

2021
12
No.556

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2021年12月1日発行 第556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

★ ころの雨宿り
100歳になっても「やってみ
たい」ことがある人生を!

今月号の
topics

★ 社会保障Topic
後発医薬品の使用促進の新目標

★ あの街“おいしい”ウォーキング
愛され続ける酒造の町
東広島市

あの街 “おいしい”ウォーキング

東広島市



東広島市立美術館



酒蔵の遠景

ライフシーンと共済組合

家族を介護するとき

組合員が、家族の介護を行うために勤務を休み、報酬が支給されないときは、介護休業手当金が受けられます。

また、申し出によって退職積立貯金の預入を中断することができます。

要介護者に配慮した住宅の新築・増築などを行うときは、在宅介護対応住宅貸付も利用できます。



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

ころの雨宿り

100歳になっても「やってみたい」ことがある人生を!

■ 臨床心理士、心理学博士 関屋 裕希

仕事や家事がひと段落して、まとまった時間ができたとき、皆さんは、パッと「これをしてほしい!」ということが頭に浮かびますか? 恥ずかしながら私はさっぱり浮かばず、手持ち無沙汰に過ごしてしまうことがありました。そんな反省から今年から始めたのが、「やってみたいこと100のリスト」です。これは、自分がやってみたいと思うこと(小さなことでも構いません)をただただ挙げてリストを作っていく、というものです。例えば、私のリストの一部をご紹介しますとこんな感じです。

- 子連れキャンプをする
- 白みそを使ったチーズケーキを作る
- 俳句の体験教室に行く

もっと日常的なことでは、「まだ行ったことのない近所の〇〇というカフェでコーヒーを飲む」、「バスタオルをふわふわのものに替える」なんてものも。そして、実際にやってみたら、リストにその日付を書き込んでいきます。

リストを書き始めたときにまず私がぶつかったのが、100個もやりたいことが思い浮かばない!という壁でした。100個どころか、20個手前くらいで手が止まってしまうので

す。あまりのやりたいことのなさに愕然としましたが、これは悪い経験ではありませんでした。

その日から、「何か面白そうなことはないかな」、「やってみたいと思えるものはないかな」と、自然とやりたいことを探しながら過ごすようになったのです。そうすると、友だちの話を聞いていても、街を歩いていても、やってみたいことを探そうというワクワクした視点が変わっていきます。

さらに、そのリストを手帳に挟んでおいて、2週間に1度くらい見直すと、「あ、これはやったな」、「これもこの間やった」とプチ達成感を感じられるのです。リストの項目が少し減ってきたら、また書き加えて、やったら日付を書き込んで……毎日がワクワクとプチ達成感の繰り返しです。

時間ができても手持ち無沙汰だった自分とはさようなら。100歳になっても、「やってみたい!」ことが100個あるといいなあ、なんて今は思っています。



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

後発医薬品の使用促進の新目標

「骨太の方針2017」において、「2020年9月までに後発医薬品の使用割合を80%」とするという目標が掲げられていましたが、結果は78.3%とわずかに届かず、新たな目標設定が求められていました。厚生労働省が新たに提示した目標は「後発医薬品の品質及び安定供給の信頼性の確保」を柱とし、「数量シェアを、2023年度末までに全ての都道府県で80%以上」とするというものです。

後発医薬品の使用促進が最も進む県では85%を超える数量シェアであるのに対し、70%に到達していない県があるなどの開きがあり、都道府県別にバラつきがあることが指摘されています。また、同一都道府県内でも地域によって違いがあるほか、大学病院では後発医薬品の使用割合が低いなど、医療機関によっても後発医薬品の使用割合に差があることがわかっています。

こうした現状の打開に向け、厚生労働省はNDB (National Database) *を活用し、2021年度中に後発医薬品使用割合の見える化を検討するなどの考えを明らかにしました。この分析結果を都道府県に提供し使用促進策に活用してもらうことで、全体の底上げを図るねらいがあります。

*医療機関から保険者に対して発行されるレセプト(診療報酬明細書)と、特定健診・保健指導の結果からなるデータベースのこと。

記事提供: 社会保険出版社

医療

知っておきたい 健康保険のこと
仕事を休んだときの給付シリーズ



①育児休業手当金

組合員が子育てのために育児休業を取得し、報酬(給料・諸手当)が支払われなくなったときに、共済組合から育児休業手当金を受けられます。なお、同一の育児休業について、雇用保険法の規定による育児休業給付の支給を受けることができるときは支給しません。

手当金を受けられる期間

育児休業に係る子が1歳に達する日(1歳の誕生日の前日)までの期間(土曜日、日曜日を除きます)、育児休業手当金が受けられます。

なお、総務省令に定める下記①又は②に該当するときは、1歳6か月に達する日まで支給期間が延長されます(1歳6か月時点で下記のいずれかの事情がある場合等は2歳)。いずれの場合も、請求書の提出が必要です。

- ①1歳の誕生日の前日までに保育所等に入所の申出を行っている(入所希望日が誕生日以前であることが必要)が、1歳に達する日後、当面その実施が行われない場合。
- ②子の養育を行っている配偶者で、1歳以降子の養育を行う予定であった人が、死亡、負傷、疾病等の事情により子を養育することが困難な状態になった場合。

※「パパママ育児プラス」に該当(組合員とその配偶者がともに育児休業を取得)した場合は、1歳2か月に達する日までの期間。ただし、組合員が受けられる育児休業手当金は1年間が限度となります。また、この1年間は、女性組合員の場合における子の出生日以後の産後休暇期間が含まれます。

手当金の額

育児休業開始日から180日に達するまで
…1日につき標準報酬の日額(標準報酬の月額1/22相当額)×67%
育児休業開始日から181日目以降
…1日につき標準報酬の日額(標準報酬の月額1/22相当額)×50%

請求時の提出書類一覧

	提出書類
育児休業に入ったとき	ア 育児休業手当金請求書 イ 辞令の写し
総務省令で定める場合に該当したとき	ア、イ及び次の書類 ・上記①の場合…保育所等の入所に関する市区町村長の証明書 ・上記②の場合…住民票の写し、母子健康手帳の写し及び医師の診断書等
「パパママ育児プラス」に該当したとき	ア、イ及び次の書類 ・住民票の原本 ・組合員の配偶者が取得している育児休業の内容がわかる書類(育児休業取扱通知書の写し等) ・産前産後休暇等の期間がわかる書類(出勤簿の写し、休暇簿の写し)

◆次号では、仕事を休んだときの給付シリーズ
②傷病手当金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。

年金

年金制度の一部が変わります



2020年6月の「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」(年金制度改正法)の公布により、より多くの人により長く多様な形で働く社会へと変化する中で、長期化する高齢期の経済基盤の充実を図るため、次のような制度改正が行われます。

2022年4月には の部分の制度改正が予定されています。

改正の概要

1. 被用者保険の適用拡大

- ①短時間労働者を被用者保険の適用対象とする事業所の企業規模について、段階的な引き下げ(現行500人超→100人超→50人超)
- ②非適用業種のうち、弁護士・税理士等が法律・会計事務に係る業務を行う事業について、5人以上の事業所を被用者保険の適用業種に追加
- ③厚生年金・健康保険の適用対象である国・自治体等で勤務する短時間労働者に対して、公務員共済の短期給付を適用

施行日

2022年10月1日等

2022年10月1日

2022年10月1日

2. 在職中の年金受給の在り方の見直し

- ①在職中の老齢厚生年金受給者(65歳以上)の年金額を毎年定時に改定
- ②60歳～64歳に支給される年金を対象とした在職老齢年金制度について、支給停止とならない範囲を拡大(支給停止の基準額を現行の28万円から47万円に引き上げ)

2022年4月1日

2022年4月1日

3. 受給開始時期の選択肢の拡大

現在60歳～70歳の間となっている年金の受給開始時期の選択肢を、60歳～75歳の間に拡大

2022年4月1日

4. 確定拠出年金の加入可能要件の見直し等

- ①確定拠出年金の加入可能年齢の引き上げとともに、受給開始時期等の選択肢を拡大
- ②確定拠出年金における中小企業向け制度の対象範囲の拡大(100人以下→300人以下)、企業型DC加入者のiDeCo加入の要件緩和等、制度面・手続面を改善

2022年4月1日等

2020年10月1日等

5. その他

- ①国民年金手帳から基礎年金番号通知書への切替え
- ②未婚のひとり親等を寡婦と同様に国民年金保険料の申請全額免除基準等に追加
- ③短期滞在の外国人に対する脱退一時金の支給上限年数を3年から5年に引き上げ
- ④年金生活者支援給付金制度における所得・世帯情報の照会の対象者の見直し
- ⑤児童扶養手当と障害年金の併給調整の見直し 等

2022年4月1日

2021年4月1日

2021年4月1日

2021年8月1日

2021年3月1日等

年金制度の改正についてHPで確認できます



「地方公務員の年金制度等が変わります」

閲覧するには、右記のパスワードの入力が必要です。

パスワード
h202011

目指せ! 健康マイスター
長引かせると副鼻腔炎を起こす
かぜの鼻水・鼻づまり

単なる鼻かぜと放置しない! 早めに耳鼻咽喉科を受診

かぜの症状としてよく見られる鼻水・鼻づまり。この症状は、かぜの原因となるウイルスが鼻の粘膜に付着し、炎症を起こすことで引き起こされます。

鼻には、鼻腔と副鼻腔という空間があり、軽い鼻かぜなら鼻腔に炎症を起こした「急性鼻炎」で済みます。

しかし、炎症が奥にある副鼻腔まで及ぶと、「急性副鼻腔炎」を引き起こします。急性副鼻腔炎になると、炎症によって鼻粘膜の働きが落ち、鼻の自浄作用が低下します。粘膜が腫れることで十分な換気ができなくなり、副鼻腔内で細菌などが増殖して、炎症がさらに悪化します。鼻水は粘度を増し、喉へ流れることも

額や目の周りの痛みや重苦しさも代表的な症状です。

急性副鼻腔炎の多くは1か月ほどで自然に治りますが、3か月以上症状が続くなら慢性副鼻腔炎(蓄膿症)を引き起こしていることもあります。慢性副鼻腔炎になると、常にドロドロした鼻水や鼻づまりがあり、臭いがわかりづらくなることも。放置すると鼻タケというポリープがで、手術が必要になるケースもあります。

鼻水・鼻づまりの症状が長引くときは、単なる鼻かぜと侮らず、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。特にアレルギー性鼻炎やぜんそくのある人は、副鼻腔炎に移行しやすい傾向があるので注意が必要です。

鼻の症状を

防ぐ・長引かせないセルフケア

かぜを予防・長引かせない

栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養を心掛けて抵抗力をアップし、かぜの予防を。「かぜかな」と思ったら、体を温めて十分な睡眠をとることが大切です。また、マスクは鼻粘膜を保護するためにも役立ちます。

鼻を正しくかむ

鼻をかむ前に息を十分に吸い込み、口を閉じて片方ずつ、ゆっくり、息を吐き切るようにかみます。何回かかんで、鼻水を全部出しましょう。

鼻を乾燥させない

乾燥は鼻の防御機能を低下させ、血流の悪化も招きます。室内の乾燥を防ぐために、加湿器を利用する、濡れたタオルを室内に干すなどの乾燥対策をしましょう。湯船にゆっくり浸かることも、鼻の乾燥を防ぎ、鼻づまりを改善します。

鼻をすすらない

鼻をすすると、鼻水が耳の中(耳腔)まで逆流して中耳炎の原因になることもあります。鼻はすすらず、きちんとかむようにしましょう。

市販の点鼻薬、使い続けて大丈夫?

市販の鼻炎用の点鼻薬の一部には、鼻粘膜の血管を収縮させて、腫れを抑え、鼻づまりを軽減する効果があります。30分程度で鼻が通って効果を実感できますが、数時間で効き目はなくなります。このタイプの点鼻薬は、長期間使い続けると、鼻粘膜が厚くなって元に戻りにくくなり、鼻づまりがひどくなることも。使うなら、症状の強いときに1日2.3回にとどめましょう。鼻づまりを改善したいなら、耳鼻咽喉科を受診して、適切な薬を処方してもらうのが一番です。

急性鼻炎 と 急性副鼻腔炎 あなたはどっち?

急性鼻炎

- くしゃみや目を伴うことが多い
- 水のような鼻水が止まらない
- 鼻づまり
- 鼻がむずむずする

急性副鼻腔炎

- 目の周りや顔が重苦しい
- 頭痛
- ドロドロした鼻水が出る
- 鼻づまり
- 鼻水が喉に流れる
- 頬が痛い

ほっこり健康に


温泉紹介

ケーブルカーで行く秘境の温泉 祖谷温泉

徳島県三好市 いやおんせん

日本三大秘境のひとつである祖谷渓。その谷底には露天風呂があり、ケーブルカーに乗って行くことができる。源泉かけ流しの湯に浸かりながら、面前に広がる絶景と、川のせせらぎをBGMに至福の時間を過ごそう。2021年春にリニューアルしたばかりの展望風呂もあわせて楽しみたい。

☎0883-75-2311
📍徳島県三好市池田町松尾松本367-28



泉質 アルカリ性単純硫黄温泉

適応症 自律神経不安定症、不眠症、うつ状態、アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症 など



共済組合の貸付を ご利用ください!

年利率 1.26%

貸付の特徴

- 返済は給与控除
- 抵当権の設定が不要(住宅貸付)
- 繰上げ返済の手数料が不要

●普通貸付 自動車や家電製品の購入など
●住宅貸付 住宅の購入、住宅の新築、改築、修理など
●結婚貸付 挙式、披露宴の費用など

お金を貯めるなら 共済組合の貯金

年利率0.8% (2021年12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。

安心・快適な暮らし シリーズ

セルフメディケーション税制って何?

日頃から自分自身の健康に責任をもち、軽度な不調は自分で手当てすることをセルフメディケーションといいます。少し具体的にいうと、診療を受けなくても治療が可能な軽度の医療を、一般医薬品を使用して自ら行ったり、健康維持・疾病予防に努めたりすること、といえるでしょう。

その考え方にに基づき、医療費控除の特例として「セルフメディケーション税制」が設けられています。その年中に支払った、対象となるOTC医薬品* (領収書に控除対象と記載がある商品) を購入した料金の合計が12,000円を超えた場合に、超える部分の金額(その金額が88,000円を超える場合は88,000円)をその年分の総所得金額から控除されるものです。税制上の特例のため、2021年が最終年の予定でしたが、5年間継続されることになりました。

ご自分の健康への取り組みがお財布にやさしいこの制度、従来の医療費控除に比べればハードルが低いですし、電子申請も可能です。活用してみたいはかがでしょうか。

※OTC医薬品とは? 薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる医薬品のこと

このマークが目印
セルフメディケーション
税 控除 対象

セルフメディケーション税制
対象品目一覧は
こちらから



「セルフメディケーション税制」を利用するときのイメージ

●課税所得400万円の方が、対象医薬品を年間20,000円購入した場合(生計を一にする配偶者その他親族の分も含む)

20,000円
(対象医薬品の購入金額)

12,000円
(下限額)

- 8,000円が課税所得から控除される
(対象医薬品の購入金額: 20,000円 - 下限額12,000円 = 8,000円)
- 減税額
 - ・所得税1,600円の減税効果 (控除額: 8,000円 × 所得税率: 20% = 1,600円)
 - ・個人住民税: 800円の減税効果 (控除額8,000円 × 個人住民税率: 10% = 800円)

【セルフメディケーション税制を受けるには】

●以下の書類を提出する

- (1)セルフメディケーション税制を適用し計算した確定申告書
- (2)セルフメディケーション税制の明細書(領収書やレシートは不要)
※申告に関する書類の様式はこちら <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/kakutei.htm>
- (3)健康のための一定の取り組みを行ったことが確認できる名前と日付が入った以下の書類が必要です。(提示によることもできます。)

- ①保険者(健康保険組合、市区町村国保等)が実施する健康診査【人間ドック、各種健(検)診等】
- ②市区町村が健康増進事業として行う健康診査【歯周疾患検診、骨粗鬆症検診、肝炎ウイルス検診、生活保護受給者等を対象とする健康診査等】
- ③予防接種【定期接種、インフルエンザワクチンの予防接種】
- ④勤務先で実施する定期健康診断【事業主検診】
- ⑤特定健康診査(いわゆるメタボ検診)、特定保健指導
- ⑥市町村が健康増進事業として実施するガン検診

※市町村が自治体の予算で住民サービスとして実施する健康診査は対象になりません。
なお、これらのうちのいずれか1つを受けていればよいので、全てを受ける必要はありません。
※上記の健(検)診のいずれかを受けたのに証明できる書類がない場合は、実施主体(勤務先<定期健康診断の場合>または医療保険者)に証明を依頼する

なお、確定申告の具体的な手続きについては、お近くの税務署や国税庁のホームページ等でご確認ください。

ご注意ください 従来の医療費控除とセルフメディケーション税制を同時に利用することはできませんので、ご注意ください。

指定宿泊施設情報

休館 シーサイドいづたが 休館期間 2022年1月4日から2月9日

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	12月11日(土)	1月8日(土)	13:30~16:30
	12月25日(土)	1月22日(土)	面談・電話相談
福山市	12月14日(火)	1月11日(火)	13:30~14:30
	12月21日(火)	1月25日(火)	面談
庄原市	12月7日(火)	1月11日(火)	12:30~14:30
	12月21日(火)	1月25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
広島市	12月15日(水)	13:00~
府中市	1月19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	12月16日(木)	13:00~
	1月20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	12月7日(火) → 12月15日(水)
一部払戻・解約	12月16日(木) → 12月24日(金)
一部払戻	1月5日(水) → 1月14日(金)
一部払戻・解約	1月21日(金) → 1月31日(月)

年利率0.8%
(2021年12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

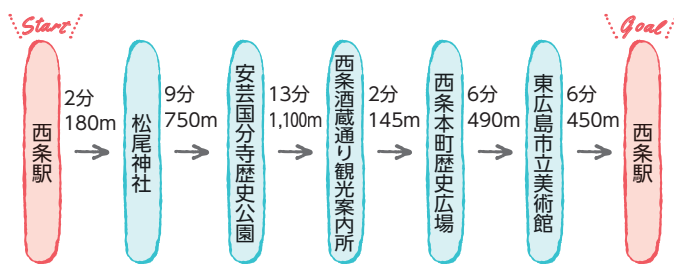
愛され続ける酒造の町 『東広島市』

お酒と歴史とアートをたしなむ

おとなのゆったり休日ウォーキング

日本酒の町・西条を再びウォーキング! 西条駅の北口からすぐの御建神社の境内にあるのは、お酒の神様を祀る松尾神社。酒都の旅の安全祈願をしよう。安芸国分寺歴史公園では、国分寺が創建された奈良時代にタイムスリップした気分。駅の南側へ移動し、赤レンガの煙突やなまこ壁など風情を感じる酒蔵通りを散策しよう。観光の拠点である西条酒蔵通り観光案内所や西条本町歴史広場に立ち寄り、酒蔵通りの歴史・観光情報をゲット。ウォーキング中は飲酒を控え、気になる日本酒があればお土産に。最後は、2020年にリニューアルしたばかりの東広島市立美術館を訪れアートな時間に入る。

歩く時間:38分 歩く距離:3,115m 消費カロリー:139kcal



1 松尾神社

1936年(昭和11年)、お酒の神様を祀る京都の松尾大社から勧請。御建神社の境内にある。
☎082-421-2511(西条酒蔵通り観光案内所)
☎東広島市西条町西条268



4 西条本町歴史広場

酒蔵通りの歴史や文化が学べる広場。かつて荷物の中継地である「継場」として使用されていたとされる。
☎082-420-0977(東広島市生涯学習部文化課) ☎東広島市西条本町9-9



2 安芸国分寺歴史公園

奈良時代に建立された国分寺の1つである安芸国分寺の史跡の保存・歴史学習のために整備された公園。
☎082-420-0977(東広島市生涯学習部文化課) ☎東広島市西条町吉行字伽藍



5 東広島市立美術館

2020年11月に現在地へ移転オープン。近現代版画や現代陶芸、郷土ゆかりの作品を中心に所蔵する。
☎082-430-7117 ☎東広島市西条栄町9-1

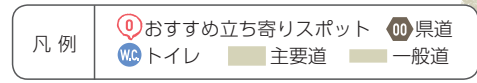


3 西条酒蔵通り観光案内所

門型の建物・くぐり門の西側にある、酒蔵通りの観光拠点。買い物や休憩所としても利用できる。
☎082-421-2511 ☎東広島市西条本町17-1



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。



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。

東広島市のおいしいもの

コメカラ

1個あたり約80kcal

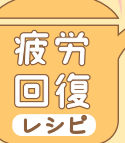
酒都・西条の日本酒と、米粉を使った唐揚げ「コメカラ」は、西条の新しいご当地グルメ! お酒によって柔らかくなった具材を、カリカリの米粉が包み込む。食感は長持ちするので冷めてもおいしく食べられる。さらに米粉は小麦粉に比べて低カロリーなのでうれしい!

今回のウォーキングで 唐揚げ 139kcal消費 = 約1.7個分
*一般的な唐揚げで算出

日本三大銘醸地の1つである西条では現在も7つの蔵元が酒造りを続けています。コース上にはこのうち5つの酒蔵があります。

※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



粒マスタードの爽やかな酸味が効いた濃厚クリーミーなひと皿
鮭とほうれん草のマスタード煮
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



- 材料(2人分)
- 生鮭.....2切れ(180g)
 - こしょう.....少々
 - タイム.....少々
 - ほうれん草.....¼束(150g)
 - オリーブオイル.....大さじ½
 - 白ワイン.....大さじ2
 - A サワークリーム.....50g
 - A 粒マスタード.....大さじ2

- 作り方
- 生鮭は3等分に切り、こしょう、タイムで下味をつける。
 - ほうれん草は色よくゆで、冷水にとり、水気を絞って3〜4cm長さに切る。
 - フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を両面焼き色がつくまで焼いたら、②を加えて炒める。
 - ほうれん草に油が回ったら、白ワインを加えてひと煮立ちさせ、Aを加えたら火を止める。さっと全体に混ぜ合わせる。

疲労回復ポイント
ほうれん草

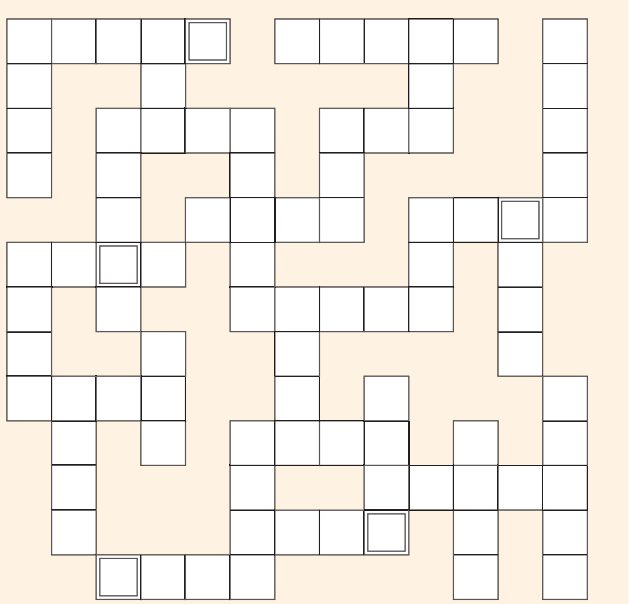
鉄分の他、葉酸やビタミンCを含むほうれん草は、貧血対策の強い味方。鉄分は、肉や魚などのたんぱく質を多く含む食材と一緒に食べると、吸収率がアップします。

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

日ごとに寒さが増す頃ですが、年末年始は何をして過ごしますか? 日本全国のおすすめ観光地からスケルトンを出題。

ルール リストから観光名所を選んで入れて、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るのは一回だけです。

- リスト
- いくらどう □うしろやま
 - かつらはま □かのうすぎ
 - くらまでら □じゆうにこ
 - せんそうじ □ぬまのひら
 - あかんこ □あそさん □いちぬま
 - うまがせ □えのしま □おおやじ
 - おとみこ □かみしま □くろたき
 - ここけい □ことたき □しけみち
 - しこつこ □しんじこ □つのしま
 - ゆばたけ □かもこ □さいこ
 - すわこ □でじま □びざん □びわこ



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12月27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!

11月号の答え「A・C・E・F・G」
10月号応募総数48通(正解47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)