

# 互助組合報退教互版

4月号  
No.528

2024年4月15日(毎月1回15日発行) 平成20年1月24日第三種郵便物承認 第190号 1部20円(購読料は会費に含ます)



絵画

チイの花たば

京都市立久世西小学校3年(現4年) 稲富 萌黄

切り取ってご使用ください(使用方法は2面に記載)  
希望される方には1部追加で  
お送りしますので事務局にご連絡ください



会員証

全国教職員互助団体協議会  
京都府教職員互助組合

～今月の紙面～

- ④ 撮れびあん!  
私のセカンドライフ
- ⑥ ご存知ですか?健康保険の健診事業
- ⑭ 100歳まで自分の足で歩いて生涯元気 第4回

発行所 / (社) 京都府教職員互助組合  
〒606-8397 京都市左京区聖護院川原町4の13  
TEL 075-752-0540 FAX 075-771-6180  
<https://www.kyokyogo.or.jp> Eメール [taikyogo@kyokyogo.or.jp](mailto:taikyogo@kyokyogo.or.jp)

事務局からのお知らせ

給付請求の受付期間と振込日

2月19日～3月15日受付分

↓4月16日送金

3月18日～4月16日受付分

↓5月16日送金

4月の口座引き落としは19日

4月19日(金)に引き落としがある方は、預金口座残金が不足しないようご注意ください。

なお、引き落とし明細を記載した送金・振替通知書は2か月分をまとめて偶数月に送付します。3月分・4月分は4月下旬に送付します。

特約薬局について

【新規】

ユタカ薬局プレスボ福知山

福知山市篠尾11517  
プレスボ福知山1階  
0773-4513926

【契約解除】3月31日付  
あおい薬局大久保店

5月相談事業(無料)

生活相談  
「相続・遺言書の書き方」「住宅・不動産」「家屋のトラブル」等  
5月21日(火)午後1時30分～4時30分  
法律相談  
「交通事故」「借金の整理」「近隣トラブル」等  
5月15日(水)午前10時～12時

場所：互助組合事務局  
対象：組合員(本人・配偶者加入者)  
・相談時間1人30分程度、事前予約制で受付けます。  
・必ず電話で2日前までに事務局に申し込んでください。(先着順) ☎075-752-0540

団体割引契約施設について

＜ゴルフ場＞	
れいせんゴルフ倶楽部	利用料金の変更
宮津カントリークラブ	利用料金の変更
＜日帰り温泉等施設＞	
京都 嵐山温泉 湯浴み処風風の湯	利用料金の変更
京都 竹の郷温泉 万葉の湯	利用料金の変更
玉光湯ひじりのね伏見店	利用料金の変更
スプリングスひよし	利用料金の変更
＜レジャー施設＞	
ハルカス300(展望台)	利用料金の変更
＜くらし・生活＞	
クレディセゾン	申込方法の変更
＜人間ドック＞	
京都工場保健会宇治健診クリニック	4月1日付新規契約
京都予防医学センター	利用料金の変更

※詳細は互助組合報HP「退職互助組合員のサイト」、「割引契約」等をご覧ください

HPはこちら▶



全教互会員証割引をご利用ください

全国の教職員互助団体が契約しているホテル、温泉、レンタカー、レジャー等の施設や業者のサービスを割引料金または優待内容で利用できます。

**利用対象** 組合員とその家族  
※組合員本人の同行が必要な場合があります。

**利用方法** 施設の受付で黄色の会員証を提示してください。  
会員証の使用方法は2種類あります。

①スマートフォンをお持ちの方は「モバイル会員証」の画面を提示する。  
(<https://www.zenkyogo-kaiinsyo-login.com>)

団体ID……「411」 二次元コード▶  
パスワード…「kyoto」



②このページのものを切り取って使用する。  
(希望される方には1部追加でお送りしますので事務局にご連絡ください)

※京都府が団体割引契約している施設(互助組合ホームページに掲載)は従来通り「組合員証」の提示で利用できます。

お問い合わせ 総務部 075-771-6186

公立学校共済組合京都支部の健康保険証をお使いの方へ

公立学校共済組合京都支部(公立京都)の健康保険証をお使いの方は、共済組合からの医療費データに基づき療養補助金が自動で給付されます(受診から4か月後)。このことについて、以下の2点をご確認をお願いします。

- ①自動給付を行うには保険証番号が必要ですので、健康保険証のコピーを互助組合までお送りください。(既にお届けいただいている場合は、再提出は不要ですが、保険証番号が変更になった場合は、その都度お知らせください。)
- ②公立京都の健康保険証をお使いの期間は、特約病院・薬局制度をご利用いただけません。窓口でのお支払いをお願いします。

キリトリ

京都府教職員互助組合

氏名

全国教職員互助団体協議会の会員であることを証明する。

【使用上の注意】(氏名を必ずご記入ください。)

・この会員証は他人に貸与、譲渡することはできません。

・指定の契約業者や提携施設を利用する際はこの会員証を必ずご提示ください。



全国教職員互助団体協議会  
(社)京都府教職員互助組合  
〒606-8397 京都市左京区聖護院川原町4-13  
TEL 075-771-6186 FAX 075-771-6180

このカードを拾得された方は、上記へご連絡ください。



# 2024年度事業計画及び概算予算等を審議

## 第341回理事会

3月5日開催の理事会では、総会日程及び選挙関係日程、2024年度事業計画と概算予算、規定の一部改正などについて審議・決議されました。

### 2024年度事業計画の特徴 「事業計画の基本方針」

新型コロナウイルス感染症の5類移行を受け、従来からの組合員の交流と親睦をはかる事業(集合型・実開催)とコロナ禍で利用拡大につながった新しい事業内容(非接触型・個別利用型)のそれぞれの長所を活かしたベストミックス事業を計画・実施していきます。  
・文化財鑑賞会は、久しぶりにバスを利用し堺市へ  
・自然観察会は、春は京都府立植物園、秋は芦生研究林  
・セカンドライフ講座は、腸活セミナーとスマホ講座  
・健康チャレンジを通年実施  
・囲碁大会は、団体戦が復活  
・指定店制度は2024年度末で終了。新しい福利厚生サービスの提供  
※2024年度の事業及び予算の全体については、定時総会議案等特集6月号外でお知らせします。

### 能登半島地震災害見舞金拠出

年始の能登半島地震で石川県等に甚大な被害が発生したことを受け、全教互から「被災地団体災害見舞い実施要項」に基づき、石川県教職員互助会を通して被災された方々への救済活動を支援するため「災害見舞金」の依頼がありましたので、京都府として5口5万円を拠出しました。(全教互の見舞金総額622万円)

### 運営委員・支部長合同会議

3月14日に合同会議が開催され、理事会からの報告の他支部事業について交流しました。出席者からは、事業について「全国の組合員が利用できる新しい福利厚生サービスを望む」「退職後も働いている方が多いので、土日の事業開催を増やしてほしい」「スマホでの確定申告をサポートしてくれる講座を」などの要望が出されました。  
また、訪問活動の状況、事業内容や情報発信の工夫など、支部活動について意見交換されました。

2024年4月から

# 新

## 割引契約施設のお知らせ



### くらし・生活

#### ダスキン(4月20日から利用開始)

以下のサービスが見積金額(税別)から5%引

- ・サービスマスター(プロの掃除サービス)
- ・メリーメイド(家事代行サービス)
- ・ターミニックス(害虫獣の駆除と総合衛生管理)
- ・トータルグリーン(緑と花のお手入れサービス)
- ・ホームリペア(住まいのピンポイント補修)

【対象地域】近畿(その他地域は要相談)



#### エリッツ

組合員本人が居住する物件を個人契約する場合、仲介手数料を物件賃料の40%に(通常は50%)

【対象店舗】エリッツ全店

#### こくみん共済coop「はーとふる車検」

こくみん共済coopの指定整備工場において、「はーとふる車検」(特典あり)が受けられる

【対象工場】京都府下18社21工場



#### ユニクエスト「小さなお葬式」

「小さなお葬式」が特別価格(一般料金から5~8万円引)で利用できる

【対象地域】全都道府県で対応可

### ハウスメーカー優待

#### 積水ハウス

新築建物本体価格(\*)から3%割引

増改築・リフォーム工事請負価格(\*)から3%割引

※建物基礎補強及び地盤改良費等を除く

#### 旭化成ホームズ

建物工事費(特殊工事、運搬費、別途工事費、諸費用は除く)の3%を代金より値引

### ウェディング

※利用対象 組合員とその家族

#### リーガロイヤルホテル京都

結婚披露宴の料理・飲物5%引、挙式当日の新郎新婦の宿泊部屋プレゼント、ブーケ1点プレゼント(3万円相当)

※ホテルに直接申込みの場合に限る

#### FORTUNE GARDEN KYOTO

フェア参加特典: Amazonギフト券5千円プレゼント

成約特典: 7項目の費用に対して総額から最大59万円値引

※他特典との併用不可、成約後の特典適用不可

#### KOTOWA京都 八坂

来館特典: 高級グルメギフト券1万円プレゼント

成約特典: 婚礼利用総額より55万円値引

※30名以上の利用に限る、特別特典との併用不可、成約後の特典適用不可



それぞれの契約内容詳細は▶

(お問い合わせ)

総務部 075-771-6186



# 撮れびあん!<sup>11</sup>



「バラ 植物園にて」  
南支部 西田 久壽也

日常生活で撮影した、風景、動物、場面など、「トレビア〜ン!」なお写真を紹介するコーナーです。

## お写真募集中!! 掲載者に薄謝進呈!

散歩中に見つけた何気ない風景、旅先での写真、我が家の愛犬・愛猫など…なんでもOKです。良いのが撮れた!と思ったらお気軽にご応募ください。

### 【応募方法】

組合員番号、組合員氏名、写真の簡単な説明25字以内(任意)を明記し、撮影した写真とともにメールまたは郵送でお送りください(送り先は表紙下の連絡先を参照)。(次回7月号掲載予定)

※人物写真を投稿の場合は、被写体に同意をとるなど、肖像権の侵害にならないようご注意ください。

# 私のセカンドライフ



もつたいないを無くしたい  
アイデア次第で素敵な作品にリメイク

他府県滋賀 根本 春雄

早期退職して16年が経ちました。現職時代、学校では毎年3月、4月頃になると備品整理が行われ、傷んだ机は処分されてしまいます。処分される机がもつたいないと思ひ、机の天板を外して作品(家具)作りを始めました。それ以来、色々な家具を作つて楽しんでます。

み合わせて並び替えることで、大きささまざまなサイズの椅子や机になったり、コーナーラックとして使用できたり、アイデア次第で捨てられるはずだったものが、素晴らしい家具に生まれ変わります。机の天板だけでなく、サントリーウイスキーの樽を再利用した椅子も作製しています。

フィンランドから届いたログハウスの材料を使い、週末を中心に作業を続け、およそ1年がかりで完成させました。物を大切にする心とSDGsという面からも、皆さんにも不用品として処分されてしまうような材料を手にして、何かものづくりに挑戦してみることをおすすめしたいと思ひます。身の回りには、不用品の処分に困っている人がたくさんいます。ある人にとっては不用品でも、アイデア次第で、素敵な作品にリメイクすることが出来ます。これからも作品作りを通して素晴らしい人生を送りたいと思ひます。



多目的椅子  
組立次第で色々な家具に変身!



ログハウスの屋根板貼り



# 使ってみよう! ローチケbiz+

互助組合のスケールメリットを生かした事業として紹介します



ローソングループが提供する団体向けエンタメ特化型福利厚生サービス! 会員専用サイトからコンサートや演劇のチケットをいつでも手数料無料(一部除く)で購入できます。また、お得な物販・旅行等のサービスもあります。

## 利用方法

### STEP1 専用サイトにログインする “クリック”

専用サイトは組合員本人が利用してください。組合員自身が申込・支払い・チケット受取まで行います。

▲専用サイト  
<https://l-tike.com/bizplus/premium.html>

### STEP2 チケットの予約・申込

互助組合を通さず個人で利用! 思い立った時に使えて便利!

### STEP3 チケット受取

Loppi設置のローソン・ミニストップで支払いと受取!

## チケットをお得に購入!

手数料①・②が無料(一部除く)で購入でき、割引チケットや人気チケットも用意!

- ①インターネット購入時にかかるシステム利用料 220円(税込)/枚
- ②コンビニ店頭でチケット発券時にかかる店頭発券手数料 110円(税込)/枚

**無料**

利用対象者 組合員とその家族(同居および生計を共にする)  
専用サイト利用資格者 組合員本人※決済名義は組合員本人限定



その他、ミュージカル、舞台のチケットや、レジャー施設の入館券も多数取扱い!

ローチケbiz+で購入できます! 6ヶ月間有効の全国のユナイテッドシネマで利用可能な鑑賞券! 近畿の劇場は 大津、岸和田、枚方、橿原

大人 2,000円 → 1,280円    シニア(60歳以上) 1,300円 → 1,280円

## その他のサービス

ローチケbiz+トップページから各サービス提供ページへ移ります。利用の場合、所属の団体名(京都府教職員互助組合)、パスワード等の入力が必要です。

### ローチケ旅行(旅行)

航空券もホテルも手軽に素早くオンラインで24時間予約可能! ホテルは会員特典で1,000円引、格安航空券は各種取扱い。

### HMV & BOOKS (物販)

本・CD・DVDの購入時に使える会員割引クーポンをGET! 購入商品はコンビニでの受取なら配送料も無料



おでかけ優待プラン  
幅広い車種が特別優待料金で利用可能!  
WEBで簡単予約!  
全国の営業所からいつでも出発!  
※ネットクレジット決済限定

## 京都教育文化センター開館60周年記念事業 第75回公益事業

### 人形劇 桜吹雪 兄弟茶碗がゆく

大事に使われ年を経た道具は“つくも神”になるという。花本家の幼い兄弟に長年使われてつくも神化した子ども用茶碗の兄弟は、ある時新しい大人用の茶碗が自分たちに代わって家に来ることを知る。なんとか新しい茶碗たちをこの家から追い出さねば、自分たちの居場所がなくなってしまう! おじいちゃんの財布、おばあちゃんの傘、お掃除ロボットのルンパなどにも協力してもらい、つくも神茶碗兄弟の奮闘の結果やいかに…!



◆ 設立発起人である互助組合が 京都教育文化センターの事業を後援し紹介します。 ◆

日時 6月1日(土)

〈午前の部〉 11時～

〈午後の部〉 14時～

※上演時間 約65分(休憩なし)

※開場は各回とも上演開始の30分前より

入場無料

参加者募集

場所 京都教育文化センターホール

※駐車場がありませんので、お車でのご来場はご遠慮ください。

定員 各回340名(全席自由)

■ 事前に往復はがきでの申込が必要です。

希望人数、希望時間(午前・午後どちらかを記入)、氏名、住所、電話番号を記入の上、お申込みください。  
※返信はがき面には、差出人のお名前・ご住所を必ずお書きください。



■ あて先 〒606-8397 京都市左京区聖護院川原町4-13  
京都教育文化センター 第75回公益事業係

■ お問い合わせ 075-771-4221まで(10時から16時)

■ 申込締切 5月10日(金)消印有効

※申込多数の場合は抽選の上、締切後2週間程度で返信はがきで結果をお知らせします。



主催 (一財)京都教育文化センター

ご存知ですか?



## 健康保険の健診事業

各健康保険では、生活習慣病の予防や病気の早期発見のために、特定健康診査や人間ドックなどの健診事業を実施しています。今回はその一例を紹介します。加入している健康保険の健診事業を活用し、健康管理に役立ててください。

### 国民健康保険（京都市国保の場合）

**【対象】** 40～74歳 **【内容】** 特定健康診査、人間ドック  
**【場所・期間・予約】**

	特定健康診査	人間ドック
場所	指定医療機関	人間ドック健診機関
期間	2024年4月22日 ～2025年3月31日	2024年7月1日 ～2025年3月31日
予約	医療機関に予約し、受診 (区役所・支所でも健診を実施 しています。※日程については 「受診の手引き」参照)	健診機関に予約し、受診 (6月3日～受付開始) ※健診機関ごとに定員があり 先着順

※詳細は4月末頃に送付される「受診の手引き」をご確認ください。

**【費用】**

特定健康診査 40～64歳 500円 65～74歳 無料  
人間ドック 健診費用 13,000円程度

※健診機関及びオプション検査の有無によって費用が異なります。

**【お問い合わせ】 075-213-5862**

京都市保健福祉局 生活福祉部 保険年金課

### 後期高齢者医療制度（京都市の場合）

**【対象】** 被保険者  
**【内容】** 後期高齢者健康診査、人間ドック  
**【場所・期間・予約】**

人間ドック以外は、国民健康保険の場合と同様です。

※人間ドック

期間：2024年8月1日～2025年3月31日

予約：健診機関に予約し受診（7月1日～  
受付開始）

**【費用】** 後期高齢者健康診査 無料

人間ドック 30,000円程度

※健診機関及びオプション検査の有無によって費用が異なります。

**【お問い合わせ】 075-213-5862**

京都市保健福祉局 生活福祉部 保険年金課

### 公立学校共済組合京都支部

**【対象】** 任意継続組合員及びその被扶養配偶者で、当該年度内に満35歳に達する者及び満40歳以上に達する者（任意継続組合員期間中1回限り）  
※任意継続組合員を除く組合員とその被扶養配偶者の事業については、各所属所にお問い合わせください。

**【内容】** 人間ドック

**【場所】** 指定健診機関

**【期間】** 2024年4月1日～2025年2月末日

**【予約】** ①希望する契約健診機関に「公立学校共済組合京都支部」の任意継続組合員（被扶養配偶者）であることを伝えて予約（受診希望日、氏名、年齢、住所、電話番号、任意継続組合員証番号を伝えてください）。  
②一般人間ドック受診票（任意継続組合員用）に必要事項を記入し、切手を貼付した返信用封筒を同封の上、受診日の14日前までに京都支部へ申請（組合員、配偶者どちらも受診の場合は、それぞれ受診票が必要です）。

**【費用】** 本人13,000円、配偶者19,000円  
**【特定健康診査について】**  
対象者の方には別途「受診券」が送付されます。人間ドックとの重複受診がないようにしてください。

※詳しくは、公立学校共済組合京都支部の「任意継続組合員の手引」32～33頁をご覧ください。

**【受診票の申請先・お問い合わせ】 075-414-5807**

公立学校共済組合京都支部 厚生貸付担当

### 全国健康保険協会（協会けんぽ）

**【期間】** 2024年4月1日～2025年3月31日

**【対象・健診の種類・場所・費用・手続き方法】**

対 象	本人（被保険者） 35～74歳	家族（被扶養者） 40歳～74歳
健診の種類	生活習慣病予防健診	特定健康診査
場 所	指定健診機関および集団健診会場	
費 用	一般健診 最高5,282円	基本的な検診 健診機関により異なる (無料の健診機関もあり)
手続き方法	健診機関に予約	協会けんぽ発行の受診券を受け取り後、健診機関に予約

※年度内1人につき1回に限り、健診費用の一部について補助を受けることができます。

※受診時には、健診機関に健康保険証の提示が必要です（被扶養者は、受診券も併せてご提示ください）。

※本人（被保険者）については、年齢により、乳がん・子宮頸がん検診等も補助の対象になります。

※一部の健診機関では、健診機関独自の人間ドックコースを協会けんぽの補助を使ってご利用いただけます。

※詳細はホームページでご確認ください。

[協会けんぽ](#)で検索

全国健康保険協会京都支部 保健グループ

※詳しい健診項目は、加入している健康保険にお問い合わせください。

### 人間ドック等を受診されたときは互助組合へ給付をご請求ください

上記の健診事業を利用し、組合員が人間ドックまたは脳ドックを受診したときでも（オプション検査、住民健診、検診等を含む）、5,000円を上限に実費額を給付します。上限額5,000円に達するまで、複数回でも請求できます。

公立学校共済組合員が、共済組合の人間ドックを受診された場合も給付の対象です

給付に関するお問い合わせは退職互助部（075-752-0540）まで





全教互指定旅館連盟は、  
全国64の全教互加盟団体から推薦を受けた旅館で構成され、  
教職員の皆様に「安心して宿泊できる旅館」として  
ご利用をお待ちしております。

北海道			
都道府県名	観光地名	旅館名	電話番号
北海道	層雲峡温泉	層雲峡 朝陽亭	0570-02-6572
	登別温泉	ホテルまほろば	0143-84-2211
	阿寒湖温泉	ニュー阿寒ホテル	0154-67-2121
		阿寒の森 鶴雅リゾート花ゆう香	0154-67-2311
十勝川温泉	観月苑	0155-46-2001	

東北			
都道府県名	観光地名	旅館名	電話番号
岩手県	鶯宿温泉	鶯宿温泉の宿 赤い風車	019-695-2311
	花巻温泉郷台温泉	観光荘	0198-27-2244
	台温泉	ホテル三右エ門	0198-27-4511
	花巻温泉郷/台温泉	やまゆりの宿	0198-27-2055
	花巻温泉	ホテル花巻	0198-37-2111
	新鉛温泉	結びの宿 愛隣館	0198-25-2619
山形県	湯野浜温泉	KAMEYA HOTEL	0235-75-2301
	かみのやま温泉	仙渓園 月岡ホテル	023-672-1212
宮城県	秋保温泉	ホテルニュー水戸屋	022-398-2301
福島県	飯坂温泉	福住旅館	024-542-4211
	磐梯熱海温泉	ホテル華の湯	024-984-2222

東北			
都道府県名	観光地名	旅館名	電話番号
秋田県	大湯温泉	縄文のふる里 大湯温泉 ホテル鹿角	0186-30-4111
	田沢湖畔	ホテル湖心亭	0187-43-0721
	田沢湖高原・水沢温泉郷	元湯 水沢山荘	0187-46-2341
岩手県	厳美渓温泉	いつくし園	0191-29-2101
	三陸復興国立公園・根浜海岸	浜への料理宿 宝来館	0193-28-2526
	三陸復興国立公園	国民宿舎 えびし荘	0194-78-2225
	陸前高田	キャピタルホテル1000	0192-55-3111
	北三陸/北山崎	ホテル羅賀荘	0194-33-2611
	新安比温泉	静流閣	0195-72-2110
	安比高原	ANAクラウンプラザリゾート安比高原	0195-73-5010
	八幡平	八幡平ハイツ	0195-78-2121
	盛岡つなぎ温泉	愛真館	019-689-2111
	つなぎ温泉	湯守 ホテル大観	019-689-2121
		ホテル紫苑	019-689-2288
		清温荘	019-689-2321
		旅染屋 山いち	019-689-2704
	南網張ありね温泉	ゆこたんの森	019-693-3600
鶯宿温泉	長栄館	019-695-2121	
	ホテル森の風 鶯宿	019-695-3333	

関東			
都道府県名	観光地名	旅館名	電話番号
栃木県	奥日光湯元温泉	奥日光高原ホテル	0288-62-2121
	鬼怒川温泉	鬼怒川プラザホテル	0288-76-1031
群馬県	草津温泉	ホテル櫻井	0279-88-1111
		大阪屋	0279-88-2411
千葉県	南房総白浜温泉	白浜オーシャンリゾート	0470-38-2511
	千倉温泉	ホテル千倉	0470-44-3111
	九十九里浜/白子温泉	ホテル東天光	0475-33-3100
	九十九里浜	蓮沼ガーデンハウス マリーノ	0475-86-2511
	南房総鴨川	鴨川保養所 黒潮荘	04-7092-2205
静岡県	伊東温泉	ホテル伊東ガーデン	0557-36-3841
	伊豆長岡温泉	伊豆長岡温泉 京急ホテル	055-948-1612
山梨県	石和温泉	木創りの宿 きこり/竹林庭 瑞穂	055-262-3794

## 🎁 記念品プレゼント

このチラシに記載されている指定旅館にご宿泊された会員の皆様に  
抽選で記念品をプレゼントします。

チェックアウトの際に、フロントで「応募券 宿泊証明書」(裏面)に押印  
してもらい、はがきに貼付の上、必ず氏名、住所、電話番号、所属互助  
団体名を記入して下記宛にご応募ください。当選発表は、記念品の  
発送をもって代えさせていただきます。

応募締切

第1回 2024年9月までの利用(翌10月末日)

第2回 2025年3月までの利用(翌4月末日)

あて先

全国教職員互助団体協議会・指定旅館連盟事務局  
〒103-0023 東京都中央区日本橋本町2-3-4江戸ビル502

## 指定旅館利用者証



## 全教互指定旅館連盟

所属互助団体名

氏名

# ご利用方法のご案内

宿泊予約の際は必ず直接お電話で宿泊料金をご確認の上、お申込みください。

☎ お電話でお申し込みいただく際、旅館の方へ次の1から6をお伝えください。

- 1 全国教職員互助団体協議会の紹介であること
- 2 所属互助団体の会員であること
- 3 利用年月日  
人数  
泊数
- 4 住所  
氏名  
電話番号
- 5 食事・部屋などで希望すること
- 6 補助等を利用する場合はその旨

中部				
都道府県名	観光地名	旅館名	電話番号	
長野県	姫川温泉	ホテル白馬荘	025-557-2231	
	白馬	旅館FURUYA	0261-72-2433	
	白馬乗鞍高原	白馬アルプスホテル	0261-82-2811	
	戸隠高原	蕎麦会席の宿 鷹明亭辻旅館	026-254-2337	
	戸倉上山田温泉	美白の湯 荻原館	026-275-1018	
	松本	ホテル プエナビスタ	0263-37-0111	
	信州松本・美ヶ原温泉	美ヶ原温泉 翔 峰	0263-38-7755	
	木曾	阿寺温泉 あてら荘	0264-55-4455	
	車山高原	プチペンション グリーンスポット	0266-68-2263	
	別所温泉	南條旅館	0268-38-2800	
	鹿教湯温泉	斎藤ホテル	0268-44-2211	
	湯田中渋温泉	和風の宿 ますや	0269-33-2171	
	南信州 天竜水神温泉	花薫る宿 よし乃亭	0265-29-8130	
	大町温泉	緑翠亭 景水	0261-22-5501	
	駒ヶ根高原	駒ヶ根高原リゾートリンクス	0265-82-8511	
	富山県	氷見温泉郷	魚巡りの宿 永芳閣	0766-74-0700
	福井県	あわら温泉	清風荘	0776-77-2500
愛知県	日間賀島	サンホテル大陽荘	090-3254-6600	
	名古屋栄	ホテルルートイン名古屋栄	052-259-7300	
岐阜県	恵那峡	恵那峡グランドホテル	0573-25-5375	
	下呂温泉	水明館	0576-25-2800	
	飛騨高山	高山グリーンホテル	0577-33-5500	
	中津川温泉	ホテル花更紗	0573-69-5111	
三重県	湯の山温泉	源泉の宿 希望荘	059-392-3181	
	新浜島温泉	プレミアリゾート 夕雅 伊勢志摩	0599-53-1551	

近畿				
都道府県名	観光地名	旅館名	電話番号	
滋賀県	おごと温泉	湯元館	077-579-1111	
		びわ湖花街道	077-578-1075	
京都府	大原温泉	湯元のお宿 民宿 大原山荘	075-744-2227	
奈良県	奈良	春日ホテル	0742-22-4031	
和歌山県	高野山	藤之坊成福院	0736-56-2109	
		南紀勝浦温泉	ホテルなぎさや	0735-52-0015
		新宮市	新宮ユニーアイホテル	0735-22-6611

中国・四国			
都道府県名	観光地名	旅館名	電話番号
鳥取県	皆生温泉	華水亭	0859-33-0001
		皆生グランドホテル 天水	0859-33-3531
		東郷温泉	国民宿舎 水明荘
山口県	長門湯本温泉	湯本観光ホテル西京	0837-25-3111
		萩	萩本陣

九州				
都道府県名	観光地名	旅館名	電話番号	
福岡県	福岡	西鉄グランドホテル	092-781-0711	
		ホテルパーレンス小野屋	0946-62-1120	
長崎県	長崎	矢太樓・矢太樓南館	095-828-1111	
大分県	別府温泉	ホテル シーウェーブ別府	0977-27-1311	
宮崎県	宮崎	宮崎観光ホテル	0985-27-1212	
鹿児島県	指宿温泉	指宿海上ホテル	0993-22-2221	
		霧島温泉	AUBEGIO 霧島観光ホテル	0995-78-2531
		鹿児島県さつま温泉	さつまリゾートホテル	0996-57-1511
沖縄県	恩納村	パレスインムーンビーチ	098-964-3512	

## 全教互協定料金について

お部屋のタイプや、ゴールデンウィーク、お盆年末年始などの期間によっては料金が異なる場合がありますので、予約の際に必ず事前にお電話でご確認ください。

## 利用補助について

所属の互助団体によっては、全教互指定旅館宿泊に対して利用補助金制度がある場合がありますので、ホームページ等で確認してください。

## その他の諸注意

- 宿泊の際には互助団体会員である証明が必要となります。(互助団体会員証、共済組合員証、指定旅館利用者証等)
- 旅行会社の主催旅行又はクーポン券などで利用される場合には、協定料金の適用はありません。
- 宿泊をキャンセルする場合は、各旅館の約款に定められた違約金(キャンセル料)が発生することがあります。
- インターネットからご予約された場合には、協定料金の適用はありません。



問合せ先

全教互指定旅館連盟事務局

03-6262-1995

PC・スマホ版



<https://tabinotomo.jp/>

携帯版



<https://tabinotomo.jp/i/>

## 応募券 宿泊証明書

※指定旅館(ご担当者)様

指定旅館利用者証を提示した会員(組合員)が貴旅館を宿泊利用されたことを証明するため、利用日と貴旅館名のご記入と証明印の押印をお願いします。

全教互指定旅館連盟事務局

年 月 日～ 日

印

旅館名



# 支部だより

## 乙訓支部

### 学習講演会

「これから先の暮らしに備えて」



江尻茂朗氏（法人くらしコープ）を迎えて、終活・生前整理についての学習講演会を実施しました。

高度成長期、物をたくさん取り込むことが豊かさだという宣伝に乗せられ、消費生活人になった私たち。片付けることは、家で楽しく暮らすため。捨てるということは、必要なものを生かす手段。また、大きな災害などが起こった時、逃げ出せる動線を確認するためにも片づけは大切。

終活はネガティブなものと思っておりましたが、様々な整理や片付けの経験から具体的でわかりやすいお話で目からうろこでした。（記 近藤 健二）

## 宇治東支部

### 茶香服大会



「茶香服」とは、お茶を飲んでその種類を当てる、宇治ならではの遊び。会場も、宇治川河畔の京都府茶業会館（匠の館）で、とても趣のある和風木造の建物です。宇治玉露から玄米茶まで、5種類を一度試飲して、色、香り、味を確かめてからいざ本番となるのですが、それがなかなか当たらないもの。毎年参加されている方も、初参加の方も緊張した面持ちで正解発表を待つのでした。今回、全部を正解された方がなんとお二人もいらっしゃいました。手作りのカステラをふるまってくくださった方もいて、今年も和やかな会となりました。

（記 梅原 健史）

## 山城南支部

### 教養歴史講座

「木津川水運の歴史」



和東町史編纂室の田中淳一郎氏にご講演いただき、木津川の船による水運を学びました。

昔の川幅は現在の2倍ほど、深さも旧泉大橋の下で3～4mあったそうです。『万葉集』には、近江の檜が泉川（木津川）まで運ばれ、藤原京造営に使われたと歌われています。その後、「泉の津」と呼ばれた木津には平城京や東大寺、興福寺等大寺院への木材を供給するための木屋所に、川を筏で運ばれた木材が集積されていたそうです。江戸時代には、淀を中心とした淀川・木津川水運が確立したようです。鉄道の発達により、昭和の初めには水運が終わりましたが、この地が水運による通商の要衝であったことを実感し研修を終えました。（記 城野 智）

## 事業報告

### ～創作活動を通じた美術教育の場として～ 公益事業 第49回京都教職員美術展

2/27～3/3 京都市京セラ美術館 鑑賞者2803人

絵画・彫刻・写真・工芸・書の部門に、京都府の教育関係者201人から280点の出品がありました。児童から年配の方まで幅広い来場者が、高い天井に白壁のゆったりとした会場で「作者のひとこと」を熱心に読み、じっくりと鑑賞する姿が見られました。最終日に実施した部門別鑑賞会では、出品者が作品に込めた思いを語り、鑑賞者と交流しました。

#### <アンケートより>

- ・多種多様な作品に感動。見応えがありました
- ・たまたま入場したら心に残る作品に出会えました。
- ・教師の底力を見た気がする。幅広い教養が子どもたちをつくってくれると思った。



### ～記念事業は連碁対局を開催～ 第60回 京都教職員囲碁大会

3/10 京都教育文化センター 参加者29人

退職・現職教職員と家族参加の小学生まで幅広い参加があり、熱戦が繰り広げられました。

また第60回記念事業の「連碁」では、参加者が2チームに分かれ、運営委員の解説を交えながらの対局を楽しみました。大会結果は次のとおりです。



▲連碁の棋譜はこちら

入賞者（退職互助組合員・敬称略）

#### 名人戦

- <優 勝>谷水久利雄(右京)
- <4 位>前田 裕史(左京南)

#### 段位戦

- <優 勝>太田 茂(南)
- <準優勝>浜根 一男(宇治東)
- <4 位>片山 康行(城久)

#### 級位戦

- <優 勝>宮本 時夫(左京北)
- <準優勝>佐藤 正志(宇治東)
- <3 位>岡田 洋之(福知山)
- <4 位>武藤 明子(北)



# チケット・ガイド

申込締切日  
4月24日(水)

- ・座席の指定、申込締切後の取り消し不可
- ・申込多数の場合、締切後抽選
- ・展覧会、映画以外で年齢について注意書きのない催しについては未就学児の入場不可

### 申込方法

ホームページまたはFAX075-7771-6180で。郵送も可。用紙は自由。

※クイズ等の申込は併記不可

### 申込事項

住所・氏名・組合員番号  
公演名・日時・券種(一般等)・希望枚数

### 支払方法

6月に口座から自動引き落とし  
引落できない方には振込用紙を送付



申込はこちら

## ● 展覧会 ●

### 金曜ロードショーとジブリ展

金曜ロードショーが始まり、スタジオジブリがスタジオ開きをした1985年を起点に「金曜ロードショー」の歩みを辿りながら、ジブリ作品の魅力を紹介します。

※事前にWEBサイトから入場日時予約が必要です。



京都市京セラ美術館  
4月12日(金)～6月29日(土)

### 取扱料金

一般 1600円  
中学生 1300円

※障がい者本人とその付添人1名は無料(要証明)

### 松尾大社展 みやこの西の守護神



京都市西京区に鎮座する松尾大社初めての神宝展。日本最古級の神像彫刻として重要な文化財に指定されている御神像や初公開の源頼朝、織田信長ら中世の古文書、祭礼や酒神としての歴史、酒造りについでるの史料を展覧します。

京都文化博物館  
4月27日(土)～6月23日(日)  
取扱料金 一般 1300円  
大高生 740円

※障がい者本人とその付添人1名は無料(要証明)

### 徳川美術館展 尾張徳川家の至宝



輪文厚立 17  
萌黄段に 杉木代 江戸時代  
茶・福妻 板唐織 4/27  
花色・茶 5/26

甲冑や刀剣など武具の他、茶道具や香道具、能道具、婚禮調度、書画などを通して、尾張徳川家の歴史と華やかな大名文化を紹介します。

あべのハルカス美術館  
4月27日(土)～6月23日(日)  
取扱料金 一般 1480円  
大高生 1110円

※障がい者本人とその付添人1名は当日料金の半額(要証明)

## ● 音楽 ●

### 京都市交響楽団 第689回定期演奏会 フライデー・ナイト・スペシャル

新首席客演指揮者の就任披露演奏会です。  
指揮 ヤン・ヴィレム・デ・フリーント  
独奏 デヤン・ラツィック(ピアノ)

曲目 モーツァルト…ピアノと管楽器のための五重奏曲 変ホ長調 他

京都コンサートホール  
5月24日(金) 19時30分開演  
取扱料金 S席 3600円  
全席指定

※休憩なしの約1時間公演です。  
※開演前プレトークあり

### 京都市交響楽団 オケストラ・デイスカバリ2024 第1回ダンス・イン・ザ・クラウド

思わず踊りたくなるダンス音楽の世界をマエストロ角田とデイスカバリ！  
指揮 角田鋼亮  
曲目 ヨハン・シュトラウスⅡ世…トリッチ・トラツチ・ポルカ 他

ロームシアター京都メインホール  
6月16日(日) 14時開演  
取扱料金 一般 2700円  
5～18歳 1350円  
全席指定

※子ども対象の教育プログラム  
※5歳未満入場不可

### 仲道郁代 ベートーヴェン… ピアノ・ソナタ全曲演奏会 第3回「夢を見る」

曲目 ピアノ・ソナタ第14番 嬰ハ短調「月光」他  
京都コンサートホール小ホール  
6月22日(土) 14時開演

取扱料金 一般 4230円  
全席指定

### 牛田智大 ピアノ・リサイタル2024

曲目 シューベルト…ピアノ・ソナタ第21番変ロ長調 他

京都コンサートホール  
7月7日(日) 14時開演  
取扱料金 一般 3600円  
全席指定

## ● 歌舞伎 ●

### 歌舞伎鑑賞教室

解説 桜花昇ぼる(元OSK日本歌劇団トップスター)  
演目 歌舞伎への誘い 京人形

京都四條南座  
①5月18日(土) 11時開演  
②5月18日(土) 14時開演  
③5月19日(日) 11時開演

取扱料金 4歳以上3000円  
全席指定

※希望日時を明記のこと  
※4歳未満満月上鑑賞可

## ● 演劇 ●

### 舞台「未来少年コナン」

宮崎駿初監督アニメを初舞台化！



表紙指導の  
ことば

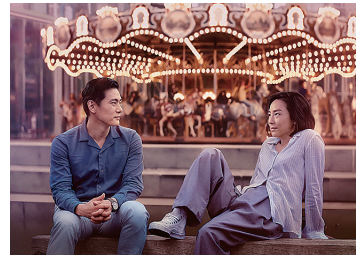
絵画

山下 将輝  
(久世西小学校)

『チイの花たば』のお話で印象に残った場面を想像して描こうから想像を膨らませました。主な登場人物や場所の様子、時間などを、言葉や擬音語で表しました。そこから、さらに想像できる色や感じを、絵の具やクレパス、パステルを使って描きました。特に物語を通して「花」が登場するので、花のイメージをしっかり持ち丁寧に描くように指導しました。



「あのとき、別の選択をしていたら...」。人生の分かれ道に立つことも多い春真っ盛りの4月に、人生の選択について描いた傑作ラブストーリー『パストライブス/再会』を上映。お互いに想い合っていた12歳の少年ヘソンと少女ノラは、ノラの海外移住によって離れ離れになる。その後、24年間すれ違い続け、36歳、ニューヨークでようやく再会して...。この映画での愛は、救世主でもなく、正しさや間違いでもない。日々選択を続ける私たちの生活に現れる真の形だ。これまで何度



『パストライブス/再会』

© Copyright 2022

© Twenty Years Rights LLC. All Rights Reserved

も描かれてきた「運命の恋」の、その先を描いた愛の物語は、まばゆくて、残酷で、美しい。  
『名探偵コナン 100万ドルの五稜星』は、劇場版『名探偵コナン』の27作目。北海

陽師』シリーズをベースに、清明の若き日を描いた『陰陽師0』。強さと美しさを兼ね備えた清明を、人気俳優山崎賢人が演じる。生誕1100年を超えて蘇る史上最強の呪術エンターテインメントは、安倍清明が今なお語り継がれる理由を解き明かしてくれる。  
『パストライブス/再会』は5日から京都シネマ、T.O.H.Oシネマズ二条、T・ジョイ京都にて、『名探偵コナン100万ドルの五稜星』は12日からT.O.H.Oシネマズ二条、MOVIE X京都、T・ジョイ京都、イオンシネマ京都桂川・久御山・高の原、福知山シネマ、舞鶴八千代館にて、『陰陽師0』は19日からT.O.H.Oシネマズ二条、MOVIE X京都、T・ジョイ京都、イオンシネマ京都桂川・久御山・高の原にて公開予定。  
(京都シネマ・川添ゆうき)

文楽

出演 加藤清史郎 影山優佳  
成河 門脇麦 他  
梅田芸術劇場  
シアター・ドラマシティ  
6月29日(土) 12時30分開演  
取扱料金 一般 11000円  
全席指定

国立文楽劇場  
6月文楽鑑賞教室

年に一度の出演者による解説付き文楽公演です。16日には太夫、三味線、人形遣いの三業によるさらに詳しい解説を行います。

国立文楽劇場

① 6月9日(日) 10時30分開演  
② 6月9日(日) 14時開演  
演目 二人三番叟  
解説 文楽へようこそ  
菅原伝授手習鑑

③ 6月16日(日) 11時開演

演目 大人のための文楽入門  
解説 文楽入門  
菅原伝授手習鑑

取扱料金 一般 3700円  
全席指定

※希望日時を明記のこと

落語

立川志の輔 独演会

春秋座で16年目を迎える独演会。落語に新しい息吹を吹き込む「志の輔らくご」をお楽しみに。

京都芸術劇場 春秋座  
① 5月17日(金) 16時開演  
② 5月18日(土) 16時開演  
③ 5月19日(日) 13時開演  
取扱料金 一般 4050円  
全席指定

※希望日時を明記のこと

桂雀々独演会

「雀々夏まつり2024」

演目 地獄八景亡者戯2024  
運まわし

出演 桂雀々 月亭方正 他  
京都府立文化芸術会館  
7月6日(土) 13時開演  
取扱料金 一般 3420円  
全席指定

〔年間取扱チケット〕

月曜日締切、水曜日発送

◆京都シネマ 1080円

※1回の申込につき原則2枚まで

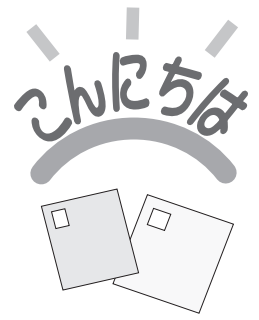
◆ミュージアムぐるっとパス・関西2024 960円

◆京都鉄道博物館 一般 1275円

◆ニフレル 一般 2000円

◆神戸どうぶつ王国 シルバー(65歳以上)1280円

※その他の券種はHP参照



刺激を受け踏み出す一歩

会報に懐かしい名前を見つけて思わずペンを取りました。職場でお世話になったり、息子を担任していただいたり、縁のある方のお名前に私ももう一踏ん張りとお励まされました。近所の研究施設で砂栽培のお手伝いをしています。台

の上に砂を敷いて葉物野菜を育てるのですが、農業初心者の私には毎日が新しい発見です。

山城南支部 小角 令子

夢の中で華麗なダンスを

94歳で足が悪くなり歩行器を持って歩いています。夢の中では互助組合で18年間習った社交ダンスを踊っています。ブルース、ワルツ、スローフォックストロット、リンバ、サンバ等自由に踊り楽しんでいきます。

北支部 高橋 竹次

中京支部事業案内

他支部の方歓迎!

西山 善峯寺で遊龍の松と新緑を楽しむ

日時：5月14日(火) 9時30分～正午過ぎ(雨天決行)  
 集合：阪急東向日駅 西改札口付近 9時30分  
 行程：阪急バス-善峯寺  
 費用：530円(入山料、保険料含む) 交通費自己負担  
 その他：石段・坂道あり。歩きやすい靴でご参加下さい  
 申込先：5/6(月・祝)までに 泉 孝子まで

法律相談



氏の変更

Q

私は子どもが小学生の頃、離婚をしました。ただ、子どもの名前のことを考えて、離婚後も婚姻時の氏を名乗ることにしましたが、子どもも結婚して独立したので、旧姓に戻してもいいのかなと考えています。何か問題はありますか。

A

氏の変更は、「やむを得ない事由」がある場合に限り認められ、その場合でも家庭裁判所の許可が必要となります(戸籍法107条)。ですので、自由に氏を変更することはできません。また、同じ戸籍に満15歳以上の人がいる場合には、その人の陳述を聞く必要があります。

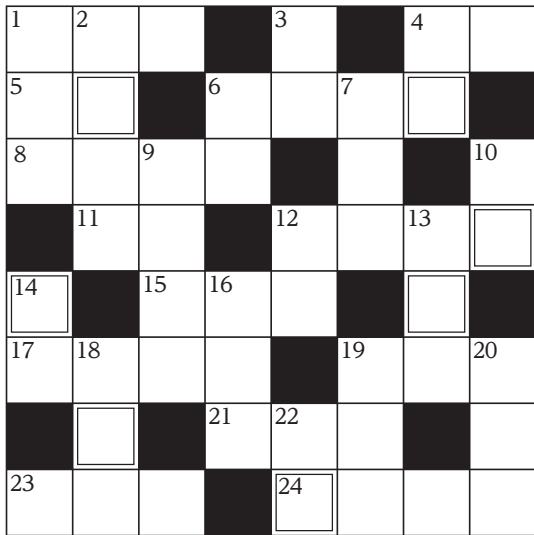
家庭裁判所は、氏の変更を求め理由と呼称秩序維持の要請を比較して判断することになります。一般には、なかなか認められません。

しかし、離婚をすると婚姻時に氏を変更した者は旧姓に戻るのが原則で、続称が例外的な扱いとなります。仕事の関係や今回のように子どもの氏の変更をしないために続称を選択することもあり得ることです。その子どもが結婚して、独立し、自己の戸籍から抜けてしまうと、婚姻時の氏を使う必要はなくなります。離婚後も社会生活をその氏で行ってきたという事実は存在しますが、元々の氏に戻すだけなので、戸籍上の氏でないと同一性が判断できないということも無いと思われまます。そうすると、呼称秩序維持の観点から見ても、旧姓に戻すことにさほど大きな抵抗を感じることはないのではないのでしょうか。

ですので、家庭裁判所も、旧姓に戻す場合には、比較的ゆるやかに氏の変更を認めているのが実情です。

弁護士 岡根 竜介  
 (京都法律事務所)





**クイズの応募規定** ▶ 締切4月末日必着  
(正解・受賞者は6月号発表)

\*支部名、氏名、組合員番号を明記のうえ、互助組合まで。ハガキ、FAX、ホームページ等で応募してください。  
\*お寄せいただいた近況報告は、「こんにちほ」にお断りなく掲載させていただくことがあります。掲載不可の場合はその旨をお書き添えください。

応募はこちらから



10月からGoogleフォームに変更しています。返信メールは届きません。

**クロスワードクイズ**

**2月号の答え: 鍋焼きうどん (ナベヤキウドン)**

(応募者608名中、正解者600名)

▼ 2月号当選者 (敬称略)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 青木 敦 (北支部)    | 友繁 京子 (福知山支部) |
| 竹内 純子 (右京支部)  | 柿本 信昭 (舞鶴支部)  |
| 塩見 敬 (西京支部)   | 田中 一郎 (舞鶴支部)  |
| 市川 洋 (左京北支部)  | 糸井 範子 (宮与支部)  |
| 岩崎 順子 (東支部)   | 古村 清子 (京丹後支部) |
| 内藤 フジ子 (南支部)  | 中川 雅博 (他府県滋賀) |
| 秋山 幸也 (伏見支部)  | 中村美代子 (他府県大阪) |
| 市原 澄江 (深草支部)  |               |
| 市川 恵 (乙訓支部)   |               |
| 渡辺 俊三 (宇治東支部) |               |
| 萩原 佳苗 (宇治西支部) |               |
| 黒川 由美 (城久支部)  |               |
| 泉田 好美 (山城北支部) |               |
| 山田 明美 (山城南支部) |               |
| 林 尊子 (亀岡支部)   |               |
| 吉田 准子 (亀岡支部)  |               |
| 西村 逸子 (船井支部)  |               |
| 蘆田恵美子 (福知山支部) |               |

☆ 2月号の解答図



25名にQUOカードが当たる!!

●タテのカギ  
1 中国名で「筆頭菜」と書く早春の植物  
2 沖縄でのみ作られる、羽のように軽い幻の織物「—布」  
3 由、世、旬、合…この漢

字に共通してつく部首は—かんむり  
4 ユニコーンには1本、キリンには5本もあるそうです  
6 日本書記に書かれた五穀とは稗、稻、麦、豆とコレ  
7 立てば芍薬、座れば—歩く姿は百合の花  
9 草木も眠る—時  
10 春の訪れを感じる山菜、—のとう  
12 50年目は金婚式。1年目は—婚式  
13 『3匹の子ぶた』この家は最後まで壊れませんでした  
14 ハラハラすると手に握るもの

●ヨコのカギ  
1 「厚葉木」や「艶葉木」が名の由来ともいわれる常緑樹  
4 「—が長い」とは、非常に欲深いという例え  
5 唱歌「こぎつね」の歌詞♪もみじのかんざし つげの—♪  
16 千夜一夜物語 II アラビアン—  
18 船が—を鳴らしながら港を遠ざかってゆく  
19 稲庭、讃岐から連想する食べ物は何?  
20 千里の道も—から  
22 長、地、わらべの後に共通する言葉は?

6 『枕草子』の冒頭、「春は—」  
8 日本で最も長く続いた元号  
11 インドで神聖な動物と言えは?  
12 80歳は傘寿、70歳は古希60歳は?  
15 磁石のS極が指す方位  
17 —動物とは、背骨を持つ動物のこと  
19 医療用語では「含嗽」というそうです  
21 ツンドラ—永久—  
23 仁王の別名は「金剛—」  
24 「蒲公英」と書く春の花

**余話**

南禅寺境内にあるレンガ造りの水路閣を流れているのが琵琶湖疏水の分線で、北に向かつて山裾を流れている。この「疏水分線」に沿って、銀閣寺の参道に至る散策路が「哲学の道」である。桜や紅葉の時期には多くの人が訪れるがここにゲンジボタルが自然生息していることは余り知られていない▼「哲学の道保勝会」が「哲学の道とゲンジボタル」展を開催されたので覗いてみた。市街地に隣接する地域でホテルが見られる環境が、地域の取り組みで保全されていることがよく分かった▼1968年、京都市はこの疏水分線を埋めて車道にする計画を発表。これに対して地元住民をはじめ、近隣の寺社も含めて反対運動がわき起こり、「哲学の道保勝会」が発足。京都市との交渉を重ねる中で、疏水分線と桜並木が守られ、市電の敷石などで遊歩道が整備された▼現在、「哲学の道」は日本の道100選にも選ばれ、ゲンジボタルは京都市登録天然記念物に指定されている。もし、計画が強行されていたら、今の景観や観光スポットはなかっただろう。これからも地域住民の声に耳を傾ける行政の姿勢が望まれる。

(松橋)



ウォーキング教室を主宰していると、ご参加のみなさんからいろいろなご質問をいただきます。今回はそのなかからいくつかを豆知識としてご紹介させていただきます。

### ウォーキングの理想の歩数は？

現代社会では交通手段が発達し、また居ながらにしてあらゆる情報が手に入る時代になりました。そのためか、現代人は歩くことが少なくなったといわれています。そのむかし、江戸時代の人は1日3万歩歩いていたといわれています。

健康効果を得るための一般的な歩数の目安は8,000～10,000歩、高齢の方は5,000～7,000歩くらいです。ウォーキングのみではなく、通勤や買い物など移動の歩数も含めて考えましょう。65歳未満の男性で9000歩、女性は8500歩。65歳以上の男性で約7000歩、女性で6000歩を目安にしてみてください。※健康日本21（第二次）より

### ウォーキングを行ううえでの注意点

誰にでもすぐに始めることができるウォーキングですが、注意が必要な人もいます。心臓疾患や、高血圧などすでに生活習慣病にかかっている人や、膝や腰に炎症がある人は無理をせず担当医に相談してから始めるようにしましょう。

### 水分補給を心がけましょう

私たちの体は運動をすると体温が上昇します。体温が上ると発汗をすることで体温を下げようと働き出し、一定の体温を保つことができます。汗となる水分が不足すると体温が上がり、熱中症を引き起こす可能性があります。また体内の水分が不足すると血液濃度が高まり高血圧の人にとっては命取りになりかねません。ウォーキングでは1年を通して水分補給を意識するようにしましょう。

水分補給をするタイミングは歩き始めと歩き終わりです。コップ1杯を目安に必ず飲むようにします。歩いている最中は20分～30分に1度を目安に、その都度飲むようにします。『のどが渇いてからでは遅い!』と心得て、こまめな水分補給を行いましょ。

### ウォーキングに適した時間帯

歩きたいと思ったときに歩いていただいて結構です。しかし、食事のすぐあとや空腹時は避けましょう。

朝のウォーキングはセロトニンというホルモンが分泌されることで目覚めの効果があり、気持ちよく1日をスタートすることができます。ただし、極寒や酷暑の時期は体への負担が大きいため気をつけるようにしましょう。

ナイトウォーキングのメリットはその日1日のストレス解消になり、ぐっすりと就寝できる点です。注意点としては、夜間は転倒や事故の原因になりやすいので街灯のあるコースを数人の仲間と歩くようにしましょう。

### 「歩く」と「走る」の違い

ジョギングとウォーキングはどちらも有酸素運動です。このふたつの違いは、当然ながらジョギングのほうが激しい運動です。ダイエット目的の場合などはジョギングのほうが脂肪燃焼率が高いといえるでしょう。ただし、その分、肺や心肺機能に多く負担がかかることも事実です。つまり、運動習慣のない人が、急に一念発起して「1日30分走ろう」とジョギングを始めるのはリスクが高いといえます。よほど日常的にスポーツをしてきた人でない限り、ウォーキングから始めるのが賢明といえるでしょう。

歩くときは呼吸を意識することもお忘れなく！鼻から吸って口から吐きましょう。時々深呼吸をすることもおすすめです。

次号ではウォーキングを愉しむためのコツについてお伝えさせていただきます。

