11
November 2026
令和8年（2026年）
11月11日発行

互助会報

News Letter



「クレンローズ」

蓑輪（みのわ） 怜旺（れお）
日南くろしお支援学校 高等部2年

きつねをモデルに新聞紙でつくりました。自立して座れるようにしっぽを太くして、バランスを取れるよう工夫しました。色塗りでは、模様を考えて描きこんでいくことに時間をかけました。目のデザインはたくさんアイデアを出して、一番納得のいく形を選び、瞳の奥まで表現できました。かっこよくできて嬉しいです。

Topics

令和8年度末で退職される会員の方へ大切なお知らせ —— 2
令和8年度 育休復帰応援セミナーを開催します —— 3
ご存じですか、鑑賞補助 —— 3
貸付金の一部繰上返済・貸付利率変更について —— 4
ハーモニーランド特別優待キャンペーン —— 8

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

令和8年度末で退職される会員の方へ大切なお知らせ

退職をする方は、互助会の「退会」「貸付金の清算」「積立年金の受け取り」「退職互助部への加入」の手続きをしていただくことになります。
事前に必要な書類を送付（2月～3月）しますので、下記のとおり手続きをお願いします。

互助会への連絡

○定年退職の方　→　連絡は不要です。
○定年以外で退職の方 →　互助会事務局（0985-29-1242）までご連絡ください。
※定年以外で退職の方は、互助会事務局への連絡がないと書類が送付できません。必ず連絡をお願いします。

手続き方法

「退職に伴う給付等手続き説明会」に参加
または 郵送での手続きをお願いします。
※「退職に伴う給付等手続き説明会」は毎年4月上旬に開催しています。
日程・会場は、会報（3月号）でお知らせします。



再就職・再任用等の有無に関わらず、退職される全ての方に手続きが必要です。

Q1 【退会手続き】退職するときに提出する書類は？

A. 「セカンドライフ助成金等請求書（様式16）」が必要です。
45歳以上の方は「退職互助部加入届」も併せてご提出ください。

セカンドライフ助成金はどんな給付？

退会に伴う互助会からの給付金で、加入期間や毎月の掛金額によって一人ひとり給付額が違います。

Q2 【貸付金の清算】退職時に貸付金残額がある場合は？

A. 退職時点の貸付残額は一括返済となります（毎月返済の継続はできません）。まず、セカンドライフ助成金と相殺し、それでもなお、残額がある場合は、原則として退職手当振込口座からの振り替えとなります。
※セカンドライフ助成金で清算ができない見込みの方には、口座振替のための「口座振替依頼書」を送ります。

Q3 【教職員積立年金（拠出型企業年金保険）】加入しているけど退職後はどうなるの？

A. 退職とともに払い込み満了となり、受け取り（年金か一時金）の手続きが必要になります。事前に送る書類を確認し、必要書類を整えてください。
※45歳未満の方は、受取方法が一時金のみとなりますので、送られてきた書類に必要事項を記入し、互助会へ郵送してください。

Q4 【退職互助部】退職互助部とは？

A. 教職員互助会には、退職後の生活を安心して心豊かに過ごすため「退職互助部」という組織があり、医療費の補助事業など退職者向けの様々な事業を行っています。加入資格や加入掛金については次のとおりです。

■ 加入資格
・退職者本人：在会年数が10年以上、かつ退職日における年齢が45歳以上の方
・配　偶　者：退職互助部に加入する方の配偶者で45歳以上の方

■ 加入掛金
・加入時1回のみ　61歳以上 → 一律69万円
61歳から年齢が1歳下がる毎に2万円加算
53歳以下 → 一律85万円

締切間近！ 退職後の生活を考える会

参加希望の方は互助会事務局までお問い合わせください。

- ●12月5日（土）【午前】受付　8:30～ 【午後】受付 12:30～　JAアズム 大ホール
- ●12月6日（日）【午後】受付 12:30～　都城市妻ケ丘地区公民館

第49回 教美展（きょうびてん）

入場無料

恩師・同僚・教え子の作品に
逢いに来ませんか

会 期 令和8年
12月9日(水)～12月20日(日)
休館日:14日（月）

会 場 宮崎県立美術館
2階 県民ギャラリー1・2



県内では鑑賞する機会の少ない県外公募展入選作品も展示します。その他、「色紙作品のプレゼント」もありますので、ぜひご来場ください。

◀詳しくはこちら◀

令和８年度 育休復帰応援セミナー

オンライン（ZOOM）開催

＼知ってよかった！／
仕事と家庭の両立講座

～働く１日の時間割をパートナーと一緒に作成し、
復帰に向けての心構えや両立のコツなどを
楽しく学びましょう～

日 時	令和9年1月24日（日）10時～12時
講 師	水谷　仁美氏（育休後アドバイザー）
定 員	80組程度　※可能な限りパートナーと一緒に参加してください。その場合、2人で1台の端末を利用して参加してください。※インターネット環境の準備等は各自でお願いします。
対象者	育休中、育休復帰予定の会員　※育児休業から復帰している方も参加できます。
申 込	教職員互助会ホームページから「会員専用ページ」にログインし、「事業申込」ページからお申し込みください。
締 切	12月24日（木）

会員専用ページ



©HITOMI.TIMECREATE

ご存じですか、鑑賞補助

会員が、芸術鑑賞・スポーツ観戦・テーマパークへの入場をしたとき、料金の一部を補助

正規職員 年度内3回まで　**正規職員以外** 年度内2回まで

※ジャンルや国内外等問わず、すべてのコンサート、公演、テーマパークが対象です。

補助額	入場料金	補助額
	2,000円未満	補助はありません
	2,000円以上4,000円未満	入場料金の半額
	4,000円以上	一律2,000円

2,000円以上のチケットが対象です。

チケットは写しでも大丈夫ですが、できるだけ原本を添付してください

請求方法など詳しくは、「教職員互助会ガイドブック2026」の11Pをご確認ください。

※該当になるか不明な場合は、互助会事務局までお問い合わせください。

対象○

- コンサート（オンラインライブ配信を含む）
- スポーツ観戦
- ミュージカル、お笑いライブ
- 東京ディズニーランドなどのテーマパーク
- 美術館、博物館
- 水族館
- 映画（ライブ・ビューイングなど含む）　など

対象外×

- 講演会
- トークショー（純粋なトークショーだけのもの）
- セミナーの受講料
- ゴルフや登山などのプレー代や参加費
- プール入場料
- 観光ツアー　など

その他、入場料金以外の費用（飲食、お土産等）

募集

貸付金の一部繰上返済ができます

申込締切　**12月18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、**令和9年1月15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。

お知らせ

令和8年10月21日から 貸付利率が変更になりました

改定前 0.90% ▶ 現在 1.26%

新利率施行日前の貸付についても、新利率が適用されます。
※すべての貸付種別が対象です。

令和8年度地区事業

県統一企画事業

今年度の地区事業のうち、実施した4事業の報告をします。事業の様子は次の通りです。また、冬から春にかけて4事業を実施予定ですので、興味のある方はぜひご応募ください。

8/2（日） フラワーボール教室　場所 日向商工会館

アレンジメントの中でも最近流行りだした「フラワーボール」をつくりました。上から下から横からとバランスを考えて、挿しては抜いてを繰り返し、真剣に取り組んでいました。出来上がった作品は、講師の見本より二回りも大きく仕上がっており、皆さん大変喜んでいました。



8/8（土） ぶどう収穫体験＆えらべる体験教室　場所 農業科学公園 ルピナスパーク

今年は暑さでぶどうの収穫が前倒しになっており、収穫できる品種も昨年とは大きく変わったものとなっていました。収穫した後はイベントホールで、オリジナルのアロマサシェやペンケース作りなど30分程度のワークショップを気軽に体験し、家族参加も多く、わいわいとにぎやかな雰囲気で半日を過ごしました。



8/11（火・祝） カヌー川下り体験　場所 小川（延岡市北川）

台風の影響が心配される中、当日は快晴！全員参加で実施することが出来ました。初めての子もライフジャケットやヘルメットを着用し、ガイドの付き添いもあり、安心して楽しめていました。
「次も参加したい！」と熱い声もいただきました。



8/22（土） ドライフルーツとオーガニックリーフ紅茶で作るフルーツTEA講座　場所 みどりとすずめ

この夏の一番人気事業となりました。宮崎でもオーガニックのお茶とつきたてのお餅を食べさせてくれると有名な「みどりとすずめ」の協力のもと、今年はフルーツティー講座を開きました。フルーツティーは2種類から好きなものを選んで作り、ボトルのままお持ち帰り！冷茶の美味しい飲み方や合う和菓子など教えてもらい、静かながらも楽しいひと時を過ごしていました。



まだまだ実施します!!

- ●1/23（土） 大福づくり＆美味しいお茶入れ講座（みどりとすずめ）　3部制　参加費1,000円
- ●2/13（土） コーヒー講座（イオンモール宮崎）　午前中　参加費1,000円
- ●2/21（日） みもざリースづくり教室（宮崎市内）　2部制　参加費1,500円

♡ 3月頃には「いちご狩り体験」も予定しています ♡

減塩も意識！

2/3日分の野菜レシピ

料理制作・スタイリング・監修＝小川寿美　撮影＝廣瀬久哉

動画をCheck！

「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！



豚肉と秋野菜のレンジ蒸し

1人分　エネルギー 462kcal　食塩相当量 1.5g

材料（2人分）

- 豚ロース薄切り肉……160g
- かぼちゃ……1/6個（180g）
- れんこん……1節（160g）
- しめじ……1パック（90g）
- チンゲン菜……1株（85g）
- A
  - ポン酢しょうゆ……大さじ2
  - マヨネーズ……大さじ2
  - いりごま（白）……大さじ1
  - にんにく（すりおろし）……1/4片（1.5g）
  - ラー油……小さじ1/2
- 酒……大さじ1

健康POINT　ポン酢しょうゆにまろやかなマヨネーズや香り豊かなにんにく、辛味のあるラー油を合わせてつくるたれが、野菜本来の味を引き立てます。料理全体の食塩量が控えめでも、満足感を味わえます。

作り方

1. かぼちゃは長さ半分に切り、5mm幅に切る。れんこんは皮をむいて5mm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。しめじは石づきを除いて小房に分け、チンゲン菜は葉と茎に分け、茎を4つ割りにする。
2. ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器にかぼちゃ、れんこん、しめじ、チンゲン菜の茎、チンゲン菜の葉の順に半量ずつのせ、その上に豚肉半量を広げて、酒半量を回しかける。ふんわりラップをかけて電子レンジ（600W）で約5分30秒加熱する。（残り1人分も同様に作る）
4. 器に1人分ずつ盛り、2をかけていただく。

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。

記事提供：（株）社会保険出版社

牧野 泰佑さん

一ヶ岡小学校の田吹季里さんからバトンを強めに渡された延岡中学校の牧野泰佑です。季里さんは同世代の中でも憧れの存在です。先生になっても、相変わらず周りの人を引きつけるコトのできる本当に自慢の友人です。だから緊張します。前のバトンでも書いてくれましたが



こんなかんじ―!!

延岡中学校では美術科展覧会「EnNale」エンナレが12月11日(金)より開催されます。選考展ではありません、つまり全校生徒の作品がすべて展示されます。約1300点となります。気楽に立ち寄って下されば嬉しいです!! 次のバトンは…憧れでありライバルでもあり、頼れる仲間である富島中学校の工藤貴えさんにパスします。共に過ごした時間に感謝しかない、かっこいい存在です!

宮本 隆平さん



都城市立西岳中学校の齋藤秀一さんからバトンを受け取りました、宮崎市立生目中学校の宮本隆平です。齋藤さんとは、昨年度に生目中学校でご一緒し、社会科の授業づくりや教員としての在り方についてなど、多くのことを学ばせていただきました。さらに、私の姉が中学生のころに授業を担当されていたというご縁もあり、深いつながりを感じています。

さて、私が勤務する生目中学校は、古代の息吹を感じる「生目古墳群」や春にソフトバンクホークスのキャンプでにぎわう「生目の杜」に囲まれた、歴史と自然が共存する地域にあります。520名の生徒が通っており、活発で明るい生徒が多く、毎日校内にはにぎやかな声が響いています。部活動も盛んで、夏に行われた総合体育大会では多くの部が好成績を収めました。

次にバトンをお渡しするのは、都城市立笛水小中学校の徳地真地子さんです。徳地さんとは小林中学校で出会い、2年間同じ学年を担当しました。生徒に対する深い愛情と情熱、細やかな気遣いがあり、教員として多くのことを学ばせていただきました。学年職員全員で行った寸劇は、今でも忘れられない思い出です。またいつかご一緒できる日を楽しみにしています。

PENRELAY 2026 (ペンリレー)

ハーモニーランドの特別優待チケット（8P記載）を購入した方へ

会員本人が利用したチケットは鑑賞補助の対象になります。チケット（QRコード）、料金がわかるものを添付の上、ご請求ください。

お知らせ

無料法律相談をしています

江藤利彦 弁護士

相談日 12.11(金) R9.1.8(金) 2.12(金) 3.12(金)

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
相談時間	13時30分から17時30分まで
相談件数上限	月8人

※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。

予約が必要です。左記TELまでご連絡ください！

〒880-0801宮崎市老松1-5-1 2階
TEL：0985-20-9911
FAX：0985-20-9909

放送大学 2027年4月入学生募集中

教員免許状の取得に放送大学を活用しませんか？

- 教育職員検定を利用して教員免許状を取得する際に必要な単位の一部または全てを修得可能
- 単位認定試験は便利なWeb受験方式

上位他教科隣接校種	栄養教諭養護教諭	特別支援学校教諭二種（知的障害教育領域・肢体不自由教育領域）

共済組合員は入学料が半額！

共済専用出願票請求
11/26(木)～2027年2/15(月)

※必ず共済専用出願票でご出願ください※

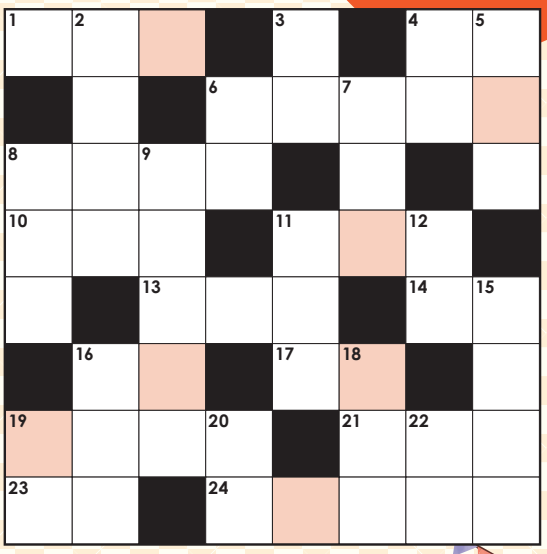
【問い合わせ先】
放送大学宮崎学習センター
日向市本町11-11 ☎0982-53-1893

Crossword puzzle

クロスワードパズル

応募締切日 2027年1月29(金)日

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。



提供：クロスワードjp

7月号の答え「ふんこつさいしん（粉骨砕身）」

タテのカギ

2 必要以上にお金をかけること。
3 竹や木の柄の先に、束ねた獣毛を付け、墨や絵の具などを含ませて文字や絵をかく道具。
4 物をしばるときに使う、細いつな。
5 雨と風。また、風をともなった雨。
6 評判。人気。支えたり、受けたりすること。
7 図画・工作の略。
8 炎症などを起こした患部に当てる薬液などに浸した布。
9 英語で歓迎を表す言葉。ようこそ。
11 軽くやわらかくて、びんの栓などに使われる木の皮。
12 首・手足・しっぽ以外の体の部分。
15 荷物をかつぐ人。中心になってある物事を支え、推進していく人。
16 髪の毛が抜け落ちること。また、その毛髪。
18 すさまじい勢い。猛烈な威力。
19 家の中で地面や土間よりも高く、板を平らにはりつめた所。
20 3.1415926…＝円周○○。
22 英語で気体のこと。

ヨコのカギ

1 それより前。むかし。もともと。
4 動物の体をおおっている皮。
6 二人が手のひらを握り合って、相手の腕をたおす遊び。
8 ある人が請け負った仕事の全部または一部を、さらに請け負うこと。
10 本を読んだり、物を書いたりするための平らな台。
11 海水面からの高さ。海抜。程度が高いさま。
13 英語で決まりや規則のこと。
14 まるい体に多数のとげのはえている海の生き物。
16 玄米をついて白米にするときにできる粉。
17 大気中の水蒸気が冷えて、細かい水や氷のつぶになり、それらが集まって空気中に浮かんでいるもの。
19 温泉・風呂などから煙のように立ちのぼる湯気。
21 水や薬などで、のどや口をすすぐこと。
23 光をさえぎって、黒く映し出される物の形。水などの面に映し出される姿。
24 使い終えたら捨てること。使い終えたら捨てるように作られているもの。

おめでとうございます！

7月号 当選者（敬称略）

- 小原 聖（東海小学校）
- 今村 隆行（上長飯小学校）
- 長友 展昭（日南高等学校）
- 弓場元 裕美（みなみのかぜ支援学校）
- 湯淺 真（延岡しろやま支援学校高千穂校）

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。

サンリオキャラクターパーク ハーモニーランド
特別優待キャンペーン

日付指定の対象期間　2026年12月25日（金）～2027年4月6日（火）



券　種

デイパスポートチケット（入園+アトラクション利用）
※一部有料あり

当日窓口料金（4歳以上共通）

通常営業日（～17:00）	夜間営業日（～20:00）
3,600円（税込）	4,200円（税込）

特別料金

当日窓口料金より 1,100円OFF

2,500円（税込）	3,100円（税込）

★ご利用方法★

下記に記載されておりますチケット購入のご案内にそって事前チケットをご購入ください。

- 購入された電子チケット（二次元コード）は、指定した日付のみでご利用可能です。
  ※閉園の１時間前まで入園可能です。
- ご来園当日は、電子チケット（二次元コード）をご準備の上、改札にお越しください。

※こちらのチラシは優待券ではございません。
当日窓口での購入はできません。

※ ハーモニーランドのイベント等に関する情報は、こちらでご確認ください。

最新のイベント情報もチェック！

★電子チケット購入の流れ★

1. 右記の専用二次元コードをスマホカメラで読み取り
2. チケット販売ページが表示されます
3. ご来園日を選択 ※60日前から選択可能です。
4. 購入枚数（４歳以上、上限5枚まで）を選択
5. 購入者の情報を入力
6. 決済→購入完了

～販売開始日～
１２月１日（火）

★チケットの表示方法★

購入後に届いたメールから二次元コードを表示、または購入完了画面から二次元コードを表示

「二次元コードが届かない場合はこちら」などアソビューにログインいただき、マイページ内の「予約管理」より確認・表示いただけます。

★お困りの場合はこちら★

左に記載の二次元コードからチャットボットでご回答します。
もちろんお電話やメール等でのサポートも可能です。

● ハーモニーランドからのお願い ●
園外からお持ち込みになられました飲食物のお食事場所は
「フレンドリーホール」「ピクニックガーデン」をご利用ください。
※園内飲食施設へのお持ち込みはご遠慮いただいております。

本ちらしに関するお問い合わせ
ハーモニーランド 営業課
tel.0977-73-1155
（営業時間内）

Harmonyland
日出I.Cから約2分！
大分県速見郡日出町大字藤原5933
（国道10号線沿）

© 2026 SANRIO CO., LTD.

※本企画、および期間中のイベント内容については、都合により一部変更・中止する場合がございます。ご利用時はハーモニーランドホームページにて 事前にご確認ください。