

親子料理教室

8月7日に福岡料理教室、8月9日に豊橋市大清水まなび交流館「ミナクル」で親子料理教室を開催いたしました。講師にJA愛知厚生連管理栄養士の山野氏と梶田氏を招き、テーマは、「季節の野菜を味わおう」で、☆夏野菜たっぷりタコライス☆パクパク生春巻き☆おくらのコンソメスープ☆えだまめアイスを作りました。親子で協力して作り、みんな笑顔



でとても楽しそうでした。“苦手な野菜も今日は食べる事ができた！”と参加した子供の半数以上が嬉しい報告をしてくれました。季節に応じた旬の食べ物は、味よし！栄養よし！価格よし！同じ野菜でも季節によって栄養価が全然違うということも、子供たちにもわかりやすく講師がお話してくれました。

参加者募集

ソーイング教室

☆着物生地で『チュニック(サイドドロスト)』を作ります。

開催日 第1回 10月7日(月) (型紙作り)
第2回 10月21日(月) (ミシンで縫製)

時間 午後1時30分～4時30分まで

場所 JA豊橋中央支店 2階 (大会議室)

定員 20名程度 **講師** 女性部員

参加費 1,000円 (女性部外1,500円)

持ち物 裁縫道具、チャコペン、ものさし、ミシン持参 (可能な方は持ってきてください。)

締切日 9月27日(金)

※敷地内工事のため、駐車場は本店玄関前をお願いいたします。

秋の日帰りバスツアー (お土産付!)

旅行日 10月29日(火)

コース 《近江牛づくしと近江八幡水郷巡り》

※遊覧船に乗り、近江八幡水郷を巡ります

※関ヶ原：松茸、近江牛づくしの昼食

※お千代保稲荷の参道散策と食べ歩き

旅行代金 11,520円 (女性部員外12,020円) (概算)
(各バス40名様以上の場合)

☆毎年、多くの方に参加いただいている日帰り旅行です。
仲間と楽しく秋を満喫しませんか？

締切日 10月8日(火)

ハンドメイド教室 (つまみ細工)

☆ちりめん布地で小さな花びらを作り、1つの花を仕上げます。ヘアピン・ブローチを作ります。

開催日 11月20日(水)

時間 午後1時30分～3時30分まで

場所 JA豊橋中央支店 2階 (大会議室)

定員 20名程度 **講師** 女性部員

参加費 500円 (女性部員外1,000円)

持ち物 ものさし、手芸用ピンセット、糸切りハサミ (小ハサミ) (数が少ないため、お持ちの方は持参してください。)

締切日 11月8日(金)

※敷地内工事のため、駐車場は本店玄関前をお願いいたします。

しめ縄教室

☆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(木)

時間 ①午前10時～ 構造改善センター2階

(会場) ②午後2時～ JA豊橋 本店3階 第4研修室

定員 各回20名程度 **講師** 植田支部 女性部員

内容 リースしめ縄 (小)、棒メ (中) の2本

参加費 900円 (女性部外1,400円)

締切日 11月14日(木)

●**開催日** 12月2日(月)

時間 午後1時30分～

会場 JA豊橋 本店3階 第4研修室

定員 20名程度 **講師** 植田支部 女性部員

内容 リースしめ縄 (小)、棒メ (中) の2本

参加費 900円 (女性部外1,400円)

締切日 11月18日(月)

☆**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。

※ただし、各回とも完成品の販売があります。

健康料理教室

☆今回のテーマは「減塩コース『冬メニュー』」です。

開催日 12月11日(水) 福岡支店料理教室

(会場) 12月13日(金) 構造改善センター

時間 午前10時～ **定員** 20名

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

参加費 無料 (女性部員外500円)

締切日 各開催日の10日前

持物 エプロン、ハンドタオル、筆記用具

寄せ植え教室

☆クリスマスにもお正月にも飾れちゃう寄せ植えを皆で作しましょう。

- 開催日 12月10日(水)
- 場所 菜ツ花園ハウス (豊橋市老津町鎌倉4)
- 時間 午後1時30分～ 講師 菜ツ花園
- 定員 20名程度 締切日 12月2日(月)
- 参加費 3,000円 (女性部外3,500円)
- 持ち物 薄手の手袋、持ち帰り用の箱

ボウリング大会

☆毎年恒例のボウリング大会です。支部で参加するもよし！個人で参加するもよし！飛び賞もあります。上手なくても楽しめますよ！

- 開催日 12月13日(金)
- 時間 受付：午後6時～ ゲーム開始：6時30分～
- 場所 エックスボウル豊橋 (藤沢町)
- 参加費 1,000円 (女性部外1,500円) (当日受付にて集金。プレー代、シューズ代含む)
- 定員 100名
- 締切日 12月2日(月)

※女性部だよりでの案内は、健康診断募集を除き女性部員向けの募集となっております。女性部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)

アレンジフラワー教室

☆お正月用に自分で生けたお花で新年を迎えませんか？

- 開催日 12月25日(水)
- 場所 JA豊橋 花き集出荷場 2階(豊橋市野依町字南丸山337)
- 時間 午前10時30分～午後1時30分 (受付終了) 時間内で活けていただき、各自完成したら終了です。
- 講師 H&Kフラワー 定員 40名程度
- 参加費 3,000円 (女性部外3,500円)
- 持ち物 花切り用のハサミ、持ち帰り用の箱
- 締切日 12月6日(金)

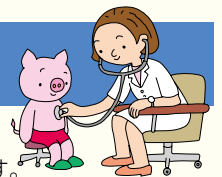
(親子) アレンジフラワー教室

☆豊橋市在住でハサミを扱えるお子様～中学生までの親子のアレンジフラワー体験。お子さま1つ、親御さま1つの2セット作ります。

- 開催日 12月27日(金)
 - 場所 道の駅豊橋(tomate)のプロジェクト室 (豊橋市東七根町字一の沢113-2)
 - 時間 ①午前 9時30分～10時30分
②午前11時00分～12時00分
 - 定員 各回12組 (24名まで) (先着順)
 - 講師 いけばな小原流 豊橋支部
小原流家元教授 森下久美氏
 - 参加費 500円/組 (女性部外1,000円/組)
 - 持ち物 手拭きタオル 締切日 12月13日(金)
- ※駐車場は、できる限り道路を挟んだ東側をご利用ください。

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。健康診断は女性部員以外の方でも受けることができます。大腸がんにかかる人の割合が年々多くなってきています。大腸がん検診も人間ドックと併せて受診することをお勧めします。

集団人間ドック健診メニュー

(税別) ※税込価格は10円未満切り捨てとなります。

- ◆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 8,562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 8,562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 5,810円
- ◆血液項目
- 脂質：中性脂肪・HDL-C・LDL-C
- 肝機能：AST・ALT・γ-GT
- 代謝系：空腹時血糖・HbA1c
- 蛋白：アルブミン
- 腎機能：クレアチニン・尿酸
- 貧血：赤血球・Hb・Ht
- 白血球

※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。)

各種がん検診他

(税別) ※税込価格は10円未満切り捨てとなります。

- ◆肺がん検診 (かく痰細胞診) ……1,352円
- ◆大腸がん検診 (便潜血2日法) ……1,000円
- ◆子宮がん検診 (膣スミア細胞診) ……1,330円
- ◆骨粗鬆症予防検診 ……1,000円
- ◆腫瘍マーカー検査 (血液検査)
A 前立腺 B 卵巣 C 乳房 D すい臓、胆道 E 消化器 F 肝臓
各1,000円 A 前立腺のみ 1,543円
- ◆腹部超音波検診 (エコー検診) ……2,524円
(健診当日に検査を行います)
- ◆ピロリ菌(ABC)検査(血液検査) ……2,752円
- ◆心不全リスク検査(血液検査) ……1,000円
- ◆蜂アレルギー検査(血液検査) ……2,000円
- ◆甲状腺(TSH)検査(血液検査) ……1,500円

※10月18日(金)
いなみ支店の健診より、消費税増税に伴い健診料が変更になります。

- ★血液で調べる検査、腹部超音波検診、骨粗鬆症予防検診は集団人間ドックを受診された方だけのオプションとなります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 ●胃不全の方 ●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)の重症度を調べます。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。

開催日	開催場所	締め切り	開催日	開催場所	締め切り
2019年10月23日(水)	福岡支店	2019年10月2日(水)	2019年11月15日(金)	本店(大清水)	2019年10月25日(金)
2019年10月28日(月)	本店(植田)	2019年10月7日(月)	2019年12月4日(水)	吉田方支店	2019年11月13日(水)
2019年10月30日(水)	二川支店	2019年10月9日(水)	2019年12月11日(水)	石巻支店	2019年11月20日(水)
2019年11月1日(金)	津田支店	2019年10月11日(金)	2019年12月12日(木)	西支店(牟呂)	2019年11月21日(木)
2019年11月14日(水)	高師原支店(高師)	2019年10月24日(水)	2019年12月17日(火)	大津支店(杉山)	2019年11月26日(火)

●当日受付時間…AM7:30 ●健診開始…AM8:20

健診受診者を対象に健診結果説明会を後日実施します。予約制なので健診当日に予約の紙を提出してください。健診結果説明会には自宅に届いた結果表を必ず持ってきてください。(無料)