

互助だより

—退職互助部編—

令和3年5月
No.171

目次

ページ

理事長就任のごあいさつ	2
支部総会の開催について	2
「旅のとも」パンフレットの送付について	2
令和3年度予算概要	3
特集 医療補助金請求のコツ	4
互助組合からの重要なお知らせ	8
予告 セカンドライフサポート事業	10
組合員の広場	10
オリンピック物語（最終回）	11
カラダが喜ぶ旬のレシピ	12
新語・流行語／名句の風景	13
弔	14
あたまのたいそう	15

『舞い上がれ、五島から東北へ』

角田 洋己（下五島支部）

2011年3月11日は、勤めていた適応指導教室最初の卒業式で、1人の生徒が巣立ちました。その日のTV画像には、信じがたい大地震の光景が…

ある日の農作業中にたんぼぼの綿毛を目にしました。東北へのエールの気持ちを込めて描いてみました。

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
長崎県教育庁福祉厚生室内

電話 095(824)4721 FAX 095(825)4792

長崎県教職員互助組合

検索

理事長就任のごあいさつ



(一財)長崎県教職員互助組合
理事長 平田 修三
(長崎県教育委員会教育長)

このたび、4月1日付で一般財団法人長崎県教職員互助組合理事長に就任いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。

組合員の皆さまには、教職員互助組合の運営につきまして、日頃からご支援とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、学校教育にもこれまで以上の安全安心な学習環境が求められており、学校や教職員を取り巻く情勢も大きく変化してきています。

また、後期高齢者医療費負担額の改正など社会保障制度改革が進められ、退職者を取り巻く環境も大きく変わりつつあります。

このような中、教職員互助組合は、昭和35年の設立以来約60年間、相互扶助の精神のもと、組合員の皆様が心身共に健康で安定した生活が送れるよう様々な福利厚生事業の充実に取り組んでまいりました。

近年の組合員数減少に伴う掛金収入の減少、超低金利政策による運用益の減少など、教職員互助組合の財政は厳しい状況が続いておりますが、県教育委員会、公立学校共済組合長崎支部と連携を図りながら、更なる工夫と努力を重ねてまいりたいと考えております。

今後とも組合員の皆さまの、教職員互助組合への一層のご理解とご協力をお願いし、就任のご挨拶といたします。

令和3年度

支部総会の開催について

支部組合員相互の親睦を深める機会です。新型コロナウイルスの感染状況によっては、変更される場合があります。詳細については、支部からのお便り、又は直接支部役員へご確認ください。



令和3年4月30日時点

支部	実施日・会場など
長 崎	6/18 (金) メルカつしまち
大 村	6/15 (火) 中地区公民館
平 戸	6/ 3 (木) 平戸市北部公民館
下五島	7/ 3 (土) 五島市福江文化会館
上五島	6/ 6 (日) 新上五島町石油備蓄記念会館
壱 岐	6/ 8 (火) 壱岐の島ホール
西 海	未定
福 岡	6/ 9 (水) TKP博多駅筑紫口ビジネスセンター

佐世保・島原・諫早・松浦・西彼・東彼・南高・対馬は中止

「旅のとも」パンフレットの送付について

全国教職員互助団体協議会（全教互）が契約してる旅館・ホテルの一覧を掲載しています。予約時に申し出ることにより、「全教互協定料金」で利用することができます。（詳細は、パンフレットをご覧ください。）

【注意点】互助組合の「指定旅館利用補助券」（2,000円補助、年度3泊）とは別事業です。互助組合の指定旅館一覧は、「互助だよりー退職互助部編ー3月号」に掲載しています。両方に掲載されている宿泊施設については併用が可能です。



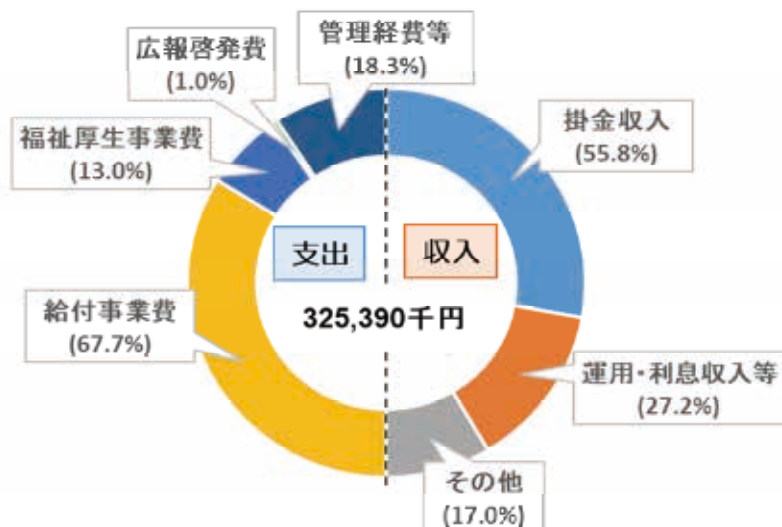
令和3年度

退職互助部 予算概要

○退職互助部組合員数
(令和2年9月末現在)

・現職組合員	8,951人
・現職加入配偶者	2,433人
合計	11,384人
・退職組合員	10,707人
・退職加入配偶者	4,867人
合計	15,574人

令和3年度の事業計画及び予算は、第3回理事会(2月12日)、第2回評議員会(2月26日)において書面決議によりそれぞれ決定・承認されました。このうち、退職互助部の予算概要をお知らせします。



■収入の部

掛金収入は、現職組合員の減少が続く中、退職互助部への加入率の低下により、前年度比▲5,100千円の181,400千円と厳しい状況が続いています。有価証券の資産運用による運用利息収入は、7,800千円増の88,600千円を見込んでいます。

(単位：千円)

科目	予算額	前年度予算額	増減	備考
掛金収入	181,400	186,500	▲ 5,100	現職組合員による掛金収入
運用・利息収入等	88,600	80,800	7,800	有価証券の運用収入、定期預金利息収入等
その他	55,390	63,860	▲ 8,470	雑収益、引当金取崩し等による調整
合計	325,390	331,160	▲ 5,770	

■支出の部

医療補助金を中心に新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、前年度比で5,770千円減の325,390千円を見込んでいます。

「セカンドライフサポート事業」は、新型コロナウイルス感染症対策を行った上で実施予定です。幅広く組合員の皆様の福利厚生の充実に貢献できるよう努めてまいります。

(単位：千円)

科目	予算額	前年度予算額	増減	備考
給付事業費	220,400	225,400	▲ 5,000	
医療補助金	183,200	186,400	▲ 3,200	保険診療による医療費の一部を補助
積立返戻金	26,000	27,000	▲ 1,000	現職組合員の死亡や、45歳未満退職等に伴う給付
退会一時金	300	300	0	
弔慰金	2,500	2,700	▲ 200	
長寿祝金	8,400	9,000	▲ 600	喜寿・米寿・白寿のとき一律1万円を給付
福祉厚生事業費	42,200	44,800	▲ 2,600	
宿泊補助	5,600	6,000	▲ 400	1泊2,000円×3泊
支部厚生費	7,500	7,600	▲ 100	16支部
予防保健	11,000	12,300	▲ 1,300	検(健)診・ドック補助
リフレッシュ活動費	14,000	15,400	▲ 1,400	現職者向け給付事業
セカンドライフサポート事業	900	600	300	コロナ感染症対策のため各会場2回開催
福祉給付金	2,600	2,500	100	
ふるさと便り	600	400	200	福岡を除く県外の組合員を対象
広報啓発費	2,600	2,300	300	互助だより、ハンドブック印刷代など
管理経費等	60,190	58,660	1,530	
合計	325,390	331,160	▲ 5,770	

特集 医療補助金請求のコツ教えます

～これを知っていれば、請求もらく♪らく♪～



医療補助金とは・・・ 病院や薬局で支払った医療費の一部を補助する事業

1. 対象者 退職組合員本人及び退職加入配偶者
2. 給付額 窓口で支払った一部負担金（保険適用分のみの額）を医療機関別、入院・外来別、
医科・歯科別に分けた1か月分の合計額から、1,500円を控除した額の60%
(100円未満切り捨て)
なお、地方公共団体からの付加給付や高額療養費に該当している医療費は、
その金額を控除して計算します。
3. 請求方法 「医療補助金請求書」（様式退第11号）に必要事項を記入し、証拠書類を添付して
互助組合へ提出（郵送もしくは持参）

らく♪らく♪
Point

「医療費のお知らせ」を使って請求すれば、らく♪らく♪

医療費のお知らせ（抜粋）

受診 年 月	受診者氏名	受診 区分	日数	医療費総額	医療費総額の内訳		病院等名称
					国民健康保険等 から支払った額	窓口での 負担額	
02 05	互助 太郎	通院	2	8,780	6,147	2,634	互助外科医院
02 05	互助 太郎	歯科	2	13,630	9,541	4,089	互助歯科医院
02 05	互助 太郎	薬局	2	6,690	4,683	2,007	互助調剤薬局県庁店
02 06	互助 太郎	通院	1	5,560	3,892	1,668	互助内科
02 06	互助 太郎	薬局	1	4,880	3,416	1,464	互助の薬局
02 06	互助 花子	通院	1	24,090	24,498	10,404	互助内科

病院・調剤薬局名 (医療機関別)	診療年月 (数字のみ)	該当に ○印	一部負担金 (保険適用分のみ)	医療費 総点数(額)
記入例 互助医院	1 年 5 月	1入院 2外来	3630 円	1210 円
記入不要	2 年 5 月	1入院 2外来	2634 円	
	2 年 5 月	1入院 2外来	4089 円	
	2 年 5 月	1入院 2外来	2007 円	
	2 年 6 月	1入院 2外来	1668 円	

窓口での負担額が1,665円以上のものを
1行ごとに転記するだけ!!

(病院毎に並び替えず、そのまま記入。)

同月の調剤薬局は合算可能)

一部負担金に記入する際は、

四捨五入しない!



注意

(1) 平成31年3月以前受診分は、領収証を添付する方法で請求してください。

(2) 同月受診分は一度で請求する必要があります。

そのため、受診月ごとに実際に受診した内容がすべて記載されているか確認をしてください。

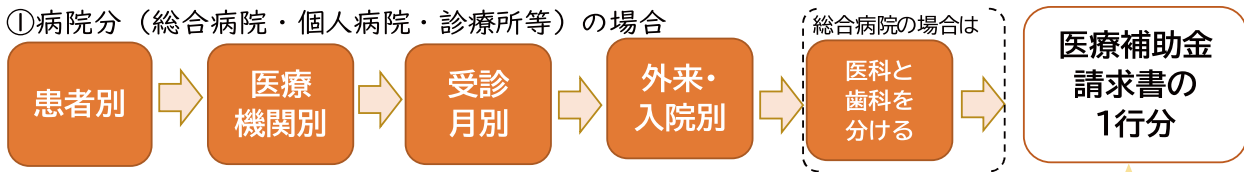
記載されていない受診分は、領収証を添付し、一緒に請求してください。

らくらく♪
Point

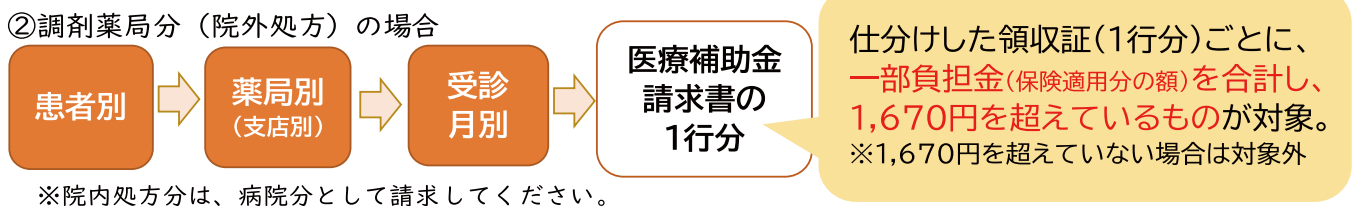
「領収証」を使って請求する場合は、「領収証の仕分け」でらく♪らく♪

(1)領収証の仕分け方（下図に沿って領収証を分け、医療補助金請求書の1行分を把握する）

①病院分（総合病院・個人病院・診療所等）の場合



②調剤薬局分（院外処方）の場合



※院内処方分は、病院分として請求してください。

(2)仕分けした領収証（1行分）ごとに一部負担金（保険適用分の額）と医療費総点数（額）を合計し、医療補助金請求書に記入

- ◎「一部負担金」には、1行分ごとに合計した額を記入。入院時の食事療養費や、容器代・予防接種など健康保険が適用されない費用は含めない。
- ◎「医療費総点数（額）」には、1行分ごとに合計した保険診療分の点数や額を記入

病院・調剤薬局名 (医療機関毎)	診療年月 (数字のみ)	該当に ○印	一部負担金 (保険適用分のみ)	医療費 総点数(額)
互助クリニック	2年 5月分	1入院 2外来	1,830	609
互助総合病院	2年 8月分	1入院 2外来	57,600	62,039

領収証（外来の例）

領収証（入院の例）

注意

同月受診分は一度で請求する必要があります。受診した領収証をすべて揃えてから請求してください。





「医療補助金Web申請システム」を



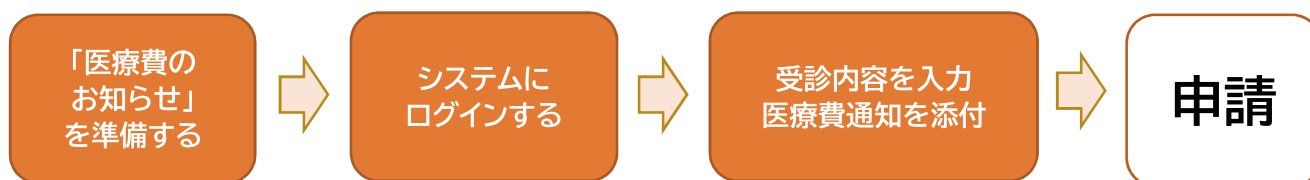
使って請求すれば、らく♪らく♪

インターネット環境があれば、どこからでも医療補助金の申請ができるようになりました。ただし、対象となるのは「医療費のお知らせ（医療費通知）」のみを添付する場合のみです。領収証を添付して請求する場合は、今までの請求方法で請求してください。（医療補助金請求書に記入、郵送してください。）

（１）申請期間 毎月第2月曜日～月末日

- ・毎月１日～第2日曜日までは、申請システムへのログインおよび申請はできません。
- ・毎月１回のみ申請可能。申請後に訂正したい場合は、互助組合へ連絡。

（２）Web申請システムによる請求の仕方



○医療費のお知らせを準備する。

…窓口での負担額が**1,665円以上**のものにチェックを入れる（同月の調剤薬局は合算可能）



医療費のお知らせ（抜粋）

受診 年 月	受診者氏名	受診 区分	日数	医療費総額	医療費総額の内訳		病院等名称
					国民健康保険等 から支払った額	窓口での 負担額	
02 05	互助 太郎	通院	2	8,780	6,146	2,634	互助外科医院
02 05	互助 太郎	歯科	2	13,630	9,541	4,089	互助歯科医院
02 05	互助 太郎	薬局	2	6,690	4,883	2,007	互助調剤薬局県庁店
02 06	互助 太郎	通院	1	5,560	3,892	1,668	互助内科
02 06	互助 太郎	薬局	1	4,880	3,416	1,464	互助の薬局
02 06	互助 太郎	通院	1	24,030	24,438	10,404	互助内科

○システムにログインして入力する。

医療補助金Web申請システム

<https://www.kyogo-nagasaki.or.jp/iryohojo/>

（ログインパスワードが必要です。）



ログインパスワードや入力手順などは

「退職互助部ハンドブック（令和３年３月発行）」

をご覧ください。





医療補助金について事務局からのお願い

1. 受診月毎に全ての受診分（医療機関や調剤薬局）を揃えて請求しよう！！

同月受診分は、1度で請求してください。

別々に請求すると、あとに請求した分は対象外となります。

	A病院	B薬局	C病院
3月	外来	外来	
4月	外来	外来	
5月	外来	外来	入院

同月受診分をすべて揃えてから請求！

左記の例では、
3、4月分は、A病院とB薬局、
5月分はA病院とB薬局とC病院
の領収書がすべて揃ってから請求してください。
入院の支払いは翌月以降になる場合があります
ので、注意が必要です。

2. 請求時期の分散化にご協力ください。

1月～5月までは請求が集中します。
比較的請求が少ない8～11月の請求に
ご協力ください。



3. 医療補助金請求の説明動画を公開しています。



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月発行の

「退職互助部ハンドブック」7～20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/

【医療補助金に関する問合せ先】 退職互助部班 荒木 TEL095-824-4721

互助組合からの重要なお知らせ

1. 『令和3年3月発行退職互助部ハンドブック』をご活用ください。

～退職互助部の事業内容や申請手続きなど詳しく掲載しています～



1 世帯に1部送付（3月送付済み）

新退職組合員（令和3年3月末退職）へは4月に送付済みです。

■互助組合宛名ラベルを掲載

今年度から経費削減の観点から「返信用封筒」の配布を取りやめました。ハンドブック様式集に「宛名ラベル」を掲載していますのでご利用ください。

■各種様式を掲載

「医療補助金請求書」・「記載事項変更届」などを掲載しています。切り離して使用することができますが、不足する場合は、**白黒コピーして使用**してください。

■ハンドブック5ページ

令和3年度の期間限定優待情報のパスワードは

s3zgkm（半角エス・数字3・半角ゼット・半角ジー・半角ケー・半角エム）

ご自身でハンドブックにメモしておくくと便利です。

2. 以下の場合（住所、給付金口座、健康保険などを変更する場合）には、**「組合員台帳 記載事項変更届」**の提出が必要です。

- ・ 変更届は「退職互助部ハンドブック」及び、互助組合ホームページよりご使用ください。
- ・ ご夫婦で組合員の場合は各々提出が必要です。

① 「住所」「氏名」「電話番号」の変更が生じた場合

互助組合からの郵送物が届かない事例が多く発生しています。変更が生じた場合はすぐに提出してください。

② 「給付金の振込口座」を変更する場合

ただし、令和3年5月以降に予定されている十八親和銀行の店舗統合に伴う届出は不要です。

③ 「医療保険」（健康保険）を変更した場合

- (例)
1. フルタイム再任用の終了
 2. 任意継続の期間の終了
 3. 一般企業等に再就職
 4. 国民健康保険に切替
 5. 家族の扶養に加入 など
- ただし、70歳以上で「前期高齢者（国保）」「後期高齢者」となる方は、変更届は提出不要です。

医療補助金を給付する際に、必ず確認しますので、変更があった際には速やかに届出をしてください。

④ 身体障害者手帳の交付を受けた場合（福祉医療費受給者証を取得した場合）

手帳の交付を受けた場合は、「福祉給付金」の受給対象者になる場合があります。

3. 令和3年度 陳情署名のお願い

今年度も陳情署名活動を実施しますので、一人でも多くの声を国会に届けるために皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

「陳情」の要旨について

教職員互助団体では、1972(昭和47)年度が可能な社会保障制度の確立」等について、全国参国會議員に対して、生活者を代表して陳情つきましては、今年の「教職員の生活安定と陳情内容に賛同し、署名します。」

■陳情書の送付

6月30日(水)までに
互助組合事務局あてに送付してください。
※支部長あてには送付しないでください。

住所、氏名が同じでも「〃」「々」「同上」は使用せず正確に記入してください。

	名 前	住 所
1	互助 太郎	長崎市尾上町3番1号
2	✕ 〃 花子	✕ 同 上
3	退互 一郎	西彼杵郡尾上町3番1号
9		
1		

事務局で印字しますので記入不要

住所が市の場合は〇〇市、郡の場合は〇〇郡から記入してください。

【送付先】
〒850-8566 長崎市尾上町3-1
(一財)長崎県教職員互助組合
宛名ラベルを退職互助部ハンドブックに掲載しています。ご利用ください。

団体名

全国教職員互助会

4. 令和3年度の互助組合事務局を紹介します。

常務理事(事務局長)

小森 孝幸

事務局次長

総務・現職互助部班班長

倉本 大治

退職互助部班班長

今村 伸郎 (新任)

令和3年度 退職互助部班 業務担当者	
今村	退職互助部班班長 弔慰金 検(健)診・ドック補助金 陳情署名活動
野中	組合員管理(変更届) 支部の運営に関すること セカンドライフサポート事業
荒木	医療補助金・福祉給付金 宿泊補助 互助だより・ふるさと便り

退職互助部は3名でサポートしていきます。よろしくお願いします。

予告 令和3年度 セカンドライフサポート事業

支部の枠を超えた組合員同士の交流等を目的に生活に役立つセミナーをホテルのランチ付きで実施します。また、新型コロナ対策を徹底し、各会場2回を予定しています。

申込方法等は互助だより9月号及びホームページに掲載します！

長崎会場 10/21(木)、10/22(金)

(ホテルセントヒル長崎)

終活・相続セミナー

終活カウンセラー、相続診断士の講師をお招きし、人生の終りに向けての準備や確認事項の講演を行ないます。

講演後はランチでひと息♪



佐世保会場 10/28(木)、10/29(金)

(ホテルオークラJRハウステンボス)

和食テーブルマナー

テーブルマナーを学びながら、高級ランチで舌鼓♪ハウステンボスを一望できる会場で高級ランチは気持ちもリラックス♪



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

組合員の投稿でつくるコミュニケーションコーナー

詳細と応募フォームはこちら

組合員の広場

投稿募集中です。

郵送もしくは投稿応募フォームで応募してください。



互助組合ホームページ
HOME>各種応募フォーム>退職投稿



絵画のコーナー

モクレンの花咲くふるさと(水彩画)



この絵は、普賢岳が噴火する前の姿をイメージして描いたものです。春の日の光かがやくふるさとを桃源郷のように表現したいと思いました。
(村里家信さん)



俳句・短歌・川柳のコーナー

・西彼支部輪投げ大会
・親睦の輪投げ入魂みな真顔
・一喜一憂歓声あがる
・心配をかけた教え子今社長

(竹馬 亮二さん)

・桃の花穏やかな日々運び来る
・傘寿の春今日もまたへまやらかして

(東島 康文さん)

「志村正順、涙の遺言」

「1952年ヘルシンキ五輪実況の帰途で歴史を作るお土産話」

刈屋 富士雄（日本放送協会 解説委員室 解説主幹）

この「オリンピック物語」も、いよいよ最終回。最後に直接五輪とは関係ありませんが、NHKのスポーツアナウンサーの大先輩から受け取った遺言をお伝えしようと思います。

その大先輩の名は、志村正順。2007年に94歳で亡くなられましたが、私はその2年前にたった一度だけお会いしました。

志村さんは、1952年ヘルシンキの五輪実況の帰り道、アメリカのメジャーリーグを視察、ジョー・ディマジオが解説している姿にヒントを得て、選手、監督経験者を解説に置く、今につながるスポーツ中継の放送スタイルを確立しました。その功績が評価され、2005年放送関係者として初めて野球殿堂入りしました。私がお会いしたのはそのお祝いの会でした。野球界、相撲界はもちろんスポーツ界、放送界の重鎮たちが数百人顔をそろえた豪華な祝賀会でした。当時45歳の私が一番若手。現役のNHKアナウンサーは私を含めて3人、広い会場の入り口に一番近いまさに末席にいました。

しかし、祝賀会の主役である志村さんが最後にあいさつに立ったとき、並み居る重鎮たちには目もくれず、その末席の私たちに向かって話し始めたのです。しかも、野球殿堂入りの話はほとんどせず、輝かしい功績の思い出話を一切せず、唐突に、学徒出陣壮行会のラジオ実況の話が始めたのです。

■人生最大の悔い■

1943年、第二次世界大戦における兵力不足を補うため、就学中の学生を徴兵し出征させることになり、雨の神宮外苑で行われた学徒出陣壮行会を、NHKがラジオで生中継しました。国民の気持ちを高揚させる国家プロジェクトとして、当時NHKスポーツの看板アナウンサー和田信賢が担当。若手の志村正順はそのサイドにつくはずでした。ところが当日、その国家プロジェクトの生中継が始まる時間になっても、和田信賢は来ませんでした。公式発表は「飲み過ぎでの体調不良」。急きよ、志村正順がメイン席に座り、生き生きと高揚感たっぷりに学徒出陣の様子を実況し、高い評価を得ました。それが認められ、その後、志村正順はスター街道をばく進していきます。

■放送は誰のために■

ところが、十何年かたったあるとき、志村さんはある人から真実を聞かれます。

「実はすでに戦況が傾いてきての学徒出陣、日本の未来を背負う若者たちをこれから戦地に送る。これは、まさしく死なせに行かせるようなものだ。彼らが行ったところで、どうにかなるものではない。それを、あたかも戦況が変わるかのような、国民の気持ちを高揚させるような、そういう中継はするべきではない。せめて淡々と事実だ

オリンピック 物語(最終回)



けを中継するような、そういう中継をやらせてくれと和田信賢が主張。しかし、国も軍もNHKの上層部も、だめだ、しっかりと国民の気持ちを盛り上げるような、そういう中継にしろと。夜通しけんかをして、和田信賢は外された」とその人は語りました。

その話を聞いて、志村さんはすっかり落ち込んで、うつに近い状態になり、「自分が意気揚々としゃべって、気合いを込めて送り出した人たちのかなりの数は、もう日本に帰って来ない。間違いなく死なせに行かせる中継を、指示された通り、あおり立てるような中継をした。自分はそれが評価され有頂天になっていた」と。志村さんは自己嫌悪に苦しみ、アナウンサーの現場を早めに辞めて管理職の後、NHKを退職。いろいろなところからの誘いを一切断って表舞台を避け、自宅のあった藤沢市や奥さんの実家の名古屋で、ほぼ隠遁生活に入りました。

それが、久しぶりに表舞台に出てきたのが、その野球殿堂入りのパーティーでした。最後に泣きながら、「いいか、NHKのスポーツアナウンサーというのは、二度と若者を戦地に送り出すような中継はしないほしい。二度と上司に向かっての放送はしないほしい。視聴者に向かって放送してほしい。これが自分の遺言だ」と。



5月 春ならではのジューシーなアスパラガスを食卓に

年間を通して出回っているものの、5月に旬を迎えるアスパラガス。粘膜の健康維持に関わるβ-カロテン、貧血予防となる葉酸、骨の形成を促すビタミンKなどの栄養素を含んでいます。中でも、エネルギー代謝を促し、疲労回復効果が期待できるアスパラギン酸と呼ばれるアミノ酸を含むのが特徴です。

購入したらなるべく早く調理するのがベストですが、冷蔵庫で保管する際はラップで包み、乾燥するのを防ぎましょう。また、横に寝かせるより、立てて保存する方が鮮度を保てます。

今回はアスパラガス、アボカド、ベーコンでカルボナーラ風に仕上げました。ベーコンは保存が利く上、コクや塩気をプラスしてくれる便利食材です。

アボカドはクリーミーな口当たりで、「森のバター」と呼ばれる果物。サラダなど生で食べるのが定番ですね。でも、熟していないアボカドは、

生食よりソテーがお勧めです。

アボカドに含まれるオレイン酸、リノール酸、リノレン酸などの不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、生活習慣病の予防につながります。また、血行促進に効果的なビタミンEや、むくみ予防に役立つカリウム、便通改善効果のある食物繊維も含んでいます。

カルシウム豊富な粉チーズ、多くの栄養素を含む卵も一緒に調理することで、栄養バランスが整い、味に深みも出ます。卵はポーチドエッグにして乗せました。作るときのポイントは、沸騰した湯に酢を入れることと、鍋の湯を混ぜて渦を作ること。こうすることで白身が散りにくくなり、自然とまとまります。

旬のアスパラガスはみずみずしく甘みもあるので、この時期にぜひ作ってみてください。

アスパラガスとアボカドのカルボナーラ風



●材料（2人分）

アスパラガス	5本	オリーブ油	大さじ1
アボカド	1/2個	黒こしょう	好みの量
ベーコン	60g（A）		
卵	1個	粉チーズ	大さじ2
酢	適量	塩、こしょう	少々

●作り方

- ①アスパラガスは、根元のかたい部分を切り落とし、ピーラーで根元3cmほどの皮を薄くむき、4cmの斜め切りにする。アボカドは1cmの厚さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②【ポーチドエッグの作り方】小鍋で沸騰させた湯に酢を入れ、菜箸でぐるぐる混ぜて鍋の中に渦を作る。深みのあるお玉などに割った卵を入れ、お玉ごと湯の中に沈めた後、お玉をそっと外す。弱中火で2～3分加熱したら卵を取り出す。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、ベーコン、アスパラガスを炒め、全体にしっかりと油が回ったら、アボカドを炒める。Aをふり、全体をさっと炒める。
- ④③を器に盛り、ポーチドエッグを乗せ、黒こしょうをふる。

（1人当たり 329kcal）

ご存知ですか？ 新語・流行語

読売新聞東京本社 校閲部
岡 直樹

○人流

— 人の流れ

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、不要不急の外出を控える。このことを「徹底した人流抑制を」との表現で、東京都の小池百合子知事が訴えていた。首都圏に緊急事態宣言が出た今年初めのこと。

「ジンリウ」と音で聞いてもイメージが湧きにくい。漢字で「人流」なら意味がつかみやすい。「人の流れ」ということだ。「物流」の人間版といえるだろうか。

交通や防災の分野では以前から使われており、ビッグデータを用いた「人流解析」などもある。コロナで、一般になじみのある語になるか。

○～勢

— ～な人たち

インターネットで「サザエさんガチ勢」という表現を目にした。サザエさんはわかるが、ガチ勢とは？

特定のジャンルに力を注ぐ、マニア気質の人たちをいうらしい（ちなみにガチは相撲で真剣勝負を指す隠語「ガチンコ」からとされる）。ゲームなどで、真剣にやりこむガチ勢と、ほどほどに楽しむ「エンジョイ勢」という区分もあるようだ。

「～勢」は軍勢・兵力を表す。「徳川勢」などが例だが、今やさまざまな語に付くようだ。流儀や主張が同じ人の集まりを表す「～派」の感覚で使っているのかもしれない。

○ぬるぬる動く

— 手触りではなく

「ちょっとスマホ見せて。ぬるぬる動いてるなあ」。いえ、ウナギの映像を見ているのではありません。

「ぬるぬる動く」は、映像がスムーズに表示されることをいう表現。フレームレート（1秒あたりのコマ数）が高い、表示の際に遅延が発生せずストレスを感じない、など、プラスの評価に用いられる。

「ぬるぬる」は本来、粘りけがあって、滑りやすくて…と、触覚と関係が深い言葉。一方、今回の「ぬるぬる動く」ものは手で触れられない。「なめらか」という点は共通しているが、変わった使われ方だ。

○～しか勝たん

— 唯一なの？

プロ野球は「巨人しか勝たん!」。いやいや他球団も頑張っているよ…という話ではなく、「巨人が一番好き」という意味なんだとか。

「～しか勝たん」はSNSなどで使われる若者言葉。当初はアイドルの名前を入れて、自分のひいきが一番だとアピールする表現だった。

「○○が一番」だと、ナンバー2や次点の存在もイメージできるが、「～しか勝たん」だと、「～以外は負け」の意味がこもっているようにもとれる。強い思い入れが伝わる一方で、ちょつぱり排他的なニュアンスも含んだ表現だといえそう。

新連載

フォトエッセイ

名句の風景

フォトグラファー

嵐田 啓明

目には青葉

ほととぎす
山郭公

はつがつお
初鰹

やまぐち そどう
山口素堂



初カツオが出回る初夏になると、必ず紹介される一句。一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。作者の山口素堂は、松尾芭蕉とも親交があったという江戸時代の俳人です。

俳句は五七五が基本ですが、「目には青葉」と、あえて「は」を入れて6文字にしてまで強調したかったのは、「目」という視覚。そのため、ホトトギスの鳴き声（聴覚）に続く初カツオ（味覚）が鮮やかに浮かび上がります。目も耳も初夏の風物を楽しんでいますが、何といても舌にうれしい初カツオはたまらない、というわけです。声に出して読むと、リズムも軽やかで初夏の爽やかさが伝わります。

この句が詠まれた江戸時代、黒潮に乗って太平洋岸を北上したカツオは、5、6月ごろには鎌倉沖でも取れたそうです。へさきの尖った早舟に積み替え、日本橋まで運ばれた初物のカツオは、とびっきり高価でしたが、初物に手を出すのが江戸っ子の粋、とばかりに人気を呼んだといひます。現代でも初カツオは、旬の味の代名詞の一つです。

写真は、「土佐の一本釣り」で有名な高知県の久礼港に水揚げされたカツオです。鮮やかなしま模様が食欲をそそりますね。



あたなのたいそう

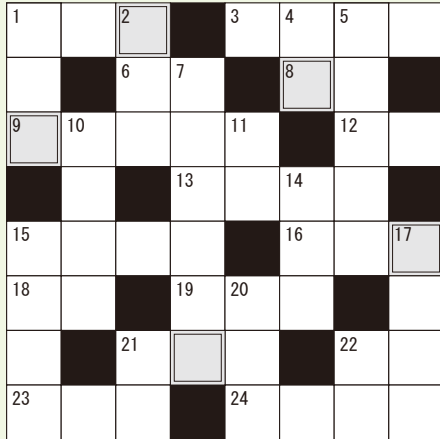


パズル制作・笠見孝子

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、二重枠のマスに入った
の5文字を並べかえてテーマに関連のある言葉にしてください。

テーマ アイスクリーム



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)

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

タテのカギ

- ① アイスクリームの上に、スーサーするハーブの葉
- ② お料理の作り方を書いたもの
- ③ ソフトクリームは、○○じゃなく縦に持つてね
- ④ アイスクリームに添える、格子柄でサクサクのお菓子
- ⑤ シュワとしたお水、飲むだけでなく氷菓にも変身
- ⑥ 双子を英語で、『ピーターパン』にも登場
- ⑦ 飛び抜けてるよ。○○を抜くおいしさだ!
- ⑧ コンビニなどのお弁当やお惣菜コーナー。略語で
- ⑨ 甘さの中に感じる、微妙なこの味が人気のアイスも
- ⑩ アイスバーかと思ったら、「外郎」と書く和菓子
- ⑪ 練乳と相性バツチリ。ピンク色のアイスは何味?
- ⑫ ○酒に漬けたレーズンがオトナ好み
- ⑬ な、なんと。サシセソのソ味のアイスクリームも!

ヨコのカギ

- ① シャーベットやシェイクみたいな、雪+雨
- ② えっ、ガリ味のアイスクリーム?
- ③ やせていても、コレだけは「肥えている」食通さん
- ④ 牧場でモ〜モ〜、牛さんの○○
- ⑤ お好みで、砕いたナッツなどをパラパラ
- ⑥ 五月人形は桐製。アイスバー 12 本入りのものは紙製
- ⑦ パフェとの違いは器? 日曜じゃなくても食べたいなあ
- ⑧ 活きがよいこと。搾りたての牛乳、採れたての野菜
- ⑨ 数学・物理・生物…は○○○系の教科
- ⑩ ドロシーがヒロインの『○○○の魔法使い』
- ⑪ 大きな夏の果物。摸したアイスキャンディーもあり
- ⑫ 楊貴妃の好物といわれる果物。凍らせてもおいしい
- ⑬ バリのルーブル美術館にいる「○○○のヴィーナス」さん
- ⑭ ブルーベリーのトロトロ煮。バニラアイスと相性よし
- ⑮ 「いただきます」。ペロリといたらげ「○○○○さま」

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A B 一緒でも、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 6月25日(金)

正解者の中から抽選で図書カード2,000円分を進呈します。
(クロスワード10人、ナンバープレース5人)

当選者は 9月発行の互助だより
No.172で発表します。

No.170(3月)号の答え

- ① 「スーツケース」
② 「15」(9+3+2+1)

ハガキ・ホームページ合わせて239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)

相川 孝子 田雑 金立 梅枝 邦子
橋本 敦美 川口 昭 城代 成美
中川 益子 田中 泰明 松本 和博
角田 祐輔

B ナンバープレース(5人)

西山 妙子 林田 繁志 向江千恵子
山城 滋子 川崎 恵子

バ	ツ	ク		ミ	ギ	カ	タ
ス		ツ	ブ		ユ		ダ
ケ	サ		リ	ヨ	ウ	テ	
ツ	ー	ト	ー	ン		イ	ス
ト		ラ	フ		ト	ー	ト
	ピ	ン		ス	シ		レ
シ	ヨ	ク	ヒ	ン		シ	ツ
ロ	ウ		モ		ボ	ー	チ

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

老後の不安

解消のために出来るご提案

低金利が続ぎ、銀行預金に置いたままでは何年経ってもお金を増やすことが難しくなっている今、これからの人生をより良く生きていく為に、資産運用の必要性は高まるばかりです。運用するには勿論リスクを伴いますが、私共 SBI マネープラザ株式会社では、運用初心者の方にも分かりやすく「投資に失敗しないコツ」についてお伝えしています。店頭でのご相談やお電話でのご相談、オンライン相談も承っておりますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

(SBI マネープラザ株式会社は、SBI グループでは唯一対面で証券・ファンド・保険・住宅ローン等の多種多様な金融商品をご相談いただける会社です。)

ご相談例

- ✓ 資産運用をスタートさせたいが、自分に合った金融商品が分からない…
- ✓ 現在「株式、投資信託、債券」等を購入しているが、このままで良いのだろうか？
- ✓ まとまった資金があるが、何にどれくらい投資をしたら良いかで悩んでいる。

ご相談をいただいたお客様から
こんなに嬉しいお言葉を
いただいております！

「口座開設だけしたものの何から始めたら良いか分からずにいましたが、納得出来るプランの提案をしていただき、運用の第一歩を踏み出すことが出来ました。」

「たくさんの金融商品がある中で何をポイントに商品を選んで行ったら良いかが分かりました。」

毎月資産運用に関するセミナー開催中！ 参加費無料

例えば

- 投資信託セミナー
～リタイア後を見据えた資産運用ポートフォリオ考察～
- 始めよう！投資信託で資産運用
- 【20～60 代限定】初心者応援！これから始める資産運用



オンラインセミナーも開催中です！お気軽にお申込みください。



SBIマネープラザ株式会社 福岡中央支店 FA室

野田優香理

多種多様な金融商品の中からお客様の状況やニーズに最適な運用方法のご案内をさせていただきます。
まずは皆様のライフプランやご意向についてお聞かせください。

※SBIマネープラザ株式会社のセミナーでは、セミナーでご紹介する商品等の勧誘を行うことがあります。

ご相談無料

資産運用のご相談

お申し込み方法

SBIマネープラザ 資産運用



お電話・店頭・オンラインでもご相談可能！

お問い合わせ先

SBI マネープラザ 福岡中央支店

☎092-724-7080

住 所 〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神 1-1-1 アクロス福岡 2 階
アクセス 地下鉄空港線「天神駅」16 番出口 徒歩約 4 分

SBI マネープラザ株式会社

■金融商品仲介業者 登録番号: 関東財務局長 (金仲) 第385 号

所属金融商品取引業者:

・株式会社SBI 証券 (関東財務局長 (金商) 第44 号) 加入協会: 日本証券業協会、一般社団法人金融先物取引業協会、一般社団法人第二種金融商品取引業協会

・ウェルナビ株式会社 (関東財務局長 (金商) 第2884 号) 加入協会: 日本証券業協会、一般社団法人 日本投資顧問業協会

【注意事項】

当社が取扱う有価証券等及び保険商品は預金等ではなく、預金利息はつきません。また、元本保証はされておらず、預金保険制度の対象ではありません。(金融商品仲介業について) 当社は、所属金融商品取引業者の代理権は有しておりません。当社は、いかなる名目によるかを問わず、金融商品仲介業に関して、お客さまから金銭や有価証券のお預かりをすることはありません。お客さまが行おうとする取引について支払う金額又は手数料等は、当社の所属金融商品取引業者により異なります。