

過ごしやすい季節になりました。  
旬を見つける旅もいいですが、  
生協食堂でも旬が楽しめますよ!

10 2017  
月号

Vol.240

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)

ふれあい情報

# 倶楽部



秋の日はころも落とし。  
7時頃まで  
明るかった  
あの夏の日が、  
遠い昔のよう。  
さっ、長い夜を  
ごっごっごっごっごっごっ



## 秋の夢は、 でっかく おいしい!



秋はまた、  
馬肥ゆる季節  
田畑の恵みに感謝して  
おいしい秋をいただきますよー



かんぽ生命保険  
の  
団体扱開始!

団体扱にすると、  
保険料が割安になります。  
詳細は、折込みチラシを  
ご覧ください。

# Forest 21

フォレスト 21 県庁地下1階



組合員の皆さまこんにちはは売店の高橋直哉です。4月にジーエスエスから売店に配属され、覚えることがたくさんあり毎日奮闘中です!! 見かけたら、声をかけてくださいね~ 今回のオススメは尾島産のやまといもです。私も「やまといも」のように粘り強くガンバります!

## 群馬県 尾島産 やまといも

産直宅配  
職場配達

### 贈答品

良品質の芋をビニール袋に詰めてから、専用箱に梱包してお届けします。

2.0kg..... **2,160円** (税込)

### 自宅用

芋の形は不揃いですが味は贈答用と変わりません。ビニール袋に包んでお届けします。

1.8kg..... **1,380円** (税込)



代表生産者 橋本 達男



贈答箱イメージ

● 職場配送: 無料 (宅配は別途送料がかかります)

● 12月上旬出荷開始

※天候により発送時期が遅れることがあります。

● 詳しくは10月配布の共同購入チラシをご覧ください。

● ホームページからもご注文できます。

### やまといものオススメレシピ

- 1 マグロを 1.5cmの厚さに切り、麵つゆをかけておく。(マグロ 100g)
- 2 やまといもの皮をむいてすりおろす。(大和芋 80g)
  - すりおろしたやまといもに麵つゆを適量混ぜると美味しさUP!
- 3 両方を合わせて盛り、わさびと刻みのりを乗せて完成。  
☆ごはんにかけて山かけ丼にしても、美味しくいただけます。ご賞味あれ!

### 超簡単

「マグロの山かけ」  
(2人分)



最後のガンバリ!!

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37節 10月15日(日) 19:30 KICK OFF VS 東京ヴェルディ

### 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

## 10月公開特集

10/7(土)より公開

### ナラタージュ

大学2年生の春。泉のもとに高校の演劇部の顧問教師・葉山から、後輩の為に卒業公演に参加してくれないかと、誘いの電話がくる。葉山は、高校時代、学校に馴染めずにいた泉を救ってくれた教師だった。卒業式の日の誰にも言えない葉山との思い出を胸にしまっていた泉だったが、再会により気持ちが変わっていく。二人の想いが重なりかけたとき、泉は葉山から離婚の成立していない妻の存在を告げられる。葉山の告白を聞き、彼を忘れようとする泉だったが、ある事件が起こる...



10/13(金)より公開

### 猿の惑星: 聖戦記(グレート・ウォー)

高度な知能を得た猿と人類の全面戦争が勃発してから2年後。シーザー率いる猿の群れは、ある夜敵の奇襲を受けシーザーの家族が命を落とす。敵の軍隊を統率する大佐への憎しみから、失った家族や仲間の復讐をするため、冒険の旅に出る。大佐のもとへたどり着いたシーザーだったが、復讐心に燃えいつもの冷静な判断力を失い、捕獲されてしまうのだが...地球の未来をかけ、シーザー率いる猿たちと、大佐率いる人間たちの壮絶な戦いが繰り広げられる。



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。



今回は椎茸を使ったメニューを紹介します。  
旬の椎茸をオーブントースターで焼いて作る簡単メニュー。  
ご飯のおかずや秋の夜長、お酒のお供に、ぜひお試しください！

## 椎茸のマヨネーズ焼き



### 材 料 (2人分)

- 椎 茸……………6個
- マヨネーズ……………大さじ4
- 玉ねぎ……………30g
- み ぞ……………小さじ1

### 作 り 方

- ① 椎茸の石づきを取って、軸を切りとる。
- ② ①で切りとった軸をみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ ②・③と、マヨネーズ・みそをボールに入れ混ぜる。
- ⑤ ①の椎茸の傘の内側を上にし並べ、④をのせる。
- ⑥ ⑤をオーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら完成。

★クッキングの時間は、作業時間の目安です。

ポイント  
おすすめ

- ★お好みでチーズや胡麻などをのせて焼いてもおいしく召しあがれます。
- ★みその代わりに、黒胡椒や七味唐辛子を混ぜて焼いてもおいしいです。
- ★椎茸は笠が茶色く厚みがあり、軸が白いものがおすすめです。



一人分に含まれる栄養素	
カ ロ リ ー	220 kcal
蛋 白 質	2.2 g
脂 質	23.0 g
食塩相当量	0.9 g
カルシウム	10 mg

## ジーエスエス 保険の部屋

### 第31回 自動車保険

### 〈地震・噴火・津波車両全損時一時金特約〉編



基本補償の車両保険では、

**地震・噴火・津波による損害は補償されません!**

**もしもの時に備えて、特約を付帯しましょう!**

**ケース1**  
ご契約の自動車の  
フレーム、サスペンション、原動  
機など所定の損害が生じた場合

**ケース2**  
ご契約の自動車  
が流失または埋没し、発見されな  
かった場合

**ケース3**  
運転席の座面を超  
えて浸水した場合など

地震・噴火・津波によりお車が全損となったときに、  
一時金として **50万円**をお支払いします。  
(車両保険金額が50万円を下回る場合はその金額とします。)

### お支払いの要件

「全損」と判定される一定の基準に合致する場合、保険金をお支払いします。

- ☆車両保険の種類が「一般条件」のご契約に付帯することができます。ただし、二輪自動車や原動機付自転車など一部の自動車のご契約には付帯できません。
- ☆他の特約を同時に付帯できないことがあります。
- ☆保険金をお支払いしても、次年度以降の等級および事故有係数適用期間に影響しません。

★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 (G倶楽部) をご覧いただけます。

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



# ガソリンカードキャンペーン!

切迫  
今月  
15日  
まで!!

県庁生協「ICカードチャージ券」または「図書カード」がもらえる!

**作ると...** 先着 20名の方に、500円分をプレゼント!

**使うと...** 期間[7月16日(日)~10月15日(日)]中のご利用合計金額が、30,000円以上の方にもれなく、1,500円分をプレゼント!

作って使うと **W** チャンスです!

県庁生協ガソリンカードは、ガソリンだけでなく、  
**洗車・オイル交換・タイヤ交換・  
車検にも使えます!**

※キャンペーンの対象は、以下の個社カードに限ります。  
群自燃 ● 三山石油 ● 両毛丸善 ● サンワ ● コスモ石油 ● 群馬興産



# JAF 加入キャンペーン実施中

切迫  
今月  
末日  
まで!!

**給与口座払いで便利!**

個人でご加入中の方 ● 給与口座払いに変更して、他のお支払(保険料等)とまとめてのお支払にしませんか?

未加入の方 ● 車の保険についているロードサービスとはちょっと違います。運転される方はぜひ、ご加入ください。給与口座払いで便利です。



**JAFの特徴は?**

**保険は「車」に、JAFは「人」にかかるもの**

JAFのロードサービスは「人」にかかるのが特徴!  
例えば、友人の車やレンタカー、会社の車でもサービスを受けられます。  
さらに、運転をしていなくても、同乗していれば対象です。

**幅広いロードサービス**

JAFは事故・故障以外でも、保険ではカバーしきれない以下のトラブルも対応可能!  
「パンクの応急修理」「雪道でのスタック」「側溝への車輪の落ち込み」「タイヤチェーンの着脱」

**会費**

ご本人加入: 入会金 2,000円 + 年会費 4,000円  
ご家族加入: 年会費 2,000円 (本人加入済の場合のみ)

新規のご加入、給与口座払いへの変更は以下までお問合せください。

# 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

皆さまこんにちは！ 今号では、**重病克服支援制度**についてご紹介します。  
 がんにかかってしまった時、治療費以外にもお金がかかることを知っていますか？  
 何のためにどれくらいお金が必要になってくるのか、皆さんチェックしてみてください。

## 重病(三大疾病)時の場合に想定される費用例

3割負担部分	保険適用外部分			逸失給与部分
<p>自己負担上限額 (一般所得者の場合)</p> <p>月額 約 <b>2.5万円</b>※1</p>	<p>差額ベット代</p> <p>一日 約 <b>5,918円</b>※2</p>	<p>先進医療技術科 重粒子線治療</p> <p>約 <b>295万円</b>※3</p>	<p>介護・リハビリ代 (総額)(維持期積極通院・ 自宅改修費含む)</p> <p>約 <b>546万円</b>※4</p>	<p>給与損失 (時間外勤務手当等)</p> <p>年間 約 <b>37万円</b>※5</p>

がんにかかってしまうと、差額ベッド代やリハビリ代など治療費以外のお金も何かとかがってきます。  
 県庁生協グループ保険では、がん(悪性新生物)と診断確定された時点で保険金が受け取れる

**「重病克服支援制度」**で皆さまの生活を支えます！

### 加入例

保険金額 **300万円** (7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約を付加) の場合



30歳  
男性

月額保険料(主契約) **666円**  
 <7大疾病保障> **315円**  
 <がん・上皮内新生物保障> **63円**  
 合計月額保険料 **1,044円**

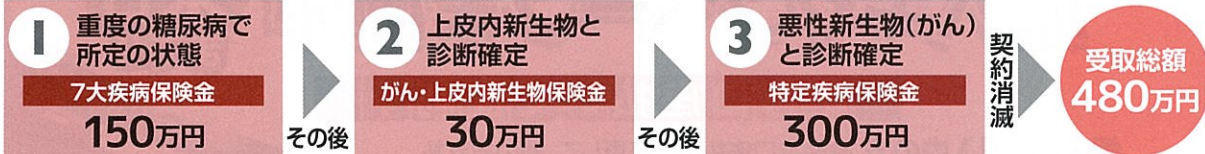


30歳  
女性

月額保険料(主契約) **672円**  
 <7大疾病保障> **345円**  
 <がん・上皮内新生物保障> **171円**  
 合計月額保険料 **1,188円**

### お支払事例

「その他の4疾病」で所定の状態⇒「3大疾病」で所定の状態

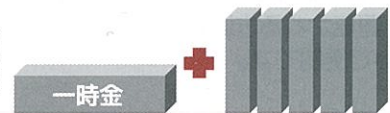


※4疾病になった後に3大疾病になった場合だけでなく、4疾病にならずに3大疾病になった場合でも、特約から保険金が支払われます(注)  
 (注)急性心筋梗塞・脳卒中により、特定疾病保険金のお支払地浦に該当した場合には、がん・上皮内新生物保険金はお支払できません。

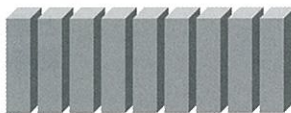
### ①一時金で全額受取



### ②一時金+年金受取 年金(年金原資)



### ③全額年金受取



受取例

治療・入院費用として、退院後の通院・リハビリ介護費用として  
 ※一時金と年金の組み合わせは目的に合わせて選択できます。

**年金受取も可能です!!**

**今年度も皆さまの所属に伺います!!**

推進期間 ■ 10月11日(水)～11月2日(木)

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!!

申込書の提出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027-221-4028 内線4805



生協 高山

※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。  
 ※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、退職後継続保障に、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。  
 ※基本保障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発行を行います。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。  
 ※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。  
 ※特約を付加するには、主契約への加入が必要です。  
 ※「特定疾病保険金」および「7大疾病保険金」の場合は、悪性黒色腫以外の皮膚がんを含みません。  
 ※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ヵ月以下は切り捨て、6ヵ月超は切り上げた年齢をいいます。(例) 保険年齢40歳=平成30年2月1日現在満39歳6ヵ月を超え満40歳6ヵ月まで。  
 ※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。  
 ※「がん・上皮内新生物保険金」の場合は、悪性黒色腫以外の皮膚がんを含みます。  
 ※7大疾病保険金は主契約保険金の5割、がん・上皮内新生物保険金は1割となります。  
 ※1記載は共済組合員の場合(自己負担上限額は、一部負担払戻金を加味した場合、上位所得者は5.0万円、一般所得者は2.5万円) ※2厚生労働省「主な選定医療に係る報告状況(第282回中央社会保険医療協議会総会資料)」より ※3平成23年度実績報告(平成22年7月1日～平成23年6月30日)厚生労働省「第62回先進医療専門家会議資料」 ※4生命保険文化センター「平成27年度生命保険に関する全国実態調査速報版」をもとに当社試算(記載の金額は公的介護保険サービスのみ負担費用を含む金額(三大疾病以外を起因とする要介護状態時も含む)) ※5総務省「平成26年地方公務員給与の実態」記載の全地方公共団体における一般行政職の諸手当月額(時間外勤務手当・宿直手当、管理職員特別勤務手当、夜間・休日勤務手当)より当社試算

■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)

9月1日から高山村の **関越ゴルフ倶楽部 中山コース**と新しく契約いたしました。  
四季折々の風景を見ながらラウンドしてみたいはいかがですか？  
組合員の皆さまのご利用をお待ちしています。



ご来場の皆さまがゴルフライフを楽しめるよう、全ホールフラットに設計。  
コース内には溪流があり、「せせらぎ」を聞きながらプレーを楽しめます。

## 関越ゴルフ倶楽部 中山コース

住所: 吾妻郡高山村大字尻高4469-4 TEL.0279-63-2100

### 組合員価格(生協組合員及び同伴者)

■ 平日 4,990円(食事付)

■ 土日祝 7,990円(食事付)

※上記料金には消費税及びゴルフ場利用税 600円が含まれています。  
※上記料金にはゴルフ振興金 30円も含まれます。  
※土日祝のみ 3バッグ+216円、2バッグ+540円  
※ご精算は現金のみ(クレジットカードの取り扱いはありません。)



ご予約の際に氏名・組合員番号(職員番号)をお伝えください。  
また当日は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](#)

# G わんだーらんど 倶楽部



★編集長 我が家でも飼いはじめ、かわいくて引きこもっています。夜になると元気に動きまわるので少々寝不足です。

●最近知り合いがハムスターを飼い始めました。かわいいので私も飼いたくなりましたが、休日も家に引きこもりそうなので悩んでいます。

★編集長 ご購入ありがとうございます。喜んでいただきました。ありがとうございます！

●昨日、県庁地下1階で販売されていたシャインマスカットを購入し、4歳の娘に食べさせました。皮がついたまま食べられるのに、「皮をむいて欲しい。」と言われたので、皮をむいて食べさせたところ、一気に5個食べました。

●私自身も皮をむかずに頂きましたが、甘くて非常においしかったです。

●昨日、県庁地下1階で販売されていたシャインマスカットを購入し、4歳の娘に食べさせました。皮がついたまま食べられるのに、「皮をむいて欲しい。」と言われたので、皮をむいて食べさせたところ、一気に5個食べました。

★編集長 ちょっと散策しての足湯は温泉気分を満喫できて気持ちいいですね。

●娘が突然「足湯に行きたいー」と言うので、ちょっと足をのぼして草津温泉まで行ってきました。湯畑のライトアップがとても綺麗で感激「足湯カフェ」のある素敵なお店を見つけました。

組合員の★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

●各種お問い合わせは ■売店<フォレスト21>TEL.027-223-8357 ■食堂<ビーブル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