



新たな春を迎えて

理事長
渡部 秀逸



今年の冬は暖冬小雪。弘前では13年ぶり、ロシアのモスクワは、133年ぶりに降雪の無い年末を迎えたいらしい。今日の新聞では、『東アフリカ各国サバクトビバッタの大発生で1,000億から2,000億匹が自分の体重と同量の作物を食べる被害。昨年10月から12月の豪雨が原因ともいわれている』との記事。温暖化といえば、グレタ・トゥーンベリさん。スウェーデンの高校生。気候変動に関する政府間パネル (ipcc) のジム・スキー議長の『平均気温が1.5℃を超えるのは早くも2030年』を知り2008年(当時5歳)地元スウェーデンでの熱波と森林火災を契機に、気候への負荷を減らそうと、12歳で肉食を止め、飛行機での移動を止めた。『温室効果ガスの大量急増を招いた政治家や政府民間企業に対して進路変更を求める』として、2018.9.9のスウェーデン総選挙まで学校ストライキを開始(当時15歳)、その後も【Fridays for Future】として「大人への落とし前」を求める国会議事堂前ストライキを続けた。少し過激と感じた大人も居たかも知れませんが、修復不能という点で核戦争と同じ危機感を持つのは当然か。あと10年で。

さて、88年目を迎える青森県教育厚生会。人なら米寿のお祝いとなりますが、まだまだこれからも青森県の教育を支える福利厚生団体として役割を果たして参ります。会員の皆様には引き続き青森県教育厚生会の事業をご活用くださいますようお願い申し上げます。

今号の主な内容

- 理事長あいさつ
- 療養補助金の請求に係る Q&A
- 暮らしの Q&A
- 2020 年度文化事業参加募集

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 療養補助金の請求期限はいつまでですか？

A 療養補助金の請求期限は、診療月の翌月から3年です。

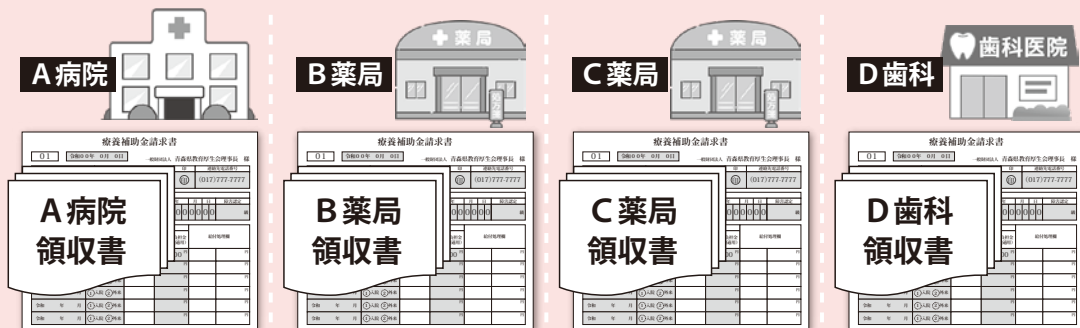
例 令和2年4月受付（厚生会到着分）
平成29年4月～令和2年3月診療分（ただし、退職会員資格取得日以前のもの是非該当）

Q2 療養補助金はどのくらいまとめて請求すればいいですか？

A 長期間請求しないと請求期限が切れることがあります。
できるだけ3カ月や6カ月と期間を決めて、定期的に請求することをお勧めします。

Q3 複数の病院や薬局の領収書があります。療養補助金請求書はどのように作成すればいいですか？

A 領収書は病院ごと、薬局ごとに分け、それぞれ療養補助金請求書を用意して作成します。



療養補助金は代筆での請求も可能です

最近「高齢により療養補助金の請求手続きが自分でできない」との声が聞かれるようになりました。療養補助金は、会員以外の方が代筆し、請求することもできます。なお、会員以外の方へ連絡を希望される場合はお知らせください。

記入例

療養補助金請求書									
01	令和00年 0月 0日	一般財団法人 青森県教育厚生会理事長 様							
0	1	2	3	4	5	6	0	0	0
会員番号		会員氏名		印	連絡先電話番号				
0123456		コウセイ イチロウ		印	(000)000-0000 厚生さくら(子)				
療養者									
① 本人		② 給付対象配偶者		生年	月	日	障害認定	級	
				3	5	0	9	0	5

連絡先電話番号	電話番号
(000)000-0000	
氏名 厚生さくら(子)	続柄

連絡先電話番号欄には、
代筆した方の電話番号、
氏名、続柄を記入して
ください。



Q&A 危機管理専門家が語るリスク対策

～子どもと家族のいのちを守るために～

近年、大地震や津波災害、巨大台風等、自然災害による犠牲者が後を絶ちません。また、学校生活において登下校中の事故や不審者による傷害事件など、子どもたちを脅かすリスクが顕在化し、学校生活のみならず日常生活での「危機管理」によるセルフディフェンスが求められています。

子どもたちや家族の命を守る危機管理の概念に触れ、私たちを取り巻く危険を回避する方法を解説を交えながらQ&A方式で学びます。

リスクはすぐそばにあります! いざという時に対応できるよう、みんなで考えましょう。

講師 青森中央学院大学 教授 大泉 常長 氏

実施日・会場

7月12日(日) 青森県総合社会教育センター

7月26日(日) 八戸市総合福祉会館

8月30日(日) 弘前市民会館

時間 13:30~15:30

申込締切

募集人員 各30名(一般の参加も可)

青森会場 6月29日(月)

八戸会場 7月13日(月)

参加費 無料

弘前会場 8月17日(月)



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

2020年度
新設

教員免許更新講習補助金

免許状更新講習を受講した会員（再任用の退職会員を含みます）が対象です。教育委員会発行の修了確認証明書が発行されましたら申請ください。

補助金額 5,000円

対象者 修了確認期限 または 有効期間の満了の日が
2020年3月31日以降の会員（2018年2月以降の受講分）

提出書類

教員免許更新講習補助金申請書 ホームページからダウンロードできます

添付書類 いずれも写し

教育委員会発行の更新講習修了確認証明書 または 有効期間更新証明書
(各大学発行の証明書では受付できません)

次の修了確認期限
(または有効期間の満了の日)
が2030年3月31日以降で
記載されている方から
対象になります。



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

旅行申込についてのお知らせ

日帰り研修旅行等の旅行申込については、旅行業法の取扱い上、参加者と旅行会社で直接行っていただいております。なお、当日はこれまでどおり本会職員が同行いたします。ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

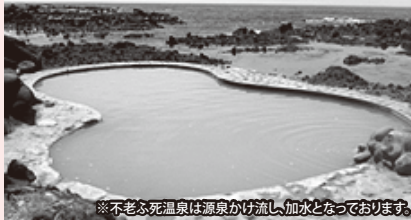
申込みが募集人員を超えた場合は抽選となります。



西海岸・十二湖の森と 深浦マグステキ丼を味わう一日

第1班 2020年6月27日(土)

第2班 2020年7月4日(土)



※不老不死温泉は源泉かけ流し加水となっております。

写真提供：十二湖・青池(深浦町観光課)／深浦マグロステーキ丼・不老不死温泉(株式会社黄金崎不老不死温泉)

コバルトブルーの水面が幻想的な「青池」のある十二湖散策後は、青森県一の水揚げ高を誇る深浦町産のマグロを使った「深浦マグロステーキ丼」のご昼食と日本海が目の前に広がる「不老不死温泉」のご入浴をお楽しみください。 ※写真は全てイメージです。

日帰り研修旅行

お一人様旅行代金 —— 昼食付・入浴あり

【第1班：八戸発着】 7,000円
十和田経由

【第2班：青森発着】 6,000円
弘前経由

募集人員 各30名
(最少催行人員 各班20名)

※最少催行人員に満たない場合は旅行の実施をとりやめることがあります。この場合は旅行開始の前日から起算してさかのぼって3日前に当たる日より前に通知します。

申込締切 2020年6月5日(金)
必着

参加通知 2020年6月12日(金)

申込方法

お電話で下記の旅行社へお申込みください。詳しい旅行条件を説明した書面と申込書をお渡しいたしますので、事前にご確認の上、お申込みください。

- ①氏名(フリガナ) ②年齢 ③性別 ④自宅住所
- ⑤電話番号 ⑥乗車地(八戸駅西口・十和田市桜の広場・青森駅交番前・弘前駅東口)

その他

- ①食事条件(朝食0回、昼食1回、夕食0回)
昼食：深浦マグロステーキ丼
- ②バス移動は貸切大型バス(ガイド付)での移動となります。
- ③旅行社社添乗員1名
(最初の乗車地から添乗します)
- ④厚生会職員が各班2名同行します。
- ⑤6月17日以降はキャンセル料が発生します。
- ⑥途中参加、途中離脱する場合でも旅行代金は同じです。
- ⑦団体旅行ですので、健康上不安のある方はお問い合わせください。

【第1班】 八戸発着 6/27(土)	賞切バス					
	八戸駅西口	桜の広場	みちのく有料道路(休憩)		海の駅わんど(休憩)	
	6:10	7:00			9:15	9:30
	《昼食・入浴休憩》					
	十二湖 青池散策	黄金崎不老不死温泉		海の駅ふかうら「深浦まるごと市場」(買い物)		
	10:45	11:45	12:15	14:15	14:30	15:00
	海の駅わんど(休憩)		みちのく有料道路(休憩)		桜の広場	八戸駅
	15:45	16:00			18:15	19:05
【第2班】 青森発着 7/4(土)	賞切バス					
	青森駅交番前	弘前駅東口	海の駅わんど(休憩)			
	7:00	8:15	9:15		9:30	
	《昼食・入浴休憩》					
	十二湖 青池散策	黄金崎不老不死温泉		海の駅ふかうら「深浦まるごと市場」(買い物)		
	10:45	11:45	12:15	14:15	14:30	15:00
	海の駅わんど(休憩)		弘前駅東口		青森駅交番前	
	15:45	16:00	17:00		18:15	

※交通機関等の都合により、スケジュールが変更になる場合がございます。 ●貸切バス会社：第1班 三八五バス/第2班 光洋観光バス 凡例：===== 貸切バス

日帰りの場合の取消料について

●弊社の営業日において起算いたします。休業日・営業時間外には取消できません。●お客様はいつでも下記の取消料金を支払って旅行契約を解除する事が出来ます。

取消料	出発日の前日から起算して	10日前～8日前	7日前～2日前	出発前日	旅行当日の旅行開始前	旅行開始後及び無連絡
	旅行代金の	20%	30%	40%	50%	100%

作成基準日：2020年2月12日

承認番号 # 1595-19-020009

旅行企画・実施〔お申込み・お問合せ先〕／(株)近畿日本ツーリスト東北 青森支店

観光庁長官登録旅行業第1925号 一般社団法人日本旅行業協会正会員 ボンド保証会員 旅行業公正取引協議会会員

住所／〒030-0801 青森市新町1-1-14 損保ジャパン日本興亜青森ビル3階 Tel:017-722-5500 Fax:017-773-5165

営業日・営業時間／平日9:30～17:30(土日・祝祭日休業) 総合旅行業務取扱管理者／内田 修 担当者／伊藤 優希

※休業日と営業時間外の取消・変更のお申し出には対応できませんので、翌営業日の受付となります

旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取扱う支店での取引の責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点があれば、ご遠慮なく旅行業務取扱管理者にご相談ください。

個人情報の取り扱いについて

●当社およびご旅行をお申込みいただいた受託旅行者(以下「販売店」)は、旅行申込みの際にご提出いただいた個人情報について、お客さまとの連絡や運送・宿泊機関等の手配のために利用させていただくほか、当社の旅行契約上の責任、事故時の費用等を担保する保険の手続きに必要な範囲内において当該機関等に提供いたします。また、旅行先でのお客さまのお買物等の便宜のため、お客さまのお名前および搭乗される航空便等に関する個人情報を、電子的方法等で免税店等の事業者へ提供いたします。お申込みいただく際には、これらの個人情報の提供についてお客さまに同意いただくものとします。●当社は当社が保有するお客さまの個人情報を商品開発や商品案内など販促活動、お客さまへのご連絡や対応のために、当社グループ企業および販売店と共同利用させていただきます。当社グループ企業および販売店が共同利用する個人情報は以下のとおりです。住所、氏名、電話番号、年齢、生年月日、性別、商品購入履歴、メールアドレス。●上記のほか、当社の個人情報の取り扱いに関する方針については、当社の店頭またはホームページでご確認ください。

2020年度
文化事業
参加募集

アウトドア体験の
お申込み・お問合せは
総務課へ

☎017-721-1310 ☎017-723-2267

✉soumu@a-kyouiku-kouseikai.or.jp

次の事項をご連絡ください。①氏名(フリガナ) ②自宅住所 ③電話番号

申込みが募集人員を超えた場合は抽選となります。

第1弾!

大空に飛び立て! パラグライダー体験 in 大鰐

アウトドア体験



現地集合現地解散となります。安全のため、少人数での開催となり、申込多数の場合は抽選となります。

ガイドが丁寧にレクチャーしてくれるので初心者でも安心!
鳥になった気分です晴らしい景色を眺めませんか?

実施日 **7月23日(木)**(海の日)

時間

① 9時30分～(集合時間9時10分)

② 13時30分～(集合時間13時10分)

募集人員 会員及び家族(中学生以上)

① 4名 ② 6名

参加費 5,000円

申込締切 6月24日(水)

第2弾!

秋のカヌー体験 体の芯まで温まる 十和田湖ホッとティータイム

昨年度好評をいただいたカヌー体験。今年度は秋に実施します。
初心者でも安心。秋の十和田湖を水鳥目線で楽しみましょう。

実施日 **10月24日(土)**

時間

① 9時30分～(集合時間9時10分)

② 13時30分～(集合時間13時10分)

募集人員 会員及び家族(4歳～中学生)

①②各20名

参加費 大人4,500円 子ども2,000円

申込締切 9月25日(金)



現地集合現地解散となります。申込多数の場合は抽選となります。

退職教職員研修旅行実施について

2020年度の退職教職員研修旅行については、静岡方面を計画しておりました。しかし、現在、日本全国で新型コロナウイルスの感染が確認されており、拡大傾向にあることから、本年度の実施を見送ることにいたしました。なお、今回計画した静岡方面への研修旅行については、再度吟味のうえ、2021年度に実施する予定です。

第51回 青森県教職員囲碁・将棋大会

手に汗握る熱戦を！ぜひご参加ください。

また、囲碁の部優勝者は、全国大会に出場できます。

実施日 8月1日(土)

会場 青森県教育会館

募集人員 ◆囲碁の部／名人戦 20名(五段以上)
段級位戦 30名(5級～四段)
◆将棋の部／段級位戦 30名(5級以上)

参加費 1,500円(昼食付)

申込締切 7月10日(金)



大好評!

第24回青森県教職員ゴルフ大会

今年度もランチ券1,500円分付!

キャディはオプションになりますので、希望の方は申込みが必要です。

実施日 9月5日(土)

会場 青森カントリー倶楽部

募集人員 80名

参加費 10,000円(セルフプレー・乗用カート付)

※プレー・賞品代込・ランチ券(ドリンク含む)1,500円分付

●キャディ希望の場合は追加料金3,410円

●青森カントリー倶楽部メンバーの方は1,000円引き ●ハンディ上限なしで実施

申込締切 8月19日(水)



「新しいこと」
始めて
みませんか?



「NHK文化センター入会金無料券」 を進呈します! 3,000円相当

八戸教室に続き、青森教室も2019年12月末で閉鎖となりました。
県内では弘前教室のみ対象で、無くなり次第終了となります。
お早めにお申込みください。

申込方法

電話、FAX、Eメール等で ①氏名 ②自宅住所 ③会員番号 ④受講者氏名
をお知らせください。※お一人様1回限り(受講料は別途かかります)

2020年度

文化事業

参加募集

第50回青森県教職員美術展覧会

教美展は、今年度で第50回を迎えます。

50回を記念して、第50回教美展に出品いただいた作品を掲載する記念誌を発行します。出品者懇談会も開催しますので、皆さんぜひご出品ください。

会 期 10月8日(木)～10月11日(日)

会 場 東奥日報新町ビル New's ホール

受付期間 7月1日(水)～8月31日(月)

種 目 日本画、洋画、版画、デザイン、彫刻、
工芸 (パッチワーク、裂き織など手芸
作品も可)、書、写真

参加費 無料



第49回展の様子

第50回展 特別企画

記念誌の発刊

第50回展の全出品作品をカラーで掲載します。

出品者記念懇談会の開催

2020年10月11日(日)の会期最終日に出品者懇談会を開催します。第50回展出品者はもちろん、過去に出品したことがある方もぜひご参加ください。場所や会費等、詳細については決まり次第お知らせします。

たくさんの出品、鑑賞を心よりお待ちしております

受付期間

4月1日(水)～8月31日(月)

発 刊 12月中旬

通常募集 小説、戯曲・シナリオ、文芸評論、随想、詩、短歌・狂歌、俳句・川柳、
児童文学(童話も含む)、紀行、上記以外のジャンル(調査報告・説明文等)

文芸誌「三潮」第44号

締切厳守

テーマ投稿

今年のテーマは…「オリンピック」

短歌・狂歌、俳句・川柳部門でテーマを設定し、作品を募集します。
一首または一句とし、通常募集投稿者も応募できます。

頒布価格 1,000円



初投稿大歓迎! 記念のページを「三潮」に残してみませんか?

提携先についてのお知らせ

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、お得に利用しましょう♪

県内の対象施設を一覧にした『会員特典一覧』をご希望の方はご連絡ください。



会員サイトはこちらから



提携先の追加

提携先	対象	内容
十和田乗馬倶楽部 (十和田市大字三本木字佐井幅115-2)	会員及び同伴者	① 乗馬ライセンス5級取得コース10%割引 ② 乗馬ライセンス4級取得コース10%割引
金谷沢サソクチュアリ乗馬倶楽部 (むつ市奥内金谷沢290)	会員及び同伴者	ビクター料金(30分5,000円) 10%割引 ※他のサービスと併用不可
サカイ引越センター	会員及び家族	① 引越代金20%割引 ② 段ボール最大50箱無料 ③ いわて純情米ひとめぼれ1kg
ご利用方法 お申込み電話番号 ☎0120-56-1141(サカイ引越センター引越受付窓口) 受付時間8:00~19:00 ※お申込み時に教育厚生会会員であることをお伝えください。		
住友不動産株式会社 (青森市勝田1丁目1-13)	会員及び 2親等以内の親族	リフォーム・増改築工事の請負工事金額の3%割引
ご利用方法 ① 契約前に住友不動産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』を契約時までに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。		
あおり北のまほろば歴史館 (青森市沖館2丁目2-1)	会員及び同伴者	【入館料】 大人310円 ⇒ 280円 高・大学生160円 ⇒ 145円

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。

●ねぶたの家ワ・ラッセ ●お食事処 たかお香

お問い合わせ 総務課 ☎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

- ☆青森県立美術館
 - 富野由悠季の世界展…ロボットアニメの変革者 5/6/21
 - ☆棟方志功記念館
 - 春の展示「海と山―故郷と旅―」 5/6/14
 - 夏の展示「棟方志功、海を渡る。」 6/16/9/22
 - ☆青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸
 - ゴールデンウィークイベント 5/2/5/6
 - 港フェスタ7月中旬(予定)
 - ☆是川縄文館
 - 企画展「是川遺跡の壺形土器」 5/5/6
 - 特別展「(仮)北陸の晩期縄文文化」 7/18/9/6
 - ☆かなぎ三元倶楽部
 - (斜陽館・津軽三味線会館)
 - 第32回津軽三味線全日本金木大会 5/4/5
 - 会場：金木公民館大ホール
 - シユガーピンプスライブ 6/6
 - 津軽「ねむらはんどライブ」 6/27
 - 会場：津軽三味線会館
 - お問合せ：01735411616
 - ☆鷹山宇一記念美術館
 - 「竹久夢二展」5/2/8/16
 - 但し、月曜日休館
 - ☆十和田市現代美術館
 - Arts Towada 十周年記念展
 - 「インター+プレイ」展
 - 第1期 4/18/8/30
- ※1年を通し、3期に分けて展示内容が変更となります
- ☆十和田市馬事公苑(駒っこランド)
 - 駒っこランド春まつり 5/2/5/6
 - ステージイベント、ミニゲーム
 - ふれあいミニどうぶつ園等
 - むかしばなしの日・称徳館観覧無料 4/29
- ☆青森県立三沢航空科学館
 - 特別展 重要航空遺産「一式双発高練習機」平成24年9月、69年ぶりに十和田湖底から引き揚げられた本物です。
 - 入館料+特別展 一般920円、高校生710円、小中学生100円、未就学児無料 会場：本館格納庫
 - ☆寺山修司記念館
 - ・4月中旬〜2020年特別企画展 vol.1
 - ・5/3/5「寺山修司記念館フェスティバル2020春」開催予定
 - ※2019年10月より入館料が変わりました。
 - 一般550円、一般団体440円(20名以上)、高大学生110円、小学生60円
 - ☆むつ科学技術館
 - つくってたいけん工作教室
 - 4月〜6月 土・日・祝日開催
 - 「風船電話(聴診器)をつくらう!」
 - ※参加費無料
- ※各イベントの開催状況については個別に確認ください。

自筆証書遺言の方式の 緩和と保管制度について

Q 自筆証書遺言の方式が緩和され、法務局が預かってくれる制度ができると聞きました。どのような制度でしょうか。

弁護士：沼田 徹
(青森市 沼田法律事務所)



A 民法は、自筆証書遺言をする場合には、遺言者が、遺言書の全文、日付及び氏名を自書（自ら書くことをいいます。）して、これに印を押さなければならないものと定めています。但し、最近民法改正がなされ、例外的に、自筆証書に相続財産の目録、すなわち財産目録を添付するときは、その財産目録については、パソコンで作成したものや通帳等のコピーでもよいことになりました。

また、令和2年7月10日から、自筆証書遺言を法務局が預かってくれる制度が始まります。但し、保管の申請は、遺言者が法務局に自ら出頭して行わなければなりません。その際、法務局の遺言書保管官が、申請人が本人であるかどうかの確認をします。保管の申請がされた遺言書については、遺言書保管官が、法務局の施設内において原本を保管するとともに、その画像情報等の遺言書に係る情報を管理することとなります。そして、遺言者は、保管されている遺言書について、その閲覧を請求することができ、また、遺言書の保管の申請を撤回することができます。

相続が開始した後、相続人は、自分が相続人となっている遺言書が法務局に保管されているかどうかを証明した書面（遺言書保管事実証明書）の交付を請求することができます。また、遺言者の相続人は、遺言者の死亡後、遺言書の画像情報等を用いた証明書（遺言書情報証明書）の交付請求及び遺言書原本の閲覧請求をすることができます。遺言書保管官は、遺言書情報証明書を交付しまたは相続人等に遺言書の閲覧をさせたときは、速やかに、その遺言書を保管している旨を遺言者の相続人等に通知します。

自筆証書遺言については、本来、家庭裁判所に申立をして検認の手続（相続人などの立ち会いの下、遺言書を開封し、内容を確認すること）が必要で、時間と手間がかかるのですが、法務局に保管されている遺言書については、その例外が認められ、検認の必要がないというメリットがあります。

遺言書の保管の申請や遺言書情報証明書等の交付の請求をするには、一定の手数料を納める必要がありますが、公正証書遺言の作成費用と比較し、かなり低額となる予定です。この点でもメリットがあります。

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。



事業課 菅藤 理恵

私の趣味は温泉めぐりです。

お天気の良い週末などは、県外まで足をのばしてあちこちの温泉へ癒しを求めてマイカーで出かけます。

今ハマっているのは、温泉で温められた鉱石の上に寝転がり、発汗を促す岩盤浴という入浴法です。

岩盤浴は、発汗作用で体の中の不要な水分を出し、むくみを解消することができ、ダイエットやアンチエイジングも期待できるそうです。

温泉に入った後は、体が軽くなり、ストレス解消になりますよ。興味のある方は一度試してみてはいかがでしょうか。



また、自動車保険の新規契約キャンペーンを実施しています。他社からの切替えも対象となっております。会員の方なら保険料が最大15%割引できますよ。是非、ご利用ください！

4月より厚生会では、ENEOSのガソリンが特別価格で利用できるENEOS ASSOCカードの取扱いを開始しました。

マイカーといえば、温泉に出かけるのはもちろん、近くのスーパーへの買い物など日常的に使っており、私の生活にかかせないものとなっています。でも、車を持つことで、ガソリン代等維持費がかかりますね。通勤やレジャーに車を使用されている方は多いと思います。

時短・カンタン！
美味しいレシピ

淡雪あんかけ

今号をもちまして、レシピの掲載は終了となります。これまでのご愛読ありがとうございます。ございました。

材料

- ◆卵白 …… 2個分 (しっかり泡立てる)
- 【調味料】
- ◆水 …… 50g + ほたて缶1
- ◆コンソメ …… 小さじ1 (鶏がらスープの素やほんだしでも可)
- ◆塩 …… 2~3ふり
- ◆しょうゆ …… 1~2滴
- ◆片栗粉 …… 大さじ2分の1 + 水大さじ2で溶く

作り方

- 1 調味料を入れただし汁を煮立たせて、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
- 2 ボールに移して粗熱をとる。
- 3 卵白はツノが立つまでしっかり泡立てる。
- 4 粗熱をとった②のスープと③を混ぜ合わせる。

オススメの食べ方

餅をレンジに1分かけて柔らかくし、淡雪あんかけと卵黄をのせ、しょうゆを回しかけると感動の口触りとおいしさを味わえます！ブロッコリーやアスパラなど野菜にかけて食べるのもおすすめです！



川上 美子先生

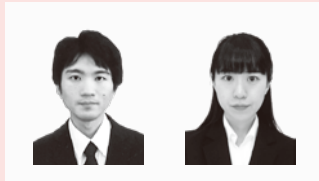
幸せと癒しの空間「ベルジョア」主宰。青森市生涯学習指導員として、食育教育や講演活動など幅広く活動している。生涯学習コーディネーター・上級コーディネーター、ホスピタルコーディネーターなど資格多数。



●休業のお知らせ
〈ゴールデンウィーク〉
5月2日(土)～5月6日(水)
〈お盆期間〉
8月12日(水)～8月16日(日)

掲示板

よろしくお願いします



事業課 主事 工藤 祥太郎
事業課 主事 小杉 はるか

2020.4.1付 採用

お世話になりました

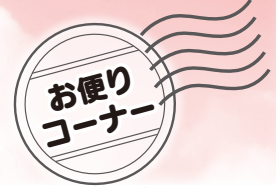
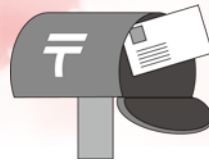


事業課 主任専門員 野村 典子
事業課 専門員 横山 明子

2020.3.31付 任期満了

厚生会事務局から

VOICE



▼退職して早6年目、あっといふ間でした。療養補助金の請求にはお世話になりっぱなしです。病院通いの日々で薬は手放せません。
(青森市 Iさん)



▼毎号エッセイ欄を拝見して、自分の若い頃の現場の姿を思い出しています。素晴らしい先輩方に出会えたことに感謝を忘れません。でも、現在では教師といっても一部の心無い教師が学校を壊しているのを見て、哀しく思います。なんとかせねば…
(弘前市 Sさん)

▼雪が少なく暖かい冬も良いのですが、子どもの頃屋根まです雪があつたあの風景がとても懐かしい気もしています。降りすぎは困りますが、冬はある程度雪がないと春の喜びも半減してしまいませんか。今年の冬はどうでしょうか。
(つがる市 Sさん)

▼今年はとても雪が少なかったですね。丁度いい雪の量はどのくらいなのでしょう。



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

		5	10	4	3	4	4	8	13	2	2	3	12	5	4	3	2	1	2	5	9	4
		2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	1																				
2	5	2																				
4	2	2	4																			
2	4	2	1	2																		
3	3	3	1																			
3	3	2	2																			
2	2	3	2																			
2	2	3	2																			
2	3	3	3																			
2	3	2	2																			
2	3	2	3																			
3	2	3	4																			
			17																			
			13	1																		
			2	4	3																	
1	3	4	2	2																		
1	2	4	3	2																		
2	2	4	1	2																		
			16																			
			12																			



次のルールに従ってマスを黒く塗ると、ある花が現れます。その花の名前を6文字で教えてください。

ルール

- 縦、横の数字はその列の中で連続して塗るマスの数をあらわします。
- 数字がふたつ以上ある列は、縦列は上から、横列は左から並んでいる順に数の分連続して塗ります。ただし、数字と数字の間は必ず1マス以上開けます。

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、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5月22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 【19】

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

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1つつ入ります。

空いているマスを埋めて、色のついたマスの数字の合計を教えてください。

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121名、正解者104名)

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



青森県教育厚生会



自動車保険新規ご成約キャンペーン

青天の霹靂

2キロプレゼント

キャンペーン内容および対象条件

対象契約 2020年4月1日～2021年3月31日の始期日で次のご契約をいただいた方

- 純新規・複数所有新規（初めての自動車や、増車の保険契約）
- 他保険会社からのお切替契約
- 他代理店からのお切替契約

商品発送 ご契約始期の翌月末日までに宅急便で契約者住所にお届けいたします。



お問い合わせ先・お見積り依頼は…

一般財団法人 青森県教育厚生会
損害保険代理店

代理店専用フリーダイヤル

0120-310-413

FAX 017-777-0741

〒030-0823

青森市橋本1丁目2番25号 青森県教育会館3階

E-mail sonpo@a-kyouiku-kouseikai.or.jp

