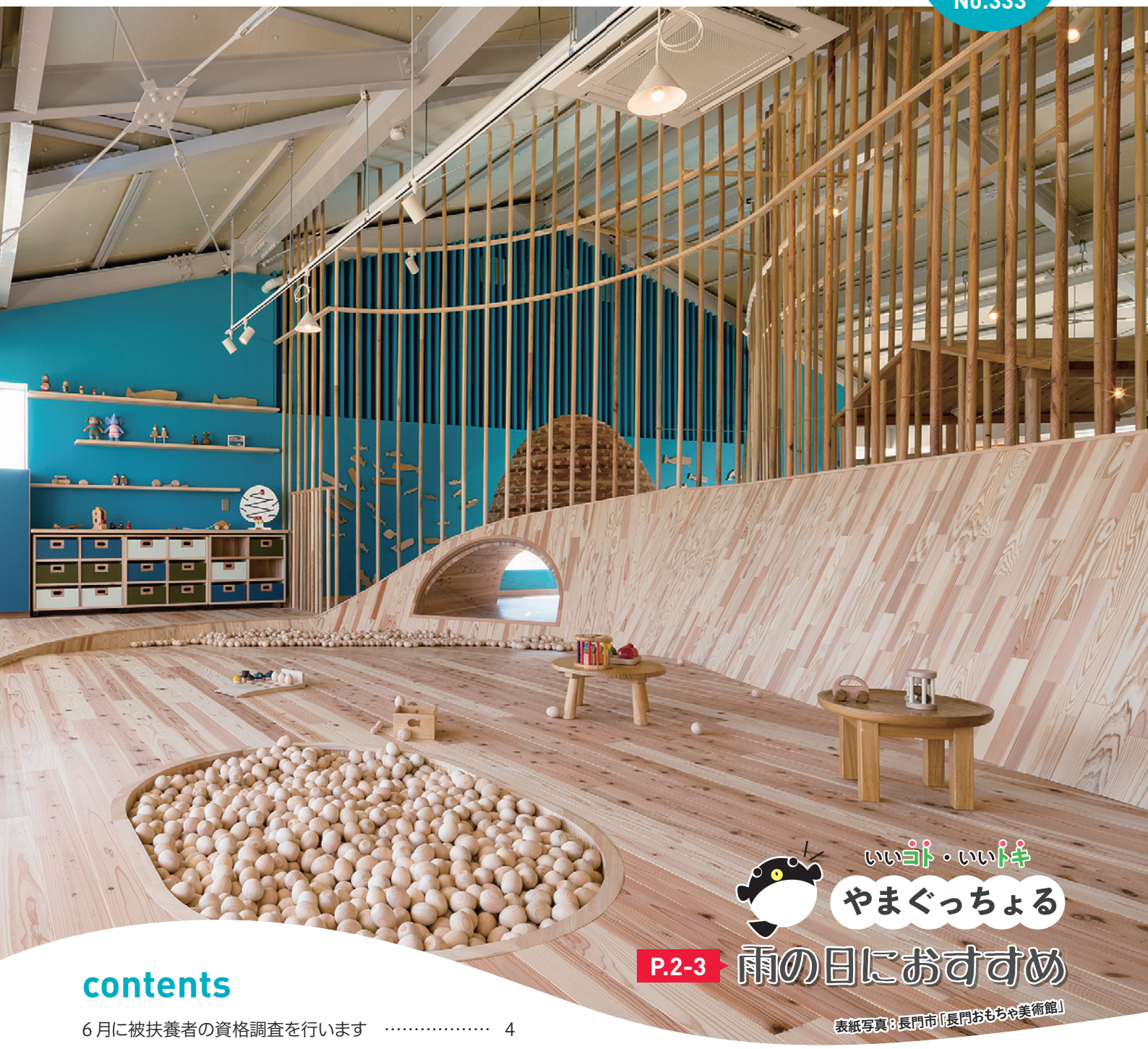
共済だより

2022
5・6月号
No.333

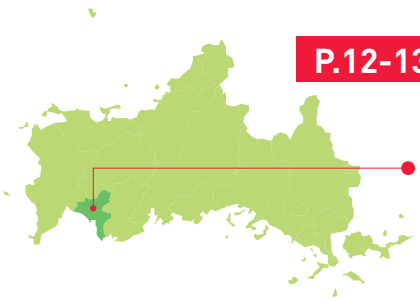


いいコト・いいトキ
やまぐっちょる
雨の日におすすめ
P.2-3

表紙写真：長門市「長門おもちゃ美術館」

contents

6月に被扶養者の資格調査を行います …… 4
特定健診を受けましょう！ …… 5
共済貯金加入者の皆さんへ
共済貯金を始めませんか？ …… 6
防長苑 瓦版 やまぐちのうまいもん極に密着 …… 7
けんこう学校 1時限目 食事編 …… 8-9
セミナー募集 適正カロリーを食べちゃろう …… 10
年金インフォメーション …… 11



休日のおでかけガイド
ぷらっと plat
山陽小野田市
P.12-13

山口県市町村職員共済組合　https://www.kyosai-yamaguchi.jp

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。

梅雨の時期も楽しもう!

「雨の日におすすめ」

市町 PICK UP

長門市「長門おもちゃ美術館」

150種類以上の木のおもちゃで遊べるミュージアム。自然の魅力を学びながら遊べます。

■所在地　山口県長門市仙崎4297-1（センザキッチン内）
■問い合わせ先　0837-27-0337（長門おもちゃ美術館）

表紙写真

01 ube

ときわミュージアム 世界を旅する植物館

「世界を旅し、感動する植物館」をコンセプトにした植物館。8つのゾーンにはそれぞれの原産地の植生が再現され、世界各地の植物に出会えます。ときわ公園オリジナルの貴重なサボテンや、食虫植物なども見どころです。

■所在地　山口県宇部市野中3-4-29
■問い合わせ先　0836-37-2888（世界を旅する博物館）

ときわ動物園

植物館と同じときわ公園内にある動物園。動物の生息地の環境が再現された展示が特徴で、動物たちが生き生きと過ごす様子が観察できます。動物や環境について学べる体験学習館「モンスタ」も併設しています。

おすすめ

グルメ＆観光スポット

＼小野茶サブレ／

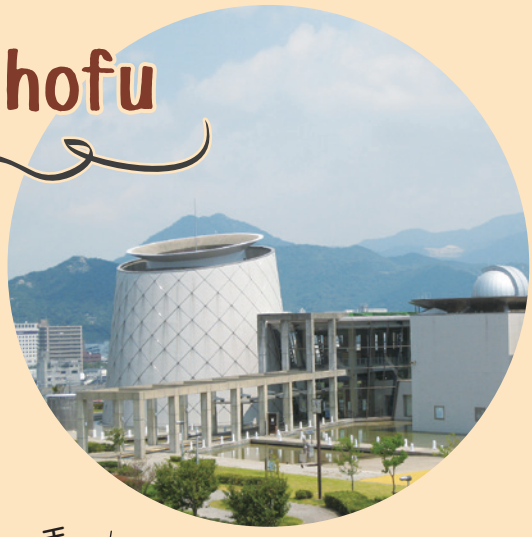
小野地区で採れるお茶を使用したサブレ。煎茶の香りと渋みが甘さを引き立たせます。

ソラール

科学をやさしく、ふかく、たのしく学べる科学館。思わず夢中になる体験型の展示物がたくさんあり、科学の面白さが実感できます。晴れている日には、太陽望遠鏡による太陽のリアルタイム映像も必見です。

■所在地　山口県防府市寿町6-41
■問い合わせ先　0835-26-5050（ソラール）

02 hofu



おすすめ

グルメ＆観光スポット

毛利氏庭園（国指定名勝）

国の重要文化財に指定されている旧毛利家本邸を含む庭園。職人技で造られた人工島や太鼓橋と、四季折々の自然が見事に調和しています。併設する博物館には、4件7点の国宝をはじめ、毛利家ゆかりの文化財が数多く収蔵されています。

天神鱧

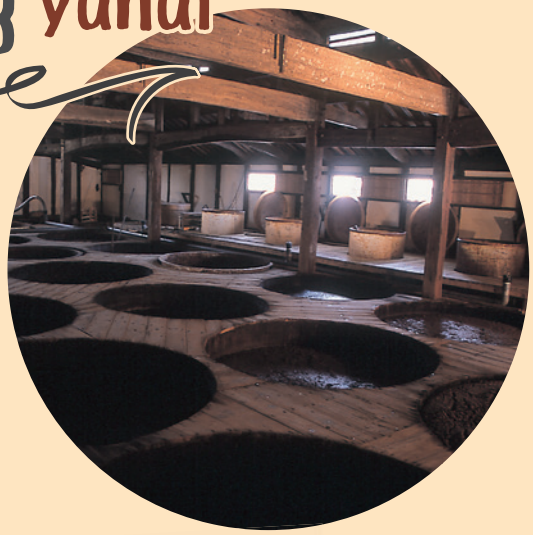
市内飲食店有志が開講する「はも塾」で技術を磨いた職人による鱧料理!
5月からが旬!

03 yanai

甘露醤油資料館

佐川醤油店の醸造蔵の一部が見学できる資料館。醤油造りの諸道具や製造過程の資料などが展示され、時期によっては仕込みなど実際の醤油づくりも見ることができます。

■所在地　山口県柳井市柳井古市3708-1
■問い合わせ先　0820-22-1830（佐川醤油）



おすすめ
グルメ＆観光スポット

茶臼山古墳

4世紀終わりから5世紀初めに造られた前方後円墳。日本で最大の直径約45センチの大鏡が出土しています。資料館には発掘調査で出土した埴輪・刀剣・装飾品などのレプリカが展示されています。

柳井甘露醤油バターケーキ

柳井市特産品の
甘露醤油を使用したバターケーキ。
醤油の香りと塩気が
病みつきになる絶品スイーツ

雨の日におすすめのスポット 一覧

2022年2月末現在

市　町	名　称	所在地	問い合わせ先
阿武町	SUNbashi CAFÉ ABUキャンプフィールド	阿武町大字奈古2248-1 阿武町大字奈古2248-1	SUNbashi CAFÉ　08388-2-3840 ABUキャンプフィールド　08388-2-3000
岩国市	岩国市観光交流所「本家 松がね」 地底王国 美川ムーバレー	岩国市岩国1-7-3 岩国市美川町根笠1564-1	岩国市観光交流所「本家 松がね」　0827-28-6600 地底王国美川ムーバレー　0827-77-0111
上関町	道の駅上関海峡 上関海峡温泉 鳩子の湯	上関町大字室津904-15 上関町大字室津924	道の駅 上関海峡　0820-62-1139 上関海峡温泉 鳩子の湯　0820-62-1126
下松市	ひらめきパーク笠戸島 （下松市栽培漁業センター）	下松市大字笠戸島456-8	ひらめきパーク笠戸島 （下松市栽培漁業センター）　0833-52-1222
山陽小野田市	きららガラス未来館 ドライブインみちしお	山陽小野田市焼野海岸 山陽小野田市埴生2216-7	きららガラス未来館　0836-88-0064 ドライブインみちしお　0836-76-0050
下関市	市立しものせき水族館 海響館 関門トンネル人道	下関市あるかぽーと6-1 下関市みもすそ川町22	市立しものせき水族館 海響館　083-228-1100 関門トンネル人道 下関入口　083-222-3738
周南市	道の駅 ソレーネ周南 周南市立徳山駅前図書館	周南市大字戸田2713 周南市御幸通2-28-2	道の駅 ソレーネ周南　0834-83-3303 周南市立徳山駅前図書館　0834-34-0834
周防大島町	なぎさ水族館 星野哲郎記念館	周防大島町伊保田2211-3 周防大島町平野417-11	なぎさ水族館　0820-75-1571 星野哲郎記念館　0820-78-0365
萩市	萩・明倫学舎 萩博物館	萩市江向602 萩市堀内355	萩・明倫学舎　0838-21-0304 萩博物館　0838-25-6447
光市	伊藤公資料館 三島温泉健康交流施設 ゆーぱーく光	光市大字束荷2250-1 光市三井6-6-1	伊藤公記念公園・伊藤公資料館　0820-48-1623 三島温泉健康交流施設 ゆーぱーく光　0833-76-0666
山口市	中原中也記念館 山口市菜香亭	山口市湯田温泉1-11-21 山口市天花1-2-7	中原中也記念館　083-932-6430 山口市菜香亭　083-934-3312

新型コロナウイルス感染症の影響により、施設の休館やイベントが中止となる場合があります。
詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。

保険課資格担当からのお知らせ

6月に被扶養者の資格調査を行います

例年７月に実施している組合員証等の検認に係る**被扶養者の資格調査について、今年度は６月に実施します。**

提出書類などの詳細については、所属所の共済組合事務担当課を経由してお知らせします。

なお、調査の際、被扶養者の資格要件を欠くに至ったことが判明した場合は、すみやかに被扶養者取消しのお手続きをお願いします。

被扶養者資格取消しとなるケースについては、「共済だより2022特別号」をご参照ください。

6月に実施する理由

令和４年10月に、短時間勤務職員の地方公務員等共済組合法の適用拡大（以下「適用拡大」といいます。）が行われるため、例年どおり被扶養者資格調査を実施した場合、適用拡大と同時に処理を行うこととなり、組合員証等の交付が遅延するなど皆さんにご迷惑をおかけする可能性があります。

このため、例年よりも１か月早い６月に被扶養者資格調査を実施することにより、処理の集中を避けることが目的です。

例年より早い時期の被扶養者資格調査の実施となりますが、ご協力をお願いいたします。

なお、来年度以降は、例年どおり７月に被扶養者資格調査を実施する予定です。

被扶養者や住所に変更はありませんか？

４月・５月と身の回りに変化が多い時期となりましたが、被扶養者やお住まいなどに変更はありませんか？

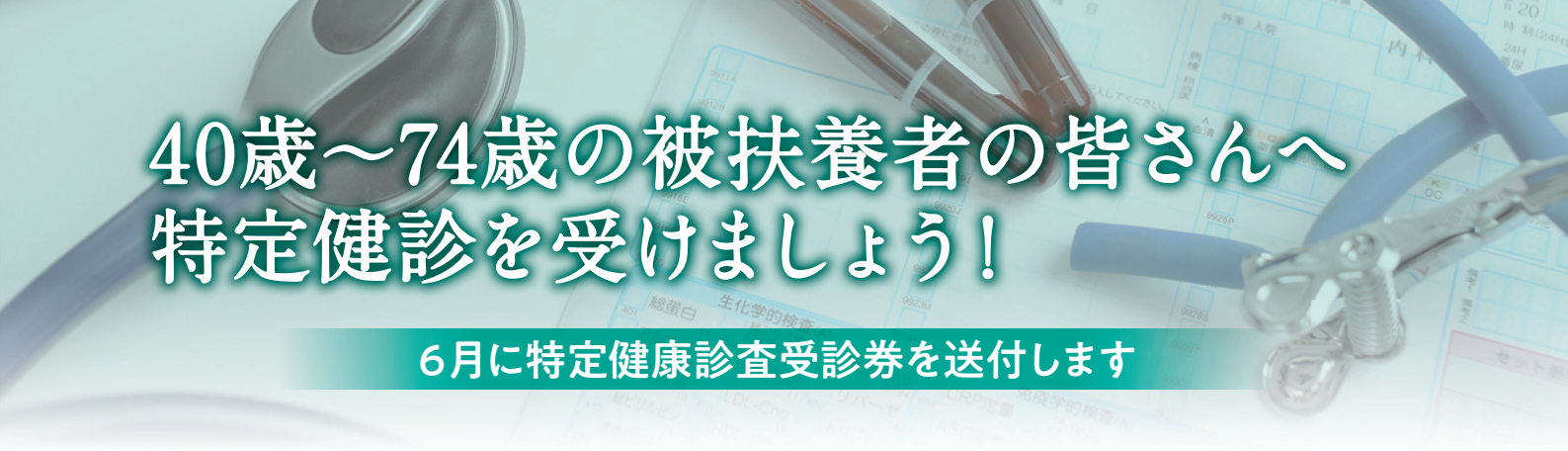
被扶養者が就職などで取消しとなった場合や、新たに家族が被扶養者の認定要件を備えた場合は、「被扶養者申告書」の提出が必要です。

また、共済組合に届出されている住所や給付金等の受取口座に変更がある場合は、「氏名・住所・給付金等振込口座変更申告書」の提出が必要です。

変更の手続きがお済みでない方は、上記様式を所属所の共済組合事務担当課を通じて提出してください。

なお、「被扶養者申告書」については、状況に応じて添付書類が必要となりますので、所属所の共済組合事務担当課または保険課資格担当までご連絡ください。

お問い合わせ　保険課　資格担当　☎083-925-6142



40歳～74歳の被扶養者の皆さんへ 特定健診を受けましょう！

6月に特定健康診査受診券を送付します

共済組合では、メタボリックシンドローム※から生活習慣病へつながるリスクが高まる世代である40歳以上の方を対象に、メタボリックシンドロームの発見や予防を目的とした特定健康診査（以下「特定健診」といいます。）を実施しています。

対象者の方には、特定健診受診券（以下「受診券」といいます。）を発行し、自宅へ直接送付します。受診券を健診機関の窓口に提出することで、**9,000円相当の健診を無料**で受診できます。

将来の健康のため、お手元に届きましたら必ず特定健診を受診しましょう！

※メタボリックシンドロームとは？

過剰にたまった内臓脂肪によって、高血糖、脂質異常、高血圧が生じている状態のこと。放置すると、心臓病、脳卒中、糖尿病の合併症といった深刻な病気を招きます。

送付対象者

昭和22年4月2日から昭和58年4月1日までの間に生まれた方で、令和４年４月１日時点に被扶養者の資格を有する方

※共済組合の人間ドックを申し込まれた方は、人間ドックの受診結果が特定健診の結果として扱われるため、受診券は発行しません。

受診できる健診機関など、詳細は受診券発送時にお知らせします。

特定健診に関するQ&A

Q1 組合員には受診券は発行されないの？

在職中の組合員は、事業主健診または共済組合が助成している人間ドックの健診データの提供をもって特定健診に代えているため、受診券の発行はありません。

Q2 特定健診ではどんな検査が行われるの？

メタボリックシンドロームに着目した検査項目で、早期発見を目指します。

- **身体計測**　身長、体重、腹囲、肥満度
- **血圧測定**　収縮期血圧、拡張期血圧
- **血中脂質検査**　中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
- **肝機能検査**　AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GT（γ-GTP）
- **血糖検査**　空腹時血糖、HbA1cまたは随時血糖
- **尿検査**　尿糖、尿蛋白
- **問診**　現在の健康状態のほか、喫煙、服薬（血圧・血糖・脂質）、既往歴などについて確認

Q3 パート先で健康診断を受ける場合はどうなるの？

パート先で健康診断を受けた方は、その受診結果が特定健診の結果として扱われます。健診結果のコピーと、今回送付した「受診券」を本組合に送付してください。

※提出された健診結果にQ2の検査項目が不足していた場合、追加で確認させていただく場合があります。

お問い合わせ　保険課　健康推進担当　☎083-925-6142

共済貯金加入者の皆さんへ

■ 共済貯金の臨時積立には制限があります！

- 年度内（４月１日から翌年３月31日までの間）の積立回数は**２回**まで
- １回の積立金額の上限**100万円**

※年度内３回目以降の積立や、２回目までであっても100万円を超える金額は積立できません。該当した場合は、本組合に届出の登録口座へお返しします。

※同日に２回分の臨時積立を行いたい場合は、合算して100万円以下の振込を２回に分けて積み立ててください。

■ 令和４年３月末現在の「貯金現在残高通知書」を発行しました。

通帳に代わる書類ですので、大切に保管してください。

「貯金現在残高通知書」の詳しい見かたはこちら→

共済貯金を始めませんか？

毎月の給与や夏・冬の賞与からの控除で、無理なく手間なく積み立てられる、共済貯金を始めてみませんか？ 給与・賞与からの控除は1,000円から始められます。

現在、新たに共済貯金へ加入いただき、給与または賞与からの積立を開始された方に図書カード1,000円分をプレゼントする、新規加入キャンペーン中です！（臨時積立のみの加入や、直近に解約された方は対象外）この機会にぜひ！　**【キャンペーン締切　令和４年６月10日（共済組合必着）】**

お問い合わせ　総務課　貯金担当　☎ 083-925-6551

◆団体生命保険ご加入の方へ ～収支計算報告～◆

「遺族サポートプラン」、「遺族サポートロング」、「医療保障保険」合わせて139件、２億153万５千円の保険金、給付金の支払いがありました。

	遺族サポートプラン	遺族サポートロング	医療保障保険
支払実績	件数：**7件** 金額：**1億7,700万円**	件数：**5件** 金額：**1,400万円**	件数：**127件** 金額：**1,053万5,000円**
配当率	**34.9%**	**69.0%**	**33.3%**

遺族サポートプラン、遺族サポートロング、医療保障保険は、１年ごとに収支計算を行い、剰余金が発生した場合は配当金としてお支払いしています。

団体生命保険の詳細は、ホームページに掲載していますパンフレットをご覧ください。

◆団体ゴルファー保険のご案内◆

ゴルファー必須の備え、「団体ゴルファー保険」の新規加入・更新時期です。

団体ゴルファー保険は、ゴルフ場、練習場における用品の破損、盗難、被保険者自身のケガ、ゴルフ中の賠償事故等を補償します。加入対象者は組合員とその家族になります。

補償期間：令和４年７月１日（金）午後４時から１年間
申込期間：令和４年５月９日（月）から令和４年６月10日（金）まで

団体ゴルファー保険の詳細は、ホームページに掲載していますパンフレットをご覧ください。

お問い合わせ　総務課　福祉担当　☎ 083-925-6551

やまぐち湯田温泉 保養所 防長苑

やまぐちのうまいもん極に密着

うまい刺し盛りができるまで

防長苑１階にある居酒屋“やまぐちのうまいもん極”で刺身の盛り合わせを注文し、仕入れから完成まで密着で取材をしてきました。

刺し盛りの魚は、毎朝、大将自ら目利き

厳選した新鮮な天然魚

魚を捌く熟練の技

魚を捌く動画はここから見れます!

＼本日の刺し盛りの完成!／

“やまぐちのうまいもん極”では大将自ら仕入れ先へ向かい、１つ１つの食材を目利きしており、その姿は真剣そのものでした。また、納得いくものがなければ店を何軒も回ることもあるそうです。

極のうまい料理は大将のこだわりと努力の賜物です。

大将のイチオシ

串のコース　2,500円（税込み）

豚/鶏/鹿/猪/魚の揚げ物/季節の野菜/魚の焼き/一夜干しの８種類の串を贅沢に楽しめます。

そのほかのメニューはこちら

イチオシポイント

８本全ての串に山口県産の食材を用いており、それぞれの食材にあった味付けや薬味にこだわりました。ぜひ一度味わってみてください。

やまぐちのうまいもん極

営業時間　18時から22時
L.O.　21時30分
定休日　日・月・祝日

極 Instagram

仕入れた魚や新商品など
リアルタイムな情報を更新中!!

HIWAMI_YAMAGUCHI

やまぐちのうまいもん極は**“生産者の顔が見える四季折々の地元食材のよさを引き出した料理とおもてなし”**をモットーにお客様のご要望に応えられるお店を目指しています。

厳選した食材を使ったこだわりの料理とおもてなしを堪能してみませんか？

ご予約・お問い合わせ　防長苑　TEL083-922-3555

1時限目
食事編

けんこう学校

山陽小野田市民病院 ＼ 共済組合

健康的な食生活を知ろう

よく「健康的な食生活をしなくちゃ」とか「体に優しいものを食べるようにしよう」と言いますが、健康的な食生活・体に優しいものって何でしょうか？

意外とわかっているようで、しっかり理解していない人が多い気がします。

体に良いものを食べている！ 健康的な食事をしている！ と思っていても、実は偏った食生活をしていて気がついていない人も少なくありません。

そこで、健康管理シートの項目で、日々の食生活を振り返り、自分の課題を見つけましょう。

毎日の食事で気を付けるポイント

毎日の食事を意識することで健康的な生活習慣が身につきます。
ポイントは3食を「バランス良く」です

1日3食、規則正しく食べる

1日当たりの食事の回数が減ってしまうことにより、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増大してしまいます。

この働きのため、少ない食事の回数で1日分のエネルギー摂取量を補おうとすると余計に中性脂肪やコレステロール値が高くなってしまいます。

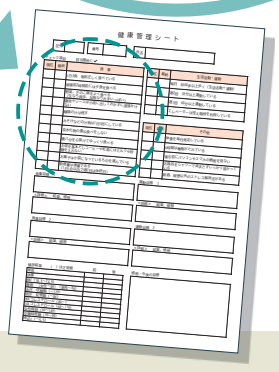
就寝２時間前には夕食を食べ終わる

食材によって消化時間は異なり、ある程度消化が落ち着くまでには2～3時間程度かかるとされています。

寝ている間は、活動量が少ないため、食べたエネルギーを消費しきれず、ため込んで太りやすくなります。

また、寝ている間に消化活動が行われると、リラックスすることが難しく、睡眠の質が低下します。

どうしても寝る2時間前以降に食べる必要がある場合は、消化の良いものを食べましょう。脂質の多い肉や揚げ物、食物繊維が豊富な野菜、海藻などはさらに時間がかかります。



腹八分を心掛け、ゆっくり食べる

食べ始めから約20分後に脳から満腹のサインが出ます。そのサインが出るまでは、いくら食べても満腹と感じないため、つい食べ過ぎてしまうのを防ぐために、ゆっくり食べるようにしましょう。

満腹になるまで食べることによって、カロリーが多くなってしまいます。カロリーが多くなると、動脈硬化、糖尿病になる確率が上がります。

●●の適量を知ろう

● 麺類の汁は残す

たとえば、塩ラーメンのスープを半分残すと約3ｇの減塩になります。
成人の１日の食塩摂取の目標量は、男性7.5ｇ未満、女性6.5ｇ未満（日本人の食事摂取基準[2020年版]）ですからラーメンのスープを全部飲まずに残すことをおすすめします。

塩ラーメン

		塩分(g)
ゆで中華麺	220g	1.2
スープ	350ml	**6.8**
ゆで卵	25g	0.1
しなちく	30g	0.3
焼き豚	30g	0.7
ねぎ	5g	0
合計		**9.1**

● 炭水化物の重ね食べは控える

なんとなく毎日当たり前に食べているものが炭水化物の重ね食べになっていることがあります。食事は、主食、主菜、副菜のバランスがとても大切です。
物足りなさはおかずで補いましょう。
主食に偏ったこんなメニューになっていませんか？

Menu

・ラーメン＋チャーハン
・うどん＋おにぎり
・パスタ＋パン
・ハンバーガー＋ポテト

● 野菜、きのこ類をよく食べる

毎日の野菜は、足りていますか？
野菜は、体の調子を整える各種ビタミンやミネラル、そして老化を招く活性酸素を除去する抗酸化物質も摂ることができます。
目標は1日350ｇです。

毎日のことだから・・・

生きるために食べるのですが、毎日のことだからこそ、私は美味しく楽しく食べたいと思っています。○○は食べてはいけない、○○はダメ。というように否定ばかりの食生活では楽しくありませんよね。
基本は1日3食をバランスよく食べること。
毎日食事の時間が楽しい！と思えるような食事を心がけて、「楽しく食べて健康になりましょう」

▲河村管理栄養士

体重測定のススメ!!

毎日体重を測ることは、前日のどの行動によって体重が変化したかを確認できます。
外食で食べすぎた日や、夜遅く食事をした翌日には体重が増え、運動を頑張ったり、夕食の量が少なければ翌日の体重が減っています！
毎日体重測定をするということは、きちんと体重の管理をするということにも繋がります。
「体重を測る」＝「自分と向き合うこと」　というのが一番のメリットです。

けんこう学校 専用ページ オープン！

勉強（復習）・レシピ・運動をそれぞれ掲載しています。
内容は随時追加しますので、チェックしてください！

第2回　体験型けんこうセミナー参加者募集！
おいしく楽しく食事が学べる新感覚セミナー

適正カロリーを食べちゃろう！

ランチブッフェ体験

●開催日　令和4年6月26日（日曜日）
●時　間　一部　11:00～12:00　食事バランスとカロリー計算
　　二部　12:00～13:30　ランチブッフェで学ぶ
　　ご褒美の一品までの献立作り
●会　場　保養所防長苑　山口市熊野町4-29
●講　師　管理栄養士　河村典子 氏（山陽小野田市民病院）

参加者全員に
温泉チケットプレゼント！

第2回の体験型けんこうセミナー
「適正カロリーを食べちゃろう！」では、
自身にとって適した食事バランスとカロリーを学びます。
必要なエネルギー量を知ったうえで
実際に防長苑のブッフェメニューから
好きな料理を選んでランチを楽しんでいただきます。
デザートまでがセミナーです。ぜひご参加ください。

定　員	35 名
参加費	組合員および被扶養者 500 円 その他家族 1,000 円
申込資格	組合員および家族
申込締切	令和４年５月31日（火曜日）

イベント申込ページはこちら

※メールで申込をされた場合、後日受付完了メールを送信します。
※申込時にいただいた個人情報は、このセミナーに関すること以外に利用いたしません。
※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入します。
※参加決定通知は、開催日の一週間前までに発送しますが、届かない場合はお問い合わせください。

感染症対策にご協力ください

新型コロナウイルス感染予防に十分配慮し開催します。
状況により開催を中止する場合がございます。

お問い合わせ　保険課 健康推進担当　電話　083-925-6142　セミナー用メールアドレス　boshu＠kyosai-yamaguchi.jp

年金インフォメーション

年金制度の役割

公的年金制度は、私たちの生活を支える大切なしくみです。
そもそもどうして年金制度が必要なのか、どのようなしくみで成り立っているのか、自分が将来受給することとなる年金について、しっかり理解しておきましょう。

公的年金は社会保険の一つ

公的年金は、被保険者の老齢・障害・死亡について年金給付等を行うしくみで、みんなで暮らしを支え合う**社会保険**の一つです。

社会保険とは？

社会保険とは、社会連帯の精神に基づき、生活の困難に遭遇した場合に一定の給付を行い、生活の安定を図る公的な保険制度のことをいいます。

例えば

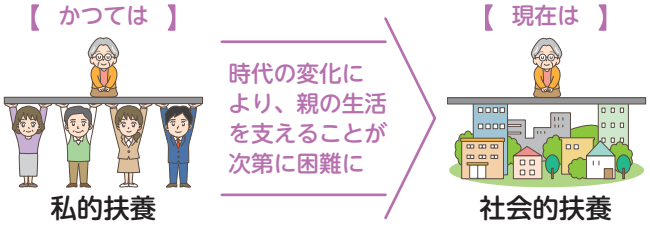
病気やケガ、出産したときなど
▶**健康保険制度（医療保険制度）**
介護が必要になったとき
▶**介護保険制度**

公的年金が整備されてきた背景

公的年金制度がなかったり、未成熟であった時代は、親と同居して家族で生活を支え（私的扶養）ていました。

しかし、産業構造の変化や、少子化、核家族化などの影響により、私的扶養だけでは親の生活を支えることが次第に困難になってきました。

そこで、親の老後や、自分の老後を心配することなく安心して暮らせるように、**社会全体で高齢者を支える現在の年金制度（社会的扶養）**が形作られました。



公的年金と貯金でなにが違う？

年金は一般的に老後の生活資金と考えがちですが、事故や病気で障害を負ったり、扶養する家族を残して亡くなったときにも対応できる保険制度です。老後に備えて個人で貯蓄した場合と比べて、次のような特徴があります。

1 生涯にわたって受給できる

自分が何歳まで生きるか、死ぬまでにいくら貯金が必要なのかはわかりません。
それに対して公的年金は、亡くなるまで受給できます。

2 物価変動や賃金上昇など、経済の変化に比較的強い

物価や賃金が上がると、それまでしてきた貯金の価値が下がってしまうかもしれません。公的年金は、そのときの物価や現役世代の賃金などに応じて、どのくらい給付されるかが決まるため、物価が上がるインフレなどに比較的強いといわれています。

3 障害を負ったり、家族を残して亡くなったときに対応できる

一家の大黒柱が、事故や病気で障害を負ってしまったり、亡くなるなどしたとき、貯めてきたお金だけでは扶養している小さな子どもや配偶者の生活を支えることは難しい場合もあります。このような事態に備えるため、公的年金には障害を負った方や遺族への保障があります。

お問い合わせ　年金課　年金担当　☎083-925-6550

plat ぷらっと Sanyo-onoda City 山陽小野田市

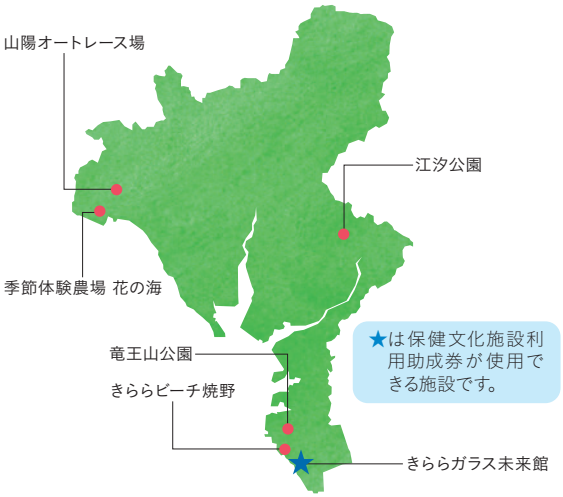
季節体験農場 花の海

西日本最大級のシステム農場「花の海」。2ヘクタールの広大な季節の花畑では四季折々の花々を楽しむことができます。なかでも一面に咲き誇る夏のひまわりや秋のコスモスは圧巻です。一年を通して、様々なイベントや講座が開催されており、イチゴ(12月～5月)やブルーベリー(6月下旬～8月中旬)狩りのほか、野菜の収穫体験など楽しめます。人気の「石窯ピッツァ作り体験」では、自分で収穫した旬の野菜をピザ生地にのせて焼き上げます。施設内の「いたりあん食堂」ではピザやパスタなど、旬の野菜を使ったランチを味わうことができます。また、売店では、花の海で作るイチゴ、ブルーベリーを中心としたお菓子・お土産、地元農家さんや花の海で愛情いっぱい育った新鮮な野菜を販売しています。その他、子どもが遊べる遊具や、動物ふれあいコーナーでウサギ・ヤギの餌やり体験もできます。年中無休の花の海で旬の野菜や果物の収穫をしてみませんか？

☎ 0836-79-0130　🏠 山陽小野田市大字埴生3392
🕒 平日10：00～17：00・土日祝9：30～17：00　休 年中無休(元日はお休み)
¥ 各種体験料

■山陽小野田市データ（2022年1月現在）

・面　積　132.99㎢　・市の木　クロガネモチ
・人　口　60,803人　・市の花　ツツジ
・HPアドレス　https:// www.city.sanyo-onoda.lg.jp



plat ぷらっと ～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

江汐公園

江汐湖を中心に、豊かな植物と多くの野鳥や昆虫が生息する市民の憩いの場。春に咲く5万本のコバノミツバツツジをはじめ、あじさいやばらなど四季折々の花が楽しめます。また公園内にはアスレチック、キャンプ場、テニスコートが整備されています。

☎ 0836-83-5378
🏠 山陽小野田市大字高畑401-1

スポット 2

竜王山公園

春には1万本の桜で薄紅色に染まる竜王山。360度の展望に恵まれ関門橋や四国、九州が一望できます。また、「日本の夜景100選」に選ばれた夜景も隠れた穴場スポットです。

☎ 0836-82-1162
🏠 山陽小野田市大字小野田1261

スポット 3

山陽オートレース場

JR山陽本線埴生駅前にある山陽オートレース場は、全国5カ所の公営オートレース場のひとつです。場内には飲食のできるセンターホールや大型画面を設置した施設があります。

☎ 0836-76-1115
🏠 山陽小野田市大字埴生700

グルメ情報

[貝汁]

地元の人にも大人気の名店「ドライブインみちしお」の貝汁。新鮮なアサリ貝をたっぷりと使用し、上品な白味噌仕立てで、貝の旨味が引き出されています。本場の味をお取り寄せすることもできます。

助成券が使える施設

★ きららガラス未来館

絵付け、サンドブラストから吹きガラスまで、どなたでも気軽にさまざまなガラス制作体験ができる施設です。熱により生まれ変わるガラスの特性に触れるとともに、作品を創り上げる喜びを体感できます。

☎ 0836-88-0064 🏠 山陽小野田市焼野海岸
🕒 9:00～17:00(体験受付15:30)
休 きららガラス未来館ホームページ 開館カレンダーをご覧ください。
¥ 入館無料(体験・講座等は有料)

山陽小野田市のイチオシ！

きららビーチ焼野

山陽小野田市唯一の海水浴場「きららビーチ焼野」。周辺には、トロン温泉とレストランを備えた「きらら交流館」や、大きな竜の遊具が人気の「竜王山公園オートキャンプ場」などの施設が整備されており、自然とふれあいながら１日中のんびりと過ごすことができます。また、フェニックスが植えられた地中海風のビーチでは、海水浴やボートセーリングなどのマリンスポーツを楽しむことができます。ここから望む美しい夕陽は、「日本の夕陽百選」に選ばれており、穏やかな周防灘を刻一刻とあかね色に染める風景は、見るものの心をとらえます。

☎ 0836-88-4617 🏠 山陽小野田市焼野海岸
🕒 駐車場利用22時まで 休 年中無休

◀山陽小野田市マスコットキャラクター「ねたろう君」

組合員様限定プラン

共済組合員様限定　電話予約にて承ります

真ふぐを洋の技で味わう

ふくフレンチプラン

【期間】令和４年４月1日から12月30日まで
２名様以上、３日前までにご予約をお願いいたします

前菜、スープ、魚料理、肉料理、リゾット…
洋食のさまざまな調理法で真ふぐの身のやわらかさと旨味をご堪能いただけます。

1泊2食おひとりさま
宿泊利用助成券使用後

9,000円 税込

有限会社
ライフ山口
提　供

防長苑 ふくフレンチプランペア宿泊券 5組10名様にプレゼント!!

- 和室 or 洋室 1泊2食／2名様
- 有効期限：令和4年10月末日

- ご予約はお電話にて承ります（インターネット予約不可）
- ご夕食は個室（ご宿泊とは別のお部屋）にてご提供いたします
- 仕入れ状況により、魚の種類や内容を変更させて頂く場合がございます

クロスワードパズルの正解者の中から抽選でプレゼントします

団体保険制度のご案内

組合員限定の団体割引を適用した各種保険制度を取り扱っております。

詳しくは、
事務取扱会社
ライフ山口まで!

☆生命保険・医療保険
「遺族サポートプラン」（生命保険）　等
【引受保険会社：明治安田生命保険相互会社・明治安田損害保険株式会社】

☆傷害保険・医療保険
「団体傷害保険」「新・団体医療保険」（ケガ・病気）

☆団体ゴルファー保険
【引受保険会社：損害保険ジャパン株式会社
事故サポートセンター　TEL：0120-727-110　24時間365日受付】

有限会社ライフ山口
山口市大手町9－11
TEL：083-925-2128
0120-170-215
担当：申神（さるがみ）

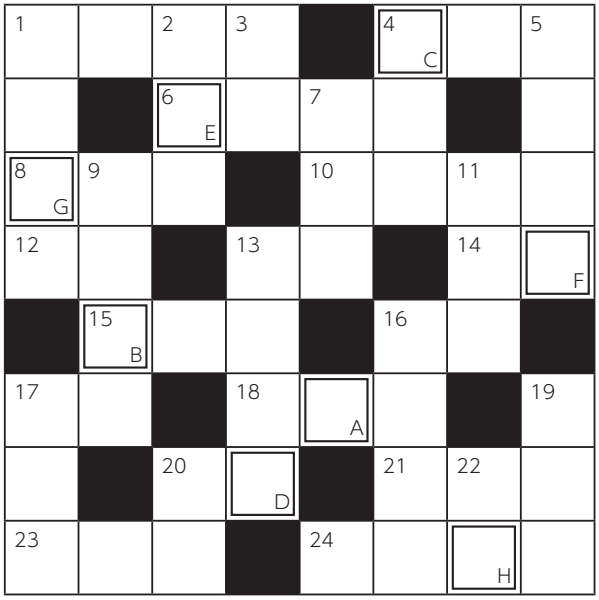
共済組合の行事（5・6月）

●適正カロリーを食べちゃろう	保養所防長苑	6月26日（日）

クロスワードパズル

PRESENTS
正解者の中から抽選でプレゼント
QUOカード……2,000円分　5名様
（ライフ山口協賛）
図書カード……1,000円分　5名様

クロスが解けたらA～Hを順に並べてください



ヨコのカギ

1 米の粉で作られる餅に似た丸い団子。
4 互いに勝ち負けや損得のないこと。五分と五分。
6 勝負・成否などの分かれ目。
8 上品の反対語。
10 世界最初の社会主義国。○○○○連邦。
12 ○○細かい接客ぶり。
13 説得が○○を奏する。
14 カン・○○は「資源ごみ」です。
15 柚子を用いた加工食品あるいは和菓子の一種。
16 脱穀や餅つきの際に杵と一緒に使うもの。
17 フランスの首都は?
18 ○○○の一本釣でも有名な高知県。
20 身の○○に合った生活。
21 動作や頭の働きがにぶいこと。
23 走れメロスなどで有名です。○○○治。
24 石灰を主成分とする、土木建築用の接合剤。

タテのカギ

1 戦いながら前へ進んでいくこと。
2 自薦○○○を問いません。
3 弓道や射撃などの標的。
4 高級食材にもなる巻貝は?
5 綿を英語で言うと?
7 世間をにぎわせた、食品○○○○問題。
9 沖縄県糸満市にある、○○○○の塔。
11 豊漁の神様と呼ばれています。
13 座って休むための台や椅子のこと。
16 足の裏や指に角質が硬くなってでき、芯があって痛いもの。
17 白と黒の人気者。
19 ケチャップやジュースなどにも加工されます。
20 海老で○○を釣る。
22 ○○より証拠。

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。

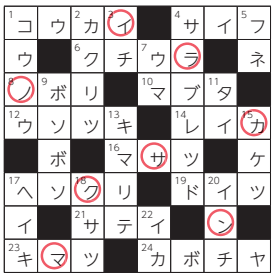
応募先

〒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 広報担当

締め切り

5/31（火）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



《前回の答え》
マンカイノサクラ

「クロスワードパズル」プレゼント当選者発表

応募総数　756通
正　　解　718通

抽選により当選者を決定しました。
※ 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。

読者 voice

健康維持の秘訣特集などの掲載があると嬉しい。

新企画「けんこう学校」が開校しています！ 共済だよりやホームページ・セミナーを通して、健康を意識した日々を一緒に送りませんか!? 今月号の8・9ページや3月号11～13ページ、ホームページも5月から掲載開始しますので、ぜひご覧ください！

運動不足が気になるので山口県のおすすめお散歩コースがあれば特集していただきたいです。

共済だよりの市町紹介「plat」と同時に、街歩き健幸マップを作成しています！ ホームページからご覧いただけますので、ぜひぷらっと歩いてみてくださいね♪

組合の状況

令和4年3月31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
10,040人	6,351人	16,391人	151人	6,304人	9,669人	15,973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（代表）　083-925-6551（総務課）　083-925-6142（保険課）　083-925-6550（年金課）
発行日/令和4年5月2日　　URL https://www.kyosai-yamaguchi.jp

防長苑 夏のふく宅配 ナツフク

さっぱりとしただいだいソースでカルパッチョ風に、だいだい入のパウダーでピリッと
スパイシーな唐揚げに、これからの季節にピッタリな防長苑オリジナルのセットです

総料理長　田中 利明

国産真ふぐ使用

ふくたたきと唐揚げセット

送料・消費税込み **5,000円**

調理・盛付例

梱包イメージ

クール便（冷蔵）で
お届けします

配送可能エリア：
中国地方5県、四国地方4県、近畿地方6府県、沖縄を除く
九州地方7県　※離島等一部地域を除く

ご注文方法

●注文書によるご注文 ※注文書はホームページに掲載

①まずはお電話で仮予約（083-922-3555）

②注文書に必要事項を記入し、FAX・郵送・メールまたは
直接フロントにお届け下さい（お届け日の5日前必着）

③請求書・振込用紙を郵送いたします

●インターネットでのご注文 防長苑 Online Shop

お中元に
6月30日までのネット購入対象
10%OFF ショップクーポン

クーポンコード **2022NatsuB**

https://bochoen.stores.jp ▶▶

おいしさいろいろ 防長苑の特別料理

はもしゃぶ会席

【提供期間】6月1日～9月末日
2名以上、4日前まで予約可能

おひとりさま　6,000円

真ふぐフレンチ

【提供期間】4月1日～12月末日
2名以上、3日前まで予約可能

おひとりさま　7,000円

やまぐち和牛 燦きらめき コース

【提供期間】通年
2名以上、2日前まで予約可能

おひとりさま　15,000円

防長苑1F 御食事処 居酒屋営業のご案内

極 やまぐちのうまいもん **Kiwami**

営業時間　18:00 ～ 22:00
(L.O 21:30)

定休日　日・月曜日・祝日

席予約、おまかせメニュー承ります

KIWAMI_YAMAGUCHI

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

www.bochoen.jp
山口市熊野町4-29

ご予約・お問合わせ
083-922-3555