

ふわあし

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

2025

5

No.443

- P2** 学び舎の風景 芦屋市立宮川幼稚園
- P4** 特集 賢く生きるための「預金」と「投資」の使いわけ
- P6~19** 今月のお知らせ
 - P6** 2025 年度「指定施設利用補助券（共通）」の配付
 - P10** 2025 年度 夏季教育研修旅行（職専免対象）
民間宇宙開発を学び夏の北海道を満喫する旅
 - P12** 厚生会ハウジングサイトリニューアル！
 - P14** 2025 年度 退職会員プレミアム旅行
ヨーロッパ交響曲 美しい風景と音楽にふれる旅
～オーストリア・ドイツ・スイス 3 개국周遊 9 日間～
 - P16** 療養補助金の請求方法と主な注意点 他
- P20** 知っトク! 厚生会
コツコツ積立・先取り貯蓄ができる厚生会預金 !!
- P21** 東洋の知恵から学ぶ 3 分でできるセルフケア
5 月疲れを防ぐには

- P22** あの人この人 飯沼 博一さん（加古川市在住）
あいきゃっち 田中 萌々香さん（豊岡市立田鶴野小学校）
- P23** 郷土の民話「野中の清水（垂水区岩岡町野中）」
- P24** 楽しく学ぶプログラミング
今月の厚生会クイズ 抽選で図書カードが当たる

今月号には指定施設ガイドを統合しています。抜きとって保管してください。

指定施設利用補助券 利用期間

2025年度分は	2024年度分は
6月1日から	5月31日まで

抜きとって保管



姫路市立家島小学校

海をイメージした現校舎は2011(平成23)年竣工。播磨灘に浮かぶ大小40の島々で構成された家島諸島中心地に位置し、正門は道路を挟んで海と面する。



大人たちとの歌声高らかに 復興した町で「やさしさ」を実感

芦屋市の阪神打出駅の南西すぐ、宮川小学校に隣接する芦屋市立宮川幼稚園。園庭には樹齢100年を超える大樹「くすのきおじさん」があり、園児は木登りをしたり、暑い日には木陰で涼んだりしている。4歳児と5歳児十数人ずつが通う同園では、阪神・淡路大震災を機に生まれた芦屋の歌を地域ボランティアたちと手話を交えて歌い、ふるさとや福祉への理解を深めている。



園のシンボル「くすのきおじさん」

幼稚園・社協・地域の協働プロジェクト

同園は震災30年の節目となった昨年度、『「この町がすき」手話歌プロジェクト』に積極的に取り組んだ。このプロジェクトはボランティアの市民と芦屋市、社協職員らで構成する「地域福祉アクションプログラム推進協議会」（通称アクション）のメンバーが5つの市立幼稚園を訪問し、「この町がすき」という手話歌を教える活動で、2021年度から継続している。

「この町がすき」は震災2年後の1997年、県からの義援金を受け芦屋市PTA協議会が「芦屋が元気になる歌を」という思いで作った歌だ。当時の全芦屋市立学校園から募集した歌詞を、フォークデュオ・紙ふうせんに曲作りを依頼。1998年の完成時には宮川小学校で披露された。

それから数年後、市内のグループが再びこの歌を歌い知られるようになったのを機に、芦屋市PTA協議会が権利を市に渡すことで歌はさらに広まった。現在は芦屋市役所でも始業時や昼休みに流されている。

2023年度に同園に赴任した園長の星川明美さんは、アクションのレクチャーを受けた園児が、歌詞にある「桜吹雪

流す芦屋川」「白いヨット走る芦屋浜」を大きな声と体全体を使ってそれぞれ表現する様子を見て、「これは一人ひとりの芦屋を表現する歌なんだ」と感動したという。

そこで2024年度はアクションのメンバーに5度来園を依頼して園児に手話を教えてもらい、12月の音楽会では園児とアクション、保護者も一緒に「この町がすき」を大合唱した。

復興した町で「この町がすき」探し

手話歌を習った園児は次に、「この町のどんなところが好きか」を探するため町を歩き、自分たちを守ってくれている人やもの（やさしさ）を見つけ、マップを作った。

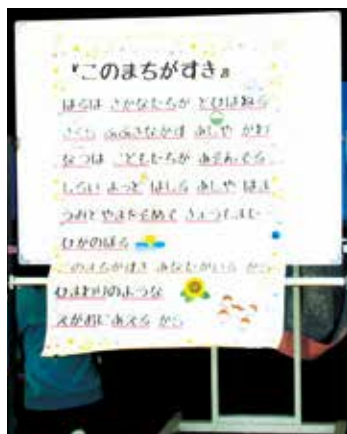
園のすぐ北を走る国道43号線にかかる歩道橋でエレベーターを見つけると「車椅子の人が使うんだね、やさしいね」という園児や、おさる公園（打出公園）で雨が降ってくると「公園に屋根があると雨宿りができるね。『やさしさの屋根』だね」と名付ける園児も。マップの掲載候補には「芦屋市子どもを守る110番の家・店」の看板を掲げる家や施設、いつも声をかけてくれる打出商店街の八百屋さん、ゴミ収集車も挙がった。

園はその「やさしさマップ」をスライド動画にまとめた。さらに園児たちは保護者とともに芦屋市役所を訪れ、教育長や市の各部署の担当者、アクションのメンバーを前に、自分たちが町でみつけた看板や標識をタブレットを使って発表し、「いつも見守ってくれてありがとう」とお礼を伝えた。

30年目の1.17に

震災当時、周辺の被害は甚大で指定避難所ではなかったが約200人の避難者が集まっていた。

2024年秋、園児は精道中学校を訪ねて交流した際、震災慰霊碑について教わった。雨宿りをさせてもらった宮川小学校でも慰霊碑を見せてもらい、刻まれた「小5」の文字を見た園児は、「この人ママと同じぐらいの年齢かな。友だちになっていたかな」とつぶやいたという。交流をきっかけに園児たちは折り鶴を作る



市内の子どもたちから募集した歌詞

ことにした。地域の方が教えに来て一緒に千羽鶴を3つ作り上げ、2025年1月中旬、精道中学校、宮川小学校、精道こども園に保護者とともに手向けに行った。震災のことを知らない保護者も多く、「子どもから話を聞いて心を揺さぶられた」という声が届いた。

震災を伝える紙芝居の会を開くと怖がる子や泣いてしまう子もいたが、地域の方も守ってくれていることを伝えると、ある園児は「よかったな、芦屋に住んどって」と反応。星川園長は「子どもたちは一連の活動を通して、施設や看板だけでなく人とのつながりがあるあたたかいこの町が、自分たちを守ってくれていると感じている」とほほ笑む。

多世代で歌う「この町がすき」

震災30年の行事の締めくくりとして2025年1月29日、同園は改めてアクションのメンバーを招き、「この町がすき」の手話歌を歌う会を開いた。



ボランティア、教員、保護者、園児、みんなで披露

「この町がすき」の手話歌を歌う会を開いた。

現在アクションのメンバーで、当時芦屋市PTA協議会で歌の制作に関わった極楽地英子さんが制作の経緯を伝えた後、社協職員が一節ずつ手話を教えた。5歳児組は手話をすっかり習得済みで、体の動きを楽しんでいる。「『日がのぼる』が好き」、「私は『ひまわり』のところ」と、お気に入りの歌詞もある様子。4歳児組もあつという間に手話を覚え、最後に全員で歌った。



「ひまわり」の手話

その後、スライド動画や写真で園児が見つけた「この町がすき」なところを発表した。アクションのメンバーは「子どもたちが楽しく探検しながら、町を知っていていることが頼もしい」と笑顔。アクションの

メンバーは昨年度、同園の音楽会や運動会にも招待され、園との距離がぐっと縮まったという。会長の山内祥弘さんは「保護者や地域の方々にアクションの活動を身近に感じてもらう機会が増え、名誉に思っています」と、ボランティア活動の広がりを喜んでいる。

極楽地さんは、時を越えて市民に親しまれるこの歌について「かわいい声で歌ってくださり嬉しいです。今思えば、子どもたちから歌詞を集めたのが良かったですね。覚えやすいし芦屋の良さが表されている。当時のPTA活動に関わられて良かった」と振り返る。

社協職員は「子どもたちがたくさんの人と関わりながら、やさしいところがいっぱいあるこの町がすきと言ってきて、まさに我々の活動目標と重なっていて嬉しい」と、子どもたちの積極性に目を細めている。



手話を小さな手で表現

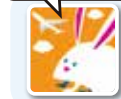
幼児期から養う町や福祉へのまなざし

同園は自治会との交流も盛んだ。昨年11月には地元の浜町自治会と合同で、打出教育文化センターまで水平避難訓練をした。自治会メンバーは、運動会や音楽会などの行事にも気軽に足を運んでくれる。

また社協では、視覚障がいの当事者と園児が交流し、障がいへの理解を進める福祉学習に力を入れている。このことにより、園児の日常生活に「福祉」が身につき、さらにこの町の「やさしさ」に目を向けることができるようになったという。

同園は今年度も町や福祉についての学びを、さまざまな地域の大人との関わりを深めながら進めていく。

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



芦屋市立宮川幼稚園



所在地 芦屋市浜町1-20

園児数 26人・2学級(2025年1月現在)

教育目標 『自ら学びのびやかに遊ぶ幼児の育成』

身近な自然を通して豊かに感じ、友達と響き合う保育をめざして

学び舎ポイント

芦屋の中部に位置し、閑静な住宅街に囲まれ、創立91年を迎える市内の公立幼稚園の中でもっとも歴史ある幼稚園である。

樹齢100年を超えるクスノキが地域のシンボルとして悠々とたち、いつも私たちを見守ってくれている。

また、地域の方に育てられ、見守られているという実感を子どもも保護者ももっており、「ありがとう」の気持ちで溢れている。

賢く生きるための

「預金」と「投資」の使いわけ

預金はコツコツ、投資はワクワク！**預金で安心を確保し、投資で将来を育てる。**
それぞれの特徴を理解し、**賢くバランスを取って**、お金と上手に付き合しましょう！



預金

金融機関等に預金をして
お金を蓄えておくこと。

メリット

- 元本保証(預け入れた元本が減らない)。
- 流動性が高い(基本的にいつでも自由に払出し可能)。
- 固定金利の場合収支の見通しが立てやすい。

デメリット

- 受け取れる利息が少ない。



投資

利益を見込んで株や投資信託などに
自己資金を投じること。

メリット

- 預金金利では実現できない利益が期待できる。
- 流動性が高い(投資商品によって自由に払出し可能)。

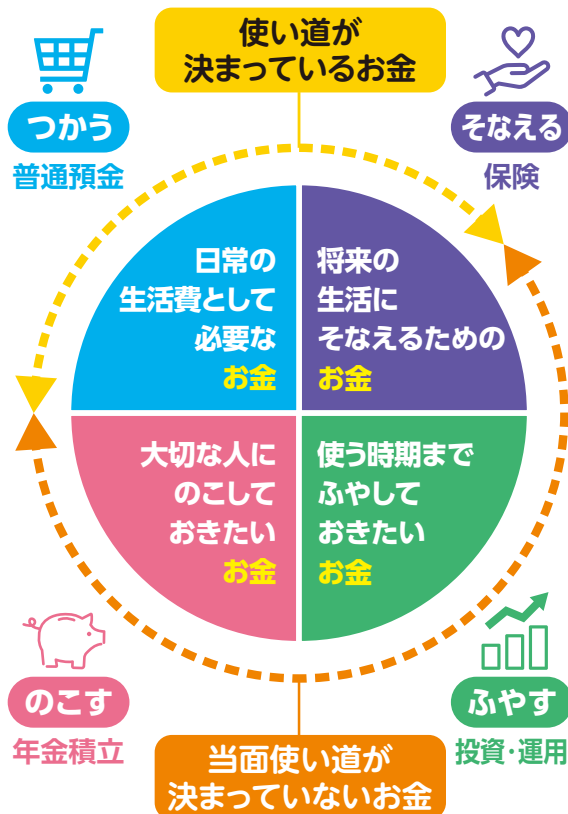
デメリット

- 日々値動きがある商品が多く値下がり・元本割れリスクがある。

お金を色分けして賢く管理

ライフイベントを見据えながら「足りない」「もっと計画しておけばよかった」と後悔しないため、保有金融資産全体を踏まえ、目的や期間に応じてお金を「**つかう**」「**そなえる**」「**ふやす**」「**のこす**」の4つの観点から色分けすることが大切です。

お金の色分け



世代別ライフプラン事例

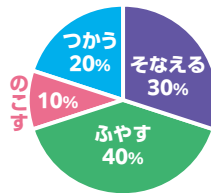
現役世代

男性・44歳、妻(42歳)と子ども(長女6歳)3人家族。

想い・お考え

子どもの教育費用として将来に向けて「**ふやす**」と、家族が困らないよう「**そなえる**」を重視。

お金の色分け



ふやす

子どもの教育費用を準備するため、コツコツ投資し、資産をふやしておきたい。

そなえる

病気になったとき、家族が困らないように準備したい。

のこす

万一の際、家族が困らないようにしておきたい。

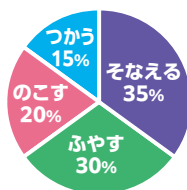
退職世代

男性・60歳、妻(55歳)、長女の3人暮らし。長男は結婚して独立

想い・お考え

充実したセカンドライフに向けて「**ふやす**」と、老後の介護に「**そなえる**」を重視。

お金の色分け



ふやす

老後生活のための大切な退職金。じっくりとふやしつつも、減らさないようにしたい。

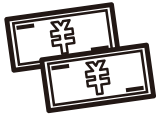
そなえる

親の介護を経験。家族に負担をかけたくない。

のこす

孫の教育費用・娘の結婚費用を支援してあげたい。

お金の色分けができたなら「将来のための蓄え方」へのステップです。



将来のための蓄え方を考えましょう!



「お金をふやす」ポイントは大きく2つ「先取り貯蓄」と「コツコツ積立」です。

先取り貯蓄

先取り貯蓄とは名前の通り、収入があったら最初に貯蓄をすることです。そのうえで、残ったお金でやりくりして生活することをこころがけましょう。下の表は、**年間の手取収入（臨時収入含む）に対する貯蓄割合**です。単身の若年世代の間に貯蓄しましょう。



貯蓄割合	20代	30代	40代	50代
単身世帯の平均	18%	17%	14%	14%
二人以上の世帯平均	14%	14%	12%	12%

(出典)

金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査[単身世帯調査][二人以上世帯調査]（令和5年）」をもとに三井住友信託銀行作成。

先取り貯蓄を実践しよう!



コツコツ積立

コツコツ積立を続けることで確実に貯蓄ができます。時間をかけられることが若年世代の一番の強みとなりますので、上手に運用を取り入れることを考えてみましょう。下の表は、**毎月3万円を積み立てた場合の期間毎の資産額(万円)**です。



厚生会預金

預金

高い運用利回りが望める一方、元本割れするリスクがあります。

投資

期間毎の資産額	5年後	10年後	20年後	30年後	40年後
元本	180	360	720	1,080	1,440
年0.5%運用	182	369	757	1,165	1,594
年1%運用	185	379	797	1,259	1,769
年2%運用	189	398	883	1,475	2,196
年3%運用	194	419	982	1,738	2,755

厚生会の取扱商品

- 「ネット申込み限定キャンペーン」夏のボーナス預金予約 ……▶P7
- 個人型確定拠出年金(iDeCo) ……▶P12
- 「コツコツ積立」と「先取り貯蓄」ができる厚生会預金!! ……▶P20

詳しくは「知っトク! 厚生会」

教えてくれた人

三井住友信託銀行株式会社
大阪本店法人業務部
小丸 幸佑さん



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)

第二連絡先(緊急連絡先)の登録と変更のお願い【退】

災害時や不測の事態に備えるため、第二連絡先(緊急連絡先)を登録してください。右の二次元コードから登録・変更手続きができます。



【支】・福祉係 ☎078-331-9051

夏のボーナス預金予約申込み受付中【現】

ボーナス預金の予約受付を開始しています。

申込締切日=5月30日(金)

申込可能金額=ボーナス引去りが可能な金額の範囲内

※詳細はP7、【通】(5月)。

【支】・預金係 ☎078-331-9974

「一般住宅貸付(変動金利型)」および「災害住宅貸付」の金利【現】

4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】(5月)。

貸付係 ☎078-331-9974

同・代行店等の提携先社員の学校園巡回訪問【現】

厚生会の指定する提携先社員が各学校園を訪問し、専門品を紹介する活動を行います。※詳細は【通】(5月)。

生活用品課 ☎078-331-9305

🛒 家庭の常備薬【現】

毎回好評の家庭常備薬・健康管理品などの学期に1回の特別価格での案内です。

案内配付:5月12日(月)から
申込締切:5月30日(金)

※お届け先は所属所のみ。
※退職会員は6月上旬案内予定。

〈申込み・問合せ〉

【支】・生活用品課 ☎078-331-9305

2025年度「指定施設利用補助券(共通)」の配付

6月1日から「指定家族レクリエーション施設」や「指定宿泊施設」で使用できる「2025年度指定施設利用補助券(共通)」をお届けしますので、必ず確認してください。

お届け方法

- 現職会員=5月下旬に順次所属所へ一括納品
- 退職会員=5月の定例文書に同封

紛失による再発行は行いませんので、注意してください。

〈問合せ〉

【支】・福祉係 ☎078-331-9968

予告 第18回「大切な家族へ想いを届けるメッセージ」大募集

「感謝の気持ち」・「敬う心」・「伝えたい思いや願い」などをあらためて考え、伝えることの大切さや家族の絆を再認識しませんか。

大切な家族へ想いを届けるメッセージを募集します。

募集期間 6月2日(月)から9月12日(金)



詳細は【ふ】6月。皆様のご応募お待ちしております。

〈問合せ〉公益係 ☎078-331-9051

会員価格でチケット購入/チケットインフォメーション

結成50周年 Godiego Live! 2025

2025年に結成50周年を迎えるゴダイゴの神戸公演が決定！世代を超えて愛される名曲を存分にご堪能ください。



【日時】7月12日(土)

15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】7,500円(定価8,000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【264-539】

※5月1日(木)10時から5月29日(木)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。

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9968

🖼️ ギャラリー スケジュール



アートホール情報

- 第27回 写団すばる写真展 5月1日(木)から6日(火) 10時から17時(最終日は16時まで)
- 第3回 仁文会書展 5月9日(金)から11日(日) 10時から17時(最終日は16時まで)
- 第26回 燦月会絵画展 5月15日(木)から20日(火) 10時から17時(最終日は16時まで)
- 第45回 神戸水墨画同好会展 5月22日(木)から27日(火) 10時から18時(最終日は16時まで)
- 明見修二作品展 5月29日(木)から6月3日(火) 10時から18時(最終日は16時まで)

※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。

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

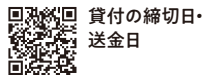
会員のひとこと
投稿はこちら
家族へのメッセージ、大変感動しました。自分も振り返りながら、家族への気持ちに気付かされました。この思いを忘れず、過ぎて行きたいです。(50代)



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

5月



募集

夏のボーナス預金予約の受付【現】

期間中に「手続きかんたんシステム」から申込みした定期預金(1年)にキャンペーン利率を適用します。

申込締切日 5月30日(金) 16時30分申込分まで

定期預金(1年)通常利率0.50%が(税引後利率0.398%)

ネット申込み限定キャンペーン

現職会員の方が対象です。

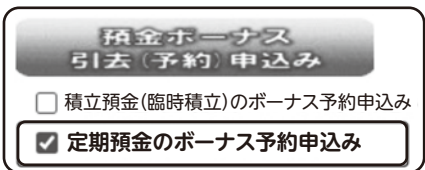
定期預金 1年 年利率 0.75%

(税引後利率0.597%)

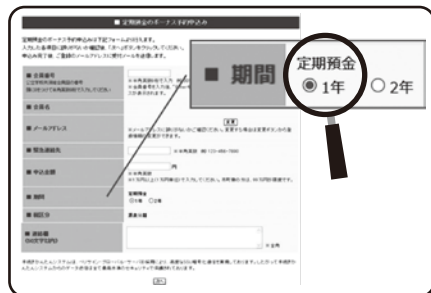
申込み

ID/パスワード
問合せフォーム

キャンペーン定期預金のログイン後の申込方法

手続きかんたんシステム
ログイン「預金・貸付」を
クリック「定期預金のボーナス予約申込み」
(サービスメニューの左下)にチェック「手続き開始」を
クリック

手続き開始

「会員番号」「申込金額」を入力
期間「1年」を選択し「次へ」をクリック
(確認画面で内容を確認し、「送信」をクリック)

注意

キャンペーン利率は、「手続きかんたんシステム」からの予約申込限定です。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(0.50%)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。

〈問合せ〉【支】・預金係 ☎078-331-9974

遺言信託・遺産整理業務「相続手続トータルサービス〈まかせて安心〉」

三井住友信託銀行の代理店として、会員の皆さんの相続関連の相談を受け付けています。「子どもたちの相続手続きの負担を軽くしてあげたい」「仕事が忙しくて時間が取れないのに、慣れない手続きをしないといけない」などの声に応じて、スムーズな相続手続きをサポートします。

遺言信託

遺言の作成から、遺言書の保管、遺言の執行にいたるまで、三井住友信託銀行が責任をもって引き受けます。三井住友信託銀行が遺言執行者となることにより、遺言どおりの遺産分配などを確実に実現します。

遺産整理業務「相続手続トータルサービス」

相続手続きに不慣れな方や、忙しくて時間に余裕がない方に代わって、三井住友信託銀行が不動産等の名義変更や相続税の申告、役所への各種届出などの煩雑な相続手続きをお手伝いします。

※「遺言信託」「遺産整理業務」「相続手続トータルサービス〈まかせて安心〉」は三井住友信託銀行の商品であり、(一財)兵庫県学校厚生会は、三井住友信託銀行の信託代理店として媒介を行っています。

※契約に際しては、会員またはその家族の方と三井住友信託銀行が契約の当事者となります。

※本商品・サービスの申込みおよび利用時には所定の手数料が発生します。本商品・サービスの内容詳細については、三井住友信託銀行の各種パンフレットを確認してください。

〈問合せ〉信用共済課 ☎078-331-9974

会員の
ひとこと投稿は
こちら

指定施設利用補助券を使って近くのレトロな温泉に行ってきました。ほっとできたひとときになりました。(60代)



募集

会場参加・オンライン(Zoom)
同時開催教育活動支援・
スキルアップ講座

齋藤孝講演会



明治大学文学部教授



【写真提供】 草思社

思いを伝える
言葉の力8月4日(月)
14時から15時10分

私たちが日々使う言葉は、思いを伝えるための最も強力な道具といえます。言葉一つで感動を与えたり、理解を深めたり、時には人と人との絆を深めたりもします。

日常生活や仕事、学びの中で、どのように言葉の力を最大限に活用し、自分の思いを相手に届けることができるか、について考える講演会です。

講師プロフィール

1960年静岡県生まれ。
東京大学法学部を卒業し、同大学院教育学研究科博士課程を経て現職。専門は教育学、身体論、コミュニケーション論。
著書『声に出して読みたい日本語』(草思社)がシリーズ260万部のベストセラーとなり、日本語ブームの火付け役となりました。この著書で毎日出版文化賞特別賞を受賞。また、『身体感覚を取り戻す』(NHK出版)で新潮学芸賞を受賞しました。
テレビ出演も多く、NHK Eテレ「にほんごであそぼ」の総合指導、TBSテレビ系「東大王」「新・情報7days ニュースキャスター」、日本テレビ系「世界一受けたい授業」、フジテレビ系「全力!脱力タイムズ」などに出演しています。

会場
神戸市教育会館大ホール
神戸市中央区中山手通4丁目10-5

対象 全会員とその家族
参加会費 会場・オンラインとも800円※9月給与(口座)引去り。
募集人数 会場230名、ライブ配信300名
※申込多数の場合、抽選となります。
申込締切日 6月13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。

後援:兵庫県教育委員会・神戸市教育委員会

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9968

募集

キャンドルワークショップ ～世界にひとつだけの灯りを一緒に作ろう～ [現]



夜空をイメージした青い円すいキャンドルにワックスを使って、小さな星のキャンドルを一つひとつ貼り付ければ、まるで天の川。子どもの自由な発想があふれ出す、親子で一緒に体験できるキャンドルワークショップです♪



- 対象** 現職会員・現職準会員とその家族 子どもの年齢は3歳以上
募集人数 各回10組20名
参加会費 親子1組1,500円※給与(口座)引去り。※追加材料費1個につき1,500円。
講師 メルシーエルブ 中川 真由美さん
講座時間 約60分(説明時間含む)
申込方法 【HP】または右上の二次元コードから申し込んでください。
※申込みは、Web限定となります。

①11時～12時 ②13時30分～14時30分

※写真はイメージです。

申込み・問合せ	開催日時	会場	申込締切日
神戸支部 ☎0120-078-239	8月23日(土)①②	兵庫県学校厚生会館2階大会議室	6月22日(日)
阪神支部 ☎0120-079-886	7月26日(土)①②	阪神活動センター	6月22日(日)
東播支部 ☎0120-079-421	7月12日(土)①②	東播活動センター	6月8日(日)
中播支部 ☎0120-079-234	7月 5日(土)①②	中播活動センター	6月6日(金)
西播支部 ☎0120-079-186	8月 7日(木)②	西播活動センター	7月6日(日)
但馬支部 ☎0120-079-641	7月19日(土)②	但馬活動センター	6月27日(金)
丹波支部 ☎0120-079-586	7月30日(水)②	丹波活動センター	7月4日(金)
淡路支部 ☎0120-079-986	7月27日(日)②	淡路活動センター	7月4日(金)

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9968

募集

ディズニー・オン・アイス大阪公演・神戸公演



氷上のミュージカル、ディズニー・オン・アイス。ミッキーマウスをはじめ、ディズニーの仲間たちが大集合! 今年は「アナと雪の女王2」と「ウィッシュ」が初登場! 夢と魔法に溢れるディズニー・オン・アイス“Magic in the Stars”をお楽しみください!

対象 全会員とその家族 **公演日程** 下記日程のいずれかを選択して申し込んでください。

大阪公演 (大阪城ホール)

- 〒540-0002 大阪市中央区大阪城3-1
 ★8月 9日(土)17時 …30名
 ★8月10日(日)17時 …30名
 8月13日(水)15時 …60名
 ★8月14日(木)15時 …60名
 ★8月15日(金)15時 …60名
 ♥8月16日(土)17時 …30名

神戸公演 (神戸ワールド記念ホール)

- 〒650-0046 神戸市中央区港島中町6丁目12-2
 ★9月13日(土)18時 …50名
 ♥★9月14日(日)18時 …80名

♥**コスチューム特典公演**

ディズニーキャラクターの衣装(全身)を着て来場の小学生以下のこどもに会場内にてオリジナルグッズをプレゼント。

★**カーテンコール公演**

公演のフィナーレのあとに再びキャラクターが登場して氷の上からご挨拶。



S席 大人・子ども(3歳以上) **8,400円**

あっせん価格

会員限定格 6,500円

※8月給与(口座)引去り。※要別途送料。

申込方法 【HP】または右上の二次元コードから申し込んでください。
申込締切日 6月6日(金)※6月10日(火)「募集結果のお知らせ」をメール配信します。

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9968

会員のひとこと
投稿はこちら
「WEB会員登録」を済ませてメルマガ配信が始まり、手軽に情報を得やすくなりました。(40代)

旅行日程

日程	訪問地	交通機関	行程表	食事
1 目 8/1 (金)	伊丹空港 羽田空港 帯広空港 大樹町 帯広	JAL106 JAL575 貸切バス	伊丹空港出発(8:25) 羽田空港到着(9:40)出発(11:15) 帯広空港到着(12:50) 『北海道スペースポート・ インターステラテクノロジズ社』にて研修 帯広(泊)	朝 ×
				昼 ×
				夕 ホテル
2 目 8/2 (土)	帯広 美瑛 富良野	貸切バス	ホテル出発 「パッチワークの路」を見学(車窓) 美瑛『ファームレストラン千代田』にて昼食 展望花畑『四季彩の丘』を見学(入場) 『青い池』見学(下車) 富良野(泊)	朝 ホテル
				昼 レストラン
				夕 ホテル
3 目 8/3 (日)	富良野 恵庭 北広島 札幌	貸切バス	ホテル出発 『ファーム富田』を見学(下車) 『旬のお料理釜めし いちえ』にて昼食 農業学習施設『KUBOTA AGRI FRONT』にて研修 札幌(泊)	朝 ホテル
				昼 レストラン
				夕 ×
4 目 8/4 (月)	札幌 小樽 新千歳空港 伊丹空港	貸切バス JAL2016	ホテル出発 『大倉山展望台』を見学(入場) 歴史あふれる運河の街、小樽運河周辺自由散策 小樽『青塚食堂』にて昼食 新千歳空港発(17:50) 伊丹空港着(19:45)	朝 ホテル
				昼 レストラン
				夕 ×

研修Point!

通常立ち入りできないエリア
に入場したり、実際に打ち上げ
られたロケットを見学。

研修Point!

農業経営シミュレーションゲーム
を体験しながら、食と農業の未
来を考えます。

研修企画 (一財)兵庫県学校厚生会
旅行企画・実施 株式会社日本旅行 神戸支店
利用予定航空会社 日本航空(JAL)
利用予定ホテル ホテルグランテラス帯広・ホテルベルヒルズ・
マイステイズプレミア札幌パーク

朝食3回 昼食3回 夕食2回

問合せ先 株式会社日本旅行 神戸支店
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-3-2(JR西日本神戸支社5階)
TEL:078-371-2810 FAX:078-371-2816
営業時間:月~金 9時30分から17時30分(祝日は休業)
観光庁長官登録旅行業 第2号 一般社団法人日本旅行業協会正会員
総合旅行業務取扱管理者:福住 光弘 担当者:益岡 佑介

※総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行に関する取扱責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点がある場合は、ご遠慮なく上記の総合旅行業務取扱管理者にお問い合わせください。

〈申込み・問合せ〉福祉係 ☎078-331-9051

兵庫県学校厚生会
福祉厚生部福祉係

FAX (078) 322-3582

2025年度 夏季教育研修旅行(職専免対象) 受付書

受付締切日

5月28日(水)

必着

2025年 月 日

会員番号		フリガナ		現住所	〒
区分	会員・家族	参加者名		電話番号	() -
		生年月日 性別	S・H 年 月 日(歳) 男・女		
会員番号		フリガナ		現住所	〒
区分	会員・家族	参加者名		電話番号	() -
		生年月日 性別	S・H 年 月 日(歳) 男・女		

※記入欄が不足する場合は当申込書をコピーしてお使いください。

※ご記入いただいた個人情報は、福祉事業および兵庫県学校厚生会・関係法人事業の案内のために使用します。それ以外の目的に使用することはありません。



投稿は
こちら

退職し14年「学び舎」の風景を今現場ではこんな取組みをしているんだなと思いつつ読んでいます。(70代)



会員のひとこと
投稿はこちら

「会員のひとこと」を読むのが好きです。皆さんそれぞれの視点がわかり興味深いです。(50代)

厚生会ハウジングサイトリニューアル!

イベント情報や提携会社の情報などの最新情報がスムーズに確認できます!

いつでも、どこからでも

ハウジング・すまいる住宅貸付・火災保険など、
資料請求や問い合わせもフォーム入力でカンタン!

厚生会
ハウジング

より使いやすく! より見やすく!



商談前に紹介希望書を提出し、提携会社で成約すると紹介特典が受けられます(紹介サイト等の他媒体併用不可)。

特典	マンション・建売住宅	新築請負	リフォーム
割引	物件価格の1%を割引	建物本体公示価格の2~4%を割引	見積もり額の3~6%を割引
特典	お祝い品(選べるギフト1万円相当)	建物本体公示価格の0.5%のお祝い金※1・2	契約金額の0.5%のお祝い金※1

※1 お祝い金は20万円以上の契約金額が対象となり、1,000円未満は切り捨てになります。
 なお、提携会社によって、お祝い金の特典が無い会社もあります。詳細はサイトで確認してください。
 ※2 工事請負契約書(本体工事)が対象となります。

〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305



日本生命と一緒に老後の資産を作っていきましょう!



❁ 個人型確定拠出年金(iDeCo)とは…?
 税制優遇を受けながらお金を運用し、
 老後に備えることができる私的年金制度です!

❁ 「ニッセイのiDeCo」のうれしいポイント(抜粋)



- 運営管理手数料が0円!
- “業界初”お得な優待サービス
- 低コストの運用商品が豊富!
- 頼りになるロボアドバイザー 等

詳細・お申込みはこちら!

お申込時は、以下の申込コードをご入力ください!

PR7810000

日本-DC基-202404-0004-F

電話による資料請求は、ニッセイ確定拠出年金コールセンター ☎0120-218-656

〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

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)



募集

65歳前後対象 セカンドライフプランセミナー

～よりよく生きるための生前整理とお墓の知識～ **[退]**



片づけの基本・情報の整理など生前整理のポイントと現在のお墓事情や墓じまいについて、生前整理アドバイザーを講師に迎え、教えていただきます。ご家族やご自身のため、この機会に考えてみませんか？



対 象 退職会員・退職準会員と
その配偶者、遺族会員

募集人数 各支部30名

参加会費 無料

申込方法 開催支部へ連絡。
または右上の二次元コードから
申し込んでください。

講座内容

①よりよく生きるための生前整理とお墓の知識
(約90分)

講師:陶尾 裕子(すえお ひろこ)さん わたしホーム代表
生前整理アドバイザー認定指導員、片づけ収納マイスター

②厚生会事業や退職会員組織づくりについて
(厚生会職員より約30分)

※支部により講座順が前後する場合があります。

申込み・問合せ	開催日時	会場	申込締切日
神戸支部 ☎0120-078-239	7月5日(土) 10時から12時	兵庫県学校厚生会館3階大会議室	6月8日(日)
阪神支部 ☎0120-079-886	6月28日(土) 10時から12時	尼崎商工会議所 尼崎市昭利通3丁目96	5月23日(金)
東播支部 ☎0120-079-421	7月24日(木) 13時30分から15時30分	東播活動センター	6月20日(金)
中播支部 ☎0120-079-234	6月14日(土) 14時から16時	中播活動センター	5月25日(日)
西播支部 ☎0120-079-186	6月21日(土) 13時30分から15時30分	西播活動センター	6月1日(日)
但馬支部 ☎0120-079-641	7月3日(木) 14時から16時	但馬活動センター	6月15日(日)
丹波支部 ☎0120-079-586	6月27日(金) 10時30分から12時30分	丹波活動センター	6月13日(金)
淡路支部 ☎0120-079-986	7月25日(金) 10時30分から12時30分	淡路活動センター	7月4日(金)

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9051

会員のひとこと
投稿はこちら
老齢ながらクイズに頑張っております。現役時代がなつかしいです。(90代)

日本の住まいは「防災」から「免災」へ。

「総合免災住宅」

家族を「守る」。
日常が「続く」。



提携特典

注文住宅本体価格より2%割引致します。

※一部商品タイプおよび分譲地は割引対象外です。

※一部商品タイプ及び分譲地は割引対象外となります。詳しくはお近くの展示場へ。
※提携特典をお受けになるには、弊社展示場ご来場前に「紹介希望書」を一般財団法人兵庫県学校厚生会様にご提出ください。

webからのご来場予約で **QUOカード1,000円分プレゼント!** ※初回限定(一家族様1枚)

webからのご来場予約で
QUOカード1,000円分プレゼント!

家は、性能。

一条工務店

展示場の検索
ご来場予約は
こちらから



一条工務店の
分譲地検索は
こちらから



一緒に
建築地を
お探し
たいです。

本社:〒135-0042 東京都江東区木場5-10-10 ●お問合せ:業務推進グループ(法人) ☎0120-447-812

広告



募集

2025年度 退職会員プレミアム旅行

シンフォニー
ヨーロッパ交響曲 美しい風景と音楽にふれる旅
～オーストリア・ドイツ・スイス3か国周遊9日間～ **(退)**

ヨーロッパの魅力を効率よく巡る夢のような9日間。退職記念や結婚記念日、長寿のお祝いなど人生の節目や記念・思い出作り、また日常の疲れを癒しに参加してみませんか？



登山鉄道でユングフラウヨッホへ



ノイシュバンシュタイン城

プレミアムポイント

- ★添乗員が同行する安心の旅
- ★宿泊ホテルは4つ星以上！
- ★1日1本のミネラルウォーター付

旅行期間 10月8日(水)から10月16日(木)9日間

旅行代金 大人お一人様/2名1室 670,000円

※一人部屋追加代金142,000円。

燃油サーチャージ(目安86,600円/2025年2月現在)が別途必要。

募集対象 退職会員、退職準会員、遺族会員とその家族

※18歳未満は除く。※全行程を自力で行動できる方。

募集人員 30名(最少催行人員24名)

※申込多数の場合は抽選となります。定員に満たない場合、締切後は先着順で受け付けます。

※最少催行人員に満たない場合は中止することがあります。

募集期間 5月1日(木)から6月13日(金)必着

申込み・支払方法 15ページの「受付書」に必要事項を

記入のうえ、各支部事務所または福祉係へ提出してください。FAXまたは右上の二次元コードからも申込可能です。

締切後、参加決定者には旅行会社より、①参加決定通知②旅行申込書③旅行条件書を送付します。

内容を確認のうえ、旅行代金を振り込んでください。

研修企画 (一財)兵庫県学校厚生会
旅行企画・実施 株式会社日本旅行 神戸支店
食事 朝食7回、昼食6回、夕食7回
(機内食含まず)

問合せ先 株式会社日本旅行 神戸支店
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-3-2(JR西日本神戸支社5階)
TEL:078-371-2810 FAX:078-371-2816
営業時間:月～金 9時30分から17時30分(祝日は休業)
観光庁長官登録旅行業:第2号 一般社団法人日本旅行業協会正会員
総合旅行業務取扱管理者:福住 光弘 担当者:益岡 佑介

※総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行に関する取扱責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点がある場合は、ご遠慮なく上記の総合旅行業務取扱管理者に問い合わせてください。

床下無料診断・シロアリ被害対策のご案内

提携特典 通常価格より

シロアリ防除

調査・お見積りは無料！(施工は有料)

※一部商品を除きます。

※2024年9月1日のご契約以降に適用。

※ご契約後のお申し出や兵庫県学校厚生会の提携特典以外で既に当社のお取引があり、現在当社の保証期間中の方は、本特典の適用外となります。

10%引き

A S A N T E <https://www.asante.co.jp/>
株式会社 アサンテ

0120-540-431

受付時間 午前8:30～午後7:30(土日祝日も受付)

ホームページからのお申込みも可能です



旅行日程

※現地事情により、観光内容やホテル等に変更や条件がある場合があります。

日程	訪問都市	旅行行程	食事
1日目 10/8 (水)	関西国際空港 ウィーン	午前 空路、欧州内都市経由ウィーンへ 夜 ホテルへチェックイン ホテルにて軽食をご用意 【ウィーン泊】	朝 × 昼 機内食 夕 ホテル
2日目 10/9 (木)	ウィーン ザルツブルク	午前 世界遺産ウィーン旧市街、世界遺産シェーンブルン宮殿を散策 午後 ザルツブルクへ 夜 ヨーロッパ最古のレストランでモーツァルトコンサートとディナーをお楽しみください 【ザルツブルク泊】	朝 ホテル 昼 レストラン 夕 レストラン
3日目 10/10 (金)	ザルツブルク ザルツカンマース ザルツブルク	午前 ミラベル庭園、モーツァルトの生家、世界遺産ザルツブルク旧市街を散策 午後 ザルツカンマース湖水地方へ モンゼー、湖畔の街ザンクトヴォルフガングを散策 【ザルツブルク泊】	朝 ホテル 昼 レストラン 夕 ホテル
4日目 10/11 (土)	ザルツブルク ミュンヘン アウクスブルク ヴィース フッセン	午前 ミュンヘン旧市街を散策 午後 世界遺産のアウクスブルク旧市街を散策 世界遺産ヴィース教会を見学 夕刻 ノイシュバンシュタイン城の麓の街フッセンへ 【フッセン泊】	朝 ホテル 昼 レストラン 夕 ホテル
5日目 10/12 (日)	フッセン ザンクトガレン ルツェルン インターラーケン	午前 世界遺産ノイシュバンシュタイン城を見学 午後 世界遺産ザンクトガレン修道院を見学 夕刻 欧州一古い木造のカペル橋を散策後、ルツェルンにて夕食 夜 インターラーケンへ 【インターラーケン泊】	朝 ホテル 昼 レストラン 夕 レストラン
6日目 10/13 (月)	インターラーケン	午前 登山鉄道にて世界遺産ユングフラウヨッホへ 早めに下山し自由散策、山並みを眺めながら、 お買い物のお時間をたっぷりご用意 【インターラーケン泊】	朝 ホテル 昼 レストラン 夕 ホテル
7日目 10/14 (火)	インターラーケン ベルン ラヴォー地区 ローザンヌ	午前 世界遺産ベルン旧市街を散策 午後 世界遺産の葡萄畑ラヴォー地区で、ワイナリー訪問 夕刻 オリンピックの都ローザンヌへ 夜 ローザンヌの観光と、湖畔のレストランでさよならディナーをお楽しみください 【ローザンヌ泊】	朝 ホテル 昼 レストラン 夕 レストラン
8日目 10/15 (水)	ローザンヌ ジュネーブ	朝 ジュネーブ空港へ 午前 空路、欧州内都市経由帰途へ 【機中泊】	朝 ホテル 昼 機内食 夕 -
9日目 10/16 (木)	関西国際空港	午後 関西国際空港到着 解散	朝 機内食 昼 × 夕 ×

※時間帯の目安=午前/7時～12時、午後/13時～17時、夜/18時～23時。

〈申込み・問合せ〉福祉係 ☎078-331-9051

会員のひとこと
投稿はこちら
放課後に職員室に戻り、机の上に「ふれあい」があると今回は何かと楽しみになります。(40代)

兵庫県学校厚生会
福祉厚生部福祉係

FAX (078) 322-3582

2025年度 退職会員プレミアム旅行 受付書

受付締切日
6月13日(金)
必着

2025年 月 日

会員番号	フリガナ	参加者名	現住所	〒
区分	会員・家族	生年月日 性別	電話番号	() -
会員番号	フリガナ	参加者名	現住所	〒
区分	会員・家族	生年月日 性別	電話番号	() -

※記入欄が不足する場合は当申込書をコピーしてお使いください。

※ご記入いただいた個人情報は、福祉事業および兵庫県学校厚生会・関係法人事業の案内のために使用します。それ以外の目的に使用することはありません。



療養補助金の請求方法と主な注意点【退】

給付・福祉の
てびき(様式)

請求時の主な注意点を紹介します。詳細については、**2023年6月配付の「給付・福祉のてびき(様式)」**を確認のうえ、手続きをしてください。2025年度の新退職会員は定例文書に同封しています。



療養補助金請求書は、**1**から**3**のいずれかで請求してください。

1 領収書を添付する

〈コピー提出時の領収書記載例〉



2 「医療費のお知らせ(医療費通知)」を添付する

(ただし、2022年10月診療分から使用可能)

●記載されていない診療分がないか、必ず領収書と照合して確認してください。記載されていない診療分がある場合は、その領収書も添付し、必ず同時に請求してください(請求済の診療月は追加請求できません)。

3 医療機関で証明をとる

証明手数料がかかるため、**1**または**2**の方法をおすすめします!

●公費負担医療(福祉医療の受給者証をお持ちの方等)を受けられた場合は、領収書で請求してください。

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。2024年度は年間の請求件数の約4割になりました。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、早めに請求いただくようお願いします。



公立学校共済組合(兵庫支部)(以下、共済組合)の保険証をお持ちの方

共済組合の保険証による診療の場合は、退職会員加入時から7年間*は自動給付となりますので、「療養補助金請求書」による請求は不要です。受診月の3から4か月以降に実質負担額に対して審査し、給付計算します。

*共済組合の保険証でなくなった場合は、自動給付ができなくなりますので、「療養補助金請求書」で請求してください。また、再度共済組合の保険証を持たれた方で、自動給付になっていない場合は問い合わせください。

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の適用がある場合は、**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日までの間は、2割負担となる方について、1か月の外来医療の窓口負担増加額を3,000円までに抑えるよう、その超えた金額を高額療養費として給付される制度。

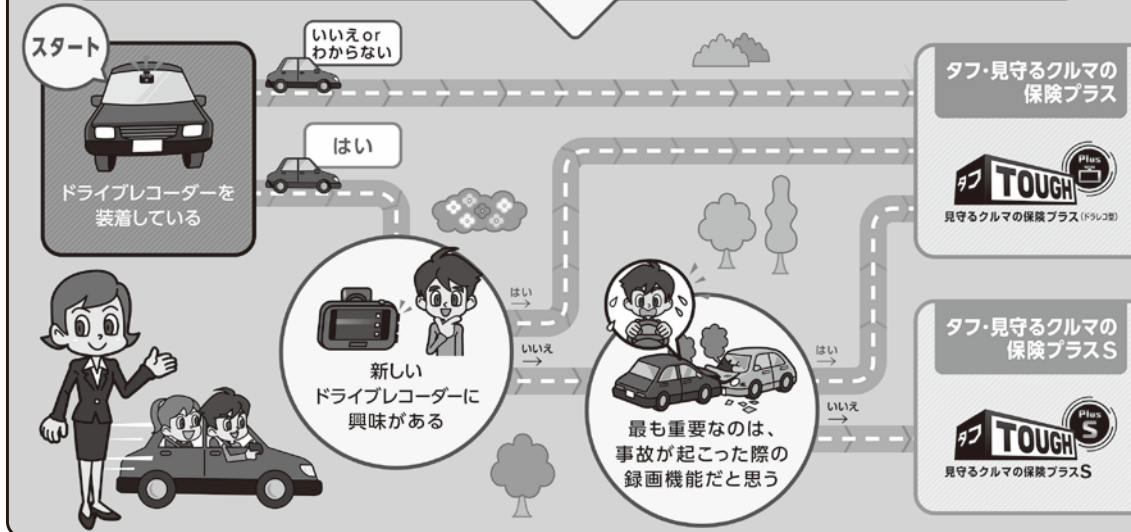
※2 後期高齢者医療広域連合が発行する「後期高齢者医療 高額療養費支給決定通知書」のことで、診療月の3か月後頃に届きます。

〈問合せ〉給付係 ☎078-331-9311

♥ 備え・安心

車やニーズにあわせた商品を提案する厚生会の
テレマティクス自動車保険

あなたにおすすめの **テレマティクス 自動車保険の選び方**



運転挙動保険料反映型
テレマティクス自動車保険
専用ドライブレコーダー
で先進的なサービス
等を提供

紹介動画はこちら▶

「楽しむ」「得る」
サービスの提供で
「安全運転を進化さ
せる保険」をもっと
多くの方へ

紹介動画はこちら▶

見積もり希望は
こちらから

- 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「タフ・クルマの保険パンフレット」「タフ・見守るクルマの保険プラスパンフレット」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。
- 「タフ・クルマの保険」は個人総合自動車保険、「タフ・見守るクルマの保険プラス」は「運転特性情報による保険料算出に関する特約」に加え、「ドライブレコーダーによる事故発生の通知等に関する特約」(タフ・見守るクルマの保険プラス(ドライレコ型))または「事故発生の通知等に関する特約」(タフ・見守るクルマの保険プラスS)のいずれかの特約がセットされた個人総合自動車保険のそれぞれのペットネームです。

【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3月承認)B24-202129

〈申込み・問合せ〉損害保険係 ☎078-331-9316

♥ 備え・安心

タフ・すまいの保険(すまいの火災保険)

(注1)(注2)

大口団体割引率10%適用

大口団体割引 **10%割引** × 団体扱契約の一括払は一般契約の一時払に比べ さらに **5%割引** (注3) → 一般の一時払に比べ **約14.5%割安** (注4)



火災はもちろん、
自然災害や日常の事故も
しっかり補償します!

見積もり希望は
こちらから



(注1)大口団体割引10%は、保険始期が令和7年1月1日から令和8年12月31日の契約に適用されます。割引率はその団体の火災保険の契約件数をもとに毎年見直されます。

(注2)地震保険は割引の対象となりません。

(注3)一括払(保険期間1年)であれば一般契約の一時払に比べて5%割安になります(地震保険を除きます)。また、分割払であれば、一般の分割払契約にある分割割増がありません。

(注4)約14.5%割安とは、大口団体割引10%と団体扱一括払係数0.95で連乗したものです。

(2025年3月承認)B24-202129

〈申込み・問合せ〉損害保険係 ☎078-331-9316

会員のひとこと
投稿はこちら
3分ですべてできるセルフケアは指先をもむだけでほかほかとしてきました。子どもたちにも教えたいと思います。手軽にケアできる方法で助かっています。(40代)



一般財団法人 兵庫県学校厚生会と関係法人

一般財団法人
兵庫県学校厚生会

有限会社
学校厚生会

公益財団法人
日本教育公務員弘済会
兵庫支部

株式会社
兵庫教弘

兵庫県学校厚生会および関係法人は定款に定めた目的達成のため、その特性を十分に活かしつつ、相互連携の強化を図り、社会に貢献します。

そのためにコンプライアンスおよびコーポレートガバナンスの一層の強化に取り組み、兵庫県学校厚生会および関係法人としての情報セキュリティ基本方針を遵守し、実践します。また、個人情報取扱いに際し、「個人情報の保護に関する法律」その他関連する法令および規範を遵守し、細心の注意をもってその取扱いを行います。

情報セキュリティ基本方針

兵庫県学校厚生会および関係法人(以下「厚生会関係法人」という)は、個人情報ははじめとする情報資産の重要性を深く認識し、情報資産の保護(以下「情報セキュリティ」という)が、厚生会関係法人の安定的・継続的・発展的な事業運営に不可欠であるとともに、厚生会関係法人の果たすべき重要な社会的責任のひとつと考えます。

- 個人情報の保護および情報資産の取扱いに関する法令等を遵守し、法人ごとに情報セキュリティ規程を定め、確実に実践します。
- 従事者に対して情報セキュリティに関する教育を実施し、さらに業務において情報セキュリティの厳守状況を監査することで、情報セキュリティの維持と一層の向上に努めます。
- 社会環境の変化、技術の進歩等に鑑み、情報セキュリティの適切な対応を図ります。
- 万一、情報セキュリティに関する事故などが発生した場合は、迅速かつ最善の処置を行い、被害を最小化する努力を行うとともに、事実を公表し、再発予防策を徹底します。
- 厚生会関係法人が行う事業に対し、会員および県民の皆さまの一層の理解と信頼を得られるよう、情報セキュリティを維持・向上させる努力を継続します。

兵庫県学校厚生会・関係法人が保有する個人情報について

一般財団法人兵庫県学校厚生会、有限会社学校厚生会、公益財団法人日本教育公務員弘済会兵庫支部、株式会社兵庫教弘は、個人情報の保護に関する法律を遵守し、保有する個人情報の重要性を各法人の役職員および社員全員が認識し、情報を管理・保護するための規程などを定め、機密保持および適切な利用に努めます。

- 厚生会関係法人は、会員等に関する個人情報を適切に管理・保管し、各法人の定款に定める事業推進のために利用します。
- 厚生会関係法人は、上記利用目的のため、適正かつ公正な手段によって個人情報を取得します。
- 厚生会関係法人で取得した個人情報については、定款に定める事業推進のために必要と認める場合、関連する法人で、個人情報保護法に定められた手続きに基づいて共同利用することがあります。
- 厚生会関係法人が保有する個人情報について、本人から開示、訂正または利用停止などの申出があったときには、適切に対応します。

個人情報の 取扱いに関する 問合せ先

一般財団法人 兵庫県学校厚生会 総務課 ☎078-331-9370
 有限会社 学校厚生会 ☎078-331-8050
 公益財団法人 日本教育公務員弘済会兵庫支部 ☎078-222-3262
 株式会社 兵庫教弘 ☎078-251-5567

※各法人の個人情報保護方針については、【HP】に掲載しています。



2025年度日教弘

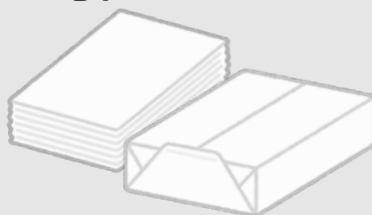
事業説明会・ライフプランセミナー開催のご案内 [現]

各学校園で日教弘の「事業説明会」および年金や資産形成等生活設計のための「ライフプランセミナー」を開催しています

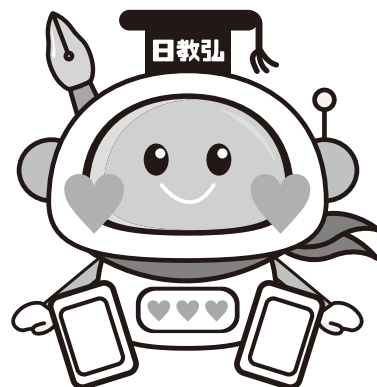


実施校(園)には
A4コピー用紙を
贈呈します!

お申込みはWEBで!



- 事業説明会:5,000枚
- ライフプランセミナー:
10,000枚



兵庫支部キャラクター
ニッキーちゃん®

申込みは、
株式会社兵庫教弘
ホームページより



予告

2025年度

～学校応援キャンペーン実施のお知らせ～

2024年度は兵庫県の学校園34校が **学校賞** に当選!

2025年6月より
受付開始!

学校用ワンタッチタープテント・
高圧洗浄機などを贈呈しました!

応募対象者

各学校園の校長・副校長・教頭・
事務長・学校事務職員の方より
申し込んでください



●詳しくは、(公財)日教弘兵庫支部参事もしくは
ジブラルタ生命保険(株)学校担当者より案内します

コツコツ積立・先取り貯蓄ができる 厚生会預金!!

年利率は年0.50%と市中の金融機関と比較して有利! 毎月一定額の貯蓄をする「コツコツ積立」、給与からの引去りができ、給与を受け取る前に貯蓄をする「先取り貯蓄」が可能です!!



お金を上手にふやす第一歩

1 目標を決めて預金を始める
いつ使う?いくら貯める?
何年後にいくら貯めたいか決める。



2 ムリのない目標を立てて始める
例えば、毎月5,000円~10,000円をコツコツ
積み立てすることからスタート! 無理なく続けられる
額で始めると、自然と貯まる。

3 リスクを避ける
まずは「預金」を選ぶことが大切!
預金なら、預けたお金が減る心配はありません!

4 自動積立でラクに続ける
先取りできる給与引去りを利用して、毎月
自動的に積み立てる方法が便利。手間がかか
ると継続できない!

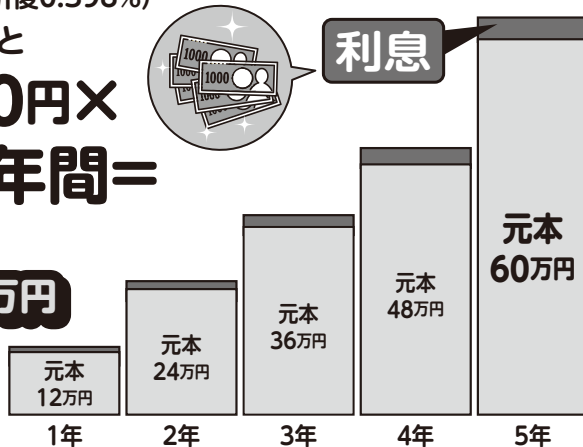
年利率0.50% (税引後0.398%)

半年複利*で試算すると

毎月10,000円×
12か月×5年間=

受取額 **60.6万円**

*半年複利とは、利息が半年ごとに元本に組み入れられる複利計算の方法です。



信用ネットサービスで
貯まった残高は
チェック!



「信用ネットサービス」に登録するとインターネットで積立額の変更や出金等の手続きが可能。



積立預金

- ✓ 少額からでもOK!
毎月の積立額は、1,000円から1,000円単位で自由に設定可能。

積立・すまいる積立とも

- ✓ 給与引去りで手間なし!
- ✓ コツコツ貯まり無理なく続く!!
- ✓ 積立額の変更は、毎月できる
(すまいる積立のボーナスは除く)

すまいる積立預金

(期間:3年・4年・5年から選べる)

- ✓ 計画的に貯められる!
毎月の積立額は、5,000円から1,000円単位で自由に設定でき、ボーナス併用(10,000円から10,000円単位)も可能。

年利率

0.50%

(税引後利率0.398%)

夏のボーナス 預金予約で

先取り貯蓄!!

ネット申込み限定
キャンペーン定期預金1年

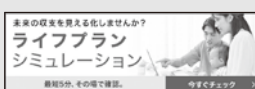
年利率

0.75%

(税引後利率0.597%)

詳細は7ページ

あなたの **今** と **将来** を
シミュレーションできる



〈問合せ〉預金係 ☎078-331-9974

5月疲れを防ぐには

5月、新学期に慣れてきた頃に家庭訪問や連休と、生活リズムも乱れがち。やる気はあるがなかなか適応できず、うつ症状が現れたり、緊張がゆるんで疲れが表面化したりすることもあるでしょう。反対に、新環境の高揚感により「脳疲労」があるのに大丈夫と思えずぎることもあります(脳疲労は自律神経とも深く関係する)。疲れを自覚する前に「指ヨガ・手指もみ」の**中指**ほぐしで自律神経の乱れ・不眠・肩こりを軽減しましょう(バックナンバー参照)。

また、頭皮を直接タッチする「頭皮セラピー」も効果あります。

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・耳などをほぐして
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



頭皮セラピー

体の不調を頭皮への刺激で調えましょう。

始める
前に...

頭皮(全身の筋膜の最上部)の状態を調べる

片手を頭の上に乗せ、5本の指で頭頂部をつまむようにして、前後左右に動かす。

- 1cmほど動かせる → **健康な状態**
- ガチガチ頭皮・つまめない・痛い・固い → **血流が悪くなっている・体が緊張・頭痛・眼精疲労**
- ゆるゆる頭皮・頭頂部がぶよよとして簡単につまめる → **体液がうっ滞・老廃物が蓄積・体にむくみ・疲労しやすい・肩こり**



いつやる?

おすすめは

- 入浴時 ●入浴後 ●寝る前
- お化粧前 ●パソコン使用時・使用後

吐く息に合わせてやるとリラックス効果。体調が悪いとき(頭痛発熱)はやらない。

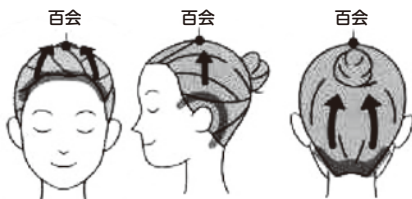
全コースしなくてもよい
自分のやりやすいの
だけでもよい

ウォーミングアップ

1 手ぐしで頭頂部に向かって

各2~3回

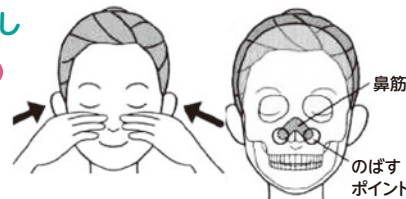
- 前髪生え際から
- 耳のまわりから
- うなじから



2 鼻筋伸ばし

2~3回

- ゆっくり



基本のやり方

1 おでこタッチ

呼吸2回



おでこのばし

吸う息で3回



3 耳と耳たぶひっぱりまわし

5回ずつ



2 側頭筋のばし

呼吸数回

- 持ち上げる
とき吸う



側頭筋ががし・
側頭筋のコリほぐし

側頭筋が
動きにくい人は
先にこれ!



- 吐く息で揺する、回す、ほぐす

3 後頭部のばし

吐く息で



4 頭の角ゆるめ

吸う息で



5 猫の首のばし

吐く息で



- 後頭部をゆるめて
- 首筋をつまんでいく

これらの動きに
プラスして

目の疲れに

吐く息で

- 目の裏
額をゆるめる



医師の長田夏哉さんは著書の中で「なんとなく身体に感じる不調の裏側に疲労が潜んでいることが多い。そのまま放っておくと自律神経のバランスが乱れて、病気の原因になる。」といわれています。

出典:長田 夏哉 著
「身体の不調は脳疲労が原因だった」



地域の歴史を ブログで発信し15年

飯沼 博一さん(加古川市在住)



中学校の社会科教員を勤め上げた飯沼博一さんは退職後、散歩中に感じたことをブログに綴り、インターネットで公開を始めた。やがてブログテーマを地域の歴史に絞り、書物で調べて現地を訪ねては執筆・公開し、写真や挿絵も充実させていった。地元加古川を巡り尽くすと高砂、稲美町、播磨町へと紹介地域を拡大。2006年からほぼ毎日投稿した「ひろかずのブログ」は15年続き、5671号に達した。

飯沼さんが意識した「中学生でも読めるようなやさしく短い文章」は大人にも読みやすく、2012年に神戸新聞で紹介されたことでブログ読者が急増し、1日のアクセス数が2000~3000件となった。



書籍になった「加古川さんぽ」上下巻

読者から稲美町国岡や加古川市別府町新野辺の歴史書の編集を依頼されるなど、交流の輪も広がっていった。

2019年にはブログ記事を抜粋し冊子にまとめた。上下2巻からなる『加古川さんぽ』はイラストや写真がふんだんにあしらわれ、親しみやすいと好評だ。地区ごとに掲載されている記事のテーマは、史跡、人物、建物、池や大樹など多岐にわたり、地元の人との会話も含む軽妙な文体で読者を楽しませる。「読みやすいものを心がけたからか、予想よりたくさんの方に読んでもらえた」と飯沼さん。長年の執筆を支えた「加古川の人にもっと加古川を好きになってほしい」という想いは、自身の情熱とともに多くの人に伝わっている。今後は冊子の続編として、ブログを元に『高砂さんぽ』『稲美さんぽ』『播磨さんぽ』も完成させたいと意気込んでいる。

地域の歴史を中心とした「ひろかずのブログ」



若手教職員のみなさんを紹介!

豊岡市立田鶴野小学校

田中 萌々香さん

(養護教諭)



教職員になった動機は?

高校生のときに「こんな人になりたい」と強く憧れを抱いた人が養護教諭でした。その人に憧れ、同じ職業に就きたいと思うようになったのが最初のきっかけです。また、養護教諭であれば、学校に行きづらい時期を経験した自分自身の過去を活かし子どもたちに寄り添うことができるのではないかと考え、養護教諭をめざしました。

最近「ありがとう」と思ったことは?

保健室前の掲示物を子どもたちが熱心に見てくれている様子を見て「頑張って作ってよかったな。ありがとう」と思いました。

「成長したなあ」と思った出来事は?

最初の頃は、保護者へ電話で連絡をすることでさえ緊張で、ドキドキしていたのが、最近では落ち着いて電話をかけることができ、保護者対応ができるようになったと感じています。

子どもと接するとき大切にしていることは?

子どもたちが話しやすいように目線の高さを合わせて話すことや、ケガや体調不良の子どもには、「痛かったね」などの共感の声をかけることで、不安な気持ちに寄り添えるよう心がけています。

やりがいは?

子どもたちのケガや体調不良に対して適切に対応できたときや、保護者の方から「あのときはありがとうございました」といった温かい言葉をいただいたときに、養護教諭としてのやりがいを実感します。

今後の目標?

救急処置などの専門知識をさらに深め、どのような状況にも安心して対応できるスキルを身につけていきたいです。また、養護教諭として3年目を迎えますが、経験を重ねても初心を忘れず、一人ひとりに丁寧に寄り添い、子どもたちに安心感を与えられる存在になりたいです。

いつまでもお元気で!!

5月 長寿のお祝い

白寿

1926(大正15)年
5月生まれ

阪神地区

芦田 義数さん

淡路地区

打越 やすえさん

米寿

1937(昭和12)年
5月生まれ

神戸地区

大西 茂昭さん

田尻 幹夫さん

阪神地区

板谷 安子さん

井上 皓さん

高橋 章子さん

久本 佳世子さん



東播地区

辻昇三さん

藤井 幸雄さん

村田 和繁さん

中播地区

大原 若菜さん

高濱 俊行さん

出口 初美さん

中野 禧子さん

西塚 章さん

西播地区

中本 恒夫さん

但馬地区

白箸 郁世さん

林 美嗣さん

由利 忠幸さん

丹波地区

芦田 拓雄さん

足立 一郎さん

鈴木 完治さん

本荘 正子さん



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

野中の清水(垂水区岩園町野中)

加古川から明石まで、ほとんど一直線につづいている筑紫大道を旅する人が困るのは、飲料水です。川というほどのものがひとつもなく、美しい湧き水もあまり見かけません。ただ、ゆるいカーブをもった野道が、まばらな松並木の間にどこまでもどこまでもつづいているだけです。

ところで、そうした中にただひとつ、美しい清水の湧くところがあります。街道からは少し北へ入らねばなりません、ちょうど、琵琶のような形をした窪地があり、ここから、こんこんと水が湧き出ています。冬はあたたかく、夏はつめたく、まことに良い水です。旅する人は、つぎつぎと聞きつたえ、かならず立ち寄りて湯をいやしました。

むかし、美作守となつてくだつていった人が、印南野をとおるときに、ここへ立ちより、清水を飲んでいきしましたが、その味が忘れられないというので、京都へ帰つて病氣になつたとき、わざわざ人を使わして水を汲ませました。器に入れて都へ持ち帰る間に水はぬるくなつて、もとのつめたさはなくなつていましたが、もともと良い水のことですから「質はかわるまい」とそれを飲みました。

するとどうでしょう。ふしぎに病氣がなりました。この清水が、それからいつそう名高くなつたことはいふまでもありません。

もと、北面の武士でありながら一念発起し、仏門に入つて諸国を行脚した漂泊の詩人、西行法師が二度までここをおとすれ、

むかし見し野中の清水かわらねば 我がかげをもやおもいづらん
とよんだことは有名です。

藤原俊成・定家父子をはじめ、名高い歌人で、この清水をよんだ和歌はおびただしい数にのぼります。

〔播磨鑑〕



郷土の民話を再編集 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 02


ブレスレットを作ろう「反復処理」

はるかさんはビーズを並べてブレスレットを作ります。ビーズはメモに書かれた順に左から並べて糸を通します。メモに書かれた回数は、ビーズをくり返し並べる回数です。


下の図の〈例〉の〈メモ〉には、左から「円」「星」の順にビーズが書かれています。このメモに書かれた順でビーズを並べることを8回くり返すと、左から「円」「星」「円」「星」…の順にビーズが16個並びます。

ブレスレットはメモに書かれた順にビーズを並べて作ります。

<例>
<メモ>
8回くり返す



メモのとおりで作ると
下のようなブレスレットができるね



答え

メモに書かれた順にビーズを並べることを6回くり返すので、「円、四角、円、円、四角、円、円、四角、円、円、四角、円、円、四角、円」の順にシールが貼られます。
答えは(4)です。

はるかさんが問題の〈メモ〉の順番通りにビーズを並べることを、伝えられた回数だけくり返すことと同じように、プログラムを作るときも、いくつかの命令を1つのまとまりにして指定された回数分くり返し実行することができます。コンピュータがひとまとまりの手順をくり返すことを「反復処理」といいます。

(沖縄国際大学 島袋舞子、大阪電気通信大学 兼宗進)

問題 ▶ 作ったブレスレットはどれでしょう。

<メモ>

6回くり返す



- (1)
- (2)
- (3)
- (4)

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 将来のために「お金をふやす」ポイントは大きく2つ「先取り貯蓄」と「〇〇〇〇積立」です。
- 問2 「手続きかんたんシステム」からボーナス預金予約申込みをすると定期〇年の年利率がなんと0.75%!!
- 問3 セカンドライフプランセミナーの開催! 〇〇〇〇のポイントと現在のお墓事情などが学べます。

4月号の厚生会クイズ回答

(問1) 丸ごと または ひとつ (問2) 申込み (問3) 介護



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
5月25日
お届け
6月中旬

次号の厚生会だより「ふれあい」

- 学び舎の風景 南あわじ市立志知小学校
- 特集 オトナのための季節ごとに気をつけたい疾患
- あの人この人 佐古 千代美さん(神河町)
- あいきゃっち 田畑 麻衣さん(伊丹市立さくらだいこども園)

※内容は、予告なく変更する場合があります。



- 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)

