

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~



2023  
6  
vol.291

特集 健康寿命のための「食・10カ条」 P6  
産直市に行ってみよう P2

[クローズアップ] 長久手市 山田徳雄さん P4

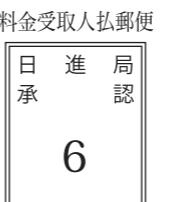


P10 JAとくらし  
P12 地域農業応援団！食育キッチン  
P14 出向く営農レポート

友だち登録  
キャンペーン  
実施中!



JAあいち尾東  
<https://www.jaab.or.jp>



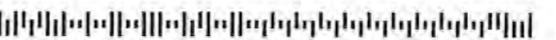
差出有効期間  
令和6年3月  
31日まで  
(切手不要)

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>

【組合員限定】  
ぐりんぶらざ  
お問い合わせ事項に対する  
ご意見&クロスワードの  
応募はこちら

このボタンを  
クリック

クロスワード  
Puzzle  
6月号の答え

締切 6/20まで(消印有効)

A B C D E

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

準組合員

●広報誌の感想・取り上げてほしい企画、JAで開催してほしいイベント等

●JAが取り組んでいる自己改革に対するご意見

パズルの正解者の中から抽選で10名様に



※写真はイメージです

JAあいち尾東  
いちじく分科会の  
いちじく をプレゼント!

今月号の当選者は令和5年8月号  
にて発表させていただきます。

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してご利用ください。

知得情報

組合員の皆様に  
お得な情報をお届けします!

JAあいち尾東で年金を受け取ると特典がいっぱい!

期間 | 令和5年4月3日(月)～令和6年3月29日(金)

特典

1

定期貯金・定期積金の金利上乗せ!

※一部お預入れ条件がございます。

特典

2

年金受取の申込時に

ふれあい商品券1,000円分 プレゼント!

特典

3

お誕生日プレゼントの贈呈

今年はいなほちゃんとおにぎりくんの  
フェイスタオルをプレゼント♪

特典

4

当JAで新たに年金を受け取る方をご紹介で  
ふれあい商品券をさらに1,000円分

プレゼント!

※当JAで年金をお受け取りの方からのご紹介に限ります。

詳しくは最寄りのJA職員までお問合せください。

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。

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





## 長久手西支店

毎週水曜日に開催しています。

コロナ禍で中止していた産直市ですが、令和4年度から再開しました。  
長久手産直友の会会員による対面販売を行っていますので、生産者から  
旬の食材やオススメの食べ方などを直接聞けることも魅力的です。

〒480-1156 長久手市五合池2209  
TEL. 0561-62-4511 営業時間 9:30~11:30

★産直市の開催についてはP21の産直市情報をご覧ください。

## JAあいち尾東の公式SNSをフォローして 最新情報をゲットしよう！

JAあいち尾東では、公式SNS・Instagram・LINE・YouTubeを活用し、日々の情報や活動をお伝えしています。QRコードを読み込むだけで簡単に見ることができます。お得な情報やイベント・活動などを発信してきますので、ぜひチェックしてみてください！



産直市の様子はもちろん、管内農業の魅力やイベント情報、旬の野菜等をいち早くお伝えしています。また、食育ソムリエが考案した旬の野菜や果物を使ったレシピも掲載しています。簡単に作れるものばかりなので、献立に困ったときにぜひ活用してください！頻繁に更新していますので、フォローしていただき最新の情報をチェックしてください♪



毎月のお買い得商品のご案内やイベント、キャンペーンのお知らせなどを配信しています。また、新規友だち登録された方、すでに登録いただいている方にもお得なクーポンを配信していますのでぜひご登録をお願いいたします！



当JAのYouTubeチャンネル『いなほちゃんちゃんねる』では、産直市や産直施設で販売している旬の農産物を使用した食育ソムリエ考案のレシピをわかりやすくお伝えしています。

他にも、健康体操や自宅で簡単にできる野菜の栽培方法などを配信しています。文字や写真では伝わりづらいことも動画では伝えることができます。ぜひ動画を見ながら、実践してみてください！



新規登録していただいた方へ、産直施設で1000円以上購入時に使用できる200円クーポンを配信しています。すでに登録していただいている方には、地域農業応援クーポンとして同様に100円クーポンを配信しています。地域農業応援クーポンは13時から閉店までご利用できます。

※産直市ではご利用できません。

### 友達登録してお得なクーポンをゲットしよう



# 産直市に 行ってみよう



## 産直市の 魅力

JAあいち尾東では「地域のよりどころ」となる支店を目指し、5つの支店で産直市を開催しています。産直市では、地元農家さんの栽培した新鮮な野菜や果物を販売しています。旬の食材、その土地ならではの野菜が並び、多くの人が賑わいます。地元の農産物を買って食べて地元の農家さんを応援しましょう！



## 米野木支店

毎月5日に開催しています。6月にはナスやピーマンなどの夏野菜をはじめとした日進市の旬な農産物が店頭入口にずらりと並びます。

日進市で栽培した農産物には「にっしんそだち」と書かれたシールを目印として貼っています。

〒470-0118 日進市米野木台2丁目501 TEL. 0561-73-6117  
※休日・水曜日の場合は翌営業日 営業時間 9:00~12:00

## 品野支店

毎月5日に開催しています。

6月にはきゅうり・トマト・ピーマン、7月以降にはとうもろこしなどの夏野菜が並び始めます。

〒480-1207 瀬戸市品野町6丁目91-1  
TEL. 0561-41-1125  
※休日・水曜日の場合は翌営業日  
営業時間 9:00~12:00  
(7月以降は9:00~11:30)



## 東郷支店

毎月15日にふれあい朝市の名称で開催しています。東郷町で栽培した農産物はもちろん、あいち尾東管内の米粉を使用したパンやスイーツを販売するニコリファクトリーも出店しています。また、夏には夏祭りとしてイベントの開催を予定しています。



〒470-0162  
東郷町大字春木  
字伊勢木112  
TEL. 0561-39-0551  
※休日の場合は前営業日  
営業時間 9:00~12:00

## 豊明栄支店

偶数月の15日に「とよあけさかえ青空市」の名称で開催しています。

地元産を地域の利用者にもっと知ってもらいたいという思いから支店職員の提案で令和4年からはじめました。地元で採れた新鮮な野菜を中心に旬の農産物が並びます。

〒470-1161 豊明市栄町大原79-6 TEL. 0562-97-1385  
※休日の場合は前営業日 営業時間 9:00~12:00





## 地域の方に 地元農産物を 食べてもらいたい

長久手市 山田 徳雄さん (66歳)



毎週水曜日に  
長久手西支店にて  
対面販売を行っています。



日出荷を欠かさず、昨年度は50品目以上店頭に並べた。長久手市で栽培した新鮮な農産物を地域の方に食べてもらいたい」と話します。また、消費者と生産者がつながる機会を大切にしており、長久手西支店で毎週水曜日に対面販売している産直市にも欠かさず参加しています。「昨年の4月から始めた産直市はだんだんと固定客も増え、「山田さんの作った野菜が美味しかったからまた作って販売してほしい」など、直接消費者からいたたく声がやりがいにながっている」とほほ笑む山田さん。

「消費者はもちろん、常に地元の野菜が並び、産直市が盛り上がるよう共に出荷する生産者ともコミュニケーションを取りながら楽しんでいふこと笑顔で話します。

今後の目標を伺うと「地域の方に安全安心な地元農産物をたくさん食べていただきたい。そのためには、産直友の会会員と話し合いながら産直施設や産直市に並ぶ農産物がより豊富になるよう、頑張っていきたい」と産直友の会会長として意気込みを話してくれました。

今回紹介するのは、今年の4月から長久手産直友の会会長として活躍している山田徳雄さん。

「昔は辺り一面が田んぼだらけだった。休みの日は田んぼや畑が遊び場だった」と当時を振り返ります。

警察官として勤めながらも時間があるときには両親と農業を行つており、定年退職した6年前から健康管理のためや、食料自給率を少しでも上げたいという思いから本格的に農業をはじめました。現在は長久手市内合わせて70アールの畑や田んぼで、母・妻とともに季節に合わせてさまざまな農作物を栽培し、長久手グリーンセンターに出荷しています。

「農業は手をかけた分だけ美味しいものができる」と山田さん。幼い頃から農業に触れてきましたが、毎年同じものを同じように栽培することは難しく、天候によって変化する農産物の生育状況を毎日のように畑に出向いて確認します。少量多品種で栽培し、時期をずらして定植するなど端境期にも出荷できるよう工夫している山田さん。「ほとんど毎

# 「食・10力条」

ずっと元気で  
いるために、  
今日から始めよう

これから迎えるシニアライフを、健康で元気なまま過ごしたい。  
そのために食生活で今気を付けるべきことは?  
アクティビティニア「食と栄養」研究会・運営委員長  
(女子栄養大学栄養学部地域保健・老年学研究室教授)の  
新開省二先生にお聞きしました。

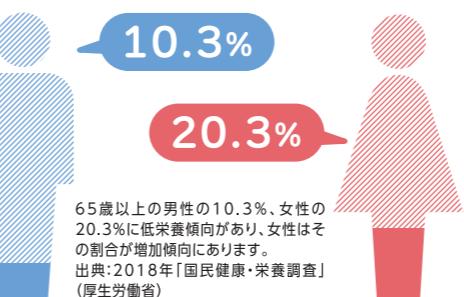
## 「高齢者の低栄養」が問題視されています

平均寿命の伸長に伴い、問題視されているのが、「要介護状態や寝たきりになる75歳以上のお年寄りの増加。その大きな原因と考えられているのが「高齢者の低栄養」問題です。



年齢を重ねるとともに自然と食が細くなり、食事への関心も薄れて、簡単な献立で済ませがちに…。基本的な栄養が不足する低栄養状態が続くと血管がもろくなり、脳の細い血管が詰まってしまう「ラクナ梗塞」を起こします。その結果、脳出血や脳梗塞、心不全などを起こして寝たきりになる人が多いのです。また、ただでさえ筋肉や骨が弱りやすい高齢期に低栄養状態が続くと脳梗塞、心不全などを起こす。そのため、転倒から寝たきりになる人も少なくありません。さらに認知機能が衰える認知症も、低栄養状態が続くと進行します。そのため、軽い認知症から重症の「アルツハイマー病」へと進行する可能性があります。

### 低栄養傾向の65歳以上の高齢者の割合



高齢期には、ある程度「脂肪の蓄え」があつた方がいいのです

日本では低栄養状態になる65歳以上女性は、男性の2倍近く、しかも増加傾向にあります(左上図参照)。これは若い頃からの「瘦せ願望」を、高齢期になつても持ち続ける人が多いためと考えられています。肥満の目安となるのが、身長と体重から肥満度を算出する体格指数「BMI」(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出)。厚生労働省が推奨する目標数

は65歳以上で21・5・24・9です。最近の疫学研究では、糖尿病などの持病がなければBMI値27くらいまで特に問題ないと緩やかに考えられています。高齢期の女性は脂肪が少なくて、最近の生存率が低くなります。逆に健康で長生きすることが疫学上の調査でも分かっています。高齢期には脂肪を減らすより、むしろ蓄えることを心がけましょう。

## 低栄養のときによく見られる変化

- 軽度**
  - 体重が減少気味
  - 風邪をひきやすく治りにくい
- 中程度**
  - 転びやすく、骨折しやすい
  - 集中力や記憶力が低下している
- 重度**
  - 腹部や下半身にむくみがある
  - 皮膚炎や床ずれをしやすい



イラスト:出口由加子

## 低栄養を防ぐための10力条

### 1 主食・主菜・副菜をそろえる

食欲が衰えると食事の支度も面倒に感じられ、ついでかい丼物や麺類、パンなどの単品で食事を済ませてしまいがち。1日3食のうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせて食事するように心がけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

### 2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位で必要な栄養が取れればいい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

### 3 動物性タンパク質を十分に

100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べると、平均的な日本人よりも多く、さらに動物性のタンパク質の割合が高いというデータがあります。これは、動物性タンパク質などで効率的に取れるタンパク質・アルブミンの血中濃度が高いと免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるためと考えられています。

### 5 油脂類の摂取を心がける

高齢になると油を使った料理を苦手に感じる人が増えますが、「東京都老人総合研究所」(現・東京都健康長寿医療センター研究所)が高齢者を10年間追跡調査したところ、天ぷらや炒め物など油脂をしっかり摂取している高齢者は、摂取しない人より生存率が高いという報告があつたそうです。

### 7 野菜は火を通してたっぷり

「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では、生野菜なら両手に載る量(350g)、火を通した野菜なら片手に載る量が1日の摂取の目標とされています。生野菜からしか取れない栄養もありますが、かむ力や消化機能が低下しがちな高齢者は、火を通して軟らかくして、かさを減らした方が食べやすいでしょう。

### 9 歯のメンテナンスを小まめに

加齢に伴い歯周病や虫歯などで歯が失われると、かめるものが減ってきて、食事を楽しめなくなります。低栄養を防止するためには歯を失ったらそのまま放置せず、入れ歯で調整して、しっかりと力を確保することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、日頃から小まめに歯のメンテナンスをするようにしましょう。

### 2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位で必要な栄養が取れればいい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

### 4 魚と肉は1日に2食で交互に

青魚などにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、老化を防ぐ栄養素が豊富に含まれていますが、タンパク質量は、やはり肉にはかないません。魚と肉を1対1でバランス良く食べるため、昼は魚、夜は肉というように、1日に2食で交互に食べるがお勧めです。

### 6 牛乳を毎日飲む

タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素とミネラルを豊富に含み、飲むだけでこれらを簡単に取れる牛乳は、高齢者にとって理想的な食品です。乳糖不耐症でおなかが緩くなる人は、料理に使ったりして取り続けると次第に乳糖に慣れてきます。ヨーグルトなど乳糖が分解されている乳製品もいいでしょう。

### 8 食欲がないときはおかずを先に

お米に含まれる糖質は消化吸収されやすく、食べた直後から血糖値を急上昇させます。そのため、食が細い高齢者が白いご飯から食べ始めると、タンパク質が豊富な肉や魚に行き着く前に満腹感が生じて、箸が進まなくなってしまうのです。食欲がないときは、まず肉や魚などのおかずを先に食べましょう。

### 10 「共食」の勧め

食欲がないときも、よく食べる人と一緒だと釣られて食べてしまうことがありますよね。また人と一緒に食べると食品の摂取品目が多くなりやすいので、バランスの取れた食事になり満足感も高くなります。1人暮らしでもできるだけ「人と食事を共にすること」を心がけましょう。

## 4月7日 日本介助犬協会へ寄付金を贈呈

管内店舗に介助犬募金箱を設置して募った寄付金を日本介助犬協会へ贈呈しました。この活動は同JA管内の長久手市に介助犬総合訓練センター「シンシアの丘」があることから、介助犬の認知を広め、介助犬の育成・普及に協力するために毎年行っており、今年で13年目となります。介助犬とは、手や足に障がいがある人の日常生活をサポートするため特別な訓練を積んだ犬のこと、ドアの開閉や、指示したものを持って来たり、衣服の脱衣補助まで幅広いサポートを行います。



JAあいち尾東本店（日進市）で行った贈呈式では、石黒秀一代表理事組合長から同協会の森田英守顧問へ寄付金を手渡しました。当日は、同席したPR犬のナビが携帯電話を持ってくる様子を実演しました。

森田顧問は「毎年支援いただくことで職員の支えにもなっており、とても感謝している」と話しました。石黒組合長は「募金を通じて、より多くの方が安心して暮らせるようこれからも支援していきたい」と話しました。

## 4月12日 女性のアグリスクール開校

今年度も「女性のアグリスクール（初級編・中級編）」を開校し、25人でスタートしました。

女性のアグリスクールでは、安全・安心な農産物の栽培とは何かを実体験し、女性の視点から地域農業や食への関心・興味を深め、将来的には産直出荷者になることを目的としています。

初級編では講義や実習を通じて農産物の栽培や収穫について学び、初級編を終了したスクール生は中級編の産直出荷者育成コースへステップアップし、実際に産直施設へ出荷します。これまで延べ43名の産直出荷者を輩出してきました。

第1講では野菜づくりの第一歩である土づくりについて学び、牛ふん堆肥と苦土石灰を圃場に散布しました。初級編の受講者は「野菜作りや食の大切さを学ぶために受講した。堆肥を撒くことは思ったよりも大変な作業だったが、頑張って自分で野菜を栽培していきたい」と話しました。



## 4月19日 いちじく分科会芽かき講習会を実施



南部営農センター東郷事務所は、いちじく分科会会員6人に對し芽かき講習会を実施しました。同会は市場への共同出荷をメインとし、剪定講習会や月に一度の圃場巡回などに取り組んでいます。

当日は、尾張農林水産事務所の農業改良普及課から職員を招き、芽かき方法や害虫防除について学びました。その後会員の圃場に出向き、会員同士で芽かき方法や肥料についてなど、栽培に関する情報共有を行いました。

参加した会員は「今年は気候が暖かく順調に育っている。会員同士で生育状況を共有しながら良質ないちじくの栽培に取り組んでいきたい」と話しました。

JAあいち尾東の様々なニュースをお届けします！

### 肥料価格高騰対策事業(春肥)の申請受付実施中



国が肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて取り組む農業者の皆様の肥料費に対する支援を実施しています。それに伴い、あいち尾東では当該支援に係る申請を受付いたします。

本事業は国の財源を活用した事業であるため、証拠書類又は証拠物を整備して、帳簿等とともに資料を5年間保管する必要があります。また、取組みが正規に実施されているか追跡調査が行われること、国の会計検査院の実地検査が行われる場合があることをご承知おき下さい。

#### 支援対象農業者

農産物販売実績があり、化学肥料低減に向けた取組に2つ以上取り組む当JAの組合員（取組メニューについてはホームページから申請書をご確認ください）

#### 支援対象肥料

当JAで令和5年春用肥料として購入したもの、または購入が確実な肥料（肥料法に基づく肥料であること）

（春用肥料：令和4年11月～令和5年5月に購入した肥料で購入価格が領収書等で証明できるもの）

#### 支援内容

化学肥料低減の取組を実施した上で、前年度から増加した分の肥料費の7割を支援金として交付されます。

\* 支援金算定方法 \* {当年の肥料費 - (当年の肥料費 ÷ 価格上昇率 (1.4) ÷ 使用肥料低減率 (0.9))} × 0.7

（例）購入肥料が10,000円の場合 → {10,000 - (10,000 ÷ 1.4 ÷ 0.9)} × 0.7 = 1,444円

【参考】 対象肥料（令和4年11月～令和5年5月購入）の合計金額に対する支援金額早見表

購入肥料価格	支援金額
10,000円	1,444円
20,000円	2,888円
50,000円	7,222円
100,000円	14,444円

#### 受付期間

令和5年5月23日（火）～令和5年7月7日（金）までに各地域の営農センターへ提出してください。

申請様式

あいち尾東ホームページでも事業の情報を掲載しています。申請様式もダウンロードできますのでご確認ください。（申請様式は営農センターでお受取りいただくことも可能です）



## 健康教室

令和5年8月10日（木）9:00～12:30 東郷町総合体育館

### ① 健康講話「目指せ！いきいき血管！～動脈硬化を予防しよう～」

さまざまな病気を引き起こす動脈硬化。原因は加齢・喫煙に加え高血圧や肥満、糖尿病など生活習慣病が大きく関係し、中年男性の2人に1人、女性では5人に1人いるといわれています。健康でいきいきとした生活を送るために知識を習得しましょう。

#### 《希望者の提出書類》

- 健康診断（集団人間ドック）健康教室参加申込書

※7月に開催する健康診断と申込書を兼ねています。

### ② ウォーキング講座

意外と知らないウォーキングの正しい歩き方やストレッチなど実践を交えて学びます。この機会に正しいウォーキング方法を身につけ、日常生活に運動する習慣を取り入れましょう。

### ③ ウォーキングシューズ即売会

話題のYONEXパワークッションウォーキングシューズをご用意！ウォーキングを楽しみたい方におススメの一足です！

支店に備え付けの申込書にご記入のうえ、支店窓口までご提出ください。

申込書につきましては、ホームページからもダウンロードできます。

令和5年5月8日（月）～令和5年6月30日（金）

組合員または組合員家族

参加費 無料





## 資産管理センターからの耳より情報

「財産3分法」を  
知っていますか?

- うちでどれだけの資産があるの?
- 資産がどれだけあると相続税がかかるの?
- 資産(土地)はわかるけどどのように利用、引継ぎをするの?

このようなお悩みを解決するために、所有する不動産、預貯金、有価証券などの金融資産、ローン等の負債を含めて、全体的に検討する必要があります。

ポイントは資産の「利用」と「引継ぎ」の2つです。

①「資産利用」とは資金運用と不動産活用(建てる、貸す、売る、買う等のことです)。

②「資産引継ぎ」とは相続のことです。

資産の運用を検討するには利益が出るか、すぐ売れるか(貸せる)、値崩れしないかです。

特に不動産における対策は、ノーリスクハイリターンのようなものはありません。

そのため、リスク分散を行う必要があります。

その一つが「財産3分法」です。

これは資産を預貯金、有価証券、不動産の3つに分けることです。

ご自分に合った状況や世の情勢いわゆる、ご自身の年



齢、家族構成、資産額等および税金等を総合的に検討し、配分する方法です。

このような資産把握をご自身で行うのは簡単ではありません。

そのため、私ども資産管理センターでは皆様のご相談に応じられる職員はもちろん、必要に応じた専門家(弁護士・税理士・司法書士・行政書士等)をご紹介し、専門家と連携を取りながら組合員の皆様を全力サポートいたします。

また、毎月各地域において税理士による無料の「税務相談」を行っております。

ご興味のある方は、いつでもお気軽にご相談ください!

※税務相談の日程につきましては、P20をご覧ください。

☆8月号に「土地3分法について」お届けいたします。

ご相談はJAあいち尾東  
資産管理センターへ

瀬戸市・尾張旭市・長久手市…北部資産管理センター TEL 0561-65-0031  
日進市・東郷町…中部資産管理センター TEL 0561-75-0720  
豊明市…南部資産管理センター TEL 0562-92-1343



ご葬儀の際は 組合員特別価格 にてご利用いただけます。

JAあいち尾東は以下の葬儀社と業務提携しています。

葬儀社へ組合員であることをお申し出ください。

葬儀会館 TEAR(ティア)

0120-3-10592 ご自宅・寺院・集会所でのご葬儀も承ります。

ティア新瀬戸、ティア瀬戸南、ティア三郷、ティア豊明、ティア東郷

セレモニーホール 紫雲殿

0120-6-10592 TEL 052-883-0123 (三輪本店)

東郷斎場、豊明斎場、名東日進斎場、長久手離宮、守山離宮

平安閣グループ平安会館

TEL 052-916-1251

イトウホール瀬戸、イトウホール品野口、セレモニーハウス共栄、セレモニーハウス松山、イトウホール尾張旭、セレモニーハウス三郷、セレモニーハウス新居、尾張旭斎場、セレモニーハウスひしの、長久手斎場、東名斎場、日進斎場、平針赤池斎場、豊明斎場 JAあいち尾東近郊に77会館を展開



365日24時間体制で  
受付いたしております。  
組合員カードのご提示を  
お願いする場合が  
ございます。



平安閣QRコード

愛知学院大学との合同企画!

子どもと学生で  
作ります!

## 子どもクッキング 募集!

地元の野菜を使用したおいしい「夏野菜たっぷりタコライス」

「カラフルグミのフルーツポンチ」を作ります!

みんなで楽しく料理しましょう!

ゲミや  
カッテージチーズ  
も手作り!



開催日時・会場 8月3日(木)10:00~14:00・愛知学院大学調理室

参 加 費 400円

対 象 者 小学生1年生~6年生(組合員家族・利用者家族)

募 集 締 切 6月1日(木)~7月20日(木)

定 員 16名

申込方法 各基幹支店のふれあい係窓口又は、JAあいち尾東のホームページからお申込みください。

※応募多数の場合は抽選を行い、抽選結果を7月中旬頃郵送させていただきます。

※料理は持ち帰りできません。



親子で作ります!

## 夏休み親子料理教室 募集!

今回作るメニューは、「夏野菜を使用した特製中華丼」  
「季節のフルーツゼリー」です!



開催日時・会場

7月31日(月)10時~13時・瀬戸支店2階料理教室

8月8日(火)10時~13時・豊明支店2階料理教室

参 加 費

1ペア800円(親子2人を1ペアとし、お子様2人目から1人につき400円追加代金をいただきます)

対 象 者

管内(瀬戸・尾張旭・豊明・東郷・日進・長久手)にお住まいの小学1年生~6年生親子



募 集 期 間

6月12日(月)~各開催日の20日前まで

定 員

各日親子6組  
(先着順・定員になり次第受付終了いたします)

申込方 法

JAあいち尾東のホームページにアクセスし、トップページにあります申込フォームより詳細をご確認の上、お申込みください。

問合せ先 | 生活相談課 0561-75-0710(平日9時~17時)



HPはこちらから



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。



## 朝食やおやつにぴったり! しっとりふわふわ!米粉のパンケーキ

### 材料(10cm程度5~6枚)

- A 米粉…100g  
ベーキングパウダー…小さじ1  
塩…ひとつまみ

今回は尾東産米粉の  
(微粉)を使用します

牛乳とヨーグルトの分量をそれぞれ60g  
に変更するとしっとりもっちり食感に!

### 事前準備

- ①の米粉、ベーキングパウダー、塩を合わせておきます
- ②の牛乳と無糖ヨーグルトを合わせ、なめらかに混ぜておきます

テフロン加工なら  
油なしでもOK!

### 今月の 食材メモ②

#### 米粉

米粉とは、お米を細かく碎いて粉末状にしたもので。米は、小麦粉に比べ油の吸収率が低いとされています。そのため、揚げ物に使うと冷めてもサクサク感が続きヘルシーな仕上がりになります。油分が少なくサラサラなので調理工程の多いお菓子作りやパン作りに向いています。

## 季節の果物を使って! ブルーベリージャム

### 材料(約200g分)

- ブルーベリー…200g
- 砂糖…70g(ブルーベリーの35%)
- レモン汁…大さじ1(レモン1/2個分程度)

### 事前準備

保存容器を煮沸消毒し乾燥させます。

### 今月の 食材メモ③

ジャムって?  
果物に40%以上の砂糖を加え、ゼリー状に煮詰めたものです。  
このレシピは甘さひかえめ、35%の砂糖で作っています!

#### ブルーベリー

ブルーベリーは美容と健康をサポートしてくれる栄養素がたくさんつまっています。ポリフェノールのひとつであるアントシアニンが豊富です。アントシアニンは目の働きを活性化する作用があり、目の疲れや視力低下の予防に期待できます。ブルーベリーは収穫すると時間とともに風味が落ちるという特徴を持っています。ジャムにすれば日持ちするのでオススメです。

### 作り方

- ボウルに卵と砂糖を入れ軽く泡立つくらい混ぜます。
- ②の牛乳と無糖ヨーグルトを入れて軽くまぜ、次に①の米粉、ベーキングパウダー、塩を入れまぜ合わせ、さらに溶かしバターを入れて、泡立器でしっかりと混ぜます。
- フライパンを温め、弱めの中火で1分30秒~2分焼きます。フツフツしてたら返し、1分ほど焼いたら完成です。

市販のジャムよりも甘さひかえめで美味しい!

### 作り方

- ブルーベリーを水洗いしてザルにとり、水気を切ります。
- 鍋にブルーベリーと砂糖を入れて木べらなどで混ぜ、1時間くらい置いて果汁が出るの待ちます。
- ②のブルーベリーを中火にかけて一度沸騰させます。弱火で10~15分ほど煮詰め、とろみが少し付いてきたら火を止めてレモン汁を入れ、軽くかき混ぜます。
- 保存容器に入れて完成です。

### POINT

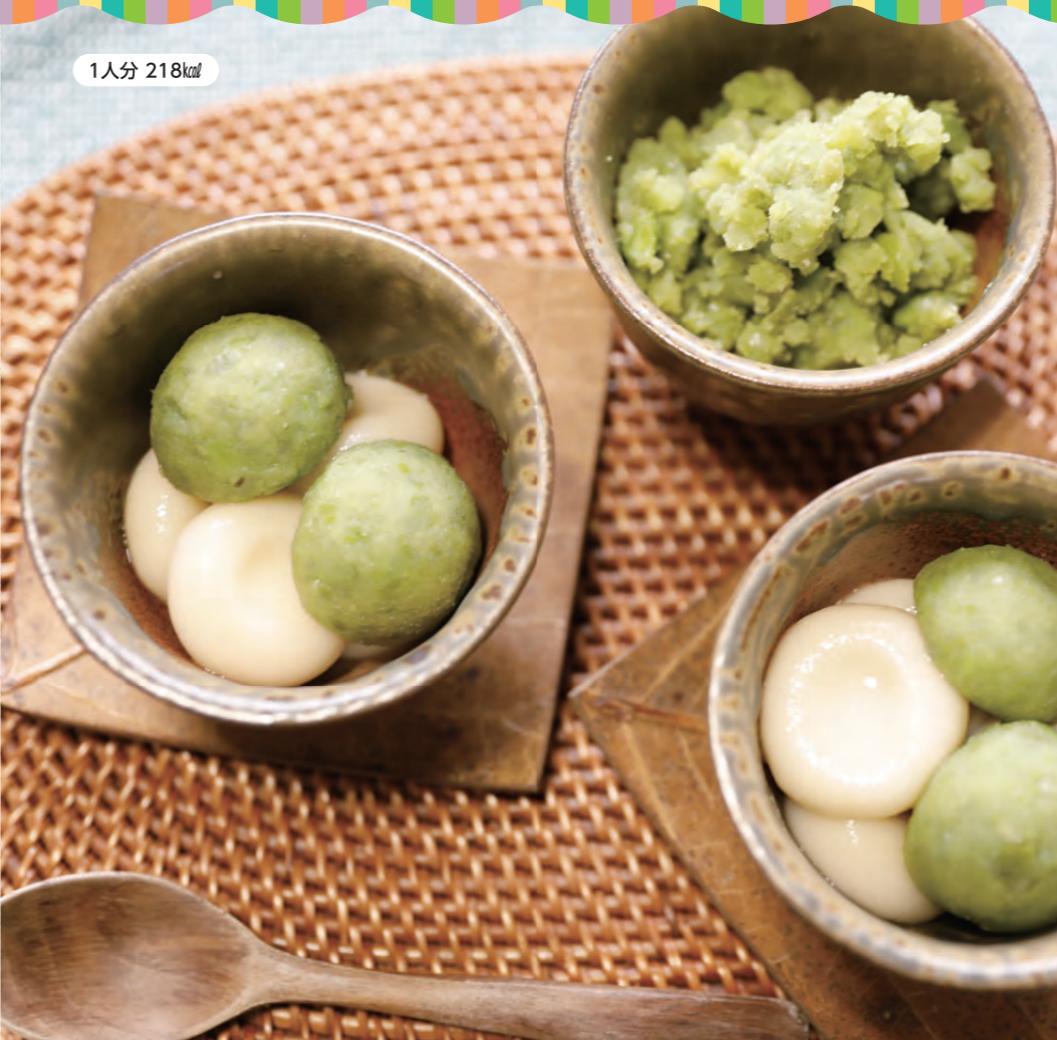
ブルーベリーのとろみが少しうるさいくらいでOK。冷めると固まります。



1人分 218kcal



東郷  
グリーンセンター  
食育ソムリエ  
武内 静



## そら豆のずんだ風白玉

### 材料(4人分)

- そら豆(さやを除いたもの)…300g  
A 砂糖…60g  
塩…ひとつまみ
- 水  
●白玉粉…100g  
●絹ごし豆腐…100g

### 作り方

- そら豆は、さやを取り除きうす皮のついた状態でさっと洗います。5分茹でざるにあけ、水気を切り、うす皮を取り除きます。ボウルに入れ熱いうちにゴムべらなどでつぶします。
- 鍋に①のそら豆とAの砂糖と塩、水大さじ2を入れ中火にかけ木べらで練ります。混ぜた時鍋底が見えるようになったら、火を止めバットなどに移し冷します。
- 鍋に湯を沸かし③の白玉を入れ、2分程茹でます。浮いてきたら冷水にとります。
- 器に④の白玉を盛り②のずんだをトッピングして完成です。

※そら豆はさや付きの場合は800~900g

### 今月の 食材メモ①

#### そら豆

そら豆は春から初夏にかけて旬を迎えます。そら豆には人間に必要な栄養素がまんべんなく含まれています。特に亜鉛の含有量は野菜の中でトップクラスです。亜鉛は粘膜を保護するビタミンAを体の中にとどめる効果があり、風邪や感染症にかかりにくくなります。そら豆の美味しい期間は3日と言われるほど鮮度が落ちやすい野菜です。購入したらなるべく早めに食べましょう。

食育ソムリエのレシピ  
をご紹介しています。  
ぜひご覧ください!



YouTube



Instagram

店舗情報  
**東郷  
グリーンセンター**

T470-0162 愛知郡東郷町大字春木字仲田49-1  
TEL0561-39-0010  
[営業時間] 9:00~17:00  
毎週水曜定休、正月、棚卸休み



地域農業  
応援!

## 食育 キッチン

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?

東郷  
グリーンセンター  
食育ソムリエ  
近藤 章子

## // 誰でもわかる // JAあいち尾東の **自己改革**

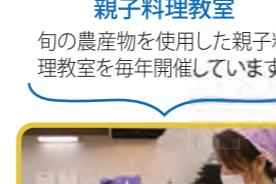
JAあいち尾東では、自己改革として組合員の意思反映に取り組むため、意見交換会や広報誌等、さまざまな媒体を通じて組合員から意見・要望をいただいております。

### 組合員からのご意見・ご要望

**Q.**今までJAの自己改革はよく分からなかったが、広報誌を見て少しずつ勉強させてもらっている。地域農業応援団の役割についてよく理解することができた。准組合員の積極的な参加に力を入れることは良い取り組みだと思う。



親子で学ぶ農業塾  
親子で野菜の栽培や田植え、稻刈りを体験していただきます。



親子料理教室  
旬の農産物を使用した親子料理教室を毎年開催しています。

**A.**地域JAとして、食農教育や食育活動を通じて地元農産物の消費を促し、地域農業の維持・発展により一層取り組んでいきます。また、JAの取り組み等をわかりやすく発信していきます。

**Q.**「自己改革」とあるが、JAが農家に対して何を取り組んでいるのか。

**A.**新型コロナウイルスの影響による米の価格下落を受け、当JAでは出荷された令和3年産うるち米に対して1俵(60Kg)あたり500円の支援を行いました。肥料等資材価格の高騰につきましては、昨今の世界情勢により値上げは避けられない状況であります。自己改革の取り組みとして、組合員優待価格の設定や、資材の一括仕入れなどを行うことで、少しでも農業者の皆様の生産コストを抑えられるように取り組んでいます。



**Q.**わかりやすい野菜作り特集などを作成してほしい。

**A.**令和5年4月より、当JAのホームページにて各種野菜の栽培方法や家庭菜園の基礎が学べるコーナーを新設しております。ぜひご覧ください。



### ウォーキング大会

組合員を講師に招き、正しい姿勢や速度について学びながら、ウォーキングを行いました。



### 暮らしの相談フェア

暮らしの困ったを解決!  
ガス機器の展示や住宅のリフォーム相談  
ブース、生活商材ブースを開催しました。



### SNS・ ホームページ の紹介



LINE



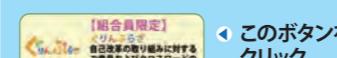
インスタグラム



ホームページ

JAあいち尾東の自己改革に対する  
ご意見をお待ちしております。

→ <https://www.jaab.or.jp>



このボタンを  
クリック

## 出向く宮農レポート

~更なるレベルアップを目指して~



北部宮農センター長久手地区担当  
大脇 進

令和3年度に女性のアグリスクール中級を卒業、現在は産直友の会として活動している大川野乃子さんの圃場を訪問しました。

大川さんはアグリスクール受講中に約2アールの圃場で栽培を開始し、昨年秋からは新たに長久手市内で約5アールの圃場を拡大して野菜の作付けを行っています。

この日は、新しく栽培を開始した長久手市内の圃場を訪問し、生育の確認、今後の作付け提案をしました。

大川さんの圃場では、ホウレンソウが収穫時期を迎えていました。ホウレンソウ栽培で注意が必要なことは、アブラムシの被害です。ほうれん草の葉の汁が吸われることで、ウイルス病に感染する恐れがあります。防除が必要な場合は、アクタラ顆粒水溶剤やスタークル顆粒水和剤等、アブラムシに登録のある農薬を勧めていますが、今回は心配されたアブラムシの被害もないことから、順次収穫を行い出荷していただくよう案内をしました。今後は夏野菜の栽培としてズッキーニ等の作付けを依頼し、産直コーナーの品揃え拡充を目指します。また、メロン、スイカ等つる性の野菜栽培に挑戦したいと話しています。

休日はご主人も栽培を手伝い、夫婦仲良く野菜づくりに励んでいます。4月からは長久手産直友の会の役員として、運営にも参加されており、大川さんの更なる活躍を期待しながら今後も引き続き訪問し、情報提供・情報収集を行います。

### アブラムシに登録のある農薬紹介



#### アクタラ顆粒水和剤

- 希釈倍数:2000倍
- 使用方法:散布
- 敷布液量:100~300ℓ/10a
- チアメトキサムを含む農薬の総使用回数:3回以内(但し種子への処理及びは種時の作条混和は合計1回以内、散布は2回以内)



#### スタークル顆粒水溶剤

- 希釈倍数:3000倍
- 使用方法:散布
- 敷布液量:100~300ℓ/10a
- ジノテフランを含む農薬の総使用回数:3回以内(は種時の土壤混和は1回以内、散布は2回以内)

※使用に際しては製品ラベルの記載内容に従ってご使用ください。  
ホウレンソウは秋冬野菜に多いアブラナ科ではなくヒュウ科の野菜であるため登録農薬が少なく、注意が必要です。

### 大川さんにインタビューしてみました!!

**Q.**アグリスクールに参加してみてどうでしたか?

**A.**プランターなどで家庭菜園をしている中で、アグリスクールの募集を見て楽しそうだったので参加しました。自ら野菜を栽培し、出荷することがとても楽しくて、どんどん農業にはまっていました。農薬を散布したり、農業機械を使用するなど、自分の力ではなかなかできないことを実践を通じて学ぶことができたので、今の栽培に活かすことができています。アグリスクールに参加してなかったら、農地を借りて自分で農業を始めるまでなかなか踏み出せなかつたと思います。



**Q.**今後の目標は?

**A.**まだ農業をはじめて間もないが、栽培品目を増やしてレベルアップしていきたいです。





●土壤医 藤巻久志



## 野菜もの 知り百科

### セロリ (セリ科オランダニッバ属)

celeriの日本語表記は、新聞や雑誌はほとんどが「セロリ」、農林統計や産地では「セルリー」が多く使われています。「ひ」と「し」、「he」と「she」の区別が付かない江戸っ子・横浜っ子にとっては、「L」と「R」の発音も難しいかもしれません。

セロリの原産地は地中海沿岸地域といわれ、その後各地で伝わり品種分化しました。古代エジプトではミイラの葬礼に飾りとして用いられ、ギリシャでは薬や香料として使われました。17世紀になって南欧では食用とされるようになりました。

日本には16世紀末、朝鮮戸つ子・横浜っ子にとって、「L」と「R」の発音も難しいかもしれません。

開港した横浜では外国人向けに栽培されました。明治後期に向長野県でも栽培が始まましたが、香りが強いため普及しませんでした。広く流通するようになつたのは1970年の阪万博以降です。主な产地は長野県と静岡県です。

黄色種と株全体が緑色をした緑色種、茎葉が淡緑色の中間種があります。日本では黄色種を軟白栽培したものが主流でしたが、現在は中間種が広く流通しています。米国では緑色種が好まれています。中国野菜の「スープセロリ」はセロリの原種に近いとされ、キンサイ(芹菜)の名でも売られています。肥大化したカブ状の根を食べるセロリアップもセロリの仲間で、根セロリともいいます。

セロリはステイック状に切って、塩やマヨネーズなどを付けて簡単に食べられます。炒め物やスープなどにも利用でき、浅漬けにしてもおいしいです。

セロリをはじめニンジンやパクチーなどセリ科野菜は、独特の香りがあり子どもに嫌われがちな食べ物です。しかし、大人になると好きになるから

### Q. スイートコーンを栽培するポイントは?

#### A. 営農職員の回答

スイートコーンを自宅でチャレンジしている方から「皮をめぐると実(粒)がなく“スカスカ”になってしまった」と多くの質問があがります。スカスカになってしまい原因是受粉がうまくいってないからです。どうもろこしは一つの株に雌花と雄花をつけます。茎の先端の雄花の花粉が絹糸という毛の部分につくことで受精し、一つ一つの粒となります。絹糸と粒の数は同数で、絹糸一本一本が受精することで実の詰まつたスイートコーンができます。ですが、少量での栽培や強風や長雨によりうまく受粉できない場合があります。より、受粉する機会を高めるために、雄花をとて直接手作業で絹糸に花粉をつけることで実の詰まつたスイートコーンができます。

また、葉色が薄い場合は肥料が不足していることも原因の一つと考えられるので、追肥も適時行い、肥料がきれないようにしましょう。

### Q. きゅうりにつくウリハムシの防除方法は?

#### A. 矢部先生の回答

成虫は、体長7mm程度の橙黄色の甲虫で、葉を食害し、幼虫は乳白色のウジムシで、土中で根を食害します。捕獲、防虫ネット、シルバーマルチ、黄色粘着板などが簡便です。

成虫の防除は、発生時期にマラソン乳剤などを散布しましょう。幼虫の防除には、播種、植え付け時にダイアジノン粒剤3を施用しましょう。ウリハムシは、かぼちゃ、すいか、メロン等にも寄生するのでこれらの野菜を栽培している場合は登録内容をよくみて畠全体に薬剤散布してください。

### みんなの疑問にお 答えします!!

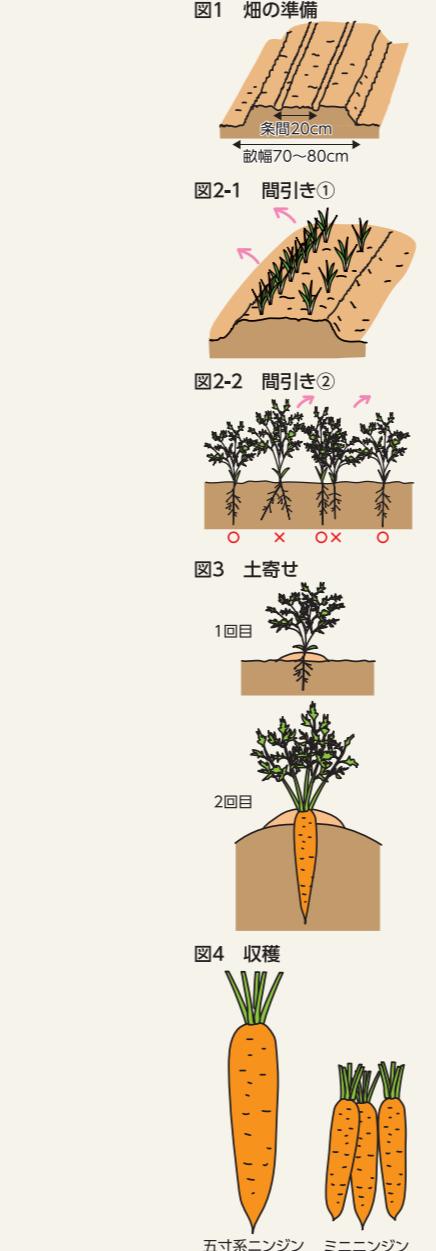
## 営農相談 コーナー



詳しい内容、その他営農に関する疑問があれば、各営農センターにご相談ください。また、矢部先生による営農相談も実施しております。詳しくはP21をご確認ください。



●園芸研究家 成松次郎



ニンジンの発芽適温は15~25度で、10日で発芽がそろいます。が、度以上では発芽しません。発芽直後は乾燥すると枯死し、過湿では酸素不足で発芽不良になります。その後の生育適温は20度前後の冷涼な気候です。

**[品種]**耐病性、耐暑性に優れる品種を選びましょう。五寸系では向陽二号(タキイ種苗)、「ベーターリッチ」(ヰカタのタネ)、「ひとみ五寸」(カネコ種苗)などがあります。ミニニンジンは極早生で柔らかく、生食向きです。

**[畑の準備]**種まきの2週間前に1平

m当たり苦土石灰100gを散布して、深さ30cm程度に耕しておきま

す。種まきの1週間前に、1平方m当

たり化成肥料(NPK各成分10%)

100gと完熟堆肥2kgを施し、土とよく混ぜておきます。70~80cm程

度に灌水(かんすい)をしておきま

す。溝に種を1、2cm間隔に条まきし

めのまき溝を2条作ります(図1)。

裸種子は5mmの厚さ、ペレット種子の

場合は1mmの厚さを基準に覆土しま

す。軽い火山灰土では手でしっかりと土

を押さえ付けておきましょう。さら

に、もみ殻をかぶせて乾燥を防ぐ、黒

寒冷しやの被覆で地温を下げるなど

の対策を行います。

**[灌水]**種まき前に土にしっかり水を含ませること、発芽後も土を乾かさないことが大切です。なお、黒寒冷

したときは、発芽後すぐに取り除

けたときは、発芽後も土を乾かさないことがあります。

**[間引きと追肥、土寄せ]**1回目の間

引きは本葉2、3枚のときに密生部

や生育の遅れている株、逆に極端に進

んでいる株を間引きます(図2-1)。

2回目は本葉5、6枚のときに行い、

株間を6~10cmにします。間引く株の

根元を手で押さえて引き抜きます

(図2-2)。最後の間引き後に1平方

m当たり化成肥料50gを追肥し、株

元に土寄せして株をしっかりと固定さ

せましょう。収穫期近くには、根の肩

の部分にさらに土寄せし、根が緑に着

色するのを防ぎます(図3)。

葉はキアゲハの大好

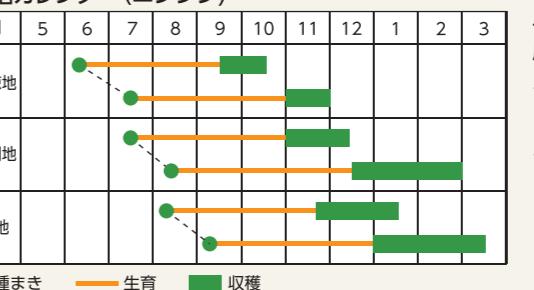
物なので、見つけ次第、手で取り除

ます。ネブセンチュウに弱いので連

作を避け、前作に被害があるときは

作付けを控えましょう。

### 栽培カレンダー(ニンジン)



### 営農職員によるオススメ!

#### ～ベニカXガード～

もうじき梅雨がはじまります。この時期は高温多湿で病害虫が多く発生し、お困りではありませんか? そんなときは粒タイプの殺虫殺菌剤『ベニカXガード』がオススメです。植え付け時に土に混ぜ込んだり、植え付け後の根元にばら撒くだけで殺虫成分が根から吸収され、害虫や病気から作物を守ります。粒剤ですので、雨の止み間にサッと散布できるのもポイントです。

更には微生物(B.T菌)の作用により植物の抵抗力を高め、病気予防(抵抗性誘導)も期待できます。

\*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  
取り扱いのない店舗につきましてはお取寄せいただけます。



瀬戸グリーンセンター  
近藤 翔太



あなたもチャレンジ!  
季節の野菜づくり

## ニンジン 適期の種まきと灌水で発芽を万全に

**[収穫]**根径5cm程度に肥大した株を順次抜き取ります。年内は肥大が続くので、太り過ぎて裂根しないように収穫をします(図4)。8月までは、さらに土寄せして越冬させ、葉が枯れた後でも適宜掘り上げて収穫できます。

\*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。

## 看護専門学校のオープンキャンパスに参加しませんか？

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。

### 3学校からのおしらせ【OPEN CAMPUS 2023】

看護師を目指す皆さんに向けて、オープンキャンパスを開催します。

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。

※状況によって、予定を変更する場合もございます。予めご了承くださいますようお願い申し上げます。

オープンキャンパスの中止や内容変更等については各看護専門学校ホームページをご確認ください。

※お申し込み方法は各学校のホームページをご覗ください。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。

※卒業後はJA愛知厚生連の病院に勤務できます。

※第112回看護師国家試験合格率100%

#### 更生看護専門学校



〒446-0026  
安城市安城町東広畔47番1  
☎ 0566-76-3420  
<http://www.jaikosei.or.jp/kouseikansen/>

#### オープンキャンパス

7/26(水)、8/3(木)、8/25(金)、9/9(土)

#### 内容

専任教員による体験授業  
看護技術体験など  
学校説明会【WEB】6/24(土)、8/26(土)  
学校説明会【対面】6/24(土)、7/8(土)、  
7/29(土)、8/19(土)、  
8/26(土)

#### 愛北看護専門学校



〒483-8086  
江南市高屋町大松原137番地7  
☎ 0587-51-3350  
<http://www.jaikosei.or.jp/aihokukansen/>

#### オープンキャンパス

7/29(土)、7/31(月)、8/1(火)

#### 内容

専任教員による体験授業  
看護技術体験など  
学校説明会【WEB】6/24(土)、8/26(土)  
学校説明会【対面】6/24(土)、7/8(土)、  
7/29(土)、8/19(土)、  
8/26(土)

#### 加茂看護専門学校



〒470-0343  
豊田市浄水町伊保原654-1  
☎ 0565-43-5101  
<http://www.kamokansen.jaikosei.or.jp/>

#### オープンキャンパス

7/22(土)、8/24(木)

#### 内容

看護技術体験  
学校施設見学など

### JA愛知厚生連 からのお知らせ

## 看護学生向け合同就職セミナーに出展します

病院の採用担当者、先輩ナースが皆さんをお待ちしています。ぜひJA愛知厚生連病院ブースにお立ち寄りください。

日 時：2023年7月9日(日) 13:00～17:00

場 所：ウインクあいち(〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅4丁目4-38)

出展病院：安城更生病院、渥美病院、江南厚生病院、海南病院、豊田厚生病院、

稲沢厚生病院、足助病院、知多厚生病院

見学会やインターンシップについてもちろん、担当者と直接話せるからこそ、働くイメージや雰囲気がしっかりと掴めます！

就活に役立つセミナーや国試対策セミナーなども開催されます

※当イベントは完全予約制です。定員になり次第締め切ります。また、開催にあたっては感染拡大防止策を講じたうえで開催いたします。なお、今後の状況によってはイベントの開催延期、中止または開催内容を変更する場合がございます。

#### 地域医療を担う8病院、あなたにふさわしい場所がきっとみつかります

看護師として生きるすべての人生をJA愛知厚生連は応援します

お問合せ先 JA愛知厚生連本部 看護統括課 TEL 0561-56-0010  
看護部ホームページ URL : <https://www.jaikosei.or.jp/kango/>  
または各病院へ



## 肺の生活習慣病と呼ばれるCOPD



豊田厚生病院 呼吸器内科医長 中原 義夫

最近、「肺の生活習慣病」と注目されている病気として「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」があります。これまで「慢性気管支炎」「肺気腫」と呼ばれていた病気がCOPDに含まれます。

### COPDの症状

COPDの症状は咳や痰で、長い時間をかけて進行するのが特徴です。気管支に慢性的な炎症が起こることで空気の通り道が細くなり、呼吸をすると「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」といった音がすることがあります。似たような病気として気管支喘息があり、COPDとの区別が難しい場合もあります。COPDが進行すると、ひどい息切れによって日常生活にも支障をきたすようになります。在宅酸素療法が必要になるケースや、最悪の場合は死に至るケースもあります。

### COPDの原因

COPDは生活習慣と深い関わりのある病気です。別名「たばこ病」ともいわれているように、多くがたばこの煙が原因で起こります。たばこの煙以外では粉塵や大気汚染などが原因となります。COPD患者の90%以上が喫煙者であるため、喫煙が最大の危険因子であることは間違ありません。喫煙を始めた年齢、喫煙本数、喫煙年数など通算の喫煙量が多いほど発症するリスクが高くなります。

### COPDの治療と予防策

COPDの治療薬としては狭くなった気管支を広げる気管支拡張薬があり、咳や息切れなどの症状を改善させますが、根本的な治療ではありませんので、予防が最も重要と言えます。

COPDの予防は、「たばこを吸わないこと」に尽きます。COPDの発症リスクは喫煙年数などに比例して高くなるので、早く禁煙すればするほど予防効果が大きくなります。

すでにCOPDを発症している場合でも、直ちに禁煙すれば治療効果が上がり、進行を止めることができます。

長年たばこを吸っている人のなかには、「今さら禁煙しても遅い」と考える人もいるかもしれません。高齢になってからの禁煙でも、COPDのリスクは大きく減少することがわかっています。喫煙している方で、咳や息切れのある症状のある方は、かかりつけ医にご相談ください。

### 正組合員の皆様へ

## 総代選挙について

あいち尾東農業協同組合の総代について、任期満了に伴い総代選挙を行います。

つきましては、あいち尾東農業協同組合定款附属書総代選挙規程第4条の規定によりお知らせします。

#### 1.選挙期日 令和5年7月7日(金)

※総代の候補者がその選挙区において選挙する総代の数を超えていた場合は、当該選挙区の投票は行いません。

#### 2.投票開始時刻 午前7時

#### 3.投票終了時刻 午後5時

#### 4.投票所・開票所および選挙する総代の数

選挙区	投票所・開票所	定数
瀬戸	瀬戸支店	115人
尾張旭	尾張旭支店	75人
豊明	豊明支店	93人
東郷	東郷支店	50人
日進	日進支店	106人
長久手	長久手支店	61人

#### 5.投票用紙に記載すべき選挙する総代の数 1人

#### 6.候補者の受付期間は、

令和5年6月15日(木)から令和5年7月3日(月)

### 総代とは

総代は、組合員の代表として、組合員全体の利益、JA全体の発展に資するため、総代会に出席します。また、総代は正組合員でなければならず、任期は令和5年7月21日から令和8年7月20日までの3年間となります。

## おしさせ 産直市情報

<b>6月</b>	●品野支店・米野木支店 5日(月) 9:00~12:00 ●東郷支店・豊明栄支店 15日(木) 9:00~12:00 ●長久手西支店 毎週水曜日 9:30~11:30
<b>7月</b>	●品野支店 6日(木) 9:00~11:30 ●米野木支店 6日(木) 9:00~12:00 ●東郷支店 14日(金) 9:00~12:00 ●長久手西支店 每週水曜日 9:30~11:30

※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。

## おしさせ 6月の金融キャンペーン

### びとうまれ定期貯金

- 地域農業応援コース(窓口、涉外受付)
- 6月12日(月)～7月31日(月)  
●金利コース(ATM受付)

- 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ゆうゆう定期」
- 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
- JAネットバンク定期貯金
- 投資信託キャンペーン

## 理事会だより

開催日:令和5年5月1日(月)

- 第1号議案 資産自己査定結果について
- 第2号議案 令和5年事業計画の修正について
- 第3号議案 第24回通常総代会について
- 第4号議案 総代選挙の実施について
- 第5号議案 南部地域新店舗実施設計について
- 第6号議案 役員等に対する費用弁償規程の一部改正について
- 第7号議案 役員退職慰労金規程の一部改正について
- 第8号議案 役員退職慰労金規程に基づく功労加算金の対象役員選定及び加算額について
- 第9号議案 不稼働資産の処理方針について
- 第10号議案 大口信用供与等の承認について
- 第11号議案 農産物検査業務規程の一部改正について
- 第12号議案 利用事業規程に係る料金の改正について

以上の議案について承認可決されました。

## おしさせ 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 |

## おしさせ 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

- 6月3日(土)・6月24日(土)・7月1日(土)  
瀬戸グリーンセンター
- 6月10日(土)・6月25日(日)・7月8日(土)  
長久手グリーンセンター
- 6月11日(日)・6月17日(土)・7月9日(日)・7月15日(土)  
日進園芸センター
- 6月4日(日)・6月18日(日)・7月2日(日)

※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。



## おしさせ 6月の店舗イベント情報

### 瀬戸グリーンセンター

- 周年セール 16日(金)～18日(日)
- クーポン割引 19日(月)～30日(金)

### 尾張旭グリーンセンター

- 瀬戸周年協賛合同セール 16日(金)～18日(日)
- クーポンセール 23日(金)～25日(日)

### 長久手グリーンセンター

- 初夏の園芸クーポンセール 2日(金)～4日(日)
- 父の日クーポンセール 16日(金)～18日(日)

### 日進園芸センター

- 初夏の園芸セール 16日(金)～18日(日)

### 東郷グリーンセンター

- 食農フェア 9日(金)～11日(日)
- 父の日クーポンセール 16日(金)～18日(日)
- 食農フェア 23日(金)～25日(日)

### 豊明フレッシュセンター

- 父の日セール 16日(金)～18日(日)
- 食農フェア 23日(金)～25日(日)

### 豊明西部産直センター

- 父の日クーポンセール 16日(金)～18日(日)
- 食農フェア 23日(金)～25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。



## おしさせ 相談会・相談日のお知らせ(6月1日～7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。  
ご希望の方は開催支店へお問い合わせください。  
(※長久手支店をご希望の方のみ北部資産管理センターへ)

- |    |               |
|----|---------------|
| 6月 | ●7日(水) 東郷支店   |
|    | ●13日(火) 日進支店  |
|    | ●15日(木) 豊明支店  |
|    | ●16日(金) 瀬戸支店  |
|    | ●19日(月) 尾張旭支店 |
|    | ●20日(火) 長久手支店 |

- |    |              |
|----|--------------|
| 7月 | ●5日(水) 東郷支店  |
|    | ●11日(火) 日進支店 |
|    | ●14日(金) 豊明支店 |

無料相談をご活用ください!

### 年金相談

社会保険労務士が年金の受給手続きや受給予定額などのご相談に応じます。

- |    |                       |
|----|-----------------------|
| 6月 | ●2日(金) 岩崎支店           |
|    | ●5日(月) 尾張旭支店          |
|    | ●7日(水) 豊明支店           |
|    | ●8日(木) 長久手支店          |
|    | ●13日(火) 瀬戸支店          |
|    | ●16日(金) 浅田支店          |
|    | ●20日(火) 山口支店・品野支店     |
|    | ●21日(水) 春木支店          |
|    | ●22日(木) 長久手西支店        |
|    | ●26日(月) 本地ヶ原支店・尾張旭東支店 |
|    | ●27日(火) 水野支店          |
|    | ●28日(水) 日進支店          |
- 
- |    |               |
|----|---------------|
| 7月 | ●5日(水) 豊明栄支店  |
|    | ●6日(木) 尾張旭支店  |
|    | ●7日(金) 米野木支店  |
|    | ●11日(火) 瀬戸支店  |
|    | ●13日(木) 長久手支店 |

### J A 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。

- 6月10日(土) 各基幹支店
- 7月8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



### ご予約・お問い合わせ

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| ●瀬戸支店 TEL(0561)82-8131  | ●山口支店 TEL(0561)82-3457       |
| ●尾張旭支店 TEL(0561)54-3311 | ●豊明栄支店 TEL(0562)97-1385      |
| ●豊明支店 TEL(0562)92-1341  | ●北部資産管理センター TEL(0561)65-0031 |
| ●東郷支店 TEL(0561)39-0551  | ●中部資産管理センター TEL(0561)75-0720 |
| ●日進支店 TEL(0561)72-0665  | ●南部資産管理センター TEL(0562)92-1343 |
| ●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。

ご予約の状況等によりご希望に沿えない場合がございます。

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。

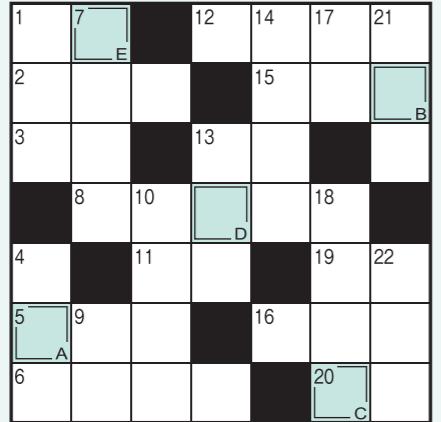
4月号の  
答え

「日進市『イエローパンブキン』の「三本木ぱうんどケーキ」をプレゼント!

4月号の  
当選者 正解者数 280通A B C D E  
はるがすみ

- 瀬戸市 大谷 様 加藤 様
- 尾張旭市 山内 様 斎場 様
- 豊明市 浅野 様 渡邊 様
- 東郷町 神谷 様
- 日進市 竹田 様
- 長久手市 川本 様
- 名古屋市 八木 様

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

のりづけ

(ヤコモコ盤)

## 6月のお買得銘柄はこしひかり!

令和4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		ポイントカード提示 または一般価格	
白米1袋	5kg 10kg	2,090円 3,980円	1,840円 3,480円	1,940円 3,680円	
玄米1袋	30kg	10,700円	9,200円	9,800円	
玄米量り売り	1kg	380円	330円	350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
尾張旭グリーンセンター「ひまわりマルシェ」	0561-53-2715
豊明フレッシュセンター※	0562-92-0135

東郷グリーンセンター	0561-39-0010
日進園芸センター	0561-72-0016
長久手グリーンセンター	0561-63-1210

商品のお届け時に代金をお支払いただきます。当JAの普通貯金口座をお持ちの方は、口座振替でのお支払も可能です。(口座振替依頼書の提出をお願いします)

※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)



皆様から広報誌やJAの取り組みに関する意見・要望が毎月たくさん届きます。いつもありがとうございます。クロスワードの応募、意見・要望につきましては当JAのホームページからも募集しています!ホームページにはさまざまに新着情報や活動報告を掲載していますのでぜひ併せてご覧ください♪(川本)

## クロスワード Puzzle パズル

### ■ヨコのカギ

- 1年で一番昼が長い日
- 2徳川家康が晩年を過ごした——城
- 3不動産会社が売買するものの1つ
- 5『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- 6奈良や鎌倉のものが有名
- 8テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- 11相撲取りが踏みます
- 12抑揚のないせりふ回しは
- 13トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- 15弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- 16——コート、——ブーツ
- 19円周率を表す文字
- 20ネタとシャリであります

### ■タテのカギ

- 1招く側がホストなら、招かれる側は
- 4タマネギを切ると出ることも
- 7建てたばかりの建物のこと
- 9数字のゼロを日本語でいうと
- 10サーブ→→トス→アタック
- 13「海鼠」と書く生き物
- 14置き時計はクロック、腕時計は
- 17仕事や用事がない空き時間のこと
- 18コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- 21プールの授業のときに着ます
- 22領収書に収入——を貼った

「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。

●伊藤ノリ子さん



●山田みね子さん



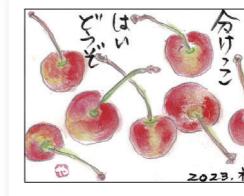
●白羽小夜美さん



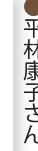
●秋山カヨ子さん



●松井美枝子さん



●平林康子さん



みんな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。

農協川柳抄 題「犬」 山田八郎選 (順不同)

### ●農協川柳 7月号 課題「猫」

牛蛙荒田の奥に胡  
カキツバタ刈谷の池の変異株  
風薰る清々しさがこの眼にも  
葉桜の並木通りの閑散と

辻美佐夫  
石野憲男  
八木里美  
福井弘子

山吹や万葉びとの恋しの  
どの児にも桜吹雪や入学式  
代搖の田圃に響く大合唱

辻美生  
近藤淳子  
中田榮二

江佐水  
今深加山  
栗花  
佐藤野澤  
みみね  
志子子  
江子

### ●俳句

ふる里の河津桜は道沿ひに神社を巡る散策路なり  
うつせみのところとさきめく春はきぬ花さき鳥なきゆめを育む  
うぐいすの鳴き声聞こゆ墓参りうららかな彼岸一人静かに  
柔らかいそと和服まといて出かけた桜木に人びと集い宴賀やか  
伊賀野深夜の部屋で浴びた桜木を端山へ広ぐ

明治博友と憩う散策に時代の流れを懐かしみたり  
人として時間はいまし終りわたりほろほろ瞬たりかみして二人で味わう新茶の香り  
おだやかにすごしこの眼にも  
柔らかな木々の緑に目をやればこんなに色があるに驚く

花こぼれ若葉生まれし春の日に孫はめでたく高一になる  
牛蛙荒田の奥に胡  
カキツバタ刈谷の池の変異株  
風薰る清々しさがこの眼にも  
葉桜の並木通りの閑散と

### ●農協川柳 8月号 課題「馬」

牛蛙荒田の奥に胡  
カキツバタ刈谷の池の変異株  
風薰る清々しさがこの眼にも  
葉桜の並木通りの閑散と

辻美佐夫  
石野憲男  
八木里美  
福井弘子

山吹や万葉びとの恋しの  
どの児にも桜吹雪や入学式  
代搖の田圃に響く大合唱

辻美生  
近藤淳子  
中田榮二

江佐水  
今深加山  
栗花  
佐藤野澤  
みみね  
志子子  
江子

犬同志自己主張する散歩道  
ブルドッグの顔疲れを取るどん人は言う  
犬と猫どちらがファンを多く持つ  
介助犬優しき心守る愛  
好感度スター顔負け犬と猫  
今日もまた犬の散歩で会えるかな  
一人身は犬が大事なパートナー  
渡辺清美  
大津隆教  
村瀬ヒサ子  
大津教  
枝がわりいつも冷静盲導犬  
犬散步で会えるかな  
愛犬に自分の動き見られてる  
クンクンと散歩の催促甘えたり  
犬たちも家族の一員いい時代  
我が犬課犬に引かれて散歩する  
紫陽花や主婦の散歩催促ねだる  
犬の頬に触る  
紫陽花や主婦の散歩催促ねだる  
犬の頬に触る

犬同志自己主張する散歩道  
ブルドッグの顔疲れを取るどん人は言う  
犬と猫どちらがファンを多く持つ  
介助犬優しき心守る愛  
好感度スター顔負け犬と猫  
今日もまた犬の散歩で会えるかな  
一人身は犬が大事なパートナー  
渡辺清美  
大津隆教  
村瀬ヒサ子  
大津教  
枝がわりいつも冷静盲導犬  
犬散步で会えるかな  
愛犬に自分の動き見られてる  
クンクンと散歩の催促甘えたり  
犬たちも家族の一員いい時代  
我が犬課犬に引かれて散歩する  
紫陽花や主婦の散歩催促ねだる  
犬の頬に触る  
紫陽花や主婦の散歩催促ねだる  
犬の頬に触る

犬同志自己主張する散歩道  
ブルドッグの顔疲れを取るどん人は言う  
犬と猫どちらがファンを多く持つ  
介助犬優しき心守る愛  
好感度スター顔負け犬と猫  
今日もまた犬の散歩で会えるかな  
一人身は犬が大事なパートナー  
渡辺清美  
大津隆教  
村瀬ヒサ子  
大津教  
枝がわりいつも冷静盲導犬  
犬散步で会えるかな  
愛犬に自分の動き見られてる  
クンクンと散歩の催促甘えたり  
犬たちも家族の一員いい時代  
我が犬課犬に引かれて散歩する  
紫陽花や主婦の散歩催促ねだる  
犬の頬に触る  
紫陽花や主婦の散歩催促ねだる  
犬の頬に触る

犬同志自己主張する散歩道  
ブルドッグの顔疲れを取るどん人は言う  
犬と猫どちらがファンを多く持つ  
介助犬優しき心守る愛  
好感度スター顔負け犬と猫  
今日もまた犬の散歩で会えるかな  
一人身は犬が大事なパートナー  
渡辺清美  
大津隆教  
村瀬ヒサ子  
大津教  
枝がわりいつも冷静盲導犬  
犬散步で会えるかな  
愛犬に自分の動き見られてる  
クンクンと散歩の催促甘えたり  
犬たちも家族の一員いい時代  
我が犬課犬に引かれて散歩する  
紫陽花や主婦の散歩催促ねだる  
犬の頬に触る  
紫陽花や主婦の散歩催促ねだる  
犬の頬に触る

犬同志自己主張する散歩道  
ブルドッグの顔疲れを取るどん人は言う  
犬と猫どちらがファンを多く持つ  
介助犬優しき心守る愛  
好感度スター顔負け犬と猫  
今日もまた犬の散歩で会えるかな  
一人身は犬が大事なパートナー  
渡辺清美  
大津隆教  
村瀬ヒサ子  
大津教  
枝がわりいつも冷静盲導犬  
犬散步で会えるかな  
愛犬に自分の動き見られてる  
クンクンと散歩の催促甘えたり  
犬たちも家族の一員いい時代  
我が犬課犬に引かれて散歩する  
紫陽花や主婦の散歩催促ねだる  
犬の頬に触る  
紫陽花や主婦の散歩催促ねだる  
犬の頬に触る