



ふ わ あ い

<https://www.kouseikai.or.jp>

P2 学び舎の風景 姫路市立安富北小学校

P4 特集 お雑煮ではじまるお正月

P6~19 今月のお知らせ

P6 冬のボーナス預金予約

P6 自動車保険「大口団体割引率」

P6 勤続20年祝金の請求

P8 「療養補助金」一斉送金

P10 「第二連絡先(緊急連絡先)」の
登録状況を確認してください

P13 貸会議室・アートホール神戸の料金改定

P19 各種相談 他

P20 知ったク! 厚生会

明日を担う子どもたちのために

P21 東洋の知恵から学ぶ3分でできるセルフケア
ゆっくりゆったり秋を味わう

P22 あの人この人 不動 亨さん(淡路市在住)

あいきゃっち 北川 阿弓さん(県立神崎工業高等学校)

裏表紙 楽しく学ぶプログラミング
今月の厚生会クイズ



丹波篠山市立味間小学校

1994年に竣工、2015年に大規模改修された鉄筋3階建ての校舎は、縦横に大きなアーチ屋根を配置し、そびえ立つ塔がひときわ目をひく。



ゲンジボタルの飼育をはじめ 体験学習が豊富な小規模特認校

「花とホタルのまち」がキャッチフレーズの姫路市北部の安富町にある姫路市立安富北小学校。小学校としては、県内唯一のユネスコスクール加盟校であり、小規模特認校となって3年目を迎える。長年続けてきたホタルの環境学習を核に、地域の自然環境や人とのつながりを活かした教育を充実させている。

林田川のゲンジボタルを守ろう

安富町を流れる林田川で、減少したゲンジボタルを呼び戻す活動が始まったのは、60年近くも前のこと。1960年代後半、安富中学校でホタルの研究と養殖が始まり、1972年には林田川がゲンジボタル生息地として県の自然環境保全地域に指定された。ホタルの研究と飼育活動は一時期、安富町教育委員会が担い、2002年度から安富北小学校が取り組むようになった。当初は兵庫県立大学環境人間学部教授が指導し、その後、同校の教員に代々引き継がれ、今日まで継続されてきた。



引き継がれてきたホタルの飼育かご

ホタルの学習には全学年が取り組むが、中心となって飼育するのは3・4年生だ。6月に川岸で成虫を採取し、雌雄を飼育かごに入れ、産まれた卵から孵化した幼虫を大きな飼育槽で育て、初冬に幼虫を川岸に戻す。



ホタルの幼虫を放流

親子で雌雄のホタルを採取

6月のホタル採取は、活動当初からPTA主催の「親子採取会」として行われている。今年も6月6日に開催し、参加者は他校区の親子も含む約200人に上った。19時30分に運動場で開会式を開き、3・4年生が、ホタルの雄と雌の見分け方や生態等についてのクイズを出題した。児童は事前に、飼育用に採取するホタル

の目標数は雄100匹、雌20匹で、必要以上に採ってはならないことを学んでいる。目標数を超えた場合はホタルを自然に戻すことも、参加者に伝えた。

そして参加者たちは、学校の前を流れる林田川へ。暗くなり川辺にホタルが舞い始めると、採取に熱中した。ホタルの雌は



今年のホタル採取にも地域の方が多く参加

元々数が少ない。今年、空中を漂う雄と違って草の陰でじっとしているので、見つけるのが難しい。ホタル採取に慣れた高学年の中には、最初から雌を探すことに集中する児童もいた。

一方、校舎の玄関では、4年生5人がホタル採取を終えた参加者が戻るのを待ち受け、虫かごの中のホタルの雌雄を見分け、その数を記録した。



採取してきたホタルの数を記録

開始前、「実物で雄と雌を見分けられるかな」と不安を見せた4年生も、行列をなす参加者の虫かごを覗いて見分けてい

るうちに、「わかった!」と手応えを感じた様子。5・6年生のフォローもあり、みるみる自信をつけていった。今年は参加者が多く雄272匹、雌39匹の合計311匹の採取ができたが、予定数以上のホタルは林田川に戻した。

参加した保護者の中には、「ホタルが飛ぶ場所は知っていたが、生態までは知らなかった」という人もおり、親子でホタルについての知識を深める機会となった。

ホタルがいる川、いない川

採取会後の6月9日には、3・4年生8人が夢前町の蒲鉾工場を見学した後、工場近くのホタルがいない夢前川の中流域で水生生物の調査を行った。後日、学

校の前の林田川でも同じ調査を行い、一定時間内にその川で採れる生き物の数や種類が、ホタルがない川という川では圧倒的に違うことを発見した。学校前の林田川ではたくさんのサワガニや、ホタルの餌になるカワニナを見つけた子どもたち。普段はあまり川に入ることがない彼らだが、2つの川に足を浸し、生き物に触れながら、自分たちの学校のある環境が当たり前でないことを体感した。

同校でホタル飼育を担当して5年目となる理科専科の谷口登志夫さんは、「子どもたちが実際に体験しながら地域の良さを知ることができるのは、大きなこと」と語る。また「ホタルは大事なものだから、守らなければ」と書かれた環境学習の感想文を読んで、「体験するから愛着が湧くのだろう」と分析する。

ホタルを通じて広がる交流

2024年6月、ホタル採取会の様子が関西テレビの夕方のニュースで放送されると反響があり、番組をきっかけに県立夢前高等学校は、安富北小を訪れて幼虫を譲り受け、2024年12月に里山の自然豊かな夢前川に放流した。今年度は「県立高校ふるさと共創プロジェクト」に位置付けて活動し、ホタル採取会にも参加した。また、阪神間でホタル再生に取り組む団体の関係者も同校を訪れ、飼育時の暑さ対策の方法等、情報交換を行った。

今やホタルは安富町だけでなく、市内外のさまざまな人々とのつながりをもたらす存在となっている。

7年目を迎えるユネスコスクール

同校は2019年度から、県内の小学校で唯一のユネスコスクール加盟校に認定され、ESD（持続可能な開発のための教育）を推進している。これまで行ってきたホタルの環境学習や和太鼓・笠踊りといった伝統文

化の学習を発展させ、新たに同じくユネスコスクールの認定を受けている韓国の小学校とオンラインでの国際交流を行った。

長い歴史を持つ本校のホタルの環境学習や和太鼓・笠踊りを通して、校長の稲本毅さんは「子どもたちが自校や自分に自信を持つようになった」と内面の変化を語る。

小規模特認校3年目の充実

2023年度、同校は姫路市内に2校ある「小規模特認校」に指定された。市内全域から、長期的に通学の意味があり、保護者が送迎可能な児童を受け入れており、現在は全校児童23人のうち7人が制度の利用者だ。近所で米作りやぶどう狩りをしたり、学校の畑で地域の人と野菜を育てたりしながら、豊かな自然と地域の人とのあたたかさを体験し、児童や教員の優しい雰囲気に触れながら学校生活を送っている。

年に5回開催されるオープンスクールは、見学する児童がリラックスできるよう運動会の日に設定したり、在校生と一緒に工作や縁日で保護者等多くの出



オープンスクールで餅つき

店者・参加者が集う「つながるマルシェ」の日に設けたりと、楽しめるように工夫を凝らしている。

稲本さんは「安富北小の子どもや地域のために、そして小規模特認校の存在を必要とする子どもたちのためにも、安富北の良さを大切に、教育活動を充実させていきたい」と思いを語った。

もっと見たい!



カタログポケットアプリで読むと
他の写真も見られます!

利用方法は
裏表紙



姫路市立安富北小学校



所在地 姫路市安富町柝原 664-2

児童数 23人・4クラス (2025年6月現在)

教育目標 「夢と志を抱き、自ら伸びようとする児童の育成」

学び舎ポイント

本校は、姫路市北部の農山村に位置し、明治9年に創立された。夏にはホタルの飛び交う自然豊かな地域である。学校教育においては、住民参加の行事やふれあい活動を多く持つとともに、「姫路市立小学校小規模特認校」に認定されている。

学び舎プロフィール

お雑煮ではじまるお正月

お正月の風物詩のひとつ、お雑煮。具材やだし、餅の形など地域によって違いがありますが、おせちやお屠蘇とならんで、願いを込めて継承されるお正月の行事食です。

お雑煮の歴史

室町時代、京都での発祥説が有力。お正月に限らず上級武家の婚礼の席などで供されてきました。お正月をお雑煮で祝うようになったのは1700年代後半から1800年代初めと言われています。

全国各地のお雑煮 こんなに違う！

京都から全国各地に広がりながら地域色豊かな郷土料理として定着しました。

鶏ガラだし雑煮



北海道

砂糖入りで甘めのすまし汁

鶏がらベースで、焼いた角餅が入っています。具材は鶏もも肉、大根、にんじん、ごぼうの千切りなど。砂糖が入っていて少し甘いのが特徴。

「ハレの日の料理「お雑煮」食材のあれこれ」(農林水産省) https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan/articles/2112/spe4_03.html、
「全国のいろいろな雑煮」(農林水産省) https://www.maff.go.jp/pr/aff/2001/spe2_03.htmlをもとに厚生会作成

白みそ雑煮



京都

具材はすべて丸く切る

かつおと昆布だしを使った白味噌仕立て。焼かずに煮た丸餅が入っています。具材は里芋、金時にんじん、大根など。これらはすべて丸く切り「家庭円満」「物事を丸く収める」といった願いをかけています。

博多のブリ雑煮



福岡

大きなブリが入っている

別の鍋で煮た丸餅を、あご(干しトビウオ)のだし汁に入れたもの。具材はブリ、焼き豆腐、かつお菜(高菜の一種)、干しいたけ、かまぼこなど。

多様なライフスタイルがひろがる今日でも、大みそか・正月は1年の中で一番「その行事に関連した食べもの」が食べられています。

季節や郷土を感じられるお正月に、文化や行事食を大切に思う気持ちを継承する機会にしませんか。

【参考】和食文化に関する意識調査結果(令和4年度)(農林水産省) <https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/chousa.html>

お正月の行事食

◆おせち

もともとは豊作を感謝し、神様へのお供えものとして作られていましたが、今では健康長寿の願いが込められた食材で正月の食卓を彩ります。

◆お屠蘇

一年の邪気をはらい、延命長寿を願うために飲む薬酒。今では日本酒が使われ元旦に飲まれることが多い。

10月案内

先行予約

年末宅配便
おせち・かに

10月24日(金)
必着



千賀屋おせち「彩華干」

厚生会で
同じおせちを買うなら
一番お得な

先行予約価格 で!
通常価格 23,544円

先行予約
価格 **23,000円**

この
二次元コードから
申し込みます!



厚生会職員Aさん提供(調理例)

ひょうご五国の特徴的なお雑煮

兵庫県に広がる「五国」=摂津(神戸阪神)、播磨、但馬、丹波、淡路の五地域は、歴史も風土も異なり、個性豊かな特色があります。お雑煮文化も多種多様で明確に区分することはできませんが、おすまし風、白みそ、あずき、海苔入り…など五国の多彩な食文化が表れています。

摂津 おすまし雑煮 (焼き穴子入り)	播磨 ゆりねすまし雑煮 (人参、大根入り)	但馬 あずき雑煮 (小豆ぜんざい)	丹波 白みそかつお節雑煮 (人参、大根入り)	淡路 白みそ青のり雑煮
---------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	-----------------------

参考)兵庫五国お雑煮まつり(兵庫県立兵庫津ミュージアム) <https://hyogo-no-tsu.jp/event/event-ozoni/> ※イベントは終了しています。



各支部の職員に聞いた! 我が家のお雑煮紹介



おすまし丸餅 おすまし焼いた丸餅 おすまし焼いた角餅 味噌仕立て丸餅

但馬支部

- 大根 ●鶏肉 ●海老
- あなご ●かまぼこ
- 三つ葉

西播支部

- 水菜 ●大根
- 人参 ●厚揚げ

中播支部

- 雑煮だいこん ●鶏肉
- 金時にんじん ●なると
- 白菜(トロトロになるよう下茹で)



東播支部

そのまますり投入

- かつお節

淡路支部

そのまますり投入

- 大根 ●人参
- 里芋 ●ごぼう

丹波支部

そのまま投入

- 大根 ●人参 ●里芋
- ちくわなどにかく丸いもの

阪神支部

- 大根 ●人参 ●里芋 ●あなご
- ゆりね ●干し椎茸 ●かまぼこ
- 三つ葉 ●ゆず

正月用品で「うまかだし」を1年分購入、年末に実家に送ります。

神戸支部

別鍋で炊いてから

- かまぼこ ●かつお節
- するめ ●ほうれん草

するめを巻いたものでだしを取り、するめごとお雑煮に入れます。その上に、たっぷりかつお節を乗せます。(もちろん、するめもかつお節も厚生会の正月用品!)

※支部の職員に聞きました(その地区のお雑煮の特徴とは異なります)。

お雑煮エピソード

- 元旦に「うまかだし」を使って、出汁のきいた美味しいおすましのお雑煮を家族でいただくのがお正月の思い出です。
- 関東出身の母から「おすまし」のお雑煮を教えられた妻は、みそベースのお雑煮は食べたことがないそうです。
- 結婚して初めて迎える正月で「味噌仕立て」のお雑煮が出てきて元旦早々揉めたことがありました。今では「おすまし」に変わっています。

11月案内

- 年末宅配便 おせち・かに
- 冬のお取寄せ ~ギフト~
- 職員が選んだおすすめ商品も掲載しています!
- 正月用品
- お餅や白みそ

厚生会の「正月用品」などを使って作ったおせち

「正月用品」のごまめ・黒豆、「冬のお取寄せ」のかずのこを使って作ったおせちで団らんが恒例。



正月用品 うまかだし

人気商品



冬のお取寄せ~ギフト~ 無漂白塩かずのこ

※企画等、変更になる場合があります。



凡例

【ふ】厚生会だより「ふれあい」 【通】「今月のお知らせ(通知)Web」 【HP】厚生会公式サイト「スマイルポート」
 【現】現職会員 【退】退職会員 ※記載のないものは全会員。 【支】各支部事務所 (再)再案内
 【給て】「給付・福祉のてびき(様式)」 【店ガ】提携店ガイド(4月発行) 【施設ガ】指定施設ガイド(5月発行)

冬のボーナス預金予約【現】

ボーナス預金の予約受付をしています。「手続きかんたんシステム」からの申込みで、キャンペーン利率が適用される定期預金があります。

※詳細はP7または、【通】10月。

【支】・預金係 ☎078-331-9974

自動車保険「大口団体割引率」

12月1日保険始期契約以降の自動車保険の「大口団体割引率」は11%です。厚生会の自動車保険への加入を検討してください。

割引適用始期日=2025年12月1日から2026年11月30日までの1年間に保険始期を有する契約。※詳細はP16。

【支】・損害保険係 ☎078-331-9316

「ハイブリッド積立」
新規加入のご案内【現】

「ハイブリッド積立」は、貯蓄(すまいる積立預金)と年金(ハッピーライフ年金)をバランスよく積み立てる制度です。

計画的に「住宅=マイホームの購入資金」「教育=子どもの教育資金」「年金

=退職後の生活資金」が準備できます。

※詳細は、右の二次元コードを確認してください。

「重病克服支援制度」
(生命保険)【現】

がんなどの3大疾病への備えと併せて、3大疾病と関連性の高い身近な4つの生活習慣病(重度の高血圧性疾患や糖尿病、慢性腎不全や肝硬変)にも備えた「重病克服支援制度」を取り扱っています。明治安田生命の制度推進員(提携生命保険会社社員)が各所属所を訪問し、「重病克服支援制度」および「厚生会グループ保険(遺族年金部分継続コース)」の案内をします。

申込締切日=12月5日(金)必着

保険加入日=2026年3月1日(日)

引受保険会社=

明治安田生命保険相互会社

所属所訪問時期=

10月初旬から12月中旬

※加入者は13ページ「遺族ガイダンス」の対象となります。

厚生会グループ保険の更新

9月から「厚生会グループ保険」の内容変更などの契約更新手続き(更新日は

2026年3月1日)の案内をしています。契約内容の変更希望は、各支部事務所に12月5日(金)必着で申し込んでください(変更のない場合は手続き不要です)。

保険料控除申告資料の配付

保険料控除申告資料を次のとおり配付します。年末調整や確定申告の際に利用してください。

対象者=保険料を引去り(振替)している会員

配付方法=現職会員は、所属所を通じて個人ごとに配付します。退職会員は、自宅に送付します。

配付時期=10月下旬

※条件により配付方法が異なる場合があります。

※現職会員の詳細は【通】10月。

【支】・団体保険係 ☎078-331-9317

勤続20年祝金の請求【現】

勤続20年に達し、永年勤続表彰を受けた会員に給付します(自動給付ではありません)。

対象=2025年度に在会し、2025年度に永年勤続表彰を受けた現職会員

給付額=50,000円

会員価格でチケット購入！チケットインフォメーション

藤城清治101歳展
生きている喜びをともに

日本における影絵作家の第一人者・藤城清治。8年ぶりの大阪開催となる本展では、大迫力の大型作品をはじめ、100歳を超えて制作した新作も展示予定です。

【期間】

10月22日(水)~
2026年1月4日(日)

【会場】

グランフロント大阪 北館
ナレッジキャピタル イベントラボ
地下1階
JR「大阪駅」より約400m

【あっせん価格】一般1,800円(定価2,000円) 高大生1,300円(定価1,500円) 小中生500円(定価700円)

※未就学児無料。※学生料金での入場の場合は学生証要提示。

【購入方法】ローソン・ミニストップ設置のLoppi端末
Lコード【52531】

※10月22日(水)10時から2026年1月3日(土)23時59分の間。

イッセー尾形の右往沙翁劇場 番外編
銀河鉄道に乗って in 神戸

神戸での開催は今年で3回目。今回は番外編として宮沢賢治の世界を題材とした作品達が登場します。また、ホールではイッセー尾形が自ら手掛けた作品展と、写真家・浅田政志さんによる本公演の写真展も開催します。

【日時】

11月14日(金)/16日(日)
15時開演

【会場】

神戸朝日ホール
各線「三宮駅」より約800m

【あっせん価格】

一般5,500円(定価5,800円) ※全席指定。※未就学児入場不可。

【購入方法】

CNプレイガイド☎0570-08-9920(CNプレイガイド特別予約
電話)Cコード【237-812】

※10月1日(水)10時から10月10日(金)23時59分の間。

※午前2時~5時受付不可。





預金利率



貸付金利



貸付の締切日・送金日



ガソリン価格

厚生会公式サイト「スマイルポート」
共通パスワード kouseikai

10月

なお、2022年度に勤続20年を迎えた方の請求期限は2026年3月31日です。※詳細は【通】10月。

2025年度 入学祝品の贈呈【現】(再)

2025年度の入学祝品の申込みを次のとおり受け付けています。

対象=2025年度に在会し、2026年4月に小学校へ入学する子がいる現職会員
※詳細は【通】10月。

給付係 ☎078-331-9311

家庭の常備薬【返】

家庭薬と健康関連商品をあっせんします。



生活用品課 ☎078-331-9305

発行回数の変更(再)

2026年4月より厚生会だより「ふれあい」の発行回数を年10回から6回に変更します。

号名(発行月)

年度初め号 (4月)	春号 (5月)	夏号 (7月)
秋号 (9月)	冬号 (11月)	新年号 (1月)

〈問合せ〉

広報係 ☎078-331-9962

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9968

酔いどれ天使

夜に隠れ、朝を恐れ、昼を恥じて、ただ、息をする—
北山宏光主演で、黒澤明と三船敏郎が初めてタッグを組んだ伝説の作品が舞台に蘇る!現代社会に熱く突きつける衝撃の話題作にご期待ください。

【期間】

12月6日(土)/7日(日) 12時開演

【会場】

新歌舞伎座 近鉄「大阪上本町駅」直結

【原作】

黒澤明、植草圭之助

【出演】

北山宏光、渡辺大、横山由依・岡田結実(Wキャスト)

阪口珠美、佐藤仁美、大鶴義丹

※Wキャストの詳細は、劇場HPを確認してください。

【あっせん価格】

3階A席6,000円(定価7,500円)※全席指定。※未就学児入場不可。

【購入方法】

ローソン・ミニストップ設置のLoppi端末Lコード【93420】

※10月1日(水)10時から10月21日(火)23時59分の間。

貯める

冬のボーナス 預金予約の受付【現】

ネット申込みキャンペーン

期間中にネットから申し込んだ下記定期預金にキャンペーン利率を適用します。

全現職会員

定期預金1年

年利

0.75%

(税引後利率0.597%)

通常利率0.52%

(税引後利率0.414%)

2023~2025年度に 新規採用された現職会員

定期預金2年

年利

0.80%

(税引後利率0.637%)

通常利率0.53%

(税引後利率0.422%)

申込締切日=10月31日(金) 申込分まで

注意

キャンペーン利率は、「手続きかんたんシステム」からの予約申込かつ対象預金・対象者に限ります。
定期・臨時積立預金申込書(様式第3号)での申込みは、通常利率の適用となります。
税引後の利率は、税率20.315%(国税15.315%・地方税5%)で計算しています。

申込み



ID/パスワード
問合せ



〈問合せ〉【支】・預金係 ☎078-331-9974

教育活動支援 スキルアップ講座

ChatGPT応用講習会【現】



~AIとの対話術で業務効率化と創造性を引き出す~

ChatGPTをはじめとした生成AIを使う際に使用するさまざまなプロンプト(入力文や質問)など、業務に使える実践的な方法を学びます。また、ChatGPTをさらに活用するための方法も学べます。

※2024年度「ChatGPT活用講習会」の未受講者や、初めての方も安心して受講いただける内容です。

再募集

12月21日(日) 9時30分から12時30分
(途中休憩あり)

募集対象 現職会員・現職準会員・所属所に勤めている再任用等の退職会員

申込方法 【HP】またはタイトル右の二次元コードを読み取って必要事項を入力してください。
※申込みは、Web限定となります。

参加会費 無料

講師 米津 弘子さん(株式会社インソース契約講師)

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9968



「療養補助金」一斉送金

療養補助金は、給付額の合計が送金基準額(現職会員は1万5千円、退職会員は2万円)に達するごとに、月末に登録口座へ送金します。

なお、送金基準額に達していない場合は、年1回2月下旬に一斉送金しています。

2025年度は2026年2月25日(水)に送金予定です。



退職会員の皆さんへ

療養補助金は、2026年1月20日(火)までに請求(給付係または各支部事務所必着)された場合、2026年2月25日(水)送金予定です。

分散請求のお願い

毎年、確定申告前の12月から1月に請求件数が増加します。書類不備の場合は確認後の送金となるため、2月送金に間に合わない場合があります。確定申告の際に医療費控除を受ける場合でも、診療月の3から4か月後を目処に、早めに請求してください。

「分散請求」にご協力くださいますようお願いいたします。



75歳以上の方等で医療費の 窓口負担割合が2割の方



後期高齢者医療の窓口負担割合変更に伴う配慮措置^{※1}の適用がある場合、**還付通知^{※2}の添付がなければ厚生会では給付ができません。**

※1 窓口負担割合が2割の方の配慮措置

2022年(令和4年)10月1日から2025年(令和7年)9月30日までの間、1か月の外来医療の窓口負担増加額が3,000円を超えた金額については、高額療養費として給付される措置。

※2 後期高齢者医療広域連合が発行する「後期高齢者医療 高額療養費支給決定通知書」のことで、診療月の3か月後頃に届きます。再発行はされませんので、大切に保管してください。

〈問合せ〉給付係 ☎078-331-9311

住友林業グループが運営する介護付有料老人ホーム

お元気な方から介護が必要な方まで、安心のサポート体制



ELEGANO

エレガノー 甲南

六甲の山並みを望む、住み良い閑静な邸宅地に立地。
介護付有料老人ホーム **エレガノー 甲南**

(一般型特定施設入居者生活介護/入居時自立・要支援・要介護)



0120-65-8208

【神戸市有料老人ホーム設置運営指導指針による表示】

●施設の類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払方式/一部前払い一部月払い方式(一般居室)・選択方式(介護居室)●入居時/入居時自立・要支援・要介護●介護保険/兵庫県指定介護保険特定施設●介護居室区分/全室個室●介護にかかわる職員体制/1.5-1以上【施設概要】●所在地/神戸市東灘区本山南町3-3-1●交通/JR[摂津本山]駅より約1,000m、阪神「青木」駅より約650m●規模構造/鉄骨・鉄筋コンクリート造地上14階建(ケアセンター棟 地上6階)●総居室数/一般居室105室、介護居室101室●土地建物/土地普通借地、建物自社所有

●事前に厚生会へ連絡いただくと「会員特典」が受けられます。生活用品課 ☎078-331-9305



2021.3撮影

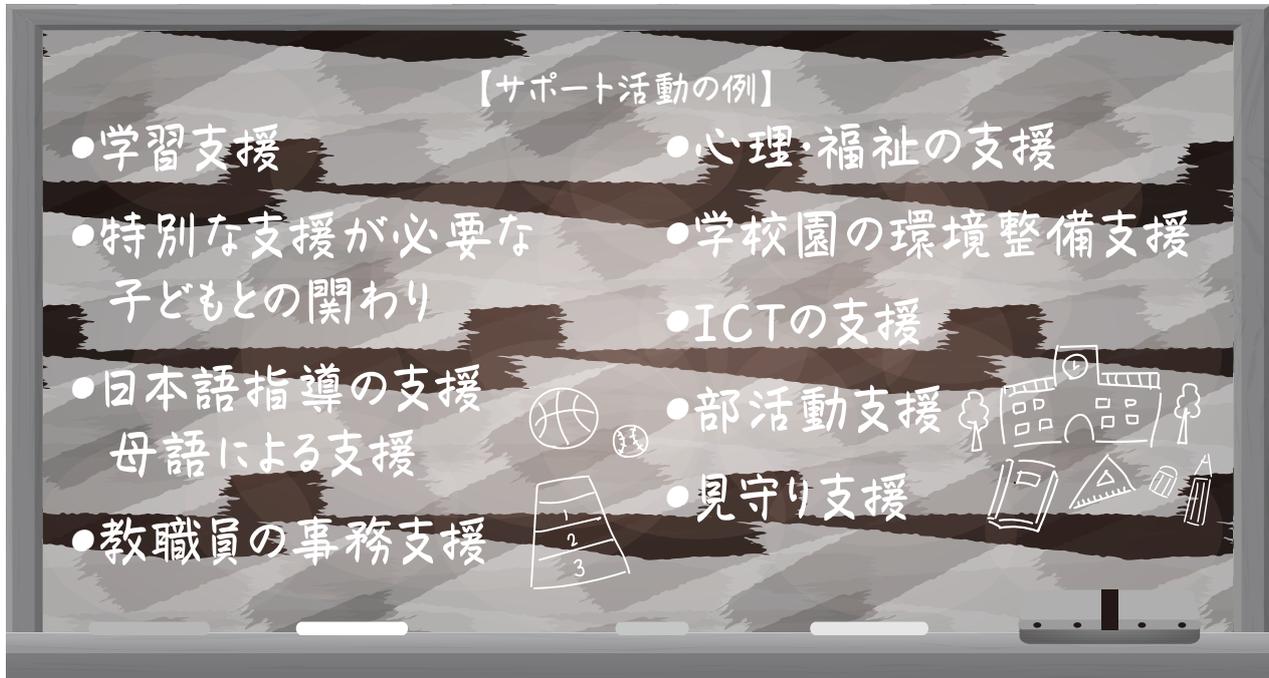
募集

兵庫県学校厚生会「学校園サポート人材バンク」をご存じですか？

厚生会では、現職会員の支援や子どもと関わる学校園のサポート活動をしてくださる退職会員の方を募集し、登録後は支援を必要とする学校園を紹介しています。2025年度は8月末現在、退職会員177人、学校園63校に登録いただいております。退職会員の皆さんの豊富な経験・知識や特技を活かして6人の方が学校園で活動中です。

会員の
ひとこと
投稿は
こちら

「学校園サポート人材バンク」や「本をよむなかよし会」の活動など、退職後に社会貢献している方の頑張りが参考になりました。(70代)



サポート活動をしていただいた退職会員の声

- 週2回午前中に不登校児童の支援の活動をしています。校長先生にとってもよくしていただいて、スムーズに活動ができています。
- 学校園から、事前に勤務条件の説明など丁寧に対応していただき、気持ちよく取り組みました。
- サポートする学年や行事などこちらの希望通りの活動ができ、少しでも学校の戦力になれた事が良かったです。
- 地域と学校、児童生徒との関わりが持て、地域側から学校の教育活動への応援、支援として地道な活動ができることがわかりました。

ご利用いただいた学校園の声

- ◆ 理科担当を探していましたが、なかなか条件が合わず、何度か紹介していただいたところ、サポートいただける方が見つかりました。
- ◆ 家庭科実習のサポート活動を数日お願いしました。その後も、申し出があり、校庭の美化活動をしてくださって、たいへん助かりました。
- ◆ 学習支援、教職員の事務支援をしていただくことになりました。この事業をぜひ継続してください。
- ◆ 特別支援教育指導補助員として勤務していただいています。人材確保に有効活用できました。

皆さまのご登録、お待ちしております！

人材バンクの
詳しい内容や登録は
こちらから！



〈問合せ〉学校園サポート人材バンク事務局(退職福祉課内) ☎078-331-9051

60歳以上限定! 話題のeスポーツ^{※1}を体験!! 【退】

常駐のスタッフがゲームの選び方・始め方から指導。対戦も楽しめ、休憩時間に同世代との交流も♪

※1 マウスやコントローラを使って頭や指先を動かしながらテレビゲームを楽しむ、新しい形の「頭のスポーツ」。

- 期 間** 10月1日(水)～2026年3月31日(火)の平日(祝日除く)
第1部 10時～12時/第2部 13時～15時/第3部 15時～17時
※休憩café time30分含む。※貸切ではありません(会員以外の方も利用されています)。
- 会場・申込み** ISR e-Sports ISRビル3階(神戸市中央区古湊通1丁目2-16) ☎078-366-1355
平日9時30分～17時の間に「兵庫県学校厚生会の会員」の旨を申し出て申込み。
- 対 象** 退職会員とその家族(60歳以上限定)
- あっせん価格** 1,000円/部(当日会場で現金払い・café time飲料代含む)



〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9968



会員のひとこと
投稿はこぼら
3分間セルフケア、いいですね。仕事の合間にやっています。(60代)

「第二連絡先(緊急連絡先)」の登録状況を確認してください【退】

退職後も安心して暮らしていただくためのセーフティネットの一環として、退職会員の皆さんに会員情報記入用紙により第二連絡先および世帯状況・療養状況の登録をお願いしています。登録いただいた第二連絡先は、長期不在により直接連絡がとれない場合や、災害発生時の安否確認等に活用し、状況把握など、個別に対応しています。また、療養状況については、訪問活動の基礎情報としています。

未登録の方は、趣旨をご理解のうえ、可能な限り別居の家族や親戚の方の連絡先(携帯電話がのぞましい)を「第二連絡先(緊急連絡先)」として登録してください。

登録住所・電話番号で連絡がとれないときに、第二連絡先に連絡する場合があります。

- ・引越しや入院・施設入所時
- ・大規模災害時など



急遽、入院することになって、その間に保険の満期の連絡をしてくれたときは助かったよ!



施設に入所して不在だったとき、米寿の祝品を施設に届けてくれてうれしかったよ!

厚生会では災害発生地区にお住まいの会員に安否確認の連絡をしています。連絡がとれないときは、第二連絡先の方に連絡し、確認を行います。

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9051 FAX 078-322-3582

兵庫県学校厚生会
福祉係 行

FAX 078-322-3582

①・②は内容を記入し、③・④は該当部分にシ点を付けてください。

① 名前記入欄(必ず記入してください)

※新規・変更のいずれかに○を付けてください。

会員番号	A	フリガナ	
		名前(漢字)	

② 第二連絡先(緊急連絡先)について

第二連絡先 (緊急連絡先) ※別居の家族や親戚の方。	フリガナ		
	住所	〒□□□□□□□□	
	フリガナ		会員との関係
	名前(漢字)		電話番号

③ 世帯状況について(いずれかの□にチェックしてください)

一人で生活
 夫婦のみで生活
 その他()

④ 療養の状況について

介護保険制度で要介護1以上の認定者

会員本人
 登録配偶者

※記入いただいた情報は、兵庫県学校厚生会および関係法人が提供する退職会員事業に利用する目的に限り、個人情報に十分配慮して取り扱います。

..... 登録状況は、10月の「口座振替通知書」を確認してください。



口座振替通知書

※システム上、使用できない漢字(文字)の場合は、別の漢字(文字)に置き換えることもあります。

※夫婦・親子などがともに会員の場合もおひとりずつ登録してください。

口座振替通知書 [会員番号 A1234567] 兵庫県学校厚生会

下記合計額をご指定の預金口座から振替えます。 口座番号は、個人情報保護のため一部を非表示とさせていただきます。

振替日 25年 10月 16日 振替金額 ○○○○○○○○ 預金種目 123*** 口座番号

項目	掛金(年会費)	福祉事業費	貸付償還金等	物資利用代金等	教弘保険料等	損害保険料等
	生命保険料	公益事業費				合計

物資利用代金内訳

企画名	購入年月	購入金額	返品(値引)	割賦回数	振替金額
					合計

項目説明

項目	内容	項目	内容
掛金(年会費)	退職会員年会費・道徳会員年会費 ※掛金(年会費)は年1回10月に口座振替します	教弘保険料等	厚生会グループ保険・重病克服支援制度・教弘保険・教弘グループ保険
福祉事業費	福祉事業参加費・各種入場券の代金・生活サポート事業利用料等	損害保険料等	自動車・火災・各種傷害保険・団体総合生活補償保険(医療型・傷害型)・団体介護保険・介護(費用・補償)保険・まごころ共済・フェニックス共済
貸付償還金等	貸付金の償還金・保証料等	生命保険料	団体扱い生命保険・がん保険
物資利用代金等	共同購入・カタログ・展示会・同行販売・ガソリン等の利用料金等	公益事業費	ふるさと納税

会員情報登録内容 ※新規登録及び変更の場合は、厚生会より「ふれあい」(10月)の様式を各支部または福祉係にご提出ください。

〒671-1241 姫路市 網干区△△ BB 厚生花子 様 (コウセイ ハナコ)	第二連絡先 電話番号 079-27X-XXXX
	会員世帯状況 娘夫婦と孫と同居
	会員療養状況

この部分を確認してください

【記載のある方(登録済み)】

登録内容を確認し、必要に応じて変更してください。

- 登録内容に変更がある場合
- 本人・同居の家族を登録している場合
- 一部未登録の場合

【記載のない方(未登録)】

趣旨をご理解のうえ、登録してください。

「第二連絡先等会員情報記入用紙」(10ページ下掲載)に記入のうえ、FAXまたは【支】に提出してください。または、右の二次元コードからも登録・変更できます。



あんしん むすぶ
教職員共済

<https://www.kyousyokuin.or.jp/>

火災共済
住宅災害等給付金付火災共済
自然災害共済

お問い合わせも
お気軽にどうぞ!



詳しくは
こちら!



この機会に「教職員共済」へ
ご相談ください!

- ① 保険料(掛金)が値上がりした
- ② 住宅ローンが完済となり満期がくる
- ③ 加入したときのままほったらかしにしている

こんな方は
特に見直しをオススメします!
今加入している保険(共済)について
ご自宅の補償を
見直しませんか?



「補償は見直し
が
大切です」

※ご契約にあたっては必ずパンフレットおよび重要事項等説明書(契約概要・注意喚起情報)をご覧ください。

資料請求・お問い合わせ

厚生労働省認可

教職員共済生活協同組合 兵庫県事業所

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-10-8 ラッセホール4F

TEL:078-221-9730 [平日9:00~17:30]

広告

会員の
ひとこと

投稿は
こちら

オンデマンドで講座が見られるのが嬉しいです。(40代)



生活サポート事業 提供会員募集! (退)

今までに
こんな依頼が
ありました

日常生活サポート



けがをして動けないので、
治るまでの間、買い物や
簡単な掃除をお願いしたい



庭の草抜きや、旅行等で
留守の間の水やりを
お願いします



衣替えを一緒に
手伝ってほしい



お墓に、なかなか行けなく
なったので掃除をお願い
したい



空家見守りサポート



空家になった実家が
心配なので、
時々様子を見に行っ
てほしい



訪問見守りサポート



誰かと話したい
ので定期的に
訪ねてほしい

〔注意〕屋外
作業について

①7・8月のサポート活動は中止します。

②①以外の月は、気象状況により活動時間帯の制限や実施を中止する場合があります。

●生活サポート事業とは、日常生活のちょっとした困りごとのある退職会員の方を、サポートできる仲間の退職会員が、お手伝いする助け合いの仕組みです。サポートできる退職会員(提供会員)を募集しています。活動は土・日・祝日等を除く9時～17時を基本としています。

●活動費(1時間1,000円)がサポート活動の翌月に支払われます。



問合せは各地区の
サポートセンターまで

神戸地区
☎0120-078-239

東播地区
☎0120-079-421

西播地区
☎0120-079-186

丹波地区
☎0120-079-586

阪神地区
☎0120-079-886

中播地区
☎0120-079-234

但馬地区
☎0120-079-641

淡路地区
☎0120-079-986

〈制度について〉退職福祉課 ☎078-331-9051

退職サポート貸付(退)

締切送金日

ポイント

- ①退職会員を対象とした貸付制度です。 ②最高300万円まで利用できます。
- ③保証人を必要としません。(ただし、貸付審査があります)

利用条件 申込時年齢が69歳11か月までの退職会員で収入がある方(年金可)
支払い滞納がない方、第二連絡先を登録している(される)方に限ります。

資金用途 生活資金・住宅リフォーム費・マイカー購入資金などさまざまな資金用途に対応

金利 年利0.90% ※別途保証料が必要です(年率2.00%)。 ※2025年10月1日現在。

貸付範囲 10万円から300万円(10万円単位)

償還方法 固定金利(元利均等払)、A償還(最長60回)・B償還(最長45回)
送金月の翌月から毎月16日に厚生会登録口座から振替

申込書類など 貸付申込書、借用証書、保証会社の保証委託申込書、印鑑、収入印紙
※資金用途が生活資金以外は、添付書類が必要となります。
※厚生会および保証会社の審査により減額となる場合や融資ができない場合があります。

10月	
締切日	送金日
10月9日(木)	10月20日(月)
10月20日(月)	10月30日(木)
10月29日(水)	11月10日(月)

11月	
締切日	送金日
11月10日(月)	11月20日(木)
11月19日(水)	11月28日(金)
11月28日(金)	12月10日(水)

12月	
締切日	送金日
12月9日(火)	12月19日(金)
12月18日(木)	12月26日(金)
12月3回目の締切日は「なし」	

〈問合せ〉[支]・貸付係 ☎078-331-9974

表紙の校舎の写真を興味深く見てください。同じ県内、いや、同じ市町であっても、なかなか他の学校の校舎を見ることが少ないので...。(30代)

貸会議室・アートホール神戸の料金改定

光熱費等の施設運営にかかる諸経費高騰の影響により、当施設の運営に係る負担が大きくなり、さまざまな対策を講じ価格維持に努めてまいりましたが、現行の料金体系を維持することが困難な状況となりました。つきましては、2026年4月1日の利用分より、利用料金を改定させていただきます。

新料金適用

2026年4月1日(水)以降利用する貸会議室・アートホール
※ただし、2025年10月31日時点で予約済分は、改定前の料金を適用。

改定内容

一般料金を10%値上げ
会員料金の割引率を50%から40%に変更

[料金の一例] 2階大会議室 平日13時~17時

	改定前	改定後
一般料金	22,220円	24,440円
会員料金	11,110円	14,660円

詳細は右の
二次元コード
より確認して
ください。



負担増をお願いすることとなりますが、何卒ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。

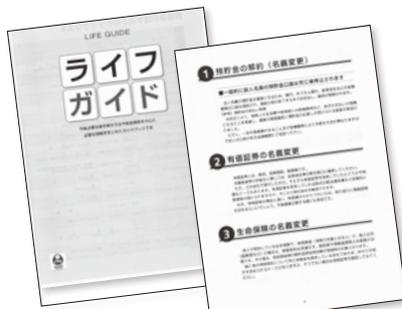
〈問合せ〉施設運営課 ☎078-335-7257

♥ 備え・安心

「遺族ガイダンス」を実施しています

「遺族ガイダンス」とは、遺族^{*}を対象に、保険金請求や制度概要について説明する、厚生会独自の取組みです。当取組みの委託先である明治安田生命の担当者が、保険金請求書の記入方法などの説明だけでなく、「ライフガイド」という冊子を用いて、今後必要な手続きや税金関係などについても説明します。

※「厚生会グループ保険」「遺族年金部分継続コース」「重病克服支援制度」のいずれかの加入者が対象です。



「ライフガイド」見本

遺族が当面不安である各種手続きや相続を中心にイラスト入りでわかりやすく解説

遺族ガイダンスの流れ

- ① 遺族から厚生会へ、会員が亡くなった旨の連絡
- ② 支部と遺族で訪問日を相談・決定(電話相談も可能)
- ③ 遺族ガイダンスを実施(所要時間は20分程度)
 - ・ 制度の概要説明
 - ・ 保険金請求について、記入方法や必要書類などを説明
 - ・ 今後、必要な手続きや税金について説明

「厚生会グループ保険」「遺族年金部分継続コース」
「重病克服支援制度」については

新規加入受付中

(12月5日(金)申込締切)
★現職会員対象。

〈申込み・問合せ〉団体保険係 ☎078-331-9317



募集

厚生会ハウジング 損をしないための

相続対策&家づくりセミナー&個別相談会

相続対策と家づくりに関するセミナーを2部制で開催します。

1部は、正しい手順とトラブルを防ぐポイントを知って、損をしない「相続」の知識を学びます。

2部は、予算?エリア?資金計画?何から始めたら良いかわからない「住宅購入」について、正しい知識と情報が得られるセミナーです。それぞれに個別相談会を実施します。

10月25日(土) 兵庫県学校厚生会3階大会議室

1部

損をしないための
相続対策セミナー

13時30分から14時15分

- 相続対策には、遺産分割・納税資金・節税の各対策が重要!
- 節税に繋がる遺産分割・納税資金対策とは
- 申告義務がない方でも必要!
相続対策「遺産分割」
～これを機に一緒に考えてみませんか?～

よしどめ たすく
講師/吉留 佑さん(社会福祉法人むぎのめ幹事)
税理士

2部

家づくりって
何から始めたらいいの?

15時45分から16時30分

- 無料相談カウンターより厚生会
- 予算ってどう決める?
- 住宅購入にまつわる税金の知識
- 建売住宅 vs 注文住宅 vs マンション
何を基準に決めるべき?
- 住宅ローンだけじゃない。建ててから大きく差が出るメンテナンス費のこと

すぎもと こうへい
講師/杉本 光平さん(メットライフ生命保険(株)所属)
生保協会認定FP・相続診断士・
住宅ローンアドバイザー

当日先着順受付

★各セミナー講師による個別相談を実施★



相続 個別相談会

14時30分から15時30分

- 相続対策って何をやるの?
- 配偶者居住権とは?
- 認知症と空家問題
- 遺言が無かったら困るの?
- 実家の相続はどうすれば?
- 相続した実家を売るタイミングは?

住宅 個別相談会

16時35分から17時35分

一生に何度もない
「住宅購入」の機会を
安心して進められる
ようサポートします!

※個別相談は先着順(4組)のため、当日相談は受けることができない場合があります。

別途、ハウスメーカーによる住宅・リフォーム相談コーナーもあります(常設)。

申込方法

右の二次元コードから
申し込んでください。

■主催:(一財)兵庫県学校厚生会 ■協賛:パナソニックホームズ、ミサワホーム近畿

〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

カリモク家具 大感謝フェア 11月1日(土)から11月9日(日)



自分を大切に自分らしい生活を楽しむ。心満たされる自分の空間を家具で実現してみませんか。

会員である旨を申し出てショールーム担当者に見積もり希望商品を伝えてください。

後日厚生会より
会員価格での
見積額を連絡します。

20万円(本体価格)以上
契約で選べる
**「ご当地グルメ」
プレゼント**

カリモク家具
(休館日:水曜日)

■ 関西ショールーム
西宮市鳴尾浜2-1-17
☎0798-48-8886



■ 神戸ショールーム
神戸市中央区東川崎町1-3-3
ハーバーセンター地下2階
☎078-371-7711



〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

NEW! 特約店の新規契約 B-THREE

LOOK BETTER, FIT BETTER, FEEL BETTER

一度はいたらやめられない大人気の「魔法のパンツ」で親しまれ、
天海祐希さんがブランドアンバサダーをつとめる
ストレッチパンツ専門店「ビースリー」が特約店となりました。

1999年
神戸発祥

来店時に、会員証を提示もしくは
当会会員である旨を伝えると

5%割引となります (お直し料・送料は対象外)

- サイズは3号～21号 ●価格15,290円～
- シルエットもゆったりめからぴったりめまでと種類豊富
- ビースリー会員登録で、さらに5%分のビースリーポイント還元

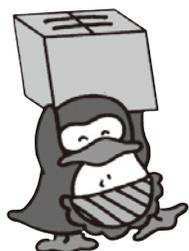
ゴルフにも
最適♪



ビースリー
ショッピングリスト
三宮センター街店は
メンズ商品取扱有り



〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305



お引越からお片づけ(処分)まで ワンストップで承ります。

(良品リサイクルの査定もできます)

最大30～40%OFF!! (引越基本料金から) 日程・時間合わせ有り!!

見積無料

- 小物梱包・解梱
- ハウスクリーニング
- ピアノ等 移動

オプション

- ・ダンボール・ふとん袋
- ・ガムテープ
- ・ハンガーケースリース

無料サービス

遺品整理 できます!

年中無休(年末年始除く)

☎0120-02-0011
https://city020011.jp

シティサービス

エコクリーン

運輸省許可55295号 | 古物商兵庫県公安委員会許可

広告

会員の
ひとこと
投稿は
こちら

モダンな家具や日用品を好んでいましたが、年齢を重ねると木や竹で作られた工芸品を集めるようになってきました。(50代)



備え・安心

自動車保険の「大口団体割引率」

大口団体割引率は、当会の契約台数と損害率の実績に基づき、毎年12月1日に見直されます。引き続き、安全運転を心がけましょう。2025年12月1日保険始期以降の

「大口団体割引率^{※1}」は11%です

大口団体割引 ^{※1} 11%割引 ^{※2}	×	団体扱い契約の 一括払いは一般契約の 一時払いに比べ	さらに 5%割安 ^{※3}
--	---	----------------------------------	----------------------------------

一般の一時払に比べて

約15.5%割安^{※4}



どれくらいの保険料になるのか？
まずは見積もりを！

自動車保険
見積依頼
フォーム



※1 「大口団体割引」はその団体における「契約台数」と「損害率」^{※5}をもとに団体ごとに適用される割引率で、毎年12月1日に見直されます。

※2 大口団体割引11%は2025年12月1日から2026年11月30日の間に始期日を有する契約に適用されます。

※3 団体扱契約の分割払は、一般契約の分割払にある分割割増がありません。

※4 約15.5%割安とは、大口団体割引11%と団体扱一括払係数0.95を連乗したものです。

※5 損害率は、厚生会の全ての団体扱自動車保険について、保険料に対する保険金の割合をいいます。

この内容は概要を説明したものです。契約にあたっては必ず各社自動車保険パンフレットおよび「重要事項のご説明」をあわせて確認してください。また、詳しくは「ご契約のしおり(普通保険約款・特約)」を用意していますので、取扱代理店または引受保険会社まで請求してください。不明な点につきましては、取扱代理店または引受保険会社に問い合わせてください。

【引受保険会社】あいおいニッセイ同和損害保険株式会社・三井住友海上火災保険株式会社

【取扱代理店】一般財団法人兵庫県学校厚生会

(2025年8月承認)B25-200764

〈問合せ〉損害保険係 ☎078-331-9316 FAX 078-331-9910

「あの人の人」に、仕事を始めたころにお世話になったレジェンドが掲載されているびっくリー。当時から活気に溢れた方だったので、現在のご活躍にも納得です。(40代)

備え・安心

大切な家族のための「ペットの保険」

ペットには公的な健康保険がありません！病院で支払う治療費は全額自己負担になります。

大切な家族のための「ペットの保険」

保険金支払割合・
支払限度額で選べる
2つのタイプ

お手軽に!

通院なしタイプ¹ 入院+手術

手厚く!

通院ありタイプ² 入院+手術+通院

50%コース

治療費用の50%を保険金として支払います

【年間のお支払い限度額】

★入院・手術の限度額 50万円

【年間のお支払い限度額】

★入院・手術の限度額 50万円

★通院の限度額 20万円



犬

保険料

(50%コース)



猫

月々860円^{*1}から
*1 小型犬(犬A)2歳

月々830円^{*2}から
*2 猫2歳

月々1,700円^{*3}から
*3 小型犬(犬A)2歳

月々1,600円^{*4}から
*4 猫2歳

※治療費用の70%を保険料としてお支払いする「70%コース」もあります。

支払い限度額までなら、保険期間中の保険金支払いは**回数無制限!**しかも1回あたりの**限度額なし!**

ポイント **1** 新規の申込みは

生後30日から10歳まで

ポイント **2** 継続契約での

年齢制限はありません

ポイント **3** 契約者限定サービス

電話で悩み解決 相談無料
かかりつけ獣医師ダイヤル

※ペットの種類や年齢ごとの詳しい保険料は、ホームページで試算できます。 ※年齢は保険期間の開始日時点での満年齢となります。

詳細は、スマイルポート内の

ペットの保険 または



左記の、二次元コードの
サイトを確認してください。

申込みはインターネット限定です。
ドコモ・ソフトバンクなど、au以外の方も加入できます。
【引受保険会社】au損害保険株式会社

〈問合せ〉保険課 ☎078-335-6718

♥ 備え・安心

すまいる給与補償保険(団体長期障害所得補償保険) **【現】**

ケガや病気による
長期療養時の不安を解消します!



加入タイプや保険料などの
詳細はこちら

すまいる給与補償保険が選ばれる3つのポイント!

団体割引
30%
適用!

1 うつ病等の精神障害(最長5年間)、妊娠や天災により被った身体障害による就業障害も補償します。

2 最長61才まで補償を継続して受けることができます。

3 一部復職後も引き続き補償します。

お受取例

すまいる給与補償保険に加入してよかった!



29才(男性)
精神障害(うつ病)による就業障害となった。
(職場復帰まで最長5年間の保険金受取り)
体調不良により時々休んでいたAさんは、病院でうつ病との診断を受けました。約3年間にわたり休職することになりました。この保険の補償を受けながら通院治療し、その後復職しました。

45才(男性)
くも膜下出血で緊急入院、復帰が見込まれない状態となった。
(最長61歳まで保険金受取り)
突然の激しい頭痛、嘔吐、意識障害により倒れて緊急入院したBさんは、その後も意識が戻らず寝たきりとなり、職場復帰は見込まれない状態となりました。妻と高校生の子どもたちとの今後の生活は、障害年金とこの保険での補償で支えられています。

50才(男性)
慢性腎不全による透析でフルタイム出勤が困難となった。
(所得の減収割合に応じて保険金受取り)
Cさんは、慢性腎不全となり、約3年間にわたり就業できなくなりました。当初は全く就業できない状態でしたが、透析治療で症状が改善し、現時点では週3回の透析治療を受けながら、一部職場復帰しています。この保険で毎月保険金を受け取っています。

この案内は概要を説明したものです。加入にあたっては必ずパンフレットおよび「重要事項のご説明 契約概要のご説明・注意喚起情報のご説明」をあわせて確認してください。また、詳しくは「ご契約のしおり(普通保険約款・特約)」を用意していますので、取扱代理店または引受保険会社まで請求してください。不明な点につきましては、取扱代理店または引受保険会社に問い合わせてください。

【引受保険会社】 あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

【取扱代理店】 一般財団法人兵庫県学校厚生会

(2025年8月承認)B25-101387

〈申込み・問合せ〉団体保険係 ☎078-331-9317

ギャラリー スケジュール

※本誌掲載内容や時間などが変更になる場合があります。事前に【HP】で確認してください。
※各種個展やグループ展などの展覧会場として利用できます。作品発表の場として利用してください。



アートホール情報

- 第8回 岳萌書道展…………… 10/3(金)から10/5(日)10時から17時
- 第51回 兵庫県総合水彩画展 …… 10/9(木)から10/14(火)10時から17時(最終日は16時まで)
- アール・グレイ洋画展 …… 10/16(木)から10/21(火)10時から17時(最終日は16時まで)
- 第44回 フォトアルファ展 …… 10/16(木)から10/21(火)10時から17時(最終日は16時まで)
- 第45回 墨遊会水墨画展 …… 10/23(木)から10/28(火)10時から18時(最終日は16時まで)
- 日本水彩画会 兵庫県支部 秋季展 …… 10/30(木)から11/4(火)10時から17時(最終日は16時まで)

開催場所 アートホール神戸(兵庫県学校厚生会館1階) 〈問合せ〉施設運営課 ☎078-335-7257

年末宅配便

おせち・かにに先行予約受付中!!

～お正月の食卓を
豪華に彩る
おせち・かにを厚生会で～

10月24日(金)各支部必着分まで

〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305



会員の
ひとこと
投稿は
こちら
「ふれあい」を届けてくださっている方と先日初めてお会いしました。お世話になりありがとうございます。(60代)



備え・安心

ご存じですか?「団体扱」生命保険【現】

生命保険の「団体扱」は、教職員の方が生命保険会社と契約している生命保険の保険料を厚生会が給与から引き去り、取りまとめて生命保険会社に支払う制度です。団体扱に変更すると、生命保険料が割安になります。

団体扱のメリット



保険料が割安に!

月額保険料が約1~3%割安になります。
 ※三井住友海上あいおい生命は割安対象外です。
 ※団体扱保険料率適用後の保険料は、契約保険会社に問い合わせてください。



保険料払込みも簡単!

毎月の保険料払込みは、便利な給与引き去りになります。



手続きが簡単!

新規契約および現在加入中の契約を「団体扱」に変更が可能です。

団体扱にできる条件

- ① 厚生会の現職会員であること
- ② 現在、保険料を保険会社に直接支払っていること
- ③ 下記の保険会社で加入している契約であること

※保険会社によって「団体扱」の取扱いができない市町があります(以下の取扱地区を確認してください)。

団体扱への変更を希望の場合は
 ご契約中の各生命保険会社
 問合せ先に連絡してください

団体扱(給与引き去り) 提携保険会社/問合せ先	営業時間 (祝日、年末年始は除く)	取扱地区		
		県費会員		市町費会員等
		小・中学校	高校・特別支援・分室	幼・小・中・高校・大学
アフラック ☎0120-555-595	月から金/9時から18時 土曜日/9時から17時	県内全域 (西宮市立を除く)		県内全域 (厚生会加入市町のみ)
ジブラルタ生命 ☎0120-37-9419	月から金/9時から18時 土曜日/9時から17時	県内全域		
大樹生命 ☎0120-318-766	月から金/9時から18時			
富国生命 ☎0120-259-817	月から金/9時から17時			
メットライフ生命 ☎0120-881-796	月から土/9時から18時			
オリックス生命 ☎0120-506-094	月から土/9時から18時			
三井住友海上あいおい生命 ☎0120-324-386	月から金/9時から18時 土曜日/9時から17時 ※団体扱等加入通知書は、厚生会へ提出してください。			
日本生命 ☎0120-201-021	月から金/9時から18時 土曜日/9時から17時	三田市 香美町・新温泉町	芦屋市 川西市 宝塚市 猪名川町	
第一生命 ☎0120-157-157	月から金/9時から18時 土曜日/9時から17時	豊岡市 香美町・新温泉町		
住友生命 ☎0120-307-506	月から金/9時から18時 土曜日/9時から17時	西宮市・伊丹市 香美町・新温泉町		
朝日生命 ☎0120-714-532	月から土/9時から17時	西宮市		
明治安田生命 ☎0120-662-332	月から金/9時から18時 土曜日/9時から17時	西脇市 多可町		
かんぽ生命 ☎078-360-9639(神戸中央郵便局)	月から金/10時から17時	県内全域		神戸市(大学を除く)

〈申込み・問合せ〉団体保険係 ☎078-331-9317

40歳を過ぎると年金や保険などへの意識が高まってきて今まで以上に「ふれあい」をよく読むようになってきました。(40代)

お困りごと

〈相談無料・秘密厳守〉 各種相談



日々の生活の中で、法律や税、生活設計、その他の不安や困りごとはありませんか？厚生会では、契約している専門相談員が親身に対応しますので、お気軽に相談してください。相談料は厚生会が負担します。

〈要予約〉 面談/1回30分を年度2回まで 電話/1回15分を年度5回まで

※ご希望の日時で相談できます。
※下記「予約相談の流れ」を参照してください。

	実施場所・日時	相談員	電話番号	相談内容等
法律	神戸	兵庫法律センター	麻田 光広・丹治 典彦・内 和美・家木 祥孝	金銭問題、家庭問題、相続・遺産分割、近隣問題、交通事故、医療問題など
		アーネスト法律事務所	藤本 久俊・三宅 勇氣	
	西宮	芦屋西宮市民法律事務所	塩川 茂・足立 友季世・武田 純	
	姫路	谷林一憲法律事務所	谷林 一憲	
	豊岡	生駒和雄法律事務所	生駒 和雄・野崎 佑也	
税務	神戸	税理士法人朝日新和会計事務所	☎078-351-0616	相続税、贈与税、所得税、不動産に関する税など
		神戸中小商工協会	☎078-221-3536	
法律・税務 (予約不要)	毎月第2金曜16時から18時 毎月第3水曜13時30分から16時 *生駒和雄法律事務所のみ毎月第2金曜15時30分から17時30分		上記に直接 電話してください	この日時に限り、各弁護士・税理士に予約なしで電話相談できます。
移動法律相談 (支部に要予約)	面談/30分 14時から17時 [予定] 丹波支部 10/23、2026/2/26 淡路支部 10/23、2026/1/22			各支部事務所で弁護士と面談。実施日の1週間前までに該当支部に申し込んでください。

〈要予約〉 面談/1回60分を年度2回まで 電話/1回30分を年度5回まで

※下記「予約相談の流れ」を参照してください。
※予約は2日前まで。

	相談員	実施日時	実施場所	相談内容
生活設計	小澤 昭彦 ファイナンシャルプランナー 一級建築士	第1水曜 15時から18時	兵庫県学校厚生会館	ライフプラン、個人年金、保険見直し、住宅購入、住宅ローンなど
		第3土曜 9時30分から12時30分	東播活動センター	
自動車事故	内山 健二 元損害保険会社社員	第4木曜 13時から16時	兵庫県学校厚生会館	自動車事故に関するアドバイスなど

〈要予約〉 何度でも無料で相談できます

※下記「予約相談の流れ」を参照してください。

	相談員	実施日時	実施場所	相談内容
財産管理	三井住友信託銀行 財務コンサルタント	第1・3火曜 13時から16時 *2026年1月は第2・4火曜	兵庫県学校厚生会館	相続、遺言、財産管理、遺言信託、遺産整理など
不動産登記	井口 ひろみ 司法書士	毎週月・水・金 9時から17時	面談:兵庫県学校厚生会館	不動産の相続・譲渡・売買による名義変更など
			電話:受付時にお知らせします	

予約相談の流れ

- ①厚生会の相談窓口へ電話してください(会員番号、会員名を伺います) ☎0120-50-9955 〈平日〉9時から17時45分
- ②簡単に相談内容を厚生会職員に伝えてください(相談内容に応じた専門家を案内、相談の希望日時を伺います)
- ③厚生会が相談日を予約・調整(専門相談員と調整して電話または郵送にて相談日時をお知らせします)
- ④予約日時に電話または専門相談員の事務所等で面談にて相談(相談料は厚生会負担のため無料で相談できます)

〈予約不要〉 何度でも無料で相談できます

※直接電話してください。

	相談員	実施日時	電話番号	相談内容
総合医療	近畿中央病院 医療ソーシャルワーカー	平日 9時から17時	☎072-781-3712 (代表)	がん・その他疾患の療養方法 セカンドオピニオンなど
訪問看護	神戸訪問看護ステーション	平日 9時から17時	☎078-341-1201	病気やけが等による寝たきりの方などへの 在宅訪問、在宅看護など
	尼崎訪問看護ステーション	平日 9時から17時	☎06-6426-6338	
	出石訪問看護ステーション	平日 9時から17時	☎0796-53-2715	
介護	社会福祉法人 すまいる厚生会 中塚貴士	平日 9時から18時	☎090-1144-9867	介護予防・認知症予防、介護保険制度・要介護認定、介護サービス(在宅・施設)など
災害	兵庫県学校厚生会	平日 9時から17時45分	☎0120-50-9955 ☎0120-59-5533	被災された会員のさまざまな相談など

〈申込み・問合せ〉相談係 ☎0120-50-9955/☎0120-59-5533

会員の
ひそごと
投稿は
こちら

両親の介護を考えるようになってきました。身近に相談できる窓口があるのは心強いです。(40代)

11月1日は「ひょうご教育の日」

これまで兵庫の教育が大切にしてきたもの、取り組んできたもの、新しい時代の教育に求められているものなど、社会全体で、教育を見つめ直し考える機会を設けることを通して、一人一人が子どもたちの成長を支える当事者としてお互いに支え合い協力しながら、子どもたちの豊かな学びや成長を支えていけるようにと、2024年、兵庫県教育委員会は11月1日を「ひょうご教育の日」と制定しました。

兵庫県教育委員会HP「ひょうご教育の日」制定記念フォーラムより抜粋



そこで

知っていただきたい厚生会の取組みを紹介します。

厚生会は、子どもたちの未来と質の高い教育を支えるため持続可能な発展をめざす方針を掲げ、会員の皆さんや地域・社会からの信頼に応える組織として、安全と安心を提供できるよう事業の継続・推進に取り組んでいます。

本をよむなかよし会

主に小学1年生の親子を対象に、読み聞かせをとおして、豊かな感性を育みます。2024年度は県内22会場、362人の児童に参加いただきました。



本を読む楽しさを感じてほしいと作られた「よみきかせ適書100選 第9集」

参加児童の声

- 本も読んでくれたり、歌も歌ったりするよ
- 友達もできて、とっても楽しかったよ

推せん児童図書

読書と出会う機会づくりとして、良書の紹介とあっせんを行っています。夏・冬・3学期に希望のあった小学校で展開し、2025年度夏は、620校・3,898人に利用いただきました。

※収益金の一部は「令和6年能登半島地震」の被災地の学校へ教育復興支援金として寄付しました。



自然を楽しむ会

小学生を対象に自然のものを使ったものづくりをとおして、理科の面白さを知る機会として実施しています(一部地域)。



わかば奨学金

県内の自然災害で保護者を亡くした児童・生徒に給付を行っています。



体験活動保険制度

修学旅行やトライやるウィークなど学校行事中の児童・生徒のケガや賠償事故に対応する保険制度を設けています。



など、さまざまな活動をとおして、
これからも会員や地域の皆さんを対象として
子どもたちの笑顔を育む活動を継続します。



ゆっくりゆったり秋を味わう

実りの秋、学校でもいろいろな発表会の実施される季節です。食欲の秋、芸術の秋…。秋は心身ともに充実感を味わえるときです。

そんな秋を満喫できるよう、**深い呼吸で共感できる心、自分を感じる心を育てていきましょう。**そこで、身体を動かし大きく呼吸しながら、イメージで自然と一体感を感じられる「龍村式樹木呼吸法」を紹介します(樹木呼吸法は太極気功十八式の応用)。

かねひろ
とみこの

東洋の知恵

から学ぶ

3分でできる
セルフケア

金廣 富子

沖ヨガ協会講師・
アジアハンドセラピー協会ドゥアアドバイザー

手指・目・耳などをほくして
全身をととのえることに
興味を持って活動中。

バック
ナンバー



準備体操



手ブラブラ



軽く左右倒し



前後屈



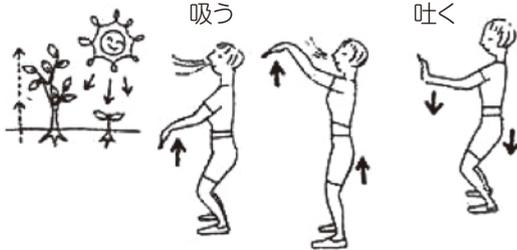
左右捻り

樹木呼吸法

樹が芽を出し根付いて、枝も根もどんどん伸びて大きな大きな樹になり命を育むイメージ。

第一～四式は
3回以上ずつ。

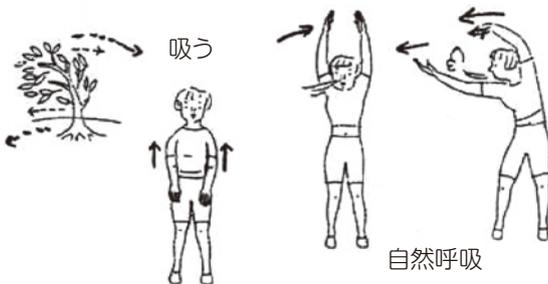
第一式 昇天降地 芽は天へ根は地へ



第二式 伸枝張根 枝は横へ伸び根は横へ張る



第三式 清風揺樹 清風に樹がゆれる



第四式 捻幹通天 幹を捻り天に通じる



第五・六式は
1回ずつ。

第五式 樹下鳥癒 樹下に鳥が癒やされる



第六式 立禅瞑想



～立ってやるのがよい、座ってでも可。自然の中でやると気持ちがいい。～

出典 龍村修、「誰でもできる24時間龍村式呼吸健康法」

「呼吸」は「吸を呼ぶ」とあるように、まずしっかり吐くことが大切。「笑い」は吐く息です。ゆっくり呼吸しましょう。

「長い息」は「長生き」に通じると言います。

腹式呼吸 胸式呼吸 完全呼吸 片鼻呼吸 ナーディ・ショーズナ

勝利の呼吸 ウジャーイ カップラパティ

など、他にもさまざまな呼吸法があります。右の二次元コードから紹介しています。





健康づくりで 笑顔の輪を広げる

不動 亨さん(淡路市在住)



高等学校で保健体育を長年指導してきた不動亨さんは、退職後、公民館などを拠点に、高齢者を中心とした健康づくりの講座を開講している。現職の頃から東洋医学に関心を持ち、「地域の人々の健康に役立ちたい」との思いから、退職と同時に健康運動指導士の資格を取得した。

講座の中で積極的に取り入れているのが、お手玉を使った運動である。単に手や指を動かすだけでなく、幼いころの記憶を呼び覚まし、心を和ませて脳を刺激する。不動さんはお手玉の音や手触りにこだわり、手作りしている。材料となる数珠玉草を自ら育て、よい音が出るよう数珠玉を丁寧に選別。生地との縫い合わせは地域の人たちに依頼し、完成させている。

そのほか、大きなお手玉を使ったドッジボール遊びや、紅白のお手玉での玉入れなど、体を動かしながら楽

しめるよう工夫を凝らす。ゲームを通じて、参加者同士のつながりが生まれるのも、この活動の大きな魅力だ。不動さんは「健康づくりは体を動かすことだけではなく、みんなで笑ったり語り合ったりすることも大切」と、心の健康にも目を向けている。

現在は、淡路島や明石など各地からの依頼を受け、年間で約100回の講座を行っている。参加者が笑顔で帰っていく姿を見ることが、不動さんにとって何よりの喜びだ。「来てくださった方々が心から楽しみ、健康づくりへの意欲を引き出すことが私の役目。高齢者施設からの依頼にも、できる限り応えていきたい」と、やさしいまなざしで語った。



集い、笑い、社会参加のきっかけにして欲しいと願って続ける健康教室



若手教職員のみなさんを紹介!

県立神崎工業高等学校

北川 阿弓さん

(養護教諭)



教職員になった動機は?

小学生の時の養護の先生に憧れたことがきっかけのひとつです。さらに強く思ったのは教育実習の時、自身の健康状態を表現することが苦手な児童が多いと感じたことです。児童・生徒に「健康に生きる力(自身の健康状態を理解し、表現すること)」を教えたいと思いました。

やりがいは?

対応していた生徒に放課後や廊下で出会った時「体調が戻りました」「元気になりました」などと声をかけてもらった時です。判断するのに迷ったり、この対応で良かったのか悩んだりする時の方が多いですが、生徒からこのような言葉をもらった時にやりがいを感じます。

リフレッシュ方法は?

ホットヨガです。これまでできなかった強度が上がったポーズができるようになった時は、自然と笑顔になります。

理想の教師像は?

適切な判断ができる養護教諭です。生徒のおかれている環境や小さな変化、さらには、命や健康に関わることに早く気付くことは生徒を守るうえで大切です。そのために、普段から生徒とたくさんコミュニケーションをとったり、他の教職員に相談したりして、日頃の様子を把握し理想の養護教諭に近づけるように頑張りたいです。

今後の目標は?

1つ目は、教職員になった動機でもある「健康に生きる力」を教えることができる養護教諭であることです。そのために、生徒が話してくれる今の身体状況を丁寧に聞き、くみ取っていきたいです。

2つ目は、今はまだ目先の仕事でいっぱいですが、生徒が安心して学校生活を過ごすために何ができるのかを考え、これから先、仕事の幅を広げていける養護教諭になりたいです。

いつまでもお元気で!!

10月 長寿のお祝い

白寿

1926(大正15)年
10月生まれ

阪神地区

箕浦 政子さん

米寿

1937(昭和12)年
10月生まれ

神戸地区

上村 明子さん

津田 芳宏さん

奈良 征夫さん

師岡 百合子さん

阪神地区

秋本 かつ子さん

尾崎 成彰さん

小野 宗一さん

勝野 正己さん

山田 信儀さん

東播地区

井上 章さん

井上 恵子さん

大西 厚志さん

岡田 守弘さん

近藤 孝祥さん

善甫 慶子さん

藤原 滋さん

宮崎 逸美さん

横川 英昭さん

吉岡 啓一さん

中播地区

井上 孝さん

西播地区

藤本 功さん

但馬地区

足立 国博さん

丹波地区

足立 剛さん

関灘 重一さん

長澤 弘さん



掲載について誕生月の3か月前にハガキをお届けし、ご了承をいただいています。



他の民話も
掲載中

ふるさと教育の教材として活用してください。
他地区の民話の情報提供も可能ですので
お問い合わせください。

郷土の民話

むこの智恵だめし(養父町広谷)

むかし、昔。ある所に大けな分限者(金持の家)があつたそう。そのえは、年より夫婦に娘がひとりの三人暮し。田も畑もよけあるし、山も広う持つ。立派な倉が、七とまも八とまもある。それで、牛飼いや男衆、上女中に下女中、飯たきおなごにせんだくばあさん。大ぜいの人間を使つてる。

ところが、そんなえじゃけど、娘は、いかず後家(オールド・ミス)かと思つほど、むこがない。それは、てて親が、無理な智恵だめしをするでじゃ。家はよし、金持ちで、娘は美しいし、やさしいええ娘じゃ。あつちこつちから「わしを、むこにしてくれ。」「わしを智恵だめし、してみてくれ。」というて、毎日二人、三人くるけど、てて親の氣に入る者ががない。そのうちに、娘は、だんだん年をよらせる。まあ、そんなわけじゃつた。

ある日のこと、みすばらしい男が出て来て、
「うちは、むこにしてくれんでもええ。けど、一ぺん智恵だめしをしてみてくれ」という。

見れば、顔は、うすぎたない。着ておる物は、つぎはぎの汚れた山着じゃ。てて親は、ひと目見て「こんなの、あかんあかん。」思つたけど、「いやまてよ、人は見かけによらんもの。」と、思い直して
「まあ、上つてくれえ。」

男が、座敷にあがると、だしぬけに、

てて親が「たたかん太鼓の鳴る太鼓、どうじゃ。」というて、すかさず、

男は「はりこ(紙ばりの入れ物)の中にハチ入れて、たたかん太鼓がブンブルブン。」

てて親が「輪のない酒たる、赤いひも。」といえは、

男は「そりやあヒヨウタンのことかいな。ふさをまつ赤に染めあげて。」

男は落ちついて答える。てて親はすっかり感心して、

「もう一つ、一石六斗に輪が二つ、桶も二つじゃ。さてなんじゃ。」

「ハトを二羽のことかいな。」

ハトは八斗、八斗と八斗で十六斗、つまり一石六斗じゃ。二羽で輪が二つ。うまいことういうたで、てて親は大よろこび「うちのむこになつてくれ。」というて頼み、どうしよう、娘のむこにしたそう。

その男は、そのえの主人になつて、ええ智恵をだして、村のためにもなり、しやわせに暮したつていう、めづたい話じゃ。



郷土の民話を再編復刻
ひょうごの民話
兵庫県学校厚生会
2012年7月 発行

『郷土の民話』を含むシリーズの本は、1970年代兵庫県学校厚生会が発行しました。
※掲載している『郷土の民話』は、作品の原文を尊重し、送り仮名、地名、その他表記については、発行時のままの表現を用いています。ご了承ください。

楽しく学ぶ
プログラミング 06

何が表示されるかな
(条件分岐)

天気アプリは、ボタンの状態によって気温や降水確率を表示します。これは、『もし～なら』という条件で命令を変える『条件分岐』という考え方を使っています。「もし～なら」はEの字のような形で、命令を入れる部分が2つ用意されています。上には「もし」と「なら」の間に書いた条件に当てはまるときに実行する命令を入れます。「そうでなければ」の下には条件に当てはまらないときに実行する命令を入れます。

天気アプリがプログラムの通りに動くと、AのボタンがONなら気温を表示し、OFFのときには表示をかくします。BのボタンがONなら降水確率を表示し、OFFのときにはかくします。どちらもONのときは、気温と降水確率を表示します。

天気アプリ
(プログラム)



問題 ▶ 天気アプリは左のプログラムの通りに動きます。アプリの動きの説明として正しいものを選びましょう。

- (1) AボタンとBボタンの両方がONの場合は、気温だけが表示される
- (2) AボタンとBボタンのどちらかがONの場合は、何も表示されない
- (3) AボタンとBボタンがONの場合は、気温と降水確率が表示される
- (4) AボタンがOFFでBボタンがONの場合は、気温だけが表示される
- (5) BボタンがOFFの場合は、気温だけが表示される

答え

天気アプリではAボタンがONのときに気温を表示し、BボタンがONのときに降水確率を表示します。両方のボタンがONの場合は、気温と降水確率の両方が表示されます。正解は(3)です。

(沖縄国際大学 島袋舞子、大阪電気通信大学 兼宗進)

今月の厚生会クイズ

クイズに答えて厚生会を知ろう！
正解者の中から抽選で図書カード500円分を
10名様にプレゼント！

問題

今月の厚生会だより「ふれあい」を読んで、次の○に当てはまる文字を、お答えください。

- 問1** お正月の行事食「おせち」など、年末年始の食卓を彩る「年末宅配便 おせち・かに」の先行予約の受付は10月〇〇日(金)までです。
- 問2** 「魔法のパンツ」で親しまれているストレッチパンツ専門店「ビースリー」が新たに特約店となり、〇%割引で利用できます。
- 問3** 新しい自分探しに! 退職会員とその家族(60歳以上限定)対象の「話題の〇〇〇〇〇を体験!!」はゲームに加え同世代との交流も楽しめます♪

応募方法

- ①クイズの答え②会員番号③会員名
- ④登録住所⑤所属所名・地区名
- ⑥感想を回答フォームまたは、はがき・FAXで応募してください

回答
フォーム



応募先

〒650-0012 神戸市中央区北長狭通4-7-34
兵庫県学校厚生会 会員広報課
「今月の厚生会クイズ」係宛 FAX 078-331-8022

締切
10月25日
お届け
11月中旬

- ※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
- ※回答フォームからの回答者には「図書カードネットギフト」をメールで送信、はがき・FAXでの回答者には「図書カード」を現職会員は所属所、退職会員は登録住所宛に送付します。
- ※厚生会役員および関係者は応募対象外。
- ※感想は無記名で広報誌等に掲載させていただく場合があります。
- ※応募は1人1回に限ります。

次号の厚生会だより「ふれあい」

- 学び舎の風景 県立兵庫工業高等学校
 - 特集 退職後の過ごし方
～地域と関わるセカンドライフ～
 - あの人この人 浅井 信人さん(姫路市立船津小学校)
 - あいきゃっち 久下 浩大さん(丹波市立春日中学校)
- ※内容は、予告なく変更する場合があります。

\\ 役立つ情報配信中! / \\ 広報誌がアプリで読めます /



多言語・読み上げ対応

9月号の厚生会クイズ回答

(問1)6 (問2)GPT (問3)わかば

PW=Kouseikai@54
(最初のKは大文字半角)