

2022
2
No.558

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2022年2月1日発行 第558号 編集／石川浩慈 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

★ ころの雨宿り
永遠の命題
「やりたくないことを
やらなければいけないとき」★ 社会保障Topic
職場における受動喫煙★ あの街“おいしい”ウォーキング
海の関所として繁栄した島
呉市 下蒲刈島今月号の
topics

あの街“おいしい”ウォーキング

呉市 下蒲刈島



飛空美（ひくび）る丘からの眺め



白雪楼（はくせつろう）

ライフステージと 共済組合

退職したとき

退職されると、退職日の翌日から組合員の資格がなくなりますので、組合員証等を返納し、新たに医療保険制度への加入の手続きが必要です。

また、退職した方が一定の要件を満たしていれば、共済組合の「老齢厚生年金（退職共済年金）」と「退職年金」、日本年金機構からは「老齢基礎年金」が受けられます。



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



ホームページへ最新号及びバックナンバーを掲載しています

ころの雨宿り

永遠の命題「やりたくないことをやらなければいけないとき」



■ 臨床心理士、心理学博士 関屋 裕希

「やりたくない。けれど、やらなければいけない。」

この、誰しも経験があるちょっとつらいシチュエーション。もちろん私にも心当たりがあり、その一つが洗濯です。ハンガーにかけて干すという作業が面倒に感じられて、どうしても先延ばしにしてしまうのです。「やる気が出たら洗濯しよう」と思うのですが、そんな日はいつまで経っても来ず、洗濯がごがいつぱいになってしまいます。

ここで試したいのが、心理学で明らかになっている原則「やる気よりも変えやすい行動に注目」です。たとえ洗濯へのやる気が出なくても、洗濯機のスイッチを押すことはできますよね。やる気が出なくてもまず行動してみる。おすすめは、小さな一歩を踏み出すことです。例えば、私のように原稿を書くときならば、まずは1文字書いてみる。1文字書いてみて、1行書いてもいいなと思ったら、1行書く。それでもやる気が出ないとなれば、やめてもいいことにしていますが、一度取りかかってしまえば思ったより進んだ、なんてことが多いのです。私たちは最初から全部を終わらせることを考えて、おっくうで面倒な気持ちをふくらませているのかもしれませんが。（ちなみに私の洗濯問題は、乾燥機付き洗濯機の登場によってあっという間に解決しました。環境に働きかけ

るという方法もあります。）

もう一つ提案したいのが、自分の「やりたい」ツボを押してくれる何かと絡める方法です。目の前に、「やりたくないけどやらなければいけないこと」と「自分の好き・楽しい・面白い何か」を並べて、この2つをどうにか結びつけられないか、頭をひねってみるのです。例えば、取りかかるのに気が重い資料を作らなければいけないときには、「かっこいい！真似してみたい！」と思った資料のレイアウトに似せてみようと思うとやる気が出ませんか。いやいや、そんな簡単に思いつくわけではない！と思う方は、練習問題で試してみましょう。

「歯ブラシ」と「カピバラ」。
この2つの共通点を探してみてください。＊

人のもつ力は不思議なもので、一見つながるはずがないこの2つに、きっと何らかの共通点を見いだせたはず。この力を生かして、やらなければいけないことを「やってみてもいいかな」に変えるのも一つの方法ですよ。

＊解答例の一つとして、「どちらにも毛があります」



社会保障 Topic

職場における受動喫煙

2020年に実施された労働安全衛生調査の結果の取りまとめが公表されました。

事業所における禁煙・分煙状況についてみると、屋外を含めた敷地内を全面禁煙にしている事業所は30.0%で、2018年調査から16.3ポイント増加しました。これには、2020年4月1日に改正健康増進法が施行され、飲食店や職場など原則室内禁煙となったことなどが要因として考えられます。

敷地内を全面禁煙としていない事業所のうち受動喫煙防止に取り組む事業所は54.1%で、その取り組み内容（複数回答）は、「受動喫煙を望まない者が加熱式たばこ喫煙専用室での業務や飲食を避けるよう配慮している」が27.2%でした。

個人への調査では、職場で受動喫煙があるとするとする方は20.1%という結果になりました。このうち職場の受動喫煙に関して、「不快に感じること、体調が悪くなることもある」という方は39.2%という結果になり、2018年調査からは4ポイントの改善が見られました。

政策には一定の効果が認められるものの不十分だという声もあり、引き続き受動喫煙防止対策は国民の健康増進を推し進めていくための課題となっています。

記事提供：社会保険出版社

Profile

せきや ゆき ● 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健（職場のメンタルヘルス）。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

医療

知っておきたい 健康保険のこと

被扶養者の現況に 変更はありませんか！



被扶養者として認定されている人は、主として組合員の収入により生計を維持されていますが、次の①～②に該当したときは、被扶養者に該当しなくなりますので、その場合は速やかに「被扶養者申告書(取消)」を所属所の共済事務担当課へ提出し、取消し手続きを行ってください。

なお、その際には、組合員被扶養者証もあわせてお返しください。

①就職して就職先の健康保険に加入したとき

就職先の健康保険の加入日が資格取消日となります。

②被扶養者収入が次の「収入基準額」以上となったとき

収入基準額

収入の区分	右記以外の人	障がい年金受給者または60歳以上で公的年金を受けている人
年額	1,300,000円	1,800,000円
月額	108,334円	150,000円
日額	3,612円	5,000円

(1) パートやアルバイトの場合

被扶養者の状況	被扶養者の資格取消日
雇用契約書等により、上記月額を超えることがわかったとき	働き始めた日
毎月の収入が変動する場合は、3か月の平均額が上記月額を超えたとき	3か月目の給料支給日

(2) 農業や不動産などの事業収入の場合

被扶養者の状況	被扶養者の資格取消日
確定申告により、収入が上記収入基準額を超えたとき	確定申告を行った日

※収入基準額を判定するときの必要経費は、税法上の経費とは異なります。

(3) 年金の場合

被扶養者の状況	被扶養者の資格取消日
年金を受けることになったときまたは、年金額が改定されたとき	年金証書等を受け取った日(知りえた日)

※老齢基礎年金の受給開始時(65歳)は、特にご注意ください。

(4) 雇用保険法に基づく失業給付を受給した場合

被扶養者の状況	被扶養者の資格取消日
上記日額以上の基本手当等を受け始めたとき	基本手当等の支給が開始された日

※上記のうち複数の事由による収入がある場合は、状況に変更があった事由の取消日となります。

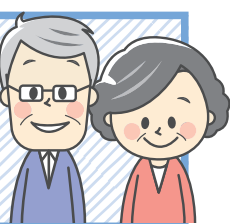
※父母の認定については、父母双方の収入を合計して判定しますので、父母のいずれかを取消するときでも、双方の収入を確認することになります。双方の収入合計によっては、父母双方を取消する場合があります。

詳細については、所属所の共済事務担当課または共済組合保険課(082-545-8777)へお問い合わせください。

◆次号は、退職後の医療保険制度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。このしくみについて、下記の制度改正が予定されています。

※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。

2022年4月からは、支給停止となる基準が変わります

65歳未満の支給停止の基準額が、2022年4月1日からは、65歳以上と同じ支給停止の基準額47万円に引き上げられます。

2022年3月31日まで

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。

2022年4月1日から

年齢にかかわらず

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(月額) = (総報酬月額相当額 + 基本月額 - 47万円^{*}) × 1/2

※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。

2022年4月からは、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、65歳以上で在職中の方の年金額が改定されるのは、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行われますが、2022年4月からは、**65歳以上で在職中の場合は、毎年10月に年金額の改定が行われます。**

この制度改正により、就労を継続したことの効果を早期に年金額に反映することができるようになります。



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



目指せ！

健康

マイスター

カギは食生活と運動！

骨粗しょう症を防ごう

骨の強さは骨密度と骨質で決まる

骨粗しょう症は、さまざまな原因によって骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。高齢者の場合、それがもとで要介護状態や寝たきりになることも少なくありません。患者の多くは閉経後の女性ですが、最近はカルシウム不足や極端なダイエットにより、若い女性にも骨の弱い人が見られるようになりました。

骨粗しょう症を防ぐには、骨に含まれるカルシウムの指標となる骨密度を増やすことが大切です。しかし、近年、骨密度が高いだけでは骨折は防げないことが分かってきました。骨を建物に例えるなら、コンクリートがカルシウム、鉄筋がコラーゲン。建物は、コンクリートの量が多くても、鉄筋の量が不足していたり質が悪かったりすれば、もろく倒れやすくなります。骨も同じ。骨密度だ

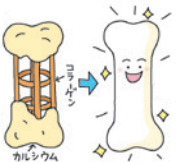
けでなく、骨質も高める必要があります。カルシウムはもちろん、骨のコラーゲンの劣化を防ぐビタミンB6、ビタミンB12や葉酸などが含まれる食品もとるようにしましょう。

骨粗しょう症の原因には、加齢など避けられないものもありますが、生活習慣の見直しで回避できるものも(下記参照)。骨密度が減少する中高年以降でも、骨に必要な栄養素をとり、運動を習慣化すれば、骨の強さを維持できます。ぜひ、実行しましょう。

骨の構造

コラーゲン = 鉄筋

カルシウム = コンクリート



骨粗しょう症の主な原因

加齢

年とともに腸管でのカルシウムの吸収が悪くなるため、若い頃と同じようにカルシウムをとっていても不足しやすい。

閉経

閉経で女性ホルモンのエストロゲンの分泌量が減少すると、骨密度が減りやすくなる。

やせ過ぎ

やせ過ぎは骨量を減少させる。

極端なダイエット

必要な栄養が摂取できず、栄養不足で骨がもろくなる。

偏食

骨を作るための栄養素が不足して、骨がもろくなる。

多量飲酒

アルコールにはカルシウムの吸収を抑える作用があるため、飲み過ぎるとカルシウム不足に。

運動不足

運動不足で骨に掛かる負荷が少なく、骨が弱くなる。

喫煙

たばこの吸い過ぎは、骨が弱くなることが知られている。



★糖尿病や高血圧、動脈硬化、慢性腎臓病(CKD)などの生活習慣病があると、骨粗しょう症になりやすい。

骨粗しょう症を防ぐ

食事

運動

食事

カルシウムの多い食品を積極的にとる

日本人の多くが不足している栄養素が、カルシウムです。骨の主成分なので、意識してとりましょう。

牛乳・乳製品、小魚、小松菜、ちんげん菜などの野菜、大豆製品など

マグネシウムの多い食品をとる

カルシウムとともに骨を作る重要な成分です。カルシウムの働きを助ける役割も担っています。

アーモンド、海藻、納豆、ほうれん草、カツオ、玄米など

カルシウムとともに骨に大切な栄養素をとる

ビタミンD カルシウムの吸収をサポートします。9割の日本人は不足状態です。

ビタミンDが多い食品 サケ、サンマ、ウナギ、きのこ類など例)サケときのこのクリームシチュー

ビタミンK 骨のたんぱく質の石灰化を促し、骨を強くします。

ビタミンKが多い食品 ほうれん草、モロヘイヤ、納豆など例)ほうれん草炒めと納豆

たんぱく質 骨の半分はたんぱく質でできています。カルシウム同様、骨の材料になります。

たんぱく質が多い食品 肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品、乳製品など例)牛乳と目玉焼きトースト



運動

●ウォーキング 歩くことで骨に負荷が掛かり、骨を丈夫にします。

●背筋運動 背筋を鍛えると、背骨の骨密度の低下を抑え、圧迫骨折を防ぎます。

① うつぶせに寝て、両足は少し開く。両手は軽く組んで腰に置く。

② 息を吐きながら、ゆっくり上体を反らせる。胸が少し浮くくらいでも可。

③ 息を止めずに10秒間、その体勢をキープする。



骨粗しょう症検診を受けよう！

骨粗しょう症検診は、市区町村の健康増進事業として、40～70歳の女性を対象に5歳刻みで行われています。また、健診や人間ドックのオプションとして受けられる他、整形外科などで受けられることも。

女性は40歳から閉経前後までに1度は骨密度を測定しましょう。また、70歳以降は骨粗しょう症検診の対象年齢を超えますが、腰痛がある、身長が低くなった、背中が丸くなってきたなどの症状がある場合は、整形外科を受診して骨のチェックを受けましょう。

ほっこり健康に

日本の名湯百選の白金の湯
関金温泉

鳥取県倉吉市 せきがねおんせん

岡山県との県境にある蒜山三山の麓に位置し、自然に囲まれた関金温泉。ラジウム含有量は国内第2位を誇る。開湯は約1300年前で、湯が白金色に輝いていることから「白金の湯」と呼ばれている。日帰り温泉入浴施設の「せきがね湯命館」や、宿泊施設「湯楽里」などの温浴施設で癒しの時間を過ごそう。

☎0858-45-2000 (関金温泉振興組合)
🏠鳥取県倉吉市関金町関金宿1139



泉質 単純放射能温泉

適応症 リウマチ、神経痛、痛風、高血圧症、動脈硬化症 など

年利率 1.26% (2022年2月1日現在)

入学・修学貸付をご利用ください

合格通知や授業料等納付案内が届いたら
早めに申し込みを！

入学や修学に必要な資金（入学金、授業料、家賃、オンライン授業で使うパソコン等）の貸付が受けられます。償還について、申し出により修業期間中は元本を据え置き、利息のみを償還することができます。



退職積立貯金は退職するとき、解約の手続きが必要です！

払戻依頼書を、共済事務担当課に提出してください。

ただし、退職の日まで加入している方が任意継続組合員になられる場合は、任意継続組合員である間、引き続き退職積立貯金に加入することができます。



住まい **温度差を小さくする**

冬場の住まいの温度差は、血圧が大きく変化する「ヒートショック」の原因になりやすく、不整脈や失神、脳卒中や心筋梗塞の危険も高まります。特に脱衣所や浴室、トイレなどではヒートショックが起こりやすいので、小型の暖房器具を使用するなど、血圧が変化しにくい室内環境づくりが大切です。

室内の温度差を小さくするには

- 暖房は冷えやすい窓際に設置。窓には厚手のカーテンなどをかけ、外気の影響を小さく。
- 冬場は早めに雨戸を閉めるとよい。可能なら二重窓に改修を。
- サーキュレーターなどでの空気の攪拌も効果的。
- 夜中に部屋から出るときは上着を羽織れるよう、枕元に用意。
- エアコンの吹き出し口の角度などを調節し、暖気が天井付近にたまらないようにする。
- 床暖房やホットカーペットを使うと室内の上下温度差を小さくできる。

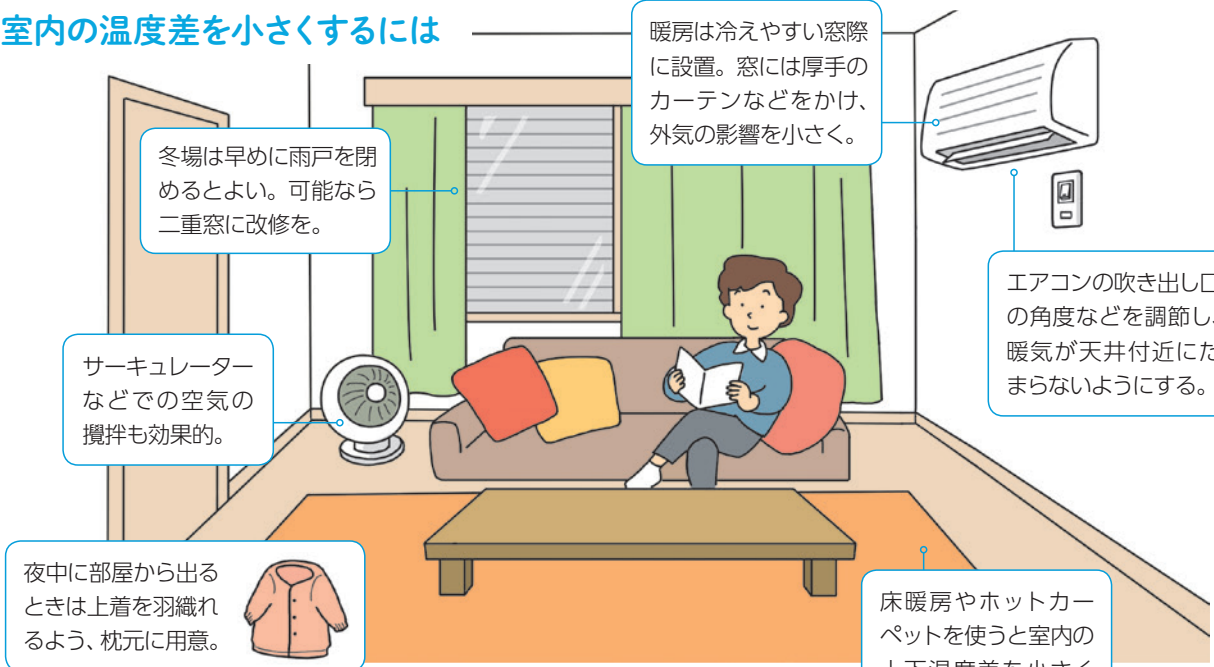
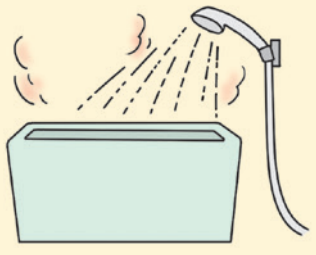
換気は効率的に

- 24時間換気設備などは常時稼働させ、外気を取り入れる吸気口を塞がないよう注意。
- 換気用の小窓の付近も閉め切ったり家具で塞いだりしない。
- 窓を開けて換気するときは、対角線上の窓やドアを開けて、空気の流れをスムーズに。

特に注意したいお風呂場では

お風呂場は脱衣所で服を脱いだときに血管が収縮し、熱い湯に入ったときに急激に血管が拡張するため、ヒートショックが起こりやすいので特に注意を！

- 脱衣所は小型ストーブやヒーターで温める。衣類などの近くに置かないよう注意。
- お風呂湯は高い位置からシャワーで張るとお風呂場全体を温められる。
- お湯の温度は41℃以下に。
- 長湯は脱水を招くので、体の芯が温まったら適度に入浴を切り上げる。
- 高齢者一人で入浴しているときは時々家族から声掛けを。
- 食後すぐ、深夜・早朝、飲酒してすぐの入浴は避ける。日没前の入浴もよい対策。

退職されるみなさんへ

「年金等動画コンテンツ」をご活用ください

退職される方向けに年金制度等の概要を説明した動画コンテンツをご用意いたしました。共済組合ホームページに掲載していますので、ご活用ください。

URL <http://www.hiroshimakyosai.jp/movie/index.html>

ユーザー名・パスワードは配付しております
「共済だより」をご覧ください。



オンライン版

「ヘルスアップセミナー」好評配信中！

①「元プロ野球選手 江草仁貴さんによる江草式脳トレ！」
②ヨガ講師 大滝さやかさんによる「おもしろいほど体の調子が良くなる4つの生活習慣」
ぜひ、ご家族一緒にご覧いただき、楽しく体を動かしましょう！

配信期間：1月19日(水)～2月9日(水)

URLまたはQRは配付しております
「共済だより」をご覧ください。

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	2月12日(土)	13:30～16:30 面談・電話相談
	2月26日(土)	
福山市	2月 8日(火)	13:30～14:30 面談
	2月22日(火)	
庄原市	2月 8日(火)	12:30～14:30 面談・電話相談
	2月22日(火)	

●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
三次市	2月16日(水)	13:00～ 面談
	3月16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	2月17日(木)	13:00～ 面談
	3月17日(木)	

●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	2月 4日(金) → 2月15日(火)
一部払戻・解約	2月17日(木) → 2月28日(月)
一部払戻	3月 7日(月) → 3月15日(火)
一部払戻・解約	3月23日(水) → 3月31日(木)

年利率0.8%
(2022年2月1日現在)



食べて歩いて、健康になろう！

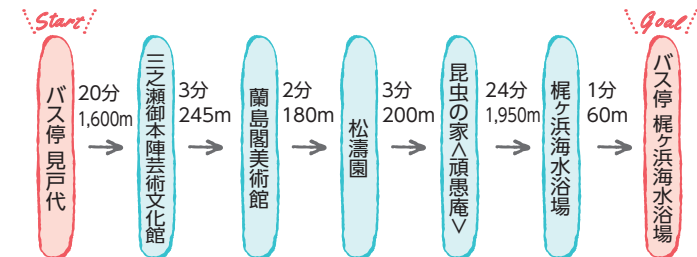
あの街“おいしい”ウォーキング

海の関所として『**呉市 下蒲刈島**』
繁栄した島

ロマンチックな冬の海へ 文化芸術に触れる島ウォーキング

安芸灘大橋を使って島へ渡り、バス停 見戸代からスタート！ 海が近くに感じられる気持ちのいい道がしばらく続き、地元の人が散歩する姿もよく見られる。まずは三之瀬御本陣芸術文化館と蘭島閣美術館を訪れ、日本を代表する画家たちの作品に浸ろう。そばにはユネスコ「世界の記憶」に登録された資料を展示する松濤園もあるので要チェック。少し南へ行くと昆虫の家＜頑愚庵＞があり、島に生息する多様な昆虫の標本などが見られる。またしばらく瀬戸内海沿いをウォーキングすると、梶ヶ浜海水浴場が見えてくる。白砂青松と称えられる人気の浜で、美しい風景に癒されよう。

歩く時間:53分 歩く距離:4,235m 消費カロリー:194kcal



① 三之瀬御本陣芸術文化館

独立美術協会の重鎮・須田国太郎の作品をはじめ、1920年代以降の日本美術作家の作品を展示。
☎0823-70-8088
📍呉市下蒲刈町三之瀬311

② 蘭島閣美術館

総繪造りの美術館。日本の近代絵画や郷土ゆかりの作品など約2,200点のコレクションを所蔵する。
☎0823-65-3066
📍呉市下蒲刈町三之瀬200-1

③ 松濤園

「朝鮮通信使資料館 御馳走一番館」「陶磁器館」「あかりの館」「蒲刈島御番所」の4つの資料館からなる。
☎0823-65-2900
📍呉市下蒲刈町下島2277-3

④ 昆虫の家＜頑愚庵＞

島に生息する昆虫をはじめ、世界の美しいチョウや広島島の絶滅の恐れのある昆虫などさまざまな標本を展示。
☎0823-70-8007
📍呉市下蒲刈町下島2364-3

⑤ 梶ヶ浜海水浴場

島の南部に位置し、200mに渡って美しい弧を描く砂浜。白い砂浜と青い海のコントラストがきれい！
☎0823-70-8151 (コテージ・梶ヶ浜)
📍呉市下蒲刈町下島839-16

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
○ おすすめ立ち寄りスポット
WC トイレ
主要道
山道



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。

かまがかりじま
上蒲刈島

安芸灘とびしま海道の1つである下蒲刈島は、かつて朝鮮通信使や参勤交代大名の寄港地として栄えました。今でも当時の史跡が多く見られます。

島の特産品を取扱うお土産屋さん。「姫ひじきの塩」もここで購入できる

飛空美る丘は瀬戸内海を見渡せる島の隠れ絶景ポイント！足腰に自信のある人はチャレンジしてみてください♪
※雨により遊歩道の一部が流出した箇所があるので要注意。

姫ひじきの塩

下蒲刈島の
おいしいもの

おにぎり
1個(120g)あたり
215kcal

きれいな天然海水から塩を取り出す昔ながらの製塩法に、近郊でとれる新鮮なひじきの新芽(姫ひじき)を使って、まる1日じっくり煮詰めた天然塩。ひじきの旨みで塩味がまろやかになり、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいるので健康にもうれしい。シンプルに塩おにぎりが絶品！

今回のウォーキングで
194kcal消費 = おにぎり
約0.9個分
※おにぎりから算出

※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

からだよろこぶ



豆腐とレタスの豆乳炒め

料理制作・監修 検見崎 聡美 | 撮影・スタイリング スタジオ・クラスター



1人分 エネルギー 267kcal 食塩相当量 0.6g

作り方

- ①レタスは手で小めにちぎる。
- ②フライパンにごま油、にんにくを入れて中火で熱し、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら①を加え、しんなりするまで炒める。
- ③②に豆腐を崩しながら加え、さらに炒める。豆腐が全体になじんだら、強火にして豆乳を加えて炒め合わせ、Aで調味する。

疲労回復ポイント レタス

そのまま食べても調理しても、手軽に美味しく食べられるレタス。レタスに含まれるラクチュコピクリンには、鎮静・催眠作用があるとされています。



クイズに答えて
プレゼントに応募しよう！

まちがいさがし

間違いのあるエリアを5つ答えよう！

下の2枚のイラストは同じように見えますが、違うところが5つあります。間違いのあるエリアはA～Jのどこでしょう？すべて答えてください。ただし、色ムラは間違いに含めません。



どこが違うか探してみよう！

応募方法

- ハガキ
- ①クイズの答え
 - ②所属名
 - ③部署名
 - ④勤務先の所在地・電話番号
 - ⑤名前
 - ⑥ご意見・ご感想
([共済だより]、参加して
みたい事業などについて)

ハガキに必要な事項を記入し、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 2022年2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！

1月号の答え「カメ」
12月号応募総数86通(正解85通)

1月号で、12月号の答えを「あらしやま(嵐山)」としていますが、「ヤマアラシ(やまあらし)」も正解としています。

【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)