

女性部会だより

No.338

令和7年8月号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み
☎25-9225

健康料理教室参加者募集

☆9月のテーマは「元気になる かんたん朝ご飯」です。

開催日時 9月3日(水) 午前10時～午後1時

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

定員 30名

開催日時 9月4日(木) 午前10時～午後1時

会場 石巻構造改善センター料理教室

定員 18名

各回とも

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

参加費 1,000円

持ち物 筆記用具、タオル、エプロン、マスク

締切日 各開催日の10日前まで

SDGsなハンドメイド教室参加者募集

☆大豆袋でエコバックを作ります。

開催日時 9月16日(火) 午後1時30分～3時30分

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

講師 女性部会員

参加費 500円

持ち物 長めの定規、鉛筆、紙切ハサミ、布切ハサミ、洗濯バサミ(8個) 木工用接着剤、両面テープ

定員 20名 **締切日** 9月3日(水)

運動教室参加者募集

～コグニサイズ体験～

☆頭と体を同時に使いながら運動をしていきます。認知症予防にもつながります。

開催日時 9月29日(月) 午前10時～11時

会場 JA豊橋 本店1階

内容 頭も身体も元気ハツラツ！
～やってみよう！コグニサイズ～

参加費 500円

持ち物 筆記用具、タオル、飲み物

服装 運動のできる服装でご来場ください。

定員 15名 **締切日** 9月12日(金)

※当日「セルフチェック」にて体調確認を行い、血圧が収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上の場合、運動を控えていただく場合があります。

※膝・腰に痛みのある方や持病のある方は、主治医の許可を得て参加してください。

第69回ええじゃないか豊橋まつり

『総おどり』参加者募集



☆毎年参加している総おどりです！女性部会をアピールしてみんなで元気に豊橋まつりを盛り上げましょう♪

開催日 10月18日(土)

時間 午後6時30分～午後8時 (気象警報等が発表されるような悪天候は中止)

場所 豊橋駅前大通り

申込方法 支店にて申込用紙に記入し提出してください。(参加者氏名、連絡先、はっぴ受け渡し場所、踊り練習会参加の有無が必要です。支部、グループの方は代表者名もご記入ください。)

締切日 9月8日(月)

募集人員 100名 **参加費** 無料

曲目 豊橋音頭、新・豊橋とんとん唄、マツケンのええじゃないかⅡ、新・鬼祭り(計4曲)

※踊り練習会は、9月29日(月) 午後1時30分～午後3時、JA豊橋本店1階で開催します。

※はっぴ受け渡し期間 10月1日(水)～10日(金)
受け渡し場所 支店または踊り練習会場



陶芸教室参加者募集 ～手びねり～

開催日時 10月6日(月) 午前10時～12時
会場 やきもの工房すぎうら
(豊橋市大岩町字前田40-52)
講師 杉浦氏 (やきもの工房すぎうら)
参加費 3,000円
持ち物 タオル、エプロン **定員** 20名
締切日 9月22日(月)
※現地集合です。駐車場は台数に限りがありますので、乗り合わせにてご協力をお願いします。

JA豊橋女性部会親睦旅行(日帰り)

参加者募集

旅行日 10月28日(火)
コース 沼津・三島満喫旅
旅行代金 14,300円～16,500円
(参加人数により決定)
申込開始日時 7月14日(月) 午前9時～
定員 80名
締切日 9月30日(火)
※昼食は、鰻重です。苦手な方は、先着10名まで天ぷら御膳に変更することができます。申込み時にお知らせください。申込み後の変更はできませんのでご了承ください。

手作り教室(加工品作り)

研修棟加工室では各支部で加工品作りをしています。6月は、地元の大豆を使った豆腐・おから煮、ふりかけ、だしの素を作りました。7月は地元のトマトを使ったトマトケチャップ作りをしています。8月からは焼き肉のタレを作ります。季節によって梨・柿・リンゴといった果物を使うため、それぞれ味わいが変わったタレができます。いろいろな料理に使うことができる万能調味料として人気があります。

ぜひ、女性部会員となり、一緒に加工品作りをしませんか。



AED講習会参加者募集

(普通救命講習)

☆普通救命講習とは、災害や事故などにおいて、ケガの手当てや心肺蘇生処置の方法を事前に学ぶことのできる講習会です。

開催日 10月22日(水)
受付 午後12時30分～
講習開始時間 午後1時30分～午後4時30分
会場 JA豊橋 本店1階
講師 消防署員 **定員** 20名
参加費 無料
服装 動きやすい服装でお越しください。
持ち物 筆記用具、タオル、飲み物
締切日 9月22日(月)

※心肺蘇生やAEDの使用法、異物の除去、止血法などを学びます。受講時間は約3時間で、終了後に普通救命講習修了証が交付されます。

※修了証を発行するので、申込時に氏名(漢字・フリガナ)、生年月日、性別を確認します。



前回の様子

健康料理教室

6月3日に研修棟調理実習室、4日に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

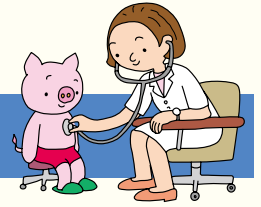
栄養士の指導で「骨にうれしい♪栄養満点レシピ」をテーマに、【小松菜としらすの炊き込みご飯】【鶏肉とたっぷり野菜の香味ダレ】【しらたきに中華風炒め】【2層のコーヒーミルクゼリー】を作りました。骨が弱くなると急速に老化が進み、生活習慣病のリスクが上がったり、骨折から寝たきりや認知症を招いたりします。骨を丈夫に保つためにも食事は重要だということ学びました。



※女性部会だよりでの案内は、会員向けの募集となっています。女性部会への加入は最寄りの支店で、加入申込書と年会費(500円)を添えて申し込み手続きを行ってください。

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うえ「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ベースックコース(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。
- ★ 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…………… **2,770円**
- ◆骨粗鬆症予防検査(超音波検査)…………… **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)…………… **8,800円**
- ◆甲状腺検査(血液検査)…………… **3,300円**
- ◆**New** 推定1日食塩摂取量検査(尿検査)…………… **1,100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)
- ◆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7年8月22日(金)	高豊支店	令和7年8月1日(金)	令和7年9月8日(月)	石巻支店	令和7年8月18日(月)
令和7年8月28日(木)	本店	令和7年8月7日(木)	令和7年9月10日(水)	磯辺支店	令和7年8月20日(水)
令和7年8月29日(金)	第6事業所	令和7年8月8日(金)	令和7年9月11日(木)	本店	令和7年8月21日(木)
令和7年9月3日(水)	吉田方支店	令和7年8月13日(水)	令和7年9月17日(水)	西支店	令和7年8月27日(水)
令和7年9月5日(金)	いなみ支店	令和7年8月15日(金)	令和7年9月30日(火)	前芝支店	令和7年9月9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。



げ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(2020年4月1日以後、未受診の方が対象です)
- ②対象期間 2025年6月20日～2026年1月14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7年度 豊橋市国民健康保険 特定健康診査受診券」又は「令和7年度 後期高齢者医療制度 健康診査受診券」と「健康保険の資格情報が確認できるもの」を当日は必ずご持参ください。