

2023  
6  
No.574

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2023年6月1日発行 第574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

★心の習慣レッスン始めませんか?  
きく習慣

今月号の  
topics

★社会保障Topic  
後発医薬品の  
使用割合

★あの街“おいしい”ウォーキング  
県の母なる川・太田川と美しい緑を有する町  
安芸太田町

あの街“おいしい”ウォーキング

安芸太田町



おたがわさんちよくいち  
太田川産直市の店内



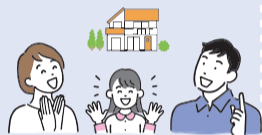
わくわくランド

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



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

あなたの心は習慣でしなやかになる!

## 心の習慣レッスン始めませんか?

キーワードは… 「きく習慣」

一般社団法人日本ストレスチェック協会  
代表理事 武神 健之

「事実か」「思い込みによる想像か」を整理する質問で気づきを与える

きき上手な人とは、どのような人を思い浮かべますか?

傾聴(アクティブリスニング)は大切なきく技術ですが、傾聴以外の「きく」で、しなやかに上手なコミュニケーションをとっている人がいます。そのような人は、相手の話を聴きながら、自分が話す少ない時間の中でアドバイスをすることなく、ところどころで質問を織り交ぜる「きく」を実践しています。

アドバイスとは、「助言・忠告・勧告」と辞書には載っています。しかし、人は言われただけでは変わりませんから、上手に「きく」ことのできる人は、相手の良くないところ、足りないところ、間違いなどを指摘することはしません。その代わりに、相手に気づきを与える効果的な「質問」をします。

質問するという「訊く」を、相手の視点を変え、相手自身に気づいてもらうための有効な手段として使っています。きき上手な人は、自分では答えが分かっていることや、相手ももしかしたら分かっているかもしれないことだとしても、あえて訊いています。全ては、相手に自らの状態に気づき、認知してもらうためです。

悩みや迷いのある人の多くは、物事をネガティブに思い込みがちです。また、目の前のことしか見えていなかったり、事実と想像が混ざっていたりすることがよくあります。その想像や思い込みを「違うよ、それは……」などとまともに指摘したところで、相手は納得できないでしょう。

相手の視野が狭くなっている、あるいは近視眼的になっていると思ったら、「誰かがそう言ってきたの?」といった俯瞰的な視野が得られるような質問を投げかけてみましょう。

こうしたやりとりから、事実とそうでないことの整理がされると、自分の想像が勝手な思い込みでそれは事実でないことに気づくことができます。この気づきまでが、傾聴だけでは終わらない「きく技術」です。

良い質問を上手に投げかけ、相手はそれに答えるうちに、自分で自分の状態に気づいていく。この技術は正論で指摘するより効果がありますし、そもそも、人は話すことでスッキリし、悩みが解消されることもあります。上手な「きく」がしなやかなコミュニケーションに一役買ってくれるでしょう。



社会保障 Topic

## 後発医薬品の使用割合

厚生労働省は後発医薬品の使用割合(2022年9月診療分)を公表しました。政府は骨太の方針2021において、「後発医薬品の品質及び安定供給の信頼性確保を図りつつ、2023年度末までに全ての都道府県で80%以上」とするとの目標を定めています。

国民健康保険の状況を見ると、31都道府県、1129市町村で使用割合が80%を超えていました。上位3都道府県は沖縄が88.1%、岩手が85.3%、鹿児島が85.2%と続き、広島県は78.7%でした。また、広島県内で80%の使用割合を超えたのは23市町村のうち10市町村です。なお、広島県市町村職員共済組合は79.0%でした。

後期高齢者医療広域連合では47広域連合のうち80%を超えたのは30広域連合で、最も使用割合が高かったのは沖縄県広域連合で、88.0%と、保険者種別に関係なく沖縄県内で後発医薬品の使用割合が高い傾向となっています。広島県広域連合は77.6%という結果になりました。

メーカーによる不祥事に端を発した後発医薬品の供給不足が問題となりましたが、厚生労働省は各製造販売業者に対して、早期の供給回復、引き続きの安定供給や増産等の対応を求めているところです。



医療

## 知っておきたい 健康保険のこと 組合員証が使用できなかったとき

組合員や被扶養者が病院等で治療を受けるときは、組合員証等を提示し、療養の給付等を受けることができますが、病院等の窓口で全額（10割）を一時立替払いしたとき等、やむを得ない事情による場合は、下記の書類を提出することにより、療養費・家族療養費（医療費等の7割又は8割）を受けることができます。

提出書類

- 「療養費・家族療養費請求書」（様式第4号）  
（本組合のHPや所属所の共済事務担当課にあります。）
- 添付書類（下記の事例により異なります。）

主な事例	添付書類
組合員証が提示できなかったとき	・病院等の診療報酬明細書 （窓口で発行される診療明細書ではありません。） ・領収書
治療用装具等を購入したとき	・領収書（明細が分かるもの）及び次の書類 ・治療用装具の場合…「診断書・装具装着証明書」 ・治療用眼鏡の場合…「医師の作成指示書及び検査結果」 ・弾性着衣等の場合…「弾性着衣等装着指示書」
医師の同意を得て、はり・きゅう等の施術を受けたとき	・療養費支給申請書（はり・きゅう用） ・医師の指示書 又は 同意書

提出先

所属所の共済事務担当課に請求書等をご提出ください。（任意継続組合員の方は、共済組合に提出してください。）

注意事項

次のようなときは組合員証が使用できないため、全額自己負担となります。  
単なる予防措置や疲労回復措置、美容整形、正常な出産  
経済的な理由による妊娠中絶など

※毎月15日（土日、祝日の場合はこれらの前日）が提出の締切日です。  
※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、出産費・家族出産費について掲載します。

## 被扶養者の資格確認調査を実施します

共済組合では、組合員だけでなく、被扶養者のみなさんに対しても医療費等の保険給付を行っており、この給付を適正に行うために、毎年被扶養者の資格要件を確認するための資格確認調査を実施しています。  
調査の書類が届いたら、速やかに提出いただきますようご協力をお願いします。

## 暮らしの健康手帖

## 冷え過ぎ注意！ 寒暖差疲労

### 急激な温度変化が招く体調不良

私たちの体は、体内の状態を一定に保つためにさまざまな調節を行っています。気温の変化に対しても体は常に反応し、その変化が大きいほど疲労が蓄積されていきます。寒暖差というと、昼夜の気温変化が大きい春や秋の季節の変わり目にあるイメージですが、夏はエアコンの効いた室内と暑い屋外との温度差が大きく、実は体に負担が掛かりやすい状態です。

寒暖差疲労による不調は、冷え性、首凝り、肩凝り、頭痛、目まい、全身の倦怠感、胃腸障がい、不安感や気持ちの落ち込みなど多岐にわたります。放っておくと連鎖的に悪化することもあるので、気になる症状があれば、かかりつけ医などに相談することをおすすめします。

寒暖差疲労を予防・改善するには、規則正しい食事や適度な運動、質のよい睡眠など、日常生活を見直して冷えにくい体をつくるのが大切です。公共施設などエアコンの温度や風向きの調節が自由にできない場所では、上着や膝掛けなどの防寒対策も忘れずに。

生活リズムを整えて、セルフケアを行いながら、快適に夏を乗り越えましょう。

### あなたももしかして？ 寒暖差疲労 チェックリスト

- 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- エアコン（冷房・暖房）が苦手
- 周りの人が暑がっているのに自分だけが寒く、長袖が手放せない
- 顔、又は全身がほてりやすい
- 気温変化が大きいと、肩凝りや頭痛、目まい、倦怠感などの多様な症状が出る
- 熱中症、又はそれに近い状態になったことがある
- 季節の変わり目に体調不良になる
- 冷え性だ
- ずっとエアコンが効いているなど、温度が一定の環境にいる時間が長い
- 代謝が悪く、むくみやすい
- PC作業やスマホの使用時間が長い（1日平均4時間以上）

▶4つ以上当てはまる人は、寒暖差疲労の可能性がります。右記を参考に対策を始めましょう。

監修 | 久手堅司（くでけん つかさ）●せたがや内科・神経内科クリニック 院長 2003年東邦大学医学部卒業。2013年より現職。全国でも数少ない気象病外来、寒暖差疲労外来を開設している。著書に「気象病ハンドブック」（誠実堂新光社）など。

年金

## 養育特例の申請を 忘れずに！

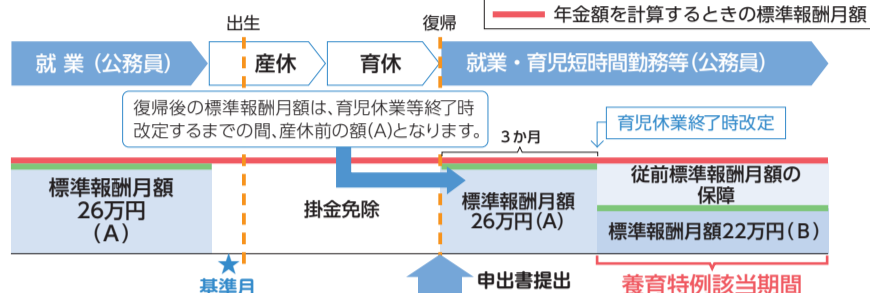
3歳未満の子を養育しているみなさんへ

### 「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。

※年金の掛金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Q&A

#### Q1 養育特例を申請できる人は？

A1 3歳未満の子と同居し、養育していれば男女問わず申請が可能です。短期組合員の方は日本年金機構において、同様の特例があります。  
※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、養育特例の対象となります。

#### Q2 申請するには？

A2 「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、住民票を省略できる場合があります。
- ※申出者が世帯主の場合、続柄を確認できる住民票の写しの提出があれば、戸籍の提出は不要となります。

#### Q3 養育特例の対象の子が3歳に達したときは？

A3 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（掛金免除）、又は産前産後休業（掛金免除）を開始したとき

寒暖差に  
負けない

### 冷えにくい体をつくるコツ



体を  
中から  
温める

冷たい飲み物や体を冷やす食べ物のとり過ぎにご注意。あっさりしたものばかり食べず、たんぱく質や根菜類など体を温める効果が期待される食品もバランスよく食べましょう。



体を  
外から  
温める

特に夏はシャワーで済ませがちですが、湯船につかるのが大切です。少しぬるいと感じるくらいの温度でゆっくりと。水圧で血行改善も期待できます。



血行改善  
運動で

ウォーキングや就寝前のストレッチなど、無理なくできるものを続けましょう。デスクワークの人でも定期的に立ち上がるなどして適度に動き、座りっぱなしは避けて。



睡眠をとる  
質のよい

体温調節に欠かせない脳の疲労回復には、睡眠が重要です。寝る1時間前くらいからスマホなどのデジタル機器を見るのは避け、心と体をリラックスさせてぐっすり眠る準備を。



ほっこり健康に

温泉紹介

## 市街を一望できる絶景の温泉 神田山温泉

広島県広島市 かんだやまおんせん

山陽自動車道広島ICと広島市都市部との中間にある高台の天然温泉「神田山荘」。日帰り入浴や宿泊のほか、トレーニングルームや運動浴ができるパーデゾーン（水着浴）などが充実しており、1日を楽しく過ごせる。眼下に市街地を望み、夕陽に浮かぶ宮島を見られる景観も魅力。 ※全館休館日：第2水曜

☎082-228-7311 📍広島県広島市東区牛田新町1-16-1



泉質 含弱放射能・Na・Ca・塩化物温泉

適応症 きりきず、末梢循環障がい、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症、痛風、関節リウマチ、強直性脊椎炎 など


将来に備えてはじめてみませんか

共済組合の

# 積立貯金

くわしくはコチラ

年利率0.8% (2023年6月1日現在)




## 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。

## 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、必ず組合員証等を持参してください。



ジメジメとした梅雨の時期

# 食中毒に気をつけて!

安心・快適な暮らし シリーズ

食中毒は「細菌性」「ウイルス性」「自然毒」「化学性」「寄生虫」の5種類に大別されますが、実際に起こる食中毒の多くが「細菌性」と「ウイルス性」です。特に湿度や気温が高くなる梅雨時期から夏場は「細菌性食中毒」が多く発生します。

食中毒を起こす菌は、食品に付着していても見た目やにおいではほとんど区別が付きません。食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の予防3原則を実践し、一人ひとりの適切な知識と対応で家庭での食中毒を撃退しましょう。

**!** 細菌性食中毒は冬にも発生しており、特定の季節に集中する傾向がなくなってきています。1年を通して注意しましょう。

### シーン別 食中毒予防


#### シーン1 買い物先と家庭での保存

生鮮食品や冷凍食品は新鮮な物を選び、最後に買い物かごに入れ、寄り道せずに家に帰ったらすぐ冷蔵(冷凍)庫へ。肉や魚の汁が他の食品にかからないように保存しましょう。



#### シーン2 下準備と調理

手指を念入りに洗い、食材も流水洗います。調理器具は肉・魚・野菜用で使い分け、使用後は速やかに洗います。調理は中心部の温度が85~90℃の状態です。90秒以上加熱します。



#### シーン3 食事と残った食品

食べる前にも手指を念入りに洗い、清潔な食器を使うこと、残った料理は長時間室温に放置せず、清潔な容器で冷蔵保存し、早めに食べ切りましょう。



**Q** 食中毒の疑いがある時はどうすればいいですか?  
**A** すぐに医療機関で受診しましょう

嘔吐や下痢が続く場合、脱水症状を防ぐために水分をこまめに補給し、すぐに医療機関へ。自己判断で下痢止めや吐き気止め、抗菌薬(抗生物質)の服用は、症状を悪化させる原因に。


**Q** 冷蔵庫を正しく使っていますか?  
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下をキープ。詰め過ぎは冷気の循環を悪くし、開閉のし過ぎもまた、温度上昇の原因になります。保存は適量、開閉時間は短く、回数は少なくがポイントです。

## 被扶養者・任意継続組合員のみなさまへ (40歳~74歳の方)

6月上旬に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ので、有効期限内に受診いただきますようお願いいたします。

有効期限 2024年3月31日




さらに充実した 動画コンテンツをご活用ください!

共済組合ホームページでは共済組合制度や各事業について、わかりやすい動画でご案内しています。新しいコンテンツも追加していますので、ぜひ、ご活用ください。

NEW ◯しくみ・短期給付編  
NEW ◯福祉事業・互助会事業  
◯年金・退職準備編

動画コンテンツをご視聴いただくにはユーザー名とパスワードの入力が必要です。



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。

## 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。専門医が電話又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10日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	6月24日(土)	
福山市	6月13日(火)	13:30~14:30 面談
	6月27日(火)	
庄原市	6月13日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	6月27日(火)	

**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28日(水)	13:00~ 面談
7月26日(水)	13:00~ 面談	
		三原市

**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15日(木)	13:00~ 面談
	7月20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	6月7日(水) → 6月15日(木)
一部払戻・解約	6月22日(木) → 6月30日(金)
一部払戻	7月6日(木) → 7月14日(金)
一部払戻・解約	7月21日(金) → 7月31日(月)

年利率0.8% (2023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

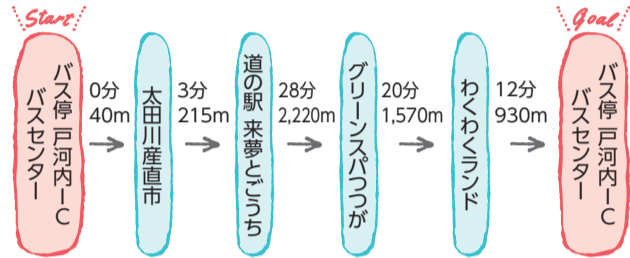
## 県の母なる川・太田川と「安芸太田町」美しい緑を有する町

食べて遊んでリフレッシュ!

### 道の駅周辺を散策する休日ウォーキング

今回のウォーキングの拠点は、戸河内インターチェンジ近くにある道の駅 来夢とごうち。バス停近くの太田川産直市で新鮮な食材をチェックしたら、早速道の駅 来夢とごうちへ向かおう。店内に並ぶのは、特産品や伝統工芸品など町自慢の品々。2階にはレストランがあるので、ここで腹ごしらえを済ませるのもよし。お腹も満たされたら、続いては日帰り入浴ができるグリーンスパつがをめざしてがんばって歩こう。温泉で心も体も癒された後は、来た道を折り返してわくわくランドへ。思う存分体を動かそう。外遊びを満喫したら、バス停まではあと少し。

歩く時間：1時間3分 歩く距離：4,975m 消費カロリー：297kcal



### ① 太田川産直市

採れたての野菜から手づくりの漬物まで何でも揃う産直市。安くておいしい食材が手に入ると地元の人にも人気。  
☎0826-28-1830  
▲山県郡安芸太田町上殿618

### ③ グリーンスパつが

小高い丘の上にある、日帰り入浴が可能な温泉宿泊施設。2・3階の展望浴場からの眺めは絶景。  
☎0826-32-2880  
▲山県郡安芸太田町中筒賀280

### ② 道の駅 来夢とごうち

特産品やお土産などを販売する道の駅。2階には町のB級グルメ「漬物焼きそば」が食べられるレストランも。  
☎0826-28-1800  
▲山県郡安芸太田町上殿632-2

### ④ わくわくランド

町ゆかりの自然や歴史・文化をモチーフにした大型遊具がある、道の駅 来夢とごうちの向かいにある公園。  
☎0826-28-1800 (一般社団法人地域商社あきおた「道の駅 来夢とごうち」内)  
▲山県郡安芸太田町大字上殿687-1

凡例

①	おすすめ立ち寄りスポット	
国道	県道	トイレ
主要道	一般道	
細道	高速道路	
登り坂	下り坂	

今回はわたしが案内します!

県随一の森林面積を誇る自然豊かな安芸太田町は、広島市まで高速道路を利用すれば約1時間! 県中心部へも行きやすいです。

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。

Start & Goal

安芸太田町立 上殿小学校

法専寺 上殿郵便局

バス停 戸河内ICバスセンター

上殿中央

④ わくわくランド

戸河内インター北

戸河内インター入口

上殿さくら公園

JA 広島市戸河内農協センターの看板

筒賀川

中国自動車道

303

伊勢神社

左へ進む

しばらく坂が続くので休憩しながら進もう

道の駅 来夢とごうち

地元グルメが食べられるお店が並んでいるよ!

広島市安佐北消防署 安芸太田出張所

太田川

太田川産直市

宗玄寺

memo

定休日	4~7月・12月	月・水・金曜
8月	月・水曜	
9~11月	水曜	
※1~3月は休業		

チョコちゃん

安芸太田町の おいしいもの

平均年齢70歳以上のお母さん達が考案した、町の特産品「祇園坊干し柿」を使用したスイーツ。上品な甘さの干し柿と、ホワイトチョコレートや抹茶フレーバーを組み合わせており、ワインや洋酒に合うと評判が良い。2014年に国際的品評機関の「モンドセレクション」を受賞。さらに「おみやげグランプリ2015」では全国の有名菓子店をおさえ、県で初めて準グランプリを獲得した。

今回のウォーキングで チョコちゃん 297kcal消費 = 約1.8袋分

1袋あたり 167kcal

※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

生活習慣病改善サポートレシピ

食欲そそる甘辛ソースが程よくからだえびと厚揚げは“疲れた体”にGOOD!

## えびと厚揚げ、しいたけのチリソース

料理制作・監修 新谷友里江(料理家・管理栄養士)  
撮影 武井メグミ スタイルリング 宮沢ゆか

疲労回復に

材料(2人分)

- えび 10尾(正味150g)
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 適量
- 厚揚げ 1/2枚(150g)
- しいたけ 6個(70g)
- 水菜 1/4袋(50g)
- にんにく 1かけ
- しょうが 1かけ
- サラダ油 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2
- 水 1/2カップ
- トマトケチャップ 大さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1

作り方

- えびは殻をむいて背わたを取り、片栗粉をまぶしてもみ洗いをする。水気を拭き取って塩、こしょうをふり、再び片栗粉をまぶす。厚揚げは1cm厚さの一口大に切る。しいたけは石づきを取って5mm幅に、水菜は5cm長さに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、えび、厚揚げを焼く。焼き目がついたら裏返し、しいたけを加えてしんなりするまで炒める。
- にんにく、しょうが、豆板醤を入れて炒め、香りが出たらAを加えて、とろみがつくまで混ぜながら全体からめる。
- 器に水菜を敷き、③を盛りつける。

疲労回復につながるけんこうPOINT

にんにくのにおい成分(アリシン)は、疲労回復に効果的。厚揚げに含まれているビタミンB1とともにとることで、その吸収率を高めます。また、たんぱく質不足は疲れの原因にも。たんぱく質を含むえびや厚揚げを食べて疲れを吹き飛ばして。

## クイズに答えてプレゼントに応募しよう!

# ナンバープレイス

次のルールに従って、空欄に数字を入れてください。

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 2023年6月26日 必着

- 当選は景品の発送をもって発表いたします
- 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!

5月号の答え「Cが不要」

4月号応募総数 75通(正解75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、景品の抽選及び発送以外の目的に使用することはありません。又、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。)