



ヒト恋しくなる秋の気配ですが、  
賑やかな生協まつりに出かけましょう!  
楽しさとおトクがいっぱいですよ...

ふれあい情報

11 2014  
月号

Vol.205

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

# 生協クラブ

生協まつり  
開催します!!

11月29日(土)  
場所:群馬建設会館  
時間/10:00~16:00

ダンスの  
楽しい  
生協まつり

今年も「生協まつり」の季節となりました。  
お薦め商品とお楽しみイベントも  
盛りだくさんです。  
お子様連れでも是非どうぞ!!  
一日ゆっくり遊んでいってください。  
スタッフ一同、心からおまちしております。  
※詳しくは折り込みのチラシをご覧ください。



住まいづくりフェア2015

2015 1/24(土)・25(日) 2日間開催!

場所:群馬建設会館

新築・リフォーム・資金相談などは是非ご来場ください!!





売店 高

組合員の皆さまこんにちはは売店の高です。  
今年もお鍋が恋しい季節になりました。お鍋と言ったら群馬名産の、  
そうです!下仁田ねぎです!!お歳暮にも最適です!!! とってもおすすめですよ♥

群馬  
県産

# 下仁田ねぎ

産直宅配



煮るほどに美味しい  
舌触りの甘みと



写真はイメージです。

## ① ねぎ、しいたけ、 こんにやくセット

- 下仁田ねぎ 8本 (LL)
- しらたき 2丁 (400g)
- 生しいたけトレー 2個 (200g)

**3,000円** (税込・送料込)

## ② 下仁田ねぎ (2kg)

- LL 10本入り

**2,300円** (税込・送料込)



## ③ 下仁田ねぎ (4kg)

- LL 20本入り

**3,500円** (税込・送料込)

代表取扱者 JA甘楽富岡

12月上旬から順次発送となります。

※価格・内容は若干変更になる場合がございます。詳しくは10月下旬から配布の共同購入チラシをご覧ください。

※関東以外へのお届けは別途料金がかかります。生協HPからもご注文いただけます。

ザスパクサツ群馬のホーム前売券販売中、  
地元ザスパを応援しよう!

第42節

11月23日(日)  
14:00 KICK OFF

VS 愛媛FC

正田醤油スタジアム群馬

指定席..... ● 3,200円

メイン自由席・バック自由席 ホーム自由席

● 大人 2,100円 ● 大人 1,600円

● 小中高 500円 ● 小中高 500円

## ユナイテッド・シネマ情報

### ● 美女と野獣 11月1日(土) 公開

バラを盗み、命を差し出せと言われた父の身代わりに、野獣の城に囚われた美しい娘ベル。死を覚悟するも、野獣はディナーを共にすること以外、何も強要しない。やがてベルは、野獣の恐ろしい姿の下にある、もう一つの姿に気が始める。



### ● 紙の月 11月15日(土) 公開

バブル崩壊直後の1994年。夫と二人暮らしの主婦・梅澤梨花は、銀行の契約社員として外回りの仕事をしている。気配りや丁寧な仕事ぶりが上司や顧客に評価され、何不自由ない生活を送っているように見えた梨花だったが、自分への関心が薄い夫との間には、空虚感が漂いはじめていた。そんなある日、梨花は年下の大学生・光太と出会う。光太と過ごすうちに、ついに顧客の預金に手をつけてしまう梨花。最初はたった1万円を借りたつもりだけだったが、次第に金銭感覚と日常が少しずつ歪みだし...



11月  
公開特集

ユナイテッド・シネマ鑑賞券 通常1,800円 → 組合員限定1,300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。) ご注意ください。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。





# カツキーの簡単カツキング



今回は群馬の美味しい食べ物、下仁田ねぎを使ったメニューを紹介します。  
熱を通すと特有の甘みが出る下仁田ねぎで、美味しいすき焼きはいかがでしょうか。フライパンでお手軽に作ることが出来ます。

## 材料(約4人分)

- 下仁田ねぎ……………2本
- 焼き豆腐……………1丁
- 牛肉薄切り……………600g
- すき焼きのたれ…市販のもの適量
- 椎茸……………8個
- 卵……………4個
- しらたき……………200g
- 牛脂……………適量

## 作り方

- ① 下仁田ねぎの薄皮をむいてよく洗い、1cm幅の斜め切りにする。
- ② しらたきを食べやすい長さに切り下茹でする。
- ③ 牛肉を食べやすい大きさに切る。
- ④ 椎茸の石づきを取り、半分に切る。
- ⑤ 焼き豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ⑥ フライパンに牛脂を入れ熱し、牛肉と下仁田ねぎを炒める。
- ⑦ 牛肉に軽く火が通ったら、すき焼きのたれを入れる。
- ⑧ 椎茸・しらたき・焼き豆腐を入れ、火が通れば完成。
- ⑨ 溶き卵につけて、召し上がれ。

## 簡単!! お手軽すき焼き



### 今日のポイント

- \*ホットプレートを使うと食卓の上でも作れます。
- \*すき焼きを食べた後にうどんやおもちを入れて煮てもおいしく召し上がれます。
- \*お好みで春菊などを入れると、彩りが良くなります。



### 全体に含まれる栄養素

カロリー	700kcal
蛋白質	46.9g
脂質	48.0g
食塩相当量	3.6g
カルシウム	269mg

初正月・初節句おめでとうございます。

広告

前橋店 11月1日(土) オープン

沼田店は 11月15日(土) オープン

県庁生協組合証(ICカード)をご来店時に提示してください。

店頭表示価格の5%以上の割引でご購入できます。

\*但し、年内予約特別割引等の併用は不可。

\*一部除外商品もあります。割引サービスを重複することはできません。

人形処

# かんとうの羽子板 破魔弓



ご存知ですか?

赤ちゃんを迎える初めてのお正月に女の子には羽子板を男の子には破魔弓を飾って祝う習慣があります。

同時多数展示

ひな人形  
五月人形(鎧・兜)



前橋店  
TEL.027-252-8888  
前橋市総社町総社2074-1(産業道路沿)



沼田店  
TEL.0278-23-8822  
沼田市材木町1171-4(東和銀行南)

(一社)日本人形協会加盟店 県庁生協指定店  
県内最大の節句人形専門店

人形処  
かんとう

県内一圧倒的な品揃え

<http://www.kanto.gr.jp>



女性限定!

参加費  
無料

# 知っておきたい「乳がん」

## セミナー開催

～知っておきたい知識や早期発見方法などを身につけよう～  
スタッフも全員女性です。女性限定だからこそ聞けること、この機会に皆で解決しませんか。

- ★日 時・・・平成26年12月3日(水) 18:00～19:30予定 (17:30 受付開始)
- ★会 場・・・群馬県庁舎30階 セミナールーム
- ★主 催・・・群馬県庁生活協同組合
- ★共 催・・・アフラック 群馬支社
- ★定 員・・・30名
- ★締切日・・・11月25日(火) (定員になり次第締切となります)

お申込方法は県庁生協ホームページ  
<http://www.hot-hitotoki.com> をご覧ください。

- 内容 ● 乳がんにかかりやすい女性は?  
● 乳がんの自覚症状は?  
● 乳がんの治療法ってどんなの?

自己検診の  
方法を指導!!  
乳がん触診を  
してみよう!!



お問い合わせ先 ■ 群馬県庁生活協同組合 管理課・高山(女性)  
TEL.027-221-4028 県庁内線 4805

### 広告

通院・入院・抗がん剤・診断一時金

\NEW/

新 生きるための  
がん保険 Days

女性特有の  
がんにも  
手厚い

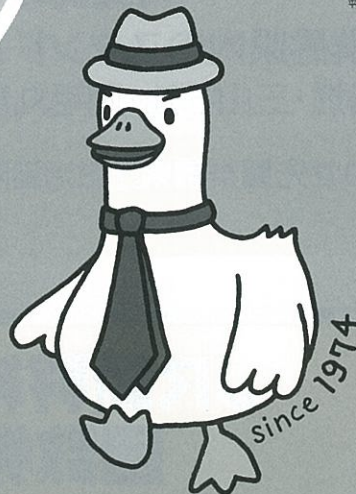
\NEW/

新 生きるための  
がん保険 Days

\NEW/

すでにアフラックの  
がん保険に  
ご契約の皆様

新 生きるための  
がん保険 Days+



はじめてダック

アフラックは  
がん保険  
契約件数 **No.1**  
平成25年度「インシュアランス生命保険統計」

アフラック  
最新のがん保険、  
新登場。

■ 募集代理店 (アフラックは代理店制度を採用しております)

## 株式会社ジーエスエス

TEL 027-234-8864 FAX 027-232-3802

〒371-0026 群馬県前橋市大手町3-9-16

◎商品の詳細は「契約概要」等をご覧ください。

〈引受保険会社〉

「生きる」を創る。

# Aflac

アフラック (アメリカンファミリー生命保険会社)  
群馬支社  
〒370-0841 群馬県高崎市栄町16-11  
高崎イーストタワー 13F  
Tel.027-322-1387 Fax.027-326-3379



# ・予告・

県庁生協 提携ガソリンスタンドで

## 車検割引

キャンペーン実施!!



平成26年12月から開始(平成27年3月末まで)

12月号折込チラシに割引券と実施スタンドを掲載します。

※事前に割引券が必要な方は、県庁生協・高山までご連絡ください。

●車検の基本料金から **5,000円引き**

➕ **Wチャンス!!**

●さらに!! ご利用者の中から抽選で  
**10名様にクオカード 5,000円分  
プレゼント**

### 【ご利用方法】

- ①ご利用するスタンドに電話して車検の予約をする。  
県庁生協の割引券利用の旨を伝える。
- ②割引券に所属名・氏名を記入する。  
車検当日、12月号折込チラシの割引券(1枚で1台)を持参する。

### 【提携ガソリンスタンド】

群馬県内のスタンド**122ヶ所**でご利用できます。

〔群自燃・三山石油・両毛丸善・サンワ・コスモ北関東・群馬興産〕

お問い合わせ先 ■群馬県庁生活協同組合 管理課:高山 TEL.027-221-4028  
県庁内線:4805

## JR新幹線のご利用は、 回数券がお得!!

生協売店(県庁・前橋・高崎・沼田)では  
JR新幹線の高崎(前橋)～東京間の回数券をバラ売りしています。

駅で購入するより、お得!! さらに、別途指定席料金がかからないため、  
通常指定乗車券 4,730円→4,270円 460円もお得!!

※指定券交換は、県庁生協「旅行コーナー」または 駅の「みどりの窓口」で 簡単にできます。  
※お盆・年末年始はご利用できません。



# G わんだーらんど 倶楽部

知  
つ  
て  
い  
て  
！  
指  
定  
店  
情  
報

●県庁生協組合員の旨をお問い合わせ、  
または申し込み時にお伝えください。

大切な人に“感謝”を、大切な人と“感動”を。



ご婚礼 WEDDING



ご葬儀 FUNERAL



ご宴会 PARTY

「当社指定企業・団体様」だけの  
豊富な特典がございます。  
従業員様とご家族様もご利用いただけます。

特典と併用できる、  
お得な「メモリード会員」募集中!

お問い合わせは



株式会社



職域営業部

Tel.027-253-2209

## 生協のカーライフ なび

### クルマのオイルの選び方

クルマのオイル交換、ご自分でされていますか？  
ディーラーに依頼していると、オイルの違いがよくわからないですよ。  
そこで、カンタンにオイルのラベルの見方・選び方についてご説明します。

オイルについては、品質が高ければいいというわけではないようです。環境配  
慮型の車には省燃費型のオイルがベストですし、メーカーでSJオイルを指定して  
いるクルマにSMオイルを入れても効果は発揮できません。



さらに、粘度については、「高温時の数値が高いほどエンジン  
保護性が良く、エンジン音が静か。低温時の数値が低いほど、  
エンジン始動性が良く、燃費もいい。」と言えるようです。

グレードや価格にとらわれず、クルマや使用環境に見合った  
オイルを選びたいものですね。

オイル缶に記載されている  
APIという品質表示

【オイルの品質】  
SIはガソリン専用(CIはディー  
ゼルの車) SJ, SL, SMと  
Sの次のアルファベットが  
進むほど品質が上がる。

【高温粘度】  
この数字が大きい  
ほど暑さに強い。  
＝高温でも粘り気  
がある。

**SM**  
**10W-30**

【低温粘度】  
この数字が小さいほど、  
寒さに強い。  
＝低温でも固まらない。

WINTER(冬)の  
頭文字。冬でも使  
えるという意味。

## 忘新年会 は生協で決まり!

群馬県産のお酒が充実。

日本酒: 純米酒「巖(いわお)」  
: 吟醸酒「谷川岳」  
: セイリョウ

焼酎: 本格芋焼酎「赤城の恵」  
ワイン: AKAGI WINE 赤・白

他にもウイスキー・サントリーモルツ・  
ふんわり鏡月・ノンアルコールビール・  
ノンアルコールカクテル・ウーロン茶・  
コーラ・オレンジジュース・ジンジャエール

会食利用券を 幹事さんもお心!

ご存知ですか?

1人当たり「1,000円」会食利用券を使うと  
2,000円で飲み放題プランができます。  
(互助会助成の利用回数は1年度につき、会員一人  
当たり1回限りです。)

ホームページで予約状況が確認できます!  
トップページ右中央の

「お知らせのパーティー予約状況」から  
ぜひご覧ください。

URL <http://www.hot-hitotoki.com>

ご用意の際は、1週間前までに  
お電話にてお申し込みください。  
詳しくはピープル21まで。

TEL 027-223-1111  
(県庁大代表) 内線 4808

●利用可能時間 17:30~20:30  
(上記の時間内で2時間を目安で)

●15名様以上・お一人様料理2,000円からご予  
算に応じてご用意できます。  
また、プラス1,000円で飲み放題にできます。

●スタミナのついでに  
やっとならぬ稲刈りを過日行い、2週間ほど乾燥させて、粉  
すり作業も行いました。昨年並みの収穫量を確保できま  
した。まだ田んぼの管理はありますが、米作り作業もワ  
ンクール終了。ホッとしました。  
今年も、玄米用保冷庫も購入し、長期間保管しても新  
米の気分で美味しく食べられるはず。  
「コストパフォーマンス的にはスーパーで買った方が安  
いのですが、できる限り米作りをして行きたいです。」(S)