

中建 国保だより

かてい版
令和4年

3月号

令和4年度の事業計画 と保険料について

[INFORMATION]

- ・新しい保険証の交付を受けましょう
- ・各種届出・申請の際には
ご注意ください



「河津桜まつり」^{こすぎ よしふみ}愛知県支部:小杉 佳史さん



「河津桜とメジロ」^{かわつ さくら たなか かつろう}千葉土建支部:田中 克郎さん

昭和47年に静岡県賀茂郡河津町で発見されたため「河津桜」と名付けられました。開花時期が2月初旬から3月初旬までの早咲きの桜で、毎年『河津桜まつり』が開催されています。

※今年は2月28日をもって終了しています。



令和4年度の事業計画と保険料について

財政状況 の特徴点

予算総額は歳入歳出とも883億3280万円で、
前年度の当初予算比1・66%の増となりました。

事業 執行体制



【歳出】

● 皆さんが病院などにかかった際に、中建国保が支払う療養給付費（医療費）は、新型コロナウイルス感染症の受診控えによる反動の影響を受けた前年度を上回り、18億1000万円増の450億5700万円と見込み、保険給付費全体では前年より20億800万円増の532億7500万円となりました。

● 前期高齢者納付金（65～74歳の加入率に应じて負担）は前年度より1世帯あたり月額で99円の減、後期高齢者支援金（75歳以上が加入する後期高齢者医療制度の保険給付費について、加入者数に応じた額を負担）は74円の減を見込んでいます。また、介護納付金は前年度より1世帯あたり月額で25円の増を見込んでいます。

【歳入】

● 国からの補助金は医療費の増加により、1世帯あたり月額で705円の増を見込みました。この中には医療費適正化や組合員資格の適正

化などの取り組みの補助である保険者機能強化分や、令和4年度より創設される未就学児世帯支援補助費の交付額が含まれています。

● 前年度と比べ国庫補助金は増える見込みですが、医療費の増加に加えこれまで保険料の引き上げを緩和するために取り崩してきた積立金も残りわずかとなっており、保険料を据え置くと歳入不足となります。このことから、医療保険料については法人第1種組合員を月額2700円、第1種組合員を月額2500円、第2種組合員を月額2000円、法人第3種組合員を月額1800円、第3種組合員を月額1600円引き上げます。第4種、第5種、第6種組合員については月額300円引き上げます。

● 成人家族被保険者（23歳以上70歳未満）の医療保険料を月額300円引き上げます。

● 就学前家族被保険者（3歳以上6歳未満）は子育て世代の負担軽減のため、医療保険料と後期分保険料をそれぞれ月額500円引き下げ、あわせて月額1000円引き下げます。

【組合会・理事会】

通常組合会は令和4年7月と令和5年2月の2回開催します。

理事会は通常組合会の前に2回、単独で4回の年間6回開催します。

【課税標準額調査】

課税標準額調査（所得調査）は3年に一度実施することとされており、令和3年度に実施する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により調査が1年延期され、令和4年度に実施することとなりました。

調査方法については、中建国保がマイナンバーにより所得情報を取得し、国へ報告します。

保険 給付



保険証を持って病院などに
かかったとき、窓口で一部負担
金を支払えば診療を受けられま
す。残りは中建国保が病院へ支
払います。その他に以下の現金
給付があります。

「法律で 決められた給付」

- 療養費
- 高額療養費
- 出産育児一時金
- 葬祭費
- 移送費 など

「中建国保が独自で 行っている給付」

- 休業補償としての傷病手当金
- 女性組合員の休業補償として
の出産手当金
- 償還金(70歳未満の組合員の
一部負担金が1つの病院で
月額1万7500円を超えた
とき払い戻します) など

健康 づくりの 取り組み



- 生活習慣病予防や職業病対策などを
目的とした「集団健診」の実施
- 胸部レントゲン写真の再読影の推進
- 節目年齢の方に人間ドックの補助
- 保養施設利用者、インフルエンザ・
肺炎球菌予防接種者への補助
- 健康・体力づくり事業の実施(ウオー
キングやヨガ教室の実施) など

医療費を 削減する 取り組み



- 医療機関からの請求誤りを見つける
レセプト点検の実施
- 交通事故などの第三者行為や労災の
まぎれ込みを防止
- 年1回「医療費のお知らせ」の送付
- 年2回「ジェネリック医薬品使用
促進のお知らせ」の送付
- 「ジェネリック医薬品お願ひシール」
の配布
- 柔道整復施術内容の照会
- 多受診アプローチ事業 など

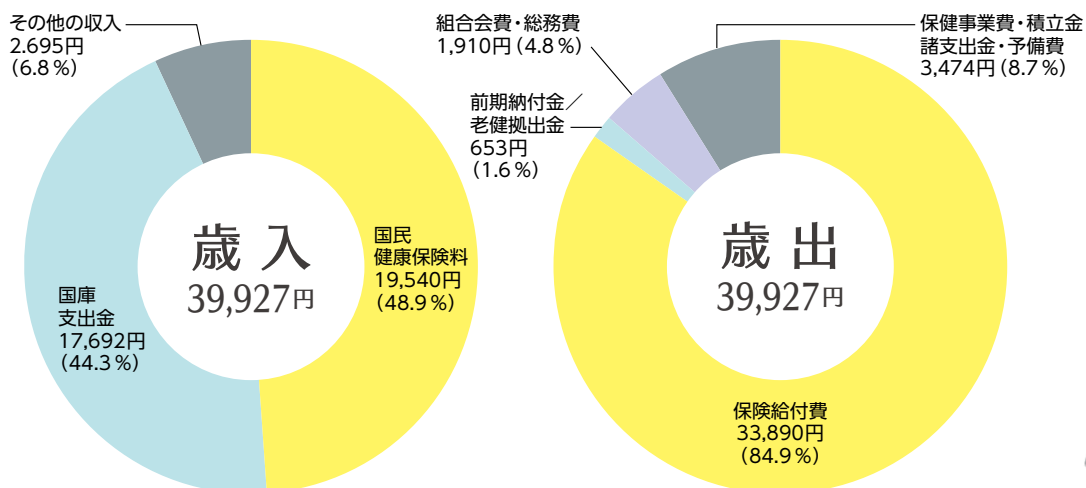
さまざまな 世代の生活 を守る取り組み



- 未就学児の保険料軽減
- 災害にあつたとき、女性組合員
が出産したとき、組合員が育児
休業を取得したときに保険料
納入の免除
- 赤ちゃんが生まれた世帯へ
出生の記念品をプレゼント
- 介護のための住宅改修に補助
- 1年間健康で、かつ組合員が
健診を受けた家庭の表彰
- 電話健康相談及びメンタル
ヘルス不調者に対するカウ
ンセリングの実施 など



1世帯あたり 月額で見た 令和4年度 予算の 収支状況 (医療給付費分のみ)



※事業の詳細は「令和4年度中建国保の便利帳」をあわせてご覧ください。

NEW

令和4年度

医療保険料月額表

組 合 員

地 区	組合員種別							
	法人第1種	第1種	第2種	法人第3種	第3種	第4種	第5種	第6種
新潟県	19,900円	19,400円	16,300円	13,700円	13,500円	9,500円	7,500円	5,500円
静岡県／愛知県	20,100円	19,600円	16,500円	13,900円	13,700円			
和歌山県	20,300円	19,800円	16,700円	14,100円	13,900円			
岩手県／千葉県／愛媛県／福岡県／大分県	20,700円	20,200円	17,100円	14,500円	14,300円			
青森県／福島県／茨城県／群馬県／東京都／山口県／徳島県／宮崎県／鹿児島県	20,900円	20,400円	17,300円	14,700円	14,500円			
秋田県／栃木県／石川県／福井県／山梨県／鳥取県／島根県／高知県／熊本県	21,100円	20,600円	17,500円	14,900円	14,700円			
奈良県	21,300円	20,800円	17,700円	15,100円	14,900円			
滋賀県	21,500円	21,000円	17,900円	15,300円	15,100円			

家 族

3歳未満	就学前家族 (3歳以上6歳未満)	若年家族 (6歳以上23歳未満)	成人家族 (23歳以上70歳未満)	高齢家族 (70歳以上)
無 料	2,000円	2,800円	3,200円	2,900円

※1世帯5人までしか徴収しません。

※家族が6人以上いる場合は、①成人家族(23歳以上70歳未満)、②高齢家族(70歳以上)、③若年家族(6歳以上23歳未満)、④就学前家族(3歳以上6歳未満)の順に徴収します。

※家族の増減があった場合は、増減のあった月分から増額または減額します。

NEW

令和4年度

後期高齢者支援金分保険料月額表

組 合 員

法人第1種 第1種	第2種	法人第3種 第3種	第4種	第5種	第6種
4,300円	3,700円	3,300円	2,400円	2,300円	2,200円

家 族

3歳未満	就学前家族 (3歳以上6歳未満)	若年家族 (6歳以上23歳未満)	成人家族 (23歳以上70歳未満)	高齢家族 (70歳以上)
無 料	1,200円	1,700円	1,700円	1,700円

※1世帯5人までしか徴収しません。

※75歳未満の人から徴収し、中建国保が国に納めることになっています。

※家族が6人以上いる場合は、①成人家族(23歳以上70歳未満)、②高齢家族(70歳以上)、③若年家族(6歳以上23歳未満)、④就学前家族(3歳以上6歳未満)の順に徴収します。

※家族の増減があった場合は、増減のあった月分から増額または減額します。

NEW

令和4年度

介護保険料月額表

40歳以上 65歳未満の 組合員 または家族	組合員			家族 1人につき
	法人第1種 第1種	第2種	法人第3種 第3種	
	3,900円	3,300円	2,800円	
				2,300円

※40歳以上65歳未満の人から徴収し、中建国保が国に納めることになっています。

※40歳以上65歳未満の家族に増減があった場合は、増減のあった月分から増額または減額します。

※65歳以上の人の介護保険料は市区町村が徴収します。

看護師の卵 みのりの 健診講座!



※2020年4月「健康増進法」改正より

INFORMATION

～インフォメーション～ 被保険者のみなさまに、大切なお知らせです

新しい保険証の交付を受けましょう

例年、3月中旬から新しい保険証を交付する「被保険者証更新会」(以下、更新会)が所属の支部・出張所で開催されますが、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催の状況が例年とは異なる場合があります。更新会の詳細については、所属の支部・出張所からのご案内をご確認ください。有効期限が切れた保険証はこれまで中建国保に返却していただいていたましたが、国の法改正により、ご自身で破棄することが可能となりました。ただし、希望する場合にはこれまで通り支部・出張所に返却することも可能です。

※保険証をご自身で破棄する場合には、個人情報の管理に十分お気をつけください。

保養施設の追加など

【新しく保養施設となった宿】

・クレドホテル臼杵

大分県臼杵市

大字海添2573-110

TEL 0972-6315666

【補助対象から外れる宿】

・かんぽの宿 いわき (福島県いわき市)

・かんぽの宿 石和 (山梨県笛吹市)

・かんぽの宿 日田 (大分県日田市)

※3施設とも令和4年3月31日までは補助対象

各種届出・申請の際にはご注意ください

中建国保に提出する書類には、鉛筆や温度変化で文字が消えてしまうペンは使用せず、必ずボールペンで記入ください。



市区町村の実施する肺炎球菌の 定期接種に補助をしています

令和4年度の補助対象者 (接種日に資格があること)
令和4年4月2日～ 令和5年4月1日に 65歳、70歳、75歳の 誕生日を迎える人 ※60歳以上65歳未満で 心臓、腎臓、呼吸器などに 重い障害がある人も対象
対象となる予防接種
市区町村が実施する定期接種※
補助額
接種費用に関わらず、 1人あたり2,000円を補助

※肺炎球菌予防接種について、
任意接種のときは補助対象外
となります。

〈補助の申請手続き〉

「肺炎球菌予防接種補助金申請書」(支部・出張所の窓口にあります)に必要事項を記入し、左記の添付書類を添えて所属する支部・出張所に提出してください。

※申請書は、中建国保のホームページからもダウンロードできます。

〈添付書類〉

予防接種を受けた人、接種日、予防接種の種類(「肺炎球菌定期接種」などの記載が必要)、市区町村名(医療機関名)が記載されたいずれかの証明

①接種済証明書(写) ②領収書(原本)

※市区町村が実施する定期接種であることが確認できるものが必要です。①、②だけで確認できない場合は、市区町村から送付された接種案内等を合わせて添付してください。

※①、②だけで予防接種の種類や受けた人の氏名などが確認できないときは、組み合わせて提出してください。

所得調査に向けた 確定申告のお願い

所得調査（課税標準額調査）は3年に一度実施することとされており、令和3年度に実施する予定となっていました。新型コロナウイルス感染症の影響により1年延期され、令和4年度に実施することとなりました。この調査は、中建国保に加入する皆さんの所得を調査することで、国庫補助金の補助率等が決定される大切な調査です。

調査方法については、中建国保がマイナンバーにより所得情報を取得し国へ報告することになります。確定申告を行っていないと所得情報が取得できません。また、家族の状況も大事な所得情報となりますので、扶養控除に関する申告も併せてお願いいたします。

※この調査にかか
るマイナンバー
の利用は、国の
定める法令に基
づいています。



中建国保の**集団健診**を受診しましょう！

組合員と20歳以上のご家族を対象に、各支部で集団健診を実施しています。組合員ご本人だけでなく、ご家族もぜひ中建国保の集団健診を受診してください。

① 生活習慣病の予防に着目した 基本健診（特定健診の項目）

② 建設業従事者の職業病対策 としての胸部レントゲン撮影

③ 死因第1位であるがんを 予防するためのがん検診

上記三つ以外にも様々なオプション項目をつけて実施している場合があります。

会場入口での
アルコール消毒液
の設置等、
感染防止対策を
行っています。

健診の
結果を知る
ことが健康管理
の第一歩

「要再（精）検」
「要治療」の方は
必ず病院へ！

- 日程や申し込み方法などは、支部ごとに異なります。詳しくは所属の支部・出張所にお問い合わせください。
- 集団健診の結果、保健指導の対象となった方は、ぜひ保健指導も受けてください。
- 健診結果の数値から疾患が発生するリスクが懸念される方には、本部保健師から医療機関への受診勧奨を行います。

被保険者資格の異動手続きについて

中建国保をやめるときは、すみやかに保険証をお返しください。

あなたの世帯に次のような
異動があったら…

14日以内に組合に
届け出てください

※届出が遅れると、さかのぼって保険料をおさめたり、保険給付が受けられなくなることがあります。

出生、結婚、転入などで
家族が増えたとき

必要なもの
住民票、資格喪失証明等、
個人番号確認書類、
身元確認書類

転出、就職などによる他保険加入、
死亡などで家族がやめるとき

必要なもの
保険証、住民票
(または資格取得証明書、死亡証明)、
個人番号確認書類、身元確認書類

住所が変わったとき

必要なもの
保険証、世帯全員の住民票、
個人番号確認書類、
身元確認書類

就学のため親元を離れ
住所が変わるとき

必要なもの
在学証明、
個人番号確認書類、
身元確認書類

氏名が変わったとき

必要なもの
保険証、戸籍抄本、
個人番号確認書類、
身元確認書類

NEW

ご活用ください

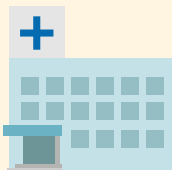
中建国保のホームページ
からアクセスできます



症状別受診ナビのご案内

監修 大平 善之 教授 国際医療福祉大学成田病院総合診療科 部長
生坂 政臣 教授 千葉大学医学部附属病院総合診療科 科長 ・ 総合診療医の第一人者、NHK「総合診療医ドクター G」などにも出演

何科に
行けば
いいか
わからない



夜に症状が出たけど、
すぐに病院に
行った方が
いいの？



子どもに
心配な症状
が出て、
どうしよう



38の症状から
疑われる主な病気と
適切な診療科をご紹介



そんなときは
「症状別受診ナビ」
にアクセスを！

「応急処置ガイド」「救急車を
呼ぶときの注意」など、
いざというときに役立ちます



腹痛
ページの一例

痛む部位から調べる

① みぞおちが痛む

循環器の病気

- 急性心筋梗塞
- 狭心症
- 心外膜炎

消化器の病気

- 食道炎
- 十二指腸潰瘍
- 胃炎
- 胆石症
- 胃潰瘍
- 膵炎
- など

症状から調べる

腹痛はどのような状況で起こりましたか

- おなかが痛くなった後に吐き気・嘔吐が起こった → 虫巻炎 → 消化器外科 外科
- 吐き気・嘔吐が起こった後に おなかが痛くなった → 胃腸炎 → 消化器内科 内科
- 性交渉後に おなかが痛くなった → 卵巣出血 → 産婦人科

痛みを感じる場所は移動しましたか

- おへその周りから右下の下部に移動した → 虫巻炎 → 消化器外科 外科
- みぞおちから右の上腹部に移動した → 胆石症から 胆のう炎に移行 → 消化器外科 外科
- 下腹部から右の上腹部に移動した → フィッツ・ヒュー・カーディス症候群 → 産婦人科

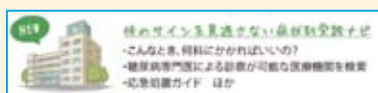
クラミジアや淋菌などの病原菌による女性の感染症

まずはあなたも体験してみてください！

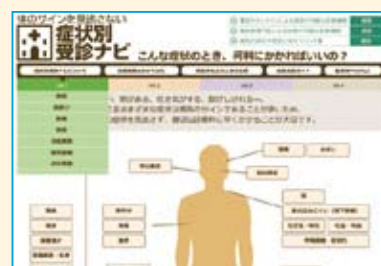
① 中建国保ホームページの
トップ画面からアクセスします。



② このアイコンを
クリックしてください。



③ 症状別受診ナビの
トップ画面へとつながります。





(写真) ご主人の義昭さん、絹子さん(前列左から2人目と3人目)とご家族の皆さん



平凡な日々、ささやかな幸せ

夫との出会い 〜どこにでもある出会い

夫との出会いは友人の紹介でした。初めて出会った時に、とっても優しく、うな人だなあという印象を抱きました。それから早いもので42年の月日が流れ、授かった4人の子どもたちも巣立ち、楽しくご機嫌な日々を過ごしています。

ここ数年間で大きな出来事を振り返ってみると…。5年ほど前、夫が椎間板ヘルニアを患い、5日間ほど入院しました。夫は建築大工をしており、以前は時間を忘れるほど仕事が大好きな仕事人間でしたが、退院後は昔の様に身体が動かなくなり、あまり現場にも出られなくなっていました。仕事が生きていなくなった夫にとつては、とても辛かっただろうなと思います。今は主に作業場で自分のペースで頑張っています。また、大津出張所の会計監査を務めており、まだまだ現役バリバリの組合員です。

4人の子どもたちと かあちゃん

長男は主人の後を継ぎ、建築大工をしています。人当たりが良くとても優しい性格なので、事業主として心配なところも多々ありましたが、今ではしっかりやってくれる様になってきました。

次男は水道関係の仕事をしています。父親譲りのとても凝り性な性格で、兄弟の中では一番職人に向いている様に感じています。

長女は優しい旦那と結婚し、2人の子どもを授かり、幸せな毎日を送っています。昔から要領が良く、「うまい事やりおったなあ」と思っています。娘婿は長男と一緒に仕事をしています。

三男は空調関係の仕事をしています。三男については忘れられないエピソードがあります。皆さん、普通は経験されない事だと思っています。なんと、三男は車の中で出産しました。車中は血だらけになり、後処理が大変で、主

人が真夜中に車を洗ってくれたそうです。その節はゴメンナサイ。

そして、かあちゃんである私は現在、母体組合である滋賀県建築組合で主婦の会の役員をし、滋賀県建築組合大津支部では主婦の会会長をしています。コロナ禍で思う様な活動が出来ない事をとても寂しく思います。

子どもたちは皆、組合員・家族として中建国保に加入しており、長男は滋賀県支部の支部運営委員も務めています。うちの家族全員が組合には大変お世話になっております。これからも微力ではありますが、組合活動にご協力できればと思っています。

子どもたちも家庭を持ち、今では主人、私の母と3人暮らしなので少し寂しくはなりましたが、お正月は子どもたちや孫たちと一緒に大勢で賑やかに過ごしました。

何気なく日々を過ごしているのはとても幸せな事だと今更ながらしみじみと感じています。これからも家族で思い合い、助け合いの気持ちを大切にしていきたいです。

【文：中村 絹子さん／協力：福井 敏晃 通信員】



ゴールに 突き刺さる瞬間が 魅力的です ボールは友達

サッカーとの出会いは小学校6年生の時、学校の部活がきっかけで始めました。相手選手をドリブルとフェイントで抜き、ゴールの隅を狙いシュートをする事の楽しさを感じ、サッカーのとりこになってしまいました。

小学生から大学生、また社会人になった今でも現役で30年ボールを蹴っています。今は地域リーグに所属し、日曜日に月1回の試合があります。それだけではもの足りず、フットサルのチームにも所属し、仕事が終わった後毎週水曜日の夜10時半から夜中12時まで練習しています。

家族は休みの日曜日や平日の夜に家を空ける事を理解してくれています。結婚前からサッカーをやっていた子どもが産まれてからも続けてきた事もあり、サッカーは私の生活の一部となっていますので…。

ゴールネットを揺らすのは私

ポジションはセンターフォワードです。センターフォワードの役割は点を取る事です。どんな数少ないチャンスでも、どんなに相手選手に追い込まれても結果を出さなければいけません。瞬発力と闘争心が要求されるポジションであり、ディフェンスをする相手選手と競り合い、一瞬の駆け引きがチームの勝敗を大きく分けます。チームの重要な役割を私が担っています。

思いやり・忍耐力が養われる

サッカーは団体競技の中でも人数が多い競技です。決して自分一人で行えるスポーツではありません。皆の思いと気持ちが1つになって、ようやくゴールネットを揺らす事ができます。

時には相手選手に激しいタックルやスライディングをされる事もあります。転んでも直ぐに立ち上がり、次のプレーに繋がなくてはなりません。サッカーは格闘技でもありますから、忍耐力が養われると共に仲間を思いやる気持ちも芽生えてきます。

大切な一生の友

サッカーの仲間とは付き合いが古く、気の合う仲間たちです。また、サッカーだけの関係ではなくグラウンドから離れても、厳しい練習に耐え一緒に汗を流してきた仲間は私の一生の友であり、大切な財産です。

この先もボールを蹴り続ける

こんな大切な仲間と共にするサッカーが、私の心身の健康法です。この先、50、60歳になっても仲間とサッカーボールを蹴り続けていきたいです。

【文：本人／協力：久田聡 通信員】



喫煙は「マナー」から 「ルール」へ

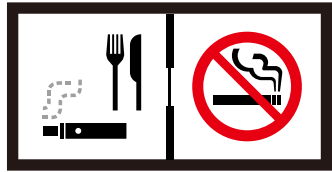


本部保健師 えいじゅう のぞみ 永住 希



保健室
中建国保の

みなさんは、飲食店や作業現場などで下の標識を見たことがありますか？
これらは、屋内の喫煙可能な場所を標識で示したことになります。

標識			
意味	喫煙専用室 施設内の喫煙室に掲示される標識。喫煙専用室で20歳未満の人の出入りを禁止していることを示しています。	喫煙専用室あり 施設の入り口等に掲示される標識。施設の一部に喫煙専用室を備えていることを示しています。	加熱式たばこ専用喫煙室あり 飲食店の入り口等に掲示される標識。施設内は、非喫煙箇所と喫煙箇所に分かれており、喫煙箇所は加熱式たばこ専用喫煙室であることを示しています。

令和2年の健康増進法の改正により、喫煙が可能な場所にはこのような標識を掲示しなければならなくなりました。これは、**たばこを吸わない非喫煙者を「たばこの煙による害から守る」ために決められたルール**になります。

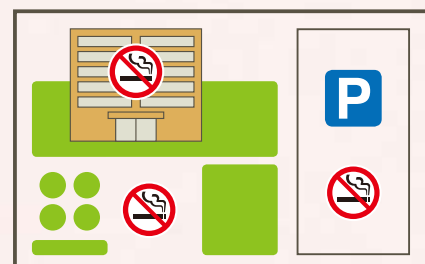
健康増進法改正による「新しいルール」

ポイント
1

学校、病院、行政機関の庁舎などは 原則敷地内禁煙

建物内だけでなく、敷地内の駐車場、広場、建物の屋上などでも原則喫煙できません。

施設によっては、敷地内の屋外に喫煙所を設けている場合もあります。



ポイント 2



2人以上が利用する施設（職場の事務所など）は 原則屋内禁煙

2人以上の職員が出入りしたり、打合せ等で多数の人が利用する事務所は、屋内禁煙にする必要があります。もし、事務所内で喫煙をしたい場合には、「喫煙専用室標識」を掲示した喫煙専用室を設置する必要があります。

標識は、厚生労働省ホームページ「なくそう！望まない受動喫煙」からダウンロードして使用することができます。



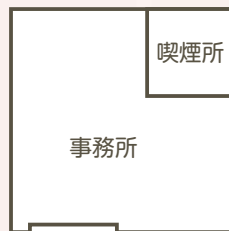
↑こちらのQRコードからもダウンロードできます

原則屋内禁煙

屋外の駐車場や建物前での喫煙制限はありませんが、喫煙時には周囲の住民や通行人への配慮を忘れないようにしましょう。



事務所に喫煙場所を設置する場合



入口の
標識も
忘れずに！



煙が室内に漏れないよう換気設備のある場所を選ぶことが大切です。また、喫煙専用室では、飲食をしないようにしましょう。

この他、都道府県や市区町村などによっては、「**受動喫煙防止条例**」や「**路上喫煙禁止条例**」「**歩きタバコ禁止条例**」などの**独自のルール**を示しているところもあります。

ポイント 3



20歳未満の方は 喫煙エリアへの立入禁止



20歳未満の方については、たとえ喫煙を目的としない場合であっても、喫煙エリアへは一切立入禁止となります。たとえ従業員であっても立ち入ることはできません。

タバコの煙には、直接タバコから吸い込む「**主流煙**」と、タバコの先から立ちのぼる「**副流煙**」があり、「**副流煙**」は、煙として周囲に広がりやすいことから**非喫煙者の体内に取り込まれることがあります（受動喫煙）**。

タバコの煙が体内に取り込まれると頭痛や頻脈、血圧の上昇に始まり、長期的には心臓や脳、がんなどの病気が引き起こされます。また、妊娠中であれば胎児の健康状態にも影響を及ぼすため、喫煙者だけでなく、非喫煙者もタバコの煙による望まない害が生じないようにすることが大切です。

うん
うん



喫煙者は
「周囲に配慮した喫煙」を、
非喫煙者は
「自分自身を守るための行動」を
心がけることが大切です。



クリスマスから年末にかけて、秋田県は大雪となりました。そして毎年恒例の「かまくら」作り！昨年の失敗を活かして、板で形を整え早めに入口の穴を開けました。この中で温かい「きりたんぽ」を家族と食べ、冬を楽しみたいと思います。

菅原 健（秋田・組合員）



相良 雅世（鳥取・家族）

この正月、2年ぶりに長男夫婦と孫2人が帰ってきました。3日の昼過ぎから長女・次女夫婦と孫が来て、久しぶりに賑やかな正月となりました。またいつ来られるか分からないので、楽しみに待っているじいじとばあばです。

鈴木 竜子（秋田・家族）

お正月に社会人1年生の娘と新成人の息子が帰省しました。日程は別々で、家族皆が揃う事はできなかったですが、親としては楽しみが2回になりました。

高村 香里（福岡建設・家族）

2年ぶりに家族みんな集まり、恒例のすき焼きで賑やかな年末年始を迎えました。

姪っ子との初対面、会えないうちに歩けるようになっていました。

丹下 峰彰（福岡建設・組合員）

私が子どもの頃から、桜がとても綺麗な公園が家の近くにあります。毎年のように花見をする事が恒例行事となりました。父と一緒にキャッチボールをしたり、母とバド

ミントンをしたり、公園で遊ぶのが楽しくて仕方ありませんでした。

そんな私も父親となり、毎年春になると一人娘を公園に連れて行き、滑り台や鉄棒など家族で楽しみました。時にはおにぎりを持参し、ピクニック気分で公園を皆で歩いていました。

ここ数年はコロナ禍で公園の周りを歩くだけとなりましたが、春の思い出がいっぱい詰まった公園です。今年はどんな春風が来るのか、楽しみにしています。

瀬川 美穂子（岩手・家族）

次女が結婚し、10月に赤ちゃんが産まれました。予定日より2週間早く産まれた、少しせつかな男の子です。2300gと少し小さかったのですが、数カ月が経ち、よく寝てミルクをぐくぐく飲み、ぶくぶくになりました。コロナ禍で会えないのがとても残念です。

大室 美緒（山口・組合員）

1才2カ月の娘がついに歩けるようになりました!!!!
母、感動です！ファーストシューズ早く買いに行かなくちゃ♡



田澤 久雄（青森・組合員）

コロナ禍で「あまり孫に会わせられないから」と長男がタブレットを送ってくれました。成長はうかがえますが操作がなかなか難しく、機械的な事が苦手な私は大変。でもこれから少しずつ覚えなくては。今2才の孫のために！

今村 佳弘（滋賀・組合員）

次男が4月から小学校入学で、ランドセルを背負っておじいちゃん、おばあちゃんに見せに行き、笑顔いっぱいです。

藤田 拓治（山口・組合員）

今年の2月、娘が12才の誕生日を迎えました。今年でとうとう小学校を卒業し中学生になります。コロナ禍の影響で色々な行事が中止・規模の縮小など、非日常な事が日常化してきています。せめて卒業式と入学式は両親とも出席できて、新しい門出を祝ってあげたいと思っています。コロナ禍ですから、マスクと手洗いを徹底して乗り切りたいです。

阿武 礼衣子(山口・家族)

16年前の長女の中学校入学式の事です。天気予報では当日は確実に雨でした。記念写真を撮るのは厳しいなと考えていましたが、ふと「前日に撮るのはどうだろう」と思い立ちました。真新しい制服に身を包み少し恥ずかしそうな娘を校門の前に立たせ、誰もいない事を確認してシャッターを押しました。

入学式当日、外はドシャ降り。渡り廊下を歩く事さえ大変な有様でした。「写真撮られんね」と残念そうにされている他の方々に対し、私は「ごめんなさい、私たち昨日撮ったんです」と、そっと心の中で呟きました。

小松 美智子(福岡建設・家族)

長男の小学校入学式の時の事です。入学式が終了して皆で教室に入りました。担任の女性の先生が、一人ひとり名前を呼び、一人ひとり握手をして、笑顔で接してくれました。今までこんな先生に会った事がなかったのですが、とても感動しました。息子は人見知りでしたけど、この件で無事に乗り切りました。

この書面で、お礼が言いたいです。ありがとうございました。

佐藤 光江(茨城・組合員)

長女が「結婚式で使いたい」と、幼い時のビデオを観る機会がありました。幼稚園の入園式で娘が着たお手製スーパースーツ。私が着ていたワンピースを娘用に作り直し、準備した事を思い出しました。懐かしかったなあ。

下の3つのテーマいずれかについて、
ご意見・ご感想、また、あなたの近況・体験談
などお書きください。

お便りを
お待ちしております！

テーマ

1. コロナ禍を経て、自分のなかで起きた変化を教えてください。(例:自炊をするようになった。家族でボードゲームにハマっている。など)
2. どんよりな梅雨を快適に過ごすために、わが家の健康管理・生活の工夫・定番の料理など教えてください！
3. わが家の近況など。

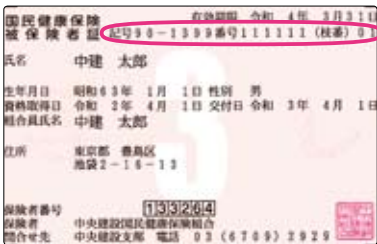
締め切り
令和4年
4月15日
(消印有効)



投稿の際には
記号番号の
記入を
忘れないでね！

宛先

〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合
「みんなの広場」係



「みんなの広場」欄に掲載された方には、中建国保オリジナルの「ごりけんQUOカード」をプレゼントします。

「中建国保だより」は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部(出張所)名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

合田 礼子(山口・家族)

結婚して46年。よくぞここまで一緒に居られたなと主人に感謝です。色々あった年月ですが、大半私のわがままを通して来ています。この先もよろしくね、お父さん。



新しいジブン、
始めよう。

新生活のスタートに、新しいことを始めようと思っているあなた！
まず、カラダを動かしてみませんか？
カラダを動かすと、自然とココロもリフレッシュ！
ルネサンスの充実のマシンで、運動習慣を築きましょう。



03-5600-5399
平日/11:00~16:00

店舗の詳細は

ルネサンス 店舗一覧

検索

期間限定

4/2(土) ▶ 5/29(日)

おすすめ！

月額固定 使いたい放題プラン

月々9,570円(税込)

Monthly
コーポレート会員

・事務手数料

・月会費 1ヵ月分

・レンタル用品

通常3,630円/月(税込)

最大
2ヵ月分

0円

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

都度払い 使う都にお支払い

1回1,980円(税込)

1Day
コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/月(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・

Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日

0円

まずは見てから！ ラクラク見学予約はコチラ！



お手続きに
必要なものなど
詳細もご案内
しています。

※特典は新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(通会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。
また、8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外です。)
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。



読者投稿!! 秋田県の郷土料理 きりたんぼ鍋

秋田

作り方



調理時間
約60分

カロリー 約273kcal
塩分 約3.2g
※カロリー、塩分は1人分です。

材料
(4人分)

きりたんぼ(市販) 1パック
鶏もも肉…………… 400g
ごぼう…………… 1本
舞茸…………… 1パック
せり(水菜での代用可) …… 1束
長ネギ…………… 1本

白滝…………… 1袋
だし汁…………… 800ml
醤油…………… 大4
酒…………… 大4
みりん…………… 大2

調味料



きりたんぼは、母が炊いた新米をすりつぶし、熱いうちに父お手製の木の枝に巻き付けてオープンで焼きます。鍋には父が山で採ったおいしいきのこが入ります。今では父母共に他界し、思い出の味となっています。

鶏肉と野菜のだしが染み込んだきりたんぼ、美味しいうえに食べ応え満点でした。

今回は市販のきりたんぼを使いましたが、今度はきりたんぼ作りにも挑戦したいと思います。

投稿してくれた
ペンネーム
「ダイゴ」さん



本部職員が
作ってみました



今回は、
まだまだ寒さが残る
この時期に、からだも
こころもぽっかぽかの
きりたんぼ鍋!!



- ① 材料の下準備をする。
① 鶏もも肉は皮を剥ぎ、1口大に切る。
② ごぼうは皮を軽くこそぎ落としてささがきにし、あく抜きのため水にさらす。
③ せりは根元の泥をよく洗い流し、5cm程度に切る。
④ 白滝は下茹でしてから食べやすい長さに切り、長ネギは7mm程度の斜め切りにする。
⑤ 舞茸は食べやすい大きさに手でちぎる。
⑥ きりたんぼを3～4等分の斜め切りにする。
- ② 鍋にだし汁と調味料、鶏もも肉の皮を入れて火にかけ、沸騰したら鶏皮を取り出す。
- ③ 鶏もも肉、ごぼう、舞茸、長ネギ、白滝を入れて中火で5分程煮る。
- ④ きりたんぼを加え、味が染みるまで軽く煮る。(煮すぎに注意)
- ⑤ せりを加え、シャキシャキした食感が残る程度で火を止めて、完成。

投稿してくれた秋田県支部の
ペンネーム「ダイゴ」さん、
ありがとうございました。



「あなたの思い出の郷土料理」につきましては、
たくさんのご応募をいただいたため、
募集を締め切ります。ありがとうございました。

募集要項

作品サイズ

【写真】プリントしたカラー写真(タテ型希望)

応募の決まり

1. 未発表の自作に限ります。
2. 応募の際には以下の内容を記入したメモ等を同封してください。
・保険証の記号番号、氏名、住所 ・撮影した場所 ・解説、概要等
3. 応募作品の著作権は中建国保の所有といたします。また、機関紙以外への掲載あるいは展示等をする場合があります。
4. 応募作品は原則として返却しません。

あて先

〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13 ※応募は随時受け付けます。
中央建設国保組合「夏の写真募集」係

記念品

決まりどおりにご応募いただいた方には、**もれなくごりけん QUOカード1,000円分を年度内1回プレゼントします。**

「中建国保だより」は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部(出張所)名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。



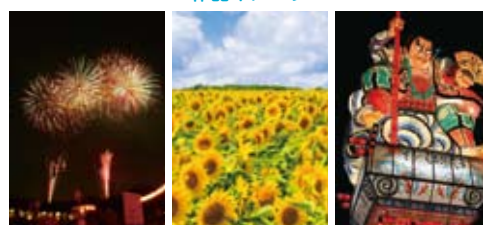
あなたが撮った**夏の写真**
を募集します!

特報

募集テーマ:夏

満開のひまわりや大輪の花火をおさめた写真、夏休みに訪れるのがおすすめのスポット写真、お祭りやイベント(七夕や伝統ある夏祭りなど)でにぎわう風景など、暑い夏のひとときをおさめたあなたの自慢の写真をお送りください。ただし、仲間同士のスナップや画質の悪い写真など、当組合で掲載が難しいと判断したもののについては、謝礼の送付をお断りする可能性があります。

作品イメージ



夏の写真とあわせて、読者に紹介したい素敵な風景の写真も、随時募集しています!

クロスワードパズル当選者発表 おめでとう！

1月号
の答え

トウキオリンピック

前田 誠樹	青森県支部	吉野 幸三	奈良県支部
藤原美千子	岩手県支部	田中志津子	奈良建築支部
山田美智子	秋田県支部	川崎 哲生	和歌山県支部
高木 好江	福島県支部	梅野 敏己	鳥取県支部
馬上 智子	茨城県支部	原 佳代子	島根県支部
浅野 夕子	栃木県支部	岸川 洋子	島根県支部
飛永 誠	群馬県支部	森脇 省吾	山口県支部
横山 稔	千葉県支部	藏本 純夫	山口県支部
高橋八重子	千葉県支部	石黒 裕人	徳島県支部
辻 真理子	千葉県支部	山田 将之	徳島県支部
中西かおり	東京都支部	鎌倉 典久	愛媛県支部
井戸上 悟	東京都支部	白石 真崇	愛媛県支部
星山 利明	新潟県支部	吉本 淳一	高知県支部
岡田 昭	石川県支部	藤山 裕典	福岡県支部
山口 真幸	福井県支部	西村 祐貴	福岡建設支部
依田 晴美	山梨県支部	上野 厚子	熊本県支部
大須賀謙一	静岡県支部	新納栄美子	大分県支部
高橋 義行	愛知県支部	高八重優子	宮崎県支部
西 真莉奈	愛知県支部	藤野 直美	宮崎県支部
中澤 義之	滋賀県支部	池田はつみ	鹿児島県支部

クロスワードパズルや他の募集要項にご応募いただいた皆さまの個人情報は、本紙への掲載、プレゼント・記念品の抽選、発送のためにのみ使用し、当組合が厳格に管理して、第三者への提供は行いません。

「中建国保だより」は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部(出張所)名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

抽選で
40名の方に

正解者に
QUOカードを
プレゼント



クイズの正解者の中から、
抽選で40名の方に、
中建国保オリジナルの
ごりけんQUOカードをプレゼントします。

応募

ハガキにクイズの答えと
住所、氏名、保険証の記号番号を
明記してご応募ください。

締切

令和4年4月15日
(消印有効)

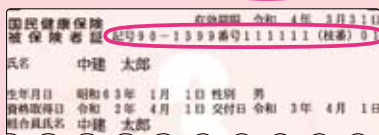
みんなの
広場への投稿
もお待ちしております

宛先

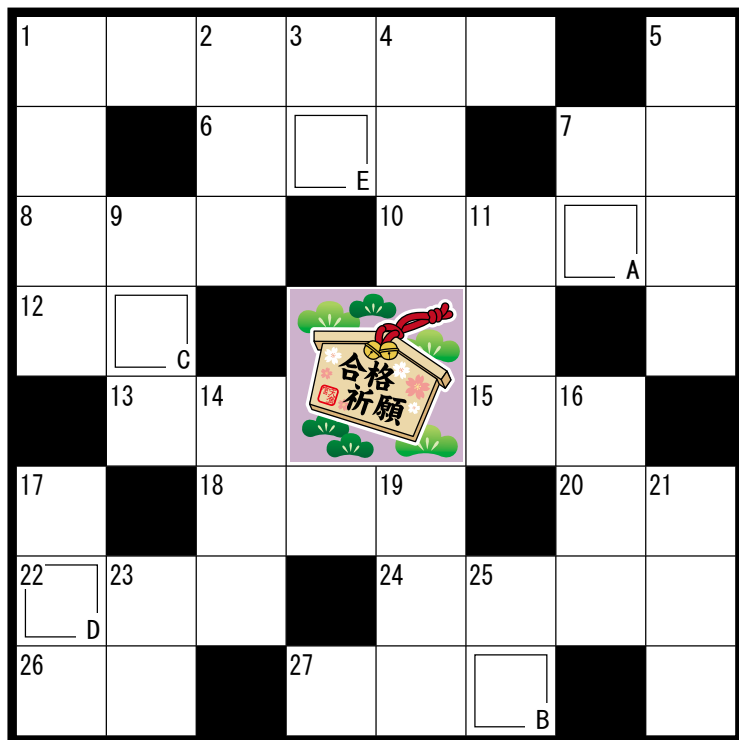
〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合
「クロスワードパズル」係



応募の際には
記号番号の
記入を
忘れないでね！



ちゅうけん クロスワード パズル



問題

「ヨコのカギ」「タテのカギ」を解いて、A～Eの
文字を順につなぐと、ひとつの言葉ができます。
それが答えです。

ヒント

受験目前、最後の最後は神頼み。
さて、結果はいかに…!?

解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

ヨコのカギ

- スカイブルーが美しい、
3月の誕生石です。
- 逃げも○○○もしません！
- 音読みではない、漢字の読み方です。
- 卒業式に第2○○○をあげたり
もらったり…。
- 外湯めぐりが楽しめる、
兵庫県の温泉地。
- 田や畑のこと。○○仕事。
- クチ○○、マス○○。
- 地表の約3割を占めています。
- 水玉模様のこと。
- カクテルのベースの一つ。
- 「細魚」と書く、春が旬の魚です。
- ことわざ「旅の恥は○○○○」。
- 春の富山湾といえばホテル○○ですね。
- 与謝蕪村の○○○
「菜の花や月は東に日は西に」。



タテのカギ

- 「春は○○○○」で始まる『枕草子』。
- マリモで有名な、北海道の○○○湖。
- ホットミルクの表面にできます。
- 就職活動で書く○○○書。
- 引っ越しを伴う人事異動のこと。
- もち＝よもぎもち。
- 明太子との違いは唐辛子の有無？
- ⇒くだり。
- ピンク、白、○○○の三色団子。
- 卒業式、○○○メートとも
今日でお別れ…。
- 春が旬なのは、
アスパラガスやサヤエンドウなど。
- を離れて田舎に移住しました。
- 相手になる者がいないほど強いこと。
- 「余暇」は何と読むでしょう？
- タンポポは○○科の植物です。



（写真）●

家族への メッセージ message

新潟県支部

とさかしんいち
登坂 慎一さん

一緒に笑って過ごせる家族へ

自分と家族について

新年を迎えて私たち夫婦は結婚22年目になりますが、ここで改めて家族への感謝の言葉を表現するのは、かなり照れくさいですね。自分の事も少し紹介しながら簡単に書かせていただきますので、よろしくお願いいたします。

私は新潟市に住んでおり、仕事は主に木造建築の工事に携わる建築板金を自営業で営んでいます。家族は妻と2人の娘です。妻は販売のパートをしていますので、私の仕事の手伝いをお願いする事はほとんどありません。パートの仕事を終えた後に家の事をやってもらっています。長女は一人暮らしをしながら東京の大学へ通っていて、次女は地元の高校へ通っています。

結婚当初は…

結婚当初、妻は美容師だったので、働きながら家の事や子育てをするのはとても大変だったと思います。そのあたりは本当に頭が上がりません。私がかで協力できた事は子どもの遊び相手および風呂係、ピンチヒッター的に家事をやる程度で、申し訳なさ込みで「イクメン」とは言い難い働きだったと自己評価しています。おまけにサッカーやフットサルに自由に打ち込ませてもらっていたので尚更の事です。

日々成長する子どもを見て

家族での旅行やレジャーはもちろんです。子どもが大きくなるにつれて私たち夫婦の新しい楽しみは、運動部で頑張っている娘たちの姿を見に行く事になりました。今はコロナ禍のため、なかなかそのような機会がなく残念に思っています。それでも、妻と一緒に娘たちを支えて日々成長していく姿を

目にする事には、とても喜びを感じていますし、仕事に対する意欲もより高まります。そんな娘たちとは、テーマパークの絶叫マシンと一緒に楽しむ機会をあと数回は持ちたいですね。私の年齢的にそういったものは近い将来、苦手になりそうな気がしますので。
…必死に娘と関わろうとするオヤジが出てしまいました（笑）

これからも

そんな喜びや楽しみを与えてくれる家族、一緒に笑って過ごせる家族にはいつも感謝しています。特に新婚の時から自分の好きな事を変わずやらせてくれる妻には感謝しかありません。子どもに手がかからなくなったら、観光を兼ねてのんびりと二人で温泉に行き、美味しいものを食べたりして楽しむような旅行をしたいと思っています。

いい家族でいっけてあげたい、
これからもよろしく！

【文：本人／協力：坂本 忍通信員】