

互助組合報退教互版

2025年12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208号 1部20円(購読料は会費に含みます)

12月号
No.546

第50回教美展出品作品



工芸

そりすべり「わーいすべるべーー！」

安達 淳子 (退教互 北支部)

(33cm×11cm)

～今月の紙面～

- ③ 募集 囲碁大会
- ④ 撮れびあん！
お元気ですか
- ⑫ 人生100年 食から元気に 第7回

互助組合お得な情報・ハンドブック

ユーザー名・パスワードとともに「 」と入力

健康チャレンジ実施中！

12月の結果を1/10までにお寄せ下さい。
2名の方にプレゼントが当たります。



▲詳細はこちら

事務局休業日について

12月27日(土)～1月5日(月)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。

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

寒川理事長をはじめ理事会
代表は、11月4日に京都府及び
京都市に対して補助金等の
要請を行いました。

要請では、民間企業が人材
確保のために福利厚生を充実
させている現状等を踏まえ、
互助組合への補助金を通じて
全ての教職員に福利厚生が行
き渡るよう補助金確保を求め
ました。

また、福利厚生を充実させ
るための余暇の確保、人間ド
ック助成事業の拡大・充実、
互助組合事業に参加するため
の（※）厚生専免適用などの
条件整備を求めました。

府教育委員会の仲井管理部
長は、「府の財政状況等から
補助金の凍結解除の状況では
ないが、引き続き、共済・互
助・府の3者協力関係の下、
福利厚生の充実を図つていき
たい」、厚生専免については、
「互助組合事業であつても規
則上は可能であり、対象事業
について引き続き検討した
い」とされました。

人間ドックについては、「共
済組合の検討委員会で再検討

を予定しており、今後、その
結果を踏まえて共済組合で考
えていく」との回答がありました。

京都市教育委員会の樺木総
務部長からは、「全国の状況
から（補助金カット等の）方
向性に大きな変化はなく、交
付は難しいが、可能な支援に
ついては引き続き検討した
い」と回答がありました。

また、新規採用者に福利厚
生を認知してもらい人材確保
につながるよう、「教員採用
パンフレットに互助組合制度
を掲載したい」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



京都市教育委員会樺木総務部長へ
要請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）

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14日受付分
↓12月16日送金

11月17日～12月10日受付分
↓2026年1月16日送金

※請求内容の確認に時間がか
かり、処理が間に合わない
ときは、翌月の給付になる
場合がありますのでご了承
下さい。

12月の口座引き落しは19日

12月19日（金）に引き落しが
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。

インフルエンザ等の予防接種の費用は、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9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9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。

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月中旬以降の発行になります。
また、発行からご自宅に
届くまで時間をおきますので、
確定申告の相談日の予約等は
余裕をもって設定してください。
※詳しくは6頁をご覧ください。

1月相談事業（無料）

1月21日（水）	10時～12時	法律相談	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
「交通事故」「借金の整理」「近隣トラブル」等				

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、
事前予約制で受けます。
- ・必ず電話で2営業日前までに
事務局に申込んでください。
(先着順) ☎075-752-0540

予防接種は給付対象外です

参加者
募集

無料

第62回京都教職員囲碁大会

【会 場】京都教育文化センター

【参加資格】組合員、京都府内の教育関係者とその家族

個人戦と団体戦、
両日とも参加できます！



団体戦

日 程 2026年2月7日(土) 9時30分～17時

募集チーム数 12チーム (最少催行チーム数8チーム)

構 成 3人で1チーム (棋力順に主将・副将・3将)
*支部(地域)にかかわらず、申込可能

出場方法 ①3人1組のチームを作り申し込む または
②1人又は2人で申し込む (1/20締切後、事務局で3人1組のチームを編成します)

試合方法 全対局ハンデ戦・各自持ち時間35分

個人戦

日 程 2026年2月8日(日) 9時20分～16時50分

募集人数 60名

クラス 名人戦 (五段以上)、段位戦 (初段～五段)、級位戦 (1級～5級)、初級・初心者戦
*五段の方は、名人戦か段位戦のどちらかを選択できます。

試合方法 全対局ハンデ戦 (名人戦もハンデ戦になりました)
各自持ち時間35分

■ 申込方法 ホームページまたは右記二次元コードから申込。TEL・FAX・郵送でも申込可。
【申込事項 (様式自由)】①団体戦または個人戦 (出場クラス) ②参加者全員の組合員番号・氏名・参加者区分 (組合員・家族)・棋力・当日の連絡先

■ 申込締切日 1月20日(火)

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



申込はこちら

事業報告

2025年度 退教互文化のつどい

支部サークル発表・吉田恵里香氏講演

11/8(土) 107人 舞鶴市商工観光センター

支部サークルの舞台発表では、舞鶴支部の南京玉すだれ、コーラス、福知山支部のオカリナのサークルが日頃の練習の成果を発揮し、会場は笑いと歌声と拍手に包まれました。



その後、昨年の朝の連続テレビ小説『虎に翼』の脚本を手がけた吉田恵里香氏が「自分らしく生きるとは～小さな『はて？』をチカラに変えて」と題して講演されました。吉田氏は『虎に翼』の柱となつたのは憲法14条(法の下の平等)とし、「人権は空気・酸素のようなものと感じている。普段は当たり前のようにあるけれど、人権が侵されてしまうと苦しくなり、侵され続けると生き続けられなくなる」と話されました。また、「思考することはものすごくエネルギーを使う。いざという時のためのエネルギーを蓄えておくために思考しないことを、多忙になればなるほどやりがちだ。人は思考したことを頭の『引き出し』に入れておくが、どこの引き出しにも入らず、取りこぼしてしまったモノから『偏見』や『差別』が生まれるのではないかと思っている。私たちは人間なのでそこを理性でカバーし、引き出しに入らなかったモノについても考えていく必要があるのではないか」と訴えられ、「自分に関係ないことを寄り添うことが結果的に社会を良くしていくと思うので、みなさんと一緒にやっていければ」と呼びかけられました。

質疑・応答ではドラマ制作などの話で会場が盛り上がりいました。



湧き水が暮らしを豊かにする「かばた文化」

自然観察会

11/13(金) 40人

滋賀県高島市 新旭町針江・マキノ町

針江生水の郷委員会のガイドの案内で針江地区を歩きました。家の外にある「かばた」では野菜を洗ったり冷やしたり、今も日常生活に使われ、当日試飲もしました。

比良山系の湧き水が高島の里を巡り、水田や湖岸のヨシ原を通って琵琶湖へ流れ込み、住民が水辺での暮らしを大切にし、手を加えることで水辺の景観や環境が保たれていることを学びました。

午後は黄色に色づき始めたメタセコイア並木の通りぬけを楽しみました。



かばたの水を飲み比べ。まろやか。

※かばたの見学には針江生水の郷委員会への事前予約が必要です。地域住民によるガイドの案内でのみ見学可。

撮れびあん! 20

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



「舌出しひれ！」
福知山支部 岡本 明生

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、我が家の大愛犬・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 2・3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。



投稿はこちら

お元気ですか

左京区に五十川さんを訪ねる。現職時代は小学校教諭として、「子どものしあわせ」を願って精一杯子どもたちに向き合ってきたが、母の介護が重なり、子どもに全力投球ができなくなつたことから早期退職された。その後、時間にゆとりができてからは趣味に全力投球。山歩き、テニス、スキー、旅行、童話切手の収集・研究など、夫や教職員仲間と過ごした時間はかけがえのない宝物になつた。

自分が楽しむだけでなく人の役に立ちたいと、点訳ボランティアを始めた。その様子は、92年に当紙でも紹介したが、今でも点訳を続けている。当時は1点ずつ点筆でコツコツ用紙に打ち、その作業音を聞いていた夫からは「キツツキさん」と呼ばれていたが、今はパソコン点訳に。「手作業の時は、打ち間違えると点

を消したり、加えたりの修正が大変で裏表の1枚やり直しもあつたけど、今は上書きで書きし、スピードアップ。打った文字の読み上げ機能もあるから確認作業も楽になった。でも、最近はパソコンのアップデートで、初期設定やデータ移行でおろおろしていま

す」とのこと。

これまでに20万頁を点訳。ライトハウス等から何枚かの感謝状を贈呈された。長く続けられる秘訣を尋ねると、「自

己の嗜好とは関係なく依頼があり、新刊も多いので『社会の今』に触れる読書ができる。試験問題集の点訳で、『希望の大学に入れた』『念願の教師になれた』なん

て声をいたぐと本当に励みになる。点訳仲間と喜びを分かち合えるのも幸せ」と。 (記 矢野)

すぐには仲間に引き継いでもらえるように」と。何でも全力投球の五十川さんらしい細やかな気遣いだ。



作業机の前の五十川さん

左京北支部 五十川 静江さん

五十川さんの点

訳が、これからもたくさんの人の知識の泉への道を灯台のように照らし続けてくれることだろう。

訳が、これからもたくさんの人の知識の泉への道を灯台の

ようによらし続けてくれることだろう。

訳が、これからもたくさんの人の知識の泉への道を灯台の

ようによらし続けてくれることだろう。

★ 忘年会・新年会に お得に利用しよう！

レストラン・飲食店・カラオケで使えるクーポン情報

互助組合HP「割引・優待クーポン」へアクセスして、支払い時に割引クーポンを提示するだけでOK！

利用対象：組合員とその家族
注意事項：クーポン記載の注意事項を確認してください



QRコード
クーポンはこちら
パスワードは表紙下



京都ブライトンホテル

割引内容
ランチ・ディナー
コースメニュー10%引

対象店舗
テラスレストラン「フェリエ」
京懐石「螢(ほたる)」 鉄板焼「燔(ひもろぎ)」
中国料理「花間(かかん)」
※前日までに要予約(利用除外日有)

**ビアレストラン
Beer Thirty**

割引内容
飲食料金等の総額から10%引

対象店舗
Beer Thirty 京都三条河原町店
Beer Thirty 京都駅前店

MAYUZUMIグループ

割引内容
飲食料金等の総額から10%引

対象店舗

すいしん	酔心京都駅前店、京すいしん京都駅前店、酒房すいしん(京都駅前店・四条河原町・西院店)、先斗町すいしん本店、御池酔心本店
いろはかるた	接方来
京都駅前店、木屋町本店	京都タワー店、京都駅ビル店
徳兵衛京都駅ビル店	プロント京都駅ビル店
すみか三条木屋町店	サンマルク
先斗町かっぱ寿司	京都伏見店、北山通り店



(株)GANKO(近畿各店)

割引内容
飲食料金等の総額から5%引

対象店舗
お屋敷がんこ 和食寿司がんこ
魚美酒進(うまいさかなでさけすすむ)
※クーポンのプリントアウトが必要です



ジャンカラ

割引内容
ルーム料金(1組)を30%引

対象店舗
ジャンボカラオケ広場(全店)
スーパージャンカラ(全店)




**バリューマネジメント(株)
(全国に対象店舗あり)**

割引内容
乾杯用スパークリングワイン
人数分プレゼント

対象店舗(京都のみ抜粋)
鮑鶴京都鴨川リゾート 平安神宮会館
アカガネリゾート京都東山1925



**寒い冬に
広いお風呂で温まろう**

割引契約 日帰り温泉施設

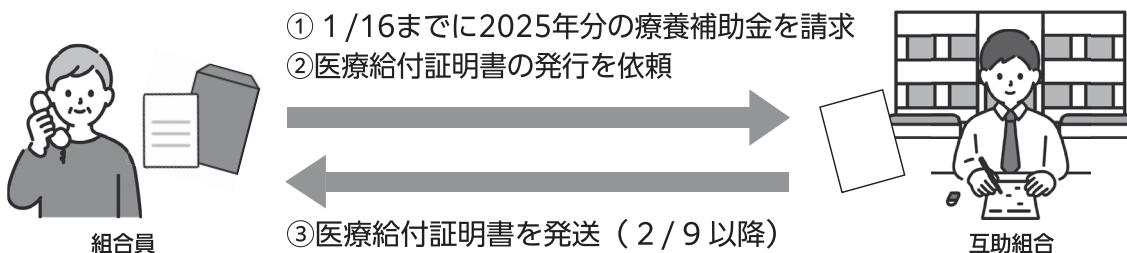
受付で「組合員証」を提示すると割引料金で利用できます。

施設名	所在地・問い合わせ先	料金	利用対象
北白川 天然ラジウム温泉 れいせん京	左京区 075-781-4525	大人1,580円を10%引	本人と同伴者4人まで
京都 嵐山温泉 湯あみ処 風風の湯 (ふふのゆ)	西京区 075-863-1126	大人1,100円(土日祝1,300円)を200円引 小人(3歳以上小学生以下)600円を100円引	本人と同伴者3人まで
京都 竹の郷温泉 万葉の湯	西京区 075-333-4126	大人2,730円を1,830円	本人と同伴者4人まで
玉光湯ひじりのね 伏見店	伏見区 075-925-1126	大人850円(土日祝950円)を50円引	組合員本人のみ
宇治天然温泉 源氏の湯	宇治市 0774-41-2615	タオルセット220円が無料 *GW・お盆・年末年始除く	組合員本人のみ
上方温泉一休京都本館	城陽市 0774-54-1419	大人1,646円(館内着・タオル付)を1,000円	本人と同伴者3人まで
ASOBIYUKU京都るり渓温泉	南丹市 0771-65-5001	大人(12歳以上)800円(土日祝950円)を200円引 小人(4歳以上)400円(土日祝500円)を100円引	本人と同伴者5人まで
スプリングスひよし	南丹市 0771-72-1526	大人850円を200円引 小人(3歳以上小学生以下)450円を100円引	本人と同伴者5人まで

医療費控除に使用する医療給付証明書について 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2025年1月～12月分までの証明書が必要な場合



① 1月16日までに2025年分の療養補助金を互助組合に請求

- * 12月分は1月に入ってからご請求ください。請求方法は、9月に自宅にお送りしている「2025年度版退職互助ハンドブック」4～6頁をご確認ください。
- * 1/17以降に到着した2025年分は、2月に発行する証明書には記載されません。
- * 公立学校共済組合京都支部の保険証をお使いの方は、受診から4か月後の自動給付のため、2月中に発行する証明書には11月・12月受診分は記載されませんのでご了承ください



▲申込はこちら

医療給付証明書・委託払い証明書	
患者氏名	互聯 太郎
証明期間	
保険料診療費合計額	447,510円
委託外診療分	310,000円
委託払い分	177,410円
(医療機関別) 保険料	14,320円 ○○病院
	110,650円 ××× 病院
	12,340円 △△病院
※委託払い：医療機関より委託を受けた医療費にて振替しております。	
給付対象額合計額	447,510円
療養費給付合計額	270,100円
内訳詳細	177,410円
医療控除申告額	177,410円
上記のとおり証明いたします。 2025年1月15日	
一般社団法人京都共済組合退職互助組合 京都府京都市東山区東山4-1-1 TEL 075-712-8010	

② 互助組合に医療給付証明書が必要な旨の連絡

- 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）、上記コードからも受け付けます。
- * 発行希望は、**ハガキサイズ以上の紙**に記入してください。付箋やメモは見落とすことがあります。

③ 証明書は、2月9日以降順次発送

- * 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月中旬以降の発行**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いの地域の税務署に確認してください。
- * 発行からご自宅到着まで時間を要するため、確定申告の相談予約は余裕をもって設定してください。

70歳以上
の方必見！

高額療養費制度 外来 年間上限について

健康保険証を使って支払った医療費の自己負担額が高額になった時、限度額を超えて支払った分について、健康保険から払い戻しが受けられる**高額療養費制度**があります。

高額療養費制度には、**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。

70歳以上の方で、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、請求されても給付対象外となります**のでご承知ください。

請求された受診分について、上記の理由により給付金が出なかった場合、2か月に1回送付している送金・振替通知書にも記載されませんのでご了承ください。



支部だより

西京支部

秋の社会見学ツアー 島原・西本願寺-おもてなし文化探訪

花街島原と西本願寺、対極ともいえる2つの世界を社会見学しました。京都島原にある「角屋もてなしの文化美術館」では、部屋ごとに、壁、床、天井、建具から調度品に至る隅から隅まで、客をもてなすために、主人と職人の贅と技にこだわり尽くした意匠に、驚きと感心の声やため息が漏れ聞かれました。



昼食会場では、3種類ある中から各々選んだ幕の内をいただき、途中、参加者一人ひとり自己紹介をして交流を深めました。

また、店の若主人から島原の歴史を楽しく聞くことができました。午後は、龍谷大学の歴史ある建造物を見学した後、西本願寺を係りの方の案内で拝観しました。道中、支部員による詳しく述べ説明もあり、楽しく充実した1日になりました。

(記 塩見 明彦)

伏見支部

ゆったり山歩き醍醐山

地下鉄醍醐駅に集合して醍醐山へ。希少な植物やキノコの解説を聞き、ゆっくり観察しながら山道へ。途中、有名な「醍醐の花見」の現場がありました。けっこう山道を登ったうえに、狭い場所だったので驚きました。「開山堂」前で出会ったフランス出身のハイカーと、英単語と身振り・表情で何とか伝え合い、ささやかな国際交流。遅い昼食後、由緒あるお堂などを鑑賞しながらゆっくり下山。途中で醍醐山の由来となった「醍醐水」も味わいました。いろんなハプニングありで予定より長い山歩きになりましたが、自然と歴史と人に出会う楽しい1日でした。

(記 星野 正幸)



宇治東支部

宝蔵院・黄檗山萬福寺訪問

まず宝蔵院を訪れ、黄檗僧、鉄眼（てつげん）発願による、一切経（すべてのお経）の版木（木版印刷用の字を彫った板）を見学しました。毎日100人で13年かけて彫ったという6万枚に圧倒されました。これがお経の普及を促し、現在の明朝体の元にもなったとか。鉄眼が、難民救済のため、この事業の資金を2度も投げ出したという話にも感心しました。

次に黄檗山萬福寺を訪問し、昨年、国宝に指定された建物や、多くの仏像を見学しました。ちょうど法要が行われていて、中国語による独特な節回しの読経を聴くことも出来ました。お昼はお寺の食堂で普茶弁当をいただきました。

(記 梅原 健史)



宇治西支部

美山芦生研究林 かやぶきの里探訪

美山町を訪れました。当日は、お天気にも恵まれ、吹く風にも心地よさを感じました。昨年は、今年と同様の計画を立てていましたが、荒天で中止となり、仕切り直しリベンジの取組となりました。今回は、「無理なく秋を見つけに行こう！」ということで、トロッコ道を時間の許す限り歩く京大芦生研究林、昼食は河鹿荘で京地どりの御膳で舌鼓を打ち、午後は、かやぶきの里（日本の原風景）での自由散策で、自分にとっての「秋」を探しました。まだ紅葉には少し早かったですが、久しぶりの仲間たちもいて、笑顔はじけた1日でした。

(記 武尾 正信)



表紙作者のことば



工芸

安達 淳子
(退教互 北支部)

あと1年で退職すると決めた年に、友達からトールペイントに誘ってもらいました。退職してからは夫の介護、父母の介護と色々大変でしたが、忙しい中でもすべて忘れて描いて、作品が仕上がる喜びになりました。

今回は、子ども達一人ひとりを思い浮かべながら描いていましたが、少しずつその笑顔に癒されて楽しく作れました。

キャラクターの可愛さとともに差別や偏見といったテーマが込められた『ズートピア』から9年を経て、待望の続編『ズートピア2』が公開!いつも前向きで夢を諦めないウサギの警官ジュディと、皮肉屋のキツネで、ついに警察官となつたニックがバディを組んで潜入捜査へ。夢の都市ズートピアの謎が明かされる…。

『楓』は、27年にわたり愛され続けるスピーツの名曲「楓」を原案に誕生したラブストーリー。恋人の恵を事故で失ったショックから、亜子

クリスマスの温かな雰囲気が漂う12月には、やっぱりクリスマス映画が欠かせない。人々を描いた群像劇。賑やか



『クリスマス・イブ・イン・ミラーズ・ポイント』
© 2024 Millers Point Film LLC. All rights reserved.

は恵の双子の兄・涼を恵だと思い込み、涼は亜子を悲しませないように恵として振舞う。福士蒼汰と福原遥がW主演、『世界の中心で、愛をさけぶ』の行定勲監督が再び時代を代表するラブストーリーに挑む。

な祝宴に夢中になる大人たち、一方若い女の子たちはこつそりと家を抜け出していく…。詩情豊かな映像表現と実験的な映画作りで高く評価されるタイラー・タオルミーナ監督が描くクリスマスは、騒々しさと美しさと静謐さが混在し、まるで家族アルバムをめくるような、懐かしくも温かい気持ちに包まれる。

『ズートピア2』は5日からTOKYOシネマズ二条、MOVIX京都、イオンシネマ京都桂川・久御山・高の原、T・ジョイ京都、舞鶴八千代館にて、『楓』は19日からTOHOシネマズ二条、MOVIX京都、T・ジョイ京都桂川・久御山・高の原にて、『楓』は19日からT・ジョイ京都、舞鶴八千代館にて、『楓』は19日からTOHOシネマズ二条、MOVIX京都、T・ジョイ京都桂川・久御山・高の原にて、『クリスマス・イブ・イン・ミラーズ・ポイント』は、クリスマス・イブの夜に集まつた、4世代のバルサーノ家の人々を描いた群像劇。賑やか

古典芸能

春秋座 能と狂言

歌舞伎劇場の空間で、花道を橋掛かりにみて、伝統的な能・狂言をお楽しみいただ

く春秋座恒例企画です。

狂言・「孫聟」

能..「屋島」
野村万作、野村裕基
観世鍊之丞

野村萬斎他

京都芸術劇場

春秋座

2月7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

※プレトークあり

※文化庁劇場・音楽堂等における子供舞台芸術鑑賞体験支援事業です。詳細・利用方法は春秋座HPでご確認ください。

歌舞伎

高槻城公園芸術文化劇場
墨塗女

①3月20日(金祝) 11時開演
トリシマホール

②3月20日(金祝) 15時開演
取扱料金 S席 7920円

取扱料金 S席 7020円
全席指定

米朝一門会

出演 桂米團治 桂吉弥
桂米之助 桂二乗
桂米舞

文化・バルク城陽ふれあいホール

2月14日(土) 14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

◆京都鉄道博物館

◆ミュージアムぐるっとバス
年間取扱チケット 1120円
※その他の券種はHPで確認

中村勘九郎 中村七之助
春暁歌舞伎特別公演2026

素顔が垣間見える楽しいト
ークコーナーと、趣向を凝ら
した華やかな演目をお届けし
ます。

艶紅曙接拙
トーケンコーナーと、趣向を凝ら
した華やかな演目をお届けし
ます。

◆年間取扱チケット
年間取扱チケットは
1月1212
7日(水)に発送します。

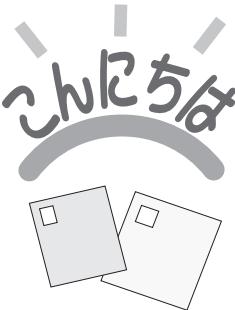


年間取扱チケット
申込は
こちら

映画館へ行こう!

消息

伊根町をアピール



万博で、地元食材の販売をしました。薦池大納言（小豆）やあんぱんは、「生産者です」とアピールし、伊根町の農業を少しでも多くの方に知つてもらうように、頑張つて声をあげてきました。人の優しさに触れ、頑張る若者の姿に元気をもらいました。万

博自体には課題も感じました
が、いろいろ勉強になりました。

富与支部 櫻尾 智子

朗読会で楽しいひと時

月に1度、自宅に5人が集つて朗読会らしきものを始めました。芥川龍之介の「桃太郎」に始まり、絵本「父は空母は大地インディアンからの手紙」を終えたところです。おしゃべりも含めて楽しい時間を過ごしています。

中京支部 安川 恵美子

2年前の春、42年間の教員生活にピリオドを打ちました。退職前からやりたいことが2つありました。1つは舞鶴市引揚記念館の語り部、そしてもう1つは舞鶴陸協に所属して審判員になること。ともに実現し、充実した日々を送っています。

舞鶴支部 谷岡 亮

11月号12頁「近郊を歩く」最終段落5行目の「石山丈山」は「石川丈山」の誤りでした。お詫びして訂正します。

法律相談

相続人の確定（戸籍の広域交付制度）



Q

先月、父が亡くなり、母と私を含めた子2人が相続人です。相続手続をするためには、どこまでの戸籍謄本等が必要でしょうか。

A

被相続人が亡くなつたら、遺産を相続出来
る人（相続人）を確定しなければなりません。あなたの場合は、本当に母と子2人だけが相続人なのか、他に子どもなどはないか、などを戸籍謄本で調べる必要があります。そのためには、父の出生時から死亡までの連続したすべての戸籍謄本などを本籍地の自治体で取得しなければなりません。ですから、亡くなられた方が何度も本籍地を変更していた場合には、時間や

手間がかかることはもとより交通費・郵便代などの費用もかかります。

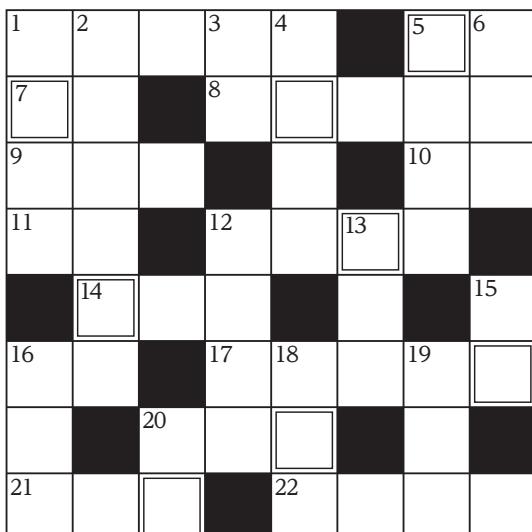
これについて、2024年3月から本籍地以外の自治体

でも、被相続人のすべての戸籍謄本等を取り寄せることができる制度ができました（戸籍証明書等の広域交付制度）。但し、この制度を利用できるのは、被相続人の配偶者や子（直系卑属）、親（直系尊属）などに限られます。あなたは子ですから、最寄りの自治体でこの制度を利用することができます。

この制度を利用できない人の場合には、従前どおり、各本籍地で取得するしかありません。

弁護士 村松 いづみ
(京都法律事務所)





クイズの応募規定 ▶締切12月末日必着
(正解・呈賞者は2月号発表)

*支部名、氏名、組合員番号、紙面の感想を明記のうえ、互助組合まで。ハガキ、FAX、HP(右記コード)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。

クロスワードクイズ

10月号の答え：読書週間(習慣)(ドクショウカウ)
(応募者515名中、正解者501名)

10月号当選者 (敬称略)

佐々井良一(北支部)	中山 和則(綾部支部)
川上 純子(北支部)	橋本 茂(舞鶴支部)
原田美智子(上京支部)	青木 美文(舞鶴支部)
石野眞理子(右京支部)	茂籠のぞみ(宮与支部)
濱田真里子(西京支部)	鍵 律子(宮与支部)
山中 成夫(西京支部)	土出 博美(京丹後支部)
迫田 恒夫(左京北支部)	高井 幸夫(他府県滋賀)
深尾 則子(東支部)	
増山 真弓(伏見支部)	
岡野 安孝(乙訓支部)	
笠嶋 純教(宇治東支部)	
尾瀬美知子(宇治東支部)	
若林百香里(宇治西支部)	
奥田 佳代(宇治西支部)	
上口 淳子(城久支部)	
大仲 順子(山城南支部)	
西村 洋二(山城南支部)	
廣瀬 正春(亀岡支部)	

☆ 10月号の解答図



25名にQUOカードが当たる!!

●タテのカギ
1 「本格的に雪が降り積もる頃」を表す、二十四節気の21番目
2 新年の挨拶状。そろそろ
キーワードを当ててください。
ヒント：光の波に包まれて

2 「重棒」の8文字で表される
5 「昆虫記」で有名なのは
ファーブル、では「動物記」は?
6 北欧のスカンディナビア半島とヨーロッパ大陸に囲まれた、——海
12 漢字で「子子」と書く幼虫
13 童謡「赤とんぼ」の歌詞。
15 英語でシルバーフィッシュという
ユという、紙などを餌とする害虫
16 首都はナイロビ。——共

7 甲骨文字や青銅器文化で
知られ、「商」とも呼ばれる
中国最古の王朝
8 和名を「自鳴琴」という
樂器の一種
9 「碎」と書く、自分の息
子を指すへりくだつた言い

11 「坂の上の雲」の著者、
——遼太郎
12 鉄砲伝来、宇宙センター
13 といえどこの島は?
14 「坂の上の雲」の著者、
——遼太郎
15 「碎」と書く、自分の息
子を指すへりくだつた言い
16 14 年末に催す宴会、——会
17 14 年末に催す宴会、——会
18 14 年末に催す宴会、——会
19 14 年末に催す宴会、——会
20 14 年末に催す宴会、——会
21 14 年末に催す宴会、——会
22 14 年末に催す宴会、——会
23 14 年末に催す宴会、——会

●ヨコのカギ
1 鉄砲伝来、宇宙センター
2 1368年に朱元璋が建国した中国の王朝
3 昔の女房言葉で「波の花」といえば
4 「少額貯蓄非課税制度」の通称
5 「昆虫記」で有名なのは
ファーブル、では「動物記」は?
6 北欧のスカンディナビア半島とヨーロッパ大陸に囲まれた、——海
7 甲骨文字や青銅器文化で
知られ、「商」とも呼ばれる
中国最古の王朝
8 和名を「自鳴琴」という
樂器の一種
9 「碎」と書く、自分の息
子を指すへりくだつた言い

10 正式名を「スポーツ振興
投票」というサッカーラン
11 話の内容に矛盾が無いよう
う、——棟を合わせる
12 一年の労をねぎらうため
年末に催す宴会、——会
13 1368年に朱元璋が建国した中国の王朝
14 「坂の上の雲」の著者、
——遼太郎
15 「碎」と書く、自分の息
子を指すへりくだつた言い
16 14 年末に催す宴会、——会
17 14 年末に催す宴会、——会
18 14 年末に催す宴会、——会
19 14 年末に催す宴会、——会
20 14 年末に催す宴会、——会
21 14 年末に催す宴会、——会
22 14 年末に催す宴会、——会
23 14 年末に催す宴会、——会

余話

2年前の交通事故の件、先月漸く決着がついた。不可能と思われた後遺障害は、12級に認定。損害賠償額は、予想を遥かに上回る額で確定。先月、弁護士事務所で諸書類に名前を記入する事で、突然唐突に最高の形で終了した▼事故直後の救急病院の誤診。詐欺主義の加害者側損保会社の要求。一部上場の損保会社であつても、私が丸腰であることを見透かして、フェイクぎりぎりの報告書にサインを求めてくる。懇懃な口調で、承諾書の説明の電話を入院中にもかけてくる。五月雨的に次々送つてくる文書に悩む悪夢の日々が、従弟からの1本の電話で一変した▼自動車保険について精通している従弟から「弁護士特約」の話を聞き、無自覚に自動車保険にその特約を付けていたことが判明。有能な弁護士に出会えて、複雑怪奇な手続きや、民事の示談交渉等全て頼もしくお任せした▼自分を評価出来る事は、事故直後から行動の記録(事故状況、通院、手術、リハビリの日時)、ありとあらゆる領収書の保管がきていたことだ。野放図でいい加減な私が2年間続けた奇跡を、誰が何と言おうと「よくやった」と褒めている。

人生
100年

から元気に

公益社団法人京都府栄養士会 管理栄養士
中野 敬子・山下 良子 (元京都市立学校栄養教諭)

第7回 季節の野菜を上手に使って…

料理を彩る緑黄色野菜として人気のブロッコリーは、貧血予防に繋がる鉄や葉酸、免疫力や美肌効果が期待できるビタミンC、食塩を体外に排出するカリウムも多く含んでいます。また、便通をよくする不溶性食物繊維も多いです。さらに、野菜の中ではしば抜けてたんぱく質を多く含むなど、栄養価の高い野菜です。そのブロッコリーにツナを加えたナムルを紹介します。

栄養豊富なブロッコリーですが、ブロッコリーに含まれるビタミンCやカリウムは水に溶け出しやすいため、予洗いで長時間水につけると失われてしまいます。そのため、ボウルに水を張り、茎の部分を持って水の中で振り洗いすると、短時間でつぶみの中にある汚れや虫が落とせます。また、茹でるより、電子レンジで加熱するのがおすすめです。食感良く仕上げるポイントは、加熱前に水をかけることです。加熱時間は電子レンジの機種によって異なるので、様子を見ながら調整しましょう。

【加熱時間と水の量】

1/2株 大さじ1 600Wの電子レンジで2分半
1株 大さじ2 600Wの電子レンジで4分

ブロッコリーとツナのナムル



◎材料（2人分）

- | | |
|-----------|------------|
| ・ブロッコリー | 100g |
| ・にんじん | 1/4本 (50g) |
| ・ツナ缶（油漬） | 小1缶 (70g) |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| ・いりごま | 小さじ2 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |

◎作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚く剥き短冊に切る。にんじんは薄い短冊切りにする。
- ②耐熱ボウルに①と水大さじ1強を振り入れ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで3~4分加熱する。
- ③②に油を切ったツナ缶を加え、鶏がらスープの素、いりごま、ごま油で和える。

【ブロッコリーが指定野菜に追加！】

ブロッコリーは2026年度から国の指定野菜に追加されます。これは、近年ブロッコリーの消費量が増え、食事に欠かせない野菜として定着してきているからです。また、栄養価が高いため健康志向の高まりとともに注目されています。指定野菜になることで国が安定した供給や価格を維持するための対策を強化します。これにより、消費者は、今までよりも手に入れやすく、価格も安定することが期待されます。

次は、今が旬の野菜、かぶを使ったポタージュスープです。かぶは柔らかく、煮物やスープ類、生でサラダなどいろいろな料理に使えます。今回かぶは皮をむき、茎や葉も一部しか使いません。無駄なく食べるために、例えば、千切りにした皮と小口切りにした茎と葉にちりめんじゃこを加えて炒め、調味すると変わりきんぴらに。また、油揚げを加えてだし汁で煮て醤油で調味するとちょっとした一品になります。

かぶは白い根の部分と葉の部分では含む栄養素が異なります。根の部分はビタミンCなどを含み、葉はβカロテンを多く含んでいます。βカロテンは、細胞の酸化を防ぎ若々しさを保ったり、がんや動脈硬化などを予防したりする効果が期待されます。βカロテンは体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは、鼻や喉の粘膜、毛髪や目、皮膚等の健康維持に必要です。そして、肺など呼吸器系統を守る働きもあるといわれています。

かぶのポタージュスープ

◎材料（2~3人分）

- | | |
|------------|----------------|
| ・小かぶ | 2~3個
(200g) |
| ・玉ねぎ | 1/4個
(60g) |
| ・かぶの葉 | 1株分
(60g) |
| ・バター | 10g |
| ・豆乳（牛乳でも可） | 200ml |
| ・塩 | 適量 |
| ・黒こしょう | 少々 |
| ・水 | 200ml |
| ・コンソメ顆粒 | 小さじ1/2 |



◎作り方

- ①かぶは皮を厚く剥き、4~6等分のくし形に切る。玉ねぎは1cm幅に切る。
- ②鍋にバターを入れて火にかける。バターが溶けたら、①を入れて塩をふり、かぶが透明になるまで炒める。
※しっかりと炒めて、旨味と甘みを引き出します。
- ③②に水とコンソメ顆粒を入れ、蓋をして弱火~中火で10分ほど煮る。
- ④かぶの葉は柔らかく茹で、冷水に取り、水気を絞って1cm幅に切る。
- ⑤③の野菜が柔らかくなったら、木べらで粗くつぶす。
- ⑥⑤に豆乳を加えて弱火であたため、④のかぶの葉を加えて、塩、黒こしょうで味を調える。