



料金プラン 施設カテゴリ	気軽に都度利用(A) (1回ごとのお支払い)	
カテゴリⅠ	1回1,000円補助! 320円/回	法人会員利用 提携施設 1回880円~1,000円補助! 0~1,860円/回
カテゴリⅡ	1回1,000円補助! 760円/回	
カテゴリⅢ	1回1,000円補助! 1,090円/回	
カテゴリⅣ	1回1,000円補助! 1,420円/回	

便利でお得な 法人都度利用 **回数券** のご案内

- 4回分の料金を5回使える!
- 便利な電子チケットだから、忘れる心配もなし!
- さらにお得なご入会当日特典も!
- ご入会当日のご購入に限り3回分の料金を5回使える!

※回数券のご購入・ご利用はコナミスポーツクラブに限ります。  
※回数券のご利用期限は購入日から2カ月以内です。

ご入会手続きに必要なもの

- 健康保険証
- クレジットカードまたは金融機関のキャッシュカード(月会費プランのみ)
- 会員証発行手数料1,100円(税込)

**コナミスポーツクラブ法人会員証**  
発行手数料無料キャンペーン実施!  
(2020年11月最終営業日まで※)

※施設により休館日(施設利用不可日)がございます。詳しくはご利用施設のホームページをご確認ください。

コナミスポーツ情報ダイヤル  
0570-000-573 受付時間 平日 9:00~19:00  
土・日・祝休日 10:00~18:00

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  
● 横河医療ソリューションズ株式会社は10月1日付けで富士フィルム医療ソリューションズ株式会社へ事業所名が変更されました。
- 組合加入事業所数 26事業所 (12月末日現在)

けんぽだより 春号 表紙写真・我が家のペット自慢 募集

家族旅行、家族団らん 春らしい風景 などの写真

締切 令和2年 3月5日(木) 発表 けんぽだより No.133掲載 賞品 採用の方へ 粗品贈呈 応募規定

〒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 外線0422-52-5521 横河電機株式会社 内線731-36475

- 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。CD、DVDの場合はラベルを貼って記入してください)



おすすめ Healthy Cooking

あさりの贅沢スープ

からだの芯までぽかぽかになるちょっぴり豪華なスープです。あさは水煮缶を使うので、手軽に鉄分補給もできます。

COOKING DATA	エネルギー 1人あたり 241kcal	塩分 1人あたり 2.1g	調理時間 20分
--------------	---------------------	---------------	----------



- 材料(2人分)  
あさり水煮(缶)…1缶(130g)  
玉ねぎ……………1/2個  
にんじん……………1/4個  
じゃがいも……………1個  
ベーコンスライス(ハーフタイプ)……………2枚(20g)  
コンソメ(顆粒)……………小さじ1  
あさり水煮缶の汁……………1缶分  
小麦粉……………大さじ3  
牛乳……………200ml  
塩、こしょう……………各適量  
スプラウト……………適量

- 作り方  
①玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角に、ベーコンは5mm幅にそれぞれ切る。  
②深さのある大きめの耐熱容器に①の野菜とAを入れてかき混ぜ、ラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱して取り出し、全体をかき混ぜて更に3分加熱する。  
③②にダマが残らないようによく溶いたBを加え、ベーコンも加えて、ラップをせず2分加熱する。取り出してかき混ぜ、吹きこぼれに注意しながらさらに1分加熱する。  
④もったりしてきたらあさりの身を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整える。器に盛り付け、スプラウトをのせる。

●料理メモ  
あさは貧血予防に役立つ鉄分が豊富。その他にも、亜鉛などのミネラルやコレステロールを減らすタウリンも含まれています。水煮缶なら、砂抜きなどの面倒な下処理もなく便利です。汁にもうま味と栄養がたっぷり含まれているので、全て使えるスープに向いています。

\*加熱時間を増やすまたは牛乳の量を減らすと濃くすることができます。  
\*牛乳の代わりに豆乳を使っても美味しくいただけます。

撮影：今別府紘行 / 料理：料理研究家・栄養士 今別府靖子