

互助会報

令和5年11月1日

No.250

岩手県教職員互助会
広報紙



表紙写真 ステージ袖での練習風景 【秋の部 最優秀賞】

大森 響生 (岩手県立前沢明峰支援学校)

《撮影者のひとこと》

秋に行われた弦楽演奏会、本番直前の舞台裏で撮影したものです。降り注ぐライトの明かりが舞台裏にも漏れてきて、奏者と楽器のきれいな影を映し出しました。

本番前の舞台裏で写真を撮ることはめったにないのですが、黙々と練習している音に惹かれて近づいてみたところ、影も音も美しく思わず撮ってしまいました。

《講評》

秋の日のヴァイオリンの音が聞こえてきそうな素適な情景です。

楽譜を背景としたアイデアもすばらしく、色調も良かった。

CONTENTS

事務局から 2~3
生きがい対策支援助成金等の請求について
退職・退会時の貸付金の返済について
令和5年度退職準備セミナー開催について
任意継続会員の手続きについて
その他 事務局からお知らせ

公益文化事業について 4

今、学校から 5
◎洋野町立角浜小学校 校長 吉田 誠毅

わたしの見聞録 6
◎在外教育施設(日本人学校)派遣の近況
盛岡市立青山小学校 教諭 松岡 静之

みんなの投稿広場 6
◎秋の部 佳作入賞作品

気になる健康アドバイス 7
◎夜間頻尿と夜間多尿

岩手の文学風土誌 名作紀行 8
◎啄木秋・賢治の秋

生きがい対策支援助成金等の請求について

会員期間が6ヶ月以上の会員が、退職又は人事異動により互助会を退会するときに請求してください。

1 生きがい対策支援助成金

会員期間が6ヶ月以上の会員が退会したとき、会員年数に応じて現金を給付します。

- 給付額 次の(1)と(2)の合算額
 - (1) 8,500円×会員年数(入会～平成24年度)
 - (2) 3,000円×会員年数(平成25年度～)

2 特別弔慰積立給付金

会員が退会したとき、互助会加入時から平成25年3月までの毎月200円の積立て額を積立期間に応じて還付します。

【※平成25年4月以降、積立てはしていません。】

- 給付額 200円×積立てた月数

3 退職慰労記念品費

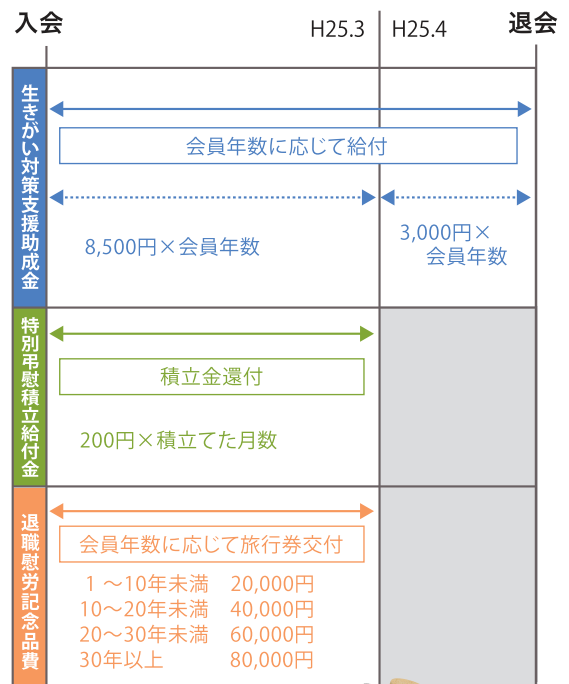
平成24年度末時点で会員年数が1年以上の会員が退会したとき、会員年数に応じて旅行券を交付します。

【※会員年数算定期間は平成25年3月までです。

(平成25年4月以降の互助会加入者に給付はありません。)】

- 会員年数

| | |
|------------|---------|
| 1年以上10年未満 | 20,000円 |
| 10年以上20年未満 | 40,000円 |
| 20年以上30年未満 | 60,000円 |
| 30年以上 | 80,000円 |



提出書類

生きがい対策支援助成金
特別弔慰積立給付金
退職慰労記念品費

請求書(様式第112号)



※ 年度末退会者に係る請求書提出期限等については、「令和5年度退職準備セミナー」でご確認ください。

退職・退会時の貸付金の返済について

退職又は人事異動で互助会を退会される場合、互助会からの貸付金の残額がある方は、退会后、1か月以内に未償還残額を返済していただくことになります。

これは、退職後4月1日から学校等に定年前再任用短時間勤務される方も同様です。

【返済の手続】

1 退職(退会)前に全額返済する場合

令和6年3月1日(金)までに互助会に連絡してください。振込依頼書を送付します。

支払期限は令和6年3月22日(金)を予定しています。

※ 教職員互助会 電話 019-622-7762

2 退職(退会)後に全額返済する場合

生きがい対策支援助成金等の給付金を返済分として充当します。

充当後残額が生ずる場合は、4月中旬に未償還残額の振込依頼書を送付しますので、指定期限(令和6年4月25日(木))までに振込をお願いします。

※詳しくは、「令和5年度退職準備セミナー」でご確認ください。

令和5年度退職準備セミナー開催について

※詳細日程等については公立学校共済組合岩手支部からの通知をご確認ください。

1 令和5年度末退職予定者会場

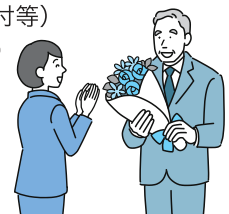
| 開催日 | 曜日 | 時間 | 会場 |
|------------|----|---------------|---------|
| 令和5年12月21日 | 木 | 10時30分～15時20分 | サンセール盛岡 |
| 令和6年 1月 9日 | 火 | 10時30分～15時20分 | サンセール盛岡 |
| 令和6年 1月10日 | 水 | 10時30分～15時20分 | サンセール盛岡 |

2 令和5年度末退職予定者のいる所属の事務担当者会場

| 開催日 | 曜日 | 時間 | 会場 |
|------------|----|---------------|---------|
| 令和5年12月18日 | 月 | 13時30分～15時40分 | サンセール盛岡 |
| 令和5年12月19日 | 火 | 13時30分～15時40分 | サンセール盛岡 |

3 セミナーの内容

- (1) 退職手当について
- (2) 短期給付について(退職後の医療給付等)
- (3) 長期給付について(老齢厚生年金等)
- (4) 教職員互助会の給付について
(生きがい対策支援助成金等)
- (5) 財形貯蓄について
- (6) 宿泊施設利用について



任意継続会員の手続きについて

退職日現在に互助会会員資格を有している方が掛金を納入して任意継続会員になると、最長で2年間下記の3に記載の給付が受けられます。

公立学校共済組合岩手支部加入の方

公立学校共済組合岩手支部の任意継続組合員になると同時に互助会の任意継続会員となります。

・加入手続き

公立学校共済組合に「任意継続組合員申出書(様式第60号)」を提出してください。
互助会への手続きは不要です。

文部科学省共済組合・全国健康保険協会加入の方 〈特別会員〉

加入の健康保険の任意継続被保険者となったとき、希望により互助会の任意継続会員になることができます。

・加入手続き

互助会へ「任意継続組合員申出書(様式第205号)」を提出してください。

- 1 **掛金額(月額)** 退職時の掛金の基礎となった給与月額(給料+調整額+扶養手当)×0.65/100
- 2 **掛金の納入** 6ヶ月分又は12ヶ月分のいずれかの前納とします。互助会から振込依頼書を送付します。
- 3 **受けられる給付事業**

| 事業名 | 要件 |
|-----------------|---|
| 療養給付金 | 会員及び被扶養者が疾病又は負傷により保険診療を受けたとき |
| 出産保育費 | 会員又は被扶養配偶者が出産したとき |
| 災害見舞金 | 会員が水震火災などで住居や家財に損害を受けたとき |
| 弔慰金 | 会員及び被扶養者が死亡したとき |
| 入院見舞金 | 会員及び被扶養者が入院したとき |
| 施設利用補助 | 会員及び被扶養者がサンセール盛岡、全教互指定旅館及び互助団体直営施設を利用したとき |
| 保険外医療給付金 | 会員が保険適用外医療(マッサージ等、歯科治療、妊婦検診及び不妊治療)を受けたとき |
| 身体矯正器具等購入(修理)補助 | 会員が眼鏡、補聴器及び補装具を購入(修理)したとき(2年度に1回) |

4 給付金の請求方法

互助会のホームページ(<http://www.ik-gojoyokai.jp/>)などから請求書用紙を入手し、会員本人が直接互助会に請求してください。

5 退会手続き

共済組合(特別会員の場合は協会けんぽ等)の任意継続資格を喪失すると同時に、当会の資格も喪失となります。

- ・公立学校共済組合/任意継続会員の方 → 公立学校共済組合に資格喪失の手続きを行ってください。
- ・特別会員/任意継続会員の方 → 互助会に「任意継続会員資格喪失申出書(様式第206号)」を提出してください。

事務局から

■ 互助会の給付に係る時効は3年です

給付事由が生じたら、速やかに請求書を提出いただくようお願いいたします。

■ 共済・互助会用通帳について

互助会からの給付金は共済・互助会用通帳に振込んでいます。

退職などにより互助会会員の資格を喪失した後も、療養給付金等が振り込まれることがありますので、6ヶ月間は口座の解約を行わないようお願いします。

また、当該通帳が「休眠口座」となってしまったため、再開設していただく事例があります。日常的にご利用いただくことをお勧めいたします。

■ 特別会員の療養給付金の手続きについて

特別会員の療養給付金(本人・家族)は、「療養費請求書(様式第201号又は202号)」の提出が必要です。

(医療機関別かつ入院、外来、歯科、薬局に区分し、診療月ごとに請求書を作成し領収書を添付。)

入院した場合は、療養費請求書を提出することにより、自動的に入院見舞金が給付されます。

ただし、保険外診療(正常分娩等)による入院の場合は「入院見舞金請求書(様式第102号)」を提出してください。

※ 各請求に係る様式は互助会ホームページ

<http://www.ik-gojoyokai.jp/> に掲載しています。

■ 貸付担当から

1 借換貸付について

貸付金を返済中であっても、同じ種別(※)の貸付を追加で受けすることができます。

その場合、新たな貸付の申込額(上限200万円)から、返済中の未償還残額を差し引いた額を送金することになります。

ただし、返済中の貸付金の償還回数が24回に満たない場合(前回の貸付から2年経過前)は、追加の貸付はできません。

なお、異なる種別の貸付であれば、現在返済中の貸付に関わらず、貸付の申し込みができます。

※ 種別＝生活・奨学・結婚・自動車購入

2 書類不備による申込書類の返却について

次の事由により申込書類をお返しする事例が多くなっています。

提出前に再度確認をお願いします。

- (1) 申込書、借用証書の標題の貸付種別に○の記入漏れ。
- (2) 所属所名の略称記入。
(●●高校→岩手県立●●高等学校)
- (3) 記載事項の砂消しゴム等による修正。
(訂正は必ず二本線抹消、訂正のうえ、申込印の押印)
- (4) 自動車購入貸付の納車予定年月日確認書類の添付漏れ。
- (5) 所属長証明欄の証明年月日記入漏れ。



2023 公益文化事業について

第52回 岩手教育芸術祭 — 皆様のご来場をお待ちしております —



美術展

日時 **令和5年11月11日(土)～14日(火)**
9:00～17:00(最終日は15:00まで)

場所 岩手教育会館 特設会場

入場料 無料

■ 絵画(日本画・洋画・版画・水墨画) ■ デザイン
■ 彫刻・立体 ■ 工芸 ■ 現代美術 ■ 書道 ■ 写真



**コーラスネットワーク
いわてコンサート**

日時 **令和5年11月4日(土) 13:30**
場所 岩手教育会館2階 多目的ホール

入場料 500円 (高校生以下無料)

出演者

岩手県内コーラスグループ、コーラスネットワークいわて加盟団体

講演会

『快適睡眠術～新しい時代を私らしく生きる～』

講師 **三橋 美穂氏** (快眠セラピスト・睡眠環境プランナー)

日時 **令和5年12月9日(土) 14:00** 開演

場所 岩手教育会館2階 多目的ホール

共催 岩手日報社

入場料 無料
(要入場整理券)



街が音楽で溢れる日 いしがき MUSIC FESTIVAL 2023 開催されました!

「いしがきMUSIC FESTIVAL」は、市街地の活性化を目的に2007年に始まった、まちなかの音楽フェスティバルです。コロナ禍により2020年-2021年は中止、昨年は規模を縮小して開催したため、4年ぶりの完全開催となりました。

秋晴れの9月24日(日)、盛岡城跡公園を主会場に盛岡市内10ステージで県内外から96組のアーティストが出演。延べ8万人が来場し溢れる音楽を楽しみました。

岩手県教職員互助会は公益文化事業の一環として、岩手県退職教職員互助会、岩手教育会館及び岩手県高校教育会館の教育関係団体とともに、この音楽フェスティバルを共催しました。



今、学校から

学校生活のできごと、
子どもたちの活躍などを
先生方からお伝えいただけます。

洋野町立角浜小学校
校長 吉田 誠毅

太平洋を望み、岩手県最北端に位置する角浜小学校。校訓「地域即学校 大人即教師」の下、学区内全戸がPTA構成員であり、地域ぐるみで支援をいただいています。その中で特色ある活動が長く継続さ

れ、その学びは大きいものがあります。郷土芸能「角浜駒踊り」の伝承、みちのくみどり学園との交流等が継続され、地域の教育力がいかに発揮されています。

様々な活動の中で、子どもたちが特に楽しみにしている活動に「磯掃除」があります。今年で71年目。海岸に打ち上がったゴミを拾う活動や、うにやあわびのエサになる昆布などを守るため、海藻をエサにするツブ貝を除去する活動です。今年6月19日に行われました。全校児童がバケツを手に浅瀬の岩場に散らばりツブ貝探し。打寄せる波に歓声を上げ、身をかがめ競争するようにツブ貝を拾っていきます。ときには、イソガニに遭遇し、笑顔いっぱいの子どもたち。拾ったツブ貝は、旬の食材として持ち帰っています。

このような活動が、脈々と受け継がれてきたのは、地域の皆さんの海や浜を大切にする思いが詰まった活動だからです。自然環境を守る大切さを楽しみながら学び、ふるさとを愛する子どもたちに育ってほしいと願っているからです。

2学期以降、稲刈りをし、収穫したもち米で餅つきをし、地域の皆さんに感謝の気持ちを表す「角小まつり」もあります。冬には、三世代



岩場でのツブ貝探し



カニも捕まえることができます



足元に気をつけてのゴミ拾い

にわたって交流を行う、「三ちゃん交流凧揚げ大会」もあります。

これまで、これからも、地域に支えられ、多くの教えをいただいていることに思いをはせ、感謝の気持ちを忘れず、伝統を受け継いでいきます。そして、自分たちでよい学校「笑顔あふれる角浜小」をつくるため、全校一丸となって頑張っていきます。

互助会報表紙写真 募集中!

【〆切: 令和6年2月1日】

応募作品

自作、未発表作品で、過去2年以内に撮影したもの。
作品は、プリントして郵送、又はデータをメールで送信してください。
応募には「応募用紙」を添付してください。

「互助会報表紙写真募集要項」及び「応募用紙」は、互助会ホームページ「新着情報」の「2023.4.14 互助会報表紙写真を募集しています。」をクリックするとご覧いただけます。



- ※ 賞品は図書カードで贈呈します。
- ※ 1人で複数受賞した場合、賞品はシーズンごとに上位の1点とします。

| | | |
|----|------|---|
| 表彰 | 最優秀賞 | 1点 10,000円 入選作品の中に特に優れた作品があった場合 |
| | 優秀賞 | 1点 8,000円 入選作品の中に優れた作品があった場合 |
| | 入選 | 春、夏、秋、冬の部に各1点 5,000円 互助会報の表紙に掲載されます |
| | 佳作 | 数点 3,000円 互助会報で紹介します |
| | 参加賞 | 選外の応募者全員 1,000円 |

応募先はこちら

〒020-0022 盛岡市大通一丁目1番16号 岩手教育会館3階
一般財団法人岩手県教職員互助会 E-mail g6161-ik@ik-gojoyokai.jp

わたしの見聞録

先生方による旅先の思い出や
体験記をお届けします。

在外教育施設(日本人学校)派遣の近況



ドイツの移動式遊園地「キルメス」

日本人学校岩手県教師の会で事務局長をしている松岡静之と申します。

本会は岩手県から世界各地の日本人学校へ派遣され、帰国した教員の親睦団体です。帰国された先生方による帰国報告会と、これから派遣を控える先生方の壮行会を行っています。また、全国海外子女教育国際理解教育研究協議会(全海研)とも連携をとりながら、日本人学校に関する情報交流等を行い、シニア派遣希望者のサポートを行っているほか、年に1度東北6県持ち回りで行われている東北ブロック研究会・代表者会議にも出席しています。

そもそも日本人学校というのは、現地に住む日本人子女のためのインターナショナルス

クールで、日本の指導要領に沿った授業と、現地で学校として認可されるための現地語授業が一定時間数行われています。私が30年程前に派遣されたドイツ・デュッセルドルフ日本人学校小学部では週3時間のドイツ語の習熟度別学習が行われていました。

岩手県からはこれまで事務局が把握している人数で200名以上の方々が日本人学校に派遣されています。2度目、3度目と複数回赴任されている方も増えてきています。何年か前までは、夫婦ともに教員の場合、どちらかが一度退職して一緒に渡航していたのですが、休職制度ができたので、辞めなくてもついて行くことができるようになっていきます。ちなみに、岩手県ではまだ前例はないのですが、昨年度から夫婦派遣が増えているとのことです。宮城県では今年3組の夫婦派遣があったとのことです。

全海研理事の方の話によると、文科省段階での競争率は今年1倍とのことです。県教委の推薦があれば99%の確率で派遣されるそうです。文科省としては、県教委からの推薦が少なく困っているそうです。県教委としても派遣されている教員の国内給与の1割を負担しなければならないという財政的な問題があるようです。

全国的にも、岩手県でもシニア派遣が増えています。現職派遣のように競争倍率は公表されていませんが前述の理事によると教諭、教頭で2倍、校長で3倍ほどと言われているとのことです。管理職で派遣されるには、それまでに派遣経験がないと教諭としてしか派遣されません。そのため、派遣先で20人ほどの職員室に3人の校長経験者がいて、校長先生がやりにくかったという話があるそうです。ち

なみに、日本人学校の校長職の90%はシニア派遣とのことです。現職校長は数人しかいないそうです。

近年、女性の派遣教員が増えているのも派遣教員の特徴の1つです。岩手県でも近年女性の派遣割合が大変高くなっています。

最後に待遇についてお話しします。それぞれ30年ほど前は、現地でいただく給与だけで十分生活することができました。ところが、現在はその6~7割ほどに下がっています。そのため、国内給与を取り寄せて生活する教員も増えているとのことです。シニア派遣は現地手当のみとなりますから、家族連れで行くのは厳しい状況です。

私は30年前の経験があったからこそ、現在があると言っても過言ではありません。その経験が自分の人生を豊かにし、今も楽しく生活できる基になっていると思っています。その時出会った子どもたちや保護者、そして同僚とは現在でもつながっています。待遇面で厳しい状況であることを覚悟した上で、そこでしか得られない経験は、間違いなくその人の成長につながるものと信じています。日本人学校派遣に興味がある方は松岡までお問い合わせください。

PROFILE

プロフィール

日本人学校岩手県教師の会
事務局長

1994~97年 ドイツ
デュッセルドルフ日本人学校派遣

盛岡市立青山小学校
教諭

松岡 静之



みんなの 投稿広場

秋の部

佳作入賞作品



園児の応援を背に

花巻市立大迫小学校
晴山 光弘

偶然の幸せ

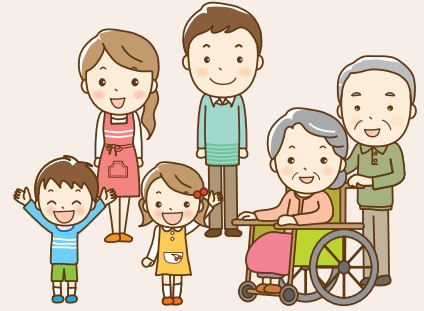
中部教育事務所
豊巻 幸樹





気になる 健康 アドバイス!

62



夜間頻尿と 夜間多尿

Q1 夜間頻尿とは

夜間頻尿は国際禁制学会では「排尿のために睡眠中に覚醒する状態」と定義されています。つまり就寝後に排尿のために1回でも起きれば“夜間頻尿”ということになります。このような状態は年齢とともに頻度が増えます。大体年代プラス10%は夜間頻尿と言えます。つまり、50代なら60%は夜間頻尿、80代なら90%が夜間頻尿と言って良いと思います。

何回もおしっこに起きれば不便を感じる人が多くなることは想像しやすいと思います。

本邦の研究では、夜間尿回数が2回以上となると“不便・不満”を感じる人が30%を超えるとされています。また、夜間2回以上排尿で起きる人はそうでない人と比べて骨折による入院割合が増加し、生存期間も短縮するという研究もあります。

よって、実際の医療現場では夜間2回以上排尿で起きて、それがご本人にとって“不便・不満”を感じるときは医療対応の対象となります。

“何回起きたら病気”というものではなく、あくまで“不便・不満”を感じる 때가医療対応の対象です。言い換えれば何回起きても困らなければ様子を見てよいということになります。

Q2 夜間頻尿の原因は

日本泌尿器科学会の「夜間頻尿診療ガイドライン」によれば夜間頻尿の原因は①膀胱蓄尿障害②夜間多尿/多尿③睡眠障害の3タイプに分類されています。

膀胱蓄尿障害には過活動膀胱や前立腺肥大症などの泌尿器の病気が原因となります。一方、夜間多尿/多尿は、水分摂取過剰、抗利尿ホルモン分泌低下、心不全などが原因となり、睡眠障害は、不眠症、睡眠無呼吸症候群などが原因とされています。いずれも泌尿器の病気ではなく内科の病気です。

申し上げたいのは、夜間頻尿はおしっこの症状ではありますが、泌尿器以外の病気の要素が多分にあり、これらの要素が複雑に混じっている症状であるということです。

つまり、泌尿器のお薬が効かない夜間頻尿があるということを知ってもらいたいと思います。この中で夜間多尿が重要な要素と考えています。

Q3 夜間頻尿における夜間多尿とは

国内外の研究では、夜間頻尿の患者さんでは、約40-50%に泌尿器の病気があり、約60-75%に内科的な夜間多尿が関与しているとされています。

実は、夜間頻尿の1番の原因は、内科の病気である“夜間多尿”ということになります。

岩手医科大学の研究でも泌尿器科に通院している患者さんで

夜間3回以上おしっこに行く人の90%以上に夜間多尿が存在していることが確認されています。

つまり、泌尿器のお薬を飲んでも夜間尿回数が減らない人は、泌尿器のお薬が効かないのではなく、内科の病気による夜間多尿の要素が関係していると考えられます。

Q4 夜間多尿の検査は

夜間多尿があるかどうかは、排尿日誌の記入によって明らかにすることができます。

排尿日誌とは、1日24時間で何時におしっこに行ったかとその時のおしっこの量を記入いただくものです。これにより1日のおしっこの総量のうち30%以上が就寝後のおしっこの量の場合は夜間多尿と診断されます。

夜間多尿と診断されれば、次に原因としての水分摂取過剰、心不全などの心臓の病気などがいないかを調べます。水分摂取過剰や心不全などがいない場合は、睡眠時に尿が増えないようにする“抗利尿ホルモン”の分泌低下などが考えられます。

本来は睡眠中におしっこに行かないようにする、つまりおしっこが増えないようにするホルモンですが、これが加齢によってホルモンが低下するために夜間のおしっこの量が増えるというメカニズムです。

Q5 夜間多尿の治療

従来は飲水指導や塩分制限などの行動療法が中心でしたが、2019年より男性の夜間多尿に対しては先ほどの“抗利尿ホルモン”補充するお薬が保険適応となりました。残念ながら女性に対しては今だ保険適応がなく使用できないのですが、お薬の治療の選択肢が増えたことはより積極的な治療の道が開けたということとなり明るい展望と考えます。

Q6 最後に

泌尿器のお薬を飲んでも夜間尿回数が減らない人は、泌尿器のお薬が効かないのではなく、内科の病気による夜間多尿の要素が関係していると考えられます。夜間多尿の検査や治療によって夜間尿回数を減らせる可能性があります。心当たりがあれば是非泌尿器科のお医者さんに相談してみてください。

三愛病院

副院長 大森 聡

〒020-0121 盛岡市月が丘1丁目29-15

