

お知らせ

平成25年4月1日宿泊分から

保養所の宿泊補助金申込み手続きが変更になります!

- YPKツーリスト横河の健保宿泊補助窓口業務廃止に伴い、平成25年4月1日宿泊分より宿泊補助金申込みはすべてJTB-CWTプライベートデスクからの予約が必要となります。

*パッケージツアーを利用したの直接個人予約は中止となりますのでご注意ください。

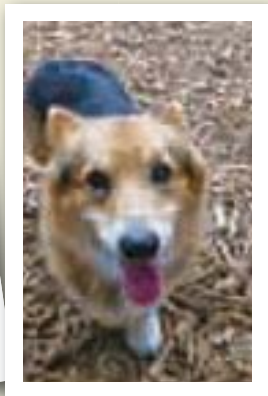
- 下記施設は、健保契約保養所からJTB-CWTプライベートデスク取扱い保養所へ変更になります。直接個人予約ではなく、JTB-CWTプライベートデスクでの予約が必要となりますのでご注意ください。

○休暇村 ○グループ・インほりのや

*その他の健保契約保養所の補助金利用は平成25年3月31日の宿泊分を以て終了となります。

*詳細は、1月中旬掲載の保養所ホームページをご覧ください。

健保組合ホームページ「保養所ガイド」 <http://www.yokogawakenpo.or.jp>



幸田ラファエル

横河マニファクチャリング株式会社

幸田蘭さん

僕は2001年2月頃に茨城の海岸でサーファーに拾ってもらったコーギー系MIXで、パパとママはわかりません。もう11歳半ですが、アイラインがぱっちり入っているせいか、若く見られたり、女の子に見られたりします。内弁慶くんですが、本当はテニスボールが大好きな健脚の持ち主です。今年もお姉ちゃんのチャレンジウォーキングに一役買うわんっ!



けんぽだより春号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

締切 平成25年3月4日(月)

送り先 横河電機健康保険組合

クーショ M76-2

発表 けんぽだよりNO.105掲載

住所 〒180-8750
東京都武蔵野市中町2-9-32

担当 武田 外線0422-52-5521
横河電機株式会社
内線731-36475

賞品 採用の方には、粗品贈呈

応募規定 ①表紙写真…スナップ写真で結構です。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、電話番号を明記の上、送付お願いします。(写真の裏にも記入してください)



おすすめ
Healthy
Cooking

おでん風のあっさり鍋。しょうがととうがらしのパワーで、体が温まります。

ピリ辛鍋

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
239kcal

調理時間
50分

●材料(4人分)

とり肉(骨つきぶつ切り)	300g	しゅんぎく	1/2束(100g)
揚げボール	8個(180g)	こんぶ	15cm
はんぺん	1枚(80g)	水	1200ml
だいこん	1/2本(500g)	しょうゆ	大さじ1・1/2
ごぼう	1/2本(60g)	酒	大さじ2
しょうが	3かけ(30g)	みりん	大さじ1
赤とうがらし	2本	塩	小さじ1/2

●作り方

- ①鍋に分量の水とこんぶを入れます。
- ②とり肉と揚げボールはざるなどにのせ、熱湯をかけます。
- ③だいこんは皮をむき、1cm厚さの輪切りか半月切りにします。ごぼうは皮をこそげ、4~5cm長さの斜め切りにし、水に放して、水気をきります。しょうがは皮ごと薄切りにします。
- ④はんぺんは斜めに十字に切って4等分にします。とうがらしは種をとります。しゅんぎくは葉をつみとります。
- ⑤①の鍋に②、③、④を入れて中火にかけます。沸とうしたらアクをとって、弱めの中火で20~30分、だいこんがやわらかくなるまで煮ます。こんぶはいったんとり出し、食べやすい大きさに切り、鍋にもどします。
- ⑥はんぺんととうがらしを加えて5分ほど煮ます。しゅんぎくを加えてざっと煮て、火を止めます。



●料理メモ

血行をよくし、体を温めるしょうがは、寒い季節にぴったりの食材。しょうがの辛味や香りの成分は皮の近くに特に多いので、よく洗って皮つきのまま使います。汚れていたり、仕上がりをきれいに見せたいときは、スプーンの柄などで表面を薄くこそぎとりましょう。

写真撮影：中里 一暁 料理：ベターホームのお料理教室