地域・人・未来　～ 人と地域のための「くらしの拠点」でありつづけたい ～

ぐりんぷらざ

2016
11
vol.212

ロコモティブシンドロームを予防しよう　P4

［クローズアップ］　尾張旭市　秋田文夫さん　P2

P 8　笑顔のひろば・協同の輪
P10　世代をつなぐおふくろレシピ
P15　いなフォトギャラリー

JAあいち尾東
http://www.jaab.or.jp

わが家のプリンス&プリンセス

父・母より一言
弟に絵本を
読んでくれたり、
よく2人で遊んでいます。
いつまでも仲がいい
姉弟でいてね。

長久手市

林 さくらちゃん（3歳） 和希（かずき）くん（0歳）

●好きな食べ物は？
さくらちゃん…お肉・だんご
和希くん……ほうれん草

●好きな遊びは？（いつもどんな遊びをしているの？）
さくらちゃん…おままごと
和希くん……絵本

●大きくなったら何になりたい？
さくらちゃん…オリンピックで金メダルを獲りたい

●最近の思い出を教えて？
さくらちゃん・和希くん
……水族館でイルカを見たこと

家族紹介　林隼也人さん（父）静佳さん（母）

知っていますか？

都市農業のさまざまなはたらき

地域の食料をつくるはたらき
地域の人々に新鮮な農作物を提供してくれます

地元農産物を食べることで地域農業を応援！

11月のお買得銘柄は 新米 ゆめまつり!

11月の月間奉仕　（販売期間11月1日～30日）

平成28年産 あいち尾東米		店頭通常販売価格		組合員カードご提示価格	一般カードご提示価格
	白米 1袋	5kg	2,000円	1,650円	1,750円
		10kg	3,900円	3,200円	3,400円
	玄　米 1袋	20kg	7,000円	5,600円	6,000円
	玄　米 量り売り	1kg	380円	310円	330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。
※日進園芸センターでは玄米量り売りは取り扱っておりません。2kg袋・5kg袋・10kg袋をご用意しております。お近くの精米機をご利用ください。
※お米5kg以上お買上げの方は配送料無料でお届けします。詳しくは下記センターまで。

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

ぐりんぷらざ　vol.212　2016,11.1発行
ホームページ http://www.jaab.or.jp
発行／JAあいち尾東 総合企画部組織広報課
〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町池下213-1
TEL.0561-72-0033　FAX.0561-72-8151
VEGETABLE OIL INK
FSC www.fsc.org ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C002676

Close-up
クローズアップ

仲間と地元産の野菜を盛りあげる

尾張旭市　秋田文夫さん

「みんなで助け合い、教え合って、尾張旭の野菜をもっと盛り上げていきたい」と話すのは尾張旭で農業を営む秋田文夫さん。15アールの畑にさつまいもやさといも、にんじん、白菜など10種類ほどの野菜を栽培し、尾張旭グリーンセンターに出荷しています。

自身の健康のために就農したという秋田さん。朝には必ず手作りの特製きなこ牛乳を飲み、秋田さんの1日は始まります。農業を始めて15年が経ち、尾張旭産直友の会会長を務めた経験から「研修会や視察などに行く機会が増えてすごく勉強になった。それと同時に畑仕事がどんどん好きになっていった」と話します。農薬を最小限におさえる野菜作りにこだわりを持ち続け、同市の産直仲間とともに一丸となって野菜作りに取り組んでいます。

最近市場での出荷農産物不足と学校給食食材への出荷対策として品目研究会(※)を発足し、ブロッコリーとケールを掛け合わせた「アレッタ」など、新品種の栽培にも取り組んでいます。作業工程も見直し、種まきには新しく機械を導入。品種ごとに等間隔でタネが封入してあるヒモ状のテープを使い、適切な株間に適切な数のタネをまくことができ、作業の能率向上にもつながるため導入しました。今後の目標は尾張旭の農業をもっと盛り上げていくこと。「これから農業をやろうとしている人や農業をやりたくても場所が確保できない人たちの手助けになりたい」と笑顔で話してくれました。

※品目研究会とは

尾張旭産直友の会の中に小部会として発足しました。後継者不足が続いてる中で、産直売場での農産物の不足を防ぐこと、農産物を効率よく出荷し学校給食に農産物を提供することを目的としています。現在は個々の圃場で栽培していますが、今後はひとつの遊休農地で共同出荷を目指します。

①

①安全・安心・おいしく新鮮をモットーとした野菜づくりに取り組む秋田さん
②等間隔に整列したニンジン。間引きや土寄せを繰り返し11～12月に収穫します。
③栽培中のアレッタ。茹でると適度な歯ざわりとほんのり甘味が感じられ、炒め物などに使っても食感が良い具合に残ります。

②

③

特集

ロコモティブシンドロームを予防しよう

「ロコモ」を知ろう

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板（ついかんばん）といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

ロコモになるとどうなるの？

ロコモは、「骨」「関節と椎間板」「筋肉と神経活動」の3つそれぞれの働きの低下から始まります。症状・徴候としては、「痛み」「変形」「関節の動きの制限」「筋力低下」「バランス能力低下」などがあげられます。

機能の低下がすすむと、単独あるいは複合して歩行障害になり、やがて歩けない、立ち上がれないという状態になっていきます。

筋量 ↓ 神経活動 ↓	関節軟骨※ ↓ 椎間板※ ↓	骨量※ ↓
サルコペニア神経障害	変形性膝関節症・変形性腰椎症	骨粗鬆症

歩行機能 ↓ → 運動器不安定症

歩けない、立ち上がれない（要支援・要介護）

※量の減少だけでなく、質の変化も関係しているといわれています

7つのロコチェック

- □片脚立ちで靴下がはけない
- □家の中でつまづいたり滑ったりする
- □階段を上るのに手すりが必要である
- □家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- □2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1L牛乳パック2個程度）
- □15分くらい続けて歩くことができない
- □横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。
1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

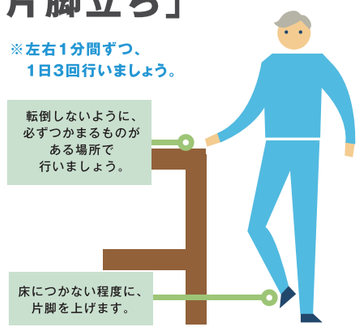
ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

続けることが肝心です。「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」でいつまでも元気な足腰を。

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

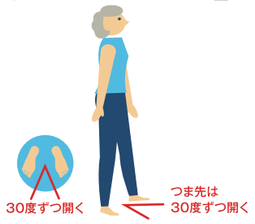
※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をついて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をついて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

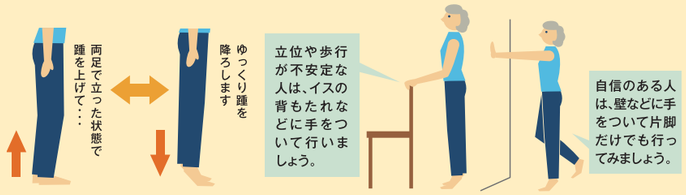
※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。

ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう！

ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）



ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をついて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）

ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会（https://locomo-joa.jp/）

わが町のニュース
Town News

ゴルフに旅行に、イベント盛りだくさん!

豊明

年金友の会幹部役員会・支部長会

豊明年金友の会は9月16日に幹部役員会・支部長会を開き、50人が参加しました。今年度上期の行事の反省と下期の行事予定の日程説明を行いました。上期に雨天のため開催できなかったグラウンドゴルフ大会が10月6日に開催され、また、10月30日から11月1日には国宝松本城や諏訪大社を巡る年金友の会親睦旅行を行います。参加者は「みんなでわいわいおしゃべりしながら旅行に行ったり体を動かすことは本当に楽しいです。今後のイベントも積極的に参加したいです。」と話していました。

長久手

日本の伝統菓子に挑戦

プチBELLE和菓子作り

20～40代の女性で構成されたプチBELLEは9月27日、長久手支店で和菓子作りを行いました。当日は17人が参加し、練りきりと呼ばれるあんを練り、飾り付けた和菓子を抹茶と一緒に試食しました。参加者は「本格的な和菓子作りは初めてでうまく完成するか不安でしたが、思ったよりも簡単にできました。家庭で子どもといろいろな形を作ってみたいです」と笑顔で話していました。

真剣な表情で飾り付け

機械を使って手際よく刈り取ります

瀬戸

地元のお米を食べよう

瀬戸産「ミネアサヒ」を小中学校へ

瀬戸市では学校給食での地産地消を推進しています。9人の地元米農家協力のもと瀬戸市北部に位置する上半田川地区で作られている『ミネアサヒ』を学校給食に提供することになりました。ミネアサヒの特徴は粒が小さめで甘味があり、ほんのりと香ばしさを感じるのど越しのよい品種です。9月16日に刈り取りを行い、11月に瀬戸市内全ての小、中学校の給食で振る舞われます。来年2月には『あいちのかおり』も学校給食に提供される予定です。

メモをとりながら話し合う会員ら

東郷

楽しみながら頭の体操

さわやか東郷研修会

さわやか東郷は8月30日に東郷支店で協力会員研修会を行い、32人が参加しました。講師に東郷町地域包括支援センター認知症地域支援推進員坪田保健師を招き、認知症の知識向上を目的とした講話やデイサービス時におこなうミニゲームの方法を全員で実践しながら学びました。参加者は真剣な表情で講師の話に耳を傾けていました。「実際にやってみるとかなり頭を使い、自分の頭の体操になりました」と話していました。

ミニゲームの実践で笑顔も見られ、和やかな雰囲気で進められました

日進

食味・旨みはいかがでしょうか?

地域協議会で米の食べ比べを実施

日進地域協議会は9月8日に日進支店で米の食べ比べを行いました。日進地域はカントリーエレベーターで籾殻のついたまま米を保管しています。そこで籾保管の米とライスセンターの玄米保管の米を食べ比べました。また、近年水稲の高温障害の発生率が高いことから、高温障害に強い次期新品種を試験栽培した米の試食も行い、会員は色やつや、硬さ、ねばり、食味、香りなどをしっかり確認していました。試食後には食育ソムリエによる秋野菜カレーも試食しました。

尾張旭

ホールインワン続出!

尾張旭年金友の会 グラウンドゴルフ大会開催

尾張旭年金友の会は9月14日に晴丘運動広場で第8回尾張旭年金友の会グラウンドゴルフ大会を開催し65人が参加しました。参加した会員は白熱したゲームの中ホールインワンを連発していました。会員は「ホールインワンを出した時の快感が忘れられない」と話していました。また上位20人の会員は3月に開催されるJAあいち尾東グラウンドゴルフ大会に出場します。

秋空の下、白熱した試合が繰り広げられました!

笑顔のひろば EGAO no HIROBA

世界中の人たちと交信

日進市　**山本 隆弘さん（73歳）**

取得した免許状と山本さん

今回ご紹介するのはアマチュア無線が趣味の山本隆弘さん。無線とは電話回線が今ほど発達する前から、世界中を電波で結びコミュニケーションを成立させていた通信手段です。山本さんは中学生の頃にアマチュア無線と出会い、友人らの教えもありながら免許を取得しました。現在はパソコンを通して通信相手の顔を見ながら世界中と通信することが可能ですが「昔は無線の会話のみだったので英語の発音がうまくないと海外の相手に伝わらない時があった」と山本さんは話します。嬉しかったエピソードは「海外の人と交信した後、その人がいる国へ遊びに行くと空港まで迎えに来てくれて、いろんな場所へ案内してもらえたこと。無線を通していろいろな人に出会うことができました」と山本さん。「たとえ足腰が悪くなってしまっても、自宅から世界中の人たちと交信ができるので、自分の口が動く限り続けていきたいです」と笑顔で話してくれました。

友人らと試行錯誤しながら作った自宅アンテナ

歴代の通信機器たち、しっかりと管理されています

今まで交信した人たちとQSLカード（交信証）。中央の黄色いカードが山本さんのコールサインが記されたカードです。国を越え年齢・性別を超え世界の人と語り合うアマチュア無線は、インターネットのルーツといえます

協力し合う組合員を紹介します

協同の輪

徳田柿組合

豊明市唯一の柿組合である徳田柿組合は、昭和30年代沓掛町徳田地区に農業政策の一環として誕生しました。現在は8人の組合員が年間約20tの柿を中央卸市場や直売所に出荷しています。10月に出荷ピークを迎え、剪定・消毒・摘果など1年の作業に取り組みながら剪定講習会や視察研修に参加。40～70歳代の組合員たちは「おいしく品質の良いものを、たくさんの人に食べてもらいたい」と日々努力しています。

共同出荷開始!

「地域の人を始め、たくさんの方たちに食べてほしいです」と徳田柿組合組合長の石川昭徳さん

豊明フレッシュセンターで販売中です!
是非ご賞味ください

徳田柿組合の皆さん

わが町のふれあい課紹介

尾張旭支店
TEL：0561-54-3311

●支店の特徴や雰囲気、地域おすすめのスポットやその季節のイベントなど

11月27日（日）に毎年恒例の尾張旭農業まつりが、スカイワードあさひで行います。
楽しい催し物や、組合員が丹精込めて育てた野菜が多く出品される農産物品評会や即売会も行います。
是非尾張旭農業まつりにお出かけ下さい。

●組合員・利用者の皆様へメッセージ

日頃はJAの金融店舗、グリーンセンター等をご利用いただき誠にありがとうございます。私たちは組合員のくらしを守り、地域社会に必要不可欠な存在になることを目標に取組んでおります。ふれあい課をあなたの暮らしにご活用ください。

尾張旭グリーンセンターが活動優秀店舗として表彰

尾張旭グリーンセンターが、JA愛知グリーンセンター協議会から活動優秀店舗として選ばれました。同センターはこれで3年連続表彰！夏には尾張旭特産品のいちじく、冬にはあいち尾東の特産品のプチヴェールやももかぶ、また他にも地元の新鮮な野菜が並びます。

これからも多くの組合員・利用者の皆様に来ていただけるよう頑張っていきます！

皆様のご来店お待ちしております!

世代をつなぐおふくろレシピ

親から子へ　子から孫へ
わたしたちの味を伝えます

豆腐のお吸い物

今回はほうれんそうを合わせましたが、時期が違えば「三つ葉」「せり」「水菜」などといった青みを合わせると季節感がでてオススメです。

材料（３～４人分）
【1杯分当たり】エネルギー:37kcal　塩分:2g

だし汁	800cc
豆腐	$\frac{1}{2}$丁
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
塩	小さじ1

作り方

❶豆腐はサイの目に切ります。
❷沸騰させただし汁に豆腐・しょうゆ・酒・塩を入れ、味を整えます。
❸お好みで、ほうれん草や三つ葉などを加えたら完成です。

ほうれん草としめじのゴマ和え

めんつゆを使った簡単ごま和えです！サッと作れるので、お弁当のおかずやもう一品に。

材料（３～４人分）
【1人分当たり】エネルギー:48kcal　塩分:0.4g

ほうれん草	1袋(270g)
しめじ	1株(90g)
めんつゆ	大さじ3
ごま	大さじ2

作り方

❶ほうれん草としめじを茹でます。
❷茹でたほうれん草を冷水で絞め、しっかりと絞り食べやすい大きさに切ります。
❸別々に下味をつけます。めんつゆをほうれん草に小さじ1、しめじに小さじ2をかけ、15分ほど置きます。
❹❸を混ぜ、ごまと残りのめんつゆを混ぜあわせたら完成です。

五目ご飯

昔は田植えや稲刈りが終わった時、お祝いのごちそうとして作っていました。具材をたっぷりと入れれば、おかずいらずで忙しい奥様のお助けごはんです。

材料（３合分）
【茶碗1杯分当たり】
エネルギー:427kcal
塩分:1.9g

米	3合
鶏もも肉	250g
にんじん	1本
ごぼう	1本
しいたけ	3個
ちくわ	2本
こんにゃく	$\frac{1}{2}$枚
【A】	
だし汁	1000cc
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
塩	ひとつまみ
砂糖	大さじ$\frac{1}{2}$

作り方

❶お米を研いで水を切っておきます。
❷鶏もも肉の皮を剥がして、皮は細かく刻み、肉は小さく切ります。
❸にんじん・しいたけ・ちくわは細切りに、ごぼうはささがきに、こんにゃくは表面に切り込みを入れてから細切りにします。
❹鍋に【A】と切った食材❷❸を火にかけ、煮ます。
❺3分程煮立ったら具材と煮汁を分け、冷まします。
❻研いだ米に煮汁と適量の水（合計3合分）、具材をいれて炊きます。

ちょっとアレンジ

余ったごはんはフライパンで炒め、薄焼き卵をかぶせれば和風オムライスの出来上がり！お子様のお弁当にもぴったりです。

女性部尾張旭支部のご紹介

女性部尾張旭支部では一緒に活動するメンバーを随時募集しています！参加してみたい方は生活指導課（0561-39-0763）までご連絡ください！お待ちしております。

芸能大会に出品、手芸や暮らしに役立つ手作りグッズなどを作ります

取材当日にAコープ「漬物の素」を使用した漬物も作りました！簡単に作れるので部員皆さんのイチオシ商品です！

今回おふくろレシピを作ってくれた女性部尾張旭支部の皆さん

知っておこう！
農業の豆知識 第20回

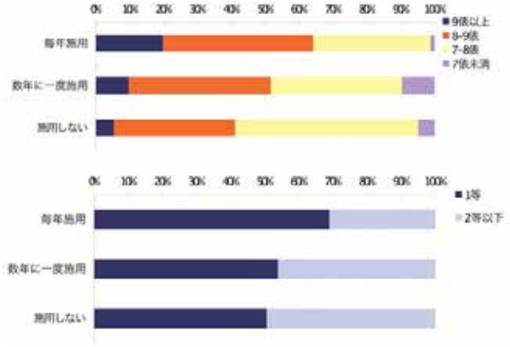
けい酸資材の必要性について

営農部営農企画課
石川 峰章

夏期の高温や日照不足などの影響により愛知県産米の品質（1等米比率）は年々低下をしています。

その原因追究を行うため、JAあいち経済連の協力のもと、平成27年度に愛知県下の水田にて約2,700点の水稲土壌の分析を行い、稲に過剰な成分、不足した成分は何かを調査しました。

その結果、稲に必要なけい酸が低い傾向の圃場が多いことが確認されました。



けい酸資材の使用頻度と収量・品質との関係については下記の図のとおりで、安定した品質や収量の確保に欠かせません。ぜひ来年の稲作の土づくりのために投入してみてはいかがでしょうか。

※けい酸の効果…けい酸を吸収すると、稲の根の張りがよくなる、光合成の促進、倒伏の抑制効果等、稲の生育を手助けしてくれます。

JAあいち尾東のおすすめ資材

農力アッププラス

けい酸加里プレミア34

豊田厚生病院
Dr.レポート

乳幼児の卒乳時期

病棟看護課長　アドバンス助産師（IBCLC）井口 多恵子

母乳育児はいつまでつづけたらいいの？日本では1歳過ぎの授乳は栄養面や歯の発達のデメリットがあるといわれてきましたが、世界各国の卒乳年齢平均をみると4・2歳だそうです。そんなに焦って卒乳する必要はないことがわかります。モンゴルでも授乳期間は長く、横綱の白鳳は6歳まで、朝青龍は7歳までおっぱいを吸っていたそうです。「断乳」ではなく「卒乳」という概念では、授乳は月例で無理に辞めさせるものではなく、母親と児が自然に卒業していくという考え方です。

母乳をあげていると離乳食が進まないと悩まれているお母さんもいると思います。離乳食の時期は赤ちゃんが大人の食事を見て自然に欲しがるようになるので、母乳が原因で離乳食が進まなくなることはありません。個人差はありますが母乳に執着して食べたがらないときは何かほかに原因はないか探ってみましょう。甘えたかったり、眠たかったりするかもしれません。まずはスキンシップを十分にして赤ちゃんの気持ちを満たしてあげましょう。また、体調が悪いときは離乳食よりも母乳を欲しがるかもしれません。

お母さんが職場復帰するなどの事情により卒乳させたいときは、徐々に回数をへらすようにします。乳房に怖い顔を書いたり苦いものを塗ったりしないでください。おっぱいは赤ちゃんにとって大切な思い出の場所ですから。職場復帰をしても夜の授乳を続けているお母さんは多いです。昼間離れて生活しているので夜の授乳は大切なふれあいの時間となるでしょう。

（産科病棟見学のご案内）

豊田厚生病院では当院で分娩を考えている患者さんおよびそのご家族の方に、産科病棟の見学を行っています。完全予約制となりますのでご希望の方は産婦人科外来へお問い合わせください。

見学日：火・金　15：30 ～ 16：00（完全予約制）
お問合わせ先：愛知県厚生連　豊田厚生病院　産婦人科外来
0565-43-5000

あなたもチャレンジ！
家庭菜園

サツマイモの上手な収穫と貯蔵法

●板木技術士事務所　板木利隆

初夏から盛夏にかけて盛んにつるを伸ばしてきたサツマイモは、やがて収穫の時期を迎えます。芋の肥大経過をたどってみると、通常8～9月には半数以上が50g以上にもなり、その後急生長し10月中旬～11月に入ると肥大は緩やかになりますが、霜が降りるころまで少しずつ太り続けます。

自家菜園では必要に応じて探り掘り（株元に手を差し込み、適当に肥った芋だけを収穫する）、あるいは早掘り（株全部を掘り取る）して、8～9月ころから秋の味覚を楽しむようにしましょう。

本格的な収穫の適期は、10月下旬～11月で、肌寒さを感じ、初霜も近くなった頃です。初霜が降りると若い葉が枯れるので、すぐ分かります。何回か降霜に遭い、多くの葉が黒く枯れ上がったら待ったなし、急いで全部掘り上げてください。収穫日はできるだけ畑が乾いていた方が芋のためにも作業のしやすさのためにも好都合です。

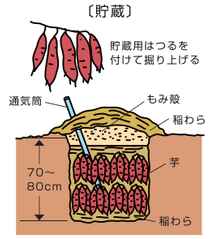
〔探り掘り〕

〔本収穫〕

（1）つるを刈り取る

（2）くわを大きく打ち込んで芋を掘り上げる

〔貯蔵〕



収穫の手順は、まずつるの株元部分を探り出し、地際のつるを地上4～5cm残し、鎌で刈り取ります。刈り取ったつるを畑の外へ運び出し、畝を丸裸にし、マルチフィルムを剥がしてから、芋を傷つけないよう注意して株元に大きくくわを打ち込み、芋全部を掘り出します。

その際注意すべきことは、つるは強大で大きく絡み合っているので、畑の中で50～60cmほどの長さに鎌で切り分けて、畑から運び出しやすくしておくことです。また、掘り取る際に、貯蔵予定の芋は、つるから外さないよう注意して扱い、容器に入れて丁寧に持ち運ぶようにしましょう。

刈り取った大量のつるは、畑の隅などに堆積して乾かしておきます。このつるは堆肥材料としてもよく、特に来春のトマトなど果菜類の元肥溝に、粗大堆肥材料として施すと、大きな役割を果たしてくれます。

貯蔵方法は、水はけの良い場所を選び図のように深さ70～80cmの穴を掘り、底の部分に稲わらを敷き、つるの付いたままの芋を傷つけないよう丁寧に重ね入れます。収め終わったら上にも稲わら、もみ殻を覆います。貯蔵の適温は13度、湿度は90％が目安です。

少量の貯蔵なら、芋を新聞紙にくるんで、保湿性の高い発泡スチロールの箱に入れ、室内の冷暗所に置くだけで十分です。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

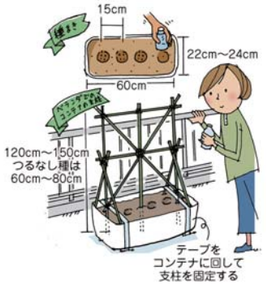
手軽にできる
有機ベランダ栽培

エンドウ

●明治大学特任教授　佐倉朗夫

さやごと食べるサヤエンドウには、昔ながらのキヌサヤと比較的新しいスナップの2種類があります。さらに、つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は長い支柱が必要です。つるなし種の草丈はコンパクトですが支柱は立てます。つるが短い分、早く収穫できますが収穫量はやや少なくなります。ベランダの状況を考慮し品種を選択しましょう。

種まきは、暖かい地域では秋まきに、越冬が困難な寒い地域では春まきにします。秋まきでは早まきは厳禁です。早くまき過ぎると越冬時に株が大きくなり過ぎて寒さにやられてしまいます。耐寒性が最も強い本葉2～3枚で越冬させるのが理想なので、温暖地での種まきは11月下旬が目安です。12月にずれてしまうとビニールトンネルの保温が必要です。春まきは



ビニールトンネル内で3月に種まきをします。

コンテナは深さ20cm弱の大きさがあれば十分ですが、土は新しいものを使います。連作すると発芽不良や根腐れ、早期枯れ上がりなどのいや地現象が出やすいためです。

種まきは、株間15cmで、必ず1条の点まきにします。瓶の底で鎮圧して深さ3cmのまき穴を作り、1カ所に4粒まき、2～3cmに覆土してこぶしで鎮圧します。本葉2枚の頃にはさみで地際を切り、1カ所2本に間引きます。

肥料は、秋まきでは本葉2枚のときと3月上旬・下旬にぼかし肥20gを施します。つるあり種では長めの支柱を立てつるを誘引します。

収穫はキヌサヤは開花後20～25日が目安です。中の実の膨らみが外からわずかに見え始めた頃が適期です。取れば取るほど次から次と実がなるので、柔らかいうちにどんどん収穫します。若取りはつるへの負担が少なく、多収になります。スナップエンドウは実が十分に膨らんだら、緑色が鮮やかなうちに収穫します。多少取り遅れてもさやは柔らかいのですが、こちらも早めに収穫する方が、株が疲れず多収になります。

いなフォトギャラリー

JAあいち尾東管内の農の風景や農作物、名所、旧跡などを紹介するコーナーです。

photo by：まさとさん

大脇梯子獅子

●撮影場所：豊明市大脇明神宮

全国的にも珍しい豊明市の名物行事として知られる「大脇の梯子獅子」400年以上続く、愛知県の無形文化財だそうです。獅子頭をかぶって肩車したまま12m上の櫓に駆け上がり、滑り台のような丸太を滑り降りてきます

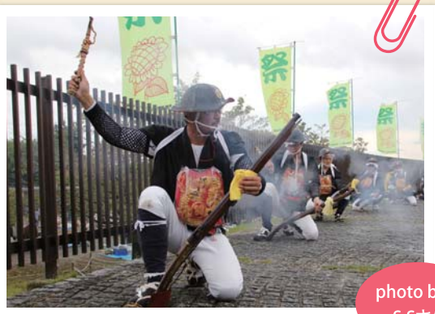


photo by：S.Sさん

市民祭 鉄砲隊

●撮影場所：尾張旭市

毎年10月の第2土・日曜日に、城山公園を中心に、尾張旭市民祭があります。たくさんの人で賑わっていました

photo by：くまさん

長湫の警固祭り

●撮影場所：長久手市

長久手では馬の背に標具を乗せ、鉄砲隊や棒隊などが警固し、長湫地区内を練り歩きながら、火縄銃を発砲し、景行天皇社、富士社へ奉納する祭礼が行われています

棒の手

●撮影場所：長久手市

秋祭りの日、毎夜練習した棒の手を真剣な顔で披露していました

photo by：鈴木さつ子さん

ひょうたんの棚

●撮影場所：長久手市前熊

車の運転中に偶然見かけました

ヒガンバナ

●撮影場所：長久手市平池

田んぼのあぜにたくさんのヒガンバナが咲いていました

photo by：川田岩雄さん

観覧車

●撮影場所：長久手市岩作

モリコロパークへ向かってリニモは走る

申し込みは平成28年12月26日(月)までに。

使用しない農薬、有効期限が過ぎた農薬は適正に処分しましょう!!

不用農薬の回収を行います。

JAでは、不用になった農薬を有償で回収し処分いたします。処分には**事前に申込みが必要**になりますので、各営農センターの窓口でお申込みください。申込みには**印鑑が必要です**。12月26日を**過ぎたお申込みはお引き受けできません**のでご了承ください。なお、お引き受けできない農薬（水銀剤、エンドリン、アルドリン等）がありますので、各センター窓口でお申込みの際ご確認ください。

北部営農センター
- 営農課　TEL 0561-63-3360（長久手グリーンセンター内）
- 瀬戸店（仮設店舗）TEL 0561-21-1181（瀬戸グリーンセンター内）
- 尾張旭店　TEL 0561-53-2715（尾張旭グリーンセンター内）

中部営農センター
- 営農課　TEL 0561-72-0062（日進支店内）

南部営農センター
- 営農課　TEL 0562-92-3892（旧豊明営農センター）
- 東郷事務所　TEL 0561-39-1775（旧東郷営農センター）

処分費用の目安は次のとおりです。（税別）

種類	単位	単価
一般農薬　乳剤・液剤	kg	300円
不明農薬　乳剤・液剤	kg	300円
一般農薬　粉剤・粒剤	kg	300円
不明農薬　粉剤・粒剤	kg	300円
燻煙剤・燻蒸剤	kg	350円
クロルピクリン・DD類	kg	2,000円
PCP	kg	500円
石灰硫黄合剤	kg	500円
臭化物	本	2,000円

農薬はむやみに混合しないでください。

平成28年産JA米生産者仮渡価格について

平成28年度産JA米生産者仮渡価格を表の通り決定しましたのでご案内いたします。

「JA米」とは次の3つの要件を満たしたもの
①毎年種子更新
②生産履歴記帳と提出
③農産物検査員による検査

お米の出荷はJAへ

単位：円/60kg

銘　柄	等　級	JA米生産者仮渡価格
コシヒカリ	1等	11,600
	2等	10,900
あいちのかおり	1等	11,500
	2等	10,800
ゆめまつり ミネアサヒ	1等	11,100
	2等	10,400
（その他） ハツシモ	1等	10,700
	2等	10,000

※仮渡価格に、「JA米」と一般米の格差300円/俵を設定

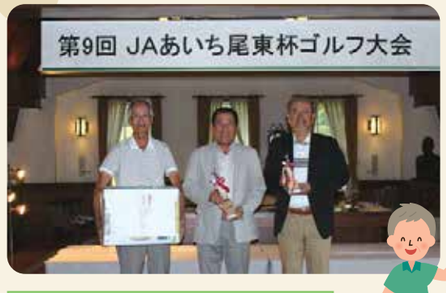
第9回 JAあいち尾東杯

ゴルフ大会開催

9月12日にセントクリークゴルフクラブで、第9回JAあいち尾東杯ゴルフ大会を開催しました。この大会は、合併10周年を機に始め、今回で9回目となりました。

プレー終了後のパーティーでは、各順位に管内農産物等の賞品が用意され、会場は盛り上がりました。参加者は、「来年は今年よりいいスコアを出したい」と話し、次回の開催を楽しみにしていました。第10回開催は、来年の秋頃を予定しています。

左から順に武田さん、伊藤さん、都築さん！ おめでとうございます！



- 優　勝　伊藤 善和さん（瀬戸）
- 2　位　都築 尚信さん（日進）
- 3　位　武田 敏弘さん（日進）

おしらせ 11月の金融キャンペーン

- 7日（月）・21日（月）貯金感謝デー

平成28年11月30日まで
- 秋の定期積金キャンペーン

平成29年3月31日まで
- 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
- 賃貸住宅特別プラン
- 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ゆうゆう定積」
- 年金定期貯金「結いの恵み」
- 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

おしらせ 11月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンター
- お買得セール　18日（金）～20日（日）

尾張旭グリーンセンター
- 初冬の園芸・菜園フェア　11日（金）～13日（日）

豊明フレッシュセンター・西部産直センター
- 冬の園芸準備セール　4日（金）～6日（日）

東郷グリーンセンター
- 冬の園芸準備セール　11日（金）～13日（日）

日進園芸センター
- 秋の産直まつり　18日（金）～20日（日）

長久手グリーンセンター
- 食・農フェア　18日（金）～20日（日）

毎月10日は組合員デー！でポイント2倍

※長久手グリーンセンター・東郷グリーンセンターでは10日が定休日の場合、翌日の11日が「組合員デー」となります。
※毎週火曜日「お米の日」でポイント3倍

おしらせ 11月の産直市情報

- 印場支店　4日（金）　9:00～11:00
- 瀬戸支店・長久手支店・米野木支店　7日（月）　9:00～12:00
- 沓掛支店　10日（木）　9:00～11:30
- 品野支店・尾張旭東支店　14日（月）　9:00～12:00
  （尾張旭東支店9:00～11:00）
- 東郷支店　15日（火）　9:00～12:00
- 長久手グリーンセンター　19日（土）　9:00～12:00
  まぐろ解体ショー 10:30～
  20日（日）
  マスつかみどり 10:30～
- 山口支店・尾張旭東支店・長久手西支店
  28日（月）　9:00～12:00
  （尾張旭東支店9:00～11:00）

おしらせ クッキングフェスタ開催のおしらせ

実施日：12月9日（金）　時　間：13時～15時
場　所：豊明支店3階　入場料：無料

当日は雑誌『家の光』のキューピー野菜の旅コーナーや、テレビ「キューピー3分間クッキング」でおなじみの宮本和秀先生をお招きし、試食会と講演会を開催いたします。
どなたでもご参加いただけます。みなさんぜひお誘いあわせの上ご来場ください。

お問い合わせ先
生活指導課　TEL（0561）39-0763

おしらせ 11月の相談会・相談日のお知らせ

法律相談

弁護士が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のご相談に応じます。

- 10日（木）　長久手支店
- 14日（月）　日進支店
- 24日（木）　長久手支店

税務・不動産個別相談会

専門家が不動産を中心とした税務、資産運用・活用に関するあらゆるご相談に応じます。

- 8日（火）　長久手支店・本地支店（0561－82－4402）
- 9日（水）　日進支店
- 12日（土）　尾張旭支店
- 16日（水）　豊明支店

休日ローン相談会

マイホームの購入からリフォーム・借換えなどの資金や自動車ローン等、個人ローン全般についてご相談に応じます。

- 12日（土）　各基幹支店

※長久手支店については長久手ローン営業センターにて開催しております。

JA共済・保障の相談日

ひと・いえ・くるまの保障に関する質問やお悩み、資金全般についてご相談に応じます。

- 12日（土）　各基幹支店

営農相談会

栽培に関する質問やお悩みについてご相談に応じます。

尾張旭グリーンセンター：TEL（0561）53－2715
- 13日（日）　午前10時～午後3時

瀬戸グリーンセンター　：TEL（0561）21－1181
- 13日（日）　午前10時～午後3時

お問い合わせは各センターへ
- 北部営農センター：TEL（0561）63-3360
- 中部営農センター：TEL（0561）72-0062
- 南部営農センター：TEL（0562）92-3892

無料相談をご活用ください！

相談をご希望の方は事前のご予約が必要となります。

予約が一杯の場合もありますのでご了承ください。詳しくは最寄の下記基幹支店・センターへお問い合わせください。

- 瀬戸支店：TEL（0561）82－8131
- 尾張旭支店：TEL（0561）54－3311
- 長久手支店：TEL（0561）63－0012
- 東郷支店：TEL（0561）39－0551
- 日進支店：TEL（0561）72－0665
- 豊明支店：TEL（0562）92－1341
- 長久手ローン営業センター
  ：TEL（0561）64－3100

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のご相談に応じます。

- 2日（水）　尾張旭支店・尾張旭東支店
  豊明支店・豊明栄支店
- 4日（金）　岩崎支店
- 8日（火）　瀬戸支店
- 10日（木）　長久手支店
- 15日（火）　山口支店・本地支店
- 16日（水）　東郷支店
- 22日（火）　品野支店・水野支店
- 24日（木）　長久手西支店
- 25日（金）　本地ヶ原支店・印場支店
- 30日（水）　日進支店

税務相談

税理士が相続税・贈与税などの税金に関するあらゆるご相談に応じます。

- 8日（火）　日進支店
- 14日（月）　東郷支店
- 17日（木）　豊明支店
- 18日（金）　瀬戸支店
- 21日（月）　尾張旭支店
- 22日（火）　長久手支店

みんなのお便り

minna-no-otayori

「みんなのお便り」は読者のみなさんからのイラスト、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、P19の宛先までご応募ください。

●水野光子さん

●窪田三津枝さん

●宇佐美淑江さん

●近藤辰美さん

●浅見敏江さん

●山田富士子さん

●松井美枝子さん

●松原恒子さん

●水野喜美子さん

●野々山ミチ子さん

●間瀬香代子さん

●島田和代さん

●秋友和子さん

みなさん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。

読者の文芸コーナー

■農協川柳抄　題「パン」山田八郎選（順不同）

好きなのはメロンパンだと言いきって　香代子
秋晴れにパン喰い競う絵が浮かぶ　正彦
ミサイルとドン肥ゆる国パンに飢え　茂樹
パンの耳揚げて美味しいおやつ時　和彦
給食のパンは美味しく皆笑顔　洋子
モーニング好みのパンに個性あり　ヒサ子
パン焼いて頬ばるひと口至福なり　咲子
パン食の原動力かモーニング　右公
パンの店匂いに負けて買わされる　まつ枝
手作りで安心のパン食べている　あかり
切り分けて二人で食べるパンケーキ　晴子
パン食べて御飯もりもり太る秋　文子
パン食も味噌汁欲しい日本人　真知子
パン食に馴染めぬ祖父の別メニュー　加寿
スーパーの焼きたてパンはどれ買おう　八郎

■短歌

この朝白百合二輪花咲きぬ寝覚めの視野をさはやかにして　安達　正博
語りかけるやうにふり出す雨粒の草生に浸みゆく真夏の夕暮　鈴木弥栄子
雷鳴のすぎて陽のさす夕空を見よと子のさす虹の七色　伊藤小夜子
法師蝉日中の空気を震はせてテレビの音に負けじと騒ぐ　山口　郁子
母生まれし駿河の国に一人きて先祖のおもい一入つのる　谷口　清美
少しずつ山の上へと献花台、今他の原に慰霊の祈り　橋本　光江
遠花火茅の輪祭りに色を添え参詣の列を神燈照らす　山崎　敏且
この年もつばさひろげたサギソウが四輪咲いてうれしさいっぱい　志水　武子
親子らし緑の虫かごかたにかけおさなきあゆみに合わせて行けり　小林　辰恵
夕焼けが白いヨットを紅く染め目にやきつくは金色の海　近藤　雅子
沙羅双樹まっ白き花は苔に落ち一日の命哀れはかなき　今野　恵子
七・五・三晴れ着りりしく宮まいり親子共々幸あれ祈る　江尻　達展
海女小屋の炭火のにほひ肯にまといバスに乗り込む十七人はや　近藤　淳子
秋彼岸僧侶の法話聞き入りし窓辺に曼珠沙華清かに咲き　山田みね子

■俳句

秋うららロボット掃除隅々へ　良
秋神事馬駆け抜くる神明社　憲男
秋彼岸仏花飾れる親娘かな　政男
ハンカチをかざし小走り夕時雨　和子
律義やな南吉の里ヒガンバナ　榮二

●農協川柳12月号　課題「コーヒー」　●農協川柳1月号　課題「ケーキ」

※誌面の都合上掲載できない場合もあります。
※「川柳」「短歌」「俳句」お一人様一種類への投句をお願いします。（「川柳」「短歌」「俳句」全ての投句や「川柳」「俳句」など二種類への投句はできません。）
※宛先はP19の応募方法をご覧ください。

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。

宛先
〒470－0122
日進市蟹甲町池下213－1
JAあいち尾東
総合企画部組織広報課

●必要事項

いなフォトギャラリー
応募内容

募集写真：JAあいち尾東管内の農の風景や農作物、名所、旧跡などの写真。
※JAあいち尾東管内とは瀬戸市・尾張旭市・豊明市・東郷町・日進市・長久手市・名古屋市守山区の一部です。

応募方法：下記の掲載事項をご準備頂き、記録媒体（SDカード/USBなど）に写真を入れて、各基幹支店のふれあい課にご持参ください。なお印刷した写真で応募する場合は上記の宛先にご郵送ください。

- 写真（1～3枚）
- 撮影者の氏名（ペンネーム可）
- タイトル
- コメント
- 撮影場所の所在地

※写真の縦・横は自由です。
※誤って破損してしまう恐れがあるため、記録媒体には必要なデータのみのご用意をお願いいたします。
※応募いただいた写真及びデータは返却いたしません。（記録媒体はその場で返却します）

みんなのお便り
みなさんからのイラスト・絵手紙などを募集
締切 毎月5日まで

- 作品タイトル

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 12月号課題　11/7まで
1月号課題　12/7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P18読者の文芸コーナーに記載）

クロスワードパズル
ステキな商品をプレゼント！ハガキでご応募ください
締切 11月号　11/15まで

- クイズの答え
- 広報誌に登場した農家さんへのメッセージ
- JAに期待することまたはやってほしいイベント、特集

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。

質問コーナー

組合員の皆様からこれまでに寄せられたちょっとした疑問に一問一答でお答えします！

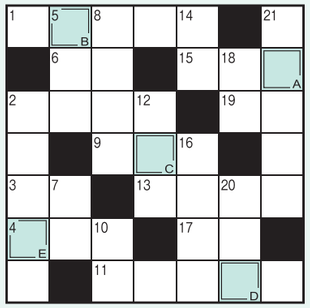
Q　冬野菜の防寒対策について教えてください

A　冬の寒さから野菜を守るには、保温効果の高い素材を使った通気性と保水性のある不織布や寒冷紗などで覆うことをお勧めします。また霜柱対策として、敷きわらをすると被害を軽減できます。

クロスワードPuzzle パズル

パズルの解き方

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



■タテノカギ

2　小包でよく見る「――注意」のシールはガラス細工や精密機器を送るときなどに使います
5　ホテルでベッドが二つある部屋
7　――を憎んで人を憎まず
8　榊（さかき）や水を供えます
10　華やかではなくつつましやか
12　奥の反対側
14　床に張ったりかまぼこの土台にしたり
16　西洋料理の澄んだスープといえば
18　繊維をすいて作ります
20　超高層ビルが立ち並ぶ中東の観光都市
21　機械を使わず――で選果した

■ヨコノカギ

1　ピーナツと呼ばれることも
2　学校給食の――表が配布された
3　レジが混んでいるときは長く延びます
4　秋の山を赤く染めます
6　分からないときは国語辞典などで調べることも
9　海の鼠（ねずみ）と書く生き物
11　受け取り伝票などに押します
13　マラソン選手に――から声援が飛んだ
15　三角形の面積＝底辺×――÷2
17　かけ、ざる、もりといえば
19　南を向いたとき西の方向

パズルの正解者の中から抽選で5名様に
瀬戸じねんじょ部会の自然薯をプレゼント！

※写真はイメージです

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29年1月号にて発表させて頂きます。

9月号の答え

A	B	C	D	E
シ	ユ	ウ	ブ	ン

9月号の当選者
応募総数　96通
正解者数　95通

あいち尾東産 新米をプレゼント！

●瀬戸市　中橋　咲雪 様
●尾張旭市　金井　貴志恵 様
●豊明市　坂井田　和子 様
●日進市　神野　陽一 様
●長久手市　玉樹　千津子 様

編集後記

いよいよ秋も深まり、そろそろ冬がやってきそうな気候です。最近近所のスポーツセンターのジムに通い始めました。毎年寒くなると身体を動かすことも少なくなり風邪でダウン、今年はそんなことにならないように体力作りに挑戦していこうと思います。（志水）