福利きょうと

平成30年4月号　No.366

「花と蝶（はなとちょう）」

もくじ

2 子育て中の掛金の特例について

被扶養者の状況に変化はありませんか？

4 被扶養者の認定期限切れにご注意ください！

5 整骨院・接骨院での施術の注意点！ 注意！

6 平成30年度　人間ドックの御案内

7 平成30年度　人間ドック等受診資格早見表

8 指定宿泊等利用助成事業、団体割引契約施設を利用される際に ご確認ください

9 平成30年度年金手続き等に関するお知らせ

10 直営病院コラム
疲れ知らずの身体づくり
～積極的休養とマインドフルネス呼吸法～

11 共済組合のホームページがリニューアルします！
ストレスドックについて
私の子育てAlbum投稿募集

12 こころの散歩

公立学校共済組合京都支部　京都府教育庁管理部福利課内 TEL075（414）5807
支部ホームページ http://www.kyoto-psc.com

ご家庭にお持ち帰りください。

子育て中の掛金（保険料）と年金について

①掛金の免除（申出が必要）

産前産後休業、育児休業等の期間には、掛金（保険料）の免除制度があります。

	免除の開始	免除の終了
産前産後休業	産前産後休業の開始日の属する月 産前産後休業とは、出産日（出産日が出産の予定日より後であるときは、出産の予定日）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から、出産後56日までの間で、産前産後休業を取得している期間となります。 （実際に取得している産前産後休業の期間と異なる場合は注意が必要です。）	産前産後休業の終了日の翌日の属する月の前月
育児休業等	育児休業等の開始日の属する月	育児休業等の終了日の翌日の属する月の前月

※ 免除申出書を提出してください。

※ 掛金（保険料）が免除された期間であっても、共済組合が行う短期給付や老齢厚生年金等の年金額を算定する場合等においては、掛金（保険料）が徴収されている期間と同様に取り扱われます。

②標準報酬月額の改定（産前産後休業・育児休業等終了時改定）

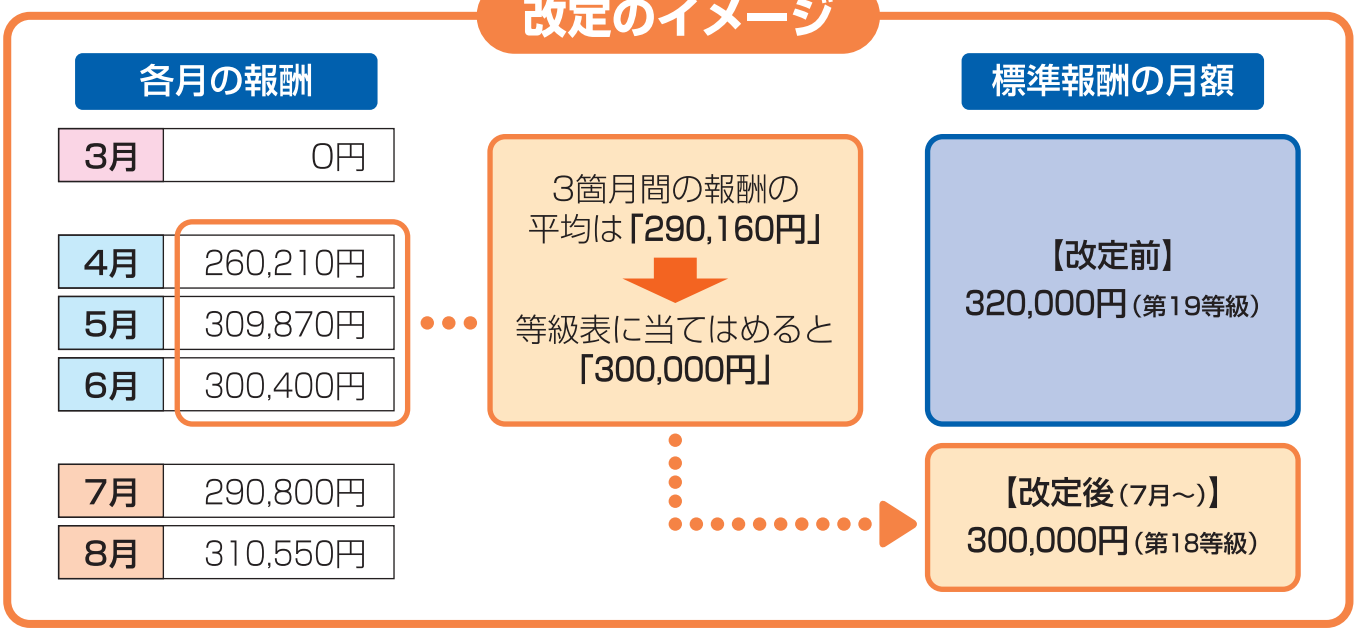
産前産後休業や育児休業等（以下、育児休業等）が終了した後、**申出**をすることにより復帰後の報酬を基に標準報酬月額を改定することができます。

対象者	育児休業等終了日において３歳未満の子を養育する方 ※1
対象となる報酬	育児休業等終了日の翌日が属する月以後３箇月の報酬の平均 ※2 例（４月１日復職の場合は４～６月の報酬の平均）
改定の時期	育児休業等終了日の翌日が属する月から４箇月目

※１ 育児休業等に引き続き産前産後休業や育児休業等を取得する場合は対象外

※２ 報酬の算定基礎となる日数が17日未満である月は除いて算定
例（３月20日に復職の場合は３～５月の報酬が対象となりますが、３月は算定基礎となる日数が17日未満のため、４～５月の報酬の平均による）

改定のイメージ



お問い合せ先：企画調整担当　075-414-5806

③３歳未満のお子さんを養育されている方の年金特例制度

標準報酬月額は将来の年金の額に反映されるものですが、子を養育するにあたり、手当の減額等で、標準報酬月額が養育開始前よりも低くなることがあります。

このような場合、次の特例に**申請**することで、減額後の期間も養育開始前の標準報酬月額で年金が計算されるため、将来の年金の額が低くなることを避けることができます。

また、この特例の適用による追加の掛金の負担はありません。

※ 養育とは…同居し監護すること。

３歳未満養育特例制度について

対象者	３歳未満の子を養育をしている方（男性職員含む）※１	
特例の基準となる標準報酬月額	当該子の「養育開始日の属する月」の前月の標準報酬月額※２ 例（５月１日生まれの子の場合は「４月の標準報酬月額」）	
特例の適用期間※３	**開始月**	「養育を開始した日」の属する月※４
	終了月	「養育を終了した日」の翌日の属する月の前月
主な適用例	●育児短時間勤務の取得により標準報酬月額が減額改定された。 ●引っ越したことにより、通勤手当と住居手当が減額となり、標準報酬月額が減額改定された。（減額理由は問わない。）	

※１ 育児休業や育児短時間勤務等の取得を問いません。
扶養親族（被扶養者）であるかどうかも問いませんので、両親ともに組合員の場合は２人とも申請できます。
※２ 子の養育開始日とは、次の内で最も遅い日です。
●子の出生日　●子を養子縁組した日　●別居していた子と同居することとなった日
※３ 産前産後休業や育児休業による掛金免除期間中は適用されません。
※４ 申出が遅れた場合、申出日から２年間のみ遡及して適用できます。

対象者チェック☑

☑ チェック1　下記の要件全てを満たしているか（３つとも該当する方はチェック２へ）

① ３歳未満の子がいる
② その子と同居している
③ 特例を受けようとする期間において、掛金免除期間ではない

☑ チェック2　当該子の「養育開始日の属する月」の前月の標準報酬月額を確認（上表 ※２参照）

円

基準額

【注意！】養育開始日の前月が「平成27年９月以前」の場合

【「給料」+「給料の調整額」+「教職調整額」】に1.25を乗じた額を標準報酬等級表※に当てはめて算出

※標準報酬等級表　「公立学校共済組合京都支部」『ダウンロード様式』ページ『標準報酬制』
URL：http://www.kyoto-psc.com/?page_id=15

☑ チェック3　決定されている標準報酬月額と『チェック２』の基準額とを比較

決定されている「標準報酬月額」(a)とチェック２で出した「基準額」(b)を比較し、**(b)の方が高い期間がある場合**は、その期間が特例の対象となります。
※(a)は特例の適用期間内に当たる月で特例を受けようとする月

特例を希望される方は申出書と添付書類を提出してください！

お問い合せ先：企画調整担当　075-414-5806

被扶養者の認定期限切れにご注意ください!

春は、卒業・入学・就職のシーズンです。被扶養者の状況に変化はありませんか？

また、扶養手当の支給が終了になる被扶養者について、認定取消または認定事由変更の手続きが必要になります。

その他、住所変更をされた方、同居・別居の別が変わった方についても手続きをお忘れのないようお願いします。

こんな時は必ず届出

■被扶養者が就職し、就職先の会社で健康保険に加入した。⇨ 取消 手続きが必要です。
■３月末で修了予定だった大学院生がもう１年延長した。⇨ 認定期限延長 手続きが必要です。
■別居していた被扶養者と同居することになった。⇨ 記載事項変更 手続きが必要です。
■扶養手当の支給が終了したが、現在も大学生である。⇨ 認定事由変更 手続きが必要です。

扶養手当支給終了
引き続き被扶養者として認定が必要ですか？

はい → **認定事由変更**
普通認定→特別認定

いいえ → **認定取消**

就職先から健康保険証が届く前に病院に行く場合でも、就職日以降は共済組合の被扶養者証は使用できませんので速やかに返却してください。

手続きに必要な書類は以下のとおりです。

被扶養者の状況		届出事由	必要な書類
就職		取消	・被扶養者取消申告書 ・健康保険証の写し又は採用日の確認できる書類等
誕生日が平成７年４月１日以前	引き続き学生	期間延長	・被扶養者期間延長申告書 ・在学証明書
誕生日が平成７年４月２日以降	引き続き学生	認定事由変更（H30.４.１扶養手当受給終了による）	・被扶養者認定事由変更届 ・在学証明書
年収130万円未満		認定事由変更（H30.４.１扶養手当受給終了による）	・被扶養者認定事由変更届　・扶養の申立書 ・住民票記載事項証明書 ・所得に関する証明書 ・送金に関する申立書（別居の場合）等

お問い合せ先：給付担当　075-414-5808

整骨院や接骨院等での施術には 療養費の支給対象となる場合とならない場合があります！

組合員の皆さんの中には「肩こり」「腰痛」「脱臼」「肉離れ」などにより、整骨院・接骨院等を受診されることがあるかもしれませんが、これらの施術に対して、全て療養費の支給対象となるわけではないということをご存知でしょうか？

保険適用外の施術について、組合員証を使用した場合、療養費を返還いただくこととなりますので、ご注意ください。

	療養費の支給対象となるもの	療養費の支給対象とならないもの（全額自己負担になります）
整骨（接骨）院	■外傷性の捻挫、打撲、挫傷、肉離れ ■骨折または脱臼（医師の同意が必要） **組合員証を使用できます ○**	■神経痛、リウマチ、慢性関節炎　■加齢による腰痛や五十肩の痛み ■日常生活による疲れ、肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労 ■症状の改善が見られない長期の施術 ■慰安目的によるあんま、マッサージ代わりの利用 **組合員証を使用しないでください ×**
鍼灸院（はり・きゅう）	■神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症等の慢性病でかつ医師の同意が必要	■同じ部位（傷病）について、病院等で組合員証を使って治療している場合 ■慰安目的によるあんま、マッサージ代わりに利用している場合 ■同一部位について、あんま、マッサージとはり・きゅうを併せて受療する場合

整骨院・接骨院で受けた施術についての内容点検にご協力ください

当共済組合では医療費適正化への取組みの一環として、平成29年４月１日から柔道整復施術療養費支給申請書(※)の内容点検を実施しています。これは、実際の施術内容と整骨院等から当共済組合への請求内容とが一致するかどうかを確認するためのものです。(※)施術者から共済組合へ送付される請求書です。

○施術内容に関する照会をお願いすることがあります

内容点検委託会社より、組合員または被扶養者あてに施術内容に関する照会文書が送付されることがあります。お分かりになる範囲で結構ですので、受療された方ご自身で記入し、期日までの回答にご協力ください。

○対象者：多部位、長期継続の施術を受けた方など

○照会内容：負傷部位・施術内容・施術年月日・金額など

整骨院・接骨院で施術を受ける際のお願い

①施術を受ける前に負傷原因を柔道整復師に正しく伝えましょう。

②照会に回答できるよう、負傷部位、施術内容、施術年月日の記録や領収書等を保管するなどしてください。

お問い合せ先：給付担当　075-414-5808

ご注意ください

人間ドック等は1月末日までの受診をお願いします！

平成30年度から下記のとおり人間ドック等の健診機関に変更がありましたのでお知らせします。
詳細については、3月下旬に所属所を通じて通知していますので、所属所共済事務担当者におたずねください。

人間ドック

●利用が再開される健診機関

・山科武田ラクト健診センター（京都市山科区）
・武田病院健診センター（京都市下京区）
・京都府立医科大学附属北部医療センター（与謝郡与謝野町）

●利用できなくなる健診機関

・愛生会 山科病院

●オプション検査等が追加された健診機関

・京都予防医学センター
（付加検査として、脳ドックを実施する。ただし、7、8、9月は除く。）

●自己負担額の見直しがされました。

・当該年度中に満55歳に達する組合員
一般人間ドックの自己負担額

1日コース	8,000円	→	5,000円
2泊3日コース	14,000円	→	11,000円

・当該年度中に満50歳、満55歳に達する組合員
経費の個人負担が必要な胃カメラを利用した場合は、その経費の全額を助成します。

●その他

●近畿中央病院の素泊まりコースが1日コースに変更されました（希望者のみ、受診日の前日に宿泊できます。料金は受診者負担（税込み2,160円）で、事前予約が必要です。）。

●脳ドックでCT検査を選択できる健診機関（体内金属や閉所恐怖症等によりMRI検査を受けられない場合に限る。）に、日本バプテスト病院が追加されました。

●胃カメラを選択した場合、別途費用の自己負担が必要な健診機関が増えていますので、事前に確認してください（当該年度中に満50歳、満55歳に達する組合員については、全額助成します。）。

乳がん検診（単独）

●新しく利用できる健診機関

・京都府立医科大学附属北部医療センター

●利用できなくなる健診機関

・京都桂病院　　・由良産婦人科 石原分院

こころの健康相談室

●改称がある機関

株式会社ヘルスウエイブ
京都産業メンタルヘルスセンター → 株式会社ヘルスウエイブ
メンタルヘルスセンター

ストレスドック

●実施日が変更になりました。

毎週　月～金曜日 → 毎週　月・水・金曜日

早めの受診をお願いします！

年度末が近づくと契約健診機関の予約が取れないことがあります。
また、疾病の予防、早期発見に役立てるため、できるだけ平成31年1月末日までの受診をお願いします。

注 3月26日～3月31日は受診不可です。早めに予約願います。

受診票・利用券をお忘れなく

人間ドック等を受診する際は、受診票が必要です。**事前に所属所に申し出て、受診票の交付を受け、受診日当日に必ず持参してください。**
また、人間ドック以外のオプション検査（脳ドック・前立腺検診・骨粗しょう症検診等）を受診する場合、それぞれに受診票や利用券が必要となりますので、ご注意ください。

注 受診票・利用券を持たずに受診した場合は、全額自己負担となります。

重複受診に注意してください

各種がん検診は、人間ドックと重複して受診できません。

◎人間ドックを受診する方
→がん検診は利用できません。

◎人間ドックを受診しない方
→乳がん・子宮頸がん又は自己採取子宮頸がん・大腸がん検診が利用できます。

注 重複して受診した検診料金は返金していただきます。計画を立ててお申し込みください。

定期健康診断と人間ドックの重複受診がないようにしてください。

お問い合せ先：厚生貸付担当　075-414-5807

平成30年度人間ドック等受診資格早見表

（受診対象年齢をご確認ください!!）

●人間ドックを受診する方

受診する方 ＼ 検診		男性					女性					
		無料人間ドック	一般人間ドック	脳ドック	セルフケア脳ドック	前立腺検診	無料人間ドック	一般人間ドック	脳ドック	セルフケア脳ドック	骨粗しょう症検診	乳がん・子宮がん検査
S54.4.2以降に生まれた方	～39歳		○					○				人間ドックの検査項目に含まれる健診機関では、自己負担なく受診できます。
S53.4.2～S54.4.1生	40歳	○		○		○	○		○		○	
S49.4.2～S53.4.1生	41～44歳		○					○				
S48.4.2～S49.4.1生	45歳		○		○	○		○		○	○	
S44.4.2～S48.4.1生	46～49歳		○					○				
S43.4.2～S44.4.1生	50歳	○		○		○	○		○		○	
S39.4.2～S43.4.1生	51～54歳		○			○		○			○	
S38.4.2～S39.4.1生	55歳		○		○	○		○		○	○	
S38.4.1以前に生まれた方 ただし、定年退職予定者を除く	56歳～		○			○		○			○	
「職員の定年等に関する条例」若しくは、就業規則に基づく方	定年退職予定者		○		○	○		○		○	○	

※年齢は、平成30年度中に到来する誕生日に達する年齢です。

●人間ドックを受診しない方（上記検診を受診された方は、下記検診は受診できません。）

器官別検診 ＼ 受診者（対象者の年齢制限はありません。）	男性	女性
	○大腸がん検診 （郵送による検診）	○乳がん・子宮頸がん検診 （健診機関による検診） ○大腸がん・子宮頸がん検診 （郵送による検診） 子宮頸がんに係る検診は、どちらか1つだけ受診できます。

⚠ 注意！　本頁の案内は、組合員に対する案内です。ご家族、任意継続組合員は含まれません。

お問い合せ先：厚生貸付担当　075-414-5807

指定宿泊施設・保養等施設利用助成事業の利用の注意点

指定宿泊施設・保養等施設の助成事業を利用する際、以下の場合助成対象外となりますので、注意してください。

※詳しくは福利きょうと平成29年8月号No.362にも掲載しています！

注意点

①公務による出張　**②施設利用後の申込み**

③小学生未満の被扶養者　**④宿泊料が助成額を超えない場合**

※ホテルルビノ京都堀川のみ③も利用可能とし、宿泊プランの料金を対象に4,000円を上限に助成します。

●組合員証の確認を！

京都支部の保健事業は、「公立学校共済組合員証」以外は利用できませんので利用券を提出する際は注意しましょう！

～団体割引契約施設の利用方法～

支部と契約を締結した施設を、優待価格で何度でもご利用できます。

ご家族の方も割引対象となりますので、お出かけの際にご利用ください！

利用方法

☆志摩スペイン村（三重県志摩市）

志摩スペイン村のホームページから「　　」にアクセスし、ID「　　」、パスワード「　　」を入力して、優待券をプリントアウトし、窓口で提示してください。

☆須磨海浜水族園（神戸市須磨区）

ページ下部の割引券を切り取って、窓口に提出してください。

上記以外の施設については、利用を希望する施設に電話等で予約する際に、「公立学校共済組合京都支部」の組合員である旨を申し出てから、利用してください。

施設については、各所属所に配付しております、「厚生事業実施要領」に記載しておりますのでご覧ください。

お問い合せ先：厚生貸付担当　075-414-5807

キリトリ線

平成30年度 年金の手続き等に関するお知らせ

平成30年度中に62歳になる方の年金請求は お誕生月によって異なります!!

昭和31年４月２日～昭和31年10月１日生まれの方

①引き続き再任用常勤職員となる

62歳のお誕生日の前月頃に所属所を通じて京都支部から年金請求書類一式をお送りします。

②平成29年度末で退職をする（※）

62歳のお誕生日の前月頃に退職時の所属所へ京都支部から年金請求書類一式をお送りしますので、退職時の所属所を通じてご提出ください。

昭和31年10月２日～昭和32年４月１日生まれの方

①引き続き再任用常勤職員となる

62歳のお誕生日の前月頃に所属所を通じて京都支部から年金請求書類一式をお送りします。

②平成29年度末で退職をする（※）

退職時に「退職届書」を提出していただきます。退職届書により、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（東京）に登録されます。年金請求書類一式は、62歳の誕生日の２～３ヶ月前に共済組合本部からご自宅に送付されます。

※「②平成29年度末で退職をする」には、４月以降再任用短時間職員や非常勤職員等として勤務する場合も含まれますので、ご注意ください。

年金ニュース

●平成30年度の年金額は、法律の規定により、平成29年度から据え置きとなります。

●再就職による年金の支給停止に係る支給停止基準額については、平成29年度から変更ありません。

算定式は以下のとおりです。

■65歳未満の方（支給停止基準額は28万円）

支給停止月額＝（賃金＋年金－28万円）×１／２

■65歳以上の方（支給停止基準額は46万円）

支給停止月額＝（賃金＋年金－46万円）×１／２

お問い合せ先：年金担当　075-414-5809

直営病院コラム

疲れ知らずの身体づくり
積極的休養とマインドフルネス呼吸法

近畿中央病院　健康管理センター　健康運動指導士　**坂倉 三恵子**

「疲れて運動する気にならない」という方は多いです。しかし、長時間のデスクワークや同じ姿勢を維持するだけでも疲れは溜まります。そのようにして溜まった疲れは、じっとしていて抜けることはありません。デスクワーク中は出来るだけ立ち上がって歩き回り、血流を促しましょう。

精神的に疲れていても、肉体的に疲れていない場合は寝つきが悪く、睡眠で疲れをとろうとしてもうまくいきません。そんな時は、少し身体を動かして肉体的にもやや疲労する方がぐっすり眠れて、疲れもとれやすくなります。週末は疲労回復の好機です。散歩や自転車などで筋肉を動かし積極的休養で疲労を吹き飛ばしましょう。また、座位作業の合間に行うストレッチング体操なども有効な積極的休養法と言えます。

さて、現代人の脳は疲れやすく、集中力が続かないと言われています。『マインドフルネス』は脳の休息法で、故スティーブ・ジョブズが実践者であったことで有名になりました。最近では研修に取り入れる企業も増えており、道具も使わず、目を閉じれば手軽に始めることができます。

私達は、過去を引きずったり、未来を心配し過ぎたりして、実際は起こっていない余計な妄想で頭の中がいっぱいの状態になりがちです。

こうなってしまうのは、「頭の中で考えた世界」と「現実」を一緒にしてしまっている「心ここにあらず」の状態だからです。そこから一歩外に出て、意識を「今」に向けます。そこが一番重要ですが、雑念が入り一番難しいことでもあります。「今」だけを感じられるようになれば、気持ちがスッと楽になり、心が安定してくるのです。

参考文献：世界のエリートがやっている最高の休息法 / 著　久賀谷 亮

「マインドフルネス呼吸法」＝現在に意識を向けて脳の疲労回復を促す瞑想

①基本姿勢をとる
- 目は閉じる
- 背中を背もたれから離して背筋を伸ばす
- おなかはゆったり、手は太ももの上、脚は組まない

②身体の感覚を意識する
- 足の裏や尻、太ももなど、物と接している部分に意識を向ける

③呼吸を意識する
- 鼻を通る空気の出入りによる胸・お腹の上下、呼吸の深さ、息の切れ目など
- 深呼吸や呼吸のコントロールは不要
- 呼吸に「1」「2」…「10」とラベリングするのも効果的

④雑念が浮かんだら…
- 雑念が浮かんだ事実に気づき、注意を呼吸に戻す
- 雑念は生じて当然なので、自分を責めない

1日5～10分を毎日続けて習慣化

お知らせ　平成30年４月から公立学校共済組合のホームページがリニューアルします

公立学校共済組合のホームページがより幅広く多くの方に利用してもらえるよう、平成30年４月1日からリニューアルされます。併せて、ホームページアドレスも変更されます。

事業内容等について気になることがありましたら、是非アクセスしてください。

新URL https://www.kouritu.or.jp

※京都支部のホームページアドレスに変更はありません。

年に一度のこころの人間ドック　ストレスドック

ストレスの多い日々の中で、少し立ち止まって、ゆっくりする時間をもってみませんか？マインドフルネスや、カウンセリングが体験できます。

実施期間　平成30年４月２日（月）～平成31年１月30日（水）

実 施 日　毎週 月・水・金曜日（ただし、7月23日（月）～８月31日（金）の期間は月～金実施（お盆休み除く。））

休 業 日　祝日・お盆休み（8月11日～16日）、年末年始（12月28日～平成31年１月６日）

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

投稿募集！　私の子育てAlbum

「私の子育てAlbum」にあなたのお子様の一場面を掲載してみませんか？

テーマは自由です！

自由に書き綴り、
お子様の写真を添えて
気軽にお寄せください！

掲載させていただいた方には「ルビノ京都堀川利用券2,000円分」または「図書カード1,000円分」を進呈します。

応募方法　メール本文に以下のことを記入・添付の上、下記アドレスに送信ください。

- 所属・氏名（ペンネーム希望の場合はペンネームを併記）
- 組合員番号
- 連絡先（日中連絡がとれる電話番号）
- 写真のタイトル
- 400字程度の原稿（word、メモ帳などの形式で添付してください。）
- カラー写真１～２点

宛　　先　e-mail：fukushijigyo26@kouritu.or.jp

そ の 他
- 応募が多数の場合は、掲載が遅れることがありますのでご了承ください。
- 応募原稿・写真の著作権は公立学校共済組合京都支部に帰属します。
- お預かりした個人情報は、写真の確認のみに利用し、使用後は破棄します。

福利きょうと2月号「クイズコーナー」の答えは、右記のとおりでした。

Q1 ＝1日　Q2 ＝28　Q3 ＝おにぎり　Q4 ＝9

厳正な抽選の結果、当選者は、次の方々です。（敬称略）

ルビノ京都堀川利用券 当選者

図書カード 当選者

福利きょうと2月号のクイズ応募総数は51件、正解者数は49名でした。

こころの散歩

新年度にともなう変化に適応するために

いよいよ４月に入り、新しい環境の中で仕事や学業に励む人も多いことでしょう。自分は異動や環境の変化がなくとも、職場に新しい仲間を迎えて雰囲気が変わった、などの変化を感じやすくなる時期です。このような変化が大きな季節は、心身にも影響が出やすくなります。この春を元気に乗りきるために、上手にストレス対処を行いましょう！

最初にストレス対処法を実践する前に、自分自身と上手に付き合うための大切なポイントをお伝えします。まず、第一に、ちょっと肩が凝っている、胃の辺りが重いなど、体からの訴えを大切にすることです。新年度を迎えて、新しい環境の中で、ともすれば頑張らねばと気を張ることが多いものです。そうすると自分が思っている以上に疲れやすくなります。１日３分間の自分の体チェックの時間を持ってみてください。今の自分はどんな感じかな？とゆっくりと体に尋ねる気持ちで体チェックを行ってみてください。

第二に、自分のペースを取り戻す時間を大切にしてください。新しいことに慣れるだけで精いっぱいで、気持ちだけが焦ることも少なくありません。自分は変化がなくとも新しい人が入っただけで、いつもの仕事のペースも乱されます。新しい環境の中で上手に適応している人の多くは、仕事とプライベートの切り替えを大切にしています。「明日考えれば良いことは、今日は考えない」と切り替えて、リフレッシュする時間を過ごすようにしています。

以上の点をふまえ、ご自分にあったストレス対処法を見つけてみてください。参考までにストレス対処法を載せておりますので、色々とチャレンジしてみてくださいね。

（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）

〈ストレス対処法のお好みメニュー〉

●職場でできるストレス対処法

・疲れていることに気づいたら席を立って気分転換する
・仕事に集中しすぎていることに気づいたら深呼吸する
・手のひらの中心部に位置する労宮（ろうきゅう）というツボを刺激する

●簡単にできるストレス対処法

・10分ほど好みの飲み物を飲みながらまったりする
・20分ほど39℃ぐらいのぬるめのお風呂に入る
・30分ほどウォーキングのような軽い運動をする
・60分ぐらい一人カラオケで大声を出して歌う
・感動できる映画やドラマを観て泣く

※何事もやりすぎないように、ほどほどに取り入れてみてください。

再生紙を使用しています。

公立学校共済組合京都支部　組合員の皆様へ

福利きょうと 平成30年 4月号

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
ルビノ京都堀川（ホテル）
http://www.rubino.gr.jp
Phone:075(432)6161 Facsimile:075(432)6160

レストラン(1FL.)
Blanc Vert
ブラン・ヴェール

企画助成

レストラン「ブラン・ヴェール」 春の御馳走フェア

ローストビーフ食べ放題!ディナー

※混み合うことが予想されますので事前のご予約をおすすめいたします。

昨春に開催しました「ローストビーフ食べ放題ディナー」ご好評にお応えして今年も登場です。
美味しくてお得な「春の御馳走フェア」この機会を逃さずご来店ください。

2018 3.5(月)▶4.30(月)(祝)
Dinner Time 17:00～21:00(ラストオーダー／20:30)

デリスコース
お1人様 3,240円(税込)
助成のご利用で
1,620円(税込)

Delices Course

Menu
季節野菜のサラダバー
温野菜をバイキングスタイルで
ローストビーフ(食べ放題)
ライスまたはパン
ルビノメイドのアイスクリーム
コーヒー

季節野菜のサラダバー

温野菜のバイキングスタイル

グルマンコース
お1人様 4,860円(税込)
助成のご利用で
2,430円(税込)

Gourment Course

Menu
特製オードブルセット
鴨胸肉のスモーク・本日のテリーヌ・白身魚のマリネ・海老とメロンのカクテル
スモークサーモンのクリームチーズ巻き
季節野菜のサラダバー
温野菜をバイキングスタイルで
ローストビーフ(食べ放題)
ライスまたはパン
シェフの心意気 本日のおもてなしデザート
コーヒー

総料理長
塩原 勝

大阪全日空ホテルシェラトン
宴会コールシェフ
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

【便利でお得なフリードリンクプラン】お1人様 1,500円(税込・2時間) 生ビール・ウィスキー・ワイン・日本酒・焼酎・梅酒・ソフトドリンク

Dinner ディナーのご案内 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
- 小海老と茸のブルギニオン
- 旬の野菜でつくる本日のスープ
- 鱸のポワレー 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
- やわらかビーフシチュー
- 季節のサラダ
- パン または ライス
- 本日のデセール
- コーヒー または 紅茶

French Style

イタリアン・テイストのコース 3,300円

- 鰹のカルパッチョ
- 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
- 鯛のポワレー 香草風味のバターソース
- 桜海老とラタテューユのニース風グラチネ
- 牛ロース肉のタリアータ バルサミックの香り
- トマトのサラダ 黒胡椒風味
- パン または ライス
- 本日のデセール
- コーヒー または 紅茶

Itarian Style

シェフおすすめのコース 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ー 野菜畑風
  - ビーフシチュー プロバンス風
  - チキンのソテー ローズマリー風味焼き
  - 海老、サーモン、フィレポークのミックスフライ
  - サーモンと鱸のバターソテー ハーブバターソース
- パン または ライス
- 本日のデセール
- コーヒー または 紅茶

Recommend Course

●ご予約・お問合せは　レストラン「ブラン・ヴェール」まで ☎075-414-9881 ※価格はすべてサービス料・税金を含みます。

Wonderful Wedding

ホテルルビノ京都堀川のウェディング

▼京都支部組合員限定婚礼プラン

Étoile エトワール

衣裳、着付、写真までを含んだ
ベーシックなフルパッケージの
ウェディングプランを組合員価格にてご用意しております。
お二人をフルサポートする安心・上質の
スタンダードをご提供いたします。

婚礼助成 40名様 1,200,000円（お1人様追加 18,500円）
※料金は、サービス料・税金を含みます。

【プラン内容】
○お料理のグレードアップ（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 ○親族控室料 ○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（もぎり付き） ○ご芳名帳 ○音響設備

【プラン特典】
1. ハネムーンご宿泊1泊（朝食付き）
2. ご新郎・ご新婦 色直しご衣裳 50%FF
3. ご列席者のご衣裳 10%OFF
4. スタジオ写真焼増し 10%OFF
5. ご新婦ヘアメイクリハーサル 50%OFF

Classy クラッシイ

必要なものはすべて揃って、
曜日や六輝を気にされない方には、オトクなプランです。
平日ならさらにオトク！シーズンによっては
土・日・大安も適用されます。

婚礼助成 30名様 950,000円（お1人様追加 18,000円）
※料金は、サービス料・税金を含みます。
【対象期間】平日、仏滅の土曜日・日曜日、7月～8月と1月～2月の全日

【プラン内容】
○お料理（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（フリードリンク） ○ご宴席料 ○親族控室料
○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 ○メニュー ○席札（もぎり付き） ○ご芳名帳 ○音響設備

【プラン特典】
1. ハネムーンご宿泊1泊（朝食付き）
2. ご新郎・ご新婦 色直しご衣裳 50%FF
3. ご列席者のご衣裳 10%OFF
4. スタジオ写真焼増し 10%OFF
5. ご新婦ヘアメイクリハーサル 50%OFF

Reiner レーヌ

お二人にとって本当に大切な方々だけで
喜びを感じあう披露宴のひとときを演出いたします。

婚礼助成 8名様 425,000円（お1人様追加 15,000円）
※料金は、サービス料・税金を含みます。
【対象人数】20名様まで

【プラン内容】
○お料理（フランス料理、日本料理からお選びください。） ○お飲物（フリードリンク）
○ご宴席料 ○親族控室料 ○メインテーブル装花
○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・ご新婦衣裳 ○ご新郎着付料 ○ご新婦着付料
○スタジオ写真（1ポーズ、六切り）

【プラン特典】
1. ハネムーンご宿泊1泊（朝食付き）
2. 乾杯用スパークリングワイン プレゼント
3. ご列席者のご衣裳 10%OFF
4. スタジオ写真焼増し 10%OFF

平日限定の 挙式プラン

挙式に必要なご衣裳、着付、アテンダー（介添え）、
お写真、親族控室などをフルサポートいたします。

婚礼助成 280,000円
※料金は、サービス料・税金を含みます。
【対象期間】平日のみ承ります。

【プラン内容】
○親族控室料 ○挙式料（教会式、神前式） ○アテンダー（介添え） ○ご新郎・ご新婦衣裳
○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（1ポーズ、六切り） ○挙式ブーケ・ブートニア（教会式のみ）

平日限定 教会式 平服プラン

お二人のピュアな瞬間を、
心をこめてお手伝いいたします。

婚礼助成 60,000円
※料金は、サービス料・税金を含みます。
【対象期間】平日のみ承ります。

【プラン内容】○親族控室料 ○挙式料（教会式、神前式）

◉婚礼助成のご案内

組合員またはその子がホテルルビノ京都堀川でご婚礼される場合 ご婚礼費用の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（※ご両家それぞれ最大25万円）

Spring KYOTO

見どころいっぱい春の京都をおもいっきり満喫しよう。

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!

1泊2食プラン

ご家族で、ご友人同士で、職場や学校のお仲間同士で、
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。
男性にも女性にも、うれしい特典がいっぱいです。
お泊りは和室でごゆっくりとお寛ぎください。

宿泊助成

ご夕食は、
フランス料理または
日本料理のいずれかを
お選びください。

料金：1泊2食付き　お1人様料金(1室3名様以上宿泊の場合)

平日･日曜：(組合員料金) 6,740円　休前日：(組合員料金) 8,440円

※料金は、室料、夕食･朝食、プラス1のサービス、サービス料･税金を含みます。
※日付ごとの料金は、カレンダーでお確かめください。

プラス1のサービス！(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。)

(A) フランス料理のご夕食を、
シェフ特製“マルセイユ仕立てのブイヤベース”を織り交ぜた
スペシャルメニューにグレードアップ

(B) フランス料理のご夕食を、
シェフ特製“活けオマール海老のグラタン”を織り交ぜた
スペシャルメニューにグレードアップ

(C) 日本料理のご夕食のお献立に、ズワイ蟹の蟹すき鍋を追加

(D) 日本料理のご夕食のお献立に、鮑のお造りを追加

(E) お部屋へ、コンプリメンタリーフルーツの差し入れ

(F) キャリーサービス(京都駅～ルビノ京都堀川の片道分、お1人様1個のお荷物)

(G) レンタサイクル

※【プラス1】のサービスは、プランの料金に含まれております。

●ご予約･お問合せは「宿泊予約」まで
075-432-6161 または、www.rubino.gr.jp/

『お得に！ワンコイン宿泊』プランの販売は3月30日㈮をもって終了致しました。

ブライダルコーディネーターが、
いろいろなご要望･ご相談を親切に承ります。

ブライダル相談会開催

4月21日㈯ 10:00～15:00
5月26日㈯ 10:00～15:00
6月24日㈰ 10:00～15:00

＊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お二人で確かめてください。

＊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。

＊ご衣裳展示とご試着(要予約)
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。

●詳しくは、お問い合わせください。
予約課／ブライダル担当 075-414-9800

2018年
五山送り火 イベントのご案内

京都の夏の代表的な風物詩のひとつ「五山送り火」。
年に一度のこの日、ルビノ京都堀川では、
送り火の鑑賞･特別料理･舞妓さんと過ごす
華やかなひとときをお楽しみいただけます。

宿泊助成
ご宿泊プラン(お1人様22,000円～)
宿泊助成ご利用で お1人様 18,000円(税サ込)
「宿泊予約」075-432-6161

Blanc Vert
フレンチスタイルの特別ディナー
お1人様 8,000円(税別)
レストラン「ブラン･ヴェール」075-414-9881

●詳しくは、係までお問合せください。

Lunch Menu ランチのご案内

サラダバー・ドリンクバー付

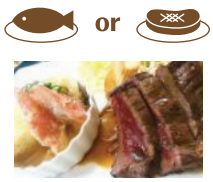
京都支部組合員の方は、組合員証のご提示で ランチ 10%割引中!!

レストラン(1FL.) Blanc Vert ブラン・ヴェール

日替りランチ
本日のお料理とライス（日曜日を除く）

お1人様 1,000円
▼
組合員表証のご提示で
900円

お洒落でちょっと豪華なお昼のお料理です。
肉料理、魚料理をお選びください。



日替りの和御膳
（土・日を除く）

お1人様 1,200円
▼
組合員表証のご提示で
1,080円

板前さんの心意気を感じるお得な日本料理のランチです

月曜日／御造り御膳
火曜日／温蕎麦御膳
水曜日／彩り御膳 オススメ
★小鉢料理いろいろ
木曜日／天婦羅御膳
金曜日／煮魚御膳

シチリア

お1人様 1,200円
▼
組合員表証のご提示で
1,080円

本日のスープ
白身魚のポワレ バルサミコソース
南仏野菜を添えて
or
本日のパスタ
or
豚ロース肉のグリエ
香草ソースでの味わい
本日のシェフおすすめのジェラート
パン／ライス

トスカーナ

お1人様 1,500円
▼
組合員表証のご提示で
1,350円

本日のスープ
牛肉のカツレツ ミラノ風
or
フィレポークのグリエ
粒マスタードのソースで
or
ノルウェーサーモンと
すずきのポワレケッパーソース
本日のシェフおすすめのジェラート
パン／ライス

ピエモンテ

お1人様 1,800円
▼
組合員表証のご提示で
1,620円

本日のスープ
牛ロースのグリエ
赤ワインソース
or
大海老のカダイフ包み揚げ
or
鯛のポワレを
プロバンス仕立てにして
本日のシェフおすすめのジェラート
パン／ライス

日曜日のランチバイキング

お1人様 1,600円
▼
組合員表証のご提示で
1,440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。

●ご予約・お問合せは　レストラン「ブラン・ヴェール」まで　075-414-9881　※価格はすべてサービス料・税金を含みます。

歓迎会送別会プラン

宴会助成

2018年3月1日(木)～2019年2月28日(木)

送られる人、送る人、新たに迎えられる人、迎える人、
人にはいくつもの出会いがあります。
そんな大切なひとときを演出いたします。
「ようこそ」「お元気で」と楽しく語り合えるお仲間の集いを、
アットホームな雰囲気と美味しい料理の
ルビノ京都堀川でお楽しみください。

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。

●ご宴席日の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。

	お1人様 8,000円	お1人様 9,000円	お1人様 10,000円
料金	助成利用で **5,030円**	助成利用で **5,496円**	助成利用で **6,220円**
お料理	フランス料理・和洋折衷・和洋中折衷・日本料理(会席)		
	卓盛・立食・コース	卓盛・立食	コース
お飲物	フリードリンク（2時間）（ビール・ワイン（赤白）・焼酎・日本酒・ソフトドリンク）		

※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。
※料金は、いずれも、お料理・お飲み物サービス料・税金を含みます。

同窓会・県人会パーティープラン

宴会助成

2018年4月1日(日)～2019年3月31日(日)

懐かしい顔、心温まる想い出、はずむ会話、そして美味しいお料理で、
新しい想い出になる素敵なひとときを、心ゆくまでお愉しみください。

特典やお得なオプション満載です

※10,000円プラン、8,000円プランが宴会助成の対象となります。詳しくはお問合せください。

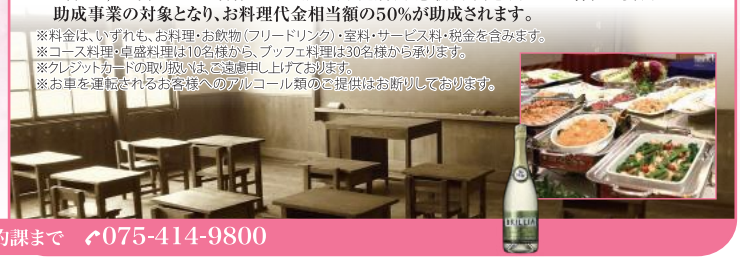
●スタジオ記念写真撮影●思い出の写真拡大パナー●音響設備費サービス
●乾杯用スパークリングワインなど特典やオプションも満載です。
※特典、オプションの内容は、プランの料金により異なります。詳しくは係までお問合せの上、ご確認ください。

［プラン内容］

■料　金：お1人様 **10,000円／8,000円／6,500円／5,500円**
お料理：フレンチ料理、日本料理、折衷料理の中から、パーティースタイルは、コース、卓盛、立食の中からお選びください。
※5,500円のプランはフレンチ料理のみです。また、日本料理は、会席コース、卓盛のみです

■お飲物：フリードリンク（2時間）

●お料理5,000円以上、10名様以上の歓迎会・送別会・懇親会・同窓会などの各種ご宴会が助成事業の対象となり、お料理代金相当額の50%が助成されます。



※料金は、いずれも、お料理・お飲物（フリードリンク）・室料・サービス料・税金を含みます。
※コース料理・卓盛料理は10名様から、ブッフェ料理は30名様から承ります。
※クレジットカードの取り扱いは、ご遠慮申し上げております。
※お車を運転されるお客様へのアルコール類のご提供はお断りしております。

●ご予約・お問合せは　宴会予約課まで　075-414-9800

ご法要のご案内

ご法要 **15,000円～**（※サービス料、税金を含みます）

法要助成

和室宴会場「醍醐の間」は、どの宗派の方にもご利用いただけます。
会場料も含めてお線香、お香、お供え花、お供え菓子、お供え果物、などを揃えた「ご法要セット」もご用意しております。

法事・法要等に要した費用の30%（上限75,000円）が助成されます。

お食事　ご法要の後のお食事は、当館の和食調理人が心を込めてご調製いたします。ごゆっくりと寛いで、語らいのひと時をお過ごしください。

■会席料理　お1人様 **5,000円～**
■和弁当　お1人様 **3,500円～**

※上記の他、ご予算に応じて承ります。※サービス料・税金は別途申し受けます。

●ご予約・お問合せは　予約課まで　075-414-9800

法事・法要助成のご予算例

〈ご予算例〉※大人15名、お子様3名、幼児2名の場合

［御食事］	
・会席料理（7,000円）×15	105,000円
・お子様ランチ（1,500円）×3	4,500円
・キッズプレート（800円）×2	1,600円
［お飲物］	
・ビール（700円）×10本	7,000円
・オレンジジュース（400円）×5本	2,000円
・ウーロン茶（400円）×5本	2,000円
・サービス料	12,210円
・消費税	10,745円
〈小計〉	145,055円
・ご法要セット（お線香、お香、お供え花、お供え菓子、お供え果物、会場料）	30,000円
〈合計〉【A】	175,055円
【A】	175,055円
助成制度ご利用（【A】×30%）	▲52,000円
消費税	▲4,160円
〈合計〉	**118,895円**

※ただし、5万円以上の利用に限ります。※助成額は千円未満を切り捨てます。

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

※食物アレルギーをお持ちの方は、ご遠慮なくお申し出ください。　※お車を運転されるお客様へのアルコール類のご提供はお断りしております。