

# 互助会報

第398号（3月）

一般社団法人 宮崎県教職員互助会

〒880-0801 宮崎市老松1丁目2番2号

TEL：(0985) 29-1242

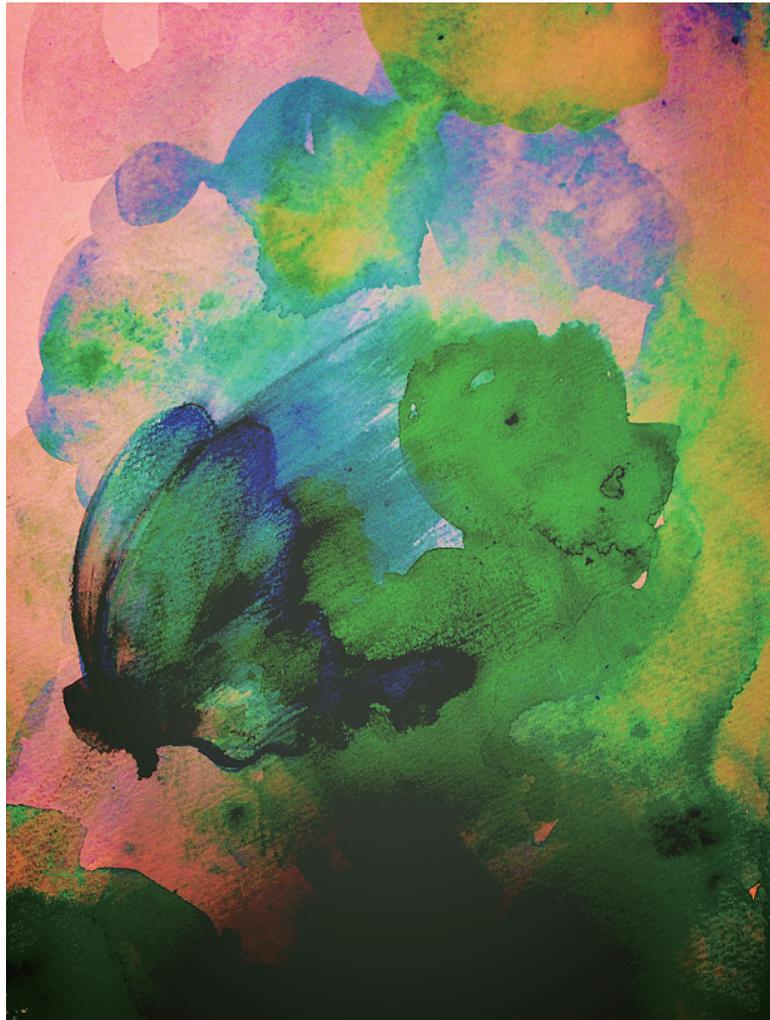
FAX：(0985) 27-4146

E-mail：gojyokai@miyazaki-kyogo.or.jp

URL：http://www.miyazaki-kyogo.or.jp/

再生紙を使用しています

紙上ギャラリー



「羽化」

長友 聖子（土々呂中学校）

## 今月の主な内容

第4回理事会が開催されました……………	2	第36回教美展終わる……………	5
平成26年度の新規・重点事業について……………	2	文化講演会実施報告……………	6
本人・家族療養補助金等の給付について……………	3	平成26年3月に退職を迎える会員の方へ……………	7
文芸誌「しゃりんばい」第36号合評会を開催しました…	3	平成25年度 地区事業報告……………	8～9
平成25年度スポーツ支援事業報告……………	4	指定宿泊施設の変更……………	12

## 第4回理事会が開催されました

2月18日（火）、平成25年度第4回定例理事会が、教弘会館（宮崎市）で開催され、平成26年度の運営方針並びに事業計画、予算等が決まりました。



### 平成26年度運営方針

- 1) 会員の生涯にわたる健康維持・増進、生きがい、経済支援に関する福利厚生事業の充実を図ります。
- 2) 教育及び文化・芸術・スポーツに関する公益目的事業を実施します。
- 3) 特別弔慰金事業や退職互助部の療養補助金の見直しについては、それぞれ検討委員会を設置し、保険数理人の試算結果等を基に検討を行います。
- 4) 新規採用者や未加入者の加入促進に取り組みます。また、退職互助部への加入率を高める取り組みを行います。
- 5) 資産は、定期預金と国債で安全・有利な運用に努めます。また、収入増を図るため国債の運用比率を高めます。

## 平成26年度の新規・重点事業について

### 新規事業

- ・ 単年度収支において支出増となっている特別弔慰金事業と退職互助部事業について、見直しを行います。そのため、特別弔慰金事業検討委員会（仮称）と退職互助部事業検討委員会（仮称）を設置します。

### 重点事業

- ・ 新規採用者及び加入者に記念品を配布するとともに、全職員に「互助会報」を配布し、本会への理解と加入促進を図ります。  
また、定年退職予定者へ退互部報を送付するとともに、退職互助部事業に関する資料及び退職後の生活設計に参考となる情報の提供を行い、退職互助部への加入促進を図ります。
- ・ 「ここに学校があった 戦後50年 統合・閉校の記録」の追録本及び統合・閉校した学校の校歌を音の記録として残すためCDを作成し、学校や市町村教育委員会等に寄贈します。

# 本人・家族療養補助金等の給付について

2月28日 8,686名の会員に総額 4,960万円を送金しました ご確認ください

本人療養補助金・家族療養補助金・入院療養手当金は、給付金の累積が1万円を超えたときにその都度送金しています。また、累積が1万円を超えていない場合でも、毎年2月末には全額を送金しています。何かご不明な点がございましたら互助会までお問い合わせください。

給付金お支払いのお知らせ		互助会給付金決定通知書							
互助会 太郎 様 (999999)		互助会給付金を下記の通り決定し、ご指定口座に振り込みましたので、ご確認ください。 宮崎県教職員互助会理事長							
52500: 宮崎県教職員互助会		平成26年2月分							
一般社団法人 宮崎県教職員互助会 〒880-0801 宮崎市若松1丁目2番2号 TEL: 0985-29-1242		銀行振込日	平成26年02月28日	金融機関名	0134: 宮崎銀行				
		支店名	030: 県庁支店	口座種別	普通   1234567				
		互助会給付金	34,500	本人療養補助金	4件 6,000				
				家族療養補助金	9件 4,500				
				入院療養手当金	1件 24,000				
		(明細)							
No.	受診者名	診療年月	給付種別	給付金額	No.	受診者名	診療年月	給付種別	給付金額
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
9					9				
10					10				
11					11				
12					12				
13					13				
14					14				
15					15				
16					16				
17					17				
18					18				
19					19				
20					20				
21					21				
22					22				
23					23				
24					24				
25					25				
26					26				
27					27				
28					28				
29					29				
30					30				
31					31				
32					32				
33					33				
34					34				
35					35				
36					36				
37					37				
38					38				
39					39				
40					40				
41					41				
42					42				
43					43				
44					44				
45					45				
46					46				
47					47				
48					48				
49					49				
50					50				
51					51				
52					52				
53					53				
54					54				
55					55				
56					56				
57					57				
58					58				
59					59				
60					60				
61					61				
62					62				
63					63				
64					64				
65					65				
66					66				
67					67				
68					68				
69					69				
70					70				
71					71				
72					72				
73					73				
74					74				
75					75				
76					76				
77					77				
78					78				
79					79				
80					80				
81					81				
82					82				
83					83				
84					84				
85					85				
86					86				
87					87				
88					88				
89					89				
90					90				
91					91				
92					92				
93					93				
94					94				
95					95				
96					96				
97					97				
98					98				
99					99				
100					100				



## 文芸誌「しゃりんばい」第36号 合評会

東口 編集委員

を開催しました



分科会



全体会

3月2日(日)、宮崎市の「ひまわり荘」で文芸誌「しゃりんばい」第36号合評会を開催しました。会員はもちろん、一般の参加者もあり、活発な意見交換の場になりました。

全体会では、『短歌のテーマと表現』という演題で、東口誠編集委員の講演がありました。

分科会では、3つの分科会に分かれて、お互いの作品について意見・感想等を述べあいました。

### 参加者の感想

- 書くことは、読んでもらえることが前提。だから、分かりやすく表現するにはどうすればよいか、参加者の発表を聞きながら考えさせられました。
- しゃりんばいの存在を友人達に薦めたいです。
- 少人数だったが、十分に意見交換ができ、とても充実した会だったと思います。
- 意義ある本会にもっと参加者を増やしたいです。

❖ 「しゃりんばい」は各学校や県市町村の図書館等にも配付しています。ぜひご覧ください ❖

# 平成25年度スポーツ支援事業報告

宮崎県教職員互助会は、宮崎県高等学校体育連盟と連携し、県内のジュニアアスリートの育成並びに、全国大会等で入賞歴のない種目への競技力向上の支援及び県内で普及が十分でない競技への普及促進を図るため、支援事業を行っています。

平成25年度は、宮崎県高等学校体育連盟に加盟している「水球」、「フェンシング」、「なぎなた」の3つのスポーツ団体に対し支援を行いました。

今回は平成25年度の支援競技のひとつである「なぎなた」のうち、宮崎南高等学校 なぎなた部のみなさんから、九州遠征合宿へ参加した感想をいただきましたので、一部を紹介します。

- 私たちの部活は2年生2人、1年生7人で、いつも南高校で宮森先生のご指導のもと練習をしています。今回の遠征で同じ学年の人の力の差を目にし、九州や全国のレベルを目にした気分でした。なので、今回の遠征は自分にとってものすごくプラスになり、多くのことを学ぶことができました。

(M・Sさん)

- 今回の九州遠征合宿はつらく厳しいものでしたが、とても学ぶことが多かったです。想像していたよりずっと多い人数が参加していて、いろんな技をみることで新鮮でした。このような合宿に行けることはとても幸せなことだと思います。

(F・Mさん)



- 遠征合宿を通して、技術面はもちろんですが、礼儀作法もすごく勉強になりました。

(G・Aさん)

- 今回の合宿では、技術面のほかに自分から積極的に進んで行動することなど、たくさん学ぶことができました。たくさんの方の援助があって今回の合宿があることなどを心にとめて、これからも薙刀の練習に励んでいきたいと思いました。

(K・Mさん)

- 合宿を通して感じた今後の自分の課題として、1つ目は体力をつけること、2つ目は試合中相手のペースにのまれないこと、3つ目は足さばきを身につけること、4つ目は大きな声で挨拶をすることです。このような遠征合宿に行けたことについて、自分はとても恵まれた環境でなぎなたができていたのだと思いました。これから一生懸命稽古して、心身ともに強い選手になりたいです。

(T・Rさん)



# 第36回 教美展 (宮崎県教職員互助会美術展) 終わる

174点を展示、約1,800名が鑑賞

絵画・デザイン、書、写真、彫刻、工芸、趣味と生活、県外公募展入選作品等174点を1月9日から2月6日にかけて宮崎市、都城市、延岡市で展示し、約1,800名の方々に鑑賞いただきました。

運営にあたっては、企画・実行委員の方や地区で作品受付、会場受付等、多くの会員の協力をいただきました。

なお、企画・実行委員の方が制作された色紙等作品プレゼントには、約600名からの応募がありました。

3月の企画委員会で抽選を行い、当選者に贈呈します。

## 特別企画 ギャラリートーク&カードアート

今回の教美展では、書部門において「特別企画 ギャラリートーク」を行いました。講師は県書道協会顧問、宮日美展無鑑査の清野 柏堂（芳孝）氏をお招きし、1月12日、宮崎県立美術館 県民ギャラリーで行いました。作品の制作や鑑賞のポイントなどについて、笑い等交えてお話いただきました。



ギャラリートークの様子



### 【来場者の感想】

- 高校時代の恩師の作品をみて元気をもらいました。いつまでもお元気で！
- お忙しい中でみなさん製作の時間を生み出していらっしゃると思うと、たいへん励まされます。これからもこの時期を楽しみにしています。
- 人や風景が描かれている絵をみて、「私もこんな絵をかいてみたい」と思いました。中学校では何部に入ろうか迷っていたけど、美術部もみてみようかなと思いました。
- ギャラリートークが大変良かったです。書の勉強になりました。また作品の見方等教えていただけると嬉しいです。

## ◆針・灸・マッサージ等施術料補助対象施術所の取り消しについて

(1施設)

施術担当者	治療所名	住 所
竹下 道彰	竹下鍼灸院	宮崎市鶴島2-15-11

## みやざき発掘100年 東九州道延岡宮崎間開通記念講演会



講演：荻谷氏

2/22（土）宮崎市民文化ホール イベントホール  
入場者数 205名

今年は、東九州道延岡宮崎間開通、みやざき発掘100年を記念し、俳優の荻谷俊介氏、奈良大学文学部教授の坂井秀弥氏を招いての講演会を開催しました。高速道路建設の歴史を振り返りつつ、建設に伴う発掘調査で明らかになってきた宮崎の歴史に触れて、古代宮崎人の交流や人々の絆について考える機会となりました。



講演：坂井氏



オープニング



あいさつ：飛田 理事長

### 公益文化事業

## 大滝博子 創作人形の世界展

# 宗族

いのち、つなげて



大滝博子氏の創作人形の世界は、家族の何気ない日常風景の一場面を石塑粘土と古布、縮緬などを使い表現豊かな人形で表現し、そこに醸し出される「日常の幸せ」を素直に感じさせ、見る人に安らぎや元気を与えてくれます。

本展では、家族の絆、人と人とのつながり、子どもたちの笑顔など、ほほえましく温かみのある160点余りの人形や作者自身の心あたたまる詩を通して、きっと私たちの心の奥に眠っていた「生命の大切さ」「家族愛の素晴らしさ」、そして「本当の幸せ」とは何かを呼び起こさせてくれます。



- |      |  |
|------|--|
| 会場   | 宮崎県総合博物館 特別展示室                         |
| 会期   | 3月19日（水）～4月14日（月） 毎週火曜日は休館             |
| 観覧時間 | 午前9時～午後5時（入場は午後4時30分まで）                |
| 観覧料  | 一般 600円（前売り500円）<br>小中高生 400円（前売り300円） |

※当日、窓口で「全教互九州ブロック協議会会員証」を提示すると最大5名まで、前売券価格で入場できます。



# 平成26年3月に退職を迎える会員の方へ

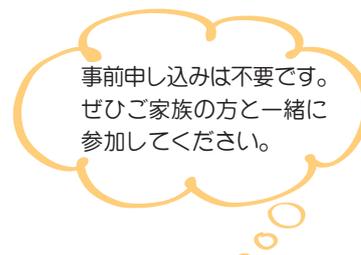
## ～退職者のつどい（退職に伴う各種手続き説明会）を開催します～

### ◇内 容

- ・教職員互助会の退会手続き（セカンドライフ助成金等の請求手続き）
- ・退職互助部の事業説明と加入手続き
- ・教職員積立年金に係る手続き及び相談（該当者のみ）
- ・退職後の健康管理や健康保険制度のことについて

### ◇日 時（受付 13:00、開会 13:30）

月 日	会 場
4月3日（木）	門川町 クリエイティブセンター門川 門川町大字門川尾末 1140 番地 ☎0982-63-0002
4日（金）	宮崎市 JA アズムホール 宮崎市霧島町 1-1-1 ☎0985-31-2000
5日（土）	宮崎市 JA アズムホール 宮崎市霧島町 1-1-1 ☎0985-31-2000
7日（月）	都城市 総合福祉会館 都城市松元町 4-14 ☎0986-23-5159



都合により参加できない方、3月31日より前に退職される方につきましては、事前に教職員互助会（0985-29-1242）に連絡してください。

### ◇持参いただくもの

- ・筆記用具 印鑑
- ・退職金が振り込まれる通帳の口座番号とその銀行印
- ・配偶者も退職互助部に加入する場合は配偶者の通帳の口座番号
- ・全教互九州ブロック協議会会員証（黄色いカード、名刺サイズ）
- ・針・灸・マッサージ等施術料補助券（持っている方のみ）

## ..... 互助会無料法律相談 .....

### 利用できる人

- ・会員及びその配偶者、子、親

### 相談方法等

- ・相談者のことや内容等のプライバシーは厳守されます。
- ・事前に電話での予約が必要です。
- ・相談は30分以内です。
- ・相談日1日につき8名以内で、先着順です。
- ・面談が原則ですが、電話相談もできます。
- ・面談の場所は、弁護士の法律事務所です。

相談の予約は月曜から金曜の午前9時から午後5時までにお申し込みします

＊<sup>おおつか こうじ</sup>大塚 幸治 弁護士

〒885-0075 都城市八幡町1-1-1  
電話(0986)46-9666 FAX(0986)46-9777

相談日  
原則として、第2土曜日の午前9時から午後1時まで  
6月までの相談日  
4月12日、5月10日、6月14日

＊<sup>えとう としひこ</sup>江藤 利彦 弁護士

〒880-0801 宮崎市老松1-5-1  
電話(0985)20-9911 FAX(0985)20-9909

相談日  
原則として、第2金曜日の午後1時半から午後5時半まで  
6月までの相談日  
4月11日、5月9日、6月13日

＊<sup>ささき たつひこ</sup>佐々木 龍彦 弁護士

〒882-0816 延岡市桜小路365-1  
電話(0982)34-3535 FAX(0982)21-3492

相談日  
原則として、第2金曜日の午前10時から午前12時、午後1時から午後3時まで（受付時間は午前11時30分まで及び午後2時30分までです。）  
6月までの相談日  
4月11日、5月9日、6月13日

# 平成25年度 地区事業報告

## 県北

本年度は、毎年大好評のテーブルマナー教室を始め、6事業を実施しました。テーブルマナー教室は、参加希望者が110名を超える盛況で9月から11月にかけての3回に分けて和食マナーを実施しました。お菓子作り教室では、ドイツのパン「シュトレン」作りに挑戦し、ガーデニング教室では、初心者向けの冬の花々の苗の寄せ植えを行いました。写真を楽しむ会では、湯の町別府の山手を散策しながら、旧家等昔ながらの風情を楽しみました。また、ボウリング大会では、どのレーンも白熱した戦いが繰り広げられ、入賞者は豪華？賞品をゲットしていました。最後に、スキー・スノーボード教室は、厳しい気象条件の中ではありませんでしたが、インストラクターによる少人数指導により、参加された方に大変喜ばれました。

次年度も県北地区事業にご期待ください。なお、テーブルマナーやガーデニング等に興味があり企画をしてみたいという方は是非事務局まで御連絡をお待ちしています。

県北地区事務局長 田邊 譲治（恒富中学校）



## 都北

平成25年度は前年度事業の見直しを行ない7事業を6事業にしました。前年度の参加人数や担当者（実行委員）の意見等をお聞きし「テニス教室」を外しました。

6つの事業は10/19のゴルフ大会に始まり1/24のテーブルマナー教室で無事終了しました。前年度の事業の中で特に「ガーデニング教室」に参加希望が集中しましたので、本年度は午前の部と午後の部に分けて実施しました。午前の部の参加希望が多かったため学校単位で人数調整をしました。また、「そば道場教室」も人気の事業であり午前中を前半と後半に分けて募集し調整をして人数のバランスを取りました。

参加者の集約と参加決定通知等煩雑な事務作業におわれ、会員等にご迷惑をおかけした部分もあったことと思います。

事業を進めていく中で特に留意したことは、各事業の担当者と十分連絡を取り合って当日の運営がスムーズにできるよう努めたことでした。事務局長は陶芸教室とテーブルマナー教室の打ち合わせにも参加させていただきました。また委員長はそば道場教室とテーブルマナー教室に参加させていただき挨拶を行ないました。

毎年のことですが、参加予定者の中で当日無断キャンセルが出て他の参加会員・担当者・その会場の方々にご迷惑をおかけしたことは、同じ教職員として非常に残念なことです。

各事業の総合的な反省と細かい部分の点検等を担当者と協議して次年度の事業へと引き継ぎたいと思います。また、本地区の事務局長はプロパーの事務職員ですが、今後のことも十分に考慮しその選任には細やかな心配りが必要であると考えます。

本年度各事業実施のために運営に携わっていただいた運営委員、実行委員各位へ感謝を申し上げますと共に、事業を引き受けて下さった各事業所様に深くお礼を申し上げます。

都北地区事務局長 野村 幸浩（山之口中）

## 西臼杵

今年度は、8つの事業を計画し全て実施することができ、参加者にとっては有意義な時間を過ごすことができたと思います。

### （カヌー教室）

台風の影響で日程を延期することになってしまいましたが、家族での申込みもあり昨年度並みの参加状況でした。実施場所は、延岡市の北川で「奇跡の清流」ともいわれる絶好のカヌーポイントで、自然に親しむ目的を十分に達成することができました。

### （プリザーブドフラワー教室）

プリザーブドフラワーは、昨年度に引き続き実施しました。生花に特殊加工を施しているため、作品は鮮やかな色合いを数年間保つことができます。今年度は、グランドピアノの入れ物に思い思いのアレンジをして、クリスマスの雰囲気を出すような作品に仕上がりました。



西臼杵地区事務局長 原田 義和

## 教育庁

教育庁地区事業として本年度も恒例の「あけぼの会」ゴルフ大会を開催しました。

第1回大会は21名のゴルファーが7月27日（土）にニュー愛和ゴルフ宮崎コースにて、日差しの強い中、熱中症に気をつけながら大いにゴルフを楽しみました。スコア80台が8名も出るハイレベルな戦いとなりました。第2回大会は2月8日（土）、宮崎大淀カントリークラブにて行われましたが、開催が危ぶまれるほど直前まで雨が降っていて最悪のグランドコンディションでした。参加者20名はぬかるんだグランドに悪戦苦闘しながら右に左にと駆け廻り、スコアもなかなか伸びない展開となりました。そのような中でもベストスコア82を出す方もおり、改めてゴルフの技術向上を誓う日にもなりました。来年度は参加者を増やす努力をして、8組以上の参加を目標に頑張りたいと思います。

村山 育志（教育庁学校政策課）

## 西 諸

「ガーディニング教室」に参加して毎年楽しみにしている「ガーディニング教室」に今年も参加することができました。

初めて出会う花材があったり、すてきな鉢を用意して下さったりと、毎回期待以上の配慮や工夫と温かい笑顔で迎えてくださっています。約二時間、他の参加者の方とおしゃべりしたり、お花を選んだり植えたりしていると、この一年どんなに忙しく慌ただしく過ごしてしまったかに気づかされ、その疲れを癒されいつの間にか元気になっています。

いつまでたっても初心者の私ですが、我が家の玄関には、二年分の寄せ植えがまだまだきれいに咲いています。朝夕そのお花に癒され元気をもらいながら、次の「ガーディニング教室」はどんなお花に出会えるかしらと今から楽しみにしています。まだ参加されたことのない方もぜひ一緒に、心地よい癒しのひとときを楽しみましょう。

西野 紀子 (加久藤中)

## 日 向

地区事業を計画するに当たり何かその地域でしか出来ないこと、その地域に特徴的なことは無いかと考え、サーフィン教室を実施することにしました。

一人を除きサーフィンをするのは初めてという方々でしたが、半日のレッスンで全員ボードの上に立つことが出来、波の上を滑る感覚を楽しんでもらえたと思います。

参加者の皆さんには大変好評でした。来年度も実施したいと考えています。



七條 賀雄 (北郷小)

## 児 湯

本年度も実行委員のみなさんを中心に、会員のご協力もあり、無事に八つの地区事業を終えることができました。「楽しかった。来年も是非参加したい。」という声が聞こえ、嬉しく思っています。そんな中、参加者の固定化や退職者の協力をいただきながらの事業がいくつかあるというのが児湯地区の現状であり課題です。次年度は、多くの人に参加できる『ボウリング大会』を西都市で、休日ではなく、金曜日の夕方に新規事業として行うのもありかな?とか考えています。実行委員さんの高齢化(?)も考えると、魅力的な事業の計画の次に、退職互助部との地区事業一体化や廃止も含めた抜本的な見直しの必要性を感じています。

児湯地区事務局長 前田 昌之 (高鍋西中)

## 中 央

平成25年度の中央地区においては、前年度より一事業増やして11の地区事業を各実行委員の方々との協力のもとに無事開催することが出来ました。教職員互助会の地区事業の歴史は古く、昭和53年から始まり本年で36年目とのことであります。中央地区の各事業も諸先輩たちの努力により、会員等の福利厚生のため、休日返上のボランティアで計画実施されて現在に至っている歴史があります。

中央地区で長年開催され続けられている人気の地区事業が開催された年度を紹介いたします。

- ① 園芸教室 昭和58年度 本年度で第31回目
- ② ボーリング大会 昭和58年度 本年度で第31回目
- ③ テーブルマナー教室 昭和62年度 本年度で第27回目
- ④ ゴルフ大会 平成7年度 本年度で第19回目
- ⑤ 硬式テニス大会 平成10年度 本年度で第16回目

以上5つの地区事業のどれかに参加された方は多いと思います。参加協力ありがとうございました。

今後も、この地区事業を存続させるためにも、また、新しい地区事業を企画立案させるためにも、実行委員に若い世代の方々に参加していただくと幸いです。

最後に本年度もたくさんの方々に参加していただき感謝申し上げます。



中央地区事務局長 緒方 邦俊 (宮崎南小)

## 県 南

平成25年度は定番の「テーブルマナー教室」や「フラワーアレンジ教室」、2年目となる「和食テーブルマナー教室」に加え新たに「そば道場」といった9事業を開催しました。

新規事業では講師を探すのが大変ですが、今回のそば道場では道の駅酒谷の全面協力を得て無事開催することができました。次年度以降も細かい部分を調整しながら継続して育てていきたい事業です。

定番の各事業については、実行委員の皆様のご尽力のおかげで好評のうちに終えることができました。なにより、各事業に参加して下さった会員の方々あっての地区事業です。この場をお借りして感謝申し上げます。

来年度以降も多くの会員の皆さんに喜んでもらえるよう、事業内容の見直しや運営について知恵を絞っていきたく思います。よろしく申し上げます。



県南地区事務局長 松木 寿一 (日南振徳高)

## ホームページ、Eメールの活用を！！

ホームページでは、事業内容の案内や、請求書等のダウンロード等できますので、ご活用ください。なお、各種お問い合わせはEメールでも結構ですので、お気軽にお問い合わせください。

ホームページ☞ : <http://www.miyazaki-kyogo.or.jp>

Eメール☞ : [gojyokai@miyazaki-kyogo.or.jp](mailto:gojyokai@miyazaki-kyogo.or.jp)

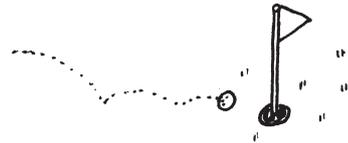
木城小学校の関 浩一郎さんからバトンを受けた三股町立梶山小学校の中野吉治です。関さんとは、諸塚村の荒谷小学校で一緒に仕事をさせていただきました。本当にできた人で、口の悪い私とは対照的な温厚でいつも笑顔の優しい人気者でした。親子でゴルフに熱中されていて、一緒にラウンドしたあの頃が、とても懐かしく思い出されます。また、行きましようね。

さて、三股町の梶山地区は、都城盆地の端の方のちょっと小高い所にあつて、見晴らしがよく、昔は、お城もあったそうです。とても静かな所で毎日、鰯塚の山々や眼前に広がる都城の街並みを眺めながら、大好きな理科を教えています。

次に紹介するのは、くまモンの熊本からやってきた教育界のホープ、美郷町立黒木小学校の宮崎卓也さんです。もう、何年前でしょうか。新採研番外編と称して、初日の出高千穂登山やキャンプ、魚釣り、マラソンなど、いろんなことをしましたね。楽しかったな〜！今度は、関さんと一緒にゴルフに行こうかね。練習しといてね。



《理科室からのながめ》



ペンリレー 

小林中学校の崎田由紀子さんからバトンを受けた、宮崎市立生目南中学校の萩原康憲です。崎田さんとは27年ぶりの紙面を通じての再会。何だか妙な感じですが、実際に会えるのを楽しみにしていますよ。早いもので現在の中学校勤務も6年。ということで、思い出の写真でも紹介することにしますが！



次にバトンを渡すのは、串間市立本城中学校の平田史士さん。あとはよろしく！

## うつ病と職場復帰への道のり

症状が収まったただけで復帰すると再発する。

企業内のうつ病や抑うつ状態など精神的疾患の発症率は、全社員数の2〜3%に及ぶ。再発率も高く、初発の場合1年以内に半数、回を重ねるごとにその確率は高まる。なぜ再発率が高いのか。

うつ病は1年近い服薬と家庭での療養が必要である。服薬を始めて2、3カ月もすると、不眠や抑うつ症状はとれてくる。しかし、この段階で復帰すると失敗する。

過労や仕事の人間関係でのストレスが発症の大きな要因であれば、家で療養に入ることとて症状は、当然、回復する。だが、職場復帰するには、通勤、業務や職場の人間関係でのストレスにさらされても揺るがない回復度が求められる。

復帰に向けた「心のリハビリ」最近、精神科の医療施設で、うつ病の人の「職場復帰支援プログラム」(リワーク)に取り組むところが増えていく。復帰に向けた「心のリハ

ビリテーション」といえよう。具体的には、一定の症状回復(最低限、睡眠覚醒リズムと憂うつな気分が回復している)を確認した後、1日3〜6時間のプログラムに参加する。初めは週に1、2回、徐々に参加回数を増やし、負荷を上げていく。

5、6カ月かけて自分を磨く。集団で行うプログラムは、病気の勉強、休職した理由を考えながら自分の体調や症状の自己管理を身につける。グループ討論では、自分の意見を主張する、みんなの意見を聞く、役割分担した共同作業で対人関係のスキルを獲得していく。また認知療法など心理学的手法を用いて、自分の考え方の癖(くせ)も修正していく。

期間は5、6カ月。こうしたプログラムを提供している医療機関は、現在、全国に71施設ある。その情報は、うつ病リワーク研究会のホームページ(<http://www.utsu-rework.org>)で得られる。

後藤 有能(医学ジャーナリスト)

## 季節のクロスワードパズル



このクロスワード・パズルはすべてカタカナが入ります。タテ・ヨコのカギをヒントにパズルを解き、6つの文字を並べかえてください。この時季は、身もころも風景までもが、みな〇〇〇〇〇〇。

1		2		3	4
			5		
6	7				
8				9	
		10		11	
12		13		14	
		15			

### ●タテのカギ

- ① 慎重な人なら叩いて渡るもの
- ② サッカーで華麗に決めて得点です
- ③ 自転車で踏むものといえは?
- ④ つらなりのことですね
- ⑤ コアは、この草しか食べません
- ⑦ 駐車違反の車を移動させます
- ⑨ 赤ちゃんが、すやすや眠る場所
- ⑩ 子どもは冷蔵庫に貼りがる?
- ⑪ 一面に塗りつけることをいいます
- ⑫ ドングリが大好き、森のかわいい動物
- ⑬ 小を兼ねるといいますよ

### ●ヨコのカギ

- ① 犬から干支をバトンタッチ
- ③ サッカーの王様といえば?
- ⑤ ほらほら、大敵ですよ
- ⑥ レシーブ、トス、アタック!
- ⑧ そねみやねたみ、やきもちです
- ⑩ りんご→ゴリラ→ラッパといえは
- ⑫ メンバーを引っ張るグループの代表
- ⑭ 卵がかえってヒヨコが生まれます
- ⑮ ショーで活躍、水族館の人気者

### 第397号(1月号)の答え

「シャオンカイ(謝恩会)」

### 1月号当選者

- ・山元 一剛(大塚小)
- ・中原 淳一(笛水小中)
- ・中 啓子(高岡中)
- ・久米田紀子(みやざき中央支援)
- ・永倉 英了(飯野高)

ハガキに答え、会員番号、氏名、所属名、職場での楽しい話題や児童・生徒のこと、今月号の感想など何でも結構です。必ず書いて、**4月9日(水)までに教職員互助会にお送りください。**FAXでも受け付けます。

正解者の中から抽選で図書カード(2,000円分)を5名の方に抽選で進呈します。

当選者は、氏名、所属名を会報に掲載します。また、お寄せいただいた感想等は、会報で紹介させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 指定宿泊施設の変更

～平成26年4月1日から指定宿泊施設が一部変更になります～

平成26年度の指定宿泊施設は、25年度の指定施設に下記の新規施設の追加及び一部を取り消して指定します。

ただし、引き続き指定した施設でも、協定料金に変更になったところが多くありますので、予約の際には必ず確認してください。

### 〈新規施設〉

県	施設名	住所	TEL	協定料金	駐車場
熊本	旅館 藍の岬	熊本県上天草市 大矢野町中 5700-1	0964-59-0010	1泊2食 ¥10,800～ / 1人	50台 / 無料
鹿児島	イブスキベイテラス Hotel & Spa	鹿児島県指宿市 東方 5000	0993-23-5552	1泊2食 ツイン ¥24,060～ / 2人 1人利用 ¥17,430～ / 1人 和室 ¥43,800～ / 4人	300台 / 無料
沖縄	南の美ら花 ホテルミヤヒラ	沖縄県石垣市 美崎町 4-9	0980-82-6111	泊のみ シングル ¥6,800～ / 1人 ツイン ¥11,600～ / 2人 トリプル ¥15,900～ / 3人	50台 / 500円 (1泊)

### 〈指定解除の施設〉

東京	水道橋グランドホテル	熊本	ホテル白金	鹿児島	いこいの村いむた池
大阪	大阪新阪急ホテル	熊本	ホテル角萬	沖縄	沖縄レインボーホテル
京都	京都新阪急ホテル				

### 〈営業休止の施設〉

富山	立山高原ホテル	施設補強工事のため、平成26年4月～平成27年3月まで営業休止			
----	---------	---------------------------------	--	--	--

「平成26年度指定宿泊施設案内」は4月中旬に発行する会報と一緒にお届けします。

### 会員からの便り

- 校庭に霜柱ができ、寒さの中、子ども達はそれをふんで元気に走り回っているのを見ると、かたをすぼめていられないなぁと思います。(早くあたたかくなってほしいけれど…)  
日浅 真由美 (志和池小学校)
- 昨年末、夕方に校門の前で自動車の横転事故がありました。その時、本校の野球部生徒が車を起こし、交通整理をし、無事に解決してくれたそうです。新年の始業式でこのことが報告され、歓声が上がりました。生徒も職員もニコニコ顔で、今年はいいことありそうな雰囲気の中で新学期が始まりました。  
西内 公正 (宮崎西高校)

### 敬 弔

ご冥福をお祈りします。  
高木 俊宏 様 (妻中学校)  
12月31日逝去 53歳  
久保 珠美 様 (明和小学校)  
1月9日逝去 55歳

### 表紙のことば

「羽化」

長友 聖子  
(土々呂中学校)

土々呂中学校三年目になりました。今年度は元気いっぱいの一年生とゆるキャラ(とっチュウ)作りに挑戦しました。初めての試みで不安もいっぱいでしたが、なんとか形となり、かけがえのない経験をさせて頂いたと思っています。また、不定期ですが、「とっチュウ」・生徒会役員と地域の小学校へあいさつ運動をしています。親しみやすいキャラクターがいると子どもたちの笑顔も明るくなるようです。卒業を控え、生徒たちも着々と巣立ちの準備が始まりました。今回の作品は固い殻を破り、空高く飛び立とうと羽をふるわせる蝶をイメージしました。三月、子どもたちが風に乗って自分たちの夢に向かって高く高く飛び立ってほしいと願っています。