

短時間勤務の非常勤職員が共済組合に加入します	P02	被扶養者・任意継続組合員の方の健康診断	P14
組合員になられた皆さんへ!共済組合のご案内	P03	メンタルヘルスセミナーのご案内	P16
大洗鷗松亭をお得に利用しよう!	P04	RIZAP健康運動セミナーのご案内	P17
宿泊のご予約は公式ホームページからできます	P05	令和4年度 退職予定者講習会【定年退職者】のご案内	P18
短期給付のご案内	P06	えらべる倶楽部 テーマパーク補助対象施設	P19
標準報酬制と掛金(保険料)について	P08	こころとからだの健康相談	P22
知って安心!厚生年金 公的年金制度のしくみについて	P10	財産形成住宅貸付のご案内	P22
生活習慣病健診・がん検診のご案内	P12	退職等年金給付のお知らせ	P23
歯周病検診のご案内	P13	共済組合登録口座をご確認ください!	P23
特定健康診査受診率·特定保健指導実施率	P13	おかげさまで20周年! 大洗鷗松亭	P24

短時間勤務の非常勤職員が共済組合に加入します

~地方公務員等共済組合法の適用拡大~

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における被用者保険 (厚生年金・健康保険)の更なる適用対象の拡大に併せて、地方公務員等共済組合法が 改正され、令和4年10月1日から被用者保険の適用対象である非常勤職員に対して、短 期給付(医療保険)および福祉事業が適用されることとなります。

当組合においても、大幅な組合員数の増加が見込まれますので、今後は短期給付および 福祉事業への影響を精査して事業運営を行っていきます。



地方公務員等共済組合法の適用拡大(イメージ)

現行制度

組合員

常勤職員

要件:常時勤務に服することを要する方

常勤的非常勤職員

要件:①仟用が事実上継続

- ②フルタイムで月18日以上勤務で 1年詔勒務
- ③1年超勤務後引き続きフルタイム で勤務見込み

組合員ではない方

厚生年金・健康保険の適用対象者

要件:①週20時間以上勤務

②月額賃金8.8万円以上 など

組合員ではないため、 厚生年金・健康保険が直接適用

※平成28年の年金制度等改革法により、国・地方公共団 体は従業員規模に関わらず、厚生年金・健康保険が適用

国民年金・国民健康保険の適用対象者

法改正後

組合員

常勤職員

要件:常時勤務に服することを要する方

常勤的非常勤職員

要件:①仟用が事実上継続

- ②フルタイムで月18日以上勤務で 1年詔勤務
- ③1年超勤務後引き続きフルタイム で勤務見込み

組合員として、

短期給付・福祉事業を適用

※厚生年金は既に直接適用されている

厚生年金・健康保険の適用対象者

要件:①週20時間以上勤務

②月額賃金8.8万円以上 など

組合員ではない方

国民年金・国民健康保険の適用対象者

- ●現行制度では、組合員は常勤職員(常勤並みに働く非常勤職員を含む。)に限られており、組合員に対 して、短期給付(医療保険)・長期給付(年金)・福祉事業(健康診査等)が適用されています。
- ●被用者保険(厚生年金・健康保険)の更なる適用拡大に併せて、国家公務員等共済組合法が適用対象 を非常勤職員に拡大し、被用者保険の適用対象である非常勤職員を国家公務員等共済組合の組合員 とした上で、短期給付・福祉事業を適用するため、地方公務員等共済組合法も同様の措置を講じます。

組合員になられた 共済組合のご案内

茨城県内の市町村や一部事務組合等の職員となられた皆さんは、茨城県市町村職員共済組合の組合 員になります。

共済組合では、組合員とご家族の皆さんの生活の安定と福祉の向上を図るため、短期給付事業(医療 保険)、長期給付事業(年金)、福祉事業を行っています。
 茨城県市町村職員共済組合
 本人
 令和4年4月12日交付組

 組合
 員証
 (組合員)

 記号
 000
 6

 番号
 000
 000

 (被告)
 000

組合員になると……

◎ [組合員証 | (健康保険証)を交付します

病院等で診療を受ける際の資格を証明するものとなります。 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大切に保管してください。

◎掛金等を負担することになります

共済組合の事業に必要な費用は、主に組合員個人が負担する掛金(保険料)と事業主が負担する負 担金によって成り立っており、毎月の給料と期末手当等から控除されます。

掛金(保険料)は標準報酬の月額等に基づき算定されます。 → 8~9ページ

短期給付事業(医療保険)

病気やケガをしたときは、医療機関に組合員証を提示することで診療を受けることができます。 医療費の自己負担は3割(70歳未満)で、残りの7割は共済組合が負担します。

→ 「短期給付のご案内 | 6~7ページ

8 共済 太郎

発行番号 0000000

資格取得年月日 令和4年4月1日

保険者番号 32080418

長期給付事業(年金)

組合員の老齢・退職・障害・死亡に対して年金の給付を行います。 厚生年金保険給付と退職等年金給付があります。

→ 「公的年金制度のしくみについて | 10~11ページ

福祉事業

- ◆保健事業 多種多様な福利厚生サービスを利用できるアウトソーシング事業のほか、宿泊利用
- 助成事業・各種がん検診等の事業を行っています。

 12~19ページ ◆宿泊事業 皆さんの保養施設として「大洗鷗松亭 |を運営しています。 ⇒ 4~5ページ・裏表紙
- ◆**貯金事業** 皆さんからお預かりした資金を安全かつ効率的に運用し、市中金利よりも有利な利 息を還元しています。
- **◆貸付事業** 生活必需品の購入や住宅の新築、修繕等に必要な資金の貸付を行っています。
 - 貸付利率:1.26%(災害貸付等の一部の貸付を除く)
- ◆物資事業 自動車購入費用の立替えを行っています。

共済組合の事業は、組合員証と一緒に配付した冊子「新入職員のための共済制度のしくみ」やホームページをご覧ください。

◎ホームページのご案内 URL https://www.iba-kyo.com/

次のページはパスワードが必要です。

健康サポートコーナー、健康電話相談 ユーザー名: iba-kyo1411 パスワード: iba-kyo

● ライフプランステーション ログインID:ibakyo パスワード:iba-kyo



大洗温泉の宿

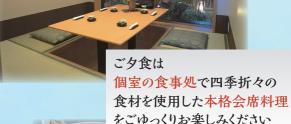
、大洗鷗松亭をお得に利用しよう! ` 1泊2食付4,565門~!



大洗鷗松亭は、組合員の皆さんの保養所として当組合が運営する施設です。 日常を忘れ、心身のリフレッシュやご家族、ご友人との団欒の場としてぜひご利用ください。









組合員の皆さんならではの特典!

組合員の皆さんやご家族は、宿泊利用助成券、えらべる倶楽部宿泊補助券のご利用により 9,500円の補助が受けられますので、大変お得にご利用になれます。

助成券等の申請方法は次ページをご覧ください。

《利用対象者》<mark>大洗鷗松亭の宿泊利用助成券</mark>➡組合員、被扶養者、同居する家族、別居の実父母・義父母です。 えらべる倶楽部宿泊補助券→組合員(任意継続組合員を除く)、二親等以内の親族です。

※いずれも未就学児は除きます。

● ご利田料会

して小川村士並							
	料	金	宿泊利用 えらべる		助成後の料金		
宿泊コース名	日曜~木曜	金・土・祝日 の前日	助成券	俱楽部 宿泊補助券	日曜~木曜	金・土・祝日 の前日	
彩(さい)	16,485円	17,695円			6,985円	8,195円	
咲(さく)	15,275円	16,485円	△8,000円	△8,000円	△1,500円	5,775円	6,985円
花梨(かりん)	14,065円	15,275円		△1,500円	4,565円	5,775円	
小人(小学生)	7,865円	8,591円	△3,500円		2,865円	3,591円	

※料金は、お一人様1泊2食付(税・サービス料込・定員利用の場合)のものです。

※夏季期間(7/20~8/20)、年末年始(12/31~1/3)は特別料金となります。詳細は大洗鷗松亭HPをご覧ください。

宿泊のご予約は公式ホームページからできます

おうしょうてい

検索



https://www.oarai-oushoutei.com/ 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) 4ヵ月前から予約可



宿泊利用助成券・えらべる倶楽部宿泊補助券の申請方法

ステップ1

大洗鷗松亭に宿泊のご予約

ステップ2

えらべる倶楽部宿泊補助券の交付申請(1.500円補助)

※ご自宅に届くまで10日程度かかりますので余裕をもって申請してください。 ※任意継続組合員の方はご利用になれません。

えらべる倶楽部会員証を準備して……

◆サービスセンターへお電話







営業時間:平日10時~21時/土日10時~17時 ※祝日・12/30~1/3は休業 TEL:03-5646-5540

またはフリーコール:0120-924-033(携帯電話・一部一般電話からは不可)

◆「えらべる倶楽部」会員サイトからも申請できます。

えらべる倶楽部 ログイン 検索



ステップ3

宿泊利用助成券の交付申請(8,000円助成)

お勤め先の共済事務担当課に申請してお受け取りください。 任意継続組合員の方は当組合福利厚生課にご連絡ください。



ステップ4

宿泊当日

チェックインの際にえらべる倶楽部宿泊補助券と宿泊利用助成券を併せてフロントに提出

お問い合わせ先 福利厚生課 TEL 029-301-1412

給付のご案

当組合が行う短期給付についてご案内します。

短期給付には、どの健康保険でも共通の法定給付と当組合が独自で支給する附加給付が あります。

なお、組合員の皆さんの申請に基づき支給する給付もありますので、該当する場合には請求 手続きをしてください。請求書は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。



・・・・保健給付 対象者:組合員および被扶養者

・・・ 保健給付 対	計 対象者:組合員および被扶養者								
給付の種類		内容							
療養の給付	療養に	合員証等を使用して保険医療機関等で診療を受けたとき 養に要する費用の7割を支給 誘務教育就学前までは8割を支給、高齢受給者は8割または7割を支給)							
	基準額	療機関に入院し食事療養を受 から次の標準負担額を控除し 対非課税世帯は「限度額適用・	た額を支給	の提示が必要)					
入 院 時		区 分		標準負担額(1食)					
食事療養費		一般		460円※					
K F M R R		主民税非課税世帯等で入院日数		210円					
		主民税非課税世帯等で入院日数		160円					
		主民税非課税世帯等で所得が一 難病、小児慢性特定疾病の場合		100円					
入 院 時 生活療養費		養入院する65歳以上の方が生から生活療養標準負担額を控							
保 険 外 併用療養費	保険診	使医療機関等から先進医療等を受けたとき 能診療に要する費用の7割を支給 務教育就学前までは8割を支給、高齢受給者は8割または7割を支給)							
療 養 費 家族療養費	②治療 ③医師 ④海外 ⑤小児 ⑥輪部)組合員証等を使用しないで治療を受けたとき)治療用装具 (コルセット等) を購入したとき)医師の同意を得て、あんま・はり・きゅう・マッサージ等の施術を受けたとき)海外で診療を受けたとき (0)小児弱視等 (9歳未満) の治療用眼鏡 (コンタクトレンズ) を作成したとき)輪部支持型角膜形状異常眼用コンタクトレンズを作成したとき							
訪 問 看 護 療養の給付		末期がん等の在宅患者が指定 <mark>給付と同様に支給</mark>	訪問看護事業者から指定	言訪問看護を受けたとき	0				
	の自己	に係る自己負担額が、組合員 負担限度額) を超えるとき 担額から次の自己負担限度額		て次により算出した額(各組	合員				
	区分	所得区分(標準報酬月額)	自己負担	1限度額					
高額療養費	ア	830,000円以上	252,600円+(総医療費	₹-842,000円)×1%					
	1	530,000円~790,000円	167,400円+(総医療費						
	ウ	280,000円~500,000円	80,100円+(総医療費	267,000円)×1%					
	I	260,000円以下	57,600円						
	オ	才 低所得者(住民税非課税) 35,400円							
高 額 療 養 費 外来年間合算	自己負 144,00 ※1:基 療 ※2:毎	歳以上の方で基準に該当する方(※1)が、計算期間中(※2)の個人ごとの外来療養に係る 已負担額の合計が144,000円を超えたとき 4,000円を超えた額を支給 :基準日(計算期間の末日)時点の所得が「一般所得者」または「低所得者」に該当する方(医療費の負担割合が2割の方) ::毎年8月1日から翌年7月31日(死亡の場合には死亡日)まで :計算期間中の資格が当組合のみの場合は申請不要です。							
高額介護合算療養費	医療保	で医療保険と介護保険の両制度 険と介護保険の自己負担額(・ じた介護合算算定基準額を控	一部負担金払戻金等を招			0			

給付の種類	内容	附加 給付	要申請
移 送 費 家族移送費	療養の給付を受けるため病院または診療所に移送された場合で組合が相当と認めたとき <mark>組合が査定した額を支給</mark>		0
出産費家族出産費	組合員または被扶養者が出産したとき ※妊娠4ヵ月以上の流産、死産も出産とみなします。 420,000円 (産科医療補償制度に加入していない医療機関で分娩した場合は408,000円)		0
埋 葬 料 家族埋葬料	組合員または被扶養者が死亡したとき (組合員が公務により死亡したときや、交通事故など第三者加害行為により死亡し相手加害 者から埋葬料相当分が支給される場合を除く。) 50,000円 (組合員が死亡したときで被扶養者がいない場合は埋葬を行った方に埋葬に要した額 [50,000円以内])	0	0

・・・休業給付 対象者:組合員 (任意継続組合員に対する休業給付はありません。)

給付の種類	内容	要申請		
傷病手当金	公務によらない病気または負傷により療養のため引き続き勤務に服することができないとき 1日につき 標準報酬日額×2/3 (1年6ヵ月[結核性の病気については3年]を限度) ※退職後も支給される場合があります。	0		
育児休業手当金	1歳に満たない子(その子が1歳に達した以後の期間について総務省令で定める場合に該当するときは最長2歳に達する前日まで)を養育するため育児休業を取得したとき 1日につき 標準報酬日額×67/100 (最初の180日は67/100、残りの期間は50/100)			
介護休業手当金	要介護家族を介護するため、介護休業を取得したとき 日につき 標準報酬日額×67/100 介護休業の日数を通算して66日)			
休業手当金	被扶養者の病気やけが、配偶者の出産、組合員の公務によらない不慮の災害等の事由により欠勤したとき 1日につき 標準報酬日額×50/100	0		

[※]標準報酬日額:短期標準報酬月額÷22(10円未満四捨五入)

** 災害給付

給付の種類	対象者	内容	要申請			
弔 慰 金	組合員	予測しがたい事故または水震火災その他の非常災害により死亡したとき				
家族弔慰金	被扶養者	书慰金:短期標準報酬月額 家族弔慰金:短期標準報酬月額×70/100				
災 害 見 舞 金	組合員	水震火災その他の非常災害により、住居または家財に損害を受けたとき 短期標準報酬月額×損害の程度に応じ定められた月数(0.5ヵ月~3ヵ月)	0			

*** 附加給付等

給付の種類	対象者	内容	要申請	
一部負担金払戻金	組合員	自己負担額から25,000円(短期標準報酬月額が530,000円以上の		
家族療養費附加金	被扶養者	方は50,000円)を控除した額 ※合算高額療養費の場合は50,000円(短期標準報酬月額が		
家族訪問看護療養費附加金 被扶養				
出産費附加金・家族出産費附加金被扶養者		30,000円(組合員が退職後に出産したときは不支給)		
埋葬料附加金・家族埋葬料附加金	組合員 被扶養者	50,000円(被扶養者がいない組合員が死亡したときは不支給)	0	



お問い合わせ先 医療健康課(医療給付係) TEL 029-301-1413

標準報酬制と対象(保険料)について

共済組合の事業は、組合員の皆さんが負担する「掛金(保険料)」(以下「掛金」といいます。)と、所属所が負担する「負担金」によって運営されています。

掛金と負担金は標準報酬に基づき算定しますが、そのうち掛金は次のように計算しています。

【毎月の掛金の計算方法】

標準報酬月額 × 掛金率 ※右ページの表参照

では、計算の基礎となる標準報酬月額は、どのように決定するのか概要を説明します。



組合員資格を取得したときに、資格を取得した日現在の報酬の額により標準報酬月額を決定します。 時間外勤務等があらかじめ見込まれる場合は、時間外勤務手当等も推計して報酬の額に含めます。

●定時決定 ◇◇◇◇◇◇

既に決定されている標準報酬月額と、実際に受けている報酬の額との間に大きな差が生じないように、毎年、4月、5月、6月の3ヵ月間に受けた報酬の平均額を基に9月から適用する標準報酬月額を決定します。

●随時改定 ◇◇◇◇◇◇

昇給・昇格や扶養手当の変更などの固定的給与の異動により報酬の額が著しく変動した場合、既に決定されている標準報酬月額との隔たりを解消するために標準報酬月額を改定します。

固定的給与に変動が生じた月から、継続した3ヵ月間の報酬の平均額を基に算定した標準報酬月額が、現在の標準報酬月額と2等級以上の差があり、固定的給与と3ヵ月間の報酬の平均額のいずれも増額もしくは減額した場合に、4ヵ月日から改定します。

固定的給与…月単位で一定額が継続して支給される報酬 例)給料、扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当

育児休業等、産前産後休業を終了した組合員が、その休業に係る3歳未満の子を養育し、共済組合に申し出をしたときは、各休業等終了日の翌日が属する月から3ヵ月間に受けた報酬の平均額を基に4ヵ月日から標準報酬を改定します。随時改定とは異なり、1等級の差でも改定します。

なお、産前産後休業終了日の翌日に育児休業等を開始している場合は、産前産後休業終了時改定の対象とはなりません。

【期末手当等の掛金の計算方法】

標準期末手当等額 × 掛金率

標準期末手当等額は、期末・勤勉手当の合計額から1,000円未満の端数を切り捨てた額です。

●標準報酬月額は、掛金算定の基礎となるほか、傷病手当金や育児休業手当金などの短期給付や、年金の算定の基礎額(標準期末手当等額も含みます。)になるなど、組合員の皆さんが受ける給付額にも反映されます。



標準報酬月額および掛金額一覧表 (令和4年4月~令和4年9月)



	等級							掛:	金額(組合員)		<u> </u>	位:円	
短期	厚生	退職	標準 報酬 月額		報酬月額 (千円)		短期 (注1)	介護 (注2)	厚生年金(注3)	退職等年金	保健	合	
介護 保健	年金	等 年金	(千円)	(1	1 1/		43.6%	8.82%	91.5‰	7.5‰	2.1‰	40歳未満 65歳以上の方 (介護非該当)	40歳以上 65歳未満の方 (介護該当)
	1		88		93	未満			8,052			13,264	14,128
1	2	1	98	(93) 以上	101	未満	4,272	864	8,967	735	205	14,179	15,043
2	3	2	104	101 以上	107	未満	4,534	917	9,516	780	218	15,048	15,965
3	4	3	110	107 以上	114	未満	4,796	970	10,065	825	231	15,917	16,887
4	5	4	118	114 以上	122	未満	5,144	1,040	10,797	885	247	17,073	18,113
5	6	5	126	122 以上	130	未満	5,493	1,111	11,529	945	264	18,231	19,342
6	7	6	134	130 以上	138	未満	5,842	1,181	12,261	1,005	281	19,389	20,570
7	8	7	142	138 以上	146	未満	6,191	1,252	12,993	1,065	298	20,547	21,799
8	9	8	150	146 以上	155	未満	6,540	1,323	13,725	1,125	315	21,705	23,028
9	10	9	160	155 以上	165	未満	6,976	1,411	14,640	1,200	336	23,152	24,563
10	11	10	170	165 以上	175	未満	7,412	1,499	15,555	1,275	357	24,599	26,098
11	12	11	180	175 以上	185	未満	7,848	1,587	16,470	1,350	378	26,046	27,633
12	13	12	190	185 以上	195	未満	8,284	1,675	17,385	1,425	399	27,493	29,168
13	14	13	200	195 以上	210	未満	8,720	1,764	18,300	1,500	420	28,940	30,704
14	15	14	220	210 以上	230	未満	9,592	1,940	20,130	1,650	462	31,834	33,774
15	16	15	240	230 以上	250	未満	10,464	2,116	21,960	1,800	504	34,728	36,844
16	17	16	260	250 以上	270	未満	11,336	2,293	23,790	1,950	546	37,622	39,915
17	18	17	280	270 以上	290	未満	12,208	2,469	25,620	2,100	588	40,516	42,985
18	19	18	300	290 以上	310	未満	13,080	2,646	27,450	2,250	630	43,410	46,056
19	20	19	320	310 以上	330	未満	13,952	2,822	29,280	2,400	672	46,304	49,126
20	21	20	340	330 以上	350	未満	14,824	2,998	31,110	2,550	714	49,198	52,196
21	22	21	360	350 以上	370	未満	15,696	3,175	32,940	2,700	756	52,092	55,267
22	23	22	380	370 以上	395	未満	16,568	3,351	34,770	2,850	798	54,986	58,337
23	24	23	410	395 以上	425	未満	17,876	3,616	37,515	3,075	861	59,327	62,943
24	25	24	440	425 以上	455	未満	19,184	3,880	40,260	3,300	924	63,668	67,548
25	26	25	470	455 以上	485	未満	20,492	4,145	43,005	3,525	987	68,009	72,154
26	27	26	500	485 以上	515	未満	21,800	4,410	45,750	3,750	1,050	72,350	76,760
27	28	27	530	515 以上	545	未満	23,108	4,674	48,495	3,975	1,113	76,691	81,365
28	29	28	560	545 以上	575	未満	24,416	4,939	51,240	4,200	1,176	81,032	85,971
29	30	29	590	575 以上	605	未満	25,724	5,203	53,985	4,425	1,239	85,373	90,576
30	31	30	620	605 以上	635	未満	27,032	5,468	56,730	4,650	1,302	89,714	95,182
31	32	31	650	635 以上	665	未満	28,340	5,733	59,475	4,875	1,365	94,055	99,788
32			680	665 以上		未満	29,648	5,997		[1,428	95,426	101,423
33			710	695 以上	730	未満	30,956	6,262			1,491	96,797	103,059
34			750	730 以上	770	未満	32,700	6,615			1,575	98,625	105,240
35			790	770 以上	810	未満	34,444	6,967			1,659	100,453	107,420
36			830	810 以上	855	未満	36,188	7,320			1,743	102,281	109,601
37			880	855 以上	905	未満	38,368	7,761			1,848	104,566	112,327
38			930	905 以上	955	未満	40,548	8,202			1,953	106,851	115,053
39			980	955 以上	1,005	未満	42,728	8,643			2,058	109,136	117,779
40			1,030	1,005 以上			44,908	9,084			2,163	111,421	120,505
41			1,090	1,055 以上	1,115	未満	47,524	9,613			2,289	114,163	123,776
42			1,150	1,115 以上	1,175	未満	50,140	10,143			2,415	116,905	127,048
43			1,210	1,175 以上	1,235	未満	52,756	10,672			2,541	119,647	130,319
44			1,270	1,235 以上	1,295	未満	55,372	11,201			2,667	122,389	133,590
45			1,330	1,295 以上	1,355	未満	57,988	11,730			2,793	125,131	136,861
46			1,390	1,355 以上			60,604	12,259			2,919	127,873	140,132

注1 75歳以上の組合員の短期掛金率は、2.35%となります。 注2 介護掛金は40歳以上65歳未満の組合員が対象者となります。 注3 厚生年金保険は70歳未満の組合員が対象者となります。 注4 適用拡大に伴い、令和4年10月から健康保険の等級に合わせた改定が行われます。

お問い合わせ先 医療健康課(資格調定係) TEL 029-301-1413

知って安心! 厚生年金

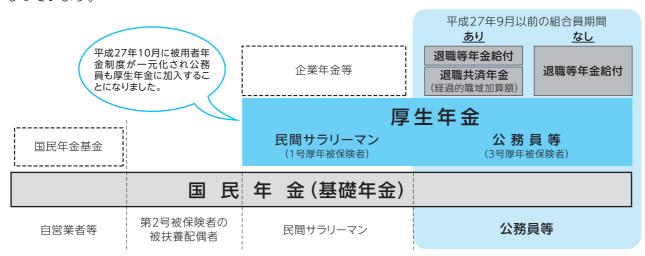
公的年金制度のしくみについて

公的年金制度は、老後の生活の安定と予測できない将来のリスク(障害・死亡)に対して、社会全 体であらかじめ備え、生涯を通じた保障を実現するために必要なものです。

新年度を迎え、新社会人としての一歩を踏み出された方も多い時期ですので、公的年金制度の概要 についてお知らせします。

公的年金制度の体系

現在の公的年金制度は、全国民を対象とした国民年金(基礎年金)制度が公的年金制度の基礎部分【1 階部分】としてあり、その上乗せの年金【2階部分】として被用者(官公庁等や民間企業に雇用される方) が加入する厚生年金制度があります。さらに、共済組合や特定の民間企業が独自に運用する年金【3階部分】 として退職等年金給付や企業年金などが上乗せされる形になっており、いわゆる 3 階建ての年金制度に なっています。



付 類 給 種 の

年金には、大きく分けて次の3種類の給付があります。

老齢給付 (老齢厚生年金) (老齢基礎年金)	個々の被保険者期間や給料等の額 (老齢基礎年金は保険料納付済期間等) に応じて 算定される年金です。 定められた年齢に到達したときに支給されます。 ※昭和36年4月2日以降生まれの方は65歳 (消防職員等の特例該当者を除く。)
障害給付 (障害厚生年金) (障害基礎年金)	被保険者期間中に初診日のある病気やケガにより <u>一定の障害状態</u> になったときに支給される年金です。 ※障害厚生年金1級、2級、3級・障害基礎年金1級、2級
遺族給付(遺族厚生年金)(遺族基礎年金)	被保険者または被保険者であった方が死亡したときに <u>遺族</u> に支給される年金です。 ※厚生年金と基礎年金では遺族となる方の範囲が異なります。

(注) 厚生年金保険法または国民年金法に定められた保険料納付済期間等の支給要件を満たしていない場合は支給されません。

組合員が加入する年金制度

組合員になられた方は、その日から厚生年金と国民年金の両制度の被保険者になります。ただし、国民 年金は20歳以上60歳未満の方が対象となります。

また、組合員である期間は、公務員の退職給付の一部である「退職等年金給付」の算定基礎期間になります。

加入制度の移り変わり例

● 学生(20歳以上)から組合員になられた場合



● 民間サラリーマン (20歳以上) から組合員になられた場合

	厚生年金被保険者 (1号)	厚生年金被保険者(3号)	厚生年金	707 Jen (111) (cet
	国民年金被保険者	国民年金被保険者	国民年金	〉資格継続
4	民間会社就職	組合員資格取得		

● 20歳未満で組合員になられた場合



令和4年度の年金額について

◆年金額は0.4%の引き下げとなりました

年金額は物価や賃金の上昇や下落に応じて、毎年度、改定されるしくみになっています。 総務省から「令和3年平均の全国消費者物価指数」が公表され、物価変動率はマイナス0.2%、賃 金変動率はマイナス0.4%になりました。

賃金変動率がマイナスで、賃金変動率が物価変動率を下回る場合、賃金変動率を年金額の改定に用います。 このため、令和4年度の年金額は、0.4%のマイナス改定となりました。

なお、マクロ経済スライド*による調整率もマイナス0.3%になりましたが、賃金や物価による改定率がマイ ナスの場合には調整は行わないこととされているため、未調整分は翌年度以降に繰り越されます。

※「マクロ経済スライド」とは、公的年金被保険者の減少と平均余命の伸びに基づき年金額を調整するしくみをいいます。

◆在職老齢年金について

令和2年度の年金制度改正で、60歳から64歳の方の在職老齢年金が見直され、令和4年度から支給停止基 準額が65歳以降の方と同じ基準に引き上げられました。支給停止基準額は、以下のとおりとなります。

区 分	令和3年度	令和4年度
60歳から64歳の方の支給停止基準額	28万円	47万円
65歳以降の方の支給停止基準額	47万円	47万円

いばらき共済No.330 16~17ページ についてはこちら



※詳細については、令和3年7月発行の「いばらき共済 No.330」16~17ページをご覧ください。 なお、停止額の計算は16ページ下部「年金と賃金の関係」の65歳以上をご参照ください。

> お問い合わせ先年金課 TEL 029-301-1414

0808

組合員の皆さんへ

生活習慣病健診・がん検診のご案内

~油断大敵! 生活習慣病のリスクはあなたにも!!~

職場で行う健康診断では、労働安全衛生法により35歳および40歳以上の方への血液検査や心電図 検査等が事業主(所属所)に義務付けられていますが、39歳以下(35歳は除く。)の方へのこれらの検査 の一部は義務付けられていません。

当組合では、組合員の皆さんの生活習慣病の早期発見・予防のため、年齢を問わず 誰もが同じ健診を受けられるよう「生活習慣病健診」を実施しています。

生活習慣病を予防するには、毎年健康診断を受けご自身の健康状態を知ることや、 日頃の生活習慣を見直すことが大切です。



等について詳し くはこちら

また、がん検診等も実施していますので、早期発見のためにも年に1回健康診断と あわせて受診しましょう。

生活習慣病健診・がん検診等の受診方法

- 生活習慣病健診は、健康診断とあわせて所属所で行います。また、各種がん検診・肝炎ウイルス検診・ 骨粗しょう症検診を希望される方は共済事務担当課まで申し出てください。
- 所属所が指定した委託健診機関が巡回して各種健診を行います。
- 生活習慣病健診・各種がん検診・骨粗しょう症検診の結果は所属所をとおしてお知らせしますが、肝 炎ウイルス検診の結果は受診者のご自宅へ直接送付します。
- 同じ年度に人間ドックと生活習慣病健診等の重複受診はできません。(骨粗しょう症検診は除く。) 重複した場合は、当組合が負担した健診費用を返還していただくことになりますのでご注意ください。

牛活習慣病健診・がん検診等の種類および対象者 —

生活	習慣病健診		39歳以下(35歳は除く。)の組合員
	胃がん検診		組合員
	肺がん検診		40歳以上の組合員
夂	大腸がん検診 前立腺がん検診 子宮がん検診		40歳以上の組合員
各種が			50歳以上の男性組合員
ん検診			女性組合員
診		超音波検査	30歳以上の女性組合員
	乳がん検診	X線検査(1方向)	40歳以上の女性組合員
	X線検査(2方向)		40歳代の女性組合員
肝炎	肝炎ウイルス検診 35歳以上で過去に当該検診を受けていない組合員		35歳以上で過去に当該検診を受けていない組合員
骨粗	lしょう症検診		40歳以上5歳刻みの年齢に該当する女性組合員(人間ドック受診者も可)

※年齢は実施年度中に到達する年齢です。

TEL 029-301-1413 お問い合わせ先 医療健康課(健康増進係)

病人検人診しの

お口の中から健康管理!

令和4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に、 歯周病検診を無料で受けられる受診券を交付します。

今年度対象となる方は、歯周病の早期発見・早期治療のためにも、ぜひ この機会に検診を受けて、歯の健康状態をチェックしましょう。



対 象 者	令和4年度中に満40歳以上で5歳刻みの年齢に達する組合員 (任意継続組合員を除きます。) ※原則、歯の治療中の方は受診できません。
検診内容	歯周組織の検査、問診、指導
実施検診機関	(公社)茨城県歯科医師会に入会し歯周病検診事業に参加している歯科医院
検診期間	令和4年6月1日から令和5年3月31日まで
自己負担額	無料・全額当組合が負担します。
受 診 券	対象者へ5月下旬に共済事務担当課をとおして交付します。

お問い合わせ先 医療健康課 (健康増進係) TEL 029-301-1413

(全国平均との比較)

令和2年度 特定健康診查受診率·特定保健指導実施率

当組合の令和2年度の特定健康診査受診率は、82.7%(前年度:82.9%)で全国平均をやや下回り、特定 保健指導実施率は、44.1%(前年度:38.9%)で全国平均を上回る結果となりました。特定保健指導は「個別 型(ICT)」の導入と皆さんの健康意識の向上により、前年度と比較してプラス5.2%と大幅に向上しました。

生活習慣を改善することは、病気のリスク減少に繋がりますので、積極的に特定健康診査を受診し、特定 保健指導の対象となった方は必ず受けて、将来の生活習慣病を予防しましょう。

◆特定健康診査 国が定めた受診率の目標値:90.0%

区分	対象者数(人)	受診者数(人)		受 診 率 (%)	
	对象自数(八)	文彩自数(八)	当組合	全国平均	比 較
組合員	14,546	13,819	95.0	95.1	△ 0.1
被扶養者	4,344	1,806	41.6	45.6	△ 4.0
合 計	18,890	15,625	82.7	83.5	△ 0.8

◆特定保健指導 国が定めた実施率の目標値:45.0%

区分	対象者数(人)	実施者数(人)		実施率(%)	
	刈水白奴 (八)	美心白奴(八)	当組合	全国平均	比較
組合員	2,938	1,325	45.1	29.7	15.4
被扶養者	154	39	25.3	15.1	10.2
合 計	3,092	1,364	44.1	28.8	15.3



被扶養者・任意継続組合員の方の 健康診断

▶特定健康診査を受診しましょう◀

令和4年度中に40歳以上75歳未満に達する被扶養者、および任意継続組合員 とその被扶養者の方は下表のいずれかの方法で健康診断(特定健康診査)が受診 できます。

特定健康診査は、メタボリックシンドロームを早期発見・早期改善して生活 習慣病を未然に防ぐために必要な健診です。1年に1度、健康をチェックするた めにも必ず受診しましょう。

なお、人間ドックを受診した場合は、健康診断を受診したこととなりますので、 重複受診されないようご注意ください。



	住民健診	医療機関	巡回型特定健康診査
対象者	組合員の被扶養者、および任	組合員の被扶養者、および任意継続組合員とその被扶養者	
受診場所	居住地の市町村役場が指定する 場所	集合契約医療機関 (当組合ホームページ参照)	委託業者 「(株)あまの創健」が指定する 場所
持参 するもの	• 特定健康診査受診券 • 組合員証(被扶養者証)	特定健康診査受診券組合員証(被扶養者証)昨年度の健診結果表	• 受診日の一週間前までに届く 受診票など
その他	健診日は、居住地の市町村役場へ 確認してください。	予約時に特定健診が実施できるか を確認してください。	委託業者から届く案内書および予 約申込書にて特定健診の予約をし てください。

「特定健康診査受診券」の交付について

特定健康診査受診券は、5月下旬に対象者のご自宅へ送 付します。

特定健康診査を受診するときは、「特定健康診査受診券」 が必要となります(巡回型特定健康診査を除く。)ので、通 知が届いた際は、必ず内容をご確認ください。

- ※4月1日時点の資格状況により交付します。
- ※「受診券」の交付前に住民健診を受けるときは、組合員証 (被扶養者証)のみで受診できます。



特定健康診査について 詳しくはこちら

特定健康診査受診券を送付いたします 令和4年度に、特定健康診査(40歳になる方か575歳未満)に該当しますので、 特定健康診査受診券を送付いたします。 特定健康診査を受ける際(全国巡回健診は除く。)は、下記の特定健康診査受診券 及び保険証(組合員証・被扶養者証)を必ずご持参くださいますようお願いいたします。 なお、受診方法等の詳細については、同封のご案内をご参照ください。 〒310-0852 水戸市笠原町978番26 茨城県市町村会館5階 TEL 029 - 301 - 1413 特定健康診査受診券を切り取ってご持参ください。 特定健康診査項目 重 要 既往歴の調査(服薬及び奬煙習慣の状況に係る調査を含む 自覚症状及び他覚症状の検査 身体測定 身長 体重 腹側 BMI 血 圧 収縮期血圧 拡張期血圧 令和4年度特定健康診査受診券(セット券) 受診券整理番号 19500000001~ 血糖検査 空限時血糖 ヘモグロビンAle 随時血糖(いずれかの項目 有 効 期 限 2023年03月31日 健 診 内 容 特定健康診査 その他(当日保健均直) 窓口での自己負担額 特定健診(基本部分)無料 その他(保健指導)無料 保険者所在地 水戸市笠原町978番26 ※ [評価な健康の項目の実施について] ○茨城県内の住民健康で受許する場合 金項目について実施にます。(自己負担照はありません) ○民族規則で受診する場合 健康報とより当該項目の実施を選ぶは当したかのみ実施します。 保険者電話番号 029-301-1413 保 険 者 番 号 3 2 0 8 0 4 1 8 保 険 者 名 称 茨城県市町村戦員共済組合 支払代行機関番号 94899010 支払代行機関名 社会保険診療報酬支払基金

「巡回型特定健康診査」について

現職組合員の女性被扶養者の方は、巡回型特定 健康診査を受診することができます。

巡回型特定健康診査とは、委託業者が皆さんが お住まいの地域の公共施設を健診会場として実施 する特定健康診査です。

特定健康診査受診券送付の際に同封します案内 をご覧いただき、ご都合の良い日時・会場をイン ターネット(パソコン・スマートフォン・携帯電 話) またはハガキで予約してください。

> 【委託業者】 (株)あまの創健 【対 象 者】 現職組合員の女性被扶養者



※イメージです

パート先等で受診した健診結果票の提出のお願い

~提出していただいた方にQUOカード(1,000円分)を進呈~

パート等でお勤めされている被扶養者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)を進呈しますので、ご協力をお願いします。

なお、提出方法等の詳細については、「特定健康診査受診券」の送 付の際のご案内に記載します。



●提出いただく書類

- ①パート先等で受診した健診結果票(写)
- ②特定健康診査質問票(当組合から送付)
- ③特定健康診査受診券(当組合から送付)
- ※現職組合員の女性被扶養者の方は、全国巡回健診申込書も併せて提出してください。

4月2日以降に被扶養者に認定された方の受診券の申請方法について

4月2日以降に被扶養者として認定された方 が、特定健康診査の受診を希望する場合は、「特 定健康診査受診券交付申請書|(当組合ホーム ページの申請書類一覧に掲載。) により当組合へ 申請してください。

- ●被扶養者の方
 - ⇒ 共済事務担当課をとおして申請してください。
- ●任意継続組合員とその被扶養者の方
 - → 直接当組合へ申請してください。

お問い合わせ先 医療健康課(健康増進係) TEL 029-301-1413

メンタルヘルスセミナーのご案内

本年度もメンタルヘルスセミナーを開催します。 皆さんの心のリフレッシュに、心身ともに良好な職場環境をつくるために、 ぜひ参加ください。

募集対象者 → 組合員

•無 料 加 用

申 込 方 法 各所属所の定める期日までに共済事務担当課へ お申し込みください。

程 等

期日	対象者	募集人数	会 場	時間
7月6日(水)	一般職	70名		13時から16時30分まで
7月7日(木)	管理職	70名	次州宋川町刊云路	※受付開始:12時30分から

※新型コロナウイルスの感染拡大により、受講会場、開催方法を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。

講演および演習内容

一般職の講演 ▶ 「毎日ワクワク! 元気力アップセミナー」

- 1. 市町村職員のメンタルヘルスの現状
- 2. アドラー心理学から知る勇気の持ち方
- 3. 自律神経を整える生活術

管理職の講演▶「元気な組織づくりを目指して」

- 1. 市町村職員のメンタルヘルス最新情報
- 2. 部下の気持ちに寄り添う傾聴法の習得
- 3. 休職時、復職時の対応
- 体験として、ストレッチリラクゼーションの時間がございますので、動きやすい服装での参加をお勧めします。
- 自分の好きな香りでマスクスプレーを作ります。好きな香りのアロマオイルでオリジナルスプレーを作りま しょう。作ったものはお持ち帰りできます。

※内容は、予告なく変更される場合がありますのでご了承ください。

→ (株)カイテック 皆川 芳弘 氏 師

● 担当講師からメッセージ ―

ストレスチェック制度がスタートして7年になります。その間、新型コロナ対応等で市町村職員の皆 さんにはお仕事上、また、生活の中でも大きな変化が現れました。

今年度の研修では、管理職の皆さんには不安を抱えた部下や同僚の気持ちに寄 り添う傾聴の基本をお伝えしてまいります。また、一般職の方には、自律神経を 整えることによる、ストレスに負けない生活術を身につけていただきます。

体験では、アロマによるマスクスプレー作りや疲れを癒すセルフケアを ご紹介いたします。

今年度も皆さんとお会いできることを心から楽しみにしております。





RIZAP健康運動セミナーのご案内

令和4年度の新規事業として開催します。RIZAPのトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナーです。 ご自身の生活習慣を振り返り、運動や食事についてRIZAPメソッドを学ぶことができます。ぜひ参加い ただき、健康管理にお役立てください。

器具などを使わず事務所や自宅で実践可能な筋力トレーニングの方法や、運動するメリットを楽しく学 べますのでぜひご参加ください。

募集対象者 組合員およびその被扶養者

無料 ※会場までの交通費は自己負担となります。

各所属所の定める期日までに共済事務担当課へお申し込みください。 申込み多数の場合は、当組合で参加者を調整します。

等

期 日	募集人数	内 容	会 場	時間
7月14日(木)	70名	導入編	つくば国際会議場	13時30分から15時30分まで
9月14日(水)	70名	スタートアップ編	茨城県市町村会館	※受付開始:13時から

※新型コロナウイルスの感染拡大により、受講会場、開催方法を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。

師



RIZAP株式会社 竹田津 瑛信氏

《資格》 RIZAPパーソナルトレーナー、日本トップトレーナー協会認定(JTTA)

《経歴》 RIZAP株式会社にパーソナルトレーナーとして入社。数多くのゲストのボディメイク を担当。本社異動後、人事、教育開発を経て、セミナー講師を務める。

※講師は変わる可能性がありますので予めご了承ください。

RIZAP式目標設定の方法や生活習慣の改善に向けて、「運動・食事・メンタル」のRIZAPメソッドの基礎と 習慣化の秘訣を学べます。

スケジュール

	講義	・生活習慣を振り返ろう/RIZAP式目標設定 ・低糖質食事法について解説 ・RIZAPメソッドは〇〇が8割		
13 時 30 分 ~ 15 時 30 分	運動	・「有酸素運動」と「筋力トレーニング」の違いについて ・自宅や職場でできるRIZAP式トレーニング ・筋肉をつける効率的な食事法について		
	講義	・習慣化のコツ		
		質疑応答・アンケート記入		

スタートアップ編

筋力トレーニングのメリットやRIZAPトレーニングの基礎知識が学べます。

■スケジュール

	講義	・筋力低下が起こすデメリット ・筋力トレーニングの応用知識		
13 時 30 分	運動	・RIZAP式体力年齢測定 ・肩こり、腰痛改善ストレッチ ・自宅や職場でできるRIZAP式トレーニング ・部位別筋力トレーニング(BIG3)		
15 時 30 分	講義	・習慣化のコツ		
		質疑応答・アンケート記入		

お問い合わせ先 福利厚生課 (厚生係) TEL 029-301-1412

■■■■退職予定者講習会■■■■ 【定年退職者】のご案内

令和5年3月末に定年で退職予定の組合員の方を対象に、年金や医療 保険などについて講習会を下記のとおり開催します。

なお、定年前に退職される方の講習会は本年11月に開催を予定して います。詳細については「いばらき共済」令和4年7月号でご案内します。



▶ 募集対象者	令和5年3月末 定年退職予定組合員
▶ 開 催 日 所属所受講日区分 会 場	下表「受講日区分表」のとおり ※各開催日の申込状況により、参加受講日および受講会場の調整をする場合 があります。
▶参加費用	無料 ※会場までの交通費は自己負担となります。
▶申込方法	各所属所の定める期日までに共済事務担当課へお申し込みください。
▶講習内容	●年金制度について●退職後の医療保険制度について●退職後の福祉事業について●資産管理の基礎知識について
▶その他	指定受講日に参加できない方については、他の受講日に振り替えて参加できますので、その旨を共済事務担当課へ申し出てください。

班	1 班	2 班	3 班	4 班	5 班
開催日	8月30日(火)	8月31日(水)	9月1日(木)	9月5日(月)	9月6日(火)
会場	茨城県市町村会館	茨城県市町村会館	茨城県市町村会館	つくば国際会議場	つくば国際会議場
市	101 水戸市 112 常陸太田市 114 高萩市 121 ひたちなか市 138 小美玉市	116 笠間市 122 鹿嶋市 123 潮来市 132 神栖市 133 行方市 135 鉾田市	102 日立市 115 北茨城市 125 常陸大宮市 126 那珂市	108 龍ケ崎市 119 牛久市 120 つくば市 124 守谷市 129 稲敷市 130 かすみがうら市 137 つくばみらい市	103 土浦市 105 石岡市 107 結城市 110 下妻市 117 取手市 127 筑西市 128 坂東市 131 桜川市 134 古河市 136 常総市
町 村		202 茨城町 209 大洗町 210 城里町	221 東海村 234 大子町	272 美浦村 273 阿見町 277 河内町 333 利根町	311 八千代町 322 五霞町 325 境町
一部事務組合等	583 茨総合 586 笠広域 610 茨債管	527 城環境 528 洗外環 560 鹿行域 591 鹿島事 598 ひ広域 616 鉾大域	517 大宮環 574 霞施設 599 日高域 600 高広域	507 湖北水 509 茨南水 510 龍処理 512 常総衛 521 龍地衛 532 崎土木 535 湖北環 559 常総域 576 稲広域 585 石斎場	520 清水丘 524 猿島環 525 筑北環 546 筑西域 550 茨西域 594 取手域 608 妻広域 612 南水防 615 茨西医

※新型コロナウイルスの感染拡大により、受講会場、開催方法を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。

お問い合わせ先 福利厚生課 (厚生係) TEL 029-301-1412

えらべる倶楽部 テーマパーク 補助対象施設



えらべる倶楽部テーマパーク補助の詳細については会員専用サイトでご確認ください。 www.elavel-club.com 会員番号とパスワードの入力が必要です

入場日

申込受付期間

2022年4月1日(金) ▶2023年3月31日(金)

2022年3月15日(火) ▶2023年3月14日(火)

123の3施設合わせて年4枚まで

東京ディズニーリゾート®(直接入園予約券)

大人・中人・小人・シニア 1,000円 えらべる倶楽部補助/枚

大阪メジャーテーマパーク ダイレクトイン・チケット

大人・子ども・シニア 1,000円 えらべる倶楽部補助/枚

JTB店舗

JTB店舗申込



※JTB店舗・JTB総合提携店で、直接入園券・入場券(期日指定券:あらかじめ入場日を指定したチケット)をご購入

直接申込

JTB店舗、JTB総合提携店でお申し込み (会員証またはモバイル会員証提示)



JTB店舗で入園券・入場券 (期日指定券)を購入

FAX申込

東京ディズニーリゾート®のみ

専用用紙に必要事項を記載しJTB水戸支店に FAXでお申し込み

FAX到着後、担当店舗スタッフが電話またはメールで お支払金額をご連絡。支払い確認後指定のメールアド レスにQRでの直接入園予約券を送信。

※申込書は、会員専用サイトまたは茨城県市町村職員共済 組合のホームページからプリントアウトできます。





東京・甲子園の職業体験ができるテーマパーク(補助券)

大人・子ども・シニア 1,000円 えらべる倶楽部補助/枚

WEB申込 会員専用サイトでお申し込み

会員専用サイトにログイン後「テーマパークえらべる 倶楽部補助対象施設」で申し込み補助券を受け取る!

サービスセンター 電話でお申し込み

えらべる倶楽部サービスセンターへ電話で申し込み 補助券を受け取る!

※お申し込みからお手元に届くまでに1週間かかる場合がございます。

予約センターへ電話による事前予約

- ※入場希望日前日18:00までにご予約ください。
- ※補助券の適用除外日がありますので、会員専用サイトにてご確認ください。

【えらべる倶楽部補助券のお申し込みから入場予約について】

- ※補助券到着後、補助券をお手元にご用意の上、入場希望日前日18:00までに各予約センターへお電話
- ※既に予約された内容を本補助券の利用に振り替えることはできません。
- ※利用対象日は、各施設の「通常営業日の予約」のプランの第2部(平日・休日)です。予約枠には限りがあ りご希望に沿えない場合があります。
- ※通常料金以外のチケット(割引・企画チケット等)に補助は適用できません。

当日、チケットカウンターで精算し入場

※入場料金は当日のご精算となります。

「えらべる倶楽部補助券」の適用対象日

「平日・休日」の第2部(16:00~21:00)

休日:土曜・日曜・祝日

※休日とは、ホリデーシーズン(H.S)以外の土曜・日曜・祝日 ※ホリデーシーズン(H.S)とは、施設が定めた長期休暇です。 各インフォメーションセンターへご確認ください。

頭の体操 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!

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

T310-0852

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

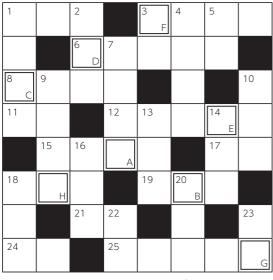
令和4年5月31日(火)消印有効

- 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

土用の丑の日に○○○を食べる

ーシンの卵巣を加工した食品

クロスが解けたらA~Hを順に並べてください



令和4年3月号の解答「オハナミドライブ」 ※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。 手術の時に使う刃物 加齢と共に○○が狭くなる 彼の行動に○○○をもらう チームの○○○交代をはかる ○○○バチ。舌切り○○

23 22 20 18 16 14 13 10 9 5 牛や豚のばら肉 父または母の兄弟姉妹の子 12個のもの一組み 物をかむと動く所 鉄道ファン。 列車の撮影に熱中する 豚肉を燻製したもの 角だせ ○○だせ 頭だせ~5 ○○○○して5回目の優勝

○ ヨコのカギ

- 1 ○○○は寝て待て。
- 3 京都定番のお土産と言えば?
- 6 元素記号Naです。
- 8 樹木を切るときに使います。
- 11 日本人の主食。
- 12 ピーター・パンの前に現れる妖精、 00000・ベル。
- **15** ○○○○テープ・○○○○コンロ。
- 17 外出して家にいないこと。
- 18 春のうららの○○○川~♪
- 19 お互いの○○○を結び約束します。
- **21** 自分の() を相手に伝える。
- 24 会議の内容を○○に残す。
- 25 アメリカ大リーグのニューヨーク・ 00000.

栄養学 EIYOUGAKU GENE

家族の 健康ごはん

\肉と野菜、だしの旨みがたっぷり/

肉団子と春野菜のあっさり煮

1人分 エネルギ 276kcal 塩分 1.5g

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。



撮影:原ヒデトシ スタイリング:宮澤由香

料理制作・監修:岩﨑啓子(管理栄養士)



キャベツ

傷ついた胃腸粘膜を修復する働きがあるビ タミンU(別名キャベジン)が含まれています が、水に溶けやすく熱に弱いので、効率的 にとるには汁ごと食べられる料理が◎。

|≣⋂ 材料〈2人分〉

豚ひき肉 ······ 160g 塩・こしょう・ナツメグ … 各少々 卵------1/2個 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/8個分 だし汁 ……………… 1カップ みりん ……… 小さじ1 塩…… 小さじ1/6 しょうゆ ……… 小さじ1

キャベツ 4枚 グリーンピース ……… 50g しょうが(千切り) … 薄切り2枚分



かつお削り節と昆布を耐熱容器 に入れ、上から熱湯を注ぐと、手 軽にだし汁がとれる。

作り方

- ●ボウルに豚ひき肉とAを入れて粘りが出る まで混ぜ、玉ねぎを加えてさらに混ぜる。
- 2 鍋にBを入れて煮立てる。
- 3②に①をスプーンで一口大に丸めた団子、大きめに切ったキャベツ、グリーン ピースを入れ、ふたをして沸騰させた後、弱火で10分ほど煮る。
- 4 器に盛り、しょうがを散らす。



だし(かつお削り節・昆布)

かつお節や昆布には、イノシン酸やグルタミ ン酸などの旨み成分が含まれています。 そのため、だしがしっかり効いた料理は、食 塩が少なめでも濃厚な味わいになります。

Profile

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。

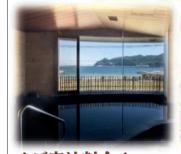
東京都市町村職員共済組合保養所シーサイドいずたが



全客室Wi-Fi設置

季節に合わせた四季折々の 夕食をご用意してお待ちして おります。お食事は、お部屋 でくつろぎながらお愉しみく ださい。

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 (1室2名利用、部屋風呂なし)

12,250円~(税・サービス料込み)

〒413-0101

TEL 0120-73-1241 (8:00 \sim 20:00) https://t-kyosai.jp/izutaga 静岡県熱海市上多賀12番地

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)

- ■モデレートシングル
 - 1室1名様ご利用時…11,716円
- ■モデレートダブル
- 1室2名様ご利用時…15,488円
- ■モデレートツイン
- 1室2名様ご利用時…25,368円
- ※料金は消費税、宿泊税、サービス料を含む1室 の金額です
- ※朝食は1名様2,178円 (消費税、サービス料込) にてご利用いただけます。











🎎 ホテル日航立川 東京

〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1 TEL.042-521-1111 (代表)

HP: www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp

【電車】 JR新宿駅より中央線特別快速にて約25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 4.5 km

施設概要

く客 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)

く結婚 式場>6階チャペル「フルリール」

くレストラン>1階 All Day Dining 紗灯(シャトー)

くその他施設>ウエディングサロン、写真室、美容室 衣装室、ビジネスセンター、

ランドリールーム、駐車場

こころとからだの健康相談



◎ご家族皆さんでご利用いただけます。

◎匿名で相談ができるので、プライバシーが守られます。

◎通話料・相談料は無料です。

気になる症状・病気、育児や介護の不安、こころの不調など、 なんでもご相談いただけます。

経験豊富な看護師・臨床心理士・薬剤師等の専門相談員が、 懇切丁寧にお答えします。



0120-474-479 携帯からも利用できます。

心の相談ネットワーク

【受付時間】 月~金曜日 9:00~21:00 土曜日 10:00~18:00

(日曜日・祝日・1月1日~3日は休み)



健康電話相談 おくすり相談

【受付時間】 年中無休(24時間対応)







財産形成住宅貸付のご案内

「勤労者財産形成貯蓄」をしている組合員に住宅取得等資金を貸付けします。

なお、年度予算が決まっているため、希望者多数の場合は先着順となります。

また、募集期間や貸付条件等については決定次第、共済事務担当課および当組合ホームページ をとおしてお知らせしますので、確認のうえお申し込みください。

募集時期 年2回(6月および10月)

貸付利率 年利0.75% (令和4年4月時点)

対象物件 組合員が自ら居住するために新築・増改築・購入する住宅

借入資格 勤労者財産形成貯蓄を1年以上継続していて、貯蓄額が50万円以上ある方 (共済貯金は含みません。)

貸付金限度額 勤労者財産形成貯蓄額の10倍(上限4,000万円)の範囲内で、退職手当の額に 200万円を加えた額となります。

償還期間 金額にかかわらず15年以内

その他 • 抵当権の設定はありませんが、損害保険に加入することになります。

• 借り換えには利用できません。

お問い合わせ先 福利厚生課 (厚生係) TEL 029-301-1412

●●●●● 退職等年金給付のお知らせ ●●●●●

毎年5月頃

「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、将来の年金給付に必要な原資を労使折半の保険料で積み立て、その積 立額に基準利率による利息等を加えた"給付算定基礎額"をもとに給付されます。

前年度までの積立額等に関する情報を「給付算定基礎額残高通知書」によりお知らせします。

送付対象者	平成27年10月以降の組合員期間を有する方			
送付方法	自宅あてに送付			
`* /+ III #II	現職者 毎年5月頃			
送付時期	退職者 退職および年齢到達(35歳、45歳、59歳、63歳)の翌年度の5月頃			
通知形式	圧着ハガキ			
通知内容	①標準報酬月額(期末手当等の額を含む。) ②付与額 ③利息 ④給付算定基礎額残高 ⑤有期退職年金算定基礎額 ⑥終身退職年金算定基礎額 ⑦付与率 ⑧基準利率			

財政状況(令和2年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに令和2年度末の「財政検証結 果」を掲載しています。是非、ご覧ください。

https://www.chikyoren.or.jp/(地方公務員共済組合連合会トップページ) 「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付(退職等年金給付)⇒ 財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

共済組合登録口座をご確認ください!

6月28日に「共済愛情保険」の配当金の送金 を予定していますが、送金時に共済組合登録 □座の名義人名と組合員証の氏名が相違して いたり、口座が解約されていたりすると送金が できなくなってしまいます。

□座名義人名の変更手続きをするなど、ス ムーズに配当金を受け取れるようご協力をお願 いいたします。

- ●金融機関への氏名変更はお済みですか? 共済組合登録口座の名義人名が旧姓のまま になっている方は変更手続きをお願いします。
- ●共済組合登録□座を解約していませんか? 使用していないなどの理由により口座を解約 した場合は、新たな口座を当組合に届出てくだ さい。



大洗色黑松车



大洗鷗松亭は皆さんのご愛顧により、令和4年11月1日にオープン20周年 を迎えます。

平成14年の開業以来多くの皆さんにご利用いただき、全国の市町村職員共 済組合等が運営する保養施設の中でも、常にトップクラスの宿泊利用率を維持 し続けております。

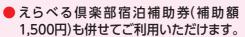
令和4年度は、皆さんへの感謝を込めまして20周年を記念した特別企画をご 用意していきますので、ぜひご利用ください。

大洗鷗松亭では、感染防止対策に万全を期し、これからも組合員の皆さんに安 らぎとくつろぎを感じていただけるよう、心からのおもてなしをもってお迎えいた しますので、今後ともご愛顧くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

オープン20周年記念特別企画

令和4年度宿泊利用助成券 助成額 8.000円t H

令和4年4月1日のご宿泊から「5.500円(大 人1泊2食)」の助成額に、「20周年記念特別 **助成2,500円**」を加えて助成します。 ぜひご利用ください。





※宿泊利用助成券、えらべる倶楽 部宿泊補助券の申請方法は、 当組合ホームページ(福祉事業 →保養施設利用助成)をご覧 ください。



20周年記念特別プラン

20周年を彩る贅沢美味な食事付き特別プラン をご用意していますので、ぜひご賞味ください。

- 対象期間 令和4年6月1日~令和4年9月30日 のご宿泊
- 大人1泊2食付 宿泊料金 **20,000円~**(税・サービス料込)
- 先附、前菜、椀物、御造里、炊合せ、 コース内容 強肴、焼物、蒸し物、酢の物、止椀、 食事、水菓子

ご利用いただいた方から抽選で毎月1組2名様を 大洗鷗松亭宿泊(平日限定)にご招待します! ご利用の少ない6月は当選確率が 高くなりオススメです!!

20周年記念「お土産福袋」

亀印製菓の箱菓子詰め合わせを売店にて2,000円(税込)で販売中! ※個数に制限あり



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。) https://www.oarai-oushoutei.com/

ご予約・ お問い合わせ



おうしょうてい





新型コロナウイルス感染症 拡大防止の取り組み



お電話の方は ▶ TEL 029-266-1122 (受付時間 10:00~20:00) ▶ 4ヵ月前から予約可

〈共済貯金払戻等のご案内〉≪ご注意≫

_		
月	払戻締切日	払戻送金日
5月	4月28日	12日
ЭĦ	20⊟	30⊟
6月	3⊟	13⊟
οΗ	20⊟	28⊟
7月	4⊟	12⊟
	20⊟	28⊟

7月は、臨時積立ができます。 任意継続組合員の方で臨時積立を希望する場合は退 職された所属所の共済事務担当課まで早めに申し出

てください。お振込みは所属所から一括となります。

「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。

組合の現況

(令和4年3月31日現在)

17,195人 組合昌数 里 女 8,585人 25,780人 被扶養者数 22,111人 標準報酬月額総額 9,682,980千円 1人平均標準報酬月額 375,600円 任意継続組合員数 342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