

福利とやま

第517号 令和4年1月号

「富山の夜明け」

富山市立宮野小学校 黒田 俊之
撮影場所：高岡市 雨晴海岸

Contents

- ころの健康 NO.43「休息とれていますか？」 …… 2
- 貸付事業ご案内、
退職・転出等による貸付金の償還について …… 3
- 退職後の医療保険・年金制度 …… 4
- 被扶養者認定要件等の確認について …… 6
- 勤労世代の特定保健指導の取り組み …… 7
- 「QUPiO Plus」配布のご案内、
クロスワードパズル解答、表紙写真・読者投稿募集 …… 8
- 北陸中央病院・日曜電話相談のお知らせ …… 9
- やすらぎの宿紹介（長野支部、奈良支部、鳥取支部） …… 9
- パレブ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

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



休息とれていますか？

新型コロナウイルスが世界を席卷してから約2年が経とうとしています。ここ富山では感染者数が少ない日々が続いていたこともあり、このまま終息してほしい思いが願望へと変化してきています。

これからの未来への見通しがなかなか持てず、緊張と不安を感じながら模索し、生活をしている状況を『災害』と表現した人もいました。確かに、今回のコロナによる影響を振り返ると、以前のように生活を営むことが出来ないことから、納得できる話とも言えます。

日頃の業務面の変化では、新型コロナウイルス感染予防のための新たな取り組みに伴い業務量が増え、取り組み方や求められる質が変化した方がほとんどだと思います。

現状でも「慣れない」「試行錯誤の連続」と言う方もいらっしゃるのかもしれませんが。

これまでの約2年間、『新型コロナウイルス』という自分が持っている対処技能だけでは解決出来ない、大きなストレスの原因＝ストレッサーに曝されてきました。その中で日々の生活を送っているので、コロナ禍以前よりもストレスへの対処技法を行いにくく、よりストレス反応は出やすい状況です。

ストレス解消のヒントは「STRESS」にあり！

S ports	T ravel
R est & recreation	E ating
S peaking & singing	S leeping & smile

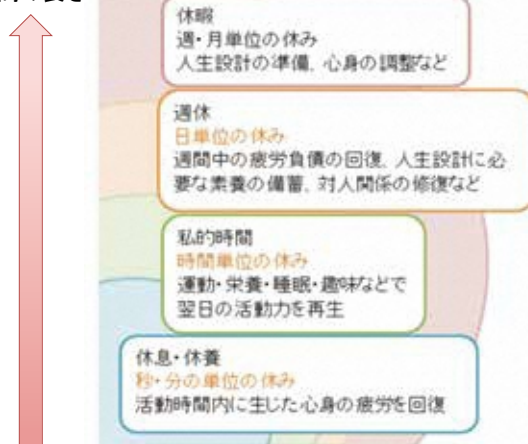
ストレス解消方法のヒントとして、上の図にある『STRESS』があります。

この中で、行動制限の緩和によってたくさんの人と一緒に身体を動かす（＝Sports）ことや、少人数での会食する（＝Eating 楽しい食事やバランスのよい食事を摂る）こと、感染者の少ない状況が続けば、旅行（＝Travel 非日常感を味わう）も可能となってくるでしょう。

「『コロナが収まれば・・・』を合い言葉のように我慢している、あるいは我慢してきたことへのご褒美」をいざ実行に移す段階で心身の不調をきたしては、十分に楽しむことはできません。

休養の分類

時間の長さ



ストレスの原因であるストレッサーによる影響は日頃のケアができていないと蓄積されていきます。

ここに『休養の分類』の図があります。時間の長さを軸にして「休養」に関連する言葉が並び、時間の長さによって養う内容が充実していくことが示されています。

深呼吸やストレッチ、一口の飲み物などを含む「休息・休憩」でケアできる疲労等が十分に回復できていないと、より多くの時間がその後に必要となります。

この『福利とやま』がお手元に届く頃は学年度末に向けて一踏ん張りの真っ最中かもしれません。業務の間にほんの数秒、数分の「休養・休息」の時間を割いてみてはいかがでしょうか？

コロナの影響が少なくなってきた時期に迎えられよう「『休養』の時間」を有意義にお過ごし頂き、ここまでの頑張りを労い、鋭気を養いましょう。

参考文献：健康日本21（厚生労働省ホームページ）

内山 真 『睡眠の病気』日本放送出版協会 2011

岡山 尊司 『人はなぜ眠れないのか』幻冬舎新書 2011

公立学校共済組合の貸付事業ご案内

公立学校共済組合では、各種臨時に必要な資金の貸付けの申込みを随時受け付けております。

【貸付種別・貸付限度額等】

貸付種別	貸付限度額	R2.4月現在 貸付利率(年利)	毎月償還回数等
一般貸付け	200万円	1.32%	120回以内
特別貸付け (再任用組合員等)	給料月額×3/10×残任期月数 (200万円限度)		残任期月数以内
教育貸付け	550万円		250回以内
結婚貸付け	200万円		120回以内
葬祭貸付け	200万円		120回以内
医療貸付け	120万円		110回以内
災害貸付け	200万円	0.99%	120回以内
住宅貸付け	右表により算出した額が1,800万円を 超える場合は1,800万円	1.32%	360回以内
住宅災害貸付け	右表により算出した額が1,900万円を 超える場合は1,900万円	0.99%	360回以内
介護構造部分に 係る貸付け	300万円	1.06%	360回以内
高額医療貸付け	高額療養費相当額	無利子	高額療養費の支給 時に一括して控除
出産貸付け	出産費または 家族出産費相当額	無利子	出産費等の支給時 に一括して控除

【貸付限度額 住宅貸付け又は 住宅災害貸付け】

組合員期間	貸付限度額
6月以上 3年未満	給料月額 ×10倍
3年以上 5年未満	給料月額 ×15倍
5年以上 10年未満	給料月額 ×25倍
10年以上 20年未満	給料月額 ×35倍
20年以上	給料月額 ×45倍

※上記の限度額または、
仮定退職手当額のいずれか
高いほう

**申込
締切日** 毎月20日

送金日 申込締切日の
翌月20日

※送金日が土日祭日の場合は
翌銀行営業日

退職・転出等による貸付金の償還について

貸付金を償還中の方が、退職又は転出した場合の取扱いについては次のとおりです。

退職	未償還元金を退職手当から全額控除します。(特に手続は必要ありません。) 全額控除できない場合、残額を別途納付していただきます。		
転 出	転 出 先	償 還	手続き等
	公立学校共済組合の他支部 (県外への転出)	転出先支部で引き続き償還	富山支部へ連絡してください
	地方職員共済組合富山県支部	申出により転出から5年間は、 転出先の共済組合を通じて当共済 組合へ償還可能(徴収嘱託制度)	【徴収嘱託申出書】を富山支部まで 提出してください
	富山県市町村職員共済組合		【異動後の組合員貸付金償還方法 申出書】を富山支部まで提出して ください
	その他の共済組合	未償還元金を一括償還 ※転出先の共済組合等から一括償還 に相当する資金を返済借受可能	該当者には、退職の翌月上旬 に関係書類を送付します

※国家公務員共済組合へ転出される場合、償還を継続できる場合がありますので、健康管理係までお問い合わせください。

提出書類の様式については『公立学校共済組合富山支部ホームページ』をご覧ください。

■ 団体信用生命保険ご加入の方へ

貸付金の完済をもって自動脱退となります。

保険料は年払い(前納)のため、未経過分がある場合は保険会社より6月頃に還付されます。

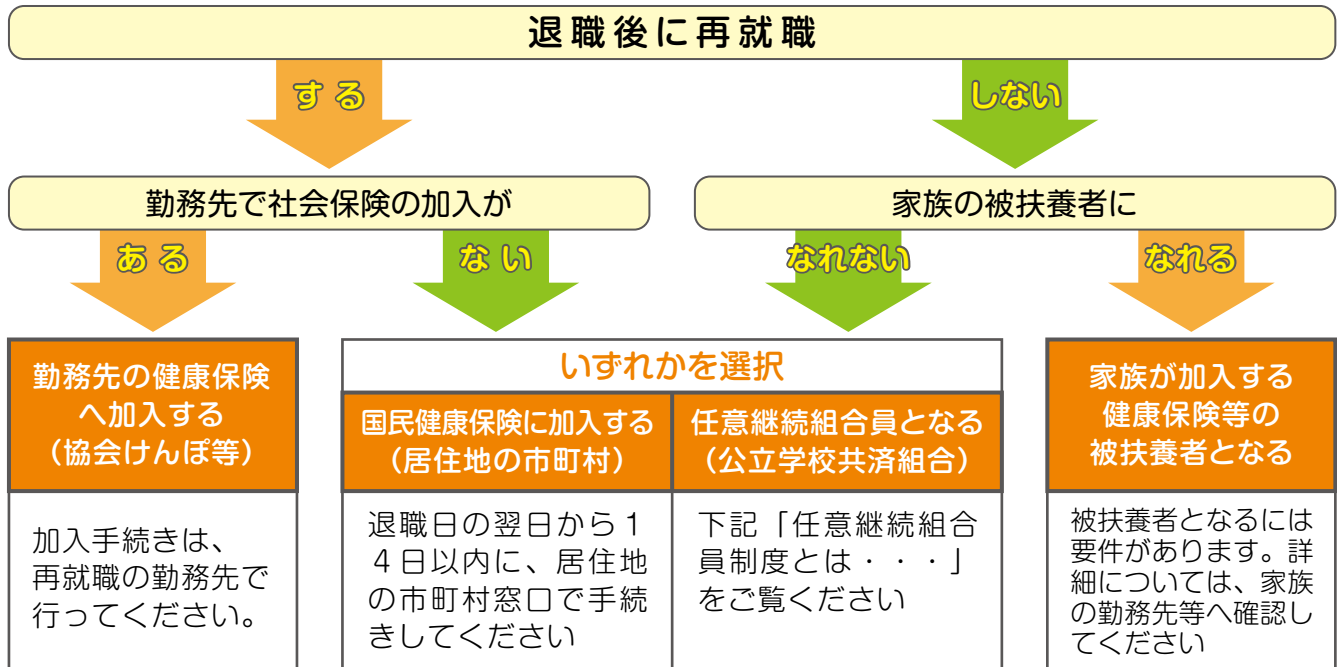
それまでは保険料の引落口座は解約しないようにお願いします。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

退職後の医療保険・公的年金制度の加入について

医療保険制度の加入について

国民皆保険制度により、退職後の状況に応じて、次のいずれかの医療保険制度に加入することになります。退職後、速やかに必要な手続きを行ってください。



組合員証等の返却をお願いします

退職すると、その翌日から組合員の資格を喪失することとなります。今までご使用いただいていた組合員証・被扶養者証・高齢受給者証・限度額適用認定証（以下、「組合員証等」という。）などは使用できなくなりますので、退職時の所属所へ速やかにご返却ください。

なお、資格喪失日以降に組合員証等を使用して医療機関等を受診した場合、後日医療費をご返還いただくこととなりますのでご注意ください。



任意継続組合員制度とは…

任意継続組合員制度は、組合員の資格喪失後、休業給付を除く短期給付を最長2年間現職の組合員と同様に受けることができる制度です。

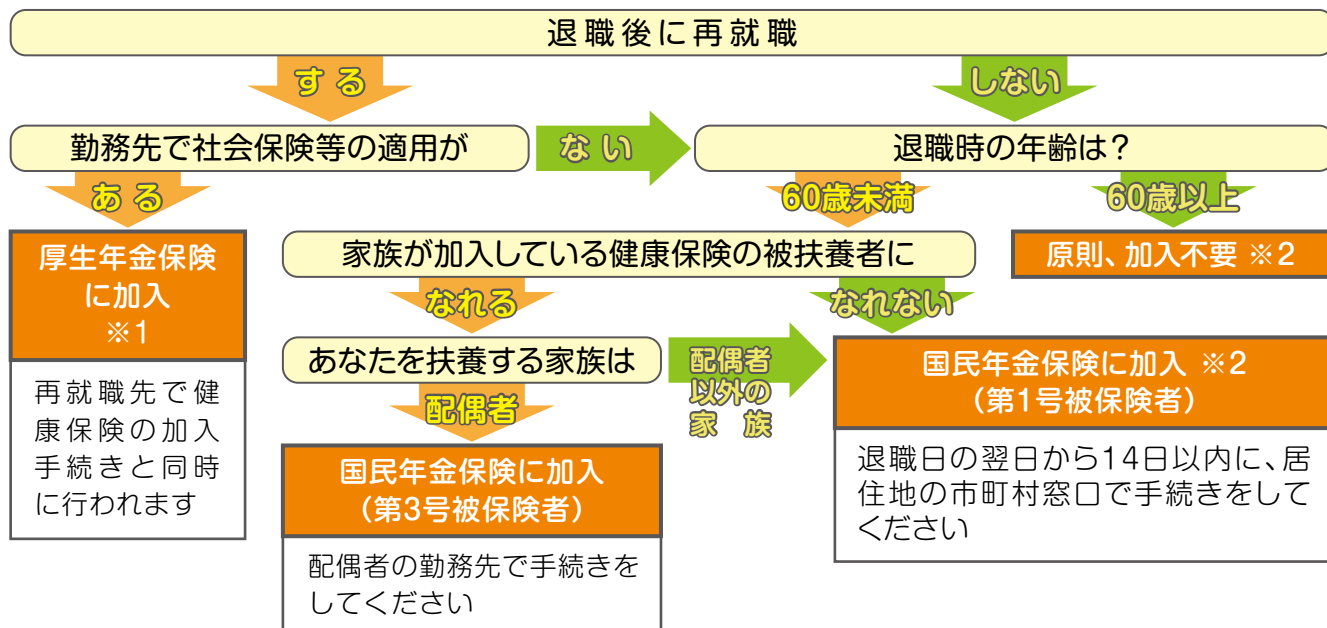
任意継続組合員制度へ加入することを希望する場合は、加入資格を満たしている方が申出のうえ、任意継続掛金等を納入してください。

※手続きの詳細については、後日文書にてお知らせします。

- **加入資格** 退職の日の前日まで引き続き1年以上（組合員期間1年1日以上）組合員であること。
- **加入手続** 退職の日から起算して20日以内に、所属所を通じて「任意継続組合員申出書」を共済組合へ提出してください。
- **掛金納入** 退職の日から起算して20日以内に初回掛金を納入してください。
- **組合員証交付** 初回掛金の着金を共済組合で確認後、任意継続組合員証をご自宅あて送付します。
- **被扶養者** 被扶養者の要件を満たしている家族については、申請をいただくことにより現職時と同様に被扶養者として認定することができます。
(ただし、組合員の退職後も組合員が主たる生計維持者である場合に限りです。)

公的年金制度の加入について

退職後の状況や年齢に応じて、次のように公的年金制度の加入の有無や加入制度が異なります。医療保険制度の加入とあわせて、速やかに必要な手続きを行ってください。



60歳未満の配偶者を扶養している場合

組合員が退職すると、被扶養配偶者の「国民年金第3号被保険者」の資格も同時に喪失します。喪失後の公的年金加入手続きは、**組合員本人の手続きとは別に行う必要があります**ので、手続き漏れがないようご注意ください。

- ※1 組合員が退職後、厚生年金保険に加入し、かつ、60歳未満の配偶者を引き続き扶養する場合→組合員の再就職先で国民年金第3号被保険者の加入手続きをしてください。
- ※2 上記※1以外の場合（扶養の要件を満たさなかった場合、任意継続組合員になった場合など）→60歳未満の被扶養配偶者は、居住地の市町村窓口で国民年金第1号被保険者の加入手続きをしてください。

基礎年金番号の確認をお忘れなく

基礎年金番号は、すべての公的年金制度で共通して使用する「一人に一つの番号」で、社会保険（年金・健康保険など）の手続きをする際に必要となる10桁の番号です。

退職や異動、任用形態の変更等（正規職員から再任用・臨時的任用等）による手続きで基礎年金番号がわかる書類（基礎年金番号通知書、年金手帳等）の提出を求められることがありますので、事前にご確認願います。

- ※ 基礎年金番号通知書は、最寄りの年金事務所で再交付を申請することができます。交付までに日数を要しますので、申請手続きはお早めをお願いします（共済組合では再交付できません）。
- ※ 基礎年金番号は個人情報のため、電話等でお答えすることはできません。

【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

【お詫びと訂正】福利とやま516号の掲載内容の誤りについて

福利とやま516号（令和3年10月号）のP5の掲載内容につきまして、内容の一部に誤りがございました。深くお詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。

3 老齢年金の繰り上げ減額率が引き下げられます。

誤：【例】昭和36年4月2日以後生まれの方が、・・・

正：【例】**昭和37年**4月2日以後生まれの方が、・・・

※ 繰り上げ減額率が月0.5%⇒0.4%となる方は、令和4年4月1日以降に60歳に到達する方（昭和37年4月2日以後生まれ）からとなります。

被扶養者認定要件等の確認について

令和3年7月9日付け公立富第361号で通知し実施しました「被扶養者認定要件等の確認」について、ご協力いただきありがとうございました。

実施しましたところ、今年度も遡って認定取消しとなる事例が見受けられました。

遡及取消しとなった場合、取消しとなった期間に係る医療費等短期給付金の返還や取消日に遡っての健康保険制度への加入（保険料納付）が発生することとなります。

組合員の皆様におかれましては、日頃から被扶養者の現況（就学、就労、収入）を把握し、遡って認定取消とならないようお願いいたします。

認定要件を欠くこととなった場合は、所属所を通して速やかに被扶養者の取消し手続きを行ってください。

〈主な取消し事例〉

1 被扶養者の収入について（基準限度額の超過）

- ・アルバイト、パート等に複数就いており、収入総額が基準限度額を超えていた。
- ・年金（公的年金、個人年金等）の支給が開始され、基準限度額を超えていた。
- ・所得証明書に記載されない遺族・障害年金等の非課税所得があり、基準限度額を超えていた。

「収入要件」のポイント

- ① 所得証明書記載の金額が下回るだけではなく、年の途中からアルバイト等を開始した場合等は、開始から向こう1年間の収入を確認し超過しないことが要件となります。
※先発アルバイトでは超えないが、後発アルバイトの開始から向こう1年間で総額が超える等
- ② 3ヶ月を超える契約期間で月給制である場合や、雇用契約書に基づく計算により、契約当初より**基準額（108,334円）を3ヶ月連続超過することが明らかな場合は、契約初日で取消しとなります。**
- ③ 所得証明書に記載がなくとも収入がある場合は、それらを明らかにし、生計維持関係を確認することとなります。**遺族・障害の年金、健康保険等の休業給付等の非課税所得や、事業所得、フリーランス等での収入等については、実績確認書類を保存しておいてください。**

2 別居被扶養者への送金について

- ・送金をしていない、送金基準額を満たしていない。
- ・送金が定期的・恒常的ではなく、不足分の任意補填のみであった。**（毎月の送金が必須）**
- ・一時帰省中に手渡しでお金を渡したため確認が取れなかったという事例もありました。

「送金要件」のポイント

- ① 被扶養者への送金を止めた場合、認定が取消しとなります。
- ② **送金の事実を確認できる書類は必ず保管してください。**
- ③ **被扶養者への送金名義が組合員名義であることを確認できるようにしてください。**

3 アルバイト・パート等の勤務先での被用者保険の加入について

- ・アルバイト・パート等の勤務先で被用者保険（健康保険、厚生年金保険）に加入していた。
（収入要件等を備えていたとしても、被用者保険への加入が優先され、被扶養者の認定は取消しとなります。）

勤労世代の特定保健指導の取り組み

公立学校共済組合 北陸中央病院 栄養管理科長 居村 久子

管理栄養士、人間ドック健診情報管理指導士

私は、管理栄養士として10年以上特定保健指導に関わってきました。健診結果を見て、ショックを受ける方や「やはりそうか」と納得される方など様々です。私達は健診結果を受けて減量に取り組む方々に個人面談し、その人に合った生活習慣の改善計画を提案し6か月間伴走しています。

実際には、仕事を抱えながらの取り組みには困難な事例が多いことを実感しています。例えば給食です。小学校や養護学校では、子供たちの様子を観察する、食事介助を行なうなど目が離せない状況のため早食いになります。中学校や高校になると生徒から質問があるため、自身は少しでも早く食事を済ませて生徒への対応を優先している現状があります。他にも遅い夕食が挙げられます。通勤時間が片道1時間かかる、個人情報扱っているのが在宅勤務は難しい、多忙など様々な理由で夕食時間が遅くなる傾向があります。その中で、生活習慣の改善に成功した事例も数多く経験したので一部をご紹介します。

<事例 48歳 男性>

20XX年12月 特定健診で血糖高値、血圧高値を指摘された。夕食は20時頃にご飯2膳、おかずは給食よりも多めに食べていた。給食は職員室で大盛りのご飯を食べる。週に3回酎ハイ350mLを2缶とお菓子を食べる。学校では動いているが運動になっていないと感じている。

食事の目標：夕食のご飯は1膳まで

運動の目標：ストレッチをする

1か月目



「体重は72kgです。ご飯を玄米にかえて、よく噛んで食べるようにしました。運動はストレッチに加え、週に2回ウエイトトレーニングを取り入れました。」



「ご飯を玄米に変えられたことは良いですね。玄米は白米に比べて食物繊維が6倍も多く含まれています。食物繊維は食後の急激な血糖値の上昇を抑えてくれ、更によく噛むことで満腹感が得られますね。」

3か月目



「体重は70.1kgです。取り組みは続けています。」



「順調ですね。帰宅が遅めのようなので今回は遅い夕食のとり方について説明しますね。」

5か月目



「体重は70.9kgです。4月に職場が異動となり、全く取り組みませんでした。5月に入りようやく休日に運動ができるようになりました。帰宅は深夜になることが多く夕食は食べずに眠ってしまいます。」



「それは困りましたね。夕方におにぎりやサンドイッチなど少し口にすることはできますか?」「休養も大事です。疲れた時こそお風呂につかって身体をほぐしましょう。」

6か月目



「体重は69.3kgです。職場にも慣れて時間を調節できるようになりました。玄米ご飯1膳も継続中です。ストレッチやウエイトトレーニングも定着してきました。」



「それはよかったですね。食事や運動の取り組みが定着して私もうれしいです。これからも無理のない範囲で続けてくださいね。」

私達は、本人の気持ちを尊重し、始めるきっかけを提供すること、寄り添い、時機をみてほんの少し背中を押すことを心がけています。自分で決めた目標は実行しやすく、目標を達成すると自己肯定感が高まるでしょう。これからも一人ひとりの生活を優先し、理想に一步でも近づけるよう支援していきたいと思います。

QUPiO Plus 配布します！ ～特定健康診査結果に基づく健康情報冊子～

「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、将来の生活習慣病の発症リスク低減・健康寿命の延伸のため、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査及び特定保健指導を実施しております。

『QUPiO Plus (クピオ プラス)』は、定期健康診断や人間ドック等の経年の健診結果を分析し、生活習慣の維持・改善に関する健康情報を個人毎にまとめた健康情報冊子です。皆様の健康保持増進にぜひ、ご活用ください!!
令和4年2月初旬より順次お届けします。



QUPiO Plusは、共済組合が委託するSOMPOヘルスサポート(株)が分析・作成し、個別に封入して所属所あて発送します。



【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 健康管理係

クロスワードパズル 解答

正解 テイクアウト

応募総数156通中正解された方の中から、厳正なる抽選を行った結果、次の方々が当選されました。

正解で解答された中には、「応募の決まり」を満たしていないために、残念ながら抽選できないものがありましたので、お知らせします。

(例) 所属・氏名・アンケート回答の記入漏れ等

ブ	カ	ツ		ウ	セ	ツ
タ	イ		ク	ガ	ツ	
イ	コ	ク		イ	サ	イ
	ト	ロ	ウ		タ	ネ
カ	バ		ソ	ア	ク	
ナ		ラ		ヒ	マ	ツ
グ	ロ	ー	バル			テ

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ 当選おめでとうございます ★★★★★★★★★★★★★★★★★★

A賞 高志会館 共通利用券(3千円) 15名	長永美穂子 (富・八尾小)	四方田光男 (富・大沢野小)	林寺 正芳 (立・教育センター)
	井上 裕子 (富・大庄小)	島 英浩 (射・金山小)	堀 満智子 (南・福野小)
B賞 図書カード(2千円) 20名	日向 尚子 (富・新庄中)	川高 陽子 (魚津工業高)	池田 弘紀 (にいかわ総支)
	川平 茂 (高・伏木中)	清水幸太郎 (富山総支)	藤森 博孝 (立・立山小)
	林 智津代 (北陸中央病院)	島崎 義光 (砺波高)	日下 弘樹 (雄峰高)
	山下ひとみ (富山視覚総支)	表 克昌 (氷・比美乃江小)	中波 明佳 (射・新湊中)
	森下 理紗 (立・利田小)	麦谷 久美 (射・小杉小)	中谷 吉孝 (小・石動中)
	上野 彩乃 (滑川高)	寺崎ひろみ (滑・早月中)	浦上 育恵 (高・戸出西部小)
	荒井外志明 (高・川原小)	頭川 夏希 (となみ野高)	畑佐 知弘 (富・保内小)
	太田 好美 (射・歌の森小)	青山 由貴 (富・老田小)	中島 義人 (高・中田中)
	中田 明美 (となみ総支)	竹原 招子 (しらとり支援)	中村 琴美 (にいかわ総支)
	中明 宏美 (南・福光南部小)	板本 玲奈 (黒・村椿小)	

なお、立山高原ホテルオリジナルグッズの当選者(30名)発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

アンケートでは、貴重なご意見・ご要望等をたくさんいただき、ありがとうございました。
今後も、少しでもご希望に添えるよう引き続き検討してまいります。



福利とやま518号(5月発行)の読者投稿・表紙写真の大募集!

- 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。
- 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)
 - 字 数 600～1,200字程度

その他のテーマでもお気軽にご相談ください。



締切: 令和4年3月23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

『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

冬場になると気持ちが落ち込む、過眠や過食傾向になる、という方はいらっしゃるいませんか？もしかするとそれは“冬期うつ病”かもしれません。こころや身体の不調を感じたら一人で抱え込まずに誰かに話してみませんか？話すことには、頭の中が整理できたり、心に少し余裕が生まれたりする効果があると言われています。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。あなたのお話を聴かせて下さい、お待ちしております。

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

ぐるっと
信州ひと回り

長野
戸隠
小布施
軽井沢
松本
安曇野
白馬
乗鞍

ぐるっと信州ひと回り

信州の冬が生み出す

美しい光景に出会う旅

長野・松本両施設の
宿泊プラン・アクセス情報等
各施設 HP をご覧ください。

公立学校共済組合長野宿泊所 ホテル信濃路

HOTEL SHINANOJI

<https://hotel-shinanoji.com>

長野県長野市中部所間田町 131-4

tel **026-226-5212**

公立学校共済組合浅間温泉保養所

みやま荘

<http://miyamaso.org>

長野県松本市浅間温泉 3-28-6

tel **0263-46-1547**

富山支部組合員様・ご家族の皆様へ
ホテル リガール春日野 宿泊プラン

公立学校共済組合奈良宿泊所
(Gotoトラベル事業登録宿泊施設) ご予約制

【季節のおすすめプラン】

奈良 万葉宿泊プラン

1泊2食付き

通年(除外日 年末年始)

14,000円

(2名様ご利用時 お一人様料金)

ご夕食は、料理長が厳選した旬の食材を使った会席料理、また朝食は、奈良の地産ニューや大和の茶湯をお召し上がりいただけます。

【特典】
ご夕食時 ワンドリンクサービス



若草山より 東大寺と奈良市街



【佐保川 川路橋】
アトリエふらりすけ 竹置和彦画

奈良大和路宿泊プラン

1泊2食付き

通年(除外日 年末年始)

11,000円

お一人様利用の場合 11,500円
土・祝前日は、500円アップ

【特典】
ご夕食時 ワンドリンクサービス



ご夕食イメージ写真

1泊朝食付き宿泊プラン

通年(除外日 年末年始)

シングル 8,349円

ツイン 7,865円
(2名様ご利用時 お一人様料金)



ご朝食「やまと箱」



ホテル リガール春日野 (公立学校共済組合奈良宿泊所)
〒630-8113 奈良県奈良市法蓮町757-2
<https://ligare-kasugano.jp> E-mail info@ligare-kasugano.jp
お問い合わせTEL.0742-22-6021

- 全室禁煙(喫煙コーナーあり)
- 無線LAN (Wi-Fi) に対応。
- ベッドサイズは、大幅123cm
- バスサイズもゆったりで、快適にお寛ぎいただけます。
- 新型コロナウイルス感染防止徹底宣言!

～因幡国『鳥取』でほっこり癒しの温泉旅～

結婚記念日・長寿のお祝い・ご入学・ご就職などお祝いの席をお手伝いします。

ボトルワイン(スパークリングワイン・赤・白のいずれか)と手作りケーキをご用意します。

是非、ご夫婦、ご家族、ご親族の皆様でご利用ください。ご予約をお待ちしております。



★ケーキにメッセージをお付けできます。

※12月30日～1月3日は、対象外となります。

※2名様以上で予約可能です。(お一人様あたり入湯税150円が別途必要です。)

記念日プラン(1泊2食付)

2名1室お一人様 15,800円(税・サ込)～



季節によりお料理内容は変更になります。

白兔会館

〒680-0833 鳥取県鳥取市末広温泉町556

TEL 0857-23-1021

<http://www.hakutokaikan.com>

お客様の目的に合わせて多彩なお部屋タイプをご用意しておりますので、観光にもビジネスにもお勧めです。

周辺の山陰海岸国立公園や砂丘・砂の美術館等の観光地で豊かな自然を満喫してください。

パレブラン高志会館通信

ご本人もしくはご両親が組合員の方へ
特別なウェディングプラン
(ご家族・ご親族婚)



プレミアムメンバーズプラン

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。

あったか料理を愉しむ

冬のグルメバイキング開催

和食・洋食・中華のパラエティー豊かなお料理に加えて、
高志会館特製キムチをはじめ、コリアン料理の数々をご用意
いたします

日時 2月27日(日) 2階 パーティールーム
17:00~19:30 (受付18:00まで)

料金 90分食べ放題・ソフトドリンク飲み放題

大人 4,000円

中学生・シニア 3,500円

(60才以上)

小学生 2,500円 ※小学生未満は無料

★スペシャルオプション：プラス1,000円でアルコールドリンク飲み放題
(ビール・ワイン・ウイスキー・焼酎)

ご利用の際は、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 ● ランチ 11:30~14:00 ● ディナー 17:30~21:00

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!

「オーダーディナーブッフェ」(2月24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
※2月23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)

冬の特別コース (1月~2月限定)

「口福(こうふく)」



お一人様 **10,000円**
2名様より承ります (税込)

メインは、鮑、フカヒレ、
ナマコなどの高級食材を
じっくり煮込んだ

「佛跳墙(ぶつちょうじゃん)」

大切な人との滋味に富んだ
口福な時間をお過ごしくだ
さい

※3日前までにご予約ください。

パレブラン高志会館 歓送迎会プランのご案内

期間 3月1日(火)~5月31日(火)

・会席料理 奏 (料理7品) お一人様 6,000円
優 (料理8品) お一人様 7,000円
極 (料理8品) お一人様 8,000円

・大皿料理 5,000円~

・2時間飲み放題 (5種類) お一人様 2,200円



写真は
優コースイメージ

※その他、ご予算・ご要望がございましたら、お気軽にご相談ください。

旬を贅沢に味わう

組合員様特別価格

期間限定「ふぐ会席」

お一人様 **12,000円**
(一般13,000円)

期間 1月14日~2月26日の金・土曜日限定

時間 17:30~ (最終受付20:00まで)



ひれ酒、前菜、てっさ、
てっちり、唐揚げ、
雑炊、デザート

※2名様より承ります。

※3日前までに
ご予約ください。

※リトル上海のテーブル個室でお召上がりいただけます。

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、各レストラン(中国料理リトル上海・喫茶ボヌール)、イベント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。

(お持ち帰り弁当など、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

パレブラン高志会館
和食担当

飯田 収三



【材 料】(3～4人前)

- ・ブリのあら
(ブリカマ1尾分) … 約500g
- ・大根 … 1/2本
- ・小松菜 … 1/2束
- ・ゆずの皮の千切り … 1/4個分
- ・昆布 (10×10cm) … 1枚
- ・生姜スライス … 15g
- ・塩 … 適量
- ・しょうゆ、さとう … 各大さじ1

〈煮汁材料〉

- ・水 … 1ℓ
- ・酒 … 3/4カップ (150cc)
- ・しょうゆ、みりん … 各大さじ4 (60cc)

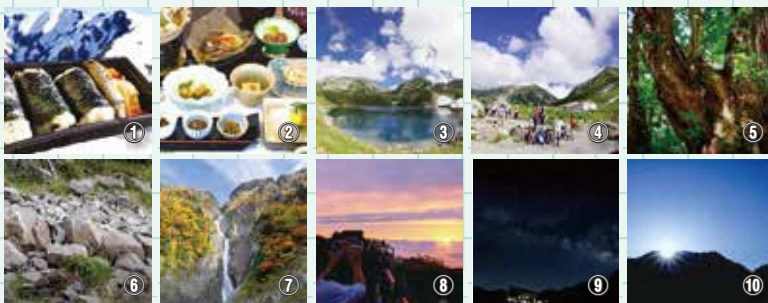
鰯大根



ワンポイント

- ・ブリは霜降りをしてしっかりと臭みを取ってください。
- ・ブリの骨まで柔らかくする場合は、煮汁にブリだけ入れ半日煮込み、大根を加え、30分～1時間煮込んで完成です。

- 1、大根は3cmの厚さに切って、それぞれ四つ切にし、面取りをする。鍋に大根とかぶるくらいの水（または、米のとぎ汁）を入れて、強火にかけ、竹串がすっと通るくらいまで下ゆです。小松菜は塩ゆでをし、氷水に取り、水気を絞り、5cmの長さに切る。
- 2、ブリのあらは、食べやすい大きさに切り、血合いを除き、塩少々をふって5分ほど置く。沸騰した湯にあらを入れて、霜降りし（表面が白っぽくなったら引き上げる）、氷水に取る。
- 3、うろこや残っている血合いをさらに取り除き、すぐにペーパータオルにとり、水気をしっかり拭き取る。
- 4、鍋に煮汁材料と昆布、生姜スライス、1の大根、3のブリを入れて火にかける。30分ほどそのまま煮汁の表面がボコボコ沸騰している状態で中火～弱火で煮る。
- 5、煮汁が2/3量ほどになり、大根が柔らかくなったら、火を止め、ブリを取り出す。大根は煮汁に入れたまま味を含ませる。
- 6、フライパンにブリと鍋の煮汁1カップ (200cc) としょうゆ、さとう各大さじ1を加え、汁気がほとんどなくなるまで強火で煮詰める。
- 7、器にブリ、大根と鍋の煮汁を適宜盛り合わせ、小松菜とゆずの皮の千切りを添えて完成です。



- ① 弁当 (散策用に用意しております)
- ② ご夕食 (季節により内容が変わります)
- ③ みくりが池
- ④ 室堂平、夏
- ⑤ 美女平立山杉『子育て杉』
- ⑥ 雷鳥
- ⑦ 称名滝
- ⑧ 雲海に沈む夕日 (ホテルのテラスより)
- ⑨ 天の川
- ⑩ 日の出

▼天狗平から見る3000m級の山々



心身をリフレッシュする旅を!

立山には素敵な観光スポットがいっぱい。

散策を楽しんだり、写真撮影を楽しんだりとしみ方もいっぱい。

- ◆本年の営業期間は4月25日(月)～11月4日(金)の予定となっております。
- ◆2022年の予約は2月8日(火)より承ります。
お電話の予約受付は平日 9:00～17:00

◆教職員とその家族のためのお得なプラン

『マウントプラン』 日程詳細は3月に発表します

1泊2食付+お握り弁当+往復バス代のセット、または日帰りプラン
乗り換えなし往復らくらく直行バスで行く立山の旅

散策モデルコース

- 黒部ダム散策コース トロリーバス、ロープウェイ、ケーブルカーを乗り継いで黒部ダムへ (移動: 往復2時間)
- 室堂周辺トレッキングコース (初級)
 - ◆みくりが池周辺、地獄谷展望台、みどりが池等 (周回: 約1時間)
 - ◆天狗平から室堂までお花畑のトレッキングルート (片道: 45分)
 - ◆みくりが池周辺では運が良ければ雷鳥が見れるかもしれません。
- 室堂発、雄山登山コース (休憩含む: 往復4時間) 高低差 533m
歩行距離 5.4km、素晴らしい眺望です。天気が良ければ富士山も見えます。

ご宿泊 1泊2食付 19,800円(税込)～

- *2名1室ご利用の場合、おひとり様あたり (和室・洋室共同額)
- *お泊まりの時期と人数によって、料金は異なります)



お客様の安心・安全を心がけてお待ちしております。



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

YouTube ホテル周辺の各季節の様子はこちらから ▶▶

