



第82回全国教育美術展 特選 (作品)

【**絵画**】 **雪がふる** 木津川市立梅美台小学校2年(現3年) **川上 董**

事務局休業日について

12月28日(木)～1月8日(月祝)は事務局休業日とさせていただきます。ご協力をお願いします。

～今月の紙面～

- ③ 募集 囲碁大会
- ④ 撮れびあん!
お元気ですか
- ⑤ 募集 チャレンジ私の健康づくり2024
- ⑫ 100歳まで自分の足で歩いて生涯元気 第2回

マイホームの新築・購入・リフォーム割引制度の案内

チラシを挟み込んでいます。ぜひご覧ください。

【琵琶湖一周ウォーキングチャレンジ】

受賞者・チャレンジの感想は互助組合報1月号に掲載します。
賞品の発送は12月中旬～下旬予定

補助金等福利厚生の前進を要請 理事会代表 京都府・京都市へ

10月25日、寒川理事長をはじめ理事会代表5名は、京都府及び京都市に対して補助金等の要請を行いました。

京都府に対しては、府補助金の凍結解除とともに、福利厚生を充実させるための余暇の確保、互助組合事業に参加しやすくなるように厚生専免(※)の適用などの条件整備を求めました。

府教育委員会の仲井管理部長から「福利厚生は教職員の処遇改善の大きな要素であり、引き続き3者(互助組合・府・共済組合)が一体となって福利厚生の充実を図っていきたい」「要望は真摯に受け止めるが、府の財政状況等から補助金の凍結解除は難しい。総体として何ができるか検討したい」との回答がありました。

京都市に対しても、補助金の交付とともに、教職員の若年化が進むもと、若い教職員を中心にリフレッシュする余裕がなくなりリタイア者が少なからずいるなかで、人材確保の観点からも福利厚生の条件整備を求めました。

京都市教育委員会の榎木総



京都市教育委員会榎木総務部長へ
要望書を手渡す寒川理事長(右)



京都府教育委員会へ要請する
理事会代表(右側)

務部長からは「府費職員が多数を占めるもと、府補助金の凍結解除なしに補助金交付は困難」「福利厚生の充実が使用者の責務。府市民の理解が得られるよう府とも連携して何ができるのかを検討していきたい」と回答がありました。
(※) 厚生事業に参加する際の職務専念義務の免除

運営委員・支部長 合同会議報告

10月27日に開催された運営委員・支部長合同会議では、理事会からの報告の他、指定店制度、健康保険者が発行する「医療費通知」による療養補助金の請求、退職教職員のつどい、グラウンド・ゴルフ大会、小規模支部への補助などの支部財政といった諸課題についての報告・協議がありました。

出席者からは、「全国で利用できる割引などのサービスを」「サービスのお得感をわかりやすく広報してほしい」、グラウンド・ゴルフ大会については「励みになっていて、一方で、秋の他の行事と重なって出にくい人もいる」「高齢の方の楽しみになっており、支部のサークルや大会には参加できるが、車で府の大会に出かけるのがしんどい」、支部財政では「小規模支部への補助の提案は大歓迎」「固定費と人数単価の調整でやる方法も検討材料」「料金受取人払郵便や安価な印刷会社を利用するなどの費用削減をしている。会計の担当者で工夫していることの交流をしてほしい」などの意見や要望が出された。

れました。また、支部事業への参加者を増やすための工夫についても交流されました。

事務局からのお知らせ

給付請求の受付期間と振込日

10月17日～11月16日受付分
↓**12月18日送金**
11月17日～12月11日受付分
↓**2024年1月16日送金**

12月の口座引き落としは19日

12月19日(火)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。11月分・12月分は12月下旬に送付します。

予防接種は給付対象外です

インフルエンザ等の予防接種

種の費用は、健康保険適用外のため、療養補助金給付対象外です。

「医療給付証明書」は 2月8日以降に発行します

確定申告の医療費控除に必要な「医療給付証明書」は、2月8日以降に発行します。必要な方は退職互助部までご連絡ください。2月中に必要な方は、1月16日必着で、12月分までをご請求ください。
※詳しくは6頁をご覧ください。

指定店の所在地変更

・東洋羽毛関西販売株式会社
京都営業所
京都市伏見区竹田西段川原町103

特約薬局の契約終了11月30日付

・ティエス調剤薬局みずほ店

1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」「家のトラブル」等
- 1月16日(火)午後1時30分～4時30分

法律相談

- 「交通事故(償金の整理)」「近隣トラブル」等
- 1月17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、事前予約制で受け付けます。
・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



2024年1月6日(土)～14日(日) 京都劇場
観劇料 午前5,500円／午後5,000円

※詳細は10月号7頁をご覧ください。
※定員になり次第締切。右記コードより
お早めにお申し込み下さい。



申込はこちら

参加者募集 参加費無料

第60回 京都教職員 囲碁大会

府内の教育関係者とその家族ならどなたでも参加できます！

団体戦は予選大会・中央大会ともに中止とし、個人戦のみ開催します。

<個人戦>

- 日時 2024年3月10日(日) 9:30～17:40
- 場所 京都教育文化センター 301・302号室
- 参加資格 組合員、京都府内の教育関係者とその家族
- クラス 名人戦(無差別)、段位戦(初段以上)、級位戦、初級・初心者戦
- 申込締切日 2024年2月22日(木)
- 申込方法 HPまたは下記二次元コードからお申込みください。
電話または下記申込事項を記載の上FAX、郵送でも可

【申込事項(様式自由)】

- ①組合員番号②組合員氏名③参加者氏名④参加者区分
(組合員本人・家族)⑤出場クラス⑥棋力⑦当日の連絡先



申込はこちら

第60回記念企画

昼食後1時間程度、参加者が2チームに分かれて大判碁盤を使用して連碁の対局をします！



お問い合わせ 囲碁大会係 TEL 075-752-0540・FAX 075-771-6180

事業報告

第42回京都退職教職員のつどい

田中優子氏講演会

10月21日(土) 163人 京都教育文化センター



今年度は、法政大学名誉教授でテレビ番組のコメンテーターでおなじみの田中優子氏を迎え、「自由を生き抜くとは」と題して講演会を実施しました。

田中氏は近代社会において自由や人権を確立するまで経てきた

時代背景や思想・政治、民衆の取り組みを踏まえ、現代では子ども・女性・LGBTQ・外国人が抑圧や差別を受けている状況のもと、日本社会・政治がどのような方向に進んでいるのか、情報を正確にとらえ考えなければいけないと話されました。

また、自身が総長を務めた法政大学において、誰もが自由を生き抜ける多様な社会の実現を目指すには、自らが生きる現場において実践しながら知性を磨く、真に自由な思想と行動「自由を生き抜く実践知」を大学憲章としたことも話され、参加者はメモを取るなど熱心に聞き入っていました。

参加者からは「人を尊重し合う大切さを再認識できた」「現状・歴史がわかりやすく、特に江戸から明治にかけての民衆の人権を求める闘争は新鮮であった」などの感想が寄せられました。

～秋晴れの森をゆっくり歩いて～

自然観察会

11月15日(水) 28人

京都大学フィールド科学教育研究センター
上賀茂試験地(京都市北区)

当日は気温は低いものの好天に恵まれ、京都市内の隠れた自然観察コースである上賀茂試験地をインストラクターの案内で歩きました。ラクウショウの気根の群生は見応えがありました。また、パネルを使ってドングリの実の付き方や芽生え、花の時期などのクイズを楽しみました。参加者からは「森を歩く時に、木と葉を見ることを覚えました」「近場にこんないい所があるのがわかり良かったです」などの感想が寄せられました。



稀少で小さな白い花を捜索中！

撮れびあん! 8

日常生活で撮影した、風景、動物、場面など、「テレビアーン!」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!

次回2・3月号掲載予定。
応募方法はHP(二次元コード)確認



「夜、ネットにかかっていたのを救出。動物病院へ搬送しました。」 山城北支部 久保 昌行



プロテスタントに合格し、指導者の資格を取得。定年退職後は

社交ダンスとの出会いは、自宅近くにできたダンス教室をのぞいてみたこと。一目でダンスの魅力に取り憑かれた。

プロテスタントに合格し、指導者の資格を取得。定年退職後は

口さんの周りにはいつも人が集まってくる。今でも街中で教え子に声をかけられたり、一緒に食事に行ったりと慕われている。

社交ダンスとの出会いは、自宅近くにできたダンス教室をのぞいてみたこと。一目でダンスの魅力に取り憑かれた。プロテスタントに合格し、指導者の資格を取得。定年退職後は

お元気ですか



互助組合の府民教養教室で講師として活躍

生涯踊り続けたい

北支部 谷口虹子さん

もできる。私は120歳まで生きて、体が動く限りダンスをする。90歳になったらまた会いに来て。絶対にその頃もダンスをしているから」とチャームिंगな笑顔で話してくれた。

2017年に乳がんを患ったが、幸い早期発見だったため、手術の2か月後にはダンスを再開することができ、周りの人に驚かれたそうだ。

「人との縁に恵まれている」と話す谷口さん。レッスンを探していたところ、ダンスを習いに来ていた方の自宅の2階を借りることができ、現在もそこでレッスンを続けている。30年前に出会ったきりで、当時は

北区に谷口さんを訪ねる。現職時代は3つ子と末の息子、さらに認知症の姑の世話をしなから、養護教諭として、当時としては珍しく性教育やジェンダー教育に積極的に取り組んだ。休み時間に子ども達と取り組んだ健康体操はテレビの取材を受けるなど、とにかくパワフルな谷口さんの周りにはいつも人が集まってくる。今でも街中で教え子に声をかけられたり、一緒に食事に行ったりと慕われている。社交ダンスとの出会いは、自宅近くにできたダンス教室をのぞいてみたこと。一目でダンスの魅力に取り憑かれた。プロテスタントに合格し、指導者の資格を取得。定年退職後は



名前も知らなかった男性に2017年に偶然再会し競技会に出ることに。現在もペアを組んで出場し、孫世代と競っている。「若い人にはなかなか勝てない。キレが違うのよ」と悔しそうな谷口さん。「それでもダンスは幾つになってもできる。健康のために楽しく踊るのも良いし、競く踊るのことも目標に技に出ることを目指すもできる。私は120歳まで生きて、体が動く限りダンスをする。90歳になったらまた会いに来て。絶対にその頃もダンスをしているから」とチャームिंगな笑顔で話してくれた。

最終笑顔で楽しくお話をする谷口さんを見てみると小柄な体のどこにそんなパワーが隠れているのか不思議でならない。谷口さんの周りに人が集まるのは、そのパワーを少しでも分けてもらいたいからかもしれない。

(記 矢野)

3か月

新たな1年のスタートを機にチャレンジしてみませんか?

参加者
募集

チャレンジ私の健康づくり2024

実施期間 2024年1月1日~3月31日

前は57人の組合員がエントリーした「私の健康づくり」。挑戦した方からは「健康づくりのきっかけになった」「今後も継続していきたい」などの嬉しい報告をいただいています。

身体を動かすことは病気にならない身体づくりの基本です。退職互助の仲間と一緒に、目標達成を目指してがんばりましょう!



チャレンジの感想

前回チャレンジャー

西京支部 小屋 涼子

元日からウォーキングをして気持ちよく新年をスタート。大雪の日や用事、寒暖差による体調不良など毎日続けるのは難しかったが、小畑川や竹林公園など洛西の豊かな自然を味わいながらなんとか目標を達成できた。身体を動かすことが健康づくりの第一歩だと実感。この取り組みに感謝、感謝です!

チャレンジ手順

1 下記の種目から自分にあった目標を設定

ウォーキング	30万歩	50万歩	70万歩	100万歩
水中ウォーキング	10時間	15時間	20時間	30時間
ジョギング	30km	50km	70km	100km
水泳	5km	10km	15km	20km
自主目標(上記以外に自分で目標をつくり挑戦する。例) 減量、毎日ラジオ体操など)				

チャレンジの申込はこちら→



←記録管理シート(PDF)

チャレンジ結果&感想の申請(HP)→



2 12月25日(月)までに申込

ホームページ(右記コード)からお申し込みください。

電話(075-752-0540)、または下記申込事項を記載の上、FAX(075-771-6180)、郵送でも可
【申込事項(様式自由)】・組合員番号・氏名・エントリー種目(目標)・記録管理シート送付の要・不要

3 ホームページ退職互助組合員のサイト、「現在募集中の事業」から記録管理シートをダウンロード ダウンロードができない方はお送りしますのでご連絡ください。

4 2024年1月1日~3月31日(3か月)の期間中、記録管理シートに毎日の運動の成果を記入

5 2024年4月8日(月)までにチャレンジ結果と感想(150字以内)の申請

ホームページ(右記コード)、またはチャレンジ結果報告書をFAX もしくは 郵送

※チャレンジの感想は互助組合報2024年5月号に掲載します。

応募多数の場合は、紙面の都合により編集部で選ばせていただきます。なお、掲載に際し、スペースの関係で修正を加えさせていただくことがあります。

※図書カードは5月中旬発送予定。

目標達成した方と
チャレンジの感想を
お寄せいただいた方から
抽選で20名に
図書カード500円進呈!



請求までのホップ・ステップ・ジャンプ!

- 1 領収書を受診月ごとに分ける ※支払月ではありません。
・領収書(コピー可)を仕分けする。①月毎に分ける ②「入院」と「外来」に分ける
- 2 療養補助金請求書を記入 ※1枚の請求書で最大3か月分の請求が可能です。
・自筆署名の場合、印不要です。但し、自筆したもののコピーを使用する場合は、印が必要です。
- 3 療養補助金請求書に領収書をつけて、互助組合へ郵送(提出)
・領収書はコピー可(両面コピー不可)
・領収書は表面か裏面どちらか一方にまとめて添付してください。
・受診月の翌月以降に提出してください(例:12月受診分は1月1日以降に提出)。
・毎月16日締切(16日が休業日の場合はその前日)までに到着していない場合や、内容の確認に時間がかかる場合、翌月の給付に回りますので、ご了承ください。



領収書が A4 サイズ以外の場合

表面左端に重ねてホチキス止め



A4サイズとその他のサイズの領収書がある場合

表向きに重ねて請求書裏面にホチキス止め



(※) 健康保険の高額療養費制度により、還付の対象となる場合は、高額療養費の受給後に健康保険組合や市役所等から送られてきた支給決定通知書(写)を添えて請求してください。

医療費控除に使用する医療給付証明書の注意とお願い



医療給付証明書には、保険診療費の合計と互助組合からの給付額(特約病院・薬局利用の場合は利用額と給付額)が記載されています。確定申告で医療費控除のために必要な方はご連絡ください。

<証明書発行までの流れ>

2月中に2023年1月~12月分までの証明書の発行が必要な場合

- 1 1月16日までに2023年1月~12月受診分の療養補助金請求書を互助組合に提出してください。
※12月分は1月に入ってからご請求ください。

- 2 互助組合に医療費証明書が必要な旨の連絡をお願いします。
組合員番号・氏名・必要な証明期間をお知らせください。
電話、ハガキ、HP(トップページの新着情報欄)、右記コードからも受け付けます。
※発行を希望される際は、ハガキサイズ以上の紙に記入してください。小さな付箋の場合、見落とすことがあります。



申込はコチラ

医療給付証明書・委託払い証明書	
患者氏名	川崎太郎
証明期間	2023年01月 ~ 2023年12月
保険料診療費合計額	447,510円
委託外診療分	318,000円
委託額(5%)	12,225円
医療給付額	117,285円
給付対象額合計	447,510円
療養費給付合計額	270,169円
内訳は別紙	
医療控除申告金額	177,341円

- 3 2月8日以降、順次発送します。
※請求された療養補助金に不備や追加請求がある場合は、3月初旬以降の発行になります。

証明書の形式は特約病院・薬局利用分以外は医療機関ごとではなく、月ごとの給付額の明細になります。確定申告にあたって医療費控除の方法、申告書の記入方法についてはお住まいの地域の税務署に確認してください。

支部だより

北支部

昼食交流会と手作り体験



昼食会場の「さらさ西陣」は、銭湯をリノベーションしたお洒落なカフェで、カラフルなマジョリカタイトルの装飾がレトロな雰囲気醸し出しています。久しぶりに会えた方もおり、楽しいひとときを過ごしました。交流会の後には、隣接する手作り工房「藤森寮」で彫金・ガラス細工の手作り体験をしました。「できるかな」の声もすぐに消え、やり始めるとのめりこんでしまいました。ガラス細工は後日郵送なので、「どんな仕上がりになるか楽しみです」、彫金では「世界に一つだけのバングルができました」との感想がありました。

(記 武藤 明子)

西京支部

社会見学 京都山科 四ノ宮弦楽ふるさとめぐり

天気もよく、元気に弦楽ふるさとめぐりをしました。



山科駅集合後、琵琶奏者の小谷さんの案内で出発。諸羽神社はちょう

どお祭りの日で、琵琶石と磐座を見学。徳林庵では、お地蔵さまが並んでおられて、その中の1体が手に琵琶を持つお地蔵さまでした。十禅寺は、琵琶法師の祖である人康親王を開山として859年に創建されたお寺で、人康親王宮内庁墓にお参りし、四宮大明神で人康親王が祀られた祠にお参りをしました。十禅寺に戻って、小谷さんによる琵琶の弾き語りを楽しみ、人康親王の哀愁を感じました。

(記 岸本 益子)

伏見支部

レインボーラインで三方五湖をめぐる旅

三方五湖に浮かぶ天空のテラス(山上公園)から、眼下の絶景を楽しみ、さかな街では新鮮な海鮮料理に舌つづみ、そして、世界的にも極めて珍しい年縞博物館を訪ねる旅でした。バスの中でのビンゴを楽しみ、また、なによりもお互いの交流を大いに楽しみました。年縞博物館には、45mにもなる7万年の地層という極めて稀な展示物があり、皆さん地球の歴史を読み解くガイドさんの話に聞き入りました。

(記 中地 明)



亀岡支部

桂米二落語会

ガレリアかめおか響ホールで、「京の噺家」桂米二さん・桂二豆さんの落語会があり、話芸の世界を満喫した楽しい時間となりました。参加者の感想を一部紹介します。

- ・正統派の米二さんの落語は是非聴きたかった。
- ・大変面白く笑いでいっぱいになりました。
- ・寄席にも行きたくなりました。
- ・話術の巧みさに引き込まれ、話芸を堪能しました。
- ・市内小学校に教えに来ておられるので、身近に感じました。



・来年もこのような企画を楽しみにしています。

(記 数井 洋次)

他府県支部事業案内 タンゴ・ラテンの名曲鑑賞と季節の弁当を味わう 他支部の方歓迎!

バンドネオンとギターによるアルゼンチンタンゴやラテンの名曲演奏を鑑賞し、「井筒」の料理を味わいます。

日時: 2024年2月9日(金) 11時~13時40分 受付: 10時30分~

場所: 井筒北座ビル5階 京阪「祇園四条駅」より徒歩2分 阪急「京都河原町駅」より徒歩5分

費用: 他府県支部員3,000円、他支部員3,500円 定員: 40名(応募者多数の場合は抽選、他府県支部員を優先)

※抽選の場合、締切後1週間以内に抽選結果を連絡します。

申込: 2024年1月16日(火)締切 岡本新一まで(氏名・年齢・住所・電話番号を明記のこと)

チケット・ガイド

申込締切日
12月25日(月)

- ・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



申込はこちら

申込方法

ホームページまたはFAX075-771-6180で。郵送も可。用紙は自由。

※フ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

2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

● 展覧会 ●

進撃の巨匠 竹内栖鳳と弟子たち

生誕160年を迎える京都画壇のカリスマ、竹内栖鳳と彼の導いた弟子たちの快進撃に迫ります。

福田美術館

1月18日(木)～4月7日(日)

取扱料金 一般 1300円

※障がい者本人とその付添人1名



竹内栖鳳《猛虎》福田美術館蔵 前期(部分)

は900円(要証明)

※前期・後期で展示替あり

モネ連作の情景



《ヴェトゥイユの教会》1880年油彩、カンヴァス50.5×61.0cm サウサンプトン市立美術館 @Southampton City Art Gallery

国内外のモネの代表作約70点が一堂に会し、モネの代名詞として日本でも広く親しまれている〈積みむら〉〈睡蓮〉などをモチーフとした「連

作」に焦点を当てながら、時間や光とのたゆまぬ対話を続けた画家の生涯を辿ります。

大阪中之島美術館5階展示室

2月10日(土)～5月6日(月休)

取扱料金 一般 2070円

大高生 1170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)

特別展 コスチュームジュエリー 美の変革者たち

シャネル、デオール、スキヤパレッツ



シャネル・ネックレス(花モチーフ)1900年代
ガラス、メタル 製作・メゾン・クリボロ

コスチュームジュエリーとは

宝石や貴金属といった高価な素材を使用せずに、ガラスやメタル、半貴石などの素材で衣服との相性を重要視して作られた装身具で、シャネルによって広く普及しました。約400点が一堂に会する日本初の展覧会です。

京都文化博物館

2月17日(土)～4月14日(日)

取扱料金 一般 1260円

大高生 810円

※障がい者本人とその付添人1名は無料(要証明)

● 音楽 ●

中川晃教&京フィル ブリリアントコンサート

ミュージカルやコンサートの第一線で活躍中の中川晃教の歌声を、京フィルの演奏にのせてお届けするミュージカルコンサート。

京都芸術劇場 春秋座

2月17日(土) 14時開演

取扱料金 一般 7200円

全席指定

大阪交響楽団 みんなで楽しむザ・クラシック

大人も子どもも本格的なクラシックを楽しく聞けるコンサートです。

出演 四方典子(ソプラノ)

谷村悟史(テノール)

大阪交響楽団メンバー

文化パルク城陽ふれあいホール

2月18日(日) 14時開演

取扱料金 一般 1080円

3歳～高校生 630円

全席指定

小山豊&新田昌弘 津軽三味線デュオ

津軽三味線をリードするトップ奏者が登場!異なる流

派の二人が織りなす音色は必聴です。

演目 津軽じょんから節

全国民謡メドレー

リベルタンゴ ほか

京都府立文化芸術会館

2月23日(金祝) 14時開演

取扱料金 一般 3700円

ペア 7000円

全席指定

オルガニスト・エトワール 石丸由佳

パイプオルガン×プラネタリウム、耳と目で楽しむ新感覚コンサートです。パイプオルガンによる宇宙関連の作品に合わせて、天井いっぱい星を投影します。

オルガン・石丸由佳

ナビゲーター・本部勲夫(元京都市青少年科学センター学芸員)

プラネタリウム担当

京都コンサートホール

2月23日(金祝) 14時開演

取扱料金 一般 1350円

全席指定

● 音楽劇 ●

『テラヤマキャバレー』 Inspired by Shuji Terayama

寺山修司が今生きていたら何を想い、何を表現したのか。舞台は生と死が交錯するキャ

バレー

バレー

バレー

バレー

バレー

バレー

バレー

表紙指導のことば

絵画

平林 唯
(梅美台小学校)

『11ぴきのねこ だろんこ』のお話の続きを描こう!というところから想像を膨らませていきました。ローラーやスタンプを使って存分に楽しみ、パスでの仕上げでは、お話のその後、冬になって雪が降った時のきょうりゅうのジャブやねこたちの様子を想像し、夢中になって描いていました。雪の中で楽しそうに遊ぶ声が聞こえてくるような素敵な作品になりました。



ティム・バートン監督と俳優ジョニー・デップがタッグを組んだ名作『チャーリーとチョコレート工場』で人々に夢をもたらした『チョコレート』の魔術師、ウィリー・ウォンカの若き日が描かれる『ウォンカとチョコレート工場のはじまり』。工場を築く前の『はじまり』は、魔法に次ぐ魔法に包まれてときめきがとまらない!

『ウォンカとチョコレート工場のはじまり』の翌週には、世界中に夢と感動の体験を提供してきたウォルト・ディズニー・カンパニー創立100周年を記念したアニメーション



『枯れ葉』
© SPUTNIK OY 2023

最新作『ウィッシュ』が公開!ディズニー作品のどの世界よりも前から存在するファンタジーの世界で、願いの力を守るために恐ろしいヴィンランドの名匠アキ・カウリスマキが最高のラブストーリーを連れて、あっけらかんとわたしたちの前に帰ってきた!

『ウォンカとチョコレート工場のはじまり』は8日からT.O.H.Oシネマズ二条、M.O.V.I.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、『ウィッシュ』は15日からT.O.H.Oシネマズ二条、M.O.V.I.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、『枯れ葉』は29日から京都シネマにて公開予定。(京都シネマ・川添ゆうき)

の誇りを失わずにいる労働者たちの現実と、それでも「愛」を信じ続ける恋人たちが描かれる。抑制されたタッチと随所にちりばめられたとぼけたユーモアが愛おしい。突然の引退宣言から6年、フィンランドの名匠アキ・カウリスマキが最高のラブストーリーを連れて、あっけらかんとわたしたちの前に帰ってきた!

『ウォンカとチョコレート工場のはじまり』は8日からT.O.H.Oシネマズ二条、M.O.V.I.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、『ウィッシュ』は15日からT.O.H.Oシネマズ二条、M.O.V.I.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、『枯れ葉』は29日から京都シネマにて公開予定。(京都シネマ・川添ゆうき)

能 狂言…「隠狸」
野村万作、野村萬斎
観世鏡之丞
片山九郎右衛門 ほか
京都芸術劇場 春秋座

春秋座 | 能と狂言
プレトークあり
狂言…「隠狸」
野村万作、野村萬斎
観世鏡之丞
片山九郎右衛門 ほか

● 古典芸能 ●
新春めでたく福来る!お腹を抱えて笑ってください。楽しい古典落語の会です。
出演 桂南光、桂塩鯛、桂米左、桂吉の丞、桂弥つこ
京都府中丹文化会館
1月21日(日) 14時開演
取扱料金 一般 2400円 全席指定

● 落語 ●
新春めでたく福来る!お腹を抱えて笑ってください。楽しい古典落語の会です。
出演 桂南光、桂塩鯛、桂米左、桂吉の丞、桂弥つこ
京都府中丹文化会館
1月21日(日) 14時開演
取扱料金 一般 2400円 全席指定

米朝一門会 新春初笑い
3月9日(土) 17時開演
取扱料金 B席 7000円 全席指定
※3階席です。

バレエ。寺山の詞による多くの昭和の名曲を織り交ぜたこれまでにならぬ音楽劇です。
出演 香取慎吾 ほか
梅田芸術劇場メインホール
3月9日(土) 17時開演
取扱料金 B席 7000円 全席指定
※3階席です。

◆大塚国際美術館
一般 3160円
大学生 2140円
小中高生 530円
※未就学児無料・学生は要証明
※年間取扱チケットの年内最終発送は、12月18日(日)締切、12月20日(水)発送です。12月19日(火)〜1月8日(月)申込分は1月10日(水)に発送します。

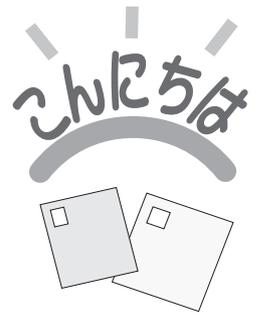
◆京都鉄道博物館
一般 1275円
◆ニフレル
一般 2000円
小中学生 1000円
3歳以上 550円
◆神戸どうぶつ王国
一般 1760円
シルバー(65歳以上) 2800円
小学生 960円
4歳以上 400円

◆琵琶湖フルーzingチケット
一般 2300円
小学生 1150円
※一般1人につき未就学児1人無料
2人目以降は小学生料金

◆京都シネマ 1080円
◆ミュージアムぐるっとパス・関西2023
※利用期限3月31日 880円

◆年間取扱チケット
月曜日までの申込分を水曜日に発送(週1回)します。

2月3日(土) 14時開演
取扱料金 一般 6750円
学生ユース(25歳以下) 2250円 全席指定



10年間の復興支援活動

支援サークル『絆』の仲間と東北・気仙沼に行って来ました。コロナ禍で途絶えていた地元のまつりに京風うどんや抹茶コーナーで参加してきました。復興への新たな息吹を感じました。今回の訪問で、10年間の仮設住宅等への支援

活動に一つの区切りとするつもりです。『絆』の活動を支えてくださった方々に感謝!!

城久支部 井上 孝司

3ニャン三様

ネコ3匹と暮らしている。その内2匹が皮膚病に罹り、毎日懸命に薬を塗っている。根気があるが何とか治したい。みんななかよしとはいかないが、3ニャン三様それぞれに愛おしい。早く病院通いを終わらせたい。

亀岡支部 一木 博

自分史に感動

人生の節目、古希、喜寿、傘寿、米寿、卒寿毎に自分史をその都度発行した。今は90半ばの辰年乍ら、白寿を目指してささやかに生き甲斐を痛感している。内容は、定年退職後に地元自治会等の要職や趣味の会等々に励んだあまたの足跡と数々の思い出を綴っていて楽しい。皆さんも生涯の節目に限らず、思うがままに「自分史」をしたためては如何でしょう。

綾部支部 新庄 幸夫

法律相談



相続放棄期間経過後に借金発覚

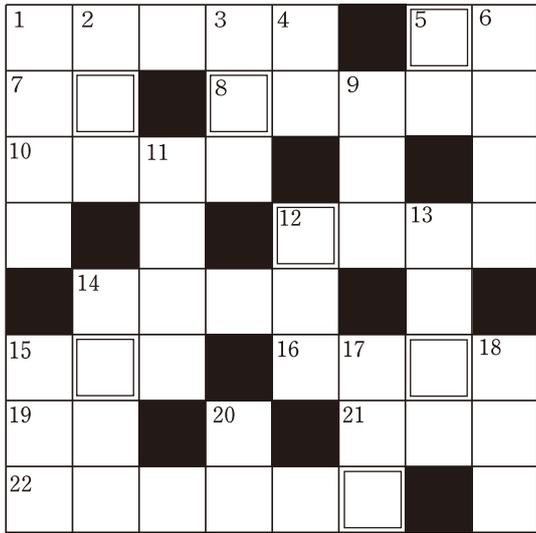
Q 半年前に父親が亡くなり、私は相続放棄の手続をしました。弟は、父に遺産はないと思い、放棄の手続をしなかったところ、その後、債権者から督促状が届き、父に借金があったことがわかりました。弟は相続放棄をすることができないでしょうか？

A 亡くなった親の借金を相続したくない場合、選択肢の1つとして「相続放棄」(民法915条)があります。法定相続人は、自分のために相続の開始があったことを知った時から3か月(熟慮期間)内に相続を放棄することができます。調査に時間がかかるようであれば、家庭

裁判所に請求して熟慮期間を延ばしてもらうこともできます。調査方法としては、遺品を調べたり、個人信用情報機関に問い合わせを行ったり、郵便物などをチェックしたりする方法などが考えられます。相続放棄の手続は、申述書を作成して、戸籍謄本などと一緒に家庭裁判所に提出します。弟さんの場合、熟慮期間後に亡父に借金があることが判明したとのことですね。弟さんは遺産は何もないと信じていたようですので、3か月が過ぎていても相続放棄ができる可能性があります(最高裁昭和59年4月27日判決)。早急に弁護士に相談した方が良いでしょう。

弁護士 村松 いづみ
(京都法律事務所)





25名に図書カードが当たる!!

二重枠の7文字で表されるキーワードを当ててください。
ヒント：無利子だと助かります。

●タテのカギ

- 1 クリスマスホーリーといわれる植物は？
- 2 文楽人形の首から上の部分。「首」と書きます



- 3 ーもの。偽物です
- 4 いま、お出かけしています
- 5 元素記号Auは？
- 6 東北地方の県で面積全国第3位
- 9 ーの見物。第三者の立場から、物事の成り行きを傍観
- 11 アンパンマンの敵役はーマン
- 12 丸くて芽が出ているところから正月の縁起物に使われる多年生水性植物
- 13 波の周期的な長さのこと
- 14 職場との往き来

●ヨコのカギ

- 1 1930年に竣工、太平洋横断の貨客船として活躍しました
- 5 囲碁、将棋などの対局の記録です
- 7 岩より小さく、砂より大きい
- 15 瀬戸内海で一番大きいのはー島です
- 17 中国のー城。故宮ともいいます
- 18 いま見ているのは、クロスワードの？
- 20 シューベルトのピアノ五重奏曲といえは？



- 8 気体用の貯蔵庫
- 10 子守歌
- 12 ー湾。観光スポットは小天桥
- 14 日本に生息する熊はヒグマとーグマ
- 15 ーの呼吸。息がぴった
- 16 ー同源。漢方の根本思想とか
- 19 あまいとつけ込まれます
- 21 マタタビ科のフルーツ
- 22 緑と黄色がありますね
- 22 羊肉の焼肉料理。北海道の郷土料理です

クイズの応募規定▶締切12月末日必着
(正解・呈賞者は2月号で発表)

*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、「こんにちは」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

10月号の答え：百科事典（ハッカジテン）

(応募者486名中、正解者482名)

▼呈賞者（敬称略）

- 琴塚留美子(北支部) 川邊 哲(船井支部)
- 今村ひろみ(上京支部) 上柿真由美(綾部支部)
- 並河 雅也(右京支部) 中村 邦夫(福知山支部)
- 熊木美紀江(右京支部) 大谷 瑞子(宮与支部)
- 渡辺 則子(西京支部) 阿武 克宜(京丹後支部)
- 橋本 建男(左京北支部) 神田 順子(他府県滋賀)
- 植木 昭人(左京南支部) 樋口 典代(他府県大阪)
- 古川 晋治(南支部)
- 小野真太郎(伏見支部)
- 飯田 恒子(深草支部)
- 小寺 幸司(醍醐支部)
- 小早川恵子(乙訓支部)
- 平岡 恵子(宇治東支部)
- 松本佐世子(宇治西支部)
- 藤井 令子(城久支部)
- 富永 直也(山城北支部)
- 井上 文雄(山城南支部)
- 西垣 瑞江(亀岡支部)

☆10月号の解答図



余話

高齢者講習の案内が来た。運転免許証更新の6か月以内に講習を受けたいいけない。期間は6か月もあると悠長に構えて置く。やっと近く講習所へ電話して予約の電話をしたが、電話が繋がらない。十数回目にやっと繋がったと思ったら、次の予約期間は1週間後に電話してくださいとのこと。違う講習所に電話してやっと講習の予約はとれたのだが、それは2か月もあとの日程で、危うく免許失効になるところだった▼長年乗ってきた愛車はもう十数年になる。毎年点検に出しているが、その度に「足元に相当サビが出ています。ラジエーターに微妙な水漏れがあります。そろそろ買い替えが必要では？」などと言われる。まるで自分のことを言われているような思いを抱きながら、「新車を買ったところで、何歳まで車に乗れるのかなあ：」などと思ってしまう▼高齢者にとつてどうやって「足」を確保するかは大きな問題。街中ならタクシー等の利用もできるが、田舎では車は生活必需品でもある。免許証返納に特典が付く市町村もあるが、生涯の「足」が確保できる訳ではない。高齢者と車、難題のひとつであるような気がした。(佐古)



みなさんは「見た目年齢」という言葉をご存知でしょうか。実年齢とは違い、外見から受けるその人の印象を年齢化したのが見た目年齢です。見た目年齢が若く見える人と老けて見える人の差の要因のひとつに「姿勢」があります。姿勢が良くないとおのずと老けて見えてしまいがちです。また姿勢が良くないと腰痛や膝痛を招きやすくなったり、呼吸が浅くなることで呼吸器系の疾患に罹患しやすいといわれています。見た目年齢のためにも、健康管理のためにも正しい姿勢を保ちたいですね。

ではまず、良くない姿勢のタイプを2つご紹介しましょう

猫背

良くない姿勢といえば、やはり猫背。体の中心である背筋が丸くなっているだけで、まるで杖を突いているような姿に映ってしまいます。パソコンやテレビを長時間見ていることで顔だけが前のめりになり、背中が丸まって老けて見えている可能性があるのので気をつけましょう。

ストレートネック

スマートフォンやパソコン作業の多い人に見られやすいストレートネック。顎が突き出て、頭が常に首より前に出ている状態のことを指します。

自分の目線よりも低い位置で作業の多い人は気を付ける必要があります。スマートフォンを見る時は、なるべく視線の高さに持ってきて首や背中の負担を軽減しましょう。姿勢が良くないことで、首や肩が凝り固まらないように、首や肩甲骨を回して、こまめに体をほぐすことも必要です。

それでは、一般的に正常といわれている良い姿勢のポイントをご紹介します。

体に負担の少ない良い姿勢のポイント

- ・耳の穴
- ・肩の先端
- ・大転子（太もも外側の突起）
- ・膝のお皿の後方
- ・外くるぶしの前方

が一直線にあることを目安にしてください。

姿勢を直すためには、まず自分の体がまっすぐになる感覚を身につけるところからはじめてみてください。壁に後頭部とかかとを付け、胸を引き上げるように立ちます。そして視線は真正面を見て肩の力は自然に抜きます。猫背やストレートネックになっている人は、この真っすぐな姿勢に違和感があるかと思います。まずは自分の正しい姿勢を知り、定期的に鏡の前で自分の立ち姿をチェックしましょう。

正しい歩行のポイント

良い姿勢のポイントを掴んでいただいたら次は歩行です。

良い歩行は良い姿勢から始まります。まずは姿勢を正していただいて次の5つのポイントを意識して歩くようにしてみてください。

- ① 胸を引き上げるように立ち顎を引く
- ② 広い歩幅でかかとから着地する
- ③ 出した脚の膝を伸ばし、後ろの脚で体重を前脚に移動させる
- ④ 腕は後ろに振ることを意識する
- ⑤ 目線は真っ直ぐに5メートルから10メートル先を見る

一歩一歩、この繰り返しで歩くようにしましょう。広い歩幅で歩くことで自然と早足になり、活動量が増え心肺機能が活発になり、有酸素運動の効果や下肢の筋力アップが期待できます。

次号では若々しい姿勢の保持と、いつまでも自分の足で歩くために欠かせない筋力アップのための運動方法についてお伝えします。

