中和6年6月 VOI. **97** 鹿児鳥県職員生協の情報誌

組織の状況

(2024年3月末現在)

●組合員数/4,425人 ●出資金額/85,441千円

1口、1,000円です。ぜひご加入ください。



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り、コロナの5類移行後も、来客数、供給高は回復傾向にありますが、物価上昇や資源高騰の影響により、物件費の増は著しく、厳しい経営状況は続いております。

そのような状況ではありますが、なんとか経営の立て直しを図ろうと、その対策のひとつとして、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いていないのが現状です。現在, ホームページを有効活用し, ウェブ上で組合 員の皆様に組合員情報の提供を行うとともに共同購入をウェブ上で可能とすることも検討中です。

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します。

鹿児島県職員生活協同組合 理事長 寺地 美紀子

CO-OP NAVIGATION

店舗からの耳よりなご案内



飲料共同購入受付中!

今年はカップ麺 もあるよ

コープにもあります

セール期間 9/13 (金)まで

-で帰ってきました! コープの飲料チラシが2年ぶりにカラ

今春の新商品

COOP 山形県産 ラ・フランスのソーダ

200a×15缶

¥988+税 (税込¥1,067) ※1本あたり税込 ¥72

COOP りんご酢 & さくらんぼ

125ml×12本

¥678+税 (税込¥732) ※1本あたり税込 ¥61

COOP みんなの レモンスカッシュ

200a×15缶

¥697+税 (税込¥753) ※1本あたり税込 ¥51



COOP おいしい水 (志布志)

555ml×24本

¥1,447+税(税込¥1,563) ※1本あたり税込 ¥66



COOP 強炭酸水

490ml×24本

鹿児島の

COOP 黒酢ドリンク

ブルーベリー&ざくろ

¥747+税 (税込 ¥807)

※1本あたり税込 ¥68

125ml×12本

¥1,988+税 (税込¥2,147) ※1本あたり税込 ¥90



部、本部事務所に準備して」のチラシと専用注文書は

手軽に美味しく鉄分補給

COOP 毎日鉄分 パインミックス

125ml×12本

¥647+税 (税込¥699)

※1本あたり税込 ¥59

根強い人気

当生協売上ダントツNo.1

COOP 鹿児島の 黒酢ドリンク

125ml×12本

今年は

カップ麺"も

仲間入り

¥747+税 (税込 ¥807)

※1本あたり税込 ¥68

COOP コープ ヌードルしょうゆ 71g(めん62g)×12食 ¥1.788+税

(税込¥1,931)※1食あたり税込¥161



COOP コープ ヌードルシーフード 72g(めん60g)×12食

¥1.788+税





姶良病院店

鹿屋医療店

大島病院店

営業時間

令和6年6月現在



8:15~16:00

8:15~16:00

土9:00~14:00 8:00~18:00

土•祝9:00~15:00

定価より、常時

営業日·時間 月•水•金のみ

取り組み強化

本庁店クリーニングコーナーの

ハンガー返却 ⇒ 1本につき1Pt

②お引渡し時エコバッグご利用

引取り時 **→ 1回に1Pt** ③エコポイント満了100Pt満了で ⇒ 300円現金値引き!

南の宝箱 鹿児島

各生協売店でお買い求め下さい。



※ご発送を伴うご注文は承っておりません。 (店舗販売のみ)※在庫がなくなり次第終了





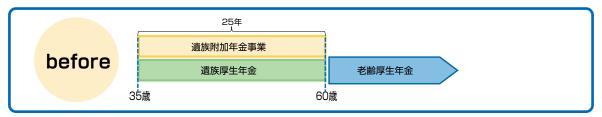
※交流センター店・離島店舗は除きます。

保険ニュース~「グループ保険&遺族附加年金事業」のご案内~

PR開始日 令和6年7月下旬~ 申込締切日 令和6年8月中旬

【制度改定】公務員の定年延長に伴い、遺族附加年金事業に新コースが 増設されます!!(W・W1コース)

遺族附加年金事業の死亡・高度障害保険金給付イメージ(35歳加入者の場合)



従来の60歳からの老齢厚生年金支給にあわせ、遺族附加 年金事業の最長受取期間は25年に設定されていました。





老齢厚生年金の支給年齢が65歳引き上げに伴い、万一の場合の「遺族附加年金事業」も5年間延長した新コースで、不足分を準備することができます。【W・W 1 コース】

- ※遺族附加年金事業(W1コース)に加入される場合は、「こども育英年金コース」の 設定可能人数は35歳以下は3名、36-40歳は4名です。
- ※「こども育英年金コース」にご加入いただく場合は「遺族附加年金事業」への加入 が必要です。
- ※制度内容の詳細はパンフレットをご参照ください。

制度内容の詳細につきましては、 7月下旬からのPR時の ご案内にてご確認ください!

明治安田

私は、孫たちの追っかけ。 今しか撮れない姿を、残したくて。

ひとに健康を、 まちに元気を。



健康を、 いっしょに育てよう。 地元



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





2022 マイハピネス フォトコンテスト 応募作品「楽しいね」(齋藤 彰さま・山形県)

いましょう!! 宗職員生協に 新規採用の方も、未加入の

鹿児島県職員生活協同組合行F

FAX 099-286-5455

年 月 日

鹿児島県職員生活協同組合 加入申込書

職員番号	0 0				所属番号			
性別	男	女	生年月	18		年	月	В
フリガナ 氏 名			(E	所属名			
自宅住所								
支払方法	給料天引	1回のみ	1,000円	(出資	資金は組合員服	説退の際には	返還され	ます。)



组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~

環境林務部:Kさん

数独は、家族で楽しみにしています。

生協から

ご応募いただきありがとうございます。 家族で楽しく解いてまた、ご応募ください。

若駒学園:Yさん

たまにはカタログ注文したいです。カレンダー毎年買っていたので。 ここ・3年買えずにとっても残念です。

生協から

申し訳ございません。最近出先機関へのカタログの発送を取りやめています。情報誌やホームページをご覧ください。ご注文をお待ちしております。

鹿児島地域振興局:Sさん

自動販売機も電子マネーが使えたら有難い。パンの種類を増やしてほしい。 ペプシコーラも置いてほしい。

生協から

で意見ありがとうございます。できることから、組合員 の声に応えられるように努めます。

総務部:Fさん

ロカボメニューの継続を希望します。クラムチャウダーが旨い!

生協から

いろんな商品を取り揃えられるように日々努力してまいります。適正糖質を考えて、楽しく、おいしくお召し上が り下さい。

県道路公社:Hさん

県庁に行ったときは、いつも売店に寄ってお菓子をまとめ買いしています。

生協から

いつもありがとうございます。いろんな特売品やおす すめ品を取り揃えていますので、出張の際は売店にお寄 りください。

●ほかにも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。 所属は応募時点のものです。

97号のクイズ リロスリード 川ズル

みなさんこんにちは。クロスワードパズルに挑戦してください。

問題

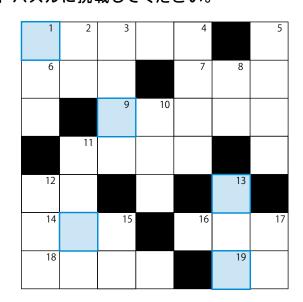
パズルを完成させて、色付きのマスに入る文字を 並べ替えてできる言葉をお答えください。

タテのカギ

- 01.トンボの古名。
- 02.物事の役に立つ性質・程度。
- 03.消化管・気道・泌尿生殖道などの管や腔所の内面をおおう柔らかい湿った上皮。
- 04.むやみに愛すること。
- 05.完全に成し遂げること。立派に作成すること。
- 08.地表の水が集まって流れる水路。河川。
- 10.土地のありさま。地表の起伏・深浅などの状態。
- 11.手段や方法を思いつかないでまごつくこと。
- 12.室町時代の小歌の流れを引く、近世の俗謡小曲の総称。
- 13.森林と原野。
- 15.毎日、時を定めてする食事。ごはん。
- 17.河川の岸の、舟から人または荷物を揚げおろしする所。

ヨコのカギ

- 01.朝日や夕日を受けて茜色に映える雲。
- 06.旅人が米を持参し、薪代まきだいを払って旅宿に泊まること。
- 07.夏、かがり火をたいて鮎あゆなどを寄せ、飼い馴らした鵜を使ってとる漁。
- 09.あらかじめ時間・場所を定め、そこで落ち合う
- 11.特別につくること。また、その品物。
- 12.子供の玩具。円い木製の胴に心棒(軸)を貫き、これを中心として回転させるもの。
- 14.ウドの芽。紫色で約3センチメートル。料理のつまに用いる。
- 16.病傷者をのせて運搬する道具。
- 18.からだの性質。からだのたち
- 19.縁日・祭礼などの人出の多い所で見世物などを興行し、また粗製の商品などを売ることを業とする者。



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7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。





胃腸の調子は 大丈夫ですか?

(公財)鹿児島県民総合保健センター

所長 桶 谷 薫

4月に新生活がスタートし慣れない環境の中、2~3ヶ月たつ頃から「胃が痛い」「胃が重い」といった胃の不調や、「2-3日便が出なくなった」「下痢気味だ」のような便の変化が起こる方がいます。

周囲の変化に対応していかねばというような知らず知らずのストレスが自律神経の乱れとなり胃腸に影響を与えていることがあります、皆さんは大丈夫ですか?

胃がもたれる、重たい・・・・・・機能性ディスペプシアかも

通常胃は食べ物が入ると反射的に胃の上の部分が広がっていきます。しかし自律神経が乱れてくると胃の動きが変化し胃の上部の広がりが十分でなくなってしまい、少し食べただけでおなかいっぱいという感じとなってしまいます。

さらに食べた物を腸に送り出す胃の波打つような動きも弱くなっていき、胃の中に長く食べ物が残って胃のもたれ感、胃が重たい感じも引き起こしていきます。

胃の検査を受けて異常なしと言われても、胃の痛みやもたれ、胃が重いといった不快感があるときは、このようなストレスなどによる自律神経の乱れによる胃の動きの変化が原因の機能性ディスペプシアかもしれません。

下痢や便秘が続く ・・・・・・ 過敏性腸症候群かも

胃と同じように 脳と腸も自律神経でつながっていて情報のやり取りを 密接に行っています。ストレス等の影響での自律神経の乱れは、腸の動 きにも変化を起こしその動きを速くしすぎると下痢に、反対に動きが鈍くな ると便秘となってしまいます。

検査で腸に異常は見られないのに、通勤途中や勤務中に急に腹痛に 襲われトイレにかけこみ下痢をすることはありませんか、大切な会議の前 などに4日以上排便がなくなりお腹が重たくなったりすることはありません か、過敏性腸症候群かもしれません。

胃腸のために今日から出来ることを

・食べ方や食べ物を少しかえてみませんか

胃の症状改善のために大切なことは、まずは胃に負担をかけない食べ方をすることです。食事はゆっくりよくかむようにし、お腹いっぱい食べて胃を充満させるのではなく腹八分目にしてください。食べてからすぐ活発に動きまわるのはやめて、休憩を食後30分間とるなどして血流を消化器に集中させることで、消化吸収を補助するように心がけてください。

腸のためには過敏性腸症候群のガイドライン(2020年)にも記載がありますが、症状を誘発しやすい食品である、脂質、カフェイン類、香辛料を多く含む食品、ミルク、乳製品などを控えることは有用です。

•自律神経を整える事を実行してみては

自律神経には外で働いたり活動したりするのに適した身体状態をつくる交感神経と、体を健全に維持するために働く副交感神経の2つの種類があり、この2つの神経系は意識とは無関係に心拍や呼吸、体温調節などのために24時間休みなく働き続けています。

そのおかげで睡眠中も心拍や呼吸が止まることはなく、日々の活動に必要な準備を整えながら過ごすことができています。また2つの神経系は24時間の中で状況に応じて強弱が切り替わり、常に両方が支え合って働いていることが重要で、どちらかが働き過ぎてバランスを崩さないように整えていくことが大切です。

バランスの崩れを改善するためには、自分にあった心身の緊張を緩めるリラクセーション法を実施することは効果があります。

腹式呼吸は自宅や職場の自席などでも短時間で簡単に行える手軽な方法の一つです。(肩の力を抜きおなかに手を当てて1秒間息を止めたあと、3秒で鼻から息をおなかが膨らみ、横隔膜が下がるのを感じながら息を吸い込む。吸った時間の約2倍の時間をかけておなかがへこみ、横隔膜が上がるのを感じながら口から息を吐ききります。)

長時間同じ姿勢でいると筋肉は緊張しますし、人間関係などや仕事の中のストレスがかかる状況でも筋肉は緊張してしまいます。自席で腰を伸ばしからだを後ろにひねり背もたれをつかむなどの筋肉をゆっくり伸ばすストレッチなどをしてみてはどうでしょうか、筋肉の緊張をゆるめることで、血行を促し心身のリラックスに効果的です。

睡眠も大切です、起きたときに気持ちがいいと感じていますか、お昼は眠たくなりませんか、お昼休みに15分ほど昼寝をしてみるのもリラクセーション法の一つです。

親しい方々と交流し、笑いあったりあるいは話を聞いてもらったりす

ることで不安やイライラした気持ちが整理されていくこともあります。



仕事や生活の周りの環境の変化は 知らず知らずのうちにご自身の体調に 影響を与えていきます、胃や腸の症状は 体内で変化がおきていることに気づいて ほしいというシグナルです。放置せずに まずはできることから試してみて下さい。

様々な胃や腸の動きを調整する薬、 抗不安薬など症状改善のための治療 方法もあります、続くときはがまんせずに 医療機関に相談してみてください。

アイズ 数独の解答

4	2	6	7	3	9	1	5
9	3	1	5	6	8	4	2
7	5	8	1	4	2	9	6
5	1	3	6	2	7	8	9
6	8	9	3	1	4	2	7
2	7	4	8	9	[□] 5	3	1
1	9	5	4	7	3	6	8
8	4	2	9	5	6	7	3
7	6	7	2	8	1	5	4

ていただきます。 当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせ

3

4

指定店十二

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

E302X

カイコー株式会社 ☎ 099-295-0003 (理) 益満

(学)(有)さつまエスケイ

県職員生協の信頼できる指定店をご案内いたします。

①無料見積依頼全員に

1.000円分の商品引 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

工事金額に応じて



●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いただきFAXをお願いします。

(県職員生協) 3和6年12月16日まで 知管 カントリークラブ 金美 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。 > キリトリー

県職員生協

------令和6年12月16日まで 知覧 カントリークラブ

金美 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。

県職員生協指定ゴルフ場

ゴルフ場 予約専用電話番号			セルフ料金(円)				
コルノ物	丁利寻用电动钳写	6/1~	平日	土•祝	П	ドリンク サービス	
 知覧カントリークラブ			<i>7,7</i> 00	11,0			
/492/32 Г У У У У	0000-00-4711			食事付			
南九州カントリークラブ 099-273-2555		6/1~	8,810	13,820		×	
用ルバルフトソーソフノ	099-213-2333	11/30	>	※食事は付きませ	h	1 ^	
グリーンヒルカントリークラブ	0996-38-2000	6/1~	8,120	11,4	420	$ \times $	
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	0000-00-2000	11/30	>	※食事は付きませ	ません		
大隅カントリークラブ 099-478-2011		6/1~	7,470	土・祝 9,720	■ 10,720	×	
NIP3000 I D D D D	000 110 2011	11/30		※食事は付きません			
奄美カントリークラブ	クラブ 0997-54-1313		8,230	12,0	080	T_{O}	
= \ ///	333. 34-1010	11/30	>	※食事は付きませ	h	1	

※4B(キャディ付)料金は 別途ご相談下さい。※ドリンクサービス券の利用は、ひと組1日1回のご利用をお願いします。

ガソリン お知らせ

岩崎産業㈱)

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。

※ 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できます。(お手続きが必要)

詳しくはWEBでご確認下さい。



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。

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

会員特典クーポンは下 ▼ 切り取ってお使いください。

がない場合は、原則更新されませんのでご注意下さい。南国殖産は有効期限がないため使用できます。

2024年6月1日~

2024年6月1日~ 2024年12月31日まで有効 2024年12月31日まで有効

2024年6月1日~ 2024年12月31日まで有効 2024年12月31日まで有効

2024年6月1日~

1.000円以上の洗車 をご利用時

※フルサービスSSのみの使用可 2024年6月1日~

南国殖産㈱鹿児島支店

2024年12月31日まで有効

1.000円以上の洗車 をご利用時 ※フルサービスSSのみの使用可 2024年6月1日~

2024年12月31日まで有効 南国殖産㈱鹿児島支店

(株)Misumi

岩崎産業㈱

岩崎産業(株)

岩崎産業㈱

指定店十七

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



沿定压

1~8月末まで



見積(点検)を受診された方には、

ンやります!//

ド QUO を進呈致します。

1坪分(¥6,000)値びき致し

图 組合資訊

県庁生協 アリ 予防価格

※ベイト工法は別料金となります

今年もキャンペ・

白アリ予防 長期保証 _

●床下の湿気・シロアリ・水モレ・押入のカビ等の点検を20分~30分にて行います。 お気軽に調査お申しつけください。

有新徳

しろあり防除施工士 第13788号 (理) 小代崎

鹿児島市千年2丁目1-5 電話(099)220-2101 FAX (099) 220-1318

鹿児島市吉野町2465 しろあり防除施工士 第8086号 電話(099)243-8330 (理) 徳永 FAX (099) 201-3287 牛ヤ

鹿児島市下竜尾町25-22 しろあり防除施工士

第10768号 (理) 蓑手

電話(099)248-5201 FAX (099) 248-5150

しろあり防除施工士

第8173号 (理) 末廣 鹿児島市新昭院町20-10 電話(099)223-8983 FAX (099) 223-4028

しろあり防除施工士 第4209号 運 美佐

奄美市名瀬長浜町2-12 電話(0997)52-0390 FAX (0997) 54-4380

右記QRコードより お申込み下さい。

(FAXでも可)



申

込

見て安心、 、て安心!

生協指定店にあなたのお住まいを守るお手伝いをさせてくださいませんか?

- ●床下の点検を受けてみませんか?点検は無料です。 ●環境にやさしいシロアリ防除施工も行います。
- ●施工後は5年間のシロアリ保険付き。(500万~1,000万円)

安心の保険保証



床下点検申込書

月

大切な住宅を、白アリから 守るためにご利用下さい。

日ごろを希望します(午前・午後)

キャンペーン期間 6月1日 ~8月末まで

日アリ
繁殖度
エールク

1.羽アリが出た

7 その他(

点検希望日:

4.ゴキブリがいる

2.近所が白アリ駆除をした

5.建設してから5年以上経過している

□ 6.心配なので定期的に点検して欲しい

	7197 - 1.000					
職」	員番号	00	所属番号			
お名前	フリガナ		所 属 名			
前			連絡先(携帯) ※連絡がとれる番号			
アドレス						
ご住所	〒					

お問い合わせは、生協本部事務所 ☎099-286-5450

FAX099-286-5455

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。 組合員加入に いつでもの に

お得な





売買契約されますと

- 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

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、

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)

※詳しくは、生協事務所(内線5830 冨田)までお問い合わせください。 ※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。

あなぶき興産株 **5500120-588-811**

世野浦(ひのうら)

㈱長谷工不動産 <u>ಹಾ0120-055-845</u>

担当炭山

セントラル総合開発(株)

※現在、ご案内物件は ございません。

(株)タカラレーベン

※現在、ご案内物件は ございません。

●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いただきFAXをお願いします。

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。



ご契約されますと…

本体工事金額より

·条工務店は

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

┇ 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。

絆を育み、豊かさを未来へ メンシャン スプラング

担当: 平野

ミサワホーム九州

鹿児島市与次郎2-4-35-2F 担当:上床

Daiwa House 鹿児島市鴨池新町12-13 担当:津留

条工務店

鹿児島市与次郎2-5-37 担当: 躍橋

家は、性能。

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**

🍑 三井ホーム 鹿児島市加治屋町12-7 担当: 福山

憧れを、かたちに。

☎ 099-295-3911 | 壐 0120-356-338 | 壐 0120-07-3911 | ☎ 099-213-4301 | 壐 0120-194-177 | 壐 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いただき、FAXをお願いします。

鹿児島県職員生活協同組合・鹿児島県学校生活協同組合 共催

住まいづくり等をお考えの組合員様、この機会にぜひご参加ください!

詳しくは折込チラシ をご覧ください。

8月1/日(土)

会 場

九州労働金庫鹿児島支店5階大ホール

鹿児島市山之口町5-2 TEL 099-225-2211

*有料駐車場の利用補助もあります! *保育士による託児スペース 学校生協のHP、または右記の も準備します!

次元コードのフォームに 必要事項を入力のうえ、 送信してください・・・・・・▶



期日

13:00~16:30

12:30~13:00

締切 8月8日(木) 定員 先着10組 参加費 無料 ただし 生協組合員である ことが条件です