

# くらしの拠点

2018  
**6**  
vol.231

## わが家の プリンス&プリンセス



父・母より一言  
3人の笑顔が  
私たちの元気の源!  
楽しい毎日を  
ありがとう!!

家族紹介 小島 崇さん(父) 千賀子さん(母)  
鍵治さん(祖父) 倭子さん(祖母)

瀬戸市 小島 紗矢ちゃん(6歳)  
花央ちゃん(3歳) 瞬希くん(1歳)

- 好きな食べ物は?  
紗矢ちゃん…さやえんどう、いちご、ブロッコリー  
花央ちゃん…いちご、ぶどう  
瞬希くん…なんでも食べます!
- 好きな遊びは?  
紗矢ちゃん・花央ちゃん…お人形あそび、おにごっこ  
瞬希くん…トミカで遊ぶこと
- 大きくなったら何になりたい?  
紗矢ちゃん…美容師  
花央ちゃん…エルサ
- お父さんお母さんのどんなところが好き?  
お父さん…肩車などをして遊んでくれるところ  
お母さん…絵本を読んでくれるところ
- 最近の思い出を教えてください?  
紗矢ちゃん…誕生日会でプリキュアのキュアアンジュ  
のケーキを食べたこと  
花央ちゃん…幼稚園の通園バスに乗って行くこと

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!

## 6月のお買得銘柄は ゆめまつり!

お米5kg以上  
お買い上げで  
配達料無料!!

6月の月間奉仕(販売期間6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	
	白米 1袋	5kg	2,080円	1,730円	1,830円
		10kg	3,980円	3,280円	3,480円
	玄米 1袋	20kg	7,160円	5,760円	6,160円
	玄米 量り売り	1kg	398円	328円	348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未満の配達には配送料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いただけます。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)

[JAあいち尾東の自己改革]

准組合員について考えよう P2

[クローズアップ] 豊明市 蟹井 伸仁さん P4

P10 JAとくらし

P11 農業速報!～営農の現場から～

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

<http://www.jaab.or.jp>



…ともに育み20年  
これからも～



准組合員は「地域農業の応援団」

買って応援



農産物直売所では、新鮮な野菜を販売しています。

食べて応援



おにぎり10個で1㎡の水田が守られます。

伝えて応援



〇〇っていいね!

前述のとおり、正組合員のみならず、准組合員のJA利用がJAの経営基盤を安定させ、組合員の「農業」と「暮らし」を支えることにつながり、農家の経営安定に結びついています。准組合員の皆様は「地域農業の応援団」として、産直店舗で地元農産物を購入してもらうことや貯金や共済といったその他のJA事業を利用していただき、私達はその収益で地域農業をより充実・発展していけるよう取り組んでいます。

[ 応援サイクルの図 ]



准組合員について考えよう

JAは、農業振興を目的とした組織として、組合員の暮らしを守り、総合事業を活かした地域密着の事業運営を行っています。農業者のための組織と思われがちですが、それだけではありません。農業者である「正組合員」、それ以外でJAを利用する方を「准組合員」として出資していただき、JAの組合員となります。どちらもJAの大切な仲間であり様々な事業サービスや施設を利用していただくことができます。「准組合員」は、「正組合員」と違い、総会での議決権や役員の選挙権などJAの運営に関与することができませんが、地域を支える協同組合の仲間です。

地域に根ざした協同組合です



正組合員  
農業者の方です

准組合員  
農業者以外の方で  
JA事業を利用するために  
出資いただき  
手続きをした方です



JAの事業運営と地域農業の現状

JAが様々な事業を行うのは、農家の経営安定と暮らしを支えること、地域農業を守ることが目的です。昨今の食品表示の偽装や農薬、異物混入など食の安全・安心を脅かす事件や出来事が相次いで発生したことで、食に対する意識は高まっています。しかし、農業を取り巻く環境は年々厳しさを増しており、急速な都市化で当JAの管内においても、農家戸数・農地自体が減少しています。更にこの先も農家の高齢化・後継者不足は深刻さを増し、地域農業における生産力の大幅な減少が懸念されています。このように切迫した現状において、純粋に営農部門のみで得られる利益だけで農家の経営をサポートするのは難しいため、総合事業の収益で補っているのが実情です。



# 農業を広めるために まず自分が努力をする

豊明市 蟹井伸仁さん（44歳）  
なたい のぶひと

「職業を選ぶ上で農業が選択肢の一つになるよう、自分も栽培や経営のノウハウを高めて安定した収入が得られるようにしていきたい」と話すのは豊明市でスイートコーンを栽培する蟹井伸仁さん。スイートコーンはトウモロコシの中でも甘みの強い品種の総称で、生のままでも食べることができます。現在は60アールの畑で1万6千本を栽培し、あいち尾東管内の産直所へ出荷しています。

なすや白菜、ブロッコリーなど様々な野菜を栽培している蟹井さんは、3年前からスイートコーンの栽培を始めました。スイートコーンは収穫時から鮮度が落ちていくため、その日の朝4時に収穫したものを、その日のうちに必ず出荷し「スイートコーンは鮮度が命。採れたてを直売で販売し地域の方により新鮮なものを届けていきたい」と話します。また、スイートコーンの栽培は害虫対策が重要で「甘みが強いので害虫が付きや



瀬戸グリーンセンターで行った対面販売。多くの方で賑わいました。



今年も6月上旬から店頭に並ぶ予定です。



毎日欠かさず葉や幹の状態を確認します。

すく、日々の管理も注意して行っている」と蟹井さん。昨年はスイートコーンを栽培する農家と瀬戸グリーンセンター「とれたて館」で対面販売を行い「消費者の声を直接聞くことができるのはとても嬉しい。栽培のヒントになる意見がたくさんある」と話し

ます。今後は「豊明市といえどスイートコーンと想ってもらえるよう品質向上と出荷量の増加を目指していきたい」と意気込みを語ってくれました。



**5月9日 長久手支店**  
愛知医大で産直市を開催しています!



毎月第1水曜日10:00~14:00まで愛知医科大学(長久手市)立石プラザで産直市を開催しています!地域の農産物をより多くの皆様に知っていただくため、管内の新鮮な産直野菜、管内産米粉を使用した米粉パンなどを対面販売しています。是非お越しください。

**5月4日・5日**  
地元ケーブルテレビイベントに出店!

尾張旭駅前広場で開催されたグリーンシティケーブルテレビ新社屋完成記念イベント「ハッピーフェスタ」に農産物販売ブースを出店しました。当日は長久手産イチゴや豊明産ミニトマトの詰め放題、産直品や加工品の販売を行い、多くの来場者でにぎわいました。



ミニトマトの詰め放題は大人気!

**5月11日 岩崎支店 幼稚園でプランター栽培**

日進市にあるハイランド白山幼稚園の園児らとプランター栽培に取り組んでいます。この活動は普段食べている野菜がどのように成長し、食卓に並ぶのかを園児たちに知ってもらい食育につなげるという目的でスタートしたものです。当日はトマト・きゅうり・ミニカボチャなどの植え付けを職員と一緒に行いました。今後も職員が定期的に訪問し、栽培した野菜は6月下旬から順次収穫し園児たちの給食で提供される予定です。



大きく育ちますように!

**5月14日 愛知学院大学で野菜作りがスタート!**



初めての作業に真剣に取り組む学生たち

営農部は5月14日に愛知学院大学日進キャンパスで健康栄養学科の学生14人にズッキーニ・ゴーヤ・ツルムラサキのプランター栽培指導を行いました。2年目を迎えたこの活動は、管理栄養士などの資格取得を目指す学生らに野菜を調理するだけでなく、野菜が育ち食卓に並ぶまでの流れを学んでほしいという目的でスタートしたものです。当日は営農指導課の職員が講師となり、日々の管理方法や病害虫について説明しました。

JAあいち尾東の様々なニュースをお届けします!



**3月19日**  
東郷町で災害復旧用  
オープンスペース協定を締結

当JAは東郷町役場で災害発生時における災害復旧用オープンスペース使用の協定を締結しました。これは大規模な災害が東郷町で発生した時に、東郷支店駐車場を緊急消防隊の集合場所や復旧活動場所、資機材置等の用地として一時的に開放するというもの。東郷町との災害協定は救援物資の提供に続き、2つめとなります。東郷町の川瀬雅喜前町長は「大規模災害はいつどのように起こるか分からないため、協力していただけるのは大変心強い」と話し、石黒秀一組合長は「我々JAは相互扶助の精神を常に持ち業務に取り組んでいます。支店駐車場を有効的に活用できるよう、お互いに協力し合い備えていきましょう」と話しました。



万が一に備えて!



地域がキレイだと嬉しい!

**4月26日**  
瀬戸支店 女性部と清掃活動

4月から毎月第4木曜日に女性部瀬戸支部の皆さんとともに店舗周辺の清掃活動に取り組んでいます。清掃活動後には意見交換を行い、支店や組合に対しての意見要望を聴き取っています。

**4月28日 尾張旭地域**  
楽農まつりを開催しました!

尾張旭駅前広場で第10回楽農まつりを開催しました。尾張旭支店・北部営農センター・産直友の会・女性部が協力し、市内で生産された農産物や加工食品、特産品の展示・即売を行い、多くの来場者でにぎわいました。



地元農産物をPR!

女性部やプチBelleの活動、不動産・資産活用  
の情報・セミナーの案内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。

JAあいち尾東の資産管理事業

くらしの相談部 資産管理課・北部資産管理センター・南部資  
産管理センターでは、組合員・地域の皆様の大切な資産を次世  
代へつなぐお手伝いの一環として、各種相談業務をおこなって  
います。

- 土地売買仲介相談 ● 賃貸住宅管理相談 ● 遊休土地の活用相談 ● 月極駐車場管理相談 ● 税務・法律相談

専門家による税務・法律に関する無料相談を行っています。お気軽にお問合わせください。

私たちが担当しています



左から 村瀬 佐永子・浅見 舞・古田 真也(部長)・  
雨宮 美礼・杉原 浩太(課長)

本店 資産管理課(日進支店2階)

☎ 0561-75-0720

いつもご利用ありがとうございます。  
組合員・地域の皆様に寄り添った相談対応をモットー  
に職員一同ご来店をお待ちしております。



後列左から 澤井 高志・若杉 綾馬・中川 雅也・梶野 美紀・  
加藤 真紀・鈴木 千耶子  
前列左から 出原 功太・伊神 広樹(センター長)・横山 真澄

北部資産管理センター(長久手支店 敷地内)

☎ 0561-65-0031

瀬戸地域・尾張旭地域・長久手地域の皆様を対象にア  
パートや駐車場の管理、不動産に係る相談などを行って  
おります。



後列左から 村上 康彦・近藤 悦子・村田 亮介  
前列左から 加藤 優摩・恒川 緑・松田 泰幸(センター長)・  
加藤 剛

南部資産管理センター(豊明支店 新館1F)

☎ 0562-92-1343

豊明地域・東郷地域・日進地域の皆様を対象にアパー  
トや駐車場の管理、不動産に係る相談などを行って  
おります。

農業  
～営農の現場から～  
速報!

気温が高くなる時期は  
ハダニに注意!

毎年頻繁に発生する病害虫を中心に、農業に関する情報をお届けします。  
詳しい情報は、各センター(P24記載)までお問合わせください。

病害虫情報

◎ 予防と対策

・ 早期発見、早期駆除

ハダニは繁殖力がとても強  
いため、早期発見し駆除しま  
しょう。大量繁殖してしまっ  
た場合は、殺ダニ剤などの化  
学農薬による駆除が必要で  
す。また、世代交代が早く薬  
剤耐性を持ちやすいため注意  
が必要です。

◎ おすすめ薬剤

・ コロマイト乳剤



微生物を使用した殺ダニ剤  
で有機栽培でも使用すること  
ができます。速効性に優れ、  
ダニの卵や幼虫、成虫まで幅  
広く効果があります。ハダニ

3月～10月の温かい時期は  
ハダニの発生が多くなる時期  
です。ハダニが作物や葉の汁  
を吸うと、葉に小さな白色の  
斑点ができたり、かすり状の  
傷がついたり、葉焼けや葉肉  
崩壊症を引き起こして枯れて  
しまう場合があります。また、  
汁を吸い尽くすと糸を出して  
風に乗る、他の野菜や果樹、  
花きなどへ  
飛散して被  
害が拡大す  
る恐れがあ  
ります。

ナミハダニ



は葉の裏側に潜んでいること  
が多いので葉裏までしっかり  
と散布しましょう。

※薬剤を使用する際は、使用  
時期や散布液量など使用方  
法や登録内容をしっかりど  
確認し、正しく使用しま  
しょう。

農薬の在庫や販売価格、ハ  
ダニに関するご相談は各セ  
ンターへお問合わせくださ  
い。

営農質問  
コーナー

組合員の皆様から寄せられた農業に関する疑問に一問一答でお答えします!

**Q** キュウリを栽培していますが、雨が降った次の日に枯れてしまうのはなぜでしょうか。  
また、実の付きが悪いのですがなぜでしょうか。

**A** 高温、多湿、連作(同じ科の野菜を作ること)は、病原菌が発生しやすく、べと病やうどんこ病、つる割病など  
様々な病気にかかりやすくなります。接ぎ木苗を植える、排水を良くする、摘葉をして風通しをよくするなど  
の対策が必要です。  
また実の付きが悪い理由として①株がまだ成長していない状態で、花が咲いてしまうため実が大きにならない②  
曇りや雨による日照不足③枝葉が茂りすぎて光が当たらない④水分不足で花が落ちてしまうなどが挙げられます。





1食分

• エネルギー：654kcal  
• 塩分：1.7g  
※エネルギーには白ご飯  
(1人分252kcal)も含まれています

献立の  
ポイント

- 主食、副菜、主菜をバランスよく摂取する
- 塩分は少なめに設定
- デザートは100kcal以内にする
- どんぶり焼きの大きさは通常の1/2程度でカロリーを抑えるように調節

## かぼちゃのピーナッツサラダ



かぼちゃにマヨネーズやヨーグルトを混ぜ合わせることで酸味がでてさっぱりとした味わいになります。また、ピーナッツバターに他に砕いたピーナッツやチーズ、ツナ、ハムなどお好みの食材をトッピングして楽しむこともできます。

【1人分】  
エネルギー：94kcal 塩分：0.2g

### ▶ 作り方

- ①Aをボウルに混ぜ合わせておきます。
- ②きゅうりを塩もみし、水分が出てきたらよく絞ります。
- ③かぼちゃは皮を所々薄く切り、小さめの一口大にカットして電子レンジで2分程度温めます。
- ④かぼちゃが温かいうちに①の中に入れ、形が残る程度に潰し、きゅうりを混ぜ合わせたら完成です。

かぼちゃは火が通りやすいように小さめにカットします

### ▶ 材料 (4人分)

- かぼちゃ……………280g
- きゅうり……………1本(5mmの半月切り)
- マヨネーズ……………4g
- 塩こしょう……………適量
- ヨーグルト……………小さじ1
- ピーナッツバター……………小さじ2
- 塩(きゅうりの塩もみ用) ……適量

【1人分】  
エネルギー：90kcal 塩分：0g

### ▶ 材料 (4人分)

- ホットケーキミックス……………25~30g
- こしあん……………80g
- 白玉粉……………30g
- 抹茶……………小さじ2
- 水(白玉粉用)……………適量
- 卵……………1/2個
- 砂糖……………小さじ1/2
- 水……………30cc

### ▶ 作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えます。
- ②こしあんを人数分まるめておきます。
- ③白玉粉に水と砂糖を加え、耳たぶ程度の硬さになるまでこねたら熱湯で茹で、冷水で締めます。
- ④①をフライパンで1枚または2枚ずつ焼いていきます。(計4枚)
- ⑤焼きあがった生地に白玉とあんこを挟んで完成です。

## 抹茶どら焼き



生地は1人分  
大さじ1杯強程度

抹茶どら焼きは通常の半分程度の大きさにすることで100kcal以内に抑えることができ、カロリーが気になる方でも食後のデザートとして気軽に楽しむことができます。

厚生連管理栄養士考案の旬の野菜を使った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。

## かじきのソテー オレンジソース



【1人分】  
エネルギー：173kcal 塩分：0.9g

### ▶ 材料 (4人分)

- かじき……………280g(1人70g)
- なす……………1本(8等分にカット)
- オリーブオイル……………適量
- 塩こしょう……………適量
- ミニトマト……………8個
- レタス……………2枚
- <オレンジソース>
- オレンジジュース…1カップ(200ml)
- しょうゆ……………大さじ1
- しょうが汁……………小さじ1
- 片栗粉……………適量
- 水……………適量
- バター……………5g

### ▶ 作り方

脂肪の少ないかじきは、ソテーの他にも照り焼きやムニエル、フライなど幅広いレシピに活用することができます。オレンジソースとの相性も抜群で、たんぱく質やカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。かじきの他に鶏肉や豚肉を使用しても◎。

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、なすを焼いて塩こしょうで味を整えます。
- ②かじきに塩こしょうで下味をつけ、フライパンにオリーブオイルをひいて中火で両面を焼きます。
- ③②に火が通ったらレタスとミニトマト、①と合わせて皿に乗せ、オレンジソースをかけたら完成です。

### <オレンジソース>

- ①鍋にオレンジジュースを入れて火にかけ、量が1/2程度になるまで中火で煮詰めます。
- ②①にしょうゆとしょうが汁を加え、水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- ③②にバターを加えて溶かしたら完成です。

ダマにならないよう  
少しずつ流し入れましょう

【1人分】  
エネルギー：45kcal 塩分：0.6g

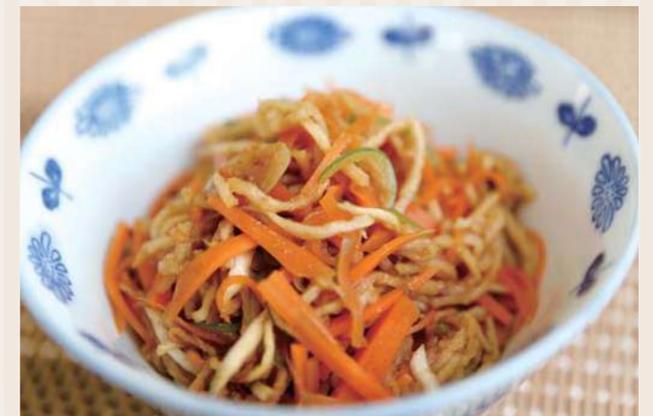
### ▶ 材料 (4人分)

- 切干大根……………20g
- にんじん……………1/3本(千切り)
- ねぎ……………1/2本(小口切り)
- 酢……………大さじ1
- 味噌……………12g
- 砂糖……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1と1/2
- おろししょうが……………5g
- ごま油……………小さじ1
- ラー油……………少々

### ▶ 作り方

- ①切干大根を水で戻し、一口大に切ってさっと湯がきます。
- ②にんじんを電子レンジで2分ほど加熱します。
- ③全ての材料と、Aを混ぜ合わせたら完成です。(ねぎは好みの量で調節しましょう)

## にんじんと切干大根の和え物



切り干し大根は、カルシウムやカリウム、食物繊維などの多くの栄養素が凝縮されています。また、ごま油やラー油、しょうがを入れることで風味がよくなり、味に締まりがでます。

# 私たちの職場をご紹介します



## 瀬戸支店 貯金課

### 支店長・次長



【支店長・次長】  
左から 成瀬恭司(支店長)・三宅俊成(次長)

【貯金課】  
後列左から 伊藤美鈴・花江夏奈子・加藤愛弓(課長)  
稲垣陽子・和泉旭  
前列左から 細江美希子・日比野円香・加藤彩乃  
鈴木美那子

【渉外担当者】  
後列左から 山田元輝・藤澤昂矢・石川雄悟  
前列左から 加藤宏和・大津和也

### 貯金課



### 渉外担当者



私たちはライフステージに合わせた金融サービスや「ひと・いえ・くるま」の総合保障を組合員・地域の皆様にご提案すべく、日々業務に取り組んでいます。渉外担当者は5人おり、瀬戸地域内を駆け回っていますので見かけた際にはお気軽にお声かけください。また、店舗の隣にある瀬戸グリーンセンター「とれたたて館」には産直コーナーやランチバイキングが楽しめる「とれたたてすたらん」があり、多くの人でにぎわっています。店舗をご利用の際にはぜひこちらにもお立ち寄りください。

### ●組合員・利用者の皆様へ

瀬戸支店は5月29日に店舗新築1周年を迎えました。瀬戸支店では様々な1周年イベントを開催し、多くの組合員・地域の皆様に日頃の感謝をお伝えすることができました。6月からはサマーキャンペーンや自動車共済お見積りキャンペーンを開催しますので、ぜひこの機会にご利用ください。



## 布をパズルのように 組み合わせていく

長久手市 中田弘子さん(72歳)

「作業に集中してしまい、つい時間を忘れてしまう」と話すのはパッチワークが趣味の中田弘子さん。大きさが異なる布類をミシンや



エコバックにはカーテンの布を使用しています。

手縫いで縫い合わせる手芸の一種です。中田さんは20年前に友人の誘いで近所の教室に通い始め、現在は月2回6人のメンバーでカバンやひざ掛け、カード入れなど様々な作品を作っています。小学生の頃から手芸が好きだった中田さんは、叔母が趣味で作っていた日本人形を参考に縫い方などを学びました。こだわりは作品を作る際に細かく縫うと時間は掛かるがその分布がずれずにしつかり

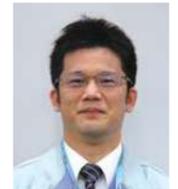


としたものを作ることができる」と話します。作ったカバンなどは友人にプレゼントすることもあろうで「友人が自分の作ったカバンなどを使ってくれているのを見たときはとても嬉しい」と中田さん。今後は「娘が卓上の織り機をプレゼントしてくれたので、織り物にも挑戦していきたい」と話していました。



異なる布で花びらを作り、縫い合わせます。

**春じゃがいもの**  
**収穫・保存について**



宮農部宮農企画課  
石川 峰章

今回は、6月頃に収穫を迎える春じゃがいもの収穫・保存方法のポイントについて紹介します。

**収穫のポイント**

茎や葉が半分以上枯れたら収穫の目安です。土壌に水分がある状態で収穫をすると腐りやすいため、土壌が乾燥している日に収穫しましょう。また、収穫後は、洗わずに土をよくはらい、日陰干しでじゃがいもの表面を乾燥させましょう。また、梅雨になると長雨で水分を含み腐敗の原因になるので梅雨前には収穫するようにしましょう。

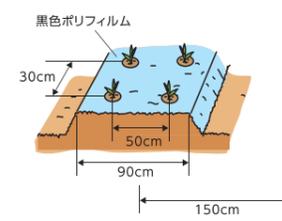
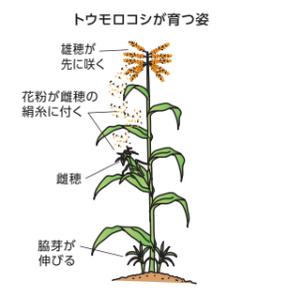
**保存のポイント**

じゃがいもは光を浴びると、光合成を促進して緑化や発芽を促し、有毒物質のソラニンを増加させる働きがあります。そのため保存場所は、温度を7~15℃に保ち、光が当たらない暗くて風通しの良い場所を選びましょう。また、リンゴを一緒に入れておくと、リンゴから出るエチレングスの働きによって発芽が抑制されます。

※ソラニンとは  
じゃがいもの芽や皮が緑色の部分に含まれる成分で、大量に摂取すると下痢や腹痛、めまいなどを引き起こします。食べる前に包丁の角を使って芽を深めに取り除き、緑がかった部分は厚めにむくようにしましょう。



ソラニンが含まれている部分



トウモロコシが育つ姿  
穂穂が先に咲く  
花粉が雌穂の絹糸に付く  
雌穂  
雄穂が伸びる  
黒色ポリフィルム  
30cm  
50cm  
90cm  
150cm  
絹糸が黒褐色になる  
手でつかんで元からもぎ取る  
つかむと中に手応えがある  
※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。

もぎたての新鮮な味は格別で、夏の家庭園の立役者、スタミナ源としても魅力です。糖分の多いスイートコーンの品種改良は急速に進み、平成の初めごろに比べるとビタミンB群やCが約1・5倍に増えている物もあり、栄養価の充実した健康食材になっています。

イネ科の作物なので、野菜畑の連作障害を避けるための輪作に組み入れるにも好適です。

高温好み（適温は22~30度）なので、十分暖かくなってから種まきします。関東南部以西の平たん地では5月上旬以降が良いでしょう。図のように黒色ポリフィルムでマルチをし、株間30cmぐらいに、1カ所3粒まきし、育つにつれて間引き、草丈17~20cmになった頃間引いて1本立ちにします。

粒がぎつり付いた良品を得るには、雌穂に雄穂の花粉が十分に付くことが大切です。そのためには株数ある程度多く、1列植えよりも複数植えにしましょう。少ない株数で花粉不足が懸念されるときには、開花した雄穂の下辺りを手のひらで軽くたたいて花粉を散らし、下方の雌穂に付きやすくしてやりましょう。

葉の働き（光合成）を良くするために、下の方から出た脇芽は取り除かないで葉数を多くします。また雌穂は上の方の一番大きい1穂だけ残し、他の小さい雌穂は取り除きます。

追肥は草丈40~50cmの頃と、先端の雌穂が出始めた頃の2回、化成肥料を与えます。施肥量の目安は、1株当たり、距離0・3mの平均交雑率は23%、10~50mでは0・1~0・3%と極めて低くなるという調査データがあります。参考にしてください。

※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。

近くに異品種があると、その受粉によって雌穂の粒に花粉親の形質が現れます。これをキセニアといいます。例えばあまり甘くないスイートコーンの近くで栽培すると、味や品質が著しく低下してしまいます。

交雑率は花粉親株と種子親株の距離が離れるほど低くなり、距離0・3mの平均交雑率は23%、10~50mでは0・1~0・3%と極めて低くなるという調査データがあります。参考にしてください。



チャードとはフダンソウのことです。アカザ科に分類されてきましたが、DNAが決める新分類ではヒユ科になりました。ヒユ科の野菜にはホウレンソウやビート、オカヒジキなどもあります。

野菜が主に八百屋で売られている時代、フダンソウは夏場の葉物として重宝されてきました。生産者と消費者がゴールドチェリン（低温流通）でつながった現在は、夏でもホウレンソウや小松菜がスーパーに並んでいます。ホウレンソウや小松菜がいつでも食べられるようになると、フダンソウは泥臭いと嫌われ、ほとんど栽培されなくなりました。

ところが、20世紀末にカラフルで癖の少ないスイスチャードが日本に導入され、直売所や家庭園で人気になりました。葉の軸が赤、白、黄色、それらの中間色にも分かれ、とてもきれいなので、草丈が10cmぐらいになった物から順次収穫します。取り遅れると、アクが出て筋っぽくなります。若い葉を摘み取り収穫もできます。

ホウレンソウと同じように、おひたしやあえ物、炒め物にご利用ください。

観賞用として鉢植えや花壇の縁取りなどにも利用されています。フダンソウは暑さにも寒さにも強いので、漢字では「不断草」と書きます。スイスチャードはペランダでも簡単に栽培できます。深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、条間15cmの筋まきにします。種は皮が厚いので、一昼夜水に漬けて十分吸水させてからまくと発芽が早まります。種が隠れる程度に覆土して、軽く鎮圧します。発芽するまで乾燥しないように、たっぷり水やりをします。

子葉が開き切った頃から、葉と葉が重なった場所を間引いていきます。間引いた物は、ベビリーフとしてサラダの色添えに利用できます。追肥は、1週間に1度、1000倍の液肥を施します。最終的に株間を15cmにします。



豊田厚生病院  
Dr.レポート

**脳卒中のお話**  
**Time is brain**  
(時は脳なり)



脳神経外科病棟部長  
住友 正樹

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることで脳にダメージを及ぼす病気の総称です。具体的には、脳血管が詰まる脳梗塞、脳血管が切れる脳出血、主に脳血管にできた瘤が破裂するクモ膜下出血があります。現在日本では年間約29万人が脳卒中を発症し、脳卒中総患者数は118万人ともいわれており、今後その数は増加していくと予想されます。

さつきまで元気だったのに・・・脳卒中は文字通り突然襲ってきます。そして一度発症すれば重篤な後遺症を残し、時には致命的となり、日本の死因別順位では第4位と依然として多くの人が脳卒中で命を落としています。そして介護が必要になる原因のトップは脳卒中なのです。

**脳卒中になっちゃった**  
突然起こってしまった脳卒中に対して最も重要なことは、速やかに医療機関を受診し、できるだけ早く治療を開始することです。例えば脳の血管が詰まる脳梗塞に対しては2005年10月から日本でも組織プラスミン（t-PA）製剤が使用できるようになりました。この薬は強力に血栓を溶かすことで劇的に症状を改善させることができますが、脳梗塞が起こってから4~5時間以内に投与を開始できることが必要条件となります。さらに脳梗塞が起こってからできるだけ早くt-PAの投与を行うと効果が高いと考えられています。可能な限り早く医療機関を受診することがその後の生活の質を左右する大きな因子となるわけです。

**脳卒中にならないために**  
不幸にも発症してしまった脳卒中は迅速な診断・治療が大切ですが、何よりも脳卒中を未然に防ぐことが最重要となります。高血圧・糖尿病・高脂血症といったいわゆる生活習慣病や過度の飲酒・喫煙は脳卒中発症のリスクを上昇させるため日頃の健康管理が肝心です。脳ドックを受けることも未然に脳卒中を予防する手段の一つです。今後脳卒中を引き起こす可能性が高い異常が見つかった場合は、予防的に治療を行うこともできるのです。

# 看護学生を募集しています

厚生連では3つの看護専門学校を運営し、本会の看護師として地域医療に貢献できる人材を養成しています。



1. 募集人員：各40名（入試形態：一般入試のほか指定校推薦制度、社会人入学制度あり）
2. オープンキャンパス、学校見学説明会を実施します。  
教育内容の説明・看護技術体験・在校生との交流会などを企画しています。ぜひお越しください。  
お申し込み方法は各学校のホームページをご覧ください。
3. 修学金制度：看護師、助産師を目指す学生さんを支援します。
4. 各学校ホームページから募集要項等の資料請求ができます。
5. 看護師国家試験受験資格が得られます。  
・卒業後は、愛知県厚生連の病院に勤務することができます。

在校生の声を聴けるチャンスです!!

連絡先	オープンキャンパス	学校説明会
 <p>● 更生看護専門学校 ☎0566-76-3420 担当部署名：入試係 〒446-0026 安城市安城町東広畔47番1 <a href="http://www.jaaikosei.or.jp/kouseikansen/">http://www.jaaikosei.or.jp/kouseikansen/</a></p>	<p>2018年 7月21日(土) am/pm二部制 申込期間は6月1日から定員(200名程度)となり次第締切</p>	<p>2018年 7月26日(木) 8月7日(火) 8月18日(土) 9月1日(土) 前日までに当校ホームページからお申し込みください</p>
 <p>● 愛北看護専門学校 ☎0587-51-3350 担当部署名：入試担当者 〒483-8086 江南市高屋町大松原137番地7 <a href="http://www.jaaikosei.or.jp/aihokukansen/">http://www.jaaikosei.or.jp/aihokukansen/</a></p>	<p>2018年 7月25日(水) pm 7月26日(木) pm 7月27日(金) am ※定員各日80名程度(予約制)先着順</p>	<p>2018年 7月7日(土) 7月26日(木) 8月6日(月) 8月17日(金) ※いずれも午前中に開催 定員なし、個別対応あり</p>
 <p>● 加茂看護専門学校 ☎0565-43-5101 担当部署名：入試係 〒470-0343 豊田市浄水町伊保原654-1 <a href="http://www.kamokansen.jaaikosei.or.jp/">http://www.kamokansen.jaaikosei.or.jp/</a></p>	<p>2018年 7月21日(土) am 8月23日(木) am/pm二部制 予約制先着順</p>	<p>2018年 6月2日(土) am ※個別対応あり</p>



## お問合せ先

- ・ JA愛知厚生連本部 看護課 TEL.0561-56-0010
- ・ 看護部ホームページ URL:<http://www.jaaikosei.or.jp/kango/>
- ・ もしくは各学校担当者へ

## オープンキャンパスの内容

- ・ 学校の概要説明
- ・ 学校内見学
- ・ 体験授業(専任教員による体験授業を行う学校もあります)
- ・ 看護技術体験(赤ちゃんお風呂体験、高齢者疑似体験等)
- ・ 在校生との交流(在校生の声を直接聞くことができる機会です。)

## 学校説明会の内容

- ・ 学校の概要説明
- ・ 学校内見学

## 申込方法

- ・ オープンキャンパスは各学校とも予約制となっており、定員になり次第申し込みを締め切ります。お早目にお申し込みください。
- ・ 各学校のホームページからお申し込みください。

## 昨年度のオープンキャンパスの様子(更生看護専門学校)



概要説明

看護体験

## 今日からはじめる私の血圧管理

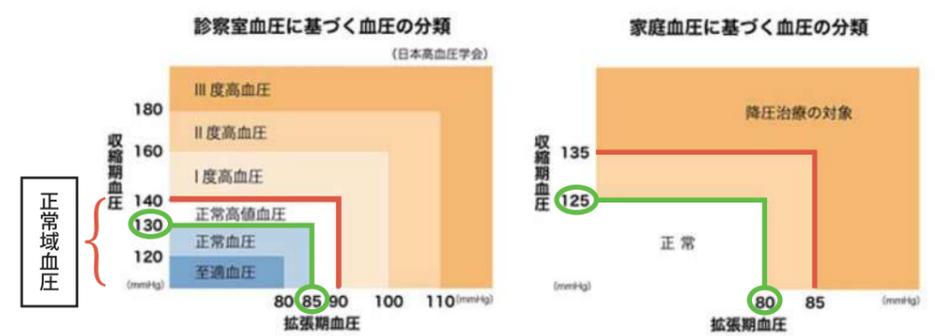
保健福祉事業部 保健福祉課 千坂 こずえ



今月は皆さん関心が高い分野の1つである、「血圧」についてのお話です。

さて、みなさまはご自宅で血圧測定をされていますでしょうか。「測るたびに数値が違う」「自分の測り方は正しいのだろうか」など、保健指導の場で受診者の方々とお話ししていると血圧に関して様々な疑問の声が聞かれます。近年では病院などで測る「診察室血圧」よりも、自宅でリラックスした状態で測る「家庭血圧」の診断が優先される傾向にあります。では、なぜ家庭血圧が重要視されるのでしょうか。それは「自分で測らなければわからない高血圧」があるからです。血圧は常に変動するものですが、通常は朝起きると緩やかに上昇し、日中は高く、夜眠る間は低くなります。しかし、中には『仮面高血圧』といって診察室血圧は正常範囲なのに家庭血圧が高い方がいます。特に朝目覚める前後に血圧が急上昇したり睡眠中から血圧が高いタイプの方は心筋梗塞などの心血管疾患の発症頻度が高いことが分かっています。この仮面高血圧こそ、家庭血圧を測るからこそ発見できる高血圧なのです。

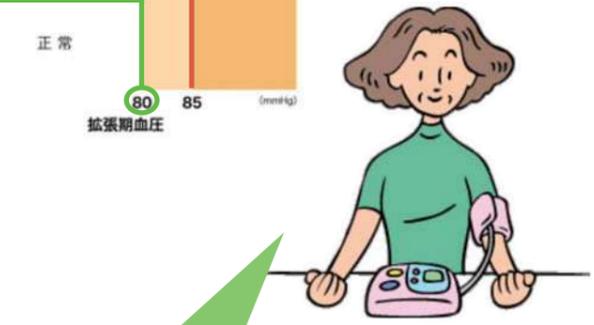
では、どうやって適切な血圧を知ったら良いのでしょうか？血圧測定時のポイントを参考に、今日からぜひ測定をしてみてくださいね。



## 血圧測定時のポイント

朝と夜の1日2回測定。  
原則1測定につき、2回測定し、その平均を値とする。

朝	夜
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 起床後1時間以内</li> <li>● トイレに行った後</li> <li>● 朝食の前</li> <li>● 薬を飲む前</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 寝る直前</li> <li>● ※入浴、飲酒の直後は避ける</li> </ul>



- ・ カフは心臓と同じ高さに。
- ・ カフと腕の間は指1本入る余裕を。
- ・ 手の平は上に開いた状態で。

- ・ 楽な姿勢で測る(座って深呼吸を!)
- ・ 測定する腕は原則利き腕の反対側。左右差がある場合は常に高く出る側。(測定する腕はいつも同じ腕にすること!)
- ・ 素肌、薄手のシャツ1枚で測る
- ・ 腕(二の腕)で測るタイプが理想
- ・ できるだけ同じ条件で測ること。

おしらせ 6月の金融キャンペーン

- 5日(火)・20日(水)貯金感謝デー
- 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
- 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」
- JA共済満期金専用定期貯金「いなほ」

- 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
- 賃貸建物資金特別プラン



おしらせ クールビズ励行中

地球温暖化防止及び省エネルギー対策のため、当JAではクールビズに取り組んでいます。  
ノーネクタイ・ノー上着、役職員の軽装化にご理解のほどよろしくお願いいたします。



おしらせ 6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」
- オープン1周年セール 1日(金)～3日(日)
  - 尾張旭グリーンセンター
  - 梅雨の菜園&ガーデンセール 8日(金)～10日(日)
  - 豊明フレッシュセンター・西部産直センター
  - 初夏の菜園セール 8日(金)～10日(日)
  - 東郷グリーンセンター
  - 初夏の園芸セール 22日(金)～24日(日)
  - 日進園芸センター
  - 菜園・花壇フェア 15日(金)～17日(日)
  - 長久手グリーンセンター
  - 食農フェア 15日(金)～17日(日)
  - まぐろの解体ショー 16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

- 6月 ●品野支店・米野木支店 5日(火) 9:00～12:00
- 愛知医大サービス産直市 6日(水) 10:00～14:00
- 東郷支店 15日(金) 9:00～12:00
- 山口支店 20日(水) 9:00～12:00
- 長久手西支店 25日(月) 9:00～12:00
- 7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
- 東郷支店 13日(金) 9:00～12:00



おしらせ 相談会・相談日のお知らせ(6月1日～7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。

- 6月 ●5日(火) 山口支店 Tel:0561-82-3457  
長久手支店
- 9日(土) 東郷支店
- 21日(木) 米野木支店(開催場所:日進支店)  
Tel:0561-73-6117
- 22日(金) 豊明栄支店 Tel:0562-97-1385
- 7月 ●11日(水) 沓掛支店(開催場所:豊明支店)  
Tel:0562-92-0043
- 14日(土) 尾張旭支店・長久手支店

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。

- 6月9日(土) 各基幹支店
- 7月14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。

- 6月9日(土) 各基幹支店
- 7月14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

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。(P24記載)

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。

- 6月 ●6日(水) 尾張旭支店・尾張旭東支店・豊明支店・沓掛支店
- 8日(金) 岩崎支店
- 12日(火) 瀬戸支店
- 14日(木) 長久手支店
- 19日(火) 山口支店・本地支店
- 20日(水) 春木支店
- 21日(木) 本地ヶ原支店・印場支店
- 22日(金) 浅田支店
- 26日(火) 品野支店・水野支店
- 27日(水) 日進支店
- 28日(木) 長久手西支店
- 7月 ●4日(水) 豊明支店・豊明栄支店
- 5日(木) 尾張旭支店・尾張旭東支店
- 6日(金) 米野木支店
- 10日(火) 瀬戸支店
- 12日(木) 長久手支店

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。

- 6月 ●12日(火) 日進支店
- 13日(水) 東郷支店
- 15日(金) 瀬戸支店
- 18日(月) 尾張旭支店・豊明支店
- 19日(火) 長久手支店
- 7月 ●10日(火) 日進支店
- 11日(水) 東郷支店

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。

- 6月 ●11日(月) 日進支店・長久手支店
- 25日(月) 長久手支店
- 7月 ●9日(月) 日進支店
- 10日(火) 長久手支店



農業のことならお任せください!

「みんなのお便り」は読者のみなさまからのイラスト、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、P23の宛先までご応募ください。

●平林康子さん

●窪田三津枝さん

●松井美枝子さん

●野々山ミチ子さん

●鈴木政子さん

●伊藤ノリ子さん

●間瀬香代子さん

●中村久榮さん

●浅見敏江さん

●秦穴ゆみ子さん

●川田岩雄さん

「絆」あうんの呼吸で田植えが進んでいく様子を撮影しました

●いわんちゃんさん

「初めて見る蝶」ミカンの葉に卵を生みつけている蝶の羽根の色がとてもきれいです

●小川進吾さん

「マチュピチュ遺跡」

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「葉」山田八郎選(順不同)

裏の畑採りたて葉つばを食膳に  
陽を浴びて若葉日毎に色を増し  
葉さくらに老いも若きも花咲かせ  
葉桜で来年こそと花見会  
この葉つば化けて万札にしておくれ  
紫陽花が葉を茂らせて花を待つ  
若葉見る古い葉つばが落ちていく  
山路来て葉と葉が歌う春うらら  
衣替え若葉織り成す猿投山  
公園に四つ葉を探す幼子と

角谷和彦  
松井美枝子  
三浦小波  
大津右公  
大津教  
渡辺清子  
岩佐正彦  
小川進吾  
大津桂  
寺尾敏美

爽やかな若葉の薫り深呼吸  
春風が梅の葉うらを笑い抜け  
風香る若葉眩しい一人旅  
若葉摘む八十八夜の茶摘み歌  
朝日受け透ける緑の柿若葉  
若葉萌え幼児よちよち歩き出す  
昆虫の葉隠れ術に感心す  
ほんのりと端午を祝う柏餅  
みかん葉をベビーベットの揚羽蝶  
葉を食べて可愛い仕種動物も

浅見和彦  
村瀬ヒサ子  
中村久榮  
林 晴子  
水間まつ枝  
足立文子  
青山真知子  
吉田加寿  
水野あかり  
山田八郎

●俳句

梅雨の入りしずくふた粒笹折れり  
鉢巻は菖蒲の葉つば一人の湯  
藤の花尺余に咲きて匂ひけり

石野憲男  
工藤守る  
石川政男

夏めきぬ模様替えせし古座敷  
花も果て友の訃報の届く朝

小川和花  
中田榮二

●短歌

雪降れば天真爛漫にあそびを保育士の声園児らの声  
亡き友がくり返し褒めてくれたりき彩り美しく巻ずし仕上る  
満開の桜の下でうたいたりぶどう酒のんで婆さんご機嫌  
じゃが芋を植える時期かと目安にす春彼岸なり菜園に入る  
桜舞う公園に一人佇めば君の声若く風に乗り来ぬ  
梅こぼれ次には赤き椿かと狭庭をながむ寒のもどりて  
待ったこと庭のつくしは五本だけだれにも見せずわたしはうれし  
つながりもなき幼子をはぐくみて慈しみくれぬ血とは何ぞや  
御園座へ連れ立ちゆきしかの友人われのことばを解らなくなりぬ  
体操でみんな笑顔の輪が出来てモグモグタイムにハッピーターン  
春雨に色濃くみゆる庭石に差し足で猫帰る屋下がり  
つづき咲き新緑ゆるるグラウンドではいる？入った！あちこち歓声  
便利さと目まぐるしいはイコールでメトロノームのように電車は  
葉桜を見上げて五月咲き誇り鳥は鳴いて春園なり

安達 正博  
鈴木弥栄子  
伊藤小夜子  
山口 郁子  
谷口 清美  
橋本 光江  
志水 武子  
近藤 雅子  
今野 恵子  
間瀬香代子  
近藤 淳子  
江尻 達展  
加藤みつ江  
山田みね子

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？

クロスワード  
Puzzle

■タテノカギ

- 相場や、商品の一番安い価格のこと
- バラや菊の生産量日本一の県
- 砂浜に上陸して卵を産みます
- 笑い話の最後につけるもの
- くしやブラシでときます
- 贈り物に掛けて結びます
- 丸い頭に円筒形の体の木製人形
- 著名人に「書いてください」とねだるもの
- 砕けて石や砂になります
- バイオリンやハーブに張ります
- カレンヤカノジヨのこと
- サトイモやヒョウタンは—— 繁栄の縁起物とされます
- 意見がまとまらないまま—— 発車した

■ヨコノカギ

- 株主——は6月に多数開かれます
- に挟んだんだけど…… Aさん、結婚するんだって？
- ボジの反対語
- H+とかOHとか
- 6月の第3日曜日は——の日です
- 小麦粉のこと
- 親指の別名です
- の洗いを酢みそで食べた
- ヒナはひよこ。とさかがあります
- 呼吸で血液中に取り込みます
- 眠っている人が出す騒音の一つ
- 1年で一番夜が短い日
- 国語辞典を引いて調べます

パズルの正解者の中から抽選で5名様に  
豊明産 鈴木ぶどう園の  
ブドウジュース  
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8月号にて発表させていただきます。

4月号の答え

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!

4月号の当選者

応募総数 96通  
正解者数 96通

A B C D  
タ ケ ノ コ

- 瀬戸市 長瀬三枝子 様
- 尾張旭市 谷口 邦子 様
- 豊明市 石黒紀代美 様
- 東郷町 岡野すま子 様
- 日進市 川口 洋子 様

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  
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 7月号課題 6/5まで  
8月号課題 7/5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P22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 6月号 6/20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。

編集後記

今回の「おうちごはん」でご紹介したかじきのソテーやかぼちゃのピーナッツサラダを試作しましたが、とてもおいしかったです!かじきの旬は6月~8月といわれているので、皆様もこの機会に作ってみてはいかがでしょうか。私は料理が苦手なので、毎月ぐりんぶらざの試作が良い練習時間となっています。組織広報課に配属されて2年目になり、試作のおかげで少しは料理の腕が上がったような上がないような…(笑) 皆様の家庭の味と言えばこのレシピ!というものもぜひお聞かせ下さい!!(加納)

23

22