

広報

ライフ

2026.10
vol.
130

「広報誌ライフ」
デジタル版は
こちらから



茜色の空、秋の実り

鳥たちが山に帰り、親子が稲を干す夕ぐれ。
茅葺きの家が、あたたかく二人を待って
います。色づく山とやさしい夕日に包まれた、
愛おしい秋の一日。明日もいい日になり
ますように。

チャンスはもう1回!

抽選で豪華健康管理グッズ等が当たる!

福利厚生会員限定「アンケートキャンペーン2026」 第2弾 10月スタート!

当協会では、福利厚生事業の会員のみなさまを対象とした「アンケートキャンペーン2026」の第2弾を実施いたします。
Pep Upからアンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で素敵な景品をプレゼント! 8月に実施した第1弾にご応募いただいた方も、再度ご応募いただけます。みなさまの貴重なご意見をお聞かせください!

■実施期間

10月1日(木)~11月13日(金)

■申込対象者

ライフプラン協会の福利厚生事業の会員



抽選で合計
65名様!

■第2弾の豪華景品ラインナップ

今回はみなさまの健康管理に役立つ各種デバイスや、ペア宿泊券をご用意いたしました!

オムロン血圧計
(15名様)

※Bluetooth通信対応



オムロン体組成計
(15名様)

※Bluetooth通信対応



**スマートウォッチ
Amazfit Bip6**
(15名様)



**スマートウォッチ
Fitbit Inspire3**
(15名様)



おびし荘ペア宿泊券
(5組10名様)

※1泊2食雅コース



※メーカーの在庫状況や廃番等により、景品が同等クラスの代替品に変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
※当選者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。

第2弾の応募に関する重要なお知らせ

●第2弾の応募は

「Pep Up(ペップアップ)」
からのみの受付となります。

●第1弾のWEBフォームからは 応募できません。

●ご応募には事前に「Pep Up」の アカウント登録(無料)が必要です。

Pep Upアプリからの 申込方法

TOPページ下部
共済からのお知らせ
このバナーをタップ!

「第2弾申込ページ」
からお申込みください。



Pep Up登録方法の詳細は、石川県市町村職員共済組合
ホームページをご確認ください。

ホーム画面
└ 健診・セミナー・貯金・貸付(福祉事業)
└ 保健事業
└ 健康ポータルサイト
Pep Up(ペップアップ)のご案内



Pep Upに関するお問い合わせ先…石川県市町村職員共済組合 福祉課 TEL 076(263)3366

1年以内に退職を予定している
50歳以上の方へ

令和8年度 ナイス・ライフ・セミナーのご案内

1年以内に退職を予定している50歳以上の組合員の方を対象に、退職後の生活の円滑な移行を支援するためのセミナーを開催します。

人生100年時代、退職後の暮らしを安心して迎えるためには、早めの準備がカギとなります。このセミナーでは、退職前に知っておきたい年金・健康保険・ライフプランなどの基礎知識をわかりやすく解説します。安心して次のステージを迎えるための一歩として、ぜひご参加ください。なお、令和9年2月にも同様のセミナーを金沢市内(日帰り)で予定しています。詳細は来年1月頃ご案内します。

開催日	令和8年10月27日(火) KKRホテル金沢 令和8年10月28日(水) いこいの村能登半島(志賀町)
対象者	50歳以上の組合員で1年以内に退職を予定している方
内容	ライフプラン総論、公的年金制度について、 退職後の医療制度など
参加費	無料
申込方法	勤務先の共済事務担当課を通じてお申込みください。

結婚、子育てにかかる 主な費用と支援制度

鈴木 広三
一般財団法人
地域社会ライフプラン協会
業務部参事・セミナー講師

人生にはいろいろなイベントがありますが、その中で若い方にとって大きな出費となる結婚、子育てに関するお金について考えてみましょう。

1. 結婚

結婚すること自体にお金はいかかりませんが(役所に届け出るだけ)、結婚式や新生活を始めるための費用の平均金額および貯蓄額は以下のとおりです。

(1)結婚費用と貯蓄総額

(単位:万円)

費用総額	全国	北陸
A 結納・婚約～新婚旅行までの総額	534.5	470.0
①結納式、両家顔合わせの費用	52.2	19.8
②婚約指輪、結婚指輪(2人分)	68.7	66.3
③挙式、披露宴、ウエディングパーティー総額	343.9	310.2
④新婚旅行、土産	69.7	73.7
B 新生活準備のためにかかった費用	53.2	—
⑤インテリア、家具	24.4	—
⑥家電製品	28.8	—
C 結婚費用のための夫婦の貯蓄額	325.8	308.0

<A・C:リクルートブライダル総研「ゼクシィ結婚トレンド調査2024」>

<B:リクルートブライダル総研「新生活生活実態調査2023」>

結婚式の費用は、式場、招待人数、ギフト、衣装、撮影等によってさまざまです。挙式をみの結婚式であれば10万円未満でもできますので、2人の思いや家計状況に合わせることが大切です。なお、同調査(A)によると、結婚費用に対しては81.9%の人が親・親族から援助を受けており、その額は平均で183.5万円となっております。

結婚式よりもさらに大きなお金が必要になるのが子育てです。

2. 出産前後にかかる主な費用と支援制度・金額

出産前後の費用を合計すると70万円～85万円程度となりますが、支援金が70万円程度あります。病院の診察内容・出産時の環境(時間外等)により費用が異なることとベビー用品等の金額も内容によって異なりますので、多少余裕をみて資金準備することをお勧めします。

(1)出産にかかる主な費用(平均)

- 妊婦健康診査費用** 10万円～15万円
妊娠から出産までの標準的健診回数14回。病院や診察内容により異なる。
- 出産費** 52.0万円
(正常分娩の都道府県別の平均出産費用(令和6年度):厚生労働省)
地域、病院等により異なる。石川県平均49.5万円。
- マタニティー用品・赤ちゃん用品** 10万円～20万円
用意するもの、グレード等により異なる。

(2)出産にかかる主な支援制度

- 出産・子育て応援交付金事業** 5万円+5万円(ギフト券等)
原則、妊娠届出時の面談実施後と出産の届出・訪問面談後に支給。
- 妊婦健診受診券(健診クーポン)** 11.0万円(妊婦健康診査の公費負担に係る調査結果について(令和6年4月):こども家庭庁)
自治体により支援金額は異なる。石川県平均12.5万円
- 出産費** 50万円(産科医療補償制度に加入している医療機関で出産の場合。未加入の場合は488,000円。)
※現在「標準的な出産費用」については、保険適用や公費などを組み合わせて、自己負担をなくす方向で制度設計が進められています。
- 出産手当金** 標準報酬日額相当×2/3(1日につき)
(支給期間:出産の日以前42日、出産の日後56日まで)。公務員の場合、産前・産後休業期間中は給与が支給されるので、基本的には対象外。何らかの理由で給与の一部または全部が支給されない場合に支給される。

☑ 左下から続く

3. 出産後の主な支援制度

仕事を休んでいる間は、育児休業手当金等収入を補填する制度がありますが、休んでいる日数により支援額(率)も変動します。なお、共済掛金についても免除されることは大きなメリットと考えられます。

(1)出産後の主な支援制度

●育児休業手当金

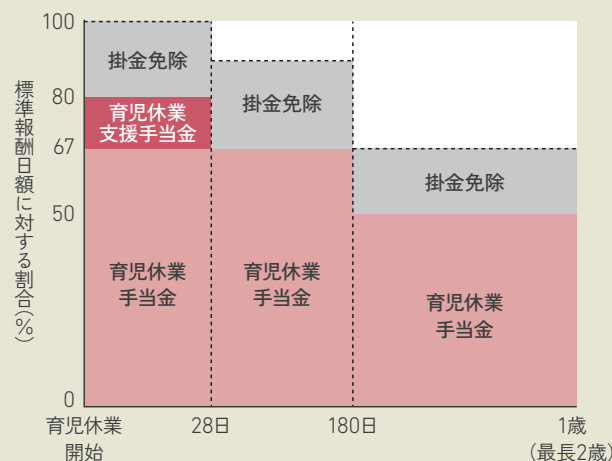
育児休業開始から180日までは標準報酬日額の67%、181日目以降は50%1歳未満の子を養育するために育児休業を取得した場合、子が1歳になるまで支給。(最長2歳までの取扱いあり。パパ・ママ育休プラスの場合は1歳2ヵ月まで。)

●育児休業支援手当金

標準報酬日額の13%(最長28日分)

子の出生後、対象期間内に職員とその配偶者双方が14日以上の子の育児休業を取得した場合。

育児休業手当金・育児休業支援手当金の支給イメージ



●育児時短勤務手当金

時短勤務中の報酬の10%相当額

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択し、その結果報酬が低下した場合、時短前の報酬を超えない範囲で支給。

●乳幼児医療費助成制度、義務教育就学児医療費助成制度

自治体により、無料・定額(300円・500円等)等

乳幼児(小学校未満)、小学校1年～中学3年の入・通院(外来)に要する自己負担金を助成する制度。

(自治体により、対象年齢、所得制限、自己負担金、助成方式等異なる。)

●児童手当

第1子・第2子 0歳～2歳 15,000円(月額)

3歳～18歳の年度末 10,000円(月額)

第3子以降 0歳～18歳の年度末 30,000円(月額)

子の数は、22歳となる年度末まで子として人数カウントする。

●共済掛金の免除

共済掛金(短期・長期とも)の免除。産前・産後休業期間中および育児休業期間中は、共済掛金は免除。長期については、年金額を計算する際、保険料納付済期間として取扱い。

また、幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する3歳から5歳児クラスの子どもと住民税非課税世帯の0歳～2歳児クラスの子どもの利用料が無償となっています。0歳～5歳の子どもも支援の詳細については、自身の自治体にご確認ください。

☑ 右上に続く

ナンプレしていると必ず妻が奪って解いてしまいます。今回は隠れてこっそり別室で解いていたのですが、時間がかかってしまい、結局見つかってしまいました。(N・M)

どっちが解けるか競争! 🏃‍♂️

最近運動不足解消のため、エスカレーターやエレベーターにはなるべく乗らずに階段を使ってなんとか頑張ってます。(M・O)

日々の積み重ね! 🏃‍♂️



金沢マラソン! 大会の抽選には外れたけど、某オフィシャルパートナーの出走キャンペーンに当選して、今年も走れる幸せ★楽しく完走したいです! (w') (H・T)

完走できますように〜! 🏃‍♂️

娘が飼いはじめた猫が可愛くて仕方ないです! あまり寄ってきてくれず、まさにツンデレ♥ おもちゃやおやつで気をひいています〜。(S・A)

そんなところもメロメロ♥ 🐱

LIFE

会員だより

MEMBER'S LETTER

三日坊主の私ですが、ラジオ体操を始めて1年半が経過しました。今ではルーティンになり、朝から心身ともにスッキリ。フレイル予防の為に、これからも続けます! (N・H)

毎日を元気にスタート! 🏃‍♂️



夏本番。ラジオ体操の音楽も高らかに。震災後ラジオ体操を継続しています。身体の不調部位を確認でき、改めてラジオ体操の凄さを実感する毎日。今日は絶好調〜頑張るぞー! (S・Y)

ラジオ体操のいい効果! 🏃‍♂️

初めての家庭菜園でトマトとイチゴを収穫しました。こんな時期までイチゴを収穫できるなんて驚きです。(K・Y)

どちらも赤くておいしい! 🍓

最近、夏バテの影響か、食欲がないことが多く、身体がダルいので、久しぶりに筋トレを試みることにしました。これで、空腹になり、食欲が戻るというのですが…。(N・R)

夏に負けない体になりますように 🏃‍♂️



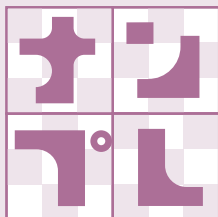
久々に実家に帰ると、父親がマッチョになって驚愕した。(U・R)

筋肉ムキムキでびっくり! 🏃‍♂️

健康を意識し始め、毎日のウォーキングと少しの筋トレを始めました。歩く距離や筋トレの回数など少しずつ増え、体重の変化も感じていますが、夏になると少し動くだけで汗だくで、すぐ嫌になってしまいそうですが、負けずに続けていきたいです。(N・K)

無理せずがんばって〜 🏃‍♂️

※ペンネームの記載がない方は、イニシャル表記とさせていただきます。



ルール

- ①タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1〜9の数字が1つずつ入ります。
- ②3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1〜9の数字が1つずつ入ります。

回答例

1	2	3	7	4	9	8	5	6
4	5	6	3	8	2	7	1	9
7	8	9	5	1	6	3	4	2
3	7	5	6	2	8	4	9	1
6	4	2	1	9	3	5	7	8
8	9	1	4	7	5	6	2	3
2	6	8	9	5	4	1	3	7
9	1	4	8	3	7	2	6	5
5	3	7	2	6	1	9	8	4

問題

A								
		7	3		1	8		
	3			8			5	
		2	8		9	5		B
	5		2		6		3	
1			7		4			9
		6		2		7		
	7	5		6		1	4	
		8				2		

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。

A、Bのマスに入った数の合計を答えてください。

A + B = 答え

正解者の中から抽選で10名様に QUOカードが当たる!!

応募方法

ハガキもしくは右のQRコードからアクセスして、クイズの答え・組合員証記号番号・氏名を明記の上、当協会までお送りください。

「身近な出来事」「広報ライフへの感想」を必ずお書きください。

※ペンネームをご希望の方はお忘れなく。

正解者の中から抽選で10名様にQUOカード(1,000円分)をお送りします。

締め切りは11月13日(金)です。

【前号の答え】13



応募は
とっても
カンタン!

QRコードを
読み取って
応募しよう



編集後記

身近な出来事や広報誌へのご感想、たくさんの投稿をありがとうございました! 可愛い猫ちゃんのお話(わが家の愛犬も可愛くて親近感!)や、ご家族のマッチョ化への共感など、終始ほっこりしながら拝読しました。10月に入り、ウォーキングや体を動かすのに絶好のシーズンとなりましたね。スポーツの秋、食欲の秋…、みなさまはどんな秋をお過ごしでしょうか。次号(1月号)をお届けする頃はすっかり冬を迎えておりますが、みなさまの身近な出来事や冬の楽しみなど、次回もたくさんのお便りをお待ちしております!



植物油インキを使用しています。

広報 ライフ 130

編集・発行 一般財団法人 石川県市町村職員等ライフプラン協会

〒920-8555 金沢市幸町12-1
TEL 076 (263) 9432 [直通] FAX 076 (263) 9436
<https://www.ishikawa-life.jp>