

福利とやま

第521号 令和5年1月号

「ある冬の朝」

富山市立浜黒崎小学校 北 嘉昭
撮影場所：富山市浜黒崎

Contents

- こころの健康 NO.45「こころのメンテナンス」 2
- 貸付事業ご案内 3
- 教育貸付け、貸付金の償還について 4
- 厚生事業案内、北陸中央病院・日曜電話相談のお知らせ 5
- 退職後の医療保険・年金制度について 6
- 被扶養者認定要件等の確認について 8
- クピオプラスのご案内・クロスワード解答
表紙写真・読者投稿募集 9
- やすらぎの宿紹介（長野支部、茨城支部） 10
- 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



こころのメンテナンス ～メンタル不調予防のために～

新型コロナウイルスが流行しはじめてから3度目のお正月を迎えました。withコロナの生活が馴染んできたとは言え、感染対策に気を抜けない日々が続き、知らず知らずのうちにストレスが蓄積されている方も多いのではないのでしょうか。

心身共に元気に過ごすために、こころのメンテナンスはとても重要です。体のメンテナンスをしている方は多いと思いますが、こころのメンテナンスはつい忘れてしまいがちです。こころのメンテナンスはメンタル不調を予防する上でとても重要です。体のメンテナンスと同様にこころのメンテナンスもしていくことで、心身共に元々よくいきいきと過ごしていくことができます。

こころのメンテナンスの第一ステップは、自分のストレスに気づくことです。ストレスが蓄積されると、このようなサインが表れます。

【身体面】

- ・頭痛、めまい ・不眠、過眠 ・肩こり
- ・咳、痰、喉の痛み ・高血圧、動悸
- ・食欲低下、消化不良、胸焼け ・腰痛
- ・下痢、便秘 ・発疹、吹き出物など

【心理面】

- ・活気や意欲の低下 ・億劫感 ・イライラ感
- ・不安感 ・気分の落ち込み ・憂鬱感など

【行動面】

- ・遅刻や欠勤、早退が増える
- ・仕事のミスが増える、判断ができなくなる
- ・スマホやSNSにのめり込む
- ・飲酒量が増える
- ・たばこの本数が増える ・過食、拒食
- ・ギャンブルにのめりこむなど

いかがでしょうか。このようなサイン、現れていませんか？時折、ご自身の状況を振り返り、このようなサインが現れていないか確認しましょう。メンタル不調を予防するためには、自分が発しているサインを見逃さないことがポイントです。

そして、自分のストレスに気づいたら、そのストレスのケアをしていくことがこころのメンテナンスの第二ステップとなります。ストレスの要因は人それぞれです。ストレスの要因となっているものを解消でき

ば良いのですが、現実問題として難しい場合がほとんどだと思います。肝心なのは、“ストレスをなくす”ことではなく、“ストレスと上手に付き合う”ことです。ここでは、ストレスと上手に付き合うためのヒントをお伝えしていきます。



ストレスと上手に付き合うためのヒント

【睡眠】
6～8時間眠ることで脳の疲労が回復！

【食事】
タンパク質(肉・魚・豆類)がストレスケアに有効！
カルシウム(乳製品)やミネラル、ビタミン(野菜)で心身が安定！

【笑顔】
脳は笑うことで「楽しい」という感情に。声を出して笑うとストレスケアにもGOOD！

【物事の捉え方を変える】
「友人が同じような考え方をしていたらどうやってあげるか」という視点をもって客観的に捉えてみましょう。

【誰かに話してみる】
悩みを溜め込むとどんどん深く考えてふさぎ込んでしまいます。
心の許せる人に話すことでストレスケアになります。

ストレスケアはストレスが蓄積されたときにだけ行うのではなく、日頃から生活に取り入れておくことが望ましいです。“その日のストレスはその日のうちにケアする”ことを意識することで、ストレスを溜め込みにくい健やかなこころと体を作ることができます。お伝えしたストレスと上手に付き合うためのヒントを参考にしながら自分なりのリラックスタイムやツールを見つけていけるとよいですね。

「ストレスケアについてもっと知りたい」、「ストレスのサインが現れているけれどどうしていいかわからない」という方は当院の『メンタルヘルス相談』や『北陸中央病院日曜電話相談』をご利用ください。詳しくはP5の「北陸中央病院からのお知らせ」をご覧ください。



仕事の合間にできる気分転換

トイレへ行く
仕事をしている場を離れるだけで気分転換になります。
深呼吸をしたり体をほぐしたりするとよいでしょう。

飲み物を飲む
仕事の合間に飲み物を飲んでほっとする時間をつくることで、その後のパフォーマンスがUPします。

自分なりのリラックス空間を作る
デスクトップの背景をお気に入りの画像にするなど、デスク周りに自分好みの環境を作りましょう。
植物を飾ると血圧を下げる効果や生産性を向上させる効果が得られるのでおすすめです。

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。

公立学校共済組合では、一般組合員及び船員一般組合員、再任用組合員等（短期組合員を含む）の臨時の支出（生活費・借金の返済のための借入れは不可）に対し貸付けを行っております。

その種類、貸付限度額及び償還回数は下表のとおりです。

【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



注：再任用組合員等とは、再任用職員、臨時的任用職員、任期付職員または会計年度任用職員など、任期の定めのある職員のうち、一般組合員または短期組合員である者をいいます。

【組合員種別と貸付可能種別】



組合員種別	貸付可能種別
一般組合員及び 船員一般組合員	一般貸付け、教育貸付け、結婚貸付け、葬祭貸付け、医療貸付け、 災害貸付け、住宅貸付け、住宅災害貸付け、介護構造部分に係る 貸付け、高額医療貸付け、出産貸付け
再任用組合員等	特別貸付け、高額医療貸付け、出産貸付け

申込
締切日

毎月20日 当支部必着

※締切日が土日祝日の場合はその前営業日

送金日

申込締切日の翌月20日

※送金日が土日祝の場合は翌銀行営業日

貸付ご希望の方は申込書類をお渡ししますので、当支部までご連絡ください。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

教育貸付け ～入学または修学するため資金が必要なとき～

組合員、子、孫、兄弟姉妹が大学や高等専門学校等に入学または修学する際に、一時的に資金が必要となった場合にご利用いただけます。（※任期の定めのない常勤職員の方のみ）

貸付限度額	償還回数	年利
550万円	250回以内	1.32%



＜対象となる費用＞

貸付けの申込みから概ね向こう1年以内に必要となる次の費用が対象です。

就学するための費用：入学金、授業料
 通学するための費用：下宿代、アパート代、寮費、通学定期券代
 その他認めるもの：償還中の民間金融機関等の教育ローンの借換え費用

※貸付申込時に支払済みの場合、申込日前概ね1月以内の資金も対象にできます。

※既に教育貸付けを借受中の方が、新たに教育資金を必要とする場合は、借換えすることができます。

＜申込みについて＞

教育貸付け申込書（専用様式）一式を送付しますので、富山支部までご連絡ください。

なお、貸付申込み締切日は毎月20日（土日祝日の場合はその前日）、貸付日は翌月20日（土日祝日の場合はその翌金融機関営業日）となります。

（添付書類）申込書一式のほか、次の書類をご準備ください。

- ・入学または修学の事実を証明することのできる書類（入学証明書、在学証明書等）
- ・必要額が確認できる書類（納付書の写し、定期券の写し、賃貸借契約書の写し等）
- ・対象者が組合員または被扶養者以外の場合は、組合員との続柄が分かる戸籍抄本等の原本
- ・支払済みの資金の場合、領収書の写し 等

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	未償還元利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
出	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

人間ドック等のWEB申込みがスタートします

これまで、所属所ごとに紙ベースで申込みいただいていたりましたが、組合員の皆様がお持ちのスマートフォンやパソコンから、時間や場所を問わず直接申込みいただけることとなります。

- **申込方法**：募集時に専用サイトへアクセスログインし、希望するドック日程を登録
※登録により申し込みが完了（予約確定）となります。
（抽選方式ではありません。）
※個人ごとの申込登録となります。
（とりまとめ登録はできません。）
- **公開予定**：令和5年2月下旬
- **日程変更等**：組合員各自で健診機関または当支部（北陸中央病院・黒部市民病院で受診の場合）に連絡ください。
- **対象となる健診**：人間ドック各コース及び女性検診



『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

“寒い季節になると気持ちが落ち込む”、“年度末が近づくと次年度に向けて不安になってくる”という方はいらっしゃいませんか？ と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しよう。

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。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、石川、福井、新潟、長野支部に
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。



★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。規定に基づき交通費支給。
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。

愚痴でもOK。
聞かせてください
お気軽にどうぞ

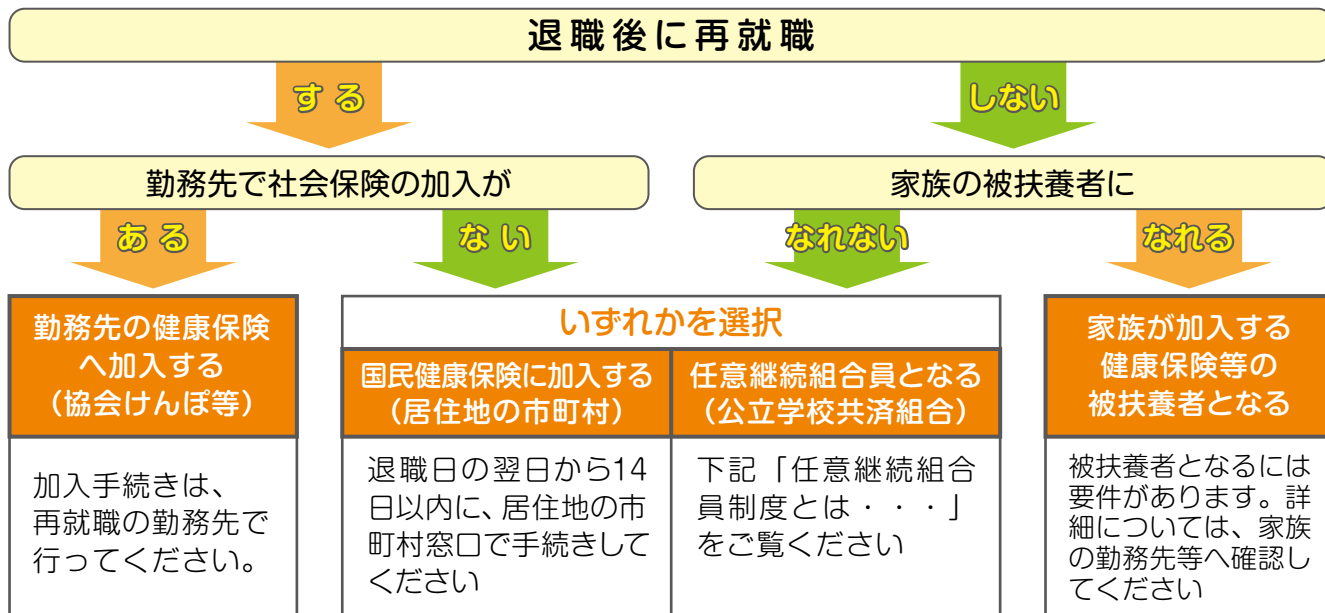


【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

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…

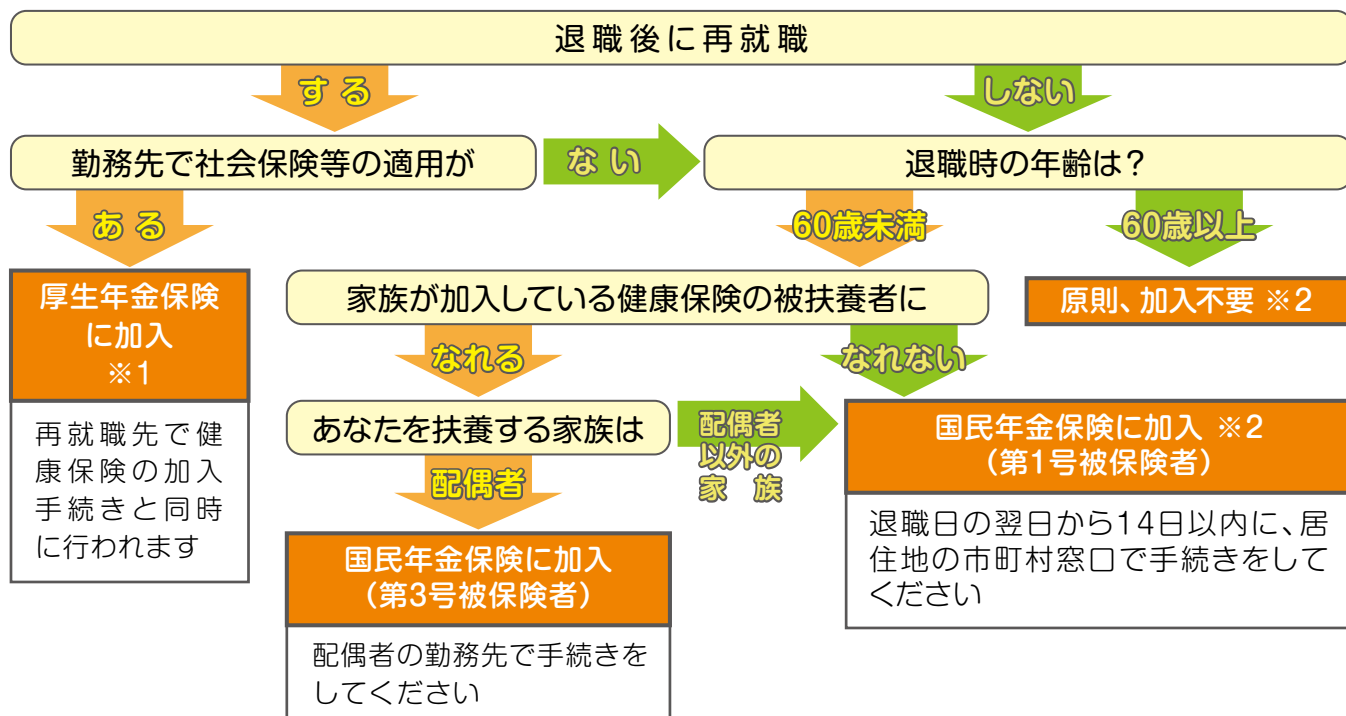
任意継続組合員制度は、組合員の資格喪失後、休業給付を除く短期給付を最長2年間現職の組合員と同様に受けることができる制度です。任意継続組合員制度へ加入することを希望する場合は、加入資格を満たしている方が申出のうえ、任意継続掛金等を納入してください。

※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。
※R4.10.1に「協会けんぽ」から「短期組合員」となった方は、組合員資格取得日が10/1となりますが、任意継続組合員になるための要件「退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であったこと」の組合員期間において、R4.10.1に引き続く協会けんぽの被保険者だった期間を組合員期間とみなす経過措置が設けられています。
- **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ます。)

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にお願います（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

被扶養者認定要件等の確認について

令和4年7月8日付け公立富第364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にお願いいたします。

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。）

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～

平成20年度から、「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。



今年度も、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『QUPiO Plus (クピオ プラス)』を特定健診受診者の皆様へ配布いたします。健康保持増進にぜひ、ご活用ください！！

【配布対象者】40歳～74歳の組合員（一般・短期等）本人で当支部に健診結果登録のある者
【配布時期】令和5年2月初旬より順次

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 チューリップ

応募総数126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

クロスワードパズルのヨコのカギ「13」は「11」の誤りでした。申し訳ございませんでした。

テ	ン	キ		プ	ラ	ス
レ		ユ	キ		イ	モ
ワ	ソ	ウ		イ	オ	ウ
一		ケ	ツ	カ	ン	
ク	ナ	イ		ダ		リ
	イ		ゾ		キ	フ
チ	キ	ユ	ウ	ギ		ト

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ 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	寺井 里沙 (射・金山小)	島内 禎久 (高・野村小)	中村 優子 (富・岩瀬中)
	大西 薫 (射・歌の森小)	市村 明恵 (上・上市中)	笠嶋 友子 (富・八尾小)
	山本 茂樹 (高岡聴覚総支)	山崎やよい (にいかわ総支)	近 悟史 (富・速星中)
	水野 大造 (富・太田小)	五十嵐康弘 (富山県立大)	黒谷多美子 (高・こまどり支)
	牧 敬子 (北部高)	川上さとみ (立・立山北部小)	沙魚川香名子 (高・戸出東部小)
B賞 図書カード(2千円) 20名	ハミルトン 綾子 (北中病院)	高柳 渉 (舟・舟橋小)	島崎 義光 (砺波高)
	古澤 勝己 (富・上滝中)	福田 淳子 (氷・西條中)	因幡 寛美 (魚・清流小)
	三浦 久幸 (滑・早月中)	野尻 裕美 (富・和合中)	竹内 裕和 (総教七)
	高島 洋之 (富山視覚総支)	高井裕希永 (高・戸出西部小)	山本 誠 (砺・砺波東部小)
	島 英浩 (射・金山小)	柴田 稔生 (西高)	入江 御津 (中部高)
	柳田 典子 (立・雄山中)	小澤 元義 (桜井高)	新谷 真衣 (富・北部中)
	館 絵里子 (中部高)	島倉 貴士 (高・芳野中)	

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522号(5月発行)の読者投稿・表紙写真の大募集！

1 写真募集

- 撮影場所
- 媒体

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。

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

- テーマ
- 字数

組合員の皆さまの投稿を募集します！！

「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。

600～1,200字程度



締切：令和5年3月22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

「おごっつお」は長野の方言で「ごちそう」という意味です。
 信州牛、信州サーモン、信州そば、信州ワイン、と
 信州の「美味しい!」を詰め込んだメニューをご夕食に。
 お泊まり頂くお部屋は当館最上級のデラックスツインルーム。
 広いお部屋で贅沢なひとときをお過ごしください。



60周年記念特別プラン

1日1組
限定

OGOZZO プラン

信州の老舗「八幡屋磯五郎」の七味缶のお土産付き

大変人気の
プランです。
お申し込みは
お早めに。

組合員様特別価格 15,000円(税・サ込) 1名利用不可
お一人様・1泊2食付き



公立学校共済組合長野宿泊所

ホテル信濃路

HOTEL SHINANOJI

ご予約は、やすらぎの宿 HP
もしくはお電話にて承ります。

TEL 026-226-5212

日本三名園 偕楽園

第127回

日本最大級の藩校 弘道館

水戸の梅まつり

令和5年2月11日(土・祝)～3月19日(日)

親梅宿泊プラン

令和5年2月11日(土・祝)～3月19日(日)
 宿泊プランについての詳細はホテルまで

お一人様 / 一泊二食付

14,200円(税サ込)

TEL 029-224-2727

洋コース・和会席から
お選びいただけます。



〒310-0015 茨城県水戸市宮町1-6-1 ●JR 水戸駅南口下車徒歩3分 ●駐車場 240台 (無料)

ホテルレイクビュー水戸



HOTEL LAKE VIEW MITO

〒310-0015 茨城県水戸市宮町1-6-1 ●JR 水戸駅(南口)下車徒歩3分 ●駐車場 240台

お問い合わせ・ご予約

029-224-2727

<https://www.hotellakeviewmito.com> e-mail lv-mito@galaxy.ocn.ne.jp

パレブラン高志会館通信

パレブラン高志会館 歓送迎会プランのご案内

- ・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。

あったか料理を愉しむ グルメバイキング開催

和食・洋食・中華のバラエティー豊かなお料理の数々に
加えて、あったか鍋をご準備!

日時 2月26日(日) 2階 パーティールーム
11:30～14:00(受付 12:30まで)

料金 90分食べ放題・ソフトドリンク飲み放題

大人 3,800円

中学生・シニア
(60才以上) 3,300円

小学生 2,800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

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め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エ」(2月22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

大人 6,000円

小学生 3,000円

2名様より承ります
(小学生未満は無料)

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」

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、燕の巣や山海の幸を楽しめる華やかな料理をご用意いたします。

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

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)
- ・挙式スナップデータ
- ・ご婚礼料理・ドリンク・装花・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

詳細やその他プランなど、ブライダル担当にお問い合わせください

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 13,000円
(一般14,000円)

期間 1月13日～2月25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

※写真の具材は
4人前です

※リトル上海のテーブル個室でお召上がりいただけます。
(火曜日は定休日となります)

令和4年度「法事補助」がございました

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

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、イベント等でご利用いただけます

※使用期限は、各券に記載された月末日になります

※全ての表示金額には、消費税が含まれております。

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 <https://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



豚の角煮と大根の煮物



ワンポイント

- ・豚バラの表面に焼き目を付けることで、風味よく仕上がります。
- ・豚肉を煮込むとき、型くずれや脂分がなくなってしまうので煮過ぎないようにする。

【材 料】(4人前)

- ・豚バラ肉(かたまり).....500g～600g
- ・青葱・生姜.....適量
- ・大根.....1／2本
- ・水.....600cc
- ・酒.....120cc
- ④・みりん.....大さじ3
- ・砂糖.....大さじ2～3
- ⑤・濃口醤油.....大さじ4～5
- ・青菜、からし.....適量

- 1、熱したフライパンに油をひかずに、豚バラ肉(かたまり)を入れ、中火～強火で表面全体に焼き目をつけます。
- 2、焼いた豚肉を食べやすい大きさにカットして、鍋に豚肉と水(分量外)を入れ沸かし、2～3分程アク抜きをします。(表面の余分な脂をとる)
- 3、鍋に豚肉、スライスした青葱と生姜、水、酒を入れ、落とし蓋をし、竹串がすっと入るまで強火で煮る。(1時間30分～2時間位、水分が減るので最初の量まで水を足しながら煮る)
※圧力鍋なら15分位煮てください。
- 4、大根は半月切りにして面取りし、米のとぎ汁で竹串がすっと入るまで下茹でしておきます。
- 5、豚肉の鍋に大根、調味料Aを入れ、再び沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして、30分～1時間位煮込む。
- 6、煮汁が少なくなり、豚肉が柔らかくなったら、出来上がりです。お好みで青菜やからしを添えてお召し上がりください。



- ① ホテル外観
3,000m級の山も身近に
高原バス、停留所より
徒歩3分、ほとんど歩かずに
ご利用いただけます
- ② テラスより雲海に沈む夕日
雲海の発生確率約6割
- ③ 想像もつかないほどの
静けさの中、テラスより見る
満天の星空
天の川もご覧のように
- ④ 抜群のレストランからの眺望
- ⑤ 富山の海の幸、山の幸
標高2,300mのレストランで
美味しくください
- ⑥ 洋室客室例(ツインルーム)

ホテル周辺の各季節の様子
オフィシャル YouTube



- ◆ 本年の営業期間は4月25日(火)～11月4日(土)の予定となっております。
- ◆ 2023年の予約は2月14日(火)より承ります。お電話での予約は平日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

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

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

