

2 2011
月号

Vol.160

群馬県庁生活協同組合
URL <http://www.hot-hitotoki.com>
E-mail info@hot-hitotoki.com

野も山も街も
春に向けて準備しています。
食堂からは花粉症対策レシピも!

ふれあい情報

倶楽部



春はもうすぐ。

梅は咲いたか さくらはまだかいな
まだまだ寒いですが、
早いもので、今年度もあとわずか
梅の花ももうすぐ見ごろ
春の足音は、すぐ近くにきています

梅見で一杯にこり酒、雪が降ったら雪見酒
売店の地酒コーナーは、ますます充実
最近人気の日本酒ベースの梅酒や
辛さに撒した大辛口というのもありますよ

つまみには売店のモツをおすすめ
煮ても焼いても日本酒にぴったりです
来月には互助会の地酒試飲会も予定
幸せ感じる旨い地酒をぜひ生協で



県庁地下1階
フォレスト21

真下の逸品



今回は地産地消の一品として地場産のもつ煮、ホルモン焼きを紹介します。もつ煮はモツと蒟蒻しか入っていませんので、野菜と煮込んで食べるとおいしいです。またタン塩はネギが一番合います。一緒に焼いて、最後に白髪ネギを乗せて・・・なんて方法がお勧めです。個人的には Teppan が好きで、フライパンでも結構おいしくできます。キャベツと一緒に炒めて、また汁を少なくしてそのままコンガリ焼く・・・なんて食べ方をしています。

県内製造のもつ煮、ホルモン焼き、タン塩を組合員特価で!!



上州もつ煮街道 (県産豚) 内容量:300g 賞味期限:約1ヶ月
●群馬県産豚を使用して特製みそにてじっくりと煮込みました。大根、人参等の野菜と一緒に煮込むとより美味しく。

極味テッポー (国産豚) 内容量:250g 賞味期限:約20日
●シコシコ感で大人気のテッポー部位を焼肉タレにて味付けしました。ビールのお供にご飯のおかずピッタリ。

極味タン塩 (国産豚) 内容量:220g 賞味期限:約20日
●国産豚タンを食べやすくカットして塩味に仕上げました。ねぎと一緒に炒めると、より一層美味しくなります。

価格は通常1個360円。
組合員価格でお安くなっていますが、更にお求めやすく・・・

特別に「3個で1,000円!!」

(1種類でも3種類でも3個で1,000円です)

●共同購入チラシ限定のセールです。回覧しています「チラシNo.5013」もしくは県庁生協ホームページからご注文ください。
<http://www.hot-hitotoki.com/>

製造元:(有)グルメフレッシュ・フーズ 前橋市下大島町995



2月 公開特集

ユニテッドシネマ情報

●ウォール・ストリート

2/4(金)公開

尽き果てぬ欲望にまみれた、伝説のカリスマ そんな彼に近づく青年とその恋人である彼の娘 彼ら3人の欲望と愛は、どこへ向かうのか・・・

不正行為で富も家族も失った元カリスマ投資家ゲッコー。ある思惑を秘めてゲッコーに近づく若者ジェイコブ。ジェイコブの恋人で、父親であるゲッコーを憎む美しい女性ウィニー。この複雑な関係で結ばれた3人が重大な岐路に立ち、欲望ゆえに、愛ゆえに、人生で最も大切な決断を迫られていく姿を描き出す。スリリングに、そしてドラマチックにあぶり出す超一流エンターテインメント!



●太平洋の奇跡 フォックスと呼ばれた男

2/11(金)公開

1944年、太平洋戦争末期、玉砕の島サイパンにアメリカ軍から「フォックス」と呼ばれ、畏れ(おそれ)られたひとりの日本人がいた。大場栄大尉。男は最後、47人になりながらも仲間の兵士たちと共に、16ヶ月の間、敵に立ち向かい、多くの民間人を守り抜いた。彼の誇り高き魂が、味方の日本人だけでなく敵側のアメリカ人の心も大きく動かしていった・・・

これは、絶望的な状況の中、最後まで諦めずに生き抜いた名もなき兵士とその仲間たちの実話に基づく真実の物語である。終戦から65年、日米のスタッフ・キャストが贈る感動の超大作。



ユニテッドシネマ鑑賞券 通常1,800円 → 組合員限定1,200円

地域機関の組合員の皆さまには、職場まで配達いたします。(多少、お時間をいただく場合もあります。)ご遠慮なく生協売店まで、お電話ください。TEL.027-223-8357 ★こちらの鑑賞券は全国のユニテッドシネマで使用出来ます。

県庁地下1階
ピープル21
Open

●今回は花粉症対策として、あじを使ったメニューを紹介します。青魚に含まれる栄養成分がアレルギー症状を引き起こす物質(ロイコトリエン)などをできにくくすると言われています。

材料(4人前)

- あじ……刺身用にカットしてあるもの400g
- しそ……8枚
- 塩胡椒……少々
- 玉ねぎ……約100g
- 市販のカルパッチョソース
- トマト……1個
- ……………お好みで

作り方

- ①玉ねぎを薄くスライスして水に軽くさらした後よく水気をきって置く。(水にさらしすぎない)
- ②トマトは皮を湯むきして、食べやすい大きさにカットする。(お好みでくし切りや角切り等)
- ③しそを水にさらした後、水気をよく切って細かい千切りにしておく。
- ④あじを皿に重ならないように並べ、まんべんなく塩胡椒をする。
- ⑤④のあじにラップをして、冷蔵庫で10~20分寝かせる。
- ⑥⑤のあじに、玉ねぎ・トマトのをせ、その上に千切りにしたしそを散らす。
- ⑦⑥にドレッシングをかけ完成。

あじのカルパッチョ



5つのポイント

- ※お好みでいろいろな野菜を入れると、彩りも良くなり栄養価もUPします。
- ※あじの代わりにほかの魚介類を使っても、おいしく召し上がれます。
- ※和風ドレッシングやポン酢などでもおためしください。

1人前に含まれる栄養素

カロリー	157kcal
蛋白質	19.2g
脂質	7.0g
食塩相当量	0.6g
カルシウム	76mg

カルパッチョとは!

生の牛ヒレ肉の薄切りに、マヨネーズとマスタードを混ぜたソースを網の目状にかけた料理と言う説が有力です。現在は、生の魚介類(マグロ、ホタテ等)を使ったものも多くなってきた。



沼田の牧野です。先日、お給料をいただいたので、宝くじを買いました。なんだか当たる予感です。娘と旅行にいこうかなー。アッ! についてに主人も連れて(´o´)

広告

塗り替え塗装で、クチキテックが
フツ素樹脂塗料を塗らない理由

①クチキテックが使用している、超高耐候塗料スーパーセラランなどが、フツ素樹脂塗料と同等、またはそれ以上の性能だから。

②将来再塗り替えがかなり困難になるから。(フツ素樹脂塗料の上に普通の塗装をすると、はがれる可能性が非常に高くなる)

③トタン屋根など鉄部にフツ素樹脂塗料を塗った場合、遠い将来であっても、熱で溶かしてリサイクルする際、有毒物質が発生するから。

※屋根などに塗られているフツ素樹脂塗料から、

有毒物質が発生することはあり

ませんから、むやみに心配する必要はありません。ただし、フツ素樹脂は燃焼すると有毒ガスが出ます。フツ素樹脂加工のフライパンの空焚きで、インコが死んだ事例もあります。フツ素樹脂加工の調理器具は、「中火でお使い下さい。」「空焚きをしないで下さい。」「といった注意書きをよく守って使用することが重要です。



●問い合わせ

有限会社クチキテック

0120-51-4152

FAX 0120-51-4112

http://www.kuchikitec.jp/

クチキテック

検索

kuchikitec@yahoo.co.jp

引田家の人々 第18話

家族構成／父：征一郎 母：好子 長男：健一 長女：千夏
次男：直哉 次女：洋子
今回は家族で温泉旅行に行く予定でした!

ご存知ですか? お車搬送時選べる特約編



GSS 桑原



お車搬送時選べる特約とは、事故や故障によりご契約のお車が走行不能になり修理工場等へ搬送された場合や、ご契約のお車が盗難された場合に車両引取・緊急宿泊施設・代替交通手段・レンタカーのご案内および費用の補償、キャンセル費用の補償を行います。

○補償内容

- ① 車両引取費用
ご契約のお車の修理後の納車費用または引取に必要な1名分の往路交通費を補償します(10万円限度)
- ② キャンセル費用
予約していたホテル宿泊、コンサート等の所定のサービスの提供を受けられなくなった場合に、キャンセルしたために負担した費用を補償します。(50万円限度)
- ③ 緊急宿泊費用
緊急に宿泊を必要とする場合に宿泊施設をご案内し、費用を補償します。(1名につき1万円までの範囲で1泊分補償)
- ④ 代替交通費費用
自宅や当面の目的地まで移動する交通手段をご案内し、費用を補償します。(タクシー利用は1万円限度)
- ⑤ レンタカー費用
ご契約のお車の代替としてレンタカーを借りる場合の費用を、1日あたり7千円を限度に補償します。(30日以内)

(保険料の例)自動車保険の主契約に約2000円の追加で補償がつきます。保険会社によって若干異なる場合がございます。詳しくはご相談ください。

〈代理店〉株式会社ジーエスエス TEL027-234-8864 まずは、お電話ください!

広告



アフラックの下記担当代理店が、ご契約内容の確認ならびに商品のご案内および各種変更等のお手続きについて職場にご訪問させていただきます。

★お問い合わせ
(株)ジーエスエスまたは下記募集代理店迄ご連絡ください。

【引受保険会社】
アフラック群馬支社
高崎市栄町16-11高崎イーストタワー13F
TEL 027-322-1387
FAX 027-326-3379

「がん」にかかる率(人口10万対)

年齢別がん罹患率 2003年

高齢になるほどがんにかかるリスクが高くなります。

医療の進歩により、「がん」は不治の病から治す時代へ。

男性に多い胃がん、女性に多い乳がんの場合でも生存率はそれぞれ高くなっています。

■部位別5年生存率
全国がん(成人病)センター協議会加盟施設に於ける5年生存率(1998~2001年診断例) 群馬県がん研究開発財団発行「がんの統計'09」

胃がんの場合	71.0%	乳がんの場合	88.5%
[全がんの場合:63.3%]			

「がん」治療には多額の費用がかかります。さらに 先進医療など治療内容によっては、費用はグッと高額に!

自己負担総額 平均 **915,973円**

※高額療養費制度(一定の自己負担限度額を超えた費用が給付され、医療費負担が軽減される制度)による給付は考慮されていません。
アフラック初回請求者調査(2004年3月)

上記金額は、治療費のほか交通費・食事代・その他の雑費などを含みます。また、がんの部位、入院期間、治療方法などによって費用は異なります。

■実際に高額療養費の 自己負担額 月収53万円以上:総計3,311,778円
適用を申請している場合 合計(例) 月収53万円未満:総計3,244,208円
※自己負担額は、給付を受ける方の年齢や所得等によっても変わります。

だから医療の進歩に対応したがん保険をおすすめします。

【募集代理店一覧】
(株)ジーエスエス ☎027-234-8864 / (有)ファミリー商事 ☎0270-25-9184
三國保険サービス(株) ☎048-773-1802 / (株)トーア ☎027-320-6661
足利不動産(株) ☎027-234-7700 / (有)大矢ファミリー ☎027-373-1956
トータル保険サービス(有) ☎0278-23-3362

退職される組合員の皆さまへ

県庁生協では、年度末に退職される組合員の皆さまについて、OB組合員として退職後も生協加入を継続いただきますようご案内をしています。保険等の加入を継続するためにも、今後も県庁生協をご愛顧いただきますようお願い申し上げます。

なお、退職予定の皆さまには3月上旬、自宅あてに手続き書類を郵送させていただきますので、ご確認の上手続きくださるようお願い致します。

(手続き期限 平成23年3月31日(木)まで)

継 続 手 続 き

継続申込み

(1)加入資格

現時点で組合員となっている方でかつ指定した銀行口座から利用料金の口座振替が可能な方

(2)出資金

現在出資いただいている額をそのまま継続して出資金とします。

(3)利用代金の支払い

指定口座からの口座振替。

(4)継続申込み時に提出していただく書類

- ①継続加入確認(承認申請)書
(継続に○印を付けて下さい。)
- ②預金口座振替依頼書
(群馬銀行または中央労働金庫)

脱 退 手 続 き

脱 退

次の書類をご用意の上、お届けください。

- ①継続加入確認(承認申請)書
(脱退に○印を付けてください。)
 - ②出資金払戻請求書
 - ③出資証券
 - ④組合員証・ICカード
 - ⑤ガソリンカード
- ※脱退日は3月31日(木)です。



詳細につきましては、県庁生協までお問い合わせください。
(管理課 五十嵐 TEL.027-221-4028 県庁内線4805)

住まいづくりフェア2011

ご来場ありがとうございました!!

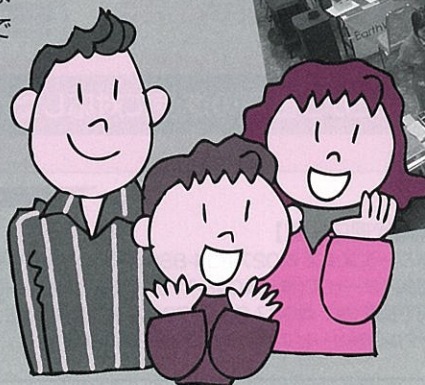
●1月22日(土)、23日(日)群馬建設会館にて開催しました。

今年も寒かったですね。でも、多くの組合員の方にご来場いただき、外の寒さを吹き飛ばすくらい、会場内は熱気に溢れていましたね。

セミナーは、いかがでしたか?住まいの「悩み」や「疑問」は解消したでしょうか?

「ガス」VS「IH」のクッキング実演は、楽しんでいただけましたか?

今後も、県庁生協は、組合員の皆さまの「住まいづくり」をお手伝いいたします。



G わんだーらんど

倶楽部 今月の脳トレは…?

問題

アメリカの自由の象徴!「自由の女神」像はフランス国民の寄付で贈与されたことは有名ですが実は足元を見ると何かを踏みつけています。さて、何を踏みつけて自由を表現しているでしょう?



応募方法

官製はがき(メールでも可 info@hot-hitotoki.com)に、①クイズの答え②G倶楽部や県庁生協への感想または意見・要望③身の回りで起きたこと④所属・氏名をご記入の上、2月28日(消印有効)までにお送りください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈いたします。

また、意見・要望等はワンダーランドに掲載させていただく場合がありますのでご了承ください。なお、応募資格は、県庁生協組合員の方に限ります。どしどしご応募ください。

12月号の答え及び当選者(敬称略)

答 「漢数字五の縦の線を取り除く」でした。

応募者数48名全員が正解されました。抽選の結果、下記の方が当選されました。

笠原 紳 嗣(東部環境)	五十嵐 博(県民健康科学大)	鹿沼 俊 和(利根発電)
深澤 隆太郎(東部環境)	坂井 俊 介(ぐんま学園)	堀 込 充(農業技術センター)
星野 靖 治(消費生活課)	若林 正 人(食肉衛生検査所)	小畑 敏(衛生環境研究所)
木村 紀 久(群馬産業技術センター)		

組合員の声

●いいともそっくりさんに出場して勝ち取った(笑)商品の「屋形船」に乗ってきました。当日は、イベント日でも芸者さんやテレビカメラなども乗っており船内はとても賑やかだったのですが、突然「本日のお客様の中に芸能人のそっくりさんがいます」と芸者さんが言いました。まさかとは思いましたが、客席の一番前に連れて行かれ、自己紹介と芸者さんとの踊りを披露してしまいました。(笑)「おぎやはぎの小木さんのそっくりさんを見かけたら、お気軽に声をかけてくださいー(O.K.)」

▼以前紹介させていただいた時、誰のそっくりさんかわからなかったで、これでスッキリ!いつかお会いできたらと思います。(編集長)

●母が干し柿を作ってくれました。甘くておいしいのに、小学生の息子たちは見た目で判断し食べようとしません。買うと高いのにもったいない。黒ずんでいて、しなびて、たしかに見た目は悪いけれど。(A.N)

▼私も子供と一緒であまり口にしたことはないのですが、家の軒下とかに干してあるのを見るとなんだか懐かしい気持ちになり、食べてみたいくなります。(編集長)

●大学を受験する娘と、高校を受験する息子がいますが、そのオヤジはお気楽で、一人でスキーに出かける計画をあれこれ立てています。しかし、出かける前に「すべりに行く」とか、帰ってくる前に「ケてきた」と言わないよう注意しなくては…。(T.Y)

▼なんてすばらしいお父さんなんだよ!! なんてすばらしいお父さんなんだよ!! なんてすばらしいお父さんなんだよ!! なんてすばらしいお父さんなんだよ!!

あまり回りがビリビリムードより、ほどほどにしてもらえるのが一番いいんじゃないでしょうか。(編集長)

