

ぐりんぶらざ



瀬戸グリーンセンター「とれたて館」 グランドオープン! P4

[クローズアップ] 地元ブランド米作りに挑む5人(東郷町) P2

2017
7
vol.220



P 8 笑顔のひろば

P10 瀬戸グリーンセンター直送!
とれたてレシピ

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
これからも
仲良し姉弟で
いてね

尾張旭市

うすいりお ゆうと
臼井 莉桜ちゃん(4歳) 勇翔くん(1歳)

- 好きな食べ物は?
卵焼き
- 好きな遊びは?
病院ごっこ
- 大きくなったら何になりたい?
プリキュア(キュアカスター)
- お父さんお母さんのどんなところが好き?
美味しいごはんを作ってくれるところ
- 最近の思い出を教えて?
自転車に乗れるようになりました!

家族紹介 臼井 敬祐さん(父) 葵さん(母)

JAあいち尾東米のご紹介

JAあいち尾東では、地元農家のご協力のもと、農薬の使用に一定基準を定め「安全、安心」なお米を地元で精米、袋詰して販売しています。



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
	こしひかり 白米 1袋	5kg	2,100円	1,750円	1,850円
		10kg	4,100円	3,400円	3,600円
	玄米 1袋	20kg	7,400円	6,000円	6,400円
	玄米 量り売り	1kg	400円	330円	350円
	ゆめまつり 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
	あいちのかおり 白米 1袋	5kg	2,050円	1,700円	1,800円
		10kg	4,000円	3,300円	3,500円
	玄米 1袋	20kg	7,200円	5,800円	6,200円
	玄米 量り売り	1kg	390円	320円	340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。

※5kg未満の配達は配送料300円を申し受けします。※お米5kg以上お買上げの方は配送料無料でお届けします。詳しくは各センターまで。

瀬戸グリーンセンター「とれたて館」	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

商品のお届け時に代金をお支払いただきます。当JAの普通貯金口座をお持ちの方は、口座振替でのお支払も可能です。
(口座振替依頼書の提出をお願いします)

ぐりんぶらざ
vol.220
2017.7.1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(代) FAX.0561-72-8151



地元ブランド米作りに挑む5人

東郷町 近藤 泰さん(51)
近藤 誠さん(59)
柘植 三良さん(73)
加藤 逸男さん(68)
加藤 正春さん(69)

(下記写真右から)

東郷町諸輪地区に生まれ育つた5人が地元ブランドの米作りに挑戦しています。

「米作りで地元を盛り上げたい」と立ち上がったメンバーは農業経験豊かな柘植三良さん、加藤正春さん、加藤逸男さん、近藤誠さん、近藤泰さん。同地に試験農場をもつ名古屋大学と民間企業が共同で稻の新品種を開発し「とうごうシリーズ3号」として登録されましたことをきっかけにスタートしました。

現在栽培に取り組んでいる「とうごうシリーズ3号」はコシヒカリに由来する品種で一本の穂につく粒数が一般的の稻の1・5倍、悪天候でも強いという多収米。諸輪地区は古い童歌で「チリリンペつたん諸輪村」と歌われ、飾り馬が繰り出す祭りや各家々から餅つきの音が鳴り響いた地域であり、米は歌詞にちなんで「チリリンペつたんもろわ米」と命名しました。昨年試作に挑んでおり、今年から本



格的に生産を始め、約40㌶の田んぼで管理しています。柘植さんは「東郷の田んぼは稻作に適した粘土質で水源にも近い。昔から諸輪の米は特にうまいと言われているので、

自分達も負けないおいしい米を作りたい」と話します。6月に田植えを終え、10月に稲刈り、11月には新米として販売を予定しています。5人は「これからもにぎわいあふれる諸輪であり続けるために、地元ブランド米を育てあげ、次世代につないでいきたい」と意気込みを語ってくれました。





6月1日のグランドオープンではテープカットが行われ、組合員・地域の皆様に初お披露目!
今後も新鮮とれたて農産物をお届けします!



瀬戸グリーンセンター 浅田 基裕 店長

6月1日にオープンを迎えた、1ヶ月が経ちましたが大変多くの方にご利用いただき、誠にありがとうございます。「とれたて館」という名前の通り新鮮で安全・安心な地元農産物を中心とした売り場に行くとともに、地元野菜を使用した「とれたてれすとらん」では組合員・地域の皆様のよりどころとなるような、店舗づくりをめざしていきます。7月はナスやきゅうり、トマト、オクラなどの夏野菜全般が並び、新盆・旧盆用の産直切花、土用の丑の日には愛知三河一色産の炭焼きうなぎの蒲焼きなど、さまざまなイベントも予定しています。是非ご利用ください。



瀬戸産直友の会 矢野 正博 会長

新店舗はとても明るく、商品の陳列も整然とし新鮮味あふれる非常に感じのよい店が完成したと思います。瀬戸市の農業は小規模で高齢化が進んでおりますが、産直会員一同、新鮮安全安心な野菜を年間を通して計画的に栽培し、お届けしたいと考えております。この店舗を生産者と消費者とのふれあいの場とし、農業に興味を持ってもらい生産者を増やし、農業発展のために頑張っていきたいです。



とれたてれすとらん 小島 善治 店長

とれたてれすとらんでは旬の野菜をふんだんに取り入れた様々な惣菜を提供しています。店頭に並ぶ惣菜は食の提案でもありますので、食材のことやレシピなど分からなきことがあれば気軽にスタッフにお声掛け下さい。気に入った料理があれば、ぜひ夕食の一品にしてみてはいかがでしょうか。7月からはとうがんのとろとろ煮やそぼろ煮、カボチャ煮やズッキーニチャンプルーといった夏野菜を使った料理が並びます。今後も「とれたてれすとらんに来てよかったです」と満足していただけるような料理を皆様にお届けしていきますので、是非お立ち寄り下さい。



特集

瀬戸グリーンセンター「とれたて館」 グランドオープン!

6月1日瀬戸グリーンセンター「とれたて館」がオープンしました。地産地消の拠点として管内の新鮮な農産物はもちろん伝統野菜や他のお店では見かけないような珍しい野菜など地元こだわりの商品が盛りだくさん。また「とれたてれすとらん」ではモーニングセット、地元野菜を使用した約30種類の料理が食べ放題のランチを提供しています。組合員・地域の皆様に地元農産物の良さを伝え、生産者と消費者の架け橋となる店舗を目指します。



わが町の ニュース

Town News



夏に本番!! おいしい野菜を育てよう



どれを食べようか迷ってしまいます



立派な野菜ができるといいね

豊明 沓掛産直市開催

豊明

地元新鮮野菜を皆様に

5月11日に沓掛支店で産直朝市を行いました。地元産の野菜や果物が並べられ、色鮮やかな花苗は特に人気を集めました。また地元和菓子店の三寿園も出店し、豊明産米粉を使つたみたらしや、あいち尾東の特産物ブチヴェールを使

用したバウムクーヘンを販売しました。来場者は「農家さんと話をしながら買えることを毎月楽しみにしています」と話してくださいました。毎月第2木曜の午前中に開催します。ぜひお越しください。

色とりどりのお花や新鮮野菜がたくさん!



瀬戸 皆様お待たせしました!

瀬戸

瀬戸支店、グリーンセンターグランドオープン

5月29日に瀬戸支店、6月1日に瀬戸グリーンセンター「とれたて館」がグランドオープンしました。

瀬戸支店はオープン3日間で1000人が訪れ、抽選会や女性部役員の協力により先着順にみたらし団子、五平餅を配布し、2階の会場ではコーヒー、ジュース、ぜんざい等を振る舞いました。瀬戸グリーンセンター「とれたて

館」はオープン4日間で8000人が訪れ、野菜の詰め放題や地元野菜を中心にして、「とれたて館」がグランドオープンしました。

瀬戸支店はオープン3日間で1000人が訪れ、抽選会や女性部役員の協力により先着順にみたらし団子、五平餅を配布し、2階の会場ではコーヒー、ジュース、ぜんざい等を振る舞いました。瀬戸グリーンセンター「とれたて

女性部尾張旭支部は5月9日に尾張旭グリーンセンターで春夏野菜栽培講習会を行いました。当日はみどりの教室の部員55人が参加し、北部営農センターの職員が講師となりトマトやオクラなどに適した土の作り方、良い土の条件、植え付け方法など基本的な作業方法を学びました。参加した部員は「講習会はとても参考になりました。早速作ってみます」と話していました。



女性部尾張旭支部は5月9日に尾張旭グリーンセンターで春夏野菜栽培講習会を行いました。当日はみどりの教室の部員55人が参加し、北部営農センターの職員が講師となりトマトやオクラなどに適した土の作り方、良い土の条件、植え付け方法など基本的な作業方法を学びました。参加した部員は「講習会はとても参考になりました。早速作ってみます」と話していました。

尾張旭 おいしい野菜を作りたい!

春夏野菜栽培講習会開催



売上金の一部を介助犬協会へ寄付しました

東郷 おいしく健康な食事を

食習慣改善料理教室を開催

チBeileは5月30日に東郷支店で食習慣改善料理教室を開きました。当日は講師として厚生連の管理栄養士を招き、温度差による味覚の変化や子どもに好き嫌いを感じさせないための5か条などの講義が行われました。その後、4品の食習慣改善料理を作り、試食をしました。参加者は「小松菜の豆乳ポタージュがたくさんの野菜を使っていてとてもおいしい」と笑顔で話していました。



家族のために頑張るお母さんを応援します!

長久手

介助犬の活動に協賛 介助犬フェスタ開催

5月20日に愛・地球博記念公園（モリコロパーク）内地球市民交流センターで介助犬フェスタ2017が開催されました。長久手地域がブースを出店し、豊明産ミニトマトと長久手産たまねぎの詰め放題、管内産いちごとブチベールを使用したアイスクリームやブチヴェール和菓子

たおにぎり、米粉パンを販売、いなほちゃんの紙芝居も行いました。会場には約7000人が来場し大変にぎやかな1日となりました。今後もJAあいち尾東は介助犬普及活動を支援していきます。

日進 すくすく育ちますように!!

日進

香久山小学校で野菜の栽培授業

中部営農センターは5月10日に香久山小学校2年生131人に野菜栽培の出前授業を行いました。当日は職員の大脇進氏が講師となり植え付けや栽培方法、管理について説明しました。生徒は「頑張って育てておいしい野菜をたくさん食べたい」と話しながら楽し行っていました。大脇氏は「今後も栽培指導を通じて多くの生徒に食の安全や農業に関心を持つもらえるように努力します」と話していました。



私たちの職場を ご紹介します



後列左から)関口 和彦、異相 幸信
神谷 時男(センター長)、中川 和彦
中央列左から)石川 貴章、長谷川 勇
前列左から)山内 祐樹、伊藤 昌孝

営農指導課 北部営農センター



北部営農センターは、あいち尾東管内の瀬戸・尾張旭・長久手の3地域を管轄しています。長久手の事務所を中心に各地域に営農専門員が常駐し、組合員(農家)の立場に立ち、地域農業を守るという目標をもって業務に努めています。特に出向く営農に力を入れており、全員日焼けした顔が自慢です。毎年新入職員が配属されて、平均年齢も一番若いセンターです。活気あふれたフレッシュな笑顔の絶えない職場を目指し、日々囲場を駆け巡っています。

●組合員・利用者の皆様へ

本年度から、グリーンセンター(北部3地域)に営農専門員を常駐し、営農に関するご相談を積極的に受付けてあります。農業に関する疑問・質問等があればお気軽にご相談ください。また現場に出向いての指導・相談についても、どしどしあ申し付けください。組合員・利用者の立場に立った北部営農センターを目指し努力してまいります。

ふれあい農園 親子で学ぶ 農業塾 レポート



泥だらけになりながらも一生懸命植えました

6月3日、10日に第2回親子で学ぶ農業塾を全地区で行い、田植えと第1回の時に植えた野菜苗の管理をしました。

田植えは「あいちのかおり」や「ゆめまつり」などの稻苗を植えました。田植え後は圃場で生長した野菜の収穫や水やり、わき芽取りなどの管理を行いました。今回植えた稻苗は10月の農場塾で稻刈りする予定です。



自分で育てた野菜は
とっても美味しい!!!



足元ぬるぬるでも
頑張ります!!

笑顔のひろば

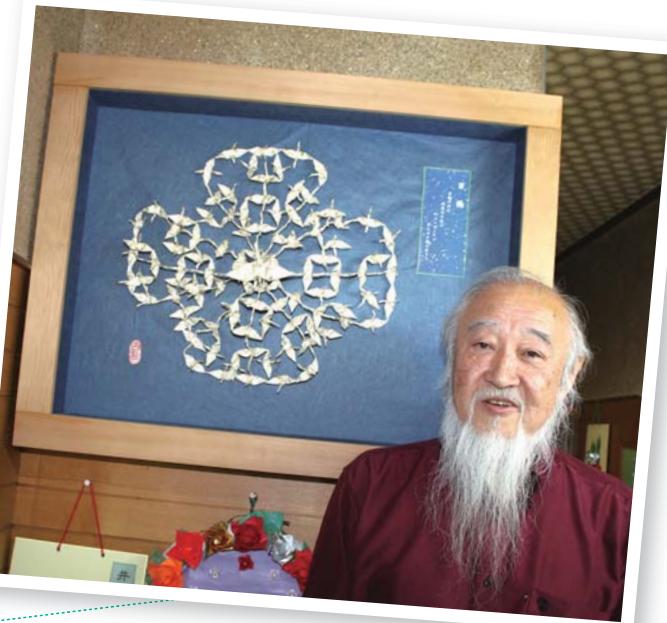
今回ご紹介するのは連鶴やさん。創作折り紙が趣味の長江秀樹さん。テレビで放送された連鶴に惹かれ、10年前から本格的に作品を作り始めました。現在は保育園や小学校などに講師として出向いたり、様々なイベントスペースへ出展しています。また瀬戸市、尾張旭市在住のメンバーと共に連鶴愛好会を結成し月2回

折り紙の楽しさを伝えていきたい

瀬戸市 長江秀樹さん(67歳)



照明の飾りも折り紙で
作ってしまう長江さん。



交流センターでも活動しています。折り紙の本で基本の形はおさえつつ、そこから自分で考え、試行錯誤しながら繰り返し折っていたらオリジナリの連鶴やアレンジもできるようになったという長江さん。最近は電車に乗ればみんな下を向いてスマートフォンを触っているが、鶴を折っていると話しかけてくれる人もおり、人とつながりができる。デジタルで溢れている時代にアナログな折り紙でもっと面白いことができるはず」と話します。今後の目標は愛好会のメンバーを増やすこと。「自分の子どもの世代や孫の世代にも連鶴を伝えたいです」と意気込みを語ってくれました。

交流センターでも活動しています。
折り紙の本で基本の形はおさえつつ、そこから自分で考え、試行錯誤しながら繰り返し折っていたらオリジナリの連鶴やアレンジもできるようになったという長江さん。

介助犬の育成・普及に
ご協力ください。

介助犬自販機を設置しています!

JAあいち尾東瀬戸グリーンセンター「とれたて館」、日進支店、米野木支店の3ヶ所に介助犬普及を支援するオリジナルデザインの自動販売機を設置しています。日本介助犬協会のイメージカラーである水色と黄色を基調に介助犬の姿を多く取り上げたデザインになっており、側面には介助犬の仕事が分かるような写真や子犬の写真が使われています。自動販売機の売り上げの一部は日本介助犬協会に寄付されます。是非ご利用ください。(他地域についても随時設置予定です)



日本介助犬協会とは

障害を持った人の日常生活をサポートする介助犬の育成・普及を目指して活動を行っている日本介助犬協会。2009年に愛知県長久手町に全国初となる介助犬訓練施設「シンシアの丘」を開所。介助犬の育成に当たっているほか、毎年5月には愛・地球博記念公園(長久手市)で「介助犬フェスタ」も行うなど、さまざま活動に取り組んでいます。

ポテトサラダ



1人分 エネルギー：169kcal
塩分：1.4g

材料（2人分）

- じゃがいも…中2個～3個
- ゆで卵…1個
- にんじん…1/4個
- たまねぎ…1/4個
- きゅうり…1/4本
- ハム…2枚
- 塩…少々
- 粗挽き胡椒…少々
- 酢…大さじ1
- マヨネーズ…大さじ3～4

ホクホクとしたじゃがいもの食味とまろやかな味わい。“ポテトサラダ”は、いつでも心惹かれる定番サラダの1つです。じゃがいもの下処理は電子レンジがおすすめです！中心から加熱され余計な水分がはいらないのでホクホクに。また栄養分が水に流れ出ることもありません。ゆで卵を加えることで味にコクができます。

1人分 エネルギー：204kcal
塩分：0g

材料（2人分）

- なす…3本
- トマト…1個
- 油…適量
- 甘酢
〔酢…100cc
砂糖…60g〕

作り方

- なすは短冊切に、トマトはくし切りにします。
- なすを素揚げにし、余分な油はキッチンペーパーで吸っておきます。
- なすとトマトを甘酢で混ぜ合わせたら完成です。

なすとトマトの甘酢漬け



夏は「野菜の甘酢漬け」でさっぱり！食欲が減衰しやすい真夏でも、野菜の味や歯ごたえが楽しく、さっぱりとした味に食事が進みます。日持ちもするので作り置きしておけば、お弁当の準備や夕飯の忙しい時にとっても便利です。

材料（2人分）

- じゃがいも…中2個～3個
- ゆで卵…1個
- にんじん…1/4個
- たまねぎ…1/4個
- きゅうり…1/4本
- ハム…2枚
- 塩…少々
- 粗挽き胡椒…少々
- 酢…大さじ1
- マヨネーズ…大さじ3～4

6月1日にグランドオープンした瀬戸グリーンセンター「とれたて館」の中にある「とれたてれすとらん」で提供している料理のレシピをご紹介します。

鶏肉のりかけ



瀬戸市の学校給食人気メニュー「鶏肉のりかけ」。油で揚げた鶏肉に甘辛いタレを絡めたご飯がすすむ一品です。

1人分 エネルギー：346kcal 塩分：1.5g

材料（2～3人分）

- 鶏もも肉…300g
 - A 〔しょうゆ…小さじ1
酒…小さじ1〕
 - 片栗粉…適量
 - 油…適量
- たれ
- 砂糖…30g
 - しょうゆ…30g
 - みりん…小さじ1
 - 水…70cc
 - 水溶き片栗粉…適量
 - 白ごま…適量

作り方

- 鶏もも肉を一口大に切り、Aで下味を付けます。
- ①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げます。
- 鍋にBを入れひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えとろみをつけます。
- 揚げた鶏肉にたれをからませ、仕上げに白ごまをふりかけて完成です。

暑さ寒さに強く 連作もできる小松菜

できます。

葉形や彩りの異なる多くの品種、系統がありますが、近年人気が高いのは丸葉で葉に厚みのある葉色の緑の濃い品種(多くはチングンサイの性質を取り入れた改良種)です。

育て方は、野菜の中ではやさしい部類ですが、寒さ、暑さの厳しい時期の良品取りには元肥に良質の完熟堆肥や油かす、化成肥料などを畑全面にばらまき、20cmぐらいの深さによく耕し込んでおくこと

です。生育の様子を見て、後半葉色が淡く、育ちが遅いようなら、15~20日置きぐらいい化肥料と油かすを列間にばらまき、くわで軽く土に耕しこなでおきましょう。

秋はいろいろな害虫にやられやすいので、早めに薬剤散布をしたり、ベた掛け資材を

被覆して飛来を回避します。収穫は通常葉長が22~25cmぐらいになつたら株元から抜き取り、または刈り取りします。小規模の家庭菜園では葉でなく庭先の小菜園の5m長の畠1列に、6月中旬に種まきし、葉をかき取り収穫し、7月下旬から3月下旬まで8カ月の長い間収穫しています。小松菜はとう立ちするまで節間はほとんど伸びず、株元付近の葉が次々と出てくるので、草姿はいつも低いままなのです。3月下旬を過ぎるととう立ちしてくるので、それもナバナ同様に摘み取って食べます。ほろ苦い、さっぱりした味も良いものです。

この摘み取り長期栽培の品種としては、サルタのタネの「きよみ」などがお薦めです。※関東南部以西の平坦な地を基準に記事を作成しています。

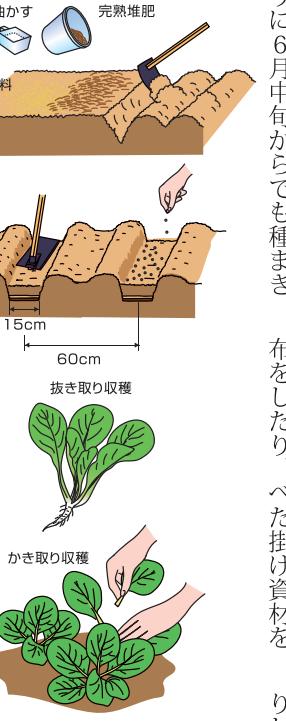
大長ニンジンは子どもが嫌う野菜の筆頭でした。現在の短根ニンジンは、癖がなく甘味が強い品種が多くなりました。ニンジンジュースが好きな子どもも増えました。

ニンジンの種は独特の香りがあり、毛除した種はわら草履に似ています。2~3mmの小さな種が土と水と太陽によって、おいしいニンジンになるから不思議です。そんなワンドーランドをベランダで展開しましょう。短根ニンジンになるから不思議です。

本葉1~2枚になつたら葉の密生しているところを順次間引きし、本葉5~6枚のときに株間10~15cmにします。間引きした物はサラダなどにして食べられます。根部の肩が日に当たると緑色に変色してしまうので、間引き後は根が露出しないように土寄せ、または増し土をします。追肥は1000倍の液肥を7~10日置きに施します。

種まき後3~4カ月で収穫できます。取れ立てのニンジンは葉も天ぷらなどにして食べられます。店頭では売られないニンジンの葉を楽しめるのは、キッチンガーデンの醍醐味(だいごみ)です。

●板木技術士事務所 板木利隆



※関東南部以西の平坦な地を基準に記事を作成しています。

●土壤医 藤巻久志



私たち手術に関して患者さんの安全を第一に考えた上で、患者さんの立場に立った説明を心掛けています。わからないことや不安なことがあります。わからぬことや不安なことがあります。あれば何でも主治医に相談してください。



営農部営農企画課
石川峰章

挿し木をしてみよう(トマト編)

知っておこう!
農業の豆知識

第28回

現在生育中のトマトの脇芽を使い、挿し木で新たに栽培を始めてみてはいかがでしょうか。挿し木することでトマト苗を増やすことができます。

挿し木の選び方

- 10~15cmの脇芽を使います。
- 土や水に挿す部分の葉は取り除きます。
- (切り口)よく切れるハサミで斜めに切れます。

挿し木の方法

- ①準備した挿し木を、水の入った容器に入れ1日程度置きます。
- ②先に土を水で湿らせてから水上げをして葉がピンとなっている挿し木を土に挿します。

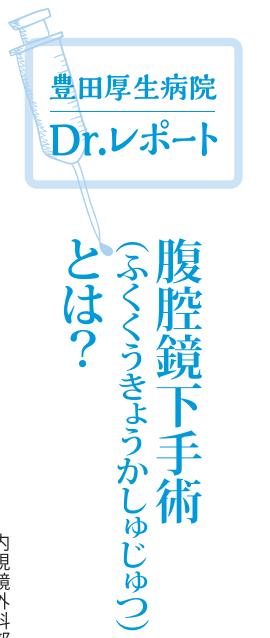
※1週間ほど水の入った容器(適時水替え必要)に入れて、挿し木から根を出してから挿す方法もあります。

注意点

根が発達するまでは土を乾燥させてはいけません。
土が乾いたら水やりを行い、明るい日陰で管理しましょう。



トマトの脇芽



内視鏡外科部長 河合 清貴

【どんな病気で行うの?】 当院では主に胆石症やヘルニア、虫垂炎などの良性疾患、早期胃がんや食道がん、大腸がんなどの悪性疾患を対象としています。

【誰でも受けられるの?】 おなかの中の癒着(ひつき)がひどい場合

腹腔鏡下手術は当院でも積極的に行っておりますが、よくわからず不安に思われる方も多いと思います。

【腹腔鏡下手術って何?】 内視鏡手術ともいわれるため、胃カメラのような処置を想像される方も多いと思われます。開腹手術(おなかを大きく切る手術)とは異なり、始めにおなかの中へ二酸化炭素を注入し膨らませ、おなかの壁と内臓の間にスペースを作ります。その後、5~12ミリ程の小さな穴を数ヵ所あけ、腹腔鏡というカメラと鉗子(かんし)というピンセッタのような道具を入れて、テレビモニターを見ながら間接的に手術を行います。

【欠点は?】 間接的に臓器を触る手術なので、手術操作に限界があることや手術時間が長くなることがあります。軽く、回復が早いといわれています。カメラの拡大視効果により出血が少ないことや、開腹手術では見ににくい場所にも目が届くという利点もあります。

私たち手術に関して患者さんの安全を第一に考えた上で、患者さんの立場に立った説明を心掛けています。わからないことや不安なことがあります。わからぬことや不安なことがあります。あれば何でも主治医に相談してください。

できる
ベランダ
キッチン
ガーデン

ニンジン(セリ科ニンジン属)

ンなら深さ20cm程度のプランターでも栽培できます。市販の培養土を入れ、日当たりの良い所で栽培してください。日陰では茎葉ばかりが茂って、根がなりません。

ニンジンなどの根菜類は移植を嫌うのでじかまきします。5mm程度のまき溝を付けて筋まきします。好光性種子なので覆土はごく薄くします。種が土から水分を吸いやすくするために、表土を軽く手で押します。発芽するまでは土が乾かないように新聞紙を掛けておきます。

度のまき溝を付けて筋まきします。品種、系統がありますが、近年人気が高いのは丸葉で葉に厚みのある葉色の緑の濃い品種(多くはチングンサイの性質を取り入れた改良種)です。

栽培して飛来を回避します。収穫は通常葉長が22~25cmぐらいになつたら株元から抜き取り、または刈り取りします。

私の場合、やや離れた畠ではなく庭先の小菜園の5m長の畠1列に、6月中旬に種まきし、葉をかき取り収穫し、

7月下旬から3月下旬まで8カ月の長い間収穫しています。小松菜はどう立ちするまで節間はほとんど伸びず、株元付近の葉が次々と出てくるので、草姿はいつも低いままなのです。3月下旬を過ぎるとどう立ちしてくるので、それもナバナ同様に摘み取って食べます。ほろ苦い、さっぱりした味も良いものです。

大長ニンジンは子どもが嫌う野菜の筆頭でした。現在の短根ニンジンは、癖がなく甘味が強い品種「毛除」になり、まきやすいコートティング(ペレット)種子も開発されました。

大長ニンジンは子どもが嫌う野菜の筆頭でした。現在の短根ニンジンは、癖がなく甘味が強い品種「毛除」になり、まきやすいコート

度のまき溝を付けて筋まきします。品種、系統がありますが、近年人気高いのは丸葉で葉に厚みのある葉色の緑の濃い品種(多くはチングンサイの性質を取り入れた改良種)です。

栽培して飛来を回避します。収穫は通常葉長が22~25cmぐらいになつたら株元から抜き取り、または刈り取りします。

私の場合、やや離れた畠ではなく庭先の小菜園の5m長の畠1列に、6月中旬に種まきし、葉をかき取り収穫し、

7月下旬から3月下旬まで8カ月の長い間収穫しています。小松菜はどう立ちするまで節間はほとんど伸びず、株元付近の葉が次々と出てくるので、草姿はいつも低いままなのです。3月下旬を過ぎるとどう立ちしてくるので、それもナバナ同様に摘み取って食べます。ほろ苦い、さっぱりした味も良いものです。

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。



餌ゲット!

●撮影場所:長久手市東田

ダイサギの捕食の瞬間を見事に捉えた1枚。白い鶴は「シラサギ」とひとまとめにされがちですが「ダイサギ」「チュウサギ」「コサギ」というように分類されます。サギは全国に生息していて、この地方でもよく見られますね。これから季節ダイサギは、夏羽になります。嘴が黒くなります。

photo by : 鈴木さつ子さん



photo by : 川田岩雄さん

ミステリアススポット

●撮影場所:瀬戸市定光寺町
瀬戸市にある正伝池の静かな風景。ここには周囲のいたるところに謎の石像があり、ミステリアスなスポットだそうです。あなたも一度散策してみては?



お知らせ
毎月たくさんのご投稿ありがとうございます。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

矢印って納得JA 一協同組合のかー

Q JAは何をしている協同組合なの?

A 農業を中心に、地域住民のくらしをより良くするための事業を行っています。

J Aは「農業協同組合」なので、地域農業を発展させ、組員のくらしを守り高めることが最も重要な目的です。農業の生産力を高め、農業所得を向上させるため、営農技術の指導の他、安全で品質の良い肥料や農薬、農機具などを適正な価格で提供するなど、農家を総合的に支えています。

J Aでは「農業」を農地、食べ物、地域のくらしや環境なども含めて広い意味で捉えます。学校給食への農産物の提供や農業体験などを通じて地産地消を促し、農業と食・くらしをつなげています。信用・共済事業の他、高齢者福祉事業なども行い、地域にくらす人々の生活をより良いものにすることで、地域の活性化に貢献しています。

(監修=広島大学 助教 小林元)

JAが行っている主な事業	
指導事業	農家にアドバイスをする仕事です。職員が農家のものに出向き、おいくつて安全な農産物の作り方や家畜の育て方、農業の経営などについて相談にのっています。
販売事業	農産物などを販売する仕事です。農家から集めた農産物を共同で市場に出したり、直売所で販売したりしています。農産物を適正な値段で販売することは、農家の経営を支えるためにとても大事なことです。
購買事業	質の良い物をまとめて買って分ける仕事です。共同購入のしきみで、安全で品質の良い肥料や農薬、家畜の飼料、農業機械、くらしに必要な物を計画的にまとめて買うことで、組員は安定的に購入することができます。
信用事業	組員からお金を預かり(貯金)、それぞれの組員が必要なときに、借りることができる(貸付)ようにするなどの仕事です。集まったお金は組員の農業やくらしのために役立てられ、地域の金融機関として大切な役割を果たしています。
共済事業	組員やその家族、地域の人々が安心してくらすための仕事です。組員はあらかじめ一定の「共済掛金」を拠出して共同の財産を準備し、火事や病気、自動車事故などが生じた場合に「共済金」を支払います。

耕そう、大地と地域のみらい。

瀬戸グリーンセンターついにオープン!

●撮影場所:瀬戸市菱野町
とれたて館館内は地元のとれたて野菜・果物が毎日入荷する「産直コーナー」JAあいち尾東管内のお米や全国の銘柄米を揃えた「コメ米コーナー」、三河パーク、三河高原どり、若葉ビーフなどを取り揃えた「精肉コーナー」など盛りだくさんです。また、地元の新鮮な食材を使った「とれたてれすとらん」はオープン以来連日大盛況です。

健康づくりは睡眠から

日本人は世界の中でも睡眠時間が特に短く、「日本人は眞面目に寝る間も惜しんで働く」といったイメージが海外でも共通の認識になるほどです。しかし、健康を保つには毎日一定時間の睡眠をとる必要があります。「目中の眠気」は睡眠不足のサインです。

今月・来月にわたって「ぐっすり眠るために12のアドバイス」についてお伝えします。

J A 愛知厚生連 あなたの健康 まもり隊

保健福祉課 保健師
幡野 真妃

1 睡眠時間は人それぞれ、 日中の眠気で困らなければOK

自分に合った睡眠時間を確保しましょう。
日中に眠気がなく、仕事や家事に
支障がないことが目安です。



2 刺激物を避け、寝る前にリラックス

カフェインやニコチンは眠りを妨げます。
コーヒーや濃いお茶を飲む場合は、「就寝4時間前」までに就寝前のたばこは控えましょう。
また、就寝前はぬるめのお風呂や静かな音楽などで心身の緊張をほぐしましょう。

3 就寝時刻にこだわりすぎない

眠気を催してからベッドに入りましょう。眠れない時は、一度起きて、眠くなつてから再びベッドに入るようになります。
寝る時刻より、「起きる時刻」にこだわりましょう。



5 光をうまく利用する

目が覚めたら日光を浴びましょう。体内時計のスイッチがリセットされ、夜にはスムーズに眠気を催します。一方、深夜の明るすぎる照明は、眠りを妨げます。スマートフォンやパソコンの画面を見るとも入眠を妨げます。



6 規則的な食事と運動習慣

規則正しい三度の食事は、体内時計のリズムを整えます。一方、夜の食べ過ぎは寝つきを悪くし、胃腸が一晩中活動して眠りを妨げます。
適度な運動は、深い眠りをもたらします。ただし、寝る前の激しい運動は避けましょう。

また、じめじめとした梅雨の時期～夏にかけては、特に睡眠の質が低下しやすいですね。快適な室温は「26度前後」、湿度は「50～60%」と言われています。エアコンを上手く利用し、快適な室温・湿度を保つことも大切ですね。

「ぐっすり眠るために12のアドバイス」7～12は次号でお伝えします

おしゃせ | 7月の金融キャンペーン

- 5日(水)・20日(木)貯金感謝デー
平成29年8月31日(木)まで
- サマークーポン
平成30年3月30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
- JA共済満期金専用定期貯金「いなほ」
- 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」
- 農業応援定期積金「つみたて!愛知」
- 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

おしゃせ | 親子料理教室開催のお知らせ

ふわもち米粉パンづくり

10:00～13:00 (調理・実食)
 開催日時
 7/27(木) 日進支店2階料理教室
 7/28(金) 瀬戸支店2階料理教室
 7/31(月) 尾張旭市新池交流館ふらっと
 8/1(火) 東郷支店2階料理教室
 8/3(木) 豊明支店2階料理教室
 8/9(水) 長久手支店2階研修室

1ペア500円(パン6個分) 1ペアは親子2人分の金額です。
 参加費
 お子様2人目から追加代金250円が別途必要になります。

※定員(各日8組)以上のお申し込みがあった場合は、抽選を行い、後日結果をご連絡いたします。



詳しい情報や、申し込みはホームページをご覧ください!
 (締切:各日実施日の20日前まで)
<http://www.jaab.or.jp>

詳しい情報や、申し込みはホームページをご覧ください!
 (締切:各日実施日の20日前まで)
<http://www.jaab.or.jp>

お問い合わせ先 生活相談課 (0561)39-0763
 平日9:00～17:00

おしゃせ | 7月の店舗イベント情報

- | | |
|----------------------|---------------|
| 瀬戸グリーンセンターとれたて館 | |
| ● 産直まつり | 15日(土)～17日(月) |
| 尾張旭グリーンセンター | |
| ● 産直まつり | 15日(土)～17日(月) |
| 豊明フレッシュセンター・西部産直センター | |
| ● 産直まつり | 7日(金)～9日(日) |
| 東郷グリーンセンター | |
| ● 産直まつり | 21日(金)～23日(日) |
| 日進園芸センター | |
| ● 産直まつり | 21日(金)～23日(日) |
| 長久手グリーンセンター | |
| ● 食・農フェア・クーポンセール | 14日(金)～17日(月) |
| ● まぐろの解体ショー | 15日(土)10:30～ |



おしゃせ | 産直市情報

7月

- 品野支店・米野木支店 5日(水) 9:00～12:00
- 倉掛支店 13日(木) 9:00～11:30
- 東郷支店(2周年イベント) 14日(金) 9:00～12:00
- 長久手グリーンセンター 15日(土) 9:00～12:00
- 山口支店 20日(木) 9:00～12:00
- 長久手西支店 24日(月) 9:00～12:00

8月

- 品野支店・米野木支店 7日(月) 9:00～12:00
- 倉掛支店 10日(木) 9:00～11:30
- 東郷支店 15日(火) 9:00～12:00

おしゃせ | 相談会・相談日のお知らせ(7月1日～8月15日)

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。

- 7月 8日(土) 各基幹支店
- 8月 12日(土) 各基幹支店

J A 共 濟・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。

- 7月 8日(土) 各基幹支店
- 8月 12日(土) 各基幹支店

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
- 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

営農相談窓口

各営農センターにて農業に関するご質問やご相談に応じます。

- 平日 月曜日～金曜日 9:00～17:00
- 休業日 土日、祝

営農相談窓口

- 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!

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。

7月	<ul style="list-style-type: none"> ● 4日(火) 尾張旭支店・尾張旭東支店 ● 5日(水) 豊明支店・豊明栄支店 ● 7日(金) 米野木支店 ● 11日(火) 瀬戸支店 ● 13日(木) 長久手支店 ● 18日(火) 山口支店・本地支店 ● 19日(水) 本地ヶ原支店・印場支店・東郷支店 ● 25日(火) 品野支店・水野支店 ● 26日(水) 日進支店 ● 27日(木) 長久手西支店
8月	<ul style="list-style-type: none"> ● 2日(水) 尾張旭支店・尾張旭東支店 ● 4日(金) 豊明支店・沓掛支店 ● 8日(火) 岩崎支店 ● 10日(木) 長久手支店 ● 15日(火) 山口支店・本地支店

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。

7月	<ul style="list-style-type: none"> ● 11日(火) 日進支店 ● 12日(水) 東郷支店 ● 18日(火) 尾張旭支店・豊明支店・長久手支店 ● 21日(金) 瀬戸支店
8月	<ul style="list-style-type: none"> ● 2日(水) 東郷支店 ● 8日(火) 日進支店

法律相談

弁護士が不動産に関するることはもちろん、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。

7月	<ul style="list-style-type: none"> ● 10日(月) 長久手支店・日進支店 ● 26日(水) 長久手支店
8月	<ul style="list-style-type: none"> ● 8日(火) 長久手支店 ● 14日(月) 日進支店

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。

7月	<ul style="list-style-type: none"> ● 4日(火) 長久手支店 ● 5日(水) 阿野支店(開催場所:豊明支店) TEL 0562-92-7877 ● 8日(土) 瀬戸支店 ● 11日(火) 尾張旭東支店 TEL 0561-53-2004 ● 26日(水) 春木支店 TEL 0561-38-1132
8月	<ul style="list-style-type: none"> ● 4日(金) 山口支店 TEL 0561-82-3457 ● 7日(月) 長久手支店 ● 9日(水) 倉掛支店(開催場所:豊明支店) TEL 0562-92-0043

