

共済だより

2017
5・6月号
No.298



contents

- 平成 29 年度分の
特定健康診査受診券を送付します 2
- 募集** パン教室のご案内 4
- 共済貯金のお知らせ 5
- 知って安心! 厚生年金 6-7



ひじきのかすていら **会席**

ホームページもご覧ください <http://www.kyosai-yamaguchi.jp/>

この「共済だより」は再生紙を使用しています

P12-13

お維新ちや
やまぐち in 防長苑

第16回 上関町
食材「ひじき」
「びわ」

家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください

平成
29年度
分の

被扶養者・任意継続組合員の皆様へ

特定健康診査受診券を送付します

6月送付予定「有効期限は平成30年3月31日まで」

共済組合では、40歳以上75歳未満の方を対象に、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(特定健診)を実施しています。メタボリックシンドロームは、自覚症状のないまま進行し、生活習慣病を引き起こす原因となります。

今回、送付する「特定健康診査受診券」(受診券)と「被扶養者証」(保険証)を健診機関の窓口へ提出することで、**無料で特定健診を受診**できます。

所属所担当課を通じて被扶養者の受診券をお配りしますので、受診券がお手元に届いた組合員の皆様は、被扶養者の方に特定健診の受診をしていただくようにご案内ください。

送付対象者		送付方法
昭和17年7月1日から昭和53年4月1日 までの間に生まれた者	被扶養者	所属所経由
	任意継続組合員およびその被扶養者	自宅へ郵送

特定健康診査に関する Q&A

Q1 組合員の受診券はないの？

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、受診券は送付しません。ただし、年度途中で事業主健診を受診しないまま退職し、任意継続組合員となられた場合等には、該当者が共済組合に依頼することにより発行します。

Q2 特定健診は、どこで受診できますか？

共済組合では、全国の市町村職員共済組合と相互利用提携をしています。よって、共済組合が発行する受診券が使用できる健診機関なら、全国どこの健診機関でも受診できます。受診できる健診機関は、受診券送付時にお知らせし、また、共済組合のホームページでも確認できます。

Q3 特定健診の検査項目について教えてください。

基本検査項目は次のとおりです。

- 身体測定 (身長・体重・腹囲・肥満度)
- 肝機能検査 (GOT・GPT・γ-GTP)
- 血圧測定 (収縮期血圧・拡張期血圧)
- 血糖検査 (空腹時血糖またはHbA1c)
- 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)
- 尿検査 (尿糖・尿蛋白)
- 問診・質問票 (服薬歴・喫煙習慣等)

なお、医師が必要と判断した場合に実施される項目は次のとおりです。

- 心電図検査・眼底検査・貧血検査 (赤血球数・血色素数・ヘマトクリット値)

Q4 パート先で特定健診を受ける場合には受診券はどうなるの？

パート先で特定健診を受けた方は、その結果のコピーを受診券と一緒に共済組合に送付してください。共済組合で健診結果を管理し、保健事業等のご案内をいたします。また、結果を送付していただいた方に対しては、500円の図書カードを贈呈します。

Q5 人間ドックを申し込んだ場合にも受診券が届くの？

人間ドックを申し込んだ被扶養配偶者の方へは送付しません。人間ドックをキャンセルされた場合等は、該当者が共済組合に依頼することにより発行します。

上司を聞く気にさせる「話し方」



タイミングよく声をかける

上司を聞く気にさせるためにまず大切なのが、声をかける「タイミング」です。自分が話したいときではなく、上司の都合がよさそうなきを見計らって声をかけましょう。

「声のかけ方」も大切です。いきなり話しはじめるのではなく、まずは、話を聞いてもらうことができます。

上司が聞きたいことを、聞きたい順に話す

次に大切なのが「話す順番」。上司が聞きたいことを、聞きたい順に話すのが鉄則です。

基本は、最初に「結論」、次にその「根拠や理由」、最後に「根拠や理由を裏づける具体的な情報」を伝えます。この順番で話せば、少なくとも話を途中でさえぎられたり、問いつめられたりすることが減り、部下のストレスが減りますし、上司のストレスも減って人間関係が円滑になるでしょう。

慣れないうちは、「結論」「根拠や理由」「それを裏づける具体的な情報」を上司に話す前に整理し、メモに書き出して準備しておきましょう。

上司を聞く気にさせる「話し方」のポイント

1 タイミング

急いでいるとき、集中して資料などを作っているとき、外出の直前や直後など精神的・時間的余裕がなさそうときは避ける。

2 声のかけ方

「何の話か」「聞いてどうすればよいか」「時間はどれくらいか」を伝える。時間は5分くらいで終わらせるつもりでのぞむ。

例)「〇〇社の販売価格の件でご相談したいことがあるのですが、いま5分ほどよろしいでしょうか」

3 話す順序

基本は、最初に「結論」、次にその「根拠や理由」を2〜3つ、時間があれば「根拠や理由を裏づける具体的な情報」を伝える。

例)「結論からいきますと、私は〜考えています」「根拠は2つあり、1つ目は〜。2つ目は〜です」



コミュニケーションがうまくいけば、部下と上司の両方のストレスが減り、人間関係が円滑になる

上司がきちんと話を聞いてくれないことに、ストレスを感じている部下が少なくありません。しかし、その一因が、部下の「話し方」にある場合もあります。上司を聞く気にさせる話し方を身につけて、ストレスを減らしましょう。

家事も
頑張るあなたの
ために

パンランチを作って、 楽しく食べよう!!



作って食べておしゃべりして、おいしくて楽しいパーティーに参加しませんか?
今回の主役はロールパン。生地の中にナッツを混ぜて焼いたり、切ったパンに具を挟んでみたり、
甘く仕上げたデザートにも!! アレンジの種類が無限大のロールパンで、パーティー料理を作りましょう!!
からだに優しい素材で出来たおいしいパンを、お話ししながら食べてみたら、日頃の悩みも吹っ飛ばす!!

開催日 平成29年7月4日(火) 10:00~14:30

場所 山口県健康づくりセンター(山口市)

募集人員 24名 **参加費** 無料

参加資格 次の2つの条件をすべて満たす方
①組合員または被扶養者であること
②女性であること
抽選となった場合には、初参加の方を優先します。

募集締切 平成29年6月9日(金)

講師紹介



ないとう かな 先生
内藤 加奈 先生
Petit lab bakery 店主
美祢市に工房を構える、
パン教室と
小さなパン屋さん。

日頃のパン教室の様子は、
Facebookにて

Petit lab Bakery

検索

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。

氏名			生年月日	昭・平	年	月	日
組合員証	記号	番号	性別	女性限定			
住所	〒						
電話番号	(日中の連絡先)		—				

※参加決定に関する通知は、開催日の1週間前までに送付いたします。
※セミナー当日は、共済組合の負担で旅行保険に加入します。

送付先・お問い合わせ先 〒753-8529 山口市大手町9-11
山口県市町村職員共済組合 保険課健康推進係
FAX 083(921)1228 TEL083(925)6142

共済貯金のお知らせ

共済貯金『貯金現在残高通知書』を発行しました

平成29年3月末現在の『貯金現在残高通知書』を発行しました。

この書類は、通帳に代わる大切な書類です。再発行はしませんので、大切に保管してください。

貯金現在残高通知書

年月日作成

の
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。

所属所名
氏名 様

税区分 の残高円 = の残高円
差引積立額円 + 税込利息額円 - 所得税額円

決算日 利率 税率(%) 非課税限度額(万円)

現在管理されているあなたの振込先は下記の通りです。

銀行名 支店名 預金種目 号 名義人

(所属所) (証番号)

お積立等明細
日付 種別 金額(円) 日付 種別 金額(円)

① ② ③ ④

(注)今期中の払込額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

① 半期(平成28年10月1日～平成29年3月31日)の収支を、計算式により記載しています。

② 利率や税率など、利息計算に必要な情報を記載しています。

③ 半期出入金の明細を記載しています。

④ 貯金の払戻し・解約金の送金口座です。

共済組合の給付金等振込口座ですので、変更の場合は、「氏名・住所・給付金等振込口座変更申告書」を所属所の共済組合事務担当課にご提出ください。(共済貯金の送金先のための口座変更はできません)

夏のボーナスは共済貯金の「臨時積立」をご利用ください!

希望額をいつでも積立てできます。臨時積立専用「振込依頼書」をご記入の上、山口銀行本支店の窓口でお手続きください。(振込手数料無料)

- 臨時積立専用「振込依頼書」は所属所の共済事務担当課でお受け取りください。
- 積立額は、1万円単位です。
- 10万円以上の場合は、銀行窓口で本人確認書類の提示を求められますので、あらかじめご用意ください。
- 臨時積立をされた方には、「臨時積立受領書」を積立のあった日の翌月中旬に、所属所を通じて送付します。

平成29年7月期見直しの貸付利率を据え置きます

共済組合の貸付利率は、財務大臣が定める財政融資資金利率(10年もの)に連動して半年ごと(1月と7月)に見直します。

平成29年7月1日からの貸付利率は、基準となる財政融資資金利率(平成29年4月1日現在0.1%)が最低利率区分の2.4%以下のままであったため、現行利率のままとなります。

貸付種別	貸付利率(年利)
普通貸付	2.66%
住宅貸付	
特別貸付(入学・修学等)	2.22%
災害貸付	
在宅介護対応住宅貸付	2.40%

お問い合わせ先 福祉課 福祉係 ☎ 083-925-6551



退職等年金給付 (年金払い退職給付)の しくみ②



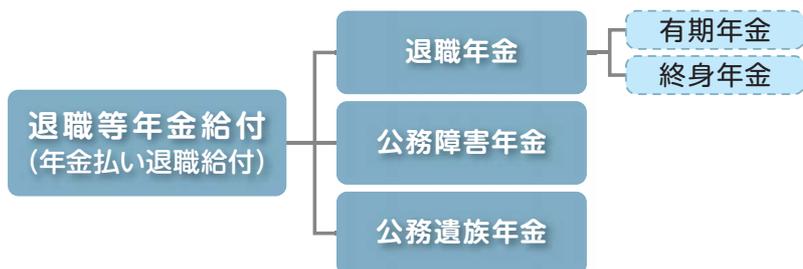
これまでの共済年金の3階部分の年金であった「職域年金相当部分」(以下、職域部分という)の廃止にともない、新たな公務員制度として、平成27年10月から「退職等年金給付(年金払い退職給付)」が創設されました。



退職等年金給付の種類

退職等年金給付には、大きく分けて「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の3種類の給付があります。

「退職年金」については、2分の1が「有期年金」として、残りの2分の1は「終身年金」として支給されます。



退職年金

「退職年金」は、組合員が退職後、原則として65歳から支給される年金です。

支給要件 次のすべての要件を満たしているときに支給されます。

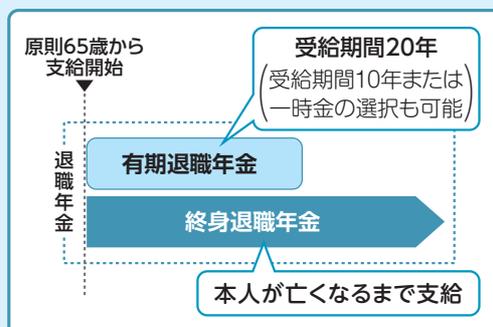
- 平成27年10月に引き続き期間または平成27年10月以後の組合員期間が1年以上あること
- 65歳以上であること
- 退職していること



支給形態 年金の支給額の2分の1は「終身退職年金」として、残りの2分の1を「有期退職年金」として支給されます。

「終身退職年金」は、本人が亡くなるまで継続して支給されます。
「有期退職年金」の受給期間は原則20年（240月）ですが、給付事由が生じてから6か月以内に手続きを行うことで、その受給期間を10年（120月）に短縮することや、年金に代えて一時金として受給することが選択できます。

また、受給期間が終了する前または受給開始前（組合員である間を含む）に受給権者または組合員が死亡した場合には、受給していない期間分の「有期退職年金」分の年金原資に相当する額が一時金として遺族に支給されます。



公務障害年金

「公務障害年金」は、公務に基づく傷病により障害状態になったときに支給される年金です。

支給要件 次のすべての要件を満たしているときに支給されます。

- 公務による病気またはケガ（以下、公務傷病といいます）により障害状態になったこと
 - 公務傷病の初診日（平成27年10月1日以降の初診日に限る）において組合員であること
 - 障害認定日においてその公務傷病により、障害等級1級～3級に該当する障害状態であること
- (注) 通勤災害による病気またはケガは、対象となりません。

支給形態 終身年金として支給されます。
ただし、組合員として在職中の場合は全額支給停止となります。

公務遺族年金

「公務遺族年金」は、公務に基づく傷病により亡くなったときに支給される年金です。

支給要件 次のいずれかに該当したとき、支給されます。

- 組合員が、公務傷病により死亡したとき
- 組合員であった方が、組合員であった期間に初診日のある公務傷病が原因で、初診日（平成27年10月1日以降の初診日〈初診日がない場合は該当する傷病の発した日〉に限る）から5年を経過する日前に死亡したとき
- 障害等級1級または2級に該当する公務障害年金の受給権者が、その公務障害年金の原因となった病気やケガで死亡したとき

(注) 通勤災害による病気またはケガは、対象となりません。

支給形態 終身年金として支給されます。

退職等年金給付に係る「給付算定基礎額残高通知書」の送付について

退職等年金給付の積立額を年1回「給付算定基礎額残高通知書」でお知らせしています。5月中旬頃にご自宅へ圧着ハガキにより送付予定ですので、ご確認ください。

- 対象者……………組合員、待機者
- 送付時期……………年1回（毎年5月頃）
- 送付内容……………平成27年10月以降に積み立てられた給付算定基礎額残高など

記事提供：(株)社会保険出版社

お問い合わせ先 年金課 ☎ 083-925-6550

ライフ山口だより

問い合わせ先

有限会社 ライフ山口

〒753-0072
 山口市大手町9番11号 山口県自治会館 3階
 ■フリーダイヤル:0120-170-215
 (担当さるがみ)
 ■FAX:083-925-2161

山口県市町村職員共済組合員の皆さまへ

団体ゴルファー保険のご案内

平成29年度
募集

市町村職員共済組合員の保険制度(団体ゴルファー保険)をご案内します。

● 団体ゴルファー保険の特長

- 山口県市町村職員共済組合員の皆さまのための保険制度となっており、加入手続きが簡単です。
- 山口県市町村職員共済組合のメリットにより **団体割引20%** (*)を適用しております。
- 平成29年度募集の保険期間は平成29年7月1日午後4時から平成30年7月1日午後4時までの1年間です。
募集時期は5月下旬～6月中旬を予定しております。

(*)団体割引は、本団体契約の前年のご加入人数により決定しています。次年度以降、割引率が変更となることがありますので、あらかじめご了承ください。

加入資格

加入対象者(申込人となる方) : 組合員
 被保険者(補償の対象となる方) : 組合員およびそのご家族
 (配偶者・子供・両親・兄弟姉妹および同居の家族)

夢のホールインワンから
プレー中の思わぬ事故まで
ワイドに補償します!

- ▶ 練習・プレーも安心。他人への賠償も補償します!
- ▶ ゴルフ中の思わぬケガを補償します!
- ▶ 練習場・ゴルフ場でのゴルフ用品の盗難等も補償します!
- ▶ 夢のホールインワン達成時には記念品の購入費用等をお支払いします!

こんな時、
保険金をお支払いします。



ゴルフ中の賠償事故



ゴルフ中にケガ



ゴルフクラブの破損



ホールインワン・
アルパトロス費用

加入タイプ

(保険期間1年間、団体割引20%を適用)

補償内容/加入コース		Aコース	Bコース	Cコース
ゴルフ中の賠償責任		1億円	1億円	2億円
ゴルファー自身の傷害	死亡(*)	691.8万円	811.8万円	909.3万円
	後遺障害	上記金額の100%~4%	上記金額の100%~4%	上記金額の100%~4%
	入院	10,377円	12,177円	13,640円
	通院	6,918円	8,118円	9,093円
ゴルフ用品の損害		15万円	20万円	25万円
ホールインワン・アルパトロス		20万円	25万円	30万円
年間保険料		4,000円	5,000円	6,000円

(*)身体傷害の保険金額をいいます。

※制度内容等詳細については募集時に配布しますパンフレットをご覧ください。

このご案内は、概要を説明したものです。詳しい内容については、取扱代理店または損保ジャパン日本興亜までお問い合わせください。

- 取扱代理店 有限会社ライフ山口 担当: さるがみ 申神
 〒753-0072 山口市大手町9-11(山口県自治会館3階)
 TEL0120-170-215(受付時間: 平日午前9時から午後5時まで)
- 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
 〒753-0076 山口市泉都町7-11
 TEL083-924-3005 FAX083-923-8053(受付時間: 平日午前9時から午後5時まで)



(SJNK16-18428 平成29年2月23日)

更新結果 (平成29年3月1日現在)



昨年の8月から10月にかけて各所属所を訪問させていただいた結果、たくさんの方に「遺族サポートプラン」の「新規加入」「更新」のお手続きをいただくことができました。ご協力いただきまして、ありがとうございました。

コース増設

遺族サポートプラン 本人加入者数：8,192名 本人新規加入者数：509名	遺族サポートロング 本人加入者数：7,012名 本人新規加入者数：553名	長期継続保障 本人加入者数：188名 本人新規加入者数：8名	長期療養サポート 本人加入者数：1,890名 本人新規加入者数：248名
医療保障保険 本人加入者数：2,529名 本人新規加入者数：152名	重病克服支援プラン 本人加入者数：3,565名 本人新規加入者数：153名	総合医療サポート 本人加入者数：1,255名 本人新規加入者数：47名	New 先進型医療サポート 本人新規加入者数：1,168名

※制度内容等詳細につきましてはパンフレットをご参照ください。

「遺族サポートプラン」「遺族サポートロング」「医療保障保険」収支計算報告

対象者(加入期間:平成28年3月1日～平成29年2月28日の加入者)

遺族サポートプラン

支払件数	13件
支払保険金	386,000,000円
配当率	10.128%

遺族サポートロング

支払件数	14件
支払保険金	80,000,000円
配当率	29.988%

医療保障保険

支払件数	178件
支払保険金	14,475,000円
配当率	35.283%



「遺族サポートプラン」「遺族サポートロング」「医療保障保険」あわせて、205件のお支払いがあり、多くの組合員のお役に立つことができました。

※遺族サポートプラン、遺族サポートロング、医療保障保険は1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお支払いする仕組みとなっています。配当率はお支払い時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。(ただし、長期継続保障・重病克服支援プラン・総合医療サポート・長期療養サポート・先進型医療サポートについては配当金はありません。)
 ※総合医療サポートは、集団扱無配当医療保険(生命保険部分)と医療保険(損害保険部分)をセットしたものです。生命保険部分と損害保険部分ではお支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法、給付割合等が異なります。それぞれの保障内容、保険料等の詳細はパンフレットをご参照ください。

健康生活の ススメ

熱中症 対策



どこでも誰にでも
起こりうる熱中症。
重症化すると
命を落とすことも
あるんです。

監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授

久保明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

「知ってるつもり」が 命とりに！

夏になると、猛威をふるう熱中症。救急搬送される人は、毎年後を絶ちません。皆さん、真夏の炎天下で長時間過ごさなければ大丈夫だと思っていないですか。

実は、熱中症は季節や場所を問わず誰もがかかる可能性があります。症状の進行スピードが速く、気付かずに放っておいたり、大したことはないと無理に頑張ったりした結果命を落とすことも少なくありません。近年は猛暑日の増加や、住環境の変化などが影響し、ますます注意すべき病態となりつつあります。

そもそも熱中症とは？

通常、体は臓器が活動しやすい温度を保つため、体内で熱をつくり、皮膚の表面から熱を発散させて体温を調節しています。厄介者扱いされがちな汗も、蒸発時に熱を奪ってくれるため体温を下げるという大切な働きをしています。

蒸し暑い環境や運動時、水分不足などにより体内にたまった熱をうまく発散できなくなったとき、体には右のような症状が現れます。このさまざまな障害を総称して「熱中症」と呼んでいます。

「私は大丈夫」な人ほどご注意を

体温の調節機能が十分に発達していない子供、体力が衰え始めた高齢者は熱中症にかかりやすい傾向があります。室内が高温になっていても気付きにくい高齢者の熱中症は、約半数が室内で発生。温度計を小まめに見て、室温が高ければ暑いと感じなくてもエアコンを使いましょう。糖尿病など持病がある人や服薬中の人、体温の調節機能が低下している恐れがあります。

実は、暑さに強く汗をかきにくい人ほど危険です。適度な休憩と水分補給を心掛けて。ただし、アルコールは利尿作用により脱水症状を悪化させ、熱中症を進行させるので水分補給にならないと肝に銘じましょう。

【熱中症の重症度と主な症状】

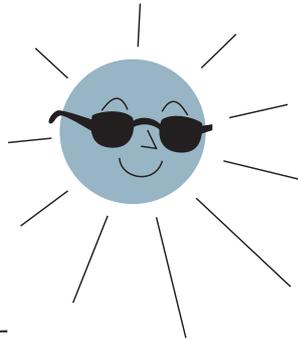
重症度	主な症状
軽症（Ⅰ度）	● 大量の発汗 ● 目まい・立ちくらみ ● 筋肉のこむら返り
中等症（Ⅱ度）	● 頭痛 ● 吐き気・嘔吐 ● 倦怠感
重症（Ⅲ度）	● 意識障害 ● けいれん ● ふらふらして立てない ● 高体温

こんなときは
救急車！

- ▶ 意識がない、もうろうとしている
- ▶ 自力で水分をとれない
- ▶ 一人では歩けない

早めに!
しっかり!

予防対策の7カ条



1 暑さを避ける

外出時は日陰を選び、室内ではすだれやカーテンを活用して、直射日光を避けるとともにエアコンや扇風機で室温を調整する。

2 服装を工夫する

吸湿性と通気性に富む衣服で、襟元はなるべく緩めに。帽子や日傘も忘れずに。

3 小まめに水分を補給する

渇きを感じる前に補給。たくさん汗をかいたときは、水+塩飴やスポーツドリンクを。

4 急に暑くなる日に注意する

暑さに慣れていない梅雨の合間などの、気温の急な上昇にご注意を。



5 暑さに備えた体づくりをする

日頃からウォーキングなどの運動、入浴などで汗をかく習慣を付けておこう。

6 体調を整える

持病がある場合はもちろん、ちょっとした体調不良も熱中症を招きやすくなる恐れが。規則正しい生活と十分な栄養を。

7 お互いに声を掛け合う

小さい子供や高齢者など、熱中症になりやすい人には積極的に水分補給や休憩の声掛けを。

子供目線の予防対策を

子供は体温の調節機能が未発達な上、地面の照り返しによる熱を受けやすく大人が気を配り異変に気付いてあげることが大切です。

たとえ冷房がついた車の中でも、絶対に子供を置いたまま自動車を離れないようにしましょう。

知って安心!

応急処置の手順

短時間で重症化する熱中症の処置はスピードが大切です。

1

日陰・冷房の効いた屋内など、涼しい環境へ移動させる

2

体を冷やす

3

水分・塩分を補給させる

扇風機・うちわなどで風を送る

脱がせることができる衣服はすべて脱がす

水のうなどを首筋・脇の下・脚のつけ根に当てる



霧吹きで水を吹きかける

経口補水液などで水分・塩分補給(嘔吐・意識障害などの症状がある場合は行わない)

意識がない、自力で水分をとれないようなときは、迷わず救急車を呼んでください

お維新ちゃ

やまぐち in 防長苑

第16回

上関町

新年度も1か月過ぎ、職場にも慣れましたでしょうか?「お維新ちゃ!やまぐち」を担当して3年目、集大成の年です(笑)。「お維新ちゃ!やまぐち」は、山口県下の市町のおいしい食材を防長苑の調理師がさらにおいしく調理して、防長苑で提供することで市町の農水産業を応援していこうという企画です。

さて、今回お邪魔するのは、上関町!びわとひじきを紹介していただきました。現地取材では数年ぶりにフェリーに乗船。相変わらずの船酔いに遭遇でした(´▽`);

びわは果実かフルーツゼリー、ひじきは煮物ぐらいが我が家のレシピでしょうか…もちろん防長苑プレゼンツではいろいろな料理がありますよ♪それでは今回も楽しくスタートです♪(*´▽`*)ノ

上関町産業観光課の中原 渉さん



祝島びわ研究会
林 市昭さん、益江さん

無農薬栽培で育てた上関町祝島のびわは、瑞々しく甘みもたっぷり味も風味もとてもよい果実です。主に5月下旬から6月まで出荷され、品種は茂木(もぎ)が主流ですが、最近では涼風(すずかぜ)や湯川(ゆかわ)、なつたよりなど少し粒の大きなものも出荷されています。また、加工品としてびわの葉を乾燥したびわ茶、びわシロップ漬けやびわジャムといった商品も人気を集めています。

上関町のきれいな海で育った寒ひじきは、1月~4月の若芽の時に摘み取り、鉄の大鍋でじっくり炊き、浜風と天日で干した上質のひじきです。ひじきは、食物繊維やカルシウム、鉄分が多く含まれており、貧血予防、便秘予防による美肌効果もある健康食品です。上関町のひじきは、水で戻してもとても柔らかいと評判です。

上関町産の「びわ」と「ひじき」を是非ご賞味ください。

こちらのお料理は5月～6月の間、
実際に防長苑でお出ししています!

防長苑を
ポチッとね!

防長苑

検索



▲びわとひじきのリゾット 会席

びわとひじきのリゾット 材料4人前

ごはん200g びわ100g 乾燥ひじき 適量
オニオン1/2個 パセリ 適量(乾燥も可) ブイヨン200cc
塩 少々 胡椒 少々 バター10g(半分ソテー・半分仕上げ)
パルメザンチーズ 適量

- ①オニオン、パセリはみじん切りにし、びわは5mmの角切りにする。ひじきは、ぬるま湯でもどしておく。
- ②ごはんは水でかるく洗い水気を切っておく。
- ③バター(5g)を鍋で溶かし、オニオン、ひじきを炒める。
- ④③の中に②を加えブイヨンで炊いていく。
- ⑤④のブイヨンが少し無くなってきたら、びわとパセリを入れ塩、胡椒で味を調え、バター(5g)とパルメザンチーズで仕上げる。



洋食調理師
末富 智美

ひじきの香りと塩味、
びわの甘味と酸味の
光るリゾットです♪

びわとひじきのうら巻きです。
意外なコラボレーションをお楽
しみください♪



▲びわとひじきの上関ロール 会席



▲びわミルフィーユ 会席

鉄板の甘味です!
防長苑のスイーツは持ち帰り販売できま
すので、お気軽にお問い合わせください。

募集告知

わが市、わが町の食材をお雑新ちゃで紹介したい!そんな
ときは、共済組合まで気軽にご連絡ください。

特典

県内外から防長苑にお越しになられる方に食材
(自治体)のアピールができます(笑)

お問い合わせ先

食材に関すること 上関町 産業観光課

☎0820-62-0360

料理に関すること 防長苑

☎083-922-3555

企画に関すること 共済組合 福祉課 施設係

☎083-925-6551

お知らせ



4月末日をもちまして、「レストラン旬花」は閉店いたしました。永らくの間、ご利用いただきました皆様方に、改めて感謝申し上げます。

6月上旬を目処に新たな店舗をリニューアルオープン予定であり、組合員利用助成制度も利用できるよう、新店舗事業者と協議しております。

詳細は、共済だより等でお知らせいたしますので、お楽しみに! **Coming soon**

防長苑からのお知らせ

組合員の皆様、いつも防長苑をご愛顧いただきありがとうございます。

『平成29年度防長苑割引券』、ぜひご家族と一緒にご利用くださいませ。防長苑には巻末にご紹介しております生ビールまつり、宿泊プラン以外にも次のような楽しみ方があります。



休日のお昼は防長苑で湯ったりと…

日帰りご休憩プラン

- **展望おくつろぎプラン 2,500円**
湯上り処での御食事(松花堂)と温泉入浴がセットになったプランです。
- **個室でゆったりプラン 3,500円**
個室での会食(会席料理)と温泉入浴、11:30~15:00のご休憩がセットになったプランです。



お得に湯ったり温泉無料開放

- **毎月26日は防長苑「風呂の日」**
…組合員・被扶養者限定 **入浴無料!**
- **5月14日は「母の日温泉開放デー」**
…組合員・被扶養者の女性限定 **入浴無料!**
- **6月18日は「父の日温泉開放デー」**
…組合員・被扶養者の男性限定 **入浴無料!**



共済貯金送金スケジュール

	共済組合締切日(必着)	送金日
払戻し	5月15日(月)	5月31日(水)
	5月31日(水)	6月15日(木)
	6月15日(木)	6月30日(金)
	6月30日(金)	7月14日(金)
解約	5月10日(水)	5月31日(水)
	6月 9日(金)	6月30日(金)

共済組合の行事(5・6月)

●理事協議会・組合会 6月2日(金) 防長苑

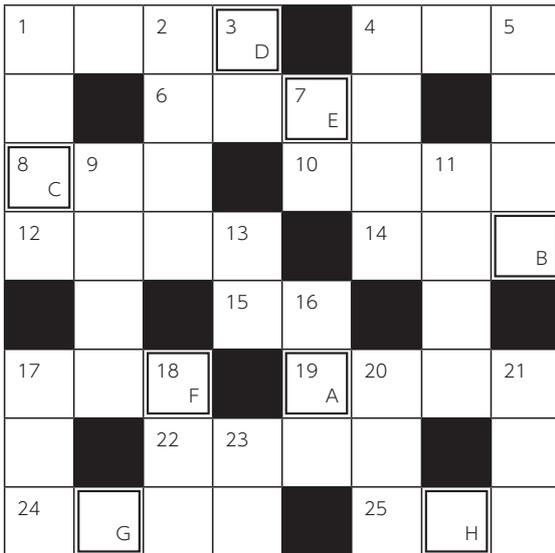
防長苑のイベント(5・6月)

- 母の日温泉開放デー
5月14日(日)
- 生ビールまつり
6月16日(金)~8月5日(土)
- 父の日温泉開放デー
6月18日(日)

クロスワードパズル

頭の体操!!

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



(前回の答え) ハナヨリダンゴ

**「クロスワードパズル」
 プレゼント当選者発表**

応募総数 123通
 正解 123通

抽選により当選者を決定しました。
 当選者には5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。

応募方法

ハガキまたはFAXに右記のとおりご記入のうえ、ご応募ください。(1人1通まで)

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
 FAX 083-921-1228

締め切り

6/5(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。

ヒントのカギ

- 1 山梨県の郷土料理です。
- 4 贈り物。○○○券。
- 6 大相撲で一番多い決まり手です。
- 8 手紙はこちらに入れます。
- 10 S極とN極があります。
- 12 道や庭に水をまくこと。
- 14 ひそかに抱く、大きな望み。
- 15 ○○に二言なし。
- 17 ガラス玉の入った特殊な瓶に入っています。
- 19 間違えた文字等を消すときに使います。
- 22 明瞭な乾季をもつ、熱帯・亜熱帯地方にみられる草原。
- 24 全面が輝いて円く見える月。
- 25 寝ているときに気付かずしているかも。

タテのカギ

- 1 自由○○○○な性格。
- 2 初名、木下藤吉郎。○○○○秀吉。
- 3 顔が○○二つの兄弟。
- 4 アテネオリンピックが開催された国。特に厳しく訓練するところ。
- 5 桃太郎の家来になった鳥は?
- 7 蒸気を英語で言うところ。
- 9 孫の孫。ひまわりの子。
- 11 まったく。まるっきり。○○の素人。ある物事の性質や性能などをためしてみること。
- 13 天井と鴨居との間の開口部。
- 16 賞味期限が近いので○○○をします。剣道をするにはこれが必ず必要です。
- 18 ○○○↓如月↓弥生……
- 20 ドストエフスキーの小説。「罪と○○」
- 21
- 23

編集後記

熱中症の予防には小まめな水分補給が良いようです。私は家で積極的にアルコール的な水分を補給しているので対策はばっちり! と思いきや、アルコール的なものは水分補給にならないようです。まさに「私は大丈夫」の典型的な人間でしたので、今後はきちんとした水分補給を心がけたいと思います。(M・H)

5月といえば時期的に心のバランスが崩れやすいといわれる季節かと思えます。自分は失敗して落ち込むことが多いですが、不調の時もあれば、好調の時も必ずあると思って無理をせずに、グメな時の自分も受け入れて、心の不調と上手に付き合っていこうと思います。(T・M)

組合の状況

平成29年3月31日現在

		
組合員/男 10,305人	組合員/女 5,522人	組合員/合計 15,827人
		
任意継続組合員 188人	被扶養者/男 6,695人	被扶養者/女 10,741人
		
		被扶養者/合計 17,436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/平成29年5月1日 ●発行人/藤本 則子 URL <http://www.kyosai-yamaguchi.jp/>

生ビールまつり

2017
今年一番の
暑気払い!!

毎年恒例!! 防長苑のバイキング

●定休日●

6月18 19 25 26

7月2 3 9 10 17 18

2017年6月16日(金)～8月5日(土)

18:00～20:45(オーダーストップ20:30)

予約制▶buffetスタイル:和洋中各種料理が50種類以上

フリードリンク:キリン一番搾り(生)、スタウト(黒生)、一番搾りフローズン(生)他

料金:おとな **4,000** 円/中高生 **2,000** 円/小学生 **1,500** 円 /幼児(3歳以上) **500** 円

朝食付宿泊優待: **2,000** 円

ただし、7月20日までの火曜日～木曜日は **500** 円 ※宿泊利用助成券使用後の金額です



もう一度来たくなる! 曜日限定リピート割引「リピ割」

～6月16日から6月30日まで～

期間中生ビールまつりご利用のお客様へ次回(日曜～木曜限定:祝前日を除く)使用できる生ビールまつり **500** 円割引券をプレゼント!

夏休みは家族で! 夏休み学生割引「ガク割」

～7月21日から8月5日まで～

期間中生ビールまつりご利用のお客様、グループ内おとな1名様につき学生(小中高生)1名様を **300** 円割引!

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

上関海峡温泉「鳩子の湯」内に、レストランさくら オープン!!

防長苑直営なので、防長苑自慢の調理師が腕を振った料理をお手頃価格でお召し上がりいただけます。海峡を眺めながら、ゆったりと温泉に浸かって、上関の新鮮な魚介類をふんだんに使ったお料理に舌鼓。ご家族で、お仲間、楽しいひとときをお過ごしくださいませ。

レストランさくらは、結婚祝/勤続25年防長苑優待助成券、平成29年度防長苑割引券がご利用いただけます。

上関海峡温泉「鳩子の湯」は、保健・文化施設利用助成券がご利用いただけます。



防長苑オリジナルスイーツ&ドレッシングのご案内

お土産にもどうぞ



安納芋のスイートポテト...1,500円
芋の甘みがたっぷり詰まったしっとり濃厚スイーツ



苺のドレッシング...756円
苺の果実をぜいたくに詰め込みました



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

facebook 「やまぐち湯田温泉防長苑」
<http://www.facebook.com/bochoen>

twitter 「料理長のつぶやき」
<http://www.twitter.com/Bochoen>