

家族でつくろう!

ろうきんは夏の元気を応援します!

カンタン!

元気 応援 レシピ 節約!

暑〜い夏を応援する、お手軽!ヘルシーレシピ
夏野菜と鶏肉の簡単レンジ蒸し 2人分

材料

- 鶏むね肉..... 300g
- 玉ねぎ..... 1/2個
- ピーマン・パプリカ(赤・黄)..... 各1/2個
- なす..... 1個
- ズッキーニ..... 1/2本
- トマト(中玉)..... 1個
- オリーブ油..... 大さじ1
- 塩・こしょう..... 各適量

作り方

- 鶏肉は食べやすい大きさに切って、塩・こしょうで下味をつける。
- 野菜を一口サイズに切り、トマト以外を耐熱容器に入れて、塩・こしょうを振って5〜6分おく。
- ②の耐熱容器に①の鶏肉をのせ、オリーブ油をまぶす。ラップをして電子レンジで約7分加熱したあと、トマトを入れてひと混ぜし、2〜3分加熱して、できあがり!
- そのままでも、市販のタレやレモン汁・ポン酢などをかけてアレンジしてもおいしく召し上がれます。



日曜 ローン相談会

日曜だから、ご家族と一緒に! ゆっくり・じっくり相談できます



分かりにくい・聞きにくい「ローンのこと」。「ろうきん」にご相談ください。納得いくまでとことんお答えします。

開催日

5/11 日

6/8 日

7/6 日

ローンプラザ・札幌麻生支店では **毎週 日曜日** 開催!

【札幌麻生支店のみ】※ゴールデンウィーク・お盆・年末年始を除く。※日曜日が3連休の中日となる場合は、翌日月曜日が相談会開催日となります。

お問い合わせはお気軽に「ろうきん」店舗、またはフリーダイヤルへ ★印は日曜ローン相談会開催店です。

- | | | | |
|----------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| ★ローンプラザ 011-271-2081 | 富良野支店 0167-23-6000 | 中標津支店 0153-72-0300 | 静内支店 0146-43-3111 |
| ★本店営業部 011-271-2001 | ★江別支店 011-391-6011 | 夕張出張所 0123-59-7021 | 倶知安支店 0136-22-0459 |
| ★道庁支店 011-251-3316 | ★旭川支店 0166-26-4231 | ★北見支店 0157-23-7431 | 遠軽出張所 0158-42-3388 |
| ★札幌西支店 011-661-5121 | 留萌支店 0164-43-5770 | 岩見沢支店 0126-22-1035 | 名寄支店 01654-2-2270 |
| ★札幌東支店 011-822-8181 | ★釧路支店 0154-23-0511 | ★小樽支店 0134-23-3238 | 稚内支店 0162-32-3750 |
| ★札幌北支店 011-717-1212 | 室蘭支店 0143-22-1975 | ★苫小牧支店 0144-36-1212 | 砂川出張所 0125-54-3144 |
| ★札幌麻生支店 011-717-2121 | ★室蘭東支店 0143-45-3611 | ★帯広支店 0155-24-3767 | 芦別出張所 0124-22-2403 |
| ★札幌平岡支店 011-885-1311 | ★函館支店 0138-54-1131 | 滝川支店 0125-23-2121 | 赤平出張所 0125-32-3261 |
| ★千歳支店 0123-27-6666 | 八雲支店 0137-63-3311 | 紋別出張所 0158-23-6161 | 網走支店 0152-43-1213 |

フリーダイヤル 0120-5-109-26

北海道ろうきんホームページ <http://www.rokin-hokkaido.or.jp>



生活応援バンク ろうきん

みんなの夏を応援します!!

ご家庭にお持ち帰り、皆様でご覧ください! 元気 応援 レシピ 付き!

2014 ろうきん

サマナー キャンペーン

キャンペーン期間

2014 6.2月 → 7.31木

今なら2つのプレゼント!

もれなくもらえる

給与or年金振込口座指定で

ろうきんオリジナル クオカード(500円分)をプレゼント!



※画像はイメージです。

抽選でもらえる

定期orエース預金で

抽選で100名様に ろうきんオリジナル クオカード(5,000円分)をプレゼント!



※画像はイメージです。

プレゼント応募券 必要事項をご記入の上、「ろうきん」または労働組合へお持ちください。

フリガナ	TEL	自宅	所属
お名前	連絡先 ()	携帯	組合名 (勤務先)
ご住所		職場	受付者
もれなくもらえるクオカード500円分	<input type="checkbox"/> 給与振込口座		<input type="checkbox"/> 年金振込口座
抽選でもらえるクオカード5,000円分	<input type="checkbox"/> 定期預金		<input type="checkbox"/> エース預金

※ご記入により取得した個人情報は、労働金庫及び労働組合が本応募券の回収並びに本応募券提出者への景品の抽選・お届けすることを目的として利用します。目的外の利用は致しません。

みんなの夏を応援します!!

2014 ろうきん

キャンペーン期間
2014 6.2日(月)→7.31日(木)

サマーカーンペーン

キャンペーン期間中に、給与または年金振込指定をいただいた方に、
もれなく「ろうきんオリジナルクオカード(500円分)」をプレゼント!
また、1万円以上の定期預金(預金期間1年以上)またはエース預金をお預け入れいただいた方を対象に、
抽選で100名様に「ろうきんオリジナルクオカード(5,000円分)」をプレゼントいたします!

もれなくもらえる!!

給与振込口座指定or年金振込口座指定でプレゼント!

キャンペーン期間中に給与または年金振込指定をいただいた方に

もれなく

ろうきんオリジナルクオカード(500円分)をプレゼント!

- 期間 2014年6月2日(月)~7月31日(木)
- 対象 キャンペーン期間中に給与または年金振込口座指定をいただき、プレゼント応募券を(ろうきん)または労働組合へご提出いただいた方。
- 景品 もれなく「ろうきんオリジナルクオカード(500円分)」をプレゼントいたします。
- その他 景品のお渡しは2014年8月下旬を予定しています。

もれなくプレゼント!!

コンビニなどで使えて便利!
ろうきんオリジナルクオカード(500円分)
全国のコンビニエンスストア・書店・ドラッグストア・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなどでご利用いただけます。



※画像はイメージです。

抽選でもらえる!!

1万円以上の定期預金orエース預金でチャンス!

他行からの預け替えもOK!

1万円以上の定期預金(預金期間1年以上)またはエース預金をお預け入れいただいた方を対象に、

抽選で100名様に

ろうきんオリジナルクオカード(5,000円分)をプレゼント!

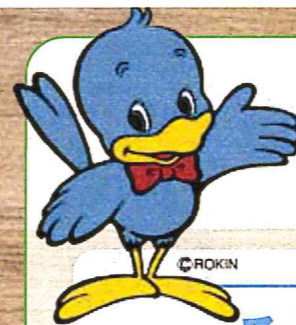
- 期間 2014年6月2日(月)~7月31日(木)
- 対象 上記期間中に1万円以上の定期預金(預入期間1年以上)またはエース預金をお預け入れいただき、プレゼント応募券を(ろうきん)または労働組合へご提出いただいた方。
※定期預金、エース預金とも、1回の入金1万円以上の場合対象になります。また、当庫定期性預金からの振替は対象外になります。
- 景品 抽選で100名様に「ろうきんオリジナルクオカード(5,000円分)」をプレゼントいたします。
- 抽選 2014年8月中旬
- その他 抽選対象は個人のお客様に限らせていただきます。厳正な抽選を行い、当選者発表は当選者への通知により行わせていただきます(景品のお渡しは2014年8月下旬を予定しています)。抽選日以前に解約された場合は無効となります。

抽選で100名様にプレゼント!!

入っていたら心強い、お財布の味方!
ろうきんオリジナルクオカード(5,000円分)
ご家族でのお食事やドライブ、お子様の読書奨励など、使い方がいろいろ!



※画像はイメージです。



「ろうきん」は日本でただひとつ、はたらく人のための生活応援バンクです。

ろうきんの理念

ろうきんは、働く人の夢と共感を創造する協同組織の福祉金融機関です。
ろうきんは、会員が行う経済・福祉・環境および文化にかかわる活動を促進し、人々が喜びをもって共生できる社会の実現に寄与することを目的とします。
ろうきんは、働く人の団体、広く市民の参加による団体を会員とし、そのネットワークによって成り立っています。
会員は、平等の立場でろうきんの運営に参画し、運動と事業の発展に努めます。
ろうきんは、誠実・公正および公開を旨とし、健全経営に徹して会員の信頼に応えます。
(1997年5月16日 全国労働金庫協会 1996年度第12回理事会で決定)

「ろうきん」では、お預かりしたお金をはたらく人の視点で考え、運用しています。

「ろうきん」の場合、個人の預金が約93%、融資先も約99%が個人です。創設以来、営利を目的としない福祉金融機関として、はたらく人からお預かりしたお金を、はたらく人の生活を豊かにするために運用しています。融資を有利な金利で提供できるのはこのためです。



「ろうきん」の口座は、こんなにべんり!でおトク!
給与振込・年金振込口座を、「ろうきん」にチェンジしませんか?

べんり! 「ろうきん」のキャッシュカードは
どこでも使えます!

急な出張や旅先でも、ろうきんなら安心・便利!
ろうきんの店舗・ATM以外にも、下記の提携金融機関やコンビニでも利用できます。
いつでもどこでも使えるから、急な出張や旅先でも、安心です。

提携金融機関

※ATMコーナーによって稼働時間は異なります。※ATMが設置されていない地域や店舗もございます。
※ATMの設置場所および利用時間等につきましては、各銀行および運営会社のホームページをご覧ください。
※ろうきん以外のATMをご利用の場合、お引出し手数料がかかる場合がございますが、フルキャッシュバックサービスの対象となります。フルキャッシュバックサービスにつきましては、右記をご参照ください。

おトク! 「ろうきん」なら払った手数料が戻ってきます!

フルキャッシュバックサービス
夜間や休日でも、出張先のコンビニでも、「ろうきん」のカードはお引出し手数料が、実質0円。
他行ATMのご利用でかかったお引出し手数料が、全て戻ります。

他行ATMのお引出し手数料が全て戻ります!!

ゆうちょ銀行や提携金融機関など他行ATMのお引き出し手数料は当日中に利用口座へキャッシュバックいたします。

※お振込には、別途所定の振込手数料がかかります。キャッシュバックの対象になりません。