

共に助け合って生きていく。  
 そんな明日をめざして。  
 JA共済は、「安心」と「信頼」で、地域をつなぎます。

病気や  
ケガへの備え

お子さまの  
教育資金や  
将来への備え

がんへの備え

万一への備え

自動車の事故に  
よるケガや賠償、  
修理への備え

老後への備え

火災や自然災害に  
対する建物・家財  
への備え

介護への備え

上記のような「備え」に  
不安がありましたら、お近くの  
JAにご相談ください。

### JA共済の保障ラインナップ

- ひと** ●終身共済 ●医療共済 ●引受緩和型定期医療共済 ●がん共済 ●介護共済  
 ●予定利率変動型年金共済 ●養老生命共済 ●子ども共済 ●定期生命共済 ●傷害共済 など
- いえ** ●建物更生共済 ●建物更生共済 My家財 ●火災共済 など
- くるま** ●自動車共済 ●自賠償共済

JA共済  検索

お問い合わせは

# ちいぎ の きずな

JA共済 地域貢献活動のご紹介  
 2014年度版



地域に暮らす皆さまが、もっと安心して暮らせるために。

JA共済は取り組みを続けています。

JA共済は、人と人が支え合う「相互扶助」を理念として事業活動を展開しています。私たちの使命は、助け合うことで生まれる「安心の輪」を広げていくこと。「ひと」「いえ」「くるま」の生活総合保障を通じて、皆さまに安心をお届けしています。

また、皆さまが健康に、安心して暮らしていける地域社会を目指して、交通事故対策活動や健康管理・増進活動などのさまざまな地域貢献活動に取り組んでいます。本冊子「ちいきのきずな」には、JA共済が取り組む地域貢献活動のご紹介とともに、暮らしに役立つ情報を掲載しています。私たちの活動や本冊子が、皆さまに役立つことを願っています。JA共済は、これからも、地域とともに。



もくじ

JA共済の事業概要 ..... 2

JA共済の地域貢献活動

交通事故対策活動

①交通安全教室(幼児向け) ..... 3

②JA共済アンパンマン

交通安全キャラバン(幼児向け) ..... 4

③自転車交通安全教室(生徒向け) ..... 5

④交通安全教育支援(児童・生徒向け) ..... 6

⑤交通安全教室(高齢者向け) ..... 7

⑥安全運転診断(高齢者向け) ..... 8

⑦各種団体への支援等 ..... 9

⑧リハビリテーション ..... 9

⑨介助犬の育成・普及支援 ..... 10

健康管理・増進活動

⑩笑い与健康教室 ..... 11

⑪レインボー体操 ..... 12

⑫健康・介護ほっとライン ..... 13

災害救援活動

⑬仮設住宅・災害シート ..... 17

宿泊保養施設運営

⑭宿泊保養施設運営 ..... 19

文化支援活動

⑮書道・交通安全ポスターコンクール ..... 20

特集

お子さまの入学前から必要な

基本の交通ルール ..... 3-4

被害者にも加害者にも

なり得る自転車の事故 ..... 5-6

高齢者の交通事故が

多発しています ..... 7-8

健康維持のための

体づくり・食生活のすすめ ..... 11-13

生活習慣病を予防する簡単レシピ ..... 14-16

いつ起こるかかわからない災害に

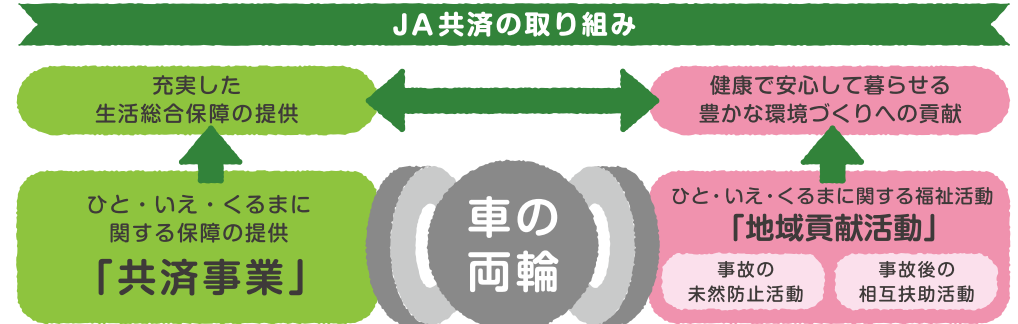
準備しておきたい備え ..... 17-18

キョショー・ガショーの

絵合わせサイコロ ..... 21-22

「ひと」「いえ」「くるま」の生活総合保障、安心して暮らせるための

環境づくり、2つの大きな「安心」をJA共済はお届けします。



共済事業

お支払いした共済金

(平成25年度)

3兆6,247億円

(その他共済 計691億円含む)



ひと

生命総合共済

万一のお支払い ..... 5,438億円

満期等のお支払い ..... 1兆7,866億円

生命総合共済(保有)

加入件数 ..... 2,079万件

保障金額 ..... 145兆3,167億円



いえ

建物更生共済

万一のお支払い ..... 1,368億円

満期等のお支払い ..... 8,319億円

建物更生共済(保有)

加入件数 ..... 1,058万件

保障金額 ..... 144兆739億円



くるま

自動車共済 ..... 2,143億円

自賠償共済 ..... 418億円

自動車共済(保有)加入件数 ..... 841万件

自賠償共済(保有)加入台数 ..... 701万台

自然災害にも確かな保障

巨大災害などのリスクに確実に備えるため、異常危険準備金の積み立てを行うとともに、海外への再保険も行っていきます。

過去の主な自然災害に対するお支払い

平成7年1月 阪神・淡路大震災(兵庫・大阪・京都ほか)	101,535件 1,188億円	平成16年10月 台風23号(兵庫・岡山・京都ほか)	78,516件 404億円
平成11年9月 台風18号(熊本・山口・鹿児島ほか)	180,030件 638億円	平成16年10月 新潟県中越地震(新潟・群馬・福島ほか)	87,656件 773億円
平成16年9月 台風18号(山口・熊本・福岡ほか)	284,560件 1,083億円	平成23年3月 東日本大震災(宮城・福島・岩手ほか)	676,008件 9,304億円

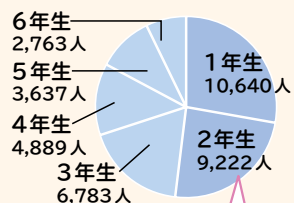


# お子さまの入学前から必要な基本の交通ルール

小学校低学年は、登下校や友達同士で遊ぶなど、子どもだけで出歩く機会が増え、歩行中の交通事故も多くなっています。安全な交通行動がとれるように、飛び出しの危険性や交通ルールを就学前から理解させましょう。

## 学年別は「1年生」、違反別は「飛び出し」が最多

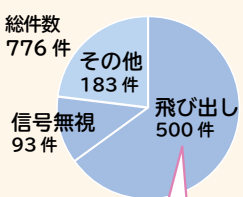
小学生の学年別 歩行中  
死傷者数(H21~H25合計値)



1年生と2年生で半数以上!

警察庁ホームページより  
(平成26年4月10日時点)

歩行者の違反別  
交通事故件数(12歳以下)



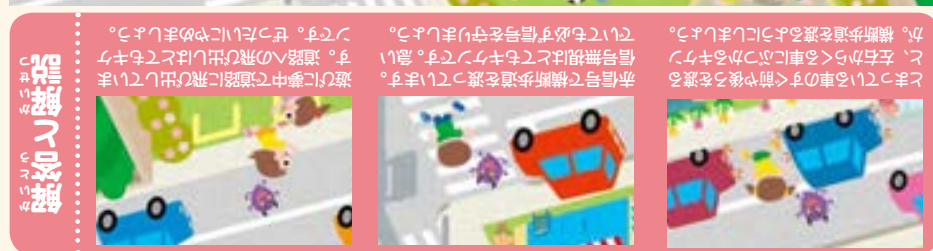
「飛び出し」や「信号無視」がほとんど!

警察庁交通局  
「交通統計(平成25年版)」

## 親子でチャレンジ交通安全クイズ

右のイラストの中には、**キケン**なことをしている子が**3人**いるよ!

近くにいる をヒントに見つけてね!  
どうしてキケンなのかも考えてみよう!



監修：一般財団法人 日本交通安全教育普及協会

## JA共済の取り組み ① 歌とダンスで交通ルールを楽しく学ぶ

### 交通安全教室(幼児向け)

就学前の幼稚園・保育園児と保護者を対象とした、ミュージカル形式の交通安全教室を全国各地で実施しています。舞台上の横断歩道で園児が実際に体験できるなど、客席の園児、保護者の皆さんと舞台がひとつになって、楽しみながら交通ルールを学べます。

親子の交通安全ミュージカル  
「魔法園児マモルワタル」  
©エー・ビー・プロジェクト



●後援：内閣府/警察庁/国土交通省  
●推薦：一般財団法人 全日本交通安全協会

これまでの動員数 **22万人以上**

平成25年度は全国で32回、441の幼稚園・保育園を招待し、17,527名の園児・保護者の皆さんが参加しました。

## JA共済の取り組み ② アンパンマンと一緒に親子で交通ルールを学ぶ

### JA共済アンパンマン交通安全キャラバン(幼児向け)

小さなお子さまに絶大な人気を誇るJA共済のイメージキャラクター「それいけ!アンパンマン」。荷台部分がステージになるキャラバンカーで行うステージショーでは交通安全を呼びかけ、親子で交通安全について考える時間を提供しています。



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

これまでの動員数 **61万人以上**

平成25年度は全国191会場で、158,799名の皆さんが参加しました。

## 来場者の方々の声

- アンパンマンたちと一緒に、親子で楽しく交通安全ルールが学べて良かったです。
- ダンスや歌があって、小さい子どもでも飽きないで見ることができました。

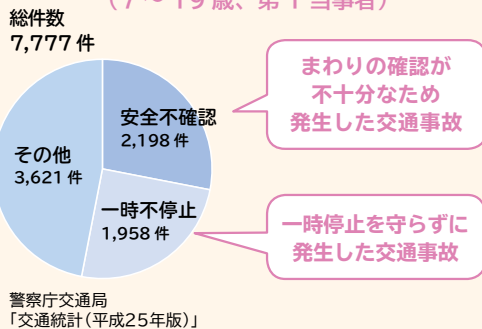


# 被害者にも加害者にもなり得る自転車の事故

自転車は道路交通法上、軽車両と位置付けられています。ささいなことから重大な事故となり、自分だけではなく、他人に大きな被害を与えることもあります。交通ルールを守り、周囲の車や歩行者などに十分注意しながら走行する意識が大切です。

## こんな原因で交通事故は起こっている

自転車乗用者の違反別交通事故件数  
(7～19歳、第1当事者)



まわりの確認が不十分なため発生した交通事故

一時停止を守らずに発生した交通事故

## 自分の無茶な運転で人にケガをさせてしまったら

### ある男子高校生の場合

男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車車で直進してきた男性会社員(24歳)と衝突。男性会社員に重大な障害(言語機能の喪失等)が残った。  
(東京地方裁判所、平成20年6月5日判決)

賠償額※ 9,266万円

※賠償額は、判決文で加害者が支払いを命じられた金額です(上記金額は概算額)。  
出典:一般社団法人 日本損害保険協会ホームページより(平成26年4月1日時点)

自転車を安全に利用するために

## 自転車安全利用五則を覚えよう

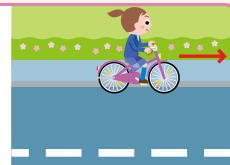
① 自転車は、車道が原則、歩道は例外※



④ 安全ルールを守る

- 飲酒運転は禁止
- 二人乗りは禁止
- 並進は禁止
- 夜間はライトを点灯
- 信号を守る
- 交差点での一時停止と安全確認

② 車道は左側を通行



⑤ 子どもはヘルメットを着用



③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行



### 出発前の点検に加え、プロの点検を

出発前は、「ぶ=ブレーキ」「た=タイヤ」「は=ハンドル」「しゃ=車体(ライト等)」「べる=ベル」の点検を行い、年に一度は「自転車安全整備店」で点検を受けましょう。

※13歳未満や70歳以上など、一部例外があります。

監修:一般財団法人 日本交通安全教育普及協会

## JA共済の取り組み ③ スタントマンによる交通事故再現

### 自転車交通安全教室(生徒向け)

中学校や高等学校で行われる交通安全教室の際、危険な自転車走行に伴う交通事故の実演(スタントマン)により、生徒に危険性を疑似体験させる教育事業(スケアード・ストレイト教育技法)の推進を支援しています。また、この自転車交通安全教室の映像はJA共済 地域貢献活動ホームページから視聴いただけます。



**Voice** 私たちはプロのスタントチーム。事故の恐怖をしっかりと伝えます。

交通事故は実際に体験してみないと本当の怖ろしさはわかりません。ですが、実際に事故を起こしてからでは取り返しがつきません。衝撃を目の当たりにすることで、事故は絶対に起こしてはいけないものと感じ取ってもらえれば何よりです。



スーパードライバーズ 田中尋之さん

これまでの動員数  
**28万人以上**

平成25年度は全国で114回、64,590名の皆さんが参加しました。

## JA共済の取り組み ④ 事故を防ぐための交通ルールを楽しく学ぶ

### 交通安全教育支援(児童・生徒向け)

子どもたちの交通事故を防ぐためには、交通ルールの大切さを理解し、交通安全に対する意識を高める取り組みが欠かせません。そこでJA共済では、全国の小・中・高等学校に無償配布した小学生向け、中学生・高校生向けの「交通安全教育DVD」をJA共済 地域貢献活動ホームページから無償でダウンロードできるようにしています。



動画で見るとわかりやすいね



動画はこちらから視聴できます ▶ <http://social.ja-kyosai.or.jp>

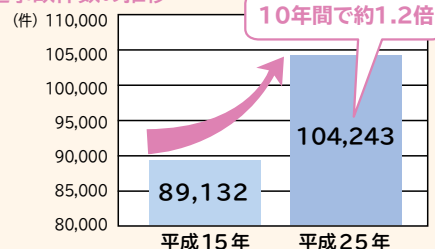


# 高齢者の交通事故が多発しています

交通事故死者数・交通事故の発生件数は年々減少していますが、高齢者の割合は増加傾向にあります。高齢者においては、加齢に伴い身体機能等が低下し、歩行や運転などの交通行動に影響を及ぼすことが考えられますので、自身の状況とその影響について理解することが大切です。

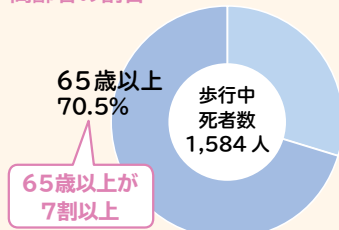
## 高齢者の交通事故は他人事ではありません

65歳以上の原付以上運転者(第1当事者)の交通事故件数の推移



警察庁「平成25年中の交通事故の発生状況」

歩行中の交通事故死者数における高齢者の割合

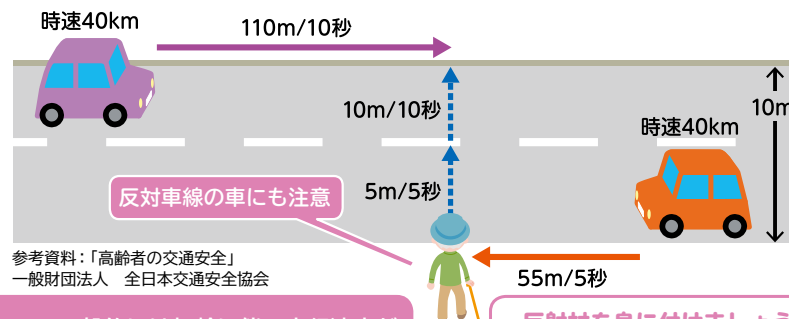


警察庁「平成25年中の交通死亡事故の特徴及び道路交通法違反取締り状況について」

安全のための  
心がけ

## 無理な横断は避け、余裕ある行動を

道路を渡るとき、まだ渡れると思っても、車はすぐに近づいてきて危険です(車は時速40kmで1秒間に約11mの速さで進みます)。



参考資料:「高齢者の交通安全」  
一般財団法人 全日本交通安全協会



一般的には加齢に伴い歩行速度が遅くなるため、無理な横断はたいへん危険です。遠回りでも横断歩道を渡ることが大切です。

### 反射材を身に付けましょう!

夜間は車から見えにくいので、服装は白や黄色などの明るい色に。また、反射材を身に付けることで、ドライバーが歩行者に気づきやすくなります。

監修:一般財団法人 日本交通安全教育普及協会

## JA共済の取り組み ⑤ 交通安全落語を取り入れた楽しい交通安全教室

### 交通安全教室(高齢者向け)

高齢者の交通事故をなくすために、高齢者向け交通安全教室を開催しています。JA共済オリジナルの「交通安全落語」で誰でも楽しく参加できる内容になっています。



おじいちゃんとおばあちゃんに教えてあげよう!



### 参加者の声

- 笑いが多く、楽しい1日になりました。たいへん有意義な催しでした。今後も事故防止の企画をお願いします。
- 交通安全の大切さを再認識した。自分の住む地域から交通事故を絶対に出さないように心がけたいと思います。

これまでの参加人数

# 21万人以上

平成25年度は全国で174回、21,591名の皆さんが参加しました。

## JA共済の取り組み ⑥ 「きずな号」で安全運転をチェック

### 安全運転診断(高齢者向け)

高齢ドライバーの交通事故を防ぐために、JA共済では、ドライビングシミュレーター搭載車両「きずな号」を全国7か所に配置し、巡回型の安全運転診断を行っています。過去の事例を参考に、事故を起こしやすい場面を再現したドライビングシミュレーターを使い、約5分間の講習で運転診断と安全運転のアドバイスが受けられる内容となっています。



みなさんも体験してみてください!



### 参加者の声

- 交通事故の発生パターンを具体的に体験できたので良かったです。
- 自分では運転に自信があると思っていたが、診断を参考にして安全運転に努めたい。
- 年をとると判断が鈍くなるのはやむを得ないが、自分の今を知るのにととても良い機会でした。

これまでの実施回数

# 1,978回

平成25年度は全国で271回実施しました。

## 各種団体への支援等

JA関連医療機関の救急医療およびリハビリ医療の充実を図ることにより、交通事故被害者の救命や交通事故障がい者の社会復帰の支援を行っています。このほか交通事故の対策としてカーブミラーの設置、救急車の寄贈など、さまざまな支援活動を実施しています。

また、ドクターヘリの普及促進支援も実施しています。東日本大震災では、全国から集結したドクターヘリが、孤立した病院の患者の救出など、被災者救援に貢献しました。



ドクターヘリ

## リハビリテーション



農協共済 中伊豆リハビリテーションセンター

JA共済のリハビリテーションセンターは、静岡県中伊豆と大分県別府にあります。これら2つのリハビリテーションセンターは、「病院」「福祉施設」「介護施設」の3つの機能を持った全国でも数少ない総合型の施設です。昭和48年の設立以来、「身体障がい者のしあわせ」と「福祉社会の建設に寄与すること」を理念として交通事故被害者などの社会復帰をお手伝いしています。



農協共済 別府リハビリテーションセンター

## 介助犬の育成・普及支援

介助犬とは、交通事故などにより手足に障がいのある方の日常生活をお手伝いする犬のことです。JA共済では、介助犬の育成・普及支援に取り組み、介助犬の受入れに対する理解を促進するため、介助犬によるデモンストレーションやJA共済が企画・制作した介助犬の絵本の読み聞かせによる活動を通じ、障がい者の方の自立と社会復帰を支援しています。

子どもたちにも大人気なボクのお仕事を紹介するよ！

① 冷蔵庫をあけて

② ペットボトルを取り出して

③ お届けするよ！はい、どうぞ！

他にもこんなことも

こんなこともできるよ！

くつやくつ下をぬがせるよ！

車イスに乗るのを手伝い！

ボクの本だよ！

### 自賠償共済 運用益事業について

JA共済は、自賠償共済事業から生じた運用益を自動車事故防止対策、救急医療体制の整備、自動車事故被害者対策等に活用しています。



# 健康維持のための 体づくり・食生活のすすめ

誰でも年齢を重ねるごとに身体機能が衰え、病気やケガのリスクが高まります。現在、一生涯で要支援・要介護に認定される方は約2人に1人。このような時代に健康に暮らしていくための健康習慣のコツをご紹介します。

## 介護が必要となった5大要因

病気だけでなく、加齢ともないさまざまな原因から介護が必要に！

- 1位 脳血管疾患(脳卒中)
- 2位 認知症
- 3位 高齢による衰弱
- 4位 関節疾患
- 5位 骨折・転倒

厚生労働省「平成22年 国民生活基礎調査」

## 筋肉量も若いころに比べて どんどん減っています

80歳の筋肉量を20歳の筋肉量と比較すると、部位によっては約30%少ない\*ことがわかっています。加齢とともに筋肉の量が減少するのは、老化現象として避けられないこと。ただし、何も対策せずにいると、筋肉量はどんどん減少してしまうので要注意！

\*日本老年医学会雑誌 2010  
「日本人筋肉量の加齢による特徴」

毎日無理なく続けられる  
「運動習慣」で  
筋肉量をアップさせましょう



簡単にできるから  
続けられる！

## レインボー体操で丈夫な体づくり

### 腰痛 予防

腰まわりの筋肉増強  
トレーニングで腰痛予防！  
①～④を1セットとして3セット



① いすに座り、胸の前で両ひじを抱えて、体を左右交互に4回ずつねじる。

② 両肩を抱えて、体を左右交互に4回ずつねじる。



③ ふたたび両ひじを抱えて、そのまま頭の上まで腕を上げる。これを4回繰り返す。

④ 体を前に倒して、腰から背中にかけて8回、軽くたたく。

### 転倒 予防

足首を柔軟にする  
トレーニングで転倒予防！  
①～④を1セットとして2セット



① いすに座り、爪先に体重をのせて左右交互に(4回間×2)。

② 外側に体重をのせて左右交互に(4回間×2)。



③ 内側に体重をのせて左右交互に(4回間×2)。

④ 踵に体重をのせて左右交互に(4回間×2)。

## JA共済の取り組み ⑪ 体力に自信のない方でも安全に無理なく続けられる

### レインボー体操

JA共済のレインボー体操は、昭和58年にJA女性組織の皆さんの健康づくりのために開発された体操です。考案者の二村ヤソ子先生のリハビリ体験から生まれた体操で、体力に自信のない方、高齢の方にも安全で無理なく楽しく続けられます。心臓に負担をかけないやさしい動きで全身の血液の流れがよくなり、「肩こり・腰痛の解消」「生活習慣病予防」「老化防止」「リフレッシュ」に効果が期待できます。

**Voice** レインボー体操を実践して、多くの人に  
元気で自立した生活を送ってほしい。

レインボー体操は、私自身が体験したケガのリハビリから生まれました。やさしい動きで全身の血流が良くなり、続けることで筋肉に力がついていきます。面倒くさいと思ったら寝たままでできます。健康づくりのために始めてみましょう。



レインボー体操考案者  
理学博士  
二村ヤソ子先生



どなたでも気軽に楽しめるレインボー体操

これまでの参加人数  
**64万人以上**

平成25年度は全国で  
19,603名が参加  
しました。

レインボー体操の映像はこちらから視聴できます ▶ <http://social.ja-kyosai.or.jp>

## JA共済の取り組み ⑩ たくさん笑って、笑いの効果を学ぶ

### 笑い与健康教室

「笑い」が心や体によいということは医学的にも証明されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目されています。JA共済では、健康増進活動のひとつとして「笑い与健康」の関係に着目したプログラムを開発し、「笑い」の効果とその仕組みについて学び、実際に体験する「笑い与健康教室」を実施しています。



「笑い」の効果を取り入れたプログラムは皆さんで楽しめる健康教室です



健康をサポートする小冊子を作成



たくさん  
笑って  
元気に！

これまでの参加人数  
**7万2千人以上**

平成25年度は全国で  
167回実施し、9,989  
名が参加しました。

毎日の食事から実践！

## 生活習慣病を予防する食生活へ

### 主な生活習慣病の総患者数

高血圧性疾患

906.7万人

糖尿病

270.0万人

心疾患

(高血圧性ものを除く)

161.2万人

厚生労働省「平成23年 患者調査」

生活習慣病の多くは、不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされます。つまり、普段からの適切な運動、バランスのとれた食生活などにより、予防することができるのです。

### 食生活の見直しが健康の第一歩に

生活習慣病予防のために、まずはバランスのとれた食生活から。偏食や塩分過多を避け、以下の5つのポイントを心がけましょう。

- 1 主菜はなるべく肉より魚にする
- 2 だしの風味を生かして塩分を抑える
- 3 糖分、アルコールは控えめに
- 4 なるべく毎食で主食、主菜、副菜をとり入れる
- 5 食物繊維をしっかり摂る

JA共済の取り組み 12 24時間無料で専門家に相談できる

## 健康・介護ほっとライン

健康や介護、育児についての悩みごと、気になることを看護師や介護支援専門員、医師、栄養士などが直接電話でお答えする電話相談サービスです。健康診断の結果等の疑問から、介護・育児についてのお困りのことなど、お気軽にご利用ください。全国どこからでも24時間・365日、無料でご利用いただけます。



とっても心強いね

電話相談サービス

0120-481-536

フリーダイヤル シアワセイチバン コンサルタント

利用時間：24時間・365日

※携帯電話やPHSからもご利用になれます。お名前は伺いませんので安心してご利用いただけます。  
※ご相談の内容、性質等により回答できない場合があります。ご了承ください。

※携帯電話やPHSからもご利用になれます。お名前は伺いませんので安心してご利用いただけます。

※ご相談の内容、性質等により回答できない場合があります。ご了承ください。

これまでの利用人数

7万人以上

平成25年度は、6,495件の相談が寄せられました。

## 生活習慣病を予防する簡単レシピ

食事はヘルシーであることはもちろん、おいしさも大切。ここでは、代表的な3つの生活習慣病を予防する、おいしいレシピをご紹介します。簡単に作れるので、ぜひ作ってみてくださいね。

### 糖尿病予防レシピ

水溶性食物繊維で血糖値の上昇を緩やかに！

糖尿病を予防するためには、血糖値の上昇を緩やかにする水溶性食物繊維を摂るとよいでしょう。わかめなどの海草には、水溶性食物繊維が多く含まれます。また、糖代謝を活発にする豚肉もおすすめの食材です。



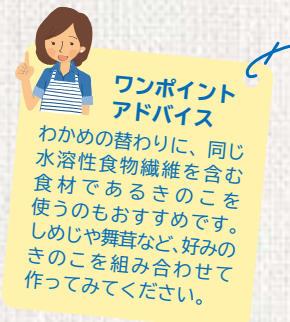
### わかめと豚肉の香味炒め

材料（4人分）

わかめ（水で戻したもの）……………200g  
豚もも肉（赤身）薄切り肉……………150g  
プチトマト……………8個  
ねぎのみじん切り…大さじ3  
しょうがのみじん切り……………大さじ1  
白いりごま……………適宜  
しょうゆ ごま油

作り方

- 1 わかめ、豚肉は一口大に切る。プチトマトはへたを取って半分に切る。
- 2 フライパンにごま油大さじ2を入れて中火で熱し、ねぎ、しょうがを入れて炒め、香りがたったら、わかめ、豚肉を加えて炒める。
- 3 豚肉に火が通ったら、プチトマト、しょうゆ大さじ1を加えてさっと炒め合わせる。器に盛り、白いりごまをふる。（1人分138kcal）



親子でチャレンジおさかなクイズ

Q1

淡泊で上品な味を持つこの魚を、焼き干しにしてとっただしは“アゴだし”と呼ばれ、人気があります。この魚とは？

- ①トビウオ ②ハゼ ③ムツ ④ホウボウ

出題：日本さかな検定／正解はP21、22へ





## 高血圧予防レシピ

### カリウムと食物繊維で 余分な塩分を排出

高血圧を引き起こす主な原因は、塩分（ナトリウム）の摂り過ぎ。野菜に含まれるカリウムと食物繊維には、ナトリウムを排出する働きが。甘みのあるかぼちゃを使うと、塩分控えめでもおいしい一品に。また、オリーブオイルなどの油は抗酸化作用のあるカロテンの吸収を促し、動脈硬化などの合併症を防ぎます。



### ワンポイント アドバイス

ラタトゥイユは、温めても冷やしても、おいしくいただける料理。季節に合わせて楽しんでください。

## かぼちゃ入り ラタトゥイユ

### 材料（4人分）

ホールトマト缶詰 …… 1 缶  
なす …… 2 本  
ズッキーニ …… 1 本  
かぼちゃ …… 100g  
玉ねぎ …… ¼個  
にんにくのすりおろし …… 小さじ 1  
洋風スープの素（固形） …… 1 個  
パセリのみじん切り …… 適宜  
オリーブオイル 粗びき黒こしょう

### 作り方

- 1 なす、ズッキーニは厚さ 5mm の輪切りにする。玉ねぎは 1cm 角に切る。かぼちゃは皮付きのまま乱切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイル大さじ ½ を入れて中火で熱し、玉ねぎを入れてさっと炒めたら、そのほかの野菜も加えて炒める。油が全体にいきわたったら、ホールトマトを加えて、木べらなどでつぶし、洋風スープの素、にんにくを加えてふたをする。煮立ったら弱火にし、約 20 分煮る。
- 3 粗びき黒こしょう適宜を加えて器に盛り、パセリをふる。  
(1 人分 70kcal、塩分 0.6g)

## さばの ねぎみそ焼き

### 材料（4人分）

さばの切り身 …… 4 切れ  
青じその葉 …… 4 枚  
白いりごま …… 適宜  
**A**  
ねぎのみじん切り …… 大さじ 2  
みそ …… 大さじ 2  
みりん …… 小さじ 2  
砂糖 …… 小さじ 2  
塩

### 作り方

- 1 器に **A** の材料を入れ、混ぜ合わせる。さばは塩少々をふり、水分を拭き取る。
- 2 オープン用シートに皮目を上にしてさばのをせ、**A** を平らにのせる。オーブントースターで約 10 分焼く。
- 3 器に青じそを敷き、さばのをせて白いりごまをふる。  
(1 人分 202kcal)



## 心臓病予防レシピ

### EPA と DHA を含む 青魚で血液サラサラに!

心臓の血管内にコレステロールなどがこびりつき、動脈硬化になることが心臓病の主な原因。予防するためには、血流をよくして、血管を丈夫にすることが大切です。さばなどの青魚に含まれる EPA と DHA には、血液をサラサラにする働きが。また、ねぎに含まれる硫化アリルには血栓を予防する効果があります。



### ワンポイント アドバイス

ねぎみそは、多めに作って冷蔵庫にストックしておくのが便利! 4~5 日保存が可能です。豆腐にのせたり、鶏肉、豚肉にのせて焼いたり、いろんな食材と相性抜群!

## 親子で チャレンジ おさかなクイズ

**Q2** 凍った湖面に穴を開けて釣るこの魚の氷上釣りは冬の風物詩。かつて将軍家に献上されていたことから“公魚”と呼ばれる冬が旬のこの魚とは?

- ①コマイ ②ワカサギ ③チカ ④ヤマメ

出題：日本さかな検定／正解はP21、22へ

## 親子で チャレンジ おさかなクイズ

**Q3** カレイなどを煮詰めた煮汁が固まるとゼリー状になります。これを“煮ごり”といい、化粧品などにも使われる、女性にうれしい成分が豊富に含まれています。この成分とは?

- ①カルシウム ②タウリン ③ミオグロビン ④コラーゲン

出題：日本さかな検定／正解はP21、22へ



# いつ起こるかわからない災害に 準備しておきたい備え

東日本大震災から3年。近年は異常気象や災害による被害も相次ぎ、いつ、どこで被害にあうか予測できないため、普段からできる備えのポイントを紹介します。

## 近年発生した災害による被害

発達した低気圧による  
大雪・暴風雪による被害

平成26年2月14日～19日

2月14日から19日までの最深積雪は甲府(山梨県)で**114cm**となるなど、統計期間が10年以上の観測地点のうち、**18地点**で観測史上1位を更新。関東甲信地方を中心に、道路の積雪や雪崩などによる車両の立ち往生、交通の途絶による集落の孤立が発生した。

台風18号の  
大雨などによる被害

平成25年9月15日～16日

四国地方から北海道の広い範囲で、大雨などによる被害が発生。浸水被害は**10,000棟**を超え、交通機関に障害が発生した。また、その地域では過去に経験したことのない大雨となった京都府、滋賀県、福井県では**特別警報**が発表された。

内閣府ホームページ・気象庁ホームページ(平成26年6月1日時点)をもとにJA共済連作成

平成24年5月に発生した  
突風などによる被害

平成24年5月6日

茨城県つくば市付近で風速が毎秒**70～92m**に達すると推定される竜巻が発生。これは竜巻などの風速を推定する藤田スケール(F0～F5)においてF3※にあたり、住家・非住家被害は**1,904棟**にのぼった。

※F3: 壁が押し倒され、住家が倒壊するほどの風速

## JA共済の取り組み ⑬ 万一災害にあわれたときは

### 仮設住宅・災害シート

JA共済のご契約者のお住まいが、台風などの自然災害や火災等で壊れて住めなくなったときに「仮設住宅」を8か月間無償でお貸ししたり、台風などの自然災害で壊れてしまったときに「災害シート」を無償でお配りするサービスを提供しています。



**JA共済仮設住宅貸与サービス**  
仮設住宅を8か月間無償でお貸しするサービスです。住宅だけでなくキッチン、トイレ、お風呂など暮らしに必要な設備をあらかじめ備えています。



**JA共済災害シートサービス**  
大規模災害時等にJA共済災害シートを無償でお配りするサービスです。  
(大きさ: 3.6m×5.4m (12畳))

※国や自治体が主体となって被災者救済を行う地震や台風などの大規模災害の場合は、対応できないことがあります。

※JA共済のご契約者様で一定の要件を満たす場合に限りです。

※仮設住宅の設置には、建築確認申請などが必要であり一定の期間を要します。

お近くの  
JAで  
聞いてね



これまでの仮設住宅貸与棟数  
**2,000棟以上**

災害シート配布枚数  
**18万枚以上**

平成25年度は仮設住宅78棟を貸与、災害シート9,510枚を配布しました。

地震が発生！  
そのときあなたは

## 落ち着いた行動をとるための心得

### 風呂やトイレ



柱や壁で囲まれているため倒壊の危険は小。タオルなど(なければ腕)で頭を守ってガラスや鏡から離れ、ドアを開けます。様子を見て揺れが収まったら室外へ。

### 外出先



普段から災害時の帰宅ルートを意識すること。地震発生時はバッグなどで頭を守り、極力広い道を歩きましょう。揺れが収まるまで公園や青空駐車場で待機を。

## 日頃から備えておきたい防災グッズ

### 普段から持ち歩きたいもの

- 笛やブザー(小型のもの)
- ペンライト
- 携帯ラジオ
- 飲料水(500mlペットボトル×1本)
- 補助食(飴、チョコレートなど)
- 携帯電話、充電器
- 地図、緊急連絡カード
- 処方薬、絆創膏、包帯
- マスク、タオルハンカチ
- 小銭(公衆電話利用など)
- 雨具(季節により防寒具)



オフィスにはスニーカーを常備。自身の状況や季節に合わせて携帯品の調整を。自宅には家族構成を意識した準備をすること。

### 自宅に最低限常備しておきたいもの

- 笛やブザー(家族全員1個ずつ常備)
- スリッパ(破片対策のため家の至る所に)
- 3日分の水と食料
- 簡易トイレ
- 懐中電灯、ラジオ、予備の乾電池
- 予備のメガネ、処方薬など
- 救急用品(消毒薬、包帯、マスクなど)
- 衛生用品(ウェットティッシュ、生理用品、口腔ケア用品、抗菌剤)
- 持出し用の着替え、タオル、防寒具
- 現金
- 通帳、免許証、母子手帳などのコピー
- 丈夫で歩きやすい靴
- 救助工具セット(バール、のこぎりなど)
- カセットコンロ

## 災害時の 連絡のとり方

災害時は、携帯電話がほとんどつながらないもの。固定電話の伝言ダイヤルや、インターネットを利用して、家族と連絡をとります。

### 災害用伝言ダイヤルに伝言を残す

災害用  
伝言ダイヤル **171(いない)**

171にダイヤルし、以下の操作でメッセージの録音・再生が可能です。メッセージは30秒以内で、48時間保存できます。

録音 171 + 1 + 自分の電話番号

再生 171 + 2 + 聞きたい相手の電話番号

### 携帯電話から「災害用伝言板」 に伝言を残す

各社携帯電話のメインメニューから「災害用伝言板」を選択し、ガイダンスに従って伝言の登録・確認をします。インターネットからアクセスする「災害用ブロードバンド伝言板」(web 171)は、パソコンのほか携帯電話からも利用できます。

監修/防災士・気象予報士  
橋本真希さん

気象キャスター・ディレクターを経て、ラジオや新聞などの予報・解説などを担当。現在はフリーとして、「家族を守る防災」という観点からの天気や地震対策の講演・講師を務める。

## 宿泊保養施設運営

JA共済グループでは、「契約者サービス」および「組合員に対する健康管理・増進活動への支援機能」として、宿泊保養施設を運営しています。

### 宿泊 保養施設 一覧



**福島県 奥飯坂  
「摺上亭大鳥」**  
〒960-0201  
福島市飯坂町字  
中ノ内 24-3  
TEL: 024-542-4184  
客室数 59室



**神奈川県 中川温泉郷  
「あしがら荘」**  
〒258-0201  
足柄上郡山北町中川 448-2  
TEL: 0465-78-3621  
客室数 21室



**長野県 黒姫温泉  
「ホテルアスティくろひめ」\***  
〒389-1303  
上水内郡信濃町黒姫高原  
3884-298  
TEL: 026-255-3181  
客室数 35室



**長野県 天徳温泉  
「アスティかたおか」\***  
〒399-0711  
塩尻市片丘字東山  
9215-1401  
TEL: 0263-52-7600  
客室数 26室



**新潟県 鶴の浜温泉  
「鶴の浜ニューホテル」**  
〒949-3101  
上越市大潟区雁子浜 304  
TEL: 025-534-2622  
客室数 36室



**富山県 雨晴温泉  
「磯はなび」**  
〒933-0133  
高岡市太田 88-1  
TEL: 0766-44-6161  
客室数 50室



**石川県 柴山温泉  
「ホテル翠湖」**  
〒922-0402  
加賀市柴山町し50  
TEL: 0761-74-5588  
客室数 21室



**愛知県 三河湾三ヶ根山  
「グリーンホテル三ヶ根」**  
〒444-0701  
西尾市東幡豆町入会山 1-287  
TEL: 0563-62-4111  
客室数 61室



**兵庫県 城崎温泉  
「あさぎり荘」**  
〒669-6101  
豊岡市城崎町湯島 876  
TEL: 0796-32-2921  
客室数 35室



**和歌山県 南紀白浜温泉  
「癒しの宿アハウス白浜」\***  
〒649-2211  
西牟婁郡白浜町 3102  
TEL: 0739-42-4175  
客室数 42室



**鳥取県 鳥取温泉  
「ホテルモナーク鳥取」**  
〒680-0834  
鳥取市永楽温泉町 403  
TEL: 0857-20-0101  
客室数 116室



**鳥取県 はわい温泉  
「羽衣」**  
〒682-0715  
東伯郡湯梨浜町  
はわい温泉 21-1  
TEL: 0858-35-3621  
客室数 25室



**島根県 玉造温泉  
「ホテル玉泉」**  
〒699-0201  
松江市玉湯町玉造 53-2  
TEL: 0852-62-0021  
客室数 121室



**佐賀県 武雄温泉  
「ホテル春慶屋」**  
〒843-0022  
武雄市武雄町大字武雄 7407  
TEL: 0954-22-2101  
客室数 24室



**宮崎県 日南海岸青島温泉  
「ホテル青島サンクマール」**  
〒889-2164  
宮崎市折生迫 7408  
TEL: 0985-55-4390  
客室数 40室



\*JA共済連の子会社以外の関係団体が運営する施設。

## 書道・交通安全ポスターコンクール

JA共済では、心の豊かさ、地域社会との絆づくりを大切にするとともに、JA共済の理念である助け合いの精神を次世代に伝えること、そして交通安全への意識を高め、それが世の中に広がることを願い、小・中学生書道・交通安全ポスターコンクールを実施しています。

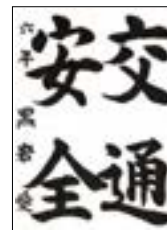
### 書道 コンクール

平成25年度の  
応募点数

**1,460,412点**

これまでの応募点数

**5,060万点以上**



文部科学大臣奨励賞  
黒岩 愛さん  
(熊本県 小学6年)



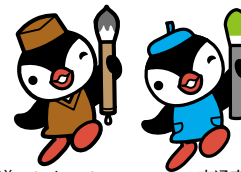
文部科学大臣奨励賞  
仲田 葵さん  
(山梨県 小学2年)



農林水産大臣賞  
千葉 優稀さん  
(岩手県 中学2年)



農林水産大臣賞  
森藤 千尋さん  
(岡山県 小学6年)



たくさんの  
応募  
ありがとう!

書道コンクール キャラクター「キョショー」  
交通安全ポスターコンクール キャラクター「ガショー」  
©2006 JA-KYOSAI

### 交通安全 ポスターコンクール

平成25年度の応募点数 **161,663点**

これまでの応募点数 **840万点以上**



文部科学大臣奨励賞  
徳山 丈さん  
(広島県 小学4年)



警察庁長官賞  
紺野 愛佳さん  
(宮城県 小学3年)



農林水産大臣賞  
坂井 美羽さん  
(新潟県 中学2年)



内閣府特命担当大臣賞  
寺嶋 文果さん  
(千葉県 小学2年)



# キヨシヨ-・ガシヨ-の 絵合わせサイコロ!!



下の4つのサイコロを作って組み合わせると、いろんな表情のボクたちができるよ!

【用意するもの】 はさみ(カッター)、のり

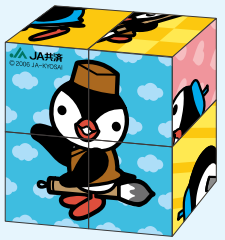
※「はさみ」や「カッター」を使うときには、必ず大人の人にみてもらってね

【作り方】 1 はさみやカッターで切り取り線に合わせて切り抜く

2 山折り線に合わせて内側に折る

3 ①②③の番号の順にのりをつけて貼っていこう

※同じ番号ののりしろは同時に貼ってね



## 記号の説明

—— 切り取り線

①②③ のりしろ

----- 山折り線

