

# 退職 互助だより

第178号

令和 3. 4. 20

発行

一般財団法人 島根県教職員互助会

〒690-8502 松江市殿町1番地

島根県教育庁福利課内

TEL(0852)22-6067

〔ホームページURL〕 <https://www.shimakyogo.jp/>



## 《舟遊び》 アルフレッド・シスレー 作

1877年 油彩、カンヴァス 島根県立美術館蔵

5月24日(月)まで、コレクション展「風景と物語」にて展示

### 目次

#### ○事務局からのお知らせ

- ◇令和3年度退職互助事業一覧 ..... 2
- ◇異動 ..... 2
- ◇医療補助金請求についてお願い ..... 3
- ◇医療補助金等の給付金送金スケジュールについて ..... 3
- ◇退職者ライフプラン助成事業の実施について ..... 4
- ◇人間ドック補助事業の実施について ..... 4

#### ○平成生まれの春野菜つぼみ菜 ..... 5

#### ○地区会だより

- ◇遺失物届け247番 ..... 6
- ◇随想「私の健康法」 ..... 7
- ◇地区会活動 ..... 7

#### ○事務局だより ..... 8

#### ○お悔やみ ..... 8

#### ○表紙作品解説 ..... 8

令和3年度

## 退職互助事業一覧

事業名	事業内容	備考	
医療給付事業 (70歳までの加入者)	医療補助金	病気やけがにより療養を受けたとき、医療機関や薬局での、総医療費(健康保険適用分)の3割相当額(自己負担した額)を満70歳の誕生日の属する月(月の1日生まれの人は、満70歳の誕生日の属する月の前月)の末日までの診療分に対して給付します。ただし、公費等で総医療費の7割を超える給付を受けるときは、その超えた額を控除した額を給付します。	請求
	入院見舞金	70歳未満の加入者に対して、次の区分に応じて給付します。 ①一の医療機関に引き続き3日以上入院(健康保険適用)した場合、1日目から1日につき1,500円 ②医療機関以外で10日以上常時介護又は看護を要した場合、1日目から1日につき800円 ※給付限度日数:①②併せて60日	請求
	長寿祝金	満70歳に達したときに7万円を支給します。	自動給付
	弔慰金	69歳以下で死亡したとき、加入期間(次の区分)に応じてその遺族に給付します。受取人となる遺族の順位:①配偶者、②子、③父母、④孫、⑤祖父母、⑥兄弟姉妹 ・1年未満 55万円 ・3年以上4年未満 25万円 ・1年以上2年未満 45万円 ・4年以上5年未満 15万円 ・2年以上3年未満 35万円 ・5年以上 10万円	請求
厚生事業 (全加入者)	退職会員等福利増進事業	地区会活動費を助成します。 会員割 2,500円/人 地区会定額 10万円 その他に、会員規模及び総会参加状況による加算や、講演会等の助成があります。なお、地区会活動に参加できない県外在住会員の方には、別途事業を実施します。	各地区会で事業を実施
	教育会館宿泊利用助成	鳥根県教育会館に宿泊したとき助成します。 1泊2,000円(回数制限なし) 【宿泊予約】サンラポーむらくも(TEL 0852-21-2670)	宿泊時に会員資格を確認
	退職互助だよりの発行	年4回(4・7・10・1月)発行します。 互助会からのお知らせ、地区会活動などを掲載しています。	
	人間ドック補助事業	人間ドックを受診したときに助成します。 上限15,000円 定員 教互350人、県互40人	事前申込(P4参照)
	退職者ライフプラン助成事業	ライフプランに関する活動を実施したときの経費に対して助成します。 上限3,000円	請求(P4参照)

## 異 動

- 互助会の1名の理事が3月31日付で辞任し、4月1日付で新たに1名理事が選任されました。

役職	新任	旧任
互助会事務局長	理事 太田 均	平岡 昇

- 互助会事務局

役職	新任(4月1日付) ( )内は旧任等	退任(3月31日付) ( )内は新任等
事務局 長	太田 均 (中央児童相談所から)	平岡 昇 (退職)
出雲支局書記	城市 尚美 (教育庁総務課から)	勝部 啓子 (退職)
浜田支局支局長	伊津 洋士 (浜田教育事務所から)	上部 証司 (浜田市立第一中学校へ)
益田支局支局長	豊田 邦昭 (益田教育事務所から)	岡本 昌浩 (益田市立吉田小学校へ)
益田支局書記	寺尾 美鈴 (益田保健所から)	猪俣ゆき子 (西部県民センターへ)

## 医療補助金請求に関するお願い



詳しくは「諸給付の手引き」をご確認ください。

### 提出にあたっての注意事項

#### ★添付する領収書について

医療補助金請求書に添付する医療機関等の領収書は、原則「原本」を添付してください。  
原本の返却を希望される場合は、請求時に、**原本と領収書のコピー（注1）**を提出されると、互助会で原本確認を行った後に原本を返却します。

（注1）コピーは、縮小等しないで、原寸大で白黒でコピーしてください。

（注2）給付の重複を避けるため、領収書の原本に「確認印」を押しますので、ご了承ください。

#### ★様式について

互助会からお送りする複写式の様式か、ホームページからダウンロードした様式(PDF、EXCEL)をご利用いただけます。

ダウンロードした様式をご利用の場合は、同じものを 2枚提出してください。(押印は1枚のみで可)

### 『受給者証(医療証)』をお持ちの方へ

#### ★「受給者証(医療証)」のコピー提出について

国・県・市町村が実施する医療費助成制度の適用を受けて受診された方は、医療補助金請求書を提出する際には、使用された「受給者証(医療証)」のコピーを互助会まで提出してください。

なお、「受給者証(医療証)」のコピーの提出は、初回提出時のみでよろしいです。

※請求の都度提出する必要はありませんが、有効期限が経過し、新たな「証」の交付を受けた場合は、新しい「証」のコピーを提出してください。

#### 〈受給者証(医療証)の例〉

・特定疾病療養受療証 ・自立支援医療受給者証 ・福祉医療費医療証 ・特定医療費(指定難病)受給者証など

#### ★受給者証(医療証)を提示しないで、医療機関窓口で医療費を支払った場合について

互助会の医療補助金は自己負担額を助成する制度です。

このため、「特定疾病療養受療証」等の各種受給者証(医療証)を提示しないで、自己負担限度額を超える医療費を支払われた場合は、必ず、県等から払い戻しを受けた後に互助会へ請求してください。

「自己負担上限額」等について、互助会担当者から会員の方へ確認をさせていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

## 医療補助金等の給付金送金スケジュールについて

5月、6月、7月の医療補助金請求書等の受理日と給付金送金日は次のとおりです。

請求書受理日 (支局・事務局) *17:15まで	給付金送金日 (毎月26日)	【注意事項】
令和3年4月21日(水)～5月20日(木)	令和3年6月28日(月)	①請求書の提出先が各支局となっている方が、事務局へ提出した場合は、事務局から担当の支局へ転送するため、支局への到着日が請求書受理日となります。 *支局担当者は、勤務日が変則的な場合があります。 ②給付金送金日が金融機関休業日の場合は、翌営業日となります。
令和3年5月21日(金)～6月18日(金)	令和3年7月26日(月)	
令和3年6月21日(月)～7月20日(火)	令和3年8月26日(木)	

## 退職者ライフプラン助成事業の実施について

退職会員の皆さんがより充実した生活を送っていただけるよう、退職者ライフプラン助成事業を今年度も実施します。「健康」「生きがい」「経済」に関する活動に係る経費について、年度一回に限り、3,000円を上限に助成を行います。詳しくは添付している「退職者ライフプラン助成金申請書」の裏面をご覧ください。健康増進に寄与する物品については、対象とならない物もありますので、事前に担当まで確認してください。

- 助成金の申請は、活動実施後「退職者ライフプラン助成金支給申請書」に領収書等の証拠書類の原本を添えて、互助会事務局まで提出してください。(支局では受け付けていません。)
- 助成金の対象期間は、令和3年4月1日から令和4年3月31日までの間です。
- 助成金は医療補助金給付口座に送金します。
- 申請書の提出締め切りは、令和4年4月4日(月)【必着】です。



Tel 0852-22-6067 担当 曾田、森井

## 人間ドック補助事業の実施について

退職会員の皆さんの健康管理、疾病予防や病気の早期発見のため、今年度も引き続き人間ドック補助事業を実施します。

- ①ドックの種類 外来ドック・宿泊ドック・脳ドック
- ②補助金の額 **15,000円**

※公的団体(市町村や協会けんぽ、公立学校共済組合など)からも補助金があった場合は、15,000円からその公的団体の補助金額を差し引いた額になります。  
なお、退職互助各地区会が実施する人間ドック補助金の受給者の方は、補助対象とはなりません。

【補助額の調整例】	(互助会補助金額)	(公的団体からの補助金額)	(補助金額)
	15,000円	- 11,000円	= 4,000円

- ③募集定員 教互会員 350人 県互会員 40人
- ④申込方法 添付している「人間ドック補助金申込書」で互助会事務局まで、郵送またはFAXでお申し込みください。(支局では受け付けていません。)  
なお、申込時点で医療機関への予約をされていない方や、4月1日以降すでに受診された方もお申し込みいただけます。
- ⑤申込締切 **令和3年5月20日(木)【必着】**です。
- ⑥その他 申込人数が募集定員を超える場合は、過去の補助金給付状況を考慮して決定します。

Tel 0852-22-6067 FAX 0852-27-2622 担当 曾田、森井

# 「平成生まれの春野菜 つぼみ菜」

先日、実家に帰って、お茶口に出た、つぼみ菜の天プラを紹介します。

## 「蕾菜 (つぼみな)」とは

蕾菜／子持ち高菜／祝蕾 (しゅくらい)／子宝菜など色々言われ方があります。

中国が原産と言われるアブラナ科の高菜の一種とされています。

一般的な、からし菜が葉を食用するのに対して、一株で4~5kgの大きな株から出てくるわき芽(蕾の部分)を収穫して食用します!!



## 「特徴」

- 葉の部分はピリっとした辛味があり、若い芽はサラダにして食べる事も出来ます。
- 芽の部分はコリコリとした食感が楽しめ、春を思わせる蕾の形。
- 火の通りが早く調理し易いこと、火を通すと色が鮮やかな緑色が出て来ます。

## サクサク蕾菜の米粉の天プラ

### 材料(3人前)

- 蕾菜 ..... 5ヶ
- (A)米粉 ..... 50g
- (A)炭酸水 ..... 70ml
- 菜種油 ..... 適量  
(普通の油でもOK)
- (塩) ..... 適量



- ①蕾菜は洗って大きい物はカットする
- ②ボウルに(A)米粉50g、炭酸水70mlを入れ混ぜる
- ③米粉によって水分量が変わるのでトロトロ状になるように調整する
- ④菜種油(170℃~180℃)で2~3分揚げる
- ⑤器に盛り、塩を添える  
(普通の天プラにしても美味しいです)

### (他の使用例)

- さっと茹でて和え物やサラダ
- 火の通りが早いので炒め物など
- スープや味噌汁にも合います  
(煮すぎには注意です)
- 塩漬けにして漬け物にもなります



血圧降下作用や免疫力UP、リラックス効果があると言われています。  
ストレスの多い現代社会において、注目されつつあります。

※効果を保証するものではありません。

サンラポーむらくも 調理課 ●国際薬膳調理師 ●中医薬膳アドバイザー 安達 康三

# 遺失物届け247番

江津地区会長 加戸 省三

年末の28日、携帯電話を見失った。

自動車の鍵と、メガネと、携帯電話は置き場所を忘れることが良くある。でも、携帯電話は固定電話で呼び出すと着信音で応えてくれるので簡単に置き場所が判る。これを我が家では、「携帯は返事をしてくれるから探し易い」という。着メロは「川の流れるように」にしている。

一番、探しにくいのは、メガネだ。返事はしないし、裸眼では見つけにくい。その時は、家内に応援を頼むしかない。だから、置いた場所をしっかり確認して外すように心がけている。

自動車のキーも、所定のところに掛けていないと、出発間際になって大慌てとなる。

冒頭の携帯電話の紛失の件だが、自動車の中、仕事場、ロッカーに掛けてある服、全てを当たったが、返事が聞こえない。4、5日前、葬儀に参列した時、マナーモードを解除していないのではと考え、耳を澄ませて音を探ったが駄目だった。前日、理髪店で散髪したので、店の駐車場で落としたのではない、小石の中を探ったが見当たらない。

ドラッグストアアークコスモスで買い物をした時、紛失したのかも考えた。しかし、財布なら

別だが携帯なら、拾った人は店に届けるはずだ。

二つ折りの携帯電話は、あと4年したら使用できなくなると聞いたので、この際、スマホに買い代えることにして、ドコモに電話した。正月の営業は3日からだが予約は、6日、11時30分と言う。「それまでに、警察に「紛失届け」を出して置いて下さい」と告げられた。

12月29日、生活安全課に電話した。年末年始、官庁は仕事休みだが、警察は休まない。「携帯を落としたので、紛失届けを提出するため、署を訪れたい」と述べると、「電話で良いですよ」と言われた。ありがたい、署まで行かずに済むと思った。

まず、住所と氏名を問われた。「いつ失くされましたか」と尋ねられたので、「昨日です」と応えると、「何時ごろですか」と言う。実際には、いつ落としたか分からないが、適当に「昼ごろです」と回答しておいた。最後に、「届け番号は、247番です」と告げられた。

夜、風呂に入っていると、家内が、入り口のサッシ戸を開け、実物を差し出して「携帯電話見つけたよ」と満面に笑みを浮かべて知らせてくれた。

私が風呂に入っている間にコタツとソファアの周りを片付けようとして、発見したのだと言

う。普段は、ソファアに座って、足をコタツに入れてテレビを視る。パソコンを使うときはソ

ファアは不要で、座布団を敷いてキーを打つ。その座布団がソファアの下にずれ込み、その下に携帯電話が紛れ込んだのだった。

実験してみると、全く着信音は聞こえない。座布団を剥ぐと、鮮やかに着信メロディが鳴り響いた。

翌朝、生活安全課に遺失物届け247の取り消しを電話し、正月3日、ドコモに予約のキャンセルを連絡した。

以上、ガラケー紛失の顛末だが、考えさせられることは多い。

「医者は病気になるって初めて患者の気持ちに分かる」と言う。体験して本当の事がわかる諺だ。今回の騒動で音は吸収されることを心から知った。

座布団にはたっぷり綿が入っている。また、畳もスタイロ畳で、ガラケーの着信音は上下で音の振動を吸収されたと考えられる。

「遺失物247」は市内の遺失物届けの累計と思う。高齢になると、忘れたり、失くしたり、勘違いすることが多くなる。そのことをしっかりとわきまえて暮らしていきたい。

終わり





## 私の健康法

江津地区会 室北 勝健

朝5時起床。コーヒーをセットし、詩吟2編を吟じながら筆ペンで清書します。習い始めて40年、未だ思うようにいきません。その裏紙にボールペンで朝日新聞の「天声人語」を音読しながら書写します。

それが終わるとテレビの前に腰を下ろし、「真向法」を始めます。これは昭和50年頃、「天声人語」に、時の東京都知事東龍太郎氏の推奨として掲載されたものです。股関節を柔らかくするのが健康の秘訣。閉足前屈、開脚前屈、足裏を合わせて前屈、正座しての背面反らしの4運動。これだけでは物足りず、これに加えて腕立て、背筋、腹筋運動を愚直に、未だに続けています。それが終わると若くて美しいレディに囲まれてテレビ体操。身も心も軽くなったところでウォーキングに出発。

片道2キロの登り坂コース。ボールウォーキングのストックで背を押しながら歩くと体が楽

前に進みます。

10年前、竹藪から突如猪の吠える声に出会い、私も負けじと吠えることしばし、その内猪の声は消えました。それ以来、熊情報もあり、熊、猪脅しに大声で歌うことにしました。今は「吾亦紅」、「無縁坂」、「千の風になつて」を大音量で歌っており、ウォーキング仲間から感謝されております。

この坂道を登り切った所の海側に高台があります。日本海、遠く仁万灯台、晴れた日には島根半島も望めます。眼下は、70歳まで兄と私の魚突き、貝採りの絶好の漁場、通称「高島」。石鯛、黒鯛、ボッコ、モツ、タコ、アワビ、サザエ、立貝など大変お世話になりました。その岩場に向かって、詩吟5吟を放ちます。気分爽快となったところで帰路につきます。

NHK、にっぽん縦断こころ旅の火野正平の「人生、下り坂最高」などを鼻歌交じりに下ります。

## 地区会活動

退職互助江津地区会

幹事 高橋壽恵子

江津地区会は、今年度新会員六名を迎え二百七十七名でスタートしました。

コロナウイルスの影響で五月の院展鑑賞、七月の総会を中止しました。コロナが少し落ち着いてきたので九月初めに臨時幹事会を開き、次の活動を実施することにしました。

### ①九月の集い

「グラウンドゴルフと懇親会」

九月二十五日 二十四名

市内桜江町「風の国」でグラウンドゴルフを楽しみました。風の国の送迎用のバス一台と観光バスを借り入れ、車内の人数を少なくし、食堂でも間をあけて話もしないような体制を取りました。お喋りもままならない状態ではありましたが、それでも久しぶりの集まりを楽しみました。例年会費徴収をしていましたが今年は不要でした。

### ②十一月の集い

「秋の研修旅行」

十一月十一日奥出雲、三瓶方面

三十三名

例年県外へ日帰り旅行を行ってき

ましたが、今年は県内旅行を実施しました。山あいを爽快に駆け抜ける「奥出雲オロチ号」。天候に恵まれ、紅葉も見ごろでしたが、当日は冷え込みが厳しく、寒さ対策が必要でした。昼食は「亀高温泉」。午後は「竹下酒造」「石見ワイナリー」の見学をしました。

買い物券二千元(当日指定の店でのみ利用可)を貰えたこと。GOTOトラベルで一人当たり四千元の補助があり経費が少なくなりました。

### ③趣味の会 ・ 囲碁の会

十月五日 日本棋院江津支部

五得で 十一名

### ④互助だより発行

年度末の締めくくりとなるA4・8ページの「互助だより」を発行しました。

今後の活動はどうなるのか見当がつきませんが、力を合わせて乗り切っていきたいと思えます。

## 事務局だより

### ●退職互助事業加入者拡大に向けて

退職互助事業の加入者拡大に向け、平成29年度より新規加入者の募集期間を6月末まで延長をしております。

退職会員の皆様にも折に触れ、身をもって体験されている退職互助事業の利点を後輩へ伝えていただき、加入者拡大に向けてご協力いただければ幸いです。

### ●退職互助事業拠出金改正について

退職互助事業の拠出金について、第33回評議員会（2月26日開催）において60歳定年者で一〇五万四千円に改正しました。  
（令和3年4月1日施行）



## 謹んでご冥福をお祈りいたします

本欄は、異動届が提出された方で、了承された方のみ掲載しています。

釜屋 榮子 様 (松江市) R 2.11.25 (92歳)	伊達山興嗣 様 (安来市) R 2.11.24 (79歳)	柳楽 義道 様 (浜田市) R 2.12.18 (96歳)
佐藤 嘉一 様 (松江市) R 2.11.27 (86歳)	藤井 業統 様 (出雲市) R 2.11.2 (93歳)	森山 昭雄 様 (浜田市) R 2.12.25 (83歳)
犬山 春江 様 (松江市) R 2.12.12 (96歳)	山崎 岩男 様 (出雲市) R 2.11.5 (90歳)	天津 邦之 様 (浜田市) R 3.1.27 (84歳)
才田 一允 様 (松江市) R 2.12.20 (81歳)	勝部 保 様 (出雲市) R 3.1.9 (91歳)	本田千代子 様 (大田市) R 3.1.27 (89歳)
門脇 眞悟 様 (松江市) R 2.12.22 (70歳)	高野 君枝 様 (出雲市) R 3.1.9 (93歳)	都志見きみゑ 様 (江津市) R 3.1.5 (91歳)
村上 一雄 様 (松江市) R 3.1.2 (85歳)	長岡 茂樹 様 (出雲市) R 3.2.6 (88歳)	難波 冬子 様 (江津市) R 3.1.18 (96歳)
坂浦 昇 様 (松江市) R 3.1.9 (86歳)	安部乃り子 様 (出雲市) R 3.2.9 (83歳)	兼 ヒフエ 様 (邑南町) R 2.11.30 (91歳)
福岡 葵 様 (松江市) R 3.1.10 (87歳)	池橋 達雄 様 (出雲市) R 3.2.13 (89歳)	山田 澄子 様 (益田市) R 2.11.24 (90歳)
中村 良夫 様 (松江市) R 3.1.31 (89歳)	藤井 明美 様 (出雲市) R 3.2.20 (79歳)	梅津 昭子 様 (益田市) R 2.11.29 (87歳)
平本 卓治 様 (松江市) R 3.2.1 (96歳)	浪花 正江 様 (雲南市) R 2.11.21 (88歳)	村上富美男 様 (益田市) R 3.1.3 (94歳)
赤木 良江 様 (松江市) R 3.2.4 (89歳)	長谷川文子 様 (雲南市) R 2.11.22 (84歳)	椋木 幸子 様 (益田市) R 3.1.19 (95歳)
金村 齊 様 (松江市) R 3.2.7 (87歳)	安部 太郎 様 (雲南市) R 2.12.27 (91歳)	山根テル子 様 (津和野町) R 2.12.10 (93歳)
矢田登志豊 様 (松江市) R 3.2.7 (80歳)	本多富久子 様 (雲南市) R 3.2.21 (94歳)	岩崎ヨシコ 様 (吉賀町) R 2.11.5 (92歳)
三代スミエ 様 (松江市) R 3.2.22 (90歳)	浅野 順子 様 (奥出雲町) R 3.2.10 (91歳)	宇田 昭仁 様 (隠岐の島町) R 2.11.30 (87歳)
狩野 博子 様 (松江市) R 3.2.25 (89歳)	木村あやめ 様 (浜田市) R 2.10.18 (95歳)	佐藤 敦子 様 (東京都) R 1.7.10 (83歳)
松下 寛 様 (松江市) R 3.3.1 (90歳)	鼎 千代 様 (浜田市) R 2.11.24 (99歳)	和田 昭 様 (岡山県) R 1.9.12 (92歳)
松本トク子 様 (安来市) R 2.10.19 (97歳)	金子 毅 様 (浜田市) R 2.11.27 (88歳)	石原萬里子 様 (大阪府) R 3.2.25 (100歳)

### 表紙作品解説

パリに生まれたシスレーは、ロンドン滞在中に絵画の魅力を知り、帰国後の1862年にパリのシャルル・グレルのアトリエに入ります。そこでモネ、ルノワールと出会い、印象派の運動につながっていくのです。モネやルノワールと一緒に、しばしばパリ郊外で制作したシスレーは、風景画を好んで描きました。

本作は、印象派グループの展覧会に参加していた時期の作品で、小さなタッチを並置する典型的な印象派の技法で描かれています。パリ郊外のセーヌ河畔にある町シユレーヌの風景で、画面中央やや下の部分には休日にはセーヌ川でボート遊びをする人々、左側には木立、奥には橋と建物が見えます。数多くの風景画を制作したシスレーは、こうした河畔の水辺の風景をよく描き、雲や空の様子に敏感でした。本作でも空を大きく描き、移りゆく水面と空の瞬間の表情を捉えています。シスレーは、穏やかで親しみやすい作風の風景画を生涯描き続けた画家でした。

（島根県立美術館 専門学芸員）  
河野克彦

### 会員のみなさま、ご家族の方へ

転居などによる住所変更があった場合や、会員本人がお亡くなりになられた場合など、会員情報に変更があった際には、速やかに互助会事務局までご連絡ください。



「退職互助だより」は環境に配慮し、ベジタブルオイル(植物油)インキを使用して印刷しています。