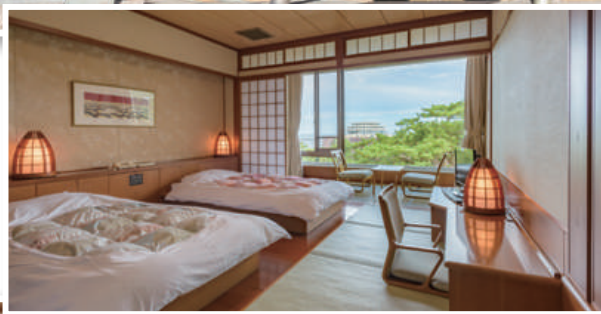




大洗鷗松亭は皆様のご愛顧により
11月1日にオープン20周年を迎えます

10月から短期組合員になられた方へ

茨城県市町村職員共済組合は大洗鷗松亭を運営しています
宿泊利用助成券等を利用してぜひ大洗鷗松亭にご宿泊ください



大洗鷗松亭のご案内 オリジナルムービー配信中



CONTENTS

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 2 共済組合のご案内 | 12 3歳未満の子を養育している皆さんへ 養育特例とは？ |
| 3 組合会議員選挙を行いますー11月9日(水)ー | 13 プレゼントクイズ/料理レシピ |
| 4 インフルエンザ予防接種助成事業のご案内 | 14 被扶養者資格継続調査へのご協力ありがとうございました |
| 5 人間ドックの利用助成申請はお早めに！ | 15 被扶養者の資格を遡って取消したときの医療費返還について |
| 6 特定健診(健康診断)は受けましたか？ | 16 草津保養所「アルペンローゼ」よりお知らせ |
| 7 老化につながる「糖化」/健康食生活セミナーのご案内 | 17 南房総鴨川「黒潮荘」よりお知らせ |
| 8 大洗鷗松亭 あんこうプラン等のご案内 | 18 入学貸付/住宅貸付等の年末残高等証明書 |
| 9 ご検討ください！ ジェネリックへの切り替え | 19 標準報酬月額等級表/共済貯金払戻等のご案内 |
| 10 共済制度をご紹介します！ 妊娠中から育児期間まで | 20 大洗鷗松亭 20周年記念特別企画 |



令和4年10月から短期組合員になられた皆さんへ！

共済組合のご案内

茨城県内の市町村や一部事務組合等で、協会けんぽに加入していた非常勤職員等の方は、令和4年10月1日から、茨城県市町村職員共済組合の短期組合員になります。

短期組合員となることにより、共済組合の短期給付（医療保険）および福祉事業が適用されます。

なお、年金制度については引き続き日本年金機構の厚生年金に加入します。

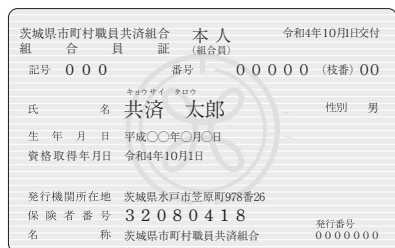
次の勤務形態の方が令和4年10月より短期組合員になります。

- | | |
|-------------|---------------|
| ● 週20時間以上勤務 | ● 賃金月額8.8万円以上 |
| ● 2ヵ月超勤務見込み | ● 学生ではない |

共済組合に加入すると何が変わるの？

変更点
1

保険証が組合員証に変わります



変更点
2

健康保険料が変わります

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と事業主が負担する負担金によって賄っており、毎月の給料と期末手当等から控除されます。令和4年度の掛金率は下表のとおりです。

区分	短期給付	介護保険	福祉事業
掛金率	43.60%	8.82%	2.10%

※介護保険は40歳以上65歳未満の組合員が負担します。
共済組合では、掛金率を千分率「‰（パーミル）」で表示します。

変更点
3

共済組合独自の給付として災害にあった場合の給付や附加給付があります



共済組合の事業は、組合員証と一緒に配付したリーフレットやホームページをご覧ください。
<https://www.iba-kyo.com/>



変更点
4

福祉事業が利用できます

1 保健事業

- ・保養施設利用助成
 - ・人間ドック利用助成
 - ・インフルエンザ予防接種助成
- その他にも様々な事業があります。

2 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。

3 貸付事業

生活必需品の購入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）

※貸付事業のご利用には、一定の条件があります。

●ホームページ内のコンテンツを見るためのパスワード等（半角英数字）

コンテンツ	ユーザー名/ログインID	パスワード
健康サポートコーナー 健康電話相談・心の相談ネットワーク	kyosai1411	iba-kyo
ライフプランステーション	ibakyo	



組合会議員選挙を行います

— 11月9日(水) —

当組合の定款、事業計画、予算、決算等の重要事項は、組合会という議決機関で決定され、組合会は、市町村長が選挙する議員（長側議員）10人と市町村長以外の組合員が選挙する議員（職員側議員）10人の計20人で構成されています。

現在の第30期組合会議員の任期が来る11月30日をもって満了となるため、組合会議員選挙を行います。

選出された議員の任期は、令和4年12月1日から令和6年11月30日までの2年間となります。組合員の代表を選ぶ大切な選挙となりますので、関係者の皆様のご協力をお願いします。選挙の内容等については、次のとおりです。

長側議員の選挙

市町村長の互選により選出されます。

選挙区	議員の数	所属所
第1区（市）	7人	全市
第2区（町村）	3人	全町村

職員側議員の選挙

あらかじめ各所属所において組合員数（市町村長を除く）に応じて「代議員」を互選し、代議員になられた方が、選挙当日に各選挙会場にお集まりいただき、各選挙区の組合会議員を選出します。

所属所において互選する代議員の人数は、所属所の組合員100人につき代議員1人（100人未満の所属所にあっては1人）となります。

○選挙の日時 11月9日(水) 午前10時

選挙区	議員の数	選挙の場所	所属所
第1区 (県北)	2人	大子町立中央公民館 講堂	日立市、常陸太田市、高萩市、北茨城市、常陸大宮市、那珂市、東海村、大子町、第1区内の一部事務組合
第2区 (県央)	2人	水戸市役所 本庁舎2階 大会議室	水戸市、笠間市、ひたちなか市、小美玉市、茨城町、大洗町、城里町、第2区内の一部事務組合 等
第3区 (鹿行)	1人	神栖市役所 分庁舎2階 会議室2	鹿嶋市、潮来市、神栖市、行方市、鉾田市、第3区内の一部事務組合
第4区 (県南)	3人	常総運動公園 総合体育館	土浦市、石岡市、龍ケ崎市、取手市、牛久市、つくば市、守谷市、稲敷市、かすみぐうら市、つくばみらい市、美浦村、阿見町、河内町、利根町、第4区内の一部事務組合
第5区 (県西)	2人	五霞町中央公民館 講堂	結城市、下妻市、筑西市、坂東市、桜川市、古河市、常総市、八千代町、五霞町、境町、第5区内の一部事務組合 等

令和4年度

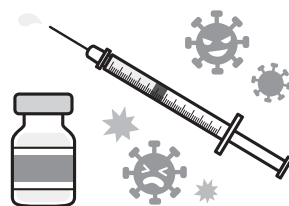
インフルエンザ予防接種助成事業のご案内

組合員およびその被扶養者の方を対象に健康保持増進と医療費抑制のため、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

実施要領は次のとおりですので、注意事項等をよく確認のうえ、共済事務担当課をととして請求してください。



※当組合ホームページにも、インフルエンザ予防接種事業について掲載していますので、ご参照ください。



対象者	組合員およびその被扶養者の方（任意継続組合員の方は除きます）
接種対象期間	令和4年10月1日～令和5年1月31日
助成金額	1人1回1,000円（1人複数回の助成が可能です）
請求書類	インフルエンザ予防接種助成金請求書※ 医療機関発行の領収書（注意事項①参照） ※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。
提出先	共済事務担当課
当組合受付締切日	令和5年2月28日（火）当組合必着
送金方法	組合員の方の当組合登録口座に送金します。 個人宛送金通知書は交付しませんので、通帳等でご確認ください。
送金日	当組合で請求書を受け付けた月の翌月になります。 11月28日、12月26日、1月30日、2月28日、3月28日の送金になります。

注 意 事 項

請求書を提出するときは、
次の点に注意してください。

①接種年月日・被接種者氏名・自己負担額・予防接種の種類が明記された医療機関発行の領収書（原本または写しに所属所長の原本証明を付したもの）が必要です。

※接種済証明書は領収書の代わりとなりません。

②領収書は、被接種者ごとに発行されたものが必要ですが、2人以上または2回以上の接種をまとめた領収書の場合は、被接種者各々の氏名・接種年月日・接種年月日ごとの自己負担額・予防接種の種類が明記が必要となります。

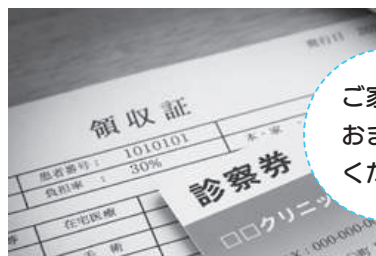
③領収書に記載不備等があり、領収書余白に記載等を受けた場合は、医療機関の証明印が必要となります。

④市町村等でインフルエンザ費用の助成制度を実施している場合はそちらを優先し、その後の費用が1,000円以上の場合、当組合に請求してください。

被扶養者のいる組合員の方へ

～ 家族単位での請求のお願い ～

被扶養者のいる組合員の方はご本人分と被扶養者分の領収書を取りまとめて、組合員の方1人につきインフルエンザ予防接種助成金請求書1枚となるよう家族単位での請求にご協力をお願いします。

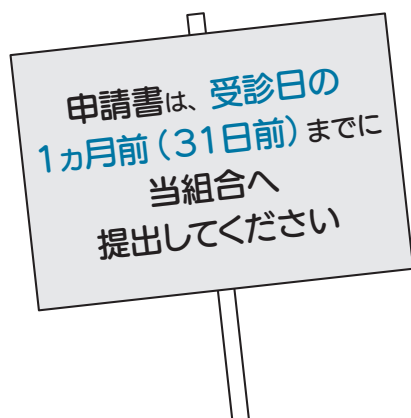


ご家族分
おまとめ
ください

お問い合わせ先

医療健康課（健康増進係） TEL 029-301-1413

人間ドックの利用助成申請はお早めに！



当組合では、疾病予防対策事業の一環として、また生活習慣病等の早期発見を目的として特定健康診査の項目を含んだ人間ドック利用助成事業を実施しており、毎年、1万人以上の方が利用されています。

助成を受けるためには、人間ドック利用助成申請が必要となりますので、**受診日の1ヵ月前(31日前)までに申請書が当組合へ届くように手続きを行ってください。**

なお、人間ドック利用承認書の交付は随時行っていますので、人間ドックを予約した後は、速やかに申請をお願いします。

申請が遅れますと、受診日までに「人間ドック利用承認書」をお届けすることが困難となり、受診日を変更していただく場合がありますので注意してください。

また、次の事項にご留意いただき人間ドックの適正利用にご協力をお願いします。

【利用助成対象者および助成金額】

コース名	対象者	助成金額
短期人間ドック	30歳以上の組合員および被扶養者 (任意継続組合員等を含む)	22,000円
脳併診ドック	30歳以上の組合員および40歳以上の被扶養者(※) ※前年度特定健診受診者に限る	36,000円
PET併診ドック	50歳以上の組合員	66,000円

【利用方法】

- ① 希望する健診機関に直接予約してください。
- ↓
- ② 「人間ドック利用承認申請書」を当組合に提出してください。
- ↓
- ③ 当組合が交付する「人間ドック利用承認書」および「組合員証(任意継続組合員証)」を、当日健診機関に提出してください。

※健診機関および利用方法の詳細は当組合ホームページでご確認ください。



人間ドックのページはこちら



留意事項

- お手元に「人間ドック利用承認書」が届きましたら、予約内容・健診機関名・健診利用日・人間ドックの種類をご確認ください。
- 健診機関で受診日の変更またはキャンセルの手続きをした場合は、速やかに共済事務担当課または共済組合医療健康課へ連絡してください。
- 人間ドック利用申請をされる40歳以上の被扶養者および任意継続組合員とその被扶養者の方は、当組合が本年5月に交付した「特定健康診査受診券」を重複受診防止のため破棄してください。

お問い合わせ先

医療健康課(健康増進係) TEL 029-301-1413

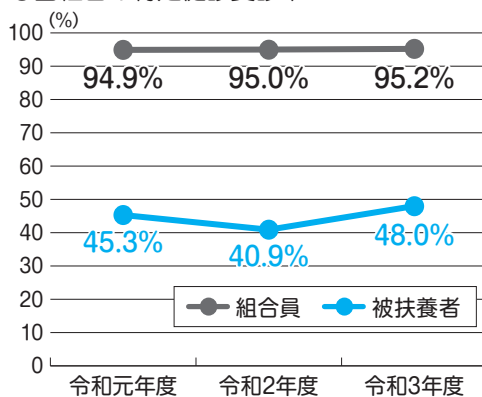
特定健診（健康診断）は受けましたか？ 年に1回の受診を忘れずに！！

当組合の被扶養者の方は過半数が特定健診を受けていない状況です。

当組合では、生活習慣病の早期発見のため、特定健診が次の方法で受診できるよう機会を充実を図っています。

- ① 市町村が実施する住民健診
- ② 医療機関
- ③ 人間ドック
- ④ 全国巡回健診
(現職組合員の女性被扶養者のみ)

○当組合の特定健診受診率



特定健診のページはこちら



私は
受けました



生活習慣病とは？

高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病など、食事の偏りや運動不足、喫煙などで発症する病気の総称であり、自覚症状が出にくく、サイレントキラーとも呼ばれています。

ご家族の健康維持・健康管理のためにも、毎年必ず特定健診（健康診断）を受け生活習慣病の予防を心がけましょう。

特定健診未受診の方へ受診勧奨通知を送付します

10月中旬に、特定健診を受けていない被扶養者の方へ受診勧奨の通知をお届けしますので、内容を必ず確認してください。



▲特定健康診査受診券 見本

（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

40歳以上75歳未満のパート等でお勤めされている被扶養者の方の特定健診の受診状況を確認するために、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。



詳細については、本年5月下旬に送付しました特定健康診査受診券に同封しています案内をご覧ください。

注意

「特定健康診査受診券」を利用した特定健診（住民健診・集合契約医療機関・巡回型特定健診）、または人間ドックを受診した方は対象になりません。

※「特定健康診査受診券」を紛失した場合等は再交付しますので、「特定健康診査受診券再交付申請書」を共済事務担当課を通じて提出してください（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）。

ご存知ですか？ 全身の老化につながる「糖化」

肌 のくすみの原因などで注目される「糖化」。実は肌だけでなく、全身の老化にも関係があります。

血液、皮膚、骨、筋肉などからだのなかにあるたんぱく質と、糖や中性脂肪、アルデヒド（お酒の代謝物）などが化学反応して、最終的に糖化最終生成物「AGEs」を生成することを「糖化」といいます。

AGEsは褐色の老廃物の一種で、たとえばAGEsが肌にたまると、皮膚が黄ばんだり、コラーゲンがダメージを受け皮膚の弾力がなくなってきます。また肌だけではなく、骨がもろく折れやすくなったり、動脈硬化などの原因になったりと、からだのさまざまな部位の老化を促進させ、影響を及ぼします。

糖化を防ぐには、下記のように食事をはじめとする生活全般に気を付けることが必要です。



● 食事編

○よくかんで食べる

糖化を防ぐには食後高血糖に注意が必要です。よくかんでゆっくり食べるだけで、血糖値の上昇を緩やかにします。

○食べる順番を工夫する

まず野菜、次に肉・魚、炭水化物は最後にとります。食物繊維を最初にとることで、血糖値の急上昇を防げます。

○お酒を飲みすぎない

血糖値が高くなくても、アルコールのとりすぎはAGEsをためる要因となります。

● 生活編

○運動する

血糖値を下げるだけでなく、中性脂肪やLDLコレステロールを減らすことにもつながるので、糖化を防ぐ第一のポイントです。

○睡眠不足にならないようにする

遅い時間の食事やお酒の習慣も含め、睡眠時間が短い生活スタイルが糖化を進める大きな要因と考えられます。

『糖化』をさらに詳しく学んで、若々しくなりませんか？

【令和4年度新規事業】 参加者募集！

健康食生活セミナーのご案内

「『タニタ健康セミナー』男性も女性も！セルフエイジングケアで若々しく」と題して、話題の「抗酸化・抗糖化」をキーワードに、見た目だけでなくからだの中身も若々しく元気になれる食事法とそのポイントが学べるセミナーです。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
- **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。
申込み多数の場合は、当組合で参加者を調整します。
- **委託機関** ㈱タニタヘルスリンク
- **日程等**



開催日	募集人数	会場	時間
11月15日(火)	70名	茨城県市町村会館 水戸市笠原町978番26	13時30分から15時30分まで ※受付開始：13時から

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、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あらかじめご了承ください。

お問い合わせ先

福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412

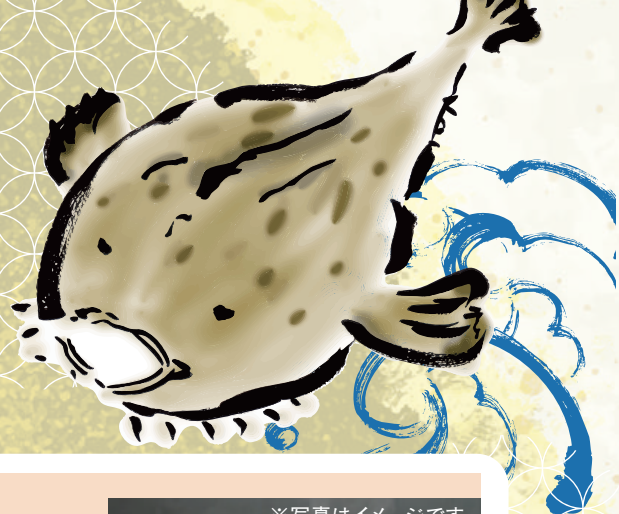


大洗温泉の宿

おう しょう てい

大洗 鷗松亭

あんこうプラン等のご案内



あんこう鍋を囲んで団欒！

毎年ご好評いただいているあんこうプランを、今年はオープン20周年記念の特別なメニュー内容にてご提供いたします。

◇ 20周年記念特別プラン（冬の陣）「あんこうプラン」

【料 金】 大人1泊2食付 20,000円～（税・サービス料込）

宿泊利用助成券（8,000円）、
えらべる倶楽部宿泊補助券（1,500円）のご利用で **10,500円～**（税・サービス料込）

【提供期間】 令和4年12月1日（木）～12月27日（火）
令和5年1月10日（火）～3月31日（金）
※仕入れ状況により予定よりも早く終了する場合もございますのでご了承ください。
※ご注文は2名様分から承ります。ご利用の3日前までにご予約をお願いします。



※写真はイメージです。

ご夕食は食事処
「水輝（みずき）」の個室でごゆっくり
お召し上がりいただけます。



助成券等
申請方法は
こちら➡



Xmas ガトーショコラで思い出に残る夜を！

クリスマス期間（12月20日から25日まで）のご夕食にて特別デザート「Xmas ガトーショコラ」を販売いたします。

◇プレート：1,210円（税・サービス料込） 1日20皿限定

当日のご注文も承りますが、お早めのご予約をオススメします。

◇ホールケーキ（5号サイズ）：2,420円（税・サービス料込）

利用日の3日前までにご予約をお願いします。



※写真はイメージです。

詳細は鷗松亭ホームページに掲載予定です。

正月日帰りランチ！

食事処「水輝」の日帰りランチでは、1月1日から3日までの期間限定で「お正月特別料理」をご提供いたします。全てのメニューに祝八寸とお雑煮が付きますので、ぜひお正月気分を満喫ください。

【メニュー・料金】

◇松花堂弁当……祝八寸、松花堂弁当（御造里・炊合せ・焼物・揚げ物）、小鉢、茶碗蒸し、雑煮、食事、水菓子

◇御刺身膳……祝八寸、御造里盛り合わせ、炊合せ、小鉢、茶碗蒸し、雑煮、食事、水菓子

◇常陸牛鉄皿焼膳……祝八寸、常陸牛、御造里、サラダ、小鉢、茶碗蒸し、雑煮、食事、水菓子

各 4,840円（税・サービス料込）

※お子様膳（小学生まで）は、通常メニューとなります。1,815円（税・サービス料込）

※完全予約制となりますので、ご利用の3日前までにご予約ください。

詳細は鷗松亭ホームページに掲載予定です。



ご予約・お問い合わせ

▼ 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/>

【PC】



【スマホ】



おうしょうてい 🔍 検索

▼ 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

新型コロナウイルス感染症拡大防止の
取り組み





ご検討ください！ ジェネリックへの切り替え

ジェネリック医薬品には新薬開発コストが含まれていないため、先発医薬品に比べると安価です。それでいて先発医薬品と同じ有効成分を同じ量含んでいるため、効果は基本的に変わりません。

“ジェネリックにしない、という選択は、本来不要なコストをあえてかけている行動ともいえます。その行動は、さらに将来の自分に負担増となって返ってくる可能性もあります。理由もなく“なんとなく、であれば切り替えをご検討ください。

将来の負担増①

積み重なりと大きな差額に…

ジェネリックが安価とはいえ、窓口負担は3割（年齢・所得によって2割）のため、1カ月の差額はそれほど大きなものではありません。しかし、生活習慣病など長期間のみ続けることが必要な薬の場合は、積み重なりと大きな差額になります。

今すぐの差額だけでなく、将来の差額まで考えてから検討するようにしましょう。

差額のイメージ

1カ月

先発薬	2,500 円	↑ ↓ 差額 500 円
ジェネリック	2,000 円	

1年後（12カ月）

先発薬	30,000 円	↑ ↓ 差額 6,000 円
ジェネリック	24,000 円	



積み重なりと
大きな差額に！

将来の負担増②

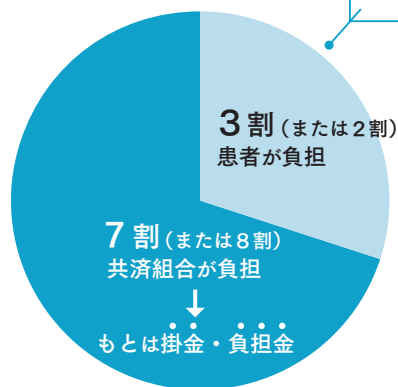
共済組合の支出にも影響します

医療機関窓口の自己負担割合は3割ですが、残りの7割は共済組合が負担しています。共済組合が負担するといっても、もとは組合員と所属所に納めていただく掛金・負担金です。

ただでさえ高齢化や新しい医薬品の登場により、薬剤費をはじめとする医療費は増加傾向にあります。その医療費を抑制するため、国を挙げてジェネリックの普及が求められているわけです。

掛金・負担金で賄えなくなった場合、財源率を引き上げることになるかもしれません。そうなったら、皆さんの支出も増えてしまいます。

薬剤費の負担割合

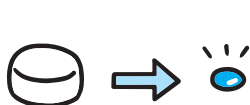


多くの自治体では、子どもの医療費助成を行っています。医療費助成の対象は窓口自己負担分のみです。医療費助成があっても、共済組合の負担は残ります。

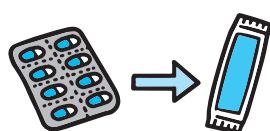


ジェネリックを選ぶことで、のみやすくなることもあります

有効成分は先発医薬品と同じですが、子どもや高齢者にものみやすくなるよう製剤上の工夫が施されたものもあります。



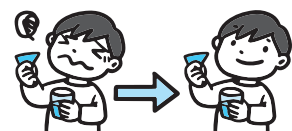
錠剤を小さく



錠剤をゼリー状や液状に



のみ間違いを防ぐデザイン



味やおいを改良



共済制度をご紹介します！



妊娠中から育児期間まで

組合員本人や被扶養者の方が妊娠した場合、妊娠から出産、育児に関して共済組合へ各種申請が必要になります。

今回、その申請内容について時系列にまとめましたので、参考にしてください。

なお、各種申請については、共済事務担当課をとおして当組合に申請していただき、制度内容の詳細等については、共済事務担当課もしくは共済組合各担当課にお問い合わせください。

申請書類は
こちら



妊娠・産前休業

医 「妊産婦マル福」該当の申告

被扶養者の妊娠の場合も、必ず申告してください。



医 「産前産後休業掛金免除」の申出

産前42日から産後56日までに特別休暇の産前産後休業を取得した場合は、短期掛金・介護掛金・厚生年金組合員保険料・退職等年金掛金・保健掛金が免除となります。

※将来、年金額を計算する際は、免除期間も掛金を納めた期間として取り扱います。

出産・産後休業

医 生まれた子の「被扶養者証（保険証）」の申請

ご自身の被扶養者として認定できる場合に申請します。

必ず出生日から30日以内に申請してください。



医 「出産費（家族出産費）42万円」・「出産費（家族出産費）附加金3万円」の請求

（産科医療補償制度の対象とならない場合の出産費は40万8千円）

出産費（家族出産費）の三つの請求方法

通常、出産については、疾病または負傷等の治療ではないため、健康保険の適用がありません。そのため、出産費用の負担を軽減するために、組合員または被扶養者の方が出産した場合は、次のいずれかにより出産費（家族出産費）を請求することができます。

① 直接支払制度利用による請求

組合員の方と医療機関等が代理契約合意文書を交わすことで、医療機関等が支払機関をととして共済組合に請求を行う方法です。共済組合へは出産費と出産費用との差額（差額が出た場合）および出産費（家族出産費）附加金の請求が必要です。

② 受取代理制度利用による請求

組合員が医療機関等を代理人として、出産前に共済組合へ出産費の支給申請をすることにより、共済組合が医療機関等に支払う方法です。

③ 上記①および②の制度を利用しない場合

医療機関等の窓口で出産費用の全額を支払い、その後、共済組合に請求を行う方法です。

医 「出産手当金」の請求

組合員が、産前42日・産後56日において勤務せず、報酬が支給されない場合に請求できます。

そのため、特別休暇の産前産後休業で報酬が支給される場合は対象となりませんが、退職したことにより報酬が支給されない場合などは対象となります。

**福 「共済貯金の積立中断」の届出**

育児休業を取得した場合、無給となるため共済貯金の積立を中断することができます。

福 「貸付・物資の償還猶予」の申出

育児休業を取得した場合、無給となるため貸付・物資の償還について猶予の申出をすることができます。猶予した期間の償還分については、復職後に通常の償還と合わせて償還することになります。

医 「産前産後休業終了時改定」の申請

(引き続き育児休業等を開始する場合は対象外)

医 「育児休業等掛金免除」の申出

育児休業を取得した場合は、産前産後休業と同様に掛金が免除となります。
なお、免除期間は、最長で育児休業対象の子が3歳に達する日の属する月の前月までです。

**医 「育児休業手当金」の請求**

3歳に満たない子を養育するため育児休業を取得した場合に、その子が1歳に達する日(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歳に達する日)まで支給します。

給付額：1日につき標準報酬日額* × 67/100

(休業を開始してから180日までは67/100、残りの期間は50/100)

※標準報酬日額：短期標準報酬月額 ÷ 22 (10円未満四捨五入)

※同一の休業給付について、雇用保険法による育児休業給付金を受けるときは、支給されません。

医 「育児休業等終了時改定」の申請

復職後3ヵ月間の報酬に基づき、標準報酬月額に異動があるかを確認します。

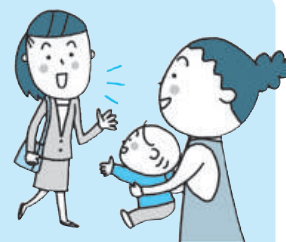
随時改定とは異なり、申出があれば従前と1等級差でも改定を行うことができます。

年 「養育期間標準報酬月額特例(養育特例)」の申請**養育特例について**

育児短時間勤務などの勤務形態の期間中、報酬が低くなったことにより将来の厚生年金等の給付額が低くなることを避けるための措置です。

申出書を提出することにより、養育期間に標準報酬が下がった場合でも、年金額は養育期間前の高い標準報酬で計算されます。

※詳細については、12ページをご覧ください。

**福 「共済貯金の積立復活」の届出**

復活できる月は、3月および9月のみとなりますので、共済事務担当課をとおして当該月の15日までに当組合へ報告してください。



お問い合わせ先

医 医療健康課 TEL 029-301-1413

福 福利厚生課 TEL 029-301-1412

年 年金課 TEL 029-301-1414

3歳未満の子を 養育している皆さんへ

養育特例とは？

3歳未満の子を養育する方は、勤務時間の短縮等により標準報酬月額が低くなることが考えられます。

この場合、納付する保険料は低くなりますが、将来年金額を算定する際に用いる標準報酬月額も低くなるため、年金額は減少してしまいます。

しかし、本人からの申出により、保険料は低いままでも、養育前の標準報酬月額（従前標準報酬月額）で将来の年金額が算定され、年金額の減少を防止することができます。これを養育特例といいます。

養育特例の対象者

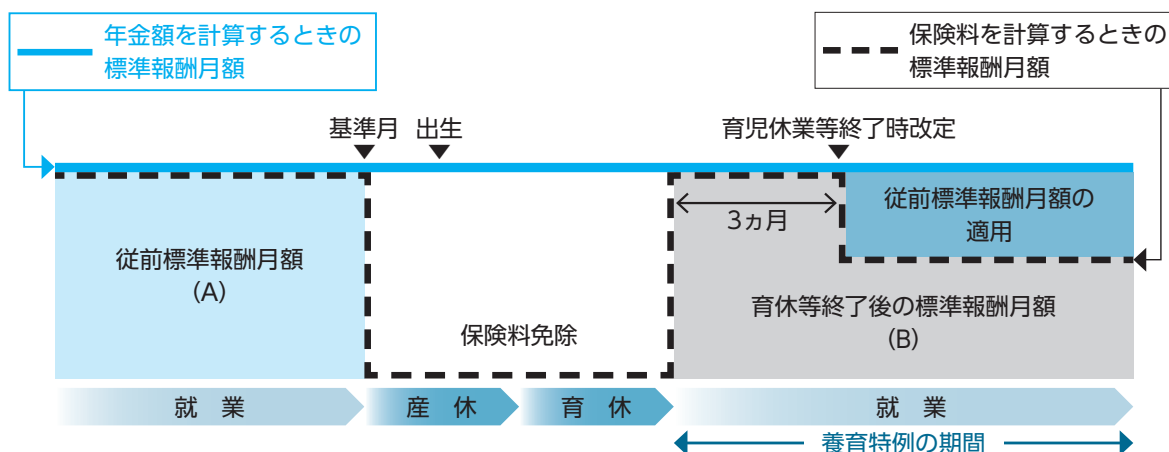
3歳未満の子※を養育している組合員

夫婦が、ともに組合員または厚生年金被保険者で、かつ同居している場合は、夫婦2人とも対象になります。

※3歳未満の子の範囲は、法律上の親子関係にある子（実子および養子）に加えて、特別養子縁組の監護期間にある子および養子縁組里親に委託されている子等です。

養育特例の事例

3歳未満の子を養育することとなった日の属する月の前月（基準月）の従前標準報酬月額（A）よりも、育児休業等終了後の短時間勤務等による標準報酬月額（B）が下回っている場合、年金額を算定するときは、従前標準報酬月額（A）が適用されます。



制度の詳細や手続きについては、こちらからご確認ください。

※短期組合員の方は、共済事務担当課へお問い合わせください。



お問い合わせ先

年金課 TEL 029-301-1414

育児休業手当金・介護休業手当金の給付日額上限額が変更になりました

育児休業手当金・介護休業手当金の給付日額は雇用保険法により上限額が設けられていますが、令和4年8月から次のとおり変更になりました。

●給付日額上限額

育児休業手当金	67%支給期間	13,722円	→	13,878円
	50%支給期間	10,240円	→	10,356円

※標準報酬月額が47万円以上の方は、給付日額上限額が適用されます。

介護休業手当金	15,102円（支給率67%）	→	15,266円
---------	-----------------	---	---------

※標準報酬月額が53万円以上の方は、給付日額上限額が適用されます。

休業給付について
詳しくはこちら



お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413



プレゼントクイズ

クイズに正解された方の中から抽選で、
図書カード(1,000円分)を10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

〒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

- ①答え
□と□
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

●締め切り

令和4年11月30日(水) 消印有効

MY HEALTH WEBからも応募できます
(任意継続組合員の方は除きます)

ログイン後、期間中に表示される応
募バナーより解答および必要事項を
入力のうえご応募ください。

☆ログイン方法は本紙に折り込みの
リーフレットをご参照ください。



まちがいさがし

上下のイラストにはまちがいが6つ
あるよ。エリア表を参考にまちがいの
なかったワク2つを答えてね。

【エリア表】



©スカイネットコーポレーション

令和4年7月号の解答 「ヒショチデスズム」

* 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。



秋鮭のレモンクリームパスタ

材料(2人分)

生鮭	-----2切れ	塩	-----小さじ1/2
白ワイン(鮭用)	-----小さじ1	白ワイン	-----大さじ1
オリーブオイル	-----大さじ1/2	パスタ(乾燥1.6mm)	--- 160g
にんにく(輪切り)	-----1かけ分	小麦粉	-----大さじ1
しめじ(手でほぐす)	--- 1/2パック	レモン(いちょう切り)	--- 1/8個
玉ねぎ(薄切り)	-----1/2個	豆乳(無調整)	-----200mL
キャベツ(短冊切り)	-----30g	パセリ	-----適量
れんこん(いちょう切り)	--- 1/3節	黒こしょう	-----適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、④を入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2〜3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。



栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

レシピ開発：今村結衣(管理栄養士) 撮影・スタイリング：Tokyo Trend Kitchen



1人分
592kcal
食塩相当量
1.7g

CHECK!

作り方の動画はコチラ

<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>



被扶養者資格継続調査へのご協力ありがとうございました

お子さんが就職すると
被扶養者から外れます



◎被扶養者の資格取消について

今年度実施しました被扶養者資格継続調査につきましては、組合員および被扶養者の皆さんにはお忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。

毎年、調査により就職や収入の増加に係る手続き漏れ等が判明し、被扶養者の認定を遡って取り消す事例が多く見受けられますので、次の「**収入基準額**」と「**取消になる要件**」をご確認いただき、被扶養者の認定要件を備えているか、日頃から収入状況の把握をしていただきますようお願いいたします。

また、被扶養者の収入が認定基準額を超過した等により資格取消の対象となった場合は、速やかに共済事務担当課に申し出ていただき、手続きをお願いします。資格取消日以降、被扶養者証は使用できないため、必ず当組合に返還してください。

※被扶養者の資格取消後に、共済組合の被扶養者証を使用して医療機関等を受診していた場合は、当組合が負担した医療費等について返還いただくことになります。詳しくは次ページをご覧ください。

収入基準額

区 分	年 齢	基準額 (収入の限度額)		
		年 額	月 額	日 額
公的年金を受給していない方	全年齢	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満
障害年金を受給している方	全年齢	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満
公的年金を受給している方	60歳以上	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満
遺族年金を受給している方	60歳未満	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満

- ・アルバイトやパート等の給与収入（通勤手当などの諸手当を含めた給与所得控除前の総収入金額です。）は、年額だけでなく月額でも認定可否を判断します。
- ・雇用保険の基本手当や健康保険の傷病手当金は、日額により認定可否を判断します。

取消になる要件 (例)

区 分	要件を欠くに至った日
就職したとき	就職した日 見習い、研修期間終了後に健康保険に加入する方（収入が認定基準額未満の方も含む）も就職日から取消になります。
収入月額が3ヵ月連続して収入基準額を超えたとき※	最初に基準額を超えた月の1日
収入月額が3ヵ月平均して収入基準額を超えたとき※	3ヵ月平均の対象となった最後の月の翌月の1日 （この取扱いは学生である子には適用しません）
年金を受給するときまたは年金改定により年金額が180万円以上となるととき※	年金裁定通知書または年金額改定通知書を受領した月（通知書に記載の交付月）の翌月の1日
雇用保険の基本手当日額が収入基準額以上となるととき※	受給開始日（「認定（支給）期間」の初日）
確定申告により事業収入等が年間収入基準額以上であることが判明したとき※	確定申告の対象年（収入が生じた年）の1月1日
別居する被扶養者に対する組合員からの仕送りが全くされていなかったとき※	仕送りをしなくなった月の1日
同居が要件である被扶養者が別居したとき	別居した日
組合員が主な生計維持者でなくなったとき	その事由が発生した日
新たに被扶養者を認定したことに伴い、父母が認定要件を満たさなくなったとき	新たに認定した被扶養者の認定日の属する月の翌月1日
離婚したとき	離婚した日の翌日

※収入および仕送りに係る書類（給与明細書・確定申告書の控え・年金証書・年金額改定通知書・送金証明書等）は当組合から依頼があった時にいつでも提出できるよう、大切に保管をお願いします。

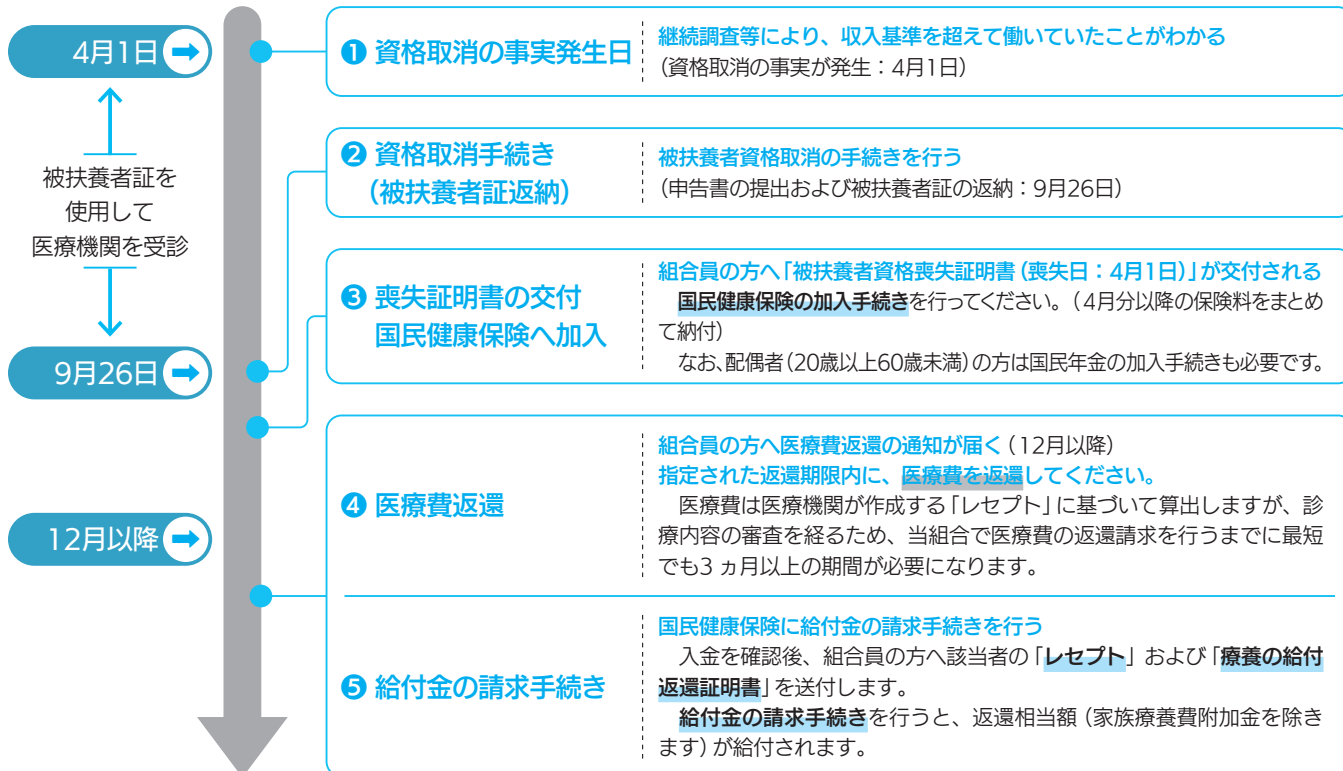
被扶養者の資格を遡って取消したときの 医療費返還について

医療機関で組合員証等を提示して受診する際の医療費は、受診者が一部（主に3割）を窓口で支払い、その残りを当組合が負担しています。

被扶養者資格を喪失（資格取消）すると当組合の被扶養者証は使用できなくなりますが、喪失の手続きおよび被扶養者証の返納をしていただくまでの間に、被扶養者証を使用して医療機関を受診している場合には、当組合が負担した医療費を返還していただくことになります。



医療費返還のイメージ



このように、資格の喪失および加入の手続きをすることや、一時的な支払いとはいえ金銭面の負担も生じるため、日頃から被扶養者の収入額を把握しておき取消の事実が生じたときは速やかに届出をしましょう。

海外に居住する国民年金第3号被保険者は申告が必要です!

令和2年4月1日施行の健康保険法等の改正で、国民年金第3号被保険者が海外に転出し、海外特例要件※に該当しない場合は、原則として当該資格が喪失となります。また、海外特例要件に該当する場合でも「国民年金第3号被保険者関係届(海外特例該当申告)」が未提出の場合は、日本年金機構によって個別の通知なしに資格の喪失処理が行われることとなりますので必ず申告を行ってください。

※海外特例要件とは?

- ① 外国において留学する学生
- ② 外国に赴任する組合員(第2号被保険者)に同行する者
- ③ 観光、保養またはボランティア活動、その他就労以外の目的での一時的な海外渡航者
- ④ 組合員の外国赴任期間に当該組合員との身分関係が生じた者で、②と同様と認められる者
- ⑤ ①～④のほか、渡航目的、その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者

注：海外居住中に上記①～⑤の理由が変更になった場合も届出が必要になりますので、勤務先の共済事務担当課へご相談ください。



お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

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4年11月1日(火)～
令和5年3月16日(木)
までの日曜日～木曜日の宿泊

除外日：12/25～29・1/1～3・1/8・
1/12・1/19・2/16

(単位：円)

		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	

(単位：円)

		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	

組合員および
被扶養者の方

(宿泊利用助成券ご使用の場合)

1泊2食付
6,500円～

※税・サービス料込。

組合員の
同居の家族および
同居でないご両親

1泊2食付
8,500円～

※税・サービス料込。

※料金は3歳以上。 ※小人料金は、上記料金およ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
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
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ございますので、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>

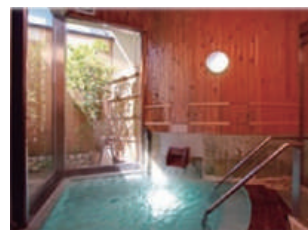


アルペンローゼのお風呂

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)もごございますので、お気軽にご利用ください。



てんぐ湯 (男性用)



家族風呂「あおば」



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 : 13,300円~
休前日 : 14,510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。



※茨城県市町村職員共済組合の組合員およびその被扶養者の方が
「宿泊利用助成券」を利用すると2,000円の控除が受けられます。

● 学校入学時に利用できる貸付のご案内

当組合では、お子さまの入学金や授業料、家賃など教育に必要な資金の貸付を行っており、合格通知書（令和5年4月入学）が届いたときから申し込みを受け付けています。

詳細については当組合ホームページのとおりとなりますので、借入れを希望する方は共済事務担当課とおしてお申し込みください。

また、入学貸付と併せて利用できる修学貸付については『いばらき共済』令和5年1月号（No.338）で改めてご案内いたします。

入学貸付等はこちら



貸付利率	年利率1.26% ※基準金利の利率区分に応じ、変動する場合があります。
貸付事由	組合員またはその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）が次の学校に入学するとき ○学校教育法に規定する高等学校・大学（短期大学を含む。）・高等専門学校・専修学校・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	○入学金 ○授業料（年度単位） ○制服代 ○教材費等（年度単位） ○家賃等（年度単位） ○電車・バス等の定期代（年度単位） ○下宿生活等に必要となる生活必需品等の購入費用
貸付金額	給料月額6ヵ月分（200万円を上限とし対象費用の範囲内の金額で決定）
申込書類	必要書類は当組合ホームページにてご確認ください。
申込期間	合格通知書が届いたときから入学する年度の4月末まで
貸 付 日	申込月の翌月28日に当組合登録口座へ送金します。※28日が営業日でない場合は翌営業日
償還方法	貸付日の翌月から給与控除により元利均等償還

● 住宅貸付・災害貸付を利用している方へ



～年末残高等証明書を交付します～

平成20年1月以降に住宅貸付等（災害貸付・特例災害貸付・在宅介護対応住宅貸付を含みます。）を利用している方で、所定の要件（注）に該当する場合は住宅借入金等特別控除により所得税が軽減されますので、「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を交付します。

○平成20年1月から平成20年12月まで、
平成25年1月から令和3年12月までに貸付を受けた方

▶ 年末調整用として令和4年10月中に送付します。

○令和4年1月から令和4年12月までに貸付を受ける方

▶ 確定申告用として令和5年1月下旬に送付します。

（注）所定の要件などの詳細は国税庁ホームページ【<https://www.nta.go.jp/>】でご確認ください。

お問い合わせ先

福利厚生課（厚生係） TEL 029-301-1412

標準報酬月額等級表の下限が変更になります！

令和4年10月から健康保険・厚生年金保険に合わせた等級表に改定されました

変更点

- ・短期給付に係る標準報酬の等級および月額が、健康保険に係る標準報酬の等級および月額と同じになり、最低等級に4等級（58,000円～88,000円）が追加されました。
- ・退職等年金給付に係る標準報酬の等級および月額が、厚生年金給付に係る標準報酬の等級および月額と同じになり、最低等級88,000円が追加されました。

等級変更例

変更後の等級表は
こちら



		〈令和4年9月まで〉		〈令和4年10月から〉	
区 分		標 準 報 酬		標 準 報 酬	
		等 級	月 額	等 級	月 額
短 期	短 期 給 付	第18級	300,000円	第22級	300,000円
長 期	厚 生 年 金	第19級	300,000円	第19級	300,000円
	退 職 等 年 金	第18級	300,000円	第19級	300,000円

お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

本年10月から/ 退職等年金給付の算定に用いる率が変わります



公務員独自の給付である退職等年金給付は、厚生年金とは独立した制度であり、労使折半で積み立てた原資に基準利率や年金現価率を用いて算定します。

本年10月からのこれらの率について、地方公務員共済組合連合会のホームページに関連情報が掲載されていますのでご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/>
(地方公務員共済組合連合会)
トップページの
「年金関連情報 ⇒ 年金財政関係」から
ご覧いただけます。



地方公務員共済組合連合会

検索

共済貯金払戻等のご案内

月	払戻締切日	払戻送金日
10月	3日・20日	12日・28日
11月	4日・17日	14日・28日
12月	2日・16日	12日・26日
1月	5日・20日	16日・30日

12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。

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。

組合の現況（令和4年8月末現在）

組合員数	男	17,198人
	女	8,737人
	計	25,935人

任意継続組合員数 373人

被扶養者数 21,787人

共済組合ホームページ

<https://www.iba-kyo.com/>

■コンテンツを見るためのパスワード

ユーザー名 kyosai1411 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



大洗鷗松亭は皆様のご愛顧により、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様にご利用いただき、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ております。

令和4年度は、皆様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まいりますので、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様に安ら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

第1弾

令和4年度宿泊利用助成券
助成額 8,000 円 !!

本年度は通常「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。

えらべる倶楽部宿泊補助券 (補助額 1,500 円) も併せてご利用いただけます。

※宿泊利用助成券等の申請方法は、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。



第7弾

20周年記念
ダブルポイント月間

11月

大洗鷗松亭オリジナルグッズ等がもらえる「ご宿泊ポイントカード」のポイント付与が、通常 5,000 円毎に 1 ポイントのところ 2 ポイントになります！



【対象期間】令和4年11月1日 (火) ~ 11月30日 (水)

※ポイントカードはフロントにご用意してあります。

※ご利用の詳細は鷗松亭ホームページをご覧ください。



第5弾

20周年記念感謝バッジ

20周年を記念した缶バッジを売店にて数量限定で販売中！

皆様への“感謝を胸に”従業員一同着用しています。



1個 110 円 (税込)

第6弾

20周年記念特別プラン (秋の陣)
「秋の味覚プラン」

秋の味覚が堪能できる期間限定の特別プランです。



【対象期間】令和4年10月1日 (土) ~ 11月30日 (水)

【宿泊料金】大人1泊2食付 22,000 円*~ (税・サービス料込)

【コース内容】鷗松亭ホームページをご覧ください。



第8弾

20周年記念特別プラン (冬の陣)
「あんこうプラン」

大洗鷗松亭自慢のあんこう料理が堪能できる期間限定の特別プランです (8ページ参照)。



※写真はイメージです。

【対象期間】令和4年12月1日 (木) ~ 12月27日 (火)
令和5年1月10日 (火) ~ 3月31日 (金)

※仕入れ状況により早く終了する場合があります。

【宿泊料金】大人1泊2食付

20,000 円*~ (税・サービス料込)

【コース内容】鷗松亭ホームページをご覧ください。



第2弾、第4弾企画は終了しています。第3弾「お土産福袋」は売店にて継続実施中です。

※宿泊利用助成券 (8,000 円) とえらべる倶楽部宿泊補助券 (1,500 円) の補助が受けられます。

全国旅行支援や県民割などが実施される場合、これらの補助も利用可能となる予定です。

助成券等申請方法はこちら→



ご予約・お問い合わせは8ページをご参照ください。

ホームページから『いばらき共済』のバックナンバーをご覧ください

茨城県市町村職員共済組合

検索

