

たんぱく質を含む食材

良質なたんぱく質をバランスよく摂ることで、免疫細胞や免疫物質の材料となり、免疫機能の維持に役立ちます。



卵

ビタミンCと食物繊維以外のほとんどの栄養素を含むため「完全栄養食」とも呼ばれています。

青魚

良質なたんぱく質のほか、DHA・EPA・ビタミンDが豊富で免疫細胞の活性化を助ける効果が期待できます。



鶏むね肉

低脂肪・高たんぱくで、ダイエット中の方にもおすすめ。ビタミンやミネラルも豊富で、体の免疫機能を支えてくれます。

牛乳

免疫機能を維持するために必要な栄養を、効率よく補給できます。コップ1杯を目安に毎日の食事に取り入れましょう。



抗酸化作用のある食材

体内に取り込まれた酸素の一部は「活性酸素」となり、細胞を傷つけてしまいます。抗酸化作用で活性酸素の働きを抑えることで、細胞の老化や免疫力低下を防ぐ効果があります。



かぼちゃ

β-カロテンが免疫力の維持・向上に役立ちます。産直所にはさまざまな種類が並んでいるのでお好みのものを探してみてください！



いちじく

ビタミンEやポリフェノールを豊富に含み、アンチエイジング効果や生活習慣予防に役立ちます。ジャムやドライフルーツなどの加工品も販売しています。

れんこん

ビタミンCやタンニンが豊富で、免疫力を高めてくれます。また、食物繊維も豊富で、胃腸を整える働きもあり、風邪予防にもぴったりです。



ぶどう

ポリフェノールには強い抗酸化作用があり、動脈硬化や花粉症の予防にも効果的。食欲がないときでも食べやすい果物です。



免疫とは、細菌やウイルスなどの病原体から私たちの体を守ってくれる防御システムのこと。体に入ってきた異物を見つけて退治する「警備隊」のような役割を担っています。この「免疫力」がしっかり働くことで、病気にかかりにくく、回復しやすい体をつくることができます。免疫力アップに役立つ食材を毎日の食事にバランスよく取り入れ、健康で元気な毎日を過ごしましょう。

体の中から

特集

免疫力アップ!

まだまだ暑いこの時期、季節の変わり目で体調を崩される方も少なくありません。

そんな時こそ、毎日の食事で「免疫力アップ」してみませんか？

今回はJAあいち尾東の産直所で買える免疫力アップに役立つ食材をご紹介します。



腸内環境を整える食材

腸は全身の免疫細胞の約70%が集まっているといわれています。そのため、腸内環境を整えることは免疫力を高めるカギとなります。



ニンニク

アリシンという成分が、強力な抗菌・抗ウイルス作用を発揮。炒め物・スープなどさまざまな料理で活躍します。

しいたけ

β-グルカンが免疫細胞を活性化させます。また、食物繊維も豊富に含まれています。P12の「食育キッチン」では、しいたけを使った3種類のレシピをご紹介します。



みそ

みそに含まれるオリゴ糖や食物繊維、発酵過程で生まれる善玉菌は、腸内環境を整えます。JAあいち尾東では、毎年「みそ作り講座」を開催しています。



プチヴェール酢

JAあいち尾東のオリジナル商品！栄養価の高いプチヴェールと酢の整腸効果で免疫をダブルでサポートします。



玄米パスタ

グルテンフリーのため、小麦アレルギーの方でも安心して食べることができます。昨年から発売！玄米に含まれる食物繊維やオリゴ糖が、腸内環境の改善と免疫活性化を助けます。



ヨーグルト

乳酸菌・ビフィズス菌などの善玉菌が、腸を整えて免疫力アップに役立ちます。食後に食べるのが特におすすめ。

7月15日

10周年！東郷ふれあい朝市 夏の大感謝祭

東郷支店は、平成27年7月から毎月15日（トーゴーの日）にふれあい朝市を開催しています。

当日は、約500人が来場。新鮮な農産物の販売はもちろん、野菜の詰め放題や桃が当たる福引などを行い、朝から大盛況でした。

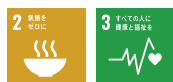
来場者は「詰め放題でこんなに買えた」「東郷ふれあい朝市は毎回盛況だね」と、支店の職員との交流を楽しみました。



これからもご来場お待ちしております

7月29日・8月1日

夏休み親子料理教室



親子で地元農産物を使った料理作りをすることで絆を深め、夏休みの思い出づくりの場として毎年開催しています。

今回、小学生たちはチャーハンや棒餃子、チョップドサラダ、ミルクレアチーズケーキ作りに挑戦。出来上がった料理は参加者全員で試食し「おいしい」「これ、ぼくが包んだ餃子だ」といった会話を楽しみながら味わいました。

参加した保護者は「いつもとは違う一面が見られてよかった。ごはん作りの大変さも身をもって体験できたと思う」と話していました。



包丁を手に、真剣な表情を見せる子どもたち

8月1日

いちじく出荷会議、目揃え会

東郷いちじく分科会は、いちじく出荷に向け出荷会議と目揃え会を行い、会員4人と尾張農林水産事務所農業改良普及課の職員、瀬戸総合卸売市場の職員が参加しました。

はじめに市場情勢やいちじくの生育状況を共有。その後、試食を行い味を確かめ、いちじくの着色や出荷規格基準を確認しました。



気温が高い日が続くため水やりを徹底しています

JAあいち尾東の様々なニュースをお届けします！



いなほちゃん
TOPICS



⑤市川組合長⑥高橋理事長



6月24日 学校給食会から感謝状

公益財団法人愛知県学校給食会より、長年にわたり学校給食へ農産物の安定供給に貢献したとして、感謝状をいただきました。

当JAでは、長年にわたり学校給食へ管内で収穫された農産物を出荷しており、農業者の所得増大に取り組んでいます。

同会の高橋理事長は「JAによる農産物の学校給食への活用は、単なる食品提供にとどまらず、地域農業と次世代を支える重要な取り組みだと考えている。今後も地域の児童や生徒のために安全で安心できる米の安定した生産と供給をお願いしたい」と話していました。

7月10日 「けやきの会」ミニデイサービス夏まつり



チャレンジゲームに小浮豊明市長と下里豊明基幹支店長も参加

豊明助け合い組織「けやきの会」は、誰もが安心して暮らせる豊かな地域づくりを目指し、ミニデイサービスや学生ボランティアの受け入れなどに取り組んでいます。

この日は毎年恒例のミニデイサービス夏まつりを開催。豊明音頭やスコップ三味線、チャレンジゲームなどの様々な催しが行われ、笑顔溢れる空間となりました。

同会の服部会長は「みなさんの元気な顔が見られて嬉しい。ゲームの内容を考えたり、賞品を作ったりと準備をしたかいがあった」と話していました。

7月10日

東郷稲作部会・稲作研修会



安全・安心でおいしい米を作るために毎年行っており、今回は部会員35人が参加しました。

この日は、尾張農林水産事務所農業改良普及課の職員とJAあいち経済連肥料農薬新技術課の職員を講師に迎え、近年減収の原因となっているイネカメムシと高温障害について対策方法を学びました。

同会の石川会長は「講師の教えを受けて、良質な米の収穫と収穫量の確保に努めていきたい」と話していました。



米の増収・安定供給のために積極的に質問



自由に のびのびと取り組む 農業が好き

東郷町 ^{くまがい}熊谷 ^{としこ}俊子さん（71歳）



丹精込めて
栽培している小菊

青パパイヤは
300～500gを目安に
収穫します



今回ご紹介するのは、東郷町で農業を営む熊谷俊子さん。約20アールの畑で小菊や青パパイヤ、カボチャ、ウリ、トウガラシなど、多品目の野菜を育て、主に豊明・東郷グリーンセンターへ出荷しています。

幼いころから家族の農業の手伝いをしてきたことや、ご主人が農業をしてきたため、退職後、農業に関わることにしました。「まずは農業を学べ」というご主人の教えから、9カ月間、愛知県立農業大学の農業技術研修を受講し、本格的に農業を始めました。

最初は親戚が育てていた小菊の栽培に挑戦。親戚が栽培する地域の気候と東郷町の気候は大きく異なり、また、畑が元々田んぼであったため水はけが悪く、立派な小菊が育ちませんでした。小菊を植える畝を高くして水はけを良くし、しっかりと農薬を散布してハダニ等の害虫対策を行うことで、色鮮やかで安定した小菊の栽培が可能になり、今では5月～12月の間、安定的に出荷することを目標に、赤や黄、白などの小菊を年間約一万本出荷しています。

更に4年前から力を入れているのが、青パパイヤです。知人に青パパイヤの栽培は手間がかからないと教わり、小菊と両立でき、スーパーフードとも言われていることから健康にもつながると思い、栽培を始めました。青パパイヤは4月の定植時にしっかりと深耕し、化成肥料と多めの有機肥料を入れます。また、青パパイヤは成長すると2.5m近くの高さになり、葉も大きいことから日よけ効果にも繋がるため、他の農作物の日焼けも防いでくれます。

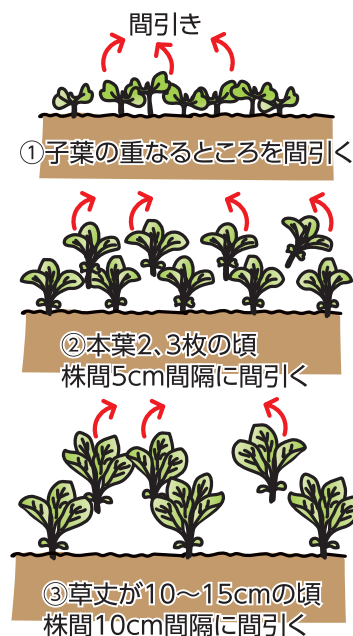
「思い切って青パパイヤを栽培してみたら、いい事ばかりだった。おすめの食方はマヨネーズで炒めたり、電子レンジで加熱してツナと和えると絶品サラダになる」と教えてくれました。今年はダイナミックゴールドという着果の早い青パパイヤの品種を育て、12月に青パパイヤ本体が枯れてしまう前になるべく多くの実を収穫できるように挑戦を続けています。

「農業はすべて自己責任で挑戦できるから楽しい。手に取って購入してくれる人に喜んでもらうため、味・見た目・サイズを上手に作り、安全性を優先した農業を続けていきたい」と可愛らしい笑顔で、心に秘めた熱い想いを話してくれました。

ラディッシュの栽培方法

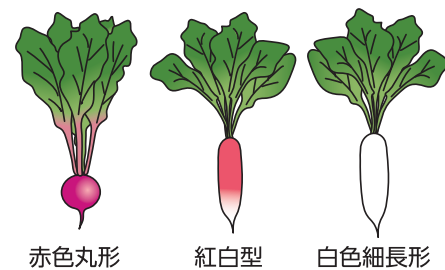
STEP 03 間引き

初めは本葉が見えた頃に重なっているところを抜き取ります。その後、葉が触れ合う程度に間引きをし、最終的に10cm間隔にします。最後の間引きのときに1㎡当たり化成肥料30g程度を条間にまき、根元に軽く土寄せします。



STEP 04 収穫

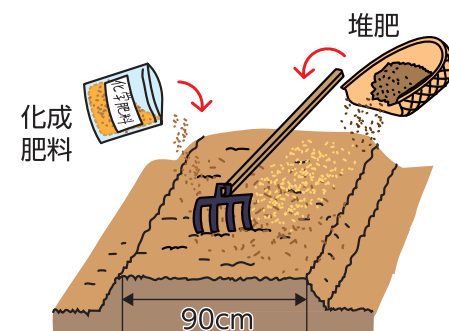
肥大が進んだ株から順次収穫します。赤色丸形の品種では直径2、3cmが適期です。育ち過ぎるとスが入ったり(中心部に空洞ができる状態になること)、球に亀裂が入ったりします。



POINT ラディッシュは連作障害を避けるために、同じ場所での栽培は間隔を2～3年あけるようにしましょう。

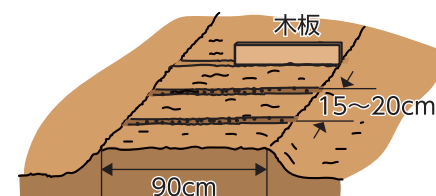
STEP 01 畑の準備

種まき2週間前に1㎡当たり苦土石灰100g、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%) 100gと堆肥2kgを全面にまきます。よく耕し、幅90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、平らにならしておきましょう。



STEP 02 種まき

条間15～20cmのまき溝をベッドに直角方向に切ります。まき溝は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。種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を薄くかぶせます。その後、乾燥や強い雨を防ぐために、べたがけ資材で覆います。



～病害虫の防除について～

アオムシやコナガの被害から守るには、べたがけ資材や防虫ネットの利用が有効です。種まきから収穫までネット被覆をしても良いでしょう。

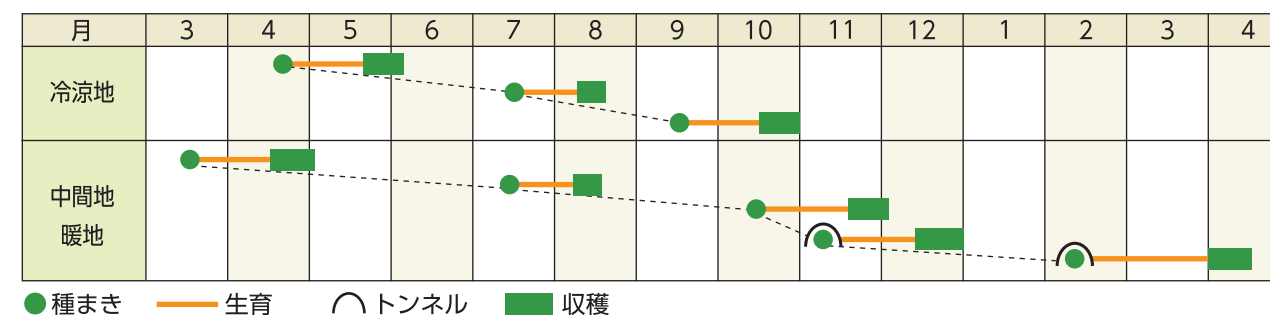


あなたもチャレンジ
季節の
家庭菜園

ラディッシュ

代表的な品種は、早生(早穫れ)で赤丸の「ニューコメット」(タキイ種苗)、紡錘(ぼうすい)形で紅白の彩りの「紅白」(サカタのタネ)、太さ1cm程度の白色細長のミニダイコン「雪小町」(サカタのタネ)などがあります。

栽培カレンダー(ラディッシュ)



ラディッシュはカブによく似ていますが、実はダイコンの仲間、欧州系の早生種です。根部は小さく球形や細長い形をしており、色は白や赤、紫色があります。家庭でも簡単に育てることができ、種を植えてから20日程度で収穫できるため、ハツカダイコン(二十日大根)とも呼ばれています。

ちょこっと豆知識 葉っぱも美味しく食べられます!

ピリッとした辛さとシャキシャキとした食感が特徴のラディッシュ。根だけでなく、葉まで美味しく食べられるのを知っていますか? 根は消化を助けてくれるジアスターゼやビタミンC、葉は強力な抗菌作用を持つβ-カロテンやカリウムなどを豊富に含んでいます。栄養の種類がそれぞれ異なるため、根も葉も丸ごと活用するのがおすすめです。葉は炒め物やふりかけなどにして、無駄なくおいしくいただきましょう。

農業に関するご質問や疑問に 出向く営農の職員が为您解答します。

南部営農センター
廣瀬 凱

農業のお悩みを解決!

農業の Q & A

Q. キャベツや白菜などの種が発芽しないことがある。種まきや苗管理のポイントを知りたい。

A. 秋冬野菜の種まきと苗管理のポイントを紹介します。

発芽の ポイント

温度管理

近年は種まきの時期が高温になるため、ポットやプラグトレーでの育苗をおすすめします。真夏の直射日光を避け、軒下などで芽出しをしましょう。

品目	発芽適温	発芽日数
キャベツ	15～30℃	4～6日
白菜	20～25℃	3～5日
ブロッコリー	20～25℃	4～6日

水管理

水のやりすぎは、発芽に必要な土の中の酸素が不足し種が窒息してしまうため禁物です。土の表面を5mm程度削り、乾いていた場合は水をやりましょう。

管理の ポイント

温度管理

発芽後は日光が当たる場所に移しましょう。ただし高温障害を防ぐため、定植までは遮光ネットなどをかけて直射日光を防ぎ、日が落ちたらネットを取って温度管理をします。ネットは遮光率50%程度がおすすめです。

水管理

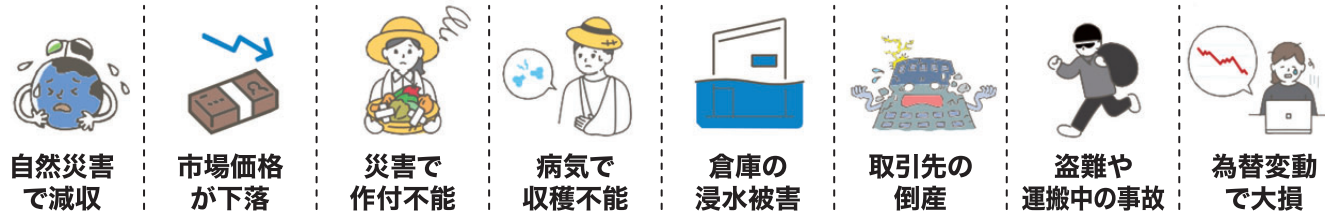
水をやりすぎると苗が必要以上に伸びてしまうため、朝に水やりをして、夕方には土が乾いている状態を保つようにしましょう。また、育苗後半には時々水を切ることで、乾燥に強い丈夫な苗が育ちます。

愛知県農業共済組合
からのお知らせ

農業経営を助ける

収入保険

収入保険の補償の範囲とメリット



全ての農産物を対象に、農業者の経営努力では
避けられない収入減少を広く補償

災害などに影響されやすい農業経営でも安定した
収入を実現できます!

お申し込み・お問い合わせ先

愛知県農業共済組合西部支所
お電話・FAXでもお申込み可能

TEL (0587) 58-5800
FAX (0587) 58-5801



安心のネットワーク
NOSAI 愛知

あらゆるリスクを補償!

保険料の50%積立金の75%
を国が補助!

加入に必要なものは青色申告のみ!

出向く営農レポート

～サツマイモの防除について～

訪問日:6月30日



南部営農センター 東郷事務所
山口 薫

今回は、東郷産直友の会会員の田村彰英さんの圃場に訪問しました。

田村さんは農業に興味があり、「とうごう農学校」に参加したことをきっかけに本格的に農業をはじめました。今では、年間を通して様々な露地野菜を栽培し、豊明・東郷グリーンセンターなどに出荷しています。



圃場にはサツマイモと空心菜が栽培されており、サツマイモにハスモンヨトウの食害を確認しました。ハスモンヨトウの若齢幼虫は、葉の表皮だけを残して葉裏を食害するため、被害にあった葉は白く透けたようになります。老齢幼虫は葉に不規則な穴をあけて食害するほか、多発時は葉脈だけ残して食い尽くしてしまいます。

若齢幼虫

体長1cm程度の淡い黒色をした孵化直後の幼虫

老齢幼虫

体長4cm程度の背中に一対の黒い点がある幼虫

田村さんの圃場は老齢幼虫が多く、一部の株は葉のほとんどが食害されていました。そこで即効性と残効性を持ち、老齢幼虫に高い効果を発揮するブロフレアSCの散布を提案しました。

防除前



老齢幼虫の被害により葉が穴だらけ

防除後



防除後、新しい葉が育ち綺麗な状態に回復

ハスモンヨトウは数百個の卵塊を葉裏に産卵します。卵を見つけた時は孵化する前にすり潰すか、圃場外に持ち出して処分してください。特にハスモンヨトウの被害が目立つ9月～10月は、よく観察し、初期防除に努めましょう。

ハスモンヨトウ対策

ブロフレアSC

- 希釈倍数: 2,000～4,000倍
- 使用量: 100～300L/10a
- 使用時期: 収穫日前まで
- 使用回数: 3回以内



キャッシュカード・ローンカードを喪失(紛失、盗難など)したときは

フリーダイヤル ☎ 0120-089286

1人あたり約300kcal



きのこたっぷり 和風ショートパスタ

材料 (2人分)

- ショートパスタ…100g
- きのこと類(しいたけ、舞茸、しめじ、エリンギ、えのきなど)…200g
- ニンニク…1片
- 赤唐辛子…1本
- しょうゆ…小さじ1
- 塩…小さじ1/2
- ブラックペッパー…適量
- オリーブオイル…大さじ3
- 青のり…適量



今回はあいち尾東の玄米パスタ「BITOU PASTA」フジッリタイプを使用しました

作り方

1. ニンニクはみじん切り、きのこ類は粗みじん切り、赤唐辛子は輪切りにします。
2. フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニクと赤唐辛子を弱火で炒めます。香りが立ったらきのこ類と塩を加えてしんなりするまで炒めます。
3. ショートパスタは表示のゆで時間より1分ほど短く茹でます。
4. 2にショートパスタを加え、しょうゆとブラックペッパーで味を調えます。
5. 器に盛り、青のりを振りかけたら完成です。



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました！
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。



大葉香るしいたけの肉詰め

材料 (2人分)

- しいたけ…6個
- 豚ひき肉…150g
- 大葉…6枚
- ポン酢…大さじ3
- 片栗粉…適量
- おろししょうが…小さじ1
- 塩コショウ…少々
- サラダ油…大さじ1

作り方

1. しいたけは軸を取り、カサの内側に軽く片栗粉を振ります。軸はみじん切りにします。
2. ボウルにひき肉としいたけの軸、おろししょうが、塩コショウを入れてよく練り、6等分にします。
3. 2をしいたけのカサの内側に詰め、大葉を巻き付けます。
4. フライパンにサラダ油を引き、3を肉ダネの面を下にして中火で焼きます。焼き目が付いたら裏返し、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにします。
5. 器に盛り付けて、ポン酢を添えたら完成です。

食材メモ

しいたけ



カロリーが低く、栄養価が高いため、ダイエット中の食事にも適した食材です。特に、不溶性食物繊維が豊富で、腸の働きを助け、便秘の改善や腸内環境を整える効果が期待できます。また、乾燥させることで旨味成分やビタミンDが増えるのも特徴です。使う前に30分ほど天日干しするだけでも効果があるので、ぜひチャレンジしてみてください。



ささげとしいたけの中華スープ

材料 (2人分)

- ささげ…50g
- しいたけ…3～4個
- 新玉ねぎ…1/4個
- たまご…1個
- 鶏がらスープの素…大さじ1
- ごま油…少々
- 塩…少々
- 水…500ml

作り方

1. しいたけと玉ねぎは薄切りに、ささげは食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏がらスープの素を入れます。
3. 2にささげ、しいたけ、玉ねぎ、きくらげを加え、火が通ったら溶き卵を入れて混ぜます。
4. ごま油をかけたら完成です。

1人あたり約126kcal



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください！



Instagram

豆知識 美味しいしいたけの特徴



カサが肉厚

カサが開きすぎず丸みがある

カサにつやがある

裏側のヒダが綺麗な白色

軸が太くて短い

パックに水滴がついていない

ウェルビーイング活動の取り組み



JAあいち尾東では、組合員の皆さまの最寄りの支店を拠点に、「こころ・からだ・くらし」の健康に向け「ウェルビーイング活動」を実施しています。

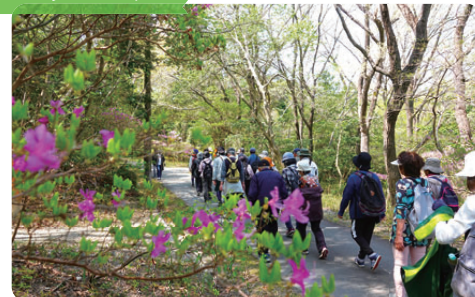
からだ

ウォーキング大会

毎年春と秋の年2回、恒例のウォーキング大会を開催しています。
この大会は、介護を必要としない「健康寿命」をより延ばすことを目的に、生活習慣病の予防や家族・仲間とのコミュニケーションの場となるよう実施しています。

春のウォーキング大会

尾張旭市：愛知県森林公園



秋のウォーキング大会

長久手市：愛・地球博記念公園



今年度の「秋のウォーキング大会」も、愛・地球博記念公園モリコロパークにて、木々の緑や景色を楽しみながら2時間程度のウォーキングを行います。
心地よい季節に、仲間と一緒に歩いて健康づくりをしませんか？

ウォーキングのうれしい3つの効果

- ①心肺機能を高め、体力を向上！
- ②骨に適度な負荷をかけることで、骨密度が高まり、骨粗しょう症を予防！
- ③適度な運動は脳を活性化させ、認知症の予防につながる！



9月2日(火)から申し込み開始!!詳しくは P19 をご覧ください。

今年もやります!

読者の文芸コンテスト



テーマ ～ 農に関すること ～

昨年大好評いただいた読者の文芸コンテストを今年も開催します!

今年は「農に関すること」がテーマ。

農にまつわる日々の出来事や感じたことを、五・七・五のリズムに乗せて
思いのままに表現してみませんか?たくさんの川柳をお待ちしています。



応募期間

令和7年9月1日(月)～10月31日(金)

応募資格

JAあいち尾東の組合員・利用者

応募方法

①JAあいち尾東のHP申込フォーム



応募はコチラ



②はがき

郵便番号・住所・氏名(ペンネーム希望の方はペンネームも記載)・年齢・電話番号・川柳を必ず明記の上、以下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 読者の文芸コンテスト係
一人一句まで

応募点数

審査方法

読者の皆様による投票

※投票方法については、広報誌12月号でお知らせします。

賞品

最優秀賞 (1名) あいちのこころ5kg

優秀賞 (1名) JAあいち尾東の農産物セット

佳作 (5名) ふれあい商品券1,000円分



受賞作品は、広報誌2月号にて掲載予定です。

たくさんのご応募お待ちしております。

ご応募いただいた方の個人情報は当コンテストの運営の目的以外には使用しません。

お問合せ先

総合企画課 0561-56-0080 (平日9:00～17:00)

お酒は楽しく、
ほどほどに！

足助病院 内科 松尾 智



JA愛知厚生連
あなたの健康
まもり隊

残暑が残るこの季節、キンキンに冷えたビールが美味しく感じられますね！わいわい皆でお酒を飲むのは楽しい時間ですが、飲み過ぎると肝臓に負担がかかり、重大な病気につながることもあります。今回は、お酒と肝臓の関係についてお話しします。



過度な飲酒で、肝臓に何が起こる？

肝臓はアルコールを分解するのですが、お酒を飲み過ぎると肝臓に以下の変化が現れます。

①脂肪肝

アルコールをたくさん飲むことで、肝臓に脂肪がたまった状態。自覚症状はないことが多いです。まだこの段階なら、飲酒を控えれば肝臓が回復する可能性もあります。

②肝炎

さらに飲み続けると、肝臓が炎症を起こします。痛みや黄疸(肌や目が黄色くなる)などの症状が出ることもあります。

③肝硬変

長期間の飲酒により、肝臓が硬くなって傷だらけになった状態です。肝臓の細胞が死んで、正常に働かなくなります。ここまで進行すると、腹水(お腹に水がたまる)や手足のむくみ、肝性脳症(意識がもうろうとする)など様々な症状が現れます。また、肝臓がんのリスクも上がります。この段階まで進行すると、元に戻るのは難しいです。

どれくらいの飲酒量ならいいの？

厚生労働省は、「節度ある飲酒量」として、1日あたり純アルコールで20g程度を推奨しています。これは、ビールなら中瓶1本(500ml)程度、日本酒なら1合弱、焼酎なら100ml程度となります。女性や高齢者はアルコールの分解が遅いため、この半分(10g程度)に抑えるのが理想です。



さらに、週2日の休肝日を設けることで、肝臓の負担を軽減できます。

最後に

肝臓は「黙って頑張る臓器」であり、ダメージを受けても最初は症状が出にくいですが、しかし、病気が進行してからでは治療が難しくなってしまいます。

健診の採血で肝臓の値(γ-GTPなど)が高い、倦怠感や黄疸などの症状が出てきた、お酒をやめたいのにやめられない、そんなときは、ぜひ一度医師にご相談ください。



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

当JAでは、地域に根差す協同組合として、組合員や地域の皆様の困りごとに向き合い、活動と事業の展開を通じて「地域になくてはならないJA」を目指しています。

組合員および地域の皆様の「こころ・からだ・くらし」の健康向上を目的に、「ウェルビーイング」の考え方を取り入れたさまざまな活動に取り組んでいます。

取り組み例

●ウォーキング大会

気軽に体を動かしながら、家族や仲間と交流できるイベント。地域の皆さまの「からだ」の健康づくりを支えるとともに、地域のつながりを育む機会として春と秋の年2回開催しています。



	令和5年度	令和6年度	令和7年度
春	43人	60人	73人
秋	105人	110人	—

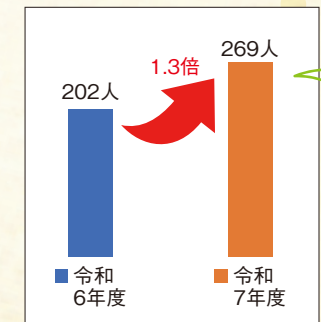
参加者は年々増加しており、特に秋の大会は毎年100人を超える参加者で賑わっています。

●ベジチェック®による健康チェック

手のひらをかざすだけで野菜の摂取量がわかる「ベジチェック®」は、手軽に健康を見直せるツールとして利用が広がっています。当JAではベジチェック®を活用し、その結果をもとにJA愛知厚生連の保健師がアドバイスを行っています。



ベジチェック®は豊明・東郷グリーンセンターに常設中！



今年度は男の料理教室へ導入し、ベジチェック®の体験者数は令和6年から1年でおよそ1.3倍に増えました。

その他にも組合員や地域の皆様のウェルビーイングの向上を目指し、さまざまな取り組みを進めています。



農業体験



料理教室



相談会

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に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。



この箱を
見つけて
ください！

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】
ぐりんぷらざ
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

このボタンを
クリック

秋のウォーキング大会



開催日時	10月23日(木) 9:30～11:30	会場	愛・地球博記念公園(モリコロパーク)
定員	120名	参加費	無料(駐車場料金は参加者負担)
対象者	組合員とその家族および利用者		
募集期間	令和7年9月2日(火)～9月26日(金)		
申込方法	JAあいち尾東HPの申込フォームまたは各基幹支店に設置の申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。		

申込はこちら



※応募多数の場合は抽選を行い、10月上旬ごろ当選者にのみ案内を送付いたします。

第18回JAあいち尾東杯 ゴルフ大会



開催日時	11月11日(火) 8:00～	会場	セントクリークゴルフクラブ(豊田市月原町黒木1-1)
定員	30組120名 ※参加者多数の場合は抽選とさせていただきます。		
参加費	20,000円(プレー代・昼食代含む)	対象者	組合員とその家族
募集期間	令和7年9月1日(月)～10月3日(金)		
申込方法	各支店に設置の申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。※4名1組でお申し込みください。		
競技方法	①18ホールストロークプレー ②ダブルペリア方式、上限36、1ホールダブルパーカット		

※詳細は各支店窓口にお尋ねください。

秋季オープンカンパニー

開催日時	令和7年10月16日(木)・17日(金) 9:30～12:00
会場	JAあいち尾東 本店3階会議室
対象者	令和9年3月卒業予定の方
募集期間	令和7年8月16日(土)～10月5日(日)

詳しい概要や
申込はこちら



組合パンフ
レットは
こちら



JAネットバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください

現在、JAバンク利用者を狙ったフィッシングメールが多数確認されています。不審なメールに気付かず認証情報などを入力してしまうと、不正送金の被害に遭うおそれがあります。不審なメールを受信した場合は、すぐに削除し、記載されているURLには絶対にアクセスしないでください。

確認されているフィッシングメールの件名例

- ・セキュリティ設定完了の方へ
- ・本人確認未完了による一部機能停止
- ・振込サービスのご利用に制限がかかる可能性があります
- ・取引目的等の定期的なご確認にご協力ください
- ・ご本人様確認未完了のため至急対応をお願いします など

JAバンクでは、電子メールでお取引目的やお客様情報を確認することはありません。メールへの返信や情報入力、絶対に行わないようご注意ください。



相続対策について ～ 相続税の対策 ～

相続税対策にはいくつかの方法があります。相続にかかる税負担がどの程度軽減できるか、利用できるかを検討して、適切な方法を取りましょう。

今月号では、相続税を軽減するための具体的な方法(生前贈与)を解説します。

生前贈与を活用する

生前贈与とは、財産を持っている個人の存命中に、別の個人へと財産を分け与えることです。

生前贈与は相続ではなく贈与であるため、贈与した財産に対しては相続税ではなく贈与税が課税されます。**相続税と贈与税はどちらも最高税率が55%であるものの、生前贈与には課税額を抑えられる仕組みがあり、相続税対策として有効な方法です。**

生前贈与で財産を受け取る受贈者は、贈与税の課税方法を下記の2通りから選択できます。

暦年課税

1月1日から12月31日までの1年間で、贈与者から受け取った贈与額の合計が110万円を超えた場合に、超過部分に対して贈与税が課税されます。1年間に贈与額の合計が110万円以下の場合には贈与税はかかりません。

参考：国税庁「No.4408 贈与税の計算と税率(暦年課税)」

相続時精算課税制度

60歳以上の父母や祖父母が、18歳以上の子や孫に贈与する場合に、2,500万円の特別控除が受けられる制度です。2,500万円を超過した部分については一律20%の贈与税がかかります。

なお、相続時精算課税制度は2024年1月から、年間110万円の基礎控除が創設されています。この基礎控除は特別控除(2,500万円)の対象外であり、相続発生時に相続財産に加算されません。

相続時精算課税制度を利用する場合は、税務署への届出が必要です。

相続時精算課税制度を選択したのちの贈与税の計算式

(「1年間の贈与額-年間110万円の基礎控除」の累計額-2,500万円の特別控除)×20%

参考：「No.4103 相続時精算課税の選択」

贈与を細かく行う場合は暦年課税、一括で贈与する場合は相続時精算課税制度が適しています。

※相続時精算課税制度は一度選択をすると暦年課税に戻ることができません。選択を検討する際は、専門家等によく相談をするとよいでしょう。

参照：税理士法人スマッシュ会計コラム「相続情報2023.07.26」

10月号では、相続税を軽減するための具体的な方法(生命保険)について解説します。

- 当組合では令和7年度から中部資産管理センターに相続相談担当を設置し、組合員の皆様の相続相談対策を強化しています。各支店窓口を通じて、お気軽にご相談いただけます。ほかにも法律・税務・年金など、暮らしに関わるさまざまな内容の相談会や相談日を設けています。詳しくはP20をご覧ください。

問合わせ先 中部資産管理センター(日進市蟹甲町池下213番地1) 0561-75-0720

産直市情報

9月	●品野支店	5日(金)	9:00～11:30
	●米野木支店	5日(金)	9:00～12:00
	●東郷支店	12日(金)	9:00～12:00
	●豊明支店	17日(水)	9:00～11:00
	●長久手西支店	毎週水曜日	9:30～11:30
10月	●米野木支店	6日(月)	9:00～12:00
	●品野支店	9日(木)	9:00～11:30
	●豊明栄支店	14日(火)	9:00～12:00
	●豊明支店	15日(水)	9:00～11:00
	●尾張旭東支店	15日(水)	9:00～12:00
	●東郷支店	15日(水)	9:00～12:00
	●長久手西支店	毎週水曜日	9:30～11:30

9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7月29日(火)

- 第1号議案 臨時雇用者就業規則の改正について
 第2号議案 令和9年度新規職員の採用について
 第3号議案 大口信用供与等の承認について
 第4号議案 大口信用供与先の経営状況等に関する検討について

以上の議案について承認可決されました。

各支店からのご案内

組合員の届出事項の変更について

組合員の届出事項につきまして変更が生じた場合は、変更届の提出が必要となります。
 変更手続きを支店窓口にて受付しておりますので、最寄りの支店までお問合せいただきますようお願いいたします。

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
- 9月6日(土)・10月4日(土)
- 瀬戸グリーンセンター
- 9月13日(土)・10月11日(土)
- 長久手グリーンセンター
- 9月20日(土)
- 日進グリーンセンター
- 9月27日(土)

※都合によりお休みの場合もございます



9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 12日(金)～14日(日)
- クーポン割引 15日(月)～30日(火)

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 12日(金)～14日(日)
- 秋の園芸シーズンスタートセール&くらしの応援セール 19日(金)～21日(日)

長久手グリーンセンター

- クーポンセール 5日(金)～7日(日)
- 北部3店舗合同セール 12日(金)～14日(日)
- グリーン協議会統一セール 19日(金)～21日(日)

日進グリーンセンター ni+co

- 秋の園芸シーズンスタートセール 19日(金)～21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 19日(金)～21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(9月1日～10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)

- 9月
- 9日(火) 本店営業店
 - 10日(水) 東郷支店
 - 16日(火) 尾張旭支店・豊明支店
 - 17日(水) 長久手支店
 - 19日(金) 瀬戸支店

- 10月
- 7日(火) 本店営業店
 - 8日(水) 東郷支店
 - 14日(火) 尾張旭支店

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。

- 9月
- 8日(月) 本店営業店
 - 10日(水) 長久手支店
 - 25日(木) 長久手支店

- 10月
- 6日(月) 本店営業店
 - 14日(火) 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。

- 9月
- 2日(火) 長久手支店
 - 4日(木) 本地ヶ原支店
 - 13日(土) 豊明支店
 - 16日(火) 本店営業店
 - 18日(木) 春木支店

- 10月
- 2日(木) 瀬戸支店
 - 10日(金) 東郷支店
 - 11日(土) 長久手支店
 - 15日(水) 本店営業店

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。

- 9月
- 3日(水) 尾張旭支店・豊明栄支店
 - 5日(金) 米野木支店
 - 9日(火) 瀬戸支店
 - 11日(木) 長久手支店
 - 16日(火) 山口支店・品野支店
 - 17日(水) 本地ヶ原支店・尾張旭東支店・東郷支店
 - 24日(水) 水野支店・本店営業店
 - 25日(木) 長久手西支店

- 10月
- 1日(水) 豊明支店
 - 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
 - 15日(水) 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。

- 9月13日(土) 各基幹支店
- 10月11日(土) 各基幹支店

「相続手続き」の来店予約も受付中!

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



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

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。

手近くにハザードマップスタンバイ
防災の制服似合い歯止め効く
防災は分かっているけど手が伸びず
備えても備えてもまだ心配だ
余所事と思っていると大惨事
災害時断水なつても井戸感謝
独り居に防災用意尽きぬ不安
世界中どこかで災害あす我が身
防災はパニックにならず冷静に
月一度備蓄点検防災日
対岸の火事と思わず家具固定
防災訓練運動不足を思い知り
防災は常に訓練機転がきく
防災では自然災害人災共に要注意
身を守る小さなことの積み重ね
防災は訓練大事人守る
災害時持出しグッズ要チェック
詰めすぎて肩にずしり防災品
防災は訓練次第難逃れ
日本こそ防災知識必須もの
台風で（伊勢湾）綱で結ばれ避難した
火をつけた消し忘れなし用心だ

竹田 敏子
水藤 芳枝
城 須磨子
浅見 保永
浅見 和彦
柴田たみ子
村瀬ヒサ子
水野加代子
大津 教
中野なおみ
伊藤 成人
田中 泰賢
浅見すみ子
矢野 千歳
松井美枝子
足立 文子
大津 右公
中村 久榮
八田美智子
大津 隆春
浅野 清美
鬼頭 月美

短歌

猛暑日のおせち予約はピンと来ずカレンダー赤の二重丸する
在りし日の暮らし詰め込む化粧箱母に送りし手鏡見つく
梅雨空のむしむし土路ホーホケキョ瞬時に感動夏のウグイス
暑さ去り朝な夕なに風涼し今に咲きだす秋の花々
古古米か古古古古古の放出に銘柄米の値下げ期待す
椅子に残る人の温もり感じつつ診察を待つ時間の長し
三人の母にかこまれ苦もあつたが幸せも他の三倍あつた
六月に猛暑となりて寺に咲く沙羅双樹の白の涼しささそふ
この身体二進も三進もいかんけど喋りと食べるは日常通り
聞こえる乙女のようなコーラスはシニア女性の歌のお稽古
じいちゃんと孫の呼ぶ声暖かく元氣出し生きしつかり死ぬる
ふと思ふ吾が知らぬ間に近寄りてまた離れ行く禍福あらむ
行く夏の富士の祭りの大松明に吾は祈らん世の静謐を
夏来れば我が家自慢の常備菜ピーマン、キュウリ大活躍を
戦争の体験を聞く会場で友は絵本の読み聞かせする
早朝の目覚め今直驚の音愛しき啼きに一日のスタート
訳もなく涙溢れる疲れ果て机に伏せり猛暑の日々よ
目の前の小学校から子らの声明るく聞え朝日又会える
炎天下田の草刈りを励みつ美味しき実り猛暑に願う

深澤 桂子
辻 栄春
室田美恵子
江尻 達展
今野 恵子
伊藤小夜子
谷口 清美
橋本 光江
近藤 雅子
澤田まち子
井本 孝一
佐藤 昇
堀内 充
水野つね子
江尻けい子
山田みね子
山田 政子
佐藤 博志
間瀬香代子

俳句

夏の川子らは飛沫となりけり
平穏な日々壊す晩夏のゲリラ雨
表と裏減塩の梅もう旨し
茹る夏心も身体も生き地獄
歩み寄り夫の骨接痛み分け
じわじわとバックミラーに大夕焼
この熱さ八十にして始めてだ

辻 美佐夫
石野 憲男
大谷せつ子
八木 里美
上田 春子
近藤 淳子
片山 長



編集後記

まだまだ日中は暑い日が続きますが、朝晩の気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。今回の特集では、免疫力アップに役立つ食材を紹介しています。おいしくて健康にうれしいものをたっぷり食べて、元気に秋を迎えたいです！（濱西）



読者投稿はこちら
読者の文芸コーナー
川柳・短歌・俳句



ホームページからも投句いただけます。たくさんのご応募お待ちしております！

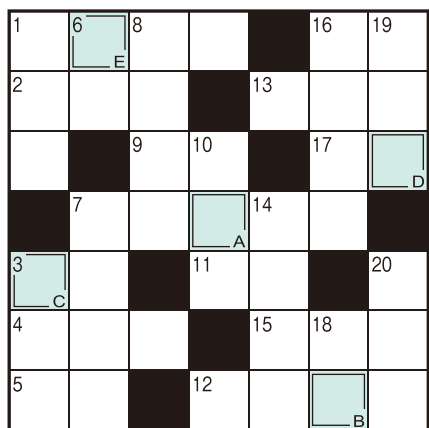
応募フォームはこちら

クロスワードPuzzle

- モノのカギ
- 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
 - 敷布団にかけます
 - ツナやビールを詰めます
 - 仕入価格のこと
 - 空振りしたらバットが切れるもの
 - 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
 - 重い——を上げて出かけた
 - ダリアやコスモスはこの植物の仲間
 - 文は主語、——、目的語などからできています
 - 鶏卵の重量の60%を占めます
 - 兄が一人いる男性
 - しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
 - なくて七——

- タテのカギ
- 車窓を流れていきます
 - おしゃべりではありません
 - アルファベットの5番目
 - 9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
 - あばら骨ともいいます
 - 塗装していない、——のカウンター
 - 数え年99歳のお祝いです
 - ホッキョクグマの別名
 - 終わったら秋になります
 - 祭りの——で焼きそばを買った
 - 十五夜に供える月見——

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

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。

7月号の答え

「いちじくジャム」をプレゼント！

7月号の当選者 正解者数 277通

A B C D E
ネガイゴト

- 瀬戸市 大澤 様
- 尾張旭市 本部 様
- 豊明市 毛受 様
- 日進市 高見 様
- 長久手市 伊勢谷 様

みんなの
お便り

minna-no-otavori

●浅見敏江さん



●山田みね子さん



●鬼頭月美さん



●中村久榮さん



●藤本澄江さん



●伊藤ノリ子さん



●浅見すみ子さん



●関根弘子さん



●若杉芳さん



●八田美智子さん



●上田春子さん



●松井美枝子さん



●平林康子さん

