

2024
11
No.591

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2024年11月1日発行 第591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

共済互助会

★ 迷える上司 悩める部下のすっきり一言術
思いやりの一言

今月号の
topics

★ 社会保障Topic
75歳以上の人口が
初の2千万人超に

★ あの街“おいしい”ウォーキング
レトロな雰囲気漂う港町
呉市

ライフシーンと共済組合

交通事故などにあつたとき

交通事故など、他人(第三者)の行為によってケガをし治療を受けた場合、その治療費用などは加害者が負担することになりますが、公務外であるときは治療費を一時的に立て替える方法として、組合員証を使って受診することができます。



この場合はすぐに共済組合に連絡し、損害賠償申告書を提出してください。



詳しくはHPをご覧ください

サンフレッチェ広島のコーチが教えてくれる

サッカー教室のご案内

参加者
募集!

2024年12月8日
安芸高田市サッカー公園



※会員と被扶養者・配偶者・同居する子及び父母の方が対象となります。
※任意継続組合員の方はご参加いただくことはできません。

詳細は折込みのチラシへ

被扶養者・任意継続組合員のみなさまへ(40歳~74歳の方)

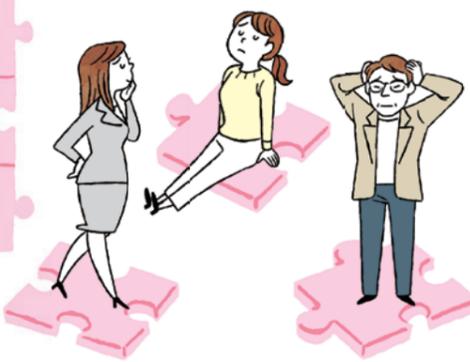
特定健康診査受診券を対象の方のご自宅に6月上旬に送付しています。
ご自身の健康状態をチェックするために年に1度は健診を受けて健康に過ごしましょう!

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

迷える上司 悩める部下の すっきり一言術

テーマ: 思いやりの一言



コミュニケーションの基本は会話。ただし、たった一言でスムーズにも台無しにもなります。
「この上司とは無理」「この部下では無理」そう決めつけてしまう前に、
何げなく使っている一言をちょっと見直してみませんか。

思いやりを持ってコミュニケーションを

相手に今話しかけていいかを最初に確認するのは、悪いことではありません。しかし、それが決定事項の報告なのか、プロジェクトの進め方についての相談なのかなどかかる時間や負担は変わってきます。相手を思いやるコミュニケーションの一言は、話したい内容が報連相のどれで、どれくらい時間をとってほしいのかを伝えること。上司としても今なのか、後でもよいのか判断しやすくなります。



何げない一言を すっきり一言にチェンジ!

何げない部下の一言
少しよろしいでしょうか



上司のもやもや
ダメではないけど
内容とか時間によっては
後回しにしてほしい

部下のすっきり一言

相談があります。
5分ほどお時間
よろしいでしょうか



Profile | 井上 智介 (産業医・精神科医) ●島根大学医学部卒業後、産業医・精神科医・健診医の3つの役割を中心に活動。
健康障害や労災を未然に防ぐべくうつ病、発達障害などを中心に、精神科疾患全般に対応している。

社会保障 Topic

75歳以上の人口が 初の2千万人超に

総務省が2023年10月1日に発表した人口推計によると、総人口は前年から59万5千人減少して1億2,435万2千人となり、13年連続で減少しました。

また、自然増減(出生児数-死亡数)を見ると、出生児数は過去最低の75万8千人となったのに対し、死亡者数は過去最高の159万5千人を記録し、17年連続の減少となった他、全都道府県で自然減少となっています。

一方で人口減少が続く中、75歳以上の人口が初めて2,000万人を超え、2,007万8千人となりました。これは総人口の約16.1%にあたり、約6人に1人が75歳以上となる計算です。このままのペースで人口減少と高齢化が進むと、2070年には総人口が9,000万人を割り込み、高齢化率は39%に達すると推計されています。

そこで課題の一つとされているのが、高齢単独世帯の増加です。国立社会保障・人口問題研究所が2024年4月12日に公表した「日本の世帯数の将来推計(全国推計)」によると、2020年から増加するのは「単独世帯」のみであり、特に世帯主が65歳以上の高齢単独世帯の割合は、2020年の13.2%から2050年には20.6%となり、約2割を超えると予測しています。

「超高齢社会」に突入する中で、高齢単独世帯が増加することに対し、社会保障制度の見直しだけでなく、日常生活の支援など、社会全体での更なる対応が求められています。

記事提供: 社会保険出版社

医療

2024年12月2日以降、 組合員証及び組合員被扶養者証 の新規発行を終了します！



2024年12月2日以降、新たな健康保険証（組合員証等）の発行は終了し、下表のように保険証利用登録を行ったマイナンバーカード（マイナ保険証）による医療機関等への受診を基本としたしくみに変わります。

制度改正前後の医療機関等への受診方法

受診年月	2024												2025												2026											
	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
受診方法	制度改正日 2024.12.2												経過措置期間終了日 2025.12.1																							
1 組合員証 組合員被扶養者証	→												※経過措置期間終了後使用不可																							
2 マイナ保険証	→												→												→											
3 資格確認書	※制度改正日後使用可能												→												→											
4 マイナポータル(スマホ) +マイナ保険証	※制度改正日後使用可能												→												→											
5 資格情報のお知らせ +マイナ保険証	※制度改正日後使用可能												→												→											

※「マイナ保険証」とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことをいいます。
※「資格確認書」とは、マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診する際に必要となるもので、共済組合が交付するものです。
※上記4及び5は、医療機関等に設置されているカードリーダーが使えない場合に受診するときの方法です。

これに伴い、本年12月2日以降、組合員の資格取得時などに本組合から交付するもの等が、次のように変わります。（一部予定を含みます。）

- 「資格情報のお知らせ」の交付について
新規資格取得者等に対し、被保険者資格等を簡易に把握できるよう「資格情報のお知らせ」を交付します。※ご自身の記号番号や資格取得日などの確認が可能
- 「資格確認書」の交付について
資格取得届等で「資格確認書」の交付申請をした方について、「資格確認書」を交付します。（施行規程改正後、資格取得届書、被扶養者申告書等の様式改正予定）

◆現行の組合員証等について
本年12月1日時点で有効な組合員証及び組合員被扶養者証は、来年12月1日までは使用することを可能とする経過措置が公布される予定です。
ただし、来年12月1日までに有効期限が到来する証は有効期限まで、本組合の資格を喪失した方は喪失日の前日までとなります。

◆次号では、育児休業手当金について掲載します。

年金

老齢厚生年金の 支給はいつから？



老齢基礎年金と老齢厚生年金は、原則65歳から受け取れます。ただし、一定の要件を満たせば、生年月日に応じて、60歳から65歳になるまでの間に「特別支給の老齢厚生年金」が支給できます。

特別支給の老齢厚生年金（65歳になるまでの年金）

被保険者期間が1年以上ある方が、次の要件を満たしているとき、下表の特別支給の老齢厚生年金が支給されます。

- 1961年（昭和36年）4月1日（特定消防組合員^{※1}の場合は1967年（昭和42年）4月1日）以前に生まれたこと
- 60歳以上であること
- 保険料納付済期間等^{※2}が10年以上あること

※1 特定消防組合員とは、退職時又は60歳時点まで引き続き20年以上、消防司令以下の消防職員として在籍していた方をいいます。
※2 保険料納付済期間等とは、国民年金の保険料納付済期間、保険料免除期間及び合算対象期間をいいます。いわゆる、公的年金制度に加入していた期間を合計した期間のことを指します。

年金の支給開始年齢

一般組合員	特定消防組合員	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳以降
1961年（昭和36年）4月2日生 ～ 1963年（昭和38年）4月1日生	1961年（昭和36年）4月2日生 ～ 1963年（昭和38年）4月1日生	62歳から	特別支給の老齢厚生年金 ^{※3}			老齢厚生年金 老齢基礎年金
	1963年（昭和38年）4月2日生 ～ 1965年（昭和40年）4月1日生	63歳から	特別支給の老齢厚生年金 ^{※3}			老齢厚生年金 老齢基礎年金
1959年（昭和34年）4月2日生 ～ 1961年（昭和36年）4月1日生	1965年（昭和40年）4月2日生 ～ 1967年（昭和42年）4月1日生	64歳から	特別支給の老齢厚生年金 ^{※3}			老齢厚生年金 老齢基礎年金
1961年（昭和36年）4月2日生 ～	1967年（昭和42年）4月2日生 ～	特別支給の老齢厚生年金は対象外	65歳から			老齢厚生年金 老齢基礎年金

※3 特別支給の老齢厚生年金は、繰上げ受給は可能ですが、繰下げ受給は対象外です。

老齢厚生年金の請求方法

受給開始年齢に達し、受給権が発生する方に対し、受給開始年齢に達する誕生日の3か月前に「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」が送付されます。受給開始年齢（誕生日の前日）に達したら、必要書類をそろえて共済組合又は年金事務所へ提出してください。

マイナンバーカードの健康保険証利用登録はお済みですか？

2024年12月2日以降、新規に「組合員証」は発行されず、「マイナ保険証」による医療機関等への受診を基本としたしくみに変わります。マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには登録が必要です。



マイナポータルからの登録はこちらから

次の3つのいずれかの方法で登録してみましょう！

- ①医療機関等の受付（顔認証付きカードリーダー）
- ②マイナポータル
- ③セブン銀行ATM

無理なく見直し

健診結果を活かす

コツ

「血糖値が高め」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。

血管がもろくなり神経もダメージを受けます

ブドウ糖は、体を動かし生きていくためのエネルギー源です。ブドウ糖は、食べ物の消化・分解により作られ、血液によって全身の細胞に運ばれます。この血液中にあるブドウ糖が「血糖」です。

血糖値が高いと言われた人は、糖が血液にあふれている状態で、血管が傷つき神経にダメージを受けています。この状態が続くと「糖尿病」と診断され、放っておくと腎不全や失明、壊疽などの合併症を引き起こします。

“血糖値が高め”ってどんな状態？

インスリンの働きが悪く、ブドウ糖が血液中にあふれています



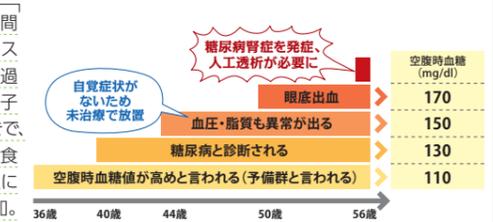
インスリンは血液中のブドウ糖を体の細胞に取り込んで、エネルギー源に変換します。そのため、インスリンの作用が不足すると、ブドウ糖が血液中にあふれ血糖が高くなります。

- こんな生活習慣が重症化を招きます
- 野菜や海藻類をあまり食べない
 - 甘いお菓子やジュースをよく口にする
 - 定期的に運動する習慣がない
 - ストレスが多いと感じている



血糖値高めから人工透析を招いたケース

糖尿病になると生活習慣の改善が必要になり、血糖値が十分に下がらない場合は、薬や注射による治療を行うことになります。高め（予備群）の段階で、生活習慣を改善していくことが大切です。



無理なく実践！

血糖値を下げるコツ

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「血糖値高め」を改善するコツです。

食生活を見直すコツ

- 食物繊維を積極的にとる**
野菜、海藻類、きのこ、豆類
- 炭水化物（糖質）をとり過ぎない**
ご飯、パン、きのこ、いも類
- “食べ方”を改める**
 - 「もう少し食べたい」でストップする
 - 早食いは禁物。よくかんでゆっくり食べる
 - 寝る前の飲食は避ける
 - 味付けは薄味にして素材そのものの味を楽しむ
 - お菓子や清涼飲料水など砂糖の多い食品は控える

野菜・海藻類を最初に食べると

食事の際は、最初に野菜・海藻類から食べるようにしましょう。それらに多く含まれる食物繊維が、後から食べる糖の吸収を抑制し、血糖値を上げにくくすることが分かっています。

食制限が厳しいという人は

最近は「低糖質ダイエット」がブームとなり、糖質だけを減らした食品やお菓子が多く市販されています。大好きなお米やお菓子を減らすなんて……という人は、これらの食品を上手に取り入れて無理なく血糖コントロールを。

少しずつ見直し

お酒の影響を知ろう

お酒の飲み過ぎは、血糖値に影響を与え、糖尿病の発病の危険性を高めます。また、飲酒時のおつまみでもエネルギー摂取量は過剰となり血糖値が上昇。1日の飲酒量の目安（ビール中ビン1本、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯のうちいずれか一つ）。女性はこの半分を守り、楽しくおいしい飲酒を心掛けましょう。体への影響をきちんと理解することが、節酒・禁酒への第一歩です。

山口県市町村職員共済組合保養施設「防長苑」

白狐が見つけた美肌の温泉
湯田温泉 ゆだおんせん

その昔、白狐が夜な夜な湯に浸かり傷を治したという「白狐伝説」が言い伝えられる温泉。1日に2,000トンもの量が湧き出るといふアルカリ性の温泉は、肌なじみの良いやわらかさが特徴だ。白狐も愛した温泉で、疲れた身体をじんわりほぐそう。



防長苑の大浴場

泉質 アルカリ性単純温泉

適応症 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、ぢ疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進 など

☎083-922-3555 (やまぐち湯田温泉 防長苑)
📍山口県山口市熊野町4-29

宿泊プランには共済組合が発行する宿泊利用助成券がご利用いただけます

●防長苑で旬のぜいたくふくを味わう

☎電話予約専用組合員様限定プラン
TEL 083-922-3555



ふくフルコースプラン
1泊2食
21,500円(税込)

ふくフレンチプラン
1泊2食
14,000円(税込)

などご用意

●ご家庭で防長苑のふくを味わう

【ご注文方法】

ネットであらくご注文
BOCHOEN ONLINE SHOP
https://bochoen.stores.jp



ご注文はこちら

遺族支援保険事業のインターネットサービス「みんなのMYポータル」のご案内

便利なコンテンツがいっぱいです!

- 契約内容・保障内容の確認や配当金等の個人宛通知物をWEB上で閲覧できます。
- パンフレット・チラシ等の閲覧ができます。
- ライフプランシミュレーションを利用して必要保障額を試算できます。

遺族支援保険事業に加入されている方が利用できるサイトです。
遺族支援保険等に加入されている方は、新規登録に必要なIDハガキを送付しています。
お手元にIDハガキがない方は、ご依頼ください。

IDハガキ送付依頼先

明治安田生命保険相互会社
中国・四国公法人部 法人営業部
☎082-247-6987

↓パソコンからはこちらへ
https://be7.meijiyasuda.co.jp

スマートフォン・
タブレットからはこちらへ➡



※団体共通IDからログインすると未加入者の方も保険の内容等をご覧いただけます

団体共通ID・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。

積立貯金 新規加入受付中!

年利率 **0.8%**

2024年
11月1日現在



▲くわしく
はコチラ



車で5分は自転車で10分

●移動時間を運動時間にしませんか?

例えばすぐ近くのコンビニに行くときも、車を使っていますか?車を5分運転しても、消費するエネルギー量は寝ているときとあまり変わりません。

車で5分の距離(約2.5km)は、自転車をゆっくり運転しても約10分弱、速度を速くして運転すればわずか6~7分です。自分で運動した分、消費エネルギー量が増えますので、肥満予防にもGood!

移動方法・体重別消費エネルギー量のめやす(2.5kmの場合)

体重	車		自転車		ランニング			
	車(運転)	車(乗車)	自転車(速い)	自転車(ゆっくり)	ランニング	軽いランニング	運動目的で歩く	歩行
50kg	5分	5分	約6-7分	約8-9分	約19分	約23分	約27分	約37分
50kg	6kcal	1kcal	45-55kcal	40-45kcal	115kcal	95kcal	75kcal	60kcal
60kg	8kcal	2kcal	55-65kcal	45-50kcal	140kcal	115kcal	90kcal	75kcal
70kg	9kcal	2kcal	65-75kcal	55-60kcal	160kcal	135kcal	105kcal	85kcal
80kg	10kcal	2kcal	70-85kcal	60-70kcal	185kcal	155kcal	120kcal	100kcal

参考資料: 国立健康・栄養研究所「改訂版「身体活動のメッツ(METS)表」



知っ得! COLUMN

放っておいて重症化すると…?

こんなにかかる! 生活習慣病の医療費

毎年の健診結果、ちゃんと確認していますか? 若いうちは特に注意しなくても、「要再検」「要治療」となることはあまりありません。でも、昨年や一昨年に比べたら、どうでしょうか? 少しずつ、異常値に近づいていませんか?

自分の家族が生活習慣病で治療を受けているなら、要注意。一般的に家族は生活習慣や味の好みも似ているため、同じ病気にかかる確率が高いのです。

健診結果	対応	結果
Aさん まだ大丈夫と健診結果を放置	翌年の健診ではさらに体重UP!	数年後、血糖値と血圧を指摘されたものの症状はないので放置
Bさん 健診結果で肥満と判明	徐々に体重が減り、翌年の健診では普通体重に!	定年後も健康を維持し、第二の人生もイキイキと楽しんでいる

重症化例の1か月の医療費

人工透析	▶ 約45万円	脳卒中で手術	▶ 約325万円
失明を防ぐ手術	▶ 約100万円	心臓病で手術	▶ 約430万円
解離性大動脈瘤	▶ 約160万円		

(金額は総額の目安であり、症例によって異なります。また、自己負担額ではありません。)

記事提供: 社会保険出版社

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	11月9日(土)	12月14日(土)	13:30~16:30
	11月30日(土)	12月28日(土)	面談・電話相談
福山市	11月12日(火)	12月17日(火)	13:30~14:30
	11月26日(火)	12月24日(火)	面談
庄原市	11月12日(火)	12月10日(火)	12:30~14:30
	11月26日(火)	12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
竹原市	11月27日(水)	13:00~
広島市	12月18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	11月21日(木)	13:00~
	12月19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	11月7日(木) → 11月15日(金)
一部払戻・解約	11月21日(木) → 11月29日(金)
一部払戻	12月5日(木) → 12月13日(金)
一部払戻・解約	12月17日(火) → 12月25日(水)

年利率0.8%
(2024年11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

レトロな雰囲気 『呉市』漂う港町

御手洗町並み保存地区をめぐるノスタルジックウォーキング

御手洗休憩所を出発し最初に向かうのは、レトロなおもちゃが並び駄菓子屋玩具ミュージアム 御手洗昭和館。その後江戸みなとまち展示館で御手洗地区の文化について学び、乙女座にも立ち寄ろう。どこか懐かしさを感じる3つのスポットをめぐるなら、歴史の見える丘公園へ。呉の町を一望し、ゴールの御手洗休憩所をめざして坂道を下ってこよう。

歩く時間:38分 歩く距離:3,145m 消費カロリー:179kcal

1 駄菓子屋玩具ミュージアム 御手洗昭和館

昭和30~40年代を中心としたおもちゃを約5,000点以上展示。駄菓子やラムネの販売も行っている。
☎0823-66-5005
📍呉市豊町御手洗236



3 乙女座

1937(昭和12)年、当時の御手洗町長が私財を投じて建てた劇場。2002(平成14)年に復元後、一般公開されている。
☎0823-66-2131
(豊市民センター) 📍呉市豊町御手洗



2 江戸みなとまち展示館

人々の「交流」をテーマに、交易・交遊・交歓の3つの視点から港町として栄えた御手洗地区を紹介する施設。
☎0823-66-2131
(豊市民センター) 📍呉市豊町御手洗



4 歴史の見える丘公園

御手洗地区を見下ろせる高台にある公園。みかん畑の間を通る遊歩道から、四季折々の風景を眺めよう。
☎0823-67-2278 (御手洗休憩所)
📍呉市豊町御手洗



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。

memo
開館時間:9時~17時
休館日:火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
入館料:一般200円、高校生120円、小中学生80円

2 江戸みなとまち展示館

memo
開館時間:9時~17時
休館日:火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
入館料:無料

3 乙女座

ピアノコンサートなどのイベントが実施されることも

1 駄菓子屋玩具ミュージアム 御手洗昭和館

memo
営業時間:10時~17時
定休日:火曜(祝日の場合は翌平日)、年末年始
入館料:一般300円、小中学生200円

4 歴史の見える丘公園

1994(平成6)年に国の重要伝統的建造物群保存地区に選定された御手洗の町。歩いていると、茶屋や船宿などの歴史を感じる建物に出会えるよ。

しばらく坂道が続くので休憩しながら進もう

大長レモン

国産レモン発祥の地である大崎下島・豊町。大長地区では、みかんよりも歴史が古い100年以上前から大長レモンが栽培されている。温暖小雨の気候はレモンの栽培にぴったりで、加えて風を嫌うレモンを守るために風の影を受けられないよう、防風林を設置するなどして大切に育てられている。太陽の恵みを浴びて育った香り高い酸味と果汁をぜひご賞味あれ。



呉市のおいしいもの

1個あたり 45kcal

今回のウォーキングで 179kcal消費 = 大長レモン 約4個分
※一般的なレモン1個あたり(85g)で算出

凡例
①おすすめ立ち寄りスポット
②主要道 ③一般道 ④細道
⑤登り坂 ⑥下り坂
⑦県道 ⑧トイレ

※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

ワンプレートごはん

あじのサルサプレート



1人分 エネルギー 665kcal 食塩相当量 1.8g

動画でcheck!
作り方のポイントが分かりやすい動画付きレシピです
二次元コードを読みこむと、料理の作り方を動画で見られます。
https://shaho-net.jp/movie/one_plate/08.mp4

作り方

- あじは塩とこしょうで下味をつけて小麦粉をまぶす。
- ミニトマトは8等分に切り、玉ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、さっと水にくぐらせる。かぼちゃは7mm幅に切る。コーンは缶汁を切る。
- ポウルにミニトマト、玉ねぎ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、皮目を下にしてあじを焼く。約3分焼いて焼き色がついたら裏返して身側も約2分焼く。
- 耐熱容器にかぼちゃを入れてラップをして、電子レンジ(600W)で2分加熱する。取り出してブロッコリーをのせて再びふんわりラップをし、1分30秒加熱する。
- ごはんにご飯を加えて混ぜ合わせる。
- 器に⑥、④、⑤を盛り、あじに③をかける。

- 🍴材料(2人分)
- あじ(三枚おろし)..... 2尾分(正味200g)
 - ミニトマト..... 8個
 - 玉ねぎ..... 1/4個
 - ブロッコリー..... 1/4株(正味50g)
 - かぼちゃ..... 100g
 - コーン缶(ホール)..... 正味40g
 - にんにく(すりおろし)..... 1/4片分
 - レモン汁..... 大さじ1
 - オリーブ油..... 小さじ2
 - パセリ(みじん切り)..... 小さじ1
 - チリペッパーソース..... 小さじ1/2
 - こしょう..... 少々
 - 塩..... 小さじ1/2
 - こしょう..... 少々
 - 小麦粉..... 大さじ1
 - サラダ油..... 小さじ2
 - ごはん..... 300g

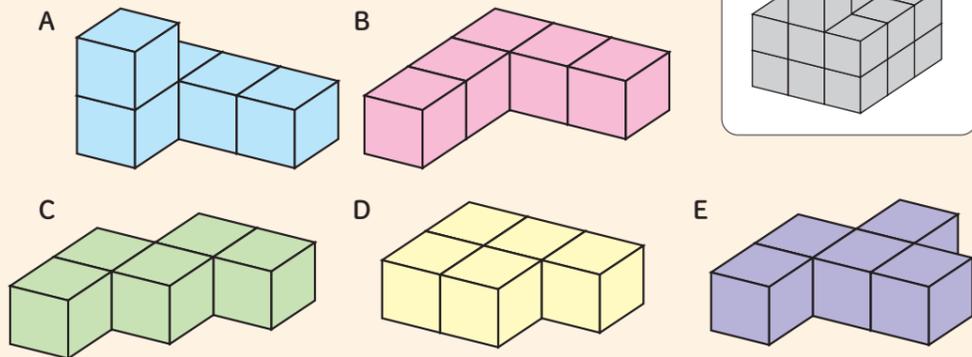
Point!

あじに下味をつけますが、サルサソースには塩を使いません。レモン汁の酸味とチリペッパーソースの辛味があじを引き立てます。

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①クイズの答え②所属所名③部署名④勤務先の所在地・電話番号⑤名前⑥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)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11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!

10月号の答え「ゾウ」
9月号応募総数149通(正解144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。)