

歩く 味わう

三重を巡る三重を食す
健康情報誌

【2013下期号】



ぶらり街なか散歩

津市

P.2

プチ列車旅で楽しむOne Dayウォーキング

自然のなかの古墳を数えながら
お伊勢さんに続く初瀬街道を歩く

P.6

大黒屋光太夫ゆかりの地と
鈴鹿の古い街並を歩く

P.8

ひとつの素材で洋風 & 和風「伊勢いも」

P.10

伊勢いもの山かけ麦とろ丼 / 伊勢いもとあさりのトマトスープ

季節の健康管理

P.12

ノロウィルスに注意! / 低温やけどから身を守ろう

タバコに関するアンケート結果

P.14

けんぽInformation

P.15

食べてみたい 買ってみたい

1 trattoria TOTTI (トラットリア・トッティ)

古民家をリノベーションしたイタリアンレストラン。大通りから少し離れたことで、隠れ家的に好む常連客で賑わうお店。安くておいしい食材を仕入れているため、価格以上の味を楽しめます。

【営業時間】ランチ 11:30~16:00
ディナー 18:30~24:00
【定休日】日曜日 【問合せ先】090-1981-3488



週替わりのパスタランチ 1,000円(税込)
前菜、メイン(パスタまたはピッツア)、飲み物

2 奥山銘木店・GOCYI CAFE(ゴチィ カフェ)

先代が銘木を扱う商売をしていたので屋号が「奥山銘木店」。店主が代替わりして、2006年から書籍を扱うお店になりました。この書店で扱う書籍は、すべて店主の奥山さんが選んだものばかり。アートやカルチャー系などこだわりの本も多く、本屋版セレクトショップとして本好きのファンも増えています。

奥山銘木店
【営業時間】11:00~20:00
【定休日】水・第3日曜日
【問合せ先】059-226-2621



軒を並べる「GOCYI CAFE」は、奥山さんの家族が営むカフェ。お店の内装もメニューもナチュラル系なので、心が安らぎます。もちろん隣りの「奥山銘木店」で買った本を読みながら自分流の過ごし方もできますよ。

GOCYI CAFE(ゴチィ カフェ)
【営業時間】13:00~19:00
【定休日】火・水・第3日曜日
【問合せ先】059-246-8857

秋のおすすめメニュー▶
バナナとクルミのマフィン230円
チャイ580円



津市のまん中に 伝わる伝統芸能

わけべちよう どうじん 分部町の唐人踊り

大門からフェニックス通りを挟んで南側に位置する分部町(現東丸之内)。この町に古くから伝わる「唐人踊り」は、県無形民俗文化財です。江戸時代の使節団「朝鮮通信使」をまねたものと言われており、仮面とトラ柄の衣裳を着け、鉦やラッパを鳴らしながら踊り、練り歩く姿は、秋の「津まつり」や「高虎楽座」で見ることができます。



津市まん中広場

2005年、津市の中心部に市民の憩いと集いの場として「津市まん中広場」がオープン。国道23号とフェニックス通りの交差点に面する角地で、さまざまなイベントが開催されています。



とうせし 塔世橋
江戸時代から安濃川にかかる橋で、この橋より南を橋内、北を橋北と呼びます。橋の近くに戦災の記録として高欄が残されています。

大門立町
「だいたて」の愛称で呼ばれる大門の商店街。津観音への参道につながる「だいたてアーケード」があります。

津観音
日本三大観音のひとつで、正式には「恵日山観音寺」と言い、真言宗の古刹です。御本尊は秘仏の聖観世音菩薩で、その昔、阿漕浦の漁夫の網により出現したと伝えられています。毎月18日には「津観音縁日にぎわい市」が境内で開かれています。



MAP A 橋内地区 KYONAI AREA

ぶらり! 街なか散歩

津市

岡三証券グループ津ビル・プラネタリウム
2013年10月に新築移転したこのビルは、1階にテレビのサテライトスタジオ、4階は世界最高峰の解像度を誇るプラネタリウムが設置されています。プラネタリウムは来年春より、津市の小学校向けに学習投影が始められる予定です。



蜂蜜まん本舗の「蜂蜜まん」

創業45年、水谷養蜂場ゆかりの初代が「蜂蜜をもっと身近に」との想いから生み出した名物饅頭。焼きたてをほおぼると皮はパリッ、中のこしあんは熱々、そしてほんのり蜂蜜の風味が広がります。

1個 50円▶



お城公園・お城西公園

明治の終わりに津城跡の外堀が埋められ、新しい道や町の誕生とともに城跡周辺が整備され、お城公園が生まれました。津市役所北側のエリアはお城西公園と呼ばれ、毎年秋に津まつりのイベント会場としても利用されています。



津城跡

安濃川と岩田川を天然の大外堀として、織田信包が津城を創築。江戸初期に藤堂高虎の手で近代城郭に改修されました。明治の廃藩置県により廃城となり、現在の隅櫓は1958年に復元されたもの。お城公園として市民に親しまれています。

だいたてアーケード
毎年10月上旬に行われる津まつりでは、このエリアを中心に多くの露店が並び、2日間の祭り期間中の人出は30万人を超えます。



千寿の「天むす」
昭和30年代、大門の千寿で「天むす」は、生まれました。今も変わらず守り続けられている味は、おむすびどえび天の絶妙なバランスが命です。
1個 130円(注文は5個から)▶



フェニックス通り

津市中央からなぎさまちを結ぶ道路は「フェニックス通り」の愛称で市民に親しまれています。1967年に植えられた区間のフェニックスは、6m間隔で99本。津まつり開催時には、歩行者天国になります。



橋内地区 & 橋北地区

津市は2004年の市町村合併により、人口約28万人の都市になりました。中心市街地では、県立博物館やプラネタリウムなどの新しい文化施設の誕生により、文化的な街へと生まれ変わろうとしています。今回は、芸術の秋にふさわしい賑わいと楽しみを探しに出かけましょう。



津なぎさまち
津松阪港の港湾と商業施設を総称してこう呼びます。中部国際空港への海上アクセスの拠点として2005年に開港しました。敷地内には「旅客ターミナル」のほか、展示や販売に使用できる「交流広場」、飲食店や雑貨店が集まる「ベイシスカ」があります。



津なぎさまち 旅客ターミナル

賀崎灯台

津市の「安濃津」は、かつて日本三大津のひとつで、水上交通の重要な拠点でした。この灯台は1809年、津藩が船を安全に港に誘導するため、賀崎常夜灯を設置したのが始まり。今も伊勢湾を航行する船の安全を見守っています。



津の新しいランドマーク

② 四天王会館

四天王寺の敷地内に建つ昭和なレトロ感あふれる3階建てのビルは、もともと幼稚園の施設として利用されていたもの。現在は、1階に喫茶店とギャラリー、2階は雑貨屋とデザインラボ、3階は小劇場とトリプレス編集室と、個性あふれるテナントが入っています。各テナントが自主企画でイベントを実施したり、会館全体でひとつの文化シーンを作る不思議な商業施設で、津の新しいランドマークとして、若者たちが集うスペースになっています。
<http://shitennoikaikan.com/>



VOLVOX (四天王会館1階)

幼稚園の教室跡をクラフト・アート作家らの手でリノベーションした表現空間(ギャラリー)。月2~3回の展覧会は、絵画・写真・陶、ガラス、布など、バラエティに富む内容が魅力。展示作品は購入も可能。
会期・時間は展示内容により異なる。
【問合せ先】 office.volvox@gmail.com
<http://www.volvox-stnk.net/>



ノビ文具店 (四天王会館2階)

菟野にある雑貨屋Noviの2号店。文具を中心にセレクトされた雑貨のお店です。オーナーがこだわって集めた雑貨は、ここだけでしか買えない品々も多いのだとか。ミニ企画展もあり、女性に人気のショップです。
【営業時間】 12:00~19:00
【定休日】 水・木曜
【問合せ先】 059-227-8321
<http://www.novi-zakka.com/>



ハッチラボ (四天王会館2階)

ノビ文具店と同室にあるデザインチームHUTCHのショップ兼ギャラリースペースです。オリジナルデザインの子どもサイズTシャツが人気。子どもを対象にしたワークショップも開催されています。
【営業時間】 12:00~19:00
【定休日】 水・木曜
【問合せ先】 info@hutch-frame.jp
<http://hutch-frame.jp/lab/>



三重県立美術館

1982年に中部・東海地区初の本格的な美術館として開館しました。2003年には柳原義達記念館が開館。日本の近代洋画のコレクションが充実しており、敷地内には素晴らしい屋外彫刻も点在します。館内には県民ギャラリーやミュージアムショップ、レストランも併設されています。

【開館時間】 9:30~17:00 (入館は16:30まで)
【休館日】 月曜日 (祝日の場合は翌日)
年末年始 (12月29日~1月3日)
【問合せ先】 059-227-2100
<http://www.bunka.pref.mie.lg.jp/art-museum/>



三重県総合文化センター

1994年に開設された複合文化施設。複数の施設が中庭を囲むように配置されており、それぞれの施設は、空中回廊で行き交うことができます。オペラ・コンサート・ミュージカルなどに対応できる「三重県文化会館」の大・中・小ホール。広場の地下に広大な蔵書を有する「三重県立図書館」、社会人の学びの場となる「生涯学習センター」「男女共同参画センター」「放送大学学習センター」などがあります。休日は毎月1回、広場で「手づくり市」が開催され、大勢の市民で賑わっています。

開館時間・休館日・お問い合わせ先等は施設によって異なります。
<http://www3.center-mie.or.jp/center/>



MAP B
橋北地区
KYOHOKU AREA

津市の文化ゾーンをぶらりしてみる

JR 近鉄津駅は、東口と西口に分かれています。東口に広がる商業地に対し、西口は新しい住宅地や公園、文化施設が点在しています。2014年に開館予定の三重県立博物館の外観も現れてきましたので、ちよつとアカデミックな気分が散策してみましょ。

津借楽公園

昔は「御山荘」、または「御山荘山」といって、津藩第11代藩主・藤堂高猷公が安政年間(1854~60)に別荘を設けたのが始まりです。丘陵や谷の趣が十分に生かされた園内は、春の桜や紫つじ、秋の紅葉が美しいです。またアゴイ子の名で親しまれているD51形蒸気機関車も保存されています。

三重県立博物館

三重県総合文化センターの正面に、現在開館準備中の「新・三重県立博物館」。借楽公園横の建物が老朽化したため、来年移転し、オープンする予定です。新しい博物館のオープンに向けて、イベントも随時開催されています。開館までの動きはホームページで公開されています。
<http://www.bunka.pref.mie.lg.jp/haku/>

食べてみたい

1 Musee BonVivant (ミュゼ ボンヴィヴァン)
三重県立美術館内

美術館の敷地内にある、本格的フレンチが味わえるレストラン。アートを楽しんだあとのお食事やカフェに贅沢な気分が味わえます。扱う食材は地元の良質な食材がメインで、ジビエにも力を入れています。

【営業時間】 カフェ 10:40~16:45
ランチ 11:30~14:00
ディナー 17:30~19:30 (コースのみ)
【定休日】 月曜日 (美術館休館日)
【問合せ先】 059-223-7070
<http://www.bonvivant1983.com/musee/>

ランチプレート 1,890円 (税込) ▶
前菜またはスープ、メイン、パン、飲み物
※プラス500円で鹿肉料理をお楽しみいただけます。

四天王寺

三重県庁のすぐ南に位置する「四天王寺」は、推古天皇の勅願により、聖徳太子が建立したと伝えられている古刹です。織田信長、信包の母でもある土田御前の墓があることでも有名。若者たちにお寺の魅力に触れてほしいと「座禅体験」を実施したり、本堂でジャズ・ライブを開催することもあります。
<http://www.sitennoji.net/>



ひとつの素材で

今回の食材は…

伊勢いも

洋風 & 和風



伊勢いもの 山かけ麦とろ井

栄養たっぷりの伊勢いもを
定番のとろろでいただく

材料[2人分]

- 米…………… 1合
- 押し麦…………… 1/3合
- 伊勢いも…………… 150g
- A { だし汁…………… カップ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- まぐろ刺身…………… 150g
- B { しょうゆ…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- 青じそ…………… 2~3枚

作り方

- ① 米と押し麦を洗い、ざるに上げる。
- ② 炊飯器の目盛プラス60ccの水を入れて炊く。
- ③ 伊勢いもは下処理(下記参照)をし、すりおろす。
- ④ 残り少なくなった伊勢いもは、トッピング用に千切りにして、酢水に10分くらい漬けてからざるに上げておく。
- ⑤ ③にAを少しずつ加えて混ぜる。
- ⑥ まぐろをBに10分くらい漬ける。
- ⑦ 炊き上がったご飯を器に盛り、⑤⑥④をのせる。
- ⑧ 千切りにした青じそを散らす。

1人分
503kcal

洋



伊勢いもとあさりの トマトスープ

もちりした伊勢いも団子に
あさりのうま味がしみ込んだ

1人分
238kcal

材料[2人分]

- 伊勢いも…………… 100g
- あさり…………… 100g (約10個)
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- セロリ…………… 1/5本
- パセリ…………… 適量
- オリーブオイル…………… 小さじ1
- 水…………… カップ1
- 白ワイン…………… 大さじ1
- トマトジュース…………… カップ1 (無塩)
- 固形コンソメ…………… 1/2個
- 塩・コショウ…………… 少々

作り方

- ① 伊勢いもは下処理(右記参照)をし、すりおろす。(セラミックおろしが使いやすい)
- ② 玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、②を中火以下で焦がさないように炒める。
- ④ 水、白ワイン、トマトジュース、コンソメを加えて煮る。
- ⑤ 煮立ったらあさりを加え、すりおろした伊勢いもをスプーンで一口大ずつすくって入れる。(あまり煮立て過ぎないように気をつける)
- ⑥ 塩・コショウで味を調え、器に盛ってみじん切りにしたパセリを散らす。

ミニ知識

伊勢いも

多気町原産、300年の歴史を持つ伊勢いもはヤマノイモの一種。栄養価が高く、「畑のうなぎ」とも呼ばれています。アクが少なく、強い粘りとクリーミーなコクが特徴で、すりおろしたあと時間がたっても変色せず調理しやすい点も魅力です。

【下処理のしかた】

- ① ぬるま湯に2時間ほどつけてから皮をむく。
・へこんでいる部分は包丁の先を使ってきれいにする。
・でこぼこがない部分は包丁の背やバターナイフのようなものでこそげ落とす。
- ② 水につける。



あったかグッズも油断は禁物!

低温やけどから身を守ろう

だんだん寒くなると、体をじんわりポカポカと温めてくれる暖房器具が欠かせません。しかし、この“じんわりポカポカ”に意外な落とし穴が…。気がつかないうちに、低温やけどを起こしている危険があるのです。

低温やけどとは、体温より少し高い温度(44℃、46℃程度)の熱源に長時間ふれていることで皮膚が損傷することをいいます。使い捨てカイロや湯たんぽ、ホットカーペットなどは、心地よい温かさが持続し、長い時間接触しているも熱さや痛みを感じませんが、低温やけどを招く恐れがあります。火や熱湯などによる通常のやけどは、接触した瞬間に熱さや痛みを感じて熱源を遠ざけるので、表面は赤くなったり水ぶくれができたりして、皮膚の深部に及ぶことはまれです。しかし、低温やけどは、低い温度でゆっくりと進行し、症状も出にくいので、気がついたときには深部にまで達し、

低温やけどに なってしまったら…

まずは患部を水で冷やします。水ぶくれをつぶしたり、薬などを塗ったりせず、清潔なガーゼで患部を覆い、早めに医療機関を受診しましょう。



ココに注意!

低温やけど対策

「暖房器具をつけっぱなしにしない」ことを基本にして、次の点に注意しましょう。

- ◆ 熱源を体に直接当てたり、ふれたりしない
使い捨てカイロは衣服の上に貼るようにし、湯たんぽや電気あんかも厚手の布製のカバーに入れて使用しましょう。
- ◆ 体の同じ部位に長時間当てない
- ◆ 睡眠中は使用しない
使い捨てカイロを貼ったまま寝たり、こたつやホットカーペットで眠らないこと。また、湯たんぽや電気あんか、電気毛布などは、就寝前にセットして布団を温め、就寝時には電源を切る、もしくはタイマーを1~2時間に設定するなどして、一晩中使用しないようにしましょう。
- ◆ 熱源を体に押し付けない
使い捨てカイロを貼った部分にサポーターやガードを重ねたり、湯たんぽや電気あんかを足に押し付けて寝ると、圧迫により血流が悪くなって熱がこもり、やけどの進行が早まります。
- ◆ 靴下用カイロは靴の中だけで使用し、靴を脱いだら外す
酸素の少ない靴の中での使用のために作られているので、靴を脱いだ状態で使ったり、体のほかの部位に貼ると、酸化反応が過剰に起こり高温になる危険性があります。

低温やけどを起こしやすい暖房器具

- 使い捨てカイロ (体に貼るタイプ・靴下用)
- 湯たんぽ
- 電気あんか
- 電気こたつ
- ホットカーペット
- 電気毛布・敷布
- 電気ストーブ など



季節の

健康管理

Health management



秋から冬に流行する食中毒

ノロウイルスに注意!

秋から冬にかけて注意したいのが、ノロウイルスによる食中毒です。ノロウイルスは、インフルエンザのようにワクチンで予防できません。かかってしまったら、感染を拡大させないように注意しましょう。



おもな感染経路

- 感染者の便や嘔吐物
- 感染者の便や嘔吐物が乾燥し空気中に浮遊した粒子を吸い込む
- 感染者が不十分な手洗いで調理した食品を食べる
- 汚染された二枚貝を生または加熱不十分なまま食べる

ウイルスが口から体内へ侵入

感染・発症 下痢、嘔吐、腹痛、発熱など

ノロウイルスにかかってしまったら…

脱水症状にならないように水分を補給し、安静に努めましょう。下痢や嘔吐が続くときは、医療機関を受診します。そして、症状がおさまった後も、手洗いなどを念入りに行い、家族等に感染を広げないようにしましょう。

ノロウイルスは一年を通して発生しますが、11月頃から増加し、12月から1月にピークとなります。1~2日の潜伏期間のち、激しい下痢と嘔吐、腹痛、発熱等の症状が現れます。たいていは数日で回復しますが、乳幼児や高齢者など体力が弱い人は脱水症状を起こし、重症化する場合があります。秋から冬が旬のカキなどの二枚貝が感染ルートとして知られていますが、最近ではカキを食べないのに発症する事例が多くなっています。調理する人が感染者であったり、調理器具が汚染されていたりと、ノロウイルスに

感染した人から二次的に広がります。また、感染者の便や嘔吐物が乾燥して、空気中に浮遊した粒子を吸い込んで感染することもあります。ノロウイルスの感染力はかなり強く、少量のウイルスでも発症します。予防の第一は、手洗いです。食事・調理の前、トイレの後には、ていねいに手を洗いましょう。調理の際には、肉・魚・野菜などの食材を触った後は手を洗い、まな板・包丁・ふきん等の調理用具もこまめに洗浄・殺菌します。また、カキやアサリ、シジミなどの二枚貝を調理するときには、中心部までしっかりと加熱しましょう。

ノロウイルスを 広げないための心得

- ☞ 正しい手洗いを習慣にしよう!
石けんをよく泡立て、手の甲、指、爪、手首まで、流水で30秒以上かけて洗い残さないように、しっかり洗いましょう。
- ☞ 調理は十分に加熱しよう!
カキなどの二枚貝は、中心温度85℃以上で1分以上、加熱しましょう。調理器具も、同様の加熱が有効です。

感染者の便や嘔吐物は注意深く処理を

- ① 処理する人は、使い捨ての手袋・マスクを着用します。
- ② ウイルスが飛び散らないように便や嘔吐物にペーパータオルをかぶせ、静かに拭き取ります。
- ③ さらに、便や嘔吐物が付着した床などは、200ppm(0.02%)の次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませたペーパータオルで覆い、浸すように残さず拭き取ります。
- ④ 使用済みのペーパータオルや手袋・マスクは、ビニール袋に密閉して廃棄し、手洗い・うがいをしましょう。

作り方 200ppm(0.02%)
次亜塩素酸ナトリウム

水……………2ℓのペット
ボトル1本

ベットの
キャップ2杯
(8mℓ)

※原液は、市販の塩素系漂白剤(塩素濃度約5%)を使用。

インフルエンザ予防接種の費用を補助します



対象者

インフルエンザワクチンを接種された被保険者および被扶養者

※他の法令等により補助を受けられる方(65歳以上の方または60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害もしくはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で障害者手帳1級の交付を受けている方)を除く。

対象期間

平成25年10月から平成25年12月末日までの接種

補助金額

1人につき上限1,500円(期間中1回のみ)
※児童などで期間内に2回接種された場合は、合計した金額で上限1,500円とします。

補助金の支払い

事業所を経由してお支払いします。

申請方法

「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に必要事項を記入して、事業所の健保担当者を経由して健保組合へ申請してください。添付書類として、医療機関が発行した個別の領収書(写し不可)が必要です。なお、金額が記載してあるだけのレシートでは補助できませんのでご注意ください。

申請期限

平成26年1月31日(金) 健保組合必着

平成25年度健康保険優良者表彰

健康強調月間に健康保険優良者表彰を実施します。
平成24年3月1日から平成25年2月28日までの1年間、被保険者・被扶養者ともに健康保険が無給付であった世帯(被扶養者のいない被保険者を含む)に、記念品を贈呈します。



記念品 ●日帰り温泉・昼食ご招待ペアチケット ●健康関連商品 **表彰者 364世帯**

冬季家庭常備薬を斡旋します

被保険者ならびに家族の健康保持、疾病の初期症状の緩和など、家庭における応急処置用に家庭常備薬を特別価格にて斡旋します。

※申込書は所属事業所の健保担当者から配付されます。

健保組合のホームページをご活用ください

健康保険のことや健康づくり事業のことなど、役に立つ情報がいっぱい!

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



タバコに関する

アンケート調査を実施しました

当組合では健康寿命を延ばすために厚生労働省が主催する「スマートライフプロジェクト」に参加し、禁煙運動を推進しています。その一環として、9月に「禁煙対策等に関する実態調査」を実施しました。その結果がまとまりましたので、ご報告いたします。

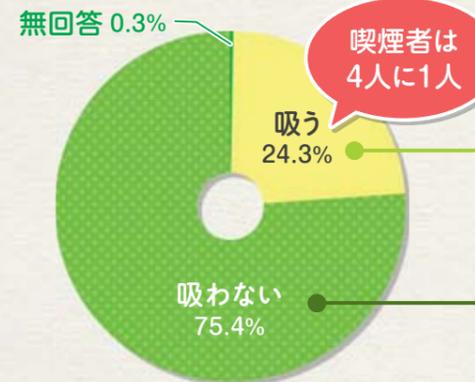
回答数

事業所… 35事業所
被保険者… 7,846名
(男性3,908名・女性3,935名・無回答3名)



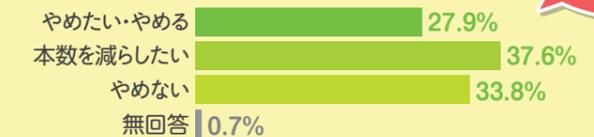
被保険者にお聞きしました

あなたはタバコを吸いますか?



「吸う」と答えた方に

今後、タバコをやめたいと思いますか?

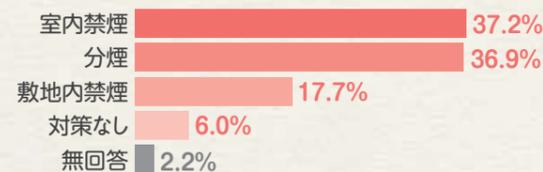


「吸わない」と答えた方に

他人のタバコについてどう感じていますか?



職場ではどんな禁煙対策がとられていますか?

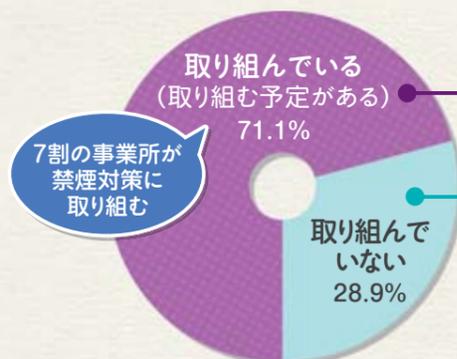


職場の禁煙対策に満足していますか?



各事業所にお聞きしました

禁煙対策に取り組んでいますか?



「取り組んでいる」と答えた事業所に

どんな禁煙対策ですか?(複数回答)



「取り組んでいない」と答えた事業所に

取り組んでいないのはなぜですか?(複数回答)



世界のSUZUKAを 体感しよう!

F1日本グランプリが開催されるモータースポーツの聖地「鈴鹿サーキット」。その国際レーシングコースを、あなたも走ってみませんか? 三重県農協健康保険組合は来年2月に「JAけんぽスポーツフェスタ」を開催します。ぜひご参加ください!



日時

平成26年2月8日(土)
11:00~13:00

場所

鈴鹿サーキット
国際レーシングコース 東コース
1周 2.243km

上位3チームにはメダルと豪華記念品を贈呈!

その他、特別賞など多数ご用意しております。どしどしご参加ください。



団体
種目

チーム対抗駅伝

1チーム7名(補欠人員含む男女混合)、
1人1周ずつ走り継ぎ、順位を競います。
(時間制限60分)

参加資格 被保険者

スタート 11:00



個人
種目

ジョギング

順位を競うものではありません。コース
を1周、マイペースでジョギングしま
しょう。

参加資格 被保険者および
その家族(小学生以上)

スタート 12:00



参加費

無料
(鈴鹿サーキット入園料は健保組合が負担)
※駐車料金(1,000円)は参加者負担となります。

申込方法

各事業所の
健康保険事務担当者に
申し出てください。

お問合せ

三重県農協健康保険組合
総務課
☎059-229-9220

