

福利とやま

第511号 令和2年7月号

「田舎の蜃気楼」

小矢部園芸高等学校 宮腰 秀明
撮影場所: 射水市八講付近

Contents

- こころの健康NO.40「心身が疲れていませんか?」… 2
- 被扶養者の認定要件の確認及び各種届出について… 3
- 組合員証等の紛失にご注意ください、
年金払い退職給付、読者投稿・表紙写真募集 …… 4
- ジェネリック医薬品について、
心のセルフチェックシステムのご案内 …… 5
- 令和元年度 共済組合事業概要及び決算報告について… 6
- すこやか健康ニュース「大人の虫歯対策していますか?」… 7
- 北陸中央病院からのお知らせ、柔道整復師の施術について
…………… 8
- やすらぎの宿紹介(長野支部、大阪支部) …… 9
- パレプラン高志会館からのご案内 …… 10
- 読者投稿「ステイホームでのささやかな楽しみ」 …… 11
- 「プロの味教えます」 立山高原ホテルからのご案内 … 12

発行 富山県教育委員会(保健体育課)
公立学校共済組合富山支部

TEL 076-444-3460 (直通)
TEL 076-432-7176 (直通)
<https://www.kouritu.or.jp/toyama/>

ご家庭にお持ち帰りください



心身が疲れていませんか？

新型コロナウイルス感染症の発生に伴う生活環境の変化や先の見えない状況、行動の不自由さの中、みなさん疲れていませんか？さっそくですが、まずは、下のような症状がないかチェックしてみましょう。

- ☐ 寝ても疲れがとれない
- ☐ 眠れない（寝つきが悪い、夜中に目覚める等）
- ☐ 頭痛が続く
- ☐ 肩こりが続く
- ☐ 不安な気持ちが続く
- ☐ イライラすることが増えた
- ☐ 1人でいるのが怖い
- ☐ 落ち着かない気持ちがする
- ☐ 物事への意欲が低下してきた
- ☐ 集中力が低下してきた

1つでもチェックがついた方は、ストレスによって心と身体のエネルギーが少なくなっている可能性があります。ただ、世界的にも初めての経験で、今は知らず知らずのうちに、身体や心にストレスが溜まっていて当然といえる状況です。不安や恐怖を感じるのもとても自然な感情です。しかし、そのストレスによってメンタルヘルス不調に陥らないために、何ができるのかを考え、生活していくことが大切ではないでしょうか。そこで、ご自身のこころと身体を守るための方法についていくつかご紹介していきます。できそうな部分から、少しずつで構いませんので、生活に取り入れていきましょう。

■ 身体の緊張をほぐす“筋弛緩法”

- (1) 両肩を耳につけるようなイメージでゆっくりと肩を上げて10秒キープする。
- (A) 一気にストーンと両肩の力を抜いて肩を下ろす。じわ〜っとする感覚に意識を向けて、筋肉が緩むのをしばらく味わう。
- (B) ゆっくりと両肩の力を抜いて肩を下ろす。すぐに動かず肩の感じを味わう。
- ※ (1) + (A) を2回、(1) + (B) を2回実施し、気持ち良かった方をもう2回実施します。

■ 心をゆったりほぐす“10秒呼吸法”

- (1) 1～3のカウントの間に静かに息を吸い込み、4の時に一旦息を止める。
- (2) 5～10のカウントの間にゆっくりと息を吐き出す。
- (3) 自分のペースで何度か繰り返す。
- ※呼吸は鼻でも口でもどちらで行っても構いません。

■ 免疫力をつけ、リフレッシュにもなる“運動”

ウォーキングや軽いジョギング等の屋外で行う有酸素運動がオススメです。日光を浴びることで、精神の安定に深く関わりのある脳内伝達物質であるセロトニンが増加しますし、質のよい睡眠にもつながります。また、普段は車通勤で気づかなかった道ばたの草花や季節の変化等の発見があるかもしれません。自分に合った範囲、ペース、頻度で身体を動かす機会を作ってみませんか。

■ 心のエネルギー充電、“好きなこと”をやってみる

自宅で過ごす機会が増え、ご自分の時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。さあその時間を何に使いますか？今まで読めなかった本を読んでみてもよいですし、料理に挑戦したり、ダンスやピアノ等の趣味を開拓してみたりするのもよいでしょう。自分の時間を自分の好きなことに使うことは、自己コントロール感を高め、心のエネルギー充電に効果的です。今を「困った!」「どうしよう?」だけで過ごすのはもったいないかもしれません。このような状況だからこそ、捉え方を変えて、少しでも自分のプラスにしていけるとよいですね。

■ 思いを言葉に。そして耳を傾けよう

見えない敵と戦う今こそ「人とのつながり」が大切です。家族や職場の人とのコミュニケーションを図りませんか。不安な思い、困惑した気持ちなどを言葉に出し、耳を傾けてもらうことで人は安心感を得ることができます。言葉にする時は、「私は〇〇だと思っている」とアイメッセージで伝えてみましょう。また、話を聴く時は、相手の話を評価せず、解釈せず、原因追及せず、支持的に、受容しながら聴くことを心がけましょう。相談相手が見つからない場合は、「北陸中央病院日曜電話相談～メンタルヘルス相談～」をご利用ください。詳細はP8の電話相談の案内をご覧ください。

被扶養者認定要件の確認を実施します

共済組合では、組合員証等の検認として、被扶養者認定要件の確認を実施します。
確認の結果、収入額の超過等により認定要件を欠く場合は、被扶養者の取消し手続きをしてください。
※実施については、令和2年7月以降所属所長宛に通知します。
※提出期限内に書類が整わない場合、認定取消しとなる場合がありますので、期限内に提出してください。

～被扶養者について確認する主な認定要件～

1 収入状況は限度額内ですか？

認定基準額未満（年額130万円（月額108,334円）未満）であること

- ※ 障害を支給事由とする公的年金受給者及び60歳以上の公的年金受給者は年額180万円未満
- ※ 雇用保険を受給している場合は、月額3,612円未満

収入についての注意

- ・パート、アルバイト等による給与収入
給料（賃金）の他、通勤手当等の諸手当も含まれます。
- ・年金収入
所得税法上非課税とされている遺族年金、障害年金のほかに個人年金も含まれます。
また、所得税法上の所得額ではなく、実際に得た額を収入とします。
- ・事業所得、農業所得、不動産所得
事業等により得た収入の総額から、当該所得を得るための経費を控除した額を収入として取り扱います。
ただし、経費として認められるものは、当該所得を得るために社会通念上必要と認められるもののみであり、所得税法上認められる経費であっても、被扶養者の認定上認められないものもあります。
- ・株、FX、先物取引等の譲渡所得
株等の取得・譲渡を繰り返し行うことで得た所得がある場合は、恒常的収入として取り扱います。

2 別居している被扶養者への仕送りは基準額を超えていますか？

組合員の仕送り（送金額）が次の基準を全て満たしていること。

- ・組合員の送金額 $\geq \frac{\text{被扶養者の年間収入} + \text{組合員からの送金額} + \text{組合員以外からの送金額}}{3}$
- ・組合員からの送金額が、他者それぞれからの送金額を超えていること。

3 組合員との同居状況は変わりませんか？

組合員との同居が要件となる者（組合員の配偶者、子、父母、祖父母及び兄弟姉妹以外）が組合員と同居していること。

こんな場合は届出をお願いします！

①公費負担医療費助成を受けている場合

公費負担医療費助成（※）を受けている方は届出が必要です。「公費負担医療受給者資格該当者・非該当者届書」に受給資格証の写しを添えて共済組合まで提出してください。

※公費負担医療費助成とは・・・

市区町村等が実施している重度心身障害者等医療費助成制度、ひとり親家庭等医療費助成制度などをいいます。

②住所・氏名を変更した場合

組合員本人または被扶養者の転居、婚姻その他の理由により、氏名・住所に変更がある場合は、「記載事項変更申告書」に次の添付書類を添えて共済組合まで提出してください。

≪添付書類≫ 住所変更 …… 住民票の写し

氏名変更 …… 組合員証または被扶養者証、戸籍謄本（抄本）の写し

③有効期限が過ぎた証が手元にある場合

有効期限が過ぎた限度額適用認定証等がお手元にある場合は、速やかに共済組合まで返却してください。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

組合員証等の紛失にご注意ください

最近、組合員証等の紛失による再交付の依頼が増えています。

- ・組合員証を入れた財布を紛失してしまった。
- ・病院へ受診した後、窓口でもらった検査結果等の紙と一緒に捨ててしまった。

etc.



組合員証等は、いわゆる健康保険証として公的な身分証明の一つにもなりますので、お取り扱いには十分ご注意ください。また、紛失したときは警察に遺失届をしていただきますようお願いいたします。

《再交付の手続き方法》

組合員証等再交付申請書（当支部ホームページからダウンロードしてください）をご記入のうえ、所属所を経由して共済組合へ提出してください。

注：再交付後に紛失前の組合員証等が見つかったときは、交付日の古い組合員証等を必ず返却してください。

年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書が送付されます

「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」が公立学校共済組合本部からご自宅あてに送付されます。（**圧着ハガキ**で**令和2年7月20日以降発送**予定）

送付対象者：前年度（令和元年度）に当共済組合員であった者



「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」では、前年度末時点の給付算定基礎額をお知らせしています。

※「年金払い退職給付（退職等年金給付）」は平成27年10月の被用者年金一元化により新たに創設された年金制度です。

この給付は個人ごとの積み立てた給付算定基礎額を基に支給され、原則65歳から受給開始となります。

制度の詳細等は通知書に記載しておりますので、ご確認ください。

【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

福利とやま512号(10月発行)の読者投稿・表紙写真の大募集！

1 写真募集 あなたの写真が表紙になります。未発表の写真をお寄せください。

- 撮影場所 富山県内 ～発行時期の季節に合う写真をお願いします～
 - 媒 体 データ、ネガ、プリントのいずれもOK！
- ※掲載場所、写真タイトルを添えてご応募ください。

2 読者投稿 組合員の皆さまの投稿を募集します!!

- テ ー マ 「わたしの〇〇紹介」（例：趣味、健康法、ペット、仕事術等）
その他のテーマでもお気軽にご相談ください。
- 字 数 600～1,200字程度



締切：令和2年9月1日(火)

初めての方もこれまでご応募いただいた方も、たくさんのご応募をお待ちしております！

連絡先：富山県教育委員会保健体育課厚生係
TEL:076-444-3460 FAX:076-444-4436
E-mail:azuki.naka@pref.toyama.lg.jp

ジェネリック医薬品で薬代を節約できます

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、厚生労働省が新薬（先発医薬品）と同等と認めた医薬品で、新薬の特許満了後に、有効成分、用法、用量、効能及び効果などが同じ医薬品として新たに申請され、製造・販売される安価な医薬品です。



薬代が割安に

新薬に比べて少ない開発費用、短い開発期間で製造可能なため、低価格で提供されます。よって、ジェネリック医薬品を使用することで薬代が抑えられ、家庭での医療費の節約に役立ちます。

花粉症などのアレルギー疾患他、慢性的な生活習慣病など長期間にわたり薬を服用する場合は、先発医薬品をジェネリック医薬品に代えることで、薬代の負担の軽減効果は大きくなります。

ジェネリック 医薬品を 希望する場合



右の「ジェネリック
医薬品お願いカード」を切り取って病
院や処方せん薬局で
ご提示ください。

医師・薬剤師の皆様へ

- 変更が可能であればジェネリック医薬品を希望します。
- ジェネリック医薬品が処方できない、ふさわしくない場合があることも承知しています。
- このカードは、組合員証（被扶養者証）、診察券などと一緒にお願いします。

氏名

**ジェネリック医薬品
お願いカード**

私はジェネリック医薬品を
希望します。

公立学校共済組合

切り取り線

ジェネリック医薬品の詳細は、こちらのホームページをご覧ください

日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会

「かんじゃさんの薬箱」

<http://www.generic.gr.jp>

<ご注意>

すべての新薬に対応するジェネリック医薬品が製造・販売されているわけではありません。

また、ジェネリック医薬品に使用される添加物が新薬と異なることもあり、アレルギーなどがある場合は、ジェネリック医薬品を選択できないことがあります。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

心の健康状態をチェックしてみませんか

公立学校共済組合では、組合員の皆様のストレスへの気づき・セルフケアを目的として、無料で年間を通してご利用いただける「心のセルフチェックシステム」をご提供しております。



セルフチェックをクリック

本部HPへアクセス

ログイン&チェック

結果の確認

公立学校共済組合本部HPへアクセス
トップページ下部のバナーをクリック

システムへログイン
(初回のみ利用登録が必要)
質問項目に回答

画面に結果が表示されます
結果の履歴も閲覧できます

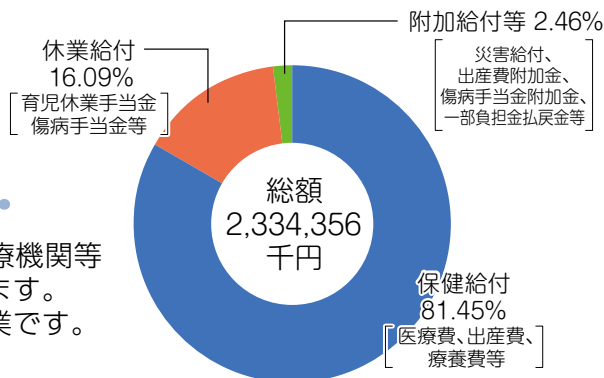
(2020年度の初期ID・パスワード) ID:teacher Password:teacher2020

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

組合員及び被扶養者数

公立学校共済組合富山支部の令和元年度事業概要及び決算については次のとおりです。

区 分	令和元年度	平成30年度
組 合 員 数	9,160人	9,046人
任意継続組合員数	213人	190人
被 扶 養 者 数	5,919人	6,023人



短期給付事業

組合員及び被扶養者の方が、医療機関等を受診した際の給付等を行っています。民間の健康保険制度に相当する事業です。

	令和元年度	平成30年度
収 入	5,723,088千円	5,778,016千円
給 付	2,334,356千円	2,338,511千円

※収入の残額は、介護・高齢者医療等の財源として、本部に送金しています。

長期給付事業

厚生年金保険や被用者年金一元化前の共済年金、退職等年金給付（年金払い退職給付）の各種年金給付を行っています。

収 入		厚生年金保険経理	退職等年金経理	経過的長期経理
	令和元年度	14,434,694千円	864,983千円	169,324千円
	平成30年度	14,472,515千円	868,571千円	208,108千円

※収入額は、公的年金の財源として本部に全額送金しています。

保健事業

(特)人間ドックを中心とした特定健診等事業をはじめ、女性検診、PET検査などの健診事業、メンタルヘルス訪問相談などの健康づくり事業、宿泊施設利用補助などを実施しました。

		予 定 数	実 施 数	執 行 額	内 容 等
特定健診事業	特定健康診査	4,262人	4,056人	81,329千円	40歳以上の者の人間ドック等
	特定保健指導	723人	426人	7,336千円	特定健診受診者のうち該当者
健康管理事業	人間ドック(特以外)	359人	310人	6,881千円	39歳以下の者の人間ドック
	女性検診等	1,207人	1,088人	6,720千円	女性検診・PET検査
	健康づくり事業	2,725人	2,142人	466千円	教職員・心の健康管理医等
一般事業	宿泊施設利用促進事業	7,534人	5,782人	20,105千円	パレプラン高志会館、立山高原ホテルの利用助成
	教職員スポレク大会	500人	484人	233千円	参加者助成等
	職員交流のわプロジェクト	140人	118人	541千円	未婚の者へ出会いの提供
	海外日本人学校等派遣教員図書配布	9人	9人	123千円	富山県関係図書の配布
	インフルエンザ予防接種補助	4,000人	3,325人	4,987千円	予防接種への助成
計		21,459人	17,740人	128,721千円	

貸付事業

組合員の臨時の支出（車両購入、子女の進学、結婚、住宅等）への貸付を行っています。

	令和元年度		平成30年度	
貸 付 種 類	件 数	金 額	件 数	金 額
一 般 貸 付	14件	16,069千円	15件	17,700千円
住 宅 貸 付	2件	22,937千円	11件	65,700千円
教 育 貸 付	5件	10,700千円	11件	21,400千円
医 療 貸 付	0件	0円	0件	0円
結 婚 貸 付	0件	0円	0件	0円
計	21件	49,706千円	37件	104,800千円



宿泊事業

組合員とその家族の皆様が、宿泊・宴会等に組合員料金で利用いただける施設として、県内に「パレプラン高志会館」と「立山高原ホテル」を運営しています。

利用状況

	パレプラン高志会館	立山高原ホテル
利用者数	102,859人	6,431人
宿 泊	7,961人	6,024人
宿 泊 外	94,898人	407人



大人の虫歯対策していますか？

「虫歯は子どもの病気」と思っていませんか？「なんとなく歯が茶色くなってきた気がするけど、痛くないから虫歯じゃないし、歯医者に行くのはイヤだからこのままでいいだろう」と放っておくと、実は虫歯が進行しているかもしれません。



●大人の歯のトラブルは歯周病だけではない

大人の歯のトラブルといえば、真っ先に「歯周病」を思い浮かべるのではないのでしょうか。確かに、中高年が歯を失う最大の原因は歯周病ですが、第2位は虫歯だといわれています。

40歳で喪失歯がない人は73.4%（平成28年）で、裏を返せば約3割の人が歯を1本以上失っているのです。1人平均喪失歯数は、40～44歳で0.8本、50～54歳で2.0本、60～64歳で4.6本と、年齢を重ねるごとに増えていきます。

「ずっと歯医者には行っていないけど、虫歯は子どものときに全部治療してあるし、歯も痛くないから大丈夫」と思っていると、知らないうちに虫歯が進行しているかもしれません。なぜなら、「大人の虫歯」には、子どもの虫歯とは異なる“オトナの事情”があるからです。

●治療済みの歯や、歯の根元が虫歯に

“オトナの事情”とは、子どもの頃の歯科治療で詰め物やかぶせ物をしている歯が多く、そこに虫歯が発生しやすいということです。

虫歯治療をしてから長期間たって、詰め物と歯の間にすき間ができたり、段差ができたりしてしまうと、そのすき間や段差から虫歯菌が入り込んで、見えない部分が虫歯になってしまいます。

大人の虫歯の特徴は、治療済みの歯と詰め物の境界部分や、歯の詰め物の中の部分が虫歯になることです。

また、歯ぐきは加齢や歯周病によって徐々に下がっていき、歯の根元部分があらわれてきます。この根元部分は、歯の表面の硬いエナメル質とはちがって、やわらかい象牙質のため、虫歯になりやすく進行も早いのです。

虫歯になったとしても、歯と詰め物の境界ではなかなか気づきませんし、詰め物の中の部分を見ることもできません。さらに、大人の虫歯は浅く広範囲に広がるのが多く神経まで達しないため、痛みを感じにくいという特徴もあります。子どものときの虫歯治療ですでに神経を取っている場合も、痛みを感じません。そのため、虫歯になっても気がつかない場合が多いのです。

●ブラッシングとフロス等で虫歯予防

ていねいなブラッシングで歯と歯ぐきの境い目をよく磨き、歯と歯の間をデンタルフロス（歯間そうじ用の糸）や歯間ブラシを使ってケアすると、大人の虫歯予防になります。

とくに大人の場合、かたい歯ブラシで力を入れて磨くと、歯ぐきが下がったり、歯の根もとが削れやすくなってしまいます。「ふつう」か「やわらかめ」の歯ブラシを選びましょう。

歯ブラシをペンのように持ち、力を入れすぎないようにして小刻みに動かし、歯の表面や歯と歯ぐきの境い目を磨きましょう。

歯ブラシでしっかり磨いても、歯と歯の間のプラーク（歯垢）は約6割しか落ちないというデータがあります。デンタルフロスや歯間ブラシを併用すると、プラークの除去率は大幅に上がります。

①歯磨きは食後30分以内が効果的

口の中の細菌に栄養分を与えず、酸をつくらせないためには、食後30分以内に歯を磨くことが効果的です。

②就寝前の歯磨きはていねいに

細菌がもっとも繁殖しやすい時間帯は睡眠中です。就寝前の歯磨きは少し時間をかけ、ていねいに磨くことを心がけましょう。

③フッ化物配合の歯磨き剤で

虫歯予防には、フッ化物配合の歯磨き剤が適しています。フッ化物には、歯質そのものを強くする効果もあります。歯磨き後は、フッ化物が洗い流されてしまわないよう軽くすすぐ程度にします。歯磨き後、すぐに食べたり飲んだりするのは避けましょう。

●歯の定期的なチェックでプラークを取り除く

どんなに歯磨きを頑張っても、強力についてしまったプラークやバイオフィルム（微生物の集合体）を落とすことはできません。

そこで、定期的に歯科に行き、歯のクリーニングとチェックをしてもらいましょう。歯科では、スケーラーと呼ばれる先のとがった器具を使用して、主に歯の表面のプラークや歯石を取り除いてくれます。



食べ物を咀嚼する歯は、すこやかな日常生活を送るうえで大きな役割を果たしています。大切な歯を守るためにも、しっかりと歯と歯ぐきをケアしましょう。

くれぐれも、「子どものときに治療済みだから大丈夫」などと、虫歯を放置しないでください。

『北陸中央病院・日曜電話相談 ～メンタルヘルス電話相談～』のお知らせ

北陸中央病院では、前号でもお知らせしておりましたように、『北陸中央病院・日曜電話相談～メンタルヘルス電話相談～』を開始いたしました。メンタルヘルス相談のために北陸中央病院まで足を運ぶことが難しい方、平日は勤務の都合でなかなか相談する時間が確保しにくい方、ちょっと話を聴いてもらいたいな、と思った時には、お気軽に本事業をご活用ください。臨床心理士（公認心理師）がプライバシー厳守にてご相談に応じます。

対象者 富山支部、石川支部、福井支部に所属している
公立学校共済組合員のみ

受付日時 毎週日曜日 8:30～12:00 / 13:00～16:30
(12/29～1/3除く)

利用時間 1回30分程度

専用フリーダイヤル **0120-967-745**

ご利用方法 上記フリーダイヤルにお電話いただき、支部名を告げてご相談下さい。

通話料・
相談料**無料**



★詳細については、5月下旬に各所属所に支部、当院から送付した案内文書をご覧ください。

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けられる方へ



柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術には、組合員証を使用できない場合がありますのでご注意ください。

組合員証等が 使用できる場合

- 負傷原因がはっきりしている骨、筋肉、関節のけがや痛み
(例) 球技をしていて、突き指した。
- 医師や柔道整復師に診断または判断された骨折、脱臼、打撲、捻挫等（肉離れを含む）
※骨折と脱臼については、医師の同意が必要です。

組合員証等が使用できない場合 (全額自己負担になります)

- 日常生活による疲れ、肩こり、腰痛
- スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- 病気（神経痛・五十肩・関節炎等）からくる痛み、こり
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 保険医療機関（外科・整形外科等）で治療を受けながら同時に整骨院・接骨院で施術を受ける場合
- 数力所の整骨院・接骨院で同時に施術を受けているとき

～整骨・接骨院にかかる際の注意点～

① 施術を受ける際は、ケガの原因を正しく伝えてください。

原因が交通事故等第三者加害行為である場合は、必ず共済組合に連絡してください。

② 「療養費支給申請書」の内容を確認した上で、署名・捺印してください。

③ 領収証は必ず受け取ってください。

〈お願い〉 共済組合では、医療費適正化への取組みの一環として、整骨院・接骨院で受けた施術について内容点検を実施しています。委託業者を通じて組合員及びその被扶養者の皆様に施術内容等について文書で照会をさせていただくことがありますので、回答にご協力をお願いします。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

富山支部の皆さま
信州へ遊びに来ませんか？

Toyama **Nagano** **Matsumoto**

城下町 松本
 松本城や蔵が並ぶ中町通り、
 長屋通りのお店が並ぶ横手通りなど、
 城下町として発展した松本市内。
 個性的なミュージアム、レトロな
 カフェなどでアートな一日を
 過ごすのもお薦め

**長野と松本
 初夏の自然と
 2つの文化を楽しむ旅**

門前町 長野
 善光寺周辺に何百年も前から造られてきた門前町。たくさんの歴史ある
 建物のほかにも、古民家を利用した
 右手アーティストのショップなどを
 散策するのも楽しみ

善光寺
 戸隠神社
 鏡池
 小布施
 北斎館

・松本駅から車で20分
 公立学校共済組合浅間温泉保養所

・長野駅から徒歩7分
 公立学校共済組合長野宿泊所 **ホテル信濃路**

浅間温泉 みやま荘
 TEL 0263-46-1547
<http://miyamaso.org>

HOTEL SHINANOJI
 TEL 026-226-5212
<http://hotel-shinanoji.com>

**お手軽なプランございます
 ホームページをご覧ください**

～いえに帰ったような京のおもてなし～ **公立学校共済組合嵐山保養所のご案内**

当保養所は、保津川・高瀬川開削、朱印船貿易等で有名な江戸初期の京の豪商・角倉了以邸跡です。
 敷地内には往時をしのばせる「關嶋樓」、小堀遠州作と伝わる庭園等、歴史的遺品が多く遺されています。
 四季が織りなす自然に恵まれたロマン豊かな心のふるさと「嵯峨野・嵐山」へお越しの際には、当保養所
 “花のいえ”を是非ともご利用くださいませ。ご予約・ご利用お待ちしております。

※写真はイメージです

ご宿泊
 お一人様 12,100円～
 (平日通常料金・1泊2食付)

ご昼食
 お一人様 2,900円～
 (個室利用・入浴用タオル付)

ご予約の受付は、6か月前の1日・午前9時からです。
 ※日本教育公務員弘済会の「宿泊施設利用券」がご使用になれます。(ご宿泊時)

公立学校共済組合嵐山保養所 〒616-8382
 京都市右京区嵯峨天龍寺角倉町9

京都嵐山 花のいえ
 角倉了以邸跡

- ・阪急「嵐山」駅から徒歩12分
- ・JR「嵯峨嵐山」駅南口から徒歩7分
- ・京福(嵐電)「嵐電嵯峨」駅から徒歩5分
- ・京都バス「角倉町」バス停下車すぐ

花のいえ 検索

☆ご予約・お問い合わせ☆ TEL:075-861-1545 (受付時間:9時～21時)

ご利用の際は直接施設へお問合せください。

パレブラン高志会館通信

ビアパラダイス2020

期間 7/3(金)～9/26(土) **時間** PM5:30～21:30
8/8迄、金・土はPM10:00まで延長営業

料金 1名様 飲み放題&食べ放題 **3,600円** (一般価格) <4,000円>
組合員様 120分 **特別価格** **ドリンクの種類が豊富!**
※当日、組合員であることを証明できるものをご提示ください。

●7月・8月毎週水曜日限定イベント(イベント補助券対象)
「昭和ノスタルジック」開催!
なつかしの昭和のお料理が登場!

今年のNEWS!

- 今年から120分
食べ放題・飲み放題に!
- 金曜・土曜日にお好きな時間から
ご利用OK! (予約二部制廃止しました)



館内レストランのご案内

中国料理 リトル上海 定休日 火曜日

●ランチ 11:30～14:00 ●ディナー 17:30～21:00

「パレブラン高志会館イベント補助事業」対象イベント

「夏休みファミリープラン」

ご家族で気軽に楽しく上海料理を! 人気の
メニューを組み合わせました。

期間
7月17日(金)～
8月31日(月)

3名様 **10,000円** (1名様追加につき3,300円)



コーンスープ、
海老のチリソース、
若鶏の唐揚げ、
マーボー豆腐、
チャーシュー炒飯など
全8品

オードブルやテイクアウトの各種販売をはじめました。



・持ち帰り営業時間
11:00～19:00
・ご予約受付
前日の20:00まで

※詳細は、高志会館ホームページをご確認ください

「パレブラン高志会館イベント補助事業」対象イベント サーロインステーキ食べ放題 開催!

新企画! みんなお肉大好き! もりもり食べよう!

【日 時】 8月30日(日)
17:30～20:30 (受付 18:30まで)
2階 パーティールーム

【料 金】 サーロインステーキ120分食べ放題コース
(オードブル、スープ、ステーキ食べ放題、
サラダ、パンまたはライス、デザート、コーヒー)



大人 **5,500円**
中学生・シニア
(60才以上) **4,500円**
小学生 **3,500円**

※小学生未満は無料です。
※ドリンクは別料金となります。
※ご利用の際は、ご予約をお願いいたします。

「パレブラン高志会館イベント補助事業」対象イベント

暑気払いうなぎフェア (国産うなぎ使用)

暑い夏、うなぎを食べて乗り切ろう!

期間 6月20日(土)～8月31日(月) 11:30～14:00

- 特選うなぎ **3,800円**
(炭火焼うなぎ、小鉢、お吸い物、香の物、自家製デザート)
- うなぎランチ **2,800円**
(ミニうなぎ丼、お楽しみプレート、小鉢、吸い物、香の物、自家製デザート)

- ・2名様より承ります
- ・前日14時までご予約をお願いします。
- ・リトル上海でお召し上がりいただけます。

★お持ち帰りも承ります
(お持ち帰り「特製うなぎ弁当」
3,240円などをご用意しております。)



特製うなぎイメージ

ご本人もしくは親御さんが教職員の方へ
組合員様限定でお得なウェディングプラン

プレミアムサンパースプラン

25名 1,120,000円 1名様追加 19,800円

【プラン内容】・挙式一式・介添・新郎新婦衣裳(330,000円相当)
・美容着付・ヘアメイク・写真(2ポーズ1セット)・挙式スナップ
・ご婚礼料理・ドリンク・装花・司会・ウェディングケーキなど

詳細は、ブライダル担当にお問い合わせください。

秋に開催の『四季を味わう会 上海料理フルコース』の日程は未定でございます。決定しましたら、高志会館ホームページ等でご案内いたします。

公立学校共済組合富山支部発行「パレブラン高志会館施設利用補助券」を
ご利用ください!

ご宿泊、ご宴会、中国料理リトル上海・ビアパラダイス、イベント、おせち料理で
ご利用いただけます。

使用期限は2021年3月31日まで

※全ての表示金額には、消費税が含まれております。

◆お申込み・お問い合わせは

Palais Blanc 高志会館

〒930-0018 富山市千歳町1-3-1

※詳しくは高志会館HPをご覧ください。

「パレブラン高志会館イベント補助事業」を
ご活用ください!

高志会館とリトル上海が開催するイベントでご利用
いただけます。「パレブラン高志会館施設利用補助
券」と併用が可能です。

TEL (076) 441-2255

☎0120-542-489 FAX (076) 441-1770

URL <http://www.koshikaikan.com/>

ステイホームで見つけたささやかな楽しみ

富山東高等学校 川高 陽子

「まーこーっ！」と、いつもなら会うたびに2歳の孫をすぐに抱き上げてぎゅっと抱きしめていたが、今は、「まーこーっ！マスクかわいい〜」と、抱っこせずに声をかけるだけである。コロナの感染を防ぐため、ぐっと我慢である。用事があっても、郵送するか玄関先でそっと渡し決して家には入らない。孫も何だか変だなあと感じているようだ。



富山市内で別に暮らす息子たち親子とは、月に数回会うのが慣例である。医療従事者の息子は、万が一お互いがコロナに感染していたらと極力接触を避け、濃厚接触者にならないよう注意

をしている。とても嚴格だが理解もできる。まさしく3密回避・ソーシャルディスタンスである。寂しいが仕方がない。

新型コロナウイルス感染症予防のためステイホームを心掛けるさなかに、家には不織布のサージカルマスクの買い置きがたくさんあるにもかかわらず、手作り立体マスクを作ってみた。やってみると、デザイン、サイズ、色柄、材質、重ねる生地枚数など、いろいろ工夫ができるものである。マスクづくりはとっても楽しい。これまで40〜50枚ほど作ったであろう。孫には親子でお揃いにしたり、大関朝乃山の応援のつもりで、以前に務めていて大切にしまっていた富山商業高校創校百周年記念の日本手ぬぐいに書かれている校歌の歌詞の「愛と正義」の



文字の部分を使ったりと、材料を見つけるのもワクワクする。最近は、暑くなってきたので、なるべく涼しい素材や薄手の生地を使うようにして季節に合ったものを作るように工夫している。

手作りマスクはプレゼントしても喜ばれ、ふさがちな気持ちを晴れやかにしてくれる。主人はその日に着る洋服に合わせてマスクをコーディネートして楽しんでくれている。高齢の義母も、近所への散歩に気に入ったマスクを付けていき、「あら、素敵なマスクね〜」と声をかけられるのが嬉しいようだ。

家でじっくり時間を過ごすことが増えた今、ものづくりの喜びを覚えた私は、「膝が破れたジーンズは絶対嫌だ!」という主人のジーンズを、しまっていた衣装ケースから見つけた。これを何かにできないか!と洋裁が得意な実家の母にリメイクを相談し、ポシェットを作ってもらった。とてもいい感じに仕上がりに、大喜びをしている私を見て母もとても満足気で嬉しそうである。ポシェットには、スマホ・ハンカチ・ティッシュなどを入れて携帯している。運動不足を実感していた折、1日に2千歩程度しか歩いていなかったことに気づき、これを機会にスマホの歩数計を利用して極力5千歩以上歩くように心がけるようになった。歳のせいかスマホの置き忘れが増えていたが、これも解消された。



まだまだwithコロナの新しい生活様式を取り入れた暮らしが続きそうだが、少しの前向きな気持ちの持ち方で、ささやかな楽しみや喜びを感じながら、1日も早い新型コロナウイルス感染症の終息を願いつつ、このコロナ禍を乗り越えていきたい。

シリーズ

プロの味 教えます

パレプラン高志会館
洋食担当

堀内 雅義



【材 料】(2人前)

- ・トマト……………1/2個
- ・玉葱……………30g
- ・レタス……………30g
- ・エビ……………6尾
- ・そうめん……………200g

〈調味料〉

- ・白だし……………20cc
- ・水……………120cc
- ・白ワインビネガー……………20cc
- ・みりん……………20cc
- ・しょうゆ……………20cc
- ・オリーブ油……………適量
- ・砂糖……………5g

トマトとレタスの冷製パスタ風そうめん



- ①トマトは1cm位のサイの目切り、玉葱はスライス、レタスは千切りにしておく。
- ②エビを塩茹でしておく。
- ③ボールに調味料をあわせる。
- ④そうめんを茹で、流水または氷水で冷やす。
- ⑤具材と調味料、そうめんを和えて盛り付ける。

ワンポイント

- ・白だしと水は市販のそばつゆ等でもよい。その場合は、しょうゆの量を調整してください。
- ・オリーブ油はなくても大丈夫だが、あるとイタリアンな風味を楽しめる。
- ・麺はしっかり冷やす。

あなたに見せたい、この世界

ホテル周辺、各季節の様子
など、こちらのサイトで
ご覧いただけます。

オフィシャル Youtube



ご利用の際には施設利用補助券をお持ちください。



北アルプス山岳リゾート

立山高原ホテル

TEL 076(463)1014

<http://www.t-kogen.com>



お客様の安心・安全を心がけ、お待ちしております。