

2021
8
No.552

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2021年8月1日発行 第552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

★ ころの雨宿り
前向きに、くよくよ悩む

今月号の
topics

★ 社会保障Topic
セルフメディケーションの推進

★ あの街“おいしい”ウォーキング
瀬戸内海とともに生きる町
大崎上島町

ライフシーンと 共済組合

出産のとき

組合員や被扶養者が出産したときは、それぞれ出産費、家族出産費が受けられます。組合員が出産のために勤務を休み、報酬が支給されないときは、出産手当金が受けられます。また、出産費等の給付対象となる出産にあたっては、出産貸付の利用もできます。



産前産後休業にあたっては、申し出により共済組合及び共済互助会の掛金(保険料)免除の制度が利用できます。

詳しくはHPをご覧ください



あの街



“おいしい”ウォーキング

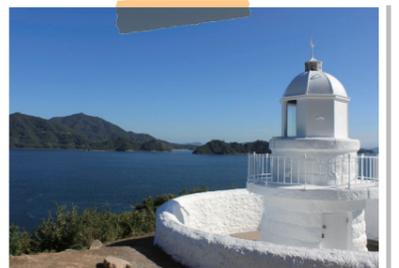
大崎上島町

「島の宝100景」に選出されている

かいでん まきよらそう
権伝馬競漕



古社八幡神社の奴



中ノ鼻灯台



ご家族と一緒に「共済だより」をご覧ください

ころの雨宿り

前向きに、くよくよ悩む

臨床心理士、心理学博士 関屋 裕希

過去のことを思い出してくよくよ考えてしまうこと、ありますよね。仕事でミスをしてしまったとき、誰かに余計な一言を言ってしまったとき。考えてもしようがないと頭では分かっているのに、「何でもっと注意しなかったんだろう」「どうしてあんなことを言ってしまったんだろう」……と繰り返し考え続けてしまいます。ぐるぐる考え続けていると、次第に気分も落ち込んできて、マイナス感情にどっぷりつかってしまう、なんてことも。しかも、考えないようにしようと頑張れば頑張るほど、そのことがかえって頭に浮かんでくるのです。

心理学の研究に「シロクマ実験」と呼ばれる実験があります。実験の参加者は「シロクマのことを考えないように」と言われますが、シロクマを思い浮かべないようにしようとすればするほど、頭の中がシロクマだらけになってしまうというもの。考えないようにすればするほど、かえってそのことを考えてしまう、という現象の検証です。

そこで、試してみてもらいたいのが、「くよくよタイム」をつくること。やめたくてもやめられないのなら、くよくよする時間をあえて自分からつくってみるのです。例えば、今から15分間を「くよくよタイム」として、その間、徹底的にくよくよしてみましょう。

ああすればよかった、こうすればよかった……こんな具合に、くよくよと考えることを考え抜いてください。

試してみると、不思議なことに、あんなに頭から離れなかった「くよくよ」がスルッと手放せたりします。さらに、もうひと工夫を。頭に浮かんでくる「くよくよ」の語尾に「ぼよ」とつけてみてください。

「どうしてミスをしたんだろう、仕事ができない人だって思われたに違いないぼよ」
「あんなこと言うなんて。嫌われちゃうぼよ」
「絶対うまくいきっこないぼよ」

どうでしょうか。ふっと笑えて、肩の力が抜けてきませんか。「ぼよ」以外にも、「ぴょん」「なり」「おじゃる」などもおすすめです。好きな漫画のキャラクターや、お笑い芸人の言い回しを取り入れるのも良いでしょう。くよくよ思考に陥ってこわ張っていた心と体がフッと柔らかくなるのではないのでしょうか。

くよくよ考えてしまふときには、あえての「くよくよタイム」、試してみてくださいね!



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。

社会保障 Topic

セルフメディケーションの推進

組合が実施する健診のほか、予防接種、特定健診・特定保健指導など、健康の保持増進ならびに疾病予防といった健康に対して一定の取り組みを行っている対象者であれば、対象医薬品の年間購入費用のうち、12,000円を超える額を所得から控除できます。このセルフメディケーション税制は医療費控除の特例であり、従来の医療費控除と併せて受けることはできませんが、環境を整備することが医療費適正化に資するとして2017年1月1日から2021年12月31日までだった制度の期間が5年延長されました。日頃から自分で健康管理を行い、健康管理への意識が高まれば、生活習慣病や病気の早期発見はもちろん、医療費の抑制にもつながります。

税制の対象となるのはスイッチOTC医薬品(医療用から一般向けに転用した安全性の高い薬)ですが、延長に伴い対象の範囲が見直され、スイッチOTC医薬品の中でも医療費適正化の効果の低いものは対象から外し、スイッチOTC以外の一般用医薬品等でも医療費適正化の効果の高いものは対象とする方針です。

個人の健康維持促進への支援と、効率的で効果的な医療資源の活用の両立に期待がかかります。

医療

知っておきたい 健康保険のこと
組合員証を使用できなかったときの
給付シリーズ

療養費・家族療養費(①医療費等を10割負担した場合等)



医療機関等で組合員証等を使用できず医療費を10割支払ったときや、共済組合が療養の給付(本年6月号参照)をすることが困難であると認めるときは、共済組合へ療養費・家族療養費の請求をすることで、共済組合が負担すべき医療費等の7割又は8割の額を受けることができます。

療養費・家族療養費の請求には、次の書類が必要になります。所属所の共済事務担当課を経由して共済組合へ提出してください。

提出書類

医療機関等で組合員証等を使用できず医療費の10割を支払った場合

- 療養費・家族療養費請求書(様式第4号) 共済組合HPや共済事務担当課にあります。
- 診療報酬明細書等(レセプト) 受診した医療機関で入手してください。(注…支払いをされた時に発行される診療明細ではありません。)
- 医療費の10割を負担した領収書(原本)

共済組合が療養の給付をすることが困難であると認められた場合

- (医師の同意によるはり・きゅう・マッサージの施術料)
あらかじめ医師の指示又は同意を得て、はり・きゅう・マッサージ師などから施術を受けた場合や、柔道整復師の施術を受けた場合に限られます。
- 療養費・家族療養費請求書(様式第4号) 共済組合HPや共済事務担当課にあります。
 - 医師の指示又は同意書
 - 療養費支給申請書(はり・きゅう用) 施術を受けた施術所で入手してください。
 - 施術料の10割を負担した場合は、領収書(原本)

毎月15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、組合員証を使用できなかったときの給付シリーズ
療養費・家族療養費(②治療用装具を作成した場合)について掲載します。

「医療費及び送金のお知らせ」が届いたら確認をお願いします。

共済組合では、組合員や被扶養者の皆さんが病院などを受診したとき「医療費及び送金のお知らせ」を送付し、医療機関から請求のあった医療費の内訳をお知らせしています。内容をご確認いただき不明な点があれば共済組合までご連絡ください。



むし歯や歯周病が招く全身病
口腔ケアから健康に

健康寿命を延ばすカギは歯の健康にあり

歯は重要な消化器官。病気になるたり失われたりすると、かむ力が低下して、食べ物の消化吸収が悪くなるほか、食べられるものが制限されて十分な栄養がとれなくなるため、全身の健康に影響します。

むし歯と歯周病は、歯を失う二大原因。これらは、食習慣、肥満、糖尿病、ストレスなどと深く関係している「お口の生活習慣病」だという認識を持ち、予防することが大切です。

むし歯や歯周病になる原因は、口の中の細菌。プラーク(歯垢)はその細菌の塊で、歯と歯肉の間にすみついて歯や周囲の組織をむしばんでいきます。たかが歯の病気と侮ってはいけません。なお、歯を失う原因のトップの歯周病の影響は、口の中だけでなくとどまらず、炎症を起こして出血した部分から細菌やその代謝産物が血管内に入り込んで、全身に悪影響を及ぼします。動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病、脳梗塞、心筋梗塞などをさらに悪化させることも。全身の健康を守るために

は、まず口腔内を健康に保つことが重要です。一度、むし歯や歯周病になると、元の健康な歯には戻れません。丁寧な歯磨きでプラークを取り除いて予防するのはもちろん、食事やストレスなどの生活習慣を見直して、1本でも多く健康な歯を残しましょう。

心当たりはありませんか?

- いつも何か口にしていて、食事回数が多い → 口の中が酸性に傾いて再石灰化(唾液により新しい歯の表面をつくる働き)が追いつかず、むし歯になりやすい口腔環境に。
- 早食いでよくかまない → むし歯や歯周病の原因菌を抑える働きのある唾液が多く分泌されない。
- ストレスがたまっている → ストレスによる免疫力の低下により、歯周病になりやすくなる。

★歯周病の原因菌の中に、女性ホルモンを栄養源とするものがあるため、妊娠中の女性は歯周病になりやすいので要注意。

歯周病と関係の深い主な病気



歯周病と糖尿病との関連は深い!

歯周病と糖尿病は、互いに悪影響を及ぼします。糖尿病になると、細菌に感染しやすくなったり、慢性的な炎症状態になりやすくなったりするため、歯周病が悪化しやすくなります。

年金

「ねんきん定期便」で
加入状況等をお知らせします



共済組合では、組合員の皆さんへ誕生日に「ねんきん定期便」をご自宅に送付しています。

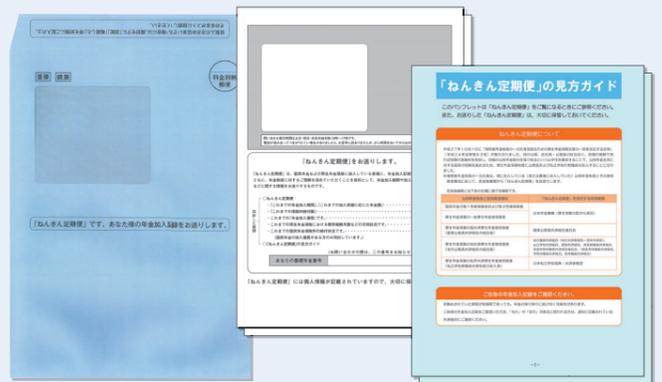
「ねんきん定期便」は、年金加入期間や年金見込額などをお知らせするものです。

35歳、45歳、59歳の方には、パンフレット入りの封書、それ以外の方には圧着ハガキで下記の内容を通知いたしますので、届きましたら通知内容をご確認ください。

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	○	○		

35歳、45歳
および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。



35歳、45歳の方宛
封書イメージ

上記以外の方

圧着ハガキを送付します。



50歳未満の方宛
圧着ハガキイメージ

口腔ケアは「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」の2本柱で

歯磨きをする(歯ブラシの選び方・持ち方)

- ▶鉛筆と同じように柄を軽く持ちます。力を入れ過ぎると歯ぐきを傷つけるので注意。磨き残しの少ないよう、歯の1本1本をすみずみまで時間をかけて磨くことを心がけます。
- ▶歯ブラシのほかに、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯の間の汚れもしっかり取り除きましょう。



歯ブラシは1か月たったら交換を!
毛先が広がってくると、本来の6割程度しか歯の汚れが取れないので、1か月を目安に新しい歯ブラシに交換しましょう。

甘いものは控えめに

糖分を多く含むお菓子や果物は、少しだけにして、とり過ぎに注意。口寂しいときは、フッ素入りのガムやキシリトールガムをかみましょ。



毎日行うセルフケア

よくかんで食べる

よくかむことで、唾液の分泌が促進されます。唾液には、口腔洗浄作用、抗菌作用があり、むし歯や歯周病の原因菌を抑える働きがあるので、食事のときは、よくかむ習慣を。



ストレスをためない

ストレスは唾液の分泌を妨げます。自分なりのストレス解消法を見つけて実行しましょう。気の合う仲間とおしゃべりや歌などは、顔面や口腔をよく動かすのでおすすめ。



かかりつけ歯科医で定期的に行うプロフェッショナルケア

歯科健診を受ける

むし歯や歯周病の予防・早期治療のために、半年から1年に1度は、かかりつけ歯科医で健診を受けましょう。



歯のメンテナンス

かかりつけ歯科医に、歯石やプラークの除去を定期的に行ってもらいましょう。専門の器具を使うため、セルフケアでは除去できない部分を掃除してくれます。

セルフケアのチェックと歯磨き指導

磨き残しの有無のチェック、磨き方の指導をしてもらい、セルフケアに活かしましょう。



長く付き合える「かかりつけ歯科医」選びのポイント

- 相談しやすく、説明が丁寧
- デンタルケアや治療について、分かりやすく説明してくれる。
- 予防に熱心
- 歯磨き指導、健診などに力を入れている。
- 全身の健康状態にも気を付けてくれる
- 口腔内だけでなく、内科的な症状も把握してくれる。
- 通いやすい場所にある
- 自宅や職場などから近い、いつでも気軽に行ける場所がおすすめ。



木造の温泉旅館で癒しのひととき

小藪温泉

愛媛県大洲市 おやぶおんせん

小藪川のほとりに建つ3階建ての立派な木造建築が、小藪温泉の本館。欄干が付いた回り廊下が印象的で、大正中期に建てられたこの建築は登録有形文化財に指定されている。男湯の松風呂と女湯の岩風呂があり、浴室の大きな窓から小藪川や四季折々に移り変わる自然風景を眺めながら、露天風呂気分を味わおう。日帰り入浴のほか、予約をすれば食事や宿泊も可能で、趣ある旅館でのんびり過ごしたい。

☎0893-34-2007

🏠愛媛県大洲市肱川町宇和川1433-1



泉質 アルカリ性単純泉

適応症 リウマチ、神経痛、皮膚病、不眠症 など

指定宿泊施設情報

契約施設

契約開始日

やさかキャンプ村

2021年7月1日

標準報酬の月額「定時決定」を行います



※決定された標準報酬の月額は9月から適用となります。

入ってれば安心

遺族支援保険等 加入者募集中!

申込締切日 2021年8月27日(金)
(共済事務担当課へ)

パンフレットは共済事務担当課でお受け取りください。



老後

高齢者の一人暮らし

高齢化が進む日本では、一人暮らしの高齢者も増えています。1980年には65歳以上の一人暮らしの方は男性4.3%、女性11.2%でしたが、2020年には男性15.5%、女性22.4%（日本人の将来推計人口による推計値）まで増え、今後も増え続ける見込みです。多くの高齢者は経済的な問題は少ないようですが、一人暮らしではいざというときに不安を感じる場合も。特に近所付き合いが少ない方などは今のうちから「地域デビュー」して、地域で活動してみたいかどうかがでしょうか。



最近、「高齢者の孤立」って言葉をよく聞くけど、定年後に身近な知り合いを作るのは難しくないかな？近所付き合いが浅いって言うか…。

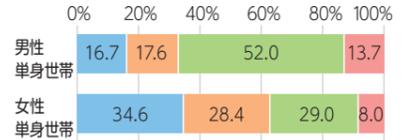


そうだね。特に、単身男性は近所の人との付き合いは「あいさつをする程度」が半分以上という統計（右図）もあるし。



うちの父も一人暮らしなんだけど、低栄養や認知症に気づきにくいし、犯罪被害にあわないかとか、生きがいはあるのか、病气や孤独死、いろいろ心配だよな。

近所の人との付き合いの程度



■親しく付き合っている
■あいさつ以外にも多少の付き合いがある
■あいさつをする程度
■付き合いはほとんどない

資料：内閣府「高齢者の住宅と生活環境に関する調査」（2021年）



うちは母が一人暮らしだけど家事は自分でしているし、ご近所とは昔から親しいから、ちょっと安心かな。



普段から地域の人と会話があればいいんだけどね。父には趣味もろくにないなあ。



仕事はもうしていないんでしょう？趣味のサークルとか、ボランティアなどはしていないの？うちの母はいろいろやっているみたいですよ。公園のお花を手入れるボランティアは女性が多いみたいだけど、男性もいるみたい。小学校の通学の見守りボランティアの方とか、見かけますよね。



そうだね。趣味やボランティアに参加して仲間と顔を合わせていれば、自然と親しくなるだろうし。相談相手ができたり、一緒に出かける人がいると安心だなあ。でも、今まで地域での活動に参加してなかったから、地域の人との関わり方がわからないのかも。



早めの「地域デビュー」を勧めたらどう？



地域デビュー？



これまで地域のつながりのなかった人が、いろいろな催しやボランティアに参加して、地域の人とつながりをもつことです。中高年向きのお仕事サイトなんかもありますね。お祭りの手伝いとか、市町村が主催する講座とか、公民館などで行っているサークル活動とか、シルバー人材センターでの求人とか、探せばいろいろあるんですって。



なるほどね。自分に向けた活動も選べそうだね。ちょっと私も調べて、勧めようよ！

高齢者が孤独になるのを防ぐには、できれば在職中から地域での交流を深めておきたいものです。はじめはサークルなどで顔見知りを作ったり、子どもの親同士で交流を深めたりすることで、地域に顔見知りができます。女性の場合は比較的近所付き合いができていて割合が多いのですが、男性は意識して行かないと、なかなか地域での知り合いを増やすことが難しいようです。高齢になるほど電車やバスで出かけるのが不安になるので、できるだけ地域での活動を探す方が長続きします。地域活動に積極的に参加することで、地域での居場所が作れるほか、心身の衰えを防ぐことにもつながります。仕事ばかりの日常を見直して、在職中から地域活動に参加していると、スムーズに地域に溶け込めます。



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	8月14日(土)	9月11日(土)	13:30～16:30
	8月28日(土)	9月18日(土)	面談・電話相談
福山市	8月10日(火)	9月14日(火)	13:30～14:30
	8月24日(火)	9月21日(火)	面談
庄原市	8月10日(火)	9月14日(火)	12:30～14:30
	8月24日(火)	9月21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
大竹市*	8月18日(水)	13:00～
共済組合事務局	9月15日(水)	面談

※会場が変わりました。

●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	8月19日(木)	13:00～
	9月16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	8月4日(水) → 8月13日(金)
一部払戻・解約	8月23日(月) → 8月31日(火)
一部払戻	9月7日(火) → 9月15日(水)
一部払戻・解約	9月21日(火) → 9月30日(木)

年利率0.8%
(2021年8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

瀬戸内海と『大崎上島町』

夏の風物詩・権伝馬競漕に大興奮!

島の伝統と歴史に触れるウォーキング

今回は白水港を発着地点に、島の北側を歩くコース。まずは手作り感あふれる大崎上島町観光案内所で、島の耳より情報と特産品をゲット。お次は、俳人・種田山頭火の世界を表現した襖絵を拝みに、正光坊へ向かおう。海沿いをしばらく歩くと、宮島伝説が古くから伝わる矢弓厳島神社に到着。そばにある海と島の歴史資料館・大望月邸では、権伝馬競漕について予習しよう。来た道を折り返し、最後は白水港周辺で開催されるひがしの住吉祭へ。200年の伝統を誇る権伝馬競漕の勇姿に圧倒され、興奮冷めやらぬまま帰路につく。

※2021年のひがしの住吉祭は中止となりました。

歩く時間:43分 歩く距離:3,425m

消費カロリー:158kcal

① 大崎上島町観光案内所

観光客と島民が交流できるアウトホームな空間。内装のほとんどが島内のものを再利用して作られている。



☎0846-65-3455
✎豊田郡大崎上島町東野6625-61

② 正光坊

種田山頭火の句碑や、木版画家・秋山巖が山頭火の世界を描いた6枚の襖絵が見られる。



☎0846-65-2007
✎豊田郡大崎上島町東野2425-4

③ 矢弓厳島神社

先人が航海の安全を願い、1745年(延享2年)に勧請したと伝わる。約180年前の常夜灯が現在も残る。



☎0846-65-3455 (大崎上島町観光協会)
✎豊田郡大崎上島町東野2668

④ 海と島の歴史資料館・大望月邸

1867年(慶応3年)生まれの内務大臣・望月圭介の生家である日本家屋を、町の歴史・文化を伝える資料館として開放。



☎0846-67-3229
✎豊田郡大崎上島町東野2721-1

⑤ ひがしの住吉祭会場

大崎上島町の三大夏祭りの1つ。権伝馬競漕や約3,000発の海上花火大会が行われ大いにぎわう。



※2021年のひがしの住吉祭は中止となりました。
☎0846-65-3455 (大崎上島町観光協会)
✎豊田郡大崎上島町東野(白水港周辺)

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。

Start! 白水港 → 大崎上島町観光案内所 (4分 315m) → 正光坊 (18分 1,450m) → 矢弓厳島神社 (2分 190m) → 海と島の歴史資料館大望月邸 (17分 1,330m) → ひがしの住吉祭会場 (1分 60m) → Goal! 白水港

今回はわたしが案内します!

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。

海沿いのウォーキングが気持ちいい!

権伝馬競漕は、1船につき18人が小型木造船(権伝馬)に乗り込み、独特のかけ声と太鼓で調子を合わせて力漕する島の伝統行事。集落の名誉をかけてその速さを競い合います。国土交通省の「島の宝100景」に選定されていますよ!

醤油
大崎上島のおいしいもの
大さじ1杯(15ml)あたり 18kcal

発酵に適した瀬戸内海の温暖な気候の下、代々受け継がれてきた杉の木桶でじっくり丁寧に造り上げる、岡本醤油醸造場こだわりの醤油。1年熟成の淡口醤油や2年熟成の濃口醤油、さらに「幻の醤油」と呼び声が高い3年熟成のかけ醤油など、熟成期間が異なる醤油の風味や香りの違いを比べてみたい。

今回のウォーキングで 醤油ラーメン 158kcal消費 = 約0.3杯分 で算出

凡例: ①おすすめ立ち寄りスポット, ②トイレ, ③県道, ④主要道, ⑤一般道

※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

からだよろこぶ

疲労回復レシピ

スパイスの香りで疲れを吹き飛ばす!
和の定番、かぼちゃの煮物をカレー風味で
厚揚げとかぼちゃのカレー煮

料理制作・監修 検見崎 聡美 | 撮影・スタイリング スタジオ・クラスター



1人分 エネルギー 276kcal 食塩相当量 0.7g

材料(2人分)

- 厚揚げ 200g
- 玉ねぎ ¼個 (50g)
- かぼちゃ ½個 (150g)
- トマト 1個 (150g)
- オリーブオイル 大さじ½
- にんにく(つぶしたもの) ½片分
- カレー粉 小さじ1
- 水 100ml
- ナンプラー 小さじ1
- パクチー(ざく切り・お好みで) ... 3本分

作り方

- 厚揚げはさっとゆでて油抜きし、ひと口大に切る。
- 玉ねぎは粗みじん切り、かぼちゃはひと口大、トマトは1.5cm角に切る。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら厚揚げ、かぼちゃを加えて炒め、全体に油がなじんだらカレー粉を加えて炒め合わせる。
- トマトを加えてさっと炒めてから水を加え、煮立ったら蓋をして弱火にする。ときどき混ぜながら、かぼちゃが柔らかくなり、汁気がなくなるまで煮る。
- ナンプラー、パクチーを加えてさっと混ぜ合わせる。

疲労回復ポイント

「疲れてイマイチ元気が出ない……」というときに頼れるスパイスと言えば、カレー粉です。食欲増進や消化促進の他、血行促進・発汗作用などがあるといわれています。



クイズに答えて

プレゼントに応募しよう!

まちがいさがし

間違いのあるエリアを5つ答えよう!

下の2枚のイラストは同じように見えますが、違うところが5つあります。間違いのあるエリアはA~Jのどこでしょう? すべて教えてください。ただし、色ムラは間違いに含めません。



どこが違うか探してみよう!

応募方法

ハガキ

- クイズの答え
 - 所属名
 - 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)

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8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!

7月号の答え「マンボウ」
6月号応募総数102通(正解86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)