

売店からはおいしいお土産を紹介。
何かと便利なホワイトソースの
作り方も教えますよ!

ふれあい情報

3 2011
月号

Vol.161

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

春は 福をつれて

組合員の皆様
今年度も1年大変お世話になりました。
そこで今年も皆様の日頃のご愛顧に感謝し
売店全店で『スプリングセール』を開催します。
ぜひご利用ください!!

スプリングセール

3月14日(月)から3月18日(金)まで
および
4月11日(月)から4月15日(金)まで

パン・弁当・飲料
菓子・カップ麺
(一部商品を除く)
20%引き

CD、DVD 20%引き

3月14日(月)から4月15日(金)まで
ホームページからも
ご注文受け付けています。

<http://www.hot-hitotoki.com/>
地域機関の組合員の方は
職場までお届けいたします。

■営業時間

- 県庁地下一階 フォレスト21 8時から18時30分
- 前橋・高崎・利根沼田売店 9時から17時



県庁地下1階
フォレスト21

諸星のおすすめ
売店のさわやかBOY



組合員の皆さん!久しぶりの登場の諸星です。

今年度もあと1ヶ月で新しい年度に変わります。この時期、お世話になった人やこれからの旅立ちに贈答品を持ってごあいさつ!という機会も多くなります。そこで今回は、店舗での人気贈答品第1位~3位をご紹介します。組合員価格でお得ですよ!!

当店人気

1位 七福神あられ

世界モンドセレクション
2年連続最高金賞受賞
七つの味(えび・青のり・
しそ・バター・唐辛子・
チーズ・カレー)



写真:一般価格2,100円のところ組合員価格 **1,995円** (280g)
●一般価格3,150円のところ組合員価格 **2,993円** (420g) もあります。

当店人気

2位 旅がらす

釜泉煎餅とミルククリームとの
絶妙な出会い

16枚入り1,250円のところ
組合員価格 **1,188円**
38枚入り3,150円のところ
組合員価格 **2,993円**

当店人気

3位 三侯せんべい

職人気質から作られた
こだわりの逸品

16枚入り1,200円のところ
組合員価格 **1,140円**
24枚入り1,800円のところ
組合員価格 **1,710円**

☆地域機関の皆さんには、職場への配達も承ります。ぜひご連絡ください。☆

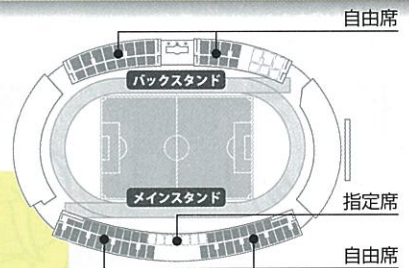
Jリーグ開幕!今年も生協売店ではガスパ草津の指定席、自由席の前売りチケットを販売します。

3月12日(土)
15:00 KICK OFF VS 愛媛FC

3月26日(土)
13:00 KICK OFF VS 徳島ヴォルティス

地元ガスパを応援しよう!

指定席..... 3,000円
自由席...大 人 2,000円
...小、中、高 1,000円



ユナイテッドシネマ情報

● ツーリスト

3/11(金)公開

パリ、ヴェネチアに張り巡らされた“ツーリスト”を待ち受ける危険な罠とは——傷心を癒やすためイタリアを訪れたアメリカ人旅行者フランクは、ヴェネチアに向かう途中で見知らぬ上流階級の美女エリーズに声をかけられる。妖艶な彼女に誘われるがままにアバンチュールに酔いしれるフランク。しかし、そのすべてが仕込まれた罠だとしたら...。謎の美女エリーズに翻弄され、知らないうちに巨大な事件・陰謀に巻き込まれていく一人の“ツーリスト”フランクの運命は——。パリ、ヴェネチア、ローマを舞台に、華麗でセクシーな極上ミステリーが今、幕を上げる! 出演:アンジェリーナ・ジョリー、ジョニー・デップ



● 唐山大地震

3/26(土)公開

1976年7月28日。中国河北省の唐山市に住む家族を未曾有の大地震が襲う。父は家に取り残された二人の子供を助けようと家に飛びこむが、建物が倒壊し命を落とす。翌朝、一人で絶望の淵にいる母親の元に、子供たちが瓦礫の下で奇跡的に息をしている事が伝えられる。「両方の子供を救って...」と救助を懇願する母親。だが時間は迫り、救出できるのは片方だけという、あまりにも過酷な選択に迫られる。「息子を...」泣き崩れる母親。そしてその消え入るような声は娘の耳にも届いていた。時は流れ、娘の死を思い続けながら母親は生きていた。そして絶望的な状況から奇跡的に生き延びていた娘も養父母の元、成長していた。今、32年の時を経て、親子の運命が大きく動き出す。



ユナイ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ナイ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、ホワイトデーにかけまして、白いソースを使ったメニューをご紹介します。
日頃の感謝をこめて、大切な方へ作ってみてはいかがでしょうか。

- 材料(4人前)**
- カレイ……80g×4切れ
 - 塩胡椒……少々
 - 白ワイン……少々
 - バター……大さじ1杯
 - サラダ油……大さじ1杯
 - 小麦粉……少々
 - バター……40g
 - 小麦粉……40g(ふるいにかける)
 - 牛乳……400cc(人肌位に温める)
 - 塩胡椒……少々
 - ※ローリエがあれば1枚牛乳を温める
ときに入れる。

- ムニエルの作り方**
- 下ごしらえ ①カレイに白ワイン少々を全体的に振りかけて少し置き、臭みを抜く。
②①に塩胡椒をまぶし少し置き、余分な水分をペーパータオルでふく。

- ①カレイを焼く直前に小麦粉をまぶし、よくはたいて余分な粉を落とす。
②フライパンにバターと油を入れて熱し、バターが溶けて泡立ち始めたら、皿に盛り付けた時に、上になる方から焼く。
③表面に焦げ目がついたら裏返し、火を弱めて中まで火を通す。
④皿に盛り、ホワイトソースをかけて完成。

ホワイトソースの作り方

①フライパンにバターを入れてから火をつけ、バターを溶かす。
②バターが溶けて泡立ち始めたら、小麦粉を少しずつ加え、ダマにならないように炒める。
③小麦粉がなめらかになったら、温めた牛乳を3~4回に分けて加えて混ぜる。
④粉っぽさがなくなり、とろみがついたら塩胡椒で味をつけ完成。

1人前に含まれる栄養素	
カロリー	361kcal
蛋白質	19.8g
脂質	20.5g
食塩相当量	0.7g
カルシウム	132mg

カレイのムニエル ホワイトソース



ムニエルとは……
魚の調理法の一つで、魚に粉をまぶしバターで焼いた料理です。



12月から県庁食堂でお世話になっている高藤です。冬の自転車通勤はつらいけれど“ママ、お仕事頑張ってるね”と息子に励まされながら、頑張っています。

今日のポイント

ひと工夫
※お好みでホワイトソースに粒マスタードを混ぜたり、トマトのみじん切りをのせると彩りよくおいしく召上がれます。
※カレイの他にもお好みの魚で作ってもおいしく召上がれます。(お勧めは、白身の魚です。)
※ホワイトソースはお好みで、牛乳や白ワインで延ばしてください。

パーティーのご案内

- 利用可能時間 17:30~20:30 (左記の時間内で2時間を目安で)
- 15名様以上・お一人様2,000円からご予算に応じてご用意できます。

2,000円コース
(メニュー例)



- ナガクボニャおすすめコース**
- 小鉢
もつ煮(県産食材使用)
鶏肉と茄子の南蛮漬(県産食材使用)
 - 盛り合わせ
鶏肉のしそチーズ巻き
ソーセージ・枝豆
 - プレート皿
青椒牛肉絲
 - 和皿
天ぷらの盛り合わせ(エビ・キス
ししとう・蓮根)
 - 寿司の盛り合わせ
 - ビール中瓶1本/人
 - ウーロン茶2L/5人

幹事さんも安心!
プラス1,000円で飲み放題
(ビール・焼酎・ウイスキー・ワイン・ソフトドリンクなど)



喫煙コーナーもあります!
1日1組限定!

ご予算に応じて
下記のメニューから組み合わせて
アレンジが出来ます。
気軽にご相談ください。

- メニュー例**
- 小鉢
もつ煮・彩りしんじょカニ風味・揚げ出し豆腐
鶏肉と茄子の南蛮漬・焼売のあんかけ
 - 盛り合わせ
鶏唐揚げ・ソーセージ・鶏肉のしそチーズ巻き
ポテトフライ・オニオンリングフライ・春巻
イカゲソの唐揚げ・枝豆・肉団子
チキンのマリネバジル風味・他
 - プレート皿
【麺】やきそば・揚げ焼きそば・ベベロンチーノ
明太パスタ
【中華】青椒牛肉絲・エビ・イカチリソース
鶏肉とイカの塩炒め・酢豚
【ドリア】シーフードドリア・カレードリア
ミートソースドリア
 - セイロ
小籠包・カニ焼売・エビ焼売・肉焼売
 - サラダプレート皿
蒸し鶏のサラダ・グリーンサラダ
グリーンサラダ&ポテトサラダ
 - 大皿
寿司の盛り合わせ・サンドウィッチ盛り合わせ
 - デザート
フルーツ盛り合わせ・チョコレートケーキ
チーズタルト・杏仁豆腐
 - 和皿
天ぷら盛り合わせ・おでん

生協からのお知らせ

退職される組合員の皆さまへお知らせ

県庁生協では、年度末に退職する組合員の皆さまに、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自宅あて手続き書類を郵送させていただいておりますので、ご確認ください。



管理課 五十嵐

	組合員を継続される場合	組合を脱退される場合
出 資 金	出資金はそのままとなります。	全額払い戻しとなります。 出資証券・組合員証・ICカードをご返却ください。
生 協 利 用	引き続き組合員としてガソリンカード、共同購入等の利用ができます。	ご利用いただけなくなります。 ガソリンカードをご返却ください。
保 険	グループ保険の一部商品につきましては、退職後も引き続き継続できます。 がん保険は退職後も引き続き継続できます。 団体扱いの自動車保険・傷害保険等も、引き続き継続できます。	団体扱いは出来なくなります。
手 続 き	継続加入確認(承認申請)書の「継続」に○印を付けて提出してください。 預金口座振替依頼書(群馬銀行または中央労働金庫)を提出してください。	継続加入確認(承認申請)書の「脱退」に○印を付けて提出してください。 出資金払戻請求書を提出してください。
支 払 方 法	利用代金は口座振替となります。	利用代金が残っている場合は、振込用紙をお送り致しますのでお支払いください。

※継続・脱退いずれの場合でも次の手続きをお願いします。

注)一般生命保険・簡易保険は、個人払いになります。ご加入の保険会社と支払い方法変更の手続きをお取りください。

注)自動車税積立金はご返金となります。自動車チケットは残金を清算していただきます。

※ご不明な点がございましたら、担当者までご連絡をお願いします。TEL 027-221-4028 県庁内線 4805 管理課 担当 五十嵐

引田家の人々 第19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
今回は洋子が事故に合い入院してしまいました!

ご存知ですか? 入院時選べるアシスト特約編



シーエスエス 桑原



入院時選べるアシスト特約とは、人身傷害保険の補償となる事故で3日以上入院した場合に、入院期間に応じた支払限度額の範囲内で補償メニューの中から必要な補償を選択して利用できる特約です。

○補償メニュー例

差額ベット代提供、書籍・CD・DVDレンタル等提供、フラワー提供、身の回り品レンタル、家庭教師派遣、ホームヘルパー派遣等

○補償メニュー提供の条件(被保険者1名あたり)

- 入院3日目に10万円の支払限度額、以後入院日数が10日経過するごとに10万円分の支払限度額が加算され、この支払限度額の範囲内で被保険者の選択により各種補償メニューを提供します。
- 入院3日目から入院期間中および退院日からその日を含めて30日目まで(ただし、入院3日目からその日を含めて180日間まで)
- 提供額の上限は180万円(転院移送費用は別枠)です。

(例)主契約に約700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ケースがございます。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!

県庁生協 グループ保険



今回は、グループ保険の中でも核となる
『基本保障保険』のしくみについて
改めて確認してみましょう!!

ご加入者のみなさんから集められた保険料は…

当制度は、ご加入者が保険料を出し合って集まったお金から
保険金を支払う **助け合いの制度** です。
2011年2月1日現在 **約2,500名** の組合員の方々にご加入いただいております。

万が一のことがあった場合にお役に立ちます

期間中、病気やけがで
万が一（死亡・高度障害）の場合に給付されます。
昨年度は **10名** の方に給付されました。
万が一の場合には、生協からご家族へご加入内容・
受取方法等についてご連絡いたしますので、安心です。



配当率の推移

1年ごとに、収支計算を行い、
余った部分が生じたときには
配当金としてお返しいたします。(2011年3月下旬予定)
ここ数年の配当率は以下の表のようになっております。

	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年
配当率	約42.9%	約40.6%	約 67.6%	約25.9%	約39.9%
支払件数 (死亡・高度障害保険金)	6件	11件	3件	6件	10件

基本保障保険は1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお支払いする仕組みとなっております。
配当率はお支払い時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。
(但し、新・医療保障保険、追加給付、リビングリスク制度、重病克服支援制度、退職後継続制度及び普通傷害保険については配当金はありません。)

みなさんのお役にたちながらも、
実質的なご負担を少なくして
無理なく続けていただける制度です。



※制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

※基本保障保険は団体定期保険と普通傷害保険をセットしたものです。

※団体定期保険と普通傷害保険ではお支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法、給付割合等が異なります。

※団体定期保険と普通傷害保険それぞれの保障内容、保険料等の詳細はパンフレットをご参照ください。

※この保険契約は共同取扱契約であり、明治安田生命保険相互会社が各引受保険会社の委任を受けて事務を行います。引受保険会社は、それぞれの引受金額による保険契約上の責任を負います。

なお、引受保険会社等は変更される場合があります。【基本保障保険(生保部分)】

■引受会社

明治安田生命保険相互会社(事務幹事)
日本生命保険相互会社
第一生命保険株式会社
明治安田損害保険株式会社(損保部分)

MY-A-10-他-006513
MYG-A-10-LF-876

G わんだーらんど

倶楽部

知恵袋

●いちご

いちごって、今が旬でおいしいですね。おいしいだけでなく、ビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果にも期待できるなんてことも言われていますね。

いちごを食べるときは、赤くてツヤがあってツブツブがくっきりしているのを選んでいますが、このいちごの表面のツブツブって、何なのか知ってますか？どう見ても「種」だと思っていたのですが、インターネットで調べたところ、このツブツブは「果実」で、この一つ一つの中に種が入っていて、赤い実の部分はめしべの土台となる「花托(かたたく)」が発達したものだとなりました。えー！ツブツブが「果実」だったなんて…。ビックリでした。

さらに、いちごはどうして「いちご」と呼ぶようになったのか？いちごの収穫時期が1月から5月なので、いちごとなったとかいう説があるようで、本当かなあ？

話題の本棚

くじけないで

柴田 トヨ 著

シンプルな題のこの本、中には素直で素朴な詩が収められています。わかりにくい表現や、変に凝った言葉のない詩はどれも読後なぜか心が洗われるような、温かな気持ちにさせてくれます。実はこの詩集、昨年からずっと大人気なのです。著者はなんと99歳、これがデビュー作になります。1作品に1週間以上かけているそうで、それをこつこつと新聞の詩のコーナーに投稿していたという情熱に驚きます。巻頭にその詩のコーナーの選者がトヨさんの詩を待ちかねていたと言葉を寄せていますがそれも納得のすばらしい詩集、贈りものにもおすすめです。



飛鳥新社 税込 1,000円

スタミナ6ひくい言

●日本航空のB747-400 (愛称 ジャンボ)が国内線では2月19・20日のチャーター便で(私の友人が操縦しました!)、国際線ではホノルル2月28日発の成田便で退役しました。双発機が主流になりつつある今、四発機であるB747は不経済との理由で日本航空経営再建の目玉として売却されたのです。思い出せば飛行機と出会ったのは35年前。羽田空港で見た日本航空やパンナムのB747でしたし、初めて乗った飛行機もやはり日本航空のB747でした。私は、その最後の姿を小2の娘と共にしっかりと目に焼きつけました。(曾我)

●先日干し柿をたべました。予想外にうまかったので、どこで買ったのか聞いたところ、なんと母親の手による自家製の干し柿だったのです。幼い頃は甘いものといえばチョコレート、アイスクリーム、ドーナツと、干し柿なんか目もくれなかったのが…大人になつて分かった干し柿の上品な甘さは、とても美味しかったです。今年度は全部で10個くらいしか作らなかつたようですが、来年は大量に作るようにお願いしました。(桑原)

●最近、温かくなったので、妻が自転車で買い物に行くようになりました。4年前にできたショッピングセンターに足繁く通っているようです。健康にも良いし、何か明るくなっているようで、とても良かったのですが、ちよと気になるのは、どこかの宣伝では無いのですが、だんだん妻の洋服が増えていっているような…景気も悪いですし、少しでも県内の消費が増えればと考え、自分を納得させている今日この頃です。自分も趣味で結構散財していますので、夫婦で県内産業育成に努力しています。(佐藤)

