

# いばらき

# 共 済



2021  
NO.327

1



表紙写真：つくば市 筑波山

## CONTENTS

新年を迎えて	P02	3月末に退職される方へ	P10
新役員・新議員のご紹介	P03	税務署からのお知らせ～確定申告について～	P11
茨城県市町村職員共済組合限定		任意継続組合員制度について	P12
お楽しみプレゼントキャンペーン 第2弾	P04	標準報酬月額の変更について	P14
えらべる倶楽部 お祝い・サポートサービス	P05	インフルエンザ予防接種のご案内	P16
医療費通知書を配付します	P06	歯周病検診未受診者の方へ	P16
令和3年3月よりオンライン資格確認が導入されます！	P07	令和元年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況	P17
新型コロナウイルス感染症の影響により		知って安心！厚生年金	
収入が一時的に増加した被扶養者の方へ	P07	遺族年金をもらえる人ってどんな人？	P18
大洗温泉の宿 大洗鷗松亭	P08	糖尿病予防講座・ライフプラン講習会を開催しました！	P22
修学貸付のご案内	P09	令和3年度募集 団体傷害保険のご案内	P23

# 新年を迎えて

茨城県市町村職員共済組合 理事長 藤井 信吾



選挙区：第1区  
職名：取手市長  
座右の銘：楽も苦も 時過ぎぬれば跡もなし  
世に残る名を ただ思うべし

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、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年12月に開催された第190回組合会におきまして、理事の皆さまのご推挙により、理事長の任を仰せつかりました。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。

さて、長期給付事業（年金）においては、令和元年に発表された財政検証の結果を踏まえ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公布され、令和4年4月から年金受給開始時期の選択肢の拡大により、これまでの70歳から75歳まで繰下げが可能となるほか、年金を受給しながら働く場合に年金を支給停止する基準額についても見直しが行われます。

短期給付事業（医療）においては、令和4年10月から地方公務員等のうち被用者保険（厚生年金・健康保険）の適用対象である非常勤職員について、常勤職員との均衡等を考慮し処遇改善を行う観点から、地方公務員共済組合の組合員とし短期給付及び福祉事業を適用する改正が行われます。また、直近では本年3月からマイナンバーカードが保険証として使用できるようになる等、これらの制度改正に適切に対応できるよう準備を進めるとともに、引き続き円滑な事務処理が執行できるよう細心の注意を払って参ります。

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今後とも積極的な周知を行って参りますので、ぜひご活用くださるようお願いいたします。

保養所「大洗鷗松亭」につきましては、新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、皆さまに安心してご利用いただけるよう職員一同努力して参りますので、なお一層のご愛顧を賜りますよう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。新年のご挨拶とさせていただきます。

## 組合会議員選挙結果 - 新議員・新役員決まる -

昨年11月6日に組合会議員の任期満了に伴う選挙が各選挙区で執行され、市町村長側10名、職員側10名の議員の方々がそれぞれ選出されました。

選挙を執行いただいた選挙長並びにご担当者をはじめ、代議員の互選等では組合員の皆さまにご協力いただきましたことを深く感謝申し上げます。

12月8日に新議員による第190回組合会が開催され、組合役員選挙の結果、理事長には取手市長の藤井 信吾氏が就任され、組合役員が右ページのとおり選出されました。

なお、学識経験者監事として前理事長の小谷 隆亮氏が選任されました。

## 任期満了により組合会議員を退任

令和2年11月30日をもって、次の方々が任期満了により組合会議員を退任されました。

これまでの共済組合の運営にご尽力されましたことに対し、感謝申し上げますとともに、今後とも地方自治及び地域社会発展のため、なお一層のご活躍をお祈り申し上げます。

石井 浩(大子町役場) 横田 和浩(ひたちなか市役所) 阿久津 正雄(城里町役場)  
斉賀 健(龍ヶ崎市役所) 阿部 秀樹(つくば市役所)

# 新役員・ 新議員の ご紹介

- ①選挙区
- ②職名または所属所
- ③座右の銘



理事長職務代理者  
理事  
**根本 洋治**  
①第1区  
②牛久市長  
③天公本知我  
(天公本 我を知る)



理事  
**小林 宣夫**  
①第2区  
②茨城町長  
③自然法爾



監事  
**木村 敏文**  
①第1区  
②坂東市長  
③天道人不欺



議員  
**大谷 明**  
①第1区  
②ひたちなか市長  
③他を燃やさんとすれば自ら燃え 他を照らさんとすれば自ら光らなければならない



議員  
**先崎 光**  
①第1区  
②那珂市長  
③夢なき者に成功なし



議員  
**岸田 一夫**  
①第1区  
②鉾田市長  
③不撓不屈



議員  
**神達 岳志**  
①第1区  
②常総市長  
③暗いと不平を言うよりも自ら明りを灯す 勇気をもとう！



議員  
**上遠野 修**  
①第2区  
②城里町長  
③意志ある所に道がある。



議員  
**中島 栄**  
①第2区  
②美浦村長  
③終始一貫



理事  
**今橋 孝仁**  
①第1区  
②日立市役所  
③なんくるないさ



理事  
**生井澤 律子**  
①第3区  
②鹿嶋市役所  
③情けは人の為ならず



理事  
**高橋 恭平**  
①第4区  
②取手市役所  
③晴耕雨読



監事  
**木内 修平**  
①第1区  
②那珂市役所  
③一期一会



議員  
**外之内 信浩**  
①第2区  
②小美玉市役所  
③聞くは一時の恥 聞かぬは一生の恥



議員  
**窪田 慎一**  
①第2区  
②茨城町役場  
③むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかしく、ふかしいことをおもしろく、おもしろいことをまじめに、まじめなことをゆかいに、ゆかいなことをいっそうゆかいに



議員  
**茂木 祐希**  
①第4区  
②石岡市役所  
③腹が減っては戦はできぬ



議員  
**圓城寺 和則**  
①第4区  
②龍ヶ崎市役所  
③全力疾走



議員  
**廣江 良之**  
①第5区  
②結城市役所  
③一生懸命



議員  
**香取 雄介**  
①第5区  
②古河市役所  
③以和為貴

茨城県市町村職員共済組合限定

第2弾

お楽しみプレゼントキャンペーン

JTBギフト券5,000円分を  
抽選で30名様にプレゼント!

期間 2021年2月1日(月)~2月28日(日)

お申込  
方法は

会員サイトにログイン後、おすすめサービス欄の「キャンペーン情報」より必要事項を入力してご応募ください。

※会員番号とパスワードが必要です。 ※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

▼ログイン後画面



▼PC版会員専用サイトはこちら!

えらべる 検索 [www.elavel-club.com](http://www.elavel-club.com)

モバイル版会員専用サイトはこちら!

●スマホサイト



キャンペーン情報

応募画面にて必要事項を入力すれば完了です。

会員番号・パスワード忘れの「困った」を解決!  
「アカウント確認メールアドレス」を登録しておこう!

①会員サイトにログインをして「マイメニュー」をクリック



②ご利用方法内の「各種登録・変更」をクリック

④アカウント確認用のアドレスを入力

③「メールアドレス情報」のアカウント確認より変更をクリック

⑤入力したアドレスへ送信されたコードを入力して登録完了!

ID(会員番号)・パスワードを忘れてしまったときに  
メールで確認することができます。

# えらべる倶楽部 お祝い・サポートサービス

受付締切をご確認のうえお申し込みください！

申請忘れて  
いませんか!?

条件を満たせば  
重複もOK!  
誰でも  
もらえる!

- 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 

 えらべる倶楽部会員専用サイトからお申込み!

[www.elavel-club.com](http://www.elavel-club.com)

えらべる

検索 

カテゴリカインド

宿泊・旅行・トラベル権利サービス	レジャー・スポーツ・日帰り入浴・スパ	グルメ
映画・エンタメチケット・カラオケ	ショッピング・レンタル	<b>お祝い・サポートサービス</b>
介護	スキルアップ・カルチャー	暮らし(家事・ペット・舞臺)
健康・スポーツクラブ	リラクゼーション・ビューティー	暮らし(家事・ペット・舞臺)
車・レンタカー	資産形成・ライフプラン	婚活・ウェディング
イベント&セミナー	<b>お祝い・サポートサービス</b>	地方創生応援コンテンツ

FAXでお申しいただける茨城県市町村職員共済組合専用の用紙をダウンロードできます

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 大洗温泉 宿泊補助券

**お祝いサービス(FAX申込書はこちら)**

ギフト、FAX申込書

FAX申込用紙

## 3月10日(水) 受付締切

2020年4月1日～2021年3月31日までに1歳になるお子様

ファーストバースデー  
グリーティングカード



※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(水) 受付締切

2020年4月1日～2021年3月31日までに対象となった方

<p>婚活を始めたら</p> <p>婚活スタート</p>	<p>子供ができたら</p> <p>ご懐妊</p> <p>ご出産</p> <p>初めてのお誕生日</p> <p>お誕生日</p> <p>第三子</p> <p>育休復帰</p>	<p>子供が入園・入学したら</p> <p>ご入園</p> <p>小学入学</p> <p>中学入学</p> <p>高校入学</p> <p>大学入学</p>	<p>成人したら</p> <p>成人式</p> <p>新入社員</p> <p>資格取得</p> <p>自己啓発応援</p> <p>海外赴任</p> <p>永年勤続10年</p>	<p>その他・サポート</p> <p>住宅購入</p> <p>健康増進スタート</p> <p>ダイエットスタート</p> <p>初めての海外旅行</p> <p>初めてのクルーズ旅行</p> <p>初めてのペット</p> <p>結婚15周年・20周年</p> <p>銀婚式</p> <p>還暦</p> <p>妊活サポート</p> <p>終活サポート</p> <p>介護サポート</p>
------------------------------	---	---	--	---

# 医療費通知書を配付します

(令和元年11月～令和2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	111	3	柔道整復	10000	7000		3000				3000
共済 太郎 ○○医院	2 1	10	医科入院	500000	417570		82430	57400		57400	25030
共済 組子 ○○医院	2 4	4	医科入院外	50000	35000		15000	1111		1111	13889
共済 組子 □□薬局	2 4	4	調剤	40000	28000		12000	889		889	11111
共済 あい ××歯科医院	210	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2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2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)

※令和元年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。)
- 令和元年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2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。

## 令和3年3月より オンライン資格確認が導入されます!

令和3年3月から、医療機関等でオンライン資格確認（退職や転職等による加入保険の変更等を即時に確認できる仕組み）が導入され、マイナンバーカードを健康保険証として利用できることとなります。

ただし、オンライン資格確認未対応の医療機関や、オンライン資格確認の対象ではない柔道整復師、はり灸、あんま、マッサージ等では、マイナンバーカードが利用できないため、組合員証等（組合員証、被扶養者証）は今までどおり交付します。

なお、オンライン資格確認の開始に伴い、組合員証等の組合員証記号番号に枝番（個人を識別するための2桁番号）を追加付与することになり、令和3年4月からの新規資格取得者等にはこの枝番を印字した組合員証等を交付する予定ですが、現在皆さんが使用している組合員証等（枝番がないもの）でも従来どおり使用でき、オンライン資格確認にも対応可能ですので、一括回収や一括再発行はいたしません。

マイナンバーカードを健康保険証として医療機関で利用するためには、マイナポータルから事前登録が必要です。マイナンバーカードを持っているだけでは健康保険証としての利用はできませんので、ご注意ください。



詳しい利用申し込み方法はこちら！

「いばらき共済」令和2年11月号(No.326)14ページ掲載



## 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が 一時的に増加した被扶養者の方へ

「いばらき共済」令和2年9月号(No.325)14ページでご案内しました被扶養者の方のパート等収入の取扱いについて、新型コロナウイルス感染症の影響が原因で、一時的に収入が増加し認定基準額を超えてしまった場合（収入月額が3ヵ月連続または3ヵ月平均して108,333円を超えた場合や、収入年額が130万円を超える場合）でも、過去の収入および今後の勤務状況等を勘案し、直ちに認定取消とはしないこととしました。

この取扱いの対象については、令和2年12月の収入(所得証明書等に反映される令和2年中の収入)までとします。

令和3年1月以降の収入月額が3ヵ月連続または3ヵ月平均して108,333円を超える場合には、通常の取扱いどおり認定取消として共済被扶養者申告書の提出をお願いします。

なお、今後の感染状況によっては、再度対象期間を変更する等の対応を検討することとなりますが、その際は改めてご案内します。

大洗温泉の宿

おう しょう てい

# 大洗 鷗松亭

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。

食事会にどうぞご利用ください。



食事処「水輝(みずき)」



つるし雛

かわいい!  
「つるし雛」にほころり!

日帰りランチ利用/宿泊時の夕食は、和風個室の食事処「水輝(みずき)」にて、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召し上がりいただけます。

## 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

11時30分～13時30分まで  
(ラストオーダー13時)



※写真はイメージです。



露天風呂

## 日帰り入浴

大洗温泉の大浴場は、からだの芯から温まります。ゆったりとしたひとときをお過ごしください。

### 入浴時間

11時～15時まで(受付時間:14時30分まで)

### 入浴料金

大人1,000円 小人500円(小学生まで)

※料金には貸しタオル、入湯税(12歳以上)、消費税を含みます。

宿泊のご予約は…

電話  
予約

電話 ◆029-266-1122  
受付時間 ◆10:00～20:00

ネット  
予約

ホームページはこちらから!

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



【PC】

おうしょうてい

検索



【スマホ】  
QRコード



お問い合わせ先 福利厚生課 TEL 029-301-1412

# 修学貸付のご案内

1月から受付開始

令和3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2年11月号(No.326)をご覧ください。



貸付利率	年利率 <b>1.26%</b> ※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。
対象となる学校	<ul style="list-style-type: none"><li>●学校教育法に規定する学校<ul style="list-style-type: none"><li>・高等学校・大学(短期大学を含む。)・高等専門学校</li><li>・専修学校および各種学校・中等教育学校(後期課程に限る。)</li></ul></li><li>●外国の教育機関で上記に準ずる学校</li></ul> 
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 <b>年度単位</b> となります。
貸付金額	<b>上限180万円(月15万円×12ヵ月分)</b> 必要費用の範囲内で <b>1万円単位</b> の金額となります。ただし、4月までのお申し込みに限り、上限は180万円となります。 ※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となります。 詳細は当組合ホームページ(共済のしおり)をご参照ください。
償還方法	お申し込み時の「修学貸付に係る償還申請書」により、償還方法を選択していただきます。 ●償還開始…貸付けを受けた月の翌月から給与天引きにより <b>元利均等償還</b> ●償還据置中… <b>利息のみの償還</b> ※据置期間中の一部繰上償還はできません。 卒業後または償還開始申出後、給与天引きにより <b>元利均等償還</b> となります。
申込書類	<ul style="list-style-type: none"><li>●普通・災害家財・特別貸付申込書 <b>ダウンロード可</b></li><li>●借入状況等申告書 <b>ダウンロード可</b> (他の金融機関等からの借り入れがある場合、現在の残高が確認できる償還明細表の写しを添付。)</li><li>●修学貸付に係る償還申請書 <b>ダウンロード可</b></li><li>●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。)</li><li>●在学証明書(入学前の申し込みの場合は合格通知書等の写し。)</li><li>●「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。)</li></ul> <p><b>ダウンロード可</b> の書類は当組合ホームページよりダウンロードできます。</p>
締切日	<b>借入れ希望月の前月末日(当組合必着)</b>
貸付日	<b>申込月の翌月28日</b> に当組合登録口座へ送金します。 ※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。
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きます。

お問い合わせ先 福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412



# 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

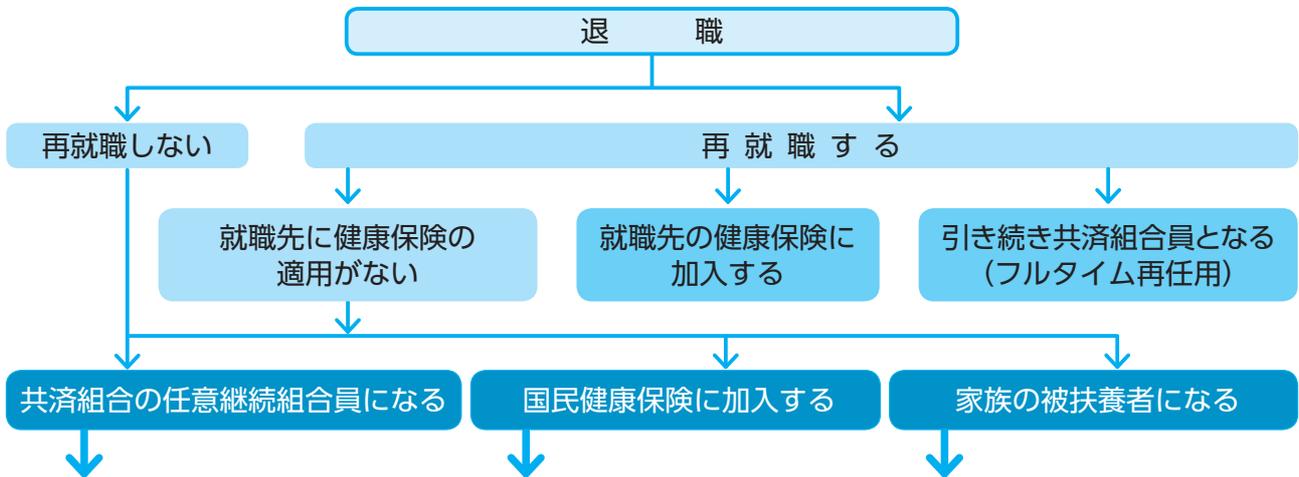
### 健康保険

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、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12～13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回払戻が出来ます。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～

### いつでもどこでもスマホで申告



確定申告には、ご自宅からスマホでご利用いただけるe-Tax(スマホ申告)が便利です。

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、多くの方が訪れる確定申告会場に出向かなくても、マイナンバーカード対応のスマホを利用して、スマホ申告することができます。

便利なスマホ申告では、年末調整済で医療費控除やふるさと納税などの寄付金控除の申告をする方のほか、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など、多くの方が「スマホ専用画面」をご利用いただけます。

スマホ専用画面は、スマホやタブレットでも画面が見やすく、操作しやすくなっていますので、次の確定申告では、感染防止の観点からも、ぜひご自宅からスマホ申告をご利用ください。



↑スマートフォンはこちらから

# 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、所属所の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3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3年3月号(No.328)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>※任意継続組合員の掛金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><b>【掛金の算定方法】</b>  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2年度の掛金率 短期 87.2/1000 介護 16.3/1000)</p> <p><b>【参考】</b> 令和2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 39,330円 (短期 33,136円 + 介護 6,194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(振込依頼書)を3月下旬に共済事務所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日以内に払い込みをお願いします。</u></p> <p><b>【令和3年3月31日退職で任意継続を申し出た方の場合】</b>  12ヵ月払い…4月から3月までの年度単位の掛金を令和3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3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3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	<p>令和3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</u>します。それ以外の方にはご自宅へ郵送します。</p>
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<sup>*</sup>、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"> <li>①任意継続加入後2年を経過したとき</li> <li>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</li> <li>③再就職等により、他の医療保険制度に加入したとき</li> <li>④任意継続組合員でなくなることを希望したとき</li> <li>⑤死亡したとき</li> </ul> <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2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2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3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3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

10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2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

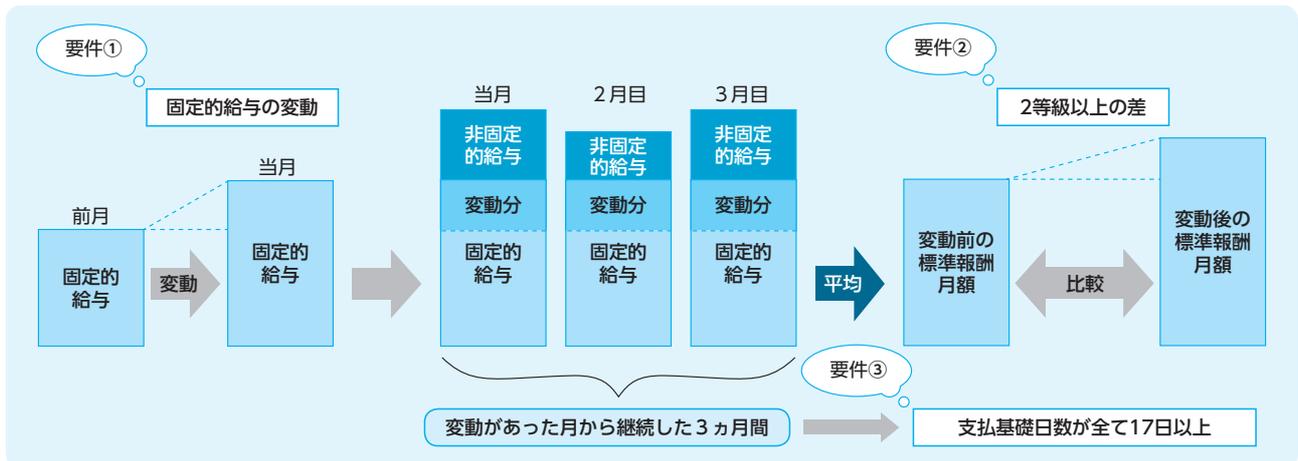
下記要件の全てに該当する場合に、3ヵ月の算定期間の翌月から標準報酬月額を改定します。

- 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及び組合員の同意等(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

# 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3年2月26日(金) 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2年10月1日～令和3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2年9月号(No.325)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  
2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2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3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2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3年3月31日(水)
- 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

# 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8.2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。

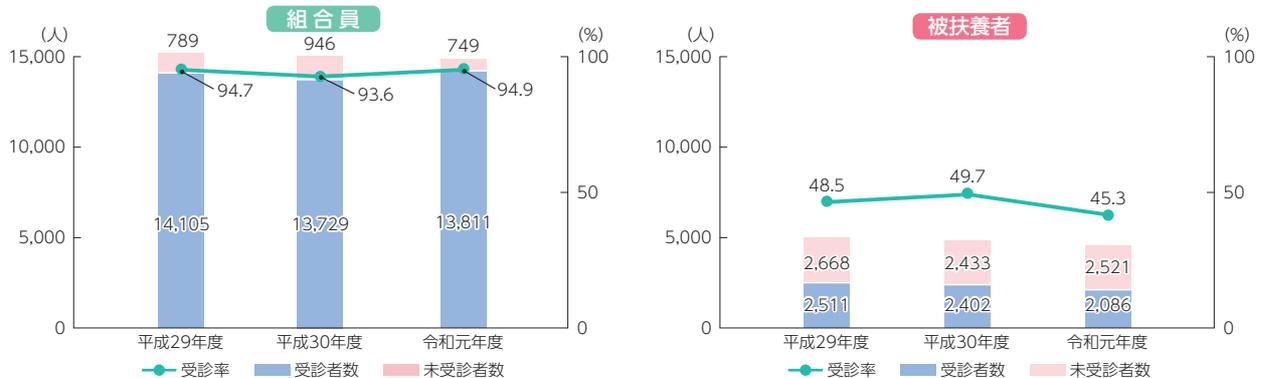
令和元年度については、特定健康診査受診率が82.9%（前年度：82.7%）、特定保健指導実施率が38.9%（前年度：30.7%）となりました。

特に、特定保健指導の実施率は8.2ポイント伸びており、組合員の方の健康意識の向上が見られました。一方、被扶養者の方は、半数以上の方が特定健康診査を受けていない状態で、昨年度に引き続き受診率が低い状況です。

健康管理のため特定健康診査は必ず受診しましょう。



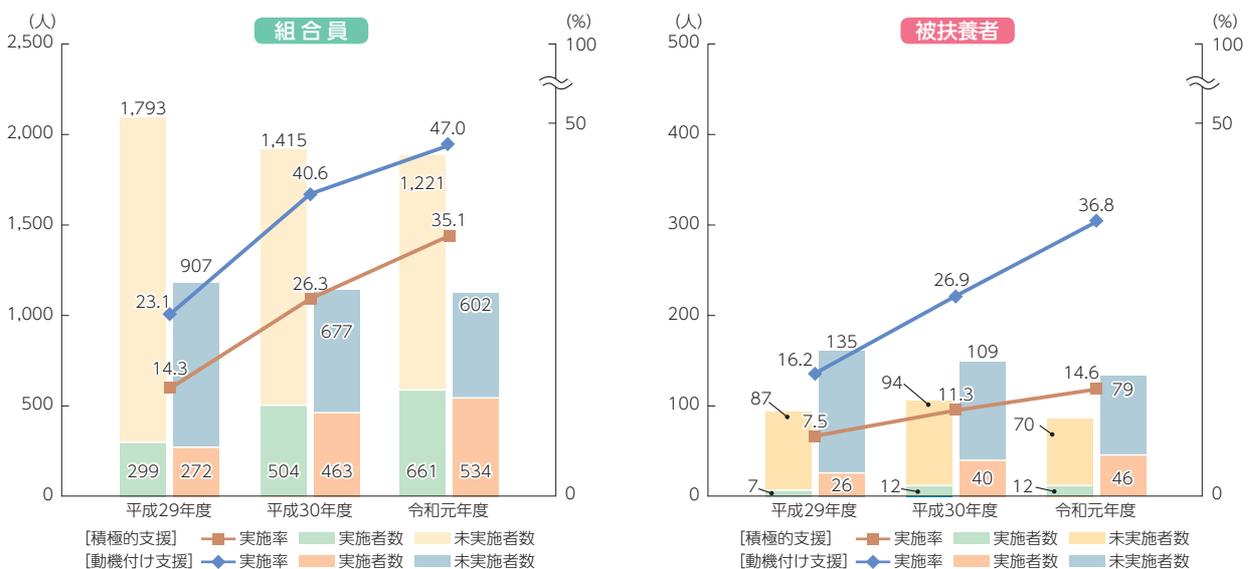
## ◆特定健康診査実施状況



※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

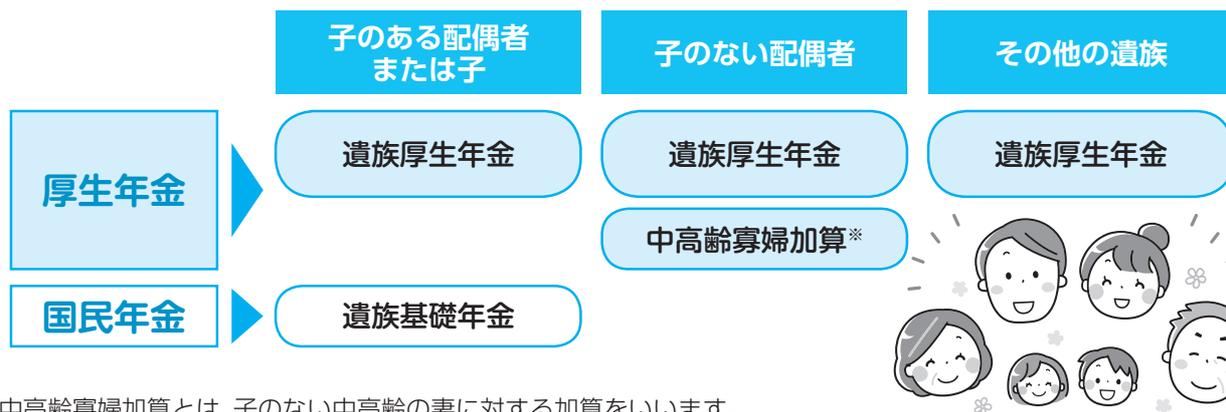
パート先等で受診した  
健診結果提出のお願い

パート先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円を進呈していますので、ご協力をお願いします。

# 知って安心! 厚生年金

## 遺族年金をもらえる人ってどんな人?

被保険者(組合員)が、在職中または退職後に死亡したときは、その遺族に対して共済組合から「遺族厚生年金」が、子のある配偶者または子が遺族となる場合は、国民年金から「遺族基礎年金」があわせて支給されます。



\*中高齢寡婦加算とは、子のない中高齢の妻に対する加算をいいます。

### ①40歳以上65歳未満の妻に対する加算(中高齢寡婦加算)

遺族厚生年金の受給権者である妻であって、その権利を取得した当時40歳以上65歳未満であるときは、遺族厚生年金に一定額の加算があります。なお、子のある妻については、妻の年齢が40歳以上であれば、子が18歳の誕生日の属する年度の年度末(障害状態にある子は20歳)に達して遺族基礎年金が支給されなくなった月から、一定額の加算があります。

### ②65歳以上の妻に対する加算(経過的寡婦加算)

左記①を受けている妻が65歳に達すると、中高齢寡婦加算は打ち切れ、老齢基礎年金が支給されます。昭和31年4月1日以前に生まれた妻については、国民年金の加入期間が短いため、老齢基礎年金の額が中高齢寡婦加算の額より低額となる場合があります。そこで、65歳以上になっても、その方の受ける年金の額が低下しないよう、生年月日に応じて遺族厚生年金に経過的寡婦加算が加算されます。

## 遺族の範囲と年金支給の順位

遺族とは、被保険者(組合員)または被保険者(組合員)であった方の死亡の当時、その方によって生計を維持していた方のことをいいます。

「生計を維持していた」とは、次の2つの条件を満たす場合です。

- ①遺族の収入が年額850万円未満であること。
- ②原則として亡くなった方と同居していること。

遺族厚生年金と遺族基礎年金の遺族の範囲および年金の支給順位は次のとおりです。

### 遺族厚生年金

- ①配偶者\*および子 ②父母\* ③孫 ④祖父母\*
- \*夫・父母・祖父母は55歳以上の方が遺族となります。

### 遺族基礎年金

- ①子のある配偶者 ②子

(注1)子および孫については、18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の方、または20歳未満で障害等級が1級または2級の障害の状態にある未婚の方が遺族となります。

(注2)子については、被保険者(組合員)または被保険者(組合員)であった方の死亡の当時、胎児であった子も含まれます。

(注3)子に対する遺族厚生(基礎)年金は、配偶者が遺族厚生(基礎)年金を受給している間は支給が停止されます。

## 支給要件

遺族厚生年金と遺族基礎年金の支給要件は次のとおりです。

### 遺族厚生年金

次のいずれかに該当したときに、その方によって生計を維持していた遺族に支給されます。

- ①被保険者(組合員)が在職中に死亡したとき
- ②退職後に被保険者(組合員)であった間に初診日がある傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき
- ③障害等級1級または2級の障害厚生年金等の受給権者が死亡したとき
- ④老齢厚生年金等の受給権者または被保険者(組合員)期間等が25年以上ある方が死亡したとき

(注)①、②の方の場合は、一定の保険料の納付要件を満たしている必要があります。

### 遺族基礎年金

次のいずれかに該当したときに、その方によって生計を維持していた遺族に支給されます。

- ①老齢基礎年金の受給権者またはその受給資格を満たしている方が死亡したとき
- ②国民年金の被保険者(組合員)が死亡したとき
- ③国民年金の被保険者(組合員)であった方で、日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の方が死亡したとき

(注)②、③の方の場合は、一定の保険料の納付要件を満たしている必要があります。

きになる  
ワン  
ポイント

## 二つ以上の年金の受給権を持っているときはどうなるの？

給付事由の異なる二つ以上の年金受給権(遺族厚生年金と老齢厚生年金など)を有する場合は、原則としていずれか一つの年金を選択して受給することとなります。

ただし、65歳以上で遺族厚生年金を受給している方が自分自身の老齢厚生年金の受給権を有している場合、自身の老齢厚生年金を優先的に受給し、差額があればその差額を遺族厚生年金として受給します。

## 65歳未満の受給方法

遺族厚生年金等

または

老齢厚生年金等

のどちらか一方を選択

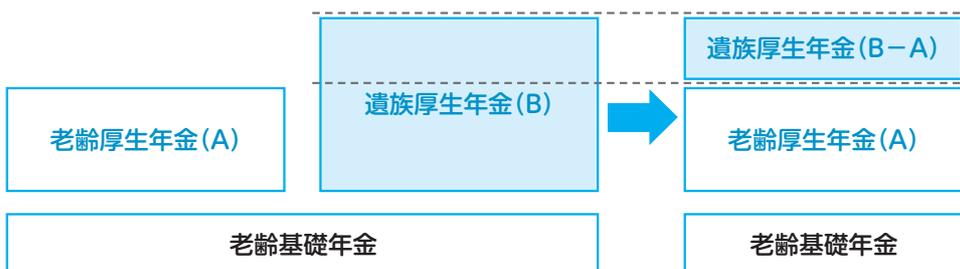
(注1) 遺族給付および障害給付は非課税のため、年金額が老齢(退職)給付の年金より少額でも有利な場合もあります。

(注2) 遺族厚生年金の受給権者である夫(遺族基礎年金の受給権を有する間を除く)、父母または祖父母については、60歳に達するまで、遺族厚生年金および遺族共済年金(経過的職域加算額)の支給が停止されます。

## 65歳以降の受給方法

自分自身の老齢厚生年金(A)と遺族厚生年金(B)で、遺族厚生年金(B)の方が高くなる場合は

老齢厚生年金(A)と遺族厚生年金(B-A)をあわせて受給します。



公的年金制度では、一人一年金が原則です。



お問い合わせ先 年金課 TEL 029-301-1414

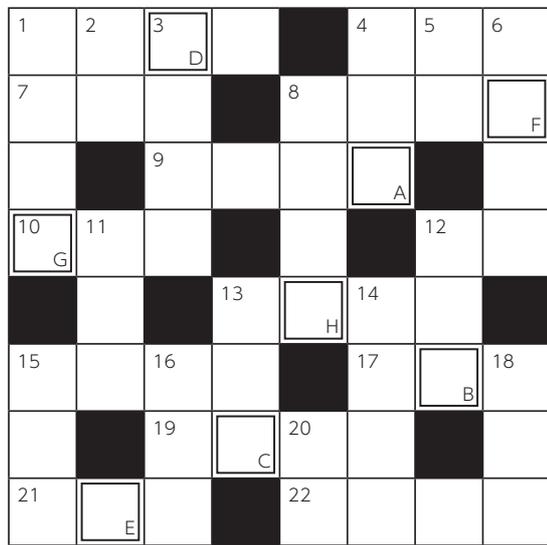
# 頭の体操

## 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



令和2年11月号の解答「オイシイヤキイモ」  
※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3年2月5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

- 1 外国からの○○○○生中継。
- 2 新聞雑誌などで伝える事柄。三面○○。
- 3 以心○○○○
- 4 和室の床に敷いてあります。
- 5 精神生活の活力の源泉。失敗を○○にする。
- 6 ジョン・レノンの名曲です。
- 8 機械などが動く原理。
- 11 F M A M があります。
- 12 不平・○○○○を口にする。
- 13 武士が持っていました。
- 14 原宿で○○○○されてデビューする。
- 15 恋する○○○○の目になっている。
- 16 夜を英語で言います?
- 18 切り口が渦巻き模様の食べ物。鼻の長い動物は?

### ヨコのカギ

### ヨコのカギ

- 1 タスキを繫いで走ります。
- 4 低い⇔○○○
- 7 すべれた仕事をし、尊敬される人。
- 8 本業の合間にはほかのことをすること。
- 9 業界に多くの○○○○が存在する。
- 10 首都はテヘランになります。
- 12 秒・○○・時・日・月・年
- 13 ○○○○美容師にカットしてもらう。
- 15 予算削減に○○○○を振るう。
- 17 材木の表面を削る道具。
- 19 旧五千円札にある新渡戸○○○○。
- 21 ○○○漫才・○○○岩・○○○茶碗
- 22 仕事につい○○○○してしまう。



家族の健康ごはん

## ビタミンD+カルシウムで骨を丈夫に / さけのマスタードクリーム煮

1人分  
エネルギー 323kcal  
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。



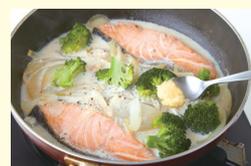
料理制作・監修：岩崎啓子 (管理栄養士)  
撮影：原ヒデトシ スタイル：宮澤由香

### 材料 (2人分)

- 生さけ ..... 2切れ
- 塩 ..... 小さじ1/5
- こしょう ..... 少々
- にんにく ..... 1/4かけ
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- ブロッコリー ..... 60g
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- 水 ..... 1/4カップ
- 牛乳 ..... 3/4カップ
- 粒マスタード ..... 小さじ2
- バター ..... 小さじ1
- 小麦粉 ..... 小さじ1と1/2

### 作り方

- ① さけは塩、こしょうを振る。にんにく、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒めて端に寄せ、さけを入れて両面を焼いたら、水、ブロッコリーを入れてふたをし、沸騰したら弱火で7~8分煮た後、牛乳、粒マスタードを加えて煮立てる。
- ③ バター、小麦粉を耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で30秒加熱して、混ぜ合わせる。
- ④ ③を②の煮汁に溶いてとろみをつけ、塩、こしょう(分量外)で味を調える。



### 栄養学メモ

#### さけ

赤い身に含まれるアスタキサンチンには、抗酸化作用があります。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なので、乳製品と組み合わせると骨が丈夫になります。



### 減塩ワザ

#### 粒マスタード・牛乳

粒マスタードの辛味、牛乳のコクによって、食塩量を減らしても、クリーミーでアクセントのある、深い味わいに仕上げることができます。



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。

# 冬の宿泊プランのご案内

期間 令和3年2月28日(日)まで



## 黒潮山海コース

冬の旬な魚介・野菜・お肉を、旨みや栄養をできるだけそのまま召し上がっていただける蒸籠蒸しでお召し上がりください。金目鯛の釜飯も絶品です。

プラン料金おひとり様 15,300円 (2名様以上より)

Go To割引額 5,355円 お支払い実額 9,945円



## なぎさコース

鯛の煮付、鱈すき鍋など、冬に旬を迎える魚介が中心のコースです。

牛肉の青竹蒸しもお召し上がりください。

プラン料金おひとり様 14,300円

Go To割引額 5,005円 お支払い実額 9,295円



## みぎわコース

豚トロの青竹蒸しや、鱈すき鍋が中心のリーズナブルなコースです。

地元で採れた「長狭米」でお召し上がりください。

プラン料金おひとり様 13,300円

Go To割引額 4,655円 お支払い実額 8,645円

※ 1泊2食、税・サ込みの料金です。 ※ 仕入れ状況により内容が変わる場合もございます。 ※ 休前日は+1,210円(税・サ込み)でご利用いただけます。

※ 期間中に Go To トラベルキャンペーンが終了した場合、Go To 割引前の料金でのご利用となります。

※ 茨城県市町村職員共済組合の組合員及びその被扶養者の方が黒潮荘に宿泊される場合、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。

## お得なキャンペーン & プランのご案内

### 1 シルバー割引の実施

平日(休前日を除く日~金)ご宿泊の60歳以上の方にシルバー割引(500円引き)をさせていただきます!



### 2 ホームページ予約プレゼントキャンペーン

黒潮荘公式ホームページからご予約をいただいたお客様にワンドリンクサービス!この機会に、ぜひホームページからのご予約をご利用ください!(こちらのキャンペーンは全日対象となります。)

### 3 ホームページ予約限定早割りキャンペーン

平日(休前日を除く日~金)のご宿泊を黒潮荘公式ホームページから2カ月前(※下記例を参照)にご予約いただいたお客様限定の割引を実施させていただきます!

(大人一人様あたり300円引き、お子様一人様あたり150円引き)



例:2月10日にご利用の場合→12月1日~12月31日にご予約いただいた方が対象となります。

### 4 1泊朝食付き宿泊プラン

平日(休前日を除く日~金)に黒潮荘を5,000円(税・サ込み、利用券使用后)でご利用いただけます!当日のご予約も承っております!



Facebookでも最新情報更新中!

黒潮荘最新情報をFacebookでもお知らせしております。

黒潮荘では、皆さまに安心・安全にご利用いただくために、新型コロナウイルス対策を実施しております。詳細につきましては黒潮荘公式ホームページをご確認ください。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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

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

ホームページ

https://www.kuroshioso.jp/

パスワード(コード)は  
くろしお  
『9640』です。



# 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、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  
ライフプラン  
講習会



## 糖尿病予防講座

- |       |   |
|-------|---|
| 女性50代 | 運動と血糖値の関係がわかり、これからのウォーキングに励みとなりました。(これまでではただ歩いているだけでした) 実技、大変参考になりました。つらくなる手前、いいですね。  |
| 女性30代 | 食後30分後に測定したときと比べて、運動と水分補給を取り入れた後のほうの血糖値が下がった。自分でコントロールできることがわかった。   |
| 男性40代 | 糖尿病は病気のデパートと言われたインパクトが強く食事管理や運動でコントロールすることの大事さがわかった。また全ての健康につながる講座内容であった。   |
| 女性50代 | 食後、血糖値が高く驚いたが、運動することで下がったので安心した。食生活を改善しなければと反省しました。運動は最後には息が上がってしまいましたが、終わった後は体がすっきりしたような気がします。少しずつでも継続してやっていこうと思います。                     |
| 女性40代 | 無駄のない講座内容に満足いたしました。次回またこの講座がありましたら職場の仲間にも勧めたいと思います。普段なかなか体験できない血糖値の測定ができたこと、昼食後職場の自分の席でもできる運動を教えていただいたこと、大変良かったです。運動は本日一緒に参加した同僚と実践したいです。 |

## ライフプラン講習会

- |       |  |
|-------|--|
| 男性30代 | そろそろ家計を具体的に分析し将来の設計を行いたいと思い参加した。実際に自分の家計の数値を用いて問題点を洗い出す考え方を身につけることができ有意義な内容だった。  |
| 女性50代 | 「退職準備型」と言ってもまだまだとと思っていましたが、資産形成・運用方法などあらためて学べ、今後の運用に役立てたいと思いました。夫婦で参加できてよかったです。  |
| 女性40代 | 共済組合HPでライフプランシミュレーションができることを知らなかった。有意義な講習会だったので、多くの方に受講の機会があるといいと思います。   |
| 女性40代 | 自分自身これからのライフプランの中で投資を利用すべきかどうか考えるよい機会となりました。物の価値が変わっていく時代となり、自分からお金について勉強しなくては。老後や子供たちの生活に直接つながっていくもの…よい時間に出会えてよかったです。 |

## 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からもアクセスできます。

[https://lps.nomura.co.jp/lp\\_station/auth/](https://lps.nomura.co.jp/lp_station/auth/)

※ライフプランステーションは野村證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3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



**募集期間** 令和3年2月1日(月)から令和3年2月19日(金)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、加入依頼書を各所属所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3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3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2-4-46 損保ジャパン水戸第2ビル8階 TEL:029-231-8043

# 大洗 鷗松亭

◆ 本年もよろしくお願いたします！ ◆

旧年中は臨時休業などにより、組合員やご家族の皆さまに大変ご迷惑をおかけしました。

大洗鷗松亭では、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くため、新型コロナウイルス感染症対策を徹底しています。

更なるサービス向上にも努めてまいりますので、本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願申し上げます。

\*お一人様1泊2食付、税・サービス込、定員利用の場合

あんこうコース (期間限定)	●17,090円から助成券使用で <b>11,590円</b> より
磯コース	●14,670円から助成券使用で <b>9,170円</b> より
松コース	●13,460円から助成券使用で <b>7,960円</b> より
竹コース	●12,250円から助成券使用で <b>6,750円</b> より

\*あんこうコースのご注文は2名様分から承り、ご利用の3日前までにご予約をお願いします。提供は3月31日までの予定ですが、仕入れ状況により早めに終了する場合があります。



5月17日(月)~20日(木)まで定期点検等のため  
休館させていただきます。

## 《宿泊利用助成券をお忘れなく》

宿泊料金に対して**大人：5,500円、小人：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父母**もご使用になります。

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、当組合福利厚生課Tel.029-301-1412へ直接ご連絡ください。)

## 《えらべる倶楽部の宿泊補助券も併用できます》

JTBベネフィットのえらべる倶楽部大洗鷗松亭宿泊補助券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使用いただけます。  
(任意継続組合員の方および未就学児は除きます。)

事前に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」会員専用サイトから交付申請し、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

お問い合わせ先・  
ご予約先

大洗鷗松亭(施設直接)

受付時間▶10:00~20:00 電話▶029-266-1122

〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5

\*組合員・任意継続組合員の方は、4か月前から予約ができます。

ホームページはこちら！

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



【PC】

おうしょうてい

検索



【スマホ】

QRコード



## 《共済貯金払戻等のご案内》

月	払戻締切日	送金日
1月	7日	18日
	20日	28日
2月	3日	12日
	17日	26日
3月	4日	12日
	19日	29日

3月は、貯金積立額の変更・復活ができます。

### 《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2年11月30日現在)

組合員数	男	17,287人
	女	8,441人
	計	25,728人
被扶養者数		22,278人
標準報酬月額総額		9,662,948千円
1人平均標準報酬月額		380,000円
任意継続組合員数		374人