

女性部会だより

No.329

令和6年11月号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み
☎25-9225

ハンドメイド教室 ～SDGsなハンドメイド～



8月27日に研修棟調理実習室で「トイレトペーパーの芯で魚のオーナメント」を作りました。牛乳パックとトイレトペーパーの芯をベースに折り紙を貼り、パーツを組み立て壁飾りに変身。今回は、使わなくなった素材に手を加え、価値ある別の物に生まれ変わらせるアップサイクルを題材にしたSDGsへつながるハンドメイドとして取り組みました。作品づくりをとおして、地球環境にもお財布にもやさしいハンドメイドについて話すきっかけとなりました。

健康料理教室



9月10日・11日に研修棟調理実習室と石巻構造改善センターで健康料理教室を開催しました。JA厚生連管理栄養士の指導で、「全部簡単!バランスおかず」をテーマに【牛こま肉と舞茸の麺つゆ煮】【厚揚げのなめたけ甘酢あん】【蓮根とベーコンのホットサラダ】を作りました。どれも簡単に作る事ができ美味しいと好評でした。

災害食研修会

9月24日の女性部会役員会で災害食研修会を行いました。女性部会の本部役員が講師となり、2人1組で5品作りしました。レシピは、「焼き鶏と春雨の中華煮」「切干大根のイタリアンサラダ」「切干大根のリンゴジュース梅和え」「パンケーキ(ココア・マーメイド)」「ご飯」です。それぞれの材料を、耐熱のポリ袋に入れ、水を張った鍋の中で加熱と蒸らしを合わせて30分でできるもの、材料を入れたポリ袋の中で混ぜるもの、どれも簡単にできました。参加者は、災害時でも温かい食事を作る事ができる、限られた水を繰り返し何度も使える、器を汚さず水を節約できるなど災害時の不安を取り除くことができました。

健康料理教室参加者募集

11月のテーマは「減塩洋風ワンプレートおせち」です。

開催日時 11月6日(水) 午前10時～午後1時頃

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

開催日時 11月7日(木) 午前10時～午後1時頃

会場 石巻構造改善センター料理教室

(各回とも)

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

定員 20名程度 参加費 600円

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

締切日 各開催日とも10月28日(月)まで

ハンドメイド教室(己書)参加者募集

「己書」年賀状を作成します。今年は手書きの年賀状を送りませんか?来年の干支の「巳」を書きます。

開催日時 11月25日(月) 午後1時30分～3時30分まで

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

講師 西川 操子氏(己書道場師範)

参加費 1,000円

定員 20名程度

持ち物 筆ペン(持参できる方)

締切日 11月11日(月)

しめ縄教室参加者募集

毎年恒例のしめ縄教室です。自分で作ったしめ縄を飾って新年を迎えませんか?

●開催日 11月28日(休)

時間 ①午前10時～ 構造改善センター2階

(会場) ②午後1時30分～

JA豊橋中央支店2階大会議室

締切日 11月14日(休)

●開催日 12月13日(金)

時間 午後1時30分～

(会場) JA豊橋中央支店2階大会議室

締切日 11月29日(金)

(各回とも)

定員 20名程度

講師 女性部会会員 植田支部

内容 リースしめ縄(小)、棒メ(中)の2本

参加費 1,700円

お願い 本講座は技術習得のため、しめ縄等は参加者本人で作っていただきます。ご理解ご協力をお願いします。

※完成品の販売もあります(要予約)

・棒メ 1本 700円

・リース 1個 1,200円

寄せ植え教室参加者募集

クリスマスにもお正月にも飾れる寄せ植えを作りませんか?

開催日 12月19日(休) 午後1時30分～

場所 菜っ花園ハウス(豊橋市老津町鎌倉4)

講師 菜っ花園 中村氏

参加費 3,800円

持ち物 エプロン、薄手の手袋、持ち帰り用の箱

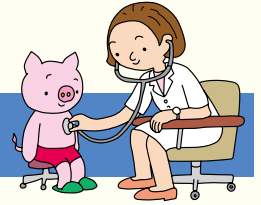
定員 30名程度

締切日 11月29日(金)

※女性部だよりでの案内は、親子料理教室と健康診断募集を除き女性部会員限定の募集となっております。女性部会へのご加入は最寄りの支店で手続きを行ってください。(年会費500円、印鑑が必要です)

健康診断のご案内

総務部 組合員課
問合せ ☎25-9225



自分の体を知るために、年に一度は定期健診を受けましょう。健康診断は女性部会員以外の方でも受けることができます。
健診のお申し込みは、各支店窓口までご来店の上「集団人間ドック申込書」にご記入ください。

集団人間ドック健診メニュー

(税込)

- ◆問診
- ◆診察
- ◆身体測定(身長・体重・腹囲)
- ◆血圧測定
- ◆尿検査(尿糖・尿蛋白・尿潜血)
- ◆心電図
- ◆胸部レントゲン
- ◆選択項目(どちらかお選びください)
 - ①胃バリウム検査(バリウムを使ったX線検査).....料金 **9,410円**
 - ②胃ピロリ菌(ABC)検査(血液検査でピロリ菌感染の有無を調べ胃がんのリスクを判断します).....料金 **9,410円**
 - ③ベーシックコース(健診メニューの問診～胸部レントゲンまでの内容).....料金 **6,390円**

※お申込後、問診票・結果表につきましてはご自宅に郵送いたします。

※豊橋市国民健康保険加入者で40～74歳までの方と、豊橋市後期高齢者医療保険加入者の方は、特定健康診査受診券+保険証を健診当日受付にお持ち頂くと、特定健診部分の料金が健康保険より助成されます。(年齢対象外の場合や、その他社会保険などに加入されている場合は健康保険からの助成は受ける事はできませんので、ご了承ください。)

★オプションのみの受付はできませんのでご了承ください。

★ピロリ菌(ABC)検査は胃がんのなりやすさを判定する検査です。直接胃がんを見つける検査ではありません。

以下の項目に該当する方は、ピロリ菌(ABC)検査結果が正確に判定できない可能性があります。

- 胃の病気の治療中の方 ●胃切除後の方 ●胃酸を抑える薬を服用中の方 ●腎不全の方
- ヘリコバクター・ピロリ菌除菌治療を受けた方

★心不全リスク検査とは、心臓に負担が加わることによって心臓から分泌されるホルモンの量を測定し、心不全(心臓に負担が掛かった状態)の重度を調べます。

尚、腎臓疾患のある方など、腎機能の低下により高値を示す場合があります。



各種オプション検査

(税込)

- ◆大腸がん検査(便潜血2日法) **1,100円**
- ◆腹部超音波検査(エコー検診) **2,770円**
- ◆骨粗鬆症予防検査 **1,100円**
- ◆肺がん検査(かく痰細胞診) **1,480円**
- ◆ピロリ菌(ABC)検査(血液検査) **3,020円**
- ◆心不全リスク検査(血液検査) **1,100円**
- ◆蜂アレルギー検査(血液検査) **2,200円**
- ◆アレルギー検査(血液検査) **4,950円**
- ◆甲状腺検査(血液検査) **3,300円**
- ◆各種抗体検査(血液検査) 各**3,850円**
 - ・麻疹(はしかに対する抗体の有無)
 - ・風疹(三日はしかに対する抗体の有無)
 - ・水痘IgG(帯状疱疹に対する抗体の有無)
 - ・ムンプスIgG(おたふくかぜに対する抗体の有無)
 - ・新型コロナウイルス抗体検査
- ◆腫瘍マーカー検査(血液検査)
 - ・前立腺 **1,690円**
 - ・卵巣(ROMA)(ロマ) **3,850円**
 - ・乳房 ・すい臓、胆道 各**1,100円**
 - ・消化器 ・肝臓

開催日	開催場所	締め切り	開催日	開催場所	締め切り
令和6年11月25日(月)	高 豊 支 店	令和6年11月5日(火)	令和6年12月11日(火)	磯 辺 支 店	令和6年11月20日(水)
令和6年11月29日(金)	第 6 事 業 所	令和6年11月8日(金)	令和7年1月8日(火)	二 川 支 店	令和6年12月18日(水)
令和6年12月4日(水)	吉 田 方 支 店	令和6年11月13日(水)	令和7年1月9日(水)	第 6 事 業 所	令和6年12月19日(木)
令和6年12月9日(月)	第 3 事 業 所	令和6年11月18日(月)	令和7年1月10日(金)	東 田 支 店	令和6年12月20日(金)
令和6年12月10日(火)	高 師 原 支 店	令和6年11月19日(火)	令和7年1月14日(火)	本 店	令和6年12月24日(火)

●当日受付時間...AM7:30

●健 診 開 始...AM8:20

健康診断受診者を対象に健康診断結果説明会を後日実施します。(無料) 予約制です。申し込みの際は、集団人間ドック申込書に記入してください。健康診断結果説明会には自宅に届いた結果表を必ずご持参ください。申し込み後に、キャンセルされる場合は必ず連絡をください。



がんきなカラダプロジェクト ~ご自宅近くのJAで健康診断を受けようキャンペーン~

- ①対象条件
 - ・JAの組合員(正・准)及びその同居家族の方
 - ・JAあいち健診センターの実施する集団人間ドックを初めて受診もしくは過去5年間未受診(2019年4月1日以後、未受診の方が対象です)
- ②対象期間 2024年4月1日～2025年1月15日

初回受診限定

基本コース料金が
全額キャッシュバック
(オプション料金は含みません)

健診を受けられる皆様へ

- ① 大腸がんにかかる方は年々増加しており、わが国のがんによる死亡原因の上位に位置するがんです。早期発見のため「大腸がん検査」も人間ドックと併せて受診することをお勧めします。
- ② 各会場とも、締め切り日前でも定員数に達した場合、受付を終了させていただきますのでご了承ください。
- ③ 豊橋市国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入している方は、健康保険より特定健診部分の料金が助成されます。
☒豊橋市から郵送される「令和6年度 豊橋市国民健康保険 特定健康診査受診券」又は「令和6年度 後期高齢者医療制度 健康診査受診券」と「健康保険証」をご準備のうえ、当日は必ずご持参ください。