



赤ちゃんとのふれあい 命の大切さを感じる

八戸市立中沢中学校

生徒たちは初対面のお母さんと赤ちゃんに緊張、赤ちゃんは泣きだして…。体験はどうなるのか、当初不安な時間が過ぎた。しかし時間が経つにつれ笑顔で「ベロベロバー」、「イナイイナイバー」、最後は抱っこして授乳（ミルクやり）までできるほどに！

生徒たちは改めて、優しさや命の大切さ、親への感謝を再認識する時間を過ごした。

今号の主な内容

- 退職互助事業の見直しについて
- 文化事業をふりかえって
- 青森県教育会館の方向性についての検討
- 退職予定者説明会
- ちょこっと拝見「金木高等学校市浦分校」「八戸市立中沢中学校」
- マイライフ 岩木青少年スポーツセンター 齊藤 節子

退職互助事業の見直しについて

8月発行の夏季号でお知らせした「退職互助事業の見直し案」について、ご意見をいただき、ありがとうございました。

皆様から寄せられたご意見等を踏まえ、9月開催の第2回退職互助部運営委員会で総合的に検討し、その提案をもとに、11月開催の第4回理事会で審議した結果、下記のとおり決定しましたのでお知らせします。

今後も、会員の退職後における福祉の増進と生活の安定向上を図ることを目的とし、将来にわたって財務の健全性を維持するため適切な見直しを行ってまいります。

退職互助事業の療養給付に係る見直し

内 容

70歳以上の給付割合を是正

対処方法

70歳以上で自己負担が2割又は3割の方について、自己負担を1割とみなして給付基礎額を算出することにより給付割合を是正します。
これにより、病院等への支払額に対して不均衡となっていた給付額が解消され一律同額となります。

実 施

2018年4月1日診療分より適用

給付例

70歳以上の単独会員※がA病院に通院し、 1ヵ月で3,000円を支払った場合

※単独会員………本人のみが終身、医療費の補助を受けられます。
有配偶者会員…本人と配偶者が終身、医療費の補助を受けられます。

現 行

自己負担3割（70歳以上現役並み所得者）

$$\underbrace{(3,000 - 1,000) \div 3 \text{割}}_{\text{給付基礎額}} \times 7.5\% = 490 \text{円}$$

自己負担2割（70歳～74歳）

$$\underbrace{(3,000 - 1,000) \div 2 \text{割}}_{\text{給付基礎額}} \times 7.5\% = 750 \text{円}$$

自己負担1割（75歳以上）

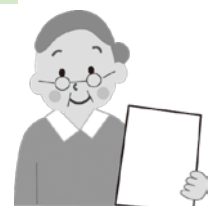
$$\underbrace{(3,000 - 1,000) \div 1 \text{割}}_{\text{給付基礎額}} \times 7.5\% = 1,500 \text{円}$$

見直し後

自己負担3割・2割・1割

$$\underbrace{(3,000 - 1,000) \div 1 \text{割}}_{\text{給付基礎額}} \times 7.5\% = 1,500 \text{円}$$

自己負担を1割とみなして
給付基礎額を算出



退職互助事業の見直し案（療養補助金給付）決定までの経過

▶2017年6月 第1回退職互助部運営委員会

- ・退職互助部の財政収支決算実績等を踏まえ、見直しに係る試算結果による今後の財政見通しについて検討した。
- ・「千円控除の廃止」は、多額の費用が発生し実現は極めて困難と思われるが、「給付割合引上げ」または「70歳以上の給付割合是正」については、退職互助部、厚生会全体ともに安定した推移が予想され実現性が高いと見込まれることを確認。

退職互助部運営委員会での検討結果を、広報厚生会夏季号で会員に周知

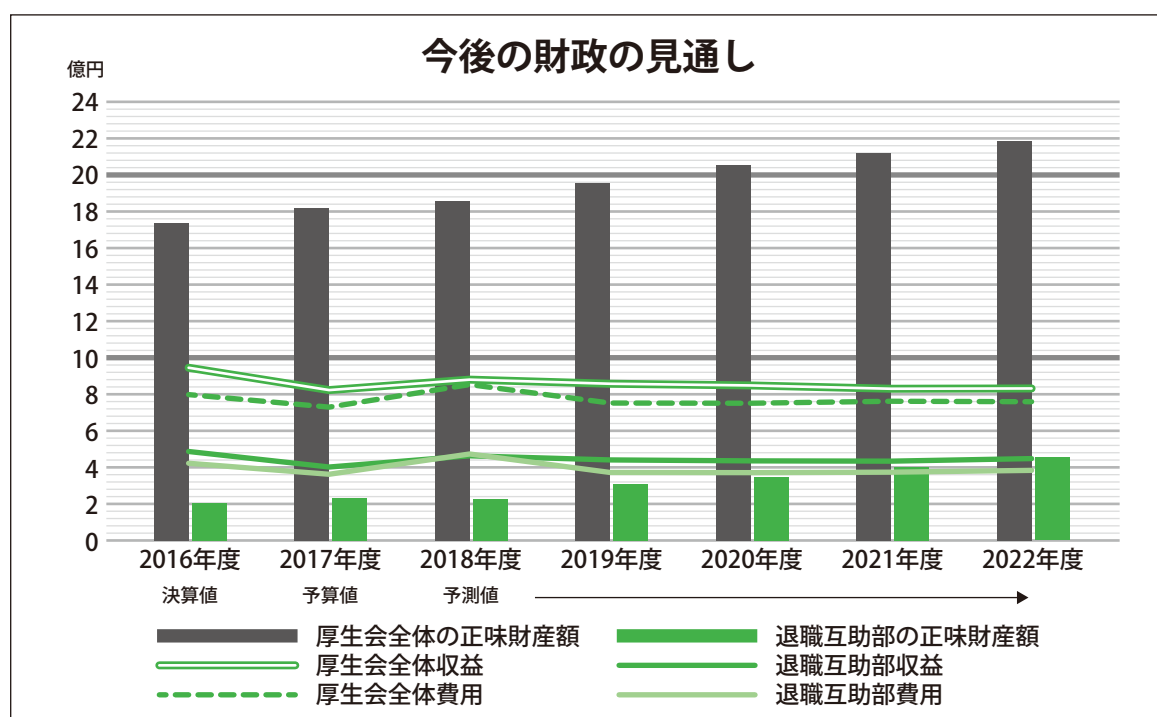
- ・会員から寄せられた意見は、実現性が高く財政が安定して推移することが前提で、「給付割合引上げ」と「70歳以上の給付割合是正」の双方が拮抗していた。

▶2017年9月 第2回退職互助部運営委員会

- ・会員からの意見を踏まえ、70歳以上の給付割合是正に加え、少しでも給付割合も引き上げられないかという意見が大勢であった。
- しかし、両案を同時に実施した場合には、財政の安定推移に懸念があること、また、来年度から70歳～74歳の会員すべてが自己負担割合2割になるということもあり、この是正が急務であるとして「70歳以上の給付割合是正」を見直しの最終案とした。

▶2017年11月 第4回理事会

- ・退職互助部運営委員会からの報告を受け審議した結果、提案どおり「70歳以上の給付割合是正」することを決定した。
- また、「給付割合引上げ」の意見も多かったことから、5年毎の事業見直しの中で、可能な限り改善を目指していくことも確認した。



たくさんのご参加ありがとうございました。

ライフプランセミナー

第1部 ホケンの入口 ワタシに合ったホケンさがし

第2部 公務員もはじまるヨ! 個人型確定拠出年金iDeCo

実施日

8月7日(月)

8月8日(火)

8月9日(水)

場 所

八戸市総合福祉会館

弘前市民会館

青森県教育会館

参加者

7名

7名

3名

～参加者の声～

- 保険には加入しているが、勧められて入ったものが多く、はっきりとわかっていないことが多いので、今回のセミナーをきっかけに見直しをしてみたいです。
- iDeCoについて知るいい機会でした。少し、動いてみようと思います。



フィールド・ワーク

岩木山麓 世界一の桜並木トレッキング

実施日 4月29日(土)

参加者 52名

～参加者の声～

- 心配していた天気も散策の頃には雨も上がり、気持ちよくトレッキングできました。
- 桜の花はほとんど見られませんが、山、せせらぎ、樹々の新緑などを十分に眺められて、春を感じることができました。



岩手県北随一の名勝 紅葉の馬仙峡パノラマと九戸城跡散策

実施日 10月28日(土)

参加者 67名

～参加者の声～

- 馬仙峡は以前から行きたかったのでも嬉しかったです。九戸城跡の広さや歴史に驚きを覚えました。
- 天候に恵まれてなによりでした。紅葉もガイドさんの説明も大変楽しく参加できました。



2017年度

文化事業をふりかえって

第48回青森県教職員 囲碁・将棋大会

実施日 8月5日(土)

場 所 青森県教育会館

参加者 52名

囲碁 ◆名人戦優勝

東山 恵慈 五段 十和田市

◆段級位戦優勝

齋藤 幸逸 三段 青森市

※優勝者は2018年1月6日開催の
全国大会に出場します。

将棋 ◆段級位戦優勝

飯田 巧 五段 青森東高等学校



～参加者の声～

- 20数年ぶりに参加して、すべて熱戦になりました。
- 強い先生方の緊張感のある対局を見学できたのも普段はなかなか経験できないので、とても勉強になりました。

第21回青森県教職員 ゴルフ大会

実施日 9月9日(土)

場 所 青森カントリー
倶楽部

参加者 75名

◆優勝

天内 至 弘前市



～参加者の声～

- 楽しい一日を過ごすことができました。
- 最高のコンディションでゴルフができる事が嬉しかったです。

第47回青森県教職員美術展覧会

実施日 10月12日(木)～10月15日(日)

場 所 協同組合タッケン美術展示館(青森市民美術展示館)

出品数 138点

来場者 481名

ボランティアスタッフ2名参加



～参加者の声～

- さまざまな作品が展示されているので見応えがありました。
- 全体的に作品数もちょうど良く、落ち着いて鑑賞することができました。

来年度も出品を
お待ちしております。

教育事業補助金

2017年度は、14団体に
計52万7,395円を助成

教育事業補助金は、平和教育・民主教育を前進させる教育講演会等の事業、地域における障害者理解推進のための事業及び教職員・生徒児童等が地域と連携して行う社会貢献活動に支援しています。

■教育講演会等

◆青森空襲を記録する会／青森空襲展

◆自治研究会青森／自治的学級集団づくり研究会

(横浜市小学校教諭 松下崇氏、上越教育大学教授 赤坂真二氏による講話)

◆六ヶ所村立千歳平小学校／

人間関係を円滑にするための講演会

(アンガーマネジメント青森代表 津島弘美氏による講話)

ほか7団体

■社会貢献活動

◆青森県立名久井農業高等学校／持続可能な地域緑化活動

ほか3団体



▶六ヶ所村立千歳平小学校

青森県教育会館の方向性についての検討

その2

専門家による建物等の診断結果

耐震診断では、1～5階において満たすべき基準値を下回っており、耐震性に疑問が付された。また、劣化診断においては、一部コンクリートの中性化が見られ、壁や床にも亀裂やたわみが目立つこと等が報告された。

このことを踏まえ、本会館を現状の階層を維持しながら補修することは困難であり、引き続き使用する場合は3階まで減築し耐震補強することが望ましいという結果となった。

方向性の選択肢と概算費用(設計費及び施工費)

①補修

現在の建物を耐震補強する

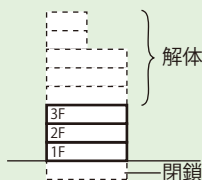


実現困難

②減築

階数を減らして耐震補強する

2億4,448万円

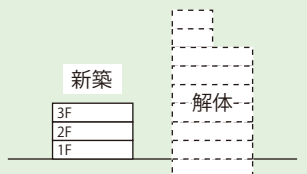


事務所のみ 会議室がなくなる

③解体・新築

現在の建物を解体し、低層の事務所(面積は拡大)を新築

7億7,290万円 【解体】1億5,626万円 【新築】6億1,664万円



事務所・会議室設置可能

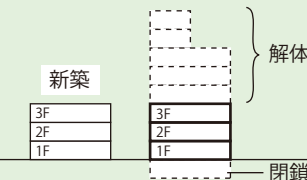
④減築・新築

現在の建物を減築・耐震補強し、低層の事務所(面積は拡大)を新築

8億612万円～8億6,112万円

【減築】1億8,948万円(倉庫用途)～2億4,448万円(事務室用途)

【新築】6億1,664万円(事務室又は市民利用スペース)



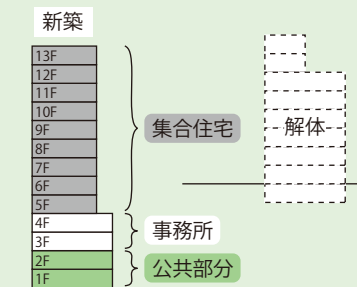
事務所・会議室設置可能

⑤解体・新築

1～2階を公共部分、3～4階を事務所、5～13階をマンションとする。マンション部分は、賃貸、PFI方式(別企業が建設)、コーポラティブ住宅(計画時に入居者を集める・入居者が管理組合を運営)方法などが考えられる

38億2,326万円 【解体】1億5,626万円 【新築】36億6,700万円

※PFI方式の場合は無料、コーポラティブ住宅の場合は入居者が建築費を一部負担するため半額程度となる。

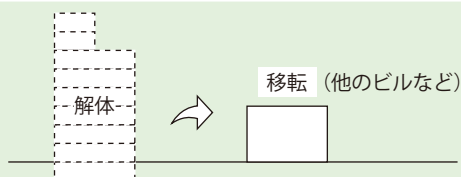


資金調達、提携先、入居者集めに難か

⑥解体と事務局移転

【解体】1億5,626万円

移転費別途



8月発行の夏季号でお知らせしたとおり、青森県教育会館の方向性については、会館検討委員会において検討を進めております。第4回委員会では、理想とする教育会館像を「青森県教育会館に対する期待及び要望」と題し、ワークショップ形式で話し合いました。地域、教育の交流の場を提供するための会議室や宿泊施設、サークル活動や子どもの学習支援のスペース等のほかマンシヨンの併設など様々なアイデアが出されました。

第5回委員会では、専門家の建物耐震診断及び劣化診断の結果報告並びに実行可能な選択肢について確認しました。今回は、示された調査結果と選択肢についてお知らせいたしますので、皆様からもご意見・ご要望をお寄せください。なお、今後は税金等の関連費用や資金調達等を踏まえながら、一定期間の財政試算を行い、各選択肢について検討してまいります。

退職予定者説明会

対象：2017年度末退職予定者（再任用予定者を含む）

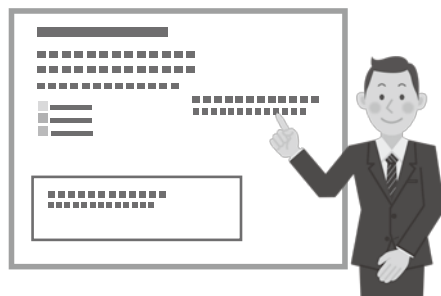
申込不要

ご都合のよい会場へ
ご参加ください

開催日程 ■ 時間(受付13:00) 13:30～15:50

開催日	会場
2018年 1/23 火	五所川原市民学習情報センター 五所川原市一ツ谷503-5 十和田市南公民館 十和田市西六番町5-10
1/24 水	むつ来さまい館 むつ市田名部町10-1 青森県総合社会教育センター 青森市荒川字藤戸119-7 東青地区の小・中学校対象 ※
1/25 木	青森県武道館 弘前市大字豊田2丁目3 八戸市総合福祉会館 八戸市根城8丁目8-155
1/29 月	青森県総合社会教育センター 青森市荒川字藤戸119-7 東青地区の県立学校等対象 ※
1/30 火	スポカルイン黒石 黒石市ぐみの木3丁目65

※青森会場については会場内の混雑を避けるため、できるだけ協力をお願いします。



内容

- ① 会費の返還等手続き
- ② 退職会員への移行手続き
- ③ 生命保険・損害保険の取り扱い
- ④ 「退職後のライフプラン」セミナー

出席できない場合、直接所属所を訪問し、説明することもできます。
ご希望の場合は、ご連絡ください。

お問い合わせ 総務課 ☎017-721-1310 ✉soumu@a-kyouiku-kouseikai.or.jp

予告

2018年4月 会員証が新しくなります

全国教職員互助団体協議会が本部となり、
会員証割引事業が全国規模に拡大！

提携施設等の特典にご利用いただいている厚生会の会員証が新しくなります。

本会をはじめ、全国の教職員互助団体が加盟している「全教互（全国教職員互助団体協議会）」という組織が本部となり、全国規模での会員証割引事業に向け、現在準備を進めています。

このことにより、これまでは青森県内（一部県外あり）のみでしたが、2018年4月から県外の施設等でも会員証提示による特典が受けられるようになります。

新会員証と対象施設等のご案内は、2018年4月になってから、会員の皆様一人一人にお送りします。

お手元にお知らせが届くまでは、現在の会員証をご使用くださるようお願いいたします。



※会員証イメージ



お問い合わせ 総務課 ☎017-721-1310 ✉soumu@a-kyouiku-kouseikai.or.jp



雷謁山に見守られ

— 最後のお山参詣 —

▼▼ 金木高等学校市浦分校

今年度末で創立64年の歴史に幕を下ろす金木高校市浦分校。最後の在校生となる3年生7名が、旧暦8月1日にあたる9月20日、五所川原市脇元地区の伝統行事である「脇元お山参詣」に参加した。

まずは、日本海に面した洗磯崎神社に集合。地域の方々とは五穀豊穡や大漁を祈願し、約1.5km先にある雷謁山（標高152m）山頂の脇元岩木山神社を目指して出発。「サイイギ、サイイギ、ドッコイサイイギ」と声を響かせ、海風を受けながら、自身の倍以上の高さの御幣や、酒・餅・果物等の重い供物を抱えながら歩いた。

雷謁山の麓までたどり着くと、傾斜30度以上の急坂を汗だくになり、一步、一步、そして、着実に頂を目指し登っていく。陸上部の櫛引凌介さんは、後方から登ってくる友人たちに「あともう少し、ガンバー！」

と声を掛ける。ようやくたどり着いた御社では、就職や進学など、それぞれの将来を願いながら参拝し、眼下に広がる七里長浜や権現崎に見入っていた。

下山後、麓では神事が執り行われ、参拝した三年生全員が玉串奉納を行った。生徒会長竹ヶ原藍花さんは、「山頂からの景色を見ると達成感があると同時に、全員で参加できるお山参詣もこれで最後になるので寂しい」と話してくれた。

平成13年から続くお山参詣への参加も、今回が最終回となる。

過疎や少子化による参加者の減少が続く中、生徒たちはしっかりと伝統行事を継承してきた。彼らは、この行事に欠かせない存在であっただけではなく、地域の方々にとつての生きがいでもあったように感じた。

残り少ない仲間との時間を大切にし、将来の夢に向かって悔いのないように歩き続けて欲しい。





赤ちゃんとおふれあい

命の大切さを感じる

▼▼ 八戸市立中沢中学校

県内唯一のジャズバンド部があり、南郷ジャズフェスティバルに参加していることでも有名な中沢中学校。

毎年恒例の「赤ちゃんふれあい体験学習」が10月26日に南郷公民館で行われた。

3年生21名中18名、学区内に住むお母さん4名とその赤ちゃんが参加した。

バスタオルを敷いた座布団に寝かせた赤ちゃんを4〜5人ずつで囲んで、ふれあい体験が始まった。

赤ちゃんを目線に合わせてようとした生徒が腹ばいになった瞬間に泣き出し、お母さんのもとへハイハイダッシュ。そして胸もとへ抱きつき離れようとはしない。

なんとか泣きやませようと赤ちゃんのお気に入りのおもちゃを振ったり持たせたりして一生懸命あやす。

始めはどうなることかと



思っていたが、時間が経つにつれ、生徒は恥じらいを捨て、自身も赤ちゃんになつたつもりでしぐさや動作を真似し始めると、ようやく笑ってふれあえるようになってきた。それぞれが赤ちゃんを抱っこしたり、ミルクをあげたり、着替えの手伝い、体重測定の仕事などを興味津々に見ながら、お母さんに育児について尋ねていた。

門前爽大君は、「どう接したら喜んでくれるのか苦労した」、須永和真さんは、「親の苦労、育てる大変さを知った」

と話してくれた。

あるお母さんは、「子どもは可愛いが24時間一緒にいるのは息がつまる。初めての子育てでどう接していいのかと精神的に参ってしまいが、今日は生徒さんが見てくれて、リフレッシュできた。優しく接している姿を見て、根気よく育てることに気付かされた」と気持ちを明かしてくれた。

この貴重な体験をもとに成長した生徒たちが、近い将来我が子に愛情を注ぐ父親や母親になって欲しい。

取材校募集中!!

総務課までご一報を！
学校の取り組みやユニークな
情報をお寄せください！

■総務課 / ☎017-721-1310

●取材のこぼれ話は
厚生会ホームページ
広報→こぼれ話

提携先が追加になりました!

下記の施設が新たに提携先となりましたので、ぜひご利用ください。

旅行社

秋北航空サービス

対象店舗 青森営業所／青森市三好2-3-19 マエダガーラモール店1階
大館大町店／秋田県大館市大町29-1
大館営業所／秋田県大館市宇太田面238
いとく鷹巣ショッピングセンター店／秋田県北秋田市栄字前綱76
能代営業所／秋田県能代市万町3-4

対象者 会員及び同行の家族

特典内容 <国内旅行> A N A スカイホリデー …3%割引
<海外旅行> A N A ハローツアー ……3%割引
※現金払いのみ

清掃業

おそうじ本舗

青森市新城山田222-658(青森新城店)
※青森新城店にお申込みください

対象者 会員及び家族

特典内容 ハウスクリーニング各種 通常料金より10%割引
※青森県内の物件に限る

カルチャースクール

(株)学研エデュケーション(学研教室)

青森市堤町2-1-3 あおばビル3F(青森事務局)

対象者 会員及び家族

特典内容 入会金50%割引
※青森県内全ての学研教室が対象
各教室へお申込みください

会員証を提示してネ!



上記以外にも提携先があります。詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.a-kyouiku-kouseikai.or.jp>

お問い合わせ 総務課 ☎017-721-1310 ✉soumu@a-kyouiku-kouseikai.or.jp



提携施設からのお知らせ

ぜひ来館ください

☆青森県立美術館

常設展示 色彩の魔術師・シャガール作「アレコ」全4作品完全展示中
(2021年3月頃まで(予定))
アレコホールへの入場はコレクション展又は企画展の入場チケットが必要です。

☆棟方志功記念館

冬の展示「文字との交流」
12/19〜3/18
休館日 月曜日、12/29〜31
(祝日及び1/22・29は開館)
☆青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸

☆青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸

「2018 八甲田丸カウントダウン」
12/31〜1/1
「八甲田丸ファン感謝デー」
1/6〜1/8

☆八甲田丸冬の恒例イベント開催!

11月から9時〜16時30分(17時閉館)
休館日 月曜日(祝日の場合翌日)

☆是川縄文館

パネル展「伝えるー大正・昭和初期の是川遺跡記録写真vol.3ー」
12/16〜3/21

☆かなざり元気倶楽部

(斜陽館・津軽三味線会館)

「雪と光のページェント」イルミネーション点灯 2/5〜12迄
雪上運動会や冬の花火打ち上げ等の限定イベント開催 2/11
場所・県立若野公園

☆十和田市現代美術館

企画展「遠くからでも見える人ー森北伸 展 絵画と彫刻」
会期 1/1〜28

☆十和田市馬事公苑(駒つこランド)

「駒つこランドクリスマススイーク」
12/17〜25

サンタくじ(ハズレ無し)、ミニサンタを探そう!

「クリスマス会」12/17

ケーキプレゼント(先着150名中学生以下)、保育園児の発表会、ピ

ンゴ大会、DVD上映など

「駒つこランド雪まつり・第5回雪像コンテスト」1/27〜28

ゲーム大会、雪像コンテスト、福ま

きなど

☆寺山修司記念館

寺山修司記念館特別企画展 2017 vol.2「ドキュメント」幻想市街劇『田園に死す』三沢篇

会期 1/4〜1(日)

☆青森県立三沢航空科学館

「第11回あおり科学大賞研究発表会」1/7開催・観覧無料

サイエンスショー毎日開催!

ワークショップ土日祝冬休み開催!

☆むつ科学技術館

つくつてたいけん工作教室

「木のおきものをつくらう!」

参加費無料

1月〜3月 土日祝開催!

親と子と教師の 教育相談室

スマイルサポート から



親御さんが元気になるように

室長補佐 阿部 陽子

親は子どものことを心配します。できるだけ苦労しないで歩んでいてほしい。そう思うあまり、これから先考えられる困難を予想して先回りしたくなります。そんな事例がありました。

小学生女子。朝一緒に登校していた友だちとトラブルがあり、その子の友だちとも関係がこじれた。「朝挨拶しても返事もしてくれない。」母親は、我が子の友だち関係はどうなるのかとても心配になり、トラブルのあった子に直接自分の子どもの気持ちを伝えた。その子のお母さんにもメールを送ったりした。この後娘の友だちとどのような接したらよいだろうか。

小学生男子。友だちに悪口のようなことを言われ、一時登校しづりがあった。その後いつも遊ぶ子によくちよくいたずらされる。母親は、「この子のお母さんとは仲良くしているの、いたずらされていることを、直接この子のお母さんに話してみようと思うのだが、どうだろうか。」と相談してきた。

『子どもが冷たい風に当たらないようにしたい』母の愛情。気持ちよく分かります。しかし、子どもの人生は子どものもので、親が代わりに生きていくことはできません。『困難に向かうことのできる力』

『冷たい風に当たっても大丈夫な力』をつけるという意識が必要ではないかと思われる二件の相談でした。

また今年は、地域に馴染めないという方の悩みもありました。

中学生のお母さん。結婚してまもなくこの地域に土地を買い、家を建てた。PTA役員になって何度か嫌な思いをしている。学校は全員部活制のため子どもは苦手な運動部に入らざるを得なかった。それがとても厳しい部活で、一時は転校を考えたこともあった。今年は何とかやっている学校も楽しくなったと子どもは言っている。ただPTAや地域のことを考えると、私がかこにいたくない、転校させたいと考えてしまう。

小学生のお母さん。夫の仕事の関係で引越してきた。地

元意識の強いこの地域に馴染めないでいる。子どもが地域のスポーツクラブに入り、月に数回練習に行く。送迎は私がしている。クラブの中で子どもが仲間はずれにされているようで、心配になってきている。私自身が地域の人と顔を合わせたくない、息子は練習に行つてほしくないと思ってしまう。

近所付き合いが必要な親にとつては地域の方との関係は大事です。ですから馴染めない、と苦しいのです。

相談のきっかけは子どものことであつても話をずっと聴いていくと、実は親御さん自身の不安だったり満たされないういだったたりすることがあります。ここでの相談は大半が電話によるものです。面談と違い表情が見えないので、悩みの根っこに気付くまでに相当時間がかかります。

それでも、親御さんの思いや願いに気付けるように、耳を傾けたい。そして心配しすぎる親御さんの気持ちもそのままに受け止められるようになりたい。なぜなら、親御さんが元気になることが、子どもが元気になることだから……。

～ 不登校、いじめ、家庭教育、教育実践等 ～

電話、面談のほか、メールでも受付いたします。

ひとりで悩まないで、まずは相談を！

▶ 受付 月・水・金 午前9時～午後4時

☎ 0120-783087 (悩みを話して)
✉ smile@a-kyouiku-kouseikai.or.jp



メールはこちらから

創立85周年記念

教育講演会
記録集発刊



『子どものからだところを守るために知っておくべき最新知識』

あまりにも知らされていないネット・スマホ・SNSの長時間使用による
脳・視神経の発達障害 ～最新脳科学研究を踏まえて～

2017年5月、6月に開催した教育講演会の記録集を発刊しました。

青森県内の子どものスマホ利用率と長時間使用が都市部並みになったこと、その結果、低学年から幼児まで深刻な脳の発達障害を受けつつあるということを最新脳科学のデータをもとに大谷良光氏から講演いただきました。会員の皆様に1冊配付いたしますので、講演会に参加できなかった皆様もぜひご覧ください。希望者にも配付します。

◀ 講師：大谷良光氏（子どものネットリスク教育研究会代表）

お問い合わせ 総務課 ☎ 017-721-1310 ✉ soumu@a-kyouiku-kouseikai.or.jp ホームページからダウンロードできます

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム

東京ディズニーランド・東京ディズニーシーのパークチケット代金通常料金が 1,000 円割引になる「コーポレートプログラム利用券」を発行しています。

ご利用方法

- ① 本会にご連絡ください。すぐに発行いたします。
- ② パークチケット購入時に、「コーポレートプログラム利用券」をご提示ください。

1 枚につき 1,000 円割引で購入できます。

※会員お一人につき、年度内 3 枚までの発行となります。

好評取扱中



お手持ちの利用券の有効期限をご確認ください

現在発行している「コーポレートプログラム利用券」の有効期限は2018年3月31日までとなっております。

2018年4月1日以降ご利用予定の方はその旨お知らせください。

なお、有効期限までに使用しなかった場合は、破棄してくださるようお願いいたします。

お問い合わせ 総務課 ☎017-721-1310 ✉soumu@a-kyouiku-kouseikai.or.jp

締切
迫る

～使いみちは自由～

貸付「はじめて利用555」 キャンペーン

5 貸付限度額 50万円 **5** 償還期間 5年以内 **5** 年利 0.50%

2018年3月31日まで

ご利用はお早めに！

対 象 ①2017年度新加入の会員
②貸付日において本会貸付残高のない会員

期 間 2017年4月1日～2018年3月31日までの貸付分

限度額 50万円 **年 利** 0.50%

償還期間 5年(60ヵ月)以内

償還例 借入額50万円 5年(60ヵ月)払い
→毎月償還額 5,144円
6・12月手当払い 2万円×10回



300万円のお車購入を考えている方

50万円分は「はじめて利用555」キャンペーン貸付

250万円分は「自動車貸付」

一緒にお申込みできますよ！

手続き簡単&保証人不要！

借入申込書はホームページよりダウンロード可能！複数の貸付(年利0.90%～1.70%)を併せて借りることもできます。詳細は下記にご連絡いただくか、ホームページでご確認ください。

お問い合わせ 事業課 ☎017-721-1313 ✉jigyuu@a-kyouiku-kouseikai.or.jp



地方公務員対象

ご自身を万一の
トラブルから守るために

訴訟費用保険

12月中旬から二次募集スタート

月額保険料 550円

～対象事故について 民事調停及び訴訟等に至る前の損害防止費用等の補償が追加されました～

公務に起因する「住民訴訟」「民事訴訟」により職員個人が負担する争訟費用と法律上の損害賠償金をお支払いします。

【争訟費用保険金】最大 500万円 【損害賠償金保険金】最大 5,000万円 等

お問い合わせ 一般財団法人 青森県教育厚生会 事業課 ☎017-721-1313 引受会社：明治安田損害保険株式会社

※詳細はパンフレットをご参照ください。 ※記載の保険料は、確定保険料です。

MYG-A-17-LF-559



事業課 主幹

田中 一彦

会員の皆様こんにちは。
事業課で、生命保険を担当している田中です。

趣味は、走ること。

特技は、UFOキャッチャーで景品を取ることです。

健康診断で、「脂肪肝です」と言われたのがとてもショックで、5年位前から約5キロを週4回走っています。いつも夕方に走っているため、足元が暗く、とても走り辛いです。

おかげで、体重は約10キロ、ウエストは約10センチ減りました。最近は何に12回、5キロのマラソン大会に参加し、頑張っています。健康のため、運動を始めてみませんか？
UFOキャッチャーの景



品のタグに、「非売品」と書いてあるだけで、なぜか欲しくなります。これは、デパートやスーパーで「本日限り」のポップを見ると、つい買いたくなる感覚に近いものだと思います。

最近のUFOキャッチャーは、簡単に景品が取られないように設定されています。それをどうすれば取れるか考え、予想通りに取れた時の高揚感が最高です。

もし、景品が取れず困っている時、偶然お店で私に会ったら声をかけてください。こっそり、取り方のアドバイスをします。

写真のぬいぐるみは、獲得した景品のごく一部です。

厚生会では、生命保険・損害保険の団体扱いを行っています。個人払いより、断然お得です。詳しくは事業課までお電話ください。

時短・カンタン/
美味しいレシピ

ながいもすいとん

材料 3~4人分

《長芋すいとん》
◆長芋 10cm
◆片栗粉 大さじ2~3
(ふわふわな食感にしたい場合は白玉粉を使う)
《汁の具》
◆鶏肉 1/2枚
◆人参 1/2本
◆ごぼう 1/2本 (ささがき)
◆しいたけ 2枚
◆しめじ 1パック
◆まいたけ 1/2パック
◆糸こんにゃく 1/2袋
◆長ネギ 1本
《調味料》
◆昆布 10cm
◆だしパック 1袋
◆日本酒 1/2カップ
◆ほんだし 小さじ2
◆醤油 小さじ1
◆めんつゆ 大さじ1~2
◆みりん 小さじ1~2
◆塩 2ふり

作り方

- 1 昆布は2カップのお湯に入れてだしを出しておく。
- 2 鶏肉は好みの大きさにカットし、日本酒(分量外)であらう。
※醤油大さじ1・砂糖小さじ1・日本酒大さじ1をもみこんでおく。
- 3 長芋すいとん
長芋は皮をむいてビニール袋に入れレンジに4~5分かけて柔らかくし、袋の中でつぶす。片栗粉を混ぜてまとめる。
- 4 鍋にささがきごぼう、人参をしき、しいたけ、鶏肉をのせる。
日本酒を入れて蓋をし、蒸し煮をする。
- 5 日本酒のアルコールが飛んだら、昆布だし汁を注ぐ。
しめじを入れて 具と汁の調整をする。足りない汁はお湯を入れる。(具がたっぴり隠れるくらいにする)
ネギの青い部分をのせて沸騰させる。
(あくを青いネギの部分で吸い取ってネギは捨てる)
- 6 調味料で味付けする。
- 7 長芋すいとんをまるめながら入れる。(2~3個入れたら鍋でかき混ぜるを繰り返す)
- 8 まいたけを入れ、ネギの白い部分を散らし、仕上げる。



川上 美子先生

幸せと癒しの空間「ベルジョア」主宰。青森市生涯学習指導員として、食育教育や講演活動など幅広く活動している。生涯学習コーディネーター・上級コーディネーター、ホスピタルコーディネーターなど資格多数。本会の料理教室の講師でもおなじみ。



掲示板

●休業・休職時には手続きをお忘れなく

育児休業・海外派遣・無給休職等の期間中は届出により会費等を休納することができます。諸払込変更願を提出してください。

担当 事業課

☎017(721)1312

●「国民が安心して暮らせるための社会保障制度の確立等を求める陳情」署名について

皆様のご協力により署名は11月1日現在5,597筆集まりました。

寄せられた署名は、全国の互助団体とともに国会議員、各政党代表大臣へ持ち参し、陳情します。なお、締切が1月12日(金)に変更となりましたので、引き続きご協力をお願いします。

現職会員 2,662筆
退職会員 2,935筆
担当 総務課

☎017(721)1310

●休業のお知らせ

12月29日(金)

1月3日(水)

医療保険の見直し

Q

病気になった場合の医療費が心配です。医療保険を見直す場合には、どのような点に気をつけて見直してみると良いのですか？

ファイナンシャル
プランナー
粟原 良明

青森市 FPエデュケーションズ青森



A

民間の医療保険は、高額療養費制度など公的保障で足りない部分を補う位置づけになるもので、基本的な保障は入院給付金と手術給付金です。最近では糖尿病などの生活習慣病で支払日数が増えるものや、三大疾病（がん・心疾患・脳血管疾患）による入院は支払日数無制限になるもの、一時金が支払われるもの等が出てきています。

医療保険を見直す際のポイントは“必要な保障”を“割安な保険”で備えることです。病院の退院患者の在院期間の割合（厚生労働省、患者調査）を見ると、入院してからの在院期間30日以内が82.4%、1ヶ月～3ヶ月以内が12.8%と、95.2%の人が3ヶ月以内に退院するという結果が出ています。青森県の平均在院日数も35.3日です。このことから、1入院60日型（入院後60日まで保障されるもの）、保険料は10年更新型などよりも、一生変わらないものを選ぶのが妥当と言えるかもしれません。また、基本的に健康でないと加入できず、年齢が上がると保険料も上がりますので、高齢になってから見直すより60歳までなど早いうちに見直すのが良いでしょう。60歳以上の方で現在加入している保険が、入院5日目から保障するもの、入院20日目から保障するものなどの場合は、見直した場合の保険料と比べて高すぎるなら、既加入の保険は残しておいて貯蓄に専念するという選択肢も良いと思います。

特約は先進医療の技術料をカバーする“先進医療特約”を付加することをおすすめします。現在104種類ある先進医療の中には、がん治療をする際の重粒子線治療、陽子線治療があり、自己負担で約300万円かかるものもありますが、先進医療特約を付加しておくことでそれらの負担分をカバーしてくれます。



あなたとご家族のライフプランに合わせた保険見直し相談は、FPエデュケーションズ青森にお任せください！

FPエデュケーションズ青森

〒030-0811 青森市青柳1-7-22 TEL 017-718-3447
ホームページ <http://fp-edu-aomori.com/> E-mail awahara@lifeplan-force.com

生 活
相 談

日常生活の諸問題について、相談を受けています。

●電話による相談は ☎ 017-721-1318

●文書による相談は「理事長親展」で

〒030-0823 青森市橋本1-2-25

青森県教育厚生会 生活相談係宛

内容により、顧問弁護士・司法書士への相談が可能です。

VOICE



▼最近、市内に猿が出没するようになり、先日本校の校門前にも現れました。危害もなく、平和に過ごせている今日この頃です。

(小学校 Aさん)

▼中学校に講師として赴任された若い先生の文章を読んで、やる気・元気をもらいました。意欲満々の若さ・夢も伝わりました。自分を反省する機会にもなりました。

(小学校 Sさん)

▼もう数年で退職なので退職互助部の記事を読んでいます。Facebook、Twitterでも探してみようと思います。

(小学校 Yさん)



▼東京デイズニールゾート・コーポレートプログラムを利用し、家族で久しぶりにデイズニールランドに入りました。このちよつとしたお得感が良いですね。

(小学校 Sさん)

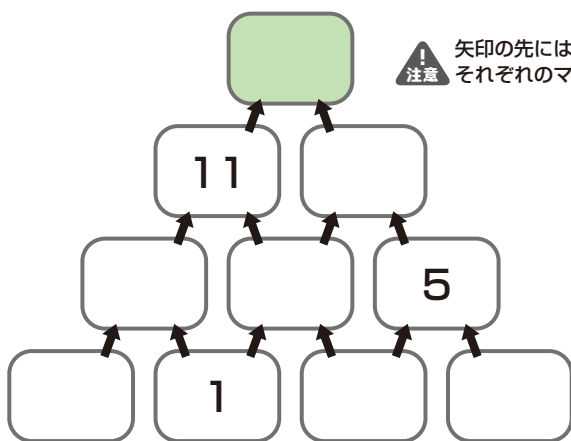


▼『ちよこつと拝見』について、地域の祭りを盛り上げようとする高校生の姿に感心しました。紹介してくれてありがとうございました。

(小学校 Nさん)

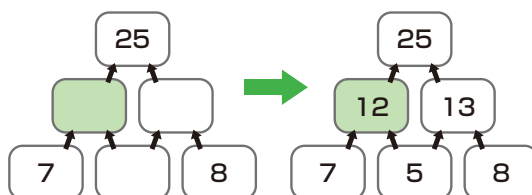
Q

空いているマスに数字を入れて、足し算ピラミッドを作ってください。完成したら、緑色の部分に入った数字を答えてください。



注意 矢印の先には、下にあるマスの合計が入ります。それぞれのマスの中には同じ数字は入りません。

【例題】緑のマスに入るのは、12です。



クイズ正解者の中から抽選で10名様へ
図書カードをプレゼント!

応募方法

ハガキにクイズの答え、所属所、会員番号、氏名を記入の上、ご応募ください。
今号のご感想、本会に対するご意見・ご要望、学校のユニークな情報などございましたらお書き添えください。
締切1月26日(金)(当日消印有効)
FAXまたはEメールでもOK!
〒030-0823 青森市橋本1丁目2-25
☎ 017-723-2267 ✉ soumu@a-kyouiku-kouseikai.or.jp



お持ちしてま〜す 担当 総務課

A

前号の答え【人相学】

手	相	医	療
工	文	学	本
芸	能	人	体
力	実	修	行
武者	修	行	

右の文字を使って熟語を作り、全ての空欄を埋めてください。最後に二重枠の漢字を組み合わせてできる3文字のことを答えてください。

文	工	学	医	修
能	行	武	相	手
体	本	療	人	力

抽選で正解者10名に図書カードをお送りしました。発表は発送をもってかえさせていただきます。(応募43名、正解者42名)

brain training brain training brain training brain training brain training brain training brain training brain training brain training

マイライフ MY LIFE

自然に親しみ、歩く楽しさを

岩木青少年スポーツセンター 副所長 齊藤 節子

ノルディック・ウォークは、2本のポールを使いながら歩くスポーツ・運動で、ただ歩くだけよりも消費カロリーが20%アップするほか、膝、腰への負担も30%軽減するなどの運動効果があり、近年注目されています。

私が始めたきっかけは、誰でも気軽に取組めるスポーツ・運動で、岩木山の麓で楽しめる活動はないかと思っていた時、青森県では、あまり普及していなかったノルディック・ウォークとの出会いでした。全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認指導員の資格取得と同時に、早速、春には6千5百本余りのオオヤマ桜の下を歩いてみようかと職員が一丸となり開催したのが、「世界一の桜並木道をノルディック・ウォーク」でした。

一回目にも関わらず、200名余りの参加者が集まり、歩きながらの参加者との会話は、楽しく、長い距離もあつという間に時間が過ぎました。

県外からの参加者からは、満開の桜に、津軽富士と言われる岩木山を見ながら歩くことはすばらしい、また来たいとの声に、手ごたえを感じました。

今では、春だけではなく、秋の岩木山一周や冬のスノーウォーク体験会を所属している青森県ノルディック・ウォーク連盟とともに実施しています。



▶手前一番右が齊藤さん

また、当センターでは、子ども達や高齢者もノルディック・ウォークを体験できるプログラムを提供し、四季折々の素晴らしい景色を堪能しながらノルディック・ウォークを楽しむことができます。

高齢の参加者からは、一人で歩くことは難しいが、みんなで歩くことで、出かける機会にもなり、運動することが出来たと喜ばれています。

高齢の参加者が多い中で、「歩くことは楽しい」「歩かないと歩けなくなる」などの歩くことの意義や重要性を理解していただくことが必要と考えています。

今後とも、ノルディック・ウォークの楽しさ、素晴らしさなどを地域の魅力とともに発信しながら、健康づくりと生きがいづくりに取り組んでいきたいと思っています。

12月発行

文芸誌

三潮

第41号

各所属所に1冊ずつ贈呈しますので、皆さんでご覧ください。

県内各地の図書館等にも寄贈しています。

表紙絵 「紺青色の町」
外崎 美佳 (弘前大学教育学部附属小学校)

グラビア 「モンゴル国のイヌワシ使い鷹匠を訪ねて」
浅利 均・浅利 純枝 (退職会員：青森市)

特集 『文芸誌「三潮」のこれまでのあゆみ」
(第31号から第40号まで)

特別寄稿 『文芸誌「三潮」の思い出」
「名前を探しながら」 菊池 紀次 (退職会員：青森市)
「前田一良さんのことなど」 阿久津 凍河 (退職会員：三沢市)

追悼 「鈴木喜代春、その児童文学の軌跡と業績」
三潮編集委員会・編

**青森県高等学校文化連盟文芸部
平成29年度入賞作品**

「散文部門」「詩部門」「短歌部門」「俳句部門」

あなたの職場にいる作者たち

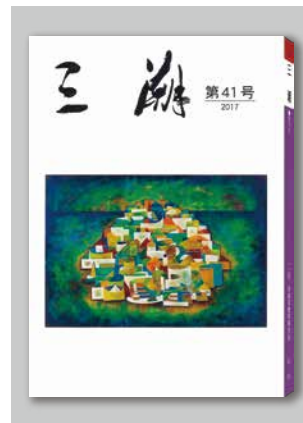
▶小説 長内 勝 (大戸瀬中学校)
「泣き疲れた一枚の絵」

▶随想 高村 玲 (教育厚生会)
「無粋者の花暦」

▶詩 嵯峨 寛之 (八戸響学校)
【snow-apple】
「背番号3のエース」

野村 聡 (三和小学校)
「晩夏—それらの夏の日々」

▶俳句 宮内 香宝 (七戸高等学校)
「紫陽花」



9部門 61編収録 305頁
頒価1冊1,000円 (送料込み)

お問い合わせ 総務課 ☎017-721-1310 ✉soumu@a-kyouiku-kouseikai.or.jp