

2026
2
No.606

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2026年2月1日発行 第606号 編集/石川浩慈 発行/広島県市町村職員共済組合
〒730-0036 広島市中区袋町3-17電話番号 総務課 082-545-8222 福祉課 082-545-8886
保険課 082-545-8777 年金課 082-545-8555
出納室 082-545-8887 互助会事業課 082-545-8118

制作・印刷/株式会社社会保険出版社

- あなたの悩みクリニック
育休からフルタイムで復帰したものの、悩んでいます。
- 社会保障Topic
高齢者世帯は過去最多、児童のいる世帯は過去最少
- あの街“おいしい”ウォーキング
伝統文化とともにづくりの街
府中市



ライフステージと 共済組合

退職したとき

退職されると、退職日の翌日から組合員の資格がなくなりますので、新たに医療保険制度への加入の手続きが必要です。

また、退職した方が一定の要件を満たしていれば、共済組合の「老齢厚生年金(退職共済年金)」と「退職年金」が受けられます。

詳しくはHPをご覧ください → 入学・修学貸付を
ご利用ください!合格通知と授業料の納付案内が届いたら
申し込みができます!

入学や修学に必要な資金(入学金、授業料、家賃、授業で使うパソコンの購入費用等)の貸付が受けられます。(2026年度分の申し込みが可能。)

申し出により修業期間中は、元本を据え置き、利息のみを償還することができます。

※入学貸付は、該当者の入学月の申込分までの受付となりますので、ご注意ください。

年利率 1.26%

(2026年2月1日現在)

くわしくは
コチラ

このほかにも車・家電の購入、住宅の新築やリフォーム、

結婚式、葬儀などによる貸付の申込ができます。



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください



ホームページへ最新号及びバックナンバーを掲載しています

聞かせて
ください!

あなたの お悩みクリニック

育休からフルタイムで復帰したものの、以前のように仕事ができず、悩んでいます。
ふがいないし、メンバーに負担を掛けることも多く、申し訳ない気持ちでいっぱいです。

(34歳 女性)



仕事に割く時間の一時的な減少は、誰にでも起こりうる時間配分の変化。
せっかくのこの機会を「学び」のチャンスと捉えてみて。



人生100年時代、人はおよそ50年働く時代となりました。そのうち、子育てに相当な時間をとられるのはどの程度でしょうか。もちろん、働き盛り、伸び盛りの年代。仕事に集中できず、もどかしく思う気持ちは十分理解できます。ただ、今は「仕事以外の経験も積んでいる時間」。自分の能力を磨く機会にちゃんとなっています。

例えば、分刻みで家の段取りをする。子どもの行事と仕事の予定をにらみながら日程調整する。何とか日常を回すために、家族や知人、他者の支援を適切に求める——。これ、立派なスキルアップのトレーニングに他なりません。段取り力や先読み力、リーダーシップの他、プロジェクトマネジメント力が確実に高まるはずです。

子育てや家事、介護などプライベートで直面する問題に対処していると、仕事上では知り合うことのない人々とコミュニケーションをとり、人脈が広がります。同時に、さまざまな考え方や価値観に触れる機会が増え、自分の中にある固定観念が揺さぶられ、「当たり前」が打ち砕かれたりもします。それ

をきっかけに考え方の幅が広がったり、学び直したりすることにもつながります。

これらは全て「無形資産」。仕事だけに時間を割いていたら得られないものばかりです。仕事に割く時間が減ることを気に病むことはあるでしょうが、これを「学び」のチャンスと捉え、前向きに受け止めてみませんか。

私は、心身共に介護にエネルギーを奪われた時期がありました。当時は焦りましたが、その経験から多くを学びました。他者にも同じようなことが起こりうるのだと想像力を働かせるようになりました。しかし、当事者が抱える苦労にも思いが至るようになりました。助け合い、補い合うことが組織で働く醍醐味だと気付きました。

キャリアとはいわば「人生」です。仕事だけでなく、プライベートも含めてあなたのキャリア。経験するあらゆる出来事は大きな学びとなり、さらなる能力として蓄積されていきます。そしてその能力は、仕事を含めこれから的人生を後押ししてくれるはず。経験に無駄なことは一つもないのです。

社会保障 Topic

高齢者世帯は過去最多、児童のいる世帯は過去最少

厚生労働省は2025年7月4日に、2024年国民生活基礎調査の結果を公表しました。調査によると「高齢者世帯」(65歳以上の者のみか、これに18歳未満の者が加わった世帯)は、全世帯の31.4%にあたる1720万7千世帯で、世帯数・割合ともに過去最高となりました。

また、65歳以上の22.4%が高齢者の独り暮らしにあたる「単独世帯」で、903万1千人となっています。こちらも世帯数・割合ともに過去最高となりました。独り暮らしの高齢者を性別で見ると、女性が64.0%と、男性の36.0%を大きく上回りました。単身高齢者世帯をめぐっては、日常生活の支援や孤立対策など、社会全体で支える仕組みづくりが急務となっています。

一方、児童(18歳未満の者)のいる世帯は全世帯の16.6%にあたる907万4千世帯で、世帯数・割合ともに過去最少を記録。児童が1人の世帯は、児童のいる世帯の47.7%にあたる432万9千世帯、児童が二人の世帯は、児童のいる世帯の39.2%にあたる355万6千世帯でした。なお、児童のいる世帯における母の「仕事あり」(非正規含む)の割合は、前年度比3.1ポイント増の80.9%で、初めて80%を超えるました。

政府は「子ども・子育て支援金制度」を2026年4月から新たに導入します。この支援金は、児童手当の拡充や妊婦のための支援給付など、さまざまな施策に充てられる予定で、少子化対策を推進することが期待されます。

記事提供:株式会社社会保険出版社

回答

トレノケート株式会社 人材教育コンサルタント
産業カウンセラー
国家資格キャリアコンサルタント

田中淳子 たなか じゅんこ

コミュニケーションやOJT指導、キャリアなどビジネススキル分野の人材育成に長年従事。
著書に『事例で学ぶOJT』(経団連出版)など。ブログ「田中淳子の“大人の学び”支援隊!」
の他、Voicy(音声プラットフォーム)で『田中淳子の「人材育成」応援ラジオ』(毎日1
トピック配信、全放送いつでも聴取可能)を配信中。

記事提供:株式会社社会保険出版社



森の中の温泉で
すっきりリフレッシュ
道の駅 ふおレスト君田
みちのえき ふおれすときみた

広島県三次市

温泉施設「君田温泉森の泉」が併設された道の駅。露天風呂から大浴場まで完備され、宿泊も可能な「君田温泉森の泉」は、肌がすべすべになるという泉質で「美人の湯」として知られています。地元産の新鮮な食材や特産品を購入できる「おはよう市」や、隣接する「はらみちを美術館」も併せて楽しもう。

0824-53-7021 (9:00~21:00受付)
三次市君田町泉吉田311-3
①君田温泉森の泉の日帰り入浴 10:00~20:30 (20:00最終受付)
おはよう市 8:30~16:00、ほか施設により異なる
②君田温泉森の泉の日帰り入浴 火曜
(祝日の場合は営業、メンテナンス休業あり)、おはよう市 火曜
③中国自動車道三次ICから車で約25分

上／朝採れたての野菜が並ぶ「おはよう市」の外観
下／「君田温泉森の泉」ではゆったりと入浴でき、窓からの眺めにも癒される




お忘れなく!

退職するとき、積立貯金は、解約手続きが必要です!

積立貯金を解約するときは、「払戻依頼書」に、登録印を押して共済事務担当課に提出してください。
ただし、退職の日まで加入している組合員が、引き続き任意継続組合員になられる場合は、任意継続組合員である間(最長2年間)、積立貯金を継続することができますので、共済事務担当課に申し出てください。

詳しくはコチラ




心の健康相談(予約制)
些細な悩み事でも、お電話ください。専門医が電話又は面談により相談に応じます。

会場	相談日	面接時間・相談方法
広島市	2月14日(土) 2月28日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
福山市	2月10日(火) 2月17日(火)	13:30~14:30 面談
庄原市	2月10日(火) 2月24日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談

申込方法
相談日の前日(福山市は前週の金曜日)までに、082-236-1234(専用電話)へ直接申し込んでください。
受付…月曜日から金曜日(祝日を除く) 9:00~17:00

法律相談・税務相談
法律相談
法律の諸問題について弁護士がお答えします。

会場	相談日	面接時間・相談方法
三次市	2月18日(水)	13:00~
広島市	3月18日(水)	面談

税務相談
税の諸問題について税理士がお答えします。

会場	相談日	面接時間・相談方法
共済組合事務局	2月19日(木) 3月19日(木)	13:00~ 面談

申込方法
相談日の5日前までに、082-545-8118(共済互助会事業課)へ直接申し込んでください。
受付…月曜日から金曜日(祝日を除く) 9:00~17:00
※相談会場の詳細は、申込者に直接お知らせします。
※相談日は予告なく変更となる場合があります。

ファミリー健康相談
健康や育児・介護などについて相談できます。少しでも気にかかることがあれば、お気軽にご利用ください。

年中無休・24時間サービス

**電話番号またはURLは配付しております
「共済だより」をご覧ください。**

貯金の払い戻しスケジュール

払戻依頼書の提出締切日(共済組合必着)	送金日
一部払戻 2月4日(水)	→ 2月13日(金)
一部払戻・解約 2月18日(水)	→ 2月27日(金)
一部払戻 3月5日(木)	→ 3月13日(金)
一部払戻・解約 3月23日(月)	→ 3月31日(火)

年利率0.8% (2026年2月1日現在)

おとなのための自然で楽しむセミナーを開催しました!

2025年11月8日(土)に北広島町ろうきん森の学校で「おとなのための自然で楽しむセミナー」を開催しました。

今回は、カヌー体験、アウトドア料理やアースウォーク等のプログラムをたくさんのみなさんに体験いただきました。

当日は、秋らしい澄んだ空気の中、普段触れる事の少ない自然体験に興味を示され、リラックスした表情で満喫している様子が見られました。来年度もご満足いただけるような内容を考えておりますので、是非ご参加ください。



ヘルスアップセミナーを開催しました

開催日 福山会場2025年11月2日(日)、広島会場2025年11月16日(日)

日々の生活の中で実践できる健康づくり(食生活、運動、メンタルヘルス)をテーマとした健康講座を開催しました。

◆福山会場

元サンフレッチェ広島の選手である森脇良太さんに、「健康づくりや身体のケア」をテーマに健康に良い習慣や食事方法についてお話しいただきました。選手時代のことや、今現在のことについてユーモアを交えてお話しいただき、楽しい時間を過ごしました。



ストレッチ講座では、椅子を使用し、身体をほぐすことにより、みなさんリフレッシュでき、心も体も元気になりました。



◆広島会場

元プロバスケットボールの選手である仲摩匠平さんに、「自分を整える心と体の習慣」をテーマに、前向きなメンタルの保ち方などについて、ご自身の体験を交えつつお話しいただき、その後、参加者全員でバスケットボール体験を行いました。

ロコモ予防講演会・マットヨガでは、深い呼吸とゆっくりした動きに集中することで、普段の緊張や疲れがほぐれ、レッスン後は全身がすっきりと軽くなりました。

Pick up

●心の健康相談(予約制)

些細な悩み事でも、お電話ください。専門医が電話又は面談により相談に応じます。

会場	相談日	面接時間・相談方法
広島市	2月14日(土) 2月28日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
福山市	2月10日(火) 2月17日(火)	13:30~14:30 面談

会場	相談日	面接時間・相談方法
三次市	2月18日(水)	13:00~
広島市	3月18日(水)	面談

会場	相談日	面接時間・相談方法
共済組合事務局	2月19日(木) 3月19日(木)	13:00~ 面談

●法律相談・税務相談

法律の諸問題について弁護士がお答えします。

●ファミリー健康相談

健康や育児・介護などについて相談できます。少しでも

気にかかるがあれば、お気軽にご利用ください。

年中無休・24時間サービス

電話番号またはURLは配付しております
「共済だより」をご覧ください。



食べて歩いて、健康になろう！

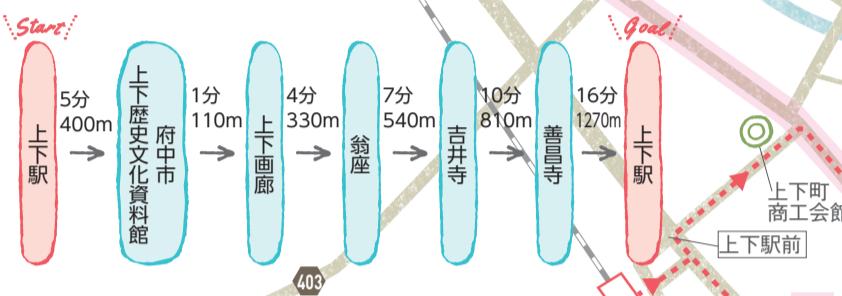
あの街“おいしい”ウォーキング

伝統文化と ものづくりの街 『府中市』

情緒漂う街並みを巡る 天領上下ひなまつりウォーキング

上下駅を出発し、趣ある建物が連なるひなまつり開催地へ。美しい白壁の町並みに、ずらりとおひなさまが並ぶ。通り沿いには府中市上下歴史文化資料館、上下画廊、その北には歴史ある劇場・翁座が立ち、ひなまつり限定の特別展示を鑑賞できる。その後は木造薬師如来坐像が安置される吉井寺、釣鐘の伝説が残る善昌寺を訪れ、古寺の歴史を感じて駅に戻ろう。

歩く時間:43分 歩く距離:3,460m 消費カロリー:158kcal



府中市の おいしいもの

ぬるほどに甘みと深い旨みが口いっぱいに広がる、最上級のコシヒカリ。標高480mの自然豊かな上下町は、昼夜の寒暖差と三国分水嶺の清らかな水に恵まれた、おいしいお米作りに最適な土地。さらに栽培には酵素を利用することで、より豊かな味わいに。食味値・味度値ともに高い評価を誇る、府中市自慢のブランド米。

今回のウォーキングで
158kcal消費
マサシロ 四八米
= 約0.3合分
※一般的なお米
1合(180cc)で算出



1合あたり
513kcal

かつて雛人形を求める人々で
賑わった上下町では、
2026年2月21日～3月22日に
天領上下ひなまつりを開催。
江戸時代から現代に至るまでの
華やかな雛人形が
街を飾るよ。



凡例 ①おすすめ立ち寄りスポット ②国道 ③県道 ④トイレ
主要道 一般道 細道 登り坂 下り坂

※時間・距離は目安です ※消費カロリーは体重60kgの人が分速80mで平地を歩いた場合の総計距離で算出しています ※周辺でクマが目撃されています。訪問の際は事前に出没情報などを確認してください

2/3日分の 野菜レシピ

減塩も
意識！

料理制作・スタイリング・監修=小川寿美 撮影=廣瀬久哉
「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足しがちです。食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かしましょう！



さば缶の和風カレー



使用野菜 大根、玉ねぎ、しめじ、トマト、にんにく、しょうが
カレー粉を使う！
1人分 エネルギー 573kcal 食塩相当量 2.2g
カレーと相性のよい大根を使った、あっさり味の和風カレー。大根は乱切りにすることで、火が通りやすく味も染みやすくなります。適度に歯応えが残るため、カレーや煮物にぴったりの切り方です。

作り方

- 大根は小さめの乱切り、玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを除いて小房に分ける。トマトは2cm角に切る。
- フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて中火で熱し、香りが出てきたら大根、玉ねぎを加えて約5分炒める。
- 大根が透き通ってきたら、しめじを加えて炒め合わせる。カレー粉を振り入れ、香りが出るまで炒めたら、小麦粉を振り入れて炒め合わせる。
- 粉っぽさがなくなったら、トマトを加えて汁気がなくなるまで炒める。水、さば缶(汁ごと)を加えてさばを軽くほぐして煮立ったら、ふたをして弱火で時々混ぜながら約15分煮る。Aを加えて調味し、ふたを外して中火で汁気を飛ばすように5分煮る。
- ボウルにごはん、大根の葉を入れて混ぜ合わせる。⑤器に④を盛り、④をかける。

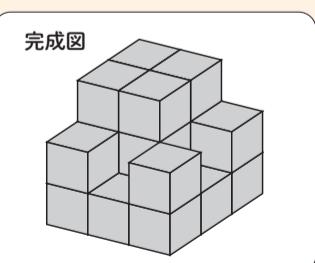
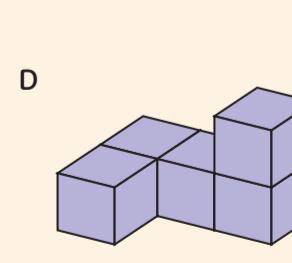
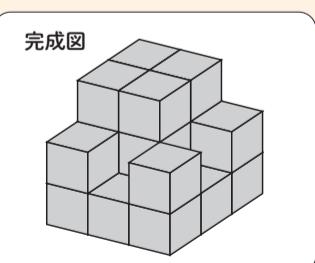
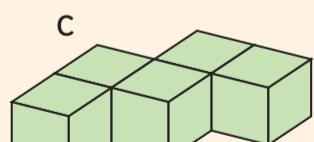
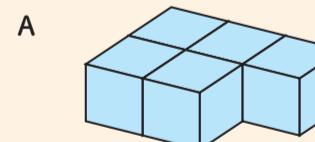
おがわ ひさみ ●管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーとwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

クイズに答えて
プレゼントに応募しよう！

ブロック積み パズル

不要なブロックを答えよう！

A～Eの5つのブロックのうち4つを組み合わせて、完成図のような立体を作りたいと思います。
不要なブロックはどれでしょうか？



応募方法

①クイズの答え
②所属所名
③部署名
④勤務先の所在地・電話番号
⑤名前
⑥ご意見・ご感想
⑦「共済だより」、参加してみたい事業などについて

※封書でのご応募も可能ですが、
※任意継続組合員の方は、②～④の記入は不要ですが、
電話番号は景品発送の際に必要となりますので
ご記入ください。
宛 先 〒730-0036 広島市中区袋町3-17-7F
広島県市町村職員共済組合
総務課「共済だより」編集係 宛
応募締切 2026年2月25日 必着
●当選は景品の発送をもって発表いたします
●解答は次号の「共済だより」に掲載します

正解者の中から
抽選で10名様に
景品をプレゼント！

1月号の答え 「うま」
12月号応募総数103通(正解101通)

1 府中市上下歴史文化資料館

作家・岡田美知代の生家を改築し、上下の歴史を紹介。ひなまつり期間中は毎日開館で、「ひな人形展」を開催する。
☎0847-62-3999
府中市上下町上下1006

3 翁座

国の登録有形文化財である、歴史ある木造芝居小屋。ひなまつり期間中には、大正期の美しい打ち掛けが飾られる。
☎0847-54-2652
府中市上下町上下2077

2 上下画廊

絵画や骨董品のほか、約2500体のひな人形を飾る。スイーツやランチを提供するカフェも併設されている。
☎0847-62-4822
府中市上下町上下1017

4 吉井寺

県指定の重要文化財である薬師如来が伝わる。病に伏せた上下の初代代官が、夢で薬師如来に良薬を授かった逸話が残る。
☎0847-62-2798
府中市上下町上下443

5 善昌寺

鎌倉時代末創建の寺院。文化財である鳩張(うぐいすばり)廊下や座禅堂のほか、雨を降らすとされる釣鐘で有名。
☎0847-62-3054
府中市上下町341