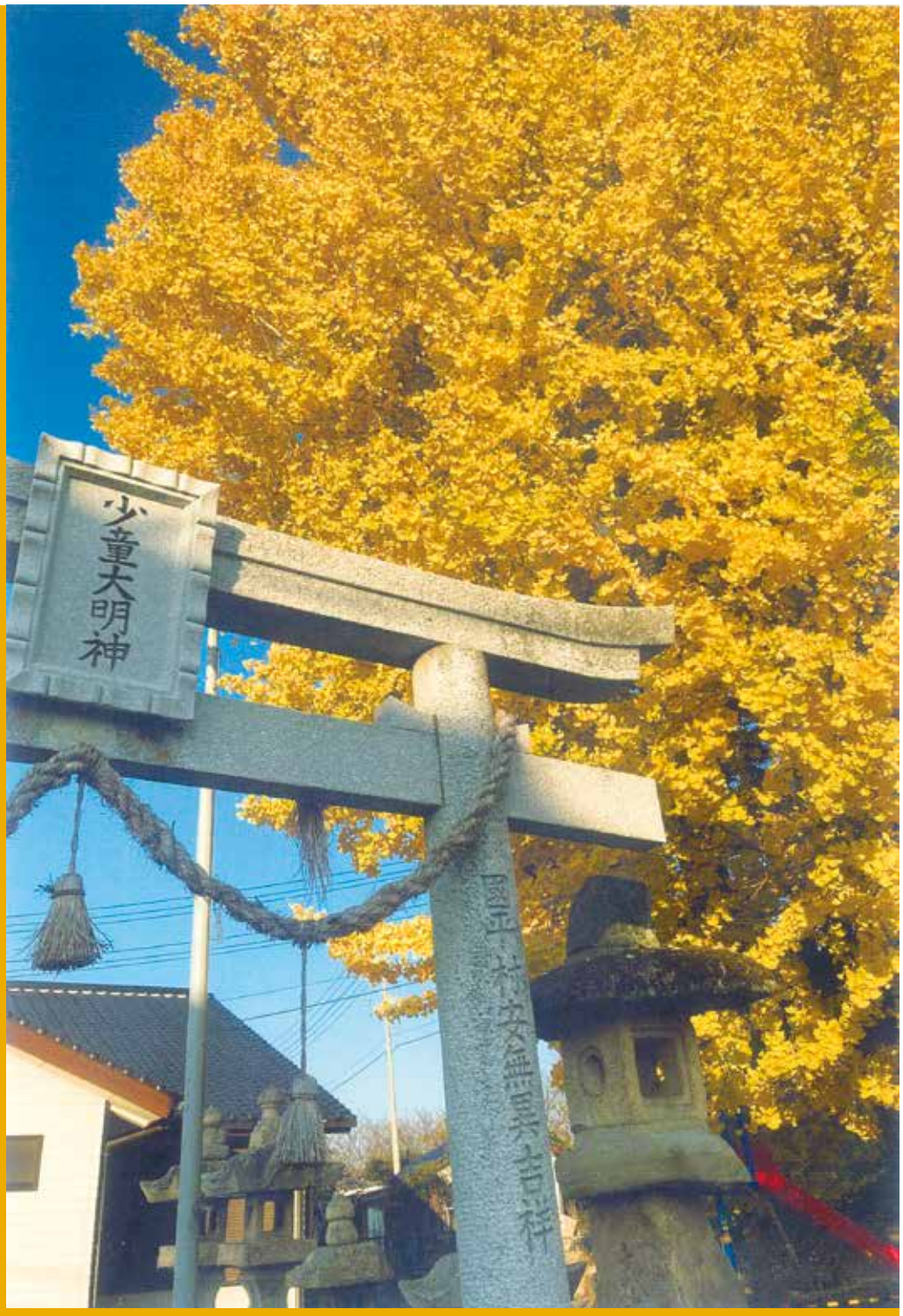
昭和57年１月13日第三種郵便物認可　令和８年11月１日（毎月１回１日発行）第592号

中建国保だより

かてい版
令和８年
11月号

令和９年度 国保組合補助金について



表紙写真

「イチョウの大木」

山口県宇部市

［写真提供］山口県支部
松本（まつもと） 三保子（みほこ）さん

令和３年11月に撮影しました。毎年、きれいな色合いを見せてくれる大きなイチョウです。



ちゅうけんだより

Letter from chuken.or.jp

令和9年度 国保組合補助金について

総額2697・1億円の概算要求！

８月末に厚生労働省が財務省に提出した令和９年度の国保組合に対する補助金の概算要求が明らかとなり、総額で２６９７・１億円（８年度予算より23・７億円減）となりました。被保険者数は令和４年度から６年度の実績を参考に２３９・２万人（前年度より２・０％の減）とされ、医療費は１人あたり23万２６０４円（前年度より１・４％の増）と見込まれています。

概算要求の多くを占めるのが、医療費や国への納付金などの補助である定率補助金と、各組合の財政力などに応じて補助される調整補助金です。定率補助金は１５２５・４億円と８年度予算より13・８億円減、調整補助金は１０８３・７億円と９・８億円減の要求となりました。

その他の各予算項目では、高額医療費共同事業補助金は60・１億円、特定健診・特定保健指導補助金は５・９億円で前年度と同額となり、被保険者数減少を踏まえると事実上の増額となりました。概算要求に向けたこの間の組合員とご家族の皆さんのご協力に感謝申し上げます。

年末の予算要求に向けた運動にご協力を

今回の定率・調整補助金の算定では、医療費の伸びより被保険者数減少の影響が上回ったことで減額となりました。概算額には、令和９年度に予定されている診療報酬の引き上げや、子ども・子育て支援納付金の増額分（約６０００億円から約８０００億円へ）について含まれていないため、これらに対しても補助の要求が必須となります。また、財務省は国保組合に対する補助の見直しを検討しており、年末の予算策定に向けてどのような影響があるのか予測できない状況です。

現行補助制度の堅持及び現行補助水準の確保・拡充を目指すために、年末の予算確保に向けて全建総連のハガキ要請行動・地元国会議員要請をはじめとした運動に引き続きご協力をお願いします。

［国保組合関係予算概算要求］

予算項目	令和８年度予算	令和９年度概算要求	対前年度比
定率補助金	1539.2億円	1525.4億円	▲13.8億円
調整補助金（普調＋特調）	1093.5億円	1083.7億円	▲9.8億円
高額医療費共同事業補助金	60.1億円	60.1億円	0.0億円
事務費負担金	22.2億円	22.0億円	▲0.2億円
特定健診･特定保健指導補助金	5.9億円	5.9億円	0.0億円
合計	2720.8億円	2697.1億円	▲23.7億円

※端数を四捨五入しています。対前年度比は令和８年度予算に対する９年度概算要求の増減です。

全建総連の「ハガキ要請行動」のハガキはもう書きましたか？

私たち建設国保に対する現行補助水準の確保・拡充に向け、母体組合のハガキ要請行動にご協力をお願いします。

【表面のあて先】

※ハガキ代は85円です。
切手やハガキの料金不足にご注意ください。

財務省あて▼

郵便番号	宛先	差出人
100-8940	東京都千代田区霞が関三―一―一 財務省 主計局長 殿	○○県○○市○○町○―○―○ 中建 太郎
100-8940	東京都千代田区霞が関三―一―一 財務省 主計局次長 殿	○○県○○市○○町○―○―○ 中建 太郎
100-8940	東京都千代田区霞が関三―一―一 財務省主計局主計官 厚生労働係第一担当 殿	○○県○○市○○町○―○―○ 中建 太郎
100-8940	東京都千代田区霞が関三―一―一 財務省主計局 厚生労働第三係主査 殿	○○県○○市○○町○―○―○ 中建 太郎

厚生労働省あて▼

郵便番号	宛先	差出人
100-8916	東京都千代田区霞が関一―二―二 厚生労働省 保険局長 殿	○○県○○市○○町○―○―○ 中建 太郎
100-8916	東京都千代田区霞が関一―二―二 厚生労働省 大臣官房審議官 医療保険担当 殿	○○県○○市○○町○―○―○ 中建 太郎
100-8916	東京都千代田区霞が関一―二―二 厚生労働省 国民健康保険課長 殿	○○県○○市○○町○―○―○ 中建 太郎
100-8916	東京都千代田区霞が関一―二―二 厚生労働省 国民健康保険課長補佐 殿	○○県○○市○○町○―○―○ 中建 太郎

文例を参考にしつつ、中建国保に加入していて良かったこと、助かったことなどの体験談をお書きいただくと効果的です。

必ず手書きしてください。

私は○○県で大工をしています。建設国保は命と健康を守る大切な制度です。私たちの建設国保への補助金は、現行補助水準を確保、拡充してください。

要請内容（文例）

注意！

ご家族の方がご自分の職業をハガキに記入している場合があります。「飲食店を営んでいます」「タクシー運転手です」などと書いてしまうと、建設国保に無関係な方が加入しているかのような印象を与えて、せっかくのハガキ要請行動が逆効果に！
ご家族の方がハガキを書かれる場合には、「私の夫は△△県で大工をしています」「私の父は△△県の塗装工です」というように、組合員が建設業だということを具体的に記入してください。

ハガキの投函時期や投函方法については、所属の支部・出張所または母体組合にご確認ください。

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

令和8年熊本地震により被災された方の保険料免除を延長します

中建国保では令和8年熊本地震により被災された方の保険料の免除を行ってきました。

被災者の実情をふまえ、地震発生より3ヵ月間であった保険料の免除期間を、住居の損害程度が全壊であれば**令和9年3月分まで**（6ヵ月間延長）、半壊及び大規模半壊であれば**令和8年12月分まで**（3ヵ月間延長）とします。すでに保険料の免除について申請が済んでいる方は、改めて申請を行う必要はありません。

インフルエンザ予防接種の補助について

インフルエンザの予防接種を受けた方を対象に、1回につき2000円（年度内2回まで）を補助しています。申請に必要な書類は「中建国保の便利帳」またはホームページをご確認ください。

なお、申請書をご記入の際は、消せるペンは使用せず必ずボールペンをご使用ください。

ホームページは
こちら
←



「健康家庭祝金」を対象となる世帯に振り込みます

健康家庭祝金支給事業では、昨年度（令和7年4月～8年3月）中に医療機関にかからず、組合員が健診を受診している世帯を対象に祝金を支給します。祝金は12月中旬に組合員の口座へ振り込む予定です（保険料を滞納していないことが支給の条件です）。

保養施設の追加

補助対象の保養施設が増えました。ぜひご利用ください。

・ガーデンリゾート悠の湯（はるか）　風の季（とき）

岩手県花巻市湯口松原36－3

TEL 0198－38－1125

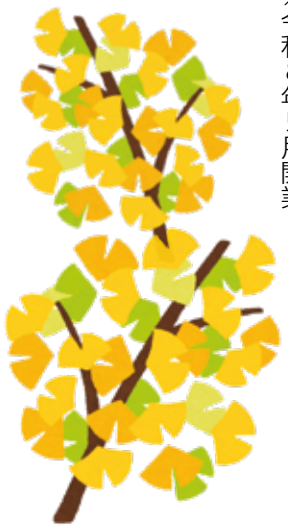
※令和8年9月1日より適用

・グリッズプレミアムホテル盛岡

岩手県盛岡市盛岡駅前北通3－6

TEL 019－681－4380

※令和8年5月開業



看護師の卵 みのりの 健診講座！



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	災害救助法の適用市町村
全焼または全壊及び全部冠水	保険料3ヵ月分	・令和８年７月17日から18日にかけての大雨 栃木県足利市 ・令和８年８月13日からの大雨 千葉県の一部市町村 ・令和８年８月27日からの大雨 富山県、石川県、福井県の一部市町村 ・令和８年台風第24号及び前線による大雨 愛知県名古屋市、鹿児島県熊毛郡屋久島町 ・令和８年台風第25号 千葉県、東京都、神奈川県の一部市町村 「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 ※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	
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り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）

令和8年熊本地震により被災された方の一部負担金等の支払いを免除しています

令和8年熊本地震により被災された方は、病院等の窓口で要件を満たしていることを申し出ることで、一部負担金等の支払いが**令和9年2月末日まで**免除されます。

免除対象となるのは、次の2つの要件のいずれにも該当する方です。

対象となる方

（1）令和8年熊本地震に伴う災害により、次のいずれかの申し立てをした方であること。

❶ 住家の全半壊、全半焼、床上浸水又はこれに準ずる被災をした旨

❷ 主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った旨

❸ 主たる生計維持者の行方が不明である旨

❹ 主たる生計維持者が業務を廃止し、又は休止した旨

❺ 主たる生計維持者が失職し、現在収入がない旨

（2）令和8年熊本地震による災害に係る災害救助法の適用市町村に住所を有する中建国保の被保険者であること。

なお、右記に示す要件については、厚生労働省の通達により市町村国保等の被保険者の取り扱いを含めた記載となっていますが、中建国保の組合員に関しては、「建設業に従事する者」（中央建設国民健康保険組合規約第6条）とする規定に基づき、引き続き中建国保に加入し、建設業を継続することが前提となります。

わが家のアイドル

ピース

石川県支部 梅田（うめだ） 時雄（ときお） さん



（写真）時雄さん、妻の美智代さんとピース

やんちゃで臆病なピース

以前、18年飼っていたビーグルのミックス犬「ポピー」君が亡くなり、しばらくはペットを飼うことをやめていましたが、友人の家で子犬が7匹生まれたのでぜひもらってほしいと頼まれ、今の犬「ピース」ちゃんを迎え入れました。

もらってくる時は、たくさん兄弟犬がいる中で「おいで！おいで！」と手を叩いて呼び、一番に駆け寄って来た子に決めました。

そういう決め方をして我が家に来たピースも現在９歳、体重26キロ。兄弟犬の中でも最もやんちゃな子をもらったなぁと思うことがあります。ピースのお父さんは狩りをしていた甲斐（かい）犬です。その血を引いているので普段はおとなしく散歩をしますが、イタチや猫を見かけるとターゲットに向かって強烈な力と勢いで走り出そうとします。そんな血気盛んなピースですが割と臆病なところもあり、人間には聞こえない雷や稲光を感じただけで、散歩を止めて家に帰ろうとします。家にいても大きな雷には震えています。



（写真）ポピー

甘え上手な一面も

普段は車庫の出入り口に繋いでいるのですが、子ども達の車が来たら吠え、町内の端まで響き渡ります。私の家だけでなくお隣さんの家まで見張っており、知らない人が来るとよく吠えています。

その一方で、ドッグランに出かけた時には犬よりもその飼い主さんの方に寄っていきます。近所のバングラデシュ出身の研修生の女の子達に「ピーちゃん♡」と呼ばれると喜んで立ち上がります。しかし、ピースは立ち上がると１４０センチを超える体なので少し驚かれます。番犬でもあり、甘え上手で「かまってちゃん」なピースです（笑）。



お姉さんとしてよろしくね！

「お手、おかわり、お座り、伏せ」など以前は上手にできていましたが、この頃は餌で「お座り、待て」を指示すると「まだそれをするの!?」と言わんばかりに前歯をむき出しにします。〝ウー〟も〝ワン〟も言わないのは、「もう高齢犬だから面倒くさいのか…」と思っています。

たまに私がお風呂場でシャンプーをするのですが、〝ブルブル〟をされると私もお風呂場も泡だらけになります。洗い終わったら風呂のリモコンで妻に迎えに来てもらい、２人で協力して拭いています。

私には３人の子どもがいますが皆、独立しています。長い間、私の父と母、私達夫婦とピースだけで暮らしてきましたがようやく我が家にも来春、初孫が誕生する予定で皆、大変喜んでいます。ピースも良きお姉さんとして孫と仲良く遊んでくれることを願っています。

【文：本人／協力：南 由香 支部職員】

とっておきの場所

宇太水分神社（うだのみくまり）

奈良建築支部　水分 敦弘（すいぶん あつひろ）さん



（写真）秋祭り

水分神社とのご縁

大和の国・奈良は都の東西南北に水の守り神の水分神社を配し、「水分」は水を配るという意味で「みくまり」と読みます。なかでも東に位置する「宇太水分神社」の3棟並び立つ本殿は、鎌倉時代（1320年）の創建で、国宝に指定されています。国宝だらけの奈良県においても建造物としての神社が国宝なのは意外に少なく、他には春日大社、石上神宮くらいです。そして、秋にはこの神社に祀られる男神様、速秋津比古神（はやあきつひこのかみ）のもとへ、約8km離れた惣社水分神社から女神様、速秋津比売神（はやあきつひめのかみ）が鳳輦神輿（ほうれんみこし）に乗って年に1度の逢瀬を楽しまれる秋祭りがあり、先導を務める6台の太鼓台が勇壮に街を練り歩きます。私は、小学5年生で太鼓を叩く稚児として太鼓台に乗り、16歳から66歳までの半世紀、ほぼ毎年担ぎ手としてお祭りに参加してきました。しかもその神社の真ん前で生まれ水道屋を生業とし、姓を水分（すいぶん）と申します。そんな生い立ちですので、永らく私のとっておきの場所はこの神社でした。



（写真）能「水分」

能との出会い

さて、その国宝本殿が去る令和元年に創建700年を迎え、記念事業として地元の旧家から見つかった能「水分」をおよそ300年ぶりに復曲、上演の運びとなり、建築に携わる私は主に境内への仮設舞台設置を担当しました。そこで能楽師の先生と度重なる打合せをするうち、古典芸能の能に惹かれるようになりました。いろいろ調べたところ、観阿弥・世阿弥親子が始祖とされる能は、実は奈良県発祥だと初めて知りました。現在の主な能の流派（観世（かんぜ）・金剛（こんごう）・宝生（ほうしょう）・金春（こんぱる））は大和四座をルーツにしています。能は現在にそのまま伝わる芸能としては世界最古で、約650年の歴史を誇ります。また、驚いたのが頑なに伝統を守る姿勢で、なんと昭和の初期発行の謡本も最新の物も全く同じだということ。シンプルでかつ奥行きが深い、日本ならではのスタイルに魅せられ、虜になってしまいました。

「謡（うたい）」の世界へ



能は現代風に言うとミュージカルです。セリフ、歌、踊り、楽器演奏のうちのセリフと歌の部分である「謡」を習い始め、今では月に2回稽古に通っています。夏にはお弟子さんたちが浴衣に袴を着けて謡や仕舞を披露する、浴衣会という発表会を楽しみにしています。また、マイクなどない時代の芸能ですので、大きく息を吸って隅々にまで声が届くよう腹の底から大声を出すのも、ストレス発散に大いに役立っています。特に思い出深いのは、一人娘の結婚式に「高砂（たかさご）」の待謡（まちうたい）を謡うことができたことです。

そんなわけで、私のとっておきの場所は若い頃は秋祭り一色でしたが、歳を重ねた現在、「みくまりの神様」とのご縁で授かった謡の世界にも広がっています。

【文：本人／協力：伊藤 亜希子 通信員】

みんなの家庭の医学

避難生活に備える口腔ケア
～家族を守るために



災害時に備えて食料の備蓄などはしていても、口の健康まで意識した準備をしている人は多くないかもしれません。しかし、避難生活では口腔内の衛生環境の悪化により、肺炎などさまざまな病気のリスクが高くなります。防災袋に口腔ケア用品を備えるのはもちろん、災害時の口腔ケアについても知っておきましょう。

●口腔ケア習慣が災害時の健康を守る

避難生活が続き、断水などで口の中が乾燥すると、唾液が減って細菌が増えやすくなります。特に高齢者の場合、口の中で増殖した細菌が唾液や飲食物とともに誤って気道へ吸い込まれ、肺に入り誤嚥性肺炎を引き起こすと、命に関わります。

こうしたリスクを減らすには、毎日の歯磨きや定期的な歯科受診を通して、日頃から口の健康を整えておくことが欠かせません。適切な口腔ケアを続けることで、災害時でも口の中の細菌が増えにくくなり、全身の健康維持にもつながります。入れ歯は歯科医院で定期的に調整を行い、かむ力などの口腔機能の状態も確認しておくとよいでしょう。

●水が不足しているときの口腔ケア

水が十分に使えないときは、歯ブラシをぬらし、ティッシュで泡を拭き取りながら歯を磨くと、ごく少量の水でも数回に分けてすすぐことができます。水が全く使えない場合は、歯磨きシートや口腔ケア用ウェットティッシュなどを活用して歯や口の中の汚れを拭き取りましょう。入れ歯は少なくとも1日1回は外し、少量の水やティッシュで清掃しましょう。部分入れ歯の金具は、綿棒を使うと汚れを落としやすくなります。

また、唾液には食べかすや細菌を洗い流す洗浄作用があるため、ガムをかんだり、耳の下からあごの内側にかけての唾液腺をマッサージしたりして唾液の分泌を促すとよいでしょう。唾液の分泌を促すために、よくかんで食べることも大切です。

●避難生活で口のトラブルが起きたら

避難生活中に歯が痛くなったら、巡回中の歯科医師などに相談してください。痛みが強いなら、一時的に痛みを和らげるために用法・用量を守ったうえで市販の鎮痛薬を使ってもよいでしょう。詰め物が取れてしまった場合は、そのままにして歯科医師に相談を。詰め物を自ら接着剤で付け直したり、壊れた入れ歯を無理に使用したりすると口の中を傷つけてしまう恐れがあります。口内炎ができたら刺激の強い食べ物は避け、低刺激のマウスウォッシュなどで口内を清潔に保つようにします。症状が長引くときは、歯科医師などに相談してください。

●防災袋に入れておきたい口腔ケア用品

災害時でも口の中を清潔に保てるよう、防災袋には歯ブラシ、歯磨き粉、デンタルフロスや歯間ブラシなど、普段使っている口腔ケア用品を入れておきましょう。液体歯磨き（口に含んですすいだ後にブラッシングするだけで水のすすぎが不要）や、すすぐだけで口を清潔に保ちやすいマウスウォッシュ、歯磨きシートも備えておくと安心です。ガーゼは、歯ブラシや歯磨きシートの代わりに使えます。また、ヘッドが小さくて奥歯や入れ歯の細かい部分を磨くのに便利な子ども用歯ブラシや、歯と歯肉の境目、奥歯などをピンポイントで磨きやすいタフトブラシも入れておくとよいでしょう。入れ歯を使用している人は洗浄剤も忘れずに。なお、ガムは唾液の分泌を促すだけでなく、気分転換やストレスの軽減にも役立つので入れておくのがおすすめです。

災害時に慌てないためにも、毎日の口腔ケアと備えを心がけましょう。

監修：みはる矯正・歯科医院　院長、防災士　関根陽平　最終編集日：2026/9/7　https://kateinoigaku.jp/article/2292

日々気分に波のある同僚との接し方

Question

職場に気分の波が激しい同僚がいて、日によって態度が変わるため、常に顔色をうかがってしまい精神的に疲れています。周囲も理解しているようですが、どう関われば楽になれるでしょうか。（女性／30代）

Answer

職場での人間関係において、日々とても気を遣いながら過ごしているのですね。

ご相談の内容からは、周囲の人たちもそのメンバーについて「対応に当たりがある」と理解していながらも、ある程度受け入れている状況がうかがえます。つまり、態度に変動があっても、職場として大きな問題として扱われるほどではなく、皆さんそれぞれにやり過ごす工夫をしているのかもしれません。

その場合、相手の言動そのものを改善してもらうような働きかけをするのは難しいことも多く、現実的には「相手はすぐには変わらないもの」という前提で、自分ができる工夫に目を向けていくほうがよいことがあります。

気分に波のある人と関わっていると、こちらが相手に振り回されているような感覚になりやすいものです。相手の顔色をうかがったり、「自分が我慢している」という思いが強くなると、気持ちの負担も大きくなってしまいます。このような状況は、知らず知らずのうちに「相手を主軸にして考えている」ために起こるものです。

そこでひとつの考え方として、「自分を主軸にして考えてみる」という視点を持つ方法があります。例えば、相手の気分の良し悪しにかかわらず、自分はなるべく一定の対応をすることを意識してみるとよいと思います。必要以上に相手の様子を読み取ろうとせず「今日はこういう状態なのだな」と少し距離を置いてみる、気分の良し悪しは向こうの問題なので自分が引き受ける必要はない、という捉え方も大切です。

このように、自分を中心とした対応をすることで、自分自身が状況をコントロールしているという感覚を持ちやすくなります。

もちろん、理不尽に感じたり、納得しにくい思いが湧いたりすることもあると思います。それでも、さまざまな人と関わりながら働くなかでは、似たような状況に出会うことも少なくありません。そのような場面で、自分なりに心を保つ方法を持っておくことは、これからのご自身にとって大きな支えになるはずです。

回答者：みんなの家庭の医学メディカルチーム　2026/07/06　https://kateinoigaku.jp/qa/9788

今回紹介した2つの記事は、中建国保のホームページのトップ画面にある「**みんなの家庭の医学**」からアクセスし、ご覧いただくことができます。



❶ 中建国保のホームページのトップ画面からアクセスします。スマートフォンからもご利用いただけます。

❷ このアイコンをクリックしてください。

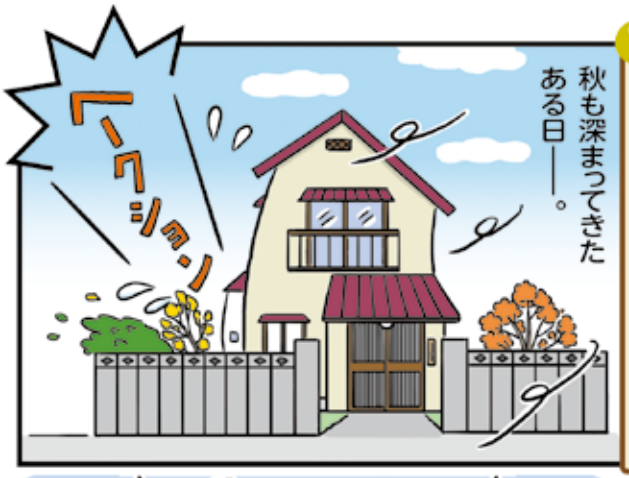
❸「みんなの家庭の医学」WEB版のサイトへつながります。中建国保の**団体コード**「**133264**」を入力してください。気になる症状や健康に関する記事を数多く紹介しています。

中建国保の**健康相談室（0120-1332-64）**（イイ耳に 朗報）と併せてぜひご利用ください。
電話による健康相談は、**通話料無料で24時間365日**可能です！

始めよう！インフルエンザ対策

元気さん一家 特別編

寒くなると毎年、インフルエンザが流行します。
みなさんも今からインフルエンザ対策を始めましょう。

















被保険者資格の異動手続きについて

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納めたり、保険給付が受けられなくなることがあります。中建国保をやめるときは、すみやかに資格確認書※をお返しください。資格情報のお知らせをお持ちの場合は、返却する必要はありません。

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
資格確認書※、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
資格確認書※、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
資格確認書※、戸籍抄本、個人番号確認書類、身元確認書類

※中建国保が交付した資格確認書をお持ちの方のみ

交通事故のとき！



交通事故で受けたケガなどの治療費は、自身の過失を除き、加害者が損害賠償の負担をすべきものです。健康保険を使って治療を受けても、中建国保は加害者に代わって治療費を一時的に立て替えているだけです。

- **交通事故で健康保険を使う場合は、支部・出張所に連絡しましょう。第三者行為の届出が必要です。**

仕事中のケガは労災保険で！



仕事中のケガ、仕事が原因で起きた病気、通勤途中の事故は労災保険で治療を受けるのが原則です。お医者さんの窓口で「仕事中のケガです」と必ず伝え、労災保険から給付を受ける手続きをしましょう。



- **仕事や通勤途中のケガは労災保険で治療しましょう。**
- **仕事中のケガなどで健康保険を使う場合は、支部・出張所に届け出ましょう。**

番外編
ごりけんクッキング
～後編～



今回はごりけんクッキングの「行事飯（めし）」で投稿いただいたレシピの中から、これまで紹介できなかったメニューの一部を紹介します。

父のオニポテフライ

福島・すじこさん

❶玉ねぎは皮を剥き、輪切りにする。
❷じゃがいもは皮を剥き厚さ5㎜くらいにスライスする。
❸ボールに天ぷら粉、顆粒コンソメ、マヨネーズ、塩、こしょう、水を入れて混ぜる。
❹①、②を絡めて油で揚げる。

子どもたちの大好物の揚げ物は父の担当で、誕生日には必ず作ってくれます。マヨネーズを入れることでサックリと仕上がります。高校生、大学生になった今も定番の行事飯です。



そばいなり

千葉土建・439さん

❶油あげを煮ておいなりさんの袋をつくる。
❷そばを半分に折って茹でる。
❸みじん切りにしたねぎ、しそ、あげ玉、錦糸卵、めんつゆを②と和え、①に入れる。

我が家は毎年大晦日まで仕事です。そんな中、暮れの挨拶にと来られる方が多く、年越しそばだと何十人分もよそうのが大変なので、この料理を大皿に盛って出します。



炊飯器さつまいもチーズケーキ

愛知・ひいちゃんさん

❶さつまいもをサイコロ状に切り、ラップをして電子レンジ600Wで4分加熱する。
❷①にクリームチーズを入れ、電子レンジで1～2分ほど加熱し柔らかくなるまで混ぜる。
❸ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
❹炊飯器に、溶かしバター、②、③を入れてスイッチを押す。

小さい子どもでも汚さずに食べやすいケーキを作りたかったので、簡単に作れる炊飯器を使いました。少し飾りつければイベントの時にも喜ばれます♪





トック（韓国風雑煮）

鳥取・ももさん

❶鍋に細かく切った牛肉の薄切り、卵、もみ海苔、醤油を入れて炒め煮する。
❷別の鍋に水、だし、薄口醤油を入れ、沸騰したらトックを加える。
❸トックが浮かんできて柔らかくなったら①の具をのせて出来上がり。

韓国料理にハマってから、我が家の正月はトックを食べます。上に乗せる具を大量に作って保存するので、食べるときは簡単に作れます。

※トック…うるち米の米粉で作った薄い切り餅のこと。





スペアリブのコーラ煮

山口・こんちゃんさん

❶スペアリブにブラックペッパーを振り、両面に焼き色をつける。
❷鍋にスペアリブを入れる。（肉から出た脂は入れない）
❸コーラをひたひたに注ぎ、にんにく、鷹の爪を加え強火で煮る。黒いアクは取る。
❹アク取りシートを上にのせ、弱火で15～20分煮る。
❺鶏ガラスープの素、醤油を加えてさらに15分煮る。

子どもの友達が泊まりに来るときは、いつもこれです。子ども達にはやっぱりお肉が人気で、いつも倍量作りますがすぐになくなります。





丸鶏のローストチキン

福岡建設・アフリカマイマイさん

❶丸鶏を洗い、塩、こしょう、ハーブなどを揉み込む。
❷じゃがいもや玉ねぎなどの茹でた野菜や、解凍した冷凍ピラフをお腹に詰める。
❸首とお腹を爪楊枝で止め、表面にオイルを塗る。
❹アルミホイルをかけてオーブン200度で1時間焼く。
❺アルミホイルを外して焼き目がつくまで30~40分焼き、竹串を刺して透明な汁が出るか確認する。



我が家のクリスマスの定番です。クリスマスのお料理はバタバタして大変ですが、オーブンがとってもおいしく仕上げてくれるので助かります。見た目は豪華ですし、とても簡単でジューシーです！ぜひ作ってみてほしいです！お肉がとっても柔らかくなるので、小さい子どもパクパク食べてくれました。

骨が多く残るので、よく洗って翌日は鶏がらスープにします。クリスマスで少し疲れた胃袋に優しいスープができますよ。

※鶏肉を洗う際は、水はね等による食中毒に注意しましょう。

お花の巻き寿司

鹿児島・おうたさん

❶寿し飯に赤しそのふりかけを混ぜて5等分にする。
❷大判焼きのりを3分の1にカットし、①をのせてすまきで巻く。これを5本分作る。
❸すまきの上に大判焼きのりを1枚おき、ごはんを敷き詰める。
❹③の上に②をのせて、チーズかまぼこが真ん中になるように置き、巻いたあと包丁で切る。



海外からのお客様が来るときは大体作ります。お花の模様の巻き寿司は簡単で可愛く、喜んでもらえる一品です。

これまでたくさんのご投稿ありがとうございました！今回の掲載をもちまして、このテーマの募集を締め切らせていただきます。「ごりけんクッキング」では、新たなテーマで改めてオリジナルレシピを募集する予定です。これからもよろしくお願いします！

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「秋・冬・お正月の写真募集」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。

中建国保だより 表紙写真を募集します！

募集テーマ：秋・冬・お正月

色鮮やかな紅葉や季節を感じられるおすすめの風景、または、初日の出の瞬間や初詣ででにぎわうお正月の様子など、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。

作品イメージ





季節の写真とあわせて、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！

『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。

みんなの広場

Member's voice

西浦 和子（和歌山・家族）

「みんなの広場」を読んで、いろんな視点からの意見を聞かせてもらったり、うんうん私もそうです！と同感したり。いろんなエネルギーをいただけました。ありがとうございます。

濵 宏（千葉土建・組合員）

毎日健康のために、ヨーグルトにブルーベリーとバナナを入れて、その上からきなこをかけて食べています。毎夕食後のとっておきのデザート、おいしいですよ。おなかの調子も良くて言うことなしです。

橋本 則子（秋田・家族）

70代になり体の老化をしみじみ感じ、若い人と同じ動きはできないので、無理のない動きで体操して健康に過ごしています。

中水 麻里子（山口・家族）

昼夜の寒暖差が大きく風邪を引きやすい時期なので、湯船にゆっくりつかったり、衣服の調節をしたりして体調管理していきたいです。

上藤 勇二（愛媛・組合員）

10代の頃からコーラはたくさん飲むし、こってりしたお弁当を好きなだけ食べて過ごしてきて、どうせ1人で生きてるんだから誰にも迷惑かけずに死んだらいいと思っていたんですが…ある日親方の娘さんに本をもらい、読んだらハマりました。それは病院の先生が書いた食生活についての本でした。それ以来、野菜中心の食事になりました。体重も健康的に減り、毎日を快適に過ごせています。本を読むきっかけをつくってくれた娘さんに感謝です。

須賀 光生（愛知・家族）

中建国保だより9月号の「ヘッドホン難聴」の記事を読みました。ついつい家の中でもイヤホンをつけているので、気を付けていこうと思います。

矢野 孝幸（愛媛・組合員）

次女の運動会の応援に行きました。学生最後の運動会。とても楽しそうに走ったり踊ったりする姿を見て、胸が熱くなりました。

石塚 徳彦（秋田・組合員）

あちらこちらで大雨の影響が出ています。自然の力に脅威を感じるばかり。いつどこで起こるかわかりません。明日は我が身と思い、気をつけたいと思います。

森崎 久美子（熊本・家族）

今流行っているニュースポーツ「ピックルボール」に夫婦ではまっています!!若者のスピードにはついていけませんが、シニアなりに楽しんでいます！

篠原 美代子（徳島・家族）

私は料理を作ったり料理の本を読んだりするのが好きです。秋になるときのこが美味しくなるので、気を付けて料理に使っています。腰が曲がり長く立って料理を作るのが辛くなりましたが、主人も手伝ってくれるので何とか頑張って作っています。「ごりけんクッキング」は楽しく読んでいます。これからも簡単に作れて健康に良いメニューを掲載してください。

お便りをお待ちしています！

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・体験談などを、ハガキまたは封書でお送りください。

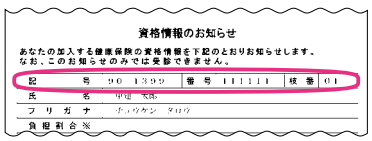
テーマ

1．2027年から新たに始めたいことは？
2．寒くてもがんばりたいと思っていることを教えて！
3．わが家の近況　など

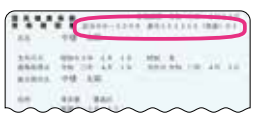
宛先　〒171-0014　東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合「みんなの広場」係

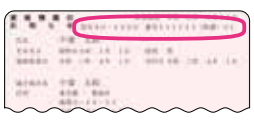
締め切り 令和８年 12月１日（消印有効）

『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。



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。







応募の際には記号番号の記入を忘れないでね！



「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。

クロスワードパズル当選者発表

おめでとう！

9月号の答え　アキザクラ

一戸　智予	青森県支部	池　　綾	愛知県支部
山内亜矢子	青森県支部	西川　英俊	滋賀県支部
亀井　元子	岩手県支部	安池　恵子	滋賀県支部
古仲　雄樹	秋田県支部	小枝　町子	奈良建築支部
鈴木　孝和	茨城県支部	西本　忠博	奈良建築支部
細谷百合子	茨城県支部	山下　眞弓	和歌山県支部
平野　英雄	栃木県支部	向平　朋紘	和歌山県支部
平井　健一	群馬県支部	竹内美津枝	鳥取県支部
中田　一也	群馬県支部	金澤　千鶴	鳥取県支部
佐藤　文子	千葉県支部	中村　達也	島根県支部
日暮　明弘	千葉土建支部	東　日出人	島根県支部
中野　誠治	東京都支部	江東　育士	山口県支部
竹村　　智	東京都支部	高橋　利恵	徳島県支部
岡村ゆかり	東京都支部	永井　敦子	徳島県支部
五十嵐勝則	新潟県支部	芳井　真実	愛媛県支部
寺田　紀義	石川県支部	柿木　時代	福岡建設支部
眞田　　歩	福井県支部	田中　　拡	福岡建設支部
鈴木　千晶	静岡県支部	垣田　知治	熊本県支部
川本　和彦	愛知県支部	那須　明美	熊本県支部
石井　康二	愛知県支部	中村伸一郎	鹿児島県支部

クロスワードパズルや他の募集要項に応募された方の個人情報は、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　ハガキまたは封書でクイズの答えと住所、氏名、記号番号を明記してご応募ください。

締切　令和８年12月１日（消印有効）

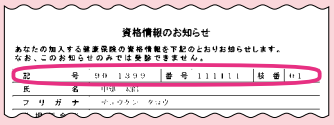
みんなの広場への投稿もお待ちしています

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！

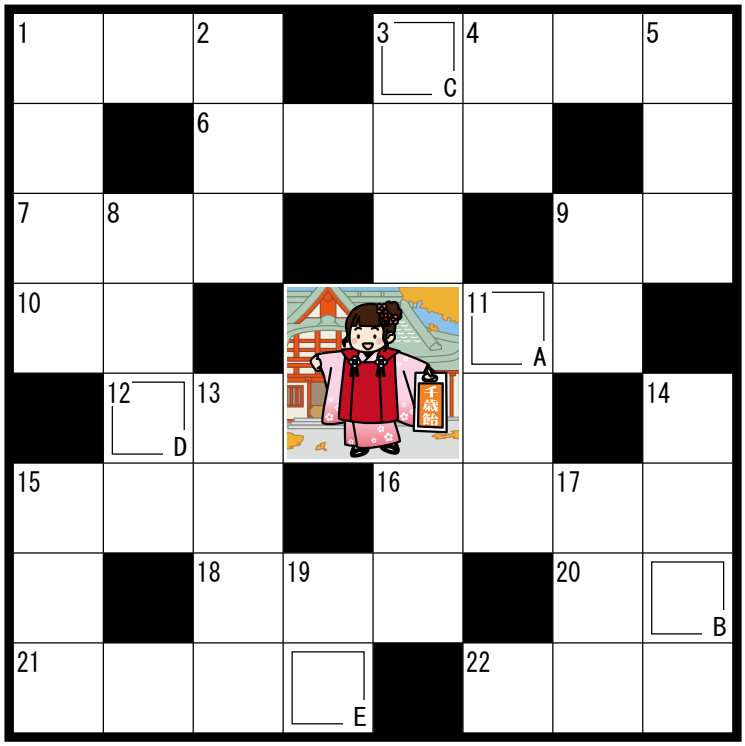


資格確認書または資格情報のお知らせで記号番号を確認できます。





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　晴れ着で参拝。健やかな成長を氏神様に感謝します。

解答欄

A	B	C	D	E

ヨコのカギ

1 甘い○○○を漂わせるキンモクセイ。
3 旅先で食べたい○○○○グルメ。
6 竿をレンタルしてフィッシング。
7 スポーツマン○○○にのっとって戦う。
9 寒い日に吐くと白く見えます。
10 紅葉を楽しみながら登りました。
11 毎年11月に見られる○○座流星群。
12 レストランでは、これにライスを盛ります。
15 キャンプで、調理をしたり暖をとったり。
16 忍耐。○○○○が足りない。
18 ボジョレー・ヌーヴォーとセットで購入。
20 驚いてポカンと開いたまま。
21 羊の毛皮。○○○○ブーツ。
22 柿が赤くなると○○○が青くなる。

タテのカギ

1 11月23日は「勤労○○○○の日」。
2 唇の乾燥には○○○クリーム。
3 「ささがき」といえばこの根菜。
4 熊手は○○の市で売られる縁起物です。
5 ジャンケンのハサミ。
8 足の指が生えているところ。
9 移動販売でおなじみの○○焼き芋。
11 カニやブリは冬に○○○を迎えます。
13 ウサギを英語で言うと？
14 これに牛乳を入れるとミルクティーです。
15 過去や未来に行けるという○○○マシン。
16 漂白剤で落とす、服のガンコな汚れ。
17 プロテスタント教会の聖職者。
19 防災用品で○○が一の場合に備える。

中建国保だより
令和8年11月号
第592号

わが家のお姫さま

夕楽ちゃん　彩生ちゃん



愛知県支部　鹿島 剣さん

大好きなこと

私には、4歳の夕楽と2歳の彩生、2人の娘がいます。

姉の夕楽はしっかり者で面倒見がよく、妹のことをよく気にかけています。妹の彩生は活発で天真爛漫。性格はそれぞれ違いますが、2人とも遊ぶことが大好きで、家の中はいつもにぎやかです。

特に2人が大好きなのは、遊園地やプールです。家族で旅行に行く時は、遊園地がある場所を選ぶことが多く、夏休みの旅行ではプールにも必ず入ります。2人とも大きなお風呂も大好きなので、ホテルを選ぶ時には大浴場があることも欠かせません。

最近は彩生も大きくなり、2人だけで遊べることが増えてきました。今は「幼稚園ごっこ」に夢中で、先生役と園児役に分かれて遊んでいます。夕楽が幼稚園で覚えてきたことを彩生に教えてあげる姿もよく見られ、そんな2人のやり取りを見ていると、とても微笑ましく感じます。

小さな変化を積み重ねて

私は大工の仕事をしています。家をつくる仕事は、少しずつ形になっていく過程にやりがいを感じますが、子どもたちの成長も同じように、毎日の小さな変化の積み重ねなのだと感じることがあります。仕事から帰ってきて、子どもたちの笑顔を見たり、その日にあったことを話してくれたりする時間が、私にとって大切な時間です。

忙しい毎日の中でも、ふとした瞬間に「こんなこともできるようになったんだ」と成長を感じることがあります。姉妹で遊ぶ姿を見ていると、2人が一緒に過ごす中で、それぞれが少しずつ成長していることを実感します。

たくさんの思い出を

そして今年の秋には、わが家に3人目となる男の子が生まれる予定です。夕楽と彩生にとっては初めての弟。2人がお姉ちゃんとして弟にどんなふうに接するのか、今からとても楽しみです。

これからは3人で遊んだり、笑ったり、時にはけんかしたりしながら成長していくのだと思います。家族が安心して過ごせる家をつくることを仕事の目標にしながら、家では子どもたちとの時間を大切にして、これからも家族みんなでたくさんの思い出をつくっていきたいと思います。

【文：本人／協力：桑原 健 通信員】



令和8年11月1日発行　第三種郵便物認可
発行所：中央建設国民健康保険組合　発行人：岩舘 高志
〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13　電話：03-6709-2929（代）　定価：1部50円（組合員の購読料は保険料に含む）