

2020  
9  
No.541

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2020年9月1日発行 第541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/株式会社保険出版社

★ フレーフレー!わたし  
「どうすればできるか」を  
考える

★ 社会保障Topic  
日本における  
オンライン診療

★ あの街“おいしい”ウォーキング  
伝統芸能「神楽」がさかんな町  
安芸高田市

今月号の  
topics

今月の1枚

広島市立可部小学校  
前川 芽斗 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

## 育児のとき

組合員が子育てのために、育児休業をとり、報酬が支給されない場合は、原則として、子が1歳に達する日までの期間、育児休業手当金が受けられます。また、育児休業期間中は、申し出により、共済組合及び共済互助会の掛金免除、退職積立貯金の預入の中断、貸付金の償還猶予などの制度が利用できます。



詳しくはHPをご覧ください



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

ワレロワレロ!  
わたし

## 「どうすればできるか」を考える

トレノケート株式会社  
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

“人は、大きなストレスにさらされるような出来事に遭遇したとき、二つの道のどちらかを選ぶ。それは、「闘う」か「逃げる」かだ”と、以前ストレスマネジメントの講座に参加した際、心理学の専門家に言われました。闘うとすれば、その事態に正面から対峙し、困難を乗り越えたり、障壁を取り除いたりする。逃げるとなれば、その状況から離れたら、関わらないようにしたりして、自分の身を守る——とそんなお話でした。なるほど、自分の経験を振り返ってみても、人生のさまざまな局面において、あるときは闘い、あるときは逃げるという戦略を取ってきたなあと思います。

逃げた方が賢明だと誰もが思うような場面はありますし、逃げられる状況であれば逃げるのも大事です。ただ、例えば、今までよりレベルの高い仕事が割り当てられたようなとき、「できません」と断ってしまうと二度とチャンスは巡って来ないかもしれません。上司としても、挑戦することで能力をより伸ばしてほしいと期待を持っているわけです。このように、逃げずに立ち向かう必要がある場面も多いはず。

心理学者キャロル・ドゥエック氏によれば、人には二つの知能観があるといいます。知能観とは、「能力をどのように捉えるか」という

考え方のこと。「能力は固定で変化しない」と考えるのが「固定的知能観」です。一方、「拡張的知能観」を持つ人は、「人の能力は努力次第で伸びる」と考えます。困難なこと、まだやったことのない未知の出来事に遭遇した場合、「できるかできないか」をまず考えてしまうのが前者だとすれば、後者は「どうすればできるか」を考えるのです。

難しい仕事や真正面から受け止めなければならぬ出来事に遭遇したとき、拡張的知能観を持っていれば、「どうすればこの状況に対処できるだろう」という発想で物事を捉えることができます。

仕事でもプライベートでも何かと困難に見舞われるものですが、拡張的知能観の視点に立ってみると、案外自分は多くの財産を持っていると気付くこともあります。それは家族や友人といった人だったり、情報だったり、公的支援だったり。「こりゃ困った」と思えるようなときでも、「どうすればできるか」と考えられれば、一筋の光明が差してくるかもしれません。

参考図書：キャロル・S・ドゥエック『マインドセット「やればできる！」の研究』（草思社）



### 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。

### 社会保障 Topic

## 日本における オンライン診療

新型コロナウイルスの感染拡大を踏まえて、世界的にオンライン診療の利用が増えており、日本でもオンライン診療が4月から、従来認められていなかった初診患者も含めて解禁されました。

場所を選ばないので、患者のみならず医療従事者を感染リスクから守ることができ、予約した時間にすぐ診察ができるなど、利便性の高さが伺えますが、日本医師会は、情報のない中での問診と視診だけの診断や処方となるため、大変危険であると主張した上で、この非常事態のもと例外的な措置であることを強調しています。厚生労働省は感染が収束するまでの間と時限的な措置とし、原則として3か月ごとに検証を行うこととしています。

日本ではビデオ通話などのオンラインのシステムが十分に整っておらず、電話のみでの対応にとどまっている医療機関が多いなど、環境整備の課題もあります。その中、国内8千万人超の利用者を抱える無料通話アプリ「LINE」がオンライン診療事業に参入することが報じられました。

感染収束後もオンラインの活用が期待されますが、引き続き、システムの整備や緊急性の高い初診からの診療など、慎重な対応が求められます。

医療

知っておきたい 健康保険のこと Vol.6  
災害にあったときの給付  
災害見舞金



組合員が地震、台風、水害、火災などの非常災害で住居や家財に3分の1以上の損害を受けたときは、災害見舞金が受けられます。

住居…自宅、借家、借間、公営住宅など組合員が現在住んでいる建物です。  
家財…住居以外で、家具、調度品、寝具、衣服など毎日の生活に必要な財産です。

損害の程度は原則として住居又は家財を換価<sup>\*</sup>して判定します。

※住居の場合：同程度の住居を新築した場合の見積額と修理見積額  
※家財の場合：り災前に所有していた全ての家財の額と損害を受けた家財の額  
災害見舞金の額は、損害の程度に応じて標準報酬月額0.5か月～3か月分となります。

なお、組合員とその被扶養者が別居している場合は、被扶養者の住居又は家財も組合員の住居又は家財の一部として取り扱います。

必要書類は下記のとおりですが、実際の損害の状況を写真で確認するため、まずは損害箇所の写真を必ず撮っておいてください。

- 必要書類**
- ① 「災害見舞金請求書」
  - ② 「災害見舞金支給調査書」
  - ③ 「り災証明書」
  - ④ 住居の修理見積書、当該住居を建て替えたとした場合の見積書(住居に損害を受けた場合)
  - ⑤ 「家財被害状況申告書」(家財に被害を受けた場合)
  - ⑥ 損害箇所の写真
- ※①②⑤の様式は、共済組合HPや共済事務担当課にあります。

◆次号では、出産したときの給付 出産費・家族出産費について掲載します。

年金

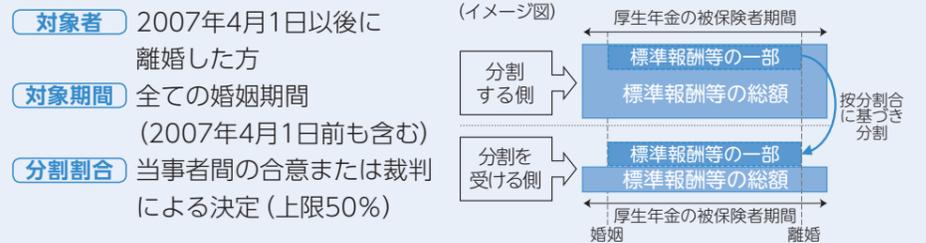
離婚時の年金分割のしくみ



離婚したとき、夫婦間の公的年金加入状況によって、年金に大きな差が生じてしまう場合があります。その格差を解消するため、離婚時に年金を分割できる「合意分割」と「3号分割」という2つの制度があります。

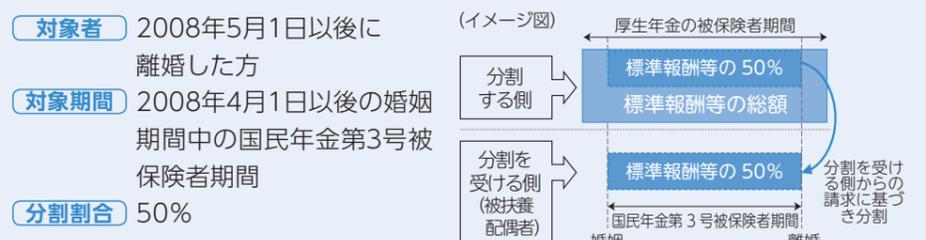
合意分割

2007年4月1日以後に成立した離婚等を対象として、離婚等をした当事者間の合意または裁判手続きにより婚姻期間中の厚生年金の標準報酬等を分割できる制度です。



3号分割(国民年金第3号被保険者期間の分割)

2008年5月1日以後に成立した離婚等を対象として、被扶養配偶者(国民年金第3号被保険者)であった方からの請求により2008年4月1日以後の被扶養配偶者であった期間の標準報酬等を50%の割合で分割できる制度です。



離婚分割の対象となる婚姻期間中の標準報酬等とは、掛金等の算定に用いる給料や期末手当等のことです。この標準報酬等の平均額を基に年金額を計算します。

⚠️ ご注意ください

- 離婚等をした日の翌日から起算して原則2年を経過すると離婚分割の請求はできなくなります。
- 第3号被保険者であった方は、離婚後は自分で国民年金保険料を支払う必要があります。

今日から始める!

健康管理のコツ 運動習慣編

小まめに動いて運動不足を解消!

運動が健康によいことは誰もが知っていることです。しかし、いきなりランニングや水泳などの激しい運動をする体力は身に付きませんし、定期的に続けられなければ意味がありません。また、無理をして健康を害しては本末転倒です。

私たちの一日の消費エネルギーは右の4つに分けられます。この中で注目されているのがNEATで、歩行や掃除など日常生活のちょっとした動きで消費されるエネルギーのことです。運動が苦手な人でも、日常生活の中で小さなエネルギー消費を積み上げることならちょっとした心掛けでできるはず。小まめに動いて運動不足を解消しましょう。

1日に消費するエネルギー

- 基礎代謝  
じっとしているときでも、呼吸や体温の維持、心臓の活動などで消費されるエネルギー
- DIT(食事誘発性体熱産生)  
食事をしたときに、消化や吸収のために消費されるエネルギー
- 運動  
ウォーキングやスポーツ、トレーニング、あるいは肉体労働などで消費されるエネルギー
- NEAT(非運動性活動熱産生)  
立ったり歩いたり、家事をしたりと、運動とはいえない日常の活動で消費されるエネルギー

☑️ 運動習慣の見直しチェック

- 定期的に運動する習慣がない
- 10分以上歩くのはおっくうだ
- エスカレーター、エレベーターがあれば大抵使う
- 電車ではできるだけ座る
- 移動には車を使うことが多い
- 仕事はデスクワークが中心
- 家事をするのが面倒
- 用事は小まめにやるよりもまとめてやるほうがよいと思っている
- 休日は家でゴロゴロすることが多い
- 汗をかくような運動をすることはほとんどない

チェックした項目が多いほど要注意。下記を参考に、毎日できる範囲で体を動かしましょう。

日常生活でNEATを増やそう

NEATとは、Non-Exercise Activity Thermogenesisの略で、直訳すると「非運動性活動熱産生」。日常生活で行う軽い動作で消費されるエネルギーのことです。

NEATが注目されているのは、NEATの量と肥満の関係が分かってきたからです。肥満者のNEAT量は非肥満者と

NEATを増やす日常生活の例

- 立ったままテレビを見る
- 床磨き
- 風呂掃除をする
- 電車の中では立つ
- 積極的に子どもと遊ぶ
- 動物の世話をする
- まとも買いせず小まめに買い物に行く

比べて少ないことが明らかになりました。

日常生活の機械化・自動化により、NEATは1日100kcal以上も減少しているといわれています。たった100kcalと思うかもしれませんが、2か月で約1kg、1年で約5kgの体重増加につながります。しかし、それは、意識的にNEATを増やすことによって、この程度の体重の増加は防げるといことも意味します。

「スポーツは好きじゃない」「忙しくて運動どころじゃない」という人は、小まめに体を動かす習慣を身に付ければ、工夫次第で消費エネルギー量はどんどん増やせます。

今より10分多く歩こう

ウォーキングはいつでもどこでも一人で行える一番身近な運動です。運動不足を実感している人は日常生活で歩く機会を増やすことを心掛けましょう。

まずは今よりも1,000歩(約10分)多く歩くことから始めて、少しずつ増やしなが、目指せ1日1万歩!  
※運動の習慣があまりない人や血圧が高めの人、持病(腰や膝の痛みなども含む)のある人などは、医師へ相談してから始めましょう。

正しいフォームで歩こう

正しいフォームで歩くことで、運動効果がUPします。

- 視線は遠くに
- 腕は前後に大きく振る
- あごは引く
- 背筋を伸ばす
- 肩の力は抜く
- 脚(膝)を伸ばす
- 胸を張る
- かかとから着地



歩幅



1歩=身長-100cm

これより狭い人は、歩幅を広くすることから! 歩幅を広くすると、自然と歩き方が速まり、運動効果がUPします。

ウォーキングを習慣にして歩数を増やすコツ

- エレベーターやエスカレーターより、階段を使う
- 駐車場では、出入口から遠い所に車を止める
- ランチは少し遠くの店を選ぶ

ほっこり健康に

温泉紹介

浸かって、飲んで、吸って心身治療

## 三朝温泉

鳥取県東伯郡 みささおんせん

平安時代に発見されたとされる三朝温泉は、世界屈指のラジウム温泉として知られる。弱い放射線を発生させる温泉で、浸かると新陳代謝が活発になり、免疫力や自然治癒力が高まる「ホルミシス効果」が期待される。さらに、飲むこと・吸うことで抗酸化機能が高まり、老化や生活習慣病の予防にもつながるといふ。22の旅館と2ヶ所の外湯からなる温泉街には、飲泉場が点在しており、ペットボトル片手にたくさんの人が湯を汲みにくる。

☎0858-43-0431 (三朝温泉観光協会/三朝温泉旅館協同組合)  
鳥取県東伯郡三朝町三朝



**泉質** 含放射能/ナトリウム・塩化物泉 含放射能/単純泉

気管支炎、肺気腫、慢性気管支炎、関節リュウマチ、変形性関節症、肩凝り、腰痛、神経痛、高血圧、糖尿病、痛風、慢性消化器病、肝臓疾患、胆道疾患、冷え性、婦人病、アトピー性皮膚炎、美肌効果、疲労回復、ストレス解消 など

### 新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、次の事業を中止することとしましたのでお知らせします。

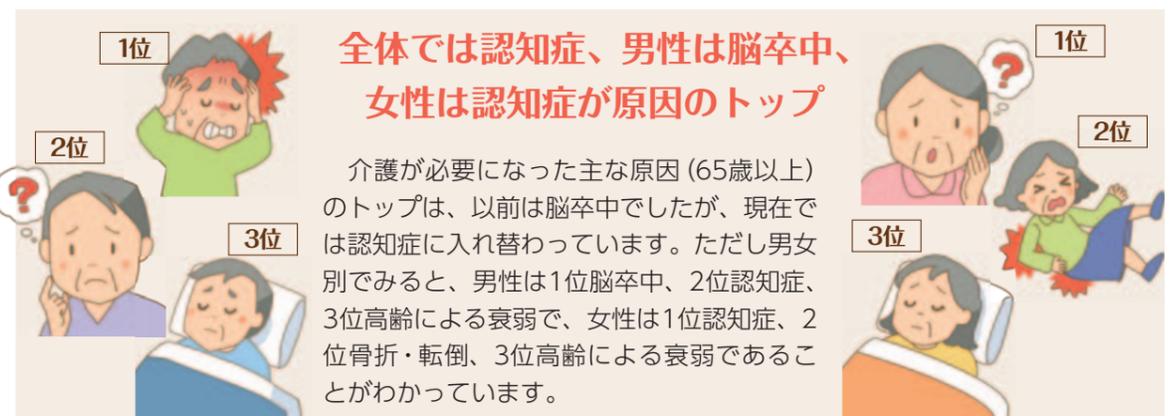
**共済組合** ヘルスアップセミナー、知って得する生活設計セミナー

**共済互助会** 所属所親善ソフトボール大会、サッカー教室、スポーツ観戦招待

## 高齢化で介護の理由にも変化が 介護や支援が必要になる主な原因は？

**全体では認知症、男性は脳卒中、女性は認知症が原因のトップ**

介護が必要になった主な原因(65歳以上)のトップは、以前は脳卒中でしたが、現在では認知症に入れ替わっています。ただし男女別で見ると、男性は1位脳卒中、2位認知症、3位高齢による衰弱で、女性は1位認知症、2位骨折・転倒、3位高齢による衰弱であることがわかっています。



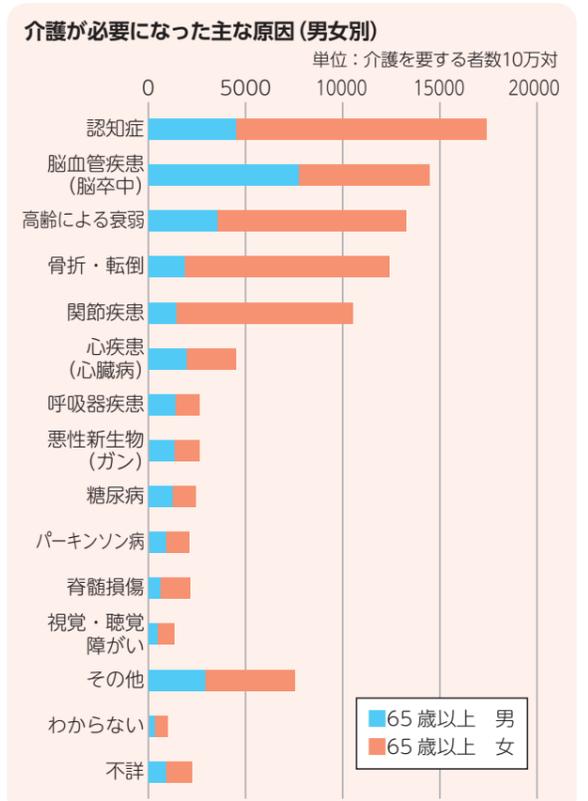
年次推移で見ると、2013年までは脳卒中が原因の1位でしたが、前回の調査(国民生活基礎調査2016年)以来、認知症が原因の1位になっています。これは日本が高齢化していることに伴い、認知症の人が増えているからかもしれません。

平均寿命の長い女性のほうが介護保険の利用者は多いのですが、脳卒中・ガン・呼吸器疾患・糖尿病の4つは男性の方が多くなっています。いずれもたばこの影響が強いとされる病気です。男性の介護の理由として多い脳卒中のリスクは、禁煙して2年～5年すると非喫煙者と同じレベルまで下がるといわれています。男性の寿命が短い理由の一つは喫煙率が高いこととも考えられていますので、禁煙者が増えることによって、将来的には介護の理由の順位にも影響があるかもしれません。

また、4位と5位の「骨折・転倒」と「関節疾患」という筋・骨格系の原因を併せると、1位の認知症より多くなります。特に筋肉量の少ない女性で多いのが特徴です。3位の「高齢による衰弱」も、筋肉量が減ることなどが原因で身体が弱くなり、動けなくなる状態です。予防のためには、普段から動く習慣をもち、動ける体を維持し続けることが重要になります。

### 介護が必要になった主な原因(男女別)

単位：介護を要する者数10万対



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」2019年

## 10月は、貯金の積立額が変更できます

退職積立貯金の毎月の積立額は、年2回、4月分と10月分から変更できます。変更する方は、所属所の共済事務担当課に早めに申し出てください。



## あなたの老齢年金の見込額が確認できます。

確認方法は次のとおりです。

①WEBで試算 地共済年金情報WEBサイトの試算を利用する。

②ねんきん定期便 毎年、誕生月に送付するねんきん定期便で確認する。

この他に、共済組合へ試算を依頼することもできます。依頼書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ共済組合へ提出してください。

地共済年金情報WEBサイト

年金額試算依頼書

### 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	9月12日(土)	10月10日(土) 13:30～16:30
	9月26日(土)	10月24日(土) 面談・電話相談
福山市	9月 8日(火)	10月13日(火) 13:30～14:30
	9月29日(火)	10月27日(火) 面談
庄原市	9月 8日(火)	10月13日(火) 12:30～14:30
	9月29日(火)	10月27日(火) 面談・電話相談

●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	9月16日(水)	13:00～
	尾道市	10月21日(水) 面談

**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	9月17日(木)	13:00～
	10月15日(木)	面談

●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	9月 7日(月) → 9月15日(火)
一部払戻・解約	9月23日(水) → 9月30日(水)
一部払戻	10月 7日(水) → 10月15日(木)
一部払戻・解約	10月22日(木) → 10月30日(金)

年利率0.8% (2020年9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

伝統芸能「神楽」が さかんな町 『安芸高田市』

秋は安芸高田が盛り上がる!  
神楽のまちをウォーキング

バス停 美土里に着いたら、いざ神楽のまちを散策開始。まずは立派なご神木を持つ横田八幡神社へ向かう。横田八幡神社以外にも、付近には神楽が奉納される小さな神社が点在しているので余裕がある場合は立ち寄ってみてもいいかも。美しい田園風景と趣のある瓦屋根の家屋が続く道をしばらく歩き、いよいよ神楽門前湯治村へ。資料館や地元料理が味わえる飲食店などを備えた充実の施設で、神楽をたのしめる。最後は温泉でウォーキングの疲れを癒して。

歩く時間: 1時間8分  
歩く距離: 5,350m  
消費カロリー: 249kcal



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。

memo  
神楽門前湯治村からはバス停 美土里までの無料送迎バスが運行されている。定められている運行日程以外にも、事前予約をすることで希望の日時に利用ができる。

神楽門前湯治村 (無料送迎バス)

3 神楽資料館  
4 岩戸屋  
2 神楽ドーム



登り坂が続くので休憩しながら歩こう

今回はぼくが案内するよ!



神楽 五色麺

安芸高田の おいしいもの



1杯(460g)あたり目安 428kcal\*

神楽の基本五色「赤、黄、青(緑)、白、黒」をイメージし、市内の食材を活かして創意工夫したご当地麺料理。市内の一部飲食店で提供されている。そのうち神楽門前湯治村では、「夜叉うどん」などが食べられる。「夜叉うどん」は、唐辛子がよく効いた旨辛スープの上に、豚肉と特産の青ネギがふんだんに乗せられた人気メニューだ。

今回のウォーキングで 肉うどん 249kcal消費 = 約0.6杯分  
\*肉うどんで算出

1 横田八幡神社

1571年(元龜2年)に建立。社歴と同じ樹齢推定約420年のご神木・ツガは、市の天然記念物に指定されている。  
安芸高田市美土里町大字横田



2 神楽ドーム(神楽門前湯治村)

日本最大級の神楽専用ドーム。畳の敷席でくつろぎながら神楽を鑑賞できる。食事可。  
0826-54-0888  
安芸高田市美土里町本郷4627  
※現在、神楽公演は行っておりません。最新情報はHPをご覧ください。



3 神楽資料館(神楽門前湯治村)

神楽専門の資料館。実際に使用されている衣装や面の展示などがあり、神楽の歴史を学ぶことができる。  
0826-54-0888  
安芸高田市美土里町本郷4627

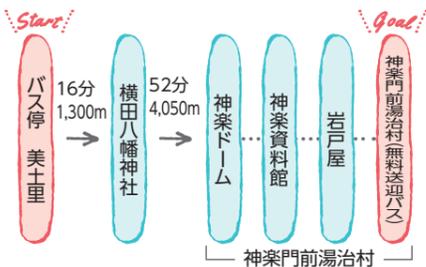


4 岩戸屋(神楽門前湯治村)

昔ながらの湯治宿スタイルの天然ラドン温泉。やわらかな湯ざわりが特徴で、美しい自然に囲まれた露天風呂は癒し効果絶大だ。  
0826-54-0888  
安芸高田市美土里町本郷4627



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用制限措置等をとっている場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。



この道路は、陰陽神楽街道と命名され、神楽の多くの演目で使用される「鬼の登場シーン」の曲を聴くことができる「メロディーロード」があるんだ。タイヤと路面との間で発生する走行音を利用して、時速50kmで走行すると、約19秒間にわたって聴こえてくるよ。

山に囲まれたのどかな田園風景が広がるよ。自然のパワーをチャージしながら歩こう!

安芸高田市の「ひろしま安芸高田神楽」は、演劇性が強く、大衆的でのびのびとしたものに進展しているんだ。神人和楽という神楽の原形がしっかりと守り継がれているのも特徴だよ。

ここからしばらくトイレがないので要注意

- 凡例  
 ①おすすめ立ち寄りスポット  
 ♀バス停  
 県道  
 WCトイレ  
 高速道路  
 主要道  
 一般道  
 登り坂

※時間・距離は目安です ※消費カロリーは体重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

栄養学×減塩

家族の健康ごはん

豆腐がピリ辛感をマイルドに  
えびと豆腐のチリソース炒め

料理制作・監修 管理栄養士 岩崎啓子 撮影=原ヒデシ スタイリング=宮澤由香



1人分 エネルギー 208kcal 食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

- えび 150g  
 A 塩・こしょう 各少々  
 しょうが汁 各小さじ1/2  
 片栗粉 各小さじ1と1/2  
 ピーマン 2個  
 木綿豆腐 1/2丁(150g)  
 にんにく 1/4かけ  
 しょうが 1/2かけ  
 長ねぎ 10cm  
 サラダ油 小さじ2  
 豆板醤 小さじ1/2  
 B トマトケチャップ 大さじ1と1/2  
 酢・しょうゆ 各小さじ1  
 砂糖 各小さじ1/2  
 酒・水 各大さじ1  
 ごま油 各小さじ1/2

作り方

- えびは背わたを取って殻をむき、背中側に半分ほどまで切り込みを入れて開く。片栗粉(分量外)をえび全体に振り入れて軽く混ぜた後、洗い流して水気を拭き、Aと混ぜ合わせる。
- ピーマンは乱切り、豆腐は水切りをしてひと口大に切り、にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、1、ピーマンを入れて炒め、にんにく、しょうが、長ねぎ、豆板醤、豆腐を加えてさらに炒め、Bを加え混ぜ炒めて、仕上げにごま油を回し入れる。

栄養学メモ 豆腐

良質なたんぱく質、ビタミンB群が豊富です。また、大豆イソフラボンには、抗酸化作用があり、活性酸素を抑制する働きも期待できます。

減塩ワザ 香味野菜

(にんにく・しょうが・長ねぎ) にんにく、しょうが、長ねぎは、みじん切りにすると、より辛味が増えます。香り高く辛味があるので、食塩量が少なくても味にアクセントがつけます。

クイズに答えて  
プレゼントに応募しよう!

ひらがなスケルトンパズル

秋の行事といえば「十五夜」、楽しみは月見団子でしょうか?今回は日本全国の美味しい和菓子からスケルトンを出題。

ルール リストから和菓子を選んで入れて、二重マスに入る文字を並べ替えて言葉を作成してください。一つの言葉をマスに入れられるのは一回だけです。

- リスト
- うめがえもち □くりきんとん
  - つきのしずく □いのこもち
  - いもけんぴ □おきなあめ
  - きんかとう □くずくら
  - こがねやき □つやぶくさ □うばたま
  - きんつば □くさもち □くずもち
  - しおがま □しばふね □ちゃつう
  - とちもち □ねりきり □ひちぎり
  - らくがん □おかき □おこし
  - かのか □こなし □しるこ
  - もなか □ゆべし

応募方法

- ハガキ
- クイズの答え
  - 所属名
  - 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・感想(「共済だより」に参加してみたい事業などについて)

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。※封書でのご応募も可能です。  
 ※任意継続組合員の方は、②~④の記入は不要です。  
 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 2020年9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

【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)

正解者の中から  
抽選で10名様に  
景品をプレゼント!

8月号の答え「A・C・D・F・H」  
7月号応募総数63通(正解63通)