

退教互だより



第197号

2023(令和5)年9月10日

発行

一般財団法人 三重県退職教職員互助会

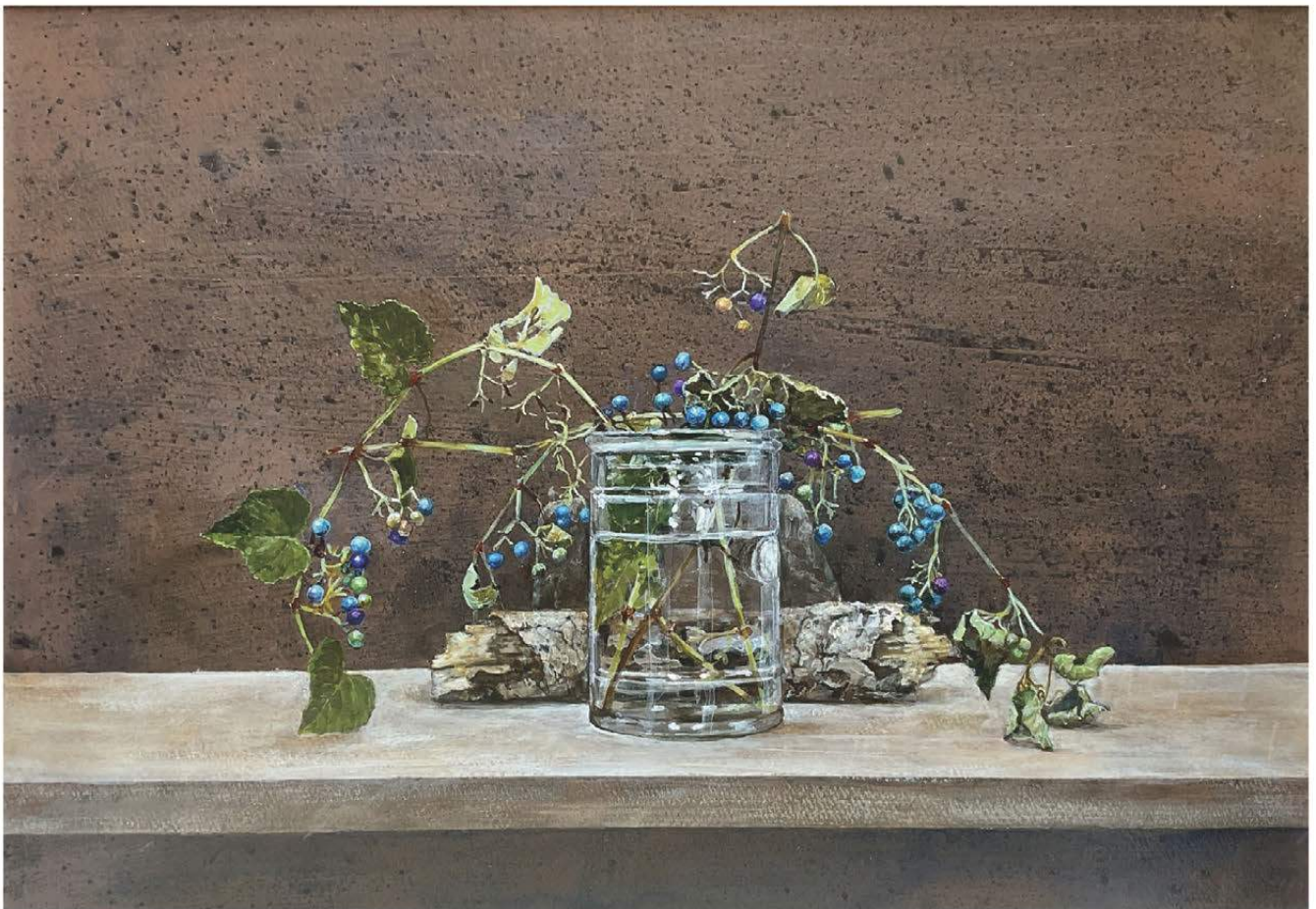
〒514-8577 津市桜橋2丁目1 4 2

三重県教育文化会館内

☎<059>226-5235

三重退教互

検索



のぶどう

こばやし つね やす

小林 庸泰 (紀南地区)

主な目次

保存版『名湯を訪ねる』(最終回)

- ② 新役員紹介・給付状況
- ③ 表紙に寄せて・県立美術館(広告)
- ④ 事業決算①
- ⑤ ②
- ⑥ 「熊野古道を歩く」募集
「冬の寄せ植え教室」募集
- ⑦～⑩「名湯を訪ねる」(保存版)
- ⑪ (有)学校厚生会より(広告)
- ⑫ 生きがい活動
- ⑬ 地区のつどい(員弁)参加記
班長のみなさま方へ(お礼)
- ⑭ ニューイヤーコンサート募集
劇団四季「キャッツ」募集
- ⑮ ご冥福をお祈りします
- ⑯ 事務局より プラザ洞津(広告)

2023(令和5)年度 理事・監事・評議員のみなさんです

今年度の評議員・役員は以下のとおりです。理事・監事・評議員の任期は2025年度の定時評議員会までとなります。どうぞよろしくお願いたします。

(敬称略)

役職名	名前	会員種別(所属)	役職名	名前	会員種別(所属)
理事長 (代表理事)	山門 真	現職会員(三教組委員長)	評議員	本田 実	現職会員(三教組副委員長)
副理事長 (代表理事)	山下 隆久	現職会員(小中校長会長)	評議員	小林 宏行	現職会員(小中校長会副会長)
常務理事 (業務執行理事)	森田 定	退職会員(元退教互副理事長)	評議員	森井 博之	現職会員(県立学校長会書記)
理事	辻 成尚	現職会員(県立学校長会長)	評議員	下村 純也	退職会員(前退教互常務理事)
理事	寺沢 幸信	退職会員(退教互代表世話人)	評議員	畠山 正巳	退職会員(前退教互代表世話人)
理事	庄下亜也子	現職会員(三教組書記次長)	評議員	森 公子	退職会員(前退教互相談員)
理事	大塚 英郎	現職会員(公立学校職員互助会事務局長)			
監事	古市 早苗	退職会員(学生協専務理事)			
監事	黒田 喜昭	現職会員(三教組書記長)			
監事	井岡 圭志	退職会員(退教互相談員)			

退教互の事業 給付状況

	種 別	実績(2023年4月~6月)		
		件数	金額	
給 付	医 療 等	医療補助金(69歳以下)	3,954	24,944,700
		医療補助金(70歳以上)	4,562	23,517,900
		療養見舞金(医療費公費負担者)	89	862,000
		ドック補助金(退職会員)	275	1,925,000
		ドック補助金(現職会員)	338	1,014,000
	慶 弔	長寿祝金	131	1,310,000
		供華料(退職会員)	75	1,500,000
		弔慰金(現職会員)	2	60,000
	合 計	9,426	55,133,600	
貸付	普通生活貸付(現職会員)	1	500,000	



表紙に寄せて

「のぶどう」

紀南地区 こばやし つね やす
小林 庸泰

小林 庸泰 さんのプロフィール



- ・1953年、熊野市井戸町生まれ。武蔵野美術大学卒業。
- ・大紀町(旧紀勢町)立錦中学校から御浜町立御浜中学校まで勤務。2013年退職。
- ・グループ展等参加。

前はよく見かけた場所になく諦めかけた時に、道端の荒地で枯れ木に繁茂するノブドウを見つけました。

青・紫・黄など、濡れ色で宝石のように変化する色味の実と、移ろいゆく朽木の樹皮の質感に魅かれて題材にしました。

【画材】アクリル画・ワトソン紙

広告

【三重県立美術館 企画展のご案内】

三重県立美術館では、多彩な企画展を開催しています。秋のお出かけに、是非お立ち寄りください。

日根野作三展

2023年7月1日(土)～
9月24日(日)

観覧料：一般 1,000円
学生 800円
高校生以下無料

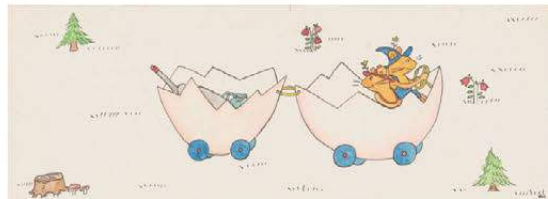


《急須》1958-59年、多治見市美濃焼ミュージアム蔵

現在の三重県伊賀市に生まれ、陶磁器デザインの先駆者として知られる日根野作三(ひねの さくぞう・1907～1984)。山茶窯、国立陶磁器試験所で活躍し、戦後に独立すると、東海、関西の陶業地をめぐり、手仕事による近代的な感覚を持つ生活工芸「クラフト」の普及に努めました。本展では、各地に残る作品と資料からその生涯をたどります。

宮城県美術館所蔵 絵本原画の世界2022-23

2023年10月7日(土)～12月10日(日)
観覧料：一般1,000円 学生800円 高校生以下無料



山脇百合子《ぐりとぐら》26～27頁原画 宮城県美術館蔵

幼少期に上質な美術体験を与える絵本づくりを目指して福音館書店より1956年に創刊された月刊絵本「こどものとも」。幅広い分野の作家たちがさまざまな技法を取り入れ、自由な表現で絵本制作を手掛けました。本展では、宮城県美術館が所蔵する草創期の原画コレクションから選りすぐった魅力あふれる作家・作品の数々を紹介いたします。

【お問い合わせ】 三重県立美術館

〒514-0007 三重県津市大谷町11番地
<https://www.bunka.pref.mie.lg.jp/art-museum/>

TEL. 059-227-2100(代表) FAX. 059-223-0570
開館時間：9時30分～17時(入館は16時30分まで)
休館日：毎週月曜日(祝日の場合は開館、翌平日休館)

事業決算

三重県退職教職員互助会の2022（令和4）年度決算の概要は以下のとおりです。なお、この決算については、5月19日に監査を受け、6月8日の第1回理事会および6月22日の定時評議員会において承認を受けました。

退職会員数が現職会員数を上回るようになって8年が経過し、年々その差は拡大しています。それに伴う、掛金収入の減少、医療補助金等の給付額の増加等、退教互の財政を取り巻く財政状況は年々厳しくなっています。

1. 会員について

2021年度末に45歳以上で退職した現職会員571人中、566人が退職会員に異動しました。また現職会員として新たに375人を迎えました。（加入率89.3%）



2. 事業の概要

教育文化事業 (生きがい事業)

退教互は、退職した教職員の「健康」「暮らし」「生きがい」を支援するための様々な事業を行っています。2022年度に実施した事業の概要は次のとおりです。

ア. 一般事業

事務局企画事業

事業名	内容	実施時期	参加数
教育文化事業	御園座歌舞伎	10月3日	36人
	<ミュージカル>		
	キャッツ①	8月18日	58人
	キャッツ②	11月17日	30人
	キャッツ③	1月25日	35人
	ニューイヤーコンサート	1月7日	91人
文化教養事業	フラワー・アレンジメント教室	5月18日	23人
		5月26日	12人
	園芸教室	11月30日	65人
		12月1日	64人
福利相談室	法律相談	年間	39件
	税・財務相談	年間	37件
指定宿泊施設利用補助	1泊につき2,000円補助(年度内2回まで)	年間	806件
スポーツ事業	ゴルフコンペ	5月11日	100人
人材バンク事業	「三重の人蔵」登録者	年間	登録者529人
	「三重の人蔵」活動支援助成金	年間	56校

カルチャー事業

三重県教育文化会館との共催で「熊野古道を歩く」（年間1回）や、カルチャー教室（会員以外も参加可）を行っています。

事業名	実施日	参加者数
熊野古道を歩くシリーズ「馬越峠」	11月12日	52人

イ. 地区事業

退教互では、県下を13地区に分け、会員向けの生きがい事業を行っています。

事業名	実施日	内容
地区のつどい	5～6月	5地区実施(8地区中止)

ウ. その他

会員に対する広報事業として6・9・3月に「退教互だより」（193～195号）を発行し、退職会員・遺族会員・各所属に配付しました。

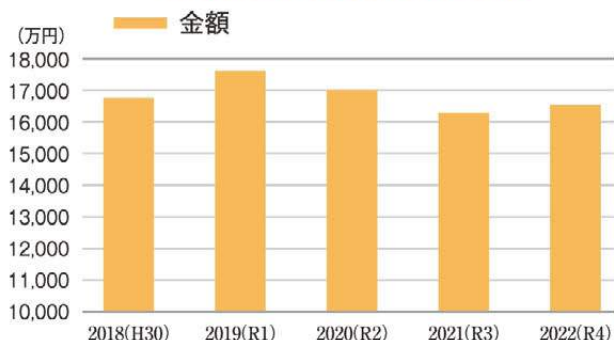
毎年6月号には「別冊保存版 医療補助金」を配付しています。

退職互助事業 (健康を支える事業)

退教互の中心事業である医療費補助給付額の直近 5 年間の推移は下表の通りです。

昨年度は、総額 1 億 6,624 万円で、3年ぶりに増額に転じました。コロナ禍のもと、控えていた受診や申請が一定戻ってきたものと推察されます。今後は、コロナ禍以前の件数・金額に戻るものと予想されます。

医療費補助金の推移



退教互では、医療費補助金の他、「長寿祝金（古希、喜寿、米寿、白寿）」の給付、「人間ドック補助」などの給付事業を行っています。

2022 年度の実績は以下のとおりです。

種 別	金額(円)
医療補助金	156,048,200
遺族医療補助金	5,700,400
療養見舞金	4,500,000
脱退一時金	3,694,814
弔慰金（現職）	120,000
供華料（退職）	6,890,000
長寿祝金	9,270,000
人間ドック（現職）	13,095,000
人間ドック（退職）	9,513,000

信用事業 (生活を支える事業)

2015（平成 27）年度退職者より、互助年金の新規募集を停止しています。

加入者への配当については、三菱 UFJ 信託銀行が 0.005%、三井住友信託銀行が 0.001%の利率（1月1日時点）で運用しました。<2023（令和 5）年 6 月で「互助年金」事業は終了しました>

また、現職会員への貸付事業は、普通生活貸付 5 件、2,500 千円でした。

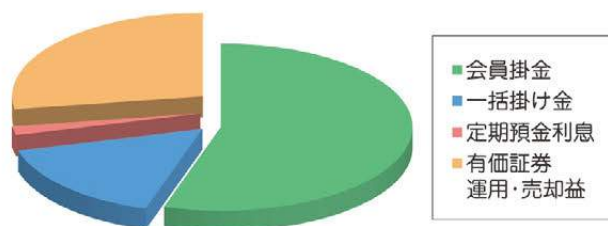
3. 財政の状況

2022(令和 4) 年度、退職会員数と現職会員数の差はさらに広がりました。現職会員数の減少に加え、50 歳代中頃（会員数として一番人数が多い年齢層）の会員が、掛金納入期間（35～55 歳までの 20 年間）を終了し、退職会員へ異動していく時期とも重なり、掛金収入の減少がさらに続くことが予想されます。

加えて、医療補助金や長寿祝金をはじめ、退職会員への給付金額の支出増も予想されます。財政面で大変厳しい時代が続きます。

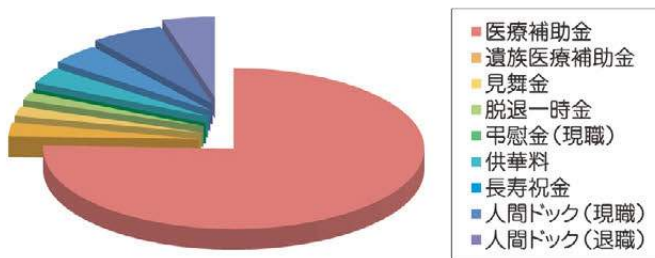
収支のバランスを整えながら、中長期的な財政の確立をめざした検討を引き続き進めていく必要があります。

2022(R4) 年度給付事業会計

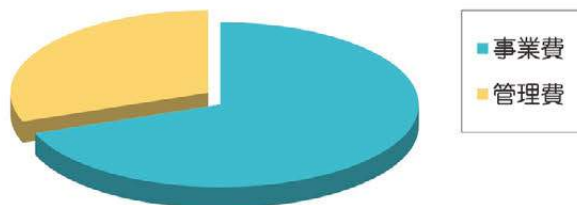


収入の部 271,527,275 円

2022(R4) 年度給付実績の割合



給付合計金額 208,831,414 円



支出の部 304,457,514 円

第31回 熊野古道を歩く 募集



「波田須の道」と「大吹峠」

2000年以上の昔、不老不死の仙薬を求めて中国からやってきた徐福が、上陸した里と伝えられる波田須。伝説と神話の里で数々の史跡を巡ります。また、熊野古道には珍しい竹林が広がるなど、情緒ある景観が続く大吹峠。今回のコースも、地元の語り部の皆さんのお世話になります。ご期待ください。 ※会員以外の方でも参加できます。

- 主催** 三重県退職教職員互助会（退教互）
三重県教育文化会館（教文会館）
- 実施日** 2023年11月11日(土) **雨天中止**
- 歩行距離** 約4km ※大吹峠は急峻な所もあります。
- 乗降場所** ア 教文会館 イ 鬼ヶ城センター
※何れかを選択（右の申込方法参照）
- 募集人員** 80名 ※多数の場合は抽選となります。
- 参加料** 教文会館からの参加⇒2,000円
鬼ヶ城センターからの参加⇒1,500円
※何れの場合も昼食代は含まれておりません。
- 申込締切** 令和5年10月2日(月) 必着
- 申込方法** 葉書に右上の内容を記載し、退教互事務局に郵送してください。

- はがき表** 郵便番号(〒514-8577)と宛名を記入。
※住所の記入は必要ありません。
- はがき裏** 「熊野古道を歩く」と題し、以下の①～③を記載
① **会員番号・名前(フリガナ)**
※グループ参加の場合は、代表者に○印を!
② **住所・電話番号**
※代表者は、携帯電話の番号も記載してください。
③ **乗降場所**
※左上の乗降場所ア・イの何れかを選んでください。

行程概要
出発(教文会館)⇒鬼ヶ城センター⇒波田須の道⇒大吹峠⇒鬼ヶ城センター⇒帰着(教文会館)
 ※この行程は、あくまで目安です。
 ※参加者には、詳細を10月上旬に文書にてお知らせします。



園芸教室 募集 (冬の寄せ植え)

今年も冬の寄せ植え教室を開催します。講師は、**飯尾 健治さん**(津市庄田町「シュエットアルブル」)です。冬のお花たちに囲まれて、ひとときの素敵な時間をお過ごしください。



開催日 2023年11月29日(水)・30日(木)
両日とも・10:30～・13:00～・15:00～

園芸教室 申込書

感染対策 ・1回の参加人数最大20名以内
・1台の長机を1人で使用

場所 赤塚植物園FFCパビリオン(津市)

募集人数 各講座20名以内

参加費 3,000円

参加資格 退職会員・配偶者会員・遺族会員

申込方法 ハガキに右記の申込書を添付(転記)して退教互事務局まで送付してください。
※応募多数の場合は抽選となります。

申込〆切 10月20日(金) 必着
※詳細については11月上旬に参加者の方々に発送します。

会員番号	
参加者名	
住所	
希望時間帯	①11/29(水)10:30 ④11/30(木)10:30 ②11/29(水)13:00 ⑤11/30(木)13:00 ③11/29(水)15:00 ⑥11/30(木)15:00 ⑦どこでも可
同席希望の会員名 (希望者のみ)	()
※「申し込み」は、それぞれでしてください。 ※人数の都合で同席できない場合もあります。	

名湯を訪ねる

『名湯を訪ねる』は、今号で最終回とします。今号は温泉を上手に楽しむための基礎知識と、全国お薦めの温泉地や温泉宿を紹介し、これだけ知れば立派な温泉通です。温泉旅行の際の参考にしていただけたら幸いです。

I 温泉を上手に楽しむための基礎知識

1 温泉の効用・効果

(1) 温泉の温熱効果や水圧、浮力等の効果

・温泉の温熱刺激により、体の各組織の活動が活発になると新陳代謝が盛んになる。これが体の調子をを整え免疫力や自然治癒力を高めるとされる。温熱効果は筋肉のこわばりを和らげ、関節の動きをスムーズにしたり、痛みを和らげてくれたりする。

・温泉の一般的な効能は

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、関節のこわばり
うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性
病後回復期、疲労回復、健康増進

・温泉に肩まで浸かると、水圧により肺や心臓の働きが活発になるし、水中では手足の運動が楽にできるので、関節痛や運動機能障害者の機能回復やリハビリに利用されている。

(2) 温泉に含まれる成分の効果

・温泉に含まれている成分が、入浴により皮膚から体内に浸透したり、飲泉により胃腸壁から吸収されたりして疲れを和らげ病気回復を促す等、身体機能を高める。

・泉質別の効能には詳しく触れないが、日本に多い塩化物泉は格別保温効果が高いし、重曹泉や硫黄泉は美肌効果が期待できる。硫酸塩泉や二酸化炭素泉は成人病に有効とされる。また酸性泉は殺菌力が強いため水虫等の慢性皮膚病に効き、放射能泉は様々な効果が期待できると言われている。

・温泉の成分効果について、2点申し上げておきたい。

- ① 温泉の成分の効果は、地中から湧き出たままの新鮮な湯(源泉)に浸かったり飲んだりした時に効果がある。大量加水や同じ湯を何日も循環させて使っている「循環風呂」では効果は期待できない。
- ② 温泉は、病院の薬のような即効性は期待できない。温熱効果や美肌効果を除き、一度浸った、飲んだといって、顕著な効果が現われることは少ない。

(3) 温泉地の自然環境

温泉の効果を高めるためには、温泉地の自然環境が重要な要素となる。温泉医学・気候物理に関する国際学会では、土地の標高や気象条件、自然環境等の要因

温泉を上手に楽しもう 〈保存版〉

(伊藤 敬昌)

を「自然の治療手段」と位置づけているし、実際にドイツ等では、温泉療養を勧める場合は、その人の病状にふさわしい泉質とともに、自然環境も考えると言われている。残念ながら日本では、温泉と医学的な療養の取り組みや研究は遅れているし、行政の関心も低い。

2 温泉旅館や温泉施設の湯の実態

(1) 平成に入り急増した地方自治体の温泉施設

温泉好きの人の多い日本では、高齢化社会を迎え、高齢者の健康維持と楽しみのために温泉施設を造ることは住民の理解が得やすかったこともあり、平成に入ると地方自治体の造る温泉施設を中心に、日帰り温泉施設が続々と誕生した。

日本人の温泉の湯のイメージは、地中から湧き出たままの新鮮な湯が湯船に注がれ、湯船の縁からあふれている(源泉かけ流し)。そんな湯だと思っているから湯船の湯を頭からかぶるし、口に含んで味見もする。しかし、平成に造られた温泉施設の8割から9割は、大勢の人が入って汚れた湯を殺菌・ろ過・加熱、見た目はきれいにして湯船を戻す。同じ湯を循環させて何日も使用する「循環風呂」だった。一日に何百人もの入浴客があっても、普通は週に1回、中には月に1回程度しか湯船の湯を入れ替えない施設があることは、殆ど利用客に知らされなかった。

(2) 全国の温泉地の旅館やホテルの湯の実態

高度経済成長期に団体旅行が急増。使用できる源泉の湯量をはるかに超える大きな内風呂や露天風呂が必要になり、温泉地の旅館やホテルも7~8割程度は循環風呂の湯船を備えることになった。20年程前から、温泉の湯に対する国民の関心が高まり、本物の温泉にこだわる人が多くなったため、「源泉かけ流し」の湯船を備える旅館やホテルが少しずつ増えてきている。

(3) 「循環風呂」の気がかりな点

① 消毒・殺菌に化学薬品塩素が使われている

・温泉は本来皮膚の老化を防ぎ、生き生きとした肌にしてくれるもの。しかし塩素の強力な殺菌力は、皮膚の細胞を破壊し肌の老化をすすめると言われる。

・塩素濃度の濃い湯は、アトピー性皮膚炎や肌アレルギーの人が浸かると症状が悪化する。

・塩素は、湯の中の有機物と化学反応し、発ガン性物質トリハロメタンを発生させるとも言われている。

② 温泉に含まれる成分の効果が期待できない!

生ビール同様鮮度が命の温泉は、地上に湧き出し空気に触れた途端に老化を始める。時間が経ったり、循環されたりすれば、成分の効果はどんどん低下する。

循環風呂では、成分の効果は全く期待できない。

温泉法はクリアしても、塩素殺菌や大量加水の循環風呂を私は「温泉」とは認めたくない。これは本物の温泉ではない。長年日本人の脳裏に刷り込まれてきた温泉のイメージとは似て非なる湯。むしろ負の作用のある湯の温泉旅館や施設が大多数を占めている。これは多くの温泉旅館や施設の湯が、成分の効果期待できない湯になっているということである。不思議なことに、環境省と厚労省は、循環風呂の気がかりな点について、国民に知らせようともしない。

3 日本の温泉をだめにしたのは

(1) 温泉旅館や温泉施設経営者の姿勢

温泉＝湯治といわれた昔から、温泉宿の使命は利用客に薬効豊かな新鮮な湯を提供することだった。大量加水の循環風呂を造り温泉と名乗っている旅館や施設の経営者には、その使命感や意識はあまり見られない。しかし、対極には今も専任の湯守(温泉の管理責任者)を置き、利用客にいい湯を提供しようと懸命に頑張っている経営者や、経営が厳しい中でも高額の熱交換機を購入し源泉かけ流しの湯を提供しようと努力している宿もある。いい湯の提供は、まず経営者の姿勢に負うところが大きい。



(2) 温泉法や利用客の利益を考えない行政

① 温泉法の気がかりな点

- ・地中から湧き出した時の温度が25℃以上あれば、含有成分の有無にかかわらず温泉。
- ・温泉法では、どれだけ加水したら温泉とは認めないという規定がないため、極端な話をすれば、プールのような真水の大浴槽にコップ1杯源泉を入れれば温泉。
- ・循環風呂を認めているため、同じ湯を何日、何十日入れ替えずに循環させ使っていても温泉が名乗れる。
- ・温泉旅館や施設の脱衣場等には、泉質や効能と一緒に「成分分析表」が掲示されている。利用客はこの表はこれから浸かる浴槽の湯の成分表だと思って目を通す。しかし、成分表に書かれた数値は、浴槽の湯を計測したものではなく、湧出地の源泉を採取して計測したものの。湧出地が近くにある「源泉かけ流し」の湯ならば

ほぼ数値は信頼できるが、運び湯や循環風呂では、全く違った数値に変わっている。これは「にせ表示」ではないのか。

② 納得できない行政の姿勢

平成16年夏、全国に拡がった温泉騒動等、問題が発生した時の行政の対応はあきれるばかり。三重県でも湯の山と鳥羽で、水道水を沸かし温泉と思わせる表示をしていた宿泊施設が発覚したが、県はいずれも悪質でないとして、施設名の公表さえしなかった。水道水を沸かし「入湯税」まで取っていた宿泊施設が悪質でないとしたら、何をしたら悪質というのか。

平成16年夏の温泉騒動を契機に、湯船の湯の情報開示を求める国民の声の高まりを受け、環境省は「温泉法」を改正すると発表した。法改正を前に「温泉学会」等有識者が強く求めた情報開示の内容は、次の4点だった。

- 1 湯船毎の湯の成分表示
- 2 「源泉かけ流し」か「循環風呂」か
- 3 加水の割合、加温
- 4 清掃や湯の入れ替えの頻度

この4点がきちんと表示されるようになれば、利用客が本物の温泉か、温泉法に守られた名前だけの温泉か容易に判断できるからである。平成17年5月施行の「温泉法施行規則」で、新しく表示が義務づけられたのは、次の4点だった。

- A 加水している場合はその旨及び理由
- B 加温している場合はその旨及び理由
- C 循環・ろ過している場合はその旨及び理由
- D 入浴剤使用の場合は理由及び入浴剤の名称、殺菌消毒の場合は理由及び方法

一見かなり踏み込んだ表示を義務づけたように見えるが、1と4は全く無視。2の「源泉かけ流し」は表示義務なし(環境省は利用客に嬉しい本物の温泉は表示させたくないようだ)。3の加水の表示は義務づけたが、高温の源泉を適温にする少量加水か、何十倍、何百倍もの大量加水かの判断は全くできない。「循環風呂」の表示は義務づけたが、その理由の書き方として、「温泉資源の保護や衛生管理のため循環・ろ過しています」等と記入するよう、ご親切に例示までしている。日本の温泉の湯をよくしようという意欲もなければ、利用者の利益を考えようという意識も全く見られない。大多数の循環風呂のホテルや施設を守ることだけを考えた法改正に思えた。

(3) 温泉を十分理解せずに施設を造った地方自治体

平成に造られた多くの地方自治体の温泉施設では、塩素殺菌や循環風呂の気がかりな点について十分理解せずに施設を造ったように思えてならない。地域住民の健康と保養のために造る公共温泉施設が、一番心しなければならぬことは、幼児から高齢者まで安心して浸かれるいい湯を提供することだと思うからである。

(4) 私たち利用客の責任

私たち利用客も、どんな温泉が体によいのか、安心して入浴できるかを考えて旅館や施設を選ぶのではなく、多様な機能風呂や快適な休憩室等を備えた豪華な施設を選んで利用するような傾向はないのか。施設は豪華とはいえませんが、本物の温泉にこだわり、利用客にいい湯を提供するため努力している温泉宿や施設を応援してきたといえるのか。

世界一の温泉国日本の温泉の実態や気がかりな点について書いてきた。日本には湯治というすばらしい温泉文化があったが、戦後の西洋医学偏重の風潮の中で、温泉の湯と医療を結びつけ研究する医師が少なかったこともあり、温泉が人間の健康や病気の予防に有効だということは、あまり取り上げられなかった。しかし、本物の温泉には、人間の自然治癒力を高め元気にする力があることは、長年湯治が日本人の生活習慣に根付いていたことが教えている。温泉の湯と医療を結びつけた研究に熱心なヨーロッパの先進国では、効能の顕著な温泉療養に健康保険が適用されているのである。

4 温泉入浴の心得・留意点

温泉や家庭の入浴中に亡くなる人は、年間1万人以上。交通事故で亡くなる人よりもはるかに多い。事故は、熱い湯に十分かけ湯もせずに入ったり、体感温度の差が大きくなる冬期に多く発生する。健康に自信のある人も、十分気をつけて温泉を楽しみたい。

① 温泉は、ぬるめの湯がお勧め

温泉宿や施設には42℃位の熱めの湯船が多いが、体のためには夏は37～38℃、冬は39～40℃位のぬるめの湯がよい。その理由は

- ア ぬるめの湯は鎮静作用があり、リラックスできる。
- イ ぬるめの湯は末梢血管を拡張し血流がよくなるので、心臓に負担をかけずに血圧を下げる。
- ウ 長時間浸かれるので吸収される成分も多くなる。

高温の湯船しかない場合は、半身浴(鳩尾あたりまで湯に浸かる入浴法)にしたり、湯船に浸かる時間を短くする。

② 入浴の際、留意すること**ア 湯に浸かる前に十分かけ湯をする**

かけ湯は、温度刺激に対する神経の準備運動。湯船の湯を何杯も全身にかける。熱い湯の場合は、頭からかぶると脳貧血やのぼせの予防になる。

イ 湯船の中では五感を使って温泉を楽しむ

湯船の中では、目や耳、鼻、口、皮膚の五感を使って温泉を楽しむ。周囲の景色を眺めたり、湯の色や香り、味、湯の感触を楽しみながらゆったり浸かる。

ウ 入浴後体について温泉の成分は洗い流さない

皮膚について温泉の成分は、湯船から出た後も少し

ずつ皮膚から吸収されるのでシャワー等で洗い流さない。塩素殺菌の循環風呂では、皮膚について塩素をきれいに洗い流して浴室を出る。

エ 入浴後は必ず水分の補給をする

入浴は、体の中から大量の水分が体外に出るので、意識的に十分な水分を補給することが大切である。

オ 入浴後はしばらく体を休める

入浴は、特に高温の入浴は、かなり体力を消耗するので、楽な姿勢で20～30分は体を休めたい。

II お薦めの温泉地、温泉宿**1 名湯の条件**

名湯の条件は、先ず湯船の湯の鮮度や湧出形態。鮮度が命の温泉を、源泉でかけ流す温泉でありたい。(源泉が高温の場合、適温にするための少量加水は許容できる。)また、自力で地上に湧出する自噴泉(自然湧出泉)であればなおよい。温泉の湧出形態には、「自然湧出泉」「掘削自噴泉」「掘削動力揚泉」の3形態があるが、温泉の長い歴史の中で、掘削により人為的に温泉を汲み上げるようになったのは、せいぜい百年に過ぎない。それ以前は、全て自力で地上に湧出する自噴泉だった。自噴泉は地中深くでマグマやマグマから出る水蒸気で温められた地下水が、周囲の地層や岩盤に含まれる様々な成分を取り込み、長い年月熟成され自力で地上に湧き出した最高の温泉である。名湯の条件には、温泉を湛える湯船や浴場の雰囲気、宿のたたずまいや温泉地の自然環境も重要な要素となるので、それらの条件も配慮して温泉地や宿を選びたい。

2 「源泉かけ流し宣言」をした温泉地

平成16年6月、奈良県「十津川温泉郷」から始まった「源泉かけ流し宣言」をした温泉地は、塩素殺菌とは無縁の薬効豊かな湯が楽しめる温泉地である。私がこの温泉地を高く評価するのは、この宣言が行政による浴槽の塩素殺菌指導が強まる中でなされたからである。「私どもの温泉地は、温泉の湯を守り、お客様に本物の温泉を提供するため、塩素殺菌やお湯の循環はしない」と全国に発信したからである。ぜひ応援したい温泉である。お薦めの「源泉かけ流し宣言」をした温泉地は、

北海道「川湯温泉」 福島県「高温温泉」 栃木県「奥塩原温泉」 新潟県「関温泉」 長野県「野沢温泉」 奈良県「十津川温泉郷」 鳥取県「岩井温泉」 大分県「長湯温泉」「宝泉寺温泉郷」等

3 歴史のある温泉地や秘湯・山間の一軒宿

日本三古湯と呼ばれる「道後・有馬・白浜」を初め、日本には「千年温泉」といわれる千年以上の歴史をもつ温泉地が百箇所以上ある。古くからの温泉地は、自噴泉が期待できるし、湯治の経験を生かした温泉の効果を高めるノウハウも備えている。

関東から関西にかけてのお薦めの「千年温泉地」は、
 栃木県「那須湯本温泉」「塩原温泉郷」群馬県「草津温泉」「四万温泉」「伊香保温泉」「万座温泉」「法師温泉」
 新潟県「栃尾又温泉」「関温泉」神奈川県「箱根湯本温泉」
 山梨県「奈良田温泉」「西山温泉」長野県「渋温泉」「湯田中温泉」「別所温泉」「中房温泉」静岡県
 「蓮台寺温泉」石川県「中宮温泉」愛知県「湯谷温泉」三重県「榑原温泉」和歌山県「湯の峰温泉」「白浜温泉」兵庫県「有馬温泉」等

秘湯の宿や山間・海辺の一軒宿にも、魅力のある宿がたくさんある。一軒宿は、自然に湧き出す温泉を見つけて宿を建てた所が多い。一軒宿なら源泉を分け合う必要がないし、周囲の自然環境も静養向き。多少時間はかかっても、ゆったり寛げる宿が多い。

4 お薦めの名湯の温泉地 30

都道府県名	温泉地名	お薦めの宿
北海道	登別温泉郷	「滝乃家」「第一滝本館」「花鐘亭はなや」
〃	層雲峡温泉郷	「層雲峡グランドホテル」「湯元銀泉閣」「層雲峡観光ホテル」
岩手	松川温泉	「松川荘」「峡雲荘」「松楓荘」
秋田	乳頭温泉郷	「鶴の湯温泉」「黒湯温泉」「妙乃湯」
宮城	鳴子温泉郷	「鳴子ホテル」「旬樹庵 琢ひで」「峯雲閣」
山形	蔵王温泉	「和歌の宿 わかまつや」「五感の湯 つるや」「蔵王国際ホテル」
福島	高湯温泉	「旅館 玉子湯」「安達屋旅館」「吾妻屋」
栃木	奥塩原温泉郷	「秘湯の宿 元泉館」「大出館」「奥塩原高原ホテル」
〃	奥鬼怒温泉郷	「ホテル 加仁湯」「八丁の湯」「御宿 こまゆみの里」
群馬	草津温泉	「ての字屋」「奈良屋」「草津ホテル」
〃	四万温泉	「四万たむら」「積善館」「四万やまぐち館」
〃	伊香保温泉	「千明仁泉亭」「岸権旅館」「源泉の宿 ホテル木暮」
神奈川	箱根温泉郷	「吉池旅館」「仙郷楼」「嶽影楼 松坂屋」
静岡	伊東温泉	「陽気館」「青山やまと」「界 伊東」
長野	湯田中温泉郷	「よろづや」「歴史の宿 金具屋」「渋ホテル」
〃	野沢温泉	「旅館 さかや」「村のホテル 住吉屋」「野沢グランドホテル」
〃	白骨温泉	「湯元齋藤旅館」「小梨の湯笹屋」「泡の湯旅館」
岐阜	新穂高温泉	「槍見の湯 槍見館」「水明館 佳留堂山荘」「徳高荘 山のホテル」
〃	福地温泉	「元湯 孫九郎」「湯元 長座」「山里のいお 草円」
奈良	十津川温泉	「ホテル 昂」「湖泉閣吉乃屋」「上湯温泉 神湯荘」
和歌山	白浜温泉	「ホテルシーモア」「浜千鳥の湯 海舟」「家族とすこす白浜の宿 柳屋」
〃	南紀勝浦温泉	「ホテル 浦島」「ホテル なぎさや」「湯快リゾート 越之湯」
兵庫	有馬温泉	「陶涼 御所坊」「高山荘 華野」「かんぼの宿 有馬」
鳥取	三朝温泉	「旅館大橋」「三朝薬師の湯万翠楼」「もみの木の宿 明治荘」
大分	由布院温泉	「亀の井別荘」「柚富の郷 彩岳館」「おやど 二本の葦束」
〃	長湯温泉	「大丸旅館」「宿坊 翡翠之庄」「山の湯 かずよ」
長崎	雲仙温泉	「雲仙宮崎旅館」「名湯の宿雲仙いわき旅館」「雲仙福田屋」
熊本	黒川温泉	「旅館 山河」「山の宿 新明館」「ふもと旅館」
鹿児島	霧島温泉郷	「旅行人山荘」「霧島ホテル」「霧島観光ホテル」
〃	指宿温泉	「夫婦露天風呂の宿 吟松」「指宿 白水館」「休暇村 指宿」

5 全国のお薦めの名湯の宿

都道府県名	お薦めの宿
北海道	・ニセコ湯本温泉「月見の宿 紅葉音」・丸駒温泉「丸駒温泉旅館」
〃	・定山溪温泉「章月グランドホテル」・上の湯温泉「温泉旅館 銀婚湯」
〃	・旭岳温泉「湯元 湧駒荘」・川湯温泉「川湯第一ホテル 忍冬」
〃	・十勝岳温泉「湯元 凌雲閣」・養老牛温泉「湯宿 だいいち」
青森	・酸ヶ湯温泉「酸ヶ湯温泉」・青荷温泉「ランプの宿 青荷温泉」
岩手	・藤七温泉「藤七温泉 彩雲荘」・湯川温泉「高繁旅館」
〃	・夏油温泉「元湯 夏油」・国見温泉「石塚旅館」
秋田	・後生掛温泉「後生掛温泉旅館」・玉川温泉「玉川温泉」
〃	・鷹の湯温泉「鷹の湯温泉旅館」・須川温泉「栗駒山荘」
山形	・銀山温泉「能登屋旅館」・小野川温泉「美湯美食の宿 河鹿荘」
〃	・白布温泉「湯滝の宿 西屋」・姥湯温泉「樹形屋」
福島	・野地温泉「野地温泉ホテル」・岳温泉「ながめの館 光雲閣」
〃	・二岐温泉「大丸あすなろ荘」・甲子温泉「旅館 大黒屋」
栃木	・那須温泉「松川屋」・大丸温泉「大丸温泉旅館」
〃	・大綱温泉「湯守 田中屋」・奥日光湯元温泉「湯元 板屋」
群馬	・万座温泉「日進館」「万座プリンスホテル」・法師温泉「法師温泉 長寿館」
〃	・谷川温泉「檜の宿 水上山荘」・宝川温泉「宝川温泉 汪泉閣」
新潟	・越後湯沢温泉「雪国の宿 高半」・貝掛温泉「奥湯沢 貝掛温泉」
山梨	・川浦温泉「川浦温泉 山県館」・西山温泉「慶雲館」
長野	・小谷温泉「大湯元 山田旅館」・葛温泉「温宿 かじか」
〃	・中房温泉「中房温泉」・別所温泉「旅館 花屋」
〃	・上山田温泉「遊子千曲館」・高峰温泉「ランプの宿 高峰温泉」
静岡	・蓮台寺温泉「大地の彩 花月亭」・観音温泉「観音温泉」
〃	・下賀茂温泉「花のおもてなし南楽」・吉奈温泉「御宿 さかや」
富山	・小川温泉「ホテルおがわ」・大牧温泉「大牧温泉観光旅館」
石川福井	・中宮温泉「にしやま旅館」・あわら温泉「つるや」
岐阜	・新平湯温泉「松宝苑」・平湯温泉「平湯館」「ひらゆの森」
〃	・濁河温泉「旅館御岳」・平瀬温泉「藤助の湯 ふじや」
愛知三重	・湯谷温泉「はづ別館」・榑原温泉「湯元 榑原館」
和歌山	・湯の峰温泉「湯の峰荘」・川湯温泉「富士屋」
鳥取	・岩井温泉「岩井屋」・はわい温泉「望湖楼」「翠泉」
〃	・東郷温泉「湖泉閣 養生館」・皆生温泉「海辺の宿 皆生菊乃家」
島根	・玉造温泉「湯之助の宿 長楽園」・さぎの湯温泉「さぎの湯荘」
〃	・湯の川温泉「湯宿 草庵」・湯の川温泉「湯元 湯の川」
大分	・別府温泉「ホテル白菊」・鉄輪温泉「ホテル山水館」
〃	・明礬温泉「岡本屋旅館」・天ヶ瀬温泉「山荘 天水」
〃	・壁湯温泉「旅館 福元屋」・宝泉寺温泉「季の郷 山の湯」
熊本	・小田温泉「山しのぶ」・山川温泉「華柚」「小杉庵」
〃	・阿蘇内牧温泉「湯の宿入船」・平山温泉「お宿 湯の蔵」
長崎	・小浜温泉「旅館 國崎」・壱岐湯本温泉「平山旅館」
鹿児島	・霧島神宮温泉「さくらさくら温泉」・妙見温泉「妙見石原荘」
〃	・市比野温泉「旅館 薩摩の里」・紫尾温泉「紫尾湯の宿 くすのき」

※ 宿のホームページや温泉情報雑誌等も参考にして、自分好みの温泉宿を見つけてください。

広告

低金利で資産の運用先に困っていませんか？

安全・安心・有利 な 資産運用

ゆうゆうⅡ ご案内

← 低金利ではもったいない

ハイリスクは非常に怖い →

こんな方にオススメ

- 「互助年金」を終了・解約したが、適当な預け先が見つからない
- ある程度まとまったお金があるが、リスクが高い運用は避けたい

ゆうゆうⅡのメリット

- 保険（太陽生命）を利用した貯蓄なので安全・安心
- 5年後の増加分（利息相当分）を加入時にお約束
- 受取金額は非課税
- 300万円から預け入れが可能



実績と信頼性

- 退職金運用として2021年度末退職教職員の約6割（338人）が加入済。2022年度末退職者も続々加入中！
- 三重県の教職員と退職教職員だけに特別にご案内しています。
- 取り扱いは（有）三重県学校厚生会（旧三重県学校用品）だから安心です。

「お問合せ」・「資料請求」は下記までお願いします

（有）三重県学校厚生会 〒514-8790 津市大里睦合町2573-3

☎ 059-230-1790 FAX 059-230-1949

生きがい活動

「潤いのある生活を求めて」

伊勢度会地区 上永 信介

【趣味を生かして…】

人生 100 年時代とささやかれている今日、退職して 22 年目を迎えている自分……。自分にとっての「生きがい」を考えさせられるきっかけは、児童センターに勤務させていただく機会があったことです。地域の子もたちと遊び触れ合う中で工作を始めたことだと思えます。



今年も趣味の一つとして「竹工作」に夢中になっている自分がいます。

しかし、年齢を重ねる毎に、構想に、製作内容に時間を費やす自分がいます。構想ができれば、それこそ時間の経過も忘れ一気に作業に入ります。手先を使い、脳を使い、無心に集中している自分、それこそ「生きがい」かも……。

【工作の素材は…「竹」】

竹林は身近な場所によく目にします。しかし、その多くの竹林は、手入れされずに荒れ放題になっています。何とかこの竹材を生かして……と考えました。毎年その時期になると「竹の子」が地表に顔を出し、食材としても実に美味です。実に生命力が強く成長する大好きな「竹」です。



素材としての竹は「根から枝の先端」、そして竹の皮まで有効活用できるところが、実に魅力的です。素材は秋に入手です。

【作品完成までの主な行程は…】

①下絵、②彫刻刀での下絵彫り、③糸のこ盤で外線切り抜き、④殺虫および汚れ落としのための煮沸、⑤乾燥、⑥絵付け、⑦ニス塗等です。



これまでに製作した主な作品は「日本昔ばなしシリーズ・昆虫・福来郎・カメ・スズメ・恐竜」等です。毎年開催される伊勢度会地区退教互主催の作品出品や各公共施設での展示の機会をいただき、励みの一つにもなっています。

高齢者の自己流作品で恥入るばかりですが、今後も「生きがい」の一つとしてこの趣味を生かしていきたいと思っています。



員弁地区のつどい参加記

員弁地区 本多 益

2023年6月10日(土)に、退教互「員弁地区のつどい」が4年ぶりに員弁コミュニティプラザで開催されました。



皆さん久しぶりの対面での「つどい」ということもあり、まず第一声は「久しぶりやね」「元気やった」「やっぱり直接顔が見れるのは良いもんやね」とあちこちで再会の声飛び交っていました。

約100人ほどが集まった会場は、壮観であり和やかであり主催者側からすると嬉しい場面となりました。

「つどい」は、「ふるさと」斉唱のCDから始まり、2019年～



2022年までの物故会員51名の方々への黙祷・世話人代表挨拶・来賓挨拶と進んでいきました。

新会員23名の方々もお迎えして、今後の退教互・員弁地区を支えていただく大切な仲間が増えたことを再確認できました。

活動報告・活動計画・同好会からの報告と連絡もスムーズに進行して、久しぶりのコーラスやまびこの生歌と山本安則先生による落語披露となりました。

この頃になると皆さんリラックスされて、「つどい」を楽しんでいるようでした。

最後に医療費補助の大切な連絡も聞き閉会となりました。

持ち帰りのお寿司・お茶をいただいて約2時間ほどの「つどい」はあっという間に終わったように感じました。

帰られる皆さんの満足そうな様子や気持ちの良い時間を過ごせたことに感謝して、来年も退教互「員弁地区のつどい」でお元気に再会できることを願わずにはられませんでした。



各地区「班長」の皆様方へ(お礼)

班長の皆様方には、これまで長きにわたり、「退教互だより」の戸別配付をお世話いただきありがとうございました。

今回の9月号より、すべての地区において「退教互だより」を事務局からの直送(郵送)に切り替えることといたします。何より班長さん方の身の安全の確保、さらには地区・班によっては後継者がなかなか見つからないなどの現状を考慮してのことです。

暑い中寒い中、これまで大変なご苦勞をおかけいたしました各地区歴代の班長の皆様方に、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

退教互事務局

三重県文化会館 ニューイヤー・コンサート2024

『ウィーン・フォルクスオーパー交響楽団』



新年を華やかに飾る
至福のひと時！ (50席)

毎年恒例、オペレッタの殿堂がウィーンの名歌手、バレエダンサーを加え、楽しい舞台を繰り広げるウィーン情緒たっぷりのコンサートです。舞踏会の世界をお楽しみください。

日時 2024年1月7日(日) 15:00開演

場所 三重県文化会館 大ホール
(津市一身田上津部田1234)

価格 10,000円(S席) 通常は12,000円

対象 会員(退職・配偶者・遺族) ※会員限定です

チケット発送

12月上旬頃に代表者宅へ郵送

※応募多数の場合は抽選で決定します。

※キャンセル・払い戻しは出来ません。

しめきり 10月27日(金) 必着

申込方法 ハガキに下記の内容を記入し事務局へ

- 「ニューイヤーコンサート」希望
- 会員名(必要な人数分) ※代表者に◎印をつける。※1会員名で最大2名まで
- 会員番号(6ケタ:参加者全員の番号を記入してください)
- 「振込手数料」は振込者負担でお願いします。

劇団四季ミュージカル募集 vol.⑥

劇団四季

「キャッツ(CATS)」(30席)



日時 2024年1月18日(木) 13:30開演

場所 名古屋四季劇場 名古屋市中村区名駅南2-11-11
JR「名古屋駅」から徒歩約13分
名鉄・近鉄・地下鉄「名古屋駅」から徒歩約10分

価格 10,000円(S席) 通常は12,000円

対象 会員(退職・配偶者・遺族)のみ ※会員以外の方は対象外です

チケット発送 12月下旬頃に代表者宅へ郵送

※応募多数の場合は抽選で決定します。※キャンセル・払い戻しは出来ません。

しめきり 10月27日(金) 必着

宛先 〒514-8577 ※この〒番号であれば住所不要です
(一財)三重県退職教職員互助会 宛

申込方法 ハガキに下記の内容を記入し事務局へ

- 「キャッツ」希望 ○ 会員名(必要な人数分) ※代表者に◎印をつける。 ※1会員名で最大2名まで
- 会員番号(6ケタ:参加者全員の番号を記入してください) ○ 「振込手数料」は振込者負担でお願いします。

謹んでご冥福をお祈りいたします

前号(196号)でお知らせした後、次の退職会員の方がお亡くなりになりました。(敬称略)

お名前	ご逝去の日	年齢	お名前	ご逝去の日	年齢
桑名地区					
瀬古 信子	令和5年 5月 9日	79歳	市川 悦生	令和5年 5月21日	73歳
北村 百合子	令和5年 7月17日	100歳	見並 昌子	令和5年 5月29日	80歳
員弁地区					
徳力 隆叡	令和4年12月29日	90歳	辻本 利郎	令和5年 6月 2日	94歳
藤田 ミチエ	令和5年 5月19日	93歳	木下 辻巳	令和5年 6月 6日	96歳
岡本 恒一	令和5年 6月 7日	87歳	北村 殖	令和5年 6月11日	88歳
野々 正之	令和5年 7月 9日	93歳	村主 孝文	令和5年 6月15日	64歳
三泗地区					
森本 敏夫	令和5年 4月26日	85歳	野呂 幸一	令和5年 6月23日	91歳
笹口 美恵子	令和5年 4月27日	96歳	牡鹿 成久	令和5年 7月20日	94歳
早川 稔	令和5年 4月28日	88歳	川田 公也	令和5年 7月21日	66歳
加藤 美沙子	令和5年 5月 8日	78歳	伊勢度会地区		
日下 尚行	令和5年 7月 2日	84歳	中川 和弥	令和5年 5月 2日	78歳
北村 昌弘	令和5年 7月18日	61歳	平居 真澄	令和5年 5月10日	95歳
鈴鹿地区					
中野 宏朗	令和5年 5月 7日	98歳	有田 美代子	令和5年 5月12日	94歳
三谷 冨子	令和5年 7月 8日	98歳	小林 彰	令和5年 6月13日	91歳
亀山地区					
今村 悦子	令和5年 7月14日	75歳	中村 通夫	令和5年 7月12日	91歳
津北地区					
丹羽 文子	令和4年12月 3日	89歳	上平 喜三郎	令和5年 7月17日	92歳
山口 玉照	令和5年 1月14日	84歳	森 健	令和5年 7月18日	94歳
山崎 務	令和5年 3月30日	74歳	土倉 栄一	令和5年 7月20日	84歳
黒川 和子	令和5年 5月 5日	95歳	鳥羽志摩地区		
津南地区					
杉本 栄子	令和5年 4月 3日	94歳	関戸 豊子	令和5年 5月10日	94歳
小竹 千鶴	令和5年 4月23日	98歳	宮出 静子	令和5年 6月20日	89歳
藤喜 昂	令和5年 5月 5日	83歳	伊賀地区		
松阪多気地区					
辻 仙吉	令和5年 4月25日	88歳	松末 正夫	令和5年 5月16日	70歳
大野 秀郎	令和5年 5月 8日	85歳	稲森 稔育	令和5年 5月27日	87歳
			花本 保	令和5年 6月 1日	98歳
			耕田 富栄	令和5年 7月 6日	99歳
			和田 真一	令和5年 7月28日	71歳
			紀北地区		
			中村 英子	令和5年 4月25日	95歳
			紀南地区		
			後 イサト	令和5年 5月 5日	93歳
			中道 晋	令和5年 5月18日	92歳
			石倉 嘉久	令和5年 7月 2日	86歳
			喜田 一良	令和5年 7月24日	89歳

退職会員が逝去されますと、退教互から「供華料」をお送りします。

※お名前の掲載を希望されない方は、退教互事務局までご連絡ください。

※ご遺族の連絡先等についてのお問い合わせは、個人情報保護の観点よりお答えできかねますので、ご遠慮くださいますようお願いいたします。

事務局だより

医療費・退職者向けドック補助金の申請は早めに 期限を過ぎると給付できなくなります

医療費の請求期限は受診月から起算して約2年ですが、電算処理の都合上、締切日は次のとおりです。余裕をもって申請してください。



受診月	事務局締切日(必着)
令和3年 10月受診分	令和5年 9月25日
令和3年 11月受診分	令和5年 10月25日
令和3年 12月受診分	令和5年 11月27日
令和4年 1月受診分	令和5年 12月22日
令和4年 2月受診分	令和6年 1月25日
令和4年 3月受診分	令和6年 2月22日
令和4年 4月受診分	令和6年 3月25日

※医療補助請求書の旧様式は、年内(12月22日)をもって使用不可とさせていただきます。

公立学校共済組合津宿泊所 プラザ洞津

〒514-0042 津市新町1丁目6-28
TEL 059-227-3291 FAX 059-226-3185

新春の慶び重ねるお祝膳 プラザ洞津 謹製

おせち料理のご案内

受付 10月14日(土)
開始 午前10時より
会員様先行予約受付開始
(一般受付は、10月21日(土)午前10時より)

三重県内どこでも**無料配送**いたします。
お引き取りにきていただいた方には
赤飯(6寸重箱入り)をプレゼント!

ご好評のおせち料理を本年度も販売させていただきます。
申込方法・商品詳細については、
弊館ホームページ <https://www.dohshin.jp/>を
ご覧ください。(10月1日より特設ページを開設いたします)

売り切れの際は
ご容赦ください。

約3名～5名様分

きさら
季彩楽

八寸五分 三段重 (約4～5名様分)
通常価格 **35,000円**(税込)
特別割引価格 **34,000円**(税込)

けいが
慶賀

八寸五分 三段重 (約3～4名様分)
通常価格 **27,000円**(税込)
特別割引価格 **26,000円**(税込)

みやび
雅

八寸五分 三段重 (約3名様分)
通常価格 **21,000円**(税込)
特別割引価格 **20,000円**(税込)

約2名様分

いろいろ
彩

六寸五分 三段重 (約2名様分)
通常価格 **17,000円**(税込)
特別割引価格 **16,000円**(税込)

申込方法
お申し込み用紙に必要事項をご記入いただき、下の割引券を添えて、直接お持ちいただくか、郵送にてお申込み下さい。
お支払い方法については、お申込時にご案内させていただきます。なお、受付開始は10月14日午前10時からとさせていただきます。

申込み用紙について
・10月1日より、プラザ洞津フロントおよび弊館ホームページにてご用意いたします。
(ご連絡いただきましたらご自宅まで郵送いたします。)

プラザ洞津
514-0042 津市新町1丁目6-28
近鉄津新町駅下車徒歩2分
電話 **059-227-3291**
ホームページ <https://www.dohshin.jp/>



写真はイメージです

10月14日、10月21日ご来館のお客様へ

当日は、混雑が予想されますので、申込受付のみとさせていただきます。
お支払方法は、後日請求書送付時にご案内させていただきますので、予めご了承ください。

退職教職員互助会会員様限定
おせち料理 特別割引券 ※通常価格より、
1,000円を割引させていただきます。

会員番号	お名前
------	-----

※このチケットを使用しての割引は会員様1名様につき1個とさせていただきます。
※公立学校共済組合が実施する減免申請制度との併用はできません。
※おせち料理の申し込み受付は10月14日午前10時からとさせていただきます。
※会員番号およびお名前の記入がない場合には無効とさせていただきます。

※割引券(たよりの)の再送付はできませんので、ご注意ください。

