

2020  
12  
No.544

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2020年12月1日発行 第544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

## ★ 今月のナビゲーション “NO”と言えない自分に モヤモヤ

- ★ 社会保障Topic  
国民生活基礎調査でみる  
高齢世帯の実情
- ★ あの街“おいしい”ウォーキング  
日本三景として称えられる美しい町  
廿日市市

今月号の  
topics

今月の1枚  
三次市立十日市中学校  
伊藤 礼生 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



### 呉市からのご案内

## フレイル予防で 健康寿命をのばそう!

高齢者のフレイル(年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態)予防の一環として、また自宅で楽しく身体を動かすトレーニング法として、BGMに呉市公式オリジナルソング「君くれハート」を活用した動画「くれトレバージョン」が完成しました。年代問わず楽しくトレーニングできるようダンス要素もプラスしています。大事なことは「できる」ことではなく「楽しむ」こと。

みんなもぜひ挑戦してクレ!

記事提供: 呉市総務部秘書広報課 0823-25-3224



YouTubeに動画をアップしていますので、ぜひご覧ください↑



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

## ★ 今月のナビゲーション

# “NO”と言えない自分にモヤモヤ

■ NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長 下園 壮太

上司や先輩から頼まれた仕事を「無理です」「できません」と平気で断る人を見て、「なんて自分勝手なの!」「忙しいのは皆同じなのに」と腹立たしく思う。その一方で、結局は面倒な仕事を回避できているその人が、少しうらやましくもある……。

人は誰でも、自分とは違うやり方をする人に対し、違和感を抱いたり、受け入れ難さを感じたりするものです。ただし、「人は人、私は私」と割り切れず、心のどこかで「あんな風にやれたらいいのに」「うらやましい」と感じるようなら、自分自身のやり方に疲れを感じているサインかもしれません。

こんなときにおすすめしたいのは、試しにその人のようにやってみること。例えば、いつもなら相手の気持ちを考えたり、その場の空気を読んだりして無理に引き受けていた仕事を、思い切って“NO”と断ってみる。そして、そのときの自分の気持ち確かめてみてください。もしかしたら、こなせる以上の仕事を抱え込み、がんじがらめになっていたことから解放されて、心がふっと楽になるかもしれません。逆に、同じように断ってはみたものの「やっぱり落ち着かない」「後味が悪い」と、後悔の方が大きくなる可能性もあります。それでも、一度試してみることで、「断るのは気が引けるけど、締め切りを延ばしてもら

えるか相談してみよう」「誰かに協力してもらえればできるかも」などと、「引き受ける」か「断る」以外の

現実的なアイデアを思いつくこともあります。やり方を変えることを、今までの自分を否定しているように感じてしまう人もいられるかもしれません。しかし、働く環境も働く人のスタンスも多様化し続ける時代、一つのやり方に固執するのはもったいないと思いませんか。

大切なのは、能力を最大限に発揮できるように、常に自分を“アップデート”していくこと。自分とは違うタイプの人にモヤモヤを感じたときには、「自分自身を見直し、磨きをかけるチャンス」と捉えてみてはいかがでしょうか。きっと何かプラスになることが見つかるはずですよ。



### Message

モヤモヤを抱えているなら  
思い切っていつもとは  
違う方法を試してみる!

### Profile

しもぞの そうた ● 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊に入隊。初の心理幹部として、多数のカウンセリングを経験。退職後はNPO法人メンタルレスキュー協会でクライシスカウンセリングを広めつつ、産業カウンセラー協会、自治体、企業などに向けてストレスコントロールなどの講演・トレーニングなどを提供。「令和時代の子育て戦略」(講談社)、「一見、いい人が一番ヤバイ」(PHP研究所)など著書多数。

### 社会保障 Topic

## 国民生活基礎調査で みる高齢世帯の実情

厚生労働省の公表した今回の「2019年国民生活基礎調査」は、3年に1度の大規模調査の実施年にあたり、この調査から国内における高齢世帯の実情が見えてきます。

世帯構造をみると「単独世帯」が全世帯の28.8%で最も多く、社会全体の高齢化に加え、子どもと同居する高齢者の減少、未婚の高齢者の増加などの影響が考えられます。

世帯員の健康状況において、病気やケガ等で自覚症状のある方を年齢階級別にみると、「10～19歳」が人口千人当たり157.1人と最も低く、年齢階級が高くなるほど上昇し、「80歳以上」では511.0人となっています。

要支援もしくは要介護と認定された方のうち、在宅の方のいる世帯構造は、「核家族世帯」が40.3%で最も多く、次いで「単独世帯」が28.3%で、「核家族世帯」の割合は上昇傾向にあります。そうした要介護者等の年齢は、男性は「80～84歳」の23.2%、女性は「90歳以上」の28.6%が最も多くなりました。

こうした中、同居の主な介護者と要介護者等の組み合わせは、60歳以上同士では74.2%、65歳以上同士は59.7%、75歳以上同士は33.1%で、年次推移でみると老老介護が増加傾向であることがうかがえ、高齢化に伴う課題が浮かび上がってきます。

記事提供: 社会保険出版社

# 医療

## 知っておきたい健康保険のこと Vol.9

### 仕事を休んだときの給付シリーズ

#### ②傷病手当金

組合員が、病気やケガ(公務・通勤災害を除く)の療養のため引き続き勤務ができなくなり、その期間内に報酬の全部または一部が支給されなくなったときは、その勤務ができなくなった日から起算して4日目から傷病手当金が受けられます。(勤務を要しない土、日曜日などを除く。)

支給期間	結核性の病気の場合…3年間 その他の病気やケガの場合…1年6月間
支給額	1日につき標準報酬の日額(支給開始日以前の継続した12月間の各月の標準報酬の月額×1/22)×2/3 ※支給開始後に標準報酬の月額が改定されても、支給開始時に決定した標準報酬の日額により支給額を算定します。

支給開始日以降において、一部でも報酬が支給されているときや、同一の傷病で障害厚生年金や障害基礎年金または障害手当金が支給される場合は、原則として受けることができませんが、傷病手当金の額が上回る場合はその差額分を受けることができます。

また、退職後も一定の支給要件を満たしている場合は、傷病手当金を受けることができますが、その際は、老齢の年金も調整の対象となります。

該当の場合は、必要書類を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。

- 必要書類**
- ① 「傷病手当金請求書(医師の証明を受けたもの)」(様式第8号)
  - ② 年金受給者は、年金額を確認できる書類
- ※「傷病手当金請求書」は本組合のHPや所属所の共済事務担当課にあります。

毎月15日が提出の締切日(土日、祝日の場合はこれらの前日)です。書類に不備がなければ、その月の末日に届出口座へ送金します。

◆次号では、仕事を休んだときの給付シリーズ ③介護休業手当金について掲載します。

# 年金

## 働いている場合の年金ってどうなるの？

公務員として、または民間企業等で働く場合は、年金の受給権者であっても厚生年金保険に加入することになります。厚生年金保険に加入している間の年金は、「賃金」と「年金」の合計額が一定の基準を超える場合、全部または一部が支給停止となります。これを「在職老齢年金制度」といいます。

※2015年9月30日以前の組合員期間がある方への退職共済年金(経過的職域加算)は、公務員として在職中の場合は全額支給停止、民間企業等で働く場合は全額支給されます。

### 65歳未満の場合

総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)の合計額が**28万円\***を超える場合に、年金額が全部または一部支給停止されます。

### 65歳以上の場合

総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)の合計額が**47万円\***を超える場合に、年金額が全部または一部支給停止されます。

### 支給停止額の計算の基礎

支給停止となる額は、総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)をもとに計算されます。

$$\text{総報酬月額相当額(賃金)} = \text{標準報酬月額} + \text{過去1年の標準期末手当等の額の合計額} \times 1/12$$

$$\text{基本月額(年金)} = \text{老齢厚生年金} \times 1/12$$

※基本月額を算出する際は、2つ以上の老齢厚生年金を受給している場合、全ての年金額を合算して算出します。

※2015年9月以前に受給権が発生した「退職共済年金」の受給権がある方は、「退職共済年金」の職域部分を除いた額を基本月額の算出に含みます。

2022年  
4月1日から

### 2020年 年金制度改正法のポイント ～在職中の年金受給の在り方の見直し～

・**65歳未満の在職老齢年金制度について、支給停止とならない範囲が拡大されます**  
在職老齢年金の支給停止の基準額が、2022年4月1日からは、**65歳未満も65歳以上と同じ支給停止の基準額47万円\***に引上げられ、支給停止とならない範囲が拡大されます。

・**65歳以上で在職中の老齢厚生年金受給者の年金額が、毎年定時に改定されます**  
現在の年金制度では、退職したとき、または70歳に到達したときのどちらかのタイミングで年金額の改定が行われますが、2022年4月1日からは**在職中であっても、毎年10月に年金額の改定が行われる**ようになります。

※支給停止の基準額28万円と47万円は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。



### 年金制度の改正についてHPで確認できます

「地方公務員の年金制度等が変わります」

閲覧するには、右記のパスワードの入力が必要です。

パスワード  
h202011

今日から始める!

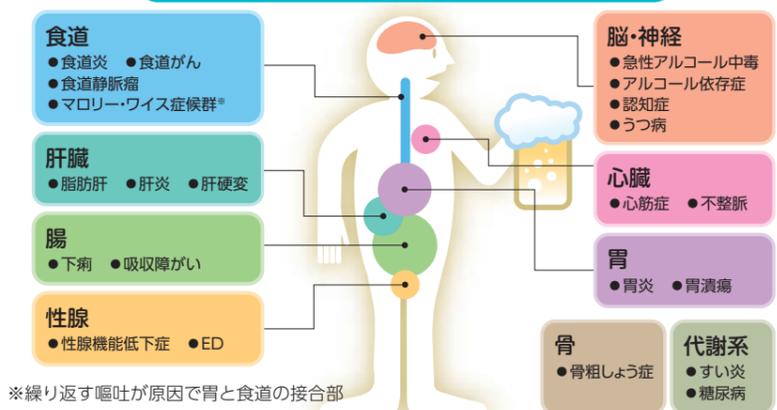
## 健康管理のコツ 適正飲酒編

### お酒は適度に、体をいたわりながら

適量のお酒は血行をよくし、ストレス解消にもなりますが、過度の飲酒を続けると肝機能障がいを引き起こすだけでなく、体中にさまざまな悪影響を及ぼします。さらには、アルコール依存症やうつ病などの精神的障がいを起こすリスクも高まります。

体に害が及ぶ前から飲酒習慣を見直し、いつまでも楽しくお酒が飲めるようにお酒の量やつまみの種類などを見直し、体をいたわりながら楽しみましょう。

### アルコールによって引き起こされる主な疾患



※繰り返す嘔吐が原因で胃と食道の接合部に裂傷が起こり、出血する症状のこと。

### 飲酒習慣の見直しチェック

- ほぼ毎日お酒を飲む
- 1日の飲酒量が適量(ビールなら中ビン1本)以上になる
- つまみを食べずにお酒を飲むことが多い
- 夜12時を過ぎてもお酒を飲むことがある
- 脂っこい、塩辛いつまみをよく食べる
- アルコール度の強いお酒を薄めず飲む
- 記憶を失うまで飲むことがある
- よく二日酔いになる
- 飲むピッチが速いといわれる
- 昼間から飲むことがよくある

チェックした項目が多いほど生活習慣病を引き起こすリスクが高い状態といえます。できることから改善していきましょう。

※保健指導の対象となっている方は、医師・保健師等の指導を必ず受けましょう。

### お酒と上手に付き合う方法を知ろう

長年の過度の飲酒のツケは、後からゆっくりやって来ます。お酒と上手に付き合う方法を身に付けましょう。

### 1日の飲酒量の目安

適量には個人差があり体調などにより変動します。もともと飲む習慣がない人はそのまま飲まないことをおすすめします。 ※1日いずれか一種類。女性はこの半分に。

<b>日本酒</b> 15度 1合	<b>ビール</b> 5度 中ビン1本	<b>焼酎</b> 25度 ぐい飲み2杯 (水割り1対1で コップ1杯)	<b>ウイスキー</b> 40度 ダブル1杯	<b>ワイン</b> 12度 グラス 少なめ2杯
-------------------------	---------------------------	--	------------------------------	-----------------------------------

### 食べ過ぎないつまみを選ぶ

つまみは、まず野菜のメニュー(ビタミン&食物繊維)から選びましょう。その後、おなかが少し膨らんだ頃に焼鳥か魚、豆腐など(たんぱく質)から1~2つ選んで食べます。野菜を最初に、かつ積極的にとれば、エネルギー量は抑えられます。

<b>冷やっこ</b>	肝臓の再生を助け、必須アミノ酸、たんぱく質が豊富。	<b>野菜の煮付け</b>	不足しがちなビタミンをたっぷり取る。
<b>枝豆</b>	アルコールの分解を助け、肝臓の負担を減らす。	<b>焼鳥</b>	低脂肪、高たんぱく質。ビタミンAも豊富。

### 楽しくお酒を飲むための心構え

- お酒と水を交互に飲む
- 週に2日は休肝日を
- ゆったりした気分で楽しく飲む
- 夜12時までに切り上げる





鈍川渓谷の自然に抱かれた温泉

## 鈍川温泉

愛媛県今治市 にぶかわおんせん

平安時代に湧出したという長い歴史を持つ鈍川温泉は、道後温泉、本谷温泉とともに「伊予の三湯」に数えられる。「二十一世紀に残したい四国の自然100選」に第2位で入選した名勝地・鈍川渓谷に囲まれており、雄大な自然を肌で感じることができる絶好の癒スポットだ。ラドンを多く含む湯は、なめらかな湯触りが特徴で美肌効果が期待される。四季折々の自然風景と特産のイノブタ料理とともに、温浴を楽しんで。

☎問合せ 鈍川温泉組合ホームページ

(<https://www.nibukawa.net/>)

※5つの宿泊施設と1つの日帰り温浴施設がある。

📍愛媛県今治市玉川町



**泉質** 低張性アルカリ性冷鉱泉

**適応症** 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、打ち身、挫き、慢性消化器症、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進 など

## 入学・修学貸付をご利用ください

年利率 1.26% (2020年12月1日現在)

入学や修学に必要な資金(入学金、授業料、家賃等)の貸付が受けられます。

## 高齢化が進むということは… 認知症患者はどれくらいいるの？

2025年は730万人に、2030年は830万人になると推計

2012年度の認知症有病者数をもとに認知症有病者数を推計したところ、認知症有病者数(率)は、2025年には730万人(20.6%)、2030年には830万人(23.2%)、2040年には953万人(25.4%)になるとされています。〔( )内の数値は65歳以上人口に対する割合〕



厚生労働省の発表によると、日本人の認知症有病者は今後も増え続ける見込みです。ベースとなった2012年には462万人でしたが、糖尿病など生活習慣病の有病率が認知症の有病率に影響することがわかり、糖尿病有病率の増加により認知症有病率も上昇すると仮定して、右図のように上昇すると推計されています。生活習慣病とは高血圧や脂質異常症、糖尿病など、生活習慣がリスクとなる病気のことですが、重症化すると脳血管疾患や心疾患など命にかかわる病気へとつながり、認知症の要因にもなるということです。

一方、介護が必要になった主な原因のひとつに、認知症があります(下図参照)。今後、さらに有病者が増えるにつれ、認知症が原因で介護が必要になる人も増えることになるでしょう。これを少しでも食い止めるために今からできることは、認知症との関りが深いとされる糖尿病などの生活習慣病にならないことではないでしょうか。



### 介護が必要となった主な原因



## 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の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。

## 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、必ず本人確認ができるものを持参してください。

### 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	12月12日(土)	1月9日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	12月26日(土)	1月23日(土)	
福山市	12月8日(火)	1月12日(火)	13:30~14:30 面談
	12月22日(火)	1月26日(火)	
庄原市	12月8日(火)	1月12日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	12月22日(火)	1月26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	12月16日(水)	13:00~ 面談
府中市	1月20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	12月17日(木)	13:00~ 面談
	1月21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	12月7日(月) → 12月15日(火)
一部払戻・解約	12月16日(水) → 12月24日(木)
一部払戻	1月6日(水) → 1月15日(金)
一部払戻・解約	1月21日(木) → 1月29日(金)

年利率0.8%  
(2020年12月1日現在)



食べて歩いて、健康になろう!

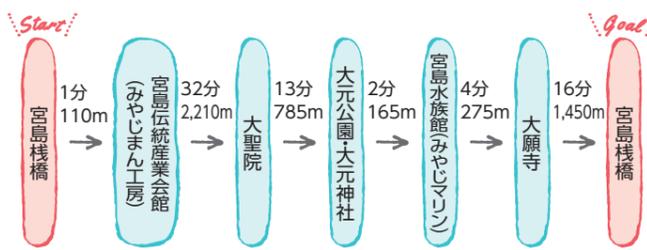
# あの街“おいしい”ウォーキング

日本三景として 称えられる美しい町 『廿日市市』

宮島再訪! さらなる魅力を探るウォーキング

フェリーで宮島に上陸したらまずは、宮島伝統産業会館でもみじ饅頭の手焼き体験! できたてほかほかをいただく。島の雄大な自然を感じられるうぐいす歩道を散策しながら、向かうは大聖院。かつて厳島神社の祭事を司っていたという。続いてはあせび歩道に沿って、大元公園・大元神社を目指す。その創建は厳島神社よりも古いとか。宮島水族館ではシンボルのスナメリに癒されよう。厳島神社の修繕などを担っていた大願寺を参拝し、最後は商店街でお土産を吟味しよう。

歩く時間: 1時間8分 歩く距離: 4,995m 消費カロリー: 249kcal



## 1 宮島伝統産業会館 (みやじまん工房)

宮島の伝統工芸品を展示・販売しているほか、宮島彫りや杓子づくりなどの体験も行っている。  
☎0829-44-1758  
✎廿日市市宮島町1165-9

## 2 大聖院

806年(大同元年)、弘法大師により開創された真言宗御室派の大本山。座禅や写経などを体験できる。  
☎0829-44-0111 ✎廿日市市宮島町210

## 3 大元公園・大元神社

桜の名所として知られる公園。園内には国の重要文化財である大元神社がある。  
☎0829-44-2020 (厳島神社) ✎廿日市市宮島町大元

## 4 宮島水族館 (みやじまリン)

瀬戸内海を中心とした350種以上の生きものたちに出会える。養殖用のカキいかだを再現した「カキ水槽」など見どころ多数。  
☎0829-44-2010  
✎廿日市市宮島町10-3

## 5 大願寺

国の重要文化財である仏像を4体有し、そのうちの秘仏厳島弁財天は日本三大弁財天の1つである。  
☎0829-44-0179 ✎廿日市市宮島町3

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。

凡例  
 ① おすすめ立ち寄りスポット  
 ② 主要道  
 ③ 一般道  
 ④ 登り坂  
 ⑤ 下り坂  
 ⑥ 県道  
 ⑦ トイレ  
 ⑧ 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

「神の島」と謳われる宮島には、世界遺産の厳島神社に関わりのある貴重な社寺がいっぱい。今回は、前回宮島を取り上げた2019年2月号のコースでは巡りきれなかった社寺を中心に歩いてみよう!

広島グルメ「SUNジュ〜SEA」  
太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・シュー! 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。

宮島伝統産業会館 (みやじまん工房)

宮島水族館 (みやじまリン)

大願寺

大元公園・大元神社

大聖院

もみじ饅頭

1個あたり 106kcal

宮島には約500頭にもおよぶニホンジカが生息しているよ。鹿の健康のために、エサを与えたり、ゴミを捨てたりしないよう気をつけよう。

車も通るので気をつけよう

宮島の自然散策ルートになっているよ。森林浴をしながらのウォーキングが気持ちいい!

2019年6月から工事中。終了予定は未定

宮島郵便局

表参道商店街

豊国神社 (千畳閣)

廿日市市宮島消防署

厳島神社

清盛神社

宮島歴史民俗資料館

宝物館

あせび歩道

白糸

平清盛像

世界文化遺産記念碑

日本三景碑

廿日市市宮島支所

Start & Goal

今回はぼくが案内するよ!

### 栄養学×減塩

## 家族の健康ごはん

## 満足感のあるおもてなし料理 牛肉と大根の赤ワイン煮

料理制作・監修 管理栄養士 岩崎啓子 撮影=原ヒダシ スタイルング=宮澤由香



1人分 エネルギー 410kcal 食塩相当量 1.2g

### 作り方

- 牛肉は4つに切って塩、こしょう(分量外)を振る。大根は3~4cm長さに切った後、皮をむいて縦4等分に切る。芽キャベツはへたに十文字の切り目を入れてゆでる。
- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、にんにくをきつね色になるまで炒める。
- フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉(分量外)をまぶした牛肉を入れて表面を焼き、②の鍋に入れる。
- 肉を取り出したフライパンにワインを入れて中火で沸騰させ、半量程度まで煮詰める。
- 鍋に④、水、ローリエを入れてふたをし、沸騰させた後、弱火で30分ほど煮る。大根、トマトを加え、15分ほど煮て大根がやわらかくなったら、芽キャベツ、砂糖、塩、こしょうを加えてさらに5分ほど煮る。

### 材料(2人分)

- 牛かたまり肉(シチュー用) 200g
- 大根 300g
- 芽キャベツ 8個
- バター 小さじ2
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個分
- にんにく(みじん切り) 1/2かけ分
- サラダ油 小さじ1と1/2
- 赤ワイン 1/2カップ
- 水 1と1/4カップ
- ローリエ 1枚
- トマト水煮缶(カット) 100g
- 砂糖 小さじ1と1/2
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々

### 栄養学メモ 牛肉

体内でつくることができない必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質が多いのが特徴。また、鉄分は豚肉よりも多く、貧血予防に効果的です。

### 減塩ワザ 赤ワイン

赤ワインの風味が加わることで、食塩量を抑えても、味に深みとコクが生まれます。加熱すればアルコール分は飛ぶので、子どもやお酒が苦手な人でも安心です。

### 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

なかなか旅行はできないけれど、日本各地を巡った気分になってみては? 今回は全国の新幹線の駅名からスケルトンを出題。

### ルール

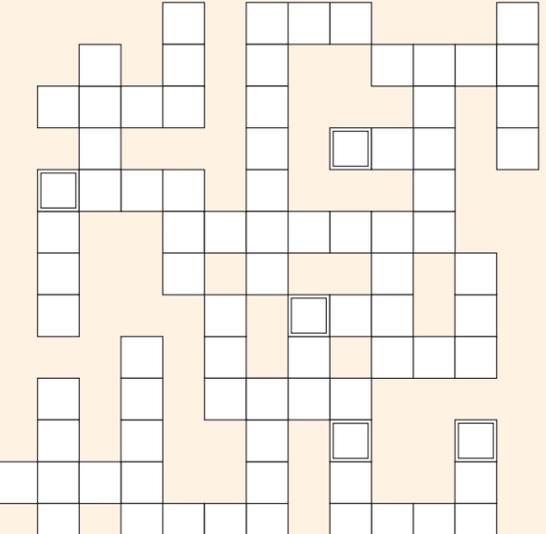
リストから新幹線の駅名を選んで入れて、二重マスに入る文字を並べ替えて言葉を完成させてください。一つの言葉をマスに入れられるのは一回だけです。

### リスト

- しんしものせき □ひがしひろしま
- いちのせき □にしあかし □あいおい
- いいやま □かけがわ □きこない
- きたかみ □きょうと □くまがや
- しながわ □せんだい □たかさき
- とくやま □ながおか □にいがた
- まいばら □あたみ □いずみ
- うえだ □うえの □うらさ □とやま
- はかた □ひめじ □みしま □みはら

### 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12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



正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

11月号の答え「A・F・G・H・I」  
10月号応募総数63通(正解63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)