

# Well

広報誌  
vol.256

10

巻頭  
特集

「つくる」を楽に  
「食べる」を楽しくする  
お弁当おかず  
& グッツ



- ｜ Pep Up 「登録率チャレンジ」「同僚招待キャンペーン」
- ｜ 必ず受けよう！ 特定健康診査・特定保健指導
- ｜ マイナンバーカードの保険証利用のメリット
- ｜ 組合会議員選挙を行います
- ｜ 職員募集のお知らせ

# を楽しくする & グッツ

毎日でも週に1～2日でも、限られた時間の中でのお弁当作りは簡単ではありません。今年度もいよいよ後半。しっかり食べて健康を維持できるよう、つくる人の負担が少なく、食べる人にはおいしいお弁当作りのヒントをお届けします。



## ① お弁当作りのコツ

✓ **おかずの構成を決める**

大きなおかず（メイン）1～2種と小さなおかず（サブ）2～3種をルーティン化して悩む時間を減らす。

✓ **シンプルおかずで彩りを**

小さなおかずは、茹で野菜やミニトマトなどシンプルなものでもOK。おかずの種類が少ない時はボリュウムでカバー！

✓ **アレンジで乗り切る**

夕飯の残りなどいつも同じおかずになってしまう時は、常備している薬味や調味料でアレンジを。



## ② 夕食の残り物でアレンジおかず！

夕食の残り物で  
アレンジおかず！

**Recipe 3**

きんぴらごぼう をアレンジ！  
ごぼうサラダ

材料 ・きんぴらごぼう ・マヨネーズ  
・酢 小さじ4分の1程度  
・カレー粉 2つまみ程度

① きんぴらごぼうに、酢、マヨネーズ、カレー粉を加えて混ぜる  
※酢とカレー粉は好みで調整。加えなくてもOK

マヨネーズだけでも◎

**Recipe 1**

ミートソースパスタ をアレンジ！  
パスタとチーズの春巻き

材料 ・ミートソースパスタ  
・チーズ ・春巻きの皮

① 春巻きの皮を広げてチーズを乗せ、スパゲティを重ねて巻く  
② 多めの油を入れたフライパンで両面こんがり焼き上げにする

ミートソースとチーズでもOK!

**Recipe 4**

肉じゃが をアレンジ！  
じゃがオムレツ

材料 ・肉じゃが ・卵 2個  
・みりん 小さじ2

① フォークなどで粗くつぶした肉じゃがに卵とみりんを加えて混ぜる  
② あたためた中火のフライパンに一気に流し入れ、まわりが焼き固まったら半分に折る  
③ 弱火で1分ほど焼いたら火を止め余熱で中まで火を通す

最後は余熱で

**Recipe 2**

から揚げ をアレンジ！  
鶏の甘酢あえ

材料 ・から揚げ ・白ごま  
A 醤油・砂糖・酢 各大さじ1

① から揚げをレンジであたためる  
② 小鍋にAを入れて軽く混ぜ中火で加熱し、沸いてきたら1を加えて絡める  
③ とろみができたら火を止め白ごまを振る



### 教えてくれた人

フードコーディネーター、野菜ソムリエ  
濱田 典子さん  
Hamada Noriko

朝ごはんを食べながら夕ごはんのことを考える  
食いしん坊。雑誌やCMなどのフードコーディネートを担当。お弁当に詰まっている、つくる人と食べる人の物語が大好き。

“つくる”を楽に “食べる”

# お弁当おかず

幸せのタネをまこう  
# Well ガーデン  
23

## 4 機能性で選ぶお弁当箱

### 2WAY・スリム

エクラルテ 2WAY  
スマートロックランチ 2段

容量 上段 290ml、下段 320ml

サイズ W18.2×D8×H7.3cm

税込価格 2,970 円

エナメルのような質感と鮮やかな色がお弁当箱。1段でも2段でも使えるのに幅約18センチ、奥行き8センチとスリムなので持ち歩きにぴったり。



しっかり  
はまるフタで  
ベルト不要!

### 保温・保冷

ねこみみステンレス  
スープポット

容量 320ml

サイズ φ10×H11.2cm

税込価格 2,970 円



目盛り付き  
で便利!

麺やスープといったあたたかい汁物のほか冷凍フルーツを持ち歩くのもおすすめ。かわいい見た目でランチタイムの気分も上がりそう。

### レンジ、食洗機 OK!

HAKOYA 曲げわっぱ  
一段弁当 Garden

容量 800ml

サイズ W18.2×D5.8×H13.3cm

税込価格 3,080 円



何気ないおかずでも不思議と“映える”樹脂製の曲げわっぱ。食洗機や電子レンジOKという気軽さが魅力。500mlの小サイズも展開。



シールフタ  
付きで  
持ち歩きに◎

※画像はイメージです

レシピで使用

レシピで使用

### 盛り付けグッズ /



vege cable (ベジカベ)

サイズ W13.1×D2.2×H5.0cm 税込価格 440 円

色味が足りない時や生野菜を入れられない時に大活躍。本物のレタスのような見た目をした仕切りで何度も繰り返し使える。食洗機 OK。

### レンジ、冷凍OK! におい移りしにくい



レンジ加熱でチーズが  
アツアツどろり食感に!

おかずの例

残った  
クリームシチューに  
マカロニを入れた  
クリームパスタ



レンジ加熱OK!



ポワブル ステンレス

4点ロックランチコンテナ L

容量 1200ml

サイズ W20.3×D15.3×H7cm 税込価格 2,860 円

色やにおい移りしにくいステンレス製。レンジ加熱も可能なのでカレーなどにおい移りが心配なメニューやあたたためて食べたいメニューに最適。

お弁当作りを長く続けるコツは頑張りすぎないこと。気分が上がるグッズやお助けアイテム、簡単アレンジレシピなど、つくる人も食べる人も楽しめる方法を見つけましょう!

## 教えてくれた人

株式会社 アミング  
商品部バイヤー

中野 加世子さん  
Nakano Kayoko

日々を彩るセンスのよい雑貨が揃うショップを石川県内に5店構える Aming (アミング) でバイヤーを担当。自身も家族のためにお弁当作りをしていて、「vege cable」を愛用中。

アミング金沢ベイ店

金沢市無量寺4丁目112番地1 TEL/ 076-266-3022  
営業時間/10:00 ~ 21:00 定休日/火曜日 ※祝日・イベントの場合を除く



## お知らせ

今年度実施のPep Upイベント「Pep Up登録率チャレンジ」と「保健指導率チャレンジ」もいよいよ大詰めを迎えました。

目標達成の所属所のPep Up登録者(11月末までの登録者)には12月頃にPepポイントを付与しますので、お楽しみにお待ちください!

11月末まで!

まだ間に合う!

Step1

PepUp.

## 登録率チャレンジ



所属所のPep Up登録率60%達成で

登録者全員に **500** Pepポイント プレゼント!

要件

令和8年11月末時点で、Pep Up登録率60%を達成した所属所のPep Up登録者全員

▶ポイント進呈時期: 令和8年12月頃(予定) (注1) 令和8年11月30日時点でPep Upに登録済みであること。

登録率達成へ!

まだ未登録の方はぜひご登録を!

[参考] 所属所別のPep Up登録率 令和8年8月14日時点

| 所属所名  | 登録率   | 目標までの人数 |
|-------|-------|---------|
| かほく市  | 97.9% | 到達予定*   |
| 羽咋市   | 87.4% | 到達予定*   |
| 宝達志水町 | 76.2% | 到達予定*   |
| 中能登町  | 75.0% | 到達予定*   |
| 川北町   | 74.5% | 到達予定*   |
| 能美市   | 69.2% | 到達予定*   |
| 内灘町   | 68.7% | 到達予定*   |
| 七尾市   | 66.7% | 到達予定*   |
| 津幡町   | 66.2% | 到達予定*   |
| 野々市市  | 60.3% | 到達予定*   |
| 志賀町   | 60.2% | 到達予定*   |
| 能登町   | 59.2% | 4       |
| 加賀市   | 56.8% | 52      |
| 小松市   | 56.2% | 61      |
| 輪島市   | 53.6% | 41      |
| 白山市   | 51.9% | 100     |
| 珠洲市   | 51.5% | 45      |
| 金沢市   | 49.1% | 494     |
| 穴水町   | 47.4% | 41      |

| 所属所名                | 登録率    | 目標までの人数 |
|---------------------|--------|---------|
| 石川県市町村職員退職手当組合      | 100.0% | 到達予定*   |
| 能美介護認定事務組合          | 100.0% | 到達予定*   |
| 羽咋郡市広域圏事務組合         | 96.8%  | 到達予定*   |
| 奥能登広域圏事務組合          | 79.9%  | 到達予定*   |
| 白山野々市広域事務組合         | 74.2%  | 到達予定*   |
| 輪島市穴水町環境衛生施設組合      | 71.4%  | 到達予定*   |
| 手取郷広域事務組合           | 66.7%  | 到達予定*   |
| 石川北部アール・ディ・エフ広域処理組合 | 66.7%  | 到達予定*   |
| 石川県後期高齢者医療広域連合      | 66.7%  | 到達予定*   |
| 公立羽咋病院              | 61.8%  | 到達予定*   |
| 公立能登総合病院            | 58.0%  | 13      |
| 河北郡市広域事務組合          | 56.9%  | 2       |
| 南加賀広域圏事務組合          | 50.0%  | 2       |
| 白山石川医療企業団           | 44.6%  | 136     |
| 奥能登クリーン組合           | 36.4%  | 3       |

全体の登録率

**59.4%**

(注2) 令和8年8月14日時点での登録率\*となりますので、対象者数の変動等により変更となる場合があります。

11月未確定!

Step2

PepUp.

令和7年度

## 特定保健指導率チャレンジ



所属所の特定保健指導率の終了率60%達成で

登録者全員に **500** Pepポイント プレゼント!

要件

令和7年度の特定保健指導の終了率\*が60%を達成した所属所のPep Up登録者全員

▶ポイント進呈時期: 令和8年12月頃(予定) ※特定保健指導の実施状況を国へ報告(令和8年10月末)後に指導率が確定するため

Step1

Pep Up登録率

Step2

+ 特定保健指導率の終了率

の“ダブル達成”の所属所のPep Up登録者は

(注3) 令和8年11月末までにPep Upに登録してあることが必要です。

計 **1,000** Pepポイント もらえる!

**10月~11月の2カ月間限定!**  
※10月1日(木)12:00~11月30日(月)23:59



招待した人も、された人も  
ポイントプレゼント

**300 Pepポイント GET!!**

▶ポイント付与時期：12月頃(予定)

ペップアップ  
**pepUp.**

**同僚招待**

**キャンペーン**

## 参加方法

Pep Upを利用している方が、まだ未登録の同僚の方を招待するキャンペーンです。  
招待された方が新規登録し、登録日の翌日までに招待コードを入力すると、招待が成立します。  
招待が成立した場合、招待した方とされた方の双方に300Pepポイントを付与します。  
※詳細は後日、アプリのプッシュ通知およびメールにてご案内します。

### 招待した人

#### Step1

Pep Upメニューから  
「招待キャンペーン」ページを  
開きます。



#### Step2

自分専用の  
招待コードを招待したい人に  
伝えます。



### 招待された人

#### Step1

Pep Upに  
新規登録します。



#### Step2

新規登録した翌日までに※  
教えてもらった招待コードを  
入力します。

※キャンペーン最終日に招待コードを  
教えてもらった場合は、当日中に  
新規登録と招待コード入力を完了  
してください。



知っていましたか？

# pepUp 活用術!



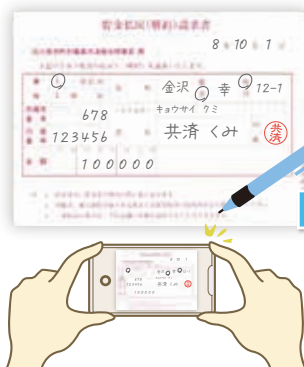
注意 ブラウザで利用する場合、一部操作方法が変わります。

スマホで完結!

## 共済貯金の払戻申請ができます

※P8により詳細な説明を掲載しています。  
あわせてご覧ください。

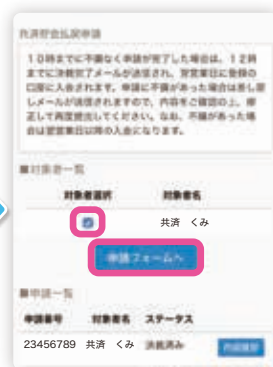
- ①「貯金払戻(解約)請求書」に記入・押印後、写真を撮影



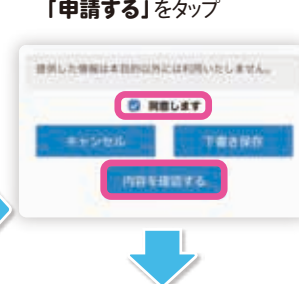
- ② トップ画面下部の「その他」→「各種申請」→「共済貯金払戻申請」をタップ



- ③ チェックし「申請フォームへ」→払戻金額を入力し撮影した写真を添付



- ④ 「同意します」にチェック、「内容を確認する」→申請内容に間違いがなければ「申請する」をタップ



- ⑤ 申請後、メールが届いて完了です

毎日チャレンジ!

## ごほうびをほりほりでポイントをゲット!

※連携が必要です。

- ① トップ画面の「ポイント獲得する」をタップ



- ② 「ごほうびをほりほりする」をタップ



- ③ 前日の歩数に応じて最大3ポイントを獲得できます



※連携する場合、「連携する」をタップしてください。



健康管理に!

## 医療費 お薬情報 健康状態を確認!

- ① トップ画面下部の「メディカル」をタップ



- ② 画面上部のタブを切り替えると「医療費」「お薬手帳」「健康状態」を確認できます



## 共済貯金払戻やおびし荘の「PepUp割」に使える!

## 共済組合の資格情報を確認!

- ① トップ画面右上の「カード型アイコン」をタップ



- ② 氏名を選択すると、組合員本人または被扶養者の資格情報を表示できます



必ず受けよう!

令和8年度

40歳から74歳までのみなさんへ

## 特定健康診査

## 特定保健指導

「時間がない」「面倒」「自分は健康」などの理由で、特定健康診査や特定保健指導を受けるのをやめていませんか？  
生活習慣病は自分でも気づかぬうちに症状が進行し、気づいたときには病状が悪化して取り返しのつかなくなることもあります。また、悪化すれば治療が長引き、医療費も膨大になります。

### 特定保健指導とは…？

健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方で生活習慣を改善することにより予防が期待できる方には、特定保健指導が行われます。

医師や保健師、管理栄養士などによるアドバイスを受けて一緒に取り組むことができます。なお、**特定保健指導に係る費用は全額共済組合が負担**します。

### 組合員だけでなく…

特定健康診査・特定保健指導につきましては、組合員本人だけではなく、その**被扶養者も対象**となります。

### 生活習慣を改善しなかった場合



生活習慣病は予防・改善が可能です。  
特定保健指導を上手に活用しましょう！

### 死の四重奏



これらは互いに合併しやすく、動脈硬化や心筋梗塞などを引き起こしやすいことから「死の四重奏」ともいわれます。



こうなる前に…

特定保健指導の対象となった場合、指導を受けて、みんなでポイントをGETしよう!

特定保健指導は  
費用無料

PepUp

令和8年度

## 特定保健指導率 チャレンジ

のお知らせ



所属所の特定保健指導終了率が60%以上となった場合

所属所のPep Up登録者全員に**500** Pepポイントをプレゼント!

ポイント進呈時期：令和9年12月頃（予定）

※特定保健指導の実施状況を国へ報告（令和9年10月末）後に指導率が確定するため

令和8年度の  
保健指導が対象



ご存じですか？

# マイナンバーカードの 保険証利用のメリット



過去のお薬・  
診療データに基づく、  
より良い医療が  
受けられる



突然の  
手術・入院でも  
高額支払いが  
不要になる

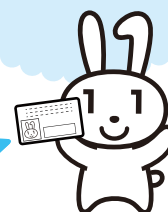


救急現場で、  
搬送中の適切な  
応急処置や  
病院の選定などに  
活用される



医療現場で  
働く人の  
負担軽減に

マイナンバーカードは健康保険証として利用できるだけでなく、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。ぜひ日頃から持ち歩いて、ご活用ください！



## マイナ保険証の 利用方法

### ① 受付

顔認証付きカードリーダーに  
マイナンバーカードを置く



カードリーダーで  
マイナンバーカードを  
保険証として  
登録できます

### ② 本人確認

顔認証または  
4桁の暗証番号を入力



### ③ 同意の確認

診療・服薬・健診情報の  
利用について確認



※高額療養費制度をご利用される方は、  
続けて確認・選択をお願いします。

### ④ 受付完了

置いた  
マイナンバーカードを  
忘れずに！



## スマホ版マイナ保険証(スマホ用電子証明書)を登録しよう！

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに  
「スマホ用電子証明書」を登録すれば、**スマホをカード  
リーダーにかざすだけで受診**できるようになります。  
登録にはマイナアプリが必要です。

マイナアプリの  
ダウンロードは▶  
こちらから



iPhoneの  
場合



Androidスマホ  
の場合

さらに！

マイナポータルから、**確定申告時に医療費控除が簡単にできます！**

### 国税庁からのお知らせ

確定申告はご自宅からスマホとマイナンバーカードでe-Tax！  
医療費控除の確定申告は、マイナポータル連携が便利です！

国税庁ホームページの「**確定申告書等作成コーナー**」では、金額等を入力するだけで、  
自動計算で、医療費控除を適用した**申告書の作成・e-Taxによる送信**ができます。

マイナポータル連携を利用すると、医療費情報を申告書に自動入力できます。

e-Tax・  
マイナポータル連携に  
必要なもの

- ☒ マイナンバーカード読取対応の**スマホ**(またはICカードリーダーライター)
- ☒ **マイナンバーカードとパスワード2つ**
  - ①署名用電子証明書のパスワード(英数字6～16文字)
  - ②利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)



マイナンバーカードおよび電子証明書の  
有効期限をご確認ください！

※有効期限を過ぎた場合、マイナンバーカードを利用したe-Taxによる申告手続等のご利用ができませんので、  
更新手続をお願いします。有効期限や更新手続等の詳細は、デジタル庁ホームページをご確認ください。



医療費控除の  
マイナポータル  
連携  
(方法はこちら)



デジタル庁  
ホームページ  
(更新手続等は  
こちら)



# 貯金事業 のご案内



組合員から受け入れた貯金を共済組合が安全かつ効率的に運用し、利息の支払いを通じて、組合員の生活の安定と福祉の向上を図ることを目的としています。

スマホで簡単・スピーディー！

**Pep Up電子申請なら  
貯金払戻が超スムーズ！**



## 加入資格

組合員(任意継続組合員を含む)

## 利率

年利**1.1%**の半年複利  
(令和8年4月1日現在)

## 預け入れ

①「**電信扱組合員貯金振込依頼書**」による振込(銀行窓口から直接払込)

※北國銀行でお取扱いのものに限り、ご依頼人様の手料は無料です。

②ATM・ネットバンキングによる振込

不備にご注意！

(振込手数料は振込人負担。ご依頼人名欄に**組合員等記号番号・氏名(フルネーム)**を必ず入力してください) **Check!**

※預入金額は1,000円以上(1,000円単位)、限度額はありませぬ。振込先口座情報は振込依頼書をご確認ください。例:123-456 キョウサイタロウ



## 払い戻し

●受付方法 原本郵送 または **Pep Up電子申請**

「貯金払戻(解約)請求書」には必ず届出印鑑を押印してください。(※1,000円単位で払戻可能)

共済組合に**午前10時までに届いた書類(不備なし)**は、翌日(休業日の場合は翌営業日)に振込口座へ振り込みます！

スマホで完結！  
**Pep Up電子申請**  
4ステップ

申請用紙「**貯金払戻(解約)請求書(Pep Up電子申請用)**」は共済組合HPより印刷できます(白黒可)。

[ホーム](#) ▶ [各種手続き](#) [申請書類ダウンロード](#) ▶ [▼福祉課](#) ▶ [貯金払戻\(解約\)請求書\(Pep Up申請用\)](#)



STEP  
01

**直筆記入・押印 & 写真撮影**

「貯金払戻(解約)請求書」へ直筆で記入・押印し、全体が入るようにスマホ等で撮影します。

✓ **所属所番号・口座番号・金額(1,000円単位)を再確認**

所属所番号・口座番号はPep Up「資格情報のお知らせ」や資格確認書で確認できます。  
記載されている「記号」を所属所番号欄に、「番号」を口座番号欄にご記入ください。

STEP  
02

**アプリで申請入力 & 写真添付**

アプリ内「**共済貯金払戻申請フォーム**」で払戻額を入力し、撮影写真を添付して送信します。

✓ **アプリ入力値と添付写真の記載内容を一致させてください**

STEP  
03

**「申請送信」メールの確認**

登録アドレス宛に「**申請送信**」メールが届きます。(※この時点ではまだ未完了)

※「差し戻し」メール時は、不備を確認しアプリから修正再送信

STEP  
04

**「決済完了」メールで手続き完了！**

「**「Pep Up」共済貯金払戻申請決済完了の件**」メール受信で完了。

✓ **最短、翌営業日にご指定の口座へ振り込まれます**

P5参照

**⚠️ ご注意(最重要ポイント) : 申請内容と添付写真の一致をご確認ください。金額欄の訂正は無効です。**

アプリに入力した申請内容(払戻額等)と、添付した請求書の記載内容が一致していない場合、申請は受理されません。送信前に必ずご確認ください。

## 解約

資格喪失時または解約希望時は、「貯金払戻(解約)請求書」の事由欄を「解約」として提出してください。毎月20日受付締切、当月末日に振込口座へ振り込みます。

## 残高の通知

毎年4月および10月に、「組合員貯金残高通知書」を作成し組合員に通知します。

※身体障害者手帳の交付を受けている方等、非課税貯蓄申告書を提出された場合には、非課税制度の適用となり、元本が350万円までの利息について所得税が課されません。

(注)各種用紙は勤務先の共済組合事務担当課からお取り寄せいただき、事務担当課へご提出ください。

●貯金制度の詳細は共済組合ホームページをご覧ください。

[ホーム](#)

[健診・セミナー・貯金・貸付\(福祉事業\)](#)

●貯金事業



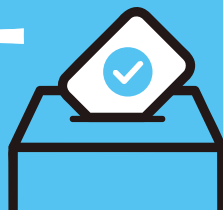
【お問い合わせ先】総務課 TEL 076-263-3365

任期満了に伴う

新組合会議員の任期

令和8年12月1日から2年間

# 組合会議員選挙 を行います



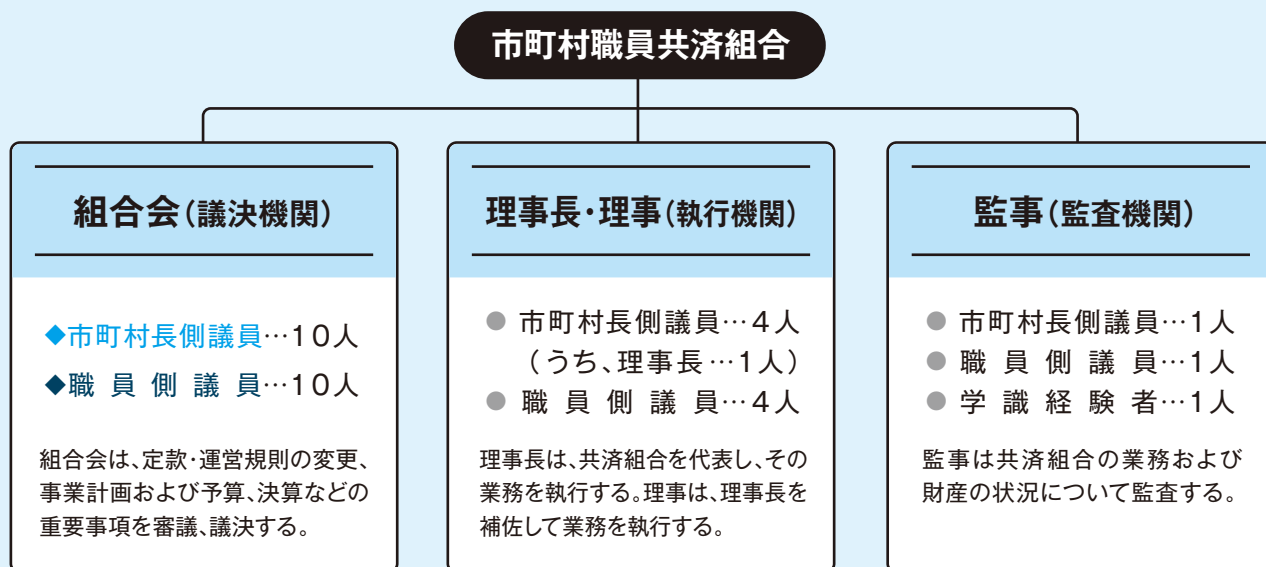
選挙日  
令和8年

11.5木

共済組合の重要事項を審議、議決する組合会は、市町村長から選出される議員（市町村長側議員）10人と市町村長以外の組合員から選出される議員（職員側議員）10人の計20人の議員により構成されています。

この組合会議員の任期は2年間で、現組合会議員は本年11月30日をもって任期が満了することに伴い、新しい組合会議員の選挙を11月5日に執行します。共済組合の事業運営を担っていただく組合会議員を選出する大切な選挙となりますので、円滑な選挙の実施と組合員の皆様のご協力をお願いいたします。

## 石川縣市町村職員共済組合の機関



## 組合会議員選挙

### 選挙の方法

選挙は原則として投票により行いますが、市町村長および代議員の過半数の者に異議がないときは指名推薦の方法によることができます。

#### ◆市町村長が選挙する議員（市町村長側議員）選挙（10人）

各選挙区の市町村長の互選によって行われます。

#### ◆市町村長以外の組合員が選挙する議員（職員側議員）選挙（10人）

各選挙区の市町村および一部事務組合ごとに50人に1人（50人に満たないときは1人）の割合で代議員を選出し、その代議員の互選によって選出されます。

## 選挙区および議員の数

### ◆市町村長側議員

| 選挙区 |                                        | 議員数 |
|-----|----------------------------------------|-----|
| 第1区 | 加賀市、小松市、白山市、能美市、川北町                    | 3人  |
| 第2区 | 金沢市、かほく市、野々市市、津幡町、内灘町                  | 3人  |
| 第3区 | 羽咋市、七尾市、輪島市、珠洲市、志賀町、宝達志水町、中能登町、穴水町、能登町 | 4人  |
| 計   |                                        | 10人 |

### ◆職員側議員

| 選挙区 |                                                                                                            | 議員数 |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 第1区 | 加賀市、小松市、白山市、能美市、川北町、手取郷広域事務組合、白山石川医療企業団、南加賀広域圏事務組合、白山野々市広域事務組合、能美介護認定事務組合                                  | 3人  |
| 第2区 | 金沢市、かほく市、野々市市、津幡町、内灘町、河北郡市広域事務組合、石川県市町村職員共済組合、石川県市町村職員退職手当組合、石川県後期高齢者医療広域連合                                | 3人  |
| 第3区 | 羽咋市、七尾市、輪島市、珠洲市、志賀町、宝達志水町、中能登町、穴水町、能登町、羽咋郡市広域圏事務組合、輪島市穴水町環境衛生施設組合、奥能登広域圏事務組合、奥能登クリーン組合、石川北部アール・ディ・エフ広域処理組合 | 4人  |
| 計   |                                                                                                            | 10人 |

## 役員(理事長・理事・監事)の選挙

新議員(20人)の中から、本年12月に開催予定の組合会で選挙を行い選出されます。

石川縣市町村職員共済組合

# 職員募集

のお知らせ

受付  
期間

令和8年

9/18<sup>金</sup>~  
10/23<sup>金</sup>

提出先

石川縣市町村職員共済組合総務課（郵送可）

受付時間

9時~12時・13時~17時（土曜・日曜・祝日を除く）

職

種

採用予定人数

採用予定日

一般事務

若干名

令和9年4月1日

受験資格

平成4年4月2日以降に生まれた方で、令和9年3月31日までに学校教育法に基づく大学（短期大学を除く）を卒業した方、または卒業見込みの方（詳細についてはホームページ「職員採用候補者試験案内」をご覧ください）

第1次試験

令和8年11月8日（日）

教養・作文試験 事務適性・性格特性・職場適応性検査

場所

石川県消費生活支援センター研修室  
（金沢市幸町12-1 石川県幸町庁舎2階）

第2次試験

令和8年11月下旬 個人面接試験

第3次試験

令和8年12月中旬 個人面接試験

募集要項・  
指定用紙の  
配付

方法

- ① 当共済組合総務課にて配付
- ② 当共済組合ホームページからダウンロード

●詳細については、下記へお問い合わせください。

石川縣市町村職員共済組合 総務課

住所 〒920-8555 金沢市幸町12-1 石川県幸町庁舎5階

電話 076-263-3365

ホームページURL <https://www.kyousai-ishikawa.jp>



# 「ねんきん定期便」を送付しています

公的年金制度に加入している被保険者の方に、年金加入記録をご確認いただくとともに、年金制度に対する理解を深めていただくことを目的として、年金加入期間や老齢年金の見込額などの情報を「ねんきん定期便」として年1回誕生月の中旬頃にお送りしています。

令和8年  
8月から

●送付対象者が拡大  
されます。

令和8年7月まで  
59歳以下の組合員

令和8年8月以降  
69歳以下の組合員

※老齢年金裁定済みの方は除く

## ●「公的年金シミュレーター」用の二次元コードを掲載します。

ねんきん定期便に「公的年金シミュレーター」用の二次元コードを掲載します。二次元コードには被保険者期間など年金情報の一部が登録されており、ご自身の年金額を簡単に試算できるようになります。

| 通知内容 | 通知年齢・方法                              | 50歳未満<br>(35・45歳<br>以外) | 35・<br>45歳 | 50歳～<br>58歳 | 59歳 | 60歳以上 |
|------|--------------------------------------|-------------------------|------------|-------------|-----|-------|
|      |                                      | ハガキ                     | 封書         | ハガキ         | 封書  | ハガキ   |
| 1    | これまでの年金加入期間                          | ○                       | ○          | ○           | ○   | ○     |
| 2    | これまでの保険料納付額(累計額)                     | ○                       | ○          | ○           | ○   | ○     |
| 3    | これまでの加入実績に応じた年金額                     | ○                       | ○          |             |     |       |
| 4    | 最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・<br>厚生年金保険の月別状況 | ○                       |            | ○           |     | ○     |
| 5    | 年金額のイメージ                             | ○                       | ○          | ○           | ○   | ○     |
| 6    | これまでの年金加入履歴                          |                         | ○          |             | ○   |       |
| 7    | 老齢年金の種類と見込額                          |                         |            | ○           | ○   | ○     |
| 8    | これまでの厚生年金保険における標準報酬月額<br>などの月別状況     |                         | ○          |             | ○   |       |
| 9    | これまでの国民年金保険料の納付状況                    |                         | ○          |             | ○   |       |

●氏名・住所は、発送月の約2ヵ月前の情報が表示されます。

●ハガキ・通知内の「月別状況」等は、4ヵ月前までの加入記録が表示されます。



注意

ねんきん定期便に印字されている氏名・住所が最新のものとなっていない場合、在職中の方は所属所共済事務担当課(人事課等)にご相談ください。退職している方は共済組合にご連絡をお願いします。

ねんきん定期便の見かたなどについては、以下のホームページをご覧ください。

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ <https://ssl.shichousonren.or.jp/pensioner/teikibin.html>



本年  
10月

## 年金払い退職給付(退職等年金給付)に係る

基準利率

終身年金現価率

有期年金現価率

の 値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひ、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/>

地方公務員共済組合連合会

検索

トップページの「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)

▶ 地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

令和8年8月1日から

## 育児休業・介護休業手当金等の 給付上限額が変更となりました

休業中の  
生活も安心



育児休業手当金や介護休業手当金等の給付額は、標準報酬月額を元に計算されます。

この給付日額につきまして、**令和8年8月1日より下表の給付上限額に変更**となりましたのでお知らせします。

| 給付の種類                  | 給付上限額       |                |
|------------------------|-------------|----------------|
|                        | 令和8年7月31日まで | 令和8年8月1日から     |
| 育児休業手当金(180日に達するまでの期間) | 14,718円     | <b>15,111円</b> |
| 育児休業手当金(181日以降の期間)     | 10,984円     | <b>11,277円</b> |
| 育児休業支援手当金              | 2,855円      | <b>2,932円</b>  |
| 介護休業手当金                | 16,207円     | <b>16,646円</b> |

令和8年8月から

## 高額療養費が変更となりました

令和8年8月から、医療保険制度改正により高額療養費の**自己負担限度額が変更**になりました。

●令和8年8月からの新しい限度額は、  
共済組合のホームページをご覧ください。

ホーム

医療・休業・災害(短期給付)

●医療が高額になったとき



## 団体ゴルファー保険

## 傷害総合保険のご案内



|        |                                                                        |        |                                                                                                 |                                                                                       |
|--------|------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 加入対象者  | 石川県市町村職員共済組合の組合員とご家族                                                   |        |                                                                                                 |  |
| 保険期間   | 令和8年12月15日午後4時から1年間                                                    | 引受保険会社 | 損害保険ジャパン(株)                                                                                     |                                                                                       |
| 主な補償内容 | <div>ゴルファー保険※<br/>(ゴルフプレー時のみ補償)</div>                                  |        | <div>・死亡(後遺障害) ・入院 ・通院<br/>・ゴルフ中の賠償責任 ・ゴルフ用品の損害<br/>・ホールインワン ・アルバトロス<br/>※2コースから選択いただけます。</div> |                                                                                       |
|        | <div>傷害総合保険<br/>(24時間の突発的事故(ケガ)の補償)</div>                              |        | <div>・死亡(後遺障害) ・入院 ・手術 ・通院<br/>・個人賠償責任 ・携行品損害</div>                                             |                                                                                       |
| 申込方法   | 10月上旬に、勤務先へパンフレット・専用振込用紙(兼加入申込書)を送付します。<br>ご加入希望の方は、共済事務担当課までお申し出ください。 |        |                                                                                                 |                                                                                       |
| お問い合わせ | TEL076-263-9430                                                        |        | (有)石川共済サービス 金沢市幸町12-1<br>■受付時間 平日の午前9時から午後5時まで                                                  |                                                                                       |

## 育児関連図書についてのご案内

赤ちゃんのご誕生おめでとうございます。新生児を育てる組合員および被扶養者の方※に、子育てについての月刊誌「赤ちゃんと!」を無料でお届けします。



## 月刊 赤ちゃんと！

(1年間12冊/毎月1冊) AB判/52ページ

「ふしぎと今知りたかったことが書かれている」と評判の育児専門誌です。豪華執筆陣が子育てのポイントを優しく伝えます。その他、離乳食レシピや手作りコーナーなど、子育てをより楽しく、豊かにするコーナーが満載。

初回到セットでお届けするもの



## お誕生号

AB判/52ページ

赤ちゃんの成長・発達のステップ  
に応じ、それぞれの時期に必要な  
情報をわかりやすく集約した  
1冊です。



お医者さんにかかるまでに

AB判/48ページ

病気の症状別に家庭のできる処置をまとめました。受診の要不要がわかるポイントも掲載し、とっさの判断に役立ちます。



## 保存用ファイル

「赤ちゃんと!」12冊、「お誕生号」、「お医者さんにかかるまでに」を収納できる便利なファイルです。

月齢ごと、季節ごとのタイムリーな育児情報をはじめ、パパ・ママの健康増進を図る記事や医療機関への適正受診に関する記事などがあり、幅広く育児をサポートする内容となっております。ご希望の際は、下の申込書に必要事項を記入して共済組合(FAX:076-263-3384)による受付も可)までご提出ください。お申込みいただいた時点での最新号から数えて1年間、毎月ご自宅まで無料でお届けします。

また、この申込書は当組合ホームページ(広報誌「Well」バックナンバー)からも取得できます。(出版社のウェブサイトからはお申込みできません)

※申込日時点で1歳未満のお子さんを扶養している組合員もしくは出産された組合員・被扶養者の方に限ります。

✂キリトリ✂-

## 育兒関連図書申込書

申込日:令和      年      月      日

|            |                     |               |           |
|------------|---------------------|---------------|-----------|
| 組合員証記号番号   | —                   | 所 属 所 名       |           |
| 組 合 員 氏 名  | フリガナ                | 申 込 者 氏 名     | フリガナ      |
| 電 話 番 号    |                     | 組 合 員 と の 関 係 | 本人 ・ 被扶養者 |
| 出生した子の生年月日 | 令和 年 月 日            |               |           |
| 組 合 員 住 所  | 〒<br>(マンション・アパート名)※ |               |           |

【個人情報の取扱いについて】当組合では、当該冊子等の配付を行う目的で、(株)赤ちゃんとママ社へ送付業務を委託し、送付先対象者の個人情報(氏名および住所)を提供しております。当該個人情報は、業務委託契約に基づき安全に管理され、送付の目的以外で使用されることはありません。

上記の取扱いに同意される場合、右記にチェック ☒ をお願いいたします。

☐ 個人情報の取扱いに同意し、送付を申込みます。

※運配・誤配を防ぐため、マンション・アパートの名称および部屋番号を含め正確にご記入ください。途中で送付を希望されなくなった場合は、共済組合 保健課(076-263-3367)までご連絡ください。



おびし荘リニューアルにともなう  
部分営業期間中だけの  
特別プランをご用意！

1泊2食付  
大人 おひとり様  
平日料金



平日  
13,800円のところ  
8,800円に！



平日  
15,800円のところ  
10,800円に！

1組につき最大10名様まで承ります

## 部分営業 特別プラン

2026 9・10・11月

7月から割引対象者が拡大！

期間限定  
おびし荘  
PepUp割

PepUp.

家族で  
お得！！

アプリの画面\*を提示するだけで ※「資格情報のお知らせ」画面

さらに  
1人あたり  
1,500円割引！！

組合員と同行の被扶養者も対象



土曜日・特定日の金額は、上記金額+1,000円となります

部分営業中期間限定メニュー

ランチパック

大人おひとり様

平日 3,500円

土曜・特定日 4,000円

※提供期間は前後する場合がございます



1日5組限定  
(1組10名様まで)

OBISHISOU  
おびし荘

開湯1300余年  
北陸最古の名湯  
栗津温泉

ご予約・お問い合わせ ☎ 0761-65-1831

〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55

●表記の金額は利用助成券を使用した金額となります。  
●表記の金額は税・サ込のお支払金額です。

### リニューアルにともなう部分営業のお知らせ

大広間及び料理茶屋リニューアル工事のため、1月末(予定)まで部分営業とさせていただきます。期間中はご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

●通常営業の再開時期につきましては、改めてお知らせいたします。