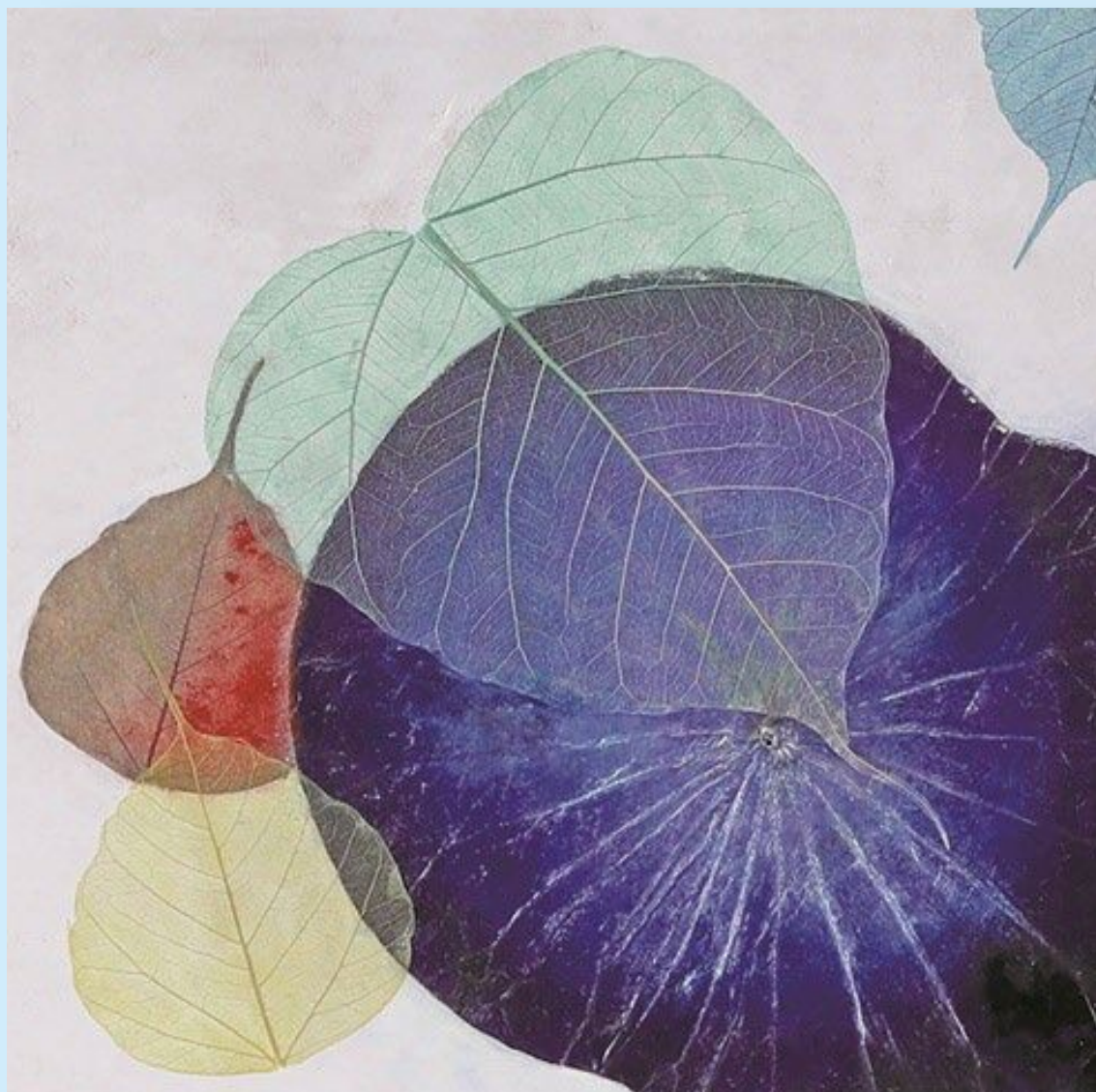


福利 おかやま

2026
6
No 610



第50回教職員美術展より「たのしいな」(洋画)
岡山南高等学校 佐藤 奈穂子

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	2
【シリーズ】健康管理班だより 「高血圧を予防しましょう」	3
【シリーズ】健康相談紹介 「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	4
「健康づくりセミナー」のご案内	5
ウォーキングコンテスト2026を実施します	5
将来受け取れる年金額をご存じですか?	6
年金の受給開始年齢が選択できること 知っていますか?	8

給付班からのご案内	9
・被扶養者の資格確認を実施します ・必ず報告を!! 公費負担医療制度の受給資格 ・医療費が高額になりそうな方、「マイナ保険証」で受診しましょう	
イベント・セミナーのご案内	10
・カップリングパーティー ・岡山県教職員美術展(作品募集) ・ライフプランセミナー ・介護講座 ・子育て応援セミナー	
【シリーズ】リレーエッセイ「小さな背中に学ぶこと」	11
ピュアリティまぎびからのご案内	11
iDeCo(イデコ)について	12
3歳未満養育特例の申出をお願いします	12

☆ご家庭にお持ち帰りください。

※福利おかやまは「おかやま教職員福利厚生ネット」でもご覧になれます。

※電話でのお問い合わせ時間は8時30分～17時15分(12時～13時を除く)(土日祝日及び12月29日～1月3日は休日)

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・予備軍は
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
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。

●組合員の被扶養者及び任意継続組合員とその被扶養者の方もぜひ受診してください！

7月上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日以降に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)

●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

特定健康診査受診券(セット券)

※注意事項

1. 本券は、特定健康診査を受けるために必要な券です。大切に保管してください。
2. 本券は、特定健康診査を受ける際に、医療機関に提示する必要があります。
3. 本券は、特定健康診査を受ける際に、医療機関に提示する必要があります。
4. 本券は、特定健康診査を受ける際に、医療機関に提示する必要があります。
5. 本券は、特定健康診査を受ける際に、医療機関に提示する必要があります。
6. 本券は、特定健康診査を受ける際に、医療機関に提示する必要があります。
7. 本券は、特定健康診査を受ける際に、医療機関に提示する必要があります。
8. 本券は、特定健康診査を受ける際に、医療機関に提示する必要があります。
9. 本券は、特定健康診査を受ける際に、医療機関に提示する必要があります。
10. 本券は、特定健康診査を受ける際に、医療機関に提示する必要があります。

※本券は、特定健康診査を受ける際に、医療機関に提示する必要があります。



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。



<動機付け支援または積極的支援>

6か月または3か月以上

専門家の支援のもと
に目標や行動計画を
立てます。

各自で生活習慣の改善を行います。
積極的支援の場合は3か月以上の
継続的サポートがあります。

改善されている
か確認します。

●組合員の被扶養者及び任意継続組合員とその被扶養者の方

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。

●組合員の方(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)、訪問型・遠隔面接型、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。

健康管理班だより

高血圧を予防しましょう

高血圧は血管の老化(動脈硬化)を早め、その状態を放置していると、**脳卒中や心臓病、腎不全**を発症するリスクが高まります。

高血圧の原因

食塩の取り過ぎ、肥満、運動不足、飲酒、喫煙など

減量、運動、禁煙など、なかなかハードルが高く感じるかも知れません。
まずは毎日の**食事の見直し(減塩)**から始めてみましょう。

血圧の目標値

病院		家庭	
収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
130 mmHg未満	80 mmHg未満	125 mmHg未満	75 mmHg未満

減塩メソッド① 調味料の工夫

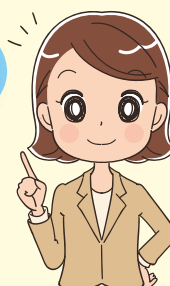
▶ 酢や香味野菜などを上手に利用する

醤油やドレッシングを減らして、酢や香辛料を加えたり、生姜やしそなどの香味野菜、ゆずなどの柑橘類を利用すると、塩分を控えながら味に変化をつけられます。

▶ 醤油は「つける」、塩は「かける」

醤油やソースは小皿にとって、少しずつつけるようにしましょう。
塩は揚げ物などにべったりとついてしまうので、上から振りかけるようにします。

減塩



減塩メソッド② 調理における工夫

天然食品でだしをとる

昆布やかつお節、煮干しなど天然の食品でだしをとしましょう。



煮物の味付けは最後に

だしをしっかり使い、味付けを最後にすると、少ない調味料で味付けできます。



旬の食材で調理する

旬の食材は香りやうまみが豊富なので、調味料を少なくてもおいしく味わうことができます。



減塩メソッド③ 積極的にカリウムを摂取

野菜や果物に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外へ排出させる働きがあります。積極的にとるようにしましょう。(さつまいも・じゃがいも・納豆・トマト・キウイなど)



小寺先生からアドバイス「減塩だからおいしい」

「高血圧を予防するために減塩が大切だ」ということは知っていても、自分が塩分を取り過ぎているかどうかを知っている人は少ないのではないのでしょうか。塩分摂取量が多いかどうかを知る方法として、従来から味噌汁の塩分濃度の測定がおこなわれてきました。最近では、市販の弁当や惣菜に栄養成分表示が義務付けられましたので、塩分量を知ることができるようになりました。弁当や惣菜を食べたときに味つけが濃いと感じるかどうか日頃の塩分摂取量が多いかどうかを知る目安として使えます。

減塩メソッドの考え方は「塩を軽く使っておいしさを引き出す」というものです。減塩メソッドを参考にして塩分を控えることにより、食材本来の味を楽しんでく

ださい。「減塩でもおいしい」とか「減塩だからおいしい」と感じられるようになれば、無理なく高血圧予防ができることでしょう。

もう一つの話題は、血圧の測り方。いつどのような場面で測るかによって血圧値が大きく変動します。イライラしても、緊張してドキドキしても血圧は上がります。測る前に運動をしていたかどうか、難しいことを考えていたかどうかによっても値が変動します。従って、血圧を測る時の注意として、測る前に安静な時間をとることが大切です。特に、医療機関で測る時には、どうしても高くなりがちです。最低15分間の安静時間を取り、深呼吸(腹式呼吸)を最低10回は繰り返してから測定しましょう。深呼吸が血圧を落ち着かせてくれます。

< 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

ストレスは気づかぬ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 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

①、②のどちらかの方法で申し込んでください。

相談当日は、報告書の用紙と組合員資格が確認できるもの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！定期的に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
セルフチェック



▶ 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HPからもリンクしています）

- ・ 福利厚生ネット → 健康管理から探す → 簡易健康チェック
- ・ 教育庁福利課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。



「健康づくりセミナー」のご案内

①健康づくりセミナー（個別支援型プログラム）

日常生活の食事・運動・休養について、知識の習得と実践体験を通じて健康意識を高めよう！

スポーツジムの継続的な利用により生活習慣予防のための運動習慣を身に付け、メタボ予防や生活習慣の改善に取り組むことができるプログラムです。

■場所／ルネサンス玉島（倉敷市玉島745） ■定員／各50名

■期間／1か月間・3か月間（7～9月頃、12～1月頃実施予定）

◇1か月コース…スポーツジムを利用したことがない方や、短期間だけでも運動したい！という方におすすめです。

◇3か月コース…定期的なスポーツジムの利用を通じて生活習慣の改善を目指したい方におすすめです。

どちらのコースも、個別計画を立てるためのカウンセリングを受けられます。

■自己負担額／無料（3か月コースは利用回数によって一部自己負担が発生する場合があります）



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！

②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（倉敷市白楽町282番地）

■自己負担額／500円（血液検査料） ■定員／各30名～50名

③健康づくりに関する動画（オンデマンド）配信

ストレス解消など健康課題の解消に役立つ動画を一定期間オンデマンドで配信予定（7～8月頃）です。

- 詳細は後日、所属所への案内にてお知らせしますので、ご確認ください。
- 申込方法／インターネット…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

ウォーキングコンテスト2026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（賞品型 or 寄贈型）：2026年10月1日～31日
②3か月（賞品型 or 寄贈型）：2026年10月1日～12月31日 |
| 表 彰 | 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付（10,000歩/10円・上限30万円） |
| 結 果 | 「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 | 「おかやま教職員福利厚生ネット」→「マイページ」から申込み（詳しい申込方法は別途お知らせします。） |
| 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。） |

締切
7月17日(金)
福利課必着



令和7年度 寄贈図書

- ★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！



将来受け取れる

以下の方法により、将来ご自身が受け取る年金額を確認することができます。

①電子交付サービス

「公立学校共済組合マイナ手続きポータル」から年金記録の電子交付を申し込むと、年金加入記録・年金見込み額等を閲覧できます。60歳未満の組合員の方は、60歳まで組合員であると仮定した公務員共済期間に係る公的年金の見込額が試算されます。

事前準備

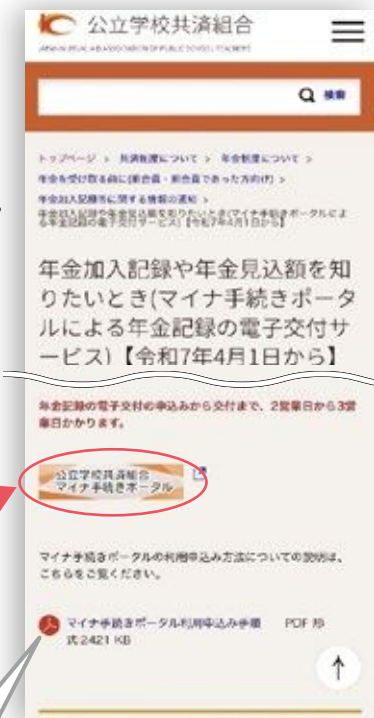
- ・マイナンバーカードの作成
- ・マイナポータルの利用者登録
- ※ご不明な場合はお住まいの市町村役場へお問い合わせください。

利用手順

- ①e-私書箱のアカウントを作成をする。(すでに作成をしている方は手続き不要)
 - (ア)マイナポータルにログインし、メニュー>「外部サイトとの連携」からe-私書箱を選択
 - (イ)「連携」を押し、各利用規約に同意後、新規登録ボタンを押す。
 - (ウ)マイナンバーカードを使用し本人確認後、外部サービスに戻りメールアドレスを登録する。
 - (エ)e-私書箱サポートセンターから届くメールに記載されたURLを押す。
- ②マイナ手続きポータルの初回利用申込を行う。
 - (ア)下記二次元コードから、『公立学校共済組合マイナ手続きポータル』へアクセスする。
 - (イ)マイナ手続きポータルより利用申込を行う。(メールアドレスの入力)
 - (ウ)登録したメールアドレス宛に届いたURLにアクセスをし、基本情報(基礎年金番号・氏名等)を入力して申込む。
 - (エ)『公立学校共済組合 マイナ手続きポータル』の登録完了メール受領後、e-私書箱へログインし、アカウントの連携を行う。(アカウント連携後、e-私書箱サイトでの操作はありません。)
- ③『公立学校共済組合 マイナ手続きポータル』より電子交付を依頼することで年金記録情報等の電子帳票を確認できます。
注)年金記録等の回答が届くまでに2～3営業日かかります。(即時交付ではありません)

上記【利用手順】については、サイト内の「マイナ手続きポータル利用申込み手順」にて詳しく説明されています。

〈下記二次元コードの読み込み先〉



公立学校共済組合マイナ手続きポータルへのアクセスや利用申込の方法については、右の二次元コードからご覧ください。

公立学校共済組合マイナ手続きポータル

検索



年金 Q&A ～ 実際に年金班によくご照会いただいた質問をまとめました！～

Q1 年金制度の概要を知りたいのですが、何を見たら良いでしょうか？

A1 おかやま教職員福利厚生ネットのマイページにログインいただき、最下部にある、退職後の福利厚生制度「退職eラーニング(長期給付(年金)制度について)」をご確認ください。

Q2 もうすぐ65歳になるのですが、いつ頃請求書は届きますか？

A2 現職の方(一般組合員に限る)は、公立学校共済組合岡山支部から所属所を通して届きます。令和8年度は、65歳に到達する月の2か月前下旬頃に発送予定です。

年金額をご存じですか？



②ねんきん定期便

毎年誕生月の下旬に、一般組合員の方へ年金加入期間や見込額等に関する情報を記載した「ねんきん定期便」を公立学校共済組合の本部からご自宅宛てに送付しています。
(短期組合員の方は、別途、日本年金機構から届きます。)

送付方法	封 書		ハガキ	
年齢	35・45歳	59 歳	50 歳未満	50 歳以上
年金見込額の算出方法	作成時までの加入実績に基づいて算出	現在の加入条件で60歳まで継続したものととして算出	作成時までの加入実績に基づいて算出	現在の加入条件で60歳まで継続したものととして算出

50歳以上のハガキ



ねんきん定期便があれば、おかやま教職員福利厚生ネットのマイページから、年金を繰り上げた場合&繰り下げた場合の年金額を試算することができます。マイページの最下部「退職 e- ラーニング」にアクセスをし、「繰上げ試算シート」「繰下げ試算シート」にねんきん定期便に記載されている金額を入力してください。



(マイページ)

Q3 年金の請求書を提出しましたが、今後どうなりますか？

A3 公立学校共済組合岡山支部の一般組合員の方は、年金が決定されるまで3~4か月ほどお待ちいただけます。
年金が決定されましたら、ご自宅あてに年金証書等が送付されます。

Q4 年金を受給しながら働いたら、年金の一部が支給停止になりました。停止した部分は後で支給されますか？

A4 在職中に支給停止になった年金が、後から支給されることはありません。
在職支給停止については、令和7年10月号の福利おかやま8ページをご確認ください。

年金の受給開始年齢が選択できること…知っていますか？ ～ 繰上げ・繰下げした場合の年金額を試算してみよう！～

60歳以上であれば、受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！

受給開始年齢別の年金額の例

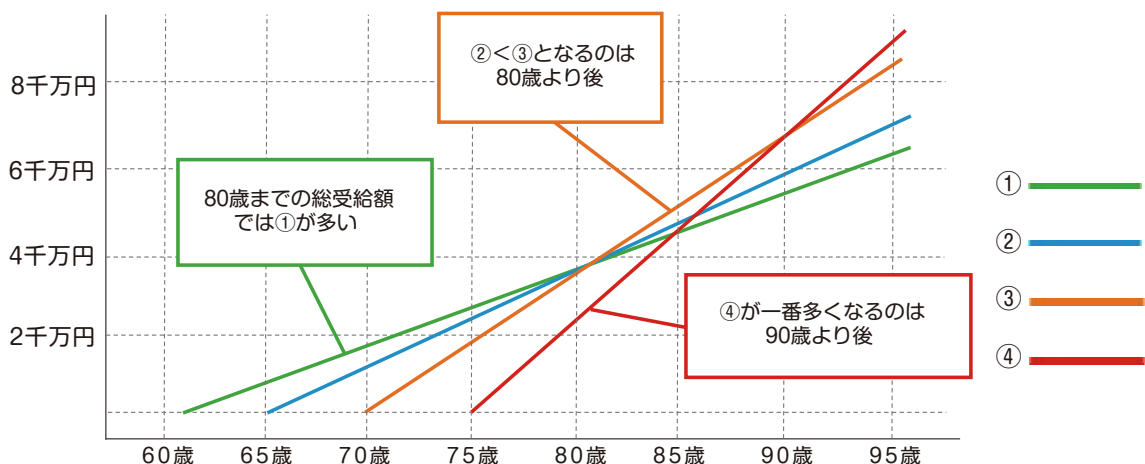
昭和41年4月2日生まれで、年金加入履歴が共済組合のみ（高校教諭39年）の場合で試算してみると…

	① 62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
年金払い退職給付(新3階)※注1	約3.0万円	約3.3万円	約4.0万円	約5.0万円
経過的職域加算額(旧3階)※注1	約16.6万円	約19.5万円	約27.6万円	約35.8万円
老齢厚生年金(2階)※注2	約133.4万円	約155.9万円	約221.4万円	約286.9万円
老齢基礎年金(1階)	約65.8万円	約76.9万円	約109.2万円	約141.5万円
合 計	約218.8万円	約255.6万円	約362.2万円	約469.2万円

(注1) 3階部分は、一般組合員として公務員共済組合（公立学校共済組合や地方職員共済組合等）に加入中は、全額支給停止（在職支給停止）になります。年金払い退職給付は、有期退職年金もありますが、終身退職年金のみ年金額を掲載しています。

(注2) 2階部分は、厚生年金に加入中は、一部または全額支給停止（在職支給停止）になる可能性があります。詳しくは、令和7年10月号の福利おかやま8ページをご確認ください。

総受給額の推移



※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・繰下げ受給の年金額算定の基準（主な注意点）

- ・繰り上げた場合、ひとつき当たり0.4%が生涯減額されます。
(昭和37年4月1日以前に生まれた方は0.5%の減額率です)

- ・繰り下げた場合、ひとつき当たり0.7%が生涯増額されます。
※制度の詳しい説明については、右の二次元コードからご覧ください。



被扶養者の資格確認を実施します

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

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 > 資格情報のお知らせ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8年度分（令和7年中）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る場合がありますのでご注意ください。

必ず報告を!! 公費負担医療制度の受給資格

< 報告の対象 > 医療費自己負担部分を地方公共団体が助成する次の制度です

- ① 市町村単独実施の老人医療費助成事業
- ② 心身障害者医療費公費負担制度 及び 市町村単独実施の心身障害者医療費助成制度
- ③ ひとり親家庭等医療費公費負担制度

※対象でなくなった場合も報告が必要です

詳細は7月通知予定の「単県医療費公費負担制度等該当（非該当）者報告書の提出について」をご確認ください。

公費負担医療制度の対象者になると、医療機関の窓口で支払う自己負担額が軽減されるため、対象者になったことを共済組合・互助組合へ報告していただき、共済組合・互助組合からの給付を一部制限する必要があります。この報告が遅れると、制限できずに給付してしまうため、必要以上に多く給付した額を返還していただくことになります。

なお、対象者でなくなった、または報告書の提出以降に変更があった場合は共済組合・互助組合からの給付の制限を解除し、適切な額を給付する必要がありますので、**速やかに報告をお願いします。**

※公費負担医療制度についての詳細は、住所地の市町村にお問い合わせください。



医療費が高額になりそうな方、「マイナ保険証」で受診しましょう

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、マイナ保険証を医療機関の窓口へ提示することにより、事前の手続きなく、限度額適用認定証を提示した場合と同様に窓口での一時的な負担額を軽減することができます。

なお、「限度額適用認定証」の発行を希望する場合は、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。

（給付・被扶養者から探す）→（高額療養費制度）→（限度額適用認定証について）



カップリングパーティー

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）
- **参加費**／お一人様 3,000円
- **開催時期**／7月下旬頃（予定）
- **開催場所**／ピュアリティまきび

各事業の詳細については、
決定次第、各所属へ
通知します。



出品
無料

第51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**／（一財）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**／令和8年10月27日（火）～令和8年11月1日（日）
- **開催場所**／天神山文化プラザ

参加
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
- **開催時期**／7月下旬～8月上旬頃（予定）
- **開催場所**／ピュアリティまきび 津山市総合福祉会館

参加
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）
- **開催時期**／7月下旬～8月上旬頃（予定）
- **開催場所**／岡山市、倉敷市

参加
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とその配偶者
- **開催時期**／7月下旬～8月上旬頃（予定）
- **開催場所**／岡山市、倉敷市、津山市

※2026年3月号／大山裕太さん（総社市立総社小学校）からの紹介



「小さな背中に学ぶこと」

倉敷市立西阿知小学校／浅田恵介

私は、2歳と1歳の娘を育てながら、剣道の指導者として子どもたちと向き合う日々を送っている。その中で、子どもから学ぶことの多さに、改めて気付かされている。

娘たちはまだ幼く、稽古の際には道場の隅で遊ばせている。ある日、長女が竹刀を手にし、見様見真似で面打ちのような動きを



面打ちをする娘

していた。もちろん教えたわけではない。それでも、日々の稽古の空気や周囲の姿から感じ取り、自分なりに表現していたのだと思う。その姿から、子どもは環境の中で自然と学び、育っていく存在なのだと気付かされた。

またある夜の出来事も心に残っている。寝静まった後、長女がふと起き上がり、隣で眠る次女にそっと布団をかけてあげていた。誰に教えられたわけでもないその行動に、胸が温かくなった。相手を思いやる心もまた、日々の関わりの中で育まれていくのだと感じた瞬間だった。

剣道の指導を通して大切にしている「挑戦すること」や「一生懸命に取り組むこと」、そして「人としての在り方」は、特別に教え込むのではなく、日常の積み重ねや、様々な人との関わりの中で、子どもたちに伝わっていくのかも知れない。

子どもたちは、一人ひとりが無限の可能性を秘めている。その小さな一歩や何気ない優しさを見逃さず、これからも剣道を通して、温かく見守り支えていきたいと思う。



▶▶▶ 次は、興陽高等学校・佐々木正剛さんです。

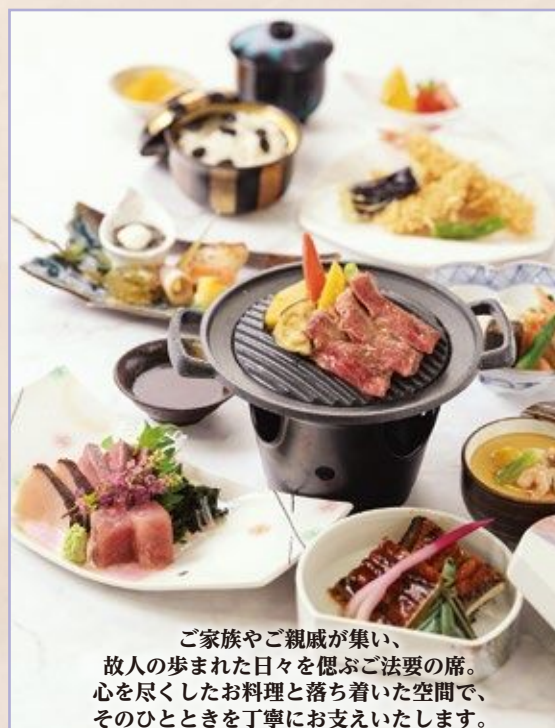
お祝いプラン

入学・卒業・お食い初め・長寿など

長寿のお祝いやお子様・お孫様のお祝いなど様々な記念日にご利用いただけるメモリアルプラン。



お祝い会席・法要会席 各7,000円～
※お子様用メニューやその他オプションもございます。



ご家族やご親戚が集い、
故人の歩まれた日々を偲ぶご法要の席。
心を尽くしたお料理と落ち着いた空間で、
そのひとときを丁寧にお支えいたします。

ご法要プラン

四十九日・一周忌・三回忌など

組合員
特典

「会食補助」をご利用で
2,000円の割引になります。
福利厚生ネットのマイページ
より申込可能です。

詳しくは
こちらから



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

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)

加入方法

iDeCoを取り扱う金融機関(運営管理機関)を通して、加入の申出を行ってください。
(「掛金の納付方法」は「個人払込」を選択してください)

※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してください。

※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、十分注意してください。

●問い合わせ先／福利課福利厚生班 ☎086-226-7603

3歳未満養育特例の申出をお願いします

◎3歳未満養育特例とは(概要)

3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が出生前の額を下回るときは、申出により出生前の高い額で年金額の算定を行うものです。この特例適用に係る追加掛金は発生しません。



<子の出生前より標準報酬月額が下回り特例が適用となるケース>

ア	育児休業終了後(復帰後4ヵ月後が目安)減額改定された	アの該当者には、福利課から書類を送付します。
イ	子と養子縁組、別居していた子との同居後に減額改定された	イ～エの該当者は、福利課で把握できないため、組合員から申出をお願いします。(様式は、ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」→「様式集ダウンロード」を参照願います)
ウ	新たに組合員の資格取得した方で子の誕生日が従前加入の他共済組合及び日本年金機構等にあり、従前より低い標準報酬月額となった	
エ	育児休業を取得しない男性組合員で出生後に減額改定された	

※イ～エに該当する方は、ご留意願います。

<養育特例のイメージ>

子の出生前の 標準報酬月額	比較	標準報酬月額				
		4月	5月	6月	7月	8月
32万円 (子の出生日前月の額)	⇔	32万円	32万円	32万円	26万円	26万円

申出により年金額の算定時は32万円とみなされる。

●問い合わせ先／福利課共済経理・貸付班 ☎086-226-7608

岡山県教育庁福利課HP
公立学校共済組合岡山支部HP
〔市岡山県教育職員互助組合HP〕
ビューリテイ まきびHP
https://www.pref.okayama.jp/soshiki/152/
https://www.okayamaitsumitoku.jp
https://makib.jp/

編集発行 岡山市北区内山下2丁目4番6号 岡山県庁西庁舎4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
総行班 ☎086-226-7606/共済経理・貸付班 ☎086-226-7608/互助経理班 ☎086-226-7609/退職互助班 ☎086-226-7610