

いばらき

共 済



2022
NO.333

1



表紙写真：那珂市 曲が切屋

CONTENTS

新春を迎えて	P02	リフォームには住宅貸付をご利用ください！	P15
マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！	P03	えらべる倶楽部 東京ディズニーリゾート®の FAX申込先変更のご案内	P15
知って安心！厚生年金		心の習慣レッスン始めませんか？	P16
2つ以上の年金を受給できるときの併給調整	P04	大洗鷗松亭 ほっこり！「つるし雛」がお出迎え！	P17
医療費通知書を配付します	P06	インフルエンザ予防接種を受けた皆さんへ	P18
令和2年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況	P07	歯周病検診未受診者の方へ	P18
3月末に退職される方へ	P08	えらべる倶楽部 お祝い・サポートサービス	P19
税務署からのお知らせ～確定申告について～	P09	糖尿病予防講座・ライフプラン講習会を開催しました！	P22
任意継続組合員制度について	P10	令和4年度募集 団体傷害保険のご案内	P23
標準報酬月額 of 随時改定について	P12	大洗鷗松亭 あけましておめでとうございます！	P24
修学貸付のご案内	P14		

新春を迎えて

茨城県市町村職員共済組合 理事長 藤井 信吾



新年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さまにおかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、皆さまのご理解とご協力により、共済組合の事業運営が順調に推移しておりますことに対し、衷心より厚くお礼申し上げます。

私たちを取り巻く社会保障制度に目を向けますと、長期給付事業(年金)においては、多様な働き方により長期化する高齢期の経済基盤の充実を図るため成立した「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」が本年4月1日に施行されます。年金事務の実施機関として円滑に事務処理を執行するため細心の注意を払って参ります。

短期給付事業(医療)においては、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる「オンライン資格確認」が昨年10月から本格的に実施され、順次医療機関等で利用できることとなり、マイナポータルでは本人によるご自身の特定健診情報の閲覧が可能となっています。また、現在、第2期データヘルス計画および第3期特定健康診査等実施計画に基づき、医療費の適正化に取り組んでおりますので、ジェネリック医薬品の普及・利用促進に引き続きご協力をお願いいたします。併せてご自身だけでなくご家族の健康管理のためにも、特定健診や特定保健指導をぜひご活用いただきますようお願い申し上げます。

福祉事業であります貯金・貸付・物資の各事業につきましては、皆さまの生活に資するよう広報紙等を通じて各事業の周知を行って参ります。また、保養所「大洗鷗松亭」においては、働き方改革による有給休暇の有効活用方法のひとつとして、平日利用をご提案いたしております。お客様の健康と安全を第一に考え、安心してご利用いただけるよう、新型コロナウイルス感染症対策を徹底しておりますので、引き続きなお一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

本年10月には非常勤職員が共済組合の組合員として加入することとなり、短期給付事業と福祉事業が適用されます。組合員の増加による財政負担の影響を精査し、引き続き安定した事業運営が可能となるよう取り組んで参ります。

共済組合を巡る情勢は引き続き厳しい状況が見込まれますが、皆さまが安心して公務等に専念できますよう、役職員一同一層の努力を重ねて参る所存でございますので、皆さまのご支援とご協力をお願い申し上げます。

年頭にあたり、組合員並びにご家族の皆さま方のますますのご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。新春を迎えてのご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

令和四年元旦

理事長 藤井 信吾 (取手市長)

理事 根本 洋治 (牛久市長)

野澤 良治 (河内町長)

今橋 孝仁 (日立市役所)

生井澤律子 (鹿嶋市役所)

高橋 恭平 (取手市役所)

木村 敏文 (坂東市長)

木内 修平 (那珂市役所)

大谷 明 (ひたちなか市長)

先崎 光 (那珂市長)

岸田 一夫 (鉾田市長)

鈴木 定幸 (常陸大宮市長)

上遠野 修 (城里町長)

野村 勇 (八千代町長)

外之内信浩 (小美玉市役所)

窪田 慎一 (茨城町役場)

茂木 祐希 (石岡市役所)

圓城寺和則 (龍ヶ崎市役所)

廣江 良之 (結城市役所)

香取 雄介 (古河市役所)

学識経験者
監事

小谷 隆亮 (元大洗町長)

事務局長 久保木信尚

外職員一同

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!



利用申込はカンタン!



ここをクリック!

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、申込が必要です。利用の申込は、マイナポータル*やセブン銀行のATM、医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでできます。

(*)子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



マイナンバー(12桁の数字)は使いません!



マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。

ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報は記録されません。



どんないいことが? 7つのメリット

POINT! 1

より良い医療が可能に!

本人が同意をすれば、初めての医療機関でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。

※薬剤情報は、2021年9月に診療したもものから3年分の情報が閲覧できるようになります。

POINT! 2

自身の健康管理に役立つ!

マイナポータルで、2021年10月から、自分の特定健診情報を順次閲覧できるようになり、自分の薬剤情報を閲覧できるようになりました。

※特定健診情報は、2020年度以降に実施したもものから5年分(直近5回分)の情報が閲覧できるようになります。

POINT! 3

オンラインで医療費控除がより簡単に!

マイナポータルで、2021年11月から自分の医療費通知情報が閲覧できるようになります。また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となります。

※2021年9月分以降の医療費通知情報について、閲覧・自動入力が可能となります。

POINT! 4

手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

※自治体独自の医療費助成等については、書類の持参が必要です。

POINT! 5

医療保険の資格確認がスムーズに!

カードリーダーで顔写真を確認すれば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受け付けにおける事務処理の効率化が期待できます。

POINT! 6

医療費の事務コストの削減!

医療保険の請求誤り等が減少することから、医療保険者等の事務処理コストが削減でき、持続可能な制度運営につながる見込みです。

POINT! 7

健康保険証としてずっと使える!

就職や転職、引越をしても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。

どこで利用できるの?

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局は、下のステッカーやポスターが目印です。利用できる医療機関・薬局は、順次増えていきます。



厚生労働省のホームページでも利用できる医療機関・薬局をご案内しています。

ポスター



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178** 受付時間(年末年始を除く)
平日 9:30~20:30
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については**24時間365日受付!**



マイナンバーカードの申請方法はこちら→



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinsei/>

▼一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

マイナンバーカード等
050-3818-1250

その他のお問合せ
050-3816-9405

▼英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について
Inquiries about My Number System

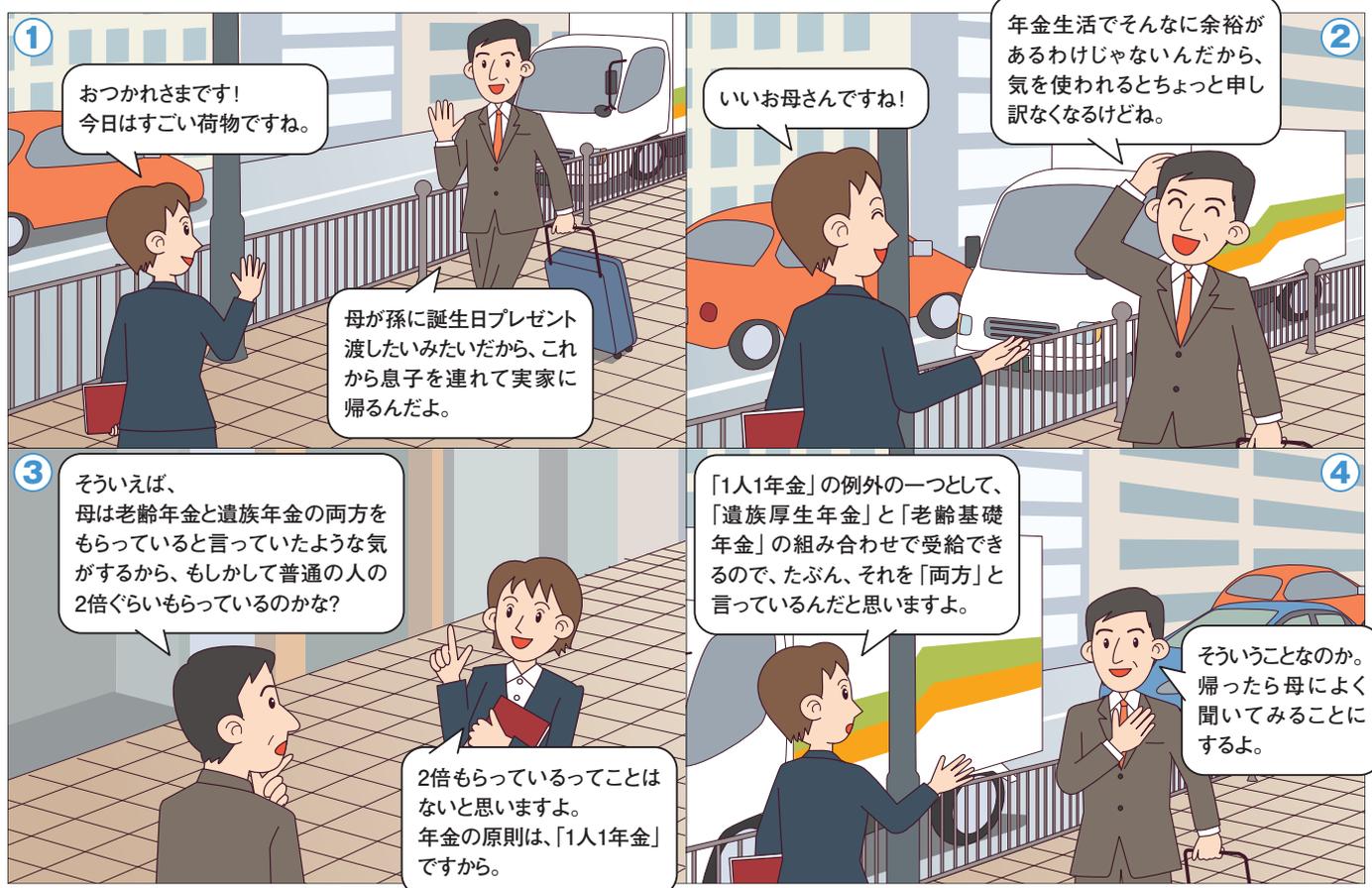
0120-0178-26

マイナンバーカード等
Inquiries about My Number Card etc.

0120-0178-27



2つ以上の年金を受給できるときの併給調整



現在の年金制度では、「1人1年金」が原則です。同一制度または他の年金制度間において2つ以上の年金を受けられるときは、原則として1つの年金を選択し、他の年金は支給停止されます。ただし、例外的に複数の年金を受給できる場合があります。

支給事由が同じ場合

日本の公的年金制度は、全国民に共通の「国民年金(基礎年金)」と公務員や会社員などが加入する「厚生年金」の2階建てになっています。そのため、老齢基礎年金と老齢厚生年金など、同じ事由で支払われる年金は、1つの年金とみなされ、併せて受給することができます。

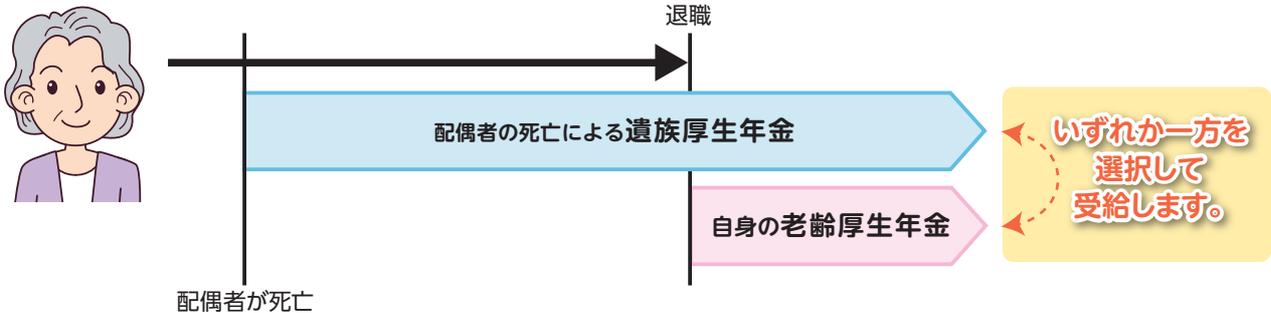


支給事由が異なる場合

老齢と障害、老齢と遺族といった事由の異なる年金を受けることができる場合には、いずれか一方の年金を選択して受けることになり、他方の年金は支給停止となります。

年金の選択が必要な場合は、共済組合または日本年金機構から選択手続きに係る書類が送付されます。また、選択方法は年金受給者本人の申出により変更することができます。

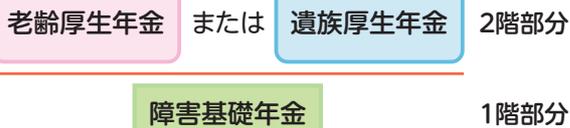
例 「老齢厚生年金」と「遺族厚生年金」



例外 支給事由が異なるときでも、次のような場合は併給されます。

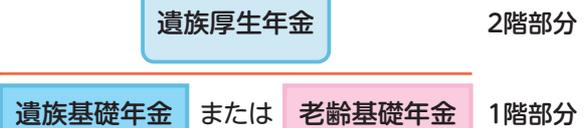
老齢厚生年金または遺族厚生年金と、障害基礎年金

65歳以上の障害基礎年金の受給権者が、老齢厚生年金または遺族厚生年金の受給権者である場合には、老齢厚生年金または遺族厚生年金を障害基礎年金と併せて受給できます。



遺族厚生年金と、遺族基礎年金または老齢基礎年金

遺族厚生年金の受給権者が65歳に達しているときは、遺族基礎年金か自分の老齢基礎年金のいずれかを選択できます。



退職等年金給付にも併給調整はあるの？

きになる
ワンポイント



地方公務員が加入する制度には、国民年金（基礎年金）、厚生年金、そして共済制度独自の給付「退職等年金給付」があります。

退職等年金給付は、国民年金・厚生年金と併せて受給できます。

ただし、複数の退職等年金給付の受給権が発生したときに、受給できる年金は、下表のとおりです。

退職等年金給付の種類	受給できる年金
「退職年金」と「公務障害年金」	いずれかを選択して受給
「退職年金」と「公務遺族年金」	併せて受給することが可能
「公務障害年金」と「公務遺族年金」	いずれかを選択して受給



医療費通知書を配付します



(令和2年11月～令和3年10月受診分)

2月に組合員の皆さんへ「医療費通知書」を配付します。

医療費がどの位かかっているのかご確認いただき、当組合の医療費負担の現状を理解していただくこと、また、ご自身の健康管理に役立てていただくことを目的としています。

通知書の見方

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
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	法定 給付額	公費 負担額	窓口 負担額	家族療養費 附加金等	高額 療養費	支給 額	確定申告用 自己負担額
共済 花子 △△接骨院	211	3	柔道整復	10000	7000		3000				3000
共済 太郎 ○○医院	3 1	10	医科入院	500000	417570		82430	57400		57400	25030
共済 組子 ○○医院	3 4	4	医科入院外	50000	35000		15000	1111		1111	13889
共済 組子 □□薬局	3 4	4	調剤	40000	28000		12000	889		889	11111
共済 あい ××歯科医院	310	6	歯科入院外	90500	63350		27150	2100		2100	25050
合計				690500	550920		139580	61500		61500	78080

① 診療を受けた年月

② 1ヵ月に入院または通院した日数

③ 医科・歯科・調剤など／入院・入院外(外来)の区別

④ 診療区分ごとの医療費の総額

⑤ 共済組合が負担した金額

※限度額適用認定証使用者の高額療養費は、この欄の金額に含まれます。

【共済太郎さんの令和3年1月診療分】

⑥ 医療費助成制度該当者に対する国や県または市町村の負担額

⑦ 医療機関の窓口で負担した額(原則、医療費総額の3割)

※限度額適用認定証使用者等については、所得区分に応じた計算方法により計算された金額です。

※医療費助成制度該当者については、自己負担金額が把握できない場合、⑥ 公費負担額に自己負担額を含めて表示しています。

⑧ 組合員が支給対象となる一部負担金払戻金・被扶養者が支給対象となる家族療養費附加金

窓口負担額から高額療養費と基礎控除額を控除した金額(百円未満は切捨て)で、控除後の金額が千円未満の場合は支給されません。

※基礎控除額は、一般所得者は25,000円、上位所得者は50,000円です。

なお、上位所得者とは標準報酬月額53万円以上の方です。

※医科(歯科)とその対象となる調剤については合算して算定し、医療費総額により按分して記載しています。

【共済組子さんの令和3年4月診療分】

⑨ 窓口負担額から自己負担限度額を控除した額

※自己負担限度額は、標準報酬月額や過去1年間の入院回数等により異なります。

⑩ 共済組合が送金した額の合計(⑧+⑨)

⑪ 窓口負担額から共済組合が送金した額を控除した額(⑦-⑩)

※令和2年11月・12月診療分を合計額から差し引いた金額が確定申告用自己負担額となります。

～医療費控除の申告手続きについて～

「医療費通知書」は、確定申告時の医療費控除の手続きで医療費の明細書として使用できますが、以下の点にご留意ください。

- ◆ 実際に医療機関等の窓口で支払った金額と医療費通知書の金額が異なる場合(マル福・公費に該当している場合や医療費が訂正された場合等)は、領収書等で確認し、ご自身で金額を訂正して申告してください。(10円未満の端数は訂正不要です。)
- ◆ 令和2年11月・12月診療分が含まれている場合は、合計から控除してください。
- ◆ 今回記載がない診療分(令和3年11月・12月診療分)については、別途領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成し、その明細書を申告書に添付してください。この場合、領収書は確定申告期限から5年間保存する必要があります。
- ◆ 医療費通知書を使用するには、原本の添付が必要です。紛失しないよう大切に保管してください。
- ◆ 医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

特定健康診査・特定保健指導の実施状況

特定保健指導実施率5.2ポイント増加！

当組合では40歳以上75歳未満の組合員と被扶養者の方に特定健康診査を実施し、その結果、生活習慣病の発症や重症化のリスクが高い方に特定保健指導を実施し、生活習慣の改善に必要な助言や支援を行っています。

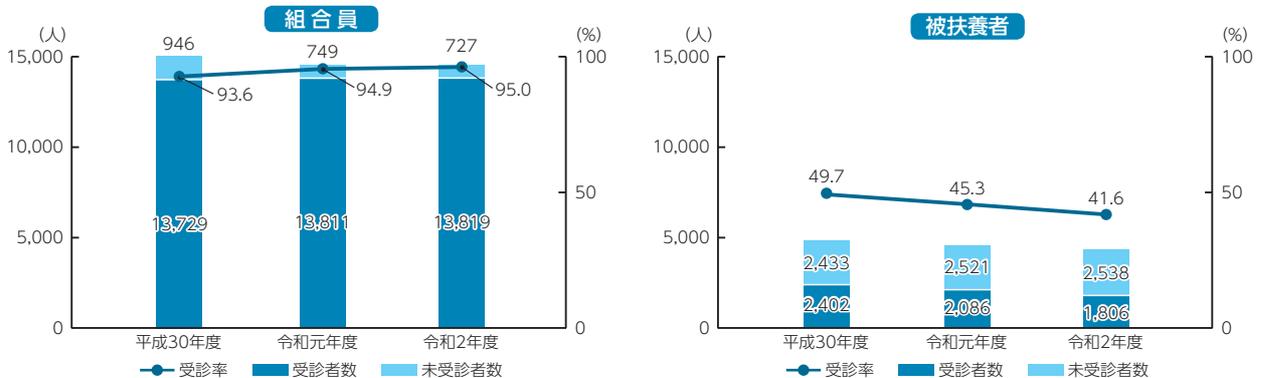
令和2年度については、特定健康診査受診率が82.7%（前年度：82.9%）、特定保健指導実施率が44.1%（前年度：38.9%）となりました。

特定保健指導の実施率は5.2ポイント伸びており、特に組合員の方の健康意識の向上が見られました。一方、特定健康診査は、昨年度に引き続き被扶養者の方の受診率が低く、対象者の半数以上の方が受けていない状況です。

健康管理のため特定健康診査は必ず受診しましょう。

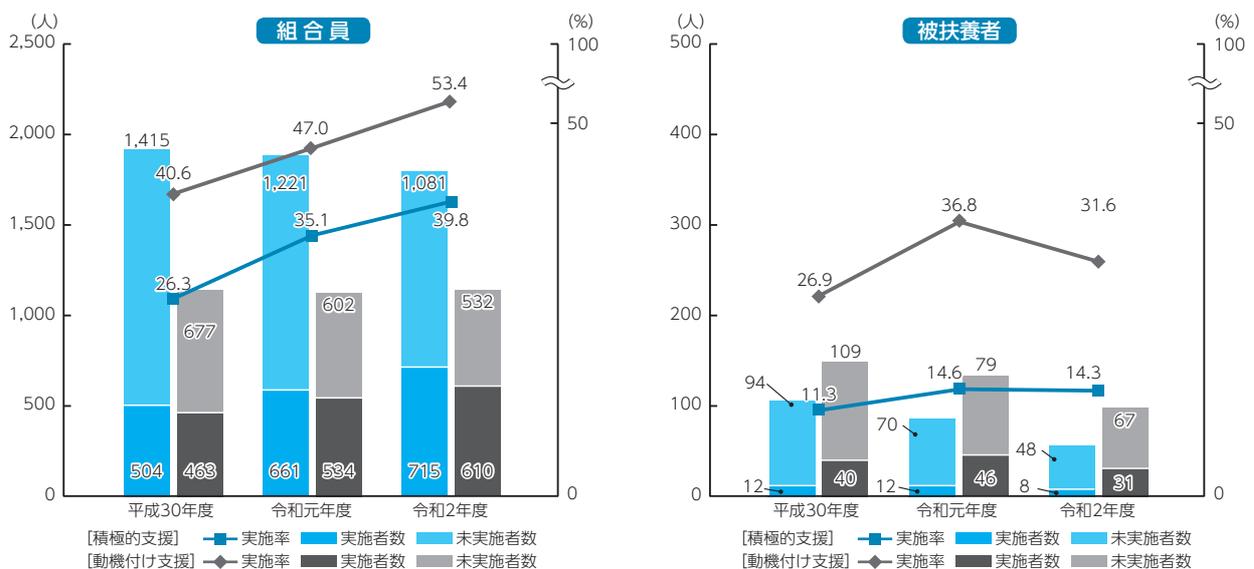


◎特定健康診査実施状況



※被扶養者には任意継続組合員とその被扶養者を含む。

◎特定保健指導実施状況 特定保健指導は、対象者のうち40歳から58歳までの方に実施しています。



※実施率 (%) = 実施者数 ÷ 対象者数 × 100

※被扶養者には任意継続組合員とその被扶養者を含む。

被扶養者の方へ

パート先等で受診した
健診結果提出のお願い

パート等でお勤めされている40歳以上75歳未満の被扶養者の方の特定健康診査の受診を確認するために、パート先等で受けた健康診断の健診結果票(写)の提出をお願いしています。提出いただいた方には、QUOカード(1,000円分)を進呈していますので、ご協力をお願いします。

3月末に退職される方へ



共済組合の各種事業に係る退職時の手続き等について

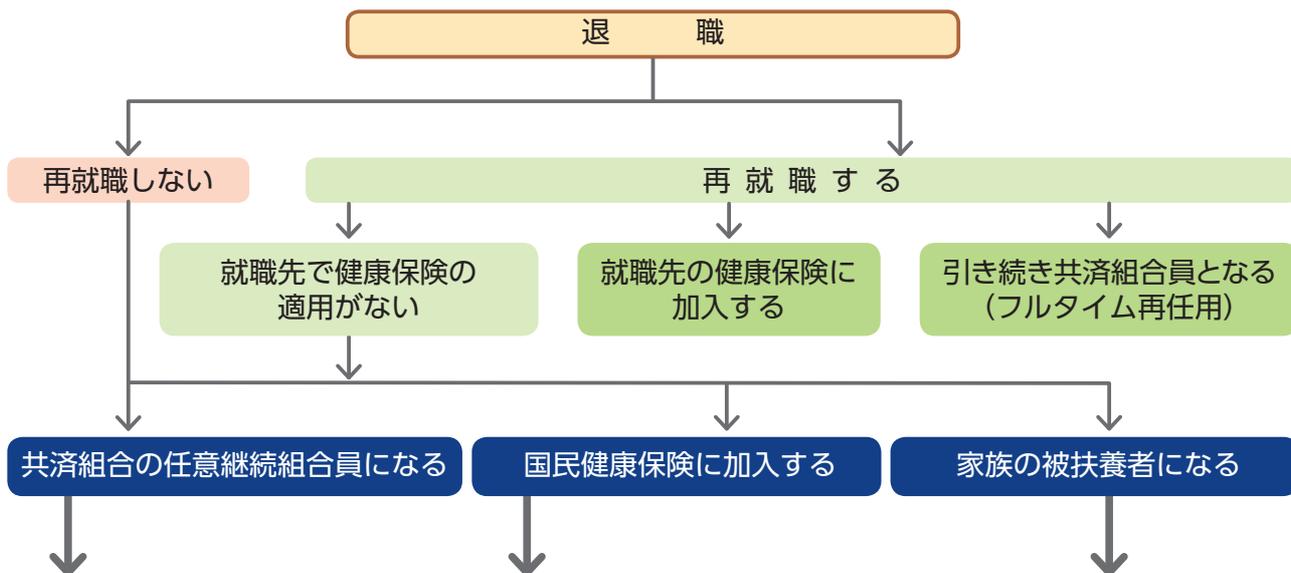
健康保険

組合員の皆さんが退職されますと退職日の翌日から組合員の資格を喪失するため、新たに次のいずれかの健康保険制度に加入する必要があります。

加入要件や特徴等をご確認のうえご自分に適した制度を選択し加入手続きを行ってください。

なお、フルタイム再任用職員になる場合は、当組合の組合員資格が継続となりますが、短時間再任用職員になる場合は、市町村等の「再任用規程」で定める健康保険制度に加入することになります。

また、組合員資格を喪失される方は、4月1日以降、現在お持ちの組合員証・組合員被扶養者証(保険証)は使用できなくなりますので、退職後速やかに当組合まで返還してください。退職後に当組合の組合員証等を使用して医療機関で受診した場合、当組合が医療機関へ支払った医療費を全額返還していただくこととなりますので、必ず加入先の新たな保険証を使用してください。退職後にかかりつけの医療機関で受診する際には、保険証が変更になった旨を申し出てください。



詳細は10～11ページをご覧ください。	加入要件	他の健康保険に加入していない方。	年間収入が130万円(障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は180万円)未満の方で主たる扶養者の収入により生計を維持している方。 ※この他にも条件がありますので、詳細はご家族の勤務先等にお問い合わせください。
	特徴	附加給付はありません。 「附加給付」とは、法律で定められた「法定給付」の他に健康保険組合が独自に附加して支給するものです。	健康保険組合により附加給付があります。
	保険料	被保険者の前年の所得割等で算定されます。市町村により異なるため、居住地の市町村にお問い合わせください。	保険料はかかりません。
	加入手続き	退職した日の翌日から14日以内に居住地の市町村において加入手続きをしてください。	健康保険組合により手続きが異なるため、ご家族の勤務先等にお問い合わせください。

★ 年 金

■ 老齢厚生年金について

受給開始年齢になる前に実施機関（共済組合・日本年金機構など）から請求案内が届きます。
なお、受給開始年齢よりも前に年金の受け取りを希望される場合は、60歳以降いつでも繰り上げて請求ができますので、当組合までご連絡ください。

■ 退職後の年金制度について

60歳未満の組合員および被扶養配偶者の方は、退職後に厚生年金や国民年金への加入が必要になります。

★ 貸 付

■ 未償還金の返済

組合員貸付金を償還中に退職される場合は、皆さんに支給される退職手当から未償還金を控除し、返済していただくことになります。

■ 借用証書の返還

完済されたことを確認したうえで、借用証書をご自宅に送付します。

■ 「だんしん」特約保証料の返還について

団体信用生命保険に加入している方が、保険期間の途中で退職される場合は自動的に保険脱退となり、未経過月数分の特約保証料を返還します。なお、返還まで2ヵ月ほどかかります。



★ 物 資

物資立替金の未償還金についても貸付と同様に退職手当から控除し、返済していただくことになります。

★ 貯 金

共済貯金は、原則として退職と同時に解約していただきますが、任意継続組合員になられる方は、共済貯金を継続することができます。

ただし、在職中から共済貯金に加入していた方に限ります。

■ 積立・払戻

- 積立は年2回（7月・12月）の臨時積立のみとなります。手続きは退職される共済事務担当課をとおして行ってください。
- 積立限度額は3,000万円です。
- 毎月2回払戻ができます。払戻を希望する場合は、当組合までご連絡ください。払戻締切日および送金日は、広報紙「いばらき共済」でご確認ください。



★ その他

- JTBベネフィット会員証は各自で破棄してください。

健康保険について	医療健康課	TEL 029-301-1413
お問い合わせ先 老齢厚生年金について	年金課	TEL 029-301-1414
貸付・物資・貯金・その他について	福利厚生課	TEL 029-301-1412

税務署からのお知らせ ～確定申告について～

【自宅から e-Tax・スマホ申告】

確定申告には、ご自宅からスマホやタブレットでご利用いただける e-Tax・スマホ申告が便利です。
マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマホがあれば、多くの方が訪れる確定申告会場に出向くことなく、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して、ご自宅でも e-Tax・スマホ申告をすることができます。

特にスマホ申告は、

- 年末調整済で医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告をする方
 - 年末調整が済んでいない方
 - 2か所以上の給与所得がある方
 - 年金収入や副業等の雑所得がある方
 - 株式等の譲渡（特定口座をお持ちの方）
- などに当てはまる方に便利です。さらに…
- 給与所得の源泉徴収票をスマホのカメラ機能で読み取ると、記載内容が入力画面へ自動反映されるなど、さらに便利になっています。

次の確定申告では、感染防止の観点からも、ご自宅から e-Tax・スマホ申告をぜひご利用ください。

動画で見る確定申告

確定申告書等作成コーナー

マイナポータル連携



動画で見る確定申告



確定申告



マイナポータル



任意継続組合員制度について

3月末に退職予定の方に、引き続き当組合の健康保険を利用できる任意継続組合員制度をお知らせします。

任意継続組合員になることを希望する方は、2月中旬に加入希望調査を行いますので、共済事務担当課をとおして当組合に申し出てください。

なお、令和4年度の短期および介護の掛金率は、次号の「いばらき共済」令和4年3月号(No.334)でお知らせします。



加入資格	退職の日の前日までに1年以上組合員期間がある方
期間	退職後に最長2年間加入できます。
任意継続掛金	<p>任意継続掛金は、医療に係る短期掛金と介護に係る介護掛金(40歳以上65歳未満の方が対象)との合算額となります。</p> <p>※任意継続組合員は地方公共団体負担がなくなるため、今まで給与から控除されていた掛金の約2倍となります。</p> <p>算定方法は、次の①か②のいずれか低い額に短期・介護の掛金率を乗じます。</p> <p>①退職月の短期標準報酬月額 ②前年度における9月30日時点の全組合員の標準報酬月額の平均額</p> <p>【掛金の算定方法】 短期掛金(月額) = ①か②のいずれか低い額 × 短期掛金率 介護掛金(月額) = ①か②のいずれか低い額 × 介護掛金率 (参考:令和3年度の掛金率 短期 87.2/1000 介護 17.7/1000)</p> <p>【参考】令和3年9月30日時点の全組合員の標準報酬月額の平均額(380,000円)による算定月額 39,862円 (短期 33,136円 + 介護 6,726円)</p>
掛金の納入方法	<p>12ヵ月払いと6ヵ月払いがあり、申出時に選択できます。(前納による割引あり。)</p> <p>当組合から通知書を3月下旬に共済事務担当課をとおして送付しますので、<u>退職した日の翌日から20日以内</u>に払い込みをお願いします。</p> <p>【令和4年3月31日退職で任意継続を申し出た方の場合】 12ヵ月払い…4月から3月までの年度単位の掛金を令和4年4月20日までに納付。 6ヵ月払い…4月から9月までの半年単位の掛金を令和4年4月20日までに納付。 ※6ヵ月払いの10月から3月までの掛金は令和4年9月30日までに納付していただきます。</p>
任意継続組合員証等の交付	令和4年3月31日退職予定で任意継続することを事前に申し出た方には、 <u>3月末頃までに</u> 任意継続組合員証とご家族の任意継続被扶養者証をあわせて共済事務担当課をとおして交付します。それ以外の方にはご自宅へ郵送します。
被扶養者	<p>原則、被扶養者資格は継続します。</p> <p>なお、退職前と同様に当組合の被扶養者の資格を備えていることが条件となりますので、就職等により被扶養者資格の取消となる方は、共済事務担当課へご連絡をお願いします。</p>



給付内容	<p>退職前と同様の短期給付が受けられ、同じ月に同じ医療機関に支払った自己負担額が25,000円(基礎控除額)を超えた場合に、その超えた額を附加給付として支給します。ただし、休業給付(傷病手当金[*]、出産手当金、休業手当金および育児・介護休業手当金)は除きます。</p> <p>また、共済貯金や人間ドックの助成等、福祉事業の一部を利用できます。</p> <p>※在職中に支給要件を満たした場合は、退職(資格喪失)後も受給できるケースがあります。</p>
資格喪失	<p>次の①～⑤のいずれかに該当したときは、任意継続組合員の資格を喪失しますので、当組合へご連絡ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①任意継続加入後2年を経過したとき ②任意継続掛金を納付期限までに払い込まなかったとき ③再就職等により、他の医療保険制度に加入したとき ④任意継続組合員でなくなることを希望したとき ⑤死亡したとき <p>※③～⑤により中途脱退(資格喪失)したときは、未経過期間の掛金を返還します。</p>



任意継続組合員の皆さんへのお知らせ

確定申告について

任意継続組合員の掛金は、所得税の確定申告時に社会保険料控除の対象となります。令和3年中に納付いただいた任意継続掛金の「納付証明書」を1月下旬～2月上旬にご自宅へ送付しますので、確定申告等にご使用ください。

なお、証明する金額は、令和3年1月から12月の間に納付いただいた金額となります。

任意継続組合員の更新手続きについて

◎加入後2年が経過する方

資格喪失日の約1週間前に「任意継続組合員資格喪失証明書」を送付しますので、国民健康保険等への加入手続きをお願いします。現在、使用されている任意継続組合員証等(保険証)は有効期限が過ぎましたら速やかに当組合まで返還してください。

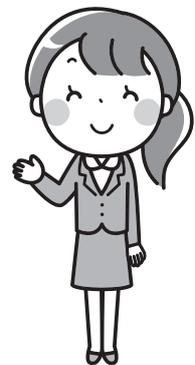
◎加入後2年に満たない方

令和4年4月以降の更新手続きについて、3月上旬にご案内の文書を送付しますので、令和4年度の掛金額をご確認のうえ、継続または脱退についてご検討ください。

◎継続または脱退を判断するポイント

8ページ「共済組合の各種事業に係る退職時の手続き等について」の「健康保険」を参考にご検討ください。

※令和3年中の収入が少ない方は、任意継続掛金より国民健康保険料の方が安い傾向にあります。



標準報酬月額 の 随時改定 について

短期給付（健康保険等）や厚生年金保険等の掛金（保険料）を算出する際に用いる標準報酬月額は、昇給・昇格や異動等により報酬が変動した場合、次の要件を満たすと随時改定が行われます。

随時改定の要件

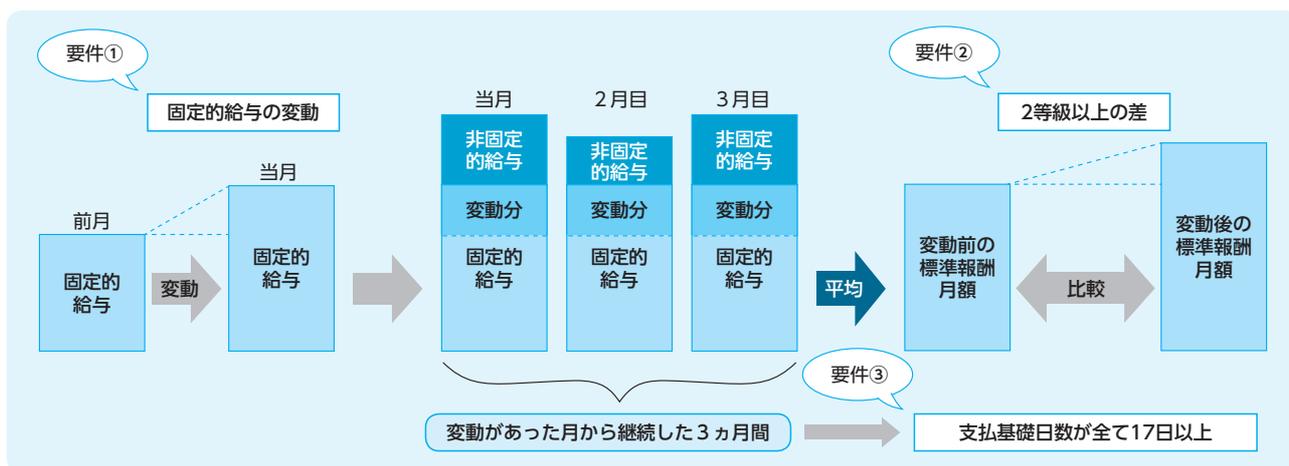
下記要件の全てに該当する場合に、3ヵ月の算定期間の翌月から標準報酬月額を改定します。

- ① 固定的給与に変動があること（休職による減額は除く。）、または給与体系の変更*があること
- ② 変動があった月から3ヵ月間の報酬の平均による算定額と、従前の標準報酬月額との間に2等級以上の差があること
- ③ 変動があった月から3ヵ月の支払基礎日数が全て17日以上であること
- ④ 3ヵ月間の報酬の平均額と固定的給与がいずれも増額（減額）すること

※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

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）

● 給与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。ただし、給与体系の変更により随時改定を行う場合で、固定的給与の増減が分からない場合には、2等級以上の差があれば随時改定を行います。

随時改定の年間平均による保険者算定について

随時改定を行うにあたり、業務の性質上、季節的に報酬が変動することにより、通常の方法で標準報酬月額を決定することが著しく不当であると認められる場合は、被保険者の同意に基づき、年間平均による保険者算定を行うことができます。

対象となる要件

下記要件の全てに該当する場合に、保険者算定の対象となります。

- ① 次のAとBとの間に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ヵ月間の報酬の平均から算出した標準報酬月額
 B: 年間平均額から算出した標準報酬月額(変動があった月から3ヵ月間に受けた固定的給与の月の平均額に、変動があった月前の9ヵ月間と変動があった月以後の3ヵ月間に受けた非固定的給与の月の平均額を加えた額から算出した標準報酬月額)
- 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
- ③ 現在の標準報酬月額と①-Bの年間平均額から算出した標準報酬月額との間に1等級以上の差があること

イメージ図(例:1月に固定的給与の変動があった場合)

- 3ヵ月間の報酬の平均から算出した標準報酬月額(①-A)

1月～3月の固定的給与および非固定的給与の平均額

1月	2月	3月
非固定的給与	非固定的給与	非固定的給与
固定的給与	固定的給与	固定的給与

- 年間平均額から算出した標準報酬月額(①-B)

前年4月～3月の非固定的給与の平均額

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

1月～3月の固定的給与の平均額

毎年、年度末は特に残業が多いから、年間平均による保険者算定の適用を検討してみようかな



留意事項

- ① 固定的給与が増加(減少)しているにもかかわらず、年間平均額から算出した標準報酬月額(①-B)が現在の標準報酬月額の等級と同じまたは下回る(上回る)場合は、現在の等級のままとする保険者算定となり、随時改定は行いません。(この場合でも、下記の手続きが必要となります。)
- ② 単に固定的給与が大きく増減し、その結果①-Aと①-Bで2等級以上の差が生じる場合は、通常の随時改定の対象となります。

手続きについて

年間平均による保険者算定を行う場合は、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)」および「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、標準報酬の月額と比較および組合員の同意等(随時改定用)」の提出が必要となります。

なお、標準報酬月額は、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反映しますのでご注意ください。

お問い合わせ先 医療健康課(資格調定係) TEL 029-301-1413

修学貸付のご案内

1月から受付開始

令和4年4月に進級されるお子さまの授業料や住居費など、教育に必要な資金を融資する修学貸付は、1月から申し込みを受付けています。借り入れをご希望の方は共済事務担当課をとしてお申し込みください。

なお、入学時の教育費用の貸付は、入学貸付と修学貸付が併用できますので、詳細については「いばらき共済」令和3年11月号(No.332)をご覧ください。



他の金融機関で借りるよりずっとお得ね!!

貸付利率	年利率 1.26% ※国債の利回り等により変動する場合があります。
貸付対象	組合員またはその被扶養者(被扶養者でない子を含む。)が次の学校で修学に要する費用。 ※同対象期間に入学貸付を同時申し込みした場合は、重複する費用は対象となりません。
対象となる学校	<ul style="list-style-type: none"> ◆学校教育法に規定する学校 <ul style="list-style-type: none"> ・高等学校・大学(短期大学を含む。)・高等専門学校 ・専修学校および各種学校・中等教育学校(後期課程に限る。) ◆外国の教育機関で上記に準ずる学校
対象費用	◆授業料 ◆教材費 ◆家賃等 ◆電車・バス等の定期代 ※すべて 年度単位 となります。
貸付金額	<p>上限180万円(月15万円×12ヵ月分) 必要費用の範囲内で1万円単位の金額となります。ただし、4月までのお申し込みに関り、上限は180万円となります。</p> <p>※5月以降は、15万円×お申し込み月の翌月から年度末までの月数分が上限になります。</p>
償還方法	<p>お申し込み時の「修学貸付に係る償還申請書」により、償還(返済)方法を選択していただけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆償還開始…貸付けを受けた月の翌月から給与控除による元利均等償還 ◆償還据置中…利息のみの償還 ※据置期間中の一部繰上償還はできません。 <p>修学終了後、または償還開始申出後、給与控除により償還開始となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆繰上償還…償還開始後は手数料不要で繰上(一部繰上)償還ができます。
申込書類	<ul style="list-style-type: none"> ◆普通・災害家財・特別貸付申込書 ダウンロード可 ◆借入状況等申告書 ダウンロード可 <p>(金融機関等から借り入れがある場合、現在から将来に亘って償還額のわかる書類の写し。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆修学貸付に係る償還申請書 ダウンロード可 ◆印鑑登録証明書(申込書類全般に使用する印影を確認するため。) ◆在学証明書(入学前の場合は合格通知書等の写し。) ◆「対象となる費用」の確認できる書類の写し ◆戸籍抄本(被扶養者でない子の場合。)
締切日	借入れ希望月の前月末日(当組合必着)
貸付日	<p>申込月の翌月28日に共済組合登録口座へ送金します。</p> <p>※金融機関の営業日でない場合は、その翌営業日となります。</p>
その他	入学・進級前にお申し込みの場合は、4月以降に入学または進級したことを所定の様式でご報告いただけます。



入学貸付と違って償還を据置きできるところがいいね!!

当組合ホームページ
貸付事業は
こちら



お問い合わせ先 福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412

リフォームには住宅貸付をご利用ください!

組合員の皆さんが住宅を増・改築、修理により、臨時に資金を必要とするとき住宅貸付を利用できます。

この貸付は、既存住宅のリフォームのほか、バリアフリー化、耐震強化などにもご利用いただけます。

詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

当組合ホームページ貸付事業はこちら



貸付限度額	1,800万円	貸付金額の単位	10万円以上10万円単位
貸付利率	1.26% 変動金利	償還期間	借入金額に応じて最高300月
償還方法	貸付けを受けた月の翌月から、住宅貸付償還表に基づく給与控除による元利均等償還となります。		
申込書類	<ul style="list-style-type: none"> ●住宅・災害貸付申込書 ダウンロード可 ●借入状況等申告書 ダウンロード可 ●金融機関等から借り入れがある場合、現在から将来に亘って償還額のわかる書類の写し ●工事契約書の写し ●建物配置図 ●建物平面図 <p>※上記書類のほかに、当組合が必要とする書類を提出いただく場合があります。</p>		

えらべる倶楽部

東京ディズニーリゾート®のFAX申込先変更のご案内

JTB水戸北口店閉店に伴い、2021年12月13日(月)より東京ディズニーリゾート®のFAXでのお申し込み先がJTB水戸支店に変更となっております。

お申し込みの際は会員専用サイトより**新しいFAX申込書**をダウンロードいただき、ご記入の上お申し込みください。FAX以外のご来店によるお申し込みは今までどおり他のJTB店舗にて可能です。



【ご注意】 JTB水戸支店はFAX専用受付としているため、ご来店によるお申し込みはご遠慮ください。

TDR入場日	FAX申込受付期間
～ 2022年3月31日(木)	～ 2022年3月14日(月)

FAX申込書をダウンロードする えらべる倶楽部会員サイト www.elavel-club.com えらべる

①会員IDとパスワードを入力



②「東京ディズニーリゾート® FAX申込書」



③新FAX申込書に記入後FAX



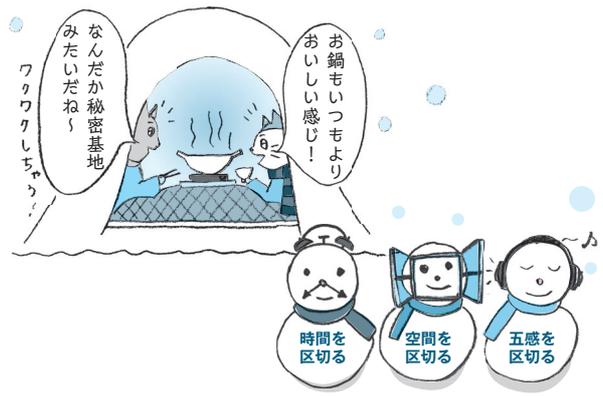
《FAXお申し込み先》

JTB水戸支店 〒310-0803 茨城県水戸市城南1-1-6 サザン水戸ビル2F
TEL: 029-225-5233 FAX: 029-226-4017



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… [区切る]

3つの「区切る」で心しなやかに!

ストレスに悩まされない人の中には、「区切る」という習慣で、緊張という感情をうまく断ち切っている人々がいます。この「区切る」には、**時間を区切る、空間を区切る、五感を区切る**の3つの方法があります。

時間を区切るとは、**休憩時間や休暇を積極的に取り入れること**です。この際、疲れてから時間を区切るのではなく、疲れる前にあらかじめ休憩や休暇を予定しておくことが大切です。長期休暇を予定していると、1～2カ月前くらいから少し気分がウキウキする経験をお持ちの人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

次に**空間を区切る**とは、**ストレスや緊張感のある場所(職場)から空間的な距離を取る**ことです。社員食堂でお昼を食べるよりも外へ出た方が気分転換になり、週末はドライブなどで日常生活から距離を置いた方が、自分の状況を冷静かつ客観的・俯瞰的に把握できる人も多いと思います。展望台などの高い所に登り、垂直方向に区切る方法もあります。遠くに行くのは時間がかかりますが、これなら会社帰りでもできることです。

最後に**五感を区切る**とは、**視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚などの五感に変化を与え、緊張した気分を区切る**ことです。人間の感情は、気付かないうちに五感の影響を受けています。そこで、五感への刺激を利用すると、“緊張感”をうまく区切ることができます。これが大切な気分転換の方法です。例えば、絵画や観葉植物を眺める(視覚)、音楽を聴く(聴覚)、アロマセラピー(嗅覚)、甘いものやスパイシーな料理を食べる(味覚)、温泉につかる(触覚)などで緊張を和らげて気分を変える行為は、多くの人が無意識にやっていることです。

マラソン選手がベストコンディションで走り切るために、のどが渇く前に水を飲むように、「区切る」習慣はストレスをためる前の習慣にしてください。疲れてから休むのではなく、疲れる前に“区切る”ことを忘れずに。また、今までは無意識にやっていたことも、これからは意識してやってみてください。より効果を実感できるはずです。

大洗温泉の宿

おう しょう てい

大洗 鷗松亭

ほっこり!「つるし雛」がお出迎え!



大洗鷗松亭の食事処「水輝(みずき)」では、1月中旬から3月中旬まで、動物、野菜、魚など様々な形の愛らしい「つるし雛」を飾り付けています。

宿泊時の夕食はもちろん、ランチでもご利用いただけますので、この機会にどうぞお楽しみください。



食事処「水輝(みずき)」は、和風個室となっております。他のお客さまに気兼ねすることなくご家族ご友人とゆっくりおくつろぎいただけます。

日帰り
ランチ

土曜日・日曜日・祝日のご利用の場合は事前のご予約をお勧めいたします。
【営業時間】 午前11時30分～午後1時30分まで(ラストオーダー午後1時)



入浴
日帰り



日帰り入浴もあわせてお楽しみください。

午前11時～午後3時まで(受付時間:午後2時30分まで)
大人1,000円 小人500円(小学生まで)
※貸しタオル、入湯税(12歳以上)、消費税を含みます。



大洗鷗松亭は「GoToトラベル」対象施設です。再開時期等はホームページにてお知らせします。

宿泊のご予約・お問い合わせはネットが便利!

組合員・任意継続組合員の方は、4ヵ月前から予約ができます。

<https://www.oarai-oushoutei.com/>



【PC】

おうしょうてい 検索



【スマホ】
QRコード



新型コロナウイルス
感染症拡大防止の
取り組み ▶



ネット予約:24時間対応可(受付開始は3ヵ月前からとなります。) お電話の方は:TEL029-266-1122(受付時間10:00～20:00)

インフルエンザ予防接種を 受けた皆さんへ

～請求締切りのお知らせ～

インフルエンザ予防接種助成事業の請求締切日等は次のとおりです。まだ請求されていない方は共済事務担当課をとおして申請してください。

期日までに請求されないと助成を受けられませんので、ご注意ください。

- ◆助成対象者▶ 組合員およびその被扶養者 ※任意継続組合員を除きます。
- ◆助成額▶ 1回1,000円(複数回可能)
- ◆請求締切日▶ 令和4年2月28日(月) 共済組合必着
※提出期限については、共済事務担当課にご確認ください。
- ◆予防接種対象期間▶ 令和3年10月1日～令和4年1月31日
- ◆予防接種名▶ 新型および季節性インフルエンザ
- ◆その他▶ 請求方法など詳細については、「いばらき共済」令和3年9月号(No.331)および当組合ホームページ「共済組合からのお知らせ(医療健康課)」に掲載しています。申請するときは、記載もれ等がないよう請求書や領収書をご確認ください。



令和
3年度

歯周病検診未受診者の方へ

～歯周病検診事業を利用しましょう～

受診期限が
迫っています

令和3年度中に満40歳以上で5歳刻みの年齢に達する組合員の皆さんへ、昨年5月に歯周病検診を無料で受けられる受診券を配付しています。

歯周病は、進行すると歯を支える骨が溶けて歯を失う原因になり、また糖尿病等の生活習慣病との関連性も指摘されている病気です。

受診期限が令和4年3月31日までとなっていますので、該当された方は5年に一度となるこの機会にご自身の健康維持のため受診しましょう。

- 対象者▶ 令和3年度中に満40歳以上で5歳刻みの年齢に達する組合員の方
(任意継続組合員の方を除きます。)
※原則、歯の治療中の方は受診できません。
- 受診期限▶ 令和4年3月31日(木)
- 自己負担額▶ 無料(当組合が全額負担します。)
- 検診内容▶ 歯周組織の検査、問診、指導
- その他▶ 「歯周病検診受診券」を紛失した場合は再交付しますので、「歯周病検診受診券再交付申請書」を提出してください。(当組合ホームページ「申請書類一覧」からダウンロードできます。)



お問い合わせ先 医療健康課(健康増進係) TEL 029-301-1413

えらべる倶楽部

申請忘れていませんか!?

受付締切をご確認の上お申し込みください!

条件を満たせば
重複もOK!
誰でも
もらえる!

お祝い・
サポート
サービス



えらべる倶楽部会員専用サイトからお申し込み! www.elavel-club.com

えらべる

検索

茨城県市町村職員共済組合様 おすすめサービス

宿泊補助

大洗鷗松亭 宿泊補助券

お祝いサービス(FAX申込書はこちら)

キャンペーン情報

テーマパーク補助

東京ディズニーリゾート®
ユニバーサル・スタジオ・ジャパン®
ネッソーニア東京・甲子園

東京ディズニーリゾート®
FAX申込書

STEP 1

申請フォームにアクセス

STEP 2

必要事項を入力・送信

STEP 3

商品の受け取り



お祝いサービス		FAX申込書	
サービス名	対象者	申込期間	申込方法
宿泊補助	茨城県市町村職員共済組合員	2021年4月1日～2022年3月31日	えらべる倶楽部会員専用サイト
お祝いサービス	茨城県市町村職員共済組合員	2021年4月1日～2022年3月31日	えらべる倶楽部会員専用サイト
テーマパーク補助	茨城県市町村職員共済組合員	2021年4月1日～2022年3月31日	えらべる倶楽部会員専用サイト

FAX申込用紙

3月10日(木) 受付締切

2021年4月1日～2022年3月31日までに1歳になるお子様

ファーストパースデー
グリーティングカード



※一部のサービスはFAXでもお申し込みいただけます。
えらべる倶楽部TOP画面よりFAX申込用紙をダウンロードしてお申し込みください。

※一部内容が変更になっているサービスがございます。
詳細は会員サイトにてご確認ください。

3月31日(木) 受付締切

2021年4月1日～2022年3月31日までに対象となった方

婚活

婚活
スタート

結婚が決まったら

ご婚約

ご結婚

新婚旅行

妊活サポート

ご成人

成人式

新入社員

ご懐妊・ご出産

ご懐妊

ご出産

初めての
お誕生日

お誕生日

第三子

育休復帰

ご入園・ご入学

ご入園

小学校入学

中学校入学

高校入学

大学入学



その他

資格取得

初めての
海外旅行

旅行
サポート

自己啓発
応援

初めての
クルーズ旅行

終活
サポート

永年勤続
10年

海外赴任

介護
サポート

住宅購入

健康増進
スタート

在宅勤務
サポート

結婚15周年
・20周年

ダイエット
スタート

出社
サポート

銀婚式

還暦

ペット
サポート

頭の体操

クロスワードパズル



クイズに正解された方の中から抽選で
大洗鷗松亭の昼食利用券と日帰り入浴券のセット、
または図書カード(1,000円分)を各5名様にプレゼント!

クロスが解けたらA~Hを順に並べてください

1	2		3		4	5	
			H				
6			7	8		E	
		9				10	11
G							
12	13			14	15		
			16				
	B						
17		18		19	A	20	
21				22			
		F					
		23				24	
							C

令和3年11月号の解答「オトリヨセグルメ」
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募方法

郵便ハガキに右記のとおりご記入のうえ、ご応募ください。(組合員1人1通まで)

応募のあて先

〒310-0852
水戸市笠原町978番26 茨城県市町村会館5階
茨城県市町村職員共済組合 総務課宛

締め切り

令和4年2月4日(金)消印有効

- ① 答え
○○○○○○○○
- ② 所属所名
- ③ 組合員証(保険証)の記号・番号
- ④ 組合員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ 電話番号

- 22 プロパン○○○・火山○○○・
する。○○○の少なめで注文
- 20 塩分の少ない水。
- 18 淡水と海水がまじり合った
- 17 ○○○の仲を取り持つ。
- 16 物事の結末がつく。
- 15 ○○○○吉日に結婚式を行
- 13 果物を食べて○○○○を撰
- 11 糸を使って布に絵や文字を
- 9 縫うこと。
- 8 頭上はるかに高く広がる空
- 5 真言宗の開祖。
- 4 よい○○○○が浮かぶ。
- 3 やつていないと○○を切る。
- 2 北朝鮮○○問題。
- 1 ランナーが○○○○ラインに

スタートのカギ

ヨコのカギ

- 1 成績などが一時的に落ち込んでいる状態。
- 4 スポーツなどの技を比べ合い勝敗を競うこと。
- 6 いたずらには○○が悪い。
- 7 雷が落ちること。
- 9 2・3・5・7・・・と続きます。
- 10 師について、学問や技芸の教えを受ける人。
- 12 出入り口・戸棚などにつける開き戸の戸。
- 14 少しだけ関わること。
○○○○を突っ込む。
- 16 物事の筋道。事件の○○○を話す。
- 17 線路と道路が同じ平面上で交差する所。
- 19 阿波踊りの一節。
踊る○○○に見る○○○♪
- 21 「筆筈」と書いてこう読む家具です。
- 22 家系の最初の人。物事を最初に始めた人。
- 23 ○○○かノーでお答えください。
- 24 材木を薄く平たく切ったもの。



家族の健康ごはん

簡単にできる上品な一品 / ぶりの蕪蒸しきのこあんかけ

1人分
エネルギー
258kcal
塩分 1.3g

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。



料理制作・監修：岩崎啓子（管理栄養士）
撮影：原ヒデトシ スタイルング：宮澤由香

材料 (2人分)

- ぶり…………… 2切れ
- 塩…………… 少々
- 酒…………… 少々
- 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

- だし汁…………… 3/4パック
- 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

- 1 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。
- 2 卵白は角がピンと立つまで泡立てる。かぶは皮をむき、すりおろして水気を切り、卵白と混ぜ合わせる。器に盛った①ののせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 3 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を入れてざっと煮る。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。
- 4 ③の②にかけて、わさびを添える。

栄養学



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



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させごはん」(ともに、日本文芸社)など多数。

茨城県市町村職員共済組合の組合員の皆さまへ
草津保養所「アルペンローゼ」よりお知らせ

秋冬の特別企画のご案内

ALPENROSE
アルペンローゼ



毎年、好評をいただいております。
「秋冬の特別企画」を今年も実施します。
真っ白に雪化粧した草津温泉へぜひ
お越しください。

令和3年11月1日(月)～
令和4年3月17日(木)
までの日曜日～木曜日の宿泊

(除外日:12/26～12/30・1/2～3・
1/6・1/9・1/13・2/17)

(単位:円)

組合員及び
被扶養者の方

(利用補助券ご使用の場合)

1泊2食付

6,500円～

※税・サービス料込。

		5名以上	4名	3名	2名	1名
洋室	ツイン				6,500	7,500
	DXツイン				7,500	8,500
	トリプル			6,500	7,500	8,500
和室	12畳	6,500	6,500	7,500	8,500	
	15畳	6,500	7,500	8,500	9,500	
	特別室	7,500	8,500	9,500	10,500	

組合員の
同居の家族及び
同居でないご両親

1泊2食付

8,500円～

※税・サービス料込。

		5名以上	4名	3名	2名	1名
洋室	ツイン				8,500	9,500
	DXツイン				9,500	10,500
	トリプル			8,500	9,500	10,500
和室	12畳	8,500	8,500	9,500	10,500	
	15畳	8,500	9,500	10,500	11,500	
	特別室	9,500	10,500	11,500	12,500	

※料金は3歳以上。※小人料金は、上記料金及び通常料金のいずれか低い方を宿泊料金とします。
※3階・6階の一部客室は喫煙となります。「禁煙」・「喫煙」のご希望がございましたら、ご予約の際にお申し出ください。

お申込み・
お問い合わせ先

【草津保養所アルペンローゼ】

〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2

TEL. (0279) 88-1300(代)

【埼玉県市町村職員共済組合 施設課】

〒330-0064 埼玉県さいたま市浦和区岸町7-5-14
さいたま共済会館内

TEL. (048) 822-3304

草津温泉スキー場でウィンタースポーツを満喫!

アルペンローゼから、車でわずか5分の距離に位置するスキー場で、ウィンタースポーツを満喫してはいかがでしょうか? 草津温泉スキー場への送迎もご致しますので、ぜひご利用ください。

◎詳細は草津温泉スキー場ホームページへ

URL: <https://www.932-onsen.com/winter/index>



アルペンローゼのお風呂

ウィンタースポーツで冷えて疲れた身体は、草津温泉でホッとリフレッシュ! アルペンローゼには、源泉掛け流しの大浴場のほか、家族風呂の「あおば」(要予約)もご致しますので、お気軽にご利用ください。



しらね湯(女性用)



家族風呂「あおば」

糖尿病予防講座・ライフプラン 講習会を開催しました!



糖尿病の起こる仕組みや血糖値を下げる筋力トレーニングを紹介する「糖尿病予防講座」、人生設計の参考となる「ライフプラン講習会」を開催し、多数の組合員および被扶養者の方にご参加いただき、参加された皆さんからたくさんの感想が寄せられたので、その一部を掲載いたします。

糖尿病予防講座 (参加者 79名)

女性20代	運動前後の血糖値の変化を実感することができ、糖尿病予防のために運動が大切であることが良くわかった。
男性40代	食事の質と適度な運動で血糖値がコントロールできることがよく分かった。今後血糖値の急上昇に気を付けて生活していきたい。今日、得た知識を職場で共有して全体で健康管理をしていきたい。
女性40代	血糖値の変化の仕組みがよくわかって良かったです。何よりも運動の効果がこれほどとは。実際に血糖値を測ってモチベーションが上がります。今後続けていきたいと思いました。
女性40代	座学だけでなく、実際に体を動かす講座もあったので楽しい時間でした。実際に血糖値を測ったのも初めてで、運動の効果をすぐ見られておもしろかったです。
男性50代	バランスのよい食事と効果的な運動をすることで予防につながる事が理解できた。家族にも伝えて生活習慣を変えていきたい。血糖値の変化におどろきました。
男性50代	やせ型ですが食後高血糖と分かりました。食事の摂り方に気を付け食後の運動を習慣にします。

ライフプラン講習会 (参加者 30歳・40歳代:57名、50歳代:59名)

男性30代	20代で受けてもよい内容だと思いました。
女性40代	大変参考になりました。あいまいな知識がクリアになって期待していた内容そのものでした。
男性40代	この講習で初めてライフプランシミュレーションの存在を知りました。現在の生活設計に漠然とした不安がありましたが、見える化することができて大変参考になりました。
男性40代	ライフプラン、マネープランの重要性と、iDeCo、NISAなどの制度について分かりやすく学ぶことができました。
女性40代	夫婦で参加させていただきました。60歳までとそれ以降の過ごし方について、今まで以上に真剣に考えていこうと思える講座でした。
女性50代	これからのライフプランに不安があり申し込みましたが、とても分かりやすくご説明いただき、また司会の楽麻呂さんの楽しい講話でなごみました。資産運用についても興味があり、実りある人生をすすすために現役から見直していこうと思いました。

ライフプランステーションのご案内



ライフプランステーションは、ライフプランの作成を支援する専用サイトです。

ライフイベントに関する情報やシミュレーション、お金の考え方や運用に関する情報などこれからの有意義な人生設計に役立つヒントが満載です。

当組合ホームページのバナーからもアクセスできます。

https://lps.nomura.co.jp/lp_station/auth/

※ライフプランステーションは野村証券株式会社のコンテンツになります。

ログインID **ibakyo**

パスワード **iba-kyo**



組合員の皆さまへ

令和4年度募集

団体傷害保険のご案内

【傷害総合保険・家族傷害保険・普通傷害保険・ゴルファー保険】

セイフティーライフ

現職組合員さまの団体傷害保険制度

セイフティーライフ・シニア

退職組合員さまの団体傷害保険制度

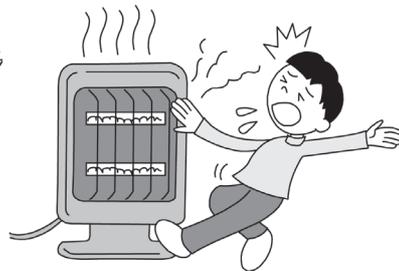
●退職後の生活を幅広くサポート

こんな時?お問い合わせください。 ※傷害総合・家族補償プランにご加入の場合

どんなときに使える
保険なのかしら?



「セイフティーライフに加入していますが、
こんな場合は...?」



募集期間 令和4年2月1日(火)から令和4年2月22日(火)まで

お申し込み方法 *ご加入者で契約内容に変更のない方は、現在と同じプランでの自動継続となります。
*新規ご加入の方、および既にご加入の方で契約内容を変更される場合は、2月に職場へ配付されますパンフレットをご覧ください、加入依頼書を共済事務担当課までご提出ください。

保険期間 セーフティーライフ → 令和4年6月1日午後4時から1年間
セイフティーライフ・シニア → 令和4年6月1日午後4時から1年間

お問い合わせ先 取扱代理店 (有) 茨城CTVサービス
水戸市笠原町978-26 茨城県市町村会館5F TEL:029-301-1616
本制度引受会社 損害保険ジャパン株式会社茨城支店 法人支社
水戸市南町2-6-13 損保ジャパン水戸ビル4階 TEL:029-231-8043

大洗温泉の宿

大洗 鷗松亭

◆ あけましておめでとうございます!

旧年中は、多くの組合員やご家族の皆さまに「大洗鷗松亭」をご利用いただき、誠にありがとうございました。本年も皆さまに愛される保養所となりますよう、従業員一同更なるサービスの向上に努めてまいりますので、本年もご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

5月9日(月)～12日(木)まで定期点検等のため休館させていただきます。



あんこうコース (期間限定)	7,905円より
彩コース	5,485円より
咲コース	4,275円より
花梨コース	3,065円より

※宿泊利用助成券とえらべる倶楽部宿泊補助券を併用後の料金です。(お一人様1泊2食付、税・サービス込、定員利用)

《宿泊利用助成券をお忘れなく》

宿泊料金に対して、**大人(中学生以上)：8,000円(5,500円+令和3年度特別助成2,500円)**、**小人(小学生)：3,500円**を助成します。

また、大洗鷗松亭に限り組合員・被扶養者だけでなく、**同居する家族と別居の実父母・義父母**もご使用になれます。事前に共済事務担当課へ交付申請し、チェックイン時にフロントへご提出ください。(任意継続組合員の方は、共済組合福利厚生課TEL029-301-1412へ直接ご連絡ください。)

《えらべる倶楽部宿泊補助券も利用できます》

JTBベネフィットのえらべる倶楽部宿泊補助券：**3,000円**(3月1日以降は**1,500円**)をお持ちいただくと、上記の宿泊利用助成券とあわせてご利用いただけます。(任意継続組合員の方および幼児は除きます。)

JTBベネフィットサービスセンターまたは「えらべる倶楽部」会員サイトから宿泊日の10日前までに交付申請し、チェックイン時に宿泊利用助成券とあわせてフロントへご提出ください。

●JTBベネフィットサービスセンター TEL 03-5646-5540 またはフリーコール0120-924-033
営業時間 平日10:00～21:00 / 土日10:00～17:00 ※祝日・12/30～1/3は休業



大洗鷗松亭は「GoToトラベル」対象施設です。再開時期等はホームページにてお知らせします。

宿泊のご予約・お問い合わせはネットが便利!



組合員・任意継続組合員の方は、4ヵ月前から予約ができます。 <https://www.oarai-oushoutei.com/>



【PC】

おうしょうてい

検索



【スマホ】
QRコード



新型コロナウイルス感染症
拡大防止の取り組み



▶ ネット予約 24時間対応可(受付開始は3ヵ月前からとなります。) ▶ お電話の方は TEL 029-266-1122 (受付時間 10:00～20:00)

《共済貯金払戻等のご案内》

《ご注意》

払戻しをする場合

「貯金払戻請求書」を、共済事務担当課をとおして提出してください。任意継続組合員の方は、当組合福利厚生課へ直接提出してください。当月分の積立金は、翌月以降にならないと払戻しはできませんのでご注意ください。

振込先口座を変更する場合

払戻締切日の7日前(休日、祝日を除く)までに「共済組合員申告書」により手続きしてください。

払戻締切日について

左表の払戻締切日は、貯金払戻請求書の当組合への必着日です。詳しくは、共済事務担当課にお問い合わせください。

月	払戻締切日	払戻送金日
1月	6日	17日
	20日	28日
2月	3日	14日
	17日	28日
3月	4日	14日
	17日	28日

3月は、貯金積立額の変更・復活ができます。

組合の現況

(令和3年11月30日現在)

組合員数	男	17,241人
	女	8,607人
	計	25,848人
被扶養者数		21,938人
標準報酬月額総額		9,704,840千円
1人平均標準報酬月額		380,000円
任意継続組合員数		332人

ホームページURL <https://www.iba-kyo.com/>

ユーザー名 **kyosai1411**

パスワード・ID **iba-kyo**

令和4年1月12日発行 第333号 発行所 茨城県市町村職員共済組合 ☎ 029-301-1411 編集発行人 久保木 信尚