

2018
SUMMER
vol. 167



教職員共済 だより

|||| それでもここにあるふるさと 33
主体的で対話的な授業の現場から 2



今号の壁紙プレゼントは
コチラから!



教職員共済 だより

2018年 vol.167

CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん²⁶ 福井県 醤油カツ丼
- 4 教職員のための防災基礎講座⁵
体験しながら防災を学ぶ
一般財団法人 防災教育推進協会 常務理事 笠間 正弘
- 6 知っておきたい 生徒・児童のネットマナー⁶
ゲームで数十万!?
ネットでの金銭トラブルはなぜ起きるのか
一般社団法人 日本情報モラル推進機構 理事長 竹村 順吾
- 8 不機嫌な教室¹¹
「大津市いじめ事件」の調査報告書から考える⁴
評論家・NPO法人「ストップいじめ!ナビ」代表理事 荻上 チキ
- 10 「疲れ」にうまく対処しよう³
1日5分、心と体のリセットタイムを(後編)
- 12 交差点[全国からのお便り]
- 14 それでもここにあるふるさと³³
主体的で対話的な授業の現場から²
- 16 NOTICE [教職員共済ニュース]
- 18 安心のカーライフのために
そこが知りたい! 自動車事故のはなし
- 20 育てて役立つ、癒される
「リボベジ」にチャレンジ!
- 22 編集後記
- 24 頭の体操
連載まんが シンマイ先生³⁰ ぬまたこうたろう

発行人/泉 雄一郎
編集/事業メディア部
編集スタッフ/土川 泉 日下部信博 佐藤かおり 瀧川真美



写真提供:世界醤油カツ丼機構



福井県 醤油カツ丼

カツ丼は「卵とじ」が一般的ですが、福井県はソースだけをかけた「ソースカツ丼」で有名です。洋風ソースの濃厚な味と、カツを優しく包み込むパン粉の衣で揚げられたモチモチ感のコラボが美味しさを一層引き立てます。全国でもよく似たソースカツ丼があるそうですが、福井が一番です。

そんな福井のカツ丼の中でも、大野市で考案され、大野市・勝山市などの奥越前で食べられている「醤油カツ丼」が美味いと好評です。タレは、濃厚ソースではなく、白山水系の名水を使った和風「醤油」です。衣は、卵とじと同じようにまぶしたパン粉で揚げられ、醤油をたっぷり染みこませてあります。

食感は、「ソースカツ丼」のモチモチ感や「卵とじカツ丼」のしっとり感とは異なり、パリッとした衣の食感とカツのジューシーな肉感が残り、実に味わい深い。この和風と洋風のコラボがまた何とも言えないのです。

『世界醤油カツ丼機構』によると、醤油カツ丼は、福井県内産の醤油で作られた醤油カツ丼のタレを使用し、カツと野菜をしっかり盛ることがポイントとのこと。お店ごとにキャベツの上にカツが乗せてあったり、醤油の味も異なったりします。今や福井県内の、ユニークなB級グルメの地位を確保しています。

(勝山市立北郷小学校 北内 範男様より)

「全国の旨いもん」の投稿を心よりお待ちしております。ホームページの「楽しむ・応募・投稿」からお気軽に!

教職員共済

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

掲載者にはQUOカードをプレゼント!

教職員のための共済だから こんなにスゴイ制度ができました

自動車共済

「あむりん」グッズがもらえるお見知りキャンペーン中

「まさか」の事故はいつ起こる?

なんと事故の4割が「通勤時間帯」に起きていました!

「学校内の暗い駐車場でうっかり…」
「渋滞を迂回しようといつも使わない道を通ったら…」
etc.

※自動車共済の現職加入者の対人・対物事故のうち、平日の「午前7時～8時台」「午後5時～8時台」の事故の割合(2016年度～2017年度)

通常、事故を起こして保険(共済)から補償を受けると

3等級戻って…

更新した掛金 8等級

事故後に契約 9等級

掛金 アップ

掛金 10等級

掛金 11等級

事故前の掛金

でも 教職員共済の自動車共済なら…

保険(共済)の更新契約が等級ダウンして掛金がアップします

「通勤中」の事故は等級がダウンしないのです!

※補償充実コースで6等級以上の場合に適用。1共済期間に1回のみ

等級は戻らない!

更新時このまま

つまり契約更新時に掛金のアップもなし!

だから「補償充実コース」がおすすめ!

ちなみに「公務中」の事故も等級ダウンしません!

さらに! 「通勤中」でも「公務中」でもないとき等級ダウン事故を起こした場合でも…

多くの損害保険会社や共済で導入されている「事故有係数」を使用した等級割引制度は採用していません。

事故後も「通常の等級割引制度」内で等級ダウンするだけで、大幅に割増となる掛金料率(事故有等級)が適用されることはありません。

どの契約コース・等級にも適用されます

※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)をご覧のうえ、制度内容をご確認ください。

スマホから「お見知りキャンペーン」へ

PCサイトからキャンペーンに参加する際は必ずトップページの「お見知りキャンペーン」スライダーからお入りください

※サイト内の通常のお見知り機能をご利用いただいても対象となりません。

教職員共済



体験しながら防災を学ぶ

今回は、防災教育推進協会が実施している体験型防災学習プログラム「防災の島」を紹介いたします。



体験型防災学習のススメ

防災教育推進協会では、子どもたちの防災力の向上を図るため、防災検定のほか防災寺子屋（出前授業）も実施しています。
授業内容については、子どもの年齢等に合わせるとともに、地域によって災害リスクが異なるため、できる限り地域の事情を踏まえたものになるよう心がけています。学校側からは、座学だけではない授業をしてほしいというご要望を多くいただきますが、その際には、体験型防災学習の実施をオススメしています。

体験型防災学習は、子どもから大人まで楽しみながら防災に取り組めます。頭で考え、体を使って覚える体験型学習は、防災を学ぶには適した方法であると考えています。今回は、当協会が実施している体験型の学習のうちのひとつ「防災の島」を紹介したいと思います。

「防災の島」は、複数の島で構成され、それぞれの島に防災に関する体験や訓練が用意されています。今回紹介する3つの島以外にも「デンゴン島」「コウスイ島」など、防災に関するさまざまな体験ができる島があります。

暗闇の中の避難体験

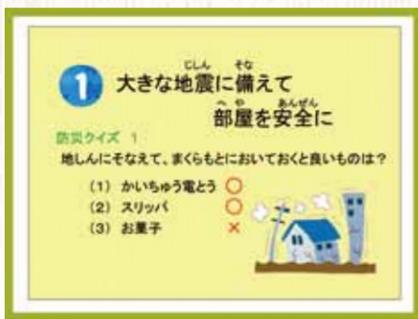
I「クラヤミ島」

①設定：地震が発生し、停電になり真っ暗な中で、窓ガラスの破片・本・おもちゃなどが床に散乱している部屋から脱出することを疑似的に体験させます。
②手順：床の上に、ペットボトルを切った破片をまき、段ボールや本などを乱雑に置きます。子どもにはアイマスクをつけてそこを歩かせます。

脱出訓練の様子



●指導ポイント
体験の後は、防災クイズを行います。たとえば、「どんな時間帯に地震が起きると危険か?」「地震に備えて枕元に置いておくときよいものは?」などの質問をします。
地震から身を守るためには、事前の備えがとて大切です。特に寝ているときは無防備なため、すぐに身を守る行動をとることができないので大変危険です。地震への備えとして、自分や家族が寝ている部屋を安全にしておく必要があります。部屋にどのような危険があるのか認識させ、家具の転倒・落下・移動を防止する対策を教えます。
また、足などをケガせずスムーズに避難できるように、枕元には懐中電灯やスリッパを用意しておくこと、避難のための出入口をきちんと確保しておくことの大切さも理解するよう指導します。



防災クイズの例

その他の防災体験

II「ドリンク島」

①設定：家庭で災害に備える防災用品の準備をしているとき、持ち出す水の量はどのくらいが適切か、備蓄する水の量はどのくらい必要かなど災害時の飲料水について考える訓練です。

②手順：3リットル（一人あたり1日に必要な水の量）の水を用意し非常持ち出し袋に入れて子どもに背負わせます。



水を入れた非常持ち出し袋を背負った様子

III「キュウキュウ島」

①課題：医療品がない状況で、身近な物を使って、骨折や出血している人の応急手当を行う体験です。

②手順：ハンカチ・レジ袋・雑誌・新聞紙・ストッ

キングを用意します。これらの物を使って骨折している人の腕を固定したり、頭から出血している人の応急手当を行うよう促します。



レジ袋などを使った応急手当

実施にあたっての流れ

「防災の島」を実施する場所としては、通常、体育館を使っています。体育館全面に複数の島を配置して子どもたちが体験できるスペースを設けます。広い場所が確保できず教室などで行う場合は、島の体験をひとつずつ行います。

所要時間は、人数にもよりますが、授業時間2コマ以上が必要となります。時間がない場合は、体験のいくつかを選択して実施することもあります。

学習の進め方は、まず、全ての島での体験を行った後に、防災クイズでおさらいをしながら、重要なポイントを解説するという流れで進めます。



笠間正弘
一般財団法人
防災教育推進協会 常務理事

1961年宮城県生まれ。子どもたちが自ら考え行動する真の「防災力」を育むため、「ジュニア防災検定」や「防災寺子屋」などの防災教育事業を行っている。著書「わたしたちの防災」

子どもたちは、体験を通して防災意識が高まっていますので、クイズ問題やポイント解説を行うことによって、防災知識をより定着させることができます。災害時に自分の身をどう守り、どう行動するのか。しっかり考え行動する力が養われます。
体験型学習は、みんなで取り組めるというのによい点で、ある学校では、学校公開の日に授業参観に来られた保護者からボランティアを募り、運営者側に回って、参加いただいたケースもあります。
大がかりな準備は必要ありません。学校でも比較的簡単に実施できるので、取り組んでみてはいかがでしょうか。

それって 本当に正しい「無料」?

ネットには「違法」がいっぱい

2018年4月、政府がプロバイダーに自主的なアクセス遮断を促したことで話題となった『漫画村』は、電子書籍を無料で読めるリンクを集めたサイトでした。一見、便利そうですが、このリンク先の電子書籍は、すべて違法にアップロードされたものばかりなのを、皆さんはご存知ですか。

ネットには、「違法にアップロードされたもの」が大量にあふれています。YouTubeでは、個人がアップロードしているTVドラマやバラエティ番組、音楽（アップロードする個人が演奏・歌唱したものを除く）などです。これら違法アップロード動画を違法と知りつつダウンロード（保存）すると、罰に問われます。

LINEやTwitterでは、他人がアップロードした写真や動画を第三者が勝手に発信したものが少なくありません。この場合、権利者がアップしたものを私的利用で保存するまでは問題ありませんが、ネットに勝手にアップロードした時点でアウトです。

問われるネットモラル

違法アップロードとそれらへのリンクサイトは、なぜ「いけない」と言われているのでしょうか。

● 製作者の権利を損なう（著作権侵害等）

違法というぐらいですから、作った人の権利が守られていないのはすぐにわかるでしょう。LINEやTwitterの「勝手にアップロード」はココが問題点です。

● 違法アップロードした人やそれらのリンク集を作る人の収入源として利用されている

違法アップロードをしている人や、リンクサイトを作っている人は、動画の再生数やサイト内のアフィリエイト広告などでお金を稼ぎます。また、サイトにウイルスを仕込んでいる可能性も否定できません。事実、『漫画村』ではサイト内に閲覧者には分からないプログラミングが仕掛けられていたといえます。

これらを利用しただで見るということ行為は、「万引きの手伝いをしている」状況といえます。また、端末を危険にさらしながら、「タダ」を選んでいくわけですね。

ですが万引きはいけないと皆さん知っているのに、ネット環境になると、とたんに「タダで見られるんだから、お金を払うなんてばかばかしい」と肯定する人が増えるので、おかしな話です。



生徒・児童の ネットマナー ⑥

保護者編 2/3

ゲームで数十万!? ネットでの金銭トラブルはなぜ起きるのか

クレジットカードを見たら、見知らぬ請求が数十万円…! 保護者の知らぬ間に、子どもがネットで大金を費やしてしまった、というトラブルが頻発しています。ネットゲームを例にして、ネット上で「いつ」「どんな形で」お金が使われているのか。金銭トラブルを起こさないために、保護者は何に注意をすればよいのかを解説します。

ネットゲームは本当に「無料」?

ネットで「お金を払う」行為は、どんなシーンでしょうか?

- 通信販売のように「形があるもの」を買う場合
- ネット映画のように「形がないもの（サービス）」を買う場合

の2通りがあります。このうち、子どもがトラブルを起こしやすいのは圧倒的に後者です。形が残らないため、いつ何にお金を使っているのか、保護者が把握できないままに何十万円という大金を費やしてしまうことがあるのです。この代表例は「ネットゲーム」です。ネットゲームはダウンロードすればすぐに始められますから、昔と違って「形がないもの」に当てはまります。しかも、昨今のネットゲームは「無料」で始められるのが一般的です。つまり、「ゲームは買っていない」のです。ではどうしてお金がかかるのか? ここが今回のポイントで、ぜひ保護者の皆さまに知っていただきたい点です。

その都度お金を払う「アイテム課金」

この一見不思議な仕組みを、ゲーム会社は「基本無料」と表現しています。「基本的に無料」という意味ですから、実際に無料でゲームをし続けることもできます。ではいつお金が必要になるかということ、ゲームを有利に進めようと思ったとき、コンビニなどで、アイテム課金のための「プリペイドカード」が売られているからです。これは千円〜一万円程度で購入するカードで、クレジットカードがなくても、このカードの金額分だけ、ゲームへの支払いを行うことができます。この場合、クレジットカードのように底なしということはありませんが、お小遣いが全部プリペイドカードに消えている、といったことはあります。なお、プリペイドカードは万引き防止策として、レジを通すまではお金として機能しないようになっていきます。余談ですが、このプリペイドカードは振込み詐欺に利用されることもあります。

す。ゲームのご経験の無い方のために、なるべく単純化してご説明しましょう。

多くのゲームには、「(ゲーム中で得る)お金で何かを買う」という概念があります。クルマのレースゲームでしたら、馬力の高いエンジンを買うことで、より速く走れるようになる、といった具合です。お金を手に入れるには、レースに勝って賞金を手に入れなければなりません。この「少しずつ強くなる」過程がゲームの醍醐味でもあります。

ところが、ここに「エンジンをリアルマネー(現実のお金)で買う」という別の方法を用意したのが、昨今のネットゲームの特徴です。レースに勝たなくても、リアルマネー(現実のお金)を使えばいきなり速く走れます。つまりゲームが有利になるので、そこに価値を見いだせる人だけリアルマネーを払って下さいね、ということなんです。

ゲーム全体ではなく、エンジンという「アイテム」に対して個別にお金を払うことから、このような仕組みを「アイテム課金」と呼んでいます。

ゲームにお金を払う方法

この「アイテムを買う」のに必要なリアルマネーは、一回当たり数百円程度です。決して高い金額ではないのですが、繰り返し続けるうちに感覚が麻痺してしまい、気がつけば数十万円、ということが実際に起きています。ゲームメーカー側も、年齢を確認して購入

ゲーム課金の使いすぎを防ぐために

こういった使いすぎを防ぐためにも、ゲーム機やスマホを買い与える前に「ネットゲームは無料と書いてあっても、実際にはお金がかかる」ことをしっかり伝えてください。

多くのネットゲームでは支払履歴が表示できますので、それを定期的に保護者に見せることを「ゲームにお金を使う条件」とするのもひとつの方法です。そして何より「お金は大切なもの」であることを、しっかりと子どもに伝えることが大事ではないでしょうか。

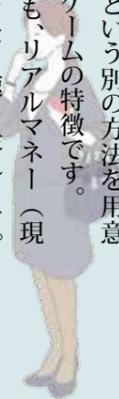
ゲームに限らず、「形がないもの」は大人でも浪費に繋がりがりやすいものです。本当に必要かどうかを考える癖を、子どもの頃から身につけることが将来に役立つと思います。

最後に、もし実際にトラブルが起きてしまったときは、お住まいの自治体の消費生活センターに相談しましょう。必ずしも金銭的な解決に導けるわけではありませんが、適切な相談先や、ゲームメーカーへの連絡などを助けてくれます。



竹村順吾 一般社団法人 日本情報モラル推進機構理事長

千葉大学工学部卒。輸入業、出版を経て株式会社ウォンツへ。技術者としてITやネットに関わるようになる。近年、子どもとネットの関わりが社会問題化したことを受け、子どもたちへの情報モラル啓発活動をして「一般社団法人日本情報モラル推進機構 (JIMA)」を設立。子どもたちが、ネットやIT機器を、正しく安全に使いこなすための講演活動を行っている。



「天津市いじめ事件」の調査報告書から考える④

いじめとストレスの関係

大津のいじめ自殺事件を受けて、大津市ではさまざまないじめ対策を行っています。その試みの中で、全校を対象とした、いじめの問題解決のための実証的調査があります。私は民間メンバーとしてこの調査の設計に関わってきました。その結果を踏まえ、これまで数回に分けて、調査から見えてくるいじめの実態を説明してきました。

平成29年に行った調査では、児童・生徒のストレス状況といじめの関係についても調査しました。「前の学年のとき、ストレスを感じたりする時間帯があったか」を尋ね、また、「そのストレスに対してどのように対処したのか」を聞くという仕方です。これまでの連載でも指摘したよう

に、ストレスが大きくなると、児童生徒にさまざまな「逸脱行動」をもたらします。いじめも実は、その一つです。この「ストレスサー」を、より具体的に見ようというのが、この調査項目の狙いでした。

その結果、6割近い児童・生徒が、学校ストレスや家庭ストレスに晒されていることがわかりました。中学校と小学校との比較では、部活動でのストレス体験が急激に増えている点が特徴的です(図1)。忘れないでいただきたいのは、児童・生徒にも「過労」があるということ。実質的に休む時間がしっかりと確保されないと、疲労やイライラにつながるといことです。放課後に行われる部活は、発散の場所だけではなく、ストレス生産の場所になっているという事実は、部活動に熱心に取り組む教職員の方にとってはショックなデータかも

しれません。

そのストレスは、どのような仕方でも発散されているのでしょうか。趣味の時間を持つことでマネジメントできている児童生徒が半数近くいる一方で、自覚的にコントロールできず、暴力や自傷に結びつけてしまう児童・生徒が少なくありません(図2)。

そもそも学校というのは、社会の中でも特殊な場所です。「休み時間」といつつ、学校で児童・生徒の権利や自由はあまり確保されていません。「5分前着席」「教室から外にはいけない」「他の階に行ってはいけない」といった校内ルールがあるため、児童・生徒たちは教室に居続けることを求められる。

一方で、「私物の持ち込み禁止」のため、読書やゲーム、ネットサーフィンなど、趣味で一息つくことが許されません。大人なら、散歩したり、飲み

物を飲んだり、スマホをいじったりしながら「休み」を取るわけですが、学校の「休み時間」は、あくまで「非授業時間」でしかない。発散の方法もなく、他方でストレスを溜め込みやすい「不機嫌な教室」の構造がここにもあります。

また、家庭ストレスの高さも気になる場所です。公教育が、どのような家庭に生まれても、安全・安心な教育機会を保障するものなのであれば、各家庭の問題も、「学校にすれば安心」というような環境を作ることが理想です。しかし、現状は、学校でも家庭でもストレスを覚えるという児童・生徒が多く放置されています。生きる力を身につけるためには、学問だけでなく、メンタルヘルスについて配慮する能力も重要です。

加害発散の頻度が高い児童・生徒はストレスを高く感じる傾向に

ストレスを感じる時間帯と加害発散をクロス集計すると、加害発散の頻度が高い児童・生徒は、すべての時間帯においてストレスを高く感じる傾向があります。逆に、加害発散が少ない子どもは、「ストレスを感じる

大人が児童・生徒のストレスを取り除く

最も重要なのは、そもそも大人が児童・生徒のストレス源にならないということ。そしてストレスを取り除く側になるということです。わかりやすい授業を行い、楽しい教室づくりを行い、トラブルに対して適切に対処し、理不尽な指導をせず、児童生

徒同士のコミュニケーションに対して適切に配慮する。「生徒指導」という言葉が日本では重視されていますが、むしろサポートとケアという観点からの児童・生徒への教育でも重視される必要があります。大津市のいじめ傾向は、全国傾向と大きく違いがあるわけではありません。このデータは、他の自治体の傾向を知るためにも参考になるでしょう。

他方で、大津市のように、自分の自治体の傾向を把握したうえで、具体的な行動策や政策評価を行うことはとても不可欠です。こうした試みは、地域差が大きくあります。根拠に基づいたいじめ対策を、各地域で進めていく必要があるでしょう。

まずはあなたのお住いの地域で、あるいはお近くの学校で、いじめ対策がどうなっているか。いじめの実態がどうなっているか。あてずっぽうないじめ対策をする前に、その確認から、動き始めてみてはどうでしょうか。

図1 「前の学年のとき、日々の生活の中で、よく、イライラしたり、ストレスを感じたりする時間帯がありましたか」に対する回答 (%)

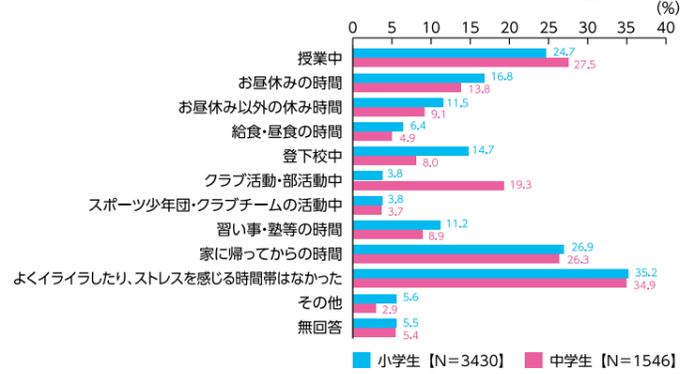


図2 「前の学年のとき、次のようなことをしたことがありますか」に対する回答 (%)

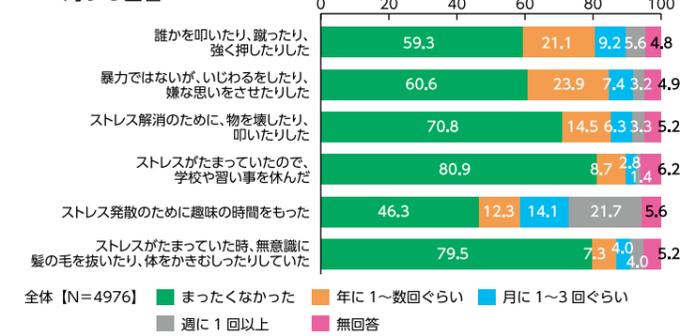


図3 「誰かを叩いたり、蹴ったり、強く押ししたりした経験」と、日々の生活の中でストレスを強く感じる時間帯をクロスした結果

	合計	授業中	お昼休みの時間	お昼休み以外の休み時間	給食・昼食の時間	登下校中	クラブ活動・部活動中	スポーツ少年団・クラブチームの活動中	習い事・塾等の時間	家に帰ってからの時間	よくイライラしたり、ストレスを感じる時間帯はなかった	その他	無回答
全体	件数 4,976 構成比(%) 100.0	1,271 25.5	789 15.9	535 10.8	293 5.9	626 12.6	427 8.6	187 3.8	521 10.5	1,330 26.7	1,749 35.1	237 4.8	270 5.4
まったくなかった	件数 2,951 構成比(%) 100.0	649 22.0	392 13.3	272 9.2	126 4.3	317 10.7	235 8.0	95 3.2	277 9.4	696 23.6	1,211 41.0	130 4.4	136 4.6
年に1~数回くらい	件数 1,052 構成比(%) 100.0	297 28.2	164 15.6	111 10.6	69 6.6	145 13.8	84 8.0	32 3.0	119 11.3	317 30.1	331 31.5	47 4.5	45 4.3
月に1~3回くらい	件数 457 構成比(%) 100.0	162 35.4	115 25.2	69 15.1	33 7.2	80 17.5	50 10.9	31 6.8	58 12.7	149 32.6	105 23.0	25 5.5	15 3.3
週に1回以上	件数 278 構成比(%) 100.0	123 44.2	91 32.7	68 24.5	51 18.3	63 22.7	42 15.1	22 7.9	57 20.5	122 43.9	51 18.3	18 6.5	7 2.5

※図1~図3:平成29年度いじめについてのアンケート【調査結果報告書】(平成30年1月大津市)



荻上 千キ
1981年生まれ。ラジオパーソナリティ。評論家・編集者。主な著書に『ネットいじめ』(PHP新書)、『社会的な身体』(講談社現代新書)、『いじめの直し方』(共著、朝日新聞出版)、『ダメ情報の見分け方』(共著、生活人新書)、『未来をつくる権利』(NHK出版)など

「疲れ」に
うまく対処
しよう
③

1日5分、心と体の リセットタイムを(後編)

ストレスを単なる疲れとあなどってはいけません。ストレスから解放されなければ、心身はやがて疲労困ぱいしてしまいます。心と体をリセットする生活のヒントをご紹介します。



実践!

心身のコリをほぐすリフレッシュ法

体のコリには
まず血行回復を

体の疲れは、目、肩、腰にくるとよくいわれます。特に、デスクワークなどで長い時間、同じ姿勢を続けている人は、筋肉の緊張によって血流が悪くなりがちです。そのため、全身への酸素や栄養の供給がうまくいかず、筋肉に痛みを覚えたり、目が重く感じたり、集中力が途切れやすくなるのです。

そんな疲労体質に陥らないように、日頃から積極的に筋肉に刺激を与え、血行の促進を図りましょう。その方法として、だれでも簡単にできるのが「歩くこと」です。足を動かせば、全身に血液が循環し、すみずみまで酸素

深呼吸

副交感神経が働き
心身がリラックス

吐くことに重点を置いた深呼吸。休息の神経である副交感神経が働き、心身がリラックスモードに。毎日5分でも、10分でも続けることが大切です。仰向けの姿勢でもできますから、不眠症の人は寝る前に行うと効果的です。



丹田(おへその下1cm)を意識しながら、静かにゆっくりと肩の力も背中力の力もすべて抜いて猫背になるぐらいゆっくりと息を吹き出します。すべて息を吹き切ると、自然に息が入ってきます。これがいわゆる丹田呼吸法です。

ヒーリング・ミュージック

自然の音が体の
心地よいリズムに

穏やかで優しい旋律や、川のせせらぎ、波の音など、テンポがゆったりしたやわらかな音楽は、心と体を癒し、人間に本来備わっている自然治癒力を呼び覚まします。



ツボ・マッサージ

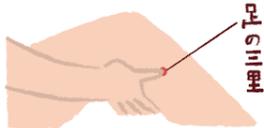
第2の心臓・足を刺激して
血行を促進

足の裏には内臓や自律神経に関連するツボが集まっており、ストレスによる疲れ、内臓の機能低下からくる疲れのいずれにも有効です。また、ふくらはぎは血液を心臓に送り返す「第2の心臓」といわれ、血液の循環も改善されます。

タワシの足裏マッサージ
土踏まずを中心に軽くほてるくらいまでこすります。



足の三里の指圧
特に胃腸の疲れや、足の疲れに有効です。足の三里(ひざの下のやや外側、小さな骨のどっばりの間)を3~4回指圧します。



歩くことは、ほどよい全身の筋肉運動です。筋肉は、動かさないと、20歳代からどんどん衰え始めています。加齢とともに代謝が悪くなるのも、そのためです。筋肉量の低下をカバーする習慣や、ちょっとした時間にできる自分なりの疲労回復法をもつことは、疲れをためないポイントです。ここで紹介するリフレッシュ法などを参考に、元気で疲れにくい体質を目指してください。

休養と運動バランスが
疲労をためない極意

と栄養が届きます。毎日約10分、約1000歩ずつ、歩く時間を増やしてみましよう。

ストレッチング

肩、背中、足腰の疲れに
即効のスッキリ体操

疲れが出やすい肩、背中、足、腰。ゆっくり伸ばすと血行が促進し、筋肉の疲れもスッキリ解消。特におふる上がり、筋肉も伸びやすい状態なので、より効果的です。

体反らし

足を広めに開き、両手をひざにあてて体をゆっくりと反らせます。10~15秒保持します。前後の足をかえて同様に行います。



2

上体ひねり

足を肩幅よりやや広めに開き、両手をひざに置きます。ゆっくり横に上体をひねり、10~15秒保持します。呼吸は止めないで行います。反対側も同様に行います。



3

体側伸ばし

上に伸ばした腕のひじを、ゆっくりと横に引きながら体側を伸ばし、10~15秒保持します。反対側も同様に行います。



交 差 点

[全国からのお便り]

学校経営の一翼を担う

静岡県 村松 祐輔

教職員共済だより165号「学校ではたらく人々」の記事は、同じ職に就く私にとって、とても感銘を受けた。

学校事務職員は単なる事務職員ではなく、学校経営の一翼を担う存在へと変わってきた。与えられたことをこなすだけでなく、学校や子どもたちにとってプラスになることを、教員と同じように取り組んでいかなければならないと思っている。

事務職員という立場でも創造的にいろいろなアイデアを持ちながら、学校経営に携わりたい。

なんとなくこの仕事に就いてしまったのだが、子どもたちが「先生みたいな先生になりたい」と思うように、「あんな事務職員になりたい」と思ってもらえるような、夢を与えられる事務職員になりたい。

プチ断食にトライ

青森県 唐牛 真樹子

教職員共済だより165号「疲れにうまく対処しよう」で紹介されたプチ断食を休日にトライしてみました。

すごく疲れた時に、無性に「ステーキ」が食べたくなりますが、最近では完食できないことが度々あります。「年だね…」なんて思っていました。記事にあるように、食べ過ぎて内臓に負担をかけていたんですね。

1日でも実行してみたら、スッキリした感じです。これからも、疲れなどと思った時は実行しようと思っています。ダイエットのおまけがあるかもネ。

毎夜の楽しみ

群馬県 湯浅 卓也

毎日忙しく過ごしていますが、夜布団に入ってから数行でも本を読むことを楽しみにしています。

息子たちもその姿を見ているからなのか、ベッドに入ってから何かを見るように。最近、何をしているのかよく見てみたら、ペンを片手にクロスワードパズルや数独をしています。今回のクロスワードパズルは息子に先に解かれてしまったのですが、こんなクイズやパズルがあると、家族の会話も弾みそうです。

多忙化解消に向けて

愛知県 太田 有哉

多忙化解消が願われるなか、勤務時間の短縮の目標のみが定められ、具体的な多忙化解消のための方策が示されず、不満を感じております。

本校の話ではありませんが、勤務時間の短縮だけを目的とし、仕事の持ち帰りを強く推奨する学校もあるようです。

多忙化解消と勤務時間の短縮を安易に結びつけるのではなく、多忙化解消により、授業研究等に柔軟に使うことのできる時間を増やすことこそが、教員の快適な環境となる。このことを踏まえた対策を行っていただきたいです。

減らす努力

東京都 植木 伸広

最近、部活動に顔が出せず、気持ちが悪くありません。あまりにも多い会議や委員会、増える一方で減らすという努力はないのでしょうか。仕事や調査も「これを新たにやりなさい」ばかりで、「これはもうやなくてよい」というものがない気がします。これから先も心配です。

明日も行くじゃん

長崎県 宮崎 信子

「明日どこか温泉に行こうか…」といつものように突然言い出す夫です。だから、うちの車はベッド仕様になる、貨物の軽です。

その日の夜から走り出し、道の駅で泊まり、翌日の朝、地元のパンなどで朝食をとる。そして、温泉に入り、近くで観光が定番です。

付き合っている頃からそんな感じで、私も突然の旅行に慣れて楽しんでいます。でも時には、ちゃんとしたホテルや宿に泊まりたいと思う今日この頃です。



二人の母

長野県 池田 朝美

我が家では、認知症の夫の母と、肢体不自由な私の母と一緒に暮らしています。お互いに足りないところを補い合いながらの生活です。認知症の母は、娘が小さな頃遊んでいた人形を抱っこしては、話しかけ、それを温かく見守る身体が不自由な母。

最初は同居に心配していた私たちでしたが、話がかみ合わないところ

現実逃避？

北海道 池田 謙治

学校に一人残り、指導案作り。行き詰ったとき、机上の教職員共済だよりが目に残る。これまで、全てを読んだことなかったのに、こんなときに限って完読。クロスワードを真剣に解き、大満足。

あ、指導案……。いつも、そう。現実トウヒ……。そう思いつつ、応募用紙まで書き出した。ありがとう、いいリフレッシュができました。

「落語」と「授業」

大阪府 磯村 昌宏

昨年、大阪府池田市で開催された「第9回社会人落語日本一決定戦」で優勝させていただきました。その瞬間、夢のような心地でしたが、これまで長年ボランティアで落語の活動を続けてきてホントに良かったと、報われた気持ちがありました。

落語は授業に役立ちます。聞き取りやすい発音、抑揚、間、ユーモア、繰り返し、テンポ、強弱、マクラとオチ……。どれをとっても、楽しくて分かりやすい授業には欠かせない要素です。

幸せのオリーブ

三重県 渡邊 陽子

昨年、一人暮らしをしている老母と小豆島へ女子旅(笑)をしました。瀬戸内出身の私にはお馴染みの島です。今回も嬉しい出会いがたくさんありました。

二人でオリーブ園を歩いていると、園の男性ガイドさんが、ハートの形をしたオリーブの葉をそと母に差し出してくださいました。「幸せのオリーブですよ。どうぞ」と。お話を伺うと幸せを呼ぶ(特に、恋愛の)ハート型の葉っぱのことをそう言うそうです。

帰宅後、亡き父の写真の前に「幸せのオリーブ」をそと飾りました。「お父さん、お母さんとまだまだ恋が続いていますね」



素です。若い教員が今後ますます増える中、今後も落語を通して授業作りに役立つアドバイスができればと思っています。

残食ゼロに

岡山県 難波 宏子

給食の「残食」を少しでも減らすために、ご飯の日にはラップと塩を持って全クラスをまわり、「塩むすび」を作っています。ただ、にぎっただけなのに「おむすびください」と寄ってきて残食ゼロに。津山産の「きぬむすめ」は、もっちりとして大変美味いのです。

一方、パンの日は……。調理パンに慣れているせいか「コッペパン」が大量に残ります。私が中学生の頃は先生が「フレンチトースト」を作ってくれていたのを思い出します。今やると、叱られますかね……。冷凍しておろし金でおろしてパン粉にしたことはあります。



スマホからも見やすい！ 教職員共済のホームページはこちらです！

『教職員共済だより』もオンラインで読む＆応募が可能！

スマホさえあれば、その場で資料請求も、掛金の見積りもできるんです！

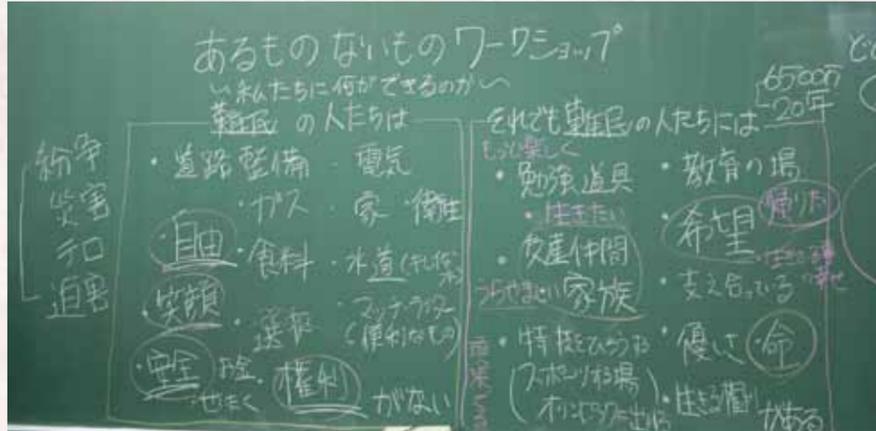
『お役立ち情報コラム』は仕事から日常までの「お役立ち」情報が満載！

主体的で対話的な 授業の現場から②

前回に引き続き、アクティブ・ラーニングにおける創意工夫の授業を紹介します。今回は、難民問題に関心のある学生たちの団体「SOAR」が連携し、世田谷区立烏山小学校6年生のクラスで行った社会科の授業です。



▲グループに分かれた児童たちの話し合いをアシストする「SOAR」の講師。



▲国際社会の中の「難民」とはどんな存在なのか、児童たちの意見がピースとなって、黒板に集まっていく。

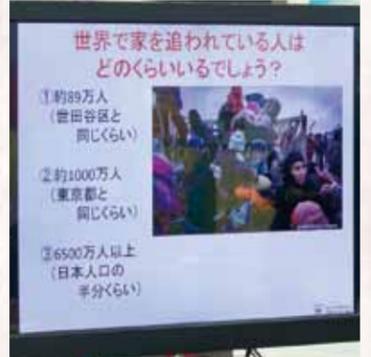
卒業間近の6年生に贈る 社会科の特別授業

小学校6年生が3学期の最後に学習する社会科の単元に、「国際社会」について学ぶ時間があります。世田谷区立烏山小学校・坂本正彦校長先生は校長職を務められてから、この単元において児童が国際社会で活躍できる人となるためのヒントが詰まった授業になるよう、これまでさまざまな方を招いて授業を行ってきました。2017年度は、国連UNHCR協会のインターン生を中心とした難民支援活動の普及に取り組む学生団体「SOAR」が講師を務め、担任の先生の協力により、難民支援をテーマにした授業を行いました。

授業の構成は「あるものないものワークショップ」というワークショップツールを使用し、「難民にないもの」と「難民にあるもの」を数枚の写真を見て書き出しながら、難民の人々の状況を感じとり、私たちにできることを考えて発表する内容です。児童たちからは、難民にないものについて「住宅環境に足りないもの」「顔がない」「自由がない」「権利がない」「笑顔がない」などの意見が出ました。少しずつ想像を膨らませ、クラスメイトの意見も聞くことで、意見はさらに広がっていきました。難民問題の実情をビジュアルからも想起できるよう、写真やスライドをモニターに映し出して進められ、難民人口を

難民支援に必要なことを 自分に重ねて考える

授業では、難民の人たちに「ないもの」ばかりでなく、「あるもの」にも着目して意見を聞きました。勉強道具などの物質的な項目に加え、「家族や仲間」「希望」「命」という意見も集められました。坂本校長先生が「難民の人たちの気持ちになつてみよう」と問いかけると、児童たちはグループで話し合い、「うらやましい」「生きたい」「祖国に帰りたい」「みんな頑張っている」と、難民の気持ちに寄り添う意見が出るようになりました。最後に、必要な支援は何かについてもみんなで考えました。「暖かい衣服」「勉強するための机」「薬」「平和」…。難民問題が児童たちの世界とクロスオーバーしていききました。講師からは難民支援における国際関係機関



▲クイズ：世界の難民人口は、自分たちの住む世田谷区と同じくらい？ 答えは③。日本の人口の半分くらいです。

大学生の先輩から 中学へ進む児童へのアドバイス

授業終了後、6年生全員が体育館へ集まり、授業の講師である「SOAR」のメンバーから、これから国際社会で生きていく年齢の近い先輩として、将来へのアドバイスを聞きました。メンバーからは、「高校で世界史に興味をわき、難民問題と大好きな子どもに関わりたいたい」と思

と仕組みについても解説され、今自分ができること、将来自分にできそうなことを真剣に考える機会となりました。

お話を聞きました!

世田谷区立烏山小学校
坂本 正彦 校長先生



これからの子どもたちは、グローバル化が進む世界で生きていかなければいけません。ですから、当校の児童たちには将来、世界の中で活躍する日本人として頑張ってもらいたいと思っています。小学6年生の社会科では、最後の単元が国際交流や国際理解教育になっています。そこで校長になってから11年、国際理解教育に資する特別授業をさまざまな形で企画してきました。私自身も国際貢献をされている日本の方をたくさん知っています。ぜひ児童たちには、後に続いて世界に羽ばたいてほしいです。その

ためには、国際社会のことをもっと知ってもらいたい。今回の特別授業は、国連UNHCR協会の方々や連携し、難民問題と教育を兼ね合わせた普及に取り組む団体「SOAR」の大学生の方たちから、積極的な活動の生の声を児童たちが聴くことで、国際理解への意識を高めてほしいという願いから企画が実現しました。授業の後、私たち教師より年齢の近い大学生の皆さんに、小学6年生時に描いていた自分の将来を話してもらい、児童の「自分探しの旅」に花を添えられたのではと思っています。

うようになり、難民支援活動に参加しました。問題が見つかったら後回しにせず、深く追究してほしいです。高校で英語が楽しくなりました。でも英語が話せても、国際問題などの知識がなければ、他国の人と話し合えない。そこで難民問題を勉強しているうちにやりたいことが見えてきました。『外交官になりたい』と思います、そのために色々な人と出会い、体験をしてきて今があります。『小学6年生ではやりたいことはわかりませんでした。でも部活や勉強を頑張っているうちに、誰かのために何かをしたい

と思うようになりました』といった発言がありました。メンバーの意見に触発され、自分の意見を立ち上がって発言できる児童たちが増え、「助け合ったり支え合ったりして生きられるようになりたい」「夢のために面倒だと思わずに行動してみたい」「人との関わりを大切にしていきたい」と、たくさんの抱負が発表されました。

ご支援のお願い

国連の難民援助活動にご協力をお願いします。皆さまのご寄付により、世界中の難民の方々の生活が支えられています。

- 支援の一例
- 保湿性の高い毛布 14枚 10,000円
- 調理器具セット 8家族分 15,000円
- 家族を守るテント1張 60,000円

■ご寄付の方法
ゆうちょ銀行 ☎ 0120-540-732

※「教職員共済だより」コード：2903を見たとお問い合わせてください。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。

教職員の皆さまへ

「難民についての教材活用セミナー2018」開催

学習の一つとして「難民支援」を取り上げてみませんか。国連UNHCR協会ホームページ上、「UNHCRを支援する」内の「団体・学校の皆さまへ」に、学校での学習実践例など、参考情報を掲載しています。また夏休みに合わせたセミナー開催情報も決定次第、掲載していきます。ぜひ、ご覧ください。

詳しくは、国連UNHCR協会ホームページ <https://www.japanforunhcr.org>

2018年度事業計画

今年度は、中期経営計画「NEXT50 1st Step」の最終年度として、将来に向けた経営の安定化を図るため、引き続き「短期共済の推進強化」に取り組みます。

特に、2017年度に制度改定した自動車共済の良さをより多くの教職員の皆さまに知っていただくため「自動車共済お見積りキャンペーン」を年3回、9ヵ月にわたって実施します。キャンペーンでは、「公務中」や「通勤中」^(注)に对人・対物事故を起こしても等級をダウンさせない(=更新契約の掛金が上がらない)という教職員共済独自の取扱いをしっかりと伝えし、加入拡大に努めます。

また、各種短期共済の資料請求をおすすめる「共済わくわくキャンペーン」の実施、若年者層に対するトリプルガードやレスキュースリーの募集等、短期共済の加入拡大に向け、役職員一丸となって取り組んでまいります。

(注)「公務中」は、全コース・全等級対象。「通勤中」は、補償充実コース・6等級以上の場合で1共済期間中1回のみ

役員の補欠選挙について

今総代会では、役員の補欠選挙が行われ、次の方が選出されました。任期は2020年3月までとなります。

<理事>

大木 幸子(公立学校共済組合) ※敬称略

●教職員共済お問い合わせ先一覧●

共済についてのお問い合わせや、お名前・住所・勤務先等変更時のご連絡は、下記までお願いいたします。

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

事業所	電話	事業所	電話	事業所	電話
北海道	(011)533-1801	新潟	(025)281-8145	広島	(082)264-1752
青森	(0120)79-9431	富山	(076)441-4073	山口	(0120)585-080
秋田	(0120)245-681	石川	(0800)200-9431	東四国(香川・徳島)	(0120)27-8140
岩手	(019)687-6760	福井	(0776)23-1334	愛媛	(089)998-2141
山形	(0120)31-8528	愛知	(052)251-1800	高知	(088)823-4546
宮城	(0120)384-206	岐阜	(03)5228-0657	福岡	(092)631-4601
福島	(024)523-3011	三重	(059)225-2220	佐賀	(0952)31-8730
栃木	(028)652-8600	京滋(京都・滋賀)	(0120)21-7490	長崎	(095)825-8173
茨城	(029)301-7151	奈良	(0120)34-3503	大分	(097)556-4300
群馬	(0120)26-0753	和歌山	(0120)21-9431	熊本	(096)372-1311
埼玉	(048)823-4055	大阪	(06)6768-4910	宮崎	(0120)27-3228
千葉	(043)224-3701	兵庫	(078)221-9730	鹿児島	(099)225-2587
東京	(03)3230-0818	鳥取	(0120)26-6750	沖縄	(098)867-1767
神奈川	(045)242-6660	岡山	(086)273-2359	※大学	(0120)628-095
山梨	(055)221-2248	島根	(0120)21-8361	※私学	(03)5228-0657
長野	(026)235-0659	広島(高校)	(082)909-7100		
静岡	(054)251-1085				

●共済金請求のご連絡●

☎ 0120-065411

受付時間:平日午前9時~午後5時30分

●自動車事故・ロードサービスのご連絡●

☎ 0120-492509

24時間受付

第137回通常総代会報告

第137回通常総代会を開催〈6/28〉

2018年6月28日、東京のラポール日教済で教職員共済の第137回通常総代会が開催され、「2017年度事業報告・決算関係書類承認の件」、「2017年度剰余金処分の件」、「2018年度事業計画設定に関する件」、「役員補欠選挙の件」等が、それぞれ提案通り可決承認されました。

2017年度事業報告

2017年度は、「2014-2018年中期経営計画(NEXT50 1st Step)」後半期として、将来にわたり事業を健全に継続するため、2016年度に引き続き、短期共済の契約数維持などの取り組みを進めてまいりました。

2017年9月には、短期共済の要となる自動車共済の改定を行い、2度にわたる「お見積りキャンペーン」の実施、Webサイトでの解説動画公開など、推進強化に努めました。改定以降、自動車共済の新契約件数は前年度を上回る水準で推移しており、一定の成果をおさめています。

また、若年者層への加入拡大に向け、Webの活用は、ますます重要なものとなっていることを踏まえ、2018年1月にWebサイトをリニューアルし、スマホ対応サイトとしました。

資産等の状況については、総資産が8,459.6億円、負債合計は7,654.1億円となりました。純資産は805.4億円、そのうち組合員出資金は126.1億円となりました。損益については、経常収益が693.0億円、経常費用が635.7億円となり、経常剰余金は57.2億円となりました。



総代会にて挨拶する泉雄一郎理事長

2017年度は2016年度に引き続き、利用分量割戻を行います。割戻金は、掛金100円につき火災共済6.8円、団体生命共済5.1円、医療共済5.8円です。

主な経営指標

2018年3月末現在

組合員数(出資者数)	52万9,160人	正味受入共済掛金	359億9,421万円
総資産	8,459億6,336万円	正味支払共済金	445億5,789万円
契約件数	135万8,849件	資産運用収益	161億2,854万円
共済金支払件数	28万6,104件	事業経費	73億8,346万円

*教職員共済の詳細な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。

各共済の資料はホームページからもご請求いただけます。

教職員共済

検索

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



スマホからも見やすい!

そこが知りたい！ 自動車事故のはなし

「まさか自分が事故を起こすなんて……」誰もがそう思うものでしょう。しかしちょっとした不注意や偶然などで、事故を起こしてしまったり事故に巻き込まれてしまう可能性は排除することができません。少しでもそんなリスクを減らすために、事故がおこりやすい状況や、事故回避のための情報をお伝えします。

事故の多い時間帯は？

教職員共済の自動車共済加入者の事故発生状況について調べたところ、2016年度に発生した対人・対物賠償事故のうち、4割が通勤時間帯に起こっていたことが分かりました。また、夕方よりも朝の方が事故が多いことも分かっています。

傾向として、出勤時は自宅近くよりも大きな道路に出るからの事故が多く、退勤時は「学校の駐車場内」や「もう少しで自宅」という場所での事故が多いよう

です。具体的な事故の事例を見てみましょう。

急いでいるときは要注意

事例①

遅刻しそうになって慌てているのに道路は渋滞！少しでも早く学校に着こうと車線変更を繰り返していたら隣の車と接触してしまいました。

事例②

いつも渋滞する幹線道路の交差点を迂回するため、狭い生活道路を日常的に利用していた。

このルートだと10分ほど早く学校に着くので、そのうち家を出る時間が遅くなっていった。ある日、思ったよりも渋滞が長く、迂回路に入るのが遅れてしまった。そのため幹線道路に左折で戻る際、あせって注意散漫となり、右から走ってきたバイクと衝突してしまった。

安心した瞬間こそが危険

事例③

子どもを幼稚園に送ってから出勤する際、小学校の通路を通過。子どもの動きは不規則で危ないと自覚しているのに、通過する際は細心の注意を払っていた。その後、子どもがいなくなった安心感から注意不足になってしまい、その先の狭い十字路交差点で

右から来た車と接触事故を起こしてしまった。
事例④
帰宅時に学校内の暗い駐車場で乗車。下校が完全に終わっていたため、生徒がいらないという安心感から注意不足となり、右に駐車していた車両に衝突してしまった。

事故回避のためには

これらの事故を防ぐためには、どんなことに注意すればよかったのでしょうか。教職員共済の損害調査員からのアドバイスを紹介します。

① 余裕をもって家を出る

電車通勤の場合は事故などで電車が遅れた際に遅延証明書が発行されますが、車通勤の場合は事故で渋滞が発生しても誰も証明してくれません。単なる遅

刻と思われるのが嫌でついついあせってしまいます。なんとかしようと思えば通らない道に入り込むとかえって事故の危険性が増してしまいます。できれば30分〜1時間程度余裕をもって自宅を出るようにしましょう。
② あらかじめ安全な別ルートを探しておく
事故や工事による渋滞発生時のために、生活道路ではない幹線道路を通る別ルートを探して、日曜日等の空いている時に何度か走っておくこともよいでしょう

う。いざとなったならそこへ行けばよいと思うと心に余裕が生まれます。
③ 安全な別ルートがなければ遅刻になってもあきらめる
安全な別ルートがなかったり、あっても他の迂回車で混雑が予想される場合は無理をせず、遅刻になるかもしれない元ルートの利用しましょう。その際にかかってしまった時間がどのくらいかを覚えておき、以後はその時間分早く家を出るよう

にしましょう。
④ 衝突軽減装置などを装備する
駐車場内でアクセルとブレーキを踏み間違ふ事故が多発しています。本人はブレーキを踏んでいると勘違いしているため、車は止まりません。この場合は機械的に制御するしかありません。衝突軽減装置（衝突被害軽減ブレーキなど）は車の購入後には取り付けできないため、車を買う際のタイミングで必ず検討してください。
また、ドライブレコーダーは車の購入後でも取り付け可能で、前走車や障害物に近づいたことを知らせてくれる「前方衝突警報」などの機能を搭載したものが販売されています。事故回避のために、装着を検討してみてください。

安心して車に乗るために

気をつけて運転していても、残念ながら事故になってしまうこともあり得ます。そんなときは保険・共済の出番です。教職員共済の自動車共済は、「公務中の事故」と「通勤中の事故」について特別な取扱いをしてい

それでも事故が起きてしまったときは

事故が発生したらすぐに車を停止させ、エンジンを切ってサイドブレーキをかけてください。深呼吸を数回して、周りの安全を確認してから車を降りてください。

すぐに行くこと

- ケガ人がいたら救護し、後続事故発生の防止に努める
- 必ず警察への届出を行う
- ※ 事故現場で「私がすべて悪い」や「すべて弁償する」などの発言はしない。



可能であれば行うこと

- 状況写真を撮っておく
- 事故現場の状況を正確に把握し、記憶のうすれないうちにメモしておく
- 目撃者を見つけて証言の依頼をする
- 事故の相手の住所、お名前、電話番号、入通院先などを確認する



今なら自動車共済お見知りキャンペーン中



この機会にぜひご自身の補償の内容について確認してみてください。

一番大切なことは事故を起こさないことです。が、万一事故となってしまうときに安心できる補償があるのとないのでは、心持ちが大きく違ってくるのではないのでしょうか。
この機会にぜひご自身の補償の内容について確認してみてください。



育てて役立つ、癒される

「リポベジ」にチャレンジ!



家庭菜園やプランター栽培はハードルが高いけど、
ちょっと緑を育ててみたい!
お金がかからずいつでも始められて、うまく育てれば収穫も楽しめる
「リポベジ」にチャレンジしてみませんか?

「リポベジ」ってなに?

「リポベジ」とはリポーンベジタブル(再生野菜)の略称で、野菜などの切れ端を育てて再生させたものをいいます。

大根・カブ・人参などの根菜類のほか、豆苗、キャベツ、白菜、水菜、ミツバ、ネギなど多くの野菜を再生させることができます。土や種、苗を買う必要もなく、水栽培なので、育ち始める様子を観察するのも楽しく、食べられない根っこなどをそのまま捨てたときよりも、生ゴミの量も減らせエコで簡単なキッチン菜園になります。

用意するもの

育てるのに必要なものは、容器と水だけです。ネギなどヒョロヒョロしたものはコップなど縦長の容器に、人参は浅い容器にと、再生させる野菜の形状にあわせて、プラスチックトレイ、小皿やコップ、お猪口やショットグラスなど、どんな食器でもプランター代わりに使えます。今の季節なら、ガラス

のグラスなどにいれても涼しげでおしゃれなインテリアグリーンになります。

育て方

大根・カブ・人参はヘタの部分を2cm〜3cmくらいに切り落とし、水を使い始めます。キャベツ、小松菜、水菜、ミツバ、ネギなどは根っ子部分を2cm〜3cmくらいに切り落とし、水を使い始めます。豆苗は、可食部分を切り落とし、残った根の部分を使います。

葉が育ち始めて根が生えてくると水を吸い上げる勢いが強くなるため、早く水がなくなってしまうので注意が必要です。1日1〜2回水を取り替えましょう。夏場は朝晩2回取り替えることをおすすめします。水に浸かっている部分がある程度濡らしてきたら、水道水でやさしく洗い流してきれいにしておくと腐りにくくなります。

基本的に窓際などの日当たりの良い場所に置いて育てますが、夏の暑い時期は水が高温になってしまいうため、直射日光の届かない涼しい場所に置きましょう。



てくると、思った以上にうれしいものです。もっと大きく育てたいと思ったら、植木鉢やプランターに植え替えると長く楽しめます。

小松菜など油菜科の野菜は花もかわいく、種がとれば次世代を育てることもできます。

人参

浅い容器で育てます

小松菜

小松菜の根。ガラスのお猪口で涼しげに

数日でかわいい葉が生えてきます

水菜

みつ葉

薬味や料理の彩りに重宝

葉が育ってきたら、ネギやミツバは薬味に、豆苗や、小松菜・人参・大根の葉などは味噌汁・スープの具やサラダのトッピングにもなります。

緑に癒されながら育てる過程を楽しみ、最終的には収穫して食べる楽しみもある「リポベジ」。あなたもチャレンジしてみませんか。

薬味など「あると便利」な食材として重宝します

豆苗を育てるコツ

豆から2〜3cm程度の所で切ります。この時、注意して茎を見てみると、豆から少し上の茎の部分に脇芽(小さく生えかけている新芽)が2つあることがわかるかと思えます。

この脇芽を2つとも残して切るのがポイント!脇芽1つでも育ちますが、2つ残した方が成長が早いです。(両方切り落としてしまうと育たないので注意!)

食べる部分を切り取ったあとの根の部分を使います

水道水を入れてください。豆の部分に水がつかると腐りやすいため、根の部分だけが水に浸かるようにします。

日当たりが悪いとひよろひよろした緑の薄い、元気がない育ち方をしてしまうので、日当たりの良い窓際がおすすめです。真夏は水が高温になるので涼しい場所に置きましょう。

根の部分だけが水に浸るようにはします(豆の部分は浸らないように注意)

夏以外は窓辺で育てます

「教職員共済だより」に投稿しませんか!

1 「全国の旨いもん」

あなたのおすすめの「旨いもん」を550文字以内でご紹介ください。

掲載時にはQUOカード3,000円分プレゼント

2 「交差点」

日頃感じていることや「教職員共済だより」のご感想・ご要望などをご投稿ください。

掲載時にはQUOカード1,000円分プレゼント

投稿はこちらから

パソコンなら/ 「教職員共済だより」オンラインに進み「応募・投稿」コーナーからどうぞ

教職員共済 検索

あなたの家の家財、 買い替えたらいくらになりますか？



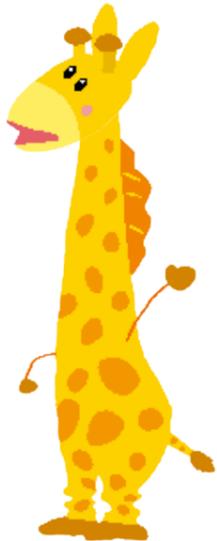
意外と高い!
家財の損害額

家電・家具・衣服などをすべて買い替えると
1,000万円以上かかることも…

火災や自然災害で家財に被害があっても、火災保険(共済)の契約が「建物」に対してだけのものだったら、その損害は補償されません。特に住宅ローンを組んだときに入る保険(共済)は、「建物」の契約が条件となっているため、家財契約をしていなかったということも…。

一度、ご自身の保険(共済)の契約を確認してみてください!

「持ち家で建物契約しかしていない」方や、「賃貸住宅だから自分では火災保険(共済)に入っていない」という方も、いざというとき補償が受けられないということがないように、家財の契約をすることをおすすめします。



教職員共済の火災共済・自然災害共済は

家財契約のみでもご加入いただけます。
まずは資料をご請求ください。
お見積りもWEBでカンタンにできます!



教職員共済

検索

火災共済

住宅災害等給付金付火災共済

自然災害共済

※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)をご覧のうえ、制度内容をご確認ください。 承18-企-14(1806)

編集後記

■以前の部署で退職予定者を対象とした「ライフプランセミナー」の講師や個別の「保障見直し相談会」の相談員の業務を経験した。

退職後のライフプランを考えることは、少しでも早いほうがよいが、先生方はなかなか現実感がない。個別相談で、保障の相談や退職金の運用などの話をしているうちに、気がつくとう「人生相談」になっていることもしばしばあった。相談の結果、新たな保険や共済の加入を検討する場合、女性は決断が早い、男性は必ず「妻と相談してから決めたい」と言う。家庭での立場がよくわかる瞬間だ。(目下部)

■「イケメン付箋」をご存知ですか? イケメンイラストにフキダシがついていて、彼が語りかけてくる…という体の付箋なのですが、なぜか広島東洋カープのグッズにも「イケメン付箋」があります。イケメン化した選手の付箋を、ファンは笑いながら使っており、私も都道府県の各事業所へ書類を送るときに愛用中です。すると、事業所の方々も、かわいい付箋やカッコいい付箋を使ってくれたりして…。仕事の中のちょっとした和みです。

■そんなカープ付箋を先日、大阪宛に使用しました。イケメンな新井さんだから…許してくれますよね? (瀧川)

■中一の息子がいいよ反抗期に入ってきた。とにかく人の話を聞かない。勉強しない。こちらも出来るだけ冷静に対応しようと思っても、売り言葉に買い言葉で激しいケンカになることもしばしば。ほとほと疲れて、母に相談したところ「あなたもそうだったわよ」とあっさり言われた。その後、私の話で懐かしくなったらしく、昔の日記を読み返しはじめた母から「〇〇覚えてる?」「〇〇で大変だった」と言われることに。電話のたびに自分の過去の悪行を言われるのはたまらないが、おかげで息子に対して、少し寛大に接することができるようになった。(佐藤)

■夏、それは愛猫とのスキンシップが限りなく減る季節。寒い時期には寝る時も起きている時も常にびったりくっついてきた子が、さっぱり傍に近寄らなくなる。寂しい。そんなある日の夜明け、珍しく早く目が覚め、もう眠れそうにもなかったため、リビングのソファで読みかけの本を開いた。すると音もなく近寄ってきた愛猫が、ローテーブルにそっと飛び乗った。いつもならゴハンをよこせと大声で鳴くところだが、沈黙を保っている。私には背を向けた姿勢で、ただじっと座っている。背中をなでると無言のまま、小さくゴロゴロとノドを鳴らす。つきあってくれてありがとう。夜が明け切る前のほんのひととき、静かな静かな時間を共有した夏の1コマである。(土川)

公立学校共済組合広告

宿泊
LODGING

宴会
BANQUET

公立共済やすらぎの宿

公立共済やすらぎの宿を 用途色々、お得に利用!

婚礼
WEDDING

会議
MEETING

公立共済やすらぎの宿
やすらぎポイントカード

ポイント貯まります。

ポイント
貯まります。

やすらぎの宿をWebでカンタン予約!

Web会員募集中!! スマホからも予約OK!

PCサイト <http://www.kourituyasuragi.jp/>
スマートフォンサイト <http://www.kourituyasuragi.jp/smart/>



くろすわーどばずる

頭の体操

ヒント 風で とばされないように

二重ワクの文字をならべかえると答になります。

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			

出題・日下部信博

ヨコのカギ

1. 紫外線から肌を守る
5. アオリ、ホテル、ヤリ
7. データを〇〇〇〇保存
9. ライオンの和名
11. 握ってクリック
13. ブーケに込めた亡き母
ダイアナへの愛
16. JR山手線で新宿と原宿の間
17. 〇〇が油断をもたらした
19. 人気アトラクションは
長蛇の〇〇
20. 平城京は〇〇時代
22. 刑事は2人1組で行動
24. 世間に知られていないこと
25. ミズホ先生と〇〇〇〇先生

タテのカギ

1. 〇〇〇を貸して母屋を取られる
2. めったにないこと
3. 覚えてはいるはずなのに出不来
4. 100万倍を表すもの
6. エズの仲間
8. コロコロと考えが変わる性格
10. 矛盾や不利な条件を
他におしつけること
12. 気持ち晴れない、
〇〇を晴らす
14. 花粉がアレルギーの原因に
15. 九州を走る超豪華列車
18. 風水、手相、タロット
19. 何のこれしき、〇〇には及ばぬ
構造物
22. 牛と豚の〇〇挽きミンチ
23. 〇〇試しに宝くじを買う

応募要項

●応募用紙、はがき等に住所、お名前(フリガナ)、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(教職員共済だより編集係)宛にお送りください。

●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プレゼント。当選者は発送をもって発表にさせていただきます。

●ご意見、ご感想などもお書き添えください。本誌「交差点」またはホームページにて掲載させていただきます。

●紹介させていただくこともあります(薄謝はございません)。

●教職員共済のホームページからもご応募いただけます。

(複数応募無効)



165号の正解

「アイスホッケー」

応募総数663通(正解609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。

※カギの答は、教職員共済のホームページに掲載しています。