

共済だより

2019
9・10月号
No.314



いいコト・いいトキ
やまぐच्चよる
紅葉名所

P.2-3

表紙写真:美祿市「秋吉台の草紅葉」

contents

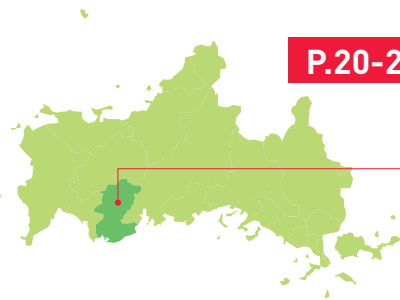
ホームページリニューアルのお知らせ	4-5
標準報酬月額を終了時改定について	6
使ってみよう！ジェネリック医薬品	8-9
共済貯金の運用状況	11
防長苑 瓦版(秋の宴)	13
年金について(養育特例)	14-15
セミナー募集	17-18
共済組合職員募集のお知らせ	22

休日のおでかけガイド

P.20-21

ぷらっと
plat

・宇部市



いいコト・いいトキ

やまぐっちょる 山口県 × Good Choice



体験や感動するコト
今このトキを共有する

山口県の魅力
「いいコト・いいトキ」を
発信します。



鮮やかに染まる
秋の絶景

「紅葉名所」

表紙写真



美祿市「秋吉台の草紅葉」

日本最大級のカルスト台地が赤い大地へと表情を
変化させます。日の光に輝くスキの穂も幻想的。

- 所在地 山口県美祿市秋吉町秋吉台山
- 問い合わせ先 0837-62-0115 (秋吉台観光交流センター総合案内所)

01 kudamatsu



● 米泉湖公園

末武川ダム周辺の米泉湖公園は、イチヨウ・モミジバフウを中心に美しい紅葉を楽しむことができます。市街地よりも気温が低いため、紅葉が鮮やか。

- 所在地 山口県下松市瀬戸
- 問い合わせ先 0833-45-1857 (下松市都市整備課公園緑化係)



グルメ&観光スポット

牛骨ラーメン



牛骨がベースの
濃厚でまろやかなスープの
下松ご当地ラーメン。

おすすめ

国民宿舎 大城

名物の笠戸ひらめをはじめ地元食材を生かした料理が味わえます。また、湯面と海・空がシームレスにつながった露天風呂の「インフィニティ風呂」は開放感を存分に堪能できます。

● 蜂ヶ峯総合公園

豊かな自然に囲まれた公園内には、観覧車やアスレチックなど多数の施設があり、多くの方が訪れます。秋には全長255メートルを誇る大型ローラーすべり台周辺の木々も色づき、紅葉の中をすべることができます。

- 所在地 山口県玖珂郡和木町大字瀬田紺屋作 260-1
- 問い合わせ先 0827-52-3751 (和木町蜂ヶ峯総合公園管理協会)

02 waki



おすすめ

グルメ&観光スポット

どうじや郎



和木町産の蜂蜜入りの
色鮮やかなどら焼き。
ピンク色は
町木「やまもも」の餡。



蜂ヶ峯総合公園「バラ園」

蜂ヶ峯総合公園の一角にあるバラ園。約180種4,000株のバラが咲き誇る県内でも屈指の名所です。秋の開花は10月上旬頃、この時期のバラは色が濃く、香りも強いのでおすすめ。

● 伊藤公記念公園

県指定有形文化財である旧伊藤博文邸や伊藤公の生家を背景に、赤色のモミジ、黄金色のイチョウが鮮やかに色づき、訪れる人たちの目を楽しませていきます。

- 所在地 山口県光市大字東荷 2250 番地 I
- 問い合わせ先 0820-48-1623 (伊藤公資料館)

おすすめ

グルメ&観光スポット



フィッシングパーク光

豊富な魚種数を誇り、四季折々の魚が釣れることからビギナーから名人まで多くの釣り師たちが訪れ、人気を集めています。貸し竿、エサの販売もあるため手ぶらでOK。



03 hikari



光市で育った食用薔薇が
ふんだんに練りこまれ、
バラの芳醇で上品な
香りを楽しめます。



光
クラウン
ローズ
チョコレート



秋の紅葉スポット一覧

2019年7月末現在

市 町	名 称	所在地	問い合わせ先
阿武町	ハートの銀杏	阿武町奈古	阿武町まちづくり推進課 08388-2-3111
岩国市	紅葉谷公園 宇野千代生家	岩国市横山 岩国市川西 2-9-35	岩国市観光振興課 0827-29-5116 宇野千代生家 0827-43-1693
宇部市	宗隣寺	宇部市大字小串 210	宗隣寺 0836-21-1087
下松市	滝の口河川公園	下松市下谷	下松市産業観光課 0833-45-1841
山陽小野田市	妙徳寺 住吉神社	山陽小野田市大字郡 768 山陽小野田市大字小野田 2055-1	山陽小野田観光協会 0836-82-1313 山陽小野田観光協会 0836-82-1313
下関市	長府庭園 東行庵	下関市長府黒門東町 8-11 下関市大字吉田 1184	長府庭園 083-246-4120 下関市立東行記念館 083-284-0212
周南市	漢陽寺 高瀬峡	周南市鹿野上 2872 周南市大字高瀬	漢陽寺 0834-68-2010 周南市役所観光交流課 0834 - 22-8372
周防大島町	帯石観音 文珠堂	周防大島町日前 周防大島町三浦 (文珠山)	周防大島町商工観光課 0820-79-1003 周防大島町商工観光課 0820-79-1003
長門市	大寧寺	長門市深川湯本 1074-1	長門市観光コンベンション協会 0837-27-0074
萩市	萩オープンガーデン2019 大照院	萩市南片添町 62 (他、各所の庭園) 萩市椿 4132	萩市観光協会 0838-25-1750 (畔亭 0838-22-1755) 大照院 0838-22-2124
防府市	毛利氏庭園 防府天満宮	防府市多々良 1-15-1 防府市松崎町 14-1	毛利報公会 0835-22-0001 防府天満宮 0835-23-7700
美祿市	明楽寺	美祿市美東町長登 460	明楽寺 08396-2-0207
柳井市	金剛寺	柳井市柳井 3492	金剛寺 0820-22-3428
山口市	長門峡 龍福寺	山口市阿東生雲東分 山口市大殿大路 119	NPOあとう 083-956-2526 龍福寺 083-922-1009

観光に関する詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。



ホームページリニューアル

2019年7月から共済組合のホームページをリニューアルしました。
必要な情報へ快適にたどり着けるように、使いやすく、見やすいデザイン
や情報の配置、構成に変更しています。



スマートフォンからも 閲覧しやすく

パソコン・スマート
フォン・タブレットな
ど各端末から閲覧し
やすくなりました。



サイト内検索

「サイト内検索」に、キーワードを入力することで必要な情報にたどり着けます。

手軽に応募

『共済だより』のクロスワードパズルの応募等がホームページからできるようになりました。ぜひご利用ください。

山口県市町村職員共済組合 Yamaguchi Mutual Aid Association for Municipal Personnel



NEWS

- 2019.7.1 **NEW** ホームページをリニューアルしました。
- 2019.6.10 保健文化施設利用助成契約施設の「萩博物館」が施設点検のため6月12日(水)～6月14日(金)の
- 2019.3.26 広報業務委託に係る公募型プロポーザルの実施結果についてお知らせします。
結果については[こちら](#)
- 2019.2.13 広報業務に係る公募型プロポーザルの実施について公告します。
公告第6号は[こちら](#)
- 2019.2.6 貸付けに係る、団信事業の保険料が引き下げとなりました。
詳しくは[こちら](#)
パンフレットは[こちら](#)
- 2018.9.20 「個人年金保険 ゆとり」募集中
パンフレットは[こちら](#)



のお知らせ

山口県市町村職員共済組合ホームページ

<https://www.kyosai-yamaguchi.jp/>

誰でも見やすい

自分に合った文字の大きさ、背景色に変更できます。

3つのナビゲーション

「人生のイベントから探す」「共済事業から探す」「共済組合を知る」という3つのカテゴリーに絞ることで、すっきり見やすいトップページとなっています。カーソルを合わせると、アイコンが表示されますので、皆さんのニーズに合った検索ができます。

ぷらっと街歩き健幸マップ

休日のおでかけガイド「plat」で紹介した市町のウォーキングマップを掲載するページを新設しました。実際に共済組合の広報担当が歩いて作成したマップをぜひご覧いただき、ぷらっと歩いてみてください。



産前産後休業または育児休業から復職した皆さんへ 標準報酬月額について

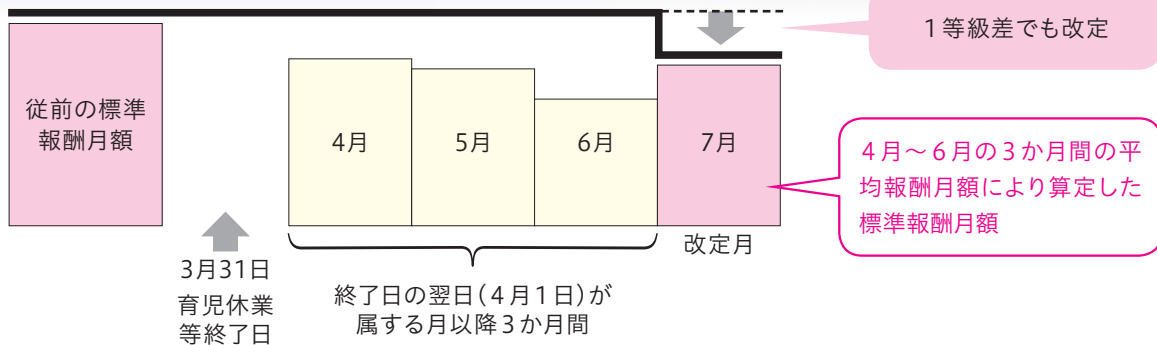
産前産後休業または育児休業から復職後、育児短時間勤務や育児部分休業の取得等で報酬が変動した場合、本共済組合に申出をすることにより、標準報酬の月額を改定することができます。

育児休業等終了時改定

育児休業等を終了した組合員が、育児休業等終了日にその育児休業等に係る3歳に満たない子を養育する場合において、組合に申出をしたときは、育児休業等終了日の翌日が属する月以降3か月間に受けた報酬の平均報酬月額（支払基礎日数が17日未満の月は算定基礎月から除く。）により、標準報酬の月額を改定します。



●改定イメージ



手続方法

共済組合のホームページ等で「標準報酬 産前産後休業・育児休業等終了時改定 申出書」を入手し、必要事項を記入のうえ、所属所の共済組合事務担当課を経由してご提出ください。

随時改定との違い

	育児休業等終了時改定	随時改定
算定基礎となる期間	育児休業等終了日の翌日が属する月以降の3か月間 (<u>固定的給与の変動がなくても改定可能</u>)	固定的給与の変動があった月以降の3か月間
支払基礎日数	17日未満の月があっても改定できるが、報酬を平均するときはその月を除く	17日未満の月がある場合、随時改定は行わない
改定に必要な等級差	<u>1等級差でも改定</u>	原則2等級以上の差が必要
届出方法	組合員からの申出に基づき、所属所を経由して届出	随時改定の要件に該当した場合、所属所が届出

産前産後休業終了時改定

産前産後休業を終了した組合員が、産前産後休業終了日にその産前産後休業に係る子を養育する場合において、組合に申出をしたときに改定します。改定の要件や手続方法等は、育児休業等終了時改定と同様です。



お問い合わせ 総務課 企画係 ☎ 083-925-6141

短期給付に係る制度改正について

短期給付制度の改正について、次のとおりお知らせします。

育児休業手当金

1日当たりの給付上限額が次のとおりとなります。

◎給付率 67%の期間（育児休業期間が 180 日に達するまでの期間）

現行 13,713 円 → 改正後 13,832 円

◎給付率 50%の期間（育児休業期間が 180 日を経過した後の期間）

現行 10,234 円 → 改正後 10,322 円

※この改正額は、令和元年8月1日以後に開始された育児休業に係る育児休業手当金の算定について適用します。



【令和元年8月1日施行】

介護休業手当金

1日当たりの給付上限額が次のとおりとなります。

現行 15,093 円 → 改正後 15,230 円

※この改正額は、令和元年8月1日以後に開始された介護休業に係る介護休業手当金の算定について適用します。



福祉医療の報告をお願いします！

共済組合では、組合員や被扶養者の皆さんが医療機関等で治療を受けたときに支払われた自己負担が一定以上の額となった場合に「一部負担金払戻金」および「家族療養費附加金」（以下「附加金等」といいます。）を支給しています。

しかし、組合員および被扶養者の皆さんが福祉医療制度の適用を受け、自己負担額を免除されたり、減額されたりすると、その内容に応じて附加金等の支給を停止することとなります。

については、新たに福祉医療制度に該当された方、変更等があった方については、速やかに「福祉医療該当・非該当報告書」を各所属所の共済組合事務担当課まで提出してください。

附加金等の適正な支給を行うため、皆さんのご協力をお願いします。



報告の対象となる 福祉医療制度

- ◎ 乳幼児・子ども医療費助成
- ◎ 重度心身障害者医療費助成
- ◎ 母(父)子家庭医療費助成 など

使ってみよう!「ジェネリック医薬品」 確認しよう!「医療費」



～8月に「ジェネリック差額通知書」と「医療費通知書」を配布しました～

◆ジェネリック差額通知書

送付対象者 平成30年8月から平成30年10月までの期間に処方された医薬品に切替可能なジェネリック医薬品がある方

通知の内容 ジェネリック医薬品に切り替えた場合に安くすることができる医療費の差額



◆医療費通知書

送付対象者 平成30年10月から平成31年3月までの期間に受診がある組合員(被扶養者分を含む)

通知の内容 受診者氏名、受診年月、医療費総額、自己負担額、支給額、受診医療機関など

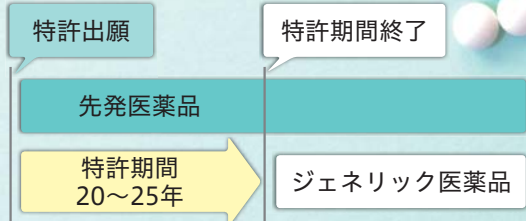


○受診日数や受診された覚えのない医療機関の記載がありましたら、内容を調査しますのでご連絡ください。

○「医療費通知書」には、受診された山口県内の医療機関名および柔道整復師会名等を表示しております。表示することにより特段の不都合(DV被害があり配偶者に所在を知られたくないなど)がある場合は、共済組合保険課医療係までお申し出ください。

ジェネリック医薬品ってなに?

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が先発医薬品と同等と認めた医薬品です。



ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先に開発された薬(先発医薬品)の特許終了後に、他メーカーが同じ成分・同じ効き目として申請し、国が承認した薬です。

ジェネリック医薬品の注意点

- 先発医薬品によっては、ジェネリック医薬品が発売されていないことがあります。
- 医師の判断により、先発医薬品からジェネリック医薬品に変更できないことがあります。
- 医療機関や薬局により、取り扱っているジェネリック医薬品が異なったり、在庫がないことがあります。

詳しくは、かかりつけの医師・薬剤師にご相談ください。

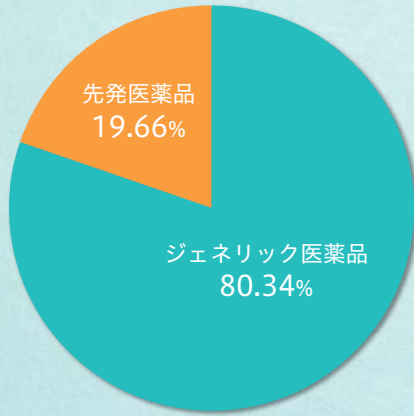


ジェネリック医薬品はどのくらい使われているの？

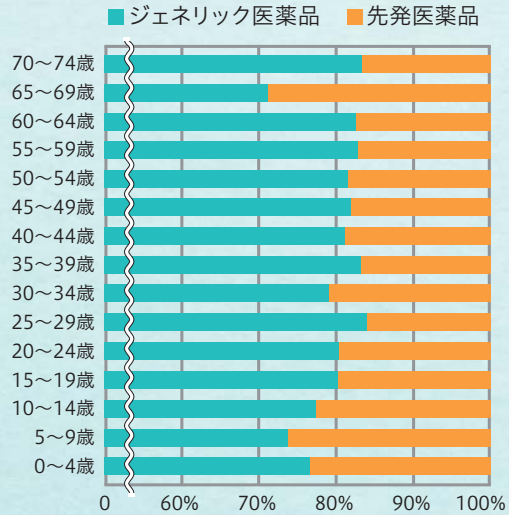


本組合では、処方された薬の8割がジェネリック医薬品です(平成31年3月時点)

数量使用率



年代別使用率



ジェネリック医薬品を使ってみよう！

病院・診療所で
院外処方せんをもらう



薬局で薬剤師から
説明を受ける



ジェネリック医薬品を
選択



ジェネリック医薬品は、先発医薬品に比べて開発に必要な期間や経費を大幅に抑えられます。そのため、薬代は一定のルールにより安く設定され、先発医薬品の約2割から7割の価格です。

MY HEALTH WEBでも
ジェネリック医薬品
差額情報を
ご覧いただけます

お薬の処方実績とジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額がわかりやすく表示されます。

また、先発医薬品の情報がわかる「お薬情報」を確認することができます。

登録はQRコードから



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

お問い合わせ 保険課 医療係 ☎ 083-925-6142

共済貯金の各種手続きは
所属所の共済組合事務担当課で
お願いします

締切日は共済組合到着日です

年利1%の
(半年複利)

共済貯金からのお知らせ

共済貯金は、組合員の皆さんだけが利用できるとても有利な事業です。
ぜひ、ライフプランにお役立てください。

★積立額の変更は年2回です!

今回 受付期間 令和元年9月10日(火)～令和元年10月10日(木) ⇒ 11月積立分から変更
次回 受付期間 令和2年4月10日(金)～令和2年5月8日(金) ⇒ 6月積立分から変更

★余裕がないときや、休業中は中断できます!

育児休業等で給与の支払いがないときは、積立を中断することができます。
中断中も臨時積立をすることができます。
毎月10日までの提出で翌月から中断します。 ※再開も同様のスケジュールです。

★再任用職員(フルタイム)の方は継続加入できます!

定年退職をされても組合員資格を有している方は、継続できます。
再任用の給与から控除できる額に積立額をあらかじめ調整しておいてください。

★新規加入はいつでもできます!

毎月10日までの加入申し込みで、翌月から積立を開始します。

新規加入者全員に
500円の図書カード
プレゼント!!

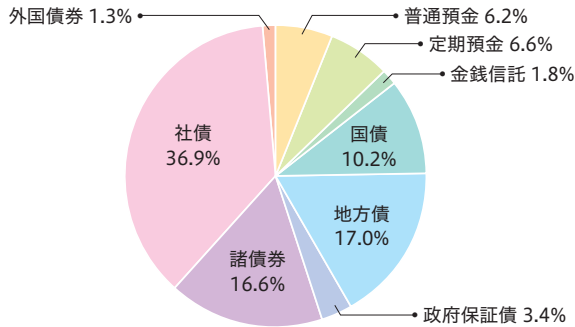
お問い合わせ ▶ 福祉課 福祉係 ☎ 083-925-6551

共済貯金の運用状況

(令和元年6月末)

◎貯金運用資産の構成割合

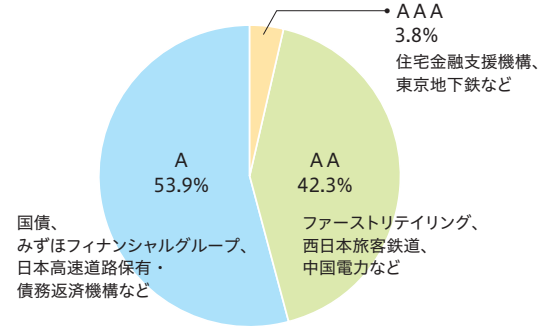
国債や地方債と比較し、一般的に高い利回りとなる社債の構成割合が最も高くなっています。



※預金は、山口銀行・三井住友信託銀行・三菱UFJ信託銀行および中国労働金庫に預け入れています。

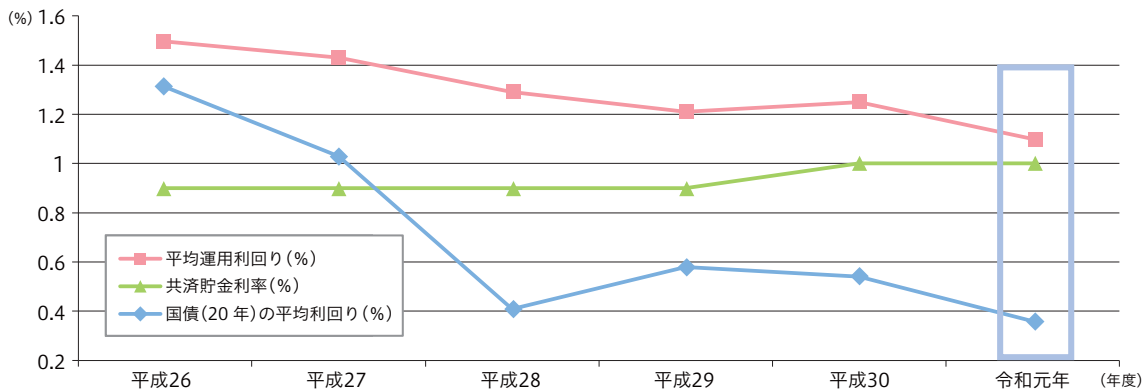
◎保有債券の格付割合

適格格付機関のいずれかからA格以上の格付けを取得している債券を運用対象としています。



※複数の格付機関から格付けを取得している場合は、最高位の格付けに分類しています。
 ※格付機関から格付けを取得していない地方債等については、国債の格付けに準じて分類しています。

◎平均運用利回り・共済貯金利率・国債(20年)の平均利回りの推移(過去5年および本年度)



※平均運用利回りは、共済組合の貯金経理における運用利益(利息収入や売却益など)を資産で除して算出したものです。
 ※国債(20年)の平均利回りは、財務省ホームページに掲載されたデータから各年度内の平均値を算出したものです。
 ※令和元年度の平均運用利回りは、予算値です。また、国債(20年)の平均利回りは、6月30日時点の平均値です。

皆さんからお預りした共済貯金は、主に債券による運用を行い、その運用益から利息をお支払いしています。
 本年度、組合員の皆さんにお支払いする貯金利率は、年1.0%としていますが、これは、主に過去に購入した比較的高利回りの高い債券による利息収入により維持されています。

現在の国内債券相場は、国債の利回り低下により全体的に低水準で推移しており、運用環境は厳しくなっています。利回りの高い債券は順次償還されており、利回りが年1.0%を大きく下回る債券を購入せざるを得ない状況です。

今後は、平均運用利回りの低下が見込まれますが、証券会社や報道機関等からの情報を収集、分析し変化する市場の動向に対応しながら、利回り低下を抑制しつつ、かつ安全性を優先した運用に努めていきます。

お問い合わせ 総務課 経理係 ☎ 083-925-6141

共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内

Point

「だんしん」に加入すると、返済中に借受人に万一のことがあった場合に、保険金で貸付金残高が返済されます。あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、貸付金の返済金相当額（平均返済月額）が保険金として支払われます。



制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…

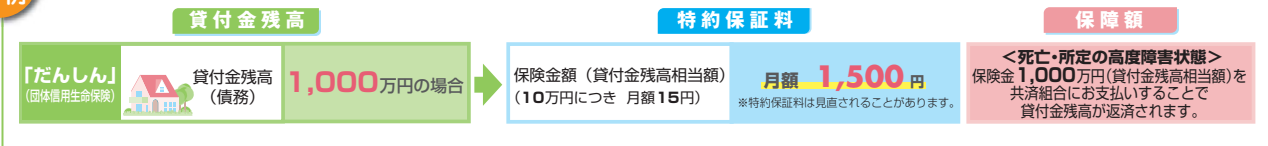
病気やケガで長期休職となられても…

「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます

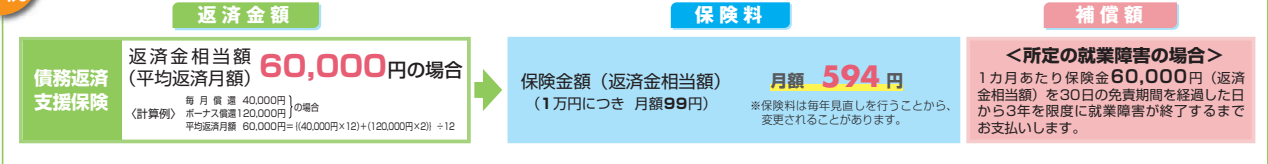
「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額（平均返済月額）が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

例



例



制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

MY-A-19-LF-001051 MYG-A-18-LF-881

だんしんは随時中途加入できますが 債務返済支援保険の事後適用は、 年に一度の募集になります

既にだんしんに加入している共済組合からの貸付けについて、下記に該当する場合は、債務返済支援保険に加入することができますので、この機会にぜひご検討ください。

- 修学貸付の元本償還が始まった
- だんしんに加入するときに債務返済支援の告知事項に合致しなかった方が、その告知事項に合致した

申込書締切日

10月31日(木) 共済組合必着

補償開始日

12月 1日(日)

だんしん事業の詳細については、共済組合ホームページに掲載の「だんしん事業加入手続のご案内」(メニュー→共済事業から探す→貸付→団体信用生命保険事業→詳しくはこちら)をご覧ください。申込書は所属所の共済組合事務担当課でお受け取りください。

お問い合わせ 福祉課 福祉係 ☎ 083-925-6551

美食和会席の夕べ

秋の宴

令和元年

ふるさとの味が

ここにある

和食は、その土地ならではの海の幸、
山の幸など、旬の自然の味を生かし、
暮らしの中で受け継がれてきました。

令和元年の今回は、周防・長門のゆたかな恵みに
感謝し、ふるさとの味をお届けします。

平成から令和へ、経験に裏打ちされた伝統の技と
新たな挑戦が調和する料理長渾身の料理をお愉しみください。



和食料理長
後藤 智数



特典

アルコール類フリードリンク
(生ビール、日本酒、焼酎、ウイスキー)

1,000円(消費税込)

宿泊優待

1泊朝食付き 5日(土) 6,000円
(消費税込) 6日(日) 5,000円

※ツイン、和室のお一人利用は
1,000円加算されます。

【予約制】

日時 令和元年10月5日(土)・6日(日)
18時30分開宴 20時30分終宴

会場 やまぐち湯田温泉 防長苑 2階「孔雀の間」

料金 和食会席料理 7,000円(消費税込)ソフトドリンク付き

ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555

養育特例制度について

～申請忘れはありませんか？～

平成27年10月からスタートした養育特例制度。申請日から2年間は遡及して適用を受けることができますので、申請忘れがないよう今一度確認をお願いします。

▶ 制度の概要

養育特例とは、3歳未満の子を養育している組合員について、養育開始後の標準報酬月額が養育開始前の標準報酬月額（以下「従前標準報酬月額」という。）を下回るとき、組合員からの申出により、年金額の計算においては従前標準報酬月額を適用する制度です。

なお、この制度は、短時間勤務や時間外勤務の減少等で標準報酬月額が低くなったことにより、将来受け取る年金が低くなることを避けるための措置であることから、短期給付等の算定基礎となる標準報酬月額には適用されません。

▶ 対象者は？

- 3歳未満の子を養育している組合員です。ただし、単身赴任等で子と別居している場合は対象となりません。
- 男女ともに対象となります。
- 「子を被扶養者に行っている」などの要件はありません。
- 「育児短時間勤務・部分休業を取得している」などの要件もありません。



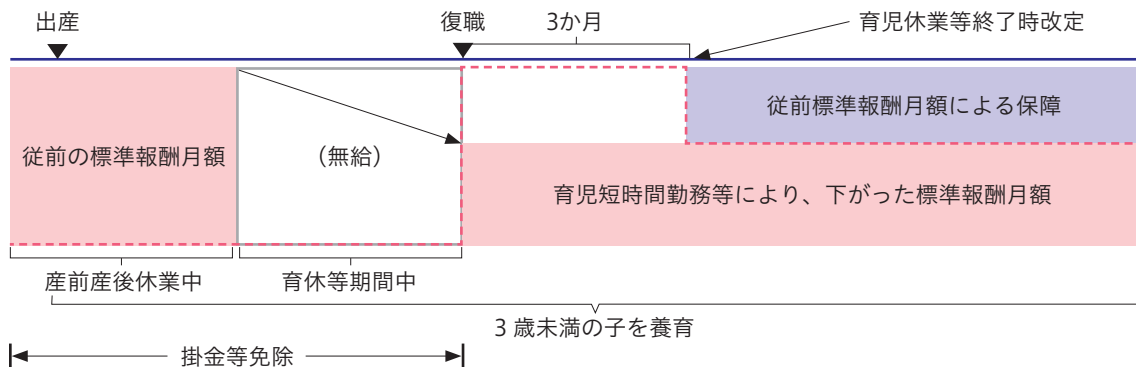
▶ 適用期間は？

開始 子が生まれたとき、子と養子縁組したとき、別居していた子と同居したとき
※ただし、掛金免除（育休・産休）期間中は適用になりません。

終了 子が3歳に到達したとき、子の死亡または子と別居により養育しなくなったとき、組合員資格を喪失したとき、掛金免除（育休・産休）を開始したとき など

▶ 従前標準報酬月額はいつの標準報酬月額を基準とするの？

3歳未満の子を養育することとなった日の属する月の前月の標準報酬月額となります。



—— 年金額を算定するときの標準報酬月額
- - - - 掛金等を算定するときの標準報酬月額

▶ 養育特例の開始に伴う申出方法は？

養育特例の適用を受ける場合には、「養育期間標準報酬月額特例申出書」と添付書類を所属所の共済組合事務担当課経由で共済組合に提出してください。

なお、現に標準報酬月額が下がっていても、養育特例の申出をすることは可能です。

添付書類

① 子の戸籍謄(抄)本

※申出の対象となる子が以下の場合、次の書類を提出してください。

- 特別養子縁組の監護期間にある子の場合.....家庭裁判所が交付する事件係属証明書
- 養子縁組里親に委託されている要保護児童の場合...児童相談所が交付する措置決定通知書

② 世帯全員の住民票

▶ 養育特例の終了に伴う申出方法

子の死亡、別居などにより養育しないこととなった場合は、「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」を所属所の共済組合事務担当課経由で共済組合に提出してください。なお、養育している子が3歳に達した場合や組合員が退職した場合は、届出書の提出は必要ありません。

ここが知りたい！

Q すでに子の出生から2年以上経過しています。まだ申請をしていますが、今から制度の適用を受けることはできないのでしょうか？

A 申請日から遡った2年間に、子が3歳未満であった期間がある場合は、適用を受けられる可能性があります。すぐに、共済組合年金課までお問い合わせください。

養育特例申請を申請されていない方で
ご自身が適用対象となるかを確認したい場合

● 年金課へご連絡ください。
その際、組合員自身の氏名・生年月日、お子さんの出生日をお伺いします。

● 年金課で標準報酬月額等を確認し、養育特例適用の有無を回答します。

お問い合わせ ▶ 年金課

☎ 083-925-6550



健康管理者研修会



7月3日(水)に山口市の防長苑で、健康管理者研修会を開催し、32名の方にご参加いただきました。午前は、「安心して働ける職場環境づくり」について、健康経営・データヘルスといった取り組み事例の紹介や各グループでのグループ討議などを通じて、職員が働きやすい職場づくりの大切さを、尾原寿子講師からご講演いただきました。

午後からは、「メンタルヘルスと生き活きた職場づくり」について、ストレスの仕組みやコミュニケーションの大切さを通じて、元気な職場を目指す取り組みを、塚田和子講師からご講演いただきました。



安心して働ける職場環境づくり
(尾原講師)



メンタルヘルスと生き活きた職場づくり
(塚田講師)



グループ討議中



アルキメットウォーキング



7月6日(土)に山口市の山口県セミナーパークで、アルキメットウォーキング(第1回目)を開催し、34名の方にご参加いただきました。

アンケート結果が平均『91.5点』の好評価であったのは、高芳照講師と網師本真季講師から「歩く楽しさ」を学べたからだと思います。セミナーの内容は、「自分の歩きを客観的に動画で見る」、「正しい姿勢から歩き方」、「必要な筋トレ」などでした。そして、学んだことを練習して2回目につなげる形で終了となりました。

そう、第2回目があるんです! 第2回目から初参加でも大丈夫! 詳しくは、17ページをご覧ください。



正しい姿勢を作る様子(途中過程)
(右側から高講師、網師本講師)



ウォーキング練習中



正しく筋トレしないと怪我します・・・

筋トレ中の一言 ～『肉体的限界』は『精神的限界』のはるか先にある!～

by 武田真治
presented by 網師本

アルキメット ウォーキング

年3回継続的に実施することで、歩行時の正しい姿勢を学んで・補正し・定着させる企画の第2回目を開催します。

残念ながら第1回目に参加できなかった方でも大丈夫!ウォーキングの基礎の確認やスピードアップ、さらには体幹トレーニングで、あなたの「歩き」に磨きをかけます!



- 開催日時** 2019年10月5日(土) 13:30~16:00
(3回目は2020年3月20日(金・祝)の予定)

- 場 所** 山口県セミナーパーク(山口市)

- 参加費** 無料

- 参加資格** 組合員または被扶養者とその同行者

- 講 師** (有)エムハートジャパン 高 芳照

- 募集締切** 2019年9月24日(火)

- 申込方法** 以下の必要事項を記入して、共済組合宛に郵送(コピー可)またはFAXにて直接お申し込みください。

- その他** 組合員の場合は、開催日までにMY HEALTH WEBの登録をお願いします。
参加者にはMYポイントを100ポイント進呈します。
登録方法は開催通知の際にお知らせします。

第2回内容


**第1回目で実施した
ウォーキングの基礎確認※**
(スマートフォン等による動画確認)


**ウォームアップと
クールダウン**


**ウォーキングの
スピードアップ**


**手軽にできる
体幹トレーニング**

※2回目から参加の方には、1回目で行ったことをまとめた資料を事前にお渡しします。

代表者	住 所	〒				※組合員証等	
	電話番号	(日中の連絡先)				記号	番号
	氏名	性別	生年月日		種別		
		男・女	昭・平	年 月 日	1. 組合員 2. 被扶養者 3. その他		
同伴者		男・女	昭・平	年 月 日	1. 組合員 2. 被扶養者 3. その他		
		男・女	昭・平	年 月 日	1. 組合員 2. 被扶養者 3. その他		
		男・女	昭・平	年 月 日	1. 組合員 2. 被扶養者 3. その他		

※種別で「1. 組合員」または「2. 被扶養者」を選択した場合のみご記入ください。
 ※ご記入いただいた氏名・連絡先等の個人情報は、このセミナーの開催に関する以外に利用いたしません。個人情報は守秘いたします。
 ※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入する取扱いをしています。
 ※申し込みの控えは、参加決定通知が届くまで(開催日の1週間前までに発送)保管しておいてください。

生活応援 セミナー

人生立志編

仕事に趣味に、忙しい毎日を送る30代～40代の方を中心に、生活応援セミナーを開催します。

- 毎日の生活は充実しているけど、最近少しおなか周りのお肉も充実してきたなあ…
- 趣味は楽しいけど、そろそろ将来に向けてライフプランを考えたほうがいいのかなあ…

充実した日々になんげ不安を感じ始めた、そんなあなたにぴったりのセミナーです。

本セミナーに参加して、「お金」と「健康」の不安を解消し、本当に充実した未来を手に入れましょう！

日時 10月19日(土) 11:00～15:00

場所 山口県健康づくりセンター・多目的ホール(山口市)

参加費 無料
※セミナー参加費以外の費用については、各自でご負担ください。

参加条件 組合員・被扶養者

募集締切 10月4日(金)

募集人員 100名

その他 運動のできる服装でお越しください。

生活応援セミナー日程表

● ライフプランセミナー

11:00～12:00 野村證券
「公務員だからこそできる!!
積立てで資産形成」
【講師】野村證券ファイナンシャルプランナー

12:00～13:00 昼食
※昼食は各自でご用意ください。

● RIZAP式 健康セミナー

13:00～15:00 RIZAP
今日からすぐ実践できる生活習慣の改善方法やトレーニング方法を伝授します。みんなで健康的な理想ボディを目指しましょう!
【講師】RIZAP ウェルネスプログラム専任トレーナー

- 生活習慣の振り返り
- 心のメカニズム
- RIZAPメソッドの秘密 など

申込方法

以下の必要事項を記入して、共済組合宛に郵送(コピー可)またはFAXにて直接お申し込みください。なお、受講希望者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

代表者	住所						※組合員証等	
	電話番号	(日中の連絡先)					記号	番号
	氏名	性別	生年月日			種別		
		男・女	昭・平	年	月	日	1. 組合員 2. 被扶養者	
同伴者		男・女	昭・平	年	月	日	1. 組合員 2. 被扶養者	
		男・女	昭・平	年	月	日	1. 組合員 2. 被扶養者	
		男・女	昭・平	年	月	日	1. 組合員 2. 被扶養者	

※ご記入いただいた氏名・連絡先等の個人情報は、このセミナーの開催に関する以外に利用いたしません。個人情報は守秘いたします。

※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入する取扱いをしています。

※申し込みの控は、参加決定通知が届くまで(開催日の1週間前までに発送)保管しておいてください。

お問い合わせ ▶ 保険課 健康推進係 ☎ 083-925-6142 / FAX 083-921-1228

団体保険の募集のご案内について

まもなく団体保険の新規・更新の募集時期となります。万が一の備えとして、ご加入、ご継続をご検討ください。

保険内容の詳細は、
共済組合ホームページ
に掲載のパンフレット
をご覧ください。

①「遺族サポートプラン」 保険期間 令和2年3月1日から1年間

- ◆本年度も「遺族サポートプラン」の更新のお手続きで、推進員が各所属所へ訪問させていただきます。
- ◆推進員または所属所担当者へ申込書をご提出ください。

申込期間

令和元年8月27日(火)～令和元年10月18日(金)

○引受保険会社 明治安田生命保険相互会社
【専用フリーダイヤル】0120-881-199

開設期間:令和元年8月27日～令和元年10月18日
午前9時から午後5時まで(土日祝日除く)

②「団体傷害保険」・「新・団体医療保険」 保険期間 令和2年3月1日から1年間

申込期間

令和元年10月上旬～下旬(予定)

団体傷害保険

主な保険金：死亡・後遺障害保険金、入院保険金、手術保険金、通院保険金 等

新・団体医療保険

主な保険金：疾病入院保険金、疾病手術保険金、疾病退院後通院保険金、先進医療等費用保険金 等

○引受保険会社 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 山口支店 法人支社(山口オフィス)
【電話】083-924-3005 【FAX】083-923-8053 (受付時間:平日の午前9時から午後5時まで)



ぷらっと
plat

U b e City
宇部市



UBE BIENNALE

UBE International Sculpture Competition

第28回 UBE ビエンナーレ (現代日本彫刻展)

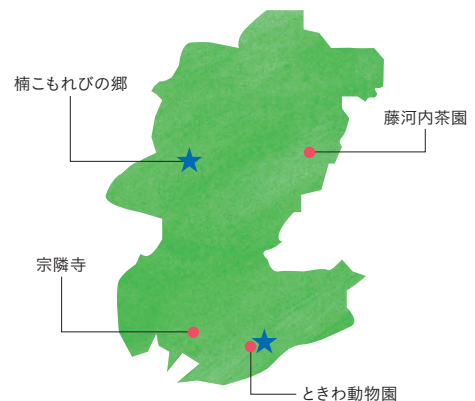
緑と花と彫刻のまちとして知られる宇部市。UBE ビエンナーレ (現代日本彫刻展) は、戦後のまちの美化と心の豊かさを求める市民運動をきっかけとして、1961年にはじまった日本初の大規模な野外彫刻展です。湖を望む緑豊かなときわ公園を舞台に、2年に一度開催されています。出品作品の一部は、宇部市のコレクションとして市内各所に恒久設置される仕組みで、まちづくりにアートを取り入れた先駆的な試みとして、歴史的にも高く評価されています。2006年からは、国際コンクールとして海外作品も積極的に募集し、国内外の文化拠点との交流にも力を入れています。2019年秋開催の第28回展では42カ国318件の応募のなかから選ばれたイタリア、フィリピン、台湾、日本の4カ国15名のアーティストによる野外彫刻がときわ公園を彩ります。また同時期に市内全域で開催される UBE アートフェスタ2019 では多彩なアートや食のイベントをお楽しみいただけます。

開催期間 2019年9月29日(日)～11月24日(日)

☎ 0836-51-7282 © UBE ビエンナーレ彫刻の丘 (ときわ公園内)
🌐 <http://ubebiennale.com>

■ 宇部市データ (2019年5月現在)

- ・面積 286.65km² ・市の木 くすのき
- ・人口 164,896人 ・市の花 サルビア・つつじ
- ・HPアドレス <http://www.city.ube.yamaguchi.jp>



★は保健文化施設利用助成券が使用できる施設です。

ぷらっと
plat

ニ歩くともっと好きになる

街歩き健幸マップ

QRコードをCheck

スポット 1



ときわ動物園

シロテテナガザルなど霊長類を中心に自然に近い姿で観察でき、まるで野生動物の生息地に迷い込んだような気分で楽しめる動物園。また、人気のリスザルやワオキツネザルのエサやり体験をはじめ様々なイベントも開催しています。

☎ 0836-21-3541 ☎ 宇部市則貞三丁目4番1号

スポット 2



ふじがわち 藤河内茶園

小高い丘に広がる約65ヘクタールの茶畑は、一か所での茶畑面積としては、西日本最大級。その景色に圧倒されます。冬に小野湖から湧き上がる濃い霧がお茶の生育に適した環境とされ、ほどよい苦みと渋みが調和した宇部のお茶が出来上がります。

☎ 0836-34-8353 ☎ 宇部市小野藤河内

スポット 3



そうりんじ 宗隣寺

1200余年前に来日した唐僧為光(いこう)和尚により創建されたお寺です。本堂北側にある「龍心庭」は山口県最古の庭園で、国指定名勝となっており、四季を通して、様々な美しさを感じることができます。

☎ 0836-21-1087 ☎ 宇部市小串210



[宇部ラーメン]

宇部市民のソウルフード

1. 茶濁濃とんこつ、2. 強いとんこつ臭、3. 中太やわ麺。この3つが「宇部ラーメン」の定義です。宇部の地で60年の歳月とともに独自の進化を遂げた宇部市民のソウルフード。市内各店舗の味めぐりで、あなたもきつとクセになる！

★ 楠こもれびの郷 「くすくすの湯」

助成券が使える施設

「くすくすの湯」は、源泉掛け流しのアルカリ性単純温泉。神経痛・疲労回復などに効果があります。また農産物直売所「楠四季菜市」、地元食材にこだわった農家レストラン「つつじ」などが隣接し、世代を問わずゆったりとした時間を過ごせます。



☎ 0836-67-2617 ☎ 宇部市大字西万倉1662番地1
 ☎ 毎月第3水曜日

宇部市のイチオシ！

ときわミュージアム 「世界を旅する植物館」

2017年4月にリニューアルオープン。プラントハンター、西島清順氏監修のもと、「世界を旅し、感動する植物館」をコンセプトに、原産地の植生を意識した8つのゾーンに特徴的なシンボルツリーを植栽しています。館内では、珍しい植物や花、果実に出会え、まるで世界を旅しているような気分になります。また、ときわ公園内で作出された美しい花を咲かせるサボテンは、ここでしか見ることのできない貴重なサボテンです。ほかにも、コチョウランやカトレアなども展示しています。

☎ 0836-37-2888 ☎ 宇部市野中三丁目4番29号
 ⌚ 9時30分～17時（最終入館は16時30分まで）
 ☎ 火曜日（時期によって異なる場合がありますのでHPをご覧ください。）
 ☎ 個人一般（18歳以上70歳未満）300円 70歳以上 200円
 団体一般（18歳以上70歳未満）240円 70歳以上 160円
 *団体は有料対象者が20名以上の場合



宇部市 久保田后子市長 ▶

共済組合職員募集のお知らせ

共済組合では、次のとおり職員を募集しています。
詳細は、共済組合ホームページNEWS欄の職員募集要領をご覧ください。

1 採用人員

1名(令和2年4月1日採用)

2 応募資格

平成2年(1990年)4月2日以降に生まれた方で、高等学校卒業以上または令和2年3月末日までに高等学校を卒業見込みの方とします。

3 勤務場所

共済組合事務局(山口市大手町)または保養所防長苑(山口市熊野町)

4 業務内容

山口県内の市町村等職員の年金給付や健康保険、その他の福利厚生事業に関する事務等です。

5 応募手続

市販または学校指定の履歴書に自書により所定の事項を記入、写真を貼付のうえ、簡易書留で郵送または持参してください。

6 応募締切日

令和元年9月20日(金)必着とします。

7 採用試験

第1次試験(教養試験、適性検査等) 令和元年10月20日(日)

第2次試験(面接試験) 令和元年11月中旬

応募先、問い合わせ先

山口県市町村職員共済組合 総務課 庶務係
〒753-8529 山口市大手町9番11号 山口県自治会館3階
電話 083-925-6141 FAX 083-921-1228



共済組合の行事(9・10月)

- ウォーキング教室 山口県セミナーパーク 10月 5日(土)
- 生活応援セミナー 山口県健康づくりセンター 10月19日(土)
- 退職予定者説明会 県内6箇所 10月中旬～11月上旬

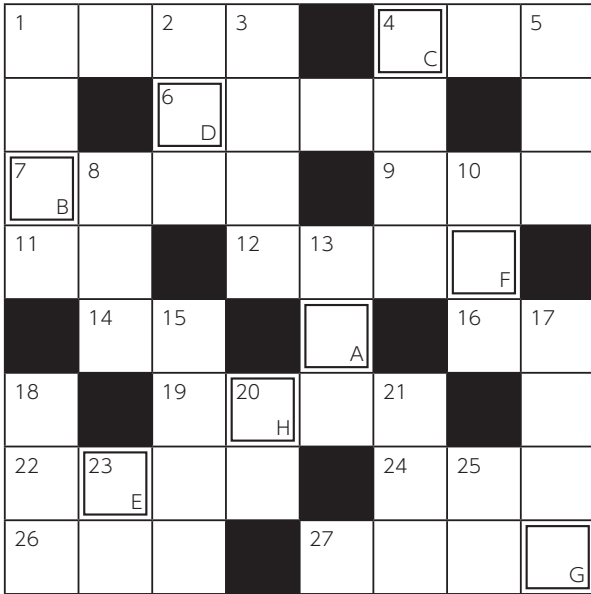
防長苑のイベント(9・10月)

- メンテナンス休館 9月9～12日
- 美食和会席の夕べ 秋の宴 10月5・6日

クロスワードパズル

正解者の中から抽選で10名様に
図書カード1,000円分を
差し上げます。

クロスが解けたらA~Hを順に並べてください



応募方法

ハガキまたは共済組合ホームページのクイズ応募フォームからご応募ください。(1人1通まで)
なお、FAXでの応募は無効となりますのでご注意ください。

応募先

〒753-8529
山口県山口市大手町9-11
山口県市町村職員共済組合
総務課 企画係

締め切り

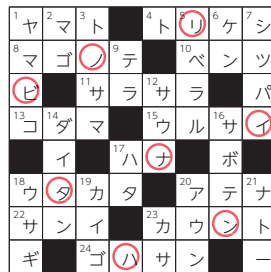
9/30(月)必着

- 答え
○○○○○○○
- 住所
- 電話番号
- 組合員名
- 応募者名 (続柄)
- 所属所名
- 組合員証記号番号
- 共済事業に対するご意見・ご感想

※お寄せいただいたご意見等については今後の共済事業運営の参考とさせていただきます。

- ヨコのカギ
- 1 これが吹くと冬を感じますが、ない年もあります。
 - 4 役に立つが、危険もあるものたとえ。○○○の剣。
 - 6 不良女子グループのリーダー。女番長。
 - 7 小麦粉の団子を入れた汁物。
 - 9 ドイツ南部から黒海に流れる○○○川。
 - 11 液体などを入れる、ガラス製や陶製の容器。
 - 12 固体が、液体を経ないで直接気体になること。
 - 14 髪をとかすときに使います。
 - 16 説明が○○を射ている。
 - 19 ○○○○をしてスイカ割りをする。
 - 22 いたずら好きの木の人形が冒険をします。
 - 24 にわたりの頭にあります。
 - 26 売上高から売上原価を差し引いた額。
 - 27 9月1日は○○○○の日。

- タテのカギ
- 1 ○○○○→関脇→大関→横綱
 - 2 残り100mでの○○○スタート。
 - 3 酸性・アルカリ性を判別する、リトマス○○○。
 - 4 もはや議論する必要のないこと。
 - 5 ○○○○無用。
 - 6 台風の接近で沿岸部に大雨○○○警報が出る。
 - 8 筆記や印刷などに用いる有色の液体。一緒に物事をすすめる間柄。
 - 10 前もって告げ知らせること。
 - 13 あらかじめ決められた終了の期日。
 - 15 サントクロースが必要な動物は?
 - 17 インドネシアの通貨です。
 - 18 怒りが○○○に出ている。
 - 20 延長15回の○○○を制する。
 - 21 誰にも飼われていない○○○猫。
 - 23 パンダの好物。



(前回の答え)

タイリンノハナビ 「クロスワードパズル」 プレゼント当選者発表

応募総数 121通
正解 114通

抽選により当選者を決定しました。
当選者には9月中旬までに賞品をお送りします。
お楽しみに!

※ 当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

編集後記

健診結果の指摘事項が年々増えていく今日この頃です。今年も新たに追加されました。健診もテストと一緒に受けるだけでは意味がありません。結果を真摯に受け止めて、次につながる取り組みが必要だ…と、テストの結果が伸び悩む受験生の息子に説教しながら思いました。健診を受けっぱなしの人、いませんか?私も素直に二次検査に行こうと思います。(M・H)

ホームページをリニューアルして、9月からクロスワードパズルの応募がインターネットでできるようになりました!ハガキよりも手軽に応募できるという声も…?!

応募の際には、共済事業に対するご意見ご感想を是非お書きください! これからの共済事業、情報発信の参考にさせていただきます。(M・H)

組合の状況

令和元年8月1日現在

組合員/男	組合員/女	組合員/合計	任意継続組合員	被扶養者/男	被扶養者/女	被扶養者/合計
10,162人	5,708人	15,870人	145人	6,395人	10,016人	16,411人

山口県市町村職員共済組合

〒753-0072(個別番号〒753-8529)山口市大手町9番11号 山口県自治会館3階 FAX/083-921-1228
TEL/083-925-6141(総務課) 083-925-6142(保険課) 083-925-6550(年金課) 083-925-6551(福祉課)
発行日/令和元年9月2日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp/>

2019.11.1~12.29

忘年会

2019-2020

やまぐち湯田温泉 防長苑

鍋会席 (寄せ鍋イメージ)

buffet (イメージ)

パーティー料理 (イメージ)

会席料理 (イメージ)

新年会

2020.1.6~2.13

価格はすべて税込です

人数、目的に合わせた
お部屋いろいろ



忘新年会プランご利用特典

宿泊優待 10名様以上でプランご利用の方限定
1泊朝食付料金 **6,000円**
二日連続モク割 ~~6,000円~~ ▶ **4,500円**
祝前日を除く日曜~木曜はさらにおトク
※ツイン・和室のシングルコースはプラス1,000円

入浴無料 プランご利用の全員に防長苑の
御入浴券をプレゼント!!

無料貸出 ビンゴゲーム機、プロジェクター、
スクリーン 各先着2グループ様まで

飲み放題付
90分プラン

和洋会席
パーティー料理
buffet (30名様以上)
よりお選びください

おひとりさま
5,500円

飲み放題付
120分プラン

ビール
焼酎
日本酒
サワー
ハイボール
ソフトドリンク
ノンアルコール
FREE drink

和洋会席
鍋会席 (寄せ鍋・牛しゃぶ)
パーティー料理
buffet (30名様以上)
よりお選びください
金額により品数と内容が異なります

おひとりさま
6,000円
7,000円
8,000円

ご予算に応じて対応いたします
お気軽にお問い合わせください

冬の味覚
ふくプラン

料理のみの
金額です

ふく会席
ふくさし・ふくちり小鍋・ふく唐揚 他7品
ふくフルコース
ひれ酒・ふくさし菊花盛・ふく白子・ふくちり・ふく雑炊 他6品

8,500円
13,000円

協賛：ライフ山口

団体保険制度のお問い合わせは、有限会社ライフ山口へ
フリーダイヤル0120-170-215 (担当 さるがみ) FAX 083-925-2161



やまぐち湯田温泉
防長苑

ご予約・お問い合わせ
083-922-3555
www.bochoen.jp 山口市熊野町4-29



防長苑
公式 SNS
のご案内

