

# ぐりんぶらざ

2018  
4  
vol.229

24ページにボリュームアップ!



[JA自己改革の取り組み]

「協同組合」ってなんだろう? P2

[クローズアップ]

瀬戸産のもち米で大鏡餅奉納 P4

瀬戸市 金谷 弘毅さん



P10 JAとくらし

P11 農業速報!~営農の現場から

JAあいち尾東はおかげさまで20周年!

P12 JA愛知厚生連管理栄養士監修レシピ  
旬×健康 おうちごはん

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  
笑顔いっぱいの毎日を  
過ごそうね

めい 福田 芽生ちゃん(4歳)

●好きな食べ物は?  
いちご、バナナ

●好きな遊びは?  
お家ごっこ(おままごと)

●大きくなったら何になりたい?  
プリキュアのキュアホイップ

●お父さんお母さんのどんなところが好き?  
パパ……おひがみと一緒にしてくれるところ  
ママ……絵本を読んでくれるところ

●最近の思い出を教えて?  
保育園のお遊戯会でお友達と劇したこと

家族紹介 福田 正さん(父) 倫子さん(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!

お米5kg以上  
お買い上げで  
配達料無料!!

4月のお買得銘柄は こしひかり!

4月の月間奉仕(販売期間 4月1日~30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
		5kg	10kg	20kg
	白米 1袋	2,180円	1,830円	1,930円
		4,180円	3,480円	3,680円
	玄米 1袋	7,580円	6,180円	6,580円
	玄米 量り売り	418円	348円	368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
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

商品のお届け時に代金をお支払いいただきます。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  
ホームページ <http://www.jaab.or.jp>

vol.229  
2018.4.1発行

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



# 『協同組合』ってなんだろう?

力を合わせれば実現できることが、

世の中にはたくさんある。

協同組合とは、同じ目的をもつた個人や事業者が集まり、お互いに助け合う組織です。皆が大切にしているくらしに関する思いや願い、困っている悩みや課題を、人と人が助け合い、力を合わせることによって実現し、解決していく組織です。

## J Aは協同組合

J A（農業協同組合）は、人々が連携し、助け合うことを意味する「相互扶助」の精神のもとに、組合員の農業経営とくらしを守り、よりよい地域社会を築くことを目的としてつくられた協同組合です。

### 世界の協同組合の合言葉

「一人はみんなのために、みんなは一人のために」

この目的のために、組合員の農業経営や技術指導、生活についてのアドバイスを行うほか、生産資材や生活に必要な資材の共同購入や農産物の共同販売、農業生産や生活に必要な共同利用施設の設置などを行っています。また、貯金の受け入れや融資を行う信用事業や万能の場合に備える共済事業など、様々な事業や活動を行っています。さらには農教育活動をはじめとする地域社会とのつながりを強める活動に取り組んでいます。

## 協同組合の特色

### 組織設立の動機

協同組合を組織しているのは一人ひとりでは経済的に弱い立場にある農業者・漁業者・森林所有者・あるいは勤労者・消費者・小規模の事業者です。協同組合は、これらの人々が相互扶助の精神のもと、連帯して助け合い自分たちの生産や生活を守り向上させるために協同組合に参加しています。

### 組織者・利用者・運営者が同一

協同組合では、組合を組織するものが事業の利用者であり、同時に組合を運営していくく運営者であることが特徴です。つまり、組織者と利用者と運営者が同一人だということです。協同組合では、協同組合を組織した組合員全員が、組合の運営に参加し、全員で組合の方針を決め、全員でこれを実践して事業を利用しています。

つまり、組合員の組合員による、組合員のための組織、これが協同組合の基本的性格です。

## J Aあいち尾東ではさまざまな取り組みが行われています。

組合員・地域の皆様がJAの事業や組織の活動に参加・参画・利用し協同活動を実践しています。



プチヴェール目ぞろえ会



瀬戸グリーンセンター「とれたて館」



支店を核とした活動(支店活動)



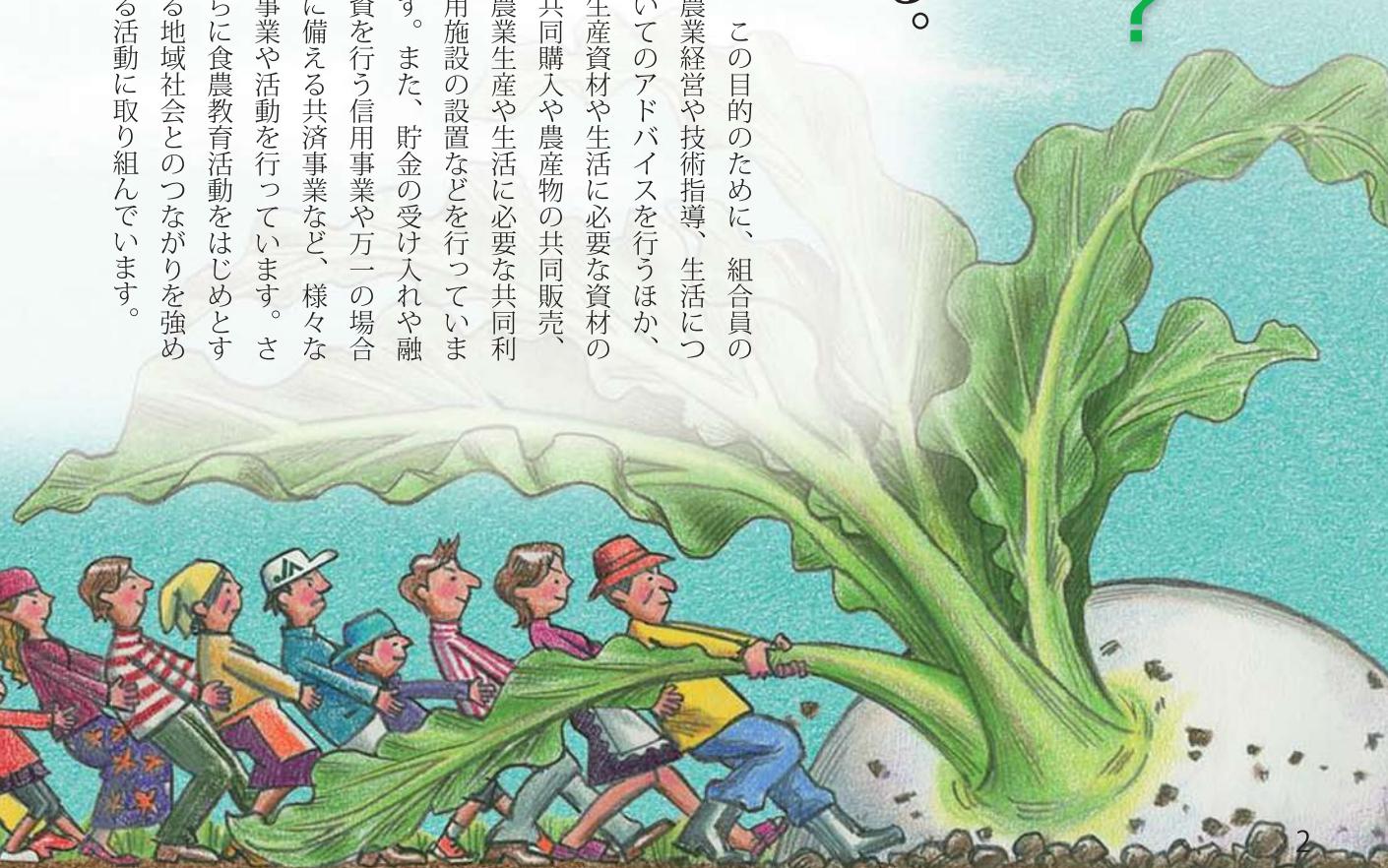
女性部活動



年金友の会グラウンドゴルフ



信用・共済事業



# 瀬戸産のもち米で大鏡餅奉納

## 人生の大仕事を終えて

瀬戸市 金谷 弘毅さん(72歳)

2月28日に「国府宮はだか祭」が開催され、稻沢市の尾張大国靈神社（国府宮）に瀬戸市から54年ぶりに大鏡餅が奉納されました。その大鏡餅のもち米作りを担つたのが瀬戸市の山口地域で米農家を営む金谷弘毅さん。450坪の面積にあいのなかおり・ミネアサヒなどの品種を作っています。

金谷さんは幼い頃から両親の農業を手伝つており、中学校卒業後は大工の道へ進みながら農業に取り組む日々が続きました。農業から離れていた時期があつたものの、40歳の時に地域の方達に「空いている田んぼを利用して、ぜひ農業をやつてほしい」と頼まれ、家族と協力し合い大工業とのバランスをとりながら現在まで米作りを続けています。



高さ2.35メートル、直径2.4メートル、重量4トンの大鏡餅



市内を巡回する奉納パレードで金谷さんに感謝状が贈られました

大鏡餅のもち米は瀬戸市奉賛会から依頼がありJAあいち尾東北部営農センターと協力し、提供しました。瀬戸市からの奉納は54年ぶりで、金谷さんが大工の見習いだった18歳の頃に作業場近くで奉納パレードを見て「大きいなあと思っていたが、まさかこのもち米を自分が作るとは思ってもいなかつた」と当時を振り返ります。

昨年2月頃から取り掛かったもち米作りは、秋に台風が3度も到来するなど想定外の日々が続きましたが、11月上旬に約5トンのもち米を予定通り収穫できました。「もち米は白米より収量が少ないので余裕を持って作付したと思ったが予定量とほぼ同量だった。

収穫されたもち米は精米、もつつき、成形、飾り付けされ、奉納パレードで国府宮まで運ばれました。今回のもち米作りは人生の中で一番の大仕事になったという金谷さん。「この経験を財産に、今後も地元産の米を多くの方達に食べてもらえるよう頑張って作っていきたい」と笑顔で話していました。



もちつきに参加した金谷さん。当時は総勢1500人以上の手により餅が成形されました



## ステップを踏んで事業承継に取り組みましょう

事業承継は継ぐ側、継がせる側が意欲的に取り組んでこそスムーズに進むことが理解できたでしょうか。  
そして実際に行動することが肝心です。

STEP  
1

話し合いのルールを確認する

親子で話し合う際のルールを作成し、  
協力しながら承継を進める土台を共有しましょう。

STEP  
2

ライフプランを立てる

農業に限らず「家族のこと」「お金のこと」について  
今後のライフプランを考えましょう。

STEP  
3

経営や実態を把握する

資産や労働力、機械装備に何があるかなど、  
家の現在の農業経営の実態を知りましょう。

STEP  
4

事業承継タスクを整理する

「人」「物」「お金」「情報」「顧客」を承継するために、  
具体的かつ実効性のある課題を考えましょう。

STEP  
5

事業承継計画を作成する

着実に事業承継を実行できるように、「いつまでに」「何をするか」の10年計画を立てましょう。

事業承継ブックより引用、改変

大事なのは、  
両者がテーブルに着くところから。



イラスト：ゆきたけし

親子で考えよう

# 農業の事業承継

農業経営の承継について親子で話し合ったことはありますか。

承継について考えることは早いほど良いのです。

先延ばししても避けて通ることはできません。

この機会にしっかり考えましょう。

## 避けて通れない事業承継

事業承継とは、一言でいえば、組織の財産や人材、権利、義務を受け継ぐこと。農業法人でも、集落営農組合、個人経営でも、全ての経営体で避け通ることはできません。また、名義を変更すれば済むわけでもなく、農地や農機、設備、現金、預貯金など目に見える物と、技術、取引先や地域の人との人間関係、経営理念や農家としての誇りなど目に見えないものどちらも継ぐことになります。

農業に限らず、全ての経営体の選択肢は三つあり、それは（1）承継（継ぐ）、（2）売却（売る）、（3）廃業（畠む）です。これ以外に選択肢はありません。実際には、この決断を先延ばしにしていることが多いのではないかでしょうか。その背景には、そもそもどうしたら農業経営を継ぐことになるのかといった、承継の定義自体があいまいなことがあります。

## 日本の農家の現状

- 2017年以降、団塊世代（1947～1949年生まれ）が70歳を迎える一気に世代交代が進むと同時に離農も進むと予測されます。JAの正組合員も、70歳以上が3つあります。（1）承継（継ぐ）、（2）売却（売る）、（3）廃業（畠む）です。これ以外に選択肢はありません。実際には、この決断を先延ばしにしていることが多いのではないかでしょうか。その背景には、そもそもどうしたら農業経営を継ぐことになるのかといった、承継の定義自体があいまいなことがあります。
- 日本の農業の約98%は家族経営です。親元就農にはメリットがたくさんあります。
- 土地、農機、施設を引き継ぐことで初期投資が抑えられる
- 耕作技術のノウハウを一から受け継ぐことができる
- 親が築いた顧客、地域からの信頼を引き継ぐことができる
- 長期的な視点で経営判断ができる
- 一番大事にしたいこと（経営理念、存在意義や誇り）を守ることができる
- 周囲の人々（親族、従業員、取引先、地域の人）が納得できる承継である

農業経営の可能性も膨らみます。多角化や複合化、コンピューター技術を取り入れるなどベンチャーティカルチャレンジも、ゼロからのスタートではない分、取り組みやすいといえます。

事業承継は親が元気なうちに進行するのがベスト。事業承継のタイミングは、実は「今すぐ」です。親が亡くなつてから子が後を継ぐのは、事業承継というより相続です。考え方も根本的に違い、受け身になりがち。対して、事業承継は積極的に経営を引き継ぐという意思の表れであり、能動的。事業（農業）に取り組むやる気も違つてくるはずです。

とはいっても、いざ事業承継の話になると親と子では関係が近過ぎて、冷静に話が進まないことが多いかもしれません。そんなときフオロー役として当事者以外の家族の役割も重要ですが、第三者に仲介してもらうこともお勧めです。全国のJAでもTAC（地域農業の担い手に出向くJA担当者）を中心事業承継支援の取り組みが広がってきています。

全体の46%を占めています。  
国が力を入れている農業法人は増えています  
いるものの、全体の割合としてはまだまだ

低い、離職率約4割というデータも出ています。新規就農者数は増えていますが、耕作放棄地の増加に歯止めがかかる状態です。だからこそ全国の農家で事業承継の取り組みを進めていく必要があります。

● 通帳、権利書、共済証書、契約書、発注書、請求書はどこ？

● 資材の購入先は？ 連絡先は？

● 機械の鍵はどこ？

● どうやってエンジンをかけるの？

● あの田んぼは誰の？

● 預かっているの？ いつまで？

● 借金があった。知らないかった。

● お金のことがまったく分からないので、自分一人で管理する自信がない。

● 機械の鍵はどこ？

● どうやってエンジンをかけるの？

● あの田んぼは誰の？

● 預かっているの？ いつまで？

● 借金があった。知らないかった。

● お金のことがまったく分からないので、自分一人で管理する自信がない。

● 機械の鍵はどこ？

● どうやってエンジンをかけるの？

● あの田んぼは誰の？

● 預かっているの？ いつまで？

● 借金があった。知らないかった。

● お金のことがまったく分からないので、自分一人で管理する自信がない。

● 機械の鍵はどこ？

● どうやってエンジンをかけるの？

● あの田んぼは誰の？

● 預かっているの？ いつまで？

● 借金があった。知らないかった。

● お金のことがまったく分からないので、自分一人で管理する自信がない。

● 機械の鍵はどこ？

● どうやってエンジンをかけるの？

● あの田んぼは誰の？

● 預かっているの？ いつまで？

● 借金があった。知らないかった。

● お金のことがまったく分からないので、自分一人で管理する自信がない。

● 機械の鍵はどこ？

● どうやってエンジンをかけるの？

● あの田んぼは誰の？

● 預かっているの？ いつまで？

● 借金があった。知らないかった。

● お金のことがまったく分からないので、自分一人で管理する自信がない。

● 機械の鍵はどこ？

● どうやってエンジンをかけるの？

● あの田んぼは誰の？

● 預かっているの？ いつまで？

● 借金があった。知らないかった。

● お金のことがまったく分からないので、自分一人で管理する自信がない。

● 機械の鍵はどこ？

● どうやってエンジンをかけるの？

● あの田んぼは誰の？

● 預かっているの？ いつまで？

● 借金があった。知らないかった。

● お金のことがまったく分からないので、自分一人で管理する自信がない。

● 機械の鍵はどこ？

● どうやってエンジンをかけるの？

● あの田んぼは誰の？

● 預かっているの？ いつまで？

● 借金があった。知らないかった。

● お金のことがまったく分からないので、自分一人で管理する自信がない。

● 機械の鍵はどこ？

● どうやってエンジンをかけるの？

「後から」では家族が困る

父親が倒れてから、亡くなつてから、では遅過ぎます。「親と話し合つておけばよかつた」と後悔する前に話し合をしておきましょう。

日本の農業と事業承継について考える

# わが町の ニュース

Town News

## 瀬戸 女性部役員日帰り旅行 1年間お疲れ様でした

女性部瀬戸支部役員は2月16日に静岡へ日帰り旅行に出かけました。当日は天候に恵まれ、富士山を綺麗に見ることができます。日本最長400mの吊り橋三島スカイウォークを渡り、その後は久能山のいちご狩

りを堪能して楽しい時間を過ごしました。参加した役員は「まるで遠足のような気分でした。これからも女性部活動を盛り上げていきたい」と意気込みを話していました。

一つ一つの建物に歴史を感じます



自分で作ったイチゴ大福は格別!

阿野支店は2月24日に第2回阿野マルシェを開催し、200人が訪れました。このイベントは支店向かいにある和菓子屋「三寿園」などと協力して地域の活性化につなげようと始めたもので、今回は産直品の販売や

た。

### 豊明 阿野マルシェ

#### 地域の活性化を目指して



非常事態の時こそ冷静な対応を

J.A・女性交通安全クラブは2月15日に地域交通安全活動推進委員合同の研修会に参加しました。これは今後の交通安全活動取り組みへの知識習得や両者の親睦を図ることを目的に毎年開催しています。今年は中部地区の高速道路の渋滞状況や施設を管制している一宮高速道路管理室を見学し、巨大モニターに次々

と映し出される道路状況などの説明を受けました。また、自動車に搭載されている発煙筒の使用体験も行い、同管理室の職員から「非常事態になつた場合に発煙筒などで後続車へ知らせたり、ガードレールの外へ避難し身を守るなどの行動を取つて欲しい」と説明を受けていました。



おいしい野菜ができるようになりますように!

### 尾張旭 春夏野菜栽培講習会

#### JA・女性交通安全クラブ

#### 交通 安全 研修会

#### 日進

#### 京都へ 歴史ある都 産直友の会懇親旅行

#### 長久手

#### 東郷

#### 年金友の会・女性部合同健康講話

#### 正直



正しい食生活が健康につながります



長久手産直友の会は2月13日から1泊2日で京都に懇親旅行に出かけ28人が参加しました。これは農家同士の意見交換や親睦を深めることを目的に毎年行われています。今回は平等院や伏見稻荷大社、嵐山、清水寺を観光しました。参加者は「今年も周りの農家の方達と楽しむことができて良かった。来年の旅行もぜひ参加したい」と話しながら歴史ある建造物や街並みを楽しみました。

東郷支店は2月23日に年金友の会・女性部合同健康講話を開き120人が参加しました。当日は、大塚製薬株式会社から健康管理士2人を講師に招き「上手な栄養食品の使い方」と題した講演で、食事の大切さやバランス、栄養食品の摂り方、水分補給の大切さについて学びました。参加者は「今後は栄養食品も上手に使い、不足しがちな栄養素を補いながら健康で元気に長生きしたい」と話していました。

## いつまでも健康でいたい!

#### 東郷

#### 年金友の会・女性部合同健康講話

#### 正直



吊り橋から見る富士山は絶景です

女性部やプチBelleの活動、不動産・資産活用の情報・セミナーなど組合員の皆様の「くらし」に関する情報をご案内します。

女性部に入って新たな仲間と一緒に生きがいを見つけてみませんか？

## 女性部とは

JAをよりどころとして「食べ物」「農業」「くらし」に関心のある女性が集まり活動する組織です。女性部員1人ひとりが主役になり、自主的に活動しています。農家も農家でない方も、年齢問わずだれでも気軽に参加できます。



手芸教室の様子。  
支部ごとに  
新たな企画を  
考えます

**具体的な活動**

女性部は、地域ごとに6つの支部に分かれ、支部活動を展開しています。支部は瀬戸市、尾張旭市、豊明市、東郷町、日進市、長久手市で、各地区を拠点とし、支部独自の活動に取り組んでいます。パン教室やみそ作りの他、地域活動にも積極的に参加しています。

パン教室

米粉パンづくり  
は大人気

旅行や  
体操教室で  
健康づくりも

# 旬×健康 あうちごはん



1食分

- エネルギー：679kcal
- 塩分：2.3g

献立の  
ポイント

- 野菜の量は1人分約145g(1日の摂取目標量350g)
- 高カロリー(春巻き)なおかずにはもう一品を低カロリー(酢みそ和え)にすることでカロリーを調節
- 味付きごはんの時には味の濃いおかずは控える
- デザートは100kcal以内にする

## 鮭しそ春巻き



### ▶ 材料(4人分)

- |        |           |
|--------|-----------|
| ・甘塩鮭   | 2切半(320g) |
| ・酒     | 小さじ2      |
| ・新玉ねぎ  | 1/2個      |
| ・マヨネーズ | 大さじ1 小さじ1 |
| ・こしょう  | 適量        |
| ・春巻きの皮 | 8枚        |
| ・大葉    | 8枚        |
| ・焼きのり  | 1/2枚      |
| ・小麦粉   | 小さじ2      |
| ・水     | 適量        |
| ・油     | 適量        |

### 【1人分】

エネルギー：92kcal 塩分：0.1g

### ▶ 材料(4人分)

- ・アスパラガス
- 1束(100g)
- ・低脂肪牛乳
- 200ml
- ・マシュマロ
- 75g

### ▶ 作り方

- マシュマロを小さくちぎります。
- アスパラガスは下の1/4程度皮をむいて2cmのぶつ切りにし、やわらかくなるまで茹でます。
- 低脂肪牛乳50mlと茹でた②をミキサーにかけます。
- 鍋に残りの低脂肪牛乳150mlを入れ、沸騰直前に火を止めてマシュマロをいれて余熱で溶かします。
- ③④を合わせて濾し、容器に移します。
- 粗熱がとれたら冷蔵庫で1時間以上冷やし、固まったら完成です。

沸騰させると  
固まらないことが  
あるので注意!

## アスパラマシュマロゼリー



茹でたアスパラガスは頭の部分を縦に切り、飾り付けとして使用しましょう。また、アスパラガスの他にもいちごやかぼちゃなどお好みの果物や野菜でも作ることができます。

今月号からは旬の野菜を使った1食分レシピをお届けします。家庭でも簡単に作ることができるので、健康を考えながら作ってみてはいかがでしょうか。

## たけのことふきの混ぜごはん



旬のたけのことふきを使用した混ぜごはん。ふきは愛知県が生産量第1位なのは知っていましたか?材料を煮詰めて、炊いたご飯にまぜるだけなのでとっても簡単!春の味を混ぜごはんに楽しみましょう。

### ▶ 作り方

- フライパンに鶏ひき肉と生姜を入れてパラパラになるまで炒め、Aを入れて軽く炒めます。
- ①にBを入れ、具材に火が通るまでふたをして煮ます。
- 具材に火が通ったら、ふたをあけて強火で煮汁が少なくなるまで煮詰めます。
- 絹さやえんどうを下茹でして斜めに切り、③と炊いたごはんに混ぜ合わせて完成です。

### 【1人分】

エネルギー：36kcal 塩分：0.7g

### ▶ 材料(4人分)

- |        |  |
|--------|--|
| ・春キャベツ | 1/6個(一口大に切る)   |
| ・三つ葉   | 2/3束(3cmのざく切り)   |
| ・もやし   | 70g  |
| A      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ</li> <li>・砂糖</li> <li>・酢</li> <li>・七味唐辛子</li> </ul> |
|        | ・大さじ1 小さじ1   |
|        | ・大さじ1 小さじ1   |
|        | ・小さじ2  |
|        | ・適量  |

水分をしっかり絞ると  
少ない調味料でも  
しっかりとした味つきに!

- 春キャベツともやしと一緒に下茹でしてしっかり水分を絞り、粗熱を取ってほぐしておきます。
- Aを混ぜ合わせ、①と和えたら完成です。

## 春キャベツと三つ葉のピリ辛酢みそ和え



三つ葉や酢のように香りのある食材を取り入れることで、塩分が少なくて美味しく食べることができます。みそと和えることで春キャベツの甘味も引き立ちます。

# 私たちの職場をご紹介します

## 宮農部 店舗指導課 日進店 (日進園芸センター)



後列左から) 吉永豊子、森野清美、杉浦理恵子、加藤裕介、水藤剛、村瀬正宏  
前列左から) 川本勲、加藤清、永田利秀(店長)、平野雅之

※平成30年3月現在

地元農家の新鮮な野菜を中心に販売し、より多くの要望にお応えするためおととしから精肉と鮮魚の取り扱いを始めました。また、園芸用品や肥料用土、農畜産物、季節の切花、季節の苗など数多くの商品を取り揃えております。季節を感じながら皆様に楽しんでお買い物いただける売場作りを目指しています。

### ●組合員・利用者の皆様へ

いつも日進園芸センターをご利用いただき誠にありがとうございます。4月に入り売場には旬のタケノコ、なばな、フレッシュ玉ねぎなど地元野菜が並んでいます。中旬からは夏野菜苗の販売も始まります。笑顔と売場いっぱいの商品で皆様のご来店を心よりお待ちしています。

※毎月5日9時～12時に米野木支店で産直朝市を開催しています。(5日が土日祝の場合は翌平日)ぜひ足を運んでみてください!



喜んでもらえることが自分の幸せ

**東郷町 近藤光明さん(93歳)**  
「プレゼントした人が喜んでくれることが幸せ」と話すのは孫の手を作り始める近藤光明さん。80歳のころから作り始め今年で14年目になります。現在は年間約1000本を製作

毎年田んぼの作業が落ちてしまった」と話します。毎年9月から10月に息子さんと竹やぶに竹を刈りに行き、1本1本鋼製の固いノミを使用して面取りを行います。「完成した孫の手を毎年色々な方に配布するので、年代ごとにコレクションをして楽しみに待っていてくれる人もいる」と近藤さん。今後は「作り続けられるまで孫の手を作つて周りの人配つてしまいたい」と意気込みを語ってくれました。



孫の手には近藤さんの製作時の年齢と名前が手書きで書かれています。



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

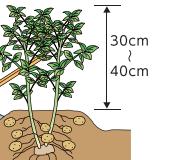
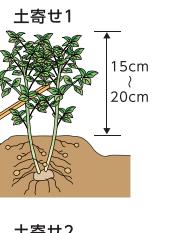
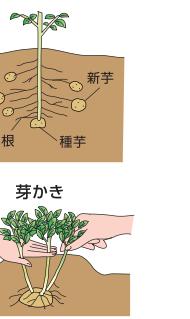
フリーダイヤル 0120-089286

## ジャガイモ萌芽後の上手な管理

ジャガイモの芋は塊茎といわれることからも分かるように、種芋から地上に向かって伸びた茎から横向きに何本も発生した地下茎の先端が膨らんで形成されるものです。

種芋には芽が数個以上あるので、全部伸ばすと、土中で込み合いで、芋になる茎が多過ぎて大きな芋が付かなくなってしまいます。芽が地上に出できたら、勢いの良い2本だけを残して他の芽は取り除きます。実際の作業は、残す芽の周りの地面を指先で押さえ動かさないよう注意して横方向にかき取るか、はさみを少し土に差し込んで切り取ります。

ただし、寒気が去り難く、強い霜がありそうなときは、芽かきを遅らせ、あえて込み合わせるようにし、危険がなくなつてから芽かきをするようにしましょう。そうす



る多くの芽が寄り添い、葉が重なっているので、下の方の芽は寒害を受けず全滅を免がれるからです。

新芋は地表近くに付き、肥大していくので、種芋から上の土が少ないとき芋は十分に肥大せず、地表に現れ緑化する物も出てきますので、株元に土寄せをしてやる必要があります。この土寄せは、あまり早い時期に行うと地温の上昇を妨げるので、芽が15~20cmの高さに伸びてからにし、1回の量はせいぜい6~7cmぐらいとし、2回に分けを行います。

土寄せをする前に、株の周りに化成肥料と油かすを1株当たり各大さじ1杯ほどばらまき、土と混ぜるようにしながら株先へ土を寄せます。

※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。

芋を掘り上げてみたら表面があげた状になつていることがあります。これはそうか病害です。乾燥した場合、特に畑が酸性気味の場合に発生しやすいので、来年は過剰な石灰は施さないようにしま

しょう。

エンサイは中国野菜として、1972年の日中国交正常化に伴いパンダと一緒に本土にやってきました。チングエンサイやタアサイのように野菜売り場に並ぶことは少ないですが、中華料理店では青菜炒めの食材に使用するところが多いです。

エンサイは沖縄では古くから真夏の野菜「ウンチエー」として利用されてきました。沖縄から本土へのエンサイやサツマイモの移動は、ゾウムシなどのまん延を防ぐ植物防疫法によって規制されています。

ゴーヤーやメロンなどのウリ科野菜も移動を規制されていますが、1993年にウリミバエを根絶したので規制は解かれました。人工的に不妊化した害虫を大量に放し、害虫の繁殖を妨げる不妊虫どもこの方法で根絶しようとしています。

エンサイはカルシウム、カリウム、鉄分に富む野菜です。炒め物、おひたし、あえ物などにして、独特の食感をお楽しみください。

## できる キッチン ガーデン

### エンサイ(ヒルガオ科サツマイモ属)

エンサイは別名がクウシンサイ(空心菜)やアサガオナ(朝顔菜)

というように茎が空洞で、秋にはアサガオに似た白い花を付けます。

日当たりの良いベランダなら、プランターでも簡単に栽培できます。

発芽適温20~30度、生育適温25~30度の高温性植物なので、4月下旬以降に種まきします。生育旺盛で水分を多く必要とするので、プランターは深さ20cm以上の物を用意します。プランターに市販の培養土を入れ、20cm間隔に3~4粒ずつ点まきして、1cm程度の覆土をします。種はアサガオのよう

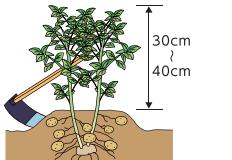
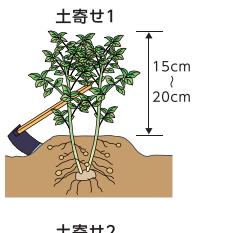
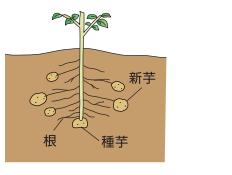
に硬実なので、一昼夜水に漬けてからまくと発芽が早まります。

本葉2枚の頃、1カ所1株に間引き、1週間置きに1000倍の液肥を施します。多湿を好むので、水やりは毎日たっぷりし、培養土がいつも湿っているようにします。

主茎が20cmほどになると、摘芯して側枝を伸ばします。伸びてくる側枝を15~20cmで順次収穫していきます。

エンサイはカルシウム、カリウム、鉄分に富む野菜です。炒め物、おひたし、あえ物などにして、独特の食感をお楽しみください。

●板木技術士事務所 板木利隆



●土壤医 藤巻久志



治療中に、感染リスクのある抜歯などの出血を伴う処置、口腔内の不衛生などの条件が重なり、頸骨に感染が及んだ場合、炎症が生じ、ごく稀に頸骨壊死を発症することがあります。

これからビスフォスフオネート製剤を使用する予定の方は、口腔内を清潔に保つことはもちろんのこと、歯の状態に問題がないか歯科医院でチェックすることがとても大切です。すでに使用されている方は、歯科治療の際に必ず歯科医師に使用していることを伝えてください。もし、使用の有無が分からぬときは、お薬手帳を歯科医師に見せてみてください。

葬儀、法要のことなら フリーダイヤル 0120-3-10592 (豊明・東郷・日進の方) 0120-6-10592 (瀬戸・尾張旭・長久手の方)

## 知っておこう! 農業の豆知識

第37回

## 春は保温と防風対策を

4月は気温が急激に低下したり、強い風が吹くなど天候の変化が大きくなります。そこで今回は苗を守るための保温と防風対策についてご紹介します。



営農部営農企画課  
川島 大輝

### ホットキャップ

約100~120cmの短いトンネル用の支柱や割竹などを十文字に挿してポリキャップをかぶせることで、保温ができ風よけになります。こちらは各グリーンセンターで販売しております。

※温度が高い日には苗を弱らせてしまう可能性があるので注意しましょう。



### あんどん

四方に支柱や竹を挿しこみ、肥料袋やスーパーのポリ袋などを使ってひんと張るように固定すると、風による倒伏や虫の飛来を防ぐことができます。保温力はホットキャップの方が高いですが、容積が大きく取れるため苗が大きく育つまで被覆することができます。



### 農業用べたがけ資材

通気性の良い不織布で蒸れず保温ができ、発芽の生育を促進します。また、春夏に発生するアブラムシやウリハムシ、コナガなどの病害虫を防除します。



### あごの骨への影響

頸骨(あごの骨)には歯が生えており、歯周病などの病原菌が歯の隙間から頸骨に到達しやすいため、歯は薄い粘膜のため食物や熱、咬合などの刺激が加わるため、傷つきやすいのが特徴です。そのため、頸骨は他の骨と比べて感染のリスクが高まります。

他にも頸骨に影響のあるくすりがあるため、分からぬことや不安なことがあります。主治医に相談してみてください。

## くすりによる口腔への影響～骨粗鬆症～

歯科口腔外科医長 宇佐見一公



高齢化社会と呼ばれるようになつて久しいですが、それに伴い骨粗鬆症の患者さんも年々増加していまます。骨粗鬆症は、体内のカルシウムが不足して骨が脆くなり、骨折しやすくなる病気です。特に脊椎や大腿骨が骨折すると、大がかりな手術や長期の入院が必要となつてしまいまます。そのためこの病気に対して、現在さまざまな薬が使用されています。そのなかに、ビスフォスフオネート製剤と呼ばれるものがあります。この薬は骨を吸収する細胞の働きを抑えて、骨密度を上げる作用があり、経口薬以外に注射剤もあります。

これからビスフォスフオネート製剤を使用する予定の方は、口腔内を清潔に保つことはもちろんのこと、歯の状態に問題がないか歯科医院でチェックすることがとても大切です。すでに使用されている方は、歯科治療の際に必ず歯科医師に使用していることを伝えてください。もし、使用の有無が分からぬときは、お薬手帳を歯科医師に見せてみてください。



## Facebook はじめました!



JAあいち尾東のFacebookページが出来ました。

当JAの取り組み、地域ごとのイベントや農産物情報などを、組合員・地域の皆様はじめ、より多くの皆様にお届けいたします！

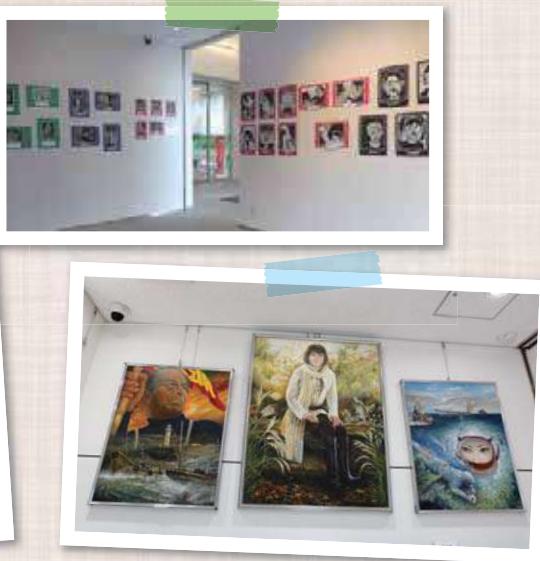
皆様の **フォロー** や **いいね！** をお待ちしております。

Facebook「あいち尾東農業協同組合」で検索！  
公式アカウント <https://www.facebook.com/aichibitou/>

## あなたの作品を かざってみませんか？

JAあいち尾東では支店に展示ギャラリーを設置し、組合員・地域の皆様に無料貸出しています。個人・団体は問いません。絵手紙や水彩画、油絵などジャンルも自由です。

展示ギャラリーに、ぜひあなたの作品をかざってみませんか？



詳しくは各支店ふれあい課にお問合せください。

- 瀬戸支店：(0561) 82-1701
- 東郷支店：(0561) 39-0553
- 尾張旭支店：(0561) 54-9405
- 日進支店：(0561) 72-0665
- 豊明支店：(0562) 92-1341
- 長久手支店：(0561) 62-0012

### 「座り過ぎ」の健康へのリスク

JAあいち健診センター 医師 鳥居 祥子

みなさんは一日のうち、どれくらいの時間座っているでしょうか。20カ国を対象にして行われた調査では、日本人は1日平均7時間と最も座っている時間が長いということがわかりました。そのような中、座り過ぎによる健康への影響について研究が進み、「座り過ぎは体に悪影響を及ぼす」ということがわかつてきました。

早稲田大学スポーツ科学学術院の岡教授らの報告によると、一日の総座位時間が4時間未満の成人と比べて、4~8時間、8~11時間、11時間以上と長くなるにつれて総死亡リスクが11%ずつ高まるといわれています。また、週7時間以上の十分な運動をしていても、座位時間が長いほど死亡リスクが高くなる傾向があります。

なぜ座り過ぎが体に悪影響を及ぼすのでしょうか。座位行動の研究者であるネヴィル・オーウェン博士によれば、立ったり歩いたりして脚の筋肉が働くと、糖や中性脂肪が血液中から筋肉の細胞内へ取り込まれ、代謝が活発に行われます。しかし、座っていると脚の筋肉が活動しないため、糖や中性脂肪が取り込まれにくくなり血液中で増えています。さらに座る時間が長くなると、血流が悪化して血液がドロドロになり、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などのリスクが高まるのです。

このような座り過ぎによる悪影響を防ぐには、こまめに立ったり動いたりする習慣をつくることが重要です。ある企業では立ったままデスクワークができるような机を導入し、座る時間を短くするような環境づくりを行っています。立ち仕事が増えたことで肩こりや腰痛が改善した、作業効率があがったといった声も上がっているそうです。家でも職場でも、座った状態が1時間ほど続いたら一度立ち上がってストレッチをしてみたり、普段座ってする作業を立ててみたり、同じ姿勢が長時間続かないように心がけていきましょう。



JA愛知厚生連  
あなたの健康  
まもり隊



## 平成31年度 新採用職員募集

**採用人数：**15名程度  
**採用職種：**事務職・営業職・販売職  
**勤務地：**瀬戸市・尾張旭市・豊明市・東郷町・日進市・長久手市  
**応募資格：**(大学卒)  
 ①平成5年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学を卒業した方、または平成31年3月までに卒業見込みの方(短大卒)  
 ②平成7年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく短期大学及び高等専門学校を卒業した方、または平成31年3月までに卒業見込みの方

**募集期間：**①オープンES(リクナビ)受付  
 平成30年5月2日(水)まで

②書類受付  
 平成30年4月2日(月)  
 ~平成30年5月11日(金)まで

**就職説明会：**平成30年4月11日(水)、4月19日(木)  
 (すべて要予約)

**応募方法：**リクナビ2019または人事教育課までお問合せください。

●リクナビ登録者向け  
 リクナビよりあいち尾東農業協同組合へエントリーしてください。

●リクナビ未登録者向け  
 当組合ホームページに募集要項を掲載しております。  
 確認の上人事教育課までお問合せください。

### お問合わせ先

〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町池下213-1  
 あいち尾東農業協同組合  
 総務部 人事教育課 採用担当  
 TEL：0561-75-0713（直通） FAX：0561-72-8151  
 E-mail：jinkyou@jaab.or.jp

### 個人情報の利用

お預かりしました提出書類等は、新採用職員選考以外の目的には使用いたしません。



## 4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」  
 ●春の感謝祭セール 20日(金)～22日(日)  
 尾張旭グリーンセンター  
 ●春本番セール 13日(金)～15日(日)  
 豊明フレッシュセンター・西部産直センター  
 ●春の園芸セール 13日(金)～15日(日)  
 東郷グリーンセンター  
 ●春本番セール 13日(金)～15日(日)  
 日進園芸センター  
 ●春の園芸フェア 13日(金)～15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 20日(金)～22日(日)  
 ●まぐろの解体ショー 21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!



## 産直市情報

初開催

- 4月  
 ●愛知医大サービス産直市 4日(水) 10:00～14:00  
 ●品野支店・米野木支店 5日(木) 9:00～12:00  
 ●沓掛支店 12日(木) 9:00～11:30  
 ●東郷支店 13日(金) 9:00～12:00  
 ●山口支店 20日(金) 9:00～12:00  
 ●長久手グリーンセンター 21日(土) 9:00～12:00  
 ●長久手西支店 23日(月) 9:00～12:00
- 5月  
 ●愛知医大サービス産直市 2日(水) 10:00～14:00  
 ●品野支店・米野木支店 7日(月) 9:00～12:00  
 ●東郷支店 15日(火) 9:00～12:00

※沓掛支店産直市は4月をもって終了いたします

## 4月の金融キャンペーン

- 5日(木)・20日(金) 賀金感謝デー

平成31年3月29日まで

- 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
- 給与振込者向け定期積金「みらい」
- 農業応援定期積金「つみたて!愛知」

平成31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

## 相談会・相談日のお知らせ(4月1日～5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。

- 4月  
 ●10日(火) 長久手支店  
 ●14日(土) 豊明支店  
 ●25日(水) 東郷支店

- 5月  
 ●8日(火) 長久手支店  
 ●12日(土) 日進支店

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。

- 4月  
 ●4日(水) 豊明支店・沓掛支店  
 ●5日(木) 尾張旭支店・尾張旭東支店  
 ●6日(金) 岩崎支店  
 ●10日(火) 濑戸支店  
 ●12日(木) 長久手支店  
 ●17日(火) 山口支店・本地支店  
 ●18日(水) 春木支店  
 ●19日(木) 本地ヶ原支店・印場支店  
 ●20日(金) 浅田支店  
 ●24日(火) 品野支店・水野支店  
 ●25日(水) 日進支店  
 ●26日(木) 長久手西支店

- 5月  
 ●2日(水) 尾張旭支店・尾張旭東支店  
 ●濑戸支店  
 ●9日(水) 豊明支店・豊明栄支店  
 ●10日(木) 長久手支店  
 ●11日(金) 米野木支店  
 ●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。

- 4月  
 ●10日(火) 日進支店  
 ●11日(水) 東郷支店  
 ●16日(月) 豊明支店  
 ●18日(水) 尾張旭支店  
 ●20日(金) 濑戸支店  
 ●24日(火) 長久手支店
- 5月  
 ●8日(火) 日進支店  
 ●9日(水) 東郷支店  
 ●15日(火) 豊明支店

### 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。

- 4月  
 ●9日(月) 日進支店  
 ●10日(火) 長久手支店  
 ●25日(水) 長久手支店
- 5月  
 ●10日(木) 長久手支店  
 ●14日(月) 日進支店

### 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

### 農業相談窓口

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。(P24記載)



農業のことなら  
お任せください!

