

# フォレスト21

# 中野のイチオシ

売店のめがねくんです。



あけましておめでとうございます。  
今年もエンジン全開でおおくりしますのでよろしくお願い致します。  
新年一発目! フォレスト21がお送りしますは生協売店で絶賛販売中の  
ぐんまちゃん売れ筋トップ3です。  
…ちなみに12月1日(火曜日)FMぐんま朝ナビにおいて  
ぐんまちゃんのトップ3が放送されました。その収録の様子も写真で紹介致します。

## 第1位 めいぐるみ



圧倒的売れ筋ナンバー1です。特  
にぐんまちゃんのミニは500円  
とお手頃です。子供から大人まで  
幅広く愛されています。

## 第2位 キーホルダー



顔と胴体が動くかわいいキーホ  
ルダーです。

## 第3位 ボールペン



ボールペンにぐんまちゃんがいっ  
ぱいちりばめられています。

## FMぐんま朝ナビ



笑顔の“ステキ”な市川まど  
かさんと緊張して“カミカミ”  
の売店のめがね

★こんなグッズもありますよ。  
ぐんまちゃんのネクタイ(2,900円)  
ぐんまちゃんの携帯ケース(700円)  
ぐんまちゃんのカード名刺入れ(1,300円)  
この3つは伝統工芸産地、桐生織の技術で練り上げた絹織物の  
製品です。群馬ブランド品として自信をもっておすすめできます。

# ピープル21 Open

調理法はいろいろありますが蒸し料理に勝るヘルシー料理はないと思  
います。  
とってもお手軽なメニューで、正月に飲みすぎ・食べ過ぎた方には特に  
おすすめです。ぜひ、試してみてください。

## 材料(4人前)

- 鮭……………70g×4枚
- カボチャ……………1/8個(約160g)
- むきエビ……………8尾(80g)
- 本シメジ……………40g
- ブロッコリー……………4個(約68g)
- グリーンアスパラ……………4本(40g)
- タレ
- 市販の味ぼん

## 作り方

- 下ごしらえ
- カボチャは縦に8枚にスライス。
  - 本シメジは子房に分ける。
  - むきエビの背ワタを竹串などを使って取り除く。
  - ブロッコリーは約17gほどの大きさに切り分ける。
  - グリーンアスパラは半分に切り分ける。
  - キャベツは大きめの一口大に切る。

- ① せいろ又は蒸し鍋にキャベツ、鮭、本シメジ、カボチャ、むきエビをお  
好みの順番にならべます。
- ② 鍋を火にかけ沸騰したら、約5分蒸します。
- ③ 5分程蒸したらブロッコリー、グリーンアスパラを入れ、さらに5分  
程蒸して出来上がり。
- ④ ポン酢につけて召し上がってください。

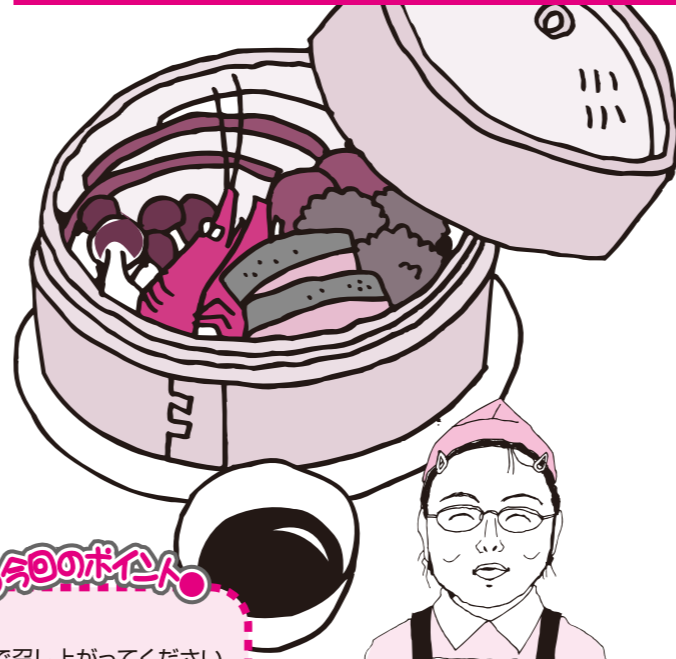
## 1人前に含まれる栄養素

カロリー	204kcal
蛋白質	23.5g
脂質	6.2g
食塩相当量	5.6g
カルシウム	62.0mg

## 一工夫

- ※つけタレはごまタレなどお好みで召し上がってください。
- ※食材は鶏肉や豚肉やつみれなどいろいろアレンジしてく  
ださい。

## 蒸し料理



## 5月のボケ人

7月より洗浄室にお世話になっています。荒  
井です。まだまだ仕事でミスすることあり  
ますが、1日も早く慣れるようがんばりま  
すのでよろしくお願いします。

# 組合員の皆さんから 新年の抱負 謹賀新年



農政部副部長  
中澤 哲夫さん

あけましておめでとうございます。  
今年の干支は庚寅。五黄の寅で獅子座の私、どうに  
か健康で還暦を迎えることができました。  
齢を重ねるにつれ、ゆったりと温泉につかったり、の  
んびりと名所・旧跡を訪れたりすることへの思いが募っ  
てきます。こうした旅には食がつきものです。「花より  
団子」と言われますが、観光地の魅力を高めているのは、  
おいしい食べ物ではないでしょうか。  
群馬県は、食でも他県に負けていません。上州牛、や  
まといも、りんご、しいたけ、最高級ニジマスのギンヒカ  
リなど、おいしい食材がたくさんあります。  
これらの食材を使った新メニューが、昨年11月に開  
催した「ぐんまの食と観光を結ぶフォーラム」で披露さ  
れました。会場のあちこちで、そのおいしさに感嘆の声  
があがっていました。  
来年はJRとの連携による観光キャンペーン「デステ  
ィネーションキャンペーン」が実施されます。これを  
契機に、「花も団子も群馬県」と言われるよう、お  
いしい団子づくりに取り組んでいきたいと思  
います。今年もよろしくお願いします。



総務事務センター  
齊藤 花衣さん

新年あけましておめでとうございます。  
今年も笑顔で絶やさず、楽しい一年を過ごすこと  
を決意する総務事務センター福利厚生係の齊藤です!  
2009年4月に社会人として一歩を踏み出した私に  
とって毎日の県庁生活は新鮮!であり、仕事では先輩職員・  
上司に温かく見守られ、様々な経験をさせていただ  
いております。  
今年は周りの懐の深さに甘えず、自ら学び、目標  
をたて行動できるよう、挨拶、読書、毎日の目的設定等  
…小さな積み重ねを続けていきたいと考えております。  
さて、今年の目標にぐんま県民マラソン出場がありま  
す。文化部を転々としていた私にとって「走る」ことは  
皆無でしたが、体力づくりのため、美しい女性へと変身  
する一歩を踏み出すためこの場を借りて宣言させてい  
たください。この宣言によって一歩も引けない状況へ  
自分を追いやったところ。どうぞ、私を見かけたた  
きにこの抱負を思い出しただけの奇特な方は頑  
張っているかい?とお声をかけていただければ  
幸いです。  
今年もよろしくお願いいたします。

# 寅 2010



県職労 沼田支部  
小坂橋 結子さん

新しい1年がスタートしました。今年はどうな1年  
になるのでしょうか?  
「なりたい自分」や「したい事」「欲しいもの」などを  
紙に書くと願いがかなうというのを存じますか?私は  
そんな事を耳にして以来、毎年手帳に書くようにしてい  
ます。私の場合、夢の叶う確立は内容の難易度にもよ  
りますが60%位でしょうか? (叶わなくても努力をした  
ことで前よりは自分が前進しているはず?!)  
今年も手帳には「なりたい自分」「したい事」「買  
いたいもの」を書きました!去年取れなかった資格やステ  
ップアップしたいこと、家族や自分の健康の事、色違  
いで欲しくなったものを買事…などです。  
中でも今年したい事の一つは趣味の登山でしょうか?  
昨年行った北アルプス剣岳の満天の星空や槍ヶ岳~穂高  
連峰の岩稜、雷鳥との出会いなど得られた感動は日々  
の生活や仕事への活力となりました。また今年も元氣  
をもらいにに行けたらいいなと思っています。  
いずれの事も健康な心身あっての事。健康には十分  
気をつけて「年々・本厄」の大当たり!の1年、頑張りた  
いと思います。本年もよろしくお願いします。



富岡森林事務所  
多胡 正洋さん

新年あけましておめでとうございます。  
4回目の年男を迎え、あと2年で50代、初期高齢者?の  
仲間入りとなってしまいます。  
前回の年男の頃は3人の子供たちの育成会及びスポ  
ーツ少年団活動に専念し休日がなく、また妻も働くこと  
ができずにお金もなく、時間と金銭的余裕がない年でした。  
今回は、休日の時間的余裕(金銭的余裕はありませんが…)   
ができたため、妻に対する子育ての労の感謝とこれから  
訪れる両親の介護までのこの時間を貴重と考え、第一に  
妻と二人の時間を多く持つこと、そして、その間に山登  
りに費やしたいと考えています。  
昨年からの希望である月1回の映画鑑賞と日帰り温  
泉巡りを始めました。高速料金が千円となったことをき  
っかけに、ネットでの口コミ情報を参考にしながら、県内  
から甲信越方面に進出をしているところです。  
また、山登りは近頃、脚力の衰えを感じ、歩かなければ  
見られない景色を少しでも多く見ておこうと始め、この  
案は妻の賛同を得られず個人的に初心者コースを登っ  
ているところ。今年には日本百名山である焼岳と乗鞍  
岳を含め7山を目標としています。温泉地または山で見  
かけましたら声をかけてください。

# AEON Zwei

木を植えています  
あなたを応援します

## 新春 お年玉キャンペーン!

◆キャンペーン期間:2010年2月28日(日)まで◆  
期間中にご入会いただいた皆様へ、イオングループ店舗等で使用可能な  
電子マネー「WAONカード」(3000WAON入り:3,000円相当)をプレゼント!

地方圏対応標準コース  
入会時  
の費用  
(税込) **99,090円** (一般価格  
128,700円)  
(登録料30,000円+活動サポート費69,090円 別途月会費8,400円が必要です)

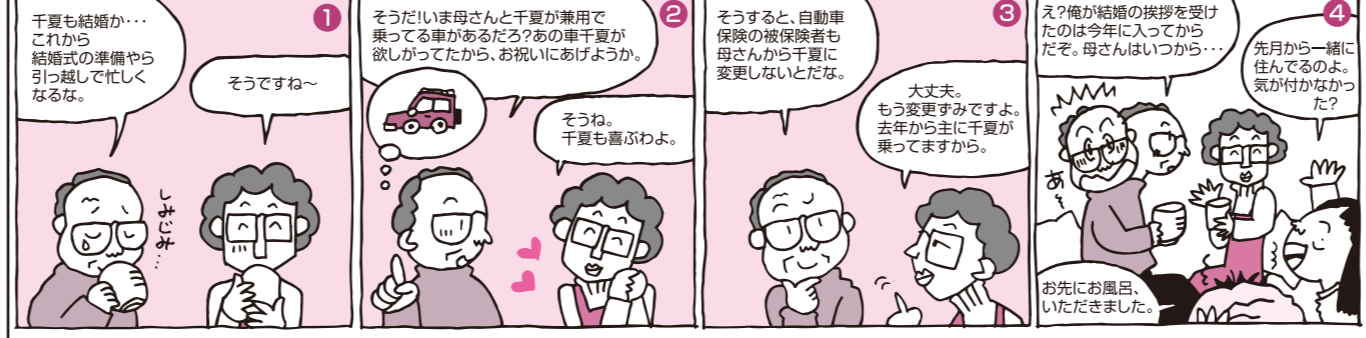
- ご自身の居住地を中心とした対象ブロックの中からお相手を紹介します。
- ご成婚に結びつくように、出会いのサポート機能を強化しています。他のコースも含め  
無料コンサルティング時にご相談ください。
- 月2名、会員期間中(1年間)に24名のお相手をご紹介します。
- ご希望のお相手とのお引き合わせをサポートする「出会いのセッティング券」を毎月1枚、  
年間12枚お届けします。

イオンカードならさらに  
ツウェイの入会金が  
イオンカードをご提示頂くと、さらに5%OFF(※)となります。  
**5%OFF** 入会時  
の費用  
出会い応援コース  
**95,635円**(税込)

資料請求は、直接ツウェイへ。 群馬県庁生活協同組合の組合員またはそのご家族であることをお伝えください。  
携帯サイト <http://281.jp> 法人会員専用サイト <http://www.zwei-network.com/h47/> 法人会員専用フリーダイヤル **0120-277-281**

## 引田家の人々 第6話

家族構成/父:征一郎 母:好子 長男:健一 長女:千夏  
次男:直哉 次女:洋子  
千夏の婚約者と父征一郎との挨拶が無事に終わりました。征一郎はうれしいような、寂しいような複雑な気持ちです……。



朝早くから夜遅くまで働いている征一郎さん。引田家には征一郎さんの知らないことが、沢山あるようです……。  
自動車保険の被保険者※1変更で大切なことは、変更前の被保険者と、変更後の被保険者が、同居の親族※2であることです。  
引田家のように、主に使用する同居の子供に変更する場合は大丈夫ですが、就学や留学のために別居している子供には変更をする  
ことが出来ません。この場合住民票を移しているかどうかは関係ありません。  
また、契約者と被保険者も父となっているが、実際は子供が主に運転しているといったようなケースは注意が必要です。  
子供が結婚した後に自動車保険の名義を変更すると等級の継承が出来なくなります。

※1被保険者とはご契約のお車を主に使用される方をいいます。  
※2同居の親族とは同一の家屋に居住する6親等内の血族、配偶者(内縁を含みます)、3親等内の姻族(民法725条)です。「同居」とは同一の家屋に居  
住していれば足り、同一生計や扶養関係の有無は問いません。「居住」とは最も生活用設備を充実して備えた住居、すなわち、生活の本拠がどこにあ  
るのかで判断します。  
※保険会社によって若干異なるケースがございますので、詳しくはご相談ください。

<代理店> 株式会社ジーエスエス TEL027-234-8864 まずは、お電話ください!