給付金口座には「広島銀行」の指定に御協力ください

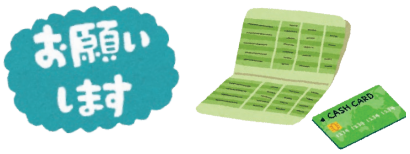
互助組合
(082)228-1386

組合員の方への給付金等の振込については，「広島銀行」以外の送金口座の場合，少額の振込でも，その都度振込手数料が発生しています。**その総額は年間1,000,000円を超えています。**また，口座変更や改姓等により振込ができなかった場合は，1回で1000円を超える手数料がかかります。これらは，みなさまの掛金から支払われていますので，できるだけ**振込手数料無料の「広島銀行」の本・支店を御指定いただくとともに口座番号等の変更時の届出について御協力をお願いします。**

※　**給付金口座の変更は，共済組合のホームページから「口座番号入力通知書」を共済組合へ提出していただくことで，互助組合の手続きも完了します。**

※　改姓した場合は，お手元の通帳口座の名義変更が必要です。必ず銀行で手続きをしてください。

※　給付金の振込口座は，「給与口座」とは別に登録していただいていますので，御注意ください。



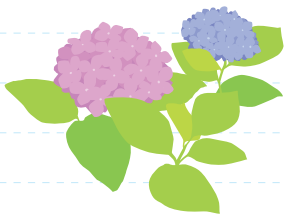
臨床心理士ひとことコラム ～シリーズ「セルフケア」⑫～

健康管理係
(082)513-4956

「疲れた脳を休ませよう」

原始時代，ヒトは動物と同じように自然の懐で生きていました。私たちのカラダは，その頃からあまり進化していません。ところが，社会は猛スピードで進歩したので，私たちはカラダに無理を強いて，現代社会に合わせています。適度に動かすべき手足を止め，目を媒介として脳ばかり酷使します。だから，脳は慢性的に過活動状態です。

疲れた脳を休めましょう。太古の昔からあるものは，脳を含むカラダに馴染みます。土や水に触れる。森林や草花の香を嗅ぐ。鳥のさえずりや川の流れを聞く。窓外の空や山を眺めるだけでも。「自然の懐」に身を置くことが，あなたの心身を癒します。



（こころの健康心理相談員　水戸 淳子）

クイズに答えてカープグッズをもらおう!!

次のクイズに全問正解された方の中から抽選で 20 名様にオリジナルグッズをプレゼントします。

クイズ　以下の文章のAからDに当てはまる言葉をお答えください。

福利ひろしまを隅々まで読むと，答えがわかるよ！

Q1　組合員資格を喪失した後は組合員証等は使用できません。共済組合に速やかに（　A　）してください。

Q2　ねんきん定期便は，（　B　）や（　C　）などに関する情報をお送りするものです。

Q3　（　D　）は，心理テストやヨーガを実施することでストレスの解消に繋がることを目的とした事業です。

応募資格　公立学校共済組合広島支部の組合員
応募方法　はがきに次の必要事項を明記し，応募してください。
①答え　AからD　②氏名・職員番号　③所属所名・所属コード　④希望する送付先の住所（自宅又は所属所）
申込先　〒730-8514 広島市中区基町9-42　公立学校共済組合広島支部　福利調整係
申込期限　令和２年６月19日（金）**必着**
その他　正解者多数の場合は，抽選により決定します。抽選もれの場合は通知しませんので御了承ください。
当選の発表は，商品の発送をもってかえさせていただきます。
※「はがきの料金」は63円となっておりますので投函の際は御注意ください。