

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~



特集 JAあいち尾東 自己改革の取り組み
「組合員との対話」について P2

JAあいち尾東のSNSをフォローして
JAあいち尾東のインスタグラムに更新した
「あいことば」を見つけてクーポンをゲット P6

[クローズアップ] 尾張旭市 農学校 P4
もみ殻の引き取りについて P18



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！



Instagram

JAあいち尾東
<https://www.jaab.or.jp>

2023
11
vol.296



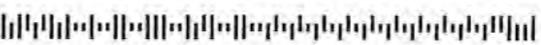
差出有効期間
令和6年3月
31日まで
(切手不要)

470-0190

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】
JAあいち尾東の自己改革の取り組みに対する
ご意見・ご要望をお聞かせください。

このボタンを
クリック

**クロスワード
Puzzle
パズル**

11月号の答え

締切 11/20まで(消印有効)

A B C D E

知得情報

〈コツコツ積み立てて相続・節税・老後の準備!〉
予定利率変動型共済 ライフロードのご紹介!

ポイント1 簡単な告知でお申込みいただけます

医師の診査は必要なく、健康に不安がある方でも簡単な告知でご加入いただけます。

ポイント2 保険料控除が使えます

毎年お支払いいただく共済掛金は保険料控除の対象であり、所得控除を受けることができます。資金を増やしながら賢く節税することができます。

ポイント3 急な入り用にもご対応いただけます

急な出費でご解約される場合、解約返戻金をお支払いさせていただきます。いざという時のための積み立て機能も兼ね備えています。

※ご加入後11年未満のご解約の場合、解約返戻金はお支払いいただいた共済掛金より少くなります。

ポイント4 万一の時には迅速な共済金のお支払い

死亡給付金は受取人固有の財産ですので、遺産分割も必要なく、受取人に対し速やかにお支払いいたします。

ポイント5 死亡給付金には非課税枠があります

預貯金で財産を残すより相続税を節税できる効果があります。

※契約者(掛金負担者)が被共済者で、死亡給付金受取人がその相続人である場合に限ります。

相続人が受け取った場合の
死亡共済金等の非課税枠

500万円 × 法定相続人の数

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

詳しくは最寄りのJA職員までお問合せください。

23230401279

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

プチヴェール®酢と
ジャムの詰め合わせ
をプレゼント!



※写真はイメージです

今月号の当選者は令和6年1月号

にて発表させて頂きます。

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。

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。



ミックス
紙に責任ある森林
管理を支えています
FSC[®] C002676

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



— 担当職員 山内からのコメント —

農学校がない日も各自で水やりなどの栽培管理を徹底しているため、良質で美味しい野菜を出荷していただいています！

独り立ちに向けて

尾張旭市 農学校



に取り組んでいます。「分からることは3年生や2年生の先輩、JA職員にすぐに聞けるのでとても心強い。一人で学ぶよりも楽しいし、習得も早い」と話す1年生。メンバー全員でグループLINEをしており、畑の様子を写真で送ったり、肥料を紹介し合うなど情報共有をしています。病害虫の被害に遭った際は写真で共有し、メンバー全員でインターネット等で対策を調べたり、JA職員へ相談します。

農学校に入ったきっかけは、「新鮮な野菜を自分で育てて食べたい」「野菜の栽培技術を学びたい」「子どもを産んで少し時間ができたから」とさまざまですが、今後の目標を聞くと「独り立ちして農業を続けたい」と皆さん□をそろえて話します。「卒業して独り立ちしても相談できる仲間が沢山できたので、農学校に入つて良かった。独り立ちに向けてこれからも栽培に関する知識を増やしていきたい」と意気込みを話してくれました。

今回ご紹介するのは、尾張旭市農学校に参加する皆さん。尾張旭市農学校は、JAあいち尾東と尾張旭市役所が連携して平成27年4月から開校しており、今年で9年目になります。新規就農者の育成を目的として、3年間を通して野菜の栽培から販売までを実践しながら学びます。現在は、3年生が2名、2年生が1名、1年生が5名の計8名で活動しています。今年の夏はナス、ピーマン、オクラ、トマトなどを栽培しました。収穫できた野菜はそれぞれ個人で出荷しています。この冬は、学校給食への出荷を目標にプチヴェールやアレッタ、キャベツ、たまねぎを共同で栽培をします。

農学校では毎月2回ほど集まり、JA職員から栽培指導を受けています。有機肥料などの栽培方法、出荷の際の袋詰めなど多くの事を教わっています。また、JAが開催する栽培講習会にも積極的に参加し、意欲的

Close-up
クローズアップ

ライフロード 知らなきゃ損するお得な情報!!

老後の備えと節税についてお知らせです!

2つのお得なお知らせ

- 個人年金に加入し、**個人年金保険料控除**を活用すると、
①所得税や住民税について節税ができるお得!
- ②老後の備えも確保できるお得!



①個人年金の節税効果

個人年金(年金共済)は税制適格特約を付加すると、年間の払い込み掛金に応じて**個人年金保険料控除**を受けることができ、**所得税・住民税について節税**できます。



掛け金の払い込み期間が長いほど節税効果も大きく!

課税所得	所得税		住民税		1年間の 節税額	10年間 節税額の累計
	4万円控除 所得税率 節税額	2.8万円控除 住民税率 節税額				
195万円以下	5% 2,000円	10% 2,800円	4,800円	48,000円		
195万円～330万円以下	10% 4,000円	10% 2,800円	6,800円	68,000円		
330万円～695万円以下	20% 8,000円	10% 2,800円	10,800円	108,000円		
695万円～900万円以下	23% 9,200円	10% 2,800円	12,000円	120,000円		
900万円～1800万円以下	33% 13,200円	10% 2,800円	16,000円	160,000円		
1800万円～4000万円以下	40% 16,000円	10% 2,800円	18,800円	188,000円		

※令和5年4月時点の税制。ただし、平成25年からの復興特別所得税は考慮しておりません。
※他の契約の状況により、上記と異なる場合があります。
※税制適格特約の要件: 共済掛金払込期間10年以上 年金受取人=共済契約者またはその配偶者
年金受取人=被共済者 年金支払期間10年以上かつ年金支払開始年齢60歳以上(定期年金の場合)
※他にも所定の要件を満たす必要があります。

②老後の備え

～JAには老後の備えと節税を両立できる年金共済があります～

ご契約例 払込方法: 月払い(月々1万円プラン)、定期年金10年タイプ、60歳共済掛金払込終了、60歳年金受取開始、当初5年間予定利率0.3%

加入年齢	共済掛金合計	年金受取総額 6年目以降の予定利率 0.50% (最低保証) の場合		年金受取総額 6年目以降の予定利率 1.00% の場合	
		男性	女性	男性	女性
		¥3,600,000	¥3,701,760	¥3,702,850	¥4,053,196
30歳	¥2,400,000	¥2,411,160	¥2,413,150	¥2,579,879	¥2,578,809
40歳	¥1,200,000	¥1,207,350	¥1,207,620	¥1,254,741	¥1,254,093

※上記金額はあくまでも試算であり、将来の年金のお受取りをお約束するものではありません。掛け金時点: 令和5年4月

例) 会社員: 30歳: 男性: 課税所得金額330万円越～695万円以下の方で上記プランに加入の場合

30年間で

① **324,000円** の節税が可能

※1 ※2

②年金受取総額が最低で**約101,000円**の増加

※1 1年間の所得税と住民税の節税額×30年【上記の早見表より】

※2 30年間課税所得が330万円越～695万円以下の範囲内であった場合。

※3 年金受取総額=共済掛金総額



年金共済で将来への積み立てをしていれば、最低保障予定利率でも30年間で**約425,000円**お得!!

※左記の場合は

詳しくはお近くのJA(または担当者)にお問合せください。

瀬戸支店	0561-82-8131	尾張旭東支店	0561-53-2004	春木支店	0561-38-1132	長久手西支店	0561-62-4511
水野支店	0561-48-1128	豊明支店	0562-92-1341	日進支店	0561-72-0665		
品野支店	0561-41-1125	豊明栄支店	0562-97-1385	米野木支店	0561-73-6117		
尾張旭支店	0561-54-3311	東郷支店	0561-39-0551	長久手支店	0561-63-0012		

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

JAいち尾東のSNSをフォローして

JAいち尾東のInstagramに投稿した「あいことば」を見つけてクーポンをゲット

① JAいち尾東のInstagram(@ja.aichibitou)をフォローしよう!

QRコードをカメラで読み込んで
フォローしてください



あいことば
見つけてね!

② 11月に更新される「あいことば①」「あいことば②」を見つけよう!

Instagramへ、11月中に2回「あいことば」を記載して投稿します。
まずはInstagramをフォローして「あいことば」を探しましょう。

「あいことば」は、
右記の期間内に投稿されます!

①11月20日(月)～11月24日(金)

②11月27日(月)～12月1日(金)

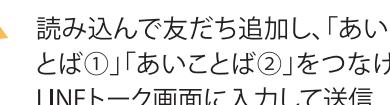
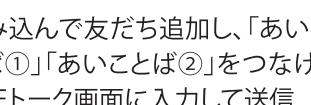
③「あいことば①」「あいことば②」をつなげ
JAいち尾東公式LINEに入力しよう!

LINEの友だち登録をしていない方



読み込んで友だち追加

LINEの友だち登録をしている方



読み込んで友だち追加し、「あいことば①」「あいことば②」をつなげ、
LINEトーク画面に入力して送信



「あいことば」が正しければ、抽選で200名様に管内の産直施設で使えるクーポンを
プレゼント! その場でゲットできます!

さらにクーポンゲットのチャンス!!

「あいことば」を記載したInstagramの投稿へ12月8日(金)までに「いいね♡」をしたフォロワーの中から抽選で200名様に管内の産直施設で使えるクーポンをプレゼント。

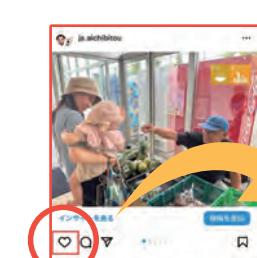
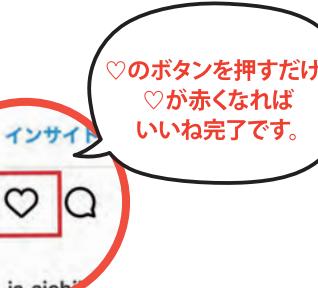
当選した方は、12月15日(金)にInstagramのダイレクトメッセージにてご連絡いたします。

非公開に設定している方、ダイレクトメッセージが送信できない方は抽選の対象外となりますのでご注意ください。

LINEへ「あいことば」の入力とInstagramへ「いいね♡」するだけ

クーポン2枚ゲットのチャンスです!

ぜひこの機会にJAいち尾東のLINE・Instagramを友だち追加・フォローしてください。



ja.aichi

お米の豆知識

糖質オフダイエットなどで目のかたきにされがちなご飯。実は疲れにくく、免疫力の高い体をつくるための要なのです。糖質を制限すると、本来血や肉になるはずのたんぱく質をエネルギーに変えてしまうため体が疲れやすくなってしまいます。

本日は私たちの体に必要不可欠なご飯に注目し、栄養価がアップするご飯の食べ方をご紹介します。精米の仕方を変えたり、食べ合わせを工夫することで、より効率的に栄養を摂ることができます。



冷やご飯で食べてみる

ご飯が冷めることで「レジスタント starch」というデンプンが増加し、食物繊維と同じような働きをします。レジスタント starch はヒトの小腸では消化吸収されず、大腸の奥深くまで届くため、血糖の急激な上昇を抑えたり、腸内環境を整えて便秘を解消する効果があります。常温で1時間程冷ましたご飯は、炊き立てのご飯と比べて、レジスタント starch が1.6倍に増えます！

食べ方の例

- 冷やご飯に熱々のお茶を注いで食べるお茶漬け
- お弁当のご飯やおにぎり／お寿司

栄養価を高めたいけど
玄米に苦手意識がある方に
オススメです！

分づき米で食べる

普段食べている精白米は「玄米からぬかと胚芽を全て取り除いたお米」です。栄養豊富なぬかと胚芽をあえて少し残す精米方法もあります。精米時にぬかと胚芽を残したお米のことを「分づき米」と呼び、残っているぬかの量などから種類が分かれます。

分づき米は、白米に比べて「疲労回復のビタミン」と呼ばれるビタミンB1が3～6倍も多く含まれています。

- ・3分づき米…ぬかが約30%除去され胚芽が残っているお米
- ・5分づき米…ぬかの約半分が除去され胚芽がほぼ残っているお米
- ・7分づき米…ぬかの約70%が除去され胚芽の一部が残っているお米

納豆や味噌汁などの大豆製品と一緒に食べる

炭水化物の中でもご飯は「アミノ酸スコア」に優れています。「アミノ酸スコア」は100に近いほど良質なたんぱく質食品です。小麦粉が43なのに対して精白米は72であり、ご飯に納豆・味噌汁などの大豆製品を組み合わせることで100点に近づけることが出来ます。

JAあいち尾東のグリーンセンター等(日進園芸センター除く)のコメ米コーナーでは、1分～12分(上白づき)までご希望の分数で精米できます。是非ご利用ください。

また、女性部では下記の地域のお祭りであいち尾東管内で栽培された米を使用した五平餅販売を行いますので是非お越しください！

11/5日
豊明
秋祭り

11/12日
長久手
農業展

11/19日
日進
産業まつり



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。

家の光

クッキング・フェスタ のお知らせ

クッキング・フェスタは地産地消を広め、健康で豊かな食生活を提供することを目的に毎年開催しています。当日は、テレビ番組「キューピー3分クッキング」に出演する宮本和秀先生を講師に招き講演会と、4年ぶりに地元野菜を使用した試食会を行います。

皆様お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。



試食会として、
料理をご用意
いたします。

実施日	令和5年12月8日(金)
場 所	JAあいち尾東 濑戸支店2階会議室
時 間	13時～15時(予定)
入 場 料	無料
対 象 者	組合員とその家族及び管内在住の利用者
定 員	70名
募集期間	11月1日(水)～11月20日(月)
申 込	各基幹支店ふれあい係窓口・当JAのHP ※申込多数の場合は抽選を行います。 結果は11月22日(水)に郵送いたします。

HPは
こちら
から



お問い合わせ先／生活相談課(平日9時～17時) (0561)75-0710





麻婆里芋

材料(4人分)

- A
●里芋(大)…8個
●にんにくの芽…100g
●サラダ油…大さじ2
●すりおろしにんにく…小さじ1
●甜麵醤…小さじ4
●豚ひき肉…100g

- B
●鶏ガラスープ…1カップ(200cc)
●甜麵醤…大さじ2
●料理酒…大さじ2
●醤油…大さじ1
●胡椒…少々
●ネギ(みじん切りにしておく)…1/2本
●片栗粉(水に溶いておく)…小さじ4
●粉山椒…適量

作り方

- 1 里芋は皮をむき、ひと口大に切り、ゆでこぼし、ぬめりを取ります。
- 2 にんにくの芽は3cmの長さに切る。
- 3 鍋にサラダ油を入れてAを炒め、豚ひき肉を加えてさらに炒めます。
- 4 にBの調味料と1の里芋と2のにんにくの芽とネギのみじん切りを加えて、2~3分煮込み、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- 5 4を器に盛り付け、好みで粉山椒をふりかけて完成です。



豊明西部
産直センター
食育ソムリエ
小林 直子

1人分 238kcal



キャベツの中華あんかけ

材料(4人分)

- A
●片栗粉…小さじ2
●水…300cc
●中華顆粒だし…小さじ2
●たまねぎ…100g
●にんじん…100g
●サラダ油…大さじ2
- おろししょうが…小さじ1
●おろしにんにく…小さじ1
●鶏ひき肉…200g
●キャベツ…1/2玉
●料理酒…大さじ1
●塩胡椒…適量

作り方

- 1 Aの片栗粉、水、中華顆粒だしを混ぜ合わせておきます。
- 2 たまねぎとにんじんは千切りにします。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、おろししょうが、おろしにんにく、鶏ひき肉を入れ、鶏ひき肉に火が通るまで炒めます。
- 4 2のたまねぎとにんじんを加えしなりするまで炒めます。
- 5 4に混ぜ合わせたAを入れ、とろみをつけ塩胡椒で味を整えたら中華あんの完成です。
- 6 キャベツを1/4になるよう切ります。
- 7 フライパンにサラダ油を熱し、6のキャベツを入れ、焼き目がつくように中火でじっくり焼きます。
- 8 裏返したら弱火にし、料理酒を入れ、蓋をし蒸し焼きにします。
- 9 焼きあがった8をお皿に盛り、5の中華あんをかけたら完成です。

1人分 197kcal



お好みで黒胡椒をかけておいしいです

今月の
食材メモ②



キャベツ

キャベツには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸内環境を整えて便通を良くし、高血圧などの生活習慣病を予防してくれます。キャベツは切り口から栄養素が流出してしまうため、洗ってから切ることがおすすめです。



豊明西部
産直センター
食育ソムリエ
竹下 穎



材料(4人分)

- A
●ブロッコリー…1/2個
●マヨネーズ…大さじ4
●アボカド…2個
●ゆでたまご…4個
●かにかま…6本

作り方

- 1 ブロッコリーは茎を切り落とし、小房に分けてから、耐熱皿に乗せて軽くラップをし、600Wのレンジで2分程度加熱します。
- 2 アボカドは半分に切り、種を取り除いて皮をむき2cm角に切れます。
- 3 ゆでたまごは半分に切り、かにかまはほぐしておきます。
- 4 ボウルにAの調味料を全て入れよく混ぜたら、1と2と3を加え、全体によく混ぜ合わせます。
- 5 4を器に盛り付けて完成です。

今月の
食材メモ①



ブロッコリー

ブロッコリーには、粘膜を健康に保つβカロテンや免疫機能を整えてくれるビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは水に流れやすいので茹でるよりも電子レンジで調理するのがおすすめです。

豊明フレッシュセンター
(仮店舗: 豊明市文化会館)

店舗
情報

豊明市西川町広原28-1 TEL0562-92-0135
[営業時間] 9:00~17:00 毎週月曜定休、正月、棚卸休み

豊明西部産直センター

豊明市新栄町3-328 TEL0562-97-1755
[営業時間] 9:00~17:00 每週水曜定休、正月、棚卸休み



ブロッコリーーサラダ



豊明
フレッシュセンター
食育ソムリエ
森 克代



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?

誰でもわかる JAあいち尾東の 自己改革

女性大学「いなほちゃんカレッジ」について

今回は、いなほちゃんカレッジに参加していた協力広報員の山内淳子さんの参加レポートと、女性部員である佐藤美桜子さんの取材をもとに作成しています。



女性大学「いなほちゃんカレッジ」とは?

JAあいち尾東管内に住む20歳~60歳までの女性を対象とした体験講座です。体験を通じて協同活動への理解を深めていくとともに「食」「農」「文化」について学び、地域で活躍する女性を目指します。

昨年度いなほちゃんカレッジに参加した卒業生が今年度の講座にサポートとして参加するなど、卒業しても活躍していただいている。

6月30日／米粉パンづくり

管内の米を使用した加工品である米粉を使用して、女性部活動でも大人気の米粉パンを作りました。旬の野菜を使ったサラダとあわせてランチをして交流を深めました。その後は、女性部活動について学び、活動の活性化について話し合いました。



参加者の声

- もちもちの米粉パンはとても美味しい、家でも作ってみようと思いました。
- いなほちゃんカレッジのメンバーと一緒に作れたことがとても楽しかった。

今回のカリキュラムの中で最も難易度の高い講座でした!

8月7日／生産者による講演会と視察

毎年実施しているみそづくりで使う「麹」の生産者と東郷いちじく分科会の会員を招き、麹の良さやレシピ、いちじくの栽培方法や東郷いちじく分科会の取り組みなどを学びました。



参加者の声

- 麹は、さまざまな発酵食品が使われていて、みその種類によって入れる麹が異なることを知った。
- 市場用と産直用で見た目や硬さが違うことがわかった。産直に並ぶ完熟のいちじくを食べたい。

7月7日／中部ライスセンター視察

中部ライスセンターの視察と米の食べ比べを行いました。組合員さんが刈り取った稻が、どのような流れで精米されるのか、色彩選別機などの機械を見学しながら学びました。

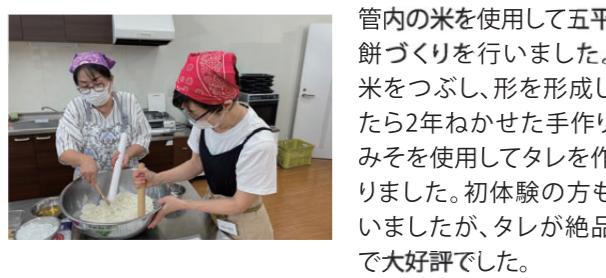


参加者の声

- 色彩選別機や精米機など、多くの機械を使って精米されることに驚いた。
- 米の流通過程がよくわかった。厳しいチェックを経て、安心安全な米が消費者のもとに送られているのだと思った。

7月28日／五平餅づくり

管内の米を使用して五平餅づくりを行いました。米をつぶし、形を形成したら2年ねかせた手作りみそを使用してタレを作りました。初体験の方もいましたが、タレが絶品で大好評でした。



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>



【組合員限定】
くりんふらさと
JAあいち尾東の会員登録に関する
ご意見およびクロスワードの
応募はこちる

このボタンを
クリック

出向く宮農レポート

～農学校を卒業し、産直農家へ～



北部宮農センター 尾張旭地域
山内 章弘

今回出向いたのは、尾張旭市の安野智子さんがプチヴェールを栽培する圃場です。安野さんはP4の「クローズアップ」で紹介している平成27年開校の尾張旭市農学校の第一期生でした。農学校卒業以降は、産直出荷者として季節の野菜を栽培し、尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェへの出荷を中心に学校給食への出荷にもご協力いただいている。また、収穫した野菜を離乳食に加工して販売しています。さらに今年度は、JAあいち尾東プチヴェール部会の部会長を務めるなど多忙な毎日を過ごされています。

出向いた時期は9月中旬、圃場では安野さんがプチヴェールの苗を植え付けている真っ最中でした。植え付け中の苗の状況を確認すると虫食い跡が見られ、葉裏を確認すると小さなコナガの幼虫を発見しました。捕殺いただくこと、苗が活着した頃に殺虫剤「グレーシア乳剤」、殺菌剤「Zボルドー」の散布をしていただくよう案内しました。また、これから季節は病害虫の発生が更に増加するので殺虫・殺菌剤での予防を徹底していただくよう重ねて案内しました。

安野さんにインタビューしてみました!!

Q 農業を始めたきっかけはなんですか?
また、何年前からはじめましたか?

A もともと食に関する仕事をしていく食育の勉強をしていくうちに、農業が人々の健康や幸福のためになる役割が大きいことに気がつき、自分も実践してみたりました。JAを通じて知った地元の農家さんでお手伝いをさせてもらったり、尾張旭市の農学校で1期生として学び、6年ほど前から少しづつ自分の圃場を管理できるようになりました。



Q 産直出荷を始めたきっかけは?

A 農学校では、四季折々の野菜の育て方、肥料や農薬の使用法などを学び、出荷をするということを体験しました。自分の名前の付いたバーコードシールが貼られた農作物が売り場に並んだのを初めて見たときはドキドキしました。

どんな生産者も同じだと思いますが、おいしかったと言われることが一番はげみになり、やりがいを感じます。より多くの方に食べてもらえるよう、良いものを安定して作れるようになることが大事だと思います。



Q 今後の目標について教えてください。

A まずは自分自身が健康であり、環境に配慮したおいしい野菜を年間通じて生産できるようになります。規格外野菜を利用した加工品の生産にも取り組んでいるので、こちらも規模拡大できるように頑張りたいです。



プチヴェール(非結球あぶらな科葉菜類)に登録のある殺虫剤・殺菌剤

グレーシア乳剤

- 希釈倍数:3000倍
- 使用液量:100~300L/10a
- 使用時期:収穫7日前まで
- フルキサメタミドを含む農薬の総使用回数:1回



Zボルドー

- 希釈倍数:500倍
- 使用液量:100~300L/10a

※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。

※本誌に記載されている「プチヴェール」は株式会社増田採種場における登録商標(登録商標第6195210号)です。



野菜もの 知り百科

コスレタス (キク科アキノノゲシ属)

レタスの原産地は地中海沿岸から西アジアにかけてです。和名は「ちしゃ」です。切ると白い液が出来るため乳草とも呼ばれ、それが変化して「ちしゃ」になります。

レタスは「玉(結球)レタス」、「サニーレタス」などの「リーフレタス」、「サンチュ」などの「茎レタス」、今回紹介する「コスレタス」の四つに大きく分けられます。日本では流通している物のほとんどが玉レタスでしたが、韓国料理やイタリア料理などの普及に伴い、その他のレタスも食べられるようになりました。

コスレタスの名前はエーヴィング海のコス島で栽培されていたからで、ロメインレタスともいいます。ロメインはローマのことです。葉を巻き込まずに立った状態で、タケノコ形に成長することから和名は「立ちちしゃ」です。

レタスは鉄製の包丁で切ると鉄と反応し、切り口が赤茶色になります。乳状の液に含まれているポリフェノールの酸化が止まるためです。包丁を使うと細胞が壊され鮮度が落ちますが、手でちぎると断面が粗くなるので、ドレッシングが絡みやすくなります。

コスレタスは葉が厚く、シャキシャキとした食感が魅力で、シーサーラダの食材として有名です。古代ローマの英雄ジュリアス・シーザーが好んだサラダといふのは俗説です。シーザーサラダは1924年7月4日(米国独立記念日)に、カリフォルニア州に接するメキシコの町で、イタリア系移民の料理人・シーザーが考案し調理しました。

元祖デイズニアーランドがある米国西海岸は新婚旅行の人気エリアでした。レストランでは「コスレタスだけを縦割りにして皿にせたものが出来ました。レタスだけを意味するレタス・アーロンがレット・アス・アローン(私たちだけにして似ているので、レタスだけのサラダをハーモン・サラダといいます。

Q. ブロッコリーの収穫適期は?

A. 営農職員の回答

ブロッコリーは小さな蕾が集まって形成されています。蕾一つ一つが開こうとし花蕾全体が大きくなります。500円玉くらいの花蕾がのぞいてきたら収穫が近いサインです。収穫は、花蕾の大きさが10~15cmほどの大きさで花蕾全体がしっかりとしまった状態で収穫します。収穫後、常温下にあると黄化やしおれの原因となるため、収穫後は早めに冷蔵庫に入れることで鮮度が保てます。

またブロッコリーは頂花蕾を収穫する品種と側枝も収穫できる品種があり何度も収穫を楽しみたい場合はハイツSPなどの側枝も収穫できる品種を選んで栽培してください。



宮農相談 コーナー

みんなの疑問に
お答えします!!



Q. みかんが色づいてきたため、収穫していいか。

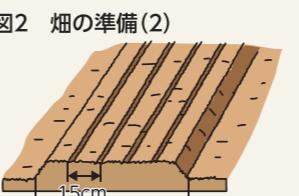
A. 矢部先生の回答

みかんは品種にもよりますが、満開から180日前後で早生系は7~8割程度着色したら収穫適期です。収穫後3週間程度風通しの良い場所で追熟させ、酸ぬきましょう。収穫方法は果実を傷つけないように枝をやや長めに付けた状態で収穫し、収穫後に枝を残さないように切りつめましょう。果実が傷つくと腐敗果が発生しやすくなります。



詳しい内容、その他宮農に関する疑問があれば、各宮農センターにご相談ください。また、矢部先生による宮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



小松菜はビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑色野菜で、特に冬採りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしくなる栽培時期です。品種近年は葉が丸く緑が濃い品種が好まれ、秋冬まで保温し、60~90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができ、草丈20~25cmを目標に、春まき(3月)は「はまづき」(サカタのタネ)、「楽天」「タキイ種苗」、「よかつた菜(カネ)種苗」などが良いでしょう。

栽培期間 冬まき(12月~2月)はトンネルやベッドガケ資材で保温し、5月~6月で収穫できます。中間地ではほぼ収穫遅れになりやすいため、1週間間隔で、収穫を楽しむのが良いでしょう。

畑の準備 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間に化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2~3kgを施肥し、土とよく混せておきます(図1)。幅70~80cmの栽培床を作り、畠に平行に条間15cm程度の種まき溝を切ります。このとき、溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります(図2)。

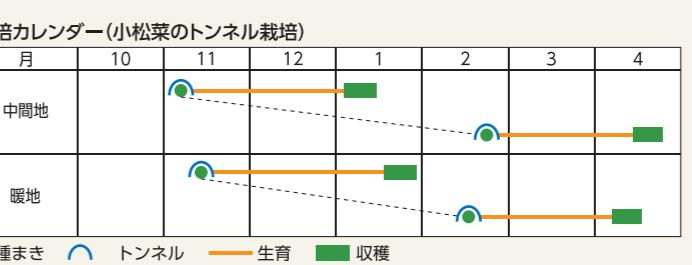
種まき 種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。

トンネルの被覆と管理 トンネル内の温度は晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30度を超えるため、温度が上がり過ぎないよう換気が必要です。資材は穴のないフィルムでは裾を大きく開けたり、開ける穴の数を増やしたりして、春に向けて徐々に換気量を増やします。

病害虫の防除 初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5~6cm程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします(図4)。

収穫 草丈20~25cm程度で根を抜き取り、収穫します(図5)。収穫が遅れると葉が堅くなり、食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけ取れば、長期に収穫ができます。

※関東南部以西の平坦地を基準に記事を作成しています。



宮農職員によるオススメ!

~ねぎ・玉ねぎ・にんにく専用 一発肥料 5kg~



長久手グリーンセンター
船橋 薫

11月は玉ねぎの定植時期となります。そこでオススメするのは、「ねぎ・玉ねぎ・にんにく専用 一発肥料 5kg」です。

この肥料は、初期の生育に必要な早効き肥料と、長期間少しづつ溶け出す肥料(被覆尿素)、そして、元気な生育を助けるアミノ酸を配合した肥料です。長期間安定した肥効が必要なねぎ類や玉ねぎ・にんにくなどの越冬作物に適した元肥一発肥料です。長く効く肥料を配合しているため追肥は必要ありません。

是非一度お試しください。

季節の野菜づくり

小松菜のトンネル栽培

寒さでうま味が増加

します。有孔フィルムを使用すれば、日中の高温は防げます(図3)。トンネル内をさらにべたがけ資材で被覆すれば、厳寒期の霜害予防になります。

間引き 初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5~6cm程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします(図4)。

病害虫の防除 害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、ダニコール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。

収穫 草丈20~25cm程度で根を抜き取り、収穫します(図5)。収穫が遅れると葉が堅くなり、食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけ取れば、長期に収穫ができます。

※関東南部以西の平坦地を基準に記事を作成しています。

使用しない農薬、有効期限が過ぎた農薬は適正に処分しましょう

不用農薬の回収を行います。

JAでは不用になった農薬を有償で回収・処分いたします。事前の申込が必要になりますので、各センター窓口にてお申ください。申込には委任状のご記入・印鑑が必要です。

申込期日 令和5年12月22日(金)まで

期日を過ぎてからの申込は受付いたしかねます。ご了承ください。

処分費用

(税込)

種類	単位	単価
一般農薬	kg	800円
不明農薬	kg	5,000円
水銀を含む農薬	kg	2,000円

※農薬以外は回収できません。
※農薬は混ぜないでください。
※空ボトル・空瓶・スプレー及びポンベ類に関しては回収できません。
※計量した農薬を清算する際は1kg単位での精算になります。(小数点以下切り上げ)

受付窓口	農薬回収日	回収時間
瀬戸グリーンセンター	1/18(木)	全日 9:00~13:00
尾張旭グリーンセンター	1/16(火)	
北部営農センター(長久手グリーンセンター内)	1/17(水)	
中部営農センター	1/17(水)	
南部営農センター	1/19(金)	
南部営農センター東郷事務所	1/18(木)	

農薬の回収可否については、申込時に各センター受付窓口にご確認ください。

令和5年産JA米生産者仮渡価格について

令和5年産JA米生産者仮渡価格を表の通り決定しましたのでご案内いたします。

「JA米」とは次の3つの要件を満たしたもの

- ①種子更新した米穀
- ②農産物検査の受検した米穀
- ③生産基準に基づき栽培され、栽培履歴記帳が確認できる米穀

お米の出荷は
JAへ

銘柄	等級	JA米生産者 仮渡価格	銘柄	等級	JA米生産者 仮渡価格
コシヒカリ	1等	12,200	ゆめまつり ミネアサヒ	1等	11,700
	2等	11,800		2等	11,300
	3等	10,700		3等	10,200
あいちのかおり	1等	12,100	その他	1等	11,300
	2等	11,700		2等	10,900
	3等	10,600		3等	9,800

※仮渡価格に、「JA米」と一般米の格差300円/俵を設定

知りたい 「心不全」のこと

豊田厚生病院 薬剤師 加藤 恒平



J A 愛知厚生連
あなたの健康
まもり隊

はじめに

「心不全パンデミック」という言葉をご存じでしょうか。高齢者の増加に伴い、高齢心不全患者さんが大幅に増加することを「心不全パンデミック」といいます。日本は世界でもトップを走る超高齢社会であり、平均寿命は世界第一位となっています。2025年には65歳以上の人口が30%を超えるとされています。心不全パンデミック状態になると、入院が必要な心不全患者さんであふれ、病院が患者さんを受け止めきれなくなる事態や、莫大な医療費がかかることなどが予想されます。そのような事態を避けるため、日常生活において心不全を予防し、治療することが大切です。

症状、原因

心不全とは、心臓に何らかの異常があり、心臓のポンプ機能が低下して、全身に血液を十分に送り出せなくなつた状態をいいます。心臓は無理して血液を送り出そうとしますが、こうした状態が続くと、心臓はやがて疲れてしまい、心不全を発症することがあります。主な症状としては、息切れや動悸、足のむくみ・体重増加、咳や痰、横になると息が苦しくなる(起坐呼吸)などの症状です。

心不全の主な原因は、狭心症や心筋梗塞、心臓弁膜症、不整脈などの心臓病や、糖尿病、脂質異常症、高血圧などのいわゆる生活習慣病です。生活習慣を見直すことが心不全予防の第一歩となります。

治療、予防

心不全の予防は、医師より処方された薬をしっかりと飲むだけでなく、喫煙、過度な飲酒を避けること、食事、運動などの生活習慣の見直しや管理が必要です。上記により、心不全の発症・予防につながりますが、完全に治ったわけではありません。上手く「心不全」と付き合っていくことが大切となります。

さいごに

患者さんがよりよい生活を送るために、医師、看護師、薬剤師などの多職種スタッフで構成される心不全チームが治療を行っている医療施設もありますので、お困りの際は相談してみてはいかがでしょうか。



もみ殻の引き取りについて

以下のセンターにて平日9時～16時の間にお持ち帰りいただけます。もみ殻の量は収穫状況等により変動します。毎日必ず在庫があるわけではありませんので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

- ①住所・問い合わせ先電話番号 ②引き取り可能時期

※在庫の有無について、引き取り前に以下の問い合わせ先までご確認いただくことをおすすめします。
もみ殻の取り置きや予約は受付しておりません。
事故の未然防止のために引き取り前に利用申込書を記入いただきます。

南部営農センター(粉碎もみ)

- ①豊明市沓掛町西田12 TEL 0562-92-3892
②12月初旬以降

南部営農センター東郷事務所

- ①東郷町大字春木字仲田49-1 TEL 0561-39-1775
②11月中旬以降

中部ライスセンター(粉碎もみ)

- ①日進市野方町稻荷39-1 TEL 0561-72-0062(中部営農センター)
②9月下旬から

長久手ライスセンター

- ①長久手市平地8 TEL 0561-63-3360(北部営農センター)
②収穫期のみ

※袋はご自身でお持ちください。もみがらは、なくなり次第終了となります。

おしらせ | 産直市情報

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

おしらせ | 11月の金融キャンペーン

- 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」
- 貸貸建物資金特別プラン
- 年金お受取りキャンペーン
- 投資信託キャンペーン

おしらせ | 理事会だより

開催日:令和5年10月3日(火)
 第1号議案 「当組合におけるリスク評価書」の改正について
 第2号議案 大口信用供与等の承認について
 第3号議案 令和5年産米生産者仮渡価格の設定について
 以上の議案について承認可決されました。

おしらせ | 時期に応じた軽装化への取り組みについて

当JAでは、地球温暖化防止への自主的な取り組み及び、消費電力等の節減対策並びに、SDGsの目標13「気候変動に具体的な対策を」に対応するため、例年5月から10月末までの期間において「クールビス」、12月から翌年3月末までの期間において「ウォームビス」を実施しています。

令和5年11月1日から、より一層この取り組みを進めため、夏季期間(5月1日～10月末)、冬季期間(11月1日～翌年4月末)の各時期に応じた服装の軽装化への取り組みを行います。

服装の軽装化に伴い、職場での執務のほか、会議・来店者対応等につきましても通年ノーネクタイ等の軽装とさせていただきますので、組合員、利用者の皆様のご理解をお願い申し上げます。

おしらせ | 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

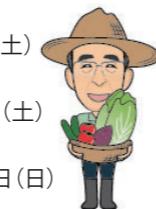
休業日 土日祝

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

おしらせ | 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
 ● 11月4日(土)・11月25日(土)・12月2日(土)
 瀬戸グリーンセンター
 ● 11月11日(土)・11月26日(日)・12月9日(土)
 長久手グリーンセンター
 ● 11月12日(日)・11月18日(土)・12月10日(日)
 日進園芸センター
 ● 11月5日(日)・11月19日(日)・12月3日(日)
- ※都合によりお休みの場合もございます。



おしらせ | 11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

- 秋の大収穫祭セール 10日(金)～12日(日)
- クーポン割引 13日(月)～30日(木)

尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ

- 秋の大収穫祭セール 10日(金)～12日(日)
- 秋の大感謝祭 17日(金)～19日(日)

長久手グリーンセンター

- 秋の収穫祭 3日(金)～5日(日)
- 農業展 12日(日)
- 秋の大収穫祭 17日(金)～19日(日)

日進園芸センター

- 秋の園芸祭り 17日(金)～19日(日)

東郷グリーンセンター

- 秋の大収穫祭セール 23日(木)～26日(日)

豊明フレッシュセンター

- 秋の大収穫祭セール 23日(木)～26日(日)

豊明西部産直センター

- 秋の大収穫祭セール 23日(木)～26日(日)

店舗イベント情報につきましては変更になる場合がございます。最新の情報はQRコードからご覧ください。



おしらせ | 相談会・相談日のお知らせ(11月1日～12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)

- 11月 ● 7日(火) 日進支店
 ● 8日(水) 東郷支店
 ● 14日(火) 豊明支店
 ● 17日(金) 瀬戸支店
 ● 20日(月) 尾張旭支店
 ● 21日(火) 長久手支店

- 12月 ● 5日(火) 日進支店
 ● 6日(水) 東郷支店
 ● 15日(金) 瀬戸支店

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ご相談に応じます。
 ご希望の方は各資産管理センターへお問い合わせください。

- 11月 ● 7日(火) 長久手支店
 ● 13日(月) 日進支店
 ● 27日(月) 長久手支店

- 12月 ● 11日(月) 長久手支店・日進支店

長久手支店…北部資産管理センター
 日進支店…中部資産管理センター

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。
 ご希望の方は開催支店へお問い合わせください。

- 11月 ● 8日(水) 瀬戸支店
 ● 11日(土) 尾張旭支店
 ● 17日(金) 豊明支店
 ● 21日(火) 春木支店
 ● 24日(金) 日進支店

- 12月 ● 5日(火) 長久手支店
 ● 9日(土) 日進支店
 ● 13日(水) 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ご相談に応じます。

- 11月 ● 1日(水) 豊明支店
 ● 6日(月) 尾張旭支店
 ● 9日(木) 長久手支店
 ● 10日(金) 米野木支店
 ● 14日(火) 瀬戸支店
 ● 15日(水) 東郷支店
 ● 21日(火) 山口支店・品野支店
 ● 22日(水) 日進支店・本地ヶ原支店・尾張旭東支店
 ● 24日(金) 長久手西支店
 ● 28日(火) 水野支店

- 12月 ● 1日(金) 岩崎支店
 ● 5日(火) 尾張旭支店
 ● 6日(水) 豊明支店
 ● 12日(火) 瀬戸支店
 ● 14日(木) 長久手支店
 ● 15日(金) 浅田支店

※11月15日までの予定は先月号にも記載しております。

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。

- 11月11日(土) 各基幹支店
- 12月9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 

相談をご希望の方は、開催支店に直接ご予約をお願いします。

ご予約・お問い合わせ

- | | | | |
|---------|--------------------|--------------|--------------------|
| ● 瀬戸支店 | TEL (0561) 82-8131 | ● 豊明支店 | TEL (0562) 97-1385 |
| ● 尾張旭支店 | TEL (0561) 54-3311 | ● 春木支店 | TEL (0561) 38-1132 |
| ● 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 | | |

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。

