

福利とやま



第513号

令和3年1月号

撮影場所:富山駅南口駅前広場
ライトアップされたAMAZING TOYAMA モニュメント

Contents

- | | |
|--|--|
| ●こころの健康 NO.41「認知症の予防について」..... 2 | ●貸付事業ご案内 7 |
| ●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 3 | ●退職・異動等による貸付金の償還について 7 |
| ●学校訪問型特定保健指導のご案内 3 | ●防ごう! コロナウイルス感染症 8 |
| ●退職後の医療保険・年金制度 4 | ●QUPIO Plus 配布します! クロスワードパズル解答 9 |
| ●公的年金制度の加入について 5 | ●読者投稿 10 |
| ●あなたの基礎年金番号すぐにわかりますか? 5 | ●パレプラン高志会館からのご案内 11 |
| ●被扶養者認定要件の確認について 5 | ●「プロの味教えます」 12 |
| | ●立山高原ホテルからのご案内 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



認知症の予防について

今年は新型コロナウイルス感染症の世界的な流行に伴い、多くの方が辛い状況を経験されています。様々な社会的活動が制限され、あらゆる場面に大きな影響を与えています。認知症をもつ高齢者では、例えば「毎週末に都会から帰省してくれていた娘が帰省できなくなった」、「利用していたデイサービスが利用できなくなった」などで社会的孤立傾向の悪化が指摘されます。

認知症とは「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めなくなった状態」をいいます。原因としては、アルツハイマー病が最も多いとされます。他にも様々な疾患が認知症の原因になりえます。中枢神経系に病巣をもつ次の疾患が代表的です。ピック病など前頭側頭型認知症は、記憶障害よりも性格・行動面の変化が目立ちます。レビー小体型認知症は、アルツハイマー病とパーキンソン病の特徴を併せもつ疾患です。脳血管性認知症には様々なタイプがありますが、その診断には認知症状態・脳血管疾患の存在、認知症症状が現れることと脳血管障害発症の時間的関連性が必要となります。治りうる認知症、つまり可逆性認知症もあります。正常圧水頭症と薬物惹起性の認知症様状態が有名です。神経梅毒などによる感染症が認知症の原因となることもあります。罹患者の多いアルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症は、脳内に沈着した β アミロイド・リン酸化タウ・ α シヌクレインなどの異常蛋白によってもたらされる神経変性疾患です。最大のリスク因子は加齢です。異常タンパク質は中年期～初老期には沈着しはじめており、老年期に神経精神症状を呈する程に至るまでには相当の年月が掛かっているようです。神経変性により認知症の状態に至った脳の機能を改善させること、つまり根治的な治療は不可能な場合が多いと考えられ、それぞれの精神神経症状に対する対症療法と、機能低下を前提とした生活環境の整備をご提案することしかなしえません。

高齢になっても脳の機能を保つためには、脳に栄養を与え新陳代謝の運び手である血管を若く保つことが重要と考えられ、最近では生活習慣の改善により認知症発症リスクを低減させることが可能と考えられるよう

になってきました。2019年に世界保健機構（WHO）は認知症リスク減少ガイドラインを発表しました。

（1）運動・身体活動には認知機能低下を予防する効果がある。（2）栄養バランスの良い健康的な食事は全ての成人に勧められる。（3）肥満や体重過多のある人は、適切な体重コントロールをすることで認知症のリスクを低下できる可能性がある。（4）高血圧のある人は、適切な治療を受けるべき。（5）糖尿病のある人は、適切な治療を受け生活スタイルを改善するべき。（6）喫煙は身体を健康に害するだけでなく、認知症と認知機能低下のリスクにもなる。喫煙者は禁煙するべき。（7）ビタミンB・E・多価不飽和脂肪酸・マルチビタミンのサプリメントは、認知症予防の観点からは推奨されない。（8）過度のアルコール摂取を習慣としている人には、認知症予防の観点から、飲酒量を減らすか断酒が勧められる。（9）社会的な交流と支援は人生を通じて健康や幸福に強く関連している。生活において社会的な関わりは必要である。

実際、英国では禁煙と減塩を促す取り組みの結果、老年期以降の認知症発症頻度を減少させることに成功しているようです。続々と報告されてきている疫学的知見からは、生活習慣改善などにより回避できる認知症リスクは30%前後と見積もられます。なかには60%ものリスク低減を報告する研究もあります。前述の通り異常タンパク質の沈着は中年期にはすでに始まっているので、中年期からの生活改善、とくに食生活改善・禁煙・禁酒・肥満や糖尿病や高血圧などの生活習慣病の治療に取り組むことが重要なようです。興味深いことに、遺伝的に認知症になりやすいリスクが高い人でも、生活改善によって認知症発症リスクを低減させることが報告されています。「生活改善が遺伝的リスクを相殺」させることは、すでに心臓の冠動脈疾患で明らかになっていますが、認知症でもその可能性が示されてきていることは、明るいニュースと言えると思われます。

老年期の心身の健康状態は、中年期以降の生活習慣と社会参加の質によってある程度以上決まってしまうようですので、是非とも健康診断を受けて、よりよい生活習慣を取り入れていくようにしたいものです。

『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

寒さが本格的になってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルス等の影響で例年とは異なる1年を過ごしてこられて、お疲れやストレスが蓄積していませんか？

北陸中央病院では、『北陸中央病院・日曜電話相談～メンタルヘルス電話相談～』を実施しています。メンタルヘルス相談のために北陸中央病院まで足を運ぶことが難しい方、平日は勤務の都合でなかなか相談する時間が確保しにくい方、ちょっと話を聴いてもらいたいな、と思った時には、お気軽に本事業をご活用ください。臨床心理士（公認心理師）がプライバシー厳守にてご相談に応じます。

対象者 富山支部、石川支部、福井支部に所属している
公立学校共済組合員のみ

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

専用フリーダイヤル **0120-967-745**

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、再度おかけ直し下さい。

通話料・
相談料**無料**



★詳細については、5月下旬に各所属所に支部、当院から送付されている案内文書をご覧ください。

令和2年度 学校訪問型特定保健指導のご案内

保健指導については、下記のとおり実施する予定でしたが、今年度はコロナウイルスの影響により、事業を見合わせ中です。再開の際には、各所属所にお知らせいたしますのでご協力のほどよろしくお願いいたします。

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群に該当された方は、特定保健指導を受けることとなります。将来の生活習慣病（心疾患、高血圧症、脂質異常症等）の発症リスク低減・健康寿命の延伸のため、ぜひ取り組みましょう！！

『学校訪問型特定保健指導』は、共済組合が委託する **SOMPOヘルスサポート(株)** の保健師等の専門資格を持った健康相談員が皆様の取り組みをサポートいたします。

支援の流れ

積極的支援



動機付け支援

初回面談

健康相談員が所属所へ伺い、個別面談を行います。

- ・健診結果の振返り
- ・目標の設定
- ・今後の支援プログラムの説明 等

※事前に面談日時調整の電話が入ります。

継続支援

アプリまたは電話支援
(4回)

- ・行動目標への達成状況の確認
- ・アドバイスや情報提供
- ・スケジュールの確認



最終支援(評価)

約5ヵ月後
アプリまたは電話での最終支援

約3ヵ月後
アンケートによる最終支援

積極的支援に該当された方で、「なかなか電話は難しい・・・」という方はスマホアプリ支援を選んでいただけます。人間ドックの結果、健診機関で特定保健指導を受けている方は、学校訪問型での指導を受けられません。

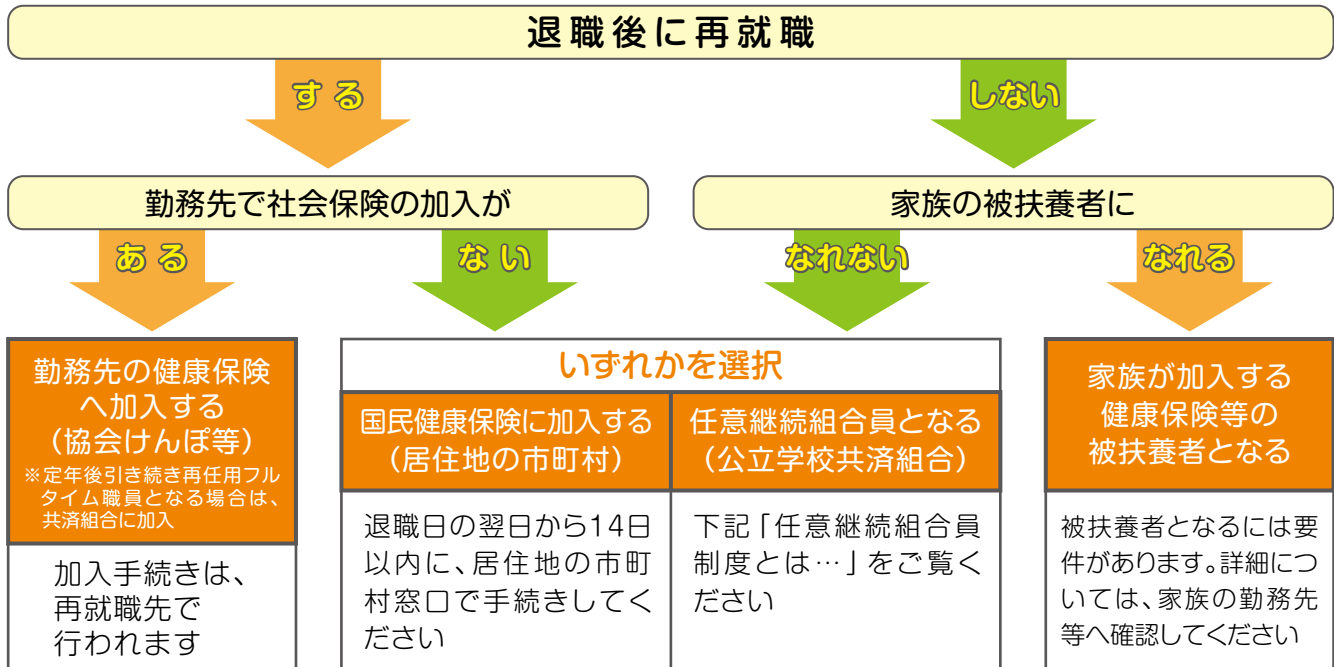
※通常は対面式の初回面談を実施しておりますが、コロナウイルスの影響によりPCやスマートフォンによる遠隔面談の実施も検討しております。

【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

国民皆保険制度により、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。



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（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返却してください。
なお、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。



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。

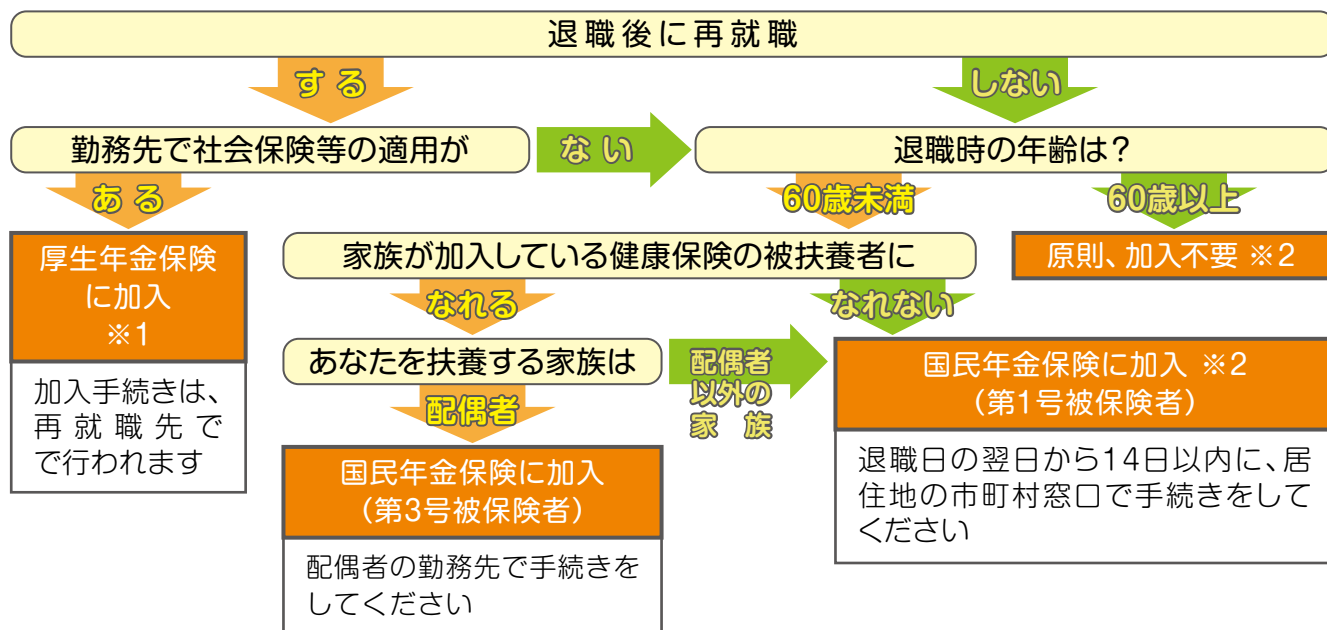
任意継続組合員制度へ加入することを希望する場合は、次の加入資格を満たしている方が申出のうえ、任意継続掛金等を納入してください。

※手続きの詳細については、後日文書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） 組合員であったこと。再任用フルタイムの方は定年退職前の期間も通算します。
- **加入手続** 退職の日から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20日以内に初回掛金を納入してください。
- **組合員証交付** 初回掛金の着金を共済組合で確認後、任意継続組合員証をご自宅あて送付します。
- **被扶養者** 被扶養者の要件を満たしている家族については、申請を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することができます。
(ただし、組合員の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、次のように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、次により、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、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。

あなたの基礎年金番号、すぐにわかりますか？

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、年金や公的医療保険の手続きをする際に必要となる大切な10桁の番号です。

年度末異動時（退職等）、公的医療保険加入時、年金請求時などの手続きで基礎年金番号の記入を求められますので、必要なときに確認できるよう、基礎年金番号の記載された書類を保管しておきましょう。

**Q1 基礎年金番号は
どんな書類で
確認できますか？**

A1 このような書類で確認できます。

①年金手帳 または 基礎年金番号通知書

※ 年金加入期間が公務員共済組合の期間しかない方（国民年金・厚生年金保険の加入期間がない場合）は、年金手帳は交付されません。

②各種年金関係通知等

- ねんきん定期便（毎年、誕生月に送付）
- 年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書
（平成27年10月以降、毎年7月下旬に送付） 他

**Q2 電話（メール・訪問）で
基礎年金番号を教えて
もらえますか？**

A2 基礎年金番号は個人情報保護のため、電話等ではお答えできません。

※ 基礎年金番号通知書（年金手帳）を紛失した場合は、お近くの年金事務所窓口へ再交付の手続きをしてください。申請用紙は日本年金機構のホームページから入手できます（基礎年金番号は、日本年金機構が付番・管理している番号のため、共済組合での再交付の手続きができません。）

【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

被扶養者認定要件等の確認について

令和2年8月3日付け公立富第435号で通知し実施しました「被扶養者認定要件等の確認」について、ご協力いただきありがとうございました。

実施しましたところ、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。

組合員の皆様におかれましては、日頃から被扶養者の現況（就学、就労、収入）を把握し、遡って認定取消とならないようお願いいたします。

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、私的年金等）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 所得証明書記載の金額が下回るだけではなく、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、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、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や、事業所得、フリーランス等での収入等については、実績確認書類を保存しておいてください。**

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）**
- ・コロナの影響等により一時帰省中に手渡しでお金を渡したため確認が取れなかったという事例もありました。

「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。**

3 アルバイト・パート等の勤務先での被用者保険の加入について

- ・アルバイト・パート等の勤務先で被用者保険（健康保険、厚生年金保険）に加入していた。
（収入要件等を備えていたとしても、被用者保険への加入が優先され、被扶養者の認定は取消しとなります。）

公立学校共済組合の貸付け事業ご案内

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。

【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	左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	左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



申込締切日：毎月20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

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、退職又は下記の共済組合に異動した場合の取扱いについては次のとおりです。



退職	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
	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。

それまでは保険料の引落口座は解約しないようにお願いします。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

防ごう！コロナウイルス感染症

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



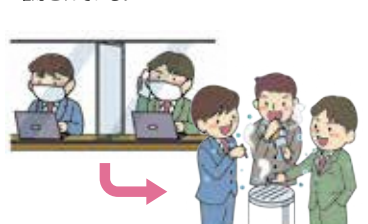
場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。

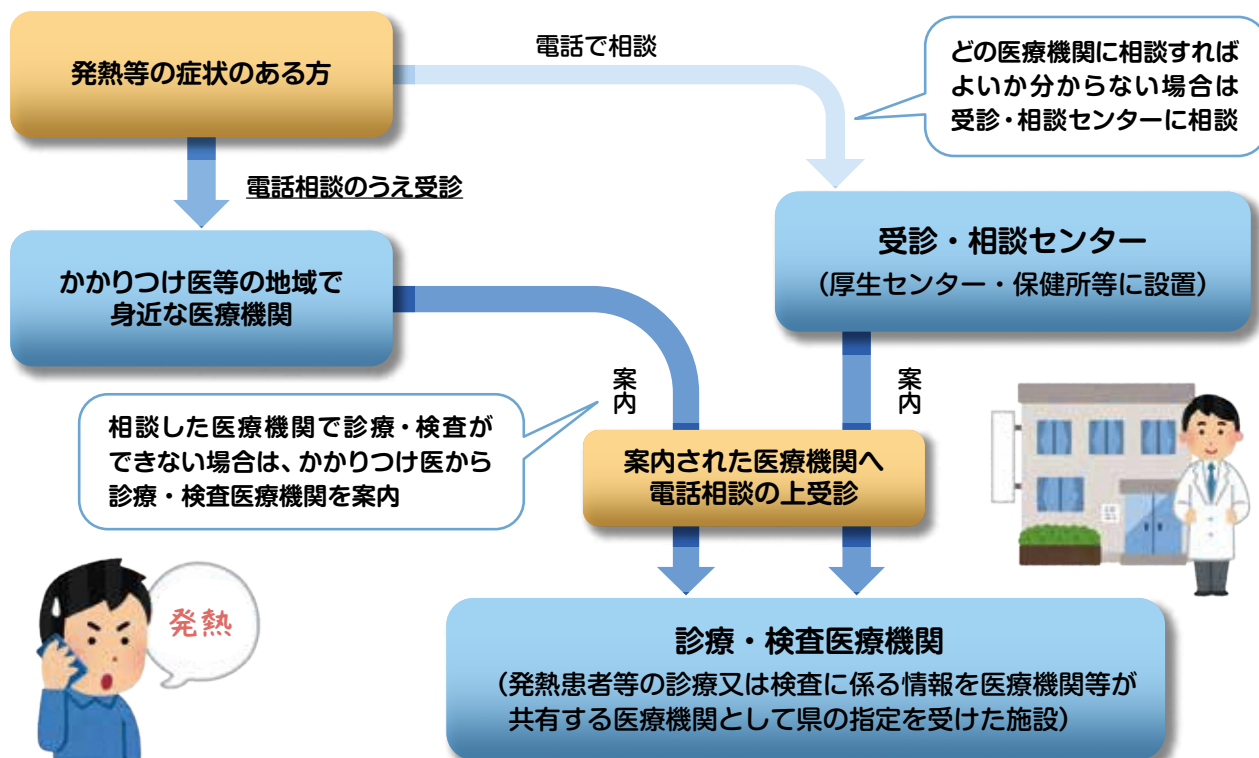


場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



発熱等の症状のあるときは



発熱等の症状がある方は、まずはかかりつけ医等の地域で身近な医療機関に電話でご相談ください。相談する医療機関に迷う場合は、受診・相談センターにご相談ください。

医療機関を受診する際は、医療機関の指示に従いましょう。また、マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

QUPiO Plus 配布します！ ～特定健康診査結果に基づく健康情報冊子～



平成20年度から、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、将来の生活習慣病の発症リスク低減・健康寿命の延伸のため、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査及び特定保健指導を実施しております。

昨年度に続き、組合員の皆様がより健康にお過ごしいただく取り組みへの一助としていただけるよう、定期健康診断や人間ドック等の経年の健診結果を分析し、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）』を特定健診受診者の皆様へ配布いたします。

令和3年2月初旬より順次お届けします。

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。



クロスワードパズル 解答

正解 ケンコウカンリ（健康管理）

応募総数188通中正解された方の中から、厳正なる抽選を行った結果、次の方々が当選されました。正解で解答された中には、「応募の決まり」を満たしていないために、残念ながら抽選できないものがありましたので、お知らせします。

（例）所属・氏名・アンケート回答の記入漏れ等

サ	イ	リ	ヨ	ウ		キ
ン		モ	ル	デ	イ	ブ
ミ	ラ	ー		ワ	イ	ン
ツ	イ	ト	ツ		ネ	
	ケ		ウ	ラ		リ
エ	ン	ダ	カ		ナ	ス
コ		ハ	ン	ギ	ヤ	ク

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ 当選おめでとうございます ★★★★★★★★★★★★★★★★★★

A賞 高志会館 共通利用券(3千円) 15名	能登 佳彦 (新川みどり野高)	北川 和彦 (石動高)	上野 彩乃 (滑川高)
	梨木 宏子 (朝・さみさと小)	太田 好美 (射・歌の森小)	絹野 美穂 (富・速星中)
B賞 図書カード(2千円) 20名	村中 共代 (小・津沢小)	大坪 建 (南・利賀中)	榊原 直美 (上・上市中)
	藤堂美佐緒 (富・三成中)	水野 大造 (富・太田小)	楠 康司 (滑・東部小)
	村井みちよ (工芸高)	小泉 尚子 (こまどり支援)	早崎 典子 (富・山室中部小)
	西川 敦子 (高・太田小)	荻野 靖宗 (黒・桜井小)	成瀬 由和 (富・岩瀬小)
	能登 花織 (黒・中央小)	柳田 典子 (立・雄山中)	福村 和子 (富・速星小)
	守内 紀子 (富西高)	石川 直美 (東部教育事務所)	笹倉 直紀 (射・小杉南中)
	松田 伸浩 (立・利田小)	上田 努 (小・大谷中)	松尾 篤 (富・東部中)
	館 絵里子 (富中高)	岩田 昭志 (魚工高)	松越 正純 (滑・南部小)
	庄司久美子 (富・大泉中)	木村 康彦 (南・井口中)	高島 洋之 (富山視覚総合支援)
	浅井 純子 (富・呉羽中)	柴田 稔生 (富西高)	

なお、立山高原ホテルオリジナルグッズの当選者（30名）発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

アンケートでは、貴重なご意見・ご要望等をたくさんいただき、ありがとうございました。今後も、少しでもご希望に添えるよう引き続き検討してまいります。



わたしのリラックス法

富山市立速星中学校
古山 泉

私にとつてのリラックス法は、アロマやハーブを生活に少し取り入れて豊かな気持ちになることでしょうか。言葉だけでは敷居が高く聞こえますが、私たちが普段から食べているわさびやしその葉、ミツバやサンショウなどもハーブに当たります。良い香りや風味だけではなく、殺菌作用や健康促進の効果もあるといわれていますので、食事の際に取り入れてはいかがでしょうか。ローリエ（月桂樹の葉）なども、2枚ほどをカレーやポトフを作る際に鍋に入れるとぐつと本格的な風味が出てきますよ。

オスメのハーブはなんと言ってもラベンダーです。貴婦人の香水のような甘めの優雅な香りはもちろんですが、効能の多さも魅力の一つです。そのため、古代ギリシャやローマから愛されてきているシソ科の植物の一つです。

細い茎に小さな紫色の花を咲かせますが、花は咲く前のつぼみのままで収穫すると長く楽しめます。また花だけではなく茎や葉も香りを放っています。

専門の器具や材料が必要となってくるとハードルが上がつてしまうので、手軽な楽しみ方を紹介したいと思います。



お風呂編

大きじ一杯の蜂蜜にラベンダーのアロマオイルを数滴垂らして混ぜ、浴槽のお湯に溶かします。肌や頭髮、鼻や口からも有効な成分を取り込むこともできますし、ゆったりとした気持ちになります。また、入浴後の安眠にもつながります。肌が乾燥しがちな時には特に有効ですよ。

時間のない時はお湯を張った洗面器に足湯や手湯をしてみるのもよいですね。

香りを楽しむ編

本格的に楽しみたいのであればアロマストーンやアロマポットなどを使った芳香浴が一般的です。しかし、キャンドルや電源を必要とするので手間もかかります。ティッシュやコットン、ハンカチに一滴ほどたらして身近においておくのは、手軽に楽しめる方法の一つです。

また、マグカップに熱湯を注いで数滴オイルを垂らすと、オイルが蒸発して香りを楽しめます。これはラベンダー以外の好みのお好みのアロマオイルでも楽しむことができます。お湯が冷めると効果がなくなります。

疲れることが多い今日、手軽にアロマやハーブを取り込んでみて生活に変化をいれてみるのはいかがでしょうか。

福利とやま514号(5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相談ください。

●字数

600～1,200字程度



締切: 令和3年3月24日(水)

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:azuki.naka@pref.toyama.lg.jp

パレブラン高志会館通信

※  は、「パレブラン高志会館イベント補助券」対象イベントです

今、この時期に「結婚式どうしよう…」と悩まれているお二人へ
こんな時だからこそ、晴れの門出をお手伝いしたい

挙式プラン

「Fairy フェアリー」 260,000円
(通常価格580,000円)

挙式一式、介添、新郎新婦衣裳、美容着付、ヘアメイク、
(330,000円相当)

写真(2ポーズ・1セット)を含む(神前式は、プラス30,000円)

挙式後の家族・親族でのお食事会にもご利用ください。

【お食事お見積もり例(4名様)】

婚礼料理(結紐) 13,310円×4

宴席料等 900円×4

56,840円

※お飲み物は別途かかります



組合員の挙式1組につき**15万円**補助いたします
期間限定(2021年3月31日実施分まで)

2月・3月の土曜・日曜限定企画

桜花マーク「お花見ランチ」 11:30~14:00



「特製花見御膳」

2,200円

筍の土佐煮、サーモンとポテトのサラダ
春のお楽しみプレート、ちらし寿司、
お味噌汁、デザート、コーヒー



「旬彩桜御膳」
3,300円

季節のオードブル盛り合わせ
旬彩お楽しみプレート、特製ちらし寿司
お味噌汁、デザート、コーヒー

・1日30食限定 ・1日前までにご予約ください。
・1Fボヤールでお召し上がりいただけます。

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

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!

桜花マーク「オーダーディナーbuffet」(1月13日~2月25日)
(※2/11は除く)

前菜盛り合わせ+フカヒレスープ+全28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
17:30~20:30の間の90分

大人 5,000円

小学生 2,500円

2名様より承ります
(小学生未満は無料)

ランチ限定 和中華折衷コース(1月13日~2月28日限定)

桜花マーク 冬の彩り御膳「恵」
お一人様 3,500円(税込)

2名様より承ります ※前日までにご予約ください



冬の恵を中華、和食の折衷でお楽しみください。

ご法事のご案内

おつとめからご会食、引き出物など様々なご手配をお手伝い
させていただきます。

ご法要会席「蓮の夢」(写真は9,680円の料理)



お一人様 7,260円

お一人様 9,680円

お一人様 12,100円

法事を主催する組合員に対し参加者1人当たり**1,000円**補助いたします
期間限定(2021年3月31日実施分まで)

旬を贅沢に味わう

桜花マーク 期間限定「ふぐ会席」(2月28日まで)

組合員様
特別価格

お一人様 9,000円(一般10,000円)



ひれ酒、前菜、てっさ、
てっちり、唐揚げ、
雑炊、デザート

※2名様より承ります。

※3日前までに

ご予約ください。

※リトル上海のテーブル個室でお召し上がりいただけます。
(火曜日は定休日となります)

「パレブラン高志会館施設利用補助券」の
ご使用期限は、令和3年3月31日までです!
ご宿泊、ご宴会、中国料理 リトル上海、イベントでご利用
いただけます。

※3月後半は、レストランが込み合いご利用いただけない場合が
ございます。

「パレブラン高志会館イベント補助券」をご活用ください!

高志会館とリトル上海が開催する下記のイベントでご利用いただけます。

【高志会館イベント】 ふぐ会席、お花見ランチ

【リトル上海】 オーダーディナーbuffet・ファミリア

・「冬梅(とんめい)」・「恵(めぐみ)」・「雪美(しゅうめい)」

・健美(薬膳)コース

※「パレブラン高志会館施設利用補助券」と併用が可能です。

※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 <http://www.koshikaikan.com/>

LINE公式アカウント



お友達登録をお願いします。

パレブラン高志会館応援キャンペーン券は事業中止のためご利用になれません。

シリーズ

プロの味 教えます

パレブラン高志会館
和食担当

松田 あすか



【材 料】(2人前)

〈餅蓮根〉

・蓮根……………1筋(約250g)
・片栗粉……………小さじ1
・薄口醤油……………小さじ1/2
・塩……………少々

〈みぞれあん〉

・大根……………100g
・白出汁……………120cc
・薄口醤油……………大さじ3/4
・みりん……………大さじ3/4
・水溶き片栗粉……………適量
(片栗粉と水を同量で溶いたもの)

〈その他〉

・しめじ……………適量
・青ねぎ(小口切り)……………適量
・おろし生姜……………適量
・揚げ油……………適量

餅蓮根 みぞれあんかけ



1、蓮根は皮をむき、すりおろして、軽く水気を絞る。大根はすりおろし、よく水気を切っておく。しめじは、食べやすい大きさにほぐしておく。

※ポイント

蓮根は、絞りすぎると仕上がりにもちもち感がなくなるので注意する。

2、ボウルに餅蓮根の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。4等分にして、火が通りやすいようにだ円形に成形する。

3、鍋に揚げ油を入れ、170℃に熱し、2の餅蓮根を入れ、キツネ色になるまで5～6分揚げる。

4、別の鍋に白出汁、薄口醤油、みりん、しめじを入れ、火にかける。沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつけて、大根おろしを加える。ひと煮立ちしたら、火を止める。

5、器に餅蓮根、しめじを盛り、みぞれあんをかけて、青ねぎ、おろし生姜をのせて出来上がりです。

新しい旅へ

新しい旅のスタイル、小さな旅

これまでの旅の形は、遠方に行き、初めてみる新しい体験を味わうもの・・・
多くの人とのふれあいや飲食、まだまだ不安を感じるものです。

身近で気軽な近距離 立山に滞在、非日常をゆっくりと愉しんでみませんか？

新しい生活スタイル ▶▶▶ 新しい旅のスタイル

本年の営業期間 4月25日(日)～11月4日(木) 予定

予約受付開始日 2月9日(火)

電話予約、インターネット予約とも受付開始になります。(お電話の予約受付は平日の9:00～17:00)



*教職員とその家族のためのお得なプラン『マウントプラン』(日程詳細は3月に発表します)
1泊2食付+おにぎり弁当+往復バス代のセット、乗り換えなし往復らくらく直行バスでいく立山の旅

◀ ホテル周辺の各季節の様子など、こちらのサイトでご覧いただけます(オフィシャルYoutube)

北アルプス山岳リゾート

お客様の安心・安全を心がけ、お待ちしております

中部山岳国立公園立山室堂天狗平 標高2300m



立山高原ホテル

TEL 076(463)1014 www.t-kogen.com

