



ふねあい

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

2026

3

No.451

P2 学び舎の風景 明石市立高丘中学校

P4 特集 ワクワク!&ほっこり ひょうご出かけスポット

P6~15 今月のお知らせ

P6 異動(転出)時の諸手続き

P9 2026年度 退職会員プレミアム旅行 ヨーロッパ旅行のハイライト
世界遺産と絶景を巡るドイツ・スイス・フランス 10日間

P11 会員交流支援が利用しやすくなりリニューアル!

P15 公務員(教職員)訴訟対応保険 他

P16 知ったク!厚生会

ランキングでは紹介できない施設を紹介!アクティブ派もインドア派も要チェック

P17 東洋の知恵から学ぶ3分でできるセルフケア
新生のときを前に

P18 あの人この人 上田 富大さん(たつの市在住)

あいきゃっち 廣瀬 綱磯さん(洲本市立五色中学校)

P19 郷土の民話「笛の薬師(篠山町)」

P20 楽しく学ぶプログラミング

今月の厚生会クイズ



重要なお知らせ 新ホームページの稼働日を再延期します。※詳細はP6をご覧ください。



県立明石高等学校 中部(なかべ)講堂【国登録有形文化財 2025年】

1956(昭和31)年、明石市出身の実業家中部謙吉の寄付により建設。頭頂部がやや尖った蒲鉾型のヴォールト屋根を有し、階段状の観覧スペースを備え、成人式や近隣の中学校の卒業式に使用されるなどしてきた。



3校を結びリモート合唱 絆深める小中一貫教育校

明石市立高丘中学校は、明石市の中北部、JR 大久保駅の北の丘陵に広がるニュータウンにある。2021 年度から併設型小中一貫教育校となった同校は今年度、創立 50 周年記念式典を開催した。

市内唯一の小中一貫教育校

高丘中学校は高丘東小学校、高丘西小学校とともに市内初の「併設型小中一貫教育校」となり 5 年が経過した。各校はこれまでどおり存続したうえで、共通の校則や学校教育目標を掲げ、教育活動を行っている。

特色の 1 つは「30 人程度学級」で、きめ細かな教育を展開するのがねらいだ。

また小学 1 年生から中学 3 年生までの 9 年間を通して、外国語教育を実施。高丘中には ALT（外国語指導助手）が常駐しており、普段から ALT と英語を交わす中で、英語に対するハードルが下がったという生徒が増えた。高丘東小、高丘西小でも、全学年で外国語専科教員と ALT が教えており、子どもたちが楽しみながら英語に親しんでいる。

環境教育や ICT 教育にも力を入れており、この特色ある教育を市内すべての児童生徒が受けられるよう、通学区域特任校制度を設けている。開始初年度は小学校全学年と中学 1 年生を、2 年度目以降は小学 1 年生のみ、全市域から募集。基本的に児童生徒の自力通学が条件で、各学年数人程度が利用している。

児童生徒がふれあうさまざまな活動

3 校の生徒や児童は、生徒会と児童会が中心となり、多様な交流を行っている。



「TTT 交流会」は 3 校をオンライン配信で結ぶ

3 校の頭文字を取り「TTT 交流会」と名付けたオンライン交流会では、各学期の終業式に 3 校の教室をオンラインでつなぎ、代表者が今学期にがんばったこと

や自分の思い、今後の目標を発表する。

高丘中学校生徒会長の若松政太さんは、交流会を終え「TTT 交流会は、小中一貫教育校としての絆を感じとることができる、とても意義のある取組みだと思った。小学校と中学校が関わり合うことで情報を共有することができ、つながりを実感する中で、地域を大切に思う心も育まれ、地域全体にも良い影響を与えていると感じる。これからも小中の児童生徒全員が誇りに思える場になっていくことを願っている」と感想を語った。

2 年前から始めた「小中合同あいさつ運動」も定着した。高丘中の生徒会メンバーが月に 2 回、ふたつの小学校区の地域に赴き、児童会の子どもたちとともに、登校してくる児童生徒や地域の方にあいさつをする。

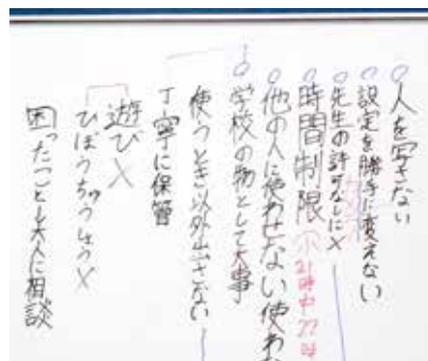
「あすなる運動」は、「あいさつ」「スリッパをそろえる」などのマナーやルールの頭文字を取って名付けた運動で、校内各所にシールを貼り、呼びかけ運動をしている。

昨年度からは、2 小の同学年が年 2 度の交流機会を持つことに決めた。昨年度はいくつかの学年が高丘中の体育館に集い、昔あそびや長縄跳びで親睦を深めている。

昨年 10 月には、高丘中生が合唱コンクールに向けて練習する時間に、2 小の 5・6 年生が見学に訪れた。中学生はクラスごとに、生徒がリーダーシップを発揮してそれぞれの方法で練習に打ち込んでいた。その様子を見た小学生は、衝撃を受けたようだ。

高丘小中一貫教育校統括校長であり高丘中学校長の米村貴之さんは「小学生を見ていると、さらに伸びる可能性を感じる。中学生がリーダーシップを取る姿が刺激になれば」と期待を寄せる。

中学生にとっては、数々の活動で小学生に接することが情操教育につながる。自分が頼られる立場になると、人を思いやる心を育む機会となるのだ。



児童会・生徒会の交流会で決めた iPad の使い方

教育長や高校生との交流

高丘小中一貫教育校は、近隣の県立明石北高等学校とも連携を続けている。高丘中で行われた1年生の総合的な学習「明石調べ」の授業には、明石北高の1年生、約20人が訪れた。インターネットで情報を調べる方法や注意点を講義後、班ごとに分かれ、高校生がタブレット端末で調べる個々の中学生にアドバイスを行った。11月の明石北高主催「科学未来フォーラム」には高丘中から2人の生徒が参加し、発表を行った。

今年度初の試みとしては、明石市の「対話と共創ウィーク」に合わせ、「小中一貫ランチミーティング with 教育長」と題し、3校の生徒会、児童会の総勢28人が教育長とのランチミーティングを開催。高丘中学校に集い、中学校給食を食べながら高丘地区の未来について懇談した。児童生徒は最初こそ緊張の面持ちだったが、「『あすなる運動』をもっと進めたら」「敬老会など地域の行事に自分たちも積極的に取り組み、いつまでも残していきたい」などと積極的に提言を行った。

50周年で学園歌を大合唱

昨年11月、高丘中学校、高丘東小学校、高丘東幼稚園、高丘西小学校、高丘西幼稚園は5校園合同で、高丘校区学校園創立50周年記念式典を開催した。式典では、同校出身のピアニストの演奏に続き、一貫教育校の学園歌「丘を吹く風」を3校の児童生徒が合唱した。



記念式典での全校合唱の様子

「丘を吹く風」は、高丘中学校41回生有志が作詞し、当時の音楽科教員が作曲した歌だ。一貫教育校構想時から学園歌に位置付けられていたものの、これまで3校合同の合唱機会はなく、この式典が学園歌としてのお披露目の場となった。

式典当日、メイン会場の高丘中学校の体育館には中学3学年と2小の6年生、そして両幼稚園の年長児が集合。「丘を吹く風」の合唱では、舞台中央に中学3年生、両脇に2小の6年生が並び、中学1・2年生と両園児で会場を取り囲んだ。

そしてピアニストの演奏で合唱するメイン会場の様子を、サブ会場である2小の体育館にリモート中継し、それに合わせて各小の1年生から5年生も合唱。3校をつなぐ大迫力の歌声は、「高丘のみんなで歌った」という一体感を生み、小中一貫教育校の絆が一層深まった。

教員間の連携の深化

一貫教育校の教職員には、中・小3校の兼務発令の辞令が交付される。今年度は「中一ギャップ」の解消につなげるため、高丘中の家庭科の教員が、2小の6年生に家庭科の授業を行っている。

また3校では一貫教育校実施前の研究段階から、教科等別に9つのファミリー部会を設け、小中の教員が所属。小1から中3までの望ましい学習指導について研究を続けており、相互の授業参観も積極的に行っている。



教科ファミリーの様子

3校の教員は学習指導、生徒指導、特別活動の部会でも協力し、一貫教育校としての指導力を発揮する。

一貫教育校構想時から関わる米村校長は、「充実した環境を活かし、今後も子どもたちが『小中一貫教育でこんなことができた』という取組みを」と、さらなる発展を見据え、独自の教育を推進していく。

明石市立高丘中学校



所在地 明石市大久保町高丘 5-14
生徒数 350人・14クラス (2025年10月現在)
校訓 強く 素直 思慮深く
教育目標 高い志を持ち、未来を担う子どもの育成

学び舎ポイント

昭和50年に開校した本校は創立50周年を迎えることができました。また、令和3年度より近隣の2小学校とともに高丘小中一貫教育校として新しい歩みを始め、今年で5年目を迎えます。これまで受け継いできた伝統をさらに良いものへと発展させていくためにみなで取り組んでいきます。

ワクワク!&ほっこり



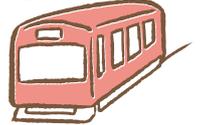
ひょうごお出かけスポット

兵庫県には豊かな自然や知的好奇心を刺激する文化施設、心と体を癒す温泉地、動物園や遊園地など、地域ごとの特色を活かした、思わず出かけたくなる魅力的なスポットがたくさんあります。指定施設利用補助券(共通)(以下、補助券)や会員証を使って、気軽にお出かけを楽しんで、春を満喫しましょう!

地元でおなじみのスポットにはもちろん、週末は少し足を伸ばし



周辺エリアの新たな魅力



但馬

ご当地の歴史と文化を満喫

- あさご芸術の森美術館
- 史跡・生野銀山と生野鉱物館
- 玄武洞ミュージアム

ゴルフも使える♪

- 大岡ゴルフ倶楽部
- 神鍋高原カントリークラブ

見つけてみませんか?



丹波

里山エリアで芸術に触れる

- 兵庫県立人と自然の博物館
- 丹波市立植野記念美術館
- 兵庫陶芸美術館

西播

海のレジャーと動物とのふれあい

- Beach House海岸物語
- 船越山自然動物園



中播

子どもから大人まで楽しめる体験型施設

- 姫路市立水族館
- 神崎農村公園 ヨーデルの森
- 日本玩具博物館



阪神

健康促進のプールや昆虫館も人気!

- 尼崎スポーツの森
- 伊丹市立緑ヶ丘プール
- 伊丹市昆虫館



神戸

市街地近郊で多彩に楽しむ

- 神戸市立王子動物園
- 神戸市立須磨離宮公園
- 六甲ケーブル
- 神戸市立六甲山牧場
- AQUARIUM×ART átoa



東播・北播

花や自然、学びの文化施設も充実親子でワクワク♪

- 兵庫県立フラワーセンター
- 明石市立文化博物館
- 東条湖おもちゃ王国
- 兵庫県立考古博物館



淡路

淡路島ならではの自然体験や伝統芸能に触れる

- 淡路ファームパーク イングランドの丘
- 北淡震災記念公園
- 淡路人形座



さらに足を伸ばして~補助券が使える県外の施設~

- 東京ディズニーリゾート*(千葉)
- 福知山温泉 養老の湯(京都)
- 関西サイクルスポーツセンター(大阪)
- SPAWORLD HOTEL&RESORT(大阪)
- 鳥取砂丘こどもの国(鳥取)
- 鳥取県立博物館(鳥取)
- 渡辺美術館(鳥取)
- 大原美術館(岡山)

※補助券と引換えに「コーポレートプログラム利用券」の発券が必要です。

不動の人気

温浴施設でリフレッシュ 地区別ベスト

指定家族レクリエーション施設で補助券利用数ベスト10の半数以上を占めるのが、温浴施設です。

日常の疲れをほぐしながら、ユネスコ無形文化遺産への登録も進められている「温泉文化」に思いを馳せてみませんか。

※2025年4月～11月の利用実績に基づく。

神戸

- 1 ジェームス山 天然温泉月の湯舟
- 2 吟湯 湯治聚落
- 3 天然温泉 あぐるの湯

阪神

- 1 鳴尾浜温泉 熊野の郷
- 2 潮芦屋温泉SPA水春
- 3 名湯 宝乃湯

東播・北播

- 1 白雲谷温泉 ゆびか
- 2 吉川温泉 よかたん
- 3 滝野温泉 ぽかぽ

中播

- 1 天然かさがた温泉 せせらぎの湯

西播

- 1 ペーロン温泉
- 2 一宮温泉 まほろばの湯
- 3 新舞子ガーデンホテル 天空の湯

但馬

- 1 よふど温泉
- 2 神鍋温泉ゆとろぎ
- 3 シルク温泉やまびこ

丹波

- 1 こんだ薬師温泉 めくもりの郷
- 2 三田天然温泉 寿ノ湯
- 3 丹波市立漢方の里総合運動公園 丹波の湯

淡路

- 1 ウェルネスパーク 五色
- 2 パルシェ香りの湯



補助券を使いきったあなたに朗報!!
「会員証」提示で割引が受けられます。

下の二次元コードで
チェック!



指定施設検索

施設の特典欄に
【会員証提示】料金の記載がある施設

- バンドー神戸青少年科学館
- 姫路市平和資料館
- 神鍋高原万場スキー場*
- 氷ノ山国際スキー場*
- おじろスキー場*
- スポーツクラブ ルネサンス(全国)
※リフト1日券

補助券は使えません

おいしくリフレッシュ!

淡路島のカフェなどで
飲食代金が
割引に! 該当施設



会員証って?



●ところで...

「いったいどのくらいおトク?補助券イロハ」と、「ランキングでは紹介できない施設を紹介! アクティブ派もインドア派も要チェック」▶「知っトク厚生会!」16ページ

●お得に楽しむ **Lawson Ticket** 子ケ biz+ 取扱い始めます! ▶8ページ

6月1日から
新規施設!
利用スタート!

- ISR e-Sports(シニアのためのe-Sports施設) 神戸市
- 天然温泉かけ流し 和田山乃湯 朝来市
- エビスシネマ。(映画館) 丹波市
- 美作農園(いちご・ぶどう狩り) 岡山市

【ふ】(5月)
「指定施設ガイド」を
Check!!



新ホームページ稼働再延期に関するお知らせ

新ホームページについては、当初2025年1月14日の稼働を予定していましたが、開発規模の拡大により、十分なテスト期間を確保する必要が生じたため、稼働を延期し、再計画のもと準備を進めてきました。

これまで案内してきた新ホームページは、画面表示を新しくするだけではなく、Web申請・照会など、複数の新しい機能を一体的に利用できるようにするものです。あわせて、会員の皆さまの各種手続きに伴う処理を行う基幹システムについても、同時に開発・構築を進めてきましたが、開発の最終段階で、設計の一部を初期段階まで遡って見直す必要があることが明らかになりました。

こうした状況を踏まえ、現在は開発の進め方や体制について、第三者機関による評価を受けながら整理を進めています。これは、稼働日の確定を目的としたものではなく、今後の開発方針や対応策を、慎重に判断するためのものです。

そのため、現時点では稼働日を示せる状況ではありません。会員の皆さまの大切な情報を安全に取り扱うため、万全を期す必要があることから、稼働時期を再度延期することになりました。

会員の皆さまには、新ホームページの度重なる稼働延期により、ご不便とご迷惑をおかけしておりますことを深くお詫び申し上げます。

なお、今後の方針等は、ホームページ等にてご案内します。

新ホームページに
関する問合せ



広報誌等閲覧アプリ「カタログポケット」の配信終了(再)

広報誌等閲覧アプリ「カタログポケット」での厚生会だより「ふれあい」「今月のお知らせ(通知)Web」等の配信を3月31日(火)をもって終了します。なお、広報誌等は【HP】で公開しています。

広報係 ☎078-331-9962

異動(転出)時の諸手続き【現】

県・市町教育委員会等へ異動(転出)する場合は、厚生会の会員資格を保留することで、一部を除き事業を継続することができますので必要な手続きをしてください。※詳細は【通】3月。

離職・再採用制度の利用に伴う諸手続き【現】

離職中は現職会員の資格を喪失します。厚生会の会員資格を保留することで一部の事業を継続することができますので必要な手続きをしてください。※詳細は【通】3月。

定年引上げ・退職時等の諸手続き【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。なお、定年前再任用短時間勤務制・暫定再任用制度の適用者についても、現職会員の資格は喪失しますので、必要な手続きをしてください。

※詳細は【通】(12月)。「退職会員加入ガイド2026 START」がお手元にならない場合は連絡してください。

※定年引上げ対象者は、現職会員の資格を継続します。

会員係 ☎078-335-5563

退職に伴う預金・貸付の 手続き(最終案内)【現】

3月末日付退職予定で、「積立預金」「すまいる積立預金」を契約中の方は、退職日をもって解約となります。貸付金を償還中の方は、退職時に即時償還となります。それぞれ手続き書類の提出期限が過ぎていきますので、未提出の方は速やかに提出してください。

※詳細は【通】3月。

【支】・預金係・貸付係
☎078-331-9974

退職会員向け生命保険制度【退】

退職会員の「着実な資産形成」と「大切なご家族のために遺す」というニーズに応えるため、下記の保険を取り扱っています。

取扱保険=ニッセイ「マイステージ」

(一時払終身保険)

ニッセイ「みらいのカタチ」

(短期払終身保険)

ニッセイ「グランエイジ」

(長寿生存保険)

申込条件=退職会員

申込受付期間=随時

引受=日本生命保険相互会社

取扱代理店=(一財)兵庫県学校厚生会

【支】・ライフプラン推進グループ
☎078-331-9967

指定施設の契約終了

以下の指定施設との契約を終了しました。

施設名=天空×大冒険ソラカケル

契約終了日=2025年11月3日

施設名=白鳥水上ゴルフセンター

契約終了日=2025年11月30日

以下の指定施設との契約を終了します。

施設名=有馬街道温泉すずらの湯





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

3月

契約終了日=3月31日

福祉係 ☎078-331-9968

退職に伴う公務員(教職員) 訴訟対応保険の取扱い【現】

退職日をもって原則解約となりますが、再任用等で公立学校へ勤務する場合は、継続できる場合がありますので、問い合わせてください。なお、定年引上げによる勤務の方は継続となります。継続後の保険料等については、右表を確認してください。

厚生会団体保険の継続 および継続後の保険料

厚生会団体保険の継続日および継続後の保険料は右表のとおりです。

【支】・団体保険係
☎078-331-9317

保険種目	継続日	保険料	保険期間	引去り期間
厚生会グループ保険	3月1日	3月1日現在の加入者総数を基に再計算し、3月初旬にお届けする「被保険者証」で新保険料を通知します。	3月1日から翌年2月28日まで	3月から翌年2月
重病克服支援制度		改定に伴い保険料が変わります。6月下旬にお届けする「加入者証」で新保険料を通知します。	3月1日午後4時から1年間	5月から翌年4月
団体総合生活補償保険「傷害型」		変更はありません。ただし、加入コースの統合や更新日の満年齢により保険料が変わります。		
団体総合生活補償保険「医療型」		改定に伴い保険料が変わります。更新日の満年齢により保険料が変わります。 ※現職会員期間中のみ保険のため、退職の場合は補償が終了となります(定年引上げによる勤務の方は継続となります)。		
すまいる給与補償保険(団体長期障害所得補償保険)	4月1日	変更はありません。ただし、更新日の満年齢により保険料が変わります。	4月1日午後4時から1年間	6月から翌年5月 年払(一括払)6月
団体介護保険	4月1日	4月1日更新日時点での加入者総数を基に再計算し、6月下旬にお届けする「加入者証」で新保険料を通知します。	4月1日午後4時から1年間	6月から翌年5月 年払(一括払)6月
公務員(教職員)訴訟対応保険	4月1日	4月1日更新日時点での加入者総数を基に再計算し、6月下旬にお届けする「加入者証」で新保険料を通知します。	4月1日午後4時から1年間	6月から翌年5月 年払(一括払)6月

4月から 厚生会だより「ふれあい」が新しく生まれ変わります。

いつも「ふれあい」をご覧いただき、誠にありがとうございます。

このたび、発行回数を見直し、必要な情報をコンパクトに届けられるよう、簡潔で読みやすい誌面へと刷新します。紙の節約を通じて環境負荷の軽減に取り組み、Webとの連携で速報性や利便性を高めつつ、Webを使用しない方にも必要な情報がきちんと届く誌面構成とします。

これからも「伝える広報からつながる広報へ」をコンセプトに厚生会と会員の皆さんを結ぶ最も身近な情報伝達手段として、厚生会をより身近に感じてもらえる広報誌づくりを進めてまいります。

刷新の詳細や新コンテンツは年度初め号(4月)で案内します。
今後とも厚生会だより「ふれあい」をよろしくお願ひします。

〈問合せ〉広報係 ☎078-331-9962

自然災害被災地支援取組み

「冬のお取寄せ〜ギフト〜」の売上金の一部を、2024年1月1日に発生した能登半島地震の被災地支援として、11万円を児童生徒および学校園を支援するため、寄付しました。

〈問合せ〉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。

●4月23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

厚生会だより「ふれあい」の発行回数が減るのは、時代の流れとはいえ、寂しいですね。より充実した紙面になることを願っています。(50代)



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示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



- グラスノット ステンドグラス作品展18 3/5(木)から3/10(火) 10時から17時30分(最終日は13時まで)
 - 2026 写真作家集団「ユートピア」写真展 3/12(木)から3/17(火) 10時から17時(最終日は16時まで)
 - 厭離穢土 欣求浄土 3/19(木)から3/24(火) 10時から18時(最終日は16時まで)
 - 兵庫県立兵庫工業高等学校同窓生作品展 第8回「形・かたち・彩・いろ展」
..... 3/26(木)から3/31(火) 10時から17時(最終日は16時まで)
- 開催場所 アートホール神戸(兵庫県学校厚生会館1階) 〈問合せ〉施設運営課 ☎078-335-7257

予告 4月から

O-チケット biz+ 取扱開始!!

コンサート、スポーツ、演劇、イベント、レジャーのほか、旅行やレンタカー、
コスメや本がお得に購入できる O-チケット biz+ の取扱いを開始します。

サービス一例

O-チケット biz+

コンサート・映画・スポーツ・演劇などのチケット購入時にかかる
手数料*が0円に!

※通常、利用時に必要となる手数料(システム利用料330円/枚、コンビニ店頭でのチケット発券手数料
165円/枚)が無料。

O-チケット 旅行

- 航空券予約3,000円OFF
- ホテル1,000円OFF
- 国内ツアー3,000円OFF
- エンタメツアー3%OFF

※各割引適用条件を確認してください。

会員はもちろん、家族も利用可能です。利用方法等の詳細は、【ふ】(4月)で案内します。お楽しみに♪

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9968

会員価格でチケット購入! チケットインフォメーション

おだまり、お辰!

芝居を知り尽くした個性派の顔合わせが
実現!豪華キャストでお届けする新作芝居!!
女中と伯爵夫人、口げんかばかりの二人
が、同じ男に恋をした!?笑いと涙がたっぷり
詰まった、波乱万丈の物語。



【日時】

5月23日(土)/24日(日)11時開演

【会場】新歌舞伎座

(近鉄[大阪上本町駅]直結)

【出演】藤山直美/高畑淳子

吉田栄作/ベンガル/岡本圭人

柄本明 ほか

【あっせん価格】2階席6,500円(定価7,500円)

※全席指定。 ※未就学児入場不可。

【購入方法】ローソン・ミニストップ設置のLoppi端末Lコード
【91729】

※3月1日(日)10時から3月22日(日)23時59分の間。

堺正章 to MAGNETS

「生涯最後のバンドをやりたい」と
いう堺正章の言葉をきっかけに、
ゴダイゴの伝説的なキーボーディ
スト・ミッキー吉野と、多方面で活
躍する多才なドラマラーのシンド・カ
フカが集結し、2024年より活動
をスタート。2025年秋よりハマ・
オカモト(OKAMOTO's)、澤電次
(黒猫CHELSEA)をメンバーに
加え、活動の幅を広げている。



【日時】4月18日(土)16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)

【あっせん価格】8,500円(定価9,000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【265-690】

※3月1日(日)10時から3月20日(金・祝)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

今月(3月号)をもって「チケットインフォメーション」は終了となります。これまでご利用いただきありがとうございました。

予告 10月実施予定!

2026年度 退職会員プレミアム旅行 ヨーロッパ旅行のハイライト 世界遺産と絶景を巡るドイツ・スイス・フランス10日間 **【退】**

ドイツを代表するロマンチックな名城「ノイシュバンシュタイン城」、氷河の山々と大パノラマの絶景「ユングフラウヨッホ」、世界に誇る名作の宝庫「ルーブル美術館」。8か所の世界遺産と各地の絶景を巡る見どころ満載な旅を企画しました。退職の節目や記念に、旅の思い出を作りませんか。

各地の名物料理も堪能ください♪

日程 10月5日(月)から10月14日(水)

旅行代金 大人1名 805,000円(2名1室利用時)

※一人部屋追加代金165,000円別途、燃油サーチャージ・現地空港税他要

募集対象 退職会員、退職準会員、遺族会員とその家族(18歳未満不可)

※全行程を自力で行動できること。

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。最少催行人員未達の場合は中止することがあります。

受付開始 4月1日(水)～(予定)



エッフェル塔



ノイシュバンシュタイン城



ユングフラウヨッホ

詳細は【ふ】(4月)、【HP】(4/1公開)で!!

〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9051

かるちゃー教室

公益事業の一環として、会員や一般の方を対象に、知識や教養を深める講座等を各地区で実施しています。

東播活動センター ☎0120-079-421

歴史教室

～播磨の歴史の新たな視点を求めて～

内容を東播磨から「播磨」に広げ、さまざまな切り口で講演します。

- 第2水曜日(全12回)10時～12時
- 上期・下期各6,000円(各6回分)

干支の押し絵講習会

～2027年の干支“未”の押し絵の色紙をつくりませんか!～

- 2026年12月中旬に2会場(東播活動センター・北播出張所)で開催予定(11月に案内)。

阪神活動センター ☎0120-079-886

水中ウォーキング

会場：タイガースフィットネスクラブ ラフィット

体力に自信のない方、泳ぎが苦手な方、初めての方も安心して参加できます。

- 月曜日(4月～2027年2月 全36回 クラスごとに実施)
- 25,360円(36回分)
- クラス(時間帯)

- A: 10時30分～11時15分
- B: 11時30分～12時15分
- C: 12時30分～13時15分
- D: 13時30分～14時15分
- E: 14時30分～15時15分

〈申込み・問合せ〉各支部事務所

会員の
ひとこと
投稿は
こちら

新任2年目に夏季教育研修旅行に行き楽しかった事を思い返しています。今度は夫と退職会員プレミアムで海外を旅してみたいです(60代)



予告

スマイルオーナーズプラン(新車購入紹介制度)に「認定中古車」・「車両買取」が加わります!

これまでの新車購入時に加え、提携ディーラーの認定中古車取扱店で認定中古車を購入した際にもキャッシュバック特典が受けられるようになります。また提携店リプロワールドで車両買取を成約するとさらにキャッシュバック特典が受けられます。

スマイルオーナーズプラン
(新車購入紹介制度)

4月から

スマイルオーナーズプラン(新車・認定中古車購入紹介、買取制度)に!

スマイルオーナーズプラン
(認定中古車購入紹介)

キャッシュバック金額

普通車10,000円 軽自動車5,000円
(新車 普通車20,000円 軽自動車10,000円)

トヨタ認定中古車とは…

トヨタならではの『3つの安心』をセットにしたトヨタ販売店の中古車ブランドです。

- まるごとクリーニング…見えないところまで徹底洗浄!
- 車両検査証明書…クルマの状態を徹底検査して公開!
- ロングラン保証…買ってからも安心!1年間走行距離無制限



取扱店舗

【ふ】(4月)に挟み込みの【店ガ】でお知らせします。

※新車取扱店舗とは異なります。

さらに

スマイルオーナーズプラン(車両買取)でキャッシュバック

キャッシュバック金額
10,000円(車種問わず)

スマイルオーナーズプラン(新車・認定中古車購入紹介の利用)に加え、提携店(株)リプロワールドで車両を売却するとキャッシュバック特典が受けられます。

(株)リプロワールドでの買取りの特長

- USSグループだからできる、相場に沿った安心査定!
オークション業界NO.1の(株)USSのネットワークを活用し、最新の相場情報に基づいた公正な査定額を提示。
- ラビットグループの情報力で、より正確な納得の査定!
「車を売るならラビット♪」でおなじみの(株)ラビット・カーネットワークの豊富な買取実績データにより、査定額がより正確に。
- 最低買取価格を保障…普通車:15,000円 軽自動車:7,500円



詳細は【ふ】(4月)に挟み込みの「提携店ガイド」を確認してください。

〈問合せ〉生活用品課 ☎078-331-9305

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。タイトル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



予告 4月から

会員交流支援が利用しやすくなりリニューアル!



スポーツ大会や趣味のつどい・サークル等の親睦、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することにより、会員相互の交流やつながりを支援する「会員交流支援」。

このたび、皆さんの声にお応えし、要件などを変更し利用しやすくなります。

主な変更点その1 要件を追加

参加会員数5人以上でも申請可。
少人数でも利用しやすくなります。

拡大!

参加会員数	在籍校(園)数	助成金額(上限)
10人以上	2校(園)以上	10,000円
5人以上	1校(園)以上	5,000円

※10人以上でも在籍1校(園)の場合は、助成金額の上限は5,000円です。

主な変更点その2 締切から実施日までの期間を短縮

「実施日は決まったけれど、申請期限が過ぎている」とならないよう、利用しやすくなります。

●実施日の1か月以上前の20日までに申請
最短でも1か月前の申請が必要

変更!

●実施日の前月20日までに申請
最短10日前で申請できる!!



留意点

1代表会員*につき同一参加者での複数回申請は不可(代表会員を変更しての申請も不可)。ただし参加会員が1人でも異なれば対象。
※グループの代表として申請を行う会員。

変更!

1代表会員につき同一参加者での複数回申請は不可(代表会員を変更しての申請も不可。ただし参加会員の半数以上が異なれば対象)。

Let's申請～助成までの流れ～



詳細は【通】【ふ】(4月)、【HP】で案内します。

〈問合せ〉給付係 ☎078-331-9311

会員のひとこと
投稿はこちら
会員交流支援ですが、人数が10人以上となっているものを少しハードルが下がるともつと利用しやすいです(20代)

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

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



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。

広告



会員のひとこと



投稿はこちら

学校園サポート人材バンクのある子が増えているので、母語での支援人材がいっぱいあります。(40代)

学校園サポート

人材バンク

サポート活動をしていただける退職会員、情報配信を希望する学校園、大募集!!

学校園サポート人材バンクとは?

現職会員の支援や、子どもと関わる学校園のサポート活動をしていただく退職会員の方を募集し、学校園に紹介しています。

2026年1月現在、
退職会員183人・学校園73校の登録があり、そのうち8人が学校園で活動中です。

登録学校園数

幼稚園1園・小学校42校・
中学校21校・高等学校6校・
特別支援学校3校

サポート活動の例

- 学習支援
- 特別な支援が必要な子どもとの関わり
- 日本語指導の支援 母語による支援
- 教職員の事務支援
- 心理・福祉の支援
- 学校園の環境整備支援
- ICTの支援
- 部活動支援
- 見守り支援



退職会員の皆さんへ

～退職後の生きがいづくりや活躍の場として登録しませんか?～

「学校園サポート人材バンク登録申込書」を事務局、またはWebで提出してください。

- ※登録には、メールアドレスが必要です。
- ※資格・免許は問いませんが、活動内容により必要となります。
- ※報酬・交通費の有無や傷害保険の加入は、活動打ち合わせのときに学校園に確認してください。
- ※登録申込書が必要な場合は、事務局まで問い合わせてください。

学校園の皆さんへ

～豊富な経験や知識を持った退職会員のサポートを受けてみませんか?～

管理職の方がWebで「登録者情報配信希望書(様式3)」を提出してください。

※学校園からの申込はWebからのみとなります。

人材バンクの詳しい内容や
利用手続き・登録



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

広告

～皆さまを暮らしを支え続けて30年～ 住友林業グループの介護付有料老人ホーム

緑豊かな街並みと 周辺環境に恵まれた神戸市垂水区に立地。



介護付有料老人ホーム **ドマーニ神戸**
(一般型特定施設入居者生活介護/入居時自立・要支援・要介護)

DOMANI
ドマーニ神戸

0120-78-6665



【神戸市有料老人ホーム設置運営指導指針による表示】
●施設の類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態/利用権方式 ●利用料の支払方式(一部前払い一部月払い方式(一般居室)・滞り方式(介護居室) ●入居時/入居時自立・要支援・要介護 ●介護保険/兵庫県指定介護保険特定施設 ●介護居室区分/全室個室 ●介護にかかる職員体制/1.5以上
【施設概要】 ●所在地/神戸市垂水区本多町3丁目1番37号 ●交通/JR[舞子]駅よりバス15分[舞子高校前]下車370m、市営地下鉄[学園都市]駅よりバス8分[舞子高校前]下車165m ●規模構造/鉄骨(一部)鉄筋コンクリート造(地上7階-地下1階の1棟)鉄筋コンクリート造(地上10階の1棟) ●居室数/195戸、介護居室58室 ●土地建物の権利形態/土地・建物とも自社所有

●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



学校厚生会退職会員福祉コミュニティブロック別交流会を開催しました

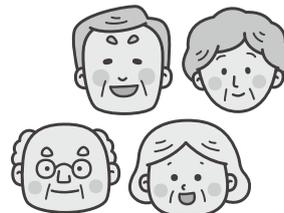
第1ブロック 神戸東・神戸北・神戸西

◆2025年9月19日(金) 兵庫県学校厚生会館2階大会議室

過去3年間におけるサロン活動の内容説明、参加者の反応等の報告、今後の各地区での実施にあたり意見交換を行うなど、サロン活動の充実に向けて話し合いました。

◆2025年11月6日(木)～11日(火) 兵庫県学校厚生会館2階大会議室・アートホール神戸

退職会員の活動の場であるサークル・同好会活動の発表を行いました。「会員が集まる、歓談すること」の楽しさをもっと広げていきたいです。



第2ブロック 阪神・尼崎・阪神北

◆2025年11月5日(水) 西宮市民交流センター

サロン活動の活性化へ繋げるため情報交換をしながら交流を深めました。「指ヨガ」の体験では、指と体が連動しているので、指を動かすことは、体に良い効果があることを学びました。また、日常生活のなかで手軽に行える点も良いです。



第3ブロック 東播・明石・北播・淡路

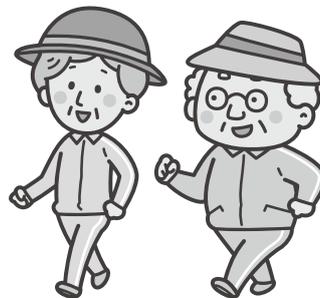
◆2025年11月7日(金) 兵庫県立考古博物館

前半の「考古博物館」の見学はボランティアによる館内の案内があり、参加者はみな熱心に話を聞いていました。後半は活動の充実と拡大をめざしてグループに分かれて、今後やってみたい活動や、コミュニティ活動に望むことなど、意見交換を行いました。

第4ブロック 中播・西播・西播北

◆2025年11月27日(木) 兵庫県立国見の森公園

森林セラピーで心も体もリフレッシュをテーマに、約2kmの国見の森セラピーロードを歩く体験は、日常生活のさまざまなストレスを忘れられる時間となりました。山歩きやモノレール乗車中に会話も弾み、会員同士の交流が十分に深まりました。



第5ブロック 但馬・豊岡・丹波・三田

◆2025年11月13日(木) 兵庫県立丹波の森公苑

音楽療法士を招いて音楽でリラックスしました。また、丹波発祥のニュースポーツ「囲碁ボール」や木工クラフト「リユールシロホン」の体験は大変楽しめたと好評でした。昼食をとりながらの意見交流はコミュニケーションを深めるうえで大変有意義な時間でした。



〈問合せ〉福祉係 ☎078-331-9051

↑↑↑
会員の
ひとこと
投稿は
こちら
学び舎の風景で母校が紹介されました。通っていた頃とは様変わりしていましたが、読んでいる自分はずっと笑顔だということに気づき、嬉しかったです。(50代)



法律相談 vol.23



1997(平成9)年に5,000万円で購入したマンションを2025(令和7)年に4,800万円で売却しました。売却した価額よりも購入したときの価額の方が高いので利益はありませんから確定申告は必要ないのでしょうか。

一概には言えません。マンションを購入した場合は、最初に、購入した価額の5,000万円を建物の取得価額と土地の取得価額に区分することが必要となります。区分できたら、建物を取得した日から譲渡した日までの減価償却費相当額を建物の取得価額から控除します。控除した建物の金額と区分した土地の取得価額を合計した金額が、売却した金額より高い場合は、利益がないので、確定申告をする必要はありません。



土地と建物の取得価額は、次のように区分・計算することができます。

●購入時の契約において建物と土地の価額が区分されている場合

売買契約書等に建物と土地の価額が記載されている場合には、その価額により区分します。

(注) 契約書等に区分された建物の価額が記載されていない場合でも、その建物に課税された消費税額が分かるときには、次の算式により「建物の取得価額」を計算することができます(土地に対して消費税は課税されません)。その建物の消費税額÷消費税の税率×(1+消費税の税率)

●購入時の契約において建物と土地の価額が区分されていない場合

建物と土地の購入時の時価の割合で区分します。なお、この場合の区分方法として、「建物の標準的な建築価額表」を基に、建物の取得価額を計算しても差し支えありません。建物の標準的な建築価額表は、国税庁HP「譲渡所得の申告のしかた」を参照してください。



お困りの場合、分かりにくい場合は税理士等専門家に相談しましょう。

令和7年分譲渡所得の申告のしかた

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

あんしん むすぶ

教職員共済

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

職域共済の強みを活かしたサポート力！ 教職員特有のリスクにもすばやく対応！

どこも同じ じゃない！

リニューアル
2026年3月
自動車共済

実施中

お見積りキャンペーン

2026年1月20日
～3月31日

自動車共済の資料&見積書をご請求いただいた方に

ドリップコーヒー

もれなくプレゼント！

詳しくはこちら ▶▶▶▶▶
車検証と現在ご加入の保険証券(共済証書)を
ご用意いただき、資料&見積書をご請求ください



資料請求・お問い合わせ

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、制度内容をご確認ください。

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】

♥ 備え・安心

重病克服支援制度【現】

7大疾病保障特約付、がん・上皮内新生物保障特約付、リビング・ニーズ特約付、代理請求特約[Y]付、集団扱無配当特定疾病保障定期保険(Ⅱ型)

特定疾病や生活習慣病・上皮内新生物のリスクをトータルにサポートします。

- ① 特定疾病(悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中)に対する治療費として特定疾病保険金をお支払いします。
- ② 死亡・所定の高度障がいのあるとき、死亡・高度障がい保険金をお支払いします。
- ③ 特約を付加した場合、7大疾病(悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中・重度の糖尿病・重度の高血压性疾患・慢性腎不全・肝硬変)および悪性新生物(がん)・上皮内新生物の治療費として保険金をお支払いします。

※7大疾病および上皮内新生物を保障する場合は、それぞれ特約を付加する必要があります。

※特定疾病保険金と死亡・高度障がい保険金は重複して支払われません。

制度内容等の詳細は、【HP】に掲載のパンフレットを参照してください。

● 申込締切日/4月2日(木) ● 効力発生日/7月1日(水)

【引受保険会社】明治安田生命保険相互会社

〈問合せ〉団体保険係 ☎078-331-9317



♥ 備え・安心

公務員(教職員)訴訟対応保険【現】

損害賠償金・争訟費用の備えを!

※お支払いには条件があります。詳しくはパンフレットをご覧ください。



補償金額と保険料

住民訴訟+民事訴訟		タイプ	プランA	プランB	プランC
支払限度額 (1請求・保険期間中) 「免責金額なし」	損害賠償金※1		5,000万円	3,000万円	500万円
	争訟費用※1		500万円	300万円	500万円
	訴訟対応費用※1		500万円	500万円	500万円
	初期対応費用※2		500万円	500万円	500万円
月払保険料			660円	560円	360円

● 保険期間の途中で加入する場合は、当年度の残期間保険料を一括で払込みいただけます。詳しくは取扱代理店までお問い合わせください。

● 記載の保険料は、被保険者(補償の対象となる方)が1,000名以上3,000名未満(団体割引15%)を適用しています。

● ご契約開始の際、被保険者数が1,000名未満または3,000名以上になった場合は、保険料を変更させていただきます。

※1 損害賠償金、争訟費用および訴訟対応費用は、それぞれ1被保険者ごとの支払限度額です。これらの支払限度額は、一連の損害賠償請求および保険期間中の限度額です。また、これらの支払限度額は、民事訴訟および住民訴訟を各々合算した金額となります。

※2 初期対応費用の「見舞金」は、被害者1人につき3万円が限度です。

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「公務員(教職員)訴訟対応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」をあわせてご覧ください。また、詳しくは「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い合わせください。

(2026年1月承認)B25-102960

【引受保険会社】あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

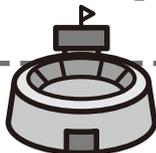
【取扱代理店】一般財団法人兵庫県学校厚生会

〈申込み・問合せ〉団体保険係 ☎078-331-9317

ランキングでは紹介できない施設を紹介! アクティブ派もインドア派も要チェック

「ランキング常連ではないけれど、一定数の利用がある*1」そんな契約施設を、目的別にピックアップしました。指定施設利用補助券(共通)(以下、補助券)を使えば、断然おトクに楽しめます。

「ちょっと行ってみようかな」が
確実におトク!



スポーツ・アクティブ派におすすめ

- あさごふれあいプール「くじら」 朝来市 ♥
全国的にも珍しい木造の屋内温水プール。
- 兵庫県立武道館 姫路市 ♥
武道はもちろん、心身を整える静かな空間。
- 姫路市立手柄山温室植物園 姫路市 ♥
食虫植物の顔出しパネルで記念撮影はいかが?
- 兵庫県天王ダムスポーツガーデン 神戸市
自然に囲まれたロケーションで、テニスや野球を。
- おやこの世界をひろげる サードプレイス PORTO 神戸市
親子で過ごせる新しい居場所。

他にも…

- 竹野浜茶店組合(豊岡市)
- 但馬高原植物園(美方郡香美町)
- ピュアスポーツ柏原(プール、スケート 丹波市)
- グラビティリサーチ(ボウリング 神戸市・姫路市)
- THE KOBE CRUISE(神戸市)



カルチャー・インドア派におすすめ

- 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター 神戸市 ♥
学びと体験を通じて、防災を「自分ごと」として考える。
- 兵庫県立歴史博物館 姫路市 ♥
五国の過去と未来を結ぶ。
- 北淡震災記念公園 淡路市
震災の記憶と教訓を次世代へ伝える。
- にしわき経緯度地球科学館 西脇市 ♥
日本のへそで、宇宙と地球を学ぶ。
- フェリシモチョコレートミュージアム 神戸市
みんなを笑顔にするチョコレートの優しさと力を知る。

他にも…

- 豊岡市立歴史博物館(豊岡市) ♥
- 兵庫陶芸美術館(丹波篠山市)
- 豊岡市立日本・モンゴル民族博物館(豊岡市) ♥
- 神戸市立小磯記念美術館(神戸市) ♥
- 横尾忠則現代美術館・白鶴美術館(ともに神戸市)
- 南あわじ市滝川記念美術館玉青館(南あわじ市) など

ところで



「いったいどのくらいおトク?補助券イロハ」

- 補助券1枚につき最大500円補助!(1施設1入場1人1枚使用)
- 配付枚数(年間)…現職会員13枚、現職準会員10枚、退職(準)会員・遺族会員11枚
- お届け時期 現職会員・現職準会員…5月に所属所へ配付
退職(準)会員・遺族会員…5月度配付文書に同封

再発行はできません!大切に保管して活用してください。

届いたら
確認を!



利用方法・
利用上の注意



指定宿泊施設で使う時は
1人4枚(2,000円)まで
使えます(1泊につき)。

指定施設・指定店
検索

キーワード欄に
「施設名」を入力すると
【補助券利用】時の料金が分かります!



休日に、視野を広げて
みませんか?

♥印の施設は補助券利用で大人も子どもも無料!※2

*1 2025年4月~11月の実績(補助券使用枚数50~200未満)を目的別で使用枚数の多い順に紹介(4・5ページの「特集」に記載した施設は除く)。

*2 料金(♥印)等、2026年1月現在の情報をもとに作成。

新生のときを前に

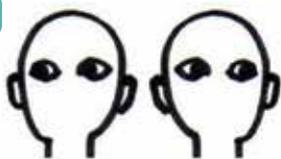
1年の総まとめの時期。卒業式・修了式、この1年で成長した子どもたちともお別れです。現役の方々にとって冬は進路関係とまとめの書類仕事に追われるときではないでしょうか。年度末が近づき、心には疲れと充実感、反省などが複雑に折り重なっているかもしれません。身体には冬の寒さで滞ったもの、濃い味付けで溜まったものも残っています。

そんな心身を手ぬぐいをぎゅっと絞るようにひねって、すっきりさせましょう。**ひねり運動は全身を目覚めさせます。**寒さに耐えるために縮まっていた身体がゆるんでくるこの時期に、ひねり運動でゆるみの偏りをなくするのは効果的です。

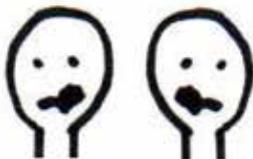
この1か月で全てをやり終え冬の疲れをデトックスして、元気に新しい春を迎えましょう。

簡単なひねり運動のやり方 吐く息でゆっくり数回(気持ちよければもっと)

1 顔



目を左右に

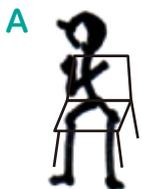


口や舌を左右へ

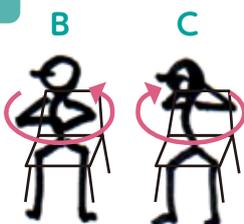


顔を左右へ首をねじる

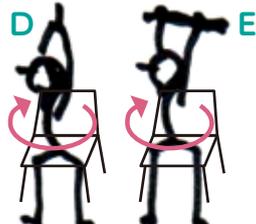
2 イスに座って



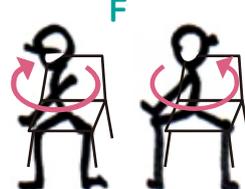
A 片手で反対側の椅子の背をつかんでひねる



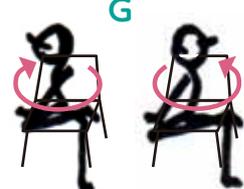
B 手を腹・胸の前に置いてひねる
C 手を頭の後ろに置いてひねる



D 両手を上に伸ばしてひねる
E タオルなどをつかんでひねる



F 片手で反対側の膝をひいてひねる
同側の膝を押しひねる



G 足首を反対側の太ももの上に置いてFと同様にひねる

3 立って

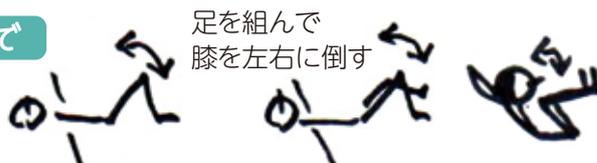
2のB~Eをする



E' つかんだタオルを後ろ手で引いても

4 寝転んで

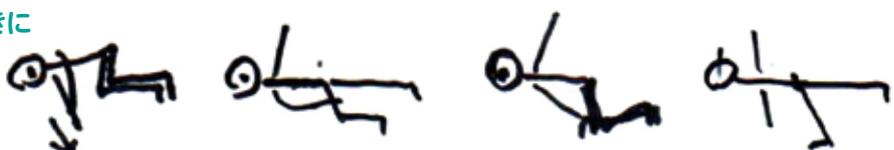
膝を左右に倒す



足を組んで膝を左右に倒す

手を後頭部に置き上体と両足を上げて上体を左右に倒す

横向きに寝て



上の手で下の手を押す

上の足を直角に倒し、上の手を後ろに倒す

両足を直角に倒し、上の手を後ろに倒す

片足を上げ反対側へ倒す

工夫していろいろなひねり方を試して「気持ちいい」を探しましょう。

身体を新生させるためには、しっかりデトックスして睡眠を十分にとって休むことが大切です。ただし寝すぎは禁物。心身のデトックスには「出し切ること」、心は断捨離、身体は毒出し。足りないからと補給しても、余分なものがいっぱい心身に受け入れられずに垂れ流すだけになるかもしれません。

中国の養生法に「養身在動 養心在静」と書かれています。春休みの1日、空白の時間をとって心身のデトックスをしてみましょう。

今回が最終回です。ご愛読ありがとうございました。

～金廣先生よりメッセージを頂戴しました～

ヨガは自分の身体をテキストにして、生命を学ぶことと教えられたことがあります。自分の身体でありながら、不調が出てはじめて身体を意識することもあります。どうか皆さま、ご自分の身体を労りお手当てし、適当に鍛えて、お健やかに過ごしてください。

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・アジアンハンドセラピー協会ドゥアドバイザー
 手指・目・耳などをほくして全身をととのえることに興味を持って活動中。

かねひろとみこの

バックナンバー



届けた音楽の楽しさ、 今も教え子たちに

上田 富大さん(たつの市在住)



小学校で学級担任をしながら、管楽合奏を指導してきた上田富大さん。中学から大学までトランペットやホルン奏者として吹奏楽に打ち込んだ上田さんは、初任校の龍野市立神岡小学校(当時)で金管バンドクラブを立ち上げ4~6年生を指導した。数年で県内大会では受賞常連校となったが、レベルが上がるにつれ、自身の力のなさを痛感した。中高時代から強豪校は阪神間に集中していることを自身も目の当たりにしていたが、「子どもの持つ力は田舎も都会も一緒。指導者がしっかり勉強せんと」と気がついた。

以来、指導者講習会などに足しげく通い、指揮法や指導法を学んだ。ロングトーンを主に練習を重ね、音を磨き互いの音に耳を澄ませ一つの響きへと束ねる。「音で勝負」を信条とした指導で次任校の龍野小学校、御津小学校の吹奏楽部や金管バンド部を、関西大会や西日本大会へ導いた。

退職後も声がかかり、揖龍地区の数校に7年勤務。龍野小学校での3年間で最後に指導から退いた。

「和声の美しさ」を学んだ教え子の中には、プロオーケストラや市民バンドで活躍する人も。教え子たちの活躍する世界の、珍しい話を聞くのも楽しみだ。2024年、神岡小・龍野小・御津小の教え子が合同で、上田さんを囲むコンサートを開催。指揮棒を手に、懐かしい面々と音楽を奏でた。

現在は、米や野菜を作りながら厚生会の常任幹事や寺総代としても奔走中だ。「現役時代は地域のこともあまりできなかったけど、ようやくご恩返しを」と上田さん。「まずは元気でおりたいです」と、肺活量たっぷりの大きな声で朗らかに笑う。



3つの小学校の教え子たちが合同で開催したコンサートにて



若手教職員のみなさんを紹介!

洲本市立五色中学校

廣瀬 綱磯さん

(3年生担任「数学」担当)



教員になった動機は?

私自身、中学生になるまでは自信を持てずにいる子どもでした。しかし、中学校で陸上部に入学し、毎日地道に練習を続け、記録が伸びたとき、これまでに感じたことのない喜びと達成感を味わいました。この経験を通じて、自分にはやれるという自信ができました。また、数学の授業では、パズルのように答えにたどり着く過程に楽しさを感じました。この楽しさを知ったことで、他の教科にも意欲的に取り組めるようになりました。これらの経験から、「中学生」という変化の真ただ中にある子どもたちの可能性を引き出したいと強く感じたからです。

リフレッシュ方法は?

夜に走りに行きます。暗くて静かな中で走っていると集中でき、感性が研ぎ澄まされていって、悩みごとがあっても解決法をひらめいたりすることがあります。体もほぐれて軽くなり、体力も向上して日常生活が楽に感じるようになる

のでおすすめです。

やりがいとは?

中学校教員の仕事は非常に多忙で、思い通りにいかないことがほとんどですが、子どもたちが長い時間をかけて共に葛藤し、努力してきたことが結果に結びつき、自信へと変わる瞬間に立ち会えることは凄く嬉しいです。たとえ悔しい結果になったとしても、また前を向いて粘り強く努力する姿にこちらも頑張らないとと活力をもらっています。

子どもたちに届けたいメッセージは?

早く大人になって勉強から解放されたいと願っている人も多いと思いますが、学ぶことに終わりはありません。学校での学びは、人生で生き抜いていく武器を身に付けるための時間です。大人になっても、新しい道を進むには、探求し続ける力が必要です。わからないことは、伸びしろです。失敗を恐れず、常に「なぜ?」という疑問を持ち続けるその学びの姿勢こそが、未来を切り開く力になります。

いつまでもお元気で!!

3月 長寿のお祝い

〔白寿〕

1927(昭和2)年
3月生まれ

神戸地区

林満里子さん
船引文雄さん
山原愛子さん

東播地区

笹倉忠子さん
中播地区

稲岡美代子さん

重歳美寿々さん

西播地区

武内良子さん

但馬地区

磯房則さん

〔未寿〕

1938(昭和13)年
3月生まれ

神戸地区

井上貴美子さん
中山猛志さん
平尾笑子さん
堀雍則さん

阪神地区

足立東美さん

東播地区

糟谷早苗さん

中播地区

小林靖子さん

田中芳春さん

松本良廣さん

村上良子さん

西播地区

鎌田裕明さん

鳥居泰子さん

藤井秀一さん

但馬地区

上村清子さん

杉森良雄さん

關祐子さん

中野忠義さん

山村光枝さん

丹波地区

中後八重子さん

中野喜治さん

淡路地区

川添孝史さん

掲載について誕生日の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

笛の薬師(篠山町)

篠山鳳鳴高等学校が建っているあたりといったいの丘を、笛吹山といい、そこにまつられている薬師如来を、笛の薬師といっています。毎年、三月十四日の春の大祭には、大阪や京都から参拝される方もあります。

むかし、源平合戦たけなわの頃、源氏の大將義経は、摂津の一の谷へむかうため、この丘に着きました。馬上ゆたかに源氏の精兵を引連れ、丹波路を進む若く勇ましい義経の姿に、人びとは目をみはったことでしょう。馬から下りた義経は、早速、家来に持たせてあった笛をとり出させ、かの有名な

「足びきの笛吹山の松風に、萬代秋のしらべこそすれ。」(大江匡房の古歌)という、歌にあわせて、一曲をかんで、この笛を奉納して、ふたたび馬上の人となりました。それから、この山を笛吹山、薬師如来を、笛の薬師というようになったと伝えられています。

今は、子宝薬師ともいわれ、子どもを授かりたい人が、お参りして、願をかけるるとし、ぎにも子どもが生まれるそうです。



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

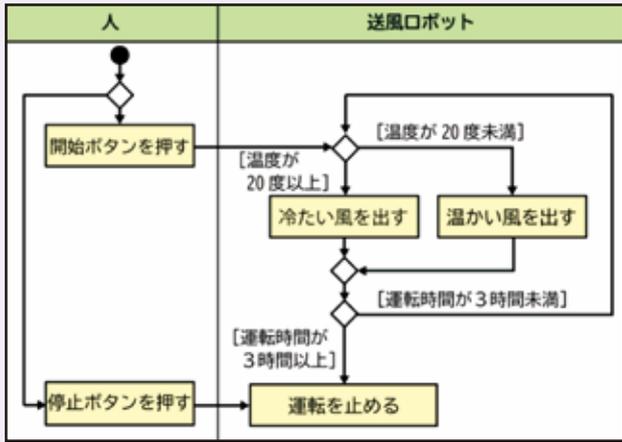
『郷土の民話』を含むシリーズの本は、1970年代兵庫県学校厚生会が発行しました。
※掲載している『郷土の民話』は、作品の原文を尊重し、送り仮名、地名、その他表記については、発行時のままの表現を用いています。ご了承ください。

命令の図のとおり動くロボット (アクティビティ図)

送風ロボットは命令の図の通りに人とやりとりをして風を送ります。ロボットは温度に応じて温かい風や冷たい風を出します。命令の図では、人の列で「はじまり」を表す黒丸からひし形に矢印が引かれています。ひし形は他の処理との合流や条件分岐を表します。長方形は処理を表しています。

命令の図の通りにロボットが動くと、まずは人がボタンを押すまで待ちます。人が「開始ボタン」を押したら、温度に応じて運転を開始します。運転時間が3時間以上になるか、人が「停止ボタン」を押すと運転を止めます。

送風ロボットは命令の図の通りに動きます。
(命令の図)



問題 ▶ 送風ロボットの動きを正しく説明しているのはどれでしょう。

- (1) 温度が20度以上のときだけ3時間動いたら止まる
- (2) 温度が22度のときは温かい風を出す
- (3) 温度に関わらず3時間動いたらとまる
- (4) 温度が17度以上のときは冷たい風を出す

答え

送風ロボットは、温度が20度未満のときに温かい風を、20度以上のときに冷たい風を出します。また、運転時間が3時間以上になると運転を停止します。この条件を満たすのは(3)です。

👉 命令の図では、人と送風ロボットのやりとりをふくめた処理の流れを表しています。この図のようなものを「アクティビティ図」といいます。

「プログラミング」シリーズの連載は今回が最終回です。4年間ご愛読ありがとうございました。

(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!

12月号は
397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** 指定家族レクリエーション施設で指定施設利用補助券の利用数ベスト10の半数以上を占めるのは、○○施設です。
- 問2** 4月から厚生会だより「ふれあい」は年6回の発行となりますが、これからも「伝える広報から○○○○広報へ」をコンセプトに広報誌づくりを進めます。
- 問3** 成約でキャッシュバックが受けられるスマイルオーナーズプランに「○○○○○」・「車両買取」が新たに加わります!詳細は年度初め号(4月)挟み込みの提携店ガイドで。

応募方法

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

回答
フォーム



応募先

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

締切
3月25日
お届け
4月中旬

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

次号の厚生会だより「ふれあい」

- 学び舎の風景 洲本市立五色中学校
- 特集 厚生会だより「ふれあい」
—発行回数が変わっても変わらないつながりをめざして—
- あの人この人 石井 有花さん(神戸市立いずみ明生支援学校)
- あいきゃっち 太田 優介さん(県立猪名川高等学校)
※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! /



1月号の厚生会クイズ回答

(問1)眠気 (問2)きもの (問3)コーポレート