

2020
WINTER
vol. 173



教職員共済 だより

学校ではたらく人々

9年間の給食を通じて
食に関して自立した子どもを育てたい





2020年 vol.173

CONTENTS

- 2 組合員の皆さまと共に
教職員共済生活協同組合 理事長 泉 雄一郎
- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん³² 福岡県 資さんうどん
- 4 学校ではたらく人々
9年間の給食を通じて
食に関して自立した子どもを育てたい
- 6 教職員のための防災基礎講座¹¹
大規模水害に備える
一般財団法人 防災教育推進協会 常務理事 笠間 正弘
- 8 不機嫌な教室¹⁵
いじめの研究論文から見えてくること
評論家・NPO法人「ストップいじめ!ナビ」代表理事 荻上 チキ
社会心理学者 高 史明
- 10 あした元気に³
宴会シーズンを乗りきる
牛乳とチーズの利用法
- 12 それでもここにあるふさと³⁶
難民映画上映会を通じて育んだ
「自ら学ぶ」意欲
- 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³⁶ めまたこうたろう
- 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:株式会社資さん



福岡県 資さんうどん

福岡グルメといえぼうどんである。もちろん、ラーメン、もつ鍋、焼き鳥など福岡グルメはたくさんあるが、地元民からすれば、断然うどんである。地元民は、「うどん」と「ソフトバンクホークス」について一家言あり、『資さんうどん』『牧のうどん』『ウエスト』の3つのうどんチェーン店について、口角泡を飛ばすことも少なくない。

私は『資さんうどん』を推したい。『資さんうどん』というのは、福岡県北九州市を中心とするうどんチェーン店である。博多うどん系である『牧のうどん』『ウエスト』に対し、『資さんうどん』は北九州（小倉）うどん系だ。

小倉うどんといえば、肉うどんやごぼ天うどんが基本となる。『資さんうどん』には、「肉ごぼ天うどん」という、いいとこどりのメニューがある。これが抜群にうまい。さらに、「豚汁ライス」という冬季限定メニューもある。文字通り、大盛りの豚汁とライスの定食である。食べ盛りの学生には、これが何よりもうれしい。

他県で福岡のうどん文化を知っている人は、『牧のうどん』『ウエスト』の名前を挙げる人が多い。私としては、もっともっと北九州のソウルフードである『資さんうどん』の名前が、全国的に上がってもいいのではないかと思う。

(嘉麻市立碓井中学校 徳崎 大空様より)

「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

検索

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

掲載者にはQUOカードをプレゼント!



組合員の皆さまと共に

教職員共済生活協同組合 理事長 泉 雄一郎

あけましておめでとうございます。2020年の年頭にあたり、組合員・ご家族の皆さまにごあいさつを申し上げます。

2019年は、各地で地震が発生し、夏以降は度重なる台風や豪雨等により、幅広い地域でこれまでにないほどの甚大な被害が生じました。教職員共済では、その都度災害対策本部を立ち上げ、事業所と連携した取組を進めてまいりました。2019年11月末現在、自然災害に伴う共済金として4309件、約12億9000万円^(注)を組合員の皆さまにお届けすることができました。

これこそが「共済」の力、組合員の皆さまお一人おひとりの力に他なりません。

加速化する気候変動などにより、毎年のように各地で大きな災害が起こっています。私たち教職員共済は、そのような状況にあっても、組合員の皆さまが安心して生活できるよう、新たな中期経営計画のもと、これまで以上に安定した経営基盤を築き、迅速な共済金支払に向けて努力を重ねてまいります。

「あんしん むすぶ」教職員共済に、どうぞ今年も多くのお力添えをお願い申し上げます。

(注) 総合共済 火災共済(地震・噴火見舞金含む)、自然災害共済の支払件数・金額(2019年4月1日～11月30日)



被害対応レポート 台風15号

※ 2019年10月21日現在の状況です。

2019年9月9日、台風15号が千葉市に上陸し、甚大な被害をもたらしました。上陸時の勢力は関東としては最強クラスであり、千葉県南部を中心とした家屋の被害は甚大なものでした。また、大規模な停電が続き、一部の地域では解消までに2週間超かかるという事態になりました。

この災害を受け、教職員共済では本部・事業所一体となって被害を受けた組合員への対応を行いました。

【時系列で見る対応状況】

9月9日	・出勤できた千葉県事業所職員3名で電話対応開始・ホームページで被災受付フリーダイヤルを案内
9月9日～25日	・関係団体や学校等へFAX送信 →共済金請求の案内&被災受付フリーダイヤルの案内
9月10日	・本部にて災害対策本部を設置
9月25日	・退職組合員に対し、共済金請求の案内&被災受付フリーダイヤルを記載した文書送付
電話受付後、被害の状況・契約内容等により、適宜現場調査	

【千葉県事業所 松崎所長より】

9日当日は交通網の遮断により、通常出勤できたのは私ひとりでした。被害連絡の電話は8時半頃から鳴り続け、その後出勤した損害調査員など計3名で対応しました。その後本部と相談し、本部フリーダイヤルを案内することで電話受付の態勢を整えました。

後日現場調査にうかがったお宅で、訪問が遅れたお詫びをすると、後片付けなどで大変な状況の中にもかかわらず「遅くないよ、むしろ早い対応だよ」というあたたかい言葉をいただきました。

別のお宅では、樹齢150年の肉桂(ニッキ)の木が強風で傾き、太い枝がズタズタになっていました。倒れれば家屋へ完全にかぶさってしまうという状況で、その後来ることが予報されていた台風19号のことを大変心配しておられたことが印象に残っています。

この記事またはその他の
災害についてのレポート
を Web で見る



学校ではたらく人々

9年間の給食を通じて 食に関して自立した子どもを育てたい

2005年に、食に関する指導の推進に中核的な役割を担う「栄養教諭」制度が誕生しました。
学校栄養職員から栄養教諭となり、今は若い栄養教諭たちを支えている、
静岡県牧之原市菊川市学校組合立 牧之原中学校の栄養教諭、鉤持加代子先生にお話を伺いました。

栄養教諭は「食」の プロフェッショナル



——栄養教諭のお仕事について教えてください。

私たちの仕事は食の指導はもちろんですが、指導の教材となる献立作成が中心です。給食センターの大型化や調理の委託化など環境は変わってきていますが、給食がある限り献立作成は仕事の中心ではないでしょうか。

献立を作るにあたっては、安心・安全な給食というのが大前提ですが、学校の実情や教科との関連、地域によって変わってきます。たとえば牧之原市はお茶の産地なのでお茶を使った献立が多く登場します。牧之原中学校は学校茶園があるので、茶摘みの日には摘みたてのお茶の葉の天ぷらを出すことができます。大きな漁港を持つ焼津市で



学校の先生として、鉤持先生も生徒指導や課外活動なども担当。「小さい学校なので、なんでもやります」とのこと。

は港町らしく魚を使った献立が頻繁に登場するなど、地区ごとに個性的な献立があります。

牧之原市の場合、献立作成は当番制で、当番の栄養教諭が考えた献立を市内の栄養教諭みんなで検討し、決定。その後、使用する物資の検討を行います。冷凍食品なども使うので、おいしくて栄養や価格、成分的にも問題が無いか、学校の先生にも参加していただき物資を決めます。一カ月の献立で20品目程度の食材を選定します。

年に2回、調味料など200種類ほどの物資を選定する仕事もあります。前回使用していた調味料であっても、必ずすべての物資を確認します。最近アレルギーの児童生徒が増加しているのも、食材や調味料の成分の確認には細心の注意が必要です。そうして決まった内容を踏まえて再度、栄養価を計算し、調理のための帳票、献立表などさまざまな書類を作ります。

——学校勤務とセンター勤務では、業務の違いはありますか？

献立を立てて発注し、帳票を作り、調理員さんたちへの調理・衛生指導等は同じです。センター勤務の場合、学校と違って栄養教諭・栄養職員が何人もいるので、業務も分担でき、なにか

と心強いです。ただ普段は子どもたちと接しないので、学校の先生という意識が薄れがちかもしれません。

ですが私がセンター勤務だったときは、栄養教諭は自分ひとりで大変でした。1日で1万2千食作り、指導担当校は23校。授業は小学校1、3、5年生それぞれに一年間で最低1回、中学生も年1回あります。23校を1回ずつ周ったとしても、それだけで200時間必要な上、学校ごとに先生の要望も異なり、『地場産業の授業』といった内容が変わる。さらに児童たちとは初めて顔を合わせるのも、名前も性格もわからない。子どもたちも、栄養教諭から継続した指導を受けられないんです。アレルギー対応のこともありますし、各学校に栄養教諭が配置されるのが望ましいと考えます。

健康に生きていくため 食に関わる教諭が必要



——栄養教諭の制度ができて、なにか変わったことはありますか？

学校栄養職員と栄養教諭、大きな違いは個人的にはあまり感じないのですが、栄養教諭制度ができたことにより、食に関する指導の年間計画・学年

別の計画が設定され、系統立てた指導の前提ができあがりました。また、校内では職員会議には参加していましたが、教諭になつてからは校内研修にも積極的に参加し、教諭としての資質を高める機会が増えてきました。

ただ、食に関する指導はあくまでも、T.Tで行う中のT.Tの立場で、ひとりで授業をすることはできません。栄養教諭制度として疑問を持つところもありますが、自分の知識・指導力を高めていかなければと考えています。

——栄養教諭を目指したきっかけを教えてください。

私が学校栄養職員として初めて採用されたのは、学校に給食室がある単独方式の大規模小学校でした。前歯で噛んだ食物を奥歯に送れず飲み込むのに時間がかかる児童や、ふりかけなどに味をつけないと白いごはんが食べられ

ランチルームや廊下には、さまざまな掲示物が並び、どれも生徒たちが「食」について学べるものばかり。



——授業では、どんな指導をされているのでしょうか？

栄養教諭は家庭科の食の領域や学活にT.Tとして参画することが多いです。学活の時間に朝食調べのアンケート結果を踏まえた指導や、2年生には基本的な体作りのための食事の大切さ

栄養教諭もチームの一員



などの指導をします。私は隣接する牧之原小学校の指導にも入ることがあるので、小学校1年生から中学校3年生まで幅広い年齢層に対応した指導が必要になります。また給食時間には目の前に教材である給食がありますから、給食を使った栄養指導やマナーの指導など、内容も多岐にわたります。

牧之原中学校では食に関係のある授業が行われるときは、短時間でも参画することがあります。技術でサツマイモを植える授業の前に、サツマイモの歴史や栄養などを話して、生徒の意欲を高めるのに繋がります。校内に栄養教諭がいれば、当日、短時間でも食につながる指導が可能になります。

——ですが、依頼する先生側が遠慮してしまいそうです。

実際、「忙しいんでしょう？」と聞かれます。栄養教諭は会議の出張も多くて確かに忙しいのですが、子どもたちと接する忙しさもなくしてはならないものです。だから先生方から遠慮なく「お願いします」と言ってもらえるよう、私たちも扉を広く開ける必要がある

牧之原中学校の食育

周囲をお茶畑に囲まれた、牧之原中学校。学校のお茶畑もあり、生徒たちがお茶摘みをした「学校茶」を販売しています。校庭には梅や柿などの果樹園もあって、毎年、生徒たちは梅シロップを作り、各学年で自分たちの梅シロップを管理します。

また、給食は生徒全員でランチルームで食べるのも特徴のひとつ。長机に先生たちも加わって、みんなでいただきます。



給食の準備は、当番の生徒たちによって行われる。アレルギーのある生徒のトレーは色がついており、配膳ミスを防ぐ。

——最後に、若い栄養教諭へアドバイスをお願いします。

私も積極的に声をかけるようにしているのですが、今の若い先生たちは、どうやって授業に入っていくのかわからないと聞きます。「指導しなさい」と言われても、大きな給食センターにいたら、なかなか児童生徒と接する機会もないんです。ただ、ひとりで悩みすぎず周りに教えを請い、学んで、自分の道を切り開いてほしいと思います。

——ありがとうございます。

大規模水害に備える

昨年は、台風第15号の暴風による被害に続き、台風第19号が各地で同時に河川の氾濫が発生させ、甚大な被害をもたらしました。学校施設でも多くの被害が発生しました。学校の風水害対策を考えると、現実味を帯びてきた大規模水害における広域避難問題についても理解を深めましょう。

台風第15号・第19号の衝撃

2019年9月9日、台風第15号が強い勢力のまま千葉県付近に上陸しました。伊豆諸島や関東地方南部では猛烈な風が吹き、千葉市で最大瞬間風速57.5メートルを観測したのははじめ、多くの地点で観測史上1位の最大瞬間風速等を記録する暴風となりました。屋根が壊れたり大規模な停電が発生するなど千葉県中心に大きな被害をもたらしました。

それからわずか一カ月後の10月12日、台風第19号が伊豆半島に上陸した後、関東地方から東北地方へと縦断していきました。降り始めからの降水量は、神奈川県箱根町で1000mmに達したのをはじめ、静岡県や新潟県、関東甲信地方、東北地方の広い範囲で記録的な大雨となり、多くの河川が同時に決壊・越水などする異常な事態となりました。

学校等も校舎・体育館・グラウンドへの浸水、雨漏り、倒木、ガラス破損、フェンス破損、屋根破損など、大きな被害が発生しました。このほか、

大学図書館等の図書が水浸しになったり、工業高校では機械やコンピュータなどの実習機器が水没したりしました。

学校施設の防災対策については、耐震化など地震への備えが進んでいます。しかし、風水害に関しては、対策が進んでいるとはいえません。

受変電設備、コンピュータ室、機械などが設置されている実習室、図書室など水に弱い設備等を守るため、配置等を見直す。保護すべき設備や機器等の重要性・資産価値などによっては、止水板の活用など浸水対策を進めるべきです。

また、窓ガラス破損によるけがの防止や雨の吹き込みを防ぐため、飛散防止フィルムを貼り付けるなどの風害対策も必要です。

『台風第19号』 物的被害情報報告件数

国立学校施設	43
公立学校施設	1,730
私立学校施設	354
計	2,127

(件)

出典：文部科学省
台風第19号等による被害情報第45報
(2019年11月18日現在)

平成30年7月豪雨 避難所開設状況



出典：倉敷市 洪水・土砂災害ハザードマップ

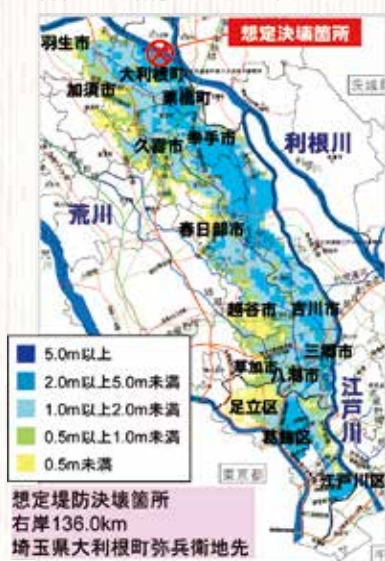
避難所が足りない！

大規模水害で問題となるのが、学校等の避難所の多くが使えなくなることです。地震のときに使えても、水害のときは使えない避難所が多くあります。もともと避難所の数や収容人員数は、住民数に対して不足しています。そのため、避難所に入れず行き場を失う『避難所難民』が発生します。平成30年7月豪雨で甚大な浸水被害を受けた岡山県倉敷市真備町では22カ所の避難所が指定されていました。実際には4カ所の避難所（左図の赤

丸の場所）しか使えず、収容可能人数をはるかに超える住民が避難所に殺到し混乱が生じました。

避難所事情がもっと深刻になるのは、広域避難を行わなければならないケースです。広域避難とは、河川の氾濫等で住民が、住んでいる市区町村外に避難することです。例えば、首都圏では利根川が氾濫した場合、埼玉県加須市から東京都江戸川区までの最大約530kmという範囲で浸水する可能性があります。東京都23区の面積が約620kmですから、実に広大な地域で浸水が発生します。安全な避難場所（高台）を確保することが困難な地域も多く、市区町村外への広域避難が必要となります。現在、政府の中央防災会議の首都圏における大規模水害広域避難検討会で、広域避難について議論が行われています。

利根川の洪水氾濫時の被害想定



出典：内閣府 首都圏における大規模水害の被害想定

境町の挑戦と江戸川区の決断

台風第19号では茨城県境町が広域避難を決め、隣接する二つの市にある高校などに住民が避難し

ました。国土交通省利根川上流河川事務所と利根川中流4県境に位置する自治体から構成される協議会を中心に広域避難体制の整備が進められており、初の広域避難実施となりました。

2019年5月、表紙に「ここにはダメです」と書かれた東京都江戸川区の水害ハザードマップが大きな話題となりました。大規模な水害が発生した場合、江戸川区内のほとんどが水没します。周辺のゼロメートル地帯が広がる江東5区（江戸川、墨田、江東、足立、葛飾）もほとんどが水没し、最大10メートル以上の浸水が1週間以上続くと考えられています。水道・電気・ガス・トイレなど生活に必要なインフラが使えなくなるため、ハザードマップでは区内にとどまる危険性を強調しています。



出典：江戸川区 水害ハザードマップ

助め先など、避難先を住人自らが確保するよう促されていることです。

この広域避難では、避難対象者が数十万人以上にも及ぶ膨大な数になります。数十万人分の避難スペースを公的機関だけで確保するのは、非常に困難です。避難体制が整っていないからといって、災害は待つてはくれません。実際に台風第19号では、首都圏でもあわや大規模水害となるところでした。こうした葛藤の中で、江戸川区は広域避難についての住民の理解を深めるため、ハザードマップを作成し、自主避難先への避難を積極的に推奨しはじめたのです。

公的な避難場所を確保していない中で住民に自主避難を促す区の取り組みについては賛否両論があります。しかし、自治体や国の力だけでは、数十万もの避難者の広域避難は実現できません。自助・共助が大切です。広域避難を進めるためには、進める側と受け入れる側の両方の理解が欠かせません。とくに、学校は受け入れ先となる可能性が高く、その際には、教職員の皆さまの協力をお願いしたいと思います。



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』



いじめの研究論文から見えてくること

共同連載という形で幅広い研究成果を紹介

今回から、「ストップいじめ!ナビ」の荻上チキと、社会心理学者の高史明による共同連載となりました。よりいっそう幅広い研究成果を紹介していきます。

アメリカカウシントン大学教育学部のクレイトンR・クック博士らは、世界各国で1970年以降に書かれたいじめに関する膨大な論文から、厳密な基準に基づいて153の研究を抽出し、分析しています。クック博士らは2010年にその分析結果を発表していますが、その後10年経たないうちに1300回ほど引用されているとても影響力のある論文です。

いじめの科学的研究では、いじめの加害や被害と関連するさまざまな要因が議論されてきました。それら

多数の要因について、実際に加害や被害のリスクと結びついているのはどれか、結びつきの強さはどのぐらいか、を検討したのがこの論文です。

得られた知見は何か

これまでにいじめとの関連が盛んに議論されてきた要因は、大別すると表1の13種類になります。

表1に挙げたもののほとんどは、加害にも被害にも関連します。このうち、特にいじめ加害に関連する個人差要因は、「外在化問題行動」と「他者認知」でした。いじめ以外にも攻撃性や衝動性を示していたり、共感性が欠けていたりする子どもが、いじめの加害者でもあったということです。

さらに年齢層を2つに分けて比較すると、「外在化問題行動」との関

連性が特に強かったのは、低年齢層（3〜11歳）でした。つまり、本人の粗暴さ（わんぱくさ）などが、低年齢層では特にいじめ加害と密接に関連していたのです。

その一方で、「内在化問題行動」との統計的に意味のある関連性は、低年齢層では見られず、高年齢層（12〜18歳）でのみ見いだされました。つまり、不安や抑うつなど、本人の抱える内面の問題は、高年齢層でのみいじめ加害をもたらす要因になりうるといふことです。

いじめ被害に関連する個人差要因は何でしょうか。特に関連するのは、「社会的能力」でした。いじめは、人付き合いが不得意な人への攻撃という形で現れやすいということです。また、「学業成績」は、加害、被害ともに負の効果が有意でした。つまり、成績がよくないほどいじめに関与し

に加担しない人はいないというメッセージとしても意味があります。

しかし実際には、いじめリスクに対しては、誰もが平等というわけではありません。被害に遭いやすい子どもや加害しやすい子どもは、確かにいます。この点を認め、個々に異なる子どもの発達上の課題を捉えようとするとは、ほかの子どもよりもリスクのある子どもに効果的に介入をするためにも欠かせません。

クック博士らは、加害にも被害にも共通して、「学校風土」「コミュニティ要因」「家庭環境」などの環境要因がかかわっていることも指摘しています。周囲の他者から攻撃行動や反

社会的行動が学ばれたり、受容的でない人間関係のあり方が学ばれたりすると、いじめにかかりやすくなるとしてしまいます。

いじめを発生させない環境づくり

いじめ研究には、個人の特性に注目した論文が多いのですが、そのほうがデータを集めやすいといった事情もあります。他方で、いじめ問題

やすいということです。授業についていけない児童・生徒などには、総合的なケアが必要になるでしょう。ただし、成績との関連は、被害経験よりも加害経験とより強く関連していました。

いじめと結びついている環境に着目してみよう。加害と特に関連するのは「仲間からの影響」、それに次いで「コミュニティ要因」「学校風土」「家庭環境」などでした。要するに荒れた地域や荒れた学校、非行グループに属しているなど、周辺の環境が暴力的なほど、加害経験が多かったのです。

被害に特に関連していたのは、「子ども内の地位」、次いで「学校風土」でした。教師などが児童・生徒に敬意を持つて処遇する雰囲気は、加害も被害も減らすようです。逆に、ストレスが多かったり、教師が威圧的・支配的であるといじめが多かったのです。加害においても被害においても、どのような教室運営をするか、どのような「空気」をつくるかが、とても重要になるといえます。

いじめ被害においては、「仲間からの影響」は関連性が見られず、「家庭環境」も「学校風土」や「コミュニティ要因」と同程度かそれ以下の関連性

を、子どもの心理的問題とのみ捉えるのは、間違いのものです。

子どもにストレスを与えない環境。子どもが自主的に意思決定できる環境。授業などに疎外感を覚えない環境。蔓延したいじめに慣れてしまわないで済む環境。SOSを発信でき、リソースにつながりやすい環境。こうした観点から、教室、学校、地域、社会づくりが必要になるのです。

表1 いじめとの関連が議論されてきた要因

個人差要因として

- 【性別】男子の方がいじめに関与しやすい
- 【外在化問題行動】反抗、攻撃性などの、他者や環境に対する行動の抑制不足
- 【内在化問題行動】社会的引きこもり、抑うつ、不安など、個人の内面に生じる不適応(抑制過剰)
- 【社会的能力】他者とうまくコミュニケーションしたり、社会的に許容されない行動を避けたり、抑制したりする社会的技能の高さ
- 【自己認知】自尊心、自己評価、自己効力感(自分が自分の目指す行動をうまく遂行できるという感覚)などの、自分自身に対する思考、信念、態度
- 【他者認知】他者についての規範的な信念、共感性、視点取得など
- 【社会的問題解決能力】他者との葛藤が生じたときにうまく解消する能力
- 【学業成績】成績が悪いほど、いじめに関与しやすい

環境要因として

- 【家庭環境】両親間の葛藤の少なさ、家族の凝集性、社会経済的地位、養育スタイルなど
- 【学校風土】児童・生徒に対する教師や学校管理者の敬意や公正な扱い、児童・生徒の所属感
- 【コミュニティ要因】子どもの居住地の平均的社会経済的地位や暴力の多さ、犯罪率など
- 【子ども内の地位】ほかの子どもからの拒絶、孤立、人気など
- 【仲間からの影響】非行グループへの所属や向社会的な活動への参加など

表2 特に関連が強い要因

		関連が最も強いグループの要因	関連が次に強いグループの要因
加害	個人差要因	外在化問題行動、他者認知	学業成績、性別(男子)、社会的問題解決能力
	環境要因	仲間からの影響	コミュニティ要因、学校風土、家庭環境
被害	個人差要因	社会的能力、内在化問題行動	自己認知、社会的問題解決能力、外在化問題行動
	環境要因	子ども内の地位	学校風土、コミュニティ要因、家庭環境



荻上 チキ

1981年生まれ。特定非営利活動法人「ストップいじめ!ナビ」代表理事。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



高 史明

1980年生まれ。社会心理学者。博士(心理学)。偏見・差別、個人的な経験の記憶、労働や教育に関わる心理社会的問題等の研究を行ってきた。主な著書に『レイシズムを解剖する：在日コリアンへの偏見とインターネット』(勁草書房)など



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

あした
元気に
③

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

宴会シーズンを乗りきる 牛乳とチーズの利用法

新年会などの会合が続く時期は、アルコールとも上手に付き合う必要があります。
胃をいたわりながら、上手に宴会シーズンを乗りきるコツを伝授します。

POINT

- ① 牛乳は水のような食品。胃粘膜を守るほどの強固な膜は張れない
- ② 乳脂肪は胃の運動を抑えて、お酒の吸収を遅らせる
- ③ 牛乳に含まれるたんぱく質が、肝臓の働きを助ける
- ④ チーズは胃に長く留まり、アルコールが胃壁を傷つけるのを防ぐ



飲酒前に牛乳を
飲むと胃を守る？

お正月や新年会などの宴会シーズンは、
お酒を飲む回数だけでなく、量も増えてし
まいがちです。そこで、「飲酒前に牛乳を飲
むと膜が張られて胃を守る」という話を聞



いたことはありませんか。

しかし、これは勘違い。そもそも牛乳は
水のような食品なので、胃粘膜を守るほど
の強固な膜を張ることはありません。さ
らっと飲めてしまう牛乳は、胃液で分解さ
れて通り過ぎてしまい、胃を守るほどの効
果は期待できません。

とはいえ、効果がないわけではありませ
ん。直前に牛乳を飲むと、胃に入った食物や
他の飲料が胃の中でゴチャゴチャに混ぜ合
わされ、脂肪（乳脂肪）が胃の運動を抑え
て、お酒の吸収を遅らせるのです。つまり、
「胃を守る」ではなく「アルコールの吸収を
遅くする」ということなのです。これは、お
酒を分解する肝臓の負担を減らします。
また、牛乳に含まれるたんぱく質が、肝臓
の働きを助けるのです。



最初の30分はゆっくり飲む

人は酔いを感じるのに、飲み始めてから30
分程度はかかります。つまり、最初の30分
は、酔いを感じないのでどんどん飲めてしま
うのです。すると、一定の時間が経過した
ときに、一気に酔いが回ってしまいます。で
すから、宴席や付き合いで飲む機会が連続
するときは、最初の30分は乾杯程度で抑え
ておくのがいいでしょう。



チーズは正解
胃に留まり吸収抑制

お酒に酔うと、自分がどの程度飲んだか
という量を把握しにくくなります。これが
悪酔い（吐き気・嘔吐・頭痛などの状態）のも
と。飲んで気分が爽やか、あるいは軽くなっ
た程度で抑えておくのがコツです。

しかし、飲まざるを得ないときがあるのも
確かです。そこで悪酔い防止に飲む前にチー
ズを食べる人がいますが、これは正解。チーズ
に含まれるたんぱく質が牛乳と同じよう
に、アルコールの吸収を抑える効果があるか
らです。しかも、牛乳に比べて固形物である



チーズは胃内に長く留まり、アルコールが胃
壁を傷つけるのを防ぎます。ですから、胃や
肝臓をいたわり、飲み過ぎを防ぐためには
「牛乳やチーズを利用」し、「最初の30分は
ゆっくり飲む」のが正解です。

消臭効果の ある牛乳。 でも、 アルコールによる 口臭には効果なし

牛乳は口臭を消す効果があり
ます。そこで飲酒前に飲んでアル
コールによる口臭を抑えようと考
える人もいますが、効果はありま
せん。牛乳による口臭を抑える効
果は、にんにくなどの特有の臭い
成分など食べ物に限定されるの
です。飲酒後は口臭予防効果のあ
るフラボノイドが含まれる緑茶が
最適。また、ミント味やフラボノ
イド、クロロフィル入りのガムもお薦
めです。



▲映画祭開催を呼びかける生徒たち

生徒の自主性を尊重 目に見えて成長する姿に驚く

2018年度からこのコースを担当し

日)アソシエイト校」の認定を受けた同校は、取り組みの一環としてFPTを立ち上げました。FPTに所属する中学2年生から高校2年生までのメンバーは、さまざまな課題を探索し、課題解決のための企画を立案して、準備・実行するという活動を続けてきました。こうした活動の一環として、2019年度には難民映画祭が開催されました。

ている大西麗先生と小浦あす貴先生にお話を伺ったところ、「学校パートナーズ」参加のきっかけは、小浦先生が2018年の難民映画祭を見て感銘を受け、「生徒たちにも見せたい」と考えたことが始まりだったと言います。そして、国連UNHCR協会に連絡したところ、「学校パートナーズ」で上映してどうかと提案されたことを受け、FPTの生徒たちに話を持ちかけました。生徒たちからは、自分たちも「学校パートナーズ」に参加したいという意見が多く上がり、「難民映画祭チーム」ができました。

難民映画祭開催という目標が決まっただけから、生徒たちの活躍は目覚ましく、昼休みに集まって何度もミーティングを開き、集客のためのポスターやパンフレット作り、映画祭で行う講演会の企画などを積極的に進めていきました。大西先生は、「生徒たちの力を伸ばすには手を出さず、自分たちで自主的にやっているという誇りを持たせることが大切です」と話します。

映画祭は、生徒の家族や一般の観客にも開かれたイベントであるため、「保護者会開催日に映画祭の告知を行う」「近隣の住民の目につくところにポスターを貼る」など、集客のための工夫も凝らしました。その様子を見守ってきた小浦先生は、「生徒たちが自分たちでどんどんアイデアを出して、積極的に行動する姿を



▲掲示板に手作りのポスターを貼って映画祭を案内

通して、成長の過程を感じられ、とても誇らしく思いました」と振り返ります。

**知る、観るだけで
支援になることを実感**

映画祭当日は「アイ・アム・ロヒンギヤ」の上映、ロヒンギヤ女性キャディ・ベコムさんを招いての講演会とワークショップを行いました。生徒、職員、保護者、他校生徒、一般の方も合わせて約100名の来場者があり、募金も集まりました。小浦先生は、「生徒たちは映画祭を通して、難民問題を身近に感じ、自分たちでできることを考えるようになりました。『支援』というと『募金』と考えがちですが、映画を観て、難民について知ること、支援につながることを実感しました」と言います。

また、大西先生は、「ゼロから難民支援の教育に取り組むことは難しいかもしれませんが、民間企業や地域等で行われている難民支援のプログラムを上手に教育



▲ロヒンギヤ女性を囲んでの講演会の様子

それでも
ここにある ふるさと 36

難民映画上映会を通して 育んだ「自ら学ぶ」意欲

国連UNHCR協会は2019年秋に難民の不屈の姿を描いた映画祭を開催しました。同時に学校等で上映会を行うパートナーズを募集しています。今回は、映画祭の概要と、学年横断型の課外授業の中で上映会を行った大妻中野中学校・高等学校の事例を紹介します。

逆境に立ち向かい続ける 難民たちを描いた映画を上映

国連UNHCR協会は、2018年まで13年間開催してきた「難民映画祭」を引き継ぎ、2019年「WILL2LIVE(ウィル・トゥー・リブ)映画祭」を実施しました。

映画祭のタイトルには、紛争や迫害にあつて故郷を追われ、厳しい境遇にあつても生き抜こうとする意志(Will to live)が示されています。映画は難民問題を知り、支援するきっかけになるだけでなく、日常生活の中でさまざまな困難に直面する私たちに大きな勇気を与え、生きる意味を考えさせてくれます。

同映画祭では、上映した作品の上映イベントを学校が主催者となつて行う取り組み「学校パートナーズ」の参加者を募集しています。今後とも国連UNHCR協会は、広報ツールや「WILL2LIVE Cinema パートナーズガイドライン」の提供などを通じて上映会をサポートします。

上映会を実施した 大妻中野中学校・高等学校

この「学校パートナーズ」に応募して、2019年7月に難民映画祭を開催したのが、東京都中野区にある女子中・高一貫教育校の大妻中野中学校・高等学校です。映画祭の運営主体となつたのは、毎週土曜日5時限目に実施している学年横断型の課外授業フロンティア・プロジェクトチーム(FPT)に出席している生徒たちでした。

2015年度に、国際的に活躍できるグローバル・リーダーの育成をめざす「スーパーグローバルハイスクール(SG

「学校パートナーズ」に参加しませんか!

2016年の「学校パートナーズ」参加校は16校、17年は25校、18年度は32校と増え続けてきました。あなたの学校も参加してみませんか。

WILL2LIVE Cinema パートナーズ参加校 (2019.11.15時点)

- | | | |
|---------|-----------|----------|
| ・愛知大学 | ・上智大学 | ・法政大学 |
| ・青山学院大学 | ・摂南大学 | ・北海道科学大学 |
| ・市邨高等学校 | ・創価大学 | ・明治学院大学 |
| ・関西学院大学 | ・千葉大学 | ・明星大学 |
| ・関西大学 | ・東京家政学院大学 | ・山口大学 |
| ・慶應義塾大学 | ・名古屋学院大学 | |
| ・順天堂大学 | ・広島市立大学 | |

に活用することにも有効だと感じています。この経験を次の学びへと生かしていきたいと思えます」と話してくれました。

国連UNHCR協会よりご支援のお願い

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 ☎0120-540-732

ゆうちょ銀行

※「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>

交差点

【全国からのお便り】

若手に期待

福井県 正玄 ちかこ

いつも楽しく拝読しています。これを書いている本日は、私の誕生日！歳を重ねても嬉しいものです。

最近、若手の教員の皆さんと一緒に仕事をするチャンスが何度かありました。他校の方とも一緒に過ごす中で、その優秀さにタジタジでした。ユーモアたっぷり、アイディア豊富、どんな仕事を進めていくバイタリティがあります。私たちが若いとき、これほどの力量を発揮できていたか疑問で、本当にすごかった。頼りがいがあります。いろいろな問題が山積みですが、こんな若手がいることに明るい期待を抱いています。

SNSの影響

大阪府 下村 邦枝

就職氷河期、息子は社会へ出てから芸術家になりたいと志し、切り絵を始めた。

最初のうちは、個展といっても身内と友人しか来なかったが、SNSのおかげで多くの人、世界の人が、見てくれるようになった。もう6年になるが、地道に切り絵一筋で頑張っている。ぎりぎり食べていけるのも、SNSの力があつたからに他ならない。

一方で、スマホによる犯罪、そして、子どもたちへの悪影響、本当に恐ろしいものがある。変化の早さについていけない。

3学期のミッション

静岡県 柴田 有也子

インフルエンザ予防は、毎年、3学期の大きなミッションだと思っています。幸いなことに、私は教員になってから、インフルエンザにはかかっていません。

被災地に学ぶ

長野県 石川 智之

開校3年目、初めての修学旅行で、東北（岩手、宮城）へ行きました。東日本大震災から学ぶということで、多くの人とふれあい、現地を訪ねてきました。命の大切さや、まわりの人や大切な人の命を守るために、どうするか考えることの大切さを感じてきました。

その矢先、今度は長野県を台風19号が襲い、避難所生活を余儀なくされた生徒もいました。その際、修学旅行の経験を生かして活動した生徒がいたと聞きました。災害が他人事ではない現代を実感しました。

結婚おめでとう！

東京都 竹内 典子

先日、私の親友が国際結婚をしました。学生時代から海外旅行が趣味で、独り身の気軽さもあり、長期休暇に日本国内にいたことは、ほぼありませんでした。フットワークが軽く、世界中のいろいろな国を飛び回っていた彼女。「行ったことのない国に行きたい」というのが口癖だったのに、近頃は同じ国に行くことが多いなあ。そんなことを思っていた矢先でした。

「カナダの人と結婚するの」と、満面の笑みで教えてくれました。彼女らしい結婚の形に、何だかとても温かいものを感じました。カナダ移住が決まり教員の職も辞することとなりましたが、幸せそのものの彼女の顔を見たら、心からよかったと感じています。トモコ！今以上に幸せになってね！！

神のみぞ知る

岡山県 湯浅 日出雄

当たりはしないと、たかをくくり応募した東京オリンピックのチケット。野球、ソフトボール、サッカーと、

バンコクのスラム街

兵庫県 浅図 敬代

一昨年の正月休みに反抗期の息子を連れてタイ・バンコクのスラム街へ行きました。恐ろしい犯罪のイメージがあつたのですが、勇気を出して行ってみると、私たちを温かく迎えてくれ、一緒にスラムを周って案内してくれました。しかし、話を聞くと貧困や差別と戦いながら、生活している現実が見えてきました。スラムの名を告げると、タクシーですら乗車拒否をされる程の差別でした。

反抗ばかりする息子に自分の恵まれた生活を実感させたくて行つたの

インフルエンザの流行で、自分のクラスが学級閉鎖になったり、学年の職員がみんな感染したり、部活動では流行しすぎて、大会出場を辞退したりと、さまざまところで影響が出ます。

今冬も、絶対にインフルエンザにならないぞ！と心に決め、ばつちり対策をしていると思います。

ですが、私の方が多くの事を考える貴重な機会になりました。

日本にいると知らない世界がたくさんある事を少しでも多くの人が知り、支援の輪が広がれば素敵だなと思います。

ノーサイド

愛媛県 鈴鹿 基廣

昨年のラグビーワールドカップでは、史上初のベスト8入りを果たした日本代表の活躍に感動しました。それだけではなく、各国代表チームの選手たちに見られた「ノーサイド」の精神にも感銘を受けました。

南アフリカ戦で危険なタックルで退場処分となったカナダの選手は、試合後、相手チームのロッカールームへ謝罪に行き、拍手で歓迎されました。1次リーグで日本に敗れたアイルランドの選手たちは、日本チームのために花道を作って送り出してくれました。国を代表して戦う選手たちの人間性の高さを垣間見ました。



M1グランプリ

滋賀県 千代 哲雄

職場の同僚と漫才コンビを結成し、昨年の7月から朝の7時30分に集合し、練習を重ねました。コンビ名は『スーパードンジャラス』で、どつき漫才をやめて平和漫才を目指すという設定です。

同年8月に大阪の劇場で開催された、M1グランプリの予選大会に参加したところ、会場に笑いはいっぱいあったものの、1回戦敗退に終わりました。プロの漫才師の方々もたくさんおられて、その真剣な姿には圧倒されました。

教職員は「しゃべる」ことが大切な仕事でもあるので、とてもよい勉強になりました。来年は『キング・オブ・コント』に挑戦してみたいです。



ただいま「あむりん」グッズがもらえるお見送りキャンペーン実施中（～3月31日まで）です！

詳しくはコチラ！！



補償充実コースで6等級以上なら



「通勤中の事故」は等級ダウンなし！

※詳しい条件等についてはお問い合わせください。

自動車共済

承17-企-17(1705)

教職員共済だから実現！

ご退職後もぜひ教職員共済をご利用ください

今春ご退職を迎えられる教職員共済組合員の皆さま、長年に渡り共済をご利用いただき、ありがとうございました。

皆さまお一人おひとりの共済事業へのご理解そしてご加入によって、教職員共済は職域の助け合いの輪を大きく広げることができました。

2019年は、各地で地震が発生したほか、夏以降は度重なる台風や豪雨等により、全国各地でこれまでにないほどの甚大な被害が生じました。教職員共済では、その都度災害対策本部を立ち上げ、本部・事業所一体となって迅速な共済金支払いに取り組みました。2019年11月末現在、自然災害に伴う共済金として4,309件、約12億9,000万円^(注)を組合員の皆さまにお届けすることができました。

組合員の皆さまからお預かりした掛金が、被災された組合員の皆さまの受け取る共済金の一部となる、これこそが、組合員皆さまのお力による「助け合い」まさに「共済」の力です。

教職員共済は、ご退職後も引き続きご利用いただけます。ぜひ、ご退職後もご自身の「万一」、仲間の「万一」のために、教職員共済の助け合いの輪にご参加ください。

(注)総合共済、火災共済(地震・噴火見舞金含む)、自然災害共済の支払件数・金額(2019年4月1日～11月30日)

～ご退職にかかわるよくあるご質問～

Q 教職員共済の共済は、退職したら利用できないの？

A 総合共済以外の共済は、退職後もご利用いただけます。

Q 総合共済に加入しているけど、退職したらどうなるの？

A 総合共済は、ご退職時に契約が終了します。
ご退職時には「退職見舞金」をお受け取りいただけますので、お手続きください。

※契約期間が1年以上の場合、退職見舞金をお受け取りいただけます。定年退職の方には、お手続きのための書類をお届けいたします。早期退職される方は、所属事業所までご連絡ください。

※再任用の方は、引き続き総合共済をご利用いただけます。ご希望の場合は所属事業所までご連絡ください。

Q 年金共済に加入しているので、年金の受取手続きをしたいのですが。

A お受け取りが可能な時期が近づきましたら、ご案内をお送りいたしますので、必ずご確認ください。

A型・B型の場合

60歳を迎える4ヵ月前頃、ご案内をお送りします。

※60歳時に掛金払込期間が5年未満の場合には、加入時期により、お送りする時期が異なる場合があります。

※早期退職等、ご案内が届く前に受取りをご希望の場合は、所属事業所までご連絡ください。

適格型の場合

次のいずれかの時期に、ご案内をお送りします。

・60歳を迎える4ヵ月前頃(満60歳時点で掛金払込期間が10年以上となる方)
・10年間の掛金払込期間が終了する3ヵ月前頃(満60歳時点で掛金払込期間が10年に満たない方)

自動車共済の共済証書お届け時期が早くなります

自動車共済の共済証書につきましては、現在、掛金の入金確認後にお届けをしております。そのため、証書のお届けが遅くなり、勤務先のお手続き等で共済証書が必要な時に間に合わない等、ご契約者の皆さまにご不便をおかけすることがありました。

そこで、2020年4月1日契約始期分より、掛金の入金を待たずに共済証書をお届けできるよう取扱を変更します。変更後は、新規契約は契約申込手続完了時にお届けする「契約申込みのお知らせ」と合わせて、更新契約は「満期通知」と合わせて共済証書をお届けします。

新規契約の場合

契約申込手続完了時、「契約申込みのお知らせ」と合わせて「共済証書」をお送りします。

※「共済証書」は、掛金入金後に有効となります。

更新契約の場合

「満期のお知らせと継続のお願い(満期通知)」と合わせて「共済証書」をお送りします。

(例) 2020年4月1日契約始期(3月満期)の場合(掛金払込方法/口座振替)

・2月初め頃

「満期通知」+「共済証書」送付
共済証書の内容は、更新する契約に変更がないものとして発行されます。

※契約開始月の2ヵ月前の初め頃送付。

更新する契約を変更した場合
あらためて「共済証書」を発行します。

・3月23日

掛金振替

※満期月の23日(金融機関休業日の場合は翌営業日)に登録口座より振替。

- ・「共済証書」は、掛金入金後に有効となります。
- ・満期更新以外の時期に現契約の変更を行った場合は、「契約申込みのお知らせ」「異動承認書」をお送りいたします。
- ・掛金払込方法が郵便払込の場合も「満期通知」と一緒に「共済証書」をお届けします。

教職員共済の社会貢献活動

教職員共済は、「人と人が支えあう豊かな社会」を実現するための活動を支援することを基本に据え、社会貢献活動を行っています。

2019年度は、公益財団法人日本障害者リハビリテーション協会、社会福祉法人全国盲ろう者協会、社会福祉法人日本視覚障害者団体連合、社会福祉法人日本盲人社会福祉施設協議会の4団体へ、合計1,000万円の助成金を贈呈しました。また、国内ボランティア活動への支援としてボランティア全国フォーラムに、パラスポーツへの支援としてパラスポーツ応援プロジェクトにそれぞれ寄付を行いました。

社会貢献活動の詳細はこちらから



●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

●契約に関するお問合せ●
所属事業所まで
お問合せください。
全国の事業所一覧は
コチラから



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 (男) (女)
生年月日 19 20 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	

太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。
希望される方は✓を入れてください。

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 173号の答 ※複数応募無効

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

※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	あした元気に
学校ではたらく人々	それでもここにあるふさと
教職員のための防災基礎講座	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

切り取り線

のりしろ ㊤

のりしろ ㊤



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
(<https://www.kyousyokuin.or.jp/>)でご覧いただくことができます。

■ 本年もご愛読のほど
よろしくお願ひ申し上げます。
二〇二〇年元旦 編集スタッフ一同

■ 昨年の冬、北海道のニセコスキー場に行ったときのこと。噂には聞いていたが、ゲレンデはもちろん、街中も外国人だらけである。
ひとしきり滑り、休憩していると、外国人の女性に声をかけられ、写真を撮ってほしいとスマホを渡された。すばらしい景色を背景にポーズをとる彼女に向けてシャッターを押し、撮影結果を見せたところ、気に入らなかったらしく、まさかの撮り直しとなった。2度目の撮影でOKをもらい笑顔で別れた。もはや、ここは日本でありながら日本じゃない?
■ 家で飲むのはもっぱら発泡酒でも、外で飲むのは日本酒派の私。家から徒歩15分のJR駅周辺は、多種多様な飲み屋さんが営業中で、とても危険なエリアです。そんな場所でお会ったのが、鳥取のお酒「富玲(ふれい)」。「応援の酒」とラベルにも書いてある通り、「フレ」からつけられた名前なんだとか。
この富玲、あめ色をしたクセが強めのお酒で人を選ぶのですが、燗酒でい

ただくと本当においしい。ただ、私が買いたい物に行く酒屋では見かけたことがないため、燗の季節になると、つい飲み屋さんに足が向いてしまいます。(瀧川)

■ 今号の「全国の旨いもん」でご紹介いただいた「資さんうどん」。実は、私も大好きなお店です。実家が北九州市なので、帰省するたびに食べています。空港から実家に向かう途中に寄って、肉ごぼ天うどんをすすっていると「帰ってきたな」としみじみ思います。ひとつ残念なのが、めったに来られないので、新しいメニューにチャレンジできないこと。いつも悩んだあげく、大好きな肉ごぼ天うどんに落ち着きます。今回の帰省では思いきって「焼きうどん」にチャレンジするか悩んでいます。(佐藤)

■ 年に一度の母との二人旅。毎年どこへ行くか迷うが、昨秋は特急あずさで松本市へ。松本城は素晴らしく、松本市美術館では草間彌生の作品を堪能した。松本市街地は湧水や井戸が多く、随所に綺麗な川も流れているので、散歩するだけでものんびり楽しめる。
宿泊したのは下で紹介している「みやま荘」。天然温泉で癒されたあと、長野県産りんごのシードルで乾杯! 美味しい食事にお喋りも弾んだ。翌日は少し足を延ばして安曇野のわさび農園へ。考え抜かれた、湧水を利用した水路に感嘆した。親娘で喋り通しの2日間。さて、今年はどこへ行くかな? (土川)

公立学校共済組合 広告

上高地や松本城だけじゃない!

みやま荘を拠点に 信州・松本で癒される旅

松本観光の後は、「みやま荘」でお得に宿泊!

湯ったり憩い
スタンプラリー

アクセス
JR特急「あずさ」/松本駅下車
●アルピコ交通浅間線 浅間温泉バス停下車 徒歩3分
●乗り放題切符「松本ワンデーパス」圏内
●高速バスやJR「えきねっと」(トクバ値)を利用するとさらに交通費が
お得になります
●無料シャトルバス
1日1本(要予約) (16:00) 松本駅アルプス口発～みやま荘

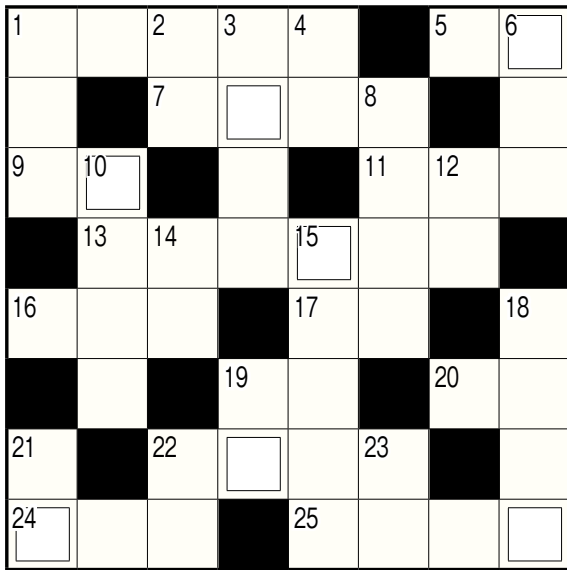
お問い合わせ 0263-46-1547
詳しくは web で <http://miyamaso.org>

くろすわーどばずる

頭の体操

全員が自己ベスト

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. おじいちゃんとおばあちゃん
2. 強固だったり、薄弱だったり
3. ちょっとズレた言動が
笑いを誘う
4. いつやるの? ○○でしょ!
6. スキーヤーを山頂へ運ぶ
8. 等しいこと
10. 昨秋のワールドカップは
盛り上がった
12. 年末の大掃除、○○払い
14. 百分、円周、視聴
15. 定理が有名な古代数学者
18. ズバズバと辛らつなことを言う
19. これが上がるといよいよ始まる
21. 心と体を癒す温浴施設
22. 牧場では動物が逃げない
ように、これで困う
23. ○○は小を兼ねる

ヨコのカギ

1. 東京2020マスコット
5. ロンドンや釧路に
よく発生する
7. 教職員共済だよりの人気者
○○○○先生
9. 卵がカラスミになる
11. 原価を抑えた低○○○商品
13. 色鮮やかでシュウマイの
上に乗ったりする
16. 形がゆがんでいること
17. ウイスキーを熟成させる容器
19. 娘や息子の子ども
20. メインは魚?それとも○○○?
22. ガウディの代表作
○○○○ファミリア
24. 電話が殺到して回線が
○○○する
25. 満腹でも、これは別腹

171号の 正解

「フーサイド」
応募総数487通(正解482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。
※カギの答えは、ホームページに掲載しています。

応募要項

- 応募用紙、はがき等にバズルの答、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。
- ご応募の締め切りは3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

牛込局承認

6729

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