

平成16年 共済会ニュース



5

No. 259

月号



(財)岡崎市勤労者共済会
 岡崎市美合町字五本松 68 番地 12
 Tel 54-8495・Fax 54-8475
 ホームページ <http://www.kyosai-yyy.or.jp>
 平成16年4月1日現在
 事業所数：682社 会員数：5,958名
 表示金額は、すべて消費税込みの金額です。

さくらんぼ狩りツアー

スーパーで見るさくらんぼって結構高いですよええ～。だからこそこのツアー！！
 6月のおよそひと月しかやっていないので、この時に行くしかないんです。
 40分間であなたはいくつ食べられるでしょうか？ 50個？ 100個？



FAX申込

会費：5,000円
 家族大人：4,000円
 家族小人：4,000円
 (参考一般：8,500円)

3歳以下は無料ですが、バス席・お弁当・お土産はありません。
 小人は4歳以上小学生未満です。

日時：6月13日(日)午前7時30分出発
 募集人数：120名《申込者多数の場合は抽選》
 参加資格：会員と登録家族

お土産
お弁当付!

行程：勤労文化センター(7:30) - 岡崎IC - (東名・中央) - 甲府昭和IC
 - 武田神社(11:30-12:00) - 白根桃源郷さくらんぼ狩り(12:45-14:00)
 - 白根IC - (中央・東名) - 岡崎IC - 勤労文化センター(19:00頃)
 交通事情等により変更になる場合があります。

もくじ

- ・さくらんぼ狩りツアー 1
- ・ボウリング大会 1
- ・健康ダイエット教室 2
- ・中日ドラゴンズ公式戦 2
- ・チケット斡旋 3
- 久石 謙、都はるみ 他
- ・サッカーJ1リーグ 4
- ・あなたの心は大丈夫? 4
- ・平成16年度年間事業計画 5
- ・桑谷山荘バーベキュー 6
- ・事業報告 6
- ・事務局からのお知らせ 6

通常1ゲーム600円×2ゲーム=1,200円かかるところを、参加費1,000円で賞品・参加賞・軽食まで付いて楽しく遊べちゃうときたらこれは参加するしかないでしょう。

日時：6月23日(水)午後6:30スタート
 場所：岡崎グランドボウル
 (日名北町、22-5522) FAX申込

参加費：1人1,000円(貸し靴代は除く)
 募集人数：60名《申込者多数の場合は抽選》
 参加資格：会員と登録家族

競技方法：
 (1)個人戦で2ゲームの合計点数(1レーン3人)
 (2)ハンデは女性と小学生以下のお子さん1ゲーム15ピン



第三十七回ボウリング大会(個人戦)

家でもできる簡単ダイエット教室



日時：7月4日(日)午前10:30~正午
 場所：岡崎市勤労文化センター(2階第1研修室)~身体の芯から美しくなろう
 ~手軽にできる健康ダイエット~
 参加費：会員1,000円、家族1,500円
 募集人数：20名《申込者多数の場合は抽選》
 最少催行人数：10名
 参加資格：会員と登録家族

健康グッズをプレゼント!



- 内容：・健康づくり講座
 (ダイエット、健康に関するクイズ形式の講義)
 ・歪みチェック
 (目で見て分かる簡単チェック法)
 ・体幹トレーニング
 (自宅でもできる簡単エクササイズの実践紹介)
 ・ペアストレッチ
 (自宅でもできるストレッチング&歪み矯正)
 ・実践した内容を自宅で確認できる資料の配布

FAX申込

夏休みだよ!! 中日ドラゴンズ公式戦

日時：7月19日(月・祝) 18:00 プレイボール
 席種：内野A 塁の指定はできません。
 日時：7月20日(火) 18:00 プレイボール
 席種：内野A 塁の指定はできません。
 日時：7月21日(水) 18:00 プレイボール
 席種：外野自由

FAX申込

場所：ナゴヤドーム
 対戦相手：全試合 読売ジャイアンツ
 幹旋料金：1) 内野A 7,500円(2席分)
 《一般9,600円(2席分)》
 2) 外野自由 2,000円(2席分)
 《一般3,000円(2席分)》
 幹旋枚数：各試合 5組×2枚=10枚
 購入資格：会員のみ《1人1組まで(複数試合不可) 申込者多数の場合は抽選》
 チケットが入手できない場合もありますので、予めご了承ください。

日時：7月25日(日) 15:00 プレイボール
 対戦相手：対 広島カープ
 日時：7月31日(土) 18:00 プレイボール
 対戦相手：対 ヤクルトスワローズ
 日時：8月4日(水) 18:00 プレイボール
 対戦相手：対 横浜ベイスターズ

FAX申込

場所：ナゴヤドーム
 席種：全試合 内野A (エメラルド)
 1階から3階までの1塁側もしくは3塁側
 で、指定はできません。
 幹旋料金：7,500円(2席分)
 《一般9,600円(2席分)》
 幹旋枚数：各試合 5組×2枚=10枚
 購入資格：会員のみ《1人1組まで(複数試合不可) 申込者多数の場合は抽選》

名鉄セントラルフィットネスクラブ岡崎店は4月30日(金)から5月7日(金)まで改修工事のため休館日となります。



みんな!
応援に来てね!



チケット斡旋

斡旋枚数：各30枚《特別記載を除く、申込者多数の場合は抽選》
購入資格：会員のみ《1人4枚まで》

FAX申込が窓口申込とします。申込用紙は事前に事務局に請求していただくか、ホームページからダウンロードしてください。

劇団四季「ライオンキング」第4期公演（平成16年10月1日〜平成17年3月21日）6月5日にて斡旋予定！

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">hitomi</p> 	<p>日時：6月13日（日） 17：00開演 会場：愛知厚生年金会館 席種：全指定席 料金：4,000円 （一般5,800円） マラソンの高橋尚子も大好き。まっすぐに元気になれる曲を楽しんでください。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">久石 譲</p>  <p>日時：7月30日（金） 19：00開演 会場：愛知県芸術劇場コンサートホール 席種：S席 料金：6,000円 （一般8,000円） 彼の楽曲以外の映画音楽など、多くのポップスを演奏予定です。</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">AUN</p> 	<p>日時：6月25日（金） 18：30開演 会場：名古屋市民会館中ホール 席種：全指定席 料金：2,500円 （一般4,500円） 和太鼓グループ鬼太鼓座のメンバーだった双子の兄弟、井上良平・公平によるユニットです。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">めざましクラジックス</p>  <p>日時：7月2日（金） 19：00開演 会場：愛知県芸術劇場コンサートホール 席種：全指定席 料金：3,500円 （一般5,000円） 高嶋ちさ子とフジテレビアナウンサー 軽部真一が音楽とトークで繰り広げる愉快なひとときを。</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">エアロミス</p> 	<p>日時：7月17日（土） 17：00開演 会場：ナゴヤドーム 席種：S席 料金：7,000円 （一般9,000円） 2年ぶり9度目の来日公演が実現！ヒット曲のオンパレードで熱狂的なステージ間違いナシ！</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">Jazz Style</p>  <p>日時：9月3日（金） 19：00開演 会場：愛知厚生年金会館 席種：全指定席 料金：4,500円 （一般6,000円） ケイコ・リー、若手で注目のakiko、17歳のサクソプレーヤー矢野沙織、鈴木良雄 他</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">都はるみ</p> 	<p>日時：7月16日（金） 14：30開演 会場：岡崎市民会館 席種：全指定席 料金：3,500円 （一般6,500円） 全国約80カ所を回るコンサートツアーが岡崎にもやってきます！！</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">細川たかし特別公演</p>  <p>日時：7月18日（日） 11：00開演 会場：御園座 席種：一階一等席 料金：11,000円 （一般15,800円） 1.遠山金四郎「桜吹雪人情通い船」 2.熱唱！細川たかし</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">劇団四季ファミリーミュージカル「桃次郎の冒険」</p>  <p>前回公演より</p>	<p>日時：8月8日（日） 18：30開演 会場：幸田町民会館さくらホール 席種：S席 料金：3,500円 （一般4,500円） 昔話の世界に放り込まれたひとりの少年。はたしてどんな冒険が待っているのでしょうか。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">「アンダルシア〜情熱の瞬間〜」ミゲル・アムヘル フラメンコ舞臺団</p>  <p>日時：7月15日（木） 19：00開演 会場：幸田町民会館さくらホール 席種：全指定席 料金：3,000円 （一般4,000円） 長い歴史に刻まれたフラメンコの神秘 今年もミゲル・アムヘルがドラマティックに演出します。</p>	

ニュース内の各種申込は、特別に表記があるものを除き、締切を毎月20日とさせていただきます。

ハートフル健康相談ダイヤル0120・59・1199(電話代・相談料不要)年中無休、24時間対応、秘密厳守

J1リーグ 1stステージ

名古屋グランパスエイト対浦和レッズ

(再あっ旋)

日時：6月12日(土)15:30 キックオフ予定

場所：豊田スタジアム

幹旋料金：カテゴリー1：4,500円(6,500円)

カテゴリー2：3,500円(5,000円)

カテゴリー3：2,500円(3,500円)

自由席大人：1,500円(2,000円)

自由席小中：500円(1,000円)

()内の金額は一般前売料金です。

各座席については、右の配置図をご覧ください。

スタンド(Mメイン・Bバック)の指定はできません。

幹旋枚数：各試合、各席30枚《申込者多数の場合は抽選》

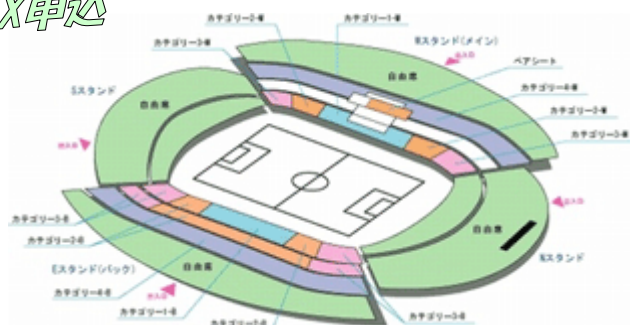
購入資格：会員のみ(1人4枚まで)



待ってるよ~!!



FAX申込

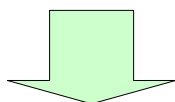


あなたの心は大丈夫?

うつ病は「こころのかぜ」と呼ばれるくらいこころの病気のなかではもっとも多く、一般的な病気です。

うつ状態になりやすい人の性格

- 仕事熱心である。
- 責任感が強い。
- 頼まれるとイヤと言えない。
- 律儀である。
- 几帳面である。
- 人と争うのは苦手である。
- 真面目である。
- 人にどう思われるかを気にする。
- 常識を大事にする。
- 小さいことにも気が付く。



いつもと違うこんな症状が出たら

要注意!

元気がない。眠れない。食欲がない。
朝、起きられない。

連絡なく遅刻する。仕事の能率が落ちる。
ちょっとした判断に困る。

何をするのもおっくう。対人関係を避ける。
社会的関心が低下。

今すぐ気分転換できるコツ

1 思いっきり笑う

テレビでも映画でも何でもいので笑いましょう! 笑いには副交感神経を活発にしたり、免疫力を高めたり、血液循環を促すといった効用があるといわれています。職場でも家庭でも笑いのある生活を心がけてみましょう。

2 顔トレをする

顔の筋肉のトレーニングです。鏡に向かっていろいろな顔をしてみましょう! おおげさに笑顔をつくったり、大きく口を開けたり、怒ったり、また両手でほおの肉を引っ張ったりしてもOK。顔全体を運動させるような気持ちでやってみましょう

3 おしぼりヒーリング

おしぼりを目の上にじっくりあてれば、疲れ目を解消できます。熱いおしぼりと冷たいおしぼりを交互に当てると効果もより一層アップ! 濡れティッシュでもOK!

4 利き手ではない手を使う

右利きの人は左手を、左利きの人は右手を使ってみましょう! 同じほうばかり使っていると脳も疲れます。たまには利き手でない手を使い、脳を休ませることも大切です。

5 緑のあるところや水の流れるところでひと休み

植物はフィトンチッドという芳香性の物質を発散させ、これが人間の体の新陳代謝を活性化したり、自律神経の働きを活性化します。水が流れたりはじけたりする場所はマイナスイオンが発生しており、それが副交感神経を刺激して心身をリラックスさせてくれる効果があります。

平成16年度 年間事業計画

今年度も会員の皆さんに喜んでいただける事業を企画したいと思っています。これからは少しずつ健康になんだ事業も取り入れていきたいと思っています。事務局一同、皆さんの参加を心よりお待ちしております。

シヤチのクーちゃん登場！「名古屋港水族館」入館券 共済会事務局窓口にて割引価格で斡旋中！（例：一般大人2,000円が1,500円！）

事業名	実施時期	予定人数	場所等
【 旅行 】			
春の浜名湖花博バスツアー	4月24日(土)	44人	日帰り
日光東照宮バスツアー	5月22日(土)・23日(日)	40人	1泊2日
さくらんぼ狩りバスツアー	6月13日(日)	120人	日帰り
浅草・柴又と六本木ヒルズバスツアー	8月	40名	日帰り
瀬戸内寂聴師と比叡山バスツアー	10月20日(水)	80名	日帰り
黒部・立山アルペンルートバスツアー	10月	40人	1泊2日
いろり会席と天竜下りバスツアー	11月	40人	日帰り
年末買い物バスツアー	12月下旬	80人	日帰り
鶴岡八幡宮初詣とグルメツアー	1月	40人	日帰り
巨大イチゴ狩りバスツアー	2月	80人	日帰り
【 各種事業 】			
第42回ゴルフコンペ	5月12日(水)・30日(日)	各32人	加茂・岡崎
第37回ボウリング大会	6月23日(水)	60人	個人戦
釣り大会	8月	20人	未定
敬老記念事業	9月	170人	敬老記念品贈呈
第28回ソフトボール大会	9月26日(日)	160人	中央総合公園
第43回ゴルフコンペ	10月	40人	ロイヤル
第38回ボウリング大会	11月	60人	団体戦
第4回ソフトミニバレーボール大会	11月21日(日)	128人	中央総合公園
岡崎市商工業優良従業員等の推薦	11月23日(火・祝)	50人	記念品贈呈
【 各種教室 】			
健康ダイエット教室	6月20日(日)	20人	勤労文化センター
第10回ゴルフ教室	7～9月	20人	岡崎グリーンゴルフ
料理教室(パスタ・チョコ)	7月・1月	各20人	ホームメイド協会
絵手紙作成教室	10月	50人	勤労文化センター
クリスマス飾り作成教室	11月	50人	勤労文化センター
フラワーアレンジメント教室	12月	100人	勤労文化センター
年金何でも相談室	3月	15人	ろうきん東海

そうだ！バーベキューに行こう！！ 会員証提示

期 間：5月1日(土)～9月30日(木)
 場 所：国民宿舎 桑谷山荘
 時 間：11:30～20:00
 料 金：一人1,500円(一般2,310円)
 利用資格：会員と登録家族

必ず電話にて予約をし、現地で会員証を提示の上、
 受付簿に利用者各自で記名してください。
 詳しくは、桑谷山荘(TEL48-2855)まで



1人前(特製たれ付)
 肉(牛肉・豚肉・鶏肉)
 野菜(玉ねぎ・にんじん・ピーマン・生椎茸・キャベツ)
 おにぎり2個

**準備・片付け不要！
 焼いて食べるだけ！**

事業報告

旅行をはじめ、各種事業の報告をしていきます。
 今後の参考にしてください。

第9回岡崎高原CC主催 ゴルフコンペ

日 時：2月23日(月)
 場 所：岡崎高原カントリークラブ
 参加者：19名・12事業所

昨年は雪により6ホールで中止。一昨年は雷と雨により中止と、なかなか天気に恵まれなかったこのコンペも今年は写真のとおり快晴でとても気持ち良かったです！賞品も最高でした！



春休み東京ディズニーリゾート まるまる1日！

日 時：3月26日(金)～28日(日)
 3月27日(土)～29日(月)
 場 所：東京ディズニーランド/シー
 参加者：12名・5事業所

春・夏のディズニーツアーも回を追うごとに参加人数が... (TT) いつかまたパワーアップ？して復活します！



共済会事務局からのお知らせ

1. **入会・退会**の手続きはお済みですか？4月1日現在の「**加入会員一覧**」を同封していますので、ご確認ください。また、転勤や大学進学などで**同居家族に異動**があった場合は、「**会員登録変更届**」を提出してください。各種書類は、共済会のホームページから取っていただくか、電話にてお申し付けください。
2. 入学式のシーズンも終わったかと思えます。会員本人様のご息が**小学校に入学**された時に、**就学祝金**が出ますので、「**給付申請書兼給付事由証明書**〔 〕」を提出してください。

共済会事務局案内図



共済会窓口の受付時間は、8:30～17:15です。

休業日は、毎週月曜日と年末年始です。

共済会ニュース掲載の各種斡旋申込は、

まず、お電話ください。

FAXにて申込書をお送りします。ホームページからもダウンロードできます。(http://www.kyosai-yyy.or.jp)

申込書記入後、FAXにてご返送ください。

受付後、当月末頃、確定者に決定通知書を送付します。