

福利とやま



「立山あおく特等席の秋」

富山市立上滝中学校 北 嘉昭
撮影場所：富山市浜黒崎

第524号 令和5年10月号

Contents

- からだの健康 NO.41「子どもの近視が増えている」 2
- 教職員定期健康診断(生活習慣病予防健診)実施結果 3
- 障害厚生年金について 4
- 学校訪問型特定保健指導が始まります！ 6
- 住宅貸付残高証明書の発行について 6
- 生活習慣病予防に！ながらゆるトレ 7
- 北陸中央病院からのお知らせ 8
- やすらぎの宿紹介(三重支部、高知支部、熊本支部)・・・ 8
- クロスワードパズル、表紙写真・読者投稿募集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」、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

からだの健康 NO.41

公立学校共済組合北陸中央病院
眼科医長 高辻 樹理



子供の近視が増えている

今年、6月10日が「こどもの目の日」記念日に制定されました。生まれたばかりの時はぼんやりとしか見えない赤ちゃんも、6歳くらいまでに視力1.0に成長します。視力が順調に発達しなくなる弱視を早期発見し、低年齢での近視発症を予防することで、6歳で視力1.0になることを目標にこどもの視力をはぐくもう、という願いが込められています。

日本においても、世界的にも、近視になる子供の割合が急激に増えています。2019年の報告で、東京の小中学生1478人を対象にした検診で、近視の割合は、小学生で76.5%、中学生で94.9%であったそうです。東南アジア諸国では、近視の割合が過去60年の間に20%から80%に増加し、アメリカでも、30年前と比べて25%から42%に上昇している報告もあり、世界的に近視パンデミックと言われています。

その原因として、外遊びの減少や、テレビやゲーム、スマホ、タブレットなどのデジタルデバイスの視聴時間が増えていることが影響している可能性があります。近年のコロナ禍によってさらにその傾向が強くなっていると思われます。

近視のなりやすさは、遺伝と環境の両方が関わっています。両親に近視がある人は、そうでない場合よりも近視になりやすいことが分かっています。しかし、最近の近視の急増は、遺伝要因では説明できず、環境の変化が影響していると思われます。

近視になる年齢は個人差がありますが、7～8歳ごろから増えてきます。発症年齢が早いほど、進行のスピードが速いことが分かっています。6歳未満で近視になる子は5%未満とまだ少ないですが、近年、3～6歳の未就学児の近視が増加してきています。

近視になったら、眼鏡やコンタクトレンズをすれば済むのではないかとと思われるかもしれませんが。確かに、近視は近くが見やすい状態なので、近くをみるが多くなった現代人の生活に適応した結果なのかもしれません。しかし、近視になると、黄斑変性症や網膜剥離、緑内障、白内障になる可能性が高くなることが分かっています。これから人生100年時代を生きる子供たちにとって、近視予防は生涯の目の健康にとって重要です。

シンガポールや中国などでは、近視についての教育や子供の屋外活動を積極的に推進し、国をあげて近視の予防に取り組んでいます。台湾では、2010年に小学校での1日2時間の屋外活動が導入され、裸眼視力0.8以下の近視の割合が減ってきています。また、近視予防をふくめた子どもの心身の健康な発達のため、WHOや欧米諸国ではデジタルデバイスの使用についてガイドラインが作られています。

近視の治療法として、オルソケラトロジー、低濃度アトロピン点眼、多焦点ソフトコンタクトレンズ、特殊眼鏡、サプリメントなど様々な方法が開発され、長期的な有効性や安全性についてのデータも出てきています。日本では自由診療で、まだ行える施設は限られていますが、世界ではすでに標準的に行われているものもあります。最近、レッドライト治療法という新しい方法が注目されています。1日2回、たった3分間、650nmの赤色光をのぞきこむだけという簡便な方法で、90%近い近視進行予防効果が得られたというびっくりするような報告がされています。現在、大規模な比較試験が行われており、その結果が待たれています。

近視進行予防のために、日常生活ですぐに取り入れることができる方法があります。

- ① 1日にできれば2時間屋外で過ごす。
- ② 本やデジタルデバイスは、30cm以上離して見る
- ③ 30分近くを見たら、20秒遠くを見る
- ④ 寝る1時間前からは画面を見ないようにする
- ⑤ 規則正しい生活（早寝、早起き）を心がける

屋外活動は、日陰でも、帽子やサングラスを着用していても効果があります。30cmよりも近い距離で本や画面を見ると、目への負荷が大きくなり、近視が進みやすくなります。特にスマホは画面が小さく30cm離すことが難しいため注意が必要です。また、部屋の照明は明るい（照度計で200ルクス以上）ほうが、近視が進みにくくなります。

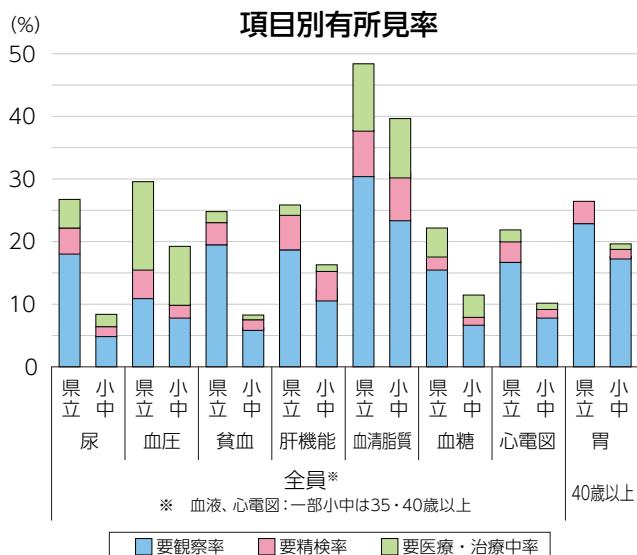
身長が伸びている間の20歳ごろまで、近視は進行します。強すぎたり弱すぎたりしない、度数の合った眼鏡を使うことも大切です。ぜひ眼科で定期的にチェックを受けるようにしてください。

令和4年度 教職員定期健康診断（生活習慣病予防健診）実施結果

令和4年度に各教育委員会が実施した教職員の定期健康診断（生活習慣病予防健診）では、県立学校等（事務局含む）約3,900人、小中学校約5,900人の対象者のうち、育休・休職者等を除くとほぼ100%の方が受診され、その結果は次のとおりでした。※人間ドックや個人受診の結果も含みます。



年に一度、必ず健康診断を受診し、自分のからだの状態をチェックしましょう！！



健診結果は体からのサイン！！
～結果を活用しましょう～

令和4年度の健康診断有所見率は左図のとおりとなりました。項目別有所見率を見ると、特に血清脂質、血圧の異常が多いことがわかります。

例えば、有所見率が常に上位の血清脂質（脂質異常症）は、血液中の脂質バランスが崩れると、動脈硬化が進み、やがて命に関わる病気（脳卒中、心筋梗塞など）をおこすリスクが高くなるため注意が必要です。脂質異常の原因は食べすぎや喫煙、運動不足などがあげられます。

皆さんの健康診断結果は、いかがだったでしょうか。健康診断は「受診したらおわり」ではありません。健康診断結果をしっかりと確認して、自分の体の状態を把握しましょう。自分の現時点での体の状態を理解し、生活習慣の改善や医療機関受診などの行動につなげていくことが大切です。

生活習慣改善のポイント

- ・適度な運動 ・適切な食生活
- ・禁煙に取り組む ・お酒はほどほどに
- ・十分な休養を取る
- ……など

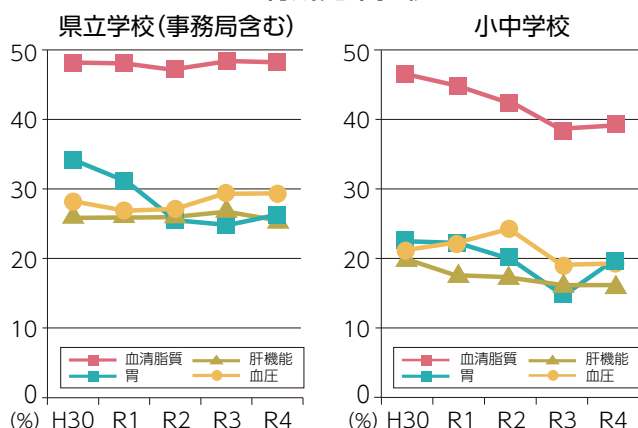


もしも「要精密検査」等のお知らせをもらったら…

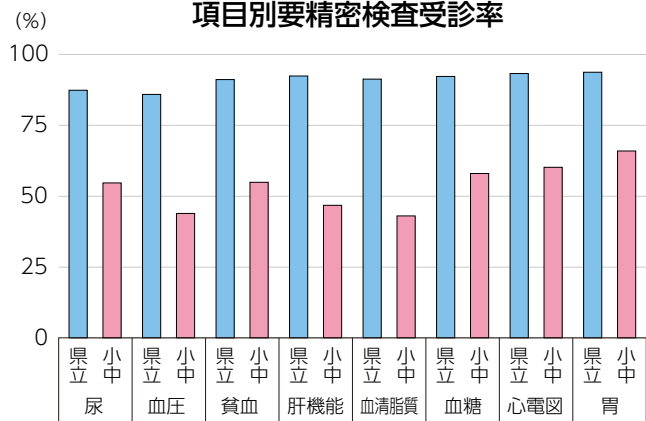
健康診断の結果に「要精密検査」「要治療」等の項目があったとき、必ず医療機関を受診していますか？「忙しくて行けないから」「自覚症状もないしとりあえず元気だから…」などとそのままにいませんか？

左図のとおり、要精密検査の受診率を見ると、県立学校等はすべての項目において80%～90%以上の方が精密検査を受診しており、小中学校は40～60%の受診率となっております。自覚症状がなくても、気づかぬうちに病気が進行している可能性があります。要精密検査などのお知らせをもらったときは、医療機関を受診し、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。また、管理職を中心に未受診者に対して受診を働きかけるなど、検査に行きやすいような職場環境をつくることも大切です。

有所見率推移



項目別要精密検査受診率



学校等で常時勤務する教職員等は、1年に一度、定期健康診断の受診が法律※で義務づけられています。病気を早期発見するには、健康診断の定期受診が有力な手段となります。健康診断で特に異常が見つからなかった場合も、昨年度の結果と比べて変化はないかチェックしてみましょう。これからも健康に過ごすため、健康診断は必ず毎年受診し、体からのサインを見逃さないようにしましょう。

※労働安全衛生法第66条第5項

障害厚生年金について

障害厚生年金は、組合員が病気やケガにより、日常生活に支障をきたすような障害状態になったときに支給される年金です。

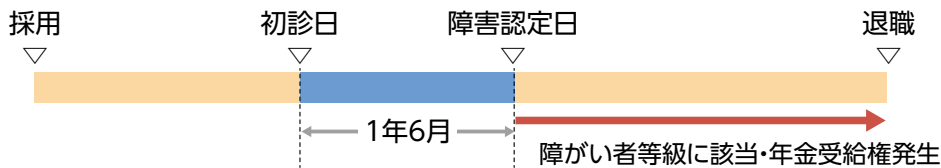
【受給要件】 次の①～③すべての要件を満たすことが必要です。

- ① 厚生年金被保険者期間内に初診日があること。

【初診日】 その病気やけがなどについて医師または歯科医師の診察を初めて受けた日。

- ② 障害認定日または障害認定日後65歳に達する日の前日までの間に障害等級が1級から3級までの状態にあること。

【障害認定日】 初診日から1年6月を経過した日または症状が固定した日。 (★)



【障害等級】

日常生活や就労について制限を受ける状態に至ったもので、病気やケガの程度により1級から3級に分かれます。

○大まかに次の状態を指します。

- 1級：常時介護が必要なもの
- 2級：日常生活が著しい制限を受けるもの
- 3級：労働等が（著しい）制限を受けるもの



身体障害者手帳や精神障害者福祉手帳等の等級とは異なります。

- ③ 保険料の納付要件を満たしていること。

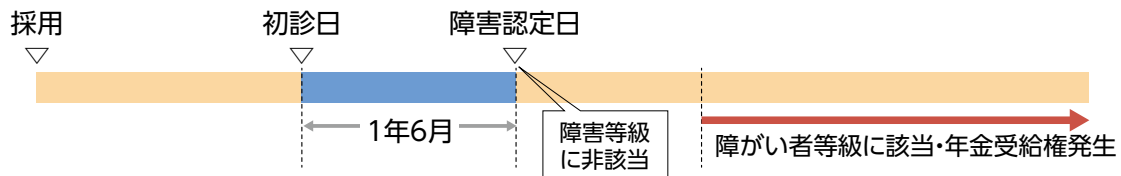
【保険料の納付要件】

初診日の前日に、以下のいずれかを満たしていることが必要となります。

- ア 初診日のある月の前々月までに国民年金の被保険者期間があり、その期間の3分の2以上について、保険料が納付または免除されていること
- イ 初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと（初診日が令和8年3月31日以前であり、初診日に65歳未満であるときに限られます。）

【事後重症制度】

障害認定日において、障害等級1～3級に該当しない場合でも、その後症状が進行して、65歳に達する日の前日までに障害等級に該当した場合には、請求することができます。



- 在職中でも、支給されます。（ただし、共済組合の厚生年金被保険者（一般組合員）である間は、経過的職域年金加算額は支給停止されます。）
- 退職日が障害認定日以前であっても、初診日が厚生年金被保険者中であれば差し支えありません。
- 障害等級1級もしくは2級に該当する場合は、併せて国民年金の障害基礎年金が支給されます。

【★特例症例】

初診日から1年6月を経過する前に次の症例に該当した場合は、障害認定日が別に設けられています。

傷 病 の 状 態	障 害 認 定 日
上肢、下肢を離断または切断	離断または切断した日
人工骨頭または人工関節を挿入、置換したもの	挿入または置換した日
脳血管疾患による機能障害	初診日から起算して6月を経過した日以後 ※医学的観点から、それ以上の機能回復がほとんど望めない と認められる場合等に限る。
心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器(ICD) または人工弁を装着したもの	心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器(ICD) または人工弁を装着した日
心臓移植、人工心臓、補助人工心臓	移植または装着日
CRT（心臓再同期医療機器） CRT-D（除細動器機能付き心臓再同期医療機器）	装着日
胸部大動脈解離や胸部大動脈瘤により 人工血管（ステントグラフトも含む）を挿入置換	挿入置換日
人工透析療法を施行したもの	人工透析療法を初めて受けた日から起算して3月を経過した日
人工肛門、または尿路変更術を施したもの	人工肛門、または尿路変更術を施した日から起算して6月を経過した日
新膀胱	新膀胱を増設した日
喉頭全摘出手術を施したもの	喉頭全摘出を施した日
在宅酸素療法を行っているもの	在宅酸素療養を開始した日
遷延性植物状態であるもの	状態に至った日から起算して3月を経過した日

【請求手続きの流れ】

① 請求される病気やけがに関して、発病から現在までの病状や初診日・通院暦などの病歴を確認してください。（初診日によっては、請求先が共済組合ではない場合があります。）

② 共済組合（富山支部）にご連絡ください。①の内容をお聞きして、保険料納付要件を確認のうえ、年金請求書や障害等級を認定する為の専用の診断書等の書類を案内・送付します。



③ 年金請求書等の記入と必要添付書類をそろえて、共済組合（富山支部）に提出してください。

④ 共済組合（富山支部）で提出された書類の不備等を確認後、障害程度の認定審査を共済組合（本部）にて行います。※障害等級認定結果までに2～3か月程度かかります。

⑤ 共済組合（本部）の認定結果を受けて、追加書類の必要がある場合は案内・送付します。（追加書類が不要な場合は案内しません。障害等級に該当しなかった場合はお知らせします。）

⑥ 追加書類を共済組合（富山支部）に提出してください。

⑦ 共済組合（富山支部）で追加書類及び年金請求書を共済組合（本部）に送付します。年金決定後に、本部から年金証書が送付されます。※年金決定までに2～3か月程度かかります。

【障害厚生年金と傷病手当金の調整】

障害厚生年金（障害基礎年金を含む）の支給対象期間中に傷病手当金が支給されているときは、傷病手当金の支給額が調整されます。この場合、障害厚生（基礎）年金は全額支給し、傷病手当金傷病手当金給付日額と障害厚生（基礎）年金給付日額相当額との差額を支給することになります。

傷病手当金が先に支給され、後から障害厚生（基礎）年金がさかのぼって支給されるときは、年金支給開始後、傷病手当金の既支給済額と調整後の額との差額を返還していただきます。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

学校訪問型特定保健指導が始まります！

富山支部では、定期健康診断を受けられた方や人間ドック当日に医療機関で保健指導を受けられなかった方の特定健康診査結果から下表に該当する方へ、SOMPOヘルスサポートの保健師等による生活習慣改善の支援を行っています。

心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化などの発症リスクの低減や重症化予防、将来の医療費等の低減のために、支援を受けて生活習慣を改善しましょう！

令和3年度
富山支部特定保健指導実施率
(※令和3年度目標値42.0%)

47.3%

第12位／47支部中

【特定保健指導の該当基準】

STEP1 肥満リスク判定	STEP1		④喫煙歴	支援内容	
	追加リスク項目	①～③の 該当数		40～64歳	65～74歳
腹囲 ≥85cm(男性) ≥90cm(女性) に該当の者	①血糖 空腹時血糖値が100mg/dl以上 またはHbA1cが5.6%以上	2つ以上 該当	あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	②脂質 中性脂肪値が150mg/dl以上 またはHDLコレステロール値が40mg/dl未満	1つ 該当			
	③血圧 収縮期(最大) 血圧が130mmHg以上または 拡張期(最小) 血圧が85mmHg以上				
上記に該当せず BMI≥25 に該当の者	①血糖 空腹時血糖値が100mg/dl以上または HbA1cが5.6%以上	3つ 該当	あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	②脂質 中性脂肪値が150mg/dl以上またはHDL コレステロール値が40mg/dl未満	2つ 該当			
	③血圧 収縮期(最大) 血圧が130mmHg以上または 拡張期(最小) 血圧が85mmHg以上	1つ 該当			

※BMI = (体重kg) ÷ (身長mの2乗)

※④喫煙歴が斜線の場合は、喫煙歴の有無に関係なく支援対象となります。

「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」の発行について

年末調整または確定申告時に「住宅借入金等特別控除」の適用を受ける際に必要となる年末残高証明書を以下の通り発行いたしますので、使用時期まで大切に保管してください。

《発行対象となる貸付け》

住宅貸付け、住宅災害貸付け、介護構造部分に係る貸付けで償還期間が10年以上あるもの

貸付年	発行時期	使用時期
平成24～令和4年までの貸付け	令和5年10月下旬頃	年末調整時
令和5年中の貸付け	令和6年1月中旬頃	確定申告時

※ 以下の場合には発行の対象となりません

- ・新築等が完了したことを確認できる完了報告書が提出されない場合
- ・一部繰上償還により当初貸付期間から償還完了までの期間が10年未満となった場合
- ・全額繰上償還により当年末日に貸付金残高がなくなった場合



貸付事業キャラクター「おたすケロ」

「住宅借入金等特別控除」については、各所轄の税務署へお問い合わせください。

(国税庁タックスアンサー: <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/index2.htm>)

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

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。

外を 歩きながら



下半身を中心に多くの筋肉が鍛えられます。歩幅を広くして、かかとから着地するのがコツ。かかとから着地すると、骨に伝わる刺激が増えて強い骨づくりにも効果を上げます。

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。



いつもの歩幅より1cmでも大きく踏み出し、かかとから着地する。姿勢は、胸を張るというよりも、「胸を上げる」イメージで。自然と目線が上がって、歩幅が広くなり、かかとから着地できるようになる。

1



2



監修

山梨大学大学院教授
小山勝弘 こやま 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。

「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～

ある訪問相談日の流れ

北陸中央病院では、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。今回は、これまで訪問した事例をご紹介します。訪問当日の流れをイメージして頂き、是非所属の学校でも申請してみませんか？

訪問当日の流れ

訪問先：〇〇市立△△小学校

15:00 心理士 学校到着

15:15 レクチャー開始：場所（会議室）
※若手教職員を中心に全職員の1/4程度の人数が参加
「アンガーマネジメントについて」（30分）

15:45 レクチャー終了

15:50 個別面談実施 2名：場所（相談室にて。約15分／1人）
※新採用教職員1名と今年度異動してきた20代教職員1名を対象とした個別面談
（若手教職員のメンタルヘルスケア、カウンセリング体験として個別面談の対象者を事前に設定して実施）

16:20 個別面談終了

16:30 片付け・挨拶 ⇒ 心理士 退校

右のQRコードを読み込むと、訪問相談の説明動画がご覧いただけます。
是非、ご覧ください！



個人面談の対象者やレクチャー時間、内容等は所属所のご要望にお応えします。**費用は無料です！**
ストレスチェック後のフォローとしてもオススメです。



年間を通して富山支部にて申請を受付けています。

本事業へのお問い合わせは 北陸中央病院 までお気軽にお電話ください。☎ 0766-67-1150（代表）

伊勢志摩編

みえ旅紀行

松阪牛・伊勢海老など三重を代表する味覚をはじめ、伊勢真鯛・活サザエ・答志島産桃取サーモンなど三重県産の山海の幸を使用

地元特産



夕食メニュー

先付 あおさ入りこんにゃくの酢味噌掛け
前菜 活サザエのマヨネーズ焼き キノコ風味
ホワイトエビと生ハムのベニエ ラビゴットソース
答志島産桃取サーモンの香草マリネ イクラ添え
合鴨とチーズのパイ包み クーリートマト
造り 三種盛
魚料理 伊勢エビのウニ焼きと伊勢真鯛のソテー
アメリカンソースとオリーブの香り
肉料理 松阪牛ロース肉のロースト (80g) 温野菜添え
選べるソース (赤ワインソース・おろしポン酢・
シャリアンビンソース) より1種
蒸物 伊勢うどんの小田巻き蒸し
御飯 むかご釜飯
香物 二種盛
留挽 味噌汁 焼茄子
デザート モンブランケーキとフランボワーズムース
ミルクパレットのパニラアイス添え
久居なしのコンフィー赤ワイン風味
伊勢抹茶のクレームブリュレ
コーヒー

※仕入れ状況によりメニューが多少変更になる場合がございます。

期間：2023年9月1日（金）～11月30日（木）

予約制 2日前の18:00まで

お一人様 1泊2食付

※2名様より承ります。

16,364円

(税別)

(税込参考価格)

18,000円



公立学校共済組合津沼所 どうしん

プラザ洞津

〒514-0042 三重県津市新町1丁目6-28
TEL:059-227-3291(代) FAX:059-226-3185
<https://www.dohshin.jp> プラザ洞津



平面的無料駐車場84台

近鉄 津新町駅下車 徒歩2分

津ICより車で10分

富山支部 組合員様限定プラン

期間：令和5年11月6日(月)～令和5年11月30日(木)

※除外日：土・日曜日



写真はイメージです。(左→皿鉢プラン 右→おもてなしプラン)

1泊2食付き「皿鉢プラン」

¥16,000→¥14,000

1泊2食付き「おもてなしプラン」

¥20,000→¥18,000



 **高知会館**
Kochi Kaikan

お問い合わせ TEL 088(823)7123

780-0870 高知市本町5-6-42 Fax. 088-823-7127



高知城



牧野植物園



路面電車

水前寺共済会館グレース おすすめ宿泊プラン

閑静で緑豊かな環境にたたずむ

水前寺共済会館グレース

美味しい料理と真心こもった

サービスで皆様を笑顔でお迎えいたします

特典 水前寺公園入場フリーパス貸出
夕食の際ワンドリンクサービス



※料理写真はイメージです。

●季節の会席宿泊プラン

12月30日まで(日曜・月曜は休館)

自慢の会席料理は旬の食材にこだわり

一品一品丁寧に創りあげました

組合員様特別価格

一泊二食付 **10,000円** (税・サ込)

 **水前寺共済会館 グレース**

公立学校共済組合熊本宿泊所

〒862-0950

熊本市中央区水前寺1丁目33番18号

TEL:096-383-1281

E-mail info@suizenji-kk.com
http://www.suizenji-kk.com

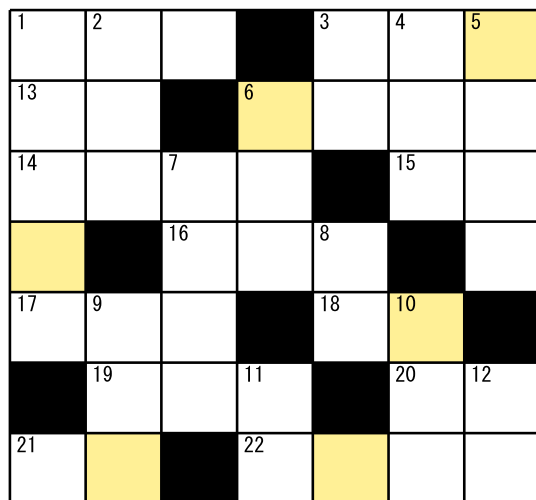
ご利用の際は直接施設へお問合せください。

クロスワードパズル

解けるかな…?



問題 黄色の6文字を並べ替えてできる言葉を教えてください。



タテのカギ

1. 一時的にある現象が人々の間に広まること。
2. 建築物や機械などの構造や設計を明らかにするための図
3. 花の種を植える際に、種の上にかぶせるもの。
4. うそやいいかげんなところがなく真剣であるさま。
5. 商品を購入する際に、金額や納期を前もって概算すること。
6. 蚕の繭からとれる繊維
7. 白色の太い柄に薄茶色の平らな傘がついているキノコ。しめじやしいたけなどと並んでキノコの定番となっている。
8. 干支で2番目にくる動物
9. 同じサイズの牌を複数並べて倒す遊びを「〇〇〇倒し」という
10. 神様を祀っている建物
11. 小さな力を大きな力に変える仕組み。この原理を使った道具として 栓抜きやハサミなどがある。
12. 家から出るとき、車や自転車から離れるときに忘れずかける必要があるもの。

ヒント ひっくり返してつくります

賞品

★ 高志会館共通利用券(3千円)……15名

★ 図書カード(2千円)……20名

抽選にもれた方の中から、30名の方へダブルチャンス!! 立山高原ホテルでしか買えないオリジナルグッズをプレゼントします。

応募の決まり

●資格 公立学校共済組合富山支部組合員 (1人1枚まで)

●記入 右記のQRコードから応募フォームに進んでいただき次の事項をもなく入力ください。

(はがきでご応募いただくことも可能です。)

- 1 クイズの答え
- 2 希望の賞品記号
- 3 アンケート回答 ①～③ (必須)
- 4 所属
- 5 氏名

●宛先 〒930-8501

(はがきで応募の場合) 富山県教育委員会保健体育課厚生係

●締切 令和5年11月17日(金) 必着

●当選発表 福利とやま525号(令和6年1月発行)

※入力漏れ、締め切りを過ぎてからの応募は無効とさせていただきます。



ヨコのカギ

1. 音楽や運動などの周期的な動きや進行の様子
3. お酒と一緒に提供される食べ物の総称
6. 「思い立ったが〇〇〇〇〇」
13. 将来実現させたいこととして思い描くもの。
14. 組織や企業が上手く機能するように全体を管理すること。
15. 覚えておきたい事柄を書き残すこと
16. 本土・本島から離れている島のこと
17. 小麦粉を水で捏ね、薄く延ばして細長く切ったものを茹でたもの。
18. 目に見える範囲のこと。
19. 北を向いたときに東側にくる手のこと
20. 長い角を持つ4足歩行の動物。トナカイもこの一種。
21. 木を切ったり割ったりする道具
22. 秋に出現する虫として知られ、英語名はイギリス発祥のあるスポーツと同じ虫

アンケート

①「福利とやま」(年4回発行)の記事で、興味関心のある記事を次の中から選んでください(複数回答可)

- | | |
|--------------|-------------------|
| ア 表紙写真 | カ 健診・人間ドック等の案内・報告 |
| イ 読者投稿 | キ 組合員証・扶養認定の案内 |
| ウ からだ・こころの健康 | ク 年金・給付事業の案内 |
| エ 各施設からの案内 | ケ 事業決算報告・掛金の案内 |
| オ プロの味教えます | コ その他(具体的に) |

②「福利とやま」に対するご意見・ご要望・ご感想をおきかせください

③福利厚生事業全般について、ご意見・ご要望をおきかせください



福利とやま525号(1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12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

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

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

詳細は、ブライダル担当にお問い合わせください。

令和5年度「婚礼補助」が
ございます

組合員の挙式1組につき
10万円を補助いたします。

「パレブラン高志会館」において
公立学校共済組合富山支部組合員
及びその子が婚礼(挙式披露宴等)を
行った場合が対象



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

秋のおすすめコース (9月～11月限定)

「秋菊 (ちゅうじゅう)」 お一人様 **7,000円**
2名様より承ります



山海の幸を盛り込んだ実りの秋を満喫できる全8品

ランチタイム限定 薬膳コース (9月～11月限定)

「秋美 (ちゅうめい)」 お一人様 **3,500円**
※3日前までにご予約ください。 2名様より承ります



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

パレブラン高志会館オリジナル

「本格特選おせち」

和洋中二段重 **28,000円**

和洋中一段重 **18,000円**



詳しくは折込ちらしをご覧ください

ご宴会後のご宿泊などにご利用ください
組合員様は宿泊特別料金を設定しております。

シングル (素泊まり) お一人様 3,980円～
ツイン (素泊まり) お一人様 3,770円～
※二人でお泊りいただいた場合
※詳しい料金については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

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！

- ・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。

※利用人数と金額によって使用できる枚数が変わります。

ご宿泊、ご宴会、中国料理リトル上海、おせち料理、テイクアウト弁当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

パレプラン高志会館
洋食担当

堀内 雅義



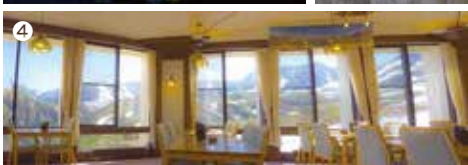
【材 料】(2人前)

・鶏もも肉	300 g
・玉ねぎ	100 g
・しめじ	100 g
・ニンニク	1 片
・トマト缶	1 缶
・白ワイン	100 cc
・固形ブイヨン	2 g
・水	100 cc
・塩、コショウ	適量

チキンのトマト煮込み



- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさにカットする。(約30g程)
- ② 玉ねぎを厚めにスライス、ニンニクはみじん切り、しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋にニンニクをこがさないように弱火で炒め、色がついたら、玉ねぎ、しめじを入れ、中火で炒め、塩コショウをする。
- ④ 鶏もも肉に塩コショウをして、中火のフライパンで表面に焼き色を付け、③の鍋に入れる。
※別で焼き色を付けるのは、香ばしくする事と肉の臭み軽減のためです。③の鍋で野菜と一緒に炒めても作れます。
- ⑤ さらに鍋にワインを入れ、少しアルコールを飛ばす。
※白ワインがない場合は、日本酒、ビールの残り等でも美味しくできます。日本酒だと少し甘め、ビールだと少しビターな風味が付きまします。
- ⑥ ⑤にトマト缶をザル等で潰して入れ、固形ブイヨン、水を入れ、沸いたら火を弱火にし、20～30分煮込み、肉が柔らかくなったら完成です。
お好みで、じゃがいもやブロッコリーなど野菜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2300mのレストランで
ご賞味ください。
- 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



* 2023年の営業は11月4日 (土) までとなっております。
* 2024年の営業は4月25日 (木) からの予定となっております。
* 予約受付開始は2月中旬予定。

(予約はこちらから▶▶)



ありがとう立山
ありがとう組合員みなさま
また、来年お会いしましょう！



中部山岳国立公園立山室堂天狗平

立山高原ホテル

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