

# 社会保険 とちぎ

SHAKAI HOKEN TOCHIGI

2024.8

隔月発行

No.744

## CONTENTS

### 社会保険協会 P2・3・8・9・10

- 横浜中華街方面バスツアーの募集
- 福島大内宿と鶴ヶ城方面バスツアーの募集
- 日帰り温泉特集 -日帰り温泉施設 ご利用ください-  
日帰り温泉施設の詳しいご案内
- 無料出前講座 -あなたの事業所へ講師が伺います-

### 協会けんぽ P4・5

- 始めましょう！とちぎ健康経営宣言
- 知って得する！上手な医療のかかり方

### 日本年金機構 P6・7

- あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で
- 「わたしと年金」エッセイ募集中

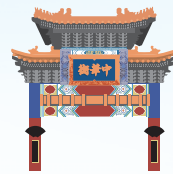


足利花火大会(足利市)

# 横浜中華街方面バスツアーのご案内

県内どここの事業所の方でも参加できます

- 参加資格** 2024年度社会保険協会費を納入いただいた事業所の被保険者とそのご家族  
出発・集合時間を厳守いただける方
- 期 日** 令和6年9月28日(土) [雨天決行]
- 出発地Aコース** JR宇都宮駅東口(6:45発)～赤レンガ倉庫(約90分自由行動)～横浜中華街(約160分自由行動)～JR宇都宮駅東口(18:00頃)
- 出発地Bコース** JR栃木駅北口(6:45発)～関東自動車佐野営業所(7:15発)～赤レンガ倉庫(約90分自由行動)～横浜中華街(約160分自由行動)～関東自動車佐野営業所(17:15頃)～JR栃木駅北口(17:45頃)
- 申込締切** 令和6年9月9日(月)
- 募集人員** 1事業所4名以内 バス2台を予定しています  
申込み多数により募集人員に達したときは、抽選により参加者を決定します  
締切後のバスツアーの催行や、参加の可否については、関東ツアーサービス(株)からお知らせし、参加決定の方には参加費の振込先・詳細をご案内します
- 参加費** 1人1律5,000円 事前納入になります
- 応募方法** 下記の申込書に必要事項をご記入いただき、下記申し込み先(関東ツアーサービス株式会社)にFAXまたは郵送でお申込みください
- 立案** 一般財団法人 栃木県社会保険協会
- お申し込みお問い合わせ企画・実施** 〒321-0934 宇都宮市築瀬4-25-5 関東ツアーサービス株式会社  
TEL 028-614-4433 FAX 028-614-4363  
営業時間/平日 10:00～17:30 ※土曜・日曜・祝日は休業日  
観光庁長官登録旅行業第983号 総合旅行業取扱管理者 鮎田佳樹
- 旅行条件** ・利用バス会社/関東自動車・食事条件/なし・最少催行人員/25名・バスガイド同行・添乗員は同行いたしません  
・座席は一任とさせていただきます・車内は禁煙となります・参加人員が最少催行人員に満たない場合は、旅行を中止することがあります・お申し込みの後でお客様の都合でお取り消しになる場合は下記に定める取消料を申し受けます・取消しの申出は、関東ツアーサービス(株)の営業日、営業時間内にお受けいたします  
○キャンセル料は次のとおり (旅行開始日の前日から起算します)



取消日	7～2日前	前日	不参加	※当日ツアー開始前連絡あり取消は50% 当日連絡なしの取消は100%
取消料率	30%	40%	100%	

## 横浜中華街方面バスツアー参加申込書 FAX 028-614-4363

関東ツアーサービス株式会社 あて

令和 年 月 日

事業所所在地	住所㊦				
事業所名称	㊦				
電話番号			担当者氏名		
事業所整理記号	—		協会管理番号		

※事業所整理記号は年金事務所から送付される算定基礎届等に記載されています。例) 01-トヘソ  
※協会管理番号は「社会保険とちぎ」が送付された封筒の宛名シール下部に印字しています。

フリガナ氏名	生年月日	年	月	日	住所㊦
携帯番号	—	性別	男・女	被保険者・家族	出発地
				どちらかに○	A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 いづれかに○
フリガナ氏名	生年月日	年	月	日	住所㊦
携帯番号	—	性別	男・女	被保険者・家族	出発地
				どちらかに○	A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 いづれかに○
フリガナ氏名	生年月日	年	月	日	住所㊦
携帯番号	—	性別	男・女	被保険者・家族	出発地
				どちらかに○	A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 いづれかに○
フリガナ氏名	生年月日	年	月	日	住所㊦
携帯番号	—	性別	男・女	被保険者・家族	出発地
				どちらかに○	A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 いづれかに○

※この申込書に記入された情報は、本事業以外の目的には使用いたしません。

# 福島大内宿と鶴ヶ城方面バスツアーのご案内

県内どここの事業所の方でも参加できます

**参加資格**

2024年度社会保険協会費を納入いただいた事業所の被保険者とそのご家族  
 出発・集合時間を厳守いただける方

**期 日**

令和6年10月19日(土) [雨天決行]

**出発地Aコース**

JR宇都宮駅東口(6:45発)～大内宿(約90分自由行動)～鶴ヶ城周辺(約150分自由行動)～  
 JR宇都宮駅東口(18:10頃)

**出発地Bコース**

関東自動車佐野営業所(6:00発)→JR栃木駅北口(6:30発)～大内宿(約90分自由行動)～  
 鶴ヶ城周辺(約150分自由行動)～JR栃木駅北口(18:10頃)→関東自動車佐野営業所(18:40頃)

**申込締切**

令和6年9月30日(月)

**募集人員**

1事業所4名以内 バス2台を予定しています  
 申込み多数により募集人員に達したときは、抽選により参加者を決定します  
 締切後のバスツアーの催行や、参加の可否については、関東ツアーサービス(株)からお知らせし、参加決定の方には参加費の振込先・詳細をご案内します

**参加費**

1人1律5,000円 事前納入になります

**応募方法**

下記の申込書に必要事項をご記入いただき、下記申し込み先(関東ツアーサービス株式会社)にFAXまたは郵送でお申込みください

**立案**

一般財団法人 栃木県社会保険協会

**お申し込み**

〒321-0934 宇都宮市築瀬4-25-5 関東ツアーサービス株式会社

**お問い合わせ**

TEL 028-614-4433 FAX 028-614-4363

**企画・実施**

営業時間/平日 10:00～17:30 ※土曜・日曜・祝日は休業日

観光庁長官登録旅行業第983号 総合旅行業取扱管理者 鮎田佳樹



**旅行条件**

・利用バス会社/関東自動車・食事条件/なし・最少催行人員/25名・バスガイド同行・添乗員は同行いたしません  
 ・座席は一任とさせていただきます・車内は禁煙となります・参加人員が最少催行人員に満たない場合は、旅行を中止することがあります・お申し込みの後でお客様の都合でお取り消しになる場合は下記に定める取消料を申し受けます・取消しの申出は、関東ツアーサービス(株)の営業日、営業時間内にお受けいたします  
 ○キャンセル料は次のとおり  
 (旅行開始日の前日から起算します)

取消日	7～2日前	前日	不参加	※当日ツアー開始前連絡あり取消は50% 当日連絡なしの取消は100%
取消料率	30%	40%	100%	

## 福島大内宿と鶴ヶ城方面バスツアー参加申込書 FAX 028-614-4363

関東ツアーサービス株式会社 あて

令和 年 月 日

事業所所在地	住所 ㊦				
事業所名称	㊨				
電話番号			担当者氏名		
事業所整理記号	—		協会管理番号		

※事業所整理記号は年金事務所から送付される算定基礎届等に記載されています。例) 01-トヘソ  
 ※協会管理番号は「社会保険とちぎ」が送付された封筒の宛名シール下部に印字しています。

フリガナ氏名	生年月日	年	月	日	住所 ㊦
携帯番号	—	性別	男・女	被保険者・家族	出発地
				どちらかに○	A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 いづれかに○
フリガナ氏名	生年月日	年	月	日	住所 ㊦
携帯番号	—	性別	男・女	被保険者・家族	出発地
				どちらかに○	A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 いづれかに○
フリガナ氏名	生年月日	年	月	日	住所 ㊦
携帯番号	—	性別	男・女	被保険者・家族	出発地
				どちらかに○	A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 いづれかに○
フリガナ氏名	生年月日	年	月	日	住所 ㊦
携帯番号	—	性別	男・女	被保険者・家族	出発地
				どちらかに○	A-宇都宮 B-栃木 B-佐野 いづれかに○

※この申込書に記入された情報は、本事業以外の目的には使用いたしません。

## 協会けんぽからのお知らせ



# 始めましょう！ とちぎ健康経営宣言

## 「健康経営宣言」とは？

健康経営®に取り組むことを社内外に発信し、協会けんぽと連携して従業員様とご家族様の健康保持・増進に計画的に取り組むことです。

健康経営の取組みをアピールすることで、企業のイメージアップにつながります。また、従業員様が健康になることで、将来的に生産性の向上が期待できる等、以下のようなメリットがあります。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



### 生産性の向上

- ・モチベーションの向上
- ・欠勤率の低下
- ・業務効率の向上

### 負担軽減

- ・疾病予防による休業手当支払いの減少
- ・長期的には健康保険料負担の抑制

### イメージアップ

- ・企業ブランド価値の向上
- ・社内的、対外的なイメージの向上

### リスクマネジメント

- ・事故、不祥事の予防
- ・労災発生の予防

## 「とちぎ健康経営宣言」事業所限定の特典

- ① 最大5万円相当の健康セミナーが無料で受講可能！
- ② 季節にあわせた健康情報や健康レシピ等が掲載されている情報誌「四季のけんこう」をお届け
- ③ 健康経営に積極的な事業所の取組内容をまとめた「健康経営取組事例集」をお届け
- ④ とちぎ健康経営事業所認定制度や健康経営優良法人認定制度の認定基準  
上記認定制度申請においては、「とちぎ健康経営宣言」事業所であることが、必須要件です。  
認定事業所の特典：ロゴマークの使用、栃木建設工事入札参加資格者における技術評価点数の加点  
ハローワークの求人票等でのPR など。



## 健康経営宣言の進め方

### STEP1

自社で取り組む健康づくりの内容（目標）を定め、「とちぎ健康経営宣言用紙」  
（※ホームページよりダウンロードしてください。）を協会けんぽ栃木支部へ提出！



### STEP2

協会けんぽから送付される「とちぎ健康経営宣言証」を社内外に掲示し、事業主様を中心に健康づくりに取り組みましょう！



### 取組みの振り返り

協会けんぽから年に1度送付される「事業所健康度診断」や「チェックシート」等で取組状況や目標の達成度を振り返りましょう。



詳細や「宣言用紙」はこちらからご確認ください▶



お問い合わせ先 企画総務グループ 028-616-1692

## 知って得する！上手な医療のかかり方 ～時間外受診は割増料金がかかります～

休日や夜間でも、診療してくれる医療機関は心強い存在です。しかしながら、診療時間外に受診すると、割増料金がかかり医療費が高額になることをご存じでしょうか？

たとえば、休診日となっている日曜日の夜間に、初診として受診する場合、2,500円の「休日加算」、4,800円の「深夜加算」が初診料にプラスされるため、診療時間内の受診よりも大きく医療費がかかります。



**緊急の治療が必要な場合以外は、  
夜間や休日の受診はなるべく控え、平日の診療時間内に受診しましょう！**

### ■時間外に受診をした場合…下図の時間外加算がかかります。

	条 件	初診時	再診時
時間外加算	医療機関ごとの診療時間外の時間	850円 (2,000円)	650円 (1,350円)
休日加算	日曜日・祝日・年末年始	2,500円 (3,650円)	1,900円 (2,600円)
深夜加算	22時から6時	4,800円 (6,950円)	4,200円 (5,900円)
夜間・早朝等加算 (診療所のみ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>平日は、夜間18時～22時／早朝6時～8時</li> <li>土曜日は、12時～22時／早朝6時～8時</li> <li>日曜、祝日は、6時～22時</li> </ul>	500円(500円) ※診療時間内でも加算	

▶加算には「時間外加算」「休日加算」「深夜加算」がありますが、早朝や夜間に開業している診療所では、診療時間内であっても「夜間・早朝等加算」が別途プラスされる場合があります。

▶6歳未満の子どもが受診した場合の加算額は、大人よりもさらに高額になります。

※( )内は6歳未満の金額です。実際のお支払い額は自己負担割合によって変わります。

### お子様の急な症状に受診を迷ったときは、「こども医療電話相談」(#8000)

全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送され、小児科医師・看護師から適切な対処方法や受診する病院等についてアドバイスを受けることができます。

※緊急、重症な場合は、迷わず119番をご利用ください。



厚生労働省ホームページ



全国健康保険協会 栃木支部

協会けんぽ

〒320-8514 宇都宮市泉町6-20 宇都宮DIビル7階

TEL 028-616-1691 (代表)

申請書は協会けんぽホームページからダウンロードできます

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tochigi/>

# あなたの年金 簡単便利な「ねんきんネット」で

「ねんきんネット」の利用者登録を行う際は、  
**スマートフォンとマイナンバーカード**をご用意ください！

## お手元にご用意ください

※事前にスマートフォンにマイナポータルアプリをインストールするようお願いいたします。

### ①マイナンバーカード



### ②数字4桁のパスワード

(例) 1 2 3 4

※マイナンバーカード受け取り時に設定した「利用者証明用電子証明書パスワード」

## STEP1：マイナポータルの利用者登録



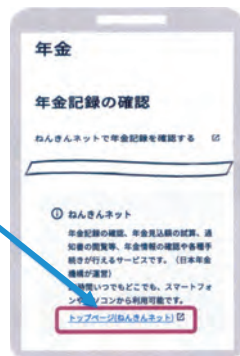
←マイナポータルはこちら  
<https://myna.go.jp>

- ① マイナポータルのログイン画面を開き、下部の「登録・ログイン」を選択。
- ② ご自身で設定した数字4桁のパスワードを入力の上、スマートフォンの裏面にマイナンバーカードをかざして読み取る。
- ③ 画面の案内に従い入力・選択。  
→ マイナポータルの利用者登録及びログインが完了



## STEP2：マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

- ① マイナポータルにログインした状態で、トップ画面の「年金」を選択し、遷移後のページ内の「トップページ（ねんきんネット）」を選択。
- ② 「連携に同意する」をチェックし、「ねんきんネットと連携」を選択。
- ③ 「メールアドレスの登録/変更」からメールアドレスを入力。  
→ マイナポータルとねんきんネットの連携が完了



ねんきんネットでは、年金記録の確認や年金見込額の試算・国民年金保険料の納付に関する手続き・扶養親族等申告書の提出等ができます！

### これまでの年金記録の確認や、将来の年金見込額の試算ができる

- ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額等が確認できます。
- 働きながら年金を受け取る場合や、年金の支給開始を遅らせる場合など、さまざまな条件に合わせた年金見込額の試算ができます。
- 持ち主のわからない年金記録も検索できます。(亡くなられた方の記録も含まれます)

### 各種通知書がいつでも確認できる

年金振込通知書などの各種通知書が確認できます。  
確定申告で使える一部の通知書は、電子データで受け取れます。

### 国民年金保険料の納付に関する手続きができる

- マイナポータルからログインすると、国民年金保険料を口座振替により納付するための手続き等ができます。

### 扶養親族等申告書の提出ができる

- マイナポータルからログインすると、扶養親族等申告書の提出ができます。

## ねんきんネットの操作にお困りの場合

※マイナポータルに関する内容については、マイナポータルの「よくあるご質問」を参照してください。

■詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット

検索

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



0570-058-555

受付時間

月曜日：午前8時30分～午後7時00分  
火曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分  
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分  
※休日、祝日（第2土曜日は除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

050から始まる電話でおかけになる場合は  
03-6700-1144

# 「わたしと年金」 エッセイ募集中

世代を超える。  
今だからこそ、伝えたい。

## 応募締切

令和6年9月9日(月曜) (当日消印有効)

## 募集作品

応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわりなど、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ。  
※公的年金の大切さ、社会保障としての公的年金の意義など、公的年金に関するエピソードを盛り込んだ内容であれば、なんでも結構です。

## 応募資格

中学生以上の方

## 応募要項

- 郵送で、日本年金機構「わたしと年金」担当宛に提出してください。
  - 日本語で 1,000~2,000 文字程度。
  - 400 字詰め原稿用紙の場合は 3~5 枚、word 文書形式による場合は A4 版原稿 (40 字 × 35 行) 横書き 1~2 頁程度。
  - 作品用紙の裏に、氏名、氏名ふりがな、年齢、住所、電話番号、職業または所属 (会社名、学校名等) を明記してください。
- 内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。(応募作品は返却しません。)

## 提出先・お問い合わせ先

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西 3-5-24  
日本年金機構 相談・サービス推進部情報提供推進グループ「わたしと年金」担当まで  
電話：03-5344-1100  
※郵送のみの受付とします。

## 賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞  
優秀賞、入選  
受賞者には、賞状の授与並びに記念品を贈呈します。

## 発表等

日本年金機構ホームページにて発表します (11 月中予定)。  
入賞作品は全文を掲載します。その他、日本年金機構が発行する刊行物への掲載等を行う予定です。  
入賞作品の著作権は日本年金機構に帰属しますが、内容は本人の責任とします。  
受賞者の氏名、年代、住所地の都道府県を公表します。

主催

後援



お問い合わせは、お近くの年金事務所まで

県内年金事務所の  
電話番号

宇都宮西年金事務所 TEL. 028(622)4281  
宇都宮東年金事務所 TEL. 028(683)3211  
栃木年金事務所 TEL. 0282(22)4131  
大田原年金事務所 TEL. 0287(22)6311  
今市年金事務所 TEL. 0288(88)0082

 **日本年金機構**  
Japan Pension Service

(<https://www.nenkin.go.jp/>)

# 「日帰り温泉特集」

—日帰り温泉施設 ご利用ください—

4月に「令和6年度栃木県社会保険協会事業のご案内」で交付しました「日帰り温泉入浴割引券」をすでにご利用の方もいらっしゃると思いますが、まだ手元にありますという方々に、ご案内いたします。

温泉効果で、日頃の疲れをやわらげ、心身をリフレッシュしましょう。

ご利用は、「日帰り温泉入浴割引券」表面の「利用者記入欄」に事業所名称等を記入し、裏面の「利用できる施設」の受付にお渡しください。通常料金から300円を割引いた金額でご利用いただけます。ただし、当協会と契約している県内17カ所(1カ所休業中)の施設が対象です。各施設の詳しい紹介をご覧ください。

## ご利用できる温泉施設のご案内

①奥那須・大正村 幸乃湯温泉

②矢板温泉まことの湯 NEW

③大田原温泉 太陽の湯 NEW

④道の駅きつれがわ

⑤南平台温泉 観音湯

⑥道の駅たかねざわ 元気あっぷむら

⑦芳賀温泉 ロマンの湯

⑧市貝温泉 健康保養センター

⑨真岡井頭温泉 いちごの湯

⑩上河内地域交流館 ほたるの里 梵天の湯 NEW

⑪道の駅うつのみや ろまんちっく村 天然温泉 湯処めぐり NEW

⑫小山思川温泉

⑬栃木天然温泉 いきいき夢ロマン

⑭ニューサンピア栃木 鹿沼温泉 華ゆらり 2024.5.31～休業

⑮前日光つつじの湯 交流館 NEW

⑯東照温泉 旅籠 福田屋

⑰湯西川水の郷

### ❀ ① 奥那須・大正村 幸乃湯温泉 ❀

ナトリウム・カルシウム-硫酸塩泉(Ph9.5アルカリ性)湯槽全体12を取揃え日帰りは男女交代制にて綱の湯(立ち湯)や4mから落下する大滝、檜湯や個性豊かな湯槽から溢れるかけ流しの源泉が心身のなかに染み渡り健康改善を促進し、潤う美肌改善にお喜び頂いております。笑い声溢れる一日のため、未病(未だこぬ病)の推進をお願い申し上げます。あかちゃんの温泉産湯デビューのお宿・日帰り人気です。スローライフを満喫!心身を労り癒されてください。【温泉の雰囲気】「幸多かれと 人訪れて 我家の如く 暮らす宿」

### ❀ ③ 大田原温泉 太陽の湯 ❀

大田原市の通称「お城山」と蛇尾山を挟んだ向かいにあります。自家源泉を持ち地下1,050mから毎分220リットルの温泉が湧出しています。泉質はナトリウム-塩化物泉、泉温51℃、PH9.1とアルカリ性が強い「美肌の湯」タイプで、保湿・保温効果が高いのが特徴です。近年の調査で、当館の温泉年齢は「32,000歳」と判明しました。石器時代に降った雨が、悠久の時間をこえて地上に湧出しているのです。時空を超えたロマンの中での温泉三昧はいかがですか…

### ❀ ② 矢板温泉まことの湯 ❀

地下1300mから65℃の温泉を贅沢にかけ流す日帰り温泉。泉質の良さは自慢ものです。食堂や無料足湯・グランピング・BBQ場・カフェ・貸山荘もあります。

### ❀ ④ 道の駅きつれがわ ❀

「日本三大美肌の湯」に選ばれた喜連川温泉の名湯を内湯と、源泉かけ流しの露天風呂で堪能できる良質なナトリウム塩化物泉は保湿や保温効果があり体の芯から温まります。雰囲気異なる浴場は男女日替わりになっており、それぞれに人気のサウナもあります。また、1階に和風モダンな休憩室と、2階の休憩室には2,000冊の漫画本が設置されており湯上がり後もゆっくりおくらせいただけます。



❁ ⑤ 南平台温泉 観音湯 ❁

美人の湯の名前の通り、肌がスベスベになる無味無臭で癖が無いPh9.6のアルカリ性単純泉。トロトロの湯、つるつるの肌触りは、化粧水いらす!!医学的にも効果は高く、「名湯」の一つです。神経痛、筋肉痛、関節痛、腰痛、四十肩、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、打ち身(打撲)、くじき(捻挫)、痔、冷え性、疲労回復、病後回復、健康増進、慢性消化器病、肥満等に効能があります。

❁ ⑦ 芳賀温泉ロマンの湯 ❁

ロマンの湯では2本の源泉を所有しております。第1号源泉は「炭酸水素イオン濃度」が高く美肌効果抜群の「美人の湯」、第2号源泉は「塩素イオン濃度」が高く保温効果抜群の「あたたまりの湯」、一回の入浴で、異なる2種類のお湯が楽しめます。また、道の駅内にある温泉施設ですので、温泉以外にも新鮮野菜の直売所、物産館でのお土産品のお買い物、パンや惣菜、手作りジェラートのお店等もあり、1日楽しめる施設となっております。

❁ ⑨ 真岡井頭温泉 いちごの湯 ❁

太古の海水が地層の中に閉じ込められ、これが地熱によって温められ温泉となっているもので「化石水型温泉」と考えられています。地下1,500mから汲み上げられ、泉質は無色透明で、強い塩味があり海水の約半分程度の濃度があります。非常に高い浸透性があり、身体を芯から温め保温も長く持続します。筋肉痛・関節痛・疲労回復に効果が期待できます。フィットネスジムを併設しており、トレーニングの疲労も温泉にゆっくり浸かることで癒すことができます。

❁ ⑪ 道の駅つのみやろまんちっく村天然温泉湯処めぐり ❁

鞍掛山、古賀志山、赤岩山の雄大な山並みの四季折々の風景を眺めながら、露天風呂と内湯が楽しめます。泉質は、アルカリ性単純泉の天然温泉です。売店、休憩室もそなえていますのでご利用ください。

❁ ⑬ 栃木天然温泉いきいき夢ロマン ❁

「いきいき夢ロマン」の日帰り温泉は、源泉掛け流しの生天然温泉です。ナトリウム塩化物泉の効能で、皮膚病や打ち身に効くと皆さんから喜ばれております。泉質も抜群で温泉の成分が皮膚から吸収されて血管を拡張し副交感神経が刺激されてリラックスし、化学成分により湯冷めもしにくいです。内湯の大きさは畳14畳分もあり、ゆったりと温泉を楽しむことが出来ます。又、サウナも皆さんに人気があります。フィンランド式のロウリュウサウナで、蒸気からマイナスイオンがたっぷり出て、リラックス効果も抜群です。温泉の泉質は、ナトリウム・炭酸水素塩・硫酸塩・塩化物温泉(低張性・弱アルカリ性・高温泉)

❁ ⑮ 前日光つつじの湯交流館 ❁

大自然の宝庫、前日光県立自然公園横根山の中腹を掘削し、湧出した100%天然温泉です。県内では、大変めずらしいアルカリ性単純硫酸泉、肌がしっとりツルツルになり、「美人の湯」と言われています。浴槽は、男女の露天風呂と古代檜で囲った木造りの内風呂があり、特に露天風呂からは、自然が奏でる溪流のせせらぎと秘湯ならではの眺望、移ろう四季折々の風情が訪れる人の心を和ませ癒してくれます。館内では、食事や物産コーナーもお楽しみいただけます。

❁ ⑥ 道の駅たかねざわ 元気あっぶむら ❁

湯量が豊富で、炭を使ってやわらかい泉質にしたりと水質にもこだわっています。身体にやさしいナトリウム塩化温泉は神経痛や疲労回復など日頃の疲れをいやしてくれます。地場産の食材の直売所やレストランも充実しています。宿泊施設も併設しておりグランピングでのBBQ付宿泊や森の中にたたずむコテージでの宿泊もお楽しみ頂けます。

❁ ⑧ 市貝温泉健康保養センター ❁

市貝温泉は、ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉とたいへん恵まれた泉質であり「美肌の湯」として知られている泉質です。館内には気分に合わせて入浴を楽しめる6種類の浴槽があり、家族や知人とゆっくりくつろげる施設となっております。また、浴室の外には滝があり、四季を感じながら温泉に入ることができます。

❁ ⑩ 上河内地域交流館 ほたるの里 梵天の湯 ❁

木の温もりにも包まれた当施設は、露天風呂と内湯は源泉かけ流しとなっており、その他に寝湯、ジェットバス、サウナ、個室風呂(要予約)が完備されています。泉質は低張性アルカリ性高温泉で筋肉や関節の慢性的な痛みなどに効能があります。温泉入浴後は、地場産食材を使った食事を提供するレストランでの食事や地元でとれた新鮮な野菜を販売する直売所でのお買い物などゆっくりとくつろぐことができます。

❁ ⑫ 小山思川温泉 ❁

小山市街地にありながら思川の雄大な大自然に囲まれた露天風呂からの自慢の景色をぜひお楽しみください。地下1,800メートルから湧きだす思川温泉は肌がスベスベになると喜ばれております。いま流行りのフィンランド式のロウリュウサウナのあとは、天然地下水100%の露天の水風呂で爽快さは折り紙つきです。日帰り入浴はもちろんのこと、各室露天風呂付のログハウス思川館でのお泊りも大好評です。もともと一帯は遊園地でしたが、現在は「おやまゆうえんハーヴェストウォーク」に姿を変え、ショッピングも十分に楽しめます。

❁ ⑭ ニューサンピア栃木鹿沼温泉華ゆらり ❁

令和6年5月31日をもって休業。

❁ ⑯ 東照温泉 旅籠福田屋 ❁

天然かけ流し(アルカリ性天然高温泉)や露天風呂は非常に大きく開放感があって、お子さんも大満足です。お食事のおススメは、見てびっくりのからあげです。温泉に沢山の柚子を浮かべた、冬至のゆず湯は冬の風物詩です。

❁ ⑰ 湯西川水の郷 ❁

源泉かけ流し、Ph9.5のアルカリ性単純温泉。無色透明、無味無臭。肌にすべすべ感が残るのが特徴で美肌の湯として親しまれています。刺激が弱めで赤ちゃんから高齢の方も安心して入浴できます。四季折々の景色と鳥のさえずりを聞きながら入る露天風呂は癒やされます。

各温泉施設では徹底した感染防止対策をとっています。  
温泉割引券を利用して「こころ、からだをリフレッシュしましょう」

# 無 料 出 前 講 座

— あなたの事業所へ講師がお伺いします —



職員の研修、どうしていますか。主に健康づくりの研修を行う講師(公認心理師・保健師・助産師・管理栄養士・健康運動指導士)を、無料で事業所や指定の会場に派遣いたします。研修はご希望の内容で対応いたしますが、事前に内容のご相談もお受けしています。

なお、お申込みには、講師との日程調整を行いますので、実施日を決定する前に当協会あてTELや仮申し込みFAXとしてご連絡ください。時間は30分～90分を目安としています。同日2回に分けて実施することもご提案しています。また、土曜日・日曜日についても講師の都合により対応可能としています。

お申込みは、下記の「申込書」を記入し、FAX又は郵便でお申込みください。

※申込資格 当該年度の社会保険協会費を納入いただいた(いただける)事業所様。

お申し込み先 | 〒320-0032 宇都宮市昭和 1-7-10 東昭ビル 3階  
 問い合わせ先 | 一般財団法人 栃木県社会保険協会 TEL 028-666-0480 FAX 028-666-0481

## 健康づくり講師派遣申込書

コピー可

(派遣を希望する講演会又は健康相談の別及びその専門家(講師)に○印をお願いします)

一般財団法人栃木県社会保険協会 あて

令和 年 月 日

事業所所在地	㊦ 住所				
事業所名称	㊦				
電話番号	担当者氏名				
事業所整理記号	—		協会管理番号		

※事業所整理記号は年金事務所から送付される算定基礎届等に記載されています。例) 01-トヘン

※協会管理番号は「社会保険とちぎ」が送付された封筒の宛名シール下部に印字しています。

1. 講演会 (講習会)	1. 公認心理師(臨床心理士)	2. 保健師	3. 助産師
2. 健康(栄養)相談	4. 管理栄養士	5. 健康運動指導士	
	1. 保健師	2. 管理栄養士	※希望講師に○印 内容とあわせて応相談可

実施(希望)日	① 令和 年 月 日 ( 曜日)
	② 令和 年 月 日 ( 曜日)
	③ 令和 年 月 日 ( 曜日)
時 間	午前・午後 時 分～ 時 分
受講予定者	男性 名   女性 名   合計 名
講師に話してほしい内容	(応相談可)
会 場	
所在地	
施設名	