

各種講習会のご案内



令和5年度の講習会・セミナーをご案内します。
いずれも参加費は無料（会場までの交通費は自己負担）です。
詳細は、随時当組合ホームページにてご案内します。
参加をご希望の方は、各所属所の共済事務担当課をとおしてお申し込みください。
たくさんの方のご参加をお待ちしています！
なお、10月開催予定の糖尿病予防講座・健康食生活セミナーについては
次号の『いばらき共済』にてご案内します。

※申込み多数の場合は、抽選で決定します。

※新型コロナウイルスの感染状況により、受講方法等が変更となる場合があります。

メンタルヘルスセミナー

6月

グループ討議を通して、一般職の方には、心の健康に大切なポイントとなる円滑な人間関係を築くための、皆が笑顔になる「プラスのストローク」を、また管理職の方には、「耳」、「目」、「心」を傾けて真摯な姿勢で悩みを聴く「傾聴法」を、学んでいただくカリキュラムを予定しています。

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、ぜひご参加ください。

- 募集対象者 組合員
- 講師 株式会社カイトック 皆川 芳弘 氏



期 日	対象者	募集人数	会 場	時 間
6月26日(月)	一般職	70名	茨城県市町村会館	13時から16時30分まで ※受付開始：12時30分から
6月27日(火)	管理職	70名		

健康運動セミナー(RIZAP)

7月 9月

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のRIZAPメソッドを学ぶことができます。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
※被扶養者は18歳以上の方に限ります。
- 講師 RIZAP株式会社 竹田津 瑛信 氏



期 日	募集人数	会 場	時 間
7月14日(金)	80名	つくば国際会議場	13時30分から15時30分まで ※受付開始：13時から
9月15日(金)	70名	茨城県市町村会館	

ライフプラン講習会

8月 9月

定年延長に伴い、これまでの退職予定者講習会はライフステージ別のライフプラン講習会に変わります。早期退職を予定されている方は、当講習会の退職準備型を受講してください。

- 募集対象者 30歳以上の組合員およびその配偶者
- 委託先 野村證券株式会社 ライフプランサービス部

期 日	参加対象年齢	募集人数	会 場	時 間
8月 8日 (火)	30歳・40歳代 (生活設計型)	80名	レイクビュー水戸	13時から17時まで ※受付開始 12時30分から
8月23日 (水)		80名	つくば国際会議場	
8月22日 (火)	50歳以上または早期退職者 (退職準備型)	70名	茨城県市町村会館	
9月 7日 (木)		80名	つくば国際会議場	
9月27日 (水)		70名	茨城県市町村会館	

お問い合わせ先

福利厚生課 (厚生係) TEL 029-301-1412



始めませんか?

健康ポイント事業



MY HEALTH WEB

を利用して

初回登録・
ログイン方法は
こちら



歩いて! ミッションクリアで! バイタル登録で!
ポイントが貯まり、希望する賞品に交換できます。

初回ログインで300ポイント獲得!

令和5年度の年金額改定

年金額は、物価や賃金の変動に応じて改定されることとなりますが、令和5年度(令和5年6月送金分)は、昭和31年4月1日以前生まれの方(68歳以上)は1.9%、昭和31年4月2日以降生まれの方(67歳以下)は2.2%の引き上げとなりました。

また、在職中の方の年金支給停止基準額は、47万円から48万円に引き上げられました。

年金額改定の
詳細はこちらから



停止額の計算は
こちらから



お問い合わせ先

年金課 TEL 029-301-1414