

G倶楽部

●ふれあい情報



2026
月号

Vol.339

きっと見つかる、家族のしあわせ!

住まいのことなら
何でもご相談ください!

住まい

づくりフェア

1/24 10:00~15:30
※

会場:群馬県庁地下1階 (食堂ピープル21)
前橋市大手町1-1-1 TEL.027-223-8357

来場予約
特典プレゼント
クオカード 5,000円

※事前にご予約いただき、
当日来場された方 (1組1枚) に限ります。

●ご予約は右の QR コードから!
(右下の申込書のご提出や
お電話でも OK です)

申込締切
1月21日(水)



組合員限定
入場無料

組合員特別割引(3%等)及び お祝い品プレゼント!!

- 新築5万円ギフト券
- リフォーム3千~3万円ギフト券

※リフォームのギフト券は工事契約50万円以上が対象となります。
※組合員特別割引(県庁法人扱い)が、他からの紹介扱い・業者
直接訪問より不利になることはございません。

ローンは
どう組めばいいの?
資金相談

そろそろ
新しい家を建てたい
新築相談
分譲地・土地情報も

キッチン
を
きれいにしたい!
リフォーム
浴室・洗面・トイレ・室内改装・
オール電化・太陽光等

外装を
塗り替えたい
塗装相談

お庭をきれいにしたい
外構相談
お庭の外構・庭リフォーム
植栽・剪定等



参加企業は最終ページをご覧ください。

今回は、冬どりの肉厚で甘味のあるほうれん草を使用したメニューを紹介します。
ほうれん草は、全国でも上位の出荷量があり、
群馬県では「野菜重点8品目」に位置づけPR活動しています。



★クッキングの時間は、作業時間の目安です。

ほうれん草とベーコンのガーリック風味炒め

材料 (2人前)

- ほうれん草……………1束(約200g)
- ベーコン……………40g
- Aおろしにんにく…小さじ1/2(約2g)
- A鷹の爪……………少々
- Aオリーブオイル……………大さじ1
- 塩胡椒……………少々

1人前に含まれる栄養素

カロリー	121 kcal	食塩相当量	2 g
蛋白質	40 g	カルシウム	50 mg
脂 質	31 g		

作り方

- ①ほうれん草を洗い、根を落とし5cmくらいに切り、5分くらい水にさらし水けを切る。
- ②ベーコンを食べやすい幅に切る。
- ③フライパンに、②のベーコン・Aを入れ弱火にかける。
- ④ベーコンに焼き色がついてきたら中火にし、①のほうれん草を入れ炒める。
- ⑤④に塩・胡椒を振り味を調え、器に盛り付け完成。



- ★ベーコンやウインナーを入れると、ボリューム感ができます。
- ★お好みのきのこやコーンを加えるとボリュームや彩りができます。
- ★オリーブオイルを減らし、仕上げにバターやごま油を加えると風味がかわります。



新年会承ります!

- 詳しくは、食堂までご連絡ください。



★食堂「ピープル21」 TEL.027-223-1111〈内線 4808〉

Forest 21 フォレスト21 県庁地下1階

“三ケ日みかん(みつかびみかん)”は浜名湖沿いの静岡県浜松市三ケ日町を中心に生産されているミカンのブランド名です。

11月の「早生」12～2月の「青島」が主力ですが、いずれも温州みかんです。

自社農園で収穫した高糖度なみかんから糖度11.0度以上(光センサー選果)のみかんを厳選しています。 とやま農園の三ケ日みかんの上品な甘さをご堪能ください。

売店のおすすめ



配達方法

宅配商品
ご自宅でも職場でも指定できます。



三ケ日みかん 青島 5kg

4,300円 (送料・税込)

※お届け時期:1月中旬～順次

生産者: 株式会社とやま農園

静岡県浜松市浜名区三ケ日町平山1273-17

詳しくは、職場チラシまたは、ホームページでご確認ください!

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

群馬県庁生活協同組合 県庁生協グループ保険

昨年10月の推進期間は大変お世話になりました。
今年も生協組合員だけの助け合いの制度であるグループ保険を通じて、
みなさまのお役に立てるよう努力してまいります。

■連絡先
県庁生協：総務課
●外線 027-221-4028
●内線 4805



～「みんなのMYポータル」アプリ登録のお願い～

アプリのご登録がまだの方は、10月に配布した更新資料に同封の「みんなのMYポータルはがきシーラー」のIDにて登録をお願いいたします。
はがきを紛失してしまった場合は、**明治安田までご連絡ください。**

新規登録・操作方法で
お困りの方は

〈みんなのMYポータルサポートセンター〉

0120-565-609

平日9:00～18:00
(土曜・日曜・祝日・年末年始は覗く)

※音声ガイダンスで案内される番号は「02」を選択してください

※操作方法以外のお問い合わせについては県庁生協または、みんなのMYポータル内「お問い合わせ」に記載の「総合照会窓口」にご連絡ください

～ Web 請求のご案内～

県庁生協グループ保険では、上記のアプリからWeb でのご請求も受け付けております。
書類の送付などの手間が省け、スムーズにお手続きいただけますのでぜひご利用ください。

1.ご利用対象

Web請求のご利用対象は、下表の保険商品で組合員本人が受取人となる給付金のご請求です。

保険商品	ご加入者		
	本人	配偶者	子ども
・医療保障 基本型、医療保障 治療費支援型	○	○	○
・グループ保険制度、医療保障 充実型	○	×	×
・医療保障 充実型プラス	○	×	×

※ご加入商品が不明な場合は、「みんなのMYポータル」のご加入内容一覧や「ご加入内容のお知らせ」をご確認いただくか、県庁生協にお問い合わせください。

2.手続き可能な給付金

Web請求いただけるのは、以下の給付金です。

☒入院に関する給付金

☒手術や放射線治療などに対する給付金

ただし、次のいずれかに該当する場合はWeb請求できません。

該当する場合は県庁生協に所定請求書をご依頼いただき、書面でお手続きください。

- ・医療保険【損害保険】の女性疾病入院保険金または女性疾病手術保険金で悪性新生物(がん)を原因とするご請求の場合
- ・高度障害保険金、特定疾病保険金、集中治療給付金や先進医療給付金を同時にご請求の場合
- ・組合員本人以外が受取人になる給付金を同時にご請求の場合
- ・入院日や手術日が3年以上前の日付のご請求の場合

3. お手続きの流れ

ご用意いただく書類とご提出方法

- (1)請求書
- (2)診療明細書
- (3)入院診療明細書
- (4)手術同意書

必要書類をご用意いただき、スマートフォンやタブレットのカメラ機能を利用して撮影してください。

※1：書類が20枚を超える場合はWeb請求出来ませんので書類でお手続きください。

※2：ファイル形式は「.jpg」「.jpeg」「.png」「.gif」、ファイルサイズは1ファイルあたり8MBまでとなります。

※iphone7以降等をご利用の場合、「カメラ」の設定画面から「フォーマット」を「互換性優先」に変更してください。

※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。

- ・医療保障 基本型：短期入院特約付家族特約付医療保障保険(団体型)【生命保険】
- ・医療保障 治療費支援型：家族特約付治療支援給付特約付先進医療給付特約付無配当団体医療保険【生命保険】
- ・グループ保険制度：年金払特約付災害保障特約付子ども特約付ことも災害保障特約付団体定期保険【生命保険】
- ・医療保障 充実型：健康サポート・キャッシュバック特約(集団定期用)付代理請求特約〔Y〕付集団無配当医療保険【生命保険】
- ・医療保障 充実型プラス：医療保険【損害保険】

※グループ保険制度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、引受保険会社等に変更されることがあります。

■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)

〈制度や保障内容に関するお問い合わせ先〉

明治安田生命保険相互会社 公法人第三部法人営業第二部
〒110-0006 東京都台東区秋葉原5-9 明治安田生命秋葉原ビル8F
TEL 03-5289-7590(9:00～17:00 除土日・祝日)

★総務課 TEL.027-221-4028 内線 4805

アフラック加入推進期間：令和8年1月～3月

新しいコンセプトの医療保険

これまでのように不要な補償をセットで加入する必要はありません **必要な特約だけを、1つから自由に選べます**
「欲しい補償だけを選べる、ムダのない保険設計」が可能になりました



あんしんパレットは、「**病気やケガの保障**」と「**ダックの頼れるサービス**」で、そのとき必要な安心のかたちで、あなたによりそい続けます。

- 1** 医療保険が初めての方もご加入中の方も、必要な保障を特約1つから(*1)選んで備えられます。



医療保険が
初めての方向け

病気・ケガの治療、治療
前後の通院に備えつつ、
ニーズにあわせて保障
を充実させることができ
ます。

(*1)一部単独加入できない特約があります。



医療保険に
ご加入中の方向け

アフラックの医療保険でも
他社の医療保険でも

ご加入中の医療保険を活かして、
特約1つから(*1)付け足せます。

- 2** ご契約後のサービス
日々の健康づくりや治療時の悩み、介護や老後の心配事に対し、
その時々で必要なサービスをご提供します。
無料 や 優待価格 でサービスをご利用いただけます。



サービス例

(*2)無料で利用できる条件や範囲は、サービスによって異なります。

日々の健康づくり	治療への備え	介護や老後の生活への備え
優待 スポーツクラブ優待利用サービス 優待 人間ドック・PET検診予約サービス など	無料(*2) オンライン診療サービス 無料(*2) セカンドオピニオンサービス など	無料(*2) くらしと介護サポート 優待 入院身元保証/入居身元保証 など

- ダックの頼れるサービスはアフラックの医療保険のお客様に向けて、アフラックが紹介する提携企業のサービスの総称です。
- ダックの頼れるサービスの内容は、2025年12月22日現在のものであり、将来変更される場合があります。
- 各サービスの詳細はアフラックオフィシャルホームページ(<https://www.aflac.co.jp/keiyaku/tayoreruservice.html>)をご確認ください。

- 本資料に記載の商品内容などは、2025年12月22日販売予定の内容です。
- 持病・既往症がある方向けの「医療保険」もご紹介します。詳しくは募集代理店までお問い合わせください。

詳しくは「パンフレット」「契約概要」などをご確認ください。
<引受保険会社>

Aflac アフラック

〒163-0456 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル
URL <https://www.aflac.co.jp/>

契約内容の照会・各種お問い合わせ・ご相談ならびに苦情について
コールセンター 0120-5555-95
月曜日～金曜日 9:00～18:00 土曜日 9:00～17:00
※夜間・年末年始を除きます。

@785972(00)

AFアツ課-2025-0173 8月21日



★今こそ、保険の見直し・
新規加入のチャンス！

■資料をご覧いただき、
いつでもご相談ください

(株)ジーエスエスお問い合わせ

TEL:027-234-8864 <https://hot-hitotoki.com/gss/>

つづく...