

# 互助会報

第389号（11月）

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-catv.ne.jp

URL：http://www.miyazaki-catv.ne.jp/~gojyokai/

再生紙を使用しています

## 紙上ギャラリー



「雲とことば」

山田 忠範（大淀中学校）

## 今月の主な内容

一般社団法人移行に関するお知らせ …………… 2	退職互助部で充実したセカンドライフを …………… 8
「スクールコンサート」を実施しています …… 3	平成24年度地区事業一覧 …………… 9
公益文化事業報告 …………… 4～5	ペンリレー …………… 10
第35回教美展 作品募集 …………… 6	アイドック（眼科健診）早めに受診を!! …… 12
貸付金の一部繰上返済ができます …………… 7	文芸誌「しゃりんばい」第35号 申し込みについて… 12

# 一般社団法人移行に関するお知らせ ～その3～

互助会報9月号に、一般社団法人移行後は、総会代議員は現職会員と退職互助部会員（現・退職互助部正会員）から選挙で選出しなければならないことなどについて掲載しました。

今回は、代議員選挙の方法等について案としてまとめましたので、その概要をお知らせします。

## 1 代議員選挙の時期について

- 2年に1度、5月に実施します。（移行後の最初の選挙は、平成25年5月になります。）

## 2 選挙管理委員会の設置及び受付等について

- 代議員選挙は、理事及び理事会から独立して行われていること、とされていることから選挙管理委員会を設置し、立候補の受付、投票及び開票事務等を行います。
- 選挙管理委員会は、理事会で選出し理事長が委嘱する3名の委員で構成します。
- 選挙管理委員長は委員の互選により選出します。
- 委員の任期は委嘱の日から2年間とします。

## 3 立候補の方法について

- 立候補者が選挙管理委員長に、①立候補者の所属、②氏名、③自宅住所、④電話番号、⑤その他の事項を書面に記載し届け出る方法とします。

## 4 立候補者が、少ない場合の対応について

次の方法で代議員候補者の推薦を行うこととします。

- 現職会員からの代議員候補者の推薦は、地区運営委員連絡会で行います。
- 退職互助部会員からの代議員候補者の推薦は、退職互助部運営委員会で行います。
- 推薦する代議員候補者の割振りは、総会員数をもとに各地区の会員数の比例按分で調整します。

## 5 代議員選挙の方法について

- 代議員選挙の方法は、会員が各代議員候補者に対し、異議を申し立てる方法で行います。

## 6 代議員の選出について

- 異議を申し出た会員の数が、会員総数の100分の5に満たないときは、代議員候補者は、代議員に選出されたものとしてします。
- 代議員立候補者の数が、現職会員100名、退職互助部会員60名を超えるときの選出は、次のとおりとします。
  - ①異議申し立ての数の少ない者より順次当選者としてします。
  - ②異議申し立ての数が同数の場合は、抽選により決定します。
  - ③当選者が定数を超えるときは、抽選により決定します。
  - ④抽選の方法は、選挙管理委員会ですでに定めることにします。

## 7 代議員の任期について

- 代議員の任期は、選任の2年後に実施される代議員選挙の終了時までとします。

## 8 代議員補充の選挙について

- 代議員が員数（現職会員70名、退職互助部会員40名）を下回った場合は、代議員補充の選挙を実施します。

法人移行に関して、ご質問などがございましたらお寄せください。  
会員の皆様のご協力をお願いします。



## 「スクールコンサート」を実施しています

今年度は、スクールコンサートを西白杵地区・県北地区・都北地区の学校で実施しています。  
この事業は、文化公演にふれる機会の少ない児童・生徒等に生の音楽を提供することと、公演を児童・生徒や教職員だけでなく、地域住民など多くの方に鑑賞いただくことを目的としています。

県内の小中学校及び県立学校を3つのグループに分け、毎年60公演を上限に実施します。来年度（平成25年度）は、県南・中央地区が対象です。来年度の対象校には実施希望調査を12月に送付しますので、ぜひご検討ください。



延岡・港小学校での公演の様子



三桠小学校での公演の様子

演奏だけでなく、楽器の説明やクイズ、演奏体験があり児童が音楽に親しむ貴重な機会になったと思います。  
子ども達も、最初から最後まで集中して鑑賞していました。たくさん笑顔もみられ、音楽を楽しんでいる様子がよく伝わってきました。

(三桠小 波平剛司)

### 《アーティスト一例》

- ♪ 橋太鼓響座（和太鼓）
- ♪ 村上三絃道（津軽三味線）
- ♪ 大藪 麻美子（ソプラノ、ピアノ）
- ♪ リラの会（ハーブ）
- ♪ 二人の会（ひとり芝居・語り）
- ♪ 劇団パレット（人形劇）
- ♪ 新井 武人（アコーディオン）
- ♪ INTI（南米民族楽器） など…

## 新規事業の申請受付を始めました



### ❖結婚祝金事業❖

#### ■対象■

平成24年4月1日以降に結婚（入籍）をした会員

#### ■請求方法■

請求書に結婚を証明する書類（写し可）を添付し提出してください。

### ❖出産祝金事業❖

#### ■対象■

平成24年4月1日以降に誕生した子どもをもつ会員

#### ■請求方法■

請求書に出産を証明する書類（写し可）を添付し提出してください。

### ❖入学記念品事業❖

#### ■対象■

平成24年度に小学校又は小学部に入学した子どもをもつ会員

#### ■請求方法■

請求書を記入後、互助会担当者方に押印をしてもらい、提出してください。

記念品か祝金の選択制になります。

### ❖永年勤続記念品事業❖

#### ■対象■

教職員互助会の在会が21年目、31年目の会員  
※互助会在会が20年〇か月、30年〇か月の会員が対象です。

#### ■請求方法■

対象者には、氏名を入れた請求書を送付していますので記入後、提出してください。

記念品か慰労金の選択制になります。

# 平成24年度 公益文化事業を実施しました

吉村作治の

## 古代七つの文明展

～人と地球と太陽の船～

7/14(土)▶9/2(日)

宮崎県総合博物館

来場者数 28,946人



「吉村作治の古代七つの文明展」を、宮崎県総合博物館で開催しました。

本展覧会では、吉村作治先生（早稲田大学名誉教授）が独自の視点で選んだ、世界の七つの古代文明（エジプト、オリエント、ギリシャ・ローマ、シルクロード・インド、中国、中南米、縄文）を代表する考古・美術資料約230点を一堂に展示しました。



ホームラくん



カエンちゃん

古事記編さん1300年・西都原古墳群発掘100年記念

## 「考古学から東アジアを考える」～それは西都原古墳群の発掘から始まった～



8/4(土) 宮日会館宮日ホール

参加者数 117人

昨年に続き考古学分野の講演会を宮日会館で開催しました。

今年は、韓国・台湾から講師を招へいし、韓国・台湾を中心に精力的に踏査を行った鳥居龍蔵を始めとした日本人考古学者について、彼らは東アジアを調査する中で何を見たのか、その視線を通して、東アジアの中の日本、南九州＝宮崎の位置付けを考える講演を行いました。

## 「わくわく文芸講座」

9/29(土) 県立図書館 参加者数 72人



「わくわく文芸講座」を県立図書館で開催しました。

全体会では、文芸誌「しゃりんぱい」の鶴ヶ野勉編集委員長から「日向神話とその物語性について」と題して講演がありました。分科会は、小説、詩・エッセー、短歌・俳句の3つに分かれ、担当する講師の問題提起に参加者から活発な意見等が述べられました。

## 『ベルリン少女合唱団』延岡公演

10/7(日) 延岡総合文化センター大ホール

入場者数 1,513人

ベルリン少女合唱団(40人)が、クラシックから現代曲まで約20曲を歌い上げました。

「ヴォーチェ・ノベオカ」や県北の高校生でつくる「合同合唱団」も友情出演し、会場は大いに盛り上がりました。

ほぼ満席となった会場。公演終了後の会場は、スタンディングオベーションに包まれました。



## 『エンジョイスポーツフェスティバル』

10/20(土) 県武道館 参加者数 約500人

健康維持・増進、生涯スポーツの普及を目的として、昨年に引き続き2回目の開催となりました。

今年度は、講演者にロンドンオリンピック男子競泳でメダリストの松田丈志選手とコーチの久世由美子氏を招き、フォーラムや模範泳法、実技指導を行うなど、充実した内容となりました。



実技指導をする松田選手



また午後からは、スポーツバイキングとして、子どもから高齢者までが楽しめるスポーツ14種目を用意しました。他にも運動器検診コーナーを設け、みなさん“スポーツの秋”を満喫していました。



ウインドサーフィン



ビーチボールバレー



アーチェリー

## 劇団四季 王様の耳はロバの耳

10/20(土)

都城市総合文化ホール(大ホール「きりしま」)

入場者数 1,219人

寓話のひとつとしても有名な『王様の耳はロバの耳』。

土曜日の公演ということもあって、会場は家族連れでほぼ満席となりました。

中央以外の地区でも舞台公演を実施してほしいとの要望があり、延岡での「ベルリン少女合唱団」とともに、今年度は都城でも実施しました。両公演とも盛況のうちに終わることができました。



撮影：阿部章仁

# 第35回 教美展 作品募集

(宮崎県教職員互助会美術展)

作品の搬入は、11月19日(月)から  
11月22日(木)まで

- 応募資格** 会員及びその配偶者
- 募集部門** 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

**出品点数** 一人1点

**特別企画** カードアート  
※上記の募集部門とは別枠で出品ができます。  
ただし一人1点までとします。

出品希望の方は、募集要項、出品票を送りますので、教職員互助会までご連絡ください。

## 展示会場及び展示期間

- 宮崎展** 宮崎県立美術館  
**会期** 平成25年1月10日(木)～19日(土) 午前10時から午後6時まで  
1月15日(火)は休館日
- 都城展** 都城市立美術館  
**会期** 平成25年1月22日(火)～27日(日) 午前9時から午後5時まで
- 延岡展** 延岡総合文化センター  
**会期** 平成25年1月31日(木)～2月7日(木) 午前10時から午後6時まで  
2月5日(火)は休館日  
2月7日(木)は午後1時まで



制作・レイアウト  
阿部 健二(姫城中学校)



第34回教美展  
カードアート作品

第34回教美展のカードアート作品は、宮崎中央眼科に寄贈しました。

## カードアート作品募集

今回も昨年度実施した、特別企画「カードアート作品」を募集します。

ポストカードサイズ(148mm×100mm)に自由に表現してください。なお、カードアート作品は一人1点の出品となりますが、通常作品と別枠で出品ができます。年賀状・スナップ写真・書などなど色々な作品をお待ちしております。

〈宛名面〉

以下の事項をご記入ください。

- ①タイトル
- ②縦向・横向
- ③氏名(楷書でお願いします)
- ④所属(学校名)
- ⑤地域(宮崎市等居住地域名)

応募締切 平成24年12月7日(金)

# 「NHK交響楽団」公演の会員券について

～多数の申し込みありがとうございました～



会員券500席（S席300席、A席200席）に対して710席の申し込みがありました。抽選については厳正に行い、会員券の抽選結果等は、11月下旬までに所属の互助会担当の方を通してお知らせします。（当選された方については、チケットも同時に送付します。）



©S.Takehara

## 貸付金 一部繰上返済

申込締切 12月3日（月）

貸付金の一部繰上返済ができます。  
返済期間を短縮したい方は、申し込んで下さい。

- |      |   |
|------|---|
| 対象   | 月払いのみの返済（A表又はB表）をしている方  |
| 返済金額 | 5万円以上   |
| 必要書類 | 貸付金一部繰上返済申込書  |
| 返済方法 | 申込書を受け付けた後、返済希望額に最も近い金額を記入した振込用紙をお届けします。その振込用紙で宮崎銀行から送金していただくことになります。 |

「貸付金一部繰上返済申込書」は、互助会担当の方にお渡ししている「諸用紙（様式集）」26ページをコピーしてご利用ください。

## BOOK ふっく・なかまの本

「忍者えのぐであそぼう」

～実験することの面白さ、楽しさを書いた本～

著者 村上 規代（退職互助部）

子どもたちの〈理数ばなれ〉が指摘されるようになって久しい。これは小中学生だけでなく、高校生や大学生もそうだというから深刻である。わが国が工業科学立国であるからだ。このまま〈理数ばなれ〉が進めば日本の将来を担う人材が育たないことにもなる。〈理数ばなれ〉時代に育った若い教師たちは実験の面白さを知らないから、〈理数ぎらい〉の子どもを育てているのではないのか？

村上さんは苦勞人である。家庭の事情で大学進学をあきらめ、高校の理科実習教師として働いた。在職中は常に、教師の前面に出さないように気を配っていたという。全国教職員考案コンクール入選や奨励賞などを受賞（4点）。退職後は、自分の思い通りに実験ができアイデア実験研究発表全国大会20名に選ばれたり、現在も「実験名人講師」として任命され、全国をまわっている。

さて、本書「忍者えのぐであそぼう」について。環境学習にしばった内容で、紫外線を「忍者えのぐ」でつかまえてから一気に楽しく学習へ展開、その対策までを解説したものである。楽しい絵が満載しており、孫や子どもへのプレゼントにもなる。

とまれ、WTO（世界貿易機構）や、TPP（環太平洋経済連携協定）などを考えた時、日本の将来はますます工業科学立国に傾斜せざるを得ない。だとするとできるだけ早く〈理数ばなれ〉にストップをかけ、日本の将来を担う人材を育てなければならぬ。この本はわかりやすく書いてある。現職だけでなく、退職者も一度は手にとって欲しい。

「忍者えのぐであそぼう」



村上 規代 著  
（退職互助部）

定価 2,310円・送料無料  
申し込み先  
TEL・FAX 0986-25-7339  
（村上）

紹介 鶴ヶ野 勉（文芸誌「しゃりんばい」編集委員長）

# 退職互助部で充実したセカンドライフを vol.3

今回は、退職互助部のメイン事業“療養補助金事業”を中心とする「健康」をサポートする事業のご紹介です。

＜大切なのは“健康寿命”。定期的に健診を受け早期発見。早期治療を！＞

## 健康寿命とは？

2000年にWHOが公表した言葉で、厚生労働省は“介護を受けたり寝たきりになったりせずに、制限なく健康な日常生活を送れる期間”としています。

〈退職互助部で実施している健診〉

- 1泊2日人間ドック
- 1日健診（日帰り）
- 頭部MRI検査

検査費用の一部を補助することで、皆さんが手軽に健診を受診していただけるようサポートします。

県内各地の医療機関と契約し、毎年多くの方が利用しています。

## 都道府県別健康寿命ランキング（2010年）

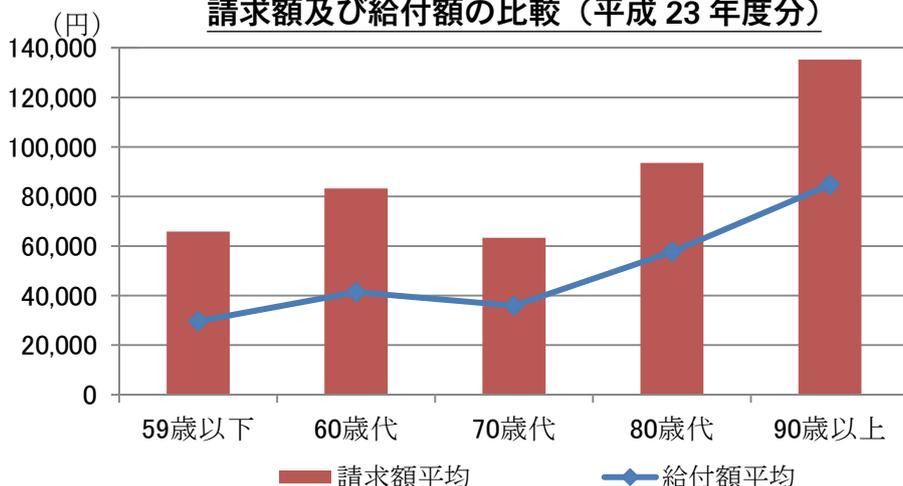
男性 平均 70.4 歳			女性 平均 73.62 歳		
順位	県名	年齢	順位	県名	年齢
1位	愛知県	71.74	1位	静岡県	75.32
2位	静岡県	71.68	2位	群馬県	75.27
3位	千葉県	71.62	3位	愛知県	74.93
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
11位	宮崎県	71.06	8位	宮崎県	74.62

『厚生労働省ホームページ』より

＜万が一、病気にかかっても安心！ ～療養補助金給付～＞

「生涯健康で、病気知らず」人間誰しも、このようにありたいと思いますが、現実…。支払った医療費の一部を補助することで、会員のみなさんの経済的負担を軽減します。

## 請求額及び給付額の比較（平成23年度分）



平成23年度は、一人あたり約78,000円の請求に対して約43,000円の給付を行いました。

注) 上記グラフについて

- 療養補助金請求は2年間遡って行うことができるため、上記グラフの給付額には過年度受診分に対する給付も含まれています。
- 給付額及び請求額は、あくまで平均です。
- 給付を受けるには、指定の様式で退職互助部へ請求していただく必要があります。

ご不明な点は、退職互助部（0985-29-1243）までお尋ねください

# 平成24年度地区事業一覧

地区事業は、地区運営委員長や事務局長をはじめとした地区運営委員、実行委員の方を中心に、多くの会員の協力をいただきながら行っています。

事業には、会員をはじめ家族の方も参加できます。参加希望の方は、各事業の係の方又は地区事務局長にお問い合わせください。

## 西白杵

テーブルマナー教室	11月7日(水)	係 原田義和(高千穂小)
ヨガ教室	11月15日(木)	係 原田義和(高千穂小)
ゴルフ大会	11月17日(土)	係 永野孝次(高千穂中)
お菓子作り教室	12月12日(水)	係 内田泰彦(日之影中)
ブリザードフラワー教室	12月19日(水)	係 原田義和(高千穂小)
スキー・スノーボード教室	25年1月12日(土)	係 神崎勝久(鞍岡中)

## 県北

テーブルマナー教室	11月9日(金)	係 今村光代(東海小)
ガーデニング教室	11月10日(土)	係 戸高文子(島野浦小)
お菓子作り教室	11月17日(土)	係 安田 茂(伊形小)
ボウリング大会	12月1日(土)	係 甲斐計二(南中)
スキー・スノーボード教室	25年1月19日(土)	係 柳田直輝(土々呂中)

## 日向

紅葉狩りとヤマメ	11月10日(土)	係 工藤美鈴(日向工業高)
トールペイント教室	11月17日(土)	係 隅田田鶴子(美々津中)
釣り教室	11月17日(土)	係 高橋伸彰(平岩小中)
	12月1日(土)	係 林 真人(日知屋小)
ゴルフ大会	11月23日(祝)	係 黒木正明(財光寺小)
ガーデニング教室	12月1日(土)	係 黒木京子(大王谷中)
ボウリング大会	25年1月26日(土)	係 堀俊太郎(五十鈴小)
テーブルマナー教室	25年2月9日(土)	係 小野道芳(塩見小)

## 児湯

ゴルフ大会	11月17日(土)	係 前田昌之(都於郡中)
テーブルマナー講習会	12月1日(土)	係 後野みちこ(妻中)
フラワーアレンジメント講習会	12月16日(土)	係 内田千代(新田中)

## 西諸

テーブルマナー教室	11月10日(土)	係 矢野隆司(小林秀峰高)
テニス大会	25年2月16日(土)	係 山口浩俊(須木小)

## 都北

ガーデニング教室	12月1日(土)	係 海野千尋(さくら聴覚支援)
そば道場	12月15日(土)	係 園木雅子(祝吉中)
テーブルマナー教室	25年1月25日(金)	係 今村弘子(乙房小)

## 県南

グリーンツーリズム体験教室	11月10日(土)	係 松木寿一(日南振徳高)
テーブルマナー教室(和)	11月16日(金)	係 中武荘二(吾田東小)
森林セラピーウォーキング	11月24日(土)	係 野脇正毅(市木中)
ソフトテニス初心者教室	12月1日(土)	係 中武荘二(吾田東小)
ガーデニング教室	12月8日(土)	係 松木寿一(日南振徳高)
フラワーアレンジ教室	12月15日(土)	係 柳橋富子(南郷小)
テーブルマナー教室(洋)	25年1月18日(金)	係 中武荘二(吾田東小)

## 中央

有機野菜やキノコたっぷりの秋の味覚パンづくり教室	11月10日(土)	係 緒方邦俊(赤江小)
ゴルフ大会	11月23日(金)	係 比恵島俊朗(浦之名小)
4種類のそば料理教室	11月24日(土)	係 緒方邦俊(赤江小)
硬式テニス大会	12月1日(土)	係 田中秀樹(大塚小)
フローランテ園芸教室	12月1日(土)	係 緒方邦俊(赤江小)
第1回テーブルマナー	12月8日(土)	係 池田清美(高岡小)
寒い日の中華 餃子・肉まん・小籠包教室	12月15日(土)	係 緒方邦俊(赤江小)
第2回テーブルマナー	25年1月26日(土)	係 池田清美(高岡小)
有機野菜ピザ教室	25年1月19日(土)	係 緒方邦俊(赤江小)
ボウリング大会	25年1月26日(土)	係 丹山孝洋(加納中)

小松原中学校の五利真由美先生からバトンを引き継いだ延岡市立南中学校の筒井亮彦です。五利真由美先生とは私が都城市立西中学校で常勤講師をしていたときに、お世話になった先生です。生徒たちに直球勝負でぶつかることしかできなかった私に、生徒との話し方や温かい声かけの仕方を教えていただきました。ご主人の五利勇二先生とも祝吉中学校で勤める機会がありました。ご夫婦とは、今も一緒に食事をしたり、相談に乗っていただいたりと支えてもらうことができています。本当にありがとうございます。

現在、勤務している南中学校は初任校で2年目になります。西側には夜景の美しい愛宕山、東には広大な日向灘と自然に囲まれた環境にあります。生徒たちも、とてもエネルギーにあふれており、スポーツや文化面で活躍しています。ソフトボールやバスケットボール、弓道などの県大会優勝や九州、全国といった上位大会へ出場しています。本年度は英語弁論で全国大会に出場する生徒もいます。

これほどのパワーをもつ学校であるのも、校長先生の「学び・思いやり・夢」の学校経営ビジョンのもと、全職員がチーム南となって授業や部活動に取り組んでいるからです。そして、南中学校の職員や生徒には、釣りの愛好家がたくさんいます。職員室や教室では、釣りや釣果の話題で盛り上がっています。予定を合わせては行きつけの港に集合し、楽しんでいます。釣りをしながらの同僚との会話が疲れを癒し、活力を与えます。また、本校の教務主任の釣りの技術はALL JAPANクラスで勉強になる事ばかりです。

次に続いてバトンをお渡しするのは、延岡市立恒富中学校に勤務されている小林美知子先生です。小林先生とは、祝吉中学校で共に勤務し、その時に副担任をさせてもらいました。未熟な私にとって小林先生の学級経営のアイデアは、とても心強いものになっています。また、当所の弓道部でも副顧問を担当していただきました。また、教職員採用試験の時に私を支えてくださった恩師の一人です。よろしくお願ひします。



ペンリレー 

宮村小学校の松永睦さんからバトンを受けた小林市立幸ヶ丘小学校の池田智司です。子育ては、ほとんど妻まかせで、家事は洗濯とゴミ出しをがんばってます。松永さんとは、都城市立南小学校で、国語科の研究に一生懸命取り組みました。また、松永さんは、妻の小学校時代からの友人でずっと仲良く交際しています。(私本人は、なかなかお会いする機会がありませんが...)

さて、私が現在勤務している幸ヶ丘小学校は、春の菜の花、秋のコスモスで有名な生駒高原のすぐそばにあり、全校児童16名の小さな学校です。子どもたちは、いつも明るくいろんなことにチャレンジする元気いっぱいの子どたちです。本校では、数年前より和太鼓演奏(「幸ヶ丘太鼓」)に取り組んでいて、毎年、市内や地域のイベント等で、その演奏を披露しています。

毎年、5、6年生と担当職員が中心となって太鼓のリズムを作り、5月ごろから本格的な練習をします。9月23日の秋季大運動会ごと200名近い地区の方の前で、16人一心を一つにして、すばらしい演奏を発表することができました。



次は、延岡市立旭小学校の濱砂裕子さんにバトンを渡します。裕子さんは、都城市立南小学校に新採で赴任し、第4学年の学担任として楽しい1年間を過ごしました。頼りない学年担任だったと反省しています。よろしくお願ひします。

ヘリコプターから撮影した幸ヶ丘小

## 早寝、早起き、朝ごはん 規則正しい生活で能力発揮！

脳を筆頭に全身に存在する「時計遺伝子」

江戸の昔から「早起きは三文の得」といわれてきた。同じような諺に「早寝早起き病知らず」というものもある。

これを今の時代風に理屈づけられ「ヒトには一日を25時間で刻む体内時計があり、朝の光を浴びることにより24時間に刻み直されて体にリズムが生まれる」ということになる。

さらに細かくいえば、体内時計といわれるものの正体は**Gene**(クロック)、**Period**(ピリオド)など多数の「時計遺伝子」で、それらは脳を筆頭に心臓、肝臓、血管にいたる全身の組織に存在する。

**夜ふかしは体に「時間外労働」を強いる**

脳の「親時計」は、朝の光で24時間時計に自分をセツトすると同時に、自律神経を「活動モード」に切り替える。この時、コルチゾールというホルモンが分泌され、全身の時計も親時計に合わせてられる。

夜は自律神経を「休息モード」に替え、睡眠ホルモンのメラトニンを分泌して全身に休息の指示を

与える。だが、この時夜ふかしをして遅くまで明るい光を浴びていると、親時計はまだ寝る時間ではないと勘違いをして、時計を巻き戻す。

メラトニンも分泌されず、体は「時間外労働」を強いられる。この状態が長く続くと高血圧、心臓病、糖尿病などのリスクが高まる。

節電が叫ばれる今こそ切り替えのチャンス！  
朝ごはんも早起きと同様、「三文の得」になる。小中学生の全国学力テストで、秋田県、福井県の得点が高いのは、両県の子どもの「早寝、早起き、朝ごはん」という規則正しい生活が要因のひとつであると、国立教育政策研究所が報告している。

要するに、お日様が昇ったら活動を始め、日が沈んだら体を休めるのが、病知らずで、能力も発揮されるというのだが、長年身につけている夜ふかしの習慣を断ち切るのには容易ではない。そうはいっても、節電が叫ばれる今こそ、切り替えのチャンスかもしれない。

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。春と秋にある場所でよく見かけます。ちょっとのぞいてみようかな。

1		2		3		4	
		5	6				
7	8		9	10			11
	12						
13			14				
15		16		17			
		18					

### ●タテのカギ

- ① 都会では車よりこちらの確保が大事
- ② 季節の味覚、栗を外から守ります
- ④ 自動車レースの最高峰ですね
- ⑥ 細かいと、肌も美しい！
- ⑧ 新車にためしに乗ってみました
- ⑩ テクニックをテストしてみます
- ⑪ 佃煮、汁の実、和え物にもよし
- ⑬ 海の向こうのよその国
- ⑮ マニュアル車なら、ギアチェンジ

### ●ヨコのカギ

- ① 良好ですか？ 不良ですか？
- ③ 紅葉の代表ですね
- ⑤ お寿司の口直しにどうぞ
- ⑦ 長距離ドライブは、結構辛い…
- ⑨ 甘いもの、と決まっています
- ⑫ バッテリーの補給に使うのは？
- ⑬ 愛媛県の旧国名ですね
- ⑭ 葉を正月飾りに使うウラジロもこれ
- ⑮ 立体でいくつも互い違いに…
- ⑰ 発祥地、中心地のことです
- ⑱ どこかにあるかも、○○○カメラ

第388号(9月)の答え

「ウンドウカイ(運動会)」

### 9月号当選者

- ・田中 浩己(上長飯小)
- ・富永 早苗(妻北小)
- ・川原 寛幸(土々呂中)
- ・太田 秀樹(都城西高)
- ・大迫 昭彦(延岡工業高)

ハガキに答え、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、**12月10日(月)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。

## 針灸マッサージ等施術料補助対象 施術所の変更

〈内田治療院〉

	変更前	変更後
住所	宮崎市の中村西2丁目10-9 後藤店舗102	宮崎市の中村西2丁目10-29
施術の種類	はり・きゅう・マッサージ	はり・マッサージ

## 文芸誌「しゃりんばい」第35号

申込締切 11月30日(金)

ご希望の方に文芸誌「しゃりんばい」を  
無料でお届けします。

小説、随筆、短歌、俳句、詩、童話等を掲載します。  
11月30日(金)までにお申し込みいただいた方に、  
2月上旬に届けます。

所属名、氏名、希望冊数を明記し、FAX等でお申  
し込みください。

## 指定宿泊施設の指定取り消し

【施設名】	ホテルプラザ宮崎
【理由】	営業終了
【終了日】	平成24年11月29日
【施設名】	上毛会館
【理由】	営業終了
【終了日】	平成24年12月31日(宿泊は28日まで)
【施設名】	ホテル伊豆高原
【理由】	営業終了
【終了日】	平成25年3月31日

## 会員からの便り

- 「〇〇の秋」といわれますが、今の私は、「スポーツの秋」を楽しんでいます。といっても、週一回体を動かす程度ですが…。それでもとても気持ちがよく夜もぐっすり眠れます。秋がすぎてても続けていきたいものです。

坂本 安代(小林秀峰高)

- 本校通信制の体育祭は、10/21(日)に行われます。予行練習はなく、準備(テント張り、装飾、ライン引き…)は職員がやり、当日の朝、集った生徒を赤・白団に分け、参加競技を募って地域の人、職員、保護者、子ども達が混じってみんなで一日楽しめます。

渡邊 庸(延岡青朋高)

- 秋が深まりつつある今日この頃、通勤路の木々も少しずつ紅葉し始めました。目で楽しめ、耳で楽しめ、そして舌でも楽しめるいい季節がやってきました♪

伊集院 かな(七野小)

- 「みやざきの言の葉」を読みました。とてもわかりやすく、神話と民話がいっぱいあり、子ども達の読み聞かせにも使えていいです。

田中 浩己(上長飯小)

## アイドック(眼科健診) 早めに受診を!!

申し込まれた方には、5月に受診決定通知書をお届けしています。

受診期間は、平成25年2月28日(木)までです。まだ受診していない方は、早めの受診をお願いします。



## ・・・互助会無料法律相談・・・

\* 江藤 利彦 弁護士(宮崎市)

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

\* 大塚 幸治 弁護士(都城市)

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

\* 佐々木 龍彦 弁護士(延岡市)

相談日

原則として、第2金曜日の午前10時から午前12時まで  
午後1時から午後3時まで

※事前に電話予約が必要です。

## 表紙のことば



「雲とことば」

山田 忠範  
(大淀中学校)

この作品は、十数年前につくったものを今年になってようやく、小品として再構成しまとめたものです。仕事場の隅には、置き場に困り解体した作品の残骸やつくりかけのものが転がっていて次の出番を待っていますが、現在は他の形体を追っているの、それらの出番もなかなかないようです。今は、気になるものを気になるときに少しずつつくっています。

縁あってここ数年、教美展の企画委員をさせて頂いています。多くの方のご出品、ご来場をお待ちしています。