

福利とやま



第515号 令和3年7月号

「富山の小北海道」

中央農業高等学校 宮腰 秀明
撮影場所: 富山県立中央農業高等学校牧草地

Contents

- ころの健康 NO.42
「新型コロナウイルス感染症のストレスとその対処を考える」… 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、表紙写真・読者投稿募集 …… 4
- 交通事故にあったときは、心のセルフチェックシステムの案内… 5
- 令和2年度共済組合事業概要及び決算報告について… 6
- 慢性腎臓病 (CKD) を予防しよう …… 7
- メンタルヘルス電話相談のお知らせ …… 8
- やすらぎの宿紹介(愛媛支部、高知支部、福岡支部) … 8・9
- 立山高原ホテルからのご案内 …… 10
- パレプラン高志会館からのご案内 …… 11
- 「プロの味教えます」、ジェネリック医薬品のご案内 …… 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

新型コロナウイルス感染症のストレスとその対処を考える

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）は大都市に止まらず、地方でも集団感染が起こっており、国や県から様々な「自粛」が求められています。教員は対人接触を基本とする仕事のため、特に気をつけている方が多いのではないかと思います。

この新型コロナですが、治療法が確立されておらず、予防接種も進んでいないのが現状です。従って病気そのものへの不安がまず大きなストレス源です。さらに自粛要請により自己決定権が制限されていると感じます。これも大きなストレス源になります。加えて、〇〇警察といった相互監視の状況があることもかなり強いストレス源として認識されることになります。

このように、現在は社会全体が慢性的に強いストレス状況下にあるため、ストレス対処法が重要になります。（うまく対処できないと心身の不調や問題が起こるのはご存知の通りです。）

ストレス対処法では、ストレス源そのものを解決する、ストレス反応として起こったマイナス感情を解決する、ストレス源に対する見方を変える、全く関係のないことで忘れる、といったものが代表的です。特に、「全く関係のないことで忘れる」に分類される、「気晴らし」は一番行われていると思われます。

しかし、新型コロナでは、旅行する、仲の良い友人とワイワイ騒ぐ、といったよくある気晴らし方法は、自粛要請の対象であり、実行困難な状況になっています。そこで、ストレス対処方法として違う方法を取ることになりますが、基本的に自宅で割と簡単にできる気晴らしの方法となるとインターネットと飲酒が代表的ではないでしょうか。

インターネットに関してですが、兵庫県や長野県教育委員会などによって行われた児童・生徒に対する調査結果では共に昨年の臨時休校以降ネット利用時間は大幅に増加しており、ネット依存への進展が危惧されています。これは大人にも当てはまると思います。そしてさらに大人の場合にはお酒（アルコール）の問題も大きいです。

さて、お酒は嗜好品としての地位を確立しており、コミュニケーションツールとしても有効な面もあります。そして、お酒に酔っている時には「辛いことや嫌なことを一時忘れていられる」という効果があるため、飲んでいる時にはこの鬱陶しい世間のことは忘れられます。しかし、お酒には「耐性」があるため、飲み続

けているとそのような「効果」を得るためには次第に多量のアルコールを必要とするようになります。（これを「酒が強くなる」といいます。）

新型コロナ対策では、お酒を介する家庭外でのコミュニケーションは自粛が強く叫ばれているので、コミュニケーションツールとしての役割は大きく損なわれます。そうすると家でひとりないし家族と飲むことになりますが、特にひとりで飲んでしまうと短時間で多量に飲んでしまう可能性は高まります。すると酔いを感じる前に多量のアルコールを摂取することになり、アルコール依存のリスクも高くなります。

では、どのようにこのストレスに対処するかです。まずはこの状況下を「悪いもの」と決めつけるのをやめてみましょう。例えば、現在大学は遠隔授業がメインとならざるを得ない状態ですが、この状況は決して学生には悪いことばかりではありません。コミュニケーションが苦手な大学に来るのが辛い学生には、遠隔授業になって単位がむしろ取りやすくなっています。また、職場は必ずしも自分と相性がいい人ばかりとも限りません。そういう方々とどうしても同席しなければならぬイベント（歓送迎会や忘新年会）はできなくなったため、その分、気楽に過ごせます。そして、時間もできます。その時間を、自分のやってみたかったことに使えるようになる、と考えれば悪いことばかりでもないな、と思えたりします。（これを認知的再評価といいます。）

なお、どうしてもお酒を飲みたい、という場合にはストロング系の酎ハイは避けてください。これはアルコール度数が高いのに飲み易いので、短時間で多量のアルコール摂取となる、とアルコール依存の専門家からも警鐘が鳴らされています。度数の低いもの、あるいはノンアルコールビールなどにしましょう。（ノンアルコールであっても酔った気分は味わえるという研究結果もあります。）

でも「やっぱりモヤモヤする」、という時は利害関係のない人に本音を吐き出してみましょう。え、そんなこと言ったらただじゃ済まない??大丈夫です、精神科医や臨床心理士には守秘義務があります。外部に話が漏れることはありませんので安全・安心です!!お気軽にお話にいらしてください。（電話相談もやっています。詳細はP8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。

※実施概要等は、令和3年7月中旬頃、所属所長あてに通知します。

～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。

新型コロナウイルスワクチン接種業務（医療職）に係る収入は、特例として健康保険の被扶養者認定基準となる収入に含めません。（原則、税や扶養手当は特例の対象外です。）ただし、過去の課税証明書、給与明細書、雇用契約書等と照らして総合的に将来収入の見込みを判断する場合があります。

・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。

$$\text{組合員の送金額} \geq \frac{\text{被扶養者の年間収入} + \text{組合員からの送金額} + \text{組合員以外からの送金額}}{3}$$

・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住所・氏名を変更した場合

組合員又はその被扶養者の転居、婚姻その他の理由により、住所・氏名に変更が生じたときは、「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 … 氏名変更した方の組合員証・被扶養者証等（原本）、戸籍謄本（抄本）の写し
（氏名変更後の組合員証等を交付します。）

②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。

※届出が必要な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。

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。

《よくある紛失の例》

- ・ 組合員証を入れた財布を紛失してしまった。
- ・ 人間ドック受診時に組合員証を提示し、問診票等が入っていた封筒に入れたまま封筒と一緒に捨ててしまった。
- ・ 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。



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願います。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。

《再交付の申請方法》

組合員証等再交付申請書（富山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。

お願い

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を送付します

「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」を公立学校共済組合本部からご自宅あてに送付します。（**圧着ハガキ**で**令和3年7月以降発送予定**）

※「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改正前の共済年金における3階部分（職域部分）が廃止されたことに伴い、地方公務員の退職給付の一部として新たに創設された積立式の年金制度です。

「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」では、**令和2年度末時点の給付算定基礎額残高**をお知らせしています。

年金払い退職給付の概要・受給要件等は、この通知書及び公立学校共済組合本部ホームページ（<https://www.kouritu.or.jp>）に掲載しています。



（[トップページ](#)＞[事業別案内](#)＞[長期給付](#)＞[年金のしくみ](#)＞[年金払い退職給付のしくみ](#)）

【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516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
- 媒体

富山県内 ～発行時期の季節に合う写真をお願いします～
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
- 字数

「わたしの○○紹介」（例：趣味、健康法、ペット、仕事術等）
そのほかのテーマでもお気軽にご相談ください。
600～1,200字程度



締切：令和3年9月1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: ahokentaiiku@pref.toyama.lg.jp

交通事故にあったときは



まず、次のことをしましょう！



- 運転者の氏名、住所、免許証番号、車検証、自動車持主の氏名、住所（営業車のときは会社名、代表者名）を相手方から聞き取ること。
- どんな小さな事故でも、警察に連絡し、事故の確認を受けること。
- 軽傷であっても、医師の診療を受けること。
- 加入している自動車保険会社、勤務先、共済組合にすぐ連絡すること。
- 相手の主張に、安易に同意しないこと。

Q 交通事故で負傷しました。治療のために組合員証は使用できますか？

A 公務（業務）外での負傷のときは、組合員及び被扶養者の判断により使用することができます。診療を受ける際は、

- ・ 負傷の原因が交通事故であることを医療機関に伝えてください。
- ・ 共済組合への連絡と、後日、共済組合から送付する事故報告書類を提出してください。
（組合員又は被扶養者側に重大な過失があった場合でも、ご連絡願います。）

その後は、組合員からの報告に基づき、共済組合で負担した保険医療費の範囲内（医療費の7割相当）において、共済組合が組合員に代わって損害賠償請求権を代位取得し、相手方へ請求します。

Q 公務中や通勤途上で負傷した場合、組合員証の使用はできますか？

A 組合員、被扶養者に限らず公務（業務）中や通勤途上で負傷したときは、組合員証を使用して診療を受けることはできません。この場合の医療費は、地方公務員災害補償基金（地方公務員以外は労災）から補償されます。

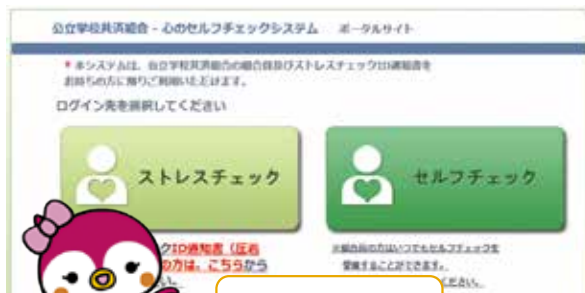
医療機関で診療を受ける際は

- ・ 公務中や通勤途上の負傷であることを医療機関に伝えてください。
- ・ 勤務先にて速やかに災害申請をしてください。（申請方法等については、勤務先へお尋ねください。）

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

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、組合員の皆様へ無料・匿名でご利用いただける「心のセルフチェックシステム」をご提供しております。ストレスへの気づき・セルフケアのために心の健康状態をチェックしてみませんか。



セルフチェックをクリック

1 本部HPへアクセス

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

2 ログイン&チェック

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

3 結果の確認

回答終了後、結果を画面で確認
結果履歴も閲覧できます



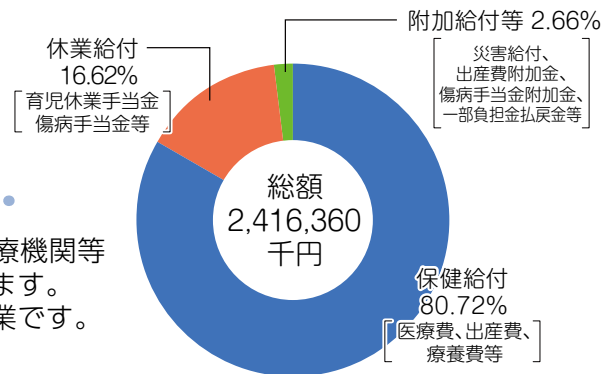
（2021年度初期ID・パスワード） ID: teacher Password: teacher2021

【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2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2年度	令和元年度
組 合 員 数	9,851人	9,160人
任意継続組合員数	167人	213人
被 扶 養 者 数	5,967人	5,919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2年度	令和元年度
収 入	5,949,061千円	5,723,088千円
給 付	2,416,360千円	2,334,356千円

※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2年度	14,514,835千円	895,889千円	99,998千円
	令和元年度	14,434,694千円	864,983千円	169,324千円

※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、宿泊施設利用補助などの一般事業を実施しました。

		予 定 数	実 施 数	執 行 額	内 容 等
特定健診事業	特定健康診査	4,360人	4,025人	85,762千円	40歳以上の者の人間ドック等
	特定保健指導	422人	358人	7,011千円	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)	430人	296人	6,930千円	39歳以下の者の人間ドック
	女性検診等	1,378人	1,203人	8,641千円	女性検診・PET検査
	健康づくり事業	545人	13人	180千円	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	6,119人	8,826人	32,018千円	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	42人	58人	73千円	参加者助成等
	婚礼法事補助	104人	36人	185千円	パレプラン高志会館の利用助成
	海外日本人学校等派遣教員図書配布	6人	5人	60千円	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	3,792人	5,688千円	予防接種への助成
計		17,406人	18,612人	146,548千円	

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。

貸 付 種 類	令和2年度		令和元年度	
	件 数	金 額	件 数	金 額
一 般 貸 付	12件	19,100千円	14件	16,069千円
住 宅 貸 付	1件	6,400千円	2件	22,937千円
教 育 貸 付	10件	33,100千円	5件	10,700千円
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	23件	58,600千円	21件	49,706千円



宿泊事業

組合員とその家族の皆様が、宿泊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	50,447人	3,010人
宿 泊	2,262人	2,876人
宿 泊 外	48,185人	134人

慢性腎臓病（CKD）を予防しよう



「慢性腎臓病」をご存じですか？ 近年、患者数が増加している生活習慣病のひとつに「慢性腎臓病」があります。日本では20歳以上の約8人に1人が慢性腎臓病にかかっていると考えられており、新たな国民病といわれています。慢性腎臓病を正しく知り、予防・早期発見に役立てましょう。

●腎臓の働きが低下していく「慢性腎臓病」

慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease：以下、CKD）とは、ひとつの病気の名前ではなく、腎臓の働きが低下していくさまざまな腎臓病の総称です。メタボリックシンドロームや肥満、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病はCKDの大きな危険因子になります。

腎臓は血液をろ過して、体に必要なたんぱくなどは残して、不要な老廃物を尿として排出し、血液をきれいにしています。

CKDになり、腎臓の機能が低下すると、体に必要なたんぱくが尿に出て、排出しなければいけない老廃物が血液に残ってしまい、腎臓はもちろん、全身に健康障害を引き起こすようになります。

CKDが進行して腎臓の機能が大きく低下すると、正常な状態に回復させることはできません。そして、腎臓の機能がほとんど失われてしまうと、体内から老廃物を排出できなくなるため、命を守るために、人工的に老廃物を取り除く人工透析や腎臓移植が必要になることもあります。



また、CKDを放っておくと、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気のリスクも高まります。

●早期発見のために定期的に健診を受けよう

CKDは、自覚症状がほとんど現れないまま進行するため、定期的に健康診断を受けて「早期発見」することが大切です。

尿検査の項目である「尿たんぱく検査」は、血液をろ過している腎臓の中の糸球体（非常に細い血管が繭状になったもの）の異常を調べます。本来は体に吸収されるべきたんぱくが尿中に出ている場合は、腎機能の異常が疑われます。

CKDが進行すると、尿の色の変化や、全身のむくみ、体のだるさなどの症状がみられる場合があります。下記の症状に気づいた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

慢性腎臓病（CKD）の症状

- ・尿の色が濁る・泡立ちがある（たんぱく尿）
- ・尿の色が赤い・赤黒い（血尿）
- ・全身のむくみ
- ・だるい・疲れやすい
- ・夜中に何回もトイレに行く



●生活習慣を見直しCKDを予防しよう

食べ過ぎや塩分のとり過ぎ、運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣は、生活習慣病や肥満の原因になり、CKDの発症につながります。生活習慣を見直し、CKDを予防しましょう。

腎臓を守る生活習慣のポイント

塩分を控えめにする

塩分のとり過ぎは高血圧を招いて、腎臓の機能低下につながります。1日あたりの塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満、CKDや高血圧の人は6g未満にしましょう。

食べ過ぎによる肥満に注意

食べ過ぎは肥満につながるため、食事は腹八分目を心がけましょう。肥満は血糖をコントロールするインスリンの働きを妨げます。CKDと関係が深い糖尿病対策としても、肥満を防止・改善することが大切です。

適度な運動を続ける

適度な運動をすると、血圧や血糖値を下げたり、肥満を解消したりする効果が期待できます。ウォーキングやサイクリング、水泳、軽いジョギング、筋力トレーニングなど、自分にあった運動を継続しましょう。治療中の人はかかりつけ医の指示に従ってください。

喫煙している人は禁煙する

喫煙は動脈硬化を促進し、CKDをはじめ、メタボリックシンドロームや生活習慣病の危険因子になります。たばこを吸っている人は、今すぐ禁煙しましょう。

腎臓は加齢とともに機能が低下するため、誰でもCKDを発症する可能性があります。若いうちから健康的な生活習慣を心がけましょう。また、生活習慣病にかかっている人は、適切な治療を続けることが大切です。



『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

暑くなってきましたが、組合員みなさん、体と心の調子はいかがですか？疲れが蓄積されていませんか？調子が悪い時は、まずは休養をとりましょう。そして、少しエネルギーを充電することができたら、次の一手として電話相談を利用してみませんか？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。心に少し余裕を生み出すお手伝いをしています。

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

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。

お気軽に
お電話ください！

★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。

お申込みは北陸中央病院まで（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



◎令和3年8月1日～令和4年3月31日までの期間限定！

※12月31日～1月3日・1月11日～1月13日を除外日と致します。

《アクセス》

- 松山空港から
リムジンバスで40分(840円)
(タクシーで約30分)
- 松山観光港から
リムジンバスで45分(940円)
(タクシーで約40分)
- JR松山駅から道後温泉駅まで
市内電車で約25分(170円)
(タクシーで約20分)
- 松山ICから車で約20分

★80台収容の無料駐車場完備★

※写真はイメージです。

仕入れ状況等により、内容が変更となる場合があります。

・ご夕食には、瀬戸内の鯛を贅沢に使用した
お食事をご準備致します！

1泊2食付 10,000円 (税・サービス料込)

※土曜・祝前日2,000円アップとなります。

※ご予約の際はお電話にて「富山支部限定宿泊プラン」とお申し付けください。



公立学校共済組合道後宿泊所

にぎたつ会館

TEL: 089-941-3939

FAX: 089-932-8370

<https://nigitatsu.jp>



ご利用の際は直接施設へお問合せください。

富山支部 組合員期間限定プラン

令和3年7月24日(土)から
令和3年8月31日(火)までの期間限定

1泊2食付き「季節の味覚御膳」 ￥10,000→**￥9,000**
※夏休み(8/9～8/16)までは料金が異なります
1泊2食付き「おもてなしプラン」 ￥12,000→**￥11,000**



写真はイメージです。(左→味覚御膳 右→おもてなしプラン)

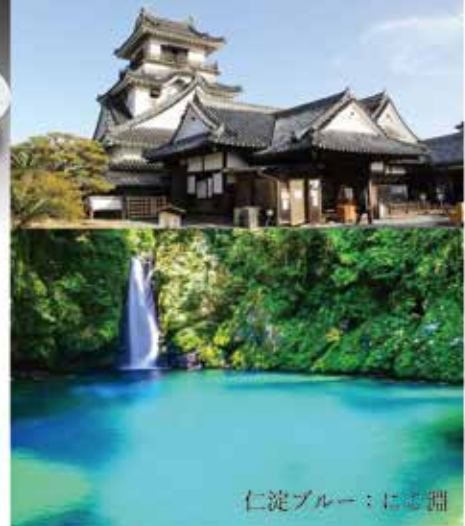


お問い合わせ TEL 088(823)7123
780-0870 高知市本町5-6-42 Fax. 088-823-7127
<http://www.kochikaikan.jp>



桂浜:坂本龍馬像

高知城



仁淀ブルー:仁淀川



季節会席 葩響ーはなびきー付き1泊2食プラン

大好評!自慢の和朝食

旅の一日の始まりはしっかりとした朝食から!栄養バランスを重視したホテル自慢の和朝食をご用意してお待ちしております。

☆パン、フリードリンク付き☆

- 時間: 7:00～9:00
- 会場: ホテル1階 レストラン響(ひびき)



ご朝食イメージ

季節会席 1泊2食ーはなびきープラン

お一人様 **9,500円**(税サ込) 休前日500円UP

- チェックイン15:00～19:00 / チェックアウト10:00
- 全室加温空気清浄機完備
- 高速インターネット使い放題(Wi-Fi完備)
- アメニティバーご利用可能

シングルルーム(1名様)



ツインルーム(2～4名様)



トリプルルーム(3～6名様)



お部屋タイプ

- 和室など、上記以外のお部屋タイプもございます。詳しくは係にお問合せください。
- ファミリー・グループ向けコネクトルームやバリアフリールームもございます。予約状況によってはご希望に添い兼ねる場合がございますのでご了承ください。

※ご宿泊日の2日前までにお申込ください。
※チェックイン時に1名1泊につき200円の宿泊税が別途かかります。
※チェックイン最終時間(19:00)を過ぎる場合はホテルまでご連絡をお願いします。
※料理写真はすべてイメージであり実際の料理とは異なります。

感染防止対策を徹底しておこなっております
安心してご利用ください



<当ホテルまでのアクセス>

- 北九州空港<ノンストップエアポートバス>33分→小倉駅<JR各線>1分→西小倉駅より徒歩3分
- 西小倉駅より徒歩3分、小倉駅よりタクシー5分、徒歩15分
- 北九州都市高速1号線<大手町ランプ>下車、「小倉駅/市役所/リバーウォーク方面」へ約5分

実施中



スタッフのマスク着用



スタッフの手指消毒
手洗い・うがいの実施



スタッフの検温
(出勤時)



館内禁煙の徹底
(共用部・客室等)



フィジカルディスタンス
の確保



定期的な換気の実施



RR 小倉リーセントホテル

〒803-0811 福岡県北九州市小倉北区大門1丁目1番地17号

ご予約は下記まで。予約係までお気軽にお問合せください。

tel. 093-581-5673 fax. 093-582-1789

公式Instagram

公式HP



ご利用の際は直接施設へお問合せください。

体験する拠点

立山高原ホテル

旅の目的は美しい山々に囲まれ、ゆっくり体験すること

- 01** 昼は美女平でハイキング、持ってきたサンドイッチ
美しい原生林に囲まれて食事



- 04** 朝の静かな時間、ホテルからお散歩
ソーメン滝展望台まで徒歩5分
滝の音と小鳥の囀り



- 02** チェックインのあとは優しく染まる世界をずっと
眺めていた



- 05** 室堂ターミナルから、みくりが池周回 1 時間
ピークは目指さない・・・
探検して癒される旅



- 03** 想像もつかないほどの静けさの中
テラスから眺める天の川、時にはベンチに寝そべって
子供のころ以来かも！



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)

* 『地元で愉しもう! とやま観光キャンペーン』 7月1日現在立山高原ホテルは参画申請中(開始日はホテルに問い合わせください)

□事業概要 県内コンビニ店内の端末にて宿泊券を購入、1,000円/1枚(税込)/宿泊券2,000円分...50%のプレミア付(販売価格ベース)

▶ホテルに宿泊予約▶ホテルにて宿泊券を提示し代金精算(1人1泊当たり5枚まで使用可能...宿泊料金以内)

▶ホテル清算時『富山おみやげクーポン券』1人上限2,000円をお渡しします。

⚠マウントプランには使用できません、その他ご利用前に右側QRコードより詳細を確認。
またはホテルにお問い合わせください。



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



パレブラン高志会館通信

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

「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16日(金)～
8月30日(月)

3名様 **10,000円** (1名様追加につき3,300円)



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

季節によって、内容を変えさせていただきます。

暑気払い 国産うなぎランチ

暑い夏、うなぎを食べて乗り切ろう！

期間 6月2日(水)～8月30日(月) 11:30～14:00

●国産うなぎランチ **4,400円**

(国産うなぎ、肝吸い、香の物、前菜盛り合わせ、デザート等)



・2名様より承ります
・前日12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きます。(定休日火曜日)

★お持ち帰りも承ります(8月31日(火)まで)

・前日12時までにご予約をお願いします。
・お渡し時間11時～19時 フロントにて

●お持ち帰り国産うなぎ **3,240円**
(国産うなぎ、夏野菜のグリル、小鉢、フルーツ)

●お持ち帰り特盛国産うなぎ **4,320円**
(国産うなぎ1.5倍増量)

グルメバイキング開催！

子供から大人まで楽しんでいただける当館ならではのバラエティー豊かなお料理をご用意！

【日 時】9月19日(日) 17:30～20:30(受付18:30まで)

9月20日(月) 11:30～14:00(受付12:30まで)
(敬老の日)

2階 パーティールーム

【料 金】90分食べ放題・ソフトドリンク飲み放題

大 人 **3,500円**

中学生・シニア **3,000円**
(60才以上)

小学生 **2,000円**

※小学生未満は無料



ご利用の際は、ご予約をお願いいたします。

土日限定「ボヌール夏のランチ」

〈期間〉6月5日(土)～8月29日(日)の土曜・日曜日

〈時間〉11:30～14:00(受付は13:00まで)

●彩りランチ **2,200円**

(サーロインステーキ、彩り野菜のナムル風、キーマカレー、カボチャのポタージュ、とうもろこしガレット、デザート等)

●ステーキランチ **4,400円**

(国産牛フィレステーキ、マグロとアボカドサラダ仕立て、カラスミといくらの冷製パスタ、デザート)

・前日の14時までにご予約ください。
・1Fボヌールでお召し上がりいただきます。

ビアガーデン2021 開催中！

期間 9/11(土)まで営業(定休日 日曜日)

時間 17:30～21:30

料金 1名様 **3,600円** (一般価格) 120分 (組合員様特別価格) 4,000円

※当日、組合員であることを証明できるものを提示ください。



ご本人もしくはご両親が教職員の方へ
皆様の施設だからできる特別なウェディングプラン

Teacher's Plan

ーティーチャーズプランー
(ご家族・ご親族婚)

10名 **698,000円** 1名様追加 16,800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・装花・司会・ウェディングケーキなど

さらに「令和3年度婚礼補助・税込11万円」の利用補助がございます。
詳細は、プライダル担当にお問い合わせください。

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・ビアガーデン・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。 ※使用期限は、各券ごとに記載された月末日になります。
(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。) ※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

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/>

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

伊林 一誠



【材 料】(4人前)

・トマト……………450g(2~3個)
・たまねぎ……………40g
・きゅうり……………40g
・赤パプリカ……………40g
・にんにく……………1/4片
・オリーブオイル……………大さじ2
・白ワインビネガー……………大さじ1
・トマトジュース……………200cc

・塩……………適量
・胡椒……………適量
・タバスコ……………お好みで

浮き身 (お好みで)
・クルトン
・キヌア
・キュウリ
・エビ 等

ガスパチョ (トマトの冷製スープ)



- ① トマトは横半分に切り、スプーンで種を取る。きゅうりは皮をむき、縦に四等分に切り、種の部分を切り落とす。パプリカは種と白い部分を取る。
- ② ①の野菜とたまねぎをミキサーにかけやすい大きさに切る。
- ③ ミキサーに②とにんにく、白ワインビネガー、トマトジュース、オリーブオイルを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④ ③をボールに裏ごしし、塩、胡椒、タバスコで味を調整し、冷蔵庫で30分冷やす。
- ⑤ 器に冷えたスープを注ぎ、お好みの浮き身を盛り付け、飾りで少量のオリーブオイル (分量外) をたらし、できあがりです。

〈ワンポイントアドバイス〉

- ・スープを軽めに仕上げたい場合はトマトジュースを増やし、辛みがほしい場合はたまねぎを多めに、パジルを加えると本格的な味わいになる等、自分好みの調節ができます。
- ・カップペリーニを茹でてスープを注げば、ガスパチョ風冷製パスタの完成です。

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。



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

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。

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