

2020
6
No.538

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2020年6月1日発行 第538号 編集／河崎博壮 発行／広島県市町村職員共済組合
〒730-0036 広島市中区袋町3-17電話番号 総務課 082-545-8222 福祉課 082-545-8886
保険課 082-545-8777 年金課 082-545-8555
出納室 082-545-8887 互助会事業課 082-545-8118

制作・印刷／株式会社社会保険出版社



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

★ フレーフレー!わたし
偉大な5文字「ありがとう」★ 社会保障Topic
膨れ上がる介護費と
介護保険制度改正★ あの街「おいしい」ウォーキング 大竹市 阿多田島
漁業が盛んな美しい島今月号の
topics

今月の1枚

呉市立広中央中学校

松本 陽 さん

「広島県国民健康保険団体
連合会主催 健康づくりポ
スター」2019年度入賞作品

ライフサイクルと 共済組合

マイホーム取得のとき

組合員が、入居するための住宅を取得するとき
などに、住宅貸付が利用できます。貸付額は組合員期間や給料月額に応じた額（上
限1,800万円）で、毎月の給料及び期末手当等から
控除する方法で返済していただけます。

詳しくはHPをご覧ください

ワレロワレロ!
わたし偉大な5文字
「ありがとう」ITシステムの保守や運用（コンピュー
ターシステムがうまく動くように支援する
仕事）を担当するエンジニアがこんなこと
を言っていました。「保守や運用って、トラ
ブル時には怒られたり文句を言われたりす
るだけで、感謝されることはない。『ありが
とう』なんてまず言われない。「動いてい
て当たり前」だから。これってモチベーシ
ョンの維持が難しいんですね」と。立場は違って、感謝されないことが何
となくつまらないと思うことは誰にでも経
験があるのでは。「感謝される」ことは、人
を大きく動機付けするものです。「日頃から感謝していることくらい言わな
くてもわかる」と公言する人がいます。一
方で、『ありがとう』と言われて、初めて
感謝されていることを知った」という人も
います。前者は、ムードで察してくれ、と
思っているのかもしれません。表情や態度
や醸し出す空気から、言葉にしなくても気
持ちが伝わることはありますが、言葉にし
なければ伝わらないことも多々あるはず。
もしかしたら、相手は「喜ばれているのだ
ろうか」「自分は役に立っているのだらう
か」と不安になっているかもしれません。買い物をしたとき、「ありがとうございます
した」と言われたら、私も「ありがとうごトレンケート株式会社
人材教育コンサルタント/
産業カウンセラー/
国家資格キャリアコンサルタント
田中 淳子ざいました」と反応するようにしています。
「どういたしまして」も変だし、無言で立ち
去るのもなあと思い、いつしか「ありが
うございます」と言うようになりました。言
葉を交わすことで、買い物という行為の区
切りがつくような気がします。バスやタクシーを降りるときにも「あり
がとうございました」。たったそれだけで
すが、何となく自分も気分がよくなるから不思議です。人は、関わった誰かの役に立っている、
誰かに感謝されていると感じたときに、自
己効力感が増したり、自信を持てたりもす
るものです。「ありがとう」というたった5
文字は、だからこそ偉大なのです。小さな子どもが手にしたものを「どう
ぞ」と渡してくれる時期があります。それ
に対して「ありがとう」と言うと、笑顔が
返ってきます。「誰かに喜んでもらえるとう
れしい」という感覚は、周囲とうまくやって
いくために必要なものとして、あらかじめ
人間に組み込まれているのかもしれない。

社会保障 Topic

膨れ上がる介護費と
介護保険制度改正厚生労働省の2018年度介護給付費等実態統計
(2018年5月から2019年4月審査分)によると、介
護給付費に自己負担分を加えた介護費の総額は10
兆1,536億円となり、10兆円を超えました。その
背景には、高齢化で要支援・要介護の認定を受ける
人が増えたことがあげられます。こうした介護費の膨張が、次の介護保険制度改正
に与える影響は小さくありません。その制度改正の中で論点となった「給付と負担の
見直し」においては、8項目のうち現役世代の負担
軽減に向けた法改正はすべて見送られ、「補足給付」
と「高額介護サービス費」の2項目が見直されました。補足給付とは、低所得の施設入所者等への生活費
補助のことで、補足給付を受けるには収入だけでな
く、預貯金も勘案されます。また、介護サービスを利用する際の利用者負担の
上限額は、医療保険の高額医療費の自己負担上限額
に合わせて引き上げるよう調整されました。介護保険制度の持続可能性を高めていくためにも、
今後、給付と負担のバランスはますます大きな課題
となりそうです。

記事提供：社会保険出版社

Profile

たなか じゅんこ ●1986年日本DEC入社。IT技術教育に従事した後、コミュニケーションなどビジネススキル教育を手掛
けるようになる。1996年から現職。著書に『現場で実践! 若手を育てる47のテクニック』(日経BP社)、『ITエンジニアとし
て生き残るための「対人力」の高め方』(共著、日経BP社)など。ブログ「田中淳子の“大人の学び”支援隊!」も好評更新中。

医療

知っておきたい 健康保険のこと Vol.3 病気やけがで病院にかかったときの 給付シリーズ

②高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金

組合員又はその被扶養者の医療費等の自己負担が過重とならないよう、同一の月に同一の医療機関等（医科と歯科、入院と外来は別々の取扱いになります。）から受けた診療について、自己負担額が1件につき標準報酬の月額で決まる月単位の上限を超えた場合に超えた額を「高額療養費」として組合員に支給します。

なお、高額療養費として支給した以外の自己負担額部分が25,000円（上位所得者50,000円）を超える場合は、更にその超える部分を「一部負担金払戻金（組合員）」、「家族療養費附加金（被扶養者）」として組合員に支給します。

※上位所得者とは、標準報酬の月額が530,000円以上の組合員です。

給付例 70歳未満の組合員（標準報酬の月額34万円）、医療費総額100万円

100万円			
7割(共済組合) 700,000円	3割(自己負担額) 300,000円		
	―後日、共済組合より給付します―		
療養の給付 700,000円	高額 療養費 212,570円	一部負担金 払戻金 62,400円	最終的な 自己負担額 25,030円

87,430円（自己負担限度額）

標準報酬の月額で決まる月単位の自己負担限度額

80,100円 + (1,000,000円（医療費総額） - 267,000円） × 1% = 87,430円

高額療養費

300,000円（自己負担額） - 87,430円 = 212,570円

一部負担金払戻金

87,430円（なお残る自己負担額） - 25,000円 = 62,400円（100円未満切捨て）

最終的な自己負担額（100円未満の端数が付く場合があります。）

87,430円 - 62,400円 = 25,030円

限度額適用認定証

入院等であらかじめ医療費等が高額になることが見込まれる場合は、事前に本組合へ申請を行い「限度額適用認定証」の交付を受け、当該証を組合員証とともに医療機関の窓口へ提出することで、医療機関で支払う自己負担額を月単位の自己負担限度額まで抑えることができます。

◆次号では、病院で組合員証等を使用できなかったときの給付シリーズ
①医療費の10割負担について掲載します。

年金

あなたの年金額が 確認できます

各地方公務員共済組合が共同で運営する「地共済年金情報Webサイト」では、公務員厚生年金期間におけるご自身の将来の年金見込額や加入履歴などを確認することができます。

確認できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

利用できる方

- ①組合員
- ②組合員であった方

ご利用時間

365日24時間いつでも
ご利用できます
（サーバーのメンテナンス
時を除く）

ご利用手順

- ① 地共済年金情報Webサイトにアクセス
地共済年金情報Webサイト [検索](#)
- ② ご利用申込み
（基礎年金番号・名前・生年月日・パスワード等を入力）
（入力したパスワードは、必ず控えておいてください）
- ③ ユーザーID通知書の受領
（ユーザーID通知書が2～3週間後に送付されます）
- ④ 受領したユーザーID及び申込時に
登録したパスワードを入力してログイン



- 年金見込額は、確認時点に反映されている加入履歴、標準報酬月額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。
- すでに老齢厚生（退職共済）年金を受給されている方や支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。
- 住所や名前を変更された方は、各共済組合に異動の届出をされてから申込みをしていただきますようお願いします。

手続き・操作でよくある質問

Q 自分の基礎年金番号が分かりません。

A 年金手帳や「ねんきん定期便」等に記載されていますので、そちらでご確認ください。
確認できるものがない場合は、お近くの年金事務所にお問い合わせください。

Q スマートフォン、タブレット及び携帯電話から「地共済年金情報Webサイト」サービスを利用できますか。

A 「地共済年金情報Webサイト」はパソコンでの利用に対応したブラウザであることから、スマートフォン、タブレット及び携帯電話での正常な動作の保障は致しかねます。

今日から始める！健康管理のコツ

歯の健康編

いつまでも自分の歯でおいしく食べよう！

世界トップレベルの長寿国である日本ですが、歯の健康についてはまだまだ遅れているようです。国民医療費における歯科医療費は、心臓病や脳卒中などの循環器系の病気やガンに次いで高くなっています。

歯周病やむし歯で歯を失い、食べ物をきちんとかめなくなると、胃腸障害が起こったり、栄養が偏ったりして全身の健康に影響します。歯周病やむし歯は口から始まる生活習慣病という認識をもち、さまざまな場面で生活習慣を改めることが大切です。



☑ 歯周病・むし歯を招く生活習慣チェック

- | | |
|---|--|
| ☐ 歯磨きにかかる時間は1回3分未満 | ☐ 甘い食品やジュースが好き |
| ☐ 毎食後に歯磨きをしていない | ☐ □で呼吸することが多い |
| ☐ 歯医者には痛みが出てから行く | ☐ お茶を飲む習慣がない |
| ☐ 歯間ブラシなどを使ったことがない | ☐ 硬い食品はあまり食べない |
| ☐ 歯ブラシをしばらく交換していない | ☐ □の中がネバつくことが多い |

チェックした項目が多いほど、歯周病・むし歯のリスクが高い状態といえます。
できることから改善しましょう！

元気な体は口の中の健康から

歯周病やむし歯になっても、それは口の中だけのことと思っていませんか？ 実は、歯と歯茎の健康は全身にも大きな影響を及ぼします。

歯は、私たちが健康で快適な毎日を送るために欠かすことのできない、力強いサポーターなのです。

こんなにすごい！健康な歯と歯茎の効果

- 消化吸収がよくなる
- 抵抗力が高まる
- 肥満の防止
- 脳が活性化する
- 発音がハッキリ、表情も豊かに

歯科検診に行こう！

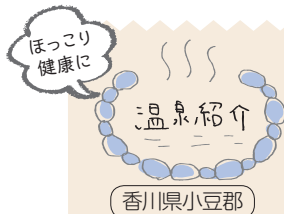
初期症状の少ない歯周病やむし歯は、痛みや出血などの自覚症状が出るころにはかなり悪化していることがあります。たとえ症状が出ていなくても、定期的に歯科医師と歯科衛生士にチェックをしてもらえば早期の段階で治療することができます。家族みんなで、かかりつけ歯科医を決めて通うようにしましょう。

かかりつけ歯科医を選ぶポイント

- ① 予防に力を入れている
- ② 説明が丁寧
- ③ 話をよく聞いてくれる
- ④ すぐに抜こうとしない
- ⑤ 全身の健康状態にも留意している



定期的に
歯科検診＆清掃を
受けましょう！



種々の温泉と壮大な眺望を満喫 サン・オリーブ温泉

香川県小豆郡

島の人気スポット・道の駅小豆島オリーブ公園内にある温浴施設。ハーブの香りに包まれるハーブ浴や、マッサージ効果が期待できるリラックス浴のほか、エステ浴や露天風呂など8種もの浴槽がある。さらにサウナは遠赤外線とスチームの2種を揃える充実ぶり。内海湾やオリーブ畑といった小豆島らしい風景を眺めながら、リラックスタイムを過ごそう。温泉がある公園内には、ほかに遊びや食事が楽しめるスポットがたくさんあるので1日中満喫できる。

☎0879-82-2200 (道の駅 小豆島オリーブ公園)

🏠香川県小豆郡小豆島町西村甲1941-1



泉質

単純性放射能温泉（アルカリ性低張性温泉）

適応症

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進、痛風、動脈硬化症、高血圧症、慢性胆嚢炎、胆石症、慢性皮膚病、慢性婦人病 など

シリーズ⑤

今知っておきたい 介護保険

要介護認定申請をした結果、要介護状態区分が非該当と判定された場合に利用できるサービスがあります。**介護予防・日常生活支援総合事業**（以下、総合事業）とは、市区町村主体で行う地域支援事業のひとつとして、地域の65歳以上の方を対象にその方の状態に合わせた様々なサービスなどを提供する事業です。総合事業では、「**介護予防・生活支援サービス事業**」と「**一般介護予防事業**」があります。

介護予防・生活支援サービス事業

要介護認定で要支援に認定された方および基本チェックリストなどにより総合事業の対象者と判定された方が対象となります。これまで介護予防サービスとして提供されていた介護予防訪問介護と介護予防通所介護に相当する「**訪問型サービス**」と「**通所型サービス**」に加えて、「**その他の生活支援サービス**」などを受けることができます。

訪問型サービス

自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパー等が訪問し、調理や掃除、洗濯等の日常生活上の支援が受けられます。

※これまで介護サービス事業者から介護予防サービスとして提供されていた介護予防通所介護と同等のサービスを受けることもできます。



通所型サービス

通所介護施設で、食事などの日常生活上の支援を日帰りで受けることができます。また、栄養改善、運動機能の向上といった選択サービスも受けることができます。



その他の生活支援サービス

栄養改善を目的とした配食サービスや、一人暮らし高齢者の見守りなど、地域で自立した日常生活を送れるように支援を受けられます。
※お住まいの市区町村によっては、まだ提供していない、もしくは訪問型サービスや通所型サービスと一体的に行っている場合があります。

一般介護予防事業

65歳以上のすべての高齢者を対象として、介護予防のための取り組みを行っています。主に指導教室等への通いで参加することができます。

筋力向上

理学療法士などが筋力トレーニングや転倒予防のための指導を行います。

口腔機能の向上

歯科衛生士などが歯みがきや摂食・えん下機能の訓練や指導を行います。



栄養改善

栄養士などがバランスのよい食事のとり方などについて指導します。



閉じこもり予防・支援／認知症予防・支援／うつ予防・支援／ひざ痛・腰痛対策など
対象者の状態に合わせて、状態の改善をはかるための指導教室を行っています。

市区町村によって介護予防・生活支援サービス事業や一般介護予防事業の内容は異なります。詳しくはお住まいの市区町村にご相談ください。

4月25日に予定しておりました体験型環境学習教室は、
新型コロナウイルスによる感染拡大を防止するため、延期となりました。

お金を
貯めるなら

共済組合の貯金

年利率**0.8%**
(2020年 6月1日現在)



年金払い退職給付(退職等年金給付)制度に係る 年金財政状況(2018年度末)を掲載しています

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⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。



標準期末手当等の額の 決定通知書を送付します

※支給された期末手当等により、掛金等の標準となる標準期末手当等を決定し、決定通知書を送付します。

※給与明細書中に標準期末手当等の決定額が印字されている所属所の方には、通知書の送付はありません。

Pick up

●心の健康相談（予約制）

些細な悩み事でも、お電話ください。専門医が電話または面談により相談に応じます。

会場	相談日		面接時間・相談方法
広島市	6月13日(土)	7月11日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	6月27日(土)	7月25日(土)	
福山市	6月 9日(火)	7月14日(火)	13:30～14:30 面談
	6月23日(火)	7月21日(火)	
庄原市	6月 9日(火)	7月14日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	6月23日(火)	7月28日(火)	

●申込方法

相談日の前日までに、☎082-236-1234（専用電話）へ直接申し込んでください。

受付…月曜日から金曜日（祝日を除く） 9:00～17:00

●法律相談・税務相談

●法律相談

法律の諸問題について弁護士がお答えします。

会場	相談日	面接時間・相談方法
広島市	6月18日(木)	13:00～ 面談
三原市	7月15日(水)	

●税務相談

税の諸問題について税理士がお答えします。

会場	相談日	面接時間・相談方法
共済組合 事務局	6月18日(木)	13:00～ 面談
	7月16日(木)	

●申込方法

相談日の5日前までに、☎082-545-8118（共済互助会事業課）へ直接申し込んでください。

受付…月曜日から金曜日（祝日を除く） 9:00～17:00

※相談会場の詳細は、申込者に直接お知らせします。

※相談日は予告なく変更となる場合があります。

●ファミリー健康相談

健康や育児・介護などについて相談できます。少しでも気にかかることがあれば、お気軽にご利用ください。

年中無休・24時間サービス

電話番号またはURLは配付しております
「共済だより」をご覧ください。

●貯金の払い戻しスケジュール

払戻依頼書の提出締切日（共済組合必着）		送金日
一部払戻	6月 5日(金)	→ 6月15日(月)
一部払戻・解約	6月22日(月)	→ 6月30日(火)
一部払戻	7月 7日(火)	→ 7月15日(水)
一部払戻・解約	7月21日(火)	→ 7月31日(金)

年利率0.8%
(2020年6月1日現在)



食べて歩いて、健康になろう！

あの街“おいしい”ウォーキング

漁業が盛んな『大竹市 阿多田島』美しい島

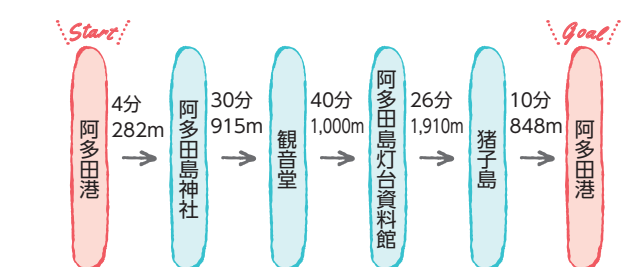
海も山もぜいたくに堪能する

五月晴れのさわやかウォーキング

本州の小方港からフェリーで阿多田港へ。まずは阿多田島神社で参拝し、観音山の頂上にある観音堂へ向かう。登山になるので、休憩しながらゆっくり登ろう。海の家あたりに隣接する阿多田島灯台資料館では、灯台に関する貴重な資料が収蔵されている。島ウォーキングの後半は、防波堤を渡って猪子島へ。漁や水産物の加工が行われており、「漁業の島」らしい様子がかがえる。潮風をたっぷり感じたら、港へ戻り、島に別れを告げよう。

歩く時間：1時間50分 歩く距離：4,955m

消費カロリー：404kcal



① 阿多田島神社

境内には文化年間につくられたという石灯籠があり、200年以上もの間きれいな状態で残されている。

大竹市阿多田236

② 観音堂

観音山の頂に観音像が安置されている。寛永年間の頃、漁師が網にかかった像を持ち帰ったと伝わる。

大竹市阿多田389-1

③ 阿多田島灯台資料館

国登録有形文化財。1903年(明治36年)建築の旧安芸白石挂燈立標施設を、資料館として開館している。

※見学には事前予約が必要

☎0827-53-6677 (大竹市教育委員会)

大竹市阿多田島田ノ浦449

④ 猪子島

阿多田島に隣接する小さな無人島。西側には水産物の加工場があり、漁や釣りが活発に行われている。

大竹市阿多田猪子

広島グルメ「SUNジュ〜SEA」太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュ〜! 海の幸・SEA! おいしいものをこよなく愛するウォーキングナビゲーター。

今回はわたしが案内します!

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ

フェリーは1日5便なので、時間には要注意。

W.C.

Start & Goal

阿多田島

阿多田島神社

阿多田島灯台資料館

猪子島

阿多田港

阿多田島漁業協同組合

阿多田島郵便局

海の家あたた

防波堤を渡って猪子島へ