

# 福利とやま



第523号 令和5年7月号

「リフレクションの夕暮れ」

黒部市立桜井小学校 佐藤 博子  
撮影場所：魚津漁港

## Contents

- こころの健康 NO.46  
「コロナ禍を経て～自分を大切に～」…………… 2
- 被扶養者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、年金払い退職給付算定基礎額  
残高通知書の発行について、表紙写真・読者投稿募集 …… 4
- 組合員証の紛失にご注意ください、交通事故にあったら …… 5
- 令和4年度共済組合事業概要及び決算報告について …… 6
- 北陸中央病院からのお知らせ、やすらぎの宿紹介  
(岡山支部、愛媛支部、兵庫支部) ……………… 7
- 生活習慣病予防に!ながらゆるトレ ……………… 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



## コロナ禍を経て～自分を大切に～

### ～ここ数年の変化～

「コロナ以前のように」との思いが高まるなか、令和5年度も3ヶ月を経過しました。新型コロナウイルス感染症が第5類に位置づけされるとの発表以来、様々な行事等を過去の記憶や資料を紐解き、試行錯誤をしながら、実施してこれたのではないかと思います。

「教育に関して教師が行う意思決定は、毎日1500に上る」（『感情と社会性を育む学び』新評論 2022）とも言われ、日々多くの決断と気遣いをしながら業務を遂行されてきていることが推察されます。



さらに、ハラスメントへの意識の高まりや働き方改革の推進、加えて物事の考え方の多様化によって、相互理解を図りながらコミュニケーションをとることへのハードルは上がり、より気遣いを求められる状況となっているように感じます。

このような変化の中、今までとは違う自分を感じていた、あるいは今も感じている方はいらっしゃいませんか？

### ～こんなことはありませんでしたか～

通勤途中で「いつの間にかこんなところまで来ていた」とはっとしたことや「言わなければ」と思っていたことを伝え忘れたり、気がつくとうーとため息をついていたり、腰に手を当てていたり…こんなことが度々生じていませんか？

年度初めや業務量が多くなっていた時期に生じていた方は結構いらっしゃるかもしれませんね。

このような事象が起きる原因の1つに「疲労」があります。「今はないな」と感じられた方は、これまでに間に何らかの方法で疲労回復させることができていたのかもしれませんが。

### ～あなたの疲労回復方法は？～

あなたが実際に行っている方法を具体的に挙げてみましょう。いくつ挙げるができるでしょうか？

日常の中では、一仕事終わった後に淹れ立てのコーヒーの香りを感じること、甘いものを一口ふくむこと、「あー」と声を出しながら背伸びをすること等で気分転換をしたり、ひとときの休憩をとっておられるでしょう。



少し多めに時間を割いて、いつもとは異なる道で帰宅すること、ヨガやウォーキング、ランニングなどで身体を動かすこと、美味しいものを食べることに、晩酌をすること、昼寝をすること等で心身ともにリフレッシュしている方もいらっしゃるでしょう。



さらに時間を割いて、家族や友人と外食に出かけたり、日帰り旅行に出かけたり…。ここに挙げたものはごく一部です。あなたの場合はどんな方法をよく使っていますか？また、コロナ禍前にはどんな方法を使っていたでしょうか？

### ～心地よく仕事を進めていくために～

心地よく、効率的に仕事を進めていくためには心身が健やかな状態であることは重要です。

比較的時間の使い方に自由がきくこの時期、日常では解消しきれなかった様々な「疲労」を解きほぐし、心身のリフレッシュやエネルギーの補充をし、少しでもよい状態を作ってみてはいかがでしょうか。

今夏は普段の夏以上にコロナ禍で頑張ってきたご自身の心身を労うことも意識してみましょう。

当院では「メンタルヘルス訪問相談」事業を実施中です。その他当院で行っているメンタルヘルス事業も含め、P7の「北陸中央病院からのお知らせ」に掲載しています。詳細はQRコードからご覧ください。

# 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5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歳以上の被扶養者は年額180万円未満

※ 雇用保険を受給している場合は、日額3,612円未満（ただし、60歳以上の被扶養者は、日額5,000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。

##### ・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・譲渡を繰り返すことにより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。

- ・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<sup>(※)</sup>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

## 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ご自宅あてに送付します。（**圧着ハガキで令和5年7月末以降発送予定**）

※「年金払い退職給付（退職等年金給付）」は、平成27年10月の被用者年金一元見本化により改正前の共済年金における3階部分（職域部分）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」では、**令和4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

## 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、及び短期組合員（県立学校勤務者以外）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。

対象の方には、7月初旬頃にご自宅の住所宛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。

なお、今年度中に勤務先等の定期健康診断や人間ドックを受診される方については、今回配付した受診券と勤務先等で受診した健康診断結果を当支部にご提出ください。

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

## 福利とやま524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5年9月1日(金)

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

## 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いたします。

### 《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、所属所を經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。

## 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。
- 加入している自動車保険会社、勤務先へすぐ連絡すること。
- 相手の主張に、安易に同意しないこと。
- 医療機関へ受診するときは、共済組合へ連絡すること。（QA参照）

### 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** 公務中（業務中）や通勤途上以外の事故で負傷したときは、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、以下の事項にご注意ください。

- ・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あっても、ご連絡ください。）

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（業務中）や通勤途上で負傷した場合、組合員証は使用できますか？

**A** 組合員、被扶養者に限らず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保険）から補償されます。

医療機関で診療を受ける際は

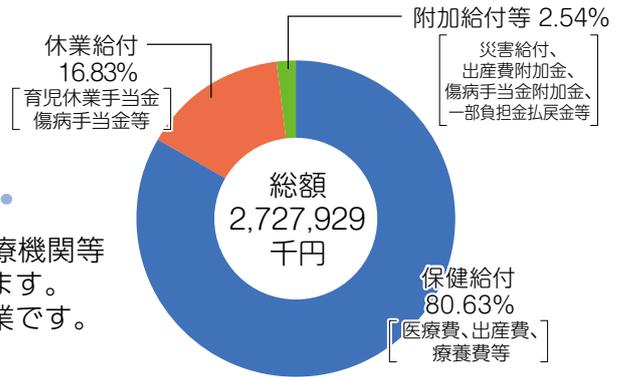
- ・公務中や通勤途上の負傷であることを医療機関に伝えてください。
- ・勤務先にて速やかに災害申請をしてください。（災害申請は勤務先へお尋ねください。）

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

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4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4年度	令和3年度
組合員数	10,424人	9,828人
任意継続組合員数	172人	162人
被扶養者数	5,862人	5,876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4年度	令和3年度
収入	6,228,334千円	5,911,308千円
給付	2,727,929千円	2,610,287千円

※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4年度	13,851,979千円	851,944千円
令和3年度	14,106,503千円	874,859千円	99,115千円

※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	4,860人	3,986人	90,465千円	40歳以上の者の人間ドック等
	特定保健指導	542人	560人	12,821千円	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)	350人	283人	7,556千円	39歳以下の者の人間ドック
	女性検診等	1,520人	1,172人	7,915千円	女性検診・PET検査
	健康づくり事業	2,905人	964人	390千円	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	15,663人	10,937人	18,698千円	パレプラン高志会館、立山高原ホテルの利用補助
	教職員スポレク大会	1,000人	112人	47千円	参加者助成等
	婚礼法事補助	210人	75人	174千円	パレプラン高志会館の利用補助
	インフルエンザ予防接種補助	4,500人	2,820人	4,230千円	予防接種への補助
	計	31,550人	20,909人	142,296千円	

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。

貸付種類	令和4年度		令和3年度	
	件数	金額	件数	金額
一般貸付	3件	2,900千円	6件	8,900千円
住宅貸付	0件	0千円	1件	10,700千円
教育貸付	2件	4,900千円	3件	5,100千円
結婚貸付	0件	0千円	1件	2,000千円
葬祭貸付	0件	0千円	1件	1,500千円
計	5件	7,800千円	12件	28,200千円



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	71,595人	5,213人
宿泊	5,217人	5,057人
宿泊外	66,378人	156人

# 北陸中央病院からのお知らせ ～メンタルヘルス事業のご紹介～

厚生労働省の発表データによると、令和3年度精神疾患による病気休職者数は5,897人と過去最多となりました。また、若い世代ほど精神疾患による休職者・1か月以上の休暇取得者の割合が高いことも明らかになっています。みなさんの職場はいかがでしょう？

北陸中央病院では、職域病院として、組合員のみなさんの心と身体が健康でいられるように様々なメンタルヘルス事業を実施しております。今、心のエネルギーが低下しているなあと感じている方、メンタル不調に陥らないような方法を知りたいなと思っている方、ちょっと愚痴をこぼす場が欲しい方、職場全体を元気にしたいと考えている管理職や衛生担当者の方へ。みなさんのニーズに寄り添うための事業があります。ご自身や職場のために、各種事業をご活用ください。

どの事業も  
**無料**です！



## 【北陸中央病院 メンタルヘルス事業】

- メンタルヘルス相談事業（医師・臨床心理士による相談）
- メンタルヘルス訪問相談事業（臨床心理士が所属所を訪問し、講演と個別相談を実施）
- 北陸中央病院日曜電話相談～メンタルヘルス相談～（電話による相談）

各種メンタルヘルス事業についてのお問い合わせは北陸中央病院までお気軽にお電話ください。詳細については当院のホームページをご覧ください。 ☎ 0766-67-1150（代表）



## 他支部宿泊施設のご紹介～公立学校共済組合岡山支部～

### 「ピュアリティまきび」おすすめ宿泊プラン

平日

お一人様  
1泊2食付き  
(バス・トイレ付)  
**10,500** (税別) 円より

●夕食:和洋御膳 ●朝食:和洋定食

お部屋タイプで料金が異なります



和洋御膳(平日)

金・土・日  
祝日

お一人様  
1泊2食付き  
(バス・トイレ付)  
**11,000** (税別) 円より

●夕食:バイキング ●朝食:和洋定食

お部屋タイプで料金が異なります

バイキングメニュー約 30種類！  
ステーキ(加工肉) & ミニ海鮮のつけ丼が食べ放題！



鉄板ステーキ(加工肉)



ミニ海鮮のつけ丼

心からおくつろぎいただけるお部屋を  
全29室ご用意しております



岡山駅から徒歩7～8分の好立地。ご宿泊の方は駐車場を無料でご利用いただけます。  
大浴場にはミストサウナ付。客室のみ無線Wi-Fi接続無料



チェックイン 15:00  
チェックアウト 11:00



安心と信頼  
ピュアリティまきび

TEL.086-232-0511

FAX.086-224-2995 <https://makibi.jp>  
〒700-0907 岡山県岡山市北区下石井 2-6-41





## 富山支部組合員様限定ご宿泊プラン

◎令和5年8月1日から令和5年12月30日までの期間限定!



愛媛の郷土料理  
「鯛そうめん」「福めん」  
付きの会席料理に道後ビール  
をお付けした、富山支部組合  
員様限定のお得なプランです。  
愛媛の味をご堪能ください。

※写真はイメージです。仕入れ状況等により、  
内容が変更となる場合がございます。

1泊2食付 お一人様 **12,000円**

- ※上記料金は、消費税・サービス料・入湯税込の料金です。
- ※土曜・祝前日・一部繁忙期は2,000円アップとなります。
- ※ご予約の際はお電話にて「富山支部限定プラン」とお申し付けください。

公立学校共済組合道後宿泊所

**にぎたつ会館**

〒790-0858 松山市道後姫塚118-2  
E-mail: nigitatsu@islands.ne.jp

**TEL:089-941-3939**

FAX:089-932-8370  
https://nigitatsu.jp

### 観光の拠点に最適です!



- ◎館内大浴場 道後温泉引き湯
  - ◎館内無料Wi-Fi完備
  - ◎無料駐車場有(約80台)
- チェックアウト後もご利用OK!



皆様とともに65年そしてこれからも



1957年12月 北野町に「六甲荘」として開業  
おかげさまで開業65周年を迎えました

### 「皆様とともに65年そしてこれからも」

65周年記念のプラン・イベントなどを公式ホームページで  
随時お知らせしております!  
組合員皆様のご利用を職員一同お待ちしております。

### 神戸観光おすすめスポット

神戸の新しいランドマーク  
水族館 **átoa Open!**  
(アトア)

アクアリウムと音、光・香り  
など、五感で感じる演出の  
融合により幻想的な世界観  
を味わえます。

六甲荘まで車で約10分!



átoaの入場料は現地でのお支払いとなります。

#### 六甲荘おすすめ

### 65周年記念宿泊プラン

ご夕食は地産地消の食材を生かした  
料理長自慢の和洋折衷創作料理

六甲 **65**コースをご堪能!!

1泊2食付 お一人様

**14,500円~**



※休前日・特定日は1,000円増になります。※料金には税金・サービス料が含まれております。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT **GOALS**

六甲荘ではSDGs(持続可能な開発目標)に賛同し、持続可能な  
未来の実現に向けて、様々な取り組みを行っています。  
詳しくはホームページをご覧ください。

ご予約  
お問い合わせ

**ホテル北野プラザ六甲荘**  
*Romantic Kobe feel So nice*

078-241-2451(代表)

www.rokkoso.com/  
〒650-0002 神戸市中央区北野町1-1-14



ご利用の際は直接施設へお問合せください。

# 生活習慣病予防に！ ながらゆるトレ

ここがすごい！

「ながらゆるトレ」の健康効果

ながらゆるトレとは、家事や仕事など、何かをしながら手軽にできる軽い筋トレです。一度に多くの筋肉を刺激するため、効率よく筋肉を鍛えることができます。筋肉が鍛えられると脂肪が燃えやすい体になるだけでなく、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防、改善につながります。

## 歯を磨きながら



腰への負担が少ないため、腰痛がある人にもおすすめです。お尻と太ももの大きな筋肉を鍛えるとともに、内転筋や骨盤底筋を鍛えるため、尿漏れ予防も期待できます。

ここに効く！ 刺激する筋肉に意識を向けると、より筋トレ効果がアップします。



1

脚を大きく開いて真っすぐに立つ。



2

その姿勢のまま、ゆっくりと腰を落として、ゆっくりと立ち上がる。

①～②を10～15回繰り返す。

### × NGポーズ ×

前かがみになると、狙った筋肉に十分な刺激が伝わらず、効果が上がりにくくなります。また、膝が内側に向くのは女性に多い姿勢ですが、膝を痛める恐れがあるので要注意です。



クローズアップ

爪先を外側に向けて、膝を曲げる方向と一致させる。



監修 山梨大学大学院教授 小山勝弘 さま かつひろ

1968年栃木県生まれ。筑波大学大学院修士課程体育学研究科修了、兵庫医科大学大学院医学研究科修了。医学博士。専門は運動生理・生化学、健康科学、スポーツ医学。講道館柔道六段。日本オリンピック委員会強化スタッフ。著書に『ゆるスクワットの教科書』（主婦の友社）など多数。



## 北アルプス山岳リゾート立山で☆星空観察しませんか

### ☆澄んだ空気と星空観察に適した環境

当ホテルは、標高2,300mの天狗平に位置し、周囲を3,000m級の山々に囲まれているため、大気が非常に澄んでおり、星空が鮮明に見えます。

さらに周囲には人口光が少ないため、星空観察に適した環境が広がり、等級の低い星の輝きまでお楽しみいただけます。

### ☆癒しとリラックス

夜空に輝く満点の星を眺める星空観察は、心を落ち着かせ、リラックスさせる効果があります。

自然の中で過ごし、静寂と美しい景色を楽しむことで、日常の喧騒から解放され、宇宙の広がりを感じることができます。

\* 2名1室ご利用の場合、おひとり様 **19,800円**から

(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。

ホテル周辺の各季節の様子  
オフィシャル YouTube



立山高原ホテル利用補助券は（宿泊用）と（食事用）がございます。

宿泊には（宿泊用）と（食事用）を1人各1枚ずつ使用でき、5,000円補助になります。



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

夏のおすすめコース **「睡蓮(すいれん)」**



期間 2023年8月31日(木)迄

お一人様 **7,000円**  
2名様より承ります

枝豆とふかひれのスープ、海の幸二種それぞれのスタイル、五目あん入り揚げ餅、真鯛の特製甘酢炒めなど全8品。

夏の疲れた身体にもやさしいお料理の数々をご用意いたします。

夏のランチ限定コース**「夏美(しゃめい)」** 期間8月31日(木)迄

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

お一人様 **3,500円** (2名様より)

※3日前までにご予約ください。

暑さを乗り切れ! スタミナつく!

### 高志会館特製テイクアウト弁当

期間 6月1日(木)～8月31日(木)

- ・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

#### ●うなぎステーキ弁当 **3,800円**



うなぎ・ステーキ重  
夏野菜のグリル  
フルーツ・小鉢

#### ●うな重 **3,900円**



うな重  
夏野菜のグリル  
フルーツ・小鉢

#### ●国産サーロインステーキ弁当 **3,300円**



ステーキ重  
夏野菜のグリル  
フルーツ・小鉢

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)ご利用につき、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日までにとなります

※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

*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。

## 高志会館の同窓会プラン

料理+飲み放題がセットになった2つのプラン

#### ●なごみプラン

お一人様 **7,300円**

お料理 オードブル(大皿)

お飲み物 2時間30分  
飲み放題

#### ●つどいプラン

お一人様 **8,300円**

お料理 会席料理

お飲み物 2時間30分  
飲み放題



大皿料理イメージ



会席料理イメージ

## ビアガーデン2023 開催中!

組合員割引がございます!

期間 **8/26(土)まで**  
毎週水・木・金・土曜日営業  
定休日 日・月・火曜日・祝日  
(7/17・8/11)

時間 **PM5:30～9:30**

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。



Love Beer!

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・装花・司会・ウエ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、プライダル担当にお問い合わせください。

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

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  
河合 孝人



【材 料】(1人前)

- ・豚バラスライス …… 40g
- ・えのき …… 1/2束
- ・生しいたけ …… 1個
- ・絹ごし豆腐 …… 1/4丁
- ・卵 …… 1個
- ・ネギ …… 1/4本
- ・生麺 …… 1玉

〈調味料〉

- ① ・醤油 …… 大さじ3
- ・酒 …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1・1/2
- ・水またはスープ …… 400CC
- ・酢または黒酢 …… 大さじ1
- ・胡椒 …… 適量
- ・ラー油 …… 適量
- ・水溶き片栗粉 …… 適量

酸辣湯麺 サンラーラーメン



- ① えのきの石づきを取り、束をほぐし、三等分に切る。生しいたけは、薄切りにする。ネギはみじん切りにしておく。
- ② 絹ごし豆腐、豚バラスライスを割り箸ぐらいの太さにカットし、豚バラスライスは火が通るまでボイルしておく。卵を割り溶いておく。
- ③ 調味料①をボウルに合わせておく。
- ④ ③と豚バラスライス、えのき、生しいたけ、ネギを鍋に入れて沸かし、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。(卵も入れるのでとろみをつけ過ぎないこと)
- ⑤ 溶き卵を混ぜ入れ、沸騰したら、絹ごし豆腐を加え軽く混ぜ、仕上げに酢を入れ、さっと混ぜる。
- ⑥ 鍋にお湯を沸かして麺を茹でる。(好みの硬さで!) 茹であがったら、麺を器に入れ、⑤をかける。
- ⑦ 仕上げに、胡椒とラー油をかけて完成です。

【ワンポイント】 ・水溶き片栗粉を加えるときは、弱火にして混ぜ、火を戻すと片栗粉がダマになりにくくなります。  
 ・あんのとろみを固めると、麺にからみにくくなるので注意。  
 ・黒酢で作るとまろやかな味わいになります。 ・タケノコの細切りを加えてもおいしい。

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