



秋は何となくゆとりの季節！
生協のセールも盛りいっぱい。
食堂からは、お得な情報も・・・♪

ふれあい情報

9 2012
月号

Vol.179

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

元気な顔で 待つてます！

また、今年も皆さまのご愛顧に感謝して
「オータムフェア」を開催いたします。
お近くの生協売店でお楽しみください。

今年もとても暑い夏でした。
でも、「暑さ寒さも彼岸まで」
組合員の皆様、
秋に向けて頑張って乗り切りましょう！

オータムフェア開催

県庁地下1階(フォレスト21)
9月18日(火)～9月24日(月)
の5日間(土日を除く)

大抽選会

を開催します
豪華景品を用意してお待ちしています
お楽しみイベントは!!
??抱え放題??詰め放題やりますよ～
※詳細は、店内に告知します!

大抽選会を開催します お楽しみに!

高崎●9月10日(月)～12日(水)
前橋●9月11日(火)～13日(木)
沼田●9月12日(水)～14日(金)

CD・DVD 20%引きセール

9月3日(月)～9月28日(金)

※ご予約は、セール期間中までに
発売される商品に限ります。
※地域機関の組合員の方は職場まで配達します。

Yo
shi
ko

県庁地下1階
フォレスト21

岩丸の良のじゃない!



売店 岩丸

今年の夏は暑かったですね～
県庁地下1階のサービスカウンター側は店舗に比べて少し暑めで、また痩せちゃいました(にやっ)でも、シェイプアップできたのには他にも秘密があるんです。
それは、今回ご紹介する「エクサウォーカー」!!・・・ちょっとしたエクササイズ。
市販では「クロスウォーカー」で売られていますね(えへっ)
はいて、歩いて、カロリー消費して、スポーツの秋に間に合わせましょう!



食欲の秋?読書の秋?
いえいえ今年は運動の秋!
できませんか?

エクサウォーカーにこの秋新商品登場!(レディース)

職場配達

新製品

スーパーエクサウォーカー
レディースロングタイプ



ブラック

ブラウン

ベージュ

Q:何が新しくなったの?

A:今回のエクサウォーカーは、従来の「クロス構造」に加え、女性の美しいシルエットを重視した「補正機能」を強化しました。
腰まわりの筋肉を前後からバランスよく支えて、女性らしい綺麗なシルエットをつくります。

ワンサイズ小さい洋服買った



3枚1セット 6,500円

サイズ:M・L・LL
カラー:ブラック・ブラウン・ベージュ
3枚1セットの限定特価!!
他の商品と比べてみてください。

★クロス構造により、歩くたびに筋肉に刺激を与え、自然に歩幅が広くなり、カロリー消費に適した歩行への変化が期待できます。
★補正機能では、腰・おなか・ヒップをより美しいラインへと整えます。

職場で回覧されているチラシは、「メンズタイプ・レディースショートタイプ、レディーストップス」のご紹介も載せてあります。
詳しくは、チラシまたはホームページをご覧ください。(現在回覧中9/14(金)締切) <http://www.hot-hitotoki.com>

9月
公開特集

ユナイテッドシネマ情報

●白雪姫と鏡の女王

9/14(金)公開
女王は「おとぎの国」で贅沢三昧の暮らしをしていたために、国の財政が破綻してしまう。そこで、女王は隣国のリッチでハンサムな王子と結婚することを企む。しかし、王子は女王の継子である白雪姫と恋におちたため、怒った女王は白雪姫の殺害を命じる。
みすみす殺されるものかと、白雪姫は7人の小人ギャング団に仲間入りし、戦術や知恵を教わる。
白雪姫は、お姫様からヒーローへと成長し王子の愛を勝ちとることが出来るのか!?



●天地明察

9/15(土)公開
「おくりびと」の滝田洋二郎監督が、本屋大賞第1位の小説を映画化。
江戸時代前期に日本初の暦を作る大計画のリーダーに抜擢された安井算哲(岡田准一)がとまどいながらも果敢に大事業に立ち向かっていく、勇気に満ちた感動の物語。
妻・村瀬えん(宮崎あおい)に支えられ、決してあきらめない男と皆の夢をかけた果てしなき挑戦がはじまる。



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

※3D作品は別途300円+メガネ代100円が必要です。

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。

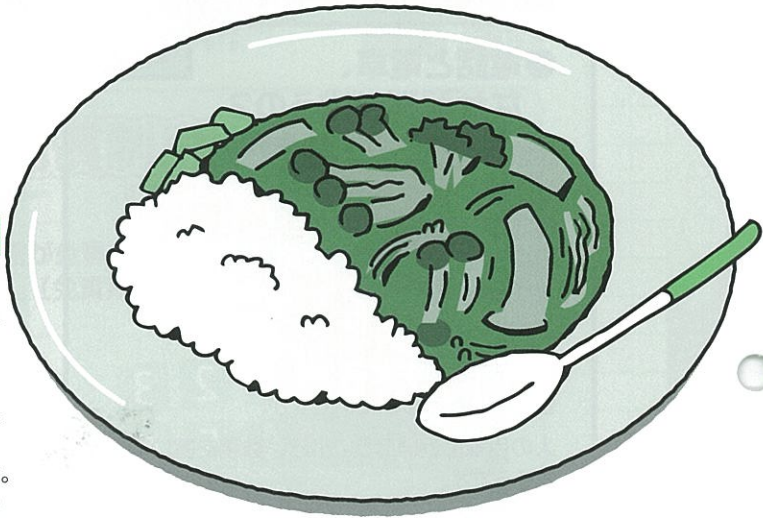


●今回は、秋の味覚きのこを使ったメニューを紹介します。まだまだ残暑の厳しい日々が続きますが、皆さん体調はいかがですか？健康診断もあり、いろいろ気になっている方も多いと思います。そこでヘルシーで食物繊維やビタミンミネラル豊富なきのこを使った食の進むカレーを紹介します。ぜひお試しください。

材料 (4人分)

- 舞茸……………100g
- シメジ……………100g
- エリンギ……………100g
- 玉ねぎ……………1個 (食べやすい大きさにカットしておく)
- 鶏もも肉……………200g (食べやすい大きさにカットしておく)
- カレールー……………市販のもの4皿分
- 水……………ルーの指定量
- ライス……………4人前

秋のきのこカレー



作り方

- ①きのこを食べやすい大きさにカットする。
- ②フライパンに油とにんにくを熱しきつね色に変わったらきのこを入れ軽く塩胡椒をして炒める。
- ③きのこが炒められたら、ボール等に入れ、半分に分けておく。
- ④鍋で油を熱し、肉を炒める。
- ⑤肉に火が入ったら、玉ねぎを入れて軽く炒め、水と③のきのこの半分を加え煮込む。
- ⑥鍋が沸騰したらアクをとり、火を弱めルーを入れてよく溶かし煮込む。
- ⑦ルーが焦げ付かないように気をつけながら、ルーがなめらかになるまで煮込む。
- ⑧器にライスを盛りカレーをかけ残りのきのこをトッピングしたら完成。

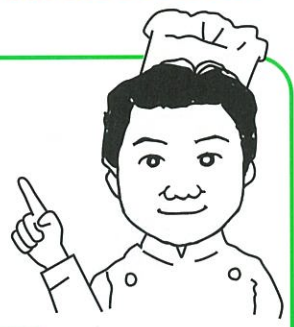
1人分に含まれる栄養素

カロリー	531kcal
蛋白質	18.8g
脂質	15.5g
食塩相当量	1.8g
カルシウム	34mg

500ポイント

- ※きのこや肉を炒めるときに、塩と一緒にカレー粉をかけると、よりスパイシーになり、おいしく召し上がれます。
- ※きのこの種類や量は好みで調整してください。
- ※ライスを炊くときに、バターや顆粒のコンソメを入れると風味が増しておいしいです。
- ※きのこから、水分が多く出るので好みで水を調整してください。

生協教えて **お得** 情報!



会議やイベントのお弁当注文どうしてますか？

お得 生協で登利平680円のお弁当に紙パックお茶(250ml)付を注文すると **30円も安い!** (生協750円⇄通常780円)



●鳥めし弁当 680円

お得 その他の登利平弁当でも紙パックお茶(250ml)付を生協で注文すると **20円も安い!**



●幕の内弁当 680円

お得 生協でお弁当(登利平・ふれあいランチ)を注文するとお弁当容器の回収も行います!

※登利平(680円)ふれあいランチ(500円)から前橋市内は10個以上、前橋市外は20個以上のご注文でご指定の場所までお届けし、容器の回収まで行います。
 ※ご注文は前日午前中までをお願いします。
 ※一部の地域については、30個以上からの取り扱いとなります。詳しくは生協食堂(ピープル21)までお問い合わせください。
 (当地域の空箱回収はご容赦ください)

ご予算に応じて500円から幕の内弁当のご注文が出来る<ふれあいランチ>もぜひご利用ください。



※ご注文・お問い合わせは生協食堂(ピープル21)までお電話で! TEL.027-223-1111<内線4808>



家族限定をつけて保険料(約3%)を少しでも割安に!!



《運転者家族限定特約とは》

ご契約のお車について「記名被保険者およびその家族」以外の者が運転している間の事故による損害や傷害に対して保険料を支払わない特約です。この特約を付帯した場合、保険料を割引きます。

【家族の解釈】

家族とは、記名被保険者の配偶者、記名被保険者または配偶者の同居の親族、記名被保険者または配偶者の別居の未婚の子をいいます。

【同居の解釈】

同居とは同一の家屋に居住している状態をいい、生計の同一性や扶養関係の有無は問いません。

同居の親族とは、同一の家屋に居住する「6親等以内の血族」、「配偶者」及び「3親等以内の姻族」をいいます。

【例】

同居と判断するケース

- ・台所等の生活用設備を有さない「はなれ」、独立した建物である「勉強部屋」等に居住している場合。
- ・短期間の出稼ぎ等の一時的別居。
- ・二世帯住宅で玄関を共有しており、寝室を除く生活用設備を共有している場合。

別居と判断するケース

- ・マンション等の集合住宅で各戸室の区分が明確な場合。
- ・同一敷地内ではあるが、別家屋の住居の場合(生計の同一性は問わない)
- ・単身赴任・就学のために下宿している子。
- ・二世帯住宅で生活用設備を共有していない場合。

*ホームページでGSS仮面のバックナンバーをご覧ください。☆詳しくは「ジーエスエス仮面いますか?」とお問い合わせください!!

〈保険代理店〉株式会社ジーエスエス TEL.027-234-8864 メールアドレス:gss@hot-hitotoki.com

生協への質問コーナー



ねえ、どーしてなの教えて!!

旅行コーナーの秘密

生協の旅行コーナー、使ったことありますか? 以前は、近畿日本ツーリストが入居していましたが、現在では観光物産国際協会が運営を行っています。窓口の女性は、ローテーションで変わりますが、普段は「柴崎」が担当しています。

この旅行コーナー、通常の旅行会社と同様に、JTBや日本旅行などの商品を取り扱うとともに、切符などの発行も行なうことができます。

ただ、一つだけ注意いただきたいのが、クレジットカード利用が制限されていることです。例えば、JR線の切符だけを購入する場合、クレジットカード利用はできません。

「それじゃ、使いにくくて嫌だよ!」なんて声が聞こえて来そうですが、そこは安心して下さい。実は、生協チケットが利用可能です。チケットというのは、生協がクレジット会社と同様に、利用者の皆さんに代わって代金を先に支払う制度のことです。生協が支払った代金は、翌以降の給与口座から差し引きさせていただきます。したがって、皆さんは旅行コーナーで現金を支払うことなく切符をゲットすることができます。

それでは、具体的に旅行コーナーでこの生協チケットを利用する場合のシミュレーションを紹介します。

- 組合員「切符を買いいたいんだけど」
- 柴崎「はい、どちらまでですか?」
- 組合員「前橋駅から名古屋駅まで往復、高崎・東京間と東京・名古屋間は新幹線です!そうそう自由席で結構!」
- 柴崎「はい、出発とお帰りはいつですか?」
- 組合員「△日に出発、帰りは○日」
- 柴崎「…しばらく機械操作…」
- 「はい、それでは切符の確認をお願いします。」「こちらが前橋から名古屋までの乗車券、こちらが高崎・東京間の新幹線自由席、そしてこちらが東京・名古屋間の新幹線自由席です。」「料金は、〇〇〇〇円になります。」
- 組合員「クレジットカードは使えるの?」
- 柴崎「申し訳ないですが、クレジットカードは利用できません。でも、生協チケットがご利用になれます。どうされますか?」
- 組合員「それじゃ、その生協チケットで!」
- 柴崎「はい、それでは、ここにサインをお願いします。所属名と職員番号も書いてください。」
- 組合員「はい、はい」(所属名、職員番号、氏名を記載)「これでいいかい」
- 柴崎「はい、OKです」「来月の給与口座から差し引きになります。」「ありがとうございました。」

県庁生協 グループ保険



お待たせしました!
**長期療養収入補償制度が
 新しく導入されます!!**

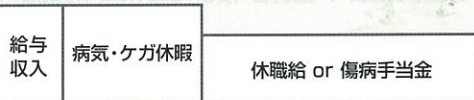
長期療養収入補償制度とは?

ケガや病気により就業障害となり、その就業障害が免責期間を超えて継続した場合に
 保険金をお支払いする制度です。(免責期間は90日)

制度 イメージ図

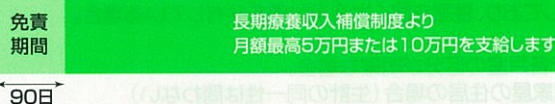
あなたがもし病気やケガで
 長期療養となった場合

公的給付は・・・



長期療養収入補償制度により
 休職中の不安を
 長期間サポートします。

長期療養収入補償制度
 からの給付は・・・



休職給や共済組合等の傷病手当金の支給期間であっても、就業障害(不能)にて業務に従事していない場合は支払い対象となります。ただし、業務復帰したときは、次の算式で得られる所得喪失率が20%を超える場合のみ、保険金月額×所得喪失率を上限としてお支払いします。

最長60歳まで保険金を給付

病気やケガで90日を超えて働けなくなったとき、月額最高5万円または10万円を最長で60歳まで支給します。
 ※55歳～59歳の方は3年が限度になります。

所得喪失率 = $1 - \frac{\text{免責期間終了後に業務に復帰して得られた各月の所得の額}}{\text{免責期間が開始する直前の、上記期間に対応する各月における所得の額}}$ で算出されます。

制度の特長



Point 1 所定の精神障害による就業障害も補償!

所定の精神障害による就業障害の場合も
 60か月を限度として保険金をお支払いします。

※ただし55～59歳の方は3年が限度
 ※所定の精神障害については、後日配布されるパンフレットを参照ください。



Point 2 保険金は全額非課税!

保険金は全額非課税で受け取ることができます。
 (所得税法第9条)

※税務の取扱いについては税制改正により、変更となる場合があります。

県庁生協グループ保険の**長期療養収入補償制度**で準備しましょう!!

※他の年齢の月額保険料につきましては、後日配布されるパンフレットをご参照ください。

35歳 男性

保険金月額 **5万円** 月額保険料 **650円**
 保険金月額 **10万円** 月額保険料 **1,301円**

35歳 女性

保険金月額 **5万円** 月額保険料 **762円**
 保険金月額 **10万円** 月額保険料 **1,524円**

県庁生協グループ保険の推進員が、10月中旬～11月上旬に各職場に訪問いたします。
 新規加入をお考えの方、変更を検討されている方はこの機会にご相談ください!!



※基本保障保険は団体定期保険と普通傷害保険をセットにしたものです。
 ※団体定期保険と普通傷害保険とは、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。
 ※制度内容詳細については後日配布されるパンフレットをご一読ください。
 ※長期療養収入補償制度の保険料は概算保険料です。
 ※長期療養収入補償制度に配当金はありません。
 ※保険料は年齢・性別により被保険者ごとに異なります。
 ※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は他の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り保険契約上の責任を負います。
 なお、引受保険会社等では変更されることがあります。【基本保障保険(生保部分)】

■引受保険会社

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)

G わんだーらんど 倶楽部

知恵袋

●電話と電卓、なぜ配列が違うの？

不思議に思いませんか?!
 私はいつも「なんで?!」と日々突っ込んでます。
 皆さんもありませんか?
 電卓を打つ癖がついてると、電話で押し間違えたり。電卓とPCのテンキーは同じなのに。まあややこしい!!

ではなぜ配列が違うのか!!
 色々な説があるみたいですが、
 人の目線に近いほうに小さい数字を置いているそうです。

電話は公衆電話のような対面型を想定していたようで、目線に近いのは上だから、上から123... (身長によって違う気もしますが。)

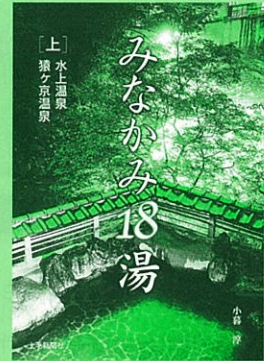
電卓は卓上ですから、目線に近い手前から123...
 ちょっと微妙なところもありますが、やや納得といったところでしょうか。

ちなみに全然関係ないですけど、私なんて、PCのテンキーを打とうとして、電話を押したり、電話をかけようとしたら、テンキー打ってたり。
 自分でもびっくり!!へこみました(笑)。

話題の本棚

みなかみ18湯「上」

小暮 淳 著



上毛新聞社 税込 1,000円

群馬の温泉シリーズの第4弾として発売されます。昔から聞き馴染んだ水上温泉と猿ヶ京温泉。「みなかみ18湯」のうち2温泉地、34軒の宿を紹介しています。著者が10カ月間通い続け、すべての湯につかりまとめあげた上巻では、「知っているようで知らなかった温泉地であったことをつくづく思い知らされた。」と感想を語り、宿の数だけ温泉の物語があると伝えています。宿の主人と酒を酌み交わしながら、しみじみ語り明かした、まさに旅人目線のエッセイとなっています。昔ながらの2つの温泉地をじっくり眺めることで、下巻で紹介される16の温泉地がどのような姿でとらえられるか期待しないではいられません。まず上巻を手にとってみては、いかがですか!

「みなかみ18湯上」を
 読者の組合員様に3冊
 プレゼントいたします。
 ふるってご応募ください。
 締切●9月30日(日)
 ★くわしくは、HPをご覧ください。

第7回「生協まつり」開催します!

今年の「生協まつり」は、
10月20日(土)・21日(日)の2日間

昨年同様、**群馬建設会館**
 (前橋市元総社町)です。

毎年人気のステージは、ハーモニカ・ウクレレ演奏と前橋高校大道芸部の楽しい公演です!
 緑日イベントは、おとなも子どもも楽しめる昔ながらの遊び体験。そのほか焼きそば、うどん試食コーナーなど、美味しくて楽しいものがいっぱい! ファミリーでお越しください。

3存じですか? インターネット書店 (Honyaclub)



組合員の皆さんなら、書籍(洋書、雑誌を除く)を定価の5%割引でお求めいただけます。またお時間を頂ければ配達も承りますので、注文方法は生協ホームページでご確認ください。