

# 福利 おかやま

2023  
**6**  
No 592



第47回教職員美術展より「花海」(写真)  
 〈公立学校共済組合岡山支部 谷川七海〉  
 大阪の舞洲(まいしず)で撮影したネモフィラです。海に囲まれた人工島で空・海・花と三つの「青」を楽しめるスポットです。花言葉は「どこでも成功」「あなたを許す」「可憐」など。小さくても強い生命力を持つネモフィラのように、力強さを秘めて生きていきたいものです。

特定健康診査・特定保健指導 .....	2
<b>シリーズ</b> 健康管理班だより「梅雨時期の健康管理」 .....	3
健康づくりセミナーのご案内 .....	4
<b>シリーズ</b> 健康相談紹介 .....	4
「スクールカウンセラー等を活用した教職員メンタルヘルス相談事業」 .....	4
簡易健康チェック／職場の健康づくり研修会支援事業 .....	5
年金の受給開始年齢が選択できること…知っていますか? .....	6
給付班からのご案内 .....	7
・被扶養者の資格確認を実施します	
・災害にあったときは…(災害見舞金)	
・医療費が高額になりそうな方、「限度額適用認定証」をご存じですか?	

イベント・セミナーのご案内 .....	8
・カップリングパーティー   ・岡山県教職員美術展	
・ライフプランセミナー   ・介護講座	
・子育て応援セミナー	
文化チケット事業のご案内 .....	9
積立預金をしよう!! / iDeCo (イデコ) について .....	10
<b>シリーズ</b> リレーエッセイ「家族～拝啓、妻と息子と娘へ～」 .....	11
ピュアリティまきびからのご案内 .....	11
ウォーキングコンテスト2023を実施します .....	12
「お知らせメール配信サービス」を使おう! .....	12
「宿泊等助成事業」助成回数上限設定のご案内 .....	12

お知らせ

## 40歳以上75歳未満のみなさま

特定健康診査・特定保健指導は  
被扶養者の方も無料です。  
この機会にぜひ受診  
しましょう。

詳しくはP2をご覧ください。



## 健康づくりセミナーのご案内

「こころ」と「からだ」を  
テーマとしたセミナーを  
開催します。お気軽に  
ご参加ください。

詳しくはP4をご覧ください。



# 40歳以上75歳未満のみなさま / 特定健康診査 特定保健指導 を積極的に受けましょう

糖尿病・脳卒中・心筋梗塞の生活習慣病の有病者・予備群は増加しており、それを原因とする死亡は、全体の約3分の1にもものぼると推測されています。



通常受診の場合、

- ・特定健康診査 約8,000円
  - ・特定保健指導 約8,000～25,000円
- のところ、どちらも**無料**で受けられます！

## ① まずは… 特定健康診査

メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病を中心とした疾病を予防するために行う健診です。

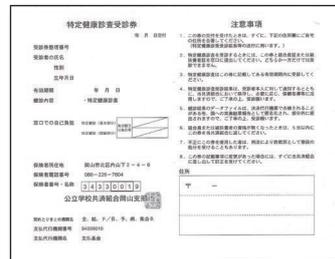
### ● 組合員の方へ（任意継続組合員を除く）

定期健康診断または人間ドックを受診することで**特定健康診査**を受けたものとみなします。（短時間勤務職員で定期健康診断も人間ドックも受診しない方で、受診券の発行を希望する場合は健康管理班まで御連絡ください）

### ● 被扶養者及び任意継続組合員とその被扶養者の方へ

6月下旬頃組合員の住所あてに、契約医療機関で検査を受けられる受診券を送付します。（4月2日以降被扶養者認定された方で、受診券が必要な場合は健康管理班までご連絡ください）

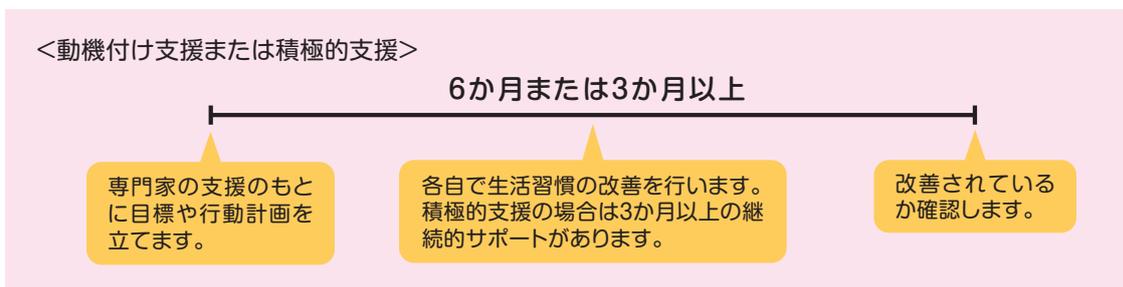
検査項目…身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査、問診等



この中に受診券が入っています。

## ② 特定健康診査 受診後… 特定保健指導

特定健康診査や定期健康診断・人間ドックの結果から、生活習慣病を発症するリスクを持っている方に対して、保健師や管理栄養士等の専門家が生活習慣改善をサポートするものです。



### ● 組合員の方へ（任意継続組合員を除く）

人間ドック受診当日（医療機関により実施不可あり）、所属所訪問型、契約医療機関（ご自宅に利用券を送付）のいずれかの方法で保健指導を受けられます。対象者には随時案内を送付します。

### ● 被扶養者及び任意継続組合員とその被扶養者の方へ

被扶養配偶者人間ドック受診当日（医療機関により実施不可あり）、もしくは契約医療機関（組合員の住所あてに利用券を送付）で保健指導を受けられます。対象者には随時案内を送付します。

# 健康管理班だより

公立学校共済組合保健事業  
イメージキャラクター

コーヘーくん



スズちゃん

## 梅雨時期の健康管理

### 梅雨の気圧等の変化に注意

梅雨は「気分が憂鬱」、「体がなんとなくだるい…」こんな症状はありませんか？  
梅雨の時期は気圧や温度、湿度の変化で不調が出やすい時期です。



気圧が下がる（天気が悪い）  
寒暖差がある  
湿度が高くなる



### 梅雨の時期の不調

（身体面）

- 体の痛み
- むくみ
- 頭痛や食欲不振
- 熱中症 など



（気持ちの面）

- 気分が憂鬱
- なんとなくだるい など



### <梅雨時期の健康対策>

適度な運動や入浴	熱中症対策でも汗をかきやすい体づくりが大切です。適度な運動や入浴は血流が良くなるため、冷えやむくみなどに効果が期待されます。運動はストレッチやウォーキングなど軽い運動がおすすめです。
冷え対策	体を冷やさないように薄手のジャケットなど脱ぎ着しやすい上着を用意してすぐに体温調節ができるようにしましょう。湿度が高く、暑い時期には冷たい飲み物や食べ物を摂取しがちですが、体が冷えるため、温かい飲み物を飲む、体を温めるネギ、ショウガをメニューに取り入れる等対策をしましょう。
質の良い睡眠	いつもより体が疲れていることを自覚し、十分な睡眠や休息をとることが大切です。ぐっすり眠るために就寝前はスマートフォンやパソコンを見るのは控えましょう。また、起床時に太陽の光を浴びるなどし、体内時計を整えましょう。

### 梅雨～夏の食中毒にも気を付けよう！

高温多湿の梅雨は食中毒の原因となる細菌（腸管出血性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクター等）が多くなります。次のことに気を付けましょう。

菌をつけない	菌をふやさない	菌をやっつける
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 手洗いを徹底しましょう。</li> <li>● 調理器具（まな板、包丁等）を用途別（肉・魚・野菜・完成品）に使い分け、よく洗浄消毒を。</li> <li>● 食品保管の際は密閉容器やラップ等の利用を。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品の保管は冷蔵庫（10℃以下）を活用しましょう。</li> <li>● 調理後は早め（概ね2時間以内）に食べましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● よく加熱しましょう。 ※中心部75℃、1分以上が目安です。</li> </ul>

### 小寺先生からアドバイス ～梅雨が待ち遠しい～

穏やかな気候に恵まれた岡山ですが、梅雨は一年のうちでもっとも身体に厳しい季節のひとつです。梅雨と聞いただけで何となく不快な感覚記憶が思い起こされて、嫌な季節と思っている人が多いかと思います。この季節には大雨や長雨が水害となって甚大な被害を起こすこともしばしばです。

雨の日は通勤・通学の負担が倍増します。自動車の数が増え交通渋滞も起こります。自転車に乗るのもたいへん。電車やバスに乗れば、車内は湿気とひとの息でムムムン。衣服やカバンがぬれ、靴の中はグショグショ。通勤・通学はストレスがいっぱいです。せめて時間には余裕をもって、時間に追われるストレスを減らしてください。

さて四季折々の変化、季節の移ろいがわが国の魅力です。梅雨も季節に豊かな彩りを与えてくれます。芭蕉や一茶の俳句にも五月雨を歌ったものはいくつかあります。梅雨の季節をあじわうことができれば心が落ち着くことでしょう。

草花と過ごすひときは贅沢な時間です。自宅や職場周辺にある庭園を訪ねてみましょう。雨の中で眺める紫陽花（あじさい）、睡蓮（すいれん）、花菖蒲（ハナショウブ）など。また窓越しに雨と草花を見ながらお茶をたしなむのも素敵です。梅雨が待ち遠しくなってきましたか。

# 健康づくりセミナーのご案内

生活習慣の改善による生活習慣病予防、ストレスに対するマネジメント、更年期障害に関心のある方におすすめです！

## ①「食事と運動」セミナー（生活習慣改善）

日常生活の食事・運動・休養について、すぐに取り入れられる内容を学ぼう！

■会場／岡山市（コンベックス岡山）

※詳細は後日、所属への案内にてお知らせしますので、ご確認ください。（7月下旬～8月頃開催予定）



## ③ 更年期セミナー

■日程／7月下旬～8月頃開催予定  
午後～（2時間程度）

■場所／倉敷成人病健診センター

■自己負担額／500円（血液検査料）

■定員／各30～50名



## ②「ストレス」セミナー（セルフケア）

ココロを軽くするストレスマネジメント・睡眠コントロールについて

■会場／岡山市（コンベックス岡山）

※詳細は後日、所属への案内にてお知らせしますので、ご確認ください。（7月下旬～8月頃開催予定）



★各セミナーの詳細については、6月頃ご案内いたします。

<申込方法>

- ・インターネット…〈検索〉「おかやま教職員福利厚生ネット」→「マイページ」→「健康づくりセミナー」から申込み
- ・郵送またはFAX…各所属所へ通知した申込書による

## < 健康相談紹介シリーズ > ②

# スクールカウンセラー等を活用した教職員メンタルヘルス相談事業



**ストレスは気づかないうちにたまっていきます。**

こころの健康を保つためには、自身の不調のサインに早く気づいて、意識的にストレス発散をしたり、睡眠時間だけでも増やしたりというセルフケアを行うことが大切です。

**また、つらいときに、人に助けを求めることもセルフケアの一つです。**

皆様の学校に勤務するスクールカウンセラー等に、校内で、気軽にご自身のこころの悩みを相談してみませんか？

※生徒指導上のコンサルテーションは対象外です。

### ■利用方法（※①、②のどちらかの方法で申し込んでください）

- ①同じ所属所に勤務するスクールカウンセラー等に直接申し込む
- ②所属所の担当者を通じて申し込む

相談当日は、必要事項を記入した報告書を持参してください。

報告書の様式は「おかやま教職員福利厚生ネット」からダウンロードすることができます。

## 簡易健康チェック

気軽に簡単に、ストレスチェック等ができます！  
ご自身や家族の健康状態を把握し、健康管理に役立てましょう。

### ◆ストレスチェック「こころの体温計」

金魚鉢の様子でこころの状態をわかりやすく教えてくれます。  
ストレスにより黒猫が迫ってきたり水が濁ったりします。

### ◆生活習慣チェック「メタボチェック、活動量チェック、引き算ダイエット」

- ①生活習慣からメタボ度が簡単にチェックできます。
- ②活動量（運動量）が5問の問診で簡単にチェックできます。
- ③引き算ダイエットで毎日の食事量のコントロールをお手伝い。

気軽にできる  
ストレスチェック



▶チェック方法：パソコン及び携帯、スマホから、こちらへアクセス！

→ <https://fishbowlindex.jp/psokayama/>

（おかやま教職員福利厚生ネット・教育庁福利課健康管理班HPからもリンクしています）



- 福利厚生ネット「こんなときどうする」→ 簡易健康チェック
- 健康管理班HP → 教職員のこころの健康相談窓口→ 簡易健康チェック

※これは自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。

## 職場の健康づくり研修会支援事業

健康づくりのための研修会に講師を無料で派遣します。  
希望する研修内容に合わせて講師を派遣しますので、お気軽にお問い合わせください。

例えばこんな研修にご利用いただけます。

- 腰痛予防やストレッチ方法、ヨガなど
- メンタルヘルスの基礎知識や  
リラクゼーション法
- コミュニケーションスキルアップの演習
- VDT疲労改善セミナー
- グループカウンセリング



<活用例>

- 衛生委員会等で企画した職場の健康づくりの取組みの一環として
- 働き方改革による職場環境改善の一環として
- 校長会や教頭会、事務職員研修会等で

**幅広くご利用ください！**

- ▶対象／各所属所や組合員で構成される団体・グループが実施する健康づくりのための研修会
- ▶費用／無料（1回につき4万円を上限に講師派遣費用を共済組合が負担）
- ▶実施期間／令和5年5月1日～令和6年2月29日
- ▶申請方法／研修実施2か月前までに申請書を提出してください。

# 年金の受給開始年齢が選択できること…知っていますか？



年度末に退職するけど、年金の受け取りは65歳からだよな？他にも選べるのかな？

60歳以上であれば、支給開始年齢に到達する前でも本人の申出により年金を受給することができます！

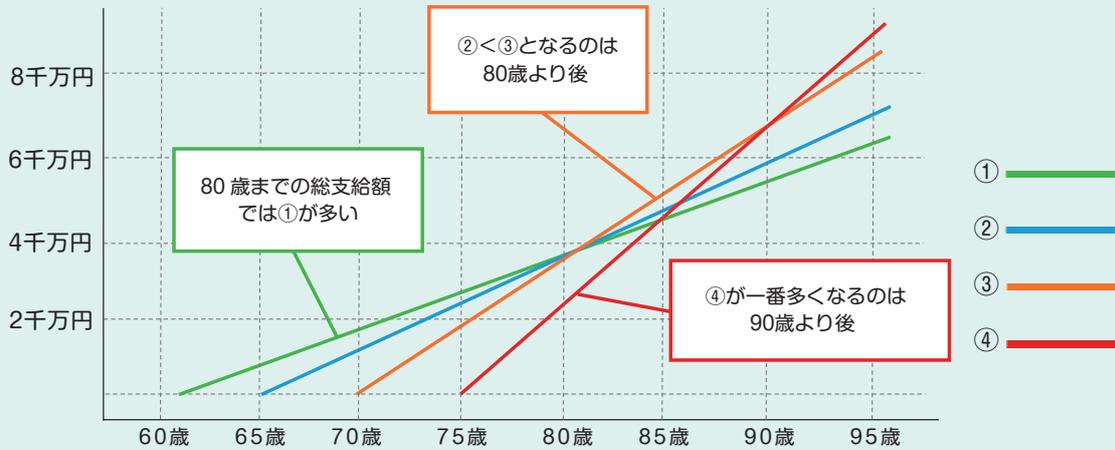
(例)  
生年月日: 昭和38年4月2日  
年金の加入期間が公務員の  
共済組合員期間のみ (38年 (456月))



## 【1年間及び1ヵ月の受給額】

	① 61歳から 繰上げしたら	② 65歳から (通常)	③ 70歳まで 繰下げしたら	④ 75歳まで 繰下げしたら
1年間の受給額	約187.3万円	約231.8万円	約329.1万円	約426.5万円
1ヵ月の受給額	約15.6万円	約19.3万円	約27.4万円	約35.5万円

## 【総支給額の推移】



※上記の額は一例です。受給額は人によって異なります。  
必ずグラフと同じように推移するわけではありませんので、ご注意ください。

## 【繰上げ・繰下げ受給の主な注意点】

- 繰り上げた場合、月数1月当たり0.4% (昭和37年4月1日以前に生まれた方は0.5%) が生涯減額されます。
  - 繰り下げた場合、月数1月当たり0.7%が生涯増額されます。
- など、詳しくは福利課年金班までお問い合わせください。

## 【退職に伴う共済組合及び互助組合の諸制度等について】

**検索** 「おかやま教職員福利厚生ネット」 → 「マイページ」 → 退職後の福利厚生制度 「退職eラーニング」

●問い合わせ先 / 福利課年金班 ☎086-226-7605

## 被扶養者の資格確認を実施します

被扶養者の認定取消は、組合員からの申告に基づいて行うものですが、遡及取消による多額の医療費返納などを防止するため、共済組合では毎年「被扶養者の資格確認」を行っています。

ケースごとの確認事項及び添付書類など詳細は所属所長あてにお知らせしますので、提出の遅れがないよう早めの準備をお願いします。

**対象者**  
7月1日現在、認定されている  
公立学校共済組合の  
被扶養者



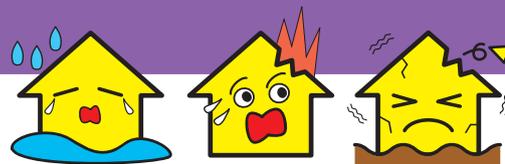
### <遡及取消の多い事例>

- ◎健康保険に加入 → 健康保険証等の交付の有無により確認します。
  - ・扶養手当受給該当者でも、就職し健康保険等の被保険者となっている場合は取消となる。
- ◎収入超過 → 所得証明書(令和4年度分)を始めとする収入確認書類により確認します。
  - ・採用時の雇用条件で、当初から所得限度額を超える収入が見込まれていた。
  - ・パートやアルバイトの収入月額が所得限度額を超えていた。
  - ・年金の額が所得限度額を超えていた。(最新の改定通知書などでご確認を!)

※収入確認書類(年金・雇用証明等)の取得には時間を要す場合がありますのでご注意ください。

## 災害にあったときは…(災害見舞金)

損害の程度により災害見舞金が給付されます。  
まず、早急に給付班へ連絡を!



### <対象となる目安>

地震・台風・水害・火災などの非常災害により住宅または家財の1/5以上が損害を受けたとき(水害の場合、床上浸水であれば該当します)

◇給付の詳細については、ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」も併せてご覧ください。  
(ご利用ガイド) → (各種給付) → (非常災害により組合員や家族の住居、家財に損害を生じたとき)

## 医療費が高額になりそうな方、「限度額適用認定証」をご存じですか?

入院や外来診療を受けた際、医療機関の窓口での支払額が高額療養費に該当するようなときは、組合員証または被扶養者証(保険証)と一緒に「限度額適用認定証」を医療機関の窓口へ提示することにより、窓口での一時的な負担額を軽減することができます。

限度額適用認定証は、所属所を通じて共済組合へ「限度額適用認定申請書」にて申請することにより交付しますので、ご希望の方は、事前に準備し、有効に利用してみたいかがでしょうか。

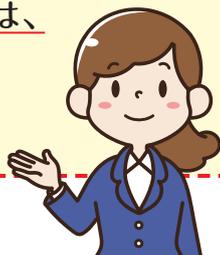
◇制度や申請書の様式については、ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」をご覧ください。  
(ご利用ガイド) → (各種給付) → (病気・ケガをした) → (医療費が高額なとき)

なお、マイナンバーカードを保険証として利用した場合、限度額適用認定証がなくても、オンライン資格確認により適用区分が確認できるため、限度額適用認定証を提示した場合と同様に、窓口での負担が軽減されます。

※マイナンバーカードの保険証利用には事前登録が必要です。詳細は「マイナポータル」でご確認ください。  
※マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関等については、厚生労働省のホームページに一覧が掲載されています。



各事業の詳細については、  
決定次第、各所属へ  
通知します。



## 第48回 岡山県教職員 美術展〈作品募集〉

岡山県下の教職員等の創作技術の向上と健全な趣味の助長を図るとともに、県民文化の振興に資するため、美術展を開催します。



- 参加資格／(-財)岡山県教育職員互助組合の会員・準会員、退職互助特別会員、岡山県内の公立学校に勤務する教職員(非常勤講師を含む)、招待者
- 募集部門／洋画、日本画、版画、彫刻、写真、書道、工芸(出品数は各部門ごとに1人2点以内)
- 審査／出品作品の審査は行わない。
- 出品料／無料(出品者には図録1冊贈呈)
- 開催時期／11月7日(火)～12日(日)
- 開催場所／天神山文化プラザ

受講  
無料

## 介護講座

在宅介護によって生じる様々な困難や問題をより良く理解し、家庭での介護に役立つ知識や技術等を修得するための講座を行います。



- 対象者／会員及びその家族(中学生以上)
- 開催形式／集合形式、動画視聴形式
- 開催時期／[集合形式]7月下旬～8月上旬頃(予定)  
[動画視聴形式]8月～2月頃(予定)
- 開催場所／[集合形式]未定

## カップリングパーティー



現在の晩婚化等の社会状況を鑑み、独身男女の会員等に出会いの場を提供します。

- 対象者／知事部局職員、警察職員及び教職員の独身男女並びに一般参加者(会員の紹介に限る)
- 開催時期／7月下旬頃(予定)
- 開催場所／ピュアリティまきび

受講  
無料

## ライフプランセミナー

20～40歳代、50歳代以上の組合員(会員)に向けた、経済生活設計・資産運用、退職準備の講義を行います。



- 対象者／対象年代の組合員(会員)とその配偶者
- 開催形式／集合形式、動画視聴形式
- 開催時期／[集合形式]7月下旬～8月上旬頃(予定)  
[動画視聴形式]8月～2月頃(予定)
- 開催場所／[集合形式]ピュアリティまきび  
津山市総合福祉会館

受講  
無料

## 子育て応援セミナー

子育てのストレスや、復帰への不安の緩和を目的に、ヨガや座談会を行います。



- 対象者／育児休業取得中及び育児休業から復帰した会員
- 開催時期／7月下旬～8月頃(予定)
- 開催場所／岡山市、倉敷市、津山市



# 文化チケット事業のご案内

事業名	開催場所	開催日時	自己負担/枚 ( )は一般価格	締切日
ミュージカル「ファントム」	梅田芸術劇場	7/29(土)	10,500円 (14,000円)	6/18
声優朗読劇フォアレーゼン	倉敷市芸文館ホール	7/30(日)	3,500円 (5,000円)	6/18
ダイハツ アレグリア -新たなる光- 大阪公演	森ノ宮ビッグトップ	8/5(土)	大人:10,110円 (13,800円) 子ども:6,520円 (9,800円)	6/25
シンフォニーは友達! 2023	岡山シンフォニーホール	8/11 (金祝)	大人:700円 (1,000円) 子ども:300円 (500円)	7/2
ディズニー・オン・アイス2023	大阪城ホール	8/12(土)	5,110円 (7,800円)	6/25
ブロードウェイ・ミュージカル 「ピーター・パン」	梅田芸術劇場	8/12(土)	大人:5,460円 (9,000円) 子ども:3,150円 (5,500円)	7/2
野村万作・萬斎 狂言公演	倉敷市芸文館ホール	8/19(土)	3,500円 (5,000円)	7/9
外山啓介 ピアノ・リサイタル ～君に捧ぐ～	岡山県立美術館ホール	9/9(土)	2,800円 (4,200円)	7/9
MYSTERY NIGHT TOUR 2023 稲川淳二の怪談ナイト	岡山市民会館	9/16(土)	4,550円 (6,600円)	7/16
Jリーグ ファジアーノ岡山 vs FC町田ゼルビア	シティライトスタジアム	8/5(土)	S指定席:2,240円 (3,200円) A自由席:1,610円 (2,300円)	6/25
Jリーグ ファジアーノ岡山 vs 大分トリニータ	シティライトスタジアム	8/19(土)	S指定席:2,240円 (3,200円) A自由席:1,610円 (2,300円)	7/9
プロ野球 広島 vs 巨人	マツダスタジアム (内野2階指定席)	8/5(土)	1,750円 (2,500円)	6/25
プロ野球 広島 vs 巨人	マツダスタジアム (内野2階指定席)	8/19(土)	1,750円 (2,500円)	7/9
プロ野球 広島 vs 巨人	マツダスタジアム (内野2階指定席)	8/20(日)	1,750円 (2,500円)	7/9
セントラル・リーグ公式戦2023 巨人 vs 広島	京セラドーム大阪	8/29(火)	S指定席 (1塁側):4,130円 (6,200円) S指定席 (3塁側):3,990円 (6,000円)	7/16
セントラル・リーグ公式戦2023 巨人 vs 広島	京セラドーム大阪	8/30(水)	S指定席 (1塁側):4,130円 (6,200円) S指定席 (3塁側):3,990円 (6,000円)	7/16
映画 松竹 (MOVIX) 全国共通シネマチケット	MOVIX	8月～1月末 (6ヶ月有効)	900円 (1,900円)	6/25

※募集定員等の詳細については、各所属所への通知をご覧ください。チケットの代金は給料引き去りとなります。申込締切後のキャンセルはできません。

◆申込方法：ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」→「マイページ(ログイン必要)」(チケットの当落もマイページで確認できます)

# 積立預金をしよう!!

申込はメッチャ簡単!!

用紙1枚でOK!!

★申込は「おかやま教職員福利厚生ネット」の「ご利用ガイド」→「福利厚生サービス」→「預金をしたい」から様式をダウンロードし、福利課へ提出  
※短時間勤務職員は対象外となります

**利率は年1.0%**  
(実質利回り0.5~0.6%)

## <積立預金の取扱い>

- この預金は、中途解約・積立額変更の申出がない限り自動継続され、12ヶ月積立が満了するごとに利息と合わせて給付・貸付等送金口座に支払われます。
- 預け入れ限度額は預金者の給料引き去り可能額までです。
- 申込件数に制限はありませんので、毎月満期払出となるような運用も可能です。
- 申込期限の翌月から積立開始となります。



**<申込期限>**  
**毎月20日必着**  
(4・12月は15日)

●問い合わせ先／福利課互助経理班 ☎086-226-7609

## iDeCo (イデコ) について

iDeCoとは確定拠出年金法に基づいて実施されている私的年金の制度で、65歳までに毎月一定額の掛金を拠出し、その掛金を元に投資信託や定期預金、保険等の金融商品にて運用し、60歳以降に運用した資産を受け取る制度です。(原則60歳まで資産は引き出せません)



### メリット

- ①掛金全額所得控除(小規模企業共済等掛金控除)が適用され、所得税・住民税が軽減
- ②運用益が非課税
- ③受給時に税制優遇(「年金」〈分割受給〉の場合は、雑所得として「公的年金等控除」が適用され、「一時金」〈一括受給〉の場合は「退職所得」となり、他の所得と分離して所得税額が計算される)といった税制優遇が受けられる)

### 加入方法

ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」→福利事務の手引きP204をご覧ください。(基礎年金番号等の提供及び利用に関する同意書等については、福利事務の手引き〈様式集〉からダウンロードしてください)

- ※本制度は、加入者ごとの運用実績に基づいて年金額が決定するため、将来受け取る金額が事前に確定しておらず、また、運用方法を加入者自身が決め、運用リスクは加入者自身が負うことになるので留意すること。
- ※他の事業主(知事部局や組合専従等)への異動、新規採用、加入資格の状況の変更(共済組合員資格取得等)、転職、早期退職等や氏名や住所の変更等の場合には、加入者自身で運営管理機関へ変更届を提出する必要があるため、十分注意すること。

●問い合わせ先／福利課福利厚生班 ☎086-226-7603

※2023年3月号 / 湊有加さん(岡山市立横井小学校)からの紹介

RELAY ESSAY  
リレー  
エッセイ  
第121回  
RELAY ESSAY

「家族～拝啓、妻と息子と娘へ～」 岡山市立幡多小学校 / 東 英和



私には、大切な家族がいる。妻と息子だ。妻とは同じ職場で出会い、健やかなるときも病めるときもお互いを支え合うことを誓った。

妻は旅行が好きだ。宮島や沖縄、韓国などいろんなところと一緒に旅行した。ケンカもたくさんしたが、それ以上に仲が深まった。食べるのが好きな私にたくさん付き合ってくれた。これからはいろいろあるだろうが、お互いを尊重し、共に健康に過ごしていきたい。老後は沖縄に移住したい。

息子とは産婦人科で出会った。コロナ禍真っ只中の2020年7月のことだった。家族が増え、妻と泣きながら喜んだことは今でも忘れない。



▶ 新居での家族写真

0歳。なぜ泣いている？何が正しい？インターネットで調べたら、正解とも、不正解とも書いてある。何も分からない

中だったが、妻と、微力ながら自分とで考えた。結局最後まで正解は分からなかったが、息子をご飯を一生懸命食べている姿やかわいい寝顔を見て、大きな病気もせず健康に成長してくれたことに安心した。

1歳。言いたいことやしたいことがなんとなく分かってきた。しゃべれないけど、必死に伝えようとする姿が愛らしかった。ずり這いやハイハイ、つかまり立ちや一人歩きなど、人間の進化を近くで見ることができ、神秘的でもあった。

2歳。保育園に行き始めたことで、全然しゃべれなかった息子が、どんどん話せるようになっていった。好きな歌や好きな本など、自覚も出始め、今ではスーパーのアンパンマンの商品を一度持つと離さなくなってしまう、少し難しいお年頃になった。

健康に育ってくれた息子、そして一緒に闘ってきた妻、本当にありがとう。5月には、娘が生まれる予定だ。息子がお兄ちゃんとしてお世話をする姿、一緒に寝ている二人の寝顔、想像するだけでニヤニヤが止まらない。みんな、これからよろしく!

▶▶▶ 次は、真庭高等学校・西脇舞さんです。

週末(金土日祝)限定!  
ビアバイキング

120分制

期 間 6/2(金)～  
時 間 17:00～21:00  
ラストオーダー 20:30

- 料 金
- 大人(中学生以上) 料理のみ 3,600円
  - シニア(70歳以上) 料理のみ 3,300円
  - 小学生 ソフトドリンク飲み放題付 1,400円
  - 幼児(4歳以上) ソフトドリンク飲み放題付 800円
  - 幼児(3歳以下) ソフトドリンク飲み放題付 無料
  - ★ソフトドリンク飲み放題付 400円
  - ★アルコール飲み放題 1,400円
  - ★プレミアム飲み放題 1,900円



肉と生ビールの祭典!!



17:00～20:00  
食べ放題  
ライブコーナー2種  
※写真はイメージ



全国のホテルで初  
SDEX認定店

アサヒスーパードライ  
エクストラコールド  
最高の提供品質認定店

※完全個室は追加料金1人500円でご利用いただけます。  
※和洋室は追加料金1人300円でご利用いただけます。  
※完全個室、和洋室は前日の17時までの完全予約制。  
※表示価格は全て税込価格です。

◆会食補助について  
・3,000円以上で1,000円補助 ・4,000円以上で2,000円補助  
例: 大人 料理のみ 3,600円 → 2,600円  
大人 アルコール飲み放題付き 5,000円 → 3000円

ビアバイキングのお料理は  
和洋折衷  
ご用意しております。

安心と信頼  
ピュアリティまきび

ご予約・お問合せ

TEL.086-232-0511

FAX.086-224-2995 <https://makibi.jp>  
〒700-0907 岡山県岡山市北区下石井2-6-41

# ウォーキングコンテスト2023を実施します

◎あなたの1歩が教育環境の充実につながります!

- 内 容** 原則、所属所単位(3人以上)で1チームを編成(異なる期間もしくはコースであれば複数チームでの参加も可)し、期間内の歩数を歩数計で計測し、終了後に報告する。
- 期間・コース** ①1か月(賞品コースor寄贈コース):2023年10月1日~31日  
②3か月(賞品コースor寄贈コース):2023年10月1日~12月31日
- 表彰等** 賞品型:チーム上位3位まで表彰し、上位3位+飛賞のチームへ賞品を贈呈  
寄贈型:参加者全員の歩数に応じて共済組合が県立図書館へ図書を送贈(10,000歩/10円・上限30万円)
- 結果発表** 「福利おかやま」及び「おかやま教職員福利厚生ネット」上で発表します。
- 申込方法** メール:申込書(Excelファイル)を福利課健康管理班のアドレスへ送信  
郵便・FAX:申込書は各所属への通知文書や、「おかやま教職員福利厚生ネット」→「通知文書一覧」→「ウォーキングコンテスト2023の実施について」から印刷できます。

**締切**  
**7月19日(水)**  
**福利課必着**



昨年度寄贈した図書の一部

**その他** 参加者のうち希望者には歩数計を送付いたします。(希望者多数の場合は抽選とします)

★血液の循環がよくなることで高血圧・高脂血症・動脈硬化の予防に!  
★適度な運動でストレス解消に! ★職場のコミュニケーションの促進に!



●問い合わせ先/福利課健康管理班 ☎086-226-7604

岡山県教育庁福利課HP <https://www.pref.okayama.jp/soshiki/152/>  
公立学校共済組合岡山支部HP <https://www.okayamankurumei.jp>  
【+岡山県教育職員互助組合HP】  
ピュアリティまきびHP <https://makibi.jp/>

## 「お知らせメール配信サービス」を使おう!

登録すれば、事業のお知らせやピュアリティまきびの割引等、お得情報が届きます。右の二次元バーコードを読み取って空メール送信で登録完了。メールアドレスのドメインは「[pref.okayama.lg.jp](mailto:pref.okayama.lg.jp)」です。メールのドメイン指定受信の設定をされている場合には、登録前に必ずこちらのドメインをご指定ください。  
[hukuri-news@pref.okayama.lg.jp](mailto:hukuri-news@pref.okayama.lg.jp)



〇〇公演  
締切 10/31

## 「宿泊等助成事業」助成回数上限設定のご案内

今年度より年度内の組合員1人あたりの宿泊等助成回数に上限が設けられました。上限回数は宿泊・会食補助それぞれで12回です。(被扶養者の利用回数は組合員に合算されます)ピュアリティまきびを含め、全国の宿泊施設での利用が上限設定の対象です。  
※各種助成の申請は「おかやま教職員 福利厚生ネット」のマイページで行ってください。



### 編集後記

「思い切ってリフレッシュしよう」  
新年度が始まって早2か月。新しい環境、職場、生活にも徐々に慣れてきた頃かと思われず。  
実は、私もその一人でした。経験におごらず、丁寧を心掛け、走り抜けた2か月だった気がします…。  
そして、この梅雨時期は、雨が多くなりますが、以外と梅雨

の晴れ間などで身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると、熱中症発生のリスクが高まります。「カラダ」と「ココロ」の体調管理に気をつけて、充実した日々を送りましょう。  
「そうだ、福利厚生事業を利用してリフレッシュしよう!」

編集発行 岡山市北区山下2丁目5番7号 丸の内会館2階  
〒700-8570 岡山県教育庁福利課・福利厚生班 ☎086-226-7603 / 健康管理班 ☎086-226-7604 / 年金班 ☎086-226-7605  
総務班 ☎086-226-7606 / 共済管理・貸付班 ☎086-226-7608 / 互助管理班 ☎086-226-7609 / 通勤互助班 ☎086-226-7610

