

令和3年度指定旅館一覧を掲載しています。
ハンドブックと一緒に1年間保管してください。

ながさき

互助だより

令和3年3月
No.170

—退職互助部編—



作品名 『アンギアリの路地裏』 (油絵 F100号)

この絵は 6 年前海外スケッチ旅行で訪れたイタリアの中世都市(アンギアリ)の路地裏を描いたものです。中世そのままの街並みが残っていてその雰囲気を表わすのに彩色を重ね質感を出すと共に奥行きも出るよう明暗にも留意して描きました。

島原支部 城代 成美 作

〒850-8566 長崎市尾上町3番1号
長崎県教育庁福祉厚生室内
電話 095(824)4721 FAX 095(825)4792
URL: <https://www.kyogo-nagasaki.or.jp/>

長崎県教職員互助組合

検索

目次

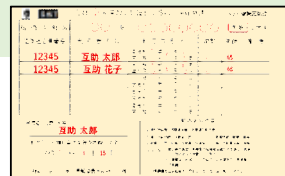
ページ

令和3年度 年間行事予定	2
新退職組合員説明会のご案内	2
令和3年度 指定旅館一覧	3~10
令和3年度 はりきゅう施設一覧	11
弔	12~13
事務局から	13
コラム (健康よもやま話)	14
あたまの体操	15

本ページはパスワード等が掲載されているため、削除しています。

令和3年度 指定宿泊施設一覧

「指定旅館利用補助券」(2,000円補助、年度3泊)が利用できる宿泊施設一覧です。
令和3年3月発行「退職互助部ハンドブック」と一緒に保管してください。



利用方法 (詳細は、退職互助部ハンドブック 29～30ページに掲載)

- ①指定宿泊施設を予約する。宿泊料金を確認し、「長崎県教職員互助組合の宿泊補助を利用します」と伝える。
- ②「指定旅館利用補助券」(以下、補助券)に必要事項を記入、返信用切手(63円)を貼付し、互助組合へ申請する。
- ③互助組合から承認印を押した補助券が返送されてくる。
- ④宿泊時に補助券を宿泊施設へ提出し、2,000円を差し引いた宿泊代を支払う。

◆ 新規施設(令和3年4月以降から利用できます)

所在地	旅館名
福岡	都ホテル博多
静岡	富士山三島東急
神奈川	横浜東急REIホテル



重要

宿泊する前に、互助組合へ申請が必要です。宿泊日の**5～10日前までに**申請してください。
宿泊後の補助はできません。

◆ 取消施設(令和3年4月以降は利用できません)

所在地	旅館名
長崎	休暇村 雲仙
	有明ホテル
	原城温泉 真砂
	つばき荘
福岡	ホテルサンライン福岡博多駅前
	久山温泉ホテル夢家
	成生閣
佐賀	武雄センチュリーホテル
熊本	人吉温泉 鍋屋本館
宮崎	えびの高原荘

所在地	旅館名
大分	ホテルサンバリー
	別府温泉Hotel 芙蓉倶楽部
	国民宿舎 久住高原荘
	ゲートイン鹿児島
鹿児島	指宿ベイヒルズHOTEL&SPA
	指宿コーラルビーチホテル
	霧島国際ホテル
神奈川	ひめしゃら
東京	大森東急REIホテル
新潟	じょいあす新潟会館

インターネット予約での補助券利用について

インターネット予約での補助券の利用可否	
◎	すべてのサイトからの予約で利用可能
○	自社ホームページからの予約のみ利用可能
×	インターネット予約利用不可

- ・予約時に「長崎県教職員互助組合の宿泊補助を利用します」と備考欄などに記載してください。
- ・支払い方法は「現地決済(精算)」を選択してください。
- ・プランや決済方法によっては利用できない場合があります。詳しくは、宿泊施設へお問合せください。

協定料金(宿泊料金)について

協定料金(宿泊料金)は、宿泊条件(部屋タイプ、宿泊日、人数等)により異なりますので、各施設へ直接お問合せください。(昨年度まで、目安としてA～Dの料金区分を掲載していましたが、宿泊料金が複雑化し、組合員へ誤解を与える可能性がありますので、今年度からは料金区分を省略させていただきます。)

指定宿泊施設

※どんな予約方法であっても、「長崎県教職員互助組合の宿泊補助を利用します」と必ず予約時にお伝えください。				
県名	施設名	所在地	電話	ネット予約
長崎	セントヒル長崎	長崎市筑後町4-10	095-822-2251	◎
	矢太楼	長崎市風頭町2-1	095-828-1111	×
	長崎バスターミナルホテル	長崎市新地町1-14	095-821-4111	◎
	ホテルモントレ長崎	長崎市大浦町1-22	095-827-7111	◎
	ホテルニュータング	長崎市常盤町2-24	095-827-6121	×
	長崎につしょうかん	長崎市西坂町20-1	095-824-2151	○

※どんな予約方法であっても、「長崎県教職員互助組合の宿泊補助を利用します」と必ず予約時にお伝えください。

県名	施設名	所在地	電話	ネット予約
長崎	にっしょうかん 新館 梅松鶴	長崎市浜平2-14-1	095-824-2153	○
	にっしょうかん 別邸 紅葉亭	長崎市立山5-13-65	095-824-2152	○
	ホテルベルビュー長崎出島	長崎市江戸町1-20	095-895-5775	×
	ホテルクオーレ長崎駅前	長崎市大黒町7-3	095-895-5773	×
	ホテルウイング・ポート長崎	長崎市大黒町9-2	095-895-5774	×
	ホテルブリスヴィラ波佐見	東彼杵郡波佐見町長野郷567-1	0956-85-8338	×
	ホテルリソル佐世保	佐世保市白南風町8-17	0956-24-9269	◎
	佐世保ワシントンホテル	佐世保市潮見町12-7	0956-32-8011	○
	セントラルホテル佐世保	佐世保市上京町3-2	0956-25-0001	○
	させばパレスホテル	佐世保市谷郷町4-14	0956-22-1310	×
	ホテルオークラJRハウステンボス	佐世保市ハウステンボス町10	0956-58-7111	×
	山暖簾(やまのれん)	佐世保市世知原町上野原316	0956-76-2900	○
	ホテル南風楼	島原市弁天町2-7331-1	0957-62-5111	◎
	東洋九十九ベイホテル	島原市秩父が浦町丁3552-53	0957-62-3111	◎
	いこいの村長崎	諫早市高来町善住寺1080	0957-32-2902	◎
	長崎インターナショナルホテル	大村市水主町1-973-1	0957-52-1111	◎
	大村セントラルホテル	大村市東三城町18-13	0957-54-7111	◎
	五島第一ホテル	五島市栄町6-19	0959-72-3838	◎
	ホテル上乃家	五島市末広町7-7	0959-72-2465	×
	国際観光ホテル旗松亭	平戸市大久保町2520	0950-22-3191	○
	ホテル彩陽WAKIGAWA	平戸市岩の上町1123-1	0950-23-2488	○
	平戸たびら温泉サムソンホテル	平戸市田平町野田免210-6	0950-57-1110	×
	ホテル対馬	対馬市厳原町今屋敷765	0920-52-7711	×
	ホテル金石館	対馬市厳原町今屋敷739	0920-52-0154	×
	ホテルステラコート太安閣	壱岐市郷ノ浦町本村触760-1	0920-47-3737	◎
	壱岐マリーナホテル	壱岐市郷ノ浦町郷ノ浦205-1	0920-47-0603	×
	国民宿舎 壱岐島荘	壱岐市勝本町立石西触101	0920-43-0124	◎
	湯元ホテル	雲仙市小浜町雲仙316	0957-73-3255	○
	雲仙 福田屋	雲仙市小浜町雲仙380-2	0957-73-2151	◎
	ゆやど雲仙新湯	雲仙市小浜町雲仙320	0957-73-3301	○
	国民宿舎 青雲荘	雲仙市小浜町雲仙500-1	0957-73-3273	○
	旅館 山田屋	雲仙市小浜町北本町905-7	0957-75-0505	◎
	うぐいすや旅館	雲仙市小浜町北本町905-35	0957-74-2281	×
	国民宿舎 くじゃく荘	東彼杵郡川棚町小串郷272	0956-82-2661	◎
	ホテルマリンプィア	南松浦郡新上五島町有川郷2555-1	0959-42-2323	×
	有川ビーチホテル浦	南松浦郡新上五島町有川郷574	0959-42-0003	×
佐賀	グランデはがくれ	佐賀市天神2-1-36	0952-25-2212	◎
	ホテルニューオータニ佐賀	佐賀市与賀町1-2	0952-23-1111	○
	ホテル龍登園	佐賀市大和町大字梅野124	0952-62-3111	◎
	ホテル&リゾート佐賀唐津	唐津市東唐津4-9-20	0955-72-0111	◎
	ONCRI 古湯温泉おんくり	佐賀市富士町大字古湯556	0952-51-8111	◎
	天山多久温泉TAQUA	多久市北多久町大字小侍4644-1	0952-75-7770	×
	唐津シーサイドホテル	唐津市東唐津4-182	0955-75-3300	○
	茶心の宿 和楽園	嬉野市嬉野町大字下野甲33	0954-43-3181	○

※どんな予約方法であっても、「長崎県教職員互助組合の宿泊補助を利用します」と必ず予約時にお伝えください。

県名	施設名	所在地	電話	ネット予約
佐賀	ホテル桜	嬉野市嬉野町大字下宿乙1021	0954-42-3000	×
	和多屋別荘	嬉野市嬉野町大字下宿乙738	0954-42-0210	◎
	初音荘新館	嬉野市嬉野町岩屋川内甲340-1	0954-43-3238	◎
福岡	福岡リーセントホテル	福岡市東区箱崎2-52-1	092-641-7741	◎
	博多グリーンホテルアネックス	福岡市博多区博多駅中央街4-32	092-451-4112	◎
	博多グリーンホテル1号館	福岡市博多区博多駅中央街4-4	092-451-4110	◎
	博多グリーンホテル2号館	福岡市博多区博多駅中央街3-11	092-451-4111	◎
	ホテルクリオコート博多	福岡市博多区博多駅中央街5-3	092-472-1111	◎
	プレジデントホテル博多	福岡市博多区博多駅前1-23-5	092-441-8811	◎
	都ホテル博多	福岡市博多区博多駅東2-1-1	092-441-3123	○
	冷泉閣ホテル川端	福岡市博多区上川端町8-21	092-281-1811	◎
	ホテルリソルトトリニティ博多	福岡市博多区中洲4-4-10	092-282-9269	◎
	ホテルニューオータニ博多	福岡市中央区渡辺通1-1-2	092-715-2000	×
	福岡東映ホテル	福岡市中央区高砂1-1-23	092-524-2121	◎
	西鉄グランドホテル	福岡市中央区大名2-6-60	092-781-0711	○
	博多グリーンホテル天神	福岡市中央区大名2-9-11	092-722-3636	◎
	アークホテルロイヤル福岡天神	福岡市中央区天神3-13-20	092-724-2222	◎
	福岡ガーデンパレス	福岡市中央区天神4-8-15	092-713-1112	◎
	シーサイドホテルツインズももち	福岡市早良区百道浜1-7-4	092-822-5001	◎
	休暇村 志賀島	福岡市東区勝馬1803-1	092-603-6631	◎
	小倉リーセントホテル	北九州市小倉北区大門1-1-17	093-581-5673	◎
	ホテルクラウンパレス小倉	北九州市小倉北区馬借1-2-1	093-511-4111	×
	JR九州ステーションホテル小倉	北九州市小倉北区浅野1-1-1	093-521-5031	×
	リーガロイヤルホテル小倉	北九州市小倉北区浅野2-14-2	093-521-2058	○
	サンスカイホテル小倉	北九州市小倉北区神幸町2-1	093-521-0123	×
	ホテルクラウンヒルズ小倉	北九州市小倉北区紺屋町8-5	093-521-0109	○
	千草ホテル	北九州市八幡東区西本町1-1-1	093-671-1131	×
	Active Resorts 福岡八幡	北九州市八幡東区枝光1-1-1	093-662-1020	◎
	ホテルクラウンパレス北九州	北九州市八幡西区東曲里町3-1	093-631-1111	○
	プレミアムホテル門司港	北九州市門司区港町9-11	093-321-1111	◎
	ホテルニューガイアオームタガーデン	大牟田市旭町3-3-3	0944-51-1111	◎
	大丸別荘	筑紫野市湯町1-20-1	0120-026-145	◎
	ROYAL HOTEL 宗像	宗像市田野1303	0940-62-1600	○
	(脇田温泉)楠水閣	宮若市脇田507	0949-54-0123	○
	(原鶴温泉)六峰館	朝倉市杷木久喜宮1840	0946-62-1047	○
	(原鶴温泉)ホテルパーレンス小野屋	朝倉市杷木久喜宮1841-1	0946-62-1120	○
	(原鶴温泉)ビューホテル平成	朝倉市杷木志波203-1	0946-63-3515	◎
	(原鶴温泉)泰泉閣	朝倉市杷木志波20	0946-62-1140	×
	(筑後川温泉)桑之屋	うきは市浮羽町古川1099-10	0943-77-2148	◎
	(黒木温泉)くつろぎの森グリーンピア八女	八女市黒木町大字木屋10905	0943-42-2400	◎
	宿膳八幡屋 満海の湯	遠賀郡岡垣町原670-6	093-282-1081	×
	国民宿舎 マリンテラスあしや	遠賀郡芦屋町山鹿1588	093-223-1081	◎
熊本	水前寺共済会館グレースシア	熊本市水前寺1-33-18	096-383-1281	◎
	ホテル法華クラブ熊本	熊本市中央区通町20-1	096-322-5001	◎

※どんな予約方法であっても、「長崎県教職員互助組合の宿泊補助を利用します」と必ず予約時にお伝えください。

県名	施設名	所在地	電話	ネット予約
熊本	(山鹿温泉)富士ホテル	山鹿市昭和町506	0968-43-4146	◎
	(山鹿温泉)清流荘 鹿門亭・水鏡庵	山鹿市山鹿1768	0968-43-2101	◎
	ホテルセキア	玉名郡南関町関村1556	0968-69-6111	◎
	丸恵本館	人吉市鍛冶屋町18	0966-22-2291	◎
	(菊池温泉)菊池グランドホテル	菊池市隈府1144-2	0968-25-3111	×
	(荒尾温泉)ホテルヴェルデ	荒尾市本井手1558	0968-66-3939	○
	(杖立温泉)つえたて温泉ひぜんや	阿蘇郡小国町下城4223	0967-48-0141	○
	ひぜんや和風別館杖立渓流の宿大自然	阿蘇郡小国町下城4205	0967-48-0149	○
	休暇村 南阿蘇	阿蘇郡高森町高森3219	0967-62-2111	◎
	(阿蘇内牧温泉)阿蘇ホテル	阿蘇市内牧99	0967-32-0008	◎
	阿蘇プラザホテル	阿蘇市内牧1287	0967-32-0711	×
	阿蘇の司ビラパークホテル&スパリゾート	阿蘇市黒川1230	0967-34-0811	○
	旅亭 藍の岬	上天草市大矢野町中5700-1	0964-59-0010	○
	別府豊泉荘	別府市青山町5-73	0977-23-4281	×
大分	ホテル法華クラブ大分	大分市都町2-1-1	097-532-1121	◎
	コモドホテル OITA	大分市金池町1-2-1	097-514-4005	◎
	ホテルクドウ大分	大分市金池町1-11-6	097-532-3981	◎
	HOTEL 910	大分市顕徳町1-2-2	097-532-3331	◎
	ホテルルートイン大分駅前	大分市金池町1-3-1	097-513-5000	○
	ホテル日航大分オアシスタワー	大分市高砂町2-48	097-533-4411	◎
	豊の国健康ランド ホテル豊の国	大分市南春日町12-5	097-546-1126	○
	ダイワロイネットホテル大分	大分市荷揚町2-3	097-535-0022	×
	ホテルルートイン中津駅前	中津市中殿福成467-3	0979-85-0050	○
	グランプラザ中津ホテル	中津市東本町1-2	0979-24-7111	◎
	海浜旅庵しおじ	豊後高田市見目5708	0978-54-3382	◎
	真玉温泉 山翠荘 スパランド真玉	豊後高田市城前156-1	0978-53-4390	×
	別府ステーションホテル	別府市駅前町13-4	0977-24-5252	×
	ホテルSEAWAVE別府	別府市駅前町12-8	0977-27-1311	×
	杉乃井ホテル	別府市観海寺1	0977-78-8888	○
	ホテル風月HAMMOND	別府市北中1組	0977-66-4141	◎
	ホテルサンバリー アネックス	別府市石垣東10-1-20	0977-26-6555	◎
	城島高原ホテル	別府市城島高原123	0977-22-1163	◎
	ホテル別府パストラル	別府市東荘園町1-4	0977-23-4201	◎
	日田の宿 よろづや	日田市隈1-3-12	0973-22-3138	◎
	みるき〜すぱサンビレッジ	日田市天ヶ瀬町赤岩108-1	0973-57-3461	◎
	山荘天水	日田市天ヶ瀬町桜竹601	0973-57-2424	◎
	スマイルホテル大分日田	日田市中央2-2-5	0973-22-0303	◎
	ホテル ソシア	日田市元町17-3	0973-24-6000	◎
	プラザホテル フジノイ	日田市元町19-27	0973-24-7000	◎
	佐伯セントラルホテル	佐伯市向島2-11-33	0972-22-8511	◎
	ホテル金水苑	佐伯市駅前2-4-13	0972-22-8181	○
	ホテル岩城屋	竹田市拝田原161	0974-62-2211	◎
	レゾナイトクラブ くじゅう	竹田市久住町有氏広内1773	0974-76-1223	◎
	久住高原コテージ	竹田市久住町白丹7571-23	0974-64-3111	○

※どんな予約方法であっても、「長崎県教職員互助組合の宿泊補助を利用します」と必ず予約時にお伝えください。

県名	施設名	所在地	電話	ネット予約
大分	ホテルベイグランド国東	国東市国東町小原4005	0978-72-4111	×
	御宿 割烹 一竹	竹田市会々2266-4	0974-63-2138	◎
	ホテルますの井	豊後大野市三重町市場95	0974-22-1050	◎
	和の宿 割烹 三國屋	国東市国見町伊美2280-1	0978-82-0168	×
	旅想ゆふいん やまだ屋	由布市湯布院町川上2855-1	0977-85-3185	◎
	ゆふいん山水館	由布市湯布院町川南108-1	0977-84-2101	×
	名水の宿 宝珠屋	玖珠郡九重町筋湯	0973-79-2529	○
	御宿 泉水	玖珠郡九重町湯坪1037	0973-79-2717	○
	季の郷 山の湯	玖珠郡九重町町田2098-1	0973-78-8111	×
	宇佐ホテルリバーサイド	宇佐市別府瀬社6	0978-33-2222	◎
	クレドホテル臼杵	臼杵市海添2573-10	0972-63-5666	○
宮崎	ホテルブリスベンズ	宮崎市千草町5-7	0985-32-8888	×
	ホテルマリックス	宮崎市千草町15-8	0985-28-6161	○
	ホテルマリックスラグーン	宮崎市清水3-105	0985-38-5000	○
	宮崎観光ホテル	宮崎市松山1-1-1	0985-27-1212	×
	宮崎県市町村職員共済組合ひまわり荘	宮崎市瀬頭2-4-5	0985-24-5285	◎
	ホテルセンチュリー宮崎	宮崎市老松1-4-27	0985-26-5555	◎
	ホテルスカイタワー宮崎駅前	宮崎市高千穂通2-1-26	0985-31-1111	◎
	ANAホリディ・インリゾート宮崎	宮崎市青島1-16-1	0985-65-1555	○
	ルートイングランティア あおしま太陽閣	宮崎市青島西1-16-2	0985-65-1531	○
	綾てるはの森の宿	綾町大字北俣3765	0985-77-1227	◎
	ホテル青島サンクマール	宮崎市大字折生迫7408	0985-55-4390	○
	シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート	宮崎市山崎町浜山	0985-21-1113	◎
	コテージヒムカ／ラクゼー ムーリー	宮崎市山崎町浜山	0985-21-1113	◎
	ホテルメリージュ	宮崎市橘通東3-1-11	0985-26-6666	×
	エアラインホテル	宮崎市橘通西3-10-19	0985-29-7070	×
	ホテルルートイン宮崎橘通	宮崎市橘通西4-1-27	0985-61-1488	○
	ホテル金住	宮崎市吾妻町66	0985-25-3455	×
	ニューウェルシティ宮崎	宮崎市宮崎駅東1-2-8	0985-23-3311	◎
	宮崎ライオンズホテル	宮崎市高松町4-39	0985-22-6111	×
	旅館 ふじやす	日南市岩崎2-11-10	0987-22-2738	×
	日南第一ホテル	日南市岩崎3-3-13	0987-23-9111	○
	ホテル日南北郷リゾート (旧ホテルジェイズ日南リゾート)	日南市北郷町郷之原甲2821-1	0987-55-3333	◎
	日向第一ホテル	日向市本町11-5	0982-52-8151	×
	ホテルベルフォート日向	日向市上町7-3	0982-52-0001	◎
	ベッセルホテル都城	都城市都北町5819-3	0986-46-7777	○
	都城グリーンホテル	都城市栄町27-2-1	0986-25-6111	○
	ホテルウィングインターナショナル都城	都城市北原町35-10	0986-22-2111	◎
	都城ロイヤルホテル	都城市北原町1106-48	0986-25-0111	×
	メインホテル	都城市上町8-9	0986-23-3135	×
	ホテルプラザ	小林市本町119	0984-23-3100	×
	ビジネスホテル くらいし	小林市大字細野128-3	0984-21-0800	×
	延岡アーバンホテル	延岡市中央通2-3-3	0982-22-8800	○
	ルートイン延岡駅前	延岡市幸町3-140	0982-23-1300	○

※どんな予約方法であっても、「長崎県教職員互助組合の宿泊補助を利用します」と必ず予約時にお伝えください。

県名	施設名	所在地	電話	ネット予約
宮崎	延岡第一ホテル	延岡市祇園町2-2-7	0982-34-1181	◎
	エンシティホテル延岡	延岡市紺屋町1-4-28	0982-32-6060	◎
	ホテル中村荘	串間市大字西方6714	0987-72-0038	×
	今国旅館	西臼杵郡高千穂町三田井803-4	0982-72-2175	×
	ホテルグレイトフル高千穂	西臼杵郡高千穂町三田井1352-1	0982-72-4111	×
	ソレスト高千穂 HOTEL	西臼杵郡高千穂町三田井1261-1	0982-83-0001	◎
	ホテルフォレストピア	西臼杵郡五ヶ瀬町大字鞍岡4615	0982-83-2321	◎
	ホテルプリムローズ西都	西都市妻町3-13	0983-43-3313	×
	ホテル 泉屋	児湯郡高鍋町大字北高鍋小鶴1368-4	0983-22-3366	◎
	ホテル四季亭	児湯郡高鍋町大字北高鍋5224	0983-23-0043	○
鹿児島	ホテルウェルビューかごしま	鹿児島市与次郎2-4-25	099-206-3838	◎
	温泉ホテル 中原別荘	鹿児島市照国町15-19	099-225-2800	◎
	ホテル吹上荘	鹿児島市照国町18-15	099-224-3500	◎
	SHIROYAMA HOTEL kagoshima	鹿児島市新照院町41-1	0570-07-4680	◎
	ホテル法華クラブ鹿児島	鹿児島市加治屋町13-6	099-223-0551	◎
	サンデイズイン鹿児島	鹿児島市山之口町9-8	099-227-5151	○
	天然温泉 ホテル自治会館	鹿児島市鴨池新町7-4	099-206-1010	×
	指宿海上ホテル	指宿市十二町3750	0993-22-2221	×
	いぶすき秀水園	指宿市湯の浜5-27-27	0993-23-4141	○
	休暇村 指宿	指宿市東方10445	0993-22-3211	◎
	ホテル ウィングインターナショナル出水	出水市昭和町48-5	0996-63-8111	◎
	霧島ホテル	霧島市牧園町高千穂3948	0995-78-2121	○
	霧島観光ホテル	霧島市牧園町高千穂3885	0995-78-2531	◎
	ホテル霧島キャッスル	霧島市牧園町高千穂3878-49	0995-78-2211	◎
	かごしま空港ホテル	霧島市溝辺町麓616-1	0995-58-2331	×
	種子島あらきホテル	西之表市西町78	0997-22-1555	×
	奄美リゾート ばしゃ山村	奄美市笠利町用安1246-1	0997-63-1178	◎
	奄美サンプラザホテル	奄美市名瀬港町2-1	0997-53-5151	×
	ホテルビッグマリン奄美	奄美市名瀬長浜町27-1	0997-53-1321	◎
	おきえらぶフローラルホテル	大島郡知名町知名5 2 0	0997-93-2111	◎
沖縄	ホテルサンパレス 球陽館	那覇市久茂地2-5-11	098-863-4181	×
	ホテルニューおきなわ	那覇市松尾1-4-5	098-867-7200	×
	パシフィックホテル沖縄	那覇市西3-6-1	098-868-5162	×
	ホテルゆがふいんおきなわ	名護市宮里453-1	0980-53-0031	×
	久米島イーフビーチホテル	久米島町字謝名堂548	098-985-7111	×
	ムーンビーチパレスホテル	恩納村字前兼久1203	098-863-4184	×
高知	高知会館	高知市本町5-6-42	088-823-7123	◎
愛媛	にぎたつ会館	松山市道後姫塚118-2	089-941-3939	◎
山口	セントコア山口	山口市湯田温泉3-2-7	083-922-0811	◎
	海峡ビューしものせき	下関市みもすそ川町3-58	083-229-0117	◎
	一の俣温泉グランドホテル	下関市豊田町一の俣15	083-768-0321	◎
	湯本観光ホテル西京	長門市深川湯本1051	0837-25-3111	×
	大谷山荘	長門市深川湯本字平町2208	0837-25-3300	○
岡山	ピュアリティまきび	岡山市北区下石井2-6-41	086-232-0511	◎

※どんな予約方法であっても、「長崎県教職員互助組合の宿泊補助を利用します」と必ず予約時にお伝えください。

県名	施設名	所在地	電話	ネット予約
島根	サンラポーむらくも	松江市殿町369	0852-21-2670	◎
	島根県教育会館	松江市母衣町55-2	0852-25-6200	◎
徳島	阿波観光ホテル	徳島市一番町3-16-3	088-622-5161	◎
広島	ホテル法華クラブ広島	広島市中区中町7-7	082-248-3371	◎
鳥取	白兔会館	鳥取市末広温泉町556	0857-23-1021	◎
和歌山	ホテルアバローム紀の国	和歌山市湊通丁北2-1-2	073-436-1200	◎
奈良	ホテルリガーレ春日野	奈良市法蓮町757-2	0742-22-6021	◎
兵庫	北野プラザ六甲荘	神戸市中央区北野町1-1-14	078-241-2451	○
大阪	大阪第一ホテル	大阪市北区梅田1-9-20	06-6341-4411	◎
	ホテル法華クラブ大阪	大阪市北区兎我野町12-19	06-6313-3171	◎
	ホテルアウィーナ大阪	大阪市天王寺区石ヶ辻町19-12	06-6772-1443	◎
京都	ルビノ京都堀川	京都市上京区東堀川通り下長者町下ル3-7	075-432-6161	×
	花のいえ	京都市右京区嵯峨天龍寺角倉町9	075-861-1545	◎
	京都教育文化センター	京都市左京区聖護院川原町4-13	075-771-4221	×
三重	プラザ洞津	津市新町1-6-28	059-227-3291	◎
愛知	ルブラ王山	名古屋市千種区覚王山通8-18	052-762-3151	○
	蒲郡荘	蒲郡市港町21-4	0533-68-2188	◎
岐阜	ホテルグランヴェール岐山	岐阜市柳ヶ瀬通6-14	058-263-7111	○
	ホテル吉泉館	下呂市幸田1098	0576-25-3327	◎
長野	みやま荘	松本市浅間温泉3-28-6	0263-46-1547	◎
	ホテル信濃路	長野市中御所岡田町131-4	026-226-5212	◎
富山	パレブラン高志会館	富山市千歳町1-3-1	076-441-2255	◎
	立山高原ホテル	国立公園立山天狗平	076-463-1014	◎
	宇奈月保養所 ホテル溪仙	黒部市宇奈月温泉77-1	0765-62-1246	×
東京	東京ビジネスホテル	新宿区新宿6-3-2	03-3356-4605	◎
千葉	ホテルポートプラザちば	千葉市中央区千葉港8-5	043-247-7211	○
埼玉	ホテルブリランテ武蔵野	さいたま市中央区新都心2-2	048-601-5555	◎
茨城	ホテルレイクビュー水戸	水戸市宮町1-6-1	029-224-2727	◎
福島	あづま荘	福島市飯坂町字中ノ内1-1	024-542-3381	◎
宮城	ホテル白萩	仙台市青葉区錦町2-2-19	022-265-3411	◎
	玉造荘	大崎市鳴子温泉字川渡62	0229-84-7330	×
岩手	サンセール盛岡	盛岡市志家町1-10	019-651-3322	◎
北海道	ホテルライフオート札幌	札幌市中央区南10条西1	011-521-5211	◎



次ページの東急ホテルズでも
「指定旅館利用補助券」が使えます。

指定宿泊施設 東急ホテルズ（全国45ホテル）

- ◎宿泊予約は、0120-21-5489（東急ホテルズ予約センター）か、各ホテルへ直接行ってください。
- ◎インターネット予約では、東急ホテルズ契約法人サイト（www.tokyuhotels.co.jp/ja/biz/）から以下の情報を利用して予約してください。 ※インターネットでは予約できない部屋タイプがあります。
- 法人会員番号 300200177 パスワード ref109（アールイーエフ1ゼロ9）
- ◎ご予約の際は、「長崎県教職員互助組合の宿泊補助を利用します」と必ずお伝えください。

県名	施設名	所在地	電話
福岡	博多エクセルホテル東急	福岡市博多区中洲4-6-7	092-262-0109
	博多東急REIホテル	福岡市博多区博多駅前1-2-23	092-451-0109
熊本	熊本東急REIホテル	熊本市中央区新市街7-25	096-322-0109
鹿児島	鹿児島東急REIホテル	鹿児島市中央町5-1	099-256-0109
沖縄	那覇東急REIホテル	那覇市旭町116-37	098-869-0109
	宮古島東急ホテル&リゾート	宮古島市下地字与那覇914	0980-76-2109
愛媛	松山東急REIホテル	松山市一番町3-3-1	089-941-0109
香川	高松東急REIホテル	高松市兵庫町9-9	087-821-0109
広島	広島東急REIホテル	広島市中区三川町10-1	082-244-0109
島根	松江エクセルホテル東急	松江市朝日町590	0852-27-0109
兵庫	神戸三宮東急REIホテル	神戸市中央区雲井通6-1-5	078-291-0109
	神戸元町東急REIホテル	神戸市中央区栄町通1-2-35	078-327-0109
大阪	新大阪江坂東急REIホテル	吹田市豊津町9-6	06-6338-0109
	大阪東急REIホテル	大阪市北区堂山町2-1	06-6315-0109
	ザパームフロントホテルアットニハ・ザスジ・オジヤパノ®	大阪市此花区島屋6-2-52	06-6460-0109
	大阪エクセルホテル東急	大阪市中央区久太郎町4-1-15	06-6252-0109
京都	京都東急ホテル	京都市下京区堀川通り五条下ル柿本町580	075-341-2411
愛知	名古屋栄東急REIホテル	名古屋市中区栄3-1-8	052-251-0109
	名古屋東急ホテル	名古屋市中区栄4-6-8	052-251-2411
静岡	富士山三島東急	三島市一番町17-1	055-991-0109
	伊豆今井浜東急ホテル	賀茂郡河津町見高今井35-1	0558-32-0109
	下田東急ホテル	下田市5-12-1	0558-22-2411
神奈川	横浜ベイホテル東急	横浜市西区みなとみらい2-3-7	045-682-2222
	横浜東急REIホテル	神奈川県横浜市西区みなとみらい4-3-6	045-663-0109
	川崎キングスカイフロント東急REIホテル	川崎市川崎区殿町3-25-11	044-280-1090
東京	吉祥寺東急REIホテル	武蔵野市吉祥寺南町1-6-3	0422-47-0109
	羽田エクセルホテル東急	大田区羽田空港3-4-2	03-5756-6000
	東京虎ノ門東急REIホテル	港区愛宕1-6-6	03-3431-0109
	ザ・キャピトルホテル東急	千代田区永田町2-10-3	03-3503-0109
	赤坂エクセルホテル東急	千代田区永田町2-14-3	03-3580-2311
	渋谷東急REIホテル	渋谷区渋谷1-24-10	03-3498-0109
	渋谷エクセルホテル東急	渋谷区道玄坂1-12-2	03-5457-0109
	渋谷ストリームエクセルホテル東急	渋谷区渋谷3-21-3	03-3406-0190
	セルリアンタワー東急ホテル	渋谷区桜丘町26-1	03-3476-3000
	二子玉川エクセルホテル東急	世田谷区玉川1-14-1	03-3700-1093
千葉	東京ベイ東急ホテル	浦安市日の出7-2-3	047-390-0109
長野	蓼科東急ホテル	茅野市北山字鹿山4026-2	0266-69-3109
	長野東急REIホテル	長野市南千歳1-28-3	026-223-1090
	上田東急REIホテル	上田市天神4-24-1	0268-24-0109
	白馬東急ホテル	北安曇郡白馬村大字北城4688	0261-72-3001
石川	金沢東急ホテル	金沢市香林坊2-1-1	076-231-2411
富山	富山エクセルホテル東急	富山市新富町1-2-3	076-441-0109
福島	裏磐梯グランデコ東急ホテル	耶麻郡北塩原村松原荒砂沢山	0241-32-3200
北海道	札幌エクセルホテル東急	札幌市中央区南8条西5-420	011-533-0109
	札幌東急REIホテル	札幌市中央区南4条西5-1	011-531-0109

本ページはパスワード等が掲載されているため、削除しています。

事務局から

■ 互助だより-退職互助部編-に掲載する投稿を募集しています。

- 募集内容 ①表紙に掲載する写真
(組合員が撮影した写真や組合員が制作した絵画・陶芸などを撮影したもの)
②クラブ・サークルだより
③支部事業紹介
④短歌・俳句・川柳・詩・エッセーなど文芸作品
⑤趣味の投稿(写真、手芸、陶芸、絵画、家庭菜園、釣り、我が家のペットなど)
⑥近況報告・体験談(私の生きがい、わが故郷、ボランティア体験記など)

応募方法 郵送 もしくは 互助組合ホームページ内「投稿応募フォーム」

ハガキや封書で応募してください。
宛先は、「宛名ラベル」をご利用ください。
(退職互助部ハンドブック巻末の様式集に掲載)



募集内容の詳細を
掲載しています。

互助組合ホームページ
HOME>各種応募フォーム>退職投稿

■ 医療補助金請求について

書類不備や記入間違いが多く、審査業務に時間がかかっています。
令和3年3月発行「退職互助部ハンドブック」7ページ～20ページをよく読んで請求してください。
互助組合ホームページに説明動画も掲載しています。一度ご覧ください。



互助組合ホームページ
HOME>退職組合員の方へ>退職互助部事業の説明(動画による解説)
URL https://www.kyogo-nagasaki.or.jp/taishyoku/movie_exp/

長い間ありがとうございました

松原 英多 (医学博士)



シリーズ 健康よもやま話

始まりがあれば終わりがあ
る。「健康よもやま話」も最終
回になりました。この連載が少
しも皆さま方の健康づくりの
お役に立てたのであれば、望外
の喜びです。

最終回は「老化」を取り上げ
ます。老化は誰にでも来るも
の。だから甘受、ではおもしろくありません。こ
こは一番、徹底抗戦と参りましょう。老化に関す
る研究は、かなり前から盛んに行われています。
今回は札幌医科大学の堀尾嘉幸元医学部長のお知恵
を拝借し、話を進めましょう。

150年ほど前にこんな実験がありました。老
化ネズミと若者ネズミの皮膚を切開して、お互い
を縫い付けるのです。いくらネズミといっても、
かなり酷な実験です。もちろん人間では許されま
せん。でも、その結果が素晴らしい。縫い付けら
れた若者ネズミは、何となくジジむさくになります。
逆に老化ネズミは若々しくなったと報告されてい
ます。ここで、若者物質と老化物質の存在が立証
されたわけです。さらに進んで、老化細胞の中の
老化酵素の存在も分かってきました。老化酵素は
炎症を拡大し免疫を抑制して、老化を促進すると
考えられています。

ここまでくれば遠くない日に、必ず老化酵素の、

働きを抑制するおクスリもできるでしょう。その
日までは「健康よもやま話」を思い出し、若者と
の会合、会話などの接触を増やしながら頑張つて
ください。

ついでに、健康維持法と老化予防法の極意もお
話ししましょう。その極意は「易しをもつて尊し」
とします。日本はハイレベル教育のためか、健康
に関する知識欲が旺盛です。どこの講演会場にも
大勢の人が集まり、熱心に聞き、ノートを取る人
も少なくありません。大変結構。ですが、肝腎の
知識が生かされていないのです。せっかく知識が
ありながら、疾患は増加の一途で、健康保険経済
を大きく圧迫しています。残念ながら、知識だけ
が先行して実行と継続がない。これでは日本の首
相も頭が痛くなるでしょう。

百歳超の方々に尋ねると、健康法や予防医学の
本に書かれているような、ハードな運動をしてい
る方はごくわずかでした。しかし百歳超の方々は
何らかの運動を続けています。その内容は極めて
簡単。大きく伸びをするとか、深呼吸をするとか、
天突き体操をするとかです。そして回数もせいぜ
い1日3、4回。まったくの超マイクロー運動です。
「これで長寿が得られるのだろうか」と、疑いたく
なるほどの軽さです。でも、実行と継続には驚く
ほどの力があります。1日の効果はわずかでも、
毎日の積み重ね効果は、将来必ず大きく花開くの

です。伸びや深呼吸程度では、運動ともいえませ
ん。もちろん不足です。でも、何もしないよりは、
ずっとましです。

これまでも何回となく繰り返してきましたが、
実行と継続がなければ、どんなに優れた理論に裏
付けされた方法でも、効果は生まれません。いや、
効果がないどころか、大きなマイナスを生むかも
知れない。理論がより優れていくと、実行が複雑
になり、継続が難しくなる。同時に、挫折も多く
なります。特に中高年の挫折は簡単なことでもダ
メージが大きく、気力の低下にもつながりやす
くなります。東京の北里大学北里研究所病院では、
運動療法を次のように指導しておられます。「好き
な運動を、好きな時に、なるべく多く」です。こ
れなら実行と継続もラクでしょう。

大きな効果を得たいといっても、無理は禁物で
す。無理が通れば必ず道理が引つ込んで、挫折し
てしまいます。何事によらず、中高年での挫折は
ダメージが大きいと記憶しておいてください。

世の中は広い。どんなにハードな方法でもこな
す人がいます。でも、そんな人は非常に少ない。
あなたには無理かもしれない。無理と分かれば、
ただちに実行と継続が可能なラクラク法に変更で
す。マイクロー運動でもOK。これまでの健康知識
を生かして、良いと思われることを毎日続けましょ
う。「急がば回れ」こそ、健康維持法、老化予防法
の極意です。

長い間お読みいただいて、誠にありがとうございました。
松原英多

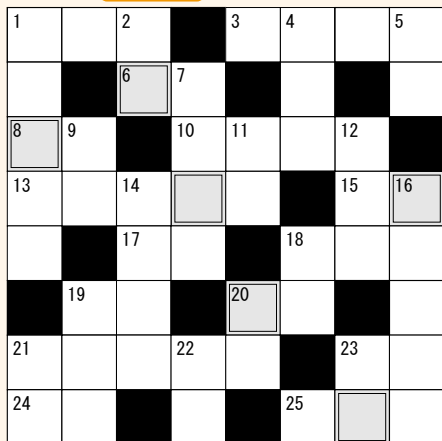
あたまのたいそう

(パズル制作・笠見孝子)

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、グレーのマスに入った6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 **バッグ**



解答欄

--	--	--	--	--	--

計算欄

(応募時は合計数のみ記載)

	+		+		+		=	
						(合計数)		

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。(応募時は合計数のみ記載してください)

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

- タテのカギ
- ① ラタンや竹で編んだバッグです
 - ② ブーツやパンツ。バッグと色合わせ?
 - ④ 今年の干支。○○○革のカバン
 - ⑤ 無料。○○○なくなつたレジ袋
 - ⑦ 薄い書類カバンは、○○○ケース
 - ⑨ 英語圏では目上の男性への敬称でもある。「イエス○○」
 - ⑪ カルトットから連想する数は?
 - ⑫ 紅茶はいかが。○○○バッグだけど
 - ⑭ ジュラルミン製もある箱型カバン
 - ⑯ 伸縮性のある○○○素材の生地
 - ⑰ 亀の甲より○○○の功。おばあちゃんの知恵袋
 - ⑱ ポストンバッグの底に打つてある金具
 - ⑳ 尺の10分の1。「○○志」はポチ袋に
 - ㉑ 最も汚れが目立つ色?
 - ㉒ 巾着袋は縫つた後で通します
 - ㉓ シヤネル、カーク、著作権、炭素に共通するものは?

●ヨコのカギ

- ① リュックを背負って旅。○○○バック
- ③ ショルダーバッグは、左肩?それともこっち?
- ⑥ お米やお豆。○○○揃いの新商品
- ⑧ 園児はカバンを、和尚さんはこれを斜めがけ
- ⑩ ランドセルなら自由に使える。「もろて」とも
- ⑬ シンプルに2色の配色。何カラー?
- ⑮ フーテンの寅さんご愛用。腰を下ろせば○○○代わりに?
- ⑰ 無造作、○○○な格好
- ⑱ 手提げ袋型の○○○バッグ
- ⑲ 落とした!割れた!ワインの容器
- ㉑ ちびっ子はサビ抜きで
- ㉒ 肉、魚、野菜など。買ったら保冷用アルミバッグへ
- ㉓ クオリティー。○○○より量ですか
- ㉔ キャンドルからポタポタ
- ㉕ 化粧品などを入れるプチバッグ

■ 応募資格 退職組合員及び退職加入配偶者

■ 応募方法 ハガキ又はホームページ

- ① 答え (Aクロスワードパズル、Bナンバープレース)
- ② 退職組合員番号 ③ 氏名
- ④ 互助だよりの感想・事業への意見・要望などを、記入し送付してください。(紙面上で紹介することがあります)

※応募は、お一人それぞれ1枚かぎり、
答えはA④B④一緒に、別々でも応募できます。

■ 応募先 〒850-8566 (個別番号)

長崎市尾上町3-1 県教育庁福利厚生室内
(一財)長崎県教職員互助組合 クイズ係

※ 互助組合ホームページからも応募できます。

URL: <https://kyogo-nagasaki.or.jp/>

長崎県教職員互助組合 検索

■ 締切日 3月31日 (水)

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円分を進呈します。当選者は、5月発行の互助だよりNo.171で発表します。

No.169 (9月) 号の答え

- A 「ウロコグモ」
B 「12」 (3+6+1+2)

ハガキ・ホームページ合わせて337名の応募がありました。
たくさんのご応募ありがとうございました。
図書カードを下記の15人の方に進呈します。(敬称略)

A クロスワードパズル (10人)

岡本 裕臣 佐野美美子 山崎ひとみ
田中由美子 石川 浩氣 近藤 徳久
堤 哲春 佐名 隆洋 松本 正子
内村 静子

B ナンバープレース (5人)

大賀 章 赤木美由紀 村田 俊郎
山本 寛瑞 汐除 敦子

コ	ス	ロ	コ	ス	カ	ラ	ス
コ	ミ	ズ	ウ	ミ	ガ		
ロ	ツ	ジ	テ	ハ	タ		
キ	ドン	グ	リ				
カ	ミ	ナ	リ	ミ	ケ	ン	
ザ	ア	オ	ー				
ウ	ケ	ミ	ウ	イ	ン	グ	
マ	コ	ン	ジ	キ	ン		

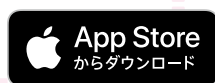
8	4	7	5	2	6	1	9	3
1	9	6	3	8	4	7	5	2
5	3	2	9	1	7	6	8	4
2	6	9	4	3	1	8	7	5
4	5	1	8	7	2	3	6	9
7	8	3	6	5	9	2	4	1
6	2	5	1	9	8	4	3	7
3	7	4	2	6	5	9	1	8
9	1	8	7	4	3	5	2	6



マチイロ

マチを好きになるアプリ

自治体のお知らせをアプリを通じてスマートフォンや
タブレットにお届けします。



自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん！

1

役立つ行政情報を見逃さない！

2

自分に合わせた情報が届く！

3

いろいろなマチの魅力をお届け！

ダウンロードはこちらから



※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。



マチイロに関するお問い合わせは

株式会社ホープ ☎092-716-1480まで
〒810-0022 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F