

2022  
6  
No.562

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2022年6月1日発行 第562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/株式会社社会保険出版社

★ ころの雨宿り  
うまくいかなないときこそ、  
自分をハグしよう！

今月号の  
topics

★ 社会保障Topic  
平均寿命を上回る  
健康寿命の増加

★ あの街“おいしい”ウォーキング  
食も遊びも豊富な恵まれた町  
三次市

ライフシーンと 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購入するときや改築するときなど、住宅貸付が利用できます。

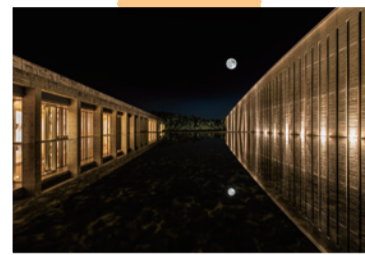
貸付額は組合員期間や給料月額に応じた額(上限1,800万円)で、毎月の給料及び期末手当等から控除する方法で返済していただけます。



詳しくはHPをご覧ください

## あの街“おいしい”ウォーキング

三次市



奥田元宋(おくだけんそう)・小由女(さゆめ)美術館



みよし風土記(ふどき)の丘



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

### うまくいかなないときこそ、自分をハグしよう！



■ 臨床心理士、心理学博士 関屋 裕希

仕事で何か失敗やミスをしてしまったとき。家庭や生活の中でうまくいかなないことがあったとき。皆さんの頭には、どんな言葉が浮かんできますか。

「なんてバカなことをしてしまったんだ！」  
「こんなミスをするなんて自分はダメなやつだ」  
「うまくいかなないことばかり」  
「どうして自分はいつもこうなんだろう」

こんな言葉が浮かんでくるかもしれません。失敗を振り返って次に活かすのならいいのですが、こうして自分のことを「ダメなやつ」と責めると、自分の元気やエネルギーを奪ってしまうことになりま。なぜなら、洞中にいるときには気づきにくいですが、実は、私たちは失敗によってとても「傷ついている」からです。

失敗したくてする人はいませんし、喜んでミスをする人もいません。「うまくなりたかったのにできなかった」ことで、ショックを受けているし、落ち込んで傷ついています。そのことに気づかないまま自分を責めてしまうと傷はどんどん深くなり、日々の仕事や生活が辛いもの。

だからこそ傷にはケアを！(子どもが転んで膝を擦りむいたら、ばんそうこうを貼ってあげるのと同じことです。)本当は、こんなときこそ自分をやさし

くケアしてあげるのが大切なのです。

どうやって自分をケアするのかというと、すぐできるのが「ハグ」です。左手を右の腕に、右手を左の腕にあてて、胸の前で腕をクロスさせるようなポーズをとります。そして、手のひらで腕を「右、左、右、左」とぼんぼん交互にやさしくタップします。小さい子どもをなだめるように自分をハグしてみてください。

最初は、変なことをしているな、と思うかもしれませんが、私たちの皮膚は敏感な器官なので、しばらく続けていると不思議と気持ちが落ち着いてくるのに気付くはず。「うまくなりたかったのに失敗してしまってショックだよ、傷ついたよね」と自分に声をかけながらハグするのもおすすめです。失敗した自分にやさしくするなんて、と思うかもしれませんが、人はやさしくされると「もうちょっと頑張ってみようかな」とエネルギーが湧いてくる生き物なのです。

自分を責めてエネルギーを奪うより、やさしいハグを。立ち上がって前を向く力につながっていくはず。



社会保障 Topic

## 平均寿命を上回る健康寿命の増加

2019年調査をもとに算出した健康寿命は、男性72.68年、女性75.38年となりました。

健康日本21(第二次)\*において、健康寿命の延伸として「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」を、健康格差の縮小として「都道府県格差の縮小」を目標に掲げています。

健康寿命の延伸については、ベースラインの2010年から最終評価年の2019年にかけての増加分が、健康寿命は男性+2.26年、女性+1.76年に対し、平均寿命は男性+1.86年、女性+1.15年という結果となり、男女ともに目標達成となりました。延伸の要因には、ガン・心臓病・脳血管疾患の3疾患の死亡数や関節疾患の受療者数の減少、喫煙率の低下、高齢者を中心とした社会参加の広がりなどが挙げられます。

この調査期間では、すべての都道府県で健康寿命が延伸しましたが、健康寿命の最長県と最短県の差が女性は拡大したため、健康格差の縮小においては、目標達成には至りませんでした。

健康寿命は誤差の範囲で変動があり得ることに留意したうえで、最長最短の順位でなく値そのものを考えるべきとの指摘もあり各都道府県で健康寿命延伸の要因を分析し、さらなる取り組みが期待されています。

\*健康日本21(第二次)とは、2000年に厚生省(現・厚生労働省)により策定された、国の総合的な健康政策で、第二次は2013~2022年の10年間のこと。

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  
傷病手当金について



組合員が、病気やケガ(公務・通勤災害を除く)の療養のため勤務できなくなったことにより、報酬の全部又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、日曜日を除く)

- 注意**
- ①その給付期間内において、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又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。
  - ②退職後、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、障害厚生年金や障害基礎年金又は障害手当金のほか、老齢を給付事由とした年金も調整の対象となります。

支給期間・支給額について

支給期間	1年6月間(結核性の病気の場合は3年間)
支給額 (組合員期間12月以上)	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となります。
支給額 (組合員期間12月未満)	支給開始日以前の直近の継続した期間において、標準報酬の実績が12月間に満たない場合は、1日につき、次のア又はイのいずれか低い額の2/3となります。 ア 支給開始日以前の直近の継続した各月の標準報酬の月額の平均額×1/22 イ 共済組合の前年度の9月30日での全組合員の平均標準報酬の月額×1/22

※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。

請求手続きについて

提出書類	初回請求時	2回目以降請求時
傷病手当金請求書(2-1)	○	○
療養のため勤務できないことに関する医師の証明書(2-2)	○	○
同意書(別紙)	○	-

※上記請求書等は、本組合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、「医療費の10割負担について」を掲載します。

年金

養育特例の申請を  
忘れずに!

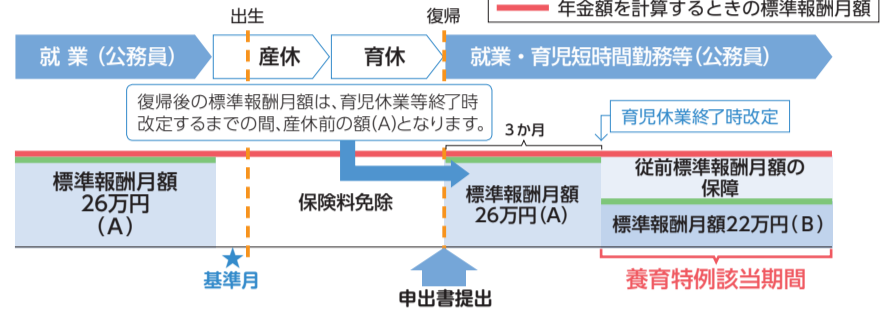
3歳未満の子を養育している方必見!

「養育特例制度」とは

組合員が3歳未満の子を養育している間に、勤務時間の短縮などにより、養育期間前の標準報酬月額\* (従前標準報酬月額)を下回った場合には、申し出ることにより、養育期間前の高い標準報酬月額で年金が計算されるしくみがあります。このしくみを「養育特例制度」といい、これにより、組合員が3歳未満の子を養育している期間中の報酬の低下による年金額の減少を避けることができます。

※年金の保険料の算定基礎となる額

3歳未満の子が1人の場合の事例



基準月=3歳未満の子を養育することとなった日(子を出産したとき等)の属する月の前月となります。

育児短時間勤務等により、標準報酬月額(B)が子を養育することとなった日の属する月の前月(基準月)の従前標準報酬月額を下回っているため、(A)の標準報酬月額にて年金額を算定することになります。

養育特例を申請できる人は?

3歳未満の子と同居し、養育していれば男女を問わず申し出が可能です。  
※育児短時間勤務以外の理由で標準報酬月額が低下した場合も、養育特例制度の対象となります。

申請するには?

「養育期間標準報酬月額特例申出書」に次の書類を添付して、所属所の共済事務担当課経由で共済組合に提出してください。(申し出が遅れた場合は、2年間しか遡って適用を受けることができません。)

※申出書は本組合HPから入手できます。

- 戸籍謄本又は戸籍抄本(申出者と子の続柄及び子の生年月日を証明できるもの。)
  - 住民票(申出者と子が同居していることが確認できるもの。)
- ※申出書に個人番号を記載したときは、省略できる場合があります。

養育特例の対象の子が3歳に達したときは?

養育している子が3歳に達したときの届出書の提出は不要です。ただし、次のいずれかの事由に該当することになった場合は、「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」(申出書と同一様式)を所属所の共済事務担当課経由で共済組合に提出してください。

- 1 他の3歳に満たない子(養育特例を受けることとなる子)を養育することとなったとき
- 2 子が死亡したとき又は子を養育しないこととなったとき
- 3 育児休業等(保険料免除)、又は産前産後休業(保険料免除)を開始したとき

目指せ! 健康マイスター  
毎年、夏かぜをひく人はご用心  
カビが引き起こす「夏型過敏性肺炎」

家の中に病気の原因がある

毎年、夏になるとせきが出て長引く場合は、夏型過敏性肺炎かもしれません。原因はトリコスポロンという灰色がかった白いカビ。高温多湿の梅雨から秋口にかけて、水回りにある木の腐った部分(腐木)などに繁殖します。

主な症状は発熱、せき、息切れです。急性と慢性に分けられ、発症から6か月未満のものを急性、6か月以上のものを慢性と呼んでいます。

初期の頃は秋になると症状がなくなるため、あまり気にしない人も少なくありませんが、夏がやってくるとまたせきが出て、年々悪化するという特徴があります。

肺が線維化して真っ白になると命に関わる場合もあるため油断はできません。心当たりがある人は下記のリストでチェックしてみましょう。病気の

の可能性が高い場合は、早めに呼吸器内科の専門医を受診してください。

生活している家の中に病気の原因があると思うと恐ろしいと感じるかもしれませんが、トリコスポロンを吸った人が誰でも発症するわけではなく、敏感な体質で、吸う機会が多い場合に発症します。

そのため、カビを吸う機会を減らすことが予防のカギになります。特にカビが発生しやすい古い日本家屋に住んでいる人はリスクが高いため、右下図を参考に予防策を講じましょう。

- こんな人がなりやすい
- ▶ 古い日本家屋に住んでいる人
  - ▶ 30~50歳代
  - ▶ 家にいる時間が長い専業主婦



チェックしてみよう!

もしかしたら「夏型過敏性肺炎かも…」 当てはまるものに、印をつけましょう。

- 1 毎年のように夏かぜをひき、せきが長引く。
- 2 かぜの症状はあるが、痰はほとんど出ない。
- 3 浴室などの水回りに白いカビが生えている。
- 4 木造の古い日本家屋に住んでいる。
- 5 湿気の多い部屋がある。
- 6 家の近くに河川や水田がある。
- 7 旅行や出張などで家を留守にすると、症状がよくなる。
- 8 秋になると治る。

判定します!

1~6のうち、当てはまる数が多い人で、かつ、7や8のように家を離れるなどすると症状が一時的に改善する場合は、「夏型過敏性肺炎」の可能性が高くなります。



呼吸困難から死に至ることも...

発症のメカニズム

なぜトリコスポロンというカビが原因となって、発症するのでしょうか? そのしくみをご紹介します。

1 肺の奥まで侵入

トリコスポロンは非常に小さいため、肺の奥にある細気管支や肺胞まで入り込んでしまう。

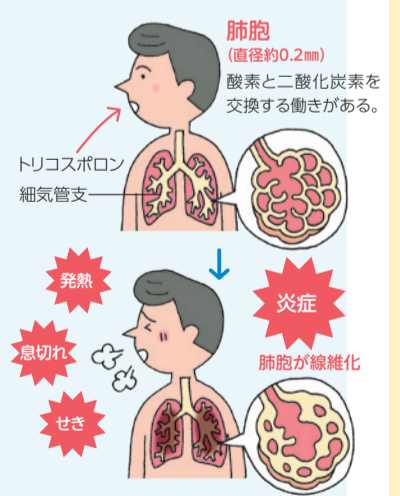
2 リンパ球が肺胞を攻撃

トリコスポロンを繰り返し吸い込むと、これを攻撃するために、免疫機能の一つリンパ球が増加。リンパ球は細気管支や肺胞まで攻撃して、炎症を引き起こす。

肺胞が酸素と二酸化炭素の交換をスムーズにできなくなり、息切れやせき、発熱などが現れる。

3 肺胞が線維化。機能不全に

炎症が続くと肺胞が線維化して硬くなり、ガス交換できなくなる。呼吸困難を起こし、死に至る場合もある。

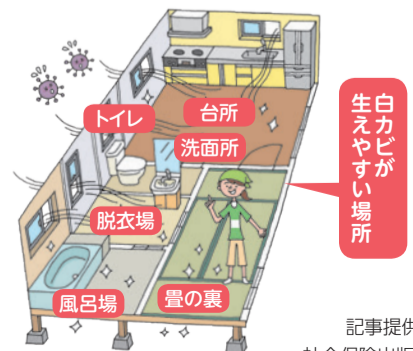


根こそぎ除去!

予防法は、家のカビ退治

夏型過敏性肺炎の原因は白カビです。菌糸は木の中まで入り込んでいるため、生えている部分を削ったり、木材ごと替えるなどのリフォームで取り除くようにしましょう。掃除できれいにするだけでは効果がありません。元から断つことをおすすめします。

その上で、こまめに窓を開けて風通しをよくしたり、日をよく当てるなどして、再びカビが生えないようにします。



記事提供: 社会保険出版社

ほっこり健康に

温泉紹介

土佐の歴史を物語る温泉旅館  
**三翠園温泉**

高知県高知市 さんすいえんおんせん

土佐藩主山内家の下屋敷跡に構える温泉宿。約3,000坪の敷地を持ち、四季の移ろいが美しい日本庭園や国の重要文化財に指定されている「下屋敷長屋」など見どころ満載。高知城下に湧く唯一の天然温泉で、露天風呂からは清流・鏡川と名山・筆山を望むロケーションに癒される。湯上りは南国・土佐のゆず茶で身体を潤し、旬の郷土料理でお腹も満たされよう。

☎088-822-0131 📍高知県高知市鷹匠町1-3-35



泉質 ナトリウム塩化物高温泉

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・美容健康増進・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・きりぎりす・やけど・慢性皮膚病・虚弱児童・慢性婦人病 など

お金を貯めるなら

**共済組合の貯金**

年利率0.8% (2022年6月1日現在)



被扶養者・任意継続組合員の皆さまへ(40歳~74歳の方)

**特定健康診査受診券を送付します!**

※短期人間ドック・生活習慣病予防健診の受診を希望されない方に送付します。

有効期限：2023年3月31日

暮らしの防災 すぐに役立つ 防災の知恵袋

# 本当に大切なことが分かる ハザードマップの見方

洪水や地震、津波……。災害が起きたとき、危険な場所は？ハザードマップの色で判断していませんか？

**重要な情報「想定雨量」を見ていますか？**

災害別にあるハザードマップを重ねて一度に確認できたら便利ですね。国土交通省のウェブサイトにある「重ねるハザードマップ」ならクリック一つで重ねられるのでおすすめです。

そこで気を付けたいのは、マップの色分けを見て「危険区域ではないから大丈夫」と判断しないこと。ハザードマップでまず確認すべきは「想定雨量」です。洪水のハザードマップは、それぞれの自治体の「想定雨量」を前提に予想しています。想定雨量を超えれば、避難が必要になるかもしれないということです。

**降水量と積算雨量の他に川の上流の天候も**

短時間の豪雨にも注意が必要ですが、降水量が少なくても降り続けていれば土砂災害の危険が高まります。ニュースで「積算雨量・総雨量・降り始めからの雨の量」という言葉が出てきたら聞き逃さないでください。その他、自宅や会社の近くに河川があるのなら、河川の水が氾濫する「外水氾濫」に注意が必要です。雨が止んで晴れていても、川の上流の天候次第では氾濫が起こる危険性があるので、上流の情報にも注意します。

近くに河川のない市街地などでも注意が必要なのは「内水氾濫」です。雨水の排水処理が追い付かず建物や道路などが浸水したり、水が引かなかつたりして避難が困難になります。内水氾濫や中小河川は、まだハザードマップがない自治体もあります。また、大河川でも想定最大規模の降雨で算出されたハザードマップでない場合は、被害が想定以上になる可能性も。早めに避難できるよう事前に調べておきます。

**内水氾濫と外水氾濫**



内水氾濫 市街地に降った雨が、下水道や排水路の排水処理の能力を超えるなどして建物や道路などが水に浸かってしまうこと。

外水氾濫 大雨による河川の増水や、堤防の決壊などで市街地や田畑に水が流れ込むこと。広い範囲で浸水する可能性がある。

国土交通省 重ねるハザードマップ 検索 <https://disaportal.gsi.go.jp/maps/>

アウトドア防災ガイド **あんどー りす** 自身の被災体験とアウトドアの知識・経験を生かし、全国で年100回以上の講演活動を展開。おとなから子どもまで、毎日の生活から楽しく取り入れられる防災・非常時の実践的な知恵や提案などが口コミで人気に。webマガジン「リスク対策.com」にて好評連載中。著書に「りすの四季だより」(新建新聞社)。

**りすのひとこと**

**お散歩で避難ルートを確認!**

休日に、家族でハザードマップを確認しながら避難所までの道のりを散歩してみましょう。距離感や勾配が実感でき、幼児の避難が可能かどうかも見極められます。複数の避難ルートを歩きましょう。




記事提供：社会保険出版社

**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。



**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11日(土) 7月9日(土)	13:30~16:30
	6月25日(土) 7月23日(土)	面談・電話相談
福山市	6月14日(火) 7月12日(火)	13:30~14:30
	6月28日(火) 7月26日(火)	面談
庄原市	6月14日(火) 7月12日(火)	12:30~14:30
	6月28日(火) 7月26日(火)	面談・電話相談

**申込方法**

相談日の前日(福山市は前週の金曜日)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8日(水)*	13:00~
三原市	7月20日(水)	面談

※広島市での法律相談の日程は変更となりました。

**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16日(木)	13:00~
	7月21日(木)	面談

**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7日(火) → 6月15日(水)
一部払戻・解約	6月22日(水) → 6月30日(木)
一部払戻	7月7日(木) → 7月15日(金)
一部払戻・解約	7月21日(木) → 7月29日(金)

年利率0.8% (2022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

## 食も遊びも豊富な恵まれた町 『三次市』

### 何度行っても楽しい東酒屋地区 親子で大満足ウォーキング

2018年10月号で訪れた東酒屋地区を再訪! 今回はひと足のばして、みよし風土記の丘からスタート。広大な敷地を持つフィールドミュージアムで、古墳や文化財が自然と一体化して展示されている。見学を終えたら、東酒屋地区へ向かおう。長時間のウォーキングになるので、無理せず休憩を。東酒屋地区に着いたらまずは、奥田元宋・小由女美術館でクールダウン。アート鑑賞で癒されたら、三次の“食”を取りそろえるトレッタみよしでお腹を満たそう。最後は待ちに待った、みよしあそびの王国と広島三次ワイナリーで家族みんなで思い出づくり。

歩く時間:1時間4分 歩く距離:5,020m 消費カロリー:235kcal

今回はわたしが案内します!

**広島グルメSUNジュ〜SEAJ**  
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。

- ① みよし風土記の丘**  
約30ヘクタールの広々とした丘陵に、176基の古墳を始め多数の文化財を保存・公開するフィールドミュージアム。  
☎0824-66-2881 三次市小田幸町122
- ② 奥田元宋・小由女美術館**  
日本画家・奥田元宋と人形作家・奥田小由女の夫妻の美術館。こだわりが詰まった建物の意匠にも注目。  
☎0824-65-0010 三次市東酒屋町10453-6
- ③ トレッタみよし**  
地元の新鮮野菜や果物を販売。レストランやパン工房、調理体験工房を併設しており三次の“食”を堪能できる。  
☎0824-65-6311 三次市東酒屋町438
- ④ みよしあそびの王国**  
みよし運動公園内にある複合遊具施設。年齢別の3エリアに分かれているので、安心して楽しく遊べる。  
☎0824-62-1994 (みよし運動公園管理事務所) 三次市東酒屋町10493
- ⑤ 広島三次ワイナリー**  
ブドウの栽培からワインの醸造まで手掛けるワイナリー。試飲や製造工程の見学も可能。  
☎0824-64-0200 三次市東酒屋町10445-3

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。

みよし運動公園は、子ども向けの遊び場以外にも、全人工芝の野球場や全天候型のテニスコートなど設備が充実していて、老若男女がそれぞれスポーツやレジャーを楽しめます!

**広島三次カープワイン&霧里ワインチョコ**

#### 三次市のおいしいもの

広島三次カープワインは、2022年2月発売の新商品で、三次産のマスカット・ベリー Aを100%使用したカープカラーの赤ワイン。霧里ワインチョコは、ワイナリーの定番ワイン・霧里をペースト状にして包んだチョコレート。三次ワイナリーの人気商品セットでおとなの時間を楽しもう。

今回のウォーキングで  
235kcal消費 = 霧里ワインチョコ  
約7.1個分

凡例

- 📍 おすすめ立ち寄りスポット
- 🚻 トイレ
- 🚶 登り坂
- 🚶 下り坂
- 🛣️ 国道
- 🛣️ 主要道
- 🛣️ 細道

※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

スタミナ食材の定番“牛肉”はセロリとの相性抜群!

## 牛肉とセロリのさんしょう炒め

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



- 材料(2人分)**
- 牛こま切れ肉 ..... 150g
  - セロリ ..... 1.5本(150g)
  - エリンギ ..... 1パック(100g)
  - ごま油 ..... 大さじ½
  - A 塩 ..... 少々
  - 粉山椒 ..... 少々
  - しょうゆ ..... 小さじ½

- 作り方**
- セロリは筋を取り7~8mm幅の斜め切りにし、葉はざく切りにする。エリンギは縦半分に切り、7~8mm幅の斜め切りにする。
  - フライパンにごま油を中火で熱し、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら、①を加えて炒め合わせる。
  - 油が全体になじんだら、Aを加えて混ぜ合わせ、仕上げに鍋肌からしょうゆを回し入れ、手早く全体をかき混ぜる。

**疲労回復ポイント 牛肉**

牛肉はエネルギー不足を感じたときの強い味方。牛肉に含まれるカルニチンには、体を温め脂肪燃焼を促進する効果があるとされています。野菜やきのこ組み合わせでバランスよくとりましょう。

## クイズに答えて プレゼントに応募しよう! ナンバープレイズ

次のルールに従って、空欄に数字を入れてください。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**
- たての各列、よこの各列に1~9の数字を1つずつ入れる。
  - 太い線で囲まれた3×3の枠それぞれにも、1~9の数字を1つずつ入れる。
- 空欄がすべて埋まったら、A~Dに入る数字の合計を答えてください。

**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。  
※任意継続組合員の方は、②~④の記入は不要です。

- 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
  - 名前
  - ご意見・ご感想 (「共済だより」に投稿し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 2022年6月24日 必着

7	9		A		1	3		
8					2		B	
		1	3					6 4
		2						1
				7	9			
1	3			8				
2						1	3	
	C	4	8			2		
		9			D			7

5月号の答え「C・D・G・I・J」  
4月号応募総数47通(正解41通)

5月号で、4月号の答えを「クマ」としていますが、「ツキノワグマ」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、個人情報をご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)