

すくらむ

JAみえ健保だより
2010 SPRING

No.159

平成22年度の
予算について

ゆったり、のんびり 歴史街道ウォーキングMie

伊勢別街道
棕本～楠原宿周辺

棕本の大棕(2ページ参照)

ゆったり、のんびり歴史街道ウォーキングMie

伊勢別街道「椋本」↓「楠原宿周辺」

東海道と伊勢をつなぐ 古い歴史と自然を訪ね歩く道

かつて、いせみち・参宮道・山田道などと呼ばれた伊勢別街道は、いくつかの宿場町を持ち、江戸時代には京都周辺からの参宮客で賑わいました。椋本から楠原の集落には昔の旅宿や問屋の面影を残す建物があったり、目を見張る巨木に出会ったり。春のウォーキングが楽しめる街道です。

津市・亀山市
ウォーキングコース全長／8.9km
所要時間／約2時間45分
(施設観覧時間を除く)



仁王経碑



延命地藏堂



楠原に向かう街道に残る蔵や古い家並



静かな街道沿いに住宅が立ち並ぶ楠原の町並



「ひだりるんくう道」と彫られた自然石の道標



豊久野停 ↓ 街道道標

芸濃IC近くのバス停・豊久野をスタートし、県道10号を西に向かいます。500mほどでY字に出たら左へ。本線を外れ静かな住宅街を歩きます。「上の仁王経碑」が見えたら、その先の「延命地藏堂」へ。1715年建立で石地藏が祀られていますが、さらに進むと道がかぎ型に折れ、その角に立つ「角屋旅館」は江戸時代から続く老舗。ひなびた風情を楽しみ進むとT字路に。この角に建つ「道標」は「左さんくう道」と彫られた江戸後期のもの。木製標柱は、明治時代にこの地に建てられ、現在の標柱は二代目です。

大椋 ↓ 芸濃町資料館

街道からそれ、坂道を下り天然記念物の「大椋」(表紙写真)を眺めます。樹高18m、周囲8mで樹齢は1500年以上と伝われます。周囲は開けた田園風景で素晴らしい景観です。巨木をくぐりぬけ、街道に戻り住宅街を進むと、右手に「東日寺」。室町時代の涅槃像があります。さらに進むと大きな堤防が続く道に変わります。昭和9年建立の駒越翁彰功碑と「下の仁王経碑」を左手に横山池堤を回り込み、北に向かいます。再び県道10号に出たら渡り、楠原宿へ。交差点に建つ「石燈ろう」は道標と常夜燈を兼ねたもの。ここから先は蔵や板塀が残る屋敷が多く残っています。ゆるい上り坂を進むと、小さな交差点の角に「芸濃町資料館」が。今は新しい資料館に機能を移し、静かにたたずんでいます。

楠原宿 ↓ JR関駅

県道10号沿いに山道を少し歩きます。一度10号に出て川を渡ったら左折。楠原の集落に入ります。狭い道ですが、両側には古い家並みが続き、街道の面影を感じます。集落を抜け、再び10号を進みます。「庚申塚」と地藏が迎えてくれます。関ドライブインの横を進み、高架下の道を車道からそれて下ります。曲がりくねった道を進むと坂の下に「鈴鹿駅家跡」が。かつての旅人はここで休憩をとったのだとか。ここからは10号と合流し、国道1号を目指します。鈴鹿川を渡り国道1号に出て左折すれば、「JR関駅」でゴールです。

寄ルメ

イタリア語で職人を表す店名を持つだけあって、味と技にこだわった洋菓子店。なかでもフランス産の高級マロンクリームを使用したモンブランは絶品です。



洋菓子工房 アルティジャーノ

モンブランとミスタ 各390円
●電話／059-265-2360
●営業時間／10:00～19:30 (日祝は18:30)
●木曜定休

栄昇軒

素材を吟味し、味わい深い和菓子で人気。お菓子豆腐は国産の大豆からとれた豆乳、こだわりの卵、国産はちみつを使用。とろける舌触りを実感してみてください。



▲お菓子豆腐(梅・ごま) 各158円
●電話／059-265-2141
●営業時間／9:00～20:00
●火曜定休

全国の健保組合の9割が 赤字財政に転落 高齢者医療制度への支援金等の 負担がズッシリと！

21年度は 9割の健保組合が赤字

健康保険組合連合会（健保連）がまとめた全国1,497健保組合の平成20年度決算（見込）によると、経常収支は健保組合全体で3,060億円の赤字で、黒字を確保できた健保組合は約3割にとどまり、事態は深刻です。

さらに、平成21年度の予算（早期集計）においても、6,152億円という大幅な経常赤字が見込まれており、9割以上の健保組合が赤字予算の編成を余儀なくされています。経済状況の悪化による影響もあり、健保組合の自助努力だけでは、安定的な運営が難しいのが実情です。

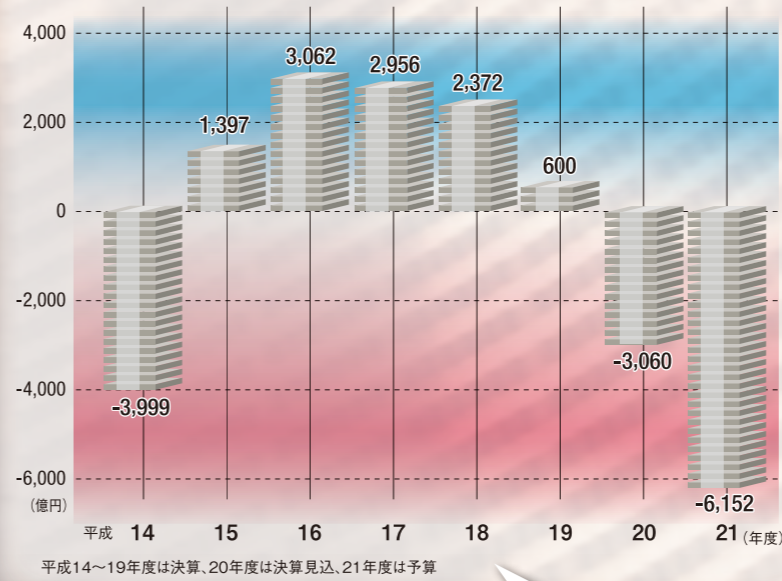
高齢者医療制度の 負担重く

平成20年度に7割もの健保組合が赤字に転落した主な要因としては、同年度に実施された高齢者医療制度の改革（前期・後期高齢者医療制度の施行）に伴い、健保組合が高齢者医療を支えるために拠出する納付金・支援金等が急増したことが挙げられます。

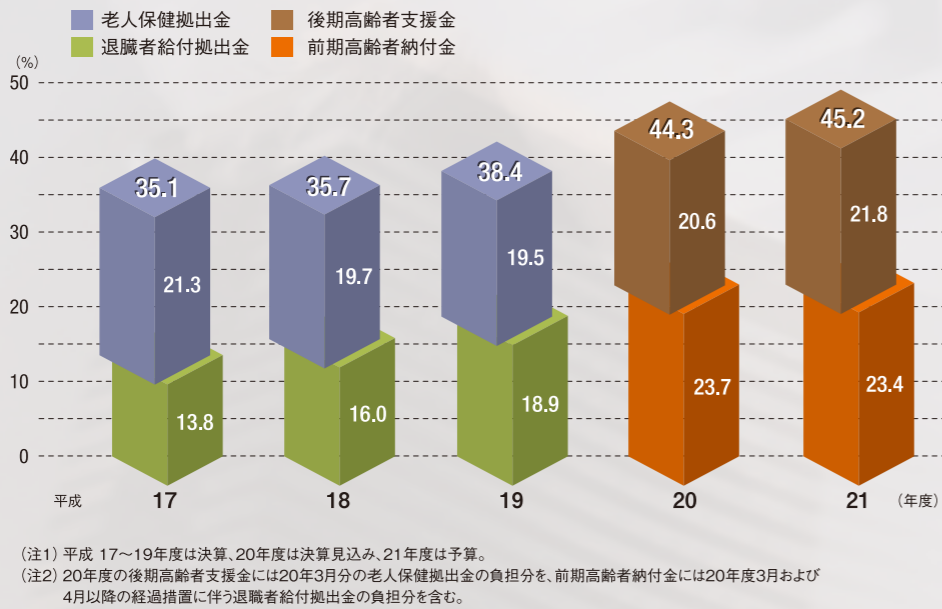
特に自営業者等が加入する国民健康保険の財政を助けるために支払う前期高齢者納付金の負担が増え、納付金・支援金等の総額は平成19年度に比べて18.3%増と大幅に上昇。保険料収入に占める割合は過去最大の44.3%に達しました。

平成22年度の推計ではさらに45.2%になることが予測されています。今後、高齢者医療制度の見直しが行われる予定ですが、適切な公費投入を背景に持続可能な医療制度となることが期待されます。

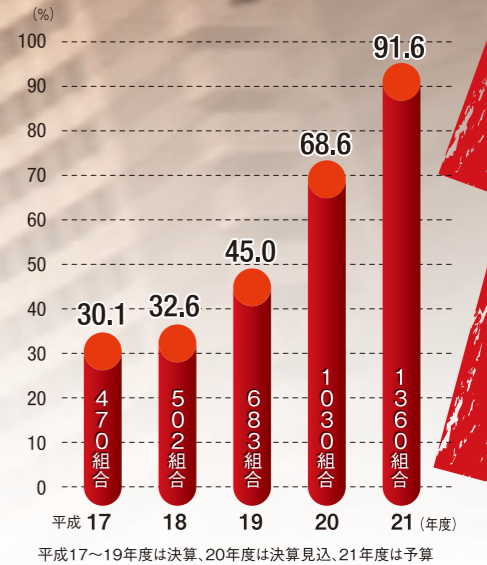
全国の健保組合全体の経常収支は…



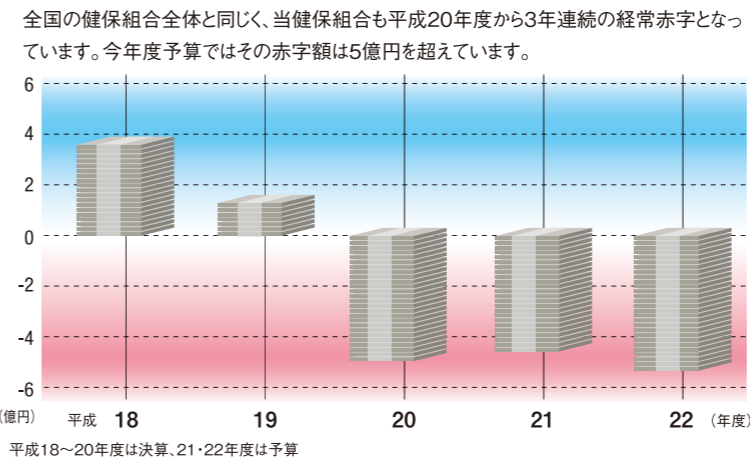
保険料収入に占める 拠出金・納付金等の割合（全国の健保組合平均）



増え続ける赤字組合

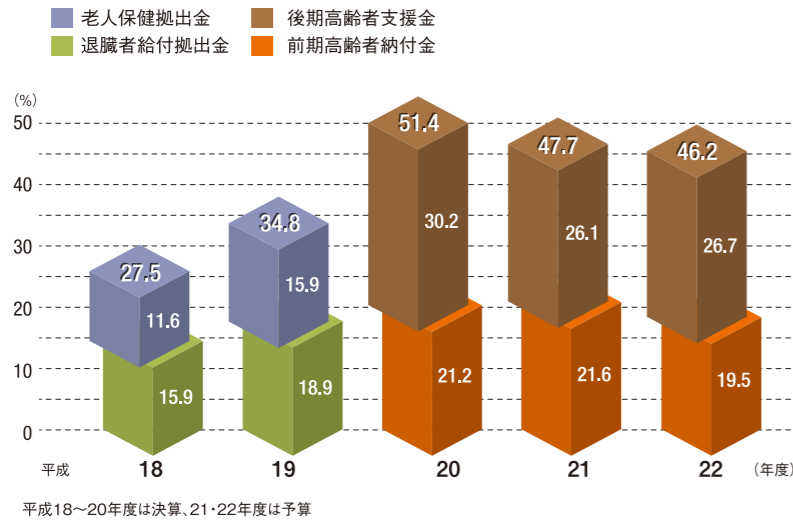


三重県農協健保も3年連続の経常赤字



三重県農協健保は 保険料収入のほぼ半分を拠出

高齢者医療制度への拠出金・納付金は当健保組合にとっても非常に重い負担となっており、平成20年度以降は、保険料収入の約2分の1を占めています。



新たな負担増に 厳しさ増す健保財政

そうした中で政府は、後期高齢者医療制度の支援金一部、総報酬に比例した負担方法（総報酬割）を導入することによって、協会けんぽ（全国健康保険協会）の国庫補助を縮減する方針を決定しました。政府の案は、国庫補助の縮減分を健保組合等に「肩代わり」させるということであり、これによって平成22年度の全国の健保組合は500億円もの負担増となります。さらに、この4月からは診療報酬が引き上げられるなど、健保財政はますます厳しくなることが必至です。

「肩代わり」で 後期高齢者支援金の負担はどう変わる？

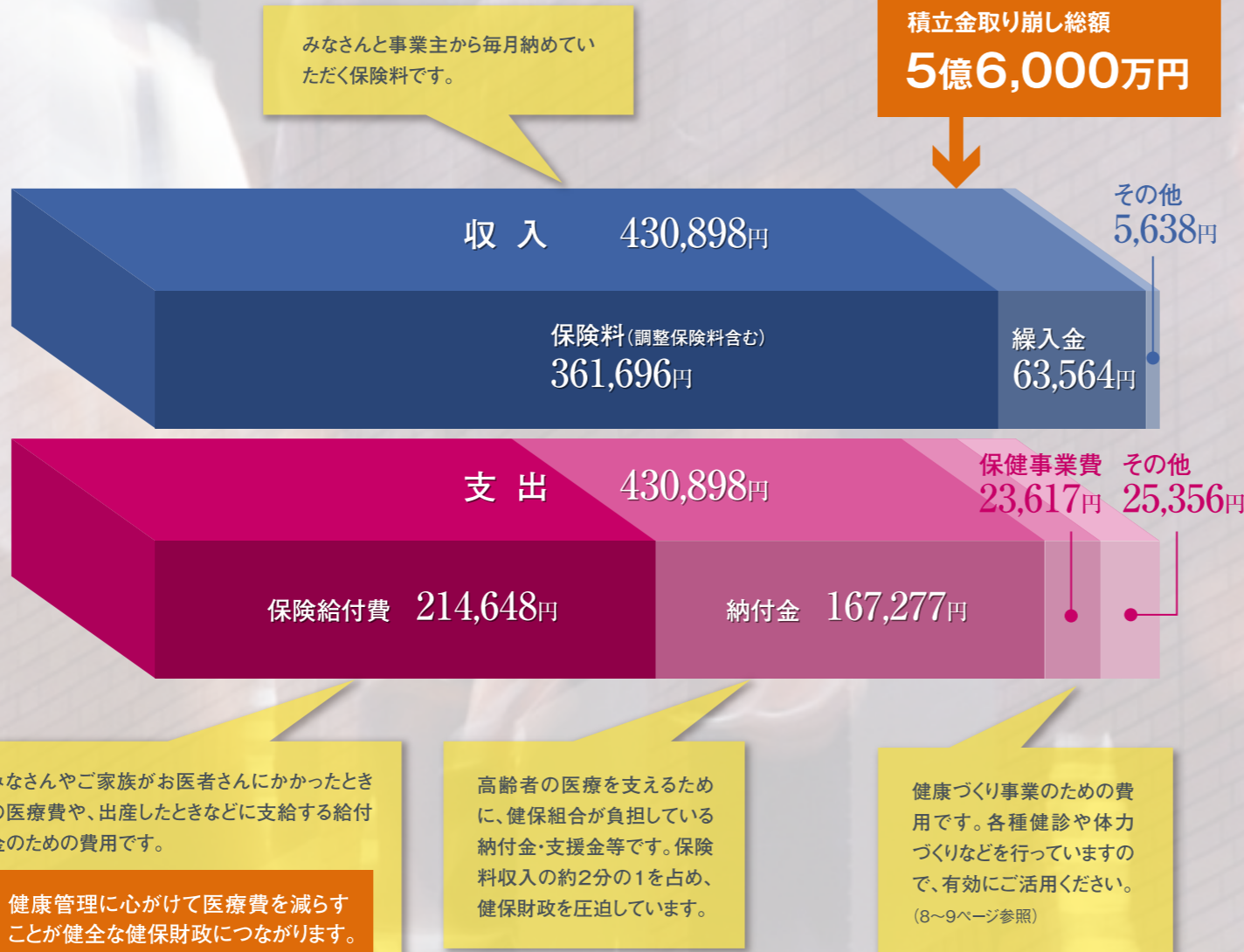
被保険者 保険全体	共済組合	健保組合 (実質負担)	差引き (国庫補助)	協会けんぽ	現行制度	肩代わり案	増減額
3兆5800億円	4400億円	1兆4600億円	1兆4000億円	1兆6700億円	現行制度	1兆5850億円	▲850億円
3兆5800億円	4750億円	1兆5100億円	1兆4060億円	1兆790億円	肩代わり案	1兆5850億円	▲850億円
0円	+350億円	+500億円	+60億円	▲910億円	増減額	▲850億円	▲60億円

健保組合は総報酬割の導入により
全体で500億円もの負担増となります。

三重県農協健保組合は22年度も 非常に厳しい予算となりました

保険料だけでは支出をまかなえないため、今年度も積立金を取り崩さざるを得ない状況です。
積立金取り崩し総額
5億6,000万円

22年度予算を 被保険者一人当たりで見ると



一般勘定

収入

科目	予算額(千円)
保険料(調整保険料含む)	3,186,535
国庫負担金収入・その他	2,197
繰入金	560,001
国庫補助金収入	904
前期高齢者交付金	1
財政調整事業交付金	35,000
雑収入	11,573
経常収入合計	3,153,052
合計	3,796,211

支出

科目	予算額(千円)
事務費	105,424
保険給付費	1,891,048
法定給付費	1,848,902
付加給付費	42,146
納付金	1,473,711
前期高齢者納付金	726,200
後期高齢者支援金	615,284
病床転換支援金	71
退職者給付拠出金	125,943
老人保健拠出金	6,213
保健事業費	208,062
還付金	897
営繕費	2,000
財政調整事業拠出金	48,002
連合会費	4,776
積立金	6,211
その他	1,135
予備費	54,945
経常支出合計	3,691,250
合計	3,796,211

経常収入支出差引額
総額 ▲538,198千円
1人当たり ▲61,089円

任意継続被保険者の 保険料について

任意継続被保険者の保険料は健康保険法第47条の規定により、毎年9月末日現在の当健康保険組合の全被保険者の平均標準報酬月額を上限と定め、当該被保険者の退職時点での標準報酬月額が平均よりも高い場合は平均まで引き下げ、平均以下の場合はそのままの月額となります。

平成22年4月1日から適用	
当健康保険組合全被保険者の平均標準報酬月額	317,815円
22年度任意継続被保険者の最高標準報酬月額	320,000円

介護勘定

収入

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険料収入	271,324	56,233
繰入金	32,294	6,693
雑収入	23	5
経常収入合計	271,347	56,238
合計	303,641	62,931

支出

科目	予算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	303,503	62,902
介護保険料還付金	138	29
経常支出合計	303,641	62,931
合計	303,641	62,931

経常収入支出差引額
総額 ▲32,294千円 1人当たり ▲6,693円

予算の基礎となった数字

- ### 一般勘定
- 平均被保険者数……8,810人
男……4,517人
女……4,293人
 - 平均標準報酬月額……314,700円
男……368,659円
女……257,934円
 - 平均年齢……41.78歳
男……43.25歳
女……40.24歳
 - 被扶養者数……6,260人
扶養率……0.71人
 - 前期高齢者加入率……2.22%
 - 保険料率(標準報酬月額)の千分の77
事業主……千分の43
被保険者……千分の34
- ### 介護勘定
- 介護保険第2号被保険者数……6,007人
 - 介護保険第2号被保険者たる被保険者数……4,725人
 - 特定被保険者数……100人
 - 平均標準報酬月額……351,600円
 - 介護保険料率……千分の10.6
事業主……千分の5.83
被保険者……千分の4.77

Health Plan 2010

契約保養所の利用助成(年間)

健保連指定保養所

対象者…被保険者
助成額…1人年1回2,000円
【健保連HP <http://www.kenporen.com/>】

健保組合契約保養所

対象者…被保険者・被扶養者
助成額…1人3,000円

施設名	所在地
ココバリゾート(白山ヴェレージゴルフ倶楽部)	津市白山町
千の杜	伊勢市佐八町
タラサ志摩ホテル&リゾート	鳥羽市浦村町
鳥羽シーサイドホテル	鳥羽市安楽島町
合歓の郷	志摩市浜島町
ウェルサンピア伊賀	伊賀市西明寺
ホテル・バスタール	岐阜県下呂市

「歩こう会」の開催

健保連三重連合会との共催および独自開催の合わせて2回「歩こう会」を開催します。(11月)
対象者…被保険者・被扶養者

けんぽれん健康ウォーク

健保連三重連合会主催の「けんぽれん健康ウォーク」対象バスハイクへの参加費を助成します。
対象者…被保険者・被扶養者
助成額…1,000円



「けんぽエンジョイ・ウォーキング」の実施

自主的にウォーキング活動に取り組む人へのサポート活動を展開します。

休止事業のお知らせ

昨年度まで夏期に実施していた「プール・海の家の利用助成」は、今年度は休止とさせていただきます。悪しからずご了承ください。

人事異動

退職	水口 香里	平成22年3月31日付
新規採用	小野 知美	平成22年4月1日付

体力づくりや心身の保養

各種健診の実施

生活習慣病予防健診

対象者…35歳以上の被保険者・被扶養配偶者
個人負担 被保険者…2,000円
被扶養配偶者…3,000円

人間ドック

対象者…35歳以上の被保険者・被扶養配偶者
個人負担 被保険者…12,000円
被扶養配偶者…13,000円

特定健康診査

特定健康診査の受診券を発行します。
対象者…40歳以上の被扶養者(配偶者以外)
個人負担…3,000円

オプション検査

希望者には追加検査を実施します。

● 脳ドック

※詳しくは健保組合へおたずねください。



家庭常備薬の斡旋

被保険者に家庭常備薬を斡旋します。(年2回)

インフルエンザ予防接種の助成(10~12月)

対象者…被保険者・被扶養者
助成額…年1回1,500円限度

特定保健指導

健診の結果、メタボリックシンドロームの危険性が高い人に「積極的支援」、危険因子が出始めた人に「動機づけ支援」を実施します。

対象者…40~74歳の被保険者・被扶養配偶者

病気の予防

New 禁煙推進運動

2006~2008年度に実施していた「禁煙サポート運動」の実施方法等を見直し、より効果の高い充実した運動として実施します。

メンタルヘルス対策

- ①個人のメンタルヘルスチェックを段階的に取り組みます。
- ②事業所独自で開催するセミナーの経費を助成します。



情報提供型テレビCM

テレビ番組「ウェークアップがらす」にて「おはよう!けんぽれん」を放映
【毎週土曜日午前8時~9時25分/中京テレビ(日本テレビ系)】

健康管理活動事業の推進

健康管理活動の充実強化をはかり、より有効な保健事業のあり方を検討します。

機関誌の発行

組合機関誌を年4回発行し、組合活動を広報します。

ホームページの運営

健保組合のホームページを運営し、健康保険の情報提供、健康管理意識の高揚を図ります。

<http://www.jamiekenpo.or.jp/>



図書配布

新規資格取得者に、制度の理解、保健衛生知識の普及、法改正等啓蒙のための小冊子を配布します。

ジェネリック医薬品の使用促進

後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用促進のため、機関誌やホームページに情報を掲載します。

健康優良者表彰

健康保険無給付であった世帯を表彰し、記念品を贈呈します。(10月)

医療費通知

「医療費のお知らせ」を被保険者に送付します。(年2回)

健康情報の提供

保健事業について知りたいときは…

健保組合のホームページをご活用ください! <http://www.jamiekenpo.or.jp/>

ご存知ですか？
健保組合のメリット

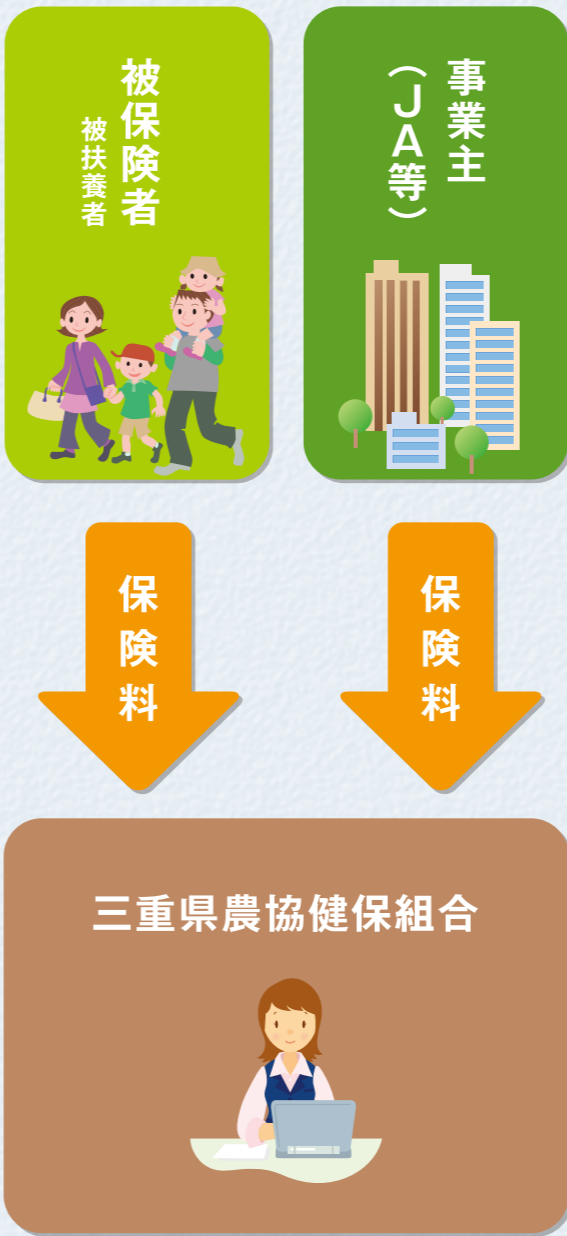
医療費の7割は健保組合が
支払っています

保険証を使ってお医者さんにかかったとき、
みなさんが窓口で支払うのは、実際にかかった医療費の3割です。
では、残りの7割は誰が負担しているのでしょうか？

健保組合はみなさんの保険料から医療費を支払います

みなさんが支払う医療費が3割ですむのは、健保組合に加入しているからです。医療費の残り7割は、後日、健保組合が支払っています。
健保組合の財源はいうまでもなくみなさんや事業主から納めていただく大切な保険料です。つまり、みなさんの医療費はすべて、みなさんや事業主が負担しているのです。

病気やケガをしたとき、その治療費は大きな負担となります。そうした場合に備えて、働く人々と事業主が保険料を出し合い、必要な医療費を支払うのが健保組合です。もしものときにも安心して医療を受けるために、なくてはならない制度です。



医療費を減らすために、
今私たちにできること

はしご受診をしない

はしご受診とは、ひとつの病気の治療のために複数の医療機関にかかることです。同じような診察や検査・投薬などが繰り返されるため、からだに負担がかかり、病状がかえって悪化することもあります。もちろん医療費も2倍・3倍に増えてしまいます。

自分勝手な時間外受診をしない

診療時間外に受診すると「時間外加算」や「休日加算」「深夜加算」などの料金がプラスされます。急病でやむをえない場合はしかたありませんが、自分勝手な都合での時間外受診はやめましょう。

時間外受診はこれだけかかる (診療所の場合)

受診時間	初診料	加算額	合計
時間外		850円	3,550円
休日	2,700円	2,500円	5,200円
深夜		4,800円	7,500円

ジェネリック医薬品で薬代を節約

有効成分や効き目が同じで価格の安い「ジェネリック医薬品」を上手に活用すれば、病院の薬代を節約することができます。医師や薬剤師に「ジェネリック医薬品が使えますか?」と相談してみましょう。

※健保組合のホームページから「ジェネリックお願いカード」をダウンロードできます。

医療費が増えれば、
もつとたくさん
の保険料が
必要になります

ムダな医療費をなくし、賢い受診で医療費を節約すれば、みなさんの負担はもちろん、健保組合の負担も少なくなります。医療費が少なければ少ないほど、みなさんから納めていただく保険料も少なくてすむのです。

窓口で
支払います

後で健保が
支払います

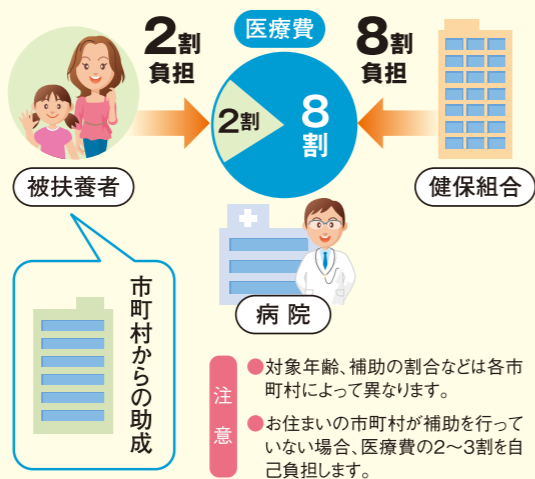
保険料

保険料

三重県農協健保組合

子どもの医療費
8割は健保組合が負担しています

子どもの医療費は、市町村からの助成が受けられる場合があります。しかし、市町村の助成は、みなさんが負担する2割分。残りの8割は、やはり健保組合が負担しているのです。そしてその財源もやはり保険料です。



●対象年齢、補助の割合などは各市町村によって異なります。
●お住まいの市町村が補助を行っていない場合、医療費の2~3割を自己負担します。

支援金・納付金で

高齢者の医療
も
支えています

平成20年度から導入された新しい高齢者医療制度のため、健保組合は「後期高齢者支援金」「前期高齢者納付金」などを負担しています。その額は15億円近く(22年度予算)にものぼり、健保財政を圧迫しています。(5ページ参照)

三重県農協健保の保険料額は
協会けんぽより17.6%も少ない!

三重県農協健保に加入するみなさんの保険料率は、健保組合に加入しない場合(「協会けんぽ」に加入)よりも低く設定しています。しかも、協会けんぽでは被保険者と事業主が同額ずつ負担するのに対して、三重県農協健保は事業主負担分を多くし、みなさんの負担を軽減しています。

保険料率を比較すると…

健保組合	事業主	被保険者
三重県農協健保組合 千分の77	千分の43	千分の34
協会けんぽ(三重支部) 千分の93.4	千分の46.7	千分の46.7



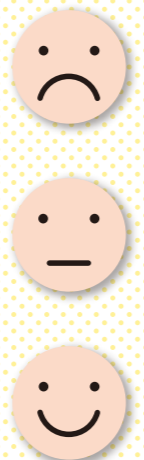
口角を上げる

監修/産業カウンセラー・心理相談員 上野 幹子



セロトニンという脳内ホルモンが不足すると気分が沈みがちになり、ストレスを感じやすくなるといわれています。セロトニンの分泌量を増やす手っ取り早い方法は「笑うこと」ですが、口角を上げるだけでも脳は気分の高揚があると判断します。口角を上げてセロトニンの分泌量を増やし、ストレスに強くなりましょう。

口角を上げると
周囲にも
幸せがうつる



左の3つのマークのうち、いちばん「ホッ」とするのはどれですか？

たいていの人が、口角の上がつたマークを選ぶのではないのでしょうか。口角の上がつた顔は笑顔に見え、笑顔を見るとホッとした感じを受け自分も笑顔になります。これは人間がミラーニューロンという「共感する細胞」をもっており、

他人の動作を見て「鏡」のように同じ反応をする性質があるからです。



口角を上げると
コミュニケーションが
増える

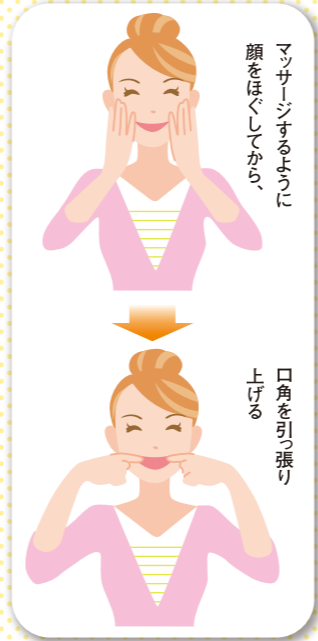
口角の上がつた笑顔のたえない人には自然と人が寄ってくるため、コミュニケーションをとる機会が増えます。人間は群れる社会性をもつ生き物であるため、コミュニケーションがないと強いストレスを感じ、思いもよらない行動に出たり、病気を引き起こすことがあります。また、人間は先のみえないことや、不可解なことにも強いストレスを感じるため、コミュニケーションをとって互いに理解しあうことがストレスを軽減するうえで必要です。

現代人はセロトニンが不足しがち

セロトニンには不快感や興奮、食欲などをしずめ、心を安定させるはたらきがあります。しかし、生活習慣が乱れているとセロトニンの分泌が弱まり、ストレスがかかる的真つ先に消費されてしまいます。そのため、現代人はセロトニンが不足しがちといわれています。

口角を上げれば「笑ったこと」に

口角を上げて「ニヤ〜」という表情を作ると、「この人はいま、とっても楽しいんだ。セロトニンを分泌しなくちゃいけない」と脳がだまされます。そして、セロトニンの分泌スイッチを入れてくれます。ストレスに負けそうで口角を上げるのもつらいときは、マッサージするように両手で顔をほぐしてから口角を引っぱり上げましょう。それでも脳は笑っていると判断し、セロトニンの分泌スイッチを入れてくれます。



「大笑い」にもチャレンジ!

口角を上げることができたら、今度は「大笑い」にチャレンジしてみよう。脳は「もっと楽しいんだな」とだまされ、セロトニンの分泌を活発にします。また、「笑い」はナチュラルキラー細胞(NK細胞)を増やしたり、活性化したりするため、病気になる身体づくりにも役立ちます。

※NK細胞とはがん細胞をやっつけたり、がんの発生を防御する白血球の一種。

新たまねぎのスープ

初夏に回る新たまねぎは、香りもよく栄養価が高いのでおすすめです。たまねぎは血液をサラサラにする効果や疲労回復にも効く野菜ですので、スープにして栄養まるごといただきます。



材料	
(2人分) 1人分/79 kcal	
新たまねぎ	中1個
セロリ	約5センチ
えのきだけ	1/4パック
ベーコン	1枚
チキンブイヨン(固形)	1個
水	25カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ	適量

作り方

- 1 新たまねぎは皮をむいて2~3cmのくし形切り、セロリはうす切りにする。えのきだけは根元を切り落として長さ3cmに切る。ベーコンは5mmの短冊切りにする。
- 2 鍋に①と水、ブイヨンを入れて中火で煮る。
- 3 沸とうしたら火を弱め、ふたをして20分くらい煮る。
- 4 塩、こしょうで味を調え。刻んだパセリを散らす。

ECOレシピ 捨てない! 残った野菜で簡単メニュー

たまねぎのピクルス

耐熱容器にたまねぎなどの野菜を切って入れておく。鍋にピクルス液(酢1カップ・水1/2カップ・さとう1/4カップ・はちみつ小さじ1・塩小さじ1/2)を入れ、沸騰したら野菜を入れた耐熱容器にそそぐ。黒こしょう(粒)、ローリエを加え、粗熱がとれたらイチウ切りのレモンを加え冷蔵庫で冷やす。翌日から食べ頃で冷蔵庫で10日間保存が可能。



★新たまねぎは長期保存に向きません。残ったらピクルスなどで利用し、なるべく早めに食べましょう。
★保存するときはネットなどに入れ、風通しのよい日陰につるしましょう。

たまねぎ

一日二個のたまねぎは
医者や遠ざける

これはイギリスのことわざです。食品としてはもちろん、台所や病室にはたまねぎを置いて「疫病よけのお守り」のように用いたといわれています。世界中で愛され薬効も高いたまねぎは、生でも火を通して、和洋中どんな料理にも使えるオールマイティな野菜です。



【硫化アリル】

独特の辛味と香りは「硫化アリル」という成分です。硫化アリルには、血液をさらさらにし、血栓をできにくくする働きがあり、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。免疫力を高めて、ガンの発生を抑える効果もあります。またビタミンB1の吸収を高める作用があるので、ビタミンB1を含む食品(豚肉・うなぎなど)と一緒に摂ると、新陳代謝を活発にし、疲労回復に役立ちます。

涙の出ない 切り方は?

- ◎たまねぎを冷蔵庫で冷やしておく
- ◎よく切れる包丁で切る
- ◎電子レンジで20秒ほど加熱してから切る

芽も食べられる

じゃがいもとは違い、玉ねぎの芽は食べられます。芽が出てしまったら、芽の下1cmくらいで切って水を張った器にのせておきます。芽が伸びて緑色になったら味噌汁やそばなどに薬味として使いましょう。

産地JA 松阪、多気郡、鳥羽志摩

三重のおいしいは体にやさしい

【カリウム】

果物の中でも特に多く豊富に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排泄に役立ち、高血圧予防の効果があります。体内の水分バランスを調節する働きもあり、利尿作用やむくみの解消に効果があります。

【カロテン】(カロチン)

果肉の色が赤いメロンはカロチンが豊富で、その含有量は果物の中で群を抜いています。カロチンには風邪予防や抗酸化作用があります。



メロン

甘い香りと
みずみずしさが魅力

かつては、庶民の口にはなかなか入らない高級果実でした。昭和34年、皇太子(現在の天皇陛下)のご成婚の年に育成が始まった新しい品種が「プリンスメロン」と名づけられ、大人気となりました。以後、次々に新しい品種が生み出されています。

食べごろの見分け方

店で売られているものは未熟なので、冷蔵庫に入れず常温で追熟させます。香りが強くなり、おしりの方を指の腹で押し少し柔らかさを感じるようになったら食べごろです。冷蔵庫で2~3時間冷やしてから食べましょう。冷やしすぎると味が落ちるので、残ったときもできるだけ早めにいただきます。

こんな 食べ方は いかが?

- ◎フォークなどでつぶして凍らせると、サクサクでおいしいシャーベットになります。
- ◎甘味の足りないものや淡泊なものは、ブランデーやウイスキーを少しかければ大人のデザートに。

産地JA アールスメロン 三重四日市、鳥羽志摩、伊勢

※産地JAはJA全農みえ共販実績による(平成22年2月末現在)

読者の声

決断力

以 前から欲しかったショートのダウンコート。やっとバーゲンになり、とんで行った時のこと。同色でロングのダウンはあったのですがショートは売切れ。試着してロングなのはどうでしょうか、迷いに迷い、ほんの一瞬ハンガーに戻したら、サッと他のお客さんに持って行かれました。一緒にいた家人には「あ〜あ」と言われ、とっても損した気分。いくつになっても、子供のオモチャと同じで、人が持っている物が、とても良く見えるものです…。

(JAみえいなべ 匿名希望さま)

走

こ 近年、家族で市民マラソンに参加しています。幼稚園の息子も出場するのですが、前回鈴鹿で3kmを走りきってとても驚きました。どこにそんな力が…って思いましたが、日々成長しているのでしょうね。これからも健康のため続けていこうと思います。

(JA一志東部 匿名希望さま)



仕事の励み



昨 年5月、子供が生まれました。はじめての子どもです。それまでどちらかと言えば子どもは苦手だった私がちゃんと子育てできるか不安でしたが、赤ちゃんのかわいい動きを見ているとそんな不安も一掃されました。「この子が路頭に迷うことなく幸せな人生を送れるように一生懸命仕事を頑張ろう」と就職以来初めて(?) 決意しました。

(JA多気郡 Milokさま)

虎年でトライ

今 年は虎年!今年こそ以前からやっていたことに挑戦・トライしてみようと思っています。毎年、年頭に何度決意したことでしょう。普段は仕事に追われ、家に帰れば食事、後片付け等々、なかなか自分の時間が持てないと思ってたけど、もっと工夫して出かけてみたり、習い事してみたりと、頭の中は気持ちがいっぱい膨らんで、萎まないようにレッツトライ!Let's Try!

(JA松阪 どっこいしょさま)

餅つき大会

先 日、5歳の娘の通う幼稚園で餅つき大会がありました。娘は餅つき大会に仕事と一緒にやってやれない私のお餅をこっそりカバンに隠して持って来てくれました。固くなったお餅を食べる私の姿を、うれしそうに見ている娘の自慢げな顔を思い出すと、力が沸いてきます。優しい子供に育ってくれて、娘に感謝、感謝です。

(JA鳥羽志摩 匿名希望さま)

あなたの声をお寄せください

心に残るエピソード、わが家の自慢、旅の思い出など、テーマは自由です。お気軽にご応募ください。本誌にはさみ込みの応募用紙で**4月30日(金)まで**にお送りください。採用された方には「**駿河湾産釜揚げ桜えび**」(静岡県産)をお贈りします。



今年度の「読者の声」採用者には記念品として、JAグループの「**旬鮮倶楽部**」の商品をお贈りします。



頭の体操

穴埋めクイズ

次の文章の□にあてはまる言葉を答えてください。本誌をよく読めば答えは見つかりますよ。

PRESENT
本誌にはさみ込みの応募用紙でご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に、**1,000円分のQUOカード**をお贈りします。
4/30(金)締切

Quiz ①

平成21年度は、全国の健保組合の□割が赤字財政を余儀なくされています。

Quiz ②

医療費の7割は□□□□が支払っています。

Quiz ③

たまねぎには血液をサラサラにする□□□□□という成分が含まれています。

冬号の正解と当選者

正解

- ① ジェネリック
- ② 2分の1
- ③ 直接支払
- ④ 2月1日

たくさんのご応募をいただきありがとうございます。厳正な抽選の結果、次の5名の方が当選されました。おめでとうございます。

- JA三重四日市/Go-Dai-Show!さま
- JA一志東部/どんどこいさま
- JA多気郡/エリカ様さま
- JA伊勢/匿名希望さま
- JA三重信連/匿名希望さま

「穴埋めクイズ」は、来年1月発行の冬号で、春号・夏号・秋号からの出題を含めたスペシャルクイズを企画しています。読み終わった後も保管して、スペシャルクイズに備えましょう。