

互助会報

第388号（9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



「騰 躍」

藤高 祐太郎（日南高等学校）

今月の主な内容

一般社団法人移行に関するお知らせ…………… 2	「わくわく文芸講座」を開催します…………… 6
「スクールコンサート」について…………… 3	奨学資金貸付・教育資金貸付の案内…………… 7
ご存知ですか？給付事業の内容…………… 4	教職員積立年金の加入・変更について…………… 8
ご確認ください 特別弔慰金受取人…………… 5	『NHK交響楽団』公演…………… 9
「互助会給付金決定通知書」が変わります …… 6	第35回教美展作品募集…………… 10
「みやざきの言の葉」が完成しました…………… 6	「退職後の生活を考える会」の案内…………… 11

一般社団法人移行に関するお知らせ ～その2～

総会代議員は、選挙で選出しなければなりません。

一般社団法人移行後、これまでと大きく違うことのひとつが、総会代議員は、会員である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です。

会員は誰でも代議員選挙に立候補することができます。また、他の会員と等しく代議員を選挙する権利があります。立候補の受け付けなどについては会報等でお知らせします。

代議員の任期は2年です。代議員の定数は、現職会員数と退職互助部会員数の比率により、現職会員は70名以上100名以下、退職互助部会員は40名以上60名以下となります。代議員数が定数より少なくなった場合、そのたびに代議員選挙を行わなければなりませんので、定数に幅をもたせています。

なお、代議員立候補者数が定数に達しない場合の対応等については、今後、理事会で検討してまいります。

代議員選挙は、選挙管理委員会を設けて行います。

代議員選挙は、理事会が関与しない方法で行わなければなりませんので、選挙管理委員会を設けて行います。

選挙管理委員は、現職会員及び退職互助部会員の中から理事長が委嘱します。

平成25年度の定時総会（6月開催）は、選挙で選出された代議員で運営しなければなりませんので、平成25年5月に代議員選挙を実施します。

代議員選挙と総会日程（予定スケジュール）

平成25年2月	第3回理事会で選挙管理委員を選出 選挙管理委員会開催
4月	代議員選挙立候補者の受付、告示
5月	代議員選挙
6月	第1回定時総会

代議員選挙等について、ご意見・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」について

スクールコンサートは、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を目的に実施します。

スクールコンサートは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。今年度は、都北、県北、西白杵地区の学校を対象に行っています。

毎年、児童・生徒や教職員、地域住民の方など多くの県民の方に鑑賞いただいている事業です。鑑賞を希望される方は、対象校にお問い合わせください。

鑑賞無料



アーティスト

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 橋太鼓響座（和太鼓） | 大藪 麻美子（ソプラノ、ピアノ） |
| 浜崎 奈津子（シンセサイザー） | 北村 美保（フルート、オカリナ、ピアノ、歌） |
| 宮里 陽太（サククス） | INTI（南米民俗楽器） |
| 温故知新（津軽三味線、パーカッション） | 道本 晋一 with 神崎 充（ギター、ウクレレ） |
| МИР（ヴァイオリン、ピアノ） | 二人の会（ひとり芝居） |
| 劇団パレット（人形劇） | 新井 武人（アコーディオン） |
| 村上三絃道（津軽三味線） | 渋谷画劇団（紙芝居） |
| 小川 和紘（サクソフォーン） | リラの会（ハーブ） |

スクールコンサート日程表

公演日	所属名	アーティスト名
9月11日（火）	長田小学校	橋太鼓 響座
9月20日（木）	延岡・港小学校	大藪麻美子
	黒木小学校	村上三絃道
9月21日（金）	岩戸中学校	渋谷画劇団
9月27日（木）	上野小学校	リラの会
	上野中学校	
	沖水小学校	МИР（ミール）
	延岡しろやま支援学校高千穂校	劇団パレット
10月4日（木）	富吉小学校	リラの会
10月9日（火）	笠祇小学校	道本晋一
10月15日（月）	鞍岡小学校	浜崎奈津子
10月16日（火）	三ヶ所小学校	橋太鼓 響座
	北浦中学校	温故知新
	梅北小学校	リラの会
	今町小学校	村上三絃道
10月17日（水）	山田小学校	村上三絃道
10月18日（木）	高崎小学校	北村美保
	高崎麓小学校	
	丸野小学校	温故知新
10月19日（金）	御池小学校	温故知新
	北浦小学校	村上三絃道
10月23日（火）	北川小学校	新井武人
	押方小学校	渋谷画劇団

公演日	所属名	アーティスト名
10月25日（木）	都城きりしま支援学校	橋太鼓 響座
10月26日（金）	志和池小学校	橋太鼓 響座
	川東小学校	温故知新
10月27日（土）	都城商業高等学校	橋太鼓 響座
10月30日（火）	熊野江小学校	温故知新
	浦城小学校	
	熊野江中学校	
	浦城中学校	新井武人
	土々呂小学校	
10月31日（水）	都城・南小学校	橋太鼓 響座
11月5日（月）	志和池中学校	村上三絃道
11月9日（金）	緑ヶ丘小学校	橋太鼓 響座
	五十市小学校	INTI
11月14日（水）	名水小学校	リラの会
11月19日（月）	鞍岡中学校	リラの会
	三ヶ所中学校	
11月20日（火）	高千穂小学校	橋太鼓 響座
	岩戸小学校	二人の会
	島野浦小学校	劇団パレット
11月22日（木）	延岡青朋高等学校	橋太鼓 響座
12月8日（土）	五ヶ瀬中等教育学校	村上三絃道
1月11日（金）	石山小学校	大藪麻美子
1月24日（木）	島野浦中学校	INTI
2月18日（月）	坪谷小学校	渋谷画劇団

..... ご存知ですか？ 給付事業の内容

給付を受けるには、原則として会員本人の請求が必要です。

給付金の請求権は、その原因になった事実が発生した日から生じ、満2年をもって消滅します。

本人療養補助金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員が疾病又は負傷によって療養をしたとき ＜給付額＞自己負担額からひと月1件（1レセプト）につき500円を控除した額で1,500円を上限に給付
家族療養補助金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員の被扶養者が疾病又は負傷によって療養をしたとき ＜給付額＞自己負担額からひと月1件（1レセプト）につき1,500円を控除した額で500円を上限に給付
入院療養手当金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員が療養のため連続5日以上入院したとき ＜給付額＞1日800円
自宅療養手当金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員が連続して30日以上自宅で療養したとき ＜給付額＞30日をひと月として15,000円
傷病休職手当金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員が傷病休職になったとき ＜給付額＞傷病休職期間6か月（180日）ごとに120,000円 （6か月未満の端数月 ひと月20,000円）
特定疾患手当金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員が県の「特定疾患治療研究事業実施要綱」に基づく特定疾患によって連続5日以上入院又は傷病休職になったとき ＜給付額＞入院1日につき1,000円、傷病休職期間6か月（180日）ごとに150,000円（6か月未満の端数月 ひと月25,000円）
障害給付金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員が身体障害者手帳の交付を受けたとき（等級が上位に変わったときは差額を給付） ＜給付額＞1級60,000円 2級50,000円 3級40,000円 4級30,000円 5級20,000円 6級10,000円
介護休暇見舞金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員が介護休暇制度に基づき2週間以上介護休暇を取得したとき（上限6か月） ＜給付額＞給与が減額された日1日につき2,000円
弔慰金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員やその家族が死亡したとき ＜給付額＞会員100,000円 配偶者50,000円 子など10,000円
災害見舞金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員が生活の本拠としている建造物又は家財が風水害・火災、震災等によって災害を受けたとき（公立学校共済組合の決定に準ずる） ＜給付額＞ 50,000円 ～ 600,000円
セカンドライフ助成金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員が退職（死亡を含む）等によって、会員資格を失ったとき ＜給付額＞在会中に掛けた掛金相当額の50% 退互部に加え資格のないまま退会した場合は在会1年につき5,000円を加算
現職退互部退会給付金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員が退職（死亡を含む）等によって会員資格を失ったとき ＜給付額＞在会中に掛けた現職退互部加入掛金積立相当額
休職退職見舞金	<ul style="list-style-type: none"> ・会員が傷病休職のまま退会したとき（死亡及び定年退職の場合を除く） ＜給付額＞200,000円

本人及び家族療養補助金、入院療養手当金について

公立学校共済組合及び地方職員共済組合加入の会員は、自動給付ですので請求の必要はありません。ただし、公務災害又は交通事故等で共済組合の健康保険証を使用しない入院治療の場合、自動給付できませんので「入院療養手当金請求書」で請求してください。また、被扶養者が、退職互助部会員の方は、退職互助部の「療養補助金請求書」で請求してください。

文部科学省共済組合及び協会けんぽ加入の会員は請求払いです。「本人・家族療養補助金請求書」「入院療養手当金請求書」で請求してください。

本人及び家族療養補助金、入院療養手当金は累積し、その額が1万円になった時点で送金します。また、毎年2月末には累積額が1万円未満であっても全額送金します。

ご確認ください 特別弔慰金受取人

10月5日(金)まで

特別弔慰金制度に加入されている方に、受取人変更の手続きが行われているかチェックするため、また受取人死亡による弔慰金の請求が時効（2年）にならないように、2年に1回受取人の確認をお願いしています。

互助会担当の方に、確認票の取りまとめを10月5日（金）までお願いしています。変更の有無にかかわらず、加入されている方は全員ご提出ください。確認票がお手元に届きましたら必ず確認して互助会担当の方に早めに提出してください。

「特別弔慰金制度」（掛金 月額800円）は、加入者が死亡したときに最高450万円、配偶者又は指定している受取人が死亡したときに最高40万円の弔慰金を給付する制度です。詳しいことは、所属の互助会担当者か教職員互助会までお問い合わせください。

変更がある場合

1 特別弔慰金受取人確認欄	
1000	橘小学校
000001	互助太郎
H24.8.23 現在の受取人氏名	
互助一郎	
続柄 父	
受取人変更の有無(いずれかに○)	
1. 変更有	2. 変更無
確認印又はサイン	
互助	
2 特別弔慰金受取人変更届	
変更後の受取人氏名	
互助花子	
続柄 妻	
変更理由該当に○	
1. 結婚(結婚年月日: 24年 7月 7日)	
2. 死亡(結婚年月日: 年 月 日)	
3. その他(年 月 日)	

変更が無い場合

1 特別弔慰金受取人確認欄	
1000	橘小学校
000001	互助太郎
H24.8.23 現在の受取人氏名	
互助一郎	
続柄 父	
受取人変更の有無(いずれかに○)	
1. 変更有	2. 変更無
確認印又はサイン	
互助	
2 特別弔慰金受取人変更届	
変更後の受取人氏名	
続柄	
変更理由該当に○	
1. 結婚(結婚年月日: 年 月 日)	
2. 死亡(結婚年月日: 年 月 日)	
3. その他(年 月 日)	

記入・押印

受取人は、次の順位で指定してください。

①配偶者 ②子(実子及び養子) ③養父母 ④実父母

※該当者がいない場合は、加入者と生計を共にするか、その収入で生計を維持している人の中から、最もつながりの深い人を指定してください。

※配偶者のいない方で、親又は兄弟姉妹を指定受取人にされている場合は、その指定受取人が死亡されたとき、請求を忘れてしまう方が多いようです。確認票で誰を受取人にしているかを確認してください。



互助会給付金決定通知書が変わります!!



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送金しています。また、累積が1万円を超えない場合は、毎年2月末に全額送金します。

今まで、給付金については公立学校共済組合の給付金と一緒に「決定通知書」（給付金のお支払いのお知らせのハガキ）でお知らせしていましたが、

10月送金分より「決定通知書」が互助会給付みの様式に変更になります。

互助会給付金決定通知書

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事務局

執行期末日	平成24年09月29日	平成24年度分	
所属	養老 日置	互助会給付金	34,800
全額積立名	0201 宮崎銀行	本人療養補助金	499
支店名	0201 龍行支店	家族療養補助金	999
口座種別	普通 1234567	入院療養手当金	28,800

55500: 宮崎県教職員互助会

社団法人 宮崎県教職員互助会
〒890-0901 宮崎県宮崎市1丁目2番2号
TEL: 9959-291242

「みやざきの言の葉」が完成しました

この度の「記紀編さん1300年記念の年」にちなみ、宮崎県立図書館が企画・編集した本県の代表的な神話・伝承・民話を集大成した冊子「みやざきの言の葉」が非常に好評であることから、より多くの方々に活用いただくため、今回、日向神話PRのページを加え、宮崎県教職員互助会が発行しました。

増刷した「みやざきの言の葉」は、教育活動に活用してもらうため、県内の学校や読み聞かせ団体に配布するほか、「記紀編纂1300年記念事業推進協議会」へ寄贈しました。



県総合政策部長(左)へ贈呈する轟田専務(右)



「みやざきの言の葉」

なお、県内外の希望者へも一人1冊無料でお配りします。(送料は自己負担) 先着1000名様への配布となりますので、希望される方は、9/9(日)付新聞の「県政けいじばん」をご覧ください。

「わくわく文芸講座」を開催します

楽しい講座です。文章を読んだり書いたりするときの参考になります。

所属・氏名・希望する分科会を明記のうえ、ハガキ又はFAX等で教職員互助会までお申し込みください。

日時：平成24年9月29日(土)

午後1時から4時30分まで

場所：宮崎県立図書館(宮崎市)

定員：100名(定員になり次第、締め切らせていただきます。)

申込締切
9月25日(火)

	内 容	講 師
全体会	テーマ：「日向神話とその物語性について」	鶴ヶ野 勉
第1分科会 (小説・文芸評論)	テーマ：「短編小説をどう読むか」 -太宰治「走れメロス」を読んで-	黒木 竹光
第2分科会 (エッセー・童話・詩)	テーマ：「日向神話の記憶とことばとの関係」	鈴木 素直
第3分科会 (短歌)	テーマ：「記紀歌謡を読む」	東口 誠



(昨年の様子)

※全体会のあと、分科会に分かれての講座になります。

奨学資金貸付

後期募集 9月16日～10月15日

別居して、大学・専修学校で学ぶ子どもさんへの仕送りに

申込対象及び条件

- ・対象者（子ども又は被扶養者）は、学校教育法に基づく大学又は専修学校に在学中で、かつ会員と別居していること
- ・申込時に在会10年以上の会員であること
- ・1会員に対して2件まで
- ・1子又は1被扶養者に対して1件

貸付限度額及び送金方法

- ・1件目と2件目をあわせて200万円
- ・月額3万円（2件目は2万円）、4年間を限度
- ・年4回（6月、9月、11月、2月）、3か月分をまとめて、奨学生名義の口座に送金

返済開始及び方法

- ・返済開始・・・交付期間が終了した年の5月。
ただし、2件目で年度途中に交付期間が終了した場合は、終了した月の翌々月。
- ・返済方法・・・毎月返済

貸付利率

- ・返済開始時の貸付利率を適用（現在、年利2.2%）

貸付利息

- ・交付期間中は無利息。
- ・ただし、交付期間終了後1年以内の一括返済については、元金に一定額（交付期間に係る利息の2分の1額）を加算

必要書類

- 1 奨学資金貸付借用申込書
- 2 在学証明書

奨学資金貸付は、年度2回募集しています
前期受付 4月1日～4月30日
（6月から送金開始）
後期受付 9月16日～10月15日
（11月から送金開始）

教育資金貸付

大学や専修学校の入学準備金・授業料に

申込対象及び条件

- ・対象者（子ども又は被扶養者）は、学校教育法に基づく大学又は専修学校に合格又は在学中であること
- ・貸付限度額内で、1会員に対して2件まで

貸付限度額 200万円

返済開始及び方法

- ・返済開始・・・貸付月の翌月
- ・返済方法・・・毎月返済又は一時金併用返済
（一時金併用返済ができるのは貸付金が100万円以上のとき）

貸付利率 年利2.2%

必要書類

- 1 貸付借用証書
- 2 貸付事業における個人情報の取扱に関する同意書
- 3 入学前：合格通知書又は入学許可証（写）
在学中：在学証明書

貸付の申し込み書類は、職場の互助会担当者の方にお渡ししている「諸用紙（様式集）」の中にありますので、コピーしてご利用ください。

住宅貸付の「年末残高証明書」発行について

「住宅借入金（取得）等特別控除」の対象になると思われる方には、10月下旬（予定）から発行します。

教職員積立年金の加入・変更について

申込締切
9月7日(金)必着

教職員積立年金は、年1回、新規加入及び口数変更ができます。

7月にパンフレットと「加入(変更)申込書」を互助会担当者の方を通じてお届けしています。加入・変更をお考えの方は早めの手続きをお願いします。

積立額:ひと月3,000円(3口)から積み立てができます。

【月払い】1口1,000円単位で3口～50口

【ボーナス払い】1口10,000円単位で1口～50口

針・灸・マッサージ等施術料補助対象施術所の新規・変更

新規の施術所

施術担当者	治療所名	住所	電話番号	はり	きゅう	マッサージ
新谷 節男	しんたに治療院	宮崎県宮崎市大字田吉 233-4	0985-53-6585	○	○	○
黒木 貴明	黒木鍼灸院	宮崎県宮崎市村角東原 3035 番地	0985-24-8189	○	○	

施術内容の変更

治療所	住所・電話番号	はり	きゅう	マッサージ	→	はり	きゅう	マッサージ
井川治療院	宮崎市波島1丁目6-12-1 0985-32-6162	○	○	○		○		

..... 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。

※ ^{えとう}江藤 ^{としひこ}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金曜日の午前9時から午後1時まで
12月までの相談日
9月14日、10月12日、11月9日、12月14日

※ ^{おおつか}大塚 ^{こうじ}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
12月までの相談日
9月15日、10月13日、11月10日、12月15日

※ ^{ささき}佐々木 ^{たつひこ}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14時30分までです。)
12月までの相談日
9月14日、10月12日、11月9日、12月14日

ホームページ、Eメールの活用を!! ～ 現在、ホームページの刷新に向け作業中です ～

ホームページでは、事業の内容の案内や、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-catv.ne.jp/~gojyokai/>
Eメール  : gojyokai@miyazaki-catv.ne.jp



「NHK交響楽団」公演

共催 公益財団法人宮崎県立芸術劇場

指揮：ディエゴ・マテウス

ソリスト：ギル・シャハム（ヴァイオリン）

平成25年3月9日（土） 開場：午後13時15分 開演：午後14時00分

メディキット県民文化ホール（宮崎県立芸術劇場）アイザックスターンホール

この公演は、会員及び一般県民の方を対象にした公益財団法人 宮崎県立芸術劇場との共催事業です。教職員互助会の公益文化事業ですので、全体的に低料金となっております。なお、会員券には補助がありますので、一般券よりさらに安くなっております。会員券に大人・学生券の区別がありません。会員席数は、公益財団法人 宮崎県立芸術劇場との関係で、下記の表のとおりとなります。

■会員券（座席は、全席指定）

	座席数	会員券	一般券
S席	300	4,000円	7,000円
A席	200	3,000円	6,000円

※公益財団法人宮崎県立芸術劇場友の会「くれっしゅんど倶楽部」に入会している方は、料金及び発売日を確認のうえお申し込みください。

※B席（一般券4,000円）・C席（一般券3,000円）・学割（C席のみ1,500円）は、教職員互助会では取り扱いません。

■プログラム

- ・コダーイ：ガランタ舞曲
- ・プロコフィエフ：ヴァイオリン協奏曲 第2番 ト短調 op.63
- ・チャイコフスキー：交響曲 第4番 ヘ短調 op.36

■申込方法と制限等

- ・互助会担当の方に取りまとめをお願いしています。必ず「会員券申込要項」をご覧になり、早めに「会員券申込書」で申し込んでください。
- ・申込枚数は、会員一人につき2枚以内です。
- ・S・A席の希望はできますが、座席番号の指定はできません。
- ・申し込みが定員を超えた場合は、申し込まれた会員ごとに抽選します。

申込締切 10月19日（金）消印有効

■会員券のお届けと料金の支払方法

- ・会員券は12月中旬に互助会担当の方をとおしてお届けします。
- ・料金は12月分の給料から互助会の掛金等と一緒に差し引かせていただきます。

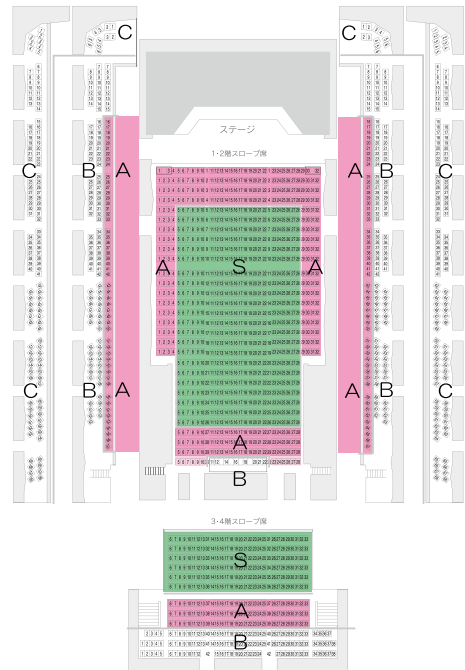
■その他

- ・会員券をお届けした後、紛失等での再発行はいたしません。

- ・未就学児の入場は、ご遠慮ください。
- ・この公演については、会員券、一般券ともに「鑑賞補助」の対象にはなりません。



©S.Takehara



©Michele Crosera

指揮：ディエゴ・マテウス
Diego Matheus

2008年に国際的デビューを果たす。イタリアを中心に活躍が目覚ましく、欧州各国の主要オーケストラとも共演している。N響とは今回が初共演である。



ソリスト：ギル・シャハム（ヴァイオリン）
Gil Shaham

世界中の著名なオーケストラや指揮者から引っ張りだこであるだけでなく、名だたる音楽祭の要となるリサイタルや室内楽コンサートへの出演依頼も多い。使用楽器は1699年製ストラディヴァリウス「ポリニャック伯爵夫人」。

第35回 教美展 作品募集

第35回教美展は平成25年1月10日に宮崎県立美術館で開幕し、都城展、延岡展と県内3会場で開催します。出品希望の方には、募集要項・出品票をお送りしますので、ご連絡ください。



出品資格 会員及びその配偶者

展示会場及び展示期間

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
ポストカードアート作品

宮崎県立美術館
平成25年1月10日(木)～19日(土)
15日(火)は休館日

都城市立美術館
平成25年1月22日(火)～27日(日)

出品点数 一人1点
※ポストカードアート作品は別枠で出品できます。

延岡総合文化センター
平成25年1月31日(木)～2月7日(木)
2月5日(火)は休館日
2月7日(木)は午後1時まで

出品料 無料



〈昨年度の作品〉

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、などなど自由な作品をお待ちしております。

応募方法

平成24年12月7日(金)までに教職員互助会まで届けてください。(郵送可)

<p>〈宛名面〉</p> <p>以下の事項をご記入ください。</p> <p>①タイトル ②縦向・横向 ③氏名(楷書をお願いします) ④所属(学校名、退互部等) ⑤地域(宮崎市等居住地域名)</p>
--



文芸誌「しゃりんばい」第35号 申込案内

申込締切
11月30日(金)必着

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。

「しゃりんばい」には会員や高校生が書いた小説、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月上旬に無料で届けます。

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。

「退職後の生活を考える会」の案内

～申し込み不要！参加費無料！～

平成23年度末定年退職者を対象に実施したアンケートによると・・・

Q退職前に、知っておきたい情報、もしくは現在不安に思われていることはありますか（複数回答可）

- ・年金や健康保険など公的な制度に関すること 72%
- ・退職金の資産運用などに関すること 40%
- ・税金、相続など法律的なこと 48%
- ・自分や家族の病気や介護などに関すること 36%
- ・余暇時間の活用など、生きがいにつながる事 30%
- ・生活費等の日常生活のお金に関する事 28%

知っているようで知らない退職後のこと。

退職後のさまざまな制度等については、一度聞いただけではなかなか理解できません。また、自分だけ理解していても、自分自身が入院したときなど、いざというとき役に立たないことがあります。できるだけ、ご家族の方などと一緒に参加しお互いに理解されることをお勧めします。



「退職後の生活を考える会」の主な内容

- 健 康 : 医療保険制度、予防保健
- 経 済（お 金） : 退職手当（退職金）の運用、税金と確定申告、保険の見直し
- 生 き が い : 生きがいづくりへの提案
- 退 互 部 に つ い て : 加入の方法、事業内容

日時・会場：ご都合に合わせて、お好きな会場へお越しください。

月 日	時 間	場 所
10月6日（土）	9時30分～12時	JAアズムホール大研修室 宮崎市霧島町1-1-1 ☎0985-31-2000
10月20日（土）	13時30分～16時	門川勤労者総合福祉センター（クリエイティブセンター門川） 門川町南町6-1 ☎0982-63-0002
10月27日（土）	13時30分～16時	山田町総合センター 都城市山田町山田3881 ☎0986-64-1121
11月17日（土）	9時30分～12時	JAアズムホーム大研修室 宮崎市霧島町1-1-1 ☎0985-31-2000

退職互助部事業の一部です。当日は、事業内容についても詳しく紹介します。

- ・療 養 補 助 金・・・支払った医療費に対し、一定額を控除した後その8割を給付
- ・人 間 ド ッ ク 受 診 補 助・・・指定の検査機関で「1日健診」「1泊2日人間ドック」「頭部MRI検査」を受けた際、その費用の一部を補助
- ・生 活 設 計 支 援 事 業・・・退職金の運用先として中長期的な商品を紹介
- ・確 定 申 告 手 続 き 説 明 会・・・確定申告書作成の補助

etc...

栗須小学校の法元良子さんからバトンを受け取りました。三股町立宮村小学校のホム永睦です。法元さんが延岡市立西小で4年生のとき、私が教職3年めでクラス担任でした。良子ちゃんは、習字がとても上手で係活動も積極的に取り組み、がんばりやさんでした。20年ぶりに西都市の「モレト国語」部会で再会し、うれしかったです。すてきな女性に成長し、教師としてもすばらしい活躍をされて、まさに出藍の誉れと喜んでい

ます。私が本年度赴任しました宮村小は、三股町南西部にあり、都城市街地からも車で10分ぐらいです。また、霧島、オオ島を望み、川には虫がとびかい、校庭では野鳥がさえずり、自然豊かなところです。

全校児童は73名で、みやむらの木「やる気・根気・元気」を合言葉に取り組んでいます。元気いっぱい素直で思いやりのある子どもたちと、パワフルで笑いのたえない職員の中でとても充実した毎日です。

次は、小城市立幸ヶ丘小学校の池田智司さんにバトンタッチします。池田さんとは、都城市立南小でお世話になりました。パソコンを購入したばかりの私がいつも頼りにして教えてもらっていました。仕事も家事も子育ても全力投球です。よろしくお願ひします。



宮村小学校 玄関



ペンリレー



大王小の福重ひとみさんからバトンを引き継いだ都城市立小松原中学校の玉利真由美です。福重ひとみさんは、姫城中のとき、公私共にお世話になったかつての同僚です。ご主人や子ども達が同級生ということもあり、いろんな話をいっぱい支えていただきました。今でも会うと話が止まりません。「今後も健康に気をつけてお互い頑張りなね。」と励まし合える大切な仲間です。いつもありがとうございます。

ところで、小松原中は4年目になります。都城市の中心部に位置し、254名の生徒たちが通ってくる学校です。現在、「元気な声であいさつや返事をしよう」という活動に生徒会をはじめ職員も力を入れて取り組んでいます。校門を入ってすぐのところに『小松の森』と呼ばれている小さな森があります。夏休みは職員を中心に、普段は月ごとに各クラスが担当して清掃をします。夏休みはキノコの発見や虫の巣穴の発見などが楽しく、秋には紅葉が見られきれいです。掃いても掃いてもハラハラと落葉が...上を見てもうなめく跳めていることもあります。しかし、級友や職員で語りながらの短くはありますが、貴重な朝の時間だったりもします。明るく素直で元気な子ども達とふれあいながら、また、職員の笑い声が絶えない中、周囲からエネルギーをもらいつつがんばっている私です。そんな環境に日々感謝です。

次は、西中学校のときの同僚で、その後主人の同僚でもあり、弓道部をもつと指導力を発揮し、そして、いつも温かく熱く教育について語る延岡市立南中学校の筒井克彦さんにバトンを渡します。〜



35〜40歳代にこそ血圧を意識して欲しい

朝方に多い心筋梗塞と脳卒中の発症

現在、日本では約3人に1人が高血圧にあるという。血圧は1日の中でも大きく変動する。病院で測定すると正常なのに、早朝だけ、あるいは職場にいるときだけ高血圧になる「仮面高血圧」というのがある。

いくつかある仮面高血圧の中で問題とされるのが、早朝になると血圧が高くなる「早朝高血圧」である。もともと朝は交感神経が活性化し始め、血圧は上昇する。

それが問題になるのは、この時間帯に心筋梗塞や脳卒中の発症が多いからである。米国の研究では、朝6時から心筋梗塞が増え、午前9〜11時にピークを迎える。脳卒中も朝方に起こることが多い。

リスクが高い「モーニング・サージ型」

早朝高血圧にも2つのパターンがある。夜間上昇した血圧がそのまま早朝も維持される「夜間高血圧型」と、夜間に低下した血圧が早朝に急上昇する「モーニング・サージ型」である。

サージ型は、そうでない群に比べ2.7倍、脳卒中中のリスクが高く、

心肥大も多い。ただ、どのタイプであれ、血圧の高い状態は、体に負担をかけていることに変わりない。

いろいろな状態で測定すると「血圧の素顔」がわかる

体重は測っても血圧を毎日測る人は少ない。循環器の専門医は、35〜40歳代の人に最も血圧を測って欲しいと強調する。

この年代に基準値（家庭血圧125/85mmHg未満）をわずかに超える高血圧グレーゾーンの人が増えているからである。この段階で高血圧が自覚されれば、生活習慣を改善し、メタボや慢性腎臓病の対策を講じることができる。

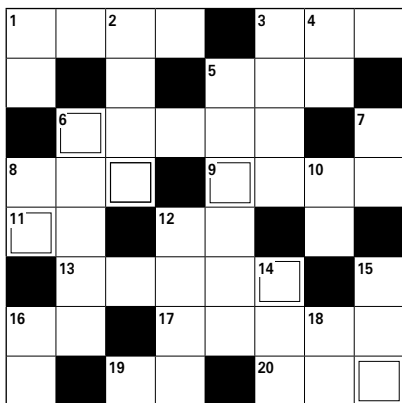
上腕で測る家庭血圧計を常備し、朝と夜、1日2回、起床後1時間以内と就寝前に測定する。

また、多少の誤差はあるが、手首や指先で測る血圧計で、散歩中、入浴中などいろいろな状態で測定してみると、どのような時にどれくらい上下するのか、「血圧の素顔」がわかる。

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。最近ではこの時季にかぎったことではないようですが…



●タテのカギ

- ① ○○組と白組に分かれて対抗戦です
- ② みんな集まれ、○○○○集合!
- ③ 滑走路から大空へ飛び立ちますよ
- ④ 早起きは三文の○○といえますね
- ⑤ 開き戸やふたに用いる金具といえ
- ⑥ イベントがある日には丸印でチェック
- ⑦ 歩きすぎると、棒になっちゃう…?
- ⑧ 走ったあとは、カラカラですね
- ⑨ もしも○○なら、延期にするのかな
- ⑩ 板前さんが手ぬぐいをきりりとしめるねじり○○○○
- ⑪ 石材を加工したり、細工を施したりする職人さんは?
- ⑫ 想像によってつくりあげること。またはそのさまをいいます
- ⑬ ほぞ穴をあけるときに使う木工の道具といえ
- ⑭ 大相撲で、がっぷり○○に組んでいますね

●ヨコのカギ

- ① 危険のないことが、仕事では一番たいせつなことです
- ② 知る人ぞ知る、一般にあまり知られていない温泉
- ③ たいへんだ! 時間に遅れちゃった…
- ④ 日頃のストレスも吹き飛びました。不満が○○○○○
- ⑤ 老舗が代々守っていくものですね
- ⑥ 嬉しくても不安でも、地につかずにいるのは?
- ⑦ 「ヨーイ、○○」でゴールめざしてかけっこ
- ⑧ 季節の○○もの、はしりの味です
- ⑨ 体操女子の種目、○○○○○平行棒
- ⑩ 嫌なことはきっぱり「○○」と言えますか?
- ⑪ ○○○○、バランスよく栄養を摂りたいですね
- ⑫ 甘いあり渋いもあり、秋の果実です
- ⑬ できれば避けたい、遭いたくない状態です

第386号(6月)の答え
「ハネムーン」

6月号当選者

- ・大元 和彦 (国富小)
- ・平岡 正臣 (松尾小)
- ・米良 照彦 (押方小)
- ・中原 淳一 (笛水小中)
- ・那須 俊哉 (延岡星雲高)

第387号(7月)の答え
「プールピラキ」

7月号当選者

- ・小田切弥生 (富田小)
- ・大久保信一 (青島中)
- ・山本 恵子 (熊野江中)
- ・西内 公正 (宮崎西高)
- ・甲斐ぢずる (延岡しろやま支援)

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、10月15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。

会員告知板

宮崎の土人形展 ～佐土原人形の世界～

期 間:10月6日(土)～12月2日(日)
※毎週火曜日休館
場 所:宮崎県総合博物館 特別展示室
開館時間:午前9時～午後5時
(入館は午後4時30分まで)
観 覧 料:無料
問い合わせ:宮崎県総合博物館:(0985)24-2071

佐土原人形とい
えば、饅頭喰い人
形がイメージされ
ますが、歌舞伎人
形と呼ばれる特色
のある人形があり
ます。本展覧会で
は、歌舞伎人形を
中心に、佐土原人形の歴史や製作工程、人形の製
作された時代背景などについて紹介します。



(歌舞伎人形)

県北4人展

期 間:10月16日(火)～10月28日(日)
場 所:ギャラリー蒼樹 延岡市北町1-3-7
☎0982-35-3089
時 間:11:00～18:00 ※最終日は16:00まで
観 覧 料:無料
問い合わせ:日向高校 藤本恵三
出 品 者:岩村富美(日本美術院院長)後藤光雄(日本水彩画会)



「はじまり」菊池 憲
国画会会友



「マニキュア」藤本恵三
カタケス国際版画小品展(スペイン)

「教美展」への出品がきっかけとなり、県北の
4人が展覧会をしようということになりました。
日本画、水彩、油絵、版画とそれぞれの専門分野
での発表となります。大作も含めて一人10点程
度展示しますので是非ご高覧ください。

ホテル施設名の変更

【施設名変更】

九十九ホテル→東洋九十九ベイホテル

【休 館】

阿蘇プラザホテル……洪水被害に伴う復旧作業
(10月31日まで)

会員からの便り

- ・オリンピック全選手の活躍に感動しました。
特に私が学生時代からしているバドミントン
で銀メダルを取れたことを喜んでます。9
月の終わりには本校で運動会があります。子
ども達がオリンピックに刺激され、たまには
運動をして暑さに負けない体力をつけておい
てほしいと願っています。
福村 公生 (東郷小学校)
- ・校内のポプラの緑が目涼しく感じます。暑
さでバテバテの自分を励ましながらの毎日
です。7月号の表紙の絵の夕景の色合いが優
しく、切り取って机に飾りました。何か爽や
かなものを追い求めるこの時期、とても嬉しい
ものとなりました。
井上 くるみ (宮崎南高校)
- ・ロンドンオリンピックで日本勢の活躍が始ま
るとみんな寝不足気味!!
四年に一度のその時のために努力してきた選手
のきらめきに感動をいっぱいもらっています。
西内 公正 (宮崎西高校)

表紙のことば



「騰 躍」

藤高 祐太郎
(日南高等学校)

本年度から新規採用職員として県立日南高等
学校に赴任致しました。古都京都のように落ち
着いた鉄肥の町並みと、竹香の清々しさに包ま
れた喜望の丘に本校はあります。「EXCEL S
I O R」を校是とした伝統ある学校です。

毎朝眠い目をこすりながら国道220号線を
南下し通勤しています。広がる日南海岸は清涼
かつ雄大でいつも私を励ましてくれます。

鑑賞していただく人を励ますような雄渾な書
が私の理想です。日南海岸には遠く及びません
が、少しでも理想に近づけるよう、初心を忘れ
ず日々精進していきたいと思えます。

「騰 躍」…おどりがあがる。跳ね上がる。

敬 弔

ご冥福をお祈りします。
森川 正幸 様 高鍋農業高等学校
7月22日逝去 58歳