

福利とやま

第516号 令和3年10月号

Contents

- からだの健康 NO.37「アトピー性皮膚炎の新しい治療」… 2
- 教職員定期健康診断(生活習慣病予防健診)実施結果… 3
- 令和4年4月から年金制度が変わります …… 4
- 特定保健指導の選定基準をご存じですか？
インフルエンザ予防接種補助のご案内 …… 6
- 被扶養者のみなさま 特定健診は受けられましたか？、
住宅貸付残高証明書の発行について …… 7
- 北陸中央病院日曜電話相談のお知らせ、
やすらぎの宿紹介(大支部) …… 8
- 歯周病を予防しよう …… 9
- クロスワードパズル、表紙写真・読者投稿募集 …… 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」、立山高原ホテルからのご案内 … 12

「子どもの体育の日」

富山市立楡原中学校 勝原 昌夫
撮影場所：氷見市朝日山公園「見晴らしの丘」

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.37

公立学校共済組合北陸中央病院
皮膚科 医長 高田 明子



アトピー性皮膚炎の新しい治療

アトピー性皮膚炎はよくなったり悪くなったりを繰り返す、かゆみのある湿疹を主病変とする病気です。乳児期あるいは幼児期から発症し小児期に寛解する人が多いですが、一部では再発を繰り返して症状が成人まで持続し成人型アトピー性皮膚炎に移行すると考えられています。原因はまだ明らかではありませんが、皮膚のバリア機能が低下する体質や、アレルギーを起こしやすいアトピー素因が原因の一つとして考えられています。アトピー性皮膚炎の皮膚では、外からの異物の侵入を防ぐバリア機能が低下し、皮膚への刺激やアトピー性皮膚炎をおこしやすくなっています。

アトピー性皮膚炎の治療の基本は、皮膚のバリア機能を補う（保湿）と、炎症を抑える治療です。治療の主軸はステロイド外用薬です。ステロイド外用薬は効果をもとに強さが5段階に分類されており、皮疹の重症度に見合った薬剤を選んで治療することが大切です。しかし、ステロイド外用薬による情報が氾濫していて、ステロイド外用薬について不安を感じている方もいます。確かに注意する副作用もあります。ステロイド外用薬を使用した場合、全身的な問題はありませんが、お薬を塗った部分の皮膚の免疫力が低下して、その部分に細菌、カビ、ウイルスがついてニキビやおできができやすくなるということがあります。またステロイド外用薬を長期間使用すると、血管が浮いて、皮膚が薄くなるという副作用があります。しかし医師の指示を守って適度な強さのステロイド外用薬を、適切な期間、お薬を休む期間を設けながら使用していけば、避けることもできます。

他の治療としては保湿外用薬やタクロリムス外用薬（プロトピック®）、抗ヒスタミン薬、光線療法、重症の方ではシクロスポリンや経口ステロイドなどがあります。そのほかにここ数年で、新しい塗り薬や全身療法（生物学的製剤）が使用できるようになりました。

① コレクチム®軟膏（デルゴシチニブ・外用ヤヌスキナーゼ（JAK）阻害剤）

コレクチム®軟膏は約20年ぶりに発売された新しい外用薬です。アトピー性皮膚炎の病態にはサイトカインと呼ばれる物質が関与しています。サイトカインが、免疫細胞や神経にある受容体につくと、JAKなどのシグナル経路が活性化され、炎症やかゆみを引き起こします。コレクチム®軟膏は、皮膚から浸透し、細胞内のJAK経路から伝達される炎症を引き起こすシグナルをブロックすることで、皮膚の炎症やかゆみを抑え、アトピー性皮膚炎を改善します。

ステロイド外用薬でみられるような皮膚が薄くなる、毛細血管拡張などの副作用がなく、またプロトピック®軟膏で高頻度にもみられる使用部位の灼熱感が生じないため、これらの薬が使用しにくい方により薬であると考えられます。

② デュピクセント®（デュピルマブ・ヒト型抗ヒトIL-4/13受容体モノクローナル抗体）

デュピクセント®はアトピー性皮膚炎の治療薬として初めての生物学的製剤です。アトピー性皮膚炎では皮膚炎によるかゆみのため、皮膚が傷つくと、さらに炎症が悪くなります。このとき皮膚の内部では正常な皮膚に比べてTh2細胞という免疫細胞が増えた状態になっています。この細胞が産生するIL-4、IL-13というサイトカインは炎症を起こしたり、かゆみを誘発したり皮膚のバリア機能に大切なフィラグリンという物質の発現を低下させたりします。デュピクセント®はこのIL-4、IL-13というサイトカインの働きを直接抑えることで炎症反応を抑制する新しいタイプの薬です。今までの治療法で十分な効果が得られない成人皮膚アトピー性皮膚炎の方が適応で、投与初回のみ2本、その後は2週間に1回1本ずつ皮下注射をしていきます。これまでの治療で効果不十分な方の症状を改善することができる薬です。

③ オルミエント®（バリシチニブ・ヤヌスキナーゼ（JAK）阻害剤）

オルミエント®はコレクチム®と同じくJAK阻害剤の全身療法で1日1回1錠の飲み薬です。もともとは関節リウマチに使用されていたお薬ですが、2020年12月にアトピー性皮膚炎に対しても使用できるようになりました。このお薬もこれまでの治療では十分な効果が得られない成人のアトピー性皮膚炎の方が適応で、アトピー性皮膚炎の飲み薬としてはシクロスポリン以来12年ぶりの新しいお薬です。この薬もこれまでの治療で効果不十分な方の症状を改善することができ、特にかゆみに対して早期から効くといわれています。

いずれの薬も皮膚科専門医の下で使用するお薬になります。当院でも使用が可能です。アトピー性皮膚炎でお困りの方はかかりつけの皮膚科専門医にぜひご相談ください。

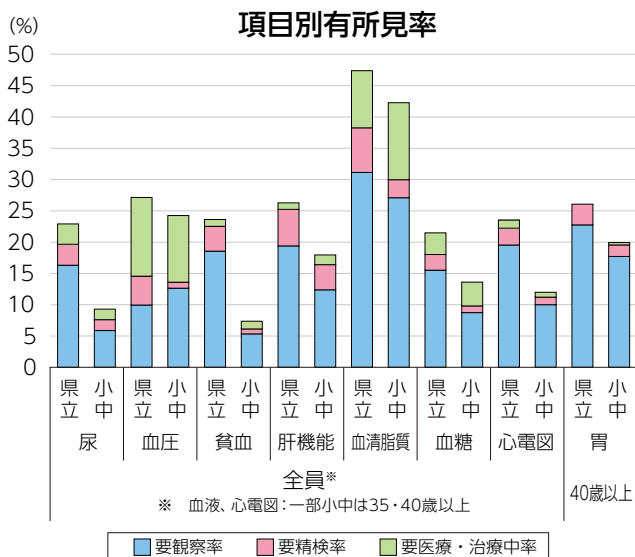


令和2年度 教職員定期健康診断（生活習慣病予防健診）実施結果

令和2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3,900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!!



健診結果は体からのサイン!!

～結果を活用しましょう～

令和2年度の健康診断有所見率は左図のとおりとなりました。項目別有所見率を見ると、特に血清脂質、血圧、胃の異常が多いことがわかります。

例えば、有所見率が常に上位の血清脂質（脂質異常症）は、血液中の資質バランスが崩れると、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るため注意が必要です。脂質異常の原因は食べすぎや喫煙、運動不足などがあげられます。特に、昨年から続く新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、ストレスが溜まって食べ過ぎてしまったり、運動不足になったりしている方は多いのではないのでしょうか。健康診断をきっかけに普段の生活習慣を見直してみるといいかもしれません。

生活習慣改善のポイント

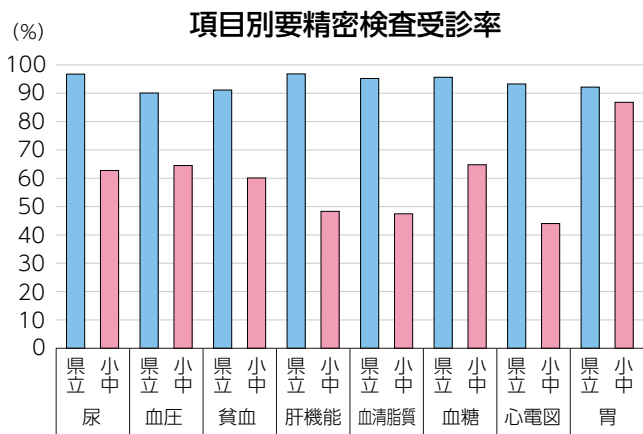
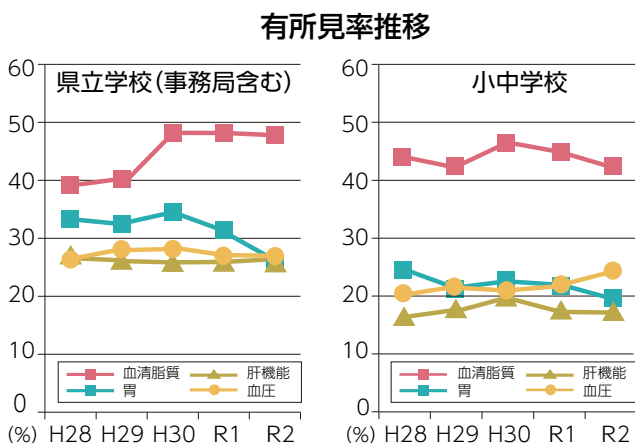
- ・適度な運動 ・適切な食生活
- ・禁煙に取り組む ・お酒はほどほどに
- ・十分な休養を取る ……など



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、必ず医療機関を受診していますか？「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？

左図のとおり、要精密検査の受診率を見ると、県立学校等はすべての項目において90%以上の方が精密検査を受診しましたが、小中学校は40～80%の受診率となっております。自覚症状がなくても、気づかいうちに病気が進行している可能性があります。要精密検査などのお知らせをもらったときは、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。また、管理職を中心に未受診者に対して受診を働きかけるなど、検査に行きやすいような職場環境をつくることも大切です。



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※で義務づけられています。病気を早期発見するには、健康診断の定期受診が有力な手段となります。健康診断で特に異常が見つからなかった場合も、昨年度の結果と比べて変化はないかチェックしてみましょう。これからも健康に過ごすため、健康診断は必ず毎年受診し、体からのサインを見逃さないようにしましょう。

※労働安全衛生法第66条第5項

令和4年4月から年金制度が変わります

「年金制度の機能強化のための国民年金等の一部を改正する法律」が令和2年6月5日に公布されました。

この法律は、令和元年に発表された財政検証の結果を踏まえ、より多くの人により長く多様な形で働くようになることが見込まれる中で、今後の社会・経済の変化を年金制度に反映し、長期化する高齢期の経済基盤を充実させるために制度の見直し等が行われたものです。

ここでは、年金給付に関する令和4年4月施行の主な概要についてお知らせします。

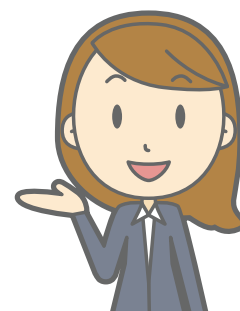
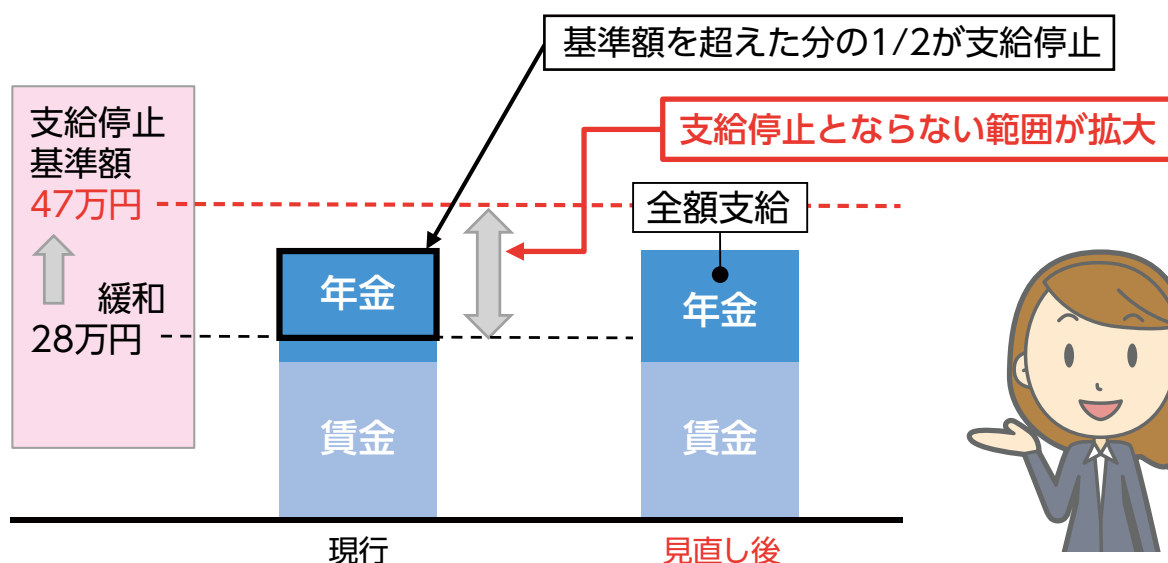


1 特別支給の老齢厚生年金の在職一部支給停止基準額が変わります

在職中（厚生年金の被保険者）である方の老齢厚生年金は、賃金と年金との合計が支給停止基準額を超える場合、その超えた額の1/2の額が支給が停止となりますが、昭和36年4月1日以前生まれの方に支給される特別支給の老齢厚生年金に対する支給停止基準額が、28万円から47万円に引き上げられます。（現行の65歳以後の支給停止基準額と同じになります。）

年金額が減らないように就業時間を調整しながら働くなど、在職老齢年金制度が就労に与える影響が一定程度確認されていることや、高齢期の就労を支援するといった観点から見直されたものです。

在職老齢年金一部支給制度のイメージ



在職一部支給停止額算出方法

28万円から47万円に変更

$$\text{支給停止額（月額）} = \{ (\text{賃金の月額} + \text{年金の月額}) - \text{支給停止基準額} \} \times 1/2$$

《用語解説》

賃金の月額：「勤務先で決定される標準報酬月額＋（直近1年間の標準賞与額×1/12）」の額

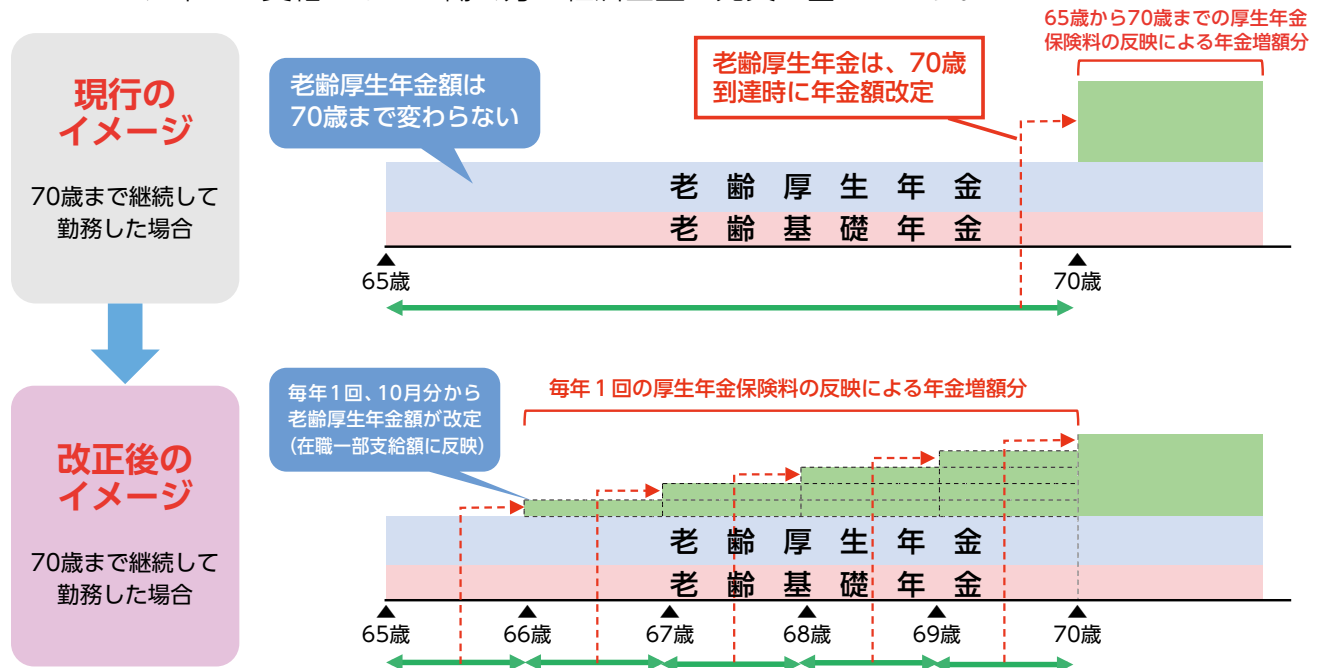
年金の月額：「支給停止額の計算の対象になる年金は「老齢厚生年金×1/12」相当額

* 「支給停止基準額」は、賃金や物価の変動等により毎年度改定されます。

2 在職中の老齢厚生年金受給者（65歳以上）の年金額を毎年改定

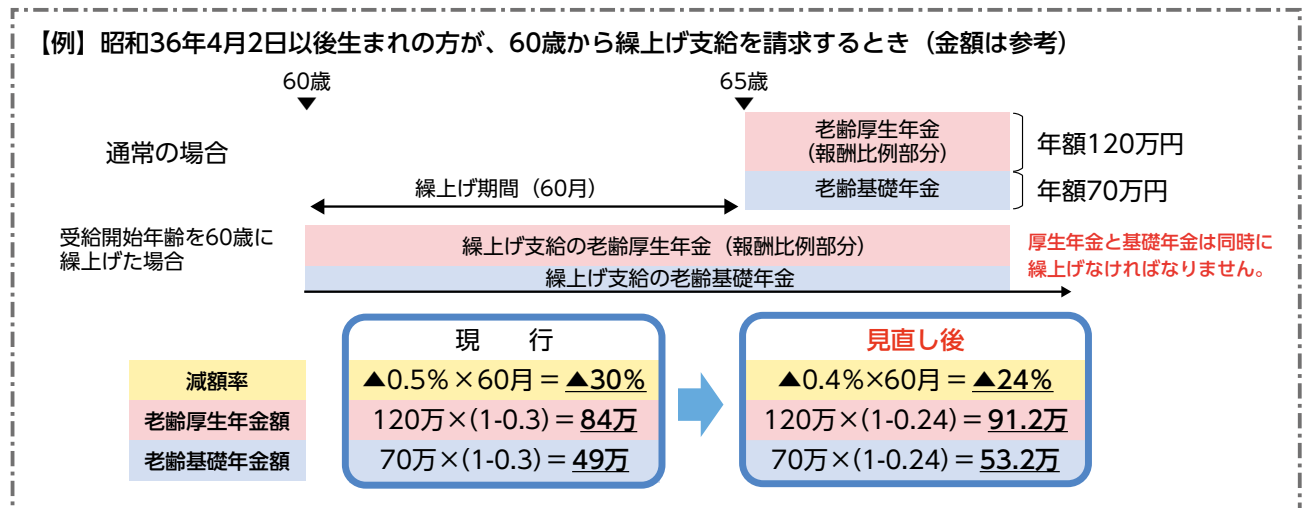
退職による年金額改定に加え、65歳以上の方については在職中であっても、年金額の改定を毎年1回、定期に行います。

高齢期の就労が拡大する中、就労を継続したことの効果を退職を待たずに早期に年金額に反映することで、年金を受給しながら働く方の経済基盤の充実が図られます。



3 老齢年金の繰上げ減額率が引き下げられます

老齢厚生（基礎）年金の支給開始時期を繰上げた場合の減額率について、一月当たり $\Delta 0.5\%$ から $\Delta 0.4\%$ に引き下げられます。



4 老齢年金の繰下げ支給開始年齢の上限が75歳までになります

通常、65歳から支給開始となる老齢厚生（基礎）年金の支給開始時期を66歳以降に繰下げる場合、その繰下げ支給開始年齢の上限が70歳から75歳までになります。

高齢期の就労の拡大等を踏まえ、高齢者が自身の就労状況等に合わせて年金の受給を選択できるよう、繰下げ制度をより柔軟で使いやすいものにするために見直されたものです。

* 老齢厚生（基礎）年金の繰下げ加算率（一月当たり $+0.7\%$ ）は、現行と変わりません。

* 退職年金（年金払い退職給付）の繰下げ支給開始年齢の上限についても、75歳までとなります。

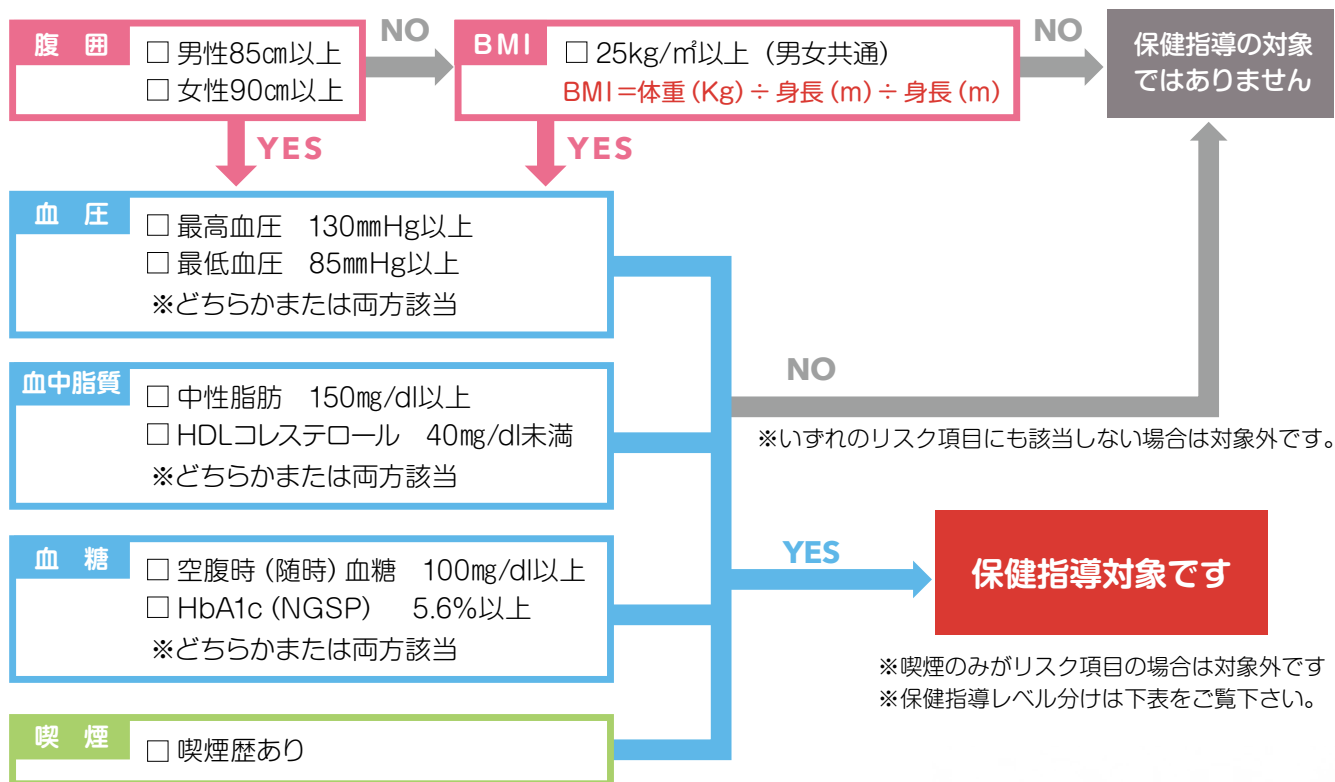
【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

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？

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3年10月1日～令和4年1月31日

申請書提出期限：令和4年2月22日(火) 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/>



詳細は、令和3年9月3日付け公立富第453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。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

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7月に配付致しました。
(7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れるよう、昨年度より対象者の方のご住所あてに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。



**新型コロナウイルス感染症予防に努め
特定健診を受診しましょう。**



特定健診 Q&A

Q1 受診料金はいくらかかるの？

A1. 受診券を利用されれば**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。

Q2 どの医療機関で受診券は使えるの？

A2. 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。

Q3 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？

A3. 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。

Q4 受診券を紛失してしまいました。再発行はできるの？

A4. 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。

「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22年～令和2年までの貸付け	令和3年10月下旬頃	年末調整時
令和3年中の貸付け	令和4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い合わせください。
(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

『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

組合員の皆さん、10月10日は『世界メンタルヘルスデー』と言って、世界精神衛生連盟が1992年に制定した国際記念日なのをご存じでしょうか？今一度、ご自身のメンタルヘルス（こころの健康状態）について振り返ってみましょう。“ちょっと最近元気がないな”、“何だかイライラ、モヤモヤするな”と感じたら一人で抱え込まずに誰かに話してみませんか？北陸中央病院では臨床心理士（公認心理師）がプライバシー厳守で電話相談を実施しています。ささいな事でも構いません。お気軽にお電話ください。

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

★通話料・相談料 無料
★利用回数の制限なし

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。

★組合員とそと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。

お気軽に
お電話
ください！



別府 豊泉荘 特別プラン

秋のおすすめ の宿泊プラン

期間限定
2021.9.1(水)
▶ 11.30(火)

海鮮網焼コース 泉(せん)プラン

※写真はイメージです。内容は仕入れ状況により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	11,000円～
洋室	2名様1室ご利用の場合 お一人様	12,100円～

※金曜日・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。

別府 豊泉荘

〒874-0902 大分県別府市青山町5-73

Tel.0977-23-4281

0120-967-745

車で約15分
バスで約10分
徒歩で約15分

※車で越しの場合！別府ICより東道12号線を約12分
豊泉ご利用の場合、別府駅よりタクシーで約7分

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

ご利用の際は直接施設へお問合せください。



歯周病を予防しよう



“歯周病は中高年の病気”だと思っていませんか？ 実際には、30歳以上の3人に2人が歯周病にかかっているといわれ、小・中学生にも歯周病の初期症状がみられます。歯周病について正しく知り、若いうちから歯周病予防に取り組むことが、歯とお口の健康を守ります。

●歯を失う原因のトップは「歯周病」

歯を失う原因の第1位は「歯周病」、第2位は「むし歯」で、これらの2つで歯を失う原因の約7割を占めています。「加齢」とともに、歯や歯ぐき（歯肉）が弱って自然に歯が抜けてしまうと思いがちですが、歯周病やむし歯が原因で歯を失うケースがほとんどになります。

歯周病は、むし歯とは異なり、痛みなどの自覚症状がほとんど現れないまま進行することから、「サイレント・ディーズ（静かな病気）」と呼ばれています。歯周病は、進行すると治療が難しくなるため、「予防」や「早期発見」することが重要になります。

特に「何年も歯科医院に行っていない」という人は要注意です。下記の「歯周病のセルフチェック」で、歯周病の症状があらわれていないかチェックしてみましょう。

歯周病のセルフチェック

歯やお口に下記のような症状はありませんか？
ひとつでも当てはまる場合は歯周病の可能性があるので、歯科医院の受診をおすすめします。

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯のすき間に食べ物がはさまる
- ☐ 歯みがきのときに歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが痛かったり、ムズムズしたりする
- ☐ 歯ぐきの色が赤・赤紫
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 歯が若い頃より長くなった
- ☐ 冷たいものが歯にしみる
- ☐ 口臭が気になる

●歯周病は全身の健康に悪影響を及ぼす

歯周病というと、歯やお口だけの病気と思っていませんか？
歯周病菌や歯肉で生じた炎症物質が、歯と歯肉のすき間（歯周ポケット）から血管内に入り込んで全身に運ばれることにより、下記のように全身の健康にも悪影響を及ぼすことがわかってきました。

特に、血圧が高め・脂質異常・血糖値が高めなどの症状がある人は、歯周病が進行しやすくなったり、歯周病によ

て症状が悪化し、生活習慣病をまねいたりする場合があります。歯周病の進行を抑えるためにも、生活習慣病を予防・改善するためにも、生活習慣を見直すことが大切になります。

歯周病が関与するさまざまな病気

- ・動脈硬化 ・心筋梗塞 ・脳卒中 ・糖尿病
- ・感染性心内膜炎 ・誤嚥性肺炎 ・認知症
- ・骨粗しょう症 ・早産 ・低体重児の出産

●歯周病の原因となるプラークを取り除こう

歯周病の原因となるのは、歯周病菌などの細菌のかたまりである「プラーク（歯垢）」です。

プラークはお口の中の食べ物のカスをエサに増殖した細菌の集合体で、プラーク1mg中には歯周病菌を含む約10億個の細菌が存在しているといわれています。

プラークや、プラークがたまって硬くなった歯石は、歯周病菌のすみかとなり、その中で歯周病菌が増殖していきます。プラークや歯石が蓄積するほど歯周病のリスクが高まります。毎日、歯みがきなどのセルフケアでプラークをしっかりと取り除くことが大切になります。

①毎食後に歯みがきをしよう

1～2歯ずつ小刻みに歯ブラシを左右に動かし、歯間や歯と歯ぐきのすき間のプラークをしっかりと除去しましょう。

②歯間ブラシやフロスで歯間ケア

歯ブラシだけでは、歯間のプラークをすべて取り除くことはできません。歯間ブラシやデンタルフロスを使用して、歯間や歯ぐきのすき間のプラークを除去しましょう。

●定期的に歯科検診を受けよう

歯みがきが不十分でプラークが残ってしまうと、プラークが石灰化して硬い「歯石」に変化して歯に強固に付着します。歯石は、歯みがきなどのセルフケアでは除去することができません。

定期的に歯科検診を受けて、歯石の除去等の歯のクリーニングをはじめ、歯周病のチェックや歯みがき指導など、歯科医師・歯科衛生士による適切なケアを受けることが、歯周病の予防・早期発見に有効です。

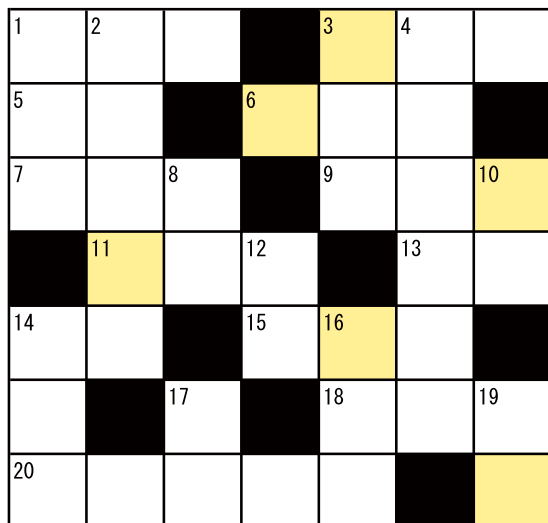
歯周病で歯を失うことは、お口の中の問題にとどまらず、全身の健康状態や生活の質にも大きな影響を与えます。高齢になっても大切な歯を保つために、かかりつけ歯科医を持ち、年2回以上は歯科検診を受けることを心がけましょう。

クロスワードパズル

解けるかな…?



問題 □ の6文字を並べ替えてできる言葉を教えてください。



ヒント ステイホームなどの影響で利用が拡大しています。

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。

タテのカギ

1. 演劇や舞踊などの芸能を行うために設けられた場、また、そこで行われる演技や演奏。
2. 売り言葉に〇〇〇。
3. 水などで口やのどをすすぐこと。
4. 互いに励ましあって鍛錬や修行をすること。
8. 無彩色で墨のような色のこと。
10. 米を作るために植えられる草。
12. 事実でないこと。人をだますために言う、事実とは違う言葉。
14. 器具などに取り付ける金属製の付属品。
16. マガモを家畜として飼いならしたものの。
17. エジプト神話で、最高の神である太陽神。
19. 物事を進めるにあたって、頼りにできそうな人物や人脈のこと。

ヨコのカギ

1. 学生や生徒のクラブ活動。
3. 右に曲がること。
5. その名前から縁起物とされる魚。
6. 「長月」とは何月のこと?
7. ほかの国、別の国。
9. 際立って優れたさま。
11. むだな骨折り、無益な苦勞のこと。
13. 植物が発芽するもとになるもの。
14. アフリカの川や湖にすむ、体の大きな草食の動物。
15. 粗末で質が悪いこと。
18. こまかく飛び散る水やしびきのこと。
20. 世界的な規模であるさま。

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3年11月19日(金) 必着
 - 当選発表 福利とやま517号(令和4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517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3年12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

パレブラン高志会館通信

ハロウィン サーロインステーキ食べ放題 開催!

【日時】10月31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 4,500円
小学生 3,500円

●ハロウィン仮装割引
ハロウィンパーティーにちなんだ仮装をしてご来館のお客様は、
200円割引いたします。

●ご参加の方にオリジナルクッキーをプレゼント!

※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。

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。

おうちでクリスマス クリスマスオードブルファミリーサイズ

10,000円 (4~6名様どうぞ)

クリスマスオードブルプチサイズ

4,000円 (2名様どうぞ)

お渡し期間 12月11日~12月26日

お渡し時間 11時~19時

1階フロントにてお渡しいたします。

※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。



中国料理 リトル上海 定休日 火曜日

北京ダックやおすすり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18日迄)

前菜盛り合わせ+フカヒレスープ+全30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
※11月3日(水・祝)を除く

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 11:30~14:00 ●ディナー 17:30~21:00

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(ちゅうきく)」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

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

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 25,000円 のところ 24,000円

和洋中一段重 一般 15,500円 のところ 15,000円



(組員 割引ございます)

詳しくは折込ちらしをご覧ください



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。

詳細はブ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・喫茶ポヌール)、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。

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 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

堀内 雅義



【材 料】(2人前)

・牛肉 (スライス)	200 g	・バター	10 g
・玉葱	1/2 個	・固形ブイヨン	1 個
・マッシュルーム	3 個	・薄力粉	20 g
・白ワイン	20 cc	・塩、こしょう	適量
・牛乳	200 cc		
・生クリーム	100 cc		
・サワークリーム	100 g		

ビーフストロガノフ



①玉葱、マッシュルームをスライス、牛肉は食べやすい大きさにカットする。

②フライパンにバターを入れ①を中火で、野菜はしんなりするまで、牛肉は火が通るくらいまで炒め、塩コショウをして薄力粉を加える。

③薄力粉をなじませたら、白ワインを入れ、アルコールをとばし、牛乳、生クリーム、固形ブイヨン、サワークリームを入れ、ひと煮立ちさせる。

④中火で数分煮込み、とろみが出てきたら、塩コショウで味を整えて完成。ごはんにかけてお召し上がりください。

※牛肉を豚肉にしてもおいしくできます。

※サワークリームを生クリーム100ccとレモン汁10ccで代用することができます。

※お好みでオニオンチップ、ガーリックチップ、ブロッコリー、パセリなどのトッピングをするのもおすすめです。

大自然に溶け込む圧倒的なロケーション



今年は静かな立山を満喫できました。
また来年お会いしましょう。



ホテル周辺の各季節の様子
オフィシャルYouTubeサイトで
ご覧いただけます。

*2021年の営業は11月4日(木)までとなっております。

*2022年の営業は4月25日(月)から11月4日(金)までの
予定となっております。

*予約受付開始は2月上旬予定。



立山高原ホテル

お客様の安心・安全を心がけて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

