

福利とやま

第529号 令和7年1月号

「美しい自然」

富山市立奥田中学校 勝原 昌夫
撮影場所：南砺市利賀村

Contents

- ころの健康 NO.49「ころを守る働き方」 2
- 公立学校共済組合貸付事業のご案内 3
- 退職・転出等による貸付金の償還について、
クピオプラスのご案内 4
- 退職後の医療保険・公的年金制度の加入について 5
- 被扶養者認定要件等の確認について、育児休業手当金について.. 7
- 子ども・子育て支援法改正について、特定健康診査受診券について 8
- クロスワードパズル解答、表紙写真・読者投稿募集 9
- やすらぎの宿紹介（岐阜支部、福岡支部） 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」、北陸中央病院からのご案内 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



こころを守る働き方

あなたは、教職員として初めて出勤する前日、どんな気持ちだったか覚えていますか？不安や緊張を抱きながらも、実践したい教育を思い描いてワクワクした気持ちだったのではないのでしょうか。

では、今はどんな気持ちですか？

今回の「こころの健康」では、私が行っているメンタルヘルス相談の中でお会いする教職員の方々の姿や声の中から、よく見られるケースを架空事例としてご紹介します。そして、“こころを守る働き方”について考えてみて欲しいと思います。

Aさん（40代女性教員）

【状況】

- 4月に現任校に異動。ミドルリーダーとしての役割を期待され、業務量も多く毎日忙しかった。
- 2学期が始まってすぐにクラスでトラブルが発生し保護者対応に追われた。「あの子への指導の仕方、間違ったかな・・・」と児童対応について反省しながらも、“挽回しなければ”と目の前の仕事にがむしゃらに取り組んでいた。
- 次第に常に仕事のことが頭から離れず「こんなに私って何もできなかったっけ・・・」と自信が低下していった。
- 教員として力不足だと思われるのではないかと思い周囲には相談できなかった。
- 2学期を終えた時点で、頭痛や体重減少などの身体症状が出てきたところ、養護教諭に勧められてメンタルヘルス相談に来られた。

異動初年度は、経験を重ねた教職員であっても大きなストレスとなります。環境変化への適応には本人が思っている以上にエネルギーを要するものです。そのような中で多くの業務に追われながら過ごしている時に、ちょっとしたトラブルをきっかけにメンタル不調に陥ってしまうケースは少なくありません。では、メンタルヘルス不調に陥らないために、何ができるのでしょうか。

そこで、“こころを守る働き方”として1つ目の提案です。

「やらなければ」と思っている仕事の中で手放せることを探し、小さなことから少しずつで構いませんので、手放してみませんか。

教職員として求められる仕事は非常に多いです。色々詰め込んでいれば、いつかパンクしてしまいます。自分のやりたいこと、大切だと思うことにエネルギーを割くためにも手放せる仕事を手放す試みをして欲しいのです。具体的には、子どもたちのためにと思いながらも、ちょっと心に引っかかる作業や、モヤ々と思う仕事を地道に見つけて、まずは1日やめてみます。ちょっと楽になる感じなら続けてみます。手放したことで逆にモヤ々とするなら一旦保留にして他に手放せる部分がないか探してみます。そうやって試行錯誤しながら、教職員という仕事を続けるための自分なりのスタイルを作っていくって欲しいなと思います。

そして2つ目の提案です。昨今、働き方改革として体制や業務の改善に向けて取り組みがなされていますが、なかなか難しい部分もあるでしょう。1つ目の提案のような個人単位の業務改善に向けた試行錯誤にも時間がかかります。そこで、“そういった取り組みと同時に、セルフケアを積極的に取り入れたり、安心して話せる人に相談をしたりして、もっと自分を大切にしてみませんか。”

とにかくぐっすり眠って、身体と脳を休めてみましょう。そうすると少しだけ、こころもほぐれてきます。普段より少し奮発して美味しい物を食べるのもよいでしょうし、ボーっとする時間を過ごすのもよいでしょう。教職員でも親でも子でもない「自分」という時間を過ごすことがセルフケアとして非常に効果的です。

そして、“安心して話せる人に相談してみることもこころを守る糸口になります。”日頃、教職員の方々は聞く側になることが多いと思いますが、話す側になる経験が良い方向に働くことも多いものです。

北陸中央病院では、教職員のみなさんを対象としたメンタルヘルス相談を実施しています。お問い合わせやお申し込みは、☎0766-67-1150まで、お気軽にご連絡ください。

公立学校共済組合の貸付事業ご案内

公立学校共済組合では、各種臨時に必要な資金の貸付けの申込みを随時受け付けております。

公立学校共済組合では、一般組合員及び船員一般組合員、再任用組合員等（短期組合員を含む）の臨時の支出（生活費・借金の返済のための借入れは不可）に対し、貸付けを行っております。
その種類、貸付限度額及び償還回数は下表のとおりです。

【貸付種別・貸付限度額等】

貸付種別	貸付限度額	R2.4月現在 貸付利率(年利)	毎月償還回数等
一般貸付け	200万円	1.32%	120回以内
特別貸付け (再任用組合員等)	給料月額×3/10×残任期月数 (200万円限度)		残任期月数以内
教育貸付け	550万円		250回以内
結婚貸付け	200万円		120回以内
葬祭貸付け	200万円		120回以内
医療貸付け	120万円		110回以内
災害貸付け	200万円	0.99%	120回以内
住宅貸付け	右表により算出した額が1,800万円を 超える場合は1,800万円	1.32%	360回以内
住宅災害貸付け	右表により算出した額が1,900万円を 超える場合は1,900万円	0.99%	360回以内
介護構造部分に 係る貸付け	300万円	1.06%	360回以内
高額医療貸付け	高額療養費相当額	無利子	高額療養費の支給 時に一括して控除
出産貸付け	出産費または 家族出産費相当額	無利子	出産費等の支給時 に一括して控除

【貸付限度額 住宅貸付け又は 住宅災害貸付け】

組合員期間	貸付限度額
6月以上 3年未満	給料月額 ×10倍
3年以上 5年未満	給料月額 ×15倍
5年以上 10年未満	給料月額 ×25倍
10年以上 20年未満	給料月額 ×35倍
20年以上	給料月額 ×45倍

※上記の限度額または、
仮定退職手当額の
いずれか高いほう



注：再任用組合員等とは、再任用職員、臨時的任用職員、任期付職員または会計年度任用職員など、任期の定めのある職員のうち、一般組合員または短期組合員である者をいいます。

【組合員種別と貸付可能種別】

組合員種別	貸付可能種別
一般組合員及び 船員一般組合員	一般貸付け、教育貸付け、結婚貸付け、葬祭貸付け、医療貸付け、災害貸付け 住宅貸付け、住宅災害貸付け、介護構造部分に係る貸付け、高額医療貸付け 出産貸付け
再任用組合員等	特別貸付け、高額医療貸付け、出産貸付け



申込
締切日

毎月20日 当支部必着
※締切日が土日祝日の場合はその前営業日

送金日

申込締切日の翌月20日
※送金日が土日祝の場合は翌銀行営業日

貸付ご希望の方には申込書類をお渡しますので、当支部までご連絡ください。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

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、退職手当の支給を受ける場合または下記の共済組合へ転出される場合については次のとおりの取扱いとなります。

退職手当の支給を受けるとき		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
出	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ので、還付を確認するまでは保険料の引落口座を解約しないようにお願いします。



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、特定健康診査結果に基づいて、健診項目の同性同年代における「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7年2月初旬頃より順次

※『QUPiO Plus』は、共済組合が委託するSOMPO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

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

日本では国民皆保険制度が導入されているため、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

する

しない

勤務先で社会保険の加入

家族の被扶養者

ある

ない

なれない

なれる

勤務先の健康保険
へ加入する
(共済組合、協会けんぽ等)

加入手続きは、
再就職の勤務先で
行ってください。

いずれかを選択

国民健康保険に加入する
(居住地の市町村)

退職日の翌日から14
日以内に、居住地の市
町村窓口で手続きして
ください。

任意継続組合員となる
(公立学校共済組合)

下記「任意継続組合
員制度とは・・・」
をご覧ください。

家族が加入する
健康保険等の
被扶養者となる

被扶養者となる要件
など詳細については、
家族の勤務先等へ確
認してください。

組合員証等の返却をお願いします

退職されると、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、資格確認書（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。また、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は、健康保険の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…

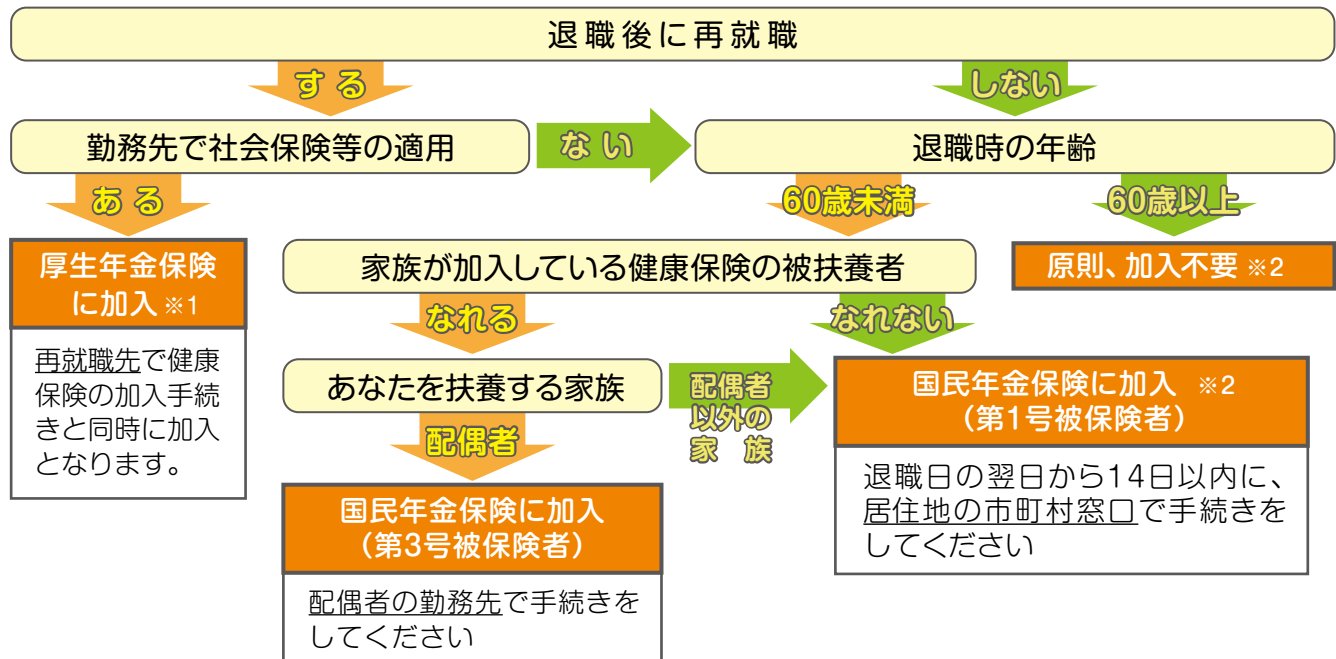
任意継続組合員制度は、組合員の資格喪失後、休業給付を除く短期給付を最長2年間、現職の組合員と同様に受けることができる制度です。

任意継続組合員制度への加入を希望される場合は、申出のうえ、任意継続掛金等を納入していただくことになります。 ※手続きの詳細は、3月上旬頃、所属所宛て通知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。引き続き公務員共済組合の組合員期間については、通算されますので、「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が可能です。ただし、組合員資格取得前に加入していた任意継続組合員期間や国民健康保険の被保険者期間は含まれません。
- 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。
- 「資格情報のお知らせ」の交付 初回掛金の入金を共済組合で確認後、「資格情報のお知らせ」をご自宅あてに送付します。
※マイナ保険証によるオンライン資格確認を受けることができない状況にある方に限り、任意継続組合員申出書の要否欄に☑を入れていただくことで「資格確認書」を交付します。
- 被扶養者 被扶養者の要件を満たしているご家族については、任意継続組合員申出書に氏名を記入して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を受けることができます。（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、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、手続き漏れの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や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）による手続きの際に、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、事前に書類のご確認願います。

※ 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をお願いします。（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、電話等で答えすることはできません。

特別支給の老齢厚生年金の請求について

在職中の方で、以下の全ての要件を満たしている場合は、特別支給の老齢厚生年金の請求書が送付済みです。

- ・64歳以上である。
- ・厚生年金被保険者期間が1年以上ある。
- ・受給資格期間※が10年以上である。

※受給資格期間：厚生年金被保険者期間、国民年金の保険料納付済期間、保険料免除期間、合算対象期間（海外に移住していた期間等）を合算した期間

未請求の方は年金請求書を提出してください。
特別支給の老齢厚生年金の請求時効は**5年**です。



【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

被扶養者認定要件等の確認について

令和6年7月8日付け公立富第427号で通知しました「被扶養者認定要件等の確認」については、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 所得証明書に記載の金額による確認だけではなく、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。
※先発アルバイトだけでは超えないが、後発アルバイトの開始から向こう1年間で総額を超える等
- 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、雇用契約当初より**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、雇用契約初日で取消しとなります。**
- 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、事業所得やフリーランス等での収入等の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。（公的年金ではありません）
- ④ 収入額の確認は所得証明書の所得金額ではなく、収入金額の欄を確認してください。
（収入金額とは、源泉徴収税額や必要経費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であり、定期的な送金をしていたが、毎月送金が必須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。**

令和7年4月から育児休業手当金の支給期間延長に係る手続きが変わります

これまで

保育所等の利用を申し込んだものの、当面入所できないことについて、市区町村が発行する入所保留通知書などにより確認していました。

令和7年4月 から

これまでの確認に加え、**保育所等の利用申込みが速やかな職場復帰のために行われたものであると共済組合が認めることが必要**になります。そのため、**保育所等の利用申込みの際に提出した書類の写しなどが必要となる可能性があります。**市町村に保育所等の利用申込を行う際は、**関係書類の保管**をお願いいたします。（電子申請で申込みを行った場合は、**申込内容を印刷したもの又は申し込みを行った画面を印刷したものを保管しておいてください。**）

【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

子ども・子育て支援法が改正されました

育児休業支援手当金の新設（令和7年4月1日から）

育児休業に係る子の出生後（女性は産後休業後）から56日以内に、組合員とその配偶者の両方が14日以上育児休業を取得する場合に、「育児休業手当金」に上乗せするかたちで、最大28日間給付されます。

育児時短勤務手当金の新設（令和7年4月1日から）

組合員が、2歳未満の子を養育するため育児時短勤務をしている場合に、時短勤務の選択によって減少する前の報酬を超えない範囲で、減少する前の報酬の最大1割が給付されます。

※手続きや制度の詳細については、所属所宛てに別途案内します。

【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）の有効期限は3月31日です！

40歳～74歳の被扶養者の方および短期組合員^(※)の方を対象に、7月初旬以降に、特定健康診査受診券と特定保健指導利用券（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）」をご自宅あてに送付しています。有効期限は令和7年3月31日ですので、未受診の場合はお早めにご受診ください。

（※県教委が実施する定期健康診断の対象外の方）

Q 特定健康診査受診券（セット券）ではどんなことができますか？

A 特定健康診査を無料で受診できます。受診の際は、指定医療機関へ事前予約をお願いします。検査の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方は、特定保健指導を無料で受けることができます。生活習慣病予防のため、ぜひご利用ください。



検査項目

身長・体重・腹囲・BMI・血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
GOT・GPT・γ-GTP・空腹時血糖・HbA1c・尿蛋白・尿糖

※指定医療機関や健診当日に保健指導の初回面接が可能な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。

Q 特定健康診査受診券（セット券）を紛失しました。どうしたらいいですか？

A 再交付しますので、「特定健康診査受診券再交付申請書」をご提出ください。
申請書は当支部ホームページからダウンロードいただけます。

Q 勤務先等での定期健康診断や人間ドックを受けました。特定健康診査受診券（セット券）は使えますか？

A 今年度中に勤務先等での定期健康診断や人間ドックを受けた（受ける）場合は、「特定健康診査受診券（セット券）」を使用せず、勤務先等で受診された健康診断結果の写しとセット券を併せて当支部へご提出ください。

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/>】

～ おすすめ宿泊プラン ～

1日1組限定

スイートルーム ペアご宿泊プラン

1日1室限定で特別室スイートルームに
お泊りいただけるプランです。
岐阜の夜景と優雅な時間をお愉しみください。

《 期 間 》 2025年3月31日(月)まで



1泊2食(ご夕食／ご朝食) 特別室 2名様利用
お一人様 ￥18,100～ (税・サ込)



《 ご朝食 》

ホテル最上階レストランにて、岐阜名物「朴葉味噌」付き『和風松花堂弁当』を
お召し上がりいただけます。小鉢はお好きな品数をお選びいただけます。

《 ご夕食 》 ホテル最上階レストランにて、夜景を見ながらフルコースをご用意いたします。

※写真は全てイメージです。※ご料金は宿泊日等によって変動いたします。表記の価格は最低料金になります。



公立学校共済組合岐阜宿泊所 ホテルグランヴェール岐阜

ご予約・お問合せ TEL058-263-7111 AM 9時～PM 7時
〒500-8875 岐阜市柳ヶ瀬通6丁目14番地 <https://grandvert.com>



1泊2食付
宿泊プラン

鮮魚&季節のお料理で博多の旬を味わう

宝箱遊膳プラン

実施期間：通年（年末年始等を除く）

＜宝箱遊膳イメージ＞



ご夕食は旬の素材を使った季節の会席料理です。

玄界灘の旬の魚介類や、地元福岡と九州の四季折々の食
材をふんだんに使い、当ホテルの和食料理長が創意工夫
を凝らして、おもてなしの心で仕立てたお料理を、心ゆくま
でお楽しみください。

シングルルーム1名利用の場合

組合員様価格 お一人様 13,850円

8畳和室4名利用の場合

組合員様価格 お一人様 12,850円

※料金はお部屋タイプごとに異なります。

※上記価格には消費税・宿泊税・サービス料が含まれています。

【宝箱上段】季節の前菜盛り合わせ

【宝箱下段】本日のお造り三種盛り、酢の物

【大箱籠盛】＜焼 物＞ 本日の焼き魚

＜煮 物＞ 野菜炊き合わせ又は季節の饅頭

＜揚 物＞ 天ぷら盛り合わせ

＜替 鉢＞ ローストビーフ

＜食 事＞ 季節の味御飯と香の物

＜留 碗＞ お味噌汁

＜水菓子＞ 本日のデザート

※料理写真はイメージです。

※季節のお料理につきメニューが変更される場合がございます。

お
食
事
内
容

ご予約
問合せ



公立学校共済組合福岡宿泊所

福岡リーセントホテル

〒812-0053 福岡県福岡市東区箱崎2丁目52番1号

●地下鉄箱崎線「箱崎宮前駅」3番出口より徒歩4分

TEL 092-641-7741

FAX 092-641-5851



HP



Instagram

パレブラン高志会館通信

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

●つといプラン

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

グルメバイキング開催

和食・洋食・中華のバラエティー豊かなお料理の数々をご用意いたします

「施設利用補助券」が使えるよ！

日時 2月23日(日) 11:30~14:00 (受付12:30迄)
17:30~20:00 (受付18:30迄)

2月24日(月) 11:30~14:00 (受付12:30迄)

2階 パーティールーム

料金 90分食べ放題・ソフトドリンク飲み放題

大人 4,700円

中学生・シニア (60才以上) 4,200円

小学生 3,700円

小学生未満は無料

ご利用の際は、ご予約をお願いいたします

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

ランチタイム限定薬膳コース

2名様より承ります

「雪美(しゅうめい)」 お一人様 3,500円

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



※3日前までに
ご予約ください。

冬のおすすめコース

「冬梅(とんめい)」 お一人様 7,000円(2名様より)

身体を温め栄養の吸収を高める体に優しいメニューです(全8品)

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27日迄)

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 4,200円~

ツイン(素泊まり) お一人様 4,000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6年度「婚礼補助」

組合員の挙式1組につき、10万円を補助いたします

詳細はブライダル担当にお問い合わせください

令和6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、イベント、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7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
和食担当

飯田 収三



【材 料】（4人前）

・鰯 50g 4切れ
・長葱（白髪葱にする） 10cm
・ししとう 8本
・塩 小さじ1
・小麦粉 適量
・サラダ油 大さじ1/2

〈味噌タレ〉

・赤味噌 25g
・濃口醤油 25cc
・砂糖 10g
・みりん 50cc
・酒 25cc
・オイスターソース 5g

鰯の味噌照り焼き



- 1、鰯の両面に塩をふって30分間おいた後、水洗いをし、水気を拭いておく。
※塩をふることで魚の生臭みや余分な水気が出て、タレの味ものりやすくなる。
- 2、1の鰯に小麦粉を全体的に薄くふる。
※粉をまぶしておく、タレに適度な濃度がつく。
- 3、〈味噌タレ〉を合わせる。
- 4、フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、ししとうを焼いて取り出す。続いて鰯を入れ、両面をこんがり焼く。
- 5、紙タオルでフライパンの余分な油脂をふき、〈味噌タレ〉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、フライパンを傾け、鰯に照りをつけて両面にかからめる。鰯をししとう、白髪葱とともに盛り付けて完成です。

『北陸中央病院・日曜電話相談 ～メンタルヘルス電話相談～』のお知らせ

“寒い季節になると気持ちが落ち込む”、“年度末が近づくと次年度に向けて不安になってくる”という方はいらっしゃいませんか？ ころや身体が「いつもと違うな」と感じ時には、誰かに話してみることで、少し落ち着きを取り戻したり、ガス抜きになって、ころにちょっと余裕ができたりするものです。

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電話相談を実施しています。ささいな事でも構いません。あなたのお話を聴かせて下さい。お電話お待ちしております。

専用フリーダイヤル

0120-967-745

対 象 者

富山、石川、福井、新潟、長野支部に
所属している公立学校共済組合員

受付日時

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

上記フリーダイヤルにお電話いただき、支部名を
告げてご相談下さい。予約は不要です。つながらな
い場合は、お手数ですが、おかけ直し下さい。

★通話料・相談料 無料

★利用回数の制限なし



愚痴でもOK！
お気軽にどうぞ



★組合員とそのご家族を対象とした面談形式の『メンタルヘルス相談』も実施しています。

月～金：10:00～16:00 相談料：無料 規定に基づき交通費支給

お申込みは北陸中央病院まで（TEL：0766-67-1150） ※人間ドックのオプションとしてもお申込み可能です。