

2024
5
No.585

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2024年5月1日発行 第585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
受け流す

今月号の
topics

★ 社会保障Topic
入院時食事療養費の引上げ

★ あの街“おいしい”ウォーキング
豊かな緑と歴史を抱くロマン溢れる町
庄原市

ライフシーンと 共済組合

結婚したとき

組合員や被扶養者等が結婚するときは、結婚貸付が利用できます。

また、結婚して名前や住所が変わったときの届

出や被扶養者の届出、退職積立貯金の届出印の変更など、必要な手続きを忘れずにしましょう。

婚姻届
令和 年 月 日 届出
届出先



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

庄原市



古くからたたら製鉄や醸造業で栄えた
東城町のレトロな町並み



道の駅 遊YOUさろん東城
(みちのえき ゆうゆうさろんとうじょう)



東城きんさい市
(とうじょうきんさいいち)

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

ことばの レシピ

受け流す

【さりげなくかわす。ほどよくあしらう。】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

皆さんは、ストレスを感じたときにどのような行動をとりますか？原因を何とかしようとする？誰かに相談する？それともまずは気分転換？

ストレス研究は心理学の中でも一大領域で、昔も今も多くの研究者の関心を集めています。ストレスを感じたときの対処法は人それぞれですから、さぞ多くの方法があるに違いないと思われるかもしれませんが、実は、次の3つのどれかに分類されます。

闘う

逃げる

待つ

ゲームの中の3択のようですね。ストレスの原因である問題を何とかしようと「闘う」、問題を放り出したり他人に責任転嫁したりして「逃げる」、いつか事態が変わるだろうと嵐が過ぎ去るのを「待つ」。

では、どの対処法をとることが私たちの健康に良いのでしょうか？研究では、問題を解決する（「闘う」）、もしくは、気晴らし（まずは気持ちを晴らす）と問題解決を組み合わせる（「逃げる」と「闘う」の合わせ技）のがメンタルヘルスに良いとされています。ただ、例外があることが近年分かってきており、さまざまなストレスの中でも、「対人ストレス」と呼ばれる対人関係に基づくストレスの場合は、話が少し違うようなのです。

上司に叱られたとき、家族や友人から愚痴を聞かされると、それがしんどいと感じることはないでしょうか。自分にエネルギーがあるときならば、叱責を受け止めて自分の成長につなげたり、愚痴を言う相手に寄り添ったりすることもできますが、そうでないときには真正面から受け止め続けるのが難しいこともあります。

対人ストレスに限定した研究では、あまりそのことを真剣に考えないようにする、何もせずに自然の成り行きに任せるという「待つ」対処法（解決先送りコーピング）が私たちのストレス反応を減らすということが分かっています。誰かの話を聞いていて、つらいなと感じたら、【受け流す】というののも一つの有効な対処法なのです。「また今度でもいい？」と話を聞くのを先送りにしてもいいですし、聞くにしても、頑張って共感しよう、同意しよう無理に言葉を返すのではなく、「あなたにとってはそうなのね」とただうなずくだけでも十分です。

目の前に障がい立ちふさがったら「闘う」のが良いと思うかもしれませんが、「逃げる」や「待つ」もぜひ取り入れてみてくださいね！



社会保障 Topic

入院時食事療養費の引上げ

入院時に必要な食費は、国が1食あたりの総額と患者自己負担を定めており、その差額分を入院時食事療養費として支給しています。食費の総額は1997年以降据え置かれていたましたが、入院時食事療養費制度が見直され、2024年6月に自己負担が30円引き上げられることになりました。

現在の入院時の1食あたりの総額は640円で、そのうち一般所得者の自己負担は460円。差額の180円が保険給付されています。

入院時の食費の見直しにあたり課題に挙げられていたのは、近年の人件費や食材費の高騰などから、必要経費が公定価格を上回るなど、医療機関や給食業者の経営にも影響し、病院食の質が下がりがねない状況であること。また、介護保険における食費の自己負担は約482円であり、その差に22円の開きがあるということです。

他にも一般家計の食費支出も大幅に増えているという現状があります。

こうした価格の高騰、介護保険の食費や家計の食事支出などを参考に、入院時の食費の自己負担の見直しが検討され、今回、自己負担が1食あたり490円に定められることになりました。

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
マイナ保険証又は組合員証等が
使用できなかったとき



組合員や被扶養者が病院等で治療を受けるときに、やむを得ない事情でマイナ保険証又は組合員証等を提示できず、病院等の窓口で全額(10割)を一時的に支払ったときや、治療用装具を購入したとき等は、下記の書類を提出することにより、療養費・家族療養費(医療費等の7割又は8割)を受給することができます。

【提出書類】

- 「療養費・家族療養費請求書」(様式第4号)
(本組合のHPや所属所の共済事務担当課にあります。)
- 添付書類

主な事例	添付書類
マイナ保険証又は組合員証等が提示できなかった時	・病院等の診療報酬明細書(レセプト) (窓口で発行される診療明細書ではありません) ・領収書
治療用装具等を購入したとき	・領収書(明細が分かるもの)及び次の書類 ・治療用装具の場合…「診断書・装具装着証明書」 ・治療用眼鏡の場合…「医師の作成指示書及び検査結果」 ・弾性着衣等の場合…「弾性着衣等装着指示書」
医師の同意を得て、はり・きゅう等の施術を受けたとき	・療養費支給申請書(はり・きゅう用)・領収書 ・医師の指示書 又は 同意書

【提出先】

所属所の共済事務担当課に請求書等をご提出ください。
(任意継続組合員の方は、共済組合に提出してください。)

【注意事項】

次のようなときはマイナ保険証又は組合員証等が使用できないため、全額自己負担となります。

- 単なる予防措置や疲労回復措置 美容整形 正常な出産
- 経済的な理由による妊娠中絶 傷病の原因が公務上であることが明らかなきとき など

※毎月10日(土日、祝日の場合はこれらの前日)が提出の締切日です。

※書類に不備がなければ、その月の末日に届出先へ送金します。

◆次号では、被扶養者の取消しについて掲載します。

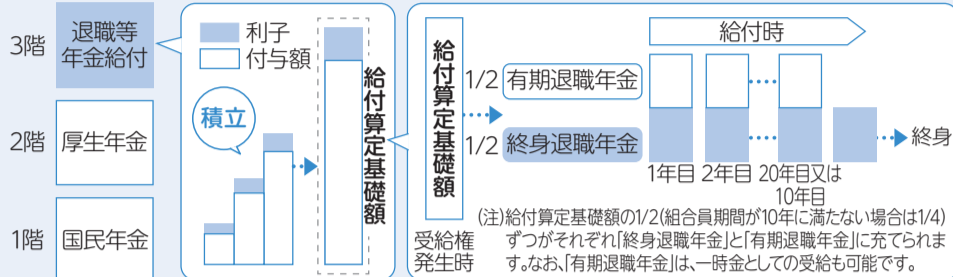
年金

「退職等年金給付」に係る
「給付算定基礎額残高通知書」
をお送りします



退職等年金給付とは

退職等年金給付は共済組合独自の年金制度で、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ保険料(掛金)として積み立てておく「積み立て方式」により運営を行っています。この積み立てた額を「給付算定基礎額」といい、2分の1を「有期退職年金」として、残りの2分の1を「終身退職年金」として原則65歳から受け取ります。



給付算定基礎額残高通知書

積み立てた給付算定基礎額等の情報を「給付算定基礎額残高通知書」にてお知らせしています。組合員の方には毎年、退職された方には退職時と節目年齢(35歳・45歳・59歳・63歳)の5月頃にお送りします。

通知書に表示されている項目の見方

項目	説明
1	標準報酬月額
2	付与率
3	給付算定基礎額
4	付与率(保険料率)
5	標準利率(運用利率)

- ①付与率(保険料)…標準報酬月額に付与率(④)を乗じた額です。
- ②利息…前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に標準利率(⑤)を1か月単位に換算した率)を乗じた額です。
- ③給付算定基礎額残高(年金原資)…付与額及び利息の合計額です。
- ④付与率(保険料率)…付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率(掛金・負担金率0.75%、合計1.5%)です。将来の安定した生活の維持を図るために必要な給付水準等を勘案して定められます。
- ⑤標準利率(運用利率)…国債の利回りを基礎として定められます。
2022年10月～2023年9月 0.02%
2023年10月～ 0.07%

※短期組合員の方は退職等年金給付の適用対象外のため、保険料(掛金)の積み立てとそれに伴う給付算定基礎額残高通知書の送付はありません。

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。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。

年金払い退職給付(退職等年金給付)制度に係る
年金財政状況(2022年度末)を掲載しています

地方公務員共済組合連合会トップページの「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。



無理なく見直し

健診結果を活かす



「腎機能異常」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。

腎機能が低下しても初期には自覚症状がない

腎臓の大きな役割は、血液をろ過し、血液中の老廃物を尿として体外に排出することです。他にも、体内の水分量の調整や、血圧をコントロールするホルモンを分泌するなど、体を正常に保つ重要な働きをしています。そのため、腎機能が低下すると全身にさまざまな影響を及ぼしますが、初期のうちは症状がほとんど現れません。

重症化すると人工透析、脳卒中や心筋梗塞にも

CKD(慢性腎臓病)は、慢性的に腎機能が低下した状態で、発症には加齢や体質の他、生活習慣が深く関係します。運動不足や喫煙、過食、塩分のとり過ぎ、過剰飲酒……。これらの問題のある食生活などにより肥満や高血圧、糖尿病、高尿酸血症になると、腎臓に大きな負担が掛かり、徐々に腎機能が低下してしまいます。放置すれば、やがて腎不全へと進行し、人工透析や腎移植が必要になります。また、動脈硬化から脳卒中や心筋梗塞になるリスクも。一度壊れた腎臓の細胞は戻りません。腎機能異常と言われたら、それ以上悪くならないよう生活習慣の改善をすることが大切です。

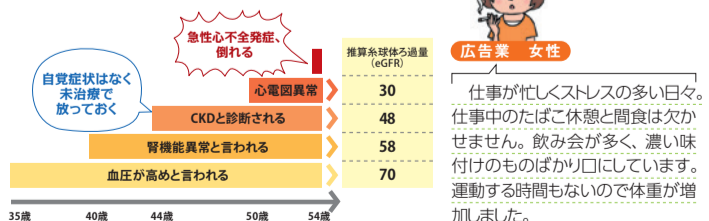
腎機能異常ってどんな状態?

体の中に老廃物が蓄積しています
血液をろ過する腎臓の糸球体を網に例えると、網の目が詰まった状態。老廃物や余分な水分・塩分をうまく排出できず、蓄積してしまいます。



- こんな生活習慣が重症化を招きます
- 濃い味付けが好き
- 好きなものをおなかいっぱい食べる
- お酒を毎日飲んでいる
- たばこを吸っている

腎機能異常から急性心不全を招いたケース



2つある腎臓は予備能力が高く、多少のダメージはカバーし合います。しかし一旦機能が弱まると治りにくい臓器でもあるので、腎機能異常が指摘されたら黄色信号! 一度立ち止まって今の生活習慣を見直してみてください。

無理なく実践!

腎機能異常を改善するコツ

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「腎機能異常」を改善するコツです。

食生活改善のコツ

- 減塩調味料を利用する
- 調味料は分量ではなく計量して使う
- 食卓に塩やしょうゆなどを常置しない
- 料理は大皿ではなく1人ずつ盛り付ける
- たんぱく質の多い食品をとり過ぎない
- 食事はよくかんで腹八分目に

まずは減塩を!

食塩をとり過ぎると、腎臓は体内の塩分濃度を薄めようと尿量を増やし排出しようとするので、負担が掛かります。また、高血圧を招き、血管にも負担を掛けるので減塩を心がけて。

たんぱく質の重ね食べに気を付ける

腎臓には、たんぱく質を体内で利用するときに出る老廃物を排出する働きも。ただし、腎機能が低下すると、その能力も落ちるので、たんぱく質のとり過ぎは負担になります。たんぱく質が多く含まれる肉、魚介、卵、大豆製品、乳製品などをおかずにするときは、1度に2品以上重ねないなど、食べ過ぎに気を付けて。

節度ある飲酒のコツ

お酒は飲み過ぎないように心掛け、週に2日以上は「休肝日」を設けるなど「飲み方」にも気を付け、上手に付き合しましょう。

1日の飲酒量の目安

ビール(5度)	中瓶1本(500ml)
日本酒(15度)	1合(180ml)
ウイスキー(40度)	ダブル1杯(60ml)
焼酎(25度)	ぐい飲み2杯(110ml) (氷割り1対1でコップ1杯)
ワイン(12度)	グラス少なめ2杯(240ml)
チューハイ(7度)	缶1本(350ml)

※女性はこの半量が目安です。

禁煙のコツ

- 家庭や職場で「禁煙宣言」をする
- たばこ、灰皿、ライターを捨てる
- たばこを吸いたくなる場所を避ける(喫煙できる居酒屋・喫茶店など)
- 禁煙外来を受診する

少しずつ見直しを 生活習慣病の管理を

腎臓病と生活習慣病は密接に関係しています。例えば、糖尿病により高血糖状態が続くと、腎機能が低下し、人工透析の原因となる「糖尿病腎症」へと進行します。その他、高血圧・脂質異常症・高尿酸血症など、血管や心臓にダメージを与える生活習慣病との関連が深く、腎機能が低下し続けると、心筋梗塞や脳卒中などに至ります。生活習慣病があれば、必ず主治医のもとで治療・管理することが大切です。

ほっこり健康に

温泉紹介

ドライブ途中に立ち寄りしたい道の駅併設の天然温泉

羅漢温泉

広島県廿日市市 らんかんおんせん

「道の駅 スパ羅漢」に併設する天然温泉。広々とした屋内大浴場をはじめ、豊かな自然に囲まれた露天風呂やサウナを完備している。県内では珍しいラドン泉は、弱アルカリ性の泉質で神経痛や筋肉痛などさまざまな症状に効果がある。温泉で疲れを癒した後は、レストランや産直市にも立ち寄ってほしい。

☎0829-72-2221 📍廿日市市飯山21-5

泉質 単純放射能泉、ラドン泉、低張性弱アルカリ性低温泉

適応症 神経痛、筋肉痛、リウマチ、消化器病、冷え症、疲労回復、高血圧症 など



積立貯金 新規加入受付中!

年利率 0.8%

2024年5月1日現在

▲くわしくはコチラ



産前産後休業期間中・育児休業期間中は、申し出により掛金(保険料)が免除されます

※手続きについてはそれぞれご確認ください。

産前産後休業期間中 

育児休業期間中 



こんなときには貸付事業をご利用ください!

年利率 1.26%

共済組合では組合員が臨時に資金を必要とするときは、その資金について貸付が利用できます。組合員の資格を取得した日から貸付申込みができます。(ただし、住宅貸付を除きます。)

普通貸付

自動車、バイク、冷蔵庫やテレビなどの電化製品の購入など

◆貸付限度額 給料月額×6か月分(上限200万円)

住宅貸付

- 住宅の新築、増築、改築、修理又は住宅・敷地の購入
- 住宅敷地内の倉庫、車庫、門塀、整地及び造園等工事
- 家電製品(エアコン、ソーラーパネル、エコキュートなど)の購入で工事を伴うもの

◆貸付限度額 組合員期間・給料月額に応じた額(上限1,800万円)

入学・修学貸付

高校、大学、専門学校などの入学に必要な入学金や授業料、寮費、アパートの賃貸料など

◆貸付限度額

入学貸付 給料月額×6か月分(上限200万円)
修学貸付 年間180万円※ ※年度ごとの申込みが必要

結婚貸付

挙式・披露宴の費用など

◆貸付限度額 給料月額×6か月分(上限200万円)

共済組合の貸付はここが便利!

- 返済は給料・期末勤労手当等から控除
- 連帯保証人や抵当権の設定が不要(住宅貸付)
- 繰上返済の手数料が不要

このほかにもこんな貸付があります。医療貸付、葬祭貸付、災害貸付 など

くわしくは  コチラ →

申込期限 毎月10日 ※10日が土、日、祝日の場合は、直前の営業日

送金日 申込期限までに提出され、不備がないものについて、その月の末日に送金 ※末日が金融機関休業日の場合は、直前の営業日

2024年度 おっとく情報

割引価格で購入できます

共済組合 物資販売指定店のご案内

共済互助会 スポーツ施設・文化施設等のご案内

くわしくは挟み込みのチラシをご覧ください。

2024年3月末で契約を終了した施設

宿泊施設(共済組合)

- 宮島包ヶ浦自然公園、グリーンピアせとうち、もみのき荘
- ActiveResorts宮城蔵王(旧ダイワリゾートグループ施設) 外22施設
- レークサイド山の家、サンペルラ志摩

スポーツ施設・文化施設(共済互助会)

- グリーンピアせとうち、亀の井ホテル

名称変更

- OND HOTEL(オンドホテル)【旧武雄温泉ハイツ】

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	5月11日(土)	13:30~16:30 面談・電話相談
	6月8日(土)	
福山市	5月25日(土)	13:30~14:30 面談
	6月22日(土)	
福山市	5月14日(火)	12:30~14:30 面談・電話相談
	6月11日(火)	
庄原市	5月28日(火)	13:00~
	6月25日(火)	

●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
庄原市	5月15日(水)	13:00~ 面談
広島市	6月19日(水)	13:00~ 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	5月16日(木)	13:00~ 面談
	6月20日(木)	

●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。

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

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。

●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	5月7日(火) → 5月15日(水)
一部払戻・解約	5月23日(木) → 5月31日(金)
一部払戻	6月6日(木) → 6月14日(金)
一部払戻・解約	6月20日(木) → 6月28日(金)

年利率0.8% (2024年5月1日現在)

食べて歩いて、健康になろう!

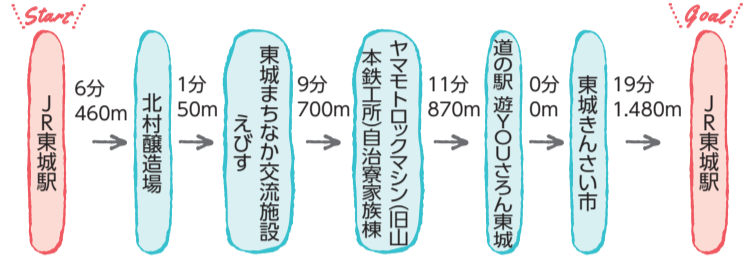
あの街“おいしい”ウォーキング

豊かな緑と歴史を抱く『庄原市』
ロマン溢れる町

かつての中国路の要衝・東城をぶらり
レトロな町並みを楽しむウォーキング

JR東城駅に着いたら、まずは創業200年の歴史ある蔵元・北村醸造場へ。近くの東城まちなか交流施設 えびすにも立ち寄って観光情報をゲットしよう。そこから南へ進み、ヤマモトロックマシン(旧山本鉄工所)自治察家族棟をチェックした後は、インターのすぐ側にある道の駅 遊YOUさろん東城へ。敷地内に店を構える東城きんさい市で採れたての野菜も見ていこう。帰りはJR東城駅に向かって北方向へ進もう。

歩く時間:46分 歩く距離:3,560m 消費カロリー:217kcal



① 北村醸造場
創業200年の蔵元。銘酒「菊文明」は2023年(令和5年)広島国税局清酒鑑評会純米酒部門で優等賞を受賞した。
☎08477-2-0009 ♪庄原市東城町東城356

④ 道の駅 遊YOUさろん東城
中国自動車道東城インターチェンジ前にある道の駅。食事処を併設するほか、不定期でイベントなども開催。
☎08477-2-4444 ♪庄原市東城町川東877

② 東城まちなか交流施設 えびす
市民主体の町づくりを進めるための活動拠点となる施設。町内の観光案内や地元工芸品の販売も行っている。
☎08477-3-0788 ♪庄原市東城町東城250-5

⑤ 東城きんさい市
東城の季節の農作物とその加工品が集まるマーケット。週末は市外からも多くの観光客が訪れる。
☎08477-2-4840 ♪庄原市東城町川東877

③ ヤマモトロックマシン(旧山本鉄工所)自治察家族棟
工場群から道を挟んだ西寄りに建つかつての職員住宅。職分離した近代産業社会の有様を今に伝える。
♪庄原市東城町川西

今回はぼくが案内するよ!

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。

Start & Goal

比和そば

庄原市のおいしいもの

県内最大のそばの産地・庄原市。転作田での栽培が盛んで、比和町では毎年8月下旬から真っ白なそば畑が広がる風景が見られる。強い粘りが特徴の比和そばは、噛むほどにそばの実の豊かな香りが鼻を抜ける。一口目はまず、そばつゆにつけずそのまま食べてみよう。

そば 1人前あたり 294kcal

今回のウォーキングで そば 217kcal消費 = 約0.7人前分
※一般的なそば1人前あたり260gで算出

レトロな雰囲気漂う東城町の町並みは、歴史や文化を今に伝える中国地方の街道として2009年(平成21年)に「夢街道ルネサンス認定地区」に認定されたんだ。

工場棟5棟と旧自治察3棟は2016年(平成28年)に国登録有形文化財に登録されたよ。※立ち入りは不可

定休日:12月30日~1月3日
営業時間:
4月~11月 8:00~18:00
12月~3月 8:00~17:00

※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

大豆缶で手軽にふっくら美味しい煮物が作れる!

野菜たっぷり健康ごはん さば缶入り 豆の煮物

料理制作・監修 小林まさみ (料理研究家)
撮影 原ヒデトシ スタイルング 宮沢史絵 栄養計算 佐藤友恵

冷蔵保存 約4日

1人分 エネルギー 195kcal 食塩相当量 1.2g

材料 (4人分)

にんじん 小1本(100g)
れんこん 100g
こんにゃく 1/2枚(100g)
しょうが 大1かけ(15g)
しいたけ 5~6本(100g)
さば缶の汁+水 1カップ
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ2
大豆缶(ドライパック) 1缶(140g)
さば水煮缶 1缶(190g)

作り方

- にんじん、れんこん、下茹でしたこんにゃくを1cmの角切りにする。しょうがは千切り、しいたけは1.5cm大に切る。
- 鍋にA、しいたけ以外の①、大豆を入れて煮立て、ふたをして中火で10分ほど煮る。
- 野菜が柔らかくなったらしいたけ、粗く割ったさばを汁ごと加え、ふたをして中火で5分煮る。
- ふたを取って強めの中火にかけ、時々鍋を返しながらかった水分を飛ばす。

さば缶は汁ごと使ってください!
さば缶の汁には、うま味や栄養がたっぷり入っています。捨てずに料理に使えば、だしを用意する必要がありません。

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?

A

B

C

D

E

完成図

応募方法

— 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」に参加してみたい事業などについて)

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5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!

4月号の答え「カメレオン」
3月号応募総数141通(正解136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。)