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

2018
2

vol.227

JAあいち尾東 自己改革レポート

「クローズアップ」日進市 いちご園ブルーノ 青山 直樹さん

P2　P4

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　米の共同計算開示

JAあいち尾東
http://www.jaab.or.jp

わが家のプリンス&プリンセス

豊明市　稲垣 漣(れん)くん(5歳)

●好きな食べ物は？
いちご、メロン

●好きな遊びは？
トミカ、ラキュー、レゴ

●大きくなった何になりたい？
仮面ライダービルド

●お父さんお母さんのどんなところが好き？
お父さん…手が好き
お母さん…優しいところ

●最近の思い出を教えて？
動物園に行ってジェットコースターに乗ったこと

父・母より一言
明るく元気いっぱい
すくすく成長してね。

家族紹介　稲垣 宝謙さん(父)　麻美さん(母)

知っていますか？

都市農業のさまざまなはたらき

防災に役立つはたらき

避難場所を提供してくれます
食料や水などを蓄えてくれます
火事や洪水をやわらげてくれます

地元農産物を食べることで地域農業を応援！

2月のお買得銘柄は　あいちのかおり!

お米5kg以上
お買い上げで
配達料無料!!

2月の月間奉仕（販売期間2月1日～28日）

平成29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	2,130円	1,780円	1,880円
		10kg	4,080円	3,380円	3,580円
	玄　米 1袋	20kg	7,360円	5,960円	6,360円
	玄　米 量り売り	1kg	408円	338円	358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）

ぐりんぷらざ　vol.227　2018.2.1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 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

宝探しのような いちご狩り園に

日進市「いちご園ブルーノ」
青山 直樹さん（43歳）

今回ご紹介するのは日進市でいちご栽培に取り組む青山直樹さん。妹の雅子さんとともに昨年12月直売といちご狩りが楽しめる「いちご園ブルーノ」をオープンしました。「紅ほっぺ」「章姫」の2種類を20アールのハウスで育てています。

キャンプ場を経営する青山さんはオフシーズン中に遊休農地でなにかできないかと、数年前から米や野菜の栽培を始めました。作業に取り組む中でいちごの栽培に興味をもち、滋賀県で1年間いちごの栽培方法やノウハウを学びました。昨年9月にハウスが完成し、本格的にいちごの定植を始めました。いちごハウスの温度は一般的に最低5℃以上とされており、寒い時期は暖房を使用して室温を保ちます。青山さんはなるべく暖房を使用せず無加温栽培に近い方法でいちごの登熟期間を少し長くできるよう調整しています。またキャンプ場で余る薪の廃材を再利用し、独自のアイデアで薪ストーブを導入しました。燃料費のコストを抑えつつ室温を維持し、より質の高いいちごの栽培に取り組みます。

「いちご園ブルーノ」のいちご狩りは、宝探しのようにいちご狩りを楽しんでもらいたいという思いから開放的なハウスで範囲内を自由に歩き回って食べることができます。青山さんは「自分たちが育てたいちごをおいしいと言ってくれることがなによりの褒め言葉。お客さんと直接会話ができるのは狩り園のおもしろいところであり、観光農園として非常にやりがいを感じている」と話します。今後は「日進地域のいちごを盛り上げ、多くの方においしいいちごを食べてもらいたい」と意気込みを語ってくれました。

開放的なハウス内でいちごが食べられます

冬は薪ストーブでハウスを温めます

「妹と二人三脚で取り組んでいます」と青山さん

あま〜い いちごの選び方

一般的に色が濃く、ヘタの葉が反っているものが糖度の高いいちごと言われています。その中でも糖分がたくわえきれず実の上部が少し割れかかっているいちごが絶品です。是非ブルーノへ訪れて、探してみてください！

いちご園ブルーノ

〒470-0102　日進市藤島町平子132番地

いちご狩り
- 45分食べ放題
- 予約優先（生育状況により当日受付可能な日もあります）
- 予約方法は電話・インターネット・現地で承ります。

Tel：0561-72-7373
インターネット：http://ichigoen-bruno.jp/

直売
- 十分な収量が見込める場合のみの販売となります。ご了承ください。
- 価格はサイズ、時期により異なります。

定 休 日　月・火曜　及び不定休
営業時間　9:30〜15:00
（変更になる場合があります）
オープン時期　12月中旬〜4月下旬

特集

JAあいち尾東

自己改革レポート

平成27年度からスタートしております第5次中期3か年計画を自己改革と位置づけ取り組みをスタートしています。今後、当JA自己改革の経過報告を「自己改革レポート」といたしまして、組合員の皆様にお伝えしていきます。

● 農協改革と自己改革の違い

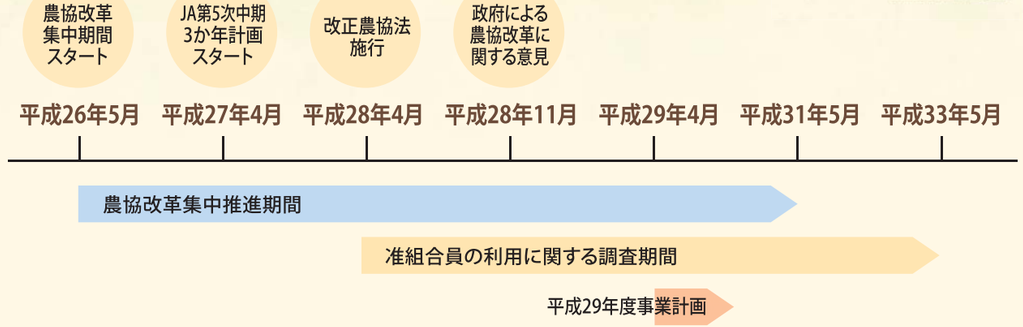
農協改革とは

平成26年5月から政府主導で農協の総合事業を解体しようとする改革のことです。

JA自己改革とは

JA主導の改革であり、組合員の営農やくらし、地域農業の課題やJAの経営の課題などをJA自らが組合員とともに解決していく取り組みのことです。

● それぞれの主なスケジュール



● 当JAの自己改革の取り組み

第5次中期3か年計画（平成27年度～平成29年度）

メインテーマ

原点回帰がもたらすJAらしさ、
地域農業の未来を見据えて地域と人をつなぎむすびます

基本方針

食と農・人と人・地域と人をつなぎむすびます

JAあいち尾東はこの第5次中期計画・平成29年度事業計画を自己改革として取り組みしております。

現在進めている自己改革の取り組み状況

● 園芸資材 価格低減の取り組み

家庭園芸用殺虫剤

マシン油乳剤（500ml）1本　540円 → 399円!

2月下旬までの使用で落葉果樹・かんきつ類の春からの病害虫予防に最適です。

そのほかグリーンセンター等各店舗において取り扱いをしている用土や園芸資材は仕入れ見直し、商品の統一化などを図り価格低減を実現しました。

● 販路拡大の取り組み

平成29年11月に日進市にオープンしたプライムツリー赤池では、当JAの産直品専用スペースを設け販売しております。その他、管内学校給食にもお米・野菜を供給しております。

● 加工品の取り組み

「堂島ロール」で有名なモンシェールと共同でプチヴェールカステラをつくりました。プチヴェールの素材の味を活かした濃厚な深みのある味になっています。

自己改革に係る組合員訪問活動Q&A

組合員訪問活動とは

政府の進める農協改革等の情勢や協同組合・総合事業の重要性と利用の意義、当JAが取り組みを進めている自己改革及びその進捗状況を広く組合員に認識してもらうとともに、より多くの組合員の皆様との話し合いの場を設けるため平成29年9月から常勤役員と職員が訪問活動を実施しています。これまでに280先へ訪問、250件のご意見・ご要望をいただきました。

組合員訪問活動の中でいただいた質問や意見、要望の一部をご紹介させていただきます。
今後も訪問活動を続けていきますので多くの意見や要望をお聞かせください。

Q.鳥獣被害対策に取り組んでほしい。
A.各地域における状況と市町の取り組みを研究し、行政とともに当JAにおいても取り組んでまいります。

Q.6次産業化への取り組みについて、プチヴェール以外でもバックアップして欲しい。
A.プチヴェール以外に果物を使用したジャム等を加工する取り組みを開始しております。

Q.産直会員の世代交代が出来ていないのが不安である。
A.農業塾等の開催により産直会員数の増強を図ってまいります。

Q.不要となった農機具の仲介及び斡旋をして欲しい。
A.中古の仲介及び斡旋など、メーカー業者と同伴で相談対応をさせていただきますので、お声かけください。

わが町のニュース
Town News

親子で一生懸命作りました

東郷
親子の絆を深めよう
プチBelle親子ケーキ作り

プチBelleは12月9日に東郷支店で親子ケーキ作り教室を開きました。当日は11組25人の親子が参加し、クリスマスに向けたスコップケーキ作りを行いました。スコップケーキとは、調理用スコップや大きなスプーンで取り分けるケーキです。参加した親子はスポンジケーキの焼き加減を調節したり、生クリームを混ぜるなど協力して作りました。完成したスコップケーキはそれぞれの個性が光るものとなりました。試食の時間では子どもが口いっぱいにケーキを頬張り笑顔を見せていました。

豊明
将来の選択肢を広げる
職場体験学習

豊明西部産直センターは11月8日と9日に豊明栄中学校の2年生を職場体験学習として受け入れました。この学習は地域の職場での体験や社会人との出会いを通して働く人の姿勢や考え方、社会人としての役割を理解し正しい職業観・勤労観を身に付け進路や生き方に活かすことを目的としています。当日は、野菜などの袋詰めや商品の陳列、農協施設の見学と様々な体験を熱心に取り組んでいました。参加した学生は「いろいろな体験ができ大変勉強になりました」と話していました。

心を込めて商品を陳列します

とれたてれすとらんでお待ちしています！

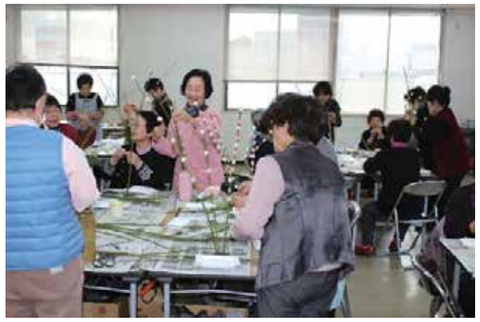
瀬戸
来店者にクリスマスプレゼント
抽選会開催

瀬戸地域全支店は12月22日と25日にご来店いただいた方へ、日頃の感謝をこめ、抽選会を開催しました。特賞はとれたてれすとらんランチペアチケット、A賞はとれたてれすとらんモーニングペアチケット、B賞はお菓子の詰め合わせをプレゼントしました。抽選した方は「まさかチケットが当たるなんて、とても嬉しい」「ワクワクする嬉しいプレゼントでした」と話していました。これからも皆様に喜んでいただけるようなイベントを企画していきます。職員一同皆様のご来店を心よりお待ちしております。

リフレッシュした笑顔ではい、チーズ!!

尾張旭
お正月迎える準備を
女性部花餅作り

女性部尾張旭支部みどりの教室は12月12日に毎年恒例の花餅作りを行い、40人が参加しました。当日は、役員が前日から準備した紅白の餅を梅の木などにつけて作りました。梅の木が入荷困難な時もありましたが、秋に剪定した枝を提供して下さる方など、皆様の協力を得て無事に完成することができました。完成した花餅は支店の窓口にも飾り来店された方に喜ばれました。参加者は「毎年花餅が正月の風物詩になっており、楽しみにしています。これでいいお正月が迎えられます」と話していました。



花餅でお正月を彩ります

長久手
地域の食や自然を楽しむ
女性部日帰り体験ウォーキング

女性部長久手支部は12月1日に馬籠ウォーキングとチコリ村で栗きんとん絞り体験を行い、37人が参加しました。チコリ村では栗きんとんを絞るところから包装までを体験し、その後の昼食は産直野菜や高級野菜チコリなどが使われている約70品をバイキング形式で楽しみました。また、中山道43番目の宿場町である馬籠では、急な坂道や直角に曲がりくねった道をウォーキングし、思い出に残る一日となりました。参加者は「リフレッシュできとても楽しかったです」と話していました。

日進
地域の皆様と農家の架け橋に！
クリスマスリース作り

浅田支店は12月9日にぶどう農家の圃場でぶどうのつるを使ったクリスマスリース作りを開きました。これは地域農業を農家とふれあいながら理解してもらうことを目的に地元農家に依頼し、企画したイベントです。当日は20人の親子が参加し、ぶどうのつるを剪定しリースの軸を作り、持参した木の実やおもちゃなどのオーナメントを飾り付け、オリジナルのクリスマスリースを作りました。ぶどう農家の福岡英憲さんは「このような企画に取り組んだのは初めてだったが、参加者の方も楽しそうに取り組んでいたので嬉しい。地域農業について知ってもらういい機会となった」と話していました。

農を身近に感じることができました

私たちの職場をご紹介します

営農部 店舗指導課 豊明店（西部産直センター）

後列左から）田渕 正恵、小林 直子、森 千世子、
大宮 美代子、戸谷 淳子
前列左から）長田 彰常、井上 栄次

地元の新鮮・安全・安心な農産物や切り花、園芸用品などを取り揃えています。今の時期におすすめの野菜は白菜です。厳しい寒さが続く日は、白菜を入れた鍋料理で体を温めませんか。他にも食育ソムリエによる旬の野菜を使った食の提案なども行っています。

●組合員・利用者の皆様へ

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。西部産直センターは、これからも皆様に地元の新鮮な農産物をお届けできるよう取り組んでまいります。毎月のセールや食育ソムリエによる試食会などを行い、農産物の新しい食べ方を皆様へご提案いたします。是非ご来店ください。

賢いお金の貯め方
定期積金のすすめ

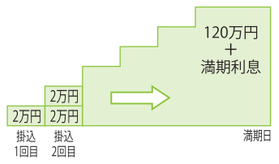
定期積金とは

毎月こつこつ積み立てることでまとまった資金を形成することができる商品です。毎月決まった金額を指定日に掛込み、満期日に掛込んだ金額と満期利息を受け取ることができます。積立金額や積立期間（1年単位）を自分が決めることができ、無理なく自分の目標額を貯蓄できるのが特徴です。

資金作りのために積立

例）毎月2万円×60回（5年）

教育資金など
この先まとまったお金が
必要かも・・・
将来のためにお金を
貯めたい！



Point
・自分の夢や目標に向けて着実に資金を貯めることができる。
・自分のライフプランに必要な資金を貯めたい人には長い期間の積金がおすすめ！

例えば　住宅購入資金、車の購入資金など。

支払いのために積立

例）毎月1万円×12回（1年）

春は税金の支払いなど支出が多い・・・
支出が多い月に合わせてお金を貯めたい！

Point
・毎年の支出を計画的に管理したい人には短い期間の積金がおすすめ！

例えば　車検費用、共済掛金の年払、毎年の旅行費用など。

目的に合わせてぜひ始めてみてはいかがでしょうか？
2月1日から定期積金キャンペーンがはじまります！詳しくは最寄りの窓口または渉外担当者までお問合わせください。

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（ジコハクミアイ）

笑顔のひろば EGAO no HIROBA

何事にも全力で取り組む！

尾張旭市　加藤閏一（かとうじゅんいち）さん（79歳）

今回ご紹介するのは絵画が趣味の加藤閏一さん。退職後、本格的に絵画に取り組むようになり、山や花、建物、果物など幅広いジャンルを描いています。その中でも息子さんに会いに行くために乗った新幹線から見えた富士山の美しさが印象に残り、数多くの富士山を描いています。加藤さんは「同じ富士山でも雪の積もり方や陽の当たり方など、決して同じ瞬間はないので何度描いても飽きない」と話します。実物に近い理想の色をだすために、粉末状の絵の具や顔彩、岩が原料の岩絵具、にかわとよばれる動物の骨や皮からできたゼラチン成分など様々な種類を組み合わせて色を作ります。「自分の理想どおりに表現することは難しい。たくさん失敗して経験を積んでいる」と話します。今後は「機会があれば個展を開き、何事も全力で頑張っていきたい」と意気込みを語ってくれました。

様々な表情をみせる
富士山の絵

機関誌の表紙にも作品が
使用されています

女性部からのお知らせ
支部総会を開催します！

対象者：JAあいち尾東女性部部員
内　容：平成29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30年度役員の選任について　など

とき・ところ

- 尾張旭支部　3月15日（木）13：00～　中央公民館3階研修室
- 豊明支部　3月16日（金）14：00～　豊明支店3階大会議室
- 日進支部　3月20日（火）13：00～　日進支店3階ホール
- 長久手支部　3月20日（火）10：00～　長久手支店研修室A
- 瀬戸支部　3月23日（金）13：30～　瀬戸支店2階大会議室
- 東郷支部　3月23日（金）14：00～　東郷支店2階ホール

お問い合わせ先
生活相談課
0561-39-0763

瀬戸グリーンセンター直送！

とれたてレシピ

Recipe

瀬戸グリーンセンター「とれたて館」内「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。地元野菜を使用し、ご家庭でも簡単に作ることができます。是非今夜のおかずに一品加えてみてはいかがでしょうか？

ブロッコリーの豆腐グラタン

冬の冷えた身体を温めてくれるグラタン。豆腐を使うのでヘルシーでボリューム満点です！ブロッコリーは蒸し茹でにすると甘みが増します。ねぎやじゃがいもなどお好みの具材を加えてみても◎。

1人分　エネルギー：230kcal　塩分：1.4g

材料（2～3人分）

- 絹ごし豆腐……300g
- ブロッコリー……100g
- A
  - マヨネーズ……40g
  - 練りからし……10g
  - しょうゆ……小さじ2
- とろけるチーズ……2枚

作り方

①ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、下茹でしておきます。

②ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまですりつぶします。

仕上がりの水分が気になる場合は豆腐の水切りをしておきましょう。

③②にAを加えて混ぜ合わせます。

④耐熱皿に①と③を入れとろけるチーズを乗せます。

⑤1000Wのオーブントースターで10分焼いて完成です。

さつま揚げとネギのみそ炒め

1人分　エネルギー：109kcal
塩分：1g

材料（2～3人分）

- さつま揚げ……2枚
- ねぎ……1／2本
- にんじん……1／2本
- A
  - 酒……大さじ1
  - 砂糖……小さじ2
  - みりん……大さじ1
  - 赤味噌……10g
  - ごま……5g

作り方

①ねぎを3～4cm幅、にんじんを千切りにして5分間蒸し、すぐに冷蔵庫で冷やしておきます。

②さつま揚げを食べやすい大きさに切り、湯通しして冷ましておきます。

③Aを火にかけ、酒のアルコール分が飛ぶまで煮切ります。

④①②③を混ぜ合わせたら完成です。

あと一品おかずが欲しいと思った時やお弁当、お酒のおつまみなどにぴったりです。みそと具材の相性が良く、ごはんが進みます。

だいこんと油揚げの煮物

1人分　エネルギー：90kcal
塩分：0.5g

材料（2人分）

- だいこん……1／3本
- だいこんの葉……適量
- 油揚げ……1枚
- 水……200cc
- ほんだし……3g
- 白だし……大さじ1／2
- しょうゆ……小さじ1／2

作り方

①だいこんは7mm幅のいちょう切りで下茹でしておきます。

②油揚げを湯通しし、だいこんの葉は塩茹でして軽くしぼり5～6cmの長さに切ります。

③だいこんを水とほんだしで煮込み、やわらかくなったところで白だしを入れます。

④③に②を合わせもうひと煮立ちさせたら、最後にしょうゆをまわしかけて完成です。

だいこんは低カロリーで、消化を助ける成分も豊富に含まれているので疲れた体に優しい一品です。また、だいこんと油揚げがダシの旨味を含み深い味を出してくれます。

あなたもチャレンジ！
家庭菜園
次年度に向けた土作りについて

●板木技術士事務所　板木利隆

本格的な冬を迎え、家庭菜園は越冬野菜だけとなり、冬の休閑期に入り、空き畑が多くなります。この機会を捉え、しっかりと土作りし、次年度に備えましょう。

野菜の根が健全に伸びるためには、（1）水はけと通気性が良いこと、（2）水持ち（保水力）が良いことが重要な条件となります。

土には、細粒の粘土と粗粒の砂の割合が異なる単粒構造と団粒構造があり、団粒構造にすると孔隙率（こうげきりつ）が高く、空気や水を適度に含み根がよく伸びますが、その状態も数年間野菜を作り続けると、次第に痩せて単粒構造となり、根があまり伸びなくなってしまいます。

土を団粒構造にするのには、良い粗大有機物の堆肥や緑肥、ピートモス、ココピートなどを十分に施し深く耕すことが必要です。

根が深く広く張るためには深層まで条件を整えることが大切ですが、その目安として、直径8～9㎜の棒を畑土に差したとき、あまり力を加えずに入る作土層が20㎝以上あることです。力いっぱいに差し込んで測る有効土層が60㎝以上あれば申し分ありません。一般にはこれでも不十分なことも多いですが、深耕することによりここまで改善することができます。

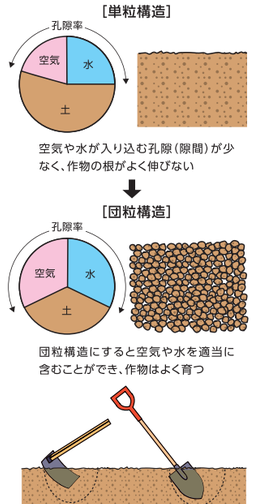
畑起こし、粗大有機物を入れる時期は寒冷の冬が一番です。それは他の作業が暇で、畑が空いているだけではなく、掘り起こした下層の土を上面に出し、厳しい寒気にさらし風化させることにより、物理性が改善され、病原菌や害虫、雑草の種子を死滅、軽減する効果が大きく発揮されるからです。

作業の手順は、前作の残りかすや病害虫の被害株、残根などをきれいに取り除き、堆肥などの粗大有機物を畑全面にばらまいてから耕します。60㎝以上も深耕する場合には先に畑起こしてから、次の耕うん時に粗大有機物を施すのが良法です。

耕した畑土はなるべく表面に凹凸があるままにしておき、寒気に触れる面を大きくします。

土壌の酸性度も冬の間に調べ、PH6・0～6・5程度に調整しておくことが大切です。酸性を改良する消石灰の施用量は、砂質あるいは腐植の少ない土壌では少なくて、黒ぼく土では多くを要するので、施用量を誤らないよう注意しましょう。毎年むやみに与え過ぎると弊害を生じる恐れがあります。

※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。



知っておこう！
農業の豆知識 第35回
冬の間に土の酸度調整を行いましょう

営農部営農企画課
川島 大輝

農作物の生育に適している土の酸度は弱酸性から中性です。しかし、日本は雨が多く土の酸度が酸性に傾きやすいため、石灰を施用し酸性に傾いた土が適度な酸度になるよう調整を行います。また、石灰を施用することにより、トマトの尻腐れ病やキュウリの葉にできる白い斑点などのカルシウム欠乏症を防ぐことができます。石灰資材は、荒起こしや天地返しを行うときに土に混ぜ込むと効率的です。土壌内の酸度を調べたい場合は、最寄りの営農センターで土壌診断（有料）を受け付けておりますのでご相談ください。

消石灰

アルカリ成分を多く含み酸性に傾いた土壌を矯正する効果が高いですが、アルカリ度が強く土を固めてしまうため注意が必要です。目安として定植の1ヶ月前に土に混ぜ込みます。

苦土石灰

葉の葉緑素を形成する時に必要な苦土（マグネシウム）が含まれたアルカリ資材で、消石灰に比べゆっくりと効果が表れます。目安として定植の2週間前に土に混ぜ込みます。

有機石灰

貝殻や貝殻化石が原料で、酸性を穏やかに中和します。散布後すぐに種まきや定植が可能で、微生物を活性化し土が固くなりません。

※定植する農作物によって最適な土壌酸度が異なるため、農作物に合った施肥を行いましょう。
例）スイカやジャガイモなどは、酸性土壌を好みます。

- 北部営農センター　〒480-1103 長久手市岩作城の内53　TEL：0561-63-3360
- 中部営農センター　〒470-0122 日進市蟹甲町池下213-1　TEL：0561-72-0062
- 南部営農センター　〒470-1101 豊明市沓掛町西田12　TEL：0562-92-3892

豊田厚生病院　第21回市民公開講座のご案内

脳梗塞のサインを見逃すな！
～こんな時はすぐに病院へ～

平成30年3月17日（土）
講演　13:30～15:30
●開場／13:00　●閉場／16:00
会場　豊田厚生病院　2階講義室
定員　300名　駐車場　無料
後援／豊田市・豊田加茂医師会　JAあいち豊田

申込不要
参加無料

講演1 脳梗塞の診断と治療法
講師　神経内科部長 伊藤瑞規
脳梗塞は、生活に介護が必要になる原因として最も頻度の高い疾患であり、できるだけ早く治療を開始することが大切です。
本講演ではご家族でもできる簡単な診察方法、病院で行う検査や治療についてわかりやすくお話しさせていただきます。

講演2 脳梗塞に対するリハビリテーションについて
講師　リハビリテーション技術科 理学療法士 濱井 均　作業療法士 岩附史明　言語聴覚士 吹留理香
リハビリテーションは理学療法、作業療法、言語聴覚療法の3部門から構成されています。
脳梗塞の症状に対するリハビリテーションについて、3部門それぞれの立場よりお話しさせていただきます。

※健康チェックコーナーは行いませんのでご留意願います。

〒470-0396
愛知県豊田市浄水町伊保原500-1
TEL(0565)43-5000㈹
企画課 市民公開講座係まで

ベランダでできる
キッチンガーデン
ジャガイモ（ナス科ナス属）

●土壌医　藤巻久志

ジャガイモは世界の食料飢饉（ききん）を救ってきました。ロシアが度重なる経済危機を迎えても餓死者を出さなかったのは、多くの国民が「ダーチャ」と呼ばれる市民農園でジャガイモを栽培していたからだといわれています。

ベランダでのジャガイモ栽培は貯蔵できるほどの収穫量はありませんが、土の中からゴロゴロと芋を掘り上げる経験は楽しめます。ジャガイモの花をこよなく愛したマリー・アントワネットに思いをはせることもできます。

スーパーに並んでいるジャガイモは「男爵薯」と「メークイン」が多いです。家庭菜園では皮が赤い物、中が紫色の物など数多くの品種から好きな物を選べます。

3月になったら、日当たりと風通しの良いベランダで、大型プランターや10号（30㎝）以上の鉢などに市販の培養土を入れます。種芋は60gなら二つに、それ以上に大きい物は3～4個に、各切片に芽が均等に付くように切り分けます。

1～2日乾かした種芋の切り口を下にして、深さ7～8㎝、株間20～30㎝で植え付けます。

一つの種芋から数本の芽が出てきます。そのままにしておくと小さな芋しか収穫できません。芽が10㎝ぐらいに伸びたら、元気の良い芽を1～2本だけ残します。残す芽の株元をしっかり押さえて、かく芽を横に倒して引き抜きます。

追肥は水やりを兼ねて1週間に1度1000倍の液肥を施します。芋に日が当たると緑化してしまうので、適宜増し土をします。乾き過ぎや湿り過ぎにならないように水やりをします。6月中下旬になると枯れ始めます。半分以上枯れ込んだら、晴天の日に掘り上げ、日陰で半日ぐらい乾かして保存します。

取れたてのジャガイモは皮が柔らかく、丸ごと食べられます。自家菜園なので農薬の心配もありません。ゆでジャガイモのバター掛けや丸揚げなどにしてお楽しみください。

平成28年産米の共同計算開示について

平成28年産米の本精算について、販売代金及び必要経費などについて決定しましたので、次のとおり品種別・等級別に開示いたします。

平成28年産米本精算明細表 単位:60kg当り・円(消費税込)

① 販売代金(加重平均価格)

品　種	1等(JA米)	2等(JA米)	3等(JA米)
コシヒカリ	13,898.42	13,250.42	12,170.42
あいちのかおり	13,679.56	13,031.56	11,951.56
ミネアサヒ(平坦部)	13,499.38	12,851.38	11,771.38
ゆめまつり	13,499.38	12,851.38	11,771.38

※販売代金以外に前年産残金が0.14円加算されています。

② 仮渡金

品　種	1等(JA米)	2等(JA米)	3等(JA米)
コシヒカリ	11,600.00	10,900.00	9,800.00
あいちのかおり	11,500.00	10,800.00	9,700.00
ミネアサヒ(平坦部)	11,100.00	10,400.00	9,300.00
ゆめまつり	11,100.00	10,400.00	9,300.00

③ 必要経費

品　種	経費科目	1等(JA米)	2等(JA米)	3等(JA米)
コシヒカリ	仮渡金金利	36.64	34.33	31.11
	流通・保管経費	334.12	334.12	334.12
	生産・集荷販売経費	144.77	144.77	144.77
	その他経費	70.33	70.33	70.33
	検査手数料	54.00	54.00	54.00
	手数料	686.78	686.78	686.78
合計		1,326.64	1,324.33	1,321.11
あいちのかおり	仮渡金金利	37.47	35.48	31.88
	流通・保管経費	391.11	391.11	391.11
	生産・集荷販売経費	144.77	144.77	144.77
	その他経費	70.33	70.33	70.33
	検査手数料	54.00	54.00	54.00
	手数料	686.78	686.78	686.78
合計		1,384.46	1,382.47	1,378.87
ミネアサヒ(平坦部)	仮渡金金利	33.12	30.84	27.82
	流通・保管経費	387.35	387.35	387.35
	生産・集荷販売経費	144.77	144.77	144.77
	その他経費	70.33	70.33	70.33
	検査手数料	54.00	54.00	54.00
	手数料	686.78	686.78	686.78
合計		1,376.35	1,374.07	1,371.05
ゆめまつり	仮渡金金利	33.12	30.84	27.82
	流通・保管経費	387.35	387.35	387.35
	生産・集荷販売経費	144.77	144.77	144.77
	その他経費	70.33	70.33	70.33
	検査手数料	54.00	54.00	54.00
	手数料	686.78	686.78	686.78
合計		1,376.35	1,374.07	1,371.05

④ 生産者精算額(①－②－③)

品　種	1等(JA米)	2等(JA米)	3等(JA米)
コシヒカリ	971.78	1,026.09	1,049.31
あいちのかおり	795.10	849.09	872.69
ミネアサヒ(平坦部)	1,023.03	1,077.31	1,100.33
ゆめまつり	1,023.03	1,077.31	1,100.33

⑤ JA委託販売米精算金として④の金額から401円/俵を追加で精算します。

以上のとおり、平成28年産米の共同計算の開示をいたします。

JA愛知厚生連
あなたの健康まもり隊

子どもの運動器機能に異変?!
子どもロコモに注意!

保健福祉事業部 保健福祉課　保健師　天野 早紀

「ロコモ」は、加齢や運動不足が原因で筋肉、骨、関節などに障害が発生し、身体機能の低下をきたす状態です。要介護となる最大要因でもあるため、高齢者特有の症状と言われています。ところが、近年の様々な調査でロコモと疑われる症状が子どもに起こっていることが明らかになってきました。

子どもロコモの要因「運動量の低下」

【社会的要因】	【家庭内要因】
ゲームの普及(親も含めて)	小さな頃からスマホ・ゲーム
車社会・外は危険が多い	車移動で、歩き・かけっこをしない
外遊びが少ない	ゲーム以外に遊べない
塾・習い事が多い	友達と遊ぶ時間がない

体を動かす機会が少なくなれば、筋肉はやせ、関節は堅くなり柔軟性がなくなります。そのような状態では体をうまく使うことが出来ず、ちょっとした動作で骨折などの大ケガへとつながってしまう危険があります。

以下の項目の中で1つでも該当があると「子どもロコモ」の疑いがあり注意が必要です。

【運動器機能不全チェック5項目】

① 片足立ちがふらつかずに5秒以上できない
② 踵をつけてしゃがみ込めない
③ 肩が垂直に上がらない(腕がまっすぐ上がらない)
④ 体の前屈で指が床につかない
⑤ グーパー動作※に問題がある
(スムーズに行えない、パーで手首・指がほぼ直角"70度以上"に反れない)

※両腕を水平に伸ばし、手をグーにして肘を後ろに引き、パーにした手を勢いよく前に突き出す動作。

(S.HAYASHI 第27回JCOA学会 2014より引用)

子供ロコモ対策

「姿勢教育」「運動習慣の改善」「生活習慣の改善」が基本です。姿勢はADLの基本であり、正しい姿勢で立位・坐位を取ることが大切です。また、子どもの生活習慣は親の生活が直接影響します。まずは大人が健全な生活を目指すことはもちろん、基本的な動作の際に痛みを訴えたり日常生活に支障が出るほど動きが悪いという場合は、早めに整形外科を受診して対処をしましょう。

おしらせ ふれあい課からご案内

ふれあい課では、組合員届出事項（住所の変更や相続等）の手続き、各種イベントご案内、組合への提出物のお預かり、各部署へのお取り次ぎなどを行っています。

事業全般にわたる初期のご用件を受け賜る総合相談窓口として、また、気軽に立ち寄っていただける場所として、組合員・地域の皆様のご来店を心よりお待ち申し上げております。

おしらせ お願い 組合員の届出事項について

組合員の届出事項につきまして変更が生じた場合、定款の定めるところにより、書面にてお届けいただくこととなっております。

以下のような変更が生じた場合はお手数ですが、当JAまでお知らせいただきますようお願い申し上げます。

なお、お尋ね及び届出用紙については、最寄りの支店窓口にて受付いたしております。

ご理解とご協力のほど重ねてお願い申し上げます。

【主な変更事由】
- 組合員の死亡
- 農業廃業（正組合員のみ）
- 住所・電話番号等の変更
- 当JAの地区（瀬戸市、尾張旭市、豊明市、東郷町、日進市、長久手市、名古屋市守山区白山、本地ヶ丘、森孝東）の外への転出

お詫びと訂正

ぐりんぷらざ1月号に掲載しましたP17インフォメーション春夏野菜栽培講習会日程表に一部誤りがございました。正しくは今月号折込チラシをご覧下さい。皆様にお詫びするとともに訂正させていただきます。

おしらせ 2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
- 産直フェア　16日（金）～18日（日）

尾張旭グリーンセンター
- 春の菜園準備セール　10日（土）～12日（月）

豊明フレッシュセンター・西部産直センター
- 春の園芸準備セール　2日（金）～4日（日）

東郷グリーンセンター
- 春の園芸準備セール　16日（金）～18日（日）

日進園芸センター
- 春の園芸準備セール　16日（金）～18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　16日（金）～18日（日）
- まぐろの解体ショー　17日（土）午前10：30～

毎月10日は「組合員デー」でポイント2倍!

※毎週火曜日は「お米の日」でポイント3倍!

おしらせ 産直市情報

2月	品野支店・米野木支店	5日（月）	9:00～12:00
	沓掛支店	8日（木）	9:00～11:30
	東郷支店	15日（木）	9:00～12:00
	長久手グリーンセンター	17日（土）	9:00～12:00
	山口支店	20日（火）	9:00～12:00
	長久手西支店	26日（月）	9:00～12:00
3月	品野支店・米野木支店	5日（月）	9:00～12:00
	沓掛支店	8日（木）	9:00～11:30
	東郷支店	15日（木）	9:00～12:00

おしらせ 2月の金融キャンペーン

- 5日（月）・20日（火）貯金感謝デー

平成30年2月1日～3月30日まで
- 春の定期積金キャンペーン

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
- 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 相談会・相談日のお知らせ（2月1日～3月15日）

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。

2月
- 7日（水）　豊明支店
- 10日（土）　東郷支店

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。

- 2月10日（土）　各基幹支店
- 3月10日（土）　各基幹支店

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。

- 2月10日（土）　各基幹支店
- 3月10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

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。

2月
- 2日（金）　尾張旭支店・尾張旭東支店・岩崎支店
- 7日（水）　豊明支店・沓掛支店
- 8日（木）　長久手支店
- 13日（火）　瀬戸支店
- 15日（木）　本地ヶ原支店・印場支店
- 20日（火）　山口支店・本地支店
- 21日（水）　春木支店
- 22日（木）　長久手西支店
- 27日（火）　品野支店・水野支店
- 28日（水）　日進支店

3月
- 2日（金）　米野木支店・浅田支店
- 7日（水）　尾張旭支店・尾張旭東支店　豊明支店・豊明栄支店
- 8日（木）　長久手支店
- 13日（火）　瀬戸支店
- 14日（水）　東郷支店
- 15日（木）　本地ヶ原支店・印場支店

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。

2月
- 5日（月）　尾張旭支店
- 13日（火）　日進支店
- 16日（金）　豊明支店

3月
- 5日（月）　尾張旭支店
- 13日（火）　日進支店

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。

2月
- 8日（木）　長久手支店
- 14日（水）　日進支店
- 26日（月）　長久手支店

3月
- 12日（月）　日進支店・長久手支店

営農相談窓口

農業に関するご質問やご相談にお答えします。

平　日 月曜日～金曜日　9：00～17：00　休業日 土日、祝

詳しくは各センターへお問い合わせください。（P20記載）

農業のことならお任せください!

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。

「格闘」
●川田岩雄さん
白鷺が川面にくちばしを突き入れるとどじょうのような魚が巻きつき格闘しているようにみえます

●野々山ミチ子さん

●浅見敏江さん

●秋友和子さん

●佐々木謹子さん

●加藤廣子さん

●松井美枝子さん

●窪田三津枝さん

●秦穴ゆみ子さん

●中村久榮さん

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「雪」　山田八郎選（順不同）

雪が降りあたり一面清められ　松井美枝子
静々と雪の降る朝陽の匂い　岩佐正彦
雪深く孤立と孤独過疎の村　角谷和彦
目覚めれば庭一面の綿帽子　中村久榮
信号機雪は斜めに降っている　林　晴子
愛猫の足跡追って探し出す　大津　教
雪舞って訪う人も無く冬あやめ　村瀬ヒサ子
雪景色観ると住むとは大違い　浅見和彦
雪模様風が雨戸をノックする　寺尾敏美

雪の朝南天の実が美しい　中島咲子
ピラカンサ雪の中から顔を出し　三浦小波
雪見酒昭和歌謡を引き立てる　大津右公
暖かい部屋コーヒー飲み雪景色　水野あかり
暖冬に積雪を待つスキー場　吉田加寿
雪かきも三日後に来る痛い腰　水間まつ枝
雪道路我一番の足の跡　足立文子
雪見酒友と語らう至福時　青山真知子
大雪に電車止まって遠い道　山田八郎

■短歌

眠られぬ夜半電子辞書繙けば囀りて鳴くうぐひすの声　安達　正博
杖つくが習ひとなりしを嘆きつつ友は若き日の健脚を言ふ　鈴木弥栄子
会い見れば泣くであろうかうれしくて互いに老いた身を抱きつつ　伊藤小夜子
深刻に逝く時までを考へる眠れぬ夜の闇に抱かれて　山口　郁子
心細く病む苦しみと戦いて神仏にすがり春をまつ吾娘　谷口　清美
竹林の小径を照らす花灯篭竹が光りて底冷えの京　橋本　光江
秋晴れや家族総出の運動会母の料理に正月気分　山﨑　敏且
大相撲おかしなことがいっぱいだ貴景勝　安美錦がいい　志水　武子
幼子は母の手を払いよちよちとどんぐりを拾いポッケに詰める　小林　辰恵
北の窓叩く如くにふく風よ一人の我に何がいいたい　近藤　雅子
冬天に迷いし老猫何処にか薄暮の内に帰るを願いて　今野　恵子
瀬戸支部でクッキングフェスタ皆で試食巧みな講演に喝采す　山田みね子
参道を行き来する人息白く遅れまいぞと玉砂利踏みしめ　江尻　達展
手加減のなき寒風が好きだよと貴方は言えり蝋梅のもと　加藤みづ江

■俳句

掛茶屋の茶をすすりつつ梅見かな　小川和花
……寂れ宿語る二人に樹氷かな　石野憲男

●農協川柳3月号　課題「霜」　●農協川柳4月号　課題「雨」

※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。

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 秋冬野菜を長期間栽培するにはどのような方法がありますか。

A 収獲時期が重ならないように種や苗の植え付け時期をずらすと少量ずつ収穫でき、長期間の栽培を行うことができます。また、同じ作物であっても品種によって生育期間が短い早生種、生育期間が長い晩生種があるので、この2種類を合わせて植え付けるのもおすすめです。

各コーナーへの 応募方法

●郵便番号・住所・氏名・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

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 3月号課題　2/5まで
　　4月号課題　3/5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の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 2月号　2/20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の自己改革に対するご意見・ご要望
● やってほしいイベント・特集
など

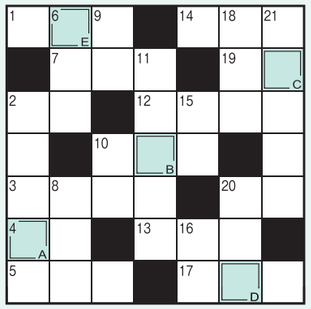
ご応募いただいた方の個人情報はクイズの抽選及び本広報誌作成の目的以外には使用しません。

クロスワードPuzzle パズルの解き方

■タテノカギ
2　友人の結婚をみんなで――した
6　魚の下ごしらえの際に取ることも
8　将棋に似た西洋のゲーム
9　五輪で1位の選手がもらうメダルの色
10　温めた豆乳から引き上げます
11　アルバイトの面接を受ける際、書いて持っていくことも
15　ドストエフスキーの著書『――と罰』
16　寒い日にはポッと赤くなる人も
18　ボルトと組み合わせて使います
20　セーフの対義語
21　模試では合格の――が80%だった

■ヨコノカギ
1　2018年の――五輪は平昌で行われます
2　力士が踏むもの
3　ツルのものは長く、カモのものは平たい
4　尺八やフルートはこの仲間
5　医師に処方してもらうものの一つ
7　ずいぶんと――が飛躍しているなあ
10　銀世界を眺めて楽しむこと
12　日本――が寒波に覆われた
13　スマホで明日の天気――を調べた
14　漢字で書くと最中。あんの入った和菓子です
17　桃太郎の場合は犬・猿・キジ
19　鬼の頭に生えています
20　バレンタインの本命チョコに込めます

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？



パズルの正解者の中から抽選で5名様に
東郷 コンドウ農園 いちごソース・ジャム
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30年4月号にて発表させて頂きます。

12月号の答え

A	B	C	D	E
ト	ル	コ	イ	シ

12月号の当選者
応募総数　132通
正解者数　132通

豊明 ヴァルム自家製 ハム・ソーセージ詰め合わせ!
をプレゼント!
●瀬戸市　木下　善裕 様
●尾張旭市　小池　鈴枝 様
●豊明市　安藤　朱理 様
●東郷町　神谷　久江 様
●長久手市　安田　元子 様

編集後記
2月といえばバレンタイン!最近は少し贅沢なチョコレートを自分へのプレゼントとして購入する人も増えているそうで、私も普段買わないようなチョコレートを自分自身にプレゼントして楽しみたいと思います。(加納)