

福利とやま



第522号 令和5年5月号

「羽を休める白鳥たち」
新湊高等学校 中江 哲也
撮影場所:射水市(野手地区)石畑池

Contents

- からだの健康 NO.40 受けていますか?がん検診 … 2
- ご家族の扶養状況をご確認ください …… 3
- 共済組合の短期給付事業一覧 …… 4
- メンタルヘルス事業のお知らせ、
心のセルフチェックシステムのご案内 …… 6
- 健康相談事業、福祉保険制度のご案内 …… 7
- 掛金率、宿泊補助、表紙写真・読者投稿募集 …… 8
- 北陸中央病院からのお知らせ、やすらぎの宿紹介(奈良支部)
…………… 9
- 立山高原ホテルからのご案内 ……10
- 令和5年度厚生事業一覧 ……11
- 「プロの味教えます」、パレプラン高志会館からのご案内 …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

からだの健康 NO.40

公立学校共済組合北陸中央病院
内科 中屋 雅子



受けていますか? がん検診

●皆さん、がん検診は受けていますか?

以前は脳血管疾患が日本人の死因の第一位でしたが、1941年に逆転して以降41年連続で日本人の死因はがんが第一位であり、死亡総数の約25%を占めています。

2022年5月に公表された部位別がん罹患数（2019年にがんと診断された罹患数 男性56万6千人、女性43万2千人）では、男性では前立腺がん（16.7%）が最も多く、次いで大腸がん（15.5%）、胃がん（15.1%）、肺がん（14.9%）、肝臓がん（4.5%）の順になりました。女性では乳がん（22.5%）が最も多く、次いで大腸がん（15.7%）、肺がん（9.8%）、胃がん（9.0%）、子宮がん（6.7%）の順になりました。男女とも50歳代からがん罹患率が増加する傾向にあり、特に女性では30-40歳代の若年層でも子宮・乳がんの罹患率が増えてくるため、注意が必要です。

●早期発見で高まる5年生存率

図は全がん患者を対象に、「5年生存率（がんを診断されていから5年後に生存している割合）」を「ステージ（病期）」別に表したものです。各がんによって詳細なステージ分類は異なりますが、大まかにはステージⅠ、Ⅱは「がんが発生した臓器にとどまっている」、ステージⅢは「近くのリンパ節への転移がある」、ステージⅣは「他臓器への転移がある」となります。ステージⅠでは90%の方が5年後も生存している、つまりがんも早期の段階で発見できれば生存できる確率が高くなることを示しています。

●がんを早期発見するために

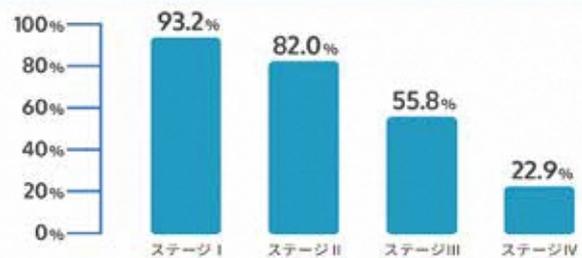
がんを早期発見するためには、まず市町村や職域で行われているがん検診の受診をお勧めします。がん検診は厚生労働省が科学的根拠に基づいて効果が確認された5つのがんについて、表に示すような検査内容で行われます。病院で人間ドックを受けられる場合には5つのがん検診は網羅されていますが、職場で実施されている定期健康診断では全部のがん検診の

項目が入っていない場合や、乳・子宮がんなどの女性特有のがん検診は別日程で申し込みが必要な場合もありますので、一度ご自身の健診内容をご確認ください。

また、コロナ禍の中で2020年、2021年は受診を控えた方も少なからずいると推測されます。検診会場では受診者数を制限したことも影響して、がん検診受診率はコロナ前の2019年に比較し、2020年は約30%減、2021年は前年より回復傾向にはあるものの約10%減となっており、受診者数減少への対策が急務の課題となっています。

「痛くもなんともないから大丈夫」ではありません。何らかの自覚症状が出てきた時には進行しているケースも多く見られます。がんは早期発見・治療ができれば治癒の目指せる病気でもあります。症状のない時期から定期的ながん検診を受診するようにしましょう。

全がんの臨床病期別 5年相対生存率



公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2021」全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率（2010～2012年診断例）

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※自分の尿、胃部X線検査に関しては40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※自分の尿、胃部X線検査に関しては年1回実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	問診（問診）、胸部X線検査および喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診および乳房X線検査（マンモグラフィ） ※超音波、触診は実施しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回

ご家族の扶養状況をご確認ください

新年度を迎え、ご家族の扶養状況に変化はありませんか？

被扶養者の**扶養状況が変わったときは**、その事由に応じて**共済組合への届出が必要**です。



被扶養者が取消しになる主な事由と届出書類

主 な 事 由	提 出 書 類
<p>① 被扶養者が就職したとき</p> <p>〔勤務先で被扶養者自身の健康保険証が交付されたとき。毎月の給与収入が108,334円以上になるとき等〕</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者申告書（富山支部ホームページからダウンロード可。以下同じ） ●当支部で交付した組合員被扶養者証、限度額適用認定証 等 ●取消日及びその事由が分かる書類の写し <p>（例）・取消対象者自身の健康保険証、雇用契約書、人事異動通知書（公務員） 等</p>
<p>② 給与収入等の額が増えたため、被扶養者の要件となる基準額^(※)を超えると見込まれたとき</p> <p>〔※恒常的な収入が年額130万円未満。ただし、障害を事由とする公的年金等受給者又は60歳以上の被扶養者は180万円未満。雇用保険の失業給付は日額3,612円未満。〕</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者申告書 ●当支部で交付した組合員被扶養者証、限度額適用認定証 等 ●収入額増加の事由に応じた次の書類 <p>（例）・年金（個人年金を含む）の支給開始、年金支給額の増 ⇒ 年金証書及び年金額決定通知書若しくは最新の年金額改定通知書の写し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・雇用保険の失業手当を受給 ⇒ 雇用保険受給資格者証(1～3面)の写し ・複数の所得がある場合 ⇒ 確定申告書及び附属明細書一式の写し ・給与収入増 ⇒ 雇用証明及び月別給与支給見込証明書

【ご注意】

- ・扶養状況に応じて、その他の書類をお願いする場合があります。
- ・組合員被扶養者証等は、取消事由の日以後、速やかに返却してください。被扶養者取消日以後に組合員被扶養者証を使用して医療機関等で受診していた場合は、後日、その医療費（窓口負担を除いた額）を共済組合へ返還していただけます。

扶養手当の支給状況に応じた被扶養者認定区分の変更等と届出書類

扶養手当が支給されなくなるが、引き続き組合員の被扶養者とする場合など、扶養手当の支給状況に応じて下表に掲げる書類を提出してください。



主 な 事 由	区 分	提 出 書 類
子が22歳の年度末に到達し、扶養手当が支給されなくなったとき	普通認定から特別認定へ変更	<ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者申告書（富山支部ホームページからダウンロード可。以下同じ） ●扶養事情説明書（富山支部ホームページからダウンロード可。以下同じ） ●被扶養者が学生でなく、かつ組合員と別居の場合は、送金明細書、組合員からの送金事実を確認する書類（通帳の写し）など
子が22歳の年度末に到達したが、引き続き扶養手当が支給されるとき	普通認定から普通認定へ	<ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者申告書 ●扶養手当認定簿の写し
扶養手当を受けていた父母が、年金額の増などにより扶養手当が支給されなくなったとき	普通認定から特別認定へ変更	<ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者申告書 ●扶養事情説明書 ●最新の年金額が確認できる年金額改定通知書等の写し ●組合員と別居の場合は、送金明細書、組合員からの送金事実を確認する書類（通帳の写し） 等

（認定区分：普通認定は当該被扶養者に係る扶養手当が支給される場合、特別認定は扶養手当が支給されない場合。）

【ご注意】

- ・扶養状況に応じて、その他の書類をお願いする場合があります。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

共済組合の短期給付事業一覧

給付事由の生じた日の翌日から**2年以内**に請求しないと、給付金が受け取れなくなるから注意してね。



組合員や被扶養者の皆さまが、**公務によらない病気やケガをしたときや、出産、死亡、休業等したとき**に次の給付が受けられます。

請求手続きが必要な給付

請求書様式は、[富山支部ホームページ](#)からダウンロードできます

給付区分	給付名	内 容
病気又は負傷したとき	療 養 費 家族療養費	<p><u>組合員証を提示できずに医療機関を受診したとき</u>などに給付</p> <p>(例) 組合員証を忘れて医療費を10割負担した、海外で治療を受けた、治療用装具や小児弱視治療用眼鏡等を作成・購入した、治療用弾性着衣を購入した、等</p> <p>給付額 負担した費用の7割</p> <p>※6歳に達する日以後の年度末までにある子及び70歳以上(現役並み所得者を除く)は8割</p> <p>※治療等装具や眼鏡等、弾性着衣は、購入数及び給付額の上限あり</p>
移送したとき	移 送 費 家族移送費	<p>医師の指示により緊急に移送された場合で、共済組合が認めた場合に給付</p> <p>給付額 要した費用</p>
出産したとき	出 産 費 家族出産費 [同附加金]	<p>組合員又は被扶養者が出産(妊娠4カ月以上の胎児の分娩)したときに給付</p> <p>給付額 出生児1人につき500,000円 [50,000円]</p> <p>※産科医療保障制度の対象でない分娩の場合は488,000円 [50,000円]</p>
死亡したとき	埋 葬 料 家族埋葬料 [同附加金]	<p>組合員又は被扶養者が死亡したときに給付(組合員の場合は資格喪失後3月以内を含む)</p> <p>給付額 50,000円 [25,000円]</p> <p>※組合員が死亡し、被扶養者でない者が請求する場合は、左記の範囲内で、埋葬に要した費用</p>
休業したとき	傷病手当金 [同附加金]	<p>公務によらない病気やケガで勤務できなくなり、給料の一部又は全部が支給されないときに給付</p> <p>給付額(月額) 支給開始日以前12カ月間の標準報酬月額×1/22×2/3</p> <p>給付期間 傷病手当金は1年6月、その後、同附加金が6月</p> <p>※報酬の一部が支給されている場合や受給中の年金がある場合は、給付額の調整を行います。</p> <p>※組合員資格喪失後は、附加金の支給はありません。</p>
	休業手当金	<p>家族の病気やケガなどの理由により欠勤したとき</p> <p>給付額(月額) 標準報酬月額×1/22×50/100(給付日数の上限あり)</p>
	育児休業手当金	<p>養育する子に係る育児休業を取得したときに給付</p> <p>給付額(月額) 最初の180日：標準報酬月額×1/22×67/100 180日経過後：標準報酬月額×1/22×50/100 ※給付上限相当額あり</p> <p>給付期間 対象となる子の1歳の誕生日前日まで(一定の要件を満たす場合は延長あり)</p>
	介護休業手当金	<p>介護休業を取得したときに給付</p> <p>給付額(月額) 標準報酬月額×1/22×67/100</p> <p>給付期間 介護休業の日数を通算して66日を超えない範囲</p> <p>※報酬の一部が支給されている場合は、給付額の調整を行います。</p>
	出産手当金	<p>出産前後の一定期間について勤務しなかったことにより、報酬を受け取ることができないときに給付(産休期間に給料等が支給される場合、給付はありません。)</p> <p>給付額(月額) 支給開始日以前12カ月間の標準報酬月額の平均×1/22×2/3</p> <p>給付期間 出産の日以前42日から出産の日後56日までのうち勤務しなかった期間</p> <p>※報酬の一部が支給されている場合は、給付額の調整を行います。</p>
災害により死亡したとき	弔 慰 金 家族弔慰金	<p>組合員又は被扶養者が水震火災その他の非常災害により死亡したときに給付</p> <p>給付額 組合員：標準報酬月額×100/100 被扶養者：標準報酬月額×70/100</p>
災害にあったとき	災害見舞金	<p>住宅・家財が水震火災その他の非常災害により一定以上の損害を受けたときに給付</p> <p>給付額 標準報酬月額×0.5~3(損害の程度による)</p>

「一部負担金払戻金」、「家族療養費附加金」、「高額療養費」は、診療月の3か月後以降に給与口座等へ自動給付されるよ。



自動給付(請求手続き不要)

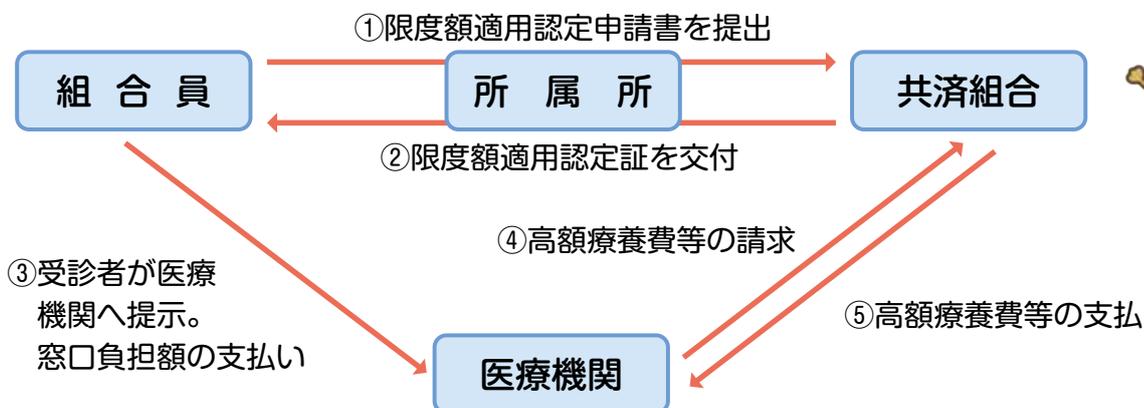
給付区分	給付名	内 容
病気又は 負傷した とき	療養の給付 家族療養の 給 付	組合員証等を提示して診療を受けたときに給付 給付額 保険適用となる総医療費の7割 ※6歳に達する日以後の年度末までにある子 及び 70歳以上(現役並み所得者を除く)は8割 ※共済組合から医療機関へ支払われます
	一部負担金 払 戻 金 家族療養費 附 加 金	保険適用の自己負担額が一定額を超えたときに給付 給付額 一般所得者:自己負担額から25,000円を控除した額(100円未満端数切捨) 上位所得者:自己負担額から50,000円を控除した額(100円未満端数切捨) ※一般所得者:標準報酬月額530,000円未満、上位所得者:標準報酬月額530,000円以上
	高額療養費	保険適用の自己負担額が下記の自己負担限度額を超えたときに給付 【自己負担限度額(70歳未満の場合)】 標準報酬月額により異なります。 標準報酬月額 83万円以上:252,600円+(総医療費-842,000)×1% 53万円以上83万円未満:167,400円+(総医療費-558,000)×1% 28万円以上53万円未満:80,100円+(総医療費-267,000)×1% 28万円未満:57,600円 低所得者(住民税非課税):35,400円 ※高額療養費の支給が多数回該当の場合は、計算式が異なります。

限度額適用認定証について

入院等で医療費が高額になることが見込まれる場合、あらかじめ共済組合に申請をしていただくと、「限度額適用認定証」を交付します。これを医療機関等の窓口へ提示することにより、窓口での支払額(自費負担分を除く)を、上表「高額療養費」の算定基礎となる自己負担限度額までに抑えることができます。

申請書様式は富山支部ホームページからダウンロードできるよ (<https://www.kouritu.or.jp/toyama/>)

(申請から支払いまでの流れ)



【お願い】 窓口負担額が自己負担限度額を超えることが想定されるときは、できるだけ事前に申請をお願いします。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

メンタルヘルス事業のお知らせ

■ 教職員・心の健康管理医事業

近年、教育ニーズの多様化・複雑化に伴い、仕事や職場生活に強いストレスを感じる教職員が増えています。県教委と共済組合では、県内4地区に専門医を「教職員・心の健康管理医」として委嘱し、無料の個別相談を実施しています。お気軽にご相談ください。



対象

心の健康に関する本人・管理職・家族からの相談

* 本人に関する相談であれば管理職やご家族からの相談も対象です。* 相談する地区は自由に選択できます。

新川地区

かど の
葛野

よう いち
洋一

医師

魚津緑ヶ丘病院

TEL:0765-22-1567 E-mail:kadono@umh.jp

富山地区

あそ う
麻生

みつ お
光男

医師

富山県心の健康センター

TEL:076-428-1511 E-mail:mitsuo.aso01@pref.toyama.lg.jp

高岡地区

あけ はし
明橋

だい じ
大二

医師

真生会富山病院

TEL:0766-52-2156 E-mail:akehashi@shinseikai.or.jp

砺波地区

ふく い
福井

やす と
靖人

医師

砺波サナトリウム福井病院

TEL:0763-33-1322 E-mail:hp-fukui@io.ocn.ne.jp

■ 心と体の健康づくり事業

多忙な教職員の皆様の心と体の健康保持増進を図るため、所属所等に専門家を派遣し、講演会や相談等を実施することで心と体に健康に対する理解を深めるとともに、職場環境の改善を図っていただける事業です。所属所や研究会等、組合員の皆様が集まる研修等でぜひご利用ください。

メンタルヘルス訪問相談	所属所等に講師として公認心理師を派遣し、レクチャーや全員または希望者の面談を行い各個人のストレスへの気づきを促す事業です。
メンタルヘルスサポート	所属所等に講師として公認心理師・臨床心理士を派遣し、メンタルヘルスに関する講演及びメンタルトレーニングを行います。
健康づくりセミナー	所属所等に栄養士などを講師として派遣し、食生活を中心とした体の健康づくりに関する講演等を行います。

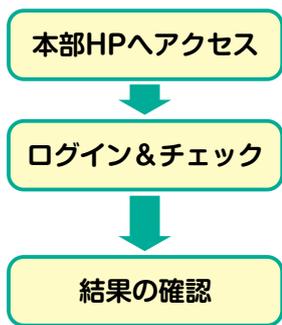
■ 公立学校共済組合本部事業

公立学校共済組合本部では、組合員とその被扶養者の皆様に健康、介護、女性疾患やメンタルヘルスについてご相談いただける電話やWEBでの相談事業を実施しております。詳しくはP7をご覧ください。



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・匿名で受検していただける「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。



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

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

回答終了後、結果を画面で確認
結果履歴も閲覧できます



(2023年度初期ID・パスワード) ID: **teacher** Password: **teacher2023**

【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 健康管理係

組合員とその被扶養者の皆様にご利用いただける健康相談事業

公立学校共済組合

Web相談(こころの相談)

電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談を受け付けます。

URL <https://www.mh-c.jp/>

ログイン番号 783269

- 臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答

介護電話相談

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや社会福祉士がお応えいたします。

通話料 無料 0120-515-579

月～土曜日 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)

- 利用時間 1回20分程度

電話・面談メンタルヘルス相談

「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守にてカウンセリングを行います。

通話料 無料 0120-783-269

電話相談 月～土曜日 10:00～22:00 (祝日・年末年始を除く)

- 利用時間 1回20分程度

面談予約 月～土曜日 10:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)

- 利用時間 1回50分程度
- 面談によるカウンセリングは1人年間5回まで無料
- 無料で面談によるカウンセリングをご利用頂くには、初回申込みを上記フリーコールで予約する必要があります。
- 面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。

女性医師電話相談

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。(予約制)

通話料 無料 0120-215-579

月～土曜日 10:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)

- 利用時間 1回20分程度 ※利用対象者は女性のみ

教職員電話健康相談24

健康に関するご相談に、保健師等の専門家が24時間・年中無休で応じます。

通話料 無料 0120-24-8349

- 一般健康相談、専門医相談(予約制)、小児救急相談に対応
- 利用時間 1回20分程度

携帯電話からもご利用できます。(通話料無料) 詳細は、公立学校共済組合ホームページ掲載の利用者規約をご覧ください。トップページ→組合員専用ページ→健康相談事業のご案内
本サービスは資料作成時点のものを記載しており、本サービスの諸条件・運用規則や内容等は今後変更される可能性があります。

福祉保険制度

「福祉保険制度」は、長期給付(公的年金)および短期給付(健康保険)を補完するための公立学校共済組合独自の制度です。ご自身で必要と思われる保障を選択していただくことにより、皆さまの生活に安心を提供します。

長期給付事業
(公的年金の補完)

ファミリー年金

死亡した場合、ご遺族に対して死亡保険金をお支払いします。
老齢厚生年金と遺族厚生年金の差額(約1/4相当)に当たる部分を補完します。

短期給付事業
(健康保険の補完)

傷病休職給付金

病気やケガで働けなくなった場合、保険金が支払われ、収入が減少する部分を補完することができます。

入院費用給付金

病気やケガで入院した場合、保険金が支払われ、医療費の自己負担部分を補完することができます。

特定疾病給付金

特定疾病(悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中)時に、闘病資金を確保することができます。
特定疾病給付金(主契約)に7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約を付加することで、特定疾病に加え、保障範囲を7大疾病に拡大、また、上皮内新生物の保障を加えて厚くすることができます。

福祉事業
の補完

元気づくり サービスコース

心身の健康増進と生活習慣病予防のための、各種サービスを受けることができます。

福祉保険制度は退職(組合員資格喪失)後も継続可能です(傷病休職給付金を除く)。手続き資料は、6月～7月頃所属所宛てに送付予定です。
制度内容の詳細は、公立学校共済組合ホームページ(福祉保険制度専用ホームページ)に掲載されているデジタルパンフレットをご覧ください。

2023.02

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

令和5年4月から「介護保険」に係る掛金率が変わりました!

介 護 (40歳~64歳)			
令和5年4月から		令和5年3月まで	
標準報酬月額	期末手当等	標準報酬月額	期末手当等
8.00 (-0.82) /1,000		8.82/1,000	



【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 経理係

宿泊施設利用促進事業

共済本部からの指示により、補助内容が変更となりました。

パレブラン高志会館施設利用補助券

補助
内容

- 利用対象額2,200円（税率10%の場合）ごとに、**1人1枚1,000円**を補助します。
- **1人1回あたり複数枚の使用不可**（おせち購入時を除く）
- 有効期限は共通（年度末まで）とし、10枚発行します。

立山高原ホテル宿泊専用施設利用補助券

補助
内容

- ご宿泊利用1人1回につき、**1枚3,000円**を補助します。〔宿泊用補助券〕
- 宿泊時の食事またはマウントプラン日帰りコースご利用1人1回につき、**1枚2,000円**を補助します。〔食食用補助券〕
- **お土産品の購入にはご使用いただけません。**

※ご利用の際、券面記載の利用区分欄があるものについては、該当欄へ○をつけてください。

※消費税相当額への補助はありません。

※本事業は、予算の上限に達した場合、事業を終了する場合があります。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

福利とやま523号 (7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5年**6月14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!

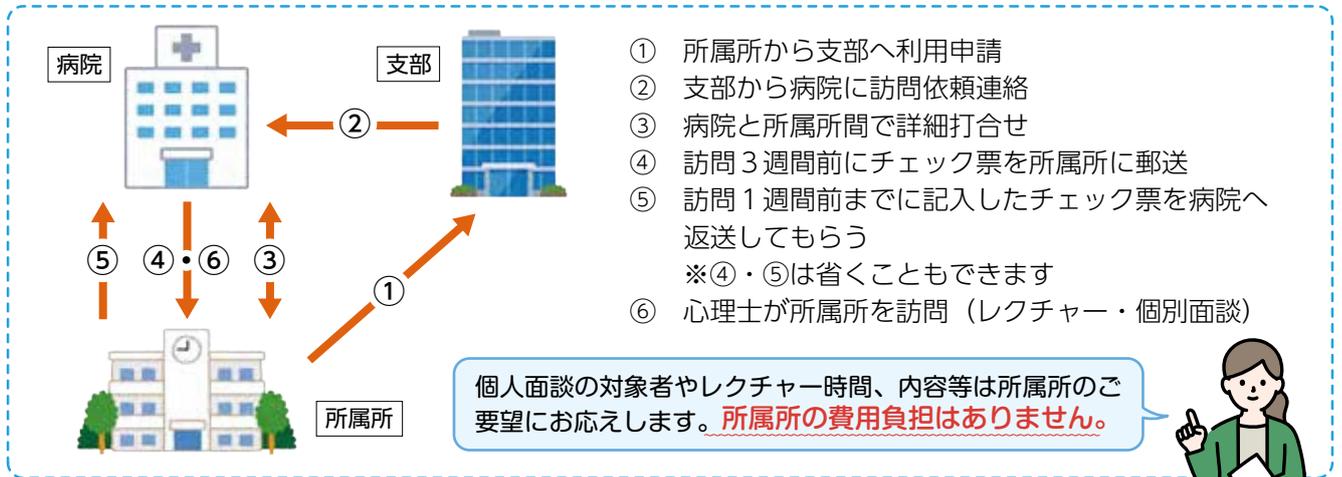
連絡先:富山県教育委員会保健体育課厚生係
TEL 076-444-3460 FAX 076-444-4436
E-mail: ahokentaiiku@pref.toyama.lg.jp

今こそ申請してみませんか？

「メンタルヘルス訪問相談」～公立学校共済組合北陸中央病院からのお知らせ～

メンタルヘルス不調でお休みを取得している教職員数が過去最多となっています。コロナが落ち着き、少し気持ちが緩んだところに、これまでに蓄積した疲労やストレスが症状となって現れてくる可能性があります。今こそ教職員のメンタルヘルスに目を向けて、何かしらの取り組みが必要と言えます。

北陸中央病院では、組合員を対象に、当院の心理士が各所属所を訪問し、メンタルヘルスに関するレクチャーと個別面談をセットで行う「メンタルヘルス訪問相談」を実施しております。若手教職員や異動者、新採用教職員などのフォローにもご活用いただけます。



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。詳細については4月初旬に富山支部からメール発信された案内や当院から郵送された案内をご覧ください。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

～夏季限定～

2023年8月5日(土)～14日(月)

燈花会宿泊プラン1泊2食付き

ボランティアガイド案内付きで、燈花会会場までバス送迎付きの安心な宿泊プランです！

13,000円(税サ込)

1名様利用は、13,500円(税サ込)になります。




～オールシーズン人気プラン～

大和路宿泊プラン1泊2食付き

和食洋食の料理長拘りの夕朝食付きのリーズナブルな宿泊プランです。

12,500円(税サ込)

1名様利用は、13,000円(税サ込)になります。
*土・祝前日(11月)500円UPになります。




※料理写真は、イメージです。

公立学校共済組合奈良宿泊所

Hotel Ligare Kasugano

ホテル リガーレ春日野

予約直通 0742-22-6021

〒630-8113 奈良市法蓮町757-2 (旧 春日野荘)

<https://ligare-kasugano.jp> E-mail info@ligare-kasugano.jp

(受付時間9:00～19:00)

ご利用の際は直接施設へお問合せください。



北極星を中心に星の軌跡の光景

さあ、星を見よう☆ その美しさに魅了されます。

6月のマウントプランのおすすめ
 混雑もなくゆっくりと滞在できるこの時期
 おすすめ6月上旬の晴天率は8割を越えております。

宿泊コース 6月10日(土) 22,000円

1泊2食+おにぎり弁当+往復バス代
 ☆スターウォッチング、星の観察会を同時開催

- ◇宿泊には(宿泊用)と(食事用)の利用補助券をご利用いただけます。
3,000円 + 2,000円 計 5,000円割引
- ◇富山観光キャンペーン併用可 1人1泊当たり最大 3,000円割引
お土産クーポン(電子クーポン) 1,000円
キャンペーンご利用の際は、富山観光ナビにて詳細を確認ください。

日帰りコース 6月18日(日) 15,000円

昼食・入浴+往復バス代

- ◇日帰りには(食事用)利用補助券、ご利用いただけます。2,000円割引
- ◇富山観光キャンペーン併用不可



オフィシャル YouTube

印象的な各季節の様子
 動画でご覧いただけます。

立山高原ホテルは標高2300mにあり
 雄大な山々、満天の星空、希少な動
 植物など、ダイナミックな自然を満喫
 できる、公立学校共済組合の直営施設
 です。

息を呑むほど綺麗な満天の星 **立山 天狗平**で本来の星の多さを実感してみませんか？

立山高原ホテルでは、マウントプラン宿泊コース実施日に、富山県天文学会より講師を派遣いただき本格的な天体望遠鏡を使い星空観察会を実施いたします。

圧倒的な好視野を誇る天狗平での観察会では、天の川、流れ星、夏の大三角、土星の輪や国際宇宙ステーションなど見られるかもしれません。(雨天、曇天時は室内プログラムを実施します)

美しい山々に囲まれた絶景の宿



立山高原ホテル

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





変更となる場合があります。

区分	事業名	実施期日	内 容					主 催	
			種 別	コース	健 診 機 関	人 数	対 象 (年齢R5.4.1現在)		
健 康 管 理 関 係	人間ドック等 ※申込多数の場合、日程調整を行ったり、指定年齢以外の方は抽選となる場合があります。	年 間	(特)指定年齢人間ドック	1日	北陸中央病院他	1,340	指定年齢(40、45、50、55、59歳)	県・共	
			(特)人間ドック(脳コース)	1日+脳					180
			(特)人間ドック(肺コース)	1日+肺					130
			(特)人間ドック	1日					2,830
			指定年齢人間ドック(胃コース) ※保健指導含む	1日+胃		160	指定年齢(35歳)		
			人間ドック	1日		230	39歳未満		
			女性検診	8月～3月		子宮がん検診、乳房検診 1,260人			
PET検査	年 間	がんの早期発見に役立つ全身検査	とやまPET画像診断センター		60人		共		
特定健康診査	7月～3月	R5.4.1現在、39歳～74歳の被扶養者・任意継続組合員に対し、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための特定健診を実施 ※7月に受診券発行予定					共		
特定保健指導	年 間	R5.4.1現在、39歳～74歳の組合員・被扶養者と任意継続組合員のうち、特定健康診査の結果、生活習慣改善が必要と認められた方に対し、特定保健指導を実施					県・共		
学校訪問型特定保健指導	年 間	R5.4.1現在、39歳～74歳の組合員のうち、特定健康診査の結果、生活習慣改善が必要と認められた方に対し、学校訪問型特定保健指導を実施					県・共		
教職員心の健康管理医事業	年 間	県内4地区に心の健康管理医を委嘱し、組合員の無料相談を実施					県・共		
健康相談事業	年 間	「教職員電話健康相談24」、「女性医師電話相談」、「介護電話相談」、「電話・面談メンタルヘルス相談」、「Webによるメンタルヘルス相談(こころの相談)」を実施					共		
心と体の健康づくり事業	メンタルヘルスサポート メンタルヘルス訪問相談 健康づくりセミナー	4月～3月	研修会等に講師としてメンタルヘルスの臨床心理士を学校等へ派遣し、講演や指導を行う			共			
			北陸中央病院の臨床心理士による学校等への訪問相談の実施			共			
			「体の健康」をテーマに北陸中央病院から学校等へ講師を派遣してセミナー等を開催			共			
北陸中央病院日曜電話相談事業	年 間	北陸中央病院の臨床心理士による電話でのメンタルヘルス相談組合員を対象に毎週日曜日に実施					共		
ヘルスアップ事業	8月	60歳、55歳、50歳、45歳、40歳、35歳、30歳、25歳、20歳を迎えられる会員を対象に「ヘルスアップ事業」を実施 富山県国際健康プラザ(とやま健康パーク)					県・厚		
生涯生活設計セミナー	7月～8月	対面型セミナー					県・厚		
		オンラインセミナー							
そ の 他	宿泊施設利用促進事業	年 間	パレプラン高志会館、立山高原ホテル利用に補助					共	
	婚礼・法事補助	年 間	パレプラン高志会館において、組合員が婚礼又は法事の直会を行った場合					共	
	教職員スポーツ・レクリエーション大会	5月～2月	地域大会に補助					県・共	
	「福利とやま」発行	年 4回	全組合員に配布					県・共	
第51回富山県教職員美術展	10月26日(木)～29日(日)	〈部門〉絵画、書、彫刻、工芸、写真 〈富山県民会館〉					県・厚		
インフルエンザ予防接種事業	10月1日(日)～1月31日(水)	補助額1人1,500円					共		

「主催」欄(共催を含む) 県:富山県教育委員会 共:公立学校共済組合富山支部 厚:(一財)富山県教職員厚生会

シリーズ

プロの味
教えます

パレブラン高志会館
中国料理 リトル上海 担当

河合 孝人



【材 料】(1人前)

- ・中華生麺 1玉
- ・豚ミンチ 100g
- ・きゅうり(細切り) 30g
- ・白ネギ(斜め切り) 30g
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・ゴマ油 適量

〈調味料〉

- ・醤油 大さじ1・小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・甜麺醤 大さじ2
- ・水またはスープ 大さじ1

〈薬味〉

- ・生姜(みじん切り) 小さじ1/2
- ・白ネギ(みじん切り) 大さじ1

ジャージャー麺



- ① きゅうりを割り箸くらいの太さで細切りにする。(細めが好みの場合には細くてもよい) 白ネギを斜めにスライスして水にさらしておく。(辛みがとれたら、水を切っておく)
- ② 薬味と調味料をボウルに合わせておく。
- ③ フライパンに、少し多めの油をひき、豚ミンチを中火で炒め、火が通ったら、②を入れて、一度沸かす。(豚ミンチを炒めた後、余分な油がある場合はキッチンペーパーでとる) 水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、仕上げにゴマ油を入れる。(甜麺醤が入っていると、とろみがつきやすいので、入れ過ぎないように様子を見ながら入れる)
- ④ 鍋にお湯を沸かして、生麺を入れ、箸でほぐし茹でる。茹であがったら、ぬるま湯でさっと洗い水分を切って器に盛り付ける。
- ⑤ 麺に①のきゅうり、白ネギ、③のあんを盛り付けて完成です。

【ワンポイント】 美味しく食べるひと手間!

- ・茹であがった麺をさっとぬるま湯で洗うことで麺がくっつきなくなります。
- ・あんのとろみはゆるめにする事で麺にからみやすくなります。

さらに美味しく!

- ・お好みで生しいたげやタケノコのみじん切りを入れて食感UP!

高志会館 ビアガーデン2023 6/16(金)▶8/26(土)

営業日
注意!

毎週水・木・金・土曜日営業

※日・月・火曜日・祝日(7/17、8/11)は定休日

時間 PM5:30~9:30

組合員割引がございます!

通常4,400円のところ、組合員はいつでも

食べ放題&飲み放題 4,000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。※勤務先が分かるものをご提示ください。

★オープン記念★

6月16日(金)は
3,500円!



エビス〈プレミアムブラック〉・日本酒・焼酎・果実酒・ハイボール
ノンアルコールビール・ノンアルコールカクテル・各種ソフトドリンク



中国料理 リトル上海 定休日 火曜日

多彩なランチメニュー、季節毎のおすすめコースや一品料理など豊富に取り揃えております。



上海の口福なひと皿
「佛跳墙(ぶつちょうじゃん) ~海の幸の壺蒸し」

※メニューやコース料理の内容はホームページをご覧ください

- ランチタイム
11:30~14:00
(ラストオーダー14:00)
- ディナータイム
17:30~21:00
(ラストオーダー20:30)

※オードブルやテイクアウトの各種販売も行っております。

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

プレミアムメンバーズプラン

25名 1,220,000円 1名様追加 22,000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・ドリンク・装花・司会・ウェディングケーキなど

令和5年度「婚礼補助・10万円」の利用補助がございました

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!
※利用人数と金額によって使用できる枚数が変わります。

- ・2,200円(税込)のご利用ごとに、1枚分1,000円をお引きいたします。
 - ・1回のご利用につき、1人1枚(家族で利用はその人数が上限数)ご使用いただけます。
- 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、令和6年3月31日までに成ります

※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。

TEL (076) 441-2255

☎0120-542-489 FAX(076)441-1770

URL <https://www.koshikaikan.com/>

令和5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