

特集 スマホを使ってJAあいち尾東の情報をチェックしよう! P2

[クローズアップ] 日進市 北村 建斗さん・里奈さん P6



P10 出向く営農レポート
P14 地域農業応援団! 食育キッチン



産直施設で使えるクーポン配信中



JAあいち尾東
<https://www.jaab.or.jp>

料金受取人払郵便
日進局承
18
差出有効期間
令和9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! <https://www.jaab.or.jp>
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。



このボタンをクリック
【組合員限定】
自己改革の取り組みに対する
ご意見およびクロスワードの
応募はこちら

4月号の答え
A B C D E
Puzzle
締切 4/20まで(消印有効)

ホームページ(QRコードから)・各窓口にあるご意見箱にて応募された方は当選率があがります!!

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

●JAの様々な取り組みや自己改革について、該当する番号に○で評価をお願いします。

良 ← 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 → 悪
[その理由をお聞かせください]

●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

パズルの正解者の中から抽選で10名様に

スイートコーン
をプレゼント!



今月号の当選者は令和7年6月号にて発表させていただきます。

※写真はイメージです

知って得情報

組合員の皆様にお得な情報をお届けします!

〈安心して農業を営んでいただくために〉
安心・シンプル・簡単な農業者賠償責任共済(ファーマスト)で農業を取り巻く賠償リスクに備えておきましょう!

安心

幅広い賠償責任をカバー
多くの農業者共通の4つのリスクに対して一つの共済で総合保障。

施設賠償 リスク	生産物賠償 リスク
保管物賠償 リスク	生産物回収 費用リスク

シンプル

わかりやすい共済掛金設定
基準となるのは農地面積とご希望の支払限度額のみ。

3つのプランをご用意

3,000 万円 コース	5,000 万円 コース	1億円 コース
--------------------	--------------------	------------

簡単

自動継続で手間いらず
1年で自動継続するため、面倒な継続手続き等は不要!



損害賠償事例 (施設賠償リスク)

【事例①】 草刈機を使って草刈中、小石をはねて他人の車をキズつけた。

損害賠償額例
約 115 万円

【事例②】 畑で農業を散布していたところ、操作を誤り、隣接する農家の畑に農薬が飛散し、生育不良となった。

損害賠償額例
約 510 万円

*1 お支払いには所定の条件があります。 *2 損害賠償額はJAグループ調べ

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。

お問い合わせはお近くのJAあいち尾東共済取扱窓口・渉外担当者まで

推進資料番号 25230401001

くりんぱらざ vol.313
2025.4.1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



Instagram

Instagram(インスタグラム)とは、写真や動画を投稿・共有できるSNSです。世界中で多くの人に利用されており、写真や動画でわかりやすく情報を得られるため、幅広い世代に人気があります。

JAあいち尾東では

こんな情報を配信!

管内農業の魅力を発信するとともに、実施予定のイベント情報や活動報告、さらに食育ソムリエが考案した料理のレシピなど、暮らしに役立つさまざまな情報を掲載しています。





JAあいち尾東をフォローしよう

01 } アプリを開く 

02 } 画面左下のQをタップ

03 } 画面上部にある検索欄に「JAあいち尾東」を入力して検索

04 } アカウント一覧から「JAあいち尾東」をタップ 

05 } 公式アカウントを開き、「フォロー」をタップ 

▶▶ QRコードからも簡単にアカウントに飛べます

当JAが行う様々な事業活動を発信!



Instagram

料理のレシピや産直施設情報を発信!



Instagram

投稿をチェックしよう

【最新投稿をチェック】

画面左下の🏠をタップすると、フォローしているアカウントの最新投稿が表示されます。上下にスクロール*すると次々に投稿を見られます。
*画面を上下または左右に移動させて、隠れている部分を表示させる操作

【ストーリーズ】

画面上部にある丸いアイコンをタップすると、24時間限定で投稿される「ストーリーズ」を閲覧できます。24時間を過ぎると消えてしまうため、こまめにチェックしましょう!



【リール動画】

画面下の🎬をタップすると、短い動画コンテンツ*を視聴できます。上下にスクロールすると次々に動画が再生されます。
*ユーザーに提供される情報や価値のこと

【JAあいち尾東の投稿をチェック】

「JAあいち尾東」のアカウントを開くと、過去の投稿もまとめて確認できます。



特集 スマホを使って

JAあいち尾東の情報をチェックしよう!



JAあいち尾東では、SNSを活用してお得な情報や活動報告など、様々な情報を発信しています。スマホを使って、最新情報を手軽にチェックしましょう!

SNSとは?

SNSとは、「ソーシャル・ネットワーク・サービス」の略で、インターネット上で人と交流したり、情報を共有したりできるサービスのことです。当組合では、組合員や地域の皆様とコミュニケーションを図るため、SNSを活用した情報発信に取り組んでいます。それぞれのSNSの使い方をご紹介します。

スマホに閲覧できる機能を追加しよう

まずは、お使いのスマートフォンにInstagram・LINE・YouTubeのアプリをインストールしましょう。

【Androidの場合】

01 } 「Playストア」を開く 

02 } 検索欄にアプリ名を入力して検索 (「LINE」「Instagram」「YouTube」など)

03 } 「インストール」をタップ*
*画面を指で軽くたたかのように触れて離す動作

04 } インストール完了後、「開く」を押してアプリを起動

【iPhoneの場合】

01 } 「AppStore」を開く 

02 } 検索欄にアプリ名を入力する (「LINE」「Instagram」「YouTube」など)

03 } 「入手」をタップ

04 } インストール完了後、「開く」を押してアプリを起動

▶▶ 以下のQRコードからも簡単にダウンロードできます!



Android



Instagram



LINE



YouTube

iPhone



Instagram



LINE



YouTube

カメラアプリを起動し、画面にQRコードを映すと、自動的に読みとります。
*一部の機種では、専用のアプリが必要な場合があります。

YouTube


YouTube(ユーチューブ)とは、Googleが運営する動画共有サービスのことです。映画の予告や音楽ビデオ、教育的なコンテンツ、ニュースなど、多岐にわたるジャンルの動画が閲覧できます。

JAあいち尾東では

こんな動画を発信!

旬の野菜や地元の食材を使用したレシピを分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、文字や写真だけではわかりづらいものを動画で分かりやすく配信しています。

JAあいち尾東をチャンネル登録しよう

01 } アプリを開く 

02 } 画面上部のQをタップして「JAあいち尾東」と入力して検索



03 } 「JAあいち尾東『いなほちゃんちゃんねる』」をタップ

04 } 「チャンネル登録」をタップ



▶▶ QRコードからも簡単にアカウントに飛べます



YouTube

動画をチェックしよう

【おすすめ動画をチェック】

画面下部の🏠をタップすると、人気の動画やおすすめの動画が一覧で表示されます。気になる動画をタップして視聴してみましょう。

【ショート動画も!】

📺をタップすると、短時間で楽しめる動画を視聴できます。上下にスクロールすると次々に動画が再生されます。



【JAあいち尾東の動画をチェックしよう】

あいち尾東のチャンネルを登録していると、📺にJAあいち尾東の動画が表示されます。

気になる動画をタップして視聴してみましょう。



LINE


LINE(ライン)とは、メッセージのやり取りや情報を受け取ることができるコミュニケーションアプリです。国内の利用者は1億人近くであり、総人口の約8割の人が利用しています。

JAあいち尾東では

こんな情報を発信!

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発信しています。また、新規友だち登録された方、既に登録いただいている方にお得な特別クーポンを配信しています。

JAあいち尾東を友達追加しよう

01 } アプリを開く 

02 } 画面左下にある🏠をタップ

03 } 画面右上の👤をタップ



04 } 選択し、QRコードを読み取る



LINE

05 } 「追加」をタップ

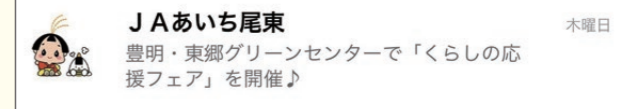


配信をチェックしよう

【トークをチェック】

画面下部の💬を開くと、友だち追加したアカウントから届くメッセージを見ることができます。

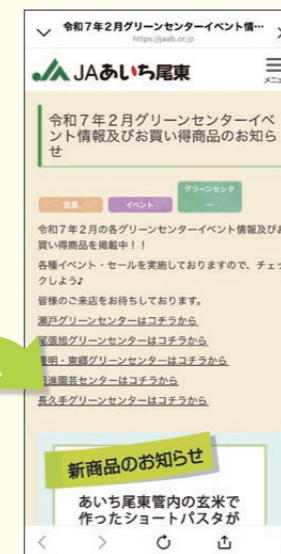
「JAあいち尾東」を追加すると、毎月お得な情報やイベントのお知らせが届きます。



【バナー*をタップ】

送られてくるメッセージ内のバナー(リンク付きの画像)をタップすると、さらに詳しい内容をチェックできます。

*ウェブサイト上で他のウェブサイトを紹介する役割を持つ画像



【メニューを開くとクーポンが使える】

トーク画面の下にある「メニュー」から「クーポン」をタップすると、配布されているクーポンを表示できます。お会計時に提示するとお得にお買い物出来ます。



直売情報

リッケファーム

〒470-0111
日進市米野木町追鳥44

【営業時間】 木曜日～日曜日
10:00～14:00
(売り切れ次第終了)



オリジナルの看板がお客様を引き付けます!



作業の様子や直売の営業日などが確認できます

仲良し夫婦が育てる
こだわりのいちご

日進市 北村 建斗さん (31歳)
里奈さん (30歳)

今回ご紹介するのは、日進市でいちご農園「リッケファーム」を営む北村建斗さん。妻の里奈さんとともに4棟のハウスで「紅ほっぺ」と「かおり野」の2品種を栽培し、日進園芸センターやインショップなどへの出荷に加え、週末には直売も行っています。

建斗さんが農業を始めたのは約10年前。「田舎で暮らしたい」という思いから、南知多町のいちご農園で働き始めました。もともと農業の経験はなかったものの、現場で技術を学びながら経験を積み、昨年9月に独立。現在は日進市にハウスを構えて夫婦二人三脚でいちごの栽培に励んでいます。

独立に向けた準備として、農地探しを始めたところからインスタグラムで情報発信を続けています。農地確保からハウス設置の過程、栽培の試行錯誤の様子など、「いちご農家になるための奮闘記」としてリアルタイムで配信。インスタグラムから農業の裏側や日々の努力、いちごの魅力が伝わり、直売初日にはオープン前からお客様が並ぶほどの人気となりました。

リッケファームのこだわりは、いちごの「味」です。甘さを最大限に引き出すために、水分を抑えて甘みを凝縮させ、摘果を徹底的に行うことで一粒一粒にしっかりと栄養を行き渡らせています。さらに、完熟に近い状態で収穫し販売することで、直売ならではのフレッシュな香りと深い甘みを感じられます。また、一般的にいちごは2段重ねでパック詰めされることが多いですが、リッケファームのパック詰めは1段のため、いちごが重なって傷むことを防ぎ、鮮度と日持ちを向上させています。

農園の看板や商品ラベルは、妻の里奈さんが考えたかわいらしいデザインで、お店の雰囲気を引き立てています。こだわりの詰まった直売所だからこそ、多くの常連客に愛され、営業日には毎日訪れるという人がいるほどの大盛況ぶりです。

「お客様にいいと言ってもらえることが何よりのやりがい」と話す北村さんご夫婦。今後は品種のバリエーションを増やすため、「よつぼし」の栽培にも挑戦したいと意気込んでいました。

2月17日 避難訓練を実施

本店において、避難訓練を実施しました。当日は火災が発生したと想定し避難経路の確認を行ったあと、愛知県尾三消防組合の消防署員から屋内消火栓の取扱い方法の指導を受けました。屋内消火栓は、消火器では消火不可能な段階の火災にも対応できます。消防署員から館内に設置してある消火栓の種類や使用の手順、注意点などの説明を受け、実際に職員が放水体験をしました。

放水体験をした職員は「ノズルの調整やコントロールが難しく、実際緊急時に一人に対応するとすると戸惑ってしまうと感じた。事前に訓練できたので、いざというときに今日学んだことをしっかり活かしていきたい」と話していました。



JAあいち尾東の様々なニュースをお届けします！

2月6日

女性のアグリスクール中級編最終講

当JAで開校している『女性のアグリスクール』中級編は、初級編と合わせて2年の講義を経て2月6日に最終講を迎えました。中級編では、2年間を通して野菜栽培の基礎から出荷までを学び、産直出荷者になることを目的としています。

最終講では、卒業証書授与式を行った後、卒業後も継続して農業が行えるよう、農機具の安全な操作方法をDVDで見たり、実際に操作しながら学びました。当JAが実施しているレンタル農機において貸し出ししている管理機や自走式草刈り機など5種類の農業機械を実演体験し、営農職員がエンジンのかけ方から変速レバーなどの操作手順を一つずつ丁寧に説明しました。

スクール生は「農機具は使い方を一歩間違えると、大けがや命に関わる重大な事故につながるため使用する際は手順をしっかりと覚えていきたい。2年間学んだことを活かして、産直にたくさん出荷し地域農業を盛り上げていきたい」と話していました。

講師を務めた南部営農センターの職員は「今年度初めて講師を務めて、農業を教えることで自分自身も学んだことがたくさんあった。スクール生の皆さんには今後産直出荷者として活躍してほしい」と話していました。



2月13日 豊明市立大宮小学校「ありがとうの会」に参加

管内の豊明市立大宮小学校で、お世話になった方に感謝の気持ちを伝える『ありがとうの会』が開催されました。当JAでは、同小学校で田植えと稲刈りの出前授業を毎年行っています。当日は、指導にあたった南部営農センターの職員が招待され、児童から手紙と歌のプレゼントを受け取りました。手紙には、「田植えと稲刈りの仕方を丁寧に教えてくださいありがとうございます」や「おにぎりにして食べておいしかったよ」など感謝の言葉がたくさん綴られていました。

職員は「手紙をいただいてとても嬉しかった。今後も子供たちに農に触れる機会を提供していけたら良い」と話していました。



2月17日 愛知県の伝統食おこしもの作りを開催



女性部日進支部は、あいち尾東産の米粉を使用して、愛知県の伝統食「おこしもの」を作りました。おこしものとは、米粉を熱湯で練って木型にはめ、蒸しあげる、桃の節句のおひなさまに供える料理です。

当日は午前の部と午後の部合わせて29人が参加しました。2人1組になって1kgの米粉を練り、たけのこや富士山などの木型を使って、約20個分のおこしものを完成させました。

参加した部員は「初めて参加した。とても楽しかったので家でも孫たちを誘って作ってみたい。醤油をつけて食べたい」と話していました。

介助犬フェスタ2025が 今年も 愛・地球博記念公園 で開催!

介助犬デモンストレーションや介助犬使用者のお話、車いす&トレーニング体験など、介助犬を身近に感じながら様々な活動を楽しく学び、障がいのある方々の生活を知っていただくきっかけとなるコンテンツが盛りだくさん!また、今年も愛知万博20周年記念事業とのコラボも実施予定!皆さまのご参加お待ちしております。

開催概要

- 名称 介助犬フェスタ2025
- 目的 介助犬についての認知・理解の拡大
- 日時 2025年5月17日(土) 10時~15時
- 開催場所 愛・地球博記念公園(モリコロパーク)
- 主催 社会福祉法人 日本介助犬協会



介助犬フェスタHP: <https://kaijoken-festa.jp/>

家庭菜園を始めてみませんか？

家庭菜園は、自分で収穫した新鮮な野菜を食卓に並べるだけでなく、自然との触れ合い、野菜の成長を見守る楽しさを味わうことができます。特に春は、多くの野菜の植え付けに適した季節で、気温も野菜の成長に最適です。この機会に家庭菜園を始めてみませんか？



家庭菜園を始めるためのポイント

野菜が良く育つ環境づくり

- **日当たり**
野菜は十分な日光を浴びることが大切です。日当たりのいい場所を選びましょう。
- **風通し**
風通しが良いと、病害虫の発生が抑えられ、野菜の成長を期待できます。
- **水はけ**
水はけの良い土壌は、根腐れを防ぎ、健康な成長を促します。

栽培方法の選択

- **地植え栽培**
庭や市民農園を利用して、広いスペースで栽培する方法で、本格的な栽培を挑戦したい方におすすめです。
- **プランター栽培**
ベランダなどの限られたスペースでも始められ、管理がしやすく、初心者にもおすすめです。

栽培時期

家庭菜園を始めるのに適した季節は、主に春と秋の年2回です。初心者には、春に種まきや植え付けを行い、夏から秋にかけて収穫を行う野菜が育てやすくおすすめです。

野菜の選択

始めは比較的育てやすく、たくさん収穫できる野菜を選ぶと家庭菜園が楽しめるのでおすすめです。初心者の方が挑戦するのにおすすめの野菜をいくつかご紹介します。

● **ピーマン**
病害虫の影響を受けにくく、暑さにも強いので、初心者でも栽培しやすい野菜です。高温を好むため、日光がよく当たる場所で栽培するのがポイントです。



● **ミニトマト**
育てやすく、場所も取らないので、プランター栽培でも比較的簡単に栽培できます。初心者は苗から育てるのがおすすめです。



● **ナス**
夏の暑さや湿気に強く、初心者でも育てやすい野菜です。水を多く必要とするため、水やりをかかさないようにしましょう。



● **キュウリ**
収穫までの期間が短く、多くの収穫を期待できるため、初心者にも人気の野菜です。初心者は耐病性のある品種を選ぶことがポイントです。



ポイントを押さえれば、お家でも手軽に野菜づくりが楽しめます。まずは身近な場所から、自分で育てた野菜を味わってみませんか？あいち尾東の公式ホームページでは、「家庭菜園」の専用ページがあり、ご自宅でおいしい野菜を作るための基礎知識や栽培方法を詳しく紹介しています。ぜひご覧ください。



出向く営農レポート

～にんじんの栽培について～



中部営農センター
伊藤 和成

2月にアグリスクールを卒業された石川可奈子さんは、アグリスクール受講中に日進市に土地を借り日進産直友の会に加入。栽培した野菜を日進園芸センターへ出荷しています。

将来は体の不自由な方でも体験できる観光農園を目指しており、その一環として化学農薬・化学肥料を使わない方針で多品種の栽培に取り組んでいます。

さて、今回はにんじんの播種の準備にお邪魔しました。この時は2月の初旬。早蒔きをすることで収穫、出荷の早出しが狙えます。ただ、この寒い時期の早蒔きには難点もあります。にんじんの発芽適温は15～25℃であり、低温では発芽しにくいいため、マルチや不織布といった資材を活用し、適温に保つ必要があります。また、乾燥には要注意。にんじんのタネは吸水力が弱く、発芽までに土壌が乾燥してしまうと発芽率が下がってしまうため、こまめな水やりも必要です。



肥料には、草木灰の使用を提案しました。草や木を燃やした灰であるため、有機質の肥料として使用できます。園芸資材の商品として各グリーンセンターで購入できます。根の育成を促進するカリウムを多く含む、水溶性で速効性があるため、根菜類であるニンジンの施肥に用いることができます。ただし、石灰分を含むため施肥しすぎると土壌のpHを酸性からアルカリ性に傾けてしまい、葉の黄変や成長障害を引き起こす可能性があるため、注意が必要です。

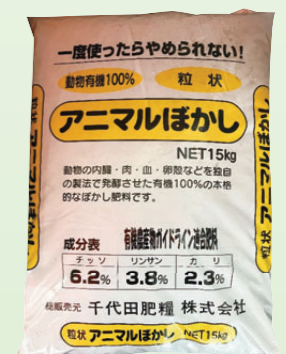
他にも有機物を発酵・分解させたぼかし肥料もおすすめです。発酵させた有機物を微生物が分解し、植物が養分として吸収しやすい形に変えられているため、早めの効果を期待できます。

農薬や化学肥料に頼らない農業は、1つ1つの知識や技術を持ち寄って、地道に進んでいく必要があります。今後も定期的な訪問を通じてサポートしていきます。

草木灰



アニマルぼかし



ぼかし肥料の一例です



「あまい、あまい」を早口で繰り返して言つと「うまい、うまい」と聞こえます。トマトが甘くてうまくなったのは、完全で出荷できる大玉トマト「桃太郎」とお弁当にも入れられるミニトマトの出現が大きな要因です。トマトは完熟しないと甘みもも味も出ません。

日本の大玉トマトは、インク系で果皮は未熟のうち青く堅いですが、熟すと柔らかくなり輸送性や日持ち性が悪くなります。そのためほんの少し色づいた段階で出荷し、流通途中や店頭で赤くするのが一般的でした。ミニトマトは加工用トマトと同じレッド系で果皮が堅く、完熟収穫ができるからおいしいのです。

トマト栽培の多くは草丈が人の身長くらいになったら摘芯します。摘芯しなければ5m以上にも伸び、園芸先進国のオランダでは屋根が高い大型ハウスで移動式昇降機を使って長期

野菜もの知り百科

トマト (ナス科ナス属)

間収穫をしています。1985年のつくば科学万博では1株に1万2000個なる養液栽培のトマトが注目されました。オランダのトマトもロックワールを使用した養液栽培です。日本の養液栽培は戦後、進駐軍が下肥を使用した不衛生な野菜に驚き、東京都調布市や滋賀県大津市などにHydroponic Farmという水耕栽培の施設を造ることが始まりです。

つくば科学万博のトマトはファースト系の「TVR」で一世風靡(ふうび)した品種です。主に冬に栽培され、糖度と酸度のバランスが良く、尻部がとがるのが特徴です。「ファースト」の名は35年(こ)に愛知県で育種に携わった人が野球でファーストを守っていたからといわれています。

ファーストトマトはとがりのため包装のラップが使えないことや、完熟出荷できないことで産地が激減しました。しかし、その遺伝子は食味向上や花落ち部分(尻の中)心を小さくすることなどに利用されています。昔のような花落ち部分がかさぶた状になっているトマトはほとんど見かけなくなりました。

農業に関するご質問や疑問に出向く営農の職員が 答えます。



Q. 連作障害について教えてください。

A. 連作障害とは、同じ「科」(トマト、ナス、ジャガイモなどが、同じ「ナス科」)の野菜を、同じ圃場で何年も栽培する「連作」を行うことにより、生育悪化や、病害虫の増加が起こる現象のことです。4月は春夏野菜苗を植える大切な時期です。今回は、連作障害を防ぐ方法を3つご紹介します。

① 輪作

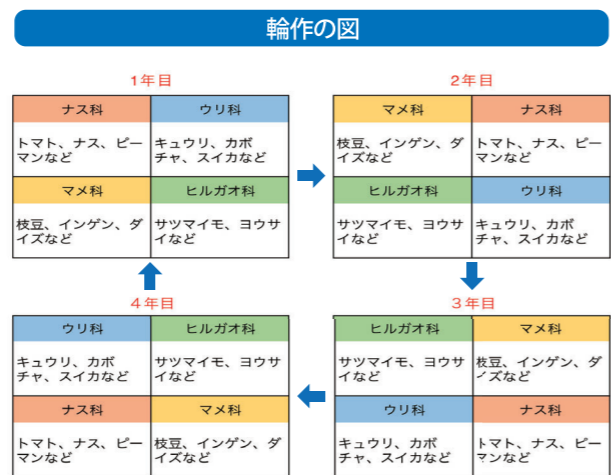
図のように4区画ほど作り、毎年圃場をローテーションしていく「輪作」を行うことで、連作障害は起きにくくなります。

② 土壌診断

土壌診断を行い、適切な施肥管理を行いましょう。肥料の過不足に対応した施肥を行うことで、圃場内の養分のバランスが良くなります。

③ 接ぎ木苗

接ぎ木苗とは、苗の一部を切ってそこに別の苗をつなぎ合わせた苗のことです。接ぎ木苗を利用することで、キュウリの「つる割れ病」、トマトの「青枯病」、ナスの「半身萎凋病」など、土壌伝染性の病気を予防する効果があります。春夏野菜苗をまだ定植していない方は、試してみたいかがでしょうか。



季節野菜づくり

サトイモ 土寄せと灌水で芋を大きく

● 園芸研究家 成松次郎

図1 サトイモの付き方

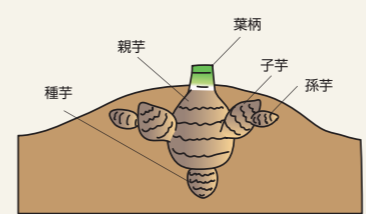


図2 畑の準備

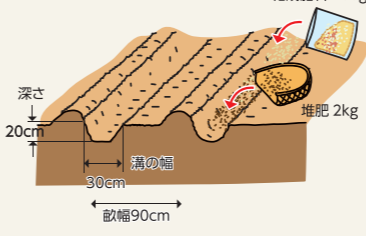


図3 植え付け

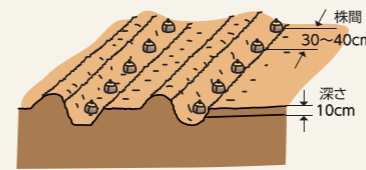
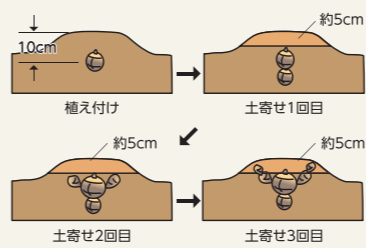


図4 土寄せ



生育適温は25〜30度と高く、一方で低温に弱い。霜で葉がすぐに傷んでしまいます。畑の乾燥に極めて弱く、一度しおれると回復が遅く、また芋の肥大中に乾燥すると芋にひび割れが生じます。畑は耕土が深く、適度に水持ちし、かつ水はけが大切です。

【品種】種芋から出た葉は、数枚重なる太い葉の束(葉柄)が特徴です。成し、この元が膨らんで親芋となります。親芋用の品種である「赤芽」「八ツ頭」「セレンゴパ」はこの親芋を食べます。親芋の脇に側芽が発達して、肥大して子芋が付きます(図1)。子芋用品種には「石川早生」「土垂(どたれ)」などがあります。「八ツ頭」の葉柄はえぐみが少ないので、食用になります。

【畑の準備】連作を嫌うため、同じ畑で3、4年は作らないようにします。1平方m当たり苦土石灰100gを早めに全面に散布し、畝幅90cm程度とし、深さ20cmの溝を掘ります。元肥は、溝1m当たり化

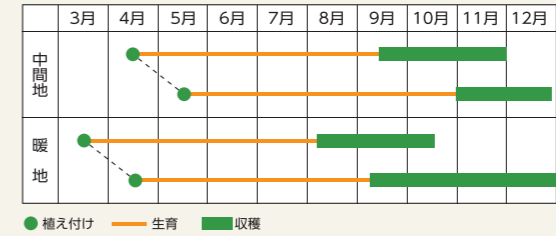
成肥料(NPK各成分10%)100g、堆肥2kgを施します(図2)。肥料をまいた後、5cm程度に土をかけておきます。

【植え付け】中間地では地温が上がってくる4月中旬ごろから植え付けができます。地上に芽を出すまでに1カ月かかるので、暖かい場所から「テナ」に仮植えし、芽出してから菜園に植え込むと良いでしょう。種芋は芽を上に向け、株間30〜40cmとし、土を10cm程度かけます(図3)。

【追肥・土寄せ】土寄せは芋の肥大に関係し、一度に多くの土寄せをすると子芋の数が少なく、かぎ形の芋になりやすくなります。土寄せが少ないと子芋の肥大が悪くなり、子芋が地上に顔を出し、芋が緑化してしまいます。1回目は5、6葉のときに、株の周りに1株当たり化成肥料10gくらいを追肥し、高さ5cm程度土寄せします。2回目は半月後、3回目はその半月後に同様(追肥し、高さ5cm程度土寄せします)(図4)。

【灌水(かんすい)】野菜の中で最も乾燥に弱いので、真夏の干ばつには毎日たっぷり与えます。時には畝間の両端をせき止めて、水がたまるように灌水

栽培カレンダー(サトイモ)



※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。

できる限り良いように。また、敷きわらなどで土の乾燥を防ぎましょう。

【収穫】「石川早生」のような早生品種では、早掘りしてお盆のときのお供え物や「衣きぬ(かつぎ)」として小さい芋を楽しむことができます。「土垂」や「八ツ頭」などの中晩生品種は10月ごろから収穫できますが、霜の降るまで芋は肥大します。

営農職員によるオススメ!

〜ほっこりとねっとり、品種によって違う里芋〜

万葉集にも詠まれ、古くから親しまれている里芋。品種によって食感もさまざまです。長卵形の子芋がたくさん採れる「愛知早生」は、粘り気のある肉質でほくほくとした食感も併せ持ち、収量の多い早生品種です。4月に植えれば10月ごろに収穫できます。茎の部分が赤い「赤芽大吉」は、ぬめりが少ないのが特徴。煮崩れしにくいので、煮物や汁物にぴったりです。収穫時期も早生品種と異なり、11月頃でちょうど温かい料理がおいしい季節。豚汁などに使うのもおすすめです。小ぶりの子芋を食べる「土垂」も人気の品種。ねっとりほくほくでもやはり煮物に向いています。鶏肉と一緒に煮るとうまみが移って美味しくなるので、筑前煮などにおすすめです。

どの品種の種芋も各グリーンセンターで取り扱っております。栽培にあたっての重要ポイントとしては、乾燥を嫌うため、水加減に注意することです。

Recipe 新玉ねぎの粒マスタード漬けドレッシング

材料

- 新玉ねぎ…2〜3個
- ★お酢・サラダ油…各50ml
- ★粒マスタード…大さじ2
- ★塩…小さじ2

ほどよい酸味のマスタードドレッシングに漬けた新玉ねぎがアクセントとなり、いろいろな料理にご使用いただけます！

作り方

- 1.玉ねぎをスライスし、★の調味料とともに瓶に入れ、よく混ぜます。
- 2.そのまま約30分おき、味をなじませたら完成です。

冷蔵庫で5日ほど保存可能です。

写真は、豚肉を焼いたものにアクセントとして使用しています。他にもトマトサラダや冷奴など、さまざまなアレンジができます。



豊明・東郷
グリーンセンター
店長
浅田 基裕



今月の食材メモ **新玉ねぎ**

新玉ねぎとは、春先に出回る早生種の玉ねぎのことです。収穫後表皮を乾燥させてから出荷する通常の玉ねぎに比べ、収穫後すぐに出荷するため、みずみずしく柔らかい食感が特徴です。甘みが多く、辛さが少ないのでそのまま生で食べるのにも適しています。



豆知識 玉ねぎの使い分け

新玉ねぎ

柔らかく甘みがあるため、サラダやマリネ、カルパッチョなどの生食に適しています。辛みが気になる場合は、薄くスライスして水にサッとさらすとより食べやすくなります。

通常の玉ねぎ

辛みが強いですが、加熱によって甘みが増すため、加熱料理に適しています。炒め物や揚げ物にしても水分が出にくく、シャキシャキとした食感が楽しめます。また、食感がしっかりしているため、カレーやシチューなどの煮込み料理にもおすすめです。

豊明・東郷グリーンセンター Love it TO²

〒470-1101 豊明市沓掛町新道3-3
TEL 0562-92-0135
[営業時間] 9:00~18:00
毎週水曜定休、正月・棚卸休み



食育ソムリエのレシピをご紹介します。ぜひご覧ください！



Youtube



Instagram



1人あたり 190kcal

材料(4人分)

- スナップえんどう…32本
- ゆで卵…2個
- 豚ロース肉(薄切り)…16枚
- ごまドレッシングまたはぼん酢…お好みで

作り方

- 1.スナップえんどうの筋を取ります。
- 2.豚ロース肉に1を2本ずつのせて巻きます。
- 3.2を耐熱容器に入れて軽くラップをし、600wのレンジで約4分加熱します。
※レンジ加熱時間は様子を見て調節してください。
- 4.3を皿に盛り付け、スライスしたゆで卵を添えます。
- 5.お好みでごまドレッシングやぼん酢をかけたら完成です。

今月の食材メモ

スナップえんどう



スナップえんどうはえんどう豆の一種で、グリーンピースの改良品種です。豆が成長して大きくなってもサヤごと食べられるほど柔らかく、グリーンピースの甘みとさやえんどう独特のシャキッとした食感が一緒に味わえます。

Recipe スナップえんどうの肉巻き

Recipe

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いたします。
食卓に旬をとり入れてみませんか？

食育キッチン

地域農業応援団！

豊明・東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
森 克代



豆知識 おいしいスナップえんどうの見分け方

鮮やかな緑色をしている

鮮度の良いスナップえんどうは鮮やかな緑色をしています

サヤがふっくらしている

中の豆がしっかり育っていて実が詰まっている証拠です。豆の甘みが楽しめます

サヤにハリがある

ハリがあり、適度な硬さを感じられるものを選ぶと、スナップえんどう特有のシャキシャキした食感を楽しむことができます

教えて！市川組合長

JAの自己改革について学び
地域農業を応援しよう



市川 耕一
代表理事組合長

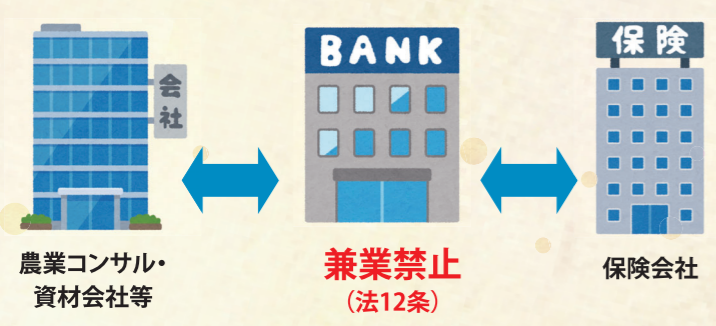
JAの総合事業

JAは、銀行法によって兼業が禁止されている銀行とは異なり、グループ内で様々な事業を展開することができます。信用事業、共済事業、営農事業、経済事業など、暮らしに役立つサービスを幅広く提供できるのはJAならではの「強み」なんです。

JA（農協法）



銀行等（銀行法）



JAグループ内で組合員の
営農・生活に寄り添った
サービスを展開できています



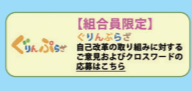
たくさんのご意見・ご要望をよろしくお願いいたします

各支店・店舗・センターにご意見箱とアンケート用紙を設置しています。
なお、ぐりんぷらざのクロスワードパズル応募はがきのご意見箱からもご応募いただけます。
ご意見箱からいただいたクロスワードパズル応募はがきの応募者は当選率アップ!!
皆様からの貴重なご意見・ご要望をたくさんお待ちしております。



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>

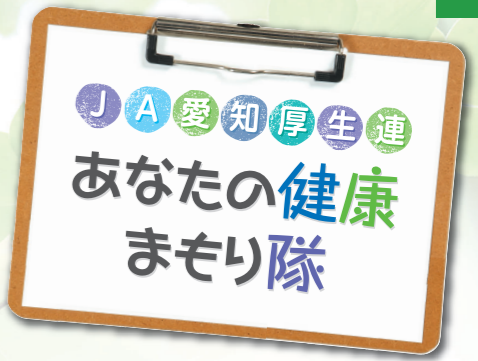


このボタンを
クリック

突発性難聴



豊田厚生病院 耳鼻咽喉科代表部長 澤部 倫



1. 背景

突発性難聴は、突然片方の耳が聞こえにくくなる病気で、「電話の音が片耳で聞こえにくい」「耳が詰まった感じがする」「片方の耳鳴りがする」といった症状が典型的です。めまいを伴うこともあります。

原因は明確ではありませんが、いくつかの仮説があり、その一つが内耳の血流障害です。耳の奥の音を感じる細胞が血流不足でダメージを受けると、聴力が低下します。その他、ウイルス感染、自己免疫疾患、ストレス、睡眠不足なども関与すると指摘されています。

発症しやすいのは40～60代ですが、若年層や高齢者にも起こります。日本では年間数万人が発症しており、決して珍しい病気ではありません。ただし、すべての突発的な難聴が「突発性難聴」ではなく、脳や神経の病気が原因となることもあるため、正しい診断が必要です。

2. 診断方法

①聴力検査(純音聴力検査)

さまざまな高さの音を聞き取れるかを調べます。突発性難聴では、低音・高音を問わず広範囲で聴力が低下することが特徴です。

②CT・MRI検査

突発性難聴に似た症状を起こす[聴神経腫瘍]や[脳梗塞]などを除外するために行われます。特に高齢者や神経症状を伴う場合に有用です。

3. 治療法

①副腎皮質ステロイド療法

抗炎症・免疫抑制作用を持つ[ステロイド]が第一選択治療です。プレドニゾロンなどを経口または点滴で投与し、徐々に減量します。難治例では鼓室内ステロイド注入が行われることもあります。

②高気圧酸素療法

内耳の血流障害が関与している場合、酸素供給を増やす目的で行われ、特にステロイド単独で効果が乏しい症例に併用されます。

その他に、血流改善薬・抗凝固療法や補助療法としてビタミンB12(メコバラミン)などの投与が行われることもありますが、確実な効果は証明されていません。

突発性難聴は早期治療が鍵であり、発症から1～2週間以内に治療を開始することで聴力の回復率が向上するとされています。そのため、症状を感じたらすぐに医療機関を受診することが重要です。

広報誌・SNSでも病気や治療・イベント
情報などを発信しています。ぜひご覧
ください!

広報誌
「豊田厚生Navi」



豊田厚生病院
Instagram



健康に配慮した5つの飲酒テクニック

家族や仲間と楽しくお酒を飲むことは人生を豊かにしますが、健康へのリスクを知っておくことが重要です。過度な飲酒はアルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がんなどの原因になることが分かっています。健康に配慮した5つの飲酒テクニックを意識してお酒との付き合い方を見直してみましょう。

飲酒テクニック① 純アルコール量で飲酒量を把握しよう

国の健康政策の指針として、厚生労働省が策定した「健康日本 21(第三次)」では、生活習慣病のリスクを高める純アルコール量を『男性 40g以上/日、女性 20g以上/日』としています。ただし、年齢・性別・体質のちがいによって「許容量」は異なります。ひとつの目安にはなりますが、男性 40g、女性 20gまで摂取してよいという意味ではなく、少なければ少ないほど良いとされています。高齢者や飲酒で顔が赤くなる人は少なくともこの数値の半量を目安にしましょう♪

純アルコール量を算出する方法

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール濃度 (アルコール度数\%/100)} \times 0.8 \text{ (アルコール比重)}$$

*アルコール比重: アルコールは水より軽く、水の重さを「1」としたとき、同量のアルコールは「0.8」となる

飲酒テクニック② 飲む量を決めて飲酒しよう

飲酒の前に自分で飲む量を決めることで過度な飲酒を避けるなど、飲酒行動の改善につながると言われています。目標を設定するのも有効です。

- ポイント!
- ・今日は何杯までと周囲に宣言する
 - ・目標を決めて飲酒量を記録する



飲酒テクニック③ 飲酒前・飲酒中に食事を摂ろう

アルコールはほとんどが小腸で吸収されます。空腹の場合、アルコールが胃から小腸へ流れるスピードが速くなるため、体内に吸収されるスピードも速くなり、血中アルコール濃度が急速に上昇するため酔いやすくなります。食事を摂ることで、アルコールの吸収を緩やかにする効果があります。

- ポイント!
- ・飲み始める前に軽食を摂る
 - ・ゆっくり食べながら飲む



飲酒テクニック④ 飲酒の合間に水を飲もう

水とお酒を並べて交互に飲んだり、お酒を水割りで飲みましょう。お酒以外の水分量を多くすることで満腹感が得られ、摂取する純アルコール量も減らすことができます。

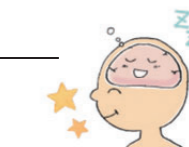
- ポイント!
- ・水ではなく炭酸水でもOK
 - ・飲酒前にノンアルコール飲料を飲む



飲酒テクニック⑤ 脳を休ませる『休脳日』をつくろう

毎日お酒を飲んでいると脳が飲酒の快感を覚えてさらに飲みたくなり、いつの間にか飲酒量が増加してしまいます…。飲酒しない日を設けることで、その刺激が緩和され、依存を断ち切るにつながります。肝臓を休ませる「休肝日」も大切ですが、脳を休ませる『休脳日』をつくることが大切です。

- ポイント!
- ・週1～2回飲まない曜日を定める
 - ・お酒を飲まない人と過ごす時間をつくる



参考資料: 厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

飲酒のテクニックを学んだあとは、野菜摂取のテクニックも学びませんか?? 当組合では、簡単な検査で野菜の摂取量がわかる「まちかど健康チェック」を各地域で開催しています! 詳しくは次のページをご覧ください!!

参加無料

JAあいち厚生連の ～健康が気になるあなたへ～

まちかど健康チェック

健康に関して、日ごろから気になっていることはありませんか?
JA愛知厚生連の医療専門職(保健師または管理栄養士)が相談に応じます。

開催時間 午前9時～11時

日付場所

令和7年5月13日(火)…東郷支店 令和7年5月22日(木)…長久手支店
令和7年5月14日(水)…豊明支店 令和7年5月27日(火)…瀬戸支店
令和7年5月19日(月)…尾張旭支店 令和7年5月29日(木)…本店営業店

ベジチェック®

～測定による健康チェックで自分を知ろう!～

LEDを搭載したセンサーが皮膚のカロテノイド量を測定し、120段階の野菜摂取レベルと6段階の推定野菜摂取量の2つの結果を表示します。

手のひらを当て、約30秒で測定が完了します。



健康相談



悪玉コレステロール

食習慣や運動習慣など生活習慣の相談に応じます。

血圧

JAの集団人間ドック受診相談

健診内容は個々に応じて受けた方がよい検査があります。JAの集団人間ドックの受診相談ができます。



どれを受けよう…

予約不要

どなたでも参加OK! お気軽にお立ち寄りください

実施機関: JA愛知厚生連 保健福祉事業部

産直市情報

- 4月
- 米野木支店 7日(月) 9:00~12:00
 - 品野支店 8日(火) 9:00~11:30
 - 豊明栄支店 8日(火) 9:00~12:00
 - 東郷支店 15日(火) 9:00~12:00
 - 長久手西支店 毎週水曜日 9:30~11:30
- 5月
- 品野支店 8日(木) 9:00~11:30
 - 米野木支店 8日(木) 9:00~12:00
 - 東郷支店 15日(木) 9:00~12:00
 - 長久手西支店 毎週水曜日 9:30~11:30

4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

理事会だより

開催日: 令和7年3月3日(月)

- 第1号議案 組合員の法定脱退について
 第2号議案 職員期末賞与について
 第3号議案 令和8年度新規職員の採用について
 第4号議案 大口信用供与等の承認について

以上の議案について承認可決されました。

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

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

- 4月5日(土)・5月3日(土)

瀬戸グリーンセンター

- 4月12日(土)・5月10日(土)

長久手グリーンセンター

- 4月19日(土)・5月17日(土)

日進園芸センター

- 4月26日(土)・5月24日(土)

※都合によりお休みの場合もございます



4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

- 北部3店舗合同セール 11日(金)～13日(日)
- クーポン割引 14日(月)～29日(火)
- グリーン協議会統一セール 18日(金)～20日(日)

尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ

- 北部3店舗合同セール 11日(金)～13日(日)
- グリーン協議会統一セール 18日(金)～20日(日)

長久手グリーンセンター

- クーポンセール 4日(金)～6日(日)
- 北部3店舗合同セール 11日(金)～13日(日)
- グリーン協議会統一セール 18日(金)～20日(日)

日進園芸センター

- 春の園芸フェア 18日(金)～20日(日)

豊明・東郷グリーンセンター Love it TO²

- グリーン協議会統一セール 18日(金)～20日(日)

店舗のイベント情報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。



相談会・相談日のお知らせ(4月1日～5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)

- 4月
- 8日(火) 本店営業店
 - 9日(水) 東郷支店
 - 18日(金) 瀬戸支店
 - 21日(月) 尾張旭支店・豊明支店
 - 22日(火) 長久手支店

- 5月
- 13日(火) 本店営業店
 - 14日(水) 東郷支店

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。

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。

- 4月
- 7日(月) 本店営業店
 - 9日(水) 長久手支店
 - 24日(木) 長久手支店

- 5月
- 7日(水) 本店営業店
 - 12日(月) 長久手支店

長久手支店…北部資産管理センター
 本店営業店…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。

- 4月
- 8日(火) 長久手支店
 - 11日(金) 本店営業店
 - 12日(土) 豊明支店
 - 16日(水) 東郷支店

- 5月
- 8日(木) 長久手支店
 - 10日(土) 本店営業店
 - 13日(火) 尾張旭東支店

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
- 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
- 本店営業店 TEL (0561) 72-0665

- 長久手支店 TEL (0561) 63-0012
- 北部資産管理センター TEL (0561) 65-0031
- 中部資産管理センター TEL (0561) 75-0720
- 南部資産管理センター TEL (0562) 92-1343

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。

- 4月
- 2日(水) 豊明支店
 - 4日(金) 尾張旭支店・岩崎支店
 - 8日(火) 瀬戸支店
 - 10日(木) 長久手支店
 - 15日(火) 山口支店・品野支店
 - 16日(水) 春木支店
 - 18日(金) 本地ヶ原支店・尾張旭東支店・浅田支店
 - 22日(火) 水野支店
 - 23日(水) 本店営業店
 - 24日(木) 長久手西支店

- 5月
- 2日(金) 尾張旭支店・米野木支店
 - 7日(水) 豊明支店
 - 8日(木) 長久手支店
 - 13日(火) 瀬戸支店

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。

- 4月12日(土) 各基幹支店
- 5月10日(土) 各基幹支店

令和6年より、「相続手続き」の来店予約が可能になりました。

Web予約がない場合でも相続手続きのご案内はさせていただきますが、来店状況によりお待ちいただく場合がございます。

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。

クロスワードPuzzle

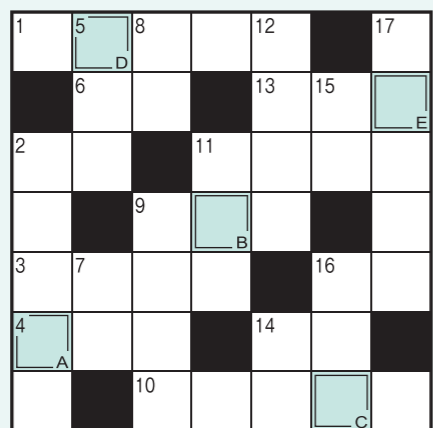
■ENTのカタ

- 1 富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- 2 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- 3 手品、マジックともいいます
- 4 来週の火曜日——にもう一度来てください
- 6 祝い事につきものの魚
- 9 麻雀であがる前にかけることも
- 10 これが終わると新学期。入学式もあります
- 11 インクを付けて押します
- 13 テニスの試合で——の応酬が続いた
- 14 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- 16 よく×(バツ)と対比されます

■タテのカタ

- 2 タイヤにつないでシュコシュコ
- 5 柔道場に敷かれてはいるもの
- 7 新しいクラスで——紹介をした
- 8 ——は友を呼ぶ
- 9 茶道では表千家、裏千家など
- 11 真新しい——を着て入社式に臨んだ
- 12 漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- 14 海のパイナップルと呼ばれる海産物
- 15 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- 16 パソコンの入力装置のひとつ
- 17 4月のこと。——・フール

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

2月号の答え

「トマトセット」をプレゼント!

2月号の当選者 正解者数 285通

リユウヒョウ

- 瀬戸市 安井様 田中様
- 尾張旭市 塚本様 堀内様
- 豊明市 青木様 福島様
- 東郷町 石川様 下原様
- 日進市 大塚様
- 長久手市 伊藤様

「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。



●中村久榮さん ●浅見敏江さん ●上田春子さん ●鈴木しげよさん ●若杉芳さん ●松井美枝子さん ●平林康子さん ●諸戸幸さん ●浅野均さん ●秋山カヨ子さん ●佐々木謹子さん ●八田美智子さん ●藤本澄江さん ●山田みね子さん ●伊藤ノリ子さん ●安藤壽美枝さん

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

●農協川柳抄 題「桜」

●短歌

●俳句

●農協川柳5月号 課題「母」

●農協川柳6月号 課題「父」

読者投稿はこちら

読者の文芸コーナー

JAあいち尾東の産直会員限定

白黒マルチ

厚さ0.02mm 幅95cm 長さ50m

近年の猛暑でトマト、ピーマン等の生育不良に困っている方におすすめの資材です。

店頭販売価格1,580円を 産直会員限定 **999円(税込)**

注文締め切り 4月15日(火)

4月上旬の入荷を予定しています。入荷次第ご連絡申し上げます。

■当企画は、あいち尾東の産直売場活性化を目的としていますので、収穫物は「あいち尾東に出荷」してください。

編集後記

最近は様々な場面でスマホを活用する機会が増えました。P2-5特集を参考に当組合のSNSをチェックしていただくと嬉しいです。また、当組合公式ホームページでは、過去のぐりんぷらごもご覧いただけます。ぜひチェックしてみてください。(濱西)