

一年でいちばん旅行に行きたくなる季節。
北陸へ目が向いている人が多いのでは！
生協でしっかり準備してLet's Go!

ふれあい情報

5 2015
月号

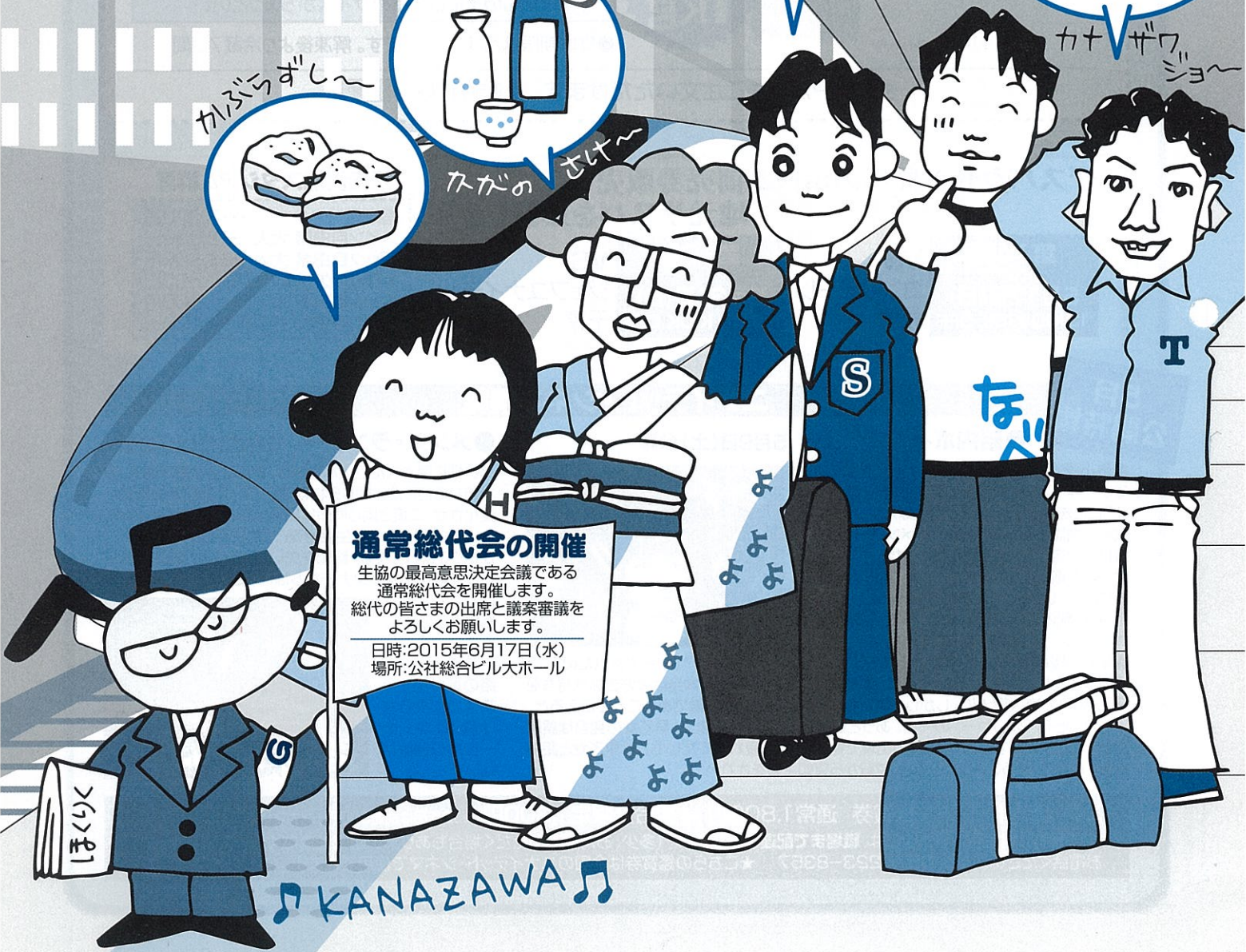
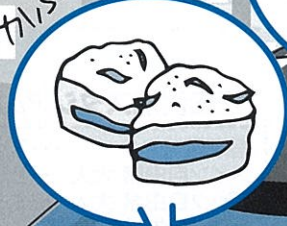
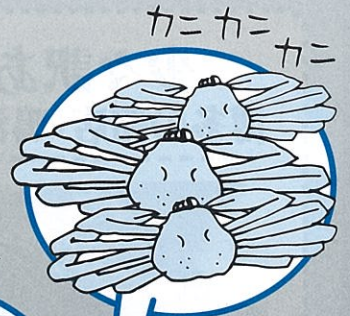
Vol.211

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



新しい旅に 出かけよう!

新緑の季節です。
新規採用の皆さま、
異動された皆さま、
新しい仕事や職場には慣れましたか？
環境が変わって
心身の疲れがたまるこの時期
ちよここ一息入れましょう。
家族や仲間とのリフレッシュ。
県庁生協がお手伝いします。



通常総代会の開催

生協の最高意思決定会議である
通常総代会を開催します。
総代の皆さまの出席と議案審議を
よろしくお願ひします。

日時:2015年6月17日(水)
場所:公社総合ビル大ホール

♪ KANAZAWA ♪

県庁地下1階
フォレスト21

中野のイチオシ

売店のめがねくんです。



組合員の皆さまこんにちは。今回は共同購入昨年度売上数NO.1の大人気商品である“辛子めんたい”を紹介しします。既にお手元にチラシが回っていると思います！めんたいは高級？と思っている組合員様、ぜひこの機会に安くて、おいしい辛子めんたいはいかがでしょうか？とってもおすすめですよ!!

少々訳あり
博多の銘店「鳴海屋」の

辛子めんたい

宅配



※1kg商品のイメージ

ボリューム満点
1kg

たっぷり食べられるチャンス到来!!

4,320円
送料・消費税込み

正規品の
半値以下!

■ご注文締め切り 5月11日(月)

■商品お届け 5月下旬から

ちよっと耳より情報

小分けに冷凍すると便利。
めんたいパスタなどにはたっぷりと。
ごはんの上には小さめサイズがちょうどいい。

●賞味期限は冷凍150日です。解凍後より冷蔵7日間

生協HPからもご注文いただけます。 [群馬県庁生協](#) [検索](#)

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14節 VS
5月17日(日) コンサドーレ
13:00 KICK OFF 札幌

第16節 VS
5月31日(日) ジェフユナイテッド
13:00 KICK OFF 千葉

正田醤油スタジアム群馬

指定席 3,000円
メイン自由席 大人 ... 2,000円
バック自由席 大人 ... 1,800円
メイン・バック自由席 小中高 ... 500円
ホーム自由席 大人 ... 1,500円
ホーム自由席 小中高 ... 500円

5月
公開特集

ユナイテッド・シネマ情報

●脳内ポイズンベリー 5月9日(土)公開

携帯小説家の櫻井いちこは、飲み会で気になっていた年下男子・早乙女に偶然遭遇。“運命の再会”にときめくいちこだが、脳内はパニック状態。脳内で会議を繰り広げる5人のメンバーは、声を掛けるか掛けないかで揉めていた。カオス化した会議を取りまとめた結果、いちこは早乙女をご飯に誘う。しかも、家に押しかけ早乙女の部屋を片付け、脳内会議が紛糾しながらも、本能に従いベットイン。しかし、自分の軽率な行動を後悔し、連絡先も残さないままいちこはそっと帰宅する。後日、いちこは“やり捨てされたの?”と憤る早乙女に、いちこは脳内パニックになったことを説明し、本当は大好きな気持ちや伝え、晴れて恋人同士に。しかし、幸せは束の間、いちこが30歳であることを伝え、早乙女からは“ないわー”の一言。あっという間にフラれてしまう。早乙女の発言は誤解だったことが判明するも、元カノの出現で振り回され、疲れ果てたいちこは早乙女と距離を置くことに。そうこうしていると、越智から突如キスをされ……。



●メンズ・ランナー 5月23日(土)公開

高い壁に囲まれた巨大な迷路は、朝になると扉が開き、夜が訪れる前に扉は閉じられる。夜の間、迷路はその構造を変化させ、二度と同じ同順は出現しない。迷路に囲まれたエリアには月に一度、生活物資とともに新しい“ランナー”が送りこまれてくる。記憶を失い、かろうじて自分の名前だけを思い出すランナーたちは、コミュニティを形成。選ばれた数名が迷路の構造を調べ、この地からの脱出法を探す。迷路の扉が閉まる夜までに戻らなければ、ランナーに命の保証はない……。

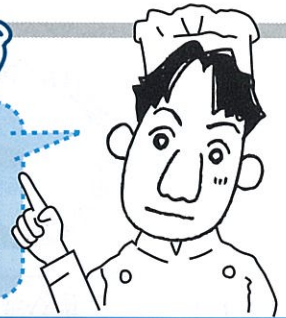


ユナイテッド・シネマ鑑賞券 通常1,800円 → 組合員限定1,300円 ※3D作品は別途300円+メガネ代100円が必要です。
地域機関の組合員の皆さまには、職場まで配達いたします。(多少、お時間をいただく場合もあります。)ご遠慮なく生協売店まで、お電話ください。TEL.027-223-8357 ★こちらの鑑賞券は全国のユナイテッド・シネマで使用できます。



クッキーの簡単クッキング

今回は、ジャガイモとアスパラを使ったオムレツを紹介します。「トルティーヤ」「トルティージャ」とも呼ばれるジャガイモ入りのスペイン風オムレツ。旬の美味しい野菜の入ったボリュームのあるオムレツを今夜のおかずはいかがですか！



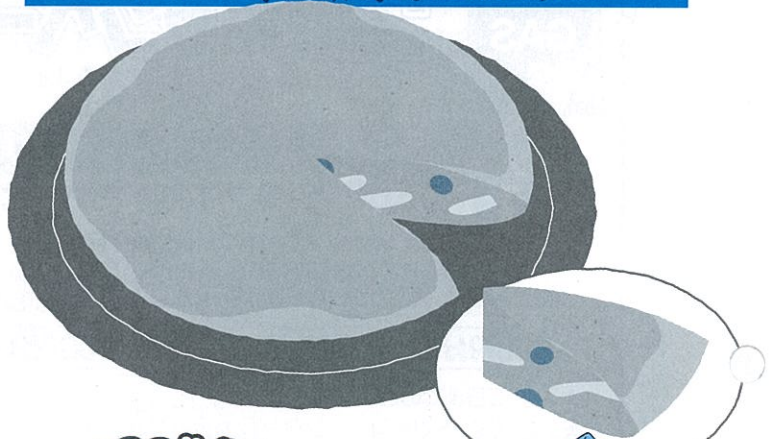
材料(4人分)

- 卵……………6個
- ベーコン……………4枚
- ジャガイモ……………2個
- オリーブオイル……………大さじ1
- アスパラ……………4本
- バター……………20g
- 玉ねぎ……………1/2個
- 塩コショウ……………お好みで

作り方

- ① ジャガイモの皮をむき、薄めのいちょう切りにして水にさらし、ざるにあげ水気をきる。
- ② 玉ねぎを2mm幅にスライスし、ベーコンは1cm幅にカットする。
- ③ アスパラを塩ゆでし、2~3cm幅にカットする。
- ④ 卵をボールに割り入れ、塩コショウをして混ぜる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル・バターを入れ熱し、ジャガイモ・玉ねぎ・ベーコンを炒める。
- ⑥ ⑤の食材に火が通ったら、塩コショウをして④の卵を入れる。
- ⑦ 軽くかき混ぜ、半熟になってきたら丸く形を整え、ふたをして弱火で4~5分くらい焼く。
- ⑧ ⑦をひっくり返し、弱火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑨ 食べやすい大きさにカットし、器に盛り完成。

スペイン風オムレツ



今日のポイント

- *卵をひっくり返す時に、フライパンのふたや平らな大き目のお皿を使うとやりやすいです。
- *卵を溶くときにお好みで生クリームや粉チーズを入れてもおいしくできます。
- *中身の具材は、お好みでアレンジしてみてください。



パート 北爪

全体に含まれる栄養素		脂 質	25.4 g
カロリー	351 kcal	食塩相当量	1.3 g
蛋白質	15.5 g	カルシウム	63 mg

公務員だから知っておきたい 自動車事故対応セミナー

参加費 無料

公務員の皆さまが自動車事故を起こした際の社会的責任は一般の方よりも重い!? 安全運転のための知識と事故時の初動対応について、これを機に一緒に学んでみませんか。

日時 ■ 平成27年6月24日(水)
18:00~19:30(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 ■ 株式会社ジーエスエス、東京海上日動火災保険株式会社
締切 ■ 平成27年6月16日(火)
(定員30名になり次第、締切とさせていただきます)

■ 申込方法は、県庁生協ホームページをご覧ください。 [群馬県庁生協](#) [検索](#)

自動車事故を起こしたら、何をどうすればいいんだろう。



申込に関する ● 群馬県庁生活協同組合 管理課 福田
お問い合わせ先 TEL.027-221-4028 県庁内線 4805

セミナーに関する ● (株)ジーエスエス 林
お問い合わせ先 TEL.027-234-8864

今話題の

COMTEC製ドライブレコーダー

おすすめ2機種を「オートアールズ」が特別価格でご提供中です。

詳しくは、県庁生協ホームページで。 [群馬県庁生協](#) [検索](#)

5/31
まで

引越や荷物運びにもレンタカー!

引越業者に頼まず、自分で荷物を運びたいとき、トラックをご近所や親戚から借りるのって気を遣いますよね。そんなときこそ、レンタカーを利用しませんか?

普通車だけでなく、各種トラックもレンタルできるんです!そこで、生協HPからニッポンレンタカーのクーポンを申し込むと、驚くほど安く利用できます♪

2t平ボディトラック (荷台屋根なし)
通常価格 15,120円→特別価格 10,260円 (1日24時間)

2tアルミトラック (荷台屋根あり)
通常価格 19,440円→特別価格 13,176円 (1日24時間)

※季節により価格の変動があります。

【クーポン券の申込方法】

ご利用日の5日前には手続きをしてください♪

- ① 県庁生協HPからカーライフのニッポンレンタカーへリンク
- ② 生協HP記載のIDとPWを入力
- ③ クーポン券を注文
- ④ ニッポンレンタカーからクーポン券が届く
- ⑤ ご利用日当日、利用先の営業所へ持参

組合員の皆さま、ど存知ですか?

JR新幹線で東京へ行くなら!

まずは生協売店 (県庁・前橋・高崎・沼田)へお越しください!

売店で、高崎 (前橋) ~東京間の回数券を購入すると、指定席が4,730円→4,270円で購入できます。4人家族で往復すると、**3,680円**もお得です!

※回数券はバラ売りしています。

※回数券購入後は、県庁舎地下1階の「旅行コーナー」または、駅の「みどりの窓口」で指定席券を受け取ってください。

※回数券は利用期限がありますので、ご注意ください。

※お盆・年末年始・ゴールデンウィーク等利用できない期間があります。



ジーエスエス 林

★ ジーエスエス 保険の部屋 ★

第4回

自動車保険
(各種手続き) 編

★ご加入の保険について、内容にご変更等がある場合はすぐにご連絡ください★

自動車を購入した場合



車を新しく購入した場合の手続きはどうしたらいい?

- ① 新規購入または買い替えのどちらかを事前にご連絡ください。
- ② 購入するお車の自動車検査証等を納車日前までにFAXでお送りください。
※販売店からFAXで送ってもらうように手配していただいたほうがスムーズです!
- ③ ジーエスエスからお客様へ保険料・手続き等の案内があります。



自動車を廃車・譲渡した場合



車を廃車して、しばらく購入もしない予定。どうしたらよいですか?

- ① 該当のお車をご連絡ください。解約手続きが必要になります。
- ② ジーエスエスからお客様へ保険料の案内があります。(返金になる場合:ご返金口座を教えてください。)



住所変更・改姓の場合



結婚して姓が変わり、住所変更もしたけど、手続きは必要?

- ① 変更内容をご連絡ください。
- ② お電話での受付で手続きは完了です。後日郵送されるお客様控えをご確認ください。

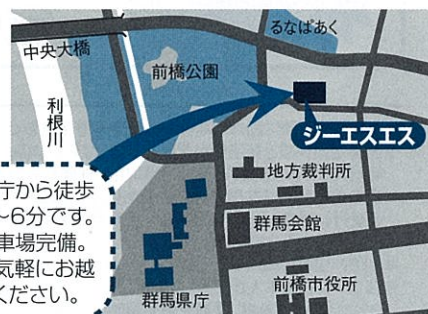


使用目的・運転者限定・年齢条件等の内容変更の場合



人事異動があって、今度、自動車通勤になりました。手続きは必要?

- ① 変更内容をご連絡ください。
- ② ジーエスエスからお客様へ保険料の案内があります。
返金の場合:ご返金口座を教えてください。追徴の場合:給与口座払いとなります。
- ③ お電話での受付で手続きが完了になる場合とご署名をいただく場合があります。(保険会社によって異なります) 後日郵送されるお客様控えをご確認ください。



県庁から徒歩5~6分です。駐車場完備。お気軽にお越しください。

★県庁生協ホームページでジーエスエス保険の部屋のバックナンバーをご覧ください。

〈保険代理店〉株式会社ジーエスエス TEL.027-234-8864 FAX.027-232-3802

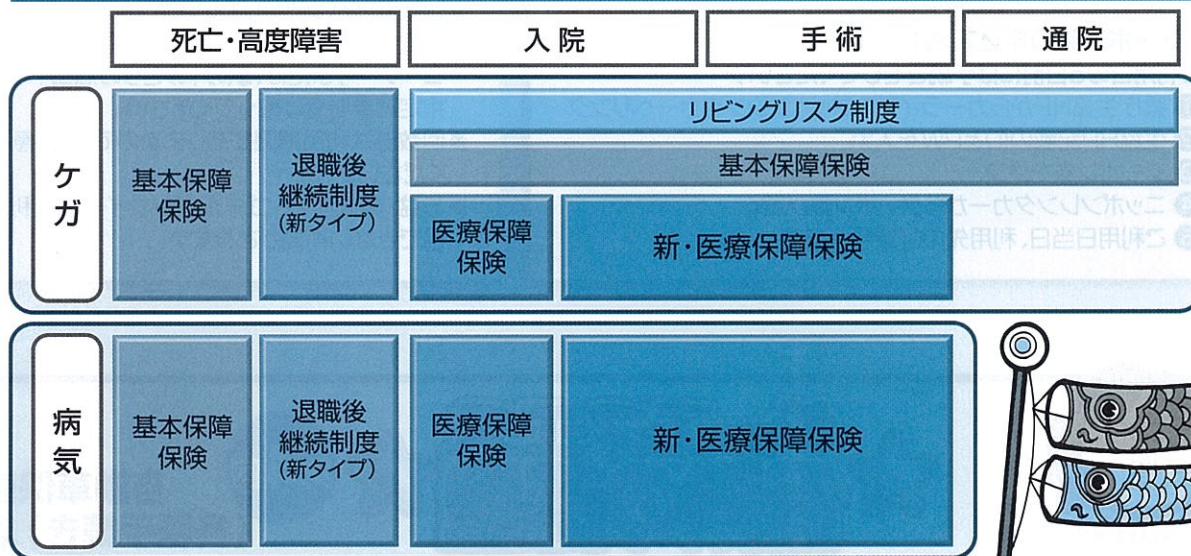
ジーエスエス 検索

県庁生協 グループ保険



4月入庁の皆さま、はじめまして。
 県庁生協では以下のような「県庁生協グループ保険」を取り扱っております。
 グループ保険は毎年10月(予定)に募集をしておりますので、是非参考にしてください。
 スケールメリット(のべ6,998名加入※2015年2月1日時点)を生かして、割安な保険料で充実した保障が確保できる保険です。
 さて、グループ保険に既にご加入いただいている皆さま、おケガやご病気等のご請求漏れはありませんか? お心当たりがある方は県庁生協までご連絡ください。

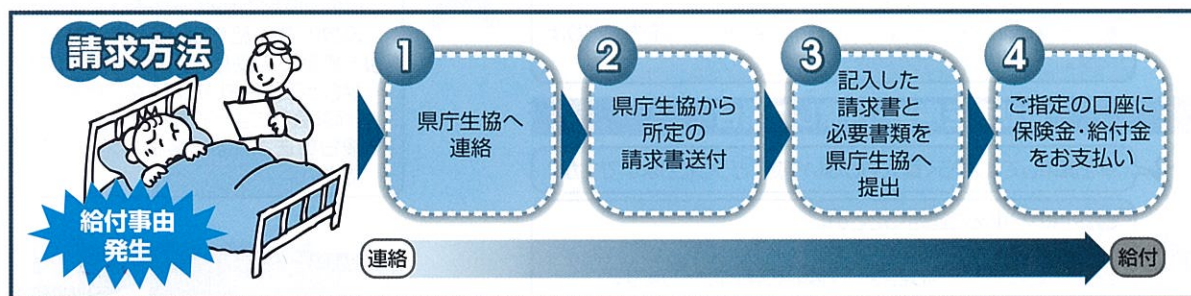
様々なリスクに対応する制度ラインナップ



★その他にもさまざまなリスクをカバーする保険をご用意しております★



※1

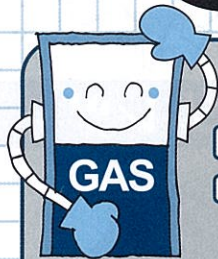


※基本保障保険は団体定期保険と普通傷害保険をセットにしたものです。
 ※団体定期保険と普通傷害保険とは、お支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法・給付割合等が異なります。それぞれの保障内容、保険料等の詳細はパンフレットをご参照ください。
 ※この保険契約は共同取扱契約であり、明治安田生命保険相互会社が他の引受保険会社の委任を受けて事務を行います。引受保険会社は、それぞれの引受金額により保険契約上の責任を負います。なお、引受保険会社等は変更されることがあります。
 ※制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。
 ※各コースとも本人が加入していることを条件に、配偶者は基本保障保険、医療保障保険、新・医療保障保険、リビングリスク制度、重病克服支援制度、退職後継続制度に、こどもは基本保障保険と医療保障保険にご加入頂けます。
 ※1所定のがんと診断確定されたとき、または急性心筋梗塞・脳卒中を発病して所定の状態になられたとき、もしくは所定の手術を受けられたときに、保険金をお受取りになります。
 特定疾病保険金と死亡・高度障害保険金とは重複して支払われません。

連絡先: 県庁生協 管理課 高山
 TEL.027-221-4028

■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)
 MY-A-14-LF-007763
 MYG-A-15-LF-14

G わんだーらんど 倶楽部



ガソリンカード 2大キャンペーン 開催中!

キャンペーン 1 ガソリンカードを使うだけで、 5,000円分クオカードが当たるかも!

ガソリンカードご利用者のなかから、
抽選で**38名**に総額**6万円**が当たります。
県庁生協ICカードチャージまたはクオカードをプレゼント!

5,000円分…3名 3,000円分…5名 1,000円分…30名

- ★7月15日までのご利用が対象です。
- ★対象スタンド以外はキャンペーン対象外です。
- ★ガソリンカードは、洗車・タイヤ交換・オイル交換・車検時にもご利用できます。

キャンペーン 2 6月末日までの車検なら、 5,000円のWチャンス!

県庁生協指定のガソリンスタンドで
所定の割引券を使って車検を受けると、車検の基本料金から**5,000円引き**+
さらに抽選で**10名**に**5,000円分クオカード**をプレゼント!

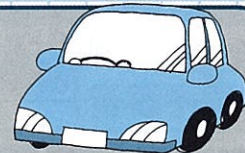
- ★割引券はG倶楽部4月号折込チラシに掲載しています。チラシがない方は管理課・高山までご連絡ください。
- ★対象ガソリンスタンド等、キャンペーン詳細は県庁生協ホームページをご覧ください。

知っ てい て! 指 定 店 情 報



ご利用の際は、県庁生協ICカードまたは
組合員証をご提示ください。

■お問い合わせ先
前橋市石倉町4丁目10-8
TEL.027-252-3577



群馬県庁生協 検索

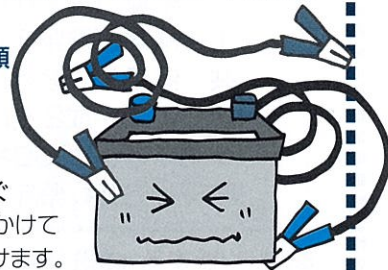
生協のカーライフ なび バッテリー上がりの対応、 できますか?

バッテリーが上がってしまった場合、他の車(救援車)から電気を一時的にわけてもらうことでエンジンを始動させることができるのはご存じですよね。このとき、ブースターケーブルと呼ばれる2本(赤黒+)の専用コードが必要になるのですが、この使い方がわかりますか?

■バッテリーの端子にケーブルをつなぐ手順

- 1 上がった車の+端子につなぐ
 - 2 救援車の+端子につなぐ
 - 3 救援車の-端子につなぐ
 - 4 上がった車のボディ(金属部分等)につなぐ
- ケーブルをつないだら、救援車のエンジンをかけて
アクセルを踏み、上がった車のエンジンをかけます。

エンジンがかかったら、ケーブルを外します。外す手順は④→①で行います。
エンジンがかかっても安心せず、早めにディーラー等で見てもらいましょう。



スタジックのひびい音

●今年になつてからなぜか息苦しさが続いていたので、ドキドキしながら呼吸器科を受診して、レントゲンや肺活量など通り検査を受けました。レントゲンは問題なし、肺年齢は実年齢△18歳で健康とのこと。
息苦しさは「頭」が酸素を必要以上に求めているから、「頭」の問題。だから、ゆつくり休むように言われました。
受診前よりも、気分が落ち込んで帰ってきたのは、言うまでもありません…(泣)(S)



息苦しさ
ヒビイ音

■発行/群馬県庁生活協同組合 〒371-8570 群馬県前橋市大手町一丁目1番1号 ■制作/プロジェクトK
●「G倶楽部」に関するご意見・ご要望は編集係までどうぞ
TEL直通 027-221-4028・FAX027-221-4029 県庁大代表 027-223-1111 内線 4805・4806

●各種お問い合わせは ■売店〈フォレスト21〉TEL.027-223-8357 ■食堂〈ピープル21〉TEL.027-223-1111 (内線 4808)
■管理課 TEL.027-221-4028 (内線 4805・4806) ■株式会社 ジーエスエス TEL.027-234-8864