

9 2017
月号

Vol.239

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

夏バテ気味のヒトはいませんか～？
食堂ではカロリー計算されたメニューを。
さあ、秋に向かって体調を万全に！

ふれあい情報

倶楽部



暑くて外に出たくない夏が終わると
スポーツなどで汗を流すのに
ちよつと良い季節になりますね。
外の気温が下がってくると
その分エネルギーの消費量が増えて
基礎代謝が上がります
そうですね。

どこまで

続ける？

体力勝負！！



新しい事にチャレンジするのに

ピッタリな季節

色んな身体機能を下げないためにも

何か始めてみませんか？

でもー常務は

「何だかんだ言っても、

うまいもん食って寝るのが一番幸せ」

ヤレヤレ



Forest 21

フォレスト 21 県庁地下1階



こんにちは。売店の中野です。みなさんお待たせしました!ぐんま県産「川場のりんご」、ご注文の時期がやってきました!!「陽光」は10月下旬からお届け出来て中野イチオシです。そして…毎年大好評を頂いております、数量限定の「ぐんま名月」。ご注文は、職場回覧チラシでご確認ください。

群馬県産 川場のりんご 陽光 ぐんま名月 サンふじ

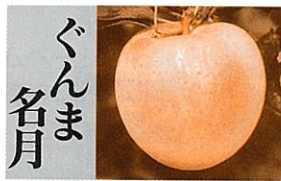
旬のおいしさをぜひご賞味ください。

産直宅配 職場配達



●陽光は果形は大玉、果肉は白色でやや硬く、ほどよい酸味があり甘みとのバランスがとれます。

- 10月上旬申込
- 10月下旬出荷予定



●りんご好きには是非食べていただきたい「ぐんま名月」甘味、香り、歯ざわり、トータルでバランスのとれた優れたりんごです。

- 9月13日(先着140箱) 9:00から申込受付
- 11月出荷予定 ※数に限りがあるため



●サンふじは蜜がたっぷりと入って果肉は緻密で果汁が多く、甘味と酸味のバランスもよく果実のシャキシャキ感、独特な香りのあるとっても美味しいりんごです。

- 11月中旬申込
- 12月上旬出荷予定

■ 陽光・サンふじ価格 (昨年度参考価格)

5kg (約14個~18個位) **2,700円**

10kg (約28個~36個位) **5,200円**

B級品 (10kg) **3,950円**

■ ぐんま名月価格

5kg (目安 16個位) **3,200円**

※宅配は別途送料がかかります。

●職場配送は無料 (配達までに、若干お時間をいただきます)

※上記金額はすべて税込金額です。

■ 申込メ切・お届け時期は職場回覧をご覧ください。

詳しくは共同購入チラシ、または生協ホームページをご覧ください。

生産者 藤井りんご園 利根郡川場村中野 323
松井りんご園 沼田市下発地町 236

●ホームページからもご注文できます。

群馬県庁生協 検索

ザスパクサツ群馬のホーム前売券発売中。地元ザスパを応援しよう!

第32節 9月10日(日) 19:00 KICK OFF vs ジェフユナイテッド千葉

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
大人 2,100円/小中高 500円
ホーム自由席
大人 1,600円/小中高 500円

ユナイテッド・シネマ情報

9月公開特集

9/9(土)より公開

三度目の殺人

「白自してるんだろ?だとしたら間違いなく死刑だろう。」真実なんて知らないものと信じる弁護士重盛にとって、それは、ありふれた裁判のはずだった。殺人の前科がある三隅が解雇された工場の社長を殺し、火をつけた容疑で起訴された。犯行も自供し、死刑はほぼ確実だった。しかし、調査を進めるにつれ、重盛の中で違和感が生まれていく。会うたびに動機さえも変わる三隅の供述。なぜ殺したのか?本当に彼が殺したのか?得体のしれない三隅に呑みこまれているのか?弁護士は、初めて心の底から真実を知りたいと願う。



9/15(金)より公開

エイリアン: コヴェナント

植民地惑星を目指して地球を旅立った宇宙船コヴェナント号。船内を管理しているのはアンドロイドのウォルターで、2000人の入植者と乗組員は冷凍睡眠されていた。ところがアクシデントにより、乗組員が休眠から目覚める。船体の修理中、コヴェナント号は近くの惑星から人間が発信したと思われる電波を受信。その惑星が居住可能と思われることから、そこへ向かう。しかしその惑星は豊かな自然に恵まれているものの、なぜか動物の姿はなかった。



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・シネマで使用出来ます。

今回は、秋の美味しい味覚「栗」を使ったメニューを紹介します。



栗のリゾット



ポイントをおすすめ

- ★生米は、水洗いしないでお使いください。
- ★お好みできのこを加えてもおいしく召し上がれます。
- ★冷や飯を使うと短時間で作れます。

材 料 (2人分)

- むき栗 …………… 80g
- 生米 …………… 100g (洗わない)
- 玉ねぎ …………… 40g
- ブイヨン …………… 600ml (水600mlに固形ブイヨン2個で作る)
- 白ワイン …………… 60ml
- バター …………… 30g
- 生クリーム …… 60ml
- 粉チーズ …………… 40g
- 塩、胡椒 …………… 少々

作 り 方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ熱し、①の玉ねぎを入れ炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、生米を入れ炒める。
- ④ 生米が半透明になってきたら白ワインを入れひと煮立ちさせアルコール分を飛ばす。
- ⑤ ④にむき栗を入れブイヨンを半量注ぎ、時々かき混ぜながら加熱する。
- ⑥ 水分が少なくなってきたら、数回に分けブイヨンを注ぎながら米に火を通す。
- ⑦ ⑥が好みの硬さになったら、火から降ろし生クリーム・粉チーズを入れる。
- ⑧ ⑦を塩・胡椒で味を調え完成。

★クッキングの時間は、作業時間の目安です。

一人分に含まれる栄養素

カ ロ リ ー	547 kcal	食塩相当量	3.9 g
蛋 白 質	14.7 g	カルシウム	308 mg
脂 質	25.4 g		



組合員の皆さま、こんにちは。中野です。
毎年9月1日は防災の日です。
生協では「ホームセキュリティ」のセコムが
指定店です。
この機会にお見積りいかがでしょうか。

知 っ て い て
指 定 店



選べる2つの料金プラン

機器レンタル パックの場合

月額料金：6,800円(税別)
工事料：58,000円(税別)
保証金：20,000円(非課税)

機器お買い 取りの場合

月額料金：4,500円(税別)
買取システム料金：
387,200円(税別)(工事料含む)

「セコム・ホームセキュリティ」 が選ばれる理由

- ① 拠点数 No.1でいち早く駆けつけるサービス体制
- ② 充実の機能
- ③ 豊富なノウハウ

★お見積りは無料です。

★ご契約の方へは組合員特典として **クオカード 5,000円プレゼント**。

お問い合わせ先：セコム上信越(株) 高崎支社 TEL.027-347-2022 担当 飯島
「県庁生協 組合員」の旨お伝えください。

【お問い合わせ先】 担当 中野 TEL.027-223-8357

詳しくは [群馬県庁生協 指定店](#) [検索](#)

ジーエスエス 保険の部屋

第30回

火災保険(自然災害の事故例)編



ジーエスエス 曾我

あなたの保険、自然災害は対象ですか？

近年、台風や地震などの自然災害が増えてきています。火災保険には加入していても、契約タイプによっては自然災害は対象外ということもあります。

ご自身で加入している保険は万全かチェックして、対象となるように加入しましょう！

風災・雹災・雪災

台風による損害、雹による屋根の破損、雪による被害などいつ起こるか予測できない自然災害による事故です。日本は台風の通り道。風災の損害も多く発生しています。



建物の事故例

■台風による強風

で屋根瓦がはがれてしまった。
家財の事故例 ■台風により、窓ガラスが割れて、風雨が入り、家電製品が壊れた。

水災

台風や集中豪雨による洪水、土砂崩れなどの事故です。突然の大雨、近くに川や山はないから大丈夫…と油断できません。近年の異常気象により、水災の事故は増加傾向にあります。



建物の事故例

■集中豪雨で、土砂崩れが起きて、建物が全損になった。
家財の事故例 ■床上浸水が発生した際、1階の家電製品、家具などが使えなくなった。

落雷

落雷は実は身近に起こる事故です。近年増えている、ゲリラ雷雨での落雷損害も心配です。

建物の事故例 ■雷が自宅の屋根に落ちて、瓦が吹き飛び、屋根に穴があいてしまった。
家財の事故例 ■分配器に雷が落ち、自宅のテレビ2台、ビデオデッキ1台、電話機1台が壊れた。



★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。 [ジーエスエス](#) [検索](#)

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



8月1日からプリオコーポレーショングループと新しく契約いたしました。こちらは結婚式場の「ヴィラデマリアージュ」と「プリオパレス」を運営しています。組合員の皆さまのご利用をお待ちしています。



プリオパレス

県内 2 か所

- 伊勢崎プリオパレス
- 桐生プリオパレス

ヴィラデマリアージュ

県内 2 か所

- ヴィラデマリアージュ太田
- ヴィラデマリアージュ高崎

組合員特典

新郎 新婦 衣装

30%割引

親御様 衣装

30%割引

会場使用料

20%割引

ご利用の際は県庁生協 組合員証をご提示ください。

【お問い合わせ先】 担当 中野 TEL.027-223-8357 詳しくは [群馬県庁生協 指定店](#) [検索](#)

群馬県庁生活協同組合 県庁生協グループ保険

■ 制度内容等 詳細については、パンフレットを必ずご確認ください。



明安 神谷

皆さんこんにちは! 県庁生協グループ保険には
ご本人だけでなく **配偶者、お子さまもご加入頂ける**制度があります。
毎年加入内容の見直しができるグループ保険で、
ご家族の保障をまとめてみてはいかかでしょうか。

★ 加入例 ★

制度名	保障内容	月額保険料(例)	
		35歳男性	35歳女性
基本保障保険 (生命保険部分+損害保険部分)	800万円コース 死亡・高度障害保険金 ケガによる入院・通院・手術など	1,954円 (1,344円)*	1,618円 (1,008円)*
医療保障保険	3,000円コース 病気・ケガで継続して 2日以上入院のとき給付	966円	966円
重病克服支援制度 (主契約+7大疾病保障特約+ がん・上皮内新生物保障特約)	300万円コース 三大疾病時等の治療費を確保	1,278円*1	1,581円*2
		合計 4,198円	4,165円

※()内は生命保険部分のみの保険料です。



配偶者

制度名	保障内容	月額保険料(例)
		(3歳~22歳まで 男女一律)
基本保障保険 (生命保険部分+損害保険部分)	300万円コース 死亡・高度障害時の保障 ケガによる入院・通院・手術など	1,030円 (420円)*
医療保障保険	3,000円コース 病気・ケガで継続して 2日以上入院のとき給付	679円
		合計 1,709円

※()内は生命保険部分のみの保険料です。



子ども

*1(内訳)主契約部分 816円 7大疾病保障特約部分 390円 がん・上皮内新生物保障特約 72円
*2(内訳)主契約部分 930円 7大疾病保障特約部分 480円 がん・上皮内新生物保障特約 171円

★各制度とも本人が加入していることを条件にご加入いただけます。
配偶者、お子さまのみのご加入はいただけませんのでご注意ください。

**10月募集
予定**

訪問日をご希望にあわせます!

希望する訪問日がある所属や保険の内容を知りたい、加入内容を変更したい、
その他相談ごとがある方は、県庁生協・高山までご連絡をお願いいたします。
(電話:027-221-4028 県庁内線:4805)



高山

★ 保険の まめちしき ★

保険金の請求に期限はあるの?

どの保険商品にも給付金の請求には期限が設けられています。
多くの保険会社では、支払事由が生じた翌日からその日を含めて
3年間で請求の期限の目安になっています。

しかし、いずれにせよ請求に必要な病院の領収証などの書類をなくしてしまうのを防ぐ意味でも、
保険金支払事由が生じた際には早めに請求手続きをするのが望ましいといえます。

A. 多くの場合3年間

※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。

※記載の保険料等は、パンフレット作成時点の基礎率により計算されています。実際の保険料等はご加入(増額)および更新時の基礎率により決定しますので、今後の基礎率の改定により保険料等も改定されることがあります。

※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。基本保障保険()内は生命保険部分のみの保険料です。

※基本保障保険の月額保険料の中には損害保険部分(普通傷害保険)の保険料として一律610円が含まれています。

※基本保障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。

※各制度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、追加給付、リビングリスク制度、重病克服支援制度、退職後継続制度に、子どもは基本保障保険と医療保障保険にご加入頂けます。

※この保険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。

※年齢は保険年齢です。保険年齢は満年齢を基に、1年未満の端数について6か月以下は切り捨て、6か月超は切り上げた年齢をいいます。(例)保険年齢40歳=平成29年2月1日現在満39歳6か月を超え満40歳6か月まで。

※7大疾病保険金、がん・上皮内新生物保険金のお支払は、それぞれ1回のみです。なお、各保険金が支払われた場合、特約は消滅します。

※特定疾病保険金、死亡保険金または高度障害保険金のいずれかが支払われた場合、主契約と特約は同時に消滅します。

■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(損害保険部分)
MY-A-16-LF-008403 MYG-A-17-LF-396

親介護経験者による介護セミナーを開催します!

10月
20日(金)

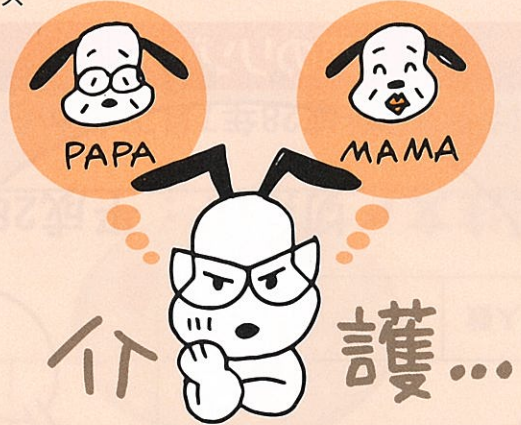
親の介護に備える

～親が75歳を迎えるまでにやっておけばよかったこと～

講師:岡本 直久氏 (株)ライフケアパートナーズ
介護・医療情報サービス事業部長

- ★親介護経験者が実体験をお伝えします。
- ★実際の相談内容の事例をご紹介します。
- ★改正された介護保険法をわかりやすく!

時間 ■ 18:00～(1時間半程度)
場所 ■ 県庁舎30階 セミナールーム
定員 ■ 20名程度
申込方法 ■ 県庁生協ホームページからお申込みください。
申込締切 ■ 定員になり次第締切となります。



【お問い合わせ先】総務課 高山 TEL.027-221-4028(内線4805)

群馬県庁生協 検索

G わんだーらんど 倶楽部 今月の脳トしは...

問題

- ① $5+3=28$
- ② $7+4=311$
- ③ $8+2=610$
- ④ $4+3=17$
- ⑤ $7+3=?$

?に入る数字はなんでしょうか。



応募方法

メール(info@hot-hitotoki.comまたは、はがきでも可。)に、
①クイズの答え ②G倶楽部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、9月30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500円分と「G倶楽部簡単クッキングレシピ集」を進呈いたします。

また、身の回りで起きたこと等はわんだーらんど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。



7月号の答え及び当選者

答え 貼る(シール)

解説:A+ル=エールを送る・B+ル=ビールを飲む、この法則で考えると C+ル=シールを貼る となります。

応募者 91名中 91名が正解されました。抽選の結果下記の方が当選されました。

松尾 美帆(県央第一水道事務所) 島田 輝男(林業振興課) 高田 彩加(繊維工業試験場) 松本 理沙(県央第一水道事務所)
小島 朋子(特別支援教育課) 真下 梨乃(小児医療センター) 小和瀬 登(産業技術センター) 塩原 正枝(安中保健福祉事務所)
木村 紀久(産業技術センター) 猪岡 忠仁(小児医療センター)

■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 TEL.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)
■総務課 TEL.027-221-4028(内線 4805-4806) ■株式会社 ジーエスエス TEL.027-234-8864