

2026
2
No.606

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2026年2月1日発行 第606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

★あなたのお悩みクリニック
育休からフルタイムで
復帰したものの、
悩んでいます。

今月号の
topics

★社会保障Topic

★高齢者世帯は過去最多、
児童のいる世帯は過去最少

★あの街“おいしい”ウォーキング
伝統文化とものづくりの街
府中市

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、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」が受けられます。



詳しくはHPをご覧ください



入学・修学貸付を ご利用ください！

合格通知と授業料の納付案内が届いたら
申し込みができます！

入学や修学に必要な資金（入学金、授業料、家賃、授
業で使うパソコンの購入費用等）の貸付が受けられま
す。（2026年度分の申し込みが可能。）

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。

※入学貸付は、該当者の入学月の申込分までの受付となりますので、ご注意ください。

このほかにも車・家電の購入、住宅の新築やリフォーム、
結婚式、葬儀などによる貸付の申込ができます。

くわしくは
コチラ



年利率 **1.26%**
（2026年2月1日現在）



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

聞かせて
ください！

あなたのお悩みクリニック

育休からフルタイムで復帰したものの、
以前のように仕事ができず、悩んでいます。
ふがいないし、メンバーに負担を掛けることも多く、
申し訳ない気持ちでいっぱいです。

（34歳 女性）



仕事に割く時間の一時的な減少は、誰にでも起こりうる時間配分の変化。
せっかくのこの機会を「学び」のチャンスと捉えてみて。



人生100年時代、人はおよそ50年
働く時代となりました。そのうち、子
育てに相当な時間をとられるのはどの程度でしょうか。
もちろん、働き盛り、伸び盛りの年代。仕事に集中
できず、もどかしく思う気持ちは十分理解できます。
ただ、今は「仕事以外の経験も積んでいる時間」。
自分の能力を磨く機会にちゃんとなっています。

例えば、分刻みで家事の段取りをする。子ども
の行事と仕事の予定をにらみながら日程調整する。
何とか日常を回すために、家族や知人、他者の支
援を適切に求める——。これ、立派なスキルアップ
のトレーニングに他なりません。段取り力や先読み
力、リーダーシップの他、プロジェクトマネジメント
力が確実に高まるはずです。

子育てや家事、介護などプライベートで直面す
る問題に対処していると、仕事上では知り合うこと
のない人々とコミュニケーションをとり、人脈が広
がります。同時に、さまざまな考えや価値観に触れ
る機会が増え、自分の中にある固定観念が揺さぶ
られ、「当たり前」が打ち砕かれたりもします。それ

をきっかけに考え方の幅が広がったり、学び直したり
することにもつながります。

これらは全て「無形資産」。仕事だけに時間を割
いていたら得られないものばかりです。仕事に割く
時間が減ることを気に病むことはあるでしょうが、
これを「学び」のチャンスと捉え、前向きに受け止
めてみませんか。

私は、心身共に介護にエネルギーを奪われた時
期がありました。当時は焦りもしましたが、その経
験から多くを学びました。他者にも同じようなこと
が起こりうるのだと想像力を働かせるようになりましたし、当事者が抱える苦労にも思いが至るよう
になりました。助け合い、補い合うことが組織で働く
醍醐味だとも気付きました。

キャリアとはいわば「人生」です。仕事だけでなく、
プライベートも含めてあなたのキャリア。経験する
あらゆる出来事は大きな学びとなり、さらなる能力
として蓄積されていきます。そしてその能力は、仕
事を含めこれからの人生を後押ししてくれるはず。
経験に無駄なことは一つもないのです。

回答

トレノケート株式会社 人材教育コンサルタント
産業力ounseラー
国家資格キャリアコンサルタント
田中淳子 たなか じゅんこ

コミュニケーションやOJT指導、キャリアなどビジネススキル分野の人材育成に長年従事。
著書に「事例で学ぶOJT」（経団連出版）など。ブログ「田中淳子の“大人の学び”支援隊！」
の他、Voicy（音声プラットフォーム）で「田中淳子の「人材育成」応援ラジオ」（毎日1
トピック配信、全放送いつでも聴取可能）を配信中。

記事提供：株式会社社会保険出版社

社会保障 Topic

高齢者世帯は過去最多、 児童のいる世帯は過去最少

厚生労働省は2025年7月4日に、2024年国民
生活基礎調査の結果を公表しました。調査によ
ると「高齢者世帯」（65歳以上の者のみか、これ
に18歳未満の者が加わった世帯）は、全世帯の
31.4%にあたる1720万7千世帯で、世帯数・割
合ともに過去最高となりました。

また、65歳以上の22.4%が高齢者の独り暮らし
にあたる「単独世帯」で、903万1千人となっ
ています。こちらも世帯数・割合ともに過去最高と
なりました。独り暮らしの高齢者を性別で見
ると、女性が64.0%と、男性の36.0%を大きく上
回りました。単身高齢者世帯をめぐっては、日
常生活の支援や孤立対策など、社会全体で支
える仕組みづくりが急務となっています。

一方、児童（18歳未満の者）のいる世帯は全
世帯の16.6%にあたる907万4千世帯で、世
帯数・割合ともに過去最少を記録。児童が1人の世
帯は、児童のいる世帯の47.7%にあたる432万
9千世帯、児童が二人の世帯は、児童のいる世
帯の39.2%にあたる355万6千世帯でした。な
お、児童のいる世帯における母の「仕事あり」（非
正規含む）の割合は、前年度比3.1ポイント増の
80.9%で、初めて80%を超えました。

政府は「子ども・子育て支援金制度」を2026年
4月から新たに導入します。この支援金は、児童
手当の拡充や妊婦のための支援給付など、さま
ざまな施策に充てられる予定で、少子化対策を
推進することが期待されます。

記事提供：株式会社社会保険出版社

医療

知っておきたい 健康保険のこと
育児時短勤務手当金について



2025年4月1日から仕事と育児の両立支援の観点から、育児中の柔軟な働き方として時短勤務制度を選択しやすくすることを目的に、組合員が2歳に満たない子を養育するため育児時短勤務をするときは、育児時短勤務手当金が支給されるようになりました。

要件

組合員が育児時短勤務*を開始した日の属する月から当該育児時短勤務を終了した日の属する月までの期間にある月（支給対象月）のうち、支給対象月に支払われた報酬の額が育児時短勤務開始時の標準報酬の月額を下回る場合。ただし、次のア、イに該当する場合は支給されません。

*育児短時間勤務、部分休業、育児時短就業など

- ア 支給対象月に支払われた報酬の額が支給限度額471,393円^{*1}以上であるとき
- イ 支給対象月における育児時短勤務手当金の額として算定された額が2,411円^{*2}を超えないとき

^{*1}、^{*2}については、毎年8月に変更となる可能性があります。

支給金額

支給対象月について、支給対象月に支払われた報酬の額に、次の①又は②の区分に応じたそれぞれの率を乗じて得た額となります。

- ①支給対象月に支払われた報酬の額が、育児時短勤務を開始した日の属する月の標準報酬の月額の90%未満の場合

$$\text{支給対象月当たりの支給金額} = \text{支給対象月に支払われた報酬の額} \times 10 \div 100$$

- ②支給対象月に支払われた報酬の額が、育児時短勤務を開始した日の属する月の標準報酬の月額の90%以上100%未満の場合

当該標準報酬の月額に対する当該報酬の額の割合が90%を超える大きさの程度に応じ、10%から一定の割合を減じた額

請求書類を含む詳細については、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。
◆次号では、「退職後の医療制度」について掲載します。

ジェネリック医薬品の利用をお願いします

ジェネリック医薬品の利用は、組合員のみなさんの家計への負担軽減や共済組合の短期（医療保険）財政の安定につながります。
病院や調剤薬局で薬を処方される際は、医師・薬剤師にご相談いただき、ジェネリック医薬品の利用をお願いします。

年金

年金の制度改正について



今回は、「その他の公的年金の見直し」について説明します。

子・配偶者の加算の見直し

2028年4月～

■子の加算 子がいる場合の年金額が手厚くなります

子に係る加算を、厚生年金・基礎年金のいずれにおいても年金の種類によらない共通の制度とし、子の出生順位にかかわらず一律の金額の加算となります。

※基礎年金と厚生年金のいずれも子にかかる加算の受給要件を満たす場合は、厚生年金が優先されます。

現行				改正後			
	老齢年金	障害年金	遺族年金		老齢年金	障害年金	遺族年金
厚生年金	第1、2子 239,300円 第3子以降 79,800円	子の加算 なし	子の加算 なし	→	子1人 あたり 281,700円	子1人 あたり 281,700円	子1人 あたり 281,700円
基礎年金	子の加算 なし	第1、2子 239,300円 第3子以降 79,800円	第1、2子 239,300円 第3子以降 79,800円	→	子1人 あたり 281,700円	子1人 あたり 281,700円	子1人 あたり 281,700円

■配偶者の加算 配偶者への加給年金額が減額されます

老齢厚生年金の受給権者に65歳未満の配偶者がいるとき、老齢厚生年金に加算されるのが加給年金額です。女性の就業率の向上や、共働き世帯の増加などの社会状況の変化を踏まえ、加給年金額が減額されます。（施行前に受給している方の加算額は維持されます）

現行	老齢厚生年金の配偶者加給年金額 415,900円	→	改正後	老齢厚生年金の配偶者加給年金額 367,200円
----	-----------------------------	---	-----	-----------------------------

※改正後の金額は全て2024年度額になります。※加算額は法令に基づき改定される場合があります。

離婚時分割の請求期限を延長

公布日から1年以内

現行	離婚等をした日の翌日から2年以内に請求すると、「合意分割」又は「3号分割」により、婚姻期間に係る厚生年金の計算の元となる保険料納付記録を分割できる。	→	改正後	民法改正に伴い請求期限を5年に延長し、離婚等をした日の翌日から5年以内に「合意分割」又は「3号分割」の請求ができる。
----	--	---	-----	--

遺族厚生年金受給権者の老齢年金の繰下げの見直し

2028年4月～

遺族厚生年金の受給権者が老齢年金を繰下げ可能に

現行制度では、遺族厚生年金の受給権者は、老齢厚生（基礎）年金の繰下げはできません。高齢者の就労が進展し、今後、繰下げ制度の利用者が増加する可能性があることを踏まえ、遺族厚生年金の受給権者についても、老齢厚生（基礎）年金を繰下げできるようになります。ただし、老齢厚生年金の繰下げについては、**遺族厚生年金を請求していない場合に限られます。**

現行	遺族厚生年金の受給権者は、老齢厚生（基礎）年金の繰下げができない。	→	改正後	遺族厚生年金の受給権者は、 老齢厚生（基礎）年金の繰下げ ができる。 ※ 老齢厚生年金の繰下げは、遺族厚生年金を請求していない場合に限る。
----	-----------------------------------	---	-----	--

年金制度の改正についてHPで確認できます



年金制度等の改正のポイント
【2025年の改正の概要】

閲覧するには、パスワードの入力が必要です。

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。



冬に気を付けたい! 呼吸器感染症

監修=久保 明 (医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐／東海大学医学部客員教授／医学博士)

症状が似ている2つの感染症

インフルエンザと新型コロナの初期症状は似ており、共通する症状には、発熱や咳、喉の痛み、頭痛、倦怠感などがあります。また、新型コロナでは味覚・嗅覚障がいが見られることも。どちらも重症化すると、命に関わる場合があります。

症状が現れたら、高齢者や基礎疾患のある方、妊娠中の方などは、速やかに受診を。受診のタイミングなどで迷ったら、かかりつけ医に相談する、電話相談窓口を利用するなどして、状況に合ったアドバイスをもらいましょう。

● 発熱時のケア、体は冷やす? 温める?

- 発熱時は、体温の変化に合わせて対応を変えましょう。熱が上がっている時は、寒を感じるため冷やさずに、靴下を履いたり湯たんぽを使ったりして、体を温めます。逆に、熱が上がりが切ったら、涼しく過ごせるように調整を。保冷剤などで、脇の下など太い血管のある場所を冷やしてもOKです。熱が下がり始めて汗をかいたら、小まめに着替えるなどして、体が冷えないようにしましょう。



実践しよう!

感染対策3つの柱

1 基本的な予防対策の徹底



小まめな手洗い
帰宅時や食事の前などは、せっけんを使った手洗いを!

マスクの着用

自分をウイルスから守るだけでなく、周囲の人へうつすことも防ぎます。



換気



寒い季節は部屋の温度が下がらないように、短い換気を短い間隔で行いましょう。

2 健康管理

健康状態が悪いと感染症にかかりやすくなったり、重症化しやすくなったりします。食事や睡眠を十分にとり、適度な運動を心がけて。体調が悪いと感じたら無理せず休み、外出を控えましょう。



ストレスをためないことも大切!

3 予防接種

予防接種は感染症の予防や、重症化予防に効果的。インフルエンザと新型コロナのワクチンは同時接種ができます。接種を希望する際は、医療機関にご相談ください。



こんな方は予防接種の検討を!

- ▶ 65歳以上の高齢者
- ▶ 基礎疾患のある方
- ▶ 妊娠中の方
- ▶ 小学生以下の子ども
- ▶ 上記の方々の家族 など



森の中の温泉で すっきりリフレッシュ 道の駅 ふおレスト君田

広島県三次市

みちのえきふおれすときみた

温泉施設「君田温泉森の泉」が併設された道の駅。露天風呂から大浴場まで完備され、宿泊も可能な「君田温泉森の泉」は、肌がすべすべになるという泉質で「美人の湯」として知られている。地元産の新鮮な食材や特産品を購入できる「おはよう市」や、隣接する「はらみちを美術館」も併せて楽しもう。

☎0824-53-7021 (9:00～21:00受付)

📍三次市君田町泉吉田311-3

🕒君田温泉森の泉の日帰り入浴 10:00～20:30 (20:00最終受付)、
おはよう市 8:30～16:00、ほか施設により異なる

🔥君田温泉森の泉の日帰り入浴 火曜

(祝日の場合は営業、メンテナンス休業あり)、おはよう市 火曜

🚗中国自動車道三次ICから
車で約25分



上／朝採れたての野菜が並ぶ
「おはよう市」の外観
下／「君田温泉森の泉」では
ゆったりと入浴でき、窓から
の眺めにも癒される



退職するとき、 積立貯金は、解約手続きが必要です！

積立貯金を解約するときは、
「払戻依頼書」に、登録印を押
して共済事務担当課に提出してください。

詳しくはコチラ



ただし、退職の日まで加入している組合員が、引き続き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(最長2年間)、積立貯金を継続することができますので、共済事務担当課に申し出てください。



お忘れ
なく！

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	2月14日(土)	3月14日(土)	13:30～16:30
	2月28日(土)	3月28日(土)	面談・電話相談
福山市	2月10日(火)	3月10日(火)	13:30～14:30
	2月17日(火)	3月24日(火)	面談
庄原市	2月10日(火)	3月10日(火)	12:30～14:30
	2月24日(火)	3月24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
三次市	2月18日(水)	13:00～ 面談
広島市	3月18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19日(木)	13:00～ 面談
	3月19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。

共済互助会

おとなのための自然で楽しむセミナーを 開催しました！

2025年11月8日(土)に北広島町ろうきん森の学校で「おとなのための自然で楽しむセミナー」を開催しました。

今回は、カヌー体験、アウトドア料理やアースウォーク等のプログラムをたくさんの方に体験いただきました。

当日は、秋らしい澄んだ空気の中、普段触れることの少ない自然体験に興味を示され、リラックスした表情で満喫している様子が見られました。来年度もご満足いただけるような内容を考えておりますので、是非ご参加ください。



ヘルスアップセミナーを開催しました

開催日 福山会場2025年11月2日(日)、広島会場2025年11月16日(日)

日々の生活の中で実践できる健康づくり(食生活、運動、メンタルヘルス)をテーマとした健康講座を開催しました。

◆福山会場

元サンフレッチェ広島の選手である森脇良太さんに、「健康づくりや身体のケア」をテーマに健康に良い習慣や食事方法についてお話しいただきました。選手時代のことや、今現在のことについてユーモアを交えてお話しいただき、楽しい時間を過ごしました。

ストレッチ講座では、椅子を使用し、身体をほぐすことにより、みなさんリフレッシュでき、心も体も元気になりました。



◆広島会場



元プロバスケットボールの選手である仲摩匠平さんに、「自分を整える心と体の習慣」をテーマに、前向きなメンタルの保ち方などについて、ご自身の体験を交えつつお話しいただき、その後、参加者全員でバスケットボール体験を行いました。

ロコモ予防講演会・マットヨガでは、深い呼吸とゆっくりした動きに集中することで、普段の緊張や疲れがほぐれ、レッスン後は全身がすっきりと軽くなりました。



食べて歩いて、健康になろう！

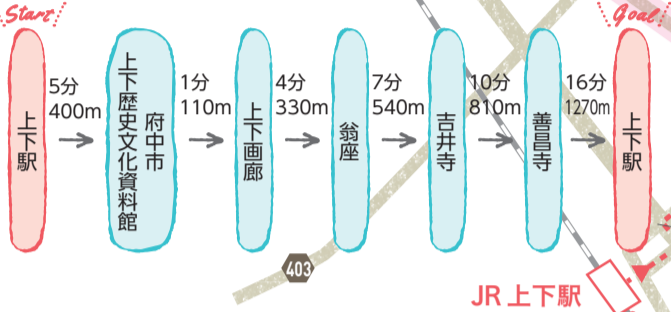
あの街“おいしい”ウォーキング

伝統文化とものづくりの街『府中市』

情緒漂う街並みを巡る 天領上下ひなまつりウォーキング

上下駅を出発し、趣ある建物が連なるひなまつり開催地へ。美しい白壁の町並みに、ずらりとおひなさまが並び、通り沿いには府中市上下歴史文化資料館、上下画廊、その北には歴史ある劇場・翁座が立ち、ひなまつり限定の特別展示を鑑賞できる。その後は木造薬師如来坐像が安置される吉井寺、釣鐘の伝説が残る善昌寺を訪れ、古寺の歴史を感じて駅に戻ろう。

歩く時間:43分 歩く距離:3,460m 消費カロリー:158kcal



マサシロ
四八米

噛むほどに甘みと深い旨みが口いっぱいに広がる、最上級のコシヒカリ。標高480mの自然豊かな上下町は、昼夜の寒暖差と三國分水嶺の清らかな水に恵まれた、おいしいお米作りに最適な土地。さらに栽培には酵素を利用することで、より豊かな味わいに。食味値・味度値ともに高い評価を誇る、府中市自慢のブランド米。

今回のウォーキングで
158kcal消費
マサシロ 四八米
= 約0.3合分
※一般的なお米
1合(180cc)で算出



府中市の
おいしいもの

かつて雛人形を求める人々に
賑わった上下町では、
2026年2月21日～3月22日に
天領上下ひなまつりを開催。
江戸時代から現代に至るまでの
華やかな雛人形が
街を飾るよ。

凡 例	① おすすめ立ち寄りスポット	00 国道	00 県道	00 トイレ
	主要道	一般道	細道	登り坂
				下り坂

※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 ※周辺でクマが目撃されています。訪問の際は事前に出発情報などを確認してください

今回はぼくが
案内します！



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。

① 府中市上下歴史文化資料館
作家・岡田美知代の生家を改築し、上下の歴史を紹介。ひなまつり期間中は毎日開館で、「ひな人形展」を開催する。
☎0847-62-3999
📍府中市上下町上下1006



② 上下画廊
絵画や骨董品のほか、約2500体のひな人形を飾る。スイーツやランチを提供するカフェも併設されている。
☎0847-62-4822
📍府中市上下町上下1017



③ 翁座
国の登録有形文化財である、歴史ある木造芝居小屋。ひなまつり期間中には、大正期の美しい打ち掛けが飾られる。
☎0847-54-2652
📍府中市上下町上下2077



④ 吉井寺
県指定の重要文化財である薬師如来が伝わる。病に伏せた上下の初代代官が、夢で薬師如来に良薬を授かった逸話が残る。
☎0847-62-2798
📍府中市上下町上下443



⑤ 善昌寺
鎌倉時代末創建の寺院。文化財である鸞張(うぐいすばり)廊下や座禅堂のほか、雨を降らすとされる釣鐘で有名。
☎0847-62-3054
📍府中市上下町341



2/3 日分の野菜レシピ

減塩も意識！

料理制作・スタイリング・監修＝小川寿美 撮影＝廣瀬久哉
「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足しがちです。食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かしましょう！



さば缶の和風カレー



1人分 エネルギー 573kcal 食塩相当量 2.2g

カレーと相性のよい大根を使った、あっさり味の和風カレー。大根は乱切りにすることで、火が通りやすく味も染み込みやすくなります。適度に歯応えが残るため、カレーや煮物にぴったりの切り方です。

作り方

- 大根は小さめの乱切り、玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを除いて小房に分ける。トマトは2cm角に切る。
- フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて中火で熱し、香りが出てきたら大根、玉ねぎを加えて約5分炒める。
- 大根が透き通ってきたら、しめじを加えて炒め合わせる。カレー粉を振り入れ、香りが出るまで炒めたら、小麦粉を振り入れて炒め合わせる。
- 粉っぽさがなくなったら、トマトを加えて汁気なくなるまで炒める。水、さば缶(汁ごと)を加えてさばを軽くほぐして煮立ったら、ふたをして弱火で時々混ぜながら約15分煮る。Aを加えて調味し、ふたを外して中火で汁気を飛ばすように5分煮る。
- ポウルにごはん、大根の葉を入れて混ぜ合わせる。
- 器にCを盛り、Dをかける。

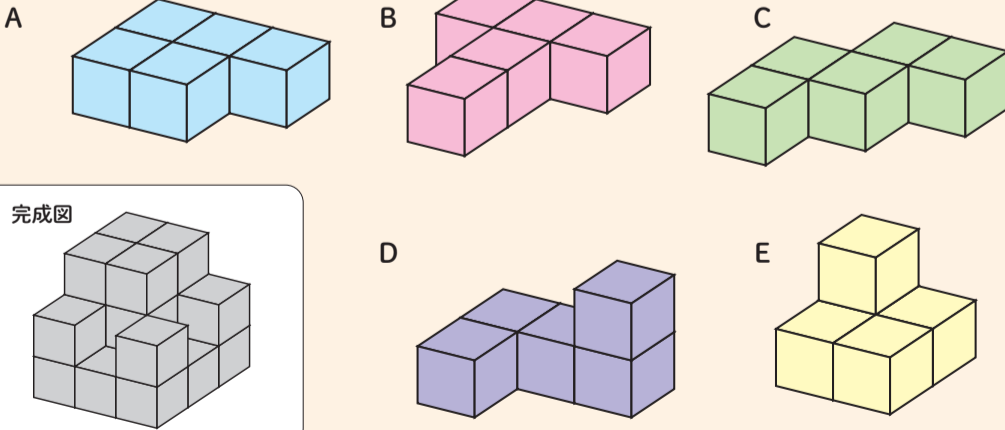
おがわ ひさみ ●管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやWebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

クイズに答えて
プレゼントに応募しよう！

ブロック積みパズル

不要なブロックを答えよう！

A～Eの5つのブロックのうち4つを組み合わせて、完成図のような立体を作りたいと思います。不要なブロックはどれでしょうか？



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。

- 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」、参加して
みたい事業などについて)

※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 2026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「うま」
12月号応募総数103通(正解101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。)