

# 中建 国保だより

かてい版  
令和8年

1  
月号

賀正

皆様にとって、  
健康で安心して過ごせる  
年でありますよう  
お祈り申し上げます

表紙写真

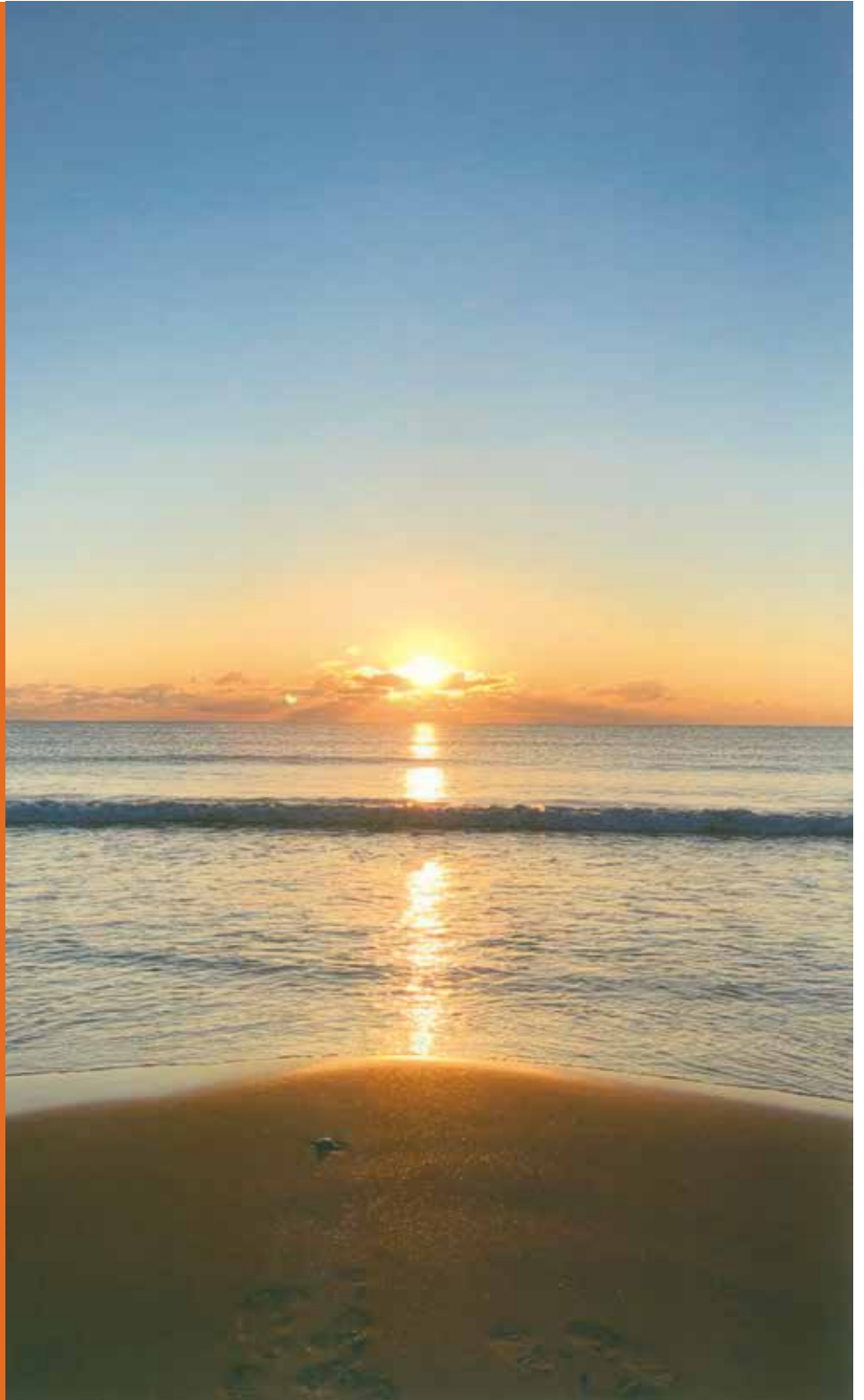
「大洗海岸」

茨城県東茨城郡

[写真提供]

茨城県支部: 増子 貴彦さん

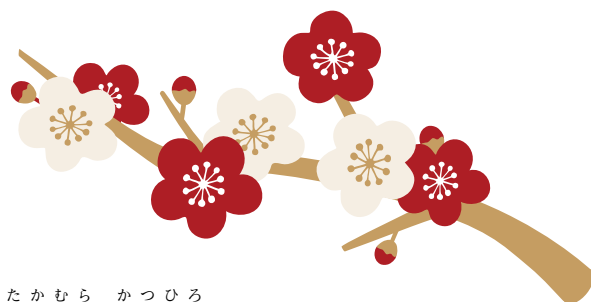
笠間稲荷神社でご祈禱を済ませ、  
その足で初日の出を目指し大洗  
海岸へ。日の出30分前に家族  
3人で波打ち際まで行き、地平線  
から昇る太陽を待っていました。  
海風は頬を刺す冷たさ。でも、  
とてもきれいなまぶしい初日の出  
に出会えて感激です。また家族  
揃って見に行こうと思います！





理事長

たかむら かつひろ  
**高村 勝裕**



年頭に  
よせて

# 全国の仲間と力を合わせ、 本年も建設業界を盛り上げていきたいと思います

**明けまして  
おめでとーございます**

組合員とご家族の皆様におかれましては、ご健勝にて新春をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。また、平素より中建国保の事業運営につきまして多大なご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、全国各地で豪雨や台風による災害が相次ぎました。被災された組合員の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。本年は災害のない年となりますことをお祈りしつつ、被災地の復興復旧のため、引き続きご協力をお願いいたします。

また、昨年実施いたしました「組合員の職種及び種別に関する調査」につきましても、組合員の皆様にはご多忙の中、正確かつ迅速にご対応いただいたことに深く御礼申し上げます。

**厳しい状況を乗り越えて**

私たち建設労働者を取り巻く情勢は依然厳しく、円安や物価高の影響による建設資材の価格高騰、建設業従事者の減少など多様な問題を抱えております。それに加え昨年の米不足は私たちの生活を一層厳しいものになりました。こうした中、中建国保を取り巻く環境も大きな転換期を迎え、マイン保険証の本格運用開始から二年を経て、利用方法やシステム運用、周知の面などさまざまな課題が浮き彫りとなっています。一方で、昨年度の決算において医療費が抑えられたことに加え、国庫補助金がプラス調整となり、法定積立金も当初の計画よりも早く回復する見込みとなりました。さて、令和6年6月5日に改正子ども・子育て支援法が成立し、4月からは新しい支援金制度がスタートします。これは全世代で子育て世帯を支えるための仕組みとされており、少子化対策のための特定財源となります。皆様から集めた支援金はすべて国に帰属しますので、ご理解のほどお願いいたします。また、高額療養費制度の見直しや社会保険適用拡大についても引き続き動向を注視し、適切な対応に努めてまいります。

**むすび**

組合員とご家族の皆様が安心して健やかに過ごせるよう、本年も役員一同、誠心誠意、財政の安定確保と健全な運営に取り組んでまいりますので、改めてご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。最後になりましたが、全国の仲間の皆様のご活躍とご健勝、ご多幸を祈念申し上げまして新年の挨拶とさせていただきます。

看護師の卵  
 みのりの

健診講座！



# INFORMATION

～インフォメーション～ 被保険者の皆様に、大切なお知らせです

中建国保では年に1回、「医療費のお知らせ」を「1月下旬にお届けします！」。今回お知らせするのは、令和6年11月から7年10月の間にお医者さんにかかった世帯全員分の医療費についてです。

お医者さんにかかったとき、窓口でお支払いいただいているのは医療費の一部で、残りは中建国保が負担しています。健康や医療に関する理解を深め、健康的な生活を送るよう心がけましょう。なお、住所が変わったことによりお知らせが届かなかったときは、住所変更の届けが必要となります。支部・出張所にご連絡ください。



「医療費のお知らせ」を  
1月下旬にお届けします！




「中建国保の学習会」の  
ご案内について

中建国保では3月を中心に「\*中建国保の学習会」(以下、学習会)を開催します。詳細については、所属されている支部・出張所からご案内しますので確認をお願いします。学習会では、被保険者の皆さんのマイナ保険証の保有状況により、資格確認書または資格情報のお知らせを交付します。病院等の受診や、資格情報の確認に必要となりますので、いずれかの交付を必ず受けてください。

\*支部により名称が異なる場合があります。



## 令和7年11月18日大分市佐賀関の大規模火災により 被災された方に保険料の免除を行っています

被害区分	免除額	災害救助法の適用範囲
全焼または全壊 及び全部冠水	保険料3ヵ月分	大分県大分市  「内閣府防災情報のページ」は こちら→ 
半焼または半壊、 床上1m以上の冠水	保険料2ヵ月分 <small>*右記の災害救助法の適用市町村に住所を有する組合員のみ保険料3ヵ月分を免除</small>	
床上1m未満の冠水	保険料1ヵ月分	

\*4ヵ月目以降については、国保組合に対する国の財政支援の考え方、免除措置の延長の通達などが出された段階で改めて検討します。

- 保険料の免除を受けるとき 被災された方は以下の書類を提出します。
- ① 保険料徴収猶予または減免に関する申請書 (記号番号、氏名、住所、免除を受ける理由等を記載)
  - ② リ災証明等免除の理由を証明する書類 (消防署、地方自治体などの公的機関発行の証明書)



## 節目年齢の人間ドック、 もう受けましたか？



令和7年4月から8年3月の間に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の誕生日を迎える方が、令和7年度中に基本健診・胸部レントゲン撮影・がん検診を含む人間ドックを受診したとき、次の表のとおり補助があります。

人間ドックの費用額	補助額
40,000円以上	20,000円
30,000円以上40,000円未満	15,000円
30,000円未満	12,000円

年齢 (年度末年齢)	令和7年度 対象者の生年月日
40歳	昭和60(1985)年4月1日生～昭和61(1986)年3月31日生
45歳	昭和55(1980)年4月1日生～昭和56(1981)年3月31日生
50歳	昭和50(1975)年4月1日生～昭和51(1976)年3月31日生
55歳	昭和45(1970)年4月1日生～昭和46(1971)年3月31日生
60歳	昭和40(1965)年4月1日生～昭和41(1966)年3月31日生
65歳	昭和35(1960)年4月1日生～昭和36(1961)年3月31日生
70歳	昭和30(1955)年4月1日生～昭和31(1956)年3月31日生

### 注意

健診と人間ドックは年度内どちらか一方の補助となります。令和7年度にすでに集団健診や人間ドック等を受診している方は、2回目以降の受診は補助対象となりません。

補助金の申請方法など詳しくは支部・出張所へお問い合わせください。



## 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3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。

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、中建国保本部の保健師から医療機関への受診勧奨を行っています。

# あの頃のわたしに 伝えたい

奈良県支部

小佐 浩司さん

土工・施工管理



建設業を目指したきっかけは？

少しでも世の中のため、地域や日本のために何か役に立ちたいと思いました。そして大小関わらず地図に載り、社会貢献度が高く、完成後には自分自身が生きてきた証として、モノメントとして長く人々の生活に影響を与え続けられることに魅力を感じ、志しました。ちょうどバブル期の入り口でもあり、建設の魅力感そのままに仕事もでき、新しいことばかりで心躍っていたようにも思います。

楽しかったこと、つらかったことは？

なんといっても完成後の引渡し時や供

用開始時の人々の笑顔を見るのが最高に嬉しかったです。そのことについては今も変わりません。

つらかったことといえば、工期と品質の間の葛藤で、自分の時間が取れなかったことですね。

今はどのように

仕事に取り組んでいますか？

あらゆる機会を通じてこの仕事のやりがい、魅力、尊さ、楽しさを次の世代に伝えるよう心掛け、若い技術者との出会いを大切に思っています。これまでの仕事を

を続けています。また、工事竣工への過程での小さな成功体験・小さな喜びを現場で積み重ね、毎日の仕事や次期プロジェクトへのモチベーションの維持向上に努めています。



仕事を始めた「あの頃」のあなたに  
声をかけるとしたら？

未来の自分のためにも自分の時間を上手く作り、仕事以外のことにもっと興味を持ってスキルアップすべき。ただいま実践中！（笑）





## 建築大工

こぐち かすのり  
小口和徳さん

## 茨城県支部



建設業を目指した  
きっかけは？

自分の家を自分で建てたいと思い、大工にな  
ろうと考えました。

楽しかったことは？

大工はともやりのある仕事で、自分の手  
で建築物が出来上がっていくのがとても楽しい  
です。

今はどういうに

仕事に取り組んでいますか？

毎日とても忙しいので、これからは仕事のペー  
スを少しセーブしていきたいと思っています。

仕事を始めた「あの頃」のあなたに  
声をかけるとしたら？

仕事をがんばり過ぎないようにしてください。

## 大分県支部

たかみや よしあき  
高宮克聡さん

## 室内装飾



建設業を目指した  
きっかけは？

元々は警察官志望でしたが、採用試験に落  
ちたため「手に職を」と思い職人の道へ進み  
ました。当時インテリア関連の商社で荷揚げ  
のアルバイトをしており、アルバイトから正  
社員となりました。最初は営業でしたが、職  
人さんたちに勧められ工務へ。工務になった  
当初は覚えることがたくさんあり、とても大  
変でしたが、大きな現場をひとつひとつ経験  
していくうちに自信に繋がっていききました。  
時には怒られることもあり、悔しい思いもし  
ました。「悔しくて頑張る」の果てしない繰り  
返しでした。

楽しかったこと、  
つらかったことは？

建設業はほぼ辛いことばかりだと思いま  
す。朝早く、夜遅く、日曜祝日もなく、暑くて

も、寒くても、現場には必ず行く。時間に追  
われるばかりです。仕事がうまくいかなけれ  
ば親方や上司に怒られます。しかし、同業他  
業問わずですが、生まれる現場の一体感や、  
ひとつの建物を少しずつ丁寧に仕上げていく  
達成感があります。施主様に直接お礼を言わ  
れると、当たり前ですが、仕上げてただけなの  
に少し照れくさくなります。

今はどういうに  
仕事に取り組んでいますか？

親方日の丸の時代は終わり、職人一人ひと  
りが自分自身を振り返り、行動、態度、言動  
を正さなければ良い職人とは言えないと考  
えます。職人の数は減っていますが、技術の  
フオリティーは絶対に落とさたくはありませ  
ん。50歳を迎え、体力は落ちてきていますが、  
いろいろな意味で調子には乗らないように足  
元を見つめて今まで通り仕事に取り組んでい  
きたいです。

仕事を始めた「あの頃」のあなたに  
声をかけるとしたら？

現場の日々の工程をこなすのに精一杯で、  
不安や苛立ちといった葛藤が常にありました  
が、それでいいと思っています。その中で助  
けてくれた親方夫婦や、仲間、出会った人へ  
の感謝を忘れないように。今のままで良いん  
だよと伝えたいです。

# お正月にやりたいこと・ お正月の思い出



## ガラス工

おのとしあき  
小野利明さん

## 山梨県支部

お正月にやりたいことは？

我が家のお正月は、妹弟の家族が集まり大勢でワイワイと過ごすのが恒例です。令和8年は私にとって還暦の年回りになるので、元日にはしばらくご無沙汰だった初詣に参りたいと思います。

理由を教えてください！

富士山が世界遺産になって以来、参拝客であふれる市内の神社は初詣も長蛇の列。待ち時間がとても長いので敬遠していました。本年は節分に豆まきをする神社に、お世話になる



ご挨拶を兼ねて初詣をしたいと思います。家族の安泰と世の中の平穏をお祈りし、一巡りした新しい年をすがすがしく迎えたいと思います。

印象に残っている

お正月の思い出は？

東京に住む妻の両親が健在だったころ、正月の3日に車で横浜中華街へ食事に行くことが度々ありました。横浜へ向かう国道の途中、多摩川の六郷橋あたりでよく箱根駅伝の復路の選手たちに出くわしました。中継のラジオ放送を聞きながら、車中から妻の母が手を振り、応援していたことが思い出深いです。

あなたにとってお正月とは？

年が改まることで気分を一新してくれるリフレッシュの機会です。また、家族や親類とのほぐむ会話、楽しい時間を通して皆との繋がりをより一層感じる貴重な日でもあります。

## 茨城県支部

あきたちえこ  
秋田千恵子さん

## 家族

お正月にやりたいことは？

家族全員で旅行に行きたいです。

理由を教えてください！

孫たちと一緒にいられるからです。牧場やサファリパークなど、いろいろなところに遊びに行きたいです。

印象に残っているお正月の思い出は？

1つ目は、5世代で日光に旅行したことです。2つ目は、娘たちと那須に行って3人乗りの自転車に乗った時のことです。こぎ出しでぐらつき娘は足をついたのですが、私は自転車と一緒に転んで、みんなで大笑いしました。

あなたにとってお正月とは？

みんなで一緒に楽しむことです！孫たちの成長を感じられるのがとても幸せです。



(写真) 前方左から碧人くん、珀虎くん、あみるちゃん  
後方左から夫の洋一郎さん、千恵子さん、娘の真穂さん、  
娘の夫の英統さん



## 建築大工

あさくのくにはる  
浅久野 邦治さん

## 熊本県支部



(写真) 邦治さん、孫の悠翔くん(左)と遥翔くん(右)

理由を教えてください！

わが子や孫の成長と家内安全を祈願するためです。そして、毎年孫と「せのび石(背伸び石)」に並び成長が分かり喜びを感じます。

印象に残っているお正月の思い出は？

阿蘇神社に参拝した後は家族みんなで、参道沿いにある阿蘇門前町商店街で水基と呼ばれる湧き水の飲み場を探す「水基巡り」をしたり、馬肉のコロッケ「馬ロッケ」を食べながら散策したりすることが毎年の楽しみです。

しかし、平成28年4月の熊本地震で国の重要文化財に指定されている「楼門」が全壊したのを見たときは涙が出ました。令和5年12月に再建した阿蘇神社に家族で参拝できた時はとても嬉しかったです。

あなたにとってお正月とは？

門松やしめ飾りを飾り、おせちを食べ、初詣に行くことです。旧年を無事に過ごせたことへの感謝と、新しい1年の健康と幸せを祈願する大切な節目だと思っています。

お正月に

やりたい

ことは？

毎年恒例

となっている

阿蘇神社

へ家族や孫

と初詣に行

くことです。

## 茨城県支部

こぐちかずのり  
小口 和徳さん

## 建築大工



お正月にやりたいことは？

趣味のバイクと車を買って、ツーリングしたいと思っています。

理由を教えてください！

仕事が忙しいので普段行けないようなところに行きたいです。

印象に残っている

お正月の思い出は？

初日の出を見に茨城県の大洗海岸へ行き、寒い中コーヒーを飲みました。

あなたにとって

お正月とは？

普段は仕事で休みが取れないのですが、お正月だけは自由に過ごせる期間です！

## 建築大工

とうまいみのる  
玉米 実さん

## 秋田県支部



お正月に

やりたいことは？

遠方に住む息子の帰省を待ち、盃を交わしながらのんびり過ごしたいと思っています。

理由を教えてください！

年に何回かしか一緒に呑むことができないので、正月くらいは親子共々ゆったりと過ごしたいです。そのため、初詣や外出の予定は立てていません。

印象に残っているお正月の思い出は？

令和7年の正月は、初めて立派な三段重のおせちを食べました。例年であれば妻の手作りの料理で年越しをしていましたが、日本全国の名産品を使って名のある板前さんが作ったという、中身の濃いおせちがテレビで紹介されていて、その抽選に息子が当選し送ってくれました。

値段も私達には手が出ない高価な物で、息子には大金を使わせて申し訳なかったですが、感謝しています。寿命が延びたような思いでした。

あなたにとってお正月とは？

「一年の計は元日にあり」とは言いますが、この歳になると1年の初めに目標や計画を立てたりはせず、ただ今年も1年間良い年であるように、また、健康に過ごせるよう手を合わせたいです。いつ何があるかわからないので、1日1日を楽しみたいと思います。





**松尾 佳代子（鹿児島・家族）**

祖父を亡くしてすっかり元気をなくしてしまっていた祖母ですが、とてもかわいがっていた孫が転勤を機に祖母の住む家に同居することになったから、目に見えて元気に!!ひ孫の世話からずっと休んでいた畑仕事まで再開し、歩くのもやっとだったのに今では孫とひ孫と犬と3人での散歩が日課となりました。祖母のパワーの源は、かわいい孫への深い深い愛情だったのだなあと。これからも家族皆で助け合い、笑顔で過ごしていきたいと思います。

**松本 三保子（山口・家族）**

数年前に父が亡くなり、実家の裏土手の草刈りをするようになりました。広範囲なため草刈り機を使うのですが、かなりの斜面なので腕と肩がガクガクになり、2〜3日後には筋肉痛…。昔手伝わなかった罪悪感と父親のありがたみをしみじみ感じています。

**二木 順子（秋田・家族）**

築37年のわが家の屋根、外壁、玄関、居間をリフォームしました。心もリフォームされたみたいで、長生きできそうです。

**石塚 春彦（高知・組合員）**

今年いよいよ還暦になります。シニア割の対象年齢になるんですね。好きな映画鑑賞も割引になるようなので楽しみです。年を取るのも悪くない。

**穂山 聡美（鳥取・家族）**

父の姿を見て大工さんの道を選んだ主人も、はや古希を迎えました。3人の子宝も成長し孫は2人…。おおかで笑顔の素敵な主人のお陰で、日々のんびりと楽しい新たな新婚生活を過ごしています。

**酒井 慶治（愛媛・組合員）**

中建国保だより令和7年11月号の「かんたんアップルパイ」の記事がよかったです。余ったぎょうざの皮の使い道ができて、妻も喜んでます👌

**山崎 仁美（愛知・家族）**

最近たくさんさんの鍋スープの素が売っているので、これから冬の夕飯はあったかぽかぽか鍋♡おいしい季節がやってきましたね！

**酒井 哉美（愛知・家族）**

わが家のお正月は神社巡りです。実家の神社、地元の神社、お稲荷様と浮気性のようですが、感謝と1年の無事を願っています。小学生の娘も喜んでお参りしています。

**上島 尚輝（福岡建設・組合員）**

中建国保だより令和7年11月号「みんなの広場」の澤木さんの投稿を読みました。検診で引っかかって再検査になり、ステージ0のがんと診断されたにも関わらず手術を受け、退院後の経過もよく平常の生活に戻ることができ、本当に良かったですね。改めて健診（検診）の大切さを痛感させられました。

**鉤 典子（千葉・家族）**

身体の健康、心の健康を意識して取り組んでいることは、社交ダンスです。ステップを覚えるのに脳をフル回転させています。背筋を伸ばしてお腹を引き上げる基本姿勢を日頃から心掛けるようになりました。音楽に乗って踊るのは何より楽しいです♡

**篠原 美代子（徳島・家族）**

2025年で心に残ったことは、日本で初めて女性の総理大臣が誕生したことです。今も日本は男性社会だと思うので、女性がその中で先頭に立って働くことは大変なことだと思います。それでも日本のために頑張っている。少しでも日本のために希望しています。そして、第2、第3の女性の総理大臣が誕生することを楽しみにしています。

**内山 昌子（愛知・家族）**

元旦に子ども全員が父母の前に並び、新年の抱負を言ってお年玉もらいます。もつ皆成長して家を出ましたが、それを受け継いでくれている家庭があって嬉しいですね。



# 保養施設へ行こう!



元気さん一家  
特別編

## 中建国保の補助金申請をお忘れなく!

みなさんは中建国保の保養施設の補助金制度をご存知ですか?今回は元気さん一家がこの制度を使って温泉旅行に行ってきました!



## 補助金の申請方法

- ①「中建国保の便利帳」に添付されている「保養施設利用補助金申請書」を保養施設に持参します。
- ②保養施設のフロントで申請書を提出し、「利用証明」を受けます。
- ③帰宅後、申請書を所属の支部・出張所に提出します。
- ④およそ2カ月で補助金が支給されます。  
(1人あたり3,000円) 年度内1回

支給



元気さん一家は楽しく休日をおすごしました。







楽しみながら  
アップデート！



## まさかの大病！

私は8年間のサラリーマン生活を経て独立し、現在一人親方の電気工として働いています。保守管理の仕事などで各戸を訪問する際は歩きまわっていることもあり、多少健康維持につながっているのではないかと自負しています。

3年前、45歳の時に大きな病気に罹り3カ月間の入院生活を送りました。この年齢でまさか自分がという気持ちでしたが、家族の支えもあり半年後には仕事に復帰できました。現在も心臓を守る着衣をし、体調管理をしながら仕事に励んでいます。改めて健康のありがたさを実感する毎日です。その節は中建国保の制度にとても助けられました。本当に感謝しています。

今年度からは島根県支部の母体組合で社会保障対策部長の役を仰せつかり、自分の体験を通して中建国保への加入促進にお役に立てればと思います。

## 自分なりの方法を

私の健康法はハードな運動というよりも、楽しみながらできることを重

視しています。学生のころから長年卓球をしており、今でも時々地元の小学校で町内の人と会話をしながらプレーしています。本気モードではなく笑いが絶えないラリーなので、汗もかき心も晴ればれとします。

また、マウンテンバイクに乗り子どもと一緒に風を感じて、町の景色を眺めながらサイクリングを楽しむのもリフレッシュになっています。若いころは長距離のサイクリングも苦になりませんでした。今は息切れをすることもあり、年齢を重ねていることを実感します。これからは少しずつ体力をつけて息切れがなくマウンテンバイクに乗れるようになることを目標に、若さを取り戻していこうと思っています。

日曜日の家族での外出も健康法の1つです。山や海など今まで行った



ことのないところに出かけて、見たことのない景色を眺めるのもリフレッシュになります。その中での何気ない家族との会話が1番の癒しです。

これからも自分なりの健康法を探し、頑張りすぎず楽しみながら、いろいろな経験をして自分なりの健康法をアップデートしようと思っています。

【文：本人／協力：今村 佳子 通信員】



(写真) 左から娘の愛彬さん、妻の弥佳さん、伸孝さん、息子の檜岳さん、桜輝さん



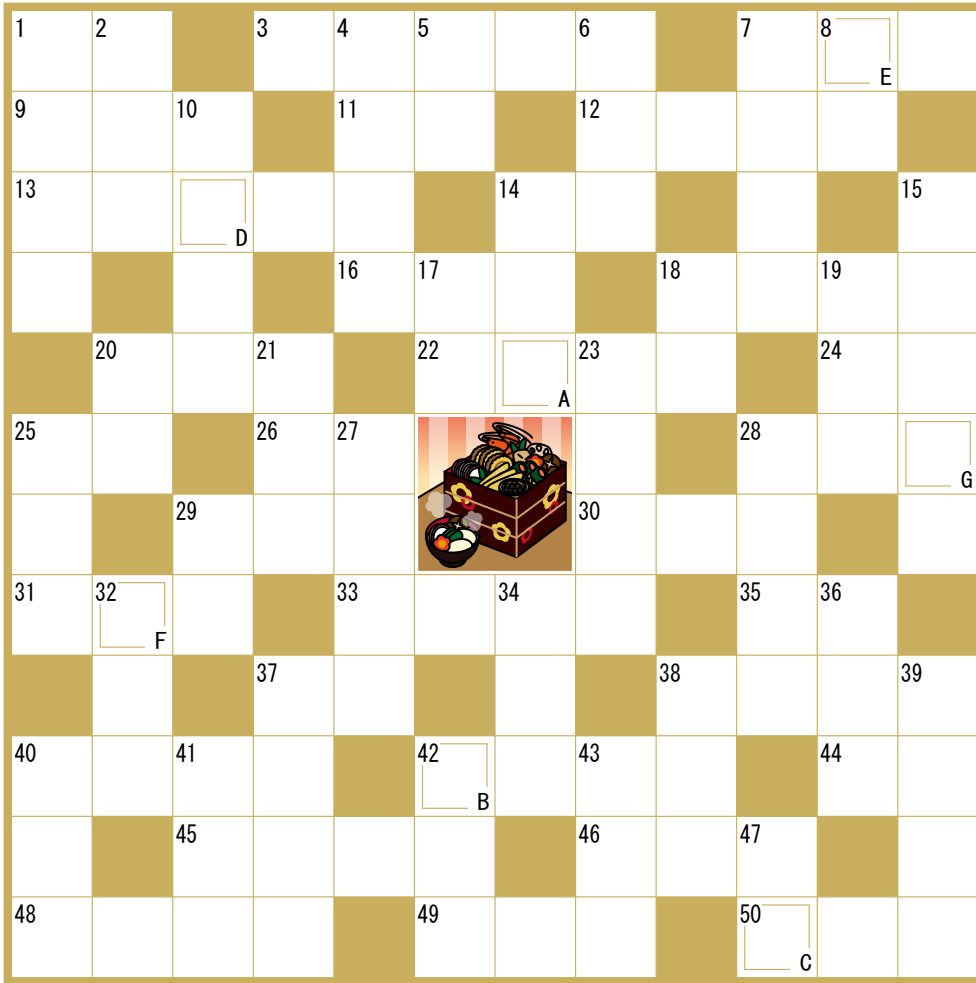
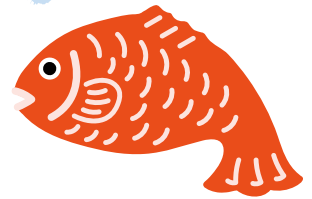
# ちゅうけふ クロスワードパズル

特大

CROSS

パズル

謹賀新年  
家族でチャレンジ!



## ヒント

お正月は、おせち料理や雑煮など。  
家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

## 問題

「ヨコのカギ」「タテのカギ」を解いて、A～G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。

## 解答欄

A	B	C	D	E	F	G

## ヨコのカギ

- 1 豊洲市場の新春恒例、マグロの初〇〇。
- 3 〇〇〇〇〇〇クリームが入ったクリームパン。
- 7 歯磨きをして予防しましょう。
- 9 クリスマスは〇〇〇・キリストの  
降誕を祝う日です。
- 11 箱根駅伝の5区で活躍した選手の称号「山の〇〇」。
- 12 球技の一つで、聖地は花園とされています。
- 13 〇〇〇〇〇〇エールはショウガ風味の炭酸飲料です。
- 14 2026年の干支です。
- 16 これで包む、ご祝儀やお香典。
- 18 一番人気はダイヤモンドでしょうか。

- 20 〇〇〇猫は商売繁盛の縁起物です。
- 22 創業から〇〇〇〇〇〇で使われている秘伝のタレ。
- 24 足の裏にはたくさんあります。
- 25 〇〇のない受け答え。
- 26 ナズナは春の〇〇草の一つです。
- 28 入選に一步届きませんでした。
- 29 釜飯や石焼きビビンバの底にできます。
- 30 底に穴があいている〇〇〇鉢。
- 31 〇〇〇〇の鐘は108回つきます。
- 33 えびず様は、これと鯛を持った姿で描かれます。
- 35 鼻が長い動物です。

- 37 これと尺八で演奏する、お正月の曲「春の海」。
- 38 節分の日に「鬼は外、福は内」と唱えながらします。
- 40 これと便せんのレターセット。
- 42 和室。
- 44 「巫女」と書く職業です。
- 45 イノシシの子供です。
- 46 特別天然記念物の一つ「阿寒湖の〇〇〇」。
- 48 旅行や映画鑑賞など、  
お正月休みを〇〇〇〇したい。
- 49 このうどんには油揚げが欠かせません。
- 50 樹液から塗料が作られます。

## タテのカギ

- 1 2026年1月12日は「〇〇〇〇の日」。
- 2 「〇〇〇の妻」は歌舞伎役者の奥様です。
- 4 女性の客室乗務員さんが首に巻いています。
- 5 「民」の訓読みです。
- 6 2026年の大河〇〇〇は『豊臣兄弟!』です。
- 7 今年も〇〇〇〇〇〇息災で過ごせますように。
- 8 英語で川はリバー、では海は?
- 10 彼は〇〇〇〇〇〇入りの阪神ファンです。
- 12 目は南天の実、耳はユズリハの雪〇〇〇。
- 15 目元にこれがある人は涙もろいとか。
- 17 「おしゃれは足元から」のアイテムです。

- 18 クリスマスツリーのてっぺんに飾ります。
- 19 四字熟語「〇〇〇琢磨」。
- 20 竹や梅と共にめでたい植物です。
- 21 お餅や揚げパンにまぶします。
- 23 刀のような形をした魚です。
- 25 大〇〇〇〇は12月28日までに終わらせましょう。
- 27 チキン〇〇〇〇〇にはケチャップが合います。
- 28 筆で新年の抱負などを書きます。
- 29 〇〇や祖父母、親戚の大人からもらうお年玉。
- 32 政権を担当している政党です。
- 34 あなたの〇〇〇〇の銘は?

- 36 グルタミン酸は〇〇〇〇成分の一つです。
- 37 国立でも私立でもありません。
- 38 毎年2月上旬に開催される  
「さっぽろ雪〇〇〇」。
- 39 服の着方。〇〇〇〇が上手ですね。
- 40 建具といえば障子と?
- 41 2026年2月6日から  
〇〇〇オリンピックが開幕。
- 42 保存〇〇〇〇〇〇に入れた作り置きのおかげ。
- 43 出雲大社がある県です。
- 47 試験に向けて〇〇勉強!

# 中建国保だより 表紙写真を募集します!



## 募集テーマ:お正月

初日の出の瞬間をおさめた写真や、新年を祝う祭りの風景、新年に行われるイベント(餅つき大会やマラソン大会など)でにぎわう風景など、お正月の様子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、ピントの合っていない写真や画質の粗い写真、家族・仲間同士のスナップなど、当組合で掲載が難しいと判断したものについては、写真を返却させていただきます。また、謝礼の送付をお断りする場合があります。**

## 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。
  - ・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  
中央建設国保組合「お正月写真募集」係  
※応募は随時受け付けます。

### 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。**



### 作品イメージ



お正月の写真とあわせて、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!

11月号  
の  
答え

### ナベリヨウリ



クオカード  
プレゼント

佐藤久美子	青森県支部	勝野 有香	愛知県支部
相坂 敬一	青森県支部	高尾真由美	奈良建築支部
伊藤 厚子	秋田県支部	小畑 浩二	島根県支部
井上みどり	茨城県支部	川瀬 智良	島根県支部
藤沼江美子	栃木県支部	新名 朔菜	山口県支部
蜂須 力男	群馬県支部	浅田 舞花	山口県支部
濱村三枝子	千葉県支部	新居 政彦	徳島県支部
樋口 美和	千葉県支部	榎野 勝之	徳島県支部
岩崎 雅子	千葉県支部	林 美文	徳島県支部
久保 知抄	東京都支部	中川 浩二	愛媛県支部
鈴木 真治	東京都支部	志賀 一	愛媛県支部
浅見万里代	東京都支部	龍 信彦	福岡県支部
田中 洋子	新潟県支部	山口千恵子	福岡県支部
中村 拓哉	石川県支部	平川 直美	福岡建設支部
小竹 健司	福井県支部	中村 健二	福岡建設支部
梶原 悠生	山梨県支部	藤田 泰裕	福岡建設支部
後藤二三代	静岡県支部	井芹 卓也	熊本県支部
大関 洋子	静岡県支部	後藤 典子	大分県支部
杉浦 沢樹	愛知県支部	新納美智也	大分県支部
堀内 嵐	愛知県支部	市来 誠	鹿児島県支部

ご応募いただいた皆様の個人情報は、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。

### スペシャル

抽選で  
40名  
の方に

New Year

カタログギフト  
プレゼント

クイズの正解者の中から抽選で40名の方に、  
カタログギフトをプレゼントします。

応募 ハガキにクイズの答えと記号番号、  
氏名、住所を明記してご応募ください。

締切 令和8年2月2日(消印有効)

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!



資格確認書または資格情報のお知らせで  
記号番号を確認できます。

資格情報のお知らせ			
あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。 なお、このお知らせのみでは受診できません。			
記 号	90-1399	番 号	111111
氏 名	中込 太郎		
フリガナ	チュウケン タロウ		

健康保険の資格情報	
健康保険の種別	健康保険組合
健康保険の名称	中央建設国保組合
健康保険の加入日	令和8年1月1日
健康保険の加入料	令和8年1月1日

健康保険の資格情報	
健康保険の種別	健康保険組合
健康保険の名称	中央建設国保組合
健康保険の加入日	令和8年1月1日
健康保険の加入料	令和8年1月1日

「中建国保だより」は当組合ホームページに掲載しています。応募された方は、  
ホームページ上に「所属支部名」「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。



千葉県支部 石井 信行さん

じいじ大好き！

私は型枠大工を40年以上しております  
62歳の建設業一筋の男です。

私の「お宝」は、2人のかわいい孫です。元気で明るいお姉ちゃん柚南ちゃん6歳と、とってもシャイで、めちゃめちゃ恥ずかしがり屋の男の子、緒斗くん3歳です。2人とも「じいじ、じいじ」と、とても懐いてくれています。

夏の終わりが、孫たちが「流しそうめんがやりたい」と言うので、私は近所の地主さんに竹を分けてもらい、竹を切って半分に割り、節を削り、竹を置く台も作って皆で流しそうめんを楽しみました。緒斗くんは食べるより流す方に夢中で、ほとんど水遊びになっていました。その後、緒斗くんには何がしたいと聞くと「お船に乗ってカニが食べたい」と。そつえば、7月に母体組合の青年部で企画した行事で、屋形船に乗ってカニや天ぷらを食べ、屋形船の2階に上って楽しんだことがありました。それを覚えていたらしく、また来年ねと言うとや〜だ〜や〜だ〜と駄々をこねるの



で、「じゃ今度カニ食べ行こう」と言っ  
てやっと納得してもらえました。お姉ちゃん  
の柚南ちゃんに聞くと、母体組合の支  
部で企画した地引網にもまた行きたいと  
言っていました。

孫の勇姿に感動！

このお姉ちゃんの柚南ちゃんが保育園  
で習った花笠音頭と太鼓を、9月に地元  
で行われる市民まつりで披露するという  
ことでさっそく見に行きました。行進し  
て出て来た柚南ちゃんは私たちがいるの  
を見ると少し恥ずかしそうにしながらも、  
花笠音頭の音楽が鳴り始めると急に真剣  
な顔になり、一生懸命に踊って、太鼓も  
上手に叩いていました。じいじは、ちよっ

とだけ目頭が熱くなっていました。

10月には保育園の運動会で本番が行  
われたため、すべてに優先して予定を入  
れ、前回は朝4時に並んで2列目だった  
ので今回は朝3時に並び、念願の1列目  
を確保して張り切って応援しました。

重労働にも負けず

私の仕事の型枠大工は非常にきつい  
肉体労働です。一度建てた型枠支保工の  
資材を解体してすべての資材を手上げ  
するのです。若手がいないので60歳過ぎ  
ている私が1本20kgもあるサポートを  
300本、鉄パイプ500本を普通に上  
げます。

ものすごい重労働なので若い人が入っ  
てきてもすぐに辞めてしまいます。それ  
でもかわいい2人の孫たちのために、こ  
れからも一生懸命に仕事を続け、孫の大  
好きな物を買ってあげたいと思います。  
特にフルーツが好きで、中でもイチゴと  
シャインマスカットが大好物です。

これからも、

じいじはがんばるぞ〜

【文：本人／協力：吉田 鷹弥 事務局職員】