

# 互助会報

## News Letter



### 「努力」

関

翔人

清武せいりゅう 支援学校 中学部2年

この言葉を選んだ理由は、もっと努力したいことがあったからです。難しかった部分は「努」の一点目の角度と、文字全体のバランスが難しかったです。上手く書けた部分は、「力」の上からなめ下へはらうところです。次は文字のバランスに気を付けて書きたいです。

### Topics

- ざんねんないきもの事典inみやはく ————— 2
- アイドック(眼科検診)受診案内 ————— 3
- 校内研修支援事業(募集) ————— 4
- 貸付事業の内容変更及び一部繰上返済(募集) — 5
- New** コラム:2/3日分の野菜レシピ ————— 7



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

E-mail:gojyokai@miyazaki-kyogo.or.jp

URL:https://www.miyazaki-kyogo.or.jp

TEL:(0985)29-1242(代表)

FAX:(0985)27-4146

宮崎県教職員互助会

検索



# ざんねんな

## いきもの事典

### in みやはく

**会期** 7月11日(土)～8月30日(日)  
 火曜日休館 ※8月11日(火)は開催

**会場** 宮崎県総合博物館 特別展示室

**開館時間** 9時～17時 入場は16時30分まで  
 主催：ざんねんいきもの事典 in みやはく実行委員会  
 (宮崎県総合博物館・宮崎日日新聞社・UMKテレビ宮崎)



イラスト：下間文恵

#### 大ヒット書籍「ざんねんいきもの事典」の世界が「みやはく」に登場!

人間からみたら「ざんねん」と感じる生き物たちの生態について紹介し、生物の進化やその多様性について楽しく学べる展覧会です。いきものはいろいろいるからおもしろい!

#### みどころ

- 1 書籍「ざんねんいきもの事典」の世界を博物館で体験できる!
- 2 キリンやクジラのほね、世界一大きな花ラフレシア(レプリカ)など大きいものいっぱい!
- 3 生きたいきものや実物大に近いぬいぐるみなどもたくさん!
- 4 クイズラリーやスタンプラリー、パズルや体験コーナーなど、遊んで学べる!



#### 互助会会員向けチケット

互助会のチケットが安い!

※3歳以下入場無料	おとな (高校生以上)	子ども (4歳～中学生)
互助会会員向け チケット	900円	450円

#### 当日・前売りチケット

※互助会での取り扱いはありません

※3歳以下入場無料	おとな (高校生以上)	子ども (4歳～中学生)
当日	1,200円	700円
前売り	1,000円	500円

※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・ミライROIDを提示された方は無料(同伴の介護者1名を含む)

#### 互助会会員向けチケット購入方法について

- 会員専用ページにログインし、ご自身でお申し込みください。購入代金は、令和8年8月の給与から差し引きさせていただきます。
- ※育児休業等で所属にいらっしやらない場合はご自宅にお届けしますので、申し込みの際に、備考にその旨と送付先住所を記入してください。

チケットのお届け 所属ごとに、7月8日(水)までにお届けします。

締切  
6/金曜日  
26

互助会会員向け チケット申込	宮崎県総合博物館 ホームページ

**注意事項**  
 「ざんねんいきもの」は株式会社高橋書店の登録商標です。  
 <動物取扱業に関する表示> ●氏名/株式会社WORLD ANIMAL TRADE 代表取締役 井上裕輝 ●事業所名称/ざんねんいきもの事典inみやはく ●事業所所在地/宮崎市神宮2丁目4-4 宮崎県総合博物館 ●種別/展示 ●登録番号/宮保衛指令第122号482 ●登録年月日/令和8年3月23日 ●有効期限/令和13年3月22日 ●動物取扱責任者/関口達也

令和8年度

# アイドック(眼科検診) 受診案内

## 定期的に目の検査をしていますか？

眼精疲労やドライアイ、緑内障など目の病気の早期発見と予防のために、アイドックの受診をおすすめします。

申込締切

6/12  
金曜日

**受診期間** 令和8年7月1日(水) から  
令和9年2月27日(土) まで

**対象者** 現職会員 (臨時的任用職員を除く)

**定員** **400名**  
定員を超えたときは、次の順位で決定します。  
①前年度申し込みをし、定員制限のため受診できなかった方  
②前年度受診していない方 ③年齢の高い方

**自己負担** **1,000円** (補助額3,400~5,600円)

**検査内容** 視力検査、屈折検査、視野検査、眼圧検査、  
眼底検査、細隙灯顕微鏡検査

**検査時間** **1時間程度**  
散瞳剤を使用した精密眼底検査を希望する方は、検査後4、5時間程度眩しさや手元の見づらさを感じます。

**受診方法**  
受診決定者には、6月下旬に「受診決定通知書」を「会員専用ページ」にお送りします。受診決定通知書を受け取られたら直接検査機関へ連絡し、受診者番号と氏名で予約を入れ、受診していただきます。  
※早めの予約をおすすめします。

**検査機関**  
①宮崎中央眼科病院 (宮崎市)  
②宮崎善仁会病院総合健診センター (宮崎市)  
③北村胃腸科眼科 (日南市)  
④宮田眼科病院 (都城市)  
⑤小林中央眼科 (小林市)  
⑥尾崎眼科 (日向市)  
⑦尾崎眼科延岡 (延岡市)



### 申込方法

● 互助会ホームページ内「会員専用ページ」から申し込んでください。  
※FAXや電話、郵便での受付は行っていません。

● ログイン後画面



ログイン後、「**健診申込**」のタブをクリックすると申込画面に進みます。



**申し込む** を押すと申込完了です!!

### 注意

申し込みができれば完了メールを送ります。メールアドレスの登録をしていない方は、申し込みの前に会員専用ページ → “アカウント編集画面” でメールアドレスを登録してください。



ホームページは  
こちらから



## 若いうちから加入されることをお勧めします

### 募集

# 特別弔慰金制度の加入はお済みですか？

● **特別弔慰金制度とは？**  
会員が万が一お亡くなりになった場合に、遺族に給付金を支給します。  
★死亡保険と同じ仕組みです

● **給付額は？**  
加入年数により100~400万円です。

5年未満	100万円	10年以上	300万円	20年以上	400万円
5年以上	150万円	15年以上	350万円	※年数は加入期間	

● **掛金はどのくらい？**  
毎月 **800円** (掛捨て: 300円 / 積立: 500円 → 退会時に給付されます!)

★掛金の半分以上が積立となっている死亡給付制度はめったにありません!  
※単年度清算 (単年度の死亡者が多く、掛捨て部分のみでは給付が補えない場合、積立部分を取り崩して給付を行います。)

**加入方法** 「特別弔慰金制度加入申込書 (様式1)」を提出 ※互助会ホームページからダウンロードできます

## 報告 令和7年度 特別弔慰金制度の精算率は、1.0に決まりました

令和7年度の積立額について  
令和7年度のひと月あたりの積立額は500円に決定しました。

ひと月の掛金 800円 ※死亡者が多く精算率が1.0を下回る時にはここに金額が出ます。  
掛捨て部分 300円  
助け合い部分\* 0円  
積立額 500円

詳細はこちら



費用を一部  
**助成**  
します!

# 校内研修支援事業を行います

授業力や学級経営力、コミュニケーションスキルなど指導力向上を目的とした研修を学校(所属)で行う際に、講師の派遣や費用の助成をします。

対象	教職員互助会の会員が 在籍している所属	
募集数	50所属(定数に達した場合は、 抽選し決定します)	
実施時期	令和8年6月～令和9年2月	
申請期間	会報到着～令和8年6月12日(金) ※期間中の申請が難しい場合は、互助会までご連絡ください。	

応募方法は2パターン!

**講師派遣** 講師料・旅費負担0!!

互助会が契約をしている講師の中から希望の講師を派遣します。

**費用助成** 上限2万円!!

所属で計画した研修費用の一部を助成します。

注意点…健康の保持増進を目的とする研修や、教育委員会が主となり学校向けに実施する研修は対象外となります。  
※申請方法は、会報に同封している所属長あての文書をご覧ください。

## 令和8年度地区事業 県統一企画

今年度も会員の皆様方がより  
たくさん楽しめる企画を  
計画しました。  
ぜひご参加ください。

### カヌー川下り 体験

開催日 8月11日(祝・火)  
場所 北川支流小川(延岡市)

### ぶどう収穫体験 &えらべる体験教室

開催日 8月8日(土)  
場所 宮崎県農業科学公園  
ルビナスパーク(高鍋町)

### フラワーボール 教室

開催日 8月開催予定  
場所 日向商工会館(日向市)

### 大福づくり &美味しいお茶いれ講座

開催日 8月&1月  
2回3部制で開催予定  
場所 みどりとすずめ(新富町)

### シーカヤック 体験

開催日 9月27日(日)  
場所 栄松ビーチ(日南市)

### ゴルフコンペ

開催日 10月31日(土)  
場所 リージェント宮崎  
カントリークラブ(都城市)

### パン作り教室

開催日 11月8日(日)  
場所 会場未定(宮崎市)

### 寄せ植え教室

開催日 11月14日(土)  
場所 風の丘ガーデン  
(小林市)

### コーヒーの 淹れ方講座

開催日 冬開催予定  
場所 会場未定(宮崎市)

### みもざリース づくり教室

開催日 2月21日(日)  
場所 会場未定(宮崎市)

### いちご狩り体験

開催日 3月上旬開催予定  
場所 ひなたいちご園  
(宮崎市)

地区事業の  
申込方法

- 募集時期等の詳細については、後日、互助会ホームページや各所属配布のチラシにてお知らせします。
- 申し込みは教職員互助会ホームページ内の「**会員専用ページ**」にログインし、**事業申込ページ**よりお申し込みください。

お知らせ

## 指定宿泊施設に関するお知らせ

施設名  
変更

旧 日南マンゴーホテル  
新 マンゴーホテル日南

協定内容の  
確定

マンゴーホテル日南

- (1) 宿泊料金 S:5,500円～ T:10,000円~/2人(1泊0食)
- (2) インターネットで予約したときの補助券利用 ③補助券利用不可

指定取消

大江戸温泉物語Premiumホテル風月(大分県)

※R8年3月号で新規施設としてご案内していましたが、施設の受け入れ態勢が整っていないことが判明し、急遽、指定取消としました。ご利用をご検討の皆様には、大変ご迷惑をお掛けしました。

# 令和8年度から貸付事業の内容が変更になっています

事業内容変更に伴い、「貸付借用証書」はホームページにある新様式で申し込みをお願いします。

## 1 貸付方法 — 小切手の廃止 —

小切手による即日貸付を廃止し、全て本人名義口座への送金になります。

## 2 貸付種類 — ライフサポート貸付の内容変更 —

名称変更及び用途が「結婚」「葬祭」のみ対象になります。

**旧** ライフサポート貸付 **用途** 結婚、転居、医療、介護、葬祭

**新** 冠婚葬祭貸付 **用途** 結婚、葬祭

## 3 貸付限度額

一般貸付（生活資金、教育資金、車、冠婚葬祭）の利用合計限度額が700万円以内になります。

※利用合計限度額とは、申込金額と未返済元金の合計のことです。

※一般貸付と住宅貸付の利用合計限度額は1,000万円以内で変更はありません。

募集

## 貸付金の一部繰上返済ができます 申込締切 6月19日(金) 必着

- 対象** 毎月返済のみ（ボーナス併用返済の方は対象外）（1表、2表、3表、あ表、い表、う表、A表、B表）を選択している方
- 申込方法** 「貸付金一部繰上返済申込書」（貸付（様式3））に繰上返済希望金額（5万円以上）を記入し、送付してください。
- 返済方法** 受付後、希望金額に最も近い金額を記入した振込用紙をお届けしますので、7月10日（金）までに最寄りの宮崎銀行窓口からお振り込みください。

## 入学祝金の添付書類について

請求した会員と子供の「続柄」及び「子どもの生年月日」が確認できる書類が必要です。例えば、資格確認書の場合、マイナポータルから取得できます。

●マイナポータルでご自身の資格情報が確認できます。以下の手順をご参照ください。

マイナポータルにログイン

ページ上に資格情報が表示されます。  
※スクロールしてご確認ください。

「資格情報をPDFで保存」を押すと、スマートフォンに資格情報のPDFファイルを保存できます。

表示されるPDFデータを印刷してください。  
ただし、資格取得年月日がお子様の生年月日と違う場合は「資格確認書」以外の証明書類を提出してください。

### 確認できるもの

- 続柄が記載されている住民票の写し（発行3ヶ月以内）
- 子どもの資格確認証の写し

### 確認できないもの

- 子どもの資格情報のお知らせ
- 子どものマイナンバーカード
- 子どもの健康保険証

お知らせ

## 無料法律相談をしています

暮らしの中で起こるトラブルや事故、事件のほか、遺言書作成、遺産分割協議など様々な相談に対応します。

**江藤利彦** 弁護士 〒880-0801 宮崎市老松1-5-1 2階  
TEL:0985-20-9911  
FAX:0985-20-9909

※1階にも相談室を設けられますので、足腰に不安のある方や車いすの方などは、事前にお申しつけください。

利用できる人	互助会の会員
相談回数	同じ相談内容につき年度内1回まで
相談日	6/12(金) 7/10(金) 8/7(金)
相談時間	13時30分から17時30分まで
相談件数上限	月8人

予約が必要です。  
上記TELまでご連絡ください!

## 「互助会報」がホームページに掲載されていることをご存じですか??



最新号から過去のものまで「互助会報」が掲載されています。見逃した記事などありましたらぜひこちらをご覧ください。

QRコードは



## 和田 英理子さん

延岡星雲高校の湯川直美さんからバトンを受け取りました、高千穂町立高千穂小学校の和田英理子です。湯川さんとは、共に延岡市ジュニアリーダークラブに所属していた中学生以来の友人です。教職に就いた今でも、年に数回、当時の仲間と集っては仕事や趣味の話などで盛り上がっています。常に生徒のことを考え、温かいまなざしで見守り導く素敵な先生です。

さて、私が今年の4月から勤務している高千穂小学校は、高千穂町内の中心部にある中規模校です。校区内に高千穂神社、高千穂峡などがあり、春は桜咲く中、多くの観光客でにぎわっていました。伝統文化を継承している町で、学校の運動会では、子どもたちが神楽唄、なぎなた、棒術などを披露しています。また、高千穂町内に飾られた造形作品や小旗は、高千穂小をはじめ町内の子どもたちの作品です。町のあちこちに子どもたちが活躍する場が設けられており、町全体で子育てしている雰囲気が伝わります。

次にバトンを渡すのは、延岡市立一ヶ岡小学校の田吹季里さんです。東海東小学校時代の同僚で、コミュニケーション能力が高く、勉強熱心な頼りになる後輩です。はつらつとした楽しい授業づくりで子どもたちの心をしっかりつかんでおり、新聞などで彼女の活躍を読むのを楽しみにしています。もう一度同じ学校で勤務したいと思っている仲間の一人です。



## 杉野 翼さん

川南町立国光原中学校の吉永夕貴子さんからバトンを受け継ぎました。小林市立東方中学校の杉野翼です。吉永さんとは前任校で一緒に、いつも笑顔で明るく、私のくだらない冗談にも優しいツッコミで応えてくださる、職員室の雰囲気を和やかにしてくれる存在でした。生徒に対しても深い愛情をもって接され、その信頼関係は日々のやりとりの中から自然と伝わってきました。私もその姿に学び、生徒一人一人にしっかりと向き合っていきたいと思っています。

さて、私が勤務する東方中学校は、各学年15名ほどの小さな学校です。こすもす支援学校と校舎を共にし、日常的な交流が盛んに行われています。東方小学校を含めた三校合同の運動会では、みんなで協力して行う競技も多く、応援の声が一つになる温かな行事となっています。昼休みの交流活動や合同避難訓練など、日々の教育活動においても学び合いの機会が豊かにあります。地域に伝わる「輪太鼓踊り」は、小林市の秋祭りや陰陽石祭りで披露されるなど、地域と学校をつなぐ大切な文化です。素直で純粋な生徒たちとともに、これからも地域に根ざした教育を大切にしていきたいと思っています。

次にバトンをお渡しするのは、都城市立西岳中学校の斎藤秀一さんです。私が中学一年生の時の担任で、いつも温かく優しい雰囲気で私たちを包み込んでくださいました。以前、同じ職場で一緒に働く機会にも恵まれ、その頃と変わらぬ生徒への深い愛情と誠実な姿勢に、改めて教員としての在り方を学ばせていただきました。尊敬する先生に、感謝の思いを込めてバトンをお渡しします。

# 2/3

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

## 日分の野菜レシピ



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

風味のよい粒マスタードとウスターソースで減塩!

使用野菜



### 牛肉と春野菜のウスターソース炒め

1人分 エネルギー 329kcal 食塩相当量 1.9g

#### 材料(2人分)

牛こま切れ肉	100g	A	粒マスタード	大さじ1
グリーンアスパラガス	10本(200g)		ウスターソース	大さじ2
玉ねぎ	1個(200g)	B	酒	大さじ1
にんじん	1/2本(90g)		砂糖	小さじ2
			オリーブオイル	大さじ1
			にんにく(みじん切り)	1片

#### 作り方

- 1 グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、下1/3部分の皮をピーラーでむき、4等分に切る。玉ねぎは1cm幅に切る。にんじんは斜め薄切りにし、1cm幅の細切りにする。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたら牛肉を加えて色が変わるまで炒める。玉ねぎ、にんじん、グリーンアスパラガスの順に加えて炒め、全体がしんなりしたら、水(分量外大さじ3)を入れて約2分炒める。2を加えて炒め合わせる。

#### 減塩 POINT

ウスターソースは野菜やフルーツ、香辛料などさまざまな材料から作られているので、食塩量が少ないながらコクを出すのに最適。酸味と香りがプラスされ、料理に深みを出すことができます。

Profile | おがわ ひさみ  
管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

「宮崎」駅徒歩7分

提携特典 販売価格(税込)より **1.0%** 割引

BRANCHERA  
ブランシエラ宮崎

来場予約 受付中!

ブランシエラ宮崎 検索

公式物件HP

■物件概要 ●所在地/宮崎県老松一丁目17-1、18-1、19-1、20-1(地番) ●総戸数/40戸 ●構造・規模/鉄筋コンクリート造、地上11階建 ●竣工予定/2026年5月下旬 ●入居予定/2026年7月下旬 ●事業主(売主)/株式会社長谷工不動産 ●施工/株式会社志多組

提携特典をご利用頂くためには、宮崎県教職員互助会が発行する「全国教職員互助団体協議会会員証」をレジデンスサロン 初回来場時にご提示ください。

〈会員証発行先〉宮崎県教職員互助会 TEL: 0985-29-1242

※会員証の提示がないと提携特典は受けられませんのでご注意ください。

※掲載の外観完成予想CGは図面に基に描き起こしたものであり、実際とは異なる場合があります。植栽につきましては、特定の季節・ご入居時の状態を想定して描かれたものではありません。外観の設備機器につきましては、表現上省略しております。

互助会担当者へのお知らせ

教職員互助会 業務連絡会  
学校生活協同組合 厚生担当者を  
開催します

今回の会報に開催案内を同封しています。担当の方はご出席ください。

内容 事業内容・諸手続き方法についての説明

事業について、ご意見・ご質問等がありましたら、ぜひこの機会にお尋ねください。

月日	地区	会場
7月2日(木)	日向	日向市中央公民館
7月6日(月)	西諸	小林中央公民館
7月7日(火)	児湯	新富町総合交流センター「きらり」
7月9日(木)	中央	JA・AZMホール
7月13日(月)	県南	日南市テクノセンター
7月14日(火)	延岡	延岡市社会教育センター
7月16日(木)	都北	高城生涯学習センター
7月17日(金)	西臼杵	高千穂町中央公民館

※時間はいずれも13:30 ~ 16:30を予定

敬弔 ご冥福をお祈りします

■ 松本 憲子様 県立看護大学  
令和8年1月14日ご逝去 59歳

■ 岩切 勝彦様 教育庁 文化財課  
令和8年2月8日ご逝去 53歳

Crossword puzzle

# クロスワードパズル

応募締切日  
2026年 6月12日(金)

タテ・ヨコのカギをヒントにパズルを解き、色つきのマスに入った7文字を並べかえて、四字熟語にしてください。正解者の中から抽選で5名様に図書カード(2,000円分)を進呈します。

タテのカギ

- 目、耳、鼻のように外界からの刺激を受け取る器官を何というか。
- 首都がバマコの国。
- 聖武天皇に重用されて帰国した遣唐使「吉備真備・ゲ○○ウ」
- 軸索と、それをとりまく髄鞘および神経鞘の被膜を含めた構造。「神経○○○」
- パリとロンドンを結ぶ高速鉄道をユーロ○○○という。
- 11世紀に宋の宰相に起用され新法とよばれる政治改革を行った。
- 2008年にはユネスコの創造都市に認定された、中核都市となっている市はどこか。
- 臨済宗を開いた人物を「○○サイ」という。
- 北条氏総本家当主のこと。
- 常任理事国の反対が1票でもあれば、否決される。これを「○○○権」という。
- 筋肉が骨にくっついている部分を何というか。
- ポルトガルが1510年に占領し、総督府を設置したアジア貿易の拠点。

ヨコのカギ

- 日本最大半島の西側に位置する都道府県はどこか。
- 1869年政府は土地と人民を天皇に返させた。これを「ハ○○○奉還」という。
- インド航路の開拓やアメリカ大陸への到達により栄えた、ポルトガルの首都。
- ブラジルに広がるカンポ(草原)では特にコーヒーともう1つの栽培が盛んである。
- 紀元前4世紀中国や朝鮮半島から水田をもちいたあるものが広まった。「○○作」
- クウェートの首都。
- 沿岸漁業と遠洋漁業の中間規模の○○○○○漁業。
- 10世紀半ばに諸国で念仏を唱え「市聖」とよばれた人物。
- 未分化な状態を保ったまま、増殖する能力をもち、複数種類の細胞に分化できる「○○細胞」。
- 日本アルプスとも呼ばれる、本州の中央部を長野県の木曾谷と伊那谷に跨って南北に連なる○○山脈。
- 立憲政治を守る運動を「○○○○○○○○運動」という。
- 酵素が複合タンパク質でできている場合、その構成要素であるタンパク質部分。「○○酵素」

1	2	3	4	5	
		6	7		
8		9			10
	12		13		14
15				16	
	17		18		
19					20
					21

3月号 当選者(敬称略)

- 熊瀬川 貴晶(楳中学校)
- 稲村 龍輝(小林・南小学校)・堀江 暁介(宮崎南高校)
- 長田 尚美(宮崎東中学校)・佐々木 未応(教育庁高校教育課)

応募方法

答え・所属名・会員番号・氏名を明記の上、メール・FAXまたはハガキでご応募ください。

送付先 【メール】gojyokai@miyazaki-kyogo.or.jp 【FAX】0985-27-4146  
【ハガキ】〒880-0801 宮崎市老松1丁目2番2号

※当選者は氏名等を会報に掲載します。あらかじめご了承ください。