

くらしの拠点

2022
5
vol.278

特集 令和4年度 新入職員紹介 P6

ココロとカラダを健康に 松原覚さんの健康ウォーキング講座 P2

【クローズアップ】尾張旭市 立松 透さん・純子さん P4



- P10 JAとくらし
- P12 地域農業応援団！食育キッチン
- P14 出向く宮農レポート



JAあいち尾東
<https://www.jaab.or.jp>

郵便はがき

料金受取人払郵便

日進局
承認
827

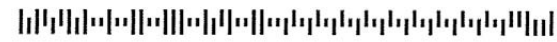
差出有効期間
令和4年5月
31日まで
(切手不要)

4700190

201

日進市蟹甲町池下213-1

JAあいち尾東
総務企画部総合企画課 行



ステキな商品をプレゼント!
このハガキまたは当JAホームページから
ご応募ください。

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



クロスワード
Puzzle

5月号の答え

締切 5/20まで(消印有効)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
| | | | | |

パズルの正解者の中から抽選で10名様に

管内産とうもろこし
詰め合わせ
をプレゼント!

今月号の当選者は令和4年7月号
にて発表させていただきます。



※写真はイメージです

〈ヤコウゴ製〉

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。

矢部先生の営農相談コーナー

皆様からいただいた質問をご紹介します!



Q ズッキーニについて、葉は旺盛に生育しているのに
花が黄化して落下(落花)する原因は?

A ズッキーニは窒素が多いと株ばかり育ってしまう「つるボケ」になってしまい落花原因になります。着果前からの肥料の多量施肥は避けましょう。また、ウリ科は雄花と雌花にわかれています。雌花が咲いたら人工授粉することで着果率が高くなります。

Q トマトの果実先端が褐色に腐ってしまうが病気か?

A カルシウム欠乏が原因の「尻腐病」と思われます。水をあまりやらないとトマトが甘くなると言われるので雨よけ栽培と少量灌水で栽培している方が多くいらっしゃいます。カルシウムなどの肥料は畑に水分が無いと溶けないため植物が吸収できません。灌水は土の乾燥具合を見て十分行いましょう。症状が出続けるようなら、尻腐れ・芯腐れ防止の水溶性カルシウムを追肥または葉面散布しましょう。

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。

宛先 〒470-0122
日進市蟹甲町池下213-1
JAあいち尾東
総務企画部 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。

くらしの拠点

vol.278
2022.5.1発行

ホームページ <https://www.jaab.or.jp>

発行/ JAあいち尾東 総務企画部総合企画課

〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町池下 213-1

TEL.0561-56-0080 FAX.0561-72-8151



ココロとカラダを健康に

松原 覚さんの健康ウォーキング講座

長引くコロナ禍により外出する機会が減り、体力の衰えやストレスを感じる人が増えています。コロナ禍の今だからこそ、ウォーキングを始めてみるのはいかがでしょうか。ウォーキングは『いつでも』『どこでも』『誰とでも』できる最も手軽なスポーツです。今回はJAあいち尾東の組合員で、ウォーキングのスペシャリストである松原覚さんから、正しいウォーキング方法やウォーキングの効果について学びましょう。



松原 覚先生のご紹介



47都道府県のウォーキング大会と海外の大会にも夫婦で参加しました!

- 日本ウォーキング協会 専門講師
 - 愛知県ウォーキング協会 副会長
 - 瀬戸市ウォーキング協会 会長
 - 愛知県健康づくりアドバンスリーダー
- ウォーキング歴16年。コロナ禍前には夫婦で日本全国のさまざまなウォーキング大会に参加。愛知県内にてウォーキング教室を多数開催。



JAあいち尾東の正組合員で、瀬戸グリーンセンターとれたて館に新鮮な野菜を出荷している生産者でもあります

悪い姿勢

- 猫背で前かがみになっている
- 重心が後ろにかかりすぎている
- ひざが曲っている

姿勢が悪いと、ひざ・腰・肩に負担がかかってしまいます。常に正しい姿勢を意識しましょう。



散歩とウォーキングの違い

散歩…ゆっくりと風景を眺めながら歩くことで脳がリフレッシュし、ストレス解消につながります。

ウォーキング…ウォーキングは有酸素運動です。散歩より少し早いスピードで歩くことで新陳代謝が高まり、体力の向上につながります。

ウォーキングの効果

心肺機能の向上

ある程度の時間をかけてウォーキングを続けることで、心肺機能の向上が期待できます。スタミナが付き、息が上がりにくい体づくりに役立ちます。

血流の改善

ウォーキングは、“第二の心臓”と呼ばれるふくらはぎを動かす運動です。ウォーキングを続けることで血流が改善され、疲れにくさにつながっていきます。

ポジティブ思考

体力が向上すると、今までできなかったことができるようになり自信が湧いてきます。そのためやる気や気力が充実し、ポジティブ思考(前向きな考え方)になることが期待できます。

心身のリフレッシュ

四季折々の木々や草花など自然を身近に感じて五感が養われます。また完歩することで喜びや達成感を得られます。

「足が弱れば老化が始まる」と言われるくらい、足を鍛えることは重要です。歩くことで体全体の筋肉を鍛え、足腰だけでなく脳のはたらきまで活発にすることができます。

「歩かない生活」は「歩けない生活」につながります。何歳になっても人の助けを借りずに生活できるよう、健康を自分の足で作りましょう。



JAあいち尾東管内

おすすめウォーキングコース

瀬戸市 自然と歴史のさわやかウォーキング 菱野地区

●距離 4km
●所要時間 約1時間
●歩数 約6000歩
●消費カロリー 約200kcal

豊明市 とよあけ歩きたいマップ 吉池・笹原公園コース

●距離 3.6km
●所要時間 約50分

中央公園 外周 520m

※ウォーキングマップは各管理者の許可を得て掲載しています。

各市には他にもウォーキングコースがたくさんあります。ぜひいろいろなコースをお楽しみ下さい。

ウォーキング前のストレッチ

普段使わない筋肉は眠っている状態です。ゆっくり伸ばすことで、眠っている筋肉を目覚めさせます。

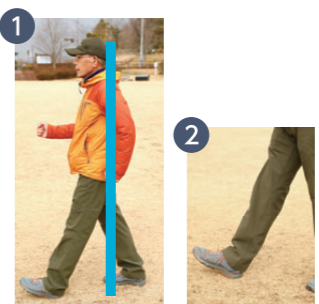
- ①足を開いてゆっくり腰を落とし、両手で膝を押しながら左肩が前に出るよう身体を右側へひねります。反対側も同様に行います。
- ②片足を大きく前へ出し、背筋を伸ばしたまま腰を落として後ろの足が伸びているのを感じながらゆっくりキープします。反対側も同様に行います。
- ③手を組み、腕を肩の高さでまっすぐ前へ伸ばし、ゆっくりと左右に体をひねります。
- ④手を組み、腕をまっすぐ上へ伸ばします。腕・肩・背中がぴんと伸びていることを意識しましょう。



やりすぎは禁物です。関節や筋肉を痛めないよう、気持ち良く感じる程度にゆっくり行いましょう。

松原さん直伝! 正しい歩き方

- ①背筋をぴんと伸ばし、視線はなるべく遠くへ向ける
頭からかかとまで、まっすぐ地面に垂直な状態を意識します。
- ②ひざを伸ばして、かかとから着地する
- ③足の裏を転がすように、最後につま先で地面を後方に踏み込む
- ④足先はまっすぐ前に、足の運びは左右それぞれ直線上に進む



Point

- 腕はひじを軽くまげ、後ろに引くように
- 呼吸は足の動きに合わせて自然に「スースー」「ハーハー」





これからも夫婦ふたりで

尾張旭市

立松

透さん

(62歳)

純子さん

(57歳)

今回紹介するのは、尾張旭市の立松透さん純子さん夫妻。季節ごとにさまざまな農産物を生産し、純子さんの名前で管内グリーンセンターへ出荷しています。夫婦ともに就業しているため、透さんが平日出勤前の朝5時頃から水やりや防除・収穫作業を担当し、純子さんが出荷作業を担当、休みの日はともに圃場管理を行い、二人三脚で生産・出荷を行っています。

農業を学びたい”と考える、妻の純子さんが平成30年からJAあいち尾東の主催する女性のアグリスクールに参加しました。初級・中級合わせて3年間在籍し、土づくりや野菜の栽培技術をはじめ、農業機械の使い方や防除作業など、生産から出荷に至るまでのノウハウを学びました。

や色とりどりのミニトマトを詰め合わせパックにするなど、手に取ってもらいやすいよう工夫して販売しています。また最新の栽培技術を取り入れており、昨年はトマトのソバージュ栽培※に挑戦し、甘く美味しいトマトをたくさん収穫することができたと話します。

あるが、JAと相談しながら出荷規格に合うようしっかり育てていきたい」と意気込みます。「美味しい野菜を作れた時にやりがいを感じる。出荷前には必ず食べてみて、美味しくないと「後の目標を伺うと「現在は父から引き継いだ圃場の半分が、いずれは全部使い、これからも夫婦で農業をやっていきたい」と話してくれました。

※ソバージュ栽培※
トマトの露地栽培で、野性的ソバージュに育てる栽培方法



立松さん夫妻の野菜は、瀬戸グリーンセンター、尾張旭グリーンセンター、長久手グリーンセンターに出荷しています。



営農部門



丁寧な対応を心掛け、組合員・利用者の皆様と誠実に向き合っていきたいです。



組合員の皆様の生活を支えていきたいです。



相手の立場になって考えられる職員になりたいです。



多くの組合員・利用者の皆様から信頼される職員になりたいです。



依頼を受けたことは最後までやり切ります。



組合員の皆様に愛されるJA職員になりたいです。



信頼されるJA職員になります。



明るく元気に頑張ります。



チャレンジ精神を忘れずに頑張ります。



組合員の皆様から信頼される職員になりたいです。



組合員の皆様の役に立てるよう尽力し、信頼される職員になれるよう頑張ります。



地域活性化に貢献できるパワーを持った職員になりたいです。



令和4年度

新 | 入 | 職 | 員 | 紹 | 介

当JAに26人の新しい仲間が入組しました。
組合員・地域の皆様に信頼され親しまれるJA職員を目指して頑張ります。



JA職員としての目標



親しみのある職員になれるよう頑張ります。



色々なことに興味を持ち、挑戦していきます!!



人とのつながりと笑顔を大切に、多くの人から愛される職員を目指します。



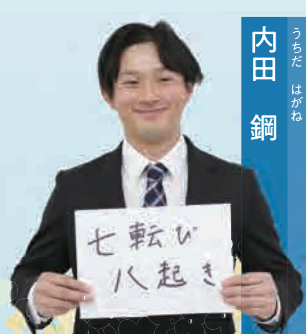
大好きな地元を支えられる職員になりたいです。



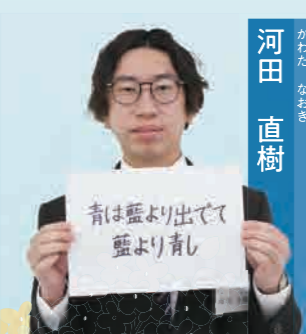
組合員の皆様、先輩方から信頼され、親しみを持ってもらえるような職員を目指して頑張ります。



1日でも早く仕事を覚え、組合員の皆様の力になれるよう頑張ります。



組合員の皆様に寄り添える職員になりたいです。



誰からも信頼される職員を目指します。



生まれ育った地域の皆様への感謝を忘れず、一人ひとりに寄り添える職員を目指します。



笑顔で素直な職員を目指します。



何事も一生懸命頑張ります。



組合員の皆様のお力になれるよう頑張ります!



JAあいち尾東管内を活性化させます。



早く仕事を覚えて、信頼される職員になりたいです。

「県産県消」の輪を広げよう



「県産県消」とは？

JAグループ愛知では、持続可能な農業と地域社会づくりに向けて、「県産県消」の取り組みを進めています。「県産県消」は、一言で言うところ、地産地消の県版のことで、県内で生産されたものを県内で消費するという考えです。

愛知県は、農業産出額が全国8位の全国有数の農業県で、古くから野菜や果物、花き(観賞用の植物全般)など、園芸品目の生産が盛んです。その他にも、質の高いブランド肉を生産する畜産や、安全・安心な米作りを実践する稲作など、さまざまな農畜産物がバランスよく生産され、わたしたちの豊かな食とくらしを守り育んでいます。

地元の農畜産物や加工品などを身近に購入することができる場所として、JAの直売所があります。その数は、愛知県内全域で92店舗(令和3年10月1日時点)あり、全国1位の売上高を誇っています。直売所では、その地域で生産された、新鮮で安全・安心な農畜産物を手ごろな価格で購入できるほか、スーパーではあまり見かけない珍しい野菜に巡り合うこともあります。近隣の地域はもとより遠方からの利用者も多く、JA運営直売所の来場者数は年間1500万人を超え、多くの消費者の皆様に愛されています。

くらし・環境にやさしい「県産県消」

「県産県消」の輪を広げること

「みんなのできる「県産県消」」
JAグループ愛知が2021年に実施したインターネット調査によると、愛知県在住者の半数以上の方が、愛知県産を積極的に購入していると回答しています。
JAグループ愛知は、「県産県消」を通じて、消費者が愛知県産農畜産物を購入・利用できる機会を増やし、県産農畜産物の消費拡大を図るなど、愛知の食と農の価値発信に取り組んでいきます。
愛知の生産者・消費者が手を取り合い、愛知の農業、そして地域を盛り上げていきましょう。

県産県消とSDGsの関わり



「県産県消」が拡大し、地域農業が発展していくことによって、豊かな食と地域社会を維持していくことができます。

県産県消のメリット

- 消費者のメリット**
- 身近な場所で、新鮮で比較的安価な農畜産物が手に入る
- 消費者自ら生産現場などを確認でき、安心感が得られる
- 直売所などで市場に出回らない珍しい農産物に出会える

- 生産者のメリット**
- 物流コストの削減で、農家所得の向上が期待できる
- 消費者の声を身近に聴くことができ、消費者ニーズをとらえた効率的な生産ができる
- 直売所などなら少量や規格外の農産物も販売できる

- 地域社会におけるメリット**
- 自然環境・農村の景観が守られる(農業の多面的機能の維持)
- 輸送エネルギーが抑えられ、環境にやさしい
- 地域で雇用が生まれる

【生産者】

- 安全・安心な農畜産物を安定的に供給する
- 消費者や実需者のニーズを生産・販売活動に取り入れる



わたしたちができること

【消費者】

- 地域の農業や特産物、食文化について興味を持つ
- 産地を意識し、地域の食材を選ぶ
- 県産農畜産物・加工品を飲食・購入できる店を選ぶ
- 地域の農業を応援するイベントや活動に参加する

【JAグループ】

- 新規就農や親から子への事業承継などで地域の農業の担い手を育てる
- 農業融資や労働力マッチングなど、農家の経営をサポートする
- 消費者・実需者が愛知県産農畜産物を購入・利用できる機会を増やす



愛知のJA女性部の活動がJA直売所のルーツ?!

1986年、旧三河一宮農協(現在のJAひまわり(豊川市))の女性部員たちが自主的に始めた無人直売所「100円市」が、今では全国各地にあるJA直売所の先駆けと言われています。

「100円市」は、畑で余ってしまった農産物や、丹精込めて作った加工品を、手ごろな価格で地域の消費者に届けたいという、地元の女性たちの想いが形になったもので、その後、常設のJA直売所へと発展していきました。



JA運営直売所売上高

No.1

※JA愛知中央会調べ

愛知県内のJA直売所の情報を紹介しています!
<https://www.chu.aichi-ja.or.jp/store/>





土地活用

相続税や固定資産税などの負担感が増え、土地資産を維持することが難しい時代になりました。

そこで土地資産を仕分けして、税金対策や資産継承をしやすくするための土地活用をご提案します。



資産の3分法

所有する全ての土地を、以下の3点にバランスよく分けることを**資産の3分法**と言います。土地活用を考える際に重要な考え方ですので、一度分類してみることをお勧めします。

- ① **自己利用する土地**…自分で使う土地(子ども等の住宅用地など)として、将来にわたって保有する土地
- ② **土地活用する土地**…収益を得て、節税のために利用する土地
- ③ **売却処分する土地**…相続が発生したとき、納税資金のために売却する土地

保有する資産を状況に基づいて安心・安全な生活設計、将来設計を立てることが重要です。

JAの土地活用

組合員の皆様の身近な相談窓口として、資産管理に関するさまざまなお相談に対応いたします。

一般住宅…JAならトータルサポートで家づくりをお手伝いします

賃貸住宅…経営者という視点から考えた賃貸住宅を提供いたします

流通店舗…JAグループが総力を挙げて優良テナントを誘致いたします

土地活用に関するご相談はJAあいち尾東資産管理センターへ

北部資産管理センター(瀬戸市・尾張旭市・長久手市)

Tel.0561-65-0031

中部資産管理センター(日進市・東郷町)

Tel.0561-75-0720

南部資産管理センター(豊明市)

Tel.0562-92-1343

毎月第2土曜日は営業しています



女性部日進支部 花笑みクラブ



のご紹介

女性部日進支部では、健康づくり活動の一環として昨年度から日進市の行政財産『旧市川家住宅』の体験農園を借りて花を植える活動を行っています。この活動は、花が咲くこと、また花が咲いたような明るい笑顔の意味を持つ『花笑み』と命名し、身体と心を元気にする住みよいまちづくりや地域住民の憩いの場作りを目指して、日進支部の役員と有志の部員で始めました。

昨年度は6月にコスモスとひまわりを植え、8月にはひまわりが、また10月にはコスモスが農園いっぱいに咲きそろいました。1月にはチューリップを600本植え、4月上旬に赤や黄色の色鮮やかなチューリップが訪れた人を楽しませてくれました。

今年度からは女性部の教室活動として『花笑みクラブ』を立ち上げ、体を動かし楽しく花の定植活動を行っていく予定です。

花好きの方、運動不足を解消したい方、花笑みクラブの活動をぜひ私たちと一緒に楽しみましょう!



大汗をかきながらメンバーで除草作業しました



日進地区にお住いで、ご興味のある方は生活相談課までご連絡ください。

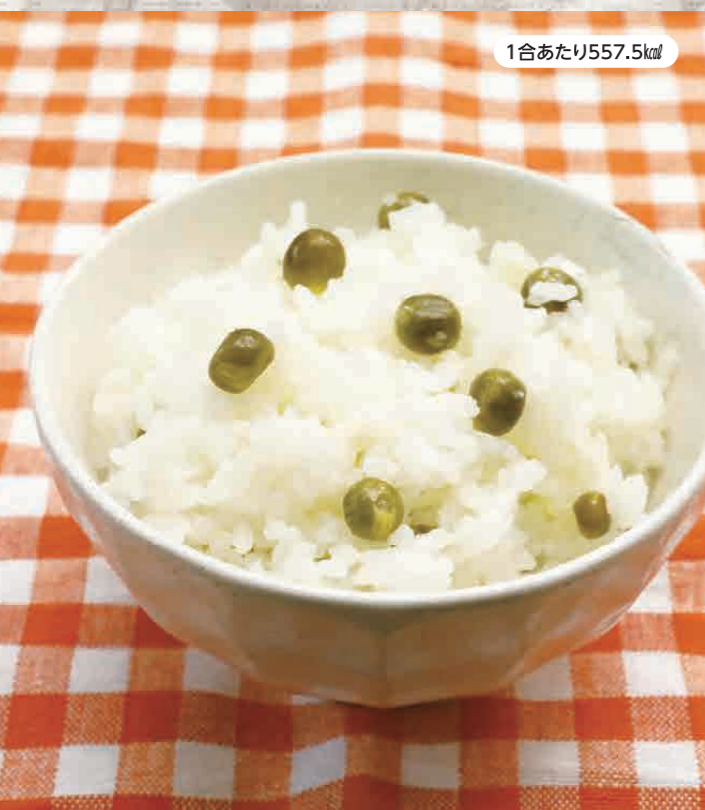
女性部日進支部：花笑みクラブに関するお問い合わせはこちら
生活相談課 0561-75-0710 (平日9時~17時)

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。





1合あたり557.5kcal



豆ごはん

材料 (2合分)

- 米…2合
- グリーンピース…80g
- だし昆布…10cm
- 塩…小さじ1
- 酒…大さじ1

作り方

- 1 米をとき、1時間ほど水につけておきます。
- 2 1の米とグリーンピースを炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れます。
- 3 2にだし昆布、塩、酒を入れて炊飯します。
- 4 炊き上がったご飯を混ぜ、茶碗に盛り付けて完成です。

日進園芸センター
食育ソムリエ
杉浦 理恵子



今月の食材メモ②

新じゃが



新じゃがは秋に収穫して貯蔵されていたものとは違い、採れたてならではのみずみずしさが魅力です。皮が薄く食べやすいので、皮ごと調理すると栄養がまるごと摂取できます。水分量が多いため煮物よりも焼き料理や蒸し料理がオススメです。



新じゃがのごまみそバター和え

材料 (2人分)

- じゃがいも…300g
- バター…20g
- きざみネギ…少々
- みそ…大さじ1
- 白すりごま…大さじ1
- 砂糖…小さじ1

作り方

- 1 じゃがいもをよく洗い、一口大に切ります。
- 2 1を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで8分加熱します。
- 3 2にバターを入れてよく混ぜ合わせ、Aを入れて全体になじませます。
- 4 器に盛り付けネギをちらして完成です。

1人あたり213.5kcal



食育ソムリエ直伝！産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。食卓に旬をとり入れてみませんか？



1人あたり352kcal



日進園芸センター
食育ソムリエ
吉永 豊子



スナップエンドウのリゾット

材料 (2人分)

- スナップエンドウ…8個
- たまねぎ…1/4個
- 米…1合
- 有塩バター…20g
- 塩…小さじ2/3
- 黒コショウ…少々
- 粉チーズ…適量
- 熱湯…600ml

【事前準備】スナップエンドウは4等分に切っておきます。

作り方

- 1 鍋を火にかけ湯を沸騰させておきます。
- 2 1とは別の鍋にバターを入れ、たまねぎが透明になってきたら米、塩を加え、米全体にバターが回るようにやさしく混ぜながら5分程度炒めます。
- 3 2の鍋の水分がなくなってきたら、1の沸騰した湯をお玉1〜2杯ずつ繰り返し注ぎ、20分程度弱火で炊きます。
- 4 3回程湯を入れたら、スナップエンドウを入れます。
- 5 米に少し芯が残るぐらいで火を止め、黒コショウ、粉チーズをかけて器に盛り付けて完成です。

注意点

- 1 米は洗うと水分を吸収しやすく粘りが出してしまうので、洗わずに使いましょう。
- 2 お湯は“熱々”と“少しずつ”がポイントです。

今月の食材メモ①



スナップエンドウ

春が旬のスナップエンドウは、豆が成長しても柔らかいのでさやごと食べられます。肉厚でポリポリとした食感とほんのり甘味があるのが特徴です。スナップエンドウは常温保存に向かず、また乾燥に弱いので、湿らせたキッチンペーパーで包み保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。冷凍する時は、固めにゆでて水気をふき取ってから冷凍保存袋に入れて保存しましょう。



ごぼうのサラダ

材料 (2人分)

- ごぼう…150g(約1本)
- にんじん…1/2本
- きゅうり…1/2本
- ツナ…50g
- マヨネーズ…大さじ3
- 白すりごま…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- レモン汁…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/2

【事前準備】Aは混ぜ合わせておきます

作り方

- 1 ごぼうは皮をそぎ落として千切りにし、にんじんは皮をむき千切りにして、10分ほど水につけておきます。
- 2 きゅうりを千切りにします。
- 3 鍋に湯を沸かして1のごぼうとにんじんを入れ、1分ほどゆでたら湯切りして冷まします。
- 4 ボウルに2のきゅうりとツナ、冷ました3を入れ、Aの調味料を入れて混ぜ合わせます。器に盛り付け完成です。

1人あたり328kcal



日進園芸センター

〒470-0122 日進市蟹甲町池下213-1 ☎0561-72-0016
【営業時間】4月～9月 8:30～18:00 10月～3月 8:30～17:00 毎週水曜定休、正月、棚卸休み

自己改革とは…?

教えて! 石黒組合長

販路拡大と
新規就農者の育成

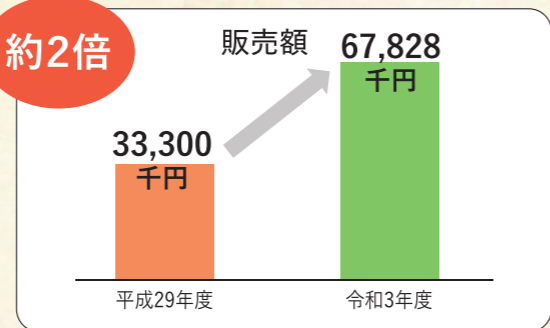
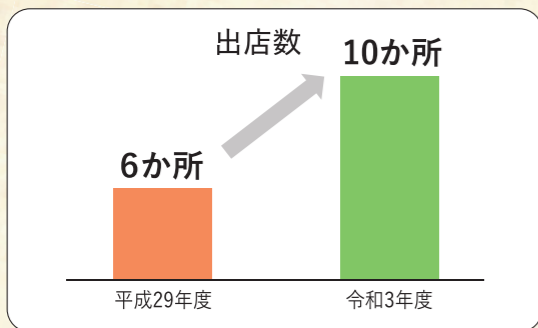
Vol.2

石黒 秀一
代表理事組合長

今回は、当組合が取り組む自己改革の成果の一部をご紹介します。

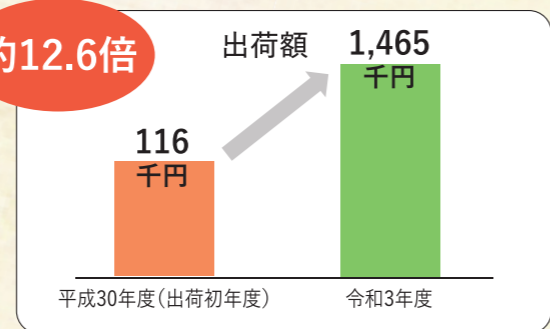
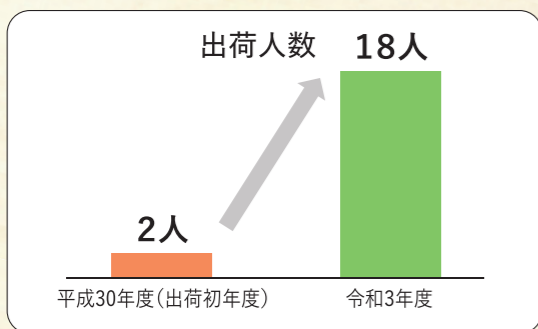
販路拡大の取り組み～インショップへの出荷～

スーパーや複合施設などに売場を設置して農産物等の販売を行うインショップ。当組合では平和堂(ららぽーと愛知東郷、長久手店)、イトーヨーカドー(プライムツリー赤池、尾張旭店)、コープあいち(とよあけ店、日進店他)、マックスバリュ(米野木店、長久手店)で販売しています。出店数を増やし、販路の拡大に取り組んでいます。



新規就農者の育成～女性のアグリスクール～

農産物の栽培を体験してもらい、地産地消の大切さを実感していただけるよう、「女性のアグリスクール」を開催。生産から出荷までを指導し、産直出荷者の育成に取り組んでいます。



農業者の所得増大への取り組み

もっと
組合員のために

自己改革
実践中!
JAあいち尾東

出向く宮農レポート ～ 学校給食出荷強化プロジェクト ～



南部宮農センター東郷事務所
上田 萌

タマネギ

東郷地区では4月下旬からタマネギの収穫・納品を行います。3月に注意していたのは、べと病の発生です。べと病は気温が15℃前後で植物体の表面に水滴ができやすい気象条件で感染しやすくなります。初期症状としては淡黄色の小さな斑点が見られ、病気が進行すると病斑が拡大して大きな黄褐色の円形になり広がっていきます。農薬を使用して予防する場合は、Zボルドーおよびダコニール1000等を散布します。今回巡回した圃場では発症は見られませんでした。もし病気が発生した場合は、アミスター20フロアブル・プロポーズ顆粒水和剤等の使用をおすすめします。しかし、基本的には天気や気温を確認しながら、予防のための農薬散布を推奨します。

今後は4月から7月まで生産者5人で給食センターに毎月1tずつ出荷していきます。なお、東郷地区では有機JASの認証を取得し取り組む生産者もいます。



生産者の松田さん



松田さんの圃場



キャベツ



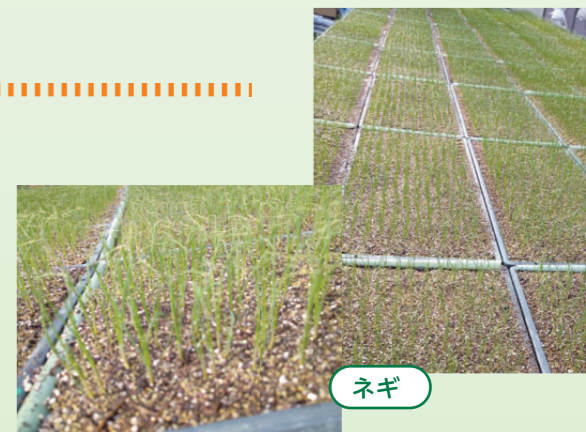
ナズナ

一回目の試験調査が終わりました。調査項目は葉色・株幅・葉数です。品種によって葉色に差があり、龍月という品種では葉色が濃い傾向にありました。株幅は特に差はありませんでしたが、黒マルチを敷いてある圃場の葉数が多い傾向が見られました。

またアブラムシが発生している圃場があり、アディオン乳剤を散布するよう指導しました。アブラムシは圃場周囲の雑草から飛来することが多く、今回はナズナから見つけられました。吸汁害により、葉が変色、萎縮するほか、排出物にすす病が発生したり、ウイルスを媒介してモザイク病を発症させるなどの被害をもたらすので注意が必要です。

ネギ

ネギは生産者4人でチェーンポット10トレー栽培をしていく予定です。給食センターからは、油性マジックペンより大きく、太ければ太いほど取り扱いがしやすいとの意見をいただきました。また、ネギの青い部分は栄養価が高く給食に使用したいが手間がかかるため、多くは取り扱えないとのことでした。そこで、5月に配布する白ネギは太く、白い部分の長さが30cmになるように栽培指導を行っていきます。



ネギ



佐詰や冷凍のグリーンピースは一年中食べられますが、独特の香りが楽しめるのは晩春から初夏に取れる生豆です。旬の新鮮なものはとても美味です。和洋中の料理に使えます。子どもはおいしい豆ご飯だと何杯もおかわりします。さやむぎのお手伝いと、家庭の味は一生の思い出です。

野菜もの知り百科

グリーンピース

(マメ科エンドウ属)

エンドウは硬莢(こうきょう)種(フィールドピー)と軟莢(なんきょう)種(ガーデンピー)に分類されます。硬莢種は子実を煮豆やあんなどに利用します。軟莢種には若いさやを食べるサヤエンドウと、未熟の豆を食べるグリーンピース(実エンドウ)があります。エンドウの花はスイートピーと同じ蝶形花(ちようけいか)で、硬莢種は赤色、軟莢種は白色が多いようです。グリーンピースはさやが食べられないので、ちよつと損をした気持ちになります。スナップエンドウを栽培すれば、サヤエンドウとしても実エンドウとしても利用できます。

19世紀にはオーストラリアのメンデルが、対立する特徴のあるエンドウを掛け合わせて、顕性の法則、分離の法則、独立の法則の三つの遺伝の法則を発見しました。顕性の法則は優性の法則とされてきましたが、「優性」「劣性」は誤解を招く恐れがあるので「顕性」「潜性」と表記するようになりました。一般に豆は種子として次世代を育てるので、カリウムやリンなどミネラルを多く含み、栄養価が高いです。食物繊維も多く、特にグリーンピースは野菜の中ではトップクラスで、ゴボウよりも多いです。食物繊維は発がん物質の排出によって、がん予防の効果もあります。

種子発芽させるには?

種をまいたけど発芽しなかった!という経験はありませんか? 発芽しないのにはワケがあるのです。



南部宮農センター 東郷事務所 長谷川 勇

1. 発芽しない原因

● **水切れ(中途半端な水やり)**
種は一度水分を含むと発芽スイッチが入ります。しかし土の中に十分な水分がないと途中で枯れてしまいます。特に小さなプランターやポットの場合は水切れが早いので注意が必要です。

● **水のやりすぎ**
水のやり過ぎで発芽しない原因になる場合があります。種が十分に呼吸できないためです。

★種まきの直後に十分水をやり、その後は土の表面が軽く乾いてきたら水やりを行い、土の中の水分が安定するようにしましょう。

● **地温が低過ぎる・高過ぎる**
種が発芽するために必要な地温『発芽適温』があります。種の袋に「発芽適温15℃～25℃」と表記されている場合は、最低気温から最高気温の間に発芽適温が収まっている時期を選んで時ぎましょう。
★種まきたい時期に気温が低い場合は、室内で発芽を促したりビニールトンネルで覆うと良いでしょう。また気温が高い場合には、遮光ネットなどで日光を遮りましょう。

種をうまく発芽させるには、性質をよく理解し適切な条件をそろえる必要があります。育てたい植物の情報を集めて上手に発芽させましょう。

● **土を被せ過ぎている**
発芽する時に光が必要な『好光性種子』は、土を薄く被せる程度にしましょう。
好光性種子…シソ、ミツバ、バジルなど

● **土が被っていない**
遮光環境で発芽しやすい『嫌光性種子』は、土をしっかりと被せる必要があります。
嫌光性種子…きゅうり・トマト・大根など
★育てたい作物がどちらの仲間に入るか確認しましょう。

2. 失敗を防ぐポイント
種の袋には、「発芽率80%」など、一定の条件下で試験した発芽成功率が表示されています。発芽率は品種等によって異なりますが、この数値の高いものを選ぶことが失敗を防ぐポイントのひとつです。また種子には有効期限があります。期限を過ぎた種子は発芽率が悪くなりますので使用を避けましょう。

図1 畑の準備

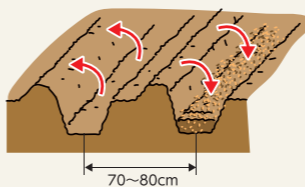


図2 種まき

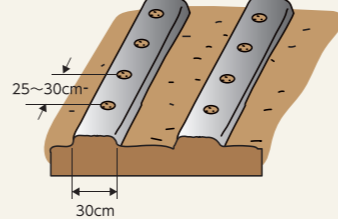


図3 土寄せ



「畑の準備」事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。深さ20～30cmの溝を70～80cm間隔で掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施し、土とよく混ぜ、溝を埋め戻します(図1)。窒素が多過ぎると「木ぼけ」し、実の付きが悪くなるため、野菜の後作では肥料を控えるために与えましょう。

「種まき」土を盛り上げて幅30cm程度の畝を立て、種は25～30cm(おおまさり)は50～60cmの間隔で2粒まきます(図2)。鳥よけは、トンネル状にネットを掛けるか、不織布でべた掛けをします。また、釣り糸を上部に張ると、カラスは羽が糸に触れることを嫌うため、飛来を防ぐことができます。なお、畑の都合や鳥害回避のために、小型ポットで本葉2枚くらいまで育苗をしてから植え付けることもできます。

「灌水(かんすい)」発芽までは十分与え、その後はやや乾かし気味にしますが、夏の乾燥は実の太りに影響するので灌水すると良いでしょう。

「土寄せ」開花後に株元に土寄せをします。この土寄せは子房柄が地中に入りやすくするためです(図3)。

「病害虫防除」コガネムシ類の幼虫が、さやを食害するときがあります。掘り取ったときに幼虫がいたら捕殺してください。次年度以降は、フォースリ剤などで防除対策をしましょう。

「収穫」ゆで豆向き品種では、「畑の香」は開花期(株全体の半数に開花が始まったとき)からおおよそ70日、「おおまさり」でおおよそ85日のさやが十分に肥大した頃です。煎り豆向きでは、「ナカテユタカ」「Q」などはおおよそ80日、「千葉半立」はさやが膨らみ網目がはっきりと見えたら95日頃で、中の豆の皮が茶色に着色しています。

「食べ方」電子レンジを利用した、煎り方を紹介します。乾燥さや50gを耐熱皿に並べ、500Wで1分半加熱した後、攪拌(かくはん)し、再度1分間加熱後攪拌し、さらに500Wで1分間加熱します。加熱の過程でかき混ぜることで、煎りむらを少なくできます。電子レンジの出力を低く設定し、加熱時間を長く取ることも煎りさやができます。また、むき身では、水に10秒ほど漬けて、紙封筒に入れて50gでは500Wで3分程度加熱します。いずれも分量が多い場合は調理時間が長くなり、少ない場合は短くなります。

※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。

営農職員によるオススメ資材 ～落花生の木ボケ対策に～



落花生は、窒素の少ない土壌でも生育でき、窒素が多いと木ボケ*しやすい作物です。

この特徴にぴったりの肥料が、今回オススメする千代田肥料『いも・まめ専用肥料』です。

有機配合肥料でゆっくり肥料効果があらわれるため肥料切れをおこしにくく、散布しやすい形状が特徴です。

また、化成肥料成分が有機質肥料の欠点である初期の肥効の弱さを補ってくれ

るので、施用初期から安定した肥効が持続し、窒素・リン酸・カリ(NPK)成分が(3-10-10)と、木ボケの原因となる窒素が少ない配合となっています。

この肥料を使用する際は、1坪あたり元肥400g、(200CCのコップ2杯程度)を目安に施用してください。

また、同時期に植え付ける、さつまいもやインゲン豆の肥料としてもおすすめです。

※木ボケ…莖や葉ばかりが元気に育ち、花付き・実付きが悪い状態になること



取扱店舗

瀬戸グリーンセンター
尾張旭グリーンセンター
長久手グリーンセンター
日進園芸センター
東郷グリーンセンター
豊明西部産直センター
※在庫がない場合は取り寄せも可能です。

季節野菜づくり

煎(い)れば香ばしーく、ラッカセイゆでれば甘へ、

誤嚥性肺炎のお話

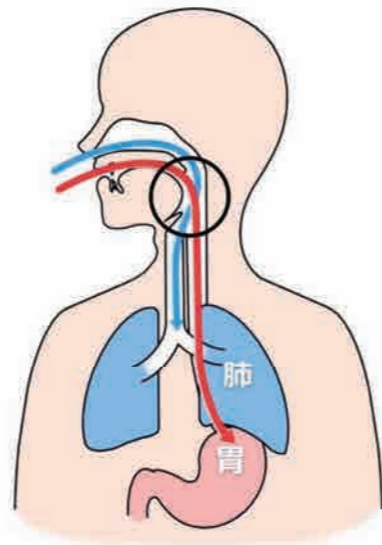
豊田厚生病院 言語聴覚士 荻野 周作



「誤嚥性肺炎」という言葉を聞いたことはあるでしょうか？
現在の日本において肺炎の死因別死亡率は5位です(令和2年)。肺炎で亡くなる方のうち9割以上が65歳以上の高齢者と言われています。また高齢者の肺炎のうち約7割が「誤嚥性肺炎」とも言われていて、近年耳にする機会も多いように感じます。

そもそも「誤嚥」とは何でしょうか？

「嚥下」は食べ物や飲み物を「ごっくん」と飲み込むこと指し、「誤嚥」とは食べ物や飲み物、唾液などが誤って気管内に入ってしまうことを言います。



人はなぜ「誤嚥」してしまうのでしょうか？

人は進化の過程で二足歩行になりました。その姿勢になったことで舌を細かく動かせるようになり喋ることができるようになりました。姿勢の変化で口や首の構造が変化した結果、食べ物と空気の通り道が喉で交差する構造となり、誤嚥しやすくなったといわれています。

誤嚥は予防できるのでしょうか？

構造上、誤嚥しやすい事実は変わりませんが、肺炎リスクを下げる、誤嚥の予防はできます。その一つが『口腔ケア』です。
口腔ケアは大きく『器質的口腔ケア』と『機能的口腔ケア』の2つに分けられます。

器質的口腔ケアでは口腔内の細菌増殖を抑えることで肺炎のリスクを減らし、機能的口腔ケアでは嚥下の力を正常に保つことで誤嚥の予防ができます。
健康な毎日を過ごすためにはどちらも欠かせないケアです。口から健康を守っていきましょう。

器質的口腔ケア

・口の中を清潔に保つ

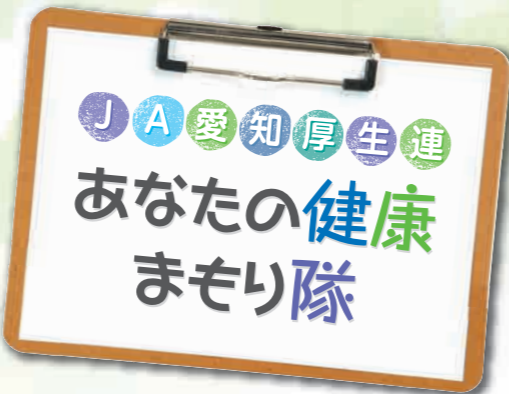
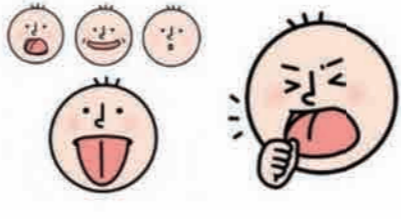
- 歯磨き
- 入れ歯のそうじ
- うがい
- 粘膜・舌のそうじ



機能的口腔ケア

・口の機能を正常に保つ

- 口の運動
- 発音練習
- リラクゼーション
- 咳を出す練習



笑顔のひろば

EGAO no HIROBA

もの作りが楽しい毎日

東郷町 榎山克巳さん(76歳)

今回紹介するのは、東郷町の榎山克巳さん。子どもの頃からもの作りや絵を描くことが大好きだった榎山さんは、ほぼ独学で絵画や竹細工などさまざまな作品づくりを行っており、その腕を買われて12年前から



デザインから制作まで自身で行った大漁旗

また老人会の芸能大会で舞台演出を手掛けた時は、舞台で使用する大漁旗をデザインから制作まで自身で行い、好評を博しました。

「作ってみたい！」と思ったらすぐに制作する榎山さん。竹笛の収納袋や、出先で見かけた竹製の鬼おろし(おろし金)も自身で手作りしたそうです。趣味のグラウンドゴルフでは、木を削って一から制作したゴルフクラブを使っており、「自



手作りのゴルフクラブと模型キットで作った甲冑

分で作ったクラブを使って優勝した時は嬉しかった」と話します。
最近、旅先の飛騨で見て心を打たれた竹細工の灯籠づくりに熱中しており、インターネットで作り方やデザインを勉強して制作しています。
「一番のお気に入りには門松の代わりに作った正月飾りの灯籠。ロウソクを灯したらお正月の夜がとて華やかになり、近所の人も見に来てくれて嬉しかった」と話します。
榎山さんは「作品が完成した時が嬉しい。今後は竹細工の灯籠づくりをもっと極めて、細かい柄やオリジナルの図案にも挑戦したい。今年はクリスマスまでにイルミネーションづくりをやりたい」と素敵な笑顔で話してくれました。



お知らせ 5月の金融キャンペーン

令和5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
- JA投信ハイブリッドプラン
- JAネットマイカーローン
- JAネット教育ローン
- JAネットリフォームローン
- JA住宅ローン「とくとくプラン」
- 賃貸建物資金特別プラン

お知らせ 理事会だより

開催日：令和4年3月2日(水)

- 第1号議案 令和4年度事業計画について
- 第2号議案 令和3年度決算基準について
- 第3号議案 人事考課規程等の一部改正について
- 第4号議案 職員給与規程の一部改正について
- 第5号議案 個人情報保護法関連規程等の一部改正について
- 第6号議案 金融円滑化管理規程の一部改正について
- 第7号議案 「当組合におけるリスク評価書」の改正について
- 第8号議案 大口信用供与等の承認について
- 第9号議案 愛知県農業協同組合中央会期中監査実施結果に対する改善措置回答について
- 第10号議案 令和4年度内部監査計画について
- 第11号議案 職制規程等の一部改正について
- 第12号議案 JAバンクの事務の全国標準化を踏まえた信用事業の規程整備について
- 第13号議案 令和4年度借入金の最高限度額決定について
- 第14号議案 令和4年度の余裕金運用について
- 第15号議案 子会社、子法人の事業計画について

以上の議案について承認可決されました。

お知らせ 5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
- 母の日セール 6日(金)～8日(日)
- 尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ
- 母の日セール 6日(金)～8日(日)
 - クーポンセール 20日(金)～22日(日)
- 豊明フレッシュセンター
- 母の日クーポンセール 6日(金)～8日(日)
 - 初夏の園芸クーポンセール 20日(金)～22日(日)
- 豊明西部産直センター
- 母の日クーポンセール 6日(金)～8日(日)
 - 初夏の園芸クーポンセール 20日(金)～22日(日)
- 東郷グリーンセンター
- 母の日クーポンセール 6日(金)～8日(日)
 - 初夏の園芸クーポンセール 20日(金)～22日(日)
- 日進園芸センター
- ガーデンフェア 13日(金)～15日(日)
- 長久手グリーンセンター
- 母の日クーポンセール 6日(金)～8日(日)
 - 新緑わくわくクーポンセール 20日(金)～22日(日)
 - マグロの解体・即売会 21日(土)11:00～

※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。

お知らせ 産直市情報

- 5月
- 米野木支店 6日(金) 9:00～12:00
 - 東郷支店 13日(金) 9:00～12:00
- 6月
- 品野支店・米野木支店 6日(月) 9:00～12:00
 - 東郷支店 15日(水) 9:00～12:00

長久手西支店で産直朝市はじめました

長久手地域の産直農家さんが生産した新鮮な農産物を直売します。ぜひお越し下さい!!

- 開催日時：毎週水曜日 午前9時～正午

※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。



お知らせ 相談会・相談日のお知らせ(5月1日～6月15日)

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。

- 5月
- 10日(火) 日進支店
 - 11日(水) 東郷支店
 - 16日(月) 尾張旭支店・豊明支店
 - 20日(金) 瀬戸支店
 - 24日(火) 長久手支店
- 6月
- 1日(水) 東郷支店
 - 14日(火) 日進支店
 - 15日(水) 豊明支店

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。

- 5月
- 9日(月) 日進支店
 - 10日(火) 長久手支店
 - 24日(火) 長久手支店
- 6月
- 6日(月) 長久手支店
 - 13日(月) 日進支店

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。

- 5月
- 10日(火) 長久手支店
 - 11日(水) 尾張旭東支店 Tel.0561-53-2004
 - 14日(土) 日進支店
 - 20日(金) 豊明支店
 - 27日(金) 春木支店 Tel.0561-38-1132
- 6月
- 1日(水) 山口支店 Tel.0561-82-3457
 - 7日(火) 長久手支店
 - 11日(土) 東郷支店

相談をご希望の方は事前のご予約が必要となります。



- 瀬戸支店：TEL(0561)82-8131
- 東郷支店：TEL(0561)39-0551
- 尾張旭支店：TEL(0561)54-3311
- 日進支店：TEL(0561)72-0665
- 豊明支店：TEL(0562)92-1341
- 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。

- 北部営農センター(瀬戸・尾張旭・長久手地域) 0561-63-3360
- 中部営農センター(日進地域) 0561-72-0062
- 南部営農センター(豊明地域) 0562-92-3892
- 南部営農センター東郷事務所(東郷地域) 0561-39-1775

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。

- 5月
- 6日(金) 米野木支店
 - 9日(月) 尾張旭支店
 - 10日(火) 瀬戸支店・東郷支店
 - 11日(水) 豊明支店・豊明栄支店
 - 12日(木) 長久手支店
 - 17日(火) 山口支店・品野支店
 - 20日(金) 本地ヶ原支店・尾張旭東支店
 - 24日(火) 水野支店
 - 25日(水) 日進支店
 - 26日(木) 長久手西支店
- 6月
- 1日(水) 豊明支店・沓掛支店
 - 3日(金) 尾張旭支店・岩崎支店
 - 9日(木) 長久手支店
 - 14日(火) 瀬戸支店・春木支店

JAバンク・JA共済休日相談会

各種ローンや共済、資産運用についてご相談にお答えします。

- 5月14日(土) 各基幹支店
- 6月11日(土) 各基幹支店

ホームページ内  をクリック

またはこちらのQRコードからご予約下さい 

〈お問い合わせ〉

営農相談員矢部先生のきまぐれ営農相談

- 尾張旭グリーンセンター 5月7日(土)・5月28日(土)・6月4日(土)
- 瀬戸グリーンセンター 5月14日(土)・6月11日(土)
- 長久手グリーンセンター 5月21日(土)

※都合によりお休みの場合もございます。
※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。



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。

クロスワードPuzzle

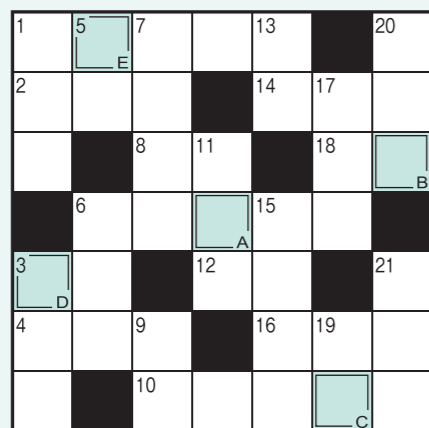
■ヨコのカギ

- 5月4日は——。国民の祝日です
- 3拍子の曲に合わせて踊ります
- 野球のグラウンドに四つあります
- 調理中の料理から一口分を取って……
- 食事制限などで体重を減らすこと
- ちらしやにぎりがありません
- 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- 届いた手紙の——を切った
- バスやタクシーから降りること
- 屋外で写生するとき機代わりをする道具
- マニキュアを塗るところ

■タテのカギ

- ハナショウブとカキツバタは——をつけるのが難しい
- 擬餌鉤(ぎじばり)の一種です
- 米国の通貨単位
- の前の小事
- の余地もないほど混み合った会場
- 商品を並べて売る場所
- 料理長をフランス語でいうと
- あごや鼻の下に生えます
- 高校の最寄り駅までの——定期券を買った
- ジェラシー、焼きもちともいいます
- プリンセス・ミチコという品種がある花
- カキツバタに似た花が咲きます
- 燃料ガスや酸素などを詰めます

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?



パズルの答えはP24へご記入下さい

3月号の答え

JAあいち尾東の加工品 詰め合わせをプレゼント!

3月号の当選者 応募総数 248通 正解者数 248通

A B C D E

ネンドマト

- 瀬戸市 阿部 様 藤本 様
- 尾張旭市 三浦 様
- 豊明市 服部 様
- 東郷町 粟津 様 國島 様
- 日進市 石野 様 徳原 様
- 長久手市 塚田 様 渡辺 様



「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。

●白羽小夜美さん ●松井美枝子さん ●鈴木げいさん ●中村久榮さん ●平林康子さん ●八田美智子さん

●野々山ミチ子さん ●山田みね子さん ●浅見敏江さん ●諸戸幸さん

●村瀬邦子さん ●秋山カヨ子さん ●伊藤ノリ子さん

●佐々木謹子さん

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。

5月のお買得銘柄は令和3年産 あいちのかおり!

5月の月間奉仕(販売期間5月1日～31日)

| 令和3年産 あいち尾東米 | 店頭通常販売価格 | 組合員カード提示価格 | |
|--------------|----------|------------|-------------|
| | | 組合員カード提示価格 | ポイントカード提示価格 |
| 白米1袋 | 5kg | 1,940円 | 1,790円 |
| | 10kg | 3,680円 | 3,380円 |
| 玄米1袋 | 30kg | 9,600円 | 8,700円 |
| 玄米量り売り | 1kg | 345円 | 315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・ポイントカードの提示がない場合は、通常販売価格となります。
 ※配達の場合は、月間奉仕品価格及びセール価格の対象外となります。なお、店頭での現金支払いとクレジットを含む前払い、若しくは口座振替をご利用の方は月間奉仕品価格及びセール価格の適用となります。
 ※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「ひまわりマルシェ」 | 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)
 ※豊明フレッシュセンターは豊明市文化会館内の仮店舗にて営業しています。(月曜定休)

後編 編集



暖かい日が続き、ウォーキング日和ですね。ぜひ松原さんのウォーキング講座をご参考に、正しい姿勢でウォーキングしてみてください!(中川)

読者の文芸コーナー

●農協川柳6月号 課題「植える」 ●農協川柳7月号 課題「涼む」

●俳句

隊列を淀みに固め花筏
カボチャの苗植える甘い実り待つ
暗い世にも光かがやく若葉かな
牧の駒の朝の気解く春景色

中田榮二
鬼頭月美
八木里美
栄春

はちのすにいたすらしたらいいなあ
レンゲ吹くあぜ道消えて家が建つ
葉隠の初旬や舌鼓
菜の花のひたし天ぶら祖母の味

三好陽仁
柴田たみ子
石野憲男
福井弘子

球根の咲く楽しみがうれしいな
堂々と気高き誇る白牡丹
花も咲き靴音軽く野辺歩き
挿し木して紫陽花うえて花を待つ
競い咲く合格通知の桜咲く
美しい花が悲しむらぐライオン
ひまわりの花が未来が待っている
若人は花咲く未来が待っている
君が夢はあつちこちでつと咲く
雨の朝傘の花咲く通学路
雨傘捨てて花咲く通学路
孫から月夜の友さうかぶ咲く
咲く花に若き日の友さうかぶ咲く

近藤鋭一
水野清美
浅野清美
柴田たみ子
松井美枝子
浅見和彦
岩野千歳
大津右公
中津村久美
荒田月美

笑顔咲く授業再開待ち焦がれ
人顔咲く庭の片隅さみしめ
念ずればきつと花が咲く時がくる
花咲かす若手は出るかドラゴンズ
れんげ咲く寝ころぶ空に飛行機雲
花咲けば心も空にややかに
一サクラサク吉報めさして受験生
上着にも一輪二輪春の歌
咲き誇るさくら輪道手をつなぐ
空青く四季の花咲く我が日本
ウオーキングさあ花もある人生は
雑草は可愛い花と名もついてる

竹田敏子
八田美智子
大津清永
浅津保子
渡辺英子
小川進吾
中野なみ
足立文子
青森真知子
山田八郎

山花野
藤口香
谷口美香
近藤野矢
水野みね
澤野つね
安藤正博
伊藤江子
加藤美子
水野美香
江崎美香
辻野美香
山崎美香
間野美香
近野美香
江野美香
今野美香