

2019  
4  
No.524

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2019年4月1日発行 第524号 編集/河崎博社 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

★ コミュニケーションの小箱  
「ありがとう」

★ 社会保障Topic  
いよいよ到来、人生100年時代

★ あの街“おいしい”ウォーキング  
平安時代から栄えた歴史ある街  
府中町

今月号の  
topics

今月の1枚

東広島市立小谷小学校  
丸谷 優月 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」2018年度入賞作品



## ポスター募集中!

お子さんの描いたポスターが「共済だより」  
に掲載されるチャンスです!

※詳しくは、共済組合総務課へお問い合わせください。

採用された方には、  
図書カードを  
プレゼント!



コミュニケーションの小箱  
相手も自分も気持ちよく毎日過ごすために

## 「ありがとう」

新入社員にアンケートをとったことが  
あります。

「上司や先輩に言われてうれしかった言  
葉は何ですか?」というもの。回答に「す  
ごいねえ」「素晴らしい」など、さまざま  
な言葉が挙がった中で、最も多かったの  
が「ありがとう」でした。

新入社員は、「すごい」「素晴らしい」  
と称賛されることがめったにありません。  
自分一人ですることが少ない時点で、  
「称賛される」ほどの成果はまだ出せない  
からです。

上司や先輩から受けるのは、褒め言葉  
より改善点の指摘の方が圧倒的に多い時  
期、「ありがとう」という言葉は、「ひと  
まずはOKだった」「期待通りにはできた」  
ということの証しとして新入社員たちの  
耳に届きます。

「ありがとう」と言われると、「自分も  
少しは役立っているんだ」「先輩の邪魔に  
はなっていないんだ」と安心できるのです。

ところが、上司や先輩に目を移すと、  
「ありがとう」と言っていないケースが多  
く見受けられます。

例えば、「これ、会議用の資料だから、  
14時までには20部コピーしておいてね」と  
依頼し、「はい、コピーできました!」と

トレント株式会社  
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



後輩が持ってくると、「じゃ、会議室に運  
んでおいて」と応じてしまう。「ありがとう」  
の言葉を省略してしまうのです。皆  
さん、身に覚えはありませんか?

「コピーできました!」と報告に来たら、  
まずは「ありがとう」と言い、その上で、  
「会議室に運んで」と続ければ、後輩もう  
れしい気持ちになれることでしょう。

誰かが何かをしてくれたら、それが当  
然だと思えても「ありがとう」。これは、  
相手が家族の場合でも同じことです。「お  
弁当を作ってくれてありがとう」「アイロ  
ンかけてくれてありがとう」。

たった5文字で、やる気が高まり、元  
気が出るのですから、出し惜しみするの  
はもったいない。明日への活力につなが  
る言葉が「ありがとう」です。

Profile 田なか 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。

## 社会保障 Topic

## いよいよ到来、 人生100年時代

「人生100年時代」。この言葉は、英国ロンドン・  
ビジネススクールのリンダ・グラットン教授の著書  
『LIFE SHIFT(ライフ・シフト)』(2016年)で提言さ  
れた言葉です。

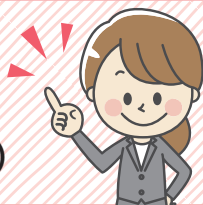
政府は「人生100年時代」を見据えて、2017年9  
月から「人生100年時代構想会議」を開催し、人生  
100年時代に合わせた経済社会システムを検討して  
います。この会議には、リンダ・グラットン教授も  
有識者としてメンバーに加わっており、日本の将来  
のために活発な議論が繰り広げられています。

2018年6月の第9回会議では、100年という長い  
期間をより充実したものにするための基本構想が取り  
まとめられています。その核となるのが「人づく  
り革命」で、幼児教育や保育の無償化、高等教育の  
無償化、大学改革、社会人の学び直し(リカレント  
教育)など生涯にわたる学習を通して、一人ひとりの  
人材の質の向上を掲げています。また、高齢者  
雇用の促進では、65歳以上の継続雇用年齢の引上  
げに向けた環境整備を進めるなど、働き方改革実  
行計画に盛り込まれた高齢者の就業促進策に取り  
組む方針です。

日本の未来を考える重要な会議の動向が今後も  
注目されます。

医療

健康保険のQ & A  
療養費の請求  
(医療費を10割負担した場合)



**Q** 急病で病院にかかったとき保険証を持っておらず、医療費を10割負担しました。払戻しの手続きについて教えてください。

**A** 共済組合へ療養費の請求をすることで、健康保険を適用できる部分について医療費の7割(未就学児は8割、70歳以上については7割～8割)を給付します。療養費の請求には、次の書類が必要になりますので、所属所の共済事務担当課を経由して共済組合へ提出してください。  
なお、毎月15日までに共済組合で受付けをした書類に不備がなければ、その月の末日にお届けいただいている給付金等受取口座へ送金します。

- 療養費請求書(様式第4号)  
…共済組合HPや所属所の共済事務担当課にあります。
- 診療内容を記載した証明書(診療報酬明細書(レセプト)等)  
…受診した医療機関でもらってください。  
(支払いをされた時に発行される診療明細ではありません。)
- 医療費の10割を負担した領収書(原本)

※なお、乳幼児医療等の公費負担医療制度の払戻しについては、それぞれの公費の窓口(お住まいの市区町村等)にご確認ください。

限度額適用認定証の申請はお早めに！

医療費の自己負担額が高額になる場合(入院、通院での抗がん剤治療、在宅での投薬治療など)、限度額適用認定証を病院の窓口提示すれば、窓口負担を一定の額(所得に応じて異なります)までに抑えることができます。この認定証の交付を受けるには、共済組合への申請が必要です。

医療費の自己負担額が高額となることが想定されるときは、「限度額適用認定申請書」によりお早めに共済組合保険課へ申請を行ってください。



※所得に応じた自己負担限度額の詳細は、本組合ホームページでご確認ください。

宿泊利用助成券の  
適正利用について(お願い)

宿泊利用助成券は、保養のために宿泊する場合に利用することができる金券です。金額や利用者名等、訂正した宿泊利用助成券は使用することができません。助成券の適正利用にご協力をお願いします。  
★契約施設では、本人確認を求められますので、必ず組合員証を持参してください。



年金

公的年金制度のしくみ

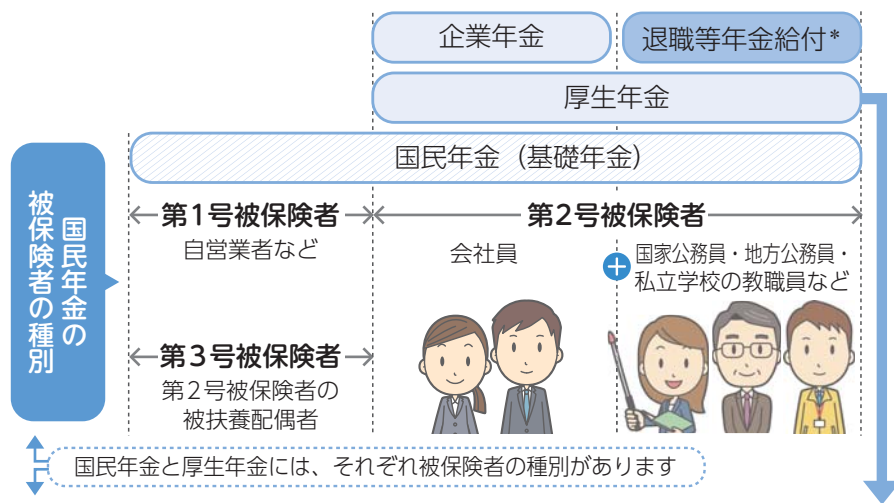


現在の公的年金制度は、全国民を対象とした「国民年金」、民間企業に勤めている方や公務員、私立学校の教職員を対象とした「厚生年金」の2種類があります。

「国民年金」とは、20歳以上60歳未満の国民を加入対象として、全国民共通の基礎年金として支給されるもので、「厚生年金」は、給与に比例した年金を基礎年金に上乗せするかたちで支給されるものです。

また、公務員独自の年金として「退職等年金給付」があり、地方公務員としては3つの年金制度があります。

公的年金制度の体系(2015年10月1日～)



被保険者の種別

国民年金と厚生年金には、それぞれ被保険者の種別があります

厚生年金の被保険者の種別

- ①第1号厚生年金被保険者…下記第2号～4号以外の厚生年金の被保険者
- ②第2号厚生年金被保険者…国家公務員共済組合の組合員である厚生年金の被保険者
- ③第3号厚生年金被保険者…地方公務員共済組合の組合員である厚生年金の被保険者
- ④第4号厚生年金被保険者…私立学校振興・共済事業団の加入者である厚生年金の被保険者

\*退職等年金給付とは2015年10月の被用者年金制度の一元化により、共済年金の職域部分が廃止され、新たに創設された公務員独自の年金制度です。「退職等年金給付」は2015年10月以降の組合員期間について支給されます。なお2015年9月30日以前の組合員期間については「経過的職域加算額」が支給されます。

退職等年金給付は国民年金(基礎年金)や厚生年金と  
財政方式が異なります

国民年金(基礎年金)や厚生年金は、保険料(掛金・負担金)をそのときの年金受給者への給付に充てる「賦課方式」ですが、退職等年金給付は、自分が将来受給する年金として積み立てておく「積立方式」になっており、異なる財政方式をとっています。

健診結果を  
見てみよう

高血圧



監修 水道橋メディカルクリニック院長 砂山 聡

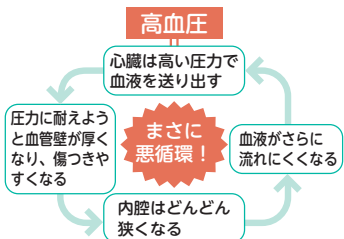
血管が強すぎる圧力を受けて硬くもろくなり、動脈硬化が進みます。

高血圧と動脈硬化の悪循環

血圧とは、全身に血液が運ばれるとき、動脈の血管にかかる圧力のことです。正常な範囲を超え、血圧が常に高い状態が高血圧です。

放っておくと血管壁が硬くもろくなって、動脈硬化が進行し、動脈硬化が高血圧をさらに悪化させる悪循環を招き、脳卒中や心臓病、腎臓病などの重大な病気を次々と引き起こします。

正常高値血圧になったら、高血圧予備群。「ギリギリ大丈夫」と安心せず、生活習慣を見直すサインと考えましょう。



高血圧の診断基準

「正常高値血圧」は正常域ですが、メタボの危険因子をほかにももっている場合は、生活習慣の改善や治療が必要です。

単位: mmHg

家庭血圧 <sup>※1</sup>		診断	診察室血圧	
収縮期(最高)	拡張期(最低)		収縮期(最高)	拡張期(最低)
135以上	かつ/または 85以上	高血圧	140以上	かつ/または 90以上 <sup>※2</sup>
正常高値	125～かつ/または 80～ 134 84	正常域血圧	正常高値	130～かつ/または 85～ 139 89
正常	125未満かつ80未満		正常至適	120～かつ/または 80～ 129 84
				120未満かつ80未満

※1 朝・夜の家計血圧平均値のいずれか、または両方で診断します。どちらかでも高血圧に該当している場合は、医療機関を受診してください。

※2 診察室血圧の高血圧は、下記のように分類されます。  
Ⅰ度: 140～159かつ/または90～99、Ⅱ度: 160～179かつ/または100～109、Ⅲ度: 180以上かつ/または110以上、(孤立性)収縮期高血圧: 140以上かつ90未満

●家庭で血圧測定を!

診察室血圧(医療機関での測定値)よりも家庭血圧の方が信頼性が高いため、高血圧の診断では家庭血圧が優先されます。家庭血圧の測り方は日本高血圧学会ホームページで確認しましょう。

資料:『高血圧治療ガイドライン2014』/監修:島本和明

薬を飲めば安心!?

かつて日本人の高血圧は塩分のとり過ぎによるものがほとんどでしたが、近年は肥満によるものが増えています。

塩分のとり過ぎで血圧が高くなるのは、血液中に増えた塩分濃度を下げるために、腎臓が水分を血液中に送り出して、血液の全量が増えることなどが原因です。

一方、肥満で血圧が高くなるのは、太って大きくなった体のすみずみにまで血液をゆきわたらせるために、高い圧力が必要になることや、脂肪細胞が分泌する血圧を上げる生理活性物質などが原因です。この場合、降圧薬は効きにくく、なかなか血圧は下がりにくいです。

太り気味の人は、薬に頼る前に、肥満解消に努めることが何よりも大切なことです。



歴史に抱かれた潮風感じる癒しの湯

## かまがり温泉やすらぎの館

かまがりおんせんやすらぎのやかた

蒲刈町のリゾート施設「県民の浜」にある、地下500mから湧き出る天然ラドン温泉。当館の名物は蒲刈町の名産品である古代塩を使った藻塩小倉パフェ。蒲刈町は弥生時代の製塩法・藻塩焼きを現代に蘇らせた古代塩の生産地としても知られる。近隣には三之瀬瀬戸の急潮を借景とした庭園が美しい松濤園があり、同施設内の宿屋・輝きの館からの安芸灘の景色と併せて楽しむのもオススメ。壮大な海を眺めながら、蒲刈の歴史に抱かれた温泉で心地良い春のひと時を過ごしてみては？

☎0823-66-1177 (県民の浜) 広島県呉市蒲刈町大浦7605



### 泉質

単純放射能泉  
(低張性弱アルカリ性冷鉱泉)

### 適応症

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、慢性消化器病、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進など

## 介護掛金率を引き上げます

2019年4月から **7.52 / 1,000** になります。  
※任意継続組合員の方は15.04 / 1,000

## 積立貯金現在残高通知書を配付します!

年利率 **0.8%**

2018年度下半期(3月末)の決算を行いましたので、加入者のみなさんに「積立貯金現在残高通知書」を4月中旬に所属所経由で配付します。

※任意継続組合員の方には、共済組合から直接郵送します。

### ●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	4月13日(土)	5月11日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	4月20日(土)	5月25日(土)	
福山市	4月9日(火)	5月14日(火)	13:30~14:30 面談
	4月23日(火)	5月28日(火)	
庄原市	4月9日(火)	5月14日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	4月23日(火)	5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
福山市	4月10日(水)	13:00~ 面談
庄原市	5月8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	4月18日(木)	13:00~ 面談
	5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。

最近、急に親の衰えが目立ち始めた…。このまま要介護状態に陥ってしまわないように、どんな対策が必要なのでしょうか。

行政書士 雪瀧雄一 ゆきぶち ゆういち  
雪瀧行政書士事務所 代表行政書士。40代で両親の同時介護を体験。自らの経験から「親のもしもの時に備える」ことの重要性に着目し、ブログ等で情報を発信している。

## 親の介護

### Q 一人暮らしの親が閉じこもりがちで元気ありません。

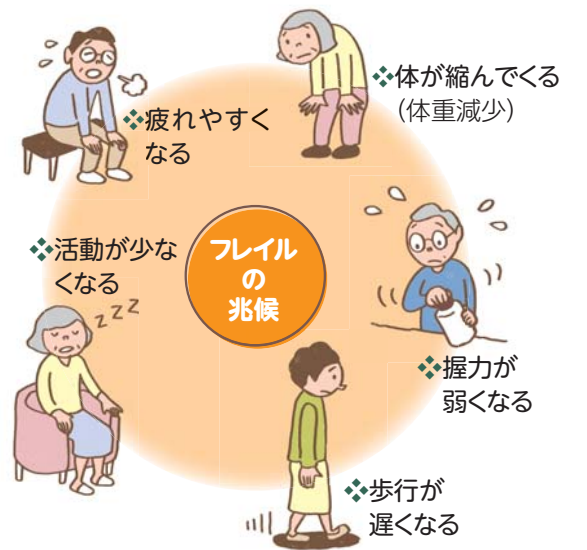
年のせいか、父の気力がなくなって閉じこもりがちに。食事もきちんととっていないようで心配です。



### A 要介護状態になる前段階の「フレイル」の可能性あります。

元気に生活していくためのさまざまな機能が年齢とともに低下していくことを「フレイル」といいます。筋力や認知機能などが低下し、放っておくと要介護状態に近づいてしまいます。

高齢な親がフレイルにならないことが非常に重要です。しかし、もしフレイルになりかけても、早めにその兆候に気づいて対策をとれば、元に戻ることができます。対策は、①「栄養」いろいろ食べて栄養をしっかり取る ②「体力」運動を習慣づけて体力を保つ ③「社会参加」家にこもらず外に出る、の3つです。地域の会食サービスや運動教室、趣味活動やボランティア活動などを探して、参加を促すのもよいでしょう。



## あなたの親は大丈夫? 要介護状態にならないためのフレイルチェック

点線内の合計点数が4点以上の方は、すでにフレイルが始まっています。3点以下の方に比べて、2年後~4年後に日常生活に障がいが出るリスクは3倍以上! 今すぐ「栄養・体力・社会参加」の3つの対策を。

「はい」または「いいえ」に○をつけ、点線内の○の個数を数えます。(1個につき1点)

		合計点数	
		点	
体力	1 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2 1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3 眼は普通に見えますか(注:眼鏡を使った状態でもよい)	はい	いいえ
	4 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
社会	5 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6 この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
	7 最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8 現在、たいていの物はかんで食べられますか(注:入れ歯を使ってもよい)	はい	いいえ
栄養	9 この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10 この6か月間に、以前と比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
	11 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12 普段、2~3日に1回程度は外出しますか(注:庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	いいえ
	13 家中あるいは家の外で、趣味・楽しみ、好きでやっていることはありますか	はい	いいえ
社会	14 親しくお話ができる近所の人はいますか	はい	いいえ
	15 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

出典:「3本の矢でフレイルを防ごう!」/社会保険出版社発行(監修:東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会)

## 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	4月13日(土)	5月11日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	4月20日(土)	5月25日(土)	
福山市	4月9日(火)	5月14日(火)	13:30~14:30 面談
	4月23日(火)	5月28日(火)	
庄原市	4月9日(火)	5月14日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	4月23日(火)	5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
福山市	4月10日(水)	13:00~ 面談
庄原市	5月8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	4月18日(木)	13:00~ 面談
	5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 ☎0120-923017 ※通話料は無料です。  
WEB <https://familycare.sociohealth.co.jp>  
※インターネットへの接続料は発信者負担です。アクセス後、ログイン画面で923017を入力してください。

### ●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	4月5日(金) → 4月15日(月)
一部払戻・解約	4月18日(木) → 4月26日(金)
一部払戻	5月8日(水) → 5月15日(水)
一部払戻・解約	5月23日(木) → 5月31日(金)

年利率0.8%



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

平安時代から栄えた歴史ある街

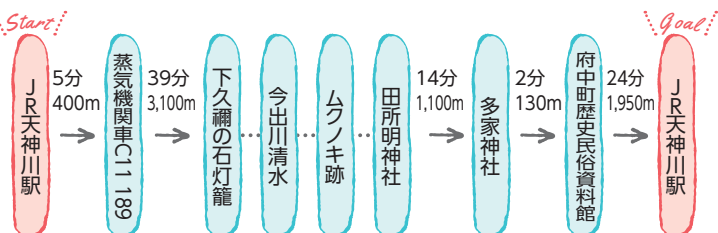
## 『府中町』

幻の名物・白そばをいっただごう!

### 安芸国の歴史風土を訪ねるウォーキング

広島駅からアクセス至便な府中町。街中に整備された「ふらっとウォーキングコース」を使えば、安全にウォーキングを楽しめる。今回は整備されたコースに加え、古より安芸国の中心として栄えた府中町の歴史スポットを訪ねる。復刻された幻の名物・白そばで腹ごしらえしたら、いざウォーキングスタート!

歩く時間:1時間24分 歩く距離:6,680m 消費カロリー:307kcal



#### 1 蒸気機関車C11 189

かつて、JR可部線三段峡駅前に静体保存されていた蒸気機関車。近くで見ると迫力満点!  
 ♣安芸郡府中町大須2丁目1-1(イオンモール広島府中)

#### 2 下久禰の石灯籠

1841年建立。尾道の石工・宗八作の銘が刻まれており、航海安全を祈願したものと思われる。  
 ☎082-286-3272(府中町社会教育課)  
 ♣安芸郡府中町石井城1丁目5

#### 3 今出川清水

全国名水100選にも選ばれた湧水。祠の下から順に、飲用、食材洗い用、洗濯用として使用されたという。  
 ☎082-286-3272(府中町社会教育課)  
 ♣安芸郡府中町石井城1丁目2

#### 4 ムクノキ跡

1991年の台風によって倒壊した、樹高27.5mものムクノキ。現在は主幹部分高3.5mが残る。  
 ♣082-286-3272(府中町社会教育課)  
 ♣安芸郡府中町石井城1丁目7

#### 5 田所明神社

平安〜鎌倉時代にかけて安芸国の有力な在庁官人だった田所氏の館跡と伝えられる貴重な史跡。  
 ☎082-285-8514  
 ♣安芸郡府中町石井城1丁目6-16

#### 6 多家神社

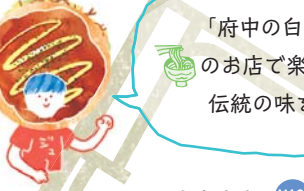
安芸国三大神社のひとつ。江戸時代初期に造られたとされる木造ひわだぎきの宝蔵は必見!  
 ☎082-282-2427  
 ♣安芸郡府中町宮の町3丁目1-13

#### 7 府中町歴史民俗資料館

府中町の歴史や、自然、産業に関する資料を展示。昔の生活用品や農具を展示した復元農家が面白い◎  
 ☎082-286-3260  
 ♣安芸郡府中町本町2丁目14-1



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。



「府中の白そば」は、のお店で楽しめるよ! 伝統の味をぜひ!



1 蒸気機関車 C11 189



2 下久禰の石灯籠



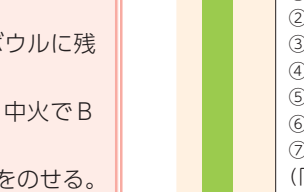
3 今出川清水



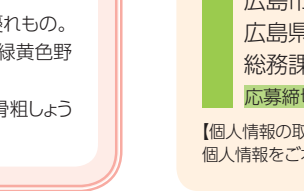
4 ムクノキ跡



5 田所明神社



6 多家神社



7 府中町歴史民俗資料館



凡例  
 ①おすすめ立ち寄りスポット  
 ♀バス停  
 〇〇国道  
 〇〇県府道  
 W.C.トイレ  
 高速道路  
 主要道  
 一般道  
 登り坂  
 下り坂

※時間・距離は目安です  
 ※消費カロリーは60kgの人が分速80mで平地を歩いた場合の総計距離で算出しています

#### 府中町の おいしいもの



江戸時代に名を馳せた「府中の白そば」。実の部分だけを挽くことによる白さとまろやかな味わいで、贈答用としても喜ばれたという。この幻の味が1991年に復活。現在は町内数カ所で味わえるようになった。  
 今回のウォーキングで 白そば 307kcal消費 = 約1.03杯分  
 1人前260gあたり目安 296kcal

### 生活習慣病予防レシピ 栄養満点の丼 スタミナビビンバ

監修 料理研究家・管理栄養士 松尾みゆき まつおみゆき

1人分 エネルギー524kcal 塩分 1.9g

材料(2人分)

もやし	100g	サラダ油	小さじ1
小松菜	1/2束	ごはん	300g
ごま油	小さじ2	白菜キムチ	80g
A しょうゆ	小さじ1/2	卵黄	2個分
塩	小さじ1/4	白ごま	適量
B 豚ひき肉	100g	コチュジャン	適量
しょうゆ	小さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
こしょう	少々		

作り方

- もやしは熱湯でさっとゆでる。小松菜は塩少々(分量外)を入れた熱湯でゆで、冷水にさらす。もやしと小松菜は、ざるにあげて水気をしっかりと絞り、小松菜は4cmの長さに切る。
- ボウルに混ぜ合わせたAの半量と①のもやしを入れてあえる。別のボウルに残りのAと①の小松菜をあえる。
- 別のボウルにBを入れ、練り混ぜる。フライパンにサラダ油を入れ、中火でBをポロポロになるまで炒める。
- 器に半量のごはんを盛り、半量②と③、キムチをのせ、中央に卵黄をのせる。お好みで白ごまを振り、コチュジャンを添える。

ビビンバには緑黄色野菜を入れて  
 ビビンバは、丼一杯で、ごはん、野菜、肉など、いろいろな食材の栄養がとれる優れたもの。より栄養バランスをよくするためには、野菜も淡色野菜の白菜(キムチ)、もやしの他に、緑黄色野菜も必ず一品加えましょう。  
 中でもおすすめのものが小松菜。カルシウム含有量は、ほうれんそうの3倍以上もあり、骨粗しょう症の予防に効果的。β-カロテン、ビタミンC、カリウム、鉄なども豊富な優秀野菜です。

### クイズに答えて プレゼントに応募しよう! お絵かき ロジック

マス塗りつづいで浮かび上がる動物は何?

正解者の中から抽選で 10名様に景品をプレゼント!

ルール

- タテ・ヨコの数字は連続して塗りつづらすマスの数を示しています。
- 1列に複数の数字がある場合は、それぞれの数字の数だけ連続してマスを塗り、その間を1マス以上空けます。何マス空くかはその列ごとにそれぞれ異なります。
- 数字の並び順は、連続して塗るまとまりの並び順です。前後してはいけません。

応募方法

ハガキに必要事項を記入し、以下の宛先までお送りください。  
 ※封書での応募も可能です。

—ハガキ—

- クイズの答え
- 所属所名
- 部署名
- 勤務先の所在地・電話番号
- 組合員証記号番号
- 名前
- ご意見・ご感想(「共済だより」に参加してみたい事業などについて)

宛先 〒730-0036 広島市中区袋町3-17-7F 広島県市町村職員共済組合 総務課「共済だより」編集係 宛 応募締切 2019年4月25日 必着

●当選は景品の発送をもって発表といたします  
 ●解答は次号の「共済だより」に掲載します

3月号の答え「はるやすみ」  
 2月号応募総数102通(正解92通)

【個人情報の取り扱いについて】ご送付いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、景品の抽選および発送以外の目的に使用することはありません。また、個人情報を本人の承諾なく業務委託先以外の第三者に開示・譲渡することは一切ありません。(法令により開示・譲渡を認められた場合を除きます)