

2024
6
No.586

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2024年6月1日発行 第586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

★人間関係に効く ことばのレシピ
説得する

今月号の
topics

★社会保障Topic
診療報酬マイナス0.12%改定

★あの街“おいしい”ウォーキング
もののけの歴史が根付く町
三次市

あの街“おいしい”ウォーキング

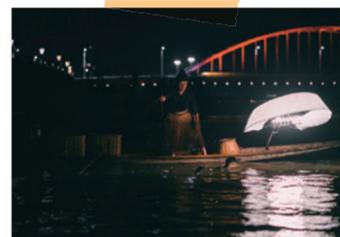
三次市



妖怪にまつわる展示が盛りだくさん!
「湯本豪一記念日本妖怪博物館
(三次もののけミュージアム)」



太歳神社(ださいじんじや)



三次の鵜飼(みよしのうかい)

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償還額を控除します。



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

人間関係に効く
ことばの
レシピ

説得する

【よく話して、相手を納得させること。】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

誰かを説得しようとするとき、気付けば話が平行線をたどってしまうことはありませんか? 例えば、相手に「その案でいきましょう!」と言ってほしいとき。仕事に限らず、プライベートや家庭内でも、自分が提案したことに賛同してほしいときって、ありますよね。けれど、実際に話を進めていくと……。

「この案には〇〇というメリットがあるのでおすすめです」
「確かにそれは魅力的なのですが、上司が納得するか分からなくて……」

「今回のコンセプトにぴったりなのは、この案しかないと思うんです!」
「でも、自分だけでは判断できないので……」

こんな感じで会話を続けても、なかなか相手のYESを引き出すことはできません。このままごりごりと押ししていくと、平行線どころか対立関係になって、「もう結構です!」と言われてしまう可能性も。

相手にYESと言ってほしい、こんな行動をとってほしいという希望があるとき、つい相手の気持ちや考えを変えさせようと前のめりで話を始めてしまうことがありますが、それではうまくいきません。

「この人の話を聞いてみようかな」と思ってもうには、どのような話し方で説得するかよりも、相手の気持ちを受け止めることから始めるのがおすすめです。人は、「自分の気持ちを受け止めてもらえた! 分かってもらえた!」と心の底から感じられたときに、「この人の話を聞いてみよう」というモードに変わることができるのです。説得の最初のステップで役立つのは、相手の感情を受け止める共感のスキルです。具体的には、相手を感じている感情を代弁する「感情の明確化」という方法があります。例えば、先ほどの提案をめぐる平行線のやりとりのなかで相手がどのような感情状態かを探してみると、どうやら今の提案で上からOKが出るかどうかを心配していることが分かります。

そんなときには、相手の気持ちを代弁するこんなセリフから始めます。「今の提案で上司の方が納得されるか、少し心配ですよ」。すると恐らく、「そうなんです! そろそろ不安なんです」と返ってきますので、すかさず「一緒にもう少し案を練ってみませんか?」と続けましょう。対立関係から、提案したプランと一緒に良くしていく協働関係へと、一歩前進です。



社会保障 Topic

診療報酬

マイナス0.12%改定

2024年度改定の診療報酬の改定率は、医療従事者らの人件費に回る「本体」部分を0.88%引き上げ、薬代の「薬価」部分を1%程度引き下げ、診療報酬全体では0.12%のマイナス改定となりました。

診療報酬は保険医療機関と保険薬局が、医療への対価として保険者から受け取る報酬で、2年に1度改定されます。人件費や技術などの「本体」と、薬代、医療材料の公定価格を定める「薬価」の2つで構成されています。

財務省は現役世代の保険料負担を軽減するためにも、「本体」の引き下げが必要だとしてきましたが、厚生労働省や日本医師会をはじめとする医療関係団体は、賃上げの必要性から「本体」の引き上げを求めていました。

高齢化に伴い増加していく医療費ですが、診療報酬が引き上げられれば医療費は膨らみやすくなります。少子化対策の強化などが求められるなか、国民負担をどう抑えながら対応していくかが大きな課題です。

なお、これまでは診療報酬改定の告示から施行までの期間が短く、医療機関等の業務を逼迫していたことから、例年4月1日だった改定の施行時期は、薬代を除いて2024年度から6月1日に後ろ倒しになりました。

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

被扶養者の取消



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るが、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)」に取消日が確認できる書類等を添付して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、組合員被扶養者証等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被扶養者の収入が次の「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	障がい支給事由とする給付の受給要件に該当する程度の障がい有する人又は60歳以上の人
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

被扶養者の状況	被扶養者の資格取消日
(1) パートやアルバイトの場合 (a) 雇用契約書等により、上表月額を超えることが分かったとき (b) 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	(a) 働き始めた日 (b) 3か月目の給料支給日※
(2) 雇用保険法に基づく失業給付を上表の日額以上受給したとき	認定(支給)期間の開始日
(3) 年金の受給が開始したとき又は、年金額の改定により、上表の年額を超えたとき *老齢基礎年金の受給時(65歳到達時)は、特にご注意ください。	誕生月の翌月1日もしくは、年金証書を受け取った日
(4) 農業や不動産などの事業収入が上表の年額以上となったとき *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。	確定申告を行った日(税務署が受付けた日)

※パートやアルバイトをされている方は、年取の壁・支援強化パッケージにより、特例的な措置として「事業主の証明による被扶養者認定の円滑化の取扱い」として、次の一時的な収入変動のケースに該当する場合、事業主の証明により引き続き被扶養者として認定することが可能となっています。

●一時的な収入変動のケース

- ①当該事業所の他の従業員が退職(休職)したことにより、当該労働者の業務量が増加したケース
- ②当該事業所における業務の受注が好調だったことにより、当該事業所全体の業務量が増加したケース
- ③突発的な大口案件により、当該事業所全体の業務量が増加したケース

※ただし、以下の①又は②に該当している場合は一時的な収入の変動には該当しないため、取消手続きが必要です。

- ①基本給が上がったケース
- ②恒常的な手当が新設されたケース

詳細については、共済事務担当課又は共済組合保険課へお問い合わせください。

◆次号は、傷病手当金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。

年金

3歳未満の子を養育しているみなさまへ

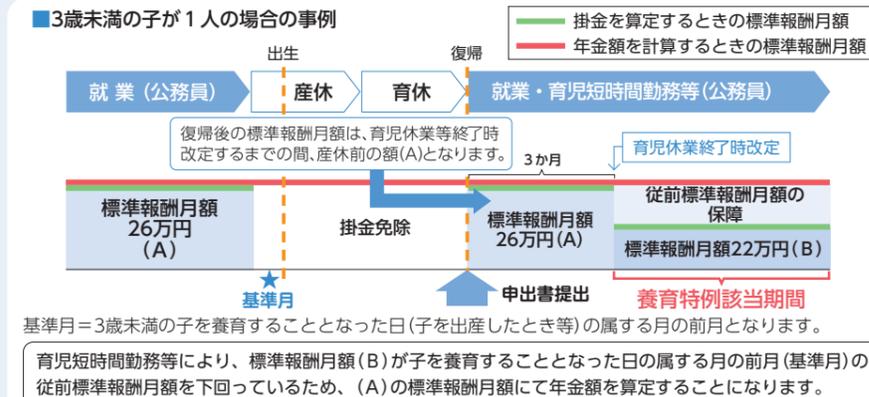
養育特例の申請をお忘れなく!

「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



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。

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。ただし、産前産後休業・育児休業中の掛金免除期間は特例の対象外のため、復職後に申請してください。(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「当組合ホームページ」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提出があれば、戸籍の提出は不要となります。

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

無理なく見直し

健診結果を活かす



「尿酸値が高め」と言われたら

健診は自覚症状なく進む病気の芽を見つけるチャンス！
健診結果から見えてくる、生活習慣見直しの方法をご紹介します

暴飲暴食で尿酸が増える

健康な状態では血液内の尿酸の割合(尿酸値)は一定に保たれています。しかし、尿酸が過剰に産生されたり、排泄される量が減ったりすると尿酸値が高い「高尿酸血症」の状態に。あふれた尿酸が結晶化すると、激しい痛みを伴う「痛風」を引き起こします。

尿酸はプリン体が肝臓で分解されてできる老廃物。臓器を動かすための細胞内のエネルギー物質がプリン体で、常に体内でつくられています。そして肝臓で分解され尿酸となり、尿が便として排泄されます。

尿酸値が上がる原因として挙げられるのが、腎臓や腸の

排泄機能低下と、食品に含まれるプリン体のとり過ぎです。また、肥満の人は尿酸値が高くなる傾向があります。最近の研究では、遺伝的に尿酸値が高い体質があることが分かってきました。

痛風だけじゃないさまざまな病気の指標に

尿酸値が改善されないと痛風の発症を繰り返すだけでなく、腎障害や尿路結石を合併させることも。また、痛風を発症しない場合でも、尿酸値は高血圧や糖尿病など生活習慣病リスクの指標にもなります。

“高尿酸血症”ってどんな状態?

血液中の尿酸が増え過ぎた状態です。

尿酸は、プリン体が分解されてできる老廃物です。尿酸は増え過ぎると血液中に溶け切らずに結晶化。関節などに蓄積され、強烈な痛みを引き起こします。

こんな生活習慣が重症化を招きます

- 早食い・ドカ食い
- お酒をたくさん飲む
- 肉や魚、レバーをたくさん食べる
- ウォーキングなどの軽い運動をしない

尿酸値高めから人工透析を招いたケース

デスクワーク中心で仕事が終わるのが遅く、夕食も遅い時間になりがち。お酒が好きなので、晩酌は欠かしません。運動は苦手です。ほとんどしていないため、体重は年々増え続けています。

人工透析が必要になる

自覚症状はなく未治療で放っておく

腎機能障害

痛風発作が起きる

高尿酸血症と診断される

尿酸値が高めと言われる

30歳 38歳 44歳 49歳 55歳

血清尿酸値(mg/dl)

- 9.6
- 8.5
- 7.8
- 7.2

高尿酸血症は自覚症状がないまま進行することもあります。尿酸値の上昇は生活習慣病のリスク増加を示しています。日常生活を見直し、改善することが重要です。

無理なく実践!

尿酸値を改善するコツ

全てを一気に見直そうとすると、無理をすることになり、長続きしない要因に。できることから一つずつ始めて、自分に合った方法を見つけるのが「尿酸値が高め」を改善するコツです。

食生活改善のコツ

食べ方次第で内臓脂肪を減らして、尿酸値の上昇を抑えることができます。また、直接の原因となるプリン体の多い食品を控え、尿酸を排泄しやすくすることも大切です。

肥満の予防・改善のために

- 食べ過ぎないように、よくかんでゆっくり食べる
- バランスのよい食生活を心がける

プリン体の多い食品



尿酸を排泄させるために

- 水を小まめに飲んで、尿を増やす
- 尿酸の排泄を促す野菜・海藻を多くとる

少しずつ見直し

かかりつけ医に相談しましょう

肥満・ストレス解消のコツ

肥満やストレスは尿酸値を高める原因となります。リフレッシュも兼ねて、毎日続けられるような有酸素運動を心掛けましょう。

- できるだけ階段を使う
- 景色を楽しみながら散歩する
- ラジオ体操をする

節酒のコツ

アルコールには尿酸の産生を増やして、排泄を阻害する働きがあります。特に、ビールは他のアルコールに比べプリン体が多いので気を付けましょう。

- 週に2日は休肝日を
- 合間に水やお茶などをこまめに飲む
- 食事しながらゆっくり飲む

高尿酸血症は、セルフケアとして生活習慣の見直しが必須ですが、尿酸値を下げる薬や痛風関節炎の症状を抑える薬など、投薬により治療・管理した方がよい場合も多くあります。かかりつけ医に相談して一緒に改善していきましょう。特に、痛風関節炎の痛みは非常に激しく、QOL(生活の質)を著しく損ないますが、薬を用いることで痛みは大きく緩和されます。



レトロな雰囲気漂う
地域の交流拠点

道の駅「北の関宿安芸高田」

広島県安芸高田市

みちのえき きたのせきじゆくあきたかた

中国自動車道高田ICに隣接する道の駅。どこか懐かしさを感じる外観が魅力的で、ウコンの練り込まれたラーメンが人気の「ながいきラーメン食堂」や、地元の朝採れ野菜などを扱う産直市「山の市・海の市」などがある。また、中山間地域では珍しく、東京豊洲直送の海産物の干物や下関の鯨も取り扱っている。

☎0826-57-1657 (代) 安芸高田市美土里町横田331-1

🕒山の市・海の市9時～18時、ながいきラーメン食堂11時～17時、

コンビニエンスストアは24時間営業 🚗中国自動車道高田ICより車ですぐ



毎月コツコツ
共済組合の積立貯金
臨時の預入れもできます



年利率0.8%
(2024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。

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 2025年3月31日



職員募集の お知らせ

広島県市町村職員共済組合
職員採用試験を実施します。

📅試験日 2024年8月24日(土)
📅受付期間 2024年5月1日(水)～7月31日(水)
8時30分～17時15分
(土曜日、日曜日及び祝日は受け付けません。)
(郵送の場合は、7月31日(水)17時15分必着分まで)

※詳細は当組合ホームページの新着情報をご覧ください。



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 8日(土)	7月13日(土)	13:30～16:30
	6月22日(土)	7月27日(土)	面談・電話相談
福山市	6月11日(火)	7月 9日(火)	13:30～14:30
	6月25日(火)	7月23日(火)	面談
庄原市	6月11日(火)	7月 9日(火)	12:30～14:30
	6月25日(火)	7月23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19日(水)	13:00～
三原市	7月17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	6月13日(木)	13:00～
	7月18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 6日(木) → 6月14日(金)
一部払戻・解約	6月20日(木) → 6月28日(金)
一部払戻	7月 4日(木) → 7月12日(金)
一部払戻・解約	7月23日(火) → 7月31日(水)

年利率0.8%
(2024年6月1日現在)



そろそろ対策が必要な時季です!

夏前から始めたい 熱中症対策

「熱中症」と聞くと暑い夏のイメージですが、夏場だけでなく、本格的な夏が来る前から注意が必要です。

高温多湿の環境下で、体温調節機能がうまく働かなくなることで生じる、さまざまな症状の総称が「熱中症」です。梅雨の晴れ間や梅雨明けなどは、体が暑さに対応する準備が整っていないため、熱中症が起こりやすくなります。

本格的な夏に備え、今から暑さに負けない体づくりを始めましょう。

熱中症の主な症状

軽度	中等度	重度
めまい 立ちくらみ 手足のしびれ など	頭痛 吐き気・嘔吐 体に力が入らない など	呼びかけへの反応がおかしい けいれん 普段どおりに歩けない 意識がない など

今から実践! 熱中症に負けない体づくり



暑熱順化

汗をかいて体温調節がしやすい体になる「暑熱順化」ができること、熱中症になりにくいのですが、冷房が整備された環境や運動不足では、「暑熱順化」しにくい人も。暑熱順化には数日から2週間程度かかります。夏を前に、汗をかく習慣をもちましょう。

「運動」+「入浴」で暑熱順化

●運動

暑熱順化のためには、「やや暑い環境」で「ややきつい運動」が有効です。

- ウォーキング・ジョギング
15分～30分/週5回程度
- 筋トレ・ストレッチ
30分/週5回程度
- サイクリング
30分/週3回程度

湯の温度が高めなら
時間は短めに、
低めなら
時間は少し長めに!

●入浴

2日に1回程度は湯船につかり、適度に汗をかきましょう。入浴前後の水分補給も忘れずに。

! 体質や体調、気温や室内環境などに注意し、無理のない範囲で行いましょう。持病のある方は主治医に確認のうえ、行いましょう。



食事

1日3食バランスの良い食事を心がけ、不足しがちな野菜や果物をたっぷりとりましょう。



睡眠

睡眠不足は熱中症のリスクに。睡眠時間(量)より、疲れが残っていないかなど、眠りの質を意識しましょう。



水分補給

小まめな水分補給を意識しましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンクを。



記事提供: (株) 社会保険出版社

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

もののけの歴史が根付く町

三次市

《稲生物怪録》の舞台となった地

家族で楽しみたいもののけウォーキング

バス停 太才神社からまず向かうのは、毎年「三次物怪まつり」が開かれる太才神社。近くにある酒蔵の跡地を改装した卑弥呼蔵(旧方寿乃井酒造)にも立ち寄って、《稲生物怪録》に登場する比熊山を眺めていこう。その後、湯本豪一記念日本妖怪博物館(三次もののけミュージアム)で楽しく妖怪について学んだら、辻村寿三郎人形館(三次市歴史民俗資料館)にも立ち寄ろう。住吉神社に参拝したら、三次の夏の風物詩・鶏飼が行われる馬洗川を眺めつつ、バス停 巴橋へと向かう。

歩く時間:29分 歩く距離:2,315m

消費カロリー:122kcal

1 太才神社

江戸時代に描かれた物語《稲生物怪録》に登場する古刹。漫画「朝霧の巫女」の舞台にもなった。



☎0824-62-3732
📍三次市三次町1111

2 卑弥呼蔵(旧方寿乃井酒造)

国登録有形文化財の大蔵を中心に喫茶去「方mann茶房」、小宿「青猫」、町屋宿「虚空」、焼菓子店「muk」がある。



☎0824-63-1713
📍三次市三次町1143-3

3 湯本豪一記念日本妖怪博物館(三次もののけミュージアム)

日本初の「妖怪博物館」。《稲生物怪録》と約5,000点の湯本豪一コレクションの中から選出した資料を展示する。



☎0824-69-0111
📍三次市三次町1691-4

4 辻村寿三郎人形館(三次市歴史民俗資料館)

幼少期を三次市で過ごした世界的人形作家・辻村寿三郎の作品を多数展示している。建物は国の登録有形文化財。



☎0824-64-1036
📍三次市三次町1236

5 住吉神社

日本神話に登場する航海の神で住吉大明神といわれる底筒之男神、中筒之男神、上筒之男神の三男神を祀る神社。



☎三次市三次町1266-1

Start: 太才神社 (バス停 太才神社)

1 太才神社 (バス停 太才神社) → 2 卑弥呼蔵 (旧方寿乃井酒造) (バス停 太才神社)

2 卑弥呼蔵 (旧方寿乃井酒造) → 3 湯本豪一記念日本妖怪博物館 (三次もののけミュージアム) (バス停 太才神社)

3 湯本豪一記念日本妖怪博物館 (三次もののけミュージアム) → 4 辻村寿三郎人形館 (三次市歴史民俗資料館) (バス停 太才神社)

4 辻村寿三郎人形館 (三次市歴史民俗資料館) → 5 住吉神社 (バス停 太才神社)

5 住吉神社 → 6 馬洗川 (バス停 巴橋)

Goal: 馬洗川 (バス停 巴橋)

泡雪: みよしブランド認定品。卵白、砂糖、寒天のみで作られたシンプルなお菓子で、歴史ある三次銘菓のひとつ。元祖とされる和菓子の老舗「東地屋」の泡雪は、1855年(安政2年)の創業当時と変わらない製法で、すべて手作りされている。

泡雪1個あたり 約150kcal

今回のウォーキングで 泡雪 122kcal消費 = 約0.8個分

※一般的な水ようかん1個(211g)あたりで算出

memo 開館時間:9:30~17:00(最終入館16:30) 休館日:水曜(休日の場合は翌日)、年末年始 入館料:おとな600円、高大生400円、小中生:200円

memo 開館時間:10:00~17:00(最終入館16:30) 休館日:水曜(祝日の場合は翌平日) 入館料:おとな800円、学生400円

memo 400年以上の歴史をもつ伝統漁法「三次の鶏飼」は毎年6~9月に実施

※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

健康ごはん 野菜たっぷりの健康ごはん 鶏ささみと根菜のおかずサラダ

根菜やごまがもつ抗酸化作用で老化を防止!シャキッと食感を楽しんで



- 材料(2人分)
- れんこん.....100g
 - ごぼう.....1/2本(50g)
 - 鶏ささみ.....3本(150g)
 - 「塩」.....少々
 - A「酒」.....小さじ1
 - 「マヨネーズ」.....大さじ4
 - しょうゆ.....大さじ1/2
 - B「こしょう」.....少々
 - 「レモン汁」.....小さじ1/2
 - 白すりごま.....大さじ1
 - ペビーリーフ.....1袋(50g)

- 作り方
- れんこんは薄いいちょう切りにする。ごぼうはささがきにして、さっと水にさらす。
 - 鶏ささみの筋を取り除いて直径19cmの耐熱皿におき、Aをからめる。ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で2分30秒~3分加熱し、冷めたら食べやすい大きさに割く。
 - 鍋に湯を沸かし、塩、酢各少々(分量外)を加える。れんこん、ごぼうを入れて3分ほど茹で、ザルにあげて粗熱を取る。
 - ボウルでBを混ぜ、2、汁気を切った
 - すりごまを加えてあえ、冷蔵庫でしばらく冷やす。
 - 皿にペビーリーフを広げ、上に4をのせる。

ささみはレンジで加熱できる! レンジで加熱することで短時間に。ささみは塩と酒をからめることで柔らかくしっとりとしあげることができます。

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3x3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。

			2		
1		5	7		3
	A	1	6	B	
4	5			2	7
8			9		4
6	1			5	8
	C	8	2	D	
7		3	1		5
			6		

- 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の記入は不要ですが、電話番号は景品発送の際に必要となりますのでご記入ください。
- 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 2024年6月25日 必着

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「Aが不要」 4月号応募総数59通(正解59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。)