

福利 おかやま

2025
6
No 604



第49回教職員美術展より「夢の中」(日本画)
〈退職会員 松田 裕美〉

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

「健やかな生活の第一歩! 特定健康診査と特定保健指導で健康管理」 … 3

「健康づくりセミナー」のご案内 … 4

ウォーキングコンテスト2025を実施します … 4

シリーズ 健康相談紹介「教職員ストレス相談」 … 5

簡易健康チェック … 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

年金Q&A … 7

給付班からのご案内 … 8

- ・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、「マイナ保険証」で受診しましょう

人間ドックで受診できる検査項目について … 9

3歳未満養育特例の申出をお願いします … 9

イベント・セミナーのご案内 … 10

シリーズ リレーエッセイ「伝える力、伝わる力」 … 11

ピュアリティまきびからのご案内 … 11

iDeCo (イデコ) について … 12

文化チケット事業のご案内 … 12

40歳以上75歳未満のみなさまへ

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。



福利課公式LINE友だち募集中!

文化チケット・各種事業の募集案内を配信します。申請忘れの防止にご活用ください!



ピュアリティまきび ~レストランからのご案内~



週末ディナーバイキングが大幅リニューアル!

☆お馴染みのキッズコーナーやライブコーナー

「自分だけのお子様ランチをつくろう!」

☆天候に左右されない屋内ビアバイキング

「ハマチの姿造りなどフードメニュー35種類」



☆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。

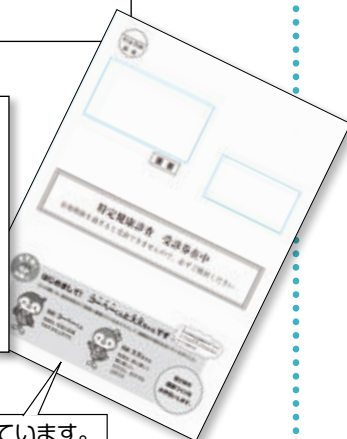
- 組合員の被扶養者及び任意継続組合員とその被扶養者の方もぜひ受診してください！

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



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

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



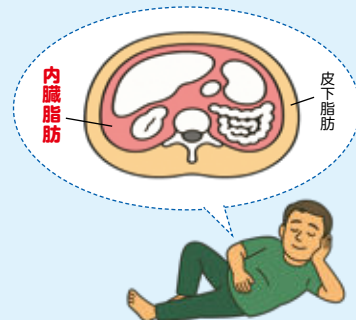
スズちゃん

健やかな生活の第一歩！ 特定健康診査と特定保健指導で健康管理 ～内臓脂肪の蓄積が招く病気、早期発見がカギ！～

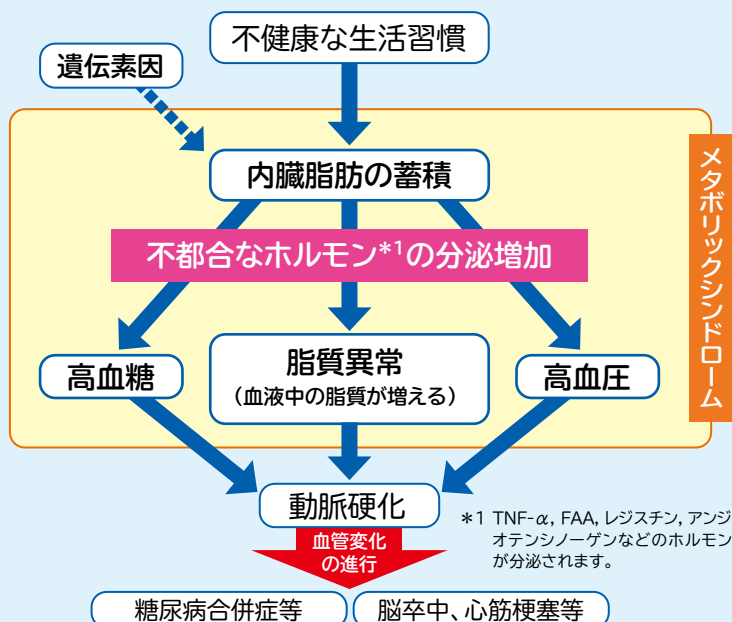
今年度も特定健康診査（以下、特定健診）が始まりました！この特定健診、別名「メタボ健診」とも呼ばれ、生活習慣病を予防するために欠かせない健診です。

最近、食べすぎたり、運動不足になったりしていませんか？そんな生活が続くと、お腹の中の“内臓脂肪”が少しずつ増えていきます。内臓脂肪は、胃や腸のまわりにつく脂肪です。でも、増えすぎると体の中で悪い働きをする“不都合なホルモン”が出てきてしまいます。

放っておけば、内臓脂肪が過剰に蓄積されて、血糖値の上昇、血液中の脂質レベルの上昇、血管の収縮が起こりやすくなります。さらに進むと動脈硬化が起こり、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気の発症リスクが高くなることが知られています。



お腹の中を覗いてみると、
密かに(でも確実に)勢力を
広げるヤツがいる
——その名も内臓脂肪さん！



*1 TNF- α , FFA, レジスチン, アンジオテンシノーゲンなどのホルモンが分泌されます。

特定健診は、これからの健康のための第一歩です。特定健診を受けることで、自分の健康状態を“見える化”でき、病気の「予防」ができます。

もし、特定保健指導の対象になったら、それは、体からの「今が見直しときだよ」というサインかもしれません。特定保健指導では、ただ「痩せましょう」だけではなく、あなたの生活に合ったアドバイスを一緒に考えます。「これならできそう!」と思える工夫がきっと見つかります。「ちょっと聞いてみたい」「ここが難しかった…」なんてことも気軽に相談できます。

まだ大きな病気ではなくても、今がスタートのチャンスです。数値に少し意識を向けるだけでも、生活改善につながる行動がとれます。今日の一歩が、明日の元気をつくります。

(注) 定期健康診断や人間ドックを受診された場合は、特定健診を受診したことになります。

特定健康診査・特定保健指導については、2ページもご覧ください。

◎参考:メタボリックシンドロームの概念はなぜ重要か(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/02/dl/s0219-4b-09.pdf>

小寺先生からアドバイス「特定健診は誰もが受ける“みんなの健診”」

特定健診は皆が受ける健診です。「後期高齢者医療法」に基づき、対象となる年齢は40歳以上74歳までと規定されています。この年齢の人は誰もがこの健診を受けることができます。毎年全国各地で様々な健診や検診が行われていますが、対象人数の規模では最大の健診です。その意味で「みんなの健診」と言えます。

公立学校共済組合岡山支部の受診率をみると組合員では高いですが、残念ながら被扶養者では低く、半数以上の方が受診していません。被扶養者の方は受診の機会を逃しやすいので組合員の方からも受診を勧めてください。健診の案内が来たら忘れないうちに早めに予約をしましょう。

特定健診は糖尿病や脳卒中、心筋梗塞等生活習慣病の予防を目的としています。糖尿病を例にとると初期の段階では全く症状がありませんから、健診を受けない限り糖尿病だと分かることはありません。検査項目の一つにヘモグロビンA1cがあります。これは糖尿病の検査です。また、腎臓の働きをみる検査(血清クレアチニン)も含まれています。短時間で受診できる特定健診ですが、生活習慣病の予防に役立つ重要な健診であると言えます。

健診は、受診した後が大切です。判定結果に従って、医療機関受診が必要ならできるだけ早く受診を。かかりつけ医を持っている方は、健診の結果を受診時に伝えることも忘れないようにしてください。

※40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員とその被扶養者の方には、6月下旬頃、特定健診の受診券をお送りします。無料で受診できますので、ぜひご活用ください。

●問い合わせ先／福利課健康管理班 ☎ 086-226-7604

「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、所属所へのご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…〈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

ウォーキングコンテスト2025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）：2025年10月1日～31日
②3か月（賞品型 or 寄贈型）：2025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）



令和6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！



< 健康相談紹介シリーズ > ② ～教職員ストレス相談～

私たちは、日常生活や職場の中で日々ストレスにさらされています。適度なストレスはやる気を生みますが、過度なストレスを我慢しながら頑張り続けると、燃え尽き状態になるなど、治療が必要になる場合があります。

「眠れない」、「食欲がわからない」、「イライラする」、「仕事でミスが増えた」、「怒りっぽくなった」などは、不調のサインかもしれません。

「教職員ストレス相談」では、日常生活や職場のストレスについて、精神科医による悩み相談が受けられます。(年度内1回無料で利用可) 不調のサインに気づいたら、「教職員ストレス相談」をご利用ください。



<利用方法>

- 相談先は県内20箇所の医療機関から選ぶことができます。ご希望の医療機関に直接電話し、「公立学校共済組合の教職員ストレス相談の利用です」と伝えて予約をしてください。(医療機関一覧は「おかやま教職員福利厚生ネット」等でご覧になれます)
- 当日は、組合員証等の組合員資格が確認できるものを持参してください。
相談料は無料ですが、医師の判断により、後日引き続き治療や処方が必要な場合などは、保険診療扱い(診察料が必要)となります。

プライバシーは
厳守されます!

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。

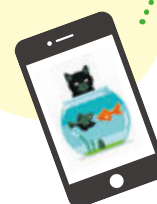
●ストレスチェック「こころの体温計」

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
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「ご利用ガイド」→「健康管理班」→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。



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、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！

受給開始年齢別の年金額の例

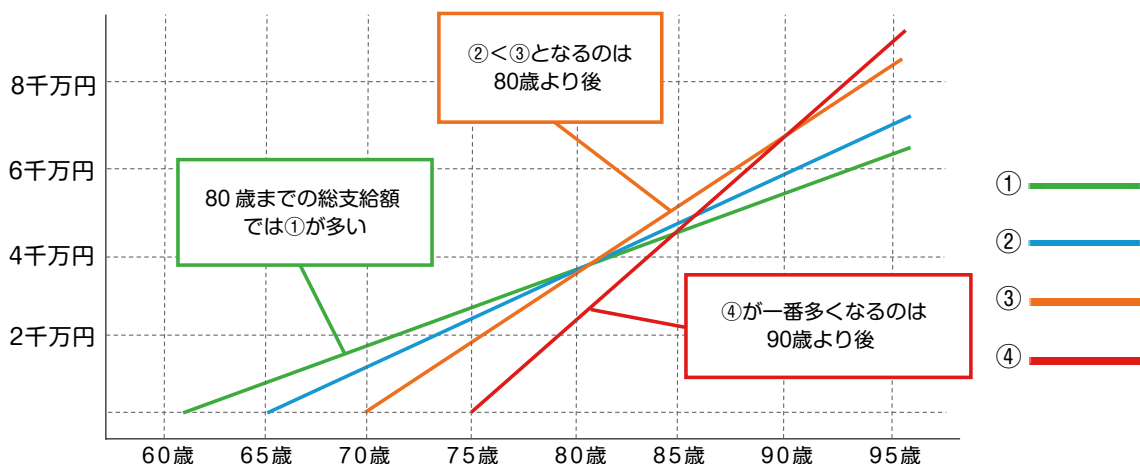
昭和40年4月2日生まれで、年金加入履歴が共済組合のみ（高校教諭39年）の場合で試算してみると…

	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2.3万円	約2.5万円	約3.1万円	約3.9万円
経過的職域加算額(旧3階) ※注1	約17.0万円	約19.8万円	約28.2万円	約36.5万円
老齢厚生年金(2階) ※注2	約132.5万円	約154.8万円	約219.8万円	約284.8万円
老齢基礎年金(1階)	約64.6万円	約75.4万円	約107.1万円	約138.8万円
合 計	約216.4万円	約252.5万円	約358.2万円	約464万円

(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6年12月号の福利おかやま4ページをご確認ください。

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。





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！～

Q1：一般組合員と短期組合員で年金の制度に違いがありますか？



一般組合員は、公立学校共済組合の厚生年金に加入するため、国民年金（1階）と厚生年金（2階）、そして経過職域加算額・年金払い退職給付（3階）からなる3階建ての構造になります。短期組合員は、日本年金機構の厚生年金に加入するため、国民年金（1階）と厚生年金（2階）の2階建てです。

Q2：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？



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。

Q3：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？



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7年度は、昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれの方が65歳に到達する月の前月下旬頃発送予定です。

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？



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6年12月号の福利おかやま4ページをご確認ください。

Q5：再任用で勤務していて今年度末で退職を予定しています。 退職後に雇用保険を受給する予定ですが、何か年金に影響はありますか？

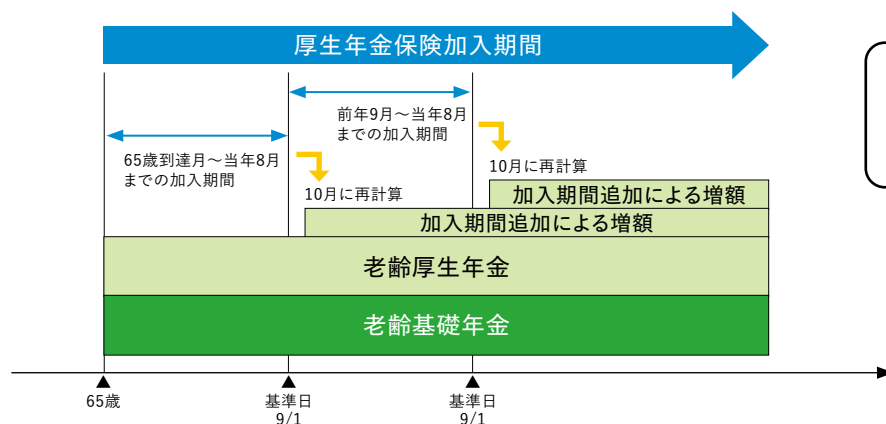


特別支給の老齢厚生年金を受給している間は、雇用保険を受給すると老齢厚生年金が全額支給停止になります。雇用保険と特別支給の老齢厚生年金の金額を比較して、どちらを受給するかご検討ください。



65歳以上70歳未満の組合員の方は毎年年金額が再計算されます。

老齢厚生年金を受けている65歳以上70歳未満の方が、基準日の9月1日において公立学校共済組合の組合員であるときは、翌月の10月分の年金額から見直されます。これを「在職定時改定」といいます。



働き続けることで年金額が増えていくことを毎年確認することができます。



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ていますので、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7年度(令和6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。

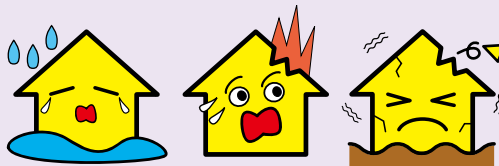
・パートやアルバイトの収入月額が所得限度額を超えていた。

・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。

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。
まずは、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)

◇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、「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。

(※)「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、事前の準備が必要となります。

◇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)

※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。

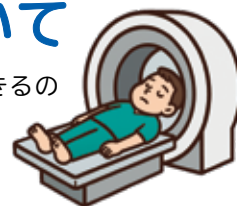
※マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関等については、厚生労働省のホームページに一覧が掲載されています。



人間ドックで受診できる検査項目について

人間ドックでは、定期健康診断の検査項目に含まれていない検査を受けることができるのはご存じですか。その検査項目と見つかる病気等を一部ご紹介します。

これらの検査項目で再検査や要精密検査となった場合には下表の病気等である可能性があるため、早めに医療機関を受診しましょう。



定期健康診断では実施しない検査項目	見つかる病気等の一例
肺機能	間質性肺炎、肺線維症、慢性気管支炎、肺気腫、慢性閉塞性肺疾患
精密眼圧、眼底カメラ	高眼圧症、緑内障、白内障、動脈硬化の程度、高血圧、糖尿病による眼の合併症、黄斑変性
腹部超音波	脂肪肝、肝腫瘍、膵臓腫瘍、腎腫瘍
白血球数	細菌・ウイルス感染症、炎症・腫瘍、再生不良性貧血
血小板数	血小板血症、鉄欠乏性貧血、再生不良性貧血、突発性血小板減少性紫斑病、肝硬変
MCV、MCH、MCHC	ビタミンB12欠乏性貧血、葉酸欠乏性貧血、過剰飲酒、鉄欠乏性貧血、慢性炎症にともなう貧血
CRP	細菌・ウイルス感染、炎症、がんの有無
HBs抗原、HCV抗体	B型肝炎、C型肝炎
便潜血	大腸ポリープ、大腸がん
子宮がん検診	子宮頸がん、子宮筋腫
乳がん検診	乳がん、乳腺腫瘍

●問い合わせ先／福利課健康管理班 ☎086-226-7604

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＞ ※イ～エに該当する方は、ご留意願います。

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、福利課から手続書類を送付します。
イ	子と養子縁組又は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。（手続様式は、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出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子の出生後に減額改定された	

＜養育特例のイメージ＞

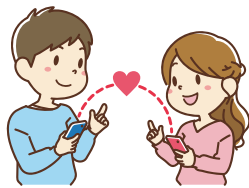
子の出生前の標準報酬月額	比較	標準報酬月額				
		4月	5月	6月	7月	8月
32万円 (子の出生日前月の額)	⇔	32万円	32万円	32万円	26万円	26万円

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

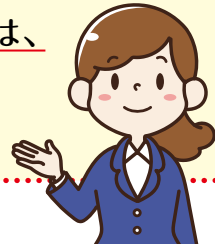
カップリングパーティー

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

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50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**／11月12日(水)～16日(日)
- **開催場所**／岡山シティミュージアム

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

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
- **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

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

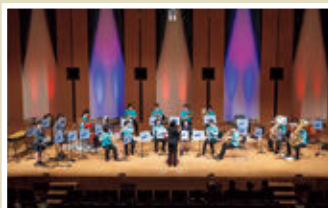
RELAY ESSAY
リレー
エッセイ
第133回

「伝える力、伝わる力」

真庭市立久世中学校／橋本 朱美



皆さんにとって人生に欠かせないものって何ですか？私の人生は「音楽」に支えられて過ごしてきた。これまでの人生の中で悩んでいて支えになってほしい時、誰かに想いを伝えたい時、音楽の力で前向きになれたり、視野を広げられたり、あたたかい気持ちになれたことが私には何度もある。音楽を聴くだけで情景が思い浮かぶ、涙が出る、笑顔になれる。私にとって音楽は人生に欠かせない。そして、人生において欠かせないものが最近もう一つ見つかった。それは「言葉」。欠かせないというよりは、誰かの名言が好きなのかもしれない。例えば“現状維持は後退である”これは、私が心に



に掲げている言葉。現状維持ではなく、常に挑戦し続けることのできる人でありたいな...なんて毎日思っている。こうやって言葉を掲げることも私にとって自分の心の

支えになることがある。著名人の言葉が書いてある日めくりカレンダー、前向きになる言葉が集められている本、自分の感情にピッタリ合う言葉に出会えた時、自分の行動や感情は驚くほど変わっていく。その中で、大切にしたい言葉たちに今年出会った。それは、初めての中学校現場で3年間担任を持ち上がり、迎えた卒業式。生徒達からの言葉(手紙)は何より、元気の出る言葉たちの集まりだった。一人一人の姿を見るだけでは分からない、心の葛藤やそれぞれの学びや気づき、私が無気なく伝えた「言葉」が成長のきっかけとなり、手紙からは感謝の言葉とともに成長の証が記してあった。自分が伝えた思考錯誤の言葉たちがいろんな形で伝わり、成長に変わっていったんだと気づいた瞬間だった。自分が支えられてきたと思ってきた言葉は、私自身の言葉に変わり、それがまた誰かに影響を与えているのだと改めて実感した。音楽も言葉も人の心に影響を与える大きな力を持っている。音楽を伝えることも、言葉を伝えることも、様々な形で永遠とつながり伝わる素敵なものだと思ふ。

▶▶▶ 次は、玉野市立玉原小学校・森本直樹さんです。

土日限定 キッズコーナー

綿菓子、パンケーキ、かき氷

8/13~8/17 限定開催!

夜店コーナー

※小学生以下のお子様のみ(1Fロビー)

射的、スーパール、おかしつかみどり

**土日限定 自分だけの
お子様ランチを
つくろう!**

目指せインスタ映え!
世界で1つだけの
オリジナルプレートを作ろう!

**ライブ
コーナー**
(17:00~20:00)

鉄板焼
ステーキ

FAMILY

**ディナー
バイキング**

毎週**金土日**開催!! 日のみ、17:30までの
入店で**200円引!!**

6/6金~9/28日

※8/13~8/17はお盆期間

17:00~21:00

ご利用の時間内は駐車場無料!
※ラストオーダー 20:30

**フードメニュー
35種類**

ソフト
ドリンク 飲み放題付!

料金

お料理+ソフトドリンク
飲み放題

(金・土)120分、(日)100分
予約不要

**会食補助を使用
お得に利用可能!**

小学生未満: 無料	
小学生: 1,500円	中学生: 2,000円 (通常3,000円)
大人: 2,000円 (通常4,000円)	シニア: 2,500円 (通常3,500円)

※65歳以上の方は証明書の持参要
※お盆期間(8/13~8/17)の
大人&シニア料金は+500となります。

アルコール飲み放題 1,500円	プレミアム飲み放題 2,000円
----------------------------	----------------------------

会食補助の申請はコチラから
マイページ(申込フォーム)

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

※メニューは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。※写真はイメージです。※表示価格は税込みです。

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

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
公 演	特別展『昆虫MANIAC』	大阪市立自然史博物館 ネイチャーホール (花と緑と自然の情報センター2階)	7月12日(土)～ 9月23日(火祝)	1,010円(1,800円)	6/29
	魔法の美術館	岡山シティミュージアム	7/19(土)～ 8/24(日)	840円(1,400円)	6/22
	岡山フィルハーモニック管弦楽団 第85回定期演奏会・第3回津山定期演奏会	津山文化センター	7/19(土)	3,850円(5,500円)	6/22
	巨大恐竜展2025	大阪南港ATCホール	7月26日(土)～ 8月29日(金)	1,640円(2,600円)	7/13
	ゴスペラーズ 坂ツアー2025 “G30”	岡山芸術創造劇場 ハレノワ 大劇場	7/26(土)	5,950円(8,500円)	6/22
	SUMMER SONIC 2025 OSAKA	万博記念公園	8/16(土)・17(日)	15,000円(18,000円)	7/13
	ディズニー・オン・アイス "Magic in the Stars" 【大阪】【神戸】	【大阪】大阪城ホール 【神戸】神戸ワールド記念ホール	【大阪】8/16(土) 【神戸】9/13(土)	5,530円(8,400円)	【大阪】7/13 【神戸】8/10
	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 メインホール	8/17(日)	おとな:5,600円(9,500円) こども:3,150円(5,500円)	6/29
	吉備津神社(仮)	岡山県立博物館	8月28日(木)～ 10月5日(日)	130円(260円)	7/27
	桂米團治 独演会	岡山芸術創造劇場 ハレノワ 中劇場	8/29(金)	2,520円(4,300円)	7/27
劇団四季『ゴースト&レディ』	大阪四季劇場	12月20日(土)	11,000円(14,000円)	6/22	
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(2,000円)	6/22

※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取りとなります。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)

岡山県教育庁福利厚生班
公立学校共済組合岡山支部HP
〔〒岡山県教育職員互助組合HP〕
ビューリテイマキビHP
https://www.pref.okayama.jp/soshiki/152/
https://www.okayamahunrei.jp
https://makibi.jp/

編集発行
〒700-8570 岡山市北区内山下2丁目4番6号 岡山県庁西庁舎4階
岡山県教育庁福利厚生班 ☎086-226-7603 / 健康管理班 ☎086-226-7604 / 年金班 ☎086-226-7605
総務班 ☎086-226-7606 / 共済班 ☎086-226-7608 / 互助班 ☎086-226-7609 / 退職互助班 ☎086-226-7610