

共済だより

2020

9・10月号

No.321



いいコト・いいトキ

やまぐちよる

P.2-3 美術館・博物館

表紙写真：周南市「周南市美術博物館」

contents

共済貯金ニュース	4-5
9月からの標準報酬月額が決定	6
その薬代、少し安くできるかも?!	7
読む?! セミナー 腸活のすすめ	9
読む?! セミナー おうちでできる! 体幹運動	10-11
保養所防長苑 瓦版 おかげさまで60周年	12-13
年金インフォメーション	14-15
セミナー募集	17-19

休日のおでかけガイド

P.20-21

ぷらっと
plat

下関市



いいコト・いいトキ

やまぐっちょる 山口県 × Good Choice

芸術・歴史・文化を巡ろう



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。

「美術館・博物館」

表紙写真

周南市「周南市美術博物館」

周南地域の文化ゾーンの一翼を担う施設。年間を通じてさまざまな展覧会が開催されています。

- 所在地 山口県周南市花島町10-16
- 問い合わせ先 0834-22-8880 (周南市美術博物館)



市町
PICK UP

01 waki



● 和木美術館 (アートウイング)

建物と一体化した庭と彫刻家 澄川喜一氏作のモニュメント“TO THE SKY”が特徴の美術館。絵画や陶芸、写真などの展示会を通し、身近に芸術と触れ合え、子どもと楽しめるようなイベントなどさまざまな展覧会も開催されます。

- 所在地 山口県玖珂郡和木町和木1-3-1
- 問い合わせ先 0827-53-3123 (和木町教育委員会事務局)

おすすめ

グルメ&観光スポット

瀬戸の黒麺

1カ墨を練り込んだ真っ黒の麺は、シコシコとした食感が特徴。



蜂ヶ峯総合公園「冒険の森」

蜂ヶ峯総合公園内にある有料施設の1つ。29種類ものアスレチックポイントがあり、楽しみながら体を動かすことができます。



● 日本ハワイ移民資料館

昭和38年に姉妹島縁組を締結した、大島郡とハワイ州カウアイ島。資料館には、姉妹島縁組締結の歴史から、現在の交流を知ることができる、貴重な資料が展示されています。

- 所在地 山口県大島郡周防大島町大字西屋代2144
- 問い合わせ先 0820-74-4082 (日本ハワイ移民資料館)

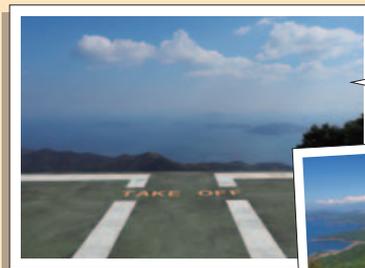
02 suo-oshima

おすすめ

グルメ&観光スポット

嵩山

大島富士とも称される嵩山。瀬戸内海の多島美が見渡せる絶景の人気スポットです。頂上に設置されたランチャー台のTAKE OFFの文字が青空に映えます。好きなポーズで写真を撮ってインスタ映えを狙ってみては!?



太刀魚の鏡盛り



「糀みかんの打粉」と「焼入れて咲く菊の花」という二つの作法を施して食す、周防大島の名物料理。

● 川崎美術館・川崎コレクションギャラリー

(株) 太陽家具百貨店創業者である川崎敦将氏が収集した日本画、洋画、工芸、歴史資料などを展示する私設美術館。貴重なコレクション約500作品から構成される展示を鑑賞することができます。

■所在地 山口県宇部市東藤曲2-5-30 太陽家具百貨店宇部本店4階
 ■問い合わせ先 0836-38-6000 (川崎美術館・川崎コレクションギャラリー)

03 ube



おすすめ

グルメ&観光スポット



琴崎八幡宮

明治維新に際して、禁門の変で犠牲となった福原越後が祀られた神社。おまもり・おふだが840種類以上も頒布され、その種類は日本一ともいわれています。



吉部地域で室町時代からつくられているとされる、うるち米の米粉を使った珍しい餅菓子。「おいでませ吉部」で、日曜と水曜のみの営業販売!



芋まんじゅう



美術館・博物館一覧

2020年7月末現在

市 町	名 称	所在地	問い合わせ先
岩国市	五橋文庫	岩国市横山2-4-32	五橋文庫 0827-28-5959
	岩国美術館	岩国市横山2-10-27	岩国美術館 0827-41-0506
山陽小野田市	山陽小野田市歴史民俗資料館	山陽小野田市栄町9-21	山陽小野田市歴史民俗資料館 0836-83-5600
下関市	下関市立美術館	下関市長府黒門東町1-1	下関市立美術館 083-245-4131
	下関市立歴史博物館	下関市長府川端2-2-27	下関市立歴史博物館 083-241-1080
田布施町	田布施町郷土館	田布施町大字下田布施875-6	田布施町郷土館 0820-52-2620
長門市	香月泰男美術館	長門市三隅中湯免226	香月泰男美術館 0837-43-2500
	金子みすゞ記念館	長門市仙崎1308	金子みすゞ記念館 0837-26-5155
萩市	萩博物館	萩市大字堀内355	萩博物館 0838-25-6447
	山口県立萩美術館・浦上記念館	萩市平安古町586-1	山口県立萩美術館・浦上記念館 0838-24-2400
光市	光市文化センター	光市光井9-18-2	光市文化センター 0833-72-5800
	光ふるさと郷土館	光市室積5-6-5	光ふるさと郷土館 0833-78-2323
防府市	毛利博物館	防府市多々良1-15-1	(公財)毛利報公会 0835-22-0001
	防府市三田尻塩田記念産業公園	防府市大字浜方381-3	防府市三田尻塩田記念産業公園 0835-25-3510
美祇市	秋吉台科学博物館	美祇市秋芳町秋吉11237-938	秋吉台科学博物館 0837-62-0640
	美祇市化石館	美祇市大嶺町東分315-12	美祇市化石館 0837-52-5474
柳井市	商家博物館むろやの園	柳井市柳井津金屋439	商家博物館むろやの園 0820-22-0016
山口市	山口県立美術館	山口市亀山町3-1	山口県立美術館 083-925-7788
	中原中也記念館	山口市湯田温泉1-11-21	中原中也記念館 083-932-6430

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。

～臨時積立に制限を設けます～

資産運用の環境は厳しい状況が続いています。このような状況の中、この度、臨時積立に次のとおり制限を設けることとしました。



臨時積立

回数	金額
制限なし	制限なし

➔

回数	金額
年度内2回まで	1回100万円まで

取扱開始日：令和3年4月1日 ※定例積立、賞与積立の制限は設けません

なぜ？

皆さんからお預かりした共済貯金は、主に債券による運用を行い、その運用益から貯金利息をお支払いしています。

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、貯金の増加分などの新たな資金は、共済貯金利率を大幅に下回る利回りの債券への投資に回さざるを得ない状況です。このような状況の中、下表のとおり共済貯金の残高は右肩上がり増加しています。これは、臨時積立の金額が増加していることが大きな要因となっています。

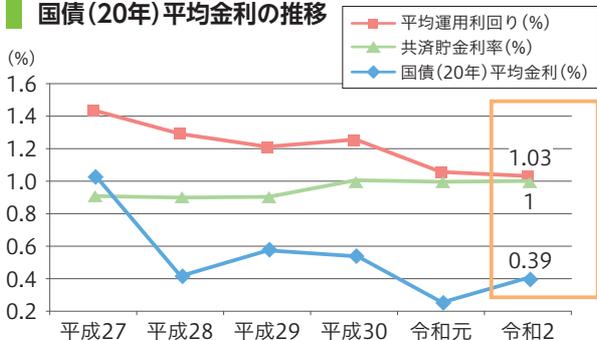
さらに、低金利の状況は、現在の金融政策を鑑みると当面続いていくと考えています。

よって、現在は、貯金の受け入れに特段の制限は設けていませんが、前記の状況を踏まえ今後の貯金事業について検討した結果、令和3年度から新たに上記の制限を設けることを決定しました。

また、魅力ある貯金事業を組合員の皆さんに安定的に提供していくため、事業内容について引き続き検討を行います。今後、利率等事業内容を変更することとなった場合には、皆さんに速やかにお知らせします。

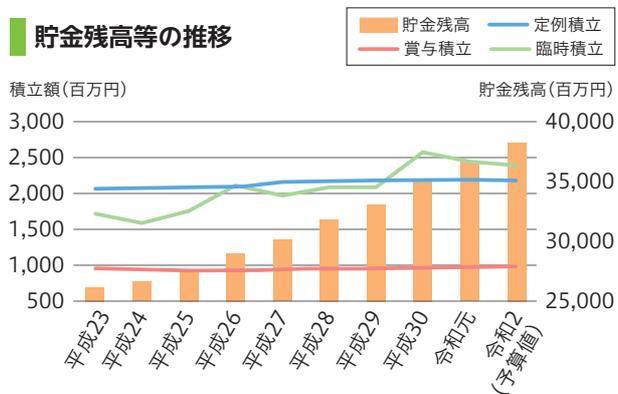
平均運用利回り・共済貯金利率・

国債(20年)平均金利の推移



国債(20年)金利は平成28年度に貯金利率を大きく下回り、現在までその水準が継続しています。

貯金残高等の推移



貯金残高は右肩上がり増加しています。定例、賞与積立の毎年の積立額はそれほど変化がありませんが、臨時積立は増加傾向にあることが分かります。

お待たせしました

積立額の変更を受付けます！

お子さんの進学やローンの開始、完済などで家計収支に変更はありませんか？
積立額の変更は年2回です。この機会に収支を見通してみましよう！

今回

受付期間 令和2年9月10日(木)～令和2年10月9日(金)

変更時期 令和2年11月積立分から

次回

受付期間 令和3年4月9日(金)～令和3年5月10日(月)

変更時期 令和3年6月積立分から



～新型コロナウイルスの影響は？～

新型コロナウイルスの感染拡大は、①国債金利、②債券格付に影響をもたらしています。

① 国債金利

1月から3月初旬まで低下傾向にありましたが、3月中旬以降急上昇し、昨年度の状況からするとやや高い状況です。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う景気の悪化による現金の確保や将来の景気回復への期待による他の金融商品への資金移動などの動きがあると考えられます。

国債金利は、社債等の金利にも影響を与え、高い方が新規に債券を購入する上で有利となります。

しかしながら、大局的には金融緩和政策に伴う低金利が続いており、当面、国債金利が共済貯金利率に迫るような状況は見込まれないと考えられます。

国債(20年)金利の推移



② 債券格付

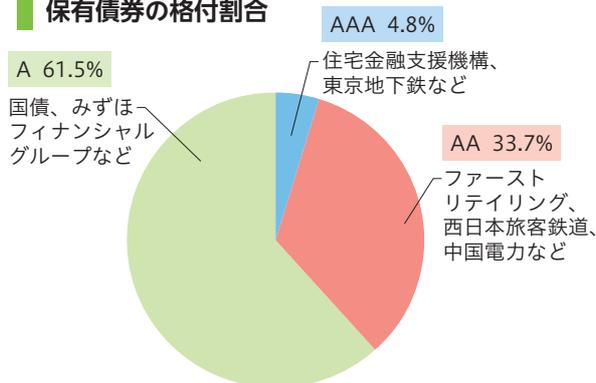
保有債券の内、社債の一部に「格下げ」「格付けの方向性の低下」※が見られます。足元の収支の悪化、それによる財務バランスの大幅な悪化への懸念が理由とされているようです。

しかしながら、現時点では、グラフのとおり適格格付機関のいずれかからA格以上の格付けを有していることに変化はありません。

なお、保有債券の格付けは定期的に確認しています。格付けが一定水準まで下がると、債務不履行への懸念から対象債券を、原則として売却することとなります。

※「格付の方向性の低下」とは、格付の中期的な方向性を示すもので、格下げとは異なります。また、将来の格下げを予告するものでもありません。

保有債券の格付割合



1 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。

2 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。

お待ちしております

新規加入を募集しています！ まだまだ新規加入キャンペーン中

隣の席の方は加入している？ 加入率42%の共済積立貯金を始めませんか!?

半年に1回のお楽しみ。あなたのところにも届きます。いつの間にか増えた貯金の残高通知書が!

新たにご加入された皆さんに図書カード500円分プレゼント!

- ・令和3年3月10日(水)まで
- ・定例積立または賞与積立の申込みが対象(臨時積立のみは対象外)

お問い合わせ 総務課 貯金担当 ☎ 083-925-6551

9月からの標準報酬月額が決定 ～定時決定を行いました～

定時決定とは？

既に決定している標準報酬月額と組合員が実際に受けている報酬に大きな差が生じないよう、原則として、毎年7月1日現在の組合員である方について、4月から6月の3か月間に受けていた報酬を基にその年の9月以降の標準報酬月額を決定することをいいます。

定時決定により決められた標準報酬月額は、その年の9月から翌年の8月までの掛金（保険料）の算出に適用されます。

なお、6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方や、7月から9月までのいずれかの月に随時改定、育児休業終了時改定、産前産後休業終了時改定が行われる方は、その年の定時決定の対象となりません。

標準報酬月額確認方法は？

共済組合から標準報酬月額の個人への通知は行っていません。給料明細に標準報酬の記載がある所属の組合員の方は、9月の給料明細で確認ができます。記載のない所属の組合員の方は、共済組合事務担当課へお問い合わせください。

受けますか？

インフルエンザ予防接種

☞ 受ける方は、以下の内容をご確認ください。

令和2年度 インフルエンザ予防接種助成制度

対象者 → 組合員

助成額 → 上限 1,000 円

詳しい助成の受け方は各所属所で異なりますので、所属所担当者の指示に従ってください。

共済組合からのお願い！

個人で予防接種を受ける場合、次のことに気を付けてください。

予防接種を受けたら、必ず領収書の発行を受けてください。

その際、『被接種者氏名、予防接種名※、金額、接種日』の記載が必要です。

※「インフルエンザ予防接種」と明記してあること

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

その薬代、少し安くできるかも?!

～「ジェネリック医薬品差額通知書」と「医療費通知書」を確認しよう～

ジェネリック差額通知書



この通知は、

- ① 組合員の自己負担額を減らすこと
 - ② 年々増加する医療費を抑制し、短期給付財政の健全化を図ること
- を目的に行っています。

送付対象者 令和元年8月から令和元年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

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。

特許出願

特許期間終了

先発医薬品

特許期間
20～25年

ジェネリック医薬品

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。

MY HEALTH WEB でジェネリック!

MY HEALTH WEBでジェネリック医薬品差額情報を確認できます。

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。

- 1 まずはマイヘルスウェブに登録を!
- 2 ジェネリックで医療費削減!
- 3 マイヘルスウェブのポイントで景品も Get !



医療費通知書



この通知は、

- ① 健康管理意識を高め、医療費の適正化につなげること
 - ② 受診日数や医療費、受診医療機関などの情報が正しいかを確認いただくこと
- を目的に行っています。

送付対象者 令和元年10月から令和2年3月までの受診がある組合員（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、共済組合保険課までお申し出ください。

手当金の給付上限額が変わりました

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。

【令和2年8月1日施行】

●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 **13,832円** ▶ 改正後 **13,896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 **10,322円** ▶ 改正後 **10,370円**

※この改正額は、令和2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。

●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 **15,230円** ▶ 改正後 **15,294円**

※この改正額は、令和2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。

お問い合わせ ▶ 保険課 医療担当 ☎ 083-925-6142

団体保険のご案内

新規加入、更新について

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

- 1 「遺族サポートプラン」・個人年金保険「ゆとり」
保険期間 令和3年3月1日から1年間
申込期間 令和2年9月2日（水）から令和2年10月23日（金）
○引受保険会社 明治安田生命保険相互会社 開設期間：令和2年9月2日～令和2年10月23日
【専用フリーダイヤル】0120-881-136 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3年3月1日から1年間
申込期間 令和2年10月上旬から令和2年10月下旬（予定）
○引受保険会社 損保ジャパン株式会社 山口支店 法人支社（山口オフィス）
☎083-924-3005 【FAX】083-923-8053 午前9時から午後5時まで（土日祝日除く）

お問い合わせ ▶ 総務課 福祉担当 ☎ 083-925-6551



第1話

なぜ、今『腸活』が注目されているの？

腸内環境を整え、腸を元気に機能させ、健康な身体を手に入れる「腸活」。今回は、注目されることとなった背景や腸の働きについて触れていきます。

罹患者が増え続ける大腸がん

近年、大腸がんにかかっている方が急激に増えています。40年間で、男性では9～10倍、女性では7～8倍に増加しています。現在、男女合計の罹患者数は大腸がんが1位、死亡率は女性は1位、男性は3位です。大腸がんが増えた主な要因は「食生活の変化(欧米化)」と考えられています。そこで、食生活を見直し、腸を健康にする「腸活」が注目を集めています。

罹患者数が多いがんの部位 2017年			
	1位	2位	3位
全体	大腸	胃	肺
男性	前立腺	胃	大腸
女性	乳房	大腸	肺

死亡者数が多いがんの部位 2018年			
	1位	2位	3位
全体	肺	大腸	胃
男性	肺	胃	大腸
女性	大腸	肺	膵臓

資料：国立がん研究センターがん対策情報センター

こんな症状はありませんか？

ここに書いている症状は、『腸』との関連が深いと言われています。1つでもあてはまる方は、腸活をおすすめします!!

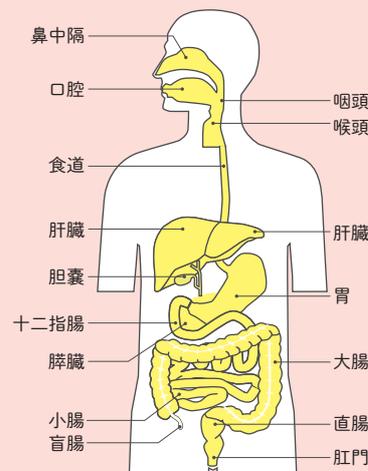
- お腹の調子が悪い(お腹のハリ、便秘や下痢など)
- やる気が出ない、イライラしやすい、落ち込みやすい
- 痩せにくい、代謝が落ちた
- 体調をくずしやすい
- 体や顔がむくみやすい
- 手足が冷えやすい
- 肌トラブルがある(乾燥、肌あれ、ニキビなど)
- 下半身が太りやすい
- 下腹が出てきた
- アレルギーがある
- 甘いものがやめられない

腸にはどんな働きがあるの？

腸(小腸と大腸)は、口から肛門までの1本の管である消化管の一部です。口から入れた食べ物は、食道を通り胃で消化され、小腸でさらに消化され、食べた物のほとんどが体内に吸収されます。

大腸には、体にとってほぼ必要がないものが送られますが、体内に水分を吸収し、本当に要らないものを便として排出します。

また、腸には免疫細胞の7割が集まっていることや、セロトニン生成に関わっていることから、腸活を始めることで様々な症状に効果があることがわかっています。



POINT

どんなに体に良いものを食べても、腸で吸収できなければダメ。腸活をスタートして、腸を正しく働かせ、体の不調を改善しましょう!

美腸になるためのワンポイントレッスン

朝起きたら、うがいをしてからコップ一杯の水を飲む!!



山口美腸プロジェクト

今回は、「あなたの美腸度チェック」についてお伝えします。お楽しみに♪

おうちでできる! 体幹運動

姿勢改善専門スタジオ 体育幹 幹長の中村健人です。

宇部市にあるありがとう整骨院(旧:末永整骨院)1階のスタジオで『共に健幸で笑顔づくり、共に豊かになる』の企業理念の下、お客様が笑顔になっていただけるよう日々、精進しています。

私は現在、2歳~15歳までの運動教室、パーソナル指導、外部への出張指導、講演など健康運動指導士として幅広く活動させていただいています。



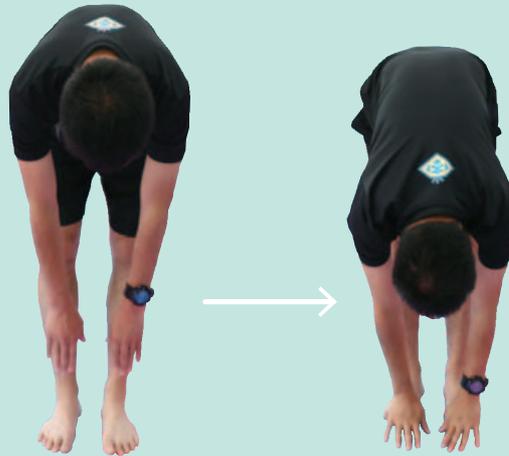
体育幹 幹長 中村健人

第1回 『準備運動から始める、効果的な体幹トレーニング』

親子でできる練習法もご紹介していますので、ぜひご家族でチャレンジしてくださいね!

準備運動の前に…
運動前と後で
くらべてみよう!

キャットバック・サイドルック・ツイストを正しいフォームで実施すると、こんなに柔軟性アップします!!



効果がある人で、
10センチ変化が
出た人もいます!
あなたはどうか?

準備運動

基本姿勢

肩の下に手を置く
座骨の真下に膝を置く
背中はまっすぐに

1 キャットバック 背骨を前後に曲げる運動 20回



骨盤から首も連動して動かす
上を向くときは目線も上
下を向くときは
目線はおへそ

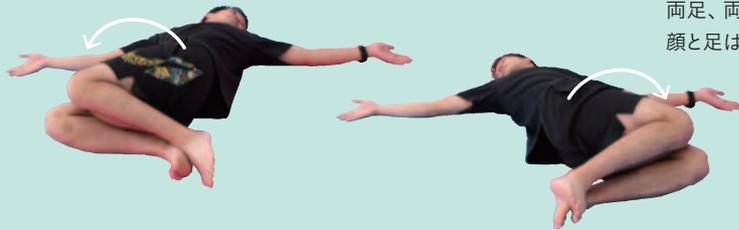
2 サイドルック 背骨を左右に曲げる運動 20回



お尻は動かさないように
肩と腰骨を近づけるように
お尻を見る

3 ツイスト

背骨をひねる運動
20回



両足、両膝はくっつける
顔と足は反対方向を見る

！ 全体的にゆっくり行くと体幹部まで刺激され柔軟性UPにつながります。
また、インナーマッスルもこの運動で活性化され、より動きやすい体になってくれます。

体幹トレーニング

さあ、ここから
体幹トレーニング
スタートです！

1 グーパー腹筋

腹筋 20回



手足をしっかりのばす
手足、頭を地面につけない



2 パンチパンチ背筋

背筋 20回



肘をのばす
肩甲骨をしっかり動かす



チャレンジ
しよう！

親子運動

1 ジャンプ

保護者の方は
足を浮かしたままグーパー
子どもはグーパージャンプ



2 バランス

保護者の方は体幹トレーニング
子どもはバランストレーニング
できる方は子どもを背中に乗せて
キャットバックやサイドルックをして
みてください。



ワンポイント
アドバイス



準備運動で柔軟性を上げ、さらに、インナーマッスルを活性化させることで、より効果的に体幹トレーニングを行うことができます。インナーマッスルを鍛えることで、姿勢改善にもつながりますよ！

次回は、『腰痛改善トレーニング・ストレッチ』を掲載予定です。

保養所 防長苑

おかげさまで60周年

平素は、格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

防長苑は昭和35年に保養所として営業を開始して以来、令和2年10月におかげをもちまして創業60周年を迎えることとなりました。

これもひとえに長年にわたる組合員の皆様のあたたかいご指導、ご支援の賜物と心から厚く御礼申し上げます。

和室でのご宿泊と定食の提供から始まった防長苑の営業も、時代とお客ニーズの変化に伴い、会席料理や洋食コース料理といったお食事バリエーションの増加、洋室への改修やシングルユースなどビジネス対応の提供、温泉利用やバイキングをはじめとした各種イベントなど日帰り利用サービスの提供、防長苑にご来館されなくてもご利用いただける宅配商品の販売など、建物もスタイルもさまざまな変化を遂げてまいりました。

今後も組合員の皆様に愛され、必要とされる施設を目指して、より良いサービスの提供を追求し変革を続けてまいります。末永く変わらぬご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

支配人 細田 法孝



みなさんの大切な思い出とともに

60年前はどんな年だったのでしょうか。昭和35年は、今年度末に定年退職を迎えられる方々が生まれた年です。この年の出来事をインターネットで検索して目に飛び込んできたのは、大洋ホエールズ初の日本一の記事でした。大洋ホエールズといえば昭和25年に下関で誕生したプロ野球チーム（現在の横浜DeNAベイスターズ）です。この時にはすでに本拠地を他に移していましたが下関で凱旋パレードがあり、県内の明るいニュースだったと思います。

そんな60年前に営業を開始した「保養所 防長苑」の歴史を山口県の話題とともに年表で振り返ってみます。

たくさんの方の思い出が詰まった防長苑。家族や仲間楽しんで生ビールまつり、ご自身やご友人の結婚披露宴、試験での宿泊、子どもたちが大好きな大きいお風呂（温泉）など皆さんの大切な思い出とともに防長苑60周年を一緒に祝っていただくと幸いです。



山口県とともに歩んだ60年

60周年記念 大感謝キャンペーン!!

令和2年10月1日～令和3年9月30日まで

愛され、必要とされる
保養所を目指して

宿泊

おひとりさま 1泊2食 個室で会席

宿泊利用助成券使用後
防長苑割引券使用後 **6,000円** (税込)

通常料金 11,500円 (助成券・割引券なしの場合)
※2名様より4日前までに予約
※ご予約時に「60周年プラン」とお申出ください



山口県産食材【秋の収穫会席】
(季節に応じて変更します)

4日前までに
予約

会席料理にもう一皿 (期間限定11月1日～3月31日)

ふく刺し (2～3人前: 26cm皿菊盛り) **6,000円** (税込)

くつろぎ 日帰り入浴

ペアで 個室で湯ったり会席コース

6,000円 (税込) ※2日前までに予約

※ご予約時に「60周年プラン」とお申出ください



居酒屋

6の付く日はドリンク半額! (日本酒をのぞく)

やまぐちのうまいもん 極 (1階お食事処)

18:00～22:00 (21:30 L.O.)



防長苑 60年の記憶 ヒストリー写真展示

防長苑との
思い出写真
大募集!

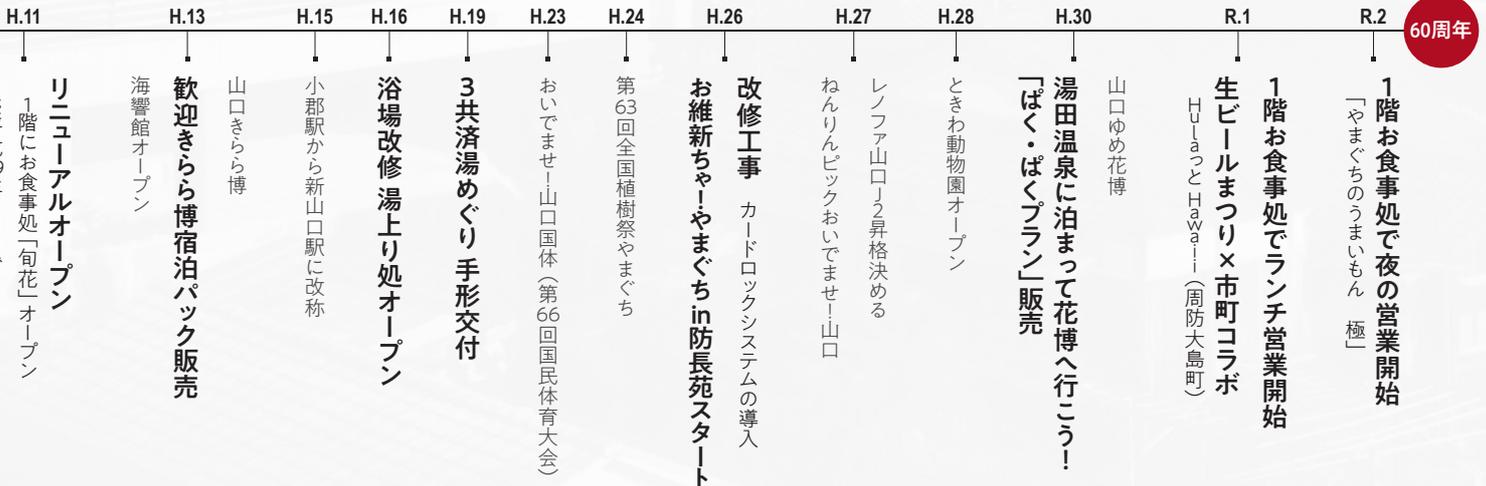
防長苑60年の歴史を写真で振り返る写真展示を行います。

場所 防長苑1階ロビー

期間 令和2年10月1日(木) から令和3年3月31日(水)

- ・ヒストリー写真展示と合わせて展示します。
- ・応募者の方に抽選で防長苑商品券をプレゼントします。

応募方法はHPを
ご覧ください



退職等年金給付 (年金払い退職給付)のしくみ



被用者年金一元化によって、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。)が廃止されました。この廃止された職域部分に代わる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。

職域部分と退職等年金給付の違い

	職域部分	退職等年金給付
年金の性格	公的年金の一部 (社会保障制度の一部)	退職給付の一部 (民間の企業年金に相当)
財政方式	賦課方式 (世代間扶養の方式)	積立方式 (自身の給付に必要な原資を積み立てる)
給付設計	確定給付型 (現役時代の報酬の一定割合で給付水準を定める)	キャッシュバランス方式 (国債利回り等に連動する形で給付水準を定める)

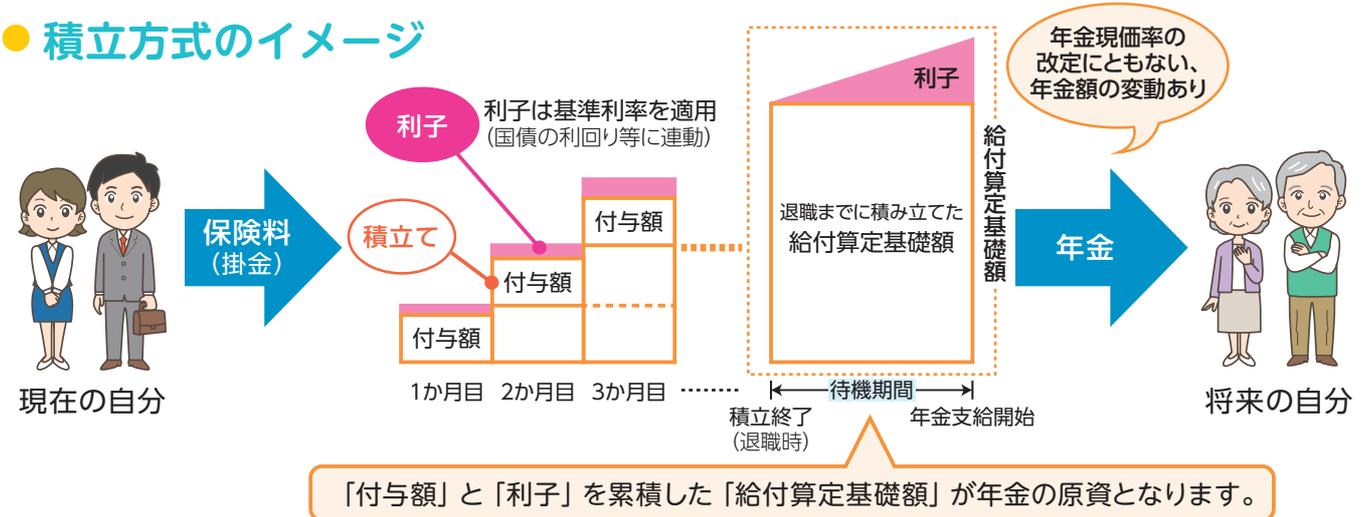
退職等年金給付は積み立て方式

共済年金の職域部分は、現役世代の保険料(掛金・負担金)収入で受給者の給付を行う「賦課方式」でしたが、退職等年金給付の制度運営は、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ給付算定基礎額として積み立てておくという「積立方式」をとっています。

退職等年金給付は、組合員一人ひとりに仮想の個人勘定を設定し、この個人勘定に各月の標準報酬の月額および標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た「付与額」を利子とともに毎月積み立てます。

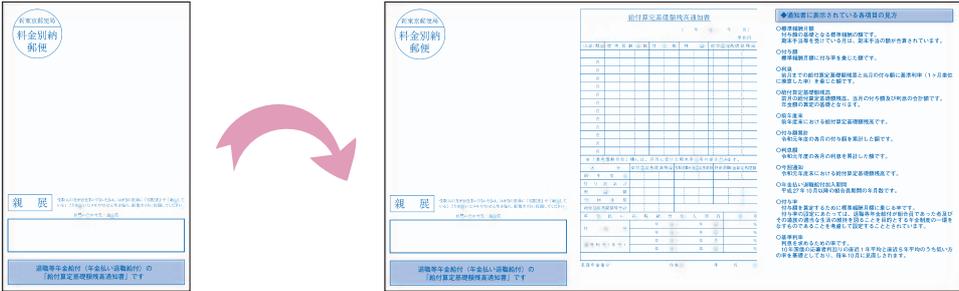
また、年金額は、基準利率の変動や寿命の延び等を踏まえた「年金現価率」を基に、毎年改定されます。

● 積立方式のイメージ



給付算定基礎額の通知書について

前年度の積立額や残高をお知らせするため、毎年5月下旬に圧着ハガキで退職等年金給付の給付算定基礎額の残高通知をご自宅へ送付しています。



10月に年金払い退職給付に係る基準利率および 終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの「年金関連情報」➡「年金財政関係」➡「年金払い退職給付制度」➡「地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会 検索 🔍

地方公務員共済組合連合会

ライフPlanの不安は共済組合と共に解消!!

突然ですが、ライフプラン=人生計画は立てていらっしゃいますか。将来のお金について見通してみることは、人生を豊かにするためにとても大切なことです。

今回号では、皆さんの人生計画の実行をサポートする3つの“お金”に関する福祉事業を紹介します。組合員限定です！ 今一度ご確認ください！

世の中にはお金にまつわる情報や商品が星の数ほどあふれています。いくらお金が大切だとは言ってもお金のことばかり考えて生活するわけにはいきません。共済組合では、ベストではないかもしれませんが、ベターなサービスでわずらわしさからの解放を実現します！

ベストよりもベターな共済組合におまかせ！

リスクに備える

団体生命保険「遺族サポートプラン」
拠出型企業年金保険「ゆとり」(個人年金)
団体傷害保険

- 組合員限定・給与天引きの強みを生かした団体割引でお手ごろ保険料
- 助け合いの保険は加入者が増えるとリスクが一定になり配当金が安定
「遺族サポートプラン」
- 保険は掛け捨てでシンプルに、貯蓄は別にするのがおすすめ
- 長生きもリスクの1つで個人年金「ゆとり」 ※初めのうちは元本割れ
- 必要な保障を毎年見直して保険料を節約
- 年末調整の保険料控除で節税

貯める・増やす

共済積立貯金

- 有利な利率で利息を還元
年利1.0% 半年複利 (令和2年9月現在)
- 利息に利息がつく複利計算
- 給与天引きで計画的に貯蓄
貯まる方はやっている「収入-貯蓄=支出」
- 払戻しが月2回は不便だが、無駄遣い防止にお役立ち
- いつ払出しても、いつ解約しても損はなし
- 節約して生まれた剰余金を臨時積立でさらなる貯蓄

借りる

共済貸付

- 平成30年1月から年利1.26%へ引き下げ
※一部の貸付種別は除く
- 借入ができるものは借入れて、当面の現金を確保
(住宅、学費、自動車など)
- 無担保だが、退職したときは全額即時償還
- 貸付額に上限があるため、自己資金も必要
- 償還能力の審査は、申込時の給与の確認のみ
(他の返済と合わせて償還額が月収、年収の30%以内)
- 元利均等返済のみで、返済方法に迷いなし
※償還回数、毎回の償還金額は償還額一覧表による

それぞれの事業の詳細は共済組合のホームページをご覧ください。

お問い合わせ 総務課 福祉担当 ☎ 083-925-6551

退職予定者説明会を開催します

共済だより5・6月号に掲載のとおり、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため延期と
していた「退職予定者説明会」を、今年度退職予定の組合員を対象に開催します。

今年度の説明会は、密閉・密集・密接の回避や開催時間の短縮のため、説明会の内容の見直しを
図るとともに午前と午後の2部制での開催とし、医療保険制度や年金制度、退職に際しての手続き
等を説明いたします。

なお、5・6月号掲載の開催案内時から変更となっている会場がございますので、ご注意ください。

退職予定者説明会所属所別日程表

日程	10月30日(金)		11月6日(金)		11月9日(月)		
会場	保養所 防長苑		シンフォニア岩国		スターピア下松		
時間	10:00～	13:00～	10:00～	13:00～	10:00～	13:00～	
所属所	山口市 防府市 美祢市 防府市上下水道局 美祢市病院事業局 美祢市上下水道局 山口県市町総合事務組合 山口県市町村職員共済組合	防府市 美祢市 防府市上下水道局 美祢市病院事業局 美祢市上下水道局 山口県市町総合事務組合 山口県市町村職員共済組合	岩国市 和木町 周防大島町 柳井市 玖珂地方老人福祉施設組合 玖西環境衛生組合 周東環境衛生組合 柳井地区広域消防組合 岩国地区消防組合 周陽環境整備組合 柳井地域広域水道企業団 周防大島町病院事業局 岩国市水道局	和木町 周防大島町 柳井市 玖珂地方老人福祉施設組合 玖西環境衛生組合 周東環境衛生組合 柳井地区広域消防組合 岩国地区消防組合 周陽環境整備組合 柳井地域広域水道企業団 周防大島町病院事業局 岩国市水道局	周南市 周南市ポートレース事業局 周南市上下水道局	下松市 上関町 平生町 田布施町 光市 周南地区福祉施設組合 田布施平生水道企業団 熊南総合事務組合 周南地区衛生施設組合 光地区消防組合 周南東部環境施設組合 光市水道局 下松市上下水道局 光市病院局	下松市 上関町 平生町 田布施町 光市 周南地区福祉施設組合 田布施平生水道企業団 熊南総合事務組合 周南地区衛生施設組合 光地区消防組合 周南東部環境施設組合 光市水道局 下松市上下水道局 光市病院局
日程	11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)		
会場	萩市民館		下関市勤労福祉会館		宇部市文化会館		
時間	10:00～	13:00～	10:00～	13:00～	10:00～	13:00～	
所属所	萩市	阿武門町市	下関市①	下関市② 下関市ポートレース企業局 下関市上下水道局 下関市立市民病院	宇部市	山陽小野田市 宇部市交通局 宇部市上下水道局 宇部・山陽小野田消防組合 山陽小野田市水道局	

※所属所毎の申込者数により午前・午後が変更となる場合があります。

退職予定者説明会日程表

時間	内容	説明者等	
10:00～10:20	13:00～13:30	受付	
10:20～11:00	13:30～14:10	医療保険制度について その他の手続きについて	保険課
	休憩		
11:10～12:00	14:20～15:10	年金制度について	年金課

申込資格 今年度退職予定の組合員

申込方法
および
申込締切

所属所の共済組合事務担当課に参加申込みの取りまとめを依頼しておりますので、その指示に従ってください。

参加費 無料

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況によって、中止となる場合があります。

お問い合わせ 総務課 庶務担当 ☎ 083-925-6141

ここから始まる、
あなたの新しいライフスタイル

参加者
募集

登山セミナー

in 山口市 ひがしほうべんざん 東鳳翮山

10.24 土
9時～

“初めて・久しぶり”の方が参加しやすいセミナーです！

- 『安全に』 講師やスタッフが同行し、足場の良いルートをゆっくり登ります。
- 『安心で』 動きやすい服装、履き慣れた運動靴、リュック、帽子などで大丈夫です。
- 『嬉しい』 参加費は無料です。さらに、希望者は防長苑の温泉に浸かって帰れます。

開催日時 令和2年10月24日(土) 9時～15時頃 ※雨天時は10月31日(土)に延期します。

日程 8時45分～受付 ⇨ 9時 説明・登頂開始 ⇨ 昼頃 山頂 ⇨ 下山・解散(15時頃)

会場 山口市 ひがしほうべんざん 東鳳翮山 ニツ堂コース 【各自で現地駐車場に集合予定です。】

申込資格 組合員または被扶養者と同行する家族【小学生以上を対象とします。】

申込方法 郵送、または、メール(右のQRコード、下記アドレス)で次の①～④をお知らせください。

- ① セミナー名(登山セミナー)
- ② 代表者の記号・番号・氏名・生年月日(保険証参照)
- ③ 参加者氏名・生年月日・続柄
- ④ 代表者の住所と電話番号(日中の連絡先)

申込締切 令和2年10月8日(木)【共済組合必着】

参加費 無料

その他 募集人数10～15名程度(応募者多数の場合は抽選を行います。)

参加者でMY HEALTH WEB登録者には100P進呈しますので、事前に登録をお願いします。
昼食や飲料水等の準備物の詳細は、参加決定通知の際にお知らせします。



※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。 ※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入します。
※申込時にいただいた個人情報は、このセミナーに関する以外に利用いたしません。
※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。
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況によって、中止となる場合があります。

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

参加者募集

歩き方からアンチエイジング



ウォーキングセミナー

in ときわ公園

姿勢や歩き方で『損』をしていませんか？

自分の歩き方を見直したい方に

ぜひおすすめのセミナーです。

講師

(有)エムハートジャパン
高 芳照・網師本 真季

11.14 土

【セミナー内容】

- 1 ウォーキング(姿勢・歩き方など)指導
- 2 健幸マップ*コースウォーキング(約4キロ)
- 3 クールダウン・ストレッチ等

※
plat
歩くともっと好きになる
街歩き健幸マップ



開催日時 令和2年11月14日(土) 13時30分～16時 ※雨天等により、中止とすることがあります。

(参加人数によっては、午前の部(10時～12時30分)を開催します。)

会場 宇部市 ときわ公園(ときわ湖水ホール)※ときわ公園内の有料駐車場をご利用の場合、駐車場券(4時間分)をお渡します。

申込資格 組合員または被扶養者と同行する家族

申込方法 郵送、または、メール(右のQRコード、下記アドレス)で次の①～⑤をお知らせください。

- ① セミナー名(ウォーキングセミナー)
- ② 代表者の記号・番号・氏名・生年月日(保険証参照)
- ③ 参加者氏名・生年月日・続柄
- ④ 代表者の住所と電話番号(日中の連絡先)
- ⑤ 2部制となった場合の午前参加の可否

申込締切 令和2年10月29日(木)【共済組合必着】

参加費 無料

その他 定員30名(応募者多数の場合は抽選を行います。また、20名以上の場合は2部制とします。)

参加者でMY HEALTH WEB登録者には100P進呈しますので、事前に登録をお願いします。



※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。 ※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入します。

※申込時にいただいた個人情報は、このセミナーに関する以外に利用いたしません。

※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。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況によって、中止となる場合があります。

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

スポット 1



城下町長府

長府藩5万石の城下町として栄え、多くの幕末の志士を輩出した城下町長府。武家屋敷や風情ある練塀が続く街並みを、ゆっくりと散策しながら楽しむことができます。秋には、赤や黄色の紅葉で彩られます。
※写真は長府庭園

☎ 083-246-4120
📍 下関市長府黒門東町8-11

スポット 2



福德稲荷神社

朱の大鳥居越しに広がるのは響灘の青い海。昔むかし、十二代景行天皇が素晴らしい眺めに時を忘れるほど魅了されたと伝わる絶景ポイント。境内に連なる千本鳥居の先からはピアニストコルトーの愛した厚島(孤留島)が望めます。

☎ 083-774-1211 (豊浦町観光協会)
📍 下関市豊浦町宇賀2960-1

スポット 3



豊田農業公園みのりの丘

自然の中で農業の「実り」を実体験できる約70ヘクタールの農業公園。田植え、稲刈り、野菜や果実の収穫等の農業体験のほか、そば打ちや豆腐作りなどの加工体験(要予約)ができる施設もあります。

☎ 083-766-1395
📍 下関市豊田町大字八道601-3

下関名物 / 【とんちゃん鍋】
グルメ情報



韓国とゆかりの深い下関市ならではの名物料理！深みのある鉄板でグツグツ煮る、下関独自のホルモン鍋「とんちゃん鍋」はコクのある味わいで大変人気です。

★ 市立しものせき水族館 海響館

助成券が使える施設

関門海峡の潮流を再現した大水槽や世界中のフグの仲間の展示、世界でも数体しかないシロナガスクジラの全身骨格標本(実物)、日本最大級のペンギン展示施設「ペンギン村」など見どころいっぱい。イルカとアシカの共演ショーも人気です。



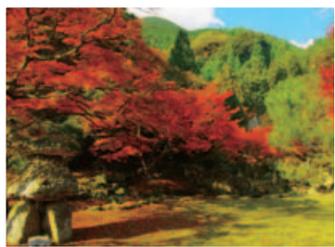
☎ 083-228-1100 📍 下関市あるかぼーと6-1
🕒 午前9時30分～午後5時30分(最終入館は午後5時)

下関市のイチオシ！

「神上寺」

高野山金剛峰寺派真言宗の山岳霊場として約1300年前に開山された華山に佇む古刹「神上寺」。古来より朝廷諸将藩主の尊崇篤く、毛利藩主の保護寺として300石が奉納されました。仁王門や無明橋、雪舟庭園のほか、曼陀羅といった宝物も伝えられており、多くが国重要文化財や県指定文化財に指定されています。苔生す参道には、幽玄な世界が広がり、悠久の時を感じさせます。また紅葉も見事で、巨木のモミジやイチョウが深く色づくさまは、多くの人の心を惹きつけてやみません。

☎ 083-766-0286 📍 下関市豊田町江良624



豊田地域の紅葉の美しさを堪能ください



◀下関市観光スポーツ文化部 観光政策課 杉本崇さん

≫ ギフト用宿泊券のご案内 ≪

防長苑でのご宿泊にご利用いただける宿泊券をご用意いたしました。
日頃お世話になっている方や親しい方へのご贈答用などにご利用ください。

ペア宿泊券 (和室 or 洋室 1泊2食 / 2名様)

25,000円税込

- 券面に金額の記載はありません
- ご予約はお電話にて承ります (インターネット予約不可)
- 年末年始の期間はお使いいただけません
- 有効期限
購入より半年間
- 金額に含まれるもの
宿泊代、夕食代 (個室による会席料理)、朝食代、
夕食時の飲物代、サービス料、消費税、入湯税



結婚・勤続25年

祝 防長苑優待助成券の有効期限を1年間延長します

保健事業で実施している結婚祝および勤続25年祝の防長苑優待助成券 (以下「優待助成券」という。) について、新型コロナウイルス感染拡大防止を目的とした防長苑の休館並びに県からの外出自粛要請の期間を考慮し、優待助成券の有効期限を1年間延長します。

あらためて優待助成券の発行は行いませんので、有効期限を読み替えてご利用くださいますようお願いいたします。

【対象となる優待助成券】

- | | |
|--------|---|
| 結婚祝 | 令和元年5月1日 ~ 令和2年4月30日 ▶ 令和3年4月30日 |
| | 令和元年9月1日 ~ 令和2年8月31日 ▶ 令和3年8月31日 |
| | 令和2年1月1日 ~ 令和2年12月31日 ▶ 令和3年12月31日 |
| 勤続25年祝 | 令和元年10月1日 ~ 令和2年9月30日 ▶ 令和3年9月30日 |

共済組合の行事 (9・10月)

- | | | |
|------------|----------|-----------|
| ● 登山セミナー | 山口市 東鳳凰山 | 10月24日(土) |
| ● 退職予定者説明会 | 防長苑 | 10月30日(金) |

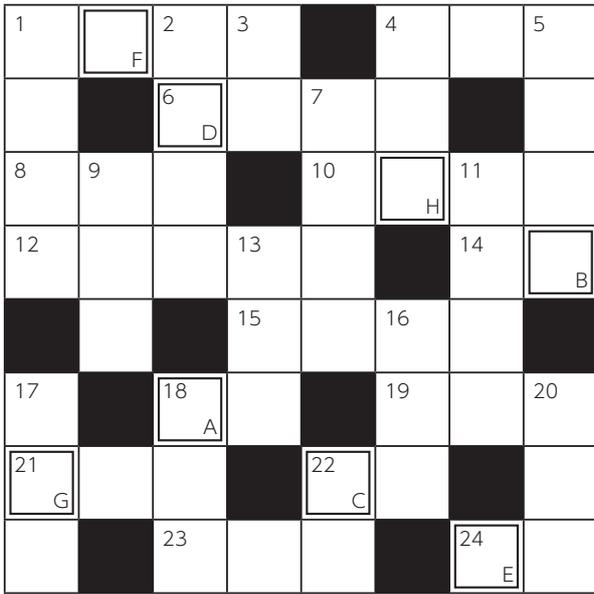
防長苑のイベント (9・10月)

- | | |
|-------|--------|
| ● 休館日 | 9月7~9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ウェブサイト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

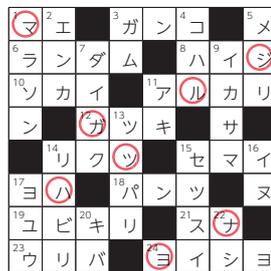
締め切り

9/30(水)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

- ヨコのカギ
- 1 平成5年に結成された「新党○○○○」
 - 4 幼稚園・保育園に通う子供。
 - 6 髪を短く、丸刈りにした○○○○頭。
 - 8 嫌だと思ふ気持ち。気の進まないこと。
 - 10 ○○○○を使ってエアコンを操作する。
 - 12 虹を英語で言うとは?
 - 14 自分の兄弟姉妹の娘。
 - 15 夫が○○○○赴任をする。
 - 18 スイッチの○○オフを切り替える。
 - 19 言うべきでないことまで言う。○○○が過ぎる。
 - 21 縁結びの神様でも有名な○○○大社。
 - 22 頭隠して○○隠さず
 - 23 あまり知られていない興味深い話。
 - 24 国会ではよく○○が飛びます。

- タテのカギ
- 1 稽古場にお菓子の○○○○○をする。
 - 2 人を○○○○○で判断してはけません。
 - 3 ○○○の功名
 - 4 北海道中南部 日高地方南端の○○○○岬。
 - 5 ポイント制にして○○○○○を決める。
 - 7 ゴルフ場で、芝を短く刈った区域。
 - 9 焼き入れをして鍛えた刃。
 - 11 事件についての○○○○○は
差し控えます。
 - 13 立てば芍薬座れば○○○
歩く姿は百合の花
 - 16 物事がかたついたあとまで
残るわだかまり。
 - 17 金銭を入れて持ち歩きます。
軽い○○○○
 - 18 軽い○○○○
 - 20 ○○○○休す
 - 22 歳を重ねるごとに増えていきます。



(前回の答え)

ナツガハジマルヨ

「クロスワードパズル」 プレゼント当選者発表

応募総数 319通

正解 310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

腸活セミナーに興味があるので、
ぜひまた企画してください。

皆さんからの多くの声にお応えし、読むセミナーとして掲載します! 4回シリーズですのご期待くださいね。
体幹セミナーも2回シリーズで掲載♪

防長苑のお得な宿泊プランや
イベントを期待しています。

毎号、組合員様限定プランをクロスワード横に
掲載しておりますので是非ご利用ください。

コロナの影響で予定事業の実施が難しいと
思いますが、こまめな周知をお願いします。

共済日より2か月毎の発行ですが、共済組合ホームページや防長苑ホームページ、防長苑Facebook、極Instagramなど情報発信していますので、是非ご覧くださいね。

組合の状況

令和2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
10,152人	5,870人	16,022人	144人	6,313人	9,772人	16,085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2年9月1日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp>

やまぐち発 旬のぜいたくをご家庭、ご贈答に…

お届け期間：令和2年11月1日から
令和3年3月31日まで

防長苑の

ふくさし・ふくちりセット

防長苑調理師の和食の技が光る旬のぜいたく・とらふくのふくさしを心をこめてお届けいたします

商品内容： ふくは山口県産のとらふくを使用しております

- ・ふくさし (33cmプラスチック皿)
 - ・ふくあら
 - ・ふく皮湯引き
 - ・ふくひれ
- ポン酢、もみじおろし、あさつき、だし昆布



(商品イメージ)

消費税込 **16,000円**
(クール便送料別)

ご注文からお届けまでの流れ

①電話での仮申込

②注文書によるご注文

お届け日の5日前までにお問い合わせいたします

注文書は防長苑ホームページよりダウンロードできます

③発送確認

④宅急便（クール便）でお届け

※悪天候による道路状況等、避けられない事情により、ご希望の日時にお届けできない場合がございます。何卒ご了承くださいませようよろしくお願いいたします。

お支払 銀行振込または直接フロントにて承ります。注文確定後に専用振込用紙と請求書を郵送いたします。

勤続25周年祝券、結婚祝券がご利用いただけます
お申込み時にお伝えください。請求書郵送時に返信用封筒を同封いたします。

ふくを愉しむご宿泊プラン

期間限定：
令和2年10月1日から令和3年3月31日まで 年末年始をのぞく

リーズナブルにふくを堪能

ふくさしから白子まで、ふくを満喫

ふく会席プラン

ふくフルコースプラン

1泊2食おひとりさま **10,000円**
宿泊利用助成券使用后

1泊2食おひとりさま **14,500円**
宿泊利用助成券使用后

ふくひれ酒、ふくさし、ふくらり、ふく唐揚、先附、前菜、造り、洋皿(肉料理)、蒸物、御飯、水菓

ふくひれ酒、ふくさし、ふくらり、ふく雑炊、ふく白子焼、ふく唐揚、ふく握り寿司、ふく白子豆腐、蒸物、前菜、水菓

防長苑1F 御食事処 居酒屋営業のご案内



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



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・お問い合わせ

083-922-3555