

2024
SUMMER
vol. 191



教職員共済 だより

ヨコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」¹⁸
ターゲットは現役世代!?
ネットのウソに騙されるな



絵の中に♥がひとつ隠れています。見つけてみませんか!

LINEの友だち登録で
壁紙プレゼント

こちらから!





2024年 vol.191

CONTENTS

- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん④⑨ 山梨県 せいだのたまじ
- 4 ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」⑱
ターゲットは現役世代!?
ネットのウソに騙されるな
情報教育アナリスト 長谷川 陽子
- 6 不機嫌な教室⑳
不登校の要因—児童生徒の訴えに対し、
教師の把握率は…?
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
- 8 あした元気に⑳
40歳から始める更年期太り対策
- 10 それでもここにあるふるさと⑳
難民がテーマの朗読劇を映像化し、
文化祭で上映
- 12 ズバッと解決! 教職員の保障の考え方
- 14 NOTICE [教職員共済ニュース]
- 16 交差点[全国からのお便り]
- 18 編集後記
- 19 連載まんが シンマイ先生④⑤ めまたこうたろう
- 20 頭の体操

「教職員共済だより」は、最新号、バックナンバー共にホームページでもお読みいただけます(PDFデータです)。
<https://www.kyousyokuin.or.jp/enjoy/publish/>



〈表紙に隠された♡の場所のヒント〉光っているところを見ると…

発行人/瀧本司 編集/事業メディア部
編集スタッフ/土川泉 佐藤かおり 瀧川真美 矢部貴子



写真提供:農林水産省/食文化のポータルサイト
「うちの郷土料理」山梨県より



山梨県 せいだのたまじ

せいだのたまじは、山梨県上野原市に江戸時代から伝わる郷土料理です。上野原市では、じゃがいもを「せいだいも」と呼びます。また「たまじ」とは、小さなじゃがいものこと。小粒なじゃがいもでも、無駄にせず食べられるようにした先人の知恵から生まれました。

江戸時代後期に甲府の代官であった中井清太夫(なかい せいだゆう)が、九州からじゃがいもを取り寄せて村人に種いもを配り栽培させ大飢饉から救ったことが、この料理の始まりとされています。中井清太夫は現在「芋大明神」として祀られており、上野原市内の龍泉寺に碑が残されています。

学校給食でも出されるほどメジャーな料理で、よく洗ったじゃがいもを油で揚げ、その後鍋で煮込みます。味噌・砂糖・みりんなどで味付けし、ごまをかけて頂きます。家庭によって味付けが少しずつ異なるのも、魅力のひとつです。

山梨県が次世代への継承に取り組んでいく『やまなしの食』176品目のひとつであり、代表的な47品目として絞られた『特選やまなしの食』にも選定されています。ちなみに上野原市のマスコットキャラクター『たまじまる』は、このせいだのたまじをモチーフに作られています。

(上野原市立上野原西小学校 小林一澄様より)

「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!

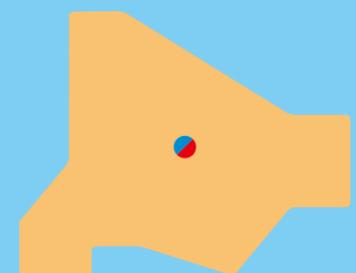
教職員共済 検索
<https://www.kyousyokuin.or.jp/>
掲載者には図書カードをプレゼント!



あんしん むすぶ
教職員共済

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

住まいの補償 見直し してありますか?



ご存知ですか?近年大きな水害が多発していることから、損害保険会社は2024年度以降「水害リスクに応じた保険料率(水災料率)」を市区町村単位で設定予定です。同じ都道府県内でも地域によって保険料が異なるため、お住まいの地域の保険料が上がる可能性も…。今のうちに、**住まいの補償の見直し**をオススメします!

- 火災保険参考純率が改定(水災料率の細分化)により20%以上アップし、2024年度以降、火災保険の保険料の上昇が見込まれる市区町村を有する都道府県(H構造の場合)
- 一度の大雨・台風等により300件以上の住宅被害(床下浸水を除く)があった都道府県(2004年1月~2024年3月)
- 一度の地震により300件以上の住宅被害(床下浸水を除く)があった都道府県(2004年1月~2024年3月)

損害保険料率算出機構「2023年6月届出 火災保険参考純率改定 都道府県別等別別の改定率の例(H構造)」,内閣府「防災情報のページ」災害状況一覧より当生協作成

見直しすれば
掛金が安くなるかも!?

イメージキャラクター
「あむりん」



こんな心配事がある方はぜひご相談ください



地震リスクが
高い地域だ



台風や大雨の
被害が心配…



築年数が
経過している

教職員
共済なら!

教職員共済の火災共済・自然災害共済は**掛金が全国一律!**
掛金や補償が**築年数で変わることもありません!**

詳しくはパンフレットをご確認ください。

カンタンお見積り



資料請求はこちら



ターゲットは現役世代!?

ネットのウソに騙されるな

昔は不幸の手紙やチェーンメール、今はSNSと、時代に合わせ「デマ」が流れる場が変わってきました。実際に誰かが迷惑を被る場面も少なくなく、金銭をだましとられる詐欺被害も発生しています。しかも最近のターゲットは現役世代なのです!

写真や動画から他人を消すのはカンタン!?

新型コロナウイルス感染症が感染症法上の5類になって1年以上経ち、行動制限も無くなったことで、大人も子どももリアルなお出かけや交流が戻ってきました。出かけた先で、スマホのカメラで景色を撮影する老若男女。駅前広場などでダンスを踊っている中高生たち。「TikTokへ投稿するのかな」と微笑ましく見ながら、一抹の不安を感じてしまいます。

今や撮影した写真や動画をその場で編集し、SNSにアップするのが当たり前になってきているからです。

他人の写り込みが心配なところですが、「写り込んでいた人や背景を簡単に消してしまいます」とTVCMで流れているのを見たことありませんか? 「CMみたいにホントにあんなことできるんですか?」と質問を受けることがあります。答えはYES。人物や背景の編集はカンタンで、自分の都合の良い画像を一瞬で作ることが出来ます。

ネットリテラシーの面から考えると、画像や動画から他人を消すのはよいことかもしれません。

偽画像や偽情報もカンタンに作られる

ですが、加工画像や事実と異なる画像によってSNSで騒ぎになったり炎上したりするケースは後を絶ちません。

例えば熊本地震の後では、動物園からライオンが逃げ出した画像が大きなニュースとなりましたし、2022年の台風15号で静岡県が洪水被害を受けた際もAIで作られた偽画像が拡散されました。どちらも愉快犯による、「悪ふざけ」で作られた画像です。

今年4月に起きた台湾東部を震源とした地震では、能登半島地震などの映像が「台湾の地震被害」としてSNSにアップされました。

画像だけではありません。能登半島地震においては、「人工地震」だという陰謀説(台湾の地震でも流布されました)や、被災者をかたり救助を求めるなどの偽情報が拡散されました。これを受けて岸田文雄首相は「悪質な虚偽情



「台風被害を受けた校舎 日本」のテキストだけ、画像が簡単に作れる (Adobe Firefly 使用)



右の写真がオリジナル、左がツールを使用して人物を消したものの。消したい部分をブラシツールでなぞるだけで簡単に消去できる (Photoroom ウェブ使用)

報は許されるものではない」「公共機関の情報を確認するなど虚偽情報に惑わされないように」と呼びかける事態になりました。

なぜ「ウソ」は作られる?

SNSでありえない映像やセンサーショナルな投稿がなくならない理由のひとつは、インプレッション(投稿の表示回数)稼ぎのためです。

たとえばX(旧Twitter)では一定の条件を満たすことで広告利益の一部を得られるようになりました。これにより「インプレuzzi」のアカウト(インプレuzzi)が急増。能登半島地震のときは救助を求める人の投稿をコピーして投稿したり、発言をコピーしたうえで東日本大震災の画像をアップする等、さまざまな投稿がありました。

助けを求める投稿に「拡散して」とあれば、協力したくなるのが人情です。でも、そのニュースソースはどこなのか、信頼できるところからの情報なのかを確認することが大切です。偽情報・誤情報を防ぐポイントには『不確かな情報を安易に拡散しない』につきます。

巧妙なウソに騙されないようにしよう!!

SNSで今も問題になっているのが、著名人になりすまし系。2019年、SNSを使ってZOZO社長(当時)前澤氏が1億円プレゼントを行いました。それからお金配りのなりすましが急増。「プレゼント!? そんなのあるわけない!」と信じていても、少額振り込まれたことで信じてしまった騙されたケースもよく聞く話です。近年は有名投資家の名前でも投資を持ちかけて騙す「SNS型投資詐欺」(以下投資詐欺)や、SNSで知り合い仲良くなり、恋愛感情を抱かせて金銭を騙し取る「SNS型ロマンス詐欺」(以下ロマンス詐欺)、さらには投資詐欺とロマンス詐欺のミックスタイプがあります。

警察庁によると、2024年1月〜3月の投資詐欺・ロマンス詐欺の認知件数は2303件、被害総額は約279.8億円と発表(昨年1年間の認知件数は3846件、被害総額は455.2億円)。昨年に比べ全国的に急増しており、注意が促されています。

また、被害者の年齢層については、

投資詐欺は男女共に50〜60歳代、ロマンス詐欺は男性50〜60歳代、女性40〜50歳代で半数を超えています(※)。まさに現役世代が狙われているのです!

実際、私の知人である50代女性も、ロマンス詐欺未遂にあいました。InstagramのDMで友達になりたいとMessageが来たのがきっかけで、最初の数カ月は他愛もないやりとり。そうして恋愛感情が芽生えてきた頃合いに、相手の父親に大変な病気が見つかった、その手術代が準備できないので貸してもらえないかと話を持ちかけられたそうです。そこで不審に思いブロックしたそうですが、「落ち着いて考えたら、これはロマンス詐欺の口!まさか私が引っ掛かりかけるとは!」と話してくれました。そうなんです。一般常識を持ち合わせた人が騙されているのです。

2024年にもロマンス詐欺にあった教員のニュースが報道されました。ここまで読んで「そんなの自分には関係ない」と思っているかもしれませんが、ごく普通の、もしかしたら隣に座っている同僚が騙されているかもしれないのです。両親に楽をさせたいと思って、投



長谷川陽子
情報教育アナリスト

島根県松江市出身。「情報モラル教育」に重点を置き、全国各地の小・中・高の児童・生徒・教職員・PTA、一般の方を対象に、これまで700校以上で講演・研修を行っている。著書「ある日突然、普通のママが子どものネットトラブルに青ざめる一知らない」と意外にコワイ ネットとスマホの落とし穴」(アイエス・エヌ株式会社)

(※)令和6年1月〜3月におけるSNS型投資・ロマンス詐欺の認知・検挙状況等について「SNSを悪用した投資・ロマンス詐欺の被害発生状況等について」(警察庁より)

資詐欺の話を信じて大事な貯金を振り込んでしまうかもしれません。ロマンス詐欺も同様です。子どもたちも同じSNSを使っているのに注意しなくてはなりません。が、まずは私たち大人こそ、ネットのウソに気をつけねばなりません。

不登校の要因——児童生徒の訴えに対し、教師の把握率は……？

不登校の要因分析に関する調査研究の報告書より

人は「朝型」「夜型」のタイプに分けられる

皆さんの学校には、眠そうな児童生徒はいませんか。ほとんどの普通学級は、朝早く始まります。なんなら、一般的な企業での、大人の就業時間よりも早いです。早朝は働いている大人が送り出すことが可能な時間でもあるため、時間管理としては合理的にも見えます。他方で、朝早く起きることの得意不得意は、個人差が大きいものです。それぞれの体内時計のパターンのことを、クロノタイプと呼びます。クロノタイプには、朝型の人もいれば、夜型の人もいます。

イプが変化すると言われます。他方で、クロノタイプには個人差があり、朝が得意な人や苦手な人、夜が得意な人や苦手な人がいます。

クラスには必ず、朝が苦手な児童生徒がいます。そのために、授業に集中できなかつたり、けがをしやすかつたり、気分が安定しなかつたりすることもあるでしょう。クロノタイプと生活リズムのズレは、「社会的時差ほけ」という現象を生みます。つまり、「居眠り、朝起きられない、夜眠れない」にもかかわらず、「朝型クロノタイプに合わせた学校に通わなくてはならない」という生活様式が、体調不良などにつながる可能性もあるということです。

社会的時差ほけによって困っている児童生徒に対して、「集中力が足りない」「生活管理ができていない」と大

「不登校の要因分析に関する調査研究」の報告書から分かること

人が注意してしまうことは少なくありません。しかし、本人の努力で無理やり朝型に変えることは、相当の苦勞がかかります。朝型中心社会を前提にし過ぎず、眠そうな児童生徒にどんなサポートができるのか、考えることが必要です。

公益社団法人子どもの発達科学研究所は2024年、文部科学省委託事業として「不登校の要因分析に関する調査研究」の報告書を公表しました。この調査は、4つの府県にまたがる複数の教育委員会の協力のもと、不登校として報告された小中高の児童生徒、その保護者、および担任教師等にアンケートを行っています。

睡眠不足や朝食の欠食は児童生徒の活動量の低下につながる

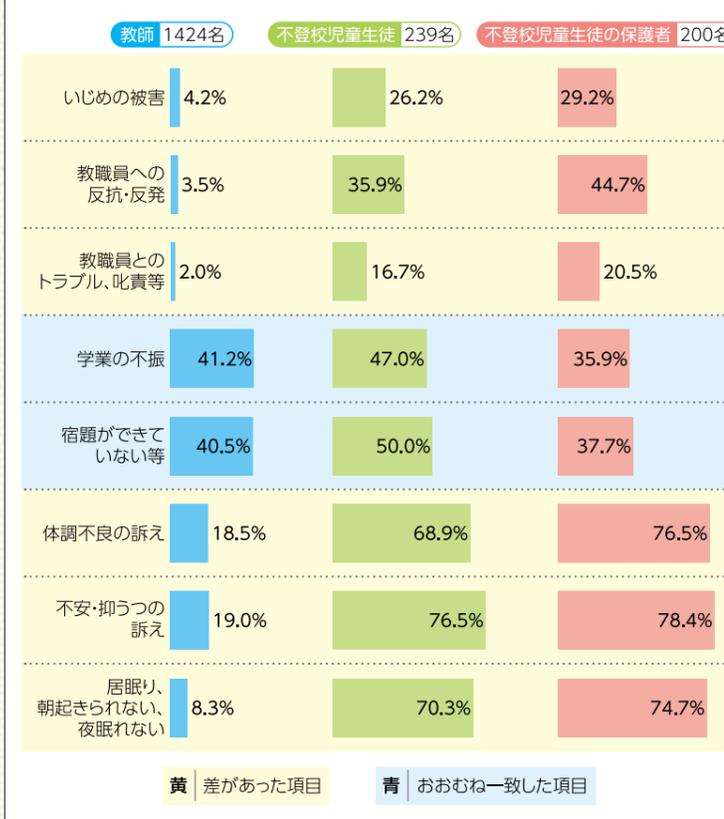
適応を起こす可能性もあります。生活リズムや家での様子など、保護者や本人と情報共有していきましょう。

睡眠不足は一般的に、認知能力を低下させ、不安、うつ、怒りなどのメンタル上のリスクを高めることが知られています。睡眠不足は、学業成績の低下や、対人関係の悪化にも影響します。

そのため、通学時間を遅らせるという取り組みを通じて、児童生徒の睡眠時間を増やし、成績やメンタルヘルスを改善させようという取り組みも注目されています。

通学という点では、朝食の有無もまた、児童生徒の健康を大きく左右します。朝食と、いじめの関係を直接研究したものはありませんが、一般的に食事が不足すると、集中力が低下し、イライラしてしまいます。「朝食を学校でも食べられる」「通学時間を遅らせることもできる」「体調次第でリモートでも参加できる」「仮眠や休憩を取ることが柔軟にできる」「こうした「融通の利く学校」であれば理想的かもしれませんが、なかなか現場だけで実践するのは難しいもの

図 不登校のきっかけ要因に関する教師・児童生徒・保護者の回答の比較



があります。せめて、眠そうだという理由で児童生徒を叱らず、配慮や見守り、保護者との相談を行えるようになるかと思っています。

■引用文献
 1) 子どもの発達科学研究所(2024) 文部科学省委託事業 不登校の要因分析に関する調査研究
<https://kohatsu.org/20240325research-report/> 2024年5月9日閲覧
 2) Adolescent Sleep Working Group, Committee on Adolescence, Council on School Health, et al. (2014). School start times for adolescents. *Pediatrics*, 134(3), 642-649.
<https://doi.org/10.1542/peds.2014-1697>



萩上 千キ

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。社会調査支援機構チキラボ代表。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)、『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)。東洋大学社会心理学科教員。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
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

あした
元気に

16

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

40歳から始める 更年期太り対策

今回は40歳、50歳代の方を中心としたダイエットについて解説します。カラダの基礎代謝量は39歳を境にドンドン下がっていきます。つまり、40歳以降は今まで通り食べていると確実に太ります！この年代ならではの「太りやすさ」があるのです。女性はもちろん、男性もです。さあ、年齢に合ったダイエットを始めましょう。

男性にもある更年期

忙しくしているのに、だんだん太ってくるのが40歳代。これには更年期が大きく関係しています。

更年期といえは、女性ホルモンの減少を連想する人がほとんどではないでしょうか。確かに、女性ホルモンのエストロゲンは脂肪の燃焼に関わっており、女性ホルモンが減ると、燃やせる脂肪の量も減るため、体に脂肪がたまりやすくなるのです。

しかし、更年期は女性だけではなく男性にもあります。男性ホルモンのテストステロンはエネルギーの消費を高め、体脂肪を減らす働きがありますが、更年期になりテストステロンが減少すると、内臓脂肪がたまりやすくなってしまいます。

つまり、女性だけでなく男性にも「更年期太り」は起きてしまうのです。

20歳の体重を基準に

40歳を超えると、これまでと食べる量は変わらなくても、基礎代謝（生きているだけで消費するエネルギー）が低下するため、太りやすくなります。まずは毎日体重を測って自分の体重が増えてきているかチェックしてみましょう。

基準となるのは20歳のころの体重です。これは、健康のことを気にせずに好きなだけ飲み食いしても元気でハツツとしていられたときの代表的な数値になるからです。20歳のころの体重にプラス5kg程度なら合格。それ以上増えていけばダイエットを心掛けましょう。体重を測るタイミングは、なるべく毎日同



じ時間帯、しかも朝が理想的です。しかし、朝は慌ただしいもの。「夕食後」や「入浴前」といった、生活の区切りになるようなタイミングがお勧めです。

ベジタブルファーストで

また、食べ過ぎを見直すことも始めましょう。40歳を過ぎると、体重だけでなく血糖値や血圧、コレステロール、中性脂肪も高くなります。そこで「いつもの食事」の食べる順序

を変えるだけで、健康対策もダイエットもできる方法があるのです。「ベジタブルファースト」という言葉をご存じでしょうか。野菜を食事の最初に食べ、次に肉や魚のメインのおかず、最後にご飯を食べる食事法です。野菜は約90%が水分で低カロリー。加えて、食物繊維やビタミン・ミネラル類が豊富です。そのため、野菜をたっぷり食べればメタボ予防にも効果があるのです。歯応えのある野菜は、自然にかむ回数を増やすので、食後の満足感を長持ちさせる効果もあります。

メインのおかずは肉1に対して魚2ぐらいの割合がお勧め。肉は、ももやロース、むね肉など脂肪の少ない部分を選びましょう。先に野菜やメイン料理を食べておくとそれなりにおなかを満たされますので、最後のご飯はいつもより少なめでも満足できるようになります。また、食前や食事中にお茶や汁物を飲んで、おなかを膨らませておくのも効果的です。まずは、野菜を最初にたっぷり食べるようにすることが「いつもの食事ダイエット」ができるコツです。



Column

外食などでは野菜を食べるのが難しい場合があります。そこで役に立つのが野菜汁100%の野菜ジュースです。

飲料メーカーの研究では、食前に野菜ジュースを飲むことで、食後の血糖値を抑えることが分かっています。実験では、健常な大学生を対象に白米を摂取する15分前、30分前、60分前に野菜ジュースを摂取してもらい、それぞれ白米だけを食べたときとの血糖値最大変化量を比較しています。その結果、白米摂取の30分前に野菜ジュースを飲むことで、食後の血糖値の急上昇を抑えられることが分かりました。

野菜を丸ごと食べる代わりにはなりません、野菜不足をサポートしてくれる効果はあると考えてよいでしょう。摂取量は1日1回200mlが目安です。野菜摂取をジュースに頼り切るのではなく、基本は「野菜を1日350g以上」を目標としながら、忙しい朝晩や出先などで時々使える手段、というスタンスならOKです。





▲みんなで力を合わせて朗読劇に挑戦

難民がテーマの朗読劇を映像化し、文化祭で上映

淑徳中学校・高等学校は、以前より難民問題に関心が高く、年に1回、国連UNHCR協会の職員による講演会を実施しています。2023年の文化祭では、難民をテーマにした朗読劇を映像化して上演し、募金活動を行いました。



▲ひとつひとつのセリフに感情を込めて朗読する生徒たち

故郷を追われた難民がテーマの朗読劇に取り組む

東京都板橋区の淑徳中学校・高等学校では、文化祭で難民支援のための活動をするのが恒例になっています。

これまで、さまざまなテーマで難民の現状を伝える展示を行い、募金活動を行ってきましたが、2023年は朗読劇

と、募金がたくさん集まったことで「自分たちの思いが伝わった」という達成感があったようで、生徒たちの顔が輝いていた」と言います。

難民や募金活動が他人事ではなくなる体験

今回の活動で、篠塚先生、杉浦先生が驚いたのが、生徒たちの行動力でした。準備期間が短い中で、皆で協力して準備を進め、自分たちで考えて動くようになりました。「募金を行ったことで、校外で

の上演とその映像化という、これまでになかった試みにチャレンジしました。上演のきっかけは、国連UNHCR協会から提示された1冊の台本でした。これは、故郷を追われた難民たちの生の証言や彼らの持ち物に触発されて、ジェニファー・トクスヴィグが2015年に書いた詩「リスト・彼らが手にしていたもの」を朗読劇にしたもので、「ある日突然、命の危険が迫り、自分の家から逃げださなくてはならない時、あなたは手を手にしますか?」という問いに答える形で舞台が進行する構成となっています。

この作品の舞台映像は国連UNHCR協会のウェブページで見ることができま[※]す。国連UNHCR協会は、学校やさま

見る募金活動も他人事ではなく自分事を感じられるようになったと思う」と杉浦先生は話します。文化祭は、生徒同士が話し合っって主体的に動くことのできる機会であり、準備から訪問者との対話まで、さまざまな経験をすることが出来ます。中学3年生の学年主任を務める榎本和史先生は「文化祭での難民支援活動は、生徒を成長させるだけでなく、訪問者の難民理解も深めている」と言い、毎年の中学2年生の活躍を誇らしく思っています。

さまざまな支援団体に「リスト」を上演してもらうことで難民への理解を深め、上演映像のアーカイブを作りたいと考えています。そのため、「セリフに改変を加えないこと」を条件に台本を提供しています。この台本を見た淑徳中学校の篠塚先生は、演劇部の顧問であり映像処理も得意なことから、この朗読劇を文化祭で行う難民支援活動に盛り込みたいと考えました。そこで、校内で国連UNHCR協会の活動に携わってきた社会科教諭の杉浦東子先生と相談し、文化祭に向けての準備を開始しました。

朗読劇上演とミサンガ作り挑戦

文化祭での難民支援活動は、毎年、中学2年生の有志によって行われます。そこで、生徒たちに「リスト」の映像を見せて、活動の参加者を募集したところ、40人近い希望者が集まりました。生徒たちは、朗読劇を上演する映像班と募金班、ポスター班に分かれて、9月の文化祭に向けて準備を開始しました。

映像班は台本を読み込み、役割やセリフの分担を決め、セリフに込められた難民の気持ちについても話し合いました。篠塚先生は「自分が何者かを証明するものとして卒業証書を持っていく、というセリフに、『自分を証明するなんて考えたこともなかった』と話した生徒がい

て、難民について知るだけでなく、自身について考える良いきっかけになったと思う」と話します。数回の練習後に朗読劇を録画した篠塚先生は、劇の上演規定を守りながらも工夫を凝らして、淑徳中学校独自の「リスト」の映像作品を作り上げました。この映像は、文化祭当日、入り口の募金コーナーと2階の教室で流され、多くの人の目に触れました。

ポスター班は難民の実情を紹介する展示物や募金を呼びかけるチラシなどを作成しました。募金班は、多くの募金を集めるため、募金をしてくれた人にミサンガをプレゼントすることに決め、制作に励みました。文化祭前日には目標数の半分の100本ほどしかできていませんでしたが、それぞれが友人に協力を呼びかけ、当日朝には目標数を用意することができました。

インターネットで作り方を学んで制作したミサンガは訪問者の目を引き、用意したミサンガはすべてなくなりました。難民支援を呼びかける展示や「リスト」の映像を見られる人も多く、募金活動も順調でした。募金を呼びかける生徒たちは手応えを感じてどんどん積極的になり、文化祭後半になると募金箱を持って校内を回るようになりました。

生徒の様子を間近で見れていた杉浦先生は「難民について知ってもらえたこと



▲募金活動をする生徒たち

※詩の朗読フィルム「リスト:彼らが手にしていたもの」(淑徳中学校の映像も掲載)

https://www.japanforunhcr.org/news/2022/WTTWT_JPNS



国連UNHCR協会よりご支援のお願い
世界各地の難民支援にご協力をお願いします
<https://www.japanforunhcr.org/donations>

ズバッと解決！

教職員の保障の考え方

皆さんは、なにかしらの保険や共済に加入しているのではないのでしょうか。保険や共済は、マイホームのつぎに高い買い物とも言われます。物価高の今だからこそ「本当に必要な保障」について考えて、今の保障を見直してみませんか？



業務中の補償の考え方

たとえば「学校敷地内の草刈り中、飛び石で保護者の車に傷をつけた」「生徒から預かったスマートフォンを壊した」等、業務中に起きた事故によって教職員個人が責任を問われるケース（賠償責任）が増えています。また、いじめによる児童・生徒の精神的苦痛等で訴えられた場合、弁護士に依頼する費用等も必要になります。

これら教職員特有のリスクに備えるのが、教職員賠償責任補償です。

教職員共済で備えるなら **総合共済**

より詳しい教職員賠償の説明&資料請求はコチラ！



医療保障の考え方

教職員の健康保険制度（公立学校共済組合等）は保障内容が充実しているので、大きな備えはあまり必要ありませんが、健康保険適用外の負担に対する備えが必要です。

医療保障は、突然のケガや病気による入院への備え、先進医療やガンに対する備えが欲しい等、ニーズに合わせて保障額や特約を組み立てられる商品がオススメ！

教職員共済で備えるなら **医療共済**

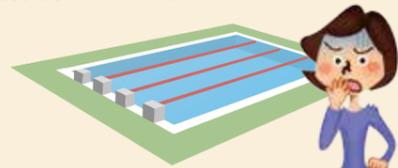
より詳しい医療保障の考え方&資料請求はコチラ！



覚えていませんか？ プールの水の止め忘れ事故

昨年、神奈川県川崎市でプールの水の止め忘れとそれに対する賠償が大きな話題となりました。2023年9月29日の朝日新聞（朝刊・社会面）やNHKニュース等において、プールの水の止め忘れに対する教員への賠償請求等の関係で、教職員共済の「総合共済」についても報道されました。

総合共済には、教職員の業務中のミスなどで損害賠償が必要になった場合に備えて、教職員賠償の付帯があります。プールの水の止め忘れに関しては、報道された川崎の件を含め、同様の事案が発生した場合「総合共済」に加入していれば、補償対象となります。



※プールの事例に限らず、賠償事故については補償の有無、支払金額などは状況により異なります。詳しくはパンフレット等をご確認ください。
※総合共済は損害保険ジャパン株式会社とのセット商品です。

保障見直しPOINT

・貯蓄が少ない
・入院時は個室希望



貯蓄が少ない時期は、医療保険（共済）でカバーしましょう。短期入院でも個室がいいという場合、差額ベッド代は1日あたり平均 8,322 円*。食事代も1食 490 円の自己負担があるので、1日1万円程度の費用がかかります。

※厚生労働省「主な選定療養に係る報告状況」（2023年7月）より

・健康に不安
・ガンや生活習慣病の家族歴がある



家族にガンや生活習慣病罹患者がいると、罹患リスクが高いといわれています。一般的な医療保険（共済）は、健康なうちでなければ入れないため、早めの加入を考えたところ！

死亡保障の考え方

死亡保障は一般的に、遺族のために用意するものです。そのため子どもがいる家庭では、夫婦ともに大きな保障が必要ですが、独身や子どもが独立した家庭では、最低限の備えがあればよいといえます。つまり、死亡保障はライフステージごとの見直しが必須です！

教職員共済で備えるなら **団体生命共済** **新・終身共済**

より詳しい死亡保障の考え方&資料請求はコチラ！



生活保障の考え方

思いがけないケガや突然の事故、火災や自然災害など、私たちの生活にはさまざまなリスクがあります。また、退職した後の生活についても、なにかと心配です。

これらに備えるため、加入するのが保険や共済です。ご自身や家族のニーズにあわせて、必要な保障（補償）をチョイスしましょう！

教職員共済で備えるなら **総合共済** **レスキュースリー** **自動車共済**

火災共済 **自然災害共済** **年金共済**

各共済の説明&資料請求はコチラ！



保障見直しPOINT

・独身
・扶養家族なし



遺族の生活資金を用意しなくてよいので、葬儀費用（一般葬の備え）と身辺整理の費用の備えがあれば十分。貯蓄型で掛金負担が重い場合は、掛け捨て型+貯蓄に切り替えるなどの検討を！

・既婚
・扶養家族あり



家族の人数や子どもの成長にあわせて保障の見直しが大切！子どもが小さいときは掛け捨て型を活用し、保障を厚くしたいところ。また、ご夫婦それぞれに保障をかけておきましょう。

保障見直しPOINT

🚲 自転車に乗っている

自身はもちろん、家族の誰かが自転車に乗っている場合は自転車保険（個人賠償責任補償があるもの）が必須！ほとんどの都道府県で、自転車保険の加入が義務化または努力義務化されています。

🚗 自動車に乗っている

ほとんどの方が任意保険に加入しているでしょう。ただ教職員は人身事故を起こして正式起訴されると失職のおそれがあるため、事情を理解している自動車保険（共済）を選びたいところ。

🏠 持ち家がある

一般的に住まいの補償は自然災害の危険度や築年数によって保険料（掛金）が異なります。損害保険会社では 2024 年度以降も保険料の見直しが見込まれているので、現在の契約内容の確認を！

💰 将来に備えたい

人生100年時代といわれる今、退職後の備えはとても大切。積立 NISA、iDeCo 等ありますが、ご自身の運用が難しいという方は教職員共済の年金共済からはじめてはいかがでしょうか。

「保障の見直し相談」をしてみませんか？

教職員共済では、教職員の皆さまの保障見直し相談を随時承っています。ご自身の保障について相談してみませんか？教職員共済の事業所で実施するほか、職場、自宅、オンライン等でも行っております。

もちろん無料ですので、ご相談のお申込み・お問い合わせは、勤務先のある都道府県の各事業所までお気軽にどうぞ！

保障見直し相談詳細はコチラ！



保障見直しPOINT



20代

入社時に加入した保障が適切なものか、確認しませんか。必要以上の保障の掛金で、今の生活が苦しければ本末転倒です。



子育て世代

大きな保障額が必要な時期なので、保障の取捨選択が必要になってきます。育児休業のタイミングで、ぜひ保障の見直し相談を！



50代

退職後に向けて、本格的な準備が始まる年代。保障の見直し相談のほか、セカンドライフセミナー等の参加もオススメです。

第150回通常総代会報告

第150回通常総代会を開催〈6/26〉

2024年6月26日、東京のラポール日教済で教職員共済の第150回通常総代会が開催され、「2023年度事業報告・決算関係書類承認の件」、「2023年度剰余金処分の件」、「2024年度事業計画設定に関する件」、「定款の一部改正に関する件」、「自動車共済事業規約の一部改正に関する件」、「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。

2023年度事業報告

「2019-2023 中期経営計画 NEXT50 2nd Jump」最終年度の2023年度は、コロナ禍で制約されていた教職員の皆さまとの対面の接点を増やし、相互扶助の輪をさらに広げるべく、推進活動を展開しました。

中期経営計画の経営目標である「受入共済掛金 208 億円^(注1)」については、2023 年度実績で 191.5 億円と達成に至りませんでしたが、もうひとつの経営目標「新規組合員数 5.5 万人^(注2)」については、「総合共済+トリプルガード一体型募集」を基軸とした新採用者・若年層への取組強化の効果等により、新規組合員数は累計で 56,826 人となり目標達成することができました。

また、組合員サービス強化の一環として、2024 年 3 月よりマイページおよび LINE 公式アカウントの運用を開始しました。

資産等の状況については、総資産が 7,715.9 億円に、負債合計は 6,477.2 億円となりました。純資産は 1,238.6 億円となり、そのうち組合員出資金は、180.5 億円となりました。

損益については、経常収益が 657.0 億円、経常費用が 600.0 億円となり、経常剰余金は 56.9 億円となりました。

なお、剰余金から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 19.1 円、団体生命共済 7.4 円、医療共済 16.4 円となります。

詳しい決算内容につきましては、ホームページでご確認ください。



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

(注1) 火災共済・自然災害共済・団体生命共済・医療共済・自動車共済の合計 (注2) 2019 年度～2023 年度までの累計人数



総代会にて挨拶する瀧本司理事長

組合員数	50万2,973人
契約件数	113万720件
共済掛金	290億8,239万円
共済金支払件数	23万9,350件
共済金支払額	388億5,338万円
	※ 2024年3月末現在

2024年度事業計画

教職員共済は、取り巻く経営環境が厳しくなる中、状況の変化に迅速に対応するため、従来 5 年計画としていた中期経営計画を 3 年計画とし、新たに策定しました。

2025 年度、教職員共済は創立 60 周年を迎えます。これまで築き上げてきた相互扶助の輪をさらに広げ、将来にわたって組合員に対する責任を果たしていくため、「2024-2026 中期経営計画」では「NEXT50 2nd Jump」からの継続課題に取り組むとともに、これまでの延長線上に留まらない事業運営全般の変革を進め、持続可能な経営基盤を確立します。

役員補欠選挙について

今総代会では、笹井弘之理事の退任に伴い、役員補欠選挙が行われ、次の方が選出されました。任期は 2026 年 3 月までです。

〈理事〉 大路正浩 (推薦団体: 公立学校共済組合) ※敬称略

令和6年能登半島地震 共済金のお支払い状況

教職員共済では、被害を受けられた組合員の皆さまの生活再建に向け、共済金・見舞金のお支払いをすすめてまいりました。現在 (6 月 20 日) のお支払状況は下記のとおりです。

共済金のお支払い状況	お支払件数	お支払総額	● 2024 年 6 月 20 日時点の支払件数、金額です。 ● 総合共済、火災共済、自然災害共済の各種共済金・見舞金の総計です。
	2,126 件	719,028,000 円	

なお、被災のご連絡をまだいただけていない場合は、Web またはお電話にてご連絡ください。

Web からのご連絡
(建物被害の場合)



教職員共済 被災受付

お電話でのご連絡 **0120-568-372**
(建物被害・身体被害とも) ※平日 9:00 ~ 17:30

マイページ&LINE公式アカウントをご利用ください

教職員共済マイページ& LINE 公式アカウントを開きました。マイページでは契約内容の確認や住所変更、自動車共済の契約変更(車両入替を含む)などが、スマートフォンやパソコンから 24 時間、いつでも可能です。組合員の方は、ぜひご登録ください。LINE 公式アカウントでは、教職員共済からのお知らせや役立つ情報などを不定期で配信します。また「マイページ」「資料請求」「掛金お見積り」「教職員共済だよりオンライン」などへ、メニュー画面から簡単にアクセスできます。どなたでもご利用いただけますので、ぜひ「友だち追加」してください。

マイページ登録



LINE 公式アカウント



ご登録者には
壁紙プレゼント!

教職員共済各種お問合せ先

● 共済金請求のご連絡 ●
☎ 0120-065411
受付時間: 平日 9 時 ~ 17 時 30 分

● 自動車事故連絡・ロードサービス ●
☎ 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



交 差 点

[全国からのお便り]

交差点

神奈川県 中原 満志

昔、「○○○のこころの交差点」という地方のラジオ番組に呼ばれて、生徒会の生徒と出演したことがありました。学校の宣伝や特色などを紹介しました。

「交差点」というのは、人と人が出会う場所であったり、出合頭でぶつかる（議論する）場所であったり、はたまた人々が触れ合う場所なのかと、この「交差点」という投稿名をみて、思いつきました。

生徒が人生の交差点に差し掛かった時には、道に迷わないように「道案内」するのも、我々「教職員」の仕事なのかなという思いを巡らせます。

避けては通れない

大阪府 湊 美佐

市教研や研究協議会で「Chat GPT」という言葉を聞く機会が増えました。私自身は使ったことがありませんが、興味があります。同じような気持ちを抱く小学生もいると思います。小学校で働いていると、年齢制限で使うことのできないはずのLINEのトラブルやYouTubeに動画を上げてしまう事案を耳にします。同じようなことがチャットAIでも起こってしまうのでは…と心配になります。けれど、自分たちの時と違って、「必要」と感じる環境に子どもたちがいるため、避けては通れないような気がしています。教職員共済だよりの連載「知っておこうネットのアレコレ」は、改めて考える機会を与えてくれます。

ワールド集會

群馬県 田沼 正一

勤務校は、日本を含めて13か国の児童から成る多様性のある小学校で

す。お互いの出身国を理解し合い、尊重し合うためには、国際理解教育の充実が必要となります。

そこで私は、それぞれの母国の自慢を調べ、「ワールド集會新聞」に掲載し全校児童・全校職員に配布し読んでもらうとともに、ワールド集會で「大型新聞」にして発表し合う行事を行いました（昨年10月実施）。13か国の中から8か国（バングラデシュ、フィリピン、スリランカ、パキスタン、アフガニスタン、ガーナ、ブラジル、日本）の児童代表に発表してもらいました。

児童の感想の中には「母国の良さが自然やスポーツなどからよくわかりました。」「他の国にあまりないものを調べるのは楽しかったです。」などがあり、集會の目的を達成することができました。

真夏の花壇

愛知県 田中 紀幸

本校には花壇があります。今はマリゴールド、ジニア、コリウスなどを植えています。委員会活動（環

日々は鍛錬

長崎県 草加 和子

スマホ世代の長女は、私よりもスマホを上手に駆使し、生活に有用な情報を常に取り入れている生き方な人です。そんな彼女がある日、ネットで見つけた言葉をLINEで送って来ました。

- ① 性格は「顔」に出る
 - ② 生活は「体型」に出る
 - ③ 本音は「仕事」に出る
 - ④ 美意識は「爪」に出る
 - ⑤ 清潔感「髪」に出る
 - ⑥ 気配りは「食べ方」に出る
 - ⑦ 芯の強さは「声」に出る
 - ⑧ ストレスは「肌」に出る
 - ⑨ 落ち着きのなさは「足」に出る
 - ⑩ 人間性は「弱者への態度」に出る
- 読むとなるほどと頷けるものばかりで、特に⑩については教職に身を置く者として、弱い立場である児童・生徒また新任・転任の先生方に真摯に対応できているかを振り返る良い機会となりました。
- しかし、彼女がこの言葉で私に伝えたかったのは②らしく、4人の出産でプラス20kg増量の私にはピッタリ(笑)。この10力条を常に意識して「日々は鍛錬」で頑張りたいと思います。

肌で感じる大切さ

岩手県 中村 いずみ

中学校で英語の講師をしていた頃の教え子のお母さんにはばったり会いました。前回お会いしたときには、その子が他県の大学に進学・卒業した後、就職したと聞いていました。今の様子を聞くと、英語を学び直したくなり、オーストラリアに留学中とのこと。そこにはウクライナからの避難者もいたり、さまざまな国籍の人との触れ合いがあり、今まで感じることもない刺激の中で頑張っているとのことでした。

その日起きたニュースを知るのに不自由しない昨今ですが、肌で感じることの大切さを大事にしてほしいと思いました。

プログラミンが面白い

千葉県 水須 裕順

プログラミンにはまっていて、とても面白いです。パズルのように楽しめる要素もありますし、実際に役に立ちます。

例えば、今まで1時間かかる仕事を数分で行ったり、文句を言わず自分で定時に事務の仕事を行ってくれ

15cmの長靴

富山県 津田 育実

昨年、子どもが1歳6カ月になった頃の話。初めての靴は12cmだったのに、もう15cmの長靴を履いて、てくてく歩く姿を見て驚いた。

中学校の教員としてたくさんの子供に関わってきた。その生徒一人ひとりに、同じような成長があったことに改めて気付く。保護者の気持ちやが今までより理解できる気がしてきた。育休明けの復帰は正直不安だが、玄関の長靴を見て少しやる気になった。

境委員会)で子どもたちと苗を植えたり、水やり当番を決めて、水やりをしています。除草作業も掃除の時間に少しずつ行っています。

さて問題は、子どもたちの来ない夏休みの間の水やりと除草です。除草は、私が朝早くの涼いうちに少しずつ行います。水やりは、ホームセンターで水やりタイマーとホースを購入し、時間になったら水が出るようにセットしました。そのおかげで、土日やお盆休みなどにも学校に来ることなく、花壇の花の維持ができるようになりました。本当にありがたいです。



教職員共済ご加入者の“声”をご紹介します！

教職員共済に加入させていただき、保障への年間支払金額がこれまでの半分ほどになりました。
家計が苦しい中、とてもありがたいことです。
分からないことを問い合わせても、とても丁寧に対応してくださり安心することができました。
今では周りの保障迷子に、教職員共済をおすすめしています。
頼りにしています。

愛知県のご加入者より

皆さまの“声”も
ぜひお寄せください！

詳しくはHPへ



必要事項をご記入の上、のりを塗り、貼り合わせてご投函ください。
※消えるボールペン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)	
日中の連絡先 TEL () 携帯等/勤務先	
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)	

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)	※新・終身共済(月払型)をご契約いただけるのは、55歳までの方です。
新・終身共済(一時払型)	※新・終身共済(一時払型)をご契約いただけるのは、56歳~70歳までの方です。
年金共済	

頭の体操 191 号の答 ※複数応募無効

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

Webからも応募・投稿いただけます。教職員共済ホームページの「楽しむ・応募・投稿」より「教職員共済だよりオンライン」へ！

(谷折り)

アンケート

印象に残った記事を3つまで「1」~「3」で順位付けてください。

私のおすすめ!全国の旨いもん	それでもここにあるふるさと
知っておこうネットのアレコレ	教職員の保障の考え方
不機嫌な教室	交差点[全国からのお便り]
あした元気に	シンマイ先生

切り取り線

のりしろB

のりしろC



日ごろ感じたことや誌面のご感想、教職員共済へのご意見・ご要望等を自由にお書きください。次号以降の交差点等に掲載させていただきます。

スマホからも

本用紙にご記入いただいた個人情報は、資料の送付、プレゼントの発送、掲載者へのお礼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。

編集後記

■日曜は、子が習い事へ持つていくのにぎり作りからスタート。レッスンの合間にパクっとできる必要があるため、お弁当ではなくおにぎり一択。でも野菜やタンパク質も食べさせたい!そしてたどり着いたのが「具材を炒める」技でした。たとえばキャベツの千切りを塩昆布とゴマ油で炒め、ツナを投入。炒めることで、もはや具材にできないものはなく、焼餃子だって小さく刻んで混ぜ込むほどです。そんなおにぎりマスターに対し「たまにはシンプルな塩むすびがいいな」と子。一瞬、思考が停止。しかし、塩むすびは夕飯に提供でクリア!こんなことで母ははげません(笑)。(矢部)

■最近、スマートフォンの動作が遅くなるが増えてきました。使い始めて3年ちよつと。何万円もしたクセに不具合出るのが早すぎないか?と思う反面、数えきれないほど落とすわ、風呂で水没させるわ等、過酷な環境下で使ってきたのだから当然か。とも思ってみたり。

■検索すると、スマホ本体の交換目安は3~5年で、一般家庭の携帯電話平均使用年数は4.5年。なので、もう交換を考え始めてもよい時期ですが、金額を考えるとさすがに早すぎる。早すぎる...と言いながら、新しいスマホ

をチェックし始めアレコレ悩む日々。文句を言いつつ、この時間が楽しいんです。(瀧川)

■「パン食い競争」有名すぎる運動会の競技なのに、参加したことも見たこともほとんどなかった私ですが、運動会で子どもがパン食い競争の選手になりました。運動会前日「お弁当多めに作る?」と私が聞けば「どうしよう。パン食べるからなあ」と笑顔の子ども。彼の運動会(パン)への期待がうかがえました。パンはあんパンを始め、五種類のパンが用意され、子どもが食べたのは、王道?のあんパン。とっても美味しかったそうです。青空の下、勝ち負けに関わらずゴールした後にみんな笑顔でパンをほおばっていたのが印象的でした。(佐藤)

■鳥のさえずりで目覚める朝、といういかにも爽やかそうだが、時計を見ればまだ4時過ぎ。鳥の住環境の変化なのか、今春以降、我が家の周辺では夜明けからムクドリたちが騒がしい。ギャーギャーと鳴く声がうるさすぎてまったく爽やかではない。5時過ぎには近所の地域猫さんが挨拶にくるのでフードをやるのだが、すばやく後片付けしないと大変だ。おこぼれをねらうて鳥が窓のすぐそばまで飛んでくるものだから我が家の愛猫は大興奮!網戸に飛びついて目を輝かせている。網戸はポロポロ、私も寝不足でポロポロ...。よく聞く住宅地での鳥被害。皆さんの地域はいかがですか。(土川)

教職員共済のマイページ登録はお済みですか?

マイページでできること

- ◆ご加入状況の確認
- ◆お名前・住所・電話番号の変更手続き
- ◆自動車共済の契約変更(車両入替含む)

登録方法

パソコンから登録する場合
教職員共済公式ホームページの「ご加入者用ページ」からアクセスする
教職員共済 マイページ 検索
<https://www.kyousyokuin.or.jp/kumiai.html>

スマートフォンから登録する場合

[こちらからアクセス](#)

事前にご確認ください!

- 組合員番号はお分りですか
本人認証のため、組合員番号が分かるもの(組合員証、各共済の共済証書、加入状況のお知らせなど)をお手元にご用意ください。
- 教職員共済に電話番号の登録はされていますか
本人認証のため、教職員共済にご登録の電話番号宛に認証コードを通知します。教職員共済に電話番号の登録をされていない場合は事前にお手続きが必要です。

LINE 公式アカウントもぜひご登録ください!
ご登録者には「あむりん壁紙」プレゼント!

切り取り線

頭の体操

ホームページからも挑戦できます!

教職員共済だより

2024 7月日発行(年4回発行)
 発行人 瀧本司 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
 ラポール日教済 電話03(5228)0661(代)

ミニ TVに代わるもの? 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・瀧川真美

切り取り線

タテのカギ

- 遊ぶこと。お○○。○○○王
- 机やダンス、ベッド、収納棚などの総称
- 北海道にある、自然豊かな世界遺産
- ホテルではカードタイプが多い
- 教職員共済を友達登録してね!
- ジャンボ宝くじ
- ホワイトorビーフ
- 今年は辰です
- 人込みや雰囲気○○
- 竹ぼうきで掃除するおじさんのセリフ [お出かけですか、○○○○○-?]
- 朝、夕方、夜、毎日放送されます
- 夏のレジャーで刺されると辛い
- 怪談の定番。お皿を数える場所
- 医療共済で特約があります
- ⇐左

ヨコのカギ

- 瞬間的にお湯を沸かし、出す機械
- お天気だと青い
- ホテルの部屋が○○○○アップ
- 臨床検査○○、放射線○○
- 縁を切ること
- 原材料:カカオ
- 束縛や制約がない状態。勝手気ままに
- 夢をよく見る睡眠の種類
- 阪神タイガースが使う秘密の言葉
- 完治しました
- 飲料を大量に飲むこと
- 松茸料理で使う土器のひとつ
- 昔はスパッツ、今は

切り取り線

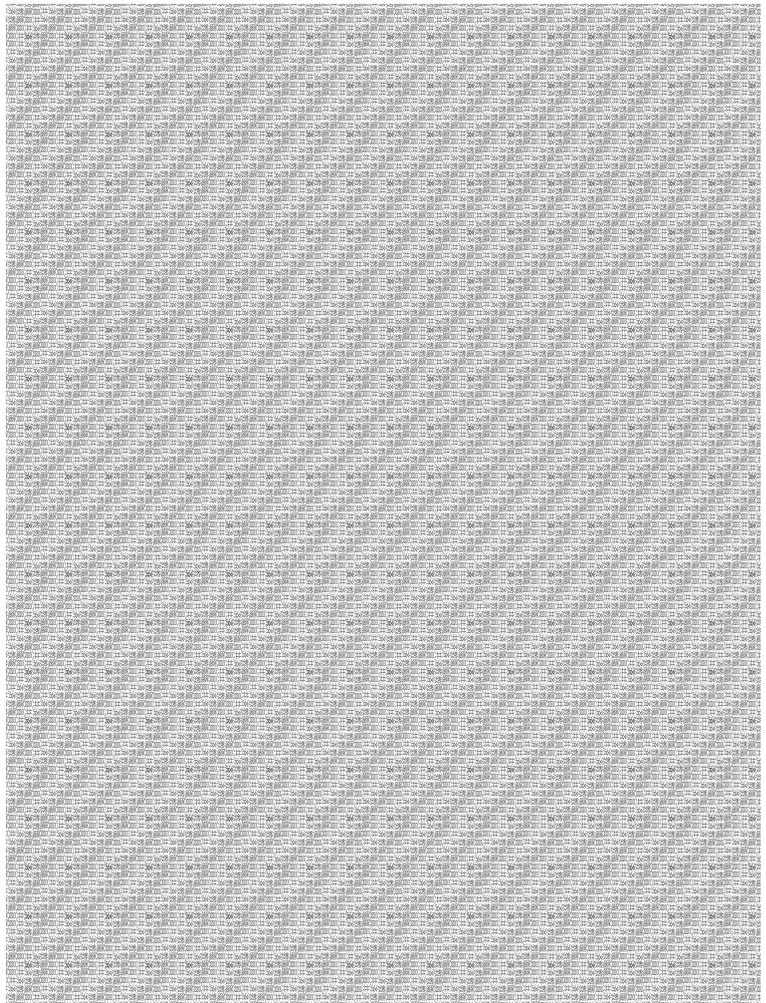
189号の正解

「ムラサキシキブ」
 応募総数618通(正解607通)の中から抽選で50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バスの答、住所、お名前(フリガナ)、組合員番号、勤務先をご記入の上、〒162-1862(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9月20日(消印有効)。
- 正解者の中から抽選で、50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。(複数応募無効)
- ご意見、ご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。

Web
 応募は
 コチラ!



料金受取人払郵便

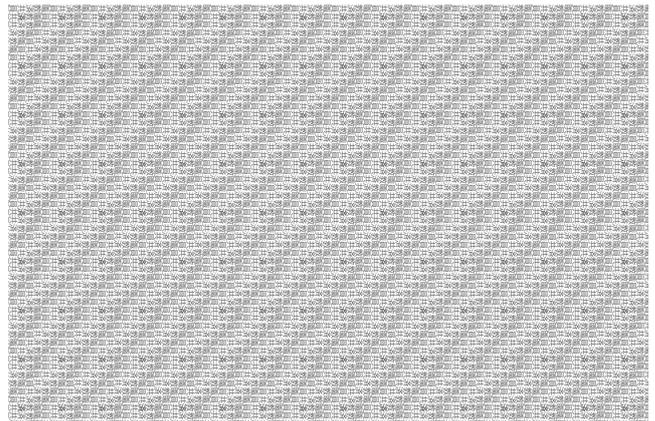
牛込局承認
 9416

差出有効期間
 2026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行



切り取り線