

お得な法人利用のご案内

キャンペーン実施中!

2017年 8/11(金) ~ 9/3(日)

なりたい私に、なり方いろいろ。

ルネの選べる自分スタイル



ヨガ



水中ウオーキング



スライズトレーニング・ストレッチ



adidas GYM&RUN



ZUMBA



GROUP FIGHT

使いたい放題 Monthly 8,424円/月 (税込)

月ごとに変更可能 (変更手数料なし) お好みに合わせて2タイプ

1回ごとに 1 Day 620円/回 (税込) 法人会員 指定プラン

お問い合わせ 平日/10:00~18:00 03-5600-5399 健康保険組合ホームページをご覧ください。 ※専用サイトがございます。

特典① 入会時の手数料 0円 (通常1,080円(税込))
特典② Monthly コーポレート会員 レンタル用品 最大2ヶ月間 0円 (通常6,696円(税込))
1Day コーポレート会員 レンタル用品 通常1,400円(税込)
① 利用料 0円 (通常620円(税込))
② レンタル用品 0円 (通常1,400円(税込))



横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

■事業所名の変更

- 「ジョンソンコントロールズ インテリアズ ホールディング ユーエスツーエルエルシー」は、平成28年5月16日付けで「ヤンフェン ユーエス オートモーティブ インテリアシステムズ ツーエルエルシー」へ、事業所名が変更されました。
「横河デジタルコンピュータ株式会社」は平成29年4月1日付けで「株式会社DTSインサイト」へ事業所名が変更されました。

■組合加入事業所数 24事業所(6月末現在)

けんぼ 秋号 だより 募集!

「表紙写真」 「我が家のペット自慢」

家族旅行、家族団らん 秋らしい風景などの写真



応募規定

- ①表紙写真...スナップ写真数点。家族団らん、秋らしい風景、思い出の写真など
②ペット自慢...スナップ写真数点とプロフィール、コメント
※会社名(職場)、氏名、電話番号を明記のうえ送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください。DVDの場合はラベルを貼って記入してください)

送り先

〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合 担当:武田

ロケーション

M76-2

賞品

採用の方へ粗品贈呈

発表

けんぼだよりNo.123掲載

締切

平成29年9月4日(月)

おすすめ Healthy Cooking

具だくさんでボリューム満点のおそば。 焼いた具とさっぱりした薬味が絶妙に合います。

冷やし肉そば

COOKING DATA

エネルギー 1人あたり 672kcal

塩分 5.1g

調理時間 25分



撮影:大井一範 レシピ提供:ベターホームのお料理教室

●材料(2人分)

- そば(乾麺).....180g <そばつゆ> 水.....350ml けずりかつお.....5g こんにゃく.....5cm 砂糖.....大さじ1・1/2 しょうゆ.....大さじ4 みりん.....大さじ1 <薬味> みょうが(小口切り).....1個 しその葉(せん切り).....5枚 だいこん(すりおろす).....150g

●作り方

- ①そばつゆの材料を鍋に入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にして3~4分煮る。こす。
②とり肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。ねぎは3cm長さに切る。なすは縦半分にして浅く切り込みを入れ、さらに半分に切る。
③フライパンに油を温め、とり肉を軽く焼く。ねぎ、なす、ししとうを加え、焼き色がついたら裏返す。酒大さじ1(材料外)を加え、ふたをして弱火で蒸し焼きにして火を通す。
④そばを表示どおりにゆでる。冷水にとって洗い、水気をきって皿に盛る。③を盛り合わせ、そばつゆをかける。薬味を添える。