

福利とやま

第535号 令和8年7月号

「あの夏へ」

魚津市立西部中学校 仙名 駿佑
撮影場所：立山町

Contents

- こころの健康 NO.52 相談のカタチ 2
- 被扶養者認定要件の一確認及び各種届出について .. 3
- 年金払い退職給付算定基礎額残高通知書の送付について 4
- 特定健診について、交通事故にあったら 5
- 北陸中央病院からのお知らせ、ジェネリック医薬品のご案内 6
- 令和7年度共済組合事業概要及び決算報告について .. 7
- ベネフィット・ステーションのご案内 8
- 生活習慣予防に！ながらゆるトレ 9
- やすらぎの宿紹介（埼玉支部）、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」、
公立共済メンバーズカードキャンペーンのご案内 ... 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 076-444-8946 (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



相談のカタチ

メンタルヘルス相談をご存知でしょうか。今回はメンタルヘルス相談を利用したことがない方、あるいは利用を迷っている方向けに、どんな相談のカタチがあるのかを紹介したいと思います。

よくある相談のカタチ

最も多い相談のカタチは、やはり現在困っていることや悩んでいることについて話す「カウンセリング型」の相談です。仕事や生活、人間関係、健康問題、今後のキャリアなど、挙がる話題は様々です。また人間ドッグのオプションとして毎年相談をするといった「ドッグ型」のカタチもあり、定期的な心の健康チェックとしてもご利用頂いています。

こんなカタチもあり

メンタルヘルス相談とはどんなものか、とりあえず「お試し型」の相談もありです。またメンタルヘルス相談に興味はあるが特に相談したいことがない場合、心身の健康について、逆にこちらから色々質問をする「問診型」の相談もあります。

何も困りごとに関わらず、やってみたいことや今後の目標などについて話し合うといった「志向型」の相談、他愛のない話や仕事と関係のない話といった「雑

談型」の相談などもメンタルヘルスの向上や維持のためにも有効でしょう。

他にも、医療機関を受診すべきかどうかを迷っている場合に、その前段階として「受診前相談（診断や薬の処方はありませんが）」をしたり、自分ではなく他者について「コンサル型」の相談をしたりするカタチがあります。

新しい相談のカタチ

北陸中央病院では新たに、簡便な心理検査（エゴグラム）を用いて自分自身の特徴を把握する「性格分析型」の相談や、呼吸法やアロマを使った「リラクゼーション型」の相談を用意しました。今後メンタルヘルス相談をご利用される方は、このように話す以外の相談のカタチもいかがでしょうか。

最後に

今回、色々な相談のカタチを紹介しましたが、以上のように相談したい内容が必ずしも明確でなくとも、考えを整理したり、気持ちを発散したりするためにとりあえず話したいことを話すというカタチでもOKです。ぜひご利用を検討してみてください。

北陸中央病院 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 |
| 費 用 | 無料（本部規定に基づき交通費の支給あり） |
| 申 込 方 法 | ① 電話での予約
0766-67-1150（代表）「メンタルヘルス相談」とお伝えください |
| | ② 人間ドッグと同時に実施
オプション希望表「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
左記QRコードを読み込み、必要事項をご記入の上、送信してください
平日3日以内に確定メールを返信いたします |



被扶養者認定要件の確認を実施します

共済組合では、被扶養者認定要件及び資格確認等に係る届出事項の確認（検認）を実施します。確認の結果、認定要件を欠くことが判明した場合は、被扶養者認定の取消し手続きをしてください。遡って取消しとなった場合、取消日以降にかかった医療費等を返還していただくこととなります。

※実施概要等は、令和8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。

※ 19歳以上23歳未満の被扶養者は年額150万円（月額125,000円）未満

※ 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、月額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や企業年金も含まれます。

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。

$$\begin{aligned} &\bullet \text{組合員の送金額} \geq \frac{\text{被扶養者の年間収入} + \text{組合員からの送金額} + \text{組合員以外からの送金額}}{3} \\ &\bullet \text{組合員からの送金額が、他者それぞれからの送金額を超えていること} \end{aligned}$$

3 組合員との同居状況は変わりませんか？

組合員との同居が認定要件となる者（組合員の配偶者、子、父母、祖父母及び兄弟姉妹以外）の場合、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）

※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

新たに公費負担医療費助成(*)を受けた方や既に公費負担医療費助成を受けているが共済組合への届出がお済みでない方は、「公費負担医療受給者資格該当者・非該当者届出書」に受給資格証の写しを添えて速やかに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: 076-444-8946
076-432-7176

「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」が送付されます

「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」が、公立学校共済組合本部から組合員のご自宅あてに送付されます。（**圧着ハガキ**で**令和8年7月末以降発送予定**）

「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」では、令和7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受給要件】

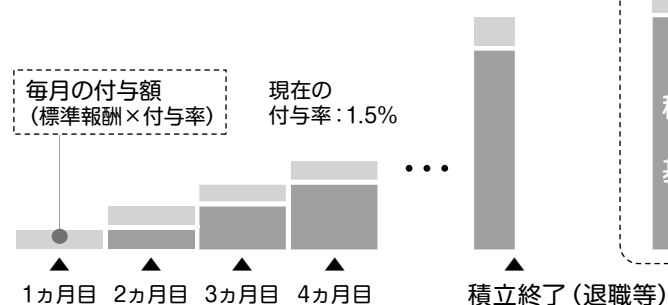
- 平成27年10月1日以降、1年以上の引き続く組合員期間を有していること
（平成27年9月30日以前から引き続く組合員期間が1年以上である場合を除く）
- 65歳に到達していること
- 当共済組合の一般組合員資格を喪失していること

【年金払い退職給付の給付算定基礎額及び積立の仕組み】

【積立時（組合員期間中）】

毎月の付与額と利子を積み立てていきます

<利子は国債利回り等に連動した基準利率で付利>



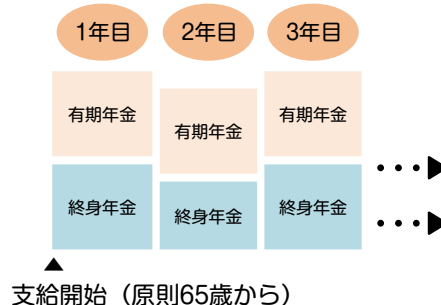
【受給待機期間中】

積立終了時の残高に対する利子も積み立てます



【年金受給中】

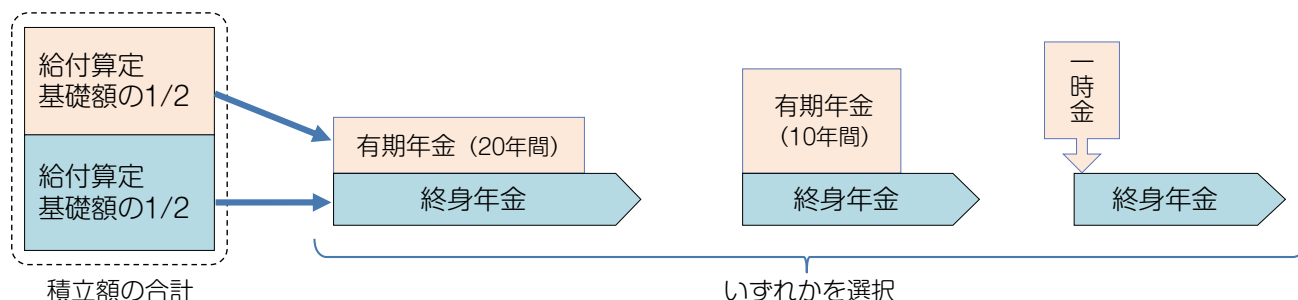
年金額は基準利率の変動や寿命の伸び等を踏まえて改定されます



【年金払い退職給付の支給の仕組み】

年金原資となる給付算定基礎額の1/2を「終身年金」、残り1/2を「有期年金」に充てます。

なお、有期年金の支給期間は原則20年間で、受給権発生日から6月以内に申し出た場合は10年間又は一時金として受けることができます。



年金払い退職給付の概要・受給要件等は、給付算定基礎残高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>) にも掲載しています。

([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：076-444-8946
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月中旬以降に、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ま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

- ・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



※セット券を使用せず、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、勤務先等で受診した健康診断結果のコピーに、今回配付するセット券を添えて、当支部までご返送ください。

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：076-444-8946
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！



- 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。
- 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。
- 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。（Q A参照）

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又は病気になったときは、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、健康保険を利用する必要はありませんが、やむを得ず保険を利用する場合は、共済組合の承認を得て利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（業務中）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：076-444-8946
076-432-7176

北陸中央病院からのお知らせ

無料

メンタルヘルス訪問相談事業

当院の心理士があなたの学校にお伺いします！

【実施内容】

レクチャー
(豊富なメニュー)

+

個別面談
(対象者は応相談)

職場のメンタルヘルスを高めませんか？
レクチャーで知識やスキルを身につけたり、
個別面談でちょっとガス抜きしたり
する機会を設けることで、心理的
安全性のある職場へ！

紹介動画はこちらから →



無料

オンデマンド研修受付中

当院では、オンデマンド（動画配信）型の講師
派遣の申し込みを受付中です。いつでも、ど
こでも、何度でもお気軽にメンタルヘルスに
関する動画をご覧ください。ぜひお問い
合わせ下さい。

「こころんく」公開！

公立共済メンタルヘルスサイト
『こころんく』が公開されました。
様々な情報が掲載中です。
早速アクセスしてみてください！！

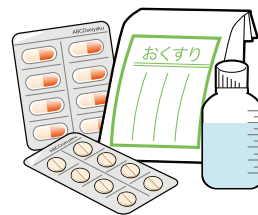


本事業は年間を通して申請を受け付けております。お気軽に富山支部までお申し込み下さい。
本事業に関するお問い合わせは 北陸中央病院 までお電話ください。 ☎ 0766-67-1150（代表）

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、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。

「特別の料金」について…

令和8年6月以降、ジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方を希望すると
「特別の料金」（先発医薬品と後発医薬品の価格差の2分の1相当）が発生する場合があります。
詳細は、厚生労働省HPをご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_39830.html



ジェネリック医薬品に切り替えるには？

受診される病院や薬局の医師または薬剤師にご相談ください。

お薬の使用状況や体質等によっては、ジェネリック医薬品への切り替えが
できない場合がありますので、よくご相談ください。



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。

ジェネリック医薬品を取り扱っていない
病院や薬局もあります。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係 TEL：076-444-8946
076-432-7176

組合員及び被扶養者数

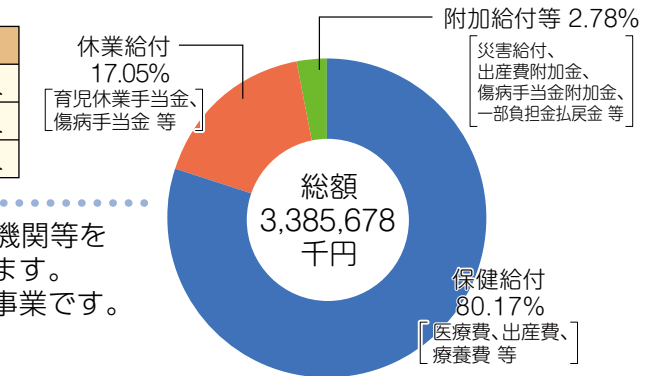
公立学校共済組合富山支部の令和7年度事業概要及び決算については次のとおりです。

区 分	令和7年度	令和6年度
組 合 員 数	10,333人	10,340人
任意継続組合員数	217人	193人
被 扶 養 者 数	5,580人	5,685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7年度	令和6年度
収 入	6,700,075千円	6,567,714千円
給 付	3,385,678千円	3,251,551千円



※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7年度	13,323,146千円	840,286千円	86,036千円
	令和6年度	12,821,917千円	830,054千円	86,511千円

※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	3,410人	3,367人	90,945千円	40歳以上の者の人間ドック等
	特定保健指導	951人	582人	12,970千円	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)	270人	250人	8,796千円	39歳以下の者の人間ドック
	女性検診等	936人	861人	6,063千円	女性検診、PET検査
	健康づくり事業	1,205人	931人	395千円	教職員・心の健康管理医等
	インフルエンザ予防接種補助	3,097人	2,434人	3,698千円	予防接種への補助
	健康管理事業広報啓発事業	11,000人	11,000人	532千円	クリアファイルの配布
	ベネフィットステーション	11,350人	11,312人	2,562千円	健康活動の支援
一般事業	宿泊施設利用促進事業	10,678件	9,321件	10,122千円	パレプラン高志会館の利用補助
	教職員スポレク大会	180人	163人	67千円	参加者助成等
	婚礼法事補助	110人	73人	73千円	パレプラン高志会館の利用補助
	ベネフィットステーション	10,350人	10,312人	5,953千円	レジャー、エンタメ、グルメ等の各種サービスを提供
計		52,537人	49,606人	142,176千円	

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。

貸 付 種 類	令和7年度		令和6年度	
	件 数	金 額	件 数	金 額
一 般 貸 付	13 件	18,000千円	10 件	10,700千円
特 別 貸 付	0 件	0千円	1 件	500千円
住 宅 貸 付	3 件	23,300千円	2 件	29,000千円
教 育 貸 付	4 件	9,200千円	10 件	23,393千円
災 害 貸 付	0 件	0千円	1 件	600千円
結 婚 貸 付	0 件	0千円	1 件	2,000千円
計	20 件	50,500千円	25 件	66,193千円



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）」を運営しています。

利用状況

	パレプラン高志会館
利用者数	83,306人
宿 泊	6,266人
宿 泊 外	77,040人



ベネフィット・ステーションは、組合員の皆様とその家族を応援する福利厚生制度です。
定番のグルメ・レジャー施設から、育児や介護支援、スキルアップに役立つ学びの支援も充実！
幅広いカテゴリーで、140万件以上のサービスを取り揃えています。
この夏は、全国で使えるベネステのお得な割引サービスを活用ください。

富山県内のおすすめ

レジャー

- 氷見温泉郷 総湯（日帰り入浴） おとな 950円⇒900円
- スーパー銭湯「満天の湯」 入浴券 おとな 850円⇒730円
- イオンファンタジー（モリーファンタジー） デジタルチケット
2,000円分メダル貸し出し⇒1,600円
- 富山あそびマーレ（射水） クーポンで入場料100円OFF
- 立山グランドボウル 会員証提示で1ゲーム50円OFF
- ワンダーボウル富山 会員証提示で1ゲーム50円OFF
- 太閤山ランドプール広場 入場料 おとな 1,440円⇒1,160円ほか
- ミラージュランド 大観覧車のりもの券 800円⇒600円

富山県内サービス



富山県内で利用可能な
サービスの一覧は左記
QRコードよりご確認
ください。

グルメ

身近に使えるところがたくさんあります！

- COCO'S ココス ドリンクバーセット おとな319円⇒159円
- バケット・BISTORO309・ブレットガーデン ドリンクバー396円⇒無料
- チャンピオンカレー トッピング1品無料！
- しゃぶ葉 ご飲食代合計から8%OFF

全国で使えるプランも豊富

ほんの一例です。いろいろ検索してご活用ください！

- レジャパス【3か月プラン】 レジャコイン 300枚6,000円⇒4,020円ほか
- キッザニア東京・甲子園・福岡 入場料こども500円OFFほか
- ナガシマジャンボ海水プール 会員特別価格

新規アカウント登録&ログイン
キャンペーン 実施中です！
まずは、ベネステサイトへアクセス
してください！

映画で
300名様に当たる！

公立学校共済組合富山支部様限定！
映画補助クーポンプレゼントキャンペーン

対象期間：2026年7月1日(水) 00:00～7月31日(金) 23:59

お一人様
1回まで

会員専用HP

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

カスタマーセンター 0800-9192-919 (フリーコール)

受付時間 全日 10:00-18:00



新ベネステアプリは
こちらから
ダウンロード！

App Store

Google Play



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。

朝、目覚めたときに



寝ばけ眼でもできる、蹴だけの運動です。膝・股関節を大きく動かして、1日の活動を始める前の心身の準備を図るとともに、太ももなどにある大きな筋肉を鍛えます。

1

あおむけになり、両腕は手のひらを下に向けて体の横におく。



息を止めずに
自然な呼吸で

2

片脚をできるだけ大きく曲げて、体に引き寄せる。



3

上げた脚を斜め上に大きく蹴り出して5秒間静止。
①の姿勢に戻す。



①～③を10回繰り返す。
反対側の脚も同様に。

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



ちょうようきん
腸腰筋

大腿骨、骨盤、
背骨をつなぐ筋肉

だいたいし どうきん
大腿四頭筋
太ももの前側
にある筋肉

レベルアップ

余裕がある人は、
両脚で同時に

1



2



空中で自転車をこぐような
イメージで、1～2の動作を
10～20回繰り返します。



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。

 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



都内までのアクセスに便利
新都心駅から東京・新宿まで30分



大宮盆栽町

近隣施設にも
好アクセス!

鉄道博物館



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年ワールド
カップ会場

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



ご利用の際は直接施設へお問合せください。

福利とやま536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○○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8年9月4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、食べ合わせ、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 2026年9月30日(水)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。夏の身体にあわせたと料理の数々をご用意いたします。

仲間内の会食に最適！

リトル上海店内には、テーブル席、ふすま仕切りの小上がり席、個室があり、少人数から30名様までの宴会ができます。



お席一例：ふすま仕切りの小上がり席（掘りごたつ席）

ビアガーデン2026 開催中！

期間 **9月12日(土)迄**

毎週水・木・金・土曜日営業 9月は 木・金・土曜のみ営業
〈7/21(火)・7/28(火)・8/4(火)・8/10(月)は営業〉

定休日 日・月・火曜日
(9月は9/2、9/9も)

時間 **PM5:30~9:30**

組合員割引がございます！

通常5,400円のところ、組合員はいつでも

食べ放題&飲み放題 5,200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

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

●国産うな重(一尾)

4,400円



●和牛ローストビーフ弁当

4,400円



●国産うなぎ(半身)・和牛ローストビーフ弁当

4,400円



◆うなぎ、ローストビーフのミニ丼や様々なテイクアウト弁当をご用意しています◆

・ミニうなぎ(半身) 2,200円
・ミニ和牛ローストビーフ丼 2,200円

・黒毛和牛煮丼 2,400円
・バラエティ洋風丼 2,400円
・中華弁当 2,400円

・鰻と穴子と夏野菜の天丼 2,200円
・豚しゃぶと夏野菜丼 2,200円

詳細はホームページをご覧ください

令和8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

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 **4,800円~**

※詳しい料金についてはお問い合わせください

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！

※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。
- ・期間限定(9月・10月) 利用補助券、テイクアウト限定券もご活用ください。

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

※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

パレブラン高志会館
洋食担当

堀内 雅義



【材 料】(2人前)

・鶏モモ肉……………	240 g	・トマトホール缶……………	200 g
・にんにく……………	1/2ケ	・塩コショウ……………	適量
・玉ねぎ……………	1/2ケ	・乾燥パジル……………	適量
・茄子……………	1本	・ローリエ……………	1枚
・ズッキーニ……………	1/2本	・ミックスチーズ……………	30 g
・赤パプリカ……………	1/4ケ	・牛乳……………	30cc
・黄パプリカ……………	1/4ケ	・オリーブオイル……………	適量

チキンと彩り野菜のトマト煮



- ① 鶏モモ肉をカットする。(30gくらいに)
- ② にんにくはみじん切りに。玉ねぎ・茄子・ズッキーニ・パプリカ(赤・黄)を食べやすい大きさにカットする。
- ③ トマトホール缶を裏ごしする。
- ④ 鶏モモ肉に塩コショウを振る。
- ⑤ フライパンでオリーブオイルを熱し、モモ肉を中火で焼き色を付け、一度皿に上げる。
- ⑥ フライパンで②を中火で炒め、塩コショウを振り、しんなりしてきたら③と乾燥パジル・ローリエを入れ、弱火で少し煮る。
- ⑦ ⑥に⑤を入れ、弱火で火を通し、塩コショウで味を整える。
- ⑧ ミックスチーズを弱火にかけ、牛乳を少しずつ加えながら溶かし混ぜる。
- ⑨ ⑦をお皿に盛り、⑧をかけたら完成！

【ポイント】・トマトホール缶は、トマトピューレで代用できます。
・香草類はなくてもできます。
・ミックスチーズは、とろけるチーズでも代用できます。
・オリーブオイルがなければ、サラダ油でも代用できます。

パレブラン高志会館からのご案内

～「公立共済やすらぎの宿でGoodオフ!キャンペーン」～

公立共済メンバーズカードの会員10万人突破を記念して、公立共済メンバーズカードのお支払いで、
料金が10%オフになるキャンペーンを実施中!

【実施期間】 7月1日(水)～ 8月31日(月)
12月1日(火)～12月20日(日)



パレブラン高志会館では、宿泊や宴会、ビアガーデン、テイクアウトの他、「リトル上海」のご利用など、公立共済メンバーズカードでのお支払い全てが割引対象となります。



詳細はキャンペーン特設ページ → <https://www.kourituyasuragi.jp/good-off/>



まだ、公立共済メンバーズカードをお持ちでない方は、この機会に、是非、入会をご検討ください。

公立学校共済組合の組合員専用の、ゴールドカード相当のおトクなカードです。



詳しい情報はこちらから→

あなたもこの夏から、公立共済メンバーズカードを利用して、「公立共済やすらぎの宿」の常連に! パレブラン高志会館では、皆さまのご利用をお待ちしております。