

# ぐりんぶらさ

2015  
3  
vol.192



[わが家のプリンス&プリンセス]  
田頭 和奏ちゃん(8歳)  
和真くん(4歳)



## 目次

- 2 クローズアップ
- 3 笑顔のひろば
- 4 Town News
- 6 わが町のLA紹介
- 7 自分の介護
- 8 親子で学ぶ農業塾レポート
- 農政情報

- 9 あなたもチャレンジ! 家庭菜園  
営農園芸相談会
- 10 四季の花づくり/Dr.レポート
- 11 食育ソムリエおすすめレシピ
- 12 無料相談日/金融キャンペーン
- 13 店舗イベント情報/組合員情報
- 14 みんなのお便り/読者の文芸コーナー
- 15 わが家のプリンス&プリンセス  
クロスワード
- 16 旅の予告版/プチBELLE

## 豪華客船“ぱしふいっくびいなす”で航ぐ!

東洋のガラパゴス 世界自然遺産  
小笠原クルーズ

5日間

名古屋から南へ約1,000km。  
海上に浮かぶ絢碧の楽園。

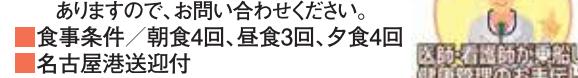
■旅行期間／平成27年7月5日(日)～9日(木)

■旅行代金(お一人様・3名様1室利用)

136,000円～

部屋タイプにより料金は異なります。  
詳しくは専用チラシをご覧ください。

- 最少催行人員／300名(中部地区管内合同企画となります。)
- 申込締切日／平成27年6月5日(金)  
※但し、定員になり次第締め切ります。
- 締切日を過ぎても空席がある場合が  
ありますので、お問い合わせください。
- 食事条件／朝食4回、昼食3回、夕食4回
- 名古屋港送迎



■みなさまのくらしのお手伝い  
JAあいち尾東本店 愛知県知事登録旅行業者代理業133号 ※国内旅行のみ取扱い  
〒470-0122 進市蟹甲町池下213-1 国内旅行業務取扱管理者 木原陽子  
■協賛(株)農協観光代理業 旅行に関するお問合わせは 旅行センターまで ☎(0561)72-0417

JAあいち尾東旅行センター



地上では味わえない船上だけの  
至福の時間をお届けします。

予告版

日次	月日 (曜)	各地	スケジュール		
			朝	昼	夕
1	7/5 (日)	名古屋港	各地より送迎車で名古屋港へ 16:00頃／名古屋港を出港 伊勢湾を抜け、太平洋上約1,000kmの小笠原諸島へ 【船中泊】	-	和食 カジコアル
2	7/6 (月)	終日航海	ゆったりとしたクルージングをお楽しみください。 「小笠原の自然や植物」などの講演会や各種文化教室、 イベントなど多彩なプログラムをご用意しております。 14:30頃／鳥島通過予定 17:30頃／嫗婦岩沖通過予定 夜はNツアーウエルカム夕食会やショーなどでお楽し みください。 【船中泊】	○○	洋食 カジコアル
3	7/7 (火)	小笠原 父島 (二見港)	7:00頃／小笠原・父島(二見港)の港内に锚泊。通船 にて上陸。小笠原の貴重な自然をお楽しみください。 (車椅子での上陸は安全上お断りさせていただ きます。車椅子を降りての乗降が条件となります。) 各種オプショナルツアーでお楽しみください。 ぱしふいっくびいなす⇒岸壁間は随時通船を運行いた します。 17:00頃／二見港を出港。 【船中泊】	○○	和食 カジコアル
4	7/8 (水)	終日航海	太平洋上一路北上、さらめく初夏の海から次第に 表情をかえる「太平洋」。 午前中には、アホウドリの繁殖地「鳥島」や太平洋に 突き出た奇岩「嫗婦岩」沖を通過いたします。 クルーズならではの景観をお楽しみください。 【船中泊】	○○	洋食 カジコアル
5	7/9 (木)	名古屋港 各地	10:00頃／名古屋港入港。 各 地 名古屋港より送迎車にて各地へ	○- -	

※スケジュール・寄港地・入出港時間・航路・ペイント等の内容、日程は諸事情により変更となる場合がございます。  
※気象・海象などの条件により、上陸できない場合もございますので、予めご了承ください。  
尚、その場合のご旅行代金の減額は致しません。

## 予告

JAで20~40代女性の為の  
リフレッシュ・自分磨き・仲間作りの場

## プチBELLE

## ●プチBELLEってなにをやるの?

ケーキ作り・パン作り・ガーデニングetc...  
普段忙しく、自分一人ではなかなか手を出せない  
でいたことを、同世代の仲間と一緒にチャレンジ  
しませんか?普段の暮らしに新しく何かをプラスし  
ていきたい、そんな思いをJAは応援します♪

## ●受講期間

2015.5月～2016.2月  
全24回開講予定 1回での参加もOK。  
5回コースでお得に参加できます!

参加をご希望の方は生活指導課(0561)39-0763までお気軽にお電話ください♪

予定  
内容

野菜作り・ガーデニング・料理教室・  
みそ作り・ゆかた着付・お菓子作り  
米粉パン作り・手芸 などなど

## ●募集対象

JAあいち尾東管内\*にお住いの40代までの女性  
※瀬戸・尾張旭・豊明・東郷・日進・長久手・名古屋市  
守山区白山・本地ヶ丘・森孝東

## ●募集時期

2015年3月中旬より募集開始予定!



# 飽くなき探求心でトマト栽培に燃える若き農業後継者!!

日進市  
萩野 真吾さん  
(27歳)

「農業は厳しい世界。地元の人にこれが食べたい、と何度も思つてもらえるようなトマトを作りたい」と真剣な面持ちで話してくれるのは、26歳の若さでトマトの施設園芸の世界に飛び込んだ萩野真吾さん。萩野さんは岡崎高等技術専門校農業科を卒業し農業大学校で露地野菜全般の実習を受けた後、農業試験場O-Bの菅原先生の指導を

受けながら日進市の新規就農支援資金を活用して平成26年3月にビニールハウスでトマトの栽培を始めました。

萩野さんが農業を始めたきっかけは、祖父が管理してきた農地を活用しようと思ったから。もともと祖父が畑を管理している様子を身近に見てきて、農業には親しみを感じていました。



トマトの旬は  
まさに3月頃から。  
JAの日進園芸センターで販売している。

現在萩野さんは、日進市にある7連棟(約1,700m<sup>2</sup>)のビニールハウスで「ソプラノ」と「桃太郎」の2品種を約4000株栽培。年間収量25t(~30t)が目標です。家族やパートとともに8月の土作りから始まり、定植、施肥、消毒と丹精込めて大事に育てています。

特にソプラノは萩野さんにとって初挑戦の品種。理想に近いトマトを求めて就農2年目に昨年とは異なる品種に挑戦しました。ソプラノは皮が薄くて柔らかいため、皮が破れやすく栽培が難しい。しかし萩野さんは水や肥料の管理など自分で徹底的に勉強し、より良いトマトを作るために飽くなき探求心とチャレンジ精神を見せてています。

萩野さんは今後このソプラノを『萩野ブランド』として育て、広めに行きたいと考えており、「市内の水源がしつかりしてい



毎日ほ場へ足を運び、  
ひたむきにトマトと向き合う。

笑顔の  
ひろば

東郷町  
雨宮 節子さん  
(80歳)

## 好きなものを描く。それが毎日を輝かせるコツ。

今回ご紹介するのは、油絵を描いている雨宮節子さん。描いた作品は地域の公募展やJAのギャラリーに出展したり、地元の病院などに無償で貸出しています。「自然の美しさに力をもらつて自分の好きなように描いているだけ」と話す雨宮さん。油絵の話に

なるとキラキラと輝いて、趣味に没頭することの素晴らしさを教えてくれます。

力強さが伝わってくる100号サイズの絵。  
特に滝を描くのが好きとのこと。



旅先の自然を描くことも。



### 油絵を始めようと思ったきっかけは?

定年を迎えたあたり絶対に絵に挑戦しようと決意をしていました。旅行先で見た滝や風景、近所の自然を主に描いています。50号や100号など大きなサイズにじっくりと時間をかけて描きます。



### 油絵の魅力はどこに感じますか?

油絵は一枚の絵を完成させるのに半年ほどかかることもあるので時間をかけてしっかりと下準備をします。描きたい風景の場所に何度も足を運んでバランスを考えたり、色を重ねて描いているときが楽しい。絵を描いている時間は余計なことを忘れて集中できます。



### これからの目標を教えてください。

滝などの自然を見て、もらった力を絵の中に表現したい。これからも自分の好きなものを存分に描いていきたいです。



## 梅・柿剪定講習会を開催

尾張旭

尾張旭事業本部は1月16日に尾張旭市西の野町で梅・柿の剪定講習会を開催しました。当日は底冷えする中、23名が参加。この講習会は自宅の梅や柿が安定した収穫量を得られるように管理や剪定方法を学ぶことが目的です。北部農業センターの職員が講師を務め、実際に梅や柿の木を剪定し、時には参加者に問い合わせて考えてもらいながら講習を進めていきました。参加者は「どのように剪定していくかが良く分かった」「主枝の先端を切りかえないといけないのを初めて知つ



みんなで考えながら剪定方法を学びました。

た」などの感想を頂き、大変好評でした。

## 冬はみそづくりの季節!

### 安心・安全 無添加のみそづくり

長久手

空気が入らないようしっかりと詰めます。

東郷  
一味違う!自家製のみそ

女性部東郷支部は東郷支店で1月27日、29日、30日の3日間にわたり、毎年恒例の「みそづくり」を行い、全25名が参加しました。参加者は茹でた大豆をつぶして麹などを混ぜ込んだ後、みそ玉を手でソフトボールぐらいの大きさに丸めて、空気が入らないようタッパーに打ち付けるように詰めていました。その後手の平で強く押し込んだり、タッパーが一杯になった所でその上に塩を掛けるなど手慣れた様子で作業し、約10kgのみそを作りました。

参加者は「自分で作るのは楽しいし、市販のものと違つて自分のオリジナルを作ったのでおいしいはず」と話し、来年の1月頃に出来上がるのを今から楽しみにしていました。



料理教室は甘い香りでいっぱい。

日進  
プチBELL'Eが  
チョコレート作りを体験!

日進支店では2月6日に『プチBELL'E』の参加者10名がチョコレート作りを体験しました。

『プチBELL'E』とは平成25年度に発足した20才から40才までの若い世代の女性の集まりで、JAをよりどころとして活動をしています。今回のチョコレート作りでは生活指導課職員が講師を務め、カラフルなチョコレートを使って可愛いキャラクターのケーキ・ポップを作りました。

ちょうど2月14日はバレンタインデーです。参加者は作ったチョコレートを「子どもと主人にプレゼントしようかな。自分で食べちゃおうかな」と笑って話していました。

日進支店では2月6日に『プチBELL'E』の参加者10名がチョコレート作りを体験しました。



今後もみんなで協力していきます。

J.A.あいち尾東は1月21、22日に名古屋市中区の中日劇場で行われた「共済高額加入者観劇会」で募った寄付金423,099円を同月28日に、日本介助犬協会へ寄付しました。

贈呈式は当JA本店で行われ、吉田寅一組合長から同協会の森田英守常務理事へ寄付金が手渡されました。介助犬のユーリーと同JAマスコットキャラクターのいなほちゃんも同席しました。

吉田組合長は「寄付金を介助犬の育成・普及のため有効に使ってほしい」と話し、また森田常務理事は「この地域での認知度は着実に上がってきており、ご協力に感謝します」と話していました。

女性部瀬戸支部は1月16日に今年度最終の料理教室を開きました。

今回の参加者は12名。この日は12月に開催したクッキングフェスタで振る舞われた「渦巻きロール白菜」(キューピー3分間クッキングでお馴染みの宮本和秀先生のメニュー)をはじめ、万能たれのステーキ・プチヴェールと卵のスープ、米粉ガレットを作りました。

この料理教室は女性部で開講している短期講座で(6月~1月まで全7回コース)瀬戸支部では火曜と金曜の2教室を開いています。今回は年度最後ということもあり、いつもより豪勢にステーキが主菜となりました。講師は生活指導課の職員が務め、参加者からは「班に分かれてレシピに基づいて、毎回わいわいがやがや楽しんで料理しています」「必ず、家でも同じものを作つて家族みんなで味わっていますよ」と好評です。

## 女性部26年度料理教室 閉講

瀬戸



毎回わいわいがやがや、楽しんでいます。

## けやきの会全体交流会

豊明

助け合い組織「けやきの会」は1月15日に豊明文化会館で全体交流会を開きました。

当日は協力会員と利用者あわせて約150名が参加。普段けやきの会は6つの地区で健康体操やちぎり絵などのミニデイサービス活動をしていますが、この全体交流会ではそれぞれの地区で練習した劇や歌、踊りなどを舞台で披露しました。会員も利用者も自分たちの発表はもちろん、他のグループの発表も楽しんでいました。

今回の交流会にはJA愛知北のたすけあいの会の協力会員を招待。たすけあいの会の会員は「スコップ三昧」などを披露し、その軽快なパチ捌きにけやきの会の皆さんは元気をもらつたようでした。



劇のセットも協力して作りました。



茹でてつぶした大豆に麹を混ぜて。

特集

# 40代から 考えておきたい「自分の介護」

## 社会は 超高齢化へ

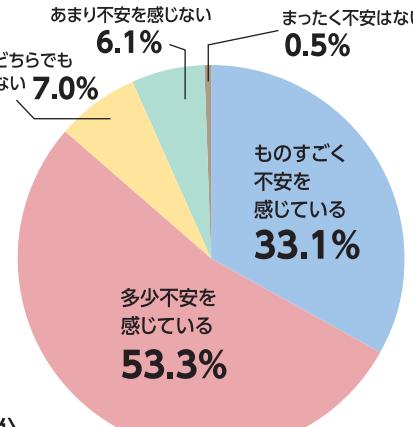
自分の老後について  
あなたは考えたことがありますか?

### 介護に関する 3つのクイズにチャレンジ

**【問1】**  
今(2014年7月末現在)  
日本の要支援・要介護認定者の数は???  
人である。  
(A)約50万人 (B)約90万人  
(C)約200万人 (D)約400万人  
(E)約600万人  
※65歳以上の高齢者の入院者数は約91万人です。



自分の老後に対する不安を持つ人の割合  
※朝日新聞デジタル意識調査調べ



〈解答と解説〉

【問1】解答:E

病院や診療所に入院している65歳以上の患者さんは全国で約91万人。一方、要支援・要介護に認定されている人は約7倍にも上ります。85歳以上になると約2人に1人が認定者という超高齢化社会の問題が浮き彫りになります。

※出典:要支援・要介護認定者数は厚生労働省「介護保険事業状況報告」(平成26年7月暫定版)、65歳以上の入院者数は厚生労働省「患者調査」(平成23年)から※85歳以上の要支援・要介護認定者の割合は厚生労働省「介護給付費実態調査月報」(平成26年7月審査分)と総務省「人口推計月報」(平成26年7月月報)から算出

**【問2】**  
介護に必要な自己負担費用は平均年間???  
円である。  
(A)約60万円(月額5万円)  
(B)約96万円(月額8万円)  
(C)約120万円(月額10万円)  
※公的介護保険制度の範囲外(自己負担費用1割を含む)の費用のことを指しています。

【問2】解答:B

公的介護保険制度の範囲内のサービスを受ける場合、原則として費用の1割が自己負担となります。(改正前)また、支給限度基準額を超えた場合は、超過分の全額が自己負担となり、公的介護保険制度の範囲外のサービス費用なども全額自己負担となります。これら自己負担額の月額は平均7.7万円に上ります。

※出典:公益財団法人生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」(平成24年度)から

**【問3】**  
要支援・要介護認定を受ける要因第1位  
は???である。  
(A)高齢による衰弱 (B)認知症  
(C)関節疾患 (D)脳血管疾患(脳卒中)  
(E)骨折・転倒

【問3】解答:D

介護という言葉から老齢による要因が多い印象が強いですが、実際は3大生活習慣病の1つが一番多い要因です。つまり、年齢に関係なく、誰にでも起こりうる。それが介護の実情です。

※出典:厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成22年)から

介護リスクに対応できる商品が  
ございます。  
窓口担当者、またはお近くの支店  
までお問い合わせください。



さらに!!

平成27年4月より介護保険制度が改正されます!

詳しくは来月号でご紹介します!

\*厚生労働省のホームページでもご確認いただけます。

夜間・休日の自動車事故受付電話番号

フリーダイヤル 0120-258931

わが町の LA 紹介!!

ライフ  
アドバイザー  
本地ヶ原支店

TEL:0561-53-5878



#### ●担当エリア

北本地ヶ原町2・3・4丁目、東本地ヶ原町1・2・3・4丁目、南本地ヶ原町3丁目、晴丘町池上、晴丘町東、南栄町旭ヶ丘、南新町白山、上の山町間口、上の山町山畠

#### ●JAあいち尾東に入ったのはいつ?

平成8年4月

#### ●私はこんな性格です

マイペース

#### ●趣味

釣り



みずの けいすけ  
水野 恵介

#### ●モットー

小さな事からコツコツと

#### ●好きな食べ物

寿司

#### ●自己PR

地域の皆様のお役に立てるよう日々心掛けております。  
貯金・共済の他にどんな事でもご相談ください。  
今年は後厄なので、健康に気をつけて頑張ります。

#### ●担当エリア

尾張旭市(北本地ヶ原町1丁目、南本地ヶ原町1・2丁目、南栄町1丁目、南栄町黒石、南新町中畠、緑町緑ヶ丘、庄南町4丁目)  
名古屋市守山区(白山1・2・3・4丁目、森孝東1・2丁目、本地が丘)

#### ●JAあいち尾東に入ったのはいつ?

平成23年4月

#### ●私はこんな性格です

のんびり、マイペース

#### ●趣味

バレーボール

(中学生のころから始め、今でもウ



ふなと ひろたか  
舟戸 裕貴

ラブチームで続けています。)

#### ●モットー

継続は力なり

#### ●好きな食べ物

ラスク

#### ●自己PR

この3月で入組して丸4年が経ちます。入組から今も変わらず、少しでも組合員の皆様のお役に立てるようという思いで日々業務に取組んでいます。見かけた際は気軽にお声かけください。(バレー好きの方はぜひ…)



あさみ きみひと  
浅見 公彦 支店長

誠実なLA2名です。何でもご相談ください。

窓口職員ともども地域の皆様に愛される支店を目指して、  
日々頑張っています。

支店長  
からの  
一言

キャッシュカード・ローンカードを喪失(紛失、盗難など)したときは

フリーダイヤル 0120-089286

ルバーブはシベリア南部が原産のタデ科の野菜（和名：大黄）です。日本では知名度が低いものの、ギリシャ、ローマでは紀元前から医薬用として用いられたとされ、ロシア、北欧、イスラエル方面を旅するなど、家庭菜園でもよく見られます。

この葉柄の部分は、肉の消化を助ける酵素が含まれ、カルシウム、カリウムも多く、豊富な纖維質は整腸、脂肪分を取り除く効果があるとされますが、魅力的なのは強い酸味で、これを生かしたジャムの味は逸品です。加工も容易（後述）なので、地産地消の村おこし野菜としてもお薦めです。

草丈は50～60cm、葉幅30～35cm、葉柄の大きさが2～3cmにもなる大株の、多年生の強健野菜です。

ルバーブはシベリア南部が原産のタデ科の野菜（和名：大黄）です。日本では知名度が低いものの、ギリシャ、ローマでは紀元前から医薬用として用いられたとされ、ロシア、北欧、イスラエル方面を旅するなど、家庭菜園でもよく見られます。

この葉柄の部分は、肉の消

化を助ける酵素が含まれ、カ

ルシウム、カリウムも多く、

豊富な纖維質は整腸、脂肪分

を取り除く効果があるとされ

ますが、魅力的なのは強い酸味

で、これを生かしたジャムの味は逸品です。加工も容易

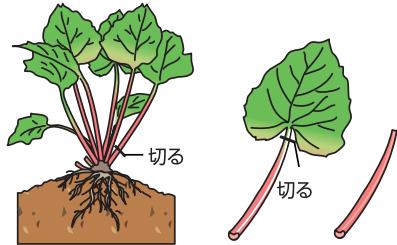
（後述）なので、地産地消の村おこし野菜としてもお薦め

です。

冬の間は葉が枯  
れば数年間収穫し  
続けられます。



苗作り



切る



赤色が強いほど良い



ジャム

シャーベット

砂糖漬け

## 家庭園

### ジャムにして逸品、 ルバーブの薦め

ジャムの他に、マーマレードや砂糖漬け、シャーベットなどにも利用できます。葉を食べてもおいしくないので、鳥獣害を受けにくく、山間地を利用して栽培されている所もあるようです。

育て方は、3月下旬～4月に種まき、苗作りして畑に植え出します方法と、すでに栽培されている根株を3月ごろ株分けして植え付けています。その後、生育中に2～3回、若干の油かすと化成肥料を追肥し、生長を促します。

植え付けた1年目は収穫せず株を大きく育て、2年目の5月から6月にかけて、1回

夏の暑さにもよく耐えて育ちますが、土壤の多湿には弱いので、排水の良い畑を選びます。あらかじめ石灰をまいて耕しておいた畑に、元肥に粗い堆肥と油かすを施し、条間に120cm、株間に50cmぐらいに植え付けます。その後、生育

120cm、株間に50cmぐらいに植え付けます。その後、生育中に2～3回、若干の油かすと化成肥料を追肥し、生長を促します。

花をにぎやかに咲かせます。そのままにしておくと株に切り取りります。7月ごろとう立ちし、白い花をにぎやかに咲かせます。が、そのままにしておくと株に切り取ります。

に2～3枚の葉を、葉柄を付けて切り取り収穫します。葉柄に砂糖をまぶし、しばらく置いて水分が出てきたら火にかける。煮詰まつたらレモン汁を加える。砂糖は全体量の60%ぐらいを目安にします。

葉柄に砂糖をまぶし、しばらく置いて水分が出てきたら火にかける。煮詰まつたらレモン汁を加える。砂糖は全体量の60%ぐらいを目安にします。

に2～3枚の葉を、葉柄を付けて切り取り収穫します。葉柄に砂糖をまぶし、しばらく置いて水分が出てきたら火にかける。煮詰まつたらレモン汁を加える。砂糖は全体量の60%ぐらいを目安にします。

### 宮農園芸相談会開催

- 瀬戸グリーンセンター 3月8日(日)  
午前10時～午後3時 TEL 0561-21-1181
- 尾張旭グリーンセンター 3月1日(日)  
午前10時～午後3時 TEL 0561-53-2715

ふれあい農園

## 親子で学ぶ農業塾 レポート

in 尾張旭

西本塾長から卒業証書を授与



農業塾は来年度も5月から2月まで毎月1回開催し、野菜や米の栽培・収穫を行っていく予定です。

## 農政情報

### 農協改革 骨格で合意

#### 「農協改革の概要」(平成27年2月9日現在)

##### (監査関連)

- ①JAに公認会計士による会計監査を義務付ける。
- ②JA全中(全国農業協同組合中央会)の監査部門を外出して、監査法人を新設する。

\*JAは、公認会計士が監査法人の監査を選択する。

##### (中央会制度)

- ①JA全中は、2019年(平成31年)3月までに一般社団法人に移行する。
- ②各県中央会は、2019年(平成31年)3月までに連合会に移行する。
- (准組合員の事業利用規制)
  - ①准組合員の事業利用規制は導入を見送る。
  - 今後5年間、利用実態や農協改革の実行状況を見て判断する。

以上

## おすすめレシピ

今月のレシピ



## カンタン! 米粉のいちご大福

米粉を使ってなめらかまろちりのいちご大福がレンジで作れます!!



材料(5個分)

A	●米粉	50g
	●砂糖	10g
	●水	90cc
	●いちご(小さめ)	5個
	●あんこ	125g
	●片栗粉	適量

1本当たり  
エネルギー:582.25kcal  
食塩相当量2.7g東郷グリーンセンター  
武内 静

## 作り方

- あんこは25gずつに分け、へタを取って水気を拭いたいちごを1つずつ包む。
- 耐熱ボウルにAを入れ、だまがなくなるまでよく混ぜる。
- ②にラップをしてレンジ(600w)で1分加熱し、全体的に混ぜる。もう一度ラップをしてレンジで1分加熱する。
- 木べらなどでよく練った後、手水をつけてなめらかになるようにこね、5等分する。
- 片栗粉をまぶしながら、手でのばし①のいちごを真ん中に下向きにのせて包み込む。つなぎ目を下にして置く。

1個当たり  
エネルギー:122.8kcal  
食塩相当量0.03g女性部  
からの  
お知らせ

## 日帰りウォーキング

## ～中山道 奈良井宿～

一步足を踏み入れるとそこはまるで江戸時代のような昔の街並み。春うらら、情緒あふれる自然の魅力を感じながらノスタルジックな街並みを歩きませんか?

もちろん、食べ歩きもできます♪♪♪

お弁当付き!

日 時	平成27年4月22日(水)
対象者	JAあいち尾東女性部会員
費 用	5900円(女性部特別価格)

お問い合わせ先  
生活指導課: 0561-39-0763四季の花づくり  
早川京子

## 芽が動く前、宿根草の植え付け

立春のころから徐々に上昇してきた気温が3月になると、さらに上がり、本格的な春に向かっていくと思われるようになります。草花は根が動きだし、春の開花に向けての準備を始めます。宿根草の根が動き、やがて芽が動き始めますので、3月中の芽が伸びないうちに、植え付け後3年以上の物は、伸び伸びと育ち、良い花を咲かせてもらうため、株分け、植え替えをしましょう。株分けでは、1株に3芽くらいずつ付けて分けます。1株1芽に小分けすると、かえって開花しない物があつたり、花が貧弱になつたりします。植え付け場所は、3週間前くらいに耕し、土壤酸度を矯正して、腐葉土など有機質を入れておきます。植え付けて年数がたつてなく植え替えない物は、株の周囲に浅く溝を掘り、芽出し肥を施して、今年の「体力づくり」を促します。

球根植え付けや種まきは、3月下旬以降のソメイヨシノ桜の開花期ころですが、ダリアやグラジオラスは、鉢に植えて室内に置けば、暖かいので発根し始めます。芽が出てから花壇に植えれば、早く花が見られます。種物ではキンレンカもそんな手法を使えば、4月の暖かさを待つてまくより早く咲きます。

秋まきした草花苗は暖かさで伸びが良くなります。中旬過ぎに花壇に定植します。デージーやバンジーは開花期間が長いので、株間は草丈の割にはやや広めに取つておくのが良いでしょう。移植を嫌うスイートピー、ルピナス、ポピーなどは間引きをして通風や日当たりを良くして育てましょう。菊は、親株の脇から出ている冬至芽の根分けをしましょう。



## 食物繊維をしつかり摂りましょう!

ヒトの便の骨格を構成するものは、食物繊維です。食物繊維とは、ヒトの消化酵素で分解できない難消化性成分の総称です。食物繊維は「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2つに分けられます。不溶性の食物繊維は、いわゆる纖維質の多い野菜や芋類などに含まれるセルロースなどです。水溶性食物繊維は海藻、こんにゃく、果物などに多く含まれるペクチンなどです。

最近では五大栄養素に次ぐ6番目の大切な栄養素として注目され、日本人の食事摂取基準(2015年版)では、食物繊維の摂取目標量は、18歳以上では1日あたり男性20g以上、女性18g以上とされています。蛋白質、脂肪、炭水化物、ビタミンなどは通常小腸で吸収され、腸に到達するのは消化吸收されなかつた残りの食物繊維となります。食物繊維の摂取が少ないと便の構成成分が少なくなり十分な便の骨格が出来ません。大腸では水分が吸収さ

れますが、便の量が多いと大腸を通過する時間が短くなることで水分の吸収は少なくなり、柔らかい便になります。逆に便の量が少ないと大腸を通過する時間が長くなることで水分の少ない硬い便となります。不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、便通を促進します。水溶性食物繊維も水分を多く含むため排便量を増やす働きがあり、他にも糖質の吸収をゆるやかにして食後血糖値の急激な上昇を抑え、コレステロールを吸着して体外に排泄する作用も持ち合わせています。

理想的な便の状態に近づけるために、毎日の食事を見直し、改善が難しい場合には食物繊維が簡単に摂取できるサプリメント(難消化性デキストリンなど)・ドリンク剤などの栄養補助食品を上手に利用しましょう!

緩和ケア内科代表部長  
村松 雅人

## 3月の 店舗イベント情報

### 産直市情報

- |         |               |           |                |
|---------|---------------|-----------|----------------|
| 品野支店産直市 | 5日(木) 9時~12時  | 尾張旭東支店産直市 | 5日(木) 9時~12時   |
| 山口支店産直市 | 20日(金) 9時~12時 |           | 20日(金) 9時~12時  |
| 印場支店産直市 | 2日(月) 9時~11時  | 長久手GC産直市  | 21日(土) 9時~12時  |
|         |               | 長久手西支店    | 28日(土) 10時~12時 |

### 瀬戸グリーンセンター

- さあ始めようお庭づくり 20日(金)~22日(日)

### 尾張旭グリーンセンター

- さあ始めようお庭づくり 20日(金)~22日(日)

### 豊明フレッシュセンター・西部産直センター

- 春のお彼岸セール(周年祭) 13日(金)~15日(日)

### 東郷グリーンセンター

- お彼岸セール 20日(金)~22日(日)

### 日進園芸センター

- 春の園芸セール 13日(金)~15日(日)

### 長久手グリーンセンター

- 食農フェア お彼岸セール 20日(金)~22日(日)

### Aコープ幡山店

- |                |               |
|----------------|---------------|
| あいちの味まつり       | 5日(木)~7日(土)   |
| Aコープ得々大市       | 12日(木)~14日(土) |
| Aコープ大決算セール 第1弾 | 19日(木)~21日(土) |
| Aコープ大決算セール 第2弾 | 26日(木)~28日(土) |

※「お米の日」毎週火曜日  
ポイント3倍



※組合員限定の優待価格  
商品をご用意しておりますので、組合員  
カードを忘れずにご持参ください。

## 組合員優待価格のご案内

### 今月は「こしひかり」 がお買得!



	組合員カード ご提示価格	一般カード ご提示価格
こしひかり		
白米 5kg	1,905円	1,555円
白米 10kg	3,730円	3,030円
玄米 1kg	365円	295円
玄米 20kg	6,735円	5,335円

表示価格は税込価格で表示しております

※組合員カード・ポイントカードのご提示がない場合は優待価格は適用されません。  
※玄米20kg袋は、玄米のままのお渡しとなります。お近くのコイン精米機をご利用ください。  
※コメ米(量り売り精米)コーナーは日進園芸センターでは取り扱っておりません。

### お問い合わせ店舗



瀬戸グリーンセンター	0561-21-1181
尾張旭グリーンセンター	0561-53-2715
豊明フレッシュセンター	0562-92-0135
東郷グリーンセンター	0561-39-0010
日進園芸センター	0561-72-0016
長久手グリーンセンター	0561-63-1210

産直コーナーのたまごでお馴染み!『野村たまご』の 発酵けいふん(15kg)がお買得!(3月末日まで)		
	店頭通常販売価格	組合員カード ご提示価格
1袋	205円	150円
4袋	680円	500円

組合員カードの  
提示がない場合  
は優待価格  
は適用され  
ません。組合員  
カードを必ずお  
持ちください。

## 無料相談をご活用ください!

JAあいち尾東では毎月次のとおり無料相談を実施いたしております。  
どうぞお気軽にご利用ください。

### 年金相談

社会保険労務士が  
年金の受給手続きや  
受給予定額などわ  
かりやすくお答えし  
ます。

- 4日(水)尾張旭支店  
尾張旭東支店  
9日(月)浅田支店  
10日(火)瀬戸支店  
東郷支店  
11日(水)豊明支店  
12日(木)長久手支店  
16日(月)日進支店  
17日(火)山口支店  
本地支店  
春木支店  
18日(水)本地ヶ原支店  
印場支店  
豊明栄支店  
24日(火)品野支店  
水野支店  
26日(木)長久手西支店

### 税務相談

相続税・贈与税などの税  
金に関するあらゆるご  
相談に、それぞれのケー  
スに応じて税理士がわ  
かりやすくお答えします。

- 2日(月)尾張旭支店  
10日(火)日進支店  
20日(金)瀬戸支店

### 法律相談

不動産に関することは  
もちろん、日常のあら  
ゆる法律のトラブルなど  
弁護士がご相談に応じ  
ます。

- 9日(月)日進支店  
13日(金)長久手支店  
24日(火)長久手支店

### 資産運用相談

不動産を中心とした  
資産運用・活用に関する  
あらゆるご相談に専門家  
が親身にお答えします。

今月はありません。



相談をご希望の方は事前のご予約が  
必要となります。

詳しくは最寄の下記基幹支店へ  
お問合わせください。

- 瀬戸支店 : TEL (0561) 82-8131
- 尾張旭支店 : TEL (0561) 54-3311
- 豊明支店 : TEL (0562) 92-1341
- 東郷支店 : TEL (0561) 39-0551
- 日進支店 : TEL (0561) 72-0665
- 長久手支店 : TEL (0561) 63-0012

## 3月の 金融キャンペーン

### 5日(木)・20日(金)貯金感謝デー

平成27年3月31日まで

- 春の定期積金キャンペーン
- JA住宅ローン特別プラン
- JA住宅ローンとくとくプラン
- カーライフサポートプラン
- 退職金専用「さくら定期」
- 子育て応援定期積金  
「ファミリー積金ほほえみ」

- 子育て応援定期貯金  
「ファミリー定期ほほえみ」
- 相続定期貯金「想子想愛」
- 年金受給者向け定期積金「JAゆうゆう定期」
- 年金受給者向け定期貯金「もみじ定期」
- 年金友の会会員ご紹介プレゼント

# わが家のプリンス&プリンセス



母より  
2人ともこれからも仲良く、たくさんお友達と  
遊んでね。

家族紹介 田頭 正行さん(父) 千晶さん(母)

## 今月の表紙

長久手市

田頭 和奏ちゃん(8歳) 和真くん(4歳)

● 好きな食べ物は?

和奏ちゃん…お肉、お寿し  
和真くん…いちご

● 大きくなったら何になりたい?

和奏ちゃん…看護師さん  
和真くん…妖怪ウォッチ

● お父さんお母さんのどんなところが好き?

優しいところ

● 最近の思い出を教えて?

ディズニーランドに行ったこと!

## 各コーナーへの応募方法

- 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号及び各コーナーの必要項目を必ず明記の上、下記の宛先までお送りください。

〒470-0122  
日進市蟹甲町池下213-1  
JAあいち尾東 組織広報課

### ● 必要事項

みんなのお便り  
みんなからの写真・イラスト・絵手紙などを募集  
締切 | 毎月5日まで

● 作品タイトル(写真の場合はタイトル、コメント、撮影日、撮影場所を記入)

読者の文芸コーナー  
川柳などを募集。ハガキでお送りください  
締切 | 4月号課題 3/5まで  
5月号課題 4/5まで

● 川柳・短歌・俳句の種類  
● 川柳については投句したい号の課題に対する川柳をお一人様3句以上(課題はP14読者の文芸コーナーに記載)

クロスワードパズル  
ふれあい商品券をプレゼント!ハガキでご応募ください  
締切 | 3月号 3/15まで

● クイズの答え  
● ぐりんぱらざの中で興味をもった記事  
● ぐりんぱらざに関するご意見・ご要望  
ご応募いただいた方の個人情報はクイズの抽選及び本広報誌作成の目的以外には使用しません。

## クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

パズルの  
解き方



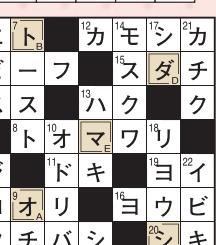
### ■ヨコノカギ

- 木々が空中で伸ばします
- ひな人形に供える四角い食べ物
- 良ければ全て良し
- 便箋に引かれた線のこと
- 「石川早生(わせ)」や「セレベス」などの品種があります
- レーズンともいいます
- 砂蒸し風呂で有名な鹿児島の温泉地
- 日本髪に挿す飾り
- アクセルを踏んで——する
- 塗り絵に付けます
- 文字のそばに小さな文字で振ります

### 1月号の答え

1月号の当選者  
応募総数 76通  
正解者数 76通

A B C D E  
オトシダマ



パズルの正解者の中  
から抽選で3名様に  
**「ふれあい商品券」**  
をプレゼント!

ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号及び、左記必要項目を必ずご記入の上、宛先までご応募ください。

今月号の当選者は5月号にて発表させて頂きます。



「みんなのお便り」は読者のみなさんからの写真、イラスト、書道、絵手紙などを紹介します。

応募方法は①住所②氏名③電話番号と「みんなのお便り」と明記の上、P15の宛先までご応募ください。

写真の場合は、①タイトル②コメント③撮影日④撮影場所を記入してください。



雪つり  
兼六園の雪つりを  
楽しみに出かけたが  
雪のない雪つりで残念



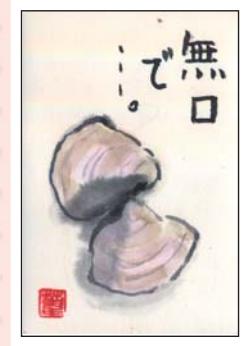
長岡千恵子さん



立松裕子さん



鈴木美保子さん



平野夏世さん



鈴木美保子さん

### みんなの素敵な作品の ご応募をお待ちしております!

- 投稿していただいた作品は返却いたしません。
- 誌面の都合上、投稿いただいた作品の全てを掲載することはできません。
- 写真を投稿する場合は、人物などの被写体に関する肖像権について投稿者の責任において了解が得られたものに限ります。

### 一俳句

● 農協川柳 4月号 課題 「投げる」

田打ちする爺寿の夫鍬深し  
杉花粉満を持してぞ待つ苔

● 田打ちする爺寿の夫鍬深し  
杉