

福利きょうと



平成30年12月号 No.370

「Merry Xmas!」 光野 一徳（海洋高校）

も く じ

- | | | | |
|----------|---|-----------|--|
| 2 | 平成 30 年度末に退職を予定されている方へ | 8 | 特定健康診査・特定保健指導を受けましょう |
| 3 | | 9 | 貸付に関するお知らせ |
| 4 | ご存知ですか? もしも・・・!の場合の年金 | 10 | ・こころの健康チェック
・ストレスドック
・宿泊施設に関するお知らせ |
| 5 | | 11 | ・女子学生会館ベルフィーユ武蔵野リニューアル
・クイズコーナー |
| 6 | ・「ジェネリック医薬品」を活用しませんか
・治療用装具の療養費請求時の添付書類が変更になりました | 12 | こころの散歩 |
| 7 | 支部ホームページ移行のお知らせ | | |



投稿募集!



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) 5806
支部ホームページ 新 <https://www.kouritu.or.jp/kyoto/index.html>
旧 <http://www.kyoto-psc.com>

ご家庭にお持ち帰りください。

平成30年度末に退職



～退職に伴う手続きについて～

(1) (2) いずれの場合も、年度末に所属所を通じて書類を送付します。

(1) 60歳定年退職および早期退職の方

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

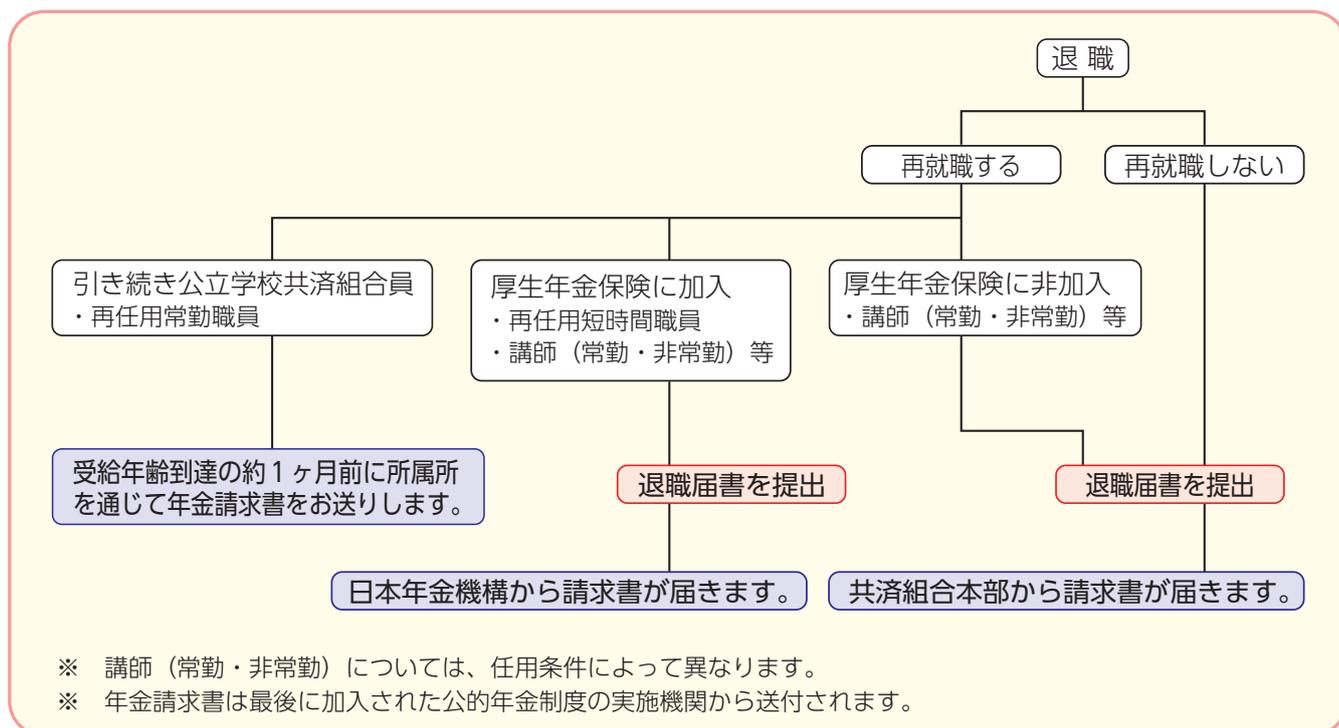
「退職届書」を提出することにより、将来の年金決定に必要なデータが公立学校共済組合本部に登録されます。

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

老齢年金を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及び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お手続きをお願いします。

を予定されている方へ



(2) 62歳以上で退職の方

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、年金決定請求を行い、すでに年金証書をお手元にお持ちです。退職に伴い、年金の支給停止の解除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「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31年4月分の年金から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)については、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、公立学校共済組合本部から直接ご自宅にさまざまな書類が送付されます。必ず各自でご確認をお願いします。

ご存じですか? もしも...

「障害厚生年金」

組合員期間中に初診日のある傷病で、一定以上の障害状態になったとき、組合員からの請求により厚生年金制度から給付される年金です。

障害等級が1級または2級に認定された場合は、国民年金制度(日本年金機構)から「障害基礎年金」も併せて給付されます。

受給要件 …次の①から③の全てに該当するとき。

- ① 初診日(障害の原因となった傷病について初めて医師の診療を受けた日)が組合員期間中であること。
- ② 障害認定日(初診日から1年6月を経過した日)に、一定の障害状態(障害程度が厚生年金保険法で定められている障害等級1級～3級に該当する障害状態)にあること。

障害等級	1級	常時の介護が必要な状態
	2級	日常生活が著しい制限を受ける状態
	3級	労働が著しい制限を受ける状態

障害等級：障害者手帳の等級とは異なり、手帳の有無にも関係ありません。

- ③ 保険料納付要件を満たしていること。

初診日の属する月の前々月までの保険料納付済期間及び保険料免除期間を合算した期間が、公的年金制度の加入期間の3分の2以上あること。または、初診日の属する月の前々月までの直近の1年間に、国民年金の保険料未納期間がないこと。

特例症例

初診日から1年6月以内に下の表の状態に該当する場合は、特例として障害認定日が下表のとおりになります。(ただし、それらの日が初診日から1年6月を経過している場合には、1年6月を経過した日が障害認定日となります。)

傷病の状態	障害認定日
上肢・下肢を離断又は切断したもの	離断又は切断した日
人工骨頭又は人工関節を挿入、置換したもの	挿入、置換の日
心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器(ICD)又は人工弁を装着したもの	装着した日
人工透析療法を施行したもの	開始日から起算して3箇月を経過した日
新膀胱を造設したもの	造設した日
人工肛門を造設または尿路変更術を施したもの	造設または施術日から6箇月を経過した日
咽頭全摘出術を施したもの	施した日
在宅酸素療法を行っているもの	療法を開始した日

事後重症制度

障害認定日に障害の程度に該当しない場合でも、その後65歳に達する日の前日までに、障害等級の1級から3級までに該当する障害状態になり、当該期間内に請求があったときは障害厚生年金が給付されます。

手続き

障害年金は、ご自身からの請求があって初めて支給されるものです。
ご自身で気にかかる傷病等がある場合は、まずは支部年金担当にご相談ください。

その際は、その傷病の初診日がいつ頃であったか等お尋ねします。

! の場合の年金

一般的には、老齢厚生年金の3/4程度が目安となっています。

遺族厚生年金

組合員又は組合員であった者が死亡したとき遺族に給付される年金です。

遺族が子のある配偶者や子である場合は、国民年金制度（日本年金機構）から「遺族基礎年金」が給付され、子のない妻である場合は「中高齢寡婦加算額（ただし、40歳以上65歳未満の妻が対象）」が加算されます。

受給要件 …次の①から④までのいずれかに該当するとき。

- ① 組合員が在職中に死亡したとき。
- ② 退職後、組合員であった間に初診日のある傷病により、初診日から5年以内に死亡したとき。
- ③ 1級又は2級の障害厚生年金（障害共済年金）の受給権者が死亡したとき。
- ④ 資格期間が25年以上ある老齢厚生（退職共済）年金の受給権者又は老齢厚生年金の資格期間が25年以上ある人が死亡したとき。

遺族及びその順位等

死亡の当時、その者と生計を共にしていたことが必要です。

また、収入要件として、死亡の当時年額850万円以上の恒常的な収入がないことも必要です。

順位	遺族		給付内容等
1	妻（子 _{※1} がいる）		妻が優先的に受給。 日本年金機構から遺族基礎年金 _{※2} も併せて支給。
	妻（子がない）	30歳未満	有期給付（5年間）
		30歳以上	中高齢寡婦加算額 _{※3} 加算 ただし、40歳～65歳未満の妻が対象。
	夫（子 _{※1} がいる場合は夫が優先的に受給）		妻の死亡時に55歳以上の者で、支給開始は60歳から。 ただし、遺族基礎年金の受給権がある夫の場合は、60歳前から支給。
	子		18歳に達する日の属する年度末までの間にある子で、未婚の者。 又は、20歳未満で障害等級1級もしくは2級にある子のうち未婚の者。
2	父母		組合員又は組合員であった者の死亡時、55歳以上の者で、 支給開始は60歳から。
3	孫 _{※1}		受給要件は子と同様。
4	祖父母		受給要件は父母と同様。

(注意) 配偶者と子の場合を除いて、年金を受けられなくなった先の順位の人に代って後の順位の人が年金を受け取ること（転給）はできません。

※1 子又は孫は、次の①、②のいずれかに該当する者

- ① 18歳に達する日の属する年度末までの間にある子（孫）で、未婚の者。
- ② 20歳未満で障害等級1級もしくは2級にある子（孫）のうち未婚の者。

※2 「遺族基礎年金」=779,300円+子の加算（注）

（注）子の加算は、第1子・第2子は各224,300円、第3子以降は各74,800円

※3 「中高齢寡婦加算額」=584,500円（遺族基礎年金の3/4）

・金額は、いずれも平成30年度の額です。

手続き

在職者であった場合は、支部から所属所を通じてご家族様へ関係書類をお送りします。

ご退職後の場合は、ご家族等から公立学校共済組合本部03-5259-1122へ連絡してください。

「ジェネリック医薬品」を活用しませんか

新薬と同等の効果を持つと認められているジェネリック医薬品ですが、新薬よりも安価になるので、お薬代の節約に役立ちます。

また、ジェネリック医薬品を選ぶということは、社会全体の医療費の削減に役立ち、お子さん、お孫さんの世代まで安定した医療保険制度を維持し続けることにつながります。



ジェネリック医薬品はなぜ安いのか？

病院で診察を受けた際に医師から処方される薬には、「先発医薬品（新薬）」と「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」があります。ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許が切れた後に他の医薬品メーカーが同じ有効成分で新たに製造・販売するため、開発費用を低く抑えられる分、安い価格で提供されます。

花粉症などのアレルギー疾患や慢性的な病気によって薬を長期間服用する場合ほど、節約効果が大きくなります。

効き目と安全性は問題ないのか？

ジェネリック医薬品を製造・販売するためには、先発医薬品と同様に薬事法に基づく国の承認が必要となります。品質・有効性・安全性が新薬と同等であることを証明しなければならず、医薬品メーカーにはそのための試験結果の提出が求められます。国は提出された試験結果を基に厳格な審査を行い、先発医薬品と同等であると確認された場合にジェネリック医薬品として承認しています。

対応するお薬の種類は？

ジェネリック医薬品は、高血圧や高脂血症のお薬、糖尿病のお薬など、さまざまな病気や症状に対応しています。カプセル、錠剤、点眼剤など形状も豊富です。また、飲みやすくするための研究もおこなわれていますので、形や大きさを変えたり、苦みを抑えるなど、工夫が施されている薬もあります。

ぬり薬などの外用薬もありますので、身近なお薬でジェネリック医薬品を利用してみてはいかがでしょうか。



「ジェネリック医薬品」の価格は3割以上、中には5割以上安くなる場合もあります。使用を希望する場合は、医師・薬剤師にご相談ください。安全性や特徴を正しく理解して、利用してみてはいかがでしょうか。

治療用装具の療養費請求時の添付書類が変更になりました

治療用装具のうち、**靴型装具**に係る療養費請求書の提出にあたっては、下記添付書類の提出が新たに必要となりました。

当該装具の写真の添付	靴型装具に係る請求の場合 ・装具使用者が実際に装着する現物であることが確認できるもの (使用者が実際に装着している写真でなくても良い)
------------	---

- 治療用装具に係る請求に必要な書類**
- ① 療養費及び一部負担金払戻金請求書
家族療養費及び家族療養費附加金請求書
 - ② 意見書・装着証明書
 - ③ 仕様書（②又は④に仕様が書かれていれば不要）
 - ④ 領収書（原本）
 - ⑤ 当該装具の写真（靴型装具の場合のみ）



支部ホームページ移行お知らせ

支部ホームページをより幅広く多くの方に利用してもらえるよう、平成30年12月10日からリニューアルします。リニューアルに伴い、ホームページのアドレスが下記のとおり変更されますので、お気に入り登録等されている方は御注意ください。

また、旧ホームページについては、平成31年3月31日(日)まで使用できます。

公立学校共済組合京都支部

<移行後のアドレス>

公立学校共済組合京都支部ホームページ

<https://www.kouritu.or.jp/kyoto/index.html>

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。)
- ・ 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 [サイトマップ]

ホームページ内の構成を一覧することができる案内ページになります。過去の福利きょうとの閲覧や各種様式のダウンロード等ができるサイトヘリンクできます。

Pick Up II [組合員専用ページ]

組合員証番号と生年月日(西暦)を入力してログインしてください。各種事務の手引き等を掲載しています。

Pick Up III [事務担当者専用ページ]

事務担当者専用ページになります。ユーザー名及びパスワードは各所属所あて通知文(平成30年12月送付)を御覧ください。

Pick Up IV [宿泊施設]

「ホテルルビノ京都堀川」の情報が確認できます。詳しくは、「福利きょうと」の宿泊施設紹介ページを御覧いただくか、ルビノ京都堀川へ直接お問い合わせください。

特定健康診査・特定保健指導を受けましょう!

特定健康診査の対象となる被扶養者には、平成30年6月頃に受診券を配付しています。

無料で受診できますので、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。

未受診の被扶養者には、受診勧奨はがきを1月下旬に送付します。

検査項目は？

メタボリックシンドロームに着目した検査項目を受診できます。基本的な項目は以下のとおりです。

- ・身体計測（身長、体重、BMI、胸囲）
- ・理学的検査（身体診察）
- ・血液検査（脂質検査、血糖検査、肝機能検査）
- ・検尿（尿糖、尿蛋白）



すでに受診済み
のかたは…

特定保健指導で健康な身体になりましょう!

特定保健指導とは、特定健康診査を受診した結果、生活改善が必要な方や効果が見込まれる方に、保健師や管理栄養士が無料で生活習慣の改善策をアドバイスします。

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、生活習慣の改善のためにも受診しましょう!

実施機関について

利用券に同封している実施機関一覧または、公立学校共済組合京都支部ホームページにも掲載しています。

・12月10日以降のアクセスはこちらから!
(<https://www.kouritu.or.jp/kyoto/index.html>)

組合員資格・年金 の手続き	短期給付 の手続き	治療をうける 際の手続き
資金をかりる 際の手続き	1 特定健康診査 特定保健指導 の手続き	厚生サービス の手続き

共済制度について | 組合員向け
手続き | 年金受給者(待機者)向け
手続き | 宿泊施設

トップページ > 京都支部トップページ > 手続きナビ > 特定健康診査・特定保健指導の手続き > 特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査・特定保健指導

更新日: 2018年06月01日

特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査・特定保健指導について調べる...

特定健康診査・特定保健指導 受診機関一覧(京都府)

2 全国組織(日本人間ドック学会等)の健診機関に属する実施機関(平成30年4月現在)

京都府医師会等に属する実施機関(平成30年4月現在) PDF形式:2938 KB

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

貸付月		1月
申込 期限	支所管内の所属所	12月13日(木)
	上記以外の所属所	12月18日(火)
貸付金の振込日		1月21日(月)

◇全額繰上償還・償還猶予を希望する方

希望する月		1月
申出 期限	支所管内の所属所	12月10日(月)
	上記以外の所属所	12月13日(木)
繰上償還金の納付期限日		1月18日(金)

(一部繰上償還は、12月申出・1月納付で別途、利率・期限等を通知しています。)

貸付申込にあたってのお願い!

貸付に係る申込用紙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、必ず当支部又は各支所から取り寄せていただきますようお願いいたします。

振込用紙は、償還予定月の月上旬に、支部から所属所へ送付します。

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、2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金 ^{*1} の全額を償還できます。	年2回、1月と7月に未償還元利金 ^{*1} の一部を償還できます。	
			償還可能額	
			毎月償還のみの方 10万円以上	ボーナス併用償還中の方 20万円以上 ^{*2}
提 出 書 類		全額繰上償還申出書 ^{*3}	一部繰上償還申出書 ^{*3} 最新の償還表の写し 一部繰上償還に係る計算書	
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。)	1月償還：12月13日 7月償還：6月16日	
	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。)	1月償還：12月10日 7月償還：6月13日	
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 未償還元金は、本人に交付されている最新の償還表を御覧ください。

※2 ボーナス併用償還中の場合は、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「様式ダウンロード」から印刷できます。

注 意

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を受けることができなくなります。

こころの健康チェック

自分のこころを
ふりかえってみませんか？



こころの体温計

携帯電話やスマートフォン、インターネットを利用し、簡単な質問に答えることにより、いつでもどこでも、無料でアドバイスが受けられることで、ストレスチェックができます。

- ・ **利用方法**
当支部ホームページ (<http://www.kyoto-psc.com/>) から利用できます。
なお、12月10日以降は (<https://www.kouritu.or.jp/kyoto/index.html>) からご利用ください。
- ・ **対象者**
公立学校共済組合京都支部に所属する組合員及びその家族
- ・ **個人情報の利用**
個人情報は一切収集しません。
アクセス数のみカウントされ、京都支部へ報告されます。

簡易ストレスチェック

チェックシートに簡単な質問の回答を記入し、無料の個別アドバイスを受けることができます。

- ・ **対象者**
公立学校共済組合京都支部に所属する組合員
- ・ **実施内容**
簡単なチェックシート記入形式
- ・ **申込手続**
所属所を通じてお知らせしますが、申込書は直接支部へ提出してください。

～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30年4月2日(月)～平成31年1月30日(水)
- 申込期限** 毎週金曜日
- 最終期限** 平成31年1月8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
リラクセス体験
カウンセリング体験
- 申込方法**
(1) ストレスドック利用申込書
(2) 82円切手を貼り付け、あて先を記入した返信用封筒
以上2点を同封し、
〒602-8570 京都府教育庁内(住所記入不要)
公立学校共済組合京都支部 厚生貸付担当
まで、送付してください。



公立学校共済組合指定宿泊施設・保養所に関するお知らせ

下記宿泊施設は、改修工事のため一時休館することとなりましたのでお知らせします。

県名	施設名	休館期間
兵庫県	神戸宿泊所「ホテル北野プラザ 六甲荘」	平成31年1月21日(月)から平成31年2月3日(日)まで
愛媛県	道後宿泊所「にぎたつ会館」	平成31年1月14日(月)から平成31年2月13日(水)まで

公立学校共済組合 女子学生会館 **ベルフィーユ武蔵野がリニューアルされます**

「ベルフィーユ武蔵野」は、組合員のお子さま(大学・短大・大学院・専修学校(専門課程))に在学する女子学生)のための学生会館です。

東京で学生生活を送られるお子さまが、親元を離れても安心して生活を送ることができるよう、安全・快適・清潔に配慮しています。

現在、ベルフィーユ武蔵野では、プライベートスペースを中心に工事を行っております。(2019年3月終了予定)

リニューアル後のきれいなお部屋で皆さまのご入館をお待ちしております。入館を希望される方は、ベルフィーユ武蔵野ホームページまたはお電話で「資料請求」をしてください。

◎2019年度の入館募集について

募集人数

140名程度を予定しています。

入館費および室料等

リニューアルに伴い改定します。

・入館費…初年度100,000円
 ・室料・管理費…68,000円/月(合算)
 ※電気、水道料金等は各自の負担となります

◎ベルフィーユ武蔵野の特徴

- ・ベルフィーユ武蔵野の周辺は、東京・武蔵野の緑の多い地域で、人気の吉祥寺・三鷹エリアにあります。
- ・吉祥寺駅から徒歩13分の便利な立地です。
- ・入館後は、入館者交流会やお茶の会・お華の会もあり、充実した学生生活が送れます。
- ・ピアノ室(防音室)、洗濯室、トランクルーム等の共用スペースも充実しています。
- ・セキュリティ完備、安全・安心にお過ごしいただけます。

所在地	〒180-0014 東京都武蔵野市関前3丁目28番14号
利用可能駅	●JR三鷹駅(バス7分) ●JR武蔵境駅(バス8分) ●JR吉祥寺駅(バス13分) ※バス停「八幡町三丁目」すぐ ●西武新宿線西武柳沢駅(バス8分) ※バス停「武蔵野中央公園」徒歩7分

資料請求およびお問い合わせ先

公立学校共済組合女子学生会館
ベルフィーユ武蔵野

☎0422-37-7800
 電話受付時間 平日9:30~17:30

ベルフィーユ武蔵野
<http://bellefile.co.jp>
 ※ホームページから「資料請求」ができます。



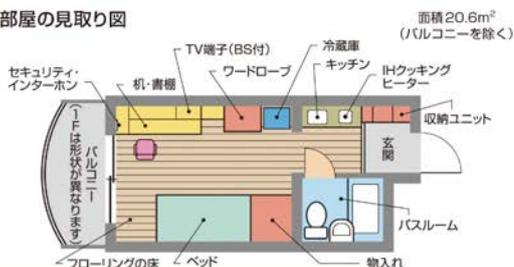
●当共済組合ホームページのトップページの下にあるバナーからもベルフィーユ武蔵野ホームページにアクセスできます。

リニューアルの主な内容

- 個室**
- 床・壁・天井等の内装改修
 - ユニットバス、ミニキッチン、冷蔵庫、ベッド、エアコン、インターホン交換
 - Wi-Fi対応 ○LED照明 ○ICカードキー
- 共用部分**
- ラウンジ・廊下・談話室等の内装改修
 - 学習室・ホール等のエアコン交換
 - 洗濯室床シート等張り替え ○LED照明



●部屋の見取り図



クイズコーナー

全問正解者の中から、抽選で5名の方に「ルビノ京都堀川レストラン利用券」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 こころの体温計は、携帯電話やスマートフォンを利用し簡単な質問に答えることにより () ができます。

ヒント：10ページ

Q2 障害厚生年金は、() 期間中に初診日があることが受給要件の一つです。

ヒント：4ページ

Q3 新薬と同等の効果を持つと認められている () 医薬品は、新薬よりも安価になるので、薬代の節約になります。

ヒント：6ページ

Q4 緊張した時に役立つ緊張緩和法として、()、からだをほぐす、緊張に勝とうとしないなどがあります。

ヒント：12ページ

今月号の「福利きょうと」をご参照ください

下記要領のとおりご記入のうえ、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) ○○○○ (2) ○○○○
 (3) ○○○○ (4) ○○○○

所属所名 _____

氏名 _____

(組合員番号) _____

「ルビノ券」又は「図書カード」の希望される方 _____

福利きょうと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
 企画調整担当

FAX

075-432-0607

※お預かりした個人情報は、景品の発送のみに利用し、使用後は破棄します。

締切

平成30年12月21日(金) 必着

福利きょうと10月号「クイズコーナー」の答えは下記のとおりでした。

Q1 10(月から平成31年)2(月末) Q2 メタボリックシンドローム Q3 限度額適用 Q4 コーヒー

厳正な抽選の結果、当選者は、次の方々です。(敬称略)

・田中 英一(桃山高等学校) ・山本 智子(藤森小学校) ・濱田 昌一(南部小学校) ・松下 真也(南つじヶ丘小学校) ・中西 淳子(松井ヶ丘幼稚園)

緊張とのつきあい方

歌手やスポーツ選手が大舞台上で生き生きとパフォーマンスする姿をテレビなどでよく見かけますが、インタビューの時、「本番前、緊張していました」と話す方がいます。意外かもしれませんが、人間のからだは緊張状態を作り出すことで、自分を守ったり、持っている力を引き出そうとしています。例えば、大勢の人の前に立った時、緊張で呼吸が早くなったりしますが、これはからだに酸素を多く取り入れて頭の回転を上げようとするために起こる反応だと言われています。ただ、緊張の難しいところは、しすぎると逆に本来の力を発揮できなくなってしまうところです。

緊張しすぎてうまく力を発揮できなかった時のことを振り返ると、本番前に、「自分はどううまくやれるだろうか」「たいしたことないと誰にも思われたくない」などと、不安な気持ちになっていたことが多いように思います。となると、本番で力を発揮するためには、不安な気持ちにならないような“事前の準備”が大切になります。例えば、事前の準備には以下のような方法があります。

- ①自分が緊張する場面やパターンを知っておく（自己分析しておく）
- ②綿密に計画を立てる（ある程度の見通しが持てるようにしておく）
- ③リハーサルをしておく（場慣れしておく）

このような事前の準備と合わせて、自分に合った“緊張緩和法”があると、いい意味で本番中に力が抜けやすくなります。事前の準備と緊張緩和法を活用して、緊張しても自分のパフォーマンスが発揮できるように工夫してみましょう。

（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 臨床発達心理士）



緊張した時に役立つ緊張緩和法



●深呼吸

深呼吸をすると副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。ポイントは、①鼻から吸って、口から吐くこと、②息を吐くときは、細く、吸ったときの2倍の時間をかけること、③自分の呼吸に意識を向けることです。1回10秒程度で行います。

●からだをほぐす

からだリラックスすると、こころもリラックスしやすくなります。ストレッチ、筋弛緩法（耳につくくらい肩をぐっと上げて、10秒後、ふっと力を抜いて下ろす、など）が取り組みやすいです。

●緊張に勝とうとしない

緊張は抑え込もうとしたり無理に和らげようとする、より強まることがあります。緊張のサインに気付いたら、「体が自分を守ろうとしてくれているんだな」とポジティブにとらえてみましょう。このタイミングで、深呼吸やからだをほぐすことも有効です。“やっているうちに緊張が和らいでいた”と思えるような取り組み方がベストです。

Rubino News

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



企画助成事業
の対象で
もっとお得に!



年忘れ!! ファミリーで Roast Beef

ローストビーフの食べ放題ディナーコース

2018年

11/10(土) ▶ 12/26(水)

ディナータイム / 17:00~21:00 (L.O.20:30)

毎回ご好評をいただいている「ローストビーフ食べ放題」企画、年末はご家族・ご友人でお集まりいただいて、お得に贅沢にご夕食のひとつをお過ごしいただけるメニューをご用意いたしました。オードブルや魚料理は、ご年配のお客様にも落ち着いてお召し上がりになれるチョイスメニューもご用意しております。



ノルウェー産サーモンのカルパッチョ カシソース



甘鯛の照焼き 白ワインクリームソース



Menu Child

お子様向け (小学生まで)

お1人様2,160円を

助成のご利用で

1,080円 (税別)

- オードブル フルーツサラダ
 - スープ 本日のおまかせスープ
 - 魚料理 海老フライ オーロラソース
 - 肉料理 **ローストビーフの食べ放題**
 - サラダ バリエーションサラダ
多彩なトッピングで、自分スタイルのサラダを
- パン または ライスのどちらかをお選びください。
コーヒー

Menu Adult

大人のお客様向けメニュー

お1人様3,564円を

助成のご利用で

1,782円 (税別)

- オードブル 海老と野菜のコンポートランデブー アプリコットソース
または、ノルウェー産サーモンのカルパッチョ カシソース
 - スープ 本日のおまかせスープ
 - 魚料理 サーモンのベーコン巻き オマール海老風味の赤ワインソース
または、甘鯛の照焼き 白ワインクリームソース
 - 肉料理 **ローストビーフの食べ放題**
 - サラダ バリエーションサラダ
多彩なトッピングで、お好みのスタイルのサラダを
- パン または ライスのどちらかをお選びください。
コーヒー

バリエーションサラダ



総料理長 塩原勝
大阪全日本ホテルシェフ協会 元会長
大阪ビルトンイン ターニッシュ ナショナル洋食調理師
京都ロイヤルホテル 取締役 総料理長
2015年 現職



お飲物は、フリードリンク
プランがお得で便利です。

Free Drink | お1人様 【2時間】 1,500円 (税込)

- 生ビール ●ウィスキー
- ワイン (赤白) ●日本酒
- 焼酎 ●梅酒 ●ソフトドリンク

※料金は、サービス料・税金を含みます。
※メニューは、仕入れの都合などにより
変更となる場合がございます。

●ご予約・お問合せは ☎075-432-6161 (代表) または ☎075-414-9881

ブライダルコーディネーターが、
いろいろなご希望・ご相談を親切に承ります。

2018年-2019年 ブライダル相談会

2018年12月23日(日) 10:00~15:00
2019年1月14日(月) 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!



Wonderful Wedding

ホテルピノ京都堀川のウェディング

●京都支部組合員様限定婚礼プラン



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名様追加
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
- ◎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 ◎アテンダー(介添え)
- ◎挙式料(教会式、神前式からお選びください。)
- ◎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 ◎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・ご新婦お色直しお衣裳50%OFF
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

●婚礼助成のご案内

組合員またはその子が
ホテルピ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

1組、最大50万円助成
※ご両家それぞれ
最大25万円

●ご予約・お問合せは「予約課 ブライダル担当」まで ☎075-414-9800



ディナーコースのご案内

Dinner course

ディナータイム/17:00~21:00(L.O.20:30)

メニューが新しくなりました!

Recommend Course **2,200円**

シェフのおすすめコース

French Style **3,300円**

フレンチスタイルのコース

Rubino French Cuisine **3,300円**

ルビノ京都堀川のフレンチ会席

Fajcon Cuisine **3,300円**

食の融合“ファージュン会席”

Lunch menu

ランチのご案内

全品 サラダバーとドリンクバー付
※料金はいずれもサービス料・税金を含みます。

京都支部組合員の方は、
組合員証のご提示で **10%割引中!**

Sicilia シチリア

本日のスープ
●自身魚のポワレ バルサミコソース
南仏野菜を添えて
●本日のバスタ
●豚ロース肉のグリエ
香草ソースでの味わい
※上記の3品からお選びください。
本日のシェフおすすめジェラート
パン/ライス

コース
料理



お1人様1,200円を
組合員証のご提示で **1,080円**

Toscana トスカーナ

本日のスープ
●牛肉のカツツ ミラノ風
●フィレボークのグリエ
粒マスタードのソースで
●ルウエーサーモンと
すずきのポワレケッパーソース
※上記の3品からお選びください。
本日のシェフおすすめジェラート
パン/ライス

コース
料理



お1人様1,500円を
組合員証のご提示で **1,350円**

Piemonte ピエモンテ

本日のスープ
●牛ロースのグリエ赤ワインソース
●大海老のカダイフ包み揚げ
●鯛のポワレを
フランクフルト仕立てにして
※上記の3品からお選びください。
本日のシェフおすすめジェラート
パン/ライス

コース
料理



お1人様1,800円を
組合員証のご提示で **1,620円**

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円を

組合員証のご提示で **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。



和食のご昼食(月~金)

日替わりの和御膳

▶お1人様1,200円を

組合員証のご提示で **1,080円**

料理長おすすめ季節の御膳

▶お1人様1,500円を

組合員証のご提示で **1,350円**



日曜日の ランチバイキング

▶お1人様1,600円を

組合員証のご提示で **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



●ご予約・お問合せは
☎075-432-6161(代表) または ☎075-414-9881



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つを演出いたします。

Reiner
レーヌ

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 ○挙式料(教会式、神前式からお選びください。)
- 親族控室料
- メインテーブル装花 ○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 【対象期間】平日のみ承ります。
※料金は、サービス料・税金を含みます。

【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 【対象期間】平日のみ承ります。
※料金は、サービス料・税金を含みます。

【プラン内容】

- 親族控室料 ○挙式料(教会式、神前式)

期間限定 2019年1.13(日)まで
ディナータイム / 17:00~21:00(L.O.20:30)

ご好評につき、期間延長いたします。

鹿児島県の「うまかもん」をご堪能いただく

薩摩会席

和食料理長の大内田喜生

和食料理長の大内田喜生が、薩摩料理の伝統に新たな工夫を加え、鹿児島県の「うまかもん」の素材を心を込めて会席料理のお献立に仕上げました。

レストランの個室でご予約制で承ります。
※ご予約は前日までお願い致します。

お一人様7,560円を助成のご利用で **3,780円** (税別)

FREE DRINK
お飲物はフリードリンクプランがお得で便利です。
お一人様【時間】**1,500円** (税込)
●生ビール ●ウイスキー ●ワイン(赤・白) ●日本酒 ●焼酎 ●梅酒 ●ソフトドリンク

【お献立】
前菜 にがり 丸十檸檬煮 黒豚アスパラ巻 きびなご南蛮 飛び魚干物
造り 鱈 鯖 鮎湯洗い あしらひ一式
煮物 きいこん(地鶏の煮しめ)
揚げ物 がね(さつま芋入りかき揚げ) さつま揚げ 天だし 生姜醤油
焼物 薩摩黒毛和牛の陶板焼き ぼん酢 ビーマン
進肴 霧島ぼっかけ鍋(黒豚の鍋料理) 芋団子 水菜 木ノ子 白葱
酢の物 きびなご 葱 若布 酢味噌
食事 鶏飯~鶏肉、錦糸卵、椎茸、紅生姜、パパイア塩漬、蜜柑皮、葱、海苔~
香の物 桜島漬け つば漬け
水菓子 さつま芋ようかん
※料金は、サービス料・税金を含みます。※メニューは、仕入れの都合などにより変更となる場合がございます。

●ご予約・お問合せは ☎075-432-6161(代表) または ☎075-414-9881



お正月を京都宿泊所で
お過ごしになってみてはいかがでしょう?
お泊りの日のご夕食には和洋折衷の特別会席を
翌日のご朝食には、
通常の和洋バイキングのメニューに加えまして
お1人様ごとに御節のセットをご用意しております。



お正月ご宿泊プラン

対象日: ◆2018年12月31日(月)のお泊り
◆2019年1月1日(火)のお泊り



全客室
Wi-Fi対応

1室2名様のご利用の場合、
お1人様あたり
1泊朝食プラン 17,000円~を
12,680円~
1泊2食プラン 22,750円~を
18,430円~



お食事は、夕・朝ともにお食事会場でのご提供となります。

- ご夕食/18:00~21:00(20:30ラストオーダー) ※和洋折衷の特別会席をご用意しております。
- ご朝食/7:00~9:30
※通常の和洋バイキングのメニューに加えましてお1人様ごとのお節セット付きのご朝食をご用意しております。

※小学生未満の幼児様はご朝食無料となりますが、お節は付いておりません。※食物アレルギーをお持ちの方は、ご宿泊の7日前までにご相談ください。※料金は、ご宿泊室料・お食事代・サービス料・消費税を含みます。※上記料金と別に宿泊税がかかります(お1人様200円)。※ご予約の時期により料金が異なる場合がございます。詳しくは、係にご確認ください。※写真はイメージです。

客室のご案内 **全客室 Wi-Fi対応** STAY KYOTO **宿泊助成**

徒歩圏内には、世界遺産の二条城や京都御苑がございます。
京都市の中心に位置し、金閣寺や祇園などの観光スポットへのアクセスも便利です。
シングルルーム、ツインルーム、大小様々な和室などご用途に応じてご利用ください。

◆シンプルステイ 素泊りプラン
お客様のご予定に合わせて幅広くご利用いただけるご宿泊のみのシンプルなプランです。
シングル **4,860円~**
ツイン **4,428円~**(2名様利用)
和室 **3,672円~**(4名様利用)

◆ご朝食付きプラン
ご朝食は、京のおぼんざいなどの和食と洋食メニューのバイキングスタイルです。
シングル **6,361円~**
ツイン **5,929円~**(2名様利用)
和室 **5,173円~**(4名様利用)

◆1泊2食付きプラン
3コースからお選びいただける会席料理のご夕食と和洋バイキングのご朝食が付いたプランです。
シングル **10,030円~**
ツイン **10,443円~**(2名様利用)
和室 **9,687円~**(4名様利用)

※料金は、お1人様あたり(税別)の金額です。※ご宿泊料金はシーズンまたは日付により変動いたします。ご予約時にご確認ください。※上記料金と別に宿泊税(お1人様200円)がかかります。

【宿泊助成のご案内】
●組合員及び被扶養者がホテルピノ京都堀川を利用する場合、助成(助成金額4,320円)が適用されます。
●利用者全員(被扶養者含む。)の組合員証を提示し、利用届出書を記入してください。
※公出張の場合は助成の対象となりません。※宿泊料が助成額を超える場合のみ助成の対象となります。

●ご予約・お問合せは「宿泊予約」まで ☎075-432-6161(代表)



宴会
助成



同窓会・県人会パーティープラン

2019年3月31日⑩まで

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、心ゆくまでお楽しみください。

特典やお得なオプション満載です!

- スタジオ記念写真撮影 ●思い出の写真拡大パネル ●音響設備費サービス
- 乾杯用スパークリングワインなど 特典やお得な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。

【プランの内容】

料金:お1人様 10,000円/8,000円/6,500円/5,500円

- お料理: フランス料理、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円のプランはフランス料理のみです。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)
- 10,000円・8,000円のプランが宴会助成の対象となります。詳しくはお問い合わせください。

※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、プッフェ料理は30名様から承ります。※クレジットカードの取り扱い、ご遠慮申し上げます。※お車を運送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。



20名様より
承ります

忘年会・新年会プラン

2019年2月28日⑩まで

年末年始のお集まりには、ルビノ京都堀川の宴会場・レストランの個室をご利用ください。旬の素材を生かし料理人の確かな技術と新しいセンスで腕を振るった料理の数々と、真心をこめたサービスでお客様のパーティーを演出いたします。

	お1人様 9,000円	お1人様 10,000円
料金	【助成利用で】 5,500円	【助成利用で】 6,220円
お料理	選べる料理 フランス料理コース 日本料理コース 和洋折衷料理 プッフェ・卓盛・コース	
お飲物	フリードリンク【2時間】 (ビール・焼酎・日本酒・ソフトドリンク)	プラス500円で! 赤白ワイン・ウイスキー・梅酒の追加OK



宴会
助成

プランの特典

- ①【乾杯用】スパークリングワイン
 - ②センターマイク・MCマイク
 - ③ステージ
- 無料サービス

※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。コース料理、卓盛料理は20名様より、プッフェ料理は30名様から承ります。※お料理代金の半額を、上限3,500円として助成されます。※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。

●ご予約・お問合せは「宴会予約課」まで ☎075-414-9800



研修&ご宿泊プラン

宿泊
助成

お客様のご要件に応じて、ご利用勝手の良い内容とコストパフォーマンスに優れた便利なプランをご用意しております。公立学校共済組合員のお客様は、各支部の制度により宿泊助成、宿泊補助が受けられます。

【プランの一例】

- 1泊2食プラン お一人様11,500円を **7,180円** (宿泊助成のご利用で)
- 1泊2食プラン・懇親会付き お一人様13,300円を **8,980円** (宿泊助成のご利用で)
- 1泊3食プラン お一人様14,000円を **9,680円** (宿泊助成のご利用で)
- 1泊3食プラン・懇親会付き お一人様15,800円を **11,480円** (宿泊助成のご利用で)



※研修・会議は、ご人数に応じた宴会場のお部屋をご用意いたします。※ご夕食・ご朝食・ご昼食は、宴会場またはレストランにてご提供いたします。※ご宿泊は、定員ベースで承ります。シングルユース等、別途追加料金にて承ります。※料金は、いずれも、会議室料・お食事代(懇親会付きの場合はフリードリンクのお飲物)・サービス料・消費税を含みます。※シーズン・曜日により、ご希望の日時を承れない場合がございます。※上記料金と別に宿泊税がかかります(お1人様200円)。

●ご予約・お問合せは「宿泊予約」まで ☎075-432-6161(代表)



ご法要のご案内

和室宴会場「醍醐の間」は、造り付の仏壇を備えた仏間として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。

法要助成 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。 **15,000円~** (サービス料、税金を含みます)



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理いたします。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。



法事・法要助成のご予算例

(ご予算例) ※大人15名の場合

【御食事】	
・会席料理(7,000円)×15	105,000円
【お飲物】	
・ビール(750円)×10本	7,500円
・オレンジジュース(500円)×5本	2,500円
・ウーロン茶(500円)×5本	2,500円
・サービス料	11,750円
・消費税	10,340円
	(小計)139,590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)169,590円

【A】 助成制度ご利用(A)×30% **▲50,000円**
消費税 **▲4,000円**
(合計)115,590円

※ただし、5万円以上の利用に限り、助成金額は千円未満を切り捨てます。

●ご予約・お問合せは「予約課」まで ☎075-414-9800

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 京都御所給御門徒歩8分

※食物アレルギーをお持ちの方は、ご連絡なく申し出ください。 ※お車を運送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。