

福利とやま

第533号 令和8年1月号

「春を待つ休息」

富山市立北部中学校 北 嘉昭
撮影場所：富山市江本

Contents

- ころの健康 NO.51「子どもの摂食障害について」… 2
- 公立学校共済組合貸付事業のご案内 …… 3
- 退職・異動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
- 被扶養者の認定及び取消について …… 5
- 退職後の医療保険・公的年金制度の加入について …… 6
- 育児休業等を取得中のみなさまへお知らせ、
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（大阪支部、愛媛支部） …… 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



子どもの摂食障害について

摂食障害とは、食べることや体重・体型への強いこだわりにより、心身の健康や学校生活に影響が出てしまう病気の総称です。一見「ただのダイエット」や「好き嫌い」でも、実はストレス・対人関係・自己評価の低さなどが背景にあり、食行動の変化として表れていることがあります。代表的なものに、神経性やせ症、神経性過食症があり、最近では回避・制限性食物摂取症（ARFID）など新たなタイプの存在も知られるようになりました。日本において、神経性やせ症や神経性過食症といった代表的な摂食障害の有病率は、思春期の女子では0.5%～1%程度という報告がされており、思春期の重要な問題となっています。

神経性やせ症では、太ることへの強い不安や「自分は太っている」というゆがんだ体型イメージから、食事を極端に減らしてしまいます。体重が大きく落ちても本人はその危険性に気づきにくく、運動を過剰に行ったり、新しい食事制限を始めたりします。食事制限だけでなく逆に過食や自己誘発性嘔吐・下剤使用といった「排出行動」をすることもあります。制服が急にゆるくなる、弁当をほとんど残す、疲れやすくなるなどの変化があると要注意です。

神経性過食症は、短時間で大量に食べてしまう「過食」と、神経性やせ症でもみられる嘔吐・下剤使用・過度な運動などの「代償行為」を繰り返す病気です。体重が極端には落ちないことから、周囲に

は見えづらいこともありますが、自己否定感や罪悪感が強く、感情の浮き沈みが大きいことがあります。例えば、給食を一気に食べたあとトイレにこもる、あるいは授業中に集中できず欠席が増えるなどのサインもあります。

回避・制限性食物摂取症（ARFID）では、味・匂い・食感がどうしても苦手だったり、過去に「食べて苦しかった」「吐いたことがある」などの経験がトラウマになっていたりして、必要な食事量がとれなくなります。「痩せたい」という動機が中心ではなく、食べること自体への強い抵抗・回避が背景にあります。給食がほとんど手つかず、成長曲線が低迷、疲れやすくなるなどの状況に気づくことが大切です。

摂食障害の子どもたちは、意志が弱いのではなく、心の苦しさに対処しきれない状態です。「なんで食べないの？」と責めることは逆効果になることがあります。温かい姿勢で見守りながら、早めに気づき、保健室やスクールカウンセラー、医療につなぐことが大切です。

もし受診先がわからなければ、当院にご相談いただくこともできます。また摂食障害全国支援センター：相談ほっとライン（<https://sessyoku-hotline.jp>）でも電話相談ができます。重症化すると亡くなることもあるため、早めに相談することをお勧めします。

公立学校共済組合の貸付事業のご案内

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	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)注	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、
仮定退職金額のいずれか
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。

【組合員の区分と貸付けが可能な種別】

組合員種別	貸付けが可能な種別
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
※20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
※20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 TEL：076-432-7176

退職・異動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する場合については、次のとおりの取り扱いとなります。

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。(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は、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を解約しないようにお願いします。

QUPiO Plusであなたの健康チェック! 健康情報冊子をお配りします



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)』を対象の皆様へ配付いたします。

『QUPiO Plus (クピオ プラス)』には、健診結果に基づいて、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のために、ぜひ、ご活用ください!!

**【配付対象者】 4月1日時点で満74歳以下奇数年齢の組合員(一般・短期)本人で
令和7年度健診結果の登録のある者**

【配付時期】 令和8年1月下旬頃より順次

【令和7年度からの変更点】

- ・40歳未満(若年齢)の方を配付対象とします。
- ・4月1日時点で奇数年齢の方を配付対象とします。

※『QUPiO Plus』は、共済組合が委託するS O M P 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 TEL: 076-432-7176

被扶養者の認定及び取消について

「被扶養者認定要件等の確認」(検認)について、ご協力いただきありがとうございました。

検認は毎年行いますので、確認書類(被扶養者の給与明細書や雇用条件がわかる書類、年金決定(改定)通知書等)は適切に保管されるようお願いします。

遡及取消しとなった場合は、取消しとなった期間に共済組合が給付した給付金(医療費の7割)等を返還していただくこととなります。

検認時に限らず、日ごろから認定要件等を満たしているかについてチェックをお願いします。

所得限度額

被扶養者の収入に係る所得限度額は次のとおりです。

対象者	年間所得限度額
① 障害を事由とする公的年金の受給要件に該当する障害程度である者 又は 60歳以上である者	180万円未満
② 当年末日現在の年齢が19歳以上23歳未満の者(組合員の配偶者を除く。)	150万円未満
③ 上記①、②以外の者	130万円未満

※ 「所得」とは、年間における恒常的な収入の総額であり、給与所得・事業所得・不動産所得・農業所得・譲渡所得・雑所得・雇用保険等の給付等が含まれます。

収入の確認は、年度や年の区切りではなく、向こう1年間の合計で計算します。

パート・アルバイト等も雇用条件書等で収入の確認をしますが、月々の収入額が変動する場合は収入の実績^(※1)で収入超過がないことを確認します。

(※1) 過去12か月で収入限度額を超過していないか、過去3か月連続して月額収入限度額(年間収入限度額÷12)を超過していないか。

月額収入限度額: 1,300,000円÷12=108,334円未満(上表③の場合)

3か月連続して月額収入限度額を超過した場合、4か月目の初日から取消となります。

国内居住要件

被扶養者は、住民票が日本国内にあることが原則です。

ただし、住民票が日本国内にあっても、就労目的で渡航し、明らかに日本での居住実態がない場合などは被扶養者には該当せず、取消となります。

住民票が日本国内にない場合であっても、海外派遣組合員に同行する者や、就労目的以外で一時的に渡航する者等は国内居住要件の例外として取扱われる場合がありますので、所属所事務担当者又は当支部までご相談ください。

送金確認

組合員と被扶養者が別居している場合は、次の送金額等を満たしており、組合員が主として被扶養者の生計を維持しているかについて確認してください。

$$\frac{\text{被扶養者の収入} + \text{他者の負担額} + \text{組合員の送金額}}{3} < \text{組合員の送金額}$$

夫婦の収入比較

子を扶養する場合、夫婦の年間収入を比較し、その差額が収入が高い方の収入の1割を超える場合は、収入の高い方が主たる生計維持者となります。

夫婦の収入比較は、被扶養者認定時だけでなく、源泉徴収票の交付時や収入状況が変わった時などにも行ってください。

年度替わりはご注意ください!!

- ✓ 子を扶養していた組合員が退職した後、任意継続組合員になり、夫婦の収入が逆転した。
- ✓ 子を扶養していた組合員が暫定再任用職員となり、夫婦の収入が逆転した。など。

【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

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。退職後は、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

勤務先で健康保険の加入が

家族の被扶養者に

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

被扶養者となるには
要件があります。詳
細については、家族
の勤務先等へ確認し
てください。

資格確認書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資格確認書・高齢受給者証・限度額適用認定証（以下、「資格確認書等」という。）などは使用できなくなります。

資格確認書等をお持ちの方は退職時の所属所へ速やかにご返却ください。

また、資格喪失日以降にマイナ保険証等又は資格確認書を使用して共済組合員の資格で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…

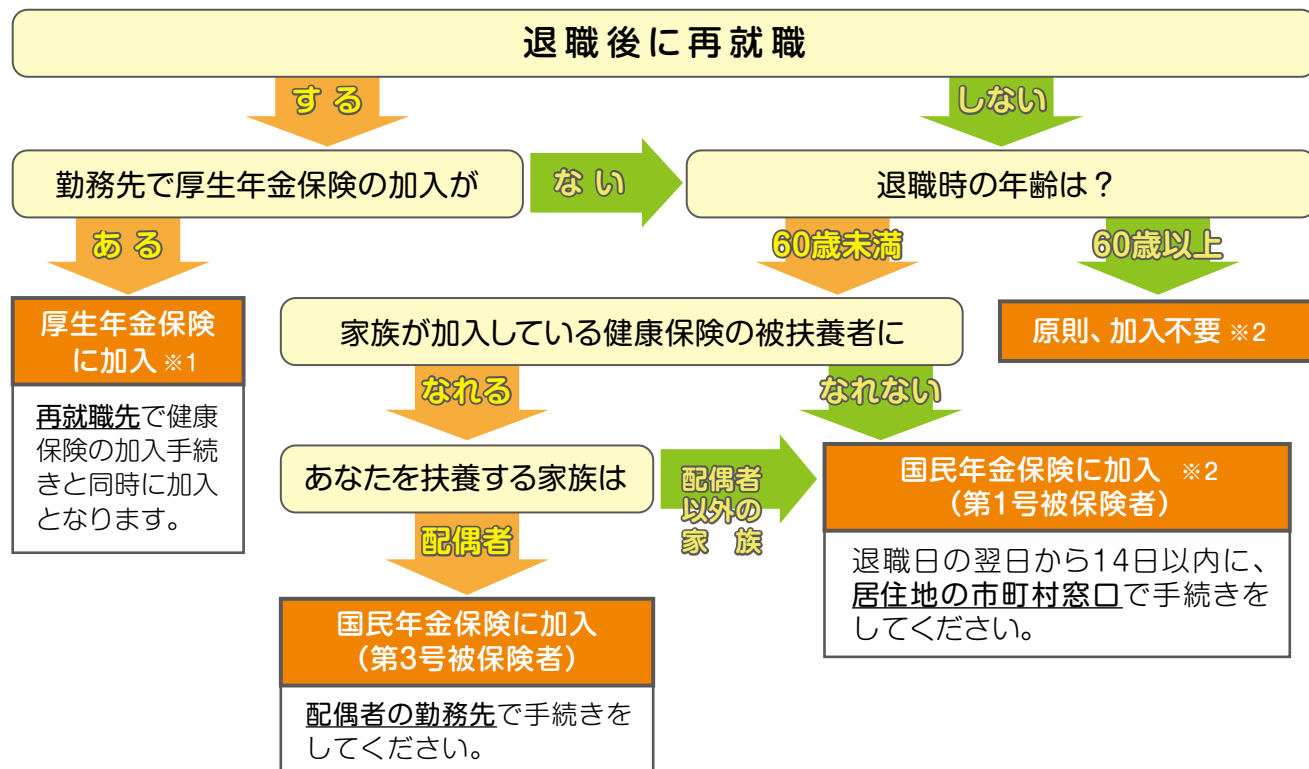
任意継続組合員制度は、組合員の資格喪失後、休業給付を除く短期給付を最長2年間、現職の組合員と同様に受けることができる制度です。

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。
※マイナ保険証をお持ちでない方等に関し、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。
(ただし、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、基礎年金番号がわかる書類の保管をお願いします。

※ 基礎年金番号通知書を紛失された場合は、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、年金事務所への申請手続きは早めをお願いします。（共済組合では基礎年金番号通知書の再交付はできません。）

※ 基礎年金番号は日本年金機構の管理する番号です。共済組合では基礎年金番号を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 TEL：076-432-7176

育児休業等を取得中のみなさまへお知らせ

子ども・子育て支援法の改正により、令和7年4月1日に新設された手当金を含め、2歳未満のお子様を養育されている方を対象にした休業等給付が3種類になりました。

各手当金の支給要件に該当する方は請求手続きに漏れないようご確認ください。

育児休業手当金

※パパ・ママ育休プラス制度や、保育所の入所不承諾等により1歳を過ぎて育児休業を取得した期間についても手当金が支給される場合があります。

- <支給要件> 組合員が育児休業等を取得した場合に支給。
- <支給期間> 育児休業開始から当該育児休業に係る子が1歳に達する日までの期間。
- <支給額> 標準報酬日額（標準報酬月額 \times 1/22）の67% ※180日経過後は標準報酬日額の50%

育児休業支援手当金

※配偶者がいない又は育児休業を取得できない等の要件に該当する場合は、支給対象となる場合があります。

- <支給要件> 育児休業等に係る子の出生後（又は産後休業後）56日以内に、組合員とその配偶者の両方が、育児休業を14日以上取得している場合に支給。
- <支給期間> 育児休業開始の日から、最大28日間（週休日含む）。※実支給日は週休日を除く
- <支給額> 標準報酬日額（標準報酬月額 \times 1/22）の13%

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をしたときに支給。
- <支給期間> 組合員が育児時短勤務を開始した日の属する月から当該育児時短勤務を終了した日の属する月又は育児時短勤務に係る子が2歳に達した日の属する月まで。
- <支給額> 支給された報酬の額が、育児時短勤務を開始した日の属する月における標準報酬月額の
【90/100相当未満】支給された報酬の額 \times 10%
【90/100相当以上】支給された報酬の額 \times 総務省令で定める率

※育児休業支援手当金及び育児時短勤務手当金の詳細については令和7年7月22日付け公立富第426号を参照してください。

【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

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ました。有効期限は令和8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/>】

富山支部の組合員とご家族様へ (被扶養者)

平日限定

富山支部プラン1泊朝食付

特別価格 お一人様 7,500円(税・サ込) 小学生 3,750円(税・サ込)

プラン販売期間

2026年2月1日～2027年1月31日

(除外日: 祝前日・お盆・年末年始)

関西エリアの観光拠点にアクセス便利な
ホテルアウーナ大阪を是非ご利用ください

※満室の場合はご利用いただけません。 ※当日、組合員資格が確認できるものをご持参ください。

ホテル アウーナ 大阪

公立学校共済組合大阪宿泊所



〒543-0031 大阪市天王寺区石ヶ辻町19番12号

<宿泊予約> TEL: 06-6772-1441 (9:00～18:00)

近鉄 大阪上本町駅14番出口より南へ約300m(約3分) / 大阪メロ 谷町九丁目駅より東南へ約800m(約10分)

公式サイト
awina-osaka.com



日本最古の温泉と文学の町
—松山・道後—

にぎたつ会館

- ◎館内大浴場 道後温泉引き湯
- ◎館内無料Wi-Fi完備
- ◎無料駐車場有(約80台)

観光の拠点に

チェックアウト後もご利用OK!

富山支部組合員様限定ご宿泊プラン

◎令和8年1月から令和8年3月31日までの期間限定!

1泊2食付 13,400円(税・サ込)



※写真はイメージです。

※土曜・祝前日・一部繁忙期割増料金あり。
☆ご予約の際はお電話にて「富山支部限定プラン」とお申し付けください。

愛媛の
みかんジュース
プレゼント!!



新感覚!! 体験型演劇
レジャーエンス・イマージシアター
『令和! 道後尋常中学校の日常』

教育旅行等に
ご利用いただけます。



小説「坊っちゃん」の舞台である旧制松山中学校を「道後尋常中学校」としてにぎたつ会館に再現。坊っちゃんの登場人物を「坊っちゃん劇場」の舞台俳優が演じ、参加者は明治時代の生徒として、当時の授業を体験しながら「坊っちゃん」の世界観を楽しめます。愛媛の風土や文学を学びながら、令和と明治の時代背景や価値観の「ずれ」を楽しく体験し、自身の在り方を考える機会の創出を狙います。



アクセス

車でお越しの方

松山自動車道「松山IC」より約20分
しまなみ海道「今治IC」より約60分

電車でお越しの方

JR松山駅から路面電車「道後温泉」行き乗車約25分
「道後温泉駅」下車徒歩5分

飛行機でお越しの方

松山空港からリムジンバス「道後温泉」行き乗車約45分
「道後温泉駅前」下車徒歩5分

船舶でお越しの方

松山観光港からリムジンバス「道後温泉」行き乗車約40分
「道後温泉駅前」下車徒歩5分

お申込み・お問い合わせ

にぎたつ会館

〒790-0858 愛媛県松山市道後姫塚118-2
[受付時間] 9:00～18:00



TEL. 089-941-3939

Follow me



高志会館 ディナー&ランチ しゃぶしゃぶパーティー開催

2日間限定でしゃぶしゃぶパーティーを行います。一日目ディナータイムには、鰯しゃぶ、二日目ランチタイムには、国産牛と県産豚肉のしゃぶしゃぶが食べ放題。それに加えて、和洋中バラエティ豊かな料理をご用意いたします！

鰯しゃぶ&バイキング料理食べ放題

日時 2月14日(土)
受付 17:30～
開始 18:00 鰯解体ショー 18:30より
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 5,500円
中学生・シニア 5,000円
(65才以上)
小学生 4,000円

※市場の状況によっては食材が変更になる場合がございます
(事前にお知らせいたします)

ご利用の際はご予約をお願いいたします

国産牛と県産豚肉しゃぶしゃぶ&バイキング料理食べ放題

日時 2月15日(日)
11:30～14:00の間の90分
(最終受付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 5,000円
中学生・シニア 4,500円
(65才以上)
小学生 4,000円

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 4,000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4日(水)～2月26日(木)迄〉



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)

令和8年4月1日より 宿泊料金改定のお知らせ

何卒ご理解とご了承の程、よろしくお願いいたします

シングル(素泊まり) お一人様 4,800円～

ツイン(素泊まり) お一人様 4,600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(家族で利用の場合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。

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。

TEL (076) 441-2255

☎ 0120-542-489 FAX (076) 441-1770

URL <https://www.koshikaikan.com/>



【材 料】(2人前)

・とりもも肉	200g	・固形ブイヨン	1ヶ
・玉葱	60g		(顆粒 小さじ2)
・しめじ	100g	・市販パイシート	
・人参	20g		(器の大きさにあわせて)
・にんにく	1片	・塩、こしょう	適量
・牛乳	150cc	・バター	20g
・水	150cc	・小麦粉	30g
・白ワイン	100cc	・卵黄	1ヶ分
・生クリーム	50cc	・サラダ油	適量

チキンクリームシチューのパイ包み焼き



▲パイ包み焼き



▲チキンクリームシチュー (パイの中身)

【ワンポイント】

- ・クリームシチューは、こがさないように注意する。
- ・クリームシチューをとろりとした仕上がりにしたければ、水溶き片栗粉かコーンスターチを⑦の生クリームとバターを入れるタイミングで加えてください。

- ① 玉葱は1cm程の角切りに、人参は一口サイズにカットする。ニンニクはみじん切り、しめじはほぐしておく。
- ② とり肉を食べやすい大きさにカットする。(20g～30g)
- ③ ②のとり肉に塩こしょうをする。
- ④ フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒め、香りが出てきたら、玉葱、しめじ、とり肉を入れて、中火で炒める。
- ⑤ とり肉に焼き色がついたら、小麦粉をふり入れ炒め、白ワインを加えて、アルコールをとばす。(目安1～2分くらい)
- ⑥ ⑤に牛乳、水、固形ブイヨン、人参を入れ、混ぜながら弱火で少し煮込む。
- ⑦ とり肉に火が通ったら、生クリーム、バターを入れ、中火にし、ひと煮立ちさせる。塩こしょうで味を整え、耐熱皿に盛り冷ます。
- ⑧ クリームシチュー(⑦)の粗熱が取れたら、パイシートを器(耐熱皿)の大きさにあわせてかぶせ、卵黄を塗る。
- ⑨ 200℃のオーブンで13～15分ほど焼き、完成です。

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。

どちらも
相談無料

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。



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

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、時間をおいて再度お電話ください。

0120-967-745