

福利 おかやま

2024
6
No 598



第48回教職員美術展より「一寸先」(日本画)〈誕生寺支援学校 田淵 智也〉

特定健診・特定保健指導について	2
健康づくりセミナー	3
シリーズ 健康管理班日より 「～歯を見せて 笑える今を 未来にも～」	4
シリーズ 健康相談紹介シリーズ 「～悩める教職員のために～教職員よろず相談」	5
給付班からのご案内	6
・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?	
年金の受給開始年齢が選択できること… 知っていますか?	7
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	
iDeCo (イデコ) について	9
文化チケット事業のご案内	9
ホームページ及びマイページのご案内	10
ホテル北野プラザ六甲荘からのご案内	10
シリーズ リレーエッセイ 「3518人の仲間たちへ」	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2024	12
積立預金について	12

お
知
ら
せ

イベント・セミナーのご案内

令和6年度も様々なイベントや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P3・P8をご覧ください。



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やってます!

福利課からのお知らせやピュアリティまきび等のお得な情報を随時お届けいたします。ぜひ右記二次元コードから友だち追加をお願いします!



☆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。

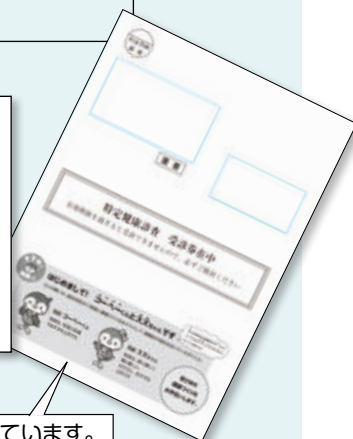
- 組合員の被扶養者及び任意継続組合員とその被扶養者の方も**ぜひ受診してください！**

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)、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。

「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 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

◇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）

※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～9月頃実施予定）

リニューアル
しました！



② 健康づくりに関する動画（オンデマンド）配信

女性の健康、肩こり・腰痛予防、眼精疲労、運動不足・メタボ解消、ストレス解消・疲労回復、
栄養指導等、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します。

※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～8月頃実施予定）



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



★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

～ 歯を見せて 笑える今を 未来にも ～

●日ごろからご自身のお口の健康に関心をお持ちですか？

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

成人期において歯を失う原因の多くは、歯周病もしくはむし歯によるものです。

歯と歯ぐきの隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯ぐきに炎症を起こした状態（歯肉炎）と、歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう状態（歯周炎）を合わせたものを歯周病と言います。

むし歯は細菌の作り出す酸によって歯が溶かされて、歯に穴があく病気で、歯周病とは大きく異なります。

歯周病は歯を失う原因となるだけでなく、体の病気とも深い関わりがありますのでセルフチェックで早めに対応しましょう。

歯周病セルフチェック

- | | |
|--|---|
| ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある | ☐ 口臭がなんとなく気になる |
| ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい | ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい |
| ☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする | ☐ 指で触ってみて、少しぐらつく歯がある |
| ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある | |
| ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じったりすることがある | |
| ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角ではなく、うっ血していてブヨブヨしている | |

判定

チェックなし：これからもきちんと歯磨きを心掛け、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェック1～2：歯周病の可能性ががあります。まず歯磨きの仕方を見直し、念のためにかかりつけ歯科医院で、歯周病の有無や歯磨きの仕方について確認してもらいましょう。

チェック3～5以上：歯周病が初期あるいは中等度以上に進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

歯磨き
デンタルフロス
歯間ブラシ



セルフケアとプロケア で歯と口の健康を守りましょう

歯石・プラーク除去
歯面清掃
歯周ポケット洗浄



小寺先生からアドバイス ～一生美味しく食べるために～

食べることは人生最大の楽しみであり喜びです。自分の歯で一生にわたって美味しく食べることができたら幸せです。

生涯を通じてよく噛んで食べるためには、歯をできるだけ失わないことが大切です。長年の8020運動の成果で、「80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合」は50%を超えました。85%以上が次の目標値（2032年度）として設定されています。歯を失わないためには、歯と歯ぐきのセルフケアとプロフェッショナルケア（「歯科クリニックの定期受診」＝「歯科健診」）が欠かせません。「過去一年間に歯科健診を受診した者の割合」も50%を超えました。次の目標値は95%です。毎日のセルフケアとセルフケアを補い点検するプロフェッショナルケアとは車の両輪です。プロフェッショナルケアによりセルフケアではできない歯石除去等の処置を受けることができるとともに、効果的なブラッシングの方法等を学ぶことができます。歯科クリニックの定期受診をお勧めします。

歯・口腔の健康を維持することは、全身の健康を維持し生活の質（QOL）を高めることにつながります。セルフケアとプロフェッショナルケアで生涯を通じて歯・口腔の健康を維持して行きましょう。

（参考）歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）における目標値

< 健康相談紹介シリーズ > ② ～悩める教職員のために～教職員よろず相談

カウンセリングルーム「沢田の杖塾」

元高校教員の森口章先生が主宰する、教職員のためのカウンセリングルームです。



県北支部開設!

R6年度から県北でも相談を受けられるようになりました。
元高校教員の岡田誠先生と元養護教諭の矢萩小百合先生が
相談員に加わり、相談体制がより充実しています。

- 相談内容／生徒指導、保護者対応、職場の人間関係、家庭の悩み等
- 相談方法／予約制の面接相談です。相談当日は組合員証を持参してください。
- 相談料／年度内3回目まで無料

プライバシーは
厳守されます!

沢田の杖塾

- ・ 予約電話番号：(森口先生) ☎090-5702-8770
(籠井先生) ☎090-9731-4314
◇ショートメッセージでも受け付けています。電話
がつながらない場合は、ショートメッセージでご
連絡ください。
- ・ 予約受付時間：原則18:00～20:00
(木・土・日曜日及び祝日を除く)
- ・ 相談時間：予約時に決定します。
※相談の実施は休日にも行っています。
- ・ 相談場所：カウンセリングルーム「沢田の杖塾」
(岡山市中区沢田804)



沢田の杖塾主宰者
森口 章先生



相談員
籠井 淑江先生

久米の杖塾(県北支部)

- ・ 予約電話番号：(岡田先生) ☎090-3881-4654
(矢萩先生) ☎090-8362-1984
◇メール(makoto1@mx1.tvt.ne.jp)または
ショートメッセージでも受け付けています。電話
がつながらない場合は、メールまたはショートメッ
セージでご連絡ください。
- ・ 予約受付時間：原則18:00～20:00
(木・土・日曜日及び祝日を除く)
- ・ 相談時間：予約時に決定します。
※相談の実施は休日にも行っています。
- ・ 相談場所：津山市、真庭市内の公民館等



相談員
岡田 誠先生



相談員
矢萩 小百合先生

- 教員OBのもと、少人数グループで悩みについて話し合う会「～悩める教職員のために～教職員を支える会」
- よりよい人間関係づくりやコミュニケーションスキルについての研修「エンカウンターグループ体験講座」も開催しています。

(どちらも1人1回500円の相談料が必要。詳細は、HPをご覧ください。)



●問い合わせ先／福利課健康管理班 ☎086-226-7604

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 → 最新の所得証明書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はいかがでしょうか。

◇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。



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39年4月2日生まれで、年金加入履歴が共済組合のみ（中学校教諭38年）の場合で試算してみると…

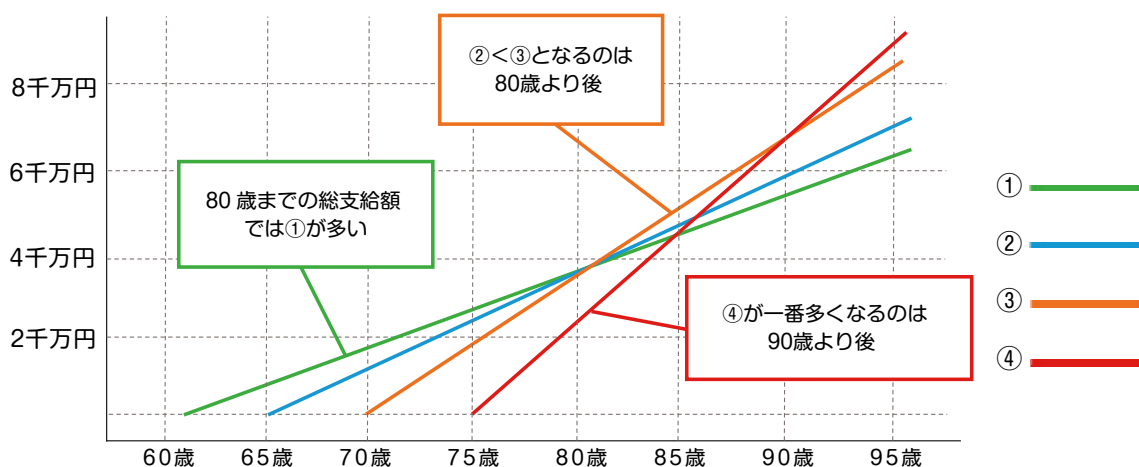
	① 61歳から 繰上げしたら	② 65歳から (通常)	③ 70歳まで 繰下げしたら	④ 75歳まで 繰下げしたら
年金払い退職給付(新3階)※注1	約2.0万円	約2.3万円	約2.8万円	約3.6万円
経過職域加算額(旧3階)※注1	約16.3万円	約20.1万円	約28.6万円	約37.1万円
老齢厚生年金(2階)※注2	約113.7万円	約140.8万円	約199.9万円	約259.0万円
老齢基礎年金(1階)	約59.4万円	約73.5万円	約104.4万円	約135.3万円
合 計	約191.4万円	約236.7万円	約335.7万円	約435.0万円

(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5年12月号の福利おかやま5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。

【 繰上げ受給や在職支給停止の年金額の試算をしたい方 】

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」

の中に、「繰上げ試算シート」と「64歳の在職支給停止計算シート」を掲載しました！

※繰上げ試算シートを利用するには、毎年誕生日に届く「ねんきん定期便」が必要です。

※64歳の在職支給停止計算シートを利用するには毎年誕生日に届く「ねんきん定期便」と

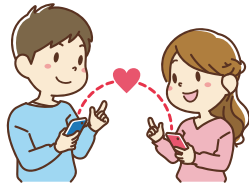
「直近の給料明細」、「直近の1年間（6月、12月）の賞与の明細」が必要です。

繰上げを検討中の方や、64歳以降も年金を受け取りながら働く予定の方は、ぜひご利用ください！



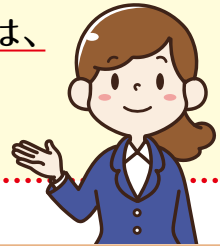
カップリングパーティー

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49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5日(火)～10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

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] 岡山県立図書館
玉島市民交流センター

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

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

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

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	あつりさとチョッピーの森	倉敷市民会館	8/25(日) 大人：2,100円(3,000円) 子ども：1,750円(2,500円)	6/23
	劇団四季ミュージカル『CATS』	上野学園ホール (広島県立文化芸術ホール)	12/14(土) 12/21(土) 10,000円(13,000円)	6/23
	シンフォニーは友達! 2024	岡山シンフォニーホール 大ホール	8/9(金) 大人：700円(1,000円) 子ども：300円(500円)	6/30
	みんなで楽しく狂言会 (倉敷の子どもたちに贈るドリームシアター)	倉敷市芸文館 ホール	8/10(土) 一般：1,750円(3,000円) 大学生以下：300円(1,000円)	6/30
	劇団四季ミュージカル『ジーザス・クライスト＝スーパースター [エルサレム・バージョン]』	岡山芸術創造劇場ハレノワ	9/5(木)・6(金) 7,000円(10,000円)	6/30
	ディズニー・オン・アイス "Find Your Gift"	【大阪】大阪城ホール 【神戸】神戸ワールド記念ホール	【大阪】8/17(土) 【神戸】8/31(土) 5,180円(7,900円)	7/7
	『ウィキッド』	大阪四季劇場	8/24(土) 11,000円(14,000円)	7/7
	宝塚 星組『記憶にございません!』-トップシークレット- [Tiara Azul -Destino- (ティアラ・アスール ディスティノ)]	宝塚大劇場	8/31(土) 6,160円(8,800円)	7/7
	リアル恐竜ショー 恐竜パーク	岡山芸術創造劇場ハレノワ	8/23(金) 2,085円(3,500円)	7/14
	わんだふるぷりきゅあ! ドリームステージ♪	倉敷市民会館	8/24(土) 2,520円(4,000円)	7/14
スポーツ	Jリーグ ファジアーノ岡山 vs モンテディオ山形	シティライトスタジアム	8/3(土)	S指定席：2,380円(3,400円) A自由席：1,680円(2,400円) 6/23
	Jリーグ ファジアーノ岡山 vs ジェフユナイテッド千葉		8/10(土)	
	Jリーグ ファジアーノ岡山 vs 大分トリニータ		8/24(土)	
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)	6/23

※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。チケット等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)

ホームページ及びマイページのご案内

共済組合や互助組合の事業等を紹介しています。パソコンの他にスマートフォンやタブレットからも、快適にご利用いただけますので、是非ご活用ください。



こちらの二次元コードからもアクセスすることができます。

使いやすい!



デザインもいいね!



★共済組合・互助組合が実施する福利厚生等事業については、「おかやま教職員福利厚生ネット」の「こんなときガイド」からご覧いただけますので、是非ご活用ください。

神戸グルメは地産地消! 神戸ビーフの食べ比べ

兵庫膳味わい宿泊プラン

世界でも注目される神戸ビーフをご堪能いただく夕食をご用意!!【ご予約制】



※入荷状況によりメニュー内容が変更になる場合がございます。
※プラン除外日: 2024年12月31日～2025年1月3日
※料金には税金・サービス料が含まれております。

兵庫膳おしながき

- ◆ 兵庫県産野菜を使った前菜彩々
- ◆ 季節のポタージュ
- ◆ お造り三種盛 あしらい一式
- ◆ 神戸ビーフの食べ比べ
ローストビーフ
陶板焼 あっさりおろしポン酢で
ビーフシチュー
ミニハンバーグ バーベキューソース
神戸の食パンでハンバーガー風に
- ◆ 神戸ビーフそばろ茶漬け/香の物
- ◆ 季節の果物/ホテルオリジナル珈琲

ツインルームお二人ご利用 1泊2食付 お一人様 **18,000円～**

(土・休前日は1,000円増となります)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT

GOALS

六甲荘ではSDGs(持続可能な開発目標)に賛同し、持続可能な未来の実現に向けて、様々な取り組みを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

ご予約
お問い合わせ



ホテル北野プラザ六甲荘 078-241-2451(代表)

Romantic Kobe feel So nice

www.rokkoso.com/

〒650-0002 神戸市中央区北野町1-1-14



※2024年3月号／高橋圭司さん(美咲町立美咲中央小学校)からの紹介



「3518人の仲間たちへ」 倉敷市立大高小学校／美咲 諒

7年間勤め、大好きだった前任校から、今年度4月に転勤した。このエッセイは4月16日、新しい学校での勤務12日目が終わ

り、家でハイボールを流し込みながら書いている。転勤して1番の変化は何と言っても学級担任ではないことだ。1000人を超える大規模校の生徒指導主事。「自分のクラスをもちたい!」と思ってこの仕事を選び、「担任の先生って最高!」と教員生活を16年間送ってきた私にとっては正直大きな



▲大高小定時退勤特攻隊長

ショックであった。担任ではない様々なポジションでがんばっている同年代の友達が多いが、自分自身が担任以外の立場になる覚悟はなかった。落ち込んだ気持ちを振り切るべく、日産セレナにパンパンに積んでいた担任グッズを、ピッチピチの新採用の先生にあげて絶賛気持ち切り替え中である。

「転勤した人あるある」と言うべきなのかならないが、「ここの学校のやり方は～」といつまでも他人行儀な物言いをする人がいる(かく言う私も以前はそうだったかもしれないが)。なんとなく愛を感じない言い方だなあと思っていたので、私は転勤初日から勤務校のことを意識的に「うちの学校」と言うようにしている。もちろん、これまでの勤務校との違いに戸惑ってはいる。しかし、前任校以上に今の学校を愛せるように、できることを模索しながら、愛と情熱と希望をこの両手いっぱい頑張っていきたい(と、ここで色んな人を見るエッセイで宣言することで自分を奮い立たせている)。

岡山県で今年度人事異動した3518人の仲間のみなさん。転勤、マジで緊張したっすよね!お疲れ様です!! 4月、5月本当にがんばりましたね! 無事にこれを読んでくださっている時点で100点、いや100億点です!そして、これからもそれぞれの「うちの学校」でがんばりましょう!フレーフレイ!今年新しい場所で働いている仲間たち!



▶▶▶ 次は、倉敷市立玉島高等学校・高槻万葉さんです。

毎日開催

※15名様～70名様
まで1週間前までに
予約要

17:00
21:00

飲み放題の
ラストオーダーは
15分前

Casual party

「1日1組限定」「レストラン貸切」

飲み放題付
5,000円のところ組合員価格適用で
120分 3,000円

岡山名物

岡山名物えびめし

カリッとジューシー若鶏の唐揚げ

滑らかな杏仁プリンとフルーツ
シンプルな一口ケーキ

ガジュアルパーティー

せいろ蒸し熱々点心

昔ながらのナポリタン

白身魚のエスカベッシュ

窯焼きピザ

※3月～5月はイタリアン料理

メニュー

- 白身魚のエスカベッシュ ●枝豆 ●窯焼きピザ ●あらびきウインナーとリヨネーズポテト
- 昔ながらのナポリタン ●カリッとジューシー若鶏の唐揚げ ●岡山名物えびめし
- せいろ蒸し熱々点心 ●滑らかな杏仁プリンとフルーツ シンプルな一口ケーキ

ノンアルコールメニュー

- オレンジジュース ●コーラ ●メロンソーダ ●アイスティー ●アイスコーヒー ●ウーロン茶 等約15種類

アルコールメニュー

- アサヒスーパードライエクストラコールド ●ブラックニッカフリージングハイボール ●レモンサワー
- 焼酎(麦・芋) ●果実酒、ワイン(赤・白) 等

オプション

ステーキ +800円	カニ1肩 +1,100円
お造り +1,000円	綿菓子機 (1台) +3,000円
	お寿司 +800円

※1名様料金となります。

※プレミアム飲み放題は、プラス500円。(クラフトビール4種追加)

※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。※イベント期間は除く。

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2024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）：2024年10月1日～31日
②3か月（賞品型 or 寄贈型）：2024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贈（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** 申込書を福利課健康管理班へ提出（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19日(金)
福利課必着



寄贈した図書の一部

- ★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

積立預金について

申込は用紙1枚で
OK!!

- ★申込は「おかやま教職員福利厚生ネット」の「こんなときガイド」→「預金等で将来へ備えたい」→「積立預金」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）

< 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。
- 申込期限の翌月から積立開始となります。

利率は
年1.0%
(実質利回り0.5～0.6%)



< 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

編集後記

最近よく耳にする「Z世代」。Z世代は世界共通の概念で、生まれたときからインターネットで得られる大量の情報にアクセスできるという世代である一方で、自分が興味を持ってない情報へのアクセスは弱く、受け取る情報に濃淡が出てしまう世代のようです。それは私たちにも言える

ことかもしれません。大切な余暇が充実するように、福利課でも多くの補助事業や優待事業を行っています。福利厚生ネットから簡単に多くの事業の優待や補助を申し込むことができますので、適度に休憩やリフレッシュをしながら今年度も頑張っていきたいと思います。