

教職員共済だより

2012 SUMMER
vol. 143

- ◆「脱原発」社会への道筋を考える②
夏の電力は足りるのか?
- ◆いのちを育む、食を見つめる①
レンコンも野菜も味噌も地域と育む、食と農の絆
佐賀県杵島郡白石町立有明西小学校
- ◆それでもここにあるふるさと⑫
難民キャンプにおける「水」事情



環境保護の観点により、ホチキス留めはしていません。



教職員共済だより
2012
vol.143

2012年7月1日発行(年4回発行)
発行人 中村 謙 編集 事業メディア部
発行所 教職員共済生活協同組合 〒162-8624 東京都新宿区山吹町10-1 ラボール日教済 電話03(5228)0661(代)



くろすわーどばずる 頭の体操

ヒント 命を懸けて

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | 7 | | 8 | |
| 9 | 10 | | | 11 | 12 |
| | 13 | 14 | 15 | | |
| 16 | | | 17 | | 18 |
| | | 19 | | | 20 |
| 21 | | 22 | | 23 | |
| 24 | | | 25 | | |

二重ワケの文字をならべかえると答になります。 出題 鈴木米朗

ヨコのカギ

1. ↔強弱
5. ガネーシャはこの動物の頭を持つヒンドゥー教の神
7. 市原悦子のはまり役
9. 天井などに溜まる細かい埃
11. マンチェスター・ユナイテッドに移籍した時の人
13. 交差点では忘れずに
16. あの市場が豊洲への移転ですつたもんだ
17. 世界文化遺産トングクトウがある西アフリカの国
19. ハスキー
20. 刺されると痒い。アレルギーになることも
22. 歩くたびに床が〇〇〇〇と音を立てる
24. これが蓄積されて限界に達すると地震が発生
25. スカイツリーで意外と空いている穴場スポット

タテのカギ

1. 全知全能の神
2. ↓簿価
3. 狼少年、狼少女
4. 痛恨の念
6. カナヅチの人に必須
8. どんぶりつかる。過度の関与
10. A氏を委員長に〇〇〇〇〇〇する
12. 飽食大国であるはずの日本で増加
14. 石原、大村、森田
15. 自画自賛
18. ひいきにしてくれる客、無償スポンサー
19. ○〇が強い讃岐うどん
21. あまりに辛くて味覚が...
22. はし、ふち
23. ○〇を切る。とほけること

応募要項

- 応募用紙またははがき等に答、住所、お名前(ふりがな)、組合員番号、勤務先をご記入の上、〒162-8624 東京都新宿区山吹町10-1 教職員共済生活協同組合「教職員共済だより編集係」宛にお送りください。
- 教職員共済生活協会のホームページからも応募いただけます。詳しくは応募用紙をご覧ください。
- ご応募の締め切りは9月20日(消印有効)。
- 正解者の中から抽選で、100名の方に図書カードを差し上げます。当選者は発送をもって発表にかえさせていただきます。
- ご応募の際、ご意見、ご感想などお書き添えください。本誌「交差点」に掲載させていただきます。また、掲載させていただいた場合には商品券を進呈いたします。

141号の正解

「ウォームビズ」

応募総数734通(正解715通)の中から抽選で100名の方に図書カードをお送りいたしました。ご応募ありがとうございました。

教職員共済だより

2012年 vol.143

CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん② 高知県 カツオのたたき
- 4 いのちを育む、食を見つめる①
レンコンも野菜も味噌も地域と育む、食と農の絆
佐賀県杵島郡白石町立有明西小学校
- 8 そうだったのか! 子どもの病気⑥
子どもが罹りやすいアレルギー症
③小児喘息
キッズクリニック川口前川 院長 新実了
- 10 ほっとブレイク ストレスに効くはなし⑧
体の冷えを防いで心健やか
- 12 交差点[全国からのお便り]
- 14 教職員のための
公的年金ワンポイントレッスン PART 8
- 16 NOTICE(教職員共済生協ニュース)
- 18 脱原発社会への道筋を考える②
夏の電力は足りるのか?
- 20 それでもここにあるふさと⑫
難民キャンプにおける「水」事情
- 22 編集後記
- 24 頭の体操
連載まんが シンマイ先生⑥ めまたこうたろう

発行人/中村 譲
編集/事業メディア部
編集スタッフ/鈴木栄一朗 土川 泉
吉田泰平 佐藤かおり



写真提供: 財団法人高知県観光コンベンション協会



高知県 カツオのたたき

高知県ほどカツオの消費量が多い県は、他にはないと思います。日常的においしいカツオを食べることができる幸せは、高知ならではかもしれません。カツオ料理のおすすめといえば、なんといっても「カツオのたたき」。高知では、家庭でも宴会でも必ずといっていいほどテーブルに並ぶ料理です。

食べ方はいろいろ。オーソドックスに柚子のポン酢だれでいただく「たたき」。海洋深層水や天日で作った高知の塩とわさびとともにいただく「塩たたき」。家庭では薬味たっぷりの「カツオのたたき」。どれもきたてを急速冷凍しているので、自宅で解凍して食べても十分おいしいのです。

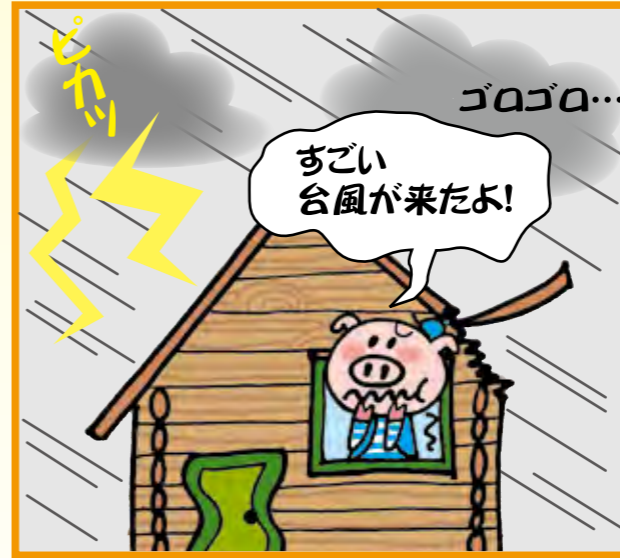
しかし!!!なんといっても、仕入れにこだわったお店で、新鮮なカツオを薬でさっとあぶり、焼きたてのほんのりとした温かさが残るタイミングでいただく幸せ(土佐弁で「ぬくいたたき」といいます)。外側は火が通って燻製のように香ばしく、口の中ではカツオの脂がとろけ、塩やタレと心地よい具合に一つになる。これを一度味わったら、高知人も他県からいらした方も、おいしさにノックアウトですよ。

ぜひ、坂本龍馬の生まれた国、土佐の高知にいらして焼きたての「ぬくいたたき」を存分に味わってください。お待ちしております。

(高知市立泰小学校 瀧谷朝子様より)

「全国の旨いもん」の投稿お待ちしております。
ホームページのWAI WAI SQUAREからお気軽に!
教職員共済 検索 <http://www.kyousyokuin.or.jp/>

今年もやってくる台風の季節! あなたの備えは大丈夫ですか?



大丈夫だよ!
僕らの家は
「火災共済・自然災害共済」
に入ってるんだ!

自然災害共済は
地震も補償
されるよ!

教職員共済生協の
火災共済+自然災害共済に入っていると...
住宅災害等給付金付火災共済

| | | | |
|---------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 子ブタ一家の契約例 火災共済+自然災害共済(大型タイプ) | 木造35坪、家族5人、 世帯主年齢45歳 | 建物契約210口 家財契約200口 | 合計410口 |
| 合計410口の 補償額は... | 火災等による損害 | 地震等による損害 (地震等による火災も含みます) | 台風被害も補償! 風水雪害による損害 |
| 火災共済から | 最高4,100万円 | 最高200万円* | 最高450万円 |
| 自然災害共済から | — | 最高1,230万円 | 最高2,050万円 |
| 合計で | 最高4,100万円 | 最高1,430万円 | 最高2,500万円 |

※火災共済の地震・噴火見舞金(最高200万円)はお支払いをお約束するものではありません。
支払総額が限度を超えた場合は見舞金の額が削減等される場合があります。

月払掛金 **6,765円**
(火災共済 2,460円+自然災害共済 4,305円)

◆自然災害共済は単独ではご契約いただけません。火災共済と同口数でのご契約となります。
◆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。

教職員共済生協の各種共済があなたの生活をトータルでサポートします

総合共済 火災共済・自然災害共済 団体生命共済・医療共済 自動車共済 車両共済 交通災害共済 新・終身共済 年金共済
(住宅災害等給付金付火災共済) (トリプルガード) (車両保険) (終身生命共済) (年金共済・遺族年金共済)

お問い合わせ・資料請求は17ページ記載の各支部事業所までお気軽に! 資料請求はホームページからでもできます。

教職員共済 検索
<http://www.kyousyokuin.or.jp/>

モバイルサイトはこちらから!
携帯サイト



教職員共済生活協同組合

〒162-8624 東京都新宿区山吹町10-1 ラポール日教済
TEL03-5228-0661(代)



手探り、足探りで、レンコンを見つける



お兄さんたちが丁寧に教えてくれる



収穫したレンコン、色白でツヤツヤ

「あったあ、見つけたよ」と、あちこちで声が。「ほら、採れたよ」と満面笑みの女の子。うんうん引張つてもうまく抜けず、お兄さんの助けを頼

胸まである胴長(通称ゴムダバ)を着て作業



コン田に入って、子どもたちにお手本を見せます。近くの水路からポンプでくみ上げたホースの水圧で巧みに泥をかき分け

ながらレンコンを抜いていきます。コツは、大根抜きのように上に引っ張るのではなく、水の中でレンコンを大地と平行に横へスウッと引くこと。収穫するレンコンの長さは、だいたい1m弱くらい。途中でポキッと折らないように、慎重に行うことが大切。というのも、折ってしまうと商品価値が下がってしまうからです。お兄さんたちの手つきを見つめる子どもたちの目は、真剣そのものです。

青実会は食育の応援団

青実会は、レンコン掘りの講話や指導などの他にも、様々な農作物の啓蒙活動を行っています。参加している会員は、レンコンをはじめ、米や麦、玉ネギ、花卉、レタス、海苔など多種多様の産物を作っている生産農家。町内の小中学校を折あるごとに回り、出張授業を行っています。農作物の栽培方法や仕事に対する思い、どうして農家を継いだか、これからの目標などを子どもたちに話しています。子どもたちも、身近なお兄さんたちの話なので、よく聞いてくれるそうです。さらに子どもたちを自宅や畑へ招き、出荷前の小ネギの選別、玉ネギの種入れや苗床作り、野菜の畑作り、米の精米などを実地体験させています。子どもたちに農業や地元の産業に興味をもってもらい、ゆくゆくは白石町の農業を担う次世代に育ってくれば…、これが青実会の願いです。また、青実会は社会活動にも熱心。東日本大震災の被災地へ向けて、持ち寄った農作物をチャリティ販売したり、「とどけ!東北」の看板を掲げた水田を作り、大事に育てた米を11月には東北地方へ送りました。



笑顔がステキな青実会の面々

む男の子。みんなもう、レンコン掘りに夢中です。泥田の中で、宝探しをやっているようにも見えます。

😊レンコンは白石町の全国ブランド

レンコン掘りは30分ほどで、次の班に交代。最初の班の子どもたちに感想を聞きました。「上手く掘れるか心配だったけど、大きくて長いのが採れてうれし」「水が田んぼへ入った時よりずっと深かった、50cmぐらいはあったよ」「レンコンって、こんなに長くてつながつているものとは知らなかった」

また、レンコンについては「お兄さんの話を聞いて、レンコンは白石の特産だということを知って知った」「レンコンは大好きーきんぴらや煮物にしてよく食べているよ」「収穫を経験して、もっとたくさんレンコンを食べようと思った」などの声を聞くことができました。

そろそろ、次の小学校の児童と交代する時間です。畑の中では、レンコンそっこの泥水遊びで大はしゃぎの男の子たちもいます。畑から上がった子どもたちは、濡れたままではちよつと寒そう。ざつと水で泥を流し、着替えてから行きと同じように町営バスで10分ほどの有明西小学校へ帰りました。



レンコンも野菜も味噌も 地域と育む、食と農の絆

佐賀県杵島郡白石町立有明西小学校

元気な食育をささえる さまざまな取り組みを レポート!

11



水着の上にTシャツ、帽子、軍手、靴下の二重履きという姿の5年生たちが、佐賀県白石町福富下区にある、田口さんのレンコン田(圃場)にずんずん入って行きます。都会の子どもなら、「きやあ」とか、「やだ〜」とか騒ぎそうですが、有明西小学校の子どもたちは、わりと平気。さすが、レンコンの大産地・白石町の子どもたちです。今日のレンコン掘りは、町の20代が中心となった農業者グループ「青実会(白石青年実業会)」が全面的に支援している体験学習。町内の小学校8校から抽選で毎年2校が選ばれ、総合的な学習の時間を使いレンコン掘りに参加できます。



佐賀県の中南部、有明海に面した町の小学校で地元若手農家の協力を得て特産のレンコンを収穫したり、町ぐるみで地産地消の給食に取り組んだりしていると聞き、佐賀県白石町立有明西小学校を訪ねました。(2011年9月初めに取材)

😊お兄さんたちと楽しく収穫

子どもたちは、全員が初めての体験。農業を営む家庭の児童もいますが、レンコンは作っていないそうです。ではなぜ、子どもたちがずんずんレンコン田に入ってしまったのかというと、それは、青実会の方々の取り組みの成果にありました。青実会の現会長の定松さんは、今日のレンコン掘りの前に、代掻きが終わり水を張った自分の家の田んぼで、泥リンピックを開催。子どもたちを招待し、思いっきり泥んこ遊びをしてもらっていました。こうした事前準備があるからこそ、子どもたちは泥田に入るのもためらいがないのでしょう。

こんな風に、青実会では、町の小中学校児童生徒を対象に地域農業の啓蒙活動に励んでいます。

まず最初に、青実会のレンコン農家から、「レンコン田は思ったより水が深い、葉っぱや茎で怪我しないように」との注意や、掘り方、レンコンの味や種類についての説明がありました。次に、青実会のお兄さんたちが実際にレン

レンコン豆知識

レンコンというと、冬の野菜のイメージがありますが、6月にはハウスレンコンが、7～8月頃からは早生の露地ものの収穫が始まります。最盛期は12月で翌年の5月頃まで出荷は続きます。早生のレンコンは、やわらかくてさっぱりした味。冬場のレンコンは、ほくほくして甘みがあるそうです。長年の干拓により広がった白石町の土壌は独特の重粘土質。この高い地力が、白石レンコンを他産地の砂地で育てたレンコンより優れた品質にしているのです。レンコンは、なますなどでお正月に縁起物として食べますが、その理由は『穴が開いていて見通しが効く』からだそうです。

白濱先生おすすめの野菜ひと皿盛りを私たちが作っています。

元気で活動的な大川内加代子(おかわちかよこ)教頭先生

挑戦したりなど、食育と農業を結びながら、保護者参加の料理教室や地域の行事などと密に連携して活動しています

続けて支援員の白濱先生は、「野菜嫌いをなくしたい」と思いから、1・2年の子どもたちを対象に、時々「野菜パーティー」を開いています。ドレッシングやマヨネーズも手作りして、町内で採れたとびきり新鮮な野菜をきれいに飾って、目で舌でおいしく味わってもらい、食わず嫌いの野菜嫌いをなくそうとしています。ごはんは炊きあがったものが給食センターから来るのですが、おかずはすべて校内の給食調理室で作っています。



元気で活動的な大川内加代子(おかわちかよこ)教頭先生



野菜が育つ学級園

取材を通じて、先生をはじめ、青実会、保護者、農家、地域、町がひとつになって、有明西小学校の食育、食と農の絆を応援している様子がよくわかりました。白石校長先生のお話の中にあつた「ここは、学校がいちばん！なんですよ(II地区)人は学校をとて大切に思ってく

「今日皆さんが出会った青実会の人たちこそが、私の理想とする子どもたちの将来像なんです。地元で農業という仕事に就き、よい食べ物を生産し、地域のことを大切に考え、伝統や絆、郷土の味わいを未来へつないでいく。日本の社会が昔から守ってきた価値観をもつ大人に育ってほしいと願っています」と話します。

取材を通じて、先生をはじめ、青実会、保護者、農家、地域、町がひとつになって、有明西小学校の食育、食と農の絆を応援している様子がよくわかりました。白石校長先生のお話の中にあつた「ここは、学校がいちばん！なんですよ(II地区)人は学校をとて大切に思ってく



彩りも美しい野菜パーティのひと皿

◎食育教育の目標

生涯にわたって、健康で生き生きとした生活を送ることができるよう、望ましい自己管理能力を身に付け、自らの健康を保持増進していく能力を培う。また、これらの食に関する指導を通じて、豊かな心を育成し、社会性を涵養する。

◎学年別の取り組み

- 1年…野菜作り、野菜パーティー、「にしきえまつり」で野菜売り
 - 2年…野菜作り、野菜パーティー、「にしきえまつり」で野菜売り、大根おでん(保護者を招待)、スイートポテト調理実習
 - 3年…大豆作り
 - 4年…親子料理教室
 - 5年…米作り、家庭科でごはんと味噌汁調理実習、あんこもち・桜もち調理実習、「にしきえまつり」でお米配り
 - 6年…親子ふれあい(PTA行事)、カレー調理実習(保護者を招待)
 - 特別支援学級…きんとん、スイートポテト(育てたサツマイモを使用)、うどん、クッキー、ホットケーキなど調理実習
- ### ◎全校児童での取り組み
- 1月下旬…調理員さんありがとうの会
 - 2月下旬…もちつき



学校園で大豆まき(3年)



おいしくできました!(4年)



田植え(5年)



もちつき(5年)

コツがわかってくると、次々採れる



たくさん採れたレンコンの前でニコリ

本日収穫したレンコンは、次の日の給食で「れんこん混ぜ御飯」と「きんぴら」で出されるそうです。採れたて新鮮なレンコン、シャキシャキしておいしいでしょうね。

毎月19日は「しらいし食の日」

有明西小学校は、有明海の広い干拓地と干潟で知られ、農業がさかんな白石町にあります。創立時の校名は異なりますが、歴史は1876年まで遡ります。現在は1学年1学級、全校児童147人の小規模校です。

校長室で、白石校長先生、大川内教頭先生、支援員の白濱先生に、有明西小学校の給食や食育活動についてお話を伺いました。

まず、白石校長先生に有明西小学校の特色を伺うと「うちの校区は、だいたいが農業地帯にあります。近年開発が進み、商店街や大型店舗、住宅団地も増えてきましたが、昔ながらの、広々とした干拓地の農村の雰囲気が残っています。農村ならではの地域のつながりが強く、保護者は学校にとっても協力的です。ま

◎地産地消は当たり前 食と農を結ぶ絆

た、地区ごとの子どもクラブ活動も活発です」「白石町は、地産地消の給食に力を入れていきます。地場の産物「レンコン」、玉ネギ、アスパラ、イチゴ、海苔、白石牛などがよくメニューに上がります。また今年度から、毎日ごはん食になりました。米はすべて、白石町産の『さがびより』です。さらに、毎月19日を『しらいし食の日』として、地元

の食材を使つた郷土料理などが給食に出ます。うちでは、「青実会」から旬の農産物などを納入してもらっているんですよ」



穏やかで優しい白石誠(しらいしまこと)校長先生

続いて大川内教頭先生にお話を伺いました。「うちの学校では、校長も話したように、白石町産の食材を多く使っているため、あえて「地産地消」と掲げなくてもそれが普通に、日常的になつていっていると思います。また食べるだけではなく、今日のレンコン掘りのように農業の現場体験を重視し、育てて収穫して食べて、さらには本校の「にしきえまつり」で子どもたちが作った野菜を売ったり、味噌作りに

れている」との言葉を実感した一日でした。

取材ノート

焼き物の食器で給食

今日の給食の献立は、さがびよりのごはん、野菜の煮浸し肉味噌添え、野菜いっぱいのすまし汁溶き卵入り、ぶどう、牛乳です。全体に薄味で多くの種類の野菜が摂れるように工夫されています。給食をいただいて驚いたのが、使われている食器。さすが、有田焼・伊万里焼・唐津焼で知られる焼き物王国佐賀。なんと飯茶碗、汁椀、皿がすべて陶器製なのです。先生方からは、「えっ、他県の学校では陶器は使わないのですか。どこでもだいたいそうだと思ってました」と逆に質問されてしまいました。手にしたときの食器のしっかりした重みと手ざわりが、食べ物を今いただいているんだ、食べ物に感謝しようという気持ちを強くしてくれるように思えました。白石町の味わい、ご馳走さまでした!



家庭で食べているような陶器の食器の給食

喘息って何だ？

小児気管支喘息というのは、発作的に息を吐く時に聞かれるゼーゼー・ヒューヒューといった音(笛声喘鳴)を伴う呼吸困難(息苦しさ)が繰り返し起こる病気です。3歳以下の小児では風邪を引いてもせいぜいすることが多く、成人に比べて症状がはつきりしないので、医師でもその判断は難しく診断に時間がかかることもあります。

喘息は、繰り返すというのが特徴です。喘鳴の出現も患者さんによって繰り返すパターンが異なりますが、夜間・早朝に強く、昼間は弱くなるのが一般的です。また、春先や秋口に症状が現れる患者さんであれば、年中発作が続く患者さんもいます。軽症の場合は、聴診器でも喘鳴が聞きとれませんが、「かざるま」などを吹いてもらうと聞こえてくる場合があります。

気道過敏と呼ばれる症状も参考になります。気道過敏症とは、読んで字の如く気道が過敏になっている状態で、正常の人と比較すると数十倍〜数百倍過敏であると言われています。運動すると咳が出たり、せいぜいしたり、運動でなくても大騒ぎ・大笑い・大泣きで咳が止まらなくなったりするものもこの一種です。

冒頭述べたように、気管支喘息は、多くの場合アレルギー性の病気ですから、さまざまなアレルギー性の病気が合併していることがあります。アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、花粉症などが挙げられます。ただし、他の疾患を合併しているからといって、喘息が重症だというわけではなく、あくまで喘息の重症度は発作の頻度と強度で決まります。また、患者さんの家族にアレルギーを持つ人が多いので、診断の上でアレルギーの家族歴も参考になります。

どんな治療法があるの？

喘息発作の頻度や重症度によって段階的に治療が行われ、短期的な治療と長期的な治療があります。そのステップにあわせて薬を組み合わせて行います。長期的には抗アレルギー剤、抗炎症目的のステロイド、短期的には去痰剤、気管支拡張剤などを使用します。

小児の場合、剤型も、年齢に合わせていろいろあります。内服であれば錠剤・散剤・シロップ・テープなどがありますし、吸入薬もあります。吸入ステロイド薬は、ごく少量(経口ステロイド薬の1/100〜1/1,000の用量)で効果が現れ、全身に吸収される量も少ないため、副作用も少ないと考えられています。しかし、以前、吸入ステロイドは、小児の場合に身長が伸びなくなることが懸念され、あまり使用されませんでした。2000年に世界で最も権威ある臨床系の医学雑誌である「New England Journal of Medicine」にアメリカとオランダで吸入ステロイド薬を使用して成人した小児と薬を使用せずに成人した小児の最終身長を比較した調査結果が発表されました。その内容は、両者の間にはまったく差が無かったというものでした。また日本小児アレルギー学会による「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン2012」にも最終身長の検討で、有意な抑制を認めないと書かれています。このため、今では早期に気道の炎症を押さえおくことの有効性と発生する副作用を総合的に判断した結果、軽症の場合でも吸入ステロイド薬が積極的に治療の選択肢に加えられています。言うまでもありませんが、内服や吸入は、症状が治まったからといって勝手に止めたりせずに医師の指示どおり行いましょう。

喘息は多くの場合、気管支がホコリやダニに過剰に反応し炎症を起こす、呼吸器系のアレルギー性の病気です。気管支喘息の怖いところは、軽症だからと侮ってきちんとコントロールしないと、時に重症の発作を起こして死に至ることもあり、何と年間に約2,000人がこの病気で亡くなっています。

そうだったのか!

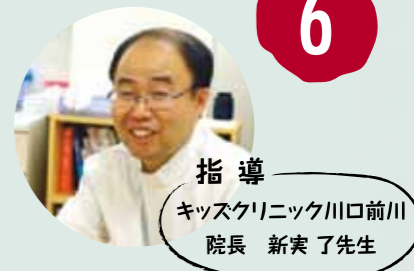
子ども の病気

子どもが罹りやすいアレルギー症

③小児気管支喘息 ぜんそく

mini column 子どもの出すサインを見逃すな

喘息の発作はとても苦しいものです。このときみられるのが努力性呼吸です。小鼻をピクピクさせる(尾翼呼吸)、息が速い(多呼吸)、肩を上下させる(肩呼吸)、息を吸うときに肋間や鎖骨の上がへこむ(陥没呼吸)、苦しく横になれない(起坐呼吸)などが特徴的です。また、そのお子さんにしか表れない兆候もあります。例えば、顔全体がむくんできたときや、泣き始めたらいつもとより長く泣き止まないときに発作が出るといったようなことです。これらのサインは、毎日お子さんと接している保護者にしかわかりません。乳幼児は、苦しいと言えませんので、こうした症状に気づいてあげることが大切です。



指導
キョソクリニク川口前川
院長 新実 了先生

日常管理をしっかりと

症状の経過などを把握するために、保護者や患者さんに喘息日誌をつけてもらうこともあります。喘息日誌とは、毎日の咳の状態(笛声喘鳴や息苦しさの状況)や薬の服用状況、ピークフロー値(息を勢よく吐き出したときに息が流れる速度のこと)、ピークフローメーターと呼ばれる簡単な機械で簡単に測ることができる)その日の天候などを記録するものです。日誌をつけることで、発作の原因や起きやすいタイミングを把握でき、症状の頻度や強さを時系列で医師に伝えるのに便利です。また外出先での発作時など、他の医療機関を受診する時にも役立ちます。

治療の要点としては、気道の炎症をおさえて、発作のない状態をできるだけ維持することです。無症状が少なくとも3カ月以上続けば、段階的に治療をステップダウンしていきます。長期的なフォローが必要なので、症状がなくなっても定期的に通院することが大切です。

気管支喘息は予防できる？

気管支喘息を予防したり症状の悪化を食い止めたりする手だては、ないのでしょいか。アレルギー性の喘息では、アレルギーの除去・回避が最も重要です。ダニやハウスダスト、カビなどが主なアレルギー性鼻炎などの発症とも密接に関わっています。遺伝子が関与する因子については予防できませんが、生活環境の整備は大切です。ペットを飼っていないか、小児に受動喫煙させていないか、家の中でダニやカビが発生しやすい状況になっっていないか等をチェックし、問題が発見された場合は、環境を改善していきましょう。

主な室内アレルギー対策

| | |
|------|--------------------------------------|
| 寝室 | 毎日掃除する |
| 絨毯 | フローリングに張り替える |
| カーテン | ブラインドに替える |
| 寝具 | 防ダニ布団を使用する 布団シーツ・カバー類も1週間に1回は洗濯する |
| ペット | アレルギーがペットであれば飼わない |
| たばこ | 家屋内では絶対にたばこを吸わない |

体の冷えを防いで心健やか

心の冷えは体の冷えから。暑いからとはいえ、体を冷やしすぎることで、心の状態にも影響をおよぼすといわれています。暑い日が続く中でも体の冷えすぎに気を配って、心身ともに健やかな生活を送りたいものです。

監修／東京女子医科大学附属
青山自然医療研究所クリニック所長 川嶋朗先生

心と体は つながっている

体内に取り込んだ栄養素を材料に、さまざまな物質を作ったり、いらぬ物質を排出したりする機能を「代謝機能」といいます。健康を維持するのに不可欠なこの機能、実は冷えにとっても敏感。たとえば体温が1℃下がると、代謝機能は12〜20%も低下するといわれています。

代謝機能の減退は、神経の働きを促す神経伝達物質を充分に作れなくなる状況も生み出し、仕事への意欲やストレス耐性を極端に落とす一因にも。さらに「緊張」と「リラックス」のスイッチの役割を果たす自律神経もにぶくなり、常に体に緊張を強いられる状態を作ります。こうなってしまうと、リラックスしたいオフタ

イムにもこわばった体がそれを許さず、どうにも落ち着かない気持ちに心を霧をかけてしまうのです。

暑い夏を過ごしている私たちには無縁の話のようですが、よく考えてみると現代人が送っている夏の生活は、実は冷えの連続です。去年より節電対策を講じているとはいえ、クーラーが効いた職場で一日中働き、車や電車の移動中もクーラーがかかっています。オフタイムには冷たいビールやジュースをごくごく喉に流し込むなど、暑い夏を快適に過ごすこと、あの手この手で体を冷やそうとする結果、実は大半の人が体を冷やしすぎる毎日を送っているといわれています。



冷えを防いで リラックス

「体が冷えると、心も冷える」。そんな習慣を断ち切るために、まずは体を冷やしすぎないようにして、心身ともにリラックスした状態を作り出していきたいものです。

たとえば「夕方になったらクーラーを消して扇風機で涼む」「飲み物に氷を入れない」という簡単なところからはじめてみるのも良いと思います。

す。また運動で体を温めることも、冷えに大変効果があります。ヨガやウォーキングのほか、夏場は水泳も良いでしょう。「水泳は冷えるのでは？」と思われるかもしれませんが、体を動かすことで体が芯から温まるので、大変効果的です。

汗っかきでも体が 冷えているケースがある

「自分は汗っかきの暑がりだから心配ない」と考えている方も、自覚しないうちに冷えにさ

らされている場合があります。

実は顔から大量に汗をかく人は、血液が頭部に集まりすぎている場合が多く、結果として内蔵や下半身に十分な血液が供給されず、冷えている可能性があります。

また、暑い時もほとんど汗をかかないという方はさらに注意が必要です。暑いと感じているのに、自律神経の乱れによって、汗を出す汗腺が機能しなくなっている状態と考えられまので、積極的に自律神経を整える習慣を心がけたいものです。

夏の「カラダ冷え冷え度」 チェック15

下のチェックリストに1つでもあてはまるものがある人は、冷えを誘う習慣や体質があると考えられます。

- タバコを吸う
- 常に寝不足がち
- 慢性的な運動不足だ
- アイスや炭酸飲料が大好き
- 扇風機で充分涼める温度でも、ついクーラーをつけてしまう
- 夏場は湯船につからず、シャワーですませる事が多い
- 手足が常に冷えている
- 顔からたくさん汗をかく
または汗をまったくかかない
- 夏場は、朝起きるとたいい布団をはがしている
- 体温を測るとたいい35℃台
- 目の下にクマができる
- 頭痛持ちだ
- よく夜中にトイレに行く
- 常に貧血気味だ
- 肩こり、腰痛、肘痛を患っている

夏場でも快適に体を温められる4つのポイント

① 運動のある毎日を
手軽なウォーキングやヨガをはじめ、スイミングもオススメです。時間のない人は、エレベーターなどの使用を抑えることから始めてみましょう。

② 湯船につかる
シャワーでは、体は温まりません。湯船に浸かって体を温めながら、ゆっくりとバスタイムを楽しみたいものです。

③ 冷たいものを控える
とくにあまり噛まずに食べてしまいがちな麺類は要注意です。「そうめん」なら「にゅうめん」を、「ざるそば」なら「かけそば」をチョイスしたいところです。

④ よく寝る
うまく寝付けない時は、アロマオイルで睡眠を誘っても良いですし、夏場は涼感シーツを用意するなどして、快適な睡眠環境を整えるのもオススメです。



交 差 点

[全国からのお便り]

廃棄するときのことも考えて

千葉県 中村 健男
特殊加工の炭素繊維材が、軽くて高強度ということで航空機等にたくさん使われるようになった。まさに夢の材料のように思えます。しかし、はたと考えます。耐用年数が過ぎたこの航空機を廃棄するときに、熱にも強い材料をどのように処分するのか、砕いた後、毒性はないのか等、心配になります。

かつて耐火材として発明されたアスベストが、あのように有害であることが、後になって分かったという経緯もあります。新しい便利なものを創ったら、必ず処分する時の安全性や経済性も考慮して発明してもらえればいいな、と日ごろ思っています。他には太陽光発電のパネルの将来性。実際の事故例では、風力発電機の火災の時、ホースが届かず消防車が下で手をこまねいていたケースがありました。

「地域」単位で見直そう

愛知県 坪内 隆行
日本も世界もグローバル化の波にさらされ、金融・経済・貿易等が行き詰まりを見せています。今後は、新しいシステム・秩序・価値観として「地域」を大切にすることを提案したいと思います。無理やり世界を一つのルールやシステムに組み込まず、国ごと、地域ごとのつながりを大切にすることを世界じゅうで容認し、農業、工業、エネルギー需給を地域単位で持続可能にしていく道を探るべきだと思います。

学びの意味

新潟県 前田 啓二
いつの頃からだろうか、勤勉さが軽んじられるようになったのは、きっと、バブル時代からのマネーゲームが盛んになってからだろう。ヘッジファンドの空売りによる大きな儲けぶりを見るにつけ、真面目にこつこつ努力を続けることが、馬鹿らしくなるのだろう。生徒は「楽して儲かる仕事はないか」と安易な事を言いたがる。「学び」の意味は、決して将来の金儲けをするためではなく、人を幸せにするためだということを、どうやって

料理を始めてわかったこと

北海道 山田 幸次
最近、料理をやり始めた。不慣れな包丁でおぼつかないというのが現状だ。ただ、食べるだけの側から作る側になって改めて、家族がこれまで作ってくれたことに感謝の念を覚えてしまった。毎日、当たり前のように食卓に並んでいた食事、その準備の大変さを感じた。

空腹は最高の調味料

茨城県 鈴木 俊彦
毎日、物凄く美味しい学校給食を食べています。私は朝食と夕食を食べません。昼食の学校給食だけを食べています。そのため、空腹で物凄く美味しく感じるので。パンの最後の一枚はジャムなどをつけません。器に残った、シチューやサラダドレッシングを拭き取るのに使います。それらの染み込んだパンがまた、美味しいのです。

私はかつて、膝痛と腰痛になりました。その上に不整脈で倒れました。原因は太り過ぎです。仕方なしに、朝食と夕食を食べないダイエットを始めた。生徒たちに教えられるのだろうか。マザー・テレサの伝記を教えながら、そう思った。

気持ちを奮い立たせる毎日

熊本県 山代 浩二
年々忙しくなる仕事、難しくなる子どもたちの指導、保護者への対応等々。私たち教職員を取りまく状況は、悪化するばかりです。どうしても、社会が変化したから、家庭や地域の教育力が低下したから、経済の状況が悪いからと周りにせいにしたいところです。しかし、学校が、われわれ教員がこれを受け止めなければ、状況は変わらないと思います。「頑張ろう!!」という気持ちを奮い立たせる毎日です。せめて、教員の増員だけは政府にお願いしたいところです。

人間関係を大切に

岐阜県 高木 俊朗
うつ病や適応障害などの精神疾患で休職した公立の小・中学校の教員が、2010年度に5407人いた。学校種別では、中学校の教諭が多く、年代別では50歳代が多くなっている。50歳代は、親の介護や自分自身の

めました。すると、一七キロ痩せました。膝痛と腰痛は楽になりました。それと同時に、学校給食の美味しさを感じるという副産物がありました。空腹は最高の調味料との、西洋のこわさがあります。本当だと感じました。

暗いニュースを吹き飛ばせ

京都府 和氣 由布子
日が長くなってきたグラウンドで、本当にたくさんの生徒たちが野球、サッカー、陸上、ソフトテニスに汗を流す毎日がやってきました。新入生も加わった部活は、とても新鮮な、見ていてワクワクするような輝きを放っています。

きっと、この「交差点」を読んでおられる先生方の前にも、同じように輝く大勢の子どもたちがいるのだろうな、と考えると、暗いニュースもふつとばすような、明るい気分になってきます。頑張る児童、生徒たちと、同じ輝きを放つ教職員集団でいたいと、強く感じます。

せめて現状維持で

兵庫県 中西 久夫
私の最近の関心事は、2012年

健康上の問題、仕事や人間関係などが複合的に絡んで、不調になっていると分析できるが、私も57歳である。何でも話し合える職員のおかげで、元氣よく勤務でき、感謝の毎日である。なお、調査によると、異動後にストレスが高まる実態が分かっている。新しい職場で、人間関係が築けずに孤立化することのないように、転入職員に対して温かい配慮が必要である。

二人の時間

佐賀県 中橋 宮城
代謝が悪くなり、食べている量は昔と変わらないのに、体重は増える一方。そこで、母と夫が夜、歩いているのを見て、私もウォーキングを始めました。

夜、仕事が終わって、晩御飯を食べながら夫と二人で川沿いから海に向かつて歩くのは、なかなかすてきです。その日の出来事を肩を並べて歩きながら話すのが、とても楽しくてリフレッシュします。ゆっくり二人で話すことって、こころはらく無かったなあと思います。おなかも心なしかすつきりし、快適な毎日です。



教職員共済だより WAI WAI SQUARE OPEN!

各連載のバックナンバーもご覧になれます

「教職員共済だより」は生協と教職員の皆さんのコミュニケーション誌です。読者の声にお応えして『頭の体操』(クロスワードパズル)へのご応募や読者投稿コーナーである『交差点』への投稿がホームページよりできるようになりました。ぜひ、お気軽にご応募・ご投稿ください。また、あなたがすすめる『全国の旨いもん』(3ページ参照)の投稿もWebサイトより募集します。採用の方には薄謝進呈いたします。奮ってご応募ください。

教職員共済

検索

または

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

教職員のための 公的年金 ワンポイントレッスン

PART 8

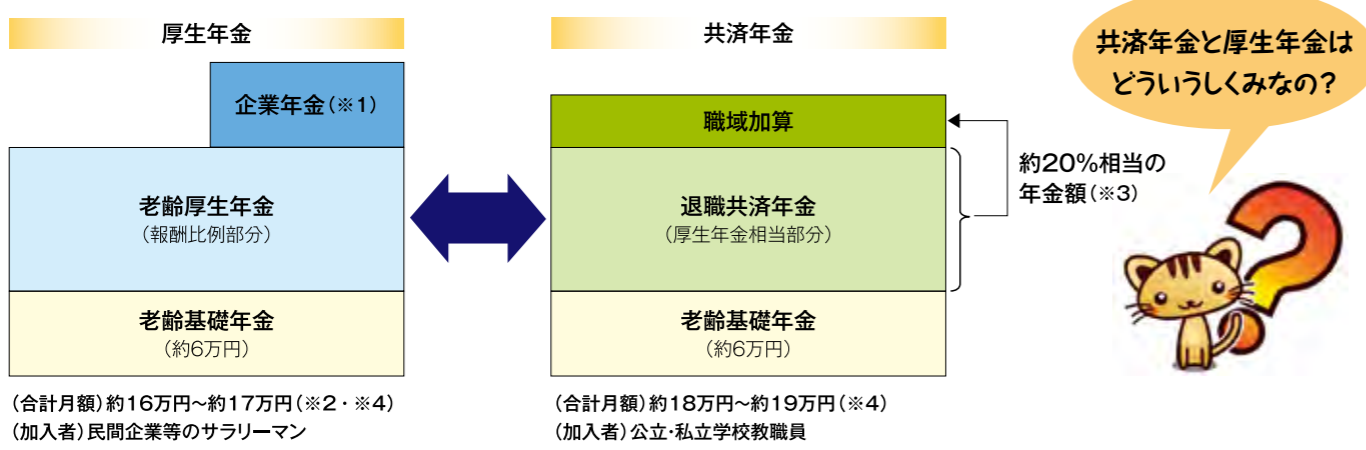
特定社会保険労務士 吉田泰平

「公務員と民間企業のサラリーマンの年金制度を統合しよう」という「被用者年金一元化法案」が国会へ提出されました。この法案によると、2015年10月から新たな年金制度を始めることが検討されています。この法案が成立するかわかりませんが、注意が必要です。そこで今号は両者の年金制度の違いといわれる「職域加算」についてご説明いたします。

Q1 共済年金には「職域加算」があると聞きましたが、どのようなものですか？

A1 公立学校や私立学校の教職員は「共済年金」に、民間企業等のサラリーマンは「厚生年金」に加入しています。

●図1 厚生年金と共済年金のしくみ



(※1) 企業年金には、厚生年金基金・確定給付企業年金・確定拠出年金がある。
 (※2) 企業年金の年金額を除いたもの。
 (※3) 共済組合の加入期間が20年以上の場合。
 (※4) 公的年金額は現行の年金額等をもとに筆者試算。

共済年金は「職域加算」があるため、3階建ての年金制度となります。これは厚生年金の「企業年金」に相当するものです。

職域加算にはこんなメリットがあるよ。

職域加算の特長

- ① 企業年金とは異なり、公的年金制度である。
- ② 原則として、終身年金である。
- ③ 共済組合加入期間が20年以上の場合、2階部分の年金の約20%相当額(約2万円)が支給される。
- ④ 退職・障害・遺族の3種類の共済年金に加算される。
- ⑤ 物価スライドあり。

「職域加算」は、「基礎年金制度(1階部分)」が国民年金・厚生年金・共済年金の各公的年金制度に導入されたときから始まりました。基礎年金制度が導入されると、共済年金と厚生年金は、図1のとおり基礎年金の上乗せ年金(2階部分)になりました。これによって両者の年金計算方法も統一されたことから、職域加算部分を含んでいた旧制度の退職年金(旧法の退職共済年金)の中から、新たに「職域加算」が分離して支給されることになりました。

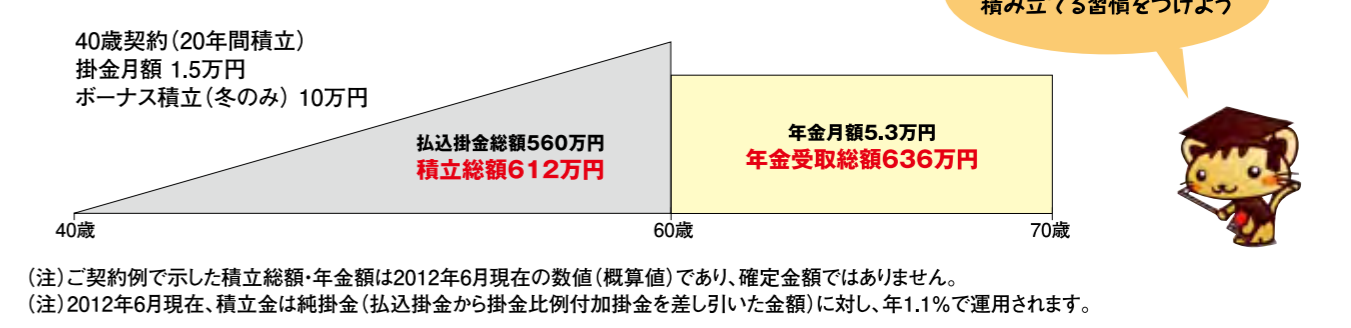
「職域加算」の導入理由は、民間企業において、厚生年金基金等の「企業年金」が広く普及していたことや、退職後も生涯にわたる守秘義務、兼業禁止、信用失墜行為の禁止、民間企業への再就職の斡旋の禁止等をはじめとする公務員の職務上の特殊性および身分上の制約があるからといわれています。それに対して私立学校教職員の「職域加算」の支給理由は、公立学校教職員並みの年金支給水準の確保といった退職後の福利厚生要素といえます。

「被用者年金一元化法案」では、公的年金制度としての「職域加算」を廃止し、「新たな年金制度」については、別に法案で定めるとあります(年金額や掛金負担等の詳細は未定)。「職域加算」は、退職後の生活を支える大切な「退職共済年金」の一部です。退職後の生活水準を保障するためにも、この法案には注意したいものです。

Q2 退職後の生活に公的年金以外の備えが必要ですか？

A2 退職後の生活を支えるお金の柱は、大きく分けて3つとなります。1本目の柱が退職共済年金をはじめとする「公的年金」、2本目の柱が「退職手当」、3本目の柱が預貯金・財形年金貯蓄・個人年金保険(共済)等による「自助努力」です。退職共済年金をはじめとする公的年金や退職手当の支給水準が徐々に引き下げられていることから、退職後にゆとりのある生活を送るためには、現職中からの準備が欠かせません。そこで無理なくお金を準備する手段に「個人年金保険」があります。これには様々なものがあることから、教職員共済生協「年金共済B型」を例にご説明します。

●図2 教職員共済生協「年金共済B型」の契約例(10年確定年金/定額型)



「年金共済B型」は、毎月5,000円以上1,000円単位で掛金を積み立てることができます。また、いったん加入した後に、毎月の掛金を増額・減額することができます。「年金共済B型」ならば、家計にゆとりのある時期は多く、家計がちよっと厳しい時期は減らして積み立てることもできるので、若いうちから安心して積み立て始めることができます。

「職域加算」を含めた「退職共済年金」「退職手当」は、退職後の生活を支える大切な収入の柱です。それゆえ支給水準の引下げ(労働条件の不利益変更)が行なわれないよう注意が必要です。本当に必要な見直しは、誰もが健康で働き続けられる職場環境の実現と、教職員の激務に見合った退職手当等の制度構築ではないでしょうか。

次号も退職共済年金の見直しをはじめとする公的年金の最新情報についてご説明する予定です。

※「こんなことが知りたい」という内容がありましたら、編集部宛にお手紙でご質問をお寄せください。ご質問内容を検討のうえ、本稿で回答いたします。

※充実したセカンドライフを送るヒント満載!
 「ハッピーリタイアメントガイド2011」プレゼント中。
 ご希望の方は「頭の体操」応募ハガキや官製ハガキでご応募ください。

お待ちしております。

教職員共済生協
お問い合わせ先一覧

| 事業所 | 電話 |
|----------------|----------------|
| 北海道 | (011)533-1801 |
| 青森 | (0120)79-9431 |
| 秋田 | (018)824-5665 |
| 岩手 | (019)687-6760 |
| 山形 | (0120)31-8528 |
| 宮城 | (0120)384-206 |
| 福島 | (024)523-3011 |
| 栃木 | (028)652-8600 |
| 茨城 | (029)301-7151 |
| 群馬 | (0120)26-0753 |
| 埼玉 | (048)823-4055 |
| 千葉 | (043)224-3701 |
| 東京 | (03)3230-0818 |
| 神奈川 | (045)242-6660 |
| 山梨 | (055)221-2248 |
| 長野 | (026)235-0659 |
| 静岡 | (0120)46-9431 |
| 新潟 | (025)281-8145 |
| 富山 | (076)441-4073 |
| 石川 | (0800)200-9431 |
| 福井 | (0776)23-1334 |
| 愛知 | (052)251-1800 |
| 岐阜 | (03)5228-0657 |
| 三重 | (059)225-2220 |
| 京滋 (京都・滋賀) | (0120)21-7490 |
| 奈良 | (0120)34-3503 |
| 和歌山 | (0120)21-9431 |
| 大阪 | (06)6768-4910 |
| 兵庫 | (078)221-9730 |
| 鳥取 | (0120)266-750 |
| 岡山 | (086)273-2359 |
| 島根 | (0120)21-8361 |
| 広島 | (082)264-1752 |
| 広島(高校) | (0120)955-245 |
| 山口 | (083)973-0080 |
| 東四国 (香川・徳島) | (0120)27-8140 |
| 愛媛 | (089)998-2141 |
| 高知 | (088)823-4546 |
| 福岡 | (092)631-4601 |
| 佐賀 | (0952)31-8730 |
| 長崎 | (095)825-8173 |
| 大分 | (097)556-4300 |
| 熊本 | (096)372-1311 |
| 宮崎 | (0120)27-3228 |
| 鹿児島 | (099)225-2587 |
| 沖縄 | (098)867-1767 |
| ※大学 | (0120)628-095 |
| ※私学 | (03)5228-0657 |

※国立大学法人・公立大学(附属等含む)に勤務されている方は大学支部事業所へ、私立学校に勤務されている方は私学支部事業所へご連絡ください。

NOTICE

月々5,000円
から始められる

教職員共済生協の

年金共済 B型

ポイントは
早め早めの
スタートです



現職中に掛金を積み立てることで、
退職後に年金をお受取りいただけます

現職中に積立

月々積立 月額5,000円以上1,000円単位で積み立てられます。
※ご加入後に増額・減額もできます。

まとまったお金を積み立てたいときは…

ボーナス積立 10万円以上1万円単位
任意積立 で積み立てられます。

もしも急に資金が必要になったら…
ボーナス積立・任意積立は、積立の途中で一部解約OK!

まずはできる範囲から
はじめてみませんか?
余裕がきたら途中で
増額もOKですよ!

これなら今からでも
無理なく続けられそう。

年金受取開始時に以下1、2、3を決定

| 1 受取タイプ | 2 受取期間 | 3 受取金額 |
|-------------------|--|---|
| 前厚型 定額型 逓増型 | 確定年金 10年 15年 20年 ※定額型のみ 5年も選べます 終身 | 積み立てた年金原資の額に 合わせ、左記1、2との組み 合わせにより 確定します。 |

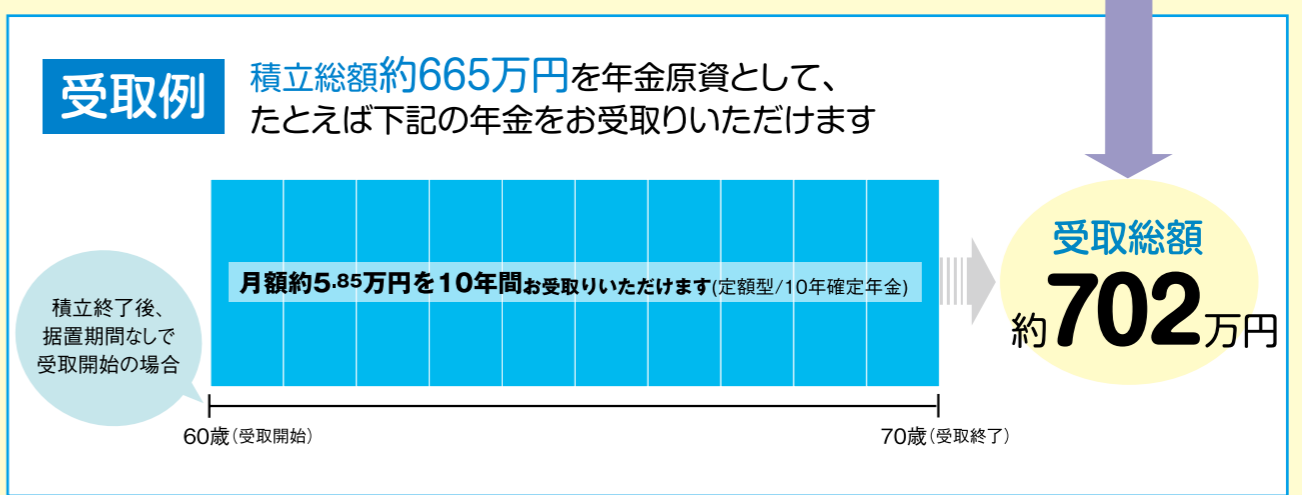
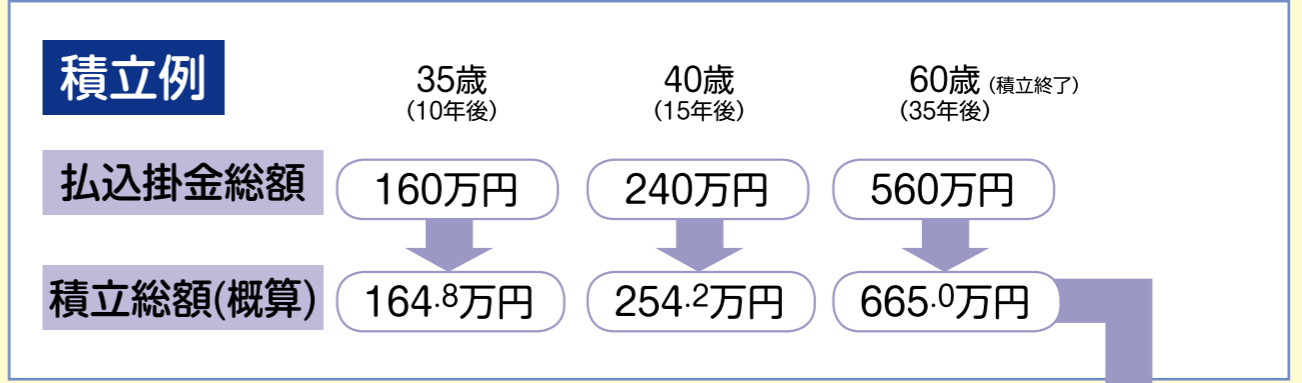
年金原資が受け取りたい年金に足りない場合は、
一時払いで原資を積み増しすることもできます。

教職員共済生協の年金
共済は、受け取る年金
の額や期間等を年金受
取開始時点に選択いた
できます。

受取時の選択だっ
たら、その時のライフ
スタイルに合わせて
考えられそう。

年金共済B型を25歳でご契約
積立期間 35年間

■月々の積立 5,000円
■ボーナス積立(毎年7月) 10万円



■積立総額等は積立期間が満35年(420ヵ月)の場合で計算していますが、加入の時期によりボーナス積立の払込回数異なるなど、実際の金額とずれが生じる場合があります。表示しているすべての金額は、端数処理により概算値となっております。

■積立金額、受取年金月額等は2012年6月現在の各予定率を基準に算出したものです。

■解約時には解約返戻金相当額(=年金積立金)をお支払いします。ご契約後短期間で解約された場合は解約返戻金が払込掛金総額を下回ります。

■この資料は年金共済B型の概要を説明したものです。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。

カンタン
請求!

モバイルサイトから
携帯サイト
資料請求いただけます

QRコード

ホームページからも資料請求や
掛金のお見積りができます

教職員共済 検索

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

教職員共済生協のトータルライフサポート

総合共済
火災共済
自然災害共済
(住宅災害等給付金付火災共済)

団体生命共済・医療共済
(トリプルガード)
自動車共済

新・終身共済
(終身生命共済)
車両共済
(車両保険)

年金共済
(年金共済・適格年金共済)
交通災害共済

夏の電力は足りるのか？

国内全ての原発が5月までに停止し、再稼働問題やこの夏のピーク時の電力について様々な議論があります。本来、再稼働問題と電力の問題は切り離すべきです。政府は関西電力が15%程度の不足になるとしていますが、特に企業を中心とした節電対策やそれを促す仕組み、周辺の電力会社からの融通や揚水発電の活用などで十分に対応は可能なはずですが。



認定NPO法人環境エネルギー政策研究所 (ISEP) 主任研究員 松原弘直

原発の再稼働を急ぐのもよいか？

今夏の電力需給が逼迫するという政府や関西電力からの一方的な見通しから、関西電力大飯原発3、4号機の再稼働を目指す政府の動きが進められる中で、政府は、安全対策工事の計画さえ提出すれば工事が終わっていなくても、再稼働を認めるといった再稼働暫定基準を発表しました。4月には

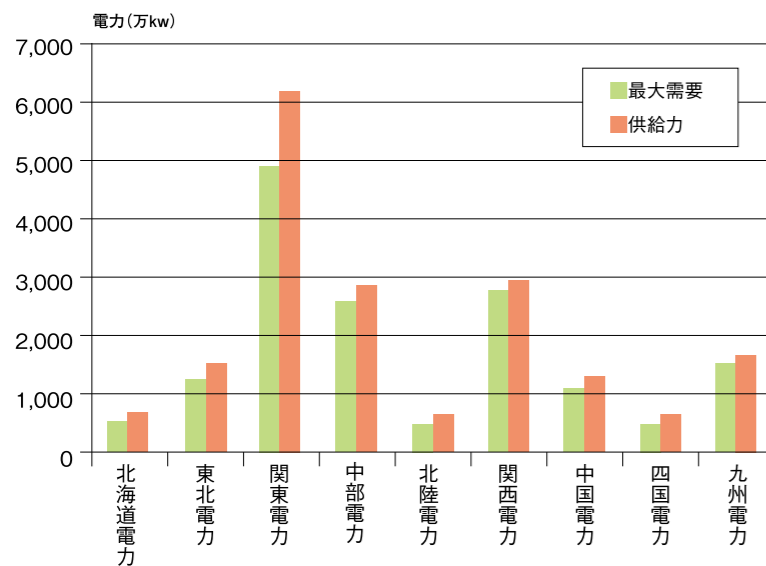
力ピーク時に全国で16%以上、東日本3社で24%以上、中西日本6社で11%の電力需給の余裕を確保することができると見込んでいます。特に、今年の夏の電力需給が他の電力会社と比べて相対的に厳しい関西電力を含め電力各社のピーク時の電力需給の予測は下の図をご覧ください。周辺の中部電力や中国電力などの中西日本6社全体では余裕がありますが、関西電力だけに限ると、さらなる追加対策の必要性を前提にしています。しかし、揚水発電の十分な活用に加えて、様々な追加対策があれば、原発の再稼働無しでもピーク時の電力を確保できるはずですが。例えば、供給力に比較的余裕をもつ中部電力と中国電力からの電力融通の拡大、企業を中心とした積極的な節電対策、節電を促す電気料金制度やスマートなピーク電力削減の仕組みの導入と多様な追加対策があります。



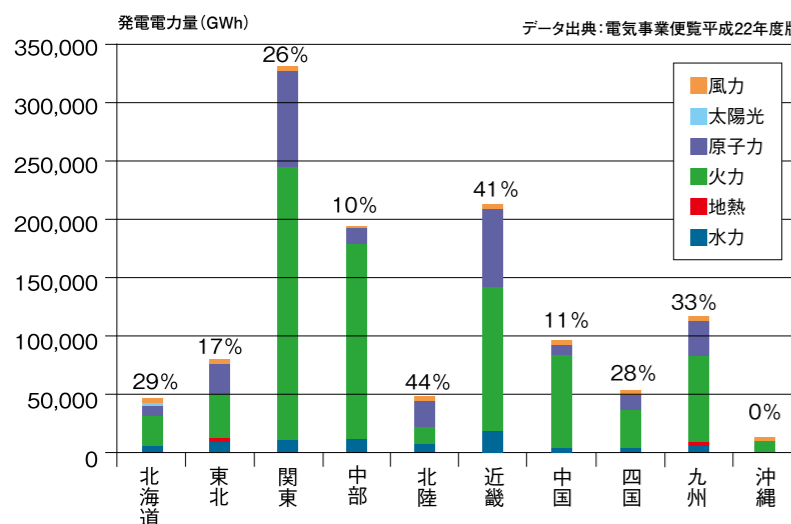
電力は本当に足りなかったのか？

東京電力福島第一原発事故以降、定期点検に入った全ての原子力発電所について、安全性の確認が困難なことから再稼働が出来ず、地震やトラブルでの停止とあわせ、昨年8月末までに全体の約8割の原発が停止しました。一方、昨年の夏は企業や家庭の節電により、全国平均ではピーク電力が13%削減されたため、原発が8割停止していても電力需給に問題は生じませんでした。3・11以前には無駄な電気の使い方があふれていた日本の社会が、節電・省エネに取り組み、豊富な電力を前提とした大量消費

2012年夏の電力各社別の電力需給 (ISEP推計)



地域別の原子力発電の割合



四大国会合において、この基準に基づき関西電力大飯原発3、4号機の再稼働が妥当とされ、周辺自治体の合意を得る手続きに入っています。しかし、本来、この再稼働の問題は夏の電力不足とはきちんと切り離して考えるべきです。原発の不安定、安全規制と危機管理が機能不全である状況を改善することが、何よりも優先すべき事項です。安全の評価

となるべきストレステストは、二次評価だけでは不十分であり、二次評価を終えたとしても、新しい原子力規制機関の設立や事故の調査結果を踏まえた新しい安全基準ができるまでは、再稼働に慎重であるべきでしょう。そして、たとえ再稼働した場合でも夏のピーク時を過ぎたら、すみやかに停止すべきです。

原発を再稼働させないと電力需給はどうなるのか？

政府の2011年11月の発表では、ピークの電力需要を昨年夏並みに抑制できれば、日本全体の電力需要に対し、供給力は足りるとしていました。その一方で、政府発表では北海道、関西、四国、九州が夏のピーク時の電力が不足するとされました。さらに、その中で特に追加対策が必要なのは関西電力だけであることがわかりました。その後の検証の結果、今年5月に政府から発表された今夏の電力の検証結果から関西電力では15%の節電目標が設定されましたが、昨年の夏のような強制力のある電力使用制限は不要とされました。

一方、環境エネルギー政策研究所が今年4月に発表した試算では、昨年の夏並みの節電をもっとスマートな方法で実施して最大電力を昨年夏並みにおさえ、発電設備を再点検して供給力を見直す、今年の夏に全ての原発が停止したままでも、電

費の見直しに踏み出したと言えます。

特に、大口需要家に対して強制的な15%の電力使用制限が行われた東京電力と東北電力管内では、例年に比べてピーク時の電力需要が20%低下しました。また、今年1月までに全国の原発の9割が停止しましたが、今年1月の最大電力は前年同月と比べ4%削減、原発の大半が停止しても電力需給には問題は発生しませんでした。また、関西電力では今年1月のピーク時の供給力の実績が、昨年10月に環境エネルギー政策研究所 (ISEP) が予測した供給力とほぼ同じレベルでした。

●用途別使用量の目安

| 状態 | おおよその量 |
|--------------------------------|----------------------------|
| 洗面・手洗い | 1分間流しっ放し 12リットル |
| 歯磨き | 30秒間流しっ放し 6リットル |
| 蛇口 | コップに汲む 0.6リットル |
| | 炊事 食器洗いなどで5分間流しっ放し 60リットル |
| 洗車 | 流しっ放し 90リットル |
| | バケツに汲む 30リットル |
| 節水コマを取り付け、ハンドルを90度回転させた場合(1分間) | 6リットル |
| ふる | 浴槽の残り湯半分を洗濯・清掃などに利用 90リットル |
| シャワー | 3分間流しっ放し 36リットル |

(出典：東京都水道局ホームページ)

プでの水の使用量がいかに少ないかということは想像に難くないでしょう。難民たちは、私たちが使う水の10分の1以下で日々暮らしているのです。

給水環境の整備は難民キャンプの喫緊の課題

国を追われ、命からがら難民キャンプへ辿り着いても、難民キャンプの多くは給水設備も十分に整備されていないため、難民たちがそこで生きていくためには、毎日、数キロも離れた場所まで水を汲みに行かなくてはなりません。それらは主に女性や子どもたちの役目となっており、特に女性は重い

イベントのお知らせ

今年も映画祭を開催！
参加無料

今年も世界中から選りすぐった難民問題に関する映画を皆様にお届けいたします。上映作品、日時、会場などの詳細は、8月頃、国連UNHCR協会のホームページ (<http://www.japanforunhcr.org/>) で公開予定です。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

第7回 UNHCR 難民映画祭

開催地：東京
開催日：2012年9月29日(土)～10月8日(月・祝)
主催：国連難民高等弁務官 (UNHCR) 駐日事務所



第6回 UNHCR 難民映画祭のパフレット

ヒューマン・シネマ・フェスティバル2012
supported by AEON

開催地：全国約20ヶ所のワーナーマイカル・シネマズ、及び、イオンシネマズ
開催日：2012年10月中旬～10月下旬
主催：特定非営利活動法人 国連UNHCR協会

DVD「人を守る人の手
～小さな一歩を踏み出そう～」(18分)

国連UNHCR協会では、難民問題についてのわかりやすい解説や、世界の難民キャンプでの支援活動をまとめたDVDの無料貸し出しを行っています。学校の授業での難民問題理解のための教材として、また、ボランティア活動のきっかけとして、ぜひご活用ください。日本語版・英語版の両方が収められているため、英語教材としてもご利用いただけます。



お申し込みは、こちらから
国連UNHCR協会ホームページ
<http://www.japanforunhcr.org/>

★本誌巻末の「頭の体操(クロスワードパズル)」にご回答の上、「DVD希望」と明記してくださった方の中から抽選で5名様にプレゼントします。本誌に綴じ込みのハガキまたは官製ハガキでお申し込みください。



ケニア・ダダブ難民キャンプで水の配給を待つ人々 ©UNHCR / E.Hockstein

ほ等を背負ったり、頭上に乗せて運ぶという重労働に加え、道中でレイプなどの暴行を受ける危険にもさらされます。就学年齢の子どものが、水汲みの作業に時間を費やすために学校へ通えず、教育を受ける機会を逃してしまいう場合もあります。

本連載では一貫して「難民たちが将来、自立していくためには教育が何より大切」と述べてきましたが、校舎を建てること、教科書を揃えることより

も先に、生命維持に欠かせない水の確保の問題を解消しなければ、根本的な解決にはなりません。アフリカの多くの難民キャンプでは、まず給水環境を整えることが、子どもたちの就学率向上への近道となるでしょう。

UNHCRでは、水汲み容器の支給という応急措置と並行して、井戸の掘削や老朽化した給水設備の補修作業を実施していますが、慢性的な資金不足のため、なかなか思うように進んでいないのが実状です。日本のメディアでも遠く離れたアフリカの難民キャンプ事情に関して、詳細に報道されていくわけではありません。

暑い夏。日本でも「節電」や「節水」という文字を目にする季節ですが、私たちが要



生活のために水を汲みにいくチャドの子どもたち ©UNHCR / H.Caux



水の入ったつぼを頭に乗せて運ぶチャドの女性 ©UNHCR / H.Caux

それでも 12
ここにある ふるさと

難民キャンプに
おける
「水」事情

私たち日本人は、普段、水道の蛇口をひねれば「水が出るのがあたりまえ」と思って生活をしています。一方、難民キャンプでは生命を維持するための最低限の水を確保することさえやっとなという過酷な状態にあります。冷たい水をおいしいと感じる夏。水のありがたみを再確認するとともに、難民キャンプの水事情について考えてみませんか。

「蛇口をひねれば水が出る」
は、世界の非常識

人間は水なしでは生活できません。人が日常生活を送るためには、飲み水として体内に摂取するだけでなく、入浴、炊事、洗濯などにも多くの水を必要とします。現代の日本では、生活用水のうち水洗トイレによる水の使用量が最も多くを占め(全体の約28%)、水洗トイレの普及が進んだ1965年以降、急激に水の使用量が増加しました。工業・農業用水も入れると、私たちが毎日莫大な量の水を使いながら暮らしています。

蛇口をひねれば水が出る。日本では小さな子どもでさえ常識的に知っていることです。もともと、降水量が足りずに水不足となったり、地震などの災害で



井戸から水を汲むチャドの人々 ©UNHCR / H.Caux

水道管が破損したりして一時的な「断水」になることはありますが、恒久的に水が出ない状態にはなりません。水はあってあたりまえ。それがいまの私たちの感覚です。

しかし、世界の難民キャンプ——特にアフリカの砂漠地帯など慢性的に水不足が深刻な問題となっている地域では、蛇口からあふれ出る水など、夢のまた夢。日々、最低限の水の確保が難民たちの生死を分ける重大事項となっており、飢餓や干ばつ、水不足による衛生状態の悪化などが原因で、命を落とす難民もいます。

UNHCR(国連難民高等弁務官事務所)では、難民キャンプにおいて難民たちが衛生的な生活を送るためには、1日1人15〜20リットルの水が必要だとしています。しかし、地域によっては、その量の確保も厳しいのが実情です。緊急時には、大人が生命を維持する最低限の量でわずか7リットルということさえあります。

例えば、私たちは水洗トイレを1回流すのに平均15リットルの水を使い、東京都では1日に1人が使う生活用水は約230リットル(東京都水道局/平成21年調査)と言われています。それを思うと、難民キャン

教職員共済生協 第123回通常総代会を開催(6/29)

教職員共済生協の第123回通常総代会が、6月29日、東京のラポール日教済において開催されました。今総代会において、「2011年度事業報告に関する件」、「2011年度剰余金処分の件」、「2012年度事業計画設定に関する件」、「住宅災害等給付金付火災共済事業規約および自然災害共済事業規約の一部改正に関する件」、「2012年度役員報酬額設定に関する件」、「役員補欠選挙の件」および「議案決議効力発生の件」等が、それぞれ提案通り承認されました。

詳細は、「教職員共済生協NEWS 2012夏季号」をご覧ください。

主な経営指標

| | | | |
|------------|-------------|---------|---------------|
| 組合員数(出資者数) | 52万7,192人 | 総資産 | 7,136億9,464万円 |
| 契約件数 | 157万2,925件 | 共済金支払件数 | 27万3,121件 |
| 正味受入共済掛金 | 676億1,177万円 | 正味支払共済金 | 443億2,848万円 |

※教職員共済生協の詳しい決算内容につきましては、ホームページ(<http://www.kyousyokuin.or.jp>)でご確認ください。

■4月から長男が小学校入学、次男が保育園入園、そして私は職場へ復帰しました。嵐のような忙しい日々から数ヶ月がたち、なんとか生活のリズムがつかめ始めた今日この頃。こうして再びスタートを切れたのも支えてくださる周りの方々あつてのことと実感する毎日です。そして何と云っても親として学校と関わっていくようになって、改めて思い知らされた先生方の激務。本当に頭が下がる思いです。どんなに忙しくても、子どものことで心配ばかりの私に「大丈夫！大丈夫！」と笑顔で声をかけてくださる先生に感謝、感謝です。(佐藤)

■5月の連休に宮城県沿岸部へ復興ボランティアに出かけた。担当したのは児童公園の清掃作業。みんなで横一列になつて散乱する細かいガラスや食器の破片等を拾い集めていく。大きながれきは重機で撤去できるが、細かいものは人の手で片付けていかねばならない。子どもたちが安心して遊べるようにするには、このような地道な作業が必要だ。公園には津波に負けず、生き残った八重桜がピンクの満開の花を咲かせている。美しい自然とボランティア仲間から勇気と元気をもらうことができた。ひとを助けることは自分を助けることになるのだらう。(吉田)

■FBの日本での登録者はすでに

千五百万人を超えているという。たしかに楽しそう、便利そう、という気もするのだが、どうも安心しきれないもやもやしたものを感ずてしまう。今ほど個人情報に気を使う時代はないであろうに、一方でSNSやFBの利用者がこれだけ増えているのはなぜなのか。個人情報も自分でコントロールできる(つもり)という安心感があるのか、リスクよりも空想を超えて人とつながれるという魅力が勝るのか。ここで躊躇することは、水に飛び込むのを怖がって、泳ぎの楽しさを知らないままになってしまふことなのだろうか？(土川)

■GWに世界三大仏教遺跡の一つ、ミャンマーのバガン遺跡を再訪した。その荘厳で秀麗な威容は、現在の彼の国の姿からは想像だにできない。ここに限らず栄華の果てに朽ち廃れていった遺跡は、枚挙に暇がない。

人類生誕以降の歴史の中で、イギリスの産業革命に端を発した工業化の時代は、およそ200年の時を刻んだに過ぎない。今や砂漠の真ん中でスキーができ、電波塔は天へ届けとばかりに伸長を競っている。また、IT技術の進歩に振り回され、多くの人が精神を病む始末だ。人類は何だか、地球本来の時間、リズムを超えて歩みを進めていやしなやか。バガン遺跡の写真を眺めて、ふとそんなことを思った。(鈴木)

皆さまの温かいご支援をお願いいたします!

ご寄付の方法 (ご寄付は寄付金控除の対象となります。)

- ① ゆうちょ銀行から ※「教職員共済だより/コード:2903」を見たといってお問い合わせください。ゆうちょ銀行「払込取扱票」(手数料、協会負担)をすぐにお送りいたします。
0120-540-732 または国連 UNHCR 協会ホームページ「今すぐご寄付」より払込取扱票をご請求ください。
- ② コンビニ・他の銀行から <http://www.japanforunhcr.org/>
国連 UNHCR 協会ホームページ「今すぐご寄付」より払込取扱票をご請求ください。
- ③ クレジットカードから <http://www.japanforunhcr.org/>
国連 UNHCR 協会ホームページ「今すぐご寄付」よりお申込みください。お電話(0120)でもお申込みできます。
- ④ 郵便局備え付けの払込取扱票をご利用の場合 ゆうちょ銀行 00140-6-569575
加入者名 国連 UNHCR 協会
※通信欄に「教職員共済だより/コード:2903」とご記入ください。※払込手数料はご負担ください。

ご寄付で
できること
(一例)

- ▶ 1,000円で、厳しい自然環境から身を守るための毛布2枚
- ▶ 3,000円で、避難先でも学校教育が受けられる教科書10人分
- ▶ 4,000円で、栄養失調の子ども5人に、治療用の特別栄養補助食品セット
- ▶ 5,000円で、避難中でも家族と温かい食事がとれる調理器具セット2家族分
- ▶ 8,000円で、緊急支援パッケージ1セット(毛布、マットレス、調理器具、石けんなどを含む)
- ▶ 27,000円で、家族が身を寄せ合えるテント1張

みんなの力が集まれば、こんなに大きな支援に!



特定非営利活動法人 国連UNHCR協会 (国連難民高等弁務官事務所・日本委員会)

〒107-0062 東京都港区南青山6-10-11 ウェスレーセンター3F

国連の難民援助活動に協力したい。そのための公式支援窓口です。国連 UNHCR 協会

お好み・目的にあわせて選べるおもてなしの数々をみなさまに

観光・ビジネスの拠点に — プライダルに — 上質のご宿泊に — お食事 —

公立学校共済組合宿泊施設

公立共済 やすらぎの宿

ホームページアドレス <http://www.kourituyasuragi.jp/>

インターネット宿泊予約

- 施設一覧 ●旅のこだわり検索 ●宿泊プラン検索 ●出張用検索 ●WEB会員のご案内

WEB会員登録(無料):ご予約にはWEB会員登録が便利です。組合員の方は、組合員料金でご予約できます。

携帯用QRコード

携帯からも予約できます

バーコードリーダーをあててください