

特集 JAあいち尾東の自己改革

JAあいち尾東産の新米を食べよマイ! P5

【クローズアップ】東郷町 藤原 大樹さん P2



- P10 JAとくらし
- P11 出向く営農レポート
- P12 地域農業応援団! 食育キッチン

JAあいち尾東
<https://www.jaab.or.jp>



料金受取人払郵便
日進局
承認
618

差出有効期間
令和2年10月
31日まで
〈切手不要〉

郵便はがき

470-0190

201

日進市蟹甲町池下213-1

JAあいち尾東
総合企画部総合企画課 行

〒470-0122

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。

〈山折り〉

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

A B C D E

10月号の答え

締切 10/20まで(消印有効)

ご意見・ご要望をお聞かせください

●あなたの組合員区分にチェックしてください。

☐ 正組合員

☐ 准組合員

●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てご利用ください。

〈キリトリ線〉

わが家の プリンス&プリンセス

東郷町

兼松 芽以ちゃん(7歳)
仁香ちゃん(5歳)

- 好きな食べ物は?
芽以ちゃん…ハンバーグ
仁香ちゃん…ミニトマト
- 好きな遊びは?
芽以ちゃん…お絵かき・うんてい
仁香ちゃん…おままごと・縄跳び
- 大きくなったら何になりたい?
芽以ちゃん…保育士
仁香ちゃん…保育士
- お父さんお母さんの
どんなところが好き?
色々な遊びをさせてくれるところ
- 最近の思い出を教えてください
家で夏祭りごっこをしたこと



父・母より一言
姉妹で仲良く
協力し合って
元気に育ってね!

家族紹介 兼松 正登さん(父)
絢子さん(母)

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
総合企画部 総合企画課

●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

●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。

- 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)

締切 毎月5日まで

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。



笑顔がこぼれるいちじくを届けたい

東郷町 藤原 大樹さん (32歳)

今回紹介するのは東郷町にある30アールの圃場でいちじくを栽培する藤原大樹さん。JAあいち尾東東郷イチジク分科会に所属し、部会員で協力しながら高岡青果市場（富山県）に共同出荷するほか朝採りの完熟いちじくを東郷グリーンセンターや自身の直売所で販売しています。

幼少期、農家である祖父の農作業を手伝うことや自然に触れ合うことが好きだったという藤原さんはいつか農家になりたいと夢を抱くようになりました。その後、大学では『都市と農村の交流事業サークル』に所属し農業の普及について活動するとともにさらに農業への想いが強くなりました。

大学卒業後、自然の中で働きたいと山奥のパン屋で働きながらパン屋に併設するレストランで使用する野菜を畑で育てていましたが、東郷町で野菜作りをする義母の手伝いをする中で昨年1月、知り合いのいちじく農家から「いちじくの栽培をやめようと思うのでは非やってみないか」と提案

があり新規就農を決意しました。

いちじくの栽培知識も販路もなかったことからJAあいち尾東東郷農センター東郷事務所に問い合わせJAあいち尾東東郷イチジク分科会に加入し会員同士の栽培講習会や視察研修などを通じて栽培方法を学んでいきました。作業が遅れている時には会員同士で手伝い合うなど会員一丸となっていちじくの栽培に取り組んでおり「東郷イチジク分科会の一員として良質なものをだけを出荷しなければならぬ」と毎朝日の出とともに収穫し品質を保てるようすぐに涼しいところで検品やパック詰めをしています。

また結果枝（果実のついている枝）の間隔を広くとり日当たりを良くし、色づきの良い良質ないちじくを栽培するための試行錯誤を重ねています。

剪定や圃場整備、消毒、追肥作業、除草管理など年間を通じて大変な作業が多いいちじくの栽培について「美味しいものを作るために手間がかかるのは当たり前」と笑顔で話す藤原さん。

「農業は人々の生活基盤である『食』に関わる重要な産業であり、今後も誇りを持って続けていきたい。またどんな時でも美味しいものを食べたときには幸せな気持ちになる。自分のいちじくを食べた人が笑顔になれるように、今後はさらに収穫量を増やし多くの消費者に美味しいいちじくを届けたい」と意気込みを話してくれました。



直売所で販売する食べごろの完熟いちじくは大人気！

1パック400円

完熟の良質な商品だけをお届けしているため不定期で販売しております。

いちじく
直売



お買い求めの際は事前にお問い合わせください。

TEL：080-1595-9813

場所：国道153号線「大板」交差点を北進

※和合ゴルフ練習場が目印です。



JAあいち尾東産の 新米を食べよマイ!



日本人の食事に欠かせないお米。

今年も新米が店頭に並び始め、今がまさに最もお米が美味しいとされる季節です。

今回は地元のお米の特徴やそんな新米を使った食育ソムリエ直伝のオススメのレシピをご紹介します。



JA あ い ち 尾 東 産 米 の 品 種 と 特 徴



あいちのかおり

特徴：大粒でツヤと粘りのバランスが最適
 外観：粒形が崩れにくい
 味：何にでも合うあっさりとした味わい
 粘り：粒を感じるしっかりとした食感
 おすすめメニュー：
 寿司、丼もの、チャーハン等



こしひかり

特徴：しっかりと旨味と粘り
 外観：ふっくらとした炊き上がり
 味：甘みが強い
 粘り：粘りはありながらも柔らかい食感
 おすすめメニュー：
 お弁当、おにぎり等



ゆめまっぴり

特徴：ずい味、
 てるあっさり味
 外観：中粒で安定したきれいな炊き上がり
 味：冷めても美味しい
 粘り：ほどよい粘りであっさりとした味わい
 おすすめメニュー：
 お弁当、おにぎり、炊き込みご飯等

産直所で販売している珍しいカボチャをご紹介します

万次郎かぼちゃ



形や大きさがロロンかぼちゃに似ていますが両端が丸いのが特徴で粘りが強くなっとりし濃厚で柔らかい食感です。

ロロンかぼちゃ



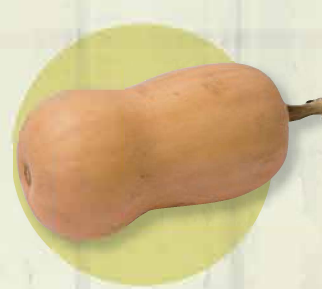
形はラグビーボールのような形でキメが細かく、なめらかな舌触りと上品な甘さからまるでマロン(栗)のような甘さです。

宿儺かぼちゃ



形はヘチマのように長細い形で肉厚で加熱すると甘くホクホクした食感で皮が柔らかかく青臭さが少ないです。

バターナッツかぼちゃ



形はひょうたん型でその名のとおり、食べてみるとバターのようにまろやかでナッツのような濃厚な味わいです。

坊ちゃんかぼちゃ



1玉約300～500gほどの手のひらサイズの小さなカボチャで甘みが強くホクホクとした食感です。

秋の味覚

かぼちゃ



10月といえばハロウィン！ハロウィンといえばカボチャ！
 産直所には様々な種類のカボチャが出荷されており、珍しいカボチャに出会えるのも産直所ならではの魅力です。今回はそんな珍しいカボチャをご紹介します。

カボチャの保存方法

丸ごとの場合

新聞紙に包んで日の当たらない風通しの良い場所に置いておきましょう。
 常温で保管する場合のベストな温度は10℃前後ですので夏場は丸ごとであっても冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

カットして保存する場合

種とワタをすべて取り除きキッチンペーパーで水分をふき取った後、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

ぜひ産直所でお好みのカボチャを探してみてください！





日進地域

にんにく味噌おにぎり



●材料(4個分)

ご飯(あいちのかおり)…500g
ナス…2本
サラダ油…大さじ1
にんにく味噌…大さじ1



日進園芸センターで販売しています！

●作り方

- ①ナスを5mm程度の角切りにし塩水にさらし軽く揉みます。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、水気をしぼった①を炒めます。
- ③ナスがしんなりしたら、にんにく味噌を加え味がなじんだらご飯に包んで完成です。

日進園芸センター

食育ソムリエ(左から) 杉浦 理恵子、吉永 豊子

豊明地域

大根と桜エビの炊き込みごはん

●材料(2人分)

お米(ゆめまつり)…1合
大根…50g
桜エビ…15g
雑穀…大さじ2
A 水…200cc
しょうゆ…大さじ1/2
塩…小さじ1/4

●作り方

- ①大根を1cm程度のいちょう切りにします。
- ②炊飯器にといだお米と雑穀を入れます。
- ③②に①と桜エビとAを入れ、30分浸水させ炊飯し、お茶碗に盛り付けて完成です。



豊明フレッシュセンター・豊明西部産直センター
食育ソムリエ(左から) 森 克代、小林 直子、竹下 穠

東郷地域

ハロウィンカラーDE巻きずし

●材料(2~3本分)

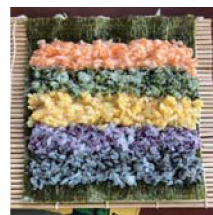
ご飯(あいちのかおり)…700g
のり…2~3枚
すし酢…適量
卵…2個
黒すりごま…大さじ2
赤じそふりかけ…大さじ1
小松菜ふりかけ…30g
ニンジン…50g

●作り方

- ①硬めに炊いたご飯にすし酢を加え酢飯をつくりまわす。
- ②ニンジンすりおろします。
- ③フライパンに卵を割り入れ箸でかき混ぜて炒り卵を作り、ザルなどでこして細かくします。
- ④①を5等分にし、それぞれの酢飯に、②、③、黒すりごま、赤じそふりかけ、小松菜ふりかけを混ぜ合わせ5種類の酢飯を作ります。

- ⑤巻きずしのりを敷き、④の酢飯を手前から、黒すりごま、赤じそふりかけ、卵、小松菜ふりかけ、ニンジンの順に高さを揃えてのせ巻きます。

- ⑥水にぬらした包丁でお好みの太さにカットし、お皿に盛り付けて完成です。



小松菜のふりかけ

●材料

小松菜…1束
A ごま…大さじ1
出汁しょうゆ…大さじ1/2
塩…ひとつまみ
ごま油…大さじ2

●作り方

- ①ごま油をひいたフライパンで細かく刻んだ小松菜を入れ中火で炒めます。
- ②しんなりしたらAを入れ水分をとばして完成です。

東郷グリーンセンター

食育ソムリエ(左から) 武内 静、近藤 章子

瀬戸地域

ごま油香る! 簡単ねぎ塩ごはん

●材料(2人分)

ご飯(こしひかり)…300g
長ネギ…1/2本
A 酒…小さじ1
鶏がらスープの素…小さじ1
黒こしょう…小さじ1/3

B ごま油…小さじ1
白いりごま…小さじ1

●作り方

- ①長ネギをみじん切りにします。
- ②耐熱容器に①とAを入れてラップをかけ電子レンジ(600W)で1分加熱します。
- ③ご飯の入ったボウルに②とBを加え切るように混ぜお茶碗に盛りつけて完成です。



瀬戸グリーンセンター

食育ソムリエ 栗木 真智子

尾張旭地域

小松菜とツナマヨ焼飯

●材料(4人分)

ご飯(こしひかり)…800g
小松菜…100g
ニンジン…40g
タマネギ…60g
ツナ缶…1缶
油…適量

A 塩…少々
こしょう…少々
酒…大さじ1
B マヨネーズ…大さじ3
オイスターソース…大さじ3
しょうゆ…小さじ1
白ごま…少々

●作り方

- ①小松菜を茹でて食べやすい大きさにカットします。
- ②ニンジンとタマネギをみじん切りにします。
- ③熱したフライパンに油をひいてニンジン、タマネギ、ツナの順に炒めます。
- ④③にAを加え更に炒めご飯と①を加えます。
- ⑤④にBを加え混ぜ合わせ、器に盛りつけて白ごまを散らしたら完成です。



JAあいち尾東の新野菜
アレタもオススメ!

尾張旭グリーンセンター

食育ソムリエ(左から)
松田 尚美、畠山 奈緒、
加藤 宏和

長久手地域

サツマイモと塩昆布の炊き込みご飯

●材料

お米(ゆめまつり)…3合
サツマイモ…200g
A 塩昆布…30g
だしの素…小さじ1

●作り方

- ①といだお米を炊飯器に入れ、3合目の目盛りより少し少なめにお水を入れます。
- ②サツマイモは1.5~2cm程度の角切りにします。
- ③①に②とAを加え、軽くかき混ぜ炊飯し、お茶碗に盛り付けて完成です。



長久手グリーンセンター

食育ソムリエ(左から)
竹内 香苗
藤本 麗子
加藤 かしこ

秋の味覚のきのこ類を
プラスするのもオススメです!

8月29日

プチヴェール®の苗を定植



プチヴェール®を定植する
(株)尾東農産の社員

(株)尾東農産は日進市にある圃場にプチヴェール®の苗を定植しました。プチヴェール®は芽キャベツとケールの交配から生まれた新野菜で、栄養が高く甘みが強いことが特徴です。今年は約600本を定植し、農薬の防除ローテーションを見直すことで1本1本丁寧に管理し、更なる品質の向上を目指します。同社員の酒井満さんは「今年はプチヴェール部会で育苗講習会を実施し、しっかりとした苗ができています。今後の天候に期待する」と話しました。プチヴェール®は気温が低くなるほど甘さが増し、12月下旬から2月下旬に最盛期を迎えます。

8月17日

けやきの会 地元高校生がボランティア活動

JAあいち尾東の助け合い組織「けやきの会」は豊明支店で愛知県立豊明高校の1年生から3年生のボランティア9名とともに、ミニデイサービスを行いました。この取り組みは10年以上前から夏休みにあわせて行っており世代を超えた交流を行うことを目的に豊明市の教育委員会を通じ開催しています。当日は利用者12人とけやきの会会員8名、高校生のボランティア9名が参加し歌の合唱や健康体操、高校生が企画したゲームなどを行いました。昼食には高校生とけやきの会会員が利用者のために作ったカレーとサラダ、スイカをみんなで食べ、参加した学生は「普段同年代としか話す機会がないので戸惑いもあったが、一緒にゲームや体操ができて楽しかった」と話していました。

カードゲームは大盛り上がりでした！



長久手市 桃農家「なおみ農園」桃のアイスキャンディー 販売開始

長久手市で桃を生産し「なおみ農園」を営む水野初雄さんと妻の直美さんが8月中旬よりJAあいち尾東長久手グリーンセンターと日進園芸センターで桃のアイスキャンディーの販売を開始しました。水野さん夫妻は4年前から酸味・甘みともにバランスの良い品種『大久保』を栽培しています。桃の栽培は繊細で傷みやすく、今年は長梅雨の影響で傷がつき商品にならない桃が増えたことから加工しやすいアイスキャンディーの開発に取り組みました。アイスキャンディーは小さなお子さんにも食べてもらいたいと桃とシロップとレモン水のみで作り、無添加無着色にこだわるほか、桃を口いっぱい感じてもらうようにと果肉を多く残しました。水野さん夫妻は「傷がついてしまった桃でも味には自信がある。食べた瞬間に口いっぱいに広がる冷たくて美味しい桃の味を是非味わってほしい」と話しました。

現在はアイスキャンディーのほか
カップアイスも販売しています。



JAあいち尾東の様々なニュースをお届けします！

8月7日

営農部 プチヴェール®栽培講習会

プチヴェール部会の生産者に対し栽培講習会を行いました。講習会にはプチヴェール®開発元である(株)増田採種場より染葉氏を講師に招き、定植までの苗の管理から農薬散布のタイミングや水やりの時間等細かく生産者に向け指導しました。講習会には同JAプチヴェール部会の生産者18名が参加。例年は目揃え会で品質の確認等を行っていますが、更なる品質向上と収量アップを目指して定植前の苗段階での講習会を行いました。参加した生産者らは「栽培や管理の仕方を改めて一から聞くことができてよかった。今回の講習を参考に、しっかり管理して良質なプチヴェール®を生産したい」と話していました。



いなほちゃん
TOPICS



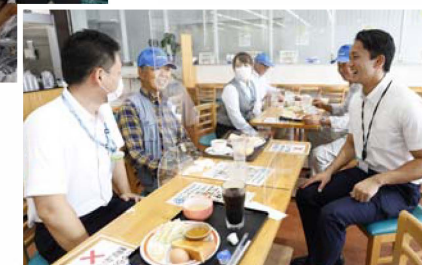
8月7日

瀬戸支店 瀬戸グリーンセンター JAカード推進活動を実施



生産者と金融職員の
意見交換会も行いました。

今後も第2金曜日に
同様のキャンペーンを
実施する予定です。



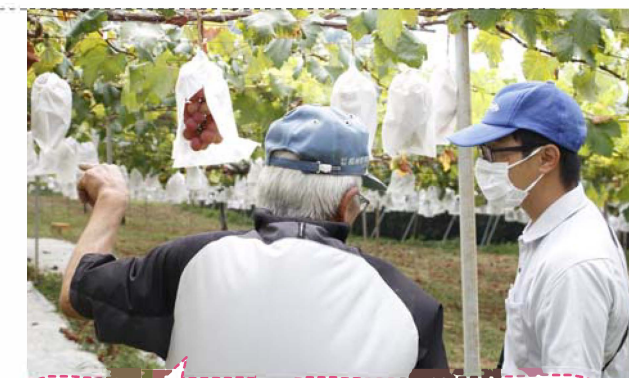
瀬戸支店に隣接する瀬戸グリーンセンターとれたて館でお買い上げ金額1000円以上の利用者に対し先着200名にキュウリやナスなどの地元農産物をプレゼントしました。これは利用者に対し、産直所でJAカードを利用すると5%還元されることを伝えることと地元農産物のPRを目的に企画。当日は瀬戸支店の渉外担当者や窓口担当者、本店職員が瀬戸グリーンセンターとれたて館の前でチラシを使って呼びかけました。

またこの企画には産直農家も参加し、プレゼントした野菜のオススメの食べ方などをPRしました。来店者は「金融店舗も農協であることを実感した。様々な事業を利用し、地元農家を応援したい」と話していました。

8月19日

南部営農センター 梨と葡萄の圃場審査実施

豊明市で梨（幸水）と葡萄（巨峰）の圃場審査を実施しました。当日は愛知県尾張農林水産事務所圃場審査員とともに当JA豊明園芸組合果樹部の生産者8名の圃場をまわり、病害虫発生の有無を確認するほか、防除や追肥など管理指導や重量の平均値や糖度の計測を実施し、品質の確認を行いました。葡萄生産者は「今年は夜も気温が下がらず色味や大きさなど生育状況が心配だったが、厳しい天候の中で良く育ってくれた。待ってくださっている方たちに自信をもってお届けできる」と話していました。今年は長雨や連日の猛暑の影響が懸念されましたが、糖度・収穫量とも例年並みの出来と予測されています。



部会員同士で情報交換をしながら品質向上を目指します。

出向く営農レポート

ピーマンを害する白い粉の正体とは…



瀬戸地域担当
井上 達幾

ピーマンに白い粉っぽい虫がついているから見てほしいと依頼をうけ、三国山で野菜を栽培している成澤秀一さんの圃場に出向きました。成澤さんは、京みどり50株ほど栽培しており、産直所だけでなく、イトーヨーカ堂へ出荷もしています。



今回依頼のあった白い粉の虫を発見。カイガラムシかなと思ってよく見てみると…



カメムシでした！
ホオズキカメムシという種類で、ナス科の植物などの害虫です。葉や茎から吸汁し、生育を妨げる等の被害を出します。幼虫は、体の表面に白い粉がついており、成虫になると全身褐色のカメムシとなります。近くには、卵も見つかりました。

カメムシ類に効く、アルバリン顆粒水溶剤での防除をお願いしました。ピーマンのカイガラムシを防除する場合はアクタラ顆粒水溶剤がオススメです。



害虫を見誤って農薬を使用すると、効果が得られない可能性があるため、不安な場合はぜひ地域の営農担当者までお尋ねください！



JAあいち尾東女性部

東郷支部のご紹介



東郷支部支部長
伊東三枝子

東郷町制施行50周年となる今年度、支部長を務めさせていただくことになりました伊東です。東郷支部では年々新しい教室が加わり、今では8つの教室があります。料理や運動、文化など様々な活動を通して交流を深め、リフレッシュの場や地域の方々と触れ合う貴重な機会にもなっています。皆様の入部をお待ちしております。

JAとくらし

— JA to Kurashi —

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。



ウォーキング教室

家の光活用教室



米粉パン教室



料理教室



リズムエクササイズ教室



初めてのフラダンス教室



楽しく歌おう会

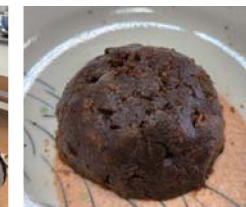


着付け教室



教室活動の他にもガーデニングや講習会、こんにやくづくり、みそづくりなど様々な講座を開催しています。中でもみそづくりは毎年大人気の講座で、多くの部員が参加しています。完成したみそは、おみそ汁はもちろん、おひたしやおでんのお供など様々な料理に使うことができます。

余分な物は一切入っていない安心でおいしいみそを女性部に加入して作ってませんか。



※みそづくりは各地域で実施しております。(尾張旭地域を除く)

※教室やイベント等は新型コロナウイルスの状況により開催しない場合があります。

東郷支部では部員を随時募集しています。東郷町在住でご興味のある方や教室等の内容について詳しく知りたい方はお気軽に問い合わせ先までご連絡ください。

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





サツマイモスティック

材料 (3~4人分)

- サツマイモ…250g
- こめ油…適量

- A [グラニュー糖…20g
シナモンパウダー…小さじ1/4

作り方

- 1 サツマイモを皮付きのまま、5cm角の棒状に切ります。
- 2 熱したフライパンにこめ油をひき、1を入れ表面がカリっとして中に火が通るまで揚げ焼きします。
- 3 揚げたら油をきり、粗熱を取ります。
- 4 バットにAを混ぜ入れ3を加え全体にまぶしたら器に盛り付けて完成です。

お好みで
きな粉にしてもOK

今月の 食材メモ③

サツマイモ

サツマイモの皮には抗酸化作用の強いポリフェノールがたっぷり、カルシウムも含まれているので、できるだけ皮ごと食べることをオススメします。

豊明フレッシュ
センター
食育ソムリエ
森 克代

1人分 311kcal



サツマイモとごぼうの けんちん汁

材料 (2人分)

- サツマイモ…100g
 - ごぼう…50g
 - 木綿豆腐…1/3丁
 - 長ネギ…適量
- A [ごま油…大さじ1/2
だし汁…500ml
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
- 塩…少々

作り方

- 1 サツマイモは皮付きのまま乱切りし、ゴボウはささがきにして水にさらします。
- 2 熱した鍋にごま油を入れ水気を切った1を加え炒めます。
- 3 2にAを加え、豆腐を手で崩しながら入れ5分程度煮ます。
- 4 塩で味を整え器に盛り付け、小口切りした長ネギをかけたら完成です。

1人分 187kcal



店舗 情報

豊明フレッシュセンター

〒470-1125 豊明市三崎町中ノ坪5-2 ☎0562-92-0135
[営業時間] 9:00~17:00 年中無休(正月、棚卸休み有)

豊明西部産直センター

〒470-1154 豊明市新栄町3-328 ☎0562-97-1755
[営業時間] 9:00~17:00 年中無休(正月、棚卸休み有)



オクラのゼリー

材料 (2個分)

- オクラ…2本
- ゼラチン…5g
- お湯…200cc
- むきエビ…2尾
- コンソメ…5g
- 塩…少々

作り方

- 1 オクラを板ずりして茹で小口切りにし、むきエビは塩茹でします。
- 2 80℃程度のお湯にゼラチンを入れ溶かし、さらにコンソメと塩を入れ溶かします。
- 3 カップに1 2を入れ、冷蔵庫で固まるまで(3時間以上)冷やします。
- 4 固まったら、カップをひっくり返し、器に盛り付けて完成です。

今月の 食材メモ①

オクラ



で老化予防の効果もあります。

オクラには抗がん作用や免疫を高めるβカロテンがレタスの3倍以上も含まれています。また免疫カアップや抗酸化作用を持つビタミンCも多いの

豊明フレッシュ
センター
食育ソムリエ
竹下 穠



1個分 26kcal



里芋とサバ缶のもち麦入り炊き込みご飯

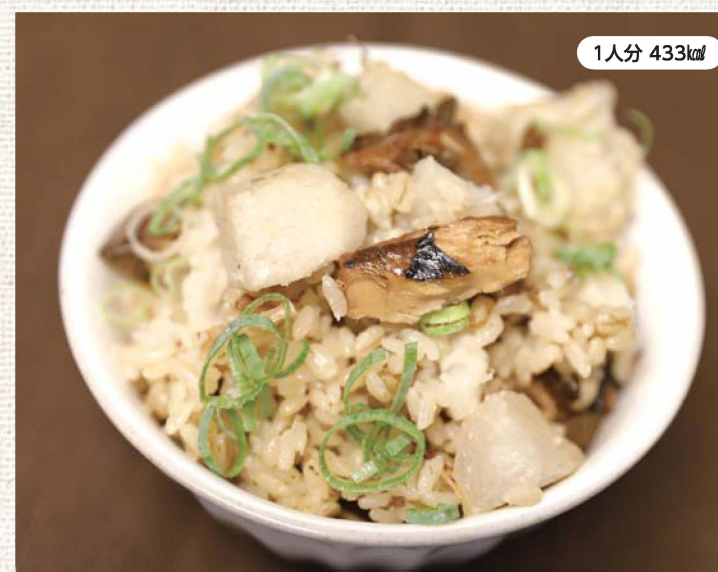
材料 (3~4人分)

- お米…2合
 - サトイモ…4個
 - しいたけ…2個
 - もち麦…大さじ2
 - サバ缶…1缶
 - 水…360ml
- A [薄口しょうゆ…小さじ2
塩…少々
- ネギ…少々

作り方

- 1 米をといでザルで水を切っておきます。
- 2 皮をむいたサトイモを食べやすい大きさに乱切り、しいたけをスライスします。
- 3 炊飯器に1 2 Aを加え軽く混ぜ、白米と同様に炊きます。
- 4 炊き上がったらさっくり混ぜ合わせ、器に盛り付けネギを散らして完成です。

1人分 433kcal



今月の 食材メモ②



サトイモ

サトイモに含まれるガラクトサンという成分はコレステロールを下げるほか、血圧予防や肥満予防にも効果があります。また食物繊維も豊富な

ので便秘改善にも役立ちます。

西部
産直センター
食育ソムリエ
小林 直子

巡礼と御朱印集めで
思い出作り

中村鋭子さん(74歳)

今回ご紹介するのはお寺を参拝する巡礼と神社やお寺を参拝した時に証として授けられる印『御朱印』集めが趣味の中村鋭子さん。

幼い頃から日本の歴史や文化が好きだったという中村さんは32年前、叔母夫婦から知多新四国弘法参りに誘われたことをきっかけに

巡礼を始めまし

た。参拝するこ

とで神さまや仏

さまを身近に感

じるのが出来

るほか、日本の

歴史や文化を深

く学ぶことが出

来ることに魅力

を感じ、これま

で43回知多半島

を巡礼し、四国

地方や三河地方

なども回ってい

ます。また神社



友人と一緒に楽しんでます。



やお寺を参拝した際には御朱印帳に御朱印をいただき、さらに楽しみを増やしています。

「神社やお寺によって御朱印のデザインや色使いなどが違うためどんどん新しい御朱印を集めたくなる」と話す中村さんは、神社やお寺などの四季折々のお花や木々などの移り変わりを楽しみながら参拝し、その風景をカメラで撮影しアルバムに綴って大切に保管しています。

また階段や坂道などが多い敷地内を歩くことや、御朱印をいただく前に唱える心経は自身の健康にも繋がっています。

御朱印には神社やお寺の名前やお参りした日付などが墨で書かれているため、



御朱印が並んだ御朱印帳を眺めていると神社やお寺の景色、ご住職や奥さまとの会話、参拝した時の気持ちなどを思い出し温かい気持ちになるという中村さん。

「健康なうちにもっと色々な神社やお寺に行き、日本の文化や歴史を学びたい。そして御朱印として思い出の形を沢山つくりたい」と今後の意気込みを話してくれました。





サフランの原産地は中東で、日本には江戸時代に薬として伝わりました。明治

「サフラン」は全草に猛毒の「コルヒチン」を含んでいます。

植物は形や名前が似ていても、一方は食用になり健康に貢献し、他方は猛毒を含み食べると生死に関わることがあります。スイセンの葉を「ニラ」と間違えて食べてしまい、嘔吐（おうと）や下痢をする食中毒が毎年のように起っています。

サフラン（アヤメ科クロッカス属）とイヌサフラン（コルチカムイヌサフラン科イヌサフラン属）は名前も花形もよく似ています。サフランの雌しべはフランスの寄せ鍋「バイヤース」やスペインの炊き込みパエリアには不可欠で、血行改善や疲労回復などの効果があるといわれています。イヌサフランは全草に猛毒の「コルヒチン」を含んでいます。

サフランの雌しべに含まれているクロシンは、アルツハイマーの改善向上に期待されています。子どものときに歌った曲も脳を活性化させます。団塊の世代が後期高齢者になります。サフラン料理を食べ、「荒城の月」を歌いましょう。

時代には神奈川大磯で栽培されるようになり、その後大分県竹田市に産地ができました。竹田市には瀧廉太郎の『荒城の月』のモデルになった岡城跡があります。竹田市のサフランは秋に室内で開花させて雌しべを丁寧に摘み取ります。露地栽培で開花させて収穫した物と比べると衛生的です。竹田市産は雌しべが大きく、色鮮やかで香味も良く、品質が世界一といっても過言ではありません。

サフランは球根を土に植えると葉が先に出てから開花しますが、植えないでよくと花が咲いてから葉が出てきます。サフランの花は室内で水をまったくやらないで咲かせることができます。薄紫色の清楚な色、ほんのり甘い香りのする花を楽しめ、赤い雌しべを取ることができます。花が咲き終わった株をプランターに植えておけば、翌年5月に分球で増えた新しい球根が取れます。

サフランの雌しべに含まれているクロシンは、アルツハイマーの改善向上に期待されています。子どものときに歌った曲も脳を活性化させます。団塊の世代が後期高齢者になります。サフラン料理を食べ、「荒城の月」を歌いましょう。

野菜もの知り百科

サフラン（アヤメ科クロッカス属）

知っておこう！農業の豆知識

第67回

家畜ふん堆肥について

土づくりの際に家畜ふん堆肥を使用する方も多く、市販のものは気になる臭いもほとんどありません。各堆肥の特徴を押さえて堆肥を使った野菜作りにチャレンジしてみましょう！



北部営農センター
瀬戸地域
井上 達幾

牛糞堆肥

肥料成分は豚糞や鶏糞に比べ少ないですが、有機物を多く含むため、土の団粒化を進め良質な土壌となります。肥料よりも土壌改良材に適しています。

豚糞堆肥

肥料効果、土壌改良効果ともに、牛糞と鶏糞の中間に位置している肥料です。市場流通は少なめです。

鶏糞堆肥

化成肥料並みに速効性のある肥料です。牛糞、豚糞に比べ、植物の生長に大きく関係する窒素、リン酸、カリを多く含みます。ものによっては、リン酸や石灰を多く含むものもあるので、過剰使用には注意が必要です。

※堆肥を使用する注意点

未熟な堆肥を使用すると、植物にとって有毒なガスが発生し、根を傷める可能性があります。また、アンモニア臭などの悪臭がするものもあるので注意が必要です。

地元の畜産農家さんでも、販売、運搬を行っている方がみえます。大量に使用したい場合など、ぜひご活用ください！

図1 畑の準備

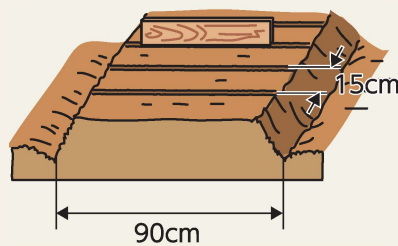


図2 種まき

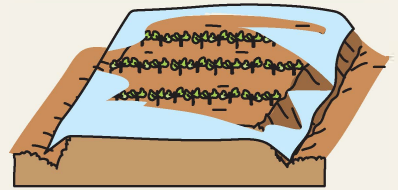
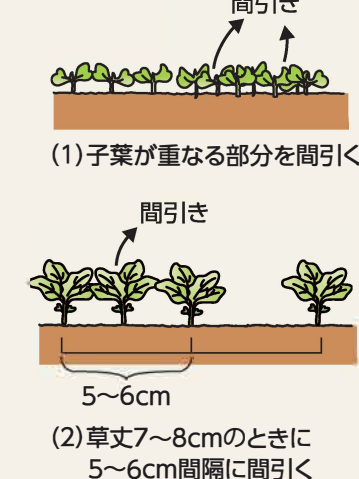


図3 間引き



「コマツナ」は耐寒性があり、冬の寒さで特においしくなります。ビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜です。

「品種」近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつぎ」「サカタのタネ」、「菜々音」(タキイ種苗)などが良いでしょう。

「栽培期間」一般地ではほぼ周年栽培で、草丈20〜25cmを目標に、春まき(3〜5月)は30〜50日、夏まき(6〜8月)は20〜25日、秋まき(9〜11月)は30〜60日で収穫します。冬まき(12〜2月)は、トンネルやべた掛け資材で保温し、60〜90日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつつまいて、長く収穫を楽しむ。

営農職員によるオススメ資料 ～コマツナ編～

これからの季節は葉菜類の作付が盛んになります。コマツナやホウレンソウ等の生育期間の短い作物にも当JA独自の肥料成分を配合した「尾東園芸化成」をオススメします。

尾東園芸化成の成分は、チッソ(N)16%・リン(P)8%・カリ(K)12%・苦土(Mg)3%となっており、葉菜類に必要なチッソ・カリを多めに含んでいます。尾東園芸化成をコマツナで使用する場合は、元肥として1㎡あたり60〜70g程度の施用で済みます。

尾東園芸化成は20kg入り規格しかありませんので、小規模な面積で栽培する場合は「葉育て肥料」をオススメします。「葉育て肥料」を小松菜で使用する際は100㎡あたり170g〜200g程度の施用がオススメです。



※各グリーンセンター等で販売しています。

季節野菜づくり あなたもチャレンジ！

コマツナ べた掛け資材で害虫を防ぐ

ふれあい係 からご案内

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は、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いたします。

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お願い申し上げます。

届出が必要な主な変更事由

- 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の地区内(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)から地区外への転出



農業まつり開催中止と 農産物共進会(品評会)実施のお知らせ

毎年11月に各地域で開催している農業まつりは新型コロナウイルスの影響により中止とさせていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますがご理解の程よろしく願いいたします。

なお、生産者の皆様が丹精込めて育てた農畜産物の共進会(品評会)は開催しますので、多くのご出品をお待ちしております。



農産物共進会(品評会)日程

	日 程	開催場所
豊明市農産物共進会	11月7日(土)	南部営農センター
東郷地区農産物共進会	11月7日(土)	南部営農センター東郷事務所
尾張旭農畜産物品評会	11月14日(土)	尾張旭ライスセンター
日進市農畜産物共進会	11月14日(土)	中部ライスセンター
長久手農畜産物品評会	11月14日(土)	長久手支店
瀬戸農畜産物品評会	11月28日(土)	瀬戸支店

※詳細については、各営農センターにお問合せください。 ※今年度は、品評会後の即売会はありません

長引く鼻づまりや鼻水 ～慢性副鼻腔炎“ちくのう症”のお話～

耳鼻咽喉科代表部長 欄 真一郎

副鼻腔とは、鼻周囲の顔面の骨の中にある空洞です。鼻の中(鼻腔)とつながっており、頬や額の奥・目と目の間にあります。

この副鼻腔に炎症が起きたものを副鼻腔炎といい、炎症が続くと慢性副鼻腔炎、いわゆる“ちくのう症”といわれます。慢性副鼻腔炎は、原因によって症状や治療法が異なります。おおまかな分類として細菌による化膿性副鼻腔炎とアレルギー性鼻副鼻腔炎に分かれ、その他として特殊なアレルギーによる好酸球性副鼻腔炎や、黴菌(むしば)・真菌(かび)による副鼻腔炎などがあります。



化膿性副鼻腔炎は、風邪などがきっかけとなって鼻の粘膜が炎症を起こし、さらに細菌に感染することが原因です。鼻がつまって、膿のような鼻水が出たり、鼻水がのどに垂れてくる(後鼻漏)といった症状が出ます。したがって風邪を引いた後、いつまでも鼻がつまって鼻水がのどにおりる、という場合は耳鼻咽喉科を受診するのがよいでしょう。また、同じような症状で、かびによる慢性副鼻腔炎があり、その場合はCTスキャンでの検査や手術が必要となる場合がありますので、やはり、耳鼻咽喉科での診察が必要です。

一方、アレルギー性鼻副鼻腔炎は、花粉症などアレルギー性鼻炎の患者さんに合併する副鼻腔炎です。花粉症の薬を飲んでも思うようにすっきりしない場合は副鼻腔炎を合併している可能性がありますので、耳鼻咽喉科での診察をお勧めします。

好酸球性副鼻腔炎は、アレルギーに関与する好酸球という細胞が副鼻腔粘膜に炎症をおこすことにより発症します。粘り気のある鼻水が出たり、鼻たけと呼ばれるポリープが多発し、高度の鼻づまりが続きます。喘息を患っている患者さんに多いのも特徴です。好酸球性副鼻腔炎はすっきりと治ることが難しく、国の難病に指定されています。ステロイド治療や手術を組み合わせることによってうまく付き合っていくことが重要です。また、最近は好酸球によるアレルギー反応に関与するインターロイキンの一部をブロックする注射治療もあります。

まずは耳鼻咽喉科で正確な診断をしてもらい、担当医と治療方針につきよく相談するのがよいでしょう。





10月の金融キャンペーン

令和2年10月31日まで

- 年金振込で愛知県農畜産物プレゼントキャンペーン

令和3年3月31日まで

- 退職金専用定期貯金「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」
- JA住宅ローンとくくプラン
- カーライフサポートプラン
- 賃貸建物資金特別プラン
- リフォームローン特別プラン



理事会だより

開催日：令和2年8月31日(月)

- 第1号議案 役員報酬審議会委員の選出について
- 第2号議案 尾張旭支店及び尾張旭グリーンセンター建設実施設計について
- 第3号議案 大口信用供与等の承認について
- 第4号議案 (株)尾東北部農産 令和2年度事業修正計画について

以上の議案について承認可決されました。



組合員各種研修会等の 催行中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として以下の組合員各種研修会等の催行は中止とさせていただきます。

- 総代研修会
- 組合員の集い
- 地域協議会委員研修会
- 組合員奨励の観劇

上記以外の研修会等についても中止となる場合がございます。ご了承ください。



10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」

- 秋の園芸セール 9日(金)～11日(日)

尾張旭グリーンセンター

- 秋の園芸シーズン大応援セール 23日(金)～25日(日)

豊明フレッシュセンター・西部産直センター

- 秋の園芸セール・クーポンセール 9日(金)～11日(日)

東郷グリーンセンター

- 秋の園芸セール・クーポンセール 9日(金)～11日(日)

日進園芸センター

- 食欲の秋得々セール 9日(金)～11日(日)

長久手グリーンセンター

- あいち尾東米新米セール・クーポンセール 2日(金)～4日(日)・16日(金)～18日(日)

※新型コロナウイルスの状況等により中止となる場合があります。



産直市情報

- 10月 ●品野支店・米野木支店 5日(月) 9:00～12:00
- 東郷支店 15日(木) 9:00～12:00
- 浅田支店 15日(木) 9:00～15:00
- 11月 ●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

※新型コロナウイルスの状況等により中止となる場合があります。



相談会・相談日のお知らせ(10月1日～11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。

- 10月 ●2日(金) 山口支店 TEL:0561-82-3457
- 10日(土) 長久手支店
- 15日(木) 東郷支店
- 22日(木) 豊明支店
- 28日(水) 日進支店
- 11月 ●4日(水) 瀬戸支店
- 6日(金) 長久手支店
- 14日(土) 尾張旭支店

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。

- 10月10日(土) 各基幹支店
- 11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。

- 10月10日(土) 各基幹支店
- 11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

※新型コロナウイルスの状況等により中止となる場合があります。

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。

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。

- 10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
- 19日(月) 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
- 23日(金) 浅田支店
- 27日(火) 品野支店・水野支店
- 28日(水) 日進支店
- 11月 ●4日(水) 豊明支店・豊明栄支店
- 6日(金) 尾張旭支店・尾張旭東支店・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。

- 10月 ●7日(水) 東郷支店
- 13日(火) 日進支店
- 16日(金) 瀬戸支店・豊明支店
- 19日(月) 尾張旭支店
- 20日(火) 長久手支店
- 11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。

- 10月 ●9日(金) 長久手支店
- 12日(月) 日進支店
- 26日(月) 長久手支店
- 11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!

クロスワードPuzzle

パズルの
解き方
パズル

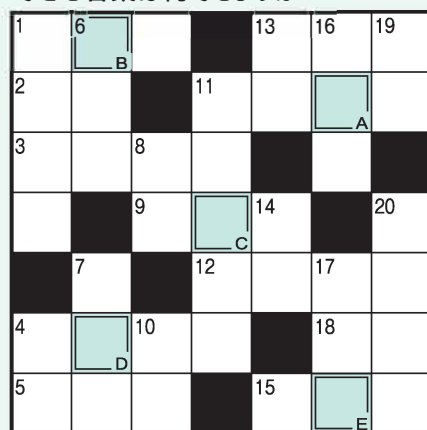
■ヨコのカギ

- 匂いマツタケ、味——。おいしいきのこです
- 日が暮れてすぐの頃
- 晴れた日にはかどりやすい家事
- 油を付けて日本髪を整えた
- 世界遺産の一つ、——古道
- 千葉県にある市。大きな国際空港があります
- 運動会の競技の一つ
- 配偶者のことです
- 徳川家の家紋に使われている植物
- 眠ったまま話します
- ベンチもこれの一種

■タテのカギ

- 本のこと。電子——
- 釣った魚を入れておく籠
- 今日の——ディッシュはステーキです
- 漢字では秋刀魚と書く青魚
- ここからばた餅が落ちてきたらラッキー?
- 牛の頭に生えています
- この下駄箱は——だから動かさません
- ドリルで開けるもの
- 焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
- うわさが広まるときに付きやすい
- 10月10日は目の——デーです
- やぼではありません
- 腰をひねるようにして踊るダンス

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?



8月号の
当選者

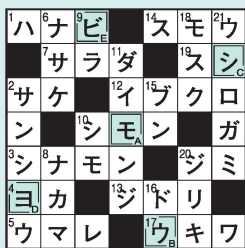
JAあいち尾東産 新米 をプレゼント!

8月号の当選者

応募総数 389通
正解者数 389通

A B C D E
モウシヨビ

- 瀬戸市 石原 裕美 様
- 尾張旭市 金子 健治 様
- 豊明市 三浦 小波 様
- 東郷町 永井 恵子 様
- 日進市 神田はるな 様
- 長久手市 長屋 公子 様
- 宮崎 寺崎万智子 様
- 草薙 草富美江子 様
- 小林 素子 様



日進市「浅桑園」
ぶどうの加工品詰合せ をプレゼント!

P24の応募ハガキに必要項目をご記入の上、ポストへ投函してください。

今月号の当選者は令和2年12月号にて発表させていただきます。



※写真はイメージです

令和2年産 新米 こしひかり販売中!

令和2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
	白米1袋	5kg	2,200円	1,950円
		10kg	4,200円	3,700円
	玄米1袋	30kg	10,700円	9,200円
	玄米量り売り	1kg	390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。
※配達の場合は優待価格は適用されません。ただし、クレジットを含む前払い若しくは口座振替ご利用の方は優待価格となります。
※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。(当JA管内限定) 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)

後編
記集



新米の季節!ということで今回は大人気の食育ソムリエによるレシピをたっぷりご紹介させていただきましたがいかがでしたでしょうか。今年も新米を食べて、やっぱりお米は美味しいなと改めて感じました。(宮澤)

「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、P24の宛先までご応募ください。

●永田啓子さん

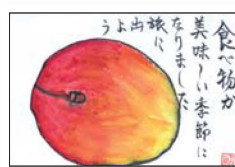


●窪田三津枝さん



「黄金の
シュエダゴンパゴダ」
●小川進吾さん

●野々山ミチ子さん



●浅見敏江さん



●中村久榮さん



●松井美枝子さん

●山田和美さん



●八田美智子さん



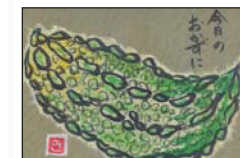
●白羽小夜美さん



●鈴木政子さん



●山田みね子さん



●加藤喜美子さん



●関根弘子さん



●伊藤ノリ子さん



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

犬散歩のんびり社会嬉しいな
アルバイト孫も社会を体験し
社会面今日もコロナの叫び声
社会科も習う時より今興味
コロナ禍で世の中変わり畑作
ジジババはネット社会に置き去られ
気がつけばやんちゃ坊主も社会人
社会は甘くないぞが口癖に
気合わめ人とはソーシャルダンス
いまどきは社会の仕付けままならず
コロナ禍で大きく変わるこの社会

小川進吾
永津英子
岩佐正彦
中川卓子
浅野清美
竹田敏子
水野加代子
大津隆春
柿花洋子
浅見保永
矢野千歳

戦争が無い社会です幸せね
つらい日もチャンスに受けて良い社会
社会面藤井二冠が盛り上げる
今社会百歩万歩も先へ行く
老い悲しいIT社会落ちこぼれ
悪疫に令和二年がもたれている
ニュース見て社会地図と睨めっこ
コロナ禍に社会ゆれつつも夏休み
社会人クールビズでも大マスク
コロナ禍をネット社会がきき混ぜる
社会科は身近な郷土調べから

渡辺清子
松井美枝子
大津石公
柴田たみ子
中村久榮
浅見和彦
大津 教
水間まつ枝
足立文子
吉田加寿
山田八郎

●農協川柳11月号 課題「算数」 ●農協川柳12月号 課題「音楽」

※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「二種類」への投句はできません。
※宛先はP24の応募方法をご覧ください。

■俳句

縁台の将棋に興じし昭和の世 中田榮二
ひまわりの迷路で遊ぶ親子連れ 福井弘子
新米は水少な目と妣の声 小川和花

幼子の帽子を揺らして青田風
下栗の里の 夕霧にぎり食む
柿花洋子
石野憲男

面会は出来ず遺体も見せられずコロナウイルス感染の死は
電線に小鳥は何を見ているか雲をあかねに夕陽は染める
梅雨の晴れ間明け方騒ぐくまぜみの大合唱にひと始まる
容赦なく降りつづく雨に故郷を友が思い涙を流す
友より酒カス毎日口にして乗りきってきたコロナ自粛を
みどりの葉もえいずる道、風を切りバイクで走る着物姿
「奥さんの手術は終わり」と告げられて安堵するとはああこのことか
味ご飯かやくご飯に混ぜご飯家々の呼び名相続されお
アガパンサスの見事に咲く家のあり梅雨の晴れ間の紫映ゆる
暗むまで青葉繁れる参道のおちこちで木洩れ日を踏む
夏と秋祭りのイベント全てなし地域のまつりビデオ楽しむ
甲子園球児の熱き戦いは汗と涙の短き夏に
スマホから渡哲也を偲びおり口なしの花何度聞いて

安達 正博
伊藤小夜子
山口 郁子
谷口 清美
橋本 光江
近藤 雅子
佐藤 昇
近藤 淳子
今野 恵子
加藤みづ江
江尻 達展
山田みね子
間瀬香代子