

# お知らせ

## 【平成19年度契約保養所について】

平成19年度契約更新していない施設 ■ホテル・コープシャトゥ ■松崎プリンスホテル

平成19年度の新しい「健保契約保養所宿泊料金表」は、当健保組合ホームページでご覧下さい。

ホームページアドレス <http://www.yokogawakenpo.or.jp>

## ラフォーレ倶楽部

修善寺・強羅・伊東・那須・山中湖・白河・蔵王・中軽井沢  
白馬八方・琵琶湖・南紀白浜/東京・新大阪



### リゾートホテルがお気軽にご利用いただけます！

横河電機健康保険組合では、法人会員制「ラフォーレ倶楽部」に入会いたしております。全国13ヶ所（内シティホテル2ヶ所）に直営ホテルがあり、割安な会員料金で利用することができます。目的に合わせて是非ご利用ください。

#### リゾートホテル ルームチャージ（室料）

最大定員利用時の料金/消費税・サービス料込

土曜日、特定日泊の場合（GW・夏季・年末年始を除く）

お一人様あたり **4,600円～**

修善寺・那須には、更に利用しやすい料金のコテージもございます。  
※ルームチャージはホテル、客室タイプ等により料金が異なります。  
※伊東・中軽井沢（ホテル棟）・白馬八方は食事付のみとなります。  
※別途入湯税を申受けます（琵琶湖を除く）。

#### リゾートホテル 1泊2食付料金

最大定員利用時の料金/消費税・サービス料込

土曜日、特定日泊の場合（GW・夏季・年末年始を除く）

お一人様あたり **10,900円～**

※1泊2食付はホテル、ご利用日、客室タイプにより料金が異なります。  
※別途入湯税を申受けます（琵琶湖を除く）。

### ご予約方法

#### 1 電話予約

下記予約センターに電話し、「横河電機健康保険組合」「会員No.10157」を伝えてから、お名前、ご希望のホテル、利用日、人数などをお申込みください。予約成立後、会社名、勤務先電話番号などを伝えてください。

#### 2 インターネット予約

インターネット予約には「ウェブ予約」と「メール予約」の2種類がございます。

■ウェブ予約：リアルタイムにご予約いただけます。

（利用者登録が必要です。その際「法人ID:10157」「法人パスワード:10157ca」が必要となります。）

■メール予約：宿泊の他、テニス・ゴルフなどの付帯施設がご予約できます。

ご予約・お問合せは **ラフォーレ予約センター** ※ご予約は各ホテルでも承ります。

東京 **03-5511-5489** 大阪 **06-6396-5489**

平日 9:00～17:30 土・日・祝 9:00～17:00（GW・年末年始休み）

※シティホテル（東京・新大阪）のご予約は直接ホテルにお電話ください。

東京：03-5488-3939 新大阪：06-6350-4441

詳しくはラフォーレホームページまで  
[www.laforet.co.jp](http://www.laforet.co.jp)

## 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：横河アナリティカルシステムズ株式会社が2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。

# 旬のヘルシー クッキング

## Healthy Cooking

# たいと春野菜のサラダ仕立て

春の味覚を集めたサラダ。  
ゆずこしょうの辛みをピリッと効かせたドレッシングでいただきます。

健康メモ 刺身用のたいをたっぷりの野菜と一緒に食べるので、ボリューム感がヘルシー。たけのこは食物繊維が豊富で、腸の働きを助けます。

調理時間  
**20分**  
エネルギー1人分  
**179kcal**

### 材料（4人分）

たい(刺し身用).....2さく(200g)	〈ドレッシング〉
うど.....1本(300g)	酢.....大さじ2
ゆでたけのこ.....100g	ゆずこしょう.....小さじ1
春にんじん.....4cm(30g)	しょうゆ.....小さじ2
レタス.....3～4枚	砂糖.....少々
〈あれば〉木の芽.....5～6枚	サラダ油.....大さじ2・1/2

### 作り方

- ①うどは、4cm長さに切り、皮を厚めにむきます。たんざく切りにし、酢水（酢大さじ1＋水カップ2・材料外）にさらし、水気をきります。
- ②たけのこは、箸先は縦半分にして薄切りに、根元はうどと同じ長さのたんざく切りにします。熱湯でさっとゆで、冷水にとります。ざるにあげて、水気をきります。
- ③にんじんは皮をむいてせん切りに、レタスは食べやすくちぎります。両方一緒に冷水に放し、パリッとしたら水気をきります。
- ④ドレッシングの材料は合わせます。
- ⑤たいは、3～4mm厚さのそぎ切りにし、皿に並べます（切りにくいときは、ラップに包んで10分ほど冷凍庫に入れてから切ります）。①②③と一緒に盛り合わせ、木の芽を散らします。食べるときにドレッシングを回しかけ、たいで野菜を巻くようにして食べます。

料理：財団法人ベターホーム協会/写真：大井一範