

福利とやま

第531号 令和7年7月号

「虹をわたって」

志貴野高等学校 岡本 直人
撮影場所：高岡工芸高等学校

Contents

- こころの健康 NO.50 食事・運動・睡眠、と「心地よさ」… 2
- 被扶養者認定要件の確認及び各種届出について … 3
- 令和7年4月1日に新設された短期給付金について、
年金払い退職給付算定基礎額残高通知書の発行 … 4
- 特定健診について、交通事故にあったら … 5
- 令和6年度共済組合事業概要及び決算報告について 6
- ベネフィット・ステーションのご案内 …… 7
- やすらぎの宿紹介（三重支部、福岡支部） …… 8
- 簡単エクササイズ …… 9
- 北陸中央病院からのお知らせ、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



食事・運動・睡眠、と「心地よさ」

さて、例年にも増して寒暖差が激しく、日に日に湿度も高くなり、「気候に体調がついていかない」「快適な睡眠環境を整えるのに苦労する」という方も多いのではないのでしょうか？生活リズムの乱れはストレスへの耐性を低下させ、メンタルヘルス不調を引き起こしやすくなります。また栄養バランスの偏った食事で肥満になると、うつ病や認知機能の低下を招きやすいと言われています。

○ストレス

急激なストレスが加わると自律神経の交感神経が優位になり、脈拍や血圧が上がり、全身の筋肉に血液が送られて体が緊張します。これは闘争／逃走反応と呼ばれるもので、動物が命の危険を察知した時に起こる身体反応です。一度ストレス環境下に身を置くと、体はストレスホルモンを分泌して、瞬時に「戦うか／逃げるか」の準備態勢に入ります。しかし、ストレスホルモンの分泌が過剰になると脳の神経細胞を障害されることが分かっています。これがうつ病の発症につながるのです。

○栄養不足

現代のように飽食やエネルギー過剰摂取の状態になると健康を維持できず、メタボリック症候群や糖尿病など様々な病気を発症してしまいます。高カロリーで低栄養の食べ物でお腹がいっぱいになっても、脳の健康に必要な成分は摂れていないのです。

○運動不足

コロナ禍を経て、Web研修やリモートワークなどが当たり前となり、気がついたら1日パソコンの前で過ごしていた、ということも珍しくなくなりました。また、家事や歩行など日常的な身体活動も減ったことにより、私たちは深刻な運動不足に陥っています。

○睡眠不足

深夜のコンビニエンスストアの灯りやパソコン、スマートフォンの画面など私たちは夜も強い光にさらされるようになりました。パソコンやスマートフォンの

画面が放つブルーライトは、脳を覚醒させ入眠を妨げてしまいます。

○体内時計

私たちの体には体内時計があって、睡眠や覚醒をコントロールしています。また、ホルモン分泌のリズムや代謝、自律神経の調節なども体内時計が刻む生体リズムの1つです。地球の自転周期は24時間周期ですが、実は体内時計はそれより少し長いそうです。放っておくと体内時計がずれてしまいますが、毎朝、太陽の光と食事の刺激で体内時計を24時間にリセットすることが出来ます。体内時計の働きがうまくいかないと、集中力の低下や倦怠感など、様々な不調が起こるだけでなく、生活習慣病やうつ病などが発症しやすくなることが分かってきました。人の体には、太陽とともに目覚めて昼は活動し、夜は眠るという基本的なリズムが刻まれています。就寝時間が不規則でも、毎日同じ時間に起き、朝日を浴びて朝食を摂ることを心がけたいものです。体内時計がリセットされると脳の働きもよくなって、仕事のパフォーマンスも上がります。

○おわりに

そうはいうものの、日々慌ただしく過ごす中で、実際はなかなか理想通りにはいかないことがしばしばありますし、生活スタイルも随分と多様化しました。時には友人と深夜まで語り合ったり、家族と一緒にファーストフードをつまんだりすることが、心の栄養になることもあるでしょう。食事・運動・睡眠とともにご自身の「心地よさ」を大切にされることをお勧めします。北陸中央病院では、教職員向けのメンタルヘルスの各種事業を実施しておりますので、お気軽にご利用下さい。

【参考文献】

功刀浩著「心の病を治す 食事・運動・睡眠の整え方 ココロの健康シリーズ」 株式会社翔泳社 2019
医療情報科学研究所編集「こころの健康がみえる」 2024
井原裕・斉藤環・松本俊彦監修「こころの科学メンタル系サバイバルシリーズ 職場がアプナイ」 株式会社日本評論社 2024

おすすめの栄養

さあにぎやかにいたadak



被扶養者認定要件の確認を実施します

共済組合では、資格確認書等の検認として、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7年7月初旬頃、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など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 … 氏名変更した方の戸籍謄本（抄本）の写し

※ 氏名変更後の資格確認書等を交付しますので、氏名変更前の組合員証、資格確認書等を共済組合へ返納してください。

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、「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 TEL：076-432-7176

令和7年4月1日に新設された短期給付金について

令和7年4月1日に、「育児休業支援手当金」及び「育児時短勤務手当金」が新設されました。

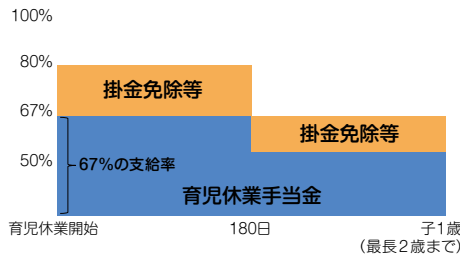
育児休業支援手当金

〈支給要件〉 育児休業に係る子の出生後（または産後休業後）から56日以内に、組合員とその配偶者の両方が、対象期間内に育児休業を14日以上取得している場合に給付されます。

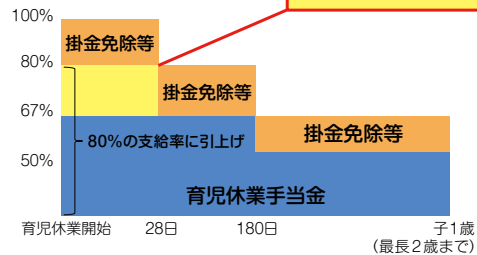
〈支給額〉 勤務しなかった期間1日につき、標準報酬日額（標準報酬月額 $\div$ 22分の1の額）の13%が最大28日間

支給イメージ

【令和7年3月まで】



【令和7年4月から】



育児休業支援手当金

育児時短勤務手当金

〈支給要件〉 組合員が、2歳に満たない子を養育するため、育児時短勤務の承認を受けて勤務時間を短縮した場合に給付されます。

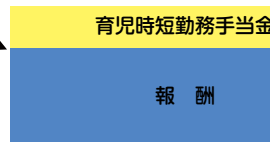
〈支給額〉 育児時短勤務の期間1月につき、減収後の報酬の最大10%（上限有り）

支給イメージ

【通常勤務時】



【育児時短勤務時】



時短勤務により減少

減少後の報酬の最大10%に相当する額を支給

※ 制度の詳細や請求方法等については、7月下旬頃、所属所あてに通知予定です。

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7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6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。

ハガキの裏面に年金額の計算方法や制度の説明が記載されています。

※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 TEL：076-432-7176

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月中旬頃に、ご自宅住所宛てに発送しております。この機会にぜひ「セット券」と本人確認書類等を持参し、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。

【本人確認書類等】 ※以下のいずれかの書類

- ・マイナンバーカードによるオンライン資格確認（受診する施設が対応している場合）
- ・マイナポータルの保険資格確認画面
- ・マイナ保険証と資格情報のお知らせ
- ・有効期限内の資格確認書又は組合員証等



※受診券を使用せず、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、今回配付する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でご確認ください。

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 TEL：076-432-7176

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。
- 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）
- 相手の主張に、安易に同意しないこと。

Q 交通事故で負傷しました。治療のためにマイナ保険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、その治療費に要する費用の負担は加害者の責任となります。従って、マイナ保険証を使用する必要はありません。やむを得ない場合は、共済組合の承認を得てマイナ保険証等を使用することができます。

診療を受ける際は、以下の事項を行ってください。

- ・負傷の原因が交通事故であることを、必ず医療機関に伝えてください。
- ・保険診療を受けた旨を速やかに共済組合へ連絡してください。
- ・後日、共済組合から事故報告書類を送付するので、必要事項を記入し提出してください。（組合員又は被扶養者側に重大な過失がある場合でも、ご連絡ください。）

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、共済組合が組合員の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、マイナ保険証は使用できますか？

A 組合員、被扶養者に限らずマイナ保険証等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。診療を受ける際は、以下の事項を行ってください。

- ・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。）
- ・治療費は地方公務員災害補償基金に請求することになります。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係 TEL：076-432-7176

組合員及び被扶養者数

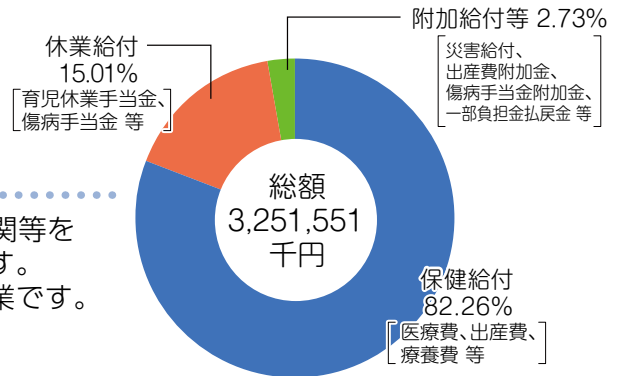
公立学校共済組合富山支部の令和6年度事業概要及び決算については次のとおりです。

区 分	令和6年度	令和5年度
組 合 員 数	10,340人	10,385人
任意継続組合員数	193人	187人
被 扶 養 者 数	5,685人	5,812人

短期給付事業

組合員及び被扶養者が、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6年度	令和5年度
収 入	6,567,714千円	6,477,433千円
給 付	3,251,551千円	3,069,620千円



※収入から給付を差し引いた残額は、介護・高齢者医療等の財源として、本部に送金します。

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）といった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6年度	12,821,917千円	830,054千円	86,511千円
令和5年度	13,008,348千円	828,477千円	89,142千円

※収入は、公的年金の財源として本部に全額送金します。

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や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	3,716人	3,586人	96,365千円	40歳以上の者の人間ドック等
	特定保健指導	572人	430人	10,596千円	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）	355人	283人	9,207千円	39歳以下の者の人間ドック
	女性検診等	1,030人	894人	6,343千円	女性検診、PET検査
	健康づくり事業	2,055人	1,305人	534千円	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	2,501人	3,726千円	予防接種への補助
	健康管理事業広報啓発事業	12,000人	11,000人	532千円	クリアファイルの配布
一般事業	宿泊施設利用促進事業	11,460件	8,955件	9,917千円	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	158人	66千円	参加者助成等
	婚礼法事補助	102人	54人	153千円	パレプラン高志会館の利用補助
	計	36,140人	29,166人	137,439千円	

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6年度		令和5年度	
貸 付 種 類	件 数	金 額	件 数	金 額
一 般 貸 付	10 件	10,700千円	15 件	23,700千円
特 別 貸 付	1 件	500千円	0 件	0千円
住 宅 貸 付	2 件	29,000千円	3 件	14,000千円
教 育 貸 付	10 件	23,393千円	5 件	12,500千円
災 害 貸 付	1 件	600千円	0 件	0千円
結 婚 貸 付	1 件	2,000千円	0 件	0千円
計	25 件	66,193千円	23 件	50,200千円



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「富山宿泊所（パレプラン高志会館）」と「立山保養所（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	83,939人	924人
宿 泊	6,289人	924人
宿 泊 外	77,650人	0人

※共済組合宿泊施設「立山保養所」は、令和7年3月31日をもって廃止となりました。

福利厚生新制度 令和7年 **7** 月より利用開始！！

Benefit Station

Benefit Stationのサービスとは？

会員専用サイトにはお得な情報が満載！

皆さまの 生活をサポート！

組合員の皆さまとご家族を応援する福利厚生制度です。
オフタイムを楽しく過ごすためのレジャー・グルメが充実！
また日々の生活でいざというときに役立つ育児・介護まで、
幅広いカテゴリで、140万件以上のサービスを取り揃えています。



この他にも、さまざまなジャンルでお得なサービスがいっぱい！

健康支援



フィットネス月会費がお得！
月会費の割引の他に、
使いたい時だけの都度の支払い
でも利用できます！

余暇支援



映画鑑賞券がいつでも割引！
座席予約ができる
映画館もあり、使いやすさ
嬉しいポイントです！

レジャー支援



全国のレジャー施設が割引！
割引だけではなく、貸し切りイベントや
入場無料デー、半額デーの企画も！

グルメ支援



クーポン提示などで
いつもの飲食店がお得に！
レジで画面を提示するだけ！

スキルアップ支援



ビジネスマナー、PCスキルや資格
試験対策講座が無料で学び放題
約2000タイトル！

ショッピング支援



会員様限定アウトレット価格の
「ベネ通販」
タイムセールは毎週実施！

育児支援



育児補助金で
一時保育施設がお得に！
育児と仕事の両立をサポート！

介護支援



介護補助金で
介護用品がお得に！
その他にも居宅介護サービスも！
介護と仕事の両立をサポート！

県内・全国で利用できる

二親等以内のご家族も対象

困った時のコールセンターも完備

日々の生活で「健康づくり」をサポートする **“健康ポイント”**も始まります！

ステップ1

健康に関する行動をクリアすることでポイントがたまります！

ステップ2

貯まったポイントをお好きな商品に交換できます！



会員専用サイトのご利用にはベネアカウントの登録が必要です。

会員証の提示でご利用できるサービスもあります。会員証の利用方法、
ベネアカウントの登録方法は会員証同封のチラシをご覧ください！

スマホサイト
初回ログイン▶

<https://bs.benefit-one.inc/>



ベネフィット 検索

登録後PC、スマホから検索してベネアカウントで早速ログイン！

地元特産

みえ旅紀行

今年の夏は
三重へ行こう。
津へ行こう。
伊勢へ行こう。



夕食メニュー

先付 シマダコ青菜和え
前菜 アワビのベニエン クリートマト
バナメイエビのマリネ オリーブとコルニッション
水タコとトマトのミルフィユ仕立て バジルスソース
平貝とナスのマリネ グリーンマスタードソース
造り 四種盛
魚料理 三重県産伊勢エビと伊勢真鯛のオープン焼き プチレギュム
添え アメリケヌソースとヴァンブランソース
肉料理 A5松阪牛ロース肉のポワレ 温野菜添え
選べるソース(赤ワインソース・おろしポン酢・シャリアンピン
ソース)より1種
酢物 鱧南蛮漬
御飯 鯉釜めし
香物 二種盛
留碗 吸物 三重県産糸あおりの じゅんさい
デザート タルトポワールと北海道産メロンロールケーキ
ミルクパレットのパニアイス添え 2種類のソース
カスタードプリン キャラメルソース
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：2025年8月31日(日)まで

予約制 2日前の18:00まで

お一人様

1泊2食付

16,500円(税サ込)

※2名様より承ります。



公立学校共済組合津宿泊所 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.dohsin.jp プラザ洞津

平面的無料駐車場 84台

近鉄 津新町駅より 240m

津I.Cより車で 10分



宿泊プラン

佐賀牛剣先イカ物語

- ・剣先イカ姿造り
- ・剣先イカの沖漬け
- ・剣先イカ下足天
- ・佐賀牛陶板焼き
- ・茶碗蒸し
- ・烏賊明太
- ・白御飯
- ・味噌汁
- ・プチケーキとフルーツ盛合せ

佐賀牛は、特にその柔らかさと
豊かな風味で知られる高級和牛です。
きめ細やかな霜降りで、
とろけるような食感が楽しめます。
剣先イカは、「イカの女王」とも称される高級食材で
甘味が強く柔らかな食感が特徴です。
北九州にお越しの際は、ぜひ当ホテルで
佐賀牛の濃厚な旨味と剣先イカの深い甘味を
ご堪能ください。

～令和7年9月30日

1泊2食付 お一人様 13,650円(税込)

別途宿泊税(200円/1泊1名様)が必要です。

ご予約
問合せ

小倉リーセントホテル

tel. 093-581-5673

北九州市小倉北区大門1丁目1番地17号 JR「西小倉駅」から徒歩3分

fax. 093-582-1789



ホームページ

ご利用の際は直接施設へお問合せください。

肩凝りを
軽減する！

肩周りのストレッチ

肩をしっかり動かすと血行がよくなって、肩凝りの軽減につながります。デスクワークなどで長時間同じ姿勢でいることが多い人に特におすすめの運動です。



簡単エクササイズ

不調を起こしにくい健康的な体は、毎日のエクササイズでつくることができます。ストレッチや筋トレ、有酸素運動などのエクササイズを取り入れて元気に、快適に過ごしましょう！

1

スタート
ポジション

少し足を開いてまっすぐ立ち、両手は肘を曲げて顔の高さに上げる。

肘の角度は
そのまま！

肩に力が入らない
ようにする



2

肘をまっすぐ後ろ方向へしっかりと引いたら、1の位置に戻す。



／横から見ると／
肘はしっかり後ろに引くことを意識します。繰り返すことで肩甲骨の動きがよくなり、より深く引けるようになります。

3

肘を少し開いて後ろ方向へ引いたら、1の位置に戻す。1→2→1→3→1の順番でリズムカルに繰り返す。1セット40回を目標に、2～3セット行う。

NG

肩が
上がり過ぎている

3の動きのときに肩が上がり過ぎると、肩が凝ってしまいます。肘は若干開く程度で問題ありません。



動画で
チェック！

このストレッチを動画で確認できます。右の二次元コードをスマホなどで読み取るかURLを直接入力してください。



https://shaho-net.jp/movie/kantan_exercise/06.mp4

監修
モデル



フィジカルトレーナー、
米国スポーツ医学会認定運動生理学士
中野ジェームズ修一
なかの じゅえむずしゅういち

1971年生まれ。メンタルとフィジカルの両面が指導できるトレーナー。パーソナルトレーナーとしてトップアスリートから運動初心者までを指導する他、青山学院大学駅伝チームのトレーナーも務める。東京神楽坂に自身が最高技術責任者を務める会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」がある。『世界一伸びるストレッチ』（サンマーク出版）など著書多数。

撮影＝泉 健太

北陸中央病院からのお知らせ

文部科学省の発表データによると、令和5年度の公立学校教員の精神疾患による病気休職者数は7,119人と3年連続で過去最多を更新しました。みなさんの職場はいかがでしょう？

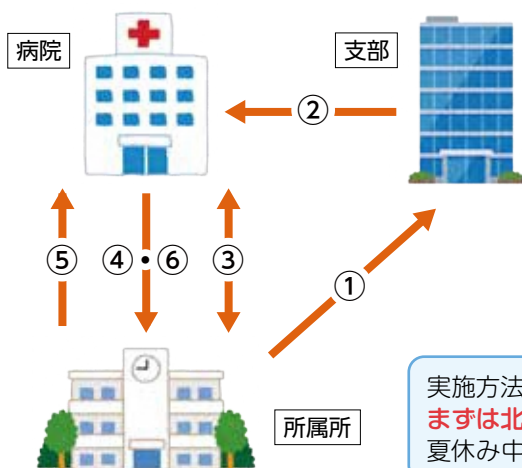
北陸中央病院では、組合員を対象に当院の心理士が所属所を訪問し、**メンタルヘルスに関するレクチャー**と**個別面談**をセットで行う「メンタルヘルス訪問相談」事業を実施しています。

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
※④・⑤は希望した場合のみで、省略することもできます
- ⑥ 心理士が所属所を訪問（レクチャー・個別面談）



← 説明動画
(約5分)

実施方法や対象者などの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 健康管理係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)

福利とやま532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応募ください。
- 字数 600～1,200字程度



締切：令和7年9月5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

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

「栄養士」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(日)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(日)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 **4,000円** (2名様より)

※3日前よりご予約ください

高志会館内の

自習スペースをご活用ください

宿題や試験勉強・資格取得の勉強・読書など
ご自由にご利用ください。

☆**対象者** 中学校、高等学校、大学、専門学校などの学生

☆**開放日** 毎週月曜日～金曜日(祝日は除く)

☆**利用時間** 午前10時～午後6時30分

☆**自習スペース** 1階ボヤール

☆**利用料金** 無料

☆**利用方法** 学生証(生徒手帳)の提示

フロントにて手続きの上、ご利用ください。

※飲み物、軽食の持ち込み可能です

ビアガーデン2025 開催中!

期間 **9月13日(土)迄**

毎週水・木・金・土曜日営業

〈祝前日 7/20(日)・8/10(日)は営業〉

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5,200円のところ、組合員はいつでも

食べ放題&飲み放題 5,000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

大人の★生
サッポロ生ビール
黒ラベル

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

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 **4,500円～**

ツイン(素泊まり) お一人様 **4,300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7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、ビアガーデン、イベント、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8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

◆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

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)

・河豚(上身)……200~250g
・レタス……100g
・長葱……4cm×2
・レモン……1/4個
・塩……少々
・こしょう……少々
・片栗粉……適量

〈香味タレ〉

・濃口醤油……大さじ2
・酢……大さじ2
・砂糖……大さじ1
・水……大さじ2
・胡麻油……小さじ1
・生姜(みじん切り)……小さじ1
・柚子こしょう……適量

河豚(フグ)の香味タレ掛け



- ① 河豚は水洗いして、血合い等を取り除いて、キッチンペーパー等で水気を取り、適当な大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② レタスは細切りにして、水にさらして、キッチンペーパー等で水気をきる。
- ③ 長葱は芯を残して、針葱に切り、水にさらしながら軽くもんでから水気をきる。長葱の芯はみじん切りにする。
- ④ 香味タレの材料と長葱のみじん切りを合わせ、最後にレモンを絞り合わせる。
- ⑤ 河豚に片栗粉をまぶしてから、170℃の油で揚げる。
- ⑥ 器にレタス、河豚を盛り付け、タレを掛け、③の針葱を盛り、出来上がりです。

※河豚以外にも、太刀魚、タラ等を使用してもよいです。

※河豚は少し強めに揚げて、表面をカリッとさせた方が食感と香ばしい香りが楽しめます。

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、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新薬(先発医薬品)と同等の医薬品として厚生労働省に承認され、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



左の「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」

<https://www.generic.gr.jp>

携帯サイト <https://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 TEL: 076-432-7176