

福利とやま

第525号 令和6年1月号

「夜明け前の立山連峰」

西部教育事務所 福山 暁雄
撮影場所：高岡市雨晴

Contents

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ●こころの健康 NO.47「考え方のクセ」…………… 2 | ●北陸中央病院からのお知らせ、読者投稿…………… 8 |
| ●被扶養者認定要件等の確認について…………… 3 | ●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 |
| ●退職後の医療保険・年金制度について…………… 4 | ●やすらぎの宿紹介（大分支部、佐賀支部）…………… 10 |
| ●人間ドック等健診事業申込受付のQ&A…………… 5 | ●パレブラン高志会館からのご案内…………… 11 |
| ●退職・異動、定年延長に係る貸付金の償還について
…………… 6 | ●「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

考え方のクセ

まずは次のA,Bの文章を読んでください。

A 今朝、出がけに家族から帰りに買い物するよう頼まれた。「今日は研究会で遅くなるって言ってあったよね?」と言ったら「それ聞いてないし。仕方ないから買い物はこちらでしとくけどいい加減にして」と言われた。出勤して玄関に向かって歩いていたらまたまた花壇に水やりをしていた水がかかってしまった。水やりをしていた人が謝ってきたので「気をつけろ!」と怒鳴りつけてやった。

B 今朝、出がけに家族から帰りに買い物するよう頼まれた。「今日は研究会で遅くなるって言ってあったよね?」と言ったら「それすっかり忘れてた、ごめんね。買い物はこちらでしとくし大丈夫」と言われた。出勤して玄関に向かって歩いていたらまたまた花壇に水やりをしていた水がかかってしまい、水やりをしていた人が謝ってきたので「いえいえ、大したことはないですよ。朝早くからありがとうございます」と挨拶した。

「いやいや、流石にここまではない」と感じる方が多いとは思いますが、いつもはBのような対応ができているのに、気分が悪いとついついAのようになってしまうことは程度の差はあっても経験しているのではないかと思います。

次に、みなさんは仕事で仕上げないといけない面倒な書類が半分終わったときにどう思うことが多いですか?

C「まだ半分しか終わってない」

D「もう半分終わった」

CとDでは気分が大きく変わることも想像がつくと思います。Cだと気分は暗くなりそうですが、Dだとちょっと明るくなりそうです。

AとBでは気分と行動、CとDでは考え方(物事の捉え方)と気分の関連を取り上げています。そしてこの3つはお互いに関係しあっています。そして逆の影響もまた成り立ちます。辛い時は無理やり笑ってみる、ということを行っている有名人の方もいらっしゃいますが、それは笑う(行動を変える)ことで、辛さを軽くする(気分を変える)ことを実践している訳です。(普通は「楽しい→笑っている」、となるのですがこれを逆手にとって「笑っている→楽しい?」と自分の脳を騙すという側面もあります。)

同様に、気分を変えるには考え方を変えるのも有効です。

考え方には人によってクセがあり、気分が悪くなりやすいクセもあります。そこでまずは悪い方向に働きがちなクセをいくつか考えてみましょう。みなさんは次の質問にどの程度当てはまるでしょうか?

- 1 自分の失敗や短所は過大に考え、自分の成功や長所は過小評価するほうである。
- 2 「○○しなければならない」と考えて自分にプレッシャーを与えてしまうことがある。
- 3 人のふとした言動をきっかけにして「あの人は私を避けている」と感じることもある。

いかがでしょうか?まず、1は「思い込み・決めつけ」というクセです。これは自分が着目していることだけに目を向け、根拠がまったく不十分なのに、自分の考えが正しいに違いないと決めつけます。そうすると、自分に関心のあることは大きく考え、自分の考えや予想にあわない部分はことさらに小さく考えるようになってきます。こうしたクセが強い人は、仕事でミスをしたときに、「私はいつも失敗してばかりだ」と決めつけることがよくあります。しかし、中高生の頃の国語のテストの選択問題を思い出してみてください。「いつも」や「必ず」といった決めつける言葉が入っている選択肢は真っ先に除外していませんか?ところが私たちは、心の中でそうした決めつけるような言葉を自分に投げかけてしまっ、悪く考えていることがよくあります。この傾向が高い方は「そう考える根拠はどこにあるのだろうか?」と、具体的な証拠を考えるようにして、見方を変えてみてはどうでしょうか。

2は「べき思考」というクセです。「こうすべきだ」「あのようにはすべきではなかった」と過去のことをあれこれ思い出して悩みます。このクセが強いと、「何があってもこうしなければならない」と思ってしまう、現実を無視して自分の考えでこころを縛ってしまい苦しくなることが多々起こってきます。現実的には、時と場合によって柔軟に対応しないといけなことがたくさんあるからです。「他の人が同じような立場に立っていたら、どのようにアドバイスするだろう?」と、視点を切り替える(←第三者になってみる)のが効果的かもしれません。

3は「深読み」というクセです。相手の気持ちを一方的に推測して、そうに違いないと決めつけてしまします。そして悪い方向に決めつけることが圧倒的に多いです。友だちと話しているとき、友だちが、テーブルの上に置いてある携帯に目を落としたのを見て、自分との話に飽きてきたんだと決めつけたりします。こうしたクセが強いと、相手のちょっとした行動(相手が寝不足で会話中に欠伸するなど)で、「○○さんは私のことを嫌いなったんだ」と考えます。そうすると気分は暗くなりがちです。しかし、人の気持ちは、聞いてみなければわかりません。相手の気持ちがあまり気になるようだったら、軟らかい表現で直接聞いてみたり、他の人を介して確認してみたりしてはどうでしょうか。また、「そう考える理由はどこにあるのだろうか?」と、具体的な証拠や反証を探してみても良いでしょう。

こんなことは言われなくてもわかっている、と感じるのが普通かもしれないですが、心が弱ってくると自分では気づかずに悪循環に陥っていることもあります。そこで、気分がすぐれない時は家族や友人に話してみるのもいいですが、ぜひ、当院のメンタルヘルス相談もご活用ください。話すことで気分が楽になることもあります。更に、もしかしたら何かの気づきにも繋がるかもしれません。相談は無料、さらに日曜の電話相談はフリーダイヤルです。

被扶養者認定要件等の確認について

令和5年7月10日付け公立富第368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。

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。

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。
（①障害を支給事由とする公的年金等の受給要件に該当する程度の障害を有する者、②60歳以上の者については基準額150,000円）
- 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。
個人年金も収入になります。（公的年金だけではありません）
- ④ 所得証明書に記載されている所得金額を基準限度額と勘違いして扶養の範囲であると思い取消手続きをしなかった。
基準限度額の確認は所得証明書の収入金額の欄を確認すること。
収入金額は源泉徴収税額などが控除される前の総支給額を指します。

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）
- 昨年まで学生で送金確認の必要がなかったが、卒業後もそのまま別居状態にあり、定期的な送金のみで毎月送金が必要であるという認識がなかった。

「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社会保険（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。）

こんな時には要注意！

- 学生の子がいつの間にかアルバイトをしていたことを把握していなかった。
- 毎月の給与収入（賞与含む）を把握しておらず、年額が限度額を超えていたことを見逃した。
- 年金額が改定になり限度額を超えていたことを把握していなかった。

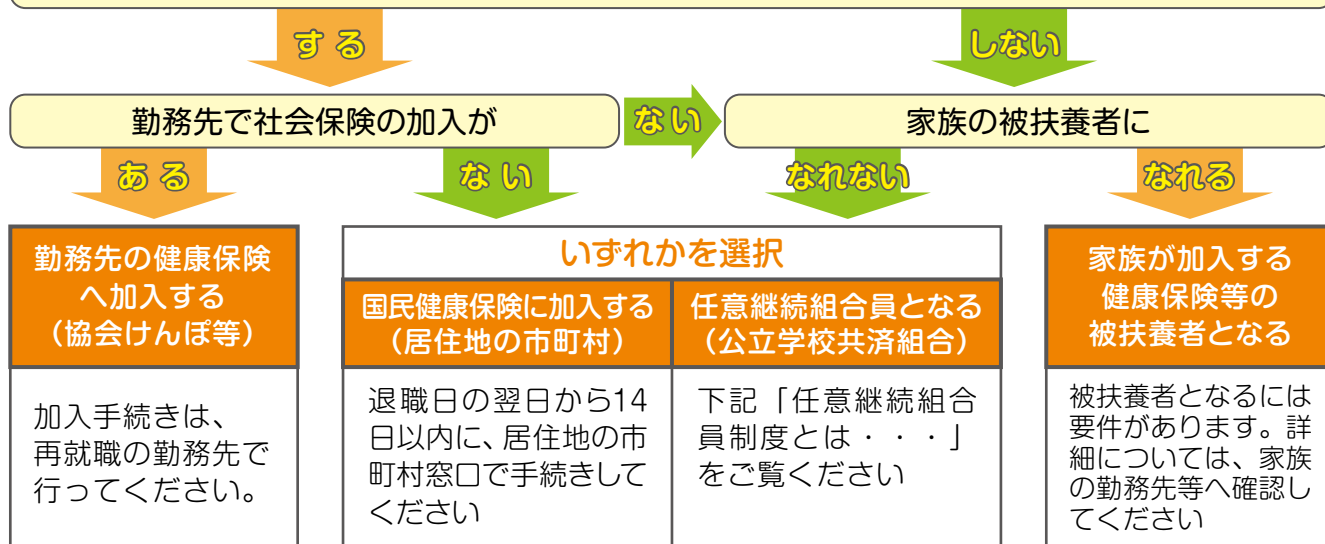
組合員の皆様におかれましては、日頃から被扶養者の現況（就学、就労、収入）を把握し、遡って認定取消とならないようお願いいたします。

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。

退職後に再就職



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。
退職日以降に医療機関等へかかる場合、手元に新しい保険証がないときは切替手続き中であることを伝えてください。



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。

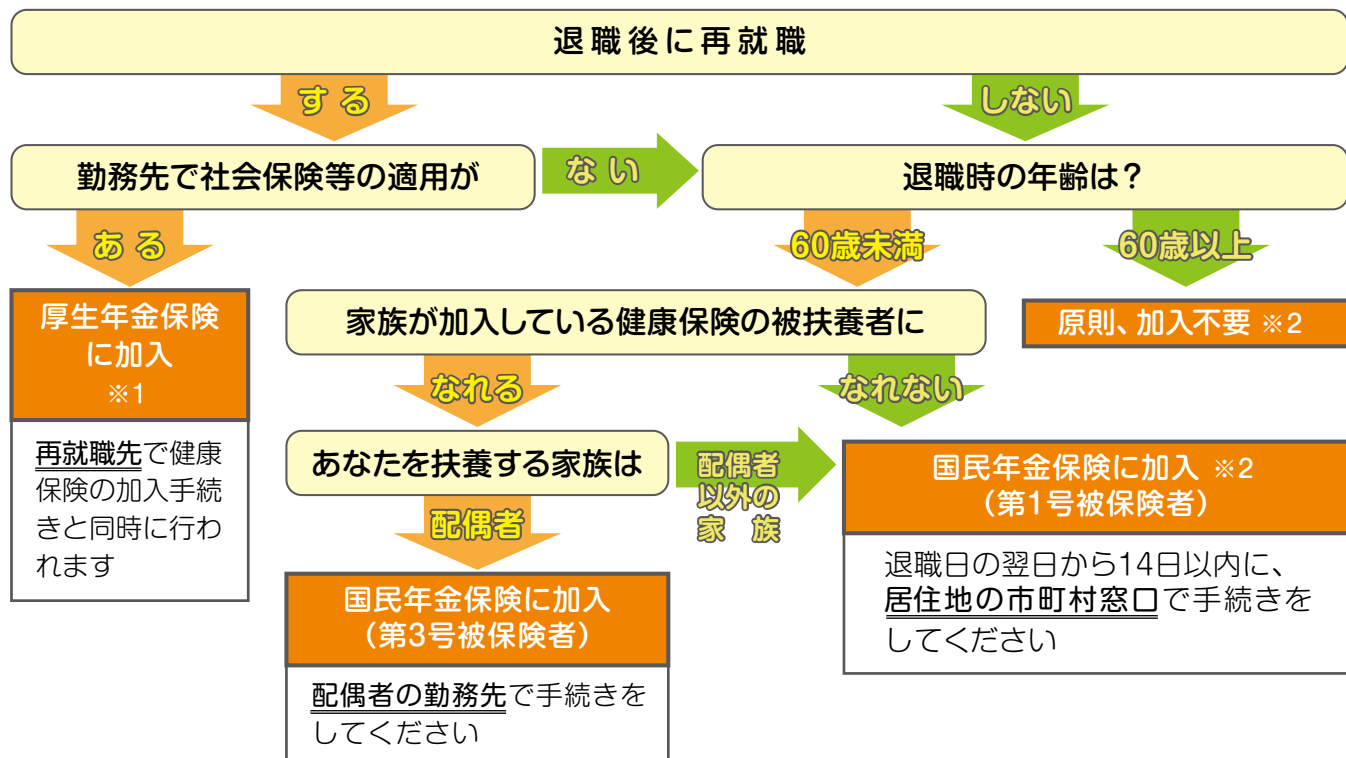
任意継続組合員制度へ加入することを希望する場合は、加入資格を満たしている方が申出のうえ、任意継続掛金等を納入してください。

※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。同じ地方公務員共済組合の組合員については、組合員期間を通算して考えることから、「引き続き1年以上組合員であった者」として、任意継続組合員になることは可能です。ただし、前に加入していた任意継続期間や国民健康保険の被保険者期間は含みません。
- **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。
- **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です。）

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（健康保険）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、その被扶養配偶者の「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ひします。（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

令和5年度より人間ドック・女性検診の申込方法が変わりました!!

これまでは人間ドック・女性検診の申込みについては、所属所ごとに申込書を取りまとめていただき、抽選方式により受診日等を決定しておりましたが、令和5年度より受診希望者が「人間ドック等健診事業申込受付システム」(Webシステム)を利用し、受診日等の予約を取る方式に変更になっております。

そこで、当支部に寄せられた質問をご紹介します。

Question Webシステムはどこからアクセスすればよいですか？

Answer 公立学校共済組合富山支部ホームページの組合員専用ページに予約受付期間に限りリンク先を掲載しております。

Question Webシステムの使い方がわかりません。
どのように予約すればよいですか？

Answer 当支部ホームページにマニュアルを掲載しておりますので、そちらをご覧ください。

Question 職場に個人ごとに支給されたパソコンやメールアドレスがありません。
どのように予約すればよいですか？

Answer ご自宅のパソコンやスマートフォンなどのメールアドレスでもご予約可能です。

Question Webシステムで予約をしたけれど、日程変更はどのようにすればよいですか？

Answer Webシステム予約可能期間内であれば、Webシステムから日程変更は可能です。Webシステム予約可能期間を過ぎてからの日程変更等については、健診機関にお問い合わせください。(ただし、北陸中央病院、黒部市民病院については当支部へご連絡ください。)

Question 組合員資格を取得したばかりで、ホームページにログインできません。
人間ドックの予約はできないのでしょうか？

Answer お手元に組合員証が届き次第、当支部までご連絡いただければご予約可能です。

Question Webシステム予約するのを忘れていました。
人間ドックは受けられないのでしょうか？

Answer 予約枠に空きがあれば受診可能です。当支部までご相談ください。

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、退職又は下記の共済組合に異動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
	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。

定年延長に係る貸付金の償還について



定年条例等の改正により、定年年齢が引き上げられることとなりました。

定年年齢引き上げ後の共済貸付金の償還については、任用形態により次のとおりとなります。
(県費負担教職員以外の組合員の場合準じて取り扱います。)

任用形態		償還方法
1	定年等による退職まで引き続き正規職員である場合	給与等からの償還継続
2	定年前再任用短時間勤務職員となる場合	正規職員退職時に支給される 退職手当から即時償還
3	臨時的任用職員となる場合	
4	会計年度任用職員となる場合	

以上のように、引き続き県等で任用される場合でも、退職手当の支給を受ける場合は即時償還となり、給与等からの償還を継続することができません。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

メンタルヘルス相談のご案内 ～ 北陸中央病院からのお知らせ ～

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メンタルヘルス相談事業を実施しています。対面形式の相談と電話による相談がありますので、ご都合に合わせてご利用ください。相談内容は、仕事のこと、ご家庭のこと、ちょっとした愚痴等、どんな事でも構いません。誰かに話すことで、心に少し余裕ができるはずです。この少しの余裕がメンタルヘルスには重要です。あなたのお話を聴かせて下さい。私たち心理士がお待ちしております。

【メンタルヘルス相談】

対象者 組合員とご家族

相談日時 平日10:00～16:00

申込方法 ①電話での予約

0766-67-1150（代表）に電話し「メンタルヘルス相談」と教えてください。

②人間ドックと同時に実施

オプション希望表の「メンタルヘルス相談」の欄に○を記入してください。

③メールでの予約

QRコードを読み込み、メール作成画面へ。必要事項を記入の上送信してください。平日3日以内に確定メールを返信します。



どちらも
相談無料

【北陸中央病院日曜電話相談】

対象者 富山、石川、福井、新潟、長野県の組合員

受付時間 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 下記フリーダイヤルにお電話いただき、支部名を告げて相談ください。つながらない場合は、お手数ですが、時間を置いて再度お電話ください。



0120-967-745

読者投稿

私の趣味紹介

富山市立楡原中学校

勝原 昌夫

私の趣味の1つは、漫画を集めて、読むことです。子供の頃は買えなかった漫画をコレクションしています。例えば望月三起也先生の「ワイルド7」シリーズ・「秘密探偵JA」・「ケネディ騎士団」はどれも様々なアイデアで悪者をやっつける勧善懲悪もので正義感を芽生えさせてくれました。弘兼憲史先生の「島耕作」シリーズは、サラリーマン社会でいかにも起こりそうなエピソードを教えてくださいました。細川智栄子先生の「王家の紋章」は、過去のエジプト文明におけるスペクタクルな内容でワクワクハラハラさせられました。現在も継続して話が進んでいるようです。六田登先生の「F」は主人公やその周辺の人物がレースを通して成長していく様子を描いてくれます。手塚治虫先生の「ブラックジャック」と真船一雄先生の「スーパードクターK」シリーズのおかげで医者になって人を助けたいという気持ちをもつことができました。亜月裕先生の「伊賀野カバ丸」は、とにかく

笑える漫画です。叶精作・小池一夫先生の「オークション・ハウス」のおかげで、絵画の流通について知ることができました。横山光輝先生の「三国志」シリーズのおかげで、歴史を学ぶことができました。勝木光先生の「ベイベーステップ」は、主人公の生き方を通して成長していくために必要なことを学ばせてくれました。他にも寺沢大介先生の「将太の寿司」シリーズ、原作：七三太朗/作画：高橋広先生の「イレブン」、聖悠紀先生の「超人ロック」等が今日の自分に大きな影響を与えたように思います。

現在は、スマホなどでデジタル版の漫画を読むこともできますが、やはり実際に漫画を手にとってページをめくっているとワクワクドキドキが止まりません。名作は何回読んでも感動しますし、この後どうなったんだったかなあと記憶を蘇らせることもできます。

今後も息子や孫達の為にも、自分が好きな漫画を集めていきたいと思っています。

QUPiO Plus 配布します！ ～特定健康診断結果に基づく健康情報冊子～



今年度も、定期健康診断や人間ドック等の健診結果を経年分析し、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)』を対象の皆様へ配布いたします。
『QUPiO Plus (クピオ プラス)』には健診項目の同姓同年代における「順位」や「平均値」、個人へのアドバイス等を記載しています。
皆様の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6年2月初旬頃より順次

※QUPiO Plusは、共済組合が委託するSOMP O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 おこのみやき

応募総数238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

リ	ズ	ム		ツ	マ	ミ
ユ	メ		キ	チ	ジ	ツ
ウ	ン	エ	イ		メ	モ
コ		リ	ト	ウ		リ
ウ	ド	ン		シ	ヤ	
	ミ	ギ	テ		シ	カ
オ	ノ		コ	オ	ロ	ギ

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ 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	林 美津子 (富・月岡小)	林寺 正芳 (立・教育センター)	長永 美穂子 (富・大沢野小)
	東城 薫 (富・奥田小)	村田 朗子 (富・山室中部小)	此川 幸恵 (富・藤ノ木中)
	絹野 元章 (富山聴覚総支)	藤森 博孝 (立・立山小)	水口 恵美子 (南・福光東部小)
	出口 武司 (砺波工業高)	窪田 裕子 (富・芝園小)	宇津 季子 (富・西部中)
	大谷 望 (高・戸出東部小)	川高 陽子 (富山視覚総支)	花畑 諒成 (高・戸出西部小)
B賞 図書カード(2千円) 20名	片山賀世子 (立・立山小)	久保 紀子 (砺・庄西中)	深田 千恵 (富・新庄中)
	中村 諭 (富・西部中)	宮川 雄介 (富・大沢野中)	岩崎 奈々 (中部高)
	浅野 礼子 (富・岩瀬小)	水上 美淑 (西部教育事務所)	綿屋実早樹 (滑・滑川中)
	仙名 駿佑 (魚・西部中)	千坂 誠 (富・南部中)	岩間 一成 (富・奥田中)
	堀 満智子 (南・福野小)	福山 暁雄 (西部教育事務所)	金道 竜太 (高・芳野中)
	山尾 佳充 (小中学校課)	安原 嘉隆 (南砺平高)	上村 祐加 (富・和合中)
	松長 栄子 (富・大沢野小)	細川さゆり (魚・道下小)	

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526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。

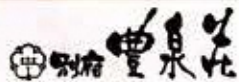
600～1,200字程度



締切: 令和6年3月22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



おすすめ宿泊プラン

期間限定

2024. 1. 26 金

2024. 5. 31 金

組合員様特別価格(消費税・サービス料・入湯税別)

豊後牛と大分郷土料理
本日の活鮮の贅沢な饗宴 **煌(きらめき)プラン**

和室 2名様1室ご利用の場合 **13,200円 /人〜**

洋室 2名様1室ご利用の場合 **14,500円 /人〜**

※金曜日・土曜日・シーズンにより料金が異なります。
詳しくはお電話でご確認くださいませ。



※写真はイメージです。内容は仕入れ状況により変更になることがございます。



お食事付のお客様
貸切庭園露天風呂が無料でご使用できます。



ご宿泊のお客様
いちらこバー無料で焼酎が召し上がれます。



〒874-0902 大分県別府市青山町5-73 Tel.0977-23-4281

DIRADOINET お電ねっと <https://www.housensou.com/>

GRANDE HAGAKURE HOTEL グランデはぐくれ

プランのご紹介 (1泊2食付き)

佐賀づくし佐賀牛コースプラン

夕食には、ブランド牛の中でもトップクラスの柔らかい赤身の中に風味ただようきめ細やかな脂肪が入った甘くてコクのある最高級の佐賀牛を使用した、佐賀の味覚が楽しめる会席をご用意しております。

お一人様あたりの料金

1名1室 16,500円〜 (消費税・サービス料込み)

期間：通年 (12月31日～1月1日は除外)

その他のいろいろなプランがございますので、気になる点などございましたら、お気軽に下記の連絡先へお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせ 公立学校共済組合佐賀宿泊所
TEL : 0952-25-2212

JR佐賀駅より徒歩6分 〒840-0815
佐賀市天神2丁目1番36号



ご利用の際は直接施設へお問合せください。

パレブラン高志会館通信

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

冬のあったか最高のおもてなし 「冬季限定特別プラン」

期間2024年2月29日(木)迄



お一人様 **12,000円**

2名様より承ります

※3日前までご予約ください

甘海老と鶏団子の上海風土瓶蒸し、
佛跳牆（ぶつちょうじゃん～海の幸の
壺蒸し）、フルーツを包んだ牛肉の
オイスターソース煮込みなど全8品

飲み放題（120分）は
プラス2,500円でご用意いたします

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）

「オーダーディナーbuffet」〈2月21日(水)迄〉

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!



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）

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す

詳細は、ブライダル担当にお問い合わせください

みんなどうしているのだろう・・・ そうだ同窓会しよう!

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



大皿料理イメージ

● 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



会席料理イメージ

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

※さらに上記の宿泊料金には「パレブラン高志会館施設利用
補助券1,000円券」をご利用いただけます。
※その他、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。

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、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

パレブラン高志会館
和食担当
飯田 収三



【材 料】(2人前)

- ・ぶり切り身 2切れ (1切、約100g)
- ・長葱 4切れ (20cm程)
- ・塩 小さじ 1/2
- ・小麦粉 適量
- ・サラダ油 大さじ 1/2

〈タレ〉

- ・濃口しょうゆ 大さじ 2
- ・酒 大さじ 4
- ・みりん 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 1
- ・オイスターソース 小さじ 1

ぶりの照り焼き

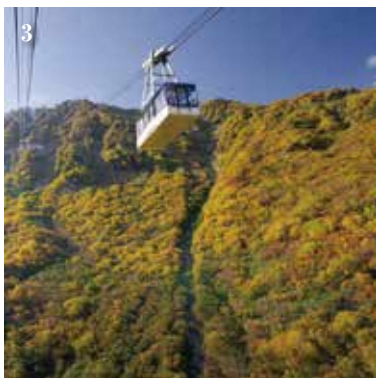


- ①ぶりの表面に塩をふって30分間おく。水で洗い、水気をふく。
※塩をふることで、生臭みや余分な水が出て、魚の旨味が凝縮する。
- ②①のぶりに小麦粉を全体に薄くふる。
※粉をまぶしておく、タレに適度な濃度がつく。
- ③〈タレ〉の調味料を合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ熱し、長葱を焼いて取り出す。
続いて、ぶりを入れ、中火で両面をこんがり焼く。
- ⑤キッチンペーパーでフライパンの余分な油脂をふき、〈タレ〉を加える。
- ⑥少し火を強めて煮詰め、気泡が大きくなったら両面からめ、照りをつける。長葱もタレにからめる。ぶりと長葱を盛り付けて完成です。



- 1 春 4月5月は一面の銀世界。
- 2 夏 お花畑は7月下旬から8月上旬。
- 3 秋 紅葉は9月下旬から10月上旬が見頃。
- 4 冬 10月中旬からはまた、厳冬の季節となります。

各季節の様子は
オフィシャルYouTubeにて
ご覧ください。



- * 予約は2月中旬より承ります。
- お電話での予約は平日9:00~17:00
- * スマートフォンからの予約はQRコード
を読み込んでご予約ください。



* 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』の詳細は3月に発表します。
1泊2色付+おにぎり弁当+往復バス代のセット
乗り換えなし往復らくらく直行バスで行く立山の旅

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