



酷暑にも負けず頑張れましたか？
体力回復の季節がやって来ました。
食堂の秋メニューも美味しくお手伝い！

ふれあい情報

9 2019
月号

Vol.263

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

お月見の宴で 体力回復？



梅雨明けとともにやってきた猛暑！
体力消耗しているのに、
夜も暑くて眠れない！
皆さんは
体調を崩したりしませんでしたか？

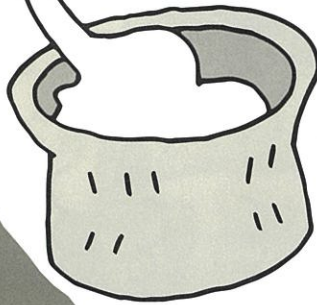
これからの季節

だんだん過ごしやすく、

食べ物もおいしくなっています。

お月さまに豊作を願いながら

自分の体力も回復しておきましょう。



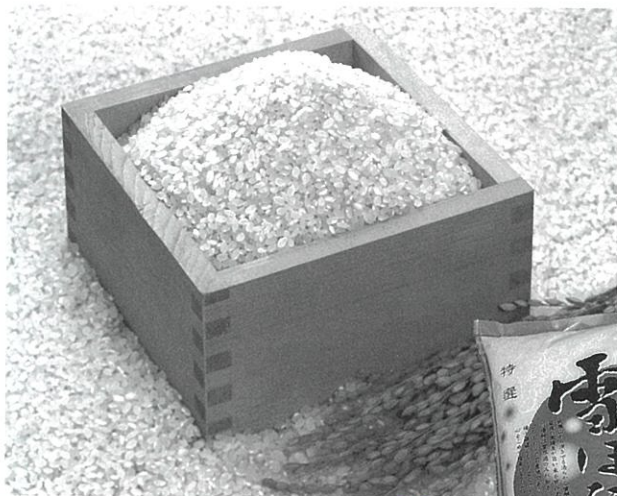
フォレスト21 県庁地下1階
Forest 21

売店の諸星です。
 美しい田園風景で育てられた、
 日本一の美味しいお米「雪ほたか」。
 近年は、「全国米・食味分析鑑定コンクール」にて、
 連続金賞受賞。新米のこの時期に、是非お召し上がりください。



新米 雪ほたか (川場村)

職場配達
 配達方法



川場村のコシヒカリ
 「雪ほたか」は、
 日本百名山武尊山より湧き出る
 ミネラルたっぷりの天然水と、
 生産者の丁寧な管理により、
 大切に育てられた
 お米です。

収穫したてを
 すぐに精米して、
 職場までお届け!!
 ※新米限定価格
 (5kg・2kg)で
 販売いたします。



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 ホームページからご注文できます。

※写真はイメージです。

■ガスパクサツ群馬のホーム前売券販売中！■

地元! ガスパクサツ群馬を応援しよう!!

第24節 9月28日(土) VS アスルクラロ沼津

第25節 10月 5日(土) VS 藤枝MYFC

正田醤油スタジアム(ホーム戦)

指定席 共通 2,900円

メイン自由席 ■大人 1,900円
 シニア 900円
 小中高学生 500円

ホーム自由席 ■大人 1,450円
 シニア 850円
 小中高学生 450円

●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!

ピープル21 県庁地下1階

People21



これからは旬のきのこ類。低カロリーでビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な食材！
今回は、手軽でおいしいきのこのアヒージョをご紹介します。

★クッキングの時間は、作業時間の目安です。

きのこのアヒージョ

材料2人分

- 本しめじ……………80g
- まいたけ……………40g
- マッシュルーム……………4個
- エリンギ……………60g
- にんにく……………10g
- とうがらし……………1本
- ブラックペッパー……………少々
- 塩……………小1/2
- オリーブオイル……………100cc



作り方

- ①きのこは石づきをとり、お好みの大きさにカットする。
- ②にんにくはスライスし、とうがらしは種を取り除く。
- ③小さ目のフライパンにオリーブオイル・塩・にんにく・とうがらしを入れ弱火にかける。
- ④にんにくの香りがたってきたら、きのこ類を入れる。
- ⑤弱火でじっくり煮て(10分くらい)、火が通ったら仕上げにブラックペッパーをふりかけ完成。

一人分に含まれる栄養素	カロリー 478kcal	蛋白質 4.7g
脂質 50.8g	食塩相当量 1.5g	カルシウム 16mg



- ★きのこの煮込み時間は、カットの仕方や調理器具で変わるので、お好みで調整してください。
- ★きのこだけでは物足りない方は、肉類ならベーコンを、魚介類ならエビやタコを具材として加えるのがおすすめ。
- ★スライスして軽くトーストしたフランスパンと一緒に食べるのもおすすめです。
- ★パスタをゆでてアヒージョのオイルと具材であっという間にペペロンチーノの出来上がり。

★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

9月公開特集

9/20(金)
より公開

アイネクライネナハトムジーク

仙台駅前。大型ビジョンには、日本人のボクシング世界王座をかけたタイトルマッチに沸く人々。そんな中、この時代に街頭アンケートに立つ会社員・佐藤の耳に、ふとギターの弾き語りや響く。歌に聴き入る紗季と目が合い思わず声をかけると、快くアンケートに応じてくれた。二人の小さな出会い、妻と娘に出て行かれて途方にくれる佐藤の上司や、分



不相応な美人妻と可愛い娘を持つ佐藤の親友、その娘の同級生家族、美人妻の友人で声しか知らない男に恋する美容師らを巻き込み、10年の時をかけて奇跡のような瞬間を呼び起こす。

9/20(金)
より公開

HELLO WORLD

京都に暮らす内気な男子高校生・直実(北村匠海)の前に、10年後の未来から来た自分を名乗る青年・ナオミ(松坂桃李)が突然現れる。ナオミによれば、同級生の瑠璃(浜辺美波)は直実と結ばれるが、その後事故によって命を落としてしまうと言う。「頼む、力を貸してくれ。」彼女を救う為、大人になった自分自身を「先生」と呼ぶ、奇妙なパディが誕生する。しかしその中で直実は、瑠璃に迫る運命、ナオミの真の目的、そしてこの現実世界に隠された大いなる秘密を知ることになる。



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〉

10月募集開始! 県庁生協グループ保険

保険について、ご相談したいことはございませんか?

★いま自分がどんな保険に入っているかわからない。

★いま加入している保険で十分なのか見てもらいたい。

★結婚をしたが、どんな保障が必要か教えてほしい。

★そろそろ退職なので、退職後の必要な保険を教えてください。

後日 募集推進員からご連絡致します。

募集推進員

etc

無料で個別相談を承ります。
本号折込チラシ裏面の「説明希望票」を県庁生協へご提出ください。

★総務課 TEL.027-221-4028 (内線 4805・4806)

生協教える
お得情報!



●烏めし弁当
上州御用烏めし本舗
平 登利平

- ※前橋市内は10個以上、前橋市外は20個以上のご注文で指定の場所までお届けし、容器の回収まで行います。
- ※ご注文は前日午前中までをお願いします。
- ※嬭恋・草津・長野原・片品・板倉・明和等の地域については、30個以上からの取り扱いとなります。(当地域の空箱回収はご容赦ください)



会議やイベントの
お弁当注文
どうしてますか?

お得
●お弁当容器の回収も行います!
(一部地域を除く)

●生協で登利平
〈烏めし(竹)・幕の内弁当〉のお弁当に
紙パックお茶(250ml)付を
注文すると800円(税込)です。

お得

★ご予算に応じて500円から幕の内弁当のご注文が出来る〈ふれあいランチ〉もぜひご利用ください。

※ご注文・お問い合わせは生協食堂(ピープル21)までお電話ください!

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

■ 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、
「重病克服支援制度」
について
ご紹介します。

がんなどの重い病気にかかってしまった場合には、
治療費だけでなく、入院や通院のために今までどおり働けなくなり、
収入が減少する可能性があります。

例1 肺がんに罹患した場合

10日間入院・手術。
その後、1年間通院治療および8か月間の療養。

35歳男性(会社員)の収入減少想定額
約 290万円 ※1

例2 脳卒中(くも膜下出血)に罹患した場合

27日間入院・手術。
その後、3か月間のリハビリ通院。

35歳男性(会社員)の収入減少想定額
約 231万円 ※1

県庁生協グループ保険では、「重病克服支援制度」で皆さまの生活を支えます！

重病克服支援制度

- 三大疾病(悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中)の治療費として保険金をお支払いします。 ※2
- 特約を付加した場合、7大疾病(悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中・重度の糖尿病・重度の高血圧性疾患・慢性腎不全・肝硬変)および悪性新生物(がん)・上皮内新生物の治療費として保険金をお支払いします。 ※3

30歳
男性

保険金額 300万円の場合

〈主契約〉	666円/月
〈7大疾病保障特約〉	315円/月
〈がん・上皮内新生物保障特約〉	63円/月

合計 1,044円/月

(7大疾病保障特約、
がん・上皮内新生物保障特約を付加)

★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！

申込書の提出は
訪問する推進員または、
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

※1 厚生労働省「平成29年 賃金構造基本統計調査」の全業種・大学卒・35歳・男女の平均収入月額(352,900円)をもとに当社試算

〔肺がん計算条件〕(1)入院3日目まで(3日間)は1日あたりの収入全額、入院4日目以降およびその後の通院・療養期間(8ヵ月間)は会社を休むと仮定して1日あたりの収入の3分の1が減少(※)賞与(年2回、1回平均620,000円)1回分が不支給(※)復職後3年間は残業ができないものとする(1ヵ月の残業代37,200円)

〔脳卒中計算条件〕(1)入院3日目まで(3日間)は1日あたりの収入全額、入院4日目以降およびその後の通院期間(3ヵ月間)は会社を休むと仮定して1日あたりの収入の3分の1が減少(※)賞与(年2回、1回平均620,000円)1回分が不支給(※)復職後3年間は残業ができないものとする(1ヵ月の残業代37,200円)

※2 所定の悪性新生物(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なくなったとき、もしくは所定の手術を受けられたときに、保険金をお受け取りになれます。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。

※3 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主契約保険金の1割となります。

※制度内容等詳細についてはパンフレットをご覧ください。

※年齢は保険年齢です。保険年齢は満年齢を基に、1年末満の端数について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=2019年2月1日現在満39歳6ヵ月を超え満40歳6ヵ月まで。

※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場合があります。

特約を付加するには、主契約への加入が必要です。

・7大疾病保険金、がん・上皮内新生物保険金のお支払いは、それぞれ1回のみです。

・7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約は、それぞれ7大疾病保険金、がん・上皮内新生物保険金を支払われた場合に消滅します。

・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、主契約である無配当特定疾病保障定期保険(Ⅱ型)は消滅します。この場合、同時に7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約も消滅します。

※「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。

※「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。

※基本保障保険(生命保険部分)、積立年金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。

※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、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。

■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(団体定期保険・積立年金のみ)
- 第一生命保険株式会社(団体定期保険・積立年金のみ)
- 明治安田損害保険株式会社(損害保険部分)

SOMPOクレジット株式会社

指定店情報



群馬県庁生協
組合員さま限定

パーソナルローン



教育



増改築



介護



スライダル



自動車

自動車
優遇金利

年1.9%

2019年7月現在 / 固定金利 / 保証料込み

※上記の他、旅行、物品購入などは通常金利年 2.2%でご利用いただけます。
最新の融資条件は WEB にてご確認ください。

固定金利 保証料込み 無担保ローン ご来店不要

<パーソナルローンを利用した返済例>

■申込金額:150万円 ■金利:年 1.9%(保証料込み) ■返済期間:7年(月払い元金:75万円、ボーナス払い元金:75万円) 固定金利/元利均等返済

比較	年利	毎月返済額	ボーナス加算額	返済総額
パーソナルローン	1.9%	約 9,540円	約 57,470円	約 161万円
一般的な自動車ローン	5.0%	約 10,600円	約 64,150円	約 179万円

約18万円
もお得!

お申込みはWEBから!! 返済シミュレーション・審査申込みが24時間いつでも可能!



SOMPO クレジット ログイン

検索

ID:17699

パスワード:GUNMA(半角英数)



ローンご案内デスク:0120-100-059 受付時間:平日9:00 ~ 17:00 携帯電話・スマホからもOK!

<個人情報の取扱いについて> お客様から取得した個人情報はローンお申込みのご相談申込書送付以外の目的には利用しません。

融資会社:損害保険ジャパン日本興亜株式会社 / 保証会社:SOMPOクレジット株式会社

2019.07

ハウジングのお祝い品のこと、ご存知ですか?

組合員特別
割引特典&お祝い品

県庁生協にまずは電話!

をゲットしよう!



新築、リフォームを考えた時、依頼したい業者が見つかったら……(何社でもOK!)



はい、県庁生協でございます。

もしもし?

もしもし?

まずは県庁生協にお電話ください!

群馬県庁生活協同組合 TEL027-223-8357

組合員特別割引特典+お祝い品を受け取れるのは、原則として生協から業者へ紹介した場合に限りますので(組合員特別割引特典が一般の扱いより不利になることはございません)、新築・リフォームを考えた際は生協に「報告」を! 途中でお断りいただいても全く問題ありませんので、お気軽にご連絡ください!

★組合員様からご連絡をいただいた後、



ご成約後に、
お祝い品が組合員様へ!

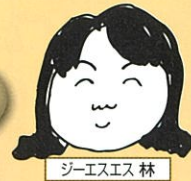
新築お祝い●ギフト券 5万円
リフォーム利用御礼●ギフト券(3千円~3万円)

新築契約金額 1,000万円以上/リフォーム工事契約金額 50万円以上

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

第52回

ジーエスエス 保険の部屋

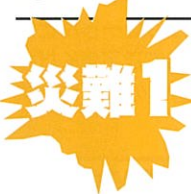


自動車保険編



車両保険をセットしなくても大丈夫ですか？ 車両保険のおすすめ

大切なお車に**思わぬ災難**が起こるかもしれません



相手が一方的に悪いと思っていたら、 自分にも責任が…

たとえば、自分が直進、
相手が右折時の衝突事故でも
基本的に**双方に責任が発生**します。

過失割合に納得できず
示談交渉が長引くと…

車両保険あり
先に車両保険で
修理費を受け取れる！
↓
立替の心配なし

車両保険なし
相手からすぐ修理費を
受け取れない…
↓
自分で修理費立替



事故の相手は選べません！



もし、相手が無保険車だったら…

相手から**賠償金を受け取れず**、
自分で修理費を支払うことになるかもしれません。

相手が無保険車だと、こんなことが起こる可能性が…

- 電話をかけても出ない・訪問しても出てこない…
- 示談交渉に応じてくれない…
- 弁護士に依頼しても「お金がない」と開き直る…



注意しても避けられない事故があります！

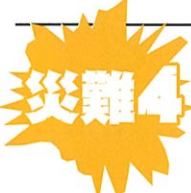
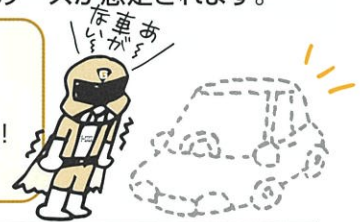
「自然災害による車両損害」や「あて逃げ・盗難」など様々なケースが想定されます。

台風・集中豪雨等

- 水災** 水没による全損事故！
- 風災** 瓦や木の枝によるキズは
見た目以上の修理費に！

あて逃げ・盗難

運転中のあて逃げや
駐車中の盗難による事故！



近年の自動車は修理費が高額化しています！

自動ブレーキ装置等が損傷してしまうと、予想以上の高額負担になることもあります。

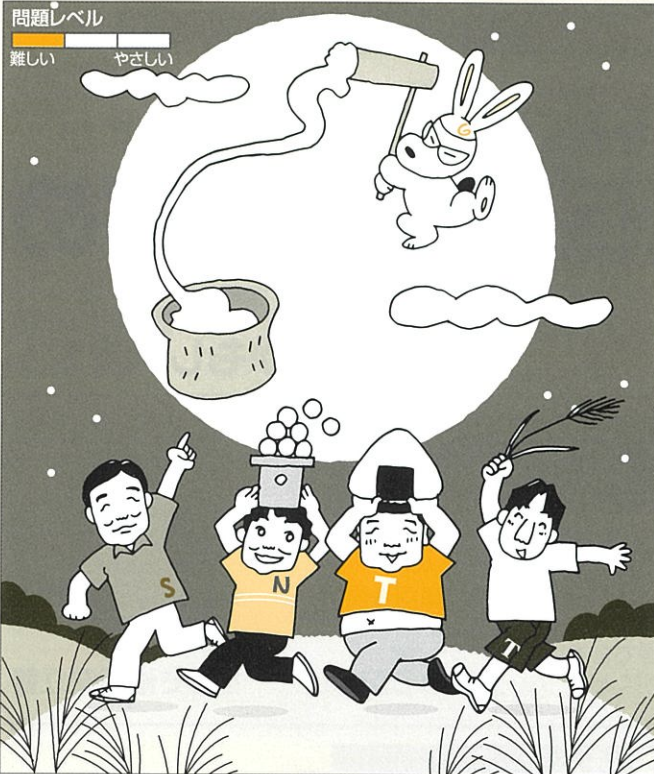
これくらいの損傷で約50万円の修理費になることも
バンパー交換・ヘッドランプユニット交換・左フェンダー修理・塗装費用 等

★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。



わんだーらんど

今月の脳トしは..
クイズ?
QUIZ?



- 大久保 英奈(農業技術センター)
- 石川 秀樹(精神医療センター)
- 高山 俊二(道路整備課)
- 猪岡 忠仁(産業人材育成課)

- 盛林 幸恵(技術支援課)
- 島田 輝男(契約検査課)
- 阿久澤 直子(渋川保健福祉事務所)

- 篠原 孝幸(館林農村整備センター)
- 巻島 拓径((教)管理課)
- 青木 建次郎(計量検定所)

敬称略

問題

間違い探し、3カ所です。今回のレベルは「難しい」です。挑戦してくださいね!!

■ 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**共同購入人気商品(何になるかはお楽しみに!)**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。

7月号の答え及び当選者

- 答え 1. 指輪の宝石の形
2. うちわの柄
3. 蚊取り線香の煙

抽選の結果下記の方が当選されました



● 転動で通勤距離が長くなり、車内カラオケして、職場到着時には声が枯れています。(K)

● 転動で通勤距離が長くなり、車内カラオケして、職場到着時には声が枯れています。(K)

● この年になって仏像について初めて勉強しました。勉強してから仏像を見ると仏像の特徴・意味が分かり楽しく感じましたが、今まで何も考えずに仏像を見てきた自分に後悔... (T)

● ぐんまマラソンに向けて、週2〜3回走っています。徐々に距離を伸ばして目標の10キロ完走できるように頑張ります。(T)

● 運動不足解消に散歩しています。検診前だからか? 昼休みの散歩仲間が増えています。(A)



組合員さんの★身の回りで起きたこと

● メダカを飼いました。餌をあげるとよよよ来るようになりました。どこまで仲良くなれるか楽しみです。(S)

● お祭りで買ったチョコバナナのじゃんけん勝ち、2本食べられました。顔には出ませんでした。顔には出ませんでした。(T)

● 最近新しい家に引っ越したので、おそうじを頑張りたいと思っています。(S)

■ 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/G工房

● 「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(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