

J Aみえ健保だより

No. 150

2008冬

# すくらむ



ゆったり、のんびり ウォーキング Mie  
城下の名残と  
田園風景が広がる 茷野

平成20年4月から  
健康保険が変わります

メタボリックシンドローム  
内臓脂肪を減らす運動

三重県農協健康保険組合

# 新年のご挨拶



三重県農協健康保険組合

理事長 田中 利宣

新年あけましておめでとうございます。被保険者ならびにご家族の皆様には、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平成20年という年は、平成18年から順次実施されている医療制度改革の総仕上げの年にあたり、平成20年4月には、75歳以上の方と65歳以上の寝たきり等の方を対象とする独立した医療制度「後期高齢者医療制度」が創設されます。また、65～74歳の方の医療費の財政調整を行いう「前期高齢者医療制度」も始まります。今後、高齢化の進むわが国にとって、持続可能な医療制度を構築していく船出の一年といえます。

なお、4月からは、40～74歳の被保険者・被扶養者を対象とする「特定健康診査・特定保健指導」の実施が、全国の健康保険組合等に対して義務づけられ、メタボリックシンдромの概念を導入のもと、健診と保健指導が行われることとなります。

改めて申し上げるまでもなく、健康保険組合の使命は、不慮の傷病や出産などの医療費等の保障のみならず、被保険者とご家族の「健康づくり」を推進することにあります。当組合では、健診を中心とした保健事業の充実を図つており、被保険者のみならず被扶養者の皆様が健診・保健指導を受けやすい体制整備に、さらに力を注いでまいります。

財政運営面につきましては、平成20年度からは後期高齢者医療制度への「支援金」と、前期高齢者の医療費への「負担金」が、新たに課せられることとなり、現在の老人保健拠出金および退職者給付拠出金を上回る負担となりかねず、予断を許さない状況にあります。

このように厳しい情勢ではございますが、健康保険組合役職員一同、より一層の努力を尽くしてまいりますので、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。とくに、一年に一回、必ず健診を受けることを、年頭にあたつて再確認していただければ幸いです。

結びに、この一年の皆様のご多幸を祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。



## 大黒天のお使い「ネズミ」

十二支の最初である「子」は、時刻では午前零時ごろ、方角は北を表します。子の字は、万物が成長する様を表した象形文字で、子どもの手足と頭ともいわれます。動物では鼠(ネズミ)があてられています。

ネズミは豊穣などを司る大黒天の使いともされ、人々は畏敬の念ももっていました。十干と十二支を組み合わせた干支には60通りありますが、その最初にあたる甲子(きのえね)の日は特におめでたい日とされ、大黒天を祭る縁日があります。

このように特別な存在であるネズミを、直接呼ぶことを避けた「嫁が君」という異名があります。主に俳諧で使われますが、正月三が日には特にこう呼ぶ習わしです。

## 十二支の一番手「ネズミ」とネコの因縁

十二支の由来としてよく知られている民話は、福島県に伝わるお話です。

あるとき、神様が動物たちに新年の挨拶に来るようにお触れを出しました。その到着順に12番目まで、1年ずつ動物の王様にしてやろう、と。そこで動物たちは、前日から準備をしていましたが、歩くのが遅い牛は夜も明けないうちに出発しました。これを見ていたネズミはちゃっかり牛の背中に飛び乗り、牛が神様の御殿にたどり着いて扉が開いたとたん降りてきて、牛より先に神様に挨拶して、十二支の1番になってしまったのです。

またこのとき、挨拶の日を忘れてしまったネコに、ネズミはわざと1日遅い日を教えたためネコは十二支に入りそびれ、怒ってネズミを追いかけ始めたというお話も残っています。



## ほのぼの「ネズミの民話」

昔から伝わる民話にはネズミが福をもたらす話も少なくありません。

有名なのは「おむすびころりん」でしょう。おじいさんがおにぎりを落としてしまった穴の中にネズミたちがいて、おにぎりのお札におじいさんに宝物をくれたというお話です。

また「ネズミのすもう」という民話もあります。ある日おじいさんが山に行くと、2匹のネズミがすもうをとっていました。よく見ると、おじいさんの家のやせたネズミとお金持ちの家の太ったネズミです。ところが、やせたネズミはまったく勝てないため、おばあさんとお餅をついてあげました。翌日、また2匹がすもうをとると、やせたネズミが



何度も勝つので、太ったネズミがわけを聞くと、お餅をもらつたといいます。太ったネズミがうらやましがると、やせたネズミは半分あげるから家において、と誘いました。

太ったネズミはお餅のお札に、小判をおじいさんたちにあげたというお話です。おじいさんたちのやしさがやせたネズミへ、そして太ったネズミへと伝わり、おじいさんたちにかえってきたとも読み取れる、心温まるお話です。

## ネズミ



## 城下の名残と田園風景が広がる

菰  
の  
こも

野  
の

♦ 所要時間／約2時間（施設観覧時間を除く）

湯の山温泉にほど近い菰野町市街地。江戸期には石高一万二千石の大名・土方氏が数代にわたり統治した城下町でした。鈴鹿山脈に広がる田園風景と点在する史跡をめぐりながら冬の菰野を歩いてみましょう。

### 近鉄・菰野駅・東町商店街

御在所岳が間近にそびえ、近鉄湯の山線が走る菰野町市街地。今回のコースは、菰野駅からスタートです。駅の南側の丘陵地帯を目指して歩くと「見性寺」の豪壮な山門が見えます。この寺は菰野藩主・土方氏の菩提寺で、藩主の愛用した鎧や旗、文献などの文化財を所蔵しています。コースに戻り西に向かうと、美しい鈴鹿山脈の峰々を望めます。田園風景の中を歩き、踏切を渡り進む



とひときわ目立つのが「日下部の柿の木」。武家屋敷跡にそびえる柿は、幹の太さが2mを超え、今も実をつけます。コースを東にとり、「東町商店街」を歩きます。この商店街は昭和の街並みが保たれており、映画のワンシーンを見ているようです。

### 庄部神社・福祉公園・足湯



湯の山温泉にほど近い菰野町市街地。江戸期には石高一万二千石の大名・土方氏が数代にわたり統治した城下町でした。鈴鹿山脈に広がる田園風景と点在する史跡をめぐりながら冬の菰野を歩いてみましょう。

### 菰野の灯ろう



広々とした風景を楽しみながら進むと、国道306号にかかる菰野大橋に出ます。この橋上から見る御在所岳は見事です。

橋を渡り、菰野石の灯ろうの前を左へ

休みましょう。

菰野町福祉センター内に整備されたこの足湯は、誰でも自由に利用することができます。

下りてゆき「福祉公園」の足湯でひと休みしましょう。

菰野石の灯ろうの前を左へ

休みましょう。

### 如来寺・近鉄・中菰野駅



福音公園の足湯

ください。先ほどの柿の木の交差点に出たら、右折。湯の山線沿いに進みます。右手に菰野小学校が見ええてきたら、その敷地の隅に「菰野城跡」の碑が立っています。今では城跡の面影もありませんが、小学校の周囲には史跡を紹介する案内板が立っています。

国道の高架の下を進むと、赤い鐘つき堂が鮮やかな「智福寺」。涅槃絵像

で有名です。ここから北に進み「道の駅・菰野ふるさと館」に立ち寄ります。地元の特産物や銘菓がここで買えます。ここから線路を目指して歩けば、中菰野駅に到着です。

足湯で疲れをほぐしたら、再び菰野大橋を渡りコースに戻ります。閑静な住宅街を歩くと見えてくる白壁の「如来寺」。大きな森に囲まれた寺は心が和みます。ここからは国道を少し歩きます。横断時には車に注意して

智福寺



江戸期には石高一万二千石の大名・土方氏が数代にわたり統治した城下町でした。鈴鹿山脈に広がる田園風景と点在する史跡をめぐりながら冬の菰野を歩いてみましょう。

### 寄り道 温泉



湯の山・絵野温泉  
**自助の湯**  
((協)三重県労働者福祉センター希望荘内)  
湯の山の絵野高原の地下深くから湧く天然泉。ラドンを多く含む低張性弱アルカリ性温泉は、体の疲れをほぐすだけでなく、療養泉の効果も大。  
●効能：痛風・高血圧症・慢性婦人病・神経痛・筋肉痛ほか  
●料金：大人 500円(貸しタオル付)  
●営業時間：11:00～21:00  
●電話：059-392-3181 希望荘  
※近鉄湯の山温泉駅からの送迎あり(要電話連絡)



### 寄り道 グルメ



国道306号沿に店を構える、新鮮な魚介類がおいしいお店。寿司、刺身を中心としたメニューはリーズナブルで、ランチタイムは開店前に人が並ぶほど。  
●営業時間：  
11:30～14:00  
17:30～(22:00オーダーストップ)  
●定休日：日曜・祝日  
●電話：059-393-1011

福ばん工房窯  
焼きたてにこだわった40種あまりのパンは、どれも香ばしくおいしい。オーダー時にクリームを詰めるクリームパンやラウンド・シナモンが特に人気。

●営業時間：9:00～19:00 ※売り切れ次第終了  
●定休日：月曜  
●電話：059-394-1145



### 寄り道 JA



三重四日市 菰野支店

菰野町大字菰野1098-1

電話 059-393-2167

支店長／田中稔二さん

支店前の直売マーケット「四季菜」でこだわりの商品を販売しています。「四季菜」はJA三重四日市が展開するマーケットで管轄内に8店舗あります。菰野大豆を使った豆腐や納豆をはじめ、地元産の材料を使った加工品と新鮮でお値打ちな野菜がおすすめです。

商店街を左に曲がり、国道477号を越え北に進みます。右手に広い敷地の「庄部神社」が見えてくるので、さら

に進み三滝川にかかる庄部橋の手前を川沿いに進みます。この小径は散策が楽しめるジョギングコースになっています。



# 健康保険が変わります

**特定健診・特定保健指導がスタートします**

特定健診および特定保健指導は、40歳以上74歳以下の被保険者と被扶養者の方全員が対象です。この健診と保健指導は、さまざまな病気を引き起こす原因である「メタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）」の予防と改善を目的としたものです。

**健診**  
40～74歳の人は全員受けます。  
身体検査では腹囲（おへそ周り）を必ず測ります。

**結果判定**  
健診の結果から、メタボリックシンドロームなど生活習慣病の危険度を判定します。

**結果に応じた保健指導**  
医師や保健師から生活習慣改善についての指導を受けます。  
面接や手紙をはじめITも活用して、その人に合った健康づくりをアドバイスします。

**生活習慣の改善**  
日常生活における「悪習慣」を改善。  
この段階ではまだ「病気」ではないので、体もおサイフも負担が軽くすみます。

**体調の改善**



三重県農協健康保険組合では、従来の「生活習慣病予防健診」・「人間ドック」の検査結果から特定保健指導の対象となるか判定することとします。

## 新しい高齢者医療制度が創設されます

### 後期高齢者医療制度

75歳以上の人（65歳以上の寝たきり等の人を含む）  
独立した医療制度に加入します。

● 従来との違いは？

- 患者負担  
下図のピンクの部分が変更点です。ただし、1年間の凍結期間があるため、実施されるのは平成21年4月からになります。
- 運営  
国民健康保険と健保組合などの被用者保険や国民健康保険者の間で財政調整をしながら、それぞれの保険者で運営。

● 従来と変わらないのは？

- 健保組合  
65歳～74歳の人
- 自己負担  
自己負担3割（義務教育就学前2割）
- 一般2割  
現在[1割]  
現役並み所得者\*3割  
24,600円[12,000円]  
44,400円
- 外来  
世帯ごと（＊は多数該当の場合）  
62,100円(44,400円)[44,400円]
- 財政調整を行います。

● 従来と変わらないのは？

- 保険料、お医者さんにかかるときの医療の給付はこれまでと同じです。

加入する制度

自己負担

※標準報酬月額28万円以上の人。ただし、年収が高齢者複数世帯で520万円、高齢者単身世帯で383万円に満たない場合は、健保組合に届け出れば一般と同様の自己負担。



65歳～69歳の人も入院時の食費・居住費を負担します  
現在、療養病床に入院する70歳以上の人には、食費・居住費を負担していますが、平成20年4月からは65歳～69歳の人も対象になります。

**その他  
こんな改正も**

高額医療と高額介護の合算制度ができます

医療保険と介護保険の自己負担額を合算して自己負担限度額を超えた場合、申請により超えた額が支給され、負担が軽くなりります。

	一般の方	現役並み所得者
75歳以上	56万円	67万円
70歳～74歳	62万円	67万円
69歳以下	67万円	126万円

医療・介護の自己負担を合算する場合の限度額（年額）

運動を行うときはこんなことに注意して！

▼運動の前後にはストレッチを

▼血圧・血糖値・血中脂質などが正常値にない人、持病のある人などは運動前に医師に相談する

▼体調が悪いときは運動を休む

▼運動中、気分が悪くなつたら中止する



**毎日合計30分のウォーキング**

運動にはいろいろな種類がありますが、おすすめなのは体への負担が比較的少なく、気軽にできるウォーキングです。「軽く息がはずむものの、会話ができる」程度のペースで、毎日合計30分ウォーキングをしましょう。

筋肉トレーニングを  
10～15分



ウォーキングなどの有酸素運動をあわせて、筋肉を鍛える運動も毎日10～15分行いましょう。筋肉を鍛えることで基礎代謝をアップし、太りにくい体を作ることができます。筋肉トレーニングには、器具やマシンを使って行うものや、腹筋・腕立て伏せなどがありますが、自分の体力や健康状態を考慮しきそなものを選んで無理なく行なうことが大切です。



## 内臓脂肪を減らす運動



check

あてはまる項目に○をつけましょう。

- 通勤や買い物、散歩などで歩く時間を合計すると1日60分以下
- 仕事は座位で行うことが多い（デスクワーク・運転など）
- 職場では、昼休みに散歩するなど体を動かすことはない
- 階段よりもエレベーター・エスカレーターを使うことが多い
- アフター5や週末に運動をする習慣はない
- 自宅ではたいてい横になり、手が届く範囲にリモコンや携帯電話等を置いている
- 部屋の掃除は掃除機をかけるだけ。床拭きは年末の大掃除のみ
- 休日は自宅でごろ寝か、読書やテレビ、音楽鑑賞などで静かに過ごすことが多い

判定

○の数が多いほど、運動不足・内臓脂肪蓄積が心配です。  
積極的に体を動かすようにしましょう。



### 意識してからだを動かす

まずは日常生活の中で意識してからだを動かすことから始めましょう。ちょっとした心がけで、消費エネルギーはぐんとアップします。

●エレベーター・エスカレーターは使わない

●歩く

●電車やバスは一駅手前で降りて

●近いところなら車を使わず

●家事をするときはなるべく動作を大きくして行う

●歩く

●電車やバスは一駅手前で降りて

食事制限だけで減量しようとすると、骨や筋肉も減ってしまうことがあります。すると基礎代謝が低下し、やせにくい体になります。このような食事制限の欠点を補うのが運動です。食事制限と運動を行った人は、食事制限だけを行った人よりも体脂肪率が減少したとの報告が多数あります。

健康的にやせる「ツ」は「食事＋運動」

## 喫煙病

COPD(慢性閉塞性肺疾患)・  
肺線維症・肺がん



COPDは、長年の喫煙により肺の組織が破壊され、肺に十分空気が出入りできなくなる病気です。喫煙歴があり、せきが長引いて痰がからみ、次のような症状がみられるなら、COPDが疑われます。

- 階段を上ったときに息切れる
- 食事や入浴だけでも息切れる
- 同世代の人と歩いていると遅れてしまう

痰に血液が混じる場合は、肺がんなど呼吸器系のがんの危険性もあります。息切れを伴うケースでも、痰がなく乾いたせきの場合は、肺の組織が線維化して機能しなくなる「肺線維症」が考えられます。



## 食道の炎症でおこるせきもある

呼吸器ではなく、消化器の病気で激しいせきに見舞われることがあります。胃酸が食道に逆流して炎症をもたらす「逆流性食道炎」です。高齢者や肥満の人に起こりやすく、胸やけや胃もたれなどの症状を伴います。

## 結核・百日ぜき・マイコプラズマ

せきをしたときには、目に見えない飛沫が飛び散っています。そこに細菌やウイルスがついていると、周囲に病気が広がっていきます。このような感染症の中ではせきが長引きやすいのは「結核」。過去の病気と思われていた結核ですが、近年、高齢者や若者を中心で感染する人が増えています。

このほか、百日ぜきやマイコプラズマなど、子どもの病気として知られていた病気に大人が感染するケースも増えています。



## 2週間以上続いたら お医者さんへ

受診するときは、どんなせきがいつ出るのかをお医者さんに伝えましょう。

- 空せきか、痰が混じるか
- 痰の色やねばり具合
- 熱はあるか
- 胸の痛みはあるか
- 「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」という音はあるか
- せきが出る時間帯や季節
- 持病の有無

## 感染症

# 長引くせきを 軽くみないで



せきがなかなか止まらない場合でも、「かぜが長引いているんだろう」とそのままにしてしまう人も多いのではないでしょうか。しかし、かぜのせきならせいぜい2週間程度。それ以上続く場合は、何か別の病気が隠れていることがあります。間違った思い込みでこじらせないよう、注意しましょう。

こんなせきは「せきぜんそく」かぜ

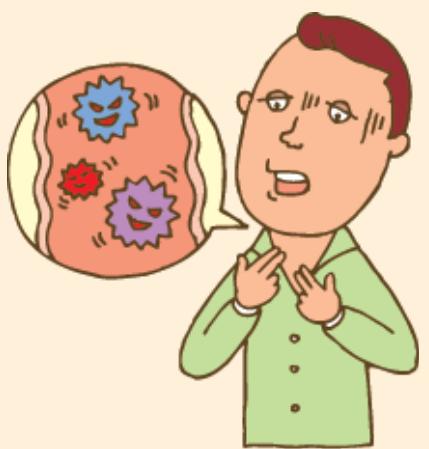
## アレルギー

## せきぜんそく

長引くせきの中で最も多いのは「せきぜんそく」です。かぜをひいた後でせきだけが残っている場合の多くはこのケース。アレルギー性の病気なので、かぜ薬を飲んでも治りません。男性よりも女性、特に20~30代の女性に多くみられます。せきぜんそくから気管支ぜんそくになることもあるので、放っておくと危険です。



- 季節の変わり目、特にかぜの後にせきが長引く。
- 痰はなく、乾いたせきが出る。
- のどがイガイガする、のどがくすぐったいなど、のどに違和感がある。
- 布団に入った直後や明け方にせきが出やすい。
- エアコンの風、会話（電話）、タバコの煙、香水などが刺激となってせきが出やすい。せきが止まらず会話が困難になることもある。
- 気管支ぜんそくのような「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」という音や呼吸困難はない。



# 医療費控除を活用しよう

医療費が年間10万円を超えると、過払い分の税金が戻ってきます。

1年間で支払った家族全員の医療費の合計が10万円を超える場合は、税務署で確定申告すれば医療費控除が受けられます。所得としてみなされて課税されていた医療費の自己負担分が課税対象から外れるため、過払いとなつた所得税が戻つてくるのです。



## 控除額の計算方法

$$\text{家族全員の医療費の合計} - \text{保険で補てんされた額} = \text{医療費控除額 (最高200万円)}$$

1月~12月の1年間で支払った医療費の自己負担分や通院のための交通費。

健康保険から給付された療養費、家族療養費、生命保険の入院給付金など。

どちらか少ないほう。

戻ってくる税金は所得によって異なり、控除額の1~2割程度です。

## 控除対象となる費用

- 医師に支払った治療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 入院費用や往診費用
- 歯科の保険外費用（一般的な治療が対象）
- あんま、指圧、はり、灸の施術費
- 治療に直接必要な義手、義足、松葉杖などの購入費
- 妊娠時から産後検診までの出産費用
- 医師の証明がある6ヶ月以上寝たきりの人のおむつ代
- 老人訪問看護ステーションの利用料
- 老人保健施設、療養病床の利用料
- 通院に自家用車を使ったときのガソリン代
- 体調を整えるためのマッサージ・指圧代
- 健康増進や病気予防のための保健薬や健康食品の購入費
- 美容整形や健康診断、人間ドックの費用
- 歩行困難、重症の場合以外のタクシー代や出産で里帰りした際の交通費
- 視力矯正用の眼鏡やコンタクトレンズの購入費
- 自己都合で買った補聴器の購入費
- 入院時の日用品の購入費

このような記録を残しておくと医療費控除を受けるときに役立ちます。

医療費記録シート						
① 日付	② 名前	③ 病院・施設・薬局名	④ 治療内容	⑤ 支払金額	⑥ 交通費	⑦ 備考
5/11	太郎	〇X病院	外来	5,500円	560円	
5/22	一郎	〇X小児科	外来	2,710円	360円	
5/6	花子	〇X歯科	治療	2,300円	360円	
5/11	正太郎	〇X鍼灸院	鍼灸治療	9,600円	860円	
6/7	花江	〇X産婦人科	定期検診	5,800円	560円	
7/10	けいな	〇X総合病院	入院	58,800円	4,600円	ナフシ使用
8/20	一郎	〇X外科	骨接骨	6,800円	3,800円	ナフシ使用
9/6	花子	〇X薬局	風邪薬	1,560円	円	
10/7	花江	〇X産婦人科	分娩	500,000円	560円	健保55 350,000円
合 计				A 593,070円	B 11,660円	C 350,000円

A 支払い合計金額 B 交通費合計金額 C 保険で補てんされた額 医療費控除額

$$593,070 \text{ 円} + 11,660 \text{ 円} - 350,000 \text{ 円} = 154,730 \text{ 円}$$

医療費  
ダイエット作戦  
医療費控除を受けるために  
**医療費の記録を残そう!**

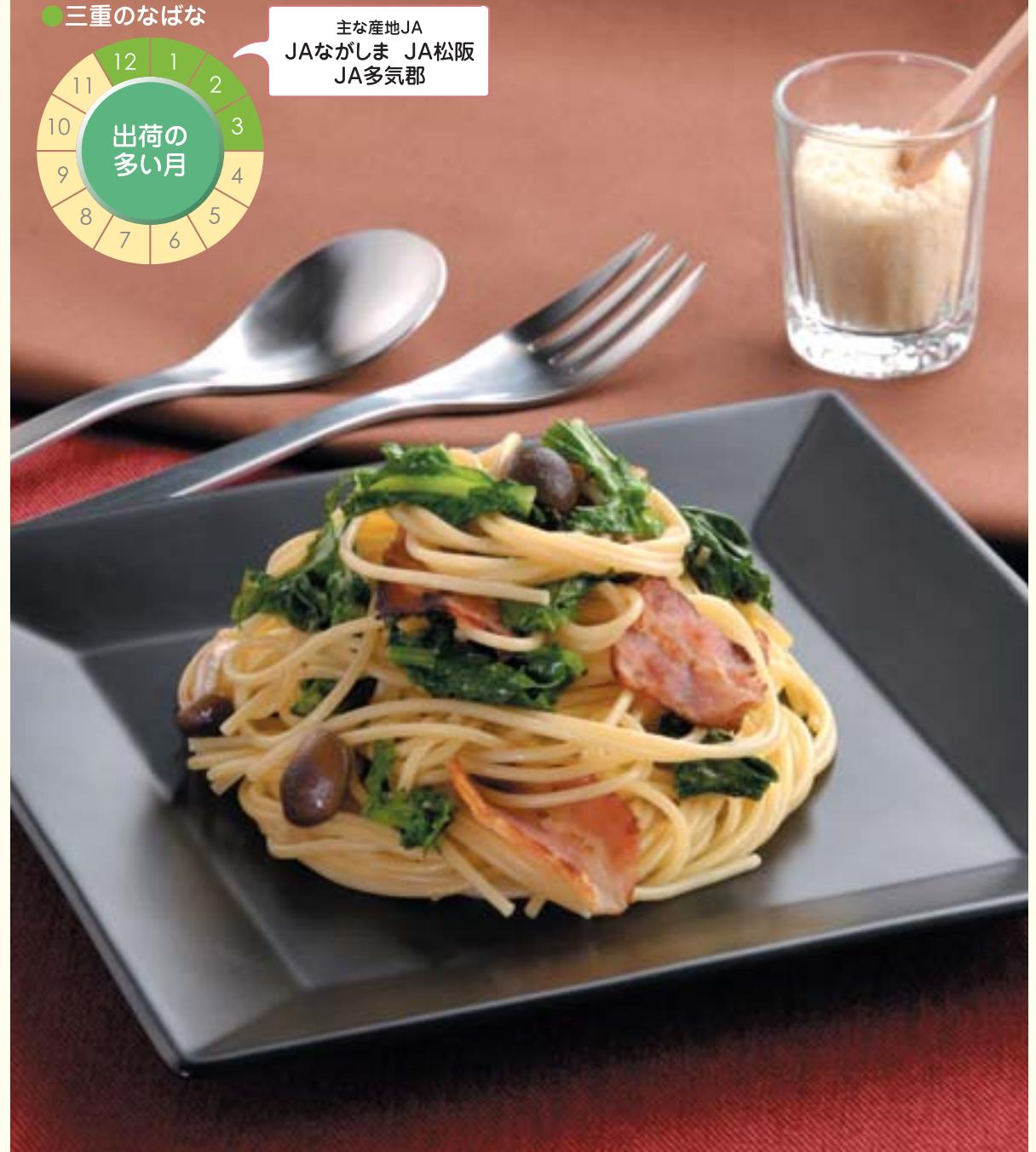
- ## 医療費控除に必要なもの
- 所得税の確定申告書
  - 給与所得の源泉徴収票
  - 医療費の領収証
  - 保険給付金の控え
  - 本人名義の預(貯)金口座番号
  - 印鑑



※詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

# なばなどベーコンのスパゲティ

栄養効果の高いなばな。そのほろ苦さは早春の味。ベーコンやニンニクと相性もぴったりですので、風味豊かに味わってください。



主な産地JA  
JAながしま JA松阪  
JA多気郡

## 「医療費のお知らせ」は年2回の発行になります

三重県農協健康保険組合では被保険者・被扶養者のみなさんに「医療費のお知らせ」をお送りしています。これはご自身の受診状況と医療費額の確認を行っていただくためのものです。

これまで毎月お送りしていたハガキサイズの「医療費のお知らせ」は、昨年12月に発行した9月診療分をもって終了させていただきます。今後は下記のように年2回の発行とします。

- 上期…毎年8月発行（12月診療分～5月診療分）
- 下期…毎年2月発行（6月診療分～11月診療分）

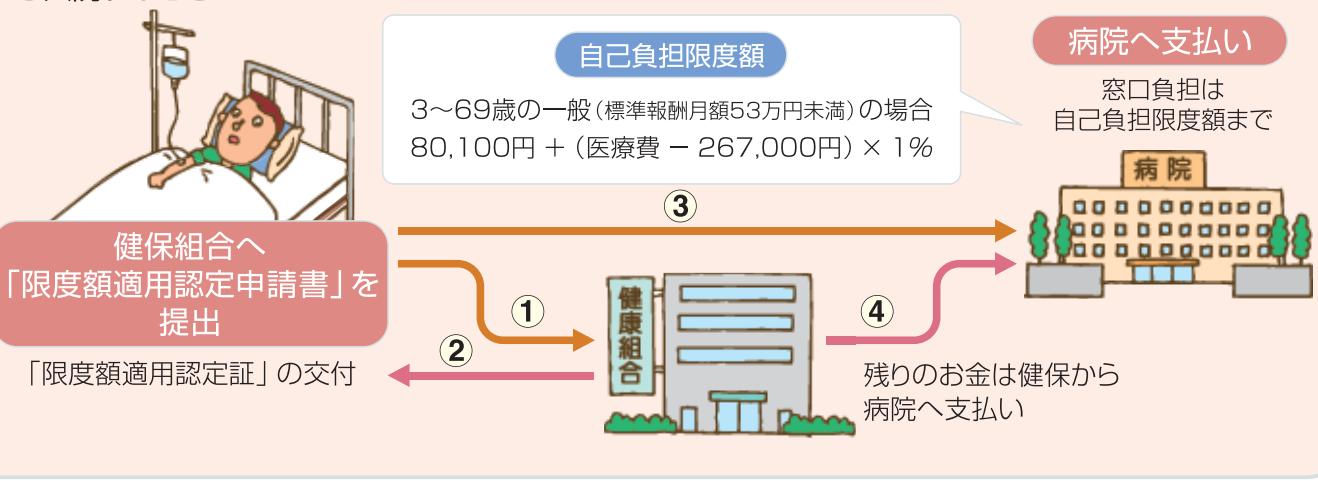
※平成19年10月および11月診療分については、第1回目の8月発行に含めて記載させていただきます。  
※「医療費のお知らせ」は医療費控除の際の領収書としては使用できません。

「医療費のお知らせ」についてのお問合せは当健保組合へ（TEL 059-229-9221）

## 入院時の医療費が高額になったとき

医療費が高額になったときは、医療機関の窓口で自己負担分をいったん支払い、後日自己負担限度額を超えた額を「高額療養費」として払い戻しを受けることになりますが、事前に健保組合に「限度額適用認定証」の申請を行い、交付を受けておけば、医療機関での支払いが限度額までですむようになっています。

### ●入院するとき



## 電話健康相談をご利用ください



【専用無料ダイヤル】 0120-923-197

通信料・相談料とも無料です。携帯・PHSからもご利用いただけます。

★プライバシーは厳守しますので、安心してご利用ください。

★三重県農協健康保険組合の被保険者・被扶養者ならどなたでもご利用できます。



音声ガイドに従って  
利用したい  
サービスの番号  
(①または⑤)を  
押してください

- ①電話健康相談 <年中無休・24時間受付>  
心身の健康に関するあらゆるご質問にお応えいたします。
- ⑤ベストドクターズ・サービス <月～土曜日：午前10時～午後9時（日・祝・年末年始は休み）>  
3大疾病などの重篤な患者に名医をご紹介いたします。

Webでも24時間相談を受付けます→ <http://www.familycarenet.com/kenkou/>  
※専用ダイヤルの電話番号下6ヶタ「923197」を入力し、ログインしてください。

### 栄養士さんの食材メモ

#### 「なばな」

なばなにはビタミンCをはじめ、タンパク質・β-カロチン・ビタミンB1・カルシウム・鉄分・食物繊維などが豊富に含まれています。中でもビタミンCはほうれん草の3倍も含まれていて、ビタミンが欠乏しやすいこの季節には、

欠かせない野菜です。ビタミンCは免疫機能を高め、ガン、風邪予防に効果的です。またβ-カロチンは皮膚や粘膜を正常に保つ効果があります。そのほか疲れやすい人、便秘ぎみの人、骨や歯を丈夫にしたい人は、ぜひ積極的に摂取してみてください。貧血予防、美肌効果にもなばなは有効です。

## あんな話・こんな話 読者の声

### 聞こえた手話

耳の不自由な方々の結婚式のスピーチを頼まれ、どうせやるなら「手話」と勉強しました。短いスピーチでしたが、暗い会場のあちらこちらで両手を挙げ、ヒラヒラと手を動かしてくれました。それは健常者の行う拍手を意味する動作でした。伝わった喜びとともに「手話」が理解できたらお互いに素晴らしいことだと感じました。その後、ご夫婦は仲良く幸せな日々をお過ごしです。

(JA三重四日市 四季菜さま)

娘が留学先から連 わが家の帰国犬  
れてきた犬、ボメラニ  
アン龍之介を紹介します。もうすぐ2歳になります。「りゅうちやんお手」「こっちにおいで」と言ってもそしらぬ顔。バカ犬と娘に言ったら、娘が「ハンド」と言うとちゃんとお手をしました。「カムヒー」と言えばこちらへ走ってきます。ご飯の時は「ウエイト」といえばちゃんと待ちます。OKの合図でいただきます。NOと言えばつらそうな顔ですみの方へ行きます。私もおかげでそれだけ横文字を覚えました。日本語で話しかけると首をかしげます。英語が得意?とってもかわいい家族がふえました。(JA伊勢 小藪美代さま)

### ばあちゃん

ばあちゃんは78歳。胆石で入院した。いつも田舎へ行くと笑顔で迎えてくれるばあちゃん。しいたけや人参、シーチキンなどの炊き込みごはんは天下一品。私や姉は、炊き上がるのを待っておかわりました。そのばあちゃんが病院のベッドに横たわっていた。明日は手術。また元気になって炊き込みごはんを作りたい。がんばれ!ばあちゃん。(JA松阪 上村優実さま)



### 試してみて!!

普通、揚げだし豆腐って、水切りにした豆腐に片栗粉をまぶして揚げる方が多いと思いますが、私は①水切りした豆腐にかつおぶしをまぶし、②小麦粉をつけて油で揚げます。油ハネは少ないし、私は気に入っています。よかつたら一度お試しあれ!!

(JA鈴鹿 にゃんこりんさま)

### 最近の主人

私の主人は某携帯電話会社のCMを見るたびに「オレは犬じゃない!」と真剣に怒っています。その姿を見て思わず笑ってしまいそうになります。誰もお父さんが犬だなんて思ってないですよ。いつもありがとうございます。

(鈴鹿中央総合病院 私の主人は犬??さま)

### わが家のさむがり屋

♪ネコはコタツで丸くなる…と歌にもありますが、わが家の柴犬リクはストーブをつけるとサッてと移動してかまくらのようになった掛布団の中に入る寒がり屋です。(全農みえ りくの母さま)



### 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2月8日(金)までにお送りください。採用された方には1,000円分のQUOカードをお贈りします。

## 頭のクロスワードパズル 体操 二重枠に入った文字をA~Eの順に並べると何という言葉になるでしょうか。

本誌にはさみ込みの応募用紙でご応募ください。2月8日(金)締切  
正解者の中から抽選で5名様に「さがほのか」をお贈りします。



### ヨコのカギ

- 弱い魚と書きます。
- 緊張してるとか、引き縮まった——をしているな。
- こんなに——に成長しました。
- それとこれとは話が——だよ。
- ウキウキと明るい気持ち。
- 冬の味覚のひとつ。越前ガニとも呼ばれます。
- 買い物——を作っておいたよ。
- 温泉旅館では貸してくれるところが多い。
- 目元をゴージャスにできます。
- 数の基本かな。
- 立食式の食堂。昔は新幹線にもありました。
- 人を好きになる気持ち。
- ホッと胸をなで下ろすこと。
- 浴室の壁や床に使われていることも。
- 百貨店は——小売店舗。
- 冬には冬眠します。
- 代表的なウインタースポーツ。2枚の板を使います。
- 金属製ではないゴルフのクラブ。
- レシーブ、——、アタック。

313029 27242221 2019 1817 15 141310 8 7 5 1  
代表とVの間の事務の間で使う言葉。JAみえ健保だより  
A 毛から作られる事務の間で使う言葉。JAみえ健保だより  
B 海のミルクとも呼ばれます。JAみえ健保だより  
C 鮭と、野菜や豆腐などを煮込みます。JAみえ健保だより  
D 鍋物を食べるとときに絞つたり、お風呂に入れたたりする果実。JAみえ健保だより  
E 満員電車ではこれにつかまることがあります。JAみえ健保だより  
F すらできないこともあります。JAみえ健保だより  
G 進行! JAみえ健保だより  
H います。JAみえ健保だより  
I います。JAみえ健保だより  
J 石をじっと見守ります。JAみえ健保だより  
K 寒いときにはいたりします。JAみえ健保だより  
L 美しい娘。JAみえ健保だより  
M 小野一にちはな JAみえ健保だより  
N ヒマラヤの山脈。JAみえ健保だより  
O 帽子やスリッ JAみえ健保だより  
P ピッ JAみえ健保だより  
Q はしご JAみえ健保だより  
R お JAみえ健保だより  
S 道 JAみえ健保だより  
T いくところ JAみえ健保だより  
U 布 JAみえ健保だより  
V お JAみえ健保だより  
W JAみえ健保だより  
X JAみえ健保だより  
Y JAみえ健保だより  
Z JAみえ健保だより

1		10		17		22	27	30
		11	14			23		
2	7			B	20			
3				18		28	31	
		12	15			24		
4	8		16			25	29	
	9	13			21			
5	A				C			
6				19		26		

A B C D E  
解答欄▶

### 頭の体操 前号の当選者

正解▶マツタケ

たくさんのご応募をいただきありがとうございました。  
厳正な抽選の結果、右の5名の方が当選されました。  
JA三重長島／服部 るみ子さま  
JAみえいなべ／山郷さま  
大内山酪農／西森 匠さま  
JA伊賀南部／吉岡 豊和さま  
情報センター／鈴鹿の風さま  
おめでとうございます。



No. 150 2008冬

三重県農協健康保険組合  
TEL 059-229-9220 FAX 059-225-4759

〒514-0009 三重県津市羽所町525番地の1  
e-mail jakenpo@kenpo.jamie.or.jp