福利とやま

「秋　麗」

富山市立城山中学校　浦田 栄信
撮影場所：御前山周辺

第528号　令和6年10月号

Contents

- からだの健康 NO.43「口腔がん」…… 2
- 教職員定期健康診断(生活習慣病予防健診)実施結果 3
- 年金制度のお知らせ …… 4
- 学校訪問型特定保健指導について …… 6
- 住宅貸付残高証明書の発行について …… 6
- 生活習慣病予防に！ながらゆるトレ …… 7
- やすらぎの宿紹介（岩手支部、宮城支部）…… 8
- 北陸中央病院からのお知らせ …… 9
- 表紙写真・読者投稿募集 …… 9
- クロスワードパズル ……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」、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

からだの健康 NO.43

公立学校共済組合北陸中央病院
歯科口腔外科　**野口　誠**

口腔がん

口のなかに発生する悪性腫瘍の総称を口腔がんといい、全がんのおよそ1～2%です。口腔がんにはさまざまな種類がありますが、90%以上が「扁平上皮癌」という口の粘膜（口腔粘膜）から生じるものです。好発部位は舌、とくに舌側縁や歯肉などです。好発年齢は60歳以降の高齢者です。危険因子は、喫煙と飲酒ですが、両嗜好歴のない超高齢者に生じることもあります。

一般に口腔がんは、粘膜が、タバコやアルコールに含まれる発がん物質に長期間さらされることで、多段階的に生じるとされます。がんになる前の段階を前がん病変といいます。口腔粘膜では、部分的に白みが強くなる白斑症、あるいは赤みが強くなる紅斑症がそれに相当します。ただし、顕微鏡的にみると、これらの前がん病変のなかにも、ごく初期のがん（上皮内がん）が見つかることもあります。初期がんの多くは、みためには、白味と赤味が混在し、表面がざらざらしたようになってきます。この段階では、痛みなどの自覚症状はないことがほとんどです。進行すると、肉がもりあがったようになったり、潰瘍やしこりをつくるようになります。この頃から、違和感や痛みなどの自覚症状や時に出血がみられることもあります。また、口腔がんは進行すると首のリンパ節に転移し、首のしこりとして自覚されることがあります（頚部リンパ節転移）。

頚部リンパ節転移のない早期がんの標準治療は、放射線または外科手術です。早期舌がんに対しては、小線源治療という放射線治療が、舌の形態と機能を維持するうえで有効な治療手段です。進行がんの治療には、外科手術、放射線治療、化学療法を複合した治療が必要になります。これらの根本治療にも関わらず、再発や身体他部位への転移が生じることがあります。以前はこのような再発転移例の治療成績は、悲観的なものでした。しかし、近年開発された分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬が劇的に奏功する例も一定数みられ、大きな福音となっています。

進行口腔がんは治療によって、食べる働きや話す働きといった口腔機能が障害されることがあります。近年の形成外科的再建技術の進歩、歯科インプラントの応用、専門家による術後リハビリなどによって、かなりの機能回復が見込めるようになってきました。しかし、やはり早期発見、早期治療にまさるものはありません。進行がんに比べて、治療後の生存率が高いばかりではなく、口腔の機能障害を残すことなく治癒が見込めるからです。

早期の口腔がんは、肉眼的にどのようにみえるのかについて説明します。まずは色についてです。人体にある色は、白、赤、黒、黄色です。このなかで問題になるのは白と赤です。まわりの粘膜や歯肉より、白味や赤味が強かったりする部分が怪しいです。白味が強くなるのは、粘膜の厚みが部分的に増していることを、赤味は逆に薄くなっていることを意味します。すなわち、正常な粘膜から逸脱しつつあるわけです。さらに、表面をよくみると凹凸ざらざら感があったり、赤味と白味が混在していると、かなり疑わしいです。また、赤味が強く、なかなか治らない潰瘍や口内炎も要注意です。このような場合には、専門診療科を受診することをお勧めします。

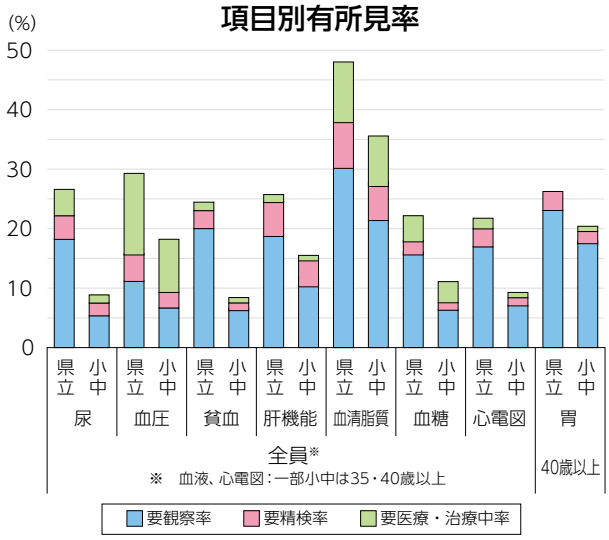
病気の予防には生活習慣が大切です。喫煙習慣のある方は、禁煙がのぞまれます。難しい方は、禁煙外来などを利用することもひとつです。また、お酒好きなかたは、適度な飲酒を心がけましょう。そして、ご自身の口のなかに関心を持って、日々の歯磨きと歯肉マッサージを怠ることなく続け、鏡によるセルフチェックを行ってください。また、定期的な専門家によるチェックと口腔ケアーも推奨されます。口の健康を保ち、快適な生活をおくりましょう。

令和5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５年度に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5,900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みます。

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！！

項目別有所見率



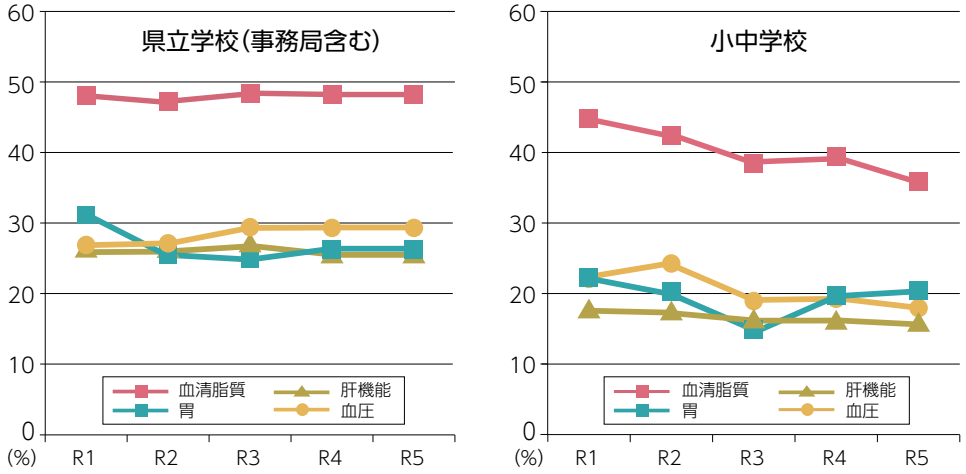
健診結果は体からのサイン！！ ～結果を活用しましょう～

令和５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、血圧の異常が多いことがわかります。

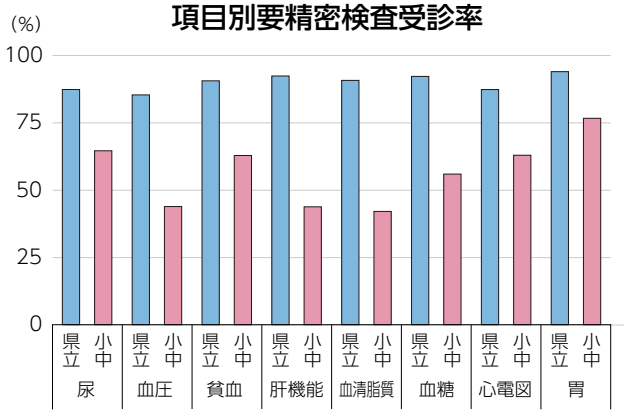
例えば、有所見率が常に上位の血清脂質（脂質異常症）は、血液中の脂質バランスが崩れると、動脈硬化が進み、やがて命に関わる病気（脳卒中、心筋梗塞など）をおこすリスクが高くなるため注意が必要です。脂質異常の原因としては、食べすぎや喫煙、運動不足などがあげられます。

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



項目別要精密検査受診率



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、必ず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…」などとそのままにしていませんか？

左図のとおり、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80%～90%以上の方が精密検査を受診しており、小中学校は40～60%の受診率となっております。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、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、管理職を中心に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。

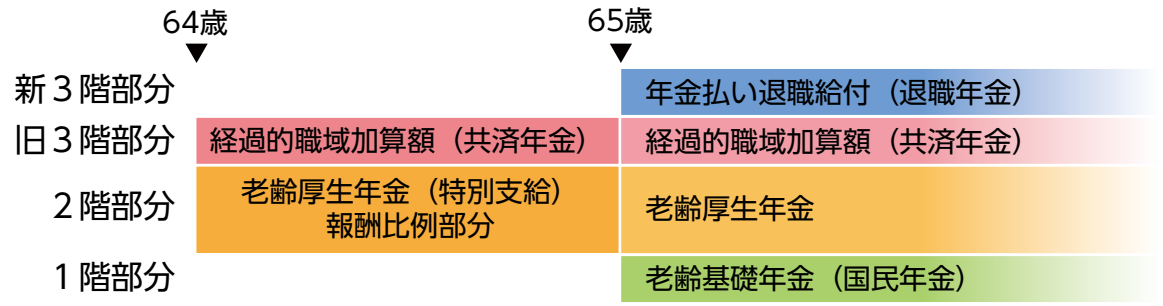
※労働安全衛生法第66条第5項

在職中の年金の支給停止について

Q 年金が支給停止されるのは、どのようなときですか？

A 老齢厚生（退職共済）年金受給者が暫定フルタイム再任用や再就職して厚生年金に加入しているときは、賃金等の額により年金の一部または全部が支給停止され、その差額が支給されます。（停止となった分は退職後も遡って支給はされません。）

【質問者の年金支給の体系】



※公的年金の支給開始年齢は、原則65歳となります。ただし、経過措置により、昭和34年4月2日から昭和36年4月1日までの間に生まれた方は、64歳からの支給となります。

1. 支給停止の計算対象となる方

ア 共済組合員（他の地方・国の公務員共済組合員を含む）の方

イ 就職先で厚生年金保険に加入している方または70歳以上で厚生年金保険の適用事業所に勤務している方

ウ 国会議員・地方議会議員の方

左記ア～ウ以外の方は、対象者でないため支給停止の対象ではありません。

2. 年金の支給停止の計算方法

受給者の年齢に応じて次の計算方法により算出します。（計算の結果、マイナスになった場合は停止されません。）

支給停止額（月額）＝｛（賃金の月額＋年金の月額）－基準額（50万円）｝×1/2

用語解説

賃金の月額：「勤務先で決定される標準報酬月額＋（直近1年間の標準賞与額×1/12）」の額

年金の月額：「支給停止額の計算の対象になる年金は「老齢厚生年金×1/12」の額

基　準　額：**月額50万円**（この額は、賃金や物価の変動により変わることがあります。）

(注) 複数の実施機関*から年金の支給を受けている方が在職中の場合、その他すべての年金額を合算した金額により計算し、各実施機関の支払額に応じて按分した金額が停止されます。

(注) 65歳以上の加給年金額が決定されている方については、支給停止額の計算の結果、全額停止となっている場合には、加給年金額も全額停止されます。

(注) 老齢基礎年金（国民年金）は、停止されません。

(注) 上記アに該当する方は、その間、経過的職域加算額も全額支給停止となります。また、年金払い退職給付（退職年金）は、上記アの方が退職した場合に受けることができます。

(注) 上記イに該当する方かどうかについては、雇用契約や給与からの厚生年金保険料の源泉控除の有無等で確認するか、就職先の担当者に確認してください。

＊ 厚生年金の決定を行う機関（当共済組合や日本年金機構、日本私立学校振興・共済事業団）のことです。

3. 支給停止額の計算後の年金額（目安）

賃金の月額	年金の月額				
	*右欄の（ ）は年額	8万円（96万円）	10万円（120万円）	12.5万円（150万円）	15万円（180万円）
	30万円	8万円	10万円	12.5万円	15万円
	36万円	8万円	10万円	12.5万円	14.5万円
	41万円	8万円	9.5万円	10.75万円	12万円
	50万円	4万円	5万円	6.25万円	7.5万円
	53万円	2.5万円	3.5万円	4.75万円	6万円
	56万円	1万円	2万円	3.25万円	4.5万円
	59万円	―	0.5万円	1.75万円	3万円
	62万円	―	―	0.25万円	1.5万円

老齢厚生年金等見込額は、毎年誕生月にご自宅あてに送付される「ねんきん定期便」で確認することができます。

ねんきん定期便について

年金加入記録や年金の見込額などをご確認いただくとともに、年金制度に対する理解を深めていただくことを目的に「ねんきん定期便」を送付しています。

◆送付時期◆

毎年１回、誕生月の月末（25日以降）にご自宅あてに送付しています。
ただし、１日生まれの方は誕生月の前月に送付しています。
「ねんきん定期便」が届きましたら、内容を確認し大切に保管してください。

◆送付形式など◆

節目年齢（35歳、45歳、59歳）の方へは封書で、節目年齢以外の方へはハガキで送付されます。封書では、より詳細な加入記録をお知らせしています。

また、ねんきん定期便の中に基礎年金番号の記載があります。基礎年金番号は、ご自身や配偶者の方の年金請求などの手続きでも必要になりますので、大切に保管しておいてください。

◆見本（50歳未満ハガキ形式）◆

【問合せ先】　公立学校共済組合富山支部　年金・医療係

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、定期健康診断を受けら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特定健康診査結果から下表に該当する方へ、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】

①対象者へ案内が届きます。

②保健師等から所属所へ電話があり、初回面談の日程調整を行います。

③保健師等が所属所に訪問し、生活習慣改善に向けての目標などを話します。

④電話またはメールによる支援を行います。

⑤3ヵ月後又は5ヵ月後に評価を行います。

令和6年度から特定保健指導の成果を重視した評価体系（アウトカム評価）が導入されています。

アウトカム評価では、成果の数値目標だけでなく、食習慣や運動習慣の改善などの行動変容も評価されます。

ポイント1：「腹囲２㎝、体重２kg減」で特定保健指導が終了に！

⇒「腹囲２㎝、体重２kg減」を目指して目標設定し、初回面接から3ヵ月以上経過後の実績評価等に達成していた場合、特定保健指導終了となります。

ポイント2：「腹囲２cm、体重２kg減」を達成していない場合

⇒「生活習慣の改善」等の行動変容が評価項目に加わりました。
行動変容の評価では、生活習慣病予防につながる食習慣・運動習慣・喫煙習慣等の改善を２ヵ月間継続することにより、腹囲1cm以上かつ体重1kg以上減少と同程度の効果が期待されるよう目標設定します。

「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≫

住宅貸付け、住宅災害貸付け、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25～令和５年までの貸付け	令和６年10月下旬頃	年末調整時
令和６年中の貸付け	令和７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

貸付事業キャラクター「おたすケロ」

「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

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

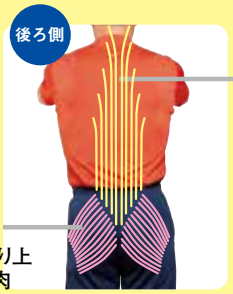
ながらゆるトレとは、家事や仕事など、何かをしながら手軽にできる軽い筋トレです。一度に多くの筋肉を刺激するため、効率よく筋肉を鍛えることができます。筋肉が鍛えられると脂肪が燃えやすい体になるだけでなく、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防、改善につながります。

階段を上りながら

1日3分

おなかや背中、下半身の大きな筋肉を一度に刺激して鍛えることができます。片脚で行うスクワット同様の動作なので効果は十分。片脚に重心をかけるため、バランス感覚もよくなります。

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。



❶ 片脚を階段に乗せる。

❷ 前傾して、踏み出した脚にしっかり体重を移動させる。

❸ もう片方の脚も段の上に引き上げる。

❶〜❸のやり方で、階段をゆっくりと上っていく。

×NGポーズ×

重心をしっかり移動させず、普通に階段を上ってしまうと、筋肉への刺激が少なく、十分な効果が上がりません。

レベルアップ

一段抜かして二段目に脚を乗せるなど、段差を大きくするとさらに負荷が掛かって、運動強度が高まります。

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。

撮影=泉 健太　イラスト=ナカムラヒロユキ

記事提供:(株)社会保険出版社

岩手・盛岡の旅

「盛岡ノスタルジックトリップ街歩きデジタルマップ」で、盛岡の街を歩いてみてはいかがでしょうか。

【組合様限定】期間：令和6年11月1日～令和7年1月31日

黒毛和牛ステーキ付 **おもてなしプラン**

1泊2食付 **12，000円** （税サ込）

※写真はイメージです

公立学校共済組合盛岡宿泊所

サンセール盛岡

岩手県盛岡市志家町１番10号

019-651-3322

URL：https://www.kouritsuyasuragi.jp/morioka/

LINE

仙台の冬を代表するイルミネーション

「SENDAI 光のページェント」

会場まで徒歩10分

オススメポイント！

◎チェックイン前もお車を停められて
観光にも便利ニャン♪

オススメ宿泊プラン

「牛たんづくしご堪能プラン」

一室二名様／お一人様

1泊2食付 **￥9,200～**

（税・サービス料込）

お料理内容
- 牛たんシチュー　・牛たん焼き
- フレッシュサラダ
- 本日のスープ or テールスープ
- ライス or パン　・デザート

素敵にコミュニケーション

ホテル白萩

公立学校共済組合仙台宿泊所

〒980-0012 仙台市青葉区錦町二丁目2-19

仙台駅より徒歩15分 無料駐車場あり

TEL.022-265-3411

https://www.hotel-shirahagi.com

ご利用の際は直接施設へお問合せください。

北陸中央病院からのお知らせ ～メンタルヘルスに目を向けてみましょう～

少し過ぎてしまいましたが、10月10日は『世界メンタルヘルスデー（国際記念日）』です。みなさんご存じでしたか？この機会に、今一度ご自身のメンタルヘルスに目を向けてみましょう。

下のような心身のサインが出ていないかチェックしてみましょう。

【身体のサイン】

- □よく眠れない
- □下痢・便秘気味
- □頭痛が続く
- □動悸がする
- □食欲がない
- □倦怠感が続く
- □胃が痛い
- □肩こりが続く

【こころのサイン】

- □些細なことでイライラする
- □漠然とした不安感
- □人と関わるのが億劫
- □憂うつな気持ち
- □自分はダメだなと思う
- □集中力の低下
- □気持ちが落ち着かない

メンタルヘルス相談

メール予約

相談日時：月～金
10:00～16:00

対 象 者：組合員とそのご家族

相 談 料：**無料**

申 込 み：0766－67－1150へ
ドックと併せてお申し込みも可能

日曜電話相談

☎：**0120－967－745**

相談日時：日曜 8:30～12:00
13:00～16:30

対 象 者：富山、石川、福井、新潟、長野の組合員のみ

相 談 料：無料

どんな相談でも構いません。お気軽にどうぞ

福利とやま529号（1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

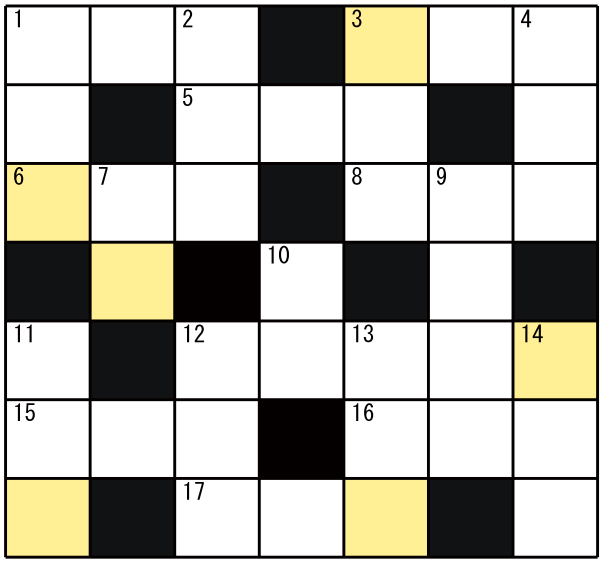
締切：令和6年12月2日(月)
初めての方もこれまでご応募いただいた方も、たくさんのご応募をお待ちしております！

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

クロスワードパズル

解けるかな…？

問題 □の6文字を並べ替えてできる言葉を答えてください。



ヒント 日本人選手が大活躍しました。

タテのカギ

1. エンジンを搭載した二輪車
2. 夏野菜の定番で、細長い形のもの、丸い形のものなど、多くの品種が栽培されている
3. サーカスなどで滑稽な言動で人々を楽しませる者。派手な化粧と衣装が特徴的
4. 揚げた角切り豚肉と玉ねぎやピーマンなどの野菜を甘酢あんでからめた中華料理
7. 太陽のことを英語でなんと言う？
9. 風の吹いてくる方向のこと
10. 富山県のブランディングプロジェクト、「○○といえば、富山」
11. 種子がチョコレートやココアの原料となるもの
12. 児童・生徒の通学区域のこと
13. 他人に知られないように隠すもの
14. 音楽や運動などの周期的な動きや進行の様子

ヨコのカギ

1. 東南アジア原産。房状の果実が特徴的で、熟すと黄色になる
3. 耳など体の一部に穴を開けて装着するアイテムのこと
5. 色彩を用いず、黒一色で描かれる絵
6. 古代メソポタミアで発明された文字を○○○形文字という
8. 車道と歩道の間に設けられたスペースのこと
12. 国内トップの作付面積を誇るお米の品種は？
15. 他のものの姿を装うこと
16. 引っ掻いた傷跡などが細長く赤く腫れることを○○○腫れという

賞品

A 高志会館共通利用券(3千円)…15名

B 図書カード(2千円)……20名

抽選にもれた方の中から、30名の方へダブルチャンス!!
立山高原ホテルでしか買えないオリジナルグッズをプレゼントします。

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　右記の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れなく入力ください。
(はがきでご応募いただくことも可能です。)
1 クイズの答え
2 希望の賞品記号
3 アンケート回答 ①～③（必須）
4 所属
5 氏名

●宛　先　〒930-8501
(はがきで応募の場合)　富山県教育委員会保健体育課厚生係

●締　切　令和6年11月18日(月)　必着

●当選発表　福利とやま529号（令和7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、興味関心のある記事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　組合員証・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

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!

「オーダーディナーブッフェ」〈11月21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
3,500円（税込）
2名様より承ります

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

秋のテイクアウト弁当

期間
9月1日(日)～11月30日(土)

・前日12時までにご予約をお願いします。
・お渡し時間11時～19時　フロントにて

和食弁当 2,400円(税込)

蟹飯、季節の天ぷら、玉子焼き
鮭塩焼き、ホタルイカピリ辛煮
ガンモと野菜の煮物、鯵南蛮漬け
小鉢、漬物

洋食弁当 2,400円(税込)

ハンバーグ木の子風味
チキンフリット野菜添え
生ハムとスモークサーモンのサラダ
ご飯、漬物、フルーツ

中華弁当 2,400円(税込)

エビのチリソース、豚の角煮 青菜添え
鶏肉と山くらげのピリ辛和え
肉団子のブラックビーンズ炒め
ザーサイ･きゅうりの醤油漬け
豚肉と野菜の炒め、白飯、小鉢

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　28,000円

和洋中一段重　18,000円

詳しくは折込ちらしをご覧ください

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 4,200円～
ツイン（素泊まり）　お一人様 4,000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6年度「法事補助」がございます

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、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。

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（コシニ ヨヤク）　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
中国料理 リトル上海
料理長　栗田　高文

豚肉入りさつまいもバーガー

【材　料】（4人前）

- さつまいも（細くないもの）…… 1本
- 白飯（あたたかいもの）…… 80g
- 豚バラスライス…… 100g
- 長葱 …… 30g
- 生姜 …… 5g
- タカの爪 …… 少々
- サラダ油 …… 大さじ1
- 水溶き片栗粉 …… 少々

〈衣〉

- 小麦粉 …… 30g
- サラダ油 …… 小さじ1
- 水 …… 45cc

〈調味料〉

- 醤油 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1／2
- 水 …… 大さじ1
- 酒 …… 小さじ1
- こしょう …… 少々

① さつまいもは5mmの厚さに切り、8枚用意する。
長葱は縦半分に切り斜めにスライスする。
生姜はみじん切りにする。豚バラスライスは一口大にカットし、くさみを取るために2分ほど湯通しする。

② 衣の材料と調味料の材料をそれぞれ合わせておく。

③ ①のさつまいもに②の衣をからめ、フライパンにサラダ油を引き、弱火で両面3分ずつ焼く。さつまいもを取り出し、生姜とタカの爪を強火で軽く炒め、豚バラスライスを加える。

④ さらに1分ほど炒め、調味料と長葱を加え、沸いたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤ ③のさつまいもで20gのごはんと④の豚バラを挟んで完成です。

・お好みでキュウリやレタスなどの野菜を挟んでもおいしい。
・さつまいもの代わりにじゃがいもを使用してもよい。

いつも立山高原ホテルをご利用いただき、誠にありがとうございます。
本年も多くの組合員の皆様に足をお運びいただき、心より感謝申しあげます。

立山黒部アルペンルートの冬季閉鎖に伴い、私共ホテルは営業を10月末に終了いたします。

皆様のおかげで無事にシーズンを終えることができましたこと厚く御礼申し上げます。

ホテル周辺の各季節の様子
オフィシャルYouTube

営業期間
10月31日(木)までの予定となっております。

美しい山々に囲まれた絶景の宿
立山高原ホテル
中部山岳国立公園立山室堂天狗平
富山県中新川郡立山町
TEL 076(463)1014　FAX 076(463)1029
http://www.t-kogen.com　E-mail:info@t-kogen.com