

I P P E C O O P

いっぺこぶ

組織の状況

(2023年3月末現在)

- 組合員数 / 4,517人
- 出資金額 / 89,568千円

1口,1,000円です。ぜひご加入ください。

目次

- P2 コープナビ
- P3 組合員加入, 保険案内
- P4 組合員さんの一言・クイズ
- P5 健康情報
- P6 指定店のご案内①<ガソリン・ゴルフ場>
- P7 指定店のご案内②<シロアリ>
- P8 指定店のご案内③<マンション・戸建て・リフォーム>

●差込チラシ

- ・JCM車買取
- ・エアコンクリーニング
- ・スポーツ用品(ヒマラヤ)
- ・ロートピア(カーリース)
- ・南国殖産 ガソリンキャンペーン
- ・洋服の青山
- ・タカラレーベン
- ・九州労金
- ・葬祭事業

組合員の
皆様へ

ホームページ公開のご報告



<https://www.kagoshima-pref-coop.jp/>

鹿児島県職員生活協同組合は、半世紀以上にわたって県職員の皆様の福利厚生事業の一翼を担う組織として、各種事業を実施してきました。当生協の置かれた環境はその間大きく変化し、また、新型コロナウイルスの感染拡大の影響等により、経営状況は厳しいものとなっています。そのため、組合員の皆様の生活様式の変化に対応するひとつの方策として、組合員の皆様への情報提供や各種手続き等をウェブ上で可能とするホームページを開設しました。今後はホームページを有効活用し、これまで以上、組合員の皆様の声を大切に、組合員目線に立ち役職員一体となって各種事業を積極的に推進していきますので、幅広いご支援・ご利用をお願いいたします。

鹿児島県職員生活協同組合 理事長 岩元充昌

コープナビ CO-OP NAVIGATION

店舗からの耳よりなご案内

本庁店のご案内

農産物企画 商品スケジュール

今年生協が販売予定とする農産物スケジュールです。毎年多くのご利用ありがとうございます。スケジュール1ヶ月前頃にチラシを配布予定にしていますので、是非ご利用ください。お問い合わせは、最寄りの店舗または本部事務所までお願いします。

予定販売月	8月	10月	11月	12月	2月	3月
販売方法	店舗売り	共同購入	共同購入	共同購入	店舗売り	共同購入
商品名	とうもろこし 北海道	1回目 種子島芋	2回目 種子島芋	1回目 長野りんご	2回目 長野りんご	きんかん 南さつま産 奄美産 たんかん 南さつま産 たんかん

車検基本料金表

取引先:新日本自動車 TEL.099-218-3123

生協の車検・エンジンオイル交換は、給料引き・ボーナス引きでご利用できます。(R5/4~自賠責保険料改定されます)

	軽自動車	~1t以下	1t超~1.5t以下	1.5t超~2t以下
自賠責保険	17,540円		17,650円	
重量税	6,600円	16,400円	24,600円	32,800円
印紙代	2,200円	2,200円	2,200円	2,300円
継続検査手数料		7,000円		
車検料		19,000円		
消費税(10%)		2,600円		
総額(税込)	54,940円	64,850円	73,050円	81,350円

※重量税は、上記の金額よりエコカーは安くなり、13年超えのお車は高くなります。

エンジンオイル料金

名称	金額(税別)	グレード
エクセレント	1ℓ 1,000円	OW-20
スーパーエクセレント	1ℓ 1,200円	OW-16

- ポイント制は廃止にして、今後は3回のオイル交換で、車検時に使用できる割引券(1,000円値引券)を進呈いたします。
- 出張オイル交換サービスを受付しています。

クリーニングコーナー

定価より、常時 **20%OFF**

営業日・時間
月・水・金のみ
12:00~16:00

SDGs達成への取り組み強化
エコポイントカード

- ①本庁店クリーニングコーナーのハンガー返却 → 1本につき1Pt
- ②お引渡し時エコバッグご利用引取り時 → 1回に1Pt
- ③エコポイント満了 100Pt満了で → 300円現金値引き!

特注弁当のご案内

お弁当のことなら県職員生協へお気軽にお問い合わせ下さい。各種会議、イベント等ご予算に応じて承っております。詳しくは生協本部へお問い合わせ下さい。



薩南病院店 閉店のお知らせとお礼

薩南病院店は令和5年4月21日を持ちまして閉店致しました。昭和53年のオープン以来、45年間長らくご利用頂きましてありがとうございました。今後は、お近くの南薩地域振興局店または、本部へお問い合わせください。



●このコーナーの商品のお申し込み・お問い合わせは、最寄りの店舗または生協本部事務所(099-286-5450)へどうぞ!

保険ニュース

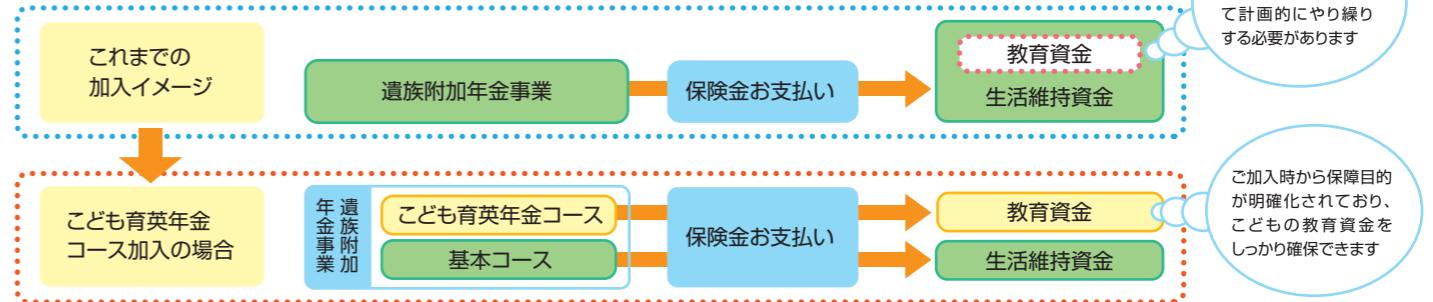
~「グループ保険&遺族附加年金事業」のご案内~

PR開始日 令和5年7月下旬~ 申込締切日 令和5年8月中旬

【制度改定】遺族附加年金事業に「こども育英年金コース」が導入されます!!

① 万一の場合にお子さまの教育資金を補完するため、新制度のご案内を開始します!

保険金お支払い時の受取イメージ



② 「こども育英年金コース」セット加入用の専用コース(Xコース:保険金額100万円)が新たに設置されます。

※「こども育英年金コース」にご加入いただく場合は「遺族附加年金事業」への加入が必要です。

制度内容の詳細につきましては、7月下旬からのPR時のご案内にてご確認ください!

明治安田生命

心を開いて話すと、返ってくる。



明治安田生命保険相互会社
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 www.meijiyasuda.co.jp



2021 マイハビネスフォトコンテスト 応募作品「新しい門出」(鈴木さとみさま・栃木県)

県職員生協に加入しましょう!! ~新規採用の方も、未加入の方も~

鹿児島県職員生活協同組合 行 FAX 099-286-5455 年 月 日

鹿児島県職員生活協同組合 加入申込書

職員番号	0 0	所属番号	
性別	男 女	生年月日	年 月 日
フリガナ氏名	Ⓔ	所属名	
自宅住所			
支払方法	給料天引 1回のみ 1,000円 (出資金は組合員脱退の際には返還されます。)		

組合員さんからのひとこと

～組合員の皆様のご意見をお待ちしています～

大口保健所:Mさん

健康情報の「尿酸値高くなってきていませんか?」で、「プリン体の多いビール以外ならいくら飲んでもOKということではありません」とあり驚きました。

生協から 健康診断結果を見直して、健康にお気を付けて毎日過ごしましょう。

南薩地域振興局県税課:Yさん

食べきりサイズのお菓子をたくさん置いてほしい。収納こがね、おいしかったです。美味しいものをいろいろ紹介してください。

生協から 季節に応じていろいろな商品を紹介していますので、また、ご利用ください。

管財課:Iさん

仕事が行き詰った時や15時の飲み物を買うために寄らせてもらっています。いつも笑顔の対応ありがとうございます。

生協から 仕事の合間の気分転換に売店をご利用ください。

動物愛護センター:Sさん

出先機関なので、なかなか生協を利用できませんが、音楽CDをたまに購入しています。割引がありがたいです。

生協から 今後もチラシ・カタログでのご利用をお願いします。

県消防学校:Nさん

出張で行った際、お弁当や色々品揃えがあるので必ず立ち寄るようにしています。とても助かっています!

生協から いつもありがとうございます。いろんな特売品やおすすりめ品を取り揃えていますので、出張の際は売店にお寄りください。

●ほかにもたくさんのご意見をいただきありがとうございました。紙面の関係ですべて掲載できませんでしたのでご了承ください。所属は応募時点のものです。



新しい職場や立場 慣れてきましたか? 眠れてますか?

(公財)鹿児島県民総合保健センター
所長 桶谷 薫

期待に胸いっぱいでの新しい配置の職場、新たな立場、変化した環境、慣れてきましたか? 眠れていますか?
春は周囲の状況が大きく変わる季節です。いままでと違う環境で過度な緊張状態が起り、それが続くことで心身の不調となって現われてくる頃でもあります。
この時期に早めに不調のサインに気づくことが大切です。下記のような変化を感じていませんか?

心のサインとして

- ・気分が落ち込む
- ・イライラしやすく怒りっぽくなる
- ・気力の低下
- ・不安が強くなる
- ・集中力の低下
- ・興味、関心の低下
- ・人に会うのが億劫になるなど

体のサインとして

- ・お腹が痛くなる
- ・頭が重い
- ・眠れなくなったり眼が浅くなったりする
- ・食欲低下
- ・下痢や便秘
- ・肩こりや腰痛など

環境の変化で緊張状態が続くことは、車の運転で例えるとアクセルの役目の交感神経が過剰に働き続け、ブレーキの役目の副交感神経とのバランスが崩れている状況が続くことと同じです。心身の健康はこの2つの自律神経のバランスが重要なので、どちらかに偏ることで上記のような様々な症状が表に出てきてしまいます。
このような不調がみられたらまずは試してみませんか。

1.日常生活の中で、リラックスできる時間を

- ・ゆっくりと腹式呼吸
お腹に両手を当て膨らむを確認しながら5秒ほどでゆっくりと息を吸い、10秒ほど数えながらゆっくり息を吐いていきます。このように深い呼吸を意識して行うことで徐々に心が落ちついてきます。
- ・ゆったりお風呂に入る
37度から39度程度のぬるめのお湯への入浴では、副交感神経が優位に働き、身体の緊張がやわらいでリラックス効果が得られます。熱めのお湯では交感神経が優位になってしまいます。鎮静効果のあるラベンダー精油などを垂らし香りを楽しみながら、ぬるめにしてゆったりお風呂にはいってみてはいかがでしょうか。
- ・好きな音楽を聴く
気分が高揚したり躍動感の強いリズム音楽はお勧めできませんが、安心が得られ、心が落ちつくと感じる好きな音楽を聴いて、ゆったりとした気分を過ごしてみてください。
- ・数分の読書
先行研究では、6分ほどの読書で心拍の低下と筋肉の緊張緩和が認められ、リラックス効果が得られるという発表があります。数分でも本に集中して日常の悩みやストレスから離れることも大切です。

・軽く体をストレッチ
ストレッチを行うと血行が改善され、筋肉の緊張が緩和しリラックス効果が得られます。仕事の合間でも両手を組んでゆっくり呼吸を止めずに上半身を上に伸ばしてみてください。それだけでも肩や首の筋肉の血行が改善します。
他にもほんやりと窓の外を眺めるなど肩の力を抜く時間作ってみてください。

2.考え方やものの見方を少し変えてみては

物事を「必ず、〇〇をしなければならない」と固定的に考えていませんか。それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまいます。焦らずに、ひとつずつ対応していくことを心掛け、頑張り過ぎないように。
問題点や良くないことばかりに目をむけるのではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けてみてください。
自分の短所は長所におきかえて考えてみてください。例えば気が弱いのは謙虚だから、自信がないのは慎重だから、人見知りなのは観察力があるからです。
考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になります。

3.誰かに話してみよう

だれかに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。
友人、家族、同僚、趣味仲間はどうですか。
話すことで自分の中で客観的に整理でき、解決策が見つかることもありますし、安心感や気持ちの落ち着きもでてきます。

このようにリラックスして自律神経のバランスがとれてくると、体調も元に戻ってきますが、症状が長引いたり悪化したりする場合には、薬やカウンセリングなど様々な方法があります。悩むことなく専門の医療機関を受診してみてください。

95号のクイズ 数独 *すうどく*

			2		1			
		3	6		7	9		
	5	8				6	7	
1	6						5	8
				7				
9	8			1			6	2
	4	2				1	9	B
		6	1		4	5		
A			9		8			

みなさんこんにちは。数独(すうどく)クイズに挑戦してください。

問題
A・B枠の数字をもとめて、その合計を教えてください。

- <ルール>
- 1)空いているマスに1～9までの数字をいれます。
 - 2)タテの列、ヨコの列、そして太い線で囲まれた9×9のマスを1～9の数字が入り、決して重複することはありません。
 - 3)タテ、ヨコの各列、3×3のブロックで、同じ数字が重複しません。

<解き方>
今回の問題では中央の3×3のブロックにご注目。このブロックでの「1」の場所は中央下しかありません。これ以外の空きマスは、縦1列目(中央上のブロック)と、縦4列目(中央左のブロック)と縦8列目(中央下のブロック)に、すでに「1」があるからです。このようにわかるマスから埋めていけばならず、成功します。詰まったら「注目点の縦方向、正方形に既にある数字を除いていくと残った数字が注目点に入る数字」という手筋で考えてみてください。

応募のしかた

- 様式は問いませんのでクイズの答え・所属名・氏名・生協への意見要望・あなたの近況などを添えてご応募ください。
- 送り先 / 〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号 県職員生協総務課まで
- 応募締切日 / 令和5年7月31日(月)
- 正解者の中から抽選で5名様にコープ商品詰め合わせ(2,000円相当)を差し上げます。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

商品例



94号のクイズ

数独の解答

3	1	6	7	4	9	5	8	2
9	8	7	5	1	2	4	3	6
5	2	4	3	8	6	1	7	9
2	4	1	B 6	9	7	3	5	8
A 8	6	3	2	5	1	9	4	7
7	5	9	8	3	4	6	2	1
6	7	5	1	2	3	8	9	4
4	3	2	9	6	8	7	1	5
1	9	8	4	7	5	2	6	3

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

指定店ナビ

指定店のご利用は、生協組合員証



のご提示をお願いします。

組合員加入はいつでもOK!!

新規 リフォーム指定店

カイコー 株式会社

カイコー株式会社

(南国殖産グループ会社です)

住まいのリフォームのご相談おまちしています。

組合員特典

1 無料見積もり全員に 1000円分の商品引き換え券プレゼント

2 ご契約された方へ 工事金額(税別)の3%割引

お申込みは、ホームページのリフォーム事業をご覧ください、FAXをお願いします。

新規 指定店

取扱い開始は7月を予定

株式会社 Fast Fitness Japan

鹿児島県内のエニタイムフィットネス7店舗で実施中!

入会時に組合員証をお持ちの方に 2ヶ月目以降も月会費が通常価格より

今月の入会キャンペーン + ¥1,100 OFF

●事前WEB入会は団体割の対象となりませんので、店頭にて入会手続きをお願いします。
●対象店舗以外へ移籍となった場合には、団体割は適用されませんので予めご了承ください。

対象店舗 鹿児島卸本町店/宇宿店/与次郎店/鹿屋店/始良店/出水店/薩摩川内店

いつでも入会時に組合員の皆様は月会費が割引になります!

入会時に生協組合員証をご提示ください。

お問い合わせは、生協本部へご連絡ください。



県職員生協指定ゴルフ場

期間: 令和5年6月1日~令和5年11月30日

Table with columns: ゴルフ場, 予約専用電話番号, セルフ料金(円), and 1ドリンクサービス. Rows include 知覧カントリークラブ, 南九州カントリークラブ, グリーンヒルカントリークラブ, 大隅カントリークラブ, 奄美カントリークラブ.

※4B(キャディ付)料金は、別途ご相談下さい。 ※ドリンクサービス券の利用は、一組1日1回のご利用をお願いします。

県職員生協

有効期限 令和5年12月16日まで

1ドリンクサービス券

知覧カントリークラブ 南九州カントリークラブ

※ドリンクサービス券の利用は、一組1日1回のご利用をお願いします。

県職員生協

有効期限 令和5年12月16日まで

1ドリンクサービス券

知覧カントリークラブ 南九州カントリークラブ

※ドリンクサービス券の利用は、一組1日1回のご利用をお願いします。

ガソリンお知らせ

南国殖産(株)

岩崎産業(株)

(株)Misumi

【価格改定期日】

令和5年6月1日~現在

税抜表示

給料引去り

・ガソリンカードのお申込みは、最寄の売店へお尋ねください。お申込み書をご記入いただき、2週間ほどお届けさせていただきます。

Table for gas prices at Misumi. Columns: レギュラー, ハイオク, 軽油, 灯油. Rows: 本, 土. Prices include tax and without tax.

提携会社: 南国殖産、岩崎産業、Misumi

Table for gas prices at Misumi. Columns: レギュラー, ハイオク, 軽油, 灯油. Rows: 本, 土. Prices include tax and without tax.

奄美本島

提携会社: 岩崎産業

お知らせ

※メルマガは廃止しましたので、ホームページにてガソリン価格もご確認できます。

※岩崎産業(株)と(株)Misumiのガソリンカードはそれぞれ3年、5年で更新になりますが、更新前1年間ご利用がない場合は、原則更新されませんのでご注意ください。南国殖産は有効期限がないため使用できます。

会員特典クーポンは下

切り取ってお使いください。

エンジンオイル

エンジンオイル

ピュアキーパー

ワイパーブレード

ワックス洗車券

ワックス洗車券

10%引

10%引

1,100円引

20%引

500円引

500円引

2023年6月1日~2023年12月31日まで有効

2023年6月1日~2023年12月31日まで有効

2023年6月1日~2023年12月31日まで有効

2023年6月1日~2023年12月31日まで有効

2023年6月1日~2023年12月31日まで有効

2023年6月1日~2023年12月31日まで有効

(株)Misumi

岩崎産業(株)

岩崎産業(株)

岩崎産業(株)

南国殖産(株)鹿児島支店

南国殖産(株)鹿児島支店

指定店ナビ

指定店のご利用は、生協組合員証



のご提示をお願いします。

組合員加入はいつでもOK!!

床下無料点検

安心と信用の県庁生協指定店で!

キャンペーン期間

6/1~8月末まで

今年もキャンペーンやります!

特典

- 1. 無料見積(点検)を受診された方には、¥1,000のクオカードを進呈致します。
2. 工事をされた場合は、1坪分(¥6,000)値びき致します。

県庁生協白アリ予防価格

6,000円/坪(税別)

※ベイト工法は別料金となります。

白アリ予防長期保証

5年間保証

●床下の湿気・シロアリ・水モレ・押入のカビ等の点検を20分~30分にて行います。お気軽に調査お申しつけください。

■ 生協指定店は、公益社団法人日本しろあり対策協会登録施工業者会員です。

Table listing service providers for termite prevention in various regions: 南薩地区, 鹿児島・始良・大隅地区, 鹿児島県全域(離島を除く), 鹿児島・北薩・伊佐地区, 奄美大島地区.

見て安心、して安心!

生協指定店にあなたのお住まいを守るお手伝いをさせていただきますか?

- 床下の点検を受けてみませんか?点検は無料です。 ●環境にやさしいシロアリ防除施工も行います。 ●施工後は5年間のシロアリ保険付き。(500万~1,000万円)

安心の保険保証

無料!! 床下点検申込書

大切な住宅を、白アリから守るためにご利用下さい。

キャンペーン期間

6月1日

~8月末まで

白アリ繁殖度チェック

- 1.羽アリが出た 2.近所が白アリ駆除をした 3.庭の杭や板切れに白アリがいる
4.ゴキブリがいる 5.建設してから5年以上経過している 6.心配なので定期的に点検して欲しい
7.その他

Form for bed inspection application with fields for name, address, phone number, and inspection date.

お問い合わせは、生協本部事務所 ☎099-286-5450

FAX099-286-5455

指定店ナビ

指定店のご利用は、生協組合員証



のご提示をお願いします。

組合員加入はいつでもOK!!

お得なハウジング情報 リフォーム事業

カイコー株式会社

☎099-295-0003 担当 益満

SK (有) さつまエスケイ

☎0120-39-8661 担当 秋元

住まいのリフォームご相談キャンペーン!!

組合員特典 県職員生協の信頼できる指定店をご案内いたします。

① 無料見積依頼全員に

1,000円分の商品引換券プレゼント

県職員生協全店でご利用いただけます!

② 契約された方へ

工事金額の3%割引



さらに カタログギフトまたは山形屋商品券(お買物票)プレゼント

工事金額に応じて



〈但し工事金額が20万円以下は除く〉

●リフォーム資料請求・お見積ご相談シートは、ホームページをご覧くださいFAXをお願いします。

お得なハウジング情報

分譲マンション



生協特典1

売買契約されますと

- 分譲価格(税別)の2%割引
- タカラレーベンは1%割引
- 長谷工不動産は0.5%割引

生協特典2

購入されたマンションのお引き渡し後、生協より「ご入居お祝い」として、

すてきな記念品をお贈りいたします (カタログよりお好きなひと品[5万円相当]を選べます)

※業者とご契約前に必ず県庁生協の組合員であることを業者にお伝えください。※詳しくは、生協事務所(内線5830 富田)までお問い合わせください。

あなぶき興産(株) ☎0120-539-355

担当 日野浦(ひのうら)

(株)エムズ ☎0120-399-862

担当 野崎・松崎

(株)長谷工不動産 ☎0120-055-845

担当 炭山

(株)タカラレーベン ☎0120-017-771

担当 加藤

●分譲マンション相談・資料請求申込書は、ホームページをご覧くださいFAXをお願いします。

お得なハウジング情報 注文住宅・戸建て



生協では、組合員のよりよい住まいづくりを応援するため、下の住宅販売会社と提携し、注文住宅等の斡旋を行っております。ライフスタイルにあった住宅をお選びください。

お得1 ご契約されますと...

本体工事金額より 3%割引 一条工務店は 2%割引

お得2 更に...

建築された住宅のお引き渡し後 生協より「新築お祝い」として すてきな記念品をお贈りいたします。(カタログよりお好きなひと品[5万円相当]を選べます)

記念品 カタログ

◆資料請求等のお問い合わせは、生協事務所(内線5830) か最寄りの売店または、直接各提携先の担当者までご連絡ください。

ヤマサハウス株式会社

鹿児島市錦江町1-4 担当: 平野

☎099-295-3911

ミサワホーム九州

鹿児島市与次郎2-4-35-2F 担当: 上床

☎0120-356-338

DaikwaHouse

鹿児島市鴨池新町12-13 担当: 津留

☎0120-07-3911

家は、性能。 一条工務店

鹿児島市与次郎2-5-37 担当: 躍橋

☎099-213-4301

木と生きる幸福 住友林業

鹿児島市与次郎2-4-35-8F 担当: 山川

☎0120-194-177

◆ご契約前に必ず県庁生協の組合員であることを業者にお伝えください。契約後では割引等の特典が受けられない場合があります。

●ハウスメーカー相談・資料請求書は、ホームページをご覧くださいFAXをお願いします。