

# ぐりんぱらざ



## 今から始める指先体操 P4

[クローズアップ] 日進市 水野 俊弘さん P2

2017  
3  
vol.216



## わが家の プリンス&プリンセス



父・母より一言  
これからも元気に、  
そしてお姫様のように  
思いやりのある  
優しい子に育ってね

東郷町

にし かわ のぞみ  
西川 望ちゃん(4歳)

- 好きな食べ物は?  
アルファベットチョコ、卵かけごはん
- 好きな遊びは?(いつもどんな遊びをしているの?)  
ヘアメイクをしてお姫様ごっこ、カルタとり、絵の具でおえかき
- 大きくなったら何になりたい?  
ディズニープリンセスのラプンツェル
- お父さんお母さんのどんなところが好き?  
たくさん遊んでくれて、抱っこしてくれるところ

家族紹介 西川直人さん(父) 恵さん(母)

知っていますか?



## 都市農業のさまざまはたらき

交流を生むはたらき

交流を生み、コミュニティをつくり・守ることにつながります

地元農産物を食べることで地域農業を応援!

## 3月のお買得銘柄は ゆめまつり!

3月の月間奉仕 (販売期間3月1日~30日) ※31日(金)全店臨時休業

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	
		5kg	10kg	20kg	1kg
	白米 1袋	2,000円	3,900円	7,000円	380円
		1,650円	3,200円	5,600円	310円
	玄米 1袋	1,750円	3,400円	6,000円	330円
	玄米 量り売り				

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下さい。  
※お米5kg以上お買い上げの方は配送料無料でお届けします。詳しくは各センターまで。

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



# Close-up クローズアップ

## 素材の味を感じる 地産地消レストラン

日進市 水野 俊弘さん（53歳）

今回ご紹介するのは日進市北新町に、築100年の古い蔵を改築した隠れ家のようなレストラン「阿藏」の店長水野俊弘さん。「地元の食材を使った新鮮で安全・安心な料理を提供する」という思いから、メニューに使用される野菜は全て店の前にある畑で水野さんが作っています。

農林高校卒業後、調理師専門学校で免許を取得。母親とスープ内にある飲食店を経営後、自宅の蔵を利用し、2000年6月「阿藏」をオープンしました。現在はスタッフと共に店を

経営しています。  
畑では、ステイックセニヨール、大根、白菜、ねぎ、人参など旬の野菜が季節ごとに育てられています。「旬のものを『地産地消』という形で提供するため、料理に使用する野菜は自分で育てたいと思い、本格的に農業に取り組むようになります」と水野さん。店で料理の食材として提供される他、日進園芸センターにも出荷しています。丁寧に作られた旬の野菜を使用した和洋食の幅広いメニューや、最近ではジビエ料理のイベントで優勝したことか



隠れ家のような店舗。アットホームな店内はゆったりとした時間が流れています。



「素材の味を感じてほしいです」と水野さん



新鮮な野菜を使用した料理の数々

### 食彩 阿藏 (AGURA)

〒470-0103 日進市北新町相野山1310番地  
TEL : 0561-72-8585 火曜日定休  
【モーニング】 9:00~11:00  
【ランチ】 11:30~14:00  
【ディナー】 18:00~22:00

モーニングやランチをはじめ、和食会席、洋食コース、イタリアン、お弁当やオードブル、ピザなど希望に合わせてお作りします。配達もいたしますのでお気軽に電話ください。



食彩 阿藏  
手作りの看板が目印です!

ら、新聞・テレビ・雑誌等で取り上げられ、地元の人はもちろん遠方から訪れる人も増えました。「地域の方やお客様とコミュニケーションをとることで自分の知らなかつた野菜や食材を知り育てることが楽しいです」と、地産地消に取り組みな

がら地域交流の場としての役割も果たしています。「地域の方々の助けがあつて今の阿藏があります。地産地消を大切に、野菜本来の味を楽しんでもらえるような料理をお客様に届けていきます」と今後の意気込みを語ってくれました。

// 脳をイキイキ元気に //

# 今から始める指先体操

健康寿命を延ばすために、脳の若さを保つことはとても重要です。

手や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど元気になります。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう。



つづき  
堤 喜久雄さん  
指先体操案内人  
ウォルナツ・健康生活研究所所長。指さき健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。「指さき頭脳体操」(東京書店)ほか著書多数。  
<http://www.yubisaki.com/>

人間の脳は手や指先を使うことで活性化されます。逆に使わないどんどん衰えていきます。現代の社会では、手作業など手や指先を使う機会が極端に減っています。高齢でも驚くほど元気で気力も記憶力もしっかりしている方は、指先や脳をよく使う生活習慣や仕事を持っていることが多いよ

うです。意識して脳と指先を使うようにしたいものです。まずは、自分の現状を知ることから。次のチェックを行ってみましょう。案外と引っかかる項目があるかもしれません。もちろん心配はいりません。大切なのはこれから。1日5分、「指先体操」を取り入れてみましょう。

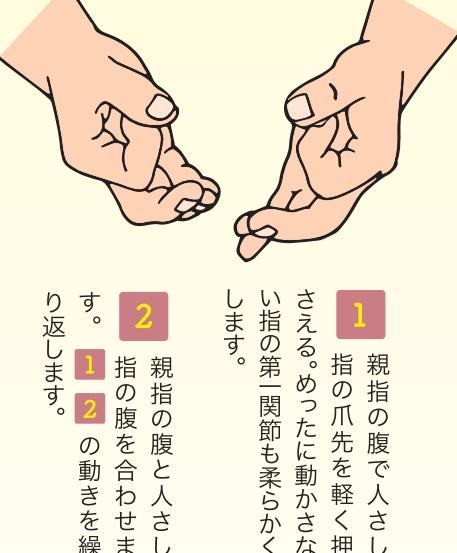
## 指先は全身を映す鏡



### 応用

- 左右違う指で 1 2 の動きを繰り返します。
- 例 10回合わせたら隣の指に移ります。

薬指や小指を使う機会は多くはありません。また、左手を動かすことは新しい発想やイメージなど創造につながります。意識して、さまざまに応用してみましょう。



### エクササイズ

## 2

### 指先合わせ体操

動きは小さくても脳の運動量は大きい体操です。

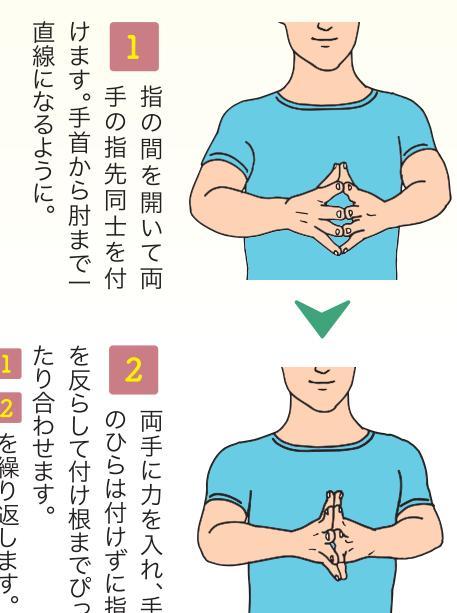
- 1 親指の腹で人さし指の腹を合わせます。
- 2 指の爪先を軽く押さえる。めったに動かさない指の第二関節も柔らかくします。



### 応用

- (1)両手を肩幅か、それ以上まで広げてグーにする。
- (2)手を広げながら、左右の手の指先を目の前で合わせます。慣れてきたら手元を見なくて左右の指が合うようになります。

動きはシンプルですが、手のひら、腕の内側にも刺激が伝わります。指先の表現力が豊かになり、これだけでも手の動きが若々しく見られます。



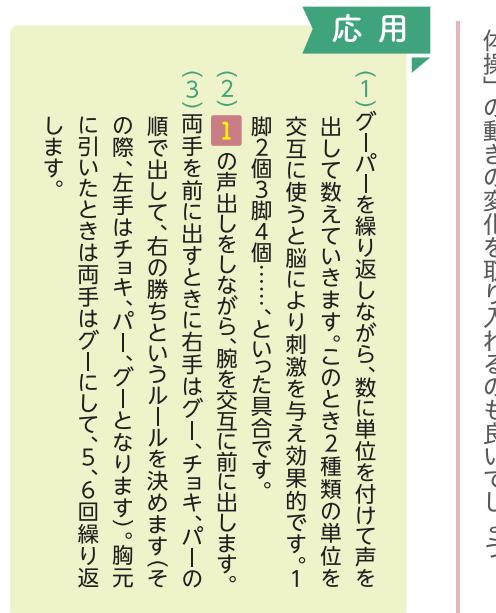
### エクササイズ

## 3

### 指反らし体操

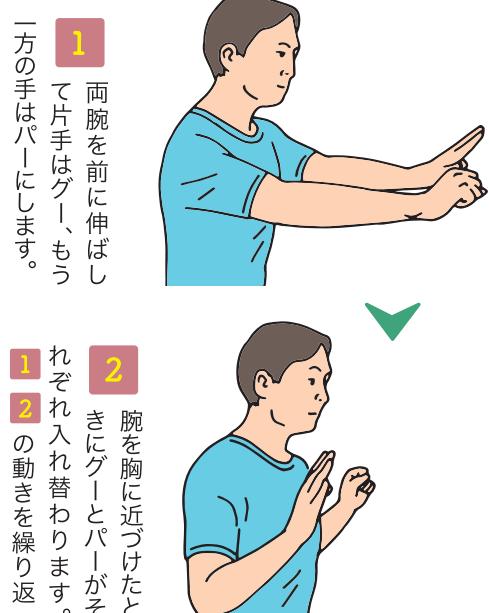
指の柔軟性と左右の動きを合わせることで集中力が鍛えられます。

- 1 指の間を開いて両手の指先同士を付けます。手首から肘まで一直線になるように。
- 2 両手に力を入れ、手のひらは付けずに指を反らして付け根までぴたり合わせます。
- 1 2 を繰り返します。



### 応用

- (1)グーザーを繰り返しながら、数に単位を付けて声を出して数えていきます。このとき2種類の単位を交互に使うと脳により刺激を与え効果的です。1脚2個3脚4個……といった具合です。
- (2) 1 の声出しをしながら、腕を交互に前に出します。両手を前に出すときに右手はグー、チョキ、パーの順で出して、右の勝ちというルールを決めます(その際、左手はチョキ、パー、グーとなります)。胸元に引いたときは両手はグーにして、5、6回繰り返します。



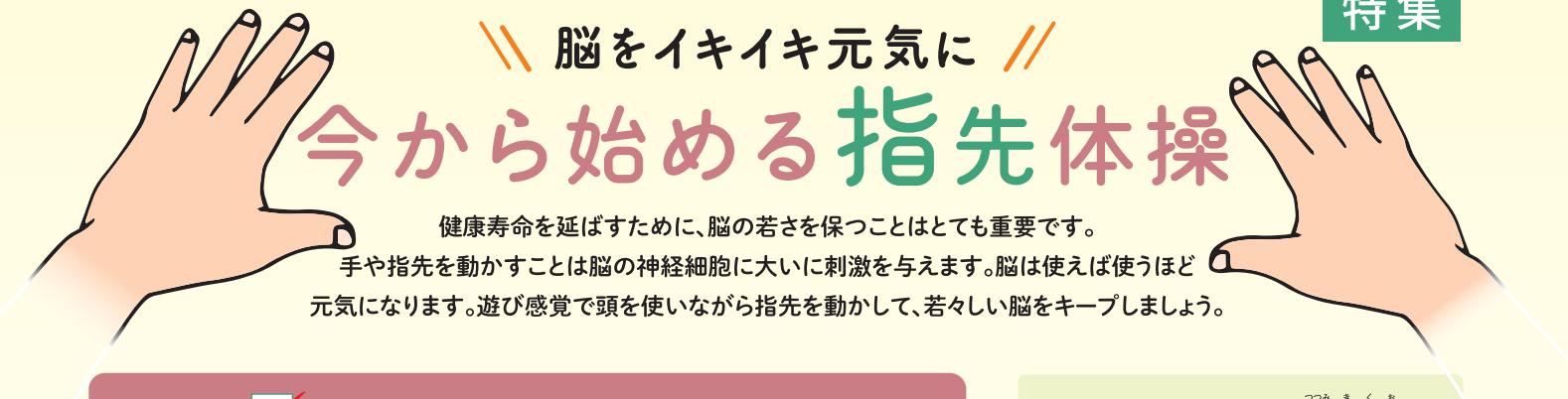
### エクササイズ

## 4

### グーザー体操

腕の曲げ伸ばしを取り入れた動きの大ない体操です。

- 1 両腕を前に伸ばして片手はグー、もう一方の手はパーにします。
- 2 腕を胸に近づけたときにグーとパーがそれぞれ入れ替わります。1 2 の動きを繰り返します。



### 手指の動きで分かる若さチェック!



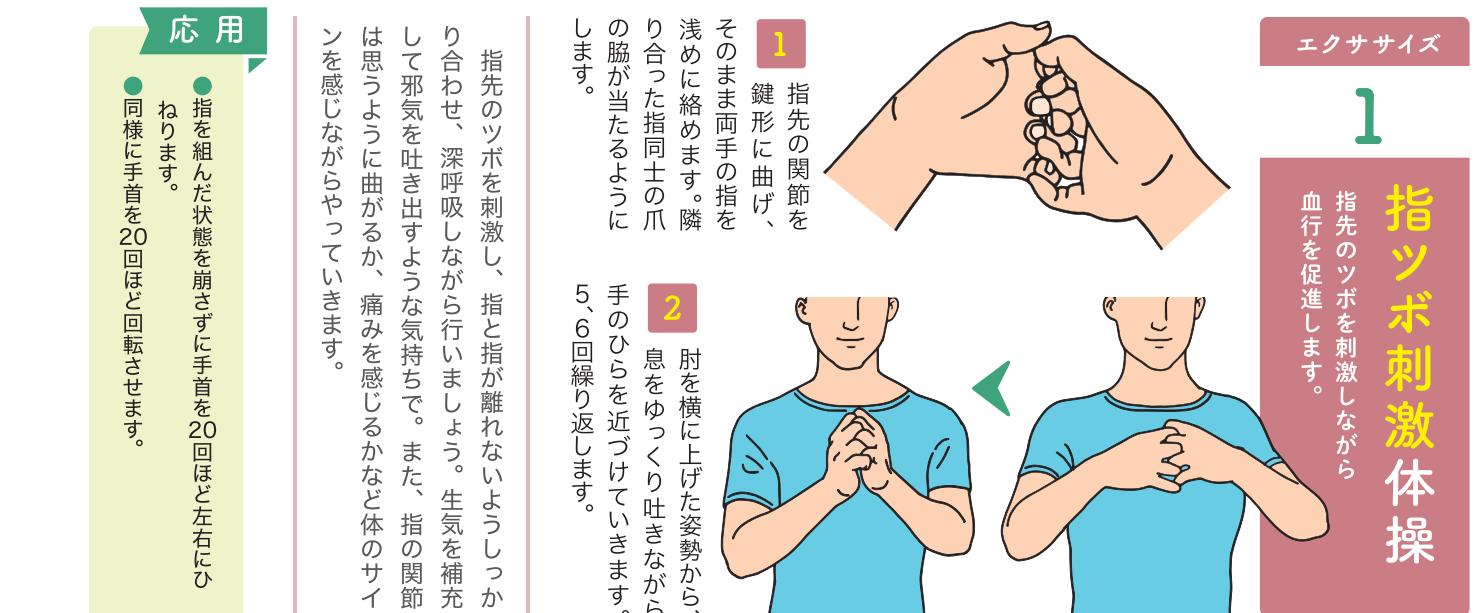
#### 血行 指先押さえ



#### 記憶力 指のすれ違い体操

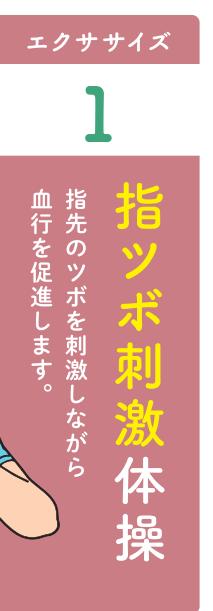
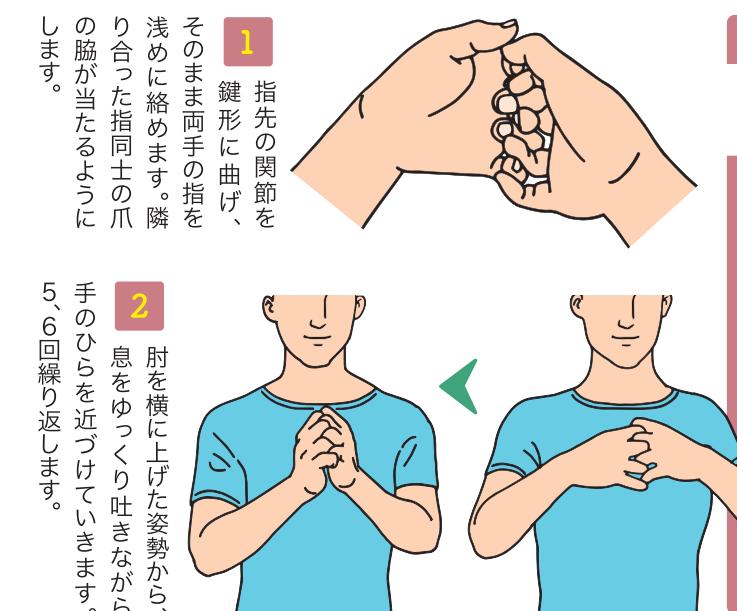


#### 集中力 親指グーザー体操



### 応用

- 指を組んだ状態を崩さずに手首を20回ほど左右にねります。
- 同様に手首を20回ほど回転させます。



### エクササイズ

## 1

### 指ツボ刺激体操

指先のツボを刺激しながら血行を促進します。





# 青色申告を始めましょう！

- 青色申告は、自分の経営を客観的につかむための重要なツールです。青色申告には、税制上のメリットもありますので、早速、取り組んでみましょう。
- なお、政府の農林水産業・地域の活力創造本部において、青色申告を行っている農業者を対象とした収入保険制度の導入が決定されました。



新たに青色申告を始めるためには、個人の場合、平成29年3月15日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。

この申請を行えば、平成29年分の所得から、青色申告を行うことができます（申告時期は平成30年2～3月）。

## 青色申告の主なメリット

- 青色申告特別控除  
「正規の簿記」の場合は65万円を、「簡易な方式」の場合は10万円を所得から控除可能です。
- 損失の繰越しと繰戻し  
損失額を翌年以後3年間（法人は9年間）にわたって繰り越して、各年分の所得から控除可能です。  
また、繰越しに代えて、損失額を前年に繰り戻して、前年分の所得税の還付を受けることも可能です。
- ※帳簿を付けることで、自らの経営状況をつかみやすくなるとともに、金融機関からの信用を得やすいといった経営上のメリットも出てきます。

お問い合わせ先：東海農政局愛知県担当地方参事官室 ☎052-763-4492



### ●支店の特徴や雰囲気、地域のおすすめのスポットやその季節のイベントなど

名古屋市の東に位置する長久手市。古くは「小牧・長久手の戦い」の主戦場として知られています。昨年末イオンモールがオープンし、今秋には大型家具量販店のIKEAもオープン予定で「住みよい街」ナンバーワンのイメージも定着してきました。長久手地域の支店は、長久手支店・長久手西支店の2店舗での営業になります。またグリーンセンターでは、産直朝市、マグロの解体ショーなど、楽しいイベントをご用意しております。

### ●組合員・利用者の皆様へメッセージ

長久手支店の敷地内には、金融共済・ローン・営農・開発の各課があり、組合員・利用者のニーズに合わせたサービスをご提供させていただいております。また、ふれあい課窓口では組合員・地域の皆様のご質問・ご要望にお応えできるよう努力しております。ご来店を心よりお待ちしております。



「編むことに夢中でついつい時間が忘れてしまうんです」と話すのは編み物が趣味の高木玉枝さん。小学校5年生の頃、親戚が手編みの服を着ていたのをきっかけに編み物と出会いどんどんのめり込んでいきました。そして働きながら手芸の専門学校にも通いました。「編み物の魅力は色の組み合せ方や糸のすくい方で出来上がる形が全然違うので、お

## 手編みの世界をとことん楽しむ

豊明市  
高木 玉枝さん



花の座布団は一番のお気に入り。色が鮮やかです

「もしろいです」と話します。バザーに出展した時は、段ボール2箱いっぱいに詰め込んだ作品が即完売しました。作品を数年愛用する根強いファンもいて大人気です。これからもたくさん手編み作品を作つていただきたい」という高木さん。「気候も暖かくなってきたので、次は春に使えそうなものを作ろうと思います」と笑顔で話してくれました。



小さなマスコットから生活用品まで幅広く製作



## 協同の輪

JAあいち尾東豊明助け合い組織 けやきの会  
ふれあいミニディサービス全体交流会

1月13日に豊明文化会館でけやきの会ふれあいミニディサービス全体交流会を開催しました。けやきの会は豊明市で活動する助け合い組織です。JAと豊明市が連携し、約70人の協力会員が地域社会で助け合いとふれあいの輪を広め、共に生きる地域づくりに貢献することを目的に活動しています。当日は協力会員と利用者がグループに分かれて歌や踊り、劇などの発表や誕生会を開いたりと賑やかな交流会となりました。



色鮮やかな衣装を着て踊ります



衣装や小道具も皆で準備しました



利用者が作った作品の展示



舞台と会場になつて身体を動かしながら歌います

# 世代をつなぐ おふくろレシピ



## さくら餅

桃の節句には欠かせないお菓子。ほのかな桜色に染まったさくら餅で春の気分を味わいます。

材料(10個分)		
【1個分当たり】エネルギー:80kcal 塩分:0g		
道明寺粉	100 g	桜の葉(塩漬け)
水	200ml	シロップ
砂糖	30 g	「水
ベニエット(食紅)	1 g	砂糖
こしあん(又は粒あん)	200 g	100 g
(1個当たり20g)		

### 作り方

- あんは俵型に丸めておきます。桜の葉を水洗いし、水に浸しておきます(塩抜き)。
- 砂糖とベニエット(食紅)を混ぜます。
- 鍋に水と②を入れ、混ぜてから火にかけます。
- 沸騰して砂糖が溶けたら、道明寺粉を入れ、混ぜながら水分がなくなるまで煮つめます。
- 火を止めたらふたをして20分蒸らします。
- 棒状に伸ばして10等分にします。シロップを手につけて、あんを包みます。
- 塩抜きした桜の葉で包んで、完成です。



## フキの煮もの

特有の香りとほろ苦さが特徴のフキは春の味覚として食卓を楽しませてくれます。

材料(4人分)		
【1人分当たり】エネルギー:27kcal 塩分:0.9g		
フキ	300 g	かつおぶし
だしの素	大さじ1	塩
A	水 200ml	少々
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ½	

### 作り方

- フキは塩をふり、板ざりをします。
- 鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、フキを色よくゆで、冷水にとり、冷まします。
- 筋をとり、適当な大きさに切れます。
- 鍋に【A】をいれ、ひと煮立ちしたら水を切ったフキをいれ15分ほど弱火で煮ます。
- 仕上げにかつおぶしを入れて味をからめます。

### 女性部おすすめ 「金笛だしの素」

丸大豆、小麦、天日塩を原料とした「金笛しょうゆ」をベースとして、かつお節、昆布、椎茸のだしを生かした、だしの素です。日進園芸センター、長久手グリーンセンターで取扱っております。



## 鰯めし

ひなまつりや入学式など祝い事が多くなるこの季節には必ず作りました。土鍋で蒸らし、ふたをとった瞬間に、食欲そそる香りが広がります。

### 作り方

- 鰯は両面に塩を振って、切り込みを入れ、塩焼きにします。
- 米は洗ってザルにあげておきます。
- 水600mlに昆布でだしをとり、しょうゆ、酒でやや薄口のだし汁を作ります。
- 土鍋に米と中央に③の昆布を置き、鰯をのせたら、千切りにしたしょうが、だし汁を注いでふたをし、強火にかけます。
- 沸騰したことを確かめてから、弱火にし10分間炊きます。最後の30秒~1分間を強火にし、火を止めて10分間蒸らします(最後に強火にすることで、適度におこげができる、香ばしさが増します)。
- ふたを取って昆布を取りだし、鰯は骨、頭等を取りのぞいてからほぐし、サックリと混ぜます。
- 好みで三つ葉を添えて完成です。

## | 女性部支部総会を開催します

### 内容

平成28年度の活動実施内容・運営状況・女性部員数状況・収支決算 平成29年度役員の選任について など

- 日進支部 3月13日(月) 13:00~ 日進支店3階ホール
- 瀬戸支部 3月14日(火) 13:30~ 瀬戸支店2階会議室
- 尾張旭支部 3月15日(水) 13:00~ 中央公民館3階301会議室
- 東郷支部 3月16日(木) 14:00~ 東郷支店2階ホール
- 豊明支部 3月21日(火) 14:00~ 豊明支店ホール
- 長久手支部 3月23日(木) 10:00~ 長久手支店2階研修室A

是非ご参加ください!



## 女性部長久手支部のご紹介

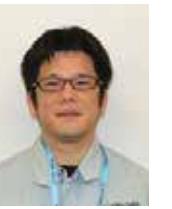


今回料理を作ってくれた女性部長久手支部の皆さん

女性部長久手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。

## 春の霜(晩霜)に注意

12月~3月に発生する霜、4月~5月に降りる晩霜の発生には注意が必要です。  
今回は春の霜にどのような被害があるのか紹介します。



農業部営農企画課  
石川峰章

### 霜が発生する条件

霜は大気中に含まれる水蒸気が、夜間気温が低下した後、氷の結晶となって野菜の葉の表面や地面に付着し発生します。基本は気温0°C以下で霜が発生すると言われますが、地表面は冷え込んでいる場合があるため、0°Cより高くても霜が発生する場合があります。

### 霜の被害

霜がついた部分は細胞内の水分が凍結・膨張し、野菜の細胞を壊してしまうためその部分は壊死してしまいます。苗を植え付けた直後や、種を植えて新芽が出た直後に霜が発生すると被害を受けやすく、枯れてしまいます。



霜の被害の様子



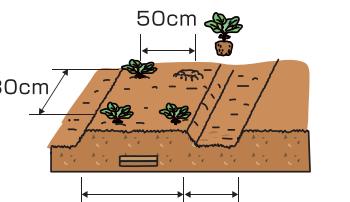
ホットキャップ

### 予防と対策

霜の対策は農作物が冷えないようにすることが大切です。不織布・寒冷紗をかけたり、ホットキャップやビニール袋で覆いましょう。夏野菜に関しては、早い時期に植えるのを避け、気温が上昇してくる5月以降に定植しましょう。



本葉2~3枚の頃に  
間引いて1本立てにし、  
本葉4~5枚の苗に



50cm  
80cm 30cm



長型のプランターなら  
2株植えに



下の方の葉から  
順次かき取る

サンチュという韓国名で、我が国ではカキチシャまでは包菜(ほうさい)と呼ばれます。カキチシャの名通り、大きく育った葉を下の方からかき取り収穫するのですが、その後茎が伸びて葉を増やすので、それを順次上方に向かって、長い間取り続けることができるのです。1株から数ヶ月にわたり、数十枚もの葉を取ることができます。1株立ても、葉が平たく伸びます。利用に当たつての大きな特色は、葉が平滑で葉脈が柔らかく、曲げても破れにくいことです。そのため焼き肉や刺し身を包んで食べることができます。もちろんサラダやトッピング、バーベキューの材料にもよく合います。幅広い使い方が魅力です。

1株当たりの収量が多いのが伸びて葉を増やすので、それも順次上方に向かって、長い間取り続けることができるのです。1株から数ヶ月にわたり、葉が平たく伸びます。利用に当たつての大きな特色は、葉が平滑で葉脈が柔らかく、曲げても破れにくいことです。そのため焼き肉や刺し身を包んで食べることができます。もちろんサラダやトッピング、バーベキューの材料にもよく合います。幅広い使い方が魅力です。

種まきの適期は4月中下旬と8月中旬です。3号のポリ鉢に、良質の育苗用土を詰め、4~5粒まきとします。覆土はごく薄く、発芽までは新聞紙で覆い、乾かないよう灌水(かんすい)に注意します。発芽ぞろい後逐次間引いて1本立てとし、本葉4~5枚に育てて定植します。

生育期間が長いので、元肥には良質の完熟堆肥を十分施します。植えつけ後は生育の様子をよく観察しながら15~20日に1回ぐらい、1株当たりの収量が多いのが伸びて葉を増やすので、それも順次上方に向かって、長い間取り続けることができるのです。1株立ても、葉が平たく伸びます。利用に当たつての大きな特色は、葉が平滑で葉脈が柔らかく、曲げても破れにくいことです。そのため焼き肉や刺し身を包んで食べることができます。もちろんサラダやトッピング、バーベキューの材料にもよく合います。幅広い使い方が魅力です。

収穫は葉の長さが20cm内外で葉を長く薄く、発芽までは新聞紙で覆い、乾かないよう灌水(かんすい)に注意します。発芽ぞろい後逐次間引いて1本立てとし、本葉4~5枚に育てて定植します。生育期間が長いので、元肥には良質の完熟堆肥を十分施します。植えつけ後は生育の様子をよく観察しながら15~20日に1回ぐらい、1株当たりの収量が多いのが伸びて葉を増やすので、それも順次上方に向かって、長い間取り続けることができるのです。1株立ても、葉が平たく伸びます。利用に当たつての大きな特色は、葉が平滑で葉脈が柔らかく、曲げても破れにくいことです。そのため焼き肉や刺し身を包んで食べることができます。もちろんサラダやトッピング、バーベキューの材料にもよく合います。幅広い使い方が魅力です。

コンテナは深く大きいほど作りやすくたくさん収穫できます。60cm×70cm×26~30cm、深さ30cm程度の深めのものなら、3株植えて各

株4段(果房)は収穫できます。苗を購入するのがお勧めです。でも人気商品となること請け合いです。

※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。

り油かす小さじ2杯、化成肥料小さじ1杯を株の周りにばらまき、軽く土に混ぜ込みます。葉の伸びが遅くなったら液肥を所定濃度に薄めて灌水代わりに施すと肥効がよく表れます。

力が強く、作りやすい野菜です。実が割れやすいなどの欠点はあります。ですが、果色や果形が異なつたりいろいろな品種があり、食も栽培も子どもと一緒に楽しめます。

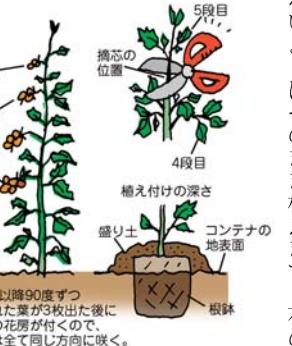
コンテナは深く大きいほど作りやすくたくさん収穫できます。60cm×70cm×26~30cm、深さ30cm程度の深めのものなら、3株植えて各

株4段(果房)は収穫できます。苗を購入するのがお勧めです。でも人気商品となること請け合いです。

成長するに連れて脇芽が旺盛に出てくるので、取り違れないようこぼれ種からでも育つほど生命力が強く、作りやすい野菜です。根鉢の4分の1がのぞくくらい浅植えにし、根鉢が隠れるように盛り土をします。植え付け後はたっぷりと水をやり、仮支柱を立てます。その後なるべく早い時期に、長さ180cm、直径18mmくらいの本格的な支柱を立てます。支柱へは茎の成長を見越してひもを八の字に掛け緩めに結びます。

向きをコンテナの外側に向け(※)、根鉢の4分の1がのぞくくらい浅植えにし、根鉢が隠れるように盛り土をします。植え付け後はたっぷりと水をやり、仮支柱を立てます。その後なるべく早い時期に、長さ180cm、直径18mmくらいの本格的な支柱を立てます。支柱へは茎の成長を見越してひもを八の字に掛け緩めに結びます。

●明治大学特任教授 佐倉朗夫



葉が6~7枚で一番花が咲いた状態の苗が理想です。株間は20cm、ポリポットから苗を抜いたら根鉢を崩さないようにそのまま植えます。花の開花期が遅くなるとズボンクリとした苗を選びます。

関東以西では霜の心配がなくなる5月上旬に購入すると良いでしょう。

購入したらすぐに植えますが、本

葉が6~7枚で一番花が咲いた状態の苗が理想です。株間は20cm、ポリ

ポットから苗を抜いたら根鉢を崩さ

ないようにそのまま植えます。花の開花期が遅くなるとズボンクリとした苗を選びます。

関東以西では霜の心配がなくなる5月上旬に購入すると良いでしょう。

購入したらすぐに植えますが、本

葉が6~7枚で一番花が咲いた状態の苗が理想です。株間は20cm、ポリ

ポットから苗を抜いたら根鉢を崩さ

# いなフォトギャラリー

JAあいち尾東管内のオススメの風景・名所・旧跡などを紹介するコーナーです。

photo by:  
森前 陽さん



## 長池の全景

●撮影場所: 尾張旭市城山公園内「長池」  
工事中の池に雪が積もり、普段みることのできない全景が現れました



## 春見頃

●撮影場所: 濱戸市水無瀬町  
見物に訪れる人々で賑わう水無瀬川河川敷200本の桜の木が植えられています

photo by:  
川田 岩雄さん



●撮影場所: 長久手市前熊  
目の前に鬼が現れました!



## 雪景色

●撮影場所: 長久手市大草  
真白な雪景色に孫たちも大喜びでした

## お知らせ

毎月たくさんのご投稿ありがとうございます。平成29年4月号よりご投稿いただいた写真の中から3名の写真を1枚ずつ掲載いたします。なお、掲載された方にはふれあい商品券1,000円を進呈いたします。たくさんのご投稿をお待ちしております。※詳細についてはP19をご覧ください。

## いつでもどこでも、みんなの JA

(監修=広島大学 助教 小林元)

**健康で心豊かな老後を支える**  
JAでは、JAの口座で年金を受け取る人を対象に「年金友の会」の会員を募っています。地域に根差した組織の強みを生かして地区ごとに支部を作り、会員同士の交流を促すさまざまな活動を行っています。JAは地域の健康な暮らしと心豊かな仲間づくりを応援しています。



耕そう、大地と地域のみらい。

# 平成29年度 プチBELLE 参加者募集

## プチBELLEとは?

プチBELLEとは

プチ(小さな)とBELLE(美しい)という意味をもつ、20代~40代を対象にした女性グループの事です。JAあいち尾東を活動の拠点とし、同世代の仲間と一緒にチャレンジします。

### 活動例

※平成29年度では開催しないものもあります。



●米粉パン作り



●五平餅作り



●クリスマスリース作り

※その他にも様々な講座を用意しています!

※1講座からでも参加できます。

※まとめて5講座以上のお申し込みで、参加費がおトクになります!



## 平成29年度の申し込み方法

3月中旬以降 募集開始  
スマホで簡単! Web申込みへ完全移行



講座一覧等、詳しくは  
JAあいち尾東ホームページで確認してください。  
申込み方法もHPで確認できます!

### 問い合わせ先

JAあいち尾東 生活指導課  
(0561) 39-0763  
[平日9:00~17:00]

## 予告

# 組合員カードのデザインが新しくなります!

4月中旬から組合員のポイントカードデザインが  
変わります。

※詳細は「ぐりんぶらざ 4月号」で  
お知らせいたします。





ぐりんぶらざの配達日が  
変更になります

この度4月号よりぐりんぶらざの配達方法が変更になり、配達開始日が月始めとなります。  
組合員の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

## 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  
総合企画部組織広報課

### ●必要な事項

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)
- 撮影者の住所・氏名およびペンネーム
- 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 3月号課題 3/6まで  
4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 3月号 3/15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 家庭菜園を始めようと思います。  
素人にもできるこの季節に適したもののはありますか?**

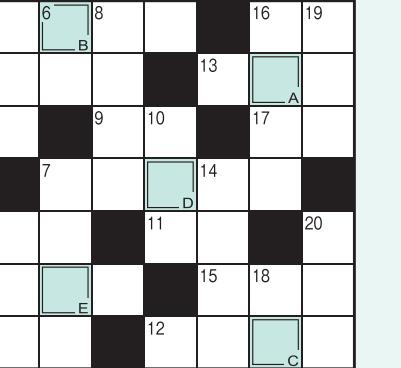
**A** 3月は、ホウレンソウ、小松菜、ハツカダイコンの種をまくのに適しています。また夏野菜は比較的育てやすいので、4月下旬以降に夏野菜の苗を植えるのもお勧めします。

## クロスワード Puzzle

### ■タテノカギ

- 役者が観客に見せるもの
- 卒業式で在校生が卒業生のために読みます
- ドラマ——地を見学しに行った
- ボラの卵巣から作る珍味
- ヒエやアワ、キビなどのこと
- 自分の目では見ることができない範囲
- 鍋料理の締めに作ることも
- 阿弥陀如来が居るとされる所
- 中敷きを入れると履きやすくなることも
- 京都市内の道は——の目のようだといわれます
- 知多半島、渥美半島がある県

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?



### ■ヨコノカギ

- 桃の節句に付きものの飲み物
- 水をくんで運ぶのに適した容器
- 流れ星が横切る所
- 雲の切れ間から——が差す
- 栄養があつておいしい物のこと
- 両親と未婚の子どもで構成されます
- 背中とお尻の間
- 陸・海・——
- ONとOFFを切り替える装置
- 白歯の別名です
- 周囲が——の手を差し伸べた
- 12時から23時の終わりまで
- エビネやサギソウもこの仲間

パズルの正解者の中から抽選で5名様に  
長久手グリーンセンター内  
「ニコリファクトリー」特製  
米粉クッキー詰め合わせ  
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5月号にて発表させて頂きます。

### 1月号の答え

#### 1月号の当選者

応募総数 113通  
正解者数 108通

A B C D E  
デゾメシキ

オ	ト	シ	ダ	マ	オ
カ	ツ	オ	ク	マ	デ
メ	カ	タ	イ	ン	
ニ	ラ	メ	コ		
カ	オ	シ	マ	シ	
ソ	ウ	ニ	サ	ケ	ビ
ク	ク	ウ	キ	イ	レ

### 長久手産 お茶 をプレゼント!

- 尾張旭市 浅野 憲治 様
- 名古屋市守山区 森下 千波 様
- 豊明市 三浦 美津子 様
- 日進市 斎藤 明代 様
- 長久手市 川瀬 彩子 様

「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。

●松井美枝子さん



●横井恵津子さん



●水野喜美子さん



●野々山ミチ子さん



●窪田三津枝さん

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。



●中村久榮さん

●俳句

打ちあげらるる人工衛星秒読みのとき終るまでテレビ見てをり  
祝はれて花束抱き帰りきぬ孫等に後先護られにつつ  
ふだん見る景色とどこか違うよう元日の庭心が澄みて  
ロビーにて展示されたる作品に圍まれながらひと息をつく  
新春の日本列島はなやぎて和服姿で参拝の人  
人生の黄金期間ひ思はるる嵐のごとの子育ての頃  
石州の人も景色も長閑なりスマホかじりは都会に負けず  
子の質状食べすぎるなよ転ぶなよたつたそれだけ五年前から  
姑の子になりて歩みし五十年喜寿を迎えて紛々道知る  
カットする男性客の髪の毛にお金いたぐ申し訳なさ  
雨催い電話ひとつも鳴らぬ日の片付け物の遅延とすます  
日溜りに水仙の花咲き始め春告鳥が訪れる頃  
クローゼットに値札のままの亡母の服みつけ出かける予定ありしか  
家族二人の御馳走はあたたかい茶碗蒸し湯気のむこうに幸が  
日本人の期待を背負いて横綱に長き道のり笑顔ひとしお

●農協川柳 4月号 課題「水」

●俳句

そこかしこ春の予感の芽吹きかな  
石野憲男  
銀世界足あとふんでなをたのし 鈴木てるえ  
江尻

白骨の湯煙かなた山笑ふ

冬の朝泡に踊れる光かな

近藤 淳子  
志水 武子  
山崎 郁子  
谷口 清美  
橋本 光江  
安達 正博  
鈴木 弥栄子  
伊藤 小夜子  
林 晴子  
吉田 加寿  
三浦 小波  
水間まつ枝  
柴田 泰宏  
足立 文子  
青山 真知子

●農協川柳 5月号 課題「塩」

●俳句

結城 和子

石川政男

今野 恵子

間瀬香代子

山田 達展

志水 武子

山崎 郁子

志水 清美

橋本 光江

安達 正博

鈴木 弥栄子

伊藤 小夜子

林 晴子

吉田 加寿

三浦 小波

水間まつ枝

柴田 泰宏

足立 文子

青山 真知子

■農協川柳抄 題「ビール」 山田八郎選(順不同)

浩養園ビール美味し友と飲む  
ビールぐい麒麟が飲んで恵比須頬  
腹の中ドーム一個は泡と消え  
風呂上り缶ビール一本夢の中  
グイグイはもう無理だと歳悟る  
コツソリ飲むビールは苦く早く酔い  
ビール好き飲むのを止めて野菜漬け  
今年こそビールかけだぞあ走れ  
この時勢ノンアルコールも楽しもう

市川洋子  
大津右公  
婿殿よビール自當てに太鼓持ち  
浅見和彦  
このカンはジュースじゃないよドールだよ  
中島咲子  
岩佐正彦  
少量のビールで足りる箸一膳  
ビール好夏冬問わず飲む夫  
打ちあげらるる人工衛星秒読みのとき終るまでテレビ見てをり  
祝はれて花束抱き帰りきぬ孫等に後先護られにつつ  
ふだん見る景色とどこか違うよう元日の庭心が澄みて  
新春の日本列島はなやぎて和服姿で参拝の人  
人生の黄金期間ひ思はるる嵐のごとの子育ての頃  
石州の人も景色も長閑なりスマホかじりは都会に負けず  
子の質状食べすぎるなよ転ぶなよたつたそれだけ五年前から  
姑の子になりて歩みし五十年喜寿を迎えて紛々道知る  
カットする男性客の髪の毛にお金いたぐ申し訳なさ  
雨催い電話ひとつも鳴らぬ日の片付け物の遅延とすます  
日溜りに水仙の花咲き始め春告鳥が訪れる頃  
クローゼットに値札のままの亡母の服みつけ出かける予定ありしか  
家族二人の御馳走はあたたかい茶碗蒸し湯気のむこうに幸が  
日本人の期待を背負いて横綱に長き道のり笑顔ひとしお

大津 教

柴田 泰宏

三浦 小波

水間まつ枝

吉田 加寿

足立 文子

青山 真知子

水野 あかり

志水 清美

志水 郁子

山口 郁子

志水 喜子

志水 順子

志水 郁子

志水 郁子