

互助組合報退教互版

2025年2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199号 1部20円(購読料は会費に含まれます)

2月号
No.537



第49回教美展出品作品

彫刻

虎視眈々

(80cm×30cm×H60cm)

北波 博

(退教互 北支部)

～今月の紙面～

- ④ 撮れびあん！
私のセカンドライフ
- ⑤ 近郊を歩く
- ⑥ 確定申告お忘れなく
- ⑫ 人生100年 食から元気に！ 第3回

健康チャレンジ 2月チャレンジ実施中！

2月の結果を3/10までにお寄せください。
抽選で2名の方に
「あめんぼ堂 かりんとう(3種類)」
プレゼント！



▲詳細はこちら

互助組合お得な情報

ユーザー名・パスワードともに「 」と入力

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

事務局からのお知らせ

2月の口座引き落としは19日

2月19日(水)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。

給付請求の受付期間と振込日

12月11日～1月16日受付分

↓2月17日送金

1月17日～2月14日受付分

↓3月17日送金

特約病院の契約解除について

【1月31日付】

・京都城南診療所

3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

3月18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

3月19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

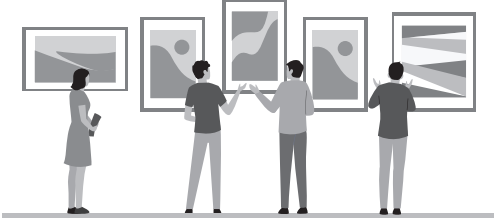
開催案内

入場無料

公益事業 第50回 京都教職員美術展

会期 2025年2月25日(火)～3月2日(日)
午前10時～午後6時 ※入館は午後5時30分まで

会場 京都市京セラ美術館 2階南回廊



50回記念企画

●テーマ出品 「こども」

●3月2日(日) 記念企画 ※参加無料

どなたでもご参加いただけます。

参加希望の方は、開始15分前に各会場の受付までお越しください。

午後1時～ 交流会「教美展50年を振り返る」

会 場：美術館1階講演室

ゲスト：木代喜司、谷口淳一、井口湖山

午後2時30分～部門別鑑賞会

会 場：美術展展示室

展示作品や制作過程について出品者と語らしましょう。

部門ごとに分かれて作品を鑑賞します。

お問い合わせ 文化福祉部 TEL075-771-6188

支部だより

南支部

奈良 春日大社と吉城園見学

春日大社に向かうと、角切された鹿が方々で見られました。朱塗りされた本殿は彩り華やかで、回廊には銅製の燈籠がズラリと吊るされており、藤浪之屋では明かりのともった燈籠が幻想的でした。国宝殿では、平安時代に貴族から奉納された絵巻、舞楽に使用された楽器や装束などが収蔵されていました。その後、志賀直哉の旧居や、檜皮葺きの浮見堂、吉城園の庭園などを鑑賞し、よく歩き、よく観て、充実した研修会になりました。



(記 中村 育子)

宇治東支部

松殿山荘 文化財見学とお茶の会

木幡にある松殿山荘を訪ねました。広いお庭が眺望できる大書院で、山荘や山荘流茶道の歴史・理念のお話を聞きし、干菓子と抹茶をいただきました。眺望閣からの眺め、室内のモダンな意匠、茶室のたたずまい、紅葉の美しさ、庭園の趣きを堪能しました。心は丸く、行いは正しくあるべきだという、この山荘を作った高谷宗範さんの考えが、○(丸)と□(四角)の形となって、建物や庭の随所に隠されているということで、それを探し出す楽しみもありました。



(記 梅原 健史)

亀岡支部

グラウンド・ゴルフ大会

恒例のグラウンド・ゴルフ大会を開催。ゆったりと、そして真剣に大会を楽しみました。地面の状態が少し荒れ気味だったので、ボールが想定外の動きをすることが多く、「こりゃ、むずかしいぞ」との声が飛び交っていました。ゲームの合間には、あちこちで久しぶりの会話が弾み、会員相互の親睦と交流を深める絶好のスポーツの場となりました。

(記 数井 洋次)



北桑田支部

寄せ植え教室

今回の教室では、美山町でFLOWER SHOP MANiMANiをひらいておられる大上宗人さんを講師にお招きして寄せ植えを行いました。6種類



の花々を植木鉢型のバスケットに思い思いに植えました。今年の冬は、参加された方の玄関先やリビングに綺麗な寄せ植えが彩りを添えることでしょう。

(記 小畑 学)

余話

もう30年以上も前のことですが、わが子の保育園の親子活動で花背へキャンピングに行った時、フキノトウを見つけて子どもも大人も次々に摘んでいました。すると地域の方が「全部採らんと少しだけ残しておいてね」と言われました。それは来年もフキノトウが出てくれるようにということでした。▼「荒野に希望の灯をともし」という、医師 中村哲氏のアフガニスタンでの活動の記録映画を見ました。戦乱と干ばつによる飢えと渇きで瀕死の人々を救うため、クナール川という水量の多い川から水を引き、乾いた大地をよみがえらせる活動です。雪解けにより水位が上がって、堰の工事ができなくなりそうになりました。しかし、川の流れを注意深く観察されるうちに、自然の理というものを体験して、難工事を完成にと導いていかれました。自然をコントロールする、自然を征服するという考えではなく、自然と共存する、自然の中に溶け込むように人も自然の一部として常に自然とかかわりながら守っていくという姿勢です。▼自然の恵みを受けつつ守ることが、いま求められているように思いました。

(山本)

撮れびあん! 15

日常生活で撮影した、風景、動物、場面など、「トレビア〜ン!」な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、HPまたは郵送で送付。(送り先は表紙下連絡先参照。)

次回3・4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。



申込はこちら



「昇る太陽に背中を押されて」

西京支部 安田 均



建立された歌碑と筆者

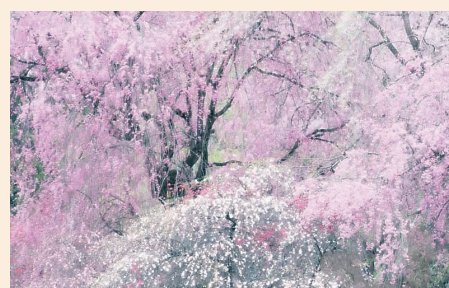
脳梗塞後、京都府立中丹支援学校を副校長で職場復帰、定年退職してから見える世界が変わりました。風にさえ色がついているのではないかと考えるほど、見るもの全てが愛おしくなったのです。その様な思いを表現できないかと思っていたところ、福知山市文化協会が三段池公園の短歌を募集していたので、**春桜夏は水鳥秋紅葉冬雪踏み湖岸の夢よ**と詠って応募すると、まさかの入選。歌碑として建立されました。これをきっかけに、私の歌を選んでくださった女性選者の勧めで、彼女が主催している丹波歌人社に入会し、月に1回仲間たちと歌を詠み、



風の色を感じて
短歌を通して新たなつながり

福知山支部 山口 秀樹

新聞に2首ずつ自分の短歌を投稿しています。**雨降れば虹がでるよと微笑んだ全盲の君今ピアニスト**
この短歌が新聞に掲載されると、毎週通っている通所リハビリテーションセンターの女性利用者さんに、「実体験ですか?」と話しかけられました。私がボランティアで英語を教えていた全盲の女の子が、実際にピアニストの夢を叶えたことを伝えると、「感動した」と涙を流されました。短歌を通して新たなつながりが出来ることを実感した瞬間でした。



「桜色煌めく春のフォトグラフ君に貰った夢のはじまり」
教え子の作品とそれを詠んだ歌 【撮影: 片岡 司】

「出会えたら素晴らしい人と心打たれる風景はたくさんある。出会う前、見る前に諦めちゃいけない」という、母校学習院大学の先輩である宮崎駿監督の言葉が、脳梗塞で生死の境を彷徨い、救急車の中で走馬灯をみた私の胸にジワリと沁みました。

短歌を愉しみ、人とのつながりを実感するようになった昨年、35年ぶりに教え子の一

JR「亀岡」駅⇒(50分)⇒神応寺⇒(10分)
⇒養仙寺⇒(15分)⇒蔵宝寺⇒(10分)
⇒金光寺⇒(15分)⇒耕雲寺⇒(12分)
⇒極楽寺⇒(12分)⇒東光寺⇒(60分)
⇒JR「千代川」駅

近郊
を
歩く

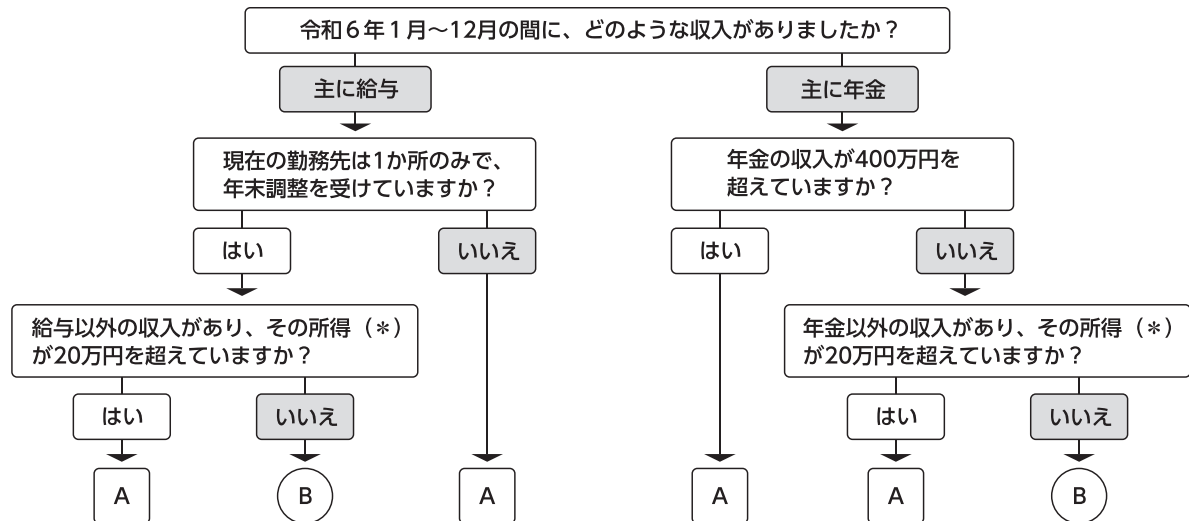
A photograph of a cemetery in the Philippines. The foreground and middle ground are filled with numerous small, uniform, rounded tombstones, likely made of stone or concrete, arranged in rows. These small monuments have a simple, rounded design with a small cross or symbol on top. In the background, there are several larger, more ornate monuments, including one with a tall, slender, columnar structure and another with a more complex, multi-tiered design. The cemetery is surrounded by lush green trees and foliage, creating a serene and somewhat somber atmosphere. The ground is covered with dry leaves and some small plants.

[illegible]
$$\begin{array}{c} 0 \\ 7 \\ 7 \\ 1 \\ (2 \\ 2) \\ 0 \\ 6 \\ 9 \\ 1 \end{array}$$

確定申告 お忘れなく

※確定申告は、1年間の所得に対する税金を計算し、税務署に申告することで過不足を精算する手続きです。

確定申告の簡易フローチャート * 営業や農業、不動産収入等のある方は、税務署にご相談ください。



* 所得とは「収入」から必要経費を除いたもの。収入の種類によって、所得額の算出方法は異なります。所得の求め方は、国税庁HPをご参照ください。

A …確定申告が必要です。

* 退職所得のある方が確定申告書を提出する場合は、退職所得を含めて申告する必要があります。

B …確定申告の必要はありません。

* ただし住民税の申告が必要な場合があります。お住まいの市町村にお問い合わせください。

その他、医療費控除や寄附金控除（ふるさと納税など）の適用を受ける場合など、各種控除を受けたい場合は確定申告が必要です。

医療費控除を受ける方へ

医療費控除とは、病気やケガの治療で支払った金額が、年間10万円を超えている場合に申告できる制度です。ただし年間の総所得金額が200万円未満の場合は、医療費が所得の5%（例えば総所得金額等が150万円の場合は7万5千円）を越えていれば申告することができます。また、医療費控除の特例として、「特定一般医薬品等購入費」を支払った場合は、「セルフメディケーション税制」を受けられます。その場合は、通常の医療費控除の適用はできません。

* セルフメディケーション税制…本人や家族のために1万2千円を超える対象医薬品を購入した場合に受けることが可能

医療費控除の申告時、互助組合の「療養補助金給付」は差し引いて申告する必要があります。「医療給付証明書・委託払い証明書」をお持ちの方は、「医療控除申告額」を申告してください。



給付対象額合計額 447,510円
療養費給付合計額 270,100円
内訳は別紙
医療控除申告金額 177,410円

医療給付証明書・委託払い証明書	
患者氏名	証明期間 2024年01月～2024年12月
患者氏名	互助 太郎
保険料診療費合計額	447,510円
〔委託外診療分〕	310,000円
〔委託外診療分〕	137,510円
〔医療機関別内訳〕	
14,520円	〇〇薬局
110,650円	××総合病院
12,340円	△△医院
※委託払い、医療機関より委託を受け口頭裏面に記載しております。	
合計	447,510円
療養費給付合計額	270,100円
内訳は別紙	
医療控除申告金額	177,410円

上記のとおり証明いたします。
2025年2月15日
一般社団法人京都府教職員互助組合
退職互助部
京都市左京区南禅院川町4-13
TEL 075-752-0540

【税務署からのお知らせ】

確定申告期間は令和7年2月17日(月)～3月17日(月)までです。
各税務署の確定申告会場等については、事前に各市区町村広報誌等でご確認ください。

※会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です。入場整理券は会場で当日配付しますが、LINEを通じたオンライン事前発行も可能です。オンライン事前発行の詳しい方法は国税庁ホームページをご確認ください。

ご存知ですか?



高額療養費制度について

高額療養費制度とは…健康保険証を使って支払った1か月の医療費の自己負担額が高額になった時、手続きをすることで自己負担限度額を超えた分が加入している健康保険（国保、協会けんぽ等）から払い戻しが受けられる制度です。自己負担限度額は、70歳未満・以上および所得区分により異なります。（下表参照。但し、今年8月から上限額引き上げの方針を厚生労働省が発表しています。）

互助組合の療養補助金は高額療養費など公費負担で還付給付されるものや、健康保険の付加給付等がある場合は、その相当額を給付対象から除きます。高額療養費が支給された場合は、支給決定通知書(写)を添えて、請求してください。

■70歳未満の方（3割負担）

適用区分		1か月の自己負担限度額	4回目以降の自己負担限度額
ア	年収 約1,160万円～	252,600円+ (総医療費－842,000円) × 1%	140,100円
イ	年収 約770～1,160万円	167,400円+ (総医療費－558,000円) × 1%	93,000円
ウ	年収 約370～770万円	80,100円+ (総医療費－267,000円) × 1%	44,400円
エ	年収 ～370万円	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税者等	35,400円	24,600円

■70歳以上の方

適用区分		窓口負担	外来の自己負担限度額 (個人ごと)	入院+外来の自己負担限度額 (世帯ごと)
現役並み	Ⅲ 年収 約1,160万円～	3割	252,600円+ (総医療費－842,000円) × 1% 4回目以降140,100円	
	Ⅱ 年収 約770～1,160万円		167,400円+ (総医療費－558,000円) × 1% 4回目以降93,000円	
	Ⅰ 年収 約370～770万円		80,100円+ (総医療費－267,000円) × 1% 4回目以降44,400円	
一般	年収 約156～370万円	2割または1割	18,000円 (年間上限144,000円) ※1	57,600円 4回目以降 44,400円
Ⅱ 住民税非課税世帯				24,600円
Ⅰ 住民税非課税世帯 (所得が一定以下)			8,000円	15,000円

※1 月あたりの自己負担限度額に加えて、年間の自己負担限度額が設けられています。所得区分が一般世帯、または市民税非課税世帯の区分に該当する方について、計算期間（毎年8月1日～翌年7月31日）における外来の自己負担額の合計が**144,000円**を超える場合、超えた額は加入している健康保険から払い戻しが受けられます。互助組合の療養補助金は、高額療養費制度により還付される額については給付対象としていないため、144,000円を超過した額については、請求されましても療養補助金給付は出ませんのでご承知おきください。

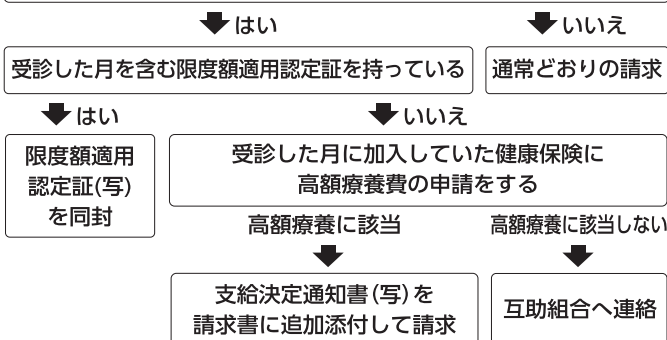


入院しました。支払いが高額になりそうです。
どうしたらよいですか。



互助組合へは右の手順でご請求ください。
高額療養費については、健康保険から支給がありますので、健康保険に申請してください。

69歳以下の場合：同じ月に1つの病院・薬局で保険診療費を57,600円を超えて支払った
70歳以上の場合：同じ月に外来・入院あわせた保険診療費を80,100円を超えて支払った
住民税非課税の場合は、表の金額を超えて支払った



高額療養費制度では加入している健康保険を通して事前に「限度額適用認定証」を取得し、支払いの際に窓口に表示することでひと月の支払金額（レセプト毎）が自己負担限度額までで済みます。

ご自身の限度額がいくらになるか、高額療養費制度による払い戻しの手続きについては加入している健康保険にお問い合わせください。

チケット・ガイド

申込締切日
2月25日(火)

- ・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FAX075-771-6180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)



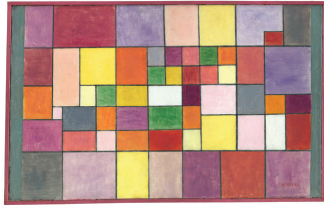
今月のチケット・ガイド
申込はこちら

支払方法

4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

パウル・クレー展 — 創造をめぐる星座 —



パウル・クレー 《北方のフロアのハーモニー》
1927年 パウル・クレー・センター (リヴィア・クレー寄贈品)

ベルンのパウル・クレー・センターとの学術的な協力のもと、キュビズム、表現主義、ダダ、シュルレアリスムといったクレーと同時代の美術動向にも注目。他作家の作品とあわせて展示し、クレーの独

自性、同時代性、交流などにも焦点を当てた展覧会です。

兵庫県立美術館

3月29日(土)〜5月25日(日)

取扱い金 一般 1620円

大学生 1170円

※高校生以下、障がい者とその付添人1名は無料(要証明)

空想旅行案内人 ジャン・ミッシェル・フォロン

ベルギーが生んだユニークなアーティスト、フォロンの絵画や写真、ポスター、彫刻やオブジェ、アニメーションなど約230点を、空想旅行をするような気分で楽しめま

あべのハルカス美術館

4月5日(土)〜6月22日(日)

取扱い金

一般 1530円
大高生 1170円

※障がい者とその付添人1名は当日料金の半額(要証明)

音楽

チェロアンサンブルの愉しみ

日本が誇るトップチェリスト5名がアルティに集結!

出演 上森祥平、上村昇、河野文昭、林裕、藤森亮一

府民ホールアルティ

3月15日(土) 18時開演

取扱い金 B席一般 3700円
B席学生(25歳以下) 2200円

※学生は当日要証明
全席指定

春休み特別企画 ケロポンズ ファミリーコンサート

「エビカニクス」で大人気。うたって、おどって、ケロポンズと遊ぼう!

京都府中丹文化会館

3月23日(日) 13時30分開演

取扱い金 一般 1000円

※2歳以上有料

全席指定

双子ソプラノデュオ 山田姉妹 童謡コンサート

「歌い継ぎたい日本のうた」を透明感のある美しいハーモニーでお届けします。

曲目 花の街、故郷、雨やどり、にじ、トルコ行進曲 他

京都府中丹文化会館

3月30日(日) 14時開演

取扱い金 一般 1000円
全席指定

※3歳以下入場不可

トリオ・リベルタ コンサート

クラシック、映画音楽、タング：あらゆるジャンルを網羅する奇跡のトリオ!

出演 石田泰尚(ヴァイオリン)

中岡太志(ピアノ・歌)

松原孝政(サクソフォン)

文化パルク城陽ふれあいホール

4月6日(日) 14時開演

取扱い金 一般 3780円

高校生以下 1800円

全席指定

大萩康司&朴葵姫 ギターデュオリサイタル

繊細な音色と詩情あふれる「音の詩人」大萩康司と、世界が注目する「トレモロの女王」

朴葵姫との共演です。

京都コンサートホール小ホール

4月12日(土) 14時開演

取扱い金 一般 4200円

全席指定

※25歳以下の方は当日証明証呈示で500円返金

ディズニー・オン・クラシック 夢とまほうの贈りもの 2025

歌って、踊って、心躍る、豪華ライブエンターテインメント。『夢』と『まほう』の音楽体験をお楽しみください。指揮 辻 博之

出演 オークストラ・ジャパン

日本人ヴォーカリスト

ナビゲーター：ささきフランチェスコ

ロームシアター京都メインホール

5月18日(日) 17時30分開演

取扱い金 S席 8400円

全席指定

ミュージカル

ミュージカル 「ボニー&クライド」

アンチ・ヒーローの傑作「俺たちに明日はない」で描かれた鬱屈とした時代、犯罪に手を染め刹那を生きた二人の若者の輝きを、ワイルドホーンの珠玉の音楽で彩る、待望の新演出版の上演です。

表紙作者のことば



彫刻

北波 博
(退教互 北支部)

ある日、家のどこかから消え入りそうな猫の声が聞こえてきて、日毎に弱っていった。これは大変と大探しをして壁の隙間に子猫を見つけた。ミルクを飲ませ、洗うと白い猫だった。聞くところによるとシャムがっている猫は気が強いらしい。この子も気が強く、小さな虫を狙う姿は野生そのものだった。そんな野生を表現したつもりです。

『シュレック』・『ボス・ベイビー』をはじめ数々の傑作アニメーションで世界中に笑いと涙を届けてきたドリムワークス・アニメーションが記念すべき30周年に贈る『野生の島のロズ』。心が芽生えたロボットのロズと動物たちとの出会いが、壮大な冒険へと導いていく。綾瀬はるか、柄本佑など豪華キャストが吹替を担当し、大人も子どもも魅了する物語に彩りを加える。冒険アニメーションに心を躍らせたあとは、心を揺さぶるラブストーリーを、『ファーストキス I S T K I S』

ゆき監督タッグで、愛する人と歩む人生の意味について問いかける。第77回のカンヌ国際映画祭で「審査員特別賞」を受賞し、12分間に及ぶスタンディングオベーションを浴びたサスペンス・スリラー『聖なるイチジクの種』



『聖なるイチジクの種』
©Films Boutique

『S』は、倦怠期を迎えていて不仲だった夫を事故で亡くした主人公が、もう一度若き日の夫に出会うというタイムトラベルもの。名脚本家・坂元裕二と、『ラストマイル』大ヒットも記憶に新しい塚原あ

ジクの種』。22年に実際に起きた社会問題となった、ある若い女性の不審死に対する市民による政府抗議運動が苛烈化するイランを背景に、家庭内で消えた護身銃をめぐる変貌していくある家族を描き出す。圧政などの社会的問題をうまく絡めながら、予測不能な展開に目を奪われる。『野生の島のロズ』は7日からT.O.H.O.シネマズ二条、MOVIX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、『ファーストキス I S T K I S』は7日からT.O.H.O.シネマズ二条、MOVIX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、『聖なるイチジクの種』は14日から京都シネマにて公開予定。(京都シネマ・川添ゆうき)

落語

- ① 矢崎広、海乃美月、小西遼生、有沙瞳、太田将熙 他
- ② 柿澤勇人、桜井玲香、小西遼生、有沙瞳、吉田広大 他
- ③ 森ノ宮ピロティホール
- ④ 4月26日(土) 17時開演
- ⑤ 4月29日(火祝) 12時開演
- ⑥ 4月29日(火祝) 17時開演
- 取扱い金 一般 13000円 全席指定

文楽

4月文楽公演「義経千本桜」

人形浄瑠璃文楽の三大名作の一つ「義経千本桜」を通して上演！見どころ、聴きどころ満載の名作です。字幕あり。

- 国立文楽劇場
- 4月20日(日)
- ① 第一部 10時30分開演
- ② 第二部 15時開演
- 取扱い金 一等席 5360円

- ③ 第三部 18時30分開演
- 取扱い金 一等席 4800円
- ④ 第四部 18時30分開演
- 取扱い金 一等席 4800円 全席指定

桂塩鯛 独演会

府立文化芸術会館
4月13日(日) 13時30分開演
取扱い金 一般 3400円 全席指定

※25歳以下の方は当日証明証提示で500円返金

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

◆京都鉄道博物館

◆ニフレル 一般 1275円

◆神戸どうぶつ王国

一般 中学生以上 1760円
小学生 1280円
4歳以上 960円

◆琵琶湖フルージンブチケット

一般 2400円
小学生 1200円

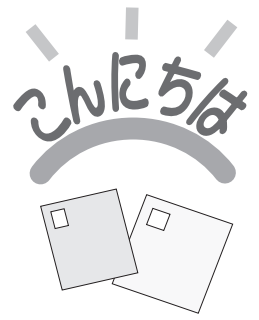
◆大塚国際美術館

一般 3160円
大学生 2140円
小中高生 530円

※未就学児無料。学生は学生証提示



年間取扱
チケットは
申込みは
こちら



もう一つの楽しみは…

クイズの解答を考えるのも、脳トレと思いやっていました。最近では、当選者の中から知った方のお名前を探すのが、もう一つの楽しみになりました。

右京支部 栗山 明子

1日1品を続けて

退職して12年。退職後始めた1日1品料理作り。レシピの数がこの間2000を超えました。

西京支部 森 晋一

柚子の楽しみ方

元気に過ごしています。小さな柚の木に実が10個なりました。お料理に少しとって、あとはジャムにします。楽しみ！

左京北支部 安達 珠江

筋トレの効果

3月に退職してから、週3回の筋トレを始めたところ、効果てきめん！ビンのフタを開けられるようになったり、とても速く歩けるようになったり。これからも頑張つて続けていこうと思います。

宇治東支部 谷口 里美

亀の冬眠

息子がもらってきて20年ほどの亀。いつもは外の水槽にいたのですが、寒くなってきたら家の中で冬眠させます。今回も11月末から家の中に入れました。廊下に水槽が置いてあるのですが、太陽の暖かい日差しがあるとちょっと動いたりしています。春までおやすみなさい。

城久支部 熊崎 雅美

大切な家族と最期まで

我が家の愛犬ミューは16歳で、人間の年齢では96歳です。8月から寝たきり生活になり、食欲もなくなり心配しましたが、復活して元気になりました！大事な家族ですから、最期まで見守ります。

山城北支部 村田 万里子

人生100年時代

人生100年という時代になりました。あと僅かでの実践者になります。今のところ目標は果たせそうなので、自重自愛の暮らしをしています。80名いた、なごや会の同級生も10名程度になりました。学徒動員の語り部の最後のランナーになりそうです。

北桑田支部 小畑 弘

至福の時

冬の朝の楽しみは薪ストーブで沸かしたコーヒーを飲むこと。炎の揺らめき、薪の爆ぜる音を聞きながら飲むコーヒーは最高です。まさに至福の時。

福知山支部 真下 正寿

ウォーキング続けています

ここ1年半程毎日ウォーキングを続けています。互助組合からの啓発が大きなきっかけになり、毎日記録用紙に歩いた歩数の記入をしたり、1か月の平均も出したりして、自分の励みにしています。

舞鶴支部 羽賀 玲子

法律相談



自分の死後の手続を委任したい

Q 私には配偶者も子どもも兄弟姉妹もいません。私が亡くなった後、親戚や知人に負担や迷惑をかけたくないのですが、どうしたらよいでしょうか。

弁護士 村松 いづみ
(京都法律事務所)

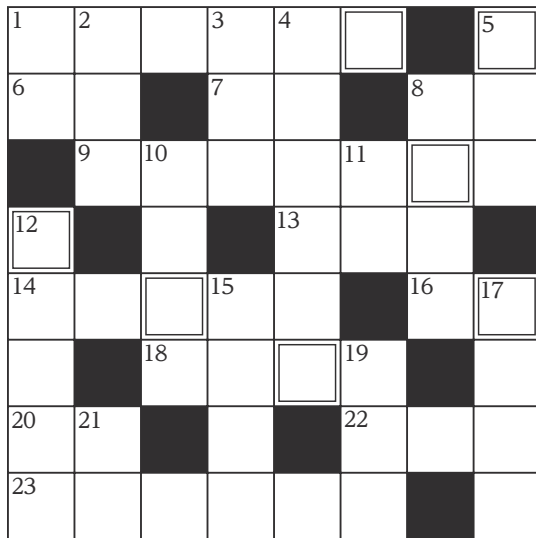
必要な諸手続、病院や施設の支払や費用精算、自宅の賃貸借契約の解除や明渡手続、親戚や知人友人などへの連絡など。但し、相続分や遺産分割方法など相続に関する内容については遺言書で定めなくてはなりません。また生前の財産管理なども別の契約になります。

死後事務に要する費用は、委任する人にあらかじめおおよその金額を預けておくことになるでしょう。金額は委任する内容によって異なります。死後の手続のことがご心配な方は、是非、弁護士にご相談ください。

A 生前に、あなたの死後の諸手続を弁護士などに委任されることをお勧めします。これを死後事務委任契約と言います。なお、この契約は、必ずしも専門家しかできないものではありませんので、信頼できる友人などに依頼することもできます。

死後事務委任契約では、自由に幅広い内容を依頼することができます。例えば、葬儀や埋葬方法、行政についての





クイズの応募規定▶締切2月末日必着
(正解・呈賞者は4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



Googleフォームに変更しています。返信メールは届きません。



25名にQUO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・春の足音が聞こえる

●タテのカギ

1 2月8日、12月8日は――
――供養の日

2 照度の単位

3 映画「第三の男」のテーマ曲で知られる民族楽器

4 キリスト教の聖人ウァレンティヌスに由来する、――デー

5 香り松茸、味――とは、物事にはそれぞれ長所があるということ

8 ナースとも。現在は性別問わずこう呼ばれる

10 野良仕事をしない領主の美しい手に例えたシラウオの別名、――ウオ

11 正六面体には12本ある

12 紙製の力士の人形を乗せた台を叩いて勝負を競う遊び

15 アメリカ――は2023年6月に「条件付特定外来生物」に指定された

17 1970年に打ち上げられた日本初の人工衛星の名

19 秘密を暴き明るみに出すこと。真相を――する

21 日本産業規格に合格した製品につける、――マーク

1 立春の頃、その年初めて吹く強い南風

6 地球全体の約70%は海、約30%は――

7 夕方は「たそがれ時」、明け方は「かわ――時」

8 欲に限りが無いことのとたとえ。――の年を鶴が羨む

9 英国南部にある世界文化遺産の環状巨石群

13 現在の京都府北部の旧国名

14 アイヌ語で「チャクチャク・カムイ」という野鳥

16 上杉謙信が敵に送ったものの

18 木琴の一種でアフリカにルーツを持つ鍵盤打楽器

20 顔――、頭――、象形――

22 南十字星は英語でサザン

23 一青窈の「ハナミズキ」の歌詞に出てくる色

●ヨコのカギ

1 立春の頃、その年初めて吹く強い南風

6 地球全体の約70%は海、約30%は――

7 夕方は「たそがれ時」、明け方は「かわ――時」

8 欲に限りが無いことのとたとえ。――の年を鶴が羨む

9 英国南部にある世界文化遺産の環状巨石群

13 現在の京都府北部の旧国名

14 アイヌ語で「チャクチャク・カムイ」という野鳥

16 上杉謙信が敵に送ったものの

18 木琴の一種でアフリカにルーツを持つ鍵盤打楽器

20 顔――、頭――、象形――

22 南十字星は英語でサザン

23 一青窈の「ハナミズキ」の歌詞に出てくる色

11月号の答えは
「銀杏並木」でした
イナギナミキ

応募者539名で、536名が正解でした。

▼11月号当選者(敬称略)

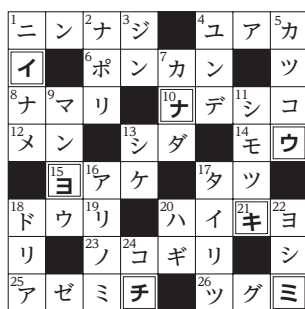
杉森 德行(北支部)
稲垣 智子(中京支部)
広瀬 知子(右京支部)
佐々木兼次郎(右京支部)
井上 肇(西京支部)
田中 俊之(南支部)
坂田麻起子(伏見支部)
住田 珠江(乙訓支部)
平岡 芳子(乙訓支部)
河村 貴之(宇治東支部)
戸田 茂(宇治東支部)
萩原 寿樹(宇治西支部)
島田 尚(宇治西支部)
樋口 孝子(城久支部)
奥田 豊(山城北支部)
山田 京子(山城南支部)
大東 均(北桑田支部)
笹原喜代子(亀岡支部)
谷内久美子(船井支部)
井上 隆史(綾部支部)
武内真佐代(福知山支部)
外賀 禮子(福知山支部)
安達 町子(宮与支部)
白杉 一真(京丹後支部)
廣瀬 哲也(他府県大阪)

12月号の答えは
「サンタクロース」でした

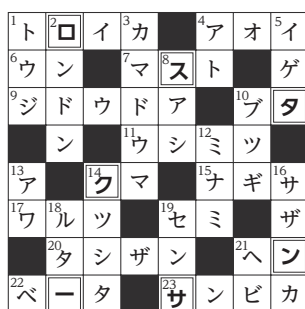
応募者580名で、578名が正解でした。

▼12月号当選者(敬称略)

堀内由紀子(北支部)
岡本 良子(中京支部)
藤山 仁志(右京支部)
森本 弘文(西京支部)
宇野富久子(左京北支部)
大西 雅也(伏見支部)
星野 泰亨(乙訓支部)
松山 雅子(乙訓支部)
木村 広子(宇治東支部)
岸本 靖恵(宇治東支部)
小中 弘美(宇治西支部)
角田 隆俊(城久支部)
鈴木ひとみ(城久支部)
辻井 文子(山城北支部)
松岡 禎夫(山城南支部)
谷村 聡(山城南支部)
山内美佐子(亀岡支部)
続木八州代(綾部支部)
塩見 昭(福知山支部)
今福 志枝(福知山支部)
安藤 啓子(舞鶴支部)
山崎 之栄(宮与支部)
溝尻 洋子(京丹後支部)
森田 啓子(他府県滋賀)
木島 芳春(他府県大阪)



☆ 11月号の解答図



☆ 12月号の解答図



第3回 シニア世代にこそ「間食」のすすめ

近頃食事量が減ってきた、1日2食の時がある、ちょっとほっこりしたい…このようなことはありませんか。

ほっこりしたい時は、好きな飲み物と甘味でリラックスするのがよい気分転換になります。これが、「心の栄養剤」いわゆるおやつです。

食事量が減ることで1日に必要な栄養量が不足し、それを補うのが間食です。エネルギー量は勿論のこと、たんぱく質やミネラル、ビタミン類などを補うようにします。その量は1日に必要なエネルギー量の約10%程度。もう少し欲しいなで止めておきましょう。また、夜食は翌朝にひびくことがあるので控えることが望ましいです。

1品目は、季節の果物のヨーグルトあえです。それなら毎朝食べているといわれる方も多いでしょう。今回はそこにひと工夫しました。

栽培技術の進歩で冬から収穫できるイチゴや冬が旬である国産のキウイフルーツを使います。果物にはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCはコラーゲンの合成や抗ストレス作用などの効果が

あります。また、イチゴは葉酸も多く貧血予防に、キウイフルーツは食物繊維が豊富で腸活に役立ちます。ヨーグルトはたんぱく質やカルシウムを含み、乳酸菌による整腸作用で便秘などを改善する働きがあります。

今回のひと工夫は、アーモンドをトッピングしました。アーモンドは、必須アミノ酸のひとつトリプトファンを含んでいます。

トリプトファンは、睡眠の質の向上や精神状態の安定をもたらすホルモンのメラトニンやセロトニン生成に関わっています。シニア世代に欠かせない栄養成分のひとつです。トリプトファンは、乳製品や大豆製品、卵などにも含まれています。トリプトファンなどの必須アミノ酸は体内では作れないので、食べ物から日常的に摂りましょう。

2品目は、お正月に余った餅をアレンジしました。餅1個分(約50g)が、間食としてほぼ適切なエネルギー量です。

内容などを考えて上手に間食を摂ることで、元気に毎日を過ごしましょう。

フルーツのヨーグルトあえ

◎材料(2人分)

- ・ヨーグルト(無糖) 100g
- ・イチゴ 6個
- ・キウイフルーツ 1個
- ・アーモンドスライス 小さじ2杯



◎作り方

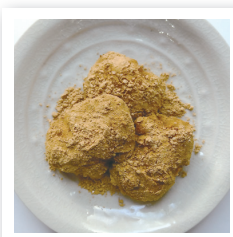
- ①イチゴは洗ってへたを取り、縦半分に切る。キウイフルーツは洗って皮をむき、約1cm厚さの半月切りにする。
- ②容器に①とヨーグルトを入れ、アーモンドスライスをかける。

*作って時間を置くと、キウイフルーツの中のたんぱく質分解酵素にヨーグルトが反応して苦くなるので、時間を置かずに食べましょう(苦み成分は無害)。

きな粉チーズ餅

◎材料(餅1個分)

- ・餅 1個(約50g)
- ・とけるチーズ 大さじ2杯(シュレッドタイプ)
- ・きな粉 小さじ2杯
- ・砂糖 好みで



◎作り方

- ①餅はさっと水でぬらし耐熱皿にのせ軽くラップをして、電子レンジ600w30~40秒餅が伸びるぐらい加熱する。
- ②軟らかくなった餅にチーズを加え軽くラップをして、更に電子レンジ600w20~30秒加熱する。
- ③チーズを包み込むようによく混ぜ合わせ、一口大に丸めて、きな粉をまぶす。

*電子レンジは機種によって加熱状態が違うため、様子を見ながらかけてください。冷凍した餅は加熱時間を長くしましょう。

【果物の食べ方を見直してみませんか?】

果物はミネラルやビタミン類などが豊富ですが、食べ過ぎには気をつけましょう。特に、果物に含まれる果糖は中性脂肪として蓄積されやすいため、食べる量と時間帯を考慮することが大切です。1日の目安量は握りこぶし1個分(約150~200g)。時間帯は、夜よりも日中のエネルギー源として朝食や間食で食べるのがおすすめです。

