

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~

ぐりんぶらざ

2019
3
vol.240

J A あいち尾東自己改革の取り組み
情報閲覧サービス始まります!!
P2
P3~5



- P10 JAとくらし
P11 出向く営農レポート
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>

20TH Anniversary
JA あいち尾東

…ともに育み20年
これからも~



郵便はがき

4700190

料金受取人払郵便

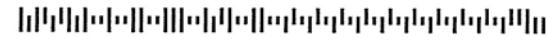
日進局
承認
388

差出有効期間
平成31年3月
31日まで
(切手不要)

201

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 行



ご住所 〒

電話番号 () -

お名前

年齢 ()

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。

ステキな商品をプレゼント! このハガキでご応募ください。

クロスワード
Puzzle
パズル
3月号の答え
締切 3/20まで

A B C D E F

ご意見・ご要望をお聞かせください

●広報誌に登場した農家さんへのメッセージ・JAへのご意見・企画してほしいイベント・特集など

●JAの自己改革に対するご意見

キリトリ線に沿って切り取り、中心を山折りにし裏面をのり付けご利用ください。

わが家の プリンス&プリンセス

東郷町

すずき
鈴木 ゆずちゃん(5歳)
ゆうたろう
柚太郎くん(4歳)
こうのすけ
孝之介くん(0歳)



- 好きな食べ物は?
ゆずちゃん…ポテト・からあげ
- 好きな遊びは?
ゆずちゃん…おままごと、お買い物ごっこ
- 大きくなったら何になりたい?
柚太郎くん…ウルトラマン
- お父さんお母さんのどんなところが好き?
お父さん…鉄棒の練習と一緒にやってくれるところ
お母さん…ご飯を作ってくれるところ
- 最近の思い出を教えて?
みんなでカラオケに行ってたくさん歌ったこと

家族紹介

鈴木 賢二さん(父)
圭子さん(母)

父・母より一言
(父)元気でいてね
(母)兄弟いつまでも
仲良でいてね

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
組織広報課

●必要項目
みんなのお便り
みなさまからのイラスト・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 4月号課題 3/5まで
5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P22の読者の文芸コーナーに記載)

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。

ぐりんぶらざ
ホームページ <http://www.jaab.or.jp>

vol.240
2019.3.1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



ミックス
責任ある木質資源を使用した紙
FSC® C002676

●主な自己改革の取り組み

営農指導事業

出向く営農指導

定植時期や追肥の指導、土壌や品種に適した低価格な肥料の紹介、特産品や新野菜(カリフローレ・アレッタ)などの栽培指導を行い農家の所得増大につなげています。



女性のアグリスクールの開校

新規就農者の育成や支援として平成29年からスタートしています。

平成30年度からは基礎編に加えて実際に栽培した野菜を産直へ出荷するステップアップ編も開催しました。



販売・購買事業

農畜産物の加工など6次産業化

プチヴェールの外葉を使用した酢や果物を使用したジャムなどの加工品開発に取り組んでいます。



加工所の設置

平成30年度から瀬戸地域にある旧Aコープを利用した加工施設にて、ドライいちじくや巨峰、トマトなどの加工品を開発しています。ドライ商品は各グリーンセンターで販売しています。



生産資材価格の引き下げ

仕入れ先を統一し、全店統一商品とすることにより価格低減に取り組んでいます。



准組合員制度について

親子で学ぶ農業塾

政府は准組合員の事業利用規制について議論しています。地域農業の応援団として准組合員の意思反映や支店活動等への参画に取り組みながら、地域農業の振興や農家を守っていくため、当JAでは様々な取り組みを行っています。



産直朝市



自己改革の取り組み

J A あいち尾東



自己改革とは?

組合員の営農やくらし、地域農業の課題やJA経営の課題を組合員の皆様とともに解決し「なくてはならないJA」を目指していく取り組みのことです。



|組合員インターネット|

情報閲覧サービス 始まります!!

平成31年4月
サービス開始!



JAからのご案内やさまざまなキャンペーン情報などをご自身のパソコンやスマートフォン、携帯電話で閲覧できる便利なサービスです。

閲覧できる
情報

掲示板
帳票情報

対象者

ウェブサイトの
種類

- JAからのご案内、キャンペーン等の最新情報を掲載
- 出荷作物の市況情報を掲載
- 営農に関するご自身の帳票の閲覧が可能です
販売代金精算通知書
未収請求書 配当金通知書 等

お申込み手続きを完了した組合員の方
※組合員の加入はお近くの支店にてご相談ください。



「パソコン版」「スマホ版」「携帯版」の3種類で組合員インターネット(情報閲覧サービス)をご利用いただけます。
※利用OS、ブラウザによる閲覧制限や使用機種によっては閲覧できない場合があります。

お申込みについて

本人確認書類(顔写真つき)をお持ちのうえ、組合員ご本人様が各支店・ふれあい課にて申込書に必要事項をご記入いただき、会員登録が必要となります。申込みいただくと後日IDとパスワードが郵送され、その後閲覧が可能となります。

お問い合わせ

JAあいち尾東 本店 総合企画課

TEL 0561-56-0080



中部ライスセンター(共同利用施設)の新設と玄米色彩選別機導入による等級向上

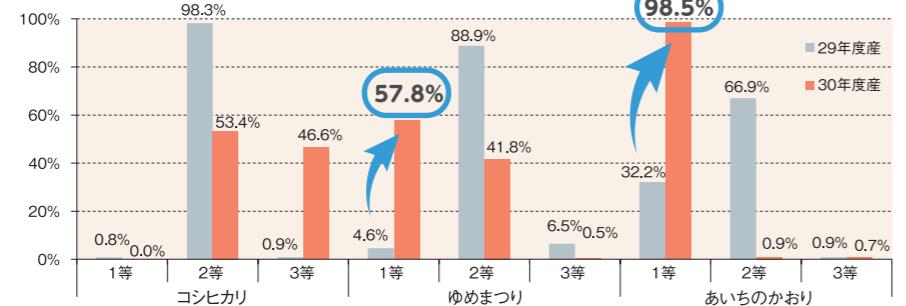
導入の背景

- 既存の日進カントリーエレベーターは昭和41年に建設され老朽化が危惧されていたことから広域営農センター構想に基づき主食用米の中核施設として中部ライスセンターが計画されました。
- 近年、カメムシ等の被害による着色米や高温障害による乳白米が増加し、米の等級低下の主な原因となっていました。農家一戸一戸の取り組みではカメムシ防除には限界があることから着色米の削減に対する取り組みとして共同集荷施設への玄米色彩選別機の導入が求められていました。

取組の概要

- 中部ライスセンターとして平成29年9月に着工し、平成30年8月に竣工しました。
[荷受施設] 20t/1時間 2系列
[乾燥施設] 20t/1基 7基 [タンク設備] 20t/1基 7基
- 管内全ライスセンターに平成30年産から玄米色彩選別機を導入し着色米が減少し、等級の向上を実現しました。

成果



※30年産コシヒカリについては高温障害により等級が低下したが色彩選別機の導入により等級外の発生をおさえることができた。

JAあいち尾東農産物加工所による6次加工への取り組み

導入の背景

- 旧Aコープ山口支店の廃止に伴い、施設の有効活用を検討していました。
- 出荷できなかった規格外品や廃棄品を商品化する6次産業へのニーズは非常に高かつたが、農業者自体が6次産業に取り組むには費用的にもハードルが高いことから、JAで買い取りして商品化して欲しいという要望が挙げられていました。

取組の概要

- 平成30年度から旧Aコープ山口支店をJAあいち尾東農産物加工所とし乾燥機と粉碎機を設置し加工品の製造を開始しました。
- これまで規格外品等により出荷できなかった農産物を買い取ることにより農業者所得の向上に繋がる取り組みとなっています。

成果

- 加工品：14アイテム
 - 粉末加工(チーズ、スイートポテト等)
 - ジャム(みかん、イチジク、巨峰、柿等)
 - ドライ加工(イチジク、巨峰、トマト等)

販売額	1,564千円
規格外品買取量	5,117kg
規格外品買取額	903千円

小売店との連携

洋菓子店「モンシェール」や納屋橋饅頭と連携し、当JA加工品を使用した商品の開発を行い、「いちじくパフェ」「チーズタルト」等の販売を行いました。

オリジナル商品の開発、商品統一による生産資材価格の引き下げ

導入の背景

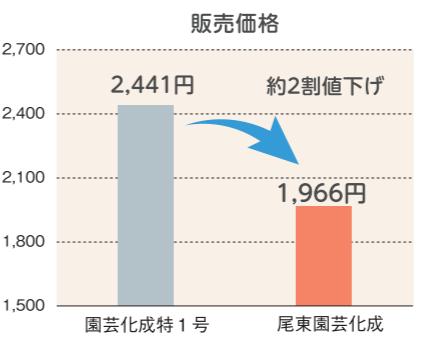
- 当JAの購買店舗(8店舗)にて取り扱う生産資材をそれぞれの店舗にて仕入れており、価格も店舗ごとに設定していました。

取組の概要

- 購買店舗にて取り扱っていた園芸化成に代わるオリジナル商品を開発することにより、成分の向上および販売価格の低減を実現しました。(尾東園芸化成20kg)
- それぞれの店舗にて販売していた用土等生産資材を取扱量の多い品目から、順次統一し、取り扱うことで価格低減を実現しました。

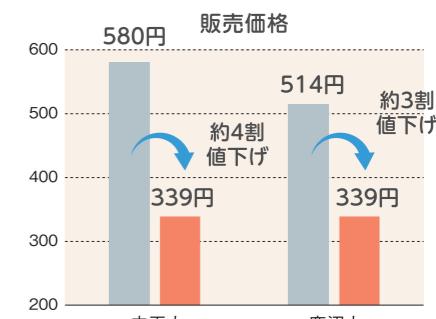
成果

[オリジナル商品開発による価格低減]



[成分] 園芸化成特1号 14 - 8 - 13
尾東園芸化成 16 - 8 - 12

[商品統一による価格低減]



販売推進課による販路拡大

導入の背景

- これまで農産物の販売機会について、産直施設や学校給食、市場出荷が主でした。当JAでは農産物出荷に向けた官農指導を強化するとともに、更なる販路拡大を目的に取り組むこととしました。

取組の概要

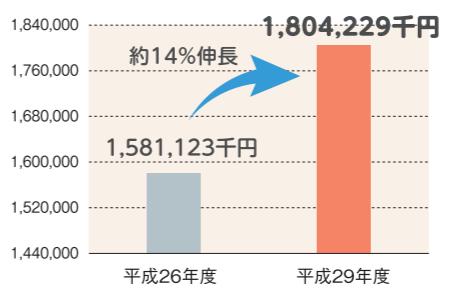
- 平成29年度より販売推進課を設置し、管内の病院や介護施設、飲食店へ出向き、農産物の販売推進を実施しています。平成29年度は米の販売を中心に供給先拡大に取り組みました。
- 新たな販路先としてイトーヨーカ堂等のインショップでの販売に取り組んでいます。インショップでは産直品を出荷し、販売機会の拡大に努め、イトーヨーカ堂赤池店(プライムツリー赤池)では、当JA産直品コーナーも設置しています。
※インショップとは、当JA産直施設以外のスーパー等での販売機会のこと。

成果

販売推進課による農産物供給先数および供給金額

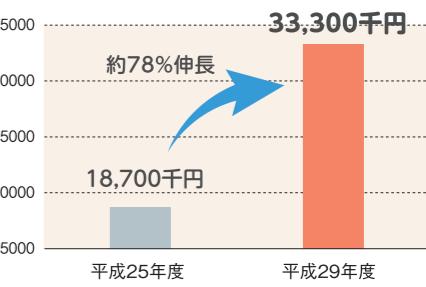
供給先数	供給金額
96先	34,584千円

販売品販売総取扱高の推移



インショップによる産直品販売金額

	先 数	供給金額
平成25年度	3先	18,700千円
平成29年度	6先	33,300千円



女性のアグリスクール

参加者募集

初級編



今年で3年目をむかえる女性のアグリスクール。食を一番身近に感じる女性に農産物の栽培体験をしてもらい、農の役割を理解し地産地消の大切さを実感してもらうとともに、将来はJAの産直所に出荷してもらうことを目的としています。

昨年からは初級編からステップアップした中級編もスタートしました。参加者は10ヶ月間夏野菜、冬野菜を栽培し、管内の産直所やイトーヨーカ堂、イベントなどへ出荷しています。(初級編を終了された方は中級編にご参加いただけます)

実施期間：2019年5月～2019年8月

毎月第2水曜日、第4水曜日(祝祭日の場合は翌日開催) 全8回 4ヶ月間。

スケジュール：

5月	開校式、年間スケジュール・実施内容の詳細説明、夏野菜の植付け [植付け作物] トマト・キュウリ・ナス・ピーマン・トウモロコシ等
6月	夏野菜の管理
7月	夏野菜の管理・収穫
8月	夏野菜の収穫・閉校式

参加者：18歳以上の女性

参加費：2,000円



応募方法

- ①JAあいち尾東ホームページにアクセスし、申込フォームから必要事項をご入力ください。
- ②各支店・グリーンセンターに設置してあります申込み用紙からお申込みください。

応募期間

3月11日(月)～4月15日(月) 応募多数の場合は抽選とさせて頂きます。
参加者が決定次第、開催案内を送付させていただきます。
抽選の場合、落選した方にもお知らせいたします。

注意事項

- 女性限定のスクールです。18歳未満のみでの参加はできません。
- ご一緒に農作業ができるお子様の同伴は構いません。(男児も可)
- 全行程参加できる方。(都合による欠席可)
- 開催内容、開催日は変更になる場合がございます。



親子で学ぶ農業塾

参加者募集

親子でふれあいながら農業の大切さや楽しさ、大変さを経験してみませんか?
今年からは畑作編と稻作編にコースを分けて参加者を募集いたします。

皆様のご参加をお待ちしております。



畑作編

実施期間：2019年5月～2019年8月

スケジュール：

5月	開塾式植付けの説明・実施 [作物] トマト・キュウリ・ナス・ピーマン等
6月	野菜の管理
7月	野菜の管理・収穫
8月	野菜の収穫、閉塾式

会場：管内各市町内の畠

参加者：各会場在住の15歳以下の子ども及び保護者15組（全90組）

参加費：1組2,000円（別途参加者1人あたり300円加算）

(例：親1人、子供2人の場合：2,000円+親300円+子供300円×2人=2,900円)

応募期間：3月11日(月)～4月15日(月) 応募多数の場合は抽選とさせて頂きます。
抽選結果は4月26日(金)までに当選者のみご通知いたします。

稻作編



実施期間：田植え 2019年6月8日(土)

稻刈り 2019年10月19日(土)

会場：日進市内水田

参加者：40組160人程度で15歳以下の子ども及び保護者

参加費：1人300円

応募期間：3月11日(月)～5月7日(火) 応募多数の場合は抽選とさせて頂きます。
抽選結果は5月24日(金)までに当選者のみご通知いたします。

応募方法

- ①JAあいち尾東ホームページにアクセスし、申込フォームから必要事項をご入力ください。
- ②各支店・グリーンセンターに設置してあります申込み用紙からお申込みください。

注意事項

- 1申込書につき1家族を原則とします。
- 子どものみの参加および15歳以下の子どもを含まない家族の参加はできません。
- 申込みの記入事項は保険加入等に必要ですので記入漏れのないようお願いします。
- 全行程参加できる方(都合による欠席可)
- 開催内容、開催日は変更になる場合がございます。





1月17日 食育ソムリエ会議

瀬戸支店で各地域の食育ソムリエ6人が集まり、サボイキャベツ特産化に向けた会議を行いました。当JAでは生産者と消費者の架け橋となって産直所の魅力を伝えていくため、野菜や果物の選び方や調理の仕方、栄養成分、保存方法など幅広い知識と発信力を持つ食育ソムリエを各地域の産直店舗に配置しています。当日は今年初出荷を迎えたサボイキャベツの魅力を今後どのようにPRしていくか検討し、レシピを試食しながら味や調理方法について意見を出し合いました。

(協力広報員 山田茂樹)



サボイキャベツの魅力を伝えていきます!

1月26日 営農部・コープあいち チヴェール収穫体験交流会

日進市でコープあいちの組合員を対象にチヴェールの収穫体験交流会を開催しました。これは収穫体験を通して農業への関心を持ってもらうことや、チヴェールの高い栄養価や食べ方を知つもらうことを目的に6年前から開催しています。当日は100人が参加し、慣れない作業に苦戦しながらも1つ1つ丁寧に収穫していました。収穫後にはチヴェールや管内で栽培された農産物、米の試食会を行いました。参加者は「収穫前のチヴェールを初めて見た。苦みもなく甘くておいしい」と話していました。



2月9日 合併20周年企画 こども料理教室

食と農に関する体験活動を通じて食の大切さ、食べる事の楽しさ、食べ物のはたらきを学んでもらおうと親子で学ぶ農業塾参加者を対象に「食の大切さを学ぶこども料理教室」を愛知学院大学で開催しました。当日は小学生33人が参加し、保護者に日頃の感謝を込めチヴェールやカリフローレなどの新野菜を使用したバレンタインランチプレートを作りました。また愛知学院大学の管理栄養士 北川千加良さんが「食べ物がもつ3つの働きを知ろう」と題した授業を行い、バランスの良い食事の摂り方などについて学びました。

1月30日・31日 南部営農センター 農家と交流授業

1月30日、31日の2日間豊明市立栄中学校で交流授業を行いました。これは全国学校給食週間に合わせて給食に野菜が提供されるまでの流れや地産地消について知り、地元農家との交流を通して農業に関心を持ってもらうことを目的としています。授業では農家の石川博正さんが県内の野菜摂取量が全国最下位であることや連作障害を避けるための工夫、旬の大根について説明し、JA職員が地産地消の大切や豊明市の特産物について紹介しました。給食に地元の野菜が使用されていることを伝えると生徒は「あのメニューは覚えている。とてもおいしかった」とうれしそうに話していました。



栽培するまでの工夫を伝えました

JAあいち尾東の様々なニュースをお届けします!

1月9日～11日 営農部 梅・柿剪定講習会

各地域で梅・柿剪定講習会を開催しました。この講習会は樹木の形を整え、収量の安定や品質の向上、病害虫の予防、作業効率の向上を目的に毎年開催しています。当日は営農部の果樹担当職員が講師となり、参加者の「枝を落としすぎて実がならなくなってしまった」「育ちすぎてどう剪定したらいいか分からず」などの疑問に答えながら、実際に剪定を行い手順や注意点を説明しました。参加者は「疑問に思っていたことが解決できた。早速実践してみます」と話していました。



この時期からの剪定が重要です

1月15日 東郷支店 東郷ふれあい朝市「いちごまつり」



合併20周年企画として「いちごまつり」を開催し、約300人の来場者で賑わいました。会場では2000円以上お買い上げの方にいちご1パックのプレゼントとコンドウ農園のいちご狩り券を抽選で15人にプレゼント。他にも地元新鮮野菜やパンの販売、食育ソムリエによる和風ミネストローネの試食会、ポップコーンや焼き芋、せんざいの無料配布を行いました。来場者は「まさかいちご狩り券が当たるとは思わなかった。家族と行くのが楽しみです」と話していました。

(協力広報員 近藤誠)



甘くておいしいいちごが並びました

1月17日 豊明地域 けやきの会全体交流会

豊明市文化会館でけやきの会全体交流会を開催しました。けやきの会は当JAの助け合い組織で、家に閉じこもりがちな高齢者に対し市内7会場でのふれあいミニデイサービスやサロン「青い鳥けやきの森」でモーニングサービスや健康ランチを提供しています。当日はミニデイサービスのグループごとに朗読や民謡、健康体操などを披露しました。けやきの会会长の酒井勝美さんは「各グループで練習した成果を披露し、他のグループと交流ができるよかったです。これからもふれあいの場所を提供していけたら」と話していました。



会員も随時募集中!
仲間と一緒に楽しい時間を過ごしませんか?



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。

出向く営農レポート 瀬戸地域 アレッタ編

瀬戸地域担当
伊藤 昌孝

①三国山地域でアレッタ栽培を始めて2年目の鈴木れい子さん。畑では約600本を栽培しています。三国山の土壤は養分が豊富で土もふかふかです。



②今年はべと病が発生しましたが、現在は治まり生育も良好です。べと病は湿度が高い高温期に発生しやすいイメージがありますが、結露をおこし葉に水分が留まりやすい春先の冷涼期にも発生するためこれからの時期は注意が必要です。また、同時期から鳥害対策も必要なため、指導を行いました。



③頂花蕾を収穫した後はわき芽を3月中旬まで収穫します。今の時期は寒さの影響もありとても甘くなっています。また今年は昨年よりも収量が多く鈴木さんは「来年もアレッタを栽培したい」と話していました。

④ケールとブロッコリーから生まれたアレッタは、葉や茎、花蕾も食べられます。鈴木さんおすすめの食べ方はさっと茹でて醤油とかつおぶしをあえるだけ。アレッタが甘いため調味料はほとんど必要ありません。ぜひ一度お試しください!

●アレッタに使用できるべと病防除農薬

- ・Zボルドー
希釈倍率……500倍
※使用時期や使用回数の制限はありませんが、ラベルの注意事項をよく読み使用してください。
- ・ダコニール1000
希釈倍率……1000倍
収穫前日数……収穫60日
使用回数………3回まで



2019年度プチBelle参加者募集

プチBelleとは?

プチ(小さな)とBelle(美しい)という意味をもち、20代～50代を対象とした女性グループです。同世代の仲間と共に様々なことにチャレンジしています。

●活動例

※平成31年度に開催しないものもあります。



米粉パン作り



みそ作り



ハーバリウム作り

その他にも様々な
講座をご用意しています!
まとめて5回以上のお申込みで
お得に参加いただけます!
(1回からでも可)

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

講座一覧など、詳しくは
ホームページをご確認ください。



3月下旬から参加者募集開始!

スマホ・パソコンから簡単に
お申込みいただけます。

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



お近くのJAで 健康診断を受診しませんか?



料金

- ベーシックコース ¥6,270(税込)
問診、診察、身体測定、血液検査、血圧測定、心電図、尿検査、胸部レントゲン
- バリュムコースまたはピロリ菌コースを選択した場合 ¥9,240(税込)

※10月以降は消費税の増税に伴い、価格を変更させていただきます。

2019年JAあいち尾東集団人間ドック日程・会場

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| ●4月23日(火)長久手支店 | ●11月14日(木)・15日(金)尾張旭支店 |
| ●7月10日(水)本店 | ●11月21日(木)日進支店 |
| ●10月17日(木)水野支店 | ●12月9日(月)・10日(火)南部営農センター(沓掛支店) |
| ●10月23日(水)・24日(木)瀬戸支店 | ●2020年1月16日(木)・17日(金)東郷支店 |

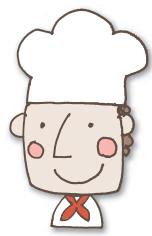
※お申込みにつきましては、各支店窓口までお声かけください。

1食分 エネルギー：608kcal 塩分：2.2g
エネルギーには白ご飯252kcalも含みます
・1食で野菜を138g摂取することができます。(目標量350g/日)

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。

JA愛知厚生連管理栄養士 監修

旬×健康 あうちじはん



あさりのトマトカレースープ

【1人分】エネルギー：43kcal 塩分：1.1g



あさりのうまみと、れんこんのシャキシャキとした食感
が楽しめます。れんこんのあく抜きの際には水に長くつ
けてしまうと栄養分が流れてしまうので注意しましょう。

ほうれん草とかぼちゃの栄養がたっぷり含まれているの
でお子様のおやつにもおすすめです。かぼちゃクリーム
は裏ごしするとさらに滑らかな口当たりになります。

【1人分】エネルギー：115kcal 塩分：0.1g

▶ 材料(4人分)

- | | | | |
|---------|-------|---------------|--------|
| • ほうれん草 | …20 g | • 薄力粉 | …20 g |
| • 卵 | …1個 | • ベーキングパウダー | …1 g |
| • 砂糖A | …小さじ2 | • かぼちゃ | …100 g |
| • 砂糖B | …小さじ2 | 〔 A 〕 • 低脂肪牛乳 | …大さじ2 |
| • 水 | …小さじ2 | 〔 A 〕 • 砂糖C | …小さじ1 |
| • サラダ油 | …大さじ1 | 〔 A 〕 • バター | …5 g |

▶ 作り方

<生地を作る>

- ①ほうれん草を茹でて水気をきり、細かいみじん切りにします。
- ②卵を卵黄と卵白に分け、卵黄に砂糖Aを入れて泡だて器で混ぜ、水、サラダ油、ほうれん草の順番で混ぜ合わせます。
- ③薄力粉とベーキングパウダーをビニール袋に入れ、空気を閉じ込めながらしっかりと振って②とよく混ぜ合わせます。
- ④別のボウルに卵白と砂糖Bを入れてハンドミキサー(又は泡立て器)でよく混ぜしっかりとしたメレンゲを作ります。
- ⑤④を2回に分けて③に加え、さっくりと混ぜ合わせます。

▶ 材料(4人分)

- | | | | |
|-----------|-------------|---------------|--------------------|
| • あさり | …80 g | 〔 A 〕 • コンソメ | …小さじ1 |
| • 玉ねぎ | …150 g (1個) | 〔 A 〕 • カレー粉 | …好みの量
(あさり砂抜き用) |
| • れんこん | …50 g | • 塩 | …小さじ1 |
| • 水 | …適量 | 〔 A 〕 • 水 | …200ml |
| 〔 A 〕 • 水 | …600ml | 〔 A 〕 • ケチャップ | …大さじ2 |

▶ 作り方

- ①あさりの砂抜きをします。3%濃度の塩水に1時間程度浸しておき、殻をこすりつけるようにして洗い流してざるにあげておきます。
- ②玉ねぎとれんこんをみじん切りにし、れんこんは水につけておきます。
- ③玉ねぎを鍋に入れ強火で炒めます。少しだけ水大さじ2を加えて炒めます。この作業を2~3回繰り返し玉ねぎを飴色にします。
- ④③に水気をきったれんこんとあさり、水大さじ2を加え、あさりが開くまで炒めます。
- ⑤あさりの口が開いたら〔 A 〕を入れて蓋をし、弱火で煮込んだら完成です。

ほうれん草とかぼちゃのケーキ



⑥クッキングシートで20cm×15cmの容器を作り、⑤を流し入れ180°Cのオーブンで16分焼きます。

<かぼちゃクリームを作る>

- ⑦かぼちゃの皮をむき、1口大に切ります。さつと水にくぐらせ耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで6分間加熱します。
- ⑧⑦を熱いうちに潰しながら〔 A 〕を混ぜ合わせます。
- ⑨焼き上がった⑥に⑧を塗り、ロールケーキのように巻いて人数分に切り分けたら完成です。



▶ 材料(4人分)

- | | | | |
|---------------|-----------------------|-------------------|-------|
| • 豚肉(しゃぶしゃぶ用) | …12枚 (うち4枚は斜めに切って2等分) | • 片栗粉 | …大さじ2 |
| • ミニトマト | …8個 (ヘタを取り洗う) | • 塩こしょう | …少々 |
| • えのき | …100 g (石づきを取り8等分) | • ごま油 | …小さじ1 |
| • 白菜 | …80 g (長さ5cmの千切りで8等分) | • 水 | …大さじ2 |
| • 葉ねぎ | …10 g (小口切り) | 〔 A 〕 ゴマダレ | |

- | | |
|--------------|-------|
| 〔 A 〕 • お湯 | …大さじ1 |
| 〔 A 〕 • すりごま | …大さじ1 |

閉じる面に
必ず片栗粉が
付くように

野菜の肉巻き(ごまダレ)

野菜を巻くことで少量のお肉でもボリューム満点。カロリーも抑えられ、食べ過ぎた翌日にもぴったりの一品です。

【1人分】エネルギー：169kcal 塩分：0.5g

▶ 作り方

- ①豚肉をまな板に並べ、茶こしで片栗粉をふりかけます。
- ②①にえのきと白菜をのせて巻きます。(8個分)
- ③残りの2等分した豚肉の上にミニトマトをのせて巻きます。
- ④フライパンにごま油をひき②③の巻き終わりの部分を下にして焼きます。
- ⑤肉に火が通ったら水を入れて蒸し焼きにします。
- ⑥⑤を器に盛り、混ぜ合わせた〔 A 〕とねぎをのせて完成です。

- | | |
|---------|-------|
| • しょうゆ | …小さじ1 |
| • 砂糖 | …小さじ1 |
| • マヨネーズ | …小さじ1 |
| • 醋 | …小さじ1 |
| • 味噌 | …小さじ1 |

にんじんと生姜の代謝アップサラダ

【1人分】エネルギー：29kcal 塩分：0.5g

▶ 材料(4人分)

- | | | | |
|--------|--------|-----------------|-------|
| • にんじん | …160 g | 〔 A 〕 • レモン汁 | …小さじ2 |
| • 生姜 | …20 g | 〔 A 〕 • 砂糖 | …小さじ1 |
| • 塩 | …2 g | 〔 A 〕 • オリーブオイル | …小さじ1 |

▶ 作り方

- ①にんじんと生姜は皮をむき、薄い千切りにします。
- ②①に塩をまぶして5分ほど置き、水気を切ります。
- ③〔 A 〕を混ぜ合わせ、②と和えます。
- ④③を耐熱皿に入れ、電子レンジで1分間加熱したら完成です。



にんじんの甘みを楽しめる簡単サラダです。生姜は加熱すると熱をつくり出す働きがあるので体の代謝がよくなり、冷えた体も温まります。

私たちの職場をご紹介します

尾張旭東支店



渉外担当者



上段左から)服部佐依、大澤都、安孫子美里
安本由加、山本洋子
下段左から)大澤徹、佐久間剛(支店長)

【渉外担当者】

左から)鈴木寛弥、丸塚光樹、伊藤和成



尾張旭東支店は平成20年11月に東栄支店と三郷支店が統合し尾張旭市東部をエリアとしてオープンしました。近郊には名鉄瀬戸線三郷駅や商業施設、今年6月に全国植樹祭が開催される愛知県森林公園があります。

職員は10人で、組合員・地域の皆様とのふれあいを大切に、金融共済業務や自動貸金庫、あいち尾東米の販売に取組んでいます。

●組合員・利用者の皆様へ

JAあいち尾東は合併20周年を迎える、様々なイベントやキャンペーンを実施中です。「じゃがいも収穫体験付定期積金キャンペーン」など様々な特典をご用意していますのでぜひご来店ください。

また、支店ではギャラリー(展示室)を併設しており組合員・地域の皆様の作品を展示しています。無料でご利用頂けますのでお気軽にご相談ください。(尾張旭東支店:0561-53-2004)



上達には練習あるのみ

豊明市 加藤忠広さん(69歳)

「スキー場に行く度に雪のコンディションが違うのが面白い。昨年は年間を通して28日間滑りに行つた」と話すのは、シヨンが趣味の加藤忠広さん。友人に誘われたことをきっかけに始め、友人やスキーキー場で上手な人を観察しながら滑り方を学びました。スキーで大切なのはバランス感覚で「両足でバランスを取りながら滑るのは難しい。練習を重ねて感覚をつかむことが大切」と話します。勤めて

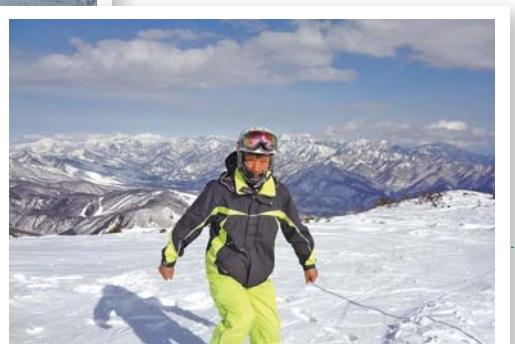


いた会社ではスキー部に所属し、会社主催の大会に出場したり社員向けのスキースクールも開催しました。現在は日本スポーツ協会のスキー上級指導員や全日本スキー連盟准指導員の資格を取得し、初心者に安全に楽しんでもらうために指導員として研修会にも毎年参加しています。

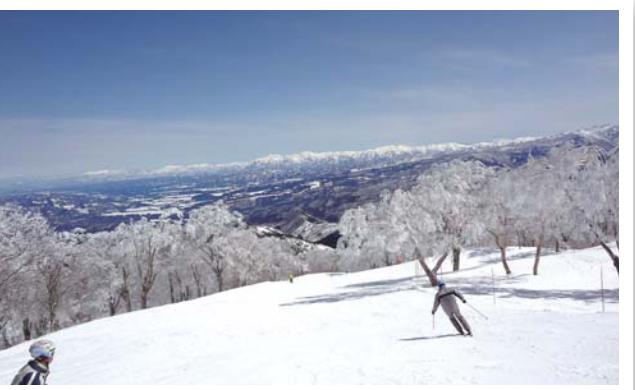
シーズンになると長野県の白馬や野沢温泉、また岐阜県など



オーストリアのイシュゲルスキー場で滑る加藤さん。



景色を楽しみながらのスキーは最高です。



様々な場所に出掛ける加藤さんは3年前からカナダやオーストリアなど海外のスキーツアーにも参加し、「海外のスキー場は規模が大きく日本とは違う楽しさがある。長い距離の新雪や自然にできたコブなどをうまく滑ることができると嬉しいし楽しい」と話します。今後は「ケガなく安全にいつまでも楽しめながら滑つていきたい」と笑顔で話していました。

ジャガイモは良い種芋を準備して、適期植え付け

エダマメ（マメ科ダイズ属）

できる
キッチンガーデン

第48回

ジャガイモのモザイク病について

ジャガイモのモザイク病はウイルス性の病気です。生育中は常に感染する可能性があり、保存中に感染したイモの汁などが健全なイモについてしまっただけでも感染します。

また、感染した株から収穫したイモはすでに感染している可能性があります。

症 状

地上部の葉や茎の色が抜け、枯れてしまいます。黄色い色が抜けた葉の部分に黒っぽい斑点が出ることもあります。

主な対策

健全なタネイモを使用し、感染した株はすぐにイモごと処分して畑に残さないようにしましょう。感染したイモと健全なイモをできる限り接触させないように注意します。また、アブラムシがウイルスを媒介するためアブラムシの防除が効果的です。

農薬でアブラムシを防除する場合

・トレボン乳剤
希釈倍率……1000倍
収穫前日数…7日



・アディオン乳剤
希釈倍率……2000~3000倍
収穫前日数…14日

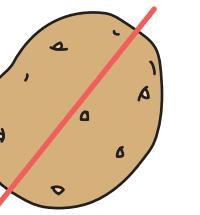


*使用の際は必ずラベルを確認してください。農薬の販売価格や在庫につきましては各グリーンセンターへお問い合わせください。(P23記載)

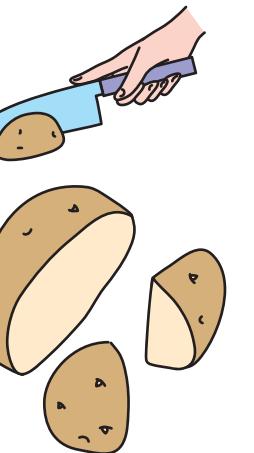


宮農部営農企画課
川島 大輝

●板木技術士事務所 板木利隆



左右で芽が均一になるように縦に切る



70~80gくらいの大きさなら2個に切り、さらに大きい場合は3~4個に切る

梅の花が咲き終わり、土のぬくもりが感じられる頃（関東南部以西なら3月上旬）になると、ジャガイモの植えどきです。あまり植え付けを急ぐと、地温不足のため芽が伸びできません。また、植え遅れると、生育の後半期が高温になってしまい、芋の肥大の適温日数が足りず、後期には病害が多発して収穫が十分に上がりません。

種芋を選ぶ上で重要なのは、ウイルス病やその他の病害虫に侵されていない、検査に合格した、種子用として市販されている物を選ぶことで、休眠から目覚め、程よく芽が伸び始めた物を準備しましょう。

種芋の準備で大切なことは、大きい物は各片に芽が均匀に付くように、縦に切り割

の代表品種の「男爵薯」「メークイン」などだけでなく、各種の用途に向く個性派の新しい品種がお見えしてきました。例えば、「キタアカリ」（粉質、煮上がりが早く、レンジ調理にも）、「キタムラサキ」（皮、果肉共に紫、煮崩れ少）、「インカのめざめ」（濃厚で獨特な風味、煮物、チップ、フライ、レンジ調理にも）、「アンデス赤」（粉

は、出回り量が少ないので、早めにJJAや種苗会社に手配しておくる必要があります。

ジャガイモは低温でもよく育ち、わずか3ヶ月余りで種芋の15倍も収穫できるので、早くから子芋をたくさん付けます。これらは早掘り（探し掘り）して、新鮮な春の味を十分楽しみましょう。

*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。

は、品質、良食味でサラダに向く、 β -カロテン含量多く、「十勝こがね」（煮物、フライ、加工調理にも、貯藏性高い）などです。「花標準」「レッド・ムーン」「ベニアカリ」「ワセシロ」「ペニアカリ」「マチルダ」など、花色や花形を楽しめる品種もあります。

これらの新しい品種の種芋は、出回り量が少ないので、早めにJJAや種苗会社に手配しておくる必要があります。

ジャガイモは低温でもよく育ち、わずか3ヶ月余りで種芋の15倍も収穫できるので、早くから子芋をたくさん付けます。これらは早掘り（探し掘り）して、新鮮な春の味を十分楽しみましょう。

市内の住民のレクリエーション等の用に供するための市民農園の整備を適正かつ円滑に推進することにより、健康的な生活環境の確保を

図ることともに、良好な都市環境の形成と農村地域の振興に資することを目的とする」と、素晴らしいことが書いてあります。

エダマメでエダマメを栽培してみましょう。取れたてを食べると、市民農園を借りたりなります。

エダマメは低温だと発芽しない

エダマメといえればビール。ビールといえばドイツ。ドイツといえばクラインガルテン（市民農園）。

ドイツのクラインガルテンには、株間に3~4粒の点まきをしま

す。覆土は種の大きさの3倍が標準です。

発芽後、順次間引きして本葉2枚までに2本立てにします。乾燥

と過湿に弱いので、水やりは朝やつて夕に土の表面が乾く程度にします。

エダマメは根に根粒菌が付いて空気中の窒素を固定し供給するの

で、肥料は少なくて済みます。追肥は生育状態を見ながら、1000倍の液肥を施します。窒

素肥料が多過ぎると、葉（葉ばかりさま）になつて、さや付きが悪くなります。

本葉4~5枚になつたら、倒伏防止のために軽く土寄せし、増し土をします。株元にわらや腐葉土を敷いて、表土の乾燥を防ぎます。本葉5~6枚のときに摘芯すると、脇芽がよく伸びて、さやが多く付きます。

株の中央部のさやが膨らんできたら、株ごと引き抜いて収穫します。さやが黄色くなつてからでは豆が堅くなるので、さやが鮮緑色のうちに収穫します。



くも膜下出血の話

脳神経外科代表部長

立花栄二



●原因

くも膜下出血は、脳卒中のひとつで、脳出血や脳梗塞とともに、今まで元気だった人に突然起ころうの病気です。

くも膜下出血の原因としては、脳動脈瘤が破裂して起こることが一般的です。脳動脈瘤は、脳の太い動脈が枝分かれするところにできる血管のこぶです。動脈瘤が余程大きくならないかぎり症状はありませんが、動脈瘤が破裂して出血するところに、高血圧があると破裂の危険があります。脳動脈瘤がある人に、高血圧があると破裂の危険が高まります。

●症状

くも膜下出血の症状は、軽い人から重たい人まで様々です。一般的には、今までに経験がないような激しい頭痛が突然に起ります。ただ出血が多い場合は、その場で意識が無くなることや、呼吸や心臓が止まり命に関わることもあります。

くも膜下出血は、頭部CTにて診断します。精密検査で脳動脈瘤が確認された場合には、再出血を予防するための手術を行います。

くも膜下出血にも早期予防という考え方があります。出血する前に、脳動脈瘤を見つけて手術します。出血する前の脳動脈瘤は、脳ドックなどの健康診断で発見されることができます。当初の症状が軽く、手術が成功し、脳梗塞などの合併症が起きなければ、後遺症なく家庭復帰・社会復帰される方たち

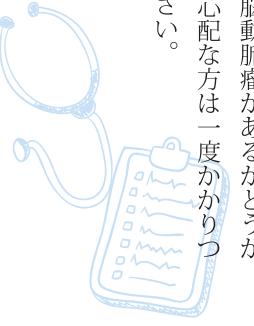
さんいます。

くも膜下出血にも早期予防という考え方があります。出血する前に、脳動脈瘤を見つけて手術します。出血する前の脳動脈瘤は、脳ドックなどの健康診断で発見されることができます。当初の症状が軽く、手術が成功し、脳梗塞などの合併症が起きなければ、後遺症なく家庭復帰・社会復帰される方たち

さんいます。

くも膜下出血は、頭部CTにて診断します。精密検査で脳動脈瘤が確認された場合には、再出血を予防するための手術を行います。

くも膜下出血は、頭部CTにて診断します。精密検査で脳動脈瘤が確認された場合には、再出血を予防するための手術を行います。



いちご園ブルーノのいちごを使用したスイーツが誕生!

JAあいち尾東いちご部会に加入する「いちご園ブルーノ」青山直樹さんのいちごを使用したアフタヌーンティーセットといちごパフェが、堂島ロールで有名なサロン・ド・モンシェール名古屋ミッドランドスクエア店限定で販売されています。地元農産物を使用し地産地消を進めたいという思いから企画したもので、プチヴェールカステラや堂島マスカットロールに続くコラボ商品です。

ロールケーキやムースケーキ、シュークリームなど様々なスイーツに使用されるいちごは「よつぼし」という品種で糖度が高く濃厚な味わいが特徴です。期間限定の苺フェアは4月15日まで開催しています。ぜひ足を運んでみてください!

ご協力のお願い

農林年金に住所登録されていない方を探しています!

農林年金では、制度完了に向けた取り組みをすすめていますが、農林年金に住所登録がされていない方には農林年金からの重要なお知らせなどを届けることができません。このような方は特例年金に代えて支給する特例一時金を受け取れないまま時効となってしまう可能性があります。

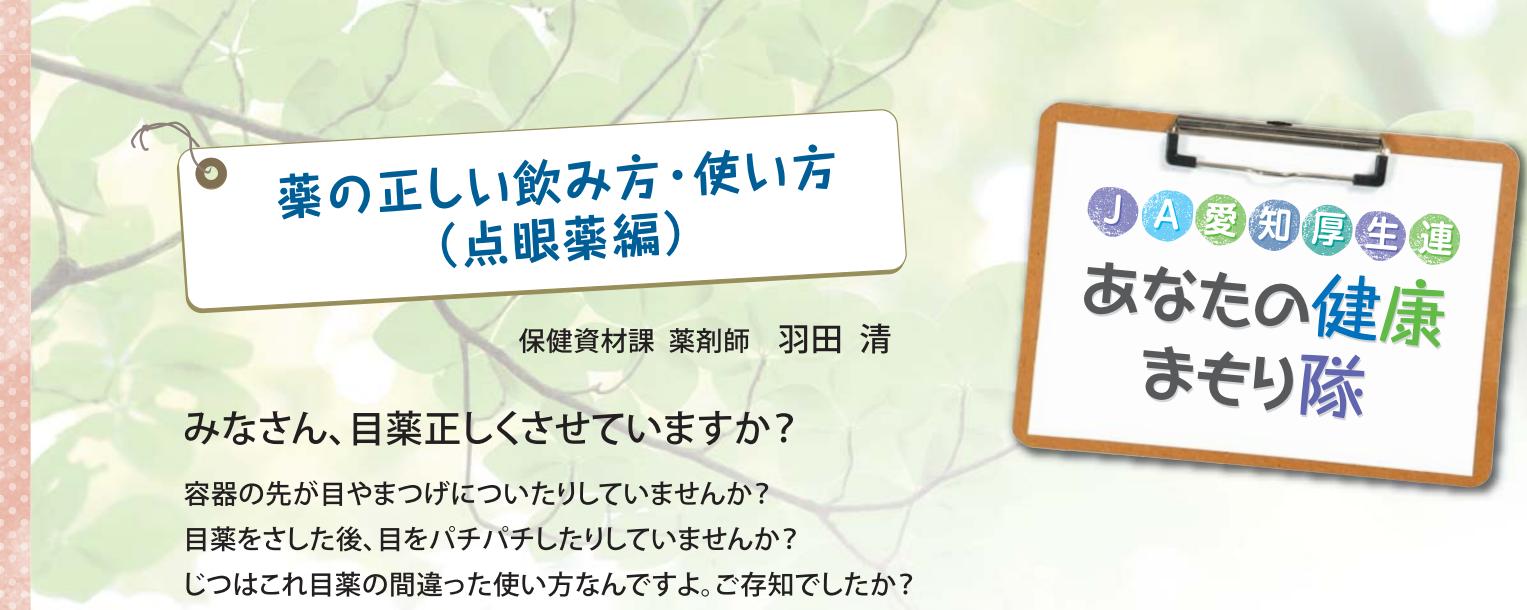
次の事例に当てはまる方は、下記連絡窓口までご連絡ください。

- ① 1年以上の農林年金期間があり、平成8年12月以前に農協(JA)などの農林漁業団体※を退職している。
- ② 日本年金機構「ねんきん定期便」の「一般厚生年金期間」に農林年金期間が含まれていない。
- ③ すでに62歳を超えているが、農林年金から何の連絡もない。
- ④ 62歳はまだ先のことだが、①②に当てはまる。

※農林漁業団体とは：農協(JA)のほか漁協(JF)、森林組合、農業共済組合、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、漁船保険組合、農事組合法人など

連絡窓口 農林年金 住所登録専用ダイヤル **03-6811-0550**
(管理徴収課) 受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

農林漁業団体職員共済組合（農林年金） <http://www.norin-nenkin.or.jp/p2018/index.htm>



このように間違った使い方を続けると、目薬の効果が十分に発揮されなかったり、目薬が汚染されたりする可能性があります。

正しいさし方を理解していただくと、目薬の効果が十分に発揮されて、目薬を清潔に保つこともできます。これを機会に、ぜひ、正しい目薬のさし方を身につけましょう。

1. 目薬をさす前には手を洗いましょう。

私たちの手は一見綺麗に見えても実は雑菌でいっぱい！
その手で、目薬の先を触ってしまったら、雑菌が付いてしまいます。



2. 手を洗ったらいよいよ点眼

目やまつ毛などに目薬の先がつかないようにしましょう。目薬をさすとき目をつむってしまうという方、下まぶたをめくって点眼するうまくさせますよ。



3. 目薬は1滴で十分！

1回にたくさんさせば早く効くと思っている方みえませんか？
しかし、目薬は1滴で十分です。たくさんさしても目からあふれてしまつて無駄になるだけです。



4. 目薬をさし終わったら・・・目をつむる

目薬をさし終わったら、目をパチパチする人がいますが、これは目薬が流れ出でてしまい、薬の効果が十分に発揮できなくなってしまいます。それを防ぐためには、目を閉じて、軽く目頭を抑えましょう。そうすることで、目薬の成分が浸透しやすくなり、目薬の十分な効果が現れるようになります。また、目からあふれた目薬はティッシュなどでやさしくふき取りましょう。

参天製薬「目のポータル」より引用

一口メモ

2種類以上の目薬をさす場合は、5分程度間隔をあけるようにしましょう。間隔をあけないと先にさした目薬が後にさす目薬によって流されてしまい、効き目がなくなってしまいます。



参天製薬「目のポータル」より引用

おしゃせ | 3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

おしゃせ | JA職員を偽る特殊詐欺について

県内の組合員がJA職員を偽る特殊詐欺の被害に遭い、100万円をだまし取られました。

JA職員が組合員宅を市町の還付金の件で訪問したり、キャッシュカードを預けるよう求めたり、暗証番号を教えるよう求めることはございません。身に覚えのない金銭の支払い（振込み）や、キャッシュカードの暗証番号等の提示を求められた場合は、安易に応じることなく、警察やお近くの支店窓口までご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。
<http://www.jaab.or.jp/info/sagi.pdf>



おしゃせ | 3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」
● まぐろの解体ショー 9日(土) 午前11:30～
● 春一番セール 15日(金)～17日(日)
- 尾張旭グリーンセンター
● 始めよう!お庭づくり応援フェア 15日(金)～17日(日)
- 豊明フレッシュセンター・西部産直センター
● 春のお彼岸準備セール 8日(金)～10日(日)
- 東郷グリーンセンター
● お彼岸セール 15日(金)～17日(日)
- 日進園芸センター
● 春のお彼岸セール 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11:30～

※4月1日(月)は決算棚卸のため全店臨時休業いたします

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!



おしゃせ | 産直市情報

- 3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
- 4月 | ● 品野支店・米野木支店 5日(金) 9:00～12:00
● 東郷支店 15日(月) 9:00～12:00



おしゃせ | 相談会・相談日のお知らせ(3月1日～4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。

- 3月 | ● 26日(火) 東郷支店
● 27日(水) 豊明支店
- 4月 | ● 9日(火) 長久手支店
● 13日(土) 豊明支店

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。

- 3月 9日(土) 各基幹支店
- 4月13日(土) 各基幹支店

J.A.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。

- 3月 9日(土) 各基幹支店
- 4月13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

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。

相談日 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。(P23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。

- 3月 | ● 4日(月) 尾張旭支店・尾張旭東支店
● 6日(水) 豊明支店・豊明栄支店
● 8日(金) 米野木支店
● 12日(火) 瀬戸支店
● 14日(木) 長久手支店
● 18日(月) 本地ヶ原支店・印場支店
● 19日(火) 山口支店・本地支店
● 20日(水) 東郷支店
● 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

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。

- 3月 | ● 4日(月) 尾張旭支店
● 12日(火) 日進支店
● 15日(金) 瀬戸支店
● 19日(火) 豊明支店
- 4月 | ● 9日(火) 日進支店
● 10日(水) 東郷支店

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。

- 3月 | ● 11日(月) 日進支店・長久手支店
● 25日(月) 長久手支店
- 4月 | ● 8日(月) 日進支店
● 11日(木) 長久手支店



農業のことなら
お任せください!

