

福利きょうと

平成29年12月号 No.364

「ウエディングストリートイルミネーション」
京都ノーザンチャーチ北山教会

もくじ

- 2 平成29年度末に退職を予定されている方へ
- 4 年金相談会を開催します
- 5 出産費・家族出産費について
- 6 ホームページを御活用ください！
- 7 特定健康診査・特定保健指導を受けましょう！
- 8 貸付に関するお知らせ
- 9 貸付利率の変更について。
- 10 健康相談事業
利用しよう！ストレスドック
- 11 保養等施設営業開始のお知らせ
クイズコーナー **投稿募集!**
- 12 こころの散歩

貸付利率が
下がります!





平成29年度末に退職を 予定されている方へ

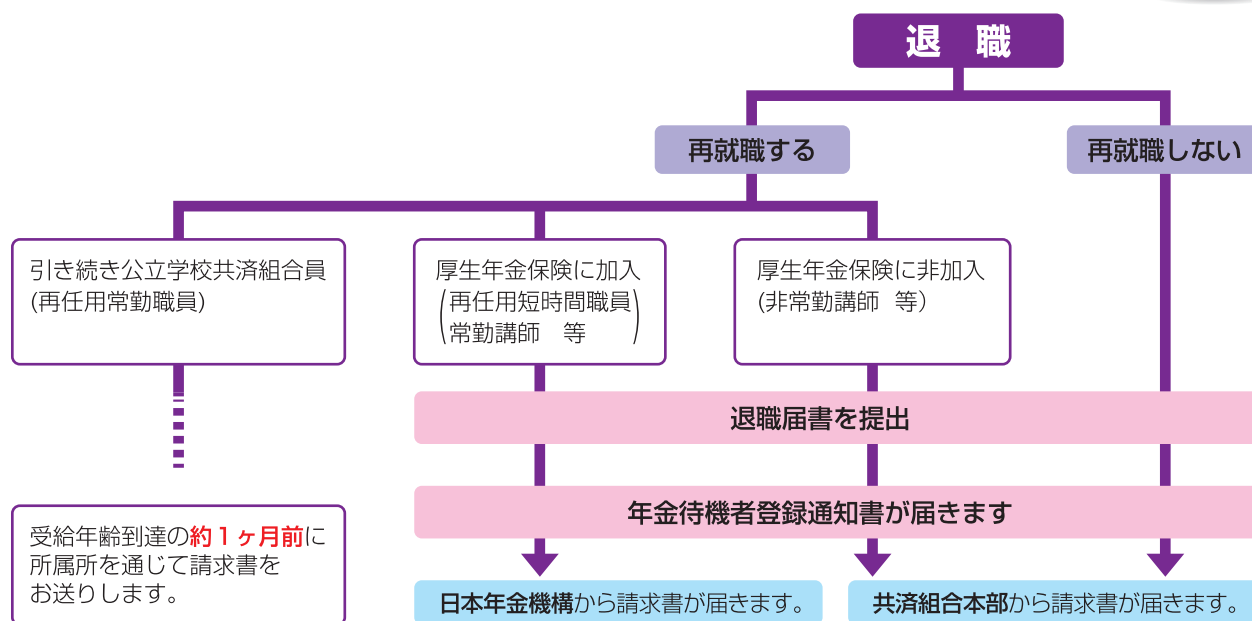


～退職に伴う手続きについて～

今年度末に定年退職を迎える方については、いろいろな事務手続きが必要となります。退職後の再就職の有無、再就職先での勤務形態によって、年金に関する手続きは異なります。それぞれの書類については、年度末に所属所を通じてお送りします。



●60歳定年退職および早期退職の方



※年金請求書は最後に加入された公的年金制度の実施機関から送付されます。

退職時に老齢年金を受給できる年齢でない方は、「退職届書」の提出が必要です。

①「退職届書」の提出

「退職届書」を提出することにより、将来の年金決定に必要なデータが公立学校共済組合本部に登録されます。

②「年金待機者登録通知書」の送付

上記①の登録完了後、ご自宅へ「年金待機者登録通知書」が送付されますので、大切に保管してください。

③「年金請求書」の送付

老齢年金が受給できる年齢に到達する約2ヶ月前に、登録住所へ「年金請求書」が送付されます。

ご注意ください!!

満60歳までは、公的年金制度への加入が義務づけられています。60歳未満で退職される方又は60歳未満の配偶者を扶養されている方で、退職後に再就職等で公的年金制度に加入しない場合は、国民年金に加入する必要があります。お住まいの市区町村の役所窓口で手続きをお願いします。



●61歳の方（来年度支給開始年齢に到達）



昭和31年4月2日～昭和32年4月1日のお誕生日の方は来年度62歳となり、年金受給がはじまります。お誕生月によって請求の手続きが異なります。

①誕生日が昭和31年4月2日～昭和31年10月1日

支部より退職時の所属所経由で62歳到達の約1ヶ月前に請求書を送付します。前ページ「退職届書」の提出は必要ありません。

②誕生日が昭和31年10月2日～昭和32年4月1日

退職時に「退職届書」を提出します。退職届書の提出については前ページを参照してください。年金の請求書は公立学校共済組合本部よりご自宅に送付されます。

●62歳以上の方



支給停止を解除するため「年金(改定)請求書」の提出が必要です。

62歳以上の方は、支給開始年齢に到達した時点で、年金決定請求を行っており、すでに年金証書を手元にお持ちです。退職に伴い、年金の支給停止を解除するため及び決定請求時から退職までの組合員期間等を年金額に反映させるため、改定請求の手続きが必要となります。

①「改定請求書」の提出

改定請求書は、支給開始年齢に到達されている方全員に支部からお送りしています。退職の予定がない方でも毎年提出の必要があります。

②支給停止の解除等の手続き

支部に提出いただいた改定請求書は審査の上、本部に提出します。本部での改定処理終了後、平成30年4月分の年金から在職による支給停止が解除されます。

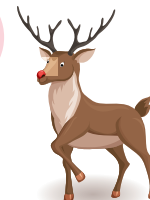
※退職後にお勤めをされて厚生年金保険の被保険者となった場合には、引き続き支給停止がかかることがあります。



年度末退職者の年金改定処理については対象者が多数のため、事務処理に時間を要します。したがって、6月の定期支給期（4月、5月分）では、支給停止が解除されていない状態となりますのであらかじめご了承ください。



お勤めをやめられたあとは、本部から直接ご自宅にさまざまな書類が送付されます。各自でご確認をお願いします。



お問い合わせ先：年金担当 075-414-5809

年金相談会を開催します!!



■主な内容

●公立学校共済組合にかかる年金制度についての概要説明等

- ・公的年金とは
- ・いつからいくら支給されるのか
- ・再就職による年金の支給停止
- ・年金の手続き

●個別相談(希望者のみ)

■対象者

・今年度末の定年退職者及び退職予定者等で特に希望される方

※京都市教育委員会所管の所属所の方は、平成29年7月26日・8月1日に年金相談会を実施しましたので、今回は対象となりません。

今年度から再任用常勤職員の参加も可能となりました!

■申し込みについて

実施通知を10月下旬に各所属所あて送付しましたので、締め切り(12月上旬予定)までに申し込んでください。(詳細については、各所属所あて通知文をご覧ください。)

■日程及び開催場所(予定)

対象所属所	開催日(平成30年)		会場
乙訓支所管内の所属所	2月7日(水)	午後1時30分から	乙訓総合庁舎
山城支所管内の所属所	1月17日(水)		京田辺市 北部住民センター
	1月19日(金)		精華町立 むくのきセンター
南丹支所管内の所属所	1月16日(火)	午後1時15分から	園部総合庁舎
	中丹支所管内の所属所		1月26日(金)
丹後支所管内の所属所	1月12日(金)	午後1時00分から	宮津総合庁舎
京都市内の所属所 (京都市教育委員会所管の所属所を除く。)	1月31日(水)	午後1時30分から	ルビノ京都堀川 平安の間
	2月6日(火)		

(※)申込者多数の場合は、1月26日(金)の午前9時30分からも開催予定です。

お問い合わせ先: 年金担当 075-414-5809



もうすぐ子どもが生まれます！
病院から『「直接支払制度」を利用しますか？』と
聞かれましたが、どんな制度ですか？

直接支払制度とは

組合員が出産費用のまとまった現金を用意する負担を軽減するため、公立学校共済組合が組合員の代わりに、出産費・家族出産費（42万円（※産科医療補償制度）非加入病院及び在胎22週未満の出産は40万4千円）までを病院に支払う制度です。

この制度を利用するためには、病院等の用意する直接支払制度に関する「合意文書」に同意する必要があります。

出産にかかった費用が42万円以上になった場合には、その差額分を病院窓口でお支払いいただくこととなり、42万円未満になった場合には、窓口負担はありません。



出産費（家族出産費）及び同附加金の請求って どうするのですか？

直接支払制度を利用する場合

出産の約2ヶ月後に公立学校共済組合から「出産費・家族出産費請求書」の用紙と「出産費についてのお知らせ」を所属所を通じて送りますので、それまでお待ちください。

お知らせが届きましたら、以下の書類を所属所を通じて提出してください。

- ・「出産費（又は家族出産費）及び同附加金請求書」
- ・「出産費についてのお知らせ」の写し
- ・出産費用の内訳を記した明細書の写し（代理受領額と産科医療補償制度掛金額のわかるもの）

出産にかかった費用 - 42(40.4)万円(出産費) = 病院窓口負担額
 後日、5万円(附加金)を給付します。

例1) 出産にかかった費用が46万円だった場合
 460,000円 - 420,000円 = 40,000円(病院窓口負担額: 40,000円)

附加金 **50,000円** を給付

例2) 出産にかかった費用が38万円だった場合
 380,000円 - 420,000円 = -40,000円(病院窓口負担額: 0円)

90,000円
 (出産費の差額40,000円 + 附加金50,000円) を給付

直接支払制度を利用しない場合

「お知らせ」等は送付しませんので、出産後、所属所担当者へ連絡の上、以下の書類を提出してください。

- ・「出産費（又は家族出産費）及び同附加金請求書」（医師の証明があること）
- ・「直接支払制度を利用しないことを病院と合意した文書」の写し
- ・出産費の領収書の写し（明細のわかるもの）

支給金額は42(40.4)万円(出産費) + 5万円(附加金)

※「産科医療補償制度」とは、生まれた赤ちゃんが重症の脳性麻痺と診断された場合、看護・介護に必要な補償金（3千万円）が受けられ、第三者で組織する委員会で「なぜそうなったか」を分析してもらえる制度であり、保険料は16,000円です。

お問い合わせ先：給付担当 075-414-5808

ホームページを御活用ください!

公立学校共済組合京都支部のホームページについてご存知ですか?
支部のホームページでは組合員の方に御活用いただけるコンテンツがあります。ぜひ一度アクセスしてみてください。

公立学校共済組合京都支部

検索

公立学校共済組合京都支部ホームページ

<http://www.kyoto-psc.com/>

次のような内容があります。

- 共済制度のこと(ケガや病気をしたときの給付・どんな貸付があるのか等)
- ダウンロード様式(給付の請求書や厚生事業の申請書がダウンロードできます。)
- こころの体温計(いくつかの質問に答えてこころやからだの状態が確認できます。)
- 施設のこと(宿泊施設や人間ドック健診機関等)



Pick Up!

携帯電話・スマートフォンからでもアクセスできます!

Pick Up I

「事業の概要」

「厚生事業」や「各種貸付・給付」等が紹介されています。

Pick Up II

「福利きょうと」

過去の「福利きょうと」が掲載されています。

Pick Up III

「やすらぎの宿」

「指定宿泊施設利用助成事業対象」の宿泊施設の情報が確認できます。おすすめのプランも載っているので、ご旅行の計画の際に一度覗いてみてください。

Pick Up IV

「こころの体温計」

いくつかの質問に答える事で、「こころ」や「からだ」の状態をその場で気軽に診断する事ができます。

Pick Up V

「ルビノ京都堀川」

「ルビノ京都堀川」の情報が確認できます。紹介されている各種プランについては、助成を受けられる場合がありますので、「福利きょうと」の紹介ページを御覧いただくか、直接お問い合わせください。

京都府教育庁 管理 部 福利 課
公立学校共済組合 京都支部

新着情報・トピックス
事業の概要
年金・任意継続
ダウンロード様式
定期刊行物紹介

こころの体温計
落ち込み度・ストレス度チェック

CONTACT US
連絡先・アクセス

短期給付事務の手引き
貸付事務の手引き

特定健診等
(特定健康診査 特定保健指導)

任意継続組合員の手引き

福利きょうと投稿コーナー

LINKS
公立学校共済組合本部

ホテル
LINKS
ルビノ京都堀川

LINKS
やすらぎの宿

新着情報
属する実
産前産後
福利きょう
こころの体
インフル
ライブプ
平成29年度掛金・負担金率について(平成29年9月1日) 8/17 NEW
3歳未満の子を養育する旨の申出書を更新しました。7/14 NEW
「掛金・負担金事務の手引き」について更新しました。6/30 NEW
「標準報酬等級表」について更新しました及び「標準報酬制に関するQ & A集」について更新しました。6/30 NEW
こころの体温計に楽観主義のすすめ「こころのエンジン」を追加しました。4/17
「事業の概要」及び「ダウンロード様式」のうち「厚生事業」を刷新しました。4/4
ストレス
マインド
住宅災害
【御注意】
「共済ニ
りません。
ます。
ず。

個人情報
・公立
・公立
・個人情報
の申出書(別紙様式第1号)
・公立学校共済組合京都支部における個人
の取扱いについて
公立学校共済組合京都支部の個人
情報の取扱いに関する細則

報告等
・支部保健事業等検討委員会まとめ(保健事業の在り方について)
・支部保健事業等検討委員会中間まとめ(宿泊事業の在り方について)
※引き続き京都宿泊所をよろしく申し上げます。

被扶養者の方へ

特定健康診査のお知らせ

特定健康診査の対象となる被扶養者には、平成29年6月下旬頃に「特定健康診査受診券」を配付しています。受診は**無料**ですので、まだ受診されていない被扶養者の方は、健診機関に予約の上、受診してください。
※人間ドックを受診することでも受診したとみなされます。

●受診勧奨はがきのお知らせ



特定健診を受診していない被扶養者には、受診勧奨はがきを1月上旬頃に発送します。
速やかに受診しましょう！
注意：2月、3月は受診が集中して希望日に受診できないこともあります。

特定保健指導で健康管理を!!

お手元に利用券が
届いていませんか？



特定保健指導は…

保健師や管理栄養士から、正しい「ダイエット」を含む生活習慣改善のアドバイスを受けられる**貴重なチャンス**です。

放置しておくと…

メタボから、**動脈硬化**が進行し、**心臓病**や**脳卒中**などの危険性の高い病気になる**確率が高くなります**。

対象者には指導(約1万~4万円)を**無料**で受けられる**利用券**を送付しますので、ご自身の生活習慣の改善のためにも受診しましょう。



実施機関は…

公立学校共済組合京都支部ホームページで確認しよう！
《<http://www.kyoto-psc.com/>》



特定健診等
(特定健康診査・特定保健指導)

ここから
アクセス

ここを
クリック

《近畿中央病院による出張特定保健指導がオススメです！》

近畿中央病院スタッフが出張保健指導を実施します。
ルビノ京都堀川会場では平成30年1月27日(土)、平成30年2月10日(土)に実施され、今年度は保健指導と併せて、「ウォーキング指導」及び宿泊施設料理長考案「減塩弁当(組合員無料)」が体験できます。詳しくは利用券に同封の案内文をご覧ください。



お問い合わせ先：厚生貸付担当 075-414-5807

貸付に関するお知らせ

12月の申込み・申出期限等に御注意を！

通常の月より早く（**朱書部分**）なりますので、御注意ください。

◇貸付（新規及び借替え）を希望する方

希望する月		12月	1月
申出期限	支所管内の所属所	11月13日（月）	12月13日（水）
	上記以外の所属所	11月17日（金）	12月18日（月）
貸付金の振込日		12月21日（木）	1月22日（月）



振込用紙は償還予定月の上旬に、支部から所属所へ送付します。

◇全額繰上償還・償還猶予を希望する方

希望する月		12月	1月
申出期限	支所管内の所属所	11月10日（金）	12月8日（金）
	上記以外の所属所	11月13日（月）	12月13日（水）
繰上償還金の納付期限日		12月13日（水）	1月19日（金）

（一部繰上償還は、12月申出・1月納付で別途、利率・期限等を通知します。）

貸付金の全額・一部繰上償還のご案内

繰上償還の償還方法は、二種類あります。

区分		全額繰上償還	一部繰上償還	
償還方法		希望する月に未償還元利息の全額を償還できます。	年2回、1月と7月に未償還元利息の一部を償還できます。	
			償還可能額	
			毎月償還のみの方	ボーナス併用償還中の方
			10万円以上	20万円以上※2
提出書類		全額繰上償還申出書※3	★貸付利率の引下げに伴い、今回は従前の一部繰上償還の申出書等の様式や手続きについて変更を予定しています。*1 詳細については、別途、所属所を通じてお知らせします。	
申込締切	京都市内の所属所・府立学校	償還希望の前月 16日 （12月は13日となります。）		
	各支所管内の所属所	償還希望の前月 13日 （12月は10日となります。）		
提出先	京都市内の所属所・府立学校	京都支部		
	各支所管内の所属所	各支所（各教育局）		
繰上償還金の納付期限日		償還希望月の20日（20日が土日・休日の場合は、その前日）（11月及び12月は、13日となります。）		

※1 30年1月に一部繰上償還する場合は、専用の申出書を使用して下さい。（別途通知）

※2 ボーナス併用償還中の方は、一部繰上償還される金額の2分の1以上をボーナス償還分としてください。

※3 全額繰上償還・一部繰上償還申出書等の様式は支部HPトップの「専用ページ」から印刷できます。



一部繰上償還した結果、貸付当初の償還月から最終の償還月までの償還期間が10年未満となった場合は、その年以降、住宅借入金等特別控除は受けることができなくなります。

お問い合わせ先：厚生貸付担当 075-414-5807

平成
30年
1月から

貸付利率が下がります！

皆さまのかねてからのご要望にお応えして、平成30年1月から、全ての貸付種別において貸付利率を引き下げることとなりました！

新規に貸付けを受ける方はもちろん、既に借りている方も、手続き不要で利率が下がります。既に借りている方には、新しい償還表を12月下旬にお送りする予定です。

	平成29年12月まで 適用される利率	平成30年1月以降に 適用される利率
一般・特別・住宅・教育・ 医療・結婚・葬祭貸付け	2.72% (保証料※1率0.06%を含む。)	1.32% ^{※2} (保証料※1率0.06%を含む。)
住宅災害・災害貸付け	1.72%	0.99%
介護構造部分に係る貸付け	2.46%	1.06%

※1 保証料とは、ローン等を借り受ける際に、保証人の代わりに保証会社による債務保証を受けるための費用をいいます。もし、ローンの返済が滞った場合には、保証会社が借受人の代わりにローンを返済し、その返済額は保証会社から借受人に請求されます。
※2 貸付利率は、見直し時点の利率です。今後、金利情勢の変動に伴い利率が変動する場合があります。

◇今回の「貸付金利引き下げ」に係る詳細につきましては、別途各所属所へ通知しています。

利率が下がり、返済中の一回あたりの償還額が減額されます！

新規に貸付けを受ける場合の「一回あたりの償還額」です。

貸付の種類	貸付金額	償還回数	平成29年12月以前	平成30年1月以降
一般貸付 (毎月のみ)	毎月 200万円	120回	19,054円	17,800円
住宅貸付 (ボーナス併用) 【5・11月貸付】	毎月 600万円	360回	24,397円	20,193円
	ボーナス 600万円	60回	145,273円	120,765円

貸付申込にあたっての
お願い！

貸付に係る申込書一式につきましては、コピーでは使えない書類があります。
(貸付申込書・貸付借用証書など)

つきましては、貸付の申込用紙一式は、必ず当支部または各支所から取り寄せていただきますよう、お願いします。

お問い合わせ先：厚生貸付担当 075-414-5807

組合員とその被扶養者の皆様にご利用いただける 健康相談事業

公立学校共済組合

平成29年11月1日からリニューアル

教職員電話健康相談24

健康に関するご相談に、保健師等の専門家が
24時間・年中無休で応じます。

特徴

- ①一般的な健康相談は予約なしで24時間365日いつでも相談可能
- ②専門医相談（予約制）
専門的な健康相談や治療方法に対するセカンドオピニオンなど、医師による電話相談を実施します。
ご相談内容に最適な診療科の専門医が直接対応します。
- ③小児救急相談
妊娠中から学齢期の子育ての疑問や不安に対する相談や、24時間いつでも小児科医が対応する救急相談を実施します。
- ④医療機関案内
専門病院、女性医師のいる病院、夜間救急受診など、相談者のご希望にあった病院情報を提供します。

通話料 無料 24時間 やさしく
0120-24-8349

■利用時間/1回20分程度

女性医師電話相談

NEW

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。

特徴

- 女性医師相談（予約制）
予約時は看護師、相談時は女性医師および看護師が対応します。

通話料 無料 女性医師 こ こ 納 得
0120-215-579

月～土曜日 10:00～21:00（祝日・年末年始を除く）

■利用時間/1回20分程度

■利用対象者は女性のみ

Web相談（こころの相談）

NEW

電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談を受け付けます。

特徴

- 臨床心理士が3営業日以内に個別に回答

URL **https://www.mh-c.jp/**

ログイン番号 783269

介護電話相談

NEW

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや
社会福祉士がお応えいたします。

特徴

- ①ご相談には介護の専門資格者が対応
ケアマネジャー（介護支援専門員）や社会福祉士の資格を持つ相談員が介護に関するさまざまなご相談にお応えします。
また、相談員は、居宅介護支援事業所や地域包括支援センターなどでの高齢者介護の実務相談を生かして、具体的にお応えします。
- ②迅速な情報提供
最寄りの地域相談窓口や在宅サービス事業者の情報、ご希望条件にあった有料老人ホームの情報を迅速にご提供します。

通話料 無料 介 護 こ 納 得
0120-515-579

月～金曜日 10:00～16:00（祝日・年末年始を除く）

■利用時間/1回20分程度

携帯電話・PHSからもご利用できます（通話料無料）

一般には公開されていない組合員のための無料電話番号です。

取り扱いにご注意ください。

電話・面談メンタルヘルス相談

「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守にてカウンセリングを行います。

特徴

- カウンセリングはすべて臨床心理士が対応

通話料 無料 悩 み に 向 く
0120-783-269

電話相談 月～土曜日 10:00～22:00（祝日・年末年始を除く）

■利用時間/1人1回20分程度

面談予約 月～土曜日 10:00～20:00（祝日・年末年始を除く）

■利用時間/1回50分程度

■面談によるカウンセリングは1人年間5回まで無料

■面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。

詳細は、公立学校共済組合ホームページ掲載の利用者規約をご覧ください。 トップページ→組合員専用ページ→健康相談事業のご案内

免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること、および適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立ててもらうことが目的であり、当共済組合および当共済組合が本サービスを委託した明治安田生命保険相互会社、株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設ならびに関係するスタッフ（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

～年に1度の
こころの人間ドック～

ストレスドック



「ストレスや疲れが気になるけど、専門医の診断を受けるのは抵抗がある。」「ストレスチェックやリラクゼーション、カウンセリングを体験してみたい。」という方、一度利用してみませんか？
個々に応じたストレスとの付き合い方についてアドバイスも受けられます。



実施期間 平成29年4月3日(月)～平成30年1月31日(水)

実施日 毎週 月曜日～金曜日

最終期限 平成30年1月9日(火) ※ただし定員になり次第締め切ります。

内容 メンタルチェック、マインドfulness体験(新)、リラックス体験、カウンセリング体験

申込方法等詳細はこちらから <http://www.kyoto-psc.com/>

保養等施設営業開始のお知らせ

(一社)京都府北部地域連携都市圏振興社京丹後地域本部・丹後町支部から、下記保養等施設の営業開始について連絡がありましたので、お知らせします。

施設名	営業期間
民宿 とくらの宿(京丹後市丹後町)	平成29年11月10日～平成30年3月31日 週3日(金・土・日曜日) 営業

お問い合わせ先：厚生貸付担当 075-414-5807

クイズコーナー

全問正解者の中から抽選で5名の方に「ルビノ京都堀川利用券2,000円分」又は「図書カード1,000円分」をプレゼントします。皆様ふるってご応募ください。

問題 下記の文章の空欄に言葉を入れてください。

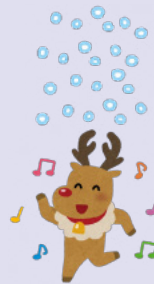
Q1 年金相談会は今年度から()常勤職員も参加可能となりました。 **ヒント：4ページ**

Q2 組合員が出産費用のまとまった現金を用意する負担を軽減するため、共済組合が組合員の代わりに、出産費・家族出産費を病院に支払う制度を()制度といいます。 **ヒント：5ページ**

Q3 今年度の近畿中央病院による特定保健指導は、保健指導と併せて、「ウォーキング指導」及び宿泊施設料理長考案()弁当が体験できます。 **ヒント：7ページ**

Q4 一般・特別・住宅・教育・医療・結婚・葬祭貸付けの利率が2.72から平成30年1月以降は()に下がります。 **ヒント：9ページ**

下記要領のとおりご記入の上、郵送又はFAXにて下記あて先へご応募ください。



クイズの答え

(1)〇〇〇〇〇〇 (2)〇〇〇〇〇〇
(3)〇〇〇〇〇〇 (4)〇〇〇〇〇〇

所属所名

氏名

(職員番号)

「ルビノ券」又は「図書カード」の希望される方

福礼きょうと12月号についてのご意見・ご感想

郵送

〒602-8570

(住所記入不要)

公立学校共済組合京都支部 厚生貸付担当
(京都府教育庁管理部福利課内)

FAX 075-432-0607

※お預かりした個人情報、景品の発送のみに利用し、
使用後は破棄します。

締切 平成29年12月22日(金) 必着

福礼きょうと10月号「クイズコーナー」の答えは、右記のとおりでした。

Q1 = 高額

Q2 = 1,000

Q3 = 500

Q4 = 障害

厳正な抽選の結果、当選者は、次の方々です。(敬称略)

図書カード 当選者

ルビノ京都堀川利用券 当選者

福礼きょうと10月号のクイズ応募総数は47件、正解者数も47名でした。12月号のクイズのチャレンジもお待ちしております。



変化に強いメンタルづくり

今年も残すところあとわずかになりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？今年には世界各地での異常気象や、テロ事件など、こころが痛むニュースが多かったように思います。一方で、平成生まれの力士・高安関の大関入り、最年少棋士藤井四段の連勝など、若いエネルギーを感じる出来事がたくさんありました。

今年には不安定な世界情勢の中で、変化の多い一年だったように思います。世界情勢が不安定になると、どうしても皆さんの気持ちも不安定なものになりがちです。なんとなく不安な気持ちを感じたり、気付いたらため息が出てしまっている、最近空を見上げていない…なんてことはありませんか？そんな時こそ、不安や落ち着かない気持ちに巻き込まれずに、冷静に変化に対処していく力が必要になります。今日は、そんな変化に対処できるメンタル力を養うための方法をいくつかご紹介します。出来そうだと思うことから、ぜひ試してみてください。

(一般財団法人京都工場保健会 御池メンタルサポートセンター 臨床心理士)

①規則正しい生活を送る

良いメンタルをつくるためには、規則正しい生活は欠かせません。栄養を考えた食事、6時間以上の質の良い睡眠、十分な休養をしっかりとることで、心身のバランスが整い、変化に負けない心と体づくりの基礎が出来上がります。

②自分の気持ちを見つめる時間を持つ

私たちは毎日たくさんの情報に囲まれ、時間に追われ、脳は常にフル稼働しています。少しゆっくり自分の心や体が感じる体内の感覚や感情、体験に意識を向け、そのまま感じる時間を持つてみましょう。



③自分の弱みを知る

自分の苦手なことや、動揺してしまう出来事や環境などを具体的に知り、弱みに対する具体的な対策方法をシミュレーションしておきましょう。また同時に、自分が安心でき、緊張が和らぐ、集中力が高まる、などの心理的な効果が得られる自分なりの所作(ルーティン)を見つけておくことも大切です。

④完璧を求めない

完璧を求める方は、一つの出来事が完璧にできるまで次の行動に移ることが難しかったり、相手に対しても完璧を求めるあまり相手を認められず人間関係に悪い影響が出る可能性があります。求める完璧さを発揮できない時や期待した結果を得られない時に、イライラや落胆・自己嫌悪といった感情が湧いてきます。完璧ではなく、一つの経験として「失敗は誰にでもある」「次に活かそう」といった考えを持つよう意識してみましょう。

Rubino News

ルビノニュース

京都御所蛤御門徒歩8分 〒602-8056 京都府京都市上京区東堀川通下長者町3-7
ホテル **ルビノ京都堀川** <http://www.rubino.gr.jp>
Phone:075(432)6161 Facsimile:075(432)6160



公立学校共済組合
京都支部の組合員様へ

箱根旬彩

あったか鍋プラン 12/1~2/28
(※年末年始除く)

京都支部補助ご利用の場合
大人お一人様9,800円→ **7,800円**
※休前日大人お一人様¥11,000

「海鮮雲鍋」-金目鯛・帆立・ズワイ蟹・海老等、
をメインに旬の食材をご賞味いただきます。



グレードアッププラン

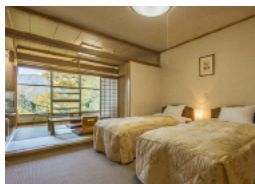
大人お一人様¥13,000

「あったか鍋プラン」の献立に更に、
「牛ヒレステーキ」をお召上がり
いただきます。

※仕入れの都合により一部献立を変更する場合がございます。

特別室 (和洋室、和室)

お一人様1,188増しでご利用
いただけます。仙石高原の
澄んだ空気が静寂に溶け込む
特別室でのんびりお寛ぎください。



箱根保養所

ひめしやら

〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 1245

<http://www.kourituyasuragi.jp/hakone/>

☎0460-84-7100 (ご予約・お問い合わせ 8時より 20時迄)

詳細はお電話にてお問い合わせ下さい。



京都支部組合員様限定鯛づくしプラン

◎平成30年1月12日~7月3日までの期間限定!

<愛媛 瀬戸の鯛づくしプラン>

フ御湯揚煮鯛御八猪食
ル食物付物吸造寸口前
事 け 物 酒
ッ

道後ビール
または
ジュニア
持帰りできます

※写真はイメージです。
仕入れ状況等により、内容が変更となる場合があります。

1泊2食付 11,000円 (税・サ込)

※土曜・祝前日・GWの4/28~5/5は1,000円アップとなります。
※ご予約の際はお電話にて「京都プラン」とお申し付けください。

「宿泊利用補助券」
をお持ちいただくと
左記金額よりさらに
2,000円割引になります♪

★80台収容の無料駐車場完備★

公立学校共済組合道後宿泊所

にぎたつ会館

TEL.089(941)3939 FAX.089(932)8370

〒790-0858 松山市道後姫塚118-2 Eメール nigitatsu@islands.ne.jp

道後温泉 にぎたつ会館 ウェブ検索 <http://www.islands.ne.jp/nigitatsu/>

おせち



和風おせち
二段重 **20,000円** (税込)
七寸(21cm) 配送料込み

ルビノ京都堀川の料理長監修の華やかな祝い重で、
新春を迎える喜びをお祝いください。



和洋折衷おせち
三段重 **25,000円** (税込)
七寸(21cm) 配送料込み

受付締切
2017年 **12月5日(火)** 18:00まで
販売定数に達し次第、終了とさせていただきます



監修
和食料理長 大内田 喜生
総料理長 塩原 勝

※数量限定のため、販売定数に達し次第、終了とさせていただきます。
※商品はお届け先にクール便にて配送いたします。代金は送料込みの価格です。
但し、北海道・沖縄、その他離島への配送は、別途¥2,160(税込)が必要となります。
お申込み・お問い合わせは「予約課」まで
Tel.075-414-9800 Fax.075-432-6160

忘年会新年会プラン

期間/2017年12月1日(金)~2018年2月28日(水)



年末年始のお集まりも、リニューアルされたルビノ京都堀川の宴会場で楽しみください。
すべてのプランに、お料理・お飲物・室料・サービス料・税金が含まれます。

お1人様 8,500円	お1人様 9,500円	お1人様 10,500円
助成利用で、 5,352円	助成利用で、 5,936円	助成利用で、 6,720円
洋食・和食・和洋折衷 コース・卓盛・立食	和洋中折衷 卓盛	鍋料理 コース
フリードリンク(ビール・ワイン(赤・白)・ウイスキー・焼酎・日本酒・ソフトドリンク)		

※お料理代金の半額を、上限3,500円として助成されます。 ※ソフトドリンクには、ノンアルコールビールも含まれます。
※開催の1週間前までに、代表者様より参加届出書のご提出をお願いいたします。 ※コース料理、卓盛料理のスタイルの場合は10名様より、立食スタイルの場合は30名様より承ります。

- 特典**
- ①ビンゴゲーム機の貸し出し、無料
 - ②ビンゴゲームカード、ご参加人数分プレゼント
 - ③センターマイク、MCマイク、無料
 - ④ホワイトボードの貸し出し、無料

ご予約・お問合せは「宴会予約」まで
Tel.075-414-9800

料理長の特別限定メニュー レストラン「ブラン・ヴェール」冬のパーティープラン 期間/2017年12月5日(火)~2018年2月28日(水)

少人数のお集まりにとっても便利です。このシーズンだけのメニューとお値段です。ディナータイム 17:00~21:00(ラストオーダー 20:30)

8種類のオードブル
串揚げムッシュ塩原流
鯛のユッケ
リヨン風サラダ
メインのパーティー料理
コンメベースで味わう
三元豚の欧風鍋
または
3種類のミートのワンダフルプレート
(牛肉のソテー、豚ロース肉味噌漬け焼き、鶏肉の香草焼)

大皿盛合せ
季節のお造り3種
かに酢
(ずい蟹)
煮物いろいろ
(鯛のあら焼き、里芋、季節の野菜炒め)
天婦羅いろいろ
(海老、鱈、季節の野菜炒め)
お鍋
(寄せ鍋 または 牛しゃぶ または 豚しゃぶ)
お食事
(寿司輪盛/鯛、サーモン、胡瓜巻き、新香巻き)
水物
(季節の果物)

お1人様3,000円(税別) →
助成のご利用で **1,500円(税別)**
3名様より承ります。
個室は16名様までご利用になれます。
お部屋代無料
3日前までのご予約をお願いいたします。
フリードリンク お1人様 **1,500円(税込)**
ご予約・お問合せは「ブラン・ヴェール」まで(直通)
Tel.075-414-9881



直前(2日前から)のご予約で、 お得にワンコインでご宿泊。

宿泊
助成



※公立学校共済組合員の特別価格でご提供いたします。
※お申込みはお電話にて承ります。
※本プランは、ご宿泊日の2日前から販売いたします。
※お部屋タイプは、おまかせになります。
※空室が無い場合にはお断りする場合がございますので、予めご了承下さい。

お1人様1泊朝食付き 4,820円(税込)のところ
→宿泊助成制度ご利用で、**500円(税込)**

急な用件でお帰りの時間が遅くなりそうな時、プチ・リフレッシュをしたくなった時、
睡眠時間をリカバリーしたい時。ご利用ください。

宿泊助成のご案内 組合員、その被扶養者にご利用される場合、4,000円を上限に助成されます。
各人それぞれ組合員証をご提示いただき、利用届出書にご記入ください。
※公務出張の場合は助成の対象となりません。 ※宿泊プランの料金が、助成の対象です。その他の館内利用については対象外となります。

みんなで和室に泊まって、 “プラス1”の選べるサービスで、とってもお得なプラン

全客室Wi-Fi完備

3人以上の京都旅行のお客様向けお得なご宿泊プランです。
うれしい特典でさらにお得。ご夕食は洋食・和食をお選びください。

料金：宿泊助成のご利用で 1泊2食 お1人様
平日・日曜：**6,740円** 休前日：**8,440円**

※料金は、室料、夕食・朝食、プラス1のサービス、税金・サービス料を含みます。
※日付ごとの料金は、カレンダーでご確認ください。

宿泊
助成



◆ご夕食は、洋食または和食のコース料理です。
(ご予約時にお選びいただけます。)

◆“プラス1”のサービス
(プランの料金に含まれております。下記の中からいずれかをお1人ずつお好みでお選びください。)

- ①ご夕食メニューのグレードアップ
- ②お部屋へフルーツの差し入れ
- ③お荷物デリバリーサービス(京都駅・ホテル間の片道分)
- ④レンタサイクル1日無料



ご予約・お問合せは「宿泊予約」まで Tel.075-432-6161

レストラン(1FL) Blanc Vert プラン・ヴェール

ディナーのご案内 ディナー17:00~21:00(ラストオーダー20:30)



フレンチスタイルのコース
3,300円

- スモークサーモンのタルタル包み
- 小海老と茸のアルギニオン
- 旬の野菜でつくる本日のスープ
- 鱈のポワレ レモン風味のバターソース
- 牛ロースのグリエを 香り高いポルトソースで
- やわらかビーフステーキ
- 季節のサラダ
- パンまたはライス
- 本日のデザート
- コーヒーまたは紅茶



イタリアンテイストのコース
3,300円

- 鱈のカルパッチョ
- 小海老と茸のアヒージョ
- 旬の野菜でつくる本日のスープ
- 鯛のポワレ 香草風味のバターソース
- 桜海老とタテユエのニース風グラチネ
- 牛ロース肉のタリタタ パルサミックの香り
- トマトのサラダ 黒胡椒風味
- パンまたはライス
- 本日のデザート
- コーヒーまたは紅茶



シェフおすすめコース
“Toi et Moi” 2,200円

- オードブル仕立てのサラダ
- 本日のスープ 旬彩の味わい
- メインディッシュ (下記の中からお選びください)
- フィレポークのポワレ 野菜細切
- ビーフステーキ プロバンス風
- チキンのソテー ローズマリ風味焼き
- 海老・サーモン・フィレポークのミックスフライ
- サーモンと鱈のバターソテー ハーブバターソース
- パンまたはライス
- 本日のデザート
- コーヒーまたは紅茶

ランチのご案内

ランチ11:30~14:30
(ラストオーダー14:00)

日替りランチ[日曜日を除く]
(本日のおすすめ・ライス)
1,000円

シチリア 1,200円 トスカーナ 1,500円
ピエモンテ 1,800円

【平日限定】
ランチタイム特製の和御膳 1,200円
(本日のおすすめ・ご飯・香の物)



※写真は彩り御膳



日曜日の
ランチ・バイキング
1,600円

カジュアルなイタリアン、
和食、中華をお楽しみい
ただける日曜日限定のメ
ニューです。
※価格は全て税込の料
金です。

京都支部
組合員の方は、
組合員証
ご提示で
10%割引



総料理長
塩原 勝

- 主な職歴:
- ・大阪全日空ホテルシェラトン 宴会ホールシェフ
 - ・大阪ヒルトンインターナショナル 洋食副料理長
 - ・京都ロイヤルホテル 取締役総料理長
 - ・2015年~現職



ご予約・お問合せは「プラン・ヴェール」まで(直通) Tel.075-414-9881

ホテルルビノ京都堀川のウェディング



ブライダル相談会 12月16日(土)10:00~16:00 1月27日(土)10:00~15:00

結婚式に関すること、ルビノ京都堀川のウェディングに関すること、なんでもお気軽にご相談ください。経験豊かなプランナーが、お二人の身になってなんでもお教えいたします。

- ◆ウェディングのこと、なんでも相談会
お二人の夢、ご希望をカタチにする方法、専属プランナーが全部ご伝授いたします。
- ◆チャペル・神殿ご見学
クラシックなチャペルや、厳かな神殿をしっかりと二人で確かめてください。
- ◆ご婚料理の展示
京都市内の一流シティホテルの元総料理長率いるルビノ京都堀川の調理部門のご婚料理をご覧ください。
- ◆ブライダル会場のコーディネートご見学
コーディネートの一例の展示をもとにお二人のイメージをお聞かせください。
- ◆ご衣裳展示、ご試着
ご試着も無料で体験できます。

特典 ①当日、仮予約のお客様へランチご招待券プレゼント。
②当日、ご決定のお客様へディナーご招待券プレゼント。

京都支部組合員限定 婚礼包
Étoile エトワール **1,200,000円** 婚礼包
※お一人様追加 18,500円

■プラン内容
お料理内容のグレードアップ(フランス料理、日本料理、和洋折衷料理からお選びください)/ウェディングケーキ入刀/お飲物内容のグレードアップ(フリードリンク)/司会料/ご宴席料/観覧控室料/メインテーブル装花/ケーキ装花/ゲストテーブル装花/挙式料(教会式、神前式からお選びください)/アテンダー(介添え)/ご新郎・ご新婦ご衣裳/ご新郎着付料/ご新婦着付料/フラワーシャワー(教会式のみ)/スタジオ写真(2ポーズ、六切り)/挙式ブーケ・ブートニア(教会式のみ)/テーブルコーディネート/招待状/席札/ご芳名帳/音響設備

■プラン特典
◆ハネムーンご宿泊(1泊朝食付)◆ご新郎・ご新婦お色直し衣裳50%OFF◆ご列席者のご衣裳10%OFF◆スタジオ写真真焼増し10%OFF◆ご新郎ヘアメイクリハーサル50%OFF

婚礼包のご案内 組合員またはその子がホテルルビノ京都堀川でご婚される場合
ご婚費用の**20%**、最大**25万円**助成
(ご新郎ご新婦共に組合員 または、その子の場合は、1組最大**50万円**助成)
※料金は、税金・サービス料を含みます。

詳しくはお問合わせください。予約課 ブライダル担当 Tel.075-414-9800

親子で謝恩会・卒団式プラン

お世話になった先生方やお友達と一緒に、
親子で思い出に残るひとときを。

期間 2018年2月1日(木)~3月31日(土)11:00~15:00のお時間帯で承ります。

料金 お料理 大人 **4,000円** 子供 **2,500円**

大人用の卓盛料理&お子様用ワンプレート または 大人・お子様でbuffet料理の
いずれかのスタイルをお選びください。

お飲物 フリードリンク **1,000円**(ウーロン茶、オレンジジュース、アップルジュース、カルピス)



※料金は、室料・サービス料・税金を含みます。 ※大人の人数、25名様から承ります。 ※パーティーのお時間は、2時間とさせていただきます。

歓迎会送別会プラン

お料理、パーティースタイル、
豊富なバリエーションからお選びください。

2018年3月1日(木)~2019年2月28日(木)

料金 お1人様 **8,000円** お1人様 **9,000円** お1人様 **10,000円**

助成利用で **5,030円** 助成利用で **5,496円** 助成利用で **6,220円**

洋食・和洋折衷・和洋中折衷 日本料理
卓盛・立食・コース コース



※コース料理、卓盛料理のスタイルの場合は10名様より、立食スタイルの場合は30名様より承ります。
※ソフトドリンクには、ノンアルコールビールも含まれます。

ご予約・お問合せは「宴会予約」まで Tel.075-414-9800