

第50回青森県教職員囲碁・将棋大会



おかげさまで、50回という節目の年を迎えることができました。50回の記念大会ということもあり、参加者の意気込みも十分。例年以上に白熱した対局が繰り広げられました。また、感想戦にもより一層時間をかけ、一局一局丁寧に振り返っていました。

今回50回を記念し、本県にゆかりのあるプロ棋士、日本棋院棋士 古川 こんゆ 二段と日本将棋連盟棋士 行方 尚史 八段の2名をお招きし、指導対局をしていただきました。

実施日 **7月27日(土)**

場 所 **青森県教育会館**

参加者 **58名**

囲碁 ◆名人戦優勝 小笠原 祐益 六段 七戸町
◆段級位戦優勝 工藤 伸一 四段 青森市

将棋 ◆段級位戦優勝
山本 卓見 四段 青森北高等学校

※優勝者は2020年1月6日開催の全国大会に出場します。

今号の主な内容

- 文化事業をふりかえって
- 文芸誌「三潮」第43号発刊案内
- 暮らしのQ&A
- 療養補助金の請求に係るQ&A

2019年度

文化事業をふりかえって

たくさんのご参加ありがとうございました。

来年度も
ご参加お待ち
しております。



アウトドア体験

十和田湖カヌー体験 秘密の入り江でティータイム

初開催となったアウトドア体験当日は、絶好のカヌー日和となりました。まず、ガイドから丁寧なレクチャーを受けたあと、準備体操をしていざ出発！優しく面白いガイドから様々なお話を聞きながらカヌーでしか行くことのできない秘密の入り江へ向かい、ティータイム。約2時間のカヌーの旅を楽しみました。

実施日 7月20日(土)

参加者 31名

参加者の声

- 子どもと一緒に参加でき、期待以上に楽しめました。実はアウトドアが苦手で、こういう企画でないと自分から手が出しにくいので、とても良い機会となりました。
- 普段できない体験を自然の中で満喫し、リフレッシュすることができました。

今回ご協力いただいた「十和田湖ガイドハウス権」様と提携しました。自然体験ツアーお申込み時に、厚生会会員と伝えると10%割引となります。ぜひご利用ください。



日帰り研修旅行

美しき田子町バスツアー みろくの滝とご当地グルメ・ガリステごはん

みろくの滝では、小雨模様となりましたが、迫力満点の滝をバックに笑顔で写真撮影をしていました。そして、ご当地グルメのガリステごはん。『ごはん食べ方5か条』にならって美味しくいただきました。

実施日 10月26日(土)

参加者 39名

参加者の声

- ガリステごはん、とても美味しかったです。みろくの滝は、水量が多く見応えがあり、素晴らしかったです。紅葉の時期とも重なり、最高でした。
- 初めて参加しました。県内でも行ったことのない所に行けてとても楽しかったです。



第23回青森県教職員ゴルフ大会

実施日 9月7日(土)

場所 青森カントリー倶楽部

参加者 84名

◆優勝/天内 至 弘前市

参加者の声

- 暑い中でしたが、楽しくラウンドできました。年に1回青森カントリー倶楽部でゴルフができるので、いつも楽しみにしています。
- ランチ券付で参加費10,000円は、安くてお得感がありました。



第49回青森県教職員美術展覧会

実施日 11月14日(木)～11月17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 382名

鑑賞者の声

- 様々な部門の作品を鑑賞できるので、本当に嬉しいです。
- 素晴らしい力作ばかりで感動しました。

教美展は来年で50回を迎えます。節目につき50回展の出品作品を掲載した記念誌を発行予定です。皆様からのご出品、ご来場お待ちしております。



テーマ投稿 健康

第42号から新設され、短歌・狂歌、俳句・川柳のうちから1作品投稿できる大好評のテーマ投稿。今号のテーマは「健康」です。投稿された25作品をご紹介します。

また、第44号のテーマは「オリンピック」に決まりました。次号もたくさんの投稿をお待ちしております。

※通常投稿と合わせての応募が可能です。

俳句

飯田 知克
 献血の針刺す腕の日焼けかな
 岩田 秀夫
 妻すこやかワインの赤を吾と酌み
 外崎 我居宙
 妻退院日々健やか風薫る
 藤田 則昭
 健康に子等と大暑のテニスかな

山本 伊織

於健康 共孫徒 来笑顔
 建部 正昭
 夏帽子鷹揚園のガイドかな
 土田 紫翠
 健康なりて勉強灯火親しめり

宮内 香宝

点滴の父に寄り添ふ夜の秋
 八木田 順峰
 雄一郎には敵はずもせめて
 脳の健康維持せむと詠む

短歌

ささしゆう
 「今日、来ねな」「あべ悪りでねな」
 「どしてらべ」
 なんかわです ここは病院
 田邊 亨
 健康の検査結果は明日のこと
 夕陽を浴びて今日も歩まむ
 畑山 房光
 測るたび右肩上がりの体重に
 万歩計友に今日も二千歩
 佐藤 静子
 続けたる町で実施のウォーキング
 足指力に驚きし秋

狂歌

遠藤 加奈子
 遠からずお助け船に頼る日も
 何はともあれ今日を元気に
 田中 智子
 万歩計モニエメントを見上げ聞く
 平和公園の上空のうた
 浅利 正人
 血糖値一喜一憂させるもの
 食べた分だけ歩けばいいの

川柳

関 柳人
 死ぬ思い禁酒禁煙腹八分
 減塩散歩そして寝たきり
 阿久津 凍河
 健康に万事鈍感楽楽天家
 健康寿命維持して傘寿

金谷 誠一

30年高血圧飲んで腎不全
 津乃鐘 秀
 病院のベッドで川柳題健康
 竜王
 ともかくも歩けば健康ついてくる
 辻口 風来坊
 歩数より歩幅のばしてもう百歩
 稲見 則彦
 カシヤカシヤと歩数計振るのが日課
 佐藤 光則
 老いて尚夢があふれて若返る
 牧野 敬子
 寝て食べて大声出してワツハツハ

12月発刊

文芸誌



第43号

表紙絵

「夏泊半島～大島～」
坂本 卓也 (弘前大学教育学部附属小学校)

グラビア

「青森中央高校演劇部の21年」
畑澤 聖悟 (青森中央高等学校)

特別寄稿

「『もしイタ』と青森中央高校演劇部の九年間」
畑澤 聖悟 (青森中央高等学校)

追悼

「長部日出雄と津軽の風土」三潮編集委員会・編

青森県高等学校文化連盟文芸部 令和元年度入賞作品

「散文部門(小説、随筆、読書体験記)」「詩部門」「短歌部門」「俳句部門」



10部門 62作品
テーマ投稿 25作品収録 304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


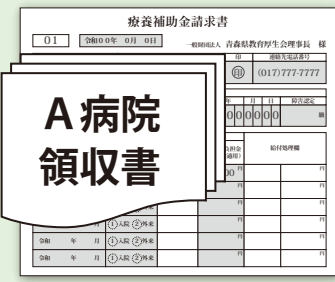
療養補助金の請求に係る Q&A

療養補助金の請求について、よくある質問です。

Q1 複数の病院や薬局の領収書があります。どのように記入したらいいですか？


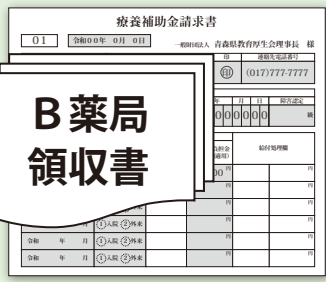
A 領収書は医療機関ごとに分け、それぞれの療養補助金請求書を用意して記入します。

A 病院


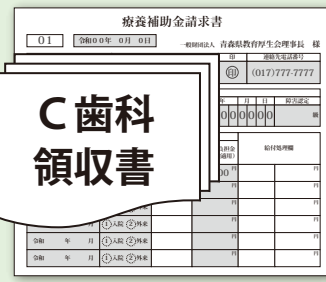
**A 病院
領収書**

B 薬局

**B 薬局
領収書**

C 歯科

**C 歯科
領収書**

Q2 領収書の原本が必要になりました。どのようにすればいいですか？

A 療養補助金を請求する際に、「領収書原本とそのコピー」「返信用封筒(宛名記入)」「返信用切手」を同封してください。給付処理後、「厚生会処理済」の印を押して、**領収書原本**を返却します。

① 療養補助金請求書



② 領収書原本 と コピー



コピーする時のポイント!

③ 返信用封筒 と 切手



領収書のコピーは、できるだけ原寸大で、鮮明にお願いします。

◆ **事務局から** ◆ 12月～2月は、原本の返却希望者が多いため、返送まで日数をいただいております。ご了承ください。



提携先について

会員サイトでモバイル会員証の表示や施設検索ができますので、提携先をチェックして、お得にご利用しましょう♪



会員サイトはこちらから



提携先の追加

提携先	対象	内容
株式会社 一条工務店 静岡県浜松市西区大久保町1227-6	会員のみ	建物本体工事金額の2%割引
株式会社 マリモ (ポレスターマンション) 弘前市駅前1丁目2-5	会員のみ	マンション販売価格の1%割引

ご利用方法 ① 契約前に提携先へ会員である旨をお伝えください。
② 本会から発行する『会員確認証』を契約時まで提出する必要があります。本会までご連絡ください。
※契約後に会員確認証を提出しても、サービスを受けることはできませんのでご注意ください。

提携先	対象	内容
十和田湖ガイドハウス (カヌー・スノーシューなど) 十和田市奥瀬十和田湖畔休屋486	会員及び 同伴者	ツアー代金から10%割引 ※ツアー申込時に会員である旨をお伝えください。
青森乗馬倶楽部 青森市合子沢字松森245-1	会員及び 同伴者	ビジター(全コース)代金から10%割引

提携終了

下記の提携先との提携が終了いたしました。今までご利用いただき、ありがとうございました。

- ひばり野ダリア園
- サン光学
- auショップ 青森造道・青森西・むつ

お問い合わせ・お申し込みは総務課へ ☎017-721-1310 ✉soumu@a-kyouiku-kouseikai.or.jp

イベント情報

ぜひおでかけください

会員証提示で特典があります

☆棟方志功記念館

冬の展示「超性の者達々」

3/8

※8月より展示室内の棟方作品の撮影が可能になりました。

☆是川縄文館

企画展「是川遺跡の壺形土器」

3/22

☆津軽こけし館

第11回楽しい、ひなこけし展

1/11～3/22

期間中の月曜日は休館

(但し祝日は営業)

伝統こけし工人が制作したこけしのおひな様”ひなこけし”の展示即売会

詳しくは津軽こけし館へ

☆十和田市馬事公苑

(駒っこランド)

駒っ子ランド冬まつり

「クリスマススウィーク」

12/15～12/25

・クリスマス会 12/22

・「雪上ゲーム大会等」

1/25・1/26

☆寺山修司記念館

企画展「イラストレーター

が挑む寺山修司の言葉」

2020/4/12

寺山修司アートカレッジ

和合亮一「詩人のトーク

&リーディング詩の礎」

書を捨てよ、荒野へ出よう」

12/14 14時～16時

会場…三沢市総合社会福祉センター

☆むつ科学技術館

つくってたいけん工作教室

1月～3月

土・日・祝日開催

「おきあがりこぼしをつくらう！」 参加費無料

もちつき・甘酒のふるまい

1/2・1/3 参加無料

まわしよみ新聞 1/19

☆三沢航空科学館

県内では目に触れる機会の少ない地方紙から記事や写真を切り貼りしてオリジナル新聞を作ります。

事前募集1/6まで。

詳細はHPをご覧ください。

参加無料



参加無料

生命保険金と相続について(その2)

Q 最近父が亡くなりました。遺産の総額は4,000万円で、相続人は、私と弟の2人だけです。私は、父と長年同居して生活を共にし、入通院時の世話をしていました。そのため、父は、父を被保険者、受取人を私として死亡保険金1,000万円の生命保険に加入しており、私は1,000万円の支払を受けました。

死亡保険金1,000万円は、遺産に当たらないそうですが、そうすると、私は、遺産から法定相続分2分の1に当たる2,000万円を取得できるでしょうか。



弁護士：沼田 徹
(青森市 沼田法律事務所)

A 死亡保険金1,000万円が特別受益に当たるかが問題となります。特別受益とされれば、相続開始時の遺産の価額に、1,000万円を加えたものを相続財産とみなします。このことを「持戻し」と言います。そこで、死亡保険金1,000万円が、特別受益として持戻し計算されるとすれば、相談者は、5,000万円の2分の1である2,500万円を取得する権利がありますが、既に1,000万円を取得済みですから、遺産から1,500万円しか取得できないことになります。

しかし、最高裁判所は、生命保険金は原則として特別受益に当たらないが、保険金受取人である相続人と他の共同相続人との間の不公平が、是認できないほど著しいと評価できる「特段の事情」がある場合には、特別受益に準じて持戻しの対象となると判断し、さらに、「特段の事情」の有無については、保険金の額、この額の遺産の総額に対する比率のほか、同居の有無、被相続人の介護等に対する貢献の度合いなどの保険金受取人である相続人及び他の共同相続人と被相続人との関係、各相続人の生活実態等の諸般の事情を総合考慮して判断すべきであるとしました。

この最高裁判例に従えば、本件では、死亡保険金1,000万円は、遺産総額4,000万円の25%に過ぎず、相談者は、長年父と同居して生活を共にし、入通院時の世話をしていたというのですから、「特段の事情」は認められないと考えられます。

そこで、特別受益として持戻し計算の必要はなく、相談者は、遺産の2分の1である2,000万円を取得することができます。

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。

広告

入学資格は「学びたい」という気持ち **2020年4月入学生募集中!**

BS放送・インターネット等で学ぶ。
放送大学



テレビはBS231ch、ラジオはBS531ch。「ラジコ」でも聞けます。

お問い合わせ・資料請求 (無料)

青森学習センター TEL. 0172-38-0500
〒036-8561 弘前市文京町3 コラボ弘大7階

八戸サテライトスペース TEL.0178-70-1633
〒039-1102 八戸市一番町1-9-22 ユートリー4階



- 放送大学では、様々な世代や職業の方が、意欲的に学んでいます。定年退職を迎えた方、子供が独立して時間のできた方など、若い時にやり残した学問の夢を実現しています。

○シニア世代入学者に聞く「放送大学への入学目的は?」

1. もう一度勉強し直す (57%)
2. 自分の教養を深める (25%)
3. 学ぶこと自体が楽しい (10%)
4. 生きがい、心の豊かさ (6%)

- 放送大学では、半年または1年の短期在籍で、好きな科目や必要な科目を1科目から学ぶこともできます。

- 入学は4月・10月の年2回。2020年4月入学生の出願期間は **11月26日~3月17日** です。 ※インターネットでの手続きもできます。➡ <https://www.ouj.ac.jp>



総務課

名古屋 秋穂

★乙女座 〇型

皆さん「クロスステッチ」はご存知でしょうか？刺繍の中の1つで、その名の通り1つのマスにクロス(X)の刺繍をして模様を作っていくものです。私が刺繍にハマったきっかけは、数年前に特に趣味もなかった母に何かいいものがないかと思いつめたことからでした。一人だと飽きてしまうかと思いきり一緒に始めたのですが、結局母は続かず、私だけがハマってしまったという事です。



クロスステッチは、刺繍する1つのマスが小さくなればなるほど、繊細な模様を作ることができます。直径約1ミリのマスで作った作品は本物の絵のようになるので、細かくて目が痛くなりますが、癖になつてしまします。完成した作品を見ると疲労は吹っ飛び、次の作品は何にしようかとわくわくしてしまします。また、完成した作品は厚生会で行っている『教美展』に出品しています。苦勞して作った自分の作品がきれいに飾られていると嬉しいものです。そんな教美展は来年で50回。記念の年に、作品を出してみませんか？

時短・カンタン！
美味しいレシピ

餅いり長芋すいとん

材料 4人分

<p>《長芋すいとん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆長芋 …… 100g ◆餅 …… 100g ◆片栗粉 …… 大さじ3 (ふわふわな食感にしたい場合は白玉粉を使う) 	<p>《汁の具》</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆鶏肉 …… 2分の1枚 (約150g) ◆にんじん …… 2分の1本 ◆ごぼう …… 2分の1本 (ささがき) ◆干しいたけ …… 2枚 (水130cc+砂糖小さじ1で戻す) ◆しめじ …… 1パック ◆まいたけ …… 2分の1パック ◆糸こんにゃく …… 2分の1袋 ◆長ネギ …… 1本 	<p>《調味料》</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆昆布 …… 10cm ◆だしパック …… 1袋 ◆干しいたけの戻し汁 …… 100cc ◆日本酒 …… 100cc ◆ほんだし …… 小さじ2 ◆醤油 …… 小さじ1 ◆めんつゆ …… 大さじ2 ◆みりん …… 大さじ1 ◆塩 …… 2つまみ
--	--	---



- 手順**
- 1 昆布は2カップのお湯に入れてだしを取っておく。
 - 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。(※しょうゆ大さじ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、餅は2cm位の角切りにして一緒にビニール袋に入れレンジに4～5分かけて柔らかくし、袋の中で長芋をつぶしながら混ぜ、次に片栗粉と混ぜてまとめる。
 - 4 鍋にささがきごぼうと人参をしき、しいたけ・鶏肉、一番上に糸こんにゃくをのせる。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、昆布のだし汁・干しいたけの戻し汁を注ぐ。しめじを入れて具と汁の調整をする。足りない場合はお湯を入れる。(具がたっぷり隠れるくらいにする)ネギの青い部分のをせて沸騰させる。(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個い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「バルジョア」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。

掲示板

●「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今年もたくさんの方の署名をいただきました。

寄せられた署名は、全国の互助団体とともに11月21日に国会議員、各政党代表、大臣へ持参し、陳情しました。

皆様のご協力に心からお礼申し上げます。

現職会員 2,344名
退職会員 1,868名
合計 4,212名

担当 総務課

☎017(721)1310

●休業のお知らせ

12月30日(月)～

1月3日(金)



VOICE



▼夏季号で最も驚いたのは、退職互助部職員紹介の記事です。4人体制の少人数で仕事をしていることを初めて知りました。しかも12万4千件の請求を処理しており、計算してみると、月ひとり当たり約2,700件となります。1件1件確認しながらの様子を想像するとご苦労様ですの一言に尽きます。

(むつ市 Tさん)

◎これからも皆さんが安心して請求できるよう、職員一同がんばります！

▼夫婦共に後期高齢者となりましたが、主人はボランティアに、私は水彩画に張り切っています。先日広報のお知らせを見て棟方志功記念館、三沢航空科学館を見学して参りました。これから、会員の旅行にも参加したいと思います。

(弘前市 Tさん)

◎次年度も楽しい旅行を企画していきますので、ぜひご参加ください。

▼支部だよりと一緒に、今年度の新会員の名簿が入っていました。ああ、この人ももう定年になったんだと思い、自分もそれだけ年を重ねたことに改めて気付きました。

(八戸市 Iさん)

◎時が過ぎるのはあっという間ですね。これからも元気に歳を重ねられるといいですね。

▼38年間の教職で病気やけがをして現場に迷惑をかけてしまいましたので、その後3年間講師をしました。そして退職。これからは、健康に留意して自分のやりたいことをみつけて楽しんでポケないようします。

(十和田市 Yさん)

◎長年の勤務おつかれさまです。第二の人生はゆっくり過ごしたいですね。

せを見て棟方志功記念館、三沢航空科学館を見学して参りました。これから、会員の旅行にも参加したいと思います。

(弘前市 Tさん)

Q

6	8				7	
	9			5		
			6	8		9
3	7	5	8			
	2					8
				1	5	3
4			1	2		3
			7		6	
	3				1	2



数独

縦・横それぞれの列、太い線で囲まれている3×3のブロックには1から9までの数字が一つずつ入ります。

空いているマス埋めて、色のついたマスの数字の合計を教えてください。

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、会員番号、住所、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・ご要望などございましたらお書き添えください。締切1月24日(金)(当日消印有効) FAXまたはEメールでもOK!

〒030-0823 青森市橋本一丁目2-25 担当 総務課
☎ 017-723-2267 ✉ soumu@a-kyouiku-kouseikai.or.jp

趣味や熱中していることなど、身近な話題もお待ちしています。



A

前号の答え

次の文字列はそれぞれの法則や順番に従って並んでいます。□に当てはまる文字を右の□から選んで教えてください。

- 晩 肩 灯 泉 楽 釘 型 喜 怒 哀 楽
解説 日月火水木金土が部首である漢字が並んでいます。□は(木)が部首である「楽」が答えです。
- H F M Y I M N Y K T R K E H
解説 ひとつ、ふたつ、みつ、と数え方をローマ字表記した頭文字が並んでいます。□は(ここのつ(KOKONOTHU))なので「K」が答えです。
- ア 北 ロ リ 東 パ 東 西 南 北
解説 2004年以降の夏季オリンピック開催地の頭文字が並んでいます。(2004年アテネ)(2008年北京)(2012年ロンドン)(2016年里オデジャネイロ) □は(2020年東京)なので「東」が答えです。

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。(応募者40名、正解者36名)

