



(掲載した写真は2019年3月に応募されたものです)

中央祭「花束～僕らの個性を一つに～」

(2018年11月撮影)

佐世保中央高等学校では、三課程(昼間部、夜間部、通信制)合同で文化祭「中央祭」を行っています。

中央祭の目玉の一つは、恒例のモザイクアート(ステージバック)。A4の用紙に1cm角に切った色紙を貼り、さらにその用紙を貼り合わせていきます。毎年、中央祭のテーマに沿った内容を考え、昼間部の1年生を中心に、三課程で取り組みます。昨年のテーマは「花束～僕らの個性を一つに～」。校長先生に花束をもってもらい、夜間部教頭先生、通信制教頭先生、昼間部副校長先生の3人が「ひょっこりはん」で登場するところを作りました。

文化祭当日には、曲にあわせて登場してもらい、会場は大爆笑で盛り上がりました。毎年、笑顔があふれる文化祭です。

元県立佐世保中央高等学校昼間部

現県立佐世保南高等学校 教諭 吉田 公子

決算報告・会議報告	2～3
退職互助部に入ろう!	4～5
ランチセミナー【募集中】	6～7
生涯生活設計・介護個別相談会【募集中】	8
ホームページリニューアルしました	9
カフェテリアプラン助成事業【受付中】	10

お出かけ情報・クーポン	11
季節の不調に効くレシピ	12
ミライオン図書館 10月5日オープン	13
ペンリレー	14
事務局から・帛	15
ちょっとひといき	16

一般財団法人 長崎県教職員互助組合

〒850-8566 長崎市尾上町3番1号
長崎県教育庁福利厚生室内

TEL 095(824)4721 FAX095(825)4792

〈表紙写真を募集しています。詳しくは互助組合ホームページに掲載〉

URL:<https://www.kyogo-nagasaki.or.jp/>
E-mail:s40079@pref.nagasaki.lg.jp

長崎県教職員互助組合

検索

■ 次号は2020年1月号です



平成30年度 決算報告

平成30年度は29年度の事業を継続しつつ、ランチセミナーを拡充し、組合員の元気回復支援等を推進しました。また、平成30年7月から貸付利率を引き下げ、貸付事業の利用拡大に努めました。

公益目的事業は、支出計画に基づき、吉岐市の小中学校等を対象としたスクールコンサートを実施しました。

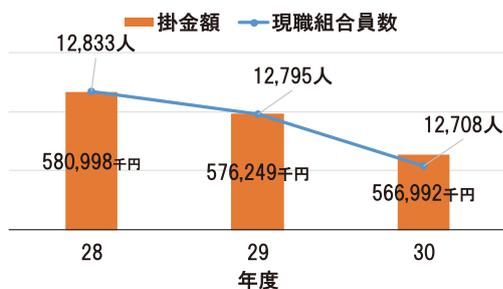
一般経理

現職組合員に対する各種給付・福祉厚生・貸付事業等を行っています。

■収入 (千円)

科目	H30年度	29年度からの増減
掛金	566,992	▲ 9,257
利息等	57,225	▲ 13,117
受託事業収入	24,575	▲ 11
引当金取崩等	255,238	91,405
収入計	904,030	69,020

【組合員数及び掛金収入の推移】



組合員数や平均給料月額の減少、低金利の長期化により収入は減少しています。

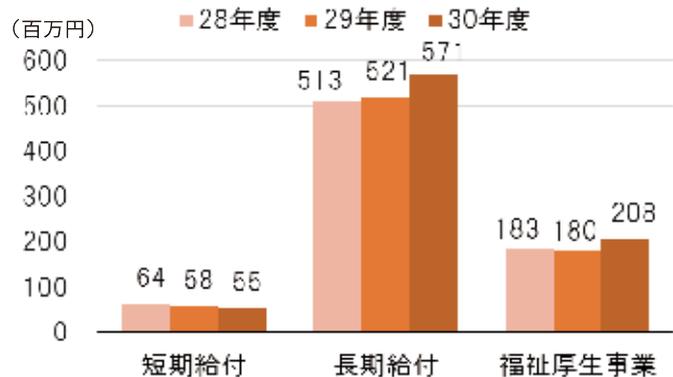
一方、退職者の増加に伴い、長期給付(退職慰労金)の支出は年々増加しています。

一般経理(現職事業)では、収支バランスの健全化が早急な課題となっており、事業検討委員会で見直しを行っています。

■支出 (千円)

科目	H30年度	29年度からの増減
短期給付事業費	54,654	▲ 3,271
長期給付事業費	571,291	49,975
福祉厚生事業費	207,792	27,943
受託事業費	24,575	▲ 11
広報啓発費	1,254	▲ 555
貸付事業費	3,590	100
管理経費等	40,874	▲ 5,161
支出計	904,030	69,020

【短期給付・長期給付・福祉厚生事業の推移】



短期給付…家族療養費、出産費、埋葬料、退職見舞金など

長期給付…退職慰労金

福祉厚生事業…療養費、カフェテリアプラン、リフレッシュ活動費
結婚祝金、入院見舞金など

保険経理

団体扱い保険料収納事務を行っています。

■平成30年度実績

取扱会社: 16社

保険手数料収入: 36,552千円

公益事業経理

■平成30年度実績

公演数: 39公演 (吉岐市の小中学校・県内の高等学校・特別支援学校)

参加者数: 7,086人

事業費: 21,039千円

一般財団法人として長崎県の教育文化の振興に寄与するため、児童・生徒・教職員・地域住民を対象としたスクールコンサートを各学校の体育館などで行っています。事業の財源には保険経理の収入を充てています。



村上三絃道 津軽三味線



長崎OMURA室内合奏団

退職互助部経理

退職組合員とその配偶者の退職後の生活をサポートする事業を行っています。

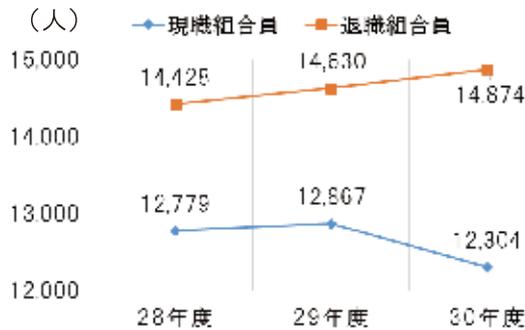
■収入 (千円)

科目	H30年度	29年度からの増減
掛金	201,082	▲ 4,840
利息等	80,839	▲ 18,349
引当金取崩等	28,642	26,677
収入計	310,563	3,488

■支出 (千円)

科目	H30年度	29年度からの増減
給付事業費	211,509	9,763
福祉厚生事業費	46,558	2,174
広報啓発費	1,636	119
管理経費等	50,860	▲ 8,568
支出計	310,563	3,488

【退職互助部 組合員数の推移】



退職互助部でも収支バランス改善に向けて、既存事業の見直しを行っています。

給付事業「医療補助金」の見直しについては、国の医療制度改革の動向を考慮し、今後対応していく必要があると考えています。

平成31年度理事会・評議員会 報告

平成31年度第1回理事会(6月5日)並びに第1回評議員会及び第2回理事会(6月21日)が開催され、平成30年度事業報告及び決算等について審議いただき、決議・承認されました。なお、平成30年度決算の詳細は、互助組合ホームページに掲載しています。

■主な決議事項

- ・平成30年度事業報告及び附属明細書の承認について
- ・平成30年度計算書類及び附属明細書並びに財産目録の承認について
- ・公益目的支出計画実施報告書の承認について
- ・評議員の選任について
- ・役員の選任について 外

第1回理事会の様子



平成31年度 理事・監事・評議員(敬称略)

■ 理事(9名) ■ 監事(4名)

理事長	池松 誠二(県教育長)
副理事長	山下 和英(県教組中央執行委員長)
副理事長	鍛冶 保則(高教組執行委員長)
専務理事	竹中 望(福利厚生室長)
常務理事	上原 貴之(県教組書記長)
常務理事	馬場 隆(高教組書記次長)
常務理事	木村 忠男(互助組合事務局長)
理事	山坂 幸三(小江原小教諭)
新任 理事	西田 哲也(長崎北陽台高校長)
新任 監事	庄崎 鉄也(総務課総括課長補佐)
監事	中村 和彦(稲佐小事務主任)
監事	今泉 宏(長崎工業高教諭)
監事	波多野 徹(税理士)

■ 評議員(15名)

新任	浦野 健二(教職員課課長補佐)
	赤星 秀典(赤崎小教諭)
	三浦 裕樹(雪浦小教諭)
	堤 有弘(小佐々小教諭)
新任	馬場 直(島原第四小教諭)
	鹿垣 亨(玉之浦中教諭)
	岩崎 浩人(石田中教諭)
	新木 武志(長崎工業高教諭)
	勝村 功(波佐見高教諭)
	久米 英彦(島原工業高教諭)
新任	横山 有(壱岐商業高教諭)
	岡山 勝徳(晴海台小事務主幹)
新任	岩永 正弘(佐世保南高主幹事務長)
新任	高野 厚子(女の都小校長)
	四本 雅人(県立大学准教授)

33歳からはじめる！ 退職後の生活に備える！

互助組合 「退職互助部」

退職互助部とは・・・

互助組合では、退職後の生活をサポートするために、医療費補助を中心とした独自の「相互扶助事業」を実施しています。

現職中に加入し、掛金を納入していただくことで、退職後に事業を終身で利用することができます。掛金が給料月額によって変わりますので、33歳から加入されることをおすすめします。

加入案内が届きました。
退職後の生活に
まだイメージがわきません・・・

退職互助部って
どんなメリットがあるのでしょうか？

加入した方がいいのでしょうか？

33歳



加入を迷っていたのですが、
ラストチャンスなので加入することにしました。

退職後の生活を見据え、
扶養していない夫(配偶者)も一緒に入りました。
毎月の掛金は増えますが、
貯蓄と思っています。

ライフプランや退職後の生活について
真剣に考えるきっかけになってよかったです。

35歳



ライフス 退職互助 活

退職互助部の掛金は給与から天引きします

●掛金

給料月額×5/1000を20年間(240回)
配偶者同時加入の場合は、
給料月額×10/1000

- ・退職後に「掛金」の支払いは一切ありません。(現職中に完納)
- ・配偶者の加入に年齢制限や扶養の有無は問いません。(配偶者も互助組合員の場合を除く)

45歳

20,000円の給付があるので
リフレッシュ休暇時に、活用します♪

33歳で加入したので、
53歳で掛金を完納しました。
現職中に、掛金が払い終わるのでいいですね！

55歳

退職互助部に加入している45歳・55歳の方に
給付金があります

●リフレッシュ活動費(45歳・55歳)

対象者には、5月に通知し、7月に自動給付します。



に入ろう！

今年度33歳～35歳になる方に、
11月中旬に加入案内を送ります



70歳



歳を重ねるにつれて、病院にお世話になることが増えてきました。現職中も医療費の一部を自動給付してもらっていましたが、退職後も退職互助部の「医療補助金」にサポートしてもらい、大変助かっています。

入院だけでなく、通院でも条件を満たせば給付金がでるので、民間の保険よりも使い勝手がよく、毎年申請し、給付金をもらっています。退職互助部の資格は終身なので、今後も事業を活用していきたいと思っています。

退職互助部では医療補助金の給付があります

(令和元年9月現在)

●給付内容

保険診療の一部負担金から、1,500円控除後の60%を終身給付(100円未満切捨)

病院で1か月に10,000円を支払った場合

医療補助金 5,100円

自己負担4,900円

Point



テージ別 部制度 用法



65歳

退職互助部に入っていてよかったと思います。退職すると、健康診断も自費になり、人間ドックの費用もかなり高いです。

退職互助部には「検(健)診・ドック補助」があり、年度15,000円を助成してもらえるので助かります。

その他にも、「長寿祝金」「会員証割引事業」「弔慰金」などの事業も受けることができます

定年退職を迎えます。退職時に、「退職互助部資格取得届」を提出すれば、退職後に退職互助部の事業を利用できるそうです。

60歳

一緒に加入した妻(配偶者)も、すべての事業を利用できるので、「指定旅館利用補助(宿泊補助)」を使って、旅行したいと思います。

退職時に資格取得 or 脱退を選択することができます

退職時に、脱退(退職互助部の事業を受けない)を選択した場合、納入済み掛金をお返しします。一度脱退してしまうと、再度加入はできません。

【問合せ先】 退職互助部班 下釜 TEL 095-824-4721 E-Mail s40079@pref.nagasaki.lg.jp



申込締切
9/20(金)

10/12 (土) スイーツ好き
必見!

A. ホテルオークラJRハウステンボス
スイーツセミナー
スイーツビュッフェ付



大空と美しい街並みを眺めながら、
人気のスイーツビュッフェを堪能しませんか?
パティシエによるスイーツ解説付きで、家庭でも作れる
レシピもご用意!

- 会場 ホテルオークラJRハウステンボス
- 日時 10月12日(土) 11:30~14:00
- 参加費 組合員2,000円 ご家族4,000円
- 定員 50名(最少催行人員15名)



講師
ホテルオークラJRハウステンボス
調理部 ペイストリーグループ
料理長 秋吉 了治氏

長崎の歴史を
感じる!

10/19 (土)

B. 料亭青柳
お座敷体験とランチ

講師
料亭 青柳
山口 広助氏



各メディアでご活躍中の山口広助氏を講師にむかえ、
長崎検番の芸妓の舞とランチでお楽しみ下さい。
この機会にお座敷デビューしてみませんか?

- 会場 料亭 青柳 (長崎市丸山町)
- 日時 10月19日(土) 12:30~14:00
- 参加費 組合員2,500円 ご家族5,000円
- 定員 30名(最少催行人員15名)



歴史ある会場で、
貴重な体験を。

松花堂弁当
(5,000円)を
ご用意します。



■対象者 組合員とその家族

■申込締切 A・B会場 9/20(金)まで
C・D会場 10/4(金)まで

■申込方法 ① or ②でお申込みください

①「ランチセミナー申込フォーム」
に入力し、送信する
(上部QRコード もしくは 互助組合ホームページ)

②「ランチセミナー申込書」をFAXする

■決定通知 A・B会場 9/27(金)までに
C・D会場 10/11(金)までに
申込代表者へ通知します。

■その他

- ・グループで参加希望の場合は取りまとめて
申込ください。
- ・応募者多数の場合、原則として、初回参加
者(グループ)優先で抽選を行います。
- ・実施2日前からキャンセル料がかかります。
- ・事業の詳細は互助組合ホームページに掲載。

10/27 (日)

昨年
大好評!

C. 雲仙観光ホテル テーブルマナー教室と 季節のランチ

九州で唯一、日本クラシックホテルの会加盟ホテルで
歴史を感じながら、優雅なひとときを。
5,000円の季節のコースランチ付



- 会場 雲仙観光ホテル
- 日時 10月27日(日) 12:00~14:00
- 参加費 組合員2,500円 ご家族5,000円
- 定員 50名(最少催行人員15名)

講師

雲仙観光ホテル
オペレーション統括支配人
門田 圭司氏

スマートな立ち振る舞い方を学んで
あなたもレストラン上級者に!



【問合せ先】総務・現職互助部班 荒木
TEL:095-824-4721
E-Mail:s40079@pref.nagasaki.lg.jp

10/27(日)、11/10(日)の
申込フォームはこちら→

申込締切
10/4(金)



11/10 (日)

離島で
初開催!

D. 島食Gino(ジーノ) ジビエ料理を楽しむ会

五島の季節の食材を使った料理が評判の「島食Gino(ジーノ)」
今話題のジビエ料理をみんなで楽しみましょう!
シェフによるジビエ料理の解説と5,000円のコースランチ付



- 会場 島食Gino (五島市岐宿町)
- 日時 11月10日(日) 11:30~14:00
- 参加費 組合員2,500円 ご家族5,000円
- 定員 25名(最少催行人員15名)

講師

島食Gino
オーナーシェフ
柳野 達治氏

お店の窓から見える景色も
おススメです。



2019年度ランチセミナー申込書

一般財団法人 長崎県教職員互助組合理事長 様

下記のとおり申し込みます。

令和 年 月 日

会場 A. ホテルオークラJRハウステンボス(10月12日(土)・スイーツセミナー)

【申込締切】

希望の会場に
○をつける

B. 料亭青柳(10月19日(土)・お座敷体験とランチ)

A・B会場 9/20(金)まで

C. 雲仙観光ホテル(10月27日(日)・テーブルマナー教室)

C・D会場 10/4(金)まで

D. 島食Gino(11月10日(日)・ジビエ料理を楽しむ会)(五島市)

	所属	氏名	組合員番号もしくは続柄
代表者			
同行者			
同行者			
同行者			

FAX送付先:095-825-4792



あなたのライフプラン作成を強力バックアップ!!
県費負担教職員及びその家族限定!再任用の方もOK!

無料 個別相談会のご案内

申込は先着順!
締切は9/27(金)
申込書は…
互助組合ホームページに掲載

- ライフ・プランニング
- ★貯蓄・資産運用
- ★住宅取得・ローン返済
- ★生命保険の見直し etc…



- 介護相談
- ★介護保険・サービス
- ★病気への対処・介助法
- ★介護予防など etc…



○実施日・会場・相談員

《生涯生活設計》

相談員 伊藤 克樹 氏 (有)アクセシ・プラザ 代表取締役

大曲 義典 氏
(株)WiseBrainsConsultant&アソシエイツ代表取締役

- | | |
|------------|---------------|
| 11 / 2 (土) | 五島市立勤労福祉センター |
| 3 (日) | 大村マリーナホテル |
| 4 (月・祝) | 新上五島町石油備蓄記念会館 |
| 4 (月・祝) | 壱岐文化ホール |
| 16 (土) | 諫早図書館 |
| 17 (日) | セントヒル長崎 |
| 23 (土) | |
| 24 (日) | アルカスSASEBO |
| 30 (土) | |
| 12 / 1 (日) | |
| 8 (日) | 島原文化会館 |
| 8 (日) | 対馬市交流センター |

《介護》

相談員 小泉 徹児 氏 十善会病院 リハビリテーション科

北村 雅志 氏 佐世保中央病院 リハビリテーション部

11 / 23 (土) セントヒル長崎

11 / 30 (土) アルカスSASEBO

子どもたちの未来を指南する先生方にとって、
未来へのビジョンを持つことはとても大事なことです。
生命保険、相続、住宅購入・ローンの返済・家族の介護・
病気への対処…etc…

これからの人生プランについてお悩みはありませんか?
県の事業なので**安全・安心**。もちろん**個室**をご用意!
相談内容が外に漏れることは決してありません!
利用した先生方には毎年**大好評!**
お申し込みは先着順です!まずはお電話ください!!

【問合せ先】

担当 西

電話 095-824-4721

E-mail s40079@pref.nagasaki.lg.jp



上記日程に来れない方、市町教委や団体の方 はこちら *****

暮らしとお金の相談窓口

あなたの人生設計をサポート!
気軽にFPへ相談できる窓口を開設中

■利用の流れ…専門相談員へ直接連絡し、相談する。

伊藤 克樹(いとう かつき) 氏
(有)アクセシ・プラザ
代表取締役
TEL 095-827-0007

大曲 義典(おおまがり よしのり) 氏
(株)WiseBrainsConsultant & アソシエイツ
代表取締役
TEL 095-895-8351

- 【メールの場合】①「相談シート」を互助組合ホームページ→様式集から取得
- ②「相談シート」を添付し、相談員にメールする

■相談方法

- ①電話(9:30~18:00 日・祝を除く)
- ②面談(事前予約制、長崎市の相談員事務所)
- ③Eメール (パソコンメールを受信できるメールアドレスからお問い合わせください。)

▶▶▶ **相談料は無料** ◀◀◀

ただし、電話料金、通信料金、
事務所までの交通費などは
自費となります。

詳細は、「互助組合ホームページ」

「互助組合のしおり」をご覧ください。

【問合せ先】 総務・現職互助部班 荒木

TEL 095-824-4721

ホームページ リニューアルしました

新しくなった
ホームページばみにこんね!

お得な情報も
満載♪



①新着情報

ホームページの更新情報を掲載。現職者向け、事務担当者向けに分けて表示することができます。



②事業案内

(現職組合員の方)

各種給付事業やカフェテリアプラン助成事業など詳細を掲載。



⑤様式集

各種様式をダウンロードできます。印刷してご利用ください。



⑥応募フォーム

互助だよりのクロスワード・ナンプレの応募ができます。また、ランチセミナーなどの各種イベントの申し込みはこちらです。



Point

よりわかりやすく
見やすいレイアウトに。

知りたい情報に
すぐにたどりつけます。

今後もよりいっそう充実したホームページにしていきます♪



③事務担当者の方

福利厚生事務の手引を確認したいときはこちら!



④訪問者共通

期間限定優待情報
会員証割引事業
様式集 など

期間限定で企業様から提供いただいた割引や特典情報を掲載しています。宿泊の特別割引やプレゼント企画も!



問合せ先
総務・現職互助部班 谷添
TEL 095-824-4721
E-mail s40079@pref.nagasaki.lg.jp



今年度分の申請受付中！

いろいろ使える！手続きもかんたん！

カフェテリアプラン助成事業

対馬～長崎
の航空券代
で申請しました

眼鏡・
コンタクトレンズ
で申請しました

人間ドック
(健康診断)
で申請しました

スポーツ観戦
チケット
で申請しました

教員免許
更新講習料
で申請しました



全ての組合員対象。それぞれが利用したい福利厚生メニューを自分で選択できる！
年1回の申請で8,000円を給付します。



申請はかんたん♪

【用意するもの】

①カフェテリアプラン利用補助金請求書
互助組合ホームページ→様式集から印刷

②助成対象となる領収書等

平成31年4月1日～令和2年3月31日に購入(利用)したもの

助成メニューに該当するもの

本人または扶養家族が利用したもの

【手続き】

①と②を互助組合へ郵送(持参OK)

月ごとに受付し、翌々に給付します。

9月受付→10月審査→11月給付

請求書の受付期間

令和元年5月7日～令和2年4月30日

この期間を過ぎると助成できません！

申請は年1回！

早めの申請にご協力ください！
3～4月は大変混み合います(+_+)

【領収書の要件】

①氏名 ②日付 ③内容 ④金額

⑤利用(購入)した施設が記載された領収書

- ・②日付…宿泊や航空券などは利用日、公演やスポーツ観戦などは実施日が基準
- ・原本が出せない場合は、コピー可。(原本証明不要)
- ・レシートや入場券等の半券も領収書と同様の扱いです。(レシートは余白に氏名を記入してください)
- ・半券等に利用日・内容の記載がない場合は、パンフレット等内容のわかる書類と一緒に添付してください。

領収書不備が多いです。
再度確認を！



複数の領収書を添付OK！

合算して8,000円以上を添付してください。

8,000円未満でも請求できますが、
助成額も8,000円未満となります。

保育料
育児用品もOK！



体脂肪計もOK！



書籍代もOK！



宿泊代もOK！



対象となる助成メニューの詳細は、「互助組合のしおり」「互助組合ホームページ」でご確認ください。対象となるか迷う場合は、下記までご連絡ください。

【問合せ先】担当 総務・現職互助部班 荒木

☎ 095-824-4721 ✉ s40079@pref.nagasaki.lg.jp



会員証提示で、お得に！

おでかけ情報

長崎県美術館

長崎市出島町2番1号
TEL:095-833-2110

会員証ご提示で
コレクション展観覧料
団体料金適用

長崎県美術館は収蔵作品の大きな柱として、長崎ゆかりの美術とスペイン美術を所蔵しています。コレクション展(常設展示室)では、これらの作品を年数回の展示替えにより随時ご紹介いたします。



空中回廊には、運河を眺めながら食事を楽しめるカフェがあります。



【企画展】

写真展 オードリー・ヘプバーン (10/4~10/27)



©Mark Shaw

オードリー・ヘプバーンは1953年、「ローマの休日」で銀幕の世界に舞い降り、「麗しのサブリナ」「ティファニーで朝食を」「マイ・フェア・レディ」等で絶大な人気を得ました。本展ではファッション、映画、プライベートをテーマに写真約150点を展示します。



九十九島パールシーリゾート

KUJUKUSHIMA PEARL SEA RESORT

佐世保市鹿子前町1008 TEL:0956-28-4187

会員証ご提示で「九十九島水族館海きらら」入館料
九十九島遊覧船「パールクィーン」「みらい」乗船料

大人(高校生以上) 100円引き
小人(4歳~中学生) 50円引き

※組合員本人及び同居家族



こちらもお勧め♪



家族みんなで楽しめる！



会員証ご提示で
「九十九島動植物園
森きらら」入園料
大人100円引き
小人 40円引き

BIO PARK 長崎バイオパーク

西海市西彼町中山郷2291-1
TEL:0959-27-1090

会員証ご提示で
入園料10%引(通常入園、PAWセット入園)



人と動物との共生を学ぶ

動物たちが暮らす環境の中に徒歩で入り、彼らの生活の一部を共有する事により、動物たちがもっと身近に感じられ、動物との距離感やふれあうことのルールを学ぶことができます。

ふれあい・えさやり体験

動物たちにさわったり、園内で販売しているエサをあげたりすることができます。順路をすすむにつれて広がる、いろいろな種類の動物たちとのコミュニケーションをお楽しみ下さい。



営業時間

10:00~17:00
(入園締切 16:00)

休園日なし

(悪天候時は臨時休園となることがあります。)

キリトリ ✂

事前特典予約クーポンは、本PDFファイルの印刷からは利用できませんので、ご注意ください。

キリトリ ✂



季節の不調に効くレシピ



監修 Smile meal 渥美 まゆ美 (管理栄養士)
レシピ担当 楠本 睦美

9月

良質の脂質と彩り野菜で手軽に血管の若返りを

暑い日が続きますが、涼しい部屋での食事はつい飲食が過ぎてしまう、という方も多いのではないのでしょうか。

食べ過ぎや飲み過ぎによって血液中の糖質や脂質が増え、血管を詰まらせると、動脈硬化を引き起こしやすくなります。そして動脈硬化が進行すると、脳梗塞や心筋梗塞など怖い病気のリスクが高まります。特に、思わず箸が進んでしまう食べ物は、塩分、糖質、脂質の割合が高いので、食べ過ぎには注意が必要です。

血液循環を良くすることは、動脈硬化の予防以外に、冷え改善や免疫力向上にもつながります。今回は、血流改善に効果的で、手軽に作れる一品をご紹介します。

納豆特有の酵素のナットウキナーゼは、血栓（血管内の血の塊）を溶かす作用があります。さらに脂質代謝を助けるビタミンB2を豊富に含みます。

「森のバター」とも呼ばれるアボカドは、血液中の

悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化予防の助けともなるオレイン酸、リノール酸、リノレン酸などの良質な脂肪酸が豊富です。脂肪酸は構造の違いから、肉類や乳製品に多く含まれる飽和脂肪酸と、アボカドやごま、青魚、植物油などに多く含まれる不飽和脂肪酸に分類されます。不飽和脂肪酸は、血中脂質のバランスを整える作用を持つ脂肪酸が多いので、積極的に取りましょう。

さらに、食物繊維や抗酸化成分の多い野菜をうまく取り入れることは、動脈硬化予防に欠かせません。今回はもやし、にんじんなど彩りの良い野菜を組み合わせでビビンバにしました。面倒な工程はなく、手軽に作れます。ナムルの野菜は、ほうれんそうや小松菜など、冷蔵庫にある野菜で代用してもおいしくできますよ。

血管年齢を若く保てるように、毎日の献立の内容を少し意識してみてくださいね。

納豆とアボカドのビビンバ



●材料（2人分）

- | | | |
|---------------|------------------|--------------|
| 挽き割り納豆…2パック | (A) | (B) |
| もやし……………100g | しょうゆ……………小さじ2 | 塩……………少々 |
| にんじん……………1/3本 | 砂糖、にんにくすりおろし、 | ごま油……………小さじ1 |
| ごま油……………小さじ1 | コチュジャン…各小さじ1 | |
| アボカド……………1/2個 | 一味唐辛子……………小さじ1/4 | (C) |
| 温泉卵（市販品）2個 | ごま油……………小さじ1/2 | すりごま…大さじ1 |
| ごはん……………300g | | 塩……………少々 |

●作り方

- ①挽き割り納豆はAを入れてよく混ぜる。もやしはさっとゆでて水気を絞り、Bであえる。にんじんは千切りに、アボカドは1.5cmの角切りにする。
- ②フライパンにごま油を引き、にんじんをさっと炒めてCで調味する。
- ③器にごはんを盛り、①②と温泉卵をのせる。

（1人当たり約560キロカロリー）

<http://www.smile-meal.com>

ミライオン図書館

NAGASAKI PREF. & OMURA CITY LIBRARY

令和元年

10月5日（土）OPEN！！



県と大村市が整備を進めてまいりましたミライオン図書館（旧称：長崎県立・大村市立一体型図書館）が、いよいよ令和元年10月5日に開館します。県と市の施設区分や蔵書区分のない一つの図書館となっており、県と大村市の職員が横の連携を密にしながら共同で図書館運営を行うという、公の施設としては今までにない形の公共施設です。

1階は、人々が集い出逢いにあふれた賑わいのある空間となっています。こどもしつでは絵本や児童書など、約4万冊の子ども向け図書を手にとって見ることができ、101席の閲覧席をご用意しています。また、多目的ホール（200人収容）では、様々なイベントを開催する予定です。

2階から4階は、本との出逢いや知識を深める静かな空間となっています。2階には、勉強ができる学習スペース（104席）や研修室（76人収容可能）、無料で利用できるグループ学習室（6人×4室）があります。3階は、一般資料開架・資料閲覧のスペースで、旧県立図書館の約2倍となる21万冊の一般書を閲覧することができます。4階は、読書をゆっくり楽しんだり、じっくりと調査・研究に取り組んでいただくためのスペースです。館内には電源コンセントを完備した閲覧席もあり、Free Wi-fiでカバーされているので、ご自身のスマートフォンやタブレット端末からインターネットを使った情報検索が可能です。

「長崎県の知の拠点」であるミライオン図書館の開館をどうぞご期待ください。

◎開館時間

火～金曜日 午前10時～午後8時

土・日・祝日 午前10時～午後6時

◎休館日

月曜日、蔵書整理日(月末)など

◎住所

大村市東本町481番地

◎ホームページ

<https://miraionlibrary.jp>

ミライオン図書館 検索



ミライオン図書館までのアクセス

駐車場は205台設置！（図書館利用者は無料）

バスを利用した場合

▼長崎市から

長崎県営バス（高速シャトルバス）

長崎駅前東口 発⇒大村駅前 着:約45分

大村駅前下車 徒歩2分

JRを利用した場合

▼長崎市・佐世保市・諫早市から

JR大村線：大村駅下車 徒歩3分

車を利用した場合

▼大村インターから8分

▼本場スマートインターから6分

▼大村市役所から5分





No.337 「島」

県立長崎北陽台高等学校 古賀 巖

今年度で教員生活33年目を迎え、その33年の中で11年を島地区の学校でお世話になりました。

33年前、新任教師として最初にお世話になったのが壱岐高校です。当時の壱岐高校は学年9クラスのマンモス校であり、何も知らずに赴任した私は非常に驚いたものでした。そんな中で先輩方に教師としてのイロハを昼となく夜となく教えていただき、それが今でも私の基本となっています。教師としてやるべきことが教科指導だけでなく部活動や校務分掌、クラス経営すべてに対して全力で向き合うものだ

だと学ぶことができました。特に部活動では周囲の方々の助けをいただきながら指導をし、今でも当時の教え子たちとは交流があります。

2度目は教頭として最初の赴任地である上五島高校でした。立場が変わったためか地元の方々の学校に対する期待と愛情



を強く感じる4年間でした。体育祭やマラソン大会など学校行事には必ず地域の方の応援があり、幼いころから地域との関わりの中で育った素晴らしい生徒たちに出会うことができました。また、年を追うごとに地域の方々との交流も増えていきました。

島での生活は現実問題として多少不便なことがあります。しかしそれを差し引いても、美しい自然、素直で素晴らしい生徒達、暖かい地元の方々との出会いは何にも代えがたいものです。現在、ほとんどの離島では人口減少など多くの問題を抱えています。これから島地区へ異動される先生方、島の豊かさ、人の暖かさを感じてください。そして島の活性化のために活躍してください。きっと島を離れるときには涙するほど好きになっていくはずですよ。

私はこれまでも、そしてこれからも「絶対！離島応援キャンペーン中」です。



次号は長崎南高校の皆良田憲明先生です。いつも明るい体育教師です。何事にも前向きでユーモアとやさしさにあふれている生徒に大人気の先生です。



ペンリレー

No.338 「本気から生まれる友情」

雲仙市立多比良小学校 村田 大輔

今年で、サッカー歴19年目を迎える。これまでたくさんを経験してきたが、その中でも、高校3年生、個性あふれる仲間をまとめる主将としての1年間は特に印象深い。高総体長崎県大会はベスト4。しかし、結果が良かったから印象深いというわけではない。それにいたるまでの仲間と過ごした2年間が特別だったからである。

新チームになり、キャプテンに任命された。いやな走り込みや筋トレをしつかりさせないといけない。また、先生から怒られた時は、みんなを励まさなければいけない。キャプテンとしての重圧に気が重くなった。そんなとき、仲間の存在というのは大きかった。一緒に怒られたり、連帯責任としてバリカンを部屋にもつてきて、お互いに坊頭にしたりもした。時にはキャプテンとして嫌われ役もしなければならぬ。練習開始ぎりぎりまでゲームをして部屋からでてこない部員の胸倉をつかんで怒鳴ったこともあった。走りこみをサボる者がいたらバツとして追加で走らせることも

あった。「辛いけど、この年は嫌われてもいいから頑張ろう。」そういう覚悟でいた。

そんなある時、怪我で手術をすることになり、しばらく練習から離れることになった。落ち込んでいる私を励ましてくれたのは、やはり仲間だった。「キャプテンの大変さが分かったよ」「早く戻って来い」などたくさん言葉が嬉しかった。みんなの励ましのお陰でリハビリに励むことができ、早く復帰ができた。その時、心の底からぶつかり合い、励まし合い、悔し涙を流し、笑い合える仲間こそ、本当の友情であり、強い信頼関係で結ばれることを学んだ。

今度は、これから出会う子どもたちにも、私が経験した真の友情のすばらしさを、本気で語りぶつかることで築かれる人と人との絆の大切さを教えたい。そのために、子どもたちと本気で向きあい、ともに汗を流し、ともに喜び涙を流せる教師となることが私の夢である。



次号は佐々町立佐々小学校の中村翔平先生です。フットワークが軽く、運動や音楽など万能の頼れる先輩です。



高校時代の村田先生



事務局から

会員証割引事業

全国各地の提携施設で割引・特典が受けられる「会員証割引事業」の「会員サイト」を見てみませんか？



- 「会員サイト」の便利機能
- ①モバイル会員証の表示
 - ②提携施設の検索
 - ③新着情報のチェック などなど

「会員サイト」で提携施設や割引内容を確認できますよ！

↓ 会員サイトはこちら



<https://www.zenkyogo-kaiinsyo-login.com/>

【団体ID】 【パスワード】

パスワードは家族以外には教えないでください。

弔

次の組合員の方々が逝去されました。
謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈りします。(敬称は略させていただきます。)
埋葬料を給付した御遺族から承諾が得られた方のみ掲載しています。

(現職組合員)

お名前	ご逝去の日	年齢	退職時所属名
山内富美代	R 1. 6. 7	56歳	諫早市立森山中学校

(退職組合員)

お名前	ご逝去の日	年齢	退職時所属名	お名前	ご逝去の日	年齢	退職時所属名
吉谷 恭子	H29. 5.11	87歳	佐世保市立大久保小学校	佐々野 登久	R 1. 5. 4	97歳	五島市立浜岸小学校
吉谷 浩	H29. 7.23	84歳	佐世保市立小佐世保小学校	鬼塚 静男	R 1. 5. 6	86歳	平戸市立大島小学校
下條 甚三郎	H30. 6. 1	86歳	佐世保市立港小学校	沖島 哲郎	R 1. 5.11	67歳	長崎市立大園小学校
竹見 右生	H30.10.30	93歳	巖原町立久田中学校内山分校	沖田 幹雄	R 1. 5.11	80歳	県立長崎式見高等学校
熊野 恵信	H30.12. 2	75歳	長崎市立滑石小学校	福井 宏治	R 1. 5.13	77歳	長崎県教職員組合
福田 雅信	H30.12.31	78歳	佐世保市立八幡小学校	北 和則	R 1. 5.13	98歳	大村市立三城小学校
長田 勢平	H31. 1.15	93歳	県立北松西高等学校	川勝 喬子	R 1. 5.14	72歳	五島市立福江中学校
阿比留 廉	H31. 2.21	88歳	対馬市立塩浦小学校	三木 玲子	R 1. 5.14	77歳	諫早市立伊木力小学校
辻川 明子	H31. 2.23	95歳	壱岐市立筒城小学校	宮崎 保	R 1. 5.15	80歳	佐世保市立日宇中学校
兼子 豊	H31. 2.25	91歳	長崎市立横尾中学校	川本 シヅコ	R 1. 5.16	96歳	松浦市立志佐小学校
渡邊 廣海	H31. 3. 5	93歳	川棚町立川棚中学校	三島 郁夫	R 1. 5.23	92歳	長崎市立淵中学校
池本 邦宏	H31. 3.11	86歳	長崎市立村松小学校	熊川 吉弘	R 1. 5.24	86歳	県立諫早商業高等学校
品川 芳勝	H31. 3.17	93歳	壱岐市立霞翠小学校	中村 シヅエ	R 1. 5.30	87歳	五島市立本山小学校
松瀬 喜重	H31. 3.17	78歳	佐世保市立愛宕中学校	片山 久義	R 1. 6. 2	89歳	雲仙市立西郷小学校
横田 紀子	H31. 3.24	76歳	島原市立第一中学校	市丸 有史	R 1. 6. 5	89歳	県立佐世保特別支援学校
辻本 義典	H31. 3.26	83歳	長崎県立大村高等学校	久松 順一郎	R 1. 6. 8	77歳	県立島原養護学校南串山分校
大串 昌信	H31. 3.27	77歳	県立佐世保東翔高等学校	鈴木 功	R 1. 6.10	84歳	長崎市立城山小学校
松本 シズ	H31. 3.28	93歳	長崎市立小江原小学校	堀口 傳	R 1. 6.12	93歳	大村市立郡中学校
松山 英敏	H31. 3.29	78歳	諫早市立森山中学校	池田 一秀	R 1. 6.16	76歳	県立口加高等学校
前田 八多男	H31. 3.29	79歳	長崎市立江平中学校	久保 寛	R 1. 6.19	82歳	諫早市立喜々津小学校
峰松 成美	H31. 3.29	57歳	諫早市立森山東小学校	松尾 ショ	R 1. 6.19	93歳	大村市立三城小学校
一瀬 敏明	H31. 4. 1	85歳	時津町立時津中学校	山田 半次	R 1. 6.19	88歳	深江町立小林小学校山の寺分校
元川 勉	H31. 4. 5	95歳	長崎市立香焼小学校	北野 武	R 1. 6.20	95歳	県立佐世保北高等学校
河津 紘	H31. 4. 6	79歳	県立鶴南特別支援学校	金子 瑞子	R 1. 6.21	86歳	雲仙市立南串中学校
氏福 勝	H31. 4. 7	89歳	県立久原養護学校	黒石 登美子	R 1. 6.24	92歳	佐世保市立戸尾小学校
立川 勝	H31. 4. 8	84歳	諫早市立御館山小学校	松永 延男	R 1. 6.26	94歳	諫早市立小長井中学校
徳永 万子	H31. 4. 8	89歳	長崎市立桜馬場中学校	服部 繁	R 1. 6.28	92歳	壱岐市立石田小学校
宮崎 勝秀	H31. 4.10	80歳	県立佐世保商業高等学校	成瀬 勝	R 1. 6.28	96歳	大村市立三城小学校
稲田 圭子	H31. 4.10	89歳	佐世保市立福石中学校	田代 純久	R 1. 6.29	82歳	県立佐世保工業高等学校
藤家 重徳	H31. 4.10	79歳	波佐見町立中央小学校	坂口 昭美	R 1. 6.30	86歳	県立大村城南高等学校
齋藤 又喜	H31. 4.11	91歳	対馬市立内院小学校	福田 達	R 1. 7. 1	92歳	壱岐市立那賀小学校
山下 嘉正	H31. 4.12	85歳	西海市立西海東小学校	久我 利孝	R 1. 7. 2	60歳	県立佐世保特別支援学校
原口 三男	H31. 4.13	88歳	県立島原特別支援学校	森澤 喜久子	R 1. 7. 3	85歳	平戸市立根獅子小学校
鴨川 卓	H31. 4.14	100歳	県立佐世保北高等学校	野方 廣	R 1. 7. 3	90歳	対馬市立久原小学校
榮岩 八壽子	H31. 4.15	76歳	平戸市立田平中学校	池田 茂	R 1. 7. 5	94歳	長与町立洗切小学校
中村 誠	H31. 4.15	95歳	長崎市立岩屋中学校	松崎 陽一	R 1. 7. 6	85歳	県立島原高等学校
田中 ハツエ	H31. 4.16	96歳	雲仙市立小浜中学校	長岡 賢司	R 1. 7. 6	71歳	長与町立高田中学校
小淵 亮	H31. 4.17	81歳	佐世保市立皆瀬小学校	大久保 秀子	R 1. 7. 9	91歳	西海市立亀岳小学校
山口 孝行	H31. 4.19	86歳	東彼杵町立彼杵中学校	松尾 宏子	R 1. 7.11	92歳	雲仙市立南串第二小学校
前田 吉一	H31. 4.26	83歳	県立諫早東高等学校	城村 文化	R 1. 7.12	96歳	西海市立西海北小学校
北川 ヨシエ	H31. 4.29	87歳	五島市立本山小学校	井上 正	R 1. 7.13	88歳	県立桜が丘特別支援学校
荒木 惣三郎	H31. 4.30	85歳	川棚町立川棚小学校	片山 優	R 1. 7.16	83歳	島原市立第三中学校
池下 サダ	H31. 4.30	96歳	長崎市立古賀小学校	岩谷 幸一	R 1. 7.17	85歳	長崎市立三重中学校
荒木 昭家	R 1. 5. 4	82歳	長崎市立日見中学校	濱崎 正人	R 1. 7.22	81歳	大村市立西大村小学校

ちょっとひといき

A クロスワードパズル

このクロスワード・パズルは、すべてカタカナが入ります。タテ・ヨコのカギをヒントにパズルを解き、二重枠内の5文字を並べかえてテーマに関する言葉にしてください。

テーマ 月見

1		2		3		4	5
		6				7	
8				9	10		
		11	12		13		14
15	16		17				
	18	19		20			
21				22			
23							25

パズル制作・笠見孝子

B ナンバープレース

縦・横9列のすべてに、1~9までの数字が一つずつ入ります。太線で囲まれた3×3のブロックにも、1~9までの数字が一つずつ入ります。

青色のマスに入る数字を全て足した数を回答してください。

8				5				1
	4		7	8				
		2			3			
	5			1	7	8		
3				7				4
	2	9	4				1	
		7			2			
			6	5		9		
4				1				6

タテのカギ

- 月に帰ってしまったお姫様
- 月光は、実はコレの光の反射
- お月見に飾って、後でバクバク
- 大仏、明月院がある神奈川県都市
- 三日月の角度は「↑経度」と関係あるらしい
- 昔の光今いずこ〜」は「○○○○○の月」
- 月見に飾る、ホウキみたいな植物
- 今夜が「いざよい」なら、昨夜は?
- 大違いよ。まるで「月と○○○○○」
- ミロス島で発見「○○○のヴィーナス」
- 月が美しいのは、やっぱりこの季節?
- 「葉月みのり」も「つきあかり」も炊けば銀シャリ

ヨコのカギ

- 「月夜に釜を抜く〜」……パン。トホホお手つき
- 順序。等級。五○○○○評価
- ユネスコ世界○○○「中尊寺」の「月見坂」
- 開け放して、室内でお月見
- 月の出ない暗い夜
- お月見と同時に「○○○豊饒」を祈願?
- 餅つきウサギさんの前にある容器
- 服の内側、ツルツルした生地
- ワタクシも鈴虫ですが、鳴きません
- 4桁くらいしか覚えられないよ
- 並べ答えると「月見」になる玩具
- 天気○○○では、夜は晴れるらしいよ
- 「○○○11号」で人類が初めて月へ
- 乙付け難いわね
- 月とコレの間に、火水木
- ザーザー降りて、月見えず
- 急須に入れて、お供は「萩の月」

ご応募、お待ちしております。締切日 令和元年10月18日(金)

クロスワードパズル正解者の中から抽選で10人、ナンバープレース正解者の中から抽選で5人、合計15人の方へ図書カード2,000円分を進呈致します。当選者は令和2年1月号で発表します。

- 応募方法 一人1枚かぎり。答えはA・B一緒でも別々でも応募できます。

ハガキに下記を記入し、送付又はホームページからご応募ください。

- 答え
- 氏名(ペンネーム可。本名も忘れずに!)
- 所属名
- 互助だよりへの感想、事業への意見・要望など

- 応募資格 互助組合員
- 応募先 〒850-8566(個別番号) 県教職員互助組合 互助だよりクイズ係

5月号の答え クロスワード「ナマビール」 ナンプレ「25」

たくさんのご応募ありがとうございました。(応募総数269名) 図書カードを下記の15人の方に進呈します。(敬称略)

- クロスワード
朝永雅昭(佐世保商業高)・よっしー(玉之浦中)・ジャッキー(茂木中)・家事丸投げ子(式見小)・だだっこ(長崎工業高)・森山重人(有馬小)・渋谷雪絵(豊玉高)・ポテトヘッド(鹿町工業高)・じゃがちゃん(愛野小)・ママの子はミー(西北小)
- ナンプレ
ねむねむ(西彼農業高)・大隈敦(西浦上中)・いちやれば(大村工業高)・荒木真生(崎戸小)・とび(五島海陽高)

カツ	オブシ			フタ
ピ	ケイ		ココア	
	モルト		ノンキ	
ミノ		ウマ	ミ	ヤ
ソ		イフク		ナツ
	チエ		ラケット	
イ	ー	スト		イト
カズ		コメ	コウジ	

1	5	4	2	9	3	7	6	8
3	9	6	1	8	7	5	2	4
8	7	2	4	6	5	3	9	1
9	2	1	7	5	6	8	4	3
4	3	5	9	2	8	1	7	6
7	6	8	3	1	4	2	5	9
2	4	3	6	7	1	9	8	5
6	8	9	5	3	2	4	1	7
5	1	7	8	4	9	6	3	2