

2019
SUMMER
vol. 171



教職員共済 だより

それでもここにあるふるさと³⁵
主体的で対話的な授業の現場から³



今号の壁紙プレゼントは
コチラから!



教職員共済 だより

2019年 vol.171

CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん³⁰ 広島県 せんじ肉
- 4 教職員のための防災基礎講座⁹
運動会の猛暑・熱中症対策
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¹⁰
ネット依存を考えるワークショップ
～宮崎中学校の授業レポート～
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¹⁴
いじめ問題に対して、
道徳教育はどんなアプローチができるか?
評論家・NPO法人「ストップいじめ!ナビ」代表理事 荻上 チキ
- 10 あした元気に²
アイスクリームは100円程度の商品がお薦め!
- 12 それでもここにあるふるさと³⁵
主体的で対話的な授業の現場から³
- 14 交差点[全国からのお便り]
- 16 NOTICE [教職員共済ニュース]
- 18 編集後記
- 19 連載まんが シンマイ先生³⁴ むまたこうたろう
- 20 頭の体操

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



画像提供:大黒屋食品株式会社



広島県 せんじ肉

広島市は国際平和都市として世界に名が知られ、外国人観光客も数多く訪れています。原爆ドームは1996年にユネスコの世界遺産に登録され、人類史上初となる原子爆弾投下の被害の実相を伝え続けています。

そして、広島名物といえば、県民が愛してやまない広島東洋カープにサンフレッチェ広島。食べ物では、日本酒にカキにお好み焼き、生産量日本一を誇るレモンなど数多くあり、今回ご紹介する『せんじ肉』もそのひとつです。

『せんじ肉』とは、豚のホルモンをじっくり油で揚げてカリカリにし、塩と調味料で味付けしたものです。戦後、広島市内で作られたのが始まりといわれ、長年庶民の味として受け継がれています。もともとは脂を抽出する際にできる副産物で、本来は捨てていた物を加工し、珍味として味わうようになりました。そのため「せんじがら」とも言います。

1度食べるとやみつきになる『せんじ肉』、なんと野菜炒めや肉じゃが、ホルモンスープなどにも応用できます。また、今では豚のガツやハラミ、鳥の砂ずりなどのバリエーションもあります。

広島東洋カープ、お好み焼きなどとともに、原爆で廃墟となった広島市民の食生活を支え、復興の歴史を共に歩んできたソウルフードです。
(広島県学校生活協同組合 難波 隆宏 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」のための制度を追求しました!

あんしん むすぶ
教職員共済

自動車共済

加入台数約 19万 5,000 台の実績!

お客さま満足度 **96.5%**

※共済事故処理終了後にご契約者に回答いただいた「お客様満足度アンケート」2018年度の集計結果より

チェックポイント①

✓ 「公務中」「通勤中」の事故は
等級ダウンなし!

事故を起こして補償を受けると通常は更新契約が「3等級ダウン」となって掛金がアップしますが教職員共済の自動車共済なら…

- 公務中の事故 どの契約コースでも「等級据置」だから更新時の掛金アップなし!
- 通勤中の事故 補償充実コース6等級以上なら「等級据置」だから更新時の掛金アップなし!
1共済期間につき1回

チェックポイント②

✓ 「教職員の立場」をしっかり
理解した事故対応!

ご存知ですか?教職員が「刑事処分」で正式起訴されると、失職する可能性が高いのです。

刑事処分にとまなう教職員のデメリットを熟知しているから 全国の損害調査員が、事故を起こしてしまった「教職員」の身分を守ることを念頭におきながら、円満解決をめざします。

しかも!人身事故で刑事訴訟の恐れが生じたときは、弁護士費用を1事故につき最高300万円まで補償します。

チェックポイント③

✓ 示談交渉の対象外…
「被害事故」でも頼りになる

もらい事故など、自分に過失がない事故の場合は法律により損害調査員は示談交渉できません。

そんなときでも 相手に損害賠償請求するための「弁護士費用特約」をつけておけば安心! 弁護士費用や法律相談費用を補償。弁護士のご紹介もできます。

1事故1被共済者につき、「弁護士費用共済金」最高300万円
「法律相談費用共済金」最高10万円
結果的に「無過失」とならなくても利用できます。

公務や通勤で車をよく使うから
事故が心配…



人身事故を起こしてしまった…
刑事訴訟は免れない?



相手が悪いのに
修理代の支払いに
応じてくれない!



※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。 承19-企-01 (1904)

キャンペーンに参加して「あむりん」グッズをもらおう!

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

猛暑は自然災害

運動会の猛暑・熱中症対策

春や秋は運動会シーズンです。春は真夏に比べて暑さに慣れていない時期であり、秋は残暑が心配です。そこで運動会の猛暑対策・熱中症対策は、どのように行うとよいか考えてみます。



去年の記録的な猛暑を受けて、小・中学校では運動会の開催時期を変更したり、時間を短縮したりするなど、子どもたちが熱中症にかかるのを防ぐための取組が行われています。そこで、今回は、運動会を行う際の猛暑対策や熱中症対策について取り上げます。

まずは、猛暑に対して正確な認識を持つことから始めましょう。

自然災害による被害者数（直近の10年間）を見ると、なんと猛暑は被害者数が多い災害の第2位で、毎年、数百人以上の死者が出ているのです。他の自然災害と比べても、猛暑はけっして侮れないことがわかります。「猛暑は自然災害」との認識を持ち、その認識を教職員だけではなく、児童・生徒、そして保護者も共有することが大切です。

運動会実施計画時のポイント

運動会実施計画を作る際には、地震が発生したときと同じように、子どもたちの安全を優先する考え方で作る必要があります。状況によっては、運動会の中止、切り上げも計画に含めます。

運動会のために、子どもたちは長い時間をかけて練習や準備をします。保護者やご家族の方も、お弁当を用意したり、中には遠方から孫の運動会を見に来られたりする方もいます。これらのことなどから、中止や切り上げなどの対応がとりくくことは思いますが、子どもたちの安全を第一と考

えてください。

学習指導要領では、運動会は健康安全・運動的行事と位置づけられ、「心身の健全な発達や健康の保持増進などについての理解を深め、安全な行動や規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の涵養、体力の向上などに資するような活動を行うこと」とされています。運動会が中止・切り上げとなったとしても、身を守るためにどのような対応をとることが必要かを実際に教えるよい機会となり、学習指導要領の趣旨にも沿うものと考えられます。

もちろん、こうした対応をとるためには、保護者の理解が不可欠です。入学式、学校公開、保護者説明会などで機会を設けて、猛暑の際の対応について理解を求めることが必要です。運動会のお知らせなどには、中止・切り上げ等の対応を行う場合があることを知らせ、判断基準や理由も明記します。判断基準としては、「暑さ指数」「熱中症予防運動指針」が参考になります。

運動会当日も、猛暑の対応についてプログラムに記載したり、放送でアナウンスするようにしましょう。

■自然災害による死者・行方不明者数(単位:人)

年	風水害	地震・津波	火山	雪害	猛暑	その他
2008	22	24	0	48	569	7
2009	76	1	0	35	236	3
2010	31	0	0	57	1,731	1
2011	136	22,203	0	125	948	2
2012	52	0	0	138	727	0
2013	75	0	0	92	1,077	6
2014	112	0	63	108	529	0
2015	28	0	0	49	968	0
2016	45	267	0	32	621	0
2017	59	0	0	77	635	0
合計	636	22,495	63	761	8,041	19

内閣府「平成30年度版防災白書」
厚生労働省「熱中症の死者数」から作成

熱中症予防のための運動指針

「暑さ指数(WBGT)」の認知度は高まってきましたが、これは熱中症を予防するための指数です。摂氏で表示されますが、数値は気温とは異なりますので注意が必要です。

日本スポーツ協会が作成した「熱中症予防のための運動指針(左図)」は、暑さ指数に応じてどのように注意したらよいかの目安です。また、同協会のホームページでは、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」や児童・生徒向けの「しっかり水分補給!元気に運動」などのガイドブック(PDF)がダウンロードできますので、活用することを勧めます。

■熱中症予防のための運動指針

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31~35℃	28~31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)
28~31℃	25~28℃	警戒(積極的に休憩)
24~28℃	21~25℃	注意(積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)

出典:日本スポーツ協会



画像協力:
日本スポーツ協会

対策は練習時から始めよう

猛暑対策や熱中症対策は、練習のときから始めましょう。運動環境の暑熱の程度を知ることが大切です。炎天下でも測定できる黒球式熱中症指数計を使って、暑さ指数をチェックしましょう。

■黒球式熱中症指数計



写真協力:
株式会社タニタ

水分補給は、子どもたちが自主的に行うのが望ましいのですが、それができない場合は、教員が水分補給の時間を確保します。一度に多量の水分を摂取しても、大部分は排出されてしまうため、水分補給はこまめに行うことがポイントです。

運動会当日も、自主的に水分補給を行うよう勧めるとともに、全校一斉の水分補給の時間を設けるなど工夫も必要です。

たくさん運動すると、汗とともに塩分なども失われます。失われた塩分を補給するには、水やお茶よりもイオン飲料が適しています。イオン飲料の準備が難しい場合は、塩飴を活用するという方法もあります。

運動会当日の備え

熱中症の予防対策として、児童・生徒をはじめ

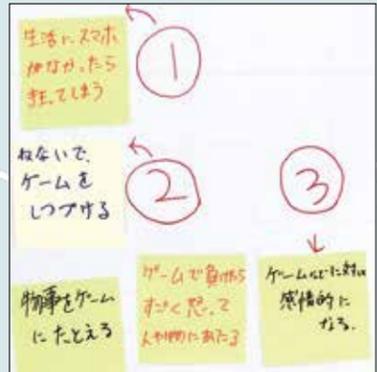
保護者なども入れるよう、テントやタープなどを利用して日かげを多く作りましょう。テントなどが用意できない場合は、保護者が利用できるように教室や体育館を開放する方法もあります。子どもたちには、水筒の用意をはじめ、ネッククーラー、ミストボトル、うちわなどを利用させることも考えられます。

熱中症の応急対策も重要です。熱中症が複数、または集団で発生することもありますので、その際の対応を考えておく必要があります。児童・生徒が一人倒れても、教職員は運動会の進行のため、とつさに対応できない状況が考えられます。そこで、PTAなど地域の協力者を確保しておきましょう。

また、救護用に、イオン飲料や経口補水液、氷嚢などの冷却剤をクーラーボックスなどに入れて準備するようにします。意識を失い倒れた人を、救護テントや日かげに移動できないこともありまので、ワンタッチサンシェードなどを用意し、その場で対応できるように準備を整えましょう。



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」



次はいよいよ自分達へと目を向けます。どこまでいったら依存と言えるのか、つまり何をもって「それは問題のある状態」と考えるかということになります。たくさんの方の意見を出してもらい、さらにその中でトップ3を決めてもらいました。この過程では、ファシリテーターの皆さんが大変うまく議論を活性化させて、生徒によって、議論をしていく途中で「自

生徒・児童のネットマナー

10

番外編

知ッておきたい

ネット依存を考えるワークショップ ～宮崎中学校の授業レポート～

情報モラルに関する指導は、講演を中心に多くの取り組みがなされています。

今回、日本情報モラル推進機構は福井県の宮崎中学校にて、子どもたち自身がネット依存について意見を交わすワークショップ型の授業を行いました。そのレポートをお送りします。

ネットの変化に追いつくには
自ら考える力が必要

情報モラルの授業の講師を勤めていると、いまの子どもたちは「正しい知識」を充分持っていると感じます。しかし一方で、ネットの世界は日進月歩ですので、知識はどんどん古くなります。例えば、新しいアプリやサービスを目の前にしたとき、それを使うべきか、使わないべきか。あるいはどれくらい使うのが適正なのか、といったことは最後は本人の判断です。正しい知識の一步先、その場で自ら考える力こそが、子どもたちが真の意味で「ネットを使いこなせる」と言える領域のはずです。そのために私たちは、どんな指導をすべきでしょうか。

他者の意見に耳を傾けることで
自分を客観視する

今回、福井県越前町立宮崎中学校の1・2年生53名を対象に、『ネット依存について自ら考える』をテーマとした、ワークショップ型の授業を行いました。授業の準備にあたっては、福井県仁愛大学人間学部コミュニケーション学科の安彦智史先生に監修いただき、当日はファシリテーターとして、仁愛大学の学生9名に参加してもらいました。安彦先生と彼らの多くは「福井県警サイバー防犯ボランティア」としても活動されています。ネット依存といってもさまざまな切り口がありますが、今回は「セルフコントロール」をキーワードとして据えることにしました。自分を律して適度な距離を保つためには、自分を客観視すること

分、思ったよりヤバイかも」と感じはじめたといいます。全体としては、肌身離さず使うようになったり、勉強などを放り出しはじめると依存の兆候、という意見が多かったようです。自分にも心当たりがあるということでしょう。

【自分たちが考えるネット依存状態】

- ・ずっとゲームの事を考えてしまう
- ・トイレやお風呂にスマホを持ち込む
- ・ゲームに月1万くらい課金する
- ・食事中もスマホを手放せない
- ・朝起きてすぐ(ゲームなどを)やる
- ・寝る間を惜しんで(ゲームなどを)やってしまう

ディスカッション③
友達がそうになったら何て声をかける？

最後は、仮に友達がディスカッション②のような状態になったら、あなたは何と声をかけますか？というものです。これは「依存またはハマった状態になった人が、他の人からはどう見えるのか」を考え、実際にそういう人がいたら助けてあげて欲しいという願いを込めたテーマです。「成績落ちるよ」「身体に悪いよ」といった正論を基本としつつ、「自分が外に連れ出す」「親に預けるように言う」「自分が取り上げる」といった積極介入案も多かったのが印象的です。

振返りシートで自分について考える

授業終了後は、振返りシートで自分自身について考えます。「依存を防止するために、どうすれば良



【今回の授業方法】

- ・テーマ「ネット依存について自ら考える」
- ・5～6人×9班に分かれたワークショップ形式
- ・各班にファシリテーターが参加
- ・授業時間は110分とする
- ・終了後、各自で「振返りシート」を記入

が欠かせません。しかし人間というのは「自分だけは大丈夫」と考えがちです。そこでこの授業では、他者と通じること、つまり意見交換に重点を置きました。その上で「では自分はどうセルフコントロールするのか」を、終了後の振返りシートでじっくり考える、という構成です。授業の流れについてはタイムテーブル(表1)をご覧ください。

表1 授業タイムテーブル

13:50	ワークショップの概要説明
14:05	講演 「ネット依存に関する課題」
14:15	ディスカッション① 「大人を見て依存だと思うこと」
14:35	ディスカッション② 「どこまでいったら依存？」
14:50	休憩等
15:05	ディスカッション③ 「友達がそうになったら何て声をかける？」
15:35	総評 (15:40まで)
終了後	振返りシート記入

ディスカッション①
大人を見て依存だと思ふこと

子どもたちは普段、大人から「あれはダメ、これはダメ」と耳が痛くなるほど言われています。では、その子どもたちは大人のことを、どう見ているのでしょうか？

いか」を記入してもらいました。

自分で注意することはもちろん、親や友達を頼り、場合によっては預かってもらう、という意見が多くみられました。

- 【ネット依存を防止するためには】
- ・他のことにも興味を持ち、趣味を増やす
 - ・友達と一緒にいる時間を作る
 - ・親や友達に注意してもらおう
 - ・親や友達にスマホを預かってもらう
 - ・自分で時間のルールを作る
 - ・規則正しい生活を心掛ける

今後の展望

授業全体への感想としては、「他の人の意見が聞けてよかった」「自分が依存になりかけていると知ってまずいと思った」「依存っぽい人がいたら声をかけたい」など、楽しみつつも気付きがあったことを綴ってくれた生徒が多く、大変感動しました。

今回、ファシリテーターの皆さんにかなり助けられました。ありがとうございました。より少人数で授業を成立させる方法や、講演スタイルでも部分的にこういったパートを入れる方法などを研究していきたいと考えています。



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志して「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。

いじめ問題に対して、道徳教育はどんなアプローチができるのか？

いじめと「コーピング」の関連

これまでの連載では、いじめを生む教室には、何かしらのストレスが蔓延しがちであることを指摘してきました。いじめ加害に関わるものは、そうでないものと比べて「ストレスサー」(ストレス要因)との接触が多かったり、日常的に多くのストレスを抱えているというのが、複数の調査が示しているものでした。

すべてのいじめが、ストレスが原因というわけではありません。「他人をいじるモード」が学級風土などに埋め込まれてしまったり、メディア等を通じて広く日常のコミュニケーションに浸透している場合は、それを解除していくことが必要となります。他方で、ストレスが高まると、人は病気になるったり、攻撃的になったりします。いじめの継続の中には、他者への攻撃を通じたストレス発散という

側面が大きく関わっているのもまた事実です。

予防的アプローチとして、「学校ストレス」を減らすことが重要だといえるのは、これまでも指摘してきました。では、すでにストレスを抱えている、「加害者になりかねない児童生徒」には、どのようにアプローチすることが必要なのでしょう。

臨床心理学の分野では、認知行動療法アプローチというのがその重要度を増しています。何かしらの問題行動を是正する際、外部から与えられたストレスとは別に、その人がどのように「認知」し、どのような「行動」をとっているかを分析。「問題を生む認知」と「問題を生む行動」を改めていくという技法です。

そのアプローチの中では、ストレスを受けた時の対処法のことを「コーピング」と呼びます。コーピングには、運動や相談で発散するだけでなく、リストカットや飲酒など、問題を生

じさせる可能性を持つものも含まれます。そしていじめもまた、ストレスを受けた当事者にとつては、コーピングのひとつだとも位置付けられます。

川中栄奈氏の論文「いじめにおける不適応感とコーピングスキルの関連性」では、いじめ加害群は「教師への反抗心」「否定的自己認知」「自己中心傾向」「友人への攻撃心」「親の攻撃願望」が高くなる一方で、「気晴らし」「責任転嫁」に関するコーピング得点が高いと示されました。これつまり、いじめが「誤ったコーピング」によってもたらされるものであることを示しています。

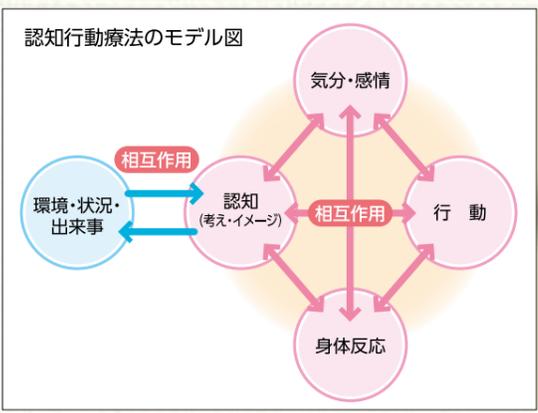
この指摘は、多くの人にとっては目から鱗なのではないでしょうか。一般的には、いじめをしてしまう児童生徒はコーピングができていないとみなされてしまいがちですが、そうではなくむしろ、攻撃的なコーピングに過剰に頼ってしまっているのだと理解できるのです。

認知行動療法的なアプローチの必要性

ストレスを抱えた児童・生徒が、いじめなど、さらなる問題を生む「誤ったコーピング」を行っている状況を踏まえ、どのようなアプローチが必要でしょうか。例えば「皆の前でしかる」「反省文を書かせる」といった、自尊

心を傷つけるようなアプローチは妥当なんでしょうか。いいえ、そうではないでしょう。

いじめという行動を改めさせることはもちろんのこと、不機嫌や怒りなどを緩和するためのアプローチや、いじめにつながるような認知(相手は自分を舐めている、相手を殴ることは許される等)を改めることも必要です。そこではまさに、認知行動療法的なアプローチがものを言います。だからこそ、一斉授業や、生徒指導内での「説教」では限界があるのです。ストレス源を特定し、認知構造を改め、別のコーピング手段によってストレスケアができるような技法を、個別の児童・生徒と共に作り上げて



認知のあり方を改善する手段として、漠然と期待されているのが「道徳の授業」です。ただ、これまでの連載で示してきたように、道徳の教科化は、いじめ対策に効果があるからではなく、いじめ対策を名目にして

「心」にアプローチする道徳の授業

本問友巴氏の論文「中学生におけるいじめの停止に関連する要因と いじめ加害者への対応」では、いじめ加害児童・生徒の攻撃性が高い一方で、道徳・共感的な感情が低いといったデータ分析を行った上で、個人に

いく。容易なことではないからこそ、多忙な教員は、一度の呼び出しや説教で済ませてしまう。「問題行動」さえなければ、安定した秩序を回復できれば、という短期的な対応で満足してしまう。だからこそ、教員や教室に関わる大人の配置増は欠かせません。

さらに、児童・生徒のストレスを取り除いていく。これは大人にしかできないことが多く含まれています。いじめ加害児童・生徒に対する対応としては、ストレスマネジメントの強化というのにも注目されています。これは、「怒りをコントロールしよう、我慢しよう」というような単純なものではありませぬ。しかし教育現場ではしばしば、「いじめをするな」と

説教は行われるものの、その児童・生徒がいじめに至ったストレスサーと認知要因についてアプローチされないことも多いのが現状です。

「心」にアプローチする道徳の授業。これは、「怒りをコントロールしよう、我慢しよう」というような単純なものではありませぬ。しかし教育現場ではしばしば、「いじめをするな」と

取り入れられたものであると言えます。「道徳の授業をすればいじめが減る」ということを示すデータはありません。

また、道徳の授業で「いじめをやめましょう」と伝えたとして、それだけでいじめについての認知を児童生徒が改めてくれるでしょうか。認知行動療法的なアプローチでは、「環境」「認知」「行動」それぞれに着目しますが、道徳の授業はまだターゲットが明確ではありません。

とはいえ、せつなく「心」にアプローチするコマが確保されたのであれば、その時間を科学的かつ人道的な仕方で活用することも一手です。アメリカなどではマインドフルネス(認知行動療法の一つで、自らの認知のあり方を知覚してくためのセッション)を導入している学校もあります。日本でも、漠然とした読み上げ授業ではなく、より効果的で根拠のあるワークが導入されていくことが望まれます。

いじめを受けた時にどのように通報するか。いじめ被害を受けることで深刻なダメージが生じることをどう捉えるか。そうした具体的なノウハウの提供も重要です。いじめが社会心理的な現象である以上、これからの指導にもエビデンスに基づいた対処が求められてくるのです。



荻上 千子
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

「200kcal程度、
容量は150mL以下」
も目安のひとつ



アイスクリームを選ぶ基準は乳脂肪や価格の他にもう2つポイントがあります。①200kcal程度、②容量は150mL以下です。

これには理由があります。1日のおやつのカロリーの目安は200kcalですから、大きくオーバーしてしまうと太ってしまいます。

100円程度の安価なアイスクリームの中でも、乳脂肪の代わりに植物性脂肪を使ってコクを出している商品があるので要注意。うっかりすると脂肪の取り過ぎによるカロリーオーバーを招く場合があります。

また、カップのサイズが大きい物も要注意。乳脂肪が少ないためにカロリーが抑えられていても、カップのサイズが大き過ぎると量をたくさん食べてしまいます。すると今度は食べ過ぎによりカロリーオーバーを起こしてしまいます。

アイスクリームのカロリーや容量はパッケージに表記されているので、必ずチェックしてから購入しましょう。

●厚生労働省が定めている
アイスクリームの種類

	乳固形分	乳脂肪
アイスクリーム	15.0%以上	(8.0%以上)
アイスマイルク	10.0%以上	(3.0%以上)
ラクトアイス	3.0%以上	
この他氷菓	乳固形分は少なく、ほとんど含まれない	

かかってきます。アイスクリームは値段の高さに比例して、含まれる乳脂肪が高くなるからです。つまり、価格が高めのアイスクリームを食べると太ってしまうのです。一方、価格が低めの棒付きのアイスクリームなどは乳脂肪がゼロのものが多く、入っても量がかんり少ないのです。同じように、安いカップアイスには乳脂肪があまり入っていません。乳脂肪が少ない分、カロリーが低くなります。

価格が安くても、おいしいアイスクリームはたくさんあります。その目安が100円前後なのです。安いアイスクリームを選ぶのが太らない食べ方といえます。ただし、カロリーが低いといっても、積み重なるとそれなりのカロリーになります。週3回までが目安です。

遅い時間に食べたければ、水分の多いシャーベットを選ぶのがおすすめです。遅い時間のアイスクリームはかなり太りやすいのです。私たちは体内時計というものを持っていて、体内時計は時計遺伝子によってコントロールされています。実は、この時計遺伝子の中に体重に大きな影響を与える遺伝子「BMAL1(ビーマルワン)」があるのです。この遺伝子は脂肪の合成を促す働きがあります。

BMAL1は夜10時から深夜2時に最も量が増えます。この時間帯に食べた物は脂肪に変化しやすく、最も太りやすい時間帯なのです。どうしても、というときは水分の多いシャーベットを選びましょう。

味はバニラが一番、チョコや抹茶はカロリー高め

味はバニラが一番お薦めですが、バニラでもモナカやコーンがついていればカロリーはアップしてしまいます。また、チョコレートや抹茶はカロリーが高め。特に抹茶は要注意。もともと抹茶が持つ苦みを消すために砂糖が多く使われているのです。

氷菓、つまりかき氷やシャーベットは、アイスクリームに比べて水分が多くカロリーはぐっと低めです。しかし、練乳がたっぷりかかっていたり、冷凍のフルーツが添えてある、あんこが多めに盛ってあるなど、トッピングのカロリーが高くて安心できません。このようなゴージャスな氷菓は価格が100円以上するので、これも判断の目安になります。

1万人の悩みを解決した
管理栄養士が教える、
ダイエット・栄養・健康に
関するハウツー



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

アイスクリームは 100円程度の商品がお薦め!

暑い日が続くと食べたくなるアイスクリーム。でも絶対太りたくない!
そんな矛盾する希望をかなえる方法なんて…。あるんです!
実はひとえに「アイス」といっても成分によって結構違いがあり、今回はそこを解説します。

POINT

- 100円程度の物を選ぶ
- 価格が高いアイスクリームを食べると太ってしまう
- 夜遅い時間ならシャーベットにする
- バニラ味がお薦め

アイスを楽しむためには、太りたくない人は

暑い時期になると食べたくなるのがアイスクリーム。アイスクリームは気温が22〜23度になると売れ始める商品です。気温が30度を超えると、かき氷のような氷菓が売れ始めます。暑過ぎると水分が多い物が欲しくなるようです。これは汗をかく量が関係しているのかもしれませんが、暑い時期はどこでもエアコンが効いていますので、実際は室温が25〜26度あたりの場所に長くいることになり、アイスクリームが欲しくなる回数が増えてきます。

太りにくいアイスクリームに変えてしまおう!

そこで、アイスクリームを選ぶときは、「太りにくいアイスクリーム」を見極めて選択するようにしましょう。

アイスクリームの味の大きな柱は砂糖の甘みと牛乳の乳脂肪です。ところがこの乳脂肪は原料として高めなのです。つまり、乳脂肪が多いほど価格が高くなってしまいます。価格が高い物ほど脂肪も多くなるのです。脂肪が多いとその分太りやすくなります。

価格に注目すると「太りにくいアイスクリーム」と「太りにくいアイスクリーム」が分

主体的で対話的な 授業の現場から③

今回は、公民の授業で取り上げた「難民問題」の学びがさまざまな難民支援活動に発展し、活動普及のための自主制作映画上映会を開催するに至った名古屋経済大学市邨高等学校の事例を紹介します。

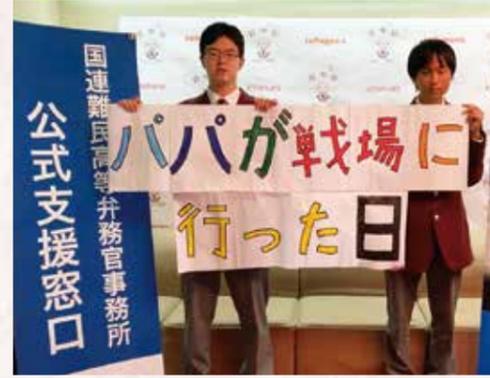


教室を飛び出した支援活動 生徒も保護者も得難い社会体験

文化祭後、生徒たちから「もっと難民支援に貢献したい」と声が上ががり、松野先生と生徒たちの活動はクラスや学年の壁を越え、保護者も巻き込み、教室の外へと発展していきました。それは、自分たちが住む街の住民の方々にも、難民問題に関心を持ってもらうという取り組みへと実を結び、秋の文化祭で発表した自主制作映画を一般上映する「市邨高等学校難民支援の夕べ」の開催となりました。また、松野先生は、デザイナーの立場からヨルダン難民の経済自立支援をめざす林芽衣氏に、この計画への協力を依頼し、ヨルダン難民自身が製作した衣料品や雑貨（ブランド名：TRIBALOGY）も含めたチャリティーバザーを併催することとなりました。

公民の授業から一歩ずつ、国際社会に踏み込んだ一連の取り組みについて松野先生は、「国際問題への理解が深まったことで、継続的に難民支援活動をしていくことにつながり、かけがえのない経験をさせていたいただいております。これからも学びに終わりはなく、生徒・保護者とともに、前を向いて歩いていきたいと思えます」と感想を述べられました。

実施年月	主な取り組み	備考
2018年7月	中東ヨルダン外務省一等書記官岡本氏との対話	ヨルダンと教室をLINEでつなぎ、難民事情を伺った
8月	ヨルダン難民キャンプへ物資支援	外務省、国連UNRWA、林芽衣氏、現地支援者等が連携
8・9月	国連UNHCR協会天沼耕平氏による遠隔授業	2回にわたり難民支援の理解を目的に行われた
10月	文化祭「難民について考える」発表	3つのグループに分かれて取り組む ●最新のニュースやニュース時事能力検定テキスト、教科書を活用し伝えるグループ ●「UNHCR難民映画祭2018」に参加し、映画を活用し伝えるグループ ●ジャーナリストの書籍などを活用し伝えるグループ
12月	ヨルダンのデザイナー林芽衣氏との交流会 第1回「市邨高等学校難民支援の夕べ」開催	難民問題についての質問会（保護者も参加）と校内でチャリティーバザーを開催 自主制作映画上映会（文化祭で制作）と林芽衣さんとの交流会、チャリティーバザーを校外で開催
2019年3月	イラクへの寄せ書き作成 国連UNHCR協会と連携した募金活動	難民支援に手を上げた、保護者・生徒ボランティアが授業後に集結 校内にて募金活動実施
4月	チャリティー模擬店実施	南山大学で開催された私学フェスティバルにて、新たなボランティアメンバーも加わり、募金活動とチャリティー模擬店を実施
12月予定	第2回「市邨高等学校難民支援の夕べ」開催	計画中



▲「UNHCR難民映画祭2018」に参加した生徒たち。



▲デザイナーの林芽衣氏がヨルダンから帰国。交流会で生徒たちとチャリティーバザーに参加。

国際問題をリアルに感じる 質の高い遠隔授業を企画

名古屋経済大学市邨高等学校の公民科では、ICTを活用した主権者教育に力を入れ、時事問題を題材に取り上げながら、社会の中で主体的な行動ができる力を育んでいます。特に、タブレット端末によるデジタル新聞購読やニュース時事能力検定受験、AIによる生徒集団の意思の可視化は、国際問題に取り組む有用なツールとなっています。

このような教育方針を背景に、社会科学を担当する松野至先生と担任クラスの生徒たちは、2018年8月にヨルダン難民キャンプへの物資支援に挑戦しました。松野先生は挑戦にあたり、外務省のヨルダン駐在書記官と教室をLINEでつなぎ、難民事情や支援のあり方についてレクチャーを受ける機会を設けました。海外と教室をつなぐというアクティブな教育環境の創造は、生徒たちを刺激し、自発的な考えや質問を誘発させることにつながりました。

その後も、国連UNHCR協会の協力を得て、難民支援の理解を深める遠隔授業を行い、秋の文化祭では、生徒たちによる「難民について考える」と題した発表が行われました。発表は調査・分析する媒体で3つのグループに分かれ、ニュースや報道からコンテンツを考えたグルー

プ、ジャーナリストが執筆した書籍などからコンテンツを考え、グループで「UNHCR難民映画祭2018」に参加し、映画祭スタッフからヒアリングを行い、自主映画を制作したグループと、それぞれの媒体を生かした内容となりました。

授業の初期に行った、AIによる生徒たちの意思可視化ソフトの結果は、「与える」に関連したワードが多数を占めていましたが、さまざまな授業や活動の後には「知る」「考える」に関連したワードに変化したそうです（左図）。



国連UNHCR協会からのお願い

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。

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

6月20日「世界難民の日」に 全国15施設のモニュメントが国連ブルーに染まった!

難民問題を多くの人々に知ってもらい、社会全体で支援に取り組む機運を高める活動を目的に、6月20日「世界難民の日」に全国15施設のモニュメントが国連カラーの「ブルー」に染まりました。

6月20日 (北海道) さっぽろテレビ塔、函館・五稜郭タワー / (宮城) 仙台スカイキャンドル / (山形) 日和山公園・木造六角灯台 / (兵庫) 神戸ハーバーランド・モザイク大観覧車、明石海峡大橋 / (岡山) 岡山城 / (大分) 別府タワー / (長崎) 稲佐山山頂電波塔

6月20~22日 (福島) 鶴ヶ城 / (茨城) 水戸芸術館 / (東京) 東京スカイツリー® / (山梨) 富士山レーダードーム館 / (富山) タワー111 / (愛知) ツインアーチ138

交 差 点

[全国からのお便り]

物ではなく体験

兵庫県 市川 清美

5、6年前までは、バーゲンの時期になると欲しい物がなくても「何か安くいい物があるかも…」と思い、買い物に出掛けては、服やカバンを買っていました。でも、学校に着ていくと汚れるからもったいないと、タンズに入ったまま。断捨離する思い切りの良さもなく、数年そのまま過ごすことに…。

最近は、物ではなく体験することにシフトチェンジし、旅行や華道に楽しみを見いだし、心のリフレッシュをはかっています。

学校を離れ、全く違う世界での感動にときめきつつ、次の旅行を楽しみに働く毎日です。

校外学習で気づく

三重県 石橋 容子

生徒と校外学習に行つて、聞き取り学習に取り組みました。子どもの貧困、環境汚染や多文化共生などの人権課題に熱く取り組むNGOの方々との出会いに、私たちも元気をもらいました。

しかし、公衆電話のかけ方が分からない、マイカーでの送迎に慣れていない、電車の方が分からないなどの生徒の実態に愕然としました。生徒が不安にならないように教える必要性を感じました。一方で、スマホの使い方を生徒やわが子に教えてもらう昭和な私です。

生徒にとってもブラック

千葉県 山田 洋志

ブラックと言われるようになった教員の勤務実態ですが、効果的な対策はされず、次の新指導要領の完全実施では、さらにブラック度を増してしまうのではないかと職場ではあきらめ状態です。

養護教諭の仕事とは

鳥取県 衣笠 冬華

新しいものが入れば、窮屈になります。その分、何かを捨てなくては無理が生じます。日課表のコマも全部埋め尽くされ、欄外に追加されそうです。教員だけでなく児童・生徒にとつても、ブラックになっていきそうです。昔は、休み時間に校庭へと飛び出して遊んでいた子どもたち、今は、教室内で疲れを癒しています。

名前で呼び合う

京都府 増田 真由子

小学校で音楽の専科として勤務を始めて2年、多くの子どもたちの名前を覚えなくてはならず、限られた時間の中で一苦勞。そんな時、子どもたち同士が男女問わず、下の名前呼び合っていることに気づきました。私の時代はニックネームが主流でしたが、今はそうでもないのか。

「くりん」や「うち」などは、ほとんど聞かなくなりました。「今日の休み誰？」と聞くと名前が返ってくるので、困ることが多いのですが、そう呼び合うのも時代かなと思ひ、うらやましくも、さびしくもありました。

運も実力のうち

熊本県 隈部 直一

去年の夏、宮崎県日南市の鶴戸神宮に行きました。夫婦2人して「運玉」を亀石のくぼみに投げ入れることに成功！これは良いことがあるぞと、宝くじを久しぶりに購入。見事にはずれました。

そんなものかなと、あきらめていたら、夏の終わり頃から吉報が入り始めました。次女がプロポーズされ（秋には結婚）、長男は教員採用試験に合格。さらに、長女の連れ合いが資格試験に合格し、孫は七五三のお祝い。子どもたちには良いことがあつた1年でした。お金でなくて人に当たる。でも運ではなくて実力？

服が人を選ぶ？

岡山県 柏崎 美緒

先日、旅行した際に古着屋に立ち寄りしました。その女性店員さんは、売っている一点物の服それぞれに愛着を持たれており、似合う人にしか売りにくれないとのこと。私は運よく(?)購入することができましたが、さまざまなお話をするなかで、自分の仕事に誇りを持つことの大切さと、我々

が服を選んでいいるのではなく、服が我々を選んでいいるのだと感じました。

登校と下校

福岡県 小井塚 正彦

学校へ行くことを「登校」と言います。ということは、学校へ行くのは「登り坂」だと言えます。「登り坂」はきついです。生徒たちは、大なり小なり学校へ行くことにストレスを感じ、エネルギーを使っているでしょう。

学校から帰ることを「下校」と言います。ということは、学校から帰るのは「下り坂」。「下り坂」はきつくないです。生徒たちは、やれやれ家に帰れると思つているのでしょうか。「登校」と「下校」の生徒たちの気持ちを良く考えて、生徒たちと接していきたいと思ひます。

新しい洗濯機

東京都 津田 早苗

先日、新しい洗濯機が我が家へやってきました。その前まで使っていたものは壊れてしまつて、脱水をかけると洗濯機の下が水浸し。水たまりを雑

巾で拭いて絞るまでが洗濯の一連の作業になっていました。新しい洗濯機は、フタが透明になっていて、洗っている様子を見ることが出来ます。気がつくこと、じっと眺めていることもしばしば。雑巾がけは無くなりましたが、洗濯にかける時間はあまり変わっていないような気も…。

二足のわらじ

鳥取県 前田 祐也

事務職員と東京オリンピックを目指すスラッ、僕は二足のわらじを履いています。月に1度、5日〜10日間は全日本合宿に参加し、普段は学校で仕事終わりに自主練習に励み、東京オリンピックでメダルを獲得するために頑張っています。

ただ、僕の本当の職は事務職員なのです。それなのに毎月、合宿に参加させてもらい、僕の仕事を周りの方々が代わりにしてくれています。職場の方の理解あつてのことだと思ひます。今の職場や支えてくれる方々のためにも、必ず東京オリンピックに出て恩返ししたいと思います。これからも感謝を忘れず、二足のわらじを履いて頑張っていきます。



あなたと教職員共済をつなぐ
エピソードを教えてください

掲載採用者へは、
図書カードを進呈!

教職員の皆さまの「助け合い」から生まれた、教職員共済。
そんな教職員共済にまつわるエピソードを募集しております。

応募の詳細については、
ホームページの「エピソード募集」ページをご覧ください!

新役員について

今総代会では、役員の新役員選挙が行われ、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>	<監事>
五木田 啓文 (日本私立学校振興・共済事業団)	北村 典子 (全国退職女性教職員の会)
田村 已知男 (日本高等学校教職員組合)	白井 秀樹 (日本私立学校振興・共済事業団)
平岡 良久 (日本退職教職員協議会)	
吉井 一雄 (一般財団法人教職員生涯福祉財団)	※敬称略・順不同

皆さまと教職員共済とのエピソードを募集します

教職員共済は、教職員の皆さまの「助け合い」から生まれました。そして、教職員共済の役割は、共済を通して、組合員と組合員の「あんしんをむすぶ」ことです。そんな教職員共済と皆さまをつなぐエピソードを募集いたします。

お送りいただいたエピソードの中から、一部を教職員共済のホームページ等に掲載させていただきます。なお、掲載させていただいた方へは、あむりん図書カードを進呈いたします。

皆さまと教職員共済とのエピソードをぜひお寄せください。

「エピソード募集」の
応募要項、ご投稿は
こちらから



●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	(0800)888-4073	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138回通常総代会報告

第138回通常総代会を開催 (6/26)

2019年6月26日、東京のラポール日教済で教職員共済の第138回通常総代会が開催され、「2018年度事業報告・決算関係書類承認の件」、「2018年度剰余金処分の件」、「2019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。

2018年度事業報告

「2014-2018年 中期経営計画(NEXT50 1st Step)」最終年度の2018年度は、前年度に引き続き、短期共済を中心に加入拡大を図った結果、短期共済の収入掛金について、前年度比で4,630万円の増加とすることができました。

また、2018年度は全国で自然災害が多発しました。中でも被害の大きかった大阪北部地震、西日本豪雨、台風21号・24号、北海道胆振東部地震に対しては、総合共済・火災共済(地震・噴火見舞金含む)・自然災害共済から、被災組合員の皆さまに総額約14.8億円の共済金をお届けしました。

財務の状況については、総資産が8,312.0億円に、負債合計は7,464.4億円となりました。純資産は847.5億円となり、そのうち組合員出資金は、130.2億円となりました。損益については、経常収益が692.4億円、経常費用が652.5億円となり、経常剰余金は39.9億円となりました。昨年度に引き続き、剰余金から、火災共済、団体生命共済、医療共済について利用分量割戻を行います。

*教職員共済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。

2018年度の利用分量割戻金について

掛金100円につき、以下の金額を割戻します。

■火災共済 3.3円 ■団体生命共済 4.9円 ■医療共済 6円



総代会にて挨拶する泉 雄一郎理事長

2019年度事業計画

現在置かれている内外環境および「NEXT50 1st Step」の達成状況を踏まえ、2019年度からの5か年間で「2019-2023年 中期経営計画(NEXT50 2nd Jump)」として、取組をすすめます。

2018年度は、自然災害が多発し、全国の多くの組合員に共済金をお届けしました。組合員の皆さまからお預かりした掛金が、被災された組合員が受け取る共済金の一部となり、生活再建に寄与することとなります。教職員共済の役割は、まさにこの組合員と組合員の「あんしんをむすぶ」ことです。

そのためにも、教職員を取り巻く環境変化や保障ニーズを踏まえた制度開発、また、必要な保障をタイムリーに提案することにより、共済利用を促進する取組を強化します。そして、その活動の成果をしっかりと伝えていくことで、皆さまからの共感・信頼をいただき、「あんしん むすぶ」助け合いの輪を広げていくことに努めます。



必要事項をご記入の上、のりを塗り、張り合わせてご投函ください。
※消えるボールペンでの記入はお控えください。文字が消えることがあります。

フリガナ お名前	性別 <input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女
生年月日 19 年 月 日	
組合員番号 (教職員共済組合員の方のみ)	
〒	
ご勤務先所在地 都道府県 1.国立大学法人 2.公立 3.私立 4.その他	ご勤務先名
日中の連絡先 ☎ ()	携帯等/勤務先

本枠内はすべてご記入ください

資料請求 ご希望の詳しいパンフレットをお送りします。

総合共済	レスキュースリー 交通災害共済
トリプルガード 団体生命共済・医療共済	火災共済・自然災害共済
自動車共済	車両共済(車両保険)
新・終身共済(月払型)	年金共済

頭の体操 171号の答 ※複数応募無効

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

※頭の体操はwebからも挑戦・応募いただけます。
教職員共済ホームページのトップページより
「教職員共済だよりオンライン」にお進みください。

アンケート

(谷折り)

この号でよかった記事を3つまで教えてください(1番よかった記事に「1」、2番目よかった記事に「2」、3番目よかった記事に「3」とご記入ください)。

私のおすすめ! 全国の旨いもん	あしたの元気に
教職員のための防災基礎講座	それでもここにあるふるさと
生徒・児童のネットマナー	交差点[全国からのお便り]
不機嫌な教室	シンマイ先生

切り取り線

のりしろB

のりしろB



日ごろ感じていることや、教職員共済に対するご意見・ご要望などを自由にお書きください。次号以降の交差点等に掲載されることがありますので、あらかじめご了承ください。また誌面についてのご感想もお待ちしております。今後の誌面づくりの参考とさせていただきます。

本資料請求書にご記入いただいた個人情報は、該当資料を送付するために使用するほか、教職員共済が行う事業のご案内、よりよい商品・サービスの提供のために利用させていただきます。
※教職員共済の個人情報の取扱いに関する詳細はホームページ (<http://www.kyousyokuin.or.jp/>) でご覧いただくことができます。

切り取り線

編集後記

■今年9月にラグビーワールドカップが日本で開催される。4年に1度の大会だが、前回のイングランド大会で、日本は、過去2度の優勝を誇る世界ランキング3位の南アフリカを破る大金星を挙げた。当時の代表メンバーは、独特の構えで人気を博し、「躍時の人」となった。結果としては、歴史的3勝を挙げたにも拘らず、まさかの1次リーグ敗退となった。

あれから4年。今大会予選プールでぶつかる各国は、万全の準備で日本戦に臨んでくるはず。勝負は当日までわからない。

■先日「パーソナルカラー診断」「骨格スタイル診断」を受けてみました。これは自分に似合う色をタイプ別に分類したり、骨格から似合う服のタイプを分類するというもので、ネット上でも自己診断できます。そんな私の結果は「オートム・ストリート」。アースカラー系の色が似合い、服はイラインを意識するといった結果でした。

一緒に診断を受けた友人とショッピングして、お互い、これまで買ったことのない色の服を購入。本当にコレを着るの?と思いつつ...これで私もイイカンジになれるかも!?

(日下部)

(瀧川)

■先日、家族と静岡県にある奇石博物館に行ってきました。その名のとおり、本の上におくと文字が浮かんで見える石、くにやと曲がる石、カビのような石など、奇妙で不思議な石が数多く展示されていて、お付き合いで来ていた私も夢中になってしまいました。この日一番のお楽しみは、砂利の中から宝石を探し出す、宝石探し体験。子どもと一緒にキラリと光る石を見つけるときの喜びは格別でした。子どもが石に興味を持ったことがきっかけですが、石とひとくくりしてしまえば、あまりに不思議で美しい石の世界に私もはまってしまいました。

■バルコニーに並べたプランターのうちのひとつが、なぜか何を植えてもすぐにダメになってしまう。土を掘り返してみると、なにやら白い虫が5匹も蠢いている。ネットで調べると、どうやらコガネムシの幼虫のようだ。植物の根をみんな食べてしまうから、見つけたら即駆除すべし!と書いてある。が、「かわいそう。このままにしてあげたら?」と夫は同情的。うむむ、駆除したら私が悪者?仕方なく、そのプランターを栽培に使用するのはやめ、野菜を調理する際に切り落とした根っこ部分を与えて幼虫を養うことに...。この号が出る頃には、緑色に輝くりっぱな成虫になって飛び立っているだろうか?

(佐藤)

(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

宿泊利用料金(税別)100円ごとに3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会員登録中!! スマホからも予約OK!

PCサイト <http://www.kourituyasuragi.jp/>

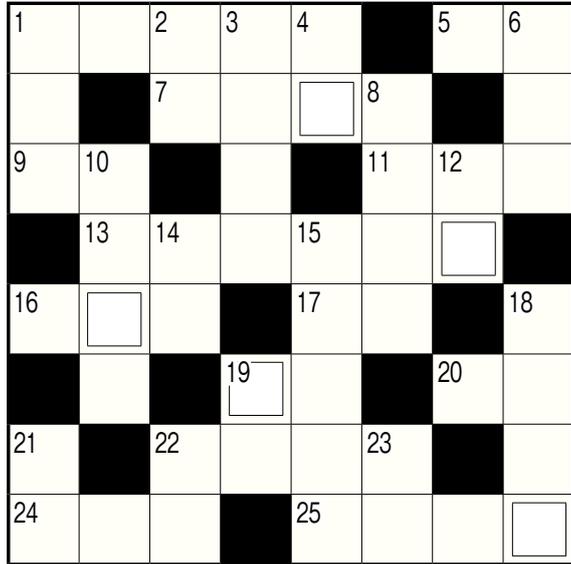
スマートフォンサイト <http://www.kourituyasuragi.jp/smart/>

くろすわーどばずる

頭の体操

イベント 試合が終われば敵味方なし

二重ワクの文字をならべかえると答になります。



出題・日下部信博

タテのカギ

1. 茎は畳の材料になる
2. 後払い、代金は〇〇で
3. 盆踊りと言えば〇〇〇〇節
4. 釣り針につける
6. ディーゼルエンジンの燃料
8. 今までに例がない、
〇〇〇〇絶後
10. 仲睦まじい〇〇〇〇夫婦
12. アルファベットの22番目
14. 別れた二人が戻す
15. 曼珠沙華とも呼ばれる
18. リレーの最終ランナー
19. ドラえもんと〇〇太
21. 犬のしつけの定番
22. 坂本龍馬の出身藩
23. 気づいたら落ちていた

ヨコのカギ

1. 昔から語り継がれてきた話
5. 産卵期になると川を遡上する魚
7. GoogleやYahooなどで行なう
9. ダンスの数え方
11. 生まれて初めてつかのお風呂
13. 上がると家計に影響大
16. 自分で自分の写真を撮る
17. 早期発見が大事
19. ストップ、フィクション、アルコー
20. 元素記号は「Ag」
22. 体育で6段が跳べた!
24. 関西ではフグサシをこう呼ぶ
25. 夜に行なわれるプロ野球の試合

169号の正解

「ナベブギヨウ」
応募総数732通(正解719通)の中から抽選で100名の方に図書カードをお送りしました。応募ありがとうございました。
※カギの答はホームページに掲載しています。

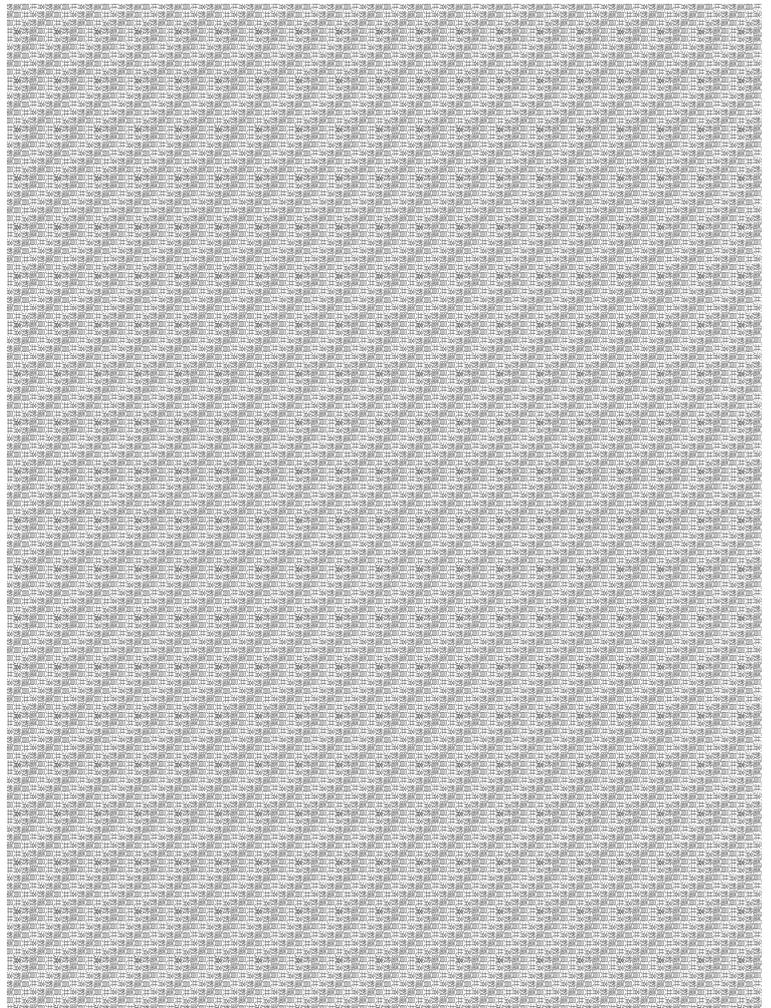
応募要項

- 応募用紙、はがき等にパズルの答、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かえさせていただきます。
- ご意見・感想などもお書き添えください。本誌「交差点」やホームページの「ご加入者の声」、各種広告、メールマガジン等に掲載させていただきます。
- 教職員共済のホームページからも応募・投稿いただけます。(複数応募無効)



切り取り線

切り取り線



料金受取人払郵便



差出有効期間
2021年3月
31日まで
切手は不要です

162-8790

東京都新宿区山吹町10-1
ラポール日教済

教職員共済生活協同組合
教職員共済だより編集係



切り取り線