の受診をお願いいたします。

年金制度では、昨年国民年金及び厚生年金の財政検証が行われました。その結果を踏まえた今後の制度改正の議論が行われており、注視していく必要があります。

本年の干支は「巳(へび)」です。巳は古代から再生や永遠の象徴とされ、脱皮を繰り返して生まれ変わることから、新たな変革や成長を遂げることができる年と言われています。

巳(み)と実(み)を掛けて「実を結ぶ」年とも言われ、皆様におかれまして実りある素晴らしい1年となるようお祈り申し上げますとともに、当組合といたしましても、組合員とご家族の皆様様の健康維持増進や福祉の向上のため、より利用しやすい事業を推進し、役職員一同、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

市町村長側

理事長 星野

理事 福島

理事 金田

監事 大関

監事 佐藤

議員 大川

議員 松井

議員 花塚

議員 真瀬

議員 平山

職員側

理事 柏原

理事 皆川

理事 橋本

監事 目黒

監事 長島

議員 田上

議員 飯野

議員 佐藤

議員 小林

議員 岡田

事務局長 小山田

他職員一同 静子

光利

泰夫

裕

一雄

栄一

秀子

正一

隆志

宏子

幸宏

智幸

嘉之

淳一

孝幸

瑞基

雅剛

剛典

誠二

根本

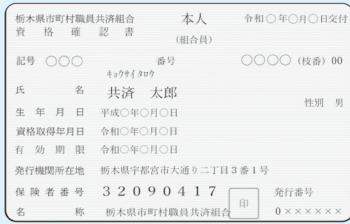
誠二

静子

同

◆「資格確認書」及び「資格情報通知書」の発行について

令和6年11月号では、令和6年12月2日に組合員証及び被扶養者証が廃止となること（経過措置により令和7年12月1日まで有効）をお知らせしましたが、今回は「資格情報通知書」と「資格確認書」についてご案内します。



「資格確認書」

資格取得時にマイナ保険証の利用登録をしていない組合員等に、申請の有無にかかわらず「資格確認書」を発行します。

「資格確認書」は、マイナ保険証の代わりとして使用できます。ただし、限度額適用認定証・高齢受給者証の省略はできません。

なお、令和6年12月1日までに発行された組合員証及び被扶養者証をお持ちのマイナ保険証の利用登録をしていない組合員等には、令和7年11月に「資格確認書」を発行する予定です。



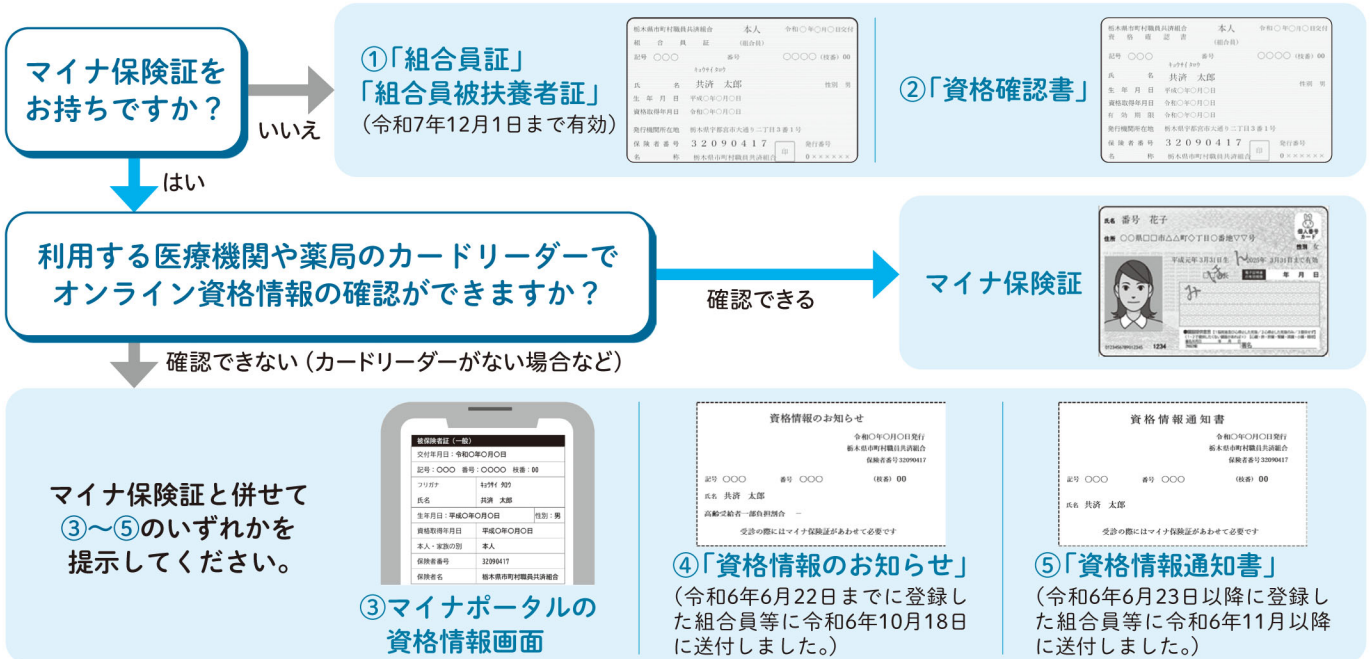
「資格情報通知書」

組合員または被扶養者の資格取得時に「資格情報通知書」を発行します。

「資格情報通知書」は、資格取得の確認をするほか、マイナ保険証が利用できない医療機関においては「資格情報通知書」をマイナ保険証とあわせて提示することで、医療機関を受診することができます。

◆組合員等の資格確認の方法が変わりました!

医療機関等を受診する際の資格確認方法は、次のとおりとなります。



当組合の一部事業（人間ドック・PET検査、特定健診・特定保健指導、指定・協定宿泊施設、冬季レジャー施設（ハンターマウンテン除く）、物資事業等）を利用する際に必要な資格確認も、カードリーダーでオンライン資格確認ができる場合を除き、①～⑤のいずれかを提示することになります。

◆マイナ保険証の利用登録を解除したいときは

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしている組合員等が、利用登録の解除を希望する場合は、「マイナンバーカードの健康保険証利用登録の解除申請書」を所属所の共済事務担当課へ提出してください。

なお、申請書は所属所の共済事務担当課にあります。[こちら](#)からダウンロードすることもできます。

また、令和6年12月2日以降に加入した組合員等がマイナ保険証の利用登録を解除した場合は、「資格確認書」を発行します。

組合会議員・役員ご紹介

任期満了に伴う組合会議員選挙が令和6年11月1日及び5日に執行され、新組合会議員が選出されました。また、令和6年12月6日開会の第170回栃木県市町村職員共済組合組合会において、新役員が選出されましたのでご紹介します。

質問 ①ご当地自慢 ②私の健康法 ③組合員にひとこと

長側議員 10人

(敬称略)



理事長 星野 光利

(上三川町長)

①新たな子育て支援、芸術・文化の拠点となる「ORIGAMIプラザ」がオープンしました。②毎日、徒歩で通勤し、筋力低下の防止やストレス解消に努めています。③組合員の健康増進と福利厚生の上昇、健全な組合運営に努めてまいります。



理事 福島 泰夫

(理事長職務代理者)

(那珂川町長)

①夕焼温泉郷。冬の露天風呂から見る川霧はまさに雲海 ②朝のウォーキング。年間500万歩を目指しています。③「町長、飲みに行きましょう」と誘われるような職場環境を作りたいです。



理事 金子 裕

(佐野市長)

①佐野らーめん以外にも、おいしいグルメがたくさんあります。②毎日市役所ではエレベーターを使わず、階段で移動しております。③組合員の皆様の福利厚生の実現に貢献できるよう努めます。



監事 大関 一雄

(芳賀町長)

①LRTが走る全国唯一の町 ②野菜中心の食事、体をアルカリ性に保つこと ③組合員の皆様の健康増進と福利厚生の上昇に努めます。



議員 佐藤 栄一

(宇都宮市長)

①餃子、カクテル、ジャズ、石の里大谷などの多彩な観光資源や自転車、プロスポーツ及び全線新設となるライトライン ②入浴、ウォーキング ③組合員の皆さまの福利厚生の上昇に貢献できるよう努めます。



議員 大川 秀子

(橋本市長)

①桜や紫陽花、紅葉、夜景等、四季折々の景色が楽しめる太平山は最高です。②日課である愛犬との散歩 ③組合員の皆様の健康増進と福利厚生の実現に貢献できるよう努めてまいります。



議員 松井 正一

(鹿沼市長)

①「いちご・ニラそば・シウマイ」「さつき祭り・彫刻屋台の秋まつり」「清流・キャンプ場」等魅力満載な所です。②早起きとウォーキングです。③組合員の皆様の福利厚生の実現に努めて参ります。



議員 花塚 隆志

(さくら市長)

①桜。市内には氏家ゆうゆうパークの桜づつみや再整備が進んでいる早乙女の桜並木など桜のスポットが数多くあります。②適度な運動(1時間のウォーキング等) ③組合員の健康増進、福利厚生の上昇に貢献できるよう努めてまいります。



議員 真瀬 宏子

(野木町長)

①ホフマン館「こびとカフェ」の「野木のおやさいピッツァ」と天然酵母のパン「メランジェ」 ②三食手作りが原則/一日一生 全力投球 ③皆様の健康増進と福利厚生促進に努めます。



議員 平山 幸宏

(那須町長)

①話題沸騰中! 那須ロイヤルパーク焼売(商標登録済) ②愛犬との朝晩の散歩、プラス腹筋100回! ③みなさんの健康増進と福利厚生の実現に貢献してまいります。

職員側議員 10人

(敬称略)



理事 柏原 智幸

(那須塩原市)

①生乳産出額全国第2位! ②春夏秋→ソフトテニス、冬→スノーボード/今年からウエイクサーフィン始めました。 ③1期目の経験を活かし、組合員の福利厚生向上に寄与できるよう努めてまいります。



理事 皆川 嘉之

(鹿沼市)

①にらそば
②子どもたちと一緒に遊ぶこと
③皆さんの要望を可能な限り拾い上げて、実現できるよう尽力します!



理事 橋本 潤

(小山市)

①小さな自慢が山ほどあるのが小山市です。ちなみにおすすめのお食事処は有機野菜のレストランじねんじょの里。すてきな時間を過ごせます。 ②息子と一緒に散歩 ③組合員の皆様の声を集め、福利厚生向上に貢献できるよう精一杯頑張ります。



監事 目黒 淳一

(宇都宮市)

①とんかつ「花みずき」、ステーキレストラン「チャオ」、居酒屋ダイニング「えん」 ②特に拘らない。無理をすればどこかに支障が生じる。 ③事務局は頑張っています。そして役員も一生懸命従事しています。皆様におかれましてもご理解とご協力を賜り、安定した・安心した運営を担えればと思います。



議員 長島 孝幸

(足利市)

①盛京亭の「肉ちゃんはん」などなど、おいしいものがたくさんあります。 ②ゴルフ、自転車通勤 ③組合員の声を聞き、皆様の福利厚生向上に貢献できるよう精一杯務めさせていただきます。



議員 田上 剛

(真岡市)

①住めば都は別として、災害が少なく住みやすいこと
②ウォーキング、サウナ
③微力ですが、組合員の皆様の福利厚生向上に貢献できるよう頑張ります。



議員 飯野 瑞基

(矢板市)

①生産量県内トップのりんご
②よく寝ることです。
③組合員の福利厚生向上に貢献できるよう努めてまいります。



議員 佐藤 剛

(那須烏山市)

①八溝地域の地元産そば粉を使用した「八溝そば」は味よし、香りよし、コスパよし。と評判です。
②運動不足解消のため、週末30分間のウォーキング
③組合員皆様の福利厚生向上に貢献できるよう尽力します。



議員 小林 雅典

(茂木町)

①モビリティリゾートもてぎ
②野球・ソフトボール
③組合員の福利厚生向上に少しでも貢献できるように頑張ります。



議員 岡田 剛行

(野木町)

①夏に開催される「ひまわりフェスティバル」、国指定重要文化財の「野木町煉瓦窯」 ②一杯のお酒とスポーツ観戦 ③組合員の皆様の健康増進と福利厚生向上の充実に向け努めてまいります。

学識経験者



監事 根本 誠二

①茂木出身なので「そばの里まぎの」蕎麦
②ゴルフ ③税務職員26年、税理士25年の経験を生かして微力を尽くす所存です。よろしくお願ひします。

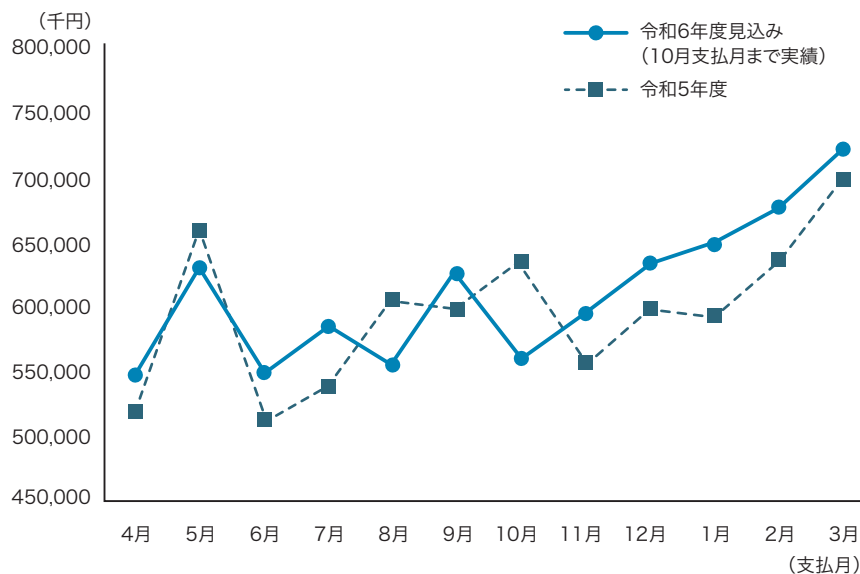
短期経理の現状

短期経理は、組合員からの「掛金」と地方公共団体からの「負担金」を主な収入として、組合員とその被扶養者の医療費や高齢者医療制度への納付金・支援金を支払います。

令和6年度は、給与改定により短期掛金・負担金収入が増加し、支出も給付金等が増加する見込みです。

冬はインフルエンザや風邪の流行により医療機関への受診が増加する傾向にありますので、今後も健康維持に努めてください。

給付金の推移



区分	令和5年度決算(A)	令和6年度見込(B)	比較増減(B-A)	
収入	短期掛金	5,667,305	6,390,893	723,588
	短期負担金	5,600,011	6,385,991	785,980
	介護掛金	672,718	683,090	10,372
	介護負担金	662,191	675,308	13,117
	その他	1,520,534	1,865,899	345,365
	合計	14,122,759	16,001,181	1,878,422
支出	給付金	7,149,390	7,637,308	487,918
	前期高齢者納付金	1,486,470	1,304,157	△ 182,313
	後期高齢者支援金	2,584,857	2,767,494	182,637
	介護納付金	1,339,944	1,344,000	4,056
	連合会払込金・拠出金	847,498	915,046	67,548
	その他	1,195,930	1,276,275	80,345
	合計	14,604,089	15,244,280	640,191
差引額	△ 481,330	756,901	1,238,231	
短期積立金	0	424,357	424,357	
欠損金補てん積立金	310,086	628,936	318,850	

- ・短期掛金及び介護掛金には、任意継続掛金を含みます。
- ・短期負担金には、育児・介護休業手当金の費用に要する公的負担金及び財政調整負担金を含みます。
- ・欠損金補てん積立金とは、当該年度以前3事業年度における短期給付の平均請求額の10 / 100の額です。

上記記事に関するお問い合わせは **保健課** ☎028-615-7816

特定健康診査・特定保健指導の実施状況について

—令和5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、今後も健康を維持するために、引き続き特定健康診査・特定保健指導の受診を心がけてください。

特定健康診査

目標値：組合員98%

被扶養者70%

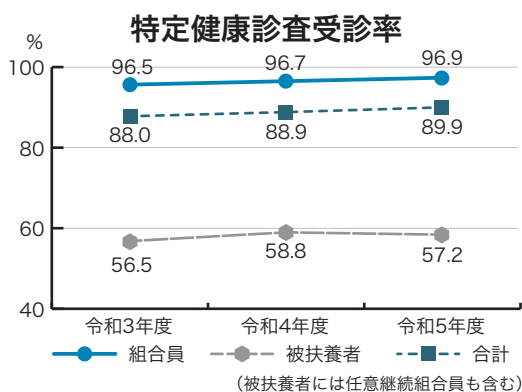
合計（国の参酌標準）90%

組合員の受診率は96.9%、被扶養者の受診率は57.2%、合計で89.9%と国の参酌標準の90%まであと0.1%でした。

組合員：定期健康診断・人間ドックで受診

被扶養者：住民健診・医療機関で受診、健診結果の提出

あと15名の受診で90%達成でした。



令和6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6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。

受診券を配付した被扶養者の皆さまへ

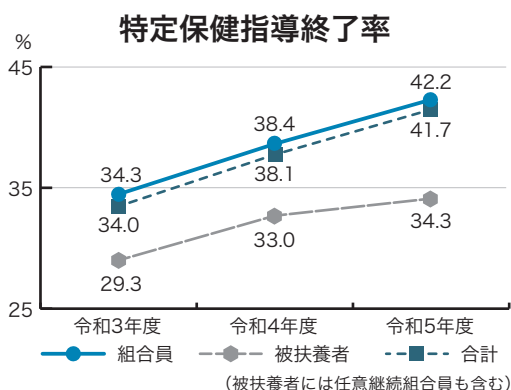
健診結果の提出については、特定健康診査受診券及び被扶養者資格継続調査の送付時にご案内したところ、多数のご協力をいただきありがとうございました。

令和6年度分の健診結果は、令和7年9月まで受付けていますので、受診券を使用せずにパート先などで健康診断を受け、健診結果を提出していない40歳以上の方は提出をお願いします。

特定保健指導

目標値（国の参酌標準）：45%

組合員の終了率は42.2%、被扶養者の終了率は34.3%、合計で41.7%と、目標としている45%には届きませんでした。組合員及び合計が初めて40%を超えました。



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での面談や、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！

わくわく!おでかけ 栃木めぐり

今回
めぐるのは

下野市

県中南部に位置する下野市。鬼怒川と思川に囲まれた自然豊かな土地でありながら、かつて五街道の一つである日光街道の宿場町として栄えた交通の要衝でもあります。東国最大級の古代寺院である下野薬師寺など、田園風景とともに古くからの文化の痕跡が残っています。



飛鳥時代の変遷を物語る重要な史跡が数多く残る下野市。古代文化発祥の地・奈良県飛鳥地方に倣い「東の飛鳥」として、文化財の保存や活用に取り組んでいます。



天平の丘公園の淡墨桜



地産地消のこだわりグルメを堪能

みちのえきしもつけ

道の駅しもつけ



地元素材を使用したレストランや本格ジェラート店など、グルメを楽しめるほか、地酒や下野市観光大使「カンピくん」のオリジナルグッズなど、お土産も充実した道の駅。子どもに人気の滑り台つきの物見塔からは、晴れた日には関東平野を一望することができます。

- 🕒 9:00～18:00
- 📅 第1・3水曜
- ☎ 0285-38-6631
- 📍 下野市薬師寺3720-1
- 🆓 無料
- 🚗 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から車で約16分

おとぎ話の世界を体験

ぐりものもり

グリムの森



木々の中にドイツ風の洋館が立つ、童話のような世界観が特徴の公園。洋館「グリムの館」にはふわふわのシフォンケーキが味わえるカフェや国内外の児童文学グッズを扱うショップが揃います。冬のイルミネーションでは、庭園全体が70万球の光で彩られ、幻想的な雰囲気を楽しめます。

- 🕒 4月～9月は9:00～20:00、10月～3月は9:00～19:00※イルミネーションは11月下旬～1月上旬の17:00～21:00
- 📅 火曜、月末日(火曜・月末日が土・日曜、祝日の場合は翌日)
- ☎ 0285-52-1180 📍 下野市下古山747
- 🆓 無料
- 🚶 JR宇都宮線で「石橋駅」下車、徒歩約25分



Gourmet

とちぎグルメ

生産量全国1位のソウルフード

かんぴょう



下野市が全国生産量の約半数を占めるかんぴょう。下野市では料理はもちろん、クッキーなどのお菓子にも使われています。直径2.5mの大鍋で芋煮を振る舞う恒例行事「東の飛鳥芋煮会」では、下野のふるさとの味「かんぴょう入り芋煮汁」を味わうことができます。

古の下野の歴史に触れる

しもつけふどきのおかしりょうかん

しもつけ風土記の丘資料館



機織りの様子が表現された珍しい「機織形埴輪」など、下野市の古墳や史跡から発掘された貴重な文化財を展示する資料館。2月24日まで、体験コーナーでは粘土を使った「勾玉」や「ミニ埴輪」づくりにチャレンジでき、キットの販売も行われています。

🕒 9:00～17:00(入館は16:30まで) 🗓 月曜(祝日の場合は翌日)、第3火曜(祝日の場合は開館)、祝日の翌日(土・日曜、祝日の場合は除く)、年末年始
☎ 0285-44-5049 📍 下野市国分寺993 🆓 無料
🚗 北関東自動車道「壬生IC」から車で約26分

勝負運の神様を祀る美しい社

やくしじはちまんぐう

薬師寺八幡宮

9世紀後半に清和天皇により創建され、下野薬師寺の守護として鎮座したともされる古社。鮮やかな朱色が美しい本殿は県の文化財に指定されています。古来、戦の必勝祈願が行われるなど、勝運招来や災難除けのご利益で知られています。



🕒 境内自由(社務所は8:30～16:30) 🗓 無休 ☎ 0285-48-0139
📍 下野市薬師寺1509 🆓 無料 🚗 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から車で約27分



楽しく運動でリフレッシュ!

おおまつやまうんどうこうえん

大松山運動公園

大きなアスレチックやカラフルな滑り台で遊べる「こもれび広場」や水遊びが楽しめる「じゃぶじゃぶ池」など、家族連れにうれしいスポットが盛りだくさん。陸上競技場やテニスコート、ランニングコースも備わった、市民に愛されるスポーツグラウンドです。

🕒 8:30～21:30 🗓 不定休
☎ 0285-52-1124(スポーツ交流館)、0285-32-8920(教育委員会事務局スポーツ振興課)
📍 下野市大松山1-7-1 🆓 無料(一部設備は有料) 🚗 JR宇都宮線「石橋」下車、徒歩約15分

豊かな自然の中でレクリエーション

さんのうやまふれあいこうえん

三王山ふれあい公園

3つの古墳と平地林を活かした緑あふれる憩いの場で、高さ10mの築山がシンボル。人気のキャンプ場では手軽に楽しめる「手ぶらCAMP」を実施中です。飼犬と利用できる「犬同伴サイト」などのエリアがあるほか、遊具がある広場やウォーキングコースでも楽しく体を動かせます。



🕒 9:00～18:00 🗓 無休※天候や施設維持業務等のため臨時休園あり ☎ 0285-38-7150
📍 下野市三王山700-1 🆓 無料(キャンプ利用などは有料)
🚗 北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から車で約15分

下野市
EVENT GUIDE
令和7年1月13日(月・祝)

しもつけしてんびょうまらそんたいかい

下野市天平マラソン大会



日光連山から吹く風の中を走る、下野市の冬の風物詩は今年で19回目。高低差のない走りやすいコースのため、初心者でも気軽に参加できます。走り終わった後にはかんぴょう汁が振る舞われ、身体を芯から温めてくれます。

開催時間 開会式時間9:00 開催場所 スタート地点：天平の丘公園 ☎ 0285-32-8920(教育委員会事務局スポーツ振興課) 🚗 北関東自動車道「壬生IC」から車で約21分

令和7年3月下旬～5月上旬

てんびょうのはなまつり

天平の花まつり



桜の名所として知られる天平の丘公園では3月下旬に淡墨桜、4月中旬には八重桜と、2種の桜が楽しめます。地元商店の出店やステージイベント、ロードトレイン「坊ちゃん列車」やミニ新幹線の運行など、多くの催し物が開催される人気イベントです。

開催時間 10:00～17:30(変動あり)※夜桜ライトアップの期間中は10:00～20:30
開催場所 天平の丘公園 ☎ 0285-39-6900(下野市観光協会) 🚗 北関東自動車道「壬生IC」から車で約21分

退職予定者説明会を開催します

令和6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、年金の概算額や年金の請求等について説明します。詳細は、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10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
1月15日(水) 午後1時30分～	小山市役所 本庁舎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16日(木) 午後1時30分～	下野市役所 本庁舎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(月) 午後1時30分～	大田原市役所湯津上支所 103・104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21日(火) 午後1時30分～	佐野市役所 本庁舎大会議室A・B	佐野市
1月22日(水) 午後1時30分～	栃木市役所 正庁A・B	栃木市
1月23日(木) 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、 芳賀郡中部上水道企業団、 芳賀地区広域行政事務組合
1月24日(金) 午後1時30分～	氏家公民館ホール	矢板市、さくら市、那須烏山市、塩谷町、 高根沢市、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
1月27日(月) 午後1時30分～	宇都宮市役所 14大会議室	宇都宮市、栃木県後期高齢者医療広域連合、 栃木県市町村総合事務組合
1月29日(水) 午後2時00分～	鹿沼市民情報センター 3階会議室	鹿沼市

足利市は、1月31日(金)に市が主催するライフプランセミナーで、医療保険及び年金について説明を行います。

2月中旬～下旬

医療費通知書を配付します

(令和5年12月～令和6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。

年間の受診状況と医療費を確認してはしご受診や多剤服用を控え、ジェネリック医薬品への切替を検討するなど、適正な受診にご協力ください。

通知書の見方

医療費通知書											令和7年2月〇日作成	
(住所) 123-4567 栃木県〇〇市大通り2-3-1											対象月 令和5年12月～令和6年11月分	
(氏名) 共済太郎 (所属所名) 〇〇市〇〇部〇〇課〇〇係												
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	5	12	2	医科入院	300,000	210,000		90,000	55,400	9,570	64,970	25,030
				入院時療養費等	1,280	360	920					920
共済花子 〇〇歯科	6	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 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5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5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。

上記記事に関するお問い合わせは **保健課 ☎028-615-7816**

貯金払戻(解約)・臨時積立等 スケジュール

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

- 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するよう振込んでください。
- ATMやネットバンキングで振込む場合、18日に送金した場合でも、当日に着金とならない場合がありますので、余裕をもって振込むようお願いいたします。

- 解約金は、2月27日、3月28日に送金します。
- 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。

 : 「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

上記記事に関するお問い合わせは **総務課福祉係 ☎028-615-7805**

「みんなのMYポータル」の登録はお済みですか？

みんなのMYポータルは、遺族付加年金“きずな”専用のインターネットサービスです。登録することによって次のサービスを利用することができます。

- 病気やケガによる入院、手術の請求
- 積立年金プランの試算、一部払い出し
- 損害保険部分の事故連絡票の提出
- 各種お知らせ（配当金通知、積立残高通知など）
- ご加入内容照会
- パンフレットの閲覧
- 健康情報、アドバイスの閲覧
- ライフプランシミュレーション

登録手順は、12月に配付した加入内容のお知らせに同封したチラシをご覧ください。

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、剰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6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。

みんなのMYポータルの登録者には、登録のメールアドレスにメールが届き、配当金のお知らせをみんなのMYポータルで閲覧できます。

配当金の対象制度	● 遺族付加年金“きずな”（生命保険部分） ● きずなプラス ● 入院保険 ● 積立年金プラン※
送金日及び明細の送付	令和7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7年2月下旬予定

積立金額 令和6年12月末日の残高

積立年金プランの制度内容については、更新募集案内時に配布または[こちら](#)に掲載の遺族付加年金“きずな”令和7年パンフレットをご確認ください。

みんなのMYポータル登録でできること →
・積立残高通知の閲覧
・積立年金プランの試算、一部払い出し

「移動の保険 UGOKU」の月額料金に変更となります

自転車賠償責任保険の加入の義務化に対応するため、損害保険ジャパン株式会社の「移動の保険 UGOKU」を取り扱っています。令和7年1月から月額料金が次のとおり変更となります。

令和7年1月から

980円 → 1,980円

引受会社：損害保険ジャパン株式会社 栃木支店 法人支社 TEL 0570-005-537（ナビダイヤル）（平日9時～17時）
取扱代理店：株式会社栃木共済サービス TEL 028-688-8711（9時～16時 水・土・日・祝日を除く）
宇都宮市大通り2-3-1 井門宇都宮ビル

バランス
UP!
食塩量
DOWN!

手早い・簡単・おいしい

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉

ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced plate meals!

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/06.mp4

動画はコチラ



鶏肉のさっぱりトマトソース カフェボウル

材料(2人分)

鶏もも肉 1枚(200g)
ごぼう 1/2本
玉ねぎ 1/4個
いんげん 4本
にんにく(みじん切り) 1片分
A 「 塩・こしょう 少々
小麦粉 大さじ1
カットトマト缶 1/2缶(200g)
水 1/2カップ
B 黒酢 大さじ2
砂糖 大さじ1・1/2
しょうゆ・酒 各大さじ1
オリーブ油 大さじ1
ごはん 300g
パセリ(みじん切り) 大さじ1
ゆで卵 1個

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、Aをまぶす。ごぼうはよく洗ってささがきにし、水に5分さらし、水気を切る。玉ねぎは1cm幅、いんげんはヘタを取り除いて3等分に切る。
- 2 ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- 3 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、香りが出てきたら鶏肉を入れて軽く焼き色がつくまで両面を焼く。ごぼう、玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- 4 野菜がしんなりしたら2を加えて、弱火で約8分煮て、いんげんを加えてさらに約5分煮る。
- 5 ご飯にパセリを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- 6 器に5と4を盛り、半分に切ったゆで卵を添える。

1人分

エネルギー
658kcal
食塩相当量 1.9g

Point!

黒酢のkokやトマトの酸味、パセリの香りをうまく使って、調味料を控えます。旨味が多く噛み応えのあるごぼうのおかげで満足感アップ!

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

こころの雨宿り

永遠の命題 「やりたくないことを やらなければいけないとき」

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士



「やりたくない。けれど、やらなければいけない。」
この、誰しも経験があるちょっとつらいシチュエーション。もちろん私にも心当たりがあり、その一つが洗濯です。ハンガーにかけて干すという作業が面倒に感じられて、どうしても先延ばしにしてしまうのです。「やる気が出たら洗濯しよう」と思うのですが、そんな日はいつまで経っても来ず、洗濯かごがいっぱいになってしまいます。

ここで試したいのが、心理学で明らかになっている原則「やる気よりも変えやすい行動に注目」です。たとえ洗濯へのやる気が出なくても、洗濯機のスイッチを押すことはできますよね。やる気が出なくてもまず行動してみる。おすすめは、小さな一歩を踏み出すことです。例えば、私のように原稿を書くときならば、まずは1文字書いてみる。1文字書いてみて、1行書いてもいいなと思ったら、1行書く。それでもやる気が出ないとなれば、やめてもいいことにしていますが、一度取りかかってしまえば思ったより進んだ、なんてことが多いのです。私たちは最初から全部を終わらせることを考えて、おっくうで面倒な気持ちをふくらませているのかもしれませんが。(ちなみに私の洗濯問題は、乾燥機付き洗濯機の登場によってあっという間に解決しました。環境に働きかけるという手もあります。)

もう一つ提案したいのが、自分の「やりたい」ツボを押してくれる何かと絡める方法です。目の前に、「やりたくないけどやらなければいけないこと」と「自分の好き・楽しい・面白い何か」を並べて、この2つをどうにか結びつけられないか、頭をひねってみるのです。例えば、取りかかるのに気が重い資料を作らなければいけないときには、「かっこいい！真似してみたい！」と思った資料のレイアウトに似せてみようと思うとやる気が出ませんか。いやいや、そんな簡単に思いつくわけない！と思う方は、練習問題で試してみましょう。

「歯ブラシ」と「カピバラ」。
この2つの共通点を探してみてください。

人のもつ力は不思議なもので、一見つながるはずがないこの2つに、きっと何らかの共通点を見いだせたはず。この力を生かして、やらなければいけないことを「やってみてもいいかな」に変えるのも一つの手ですよ。



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。

千葉県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介



南房総の潮騒を聞きながら
新鮮な海の幸たっぷりのお食事をどうぞ

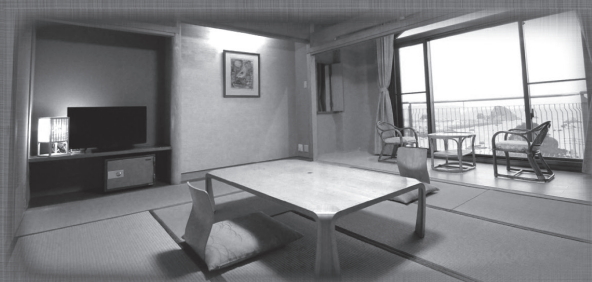


〈イメージ〉



〈イメージ〉

料金（1泊2食 税・サービス料込）
平日：15,300円～
休前日：16,510円～
※上記料金から各種助成券が控除されます。



ご予約・お問い合わせ

Tel. 04 (7092) 2205

〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚 2565
Fax 04 (7093) 1213

ホームページ

<https://www.kuroshioso.jp/>

交通アクセス 京葉道路及び東関東自動車道経由、館山自動車道君津 IC から約60分

千葉県市町村職員共済組合保養所
南房総鴨川

黒潮荘



黒潮荘

検索

パスワード(コード)は
くろしお
『9640』です。



入学・修学貸付のご案内



組合員や組合員のお子様の入学・修学に必要な資金を貸付けています。

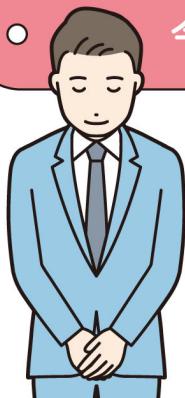
入学貸付は、入学金の納付期限に合わせて貸付けますので、所属所の共済事務担当課にお問い合わせください。ただし、申し出から送金日までの期間が短い場合、希望に沿えないことがあります。

区分	入学貸付	修学貸付
貸付利率	年利 1.26% (令和7年1月1日現在)	
対象となる学校	<ul style="list-style-type: none"> 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 上記に準ずる外国の教育機関 	
貸付の対象	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>〈注意〉支払済みの費用については貸付できませんのでご注意ください。</p>	
申込時期	合格通知書が届き次第随時	令和7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 6 か月分 (最高 200 万円)	月額 15 万円 (単年度最高 180 万円) 年度途中で申込み場合は、 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	<p>〈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。</p> <p>〈据置をしない場合〉貸付けを受けた月の翌月</p>
提出書類	<p>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貸付未償還元利息の控除依頼書 ⑥印鑑登録証明書 ⑦戸籍抄本 (被扶養者でない場合)</p>	
	国内の学校	<p>合格通知書 (写し) または 入学許可書 (写し)</p> <p>在学証明書 (原本) 入学初年度のみ合格通知書 (写し) または 入学許可証 (写し) でも可能です。</p> <p>・ 入学案内書または学校ホームページ等の写し (入学金または授業料が確認できるもの) ・ 賃貸契約書の写し (アパート等を借りる場合) ・ 通学のための交通費が確認できる書類 ・ その他入学または修学に係る費用の内訳書 (内容により申込者自身で作成したもので可)</p>
	海外の学校	<p>・ 留学先の教育機関または国内の学校長が留学を認める証明書類 ・ 必要経費が分かる書類</p>

[こちら](#) からダウンロードできます。

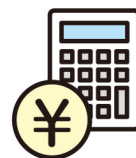
上記記事に関するお問い合わせは **総務課福祉係 ☎028-615-7805**

令和7年4月1日から送金手数料がかかります



現在、当組合専用の振込依頼書を利用して送金する場合の手数料は無料となっておりますが、令和7年4月1日以降は専用の振込依頼書が利用できないこととなりました。

そのため、令和7年4月1日以降、貯金の臨時積立、貸付・物資の繰上償還、医療費の返還などは個人振込みとなるため所定の手数料が必要となりますのでご理解をお願いします。



上記記事に関するお問い合わせは **総務課庶務係 ☎028-615-7804**