

福利とやま

第512号 令和2年10月号

「錦秋の立山カルデラ～新湯～」

富山市立月岡中学校 鍋島 一仁
撮影場所：立山カルデラ

Contents

- からだの健康 NO.35
「ウイルスとの共生 子宮頸がんについて」 …… 2
- 教職員定期健康診断(生活習慣病予防健診)実施結果 … 3
- 年金制度Q&A(年金払い退職給付について) …… 4
- 年金給付に係る標準報酬等級表の上限額が変わりました … 5
- 特定保健指導の選定基準をご存知ですか? …… 6
- インフルエンザ予防接種補助について …… 7
- 被扶養者のみなさまへ 特定健診を受けましょう …… 7
- 北陸中央病院日曜電話相談のお知らせ …… 8
- 住宅貸付残高証明書の発行について …… 8
- パレブラン高志会館からのご案内 …… 9
- クロスワードパズル、表紙写真・読者投稿募集 ……10
- やすらぎの宿紹介(福島支部、大分支部) ……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

からだの健康

NO.35

公立学校共済組合北陸中央病院

婦人科部長 井浦 俊彦



ウイルスとの共生 子宮頸がんについて

第1章 このままでは眠れないぞ

今年話題といえば、もちろん新型コロナウイルスということになります。短時間に多くの人を死に至らしめます。ちなみに、ウイルスは地球上でどのくらい存在するかというと、3万種類もあるそうです。頭の中は魚津水族館の水槽に氷見から水揚げされた、きときと鰯(ぶり)を1,000匹投げ入れたような混乱が起こり始めました。このままでは、ウイルスについて勉強しないと眠れないぞ。それでは、すこしだけ、かじることにします。



ウイルス感染：

ウイルスは様々な経路で感染します。嚥下、吸入、ハエ・マダニなどの昆虫による刺咬、汚染された血液の輸血、性行為感染症などです。

ウイルスに対する防御：

ウイルスが体に侵入すると免疫機能が働き始めます。まず白血球(単球、リンパ球)が、ウイルスや感染細胞を攻撃して破壊します。この戦いに勝利すると、症状は比較的軽くおさまります。そのとき、白血球はウイルスの特徴を記憶して、つぎの感染にすばやく対処できるようにします。この反応を免疫反応といいます。

ウイルスとがん：

からだと心のバランスが悪くなり、免疫力が低下するとウイルスが誘因となり、がんが発症することがあります。ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が子宮頸がんの原因となります。

日本での発生：

年間約12,000人の方が発症します。残念なことに、3,500人の方が死亡されています。20歳から39歳では、10万人で35人が発症し同年齢の乳がんの約2倍になっています。

第2章 ある町の理髪店のおはなし

原因を知る手がかりとなった逸話を紹介します。ある町の理髪店のご主人30歳が、お見合いで20代の女性と結婚し子供も1人でき、幸せな生活を送っていました。ところが結婚から6年後に奥さんは、子宮頸がんて亡くなりました。そのあと、30代の近隣女性と再婚しますが、わずか8年後に前の奥さんと同じ子宮頸がんて亡くなられています。こんな状況になると、理髪店も休みがちになり



ました。そんなところに、中学校の同級生だった40代の女性と再婚することになりました。再婚相手は3度目の悲劇として子宮頸がんを発症したのでしょうか。

再婚者は、定期的に子宮頸がん検診(頸部細胞診)に行っていましたが、「ベセスダASC-US」の結果から、精密検査が必要だと報告をもらいました。本人は前妻たちのように、子宮頸がんになってしまったかのようなパニック状態です。そこで、再婚者は精密検査(HPV検査)を行い、結果は陽性でした。

ここで、このお話についてご主人の側から推理してみます。おそらく、結婚する以前の性行為によりHPVに感染したのでしょう。そして自らが感染源となって初婚、再婚の女性達へHPVを感染させ、最愛のパートナーを次々に失ったこととなります。ご主人のからだのどこに存在したのでしょうか。これは想像ですが、ペニスの亀頭と包皮との間に存在したとすれば、包茎あるいは仮性包茎だったことが推察されますが、どうでしょうか。しかし、再再婚の女性は、HPV感染はあったものの、幸いにも子宮頸がんにはなりませんでした。

ここからは現実の話です。ほとんどの女性はHPV感染を経験しています。そして、90%の人達は数か月から2年ほどで自己免疫により自然治癒しています。しかし、10%前後の方が慢性感染を起こし、長時間(数年から数十年)かけて1-2%がん化していきます。HPVにはがん化しやすいタイプ(高リスク)と比較的感染しても、がん化しにくいタイプ(低リスク)があります。世界中で16型と18型により70%の方ががん化しています。

第3章 ウイルスと共に生きる

定期的な子宮頸部細胞診検査を行うときに、同時にHPV検査も行うことをお勧めします。細胞診と同じ検体で行うことができます。「ベセスダASC-US」とは、意義不明な異形扁平上皮細胞というのですが、簡単にいえばHPV感染がある可能性がありますから、精密検査を受けてくださいということです。



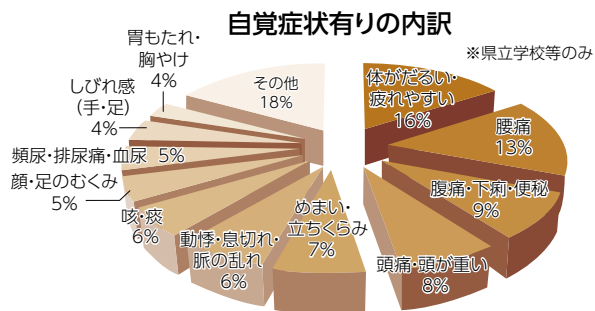
1935年人類が初めてウイルスの存在を電子顕微鏡で可視化できたのは、タバコモザイクウイルスだそうです。世の中に多くのウイルスが存在することから、個々の特徴を理解し共に生きることを考えたほうが賢明かもしれませんね。

令和元年度 教職員定期健康診断（生活習慣病予防健診）実施結果

令和元年度に各教育委員会が実施した教職員の定期健康診断（生活習慣病予防健診）では、県立学校等（事務局含む）約3,800人、小中学校約5,800人の対象者のうち、9割以上の方が受診され、その結果は次のとおりでした。※人間ドックや個人受診の結果も含まれます。



年に一度、必ず健康診断を受診し、自分のからだの状態をチェックしましょう!!



自覚症状からのアプローチ

健康診断の問診等の結果、左図のように様々な体の不調を感じているという訴えがみられます。自覚症状があるということは、病気の早期発見・早期治療のチャンスです。日頃から自分の体に関心を持ち、体の発する信号に無頓着にならずに、体の調子がいつもと違うと感じたら、まずはその様子や症状を冷静に判断しましょう。

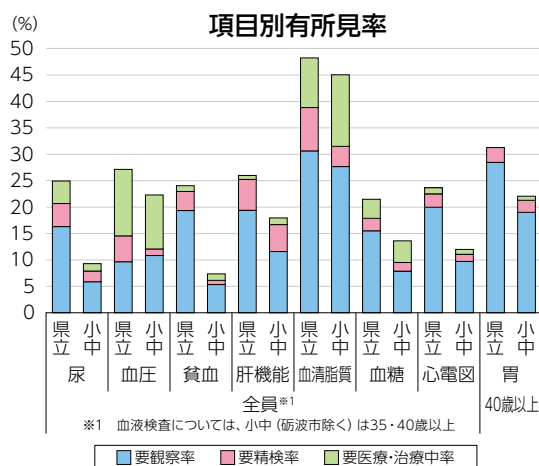
健診結果は体からのサイン!! ～結果を活用しましょう～

何も自覚症状がなければ健康かという、決してそうではありません。無症状のまま進行する病気も少なくありません。こうした病気を早期に発見するには、健康診断の定期受診が有力な手段となります。学校等で常時勤務する教職員等は、1年に一度、定期健康診断の受診が法律※2で義務づけられています。

ところで、毎年健康診断を受診されているみなさん、健康診断の結果はいかがでしたか？みなさんが何気なく手にされた健診結果は、みなさんの体の状態を示す大切なサインです。

健康診断においては、健診結果から自分の体の状態を理解し、生活習慣の改善や医療機関受診などの行動につなげていくことが大切です。

※2 労働安全衛生法第66条第5項



もしも「要精密検査」等のお知らせをもらったら…

健康診断の結果に「要精密検査」「要治療」等の項目があったとき、「忙しくて行けないから」「自覚症状もないしとりあえず元気だから…」などと、そのままにいませんか？

例えば、有所見率が常に上位の血清脂質（脂質異常症）は、血液中の脂質バランスが崩れると、自覚症状なしに血管の老化（動脈硬化）が進み、やがて命に関わる病気（脳卒中、心筋梗塞など）をおこすリスクが高くなります。勇気を出して医療機関を受診し、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。

意識して生活習慣を改善！そして定期的にチェック!!

有所見率で常に上位を占める項目は、私たちの生活習慣と密接に関わりがあります。健康診断で異常が見つかった方も異常がなかった方も、健康診断をきっかけに普段の生活習慣を見直し、病気を寄せつけないからだづくりを心がけましょう。

生活習慣改善のための3つのアクション + 1

適度な運動



毎日プラス10分の運動

適切な食生活



毎日プラス1皿の野菜

禁煙



たばこの煙をなくす



定期健診の受診



年金制度 Q & A

Q 「年金払い退職給付」とは、どのような年金ですか。

A 平成27年10月に被用者年金制度が一元化されたことに伴い、それまで公務員共済年金独自の加算があった職域年金相当部分が廃止されたため、新たに民間の企業年金に相当する部分として創設された年金給付です。なお、廃止された職域年金相当部分は、経過措置として一元化前の組合員期間がある方は、その期間に応じた経過的職域加算額として老齢厚生年金の支給開始年齢と同時に支給されます。



◆年金払い退職給付の種類と支給要件

年金の種類	支給要件
退職年金	① 引き続く組合員期間が1年以上あること ② 退職（組合員資格を喪失）していること ③ 65歳に達していること なお、①②の要件を満たしていれば、60歳まで繰上げ請求又は66歳以降に繰下げ請求することも可
公務障害年金	公務による傷病により障害状態となったとき
公務遺族年金	公務による傷病により死亡したとき

※年金払い退職給付には、公務外・通勤途上による障害・遺族年金は設けていません。

《65歳からの公的年金の体系》

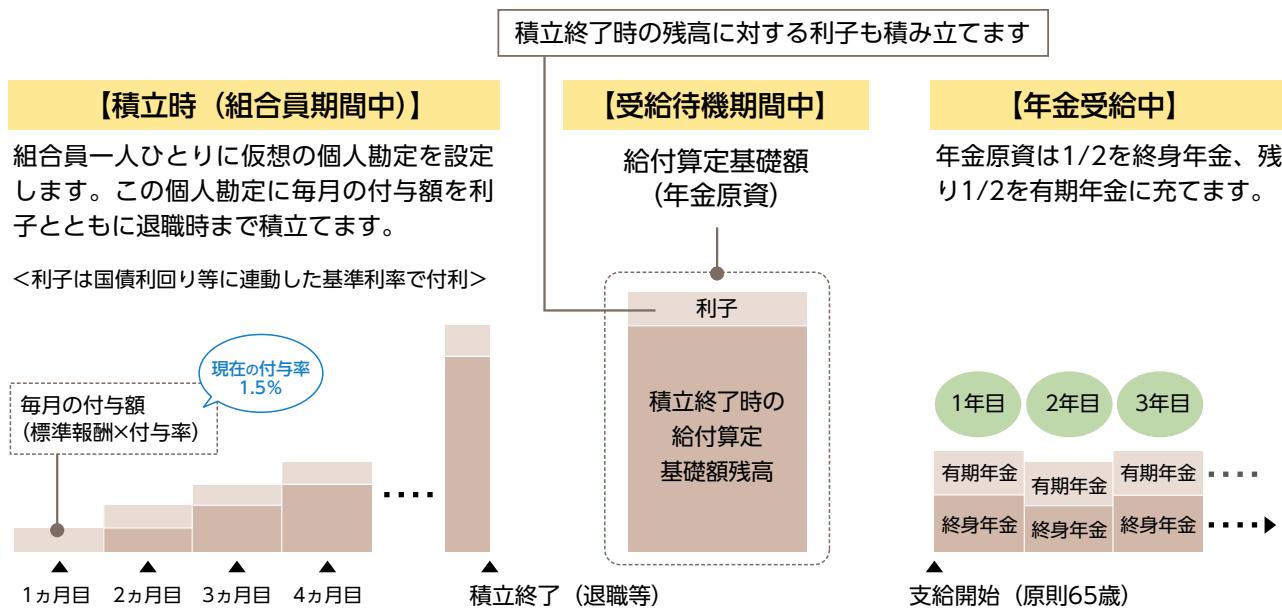
年金払い退職給付	新3階部分
経過的職域加算額	旧3階部分
老齢厚生年金 (報酬比例部分)	2階部分
老齢基礎年金	1階部分

◆保険料の積立てと受給の仕組み

厚生年金等は、現役世代の保険料（掛金）収入で給付を賄う「賦課方式」による給付ですが、退職等年金給付は、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ保険料で積み立てる「積立方式」による給付になります。

退職年金は、「有期退職年金」と「終身退職年金」の2つに分けて支給します。

有期退職年金は20年、10年、一時金の3つの受給期間を選べることができ、終身退職年金は生涯受給できます。



<退職年金のイメージ>



Q 年金払い退職給付の退職年金は、どれくらいの金額が支給されますか。

A 年金払い退職給付は積立て方式のため、将来の年金額は試算できません。現在の給付算定基礎額をベースとした年金額は、次のように算定することができます。

(例) 組合員期間が10年以上で65歳で受給したとき

○有期退職年金 (20年で受給した場合)

給付算定基礎額 × 1 / 2 ÷ 有期年金現価率
(令和2年10月～翌年9月有期年金現価率：20.000000)

○終身退職年金

給付算定基礎額 × 1 / 2 ÷ 終身年金現価率
(令和2年10月～翌年9月終身年金現価率：23.033747)

※直近（令和2年3月まで）の給付算定基礎額は、令和2年9月上旬頃、組合員のご自宅宛てに送付の「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書（ハガキサイズ）」でご確認ください。

※有期・終身年金現価率は、毎年10月に改定されます。

Q 年金払い退職給付の年金財源はどのように賄っているのですか。

A 財源は、組合員からの「掛金」と事業主（地方公共団体等）からの「負担金」で賄っており、令和2年度の財源率は、各月の標準報酬月額及び標準期末手当等の額の1.5%を労使折半（0.75%ずつ）しています。なお、産前産後休暇・育児休業期間中は、申し出により掛金（及び負担金）が免除されます。

Q 退職年金の受給開始前に死亡したとき、配偶者に年金は支給されますか。

A 受給開始前に死亡したとき、生計を維持していた配偶者、子、父母などがいる場合は、有期退職年金に相当する額（給付算定基礎額の1/2相当）が一時金として支給されます。（ただし、組合員期間が10年未満の場合は給付算定基礎額の1/4相当）

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

令和2年9月から 厚生年金保険及び退職等年金給付に係る 標準報酬等級表の上限額が変わりました

令和2年8月まで				令和2年9月から			
等級		標準報酬 月額	報酬月額	等級		標準報酬 月額	報酬月額
退職等 年金	厚生 年金			退職等 年金	厚生 年金		
30	31	620,000円	605,000円以上	30	31	620,000円	605,000円以上 635,000円未満
				31	32	650,000円	635,000円以上

※ 掛金・負担金等率に変更はありません。

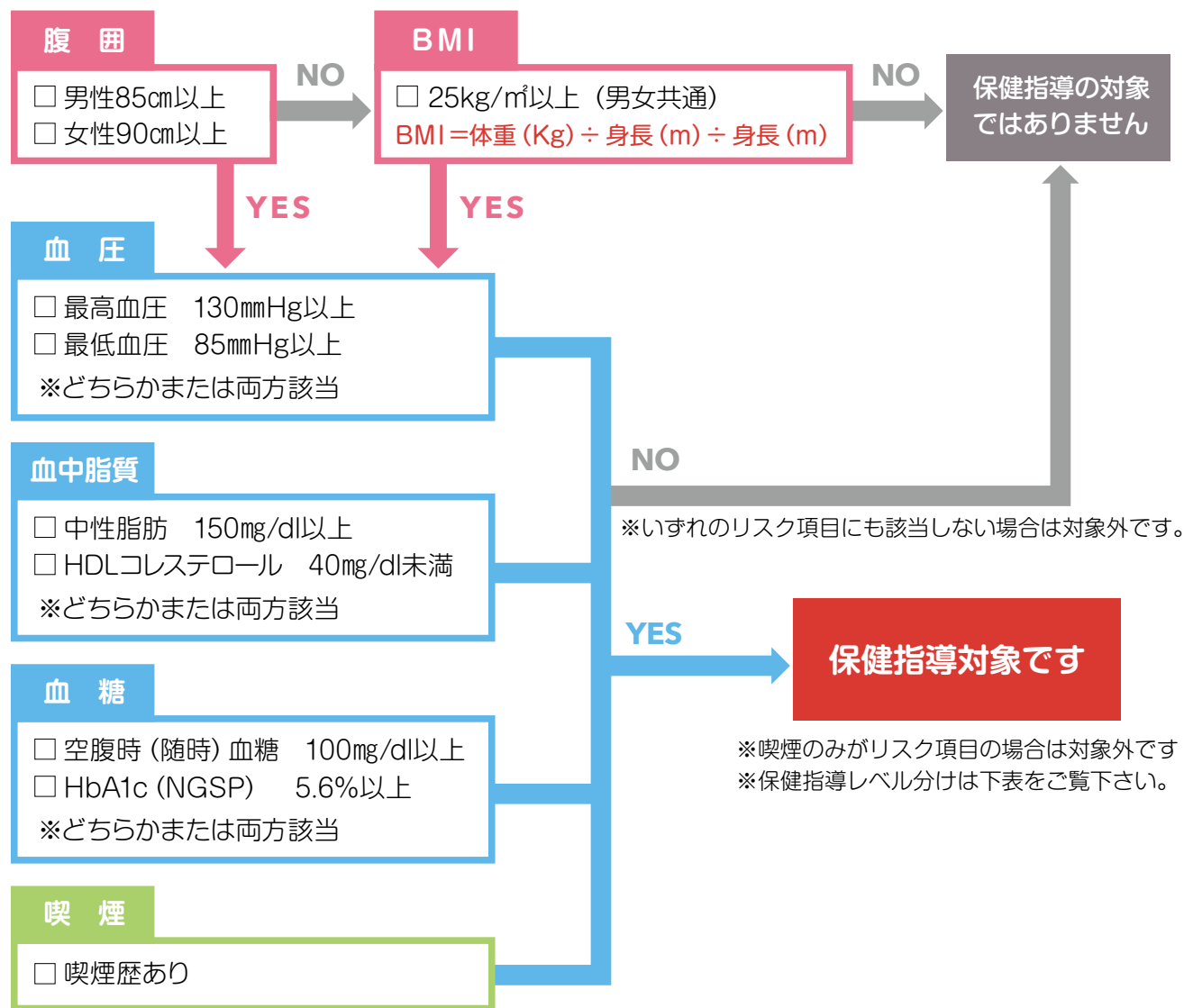
【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 経理係

特定保健指導の選定基準をご存じですか？

特定保健指導では、40歳～74歳の方が対象の特定健康診査の健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、医師や保健師等の専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをします。

では、この特定保健指導の対象となる方をどのように選定しているかご存じですか？

特定保健指導の対象者の選定は下表の基準により行います。



【特定保健指導対象者レベル分け基準】

腹囲	追加リスク	④喫煙歴	対象	
	①血糖②脂質③血圧		40～64歳	65～74歳
≥85cm (男性) ≥90cm (女性)	2つ以上該当	あり	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	なし		
上記以外で BMI ≥ 25kg/m ²	3つ該当		積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり		
	1つ該当	なし		

自分はまだ大丈夫と思っているあなた！保健指導の対象者となる前にご自身の生活習慣を振り返ってみませんか？

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

インフルエンザ予防接種補助のご案内

インフルエンザの罹患及び重症化予防を図るため、医療機関等で下記対象接種期間に、インフルエンザ予防接種を受けた組合員本人に対し、1人あたりその費用の一部として**1,500円**を補助します。

補助対象接種期間：令和2年10月1日～令和3年1月31日

申請書提出期限：令和3年2月22日(月) 富山支部必着

申請書は富山支部のHPからダウンロードできます。

<https://www.kouritu.or.jp/toyama/>



- 前年度との変更点 1 補助対象接種期限 12月31日→1月31日まで
- 2 申請書の提出期限 1月31日→2月22日まで

詳細は、令和2年9月1日付け公立富第474号で各所属所長宛てに通知しましたのでご確認ください。

被扶養者のみなさま 特定健診は受けられましたか？

40歳～74歳の被扶養者の方を対象に、「特定健康診査受診券」を6月に配付致しました。
(6月以降に対象となられた方には順次配付しております。)

これまでは組合員様宛に配付しておりましたが、対象の方が速やかに特定健康診査を受けていただけるよう、今年度は対象者の方のご住所あてに直接、受診券をお送りしております。

今一度、対象のご家族(40歳～74歳に被扶養者)に特定健康診査の受診がお済かご確認ください。



特定健診Q&A

Q1 特定健診っていつまでに受ければいいのか？

A1. 受診券の有効期限は令和3年3月31日までです。お早めにご受診ください。

Q2 受診料金はいくらかかるの？

A2. 受診券をご利用されれば**無料**で受けられます。
ただし、受診券を使って人間ドックを受けることはできませんのでご注意ください。

Q3 どの医療機関で受診券は使えるの？

A3. 当共済組合が契約している全国の医療機関で受診可能です。
契約医療機関は多数ございますので、まずは受診される医療機関にお手元の受診券が利用可能かどうかお問い合わせください。

Q4 パート先で健康診断を受けるので、受診券は返却すればいい？

A4. パート先で健康診断を受けられた方や、人間ドックを受けられた方は、その「健診結果のコピー」と「受診券」を当共済組合まで送付ください。健診結果のコピーを提出いただければ、特定健診を受診したものと取り扱われます。

Q5 受診券を紛失してしまいました。再発行はできるの？

A5. 再発行できます。当共済組合富山支部のホームページから「特定健康診査受診券 再交付申請書」をダウンロードし、ご提出ください。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

『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、『北陸中央病院・日曜電話相談～メンタルヘルス電話相談～』を実施しています。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。

実際に電話相談をされた方からは「誰かに聴いてもらえてよかった」等の感想をいただいています。あなたの心に溜まった“何か”を、よろしければ私たち心理士に聴かせていただだけませんか？

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。
予約は不要です。つながらない場合は、お手数ですが、再度おかけ直し下さい。

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、当院から送付されている案内文書をご覧ください。

「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」の発行について

年末調整または確定申告時に「住宅借入金等特別控除」の適用を受ける際に必要となる年末残高証明書を以下の通り発行いたしますので、使用時期まで大切に保管してください。

《発行対象となる貸付け》

住宅貸付け、住宅災害貸付け、介護構造部分に係る貸付けで償還期間が10年以上あるもの

貸付年	発行時期	使用時期
平成21～令和元年までの貸付け	令和2年10月下旬頃	年末調整時
令和2年中の貸付け	令和3年1月中旬頃	確定申告時

※ 以下の場合には発行の対象となりません

- ・新築等が完了したことを確認できる完了報告書が提出されない場合
- ・一部繰上償還により当初貸付期間から償還完了までの期間が10年未満となった場合
- ・全額繰上償還により当年末日に貸付金残高がなくなった場合



貸付事業キャラクター「おたすケロ」

「住宅借入金等特別控除」については、各所轄の税務署へお問合わせください。

(国税庁タックスアンサー: <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/index2.htm>)

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

パレブラン高志会館通信

「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!

大好評! みんなお肉大好き! もりもり食べよう!

【日時】1月24日(日) 17:00~20:30
(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

※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。

今、この時期に「結婚式どうしよう…」と悩まれているお二人へ
パレブラン高志会館からのご提案です。

挙式プラン

「Fairy フェアリー」 260,000円
(通常価格580,000円)

挙式一式、介添、新郎新婦衣裳、美容着付、ヘアメイク、
(330,000円相当)
写真(2ポーズ・1セット)を含む(神前式は、プラス30,000円)

挙式後の家族・親族でのお食事会にもご利用ください。

【お食事お見積もり例(4名様)】

婚礼料理(結紐)	13,310円×4
宴席料等	900円×4
	56,840円

※お飲み物は別途かかります。



詳細はブライダル担当にお問い合わせください。

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 「秋の収穫祭」 ~収穫の秋! 食欲の秋! 秋の恵みを存分にお楽しみください!

北京ダックやおすすめ人気メニューを厳選! 90分食べ放題!

「オーダーディナーbuffet」(11月19日迄)

前菜盛り合わせ+フカヒレスープ+全28品(お好みの品を何度でもご注文いただけます)



水・木曜日限定
ディナータイムに開催

大人	5,000円
小学生	2,500円
2名様より承ります (小学生未満は無料)	

ランチ限定 薬膳コース(9月~11月限定)

「秋美(ちゅうめい)」



お一人様 3,500円
2名様より承ります

自然の恵みを
バランスよく組み合わせた
ランチ限定薬膳コース ~
※3日前までにご予約ください。

秋のおすすめコース

「秋菊(ちゅうじゅう)」 お一人様 6,000円(2名様より)
山海の幸を盛り込んだ実りの秋を満喫できる全8品

ランチ限定 和中華折衷コース (11月8日迄)
※前日までにご予約ください。

「恵(めぐみ)」 お一人様 3,500円(2名様より)
実りを迎えた秋の恵みを中華、和食の折衷でお楽しみください。

パレブラン高志会館オリジナル

「本格特選おせち」

和洋中二段重 一般 24,000円 のところ 23,000円

和洋中一段重 一般 15,000円 のところ 14,500円



(組合員 割引ございます)

詳しくは折込ちらしをご覧ください



「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、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。

Ralais 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。

TEL (076) 441-2255

☎ 0120-542-489 FAX (076) 441-1770

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

「パレブラン高志会館イベント補助事業」対象イベント

高志会館特製お持ち帰り(12月20日~12月26日)

クリスマスオードブル

大切な人との聖なる夜を彩るクリスマスの
ご馳走をご用意いたします。

10,000円(4~5人前)

※ご利用の際には、2日前までに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券」をご活用ください!

高志会館とリトル上海が開催する下記のイベントでご利用いただけます。

【高志会館イベント】・クリスマスオードブル・サーロインステーキ食べ放題
【リトル上海】・オーダーディナーbuffet・健美(薬膳)コース
・「秋菊(ちゅうじゅう)」・「恵(めぐみ)」・「秋美(ちゅうめい)」

※「パレブラン高志会館施設利用補助券」と併用が可能です。

LINE公式アカウント



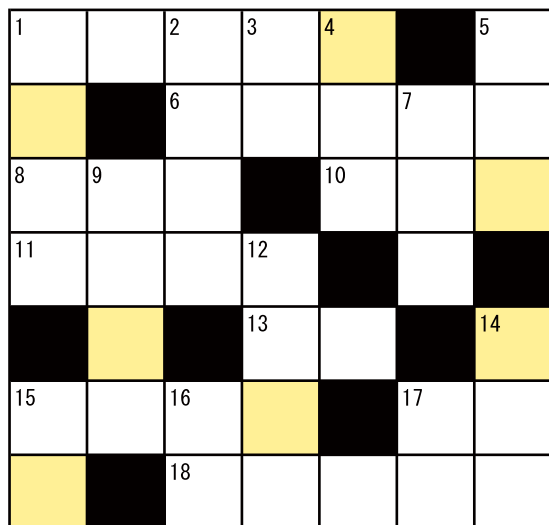
お友達登録をお願いします。

クロスワードパズル

解けるかな…?



問題 の7文字を並べ替えてできる言葉を教えてください。



タテのカギ

1. 「密閉・密集・密接」の3要素の総称。
2. 「遠く離れた、遠隔の」という意味の英単語。
○○○○会議、飲み会。
3. 日没から日の出までの間。太陽が沈んでいて暗い間。
4. 手首や腕にはめる装飾用の輪。
5. その時々漠然とした心・気持ちの状態。
7. 売り手の言うとおりの値段。
9. その県へ来ること。
12. 心につよく感ずること。身にしみて感ずること。
14. 危険の生じる可能性。危険度。また、結果を予測できる度合い。
15. 名詞の上に付いて、環境保護に配慮している意を表わす。
16. 攻撃して負かすこと。束縛・抵抗・妨害などを取り除くこと。
17. 屋外に建てられた物を納めておく小屋。

ヨコのカギ

1. その人の考えによって判断し、処理すること。
6. インド洋にある1200もの島々からなる国。
リゾート島として多くの観光客が訪れている。
8. 「鏡」を英語で言うとき?
10. 主としてブドウの果汁を発酵させたアルコール飲料のこと。
11. 乗り物が、後ろから突き当たること。
13. 二面ある物の、表面と反対側の面。
15. 円貨が外国通貨に対して相対的に価値が高いこと。
17. 夏から秋にかけてが旬の野菜。
18. 権威・権力などにさからうこと。

ヒント

コロナ禍で心身ともに疲れている方が多いかと思います。体を壊さないよう、食事や睡眠をしっかりととりましょう。

賞品

★ 高志会館共通利用券(3千円)……15名

★ 図書カード(2千円)……20名

抽選にもれた方の中から、30名の方へダブルチャンス!!
立山高原ホテルでしか買えないオリジナルグッズを
プレゼントします。

応募の決まり

- 資格 公立学校共済組合富山支部組合員(1人1枚まで)
 - 記入 はがきに次の事項をもれなく記入ください。
 1. クイズの答え
 2. 希望の賞品記号
 3. アンケート回答 ①～③ (必須)
 4. 所属
 5. 氏名
 - 宛先 〒930-8501 富山県教育委員会保健体育課厚生係
 - 締切 令和2年11月20日(金) 必着
 - 当選発表 福利とやま513号(令和3年1月発行)
- ※記入漏れ、締め切りを過ぎてからの応募は無効とさせていただきます。

アンケート

- ①「福利とやま」(年4回発行)の記事で、興味関心のある記事を次の
中から選んでください。(複数回答可)

ア. 表紙写真	カ. 健診・人間ドック等の案内・報告
イ. 読者投稿	キ. 組合員証・扶養認定の案内
ウ. からだ・こころの健康	ク. 年金・給付事業の案内
エ. 各施設からの案内	ケ. 事業決算報告・掛金の案内
オ. プロの味教えます	コ. その他(具体的に)
- ②「福利とやま」に対するご意見・ご要望・ご感想をお聞かせください。
- ③福利厚生事業全般について、ご意見・ご要望をお聞かせください。

福利とやま513号(1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!
- ※撮影場所、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○○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12月2日(水)

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

うつくしま 紅葉プラン

期間 令和2年10月1日(木) から
令和2年11月30日(月) まで

13,200円

1泊2食(税・サ込)

特典1 お肉3種盛付!

特典2 下着の着付け
いすだまか1杯サービス

- 地酒(もったり)
- グラスビール
- 国産ワイン(赤又は白)
- ソフトドリンク
- 枕ソルベ

2020 秋の得々プラン

期間 令和2年10月1日(木) から
令和2年11月30日(月) まで
(但し、土曜日・祝前日は含まれません。)

スペシャルコース

9,800円～

1泊2食(税・サ込)

デラックスコース

10,100円～

1泊2食(税・サ込)

選べるオプション

 お肉三種盛 1,560円(税・サ込)	 麓山高原豚 550円(税・サ込)
 川俣シャモ 690円(税・サ込)	 福島県産黒毛和牛 990円(税・サ込)

心やすらぐ癒やしの宿へようこそ

【公立学校共済組合飯坂保養所】

源泉の湯
飯坂温泉 **あづま荘**

お問い合わせはお電話であづま荘へ!

TEL 024-542-3381

〒980-0201 福島県福島市飯坂町中ノ内1-1

<http://www.f-adumasou.jp/>

ギガらくWi-Fi

客室・ロビー
フリーWi-Fi

秋のおすすめ宿泊プラン

期間限定 2020.9/1(火)▶11/30(月)

別府 豊泉荘
特別プラン

海鮮網焼きコース 泉プラン

お品書き

- ・先付け リゅうきゅう
- ・前菜 季節の前菜盛り合わせ
- ・造り 鯛 鮓 かぼす鱈 他
- ・小鍋 四種盛り合わせ
- ・炭火料理 炭火焼 えのき 菊菜 しめじ 豆腐 人参
- ・炙り料理 イカ一夜干し 有頭海老 帆立貝 ササエ 椎茸
- ・冷し鉢 エリンギ パプリカ 茄子 南京
- ・御飯 別府冷麺
- ・デザート 鶏めし だんご汁 香の物
- ・デザート 季節のデザート

※内容が変更になる場合がございます。

組合員様特別価格
(消費税・サービス料・入湯税込)

和室

2名様1室ご利用の場合
お一人様 **11,050円～**

洋室

2名様1室ご利用の場合
お一人様 **12,130円～**

※全曜日、土曜日、シーズンにより料金が異なります。
詳しくはお電話でご確認くださいませ。

別府 豊泉荘

〒874-0902 大分県別府市青山町5番23号

Tel.0977-23-4281

<https://www.housensou.jp/>

DVR DOOINET お得なネット

車で約10分
■別府ICより県道52号線を約12分
徒歩ご利用の場合
■別府駅よりタクシーで約7分

ご利用の際は直接施設へお問合せください。

シリーズ

プロの味 教えます

パレブラン高志会館
和食担当

林 辰海



【材 料】(3~4人分)

・フクラギ……………片身
・ナス……………1本
・かぼちゃ……………1/8個
・マイタケ……………50g
・ミニヨン葱……………適量
・ミニトマト……………4個
・片栗粉……………適量

④フクラギの下味
・醤油……………50cc
・生姜……………1かけ

漬け汁

・酢……………大さじ6
・砂糖……………大さじ2
・みりん……………大さじ2
・醤油……………大さじ4

フクラギの南蛮漬け



①フクラギは、骨を取って一口大に切り、④に10分漬け込み、下味をつけておく。カボチャは薄切りにし、マイタケは食べやすい大きさに切る。ミニヨン葱は小口切り、ミニトマトは、半分に切っておく。

②ナスはたて半分に切り、皮目に細かく斜めに切れ目を入れてから、食べやすい大きさに切り、水につけて、アクを抜く。

〈ポイント〉

ナスは皮に切れ目を入れることで口当たり良く食べられます。

③漬け汁の調味料を鍋にあわせて、ひと煮立ちさせ、冷ましておく。

④フクラギに片栗粉をつけ、160度の油で揚げる。ナス、カボチャ、マイタケは素揚げにする。

〈ポイント〉

ナスはアクが強いので、しっかり火を通す。

⑤ ③の漬け汁に揚げた食材を15分漬け、器にミニヨン葱、ミニトマトとともに盛りつけ出来上がりです。

紅葉の立山へ行こう！

山頂から山麓へ
美しい紅葉が降りていく秋

称名滝



施設利用補助券やGoTo トラベル特典の他に、公立共済やすらぎの宿、やすらぎポイントカードにポイントをためることができます（特典の三重取り）、次回の利用時に割引！

北アルプス山岳リゾート

お客様の安心・安全を心がけ、お待ちしております

中部山岳国立公園立山室堂天狗平 標高2300m



立山高原ホテル



TEL 076(463)1014 www.t-kogen.com

◀ ホテル周辺の各季節の様子など、こちらのサイトでご覧いただけます（オフィシャルYoutube）