



厚生会だより

ふれあい

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)

2026

秋号(9月)

No.455



P4 特集 つながり続ける 退職後の心強い味方

P7 今号のお知らせ

あなたの暮らしに役立つ事業案内をお届け



尼崎市立歴史博物館・尼崎市立成良中学校琴城分校(旧尼崎市立高等女学校校舎)
【登録有形文化財2024年登録】

昭和13年建築の校舎を活用。重厚感ある外観と、玄関を彩る堂々とした丸柱や印象的な八角窓が特徴。昭和初期の学校建築の面影を伝える。

P2 学び舎の風景 姫路市立置塩中学校

サツマイモから広がる学び
自主性を養い地域とつながる

P19 あの人の人 石原 茂雄さん(洲本市)

音楽でつくる地域の居場所

P19 あいきゃっち 竹村 有寿さん(丹波篠山市立丹南中学校)

学び舎の風景



姫路市立置塩中学校

サツマイモから広がる学び 自主性を養い地域とつながる

姫路市北部、夢前町を流れる夢前川のほとりに立つ姫路市立置塩中学校。東南には赤松氏の山城・置塩城跡のある山を望む。2016年度から校区内の農業法人やJA、自治会等の協力を得てサツマイモ栽培に取り組み11年。昨年度からは活動内容を見直し、より探究的な学びへと深化させている。

生徒が愛着を持って楽しむ活動に

置塩中学校では「総合的な学習の時間」として、学校脇の畑で安納芋、紅はるか、鳴門金時、シルクスイートの4種を栽培し、「オキノユメ」というブランド名での販売を行っている。昨年度から学年単位での活動から縦割り班に変更。12班、7～8人でメンバーは固定、新しく1年生を迎える形での運用とし、収穫量を競う要素も追加した。「自分たちの畝・自分たちのサツマイモ」と愛着をもつことに加え、次年度以降の栽培への工夫や改善にもつなげることが狙いだ。3年生がリーダー役となり幼い頃からよく知る下級生と共に、楽しみながら主体的に取り組むようになった。

作戦会議を踏まえ畑で実践

今年5月中旬、各学年4人の実行委員を募集して選出。実行委員は活動全体の企画・運営を担う。まずは班ごとに2度作戦会議を開き、今年度の目標や苗植えの方法、水やり・草拔きの当番などについて話し合った。昨年度の経験を経て、「段ボールでコンポスターを作り肥料を自作しよう」「祖父母のやり方をヒ

ントに」「スーパーで米ぬかをもらって肥料に」とさまざまな提案が出された。



教わったとおり、角度や間隔に注意しながら苗を植える穴をあけた

そして5月26日、JA職員等から植え方を教わり、くじ引きで決めた品種の苗を班ごとに植えた。教頭の熊田智二さんは「この活動は苗植えの前にカチカチの畑をトラクターで耕し、マルチを敷いてくださる夢前夢工房や自治会、地域の方々の協力あってこそ」と感謝する。大人たちは基本的に指示や介入は最小限に控え、伴走者に徹して生徒の試行錯誤を見守っている。

無事に植え終わると「『元気に育てよ』と声をかけながら植えられた」「今年は1年生が積極的に行動して早く終わった」「畝の4分の1は、来年に向けて垂直に植える実験ができた」と主体的に工夫しながら取り組めた感想や、「土を被せるのが甘い人がいたので、最後に確認した方がいいと思った」「葉が大きな苗を優先して植えた方がいい」といった改善につながる提案意見もみられた。

大事に掘ったサツマイモを食べてみると

昨年10月1日の芋掘りは、10周年でテレビ取材も入り、生徒たちは張り切った。事前にツルを切りシートを外し、いざ収穫。しかし、傷つけずに掘ることはなかなか難しく「サクッととってもた」となることも。加勢してくれた自治会の方々の、くわを振り下ろして



芋を傷つけないようにして慎重に土を掘り起こす

も芋を傷付けない慣れた手つきに、生徒たちは驚いた。班ごとの収穫量には10キログラム未満から30キログラム超までと大きく差が出て、収穫後の作戦会議では、「水やりが少なかったか」「草抜きをサボったから栄養を持っていけなかったかな」と原因を探った。

例年収穫した芋は乾燥して地元のイベントで販売していたが、昨年度は「せっかく作ったので味わってみたい」と実行委員から声上がり「どんな味がわからないまま売るのも無責任」との意見も出て、試食会を開くことになった。収穫から1週間後、実行委員が家庭科室で焼き芋を作り、給食で全校生に振る舞うと「すごく甘くておいしい」「これはめっちゃ繊維ばかりで硬い」と、芋により「当たり外れ」があることが判明。収穫量だけでなく、品質も重要であることに気



初の試食に笑顔がこぼれる

づいた。この経験は今年度、繊維質にならない芋の育て方を調べたり、講師に質問したりと品質を高める工夫へとつながった。

全校生で地域行事に貢献

毎年10月第3日曜日に行われる「置塩城まつり」は登校日で、学校を挙げて参加する。昨年度も生徒は



地域の担い手としてさまざまな形で参画

置塩城跡のガイドや子どもたちが遊ぶブースのスタッフ、舞台上ソーランを踊る、武者行列で武士に扮するなど、大いに祭りを盛り上げた。

「オキノユメ」販売ブースでは、JA職員がドラム缶で焼いてくれる焼き芋や、自分たちで市場調査のうえ値段をつけた生芋を販売。金銭授受を複数人で確認するなどミスを防ぐ工夫を凝らしながらそれぞれの役割分担を果たし、見事完売した。



実行委員が作成したポスターで宣伝

発表会で言語化した経験を次年度へ

3学期には1・2年生が中心となり班ごとにパソコンで資料を作り、発表会を実施。活動を振り返ることで、成果や課題を見いだした。表現力の向上もめざし、聴衆の反応を見ながら話す練習や、班で練習を見せ合いアドバイスをする等の準備を経て、発表会に挑んだ。担当教員の神谷友章さんは「中学生が地域にどんな貢献ができるかを考えながら、探究学習を深めてほしい」と願っている。

この活動は、生徒自身が「どのような人間になりたいか」を考える契機ともなっている。「ありがとう。美味しかったわと言われたら嬉しかった」という経験は、働くことの喜びや価値観の形成につながり、この体験が進路選択のきっかけとなった生徒もいた。校長の尾野亮右さんは「長年教職員が地域の方々と築いてきた信頼関係を大事に、持続可能な形で息の長い活動をしていきたい」と展望を語る。

学び舎プロフィール

所在地 姫路市夢前町又坂50

生徒数 90人・3クラス(2026年5月現在)

教育目標

「大切な命を輝かす努力をし、豊かでしなやかな心を持ち、自律した生活を創造・実践できる生徒の育成」

古知、置塩のふたつの小学校から集まった生徒たちが、四季折々の豊かな自然を感じながら、保護者や地域の方々に支えられ、落ち着いた雰囲気の中で仲間と協力し合い、勉学に励んでいる。

つながり続ける 退職後の心強い味方 ～厚生会があるとき・ないとき～

退職後の暮らしは、時間に余裕ができる一方で、健康やお金、家族や地域のことなど、これまでとは違う心配ごとに向き合うことも増えてきます。

そんなとき、「相談できる場所がある」「利用できる制度がある」という安心は、思いのほか心強いものです。

退職後も会員の皆さんに寄り添い続ける厚生会の事業や安心のつながりを紹介します。

～厚生会があるとき ないとき ～

もしものときの備えから、毎日を楽しむためのサポートまで。厚生会の役割を、「あるとき・ないとき」で紹介します。

参照冊子

て…給付・福祉のてびき退職版 **ガ**…指定施設ガイド **支**…各支部からの案内

手元がない場合は
問い合わせください。
HPでも確認できます。



お金の安心編

暮らしを支えるサポート

■CASE1 病気やケガで医療費がかかった **て**

-  **あるとき**→ 療養補助金を請求できる
請求方法もわかりやすく案内
-  **ないとき**→ 医療費負担の軽減ができない



■CASE2 急な資金が必要になった

-  **あるとき**→ 退職サポート貸付を
利用できる※利用条件あり
-  **ないとき**→ 他の資金調達方法を検討



つながりの安心編 **支**

退職後も続くつながりと見守り

■CASE5 人とのつながり・交流の場が欲しい

-  **あるとき**→ 福祉事業・コミュニティ活動へ参加
仲間との交流や新しい出会いがある
-  **ないとき**→ 情報を得る機会が少なくなり、
交流のきっかけを失うことも

詳細は
「知ったく厚生会!!」
6ページ

■CASE6 もしものときや家族のために

-  **あるとき**→ 第二連絡先や「生活安心ノート」で家族や
厚生会と必要なときに必要な情報を共有できる
-  **ないとき**→ 家族が手続き等で困ることも



暮らしのゆとり編

健康づくりや余暇を応援

■CASE3 健康管理を続けたい **て**

-  **あるとき**→ 人間ドック利用補助で受診費用の負担を
軽減でき、定期的な健康チェックの
きっかけになる
-  **ないとき**→ 受診費用が全額自己負担となると、
受診を先延ばしにしてしまうことも

■CASE4 旅行やレジャーを楽しみたい **ガ**

-  **あるとき**→ 指定施設利用補助券や旅行紹介、
ローチケbiz+などでお得に満喫できる
-  **ないとき**→ 割引や補助を利用できず、
お出かけの機会が減ることも



心の安心編 **て**

悩みや不安を相談できる安心

■CASE7 困りごとや不安を相談したい

-  **あるとき**→ 法律や税金、介護、医療、相続などを
専門家に無料で相談できる
一人で悩まず解決の糸口が見つかる
-  **ないとき**→ どこに相談すればよいかわからず
不安や悩みを一人で抱え込みがち



面談や電話で
相談できます。
詳細は14ページ

— つながり続ける安心の提供をめざして —

退職後のコミュニティと聞くと「実際に集まって一緒に活動すること」をイメージするかもしれませんが。しかし、当会が何より大切にしているのは、「**会員であることの安心感**」です。事業やイベントに直接参加できなくても、広報誌などを通じて「お仲間の様子」や「学校園の活動」などの情報をお届けすることで、**ゆるやかなつながりを感じていただきたい**と考えています。

また、暮らしの身近なサポートとなる医療給付や団体割引保険などの情報も案内しています。ご自身の心地よい距離感で、末永くお付き合いいただければ幸いです。

会員メリットを最大限に活かす 制度と交流で退職後の安心を支える



知っておきたい給付制度

療養補助金(会員本人) 病気やケガで診療を受けた場合(入院含む)

月ごとの保険適用自己負担額(上限5万円)から
2,000円を差し引いた額の**25%**を給付

療養補助金(登録配偶者)

月ごとの保険適用自己負担額(上限5万円)から
2,000円を差し引いた額の**15%**を給付

入院見舞金(会員本人)

入院6日目から1日300円を給付(年度内120日まで)

災害見舞金

会員が火災・震災などによる住居被害に
あったとき、被害状況に応じて10,000円
または30,000円を給付

弔慰金

会 員: 10,000円
登録配偶者: 5,000円

詳細は
「知ったく厚生会!」
6ページ



夫婦で使える厚生会

退職会員加入時に限り、配偶者を伴って加入していただけます。登録配偶者は「療養補助金」が請求でき、夫婦それぞれの負担を制度で支えます。

※配偶者が現職会員および、すでに退職会員の場合を除き、登録可。配偶者の職業に関わらず登録できます。

給付係 078-331-9311



地域でのつながり、 厚生会とのつながり

詳細は
16ページ

身近な地域で会員どうしや会員と厚生会のつながりを深め、日常生活はもとより、何かが起こった時の安心・安全の支えとなる「セーフティネット構想」を進めています。

セカンドライフをより豊かにするセミナーや各地区の特色を生かした事業を行い、会員どうしの会話や趣味をとおして、いきいきと暮らせる環境づくりを進めています。

福祉係 078-331-9051



急な出費やライフイベントに対応 退職サポート貸付

対象: 退職会員(本人) ※利用条件あり

利用には所定の審査があり、返済能力に応じた貸付となります。将来の生活設計を見据え、無理のない利用を心がけましょう。

貸付係 078-331-9974

本記事の制度・事業内容は、7月1日時点の情報です。



長寿をみんなでお祝い



厚生会では、各支部で行う「つどい」や訪問などを通じて、長寿を迎えられる皆さんをお祝いしています。

茶寿・白寿・米寿・喜寿を迎える会員(本人)にはお祝いの品を贈呈しています。

※生年月日に基づいて贈呈していますので申請は不要です。



世代を超えたエールでつながる

本誌掲載のコンテンツに寄せられた、つながりを実感する温かな声

若い頃にお世話になっていた先輩、お元気かなあと気になっていましたが、「長寿のお祝い」の欄にお名前が。おめでとうございます!!(70代)

長寿のお祝いの欄に、自分の恩師の名を見つけることに喜びを感じようになりました。先生、今もお元気でしょうか。私は先生のおかげで今があります。(50代)

若手教職員のフレッシュな思いを知ると、自分の新任の頃を思い出して、自分はどんな考えがあったかな?と思います。(70代)

長寿のお祝い

長寿のお祝いに世話になった方の名前が載っていました。早速お祝いのメッセージを送ることができました。(70代)

長寿のお祝いで知っている人が出てこないかいつも楽しみにしています。(30代)



若手会員紹介あいきやっち

若い先生方のヤル気を感じると、自分の若い頃を思い出しながら、心の中で「ガンバレ!」と応援しています。(70代)



会員どうしが支え合う相互扶助の理念のもと、皆さんの掛金を有効に活用しながら、退職後の安心とつながりづくりに取り組んでいます。

2026年度の掛金(年会費)については12ページを確認してください。



現職・現職準会員の皆さんへ

「今月のお知らせ(通知) Web」もあわせて確認してください。



記事の見方

㊦ 厚生会だより「ふれあい」 ㊧ 「今月のお知らせ(通知) Web」
 ㊨ 厚生会公式サイト 現 現職会員 退 退職会員 ※記載のないものは全会員対象
 (支) 支部 (再) 再案内 i 注意・留意点 申 申込方法 会 会場 日 日時
 対 対象・募集人数 締 締切 参 参加費・料金 電 電話・問合せ先

P7～17 今号のお知らせ(抜粋)

P10 ●冬のボーナス預金予約・ネット申込みキャンペーン
 ●2026年度産契約栽培米(産直米)定期購入

P11 提携自動車教習所

P12 療養補助金請求時のお願いと注意点

P13 わかば奨学金の収支報告と給付状況

P14 相談無料・秘密厳守 各種相談

P16 65歳前後対象 セカンドライフプラン セミナー 寄せ植え講座

制度・組織

預け入れ限度額の引き上げ ㊧

会員の資産形成に寄与するため預金の預け入れ限度額を引き上げました。

限度額=3,000万円→5,000万円
 適用日=9月1日(火)

預金係 078-331-9974

家庭の常備薬 退

10月配付文書同封チラシで家庭薬と健康関連商品をあっせん。

生活用品課 078-331-9305

募集・申請

2026年度入学祝品 現 ㊧



2026年度に在会し、2027年4月に小学校へ入学する子がいる現職会員の申込受付を開始。

i 公立学校共済組合の扶養認定の有無に関わらず申込みが必要。

給付係 078-331-9311

2025年度入学祝品 現 ㊧ (再)



2025年度に在会し、2026年4月に小学校へ入学した子がいる現職会員で申込みがまだの方は9月30日(水)までに必ず申込みを。

給付係 078-331-9311

「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 ㊧



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証明書を発行します。

(支)・貸付係 078-331-9974

20～30歳代向け

「選び方で変わる、暮らしとお金の考え方」オンライン講座 現 ㊧



若い頃からの計画的な資産形成のため、住宅購入や資産運用の基礎を学ぶ講座を開催。

10月18日(日) 10時～11時30分 使用ツール=Zoom

無料

Web限定 10月4日(日)

福祉係 078-331-9968

保険料控除申告資料の配付 ㊧

保険料を引去り(振替)している会員を対象に、10月下旬、現は所属所を通じて個人ごとに配付、退は登録住所に送付。

なお、アフラックからの通知は10月以降の発送となります。

※現各市等が保険料控除申告書を発行する場合は、当会からの配付はなし。

団体保険係 078-331-9317

指定施設の契約終了

宿泊施設=

ペンションスモークウッド

契約終了日=2026年4月30日(木)

グルメ割引対象施設=

ダイニングユイット8番地

契約終了日=2026年6月30日(火)

福祉係 078-331-9968

今月のガソリン価格



将来構想策定に向けたアンケートへのご協力ありがとうございました

～5月1日から7月15日まで実施し、1,641人の皆さまからご回答をいただきました～

皆さまの意見をふまえて、厚生会の「これからの10年」を考えるうえでの大切な財産として、将来構想の策定や今後の事業運営に活かしてまいります。なお、アンケート結果につきましては、後日あらためて㊧にて報告します。

法人統括課 078-331-9969



厚生会団体保険の案内 ①

厚生会職員や制度推進員（提携生命保険会社社員）が各所属所を訪問し、団体保険の契約更新（継続）および新規加入の案内をします。

契約更新（継続）

現 9月から配付する加入状況表で加入内容を確認のうえ、変更する場合は、12月8日（火）までに申し出てください。変更がない場合は、同内容で自動更新（継続）となるため、手続き不要です。

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の内容変更は随時受け付けています。

週 「厚生会グループ保険」は9月、団体総合生活補償保険「医療型」・「傷害型」、団体介護保険は1月中旬に登録住所宛に送付する「更新の案内」を確認してください。

契約更新日=2027年3月1日（月）
新規加入希望=（支）へ連絡してください。

☎（支）・団体保険係 078-331-9317

〈案内する保険の概略〉

保険種目	主な保障（補償）内容	新規加入の保障（補償）開始時期
厚生会グループ保険※	死亡・高度障がい時の生活保障	20日締（1月除く）で翌々月1日
重病克服支援制度※	7大疾病および上皮内新生物の治療費を保障	12月8日（火）締めで2027年3月1日（月）
ハイブリッド積立※	貯蓄と年金をバランスよく準備できる制度	
団体総合生活補償保険「医療型」	病気・ケガでの入院・手術と八大疾病一時金補償等	
団体総合生活補償保険「傷害型」	ケガによる入通院・死亡・後遺障害、熱中症による入通院の補償	月末締（2月除く）で翌月1日
団体介護保険	一定の介護状態に該当した場合の補償	
すまいる給与補償保険	病気・ケガによる長期就労不能時の収入減を補償	

※変更手続きの締切は12月8日（火）です。早めに連絡してください。

パンフレット・各制度の重要事項の説明は、④を確認してください。



団体総合生活補償保険「傷害型」の制度内容変更 ②

制度内容変更により、補償内容・保険料等を変更します。

主な変更点

●**救援者費用等（救援者費用等補償特約）の廃止** ●**携行品損害（動産総合保険）の変更**

携行品損害（動産総合保険）の変更

改定項目	改定前	改定後
補償対象（一例）	メガネ・漁具（釣り竿など）は対象	メガネ・漁具（釣り竿など）対象外 ^{（注）}
評価方法	時価額（減価償却を適用）	新価額（新しく買い直すのに必要な金額）
携行品損害の保険金額	20万円	20万円（変更なし）
団体割引	20%適用	30%適用
保険料（月払）	個人コース170円/ 家族コース340円（夫婦コースはなし）	個人コース90円/夫婦コース110円/ 家族コース130円

（注）その他、携帯電話、スマートフォン、電子マネーなど補償の対象に含まれないものがあります。

※被保険者（補償の対象となる方）の範囲はケガの補償と同一。例）ケガの補償：夫婦コース→携行品損害の補償の範囲：夫婦コース

この案内は概要を説明したものです。ご加入にあたっては必ず「団体総合生活補償保険 傷害型のご案内」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」をご覧ください。詳しくは「ご契約のしおり（普通保険約款・特約）」「普通保険約款・特約集」をご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ご請求ください。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。

改定日 2027年3月1日（月）（午後4時から）

（2026年7月承認）B26-101124）

【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

☎ 団体保険係 078-331-9317

2025年度 厚生会の活動レポート

活動レポート
の詳細

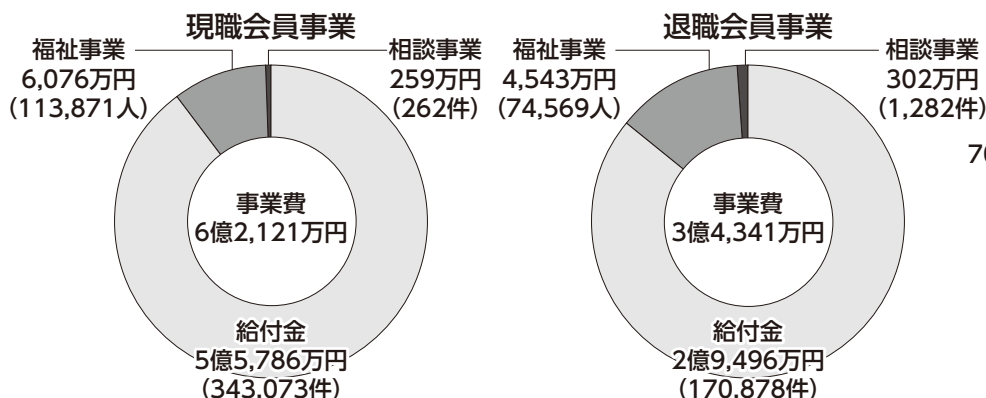


2025年度は「2024-2027中期経営計画」の2年次として、「夢とやすらぎを紡ぐ」をビジョンに会員の暮らしを信頼と安心で支え続ける総合福祉団体として各事業を推進しました。

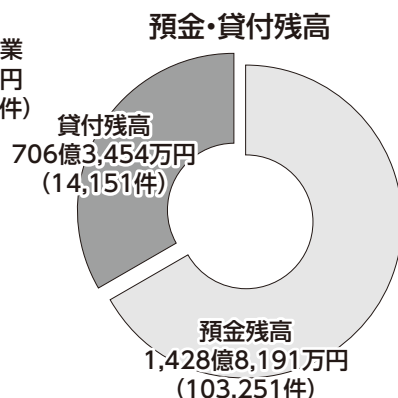
会員のWell-being実現に向けた主な取組みとして、預金事業では定期預金3年・5年の取扱いを再開し、会員の資産形成をサポートしました。また、福祉事業では社会情勢などの影響により中止していた「退職会員プレミアム旅行(ヨーロッパ方面)」を復活させ、退職や長寿の節目を彩る思い出づくりをお手伝いしました。各事業の取組結果は次のとおりです。

各事業の取組結果 各事業実績の詳細(利用件数、人数等)は、HPに掲載しています。

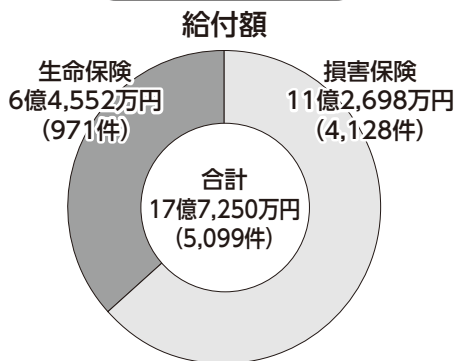
福祉厚生事業



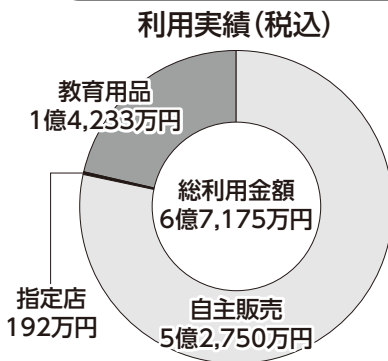
信用共済事業



保険事業



生活用品・教育用品事業



公益事業

地域貢献事業…26会場・354人
(本をよむなかよし会、自然を楽しむ会など)

わかば奨学金
(県内の自然災害で保護者を亡くした児童・生徒に給付)
〈寄付〉62件 〈給付対象者〉0人

第18回大切な家族へ想いを届けるメッセージ大募集
〈応募者〉2,401人 〈作品展来場者〉203人

会員数 全会員68,158人 (現職会員36,753人、現職準会員73人、退職会員30,712人、退職準会員8人、遺族会員612人)
一部を除き2026年3月31日現在のデータです。金額は端数処理しています。

一般財団法人の事業実績や財務に関する情報はHPで公開しています。HP>兵庫県学校厚生会について>情報開示



第14回運営委員総会および各事業運営委員会報告

各事業運営
委員会での
意見等



6月29日(月)、ラッセホールにて「第14回運営委員総会」および「各事業運営委員会(福祉厚生事業・信用共済事業・生活事業)」を開催し、ご意見やご質問をいただきました。

会員皆様のご意見を大切にしながら、より良い提案やサービスなどを提供できるよう努めてまいります。

総務課 078-331-9370

冬のボーナス預金予約・
ネット申込み限定キャンペーン 現 通

期間中にネット(手続きかんたんシステム)から
該当預金への申込みで特別利率を適用。

画 9月18日(金)～10月30日(金)

(ボーナス預金予約受付期間)

2024～2026年度 新規採用の現職会員限定

定期預金2年 特別利率 1.655%
通常利率:0.530%

全現職会員対象

定期預金1年 特別利率 1.550%
通常利率:0.520%

i ボーナス預金予約とは、期間中にあらかじめ申し
込んだ金額をボーナスから引取りし、厚生会預金
へ預け入れることです。上記種別のほか、「積立預
金」「定期預金3年・5年」の予約申込みもできます。
書面提出での予約申込みは通常利率適用。
表示利率は税引前の年利率。利息に20.315%の税金が
かります。

☎(支)・預金係 078-331-9974

「神戸新開地・喜楽館」
割引チケット

寄席のチケットを会員価格で購入できます。

**● 会員とその家族(会員本人と家族2名まで。
家族のみでの利用不可。)**

☎ 昼席1,900円(前売り2,300円・当日2,800円)

i 昼席のみ。座席指定不可。

利用方法＝公演前日までに神戸新開地・喜楽館に
電話(☎ 078-335-7088)で会員番号等を伝え
て予約。予約後の変更・キャンセルは不可。

☎ 福祉係 078-331-9968

お詫びと訂正

☎ 福祉係 078-331-9968

5月1日付「厚生会指定施設ガイド」に掲載の電話番号に誤りが
ありました。正しくは次のとおりです。お詫びして訂正します。

天然温泉かけ流し 和田山乃湯 ☎ 079-672-1126

2026年度産
契約栽培米(産直米)定期購入

精米したての安心・安全なお米を毎月お届け。限定
数に達した場合、申込みを締め切ります。

銀のトンボ(コシヒカリ)

白山の清水とおろしの風に磨かれた石川県白山市
産。有機質肥料・鶏ふん堆肥使用、農薬は田植え時1回
のみ。殺菌・殺虫剤不使用。

白米(5kg)……………☎ 5,000円

七分精米(5kg)……………☎ 5,000円

玄米(5kg)……………☎ 4,600円

六方銀米(コシヒカリ)

コウノトリが暮らす豊かな自然に育まれた、豊岡市六
方平野で、農薬や化学肥料の使用を9割カットして栽培。

白米(5kg)……………☎ 4,700円

白米(10kg)……………☎ 9,200円

価格は税込み。

☎ Webまたは☎

☎ 生活用品課 078-331-9305

人気果物の
取扱いスケジュール

人気の果物を☎やチラシで順次ご案内。数量
限定ですので、お見逃しなく。

■主な取扱品(お届け時期)

10月案内→お届け11月下旬～12月上旬

🍎 サンふじりんご

🍌 日土段畑そだちみかん

1月案内→お届け1月中～下旬

🍌 日土段畑そだちいよかん

2月案内→お届け2月下旬～3月上旬

🍊 清見オレンジ

※収穫状況により、内容やお届け時期が変更となる場合が
あります。

☎ 生活用品課 078-331-9305

国内最大手 総合ジュエリーメーカーグループ

学校厚生会提携店でご購入いただきました真珠のお糸替え、ジュエリークリーニング等、
弊社の学校巡回担当にお気軽にご相談ください。

☎ お客様専用窓口
03-5817-7525

✉ お客様専用メール
support@nj-co.com

LINE NJ
公式ライン



お友達登録ください

NJ 株式会社 エヌジェー

〒110-0015 東京都台東区東上野 2-10-13 TEL.03-5817-7512/FAX.03-5817-7510 [URL] http://www.nj-co.com



毎日の授業も、休日のRUN、WALKも。ワコール が30%引きで購入可に



テーピングの原理をウェアに取り入れたコンディショニングウェア「CW-X」。長時間の立ち仕事や階段の上り下り、ウォーキングやスポーツなど、日々の活動を快適にサポート。イチローさんや大谷翔平選手にも支持されるブランドの対象商品を会員限定割引価格で購入できます。

購入方法:WACOAL WEB STORE【ご招待者様限定】特別ご優待ページ(上の二次元コード)へアクセスし、ご優待コード:hyogokyo6270を入力し確定。ご希望の商品をカートにいて、カート内で表示される金額に割引適用がされていることを確認してください。

 一般サイトからの購入は割引が適用されません。



 生活用品課 078-331-9305

スマイルオーナーズプラン 新車・認定中古車・買取



厚生会からの紹介により提携ディーラーで購入するとキャッシュバックが受けられます。新車・認定中古車を購入し、提携店((株)リプロワールド)で買取を利用した場合はさらにキャッシュバックが受けられます。

普通車 軽自動車	 新車 20,000円 10,000円	 認定中古車 10,000円 5,000円	+	 買取 10,000円 10,000円	(株)リプロワールド 最低買取価格を保証 普通車 25,000円 軽自動車 15,000円

 生活用品課 078-331-9305

会員・家族の免許取得をサポート

提携自動車教習所

厚生会を通して申し込むと、**特別割引料金**や**優先入学**などの各種特典が受けられます。

提携自動車教習所(兵庫県内20か所)

西神自動車学院/北須磨ドライビングスクール/ポートアイランドドライビングスクール/神戸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/阪神ライディングスクール/西宮北ドライバースクール/土山自動車学院/はりま自動車教習所/兵庫県自動車学校(明石校)/西脇自動車教習所/網干自動車教習所/兵庫県自動車学校(姫路校)/関西ドライビングスクール/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

 福祉係 078-331-9968

友人や親の車を借りて乗るときは安心も一緒に。

ワンデーサポーター

車を保有していない人が借りる期間だけ加入できる

24時間単位型自動車保険です。

 損害保険係 078-331-9316

厚生会ハウジング
住まいの
サポート

家のお困りごとは
まとめて厚生会へ!



 生活用品課 078-331-9305

療養補助金請求時のお願いと注意点 退

分散請求のお願い 手元の領収書、そろそろ一旦請求を

請求書類に不備・不足がある場合は給付金の送金が最長1年遅れますので、診療月から3～4か月を目安に早めに請求してください。分散請求にご協力をお願いします。

※医療費控除申告済みのものは、厚生会への請求はできません。

■ 送金サイクルと一斉送金日

療養補助金請求書の受付締日は、毎月20日です。

(休日の場合は前営業日)

給付額が2万円(送金基準額)に達するごとに月末に送金します。

※送金基準額に達していない場合は一斉送金日(2026年度は2027年2月25日(木))に送金。

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

毎月締日があります!

(年1回ではありません)

請求時の注意点

「医療費のお知らせ」を添付して請求する場合

- 医療機関の処理状況等により、同月の診療が一部記載されていない場合があります。必ず手元の「領収書」と照合し、未記載分がある場合は該当の「領収書」を添付のうえ、同月分をまとめて請求してください。
- 福祉医療等の公費負担医療を受けた場合、「医療費のお知らせ」では公費助成の有無が確認できないため、必ず領収書を添付して請求してください。

診療年月		医療機関の名称	診療	診療日	診療費の総額	支払った医療費の額
04/10	〇〇病院	入院	5日	100,000円	30,000円	
04/11	△△病院	通院	2日	3,000円	900円	
年 月					円	円
年 月					円	円
年 月					円	円
年 月					円	円
年 月					円	円
年 月					円	円
年 月					円	円
年 月					円	円
年 月					円	円

必ず領収書と照合を!

重要

追加請求はできません

同一診療月分は、領収書・還付通知書などの必要書類がすべてそろってからまとめて請求してください。

こんな場合は特に注意

- 治療用装具・高額療養費の還付がある場合は、還付通知書が届いてから請求してください。
- 医療費を後日支払う場合は、支払月ではなく「診療月」で計算します。

(例) 治療用装具代の支払日ではなく、装具作成のために医療機関を受診した日の診療月が基準です。

4月 受診
5月 治療用装具代支払い
診療月は4月

2025年9月以前の診療費で「後期高齢者医療の窓口負担割合変更に伴う配慮措置」の適用を受けている場合(「75歳以上・窓口負担割合2割」)は、還付通知(「後期高齢者医療 高額療養費支給決定通知書」)を必ず添付してください。

療養補助金の詳細については、「知ットク厚生会!」6ページを確認してください。

給付係 078-331-9311

2026年度 掛金(年会費) 退(再)



会員のみ加入 3,200円(2025年度 3,800円) 配偶者を伴う加入 4,700円(2025年度 5,600円)

※遺族会員は変更ありません(1,800円)。 ※2026年10月1日在会の会員を対象。

口座振替日 10月16日(金)

事前に届く「口座振替通知書」(はがき)で登録口座・残高を確認してください。振替えできなかった場合は請求書を送付します(再振替は行いません)。

会員係 078-335-5563

わかば奨学金の収支報告と給付状況

わかば奨学金とは

兵庫県内の自然災害により保護者を亡くした子どもを対象に、小学校から高等学校・高等専門学校(3年修了まで)、特別支援学校、外国人学校等に在学する間、児童・生徒に給付する返還不要の奨学金。

●申請期間 毎年5月1日から5月31日まで(緊急時は随時申請可)

●給付額(月額) 小学生月額6,000円、中学生8,000円、高校生・高専生10,000円

2013年度兵庫県南部地震に起因する奨学金給付は終了。2011年度から兵庫県内の自然災害に対象を拡大現在までに延べ2,556人(実298人)に対し、2億1千735万4千円の奨学金を給付。

2025年度収支報告

〈収入〉174,292,627円(内訳:繰越残高172,656,230/寄付717,457/利息・配当等918,940)

〈支出〉1,850円(内訳:給付0/事務経費1,850)

〈残高〉174,290,777円

2026年度給付状況

奨学金の給付はありません(申請なし)

2026年度わかば奨学金給付委員会にて承認

わかば奨学金にご協力いただいた団体・個人 (2025年7月~2026年6月) 敬称略

団体 神戸市立学校:有野小、春日台小、榎野台小、桂木小、神の谷小、君影小、義務教育学校港島学園(前期課程)、糀台小、広陵小、甲緑小、桜の宮小、塩屋小、下畑小、白川小、鈴蘭台小、多井畑小、玉津第一小、垂水小、千鳥が丘小、千代が丘小、筑紫が丘小、道場小、西落合小、花谷小、花山小、浜山小、東落合小、東垂水小、稗田小、平野小、松尾小、美賀多小、名谷小、妙法寺小、若草小、神出中、桜の宮中、星和台中、筒井台中、長田中、御影中、湊川中、いぶき明生支援、青陽須磨支援、盲学校

兵庫県立学校:こばと聴覚特別支援、三田祥雲館高 その他:相生市人権教育推進協議会

個人 柴田幸生、勅使河原千恵、酒井裕美、中野育子、匿名希望2名



寄付について

☎ 退職福祉課「わかば奨学金」基金事務局 078-331-9051

震災の経験を未来につなげる 防災教育絵本・副読本



●防災教育絵本「あしたもあそぼうね」 ●防災教育副読本「明日に生きる」 他

阪神・淡路大震災の体験をもとに、救援・復興に尽力した教職員や学者が編集した、防災教育の絵本と副読本です。自然災害の科学的知識だけでなく、人と人との関わりや生き方にも目を向け、子どもたちの体験や意見を大切にしています。

学習教材としても読み物としても最適で、みんなで考えるきっかけになります。購入代金は「わかば奨学金」の寄付金として活用されます。

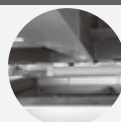
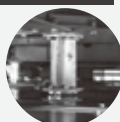
☎ 退職福祉課「わかば奨学金」基金事務局 078-331-9051

巨大地震の衝撃をゆるやかに吸収し、やわらげる。

一条アドバンス 免震

従来のハイブリッド免震

衝撃を吸収する新装置



高減衰ゴム系積層ゴム

スライダー

オイルダンパー

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。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。

家は、性能。

一条工務店

一条展示場のご来場予約



一緒に建築地をお探しいたします。

本 社：東京都江東区木場5-10-10 ■お問い合わせ：業務推進グループ(法人) ☎0120-447-812

広告

相談無料・秘密厳守 各種相談



日常生活での不安や困りごとに、専門家が親身に対応。相談種別により無料で受けられる回数に制限あり。

相談窓口フリーダイヤル ☎ 0120-50-9955 0120-59-5533

要予約

相談窓口フリーダイヤルに会員番号・会員名・
簡単な相談内容と相談希望日時を伝えてください。

面談:面/電話:電

種別	専門相談員	方法	相談内容・相談開設日	時間・回数制限
法律	弁護士	面/電	金銭・家庭・相続・遺産分割・交通事故・医療問題など	面/1回30分 (年度2回)
移動法律※1	弁護士	面		電/1回15分 (年度5回)
税務	税理士	面/電	相続・贈与・所得・不動産に関する税など	制限なし
移動介護※1	介護福祉士	面	介護・認知症予防、介護保険制度・要介護認定・在宅看護など	制限なし
生活設計	ファイナンシャルプランナー	面/電	ライフプラン・個人年金・保険見直し・住宅購入・ローンなど 第1水曜15時～17時	面/1回60分 (年度2回)
自動車事故	元損害保険会社社員	面/電	自動車事故に関するアドバイス 第4木曜13時～16時	電/1回30分 (年度5回)
財産管理	財務コンサルタント	面/電	相続・遺言・財産管理・遺言信託・遺産整理など 第1・3火曜13時～16時	制限なし
不動産登記	司法書士	面/電	不動産の相続・譲渡・売買による名義変更など	制限なし

※1 **今後の予定** 移動法律相談 丹波支部10/22・2027/2/25、淡路支部10/22・2027/1/28

移動法律相談・移動介護相談は開催支部に実施日1週間前までに申し込んでください。詳細は適宜㊦で案内。10月開催申込の詳細は下欄。

予約不要

連絡先に直接電話してください。※電話相談のみ。何度でも無料で相談可。

種別	専門相談員	連絡先・相談受付日時	相談内容
総合医療	看護師	公立学校共済組合 病院統合準備センター 072-781-3712 平日9時～12時	がん・その他の疾患の療養方法
訪問看護	看護師	神戸訪問看護ステーション 078-341-1201 尼崎訪問看護ステーション 06-6426-6338 出石訪問看護ステーション 0796-53-2715 平日9時～17時	病気やケガ等による寝たきりの方などへの在宅訪問・在宅看護など
介護	介護福祉士	090-1144-9867 平日9時～18時	介護・認知症予防、介護保険制度・要介護認定・在宅看護など
災害	当会職員	相談窓口フリーダイヤル 平日9時～17時45分	被災した会員のさまざまな相談

☎ 相談係 0120-50-9955 0120-59-5533



近くで法律相談が
受けられます
移動法律相談



相続や金銭などお困りごとについて
●事前予約制
(開催1週間前までに実施支部へ)
●14時～17時

10月22日(木)

📍 丹波支部事務所
☎ 0120-079-586

📍 淡路支部事務所
☎ 0120-079-986

観覧
無料

兵庫県学校厚生会館1階 アートホール神戸展覧会情報

展覧会
スケジュール



- 第29回 游神書道展 | 9/4(金)～9/6(日)
- (公募展)第30周年記念展 | 9/24(木)～9/29(火)
- 彩華国際水墨画・墨彩画展2026 | ※9/26(土)休館
- 第60回 名筆研究会展 | 10/1(木)～10/4(日)
- 第52回 兵庫県総合水彩画展 | 10/8(木)～10/13(火)
- 第45回 フォトアルファ展 | 10/15(木)～10/20(火)
- アール・グレイ洋画展 | 10/15(木)～10/20(火)
- 2026 KOBEゆうゆうフェスタ | 10/23(金)～10/27(火)
- 墨遊会展 | 10/29(木)～11/3(火)

開催時間などについては上の二次元コードを確認のうえ、お越しください。

～展覧会をしませんか～

個展やグループ展など作品発表の場としてご利用ください。会員割引で利用できます。

📍 会館係 078-335-7257

すまいる給与補償保険(団体長期障害所得補償保険) 現



ケガや病気による長期療養時の不安を解消し、安心して治療に専念できます。**団体割引30%適用**

選ばれるポイントと実際の受取例

●精神障害・妊娠・天災による就業障害も補償(うつ病など最長5年間)

受取例→うつ病で休職(29歳男性) 休職約3年、通院治療中も保険金を受取り復職。

●最長62歳まで補償継続

受取例→くも膜下出血で長期療養(45歳男性) 寝たきり状態となり、障害年金と保険金で生活を支援。

●一部復職後も補償継続

受取例→慢性腎不全で透析治療(50歳男性) 就業困難期を経て週3勤務に復職。減収分を補償。

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

【引受保険会社】あいおいニッセイ同和損害保険(株) 【取扱代理店】一般財団法人兵庫県学校厚生会

(2026年6月承認) B26-200380

☎ 団体保険係 078-331-9317

ペットの保険 (au損害保険)

詳細・申込み



ペットの治療費は全額自己負担です。

支払限度額まで、保険期間中の保険金支払いは、回数無制限・1回あたりの上限なし。

3つのポイント

- 新規申込みは出生後30日～10歳まで(保険期間の開始日での満年齢基準)
- 継続契約の年齢制限なし
- 契約者限定サービス かかりつけ獣医師ダイヤル 電話で悩み解決・相談無料

保険金支払い割合50%コースの場合 治療費の50%を保険金として支払います。

通院なしタイプ (入院+手術)

年間の支払限度額
入院・手術50万円
●小型犬(犬A)2歳の場合
月々860円～
●猫(2歳)の場合
月々830円～

通院ありタイプ (入院+手術+通院)

年間の支払限度額
入院・手術50万円・通院20万円
●小型犬(犬A)2歳の場合
月々1,700円～
●猫(2歳)の場合
月々1,600円～

※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。
※ペットの種類や年齢ごとの保険料はHPで試算可。
※「ペットの保険」は、ペット医療費用保険のプラン名です。

☑ Web限定 (au契約者以外も加入可)
【引受保険会社】au損害保険株式会社

DBS300388B (2026年6月承認)

※2026年6月1日時点での情報です。詳細は右上の二次元コードから確認してください。

☎ 保険課 078-335-6718

三井住友信託銀行のご案内

私ども三井住友信託銀行 神戸支店・神戸三宮支店では、資産運用、相続承継、不動産などの資産管理、住宅ローンなど、幅広い商品・サービスを取り揃え、お客さまからのご相談を承っています。ぜひお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ・資料のご請求先



三井住友トラスト・グループ
三井住友信託銀行

神戸支店・神戸三宮支店
TEL.0120-113-569

(電話受付時間 平日9:00～17:00)

〒651-0087 兵庫県神戸市中央区御幸通8-1-6
神戸国際会館

学校園を支える力に。退職会員の経験を活かす 学校園サポート人材バンク



2026年度は6月末現在、退職会員208人、学校園51校が登録し、2人の方が活動中。

登録者募集

■退職会員の皆さん

培ってきた経験や知識を、学校園や子どもたちのために活かしてみませんか。登録後は、学校園からの希望内容や時期に応じて紹介します。

■学校園の管理職の皆さん

学校園のサポートに退職会員の経験や知識を活かしませんか。登録後は人材バンク登録状況を毎月メールで配信します。学校園の希望に合う人材が見つかった場合は、登録者の連絡先等をお知らせします。活動内容等の詳細は、学校園と登録者で直接調整していただきます。

主な活動内容

学習支援・ICTの支援・特別支援教育・心理・福祉の支援・日本語指導の支援・母語による支援・部活動支援・教職員の事務支援・学校園の環境整備支援・見守り支援

学校園からは、「人材確保につながった」「子どもたちへの支援が充実した」などの声が寄せられています。退職会員からも、「地域や学校とのつながりを持てる」「経験を活かせる」と好評です。

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

65歳前後対象

セカンドライフプランセミナー 寄せ植え講座 退



～退職後の生活を、もっと豊かに、身近なつながりの中で楽しんでいただくために～

彩り豊かな花々を組み合わせるひとときを通して、心身をリフレッシュ。あわせて、退職会員が受けられる厚生会の給付・助成制度や、経験を活かした生きがいづくりの場の提供など、充実した暮らしを支える退職会員制度の意義や魅力を紹介します。心和むひとときを過ごしながら、これからのセカンドライフを描いてみませんか。

講座内容(順番は前後する場合があります)

- 厚生会職員による厚生会事業や退職会員組織について(約30分)
- 兵庫県立フラワーセンター派遣講師による寄せ植え講座(約90分)

👤 退職会員と退職準会員・遺族会員とその家族
(各支部30名)

💎 4,000円(材料代実費) 登録口座から振替え

📞 Webもしくは開催支部に電話

10月開催

AM 10時30分～12時30分 PM 13時30分～15時30分

10月 3日(土)10時～12時… 西播 ☎ 0120-079-186

10月 8日(木) PM …… 但馬 ☎ 0120-079-641

10月17日(土) AM …… 阪神 ☎ 0120-079-886(阪神北出張所(川西市)で開催)

10月23日(金) PM …… 丹波 ☎ 0120-079-586

募集中

締切間際となっている場合があります。詳細は☎または開催支部に問い合わせてください。

2027年1月開催

AM 10時30分～12時30分 PM 13時30分～15時30分

2027年1月21日(木) AM …… 淡路 ☎ 0120-079-986

2027年1月23日(土) AM …… 神戸 ☎ 0120-078-239

2027年1月30日(土) PM …… 東播 ☎ 0120-079-421

2027年1月30日(土) PM …… 中播 ☎ 0120-079-234(📅9月より移転)

11月
募集開始!

📞 福祉係 078-331-9051

長寿のお祝い



HAPPY BIRTHDAY
いつまでもお元気で

白寿

1927(昭和2)年
9月生まれ

神戸地区
保井 恒子さん

1927(昭和2)年
10月生まれ

中播地区
谷口 弘さん

西播地区
吉田 義徳さん

丹波地区
東田 るいさん

米寿

1938(昭和13)年
9月生まれ

神戸地区
有田 實さん

片桐 靖さん

関 倫夫さん

阪神地区

植田 勝子さん

宇田 佳代子さん

大前 敦資さん

草刈 泰子さん

中播地区

丸尾 義雄さん

山本 さぬ代さん

西播地区

阿山 和夫さん

嵯峨 忠一さん

但馬地区
木下 種子さん

1938(昭和13)年
10月生まれ

神戸地区

小林 洋子さん

富依 喜久子さん

中川 広師さん

橋本 厚子さん

東播地区

真鍋 邦子さん

辻 正博さん

吉田 唯男さん

椿野 佳子さん

多田 敏子さん

中播地区

松浦 敬一さん

丹波地区

田中 三喜さん

了承をいただき掲載しています(誕生月の3か月前に文書をお届けしています)。

退職後の暮らしに彩りをつなぐを

厚生会はこれまで65歳前後の会員を対象に、家計管理や資産運用、健康づくり、生前整理など、退職後の生活に役立つさまざまなテーマでセカンドライフプランセミナーを開催してきました。

参加者からは、

「これからの生活を見つめ直すきっかけになった」

「新しい知識を楽しく学ぶことができた」

「同世代の仲間と交流できてよかった」

といった声が寄せられています。



2025年度開催の様子(中播支部)

2025年度のセカンドライフプランセミナーは生前整理をテーマとした講座を実施しました

参加者の声 ～これからの人生を主体的に考えるきっかけに～

行動を始める
きっかけに
なりました

今の自分にとって
大変参考になる
内容でした

学ぶ機会の
大切さを改めて
感じました

家族と
話し合うことの大切さを
実感しました

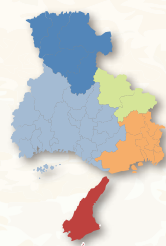
実践につながる
有意義な講座
でした

2026年度は 寄せ植え講座を企画 プロに学びながら交流も

専門家に寄せ植えの技術や長く楽しむ管理方法を学びながら、参加者どうしの交流を深められます。



今回も、新しい趣味や交流のきっかけとなるよう、皆さんの参加をお待ちしています！



季節で味わう
ひょうご
五国の

郷土料理

第2回 秋祭りと「鯖ずし」



坂本 薫

兵庫県立大学環境人間学部
教授。調理科学分野の実験
とともに兵庫県の郷土料理
の調査研究に取り組む。

兵庫県には年間を通して各地に多くの祭があり、それぞれに盛大な盛り上がりがあります。筆者らの調査*では、兵庫県の春祭りの行事食を食べたことがある人の率が17.2%であるのに対し、秋祭りは43.7%と高く、兵庫県では特に秋祭りが盛んであることが伺えます。

例えば各地でつぎつぎに行われる播州秋祭り。姫路市南東部で毎年10月に開催される「灘のけんか祭り」はその代表格とも言え、勇壮な屋台練りと神輿のぶつかけ合いで知られています。県外在住者も祭りのために帰郷し、各家庭では早くから祭り料理の準備が始まります。地域には「連中」と呼ばれる8家族単位の結びつきがあり、当番の家に集まってごちそうを囲み、祭りに参加する男性の安全を祈願します。本宮の日には屋台練りを見物する栈敷席で来客をもてなし、豪華な「栈敷料理」が振る舞われます。重箱には、わたりがに、しゃこ、えび、煮しめ、松茸ご飯、焼き穴子、巻き寿司、いなり寿司などが詰められ、果物や生麴から作った甘酒なども用意されます。女性たちは徹夜で料理を作っていたそうですが、近年は仕出しを利用する家庭も増えているとのことでした。



当番の家で振る舞われるごちそう

出世魚である「このしろ」を使った押しずし「このしろずし」もこの祭りの定番ですが、兵庫県の秋祭りを代表する行事食として特に注目されるのは「鯖ずし」で



このしろずし

す。日本海沿岸の若狭の鯖を使った京都の鯖ずしは有名ですが、兵庫の方がむしろ盛んに作られていると言われるほど、鯖ずしを作る習慣が県内の多くの地域にあります。地域ごとに作り方に違いがあり、鮮度の良い鯖が手に入る地域では生鯖を塩と酢で締めて使い、内陸部では日持ちする塩鯖を入手して作られました。縁起を担いで背割りにして腹側の白い部分を上に盛り付ける地域や逆に腹割りにする地域もあり、さらに、頭と

尾を立てる、頭と尾を付けたままにする、頭と尾を切り落とす、身を薄切りにする、などさまざまなバリエーションがあります。これらのすしは、もとは「なれずし」であり、米飯が乳酸発酵して酸っぱくなったもの（鮓）だったようです（そのためここでは「寿司」とは書かずひらがなにしています）。緑色のカビが生えたものも焼いて食べるとおいしかったという記録もあり、驚きます。



縁起を担いで腹の上に盛り付けられた鯖ずし

各地で聞き取り調査を行ったところ、西播磨の山地では、山陰から徒歩や自転車で行商のおばあさんが持参した塩鯖と地元産の豆や米とを交換し、秋祭りには鯖ずしを50本も作っていたそうです。東播磨では鯖の姿ずしと巻き寿司を、北播磨でも鯖ずしや甘酒を作っていたと聞きました。但馬では、鯖が多く手に入った際に棒ずしを作っていました。丹波では、魚屋が舞鶴から塩鯖を木箱に積んで自転車で売りに来ており、さなぶり（田植え終了の祝い）には鯖ずし、稲刈りには鯖の棒ずし、秋祭りには鯖の姿ずしと、形や呼び名を変えながらハレの日ごとに作っていたそうです。一方、神戸では鯖ずしの話は聞かれませんでした。淡路でも鯖ずしは作られず、人が集まる祝いの席には、こけら寿司（魚のそばろを載せた押し寿司）や、鰯・鰯のほおつかぶり（酢締めめの魚をほおつかぶりするように載せた寿司）が作られていました。

かつての鯖は貴重なたんぱく源であり、鯖ずしは祭りの日に食べる特別なごちそうでした。しかし現在は流通の発達によって新鮮な魚介類が容易に手に入り、食生活も大きく変化しました。先の調査でも、兵庫県の秋祭りの行事食を食べたことがある学生の率は14.8%と大人世代の1/3程度です。鯖ずしはもはや特別なごちそうではなく、家庭で作る機会も減っています。鯖を米ではなくパンと組み合わせた鯖サンドや鯖バーガーが人気となるなど、食べ方も変化してきています。それでもなお兵庫県の鯖ずしは、地域の歴史や人々のかつての暮らしを映し出すことのできる大切な食文化の一つと言えるでしょう。

次回のテーマはお正月料理です。お楽しみに。

音楽でつくる地域の居場所

石原 茂雄さん(洲本市)

子どもや保護者、地域の人たちと、音楽を通してつながっている元小学校校長の石原茂雄さん。洲本市や南あわじ市を中心に、地域貢献として人々の学びや居場所づくりに関わり続けている。

小学生の頃から歌うことが好きだった石原さん。中学生になるとコーラス部と吹奏楽部に入り、音楽に親しんだ。将来の道として選んだのは得意の電気分野を生かした技術家庭科の教員で、教職に就いてからも、音楽には小中学校の吹奏楽部の指導者として向き合ってきた。

現在は、南あわじ市・洲本市組合立広田小学校の吹奏楽部が地域展開されたことに伴い結成された「広田親子バンド」で指導する。小学生だけでなく、中高生や保護者、楽器経験のある地域の大人も加わり、発表に向けて練習に取り組む。幅広い世代が音楽でつながる場に、石原さんは「いい空気感がある」と感じている。

もう一つ、石原さんが力を注いできたのが地場産業の淡路瓦の活性化である。土で作れるオカリナに着目し、音楽への思いと、淡路瓦への思いを重ね、瓦の土でオカ



いろいろな分野で活躍している会員を紹介

あの人この人

リナ作りを始めた。その数は500個以上に上り、一部は、子どもたちへの卒業記念品になり、思い出として大切にされている。

現在は、NPO法人が行う子どもの居場所づくりの一環で、保護者向けのオカリナ教室も開いている。子育ての悩みを抱える保護者が集まって音を出し、休憩時間には言葉を交わすことで、心をゆるめられる場所である。参加者の表情は自然と明るくなる。

石原さんは「音楽は、人に生きる力を与えてくれるもの。地域の人たちが音楽に取り組み、地域の中で発表の場を持つことで充実感が得られ、人と人とのつながりも生まれていく。そんな場を少しでもつくっていくことが、私にできる地域貢献」と力強く語る。



子育ての悩みに寄り添うオカリナ教室

若手教職員の
皆さんを紹介

あいまやっち

●教員をめざしたきっかけは？

教員という職業に初めて興味を持ったのは、中学時代の先生に出会ったことがきっかけです。生徒への関わり方や雰囲気から安心感を覚え、自分もこんな大人になりたいと思いました。その思いは今も変わらず、先生のようになれるよう、日々の実践に励んでいます。

●理想の教員像は？

生徒一人ひとりと人として向き合い、誠実な関わりを大切にできる教員です。生徒の立場に立って考えながら、思いや気持ちを丁寧に受け止め、本音で向き合える関係を築いていきたいです。生徒が安心して学校生活を送り、自分らしく力を伸ばしていけるように日々関わり、共に歩んでいける教員でありたいです。

●最近「成長したな」と感じた自分の変化は？

うまくいかなかったことがあっても、「次はこうすればもっと良くなる」と前向きに捉えたり、その経験を次の授業や学級経営に生かそうと考えたりできるように

なってきました。また、以前よりも気持ちの切り替えがうまくできるようになり、必要以上に落ち込まずに次の実践に向かえるようになったと感じています。授業の中でうまくいくこともあれば課題もあり、学びの連続だと感じながら過ごしています。

●リフレッシュ法は？

友達と近況報告をしながら、美味しいものを食べることです。

●最近ハマっていることは？

読書です。本屋さんに行って、目に留まった本を買うのにもハマっています。

●今後の目標は？

授業では、思い通りにいくことばかりではなく、反省することも多くあります。だからこそ、生徒の反応を見ながら「どうすればもっと伝わるだろう」と考え、授業を見直すことを大切にしています。先輩方の授業も参考にしながら、実践を振り返り、生徒にとって分かりやすく、英語を学ぶことが楽しいと少しでも感じられる授業づくりをしたいです。

丹波篠山市立丹南中学校
竹村 有寿さん
3年生担任 英語担当



心をほぐす大人の

先生に届けたい

絵本セラピー®

★絵本セラピスト® 國本 ヒロミさん

図書館の読み聞かせを18年間行い、結成20年のボランティア団体「にこにこ劇場こうべママ」の代表。神戸市在住。



「ぼくのニセモノをつくるには」

作:ヨシタケシンスケ
出版社:ブロンズ新社

絵本からの贈りもの

夏休み明け、元気な子どもたちに会える嬉しさの一方で、慌ただしい2学期の始まりでもあります。仕事が増えると「楽をしたい」と思うのは大人も子どもも同じ。ニセモノロボを欲しがると共感する方も多いでしょう。ロボットに自分を任せるため、けんたくんは自身の好き嫌いや得意不得意、家族や先生など他者の視点からも自分を考え始めるうちに、大切なことに気づきます。

「ぼくが かんがえることは だまっていたら ぼくにしか わからない。

どんな人が なにをしようと ぼくの あたまの なかには ぜったいに だれも はいれない。」
面倒から逃げる作戦が導いた思いがけない発見。

忙しいとき、仕事は誰かにお願いできても、自分の人生や自分らしさを代わってもらうことはできません。

自分の内側には、大切な思いや価値観があります。自分の心を生きることは、ニセモノロボットには任せられないことなのです。

どんなお話?

小学3年生のけんたくんは、宿題も片付けも大嫌い。そこで「自分のニセモノをつかって、やりたくないことを全部やってもらおう!」とお手伝いロボを買います。すると、ロボは完璧なニセモノになるため「あなたのことを詳しく教えてください」と質問し始めます。



秋号

厚生会クイズ

締切10月15日 お届け11月中旬

春号(5月)は324名が応募

正解者の中から抽選で

20名に図書カード500円分をプレゼント!

今号を読んで、

次の○に当てはまる文字をお答えください。

Q1

退職後の皆さんのために厚生会が大切にしているのは、「会員であることの〇〇感」です。

Q2

20～30歳代の会員向けにオンラインで〇〇〇やお金の考え方を学べる講座を開催します。

Q3

HPやチラシでりんごや柑橘類など人気の〇〇を順次案内します。数量限定、お見逃しなく!

前号の答え

Q1=フル活用 Q2=価値 Q3=8

■応募方法

右の回答フォームまたは、はがき・FAXで応募してください。



クイズの答え・会員番号・会員名・登録住所

現 所属所名 返 地区名・感想

■応募先

右記載の「編集・発行」住所、「厚生会クイズ」係宛に送付してください。

FAX 078-331-8022

※当選は発送をもってお知らせします。

※回答フォームの方には「図書カードネットギフト」をメールで、はがき・FAXの方には「図書カード」を所属所または登録住所へお送りします。

※感想は無記名で広報誌などに掲載させていただくことがあります。

※応募は1人1回に限りです。

冬号(11月)

- 学び舎の風景 県立赤穂高等学校
- 特集 贈る文化×兵庫五国の食
- あの人この人 田中 淳夫さん(丹波篠山市)
- あいきゃっち 中井 飛翔さん(豊岡市立田鶴野小学校)

※内容は、予告なく変更する場合があります。

次号は冬号(11月) おたのしみに♪