

福利とやま

第527号 令和6年7月号

「初夏」

富山高等支援学校 網谷 優子
撮影場所：弥陀ヶ原

Contents

- こころの健康 NO.48 睡眠について …… 2
- 被扶養者認定要件の確認及び各種届出について …… 3
- 「年収の壁、支援強化パッケージ」における被扶養者認定の円滑化の取り扱いについて、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 …… 4
- 被扶養者の特定健診について、交通事故にあったら …… 5
- 令和5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 …… 7
- やすらぎの宿紹介（埼玉支部、鹿児島支部） …… 8
- 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、表紙写真・読者投稿募集 …… 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」、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



睡眠について

暑さも増して寝苦しい時期になってきましたが、睡眠はとれていますか？睡眠にはたくさんの役割がありますが、主な役割は以下の7つです。

- ① 身体の疲労回復
- ② 脳の休養・メンテナンス
- ③ ホルモンバランスの調整
- ④ 記憶の定着・整理
- ⑤ 免疫力の向上
- ⑥ 食欲のコントロール
- ⑦ 精神面を安定させる

睡眠の問題は、様々なリスクを高めます。

1つ目のリスクは、『認知症のリスクが高まる』です。認知症の約3分の2の割合を占めるアルツハイマー型認知症は、“アミロイドβ”というタンパク質が原因物質だと言われています。アミロイドβは起きている間に生成され、眠っている間に脳から排出されます。睡眠が十分でないと、アミロイドβを排出しきれず、蓄積されていきます。今の時期に十分な睡眠をとっていないと、数十年先に認知症になるリスクを高めてしまう可能性があります。

2つ目のリスクは、『うつ病のリスクが高まる』です。様々な研究から、睡眠不足になると不安や混乱、抑うつ傾向が高まることが分かってきました。また、うつ病の症状の中にも睡眠障害があり、睡眠とうつ病には深い関連があります。

3つ目のリスクは、『イライラしやすくなる』です。私たちの脳には、“前頭前野”という部分があります。前頭前野は思考や集中などの活動を担ったり、理性や感情のコントロールを司ったりする大事な部分です。研究によると、睡眠不足になると前頭前野の働きが弱まるそうです。そうすると、感情のコントロールがしにくく、イライラしやすくなります。

4つ目のリスクは、『がんのリスクが高まる』です。睡眠の役割に「免疫力の向上」がありましたね。睡眠に問題があると、免疫力が低下し、がん細胞が増殖しやすくなります。また、がんだけでなく、生活習慣病や心臓病など様々な病気にかかりやすくなります。

ここまで読んで、「自分の睡眠時間は大丈夫だろうか」と不安になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。適切な睡眠時間の目安は6～8時間とされていますが、個人差があります。時間にこだわらず、日中眠くて困らない程度の時間を目安にすると良いでしょう。

以下のポイントを参考にして睡眠の問題を解消しませんか？

<快眠のポイント>

① 朝起きたら太陽の光を浴びる

☆寝つきが悪い人は、毎朝一定の時刻に起き、カーテンを開けて太陽の光を浴びるとよいでしょう。

② 寝る前に「リラックスタイム」を設ける

☆40℃程度のお湯で入浴したり、ゆったりした音楽を聴いたり、読書をしたり。自分なりのリラックスタイムを設けましょう。

③ 寝る前のスマホや大量の飲酒は控える

☆スマホは寝つきが悪くなります。寝酒も一時的に眠くなりますが、その効果は2時間ほどで切れるため夜中に目が覚めてしまいます。

④ 休日でもいつもの時間に起きて朝食を食べる

☆どうしても寝たい方は起床時間の差を2時間以内にしたり、昼寝を活用したりしましょう。

睡眠の問題は記憶力や集中力を低下させ、仕事のパフォーマンスの低下を招きます。このような状態では仕事も進まず、帰宅も遅くなり、さらに睡眠の問題が深刻化するといった悪循環に陥ってしまいます。疲労感があるときは早めに帰宅し、早めに寝ることを心がけましょう。翌日リフレッシュした状態で仕事をしていただく方が効率も上がりますよ。

睡眠について悩んでいる方は当院の『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。医師や臨床心理士がお話を聴かせていただきます。

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6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(月額150,000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、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・譲渡を繰り返し行うことで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(*)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

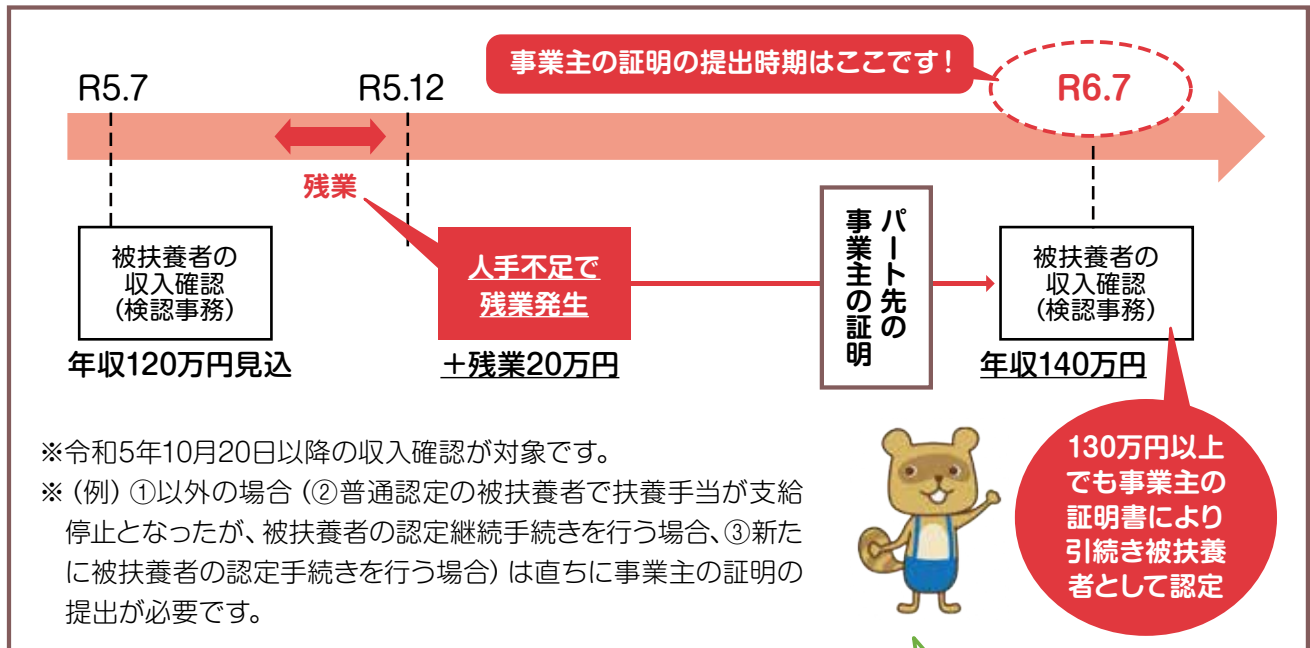
有効期限が過ぎた限度額適用認定証等がお手元にある場合は、速やかに共済組合まで返却してください。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

「年収の壁、支援強化パッケージ」における被扶養者認定の円滑化の取り扱いについて

被扶養者となるための所得要件は、年収130万円（60歳以上の方、収入の中に障害年金を含む方または障害年金受給程度の障害を有する方は、180万円）未満であることとされています。パート・アルバイトで働く方が、繁忙期に労働時間を延ばすなどにより、収入が一時的に増えたとしても、事業主がその旨を証明することで、引き続き扶養に入り続けることが可能となりました。

（例）①特別認定の被扶養者で、毎月10万円で働くパートの方が残業により一時的に収入が増え、年収130万円以上になった場合。



※あくまでも「一時的な事情」として認定を行うことから、同一の者について原則として連続2回までを上限とします。

詳細については、令和6年1月17日付け 公立富第38号—1をご覧ください。

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6年7月末以降発送予定**）

「年金払い退職給付（正式名称：退職等年金給付）」とは、平成27年10月の被用者年金一元化により、改正前の共済年金における3階部分（職域年金相当部分）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」は、令和5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及び特定保健指導（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、ご自宅住所宛てに発送しておりますので、この機会にぜひ「セット券」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は、今回配付したセット券と勤務先等で受診した健康診断結果を当支部へご提出ください。

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

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。（Q A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。

- ・ 負傷の程度にかかわらず、負傷の原因が交通事故であることを必ず医療機関の窓口伝えてください。
- ・ 共済組合へ連絡し、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。）

診療後は、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

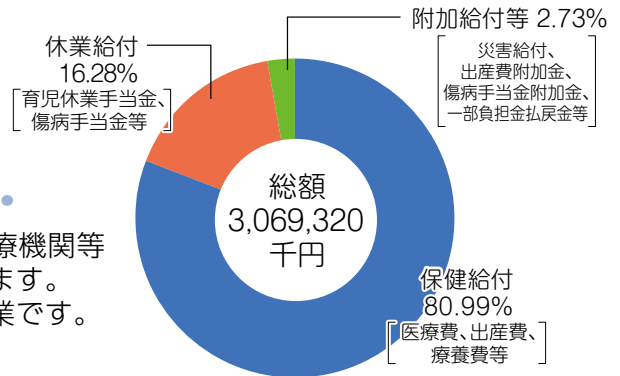
- ・ 公務中や通勤途上の負傷であることを医療機関に伝えてください。
- ・ 勤務先に速やかに災害申請をしてください。（災害申請は勤務先へお尋ねください。）

【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5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5年度	令和4年度
組 合 員 数	10,385人	10,424人
任意継続組合員数	187人	172人
被 扶 養 者 数	5,812人	5,862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5年度	令和4年度
収 入	6,477,433千円	6,228,334千円
給 付	3,069,620千円	2,727,929千円

※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5年度	13,008,348千円	828,477千円	89,142千円
令和4年度	13,851,979千円	851,944千円	98,183千円

※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	3,885人	3,693人	89,115千円	40歳以上の者の人間ドック等
	特定保健指導	620人	260人	13,094千円	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）	300人	247人	7,349千円	39歳以下の者の人間ドック
	女性検診等	1,050人	922人	6,245千円	女性検診、PET検査
	健康づくり事業	1,775人	1,236人	390千円	教職員・心の健康管理医等
	インフルエンザ予防接種補助	4,500人	2,636人	3,954千円	予防接種への補助
一般事業	宿泊施設利用促進事業	9,084件	9,139件	11,810千円	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	350人	176人	72千円	参加者助成等
	婚礼法事補助	63人	43人	241千円	パレプラン高志会館の利用補助
	計	21,627人	18,352人	132,270千円	

貸付事業

組合員の臨時の支出（車両購入、子どもの進学、結婚、住宅等）への貸付を行っています。

	令和5年度		令和4年度	
貸付種類	件数	金額	件数	金額
一般貸付	15件	23,700千円	3件	2,900千円
住宅貸付	3件	14,000千円	0件	0千円
教育貸付	5件	12,500千円	2件	4,900千円
結婚貸付	0件	0千円	0件	0千円
葬祭貸付	0件	0千円	0件	0千円
計	23件	50,200千円	5件	7,800千円



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	79,430人	5,180人
宿 泊	6,220人	5,180人
宿 泊 外	73,210人	0人

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を更新し、令和4年度は6,539名となりました。中でも、異動初年度の方や新採教職員の方はメンタルヘルス不調のハイリスクグループと言えます、注意が必要です。また1学期を終えようとしているこの時期は、これまで蓄積してきた疲労やストレスが身体や心に現れやすい時期でもあります。心身を整えて2学期を迎えるためにも、今、この時期にこそ教職員のメンタルヘルスに目を向けた取り組みを実施してみてもいいのではないでしょうか。

「メンタルヘルス訪問相談」



← 説明動画
(約5分)

そこでオススメなのが、メンタルヘルス訪問相談事業です。これは、組合員を対象に当院の心理士が所属所を訪問し、**メンタルヘルスに関するレクチャー**と**個別面談**をセットで行う事業です。

平成28年度に試行実施としてスタートしてから今年で9年目。昨年度は59校の学校に訪問させていただきました。昨年度の訪問相談におけるレクチャーでは、「ストレス対処法」や「コミュニケーションスキル」、「リラクセーション体験」のテーマを希望される所属所が多く、個別面談対象者には、若手教職員を含める所属所が多くみられました。学校のニーズに応じて実施しています。

★ちょっとご紹介★ ～レクチャーや個別面談をされた方の声～



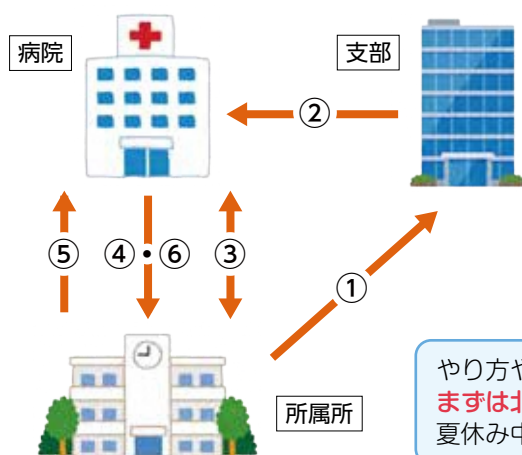
レクチャーでコミュニケーション技法を学びました。対生徒だけでなく、対教職員にも使えそうです。ベテランと若手の信頼関係を構築していく上でも役立ちそう。



初めてカウンセリングを受けた。話すことで少しスッキリして見通しがついた気がする。教職員のための相談窓口が身近にあることが知れてよかった。

あなたの所属所でも実施してみませんか？ 実施の流れは以下をご覧ください。**費用は無料**です。

【実施の流れ】



- ① 所属所から支部へ利用申請
- ② 支部から病院に訪問依頼連絡
- ③ 病院と所属所間で詳細打合せ
- ④ 訪問3週間前に病院からチェック票を所属所に郵送
- ⑤ 訪問1週間前までに記入したチェック票を病院へ返送してもらう
※④・⑤は希望した場合のみで、省くこともできます
- ⑥ 心理士が所属所を訪問（レクチャー・個別面談）

やり方や対象者などをご要望にお応えいたします。
まずは北陸中央病院までお気軽にお問い合わせください！
夏休み中でも枠が空いていれば、今からの申請でも実施可能です。



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。

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)



富山駅から大宮駅まで
乗り換えなしで最速103分



夏の1泊2食付プラン

【組合員様限定】

夕食が選べる♪ フレンチor和食

シングル¥14,000 / ツイン or 和室 ¥27,000

さいたまスーパーアリーナ
(約10分)



近隣施設にも
好アクセス!

鉄道博物館



徒歩5分

LIVEのイベントの後もホテルまで激近々々

大宮盆栽町



小江戸【川越】



日本一長い参道の
武蔵一宮氷川神社



埼玉スタジアム
2002年開業



公立学校共済組合埼玉宿泊所



ホテルブリランテ 武蔵野

大宮駅の一駅となり、さいたま新都心駅から
ホテルまで徒歩5分! 屋根付きだから雨でも安心!

埼玉県さいたま市中央区新都心2-2
ご予約: お問合せ 048-601-5555



景色・温泉・料理で満喫

鹿児島旅

お部屋から錦江湾と桜島を一望

火山由来の天然温泉で癒しのひととき

鹿児島の豊かな食材と地元で愛される郷土料理

「これぞ鹿児島」を満喫できる旅をお楽しみください



ツインルーム



天然温泉



鹿児島味巡り会席

1泊2食プラン

組合員価格

¥12,500~

お日にちや部屋タイプにより料金が異なります。詳しくはお問合せください。

2023.10.1 リニューアルOPEN!

公立学校共済組合鹿児島宿泊所

ホテル ウェルビューかごしま

鹿児島市与次郎二丁目4番25号

<https://www.welview.com>

☎ 099-206-3838



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。

デスクワークをしながら



太ももを上げると机に当たる場合は、机ごと持ち上げるようなイメージで行います。姿勢を保ち、歩いたり、走ったりする際に欠かせない大きな筋肉「腸腰筋」を鍛えます。

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。

前側



腸腰筋

大腿骨、骨盤、背骨をつなぐ筋肉

1

椅子に座り、両手で座面をつかむ。

息を止めずに自然な呼吸で



2

脚をゆっくり持ち上げ10秒間静止。ゆっくりと下ろす。反対側の脚も同様に。

①～②を10～15回繰り返す。



膝を持ち上げるイメージで太ももを持ち上げるとよい。

レベルアップ

余裕がある人は、両脚を一度に上げたり、膝と反対側の肘を合わせるツイスト運動を加えたりすると、腹部の筋肉も鍛えられます。



クローズアップ



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。



能登半島地震の影響により、本年は予約人数を抑えて予約を承っております。

そのため、今年度の「マウントプラン」の実施を見送ることとなりました。
皆様にはご不便とご迷惑おかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。
何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

* 予約のお電話での対応は、午前8時から午後6時までとさせていただきます。
可能でしたらホームページからのご予約をお願いいたします。

ホテル周辺の各季節の様子
オフィシャル YouTube



営業期間
10月31日(木)までの予定と
なっております。

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
富山県中新川郡立山町

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



福利とやま528号(10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)
そのほかのテーマでもお気軽にご応募ください。

600～1,200字程度



締切:令和6年9月4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

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

「栄養薬膳師」の資格を持つ料理長 栗田が素材の旨味、食べあわせ、食感や香りを考え組み合わせました

夏のおすすめコース「睡蓮(すいれん)」



期間 8月31日(土)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(土)迄
ランチ限定薬膳コース ～暑さで疲れた身体を癒しましょう！

お一人様 **3,500円** (2名様より)

※3日前よりご予約ください

みんなどうしているだろう・・・、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

●つとひプラン

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

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

7/24と8/5は
土用の丑の日

期間 8月31日(土)迄

・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

●うな重

3,900円



うな重
夏野菜のグリル
フルーツ・小鉢

●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

●ローストビーフ弁当

3,500円



ローストビーフ重
夏野菜のグリル
フルーツ・小鉢

ビアガーデン2024 開催中!

期間 **8月31日(土)迄**

毎週水・木・金・土曜日営業

定休日 日・月・火曜日

時間 **PM5:30～9:30**



組合員割引がございます!

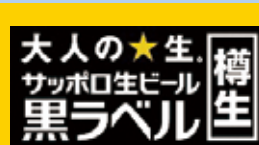
通常4,600円のところ、組合員はいつでも

食べ放題&飲み放題 4,300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



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

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7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

令和6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 <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
洋食担当 担当
堀内 雅義



【材 料】(2人前)

・ 鯖	120 g	・ 砂糖	20 g
・ 玉葱	60 g	・ 塩	適量
・ パプリカ	30 g	・ コショウ	適量
・ ズッキーニ	60 g	・ レモン果汁	20 cc
・ ナス	30 g	・ しょう油	大さじ1
・ にんにく	1片	・ 小麦粉	適量
・ サラダ油	180 cc	・ レタス、ベビーリーフ、プチトマト、 レモン等お好みで	
・ 酢	60 cc		

鯖と彩り野菜のマリネ サラダ仕立て



- ① 鯖を20 gぐらいにカットし、塩コショウをし、小麦粉をまぶす。
- ② 玉葱、パプリカ、ズッキーニ、ナスを一口サイズにカットする。
- ③ フライパンを弱火～中火にし、サラダ油を熱し、①の鯖を入れ、全体に火が通ったら皿にあげる。
- ④ ③の油に半分に割ったにんにくを入れ、香りづけし、②の野菜を加え、全体的に火を通す。
- ⑤ 酢、砂糖、塩、コショウ、レモン果汁、しょう油を加え、味を整え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑥ ⑤に鯖を入れ、熱を冷まし、味をなじませる。
(冷蔵庫でしっかり冷やすと味がさらになじみます)
- ⑦ レタスやベビーリーフ等を皿に盛り、冷めた⑥を盛り付けて出来上がりです。

【ワンポイント】 ・火加減は中火を目安に油が熱くなりすぎないように加減する。
・時期にあわせた海鮮で代用できます。(白身魚、海老、ホタテ等)
・酸味の加減はお好みで、レモン、酢など足しても良い。

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承認され、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。従って、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、新薬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