

今年もホッコリ情報を満載し、
皆さんの生活応援をしていきます。
ご期待ください!

ふれあい情報

1 2013
月号

Vol.183

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

倶楽部

組合員の皆様、

明けましておめでと〜うございます。

昇り龍を目指した昨年は、

役員一丸となって事業に取り組み、

ジャズの調べや組合員交流会など、

新しい活動も行うことができました。

あけまして
おめでと〜う
ございます

県内の経済情勢や取り巻く環境の

厳しさは変わりませんが、

不老不死の象徴であるへびにあやかり、

永続的な発展を目指し活動していきます。

今年の新規事業にもご期待です。

皆さんの変わらぬご愛顧を

いただけますようお願いいたします。



2013
住まいづくりフェア

1/26±27日

■会場 群馬建設会館

巳年生まれの皆さんから 新年によせて

巳
2013

謹賀新年



石井 久雄さん

皆様、あけましておめでとうございます。

写真は、昨年9月に撮影したものです。写真とは正直なもので日々鏡で見る自分の顔は少しも変わっていないのですが、

よくよく見れば、いつの間にもやら年を取ってしまったと改めて思います。

昭和52年入庁以来、36年間の県庁生活も様々なことがありました。改めて振り返って見ますと、ただただ無駄歩きの毎日ではなかったかと新年早々反省することしきりです。

そこで新年の抱負ですが、残り一年となった県庁生活をいかに充実させるかが今年の課題です。具体的には、上高地から日本海までの北アルプス縦走。二泊三日の山スキーツアー。末娘との山旅等であります。昨年、思うように休暇が取れず、やろうと思ってできなかったことの実行が心残りの無い最後の一年となると思うからです。人生、無駄歩きも大切なことと思う今日この頃、皆様共々良い年を送ることができる様に山の神様にお願いしてきます。



若松 陽子さん

あけましておめでとうございます。皆様、お正月はいかがでしたか。昨年末には退職金の減額がありました。このまま景気が回復しない場合、私たちが退職する頃にはどうなっ

てしまうのでしょうか、心配になります。

さて、巳年生まれの運勢についてネットで調べてみたところ「疑い深いという特性が嫉妬心となって現れ、苦労を重ねたりする」と書いてありガッカリしましたが、「どんなことがあってもやり通すという、実行力と忍耐力があり、たいていのことは成功する恵まれた天運を持っている。」とすばらしいことが書いてあり嬉しくなりました。（※両方合わせてると、成功のためには苦労(努力)をしなければということでしょうか?)

様々な占いがありますが、良い運勢を信じて、今年こそ実行力と忍耐力というこれまで秘められてきた能力を発揮し、成功をつかみ取りたいと思います。

皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。



鐺木 さん

新年あけましておめでとうございます。

今年も無事、心も身体も健康に新年を迎えることができました。そして2回目の年女となりました。

24年はあっという間に過ぎ、気づけば県庁生活も今年で3年目に入ろうとしています。まさに光陰矢のごとしです。この2年間、思い返せば数え切れないほどたくさんのイベントに参加し、県産農畜産物をPRしてきました。そして、おかげ様でサンドイッチマン姿も板についてきました。さらに県庁に入り、多くの人たちと出会い、多くの経験をさせていただくなかで、多くの脂肪も身につきました。美味しい県産食材をいつもたらふく食べているせいでしょ。そこで昨年、健康のために10年ぶりに水泳を始めました。前橋市内のプールで週1,2回、ワイルドに泳いでいます。

そこで今年は、「身体も仕事もスマートに」を目標に、新たな1年が充実したものとなるよう、頑張ります。皆様にとっても脂肪、ではなく、希望の多い1年となりますように。



青木 亮さん

あけましておめでとうございます。

とうとう私も4回目の年男になってしまいました。ですが、時間の経過は誰にでも平等ですから仕方ありませんね。

最近あまり年齢を意識しなくなっていたのですが、年男ということで、前回(2001年)はどんな年だったのか、過去の新語・流行語大賞を調べてみました。

その年の年間大賞は小泉首相の「米百俵」「改革の痛み」など。要するに、「将来の利益のために今の痛みに耐えよ」というものでした。

ちょうど私たちの生活や仕事にも様々な影響がでてきたころですね。

あれから12年経つ今でも相変わらず痛さは続いているのですが、これからの12年をよりよいものにするため、しっかりと前を向いていきたいと思います。

ところで、昨年の世間はワイルドな年でしたが、今年はどうなる年になるのでしょうかね。期待しましょう。

皆様にとってすばらしい一年になりますように。

県庁地下1階
フォレスト21

真下の逸品



今回の逸品は、特別製造の限定酒「巖」です。
原酒ながらすっきりとした味わいです。また新酒らしいフレッシュ感も楽しめます！
昨年購入していただいた方から「美味しかった」、「また買いたい」などと絶賛いた
だきました。数量限定！お早めに申込みください。

巖 純米吟醸原酒(生)

職場配送

3月お届け

生協販売 **100本限定**



特別に蔵元で作ってもらった本数限定のお酒です。
また、販売は先着順とさせていただきます。

1,800ml **2,375円(税込)**
750ml **1,188円(税込)**

チラシは、1月中に職場回覧します。

お支払い日：3月給与口座振替
※納品日より4月の振替になることがあります。



このうまさ
早いもの勝ちですよ！

自宅では冷蔵保管してください。

蔵元：高井株式会社
藤岡市鮎川138

※この商品は、ホームページに掲載していません。
詳細は、職場回覧チラシでご確認のうえ、お申込みしてください。

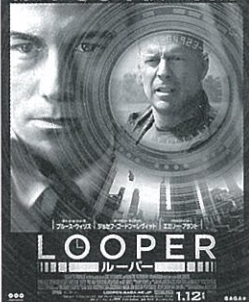
1月
公開特集

ユナイテッド・シネマ情報

●ルーパー

1月12日(土)公開
近未来、タイムマシンは開発されたが、法律
でその使用は禁止され、法を恐れぬ犯罪組織
のみが使用していた。彼らは証拠を残さず敵
を消し去りたい時、標的を30年前に転送し、
そこで「ルーパー」と呼ばれる暗殺者に殺さ
せていた。ある日、凄腕ルーパー・ジョーの元
に抹殺指令が入る。しかし、標的は未来から
来た30年後の自分自身だった。未来から
来た自分に対し、引き金を引くことを躊躇った
ジョーの不意をつき、街へと消えていく未来
から来た自分。「未来から来た自分を殺さな
ければ、今の自分が消される。」必死に追跡
するジョーが、ようやく未来の自分を追い詰
めたとき、未来の自分がこの時代に来た驚く
べき理由が明かされる。

任務：未来から来る犯罪者を消せ
標的：30年後の自分



●映画 鈴木先生

1月12日(土)公開
国語教師・鈴木先生(長谷川博己)は、
教育現場の常識を打ち破り、独自の
<鈴木式教育メソッド>を駆使して、
理想のクラスを作り上げようと奮闘
している。しかし、自身の“実験教室”
に不可欠な“スペシャルファクター”
となる女子生徒を重要視するうちに、
妊娠中の妻がいるのにも関わらず、
良からぬ妄想をすることもしばしば。
二学期が始まり、教育方針の対立に
より“壊れてしまった”天敵の教師が、
休養から復活。また、卒業生が学校
に立てこもり、女子生徒が人質に取
られる史上最悪の事件が発生！どうする、
どうする、鈴木先生!?



ユナイテッド・シネマ鑑賞券 通常1,800円 → 組合員限定1,200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があります。)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、胃に優しくバリエーションも豊富な「おかゆ」を紹介します。
鶏のだしが染み出た、おいしい鶏粥です。
正月明けの疲れた体に、ほっとする優しいおかゆはいかがですか。

材料(4人分)

- 米……………1カップ
- 白ネギ……………1本(白髪ネギにする)
- 水……………8カップ
- 生姜……………1かけ(よく洗い皮をむいて干切りにする)
- 鶏手羽中 ……8本

作り方

- ①米を研ぎ、ざるにあけて水気を切る。
- ②土鍋に①の米と分量の水を入れ、1時間位つけておく。
- ③鶏手羽中を水でよく洗う。
- ④鍋に生姜の皮、酒(分量外)を入れてお湯を沸かし、手羽中をさつと下湯でし臭みを抜く。
- ⑤②のなべに、④の鶏手羽中、千切りした白ネギと生姜の1/3を入れ強火にかける。
- ⑥煮立ってきたらときどきアクをとり、さつとかき混ぜ、弱火にし蓋をして50分位炊く。
- ⑦塩を入れ味を調えたら火を止め、5分位蒸らしてから器にもり、白髪ネギ・針生姜を添えて完成。

鶏 粥



今日のポイント

- ※卵やしらす、ごまなどを混ぜてもおいしく召し上がれます。
- ※お好みで、だしや味噌、めんつゆなどで味付けしてもおいしいです。
- ※普通の水加減で炊いたごはんで作るおかゆを「入れ粥」と言い、ご飯の倍の量の水やだしをいれて炊くだけで、簡単に作れます。

1人分に含まれる栄養素

カロリー	29.7kcal
蛋白質	14.9g
脂 質	11.6g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	33mg

おかゆの種類

おかゆは、米と水の分量により呼び名が変わります。

- 全 粥…米1:水5
- 7分粥…米1:水7
- 5分粥…米1:水10
- 3分粥…米1:水20

広告

スーパーがん保険ご契約の皆様へ



「生きるためのがん保険 Daysプラス」をプラスして
現在のがん治療に対応させませんか?



保障内容	現在のご契約	今回ご案内のがん保険	これからの保障
ご本人の保障 (保険期間:終身)	スーパーがん保険 スーパーがん保険Vタイプの場合(1口) 主たる被保険者の保障	生きるためのがん保険 Daysプラス Bコース通院給付金 日額 5,000円	スーパーがん保険またはスーパーがん保険Vタイプ+ 生きるためのがん保険 Daysプラス
診断給付金	※1 一時金として がんの場合 100万円 ※2	保障はありません (現在ご契約のがん保険で保障されています)	※1 一時金として がんの場合 100万円 ※2
ライフサポート 年金 (診断給付年金)	保障はありません	がんと診断確定されたあと生存しているとき 2年目から5年目まで ※1 1年につき 10万円×4年間	がんと診断確定されたあと生存しているとき 2年目から5年目まで ※1 1年につき 10万円×4年間
入院給付金	※1 日数無制限 1日につき 1万5千円	保障はありません (現在ご契約のがん保険で保障されています)	※1 日数無制限 1日につき 1万5千円
在宅療養給付金	※1 1退院につき(退院時) 20万円	保障はありません (現在ご契約のがん保険で保障されています)	※1 1退院につき(退院時) 20万円
通院給付金	20日以上の継続入院後の通院 ※1※2 往診も含む 1日につき 5千円	1日につき 5千円	1日につき 5千円 20日以上の継続入院後の場合 1万円 ※3
再発・ 長期治療給付金	保障はありません	※1 1回につき 50万円	※1 1回につき 50万円
死亡保険金	※1 がんで死亡したとき 150万円 ※2	保障はありません (現在ご契約のがん保険で保障されています)	※1 がんで死亡したとき 150万円 ※2
死亡払戻金	※2 がん以外で死亡したとき 15万円		※2 がん以外で死亡したとき 15万円

※1 上皮内新生物は保険対象外となります。
※2 支払事由発生時の年齢が満65歳以上の場合は保障が半額になります。
※3 上皮内新生物による通院の場合1日につき5,000円となります。
また、がんによる通院の場合でも65歳以上の場合は1日につき7,500円となります。

詳しくは、「パンフレット(契約概要)」「注意喚起情報」「ご契約のしおり・約款」をご覧ください。
また、既契約内容の詳細については「保険証券」または「ご契約のしおり・約款」をご覧ください。

★お問い合わせ (株)ジーエスエスまたは下記募集代理店迄ご連絡ください。
【募集代理店一覧】
(株)ジーエスエス・027-234-8864 / (有)ファミリー商事・0270-25-9184
三國保険サービス(株)・048-773-1802 / (株)トーア・027-360-5585
足利不動産(株)・027-234-7700 / (有)大矢ファミリー・027-373-1956
トータル保険サービス(有)・0278-23-3362

引受保険会社

Aflac アフラック (アメリカンファミリー生命保険会社)
群馬支社
〒370-0841 高崎市栄町16-11 高崎イーストタワー13階
当社保険に関するお問い合わせ・各種お手続き コールセンター ☎0120-5555-95
AFLT02-2011-00028 7月29日

県庁生協グループ保険

新年あけまして
おめでとうございます。

昨年のグループ保険のPRでは大変お世話になりました。
多くの皆様に支えられ、
笑顔で新年を迎えることができました。
本年もグループ保険を通じて皆様のお役に立てますよう
努力してまいりますのでどうぞよろしくお願いたします。

ご加入の皆様へ

昨年10～11月に新規・更新のお手続き
をいただきました保障内容が、平成25年2
月1日からスタートします。

1月末～2月に「ご加入内容のお知らせ」
が届きますので、加入内容のご確認をよろ
しくお願致します。

ご加入いただいている ご退職予定の皆様へ

平成25年2月中旬から、退職後制度の
ご案内を送付しますので、ご検討の程よろ
しくお願致します。

早期でご退職される方は、恐れ入りま
すが県庁生協までご連絡ください。

『県庁生協グループ保険』にご加入されている方には、
ご退職後もご継続いただける制度があります。

現職中の制度

1. 基本保障保険

2. 医療保障保険

3. 新・医療保障保険

4. 重病克服支援制度

5. 退職後継続制度



退職後の保障内容

一時払退職後保障プラン

1. 終身の死亡・高度障害(生保部分)
保険期間10年間における不慮の事故による死亡・入院・手
術および賠償責任等(損保部分)

2. 退職後医療保障保険
病気・災害による入院(70歳・80歳満期)

3. 現職中と同様
病気・災害による継続する2日以上の入院・手術(71歳まで)
など

4. 現職中と同様
所定の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れたとき、もしくは所定の
手術を受けられたときの闘病初期費用(71歳まで)など

5. 現職中と同様
75歳までの死亡・高度障害



※基本保障保険は団体定期保険と普通傷害保険をセットしたものです。
※団体定期保険と普通傷害保険ではお支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法、給
付割合等が異なります。
※団体定期保険と普通傷害保険それぞれの保障内容、保険料等の詳細についてはパンフレットをご
参照ください。
※追加給付・リビングリスク制度・長期療養収入補償制度には退職後継続はございません。
※この保険契約は共同取扱契約であり、明治安田生命保険相互会社が各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る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場合があります。
※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。

■引受会社

〔基本保障保険〕

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
明治安田生命損害保険株式会社(損保部分)

〔医療保障保険、新・医療保障保険、
重病克服支援制度、退職後継続制度〕
明治安田生命保険相互会社

G わんだーらんど 倶楽部

知恵袋

● 栓抜きいらす!!

忘年会も終わって、今度は新年会!
ワクワクするシーズンが続きます♪
そこで今回は、栓抜きがなくても瓶ビールが開けられる!!
もっと早くに紹介してよ!と怒られそうですが(笑)
瓶ビールは買ったけど、栓抜きがない!!
なんてことはありませんか? ●
お店だったらいいけど、自宅飲みやバーベキューなんかではありがちですね。
これ、瓶ビールが2本あれば開けられるんです。
一方の瓶を逆さにしてその王冠を開けたい瓶の王冠に王冠を引っかけます。
あとはテコの原理で、シュポン!!
力よりテクニック。逆にした瓶をあまり振らないように、かつ力強く。試してみてください。
バーベキューなんかでは、大役立ちです。
使ったらすぐ置きっぱなしにしちゃう私なんて、栓抜きを探すのが大変。で、隣にある瓶でスポン。手早いですよ～。栓抜きはずっと見つからず仕舞いですけどね。

話題の本棚

■ ぐんまのおかず



この時期になると思い出し、食べたくなる味がありませんか? 寒い冬、おばあちゃんが作ってくれた手作りの味が恋しくなる…そんな方におすすめしたい一冊です。食べたことはあるけど作り方がわからないあのおかずやおかしがフルカラーでいねいに解説されていて、自分で作ることができます。読んでなつかしい、作って食べて感動の一冊で何度もおいしい本です。この春に県外に移り住む方への贈り物としてもおすすめです。

開港舎 2000円(税込)

住まいづくりフェア開催!

■ 日時: 平成25年1月26(土)27(日)
午前10時～午後4時
■ 場所: 群馬建設会館

■ マイホームの夢、県庁生協がサポートします!

安全・安心なハウジングメーカーが各種セミナーや温かい豚汁をご用意して、皆様のご来場をお待ちしております。住まいづくりに役立つヒントが満載!! この機会に是非お越しください。

お知らせ

● スタジツのひいり言

● 数ヶ月前のこと、自宅に帰ると娘が「庭にハクビシンがいるから気を付けて。」と言ってきた。私は本気にせず「猫じゃないの?」と言うと、娘は「猫より大きいし、鼻に白い線があったし、鳴き声も違った。」とかなり真剣な様子。私は「こんなところにハクビシンなんているわけないじゃん。」と娘を嘘つき扱いしてしまいました。ところが先日、自宅から5km位離れている実家に帰ると、母が「最近、近所にハクビシンが出て大騒ぎだった。」とのこと。

私は「もしもしたら娘の話は本当だったのかも。」と思い、公園掃除の時、近所の人たちにハクビシンの話をしたところ、「川沿いの畑がハクビシンに荒らされているらしい。」とのこと。知らなかったのは自分だけでした。娘よ! コメンなさい。

〈田所〉

● 前橋市文化会館で幼稚園のお遊戯会を見ってきました。後ろの方でビデオカメラ片手に息子の晴れ姿をドキドキしながら見ていると…

こちらに向かっ

ピース!

広い客席から

父親を見上げる

子供って

スゴイですね! 〈諸星〉

今頃の幼稚園のお遊戯会、脇役だけど、パパにこんな目線を送るの、たまにはいいかも

