

I P P E C O O P

いっぺこま

組織の状況 (2023年10月末現在)

- 組合員数 / 4,520人
 - 出資金額 / 90,185千円
- 1口、1,000円です。ぜひご加入ください。

目次

- P2 コープナビ
- P3 金券・旅行券の案内
- P4 退職手続き
- P5 組合員さんの一言、クイズ
- P6 健康情報
- P7 指定店のご案内①<ガソリン・ゴルフ場>
- P8 指定店のご案内②<マンション・戸建て・リフォーム>

- 差込チラシ
- ・葬祭事業
- ・JCM車買取
- ・ハウスクリーニング
- ・スポーツ用品(ヒマラヤ)
- ・ロートピア(カーリース)
- ・南国殖産 ガソリンキャンペーン
- ・洋服の青山
- ・九州労金

携帯サイトは
こちらから

組合員の
皆様へ

ホームページご利用のお願い

<https://www.kagoshima-pref-coop.jp/>



鹿児島県職員生活協同組合は、半世紀以上にわたって県職員の皆様の福利厚生事業の一翼を担う組織として、各種事業を実施しております。当生協の置かれた環境はその間大きく変化し、新型コロナウイルスの影響もあり厳しい状況となっております。コロナの5類移行に伴い、収益状況は回復傾向にありますが、更なる経営の立て直しを図っているところです。そのひとつの方策として、組合員の皆様の生活様式の変化に対応するため、令和5年2月、情報提供や各種手続き等をウェブ上で可能とするホームページを開設しました。しかし、こちらの周知不足もあり、なかなか認知していただけていないのが現状です。現在、ホームページを有効活用し、共同購入の申し込みをウェブ上で可能とするシステムも構築中です。ぜひ生協のホームページ閲覧を日常の生活に加えていただきますようお願いいたします。

これからも、組合員の皆様の声を大切に、組合員目線に立ち役職員一体となって各種事業を積極的に推進していきますので、幅広いご支援・ご利用をお願いいたします。

鹿児島県職員生活協同組合 理事長 寺地 美紀子

コープナビ

CO-OP NAVIGATION

店舗からの耳よりなご案内

本庁店のご案内

農産物企画商品スケジュール

生協が販売予定とする農産物スケジュールです。お問合せは、最寄りの店舗または本部事務所までお願いします。

<p>南さつま産 <small>生食用</small></p> <p>ぎんかん 金柑春姫</p>  <p>2024年 2月初旬 入荷予定</p>	<p>奄美産</p> <p>たんかん</p>  <p>2024年 2月中旬 入荷予定</p>	<p>南さつま産</p> <p>たんかん</p>  <p>2024年 3月中旬 入荷予定</p>	<p>日置産</p> <p>マンゴー</p>  <p>2024年 6月初旬 入荷予定</p>
--	--	---	--

※詳しい内容は、店舗または配布されるチラシで確認をお願いします。

本庁店



で、はじめよう! がんばりすぎない 糖質Offな生活

- ・おいしく、かんたんに、がんばりすぎない糖質コントロールが可能
- ・飽きのこない充実のラインナップ

お客様の「ほしい!」にお応えして誕生したコーナーです。ぜひご利用ください。

- 売上ベスト3
- No.1 クラムチャウダー
 - No.2 ミネストローネ
 - No.3 焙煎ごまドレッシング



新商品
が加わりました!

くすりコーナー

再開いたしました。

薬のことなら
お気軽にご相談
ください

営業時間 8:00~12:00
13:00~17:00

12時~13時と17時~18時は資格者不在のため販売できません。ご了承ください。

本庁 書店コーナーのご案内

本庁店内に書店コーナーがございます。営業時間は売店と同じです。

組合員価格

5%引

※一部商品を除きます

レジにて組合員証をご提示ください。

提示がない場合は割引できませんのでご注意ください。

公用書籍のご注文方法

WEBをご覧になりできるだけFAXにてご注文ください。

ぜひご利用ください!!




学協チラシについて

WEBでの掲載のみとしました。

ペーパーレス化・事務の軽減等で職場配布を取りやめました。

詳細はWEBにて掲載しておりますのでこちらをご覧になりご注文ください。




Flower Gift

生協組合員 特典 日比谷花壇と提携しています。

- ① 表示価格より **5%OFF!**
- ② お届け商品の合計が **3,000円以上** であれば、鹿児島市内送料サービス
- ③ 親和会チケットでご利用いただけます。

■フラワーギフト専用注文書は、最寄りの店舗・または、本部事務所に準備しています。

引越サービス

●リモート見積り始めました。詳しくはQRコードをご確認ください。

お見積無料!!



お引越は サカイ引越センターにお任せください

10の特典
をご提供します!

組合員特典

オリジナルサービス

特別優待コードは「28003201」
紹介者名は「鹿児島県職員生協」と入力ください。



サカイ引越センター

九州法人コールセンター

0120-968-697

080-5313-9437

●お気軽にフリーダイヤル又は担当までご連絡ください。 ●お電話の際に、必ず県職員(生協組合員とその家族)であることをお伝えください。 ●申込は、最寄り店舗のパンフレットをご覧ください。その他、QRコードからも見積依頼もできます。

●このコーナーの商品のお申し込み・お問い合わせは、最寄りの店舗または生協本部事務所(099-286-5450)へどうぞ!

今春、ご退職の組合員の皆様へ

ご退職に伴う手続きについて

生協の組合員および各種事業(生命保険等)をご利用いただいている方で、令和6年3月末ご退職予定または再任用期間が終了となる皆様には、退職手続きについて説明資料と手続き書類をお届けいたします。お手元に書類が届きましたら、お早めに手続きくださいますようお願いいたします。

※書類のお届けは2月中旬を予定しています。

※継続、脱退に関係なく手続きは必要です。



手続きのスケジュール

1月中旬 各職場(庶務担当)へ退職予定者の確認書類発送

2月中旬 対象者へ説明資料、手続き書類を発送

3月中旬 **手続き完了**



ご注意ください

退職予定の方で2月下旬までに手続き書類が届かなかった場合は、至急ご連絡下さい。

出 資 金

退職後も生協組合員を継続できます。
在職中と同様、指定店、ガソリンカード等のご利用が可能です。
脱退を希望される方は、脱退手続きにより出資金は払戻しされます。

残高の支払

航空券・その他商品購入代金等の残高のある方については、誠に恐縮ですが、3月末までに支払の完了をお願いいたします。ガソリンカードの利用分については、締めめの翌々月請求のため、3月までのご利用分は5月までご自宅へ請求書(納付書)を送付させていただきます。

そ の 他

生協ガソリンカードは退職後も継続して利用できますが、手続きが必要となりますので、生協までお問い合わせ下さい。

保 険

退職後の保険の取扱いについては、当生協のホームページでご案内をしております。

鹿児島県職員生活協同組合

または



明治安田生命



心を開いて話すと、
返ってくる。

2021 マイビジネス フォトコンテスト 応募作品
「新しい門出」(鈴木さとみさま・栃木県)

ひとに健康を、
まちに元気を。



健康を、
いっしょに育てよう。



つながり、ふれあい、
ささえあう地域社会を。



明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 www.meijiyasuda.co.jp

お問い合わせ先

直通

099-286-5451

内線

●出 資 5833
●割 賦 5833

●保 険 5834

組合員さんからのひとこと

～組合員の皆様のご意見をお待ちしています～

北薩地域振興局 保健福祉環境部:Oさん

ねばねば食品で暑い夏をのりきろうと思います。これからも ほっとする楽しい記事をのせて下さい。

生協から 夏バテしないように食事と睡眠に気お付けてのりきりましょう。

南薩地域振興局 土木建築課:Hさん

疲れたときにグミをたくさん買っています。とても助かっています。ありがとうございます。一人目の子供が無事に生まれました。毎日かわいさにいやされています！

生協から 可愛い子供さんの成長を毎日見ながら頑張ってください。

労働委員会事務局:Aさん

毎日蒸し暑い日が続いています。県庁売店はちょっとした涼みに気軽に立ち寄れるところで、弁当の品揃えなどを楽しんでいます。私は既に、ある量販店で購入しましたが、自転車用のヘルメットが置いてあればなあと思いますが、どうでしょうか？

生協から 夏場は涼みながら店内でお買物してください。ヘルメットは検討してみます。

国体・全国障害者スポーツ大会局:Uさん

4月に出先から国体局に異動となり、余裕のない日々を過ごしています。生協でビタミンCや鉄分などが豊富な飲料を購入して、なんとか元気を保っています。

生協から 暑い日が続いていますので、元気を維持しながら大会が成功される事を願っています。

始良伊佐地域振興局 農村整備課:Sさん

個包装のお菓子の種類を増やして欲しいです。感染症が再び流行し始めているようなので一口サイズのお菓子が気をつけたいです。夏バテ気味で食欲がありませんが、アイスは食べなくなる日々を過ごしています。

生協から ご意見ありがとうございます。組合員の声に応えられるよう努めます。

●ほかにたくさんのご意見をいただきありがとうございました。紙面の関係ですべて掲載できませんでしたのでご了承ください。

96号の クイズ 数独 *すうどく*

	2	6			9			A
		1	5					7
			1	4			6	3
5						8	9	
		9		1		2		
	7	4			B			6
1	9			7	3			
8					6	7		
			2		1	5	4	

みなさんこんにちは。数独(すうどく)クイズに挑戦してください。

問題

A・B枠の数字をもとめて、その合計を教えてください。

<ルール>

- 1)空いているマスに1～9までの数字をいれます。
- 2)タテの列、ヨコの列、そして太い線で囲まれた9×9のマスも1～9の数字が入り、決して重複することはありません。
- 3)タテ、ヨコの各列、3×3のブロックで、同じ数字が重複しません。

<解き方>

今回の問題では中央下の3×3のブロックにご注目。このブロックでの「1」の場所は右下しかありません。これ以外の空きマスは、縦5列目(中央のブロック)と縦6列目(中央上のブロック)に、すでに「1」があるからです。このようにわかるマスから埋めていけばならず、成功します。詰まったら「注目点の縦方向、正方形に既にある数字を除いていくと残った数字が注目点に入る数字」という手筋で考えてみてください。

応募のしかた

- 様式は問いませんのでクイズの答え・所属名・氏名・生協への意見要望・あなたの近況などを添えてご応募ください。
- 送り先/〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号 県職員生協総務課まで
- 応募締切日/令和6年1月31日(水)
- 正解者の中から抽選で5名様にコープ商品詰め合わせ(2,000円相当)を差し上げます。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

商品例



健康情報

96

腸内環境を整えて 感染症に打ち勝つ 体づくりを

(公財)鹿児島県民総合保健センター

所長 桶谷 薫

腸は体の最大の免疫器官とされています。冬に向かい空気が乾燥するにつれて様々な感染症が流行しやすくなってきます。健康な体を維持するために、まずは腸内環境を整えることを毎日心がけてみてください。

共存する腸内細菌～便の固形分の3分の1は腸内細菌～

腸内には細菌がおおよそ1000種類、100兆個も生息していることが知られ、この腸内の様子はお花畑に色々な花がぎっしり咲き誇るのと似ているので腸内フローラとも呼ばれています。

便には形状によって違いはありますが、普通便であれば水分が7割で、残りが固形分です。

この固形分の中には食物残渣もありますが、約3分の1は生きている細菌やその死骸で占められています。腸内環境が整っていると、便の大きさはバナナ1～1.5本程度で、表面がなめらかで柔らかくスルッと排出されます。

腸内細菌はバランスが大切です。いわゆる善玉菌は、消化酵素で消化・吸収されない食物繊維などをエサとして、酢酸・酪酸・プロピオン酸といった短鎖脂肪酸を産生します。そうすることで酸性環境が苦手な悪玉菌がはびこらない環境を作ります。さらには、腸の細胞を刺激し、免疫グロブリンの産生を手助けすることで、腸表面の分泌物を増加させ、外部からの悪い菌の侵入を防ぎます。

肥満も抑制する腸内細菌

体内に吸収された善玉菌で作られた短鎖脂肪酸は、脂肪細胞の受容体を活性化して脂肪蓄積を抑えたり、交感神経に働きエネルギー消費を増やしたりして、体重増加を抑えます。肥満型と痩せ型の双子の人間の便を、それぞれ無菌マウスに移植し、毎日同じ量のエサを与え、同じ量の運動をさせて体重変化を調べたところ、肥満型の便を移植されたマウスは痩せ型の便を移植されたマウスに比べて、体重が20%も増加したという研究もあります。

善玉菌に活躍してもらうために

・食物繊維をとる

食物繊維を多めにとることが大切です。食物繊維は水に溶けにくい性質を持ち、腸内で水分を吸収して膨らむことで有害物質を吸着させます。食物繊維には大きく分けて、便と一緒に排出される不溶性食物繊維と、体内で水に溶けゼリー状になる性質がある水溶性食物繊維があります。善玉菌にとって特に大切なのは、エサになり活躍する土台を作り、さらには便を柔らかくして排出を促す役割をもつ水溶性食物繊維です。海藻類やオクラ、納豆、きのこ類、くだもの全般、にんにく等に多く含まれます。ぜひ毎日の食事に取り入れてみてください。

・発酵食品をとる

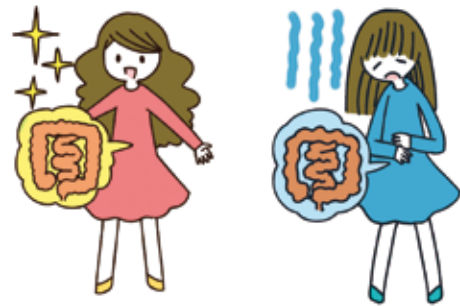
納豆、味噌、漬けもの、甘酒、ビフィズス菌などの乳酸菌を多く含むヨーグルトや乳酸菌飲料などの発酵食品は、善玉菌の増殖に有効です。米スタンフォード大学の研究で、米国の成人を対象に発酵食品を豊富に摂取する食事を10週間続け、腸内フローラと免疫系にどのような影響が現れるのかを調べたところ、発酵食品の摂取量が増えるにつれて、腸内フローラの多様性が拡大し、血中のサイトカインやケモカイン、その他の炎症性たんぱく質が減少したという結果が出ています。毎日の食事で積極的にとることを心がけましょう。

・口腔ケアも大切です

口腔から腸は一連のつながりのある管です。口腔内で歯周病菌などの悪玉菌が増殖すると、胃から腸へと流れ込み、腸内環境まで乱れることが分かっています。

ブラッシングや歯垢除去など、こまめに口腔ケアを行うことも腸内環境を整えるために大切です。また食事中によく噛むことで、有害細菌の増殖を抑える抗菌効果のある唾液が多く分泌され、口腔内の環境を整えることができます。

今日から、腸内の善玉菌が十分に活躍できる生活習慣を心がけましょう。



95号のクイズ

数独の解答

6	7	9	2	5	1	8	3	4
4	1	3	6	8	7	9	2	5
2	5	8	3	4	9	6	7	1
1	6	7	4	9	2	3	5	8
3	2	5	8	7	6	4	1	9
9	8	4	5	1	3	7	6	2
8	4	2	7	3	5	1	9	6
7	9	6	1	2	4	5	8	3
5	3	1	9	6	8	2	4	7

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

指定店ナビ

指定店のご利用は、生協組合員証



のご提示をお願いします。

組合員加入はいつでもOK!!

株式会社 **オンリーワン** My life is **ONLY ONE!**
<http://www.onlyone-style.com/company.php>
 豊かな日常生活に寄り添うインテリアがあります。

これまでの **3%割引** **新特典** **10%割引**
 家具・インテリア用品
 さらに買い求め易くなりました。

洋服の青山 **商品1点購入 特別割引 クーポン券**

≡ タイアップカード ご登録・ご提示で ≡
 1点 税込¥2,090以上の品 **10%OFF** さらに **10%OFF**
 提携割引
 ご利用の際は折り込みのチラシをお持ち下さい。

県職員生協指定ゴルフ場

ゴルフ場	予約専用電話番号	11/1~5/31	セルフ料金(円)			1ドリンクサービス
			平日	土・祝	日	
知覧カントリークラブ	0993-83-4711		7,700	11,000		○
			食事付			

※年末・年始期間、ゴールデンウィーク期間は料金の変更がありますので、予約時にご確認をお願いします。
※ドリンクサービス券の利用については12/28~1/5の期間と4/27~5/6の期間は除きます。

ゴルフ場	予約専用電話番号	11/1~12/28	平日	土・祝	日	1ドリンクサービス
南九州カントリークラブ	099-273-2555		7,160	土・祝 10,520	日 11,070	○
			※食事は付きません			
グリーンヒルカントリークラブ	0996-38-2000		7,570	土・祝 10,320	日 12,300	×
			※食事は付きません			
大隅カントリークラブ	099-478-2011		6,920	土・祝 8,620	日 9,610	×
			※食事は付きません			
奄美カントリークラブ	0997-54-1313		7,110	10,110		×
			※食事は付きません			

※令和6年1月以降は未定のためご案内できません。連絡があり次第、ホームページでご案内させていただきます。

県職員生協 有効期限 令和6年6月30日まで

1ドリンクサービス券

知覧カントリークラブ

※ドリンクサービス券の利用は、一組1日1回のご利用をお願いします。>キリトリ

県職員生協 有効期限 令和6年6月30日まで

1ドリンクサービス券

知覧カントリークラブ

※ドリンクサービス券の利用は、一組1日1回のご利用をお願いします。>キリトリ

県職員生協 有効期限 令和5年12月28日まで

1ドリンクサービス券

南九州カントリークラブ

※ドリンクサービス券の利用は、一組1日1回のご利用をお願いします。

ガソリンお知らせ

南国殖産(株)

岩崎産業(株)

(株)Misumi

生協ガソリンカード会員の皆様へ

ガソリン価格は、毎月1日が更新日となっております。詳しくはWEBでご確認下さい。

※ガソリンカードのお申込みはWEBから申込書をプリントできます。ご記入いただき最寄りの店舗に届けていただくか生協本部へFAXしてください。約2週間ほどでお届けします。ご利用いただいたガソリン代は毎月末締の翌々月の給与から控除されます。退職組合員の皆様は、労金口座からの引き落としが出来ます。(お手続きが必要)

岩崎産業(株)と(株)Misumiのガソリンカードはそれぞれ3年、5年で更新になりますが、更新前1年間ご利用がない場合は、原則更新されませんのでご注意ください。南国殖産は有効期限がないため使用できます。

ガソリン価格

鹿児島県職員生活協同組合HP QRコード



・ガソリン価格
・ガソリンカード
申込書の案内もあります。

会員特典クーポンは下

切り取ってお使いください。

エンジンオイル

10%引

2023年11月1日~2024年6月30日まで有効

(株)Misumi

エンジンオイル

10%引

2023年11月1日~2024年6月30日まで有効

岩崎産業(株)

ピュアキーパー(手触コーティング)

1,100円引

2023年11月1日~2024年6月30日まで有効

岩崎産業(株)

ワイパーブレード

20%引

2023年11月1日~2024年6月30日まで有効

岩崎産業(株)

ワックス洗車券

1,000円以上の洗車をご利用時 500円引

※フルサービスSSのみの使用可
2023年11月1日~2024年6月30日まで有効

南国殖産(株)鹿児島支店

ワックス洗車券

1,000円以上の洗車をご利用時 500円引

※フルサービスSSのみの使用可
2023年11月1日~2024年6月30日まで有効

南国殖産(株)鹿児島支店

指定店ナビ

指定店のご利用は、生協組合員証



のご提示をお願いします。

組合員加入は
いつでもOK!!

お得な **ハウジング情報** **リフォーム**

「住まいのリフォームご相談キャンペーン」!!

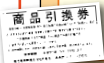
組合員特典 県職員生協の信頼できる指定店をご案内いたします。

カイコー株式会社
☎099-295-0003 (担当) 益満

SK (有) さつまエスケイ
☎0120-39-8661 (担当) 秋元

① 無料見積依頼全員に

**1,000円分の商品引換券
プレゼント** 県職員生協全店で
ご利用いただけます!



② 契約された方へ

工事金額の3%割引



**カタログギフトまたは
山形屋商品券 (お買物票)
プレゼント** (但し工事金額が20万円以下は除く)



●リフォーム資料請求・お見積ご相談シートは、ホームページをご覧くださいFAXをお願いします。

お得な **ハウジング情報**

分譲マンション



生協
特典 **1**

売買契約されると

- 分譲価格 (税別) の**2%割引**
- タカラレーベンは**1%割引**
- 長谷工不動産は**0.5%割引**

生協
特典 **2**

購入されたマンションのお引き渡し後、
生協より「ご入居お祝い」として、

すてきな記念品
をお贈りいたします。

(カタログよりお好きなひと品 [5万円相当] を選べます)



※業者とのご契約前に必ず県庁生協の組合員であることを業者にお伝えください。※詳しくは、生協事務所 (内線5830 富田) までお問い合わせください。

あなぶき興産 (株)
☎0120-539-355

担当 日野浦 (ひのうら)

(株) エムズ
☎0120-399-862

担当 野崎・松崎

(株) 長谷工不動産
☎0120-055-845

担当 炭山

(株) タカラレーベン
☎0120-017-771

担当 加藤

●分譲マンション相談・資料請求申込書は、ホームページをご覧くださいFAXをお願いします。

お得な **ハウジング情報** **注文住宅・戸建て**



生協では、組合員のよりよい住まいづくりを応援するため、下の住宅販売会社と提携し、注文住宅等の
斡旋を行っております。ライフスタイルにあった住宅をお選びください。

お得1 ご契約されると...

本体工事金額より **3%割引** 一条工務店は **2%割引**

お得2 更に... 建築された住宅の
お引き渡し後

生協より「新築お祝い」として
すてきな記念品 をお贈りいたします。
(カタログよりお好きなひと品 [5万円相当] を選べます)



◆資料請求等のお問い合わせは、生協事務所 (内線5830) か最寄りの売店または、直接各提携先の担当者までご連絡ください。

 鹿児島市錦江町1-4 担当: 平野 ☎099-295-3911	 鹿児島市与次郎2-4-35-2F 担当: 上床 ☎0120-356-338	 鹿児島市鴨池新町12-13 担当: 津留 ☎0120-07-3911	家は、性能。 一条工務店 鹿児島市与次郎2-5-37 担当: 躍橋 ☎099-213-4301	木と生きる幸福 住友林業 鹿児島市与次郎2-4-35-8F 担当: 山川 ☎0120-194-177	憧れを、かたちに。 三井ホーム 鹿児島市加治屋町12-7 担当: 福山 ☎0120-70-2321
--	--	---	---	--	---

◆ご契約前に必ず県庁生協の組合員であることを業者にお伝えください。契約後では割引等の特典が受けられない場合があります。

●ハウスメーカー相談・資料請求書は、ホームページをご覧ください、FAXをお願いします。