

Taishoku gojo kaihou

退職互助会報

●令和5年7月25日発行●

No.142

編集・発行

一般財団法人岡山県教育職員互助組合（退職互助）

岡山市北区内山下2丁目5番7号 丸の内会館2階

岡山県教育庁福利課内

直通 (086) 226-7610

(URL) <https://www.okayamafukurinet.jp>



おもな内容

contents

- ・退職互助事業決算及び
予算概要
- ・支部だより
- ・私の健康法／私の趣味
- ・学校の思い出
- ・教職員美術展開催及び
作品募集要項
- ・訃報
- ・「療養補助金」Q & A
- ・事務局だより
- ・編集後記

6年前、初めて北海道に行きました。富良野や美瑛、小樽の運河など風光明媚な北海道を満喫しましたが、なかでも夫の友人の経営するりんご園が、一夏の大切な思い出になりました。自然豊かなどこまでも広いりんご園をお楽しみください。

第47回教職員美術展より
「りんご園の少女」(洋画)

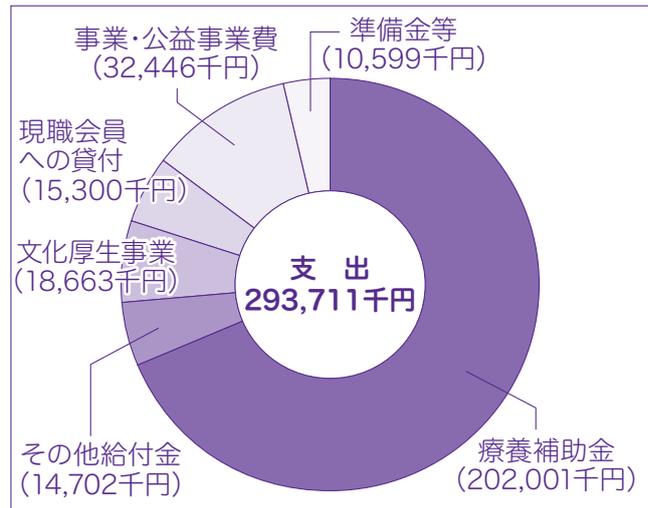
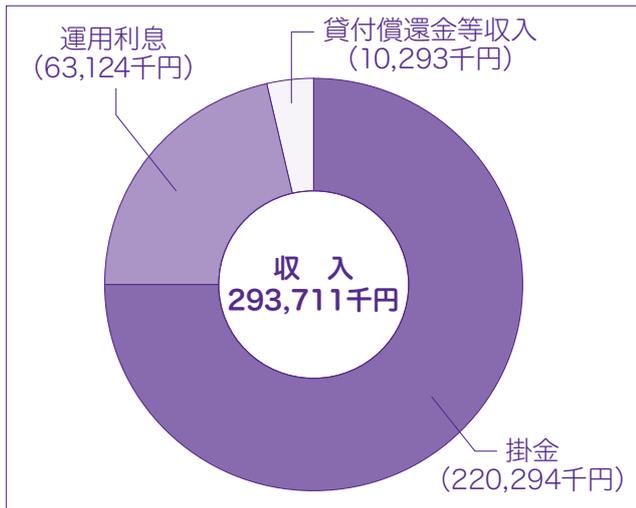
退職互助特別会員／松下 育子

令和4年度 退職互助事業 決算概要

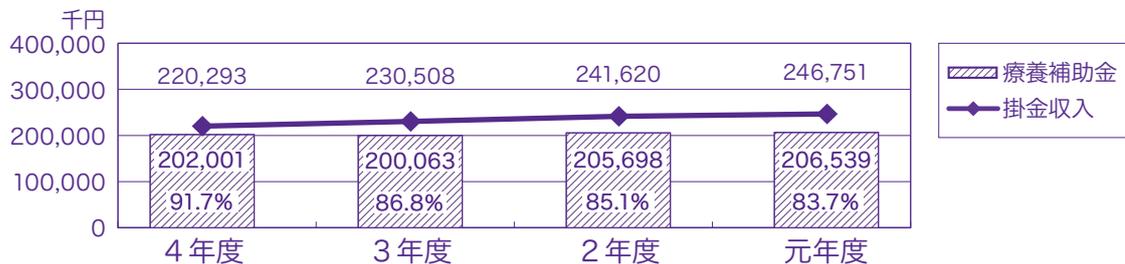
令和4年度の決算概要についてお知らせします。

会員数	令和4年度末	現職会員	8,536人	退職会員	15,047人
-----	--------	------	--------	------	---------

収入と支出の状況

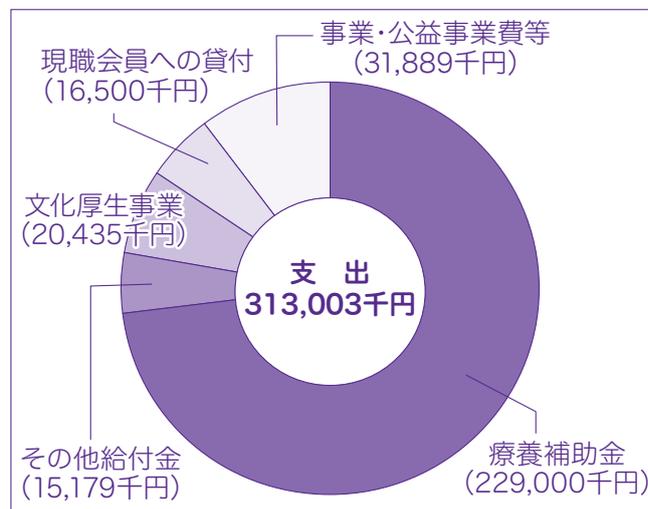
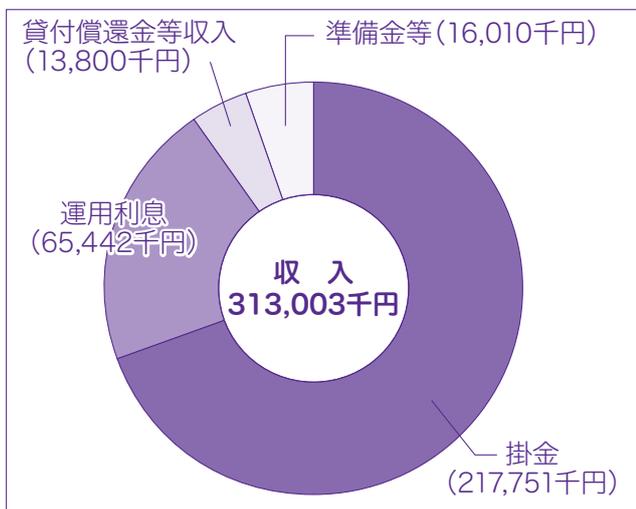


掛金に対する療養補助金の割合



令和5年度 退職互助事業 予算概要

令和5年度の予算概要についてお知らせします。



支部だより

倉敷西支部

倉敷西支部は、12小学校区に在住する会員で構成されています。今年度は新会員38名、総会員数は848名になりました。

毎年6月上旬に総会・見学旅行、11月頃に研修旅行、2月頃には講演会・親睦会等の事業を開催し、会員の交流・親睦、研修に努めています。令和4年度はコロナ禍の影響がありましたが、慎重な協議を行い、対応策を工夫しながら、計画していた事業をすべて実施することができました。

◇総会・見学旅行

新見市のチョウザメ養殖場、高梁市成羽町吹屋の旧片山家と旧吹屋小学校、成羽美術館を巡りました。ラフォーレ吹屋で総会を行い、昨年度の事業報告決算報告、今年度の事業計画予算案、新役員が承認されました。

◇研修旅行

フェリーを利用して小豆島に渡りました。快晴のもとで、気分爽快の船旅と寒霞渓の紅葉見物。ケーブルカーの時間は短かったですが、参加者は天空からの景色を堪能しました。

◇講演会・親睦会

西阿知遍照院住職・大原英輝氏を講師に招いて、お話を聞きました。大原氏はバイオリンの演奏を交えながら、「古い」の素晴らしさや、神社やお寺での「祈りのかたち」について丁寧に話をして下さいました。その後の親睦会では、一人一人が自己紹介をして、参加者の親交を深めることができました。

◇その他の事業

・「盆栽・山野草教室」「絵手紙講座」…どちらも年間に10回、講師の先生を迎えて倉敷南公民館で開催しています。

・倉敷地区六支部連合囲碁大会…六支部内の囲碁愛好者が年3回の大会を開催して、対局を楽しんでいます。

・倉敷地区六支部連絡会…昨年度、3年ぶりに開催しました。30名以上の参加があり、各支部の事業の情報交換や、

コロナの影響で余剰気味の予算等について意見交換を行いました。

(倉敷西支部
出来田克博)



津山支部

津山支部は令和5年度の新会員を迎え、総会員数が約1,000名となりました。20の班に分かれて班長をおき、年に1回班長会を開いて会員の動静や事業への意見交換を行っています。各事業は、役員会で具体的に検討し、実施しています。

令和2・3年度はコロナ禍のため、ほとんどの事業を中止にしましたが、令和4年度は二つの事業を実施することができましたので、報告します。

○総会

6月18日、3年ぶりに対面での総会を開催することができました。懇親会をなくして持ち帰り弁当にする、席の配置や消毒など感染対策をとった上での開催でした。それでも、例年より多くの会員が参加され、新たな事業「文化・芸術を楽しむ会」を含めた事業・予算等の承認を得ることができ、班長の紹介もされました。久しぶりにお会いした会員の皆さんの顔は、マスク越しにも楽しそうでした。

○新事業「文化・芸術を楽しむ会」

全日の旅行には参加できなくても、数時間なら参加してもらえるのではないかと考え、文化・芸術鑑賞へ

の補助を決めました。

他支部の取り組みを参考にしながら、津山文化センターの担当者と打ち合わせを重ねました。そして、9月のこまつ座による演劇公演と11月のクラシックコンサートに対して、一人1,000円の補助をしました。両公演合わせて60名弱の参加があり、本物の芝居や音楽に目も耳も釘づけになりました。

今年度は、対象公演数・補助金額等について検討しています。

○10月の研修旅行、2月の班長会は、感染拡大のため残念ながら中止にしました。

新型コロナの第5類への引き下げに伴い、活動の在り方も変わってくるでしょう。事業が計画通り実施され、多くの会員の皆さんの笑顔に会えますよう、役員一同願っています。

(津山支部

土居 和栄)



2022.6.18 総会の様子

NEXT

次回の支部は倉敷南、真庭支部

私の健康法



西大寺幼・小支部
小林 誠

「私の健康法」

私は、健康維持のために「検診」「食生活」「運動」を意識した生活を続けています。「検診」が一番と思うようになったのは、38歳で初めて受診した人間ドックで胆嚢ポリープが見つかったのがきっかけでした。ポリープと言われ「癌」ではとい

う不安感から、複数の病院で精密検査を受けました。どの病院でもコレステロールポリープで「要観察」の診断結果で、安堵したのを覚えています。

翌年から「人間ドック」を毎年、3年毎に「脳ドック」を受診するようになりました。まずは、体の状態を知ることが一番だと思えたからです。しかし、50歳近くになるにつれ、血液検査で基準値を超えるものが始まるようになりました。

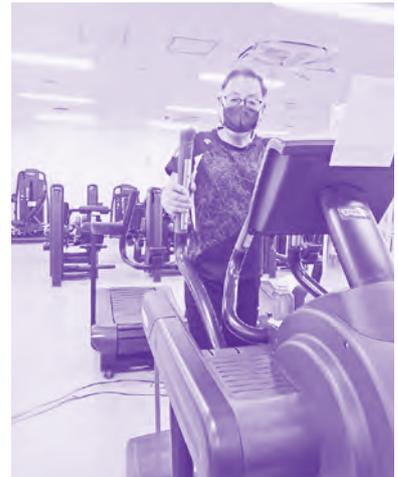
そのため、最初に取り組んだのは、3ヶ月ごとの血液検査です。定期的な血液検査と検診により変化して

いく体の状態が分かり、適切な健康対策につながったように思えます。

次に取り組んだのが、「食生活」の見直しです。野菜を中心とした食事を多くし、発酵食品を意識して摂るようにしました。

さらに、54歳の頃、医師からスポーツジムでのトレーニングを勧められ、「運動」に取り組むことにしました。現職の頃には週2回、退職後には週4回のペースで「ストレッチ運動」「有酸素運動」「筋トレ」を行い、今年で15年になります。

現在は血液検査の結果も良好で標準体重が維持でき、医師からは「この調子で」と励まされています。



NEXT

次回の支部は高梁東支部

私の趣味



浅口支部
佐藤 尊保

「簡単、うす味、おいしく」

若い頃、同僚と夜の海にチヌやメバルを釣りに行って、捕れた魚を家でさばいて、煮つけや刺身にして食べると堪らなくおいしかったのを思い出します。それが手料理のスタートだったような気がします。

しばらくして、小さな畑で始めた家庭菜園で色々な野菜を収穫しました。そのキュウリや大根などで漬物を作ったり、スーパーで買った季節の食材を使って簡単な調理をしたりしました。キュウリの漬物などが上手くできると、知り合いや職場で食べてもらいました。「これ、おいしいですね。売れますよ」なんて言われると、お世辞と分かっているでも嬉しくなり、作る意欲もわいてきました。するとレパートリーも次第に増え、簡単な家庭料理でも手を加えて出すと褒めてもらえて、調子に乗って新作に挑戦しました。褒められて育つとはこのことです。

その頃のモットーは、「早く、安く」そして「たくさん」でした。子どもたちが食べ盛りの頃で、共働きのため早く帰った者が手早く5人分作らないといけなからです。安くは、我が家の家計を考えると言うまでもありません。ただ、手料理を始めてみると、以前は気付かなかった気持ちに気付かされました。それは、妻の手料理は家計だけでなく、栄養面も考えて一杯の愛情を注いで当たり前で作っているということです。また、食べてくれる家族がいて「ああ、おいしかった」と完食されると認められた喜びで、作ってよかったと思えました。これらは、改めて考え気付かせられたことです。

学校に勤めていた頃は、「学校は子どもたちの幸せのためにある」という不動の視点がありました。退職した今は、「手料理は家族みんなの幸せのためにする」と言い換えることができます。少し腕も上がり、妻と2人分となった最近の手料理のモットーは、健康面も考え「簡単、うす味」そして、「おいしく」に変わりました。ただ、おいしさで言えば、子どもの頃、遊び疲れて帰って食べた母の塩むすびのおいしさにはかないません。

NEXT

次回の支部は岡山市中学校支部

学校の思い出

「振り返り」



笠岡支部
前田 知之

小学校を中心に37年間の教員生活を送った。3年目にはじめて6年生を担当して授業づくりには四苦八苦したが、前向きで人懐こい子ども達との毎日は楽しくてしかたなかった。3年連続で6年生を受けもち、学校のリーダーとして成長していく姿に頼もしさを感じ、卒業式後の別れの学級指導で担任の言葉を待つ子ども達の表情やその空気感に心が震え、卒業生を担当する喜びを知った。このころ、初任校での研究会がきっかけで、体育と算数に興味をもち、以後自身の授業研究の核になった。「できた」「わかった」時の子ども達の表情に今まで以上に充実感とやりがいを感じるようになった。島の学校を1年経験した後、行政の社会体育担当者として5年を過ごした。意欲にあふれた同僚やボランティアと一緒に子どもを対象とした陸上教室やマリンスポーツ教室など初めての事業を企画するのは本当に楽

しく、社会教育に大きな魅力を感じた。参加する子ども達のきらきらした目が印象的だった。次に赴任した学校では中核として期待される年齢になっていたが、初めての2年生担任や研究主任を経験し未熟さも実感した。小教研や小体連、組合活動など対外的にも役割を担う年が続き、忙しい中で多くの支えを得て充実した日々を送ると同時に、かけがえのない仲間を得ることができた時期だった。45歳で生涯学習課へ。全国生涯学習フェスティバルや国民文化祭といった大規模なイベントを担当し、体制づくりや気運の醸成に邁進した。やりがいと力不足を感じながら、ここでも多くの助けを得て何とかのりきった。その後学校現場に戻り管理職になった。校長として3校を歴任した。子ども達の心に響く話をしたい、先生方の支えとなり「チーム〇〇小」の学校経営をめざそうと努力したが、簡単ではなかった。

反省ばかりの教員生活だが、子ども達の笑顔や意欲に満ちた表情がいつも背中を押してくれた。同じ志をもつ同僚が支え、よりよい方向へ導いてくれた。選んだ道に悔いはない。

「学校の思い出」



久米支部
渋谷 陽

子どもの頃わくわくしてみた月面着陸。同じようなわくわく感が理科の実験にあった。教員になってからは教育工学に興味を持ち、これがきっかけで情報教育に関わっていくようになった。コンピュータ教育と勘違いされていた情報教育が情報を使いこなす人材を育成するためのスキルとなって各教科に溶け込んできた。

気軽に写真が撮れるデジカメ。音声や動画まで加えられるデジタルアルバム（文集）。わくわくしながら取り組んでいた遠隔地の専門家とのテレビ会議。大学生との交流のきっかけにした個々のメールでのやりとり。これらの特別だったことがGIGAスクール計画の「一人一台の端末」、各教室への「PC、プロジェクター、教材提示装置」の整備によって誰もが出来る環境になってきている。

退職と同時に訪れたコロナ禍。これまでの当たり前がすべてひっくり返ったような社会。実際の学校現場

では一人一台の端末を利用して体調管理をしたりドリル教材をわかるまで繰り返し行ったりが当たり前になっていた（この環境格差が開いているのも事実）。以前はデジカメ・ビデオ・メモ等を使っていた見学がタブレット一つで解決するようになり、何を集めてその素材をどう生かすか。と言った見通しを持つ力が必要になってきているようだ。地図帳でしか見えなかった日本の地形を調べるために使った衛星写真。全国規模で行なわれた雑煮調べ。定点カメラを利用した気象の移り変わり。ドローンやスマホでさらに身近になってきている。またAIが至る所で使われ便利になっている。ただAIが提供してくれる情報や環境をどう利用するかは人間に任されている。

一昔前、「どうしてプレゼンにソフトではなく模造紙を使うのか。」の質問にPCの操作に慣れていた子の言葉。「(PC)より全体を見ながらまとめをすることが出来るから。」使いたいものを選ぶ力と使える力があるからこそ言える言葉だと思った。これは今も変わらないのだろう。



次回の支部は岡山北幼・小、小田支部

おかやま教育の日協賛事業・おかやま県民文化祭参加事業

第48回岡山県教職員美術展開催及び作品募集要項

- 1 趣 旨 県下の教職員等から募集した作品を展示公開し、技術の向上と助長を図るとともに県民文化の振興に資することを目的とします。
- 2 主 催 岡山県教育委員会・一般財団法人岡山県教育職員互助組合
- 3 会 期 **令和5年11月7日(火)～11月12日(日)**
午前9時～午後5時(最終日：午後3時まで)
- 4 会 場 **岡山県天神山文化プラザ 第1・第2展示室**
- 5 規格等



第47回岡山県教職員美術展
工芸部門「コスモスをあなたに」
大野 鈴子

区 分	規 格 等	添付用紙	申込時の注意事項
①日本画	10号以上50号以内(水墨画含む)	解説文	<ul style="list-style-type: none"> ・上下の区別が分かるようにする ・仮額装を基本とする(縁の幅：マットを含め6cm以内) ・軸装は不可とする ・画面保護の必要のある時は、アクリル板を使用(ガラス不可) ・展示用にヒートン及び紐(ひも)を付ける
②洋 画	10号以上50号以内		
③版 画	50号相当以内		
④彫 刻	縦200cm×横200cm×高200cm以内 重量350kg以内		
⑤写 真	全紙以内 (組写真連作は、100cm×75cmまでのワク張り)		
⑥工 芸	縦100cm×横100cm×高100cm以内 重量200kg以内 [陶芸、染織、漆芸、木竹工芸、金工、ガラスなどの工芸]		
⑦書 道	小画仙紙～全紙以内(縦横自由) [軸装、屏風、巻子は不可]	釈文用紙	<ul style="list-style-type: none"> ・前後左右、正面、上下の区別が分かるようにする ・作品完成イメージスケッチまたは写真を添付する
			<ul style="list-style-type: none"> ・上下の区別が分かるようにする ・パネル張りを基本とする(ワンタッチパネルを含む) ・作品と同じトリミング加工のL判を添付する(返却不可)
			<ul style="list-style-type: none"> ・破損の恐れのあるものは、十分に梱包する ・前後左右、正面が分かるようにする ・作品完成イメージスケッチまたは写真を添付する
			<ul style="list-style-type: none"> ・伝統書並びに現代書の額装とし、展示用のひもを付ける ・パネル装は、展示用ひもの取付け金具が突飛しないものに限る ・画面保護の必要のある時は、アクリル板を使用する(ガラス不可)

出品料	無 料
その他	各部門ごとに1人2点以内とし、出品作品の審査は行わない。

搬 入	日 時	令和5年11月5日(日) 10:00～15:00まで(時間厳守)
	場 所	岡山県天神山文化プラザ 第1練習室(搬入搬出票をご持参ください)
搬 出	日時等	令和5年11月12日(日) 15:00～16:30まで(時間厳守)…各展示室 令和5年11月13日(月) 9:00～11:00まで(時間厳守)…第1展示室

- 6 参加資格 (一財)岡山県教育職員互助組合会員・準会員・特別会員・岡山県内の公立学校に勤務する教職員(非常勤講師含)及び招待者
- 7 申込期限 **令和5年9月15日(金) 必着(申込期限後は受付できません)**
申込者へ10月上旬に「案内状」、「作品貼付用紙・搬入搬出票」、「釈文用紙」を送付します。
- 8 申 込 先 〒700-8570 岡山県教育庁福利課 退職互助班(所在地不要)
TEL(086) 226-7610(退職互助班直通)
- 9 その他注意事項 おことわり
 - ①申込期限後の受け付け、並びに作品名の変更はできません。
 - ②作品の題名は原則12文字以内とさせていただきます。
 - ③本規格に違反する作品、破損の恐れがある作品は受付できません。
 - ④申込書に作品作成についての解説文をご記入ください。解説文が不要な場合は「コメントなし」とご記入ください。
 - ⑤出品申込書、解説、釈文等については、楷書で分かりやすくご記入ください。
 - ⑥搬入、搬出は出品者の責任において行ってください。
 - ⑦作品の取扱いには万全を期しますが、不慮の事故等による作品の損傷などについては責任を負うことができませんので、ご了承ください。

おかやま教育の日協賛事業・おかやま県民文化祭参加事業

第48回 岡山県教職員美術展申込書

資格

招待・一般

題名ふりがな	※ふりがなは事務局用です。 展示作品票には記載されません。											
題名												
所属所名 (所属コード)	() 【所属所TEL】 () -											
会員番号	現職者 (組合員証番号)					退職者 (特別会員番号)						
氏名ふりがな						雅号ふりがな						
氏名						雅号						
自宅住所	〒 - 住所											
自宅(連絡先)電話番号	Tel ()											
図録以外への掲載について	<p>出品作品は美術展の図録以外に次の広報誌等へ掲載させていただく場合があります。掲載についてお伺いしますので、いずれかに「○」印をお願いいたします。</p> <p>私は、美術展図録の表紙・裏表紙、美術展ポスター・ハガキ、<input type="radio"/> 承諾します。 福利おかやま、退職互助会報、教育時報への掲載を <input type="radio"/> 承諾しません。 意思表示のない場合は、掲載を承諾しないこととします。 <input type="checkbox"/> サイズは額を含む</p>											
部門・サイズ等	① 日本画	縦型・横型 () 号	縦	cm×横	cm	※解説を記入						
	② 洋画	縦型・横型 () 号	縦	cm×横	cm	※解説を記入						
	③ 版画	縦型・横型 () 号	縦	cm×横	cm	※解説を記入						
	④ 彫刻	縦	cm×横	cm×高	cm 重量	kg	※写真又はスケッチを添付 解説を記入					
	⑤ 写真	縦	cm×横	cm	※L判を添付(返却不可) 解説を記入							
	⑥ 工芸	縦	cm×横	cm×高	cm 重量	kg	※写真又はスケッチを添付 解説を記入					
	⑦ 書道	縦	cm×横	cm	該当を○印 半切・縦型・横型・パネル装			※釈文を記入				

解説文並びに釈文【書道の部は釈文、書道以外の部は作品作成についてのコメントを記入してください。】

--

<注意事項>

- ①申込み後の作品名の変更はできません。また作品の題名は、原則12文字以内とさせていただきます。
- ②写真部門は、図録掲載用の写真を添付してください。出品作品と同様にトリミングしたもので、裏面に作品の上下、作品名、氏名を明記してください。なお、写真はお返しいたしませんのでご了承ください。
- ③彫刻・工芸部門は、作品のイメージスケッチまたは写真を添付、作品の正面を記入してください。
- ④書道部門は、パネル装での申込みの場合、搬入・展示・写真撮影の際、他の作品を損傷しないよう展示用ひもの取付け金具にご注意ください。破損の恐れがある場合、搬入の際お持ち帰りいただくこともあります。
- ⑤出品料は 無料 です。(出品者には図録1冊贈呈)

<案内送付>申込者へ10月上旬に「案内状」、「作品貼付用紙・搬入搬出票」、「釈文用紙」を送付します。

申込期限：令和5年9月15日(金) 必着

※締切後の受け付けはいたしません

「療養補助金」 Q & A

会員の皆さまから多くいただく御質問について掲載しています。

Q1 5月31日に受診し、6月1日に支払いをしました。領収日が6月1日の場合、療養補助金は受診月と支払月のどちらで請求すればよいのでしょうか？また、前回の未収金が領収書に記載がある場合はどのように記載すれば良いのでしょうか？

A1 受診月の5月の請求となります。領収日が6月となっても6月の請求とはなりません。また、前回の未収金が領収書に記載がある場合で、その未収金の診療月が同月（5月）の場合は、保険の負担額と合算し、請求してください。

請求書兼領収書

患者No. No.〇〇〇〇〇〇	氏名 岡山 桃子 様	受診日 令和5年5月31日			
受診科 整形外科	入院・外来 外 来	領収書No. 〇〇〇〇	保険区分 国 保	負担割合 30%	本人・家族 本人
保 険	初・再診料 282 点	医学管理等 点	在宅医療 点	検査 450 点	画像診断 440 点
	注射 点	リハビリテーション 660 点	精神科専門療法 点	処置 168 点	手術 点
総点数 2,000 点					
保 険 外	評価・選定療養 円	文書料 500 円	予防接種 2,000 円	健康診断 円	自費診療 円
	その他雑費 円				

	保 険	保険外金額
合 計	20,000円	円
負 担 額	★6,000円	2,500円

保険外の金額は対象外となります。

前回未収金	1,500円
-------	--------

領収額合計	10,000円
-------	---------

前回未収金の内訳

令和5年5月15日	★1,500円	保険分
-----------	---------	-----

岡山市北区内山下〇-〇
〇〇〇〇病院

領 収 印
領 収
5. 6. 1
〇〇〇〇
病院

受診月の5月で 請求してください。
(領収月ではありません)

前回未収金がある場合は、領収書の余白部分に医療機関等でその内訳（受診年月日、医療保険適用の有無等）を明記してもらってください。

★
この領収書では、保険負担額の6,000円と前回未収金の保険分1,500円の合計7,500円が療養補助金対象額となります。

Q2 入院時の食事療養は請求対象になりますか？また、請求の対象になるか分からない場合はどうすれば良いですか？

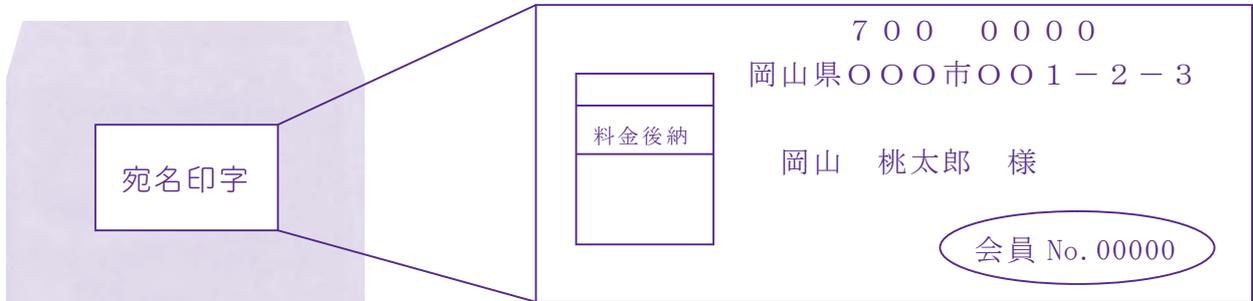
A2 退職互助療養補助制度で対象としているのは、健康保険法の「療養の給付」としており、「入院時食事療養費・入院時生活療養費」に該当する食事療養費は対象外です。よく御質問いただく例を下記にまとめましたので参考にしてください。

また、請求の対象になるか分からない場合は、事務局で精査しておりますので、請求書に記載しご提出ください。

請 求 ×	訪問介護（ホームヘルプ）・通所介護（デイサービス）等の介護サービス料金	
請 求 ×	食事療養、室料	
請 求 ×	予防接種	
請 求 ×	人間ドックや健康診断	
請 求 ○	コルセット等の治療用装具	※医師の装着証明書が必要。

Q3 自分の会員番号がわかりません。どこかに記載がありますか？

毎年、4月末に送付している療養補助金請求書一式等や、7、11月発行の会報を送付している封筒の宛名にも記載しています。



療養補助金請求書

岡山県教育職員互助組理事長 殿 次のおり請求します。

◇必ず1か月分をまとめて翌月以降に請求し、追加請求のない。
◇太神内をすべて記入してください。
◇領収書は裏面にホッチキス留めをしてください。

① 診療年月(和暦を記入)		③ 生年月日		④ 受診時の年齢	⑤ 種別	⑥ 電話番号		
0	年	月	日	歳	本人	(086)222-0000		
② 特別会員番号		⑦ 特別会員氏名		⑧ 住所				
5	6	7	8	9	岡山 太郎		〒700-XXXX 岡山市北区外山下2-3-4	

記載する際は、右詰をお願いします。

療養補助金請求書を書くのが楽になる“good (グッド)”な方法



療養補助金の請求書の表面はコピーも可。会員番号や生年月日やお名前等、変わらない部分を埋めて、必要枚数印刷すれば請求書の準備も“good (ぐっと)”楽になりますよ。

退職互助
提出日を記入してください
令和 年 月 日

療養補助金請求書

◇必ず1か月分をまとめて翌月以降に請求し、追加請求のないようご注意ください。
◇太神内をすべて記入してください。
◇領収書は裏面にホッチキス留めをしてください。

① 診療年月(和暦を記入)		③ 生年月日		④ 受診時の年齢	⑤ 種別	⑥ 電話番号		
0	年	月	日	歳	本人	(086)222-0000		
② 特別会員番号		⑦ 特別会員氏名		⑧ 住所				
5	6	7	8	9	岡山 太郎		〒700-XXXX 岡山市北区外山下2-3-4	
⑨ 診療に使用した保険の種類 (使用した保険の数字を○で囲んでください)								
1 国保前期高齢者(70歳~74歳)	4 全国健康保険協会[協会けんぽ](任意継続含む)	7 [] 共済組合(任意継続含む)						
3 国保(60歳~69歳)	5 組合管掌健康保険(任意継続含む)	8 後期高齢者医療(75歳以上)						
6 公立学校共済組合岡山支部の被扶養者 [組合員証番号]								
請求内訳 同一医療機関(医科・歯科)ごと、入院・外来ごと、調剤薬局ごとそれぞれの1か月の支払額(医療保険適用額)が2,500円を超えるもののみ対象となります。								
⑩ ⑪ 月別領収書の合計額		⑫ 医療機関・調剤薬局名		⑩ ⑪ 月別領収書の合計額		⑫ 医療機関・調剤薬局名		
1 外来	円			1 外来	円			
2 入院	円			2 入院	円			
1 外来	円			1 外来	円			
2 入院	円			2 入院	円			
1 外来	円			1 外来	円			
2 入院	円			2 入院	円			
1 外来	円			1 外来	円			
2 入院	円			2 入院	円			

3つの注意点!

- ①裏面(記入例)のコピーは不要です。表面のみコピーし裏面は白紙で提出ください。領収書はホッチキス止めしてください。
- ②毎年、4月末に最新の療養補助金請求書が届いたら最新の請求書に記載し、コピーし直してください。
- ③印刷後、記載部分の濃さを御確認ください。薄く読めない場合は、濃く書き、印刷し直してください。

事務局だより

◇陳情署名にご協力ください！

「すべての世代が安心して暮らせる持続可能な社会保障制度の確立と教職員が教育に専念できる環境整備を求める陳情」につきまして、署名のご協力をお願いします。送付いただいた署名簿を携えて岡山県選出の国会議員へ陳情する予定です。

署名欄をすべて埋めていただく必要はありません。会員ご本人様1筆分の署名でも構いませんので、**10月6日(金)**までに退職互助班へ送付してください。署名用紙が必要な場合は、退職互助班へご連絡ください。



◇住所変更等の連絡について

次の項目に該当する場合は、4月末送付時に同封しております「特別会員異動届」を事務局までご提出ください。

- ・転居された場合
- ・住居表示の変更があった場合
- ・電話番号を変更された場合
- ・改姓された場合
- ・給付金登録口座を変更された場合

◇所属支部脱退・異動について

現在所属している支部は、原則として現住所に基づいて決定されます。ただ、現職中の勤務校や会員の事情を鑑みて支部の異動をしていただくこともできます。所属支部の脱退や異動の希望がある場合は、事務局へご連絡下さい。(電話番号：086-226-7610)

編集後記

日本中の生活様式をがらりと変えた新型コロナウイルス感染症も令和5年5月8日から「5類感染症」となりました。また、屋外では原則不要、屋内では原則着用としていたマスクも、やっと個人着用の判断ができるようになりました。

コロナ禍により、生活の制限等により窮屈さを感じた方が多かった一方で、感染症に対する意識の高まりが、季節性インフルエンザ等の感染予防にも有効な対策となっていたのも事実です。実際に、5月に入り、東京や九州では季節性インフルエンザにより、1校で3桁の感染者の確認がされました。原因として、「この3年ほどは感染対策をしてインフルエンザにかかる人も少なかった。そのため、インフルエンザに対する免疫が落ちている」と指摘する医療関係者もいます。

免疫力を高めるために、「バランスの良い食事」、「十分な睡眠」、「適度な運動」に加え、「十分な水

分補給」をすることで、血流が改善すると白血球などの免疫効果が全身に行き渡るようになります。目標は1日2リットルですが、無理のない範囲でこまめな水分補給を目指していくのが良いでしょう。

