福利とやま

「呉羽丘陵からの北陸道」

富山総合支援学校　志鷹　寿郎
撮影場所: 呉羽丘陵

第514号　令和3年5月号

Contents

- からだの健康 NO.36 知っておきたい精巣の疾患 ‥ 2
- 被扶養者の認定･取消及び区分変更について ‥‥‥ 3
- 限度額適用認定証について､はり等の施術に関する内容点検 ‥‥‥ 4
- メンタルヘルス事業のお知らせ､特定健診について‥ 5
- 宿泊､婚礼法事補助について､人間ドック契約健診機関が増えました ‥‥‥ 6
- 健康相談事業､福祉保険制度のご案内 ‥‥‥ 7
- 「介護保険」掛金率の変更、日曜電話相談のお知らせ、表紙写真･読者投稿募集 ‥‥‥ 8
- やすらぎの宿紹介（愛知支部､熊本支部）‥‥‥ 9
- 立山高原ホテルからのご案内 ‥‥‥10
- 令和3年度厚生事業一覧 ‥‥‥11
- 「プロの味教えます」、パレブラン高志会館からのご案内 ‥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.36

公立学校共済組合北陸中央病院
泌尿器科部長 池田 大助

知っておきたい精巣の疾患

停留精巣

精巣が本来あるべき陰嚢内に位置していない病的状態のことです。精巣が陰嚢の上部や鼠径部にある、さらには腹腔内にあり体外から確認できないこともあります。停留精巣を放置すると、精子産生に悪影響を及ぼし男性不妊の原因となったり、精巣悪性腫瘍の発生率が高くなったりします。生後数ヶ月で自然に陰嚢内に下降することも多いのですが、6ヶ月を経過しても改善しないなら治療が必要です。治療は手術（精巣固定術）で、高位にある精巣を陰嚢内に移動させ固定する手術です。小児外科で行われることが多いです。１歳前後から2歳ごろまでに行うことが望ましいとされています。停留精巣と区別すべき状態として、移動性精巣があります。精巣が陰嚢内に位置していることもあれば、陰嚢外に移動していることもある状態のことです。この状態は病的ではなく、成長ともに精巣は移動しなくなります。停留精巣か移動性精巣かの区別は専門医の判断が必要です。

精巣捻転症

精巣には精索が付着しています。精索とは血管、リンパ管、挙睾筋と呼ばれる筋肉やその筋膜などから形成される索状物で、精巣の頂部に精索が付着しているような構造となっています。精巣が陰嚢内で回転し、これに連なる精索が捻じれて、その結果精巣への血流が途絶する状態が精巣捻転症です。中高校生が好発年齢で、起床時の突然の激しい陰嚢痛（突然の痛みで目覚める）が典型的症状で、下腹部痛や嘔気嘔吐を伴うことが多いです。そのうち精巣も腫れてきます。緊急手術（精索の捻じれを解除する）が必要で、発症から手術までの時間が長くなると（6～8時間）、精巣が壊死して摘出せざるを得ない状態となってしまいます。精巣捻転症を発症した患者さんは、それ以前に一過性の精巣の痛みを経験していることが多く（20～60%）、これは精索が捻じれかけたことによる症状です。精巣捻転症は、精索と精巣鞘膜（精巣が収容されている腔）の付着に先天的な問題があることが発症要因であり、捻転しやすい素因があるのです。そのような症状の経験があるようでしたら、泌尿器科での診察が必要です。

精巣腫瘍

精巣に発生する腫瘍で、悪性腫瘍です。好発年齢は20～40才で、青壮年に多く発生します。高齢者に多い他の癌とは異なるので注意が必要です。痛みが無いのに精巣が腫れてきた、が最も多い自覚症状です。痛みが無いから、恥ずかしい場所だから、などと思わず早く泌尿器科を受診して下さい。泌尿器科では、まず陰嚢の診察とエコー検査を行います。精巣腫瘍と診断されれば、早期に精巣摘除術を行います。並行してCT検査などで転移病巣の有無を調べます。精巣腫瘍は進行の早いものも多く、精巣腫瘍自体はそれほど大きくなくても、すでに転移している症例も珍しくありません。転移病巣があれば、手術に引き続き抗癌剤の治療が行われます。

被扶養者の取消し及び区分変更の手続きをお忘れなく

新年度を迎え、**ご家族の扶養状況に変化はありませんか？**
被扶養者の扶養状況が変わったときは、その事由に応じて共済組合への届出が必要です。

被扶養者認定が取消しになる場合

年度替わりで被扶養者が取消しとなる主な事由及び提出書類は、下表のとおりです。

主　な　事　由	提　出　書　類
①　被扶養者が就職したとき （勤務先で被扶養者自身の健康保険証が新たに交付されたとき、毎月の給与収入が108,334円以上になるとき　など）	●被扶養者申告書 ●当支部で交付した組合員被扶養者証、限度額適用認定証　など ●届出事実の発生日が分かる書類の写し （例）新しい健康保険証、採用辞令又は雇用契約書（※）など ※内定通知は不可です
②　給与収入等の額が増えたため、被扶養者の要件となる基準額（※）を超えると見込まれたとき ※恒常的な収入が年額130万円未満 ただし、障害を事由とする公的年金等受給者又は60歳以上の公的年金受給者は180万円未満 （失業給付は日額3,612円未満）	●被扶養者申告書 ●当支部で交付した組合員被扶養者証、限度額適用認定証　など ●収入増加の事由に応じた次の書類 （例）年金額支給額の増 ⇒ 年金額改定通知書の写し 雇用保険の失業給付を受給 ⇒ 雇用保険受給資格者証（１～３面）の写し 複数の所得がある場合 ⇒ 確定申告書一式の写し 給与収入増⇒雇用証明及び月別給与支給見込証明書　など

【ご注意】
・扶養状況に応じて下表以外の書類をお願いする場合があります。
・組合員被扶養者証は、取消事由の日以後、速やかに返却してください。被扶養者取消日以後に、組合員被扶養者証を使用して医療機関等で受診した場合は、後日、その医療費（窓口負担を除いた額）を共済組合へ返還していただきます。

認定区分の変更を要する場合

扶養手当は支給されなくなるが、引き続き被扶養者とする場合など、扶養事由に応じて下表に掲げる書類を提出してください。
なお、扶養状況に応じてその他の書類をお願いする場合があります。

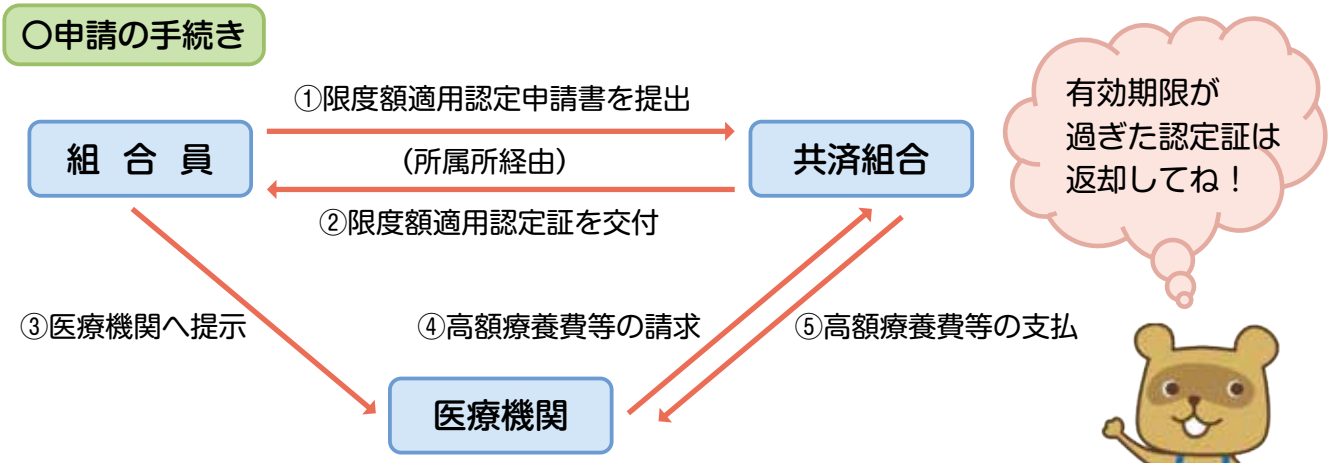
主　な　事　由	区　　分	提　出　書　類
子が22歳の年度末に到達し、扶養手当が支給されなくなったとき	普通認定から特別認定へ変更	●被扶養者申告書 ●扶養事情説明書 ●学生でなく、かつ組合員と別居の場合 ⇒ 送金明細書、送金事実を確認する類（通帳の写し）など
子が22歳の年度末に到達したが、引き続き扶養手当が支給されるとき	普通認定から普通認定へ	●被扶養者申告書 ●扶養手当認定簿の写し
扶養手当を受けていた父母が、年金額増などにより扶養手当が支給されなくなったとき	普通認定から特別認定へ変更	●被扶養者申告書並びに扶養事情説明書 ●最新の年金額が確認できる年金額改定通知書の写し ●組合員と別居の場合 ⇒ 送金明細書、送金事実を確認する書類（通帳の写し）など
扶養手当の対象外である父母が60歳に到達し、扶養手当が支給されることになったとき	特別認定から普通認定へ変更	●被扶養者申告書 ●扶養手当認定簿の写し

【問合せ先】　公立学校共済組合富山支部　年金・医療係

限度額適用認定証をご存じですか？

組合員または被扶養者が入院等により医療費が高額になると見込まれる場合、あらかじめ組合員の申請により限度額適用認定証の交付を受け医療機関の窓口に提示することにより、窓口での支払額を自己負担限度額までに抑えることができます。

○申請の手続き



※申請書様式は富山支部ホームページからダウンロードできます。
（https://www.kouritu.or.jp/toyama/）

○自己負担限度額（70歳未満の場合）

適用区分	標準報酬月額	自己負担限度額	多数回該当
ア	83万円以上	252,600円＋（総医療費－842,000）×0.01	140,100円
イ	53万円以上 83万円未満	167,400円＋（総医療費－558,000）×0.01	93,000円
ウ	28万円以上 53万円未満	80,100円＋（総医療費－267,000）×0.01	44,400円
エ	28万円未満	57,600円	44,400円
オ	低所得者 （住民税非課税）	35,400円	24,600円

※多数回該当（診療月を含む過去１年以内の高額療養費給付が３回以上ある場合の４回目以降の自己負担限度額）

はり・きゅう・あん摩マッサージの施術に関する内容点検を開始します

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行っていますが、令和３年４月から、鍼灸院・マッサージ院等で受けた施術についても内容点検を実施することとしました。

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する場合がありますので、その際は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

メンタルヘルス事業のお知らせ

■ 教職員・心の健康管理医事業

近年教育ニーズの多様化・複雑化に伴い、仕事や職場生活に強いストレスを感じる教職員が増えています。県教委と共済組合では、県内４地区に専門医を「教職員・心の健康管理医」として委嘱し、無料の個別相談を実施しています。
お気軽にご相談ください。

対 象 **心の健康に関する本人・管理職・家族からの相談**
＊本人に関する相談であれば管理職やご家族からの相談も対象です。 ＊相談する地区は自由に選択できます。

魚津地区	葛野（かどの） 洋一（よういち） 先生	魚津緑ケ丘病院 TEL 0765-22-1567　Email:kadono@umh.jp
富山地区	麻生（あそう） 光男（みつお） 先生	富山県心の健康センター TEL 076-428-1511　Email:mitsuo.aso01@pref.toyama.lg.jp
高岡地区	明橋（あけはし） 大二（だいじ） 先生	真生会富山病院 TEL 0766-52-2156　Email:akehashi@shinseikai.or.jp
砺波地区	福井（ふくい） 靖人（やすと） 先生	砺波サナトリウム福井病院 TEL 0763-33-1322　Email:hp-fukui@io.ocn.ne.jp

■ 心と体の健康づくり事業

多忙な教職員の皆様の心と体の健康保持増進の充実を図るため、所属所等に専門家を派遣し、講演会や相談等を実施することで心と体に健康に対する理解を深めるとともに、職場環境の改善を図っていただける事業です。所属所や研究会等、組合員の皆様が集まる研修等でぜひご利用ください。

メンタルヘルス訪問相談 （実施見合せ・再開時期未定）	所属所等に講師として臨床心理士等を派遣し、レクチャーや全員または希望者の面談を行い各個人のストレスへの気づきを促す事業です。
メンタルヘルスサポート （別途通知します）	所属所等に講師として臨床心理士等を派遣し、メンタルヘルスに関する講演及びメンタルトレーニングを行います。
健康づくりセミナー （実施見合せ・再開時期未定）	健康づくりに関する講演等を行います。

■ 公立学校共済組合本部事業

公立学校共済組合本部では、組合員とその被扶養者の皆様に健康、介護、女性疾患やメンタルヘルスについてご相談いただける電話やWEBでの相談事業を実施しております。
詳しくはP７をご覧ください。

特定健康診査受診券を配付します！

40歳～74歳の被扶養者の方を対象に「特定健康診査受診券」を送付します。
対象の方には、6月頃ご自宅の住所に発送します。
受診料は無料です。「受診券」と「保険証」を持参し、指定医療機関またはお住いの市町村の集団検診をご受診ください。

特定健康診査とは…
身体測定、血圧、採尿、採血など40歳以上を対象とした生活習慣病予防のための健診です。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者及び予備軍を減少させることを目的として実施します。

元気で健やかに過ごすために、年に一度は受診しましょう！

新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用や風邪症状等がある場合、受診日を改めるなど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　健康管理係

厚生事業のご案内

令和3年度　宿泊施設利用促進事業

パレブラン高志会館施設利用補助券の補助内容が変わりました

補助内容

- 施設利用補助券(税抜き)1,000円券を12枚配布します
- 税込み2,200円のご利用ごとに、1枚ご利用いただけます
- 本券1枚につき、税込み1,100円補助いたします

各月の月末毎に有効期限があります

※すべての券をご利用になると、総額12,000円（税抜き）の補助を受けることができます。
※2,200円（税込み）のご利用に満たない場合は、補助の対象になりません。
※券ごとに有効期間が異なりますので、ご注意ください。
※テイクアウト等、軽減税率が適用される場合には、その税率により補助します。
※本事業は、予算の上限に達した場合、事業を終了する場合があります。

令和3年度　婚礼・法事補助を実施しております

パレブラン高志会館において、組合員又はその子が婚礼（挙式披露宴等）を行った場合又は組合員が法事の直会を行った場合、その費用の一部を補助します。

補助内容

- 婚礼補助　100,000円
- 法事補助　1,000円×人数

※一回のご利用につき、それぞれの補助金額を上限とします。
※組合員が主催する婚礼又は法事の直会において組合員が複数人いる場合、補助はいずれか1名の方へ行います。
※補助金額は、税抜き利用額に対する補助とします。
※法事補助の人数は料理の提供のある方を対象とします。
※お申し込みは、パレブラン高志会館フロントへ組合員証をご用意の上、お申し出ください。

人間ドック契約健診機関が増えました

組合員の皆様を対象とした人間ドック事業の契約健診機関について、下記健診機関を追加しました。

医療法人社団
若葉会高重記念クリニック

〒930-0033
富山県富山市元町二丁目3番20号
Tel：076-420-6682

一般財団法人北陸予防医学協会
とやま健診プラザ

〒930-0811
富山県富山市千代田町2-1
Tel：076-471-5789

【問合せ先】　公立学校共済組合富山支部　健康管理係

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

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。

通話料無料 24時間 やさしく **0120-24-8349**

○一般健康相談、専門医相談（予約制）、小児救急相談に対応
○利用時間　1回20分程度

介護電話相談

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。

通話料無料 介護ご納得 **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

女性医師電話相談

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。（予約制）

通話料無料 女性医師こころ納得 **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

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。

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
○無料で面談によるカウンセリングをご利用頂くには、初回申込みを
上記フリーコール（0120-783-269）で予約する必要があります。
○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。

携帯電話・PHSからもご利用できます（通話料無料）
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

Web相談（こころの相談）

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。

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

ログイン番号　783269

○臨床心理士が3営業日以内に個別に回答

福祉保険制度

「福祉保険制度」は、長期給付（公的年金）および短期給付（健康保険）を補完するための公立学校共済組合独自の制度です。ご自身で必要と思われる保障を選択していただくことにより、皆さんの生活に安心を提供します。

長期給付事業（公的年金）の補完

ファミリー年金

死亡した場合、ご遺族に対して死亡保険金をお支払いします。
老齢厚生年金と**遺族厚生年金**の**差額**（**約1/4相当**）に当たる部分を補完します。

短期給付事業（健康保険）の補完

傷病休職給付金

病気やけがで働けなくなった場合、保険金が支払われ、**収入が減少する部分を補完**することができます。

入院費用給付金

病気やけがで入院した場合、保険金が支払われ、**医療費の自己負担部分を補完**することができます。

特定疾病給付金

三大疾病（悪性新生物（がん）・急性心筋梗塞・脳卒中）時に、**闘病資金を確保**することができます。
特定疾病給付金（主契約）に7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約を付加することで、三大疾病に加え、保障範囲を7大疾病に拡大、また、上皮内新生物の保障を加えて厚くすることができます。

福祉事業の補完

元気づくりサービスコース

心身の健康増進と生活習慣病予防のための、**各種サービス**を受けることができます。

福祉保険制度は退職（組合員資格喪失）後も継続可能です（傷病休職給付金を除く）。加入手続書は、6月～7月頃所属所あてに送付予定です。
制度内容の詳細は、公立学校共済組合ホームページ（福祉保険制度専用ホームページ）に掲載されているデジタルパンフレットをご覧ください。

【問合せ先】　公立学校共済組合富山支部　健康管理係

令和3年4月から 「介護保険」に掛る掛金率が変わりました！

種　別	令和3年4月～		令和3年3月まで	
	標準報酬月額	期末手当等	標準報酬月額	期末手当等
介　護（40歳～64歳）	8.90（+1.41）/1,000		7.49/1,000	

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部　経理係

『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

～ 悩みごと・心配ごとは、抱え込まずに、まず相談 ～

北陸中央病院の臨床心理士（公認心理師）がプライバシー厳守で実施しています。
ちょっとしたことでも構いません。あなたのお話しを聴かせて下さい。お気軽にお電話ください。

専用フリーダイヤル **0120-967-745**

通話料・相談料 無料
利用回数の制限なし

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

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。

★組合員とそのご家族を対象とした面談形式の『メンタルヘルス相談』も実施しています。
月～金：10:00～16:00・相談料は無料。感染対策をしながら実施しています。
お申込みは当院まで（TEL：0766-67-1150）　※人間ドックのオプションとしてもお申込み可能です。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部　健康管理係

福利とやま515号（7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3年6月15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：ahokentaiiku@pref.toyama.lg.jp

ご利用の際は直接施設へお問合せください。

北アルプス山岳リゾート

立山高原ホテルで絶景を楽しもう

立山高原ホテルは標高約2300mにあり、雄大な山々、満天の星空、希少な動植物など、ダイナミックな自然を満喫できる公立学校共済組合の直営施設です。

4月5月は一面の銀世界 春

お花畑は7月上旬から8月上旬 夏

紅葉は9月下旬から10月上旬が見頃 秋

満天の星空（天の川） 星

1泊2日モデルコース（積雪期以外）

1日目

8:12 電鉄富山駅⇨9:19 立山駅
車窓からの景色が素晴らしい

9:40 立山駅⇨11:10 室堂
高原バスは解説付きで退屈しません。
落差日本一の称名滝など、車窓からの絶景に期待が高まります。

室堂から黒部ダム往復3時間（見学・昼食）
または、室堂から立山登山往復4時間（登山・休憩）
室堂ターミナル周辺で昼食

15:00 チェックイン
雲海に沈む夕日や、天の川など快適なホテルからダイナミックな自然を満喫できます。

2日目

朝食前に日の出の観察や近隣散歩
徒歩5分で落差130m ソーメン滝の見学や
徒歩10分で高山植物（7～8月）のお花畑ご覧いただけます

9:00 出発 徒歩天狗平45分⇨室堂（おすすめ遊歩道）
または、天狗平⇨室堂（高原バスにて5分）

室堂平みくりが池付近散策1時間（おすすめ遊歩道）
室堂で散策、みくりが池から眺める立山連峰は圧巻
『立山玉殿の湧き水』は驚きの美味しさ！
室堂、ホテル立山ティーラウンジりんどう
水出しコーヒーは絶品です。

または、室堂から室堂山2668m展望台往復2時間
手軽に登れ眺望もいいのが室堂山、巨大な立山カルデラや薬師岳・五色ヶ原・槍・穂高連峰などご覧いただけます。

12:40 室堂⇨13:47 立山駅⇨15:37 富山駅

★★★三つ星の観光地、立山
ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン
改訂第6版
（改訂第6版は現在仏語、英語のみ販売）

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

『2021年度立山高原ホテル宿泊専用利用補助券』が使えます

＊立山黒部貫光（株）富山県民限定『黒部ダム行っ得きっぷ2』10/29（金）まで平日限定およそ5割引で販売中
詳しくは立山黒部貫光（株）にお問い合わせください。www.alpen-route.com/ 076-431-3331（平日 8:30～17:30）

＼雄大な景色を見ながらお食事を／

＼大展望の大浴場／

夕食（料理は一例です）

朝食のブッフェ

客室

外観

立山高原ホテル

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

TEL 076(463)1014 FAX 076(463)1029
http://www.t-kogen.com E-mail:info@t-kogen.com

保存版 令和3年度 厚生事業一覧

変更となる場合があります。

区分	事業名	実施期日	内容					主催
健康管理関係	人間ドック等 ※申込多数の場合、日程調整を行なったり、指定年齢以外の方は抽選となる場合があります。	年間	種別	コース	健診機関	人数	対象（年齢R3.4.1現在）	県・共
			㈱指定年齢人間ドック	1日	北陸中央病院他	1,290	指定年齢（40、45、50、55、59歳）	
			㈱人間ドック（脳コース）	1日＋脳		200	指定年齢以外の39歳以上	
			㈱人間ドック（肺コース）	1日＋肺		100		
			㈱人間ドック	1日		2,780		
			指定年齢人間ドック（胃コース） ※保健指導含む	1日＋胃		150	指定年齢（35歳）	
			人間ドック	1日		210	39歳未満	
	女性検診	8月～3月	子宮がん検診、乳房検診　1,460人					県・共
	PET検査	年間	がんの早期発見に役立つ全身検査		とやまPET画像診断センター	30人		共
					富山労災病院	30人		
	特定健康診査	6月～3月	R3.4.1現在、39歳～74歳の被扶養者・任意継続組合員に対し、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための特定健診を実施 ※6月下旬に受診券発行予定					共
	特定保健指導	年間	R3.4.1現在、39歳～74歳の組合員・被扶養者と任意継続組合員のうち、特定健康診査の結果、生活習慣改善が必要と認められた方に対し、特定保健指導を実施					県・共
	学校訪問型特定保健指導		R3.4.1現在、39歳～74歳の組合員のうち、特定健康診査の結果、生活習慣改善が必要と認められた方に対し、学校訪問型特定保健指導を実施					
	教職員・心の健康管理医事業	年間	県内4地区に心の健康管理医を委嘱し、組合員の無料相談を実施					県・共
	健康相談事業	年間	「教職員電話健康相談24」、「女性医師電話相談」、「介護電話相談」、「電話・面談メンタルヘルス相談」、「Webによるメンタルヘルス相談（こころの相談）」を実施					共
	心と体の健康づくり事業　メンタルヘルスサポート	別途通知します	研修会等に講師としてメンタルヘルスの臨床心理士を学校等へ派遣し、講演や指導を行う					共
	心と体の健康づくり事業　メンタルヘルス訪問相談	実施見合せ（再開時期未定）	北陸中央病院の臨床心理士による学校等への訪問相談の実施 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間中止しております。					共
	心と体の健康づくり事業　健康づくりセミナー		「体の健康」をテーマに北陸中央病院から学校等へ講師を派遣してセミナー等を開催 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間中止しております。					共
	北陸中央病院日曜電話相談事業	年間	北陸中央病院の臨床心理士による電話でのメンタルヘルス相談 組合員を対象に毎週日曜日に実施					共
	ヘルスアップ事業	8月	60歳、55歳、50歳、45歳、40歳、35歳、30歳を迎えられる会員を対象に「ヘルスアップ事業」を実施　富山県国際健康プラザ（とやま健康パーク）					県・厚
	健康セミナー	10月30日㈯	「健康セミナー」の開催　パレブラン高志会館					県・厚
	生涯生活設計セミナー	7月～8月	「ライフプランセミナー」（50歳以下）（オンラインでの開催予定）					県・厚
			「豊かな人生を拓く集い」（51歳～60歳）（オンラインでの開催予定）					
その他	海外日本人学校等派遣教員図書配付	11月	富山県関係の図書等を贈呈					共
	宿泊施設利用促進事業	年間	パレブラン高志会館、立山高原ホテル利用に補助					共
	婚礼・法事補助	年間	パレブラン高志会館において、組合員が婚礼又は法事の直会を行った場合					共
	教職員スポーツ・レクリエーション大会	5月～2月	地域大会に補助					県・共
	「福利とやま」発行	年4回	全組合員に配布					県・共
	第50回富山県教職員美術展	10月21日㈭～24日㈰	〈部門〉絵画、書、彫刻、工芸、写真　〈富山県民会館〉					県・厚
	インフルエンザ予防接種事業	10月1日㈮～1月31日㈮	補助額1人1,500円					共

「主催」欄（共催を含む）　県：富山県教育委員会　共：公立学校共済組合富山支部　厚：（一財）富山県教職員厚生会

シリーズ

プロの味 教えます

パレブラン高志会館
中国料理　リトル上海　担当
河合　孝人

中華風パスタ

【材　料】(1人前)
- スパゲッティ(細麺)…… 100g
  ※太麺でも可
- キャベツ …… 120g
- 人参 …… 15g
- 玉ねぎ …… 40g
- ニラ …… 20g
- 豚バラスライス …… 50g
- 唐辛子（輪切り）…… 適量

〈調味料〉
Ⓐ
- 醤油 …… 大さじ1・1／2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 胡椒 …… 少々
- スープ or 水 …… 大さじ3

黒酢 …… 大さじ1
ゴマ油 …… 少々

①スパゲッティを茹でる。（袋の目安時間）
②キャベツ、人参、玉ねぎを細切りにする。ニラは5㎝幅ぐらいに切る。豚バラは、一口大に切る。
③豚バラと人参は、火が通るまで下茹でしておく。
④フライパンに油をひき、弱火で唐辛子を炒め、香りが出たら、③とキャベツ、玉ねぎを入れ、中火で軽く炒める。
⑤スパゲッティと調味料Ⓐを加え、強火で炒める。水分が少なくなったら、ニラを入れ、軽く火を通す。仕上げに黒酢とゴマ油を加え、さっと炒めて完成です。

ワンポイント
- 野菜のシャキシャキ感を残すために調味料を入れたら、強火で一気に仕上げてください。
- 黒酢はお好みで。入れなくてもおいしい。

中国料理 リトル上海　定休日 火曜日

好きなメニューが選べる2つのコース料理（2名様より）
「プリフィックスコース」 期間4月21日(水)～7月4日(日)

定番中華が楽しめる
「風鈴コース」
3,600円（全7品）

フカヒレ・北京ダックなどの
高級食材を楽しめる
「満意コース」
7,000円（全8品）

ランチタイム・ディナータイムともにお楽しみいただけます。

オードブルやテイクアウトの各種販売を行っております。

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

季節によって、内容を変えさせていただきます。

※詳細は、高志会館ホームページをご確認ください。

ビアパラダイス2021

7月1日(木)はグランドオープン直前前夜祭 開催！特別料金3,000円

期間 7/1(木)～9/11(土) ●定休日 日曜日
時間 17：30～21：30
料金 組合員様特別価格
1名様 120分 食べ放題&飲み放題 3,600円（一般価格4,000円）

※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1日・2日・3日は、オープン記念で3,000円！

みんなお肉大好き！もりもり食べよう！
サーロインステーキ食べ放題 開催！

6月20日(日)・6月27日(日)
17：30～20：30（受付 18：30まで）
【会　場】高志会館パーティールーム

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）

【料　金】大人 5,500円、中学生 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。

◆高志会館で法事や婚礼を行った場合に利用補助がございます。「施設利用補助券」と併せてご利用ください。◆

令和3年度「法事補助」
参加者1人当たり
1,000円(税込1,100円) 補助いたします。
公立学校共済組合富山支部組合員が主催する
法事で料理の提供のある人数分を補助

令和3年度「婚礼補助」
組合員の挙式1組につき
10万円 (税込11万円) 補助いたします。
公立学校共済組合富山支部組合員及びその子が
婚礼（挙式披露宴等）を行った場合が対象

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、各レストラン（中国料理リトル上海・ビアパラダイス・喫茶ボヌール）、イベント、おせち料理でご利用いただけます。
税込2,200円のご利用ごとに、1枚分・税込1,100円をお引きいたします。
（軽減税率が適用される場合、2,160円のご利用ごとに1,080円お引きいたします。）
※使用期限は、各券ごとに記載された月末日になります。
※予算の上限に達した場合、事業が終了となる場合がございます。

※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。
TEL (076) 441-2255
0120－542－489（コシニ ヨヤク）　FAX(076)441－1770
URL http://www.koshikaikan.com/