

国内旅行

健保宿泊補助金のご案内

JTB-CWT個人旅行販売課経由でお申し込みいただきますと補助金の対象となります。

補助金額

1泊につき
大人3,000円
(子供は1,500円)

※年間(4/1~3/31)2泊まで
利用可能



JTB-CWTにお申込みください

- 宿泊日の前日から起算して7日前までにJTB-CWTへご予約ください。
- ご予約は、横河電機健保専用ページからのWEB予約、または、E-Mail、電話のいずれかになります。
※電話が大変つながりにくくなっていますので、ご旅行の申込はWEB予約をおすすめします。WEB予約なら申請書の提出を省略することもできます。
- WEB予約・補助金利用詳細は、横河健保ホームページからJTB-CWTのページへアクセスしてください。

横河健保ホームページ <http://www.yokogawakenpo.or.jp/>

[保養所]ページの「JTB契約保養所」
 WEB予約 [JTB-CWTプライベートデスク ホームページ]
 利用詳細 [補助金ご利用方法]

お問い合わせ窓口

JTBビジネストラベルソリューションズ BTM第6営業部 個人旅行販売課(国内)

東京都江東区豊洲5-6-52 NBF豊洲キャナルフロント

Tel. **03-5548-8565** FAX. **03-5548-8378**

E-Mail privatedesk@jtb-cwt.com

■営業時間 9:30~17:30

■定休日 土曜・日曜・祝日・
12月29日~1月3日

横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

■事業所の脱退

- GEヘルスケア・ジャパン株式会社が4月1日付けで当健康保険組合の加入事業所から脱退となりました。

■組合加入事業所数 24事業所(4月1日現在)

けんぽだより 夏号 表紙写真・我が家のペット自慢 募集

応募規定

- ①表紙写真・・・スナップ写真数点。家族団らん、春らしい風景、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)

〒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

発表

けんぽだより No.126掲載

賞品

採用の方へ
粗品贈呈

締切

平成30年
6月19日(火)

家族旅行、
家族団らん
夏らしい風景
などの写真



おすすめ
Healthy
Cooking

かつおのサラダ寿司

彩りのよい野菜を使い、サラダ感覚の洋風ちらしにアレンジ!

COOKING DATA	エネルギー 1人あたり 525kcal	塩分 2.0g	調理時間 30分*
--------------	---------------------------	------------	--------------

*米の浸水、炊飯時間を除く



●料理メモ

春から初夏にかけて出回る「初がつお」は、さっぱりとした味わい。粒マスタードをきかせたタレにつけ込むと、しっかり下味がつくだけでなく、魚特有のくさみが和らぎます。すしめし用のごはんを炊く時は、すし酢をあわせることを考慮して、水量を控えてかために炊くのがポイントです。

撮影: 大井一範 / 料理: ベターホームのお料理教室

●材料(4人分)

かつお(刺身用さく)・・・250g
粒マスタード・・・大さじ1/2
Aしょうゆ・・・大さじ1/2
Oリーブ油・・・大さじ2
アボカド・・・1個
酢・・・小さじ1

パプリカ(赤)・・・1/2個
きゅうり・・・1本
塩・・・小さじ1/2
いりごま(白)・・・大さじ1
卵・・・1個
塩・・・少々

【すしめし】

米・・・米用カップ2(300g)
ごんぶ・・・5cm
水・・・360ml
酒・・・大さじ1

すし酢(市販品)・・・大さじ4
*すし酢を手作りする場合は、酢大さじ4+砂糖大さじ1+塩小さじ2/3をよく混ぜ合わせます。

●作り方

- ①米は洗い、ごんぶと一緒に分量の水に30分ほどつけます。酒を加え、ふつうに炊きます。
- ②かつおは食べやすい大きさに切り、Aに20分ほどつけて味をなじませます。
- ③アボカドは食べやすく切り、酢小さじ1をまぶします。
- ④パプリカ、きゅうりは、5~6mm角に切ります。一緒にして塩小さじ1/2をふり、10分ほどおいて、水気をしぼります。
- ⑤いり卵を作ります。耐熱容器に卵をときほぐし、塩少々を混ぜます。ラップをせずに電子レンジ(500W)で約30秒加熱します。とり出して全体をほぐし、さらに30秒加熱します。全体をよくほぐします。
- ⑥ごまは、小鍋で香りが出るまで温め、包丁であらくざみませます。
- ⑦ごはんが炊きあがったらごんぶをとり出し、すし酢を全体に回しかけ、全体を混ぜます。うちわで軽くあおいで冷まします。
- ⑧炒り卵以外の具をすべてすしめしに混ぜて器に盛り、仕上げに炒り卵をのせます。