

2025
WINTER
vol. 193



教職員共済 だより



ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」²⁰
個人情報を守るなら
匿名性も大事ですが…



絵の中に♡がひとつ隠れています。見つけてみませんか！

環境保護の観点により、ホチキス留めはしていません。

LINEの友だち登録で
壁紙プレゼント

こちらから！





2025年 vol.193

CONTENTS

- 2 新春のごあいさつ
教職員共済生活協同組合 理事長 瀧本 司
- 3 私のおすすめ! 全国の旨いもん⑤① 宮崎県 いりこもち
- 4 ヨーコ先生の「知っておこうネットのアレコレ」②⑩
個人情報を守るなら
匿名性も大事ですが…
情報教育アナリスト 長谷川 陽子
- 6 不機嫌な教室②⑤
いじめの厳罰化を考える
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 生活習慣を見直して
ガンリスクを減らそう!
- 10 ガンの備えに医療共済
- 12 あした元気に①⑦
感染症予防に効く食事とは
- 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⑤⑥ 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〉氷をよく見てみると…

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:JA宮崎県女性組織協議会



宮崎県 いりこもち

「いりこもち」(「いこもち」ともいいます)は宮崎県南部と西部、鹿児島県内で食べられているお菓子です。「いりこ」と聞くと、「え? 出汁をとるあれ?」と思われる方も多いと思いますが、煎った餅米で作ることから「煎り粉餅(いりこもち)」というそうです(都城市 HPより)。

家庭で作られることも多いのですが、道の駅やスーパーでも手に入る、私たちにとっては身近なおやつのひとつ。作られているお店によって、甘さや香ばしさが違います。また、よもぎ味やあんこが入っているものもあり、見かけるとつい手に取ってしまいます。先日、ある道の駅で「ミニいりこもち」を買いました。食べやすい大きさにカットしてある親切心あふれるいりこもちでした。香ばしい香りと味で食べ出したら止まらない悪魔のおやつです。

これまでいろいろなお店のいりこもちを食べ比べてきましたが、日南市にある『くろき菓子舗』のものが香ばしくてほどよい柔らかさで一番のおすすめです。でも、私が一番おいしいと思うのは、母が作ったいりこもちです。多分、どのお店のものよりおいしいと思います。ただ、高齢になって最近は作らなくなりました。作り方を伝授してもらわなくては…と思いながら、まだ教えてもらっていません。

(宮崎県立延岡商業高等学校 有衛ゆかり様より)

「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!



教職員共済は、今年4月に60周年を迎えます

教職員共済生活協同組合 理事長 瀧本 司

あけましておめでとございます。2025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。

本年4月、教職員共済は創立60周年を迎えることになりました。1965年に創立以降、加入いただいた多くの組合員の皆さまや歴代役職員のおかげで今日を迎えられることに、心から御礼を申し上げます。

さて、少子高齢化社会がすすみ、公立小中学校の学校数および子どもの数は、この10年間でいずれも10%減少しています。教職員の働き方も社会問題化して久しく、早急な改善が求められます。昨年4月より全世代社会保障法が施行され、医療保険制度改革や医療費適正化計画の見直しが進み、ますます「公助」から「自助」への流れが加速しようとしています。

昨年は、能登半島地震に始まり、梅雨前線による局地的大雨、台風の影響による暴風雨、さらには9月の能登半島豪雨が発生しました。また、異常ともいえる猛暑が続く、日々の生活へ影響が生じました。こうしたリスクに対応するため、組合員の皆さまに「あんしん・あんぜん」をお届けする私たちの責任は、より重要なものとなっています。より一層の信頼を寄せていただけるよう、努力を重ねてまいります。

私たちは、先人たちが60年間、協同互助の精神で育んできた、「仲間同士の助け合いの組織」である教職員共済に込められてきた思いを胸に刻みながら、引き続き「教職員にとってなくてはならない存在」であり続けていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

教職員のことを誰よりも知っているから…
万一の自動車事故は、お任せください!

自動車共済

ただいま

お見積りキャンペーン

実施中!
2025年2月28日まで

自動車共済の資料&見積書をご請求いただいた方に



MARKS&WEBの
ハーバル
バスパウダー
もれなくプレゼント!

アクセスはこちらから!

車検証と現在ご加入の保険証券(共済証券)を
ご用意いただき資料&見積書をご請求ください

LINE公式アカウント
からもアクセスできます!
ぜひご登録ください



友だち登録で壁紙プレゼント!

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

個人情報を守るなら匿名性も大事ですが…

SNSなど知らない相手に個人情報を公開しないのは、ネットリテラシーの基本。誰かと交流する場合は匿名性の高いアプリだと個人情報が守られて安心ですし、家族や友人間なら機密性の高いアプリを選びたいものです。ですが、それを悪用した犯罪もあるのです。

国民的アプリって本当に必要？

皆さんはLINE使ってますか？「え!?何をいまさら聞くの…」ですよね。皆さん使ってますよね？

令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書（総務省）によると、LINEの利用率は94.9%。年代別でも、10代から50代で90%を超過しています。一方、お隣韓国では、インターネットユーザーの94%がLINEと同じような機能のカカオトークを使用しています（※）。昨今のK-POPの流行からでしょうか？日本でも利用者が増えていくようです。

ですが、私はどちらも使っていません。正確にはLINEをずいぶん前に使ったことはありましたが、今はアンインストールしています。

「え!?じゃあどうやって連絡を取っているの？」と聞かれますが、LINEを使わなくても、さまざまなツールがあるので、全く不便を感じていません。

友達や知り合った人から、すぐにLINE交換しようと言われるのですが、「LINE使ってないので」と

伝えると、本当に驚かれます。

ところでLINEで繋がった相手。今、何人くらいいますか？家族間ならメッセージを頻繁にやり取りしていると思いますが、何十年前の同窓会で繋がった同級生と頻繁にやり取りしていますか？LINEは1アカウントに対して登録できる数は5千人です。5千人を超えると別のアカウントを取る必要があります。「そんな5千人も知り合いがいるわけない」と思われるでしょうが、誰かと会うたびにLINE交換していると、いつの間にか上限に達してしまうかもしれません。

キャッシュレスは便利だけ…

ところで、飲み会に参加したときなど、立て替えてもらったお金の支払いをどうしていますか？最近では現金ではなく「LINE Pay」で送金するなんて人も多いのでは？

LINE Payは、決済領域のサービスを「PayPay」に一本化するため、2025年4月末で日本でのサービスを終了します。「じゃ、PayPay」と、さながらCMのようですね。

一番安全な伝達方法は？

「それなら！機密性の高いアプリがあるとニュースで聞いたことがあるから、そのアプリを使って伝えればいいのでは？」

最近のニュースでよく聞くテレ

を確認させて」などと言われるがま

まに相手に個人情報を送ってしまい、怖くなって後に引けなくなるケースや家族に危害を加えると脅されるケースも増えているそうです。

また、「強制はしませんが、やるのであれば何が何でも身柄は守ります」などと安心させるようなメッセージを送ってくるケースもあるそうです。もちろん、そんな保証はどこにもありません。大体、テレグラムやシグナルは一定時間でメッセージを消せるため、誰からどういった指示をされたなどの証拠が残りにません。誰が何から何を守ってくれるというのでしょうか。強盗は未遂でも罪の重い犯罪です。

闇バイトに関わらせないためにできること

そもそもSNSで募集されるバイトに、ホワイト案件などあるわけがありません。楽して儲かるような誘い文句を信用して良いはずない！SNSでアルバイトを募集しているものは、犯罪に直結すると考えるぐらいがちょうどよいのかもしれない。「何も知らないけど指示された場

グラム（Telegram）やシグナル（Signal）。このアプリは、匿名性や機密性を高度にコントロールできる点が最大の特徴で、安全なアプリと言われています。でもリスクが無いとは言い切れません（「リスクのあるアプリ」等で検索すると色々出てきます）。

やはり、安全性を重視するならば、電話で直接伝える、もしくはSMS（ショートメッセージサービス）を利用した方が良く私は思っています。さらに電話で直接伝えるときには、周りに聞き耳を立てている人がいないか、雑踏の中で喋るときには、知らない人に会話が聞こえても問題ない内容なのかを考えたいものです。

流行りの『スパイファミリー』ではありませんが、安全に慣れてしまっている日本。スパイとは言いませんが、個人情報を狙っている人たちがいることを認識しましょう。

匿名性を悪用する闇バイト

さて、テレグラムやシグナル。「闇バイト」で使われるアプリと認識している人も多いのでは？

昨年、山口県光市の住宅に強盗に入ろうとしたとして、14歳の中学生と自称16歳、18歳の高校生の3人が強盗予備の疑いで逮捕されました。彼らは千葉県や茨城県出身なうえ互いに面識がなく、指示役と思われる人との連絡手段もシグナルでした。こうしたSNSなどで集められた人間による匿名性の高いアプリを使用した犯罪を「トリック（匿名・流動型犯罪グループ）」といいます。闇バイトに関する報道も、以前は特殊詐欺が中心でしたが、今はトリックリウによる強盗が増えましたよね。闇バイトの多くはSNSや闇バイトが掲載された掲示板などで集められます。友人・知人の紹介というケースもあります（LINE交換した人から「バイトしない？」と誘われた、大学の先輩から「いいバイトがある」と誘われたなど）。

SNSの場合「#日給15万」とか「#ホワイト案件」などで検索して出てきた情報を鵜呑みにし、興味本位や小遣い稼ぎのつもりで、メッセージを送ってしまう。すると「仕事を依頼するには信用が必要で、あなたを確認したい」とか「お金を一時的にでも預けるので、個人情報



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840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）
[公式サイト]<https://www.hasegawa3.org/>

いじめの厳罰化を考える

フランスの法改正を軸に

いじめの認知件数が
過去最多となった背景

文科省は2024年10月、最新版の「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」を公表しました。ここでは、小・中・高等学校および特別支援学校におけるいじめの認知件数が73万2568件（前年度68万1948件）となり、文科省のデータ上では過去最多となったことが書かれています。

問題行動調査は、そのデータの取り扱いに注意が必要です。文科省が確認しているのは、「実際のいじめの発生件数」ではありません。発生したいじめのうち、教員や学校が把握し、それを自治体に報告したものを、さらに文科省が集計したものです。こうした特性上、「いじめ対策」が適切に

行われるほど、国が把握する件数も増加します。増加の背景については文科省も、いじめが増加したという短絡的な言及は避けています。文科省は「いじめ防止対策推進法におけるいじめの定義やいじめの積極的な認知に対する理解が広がったことや、アンケートや教育相談の充実などによる児童生徒に対する見取りの精緻化、SNS等のネット上でのいじめの積極的な認知が進んだことなどが考えられる」とまとめています。

実際、国立教育政策研究所の追跡調査では、日本でいじめ防止法が施行されて以降、2014年頃から小学校でのいじめが減少フェーズに入ったと指摘しています。こちらの調査は、子どもたちに直接、経験したいじめ行為を尋ねるもので、より実際の発生件数に近くなります。

データのこうした性質を理解すると、「これからさらにどう減らすか」の議論が必要であつて、「いじめが過去最多となった時代をどう見るか」といった大味の議論をするのは早計である、ということがわかるでしょう。

フランスの動向
いじめの厳罰化に
至った経緯

さて、ここ数年のいじめ議論の中で、しばしば引き合いに出される国が、フランスです。フランスは2022年、いじめに関する罰則を強化する法改正を行いました。「重罰が必要とされるようないじめには、罰金や禁錮が課せられる」「学校側が加害者に対して、強制転校を命じることができ」「そうした情報が断片的に報じられると、「日本でもそうすべきだ」

日本も厳罰化すべきか？
今後の議論について

さて、日本の現状に戻りましょう。日本ではそもそも、いじめ対応の効果的なプログラムが導入されていません。いじめ対策という名目も含んだ道徳の教科化は行われましたが、これは科学的ないじめ防止プログラムとはほど遠いものです。そもそも2012年に大きく報じられ、いじめ対策強化や立法のきっかけとなったいじめ自殺事件が起きた天津市の中学校は、文科省が指定していた道徳教育のモデル校でした。そのため第三者委員会の報告書でも、道徳教育の限界について触れています。それでも、なし崩し的に教科化が進んだのは、「報告書を読まずに教科化の議論が行われた」か、「そもそも道徳の教科化のためにいじめ事案が利用された」としか思えません。

そもそも日本では、ハラスメント全般の犯罪化や、ネット事業者などに対する対処義務などが脆弱です。そうした中で、子どもがいじめだけを対象に、「厳罰化しろ」というのは筋が通りません。また、その厳罰化がいかなる仕組みなのかを多くの人は知らず、その効能はいまだに科学的な論争の最中です。

という意見が見られるようになりました。こうした議論には、多くの誤解が含まれています。

まず前提として、フランスはさまざまな人権問題に取り組んできた国ではあるものの、こしいじめ対策という点でいえば、決して先進的な取り組みをしてきたわけではありません。2014年には「身体面又は精神面の健康の悪化となって現れる生活環境の悪化を目的とする、又はそのような効果をもつ、繰り返される言動によつて人を執拗に攻撃する行為」が犯罪化されましたが、これは、ハラスメント全般に対する犯罪化であり、その中に子どもへのいじめ、ネットいじめ、サイバーハラスメントも含まれるというものです。

つまりこの法律は、「子どもに対して厳しくしろ」というものではなく、全市民が対象です。たとえば「加害者をもっと吊し上げる」と言わんばかりに、ウェブ上で特定の児童を執拗に攻撃すれば、むしろそちらの方が取り締りの対象とされるでしょう。

フランスでは教育の無償化を進めており、大学も無償で入れます。家庭環境の支援や、子どもに対するアドボケート（代弁者）の派遣にも力を入れています。2019年には、「いじめについての議論は、すでに得られている確かな知見の蓄積を参照する必要があります。その時々には報じられる、目立ったメディアの言説だけにリードされることなく、せっかくなら確実性が見込まれる効果的な対策を進めていきましょう。」



萩上 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。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

■引用文献
・福田健太郎（2022）「論説」フランスにおけるいじめとの闘い―2019年法の制定過程とその後の展開―近畿大学法学、70（1）、1-41。
・奈良詩織（2022）「学校のいじめと闘うための法律」フランス外国の立法、月刊版29（1）（2）、10-11。

生活習慣を見直して ガン（がん）のリスクを減らそう！

日本人の2人に1人が一生に一度はなるといわれる「ガン」は、私たちに身近な病気で、年齢が高くなるほど罹患率は上昇し、不安や予防への関心も高まります。日本人を対象にした多くの調査や研究から、生活習慣や一部ウイルスへの感染がガンの原因となっていることが分かっています。正しい健康習慣を身につけ、ガンのリスクを減らしましょう。

ガンは、遺伝子の傷が引き起こす病気

ガンは、細胞の遺伝子に傷がついて（変異）発生したガン細胞が増殖して起こります。免疫機能が正常に働いていれば、発生したガン細胞は破壊されますが、何らかの原因で免疫機能をすり抜けたガン細胞が無秩序に増え続けるようなことが起こります。この増殖した

ガン細胞が、周囲の組織にしみ込むように広がったり、体のあちこちに転移してできたガン細胞のかたまり（腫瘍）をガンといい、悪性腫瘍とも呼ばれます。

日本人の2人に1人はガンに

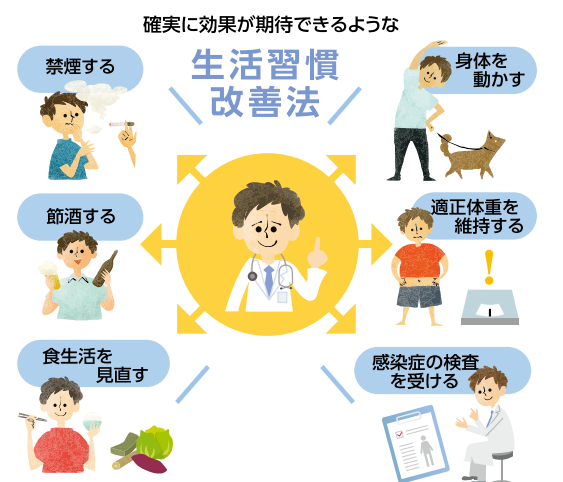
一生のうちに、日本人の2人に1人がガンと診断されるといわれています。ガンはさまざまな要因によって発生しますが、その中でも大きな要因として喫煙、飲酒、偏った食事、運動不足などの生活習慣や一部ウイルス・細菌感染があげられます。男性のガンの43・4%、女性のガンの25・3%がこうした生活習慣や感染が原因と考えられています。

ガンを予防するには

日本人を対象とした研究結果をもとに、科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法（5+1）」（国立がん研究センター）が提示されています。

このガイドラインでは、日本人のガン予防に重要な5つの生活習慣に「感染」を加えた6つの要因を取り上げ、ガン予防に確実な効果が期待できる生活習慣改善法として、実践の方法が示されています。

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン 日本人のためのがん予防法（5+1）



（出典）国立がん研究センター がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防「日本人のためのがん予防法（5+1）」

1 禁煙する

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける

たばこは、肺・食道・膀胱・胃・大腸・肝細胞・子宮頸ガンなど多くのガンの発生リスクを高めるといわれ、たばこを吸う人は吸わない人に比べ、ガンになるリスクが約1・5倍になることが分かっています。

また、受動喫煙も肺ガンや乳ガンのリスクを高めます。

2 節酒する

飲酒は、肝細胞・食道・大腸ガンと強い関連があり、女性では乳ガンのリスクが高まること示されています。お酒を飲む場合は、

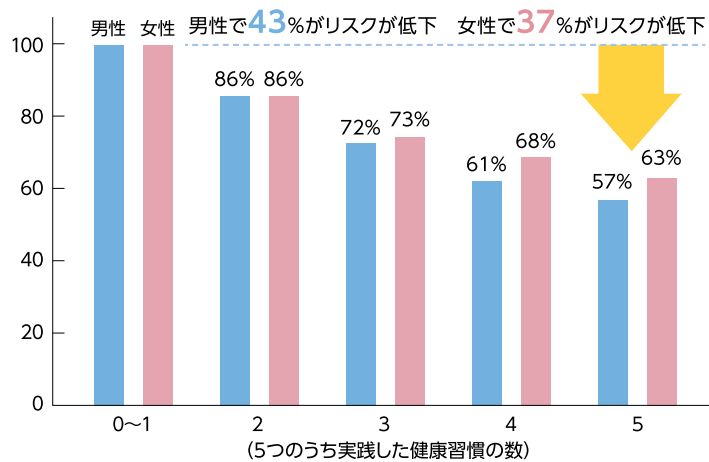
5つの健康習慣の実践効果

前述の1～5の健康習慣の実践効果について、40～69歳（調査開始時点）の男女を対象にした調査結果から、5つの健康習慣を実践する人は、0または1つのみ実践する人に比べて、男性で43%、女性で37%ガンになるリスクが低くなると推計されました。

5つの健康習慣を実践し、身につけることで、ガンになるリスクをほぼ半分に減らすことができるのです。

「5つの健康習慣」の実践数とガン罹患リスクの関係

※5つの健康習慣のうち0または1つのみ実践した場合のリスクを100とした場合



（出典）国立がん研究センター がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防「5つの健康習慣」の実践数とがん罹患リスクの関係」

3 食生活を見直す

- 減塩する
- 野菜と果物をとる
- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

いくら、塩辛など塩分濃度が高い食品を多くとる人は、胃ガンのリスクが高いという報告があります。塩辛い食品、食塩の摂取は最小限を心掛けましょう。

食道ガンのリスクを減らすことが期待される野菜は1日350g（小鉢5皿分）、果物1皿分を目安にとりましょう。

食道ガンや食道炎のリスクを高めるとされる、熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから口にしましょう。

4 身体を動かす

身体活動量が高い人ほど、ガン全体の発生リスクが低くなると報告されています。18～64歳の人は、歩行または同等以上の強度の身

5 適正体重を維持する

肥満度の指標であるBMI値とガン死亡・死亡リスクの研究結果から、男性はBMI値21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理しましょう。

あなたのBMI値は？

$$\text{BMI値} = \frac{\text{体重 (kg)}}{[\text{身長 (m)}]^2}$$



6 感染症の検査を受ける

日本人のガンの原因として、女性で1番目、男性で2番目に多いのが、「感染」です。ガンの発生と関連のあるウイルス・細菌の感染の検査を受け、状況に応じて治療などの適切な対応を行うことが、ガンの予防につながります。

● ウイルスや細菌の感染が原因となるガンの種類

ウイルス・細菌	ガンの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝細胞ガン
ヘリコバクターピロリ菌	胃ガン
ヒトパピローマウイルス (HPV)	子宮頸ガン
ヒトT細胞白血病ウイルス1型 (HTLV-1)	成人T細胞白血病リンパ腫

（出典）国立がん研究センター がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防「ウイルスや細菌の感染が原因となるガンの種類」

ガン入院の平均は19.6日というけれど…

現在、ガン治療のための入院は、平均で 19.6 日です※。つまり短期間の入院で済む！それは事実なのですが、大半のガン治療は、複数の治療法を組み合わせで行われます。「入院して手術したら終わり」とは限りません。

さらに今は外来による治療も増えており、働きながらガン治療を行う方は約 49.9 万人いるといわれています※。

もっと詳しい
ガンの話は
Web にて！



※事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン令和 6 年 3 月改訂版（厚生労働省）より

ガン治療の流れ

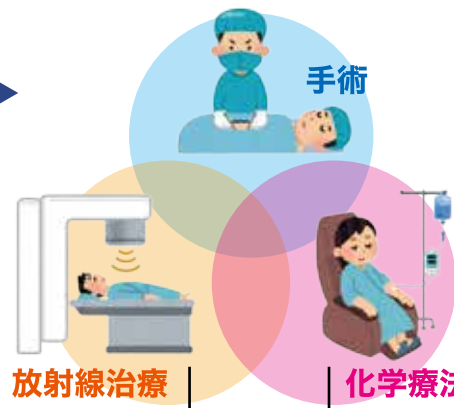
ガンと診断されるまでには、「病理検査」「画像検査」「臨床検査」等、さまざまな検査を受ける必要があります。

主なガン治療は手術、化学療法（抗がん剤治療）、放射線治療の 3 つ。また免疫療法、光免疫療法など新しい治療法も登場しています。これら複数の治療法を組み合わせた「集学的治療」が基本となっています。

一般的に、多くのガンの経過観察期間は治療終了から 5 年間。3 年目までは 3～6 カ月ごとの検診が多いようです。



照射は土日と祝日を除き、数週間、毎日行うことが多い。治療時間は 10～20 分程度で、外来で行うのが一般的。



放射線治療



化学療法



注射や点滴の場合、投薬日とお休日を 1～2 週間程度の周期で設定し、数回行うことが一般的。外来で行うことも多い。

教職員の医療保障は手厚いというけれど…

医療機関の窓口で支払う医療費（保険診療外の費用や入院中の食事代等を除く）が一定の額を超えると、誰もが「高額療養費制度」を受けられます。これにより一般的には 1 カ月あたり約 9 万円の自己負担ですみますが、教職員の場合、さらに一部負担金払戻金などがあるので「教職員の医療保障は手厚い」とよく言われます。

しかし、ガンの場合、入院時に発生する自己負担（食費、差額ベッド代等）のほか、セカンドオピニオンや健康保険適用外の治療を受ければ、それらも自己負担となります。また闘病は数カ月～年単位となるので、結果、費用が積み重なっていきます。

ガン治療での主な自己負担

- セカンドオピニオン
- 先進医療などの健康保険適用外の治療費
- 交通費
- 入院時の差額ベッド代※
個室平均：8,437 円
4 人部屋平均：2,724 円
- 入院時の食費：1 食 490 円

※2024 年 7 月「第 591 回中央社会保険医療協議会・主な選定療養に係る報告状況」（厚生労働省）より

教職員が 1 月あたり医療費に 100 万円かった場合の自己負担額

自己負担
25,030 円

教職員以外の場合、3 割負担の 30 万円から高額療養費を引いた 87,430 円が自己負担。

職域にお勤めの場合の一般的な例です。2024 年 12 月時点での情報をもとに作成。

高額療養費
(健康保険制度から)
212,570 円

療養の給付
(健康保険制度から)
70 万円

一部負担金払戻金 62,400 円
(共済組合独自の制度から)

高額療養費は
1 カ月ごとに計算。
月をまたいで療養している
場合は、自己負担額が
大きく変わるので注意！



健康なうちに考えてみよう！

ガンの備えに医療共済

今や早期発見・早期治療等により「治る病気」と言われるガン。5 年後の生存率も約 6 割となっています※。ですが、ガンは治療に対する不安のほか、治療後も再発や転移の心配、仕事や生活に対する不安など、さまざまな不安や悩みがあります。

だからこそ「経済的な悩み」に備える医療保障について考えてみませんか？

※事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン令和 6 年 3 月改訂版（厚生労働省）より

教職員共済の医療共済は

ガンに手厚い保障です！

教職員共済の医療共済は、じつはガン入院に手厚い保障なのをご存じですか。

基本契約 5 口でご契約の場合、入院保障は 1 日あたり 5,000 円ですが、ガン入院に限っては 2 倍の 1 万円！

たとえばガンで 20 日入院した場合、共済金は 20 万円となります。一般的な教職員の場合、ガンの入院で自己負担限度額を超えると、入院が月をまたがなければ自己負担額は 25,030 円※。20 万円の給付があれば、前月に発生した入院前の検査費や退院後の通院費用なども補填できます。

※左ページ『教職員の医療保障は手厚いというけれど…』で解説しています。

基本契約
5 口の場合

2 倍！

病気やケガでの
入院 1 日あたり
5,000 円

ガンの
入院 1 日あたり
10,000 円

別途ガン保険に入らなくても
安心の保障額！

基本契約は病気やケガで入院したとき、日帰り入院から保障。
1 入院につき年間 180 日まで保障。ガン入院の場合は日数無制限。

特約をセットすることで

ガンの備えがさらに充実！

医療共済には、さまざまな特約があります。ガンに備えるならば「手術」「先進医療」「退院後療養」の各特約の付帯がおすすめです。

また、これまでガンにかかったことのない方は「ガン診断特約」をセットしておくことで安心です。

手術特約

所定の手術を受けたとき、手術の種類に応じて一時金。たとえば手術特約 5 口の場合、ガン手術（悪性新生物根治手術）の場合、手術共済金は 20 万円となります。

先進医療特約

所定の先進医療を受けたとき、自己負担した技術料相当額を保障（最高 1,000 万円）。口数がなく、掛金も年齢にかかわらず一律 82 円（月払いの場合）です。

退院後療養特約

10 日以上継続入院後に退院したときに一時金。たとえば退院後療養特約 5 口の場合、退院後療養共済金は 5 万円となります。

ガン診断特約

出生後、はじめてガンと診断されたときに一時金。たとえばガン診断特約 5 口の場合、ガン診断共済金は 100 万円となります。

ご契約例

基本契約 5 口、手術、先進医療、退院後療養、ガン診断の各特約を 5 口（先進医療は口数なし）契約した場合

基本契約	手術 (特約)	先進医療 (特約)	退院後療養 (特約)	ガン診断 (特約)
5 口	5 口	口数なし	5 口	5 口

月掛金

40 歳以下 2,797 円
41 歳～65 歳 3,527 円

66 歳以上も段階的に掛金が上がります

特約は自由にセット可能で、口数も基本契約の口数以内なら自由に設定できます！ホームページで自分にピッタリな保障プランを試算してみませんか！

掛金見積りはコチラ



資料請求はコチラ



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

あした
元気に
⑰



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

感染症予防に 効く食事とは

感染症予防には免疫力を高めることが有効といわれます。
免疫力とは造語で医学用語ではありませんが、
一般的に「病気への防御システムの能力」として直感的に分かりやすいので使っています。
この免疫力を高めるための食事が感染症の予防に役立ちそうです。



「回転食」がおすすめ

感染症予防のためにお勧めなのが「回転食」です。回転食とは、もともとはアレルギー対策の食事方法。同じものを食べ続けず、食糧のバランスを多くして、栄養のバランスを重なるというものです。なるべく食べる食品が重ならないように食品のサイクルを回転させる、という意味です。

例えば、たんぱく質源になる肉や魚などから牛肉→豚肉→豆腐→卵→魚といったように「回転」させます。意外なことに、たんぱく質源になる食品は同時にビタミン・ミネラル類が豊富。そしてそれぞれに豊富な栄養素の種類が違うので、足りない部分を補い合えるのです。

といっても難しく考えることはなく「昨日は肉だったから今日は魚にしよう」というイメージです。野菜類なら大根→ごぼう→ほうれんそう→もやし→レタス→なす→ピーマンというように食べる食品を次々と変えていくのです。特に野菜・果物は回転させる食品の数を多くすることで重なりが少なくなり、自然に食品数が増えていきます。



食品のバラエティーを増やそう

そもそも食品には豊富に含まれている成分と少ない・ほとんどない成分があります。例えば、トマトにはビタミンCが豊富ですが、食物繊維はほとんどありません。しかしごぼうはビタミンCがない代わりに食物繊維が豊富です。このように回転食で食品数を増やすことで食品同士の栄養の過不足を補えるので、バランスが良くなります。

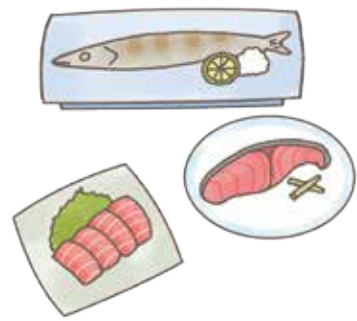
野菜や果物などは、1個や1回使い切りの分量ではなく、1パックに3〜4個(本)入っていて一度に食べ切れない場合があります。同じ食品なら3日のうちに使い切り、同じ食品を買うのは、さらに2日ぐらい空けると料理のバラエティーに変化が出ます。すると栄養のバランスが取れて、感染症にかかりにくい・かかつて



も早く回復するようになっていきます。
感染症を予防するために、テレビやマスコミ、雑誌やネットなどでさまざまな食品や栄養素が紹介されています。しかし「これさえ食べればよい」「特効薬」というような食品、栄養素や成分はありません。

注目されるビタミンD

今、注目されている栄養素がビタミンDです。もともとビタミンDはカルシウムの吸収を促して骨を丈夫にする働きが知られています。ところが最近の研究でビタミンD欠乏は免疫力を低下させる可能性が分かってきたのです。ビタミンDの不足状態は、骨の健康だけでなく、血管疾患(動脈硬化など)、転倒、筋力低下、ガン、感染(感染症へのかかりやすさなど)、死亡率などと関連することが報告されています。



Column

ビタミンDを取るならサプリメントはどうでしょうか。ビタミンDやビタミンCのサプリメントが新型コロナウイルス感染症(COVID-19)、インフルエンザなどに対しても効果があるようにうたう宣伝がありますが、現時点ではそのような効果は確認されておらず、サプリメントの効果は期待できません。国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、消費者庁が共に否定しています。

しかし、ビタミンDを食品で摂った場合には、同時にさまざまな栄養素や成分が得られます。これらの相乗効果で免疫力が働いたり、栄養がいきわたって体力がついて病気を乗り越えることができるのです。

ビタミンDは単体でも販売されていますが、マルチビタミンのサプリメントにも含まれています。マルチビタミンなら栄養のバランスが取れるのでは、と考えるかもしれませんが、残念ながら免疫に関わる栄養素や成分は多岐にわたっているため、サプリメントだけでは補いきれません。サプリメントは必要な栄養素だけをピックアップして摂取できるメリットがあり、不足を補うのには向いていますが、感染症予防には期待できそうにはありません。

※骨粗しょう症など治療目的でビタミンDが処方される場合があります。これは必要なので必ず飲みましょう。



さば、かつお、ます、いわし、ぶり、しらす干しなどで、魚の身全般に含まれています。ほかの食品では、きくらげや干しいたけ、きのこ類に豊富です。

また、体の免疫の約6〜7割を支えているのが腸です。そして、腸内環境を良くするためにヨーグルトなどの乳酸菌といった善玉菌、野菜・きのこ・海藻類に多い食物繊維が活躍してくれれます。しかし、これらの食品にも含まれる栄養成分にも多い・少ないがあります。「これを食べておけば安心」という食品はありません。食べる食品にバラエティーを持たせることが、感染症予防には一番なのです。

退職後もぜひ教職員共済をご利用ください

教職員共済は、退職後も引き続きご利用いただけます。なお、退職時に必要な手続きもありますのでご注意ください。退職時によくいただく質問をまとめましたので、ご確認ください。

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。

※総合共済は退職により職域を離れた時、終了します。
お手続きが必要となりますので、所属事業所までご連絡ください。
契約期間が1年以上の場合、「退職見舞金」をお受取りいただけます。

Q 総合共済に加入しているけど、再任用の場合はどうなるの？

A 再任用の方は、総合共済を継続することができます。 お手続きについては、所属事業所までお問合せください。

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 受け取りが可能な時期が近づきましたら、案内文書をお送りしますので、必ずご確認ください。

A型・B型の場合 60歳誕生日の4ヵ月前頃、案内文書をお送りします

※60歳時に掛金払込期間が5年未満の場合には、年金受取への移行手続きが可能となる時点でご案内をお送りします。
※早期退職等、案内文書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、案内文書をお送りします

- ・満60歳時点で掛金払込期間が10年以上となる方 ▶ 60歳誕生日の4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 ▶ 10年間の掛金払込期間が終了する3ヵ月前頃

住所等が変わる場合は 変更手続きをお忘れなく！

ご住所が変わる方は、必ず所属事業所までご連絡ください。
また、ご契約が失効とならないよう、振替口座を変更される場合も必ずご連絡ください。

マイページからも住所変更できます！ご登録・ログインはこちらから

※マイページ登録には組合員番号等が必要です。詳しくは18ページをご確認ください。



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



ご加入者の声を紹介します

教職員どうしの「助け合い」から生まれた、教職員共済。あなたにとって、教職員共済はどんな存在でしょうか。教職員共済では、「ご加入者の声」を募集中です。

今回はホームページで公開中の「声」の中から、ご退職者の「声」を紹介します。

退職時に見直しました！

日々忙しく、休日は疲れ切って寝ているばかりの日々でしたので、保障の見直しもできないまま、ずるずると30年以上経ちました。退職をした年に思い切って火災保険を見直しました。今まで入っていたものより掛金が安く、補償はより充実したものであり、早速、火災共済・自然災害共済に変更しました。なぜもっと早く見直さなかったと悔やまれるばかりです。また再任用で働いている限り、何があるかわからないので、教職員賠償が付帯されている総合共済にも加入しています。

福岡県のご加入者より

これからはできる範囲で

この度の病気入院で共済金手続きをいたしましたところ早々に処理していただき、入金の上にびっくりするとともに感謝申し上げます。退職後三ヵ月、地域人として動き始めましたが慣れないことが多く、精神的にも肉体的にも限界を感じていた時の病気でした。いつまでも若くはない、やれる範囲でのお手伝いと考えて、これからは過ごしていこうと思います。

岩手県のご加入者より

その他の声は
こちらから



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。

2024年度は以下の6団体、7事業に助成を行うことを決め、助成金を贈呈しました。

詳しくは
ホームページで



団体名	事業名	助成金額
学校法人 日本社会事業大学	自然との共生と多文化共生に貢献できる社会福祉人材育成と国際交流事業ー先住民や移民のニーズに対応できるソーシャルワークの検討ー	150万円
	日本社会事業大学専門職大学院 福祉実践フォーラム「災害ソーシャルワークの未来 ～災害時支援の連携協働と平時のあり方を考える～」	50万円
公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会	障害児・者の教育と、障害者リハビリテーションの専門領域の連携と実践について考えるシンポジウム	250万円
社会福祉法人 日本点字図書館	視覚障害者の情報収集支援事業	200万円
社会福祉法人 日本介助犬協会	犬を介した障がい児者・被虐待児の支援における海外先進事業の国内導入・普及へ向けた基盤づくり	150万円
社会福祉法人 視覚障害者支援総合センター	視覚障害への理解・促進の啓発図書（活字図書）のPDF化による情報提供事業	100万円
特定非営利活動法人 地域共生政策自治体連携機構	若者が自分の“カラダ”をよく知るための「プレコン」教育教材作成事業	100万円

交 差 点

【全国からのお便り】

もありがたいことです。ね。挨拶や会話をしてくださる方もどんどん増えました。秋から冬にかけて、やさしさや思いやりの温かさに包まれて、なんとかできる自信ができました。

教師を夢に

東京都 竹田 幸恵

役職柄、学校下の交差点に立つことを、毎朝の習慣にしています。春から夏にかけて困ったことは、暑さと雨の対策でした。暑さ対策として、ツバが大きく通気性のある帽子を購入し、なんとかしました。ベージュ色の帽子を買ったのですが、変化もほしくて、モスグリーン色の帽子も買いました。交互にかぶっていたら、子どもや保護者が「帽子の色が変わった」と反応してくれました。大雨や雷雨の時の対応は、気持ちも沈みがちでしたが、高学年の子どもが「大変ですが、頑張ってください」と励ましてくれました。背中を押してもらえて、とて

交差点に立つ

宮崎県 田脇 幸夫

連歌に夢中

福岡県 黒岩 淳

連歌とは五七五の長句と七七の短句を交互につけていく日本の伝統文芸。福岡県行橋市では昔から奉納連歌が続いており、教育委員会もその普及に力を入れています。私も連歌の会に入って実作しながら、たまに授業に取り入れています。前句に自分の句をつけて、つないでいく連歌。詩の共同創作で、俳句や短歌とは違った面白さがあります。皆さんも一度試みられてはいかがでしょうか。

子どもの安全と未来のために

神奈川県 吉田 ヨナ

情報は多様化しています。そんな子どもたちを取り巻くさまざまな情報について、教員が先回りして対応することが、子どもにとってその後の学校生活が豊かになることに繋がると思っています。日々考えを巡らせておられます。ただ、常に「もっと先回りしておけば……」「次からもう遅れないぞ」と、根詰めると周りが見えなくなってしまうがちです。そういうときには、

教員不足が叫ばれる中、大きな病気をせず、日々忙しい中でも奮闘し、一日が終わるとホッとします。受験を控えた中学三年生の面接練習で「将来の夢は〇〇先生のような教師になりたい」と夢を語る生徒が複数います。「今ブラックな職業などと言われていますが、どうして教師を夢見ているのですか」と聞くと、ある生徒は「私が学校に行けないほど悩んだ時、相談した先生が学ぶ楽しさと勇気を与えてくれたから、私もそのような人になりたいのです」と答えました。教員が夢を実現する時、もっともつと働きやすく夢を与え続けるような教育現場になるように、今出来る事をやろうと思う日々です。

自分も周りもお互いに声を掛け合って協力しながら無理なく、子どもの安全と未来のために向き合っていきたいと思っています。

テレビ

千葉県 藤井 史帆

最近、リアルタイムでテレビを観なくなりました。以前は、家にいると一日中テレビはつけっぱなしで、見逃したくない番組は毎週欠かさず録画をしていたほどです。今や見逃し配信で放送後も好きなときに番組を見ることができるようになり、動画配信サイトではオリジナルのドラマなどもあって、そちらの方がテレビドラマより話題になったりします。放送日を気にせずに自分の好きなときに好きなものを観ることができ便利になったと思う反面、現在の子どもたちはこのような環境が当たり前の中で育ち、家族でチャンネル争いをするようなこともないのだからうなあとと思うと少し寂しくも感じます。

祖母との約束

大阪府 清水 直樹

休日に小学校の教諭をしていた祖母に会いに行くと、祖母の教え子だった方たちがよく来てくださっていました。お話を聞いていると、教師としての祖母の姿が見えました。「この子はヤンチャだけど楽しい子で、いつもクラスを笑いでいっぱいにくれたわ」「先生には叱られてばかりだったけどね」お土産にいただいた草餅をいただきながら、祖母と教え子さんのお話を楽しく伺ったことを鮮明に思い出します。

高等学校の教員採用試験に合格し、祖母に報告にいったときの事です。「おめでとう。いろいろな生徒さんがいると思うけど、どんな生徒さんか」と言って、毛涯章平著『肩車にのつて』をプレゼントしてくれました。教師になつて悩むことがあるたびに、この本を読み返しています。

毛涯章平の『わが教師十戒』は、初心を忘れてしまいがちな私を厳しく叱ってくれます。まるで祖母に叱られているような気持ちになります。

頭の体操

三重県 渡邊 知子

昨年のことです。「たたいま」と家に帰ると、5日前からインフルエンザで学校を休んでいる中学二年生の息子が、「何かお土産ある？」と。「何もなければこれしてみよう」と渡したのが教職員共済だよりの頭の体操（クロスワード）。

ずっと隔離状態で、5日ぶりにリビングに出てきた息子はとても嬉しそうに様子でした。始めは一人で考えていましたが、少し難しかったようで、私と夫も一緒に考えました。三人寄れば文殊の知恵。10分くらいで完成し、二重棒の文字は息子が並べ替えました。そのときに「Twitter」が「X」に変わった話もしてくれて、三人で達成感を味わうことができました。

この何気ないひとときが本当に幸せです。また、それとともに、三角形の内角や外角を使った数学の問題を持つてきて、一緒に解きました。いつもなら、食後はすぐに部屋に行く息子ですが、今日は久しぶりだからか、ずっとリビングにいました。インフルエンザがもたらしてくれた素敵なひとときとなりました。

繋がり

奈良県 田村 匡由

不登校傾向にある児童の担当をしています。現在のところLINE等の影響で「学校に行きたくない」という事例はありません。SNSは便利な故、軽い気持ちで、相手の気持ちに思いを馳せることなく書き込まれた内容を、良い意味での鈍感力で受け流してほしいのですが、まじめな子どもほど考え込み、不登校やさらにはもっと不幸な事例に進んでしまっているのではないかと怖くなります。

顔と顔をつき合わせた付き合いや繋がりを取り戻せたらと切に思います。リモート授業なども便利な面もありますが、そこはドライではなく、泥臭い人間味のある繋がりを期待したいものです。



「教職員」の仲間をご紹介します！



教職員同士の助け合いの輪を広げるために

仲間をぜひご紹介ください！

ご紹介者と、ご紹介いただいた方それぞれにノベルティプレゼント！



ご紹介はこちら！



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)
組合員番号 (教職員共済組合員の方のみ)	生年月日 19 20 年 月 日
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	

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(一時払型)
年金共済	

※新・終身共済は、月払型は55歳まで、一時払型は56歳~70歳までの方がご契約いただけます。

頭の体操 193 号の答 ※複数応募無効

--	--	--	--	--	--

Web からも応募・投稿いただけます。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」で順位付けしてください。

私のおすすめ!全国の旨いもん	ガンの備えに医療共済
知っておこうネットのアレコレ	あしたの元気に
不機嫌な教室	交差点[全国からのお便り]
ガンのリスクを減らそう!	シンマイ先生



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

■教職員共済のLINE公式アカウント開設からもうすぐ1年。おかげさまでたくさんの方にご登録いただいております。ありがとうございます！

実はこのLINE配信、教職員共済だよりの編集メンバーが担当しています。「教職員にとってなくてはならない存在になる」を胸に、皆さまに役立つ情報をお届けするべく、今年も励んでまいります！

「こんな情報が知りたい」「こんなコンテンツが欲しい」など、皆さまの声をぜひお聞かせください！投稿方法は次頁シンマイ先生の下をご覧ください。お待ちしております！ (矢部)

■皆さんはネット検索するとき、どのツールを使いますか？若者世代(社会人含む)は、検索もGoogleではなくSNSです。マイナビの調査では、高校生の過半数近くがSNSでアルバイトを探したことがあると回答しています。一方、シニア世代も、SNSでアルバイトと気づかずに応募し運搬屋などで利用される報道もあります。闇バイトに騙されなれど思っている人も、YouTubeで情報を得ていませんか？でもその情報が正しいかどうか...誰も保証してくれません。SNSとはそういうものなんだというお付き合ひが大事ですね。 (瀧川)

■「知っておこうネットのアレコレ」の「闇バイト」。大学生の子どもがいる私にとって気になるテーマでした。私が学生の頃、アルバイトは、雑誌や学校の掲示板から探していましたが、アルバイトで犯罪に巻き込まれるなんて夢にも思っていませんでした。

この記事を読んで、子どもにも知ってもらいたいと「闇バイト」の話をしたところ、私以上に知識がある反面、当然知っているとはいえなかったことを知らなかったことがわかりました。

今時は子どもの方が詳しいから...などと思いつつも、日頃からお互いに情報交換し合いたいと思います。(佐藤)

■認めたくなかったが、ここ数年、人やモノの名前がすんなり出て来なくなってきた。仕事中に「えーと、アレの進捗はどうなってる?」「あ、アレはもうアレしてあるんで大丈夫です!」なんて代名詞のやりとりが飛び交うことも。自分の中には明確に指し示しているモノがあるのだが、脳内のハンドキャッチャーが正しくソレを掴めずに、掴んだと思ったら取り落としてしまうような感覚、といったらいいか。察知能力が高い(おそらく同じ症状に悩んでいる?)部員たちには以心伝心でなんでも通じてしまいが、これに甘んじていてはいけません。新年の目標は「代名詞を使わずに会話すること」。(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!

- ☑組合員番号はお分かりですか
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!

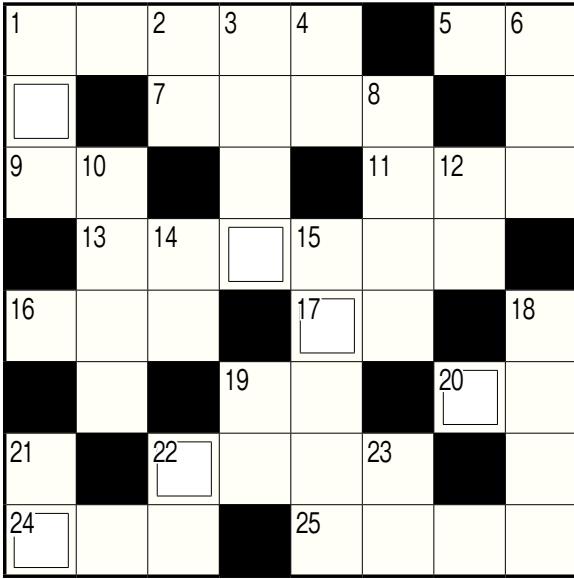


頭の体操

ホームページからも挑戦できます!

ヒント

タンパク質も摂れる! アブラナ科の緑黄色野菜
二重ワクの文字をならべかえると答になります。



出題・矢部 貴子

タテのカギ

1. 年末年始に多くの人が帰る 場所、生家
2. 沖縄でイリとはどの方角?
3. ヨコ24の最後
4. 英語で温泉・療養温泉を意味する言葉
6. まさにそのとおり!
○○○を突く
8. 教職員共済生活協同○○
○○
10. これを付けると耳があたたい
12. 川に流れる水を貯める構造物
14. 鍋から立ちのぼる
15. やるべきことがわかっているのにできていないと陥りがち
18. 朝一番に元気よく
19. 家族でくつろいだり、ごはんを食べたり
21. 歩く姿は○○の花
22. high→
23. お米と魚介類を使った和食の代表格

ヨコのカギ

1. 天才
5. 元素記号はSn
7. 心臓の拍動
9. 文字や絵を書いたり、包んだりするもの
11. 内容が一目でわかるように付ける
13. 歴史・芸術・自然・科学などの資料を収集・展示する施設
16. 価格が上がること
17. ○○に上下の隔てなし
19. 自然に水が溜まったところ
20. ロース、ヒレ、バラ、モモetc
22. 恋愛感情を抱かせて騙す、○○○○詐欺
24. バトンでつなぐ
25. 好きなアイドルやキャラクターを応援すること

切り取り線

切り取り線

教職員共済だより

2025
vol.193

1月1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)

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



191号の正解

「ユーチューブ」
応募総数724通(正解715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、ご感想などの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!



切り取り線