

2024  
7  
No.587

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2024年7月1日発行 第587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  
自己開示をする

今月号の  
topics

★ 社会保障Topic  
飲酒ガイドラインの公表

★ あの街“おいしい”ウォーキング  
ウサギが暮らす癒しの島  
竹原市 大久野島

## あの街“おいしい”ウォーキング

竹原市

たくさんのウサギが棲息するリゾート島  
大久野島



大久野島 (おおくのしま)  
ビジターセンター



休暇村大久野島 (きゅうかむらおおく  
のしま) の温泉

ライフシーンと 共済組合

### 災害にあったとき

非常災害により死亡したときは、弔慰金、家族弔慰金が、住居や家財に損害を受けたときは、災害見舞金が受けられます。非常災害で勤務を休み、報酬が支給されないときは休業手当金が受けられます。また、組合員の家財、住宅又は住宅の敷地が非常災害や盗難により損害を受けたときは、災害貸付が利用できます。



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

人間関係に効く  
ことばの  
レシピ

## 自己開示をする

【自分自身に関する情報をありのままに伝える。】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

人が自分に関する情報や、考えや気持ちをありのままに他者に伝える行動を「自己開示」と呼びます。自己開示は対人関係を親密にする機能を持つとされていて、仕事での人間関係、友達や恋人との関係を深めるうえで大事なものです。また、ストレスフルな出来事があったときに、それを誰かに話すことでメンタルヘルスが健やかに保たれる効果があることも分かっています。

ただ、対人関係にも健康にもいいからと、いざ自己開示!と思っても、自分のことを話すというのは勇気が要りますし、初対面の相手にいきなりすべてをさらけ出すのはむしろ相手を驚かせることになりそうです。話す内容や話し方によっては逆効果にもなりかねません。

そういう私も、10年ほど前に盛大な「自己開示事故」を起こしたことがあります。その夜は、出張先の大阪で、小学校時代の友達と食事をしていました。店主が一人で営む小さなお店に先客は女性一人、男性一人。当時付き合っていた人と結婚しようか、でも親が反対している、そんなことを友達に聞いてもらっていたら、カウンター奥の女性客から、「あんたはその彼氏と母親とどっちが大事なん?!」と鋭い声が飛んできました。矢継ぎ早に強い口調でいろいろ言われて、次の瞬間私の目からは、なんと涙が、

さらには嗚咽まで。

お酒が入っていたこともあってか、色々な思いがあふれて泣きやもうと思っても泣きやめず。翌朝、これまで見たことがないくらい目がパンパンに腫れあがっていました。まさに、事故。言葉よりも雄弁かもしれない、大号泣という涙の自己開示でした。

ですが、私の気持ちはスッキリ、店主からも温かいメッセージをもらい、その友達とは、それまで以上になんでも話せる仲になりました。これをそのまま自己開示の参考にしてください、というわけではありませんが、私がこのときに学んだのは、自分のちょっと弱いところ、ダメなところを相手に見せることは、相手との関係構築にも心身の健康にもいいのかもしれないということです。

初対面の人であれば、最近のうっかり話を。仲のいい友達であれば、ちょっと悩んでいること。関係がしっかりできている人であれば、私のように涙を流さないまでも、「泣きたいくらい辛い」と口に出してみることで、気が楽になり、関係もまたひとつ深まるかもしれません。



社会保障 Topic

## 飲酒ガイドラインの公表

厚生労働省が、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及促進を図る「飲酒ガイドライン」を公表しました。ガイドラインでは年齢、性別、体質等による違いや影響、健康や行動におけるリスクを分かりやすく伝え、飲酒量や飲酒の際に留意すべき点などを挙げています。

本ガイドラインでは、酒に含まれるアルコール量を度数(%)ではなく、「純アルコール量(g)」で示し、生活習慣病のリスクを高める1日あたりの飲酒量を、男性は40g以上、女性は20g以上としています。なお、純アルコール量20gは、ビールで500ml、ワインで200ml、25度の焼酎で100mlくらいに相当します。リスクを高める飲酒量に男女差があるのは、女性は一般的に分解できるアルコール量が男性よりも少ないことなどが理由にあるからです。2024年度からはじまった健康日本21(第三次)では、この「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」を10%まで減少させることを目標に掲げています(2019年国民健康・栄養調査においては11.8%)。

また、健康に配慮した飲み方として、一週間のうち飲酒しない日を設けることなどを示しています。

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  
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。(勤務を要しない日(土日など)を除く。)

- 注意
- 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られます。
  - 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	支給開始日から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(今年度は320,000円)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。

●提出書類

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	○	○
療養のため勤務できないことに関する医師の証明書	○	○
同意書	○	—

※上記請求書等は、当組合のHPや所属所の共済事務担当課にあります。

●提出先

所属所の共済事務担当課に上記の書類をご提出ください。(任意継続組合員の方は、共済組合に提出してください。)

※毎月10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、災害見舞金について掲載します。

年金

「ねんきん定期便」を  
ご自宅に送付しています



「ねんきん定期便」は、59歳以下の組合員に年金加入期間や年金見込額などをお知らせするもので、年に一度皆さんの誕生月に送付しています。

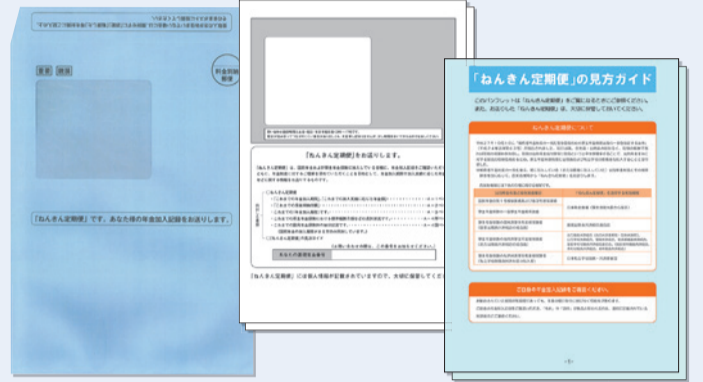
なお、年齢により送付物や通知内容が以下のように異なりますので、届きましたらご確認ください。

※短期組合員の方は、日本年金機構から「ねんきん定期便」が送付されます。

●送付物

35歳、45歳  
及び59歳の方

封筒に通知とパンフレットを同封して送付します。



【封書のイメージ】

上記以外の方

圧着ハガキを送付します。



【圧着ハガキのイメージ】

●通知内容

通知内容	35歳、45歳の方	59歳の方	50歳未満の方 (35歳、45歳を除く)	50歳以上の方 (59歳を除く)
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額	○	○	○	○
③老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)		○		○
④(参考)これまでの保険料納付額 (累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号) 納付状況・厚生年金保険の月別状況			○	○
⑥これまでの年金加入履歴	○	○		
⑦これまでの厚生年金保険における 標準報酬月額などの月別状況	○	○		
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況	○	○		

マイナ保険証で  
「限度額適用認定証」の事前申請が不要となります。

オンライン資格確認を導入している医療機関等では、「限度額適用認定証」を提示しなくても、高額療養費の限度額を超える支払が免除されます。組合員証等でも利用できます。

無理なく見直し

健診結果を活かす

コツ

「貧血気味」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紹介します。

疲れやすさ・息苦しさは貧血が原因かも

貧血とは、血液中の赤血球の数や、その中で酸素を全身に運ぶ役割をもつヘモグロビン量が減少している状態のこと。ヘモグロビンは鉄とたんぱく質から作られるため、鉄が不足するとヘモグロビンが十分に作れずに運べる酸素の量が減少し、全身の組織が酸素不足になってしまいます。

鉄不足で起こる「鉄欠乏性貧血」は、食べ物などからとる鉄が不十分なことのほか、月経、成長期や妊娠、授乳期により多くの鉄が必要となることも原因に。貧血になると、疲労感や頭痛、肩凝り、動悸、息切れなど、さまざまな症状が現れます。また、より多くの酸素を送ろうとするため、心

臓に掛かる負担が大きくなり、診察で心雑音が指摘されることもよくあります。

貧血に注意が必要なのは若い女性だけじゃない

貧血は「若い女性の病気」と軽視されがちですが、消化器のがんや急性白血病などの重大な病気が原因の場合があります。貧血の症状を年のせいと決めつけて放置すると、病気を進行させてしまうことも。まずは他の病気が潜んでいないか検査することが大切です。

“貧血”ってどんな状態?

血液中の赤血球数やヘモグロビン量が減少している状態です。

- こんな生活習慣が重症化を招きます
- 食べ物の好き嫌いが激しい
  - 食事抜きダイエットをしている
  - インスタント食品をよく食べる
  - よくかまずに早食いをします

まずは、他の病気がないかの確認を!

貧血の検査数値

- 赤血球数 血液中の赤血球の数
- ヘモグロビン値[血色素量] 血液中のヘモグロビンの量
- ヘマトクリット値 血液中の赤血球の割合

原因となる病気がないか検査する

- 消化器のがん、潰瘍、痔
- 急性白血病、多発性骨髄腫
- 月経過多、子宮筋腫 など

病気が見つかる → 病気の治療

病気が見つからない → 食生活を改善し、鉄不足を解消する

貧血は、出血を伴う消化器のがんや潰瘍などが原因となっていることがあります。貧血の原因となっている重大な病気がないか検査し、早期発見のチャンスを見逃さないようにしましょう。

無理なく実践!

貧血を改善するコツ

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「貧血気味」を改善するコツです。

食生活改善のコツ

赤血球のヘモグロビンは、鉄とたんぱく質から作られます。特に鉄は不足しがちな栄養素なので、積極的にとるようにしましょう。よくかんで食べると栄養の吸収もよくなります。

鉄を多く含む食品

ヘム鉄	非ヘム鉄
吸収されやすい	吸収されにくい
豚しほり(60g) 7.8mg	豆乳(200ml) 2.4mg
かつお(80g) 1.5mg	厚揚げ(140g) 3.6mg
牛ヒレ肉(和牛・100g) 2.5mg	小松菜(70g) 2.0mg

※鉄の1日の摂取推奨量はおよそ、成人男性で7.5mg、月経のある女性で10.5mg、月経のない女性で6.5mgです。

小まめに鉄を追加する

青のりやごま、きなこなどの乾物は手軽に鉄を追加できる便利な食材です。

ヘモグロビンを作るたんぱく質

非ヘム鉄の吸収率を上げるビタミンC

吸収を妨げるものに注意

食事で補いきれないときは、鉄を添加したドリンクや鉄剤を活用しても、吸収を妨げるものに注意

- ▶インスタント食品などに含まれるリン酸塩
- ▶お茶やコーヒーに含まれるタンニン

鉄不足でこんな症状も……

- ▶顔色が悪く、皮膚の生気がない
- ▶爪がスプーン状に反る
- ▶口の中の炎症(口内炎、舌炎)
- ▶唇の端の炎症(口角炎)
- ▶髪が抜けやすくなる

※これらの症状があれば、鉄剤の服用も必要です。

少しずつ見直し 睡眠不足やストレスにも気を付けて

貧血のときは疲れやすく、めまいや息切れも起こしやすくなります。そして、貧血による脳の酸素不足で良質な睡眠がとれず、やる気が出ません。また、睡眠不足やストレスの多い生活は胃腸の働きを弱め、鉄やたんぱく質の吸収を悪くします。十分な睡眠をとるなどして体を休ませ、ストレスをためない生活が大切です。



わくわくとやすらぎが詰まった  
憩いの公園

## 総合体育館公園

そうごうたいいくかんこうえん

広島県福山市

「エフピコアリーナふくやま」の前にある公園。園内には、市内最大級の大型遊具を備えた「遊具・健康ゾーン」、芝生広場のある「憩い・やすらぎゾーン」などがある。中でも「遊具・健康ゾーン」にある大きなローラー滑り台は子どもたちに大人気。思いっきり体を動かして、日頃の疲れを吹き飛ばそう。

☎084-981-3050  
(福山市スポーツ協会)  
📍福山市千代田町1  
🚗JR福山駅から車で約10分

上/大型遊具のすぐそばに芝生広場がひろがる  
下/「遊具・健康ゾーン」の大型遊具




## 歩いてキープ! いきいきライフ

### 夏は 颯爽と元気に歩く!

目的に合わせた“歩き”は、自分に処方するお薬のようなもの。いつもの歩き方を目的別に見直して四季折々に輝く心身をキープ!

#### 夏太りや夏バテに元気に歩いて心身にメリハリを

気温と体温が近い夏は、エネルギーの消費が減り基礎代謝量が減少するため、実は太りやすい季節。冷たい飲み物を多くとる、運動不足で汗をかかないといった生活も加わり、夏太りやむくみを招きます。また、屋外と室内の温度差は、私たちの体を疲れさせ夏バテを引き起こします。

ぐったりして休みたくなるこの季節こそ、涼しい時間や場所を選んで「えいやっ!」と歩きに出掛けましょう。すると、自然に体が目覚めて活動モードのスイッチが入り、仕事や趣味など日中を元気に過ごすことが可能に。活動後、スイッチはスムーズに安静モードに切り替わり、夜にはしっかり休むことができるのです。このスイッチの切り替えこそが、夏でも元気な心身をつくります。

「毎日だるいなあ」という方、まずは5分! ウォーキングを日常に取り入れてメリハリある毎日にしませんか。

#### 歩きのポイント

##### 場面に合った水分補給を

日常的に飲むには普通の水が一番です。経口補水液(スポーツドリンク)は糖分のとり過ぎにつながるのを気をつけましょう。ただし、たくさん汗をかき、脱水状態になりかけている場合には、水よりも吸収の早い経口補水液がおすすめです。

##### 室内を上手に利用して

猛暑の屋外を無理に歩く必要はありません。ショッピングモールや職場のビルの階段など、室内を上手に使うと良いでしょう。また、夏だけスポーツジムに入会するという方法も、自分の体調をキープできる環境の中で歩くことが大切です。

##### 普段歩きは

#### 速度と歩幅を意識して

足の運びは、かかとから着地し、足裏全体に素早く体重を乗せること。これは、季節に関係なくいつも心掛けてほしい基本の歩き方です。歩く速度は速く、歩幅は広くして颯爽と歩きましょう。

ランチに行くとき戻るとき、階段を使うことから始めませんか?




監修 | 一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会 代表理事 健康運動指導士 黒田恵美子(くろだ えみこ) ●健康運動指導士。介護予防やロコモ予防、脳卒中リハなど、健康に人生を送るための多岐にわたる運動指導を行っている。年間300本程度の講演やセミナーを行う。著書「一生歩ける体になる黒田式ケア・ウォーキング」(合同出版)など多数。

## 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。 ※詳細は当組合ホームページの最新情報をご覧ください。


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ません。)  
(郵送の場合は、7月31日(水)17時15分必着分まで)



## 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、必ず組合員証を持参してください。



## 標準報酬の月額「随時改定」について

昇給等により固定的給与(基本給、住居手当、通勤手当、扶養手当等)が変動したことに伴い、組合員の受ける報酬(固定的給与+時間外手当等の非固定的給与)が2等級以上変わったときは、標準報酬月額を改定します。

詳しくはQRをご確認ください。



## 貸付事業をご利用ください

◆月々の返済は給料・期末勤勉手当から控除します。  
◆連帯保証人や抵当権の設定が不要です。  
◆繰上げ返済の手数料が不要です。

詳しくは、共済事務担当課又は共済組合 福祉課までお問い合わせください。

年利率 1.26%  
(2024年7月1日現在)

### 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	7月13日(土)	8月10日(土) 13:30～16:30
	7月27日(土)	8月24日(土) 面談・電話相談
福山市	7月9日(火)	8月6日(火) 13:30～14:30
	7月23日(火)	8月27日(火) 面談
庄原市	7月9日(火)	8月6日(火) 12:30～14:30
	7月23日(火)	8月27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
三原市	7月17日(水)	13:00～ 面談
大竹市	8月21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	7月18日(木)	13:00～ 面談
	8月15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	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)
一部払戻	8月6日(火) → 8月15日(木)
一部払戻・解約	8月22日(木) → 8月30日(金)

年利率0.8%  
(2024年7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

## ウサギが暮らす『竹原市 大久野島』癒しの島

### いざ、フェリーにのって「ウサギの島」へ! 大久野島を満喫する夏ウォーキング

今回は通称「ウサギの島」と呼ばれる大久野島を散策するコース。第2棧橋に到着したら、まずは大久野島灯台へ。その後北へ進み、大久野島ビジターセンターへ向かう。大久野島周辺の自然に関する展示を見たら、お次は休暇村大久野島の日帰り温泉でひと休み。大久野島毒ガス資料館では島の歴史について学ぼう。ゴールの第2棧橋まであと少し。来た道を折り返そう。

歩く時間: 33分  
歩く距離: 2,610m  
消費カロリー: 155kcal



#### 1 大久野島灯台

崖の上に立つ沿岸灯台で、難所・采島海峡を避けるための航路標識の一つ。近年「窓する灯台」にも認定された。



#### 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! おいしいものをよくよく愛するウォーキングナビゲーター。

#### 2 大久野島ビジターセンター

大久野島周辺の自然にまつわる展示や太陽光発電などの自然エネルギーについて学ぶことができる施設。



☎0846-26-0100 ♪竹原市忠海町大久野島

#### 3 休暇村大久野島

島唯一の宿泊施設。日帰り入浴可能な天然ラドン温泉や瀬戸内の旬の食材を使った料理が人気。



☎0846-26-0321 ♪竹原市忠海町大久野島

#### 4 大久野島毒ガス資料館

かつて毒ガス兵器が製造されていた島の歴史の伝承及び恒久平和を願う目的で1988年(昭和63年)に建てられた資料館。



☎0846-26-3036 ♪竹原市忠海町5491

📍	おすすめ立ち寄りスポット	🛣️	国道
🛣️	県道	🛣️	一般道
🛣️	主要道	🛣️	一般道
🛣️	登り坂	🛣️	下り坂
🚻	トイレ		

大久野島はかつて毒ガスの製造が行われ、戦争中は秘密の島として地図からも消されていたんだ。島内には砲台跡や発電所跡など当時の様子を伝える遺跡が残っているよ。

大久野島で出会うたくさんのウサギたちは、か弱くてとても繊細な動物なんだ。触れ合うときはルールを守ってね。

大久野島毒ガス資料館  
開館時間: 9時10分~16時(最終入館15時40分)  
定休日: 12月29日~1月3日※その他臨時休館あり  
料金: おとな(19歳以上) 150円

大久野島ビジターセンター  
営業時間: 9時~16時  
定休日: 水曜(1~2月は水・木曜)、年末年始

魚飯  
茶碗1杯あたり 約245kcal

竹原市のおいしいもの

今回のウォーキングで 魚飯 155kcal消費 = 約0.6杯分 ※鯛飯茶碗1杯あたり158gで算出

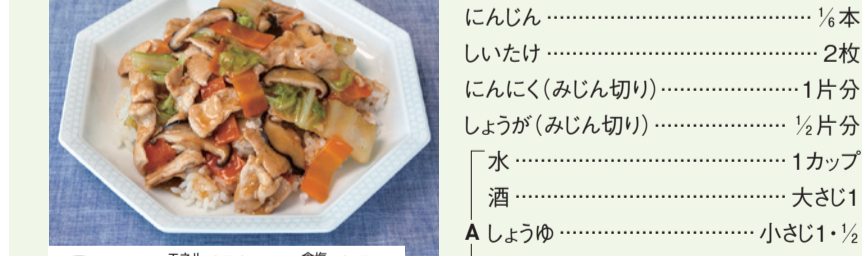
※時間・距離は目安です ※消費カロリーは体重60kgの人が分速80mで平地を歩いた場合の総計距離で算出しています

## バランスUP! 食塩量DOWN! 手早い・簡単・おいしい ワンプレートごはん

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉

手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。

### 四宝菜の中華丼



1人分 エネルギー 451kcal 食塩相当量 1.5g

動画でcheck! 作り方のポイントが分かりやすい動画付きレシピです。二次元コードを読みこむと、料理の作り方を動画で見られます。 https://shaho-net.jp/movie/one\_plate/04.mp4

#### 🍴 作り方

- 豚肉はひと口大に切る。白菜は2cm幅に切る。にんじんは短冊切りにし、しいたけは軸を取り除いて薄切りにする。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて中火で熱し、香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、白菜の芯、にんじんを加えてさらに炒める。
- しいたけ、白菜の葉を加えてしんなりするまで炒め、②を加えて弱火で約4分煮る。
- 器にごはんを盛り、④をかける。お好みで粉ごんしょうをかけていただく。

Point! にんにくとしょうがの風味を効かせることで、調味料を少なめにし、減塩につながります。

## クイズに答えて プレゼントに応募しよう! お絵かき ロジック

マス塗りつづいて浮かび上がる動物は何?

**ルール**

- タテ・ヨコの数字は連続して塗りつづけるマスの数を示しています。
- 1列に複数の数字がある場合は、それぞれの数字の数だけ連続してマスを塗り、その間を1マス以上空けます。何マス空くかはその列ごとにそれぞれ異なります。
- 数字の並び順は、連続して塗るまとまりの並び順です。前後してはいけません。

**応募方法**

ハガキに①クイズの答え②所属所名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)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。

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7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

6月号の答え 「22」

5月号応募総数 28通(正解27通)

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

【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。)