

2021  
6  
No.550

広島県市町村職員共済組合

# 共済だより

2021年6月1日発行 第550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

★ ころのナビゲーション  
これってセーフ?  
それともアウト?

★ 社会保障Topic  
育児休業を取りやすい制度へ

★ あの街“おいしい”ウォーキング  
無形文化遺産・花田植を守る町  
北広島町

今月号の  
topics

あの街

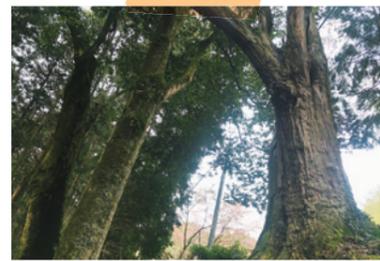


“おいしい”ウォーキング

北広島町



ユネスコ無形文化遺産の  
「みほはなたうえ  
の花生の花田植」



古保利(こおり)薬師の大ヒノキ



道の駅舞ロードIC千代田

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



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

## ころのナビゲーション

### これってセーフ? それともアウト?

■ NPO法人メンタルレスキュー協会 理事長 下園社太

時間ギリギリに出勤したり、先輩に慣れ慣れしい態度をとったり、と何かと気になる言動が多い部下。重大なルール違反はないものの、つい目についてしまう――。注意とまではいなくても、老婆心から「アドバイスを」と思う場面もあるかもしれません。そんなとき、せっかくの思いを無駄にしないために心にとどめておきたいことがあります。

それは、自分の「常識」が他人にとってもそうとは限らない、ということ。世代や立場、環境が違えば、その傾向は強くなります。そのため、アドバイスをする際は、自分の思い込みや偏見などが入り込んでいないか十分検討を重ねた方がよいでしょう。また、相手がそのアドバイスを受け止められるかも見極めを。どう頑張っても実現できないような内容なら、お互い何のプラスにもなりません。

それを踏まえた上で、摩擦を起こしにくいアドバイスのポイントをご紹介します。まずは「Iメッセージ」。「いつも時間ギリギリで、だらしないぞ」なんて言われて、前向きに受け取る人はいないですね。例えば「いつも時間ギリギリで、ちょっと心配している」などと自分の気持ち主体で伝えることで、相手も耳を傾けやすくなります。

次は“言い分を聞く”こと。余裕をもって出勤できないのには、資格取得に向けて勉強



している、体調が悪い、実は介護が始まった、など何か理由があるのかもしれませんが。そして、背景が見えてきたら、取るべき具体的な対策を“一緒に考える”。

アドバイスは、それが善意から出たものとしても、受け取った側は多少なりとも「非難された」「攻撃された」と感じるもの。3つのポイントを押さえてアドバイスをすると、意見の押し付けにならず、意識のズレを調整しやすくなります。

さまざまな世代や立場の人がいる職場では、考え方の違いに戸惑うことは、少なからず誰にでもあるものです。「どちらが正しいか」を議論することにあまり意味はなく、必要なのは、お互いの意見をすり合わせギャップを埋める作業。話してみると、相手の違った姿が見えてくるかもしれませんよ。

Message



「こうあるべき」を押し付けず  
お互いがストレスを抱えずに  
やっていくためにギャップを  
埋めるコミュニケーションを!

Profile

しもぞの そうた ●1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊に入隊。初の心理幹部として、多数のカウンセリングを経験。退職後はNPO法人メンタルレスキュー協会でクライシスカウンセリングを広めつつ、産業カウンセラー協会、自治体、企業などに向けてストレスコントロールなどの講演・トレーニングなどを提供。「令和時代の子育て戦略」(講談社)、「一見、いい人が一番ヤバイ」(PHP研究所)など著書多数。

社会保障 Topic

## 育児休業を取りやすい制度へ

働いている親たちが出産・育児のために休みやすくなるよう、育児休業の制度が変わる見通しとなりました。これまでできなかった「育休の分割」を認め、夫婦交代での取得を想定しています。

現在の育休制度では、原則、子が1歳になるまでの間に1回しか取得できませんが、制度改正により男女ともに育休をそれぞれ2回に分けて取得できるようになります。また、子の出生から8週間以内は、男性の育休をさらに2回に分けることができます。この時期は女性の心身の負担が大きく、男性のサポートで産後うつを防ぐ効果も期待ができます。

厚生労働省によると、夫の家事、育児時間が長いほど妻の継続就業割合が高く、第2子以降の出生割合も高い傾向にあることがわかっています。少子高齢化で労働力人口が減る中、男性の育休取得は女性の離職防止にもなり、生産性向上の契機にもなるという考察もあります。しかし、同省の2019年度調査では、男性の育休取得率はわずか7.48%です。

新しい制度では、事業主側に対象となる労働者への個別周知・意向確認の義務づけなども盛り込まれており、育児休業を取得しやすい環境整備が、制度の定着には重要です。

## 医療 知っておきたい 健康保険のこと

# 病気やケガで病院にかかったときの給付シリーズ

①療養の給付・家族療養の給付

組合員又はその被扶養者が、病気やケガで組合員証（保険証）等を使って病院や薬局で治療を受けたとき、窓口で一定の自己負担額を支払いますが、その残りの額は共済組合が病院や薬局に支払っています。これを療養の給付・家族療養の給付といいます。

組合員証等を使って診療を受けたときの負担割合は次のとおりです。

	共済組合の負担 [療養の給付・家族療養の給付]	組合員又は被扶養者の負担 [自己負担]
組合員（70歳未満）	医療費の7割	医療費の3割
被扶養者（70歳未満）	医療費の7割 （義務教育就学前8割）	医療費の3割 （義務教育就学前2割）
70歳から74歳の組合員及び被扶養者	医療費の8割 （標準報酬の月額が28万円以上の者については7割）	医療費の2割 （標準報酬の月額が28万円以上の者については3割）

### ※療養の給付等が受けられないもの

- 単なる予防措置・疲労回復措置。
- 美容・整形のための処置、手術等。
- 人工妊娠中絶・正常分娩。
- 傷病の原因が公務上（公務・通勤災害）であることが明らかである場合。

◆次号では、病気やケガで病院にかかったときの給付シリーズ ②一部負担金払戻金・家族療養費附加金・高額療養費（負担軽減措置→限度額証）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、組合員の皆さま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。医療機関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 インターネットで将来の年金見込額を確認できます

各地方公務員共済組合が共同で運営する「地共済年金情報Webサイト」では、公務員厚生年金期間におけるご自身の将来の年金見込額や加入履歴などを確認することができます。

### 確認できる内容

- 1 年金加入履歴・加入期間
- 2 保険料納付済額
- 3 標準報酬月額等
- 4 年金見込額
- 5 給付算定基礎額残高履歴

### 利用できる方

- 1 組合員
- 2 組合員であった方

### ご利用時間

365日24時間いつでもご利用できます（サーバーのメンテナンス時を除く）

### ご利用手順

- 1 地共済年金情報Webサイトにアクセス  
地共済年金情報Webサイト  検索
- 2 ご利用申込み  
（基礎年金番号・名前・生年月日・パスワード等を入力）  
（入力したパスワードは、必ず控えておいてください）
- 3 ユーザーID通知書の受領  
（ユーザーID通知書が2～3週間後に送付されます）
- 4 受領したユーザーID及び申込み時に登録したパスワードを入力してログイン



- 年金見込額は、確認時点に反映されている加入履歴、標準報酬月額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。
- すでに老齢厚生（退職共済）年金を受給されている方や支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。
- 住所や名前を変更された方は、各共済組合に異動の届出をされてから申込みをしていただきますようお願いいたします。

### 手続き・操作でよくある質問

- Q** パスワードの変更はできますか？  
**A** 変更できます。「地共済年金情報Webサイト」にログインし、メインメニューの「パスワード変更画面」から変更手続きを行ってください。
- Q** ユーザーID・パスワードを忘れてしまった場合どうすればいいですか？  
**A** お手数ですが、再度、ご利用申込みの手続きを行ってください（同じユーザーIDの再発行はできません）。

## 目指せ！健康マイスター たばこの害は煙が消えた後も！忍び寄る第3の煙

### たばこの煙が消えても有害物質はなくなる

たばこの煙には、約200種類もの有害物質が含まれています。新型たばこと呼ばれる加熱式たばこにも有害物質は含まれます。そして、たばこから立ち上る副流煙のほうが、喫煙者が吸う主流煙より有害物質を多く含むため、吸わない人でも他人のたばこの煙を吸えば健康を損ないます。

最近では、この受動喫煙の害が広く認知され、社会的にも受動喫煙の防止が求められています。有害物質は煙が消えたからといってなくなるものではありません。たばこを吸った部屋や人を「たばこ臭い」と感じるの、壁や衣類などに有害物質が付着しているため、それを吸い込めば健康被害を受けます。これを「サードハンドスモーク」（残留受動喫煙）といいます。

たとえ喫煙者が分煙のマナーを守り、吸わない人の近くで吸わなくても、たばこの害をシャットアウトすることはできません。

特に、害を受けやすいのが乳幼児や子ども。床をハイハイしたり、おもちゃを口にしたり、喫煙者の親に抱きついたり、おとなより有害物質を吸引する機会が多いからです。

家庭内での子どもの受動喫煙をなくするには、親の禁煙が一番。自分はもちろん、家族の健康のためにも禁煙しましょう。禁煙に手遅れはありません。禁煙しやすい薬も普及し、インターネットの禁煙マラソンなど、禁煙を手助けするサイトも提供されています。諦めず何度も禁煙にチャレンジを。

### こんなたばこの吸い方をしても…

- ☐ペランダで吸う
- ☐換気扇の下で吸う
- ☐喫煙室で吸う
- ☐空気清浄機を稼働させて吸う
- ☐家族が外出しているときに部屋で吸う

### ココに有害物質が付着

- 洗濯物 ●壁
- 床・カーペット ●カーテン ●家具
- おもちゃ ●衣服
- 髪 ●ほこり など

### たばこの煙に含まれる3大有害物質

- ニコチン** 血管の収縮や血中コレステロールの増加を招き、動脈硬化を促進させる。
- 一酸化炭素** 血液中のヘモグロビンの酸素運搬能力を低下させ、体の各組織を酸素欠乏にさせる。
- タール** 数多くの発がん性物質を含む。がんの発生を助け、その発育を加速させる。

★ニコチンは空気中の亜硝酸と結合すると、ニトロソアミンという発がん性物質に変化します。サードハンドスモークの怖さは、こうした有害物質を知らないうちに吸引してしまうことです。

### たばこの煙

火のついたたばこから立ち上る副流煙

- 主流煙の何倍もの有害物質が！
- ニコチンは2.8倍
- タールは3.4倍
- アンモニアは4.6倍
- 一酸化炭素は4.7倍

喫煙者がフィルターを通して吸い込み体内に入る主流煙



## たばこの害は全身に及びます

### 喫煙者

こんな病気になるリスクが高くなる

- ▶ 高血圧
- ▶ 動脈硬化
- ▶ 脳卒中
- ▶ 虚血性心疾患
- ▶ 胃潰瘍・十二指腸潰瘍
- ▶ がん（咽頭・喉頭・食道・肺・肝臓・腎臓・膀胱など）
- ▶ COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- ▶ 歯周病
- ▶ 認知症
- ▶ 流産・早産・低出生体重児など妊娠に関する異常
- ▶ ED（勃起障がい）

### 非喫煙者

「受動喫煙」や「サードハンドスモーク」により、こんな病気のリスクにも

- ▶ 冠動脈疾患
- ▶ 肺がん
- ▶ 脳卒中
- ▶ 副鼻腔がん
- ▶ 乳がん
- ▶ COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- ▶ ぜんそく
- ▶ 肺機能低下
- ▶ 流産・早産・低出生体重児など妊娠に関する異常

### 喫煙の種類

自らたばこを吸う能動喫煙



他人の煙を吸う受動喫煙



煙がなくなっても壁や衣類などに付着した有害物質を吸うサードハンドスモーク（残留受動喫煙）



### 特に子どもが危険！

- ▶ SIDS（乳幼児突然死症候群）
- ▶ 中耳疾患
- ▶ 呼吸器症状
- ▶ 肺機能の低下
- ▶ 脳腫瘍
- ▶ リンパ腫
- ▶ ぜんそく
- ▶ 白血病

### 禁煙成功のポイント

#### 禁煙外来を受診する

専門医のサポートを受けながら、薬を用いて禁煙します。内服薬（バシニコリン）は、喫煙しながら服用。1週間後にはたばこがおいしく感じなくなり、吸いたくなくなります。※一定の条件を満たせば、健康保険の適用になります。

#### 禁煙補助剤を使う

薬局で購入できます（禁煙外来でも処方）。  
**ニコチンガム** ニコチン入りのガムで、ニコチン切れのイライラが和らぎます。  
**ニコチンパッチ** 皮膚に貼ってニコチンを少しずつ補給することで、ニコチン切れの症状を軽減します。

#### 生活習慣を改善する

生活の中で、喫煙習慣を代わりに行為で改善します。  
**●目覚めの一服** → 起きたら冷たい水を飲む。  
**●食後の一服** → 食後にすぐ歯磨きをする。  
**●仕事での気分転換の一服** → ストレッチをしたり、外の風に当たったりする。

#### 仲間をつくる

禁煙を継続するには、仲間や家族のサポートが大きな力になります。  
**●禁煙仲間や家族とSNSで励まし合う。**  
**●禁煙をサポートするインターネットサイトで、禁煙に成功した先輩や医師からアドバイスを受ける。**

ほっこり健康に 大自然のなかの大露天風呂 湯原温泉

岡山県真庭市 ゆばらおんせん

湯船の底から湯が湧き出る足元湧出の温泉は、日本の温泉の内わずか1%に満たないという。そんな希少な温泉の1つである湯原温泉で特に人気なのが「砂湯」だ。全国露天風呂番付で「西の横綱」に認定されている。空の下、雄大な自然に包まれながら天然の露天風呂に浸かるという、最上級の癒し時間を心ゆくまで堪能しよう。24時間無料開放なのうれしいポイント。

☎0867-62-2526 (湯原観光情報センター)  
📍岡山県真庭市湯原温泉



泉質 アルカリ性単純泉

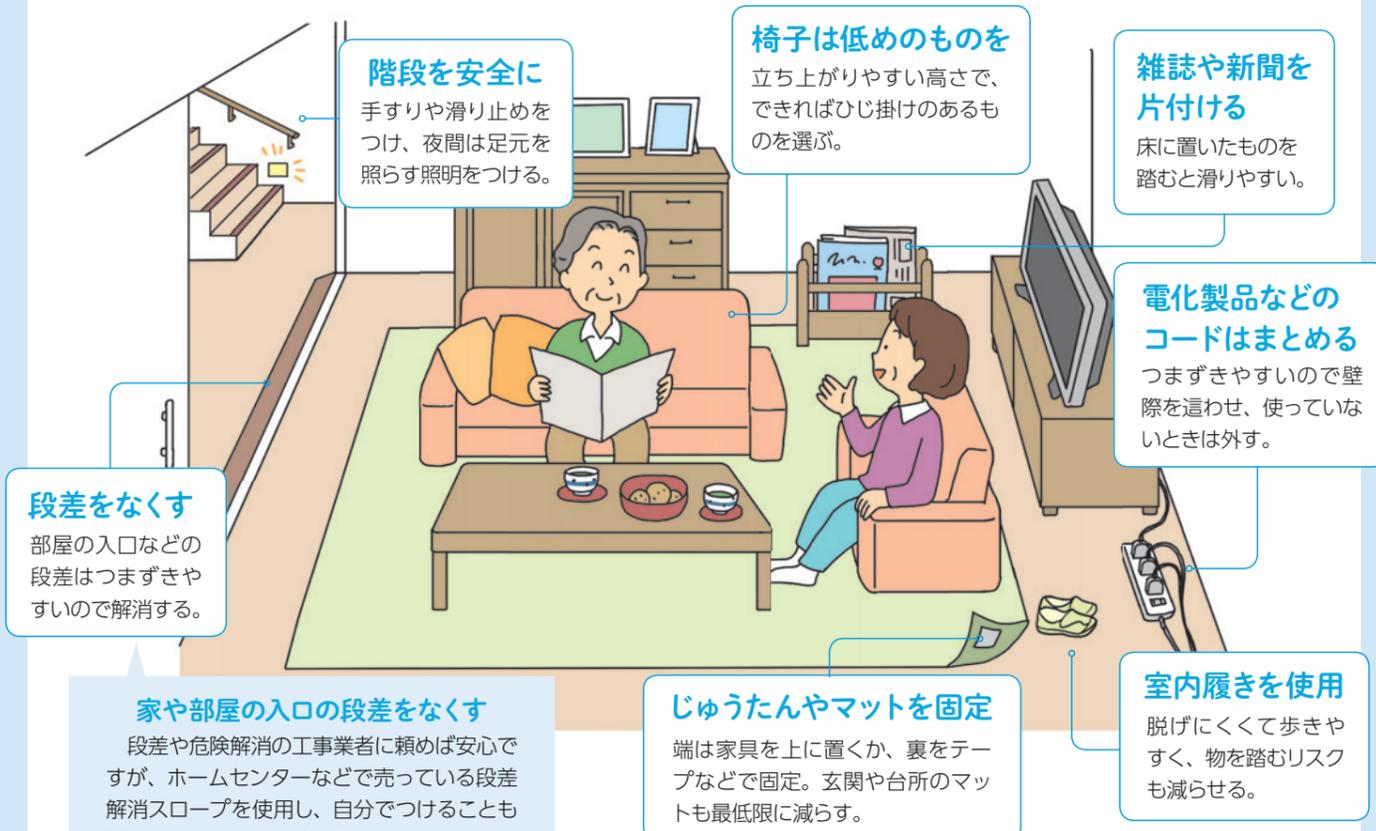
慢性リウマチ、神経炎、骨及び関節などの運動器障がい、疲労回復、不眠症、動脈硬化症、慢性皮膚炎など



# 室内の事故を減らすために 段差や危険を減らそう

高齢者の事故の多くは室内で発生しています！

事故とそれによるケガが一番多く発生する場所は、実は、家の中。場所別に見ると、居室が最も多く半数近くを占め、階段、台所・食堂と続いています。危険そうに見える階段や台所より居室の方が多くいることを考慮し、滑りにくくつまずきにくいよう室内を整えましょう。



**段差をなくす**  
部屋の入口などの段差はつまずきやすいので解消する。

**家や部屋の入口の段差をなくす**  
段差や危険解消の工事業者に頼めば安心ですが、ホームセンターなどで売っている段差解消スロープを使用し、自分でつけることも可能です。つける場所や段差の大きさに応じていろいろな商品があります。購入前に段差や幅の寸法や素材をしっかり確認しましょう。

介護保険の認定を受けている場合は、介護保険の支給対象となる住宅改修について、地域包括支援センターに相談してみてください。

お金を貯めるなら  
**共済組合の貯金**

年利率**0.8%**  
(2021年6月1日現在)

**お知らせ**

2021年度版「おっとく情報」に掲載されている次の施設は、既に運営終了となっておりますので、お知らせします。

- ユニゾイン浅草
- ホテルユニゾ銀座一丁目
- ホテルユニゾ福岡天神

**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。

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：2022年3月31日

**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12日(土) 7月10日(土)	13:30～16:30
	6月26日(土) 7月24日(土)	面談・電話相談
福山市	6月 8日(火) 7月13日(火)	13:30～14:30
	6月22日(火) 7月27日(火)	面談
庄原市	6月 8日(火) 7月13日(火)	12:30～14:30
	6月22日(火) 7月27日(火)	面談・電話相談

●申込方法

相談日の前日までに、☎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
共済組合事務局	6月16日(水)	13:00～
	7月21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17日(木)	13:00～
	7月15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(月) → 6月15日(火)
一部払戻・解約	6月22日(火) → 6月30日(水)
一部払戻	7月 7日(水) → 7月15日(木)
一部払戻・解約	7月20日(火) → 7月30日(金)

年利率0.8%  
(2021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

## 無形文化遺産・花田植を守る町 『北広島町』

まるで田園絵巻のような華やかさ  
稲作文化に触れるウォーキング

今回は、田園絵巻と称される華やかで楽しい壬生の花田植がコースの見所! バス停 千代田ICからスタートし、芸北民俗芸能保存伝承館で壬生の花田植の予習をしよう。古保利薬師の境内にある古保利薬師収蔵庫で貴重な仏像を拝み、隣接する千代田歴史民俗資料館では、花田植をはじめとした町の歴史・文化に関する展示でさらに知識を深める。薬師公園でひと休みしたら、心を弾ませ、いざ壬生の花田植会場へ。帰りは道の駅舞ロードIC千代田に立ち寄り、お土産をゲット。 ※2021年の壬生の花田植は無観客開催となりました。

歩く時間: 1時間6分 歩く距離: 5,135m  
消費カロリー: 242kcal



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 芸北民俗芸能保存伝承館  
広島県北西部に位置する芸北地方の民俗芸能や農村のくらしを紹介している施設。  
☎050-5812-5088  
📍山県郡北広島町有田1234
- 2 古保利薬師収蔵庫・千代田歴史民俗資料館  
国の重要文化財である12歳の仏像と、地域の文化財や神楽・花田植などの紹介が見られる。  
☎0826-72-5040  
📍山県郡北広島町古保利224
- 3 薬師公園  
志路原川のそばにある、長い滑り台が人気の公園。整備された遊歩道や広場があり遊びやすい。  
☎050-5812-1860 (北広島町役場建設課都市管理係) 📍山県郡北広島町古保利318
- 4 壬生の花田植会場  
毎年6月の第1日曜日に開催される壬生の花田植。田植歌や囃しが響きわたりにぎやかに田植が行われる。  
※2021年の壬生の花田植は無観客開催となりました。  
☎050-5812-6908 (北広島町観光協会) 📍山県郡北広島町壬生
- 5 道の駅舞ロードIC千代田  
大きな太鼓がシンボルの道の駅。「レストラン響」では地元野菜をたっぷり使ったメニューが人気。  
☎0826-72-0171  
📍山県郡北広島町有田1122

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。

芸北高原豚  
雄大な自然を抱く中国山地で、生パンをベースに自家配合した飼料で大切に育てられたブランド豚。甘みのある脂と柔らかくしっとりした食感が特徴で、豚肉特有の臭いが少ないことから食べやすいと好評だ。ウイナーやハンバーグ、コロケなどの加工品としても絶品で、お土産にも最適。  
今回のウォーキングで 豚串 242kcal消費 = 約1.8本分  
\*一般的な豚串で算出

1本あたり 134kcal

壬生の花田植は、ユネスコ無形文化遺産に登録されている北広島町の伝統行事。田植への効率を上げるために、伴奏や歌に合わせて作業をしたことにはじまる。

### 栄養学×減塩

#### 家族の健康ごはん

魚の栄養が丸ごととれる  
いわしの和風パスタ

料理制作・監修 管理栄養士 岩崎啓子 撮影=原ヒデシ  
スタイリング=宮澤由香



1人分 エネルギー 525kcal 食塩相当量 1.8g

#### 作り方

①いわしは頭、内臓を取ってよく洗い、水気を拭いて手開きにする。骨を取り除き、尾を切り取って縦半分に切り、こしょう、しょうゆで下味をつける。

②鍋に湯を沸かし、塩(水の1%、分量外)を入れてスパゲティを表示通りにゆで、ザルにあげる。

③フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、いわしを両面焼いた後、にんにく、赤唐辛子を加え、いわしをほぐすように炒める。②を入れた後、Aを加えてさっと炒める。

④おぎった大葉、残りのオリーブ油を混ぜて器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

#### 材料(2人分)

いわし.....3尾  
こしょう.....少々  
しょうゆ.....小さじ1/2  
オリーブ油.....大さじ1  
にんにく(粗みじん切り).....1かけ分  
赤唐辛子(輪切り).....1本分  
スパゲティ.....160g  
しょうゆ.....小さじ1と1/2  
A レモン汁.....小さじ2  
こしょう.....少々  
大葉.....5枚  
万能ねぎ(小口切り).....10g

#### 栄養学メモ いわし

血中コレステロール値を下げ、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富。DHAは健脳効果もあるといわれています。

#### 減塩ワザ オリーブ油

オリーブ油にはコクがあります。また、炒めることで食材の香ばしさと風味も加わるため、食塩量を少なくしても満足感を得ることができます。

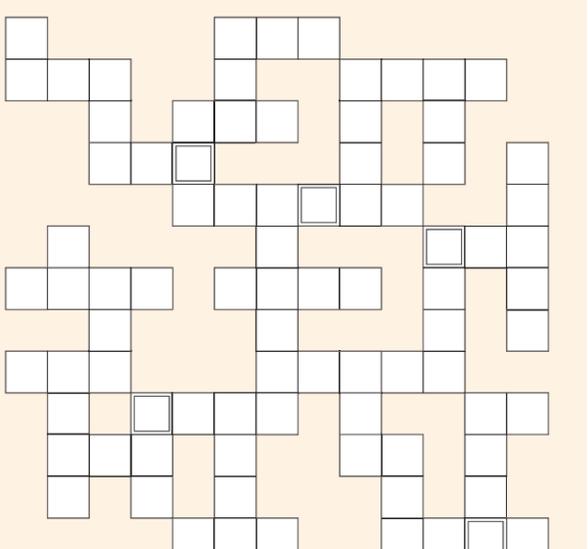
### クイズに答えて プレゼントに応募しよう! ひらがなスケルトンパズル

今は難しいけれど、気分だけでも海外旅行してみませんか。今回は、世界各国の首都名からスケルトンを出題。 ※答えも首都名です。

#### ルール

リストから世界の首都名を選んで入れて、二重マスに入る文字を並べ替えて言葉を完成させてください。一つの言葉をマスに入れられるのは一回だけです。

- |        |         |
|--------|---------|
| □きんぐすん | □れいきゃびく |
| □とうきょう | □ふなふてい  |
| □あすまら  | □あぶだび   |
| □きしなう  | □ざぐれぶ   |
| □べるりん  | □りすばん   |
| □ろんどん  | □きえふ    |
| □じぶち   | □じゅば    |
| □どどま   | □はばな    |
| □ばんぎ   | □べるん    |
| □もなこ   | □りやど    |
| □りま    | □ろめ     |
| □きさげ   | □まらぼ    |
| □なっそー  | □はられ    |
| □るあんだ  | □まにら    |
| □きがり   | □まれ     |



#### 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。

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 2021年6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!

【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)

5月号の答え「A・D・F・G・H」  
4月号応募総数39通(正解39通)