



# ふれあい

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



P2 学び舎の風景 姫路市立高丘中学校

P4 特集 ディーラーイチ推し「最新自動車」と自動車保険の役割

P6~19 今月のお知らせ

P6 会員証のデジタル化

P6 2024 年度退職予定者対象  
「生涯生活設計講座」(説明会)の開催

P7 特別貸付の貸付条件変更

P7 振込手続方法等の変更

P10 今年も年末年始の準備は厚生会で!

P11 「療養補助金」請求時の注意点

P12 住まいづくり個別相談会・セミナー 他

P20 知ってク!厚生会

「WEB会員」事前登録<sup>プラス</sup> + 「信用ネットサービス」の登録でますます便利に!

P21 東洋の知恵から学ぶ 3分のできるセルフケア  
寒暖差にダメージを受けない肩ほぐし<sup>がらす</sup>

P22 あの人この人 羽里 実基さん(西宮市立大社小学校)  
あいきゃっち 三俣 稔さん(明石市立山手小学校)

P23 郷土の民話「かしきだましの里(姫路市市場)」

P24 楽しく学ぶプログラミング  
今月の厚生会クイズ

## 2025年1月14日 新ホームページ稼働

新ホームページの閲覧、事業利用状況等の照会・各種申請手続きには「手続きかんたんシステム」ID/PWによるWEB会員の登録が**必須**です。事前登録期間:2025年1月10日まで



丹波市立山南中学校

2023年4月、旧山南中学校と和田中学校が統合し、新たに開校した。丹波竜化石の発掘地らしい、地層を思わせるデザインの外壁。丹波市産の木材や檜皮を使った校舎内は木の香りが漂う。



# 町ぐるみで生徒を見守り58年 町バスと町別懇談会が伝統に

姫路市を流れる夢前川の東にある姫路市立高丘中学校。1966年に学校からの働きかけで始まった町別懇談会や、地域活動「町バス」が現在も続いており、保護者を中心とした地域の人々と学校が協力しながら、生徒たちを見守り続けている。

## 「町バス」の発端は非行問題対策

今から約60年前の1965年、警察に補導される全国の生徒数は戦後第2のピークを迎えていた。高丘中学校も例外ではなく、補導される生徒が毎年複数名出るといった状態にあった。同年、校内で起こった出来事をきっかけに、学校は「せめて授業のできる学校に」を合言葉に、現状打破に乗り出す。まずは、保護者に積極的な関与を促し、家庭・地域・学校で連携するために、教員と保護者で町別の懇談会を開催。時には深夜にもおよぶ討議を経て、保護者と教員が徐々に地域ぐるみで生徒たちを見守る関係性を構築したことで、子どもたちの様子も変化してきた。

さらに翌年の1966年、生徒たちが協同で学び高め合うバス学習、町単位で行う「町バス」を開始した。毎週土曜日か日曜日の2時間、各町の公民館や集会所に生徒や保護者が集合。「学習バス」では生徒主導の勉強会を行い、「生活バス」で生活態度を見直す学習を行った。地域主導で行うこの活動を、町担当の教員は生徒や保護者の自主性を尊重しながら存続を見守った。当時、この学習の必要性や方法について話し合いを重ねていく中で、保護者は自分の子ども以外の子どもたちにも積極的に関わるように変化していったという。

## 夏はみんなで美化活動

昭和40年代に市内各地で行われていた町バスが、現在まで続いている同校は稀有な存在であり、近年は、「夏のクリーン作戦」と「秋の体験学習」が定番となっている。コロナ禍以前は、クリーン作戦は校区内の小学校と合同開催し、同一町の児童生徒が1グループとなり各学校を清掃していたが、コロナ禍における中止期間を経て、2023年度に復活。8月のお盆明けに、

全町の参加者が高丘中学校に集合し、屋外で溝掃除や草刈り等の清掃にいそしんだ。児童生徒約400名と各町からの保護者、自治会関係者らの参加で、あっという間に美しくなった。生徒たちは、保護者以外の大人たちとも一緒に身体を動かしながら会話も生まれ、心地よい汗を流した。

## 秋は町ごとに多様な体験学習

一方、体験学習は町ごとの企画で、内容はバラエティに富んでいる。ある町では7年にわたり、姫路の伝統工芸「明珍火箸」の制作体験を行っていた。校区内の船越神社の一角で、生徒は鉋を持って体験を行い、「鉄の棒を打つのは難しかったが褒めてもらえて嬉しい」と伝統工芸への理解を深めるとともに、普段から地域で生徒たちに声をかけてくれる明珍さんの職人技を目のあたりにした。

2023年度は、11月23日に16の町で実施。生徒は1年生から3年生の縦割り、多い町は50～60



アイシングクッキー作りに励む

人、少ない町は2人だ。大人は保護者を中心に、自治会等からの参加もある。公民館でアイシングクッキー作りや料理教室、和菓子店の経営者の指導で和菓子作りをする町もある。

プロカメラマンを招いた一眼レフカメラ講座や、テーブルマナー教室という町も。学校の体育館で大縄跳びやボウリング、ポッチャで交流する町もあった。



体育館でのポッチャで交流

高岡新町は公民館に集い、ホットプレートで肉巻きおにぎりやクレープなどを作りながら、横でしめ縄作りも行う。大人たちは、町内の子どもたちに「大きくなったな」と声を

かけながら、一緒に調理を進め、生徒たちも学年をまたいだ会話が弾んだ。

同町担当教員の河南宏明さんは「生徒が学校とは違う姿を見せたり、地域の方がしっかり子どもたちを見守ったりしながら楽しそうに進めており、これが地域連携だと感じた」とほほ笑む。



ホットプレートで肉巻きおにぎりを焼く

## 町別懇談会で地域の声を聞く

町バスとともに、町別懇談会も長く続いている。毎年1学期終盤の4日間に各町で開催しており、保護者や自治会役員、民生委員等地域の方と、校長や教頭、各学年担当と町担当の教員が参加する。学校からは全体の様子や各学年の行事を報告し、各町には地域の実情を聞くなど情報共有しながら意見交換を行っている。厳しい意見をいただくこともあるが、話し合うことで、理解を得ることができ、さらに子どもたちに関わってくれるという。

今夏、懇談会で出た意見をもとにルールを改善したことがある。同校には40～50分徒歩で登下校する生徒がおり、日傘やアームカバーは使用可能としていたが、水筒の中身はお茶に限っていた。懇談会で出た「今年も連日の猛暑なので、生徒が通学中に塩あめや塩分タブレットを食べるのを許可しては」という意見をきっかけに、速やかに教員で協議。昔から守り続けていけないといけないこともあるが、今の時代に合わせて見直していけないといけないことから、不易と流行を見極めた結果、「お茶以外にスポーツドリンクを持って来て良い」と規則を改善し、生徒や保護者に知らせた。

## 町バスの信念を未来へ

町バスは今年度から年1回の開催とし、秋の体験学習のみを行うことになった。「夏のクリーン作戦」の取り止めは、昨年度の実施後、真夏の猛暑下の屋外作業に対する懸念の声が寄せられたことや、行事の見直し、教員の働き方改革等、総合的な見地から判断した。

今年度の体験学習も、11月23日に開催予定だ。消防関係者の新企画で応急対応と消火訓練に挑戦する町や、手作りベア人形、SDGsなクリスマスリース作りと、趣向を凝らす町もある。体験内容について学校からは、町バス草創期からの目的をふまえ、町内で費用も含め役割分担をしてやり遂げることをと伝えるが、人手不足や物価上昇から、映像鑑賞等のレジャーに切り替える町も出てきている。

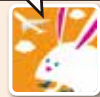
生徒指導担当の河南さんは「子どもたちにとっては、いろいろな大人が支えていくという環境が望ましい。時代に合わせて町バスの内容は変わるとしても、地域の中で子どもたちを見ていくという信念は継続してもらえたら」と、地域に配慮しながらも期待を寄せる。

校長の長谷川陽一さんは、「自治会長さんが『子どもは地域の宝』とおっしゃるように、熱心に子どもたちを見てくださる地域性を、私たちも大切にしていきたい」と、さらに未来へとつなぐ道を見据えている。



地域の方と一緒に調理作業

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P24



## 姫路市立高丘中学校



所在地 姫路市山吹1丁目4-13  
生徒数 429人・15クラス (2024年4月現在)  
校訓 自立 創造 責任

教育目標 「心の教育を基盤にし、生涯学び続ける意欲と創造性あふれる生徒の育成」  
○基礎・基本を定着させ、自己教育力を育成し、個性の伸長を培う  
○自分を律する心、他を思いやる心、自然に感謝する心を培う  
○たくましく生き抜く力と忍耐力を培う  
○国際化時代に生きる資質とふるさと高岡をこよなく愛する心を培う

### 学び舎ポイント

近年、生徒会が中心となり、「校則の見直し」を行うとともに、制服検討委員会を組織し、「制服の見直し」を行いました。さらに、「通学カバンの見直し」を行い、教材が楽々入るカバンで新入生は登校しています。常に、「不易と流行」を意識しながら、「生徒が通いたい」「保護者が通わせたい」「地域が応援したい」学校づくりを目指しています。

学び舎プロフィール

厚生会スマイルオーナーズ  
プラン提携ディーラー  
イチ推し

# 「最新自動車」と自動車保険の役割

環境保全の動きのなか、エコカーの開発・実用化が進み、ハイブリッドやプラグインハイブリッド、電気自動車と…多様な自動車が登場しています。それぞれの違いや特徴、これからの主流を知って、次のクルマ選びを考えましょう。

## 4種の特徴と違い

●●●● 強みと弱み 4種を比較した評価 ●弱み ●中間 ●強み

種類	動力源	燃料	燃費	コスト			走行性能			走行距離		
				費用 初期	※1 補助 金	※2 エンジン 費	燃料 費	ガス 排出	騒音	※3 パ ワー	充電 ※4	給油 機能 ※5
<b>HV/HEV</b> (ハイブリッド)	エンジン・モーター (エンジンで発電)	ガソリン	悪	低	無	高	高	多	高	低	短	無
<b>PHV/PHEV</b> (プラグイン ハイブリッド)	エンジン・モーター (バッテリーに蓄電)	電力 +ガソリン	中	高	有	高	中	中	中	中	中	有
<b>EV</b> (電気自動車)	モーター (バッテリーに蓄電)	電力	良	高	有	低	低	無	低	高	長	有
<b>FCV</b> (燃料電池自動車)	モーター(水素を空気中 に含まれる酸素と反応 させ、燃料電池で発電)	水素	良	高	有	低	高	無	低	高	短	有

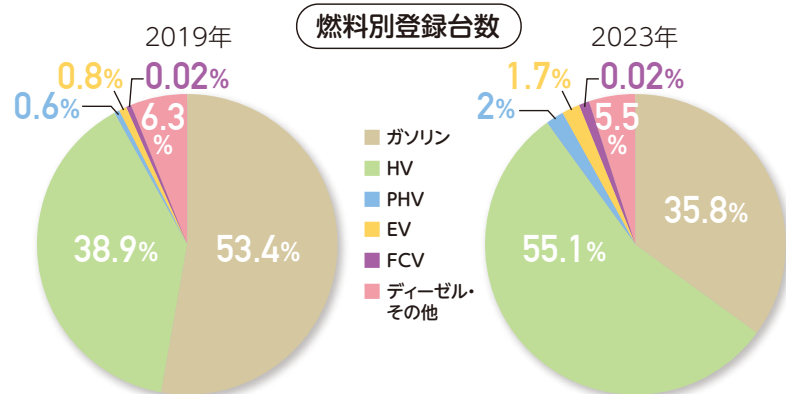
※1 CEV(CEV:Clean Energy Vehicle) 補助金 <https://www.cev-pc.or.jp>

※2 EV・FCVはエンジンを搭載していないため交換部品が比較的少ない。 ※3 モーターの加速力は概ねエンジン車を上回る。

※4 給油・充電にかかる時間の比較。 ※5 給電機能 災害時に車から家に電気を供給するなど「移動できる電源」となる。

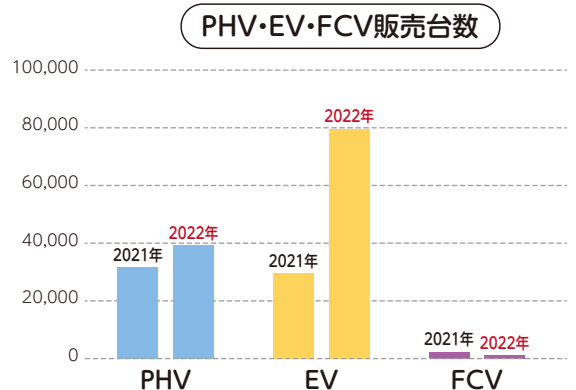
## エコカーのシェア率

燃料別の登録台数(軽車両のぞく)の推移をみると、2019年、50%強をガソリン車が占めていたが、2023年にはHVが逆転。



出典:一般社団法人日本自動車販売協会連合会 <https://www.jada.or.jp/pages/342/>

HVをのぞくPHV・EV・FCV(軽車両も含む)の販売台数は、2022年、EVの伸び率が凄まじく、シェア率60%超えを記録。



出典:一般社団法人次世代自動車振興センター販売台数一覧 <https://www.cev-pc.or.jp/tokei/hanbaidaisu.html>

### 教えてくれた人

兵庫日産自動車  
株式会社  
営業推進部  
販売促進グループ

西岡 正視さん



取材時に日産サクラX(EV)を試乗させていただきました。

EVを始めて運転し、加速力のすごさに感動!! 静かでしっかりした走りは、試乗して始めてわかりました。EVのイメージが覆りました。

## 気になる充電スポットと設置費用

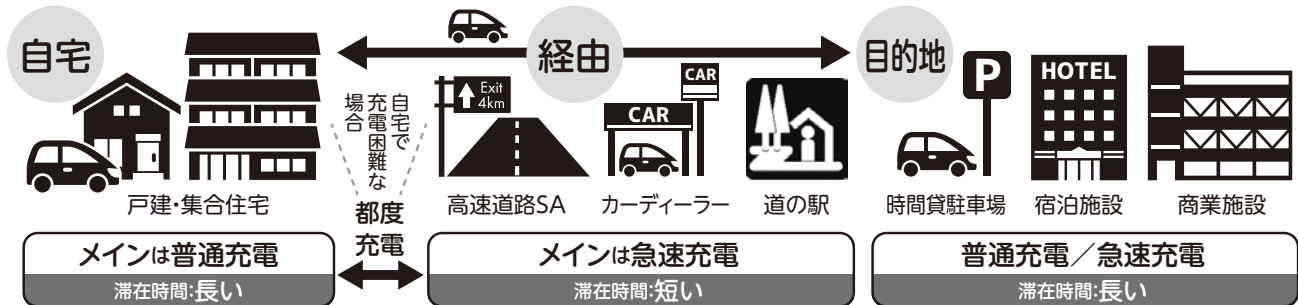
ガソリンスタンドの数が減少している一方、ここ数年で充電スポットは全国的に急増。EVを販売しているカーディーラーはもちろん、コンビニやスーパーマーケットなどの日常よく訪れる場所にも設置。また、SAや道の駅など長距離移動時の中継地点にも整備。自宅には6~7万円で設置可能。

充電の種類	設置数 充電:補助金交付台数(2023年) /給油所(SS)(2023年)	充電時間
急速充電	9,828	30分
普通充電	44,313	14から17時間
給油所	27,414	4分

出典:一般社団法人次世代自動車振興センター 都道府県別補助金交付状況 充電設備 <https://www.cev-pc.or.jp/tokei/koufuu3.html>

出典:経済産業省 資源エネルギー庁 [https://www.enecho.meti.go.jp/category/resources\\_and\\_fuel/distribution/hinnkakuhou/240729.html](https://www.enecho.meti.go.jp/category/resources_and_fuel/distribution/hinnkakuhou/240729.html)

## EV充電のイメージ



## EVとガソリン車 どちらに軍配?

EVは車両購入費用が高くて見送ってきたけれど、燃費や補助金の兼ね合いを考えたらどうか気になりませんか。

一例として、EV車の日産サクラXの交流電力量消費率124Wh/kmを燃費換算すると89.7km/ℓ。1回の充電では約180km走行できます。一方、ガソリン車の日産デイズXは23.2km/ℓ。年間1万km走行すると燃料費用の差は約5.5万円/年間でEVが安価。

EVには55万円(日産サクラXの場合)の補助金も適用され、ガソリン車との価格差が縮まります。

環境にも配慮し、静かな走りを楽しめるEV、費用面でこれまで検討を見送っていた皆さんも、試乗してみてもいいのではないでしょうか。

171円/ℓ (石油製品価格調査 9/2兵庫県小売価格)、「はぴeタイムR」(関西電力のオール電化向けプラン)のナイトタイム(夜間時間)で算出



キャッシュバックが受けられる厚生会のスマイルオーナーズプランの詳細は16ページ➡

## 自動運転の今

高齢者による交通事故、地方での移動手段不足、物流における運転者不足などから、自動運転が注目され、法整備や実証実験が行われています。国土交通省が設定した「自動運転のレベル分け1から5」のうち現在は、高速道路など一定の条件下で自動運転できる「レベル3」の自動車が公道を走行。しかし、安全運転システムを搭載している車であっても避けられない事故があります。

**Q** 自動運転車や安全運転支援システムが普及すれば、保険は加入しなくても大丈夫?

**A** 自動運転中の事故であっても、従来どおりドライバーや車両所有者等に損害賠償責任が課される可能性があり、また、搭乗者や自身の車を守るためにも、保険の加入が必要と考えられています。

## 事故を未然に防ぐ自動車保険

あいおいニッセイ同和損保のテレマティクス自動車保険は、ドライブレコーダーなどのデジタル技術を活用し「事故を起こした後の保険」から「事故を起こさない保険へ」。

さらに、搭載されたドライブレコーダーなど、テレマティクス端末の走行データを収集し、急ブレーキ発生率などから交通安全mapを作成し、安全、安心なまちづくりにも貢献。

保険会社から借用したドライブレコーダーが大きな衝撃を検知すると事故緊急自動通報サービスが作動し、ドライブレコーダーの音声を通して保険会社から連絡。事故直後の初期対応(救急車出動依頼やレッカー手配など)を実施。

さらに、映像から相手車両の速度等の事故状況をAIが解析し、迅速かつ適切な事故解決を実現。不安が「安心」に変わります。

「団体扱自動車保険」の詳細は15ページ➡

### 教えてくれた人

引受保険会社  
あいおいニッセイ同和損保株式会社 神戸支店

林 慎太郎さん



出典:一般社団法人 損害保険協会

<https://www.sonpo.or.jp/insurance/car/sapocar.html>



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)

## 会員証のデジタル化

2025年1月14日以降、会員個人の専用ページ「マイ厚生会」にログインすると、『デジタル会員証』が利用できます。マイ厚生会の利用には「WEB会員」への登録が必要です。

なお、現在発行しているプレート型の会員証の取扱いは次のとおりです。

### ●現職(準)会員＝

2025年3月31日までは、プレート型の会員証も利用できます。

2025年度以降、『デジタル会員証』のみ利用できます。

※プレート型の会員証の返却は必要ありません。

### ●退職(準)会員・遺族会員＝

現在発行しているプレート型の会員証も引き続き利用できます。

なお、2025年度新退職会員は、プレート型の退職会員証の発行はありませんので、『デジタル会員証』を利用してください。

※「WEB会員」登録



会員係 ☎078-335-5563

## 定年引上げに伴う会員資格および各事業の取扱い【現】

「定年引上げ対象者」および「定年前再任用短時間勤務制・暫定再任用制度の適用者」はそれぞれ会員資格と各事業の取扱いが異なります。

### ●定年引上げ対象者＝

現職会員の資格を継続します。

### ●定年前再任用短時間勤務制・暫定再任用制度の適用者＝

現職会員の資格は喪失します。

※退職会員に加入できます。対象となる方は、必ず【通】11月を確認してください。

※詳細は【通】11月。

会員係 ☎078-335-5563

## 2024年度退職予定者対象「生涯生活設計講座」(説明会)の開催【現】

退職する際の厚生会の手続きや退職会員制度、利用できる事業、加入手続きの方法等について説明します。

※詳細は【通】11月および各支部発行の案内文。

## 2024年度退職予定者対象「生涯生活設計講座」オンデマンド(録画)配信【現】(再)

2024年度末までに退職を予定している現職会員を対象に、「生涯生活設計講座」を【HP】でオンデマンド(録画)配信しています。

※早期退職予定で講座資料を希望する方は、各支部または福祉係に連絡してください。

※詳細は【通】11月。

【支】・福祉係 ☎078-331-9968

## 「一般住宅貸付(変動金利型)」および「災害住宅貸付」の金利【現】

10月に「一般住宅貸付(変動金利型)」および「災害住宅貸付」の金利を見直した結果、引き続き現行金利(0.90%)を適用します。※詳細は【通】11月。

## 特別貸付の貸付条件変更【現】

新システム稼働に併せ、特別貸付の貸付条件を変更します。※詳細は【通】11月。  
 変更時期＝2025年1月14日(新ホームページ稼働)以降の受付分から

貸付係 ☎078-331-9974

# 会員価格でチケット購入！チケットインフォメーション

## ORANGE RANGE LIVE TOUR 024 ～タコス DE ピタゴラス～

2024年9月より、全国24都市をまわるホールツアー「ORANGE RANGE LIVE TOUR 024-025 ～タコス DE ピタゴラス～」の開催が決定！



【日時】12月14日(土)

17時30分開演(開場は45分前)

【会場】神戸国際会館 こくさいホール 各線「三宮駅」より約400m

【あっせん価格】6,000円(定価6,500円)

※全席指定。 ※未就学児童の入場は、同行の保護者の方の座席の範囲内で、周りのお客様のご迷惑にならないようご注意くださいを大前提とさせていただきます。

【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【263-475】

※11月1日(金)10時から11月15日(金)23時59分の間。

※2時から5時の間はシステムメンテナンスのため使用不可。

## 神戸国際会館創立70周年記念 第九コンサート2024

年の瀬の恒例行事、第九コンサートを今年も神戸国際会館で開催いたします！

【日時】12月22日(日)

16時開演(開場は45分前)

【会場】神戸国際会館 こくさいホール 各線「三宮駅」より約400m

【曲目】モーツァルト:歌劇「魔笛」序曲/

ベートーヴェン:交響曲 第9番 二短調 作品125「合唱付き」

【出演者】指揮者:大友直人/独唱:富平安希子(ソプラノ)、竹本節子(メゾ・ソプラノ)、糸賀修平(テノール)、大川博(バリトン)/管弦楽:大阪フィルハーモニー交響楽団

【あっせん価格】6,000円(定価6,600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【263-822】

※11月1日(金)10時から11月22日(金)23時59分の間。

※2時から5時の間はシステムメンテナンスのため使用不可。



©Rowland Kirishima

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9968



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

11月

会員のこと

投稿はこちら

定期的にメルマガが届き便利です。電子化が進みパソコン仕事も増えてしんどいので休日ゆっくりリミュージウム巡りたい。(50代)

## ワンデーサポーター

友人や親の車を借りる期間だけ加入できる、車を保有していない人(運転免許証のみ保有者)向けの「24時間単位の自動車保険」です。

※詳細は、右の二次元コードを確認してください。



損害保険係 ☎078-331-9316

「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6日(金)必着  
保険加入日=2025年3月1日(土)  
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=

11月初旬から12月中旬

※加入者は18ページ「遺族ガイダンス」の対象となります。

## 厚生会団体保険更新【現】

9月から「厚生会団体保険」の内容変更などの契約更新手続き(更新日は2025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6日(金)必着で申し込んでください(変更のない場合は申込不要です)。

なお、以下の保険については、内容変更・新規加入ともに随時受け付けています。

- 団体総合生活補償保険(医療型・傷害型)
- 団体介護保険
- すまいる給与補償保険

「ハイブリッド積立(貯蓄年金型積立)」の新規募集  
および一時金持込み【現】

退職後のゆとりある生活設計をサポートする「ハイブリッド積立(貯蓄年金型積立)」の新規加入者を募集しています。また、「ハイブリッド積立」に加入中の方には、将来の年金受取額を充実さ

せるため、2月度ハッピーライフ年金への一時金持込みを案内しています。詳細は、9ページを確認してください。

【支】・団体保険係 ☎078-331-9317

「2024年度産 契約栽培米(産直米)」の定期購入の  
新規取扱終了

「特別栽培米 六方銀米コシヒカリ」(【ふ】9月)について、需要の急増等により、新規申込みを終了しました。

生活用品課 ☎078-331-9305

冬の贈り物は  
お済みですか?  
クリスマスや年末商品も  
取り揃えた  
冬のお取寄せ～ギフト～  
申込受付中  
詳細は10ページ➡

## 振込手続方法等の変更

掛金や利用代金等の振込手続書類および振込取扱窓口が変更となります。

## 手続書類および取扱先

	変更前	変更後
手続書類	専用振込用紙	払込依頼書
振込取扱窓口	指定金融機関のみ (三井住友銀行・但馬銀行)	●コンビニエンスストア ●各金融機関窓口 ※振込金額が30万円を超える場合は、銀行振込のみの取扱いとなります。

※振込用紙の様式が変わります。

振込手続きが  
必要な会員

● 給与引去りできなかった現職会員(育児休業者含む)

● □座振替ができなかった退職会員など

※支払内容により手数料が必要となる場合がありますので、お手元に届いた請求書にて確認してください。

変更日

2025年1月14日(火)以降発行分から

〈問合せ〉財政運営課 ☎078-331-9060

コンビニでも  
支払いができる  
ようになったよ!



## 募集

## 兵庫県教育委員会 後援

## 「現状打破」

仕事と競技を両立するための実践的なアプローチ

教育活動支援・  
スキルアップ講座

## 川内優輝講演会【現】

参加会費  
無料2025年1月6日(月)  
14時30分から16時元・市民ランナー  
現・プロランナー  
(あいおいニッセイ  
同和損害保険所属)みなさん、こんにちは。プロランナーの川内優輝です。  
今回の講演は兵庫県で初めての開催となります。

私はプロになる前、埼玉県の県立高校で事務職員として10年間勤務していました。そのため、講演内容としては「どのようにして仕事と競技のワークライフバランスを実現してきたか」ということを中心にお話します。

講演の最後には質疑応答も実施しますので、講演内容に関心のある方は聴講を前向きに検討して頂ければ幸いです。

## 川内さんにズバツと質問

あらかじめ質問をいただいた方の中から、抽選で当日質問をしていただきます。

※質問は【HP】の申込フォームから申込みをした方限定となります。

研修履歴を活用した対話に基づく受講奨励の  
対象研修として活用してください。

- 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
- 会 場 兵庫県学校厚生会館 3階大会議室
- 参 加 費 無料
- 募集人数 100名※申込多数の場合、抽選となります。
- 申込締切日 12月6日(金)
- 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。

## 講師プロフィール

小学1年次に陸上を始め、中学、高校、大学と陸上競技部に所属。箱根駅伝にも関東学連選抜(現、関東学生連合)6区として2度出場。

2009年 埼玉県庁に入庁後もフルタイム勤務の市民ランナーとして競技を続ける。

2010年 東京マラソン4位で「公務員ランナー」として話題になる。

2014年 仁川アジア大会銅メダル

2018年 ボストンマラソン優勝

2019年 3月末に埼玉県庁を退職し、同年4月からは、あいおいニッセイ同和損害保険と所属契約を結びプロランナーに転向。

## 勤続20年祝金〔現〕(再)

現職会員が勤続20年に達し、永年勤続表彰を受けた場合に給付します。

**給付額** 50,000円

永年在会者給付金をすでに給付している場合はその額(30,000円)を控除し、20,000円を給付します。

**対象者** 2024年4月1日から2025年3月31日に在会し、2024年度に永年勤続表彰を受けた現職会員

※市教委等への転出者および長期の休暇取得者等で表彰年度が不明な場合は教育委員会等に確認してください。

**請求方法** 会員が勤続20年に達し、永年勤続表彰を受けた後「勤続20年祝金請求書〔様式第10号の3〕」を提出してください。  
(自動給付ではありません)

永年勤続表彰制度がない市町については、採用日を基準に勤続20年に達した日を永年勤続表彰を受けた日とみなし、請求してください。

**締切日** 毎月20日(休日の場合は前営業日)

**送金日** 翌月以降の月末

**送金先** 登録口座

〈問合せ〉給付係 ☎078-331-9311



請求を忘れて  
いませんか?

2021年度に  
勤続20年を迎えた方

請求  
期限

2025年  
3月31日

※勤続25年時の請求はできませんので、必ず期限までに請求してください。

## ハイブリッド積立〔現〕

ハイブリッド積立は、退職後のゆとりある生活設計をサポートするための貯蓄年金型積立です。「すまいる積立預金」と日本生命保険相互会社の「ハッピーライフ年金(拠出型企業年金保険)」をバランスよく積み立てることで、人生の三大出費(住宅資金・教育資金・退職後の生活資金)を自助努力で準備できます。



「すまいる積立預金」の満期積立金は「ハッピーライフ年金」に一時金持込みができます。また、すまいる積立預金の積立終了後は、ハッピーライフ年金部分の積立が定年まで継続します。  
※生年月日によって定年までの積立期間は異なります。

2025年3月期  
新規加入申込受付中!

〈募集期間〉

12月6日(金)まで



※詳細は、配付の案内チラシまたは、左の二次元コードを確認してください。

**加入中の皆さん!** ハッピーライフ年金への一時金持込みをして、将来の年金受取額を充実させませんか?

**申込方法** 10月中旬に加入者宛にお届けする「一時金持込希望書」を提出。または、右の二次元コードから申し込んでください。



**年金部分への入金日** 2025年2月3日(月)

**その他** ハッピーライフ年金の残高は「手続きかんたんシステム」の保険契約明細で照会できます。

**申込期限** 11月29日(金) **今回は申込期限が早まっています!**

**持込方法** ①積立預金からの振替

積立預金一部払戻依頼書(様式10号)を12月25日(水)までに提出してください。

※信用ネットサービスでの振替手続きはできません。

②12月26日(木)までに専用振込用紙で厚生会指定口座へ振込(三井住友銀行・但馬銀行のみ振込手数料無料)

〈問合せ〉団体保険係 ☎078-331-9317



# 今年も年末年始の準備は厚生会で!

冬の贈答品やクリスマス、年末年始の準備品を取り揃えた「冬のお取寄せ~ギフト~」、「お正月用品」、「おせち・かに(年末宅配便)」のカタログを案内しています。地産地消の食品や全国各地のグルメなど、お取り寄せしたい商品満載です。早めに申し込んで、お得に購入してください(お正月用品には早割の設定はありません)。価格は税込です。

## 冬のお取寄せ~ギフト~

早期  
締切

**11月22日(金)**

【締切】12月13日(金)

## お正月用品

締切

**11月22日(金)**

早割の設定はありません

## おせち・かに(年末宅配便)

早期  
締切

**11月15日(金)**

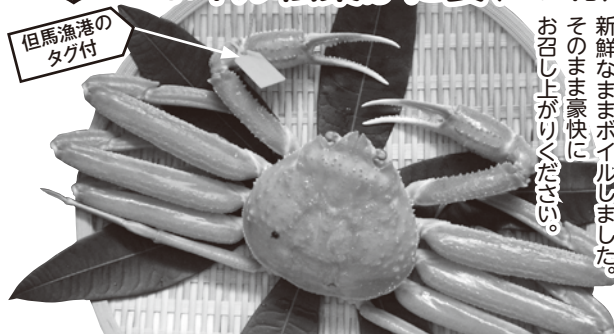
【締切】11月22日(金)

カタログ  
P.2

香住港水揚げ

## ボイル松葉がに姿(タグ付)

但馬漁港の  
タグ付



身入り・旨み、  
どれをとっても最高の松葉がにを  
新鮮なままボイルしました。  
そのまま豪快に  
お召し上がりください。

姿1匹(タグ付)

早期申込  
番 号 **502**

冷蔵

姿2匹(タグ付)

早期申込  
番 号 **503**

冷蔵

**早割 18,300円 早割 29,500円**

通常価格 19,400円

通常価格 31,000円

約500~600g(かに:兵庫県産)【消】5日 かに

約500~600g×2匹(かに:兵庫県産)【消】5日 かに

薩摩芋本舗

## とろける窯焼きスイートポテト(8個)

九州産薩摩芋のスイートポテト



あたためて  
とろけるカスタード

冷凍

九州産薩摩芋をくちどけなめらかに練りあげてスイートポテトに仕上げました。ペースにはとろけるカスタードの2層構造。あたためてとろとろ、ひやしてなめらか、2つの食べ方をお楽しみいただけます。

50g×8個【賞】30日【箱】21×17.7×9cm 卵、乳、小麦、大豆、アーモンド

カタログ  
P.29

早期申込  
番 号 **695**

**早割 3,500円**

通常価格 3,800円

新商品

村田蒲鉾店

## 萩・村田の伝統ギフト



良質なすり身を使用した  
練り物シリーズ「いち」、  
山口県萩発の昔から根強い人気のブランド  
「銀浪(ぎんろう)」、「萩小町」の詰合せ。

一萩王(白/紅)各160g、銀浪(大)白160g、一萩小町ちくわ×2本、萩小町ちくわ3本入×2袋、一天ぷら(プレーン/野菜/チーズ)(魚肉:アメリカ・日本)【賞】7日【箱】29×31.8×4.3cm 卵、乳、さば、大豆、ゼラチン

冷蔵

カタログ  
P.4

早期申込  
番 号 **519**

**早割 4,950円**

通常価格 5,100円



丸福珈琲店

## ドリップ珈琲伝承香味ブレンド詰合せ(24袋)

一杯の珈琲を、90年以上にも渡って  
こだわり続けてきた丸福珈琲店。  
香り高くコクの深い  
丸福オリジナルブレンドです。



(10g×4袋)×6箱

カタログ  
P.44

早期申込  
番 号 **784**

**早割 3,200円**

通常価格 3,500円

商品に関する詳しい内容等については、「冬のお取寄せ~ギフト~」カタログを確認してください。【HP】内の厚生会ショッピングからも利用できます。



会員の  
ひとこと  
投稿は  
こちら

「ふれあい」は知らない情報も多く勉強になります。住宅を購入したので、火災保険、引越し社の案内など興味深かったです。(30代)



## 「療養補助金」請求時の注意点 **【退】**

**Q** 療養補助金を請求したのに送金されていません。なぜですか？



**A** 療養補助金には「送金基準額(2万円)」の設定がありますが、次のいずれかのタイミングで送金となります。  
①療養補助金が2万円に達するまで送金せず、達した時点で送金。  
②療養補助金以外の給付金がある場合、併せて送金。  
③上記①②を満たさない場合、2月下旬に一齐送金。  
※2025年の一齐送金の請求締切日は2025年1月20日(月)必着です。



**Q** 1度請求した月の出し忘れた領収書があるけど、今から請求できるのかな？



**A** いいえ。2022年10月診療分から追加請求はできません。同一診療月のものは、まとめて同時に請求してください。

**注意**

治療用装具を作った場合や高額療養費の還付または75歳以上2割負担の配慮措置の該当月がある場合は、還付通知書が手元に届いてから、ひと月分をまとめて請求してください。



**Q** 医療費控除(税務署への申告)済みでも請求できるのかな？



**A** いいえ。請求できません。厚生会の給付を受けられる場合は、医療費控除の申告をする前に「療養補助金」の請求をしてください。その後、厚生会からの給付金額を差し引いて申告をしてください。  
※事前に給付金額をお伝えすることはできません。



### 加入健康保険の報告について

2024年12月2日以降、現行の被保険者証(保険証)の交付が廃止されることに伴い、加入健康保険の報告時には、次の証明書のコピーを添付してください。

なお、各種医療証(公費負担医療受給者証・特定疾病療養受療証等)は発行方法の変更がないため、現在と同様、受給者証等のコピーを添付してください。

対象者		証明書
マイナ保険証(保険証利用登録されたマイナンバーカード)	持っている方	資格情報のお知らせ
	持っていない方	資格確認書

※現行の被保険者証の有効期限やマイナ保険証、資格情報のお知らせ等に関する問合せは、ご自身の加入健康保険の窓口へお願いします。

〈問合せ〉給付係 ☎078-331-9311



WEB会員登録事前登録を子どもを借りずにできたことが嬉しかった。(60代)



# 住まいづくり個別相談会・セミナー

来場特典やお楽しみ満載の住まいに関する相談会を実施します。  
全地区会員参加可。

**予約優先**  
(当日参加も可)

11月23日(土)祝

会場 中播支部

24日(日)

会場 東播支部

いずれも  
10時から16時30分  
(最終受付16時)

## 新築相談

まだ先だけれど、いつかはマイホームを購入したい…。理想的な土地、家の広さを教えてほしい。

## リフォーム相談

リフォームに補助金が使えて本当?水回りの設備を替えたい…。



## 住宅ローン相談

私はどのくらいのローンが組めるの? 何歳までローンが組めるの?



特別セミナー

厚生会提携店  
遺品整理士による

### 誰にも聞けない

生前整理・遺品整理の秘密のコツ

- 1回目=10時30分~11時30分
- 2回目=14時~15時

予約特典

薫るバター  
Sabrina  
プレゼント



※数に限りがあります。  
※一家族様1つ。

来場特典

野菜  
詰め放題

協賛:関西電力株式会社  
※数に限りがあります。  
※一家族様1つ。

お楽しみ

似顔絵  
コーナー



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 Panasonic Homes



ミサワホーム

八幡コーポレーション株式会社

〈問合せ・申込み〉生活用品課 ☎078-331-9305

会員のみなさん!!

## 「厚生会ハウジング」をご存知ですか? 兵庫県学校厚生会の割引制度がお得なんです!



### 漫画で分かる提携割引制度 兵庫さんは厚生会ハウジングについて熱く語りたい。



〈問合せ・申込み〉生活用品課 ☎078-331-9305

# カモノ家具 ショールームのご案内

それぞれのショールームでは、家具を一つひとつ体感しながら、じっくりと選ぶことができます。また、ご自宅の図面を持参すると、具体的なサイズや色のアドバイスも受けられます。新しい家具で快適なおうち時間をつくりませんか。

## 利用方法

ショールーム受付で、会員である旨を申し出、見積希望の商品があればショールームの担当者に伝えてください。厚生会より後日、見積額を連絡します。

## 支払方法

給与(口座)からの無利息割賦払ができます。※一括払(給与または現金)も可。



**会員価格で  
購入できます**

## 関西ショールーム

西宮市鳴尾浜2-1-17  
☎0798-48-8886(担当:藤田)  
駐車場完備

## 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(担当:松下)

…………… 両ショールーム共通 ……………  
営業時間 10時から17時  
定休日 水曜日、年末年始

〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305



## ギャラリー スケジュール

※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。  
※本誌掲載内容や時間などが変更になる場合があります。事前に問い合わせてください。



- 日本水彩画会 兵庫県支部秋季展 … 11月 7日(木)から12日(火)10時から17時(最終日は16時まで)
- 第62回 令和6年度 琴影書道会展 … 11月14日(木)から17日(日)10時から18時(最終日は16時まで)
- 高木政雄切り絵展 ……………… 11月21日(木)から26日(火)10時から18時(最終日は16時まで)
- 第40回 日本画 藍の会展 ……………… 11月28日(木)から12月3日(火)10時から17時(初日は12時から。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



## お葬式のご相談はシティホール ベルコ会館

専門スタッフ

快適設備

安心価格

株式会社 **ベルコ**

☎ **0120-04-0044**  
寝台車24時間受付

兵庫県学校厚生会  
会員様特典

学校厚生会会員様専用 **30万円・50万円・100万円プランあり**

広告

11月  
会員の  
ひとこと  
投稿は  
こちら  
「郷土の民話」小学生の頃、母が買ってくれて読みました。連載を楽しんでいます。(50代)



## 入会金・年会費一切不要 ガソリンカード



エネオス・コスモ石油・出光興産各社と厚生会の団体契約による、全国統一価格で給油ができるガソリンカードです。地域限定の伊丹産業カードも取り扱っています。

こんなに便利でお得!!

- ①入会金・年会費不要!
- ②全国どこでも統一価格で安心! 厚生会団体契約価格
- ③盗難・紛失保険付き!
- ④カード複数枚発行OK! ご家族も利用いただけます

新規加入  
募集!!

〈ガソリン価格〉

市場価格に対応した会員価格とするため、月2回価格設定をして案内します。

〈お支払い方法〉

給与(現職会員)または登録口座(退職会員)からの引去り(現金の取扱いはできません)。

- ※毎月ご利用明細書を送付します(出光興産を除く)。
- ※団体契約価格につき、一般スタンド店頭価格は適用されません。
- ※高速道路内はスタンド店頭価格となります。但し、コスモ石油は厚生会価格になります。
- ※一部取扱いできないスタンドもありますので、カード利用の際は店頭で確認してください。



カードをお持ちの  
皆さんへお願い

住所・名前の変更がある場合、必ず生活用品課まで連絡してください。  
右上の二次元コードからも変更できます(厚生会からガソリンカード各社に連絡します)。

〈申込み・問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

兵庫県学校厚生会  
生活用品課行  
FAX 078-331-9959

### ガソリンカード申込書

コピー可

次のとおり申し込みます

住 所	フリガナ (60文字)		発行希望のカードを○で囲んでください。	車 番 欄 (伊丹産業のみ)
	〒	□□□□-□□□□	<input type="checkbox"/> エネオス <input type="checkbox"/> コスモ石油 <input type="checkbox"/> 出 光 <input type="checkbox"/> 伊丹産業	
名 前	フリガナ		区 分(○で囲む)	
	電話番号	- -	<input type="checkbox"/> ①新規 <input type="checkbox"/> ②追加 <input type="checkbox"/> ③紛失盗難 <input type="checkbox"/> ④住所変更 <input type="checkbox"/> ⑤名前変更 <input type="checkbox"/> ⑥車番変更 <input type="checkbox"/> ⑦再発行 <input type="checkbox"/> ⑧取消	
	フリガナ		①新 規 初めて申し込みをする場合 ②追 加 追加で申し込む場合 ③紛失盗難 最寄りの警察へ届け出後、紛失・盗難日、警察届出日を赤字で書いてください(電話でも受付けています) ④住所変更 新しい住所をご記入ください ⑤名前変更 新しい名前をご記入ください ⑥車番変更 (伊丹産業のみ)車番が変更になった場合 ⑦再 発 行 破損、磁気不良などで使用不能になった場合 ⑧取 消 カードを使用しなくなった場合 (⑤⑥⑦⑧は、カードを返却してください)	

厚生会記入欄 A

備考欄

紛失・盗難日	警察届出日
年 月 日	年 月 日

受付印

※この申込書に記入された個人情報につきましては、ガソリンカードの発行および、これに関する厚生会事業の案内を目的に使用します。

♥ 備え・安心

# ドラレコも付けて安心「団体扱自動車保険」

保険会社オリジナルの「専用ドライブレコーダー」を活用した自動車保険を紹介します。団体扱自動車保険なら「大口団体割引制度」が適用になり、お得に加入することができます。

## タフ・見守るクルマの保険プラス(ドラレコ型)



### 事故発生時

事故が起きて  
気が動転して  
しまっても…

### 事故緊急自動通報サービス

大きな衝撃(自力走行が困難と思われる程度の衝撃)を検知すると、自動的にコールセンターへ通知し、専任オペレータからドライブレコーダーを通じて安否確認コールを行います。

### 見守りサービス

事故時の初期対応状況をご家族の方へメールでお知らせします。



各社商品  
動画は  
こちら

あいおいニッセイ同和損保



三井住友海上



GK、見守る  
クルマの保険  
(ドラレコ型)

自動車保険  
見積希望  
フォーム



## こんなメリットも! 厚生会の団体扱自動車保険

保険料が割安になります



(注1) 「大口団体割引」はその団体における「契約台数」と「損害率」(注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。  
(注2) 大口団体割引18.5%は2024年12月1日から2025年11月30日の間に始期日を有する契約に適用されます。  
(注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。  
(注4) 約22.5%割安とは、大口団体割引18.5%と団体扱一括払係数0.95を連乗したものです。  
(注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。

### 他社からの切り替えも安心

他の保険会社や共済から切り替えても、  
等級・事故有係数適用期間は引き継ぎます。(注6)

(注6) 一部等級が継承できない場合があります。詳しくは取扱代理店または引受保険会社まで問い合わせてください。

### ニーズにあった補償を提案

損害保険の専門資格を持った厚生会職員があなたの  
ニーズにあった補償を提案します。また、満期案内  
をしますので継続手続き忘れがありません。

この案内は概要を説明したものです。契約にあたっては必ず各社商品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、必要に応じて引受保険会社ホームページで参照してください。もしくは、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お問い合わせください。

(2024年9月承認)B24-101866

【引受保険会社】 あいおいニッセイ同和損害保険(株)神戸支店 企業営業課

〒650-0037 神戸市中央区明石町19

三井住友海上火災保険(株)兵庫支店 神戸第一支社

〒651-0171 神戸市中央区栄町1-1-18

【取扱代理店】 一般財団法人兵庫県学校厚生会

〈問合せ〉損害保険係 ☎0120-16-6262 / ☎078-331-9316 FAX 078-331-9910

会員の  
ひとこと



投稿は  
こちら

7月号表紙の上郡中学校の写真是、入り口や普通教室、特別教室はどこ…と写真一枚でいろいろ考える時間かたつのを忘れてる自分にびっくり!(70代)



愛着あるクルマをなるべくおトクに 車両買取サービス

(株)リプロワールド ☎06-6537-2511

**特典** 最低買取価格

〈普通車〉15,000円 〈軽自動車〉7,500円

**全国見積  
査定無料**

(株)JCM ☎0120-322-755

**特典** 買取金額50,000円(税込)以上で  
10,000円分の商品券をプレゼント



電話の際に、  
厚生会の会員である旨を  
伝えてください。

スマイルオーナーズプラン(新車購入紹介制度)



「新車購入希望書」を提出の上、  
協賛ディーラーで成約すると  
**キャッシュバック特典!**

新車購入を  
考えている方は **商談前に**  
**必ず厚生会に連絡を!**

★商談時にはキャッシュバック申請書を提示してください。  
複数のディーラーと商談する場合は、その都度提示してください。

**キャッシュバック特典!**

普通自動車 **20,000円**

軽自動車・2輪車 **10,000円**

**!** 商談中、成約後の申出は対象外。

希望に応じて協賛ディーラーを紹介します。

トヨタ、ニッサン、スズキ、ダイハツなどの  
国産車の他、Audi、ジャガー、  
ランドローバー、ハーレーダビッドソンなど  
輸入車の取扱いもあります。

➡詳しくは、右の二次元コードから  
ディーラー一覧を確認してください。

協賛ディーラー  
一覧



**利用方法**

右の二次元コードの申込フォームより申し込  
むか、「新車購入希望書」を印刷して必要事項  
を記入のうえ、厚生会に提出してください。  
厚生会よりディーラーを紹介します。

スマイル  
オーナーズ  
プラン



〈申込み・問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305 FAX078-331-9959

広告

私たち三井住友信託銀行の財務コンサルタントへ  
お気軽にご相談ください。

相続・贈与、資産運用、不動産など、高い専門性と豊かな経験をベースに、  
お客さまの立場にたって、親身にご相談を承ります。



**三井住友信託銀行** お問い合わせは **TEL.0120-181-536** 受付時間:平日 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

## マイカーリース(新車)

メンテナンス費用込みで毎月一定額で利用できます。また、頭金が不要なため、購入時にまとまった資金が必要ありません。さらに、契約満了時に買取・再リース・返却の選択が可能です。

### キャッシュバック特典!

普通自動車

20,000円

軽自動車・2輪車

10,000円

紹介リース会社 受付窓口:(株)andモビリティ

and **アンドリース**

特徴

- ①国産・輸入車全メーカーの新車に頭金無しで乗れる!!
- ②月々定額払いで安心
- ③リース期間中の維持費コミコミ  
リース期間中の自動車税・重量税・自賠責・車検費用・オイル交換・オイルエレメント等。 ※任意保険料は含みません。
- ④付属品が自由に選択できる

利用方法

右の二次元コードから「マイカーリース紹介希望書」を印刷して、必要事項を記入し、FAXで送信してください。(電話での申込みも可)

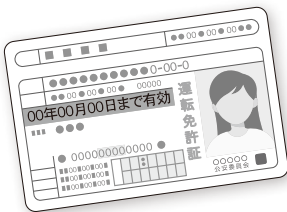
マイカーリース



〈申込み・問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305 FAX078-331-9959

## 今から免許を取る人へ 提携自動車教習所

お子さん  
お孫さんにも



- ✓ご自身が運転免許を取得するとき
- ✓ご家族が運転免許を取得するとき

そんなあなたは提携自動車教習所へ!

割引  
特典

提携自動車教習所で  
入所(学)すると

- 教習料金の特別割引  
3,000円から11,000円
- 証明写真・教則本無料・  
優先入所・プランニングサービス  
※教習所により異なります。

### 提携自動車教習所(県内14か所)

ポートアイランドドライビングスクール、西神自動車学院、北須磨ドライビングスクール、  
武庫川自動車学園、兵庫県自動車学校(西宮本校)、阪神自動車学院、土山自動車学院、はりま自動車教習所、  
西脇自動車教習所、網干自動車教習所、龍野自動車学院、三田自動車学院、洲本自動車教習所、三原自動車教習所

提携自動車  
教習所一覧



利用  
方法

右の二次元コードから申し込むか、「自動車教習所入所(学)希望申込票」を印刷して、厚生会に提出してください。受付後、教習所から日程などの連絡があります。

自動車教習所  
入所(学)希望  
申込フォーム



〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9968

## 小さなお葬式からのお得なお知らせ

資料請求いただいた方に無料でプレゼント!

### 喪主が必ず読む本

葬儀の事前準備から危篤時のことなど、もしもの時に役立つ情報が満載のハンドブックです。

- 危篤連絡時にすべきこと
- 葬儀の段取り
- 健康保険、年金の手続き など...



会員のご家族も第三親等まで利用可能。費用をかけなくても、心のこもったお葬式ができます。

低価格でも  
安心の **明瞭プラン**

葬儀場数※1  
4,000以上 **日本全国対応**※2

葬儀実績 **累計52万件突破!**※3

式をせず少人数で  
**小さな火葬式**  
通常価格 229,900円(税込)  
特別価格 (火葬料金別) **174,900円** 税込

告別式のみを一日で  
**小さな一日葬**  
通常価格 383,900円(税込)  
特別価格 (火葬料金別) **317,900円** 税込

通夜・告別式を少人数で  
**小さな家族葬**  
通常価格 493,900円(税込)  
特別価格 (火葬料金別) **416,900円** 税込

※1 2024年4月 自社調べ ※2 一部の離島を除きます ※3 対象期間:2009年10月~2024年3月 2024年4月 自社調べ  
※葬儀プランの価格は2024年8月時点の価格であり、それ以降にプラン価格が改定される可能性があります。

## 小さなお葬式

小さなお葬式 で 検索

株式会社コニクエスト  
https://www.oschshiki.jp/

お電話時に兵庫県学校厚生会の会員・  
その家族という旨をお伝えください。

無料資料請求・お問合せ・ご依頼はこちらまで

# 0120-968-297

通話料  
無料 24時間  
365日

広告

会員の  
ひとこと



投稿はこちら  
夏前に生まれた我が子。「子育て」を頑張ってくれてありがとう。仮説と検証の毎日です。(40代)



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。

どんな保険に加入していいかな?  
 保険金請求ってどうすればいいの? 必要書類は?  
 相続って何? 税金はかかるの?



誰に相談すればいいの?

厚生会に相談してください!



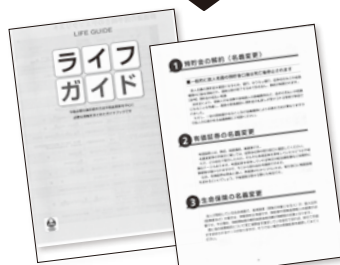
きずな・安心感を残された家族へ

保険金のお支払い  
(経済的サポート)

遺族ガイダンス  
(精神的サポート)

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



「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

「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6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

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 入院+手術

**手厚く!**

通院ありタイプ 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  
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

BS0221246(2302)

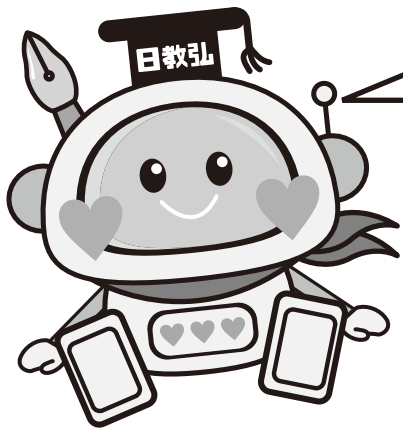
〈問合せ〉保険課 ☎078-335-6718

「WEB会員に登録し、早速保険のページへ入ってどんなものがあるか見ました。とても見やすかったです。HPのリニューアルも楽しみです。(60代)

(公財)日本教育公務員弘済会 兵庫支部

来春、退職予定の方へ…  
教弘保険継続のご案内 **【現】**

教弘保険とは(公財)日本教育公務員弘済会が実施する共済事業(提携保険事業)です。



兵庫支部キャラクター  
ニッキーちゃん<sup>®</sup>

退職後も教弘保険に  
ご加入・継続された方は  
さまざまな特典が  
受けられます!



●詳しくは、(公財)日教弘兵庫支部の  
ホームページを確認してください。



アクセスは  
こちらから

〈退職時の手続きについて〉

**現職中** 保険料は給与引去り

●厚生会の退職会員制度に

**加入する場合**

厚生会へお届けの  
座より振替できます

●厚生会の退職会員制度に

**加入しない場合**

座登録が必要です  
ジブラルタ生命学校担当者へお声かけください

●満期までの一括前納も選べます

(一括前納により保険料は割引になります。詳しくはジブラルタ生命へお問い合わせください)

**日教弘の「教弘保険」**

現職と同じ保障内容・保険料で、  
退職後も65歳まで継続できます。  
65歳まで保険料は上がりません。

教弘保険は  
60歳6か月を過ぎると  
新規の加入ができません

**新教弘保険A型**

- 死亡保険金/  
高度障害給付金 **1,000万円**
- 集団契約特約付  
勤労保険 **月払保険料  
3,510円**

保障期間(65歳まで)

65歳まで保険料は  
変わりません

65歳時には  
80歳まで  
継続できる  
プランが  
あります

**加入**



上記は概要です。詳細については、必ず共済事業(提携保険事業)提携保険会社・ジブラルタ生命保険株式会社の「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり・約款」をご覧ください。共済事業に関する問い合わせは、共済事業(提携保険事業)提携会社、ジブラルタ生命保険株式会社教職員専用ダイヤル ☎0120-37-9419まで。

〈問合せ〉(公財)日本教育公務員弘済会兵庫支部 / (株)兵庫教弘《教弘保険代理店》 ☎078-251-5567




投稿は  
こちら

「学び舎の風景」を読み、介護施設での触れ合いで自らの新しい一面を見出せたことを思い出した。生徒にもそんな機会を持たせてあげたい。(30代)

2025年1月14日からの各種手続きや申請のWeb化に伴い、現在、たくさんの方々に「WEB会員」への事前登録をさせていただいています。事前登録にご協力いただき、ありがとうございます。

新ホームページ稼働後にスムーズに事業を利用いただくためにも、「WEB会員」事前登録がお済みでない方は**早めの登録手続きをお願いします**。\*現職会員は必ず登録をお済ませください。

**WEB会員  
事前登録**



手続きかんたんシステム  
ログイン

**登録に必要なもの**

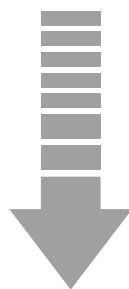
- 手続きかんたんシステムのID/PW  
現職会員は7月から順次全員配付しています。退職会員は2025年1月の定例文書に同封してお届けします(リニューアル後も登録可能)。
- 携帯電話番号 ● メールアドレス

**注意**

当会からのSMSやメールが受信できるよう予め設定を確認してください。

**事前登録を済ませた会員の皆さんから「ログインできない」との問合せが増えています!**

手続きかんたんシステムへ初めてログインして事前登録された方は、初回ログイン時に配付した書類に記載の初期PWをご自身で変更されています。今後のログインは**変更後のPWでログイン**してください。




厚生会預金・貸付の利用には「WEB会員」登録と併せ、「信用ネットサービス」の登録が必須となりますので、登録がお済みでない方は**必ず登録**していただくようお願いします。

新ホームページ稼働後は、厚生会預金・貸付の各種手続き(残高照会・払戻しや解約、貸付申込等)や受付後の案内(圧着ハガキ等)、「残高のお知らせ」は**Webでの申請・確認に変わります**。全てのサービスを利用するには、**信用ネットサービスの利用の範囲は「預金・貸付」での申込みが必要**です。現在、「残高照会のみ」「預金のみ」で登録している場合は、変更の手続きをお願いします。

**預金・貸付**

**信用ネットサービスの  
登録・変更**




**注意**

既に登録(暗証番号(4桁)を設定)している方は、新ホームページ稼働後も引き続き利用できます。

**信用ネットサービス登録推進  
キャンペーン実施中**

期間中、登録の際に必要な「ネット貸付取引契約書」に貼付する**収入印紙(200円)が不要**です。  
キャンペーン期間=  
2025年3月31日受付分まで



**登録手順**

**Step1** 必要書類を  
取り寄せて提出

**Step2** 信用ネットサービス  
登録確認通知書が  
届いたら利用開始

**信用ネットサービスでできること**

- ¥ 積立預金の一部払戻し申込み
- ¥ 預金・貸付の残高照会
- ¥ 定期預金の満期・中途解約手続き
- ¥ 普通・特別・自動車貸付の申込み  
…他



**厚生会のLINE公式アカウントができました♪**

二次元コードを読み取って  
「友だち追加」してください。



最新情報をご案内&  
「WEB会員」の登録も  
LINEからスムーズに  
できますよ!

「信用ネットサービス」の問合せ  
預金係 ☎078-331-9974

「WEB会員」事前登録  
「LINE公式アカウント」の問合せ  
事業推進課 ☎078-331-9967

# 寒暖差にダメージを受けない肩ほぐし+

朝夕寒くなってきました。日中と朝夕の寒暖差に、気づかぬうちに肩がこっています。肩がこると、首もこわばり、頭が重くなったり、胃の弱い人は胃が痛くなったりいいことはありません。手で全身を調えた後は、肩ほぐしと冷え対策をして血流をUPさせましょう。

まずは

## 手で全身を調える 1~3分程度、気持ちいいのは長くする

- 1 両手をぶらぶら、手首を内回し。グーパーしたり、手をたたいたりする。
- 2 両手を合わせてこする。指を交差させてこする。交差を組みかえてこする。
- 3 手の甲どうしもこする。

つぎに

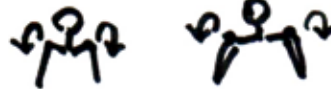
## 肩ほぐし

### 1 肩の重さ、首の硬さを調べる



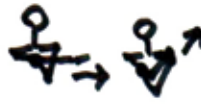
肩上げ 首倒し 首回し

### 2 肩を回す 指先を肩につけて肘を回す



各後ろ回し4~5回

### 3 肩のストレッチ



左右やる

片手を身体側に伸ばして反対の手で二の腕を下から抱え、身体向きに引く。  
片手の肘を曲げて反対の肩に置き、反対の手で二の腕に当てて引く。

### 4 肩付け根の下ストレッチ



左右やる

片手、肘を曲げて上げ、その手首を反対の手で握って、横・斜め前・斜め後ろに引く。背筋は立てたまま。手を伸ばしてやってもいい。

### 5 肩の付け根から胸に向けて手で押さえる



痛い・硬いところがあればそこに指を当てゆるす(軽く押さえて皮膚を滑らせるように)。痛い・硬いところがあれば鎖骨上下をこする。

### 6 チェック!

①と同じ方法でチェック  
軽く柔らかくなっているはず。

さらに

## 冷え対策(血流UPのふくらはぎ運動) むくみも減ります

### 1 椅子に座って足を持ち上げ、足の重さの感じを調べる

### 2 座ったまま足踏み

おすすめは唱歌を口ずさみながら、1分以上。



### 3 片足を伸ばして、かかと突き出し爪先伸ばし



爪先・かかと

交互に20~30回程度。反対の足もする(おすすめは唱歌を口ずさみながら。呼吸を止めずできるので)。足を床から浮かしてやるとより強くなる。

### 4 ①と同じ方法でチェック

足の血流やリンパの流れがよくなると、冷えも少なくなりむくみも減ります。寝る前、横になってかかと・爪先また、足踏みするように動かすと、こむら返りも減ります。

さらに+

## 温かい手で耳ほぐし 耳を挟んでゴシゴシ上下させると暖まります

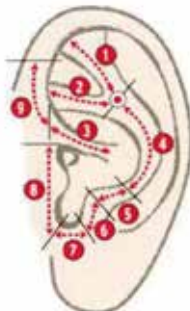
東洋医学の「部分即全体」という考え方では、身体の各部分に全体の縮図があります。手、足は有名ですが、耳も同じです。リンパ節が集中する耳まわり、脳につながる血管が通る耳前、耳中の三半規管も刺激して身体のバランスをとりましょう。※爪は短く切って。

### 1 耳穴広げ 小指を入れて耳穴を広げる。痛い感じの向きがあればその方向へ20~30秒程度。

### 2 耳の軟骨もみ

気になるところをつまんでほぐす(10回)。

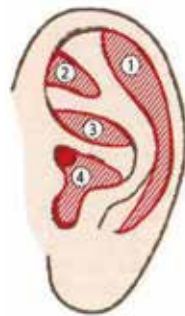
- 1 腰~股関節~踵  
◎腰・腰椎
- 2 臀部・腹部
- 3 横隔膜・上腹部
- 4 胸・胸椎
- 5 首・頸椎
- 6 頭
- 7 頭を中心
- 8 耳・鼻・のど
- 9 下腹部



### 3 耳の窪み

気になるところのくぼみに指を入れてクルクル。

- 1 肩~腕、手
- 2 自律神経のバランス調整
- 3 内臓区(腹部臓器)
- 4 内臓区(胸部臓器)



### 耳の反射区



### 4 耳回し

耳の反射区を押さえて後に回す(10回)。耳全体を折ったり、つまんだりして刺激する。

(注)耳は脳への刺激がきついので寝る前以外のときにやる方がよいでしょう。

出典:松岡佳子著「耳ほぐし」より



## カメラは 人とつながるツール

羽里 実基さん(西宮市立大社小学校)



西宮市立大社小学校で5年生の担任を務める羽里実基さん。趣味は一眼レフカメラでの写真撮影で「カメラのおかげで人や風景との出会いに恵まれ、子どもたちとの交流にも写真が役買っています」と笑顔を見せる。

羽里さんは大学2年生の時、アルバイト仲間が熱弁する写真の魅力に心動かされ、デジタル一眼レフカメラを購入した。花火や紅葉などの風景写真にチャレンジしたところ、美しい瞬間を残せたことに感動し、たちまちのめり



込んだ。大学でカメラ仲間ができ、SNSへの投稿も始めた。「カメラは単に写真を撮るものではなく、より深く人とつながれるツールだと実感したことで、カメラがますます好きになりました」と話す。

教員になって1年目の冬、ボーナス

をつぎ込んで念願のフルサイズ一眼レフカメラを購入。羽里さんの写真技術は児童と保護者に知られるところとなり、学校行事の報告写真を掲載した学級通信が、特に保護者から学校の様子がよく見てとれると好評だ。また、佐賀県の吉野ヶ里遺跡など、歴史が残る場所を個人旅行で訪ねた時に撮影した写真を、授業で使用することもあり「教科書の写真もすばらしいですが、私が現地に行って撮影した写真を見せると身近に感じるようで、より興味を持ってくれます」と手応えを感じている。

今年で写真歴は10年。「カメラを趣味にしたことで、人とのつながりが深まり、これまでは風景が中心でしたが人物にも幅を広げ、楽しく写真を撮っていきたい」と語る。

旅先はもちろん、日常からカメラを持ち歩く



若手教職員のみなさんを紹介!

明石市立山手小学校

三俣 稔さん

(栄養教諭)



### 教職員になった動機は?

食べ物に興味があったので、栄養学部に進学し、進路について調べるうちに栄養教諭という職を知り、病院での食事指導とは違い子どものうちからの食に関する教育が大事だと思いました。また、学校の先生にもたいへんお世話になったことから、自分も先生という仕事をしたいと思い栄養教諭になりました。

### リフレッシュ方法は?

オリックスの応援です。テレビでの観戦が多いですが、現地まで行っての観戦はすごく楽しいです。特に外野席から声を出して応援することでとてもリフレッシュできます。負けたもやもやすることもあります。それも含めて楽しいです。

また、家で好きなテレビを見たりおいしいごはんを食べたり、猫と遊ぶことでリフレッシュしています。

### 自分らしいなと思うところは?

仕事では焦らず落ち着いて行動をし、プライベートではやりたいと思ったことはすぐに行動をすることです。人に流されることなく、自分らしくマイペースにいます。

### 最近「ありがとう」と思ったことは?

給食を作ってくださいる調理員さん、食べてくれる児童、給食指導をしてくださいる先生や家族や友人にも支えてもらい毎日を過ごしているので、毎日思っています。

### やりがいは?

子どもや先生から給食の感想を聞いたときや、残食が少なかったときです。また、残食が多くても、声かけや調理の仕方を変えることにより減るとうれいです。

### 今後の目標は?

給食を通じて食の楽しさを伝えていきたいです。児童生徒からはもちろん、先生方からも頼りにされる栄養教諭になりたいです。

いつまでもお元気で!!

# 11月 長寿のお祝い



## 米寿

1936(昭和11)年  
11月生まれ

### 神戸地区

岩田 敏明さん  
山口 孝江さん  
吉岡 成郎さん  
阪神地区  
稲葉 達雄さん  
佐々木 昌幸さん  
高木 伸昌さん  
津田 昌男さん  
渡邊 輝次さん  
東播地区  
鹿森 修男さん

### 中播地区

田居 慶温さん  
西播地区

藤原 明朗さん  
但馬地区

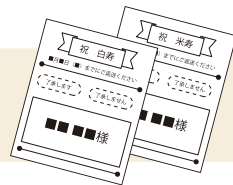
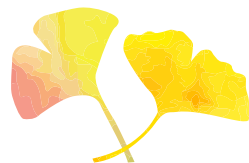
堂垣 謙次さん  
中島 平八郎さん

### 丹波地区

大西 孝政さん  
垣内 宏之さん  
樋口 清一さん

### 淡路地区

藤岡 昭男さん



このコーナーでは、誕生月の3か月前に案内の文書をお届けし、返信はがきにて本人のご了承をいただき、お名前を掲載しています。



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

### かしきだましの星(姫路市本場)

むかしは漁船に時計をつんでおりませんでしたので、漁師さんたちは時刻を知るのに、大へん苦労したと思います。昼であれば太陽を手がかりにして、太陽がま南まできたので十二時だな、夜であれば、オリオン座が西の山に入りかかったので、もう朝四時ごろになったなとか、いろいろとくふうをこらしました。

そのひとつに、金星があります。夜明けの東の空に金星が上ってくるので、船ではかしき(調理する人)が起こされて朝食を作ります。しかし、まいにちのことですから、かしきがたおれて(つかれて)しまうというので、金星のことをかしきだおしの星と呼んでおります。

ある日のこと、東の空に明るい星が上ってきました。夜の運転当番の人は、

「あつ! かしきだおしの星が上ってきたぞ、夜明けもすぐだぞ。はようかしきを起こしてごはんを作らんと、朝ごはんがおくれるぞ。」

と、いつてかしきをたたき起こしました。かしきは寝ていたところを急に起こされて、ねむけまなこをこすりながら甲板に出てみますと、明るい星が東の空に出ています。

「わあ、はよう朝のごはんを作らんと間にあわないぞ。」

と、あわてて朝食をつくりました。しかし、食事のよういができあがっても、少しも東の空は夜があけてきません。

「これはおかしいぞ。」

と、思つて東の空をみますと、さきの上つていて金星と思つた星の下から、ほんとうの金星が上ってきました。

「あつ、まらがつて見ていたのか、それにしてもかしきだおしのほしとよくにているなあ、うまくだまされたぞ。」

それから後、この星(おおいぬ座のシリウス)のことを、漁師さんたちは、かしきだましのほしと呼んで、金星とまぢがえないようにしたということです。



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

07

センサーの値で動きを変えよう

部屋の照明はプログラムの通りに動きます。

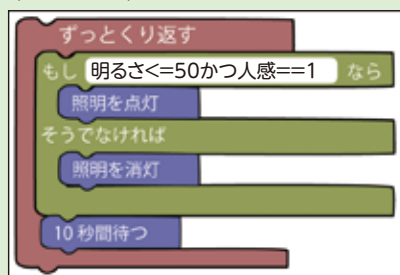
照明には、明るさセンサーと人感センサーの2つのセンサーが利用されています。明るさセンサーは周囲の明るさを0から255の値で表します。人感センサーは近くに人がいるときは1、いないときは0の値で表します。

照明が「プログラム」の通りに動く、「明るさセンサーの値が50以下」と「人感センサーの値が1と等しい」の2つの条件に当てはまるときに照明が10秒間点灯し、そうでないときは照明が10秒間消えます。

男の子は明るさと人に反応して点灯する照明を作りました。照明は次のプログラムの通りに動きます。



〈プログラム〉



「明るさ」は明るさセンサーのことで値が大きいほど明るいよ。「人感」は人感センサーのことで人が近づくと「1」離れると「0」になるよ。

**問題** 次のメモは5回分のセンサーの値を記録したものです。5回のうち照明が点いたのは何回でしょう。

〈メモ〉

	明るさセンサー	人感センサー	
1回目	150	1	(1)1回
2回目	125	0	(2)2回
3回目	60	1	(3)3回
4回目	43	0	(4)4回
5回目	30	1	(5)5回

答え

(1)

**解説** 照明が点くのは、明るさセンサーの値が50以下かつ人感センサーの値が1のときです。メモの記録を見るとどちらも当てはまるのは5回目なので、照明は1回点いたことがわかります。

みなさんの家や学校にあるエアコンも、センサーを利用して部屋の温度が一定になるように調整しています。

(大阪電気通信大学 島袋舞子、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 最新自動車の中で、水素などの燃料を使用しモーターを駆動させ走行する車のことを〇〇〇〇自動車(FCV)といい、近年注目を集めています。
- 問2 仕事と競技を両立するための実践的なアプローチ、現役プロランナーの〇〇〇〇講演会を開催します！
- 問3 漫画で分かる提携割引制度「厚生会〇〇〇〇〇」をご存知ですか？

10月号の厚生会クイズ回答

(問1)所得 (問2)ネット (問3)50



アプリでも読めます！



- ①アプリストアから「カタログポケット」(無料)をダウンロード
- ②右の二次元コードから厚生会専用ページにログイン  
PW=Kouseikai@54 (最初のKは大文字)



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。

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

- ※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。

回答フォーム



締切  
11月25日  
お届け  
12月中旬

次号の厚生会だより「ふれあい」

- 学び舎の風景 赤穂市立赤穂西小学校
- 特集 自分の老後、家族の老後  
～今からでも早すぎない老い支度～
- あの人この人 足立 晃一郎さん(丹波市)
- あいきゃっち 中野 雅志さん(県立東灘高等学校)

※内容は、予告なく変更する場合があります。