

JAみえ健保 すくらむ

# 歩く 味わう

三重を巡る三重を食す  
健康情報誌

【2011下期号】



花と水に親しむウォーキング

## コスモス畑と 清流・員弁川をめぐる道

気分転換、ちょっとお出かけ

## いなべ市農業公園

旬を食べる

さつまいもときのこの粕汁

花と水に親しむ  
ウォーキング

# コスモス畑と 清流・員弁川をめぐる道

秋風にそよぐコスモス畑と員弁川流域の自然と歴史を訪ねよう



東員駅



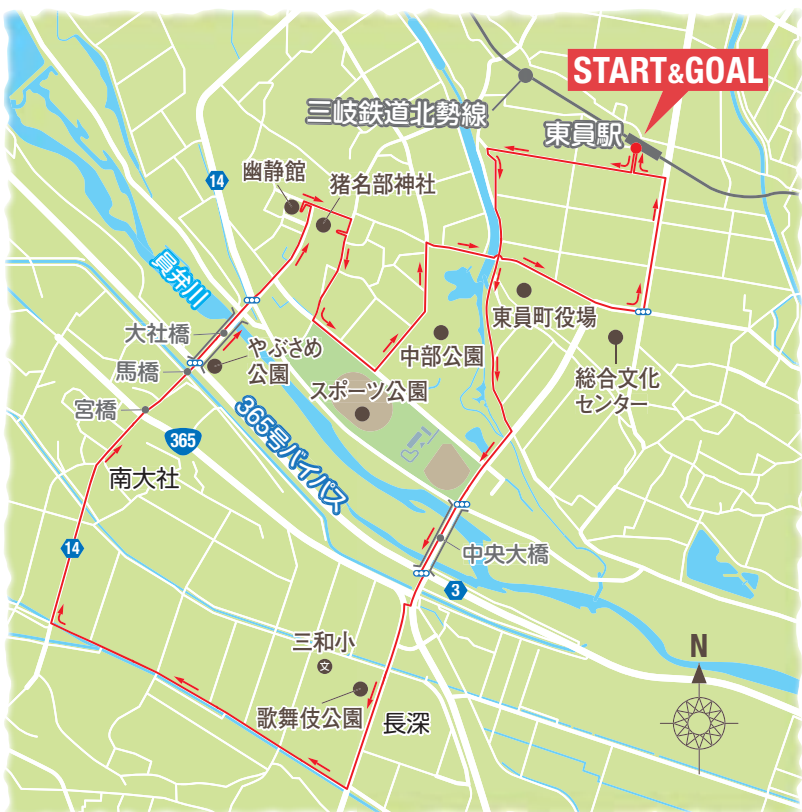
藤原岳を望む農道



宮橋



南大社の集落



東員町の秋の風物詩にもなっている休耕田に広がるコスモス群。濃紅、ピンクや白など色とりどりの花が青空に映え、爽やかな秋が感じられます。

鈴鹿連峰にそびえる藤原岳を遠く望み、員弁川周辺に整備された中部公園やスポーツ公園をはじめ、上げ馬神事  
で知られる猪名部神社、幽静館などの史跡をめぐるコース  
を楽しんでみませんか。

《コース全長》 11.6 km / 約3.5時間

注／記事は平成22年10月の取材に基づいています。コスモス畑は東員町中部公園  
周辺で毎年開花場所が変わります。

【東員駅】 | 0.2 km ↓ 休耕田のコスモス畑

田園風景が広がる三岐鉄道・東員駅からスタートです。

【休耕田の  
コスモス畑】 | 0.5 km ↓ 東員町役場周辺

駅を出ると目前に広がる見事なコスモス畑が。この周辺では、毎年休耕田を利用して約400万本ものコスモスが咲き誇ります。ピンク色のじゅうたんの向こうに三岐鉄道の黄色い電車が走る姿を、カメラ愛好家が競って撮影する姿も見かけます。コースは駅前の道を西へ。員弁川の支流に出たところを左折して進みます。

【東員町  
役場周辺】 | 4.0 km ↓ 長深の田園風景

川沿いに道を進むと、町役場の近くに整備された小公園があります。こは川の西側、今回のウォーキングコース後半で訪れる中部公園の一部です。道を川沿いに進み、大きな道路に出たら右折。しばらく直進し、員弁川にかかる中央大橋を渡り、三和小学校へ向かいます。

【長深の  
田園風景】 | 1.8 km ↓ 南大社

小学校を右に見ながら進みます。小学校のすぐとなりには、東員町が生んだ歌舞伎界の名優・七代目松本幸四郎を記念して作られた歌舞伎公園があります。公園内には、幸四郎の当たり役であった弁慶を記念した弁慶のわらべ像や、歌舞伎の場面を表現したアートウォールなどがあります。コースを直進し、三孤子川が見えたら右折。遠く藤原岳が望める農道を進みます。県道14号(孤野東員線)に出たら右折し、南大社の集落に入っていきます。

【南大社】 | 1.0 km ↓ 大社橋

小さな集落は古い趣の住宅もあり、歴史を感じさせてくれるたたずまいです。国道365号を越え赤い宮橋を渡ります。橋の欄干から美しく整備された川面をのぞくと、色とりどりの鯉が泳いでいます。この水路は、地元の人たちの手によって環境保護と観光目的のため整備されたものです。川沿いには桜の木も植樹されており、春には川沿いに歩くウォーカーも多いそうです。さらに進み、次は馬橋を渡ります。馬に関する名前が出てくることから、猪名部神社が近いことがわかります。

《4ページに続く》





## タベルナ・グラッソ Taverna Grasso

ファミリーで気軽に楽しめる  
イタリア料理の店

レストランなのにドキッとしてしまう店名は、イタリア語で「太った(Grasso)居酒屋(Taverna)」という意味で、オーナーの伊藤さんが命名。地ものをメインの素材に、季節感とシンプルさを大切にしたいメニューで、お客さんのリピーター率はかなり高いのだとか。人気のパスタ料理からコース、アラカルトまで、旬の素材が活かされた味をご堪能あれ。デザートもちろんすべて手作りで、自分の好みでいろんな楽しみ方ができるレストランです。



明るい店内は、大人数でも可能なレイアウト。個室感覚で静かに食事を味わえるボックス席もあります。



住宅街にも近い立地と広い駐車場がうれしい。味のある小物が効いた外観も目を引きま。

- 員弁郡東員町中上280-1
- TEL 0594-86-0031
- 11時30分～14時
- 17時30分～21時
- 定休日 月曜日・不定休あり

人気の「かみその生クリームソースバゲティ・ずわいがにのサラダ添え」1,280円。ランチの「プロモビオセット」は、好みのパスタまたはリゾット+サラダ+デザート+コーヒーで1,650円。300円プラスすれば好きなデザートを選択して加えられます。



広大な休耕田を利用して開催される花の祭典



## 東員町 コスモス まつり

中部公園周辺の休耕田を利用して毎年開催されている「コスモスマつり」。4haを超える広大なコスモス畑は訪れる人を魅了します。花の見ごろは気候によって毎年前後するので、事前に観光協会にお問い合わせください。

### 東員町コスモスマつり

10月1日(土)～10月30日(日)

- 場所 / 三岐鉄道「東員駅」前
- 問合せ / (社) 東員町観光協会 (TEL 0594-76-6989)

#### 予定イベント

- 流鏝馬道中  
猪名部神社を出発(予定)し、ポニーや木曾馬に乗った巫女、神官、武者の騎馬が連なる、往時をしのぶ道中です。10月9日(日)
- ポニーの乗馬体験  
土曜・日曜は、中部公園内ポニー広場で実施<有料>
- バザー  
土曜・日曜は、飲食物などの販売が行われます。
- コスモスフォトコンテスト  
コスモス畑・流鏝馬道中を撮影した写真を募集(締切:11月11日)



流鏝馬道中

ポニーの乗馬体験



幽静館



やぶさめ公園



スポーツ公園



猪名部神社



中部公園のパークゴルフ場



員弁川

### 【大社橋】

— 0.8 km ↓ 幽静館と猪名部神社

国道365号バイパスを渡ると、員弁川にかかる大社橋です。川のほとりには猪名部神社の碑と馬の像が象徴的なやぶさめ公園があります。大社橋から美しい員弁川と藤原岳を眺めながら、秋風に吹かれて進みます。

### 【幽静館と猪名部神社】

— 1.3 km ↓ スポーツ公園と中部公園

橋を渡り北へ。古い住宅街を縫う細い道を進みます。坂を上りながら歩いていくと公民館に隣接する幽静館が現れます。六角形の外観が特徴的なこの施設は、東員町名誉市民の故木村俊夫氏を顕彰するために旧木村邸跡地に建設されたもので、展示・資料館になっています。幽静館のすぐ東側には大きな杜に守られた猪名部神社があります。細い路地を東に進み古墳跡の境内を回り込み東側、正面の鳥居から進みます。この神社は毎年4月に行われる「上げ馬」流鏝馬神事が有名です。

### 【スポーツ公園と中部公園】

— 2.0 km ↓ 東員駅

神社の鳥居を出たら、前の細い道を下り、左手にスポーツ公園のメインスタンドが見えてきたら左折。この競技場は6,000人を収容できます。建物の前をさらに左折し北に進むと中部公園のパークゴルフ場が見えてきます。この公園は芝生広場、遊びの広場、バーベキュー施設なども整備されており、近くを流れる川の護岸が美しく整備されているので、ウォーキングには最適です。公園端の遊歩道を歩き、右折して役場の前を進みます。総合文化センター前の信号を左折すればゴールの東員駅です。

## 芝生広場

小高い丘に広がる芝生広場は、季節の花が咲く花広場に近接しています。小さなお子さん向けのコンビネーション遊具はカラフルで、梅の木をモチーフにした遊具を中心にターザンロープ、ローラー滑り台などがあり、親子で楽しい時間を過ごすことができます。



▲公園では地元のお年寄りの力が活かされています。



## いなべ市農業公園・エコ福祉広場内 農業レストラン フラール

平成21年5月にオープンした農業レストラン。いなべ市内の直売施設や農家から仕入れた、旬の野菜を中心にしたメニューで、ビュッフェスタイルで提供しています。また公園内で栽培されている梅やブルーベリー、タラの芽、トマト、またレストラン直営の畑「ポテンシャル農園」でとれた食材もおいしい料理でいただけます。



- 営業時間 / 11:00~14:00
- 定休日 / 水曜
- 電話 / 0594-46-6370
- 料金 / 特選ビュッフェ…大人1,400円  
ランチビュッフェ…大人800円(中学生以上)、子ども500円  
追加600円でアラカルト料理もいただけます。

## Inabe Farm Park

## エコ福祉広場 エリア



### ぼたん園

約5,000本のぼたんが咲き誇るぼたん園は東海地区でも屈指の規模です。赤、ピンク、白の様々な品種のぼたんが華麗に咲き競う時期には「ぼたんまつり」が開かれます。



### 先取り花情報

#### ぼたんまつり

各種バザーやいろいろなイベントが行われます。  
● 期間 / 4月下旬から5月上旬  
※まつり期間中は入園有料(中学生以上500円)



### パークゴルフ場



総面積3.2ha、総延長1,745m、日本パークゴルフ協会公認で36のコースを持つパークゴルフ場。年齢を問わずファミリーで楽しみ、誰でも気軽にプレーできるのもうれしい。青空のもと、自然の起伏に富んだコースで爽やかな秋風に吹かれてみませんか。

- 利用時間 / 9:00~16:00
- 定休日 / 水曜
- 料金 / (18ホール) 大人500円、子ども300円  
(1日フリー) 大人1,200円、子ども500円
- 貸道具 / 100円
- 問合せ先 / 0594-46-8377  
(農業公園管理事務所)

18 haの広さを持つ「エコ福祉広場」は、四季折々の花広場、ぼたん園、パークゴルフ場、芝生広場、農業レストランなどで構成されています。自然の地形を活かした園内は、ウォーキングコースとしても最適で、鈴鹿連峰を間近に見上げ、大自然を満喫できるロケーションになっています。



いなべ市農業公園は、地域の高齢者たちが知恵を出し合い、ゆっくりと手作りで作り上げてきた農業公園です。「エコ福祉広場エリア」と「梅林公園エリア」に分かれており、東海地区最大級の梅林公園とぼたん園は有名です。「見る・遊ぶ・食べる」をコンセプトにしたスローライフを体験でき、癒しに満ちた公園となっています。

- 住所 / 三重県いなべ市藤原町 3071
- 電話 / 0594-46-8377
- 入園料 / 無料(有料施設あり)
- 開園時間 / 9:00~16:00
- 休園日 / 水曜(土日祝のみ営業の施設あり)
- アクセス / 東名阪自動車道・桑名ICから約25km
- URL / [http://www.city.inabe.mie.jp/nougyo/nougyo\\_top](http://www.city.inabe.mie.jp/nougyo/nougyo_top)

いなべ市農業公園 検索

# いなべ市農業公園

三重県いなべ市



気分転換  
ちよっとお出かけ

# 梅林公園 エリア

## クラインガルデン

「クラインガルデン」はドイツ語で「小さな庭」。滞在型の貸し農園です。自然に囲まれたエリアに8棟の庭付きの小さな家があり、敷地内の庭で各自が自由に花や野菜づくりを楽しんでいます。

- 施設／休憩宿泊施設(バス・トイレ・キッチン付き一戸建)、農園
- 利用料／500,000円(年間契約・最長5年)、光熱水費別途
- 問合せ先／0594-46-8377(農業公園管理事務所)



♪ やってみたい!

### 収穫・手作り体験



#### 梅の実もぎとり体験

- たわわに実った梅の実を収穫できます。
- 期間／6月下旬
  - 料金／1,000円(1袋 約3kg)
  - 問合せ先／0594-46-8377(農業公園管理事務所)

#### 梅ジュースづくり体験

- 材料はすべて用意されているので、誰でも気軽に梅ジュースづくり体験ができます。
- 期間／6月下旬
  - 料金／1,200円(材料費含む)
  - 問合せ先／0594-46-8377(農業公園管理事務所)



#### ブルーベリー狩り

- 自然の中で育った果実は夏の味がいっぱい詰まっています。ブルーベリーの樹は低いので、小さな子どもでも楽しめます。
- 期間／7月下旬～8月上旬
  - 料金／収穫100gごとに200円
  - 問合せ先／0594-46-8377(農業公園管理事務所)



38

haの広大な敷地には、大梅林園と梅苑があり、花の時期はあたり一面に梅の香りが漂い、訪れる人を心地よく迎えてくれます。夏には梅の実もぎとり体験やブルーベリー狩りが楽しめる他、わんちゃんにうれしいドッグラン施設「滞在型農業体験施設「クラインガルデン」」などが整備されています。

ちょっと足を延ばして...



### 紅葉スポット 聖宝寺

平安時代初期、807年に伝導大師・最澄によって開基された古刹。回遊式庭園は、平安時代・藤原期の築庭で、四季折々の趣があります。特に秋の紅葉はみごとで、紅葉狩りの観光客が多く訪れます。

- いなべ市藤原町坂本981
- いなべ市農業公園から車で約15分



#### 聖宝寺もみじまつり

- 期間／11月5日～11月29日
- 協力金／200円(高校生以上)
- 駐車場／300円
- 問合せ先／0594-46-6309(いなべ市商工観光課)

### イチオシ! 梅ジュース うめじゅ

公園内で収穫した梅を使用して、地域の高齢者が手づくりで仕上げた梅ジュースです。梅特有のさわやかな香りと濃厚な味わいをぜひご賞味あれ。オシャレなパッケージはお土産にも最適です。

- 公園内の直売施設で販売(いなべ市内の農産物販売所などでも購入可)
- 価格／1,000円(500ml・濃縮タイプ)
- 問合せ先／0594-46-8377(農業公園管理事務所)



#### うめぼ～どっくらん

広い敷地でわんちゃんが楽しく走り回れます。インストラクターが常駐しているので慣れていないわんちゃんでも安心。個別トレーニングもできます。

- 営業日／土・日・祝日
- 営業時間／9:00～16:00(季節により異なる)
- 料金／1匹1,000円
- ※イベントやトレーニングフィールド利用の場合は別途料金が必要
- 問合せ先／0594-46-8377(農業公園管理事務所)



#### 大梅林園・梅苑

実梅を中心とした梅林と、花梅を中心とした梅苑があります。春には約100種・4,500本(東海地区最大級)の梅の花が咲き乱れ、東海・北陸地区からの観光客で賑わいます。



#### 先取り花情報

##### 梅まつり

- イベントの催しや農産物の販売などが行われます。
- 期間／3月
- ※まつり期間中は入園有料(中学生以上500円)

# 牛肉とごぼうの炊き込みご飯

1人分/409kcal

## 材料(4人分)

牛肉 …………… 100g 酒 …………… 大さじ1  
 ごぼう …………… 1/2本 米 …………… 2合  
 ごま油 …………… 小さじ1 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1  
 しょうが …………… 1/3かけ 砂糖 …………… 小さじ1  
 しょうゆ …………… 大さじ2 白ゴマ …………… 適量  
 みりん …………… 大さじ1

## 作り方

- 1 米は炊く1時間前にといで、ザルに上げておく。
- 2 牛肉は1cm位の細切りにする。
- 3 ごぼうは皮をこそげ取り、ささがきにして水にさらす。あくが出るので水が無色になるまで数回替える。
- 4 フライパンにごま油を熱し、牛肉、ごぼうを炒める。火が通ったら、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1を加え軽く炒め合わせる。
- 5 炊飯器に米、鶏ガラスープの素、砂糖、酒、残りのしょうゆを加え、水を足して米2合の水量にし、よくかき混ぜる。④と千切りにしたしょうがを加えて炊く。
- 6 炊き上がったら器に盛り、好みで白ゴマをふる。



# 大根と塩こんぶのあえ物

1人分/18kcal

## 材料(4人分)

大根 …………… 8cm  
 塩こんぶ …………… 20g  
 塩 …………… 少々  
 レモン汁 …………… 少々

## 作り方

- 1 大根は皮をむいて細切りにし、塩をふって軽くもみ、10分ほど置く。
- 2 大根から出た水分をよくしぼり、塩こんぶとレモン汁を加えてあえる。

大根の皮にはビタミンCや、毛細血管を強くするビタミンPが多く含まれています。きんぴらや漬物などにして無駄なくいただきます。

## 作り方

大根の皮とベーコンを千切りにし、オリーブ油を熱したフライパンで炒める。ガーリックパウダー、塩、こしょうで味を調え、刻んだパセリを加える。

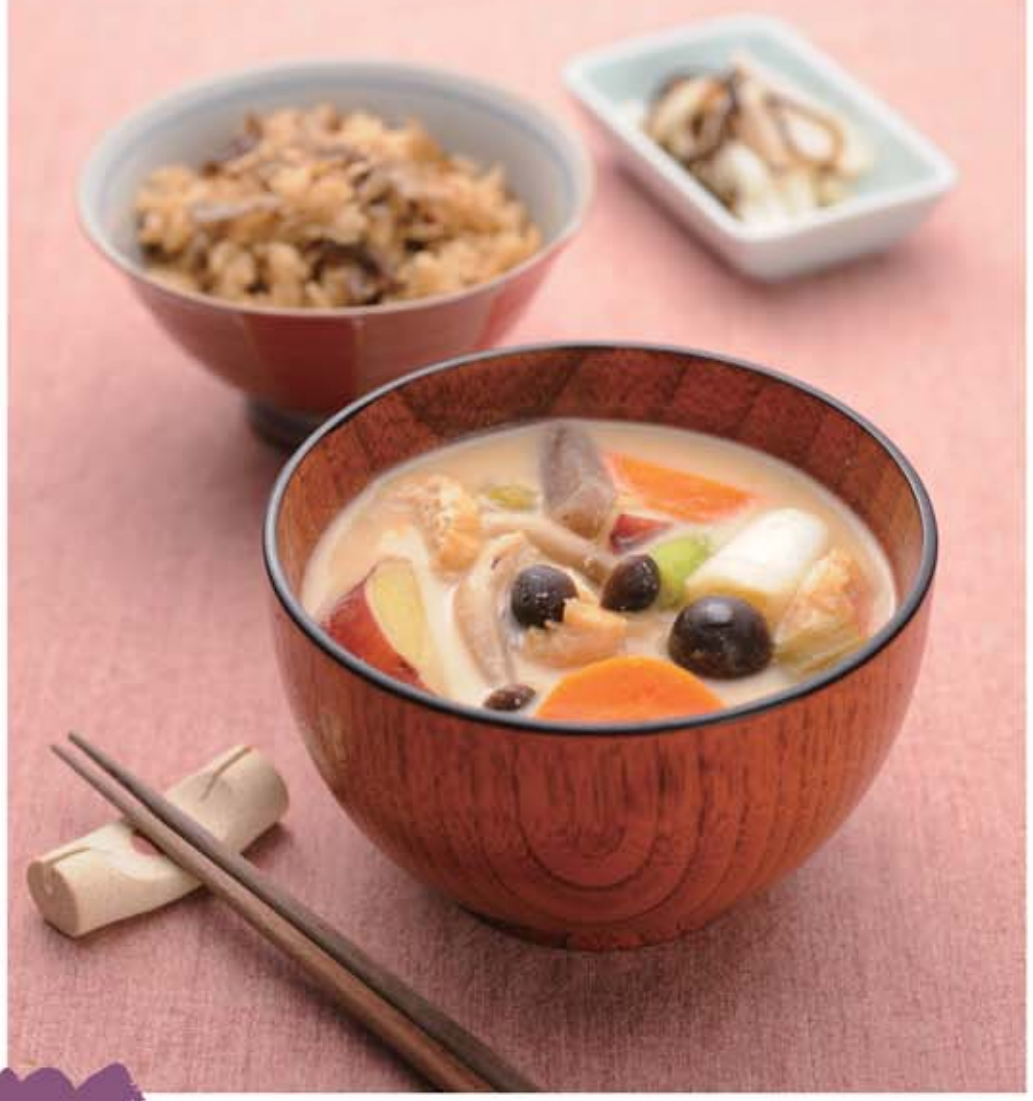


捨てないで!  
残った野菜で  
簡単メニュー

# 大根の皮の ガーリックソテー

## 材料(4人分) 1人分/239kcal

さつまいも …………… 1本 油揚げ …………… 2枚  
 しめじ …………… 1/2パック だし汁 …………… カップ4  
 にんじん …………… 2/3本 酒粕 …………… 80g  
 長ねぎ …………… 2/3本 みそ …………… 大さじ4  
 こんにゃく …………… 1/2枚



## 作り方

- 1 さつまいもは厚さ1cmの半月切りにし、水にさらす。
- 2 しめじは石づきを取ってほぐす。にんじんは皮をむいて厚さ1cmの半月切り、長ねぎは長さ3cmに切る。
- 3 こんにゃくは厚みを半分にし、短冊切りにして湯がく。
- 4 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、こんにゃくと同じ短冊切りにする。
- 5 鍋にだし汁、さつまいも、しめじ、にんじん、こんにゃく、油揚げを入れ火にかけ、やわらかく煮えたら、酒粕とみそを合わせ、煮汁で伸ばして加える。
- 6 長ねぎを加え、ひと煮立ちしたらできあがり。

## 栄養士さんの 食材メモ

## 【酒粕】

日本酒を搾ったあとにできる酒粕は栄養の宝庫! ビタミンB群やアミノ酸が豊富に含まれています。悪玉コレステロールを下げたり、お通じをよくしてくれたり、さまざまな健康効果があるといわれています。粕汁のほか、甘酒や粕漬けにしたり、板状のまま焼いて砂糖やしょうゆをつけて食べても美味しいですよ。



# さつまいもと きのこのこの粕汁

秋の味覚・さつまいもは食物繊維やカリウム、ビタミンCを豊富に含んでいます。きのこや野菜と一緒に、具たくさんな粕汁を作りました。体が芯から温まって、これからの季節にうれしいヘルシーメニューです。

# ジンジャーパワーで ポッカポカ!

体を温める作用のあるジンジャー(しょうが)は、寒い季節に欠かせない食材のひとつです。ジンジャーパワーを上手に活用して、かぜや冷えから身を守りましょう!



「かぜのひき始めには、しょうが湯を飲むといい」といわれるように、ジンジャーは、漢方では薬効のある食材として、欧米やインドではスパイスの一種として用いられ、さまざまな健康効果が期待されてきました。

理由は、独特の辛味成分にあります。ジンジャーに含まれるジンゲロールなどの辛味成分は、体内のとりわけ自律神経に適度な刺激を与え、血液の循環をよくして、新陳代謝を活発化させ、体を芯から温めてくれる働きがあります。さらに、食欲増進や疲労回復効果もあるので、手足や体の冷えだけでなく、疲れが抜けないときや季節の変わり目による体調不良のときなどにも、積極的に取り入れてみましょう。また、ジンゲロールには腸のぜん動運動を高めて、老廃物の排泄をよくする作用もあり、美肌やダイエットを気にする女性にも好まれています。

# あわてないで! 発熱への対処法

かぜ? それともインフルエンザ?  
急に熱が出たときは、  
あわてて病院に駆け込む前に、  
落ち着いて適切な対応を心がけましょう。

## 季節の 健康管理



発熱は、熱に弱い病原体に対する体の防御反応です。むやみに下げようとせず、まずは安静にして様子をみましょう。寒気が感じたら、布団を多めにかけて体を温めます。寒気が引き、熱さを感じるようになったら、今度は布団を薄くして手足を出し、熱が外に逃げやすいようにしましょう。「汗をかいたほうが良い」と、無理に布団をかぶる人がいますが、逆に熱の逃げ道をふさぐことになるので避けましょう。太い血管が通っている首や脇の下を冷やすのも効果的です。

また、こまめな水分補給も重要。寒気を感じるときは体が温まる飲み物を、寒気が引いたら冷たい飲み物に切り替えます。

高熱が続く、上がり下がりを何日も繰り返す、他の症状(のどの痛み、せき、関節痛など)が気になるなどの場合は医療機関へ。かぜやインフルエンザだけでなく、肺炎や気管支炎などの合併症も疑われます。早めに医療機関で相談しましょう。

とくに気をつけたいのは...

### ● 子ども

インフルエンザ流行期には、熱が出たらすぐに受診を。抗インフルエンザ薬(タミフル等)で治療期間を短縮できることがあります。登校・登園・外出は、丸2日熱が出ず、食欲や元気が回復してからにしましょう。

### ● 妊娠中の人

37度台の微熱が2日以上続いたり、38度以上になった場合は、かかりつけの産婦人科医に電話で指示を仰ぎましょう。妊娠中は免疫が低下するため、インフルエンザの重症化も懸念されます。感染予防に努め、予防接種や薬の使用については産婦人科医と相談しておきましょう。

### ● 持病がある人

慢性の呼吸器疾患や心疾患、糖尿病、腎機能障害などの持病がある人は、インフルエンザが重症化するリスクが高くなります。まずは感染予防を心がけ、熱が出たときは早めに受診しましょう。



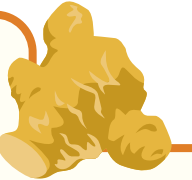
### 解熱剤は「こ」に注意

解熱剤は、高熱による症状をやわらげるのが目的であり、病気を治すわけではありません。副作用のリスクもあるため、目安としては1日3回まで、6時間は間隔をあけて、様子をみながら使用するようにしましょう。

また、子どもの場合は、解熱剤の種類によってはインフルエンザ脳症を起す危険があるため、服用は小児科医の指示に従ってください。夜、急に熱が出たからといって、家にあつた解熱剤を飲ませることは絶対にやめましょう。



## 作ってみよう! ジンジャーレシピ



### しょうが湯

- ①大きめのマグカップに七分目の水を入れ、すりおろしたしょうが(小さじ1)、片栗粉または葛粉(小さじ1)を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ②ラップをして、電子レンジで1分加熱する。
- ③電子レンジから取り出してよくかき混ぜ、もう1回ラップをして、さらに1分加熱する。
- ④電子レンジから取り出し、しっかりとかき混ぜてから、好みの味つけをする。



**Point** 味つけは、りんごのすりおろし+はちみつで甘めに、または、かつおぶし+みそで和風にするとうまい飲みます。

### ジンジャーはちみつ

- ①しょうが(100~200g)は皮の薄いものを選び、よく洗って薄くスライスする。
- ②水を張ったポウルに①を入れ、30分ほどアクを抜く。
- ③広口のビンなど保存用の容器に②を入れ、その上からはちみつ(200ml)をかけてフタをする。そのまま涼しい場所で1週間ほど寝かせる。



**Point** ジンジャーエキスたっぷりののはちみつは、料理の隠し味や甘味づけにもおすすめ。漬けたしょうがは、そのまま食べてもおいしいです。

### ジンジャーティー



- ①しょうが20g程度をすりおろして、おろし汁を容器に移す。
- ②紅茶や緑茶に、①のおろし汁小さじ1杯を飲む直前に加える。

**Point** しょうがは繊維に沿ってすりおろせば、そのまま加えてもおいしく飲めます。おろし汁をガーゼなどで絞るとより飲みやすくなります。

# 今年も 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23年10月から平成23年12月31日までの接種
- ❖ 補助金額  
1人につき1,500円まで(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で1,500円までとします。

- ❖ 補助金の支払い  
事業所の健保担当者を經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、事業所の健康保険事務担当者を經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24年2月1日(水) 健保組合必着**

**領収書見本**

**領収書には医療機関による次の項目が必要です**

- ① 予防接種を受けた方の氏名
- ② 受診内容「インフルエンザ予防接種」を明記

※ご家族で受診された場合は、会計窓口で個人ごとの領収書を発行してもらってください。

領収書

接種年月日 平成23年〇月〇日

受診者氏名 ○〇〇〇 様

金 0,000 円也

上記金額正に領収いたしました

【受診内容】 平成23年〇月〇日  
インフルエンザ予防接種 ○〇〇〇〇〇〇〇〇 病院  
医師 ○〇 ○〇

- ③ 予防接種の実施年月日
- ④ 金額
- ⑤ 医療機関名
- ⑥ 医療機関の印または医師の認印

## タバコをやめたいあなたを応援します!



### らくらく禁煙コンテスト参加者募集!

このコンテストは「らくらく禁煙ブック」を使いながら、最初の2週間で禁煙に対する正しい知識と技術を学び、続く4週間で完全に禁煙する、というものです。公益財団法人「日本対がん協会」が主催しています。

実施期間 / 平成23年12月18日～平成24年1月28日  
 参加資格 / 禁煙したいと思っている被保険者(少なくとも1年以上常習的に喫煙している人)  
 ※健康保険で禁煙治療を受けている方は参加できません。  
 参加費用 / 無料(参加費4,000円は健保組合が負担します)  
 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  
 申込期限 / 11月30日

## 家庭常備薬斡旋を実施します

今年度も冬季の家庭常備薬斡旋を実施します。ご家庭の健康管理にお役立てください。  
 対象者 ..... 被保険者  
 申込書配付予定 ..... 10月26日



こころの悩み、お気軽にご相談を!

こころのWeb相談

ログイン番号「425725」

を入力してログインしてください。

臨床心理士が心の悩みにお応えします  
<https://mh-c.jp>

健保組合のホームページからもリンクしています

こんな相談にお応えします

- 仕事・職場での悩み
- 心理的・精神的な悩み
- 家庭・地域での悩み
- その他

24時間いつでも受け付けます プライバシーは固くお守りします

詳しくはホームページをご覧ください! <http://www.jamiekenpo.or.jp/> 健康づくりに役立つ情報がいっぱい

## コツ 1 複雑化するコミュニケーションにストレスは増加

現代はストレス社会といわれますが、ストレスの原因No.1は何かご存知でしょうか? 実は「人間関係」なのです。

一昔前の人間関係といえば、直接会って構築するリアルな人間関係がほとんどでした。しかし今はメールやツイッター、チャット、掲示板といったネット上の人間関係も加わり、簡単に他人とのコミュニケーションが成り立ってしまいます。つまり一人の人が他人と関わる時間や頻度が、一昔前に比べて飛躍的に増え、かつ複雑化・多様化しているのです。それに比例して人間関係から生じるストレスも増加しているといえるでしょう。

また怖いのは、ネット・コミュニケーションは、不安定でストレス度が高いコミュニケーション手法だということです。リアルなコミュニケーションは、言葉だけではなく、表情・声色・声のトーンといった聴覚・視覚もフル活用して行われます。そのため誤解も起こりにくく、嘘も容易につけません。ところがネット・コミュニケーションは文字だけです。相手の表情も見えないし声も聞こえず、匿名性も高いため容易に嘘や誤解、トラブルが発生してしまう危うい人間関係なのです。

加えてネット・コミュニケーションは、時と場所を選びません。早朝であろうが夜中であろうが、自宅であろうが出先であろうがおかましくコミュニケーションが始まってしまう。自分の思考や行動が中断されたり、生活リズムが狂ってしまうという、人間にとっては相当なストレスとなります。

どんな親しい人であっても他者とコミュニケーションをとるときは、心のどこかが緊張してエネルギーを消費しています。ましてや顔の見えない、相手の正体すら不明のネット・コミュニケーションでは、さらにその緊張度がアップします。

とある調査によると、ネットで「ムカッ」とする強さは「面と向かって」のコミュニケーションで感じるよりも「強い」と回答した人が半数近くにのぼったとのこと。それくらいネット・コミュニケーションでは、エネルギーを多量に消費しているのです。

## コツ 2 「ひとり時間」でリラックスしよう

このような複雑化・多様化する人間関係によるストレスから身を守るためには、ぜひ意識して「ひとり時間」を活用していただきたいと思います。「ひとり時間」とは、他者とのコミュニケーションをオフにして、自分とゆったり向き合う時間のことです。携帯をオフにしてパソコンにも触れないで、ひとりでゆったりとした時間を毎日10分でもいいから確保してください。

そしてその時間には、自分が心から「したい」と思うリラックスできることをします。音楽を流したり、軽くストレッチしたり、お茶を飲んだり、肩のこらない本を読んだり…なんでも構いません。部屋に寝転んだり公園のベンチに腰掛けて、何もしないでボーっと空を眺める、なんていうのもいいですね。

このような他者と関わらない「ひとり時間」には、本当の素の自分に戻ることができます。無意識に自分が演じていた友人、上司、部下、家族といった「役割」がなくなるため、心がリラックスして緊張がほぐれます。そして心地よい「ひとり時間」であればあるほど、心にエネルギーがチャージされるのです。

まずは今日から、誰とも繋がらない心地よい「ひとり時間」をとることを意識していきましょう。心地よい「ひとり時間」には癒し効果だけでなく、脳からセロトニンが分泌されるため、アイデアやひらめきが浮かびやすいという効果もあります。ぜひ毎日の習慣に取り入れてみてください。

## 心のエネルギーをアップする セルフサポート術

文 ● 奥田 弘美  
 (メディカル&ライフサポートコーチ研究会代表・精神科医・作家)  
<http://medical-life.info/>

「ひとり時間」で人間関係ストレスを癒そう

ブログやメール、ツイッターなど、今は簡単に人と繋がることのできるコミュニケーション過多時代です。しかし、どんなコミュニケーションでも、心のエネルギーを消費し、人間関係ストレスの発生源にもなり得ることを忘れてはいけません。心の元気をキープするためには、逆に誰とも繋がらない上質な「ひとり時間」も必要です。



# JAけんぽ スポーツ フェスタ

JA Kenpo  
Sports Festa

## 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24年 **2月18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**チームには豪華記念品を贈呈!

### 団体 種目 チーム対抗駅伝

1チーム5名(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

**【賞品】**

参加者全員に参加賞、  
上位3チームに  
表彰状と記念品を贈呈

### 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。

**申込期限** ●チーム対抗駅伝…10月31日(月) ●ジョギング…後日ご案内します

**お問合せ** 三重県農協健康保険組合 総務課 ☎059-229-9220

JAみえ健保 すくらむ [2011下期号]

# 歩く味わう三重

三重県農協健康保険組合

URL : <http://www.jamikenpo.or.jp/>  
〒514-0009 三重県津市羽所町525番地の1  
TEL 059-229-9220  
e-mail : [jakenpo@kenpo.jamie.or.jp](mailto:jakenpo@kenpo.jamie.or.jp)

〈当健保組合の個人情報保護について〉

当健保組合は「個人情報の保護に関する法律(個人情報保護法)」にもとづき、被保険者とご家族のみなさんの個人情報を安全に保管し、適正に取り扱うことの重要性を十分に認識し、個人情報保護について取り組んでいます。