

福利とやま



第519号 令和4年7月号

「駅北のオアシス」

富山市立宮野小学校 黒田 俊之
撮影場所：富山県美術館「オノマトペの屋上」

Contents

- こころの健康 NO.44
「メンタルヘルスとコミュニケーション」…………… 2
- 被扶養者の認定要件の確認及び各種届出について …… 3
- 被扶養者の特定健診について、組合員証の紛失にご注意ください、
表紙写真・読者投稿募集 …………… 4
- 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
…………… 5
- 令和3年度共済組合事業概要及び決算報告について… 6
- 交通事故にあったら、北陸中央病院からのお知らせ… 7
- 水分補給で太っていない？ …………… 8
- やすらぎの宿紹介（宮城支部、埼玉支部）…………… 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



メンタルヘルスとコミュニケーション

近年、コロナ禍の影響もありコミュニケーションの機会が減少しています。懇親会や慰労会等のコミュニケーションの場は元より、日常の教職員間のコミュニケーションの場も減ってきているのではないのでしょうか。このような状況の中で、今、自分の思いを相手に適切な形で伝える力が低下してきてはいないのでしょうか。

私たちの生活に重要なコミュニケーション。しかし、それは一方でストレスの要因の一つにもなり得ます。実際に、職場ストレス要因の第一位がコミュニケーション問題であるという調査結果もあります。しかし、逆を言えば、コミュニケーションが円滑になれば、ストレス軽減につながるはずです。また、コミュニケーションによって良好な人間関係が築かれれば、職場全体が働きやすい環境になるはずです。つまり、コミュニケーションを円滑にすることはメンタルヘルス面でも非常に重要であると言えるのです。

そこで今回は、コミュニケーションのポイントと、「アサーションスキル」についてお伝えしていきます。

コミュニケーションのポイントは、自分も相手も尊重し、解決のために対話を重ねることです。重要なのは、“自分も相手も大切に（私はOK、あなたもOK）”ということです。“アサーションスキル”とは、自分と相手、お互いの立場や考えをバランスよく考えた上での“自分も相手も大切にしたい自己表現法”のことを言います。

このアサーションスキルは、スキルですから、「人と話すのが苦手だな」という方も練習すれば少しずつでも習得することができますのでご安心ください。合い言葉は「**みかんでいいな**」です。

み たこと・聞いたこと	客観的な事実や状況をお互いに共有する
かん じたこと	主観的な考え・気持ちを伝える
てい あんする	具体的で実行可能な提案をする
いな と言われたときの代案	可否を尋ね、否(No)と言われた時に、代案・折衷案を提示する

左下に示した「み・かん・てい・いな」の順に、相手に伝えるとアサーティブな表現に近づきます。

下の事例で考えてみましょう。①～③の返答パターンがあります。あなたの普段の受け答え表現で近いのは何番ですか？また、アサーティブに近いのは何番でしょうか？

【事例】

状況：担任業務や校務分掌も多く、てんてこ舞い状態。最近寝不足も続いている。そのような中、今週末メ切りの別の仕事を頼まれた。これ以上は無理なのに…。

受け答えのパターン：

- ①「今でも仕事に追われているのに！無理に決まっているでしょう！」
- ②「ああ…。はい、分かりました」
- ③「私は今、今週末提出メ切りの書類の作成中です。先生もお忙しいのは承知しているのですが、最近体調もよくないので、お引き受けするのは難しいです。今回は他の先生に依頼して頂けると助かります。それが難しいようなら、来週末までメ切りを延ばしてもらえませんか？」

いかがでしょうか。①は攻撃的で、「私はOK、あなたはOKではない」の表現です。②は非主張的で「あなたはOK、私はOKではない」の表現です。どちらもアサーティブとは言えない表現ですが、このような受け答えをしてしまう自分に一度は覚えがあるのではないのでしょうか。「みかんでいいな」のポイントを念頭に置きながら、③のように伝えることが出来れば、自分の思いが相手に適切に伝わりやすくなります。すると、コミュニケーションが円滑になり、ストレスが軽減され、気持ちに少しゆとりができるのではないかと思います。最初はうまく伝えられないこともあるかもしれませんが、コツコツ実践練習しスキルアップしていきましょう。

当院では「メンタルヘルス訪問相談」事業を実施中です。“アサーションについてもっと深く知りたい”、“具体的にレクチャーして欲しい”と思われた方は、本事業を活用してみませんか？詳しくはP7の「北陸中央病院からのお知らせ」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4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・年金生活者支援給付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・譲渡を繰り返して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

特定健康診査受診券（セット券）を配付しました！

40歳～74歳の被扶養者の方を対象に特定健康診査と特定保健指導（初回面接）がセットになった「特定健康診査受診券（セット券）」を発行しています。

対象の被扶養者の方には、7月初旬頃にご自宅あてに発送しましたので、「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で受診してください。

指定医療機関については当支部ホームページをご覧ください。



公立学校共済組合富山支部ホームページ URL【<https://www.kouritu.or.jp/toyama/>】

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

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ください。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。

【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520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 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）
そのほか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4年9月1日(木)

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

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

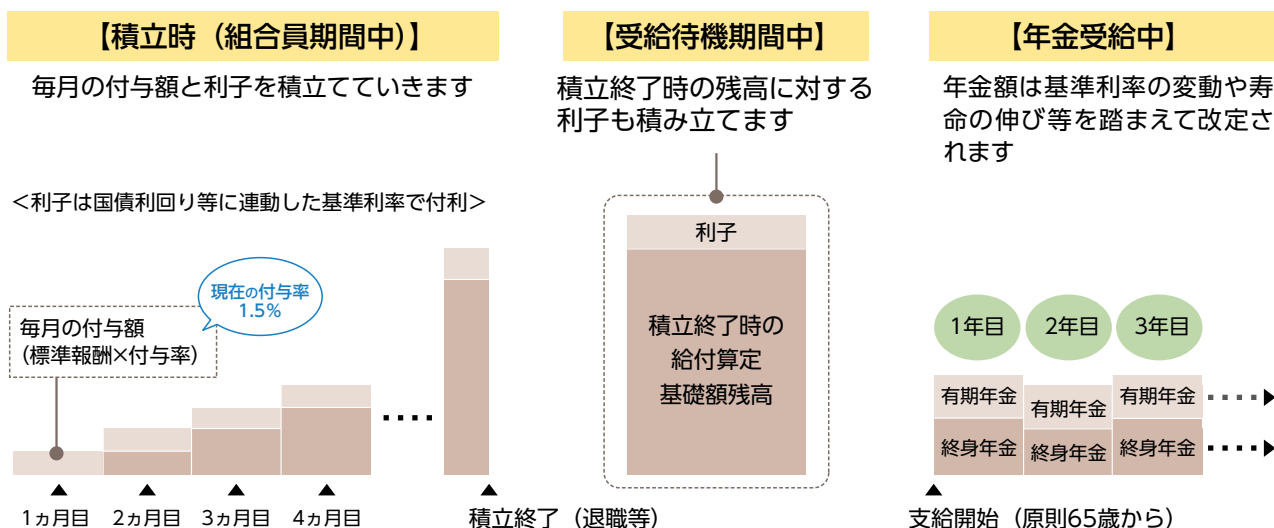
「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」を、公立学校共済組合本部から組合員のご自宅あてに送付します。（**圧着ハガキで令和4年7月下旬発送予定**）

「年金払い退職給付（正式名称：退職等年金給付）」とは、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（職域年金相当部分）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」は、令和3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。

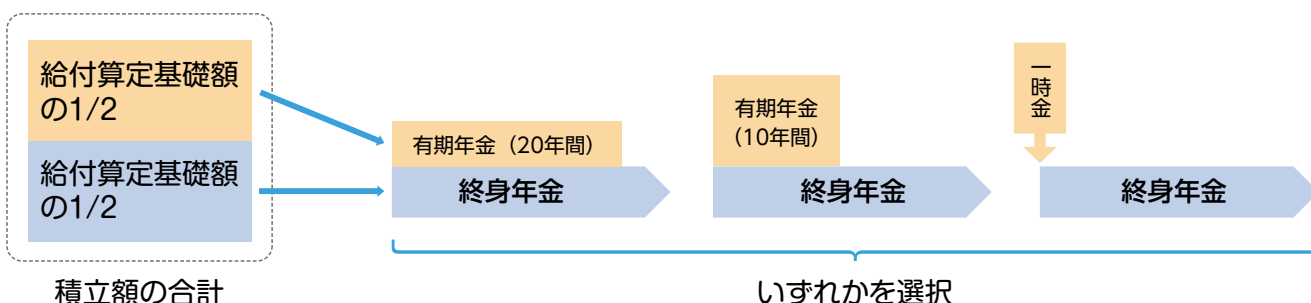


【年金払い退職給付の給付算定基礎額及び積立の仕組み】



【年金払い退職給付の給付算定基礎額及び積立の仕組み】

年金原資となる給付算定基礎額の1/2を「終身年金」、残り1/2を「有期年金」に充てます。
なお、有期年金の支給期間は原則20年間で、希望により10年間又は一時金として受けることもできます。



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>) にも掲載しています。

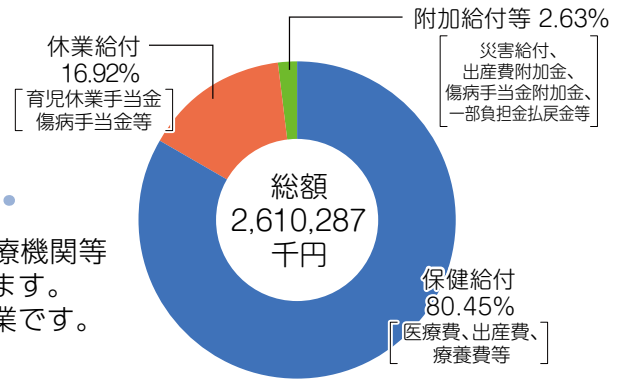
(トップページ>事業別案内>長期給付>年金のしくみ>年金払い退職給付のしくみ)

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

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3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3年度	令和2年度
組 合 員 数	9,828人	9,851人
任意継続組合員数	162人	167人
被 扶 養 者 数	5,876人	5,967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3年度	令和2年度
収 入	5,911,308千円	5,949,061千円
給 付	2,610,287千円	2,416,360千円

※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3年度	14,106,503千円	874,859千円	99,115千円
令和2年度	14,514,835千円	895,889千円	99,998千円

※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、メンタルヘルス訪問相談などの健康づくり事業、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	4,810人	4,008人	84,663千円	40歳以上の者の人間ドック等
	特定保健指導	607人	517人	10,895千円	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）	360人	319人	7,659千円	39歳以下の者の人間ドック
	女性検診等	1,520人	1,205人	7,893千円	女性検診・PET検査
	健康づくり事業	2,905人	424人	381千円	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	15,742人	9,916人	17,502千円	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	1,000人	20人	9千円	参加者助成等
	婚礼法事補助	210人	10人	307千円	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	6人	7千円	富山県関係資料等の配布
	インフルエンザ予防接種補助	4,000人	2,826人	4,238千円	予防接種への助成
計		31,160人	19,251人	133,554千円	

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。

	令和3年度		令和2年度	
貸 付 種 類	件 数	金 額	件 数	金 額
一 般 貸 付	6件	8,900千円	12件	19,100千円
住 宅 貸 付	1件	10,700千円	1件	6,400千円
教 育 貸 付	3件	5,100千円	10件	33,100千円
結 婚 貸 付	1件	2,000千円	0件	0円
葬 祭 貸 付	1件	1,500千円	0件	0円
計	12件	28,200千円	23件	58,600千円



宿泊事業

組合員とその家族の皆様が、宿泊・宴会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	49,762人	3,114人
宿 泊	2,742人	2,974人
宿 泊 外	47,020人	140人

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

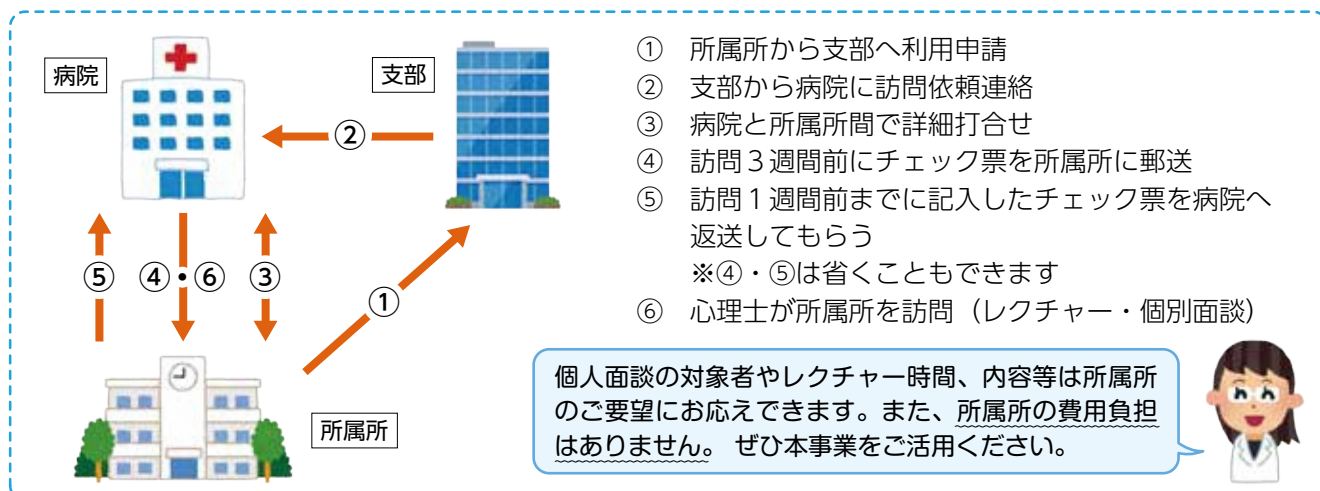
- ・ 公務中や通勤途上の負傷であることを医療機関に伝えてください。
- ・ 勤務先にて速やかに災害申請をしてください。（申請方法等については、勤務先へお尋ねください。）

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

「メンタルヘルス訪問相談」のご案内～公立学校共済組合北陸中央病院からのお知らせ～

目的： 教職員等のストレスの増大が懸念される中、北陸中央病院の臨床心理士が各所属所等へ出向いてメンタルヘルスに関するレクチャーや個人面談を実施し、セルフケアの啓発を促す。

実施の流れ：



年間を通して申請を受け付けております。お気軽に富山支部までお申し込み下さい。

詳細は4月18日付の富山支部から発信されている「令和4年度心と体の健康づくり事業の実施について(通知)」をご覧ください。

本事業に関するお問い合わせは北陸中央病院までお電話ください。☎ 0766-67-1150（代表）

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係



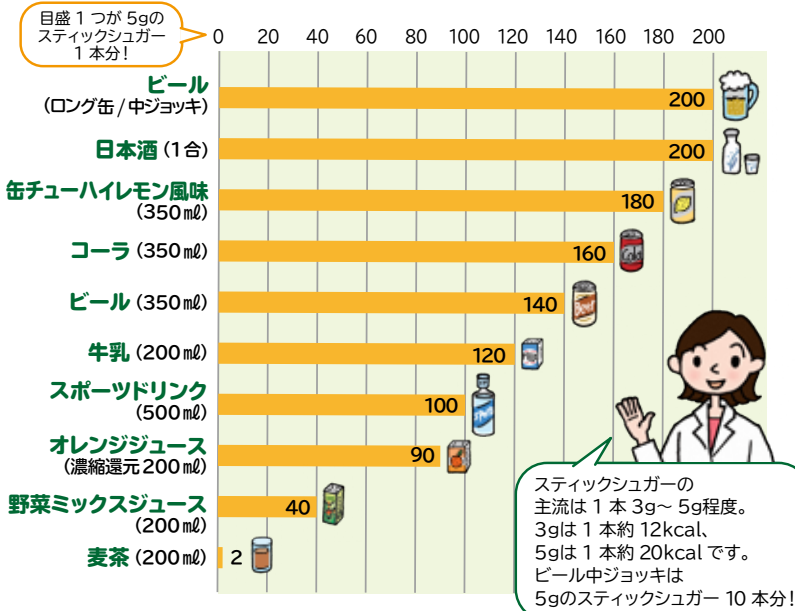
水分補給で太っていない？

水分の種類を間違えると水分を補給できず太る!?

お酒やお茶には利尿作用があるため、たくさん飲んでもすぐに水分が体外に排出されてしまいます。そのうえお酒はつまみを伴うことも多く、飲み物の中ではエネルギー量も多めで、太りやすいといえるでしょう。

水分補給には、水や麦茶がおすすめ。清涼感が欲しいなら、無糖の炭酸水でも OK。スポーツ飲料は糖分が含まれているため、スポーツや屋外作業で大汗をかけたとき、熱中症が疑われるときなど以外はおすすめしません。

飲み物のおおよそのエネルギー量 (単位: kcal)



知っ得! COLUMN

忙しいんだけど...

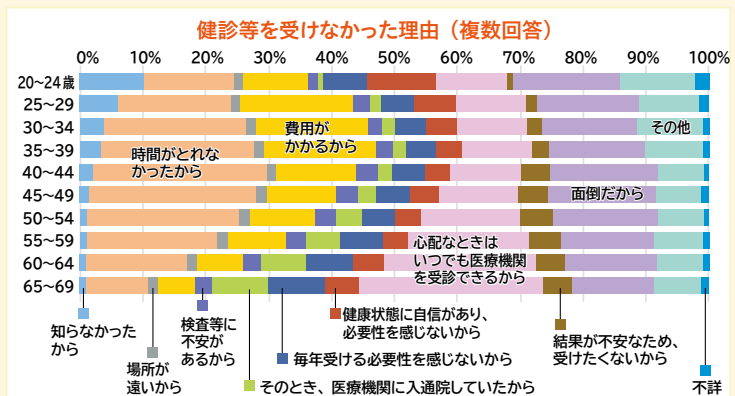
健診って毎年受ける必要ある?

健康状態は日々変化しています。今なら比較的楽に改善できることも、放っておけば来年、再来年にはもっと重症となり、改善するのが難しくなることや、元の状態に戻ることが不可能になることすらあります。

健診を受けなかった理由は、若年世代では「時間がとれなかったから」が多く、年を取るにつれ「心配なときはいつでも受診できるから」が増えてきます。「面倒だから」はどの世代も多くみられます。

実際に病気になってしまったら、健診より多くの時間と費用がかかります。また、症状が出てきたときは手遅れになっている場合も多いのです。

毎年健診を受け、しっかり結果を確認し、生活を見直すことが、最も面倒を減らし、かつ健康でいられる秘訣なのです。



資料: 厚生労働省「国民生活基礎調査」令和元年

ホテル白萩HP若しくは
公立共済やすらぎの宿から
お申込みいただけます



伊達政宗



仙台七夕まつり

8月6日(土)～8月8日(月)
花火祭り8月5日(金)
仙台市中心部および周辺の
地域商店街にて開催します
ホテル白萩より徒歩約15分

仙台うみの杜水族館

〒983-0013 宮城県仙台市宮城野区中野4丁目6
車で約30分(ホテル白萩から)・JR仙石線中野駅徒歩15分



オススメ宿泊プラン 「牛たんづくしプラン」

1室2名様/お1人様

1泊2食付 **¥8,700~**

(税・サービス料込)

- チェックイン/15:00
- チェックアウト/10:00

仙台駅より徒歩 15分

無料駐車場あり

旅館にコミュニケーション

ホテル白萩

公立学校共済組合仙台宿泊所
〒980-0012 宮城県仙台市青葉区錦町二丁目2-19
<https://www.hotel-shirahagi.com>

TEL.022-265-3411
FAX.022-265-3462

富山県教職員の皆様へ



ホテルブリランテ武蔵野は
さいたま新都心に誕生してから20周年を迎えました。



ご予約・ホテル案内は
こちらのQRコードから



¥7,400 お得

**20周年
富山県教職員様限定
ステイプラン** (一泊二食付き)
2名様1室 **¥22,000** (税サ込)

一般のご利用の場合
¥29,400 (税サ込)

- ツインルーム(24㎡)または和室(10畳)
- お食事はレストランでお楽しみください
- 金・土・日限定プラン
- ご予約はご宿泊日の3ヶ月前からお電話にて承ります

※上記宿泊料金は、組合員・被扶養者のご利用の場合となります。
※レストランは休業日がございます。ホームページにて確認ください。

近隣のご案内

さいたまスーパーアリーナ	徒歩 5分
氷川神社 一の鳥居	徒歩 10分
埼玉県立近代美術館	電車 15分
大宮公園	電車 20分
鉄道博物館	電車 25分
大宮盆栽村	電車 30分
川越(小江戸)	電車 30分
埼玉スタジアム2002	電車 40分

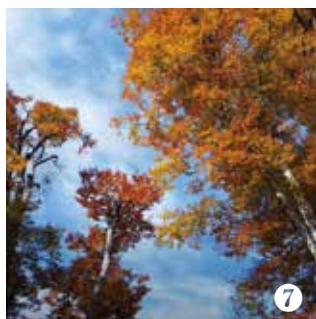
**ホテル
ブリランテ 武蔵野**
(公立学校共済組合埼玉宿泊所)

ブリランテ

検索

さいたま市中央区新都心2-2
Tel. 048-601-5555 <http://www.hotel-brillante.com>

ご利用の際は直接施設へお問合せください。



夏のシーズン

可憐な高山植物が
咲き競う夏

- ① みくりが池
- ② 雪解け水を集めて落ちる称名滝
- ③ 雲の上のバス停、弥陀ヶ原
- ④ ラムサール条約認定の湿地
弥陀ヶ原遊歩道をのんびり散策
- ⑤ 天狗平、お花畑『チングルマ』

秋のシーズン

美しい紅葉が降りていく秋
山頂から山麓へ

- ⑥ 弥陀ヶ原から天狗平へ向かう
登山道
- ⑦ 美女平 プナの木紅葉
- ⑩ 新室堂乗越から見る紅葉の
ピークの立山

夕日や星

宿泊者限定の光のショー

- ⑧ 天狗平、雲海に沈む夕日
- ⑨ ホテルと天の川

ホテル周辺の各季節の様子
オフィシャル YouTube



2022年 宿泊専用利用補助券

ご宿泊1回につき、おひとり様
1枚 10,000円補助されます。
(富山県内の組合員とその家族
限定)

爽やかな風が吹き抜ける夏の高原。圧倒的な色彩の秋の立山。
アルプスが最も華やかになる季節が始まります。

スタッフおすすめの立山の楽しみ方 Enjoy Tateyama

- Walking 雄大な自然の中をお散歩、気軽に自然散策を楽しめるのが立山の魅力です。
- Sightseein 人気のスポット雄山登山、みくりが池等、散策して巡るのにちょうどよい距離です。
- Photograph 美しい景観や高山植物、立山全体が撮影スポットです。

美しい山々に囲まれた絶景の宿
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



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

25周年の感謝を込めた至高のおもてなし
「リトル上海25周年記念特別コース」

期間2023年2月27日(月)迄



お一人様 **14,000円**

2名様より承ります

※3日前までご予約ください

上海料理の真髄「仏跳牆(ぶつちようじゃん)〜海の幸の壺蒸し」をはじめ、燕の巣や北京ダックなどを楽しめる華やかな料理をご用意いたします。

「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15日(金)～
8月31日(水)

3名様 **10,000円** (1名様追加につき3,300円)

暑気払い 高志会館特製うな重

国産にこだわり、素焼きをしてから蒸し上げ自家製ダレをていねいにかけながら備長炭でふんわりと焼き上げました。

期間 6月1日(水)～8月31日(水) 11:30～14:00

●特製うな重 **4,500円**

(国産うな重、肝吸い、香の物、冷し鉢、デザート、コーヒー付)



- ・2名様より承ります
- ・3日前までに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けます。(定休日火曜日)

★お持ち帰りも承ります

- ・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重 **3,300円**

(国産うな重、夏野菜のグリル、小鉢、フルーツ付)

●お持ち帰り特盛国産うな重 **4,500円**

(国産うなぎ1.5倍増量)

●国産うなぎ蒲焼 (うなぎ1本真空包装) **4,800円**

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!

税込2,200円のご利用ごとに、1枚分・1,000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1,000円お引きいたします。)

ご宿泊、ご宴会、中国料理リトル上海、ビアガーデン、イベント、おせち料理等でご利用いただけます
使用期限は、各券に記載された末日になります

※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。

スタミナたっぷり!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!

【日 時】 **8月28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、コーヒーまたは紅茶)



★小学生は、ステーキとハンバーグが食べ放題!

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。

スペシャルオプション: プラス1,000円でアルコール飲み放題
(ビール・ワイン・ウィスキー・焼酎・ソフトドリンク)

ご利用の際は、ご予約をお願いいたします。

ビアガーデン2022 開催中!

組合員割引がございます!

期間 **9/10(土)まで営業**

定休日 日曜日
※50名様以上のご予約の場合
のみ営業いたします

時間 **PM5:30～9:30**

通常4,000円のところ、組合員はいつでも

食べ放題&飲み放題 3,600円

1名様・1回120分のご利用です

※1F フロントにて割引入場券を販売いたします。

※組合員証をご提示ください。



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

プレミアムメンバーズプラン

25名 1,120,000円 1名様追加 19,800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

令和4年度「婚礼補助・10万円」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。

令和4年度「法事補助」がございます

参加者1人当たり1,000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いたします

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

中国料理
リトル上海 担当
中出 淳一郎



【材 料】(1人前)

- ・きゅうり 30 g
- ・白葱 20 g
- ・チャーシュー 60 g
- (市販のもの)
- ・生姜 少々
- ・中華麺(生) 1玉

〈調味料A〉

- ・醤油 5 g
- ・砂糖 2 g
- ・ゴマ油 5 g
- ・豆板醤(なければラー油) 4 g

〈冷麺のタレ〉

- ・冷水 80 g
- ・醤油 30 g
- ・砂糖 12 g
- ・酢 20 g

チャーシューと葱のピリ辛冷麺



- ①きゅうり、白葱、チャーシューはそれぞれせん切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ②鍋に湯を沸かす、その間に調味料Aと冷麺のタレをそれぞれあわせておく。
- ③麺を茹でる。氷水で締めるので、少し柔らかめに茹でる。茹でている間に①の材料と調味料Aを合わせ、軽く混ぜる。
- ④麺が茹で上がったら、氷水でしっかり冷し、水分を切る。器に盛り付け、冷麺のタレを加え、軽く合わせる。麺の上に③の具材をこんもり盛り付けて完成です。

【ワンポイント】

- ・辛くしたいときは、ラー油を追加してください。
- ※豆板醤を追加すると塩辛くなるので、ラー油で味の調整をしてください。
- ・冷麺のタレにゴマ油を加えてもおいしいです。

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>

携帯サイト <http://www.generic.gr.jp/m/>



<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