



ふわあし

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

2025

12

No.449

P2 学び舎の風景 県立西脇北高等学校

P4 特集 終の棲家と空き家の管理

P6~19 今月のお知らせ

P6 オンライン講座

「眠りを見直す!快眠ライフのススメ (40~50歳代向け)」

P6 定期預金 5年の特別利率

P10 スキルアップ講座 オンデマンド配信

P11 「療養補助金」の一斉送金

P12 第18回「大切な家族へ想いを届けるメッセージ大募集」
入賞・入選作品展

P14 厚生会ハウジングで理想のマイホーム

P17 Monoclo Marche (モノクロマルシェ) 他

P20 知っつく! 厚生会

その困りごと、専門家に話してみませんか

P21 東洋の知恵から学ぶ3分でできるセルフケア
血管ほぐして冬をのりきる

P22 あの人この人 岡本 武司さん (稲美町在住)

あいきゃっち 大西 麻耶さん (たつの市立誉田小学校)

P23 郷土の民話「中山寺 (宝塚市)」

裏表紙 楽しく学ぶプログラミング

今月の厚生会クイズ



県立星陵高等学校

「地中海に建つ城郭」と評され、正面玄関をくぐった先には中庭が広がり、それを囲む回廊は、アーチの曲線と柱の直線がバランスよく融和し、優雅にたたずむ。2024年には第二グラウンドが人工芝化された。



全校生がボランティア部員 地域で人間力を磨く多部制高校

西脇市街地北部の小高い丘に建つ、県立西脇北高等学校。1968年に県立西脇高等学校から定時制課程が独立して現在の校名となり、2009年度から多部制・単位制の普通科高校となった。昼間の1部・2部、夜間の3部の3部制で、20歳代までの4学年185人が学んでおり、1年生1・2部は30数人ずつだが各2クラスを設けるなど、多様性のある生徒に細やかなサポートをするため、運用上の工夫をしている。

入学と同時にボランティア部に入部

同校の特徴は、入学と同時に生徒全員がボランティア部という部活動に所属することだ。そのうえで、希望者は運動部や文化部を兼部する。オープンハイスクールや、市内の小中学校で開いてきた被災地ボランティアの報告会などで、新入生にも「ボランティアの西脇北」というイメージは浸透しており、それを求めて入学する生徒もいる。活動の中で共生の心を育み、主体性や行動力を養っていく。

長年、ボランティア部全員、つまり全校生で取り組んでいるのが「クリーンキャンペーン」だ。1・2部の生徒は午前中、3部の生徒は授業前の15時から、校名入りのヤッケを着て学校の近くでゴミを拾い歩く。

生徒の中にはアルバイトをする者も多く、清掃作業は慣れた様子



地元の名所「地藏一本校」での清掃活動

だ。昔から同校を知る町の人から、「うちの近所でも、またやってな」と声がかかることもある。

「させて頂く」ボランティア活動

ボランティア部の活動のメインは、地域ボランティアだ。1年を通じて地域団体から学校宛に要請があるたびに、複数名の引率教員とともに希望者が参加する。

赴く先は、民間学童保育施設や地域の親子イベントの運営サポート、高齢者向けスマホ教室やグラウンドゴルフ大会の補助、市内各地区の草刈りなど幅広い。

今年度は近隣の加東市から、小学生のサマースクールで勉強を見てほしいという依頼もあり、1日に2件を行うこともある。

担当する生徒指導部長の板野仁さんは、「勉強があまり得意ではない子も、外に出ている人々に接する中で、受け答えや人間関係を学んでいる」と意義を語る。

未就学児から小学生を対象とした子育てイベントな



加東市サマースクールにて



地元の祭りでは準備や運営

どは生徒の参加率が高く、1回20人近くになることも。生徒たちは子どもたちと接することを楽しんでおり、学校と違った笑顔を見せたり、事前に

教わっていなくても、自発的に小さい子と目線の高さを合わせてコミュニケーションを取っていたりする。

対人関係が苦手な生徒も変化を見せる。スタート時には「来るんじゃないかった」という表情の生徒が、いつの間にか周囲と馴染んでいることも。コミュニケーションが得意な生徒の様子を見て、真似をしながら一歩を踏み出す生徒もいる。引率教員は付かず離れず、生徒の個性に合わせて見守り、時に助け舟を出す。ボランティア参加初回はぎこちなくとも、回を重ねることで、それぞれの生徒が経験値を高めていく。

生徒指導副部長の山田達彦さんは毎回、開始前に生徒に「ボランティアはしてあげるんじゃない、させていただくんやで」と伝える。生徒がそういう気持ちで臨むと、依頼側と双方が清々しい気持ちで信頼関係を築くことができ、次につながるという。

災害支援ボランティア活動のきっかけと継続

同校がボランティアに取り組むきっかけとなったのは、2011年の東日本大震災だ。同年5月、宮城県で教員と生徒38人が災害対策ボランティア活動を行った。以来、2022年まで毎年、農作業の手伝いや震災遺構の

見学などに訪れていた。他にも福岡県、長崎県、岡山県などで、自然災害の復旧ボランティアを行ってきた。

全学年の自由選択科目の社会科では防災学習を行っている。西脇市でも度々水害が発生しており、自然災害は他人事ではない。災害時に率先して動くにはどうしたらいいか、過去の事例から学んでいる。

また同校は2015年度から、防災ジュニアリーダーの東播地区拠点校となっている。今年度の勉強会では地区内の各校から50人弱の生徒が集まり、「高校生ができる防災」をテーマに自校の活動を発表した。同校生徒も2人が参加し、「他の学校の活動に学ぶことがたくさんあった」と、同世代の活動に刺激を受けた。

地域との協働のきっかけになった「緞帳づくり」

2017年、西脇北高校は創立50周年を迎えた。その少し前に同校出身の播州織キルト作家、故・小東風彩さんが講演に訪れた際、ポロポロになっていた体育館の舞台の緞帳を見て、新しい緞帳の制作を申し出た。播州織キルトの緞帳制作は、同校が播州織産業の従事者を多数輩出してきた歴史とも重なり、小東さんが監修し、生徒や教員をはじめとして地域の人や卒業生、門下生など1500人以上が参加する一大プロジェクトとなった。大きな緞帳は1年半をかけて完成し、同年11月の式典でお披露目された。

校長の佐藤太さんは当時教頭を務めていた。「地域に迷惑をかけることも多かったが、災害ボランティア活



新調された緞帳

動が報道されたり、地域ボランティア活動を続けたりすることで、認めてもらう流れが芽生えた時期。小東先生は『(同校を) 放っておいた私たちも悪かった』とおっしゃった。緞帳づくりは、地域の方々が本校に関わってくださるきっかけとなり、本当に多くの人に支援をいただいた」と、深い感謝を込めて振り返る。

地域ボランティアで原点回帰

近年、ボランティア部の活動は充実ゆえに多様化していたが、地元から「子どもが地域の原動力」という声もあり、今年度は地域ボランティアを柱に据えた。

目標は年間100件。年度早々に担当教員が各地区に挨拶回りを行う。山田さんは「活動を通じて明らかに生徒の表情が変わったり、自信がついたりする。地域の方にもすごく感謝していただける」と、赴任初年度から精力的に取り組んでいる。

「勉強とボランティアでは成長の過程が異なる。ボランティアは人と関わりながら礼儀や地域を知り、就職を考えるきっかけになることも」と語る板野さんは、長年携わる生徒指導の面からも効果を実感している。

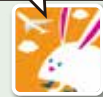
教頭の岸本喜明さんは「若い先生たちがやりがいを持って動いてくれ、生徒指導を行ってきた生徒たちの顔が明るくなっていくのは嬉しいこと」と目を細める。

そして同校を率いる校長の佐藤さんは「ボランティア活動を通じて子どもたちの成長を大きなものにし、地域を大事にできる人間に育てたい。これからも我が校の特色をさらに磨き、改革を続けていく」と語る。



生徒がボランティアで着用するシャツを持つ板野先生(左)と山田先生(右)

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



県立西脇北高等学校



所在地 西脇市郷瀬町 669-32

生徒数 176人・14クラス (2025年9月現在)

校訓 真心もって 手をとりあって 正しく明るく たくましく

教育目標 予測困難な時代の中にあって、変化に対応することで豊かな人生を送るための「確かな学力」、「豊かな心」、「健やかな身体」を身につけさせ、自立して生きられる力を育む。

学び舎ポイント

平成23年5月から続くボランティア活動は今年で15年、地域・災害ボランティアを柱とし西脇市内を中心に近隣の市町村まで活動を展開しています。創設以来の「させて頂く」の言葉は、今後も引き継ぐべき我々の「心」です。

学び舎プロフィール

終の棲家と空き家の管理



高齢期、どこでどのように暮らすかを選択するのは人生の大きな節目となります。家族が集まるこの季節、帰省してきたご家族と、またお一人で過ごす方も、これからの暮らしについてゆっくり考えてみませんか。

ある日突然訪れるかもしれない「介護」で慌てないために

厚生会 介護相談(無料)



中塚 貴士さん

- (社福)すまいる厚生会 神戸西事業所 施設長
- 主任介護支援専門員
- 介護福祉士

☎090-1144-9867

「ケアマネジャー(介護支援専門員)」の専門分野も視野に

ケアマネジャー(ケアマネ)は、要介護者とその家族を支える介護生活のパートナーです。介護福祉士や看護師、社会福祉士、理学療法士・作業療法士、栄養士などの資格保有者になることができ(一部例外あり)、それぞれの専門分野を活かした支援が可能です。

医療的ケアが必要な場合などは、看護師資格を持つケアマネがいる事業所はあるかなど、地域包括支援センターで確認、相談してみましょう。



在宅での介護が困難になり高齢者施設への住替えを検討するときは…

多くの人は介護を受けながら余生を過ごします。介護相談で最も多いのは高齢者施設の選び方に関するものです。立地や費用だけでなく、自分らしい生活を送れるかを重視し、予約して複数人で見学しながら判断することが大切です。

右上のチェックポイントを参考に!

空き家となった自宅の管理

日本では使用目的のない空き家がこの20年で約2倍に増加しています。

空き家を放置しないために

関係者で早くから話し合っ方針を決めましょう。思いを伝えないまま相続すると放置につながりがちです。相続した後「誰が住むのか」「売るか貸すのか」「解体するのか」を事前に話し合っておくことが大切。

解体や改修をする場合は補助金制度を確認

解体の場合、国や市区町村の補助金や、市区町村により解体業者紹介も。先送りは禁物。改修の場合、一定の条件を満たす場合は、国や各地方自治体の補助金が受けられる場合も。「店舗として活用?」「賃貸住宅に?」など、目的に適した改修内容を専門家に相談しましょう。

売却する場合は、税制特例措置を確認

一定の条件を満たせば所得税・個人住民税の譲渡所得から3,000万円までが控除される特例措置が受けられる場合も。ただし、2027年12月31日までに売却することが必要。

家財を片付ける

「売る」「貸す」「解体する」いずれの場合にも「不用品の整理」は必須。

管理サービスを利用する

自身で適切に管理するのが難しい場合は、「管理代行サービス」を利用。

空き家対策

- 解体・売却
- 遺品・生前整理

※提携会社に紹介します。

厚生会ハウジング
住まいのサポート



不用品の整理



提携店 福籠屋

代表 茂 隆行さん
遺品整理士
認定第IS07867号

「財産」と「物」の把握から残すものの考え方、掃除や買取も行っています。

管理代行サービス



提携店 ALSOK

新海 晟哉さん
ALSOK(株)
神戸支社

空き家を訪問し、外周見回りやホームセキュリティ設置などの管理を行っています。

詳細は→8ページ



介護は
一見しただけ

ケアマネ中塚さんの視点でみる 高齢者施設見学時のチェックポイント



自分で感じるチェックポイント

- 施設HPの内容や更新頻度、求人情報、電話対応。
- 周辺の騒音、花壇・送迎車の傷や汚れの状態。
- 職員紹介ボード・施設長直通苦情箱設置の有無。
- 勤務態度・職員同士の会話や業務連携の円滑さ。
- 入所者の服装・表情・爪の手入れ、何を
過ごされているか。
- 「話し声」「音」「臭い」など「施設内全体の空気感」。

施設に確認するチェックポイント

- 自宅からの持込みはどの程度可能か。
- 1か月の費用総額。
- 昼食試食や体験宿泊は可能か。
- 常駐看護師の有無。
- 対応可能な医療行為、入院した場合の対応はどうか。
- 介護度の重度化、認知症になった場合の対応は可能か。
- 本人の意思と家族の思いを尊重した看取りの取組みをしているか。
- 退去した人の理由や人数。
- ボランティア受入れや地域住民との連携、入居者家族の会の開催はあるか。

🏠 入居後に大切なこと

家族は入居後も定期的に施設を訪れ、利用者の状態を確認することが大切です。対応に不安や疑問がある場合は、**厚生会の介護相談や地域包括支援センター、公益財団法人全国有料老人ホーム協会・国民健康保険団体連合会など各種相談機関**を活用しましょう。特に一人暮らしの方は、第三者の関与が有効です。



🏠 「終の棲家」は思うようにいかない場合もある

終身入居を前提としていても、**契約条件に合わなくなれば退去や転居が必要になることがあります**。「看取りをしています」という施設でも「夜間は看護師がいないので対応できない」という場合や、悪気はなくても大きな声で鼻歌を歌うことが「他害行為」とみなされる場合などです。状況によっては自宅へ戻る選択もあります。そんなときも、受けられる制度やサービスがないか、ケアマネや相談窓口聞いてみましょう。

介護保険／終身型シニア施設

親や自身の介護への備え／体験宿泊割引や成約特典。 **詳細は⇒9ページ**

詳細は「知っトク!厚生会」

さまざまな困りごとや悩みを相談できます。 **詳細は⇒20ページ**

無理なく笑顔で「心動かす介護」～中塚さんに聞く終の棲家の捉え方～

介護は「細く、長く、無理をせず」が大切です。「介護の難しい部分は専門職に任せる」「家族は愛情を注ぐ」というように上手に役割分担しましょう。

私自身は介護期間を、残された人生の集大成として捉えたり、親には「住み慣れた住まい・地域で過ごさせたい」という気持ちが大きくあります。周りの目を気にせず自由に、自身の納得のいく形で、「最後の恩返し」をしたいと考えています。

多くの方を看取ってきたなかで、旅立たれた後に、介護に関わられた方々の心に残される思い出や出来事はかけがえのないもので、その経験は人を成熟させる深い体験だと感じています。

🏠 空き家のトラブル

近隣住民にとって危険な存在となり迷惑に

老朽化が進み倒壊、放火や不法侵入などの犯罪・ゴミの不法投棄場などのターゲットに。



「空き家をどうするべきか決められない」「適切な管理方法が分からない」等の悩みはまず、空き家のある市区町村窓口に相談を!

空き家活用支援のためのセミナーや買いたい人、借りたい人とのマッチングサポートを受けられることがあります。

「特定空家」や「管理不全空家」に認定されると住宅用地にかかる固定資産税等の軽減措置が適用外に

- 「特定空家」…倒壊の危険性が高いなど周囲に著しく悪影響を及ぼす空き家。
- 「管理不全空家」…放置すれば特定空家になるおそれのある空き家。



【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)

2025年度退職予定者対象 退職会員への加入案内【現】

2025年度に退職する会員を対象に退職会員制度の加入および各事業の手続きを案内していますので、必要な手続きをしてください。

※詳細は【通】(12月)。

会員係 ☎078-335-5563

2025年度退職予定者対象 「生涯生活設計講座」 (説明会)の開催【現】(再)

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を説明しています。

※詳細は【支】。

オンライン講座「眠りを見直す!快眠ライフのススメ(40~50歳代向け)」【現】

現代人の多くが抱える眠りの浅さや入眠困難について、適切な睡眠や必要な睡眠時間の目安など、睡眠の質を向上させる具体的方策について、1万人以上の睡眠の課題に対応してきた快眠セラピスト・睡眠環境プランナーの三橋美穂さんから学ぶ機会として開催します。

開催日=

2026年2月1日(日)10時30分から
11時40分(講座60分+質疑10分)

参加会費=無料

※詳細は【通】12月。

福祉係 ☎078-331-9968

会員交流支援(2025年度 最終受付)【現】

会員の自主的な企画および運営による親睦や世代間交流を目的とする行事に対して費用の一部を助成しています。2025年度最終受付締切日は2026年1月20日(火)です。

※詳細は【通】12月。

リフレッシュ支援金 (自動給付)【現】(再)

2025年度に在会し、35歳または55歳を迎える会員に給付します。

給付額=10,000円

送金日=2026年2月25日(水)

※詳細は【通】12月。

給付係 ☎078-331-9311

定期預金5年の特別利率

12月1日(月)から2026年3月31日

(火)の間、「定期預金5年」に特別利率(0.700%)を適用します。

※詳細はP8、【通】12月。

預金増額・振込キャンペーン【現】

12月1日(月)から2026年1月30日(金)まで、「増額・振込キャンペーン」を実施します。※詳細はP8、【通】12月。

預金係 ☎078-331-9974

貸付保証保険料率【現】

2026年1月からの「すまいる住宅貸付」の保証保険料率は、引き続き現行の料率(49.00円)を適用します。

※詳細は【通】12月。

貸付金利の見直し【現】(再)

12月19日(金)受付分より適宜、貸付金利を見直します。

※詳細は【通】12月。



退職サポート貸付 金利の見直し【退】

退職サポート貸付の新規申込みの貸付金利を12月19日(金)受付分より見直します。

現行0.9%→見直し後1.2%



会員価格でチケット購入!チケットインフォメーション

神戸唯一の寄席 神戸新開地・喜楽館

かつて「東の浅草、西の新開地」と呼ばれる程、国内有数の歓楽街であった新開地が、2018年、約40年ぶりに落語や伝統芸能が毎日楽しめる場として復活しています。

演芸が大盛況だった当時の寄席文化に思いを馳せながら、落語好きの皆さん、また、落語を見たことも聞いたこともない皆さんも『神戸新開地・喜楽館』で落語の魅力を感じてみませんか。

【期間】通年※特別公演(正月)など一部利用できない日程あり。

【会場】神戸新開地・喜楽館 私鉄各線「新開地駅」より約160m

【あっせん価格】昼席1,900円(前売2,300円・当日2,800円)

※昼席(14時開演)のみ。 ※座席指定不可。 ※会員本人と会員家族2名までにあっせん価格を適用(会員家族のみでの利用不可)。 ※予約時点で支払いの責務が発生しますので、予約後に人数・日程の変更、キャンセル不可。

【購入方法】

①公演前日までに☎078-335-7088に電話で予約し、「兵庫県学校厚生会の会員であること」と「公演日・名前・会員番号・電話番号・同伴者の有無」を伝える。

②公演当日に、喜楽館のチケット窓口にて会員証を提示し、チケットを購入(当日までの購入も可)。





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

12月

会員の
ひとこと投稿は
こちら

「ふれあい」を通じて皆さまの情報を目にする事ができて助かります。今後とも会員への有益な情報発信よろしく願います。(30代)

「住宅取得資金に係る借入金
の年末残高等証明書」の
発行【現】(再)

住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)を受ける際に必要な「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を発行します。※詳細は【通】12月。

貸付係 ☎078-331-9974

指定家族レクリエーション
施設の契約終了

以下の指定家族レクリエーション施設との契約を終了します。

施設名=竹中大道具館

契約終了日=12月26日(金)

福祉係 ☎078-331-9968

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)

※【通】は変更ありません。

(問合せ)広報係 ☎078-331-9962

年末・年始の業務の取扱い

事務局閉鎖日

厚生会(本部・支部) [年内]12月26日(金)まで [年始]2026年1月5日(月)から

関係法人

(有)学校厚生会 ☎078-331-8050

[年内]12月26日(金)まで [年始]2026年1月5日(月)から

(社福)すまいる厚生会 ☎078-272-0256

[年内]12月30日(火)まで [年始]2026年1月4日(日)から

(公財)日本教育公務員弘済会兵庫支部 ☎078-222-3262

(株)兵庫教弘 ☎078-251-5567

[年内]12月26日(金)12時まで [年始]2026年1月5日(月)から

預金・貸付の送金の取扱い

預金・貸付の送金日…窓口(書面)および信用ネットサービス(要登録)での手続きによる預金の払戻し、即時・ネット貸付の送金日は以下の通りです。

- 営業日の16時30分までの申込受付分…翌営業日に送金
- 上記時間経過後の申込受付分…2営業日後に送金



送金日

手続きかんたん
システム

※信用ネットサービスはインターネットでの手続きです。「手続きかんたんシステム」の利用手続きと信用ネットサービスへの登録が必要です。

※積立預金およびすまいる積立預金の解約は、書面のみ

取扱いとなります(信用ネットサービスでは手続きできません)。

送金日は月末営業日(12月は26日(金))です。

預金・貸付係 ☎078-331-9974

自動車事故の連絡先

厚生会で自動車保険を契約している車両で、万一自動車事故に遭われたときは、該当の保険会社へ直接連絡してください。

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 ☎0120-024-024

三井住友海上火災保険株式会社 ☎0120-258-365

※24時間対応。携帯電話からもつながります。

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9968

新春吉本お笑いバラエティショー2026

漫才と新喜劇の豪華2本立て。吉本を代表する人気芸人が神戸に一堂集結！年の初めは吉本から！

【日時】

2026年1月3日(土)・4日(日)・5日(月)

各日とも①11時開演②15時開演

【会場】

神戸国際会館こくさいホール(各線「三宮駅」より約400m)

【出演】吉本新喜劇(全日程共通)間寛平、池乃めだか、内場勝

則、辻本茂雄ほか【漫才・落語】(日替わり)未定

※出演者は決定次第、こくさいホールHPにてお知らせいたします。

※都合により変更になる場合がございます。

【あっせん価格】3日(土)・4日(日)／4,800円(定価5,500円)

5日(月)／4,500円(定価5,500円)

※全席指定。※3歳以上有料、2歳以下は膝上鑑賞無料、但し座席が必要な場合は有料。

【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【265-353】

※12月1日(月)10時から12月15日(月)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。

三山ひろし特別公演 市川由紀乃特別出演
松竹新喜劇参加

【第一部】

※下記演目を毎公演ごとに
入れ替えて上演します。

紺屋と高尾(22日)

幽霊東下り(23日)

【第二部】

ひろしと由紀乃のスペシャルショー

～歌の力 ふたたび～

【日時】2026年

2月22日(日)・23日(月)

11時開演

【会場】新歌舞伎座

近鉄「大阪上本町駅」直結

【出演】三山ひろし、市川由紀乃、松竹新喜劇ほか

【あっせん価格】

2階席5,000円(定価6,500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【91847】

※12月1日(月)10時から12月22日(月)23時59分の間。





会員のひとこと



学期末の慌ただしい中、「ふれあい」が目にとまり癒やされました。クイズで脳の活性化になりました。(40代)

募集

「定期預金5年」特別利率

期間限定で定期預金5年に特別利率を適用します。

定期預金5年 通常利率 0.60%	➔	特別利率 0.70% (税引後利率0.557%)
---------------------------------------	---	--

期間:12月1日(月)～2026年3月31日(火)

期間中の

- 新規振込み
- 厚生会預金の他の種別からの預け替えが対象です



預入方法詳細

※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。
 ※定期預金を満期日前に解約(中途解約)する場合は、「中途解約利率」または「下限利率(0.50%)」が適用されます。
 ※満期後に自動継続となった場合は、満期時の通常利率が適用されます。

厚生会預金の振込先

※手数料は振込人負担です。

金融機関	三井住友信託銀行
支店名	神戸支店
口座番号	普通 0603165
口座名義	サ「イ」ヒョウコ「ケガ」ツコ「カセ」イ

〈問合せ〉預金係 ☎078-331-9974

増額・振込キャンペーン

抽選

冬のお得情報～プレゼント企画～

期間中に積立預金の増額または厚生会預金へ新規振込みで「ほっとひと息スイーツギフトセット」をプレゼント。

期間:12月1日(月)～2026年1月30日(金)

増額キャンペーン

期間中に 積立預金・すまいる積立預金(貯蓄年金型除く)を

- 3,000円以上増額
- 新規申込み

➔ **いずれかの申込みで、抽選で50名に!**

振込キャンペーン

期間中に 積立預金・定期預金(1年・2年・3年・5年)いずれかに

- 10万円以上の振込み

➔ **抽選で150名に!**



申込方法等

Always Security OK

ALSOK 全国の空き家・留守宅に HOME ALSOK るすたくサービス



長期不在・空き家の管理防犯対策は大丈夫ですか。提携店ALSOK(株)のホームセキュリティは、「敷地の気になる箇所の確認」や「郵便受けの整頓」を行い、「空き家」をしっかりと管理します。

契約すると会員特典としてキャッシュバックが受けられます。

HOME ALSOK るすたくサービス(月額)

基本サービス〔外周見回り・投函物整頓〕 **7,700円**
 +
 ホームセキュリティ(侵入センサー1個) **3,300円**

¥ キャッシュバック特典 5,000円

※他のキャンペーン等の割引特典との併用はできません。

設置機器や詳細、問合せはタイトル右の二次元コードを確認してください。

電話での問合せ=☎078-222-6971 ALSOK神戸支社 担当:新海 ※厚生会の会員である旨を伝えてください。

〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

広告

住友林業グループの有料老人ホーム

お元気な方(自立・要支援)から介護が必要な方(要介護)までご入居いただけます。

すべての方に安心・快適を、——そして豊かな生活を。

サービス付き高齢者向け住宅 **エレガノ西宮**

(入居時自立・要支援・要介護)

ELEGANO **0800-100-2438**



居室写真(61㎡モデルルーム)

【西宮市サービス付き高齢者向け住宅運営指導指針による表示事項】●類型/サービス付き高齢者向け住宅:登録番号 第018002号●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払い方法/一部前払い/一部月払い方式(一般居室)●選択方式(介護居室)●入居時の要件/入居時自立・要支援・要介護●介護保険/在宅サービス利用可●介護居室区分/全室個室【施設概要】●所在地/西宮市津門大塚町11番59号●交通/阪急今津線「阪神国道」駅より約340m、JR神戸線「西宮」駅より約1km、阪急神戸線「西宮北口」駅より約1.4km●構造概要/鉄筋コンクリート造地上14階建2棟、5階建1棟●居室数/一般居室219戸、介護居室90戸●土地の権利形態/土地は普通借地、建物は自社所有

●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

一般居室・介護居室
「ご年齢別プラン」実施中



2021.7撮影

♥ 備え・安心

親の介護・自分の介護への準備はできていますか

団体割引
30%*
適用!

団体介護保険

〔傷害補償(MS&AD型)特約・介護一時金支払特約・親介護一時金支払特約セット 団体総合生活補償保険〕
介護は誰にでも起こりうる身近な問題です。介護への備えについて考えてみませんか？

1 公的介護保険制度だけでは介護への備えが不安という方



公的介護保険制度を利用して介護保険サービスを利用する場合、費用の1割から3割が自己負担となります。団体介護保険なら、自己負担分に備えることができます。

※傷害死亡・後遺障害保険金の保険料は、割引率37%(団体割引30%と大口契約割引10%を連乗により算出)を適用。

2 介護にかかる補償を一時金で受け取りたい方



介護の初期段階では、住宅の改修や福祉用具の購入、有料老人ホームの入居一時金など、まとまった費用が必要となります。団体介護保険は、一時金として100万円、300万円、500万円を受け取ることができる3つのプランがあります。

3 自分と親の介護の両方にしっかり備えたい方



本人介護補償と親介護補償をセットすれば、親だけでなく、本人が要介護状態*となり、その状態が90日を超えて継続した場合に、一時金を受け取ることができます。



※要介護状態とは

- 公的介護保険制度の認定を受けた場合…要介護「2」以上の状態をいいます。
- 公的介護保険制度の認定を受けていない場合…寝たきりまたは認知症により介護が必要な状態をいいます。



補償内容など詳細はこちら



団体介護保険

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「団体介護保険のご案内」/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11月承認)B25-102217

〈申込み・問合せ〉団体保険係 ☎078-331-9317

終身型シニア施設

厚生会が提携している終身型シニア施設を紹介します。設備やサービスが充実していて、会員やその家族が元気なうちに入居し、将来要介護になっても住み続けることができます。施設入居後、特典が受けられます。



提携施設

- 神戸市東灘区…エレガーン甲南 ●神戸市灘区…エレガーン摩耶、トラストグレイス御影
- 神戸市中央区…サンシティタワー神戸 ●神戸市北区…神戸〈ゆうゆうの里〉 ●神戸市須磨区…エリーネス須磨
- 神戸市垂水区…ザ・レジデンス神戸舞子、ディアージュ神戸、ドマーニ神戸 ●伊丹市…サンシティパレス塚口
- 西宮市…エレガーン西宮 ●尼崎市…パストラール尼崎 ●宝塚市…サンシティ宝塚
- 加古川市…パストラール加古川 ●滋賀県大津市…アクティバ琵琶

会員割引 入居前の体験宿泊費用を割引

会員特典 入居お祝い品 (選べるギフト30,000円相当)

- 1 希望する施設について、生活用品課に電話または下の二次元コードから申し込む。
- 2 希望施設の見学や体験宿泊。 **会員割引**
- 3 施設との契約成立。
- 4 「入居お祝い品申請書」を厚生会に提出。 **申込み**
- 5 お祝い品を登録住所にお届け。 **会員特典**



〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

↑↑↑ 会員のひとこと
投稿はこちら
退職が意識される歳になると親の介護だけでなく、自分の介護についても現実味が帯びてきました。知識が少ないので、これからも載せてください。(50代)



スキルアップ講座

オンデマンド配信



教育活動支援・
スキルアップ講座

どなたでも視聴できます
(申込不要)

～自分のスケジュールで学びたいときに、学びたいことを～

今年度開催した講座をオンデマンド(録画)配信します。インターネット環境があればアプリのダウンロード不要で簡単に視聴できます。

2022・2024年度講座のアーカイブ配信もあわせてお楽しみください！(2025年度配信ページから視聴可能)

配信開始 12月1日(月)

※配信終了日は講座によって異なります。
詳細は右の二次元コードから確認してください。



はじめてのCanva

～楽しく作れて、
伝わるデザインのコツを学ぶ～
一般社団法人オーガニックラーニング
江藤 由布さん 他3名

参加者
の声

初めてでも分かりやすく、パソコンが苦手でも楽しく実践できる内容で、安心して参加できました。レベル別の構成やCanvaの多様な可能性を知ること、[もっと使ってみたい!]"という意欲や新たなアイデアが広がる、有意義な学びの時間となりました。

先生のための

パワーポイント活用セミナー

～児童生徒の心をつかむ!パワーポイント活用術～
マイクロソフト MVP for PowerPoint
マイクロソフト認定教育イノベーター
稲葉 通太さん

参加者
の声

パワーポイントに対する新たな発見や可能性に驚き、自分では思いつかない工夫や機能を学ぶことで、今後の教材づくりに活かしたいという意欲が高まりました。

愛着障害の基礎と実践

～子どもへの支援方法と
教育現場での役割～
梅花女子大学 心理学科 教授
伊丹 昌一さん

参加者
の声

理論と実践の両面から具体的な関わり方を学べたことで、教室や家庭の子どもたちの姿を思い浮かべながら理解を深め、「ほめる」と「認める」の違いや愛着障害への対応など、すぐに現場で活かしたい学びがたくさん得られました。

ひきこもり・不登校の 理解と対応

～家族支援と教職員による介入支援～
幸地クリニック 精神保健福祉士
中元 康雄さん

参加者
の声

今回の講座を通して、不登校やひきこもりの行動を「自分を守るための習慣」と理解することができました。子どもたちがどのように困っているのか、またどのような関わりが必要なのかを学び、新たな視点を得ることができました。

起立性調節障害を知る

～子どもの心を支えるための
具体的な方法～
NPO起立性調節障害ピアネット Alice
塩島 玲子さん

参加者
の声

保護者や当事者の視点からのお話は、実際に起立性調節障害の生徒と関わる中で非常に参考になり、自身の息子の体験とも重なって深く共感でき、本職にも活かせる内容でした。

学校で活かす認知行動療法

～子どものストレスから
有効的な対処法を学ぶ～
神戸心理療法センター 公認心理師 臨床心理士
高井 祐子さん

参加者
の声

認知行動療法を学べたことや、子どもへの支援に役立つ具体的なヒントを得られたことが大変参考になり、今後の実践に活かしたいと強く感じる充実した講座でした。

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9968

「療養補助金」の一齐送金

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月下旬に一齐送金しています。

2025年度は2026年2月25日(水)に送金予定です。*現職会員の皆さんは自動給付となりますので請求不要です。

退職会員の皆さんへ

2026年2月25日(水)送金に間に合わせる場合

請求締切日

2026年**1月20日(火)必着**

給付係または各支部事務所に2026年1月20日(火)必着で請求した場合でも書類に不備や不足がある場合は確認後の手続きとなるため、一齐送金日(2月送金)に間に合わないことがありますので、早めに請求してください。



添付書類(医療費のお知らせ)について

- 領収書の代わりに「医療費のお知らせ」を添付し、請求できます。ただし、医療費控除の申告等を予定している方で2025年分の「医療費のお知らせ」が届いていない場合は、該当月分の『領収書』を添付して請求してください。
- マイナポータルでダウンロードできる「医療通知情報」の添付でも請求できますが、記載されていない診療分がないかを『領収書』と照合し、記載されていない場合はその分の『領収書』を添付したうえで、必ず同時に請求してください。
- 「医療費のお知らせ」が発行されない場合、健康保険組合の個人ページからダウンロードした「医療費のお知らせ」に以下の項目がすべて記載されているものであれば請求可能です。

- ①被保険者等の名前
- ②療養を受けた年月
- ③療養を受けた方の名前
- ④療養を受けた病院、薬局等の名称
- ⑤被保険者等が支払った医療費の額
- ⑥保険者等の名称



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の添付がないと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(2025年9月診療分まで)

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」のことです。診療月の3か月後頃に届きます。

〈問合せ〉給付係 ☎078-331-9311



会員の
ひとこと



投稿は
こちら

昨年のメッセージ大募集の県知事賞の作品に涙が落ちました。(60代)

第18回

「大切な家族へ想いを届けるメッセージ大募集」 入賞・入選作品展

「感謝の気持ち」・「敬う心」・「伝えたい想いや願い」…伝えることの大切さや、家族の絆を再認識するきっかけになればと、メッセージを大募集しました。届けられたメッセージには、伝えたい想いがたくさん詰まっていて、胸が熱くなりました。

伝えたい想いが来場者にも届く入賞・入選作品展です。
ぜひ、会場であふれる想いを感じてください。



会期 2026年
1月8日(木)から13日(火) 10時から17時30分(最終日は16時まで)

会場 アートホール神戸(兵庫県学校厚生会館1階)
※巡回展を開催する場合は、【HP】でお知らせします。

〈問合せ〉公益係 ☎078-331-9051

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40回 日本画柏樹会展 …………… 11/27(木)から12/2(火) 10時から18時(最終日は16時まで)
- 第14回 彩彩絵画展 …………… 12/4(木)から12/9(火) 10時から17時(最終日は16時まで)
- 2025 神戸市シルバーカレッジ 絵画・陶芸合同作品展 …… 12/11(木)から12/16(火) 10時から17時(最終日は16時まで)
- 令和7年度 兵庫県立兵庫工業高等学校建築科卒業制作展 …… 12/25(木)から12/26(金) 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

広
告

あんしん むすぶ 教職員共済

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

火災共済 自然災害共済

住宅災害等給付金付火災共済

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

ご自宅の補償を
見直しませんか?
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

「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】

第68回兵庫二紀展アートホール神戸賞受賞記念 岡嶋 潔展

入場無料
会期中無休

2025年第68回兵庫二紀展アートホール神戸賞受賞記念展です。
岡嶋潔さんの受賞作品「途切れた時間」をはじめとする作品を展示します。

会 期 2026年1月15日(木)から1月20日(火) 11時から17時30分(最終日は16時まで)

会 場 アートホール神戸(兵庫県学校厚生会館1階)

プロフィール

- 1975年 三木市美術展 市議会議長賞
- 1998年 関西二紀展 努力賞
- 2000年 上野の森美術館大賞展 入選
- 2009年 関西二紀展 関西二紀賞
丹波市美術大賞展 入選
- 2021年 兵庫二紀展 県知事大賞
- 2022年 兵庫二紀展 準会員賞
- 2023年 兵庫二紀展 2023年度大賞
- 2024年 生田神社に乙巳大絵馬奉納 他
- 現 在 二紀会準会員



岡嶋 潔さん



受賞作品「途切れた時間」

〈受賞作品についてのコメント〉

疑うことを知らなかった少年時代を、日本の高度成長期の中で過ごせたことに幸せを感じています。明日が来るのが待ち遠しい……そんな時代だったと思います。あの頃に戻れないとわかってはいても、時の流れに押し潰されそうな思いをキャンバスに構築できればと考えております。故郷のない私だからこそ、戻るべきところを探しているのかも知れません。

「第21回 あさご全国こども絵画展2025」優秀作品展

毎年「ふるさと」「花と緑」をテーマに、朝来市が全国の小・中学生を対象に作品を公募している「あさご全国こども絵画展」。2025年度に寄せられた作品の中から、優秀作品約50点をアートホール神戸で紹介します。

会 期 2026年1月22日(木)から1月27日(火)

10時から17時30分(最終日は15時まで)

会 場 アートホール神戸(兵庫県学校厚生会館1階)



兵庫県学校厚生会理事長賞
「虫とり」

北川 大智さん(大阪府河内長野市立楠小学校5年生)
夏になると毎年祖父と一緒に山に行き虫取りをします。
今年も元気な虫たちとたくさん出会いました。

入場無料
会期中無休



兵庫県学校厚生会理事長賞
「願わくは」

芝田 稜さん(兵庫県三木市立緑が丘中学校3年生)

八雲社の鳥居の前から見える景色です。この神社は約1500年の歴史を持ち、秀吉が三木城を攻める際に必勝を祈願した話が伝えられています。時代を超えて人々の願いが集まった八雲社の風情ある美しさを表現できるように丁寧に仕上げました。

〈問合せ〉公益係 ☎078-331-9051

会員の
ひとこと
投稿は
こちら

「ふれあい」を読んで現場のことを懐かしく思い出しています。退職して4年経って、やっと忙しさに追われる感覚が抜けてきました。(60代)



厚生会ハウジングで理想のマイホーム

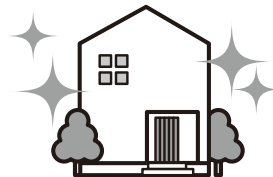
希望書を提出、紹介の提携会社で成約すると以下の割引・特典が受けられます。



マンション・建売住宅



新築請負



リフォーム



仲介

割引

物件価格の
1%を割引

建物本体工事価格の
1~4%を割引

見積もり額の
3~5%を割引

仲介手数料の
15%を割引

特典

お祝い品
(選べるギフト1万円相当)

建物本体工事価格の
0.5%のお祝い金

契約金額の
0.5%のお祝い金



必ず商談前に
厚生会に連絡を!

厚生会ハウジング提携会社一覧

アーキホームライフ、(株)アイ工務店、アイデザインホーム(株)、(株)アキュラホーム、旭化成ホームズ(株)、穴吹興産(株)、(株)一条工務店、エスリード(株)、大阪ガス都市開発(株)、大林新星和不動産(株)、関西住宅販売(株)、近鉄不動産(株)、サンヨーホームズ(株)、JR西日本プロパティーズ(株)、住友不動産ハウジング(株)、住友不動産(株)新築そっくりさん、住友不動産ステップ(株)、住友林業(株)、セキスイハイム近畿(株)、セキスイハイム山陽(株)、積水ハウス(株)、積水ハウス不動産(株)、積水ハウス建設関西(株)、(株)ゼロ・コーポレーション、セントラル総合開発(株)、(株)創建、大和ハウス工業(株)、タカマツハウス関西(株)、(株)タカラレーベン、TC神鋼不動産(株)、TC神鋼不動産サービス(株)、東急不動産(株)、トヨタホーム近畿(株)、南海不動産(株)、(株)日住サービス、(株)エスコン、パナソニックホームズ(株)、ミサワホーム近畿(株)、三井住友トラスト不動産(株)、三井ホーム(株)、三井ホームハウジングパートナー姫路ホーム(株)、三菱UFJ不動産販売(株)、八幡コーポレーション(株)、ヤマイチ・エステート(株)、(株)ヤマダホームズ、ヤマト住建(株)、(株)リブライフ、和田興産(株)

※提携会社によって、割引・特典が異なります。

厚生会ハウジングイベントとして

来場すると記念品がもらえるキャンペーンを行っています。

詳細は14~16ページを確認してください。

この機会に
マイホーム
について考えて
みませんか?

〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

募集

厚生会ハウジングイベント

来場5日前まで予約可



アキュラホームと一条工務店のモデルハウスを見に行こう!

事前予約のうえ、期間中に対象の住宅展示場で2社のモデルハウスを両方見学すると、
もれなくAmazonギフトカード10,000円をプレゼントします。予約はタイトル右の二次元コードから申し込んでください。

期 間 2026年3月31日(火)まで

対象住宅展示場 ABCハウジング伊丹・昆陽の里住宅公園、西宮北口ハウジングギャラリー、
ABCハウジング明石・大蔵海岸住宅公園、神戸新聞ハウジングセンター姫路会場

限定日開催!!

「FPへのお家に関するお金の個別相談」

以下の日程でモデルハウスの見学と合わせて、住宅ローンなどの相談ができます。

12/7(日)・2026年 1/11(日)、2/1(日)



AQURA HOME

家は、性能。

一条工務店

〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

募集

厚生会ハウジングイベント

来場5日前まで予約可

みずき台 完成物件見学スタンプラリー第3弾

事前予約のうえ、期間中に3社の物件を1棟ずつ見学すると、もれなく、QUOカードPay10,000円分をプレゼントします。また、以下の日程でスペシャルイベントも実施します。予約はタイトル右の二次元コードから申し込んでください。

期間 2026年3月31日(火)まで※定休日:火・水曜日
開催地 海を望む589区画のビッグタウン ウインズタウン神戸みずき台(神戸市垂水区みずき台93)



事前予約制

会員のひとこと
投稿はこちら

HPのチケットプレゼント、毎回楽しみに見えています。チケットが当たるかは別にして、近場のいろいろなイベント情報が手に入り、とても役立っています。(40代)

期間中
3days開催

～忙しい日々を頑張っているあなたへ～ Special Event

先着各5名・要予約

心とからだをやさしく整えるハートヨガ

講師 山名磨偉子さん
期間 12/7(日)、2026年1/10(土)、2/23(月・祝) 10時30分～11時30分、14時～15時

全米ヨガアライアンスRYT500認定講座をはじめ、計700時間以上のヨガ指導者養成講座を修了。



〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

募集

厚生会ハウジングイベント

先着各5名・要予約

ハートヨガ&住宅展示場

住宅展示場のリビングでヨガをしながら、「住まいで過ごす自分」をイメージしませんか。予約はタイトル右の二次元コードから申し込んでください。



日程 12月27日(土) 開催地 パナソニックホームズ神戸東展示場(神戸市東灘区本庄町3-2-14)
日程 2026年1月24日(土) 開催地 ミサワホームリバーシティ展示場(姫路)(姫路市飾磨区細江2563)

講師 山名磨偉子さん
時間 10時30分～11時30分、13時30分～14時30分

呼吸や優しいポーズで
自分をいたわるひとときを

お子様との参加OK

当日申込可

すまい作りなんでも相談 厚生会等住宅ローン相談 同時開催
新築、リフォーム、売却、住替えやローンのことなど、なんでも相談してください。

協賛

Panasonic Homes

MISAWA ミサワホーム

〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

「冬のお取寄せ〜ギフト〜」締切迫る!

好評の「冬のお取寄せ〜ギフト〜」の締切日が迫っています。兵庫県産の素材を使用した商品や人気のスイーツなど充実した内容で案内しています。今年も厚生会の「冬のお取寄せ〜ギフト〜」を利用してください。

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

〈申込締切日〉

12月12日(金)

各支部事務所必着

【HP】からも
注文できます





募集

厚生会ハウジングイベント

総合住宅展示場で住まいづくりを学ぼう! 予約不要

厚生会ハウジング提携会社のモデルハウスがたくさん見学できる住宅展示場で、理想の暮らしをかなえる住まいづくりを始めませんか。当日会場でアンケートに回答すると、その場で記念品をプレゼントします。

期 間 12月1日(月)~2026年3月31日(火)

開 催 地 総合住宅展示場ABCハウジング 計5会場

ハウジングコレクション神戸東、明石・大蔵海岸住宅公園、加古川住宅公園、伊丹・昆陽の里住宅公園、西宮・酒蔵通り住宅公園



家サイトの総合住宅展示場 計6会場

西宮北口ハウジングギャラリー、西神中央総合住宅公園(2026年2月15日まで)、神戸新聞ハウジングセンター加古川会場、神戸新聞ハウジングセンター姫路会場、神戸新聞ハウジングセンターリバーシティー会場、ハウジングピア福知山



どの展示場にどの提携会社が出展しているかなど、詳細は右上の二次元コードを確認してください。

来場当日、厚生会の会員である旨を申し出のうえ、総合受付で案内を受け取ってください。見学後、アンケートに回答し、回答済みの画面を提示してください。

〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

FUJIMOTO PEARL&JEWELRY 年末感謝祭

~ジュエリーコレクション~

THE SORAKUEN 特別ご招待会 ~きらめきの宝飾展示会~

年末感謝祭ならではの
お買得宝飾品が満載!

100年の歴史を刻む相楽園の日本庭園内にたたずむ迎賓館。
最高のおもてなしのなかで、お買い物と食事をお楽しみください。

開催日時 12月27日(土)・28日(日) 10時から19時30分(食事は20時まで)

会 場 THE SORAKUEN(旧相楽園会館)(神戸市中央区中山手通5-3-1 ☎078-341-1191)

対 象 会員とその家族(18歳以上)※1組大人2名様まで。 ※原則として商品ご購入予定の方。

申込方法 右の二次元コードから申し込んでください(電話可)。

申込締切日 12月19日(金)必着



来場特典 特別コース料理(ランチ・ディナー)をご用意!

展…展示会 ラ…ランチ デイ…ディナー

[Aコース] 展…10時 ラ…11時30分 [Dコース] ラ…13時 展…14時30分

[Bコース] 展…11時30分 ラ…13時 [Eコース] 展…16時 デイ…18時

[Cコース] ラ…11時30分 展…13時 [Fコース] 展のみ…10時から19時30分

〈申込み・問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

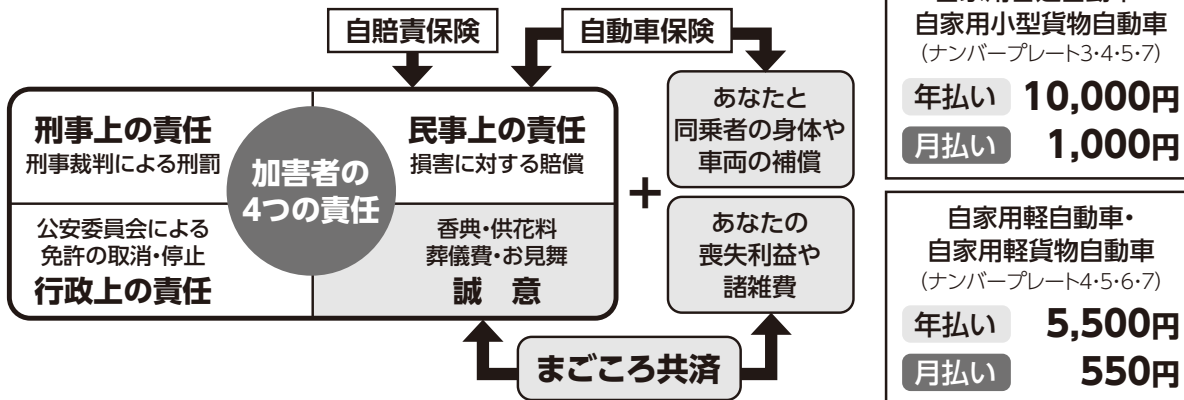


♥ 備え・安心

まごころ共済(自動車事故費用共済)

まごころ共済とは…

自動車事故のとき、あなた(+同乗者)のケガと死亡の補償はもちろん、加害事故の際に発生するさまざまな経済的負担(死亡時の香典・葬儀費用、ケガのお見舞い費用など)を軽減できるよう共済金を支払し、自賠責保険や自動車保険では補償されないあなたの相手側への「誠意」をしっかりサポートする共済です。



まごころ共済はこんな時にお支払いします!

お支払い例①

追突してしまい相手側の運転者が亡くなられた。
(双方の車両全損、自車を修理工場までレッカー牽引した)

最高**300万円**をお支払い
(葬儀費用・香典・喪失利益などに活用)

そのうち、死亡一時金として**30万円**
(初期対応のための共済金)を

簡易な手続きでスピード支払い

- ⊕ 対物事故共済金特約…………… 30,000円
- ⊕ 車両損害見舞金…………… 20,000円
- ⊕ ロードサービス見舞金…………… 4,000円

支払金額 3,054,000円

お支払い例②

出合い頭の衝突で相手車両の搭乗者3名がそれぞれ1日だけ検査通院。契約者側の運転者と同乗者1名が2人とも10日入院、10日通院した(双方の車両全損、自走不可)。

3日以上入院一時金(相手側) **30,000円**

入院(契約者側) 2人×10日×4,500円=**90,000円**

通院(契約者側) 2人×10日×2,250円=**45,000円**

- ⊕ 対物事故共済金特約…………… 30,000円
- ⊕ 車両損害見舞金…………… 20,000円
- ⊕ ロードサービス見舞金…………… 4,000円

支払金額 219,000円

お支払い例③

バッテリーあがりにより、ロードサービス事業者の出張応急対応サービスを受けた。

ロードサービス見舞金 ……**4,000円**

[引受共済組合]ひょうご共済 兵庫県共済協同組合
〒650-0011 神戸市中央区下山手通6-3-28 ☎078-361-8080

[取扱代理所](一財)兵庫県学校厚生会
〒650-0012 神戸市中央区北長狭通4-7-34 ☎078-331-9316

〈申込み・問合せ〉損害保険係 ☎078-331-9316

モノクロ

マルシェ

Monoclo Marche



「完全会員制シークレットモール」で、プレミアム家電や海外有名ブランド、ジュエリー、お取寄せグルメ、日用雑貨等が会員特別価格で購入できます。右の二次元コードを読み取り、「**企業コード1728**」と必要項目を入力して新規会員登録して利用してください(支払い方法(クレジットカード/Amazon Pay))。

生活用品課 ☎078-331-9305



🗨️ お困りごと

移動法律相談

実施日の1週間前までに該当の支部(実施場所)へ
申し込んでください。

●2026年1月22日(木)14時から17時 淡路支部事務所 ☎0120-079-986

※相談は無料です。ただし、法律と税務相談は「面談1回30分が2回」、「電話1回15分が5回」が年度内の上限です。※移動法律相談は面談相談に含む。

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



会員のひとこと
投稿はこちら
8月の「神戸歴史探訪」の「昭和のヒーロー」「神戸電鉄」の話が、懐かしく、楽しく、ためになり、とてもよかったです。また座学があれば参加したいです。(60代)



♥ 備え・安心

ご存じですか? アフラックのがん保険付帯サービス

がんかもしれないと思ったときから、がんの治療・療養中、治療後の日常生活への復帰まで、あらゆる場面でがんに関するお悩みやお困りごとを「アフラックのよりそうがん相談サポート」へご相談いただけるサービスです。

加入中の方であればご相談は無料で何度でもご利用いただけます。ご本人(被保険者)様はもちろん、ご家族の方も「代理」でご相談いただけます。



アフラックの
よりそう
がん相談
サポート

【相談できることの例】

治療

- 自分に合った治療方法の選択を相談したい
- セカンドオピニオンを受けたい
- 副作用や後遺症について知りたい

生活

- がんの診断に不安でたまらない気持ち
- 家族に自分の病状をどう伝えればよいか
- 治療が順調でないことへの不安

お金(就労)

- 高額療養費制度について知りたい
- 仕事を続けながら治療ができるか相談したい
- 失業手当の受給資格や手続きを知りたい

生活

- 入院に向けた準備を教えて欲しい
- 髪の毛が抜けることにどう準備したらよいか
- 退院後の生活のサポートを受けたい

※アフラックのよりそうがん相談サポートは、Hatch Healthcare株式会社が提供するサービスであり、アフラックの提供する保険またはサービスではありません。

アフラックのよりそうがん相談サポート
サービス紹介動画➡



【募集代理店】

地区	募集代理店名	電話番号	住所
神戸・阪神(西宮/芦屋/伊丹/川西/猪名川) (西宮市については現職除く)	株式会社アイビー神戸	☎0120-21-5184	神戸市中央区御幸通4-2-15 三宮米本ビル6F
阪神(尼崎/宝塚)・中播・但馬・淡路	株式会社エイフ	☎0120-65-0009	西宮市甲風園1-5-16 甲風ビル302
東播(明石/西脇/三木/小野/加東/ 多可郡)・丹波	伊藤育興産株式会社	☎0120-15-2838	神戸市東灘区甲南町2-1-24 ワコーレ甲南1F
東播(加古川/高砂/加西/加古郡)・西播		☎0120-1177-39	姫路市三左衛門堀東の町129 ジュエルメ城陽1F

【引受保険会社】アフラック神戸総合支社

〒650-0034 神戸市中央区京町80番 クリエイト神戸13F 問合せ・各種手続き ☎078-391-8893

(問合せ) 団体保険係 ☎078-331-9317

広告



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**

令和6年10月以降始期用

あいおいニッセイ同和損保のペット保険 「ワンにゃんdeきゅん」

大切な家族のワンちゃん、ネコちゃんの万が一に備えはありますか？
ペット保険「ワンにゃんdeきゅん」はスマートフォンで申し込みができます。

ご存じですか？

ペットの治療費は **全額自己負担** です

大切なペットがケガや病気をしてしまったときの
入院や手術、通院費用に備える補償
をご検討ください。



ワンにゃんdeきゅん

商品概要動画
はこちら→



あいおいニッセイ同和損保の

自動車保険・火災保険の
契約(★)をしている会員



「ワンにゃんdeきゅん」の保険料が**5%割引** ^(※1)になる可能性があります

(★)自動車保険・火災保険のいずれかに加入の場合、適用となります。双方ともにご加入の場合においても一律5%割引となります。

(※1)一定の条件を満たしたご契約にはワンにゃんdeきゅんの保険料に対し、「セット割引」が適用されます。詳細は取扱代理店にお問い合わせください。

見積もり・申込みは
ここから→



! 注意事項

- 左記二次元コード 有効期限:2026年7月7日
- 「スマートフォンのみ」操作可能(PC/タブレット不可)

●申込みの際は、写真登録が必要です。

【写真について】

- 対象ペット1頭で写っていること。
- ペットオーナーの方や通行人等、人の顔が写っていないこと。
- 表情・毛色・模様の確認ができること。 ●全身の特徴がわかること。
- カラー写真でプリントがされており、ぼやけていないこと。
- 直近3か月以内に撮影した写真であること。 ●画像の修正をしていないこと。
- スマートフォン、タブレット端末などで横向きで撮影した写真であること。

- このチラシは「ワンにゃんdeきゅん」の概要を説明したものです。ご契約にあたっては必ず「ワンにゃんdeきゅんパンフレット兼重要事項説明書」をご覧ください。また、詳細は「ご契約のしおり(普通保険約款・特約)」を引受保険会社ホームページでご確認ください。ご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合わせください。
- 「ワンにゃんdeきゅん」はペット保険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11月承認)B25-102217

〈問合せ〉保険課 ☎078-335-6718

会員の
ひとこと
投稿は
こちら

万博行きました！マレーシア館の後、大阪ヘルスケアに…コモンズ館ではたくさんの方の国を知ることができよかったです。やっぱり、いいですね。(30代)

お悩みやお困りごとはありませんか。さまざまな分野の専門家が丁寧に対応します。安心して活用してください。

要予約 (電話)

金銭貸借、離婚、相続等法律上のトラブルなど

法律相談(弁護士)

要予約 (電話)

不動産の相続・譲渡・売買による名義変更

不動産登記相談(司法書士)

要予約 (電話)

相続税、贈与税、生前贈与の非課税所得税、不動産に関する税など

税務相談(税理士)

要予約 (電話)

住宅ローンの計画やiDeCoやNISAなどのしくみ
退職金の運用方法や
ライフプラン、保険の見直しなど

生活設計相談(一級FP技能士・一級建築士)

要予約 (電話)

相続トラブルを避けるための遺言作成や遺言信託、遺産整理など

財産管理相談(財務コンサルタント)

要予約 (電話)

自動車事故解決のためのアドバイス

自動車事故相談(元損害保険会社社員)

予約不要 (電話)

介護保険制度や入所施設の選び方
家族が認知症かもと悩んだときなど

介護相談(介護福祉士)

予約不要 (電話)

セカンドオピニオンや治療方法など

総合医療相談(医療ソーシャルワーカー)

予約不要 (電話)

在宅看護に関すること

訪問看護相談(看護師)

予約不要 (電話)

被災時のさまざまな困りごと

災害相談(厚生会職員)

安心して厚生会に相談してください。

- 面談
- 電話相談

フリーダイヤル
厚生会 相談係 **0120-50-9955/0120-59-5533**

秘密厳守 相談無料*

要予約 厚生会相談係に簡単な相談内容と相談希望日を伝えてください。専門家を予約します。

予約不要 随時相談できますので直接電話してください。連絡先など詳細は右の二次元コードを確認または相談係に問い合わせてください。



*法律・税務相談・生活設計・自動車事故相談は、面談:2回/年度、電話5回/年度まで無料です(1回につき法律・税務相談 面談30分/電話15分、生活設計・自動車事故相談 面談60分/電話30分)。その他の相談は何回でも無料です。

血管ほぐして冬をのりきる

一年の終わり、寒さも本格的に。身体が冷えると心の余裕までなくなる気がします。また、年末年始、いつもと違う食事時間、お酒を飲む機会も増えることで。冷えは内臓にもダメージを与えます。

冷え対策には、まず「首」を温めましょう。首・手首・足首・胸のくびれ(腹)を冷やさないように。

冷え対策と内臓元気の動きにもつながる「血管ほぐし」を紹介します。

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



血管ほぐし

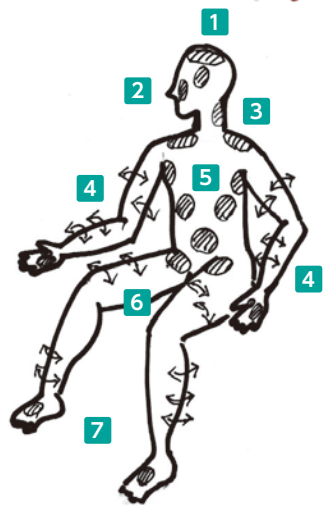
出典 井上正康、「いつでもどこでも血管ほぐし健康法」

●血管ほぐしマッサージのやり方

- マッサージをする部分の皮膚に**手のひら・指**を強く押しつける。
腕や首筋などは**手のひら・指**で握るように押さえる。
- **手のひら・指**で血管をしごく感じで**動脈に届くように**上下左右にずらして強めに押す。

●どこからやるか…まず頭・顔(首)・手指からはじめ、時間があれば全身

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1 頭…骨に押しつけて前後左右 | 5 肋骨に沿っておなか、腰の届くところ |
| 2 顔…こめかみ、額、鼻の両側、目、口回り、顎 | 6 尻、そけい部、脚 |
| 3 首…鎖骨のあたり、肩、脇 | 7 足指、足の甲、足裏、足首 |
| 4 手指…手の甲、手のひら、腕 | |



～やり終わった後、簡単に手足を伸ばし、柔軟体操をするとより気持ちよくなります。～

しくみと効果

動脈を刺激

血管内皮細胞で血管の収縮拡張に必要な化学物質やNO(一酸化窒素)が作られ、それが血管の周りの筋肉に入り込み血管を柔らかくして広げ**血流をアップ**。

その
結果

血行がよくなる 血圧が正常に 体内老廃物排出 脳の活性化 全身ぽかぽか

の効果が
表れます。

血流をよくするために

血管は年齢とともに
硬く・狭くつまりやすくなる

血管の一番内側にある**血管内皮細胞**を
元気に保つことで血流力がよくなる。

血管内皮細胞の
機能を低下させる原因は
生活習慣病

運動習慣(特に下肢の筋トレ) 体によい食事 禁煙

で対策
しましょう。

高血圧・糖尿病・高脂血症・
メタボに注意

冬をのりきる冷え対策

戸外で寒気を感じたときは、両手で耳をゴシゴシ上下させると温まります。お腹の冷えには腹巻き。温めた手で肝臓あたりを覆ったり、へその上に置いたりしてもいいでしょう。

腰にカイロを当てるのもよく使います。風邪気味のときは、誰かに肩甲骨のあたりの背骨をゴシゴシしてもらおうと温かくなります。





鉛筆画で広がる 出会いと可能性

岡本 武司さん(稲美町在住)



高等学校で保健体育を教え、ラグビー部顧問として生徒と汗を流してきた岡本武司さん。退職後は鉛筆画を中心にした創作活動と講師として指導に力を注いでいる。

岡本さんが鉛筆画と出会ったのは53歳のとき。偶然立ち寄った鉛筆画家の坂本七海男さんと生徒たちの展覧会で素晴らしい作品に触れ、描きたいという思いが込み上げた。

「絵心はないと思い込んでいた」という岡本さんだが、その場で入門を願い出た。

指導を受けて描き続けるうちに、影を描いた瞬間に光が浮



優秀賞を受賞した作品「今、この一瞬に!」

かび上がる体験をした。それ以来、日常風景の見え方が変わり、新たな発見が増えた。

6年後には東京の国立新美術館で作品が展示され、優秀賞を受賞。岡本さんは「できないという思い込みに気づき、挑戦すれば可能性が広がることを鉛筆画で学んだ」と力を込める。

「瑞司わくわく鉛筆画講座」を主宰し、姫路市内での定期教室のほか全国各地での一日講座を開催、受講生は1,300人を超えた。

活動は国内にとどまらず、教員仲間のコーディネートでカンボジアやパラオの小学校でも授業を行い、子どもたちと心温まる交流を重ねた。活動の様子や受講生のオンライン発表会など、SNSでも積極的に活動を発信している。2026年は受講生とともに神戸で作品展をする予定だ。

信念は「絵を伝えた人から笑顔が広がる」。「絵を通し、挑戦する楽しさ、自分や周りの人の可能性を発見する喜びを、より多くの人と分かち合う」と力強く語る。

鉛筆画のほか絵はがきも。似顔絵とメッセージを添え、即興で渡すことも。



若手教職員のみなさんを紹介!

たつの市立菅田小学校

大西 麻耶さん

(学校事務職員)



教職員になった動機は?

私の通っていた小学校で父の友人が学校事務職員をされていて、その姿を見て親しみを感じていました。当時は具体的な仕事内容までは分かっていませんでしたが、進路を考える中で「子どもたちや先生方の力になれる仕事をしたい」と思い、めざしました。

リフレッシュ方法は?

前任校の養護教諭の先生に誘っていただいたのをきっかけに「よもぎ蒸し」にハマりました。身体をゆっくりじんわりと温め、たくさんの汗を流すことで心身ともにリフレッシュできます。1人で静かにリラックスする時間を楽しむこともあれば、友人と一緒にいってお喋りしながら癒やしの時間を過ごすこともあります。

「成長したなあ」と思った出来事は?

職員へのアンケートをもとに、教員とともに教育活動や職員室の業務・環境改善に取り組みました。職種の違う教員と

協力しながら、「よりよい学校・職場づくり」という同じ目標に向かって行動できたことは、自分にとって大きな学びとなりました。職員と意見を交わしながら課題を見つけ、解決に向けて実際に行動していく中で、自分の視野や考え方が広がったと感じています。

やりがいは?

視覚的に分かりやすく、ワンアクションで整理整頓ができるよう、片付ける場所を明確にする工夫など、環境を整えています。行事の際に、モノを探すことなく、準備・片付けがスムーズに進んだ際は達成感を感じます。

今後の目標は?

子どもたちにとって“身近で親しみやすい存在”になることです。学校事務職員の仕事や役割を知らない子どもも多いので、積極的に子どもたちと関わり、「事務の先生ってこんな仕事をしているんだ」と感じてもらえるよう努めていきたいです。

12月 長寿のお祝い

白寿

1926(大正15)年
12月生まれ

神戸地区

林 龍雄さん

山根 義男さん

阪神地区

高尾 勝子さん

東播地区

木内 やすゑさん

米寿

1937(昭和12)年
12月生まれ

神戸地区

石野 久雄さん

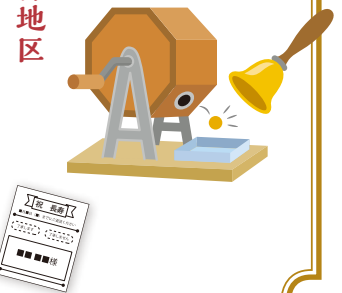
泉井 晃子さん

上野 祐一良さん

岡 軍治さん

高橋 和徳さん

徳久 広男さん



阪神地区

井上 華子さん

岩崎 源さん

寺村 晟子さん

由比 眞理子さん

東播地区

大和田 精さん

土肥 美智子さん

藤原 元さん

三好 久美子さん

米田 美千代さん

西播地区

大黒 たまささん

杉田 靖興さん

杉本 早苗さん

土居 博徳さん

但馬地区

足立 益江さん

坂本 定雄さん

丹波地区

山内 美子さん

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

中山寺(宝塚市) その1 安産の神さま

観音さんを大へん信仰していた男がいました。暇さえあれば宝塚の中山観音に足をはこび、仏をおがんで、えつにいつていました。

ところが、男の妻は、たびたび出かける夫の行動をうたがわしく思うようになり、自分をきらって好きな人をつくっているのではないかと、ひがむようになり、

男は妻に、わしは観音さまにお参りにいつているだけだと、いくらいつても妻は信用しようとはしません。これには男もほどほど手をやいて、なんとか身のあかしをたてようとしたが、どうにもうまくいきませんでした。

あるとき、花見がてらに二人で中山寺にお参りました。二人ならんで寺の本殿でお祈りしようとしたとき、急に風が吹いて二人のからだをきつとなぜました。すると、アツというまにぶらさがっている鐘の緒が、妻のからだに巻きついて、あれヨ、あれヨというまに妻は、宙ぶらりんになりましたからたまりません。妻は「助けてくれ!」とわめき叫びましたが、夫はただ、オロオロするばかりで、どうすることもできません。まわりにいた人びとも、ワイワイとさわぎ立てるばかりでした。

さて、急を聞いて大へんえらい中山寺のお坊さんが、かけつけてきました。そして、おもむろにお祈りしましたので、やっと鐘の緒がほどけました。ようようの思いで、下におりることのできた妻は荒い息を静めていましたが、やがて、夫にひざまずいて、「あなたの信仰にとんだヤキモチをやいてすみませんでした。」とあやまりました。

それから、夫婦の仲は大へんむつまじくなったということでした。

鐘は、お参りしたことを御本尊に告げる合図で、鐘から下にさがっている布は安産・母子息災の守りとして知られています。



この夫婦のことが世間に伝わってからは、さらに有名になって、数百年以来「安産の帯」として伝わっています。



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。

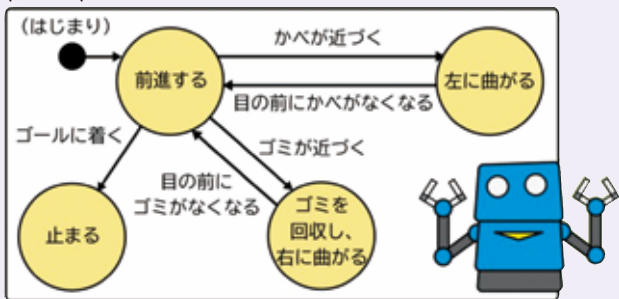
楽しく学ぶ プログラミング 08

ロボットはどこに行く？ (状態遷移図)

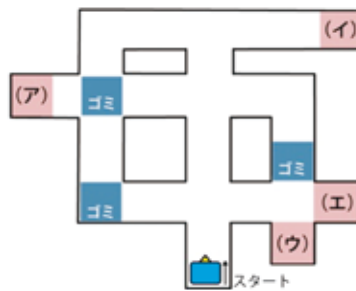
ロボットはルールの通りに動いてゴールをめざします。ルールは「はじまり」を表す黒丸から「前進する」の円に矢印が引かれているので、ロボットは最初に前進する状態になることがわかります。もし目の前に壁が近づいたら、「左に曲がる」状態になります。左に曲がると目の前に壁が無くなるので、「前進する」状態に戻ります。もし目の前にゴミが近づいたら、「ゴミを回収し、右に曲がる」状態になります。ゴミを回収すると目の前にゴミが無くなるので、「前進する」状態に戻ります。ゴールに着いたら「止まる」状態になります。

ロボットは次のルールの通りに動いて、ゴールをめざします。

〈ルール〉



問題▶ 左下のルールの通りに動くと、ロボットがたどり着くゴールは(ア)～(エ)のどれでしょう。



答え

ロボットは前進して壁に近づき、左に曲がります。その後、再び前進し、壁に近づいたところさらに左に曲がります。前進しながらゴミを1つ回収し、右に曲がって前進します。最後に(ア)のゴール地点に到着して動きを停止します。答えは(ア)です。

この問題では、ロボットの状態が条件によって移り変わることを円と矢印を使った図で表しました。このような状態を表す図のことを「状態遷移図」といい、ロボットやアプリなどの動きを表すために使われています。

(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！

10月号は
375名が応募!!
あなたもチャンスあり!

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** 介護相談で特に多く寄せられるのが、○○○施設の選び方や住替えに関する内容です。
- 問2** ○○○○○○神戸では、個展やグループ展のほか、厚生会が募集する「大切な家族へ想いを届けるメッセージ大募集」の作品展も行われます。
- 問3** まごころ共済は、自賠責保険や自動車保険で補償されない、あなたの相手方への「○○」をしっかりサポートする共済です。

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

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



次号の厚生会だより「ふれあい」

- 学び舎の風景 相生市立那波小学校
- 特集 よく眠るって気持ちいい
カラダが整う眠り方
- あの人この人 高階 康之さん(養父市)
- あいきやっち 才神 匠さん(神戸市立青陽須磨支援学校)
※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

2026年3月末で終了予定

11月号の厚生会クイズ回答

(問1)班 (問2)年金 (問3)カリモク