

2025
7
No.599

広島県市町村職員共済組合

共済だより

2025年7月1日発行 第599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/株式会社出版

迷える上司 悩める部下のすっきり一言術
★「気持ちよく
行動できる一言」

今月号の
topics

★ 社会保障Topic
高齢化に伴う
介護人材の確保が急務に

★ あの街“おいしい”ウォーキング
青い海と緑の山に囲まれて自然とふれあえる街
坂町

ライフシーンと共済組合

災害にあったとき

非常災害により死亡したときは、
弔慰金、家族弔慰金が、住居や家
財に損害を受けたときは、災害見舞金が受けられ
ます。非常災害で勤務を休み、報酬が支給されな
いときは休業手当金が受けられます。また、組合
員の家財、住宅又は住宅の敷地が非常災害により
損害を受けたときや盗難により家財が損害を受け
たときは、災害貸付が利用できます。



詳しくはHPをご覧ください



知って得する生活設計セミナー

参加者募集!

共済組合 共済互助会

対象者 組合員と配偶者
広島会場 9月6日(土)
福山会場 9月13日(土)

広島会場 「ポタニカルキャンドル を作ろう」

人気キャンドルショップ「SEND
Hiroshima」によるオリジナルポタ
ニカルキャンドル作成!



福山会場 「チョコレート体験 バラをモチーフに」

講師 大原 郁香さん
初めての方でもできる体験レッス
ン! 美しいグラデーションで見ると
人を和ませます!



広島会場・福山会場共通

「資産運用について」 (野村證券株式会社)

資産運用の基礎知識や公務員ならではの
運用の仕方を説明していただきます。

人生100年時代に向けて、将来の不安
を解消させましょう!

医療保険 年金
税金 退職後の生活
退職手当



詳細は折込みのチラシへ

※組合員とその配偶者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。

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：気持ちよく行動できる一言

仕事の進め方や社会人としてのマナーなど、伝えた方がきっと相手のためになると分かっている、伝えるのは意外と難しいもの。そんな時のすっきり一言のポイントは「第三者意見で」「恥をかかせない」「気付きを促す」の3つ。伝えたい気持ちはあなたの優しさ。伝える力をつけて上手に知らせてあげてください。



無意識のうちに言葉に棘を作っているのかも

チーム全体が慌ただしくしているのに、自分の仕事を終えるとどこ吹く風で帰ろうとする部下。上司は「(普通なら)手伝いましょうかの一言があってもいいのに……」と歯がゆい思いをするかもしれません。しかし、ここで気を付けたいのが、個人の考えを万人の考えに置き換える「普通なら」。相手が普通じゃない、自分が正しいと思う気持ちで、知らず知らず言葉に棘を作ります。心がけたいのは、素直に相手への期待を伝えること。マイペースな部下も自分の実力や存在を認められているように感じ、気持ちよく行動しやすくなります。



何げない一言を すっきり一言にチェンジ!

マイペースな部下に
フリー言
周りが忙しそうなのは
気にならない?



部下のもやもや
だって……
(自分の仕事は
きちんとやったし)



上司の
すっきり一言
力を貸してくれたら
嬉しい



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

高齢化に伴う 介護人材の確保が急務に

団塊の世代全員が75歳となり、国民の約5~6人に1人が75歳以上となる2025年以降、要介護者の急速な増加が懸念されることから、以前より指摘されてきた介護人材の不足がより深刻化していきとみられています。

2024年に厚生労働省が発表した「第9期介護保険事業計画に基づく介護職員の必要数について」によると、2026年度における介護職員の必要数は約240万人に達するとしており、2022年度の介護職員数215万のままで推移した場合、約25万人も不足するとしています。これは年間約6.3万人の増員が必要になる計算ですが、2023年時点での職員数は約212万人と、介護保険制度の創設以降初の減少に転じたことで、必要な職員数は更に増えている状況です。

また、65歳以上の高齢者数は今後も増加を続け、「団塊の世代」の子どもである「団塊ジュニア世代」が65歳となる2040年頃にピークを迎えるとされています。厚生労働省で今年1月に行われた「2040年に向けたサービス提供体制等のあり方」の検討会によると、2040年頃に介護サービスの需要もピークを迎えるとされており、それに伴い2040年までに必要な介護職員の数は約272万人となる見込みです。しかし、2024年度時点での職員数の推移のみでみると介護職員の不足数は52万人を超える計算となります。

政府はこうした現状を踏まえて①介護職員の処遇改善、②多様な人材の確保・育成、③離職防止・定着促進・生産性向上、④介護職の魅力向上、⑤外国人材の受入れ環境整備などの5つの総合的な対策を行い、介護人材を量と質の両面から確保するとしています。

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

被扶養者の取消



被扶養者として認定されている人は、主として組合員の収入により生計を維持されていても、次の①～②に該当したときは、被扶養者に該当しなくなります。その場合は速やかに「被扶養者申告書(取消)」に取消日が確認できる書類等を添付して所属所の共済事務担当課へ提出し、取消し手続きを行ってください。なお、その際には、資格確認書又は組合員被扶養者証もあわせてお返しください。

①就職して就職先の健康保険に加入したとき

就職先の健康保険の加入日が資格取消日となります。

②被扶養者の収入が次の「収入基準額」以上となったとき

(収入基準額)

収入の区分	右記以外の人	障がい支給事由とする給付の受給要件に該当する程度の障がいを有する人又は60歳以上の人
年額	1,300,000円	1,800,000円
月額	108,334円	150,000円
日額	3,612円	5,000円

被扶養者の状況	被扶養者の資格取消日
(1) パートやアルバイトの場合 (a) 雇用契約書等により、上記月額を超えることが分かったとき (b) 毎月の収入が変動する場合は、3か月の平均額が上記月額を超えたとき	(a) 働き始めた日 (b) 3か月目の給料支給日
(2) 雇用保険法に基づく失業給付を上表の日額以上受給したとき	基本手当等の支給が開始された日
(3) 年金受給権者の場合 (a) 年金の受給が開始したとき (b) 年金額の改定により、上表の年額を超えたとき *老齢基礎年金の受給時(65歳到達時)は、特にご注意ください。	(a) 年金受給権発生日の翌月1日 (b) 年金改定通知を受領した日
(4) 農業や不動産などの事業収入が上表の年額以上となったとき *収入基準額を判定するときの必要経費は、税法上の経費とは異なります。	確定申告を行った日 (税務署に申請した日)

詳細については、共済事務担当課又は共済組合保険課へお問い合わせください。

◆次号では、傷病手当金について掲載します。

年金

地共済年金情報 Webサイトが新しくなりました



新たなWebサイト「マイナ手続きポータル」では、公務員共済期間に係る年金記録や将来受け取ることができる年金の見込額などを閲覧することができます。

なお、ご利用の際にはマイナンバーカードとスマートフォン(又はPC及びICカード読み取り機器)が必要になります。

●取得できる内容

- 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

●「マイナ手続きポータル」を利用可能な方

- ①組合員
- ②組合員であった方

●ご利用時間

24時間365日
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

◆ご利用手順

- ①「全国市町村職員共済組合連合会」のホームページにアクセス
- ② トップページ下部の注意事項等を参照し、「マイナ手続きポータル」へ移動
- ③ 本人アカウント作成
ログイン
- ④ 年金記録等発行の申込

ご利用に当たっては、事前に必ず注意事項等をご覧ください。

◆本人アカウント作成時には、以下のものが必要となります。
・マイナンバーカード
・スマートフォン等
・ご自身の基礎年金番号

申込から年金記録等の発行までには、1週間～2週間の期間を要します。

●相談窓口 (E-mailのみ)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課
Mail : mypo_kiroku@shichousonren.or.jp

注) これまでの地共済年金情報Webサイトのユーザーアカウントは引き継がれないため、新たなWebサイトを利用する場合は、改めて利用申込手続きが必要となります。ユーザーアカウントの作成がEメールを利用したものとなるため、従前のWebサイトにおけるID通知書の作成や発送などはありません。

- (※) 年金記録等は、確認時点で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。
- (※) 老齢厚生年金の支給開始年齢に到達されている方は、情報を取得できません。
- (※) 短期組合員の方は、日本年金機構の「ねんきんネット」をご利用ください。

整骨院・接骨院(柔道整復師)のかかり方

柔道整復師による施術にはマイナ保険証等を使える場合と使えない場合があります。「打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)」や「骨折・脱臼(いずれも応急処置以外は医師の同意が必要)」の場合はマイナ保険証等を使えますが、「日常生活からくる疲れ、体調不良や単なる肩こり」「スポーツによる筋肉疲労の改善」「医療機関で受けている治療と同じ部位の施術」などの場合はマイナ保険証等を使えないため、その場合の費用は全額自己負担となります。施術を受けられる際は、柔道整復師に負傷の原因を正しく伝えていただきますようお願いいたします。

健康管理の豆知識

監修=久保明(医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐 / 東海大学医学部客員教授 / 医学博士)

できていますか? 食中毒予防

急に腹痛や嘔吐、下痢に襲われたとき、疑われるものの一つが食中毒です。食中毒は、体に有害な細菌やウイルスなどが付いた食べ物を食べることで引き起こされます。じめじめとして気温が高い梅雨や夏は、細菌が増殖しやすいので、特に注意が必要です。

予防を徹底して、食中毒から身を守る!

食中毒というと、飲食店などで発生しているイメージがあるかもしれませんが、実は家庭でも発生しています。家庭では症状が軽かったり、食べたうちの一人だけにしか症状が出なかったりする場合もあるため、食中毒と認識されないケースが多くあります。

細菌やウイルスが付着した食べ物を、味やにおいの違いで判別することはできません。だからこそ、食中毒は予防が肝心。時には命にも関わる危険な病気なので、手洗いや食品の衛生管理など普段の生活を改めて見直しましょう。

エコバッグ、洗っていますか?

繰り返し使えて便利なエコバッグ。一見きれいに見えても知らないうちに、魚や肉の汁、野菜の土が付いて、食中毒菌が増殖しているかもしれません。そのまま使用していると、新たに購入した食品に菌が付着し、食中毒を引き起こす原因に。エコバッグは定期的に洗い、よく乾かして使いましょう。また、食品用と日用品用に分ける、肉・野菜・魚はポリ袋に入れて利用するなどもお勧めです。



覚えて実践!

食中毒予防の三原則

それぞれの原則のポイントを確認して、できているかチェックしましょう。

1 つけない

手や調理器具を清潔に

調理中も手洗いを忘れずに。生の魚や肉を切った包丁やまな板も、その都度洗剤で洗いましょう。



箸やトングを使い分ける

生肉などに触れた箸やトングは食中毒を引き起こす可能性があります。別の清潔な箸で食べましょう。

2 増やさない

冷蔵庫を上手に使おう

冷却効果を高めるために、開いている時間を短くし、食品を詰め過ぎないように心掛けて。



作った料理はすぐに食べる

料理を室温で放置すると、菌が増殖する可能性があります。温かい物は温かいうちに食べましょう。

3 やっつける

中心部まで加熱処理

調理の際、中までしっかりと火を通します(目安は中心部75℃で1分以上)。



小まめに調理器具の消毒を

使用した調理器具は漂白剤、熱湯などを使用して消毒するのを忘れずに。



芸北の芸能・文化と里の恵みを味わう

道の駅 舞ロードIC千代田

広島県北広島町

みちのえきまいるーどいんたーちよだ

高さ8m、横9mの巨大な太鼓のモニュメントが目印。毎月1回「神楽の日」と題して、芸北神楽などの県内の神楽が上演されているため、伝統芸能を気軽に観賞することができる。産直コーナー「きたひろ市場」では新鮮な野菜や地元産のお米をお土産に、レストラン「響」では地元産の食材をふんだんに使ったバイキングと地酒を存分に楽しもう。

☎0826-72-0171 🏠山県郡北広島町有田1122 📍産直コーナー9:00～18:00(冬季は～17:00)、レストラン11:00～15:00(最終受付14:00)、ほか施設により異なる 📍産直コーナー12/30午後～1/3、レストラン水曜、12/30～1/3 🚗中国自動車道千代田ICからすぐ



美しい衣装と迫力ある演出や舞手の動きが特徴の芸北神楽

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。

★事前に所属所の共済事務担当課から交付された助成券をご持参ください。(任意継続組合員の方は、共済組合福祉課からお送りしますのでご連絡ください。)

★契約施設では、組合員であることが確認できるものを必ず提示してください。(マイナポータルの資格情報画面・資格情報のお知らせ・組合員証等)

標準報酬の月額「随時改定」について

昇給等により固定的給与(基本給、住居手当、通勤手当、扶養手当等)が変動したことに伴い、組合員の受ける報酬(固定的給与+時間外手当等の非固定的給与)が2等級以上変わったときは、標準報酬の月額を改定します。



詳しくはQRよりご確認ください。

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	7月12日(土)	8月9日(土)	13:30～16:30
	7月26日(土)	8月23日(土)	面談・電話相談
福山市	7月8日(火)	8月5日(火)	13:30～14:30
	7月29日(火)	8月26日(火)	面談
庄原市	7月8日(火)	8月5日(火)	12:30～14:30
	7月22日(火)	8月26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
三原市	7月16日(水)	13:00～
大竹市	8月20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	7月17日(木)	13:00～
	8月21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	7月7日(月) → 7月15日(火)
一部払戻・解約	7月23日(水) → 7月31日(木)
一部払戻	8月6日(水) → 8月15日(金)
一部払戻・解約	8月21日(木) → 8月29日(金)

年利率0.8%
(2025年7月1日現在)

「自分だけは大丈夫」その思い込みが危険!

詐欺の手口は年々巧妙かつ悪質化し、しかも彼らは狙う相手の年齢や性別を問いません。「自分だけは大丈夫」などと過信せず、少しでも「怪しい」と思ったら、警察や消費生活センターに相談しましょう。

被害者の約9割が、「自分は大丈夫」だと思っていた!



警視庁のアンケートによると、詐欺などの被害に遭ったことについて、「自分は大丈夫だと思っていた」とか「詐欺について考えたこともなかった」と認識していた被害者が約9割にも上っています。「自分は大丈夫!」などという思い込みや過信をせず、「自分も親も被害者になるかもしれない」と日頃から警戒心を持つことが被害を防ぐことにつながります。

常に警戒心を持つよう心がけましょう

自分の警戒心をチェック!

- ☑ 買い物はよく考えてから決める
- ☑ 「あなただけ特別」などの話は疑ってかかる
- ☑ 無理な頼み事はきっぱり断る
- ☑ 「儲け話」は疑ってかかる
- ☑ 身近に相談できる親や友人、知人がいる
- ☑ 新聞やニュースは毎日チェックする



チェックが少ない方はもちろん、チェックが多い方も、「自分は大丈夫!」などと油断せず、常に注意を怠らないようにしましょう。

詐欺や悪質商法にダマされるのは、高齢者だけだと思いませんか?

詐欺や悪質商法にダマされるのは高齢者で、「現役世代は関係ない」と思っていますか?

近年、「現役世代」を狙ってスマートフォンやSNS・インターネットを使った手口が増えています。時には、警察官を名乗って電話がかかってくる場合や、電気会社、総務省等を名乗って、「未納料金がある」等といった後に警察官役に交代するケースもあるので注意が必要です。

⚠️ 注意すべきこと!! ⚠️

- 「+」から始まる番号の電話には出ない
- SNSやメールでの儲け話を信じない
- 警察を名乗る怪しい電話があった場合、「所属、担当部署、名前、内線番号」を確認し、最寄りの警察に連絡してください

詐欺や悪質商法の相談は警察総合相談「#9110」へ
(全国共通短縮ダイヤル)

記事提供: (株) 社会保険出版社



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

青い海と緑の山に囲まれて「坂町」
自然とふれあえる街

公園と遊歩道でオーシャンビューを堪能
潮風と緑の体感ウォーキング

JR坂駅を出発し、まずは航海安全などをつかさどる住吉社に参拝。お次は緑豊かな横浜公園で自然に癒されよう。続いて、森山を登る遊歩道に向かう。展望休憩所で、瀬戸内海の絶景を堪能しよう。森山を下りたら、アサガミベイサイドパークへ。思い切り遊んだら、きらり・さかなぎさ公園でひと息つき、潮風を感じつつJR坂駅に戻ろう。

歩く時間：1時間18分 歩く距離：6,150m 消費カロリー：283kcal



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 住吉社
航海漁業、五穀豊穡の神として地域住民に大切に守り継がれている神社。現社殿は大正3年に再建されたもの。
☎082-820-1525 (坂町役場 生涯学習課)
安芸郡坂町横浜西一丁目



② 横浜公園
展望広場や探索の丘、梅園、桜園などがある広大な公園。大規模リニューアルした遊具が家族連れに人気。
☎082-820-1513 (坂町役場 都市計画課)
安芸郡坂町鯛尾二丁目



③ 森山遊歩道 展望休憩所
標高152mの森山山頂にある展望台。瀬戸内の島々、広島市街、そして横浜公園を大パノラマで一望できる。
☎082-820-1507 (坂町役場 総務部 企画財政課) 安芸郡坂町森山



④ アサガミベイサイドパーク
遊具やグラウンドを完備した、家族連れに人気のスポット。バスケットコートで思い切りドリブル&シュートを決めよう!
☎082-820-1513 (坂町役場 都市計画課)
安芸郡坂町平成ヶ浜五丁目



⑤ きらり・さかなぎさ公園
雨でも遊べる屋根付き遊具など設備が充実した公園。目の前の海の眺望を楽しむ休憩スポットとしてもおすすめ。
☎082-820-1513 (坂町役場 都市計画課)
安芸郡坂町平成ヶ浜五丁目



坂うめじろうまんじゅう
町の木である梅にちなんでつくられた、坂町新名物のお饅頭。白あんの中にとろりとした梅のペーストが入っており、さっぱりとした甘さは何個でも食べられる美味しさ。皮には坂町マスコットキャラクターの坂うめじろうの焼き印付きで、見た目にも楽しく、お土産にぴったり。



今回のウォーキングで 坂うめじろうまんじゅう 283kcal消費 = 約2.2個分
※一般的なまんじゅう1個(48.6g)で算出

2/3 日分の野菜レシピ

減塩も意識!

料理制作・スタイリング・監修=小川寿美 撮影=廣瀬久哉

「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足がちです。食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かせましょう!

動画をCheck!

蒸し鶏と夏野菜の薬味たっぷりだれ

使用野菜: なす、オクラ、ミニトマト、大葉、みょうが、長ねぎ、しょうが

1人分 エネルギー 360kcal 食塩相当量 1.8g

お好みの薬味で楽しみながら減塩!

健康ポイント: 鶏むね肉は砂糖をもみ込むことでやわらかくなります。電子レンジは栄養素の流出をおさえて調理できるので、温めだけでなく調理器具としても上手に活用しましょう。

材料(2人分)
 鶏むね肉(皮なし) 1枚(200g)
 A 砂糖 小さじ1
 酒 大さじ1
 なす 2本(180g)
 オクラ 8本(80g)
 ミニトマト 12個(120g)
 大葉 5枚(3.5g)
 みょうが 2個(40g)
 サラダ油 大さじ2
 B 長ねぎ(みじん切り) 1/2本(50g)
 しょうが(みじん切り) 1/2片(8g)
 しょうゆ 小さじ4
 酢 大さじ2
 砂糖 小さじ2
 ごま油 大さじ1

作り方
 ① 耐熱容器に鶏むね肉を入れ、フォークで全体に穴をあけてAを加えて下味をつける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、ラップをしたまま蒸らす。粗熱が取れたら、手で粗く裂き、蒸し汁につけておく。
 ② なすはヘタを落とし、長さ半分の6つ割りにする。オクラはヘタとガクを取り、斜め半分に切る。ミニトマトは半分に切る。大葉はせん切り、みょうがは小口切りにする。
 ③ 耐熱容器になす、オクラを入れてサラダ油を回しかける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱する。
 ④ ボウルにBを入れてよく混ぜ合わせる。
 ⑤ 器に①、③、ミニトマト、大葉、みょうがを盛り、④をかけていただく。

クイズに答えて プレゼントに応募しよう! お絵かき ロジック

マス塗りつづいて浮かび上がる動物は何?

ルール
 ● タテ・ヨコの数字は連続して塗りつづけるマスの数を示しています。
 ● 1列に複数の数字がある場合は、それぞれの数字の数だけ連続してマスを塗り、その間を1マス以上空けます。何マス空くかはその列ごとにそれぞれ異なります。
 ● 数字の並び順は、連続して塗るまとまりの並び順です。前後してはいけません。

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。
 ※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 2025年7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!

6月号の答え 「25」

5月号応募総数 26通(正解25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。)