



精神保健福祉センター 山崎 正雄

「アインシュタインによろしく」

仕事の締め切りに追われていると、時間が過ぎるのが早く、あんなに余裕があると思っていたのに、時計の針が驚くべきスピードで進んでいったりする。こんなことなら、もっと早くやっておけば良かったと悩んでいるうちにも、どんどん時間は流れていく。そういえば、好きな人や愛しい人との楽しい時間も、あっという間に過ぎていく。時計の針を止めて、永遠にこの瞬間が続けばいいのにと考えたことのある恋人たちは数知れないだろう…。

それなのに、いやな会議や苦手な上司といっしょのときは、時間が止まっているのではないかと思うくら

い、時間の経過を遅く感じてしまう。時間だけじゃない、いつもは気にならない空間が、まるで世界から切り離された牢獄のように感じてしまう。お茶も飲みほしたし、はずまない会話もずっと途切れたままだし、どうしようかと思っているときに、ようやく終わりが告げられると、無罪を勝ち取ったかのように晴ればれとした気持ちになる。同じはずの時間と空間が、心の状態ひとつで全然違うものになってしまう。アインシュタインはこんなことまで見とおせていたのだろうか。歪んだ時間と空間を飛び超えて、皆さんが少しでも楽しいひと時をすごせますように…。

高知支部組合員の皆様へ

初夏の風が心地よく新緑の爽やかな季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

日常がままならずご心労が多かったことと拝察しお見舞い申し上げます。

今はただ、穏やかな日々を心より願うばかりです。皆様におかれましては、くれぐれもお身体ご自愛ください。収束しましたら、ぜひ神戸北野の六甲荘にお越しくださいますよう職員一同お待ち致しております。



HOTEL KITANO PLAZA
ROKKOSO
ホテル北野プラザ六甲荘

六甲荘 検索

www.rokkoso.com/

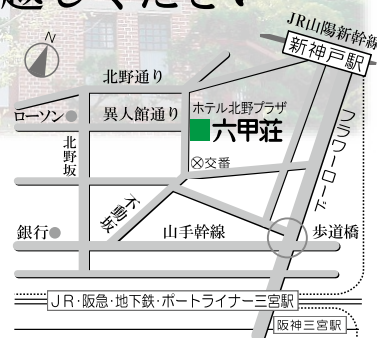
ご予約・お問い合わせ

078-241-2451

FAX: 078-241-2497

〒650-0002

神戸市中央区北野町1-1-14



神戸空港よりタクシーで約25分



シンガポールチキンライス 海南鶏飯



鶏のうま味をたっぷり吸った
人気のアジアごはんが
炊飯器で手軽に作れます！

《作り方》

- ①米は洗って水気をよく切る、炊飯器に入れ(A)と水320mlを加え30分置きます。
- ②鶏肉は塩と酒を振っておく。
- ③①に長葱、しょうがをのせ鶏肉をのせる。
- ④炊飯器で普通に炊き、鍋なら蓋をして中火にかけ沸騰したら弱火にし9分加熱、火を止めて15分蒸らします。
- ⑤蒸らし終わったら、長葱、しょうが、鶏を取り出しさっくり混ぜ合わせます。
- ⑥器にごはん、野菜、鶏を盛りつけ、たれをかけて仕上がりです。



高知会館
Kochi Kaikan

お問い合わせ TEL.088(823)7123
780-0870 高知市本町5-6-42 Fax.088-823-7127
<http://www.kochikaikan.jp>

高知会館 料理長 八木和樹
日本マニエロー協会会員

世界味めぐりの旅

高知会館料理長
八木シェフによる料理講座
～シンガポール編～

《材料》(4人分)

米	2合
鶏モモ	1枚
酒	小 2
塩	少々
長葱	1本
しょうが	1片
①	
酒	大 1
ナムプラ	小 1
コショウ	少々
たれ	
オイスターソース	大 2
酢	大 1
白ごま	大 1
砂糖	小 1
にんにく	小 1
豆板醤	小 1/2
パクチー	適量
赤玉ねぎ	1/6
トマト	1個
キュウリ	1本

1泊2食付 宿泊プラン

夏の涼風御膳

令和2年7月1日～令和2年9月30日

料金 **¥10,000**(1名様 税・サ込)



お品書き

前 菜	季節の二種盛
造 里	季節の二種盛
洋 食	牛ステーキ
煮 物	四万十鶏と夏野菜の煮卸し
酢 物	鱈のたたき
吸物替り	冷しソーメン
食 事	握り三貫
果 物	季節の三種盛り

- 夕食・朝食ともレストランでのお食事になります。
- 本プランは宿泊ご予約時にお申し込みください。
- 和洋室よりお好みのお部屋をお選びいただけます。



高知会館だより



宵の膳

8月1日～9月30日

お1人様 ¥4,000 (税込)
 飲み放題付 (2時間) ¥5,500 (税込)

夏露昼膳

(食後に珈琲・紅茶付)

8月1日～9月30日

お1人様/¥2,800 (税込)

昼食限定プラン



レストラン (月替わり)

酒楽膳

お料理代 ¥2,700
 2時間飲み放題付 ¥4,000

(ラストオーダー午後8時)

各月の送金日・締切日等の一覧です。ご活用ください。

共済組合	7月	8月	9月	10月	11月
自己負担した医療費(高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金)送金日 ※ 通常にレセプトが到着した方の場合	31日 (4月診療分)	31日 (5月診療分)	30日 (6月診療分)	30日 (7月診療分)	30日 (8月診療分)
短期給付(出産費・育児休業手当金等)送金日	31日	31日	30日	30日	30日
短期給付(出産費・育児休業手当金等)請求書の締切日	17日 <small>注意!</small>	19日	16日 <small>注意!</small>	20日	17日 <small>注意!</small>
貸付金送金日	20日	20日	23日 <small>注意!</small>	20日	20日
貸付申込み締切日	22日 <small>注意!</small>	25日	25日	23日 <small>注意!</small>	25日
全額繰上償還申出締切日	15日	14日 <small>注意!</small>	15日	15日	13日 <small>注意!</small>

互助会	7月	8月	9月	10月	11月
医療費補助金及び家族医療費補助金の支給予定日	10日	7日	10日	9日	10日
規定給付(出産祝金・結婚祝金等)の支給予定日 ※ 毎月20日頃までに請求のあった分を月末に支給	31日	31日	30日	30日	30日

主な事業と問い合わせ先

主な事業	問い合わせ先
人間ドック等の健康管理事業、福利厚生代行事業(ベネフィット・ステーション)、芸術鑑賞等の利用補助事業、講師派遣事業、貸付金、広報誌「福利高知」の編集・発行	公立学校共済組合高知支部 福利班 TEL:088-821-4755
組合員証の発行、被扶養者の認定・取消、医療(高額療養費等)・休業・出産・死亡等の各種短期給付、国民年金第3号被保険者の資格関係届出代行、年金	公立学校共済組合高知支部 共済班 TEL:088-821-4813
医療費補助金及び家族医療費補助金、結婚祝金・出産祝金・死亡弔慰金等の各種規定給付	高知県教職員互助会 TEL:088-821-4917
退職手当、教職員住宅(県)、安全衛生管理(県)	高知県教育委員会事務局 教職員・福利課 職員厚生 TEL:088-821-4905