

福利とやま

第532号 令和7年10月号

「秘境の綾錦」

富山市立宮野小学校 黒田 俊之
撮影場所：称名滝

Contents

- からだの健康 NO.45 大腸癌検診のススメ …… 2
- やすらぎの宿紹介（兵庫支部、熊本支部、長崎支部）… 8
- 教職員定期健康診断（生活習慣病予防健診）実施結果 … 3
- 資格確認書の一齐交付について ……………… 9
- 障害厚生年金について ……………… 4
- クロスワードパズル、表紙写真・読者投稿募集 …… 10
- 学校訪問型特定保健指導について ……………… 6
- パレプラン高志会館からのご案内 ……………… 11
- 住宅貸付残高証明書の発行について ……………… 6
- 「プロの味教えます」 ……………… 12
- 太らない、疲れない体をつくる簡単エクササイズ … 7
- 北陸中央病院からのお知らせ ……………… 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.45

公立学校共済組合北陸中央病院
副院長 亀水 忠



大腸癌検診のススメ

大腸癌は、日本国内で男女ともに罹患率、死亡率が上昇している癌です。罹患数（大腸癌と診断される人数）は、男性、女性ともに2位で、男女合計では1位です。ちなみに、罹患数の男性1位は前立腺癌、女性1位は乳癌です。死亡数（大腸癌で亡くなる人数）は、男性で2位、女性で1位、男女合計では2位です。ちなみに、男女合計の死亡数、男性の死亡数1位は肺癌です。

早期発見の意義

大腸癌で亡くならないためには、1次予防（大腸癌に罹患しないようにする）として食生活の改善（脂肪やアルコール摂取を減らす、食物繊維やカルシウム摂取を増やす、加工肉を大量に摂取しないなど）、および生活習慣の改善（禁煙、適切な運動、肥満の予防）が挙げられます。しかし、いくら1次予防を心がけても、100%大腸癌を予防することは不可能です。そこで、2次予防（早期発見・早期治療）が重要となります。全ての癌に当てはまる大原則ですが、大腸癌では早い段階で治療した場合の生存率が他の癌に比べて高く（5年生存率は早期癌で90%以上、リンパ節転移のない段階で80%以上）、特に早期発見が重要といえます。

早期発見の方法

92年から老人保健法による大腸癌検診が始まって依頼、国はスクリーニング検査として便潜血検査（現在は免疫法で2日間）を勧めています。大便中の人ヘモグロビンを検出する方法で、「一定の集団の大腸癌による死亡率を減少させる」という科学的根拠があります。しかも、安全、簡単、安価で一度に多くの検体処理が可能であり、体への負担もなく、癌検診の中でも優等生といった検診法です。どうして2日間採取が必要かという点、1日と2日で比較した結果、2日法で有意に検出率が上がったという根拠に基づいています。3日間行えば、さらに感度は上がりますが有意ではなく、煩雑さやコストの問題もあり2日法となっています。この方法での検出感度は早期癌で50%、進行癌で90%

程度とされています。検査の特性上、検出感度は100%ではないため、毎年検査（逐年検診）を受けることが早期発見に重要であり、国も推奨しています。

便潜血検査で陽性となったら

便潜血検査の陽性率は検査キットの種類にもよりますが、3-7%程度です。そのうち精密検査で大腸癌と診断されるのは2-3%程度です。精密検査としては、以前は注腸透視検査（大腸にバリウムと空気を入れて撮影する検査）も行われていましたが、現在は、ほとんどの施設で全大腸内視鏡検査が行われています。施設によって方法に多少違いはありますが、一般的には2L程度の下剤を飲み、水様下痢のような状態を作って、大腸のなかの糞便を洗い流してしまっただ後、肛門から内視鏡を挿入し、大腸の一番奥まで観察する検査です。大腸癌を含め、異常があった場合は生検（内視鏡から鉗子を挿入し、組織の一部を採取する）検査を行い、病理学的に確定診断を行います。また、大腸にポリープがあった場合、内視鏡的に切除してしまう事もあります。大腸のポリープにはいろいろな種類がありますが、80%以上を占める腺腫性ポリープは、大きくなると一部癌化することがわかっています。そのため、大腸のポリープは見つかった段階で切除してしまうことが多く、ポリープ切除が大腸癌発生の予防にもつながっていると考えられています。

最後に

早期発見・早期治療で治る大腸癌ですから、毎年の便潜血検査をお勧めします。住民検診でも行われていますし、当然、当院人間ドックでも行っています。

また、大腸癌になりやすい病気を持っている方、過去に大腸癌に罹患した事がある方、家族に大腸癌が多い方、これまでに何個も大腸ポリープを切除されている方は、便潜血検査だけでなく、定期的に全大腸内視鏡検査を受けられる事をお勧めします。

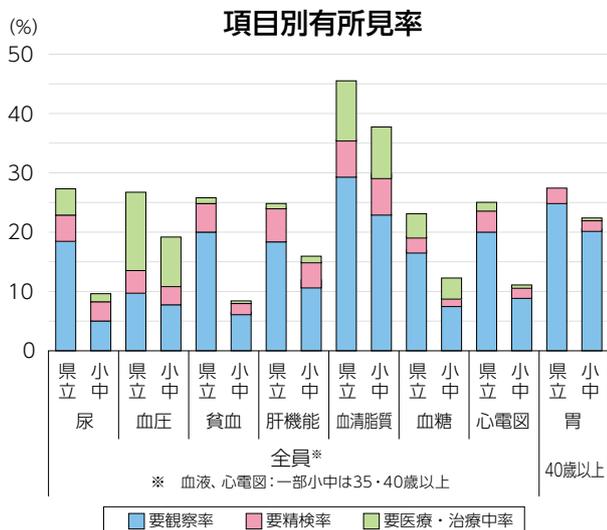
令和6年度 教職員定期健康診断 (生活習慣病予防健診) 実施結果

令和6年度に県内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5,800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まれます。



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!!



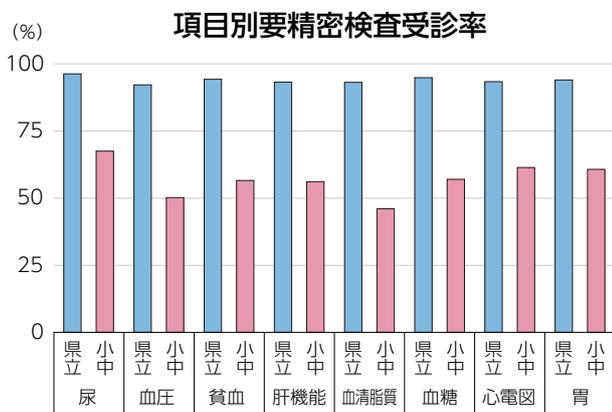
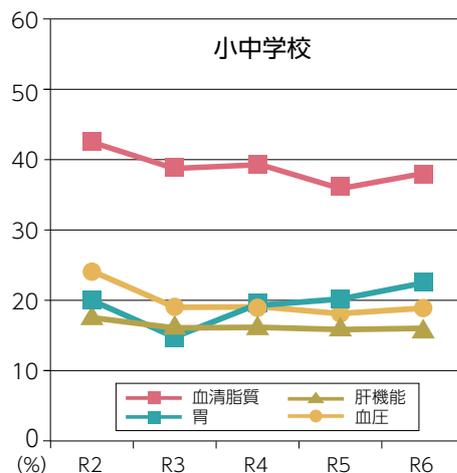
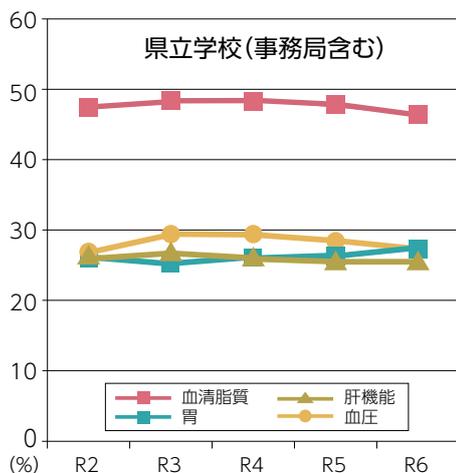
健診結果は体からのサイン!! ～結果を活用しましょう～

令和6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、特に血清脂質の異常が多いことがわかります。

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。脂質異常の原因としては、食べすぎ、喫煙や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。

有所見率推移



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、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?

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90%以上の方が精密検査を受診しており、小中学校は40~70%の受診率となっています。自覚症状がなくても、気づかない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、必ず医療機関を受診し、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。また、管理職が中心となって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。

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

障害厚生年金をご存じですか？

障害厚生年金は、在職中に初診日のある病気やケガにより一定の障害状態(※)にある場合、請求できる年金です。

【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。

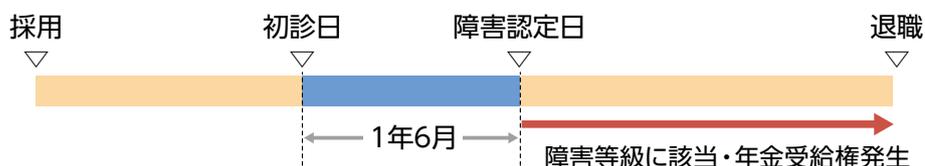
【初診日】

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。同一の病気やケガで転医があった場合は、一番はじめに医師等の診療を受けた日です。

- 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。(★)



- 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】

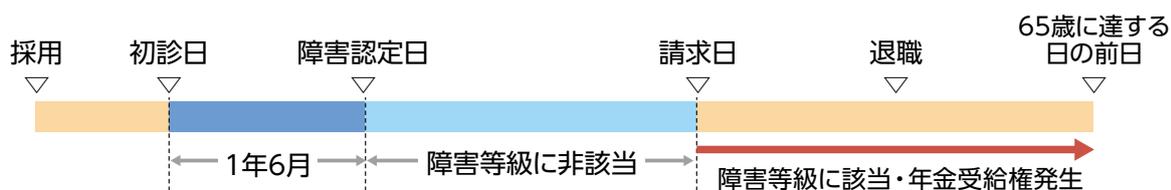
初診日の前日に、ア、イのいずれかを満たしていることが必要となります。

- 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等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等級に該当した場合にも請求することができます。

退職した場合も、初診日が在職中にあれば請求できます。



- 在職中でも、支給されます。(ただし、経過的職域年金加算額は在職中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、初診日が組合員期間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。

【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

【※ 「一定の障害状態」とは】

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。

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。

障害の程度1級

他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害の状態です。身の回りのことはかろうじてできるものの、それ以上の活動はできない方（または行うことを制限されている方）、入院や在宅介護を必要とし、活動の範囲がベッドの周辺に限られているような方が相当します。

障害の程度2級

必ずしも他人の助けを借りる必要はなくても、日常生活は極めて困難で、労働によって収入を得ることができない程度の障害です。例えば、家庭内で軽食をつくるなどの軽い活動はできても、それ以上重い活動はできない方（または行うことを制限されている方）、入院や在宅で、活動の範囲が病院内・家屋内に限られるような方が相当します。

障害の程度3級

労働が著しい制限を受けるまたは労働に著しい制限を加えることを必要とする程度の状態です。日常生活にはほとんど支障はないが、労働については制限がある方が相当します。

★ 障害認定日について、初診日から1年6ヶ月を経過する前に次の状態（特例7症例）になったときは、その日が障害認定日となります。

傷病の状態（特例7症例）	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または置換したもの	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ヶ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（固定と認められた場合）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ヶ月を経過した日
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ヶ月を経過した日
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ヶ月を経過した日以後

【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

学校訪問型特定保健指導で生活習慣改善をサポート！

富山支部では、定期健康診断を受診さ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うち**特定保健指導**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！

【学校訪問型特定保健指導の流れ】



ベネフィット・ステーションの健康ポイントを活用して生活習慣を改善してみませんか？

健康ポイントは、ウォーキングなどの健康活動等クリアすることでポイントをため、たまったポイントをお好きな商品に交換できる制度です！

特定保健指導

特定保健指導を
利用開始で **300pt**
指導終了で **1,000pt**

生活習慣チャレンジ

生活習慣チャレンジに参加して
1日最大 3pt

生活習慣チャレンジは、食事や運動についての生活習慣に関するチャレンジ目標から3つの目標を選び、目標を達成することで1項目につき1日1pt獲得できます

健康ポイントアプリは
こちらから→




iPhoneの方はこちら Androidの方はこちら

「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、住宅災害貸付、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26～令和6年までの貸付け	令和7年10月下旬頃	年末調整時
令和7年中の貸付け	令和8年1月中旬頃	確定申告時

※ 以下の場合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



「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 TEL：076-432-7176

太らない
疲れのない
体をつくる

簡単エクササイズ

体の裏側全体のストレッチ

疲れを取る！

体の裏側全体の疲れをほぐしてくれるエクササイズです。椅子に座ったままわずかな時間でできるので、仕事や家事の合間にも行えます。

1

椅子に浅く座り、両脚を前に出す。タオルを両手で短めに持って後頭部に回す。



2

息を一度吸って、吐きながら頭を倒して前傾していく。体の裏側を伸ばしきった状態で20~30秒ゆっくり呼吸を繰り返した後、1に戻る。これを1セットとして、3~5セット繰り返す。



応用



片脚ずつ行ってもOK

両脚を前に出すのがつらい人は、片脚だけ出して、もう一方は立てたままでもOKです。片方の脚だけにならないよう、反対側も忘れずに行いましょう。



タオルを使わなくてもOK

肩周りが柔軟な人は、タオルを使わずに両手で後頭部を押しえて行ってもOK。タオルの用意がない出先などでも実践できます。

動画でチェック!

このストレッチを動画で確認できます。下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/12.mp4

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！

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 じゅーむずしゅういち

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。



神戸ビーフ®指定登録店
神戸北野ダイニング
NinNin

夕食に神戸ビーフコースをご用意。
低温燻製のユッケやカツサンド・
陶板焼など全7品、きめ細かな
霜降りと赤身の旨味を存分に
味わえます。

朝食は「ひょうご五国」から厳選した
地元食材を使った和御膳をご用意。
贅沢な夕食と朝食をごゆっくりと
お楽しみください。

神戸ビーフコース
ディナー付 宿泊プラン

誉 (ほまれ)

1泊2食付 お一人様
ツインルームお二人ご利用で

18,500円～

※料理イメージ

※プラン除外日:水曜日(レストラン定休日) 年末年始・ゴールデンウィーク等 ※土曜日と休前日は2,000円増となります。
※入荷状況によりメニュー内容が変更になる場合がございます。※料金には税金・サービス料が含まれております。

ご予約
お問い合わせ



ホテル北野プラザ六甲荘

www.rokoso.com/

078-241-2451(代表)

〒650-0002 神戸市中央区北野町1-1-14



水前寺共済会館グレースシア
おすすめ宿泊プラン

閑静で緑豊かな環境にたずむ水前寺共済会館グレースシア
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



※料理写真はイメージです。

特典

夕食の際ワンドリンクサービス
水前寺公園入場フリーパス貸出

季節の会席宿泊プラン

12月30日まで

NEW!

気軽に移動できるシェアサイクル



「チャリチャリ」設置しました

- ・繁華街への移動
- ・周辺の散策や観光の拠点として
様々なシーンでご利用いただけます

※専用アプリのダウンロードが必要です

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

一泊二食付

組合員様特別価格 11,000円～ (税・サ込)



水前寺共済会館

グレースシア

〒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。



○Breakfast○

長崎づくしのご朝食をどうぞ

お米、魚、肉、野菜から味噌、漬物に至るまで長崎づくしのお献立。
地の物を体に取り入れ、身も心も元気に。



ホテルセントヒル長崎は
V・フォーレン長崎を応援
しています。

○ Stay Plan ○ ※下記料金は組合員様のご料金です。一般の方はお問合せください。

長崎づくしのご朝食付きプラン(1泊朝食付)

(平日) 7,865円(税サ込)～ (休前日) 9,075円(税サ込)～

季節の会席プラン(1泊2食付)

(平日) 12,100円(税サ込)～ (休前日) 13,310円(税サ込)～



☆長崎駅まで徒歩10分☆★長崎スタジアムシティまで徒歩20分★

ホテルセントヒル長崎

〒850-0052長崎市筑後町4-10

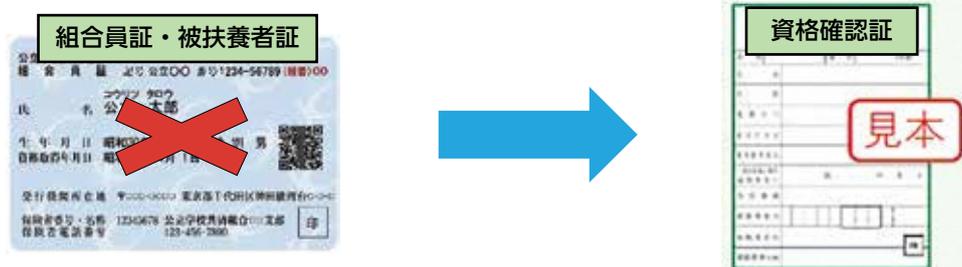
TEL:095-822-2251

nagasaki@saint-hill.jp



資格確認書の一齐交付について

発行済みの組合員証・被扶養者証を健康保険証として利用できるのは、令和7年12月1日までとなります。令和6年12月1日以前に資格を取得された組合員及びその被扶養者のうち、マイナ保険証をお持ちでない方に、資格確認書（はがきサイズ）を一齐交付します。



◆ 交付時期：10月中旬以降

◆ 送付方法：所属所を經由し、組合員あてに送付

令和7年12月2日以降、組合員証・被扶養者証はご自身で破棄してください。

ただし、令和7年12月1日以前に資格を喪失(認定取消)した方については、組合員証・被扶養者証を当支部に返却してください。

【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

クロスワードパズル

解けるかな…?



問題 □の5文字を並べ替えてできる言葉を教えてください。

1		2		3		4
		5	6			
7					8	
		9		10		
11				12	13	
		14				
15				16		

ヒント この夏、よく耳にした言葉です。

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

タテのカギ

- 観光客に大きな人気を誇った市場
- 中部地方で一番大きな川は、〇〇川
- 花の都と呼ばれる都市
- ヒマラヤ山岳地帯の高地で生産される紅茶
- 飼いならした水鳥を使って行う伝統的な漁法
- 陸と海が接する地帯
- 神の使いとされる動物
- 乾杯時によく飲まれるもの

ヨコのカギ

- 高く積み上げて遊ぶおもちゃ
- 動物園の人気者
- 内閣のトップを〇〇大臣と呼ぶ
- 華やかでなく目立たない様子
- 親の兄弟のこと
- 懐に入れて携帯するための和紙
- 女性医師のこと
- 花を飾るための容器
- 画像を構成する小さな点のこと
- 香川県の名物
- 家にいるにもかかわらず、いないふりをする

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。(はがきでの応募も可能です。)

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



※QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です。

●宛先 〒930-8501 富山県教育委員会保健体育課厚生係

●締切 令和7年11月17日(月) 必着

●当選発表 福利とやま533号(令和8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。

アンケート

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

- ア 表紙写真
- イ 読者投稿
- ウ からだ・こころの健康
- エ 各施設からの案内
- オ プロの味教えます
- カ 健診・人間ドック等の案内・報告
- キ マイナ保険証・扶養認定の案内
- ク 年金・給付事業の案内
- ケ 事業決算報告・掛金の案内

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533号(1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応募ください。

600～1,200字程度



締切: 令和7年12月1日(月)

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

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

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!

「オーダーディナーbuffet」〈11月20日迄〉

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)



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)

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
4,000円

2名様より承ります

※3日前までに
ご予約ください

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 **31,000円**

和洋中一段重 **20,000円**

施設利用補助券1,000円券をご利用ください
ご利用金額(税抜き)の半額以内で複数枚使用可能
(二段重上限14枚、一段上限9枚)

詳しくは折込ちらしをご覧ください

大切な人との聖なる夜を彩るクリスマスの
ご馳走をご用意いたします。



「**おうちでクリスマス**」

クリスマスオードブルファミリーサイズ

10,000円 (4~6名様どうぞ)

クリスマスオードブルプチサイズ

4,000円 (2名様どうぞ)

販売期間 12月10日~12月25日

お渡し時間 11:30~13:30

16:30~18:30

1階フロントにてお渡しいたします。

※ご利用の際には、2日前までにご予約をお願いいたします。



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



ご法事会席 「**蓮の夢**」

お一人様 **7,260円**

お一人様 **9,680円**

お一人様 **12,100円**

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

施設利用補助券も併せてご利用いただけます

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。

1Fボヤールを自習スペースとしてご利用ください

・対象者 中学校、高等学校、大学、専門学校などの生徒

・開放日 毎週月曜日~金曜日(祝日は除く)

・利用時間 10:00~18:30

・利用料金 無料

※ご利用は、学生証をフロントにご提示ください

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8年3月31日までにあります

※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 (コンニョヤガ) 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
中国料理 リトル上海
担当 中出 淳一郎



【材 料】(4人前)

・バナメイ海老	8尾	〈調味料〉	
・玉子	2ヶ	・酒	大さじ1
・青梗菜	1わ	・塩	小さじ1/2
・トマト	1ヶ	・トマトケチャップ	大さじ2
・サラダ油	大さじ1	・鶏ガラスープ(または水)	
・片栗粉	適量		150cc
・ごま油	適量		

海老とトマトと玉子の炒め



- ①バナメイ海老は殻をむき、背わたを取り、1つまみの塩と片栗粉で少々揉む。汚れが出てくるので、水がきれいになるまで流す。青梗菜は一口大に切り、トマトは1.5センチの角切りにする。玉子は割りほぐしておく。
- ②バナメイ海老を熱湯でポイルする。火が通ったところに青梗菜も加え、さっと茹でて、ザルで水分を切っておく。
- ③フライパンにサラダ油を引き、強火にし、割りほぐした玉子を加え、ゆっくり混ぜながら火を通す。
- ④トマト、海老、青梗菜を加え、調味料を全て加える。沸いたら、中火にし、水溶き片栗粉で少しとろみを付け、ごま油を加えて完成です。

ポイント

- ・仕上げのとろみはゆるめにつけてください。
- ・食材にはすでに火が通っているので、④の段階で材料を炒めすぎないように注意。時間をかけると海老のプリプリ感や青梗菜のシャキシャキ感が失われてしまいます。
- ・海老の代わりに好みの食材に代えてもよいです。

北陸中央病院からのお知らせ

秋になり、過ごしやすい気候になってきました。しかしその一方で、年度を振り返り、疲労蓄積のピークに達している方や、ストレスチェックの結果を見てドキッとされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

また10月10日は、世界精神衛生連盟(WFMH)が1992年に制定した『世界メンタルヘルスデー』(国際記念日)です。今月は、今一度、ご自身のメンタルヘルス=心の健康に目を向けてみましょう。

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。学校全体でメンタルヘルスに目を向ける機会として、大変おすすめです。

【メンタルヘルス訪問相談】とは、メンタルヘルスに関するレクチャーと個人面談をセットで実施できる事業です。

費用は無料!

【教職員へのレクチャー】

(時間は30分~60分程度で応相談)
テーマ例：コミュニケーション、睡眠、アンガーマネジメントなど

+

【個人面談】

対象者例：希望者、新採教職員
異動2年以内など



特典! 今年度は、本事業を実施いただいた所属所に「こころの知恵袋」(冊子)を進呈しております。→



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：076-432-7176)までお申し込み下さい。

詳細は、当院メンタルヘルスセンター発行の「みちしるべ」(10月号)同封チラシをご覧ください。

または、北陸中央病院までお気軽にお問い合わせください。☎0766-67-1150(代表)