

8 2018
月号

Vol.250

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

星空観察会が盛んな夏、
8月は、ペルセウス座流星群が近づく月。
皆さんの願いをかなえたい生協です。

ふれあい情報

G 倶楽部

暑中お見舞い申し上げます。
夏休みのこの時期、
思い切り汗を流すのも良いですが、
星空を見上げて
ゆっくりするのもステキですね。

限りなく
広がる星空に
願いをこめて

皆さんが、
ギリシャ神話に出てくる
勇者「ペルセウス」のような
大活躍ができますように！
県庁生協は、精一杯お手伝いします。



高橋のイチオシ!



フォレスト21 県庁地下1階
Forest 21

売店の高橋です。突然やってくる自然災害には、普段から備えておきたいところです。必要な「災害時の緊急食や飲料水」、「避難セット」など防災グッズを準備し、いざという時に使えるように確認しておきましょう。来月は防災月間でもありますので、安心の準備を!

防災グッズ

職場
配達方法

地震・豪雨避難セット

● セット品が全て収納できる18ℓサイズの「非常時持出リュック」に、実体験にもとづいた道具達。

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| 1 非常時持出リュック | 11 アルミブランケット |
| 2 手回し充電式FM・AMラジオライト (USBプラグ付) | 12 救急絆創膏 10P |
| 3 サバイバルナイフ | 13 感染対策セット |
| 4 除菌濡れタオル | 14 メディカルボーチ |
| 5 防水シート(1.7×1.7m) | 15 ハサミ・ピンセット |
| 6 避難用ロープ(太さ8mm×10m) | 16 ヘルメット |
| 7 本革手袋 | 17 立体マスク |
| 8 折りたたみタンク 10ℓ | 18 防災の葉 |
| 9 非常用ホイッスル | 19 5年保存水 |
| 10 ターボライター(事故防止付) | 20 携帯ミニトイレ |
- セット内容**



18セット品が全て収納できる

災害は避けられない 二次災害を防ごう!!



災害時の緊急食を 備蓄しよう!!

災害時の緊急食 「マジックライス」

5年保存できて、水でもOK
● 白 飯 20袋
● 五目ご飯 20袋

価格などの詳細は、職場回覧チラシでご確認ください。

詳しくは、職場回覧チラシまたは、ホームページをご覧ください。

● 職場回覧開始後 ホームページからもご注文できます。

群馬県庁生協

■ ザスパクサツ群馬のホーム前売券販売中! ■

☆ 地元! ザスパクサツ群馬を応援しよう!!

第21節
9月2日(日)

VS ガンバ大坂U-23

職場配達いたします。お届けに最大2週間程度かかる場合がありますので、期間に余裕をもって、ご依頼ください。お待ちしております!

正田醤油スタジアム群馬	
指定席	2,900円
メイン自由席	ホーム自由席
大人 1,900円	大人 1,450円
シニア 900円	シニア 850円
小中高 500円	小中高 450円

People 21

簡単15分 クッキング



子供のお弁当や、お酒の肴にぴったりの簡単レシピ「里芋の肉巻き」をご紹介します！
里芋はこれからは旬で、免疫力を高める食材のひとつ。
また豚肉とにんにくの相性は抜群で疲労回復に効果があるので、ぜひお試しください。

★クッキングの時間は、作業時間の目安です。

里芋の肉巻き

材料 2人分

- 里芋(大きめ) …… 4個(約300g)
- 豚バラしゃぶしゃぶ用 …… 8枚(200g)
- 塩 …… 適量
- 粗挽きコショウ …… 適量
- おろしにんにく …… 少々



作り方

- ① 里芋は皮付きのまま良く洗い、縦半分カットする。
- ② 耐熱皿に切り口を下にして並べ、ラップをして竹串が通るくらいまでレンジで加熱する。
- ③ やけどに注意して皮をむき、縦半分にカットする。
- ④ 豚バラを半分にカットしたら、おろしにんにくを塗り、軽く塩を振ったらカットした里芋をのせ巻いていく。
- ⑤ 熱したフライパンに巻き目の最後を下にして並べ、全体がきつね色になるまで焼く。
- ⑥ 仕上げに粗挽きコショウを振って盛り付けたら完成。



ポイント おすすりめ

★里芋を縦半分にカットしたのは、芯まで早く熱が入るようにするため。

- ★巻き目をはじめに焼くことで、剥がれなくなる。
- ★里芋を巻くとき、お好みで大葉をいっしょに巻くのもおすすめ。
- ★ケチャップや粒マスタードを付けて食べるのもおすすめ。



ちょっと便利な “豆知識”

突然ですが！
トーストにバターを塗るとき、
きれいに塗れなくてイライラしたことありませんか？

皆さんは、バターを買って冷蔵庫に保管する場合どうしてますか！

- ★そのまま保管して、使う時にカットする。
 - ★使いやすい大きさにカットしてから保管している。
- ほとんどの方が、このような保管の仕方だと思います。

ここからが “豆知識”

- ① バターを買ってきたら、まず半分にカットする。
- ② 半分はいつも通り冷蔵庫に保管して、残りの半分は冷凍庫で凍らせる。
- ③ 凍らせたバターをチーズグレーターや荒目のおろし器ですりおろす。
- ④ 溶けないうちに再び冷凍して完了。
- ⑤ 料理に合わせて使い方もいろいろ！試してみてください。



★ 食堂「ピープル21」 TEL.027-223-1111 (内線 4808)

ユナイテッド・シネマ情報

8月公開特集

8/1(水) インクレディブル・ファミリー より公開

かつてスーパーヒーローとして活躍したMr.インクレディブルことボブ・パーとその家族。“フツー”の日常を送っていたが、とあることをきっかけに妻のヘレンがイラスティガールとしてヒーロー活動をする。ボブは、外で大活躍中のヘレンの代わりに家事を任せられ…



8/10(金) オーシャンズ 8 より公開

1秒の狂いもなく各自の任務を完璧に遂行する史上最強の犯罪ドリームチーム“オーシャンズ”。彼らを率いたカリスマ的リーダー、ダニー・オーシャンの一族は全員がプロの強盗。捕まっていた妹のデビー・オーシャンが釈放された。出所したの彼女は早速7人の犯罪プロフェッショナルたちに声をかける。獲物はニューヨークで行われるファッションショー“メットガラ”。世界一豪華で厳しいセキュリティを舞台に、デビー・オーシャンが仕掛ける完璧なシナリオによる犯罪計画とは？



ユナイテッド・シネマ特別鑑賞券(グループチケット) 通常 1,800円 → 組合員限定 1,300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。)生協売店まで、お電話ください。

★特別鑑賞券は全国のユナイテッド・シネマでご利用いただけます。

★ 売店「フォレスト21」 TEL.027-223-8357 (内線4809・4810)

■ 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。



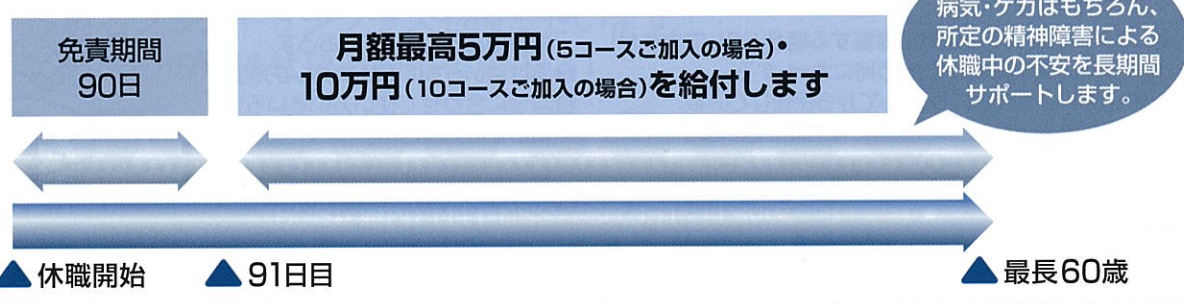
皆さんこんにちは！
今号では、「長期療養収入補償制度」についてご紹介します。
長期休職になってしまった場合の補償、準備していますか？
病気やケガで働けなくなったとき、収入の減少をカバーする制度です。

突然の病気やケガで働けなくなっても、
生活に必要な支払いは続きます！



病気やケガにより免責期間90日を超えて就業障害が継続した場合、
30歳男性なら 月々 521円の保険料で

5万円/月をお支払いいたします。(最長60歳まで)
(5コースご加入の場合)



今年度も皆さまの所属に伺います！
推進期間■10月(予定)

加入内容変更・新規加入等はこの時期にしかできません。
ぜひもう一度ご自身の保障を見直してみてください！

申込書は推進員に直接提出頂くか、
県庁生協まで提出してください。

お問い合わせ先 県庁生協:高山まで
外線 TEL.027-221-4028 内線4805

※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。
※補償対象期間は契約年齢が54歳までの方は60歳が限度、55～59歳の方は3年が限度となります。
※所定の精神障害による就業障害の場合、補償対象期間は60ヵ月が限度となります。
ただし、55歳～59歳の方は3年が限度となります。
※保険料は年齢・性別により被保険者ごとに異なります。更新時に該当する年齢区分が変わる場合、保険料は前年度と変わります。
※年齢は平成30年2月1日現在の満年齢です。
※記載の保険料は確定保険料です。
※本制度のご契約者は団体であり、ご加入者の皆さまは被保険者となります。したがって、ご契約内容の変更などについて引受損害保険会社と団体(ご契約者)との取り決めにより一部お取り扱いできない事項があります。

【お取り扱いできない事項の例】
● 保険期間中のコース変更(増額・減額等)
● 保険期間の変更
● 保険料払込方法の変更 など

■ 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(損害保険部分)
MY-A-17-LF-008635 MYG-A-18-LF-317

第40回

ジーエスエス 保険の部屋



ジーエスエス 浅沼

台風に向けての緊急チェックシートです。確認してみよう!

台風への備えは大丈夫?

台風などで降水量が増えると、水害や土砂災害などが起きる危険性が高まります。日頃からの備えと、発生時にどのように対処するかをあらかじめ考えておくことで、被害を軽減することができます。



ライフスタイルに応じた火災保険に加入しましょう!
ぜひご相談ください。お見積りさせていただきます。

大切な住まいや家財の保険はどうなっていますか?

あなたの大切なお住まいや家財を取り巻くリスクは火災だけではありません。

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| ①火災リスク 火災、落雷、破裂、爆発等 | ②風災リスク 台風、竜巻、雪災等 |
| ③水災リスク 豪雨、土砂崩れ等 | ④盗難・水濡れ等リスク 盗難、水濡れ、車両の衝突等 |
| ⑤破損リスク 破損、汚損等 | ⑥地震リスク 地震等による倒壊や火災、津波等 |

■日頃のチェック!



- 屋根の瓦、トタン板などの破損箇所がないか
- 屋根、壁、窓からの雨漏りがないか
- 雨どい、側溝、ベランダの排水溝の詰まりがないか
- 門、塀などで損壊のおそれのある部分がないか

アドバイス



屋根材や施工の劣化など、詳細な点検を行う場合には工務店などの専門業者に依頼しましょう。枝葉が生い茂っている庭木は、根こそぎ吹き飛ばされたり、枝木が折れて飛んだり危険です。風が通り抜ける程度に枝葉は切り落とし、幹には添え木を施しましょう。

■台風襲来直前の緊急対処チェック!

- ベランダや庭にある飛びそうなものは屋内に収納しておく
(物干し竿、植木鉢、ガーデニング用具、椅子、テーブルなど)
- 雨戸のない窓ガラスにはビニールテープを貼り割れないよう強化する
- 割れたガラスの飛散防止のためカーテンやブラインドを閉める
- カーポートの基礎に不具合がないこと、屋根の固定が十分であることを確認する

アドバイス



風の影響を一番受けにくい出口(できれば引き戸がよい)は塞がず避難用に確保しておきましょう。

■浸水の危険がある場合の処置

- 持ち出し非常用品や避難用の服装を揃え、いつでも避難ができるように準備を整える
- 電気やガスの遮断体制を整える
- 自家用車は予め高所や立体駐車場などの安全な場所に移動させておく
- 2階があれば家財などは2階へ移動させ、ない場合はなるべく高い所へ移動させる



防災グッズ
販売中!!
P2を見てね

★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。

お!
NEW

atelier Miya.



7月1日から**アトリエ宮**と新しく契約いたしました。
新築をお考えの方は生協までご連絡ください。
県産材を多く使った木造住宅はいかがでしょうか!

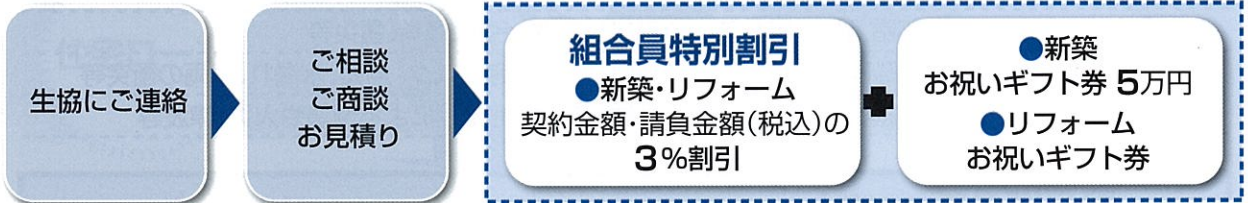


指定店情報

株式会社 **アトリエ宮**
一級建築士事務所

- 連絡先
前橋市住吉町1-13-23
住吉ビル2F
TEL:027-212-7264
- 担当 宮崎
- 詳しくはHPをご覧ください。
<http://a-miya.com/>

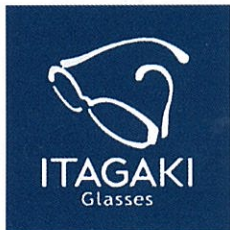
組合員特別割引+お祝い品



指定店情報



今回は眼鏡専門店2社をご紹介します。
有名ブランドサングラスも扱っています!
お求めの際はぜひご利用ください!!



メガネのイタガキ
(県内31店舗)

組合員特典

- 税込1万円以上の眼鏡一式から **5%引き!!**
- 補聴器本体 全品 **5%引き!!**



眼鏡市場
(県内15店舗)

組合員特典

- 店頭表示価格から **5%引き!!**

全国の店舗でも特典がご利用いただけます。
お会計の時に組合員証をご提示ください。



hot-hitotoki

県庁生協 ほっとひとときツアー

開催決定!!

毎年大好評のほっとひとときツアーを開催します。
 今年は、『興味はあったけど、なかなか自分では行けないなあ』というスポットです。
 ご家族や職場仲間、もちろんおひとりでも参加可能です。ぜひご応募ください。



第1弾!
 10/6±

劇団四季と築地散策ツアー

- ★あの「ライオンキング」を観に行こう！
 旅行会社担当者イチオシ！
 『お子様にも、ぜひ観て頂きたい内容です！』
- ★話題の築地「築地魚河岸」！
 ランチはもちろん海鮮土産もたくさんあります！

第2弾!
 10/27±

東京ラーメンショーと コリアンタウンを巡るグルメツアー

- ★行って見たかった！日本全国のラーメンが集結。全国を食べ尽くそう！
- ★まるで韓国旅行♪ダッカルビやトッポギ、韓国風かき氷“パッピンス”もおすすめ！

【申込方法】 本号折込チラシ裏面の申込書を生協へご提出ください。
 【申込締切】 8月20日(月) 応募者多数の場合は抽選となります。
 【旅行行程】 本号折込チラシをご覧ください。
 【お問合せ先】 総務課 横堀・高山 電話:027-221-4028 県庁内線 4805
 FAX:027-221-4029



★総務課 TEL.027-221-4028 (内線 4805・4806)

みんなは!

群馬ヤクルト
 観光です

生協旅行コーナーって どんな商品があるの?

お問合せは、お電話・FAX・
 メールでも承ります。是非
 お気軽にご利用ください。

旅行コーナー(群馬ヤクルト観光)では、旅行はもちろんJR切符の販売も行って
 おります。事前に切符を購入でき、駅での移動もスムーズになります。

- ★生協売店で販売しているJR回数券(前橋～高崎⇄東京間)を追加料金なしで指定席に変更可能
- ★青春18きっぷ、週末フリーパス、休日おでかけパスの販売ができます
- ★ご希望の行程の時間や料金をお調べします

耳ちょっと
 より情報

群馬県知事登録旅行業務第2-204号

群馬ヤクルト販売株式会社(群馬ヤクルト観光)
 県庁地下1階 TEL.027-289-3900(直通) 内線4811
 FAX.027-289-3901

メール kencho.gunma-yakult@bz04.plala.or.jp
 ●営業日/月～金 9:00～18:00(休憩14:00～15:00)
 ●休業日/土・日・祝日・年末年始 総合旅行業取扱管理者 天田 道高

■県庁生協旅行コーナー

- 業務内容: 受託取扱い企画旅行及び下記手配
 (一部取寄せの商品もございますのでお早めにお申込みください)
- JTB(エース、ルック、旅行券、商品券など)
 - JR券(乗車券、特急券など) ●高速バス、貸切バス等の予約発券
 - TDR、USJ等の入場予約券発券
 - ビックホリデー、JALパックのパッケージ商品
 - 国内航空券(JAL、ANAなど)

★県庁生協組合員証をご提示いただくと、当店にて取扱いの宿泊を伴うパッケージ商品をお申込みの場合、
 ご旅行代金から3%割引となります。詳しくは係員までお問合せください。

★県庁生協旅行コーナー TEL.027-289-3900 (内線 4811)



わんだーらんど

今月の脳トしは..



問題

Big

大きくなるほど
小さくなるものは?

Small



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、8月31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**共同購入人気商品(何になるかは楽しみに!)**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。

※訂正・7月号のクイズ景品から変更させていただきます。

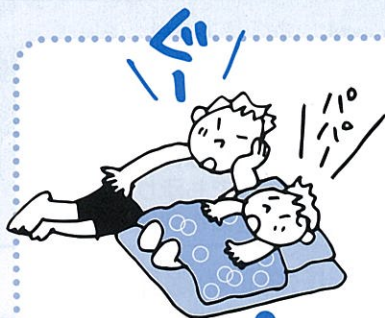
6月号の答え及び当選者

答え 1.Yの笠の花が一つ少ない 2.Nの上着に前ボタンがある 3.おにぎりの海苔が小さい
4.ジークの右耳の垂れ具合が大きい 5.ジークの持っている看板の長さが短い

抽選の結果下記の方が当選されました。

敬称略

- 千木良 憲 隆(施設管理室)
- 斎藤 太郎(藤岡保健福祉事務所)
- 青木 貴雄(ハッ場ダム水源地域対策事務所)
- 小坂橋 敬 明(桐生土木事務所)
- 萩原 航 輔(新田山田水道事務所)
- 細井 佳 織(がんセンター)
- 飯塚 武 男(中之条土木事務所)
- 永島 優 子(利根発電事務所)
- 桑原 俊 幸(県民センター)
- 塚越 義 信(西部農業事務所)



● もつすぐ2歳になる息子はパパが寝かしつけないと「パパ、ねんね」と泣いて起き出してくるので、寝かしつけはパパの仕事になっています。(K)

● 娘が就職して家を出ました。1人暮らしなどしたことがなく、心配さは計り知れませんが。(K)

● 子供の少年野球に付き合っって県内のおちこちの野球場に行っています。各地によく整備された立派な球場があるので驚いています。(M)

● じゃんけん大会でフランス旅行が当たりました。勝つときや勝つもんですな。(K)

● 最近ぬか漬けにハマっています。ゆで卵を漬けると美味しいと聞いたので試してみたいと思います。(T)

● 私の携帯はまだガラケーで、GWにスマホに変えようと思っていたのですが愛着があり踏ん切りがつかせませんでした。この夏こそは変えようかと思っています。(H)

組員さんの★
身の回りで起きたこと



■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

●各種お問合わせは

■売店〈フォレスト21〉TEL.027-223-8357(内線 4809-4810) ■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