

【本一・二群】今月に入り寒暖の差が大きく、免疫力の低下や抵抗力がなくなり、インフルエンザや風邪にかかりやすくなる。温度差をわらねることが大切。

【本二・三群】東日本大震災の募金は、いろいろな



【あづま・七群】秋の拡大月間、文花分會として最後の取り組みは目標を達した。分會が伝わる、回収率四割の一方、役員が悪いのはOBの方しかセンターに集まらず、群役員、組合員の協力が得られず、対象者の掘り起こしに大変苦戦を強いられ、厳しい拡大でした。

【あづま・九群】予算要求はがき他支部の方たちは全員回収できている

【あづま・一五群】募金の流れ、内訳を知りたい。

【あづま・一六群】支援が流行っているの、お互い気をつけましょう。

【あづま・一五群】募金した方には少しでも多く



の気持ち差を上げたいと思いが、私達も大変です。私達が組合よりいたく手当を少し減らすとか、打ち上げ、反省会、新年会などを自粛したり縮小して、浮いた分を義援金にしても良いのではないのでしょうか？

【あづま・三五群】寒くなってインフルエンザが流行っているの、お互い気をつけましょう。

【あづま・四一群】群

組合費・国保料
等は群会議の日
までに(遅くなる人は群
会計に連絡を)

【立二・四群】命の綱、土建国保、団結して補助未加入の方にすすめた。

キラキラ茶家 無料相談会のお知らせ

「キラキラ茶家」では各種無料相談会を行っています。
日程は下記の通りです。

耐震・バリアフリー・リフォーム・住宅何でも相談会

【と き】12月14日(水) 午後1時～3時
12月21日(水) 午後1時～3時

【相談員】一級建築士 川島 将克 氏

法律何でも相談会

【と き】12月22日(木) 午後2時～4時

【相談員】弁護士 杉田 敬光 氏

区への手続き先ご案内ー区政相談

【と き】12月13日(火) 午後1時～4時
12月20日(火) 午後1時～4時

【相談員】廣野 吉男 氏(元墨田区役所職員)

キラキラ茶家

12:00～16:00
(土曜・日曜・祝日定休)

墨田区京島3-43-6
TEL・FAX 3616-7031

キラキラ橋商店街

ヨードコー

明通通り

キラキラ茶家

原公園

5分徒歩

5分徒歩

“冷え”が気になる 女性のためのレシピ

ゆで野菜のネギ油和え		1人分の栄養価	エネルギー 49kcal 塩 分 0.8g
材 料	6人分	作 り 方	
にんじん	60g	① にんじん・大根は皮をむき千切りに、ほうれん草は1/4の長さに切る。 ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、①の野菜ともやしを入れ、さっと茹でてざるにあげ、熱いうちに塩をふる。 ③ 赤唐辛子は種を除き、にんにく・長ネギはみじん切りにする。 ④ ネギ油を作る。フライパンにごま油、赤唐辛子、にんにくを入れて中火にかけ、香りが出たら長ネギを加えて炒め、しょうゆを加える。 ⑤ ②の野菜に④のネギ油をかけて和える。	
大根	300g		
ほうれん草	150g		
もやし	200g		
塩	小さじ1/2		
ごま油	大さじ1		
ネギ油	赤唐辛子 2～3本 にんにく 1片 長ネギ 1本 しょうゆ 小さじ2		

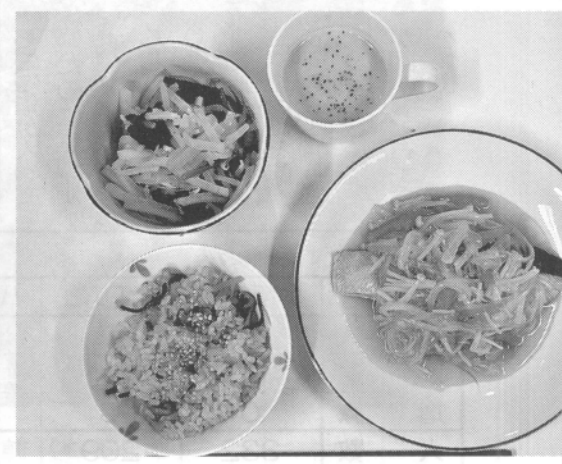
生姜入りくるみご飯		1人分の栄養価	エネルギー 314kcal 塩 分 0.8g
材 料	6人分	作 り 方	
米	3合	① 米は洗ってざるに上げておく。 ② くるみは粗く割り、にんじんは千切りにする。 ③ 炊飯器に米と塩を入れて、水加減し軽くまぜ、くるみ、にんじん、だし昆布をのせて炊く。 ④ 炊きあがったら昆布を取り出して千切りにし、みじん切りにした生姜と一緒にご飯に混ぜる。 ⑤ うつわに盛り、白ごまをふる。	
塩	小さじ1弱		
くるみ	40g		
にんじん	30g		
だし昆布	10cm		
生姜	1片		
白ごま	少々		



キラキラ茶家の2階でふれあいサロン

台東区職員研修と社協ふれあいサロンは、昨年に続いての取り組みとなりました。この二つの取り組みが実現した背景には、支部が長年にわたって進めてきた行政との連携関係があります。今、墨田区はまちづくりを進めるため、地域に横たわる様々な課題を行政単独ではなく、NPOなど諸団体との連携で解決する

美味しくできあがりました



かぼちゃの和風ポタージュ		1人分の栄養
材 料	6人分	作 り 方
かぼちゃ	1/4切れ	① かぼちゃは② 鍋にかぼちゃなどをつぶす ③ 豆乳、塩を粗挽き黒胡椒少々
だし汁	450ml	
無調整豆乳	450ml	
塩	小さじ2/3	
粗挽き黒胡椒	少々	

生鮭の野菜あんかけ		1人分の栄養
材 料	6人分	作 り 方
生鮭	6切れ	① 鮭に塩、こしょうをふり、② えのき茸は③ 平なべに④ 鍋にふたを⑤ 火が通った⑥ 鍋に水(10⑦ 水溶き片栗粉を⑧ しょうゆを加えて⑨ しょうゆを加えて⑩ しょうゆを加えて⑪ しょうゆを加えて⑫ しょうゆを加えて⑬ しょうゆを加えて⑭ しょうゆを加えて⑮ しょうゆを加えて⑯ しょうゆを加えて⑰ しょうゆを加えて⑱ しょうゆを加えて⑲ しょうゆを加えて⑳ しょうゆを加えて㉑ しょうゆを加えて㉒ しょうゆを加えて㉓ しょうゆを加えて㉔ しょうゆを加えて㉕ しょうゆを加えて㉖ しょうゆを加えて㉗ しょうゆを加えて㉘ しょうゆを加えて㉙ しょうゆを加えて㉚ しょうゆを加えて㉛ しょうゆを加えて㉜ しょうゆを加えて㉝ しょうゆを加えて㉞ しょうゆを加えて㉟ しょうゆを加えて㊱ しょうゆを加えて㊲ しょうゆを加えて㊳ しょうゆを加えて㊴ しょうゆを加えて㊵ しょうゆを加えて㊶ しょうゆを加えて㊷ しょうゆを加えて㊸ しょうゆを加えて㊹ しょうゆを加えて㊺ しょうゆを加えて㊻ しょうゆを加えて㊼ しょうゆを加えて㊽ しょうゆを加えて㊾ しょうゆを加えて㊿ しょうゆを加えて
塩	少々	
こしょう	少々	
酒	大さじ3	
えのき茸	150g	
白菜	200g	
赤ピーマン	60g	
玉ねぎ	120g	
水	150cc	
コンソメ	1個	
しょうゆ	大さじ1	
生姜汁・片栗粉	小さじ2ずつ	

労災保険

事業主・一人親方も特別加入できます

●労災保険とは？
仕事中にケガ、死亡した。仕事の原因で病気になった職人さんに対して工事の元請が責任をもって医療費、休業補償、遺族補償などを行うために作られた保険で、国が管理運営しています。

●労災保険の主な補償

療養費	治療まで全額無料
休業補償	休業4日目から1日につき、平均賃金(給付基礎日額)の8割が休業期間中給付
障害補償	体が不自由になったり、障害が残った場合、死亡した時、遺族補償年金
遺族補償	遺族補償一時金、葬祭費等

●組合で加入するメリット

- ① 面倒な手続きを代行します。
- ② 保険料を3回に分納できます。
- ③ 格安の事務費

●組合費・国保料
等は群会議の日までに(遅くなる人は群会計に連絡を)

●労働災害保険上乗せ補償
政府労災に上乗せして補償されます。上乗せ労災に加入して、従業員を守りましょう！
組合員価格だから、納得・お得の掛金
取引保険会社 エース損害保険(株)

土建国保

本人・家族とも入院時払戻(窓口負担)

家族も安心

医療費 本人 自己負担分の払戻があります(入院・外来(通院)共に月額ごとに5,000円を超えた金額が払い戻されます)
家族 入院は自己負担分の払戻があります。

本人が入院したとき給付金がです

疾病入院給付金 3,800円～5,400円(1日あたり)

カラダチェック!
土建国保なら基本健診補助
集団健診を支部で行っています。

組合員		都内・都外居住者共通
法人 A 種	30,400円	33,400円
法人 B 種	28,700円	31,700円
法人 C 種	23,700円	26,700円
第 1 種	24,700円	27,700円
第 2 種	19,400円	22,400円
第 3 種	15,700円	18,700円
第 4 種	13,000円	16,000円
第 5 種	10,000円	11,200円

※介護保険第2号被保険者(40歳～64歳)については、組合員・家族とも上記の月額に2,600円を加算します。

どけん共済

みんなの助け合い

病気で休業した時 最大240日保障
※どけん共済掛金は組合費に含まれています。

病氣入金1カ月18万円
(加入時60歳未満の場合)

病氣見舞金
入院(5日以上で1日目から) 1日6,000円
自宅療養(待機4日間) 1日4,000円
(労務不能)
180日給付のあと3年経過後さらに60日給付と抜群の保障! (医師の証明が必要)

こんな時にも給付があります。

- 結婚・出産 ●成人祝金
- 死亡弔慰金 ●住宅災害見舞金

頼りになる仲間がいます
受講料 三三、三六〇円
締切 定員二〇人になり次第