

ユニオンだより

2025年10月

発行 神奈川建設ユニオン相模原事務所
〒252-0239 相模原市中央区中央2-13-12-2F ☎042-750-4144

インフルエンザワクチン集団予防接種追加募集のご案内

日時 11月16日（日）

会場 神奈川建設ユニオン 相模原事務所

対象者 13歳以上の組合員および家族
※13歳未満は2回接種のため
今回の追加募集は対象外とさせていただきます。



接種料 大人 3,500 円

※相模原市在住の65歳以上の方 1,500 円（相模原市の助成）

※建設国保加入者は、接種後に領収書を付けて補助金申請すると
一人2,000 円の補助金が支給されます。ただし、65歳以上で
市町村の助成（1,500 円で接種された方）は対象外です

 接種を希望の方は事前にお配りしました申込書にご記入の
うえ FAX にてお申込みください。 **FAX042-750-4145**
申込者には予診票（当日持参）と接種時間等のご案内を送付します。

◎労働問題対策部より

～自由研削といし特別教育～ 追加受講者を募集します！

日程 : 2025年11月9日（日）

時間 : 9:30～17:00（予定）

会場 : 相模原市民会館

講習費 : 4,000 円



お申し込みは、別紙の参加申込書に記入後、相模原事務所まで FAX で送信を
お願いします。※用紙のない方は、相模原事務所へご連絡ください。

最終申込み締め切りは、2025年10月28日（火）です。

経営対策部からのお知らせ

～生命保険料控除証明書の保管のお願い～

ご自宅または事業所へ「**生命保険料控除証明書**」が送付される時期となりました。この控除証明書は、確定申告を行う際に添付する必要があります。

廃棄せずに保管をお願いします。 確定申告勉強会につきましては、詳細決定後お知らせいたします。

県央・横浜地区協議会 BBQ 開催しました！

9月28日（日）横浜みなとみらいにて
BBQ を開催しました。

参加者 13 名。美味しい肉🍖とビールは
最高でした。

次回も企画いたします。たくさんのご参
加をお待ちしております。



相模原地区協議会 BBQ 開催しました！

今回の BBQ は町田・小田急屋上にて
10月5日（日）に開催しました。
食べ放題・飲み放題、抽選会ありで
盛り上がりました！参加者 28 名でし
た。



㊤労働問題対策部からお知らせ

建災防相模原分会で実施している講習会をお知らせします。

- ・12月 2～3日 石綿作業主任者技能講習
 - ・1月 20～21日 職長・安全衛生責任者教育
 - 22～23日 一般建築物石綿含有建材調査者講習
- ※石綿作業主任者技能講習終了者のみ

申込みを希望される方は相模原事務所までご連絡ください。

※先着順で定員になり次第締め切りとなります。

今回紹介しました内容は、相模原分会での開催内容です。
建災防神奈川支部は、神奈川県内に 12 の分会があります。
各分会で講習会が開催されています。下記 URL
<https://kensai boukanagawa.com/seminar>
より講習会日程の確認と申し込みができます。



ユニオン共済をご存じですか？

掛け金は毎月の組合費の中に含まれています。

下記の条件に該当された際は、相模原事務所までご連絡ください！

■組合のユニオン共済・団体生命共済給付一覧

共済金	支給条件	支給金額	添付書類
結婚祝い金	組合員が法律上の婚姻をした場合に支給します。	3万円	保険証の写し、住民票の写しなど
出産祝い金	組合員と配偶者の間に生まれた子の出生に際して支給します。	2万円	母子手帳の写し・住民票の写しなど ※流産、死産、生後14日以内の死亡は除きます
死亡弔慰金	組合員本人が亡くなられた場合に支給します。	10万円	葬儀の挨拶状、亡くなられた日がわかるものなど
	組合員の配偶者が亡くなられた場合に支給します。	5万円	
	組合員と同居の親族。7ヶ月以上の流産及び死産を含みます。	1万円	
配偶者入院見舞金	組合員の配偶者が10日以上入院した場合に支給します。	1万円	入院の期間がわかる医療機関の領収書、退院証明書、診断書等
私傷病手当金	組合員が診療開始後5日目～120日間を限度とする診療実日数。	1,500円/1日	入院・通院をした日数の医療機関の領収書の写しなど
入院共済金	組合員が不慮の事故で入院した場合に支給します。 (1日目～180日)	1,000円/1日	入院の期間がわかる医療機関の領収書、退院証明書、診断書等 ※不慮の事故の場合、こくみん共済所定の申請書及び診断書等の別途書類が必要です。事務所までお問い合わせ下さい。
	組合員が不慮の事故以外で入院した場合に支給します。 (1日目～120日)	500円/1日	
死亡及び重度障害共済金	組合員が不慮の事故で亡くなったり重度の障害を負った場合に支給します。	200万円	こくみん共済所定の申請書及び診断書等の別途書類が必要です。事務所までお問い合わせ下さい。
	組合員が上記以外の理由で亡くなったり重度の障害を負った場合。	100万円	
住宅火災見舞金	組合員の自宅が全焼・半焼した場合に支給します。	10万円	消防署発行の罹災証明書の写し
	組合員の自宅が一部焼失した場合に支給します。	3万円	
障害共済金	組合員が不慮の事故または法定・指定伝染病によって身体障害の状態になった時に支給します。	障害の程度に応じて、4万円～100万円	こくみん共済申請書、重度障害・障害診断書等の別途書類が必要です。事務所までお問い合わせ下さい。

こくみん共済より アプリ登録により、諸手続きを簡単に！

例えば、住所の変更・ご契約情報の確認・マイカー共済事故対応時の連絡など

スマホにて手続き可能です。登録には組合員No.が必要となりますので、登録ご希望の際は相模原事務所へご連絡ください。



池田達彦弁護士による無料法律相談 法律事務所ろはす

ユニオンの顧問弁護士池田達彦先生がご相談をお受けします。
相談日は特定していません。都度対応させていただきます。
相談内容は遺言・相続・不動産問題・環境行政問題等、多岐にわたりご対応くださいますので、お困りの事があればまずは相模原事務所へご連絡ください。

ユニオンの無料税務相談会 回答：須藤基史税理士

11月21(金) / 12月19日(金) / 1月16日(金)

午後2時から 会場：ユニオン相模原事務所

ユニオンの顧問税理士、須藤基史先生がご相談をお受けします。予約制です。
相談会の前々日までに申し込んでください。申込先は、所属支部の経営対策部長または相模原事務所まで。所得税、消費税、相続税、贈与税、土地建物の売買に関する税、法人にした場合の税務など、税のことならなんでも構いません。相談を受けやすいように、関係書類をご持参ください。



今月の健康ワンポイント

筋力と基礎代謝



// 食べ過ぎ・肥満は万病の元

男性は肥満傾向、20代女性はやせすぎ傾向

食欲の秋と呼ばれるこの季節、旬の味覚が出回り、つい食べ過ぎてしまいがちで、体重が増えやすい季節でもあります。肥満は、多くの生活習慣病を招く恐れがあります。食べ過ぎには注意しましょう！

// 筋肉を落とさず、適正体重を目指そう

20代からはじまるサルコペニア

極端に摂取カロリーを制限する方法や、特定のものばかりを食べるダイエット法などでは、低栄養状態になったり、体重とともに筋肉が落ちてしまう事もあり、

サルコペニア（加齢に伴い、筋肉の量が減少していく現象）のリスクを高めることにもなります。生涯を通して進行しますが、筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって抑えることが可能です。運動を心がけ、筋肉量を維持しましょう！

// 秋の味覚を楽しみつつ、筋肉をつける。

運動器具を使わず、ウォーキングなどの有酸素運動やスクワットはすぐ始められ、効果的に足腰を鍛えることができます！