



新年のご挨拶 P2

[クローズアップ] 豊明市 中垣好美さん P6

特集 令和7年度 農畜産物共進会 P8



P10 出向く営農レポート
P12 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>

2026
1
vol.322

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

●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

キリトリ線

山折り

料金受取人払郵便

日進局認
承
185

差出有効期間
令和9年3月
31日まで
(切手不要)

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

4700190

201

ステキな商品をプレゼント! <https://www.jaab.or.jp> このボタンをクリック

この応募用紙または当JAホームページからご応募ください。

【組合員限定】
「りんぶらざ」
自己改革の取り組みに対するご意見およびロスワードの
感想はござりません。

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!!

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!!

日々スワード
Puzzie
1月号の答え

A B C D E

締切 1/20まで(消印有効)

知得情報

組合員の皆様に
お得な情報をお届けします!

グリーンセンターの1月月間奉仕品

家庭菜園や園芸資材がお買得となっています。皆様のご来店お待ちしています。



J.A.直営でJ.A.カードをご利用いただくと
ご請求時に5%割引!!



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、以下の宛先までお送りください。
文芸コーナーはホームページからも応募できます。P22をご覧ください。

〒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
読者の文芸コーナー
●川柳・短歌・俳句の種類
※お一人様一種類かつ一句(一首)の投句をお願いします。
みんなのお便り
●作品タイトル
※投稿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。

締切 12月6日~1月5日まで(2月号掲載)
1月6日~2月5日まで(3月号掲載)

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

新年あけまして おめでとうございします



あいち尾東農業協同組合

代表理事組合長 **市川 耕一**

代表理事 専務
柴田 幸美智

常務理事(金融共済担当)
藤本秀之

常務理事(営農生活担当)
日比野 孝行

瀬戸地域総括理事
高島 八十三

尾張旭地域総括理事
櫻井由典

豊明地域総括理事
青木 規久範

東郷地域総括理事
牧 伸巧

日進地域総括理事
鈴木正敏

長久手地域総括理事
水野文男

代表監事
水野正人

組合員の皆様におかれましては、健やかで心新たにお正月を迎えられたこととお慶び申し上げます。

旧年中は当JAの各事業に格別なるご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は、「令和の米騒動」に象徴される米の需給の混乱、そして農機械や資材、燃料などの物価高騰などにより、農業の現場は大きな試練に直面いたしました。そうした環境下においても当JAでは、組合員の皆様とともに米の安定出荷と安全・安心な農産物の提供に努めています。

本年は、「令和の米騒動」に象徴される米の需給の混乱、そして農機械や資材、燃料などの物価高騰などにより、農業の現場は大きな試練に直面いたしました。そうした環境下においても当JAでは、組合員の皆様とともに米の安定出荷と安全・安心な農産物の提供に努め、地元農産物の消費拡大とファンづくりに力を注いでまいりました。特に米に関しては、高温耐性のある新しい品種「あいちのこころ」を作付けし、夏の高温期を乗り越えて良質なお米を収穫することができました。「あいちのこころ」は大粒でふっくら、程よい甘みとあっさりとした味わいが特徴で、当JAの産直施設にて販売しておりますので、ぜひ一度ご賞味いただけると幸いに存じます。

本年も、地域農業の維持・発展に向け、食と農に関するイベントの実施や食育ソムリエによるレシピの提案など地元農産物のPRや消費拡大に取り組むとともに、生産資材の予約販売などによる農業生産コストの低減をはじめ、農業者の所得増大に向けた不斷の自己改革に取り組んでまいります。また、「こころ・からだ・くらし」の健康づくりに向けたウェルビーイング活動を各拠点で展開しており、引き続き組合員・地域の皆様に寄り添った取り組みを一層強化してまいります。

そして当JAの経営理念であります「地域・人・未来へ人と地域のための『くらしの拠点』でありつづけたい」の実現に向け、皆様に「地域になくてはならないJA」と感じていただけるよう、役職員一同、より一層精進してまいります。

結びに、皆様方のご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げ、新年のあいさつとさせていただきます。



11月16日

カリフローレ目揃え会



南部営農センターで開催し、生産者5人と尾張農林水産事務所改良普及課の職員が参加しました。市場情勢や生産状況、出荷規格の確認等を行い、花束のように美しく見えるように袋詰めするための注意点や出荷重量等を生産者同士で確認しました。

スティックタイプのカリフラワー「カリフローレ」はシャキシャキとした食感と優しい甘みが特徴で、生でも加熱してもおいしく、色々な料理に使えます。



カリフローレは5月ごろまで各産直所に並びます。



11月23日

第11回 JAあいち尾東杯U9サッカー大会



優勝 Club Atletico愛知
準優勝 瀬戸FC

協力広報員'S レポート



協力広報員とは…

当JAに関係するイベント等での写真撮影や対象者への取材、情報提供、寄稿などをご協力いただいている組合員の方です。

11月27日 カントリーダンス教室



この教室は、女性部日進支部で行っているダンス教室を一般の方にも知つてもらうために企画されました。

ダンスは「スタンド・バイ・ミー」や「レットイットビー」など軽快なリズムに合わせて列を作り、同じ方向を向いて、基本のステップや移動を繰り返します。ステップを踏むための脚力、右足を一步動かすときには重心が右に寄るので体幹が重要です。

講習の合間に女性部でレッスンを続けている人たちのデモンストレーションがあり、きれいな足さばきと明るい表情に参加者たちから大きな拍手が送られました。参加者の中には「女性部に入る」きっかけになった人もいました。



協力広報員:佐藤美桜子

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



11月6日

サツマイモ収穫体験



農に触れ合いながら地元農家との交流を通して地域農業について知つてもらうため、長久手支店と長久手西支店の合同企画として実施しました。当日は18組の親子が参加し、地元農家の神谷時男さんの畑で5月に植え付けたサツマイモを宝物さがしのように掘り出し、見つけるたびに「見つけた!」と元気な声が響きわたり、笑顔あふれる体験となりました。



袋いっぱいのサツマイモを収穫しました。

低温倉庫に保管されている米の量に驚きました!



11月10日

かんこーする隊(初級編)



組合員の方が当JAへのメンバーシップや地域農業を応援する「地域農業応援団」としての意識を高めてもらうために開催しています。

第3回目は中部ライスセンターの見学と米の食べ比べを行いました。当日は准組合員12人が参加し、ライスセンターの機械が稼働する様子や米の検査方法、低温倉庫などを見学しました。その後「あいちのこころ」の白米や7分づき、コシヒカリ等を試食し、香りや食感、味わいの違いを確かめました。

11月11日

第18回 JAあいち尾東杯ゴルフ大会



セントクリークゴルフクラブで開催し、30組・115人が参加しました。参加者同士の親睦を図りつつ練習の成果を十分に発揮したプレーで、スポーツの秋を十分に満喫しました。今回の優勝は吉田正さん、準優勝は小島博英さんでした。また、特別企画として、土岐香織プロとのドラコン対決、本多弥麗プロとのニアピン対決を実施し、プロ選手のショットを間近で見た参加者らは、飛距離や正確さに驚きながらプロの技を学んでいました。

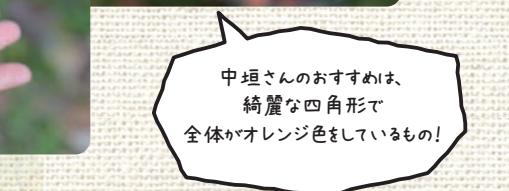


きれいな紅葉の中、ゴルフを楽しみました♪

家族とともに農業に向き合う

豊明市 中垣 好美さん（52歳）

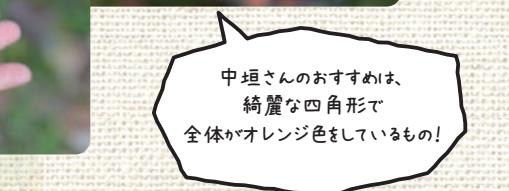
（写真左）



産直にあるおいしい柿や
四季の野菜を
ぜひ食べてみてね



柿のおいしさを
もっと知ってほしい！



産直にあるおいしい柿や
四季の野菜を
ぜひ食べてみてね



柿のおいしさを
もっと知ってほしい！

農業を始めたきっかけは JA職員の一言

もともとは母親の農作業を手伝う程度だった中垣さん。ある日JA職員に「農業をやつてみないか」と声をかけられたことが転機となりました。家族で食べるためを作った野菜の栽培量を増やし、母親と姉が中心に行っていた柿の栽培にも本格的に参加。令和6年8月に産直会員となり、令和7年4月からは当JAの「女性のアグリスクール」にも通い始め、改めて基礎から農業を学んでいます。

柿が共進会で「愛知県知事賞」に輝く

栽培している柿の品種は「前川次郎柿」。種はほとんど無く、強い甘みとカリっとした食感が特徴です。品質の良い柿を栽培するため土づくりに力を入れており、毎年鶏ふんや油かすなどの堆肥をしっかりと入れ、丁寧に耕しています。また、当JAの剪定講習会にも積極的に参加し、年2回の剪定を丁寧に行っています。こうした取り組みの結果、昨年11月の豊明市農産物共進会で「愛知県知事賞」を受賞。母親と合わせて3年連続の受賞となりました。

楽しい農業を自分のペースで

「農業を大変だと思っていない。植えた種が芽を出した瞬間が楽しくてしようがない」と笑顔で話す中垣さん。母親の長年の経験談や近所の先輩農家の大島巖さんからアドバイスをもらうなど、いろいろな人の栽培や出荷の方法を参考にしながら、できるだけ手がかかるない工夫を重ね、自分のペースで楽しんで続けられる農業の形を探し続けています。

「いざなは圃場を増やし、野菜の収穫量を増やしたい」と話し、現在は自分のスタイルに合う野菜は何か、消費者が何を求めているのかを模索しながら、さまざまな野菜の栽培に挑戦しています。

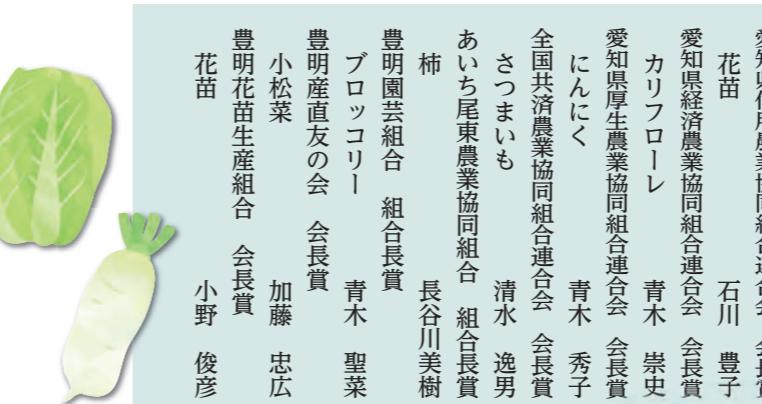
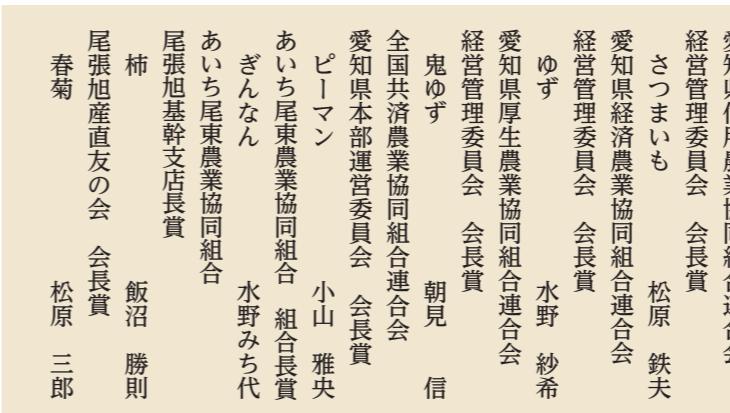




令和7年度

農畜產物 共進会

～ 結果報告～



東郷
11/9
受賞者
(敬称略)

受賞者
(敬称略)

東郷町議会	議長賞	水野 敬子
玄米	柘植 三良	白菜
愛知県農業共済組合	組合長賞	東郷町長賞
さといも	近藤真寿美	
愛知県農業協同組合中央会	会長賞	
柿	野々山孝男	
愛知県信用農業協同組合連合会	会長賞	
キヤベツ	時夫	
愛知県経済農業協同組合連合会	会長賞	
水菜	近藤 銳一	
かぶ	水野	
愛知県厚生農業協同組合連合会	会長賞	
全国共済農業協同組合連合会	会長賞	
愛知県本部長賞	磯村 真	
みかん	近藤 一哉	
あいち尾東農業協同組合	組合長賞	
冬瓜	内山 尚子	
東郷園芸部会	会長賞	
ローベル	近藤さゆみ	
東郷産直友の会	会長賞	
トマト	トマロツソ東郷ファーム	

日進
11/16
受賞者
(敬称略)

(敬称略)

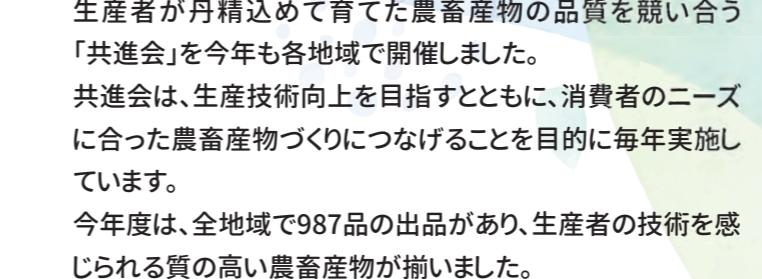
愛知県議会	議長賞	牧	正行
日進市長賞	伊藤 修	伊藤	修
日進市議会	議長賞	伊藤	修
ピーマン	伊藤 修	伊藤	修
愛知県農業会議	会長賞	伊藤 修	伊藤 修
冬瓜	丹羽 京子	丹羽 京子	丹羽 京子
愛知県農業共済組合	組合長賞	伊藤 修	伊藤 修
みかん	笠井 雅	笠井 雅	笠井 雅
白菜	萩野 章	萩野 章	萩野 章
愛知農業協同組合中央会	会長賞	伊藤 勝弘	伊藤 勝弘
人參	伊藤 勝弘	伊藤 勝弘	伊藤 勝弘
あいち尾東農業協同組合	会長賞	伊藤 勝弘	伊藤 勝弘
大根	萩野 淑子	萩野 淑子	萩野 淑子
水野美津子	水野美津子	水野美津子	水野美津子
福満二夫	福満二夫	福満二夫	福満二夫
伊藤祥子	伊藤祥子	伊藤祥子	伊藤祥子
中川豊子	中川豊子	中川豊子	中川豊子
加藤美知子	加藤美知子	加藤美知子	加藤美知子
萩野淑子	萩野淑子	萩野淑子	萩野淑子
杉浦婦美枝	杉浦婦美枝	杉浦婦美枝	杉浦婦美枝
余語利三	余語利三	余語利三	余語利三
牧政光	牧政光	牧政光	牧政光
村瀬勝士	村瀬勝士	村瀬勝士	村瀬勝士
ねぎ	ねぎ	ねぎ	ねぎ
ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー
さといも	さといも	さといも	さといも
さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも
キウイ	キウイ	キウイ	キウイ
白菜	白菜	白菜	白菜
大根	大根	大根	大根
赤かぶ	赤かぶ	赤かぶ	赤かぶ
水野美津子	水野美津子	水野美津子	水野美津子
福満二夫	福満二夫	福満二夫	福満二夫
伊藤祥子	伊藤祥子	伊藤祥子	伊藤祥子
中川豊子	中川豊子	中川豊子	中川豊子
加藤美知子	加藤美知子	加藤美知子	加藤美知子
萩野淑子	萩野淑子	萩野淑子	萩野淑子
杉浦婦美枝	杉浦婦美枝	杉浦婦美枝	杉浦婦美枝
余語利三	余語利三	余語利三	余語利三
牧政光	牧政光	牧政光	牧政光
村瀬勝士	村瀬勝士	村瀬勝士	村瀬勝士
ねぎ	ねぎ	ねぎ	ねぎ
ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー
さといも	さといも	さといも	さといも
さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも

長久手 11/9 受賞者 (敬称略)

(敬称略)

長久手市長賞	川本みさ子	愛知県議会 議長賞
キヤベツ	神谷 直美	長久手市議会 議長賞
レタス	近藤 裕子	長久手農業委員会 会長賞
かぶ	川本 源一	愛知県農業共済組合 組合長賞
キウイ	浅井 昌博	愛知県農業協同組合中央会 会長賞
生姜	吉田 漢一	愛知県信用農業協同組合連合会 会長賞
大根	川本 文雄	愛知県経済農業協同組合連合会 会長賞
さつまいも	水野 政子	愛知県厚生農業協同組合連合会 会長賞
柿	與語 武久	愛知県本部運営委員会 会長賞
全国共済農業協同組合連合会	吉田 明敏	愛知県本部運営委員会 会長賞
レモン	加藤みちる	いち尾東農業協同組合 会長賞
みかん	明敏	いち尾東農業協同組合 会長賞
あいち尾東農業協同組合	加藤みちる	長久手基幹支店長賞
ピーマン	水野 證	長久手市長賞

受賞された皆さん
おめでとうございます。



瀨
百

12/13

受賞者

（敬称略）

尾張
姐

11/16 受賞者 (敬称略)

10

受賞者
(敬称略)
11/2

9

春・夏野菜の栽培講習会

家庭菜園に役立つ基礎知識や栽培のポイントを学べる講習会を各地域で開催しています。



講習内容

- 土づくりの基本
- 農薬の使い方
- 栽培管理のポイント



稻作講習会

皆さまからご要望の多い稻作について、栽培の基礎を学べる「稻作講習会」を各地域で開催しています。

講習内容

- 土づくりの基本
- 水の管理方法
- 稲作の生理について



1月13日(火)から申し込み開始!! 詳しくは P19をご覧ください。

農業に関するご質問や疑問に
出向く営農の職員がお答えします。

南部営農センター
東郷事務所
山口 董

農業のお悩みを解決! 農業のQ&A



詳細・お問い合わせは
こちらから

Q. 農機のレンタルはありますか?

A. 当JAでは、組合員の方に農機レンタルサービスを行っています。
7種類のレンタル農機についてご紹介します。

管理機① (株)クボタ TRS600-JU

耕うん・畝立て・畝間の除草・中耕を行う管理機。土づくり～片付けまでオールマイティーに活用できます。

管理機③ (土揚げロータ、双尾輪排土板、ネギ土揚げセット) ヰセキ(株) KSX6502W

コンパクトで狭い畝間でも作業ができるため、定植後の作業に適しています。

自走式草刈機 (株)オーレック HR665

強力な刈刃で長い雑草にも対応。草を細かく粉碎するため、そのまま放置しても土に還元できます。

あぜ草刈機② (株)やまびこ 共立 AZC1317F

クローラー仕様のあぜ草刈機。地面への沈み込みが少なく、雨上がりのぬかるんだ圃場でも活躍します。

管理機② (株)クボタ TRS900-G

(株)クボタTRS600-JUと比べて高馬力のため、広い圃場での作業に向いています。対応面積は600坪程度です。

チェーンポット簡易移植機(ひっぱりくん) 日本甜菜製糖(株) HP-16

溝切り・植え付け・土寄せ・鎮圧の移植作業が同時にできます。

あぜ草刈機① (株)オーレック WM746F

刈取部の角度が調整できるため、あぜの上面と側面を同時に効率よく刈ることができます。

これからの秋冬作の片付けや春夏作の準備など、JAの農機レンタルサービスで作業の効率化にお役立てください。



大島さんは仲間と協力して作業を行っています。訪問日はボランティアの方が集まっており、小松菜、チンゲン菜などの収穫を行っていました。

今後も学校給食や
グリーンセンターへ品
質の良い野菜を出荷
していただくため、定
期的な栽培指導を実
施していきます。



出向く営農レポート

~大根の栽培について~

訪問日:11月12日



南部営農センター
藤浦 百李

今回は、豊明産直友の会会員の大島巖さんの圃場に訪問しました。

大島さんは農業を始めて35年のベテランです。季節の農作物を豊明・東郷グリーンセンター やインショップ、学校給食に出荷しています。

12月頃から学校給食に出荷予定の大根の生育状況を確認しました。大根の栽培で大切なことは、間引きと追肥です。1回目の間引きは葉の形や生育の良いものを残して3本立ちにし、2回目はさらに生育の良いものを残して1本立ちにします。



冬の寒さ対策として、追肥にグリーンアタックを提案しました。追肥のタイミングは1回目の間引きを終えた後です。

グリーンアタックは、硝酸態窒素を含んでいため低温期でも速効性の肥効を示し、土壤に栄養を与え作物の育成を促進します。大根以外にも様々な野菜に使用できるため、低温期の追肥として人気のある肥料です。





プチヴェール酢で作る桃かぶと白かぶの紅白なます

材料 (2人分)

- 桃かぶ…1個
- 白かぶ…1個
- 塩…少々
- プチヴェール酢…大さじ2
- 砂糖…大さじ1

作り方

1. 桃かぶ、白かぶは皮をむき、薄く食べやすい大きさに切ります。
2. 塩を振って軽くもみ、10分ほど置いたら水を切ります。
3. プチヴェール酢と砂糖を混ぜて合わせ、2のカブを加えて10分ほど置いて、味がなじんだら完成です。

好みで
ゆず皮を添えてても◎

各グリーンセンター
で販売中!!

プチヴェール酢

JAあいち尾東の特産品「プチヴェール®」の栄養素をぎゅっと凝縮したお酢。
甘くジュースのような口当たりで、そのままでもおいしくの飲むことができます。



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。

プチヴェール®とカリフローレのチャンプル風

材料 (2人分)

- プチヴェール®…6個
- 豚バラ肉…100g
- サラダ油…小さじ1
- にんじん…1/2本
- 木綿豆腐…150g
- 白だし…小さじ2
- カリフローレ…100g
- 卵…1個

作り方

1. プチヴェール®は半分に切り、人参はいのしょ切り、カリフローレは小房に分けて下茹でします。
2. フライパンに油を引いて火にかけ、食べやすい大きさに切った豚バラ肉を炒めます。火が通ったらカリフローレ、人参を入れて5分蒸し焼きにします。
3. 豆腐を手で崩しながら入れ、プチヴェール®を加えて炒めます。
4. 白だしを加えて味を整えたら、溶き卵を回し入れ、ふんわり固まったら完成です。



平成2年にケールと芽キャベツを交配してつくられたアブラナ科の野菜です。フランス語で「小さい」という意味の「プチ」と「緑」という意味を持つ「ヴェール」を合わせて名づけされました。ケール特有の苦みがなく甘みがあるので、サッと茹でただけでもおいしく食べることができます。



プチヴェール®とかぶのスープ

1人あたり約120kcal



材料 (2人分)

- プチヴェール®…4個
- 白かぶ…1/2個
- ベーコン(ブロック)…25g
- 顆粒コンソメ…小さじ2
- オリーブオイル…小さじ1
- 水…400cc

作り方

1. かぶ、ベーコンは食べやすい大きさに切ります。かぶは皮をむいて1cm角に切ります。
2. 鍋にオリーブオイルを引いてベーコンを炒め、油が出てきたらかぶを入れて1分炒めます。
3. 鍋に水400ccとコンソメを加え、強火で煮ます。
4. かぶに火が通ったらプチヴェール®を入れ、中火で2分煮たら完成です。

仕上げに
ブラックペッパーを
かけても◎



食育ソムリエのレシピ
をご紹介しています。
是非ご覧ください!



Instagram

1人あたり約360kcal



豆知識 プチヴェール®を選ぶ時のポイント

葉がみずみずしくて
ハリのあるもの
鮮度が落ちてくると黄色くし
おれていきます。

小ぶりのもの
あまり大きく育ちすぎると硬
い食感になります。

茎の切り口が
軸の中心まで緑色のもの
収穫からあまり時間が経ってい
ない新鮮な証拠です。

地域農業
応援団!

食育
shokukukitchen
キッチン

ウェルビーイング活動の取り組み



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。

『家の光』活用

当JAの女性部では、雑誌『家の光』に掲載されている料理や手芸を作り、楽しく活動を行っています。



モールを使った花のリースを作りました。



グループで協力して「夏野菜の棒餃子」を作りました。



9月に東郷支店と尾張旭支店で開催した「家の光大会」では、『家の光』9月号別冊付録に掲載されている「毎日元気でいられるレンゲで足裏ほぐし」の記事を活用し、参加者全員でレンゲマッサージ体験を行いました。



『家の光』ってどんな雑誌?

『家の光』は“協同の心”を育む家庭雑誌として大正14年に創刊され、令和7年5月号で創刊100周年を迎えました。「食と農」「暮らし」「協同」「家族」という4つの柱を中心に皆さまの暮らしに役立つアイデアや新常識など、「すぐに実践できる!」情報がたくさん詰まった1冊です。

このほか、農業・地域・JAを担うリーダーのためのオピニオン雑誌「地上」や、食と農の大切さを子どもたちに伝え、思いやりと助け合いの精神を育む雑誌「ちゃぐりん」、家庭菜園雑誌「やさい畑」など、さまざまな情報を発信しています。

『家の光』を生活の一部に活用してみてください。
気になった方はぜひ、問い合わせ先までご連絡ください。



問い合わせ先 | 生活相談課 0561-75-0710



アボカド

希少な国産にも注目! 栄養たっぷり「森のバター」

保存方法

未熟な場合

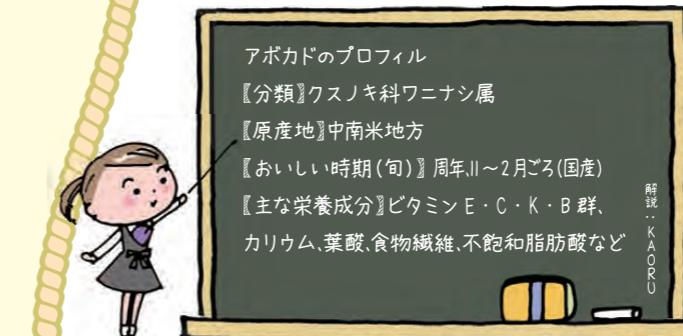
15~20度程度の風通しが良い場所で追熟

熟している場合

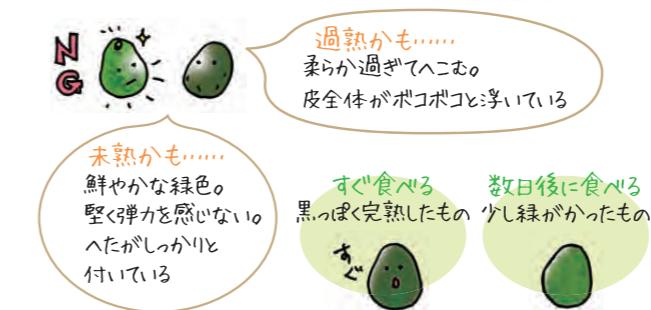
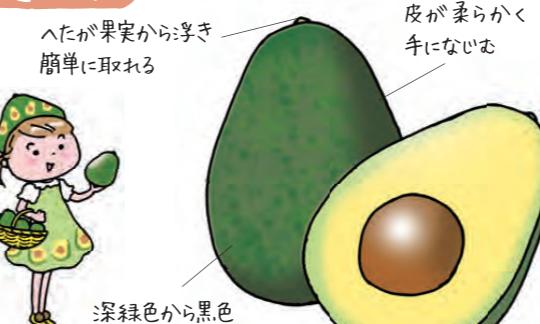
1つずつラップに包み冷蔵庫の野菜室へ

注意

冷やし過ぎると低温障害で熟さない……夏場など高温下では傷みやすい



選び方



アボカドのいろいろ

国産にも注目
和歌山県、愛媛県、鹿児島県など

ハス

日本で出回る主流品種の果皮がザラザラで、ねっとりとした濃厚な味わいのしょわやマヨネーズ、オリーブ油などと相性◎

ペーパー

クリーミーで「く」と甘みがある。ディップやソースに

リード

品種改良により寒さに強い。国内でも

フェルテ

歯応えと甘みがある。カットしてサラダなどに少量ながら栽培

ピンカートン

果皮は少し厚みがあり、ザラザラしている濃厚な味わい

保存方法

未熟な場合

15~20度程度の風通しが良い場所で追熟

熟している場合

1つずつラップに包み冷蔵庫の野菜室へ

注意

冷やし過ぎると低温障害で熟さない……夏場など高温下では傷みやすい

カットした場合

ラップで包み、ポリ袋か保存袋に入れ野菜室へ。レモン汁や酢、オリーブ油を塗ると変色しにくい。すぐに使わない場合は冷凍庫に入れ、自然解凍して使う

果肉のみ

レモン汁などを絡め保存袋に入れ、軽くつぶして空気を抜き冷凍庫へ。自然解凍してディップやソースに

アボカドのチカラ

ビタミンE

血行促進
生活習慣病予防
冷え性改善に

「森のバター」
不飽和脂肪酸
(リノール酸、オレイン酸など)
コレステロールや
中性脂肪の低下
血液をサラサラにする
効果に期待

ビタミンC

風邪予防
美肌効果
疲労回復に

ビタミンE
酸が多く、健康や美容に
ネスティックで生食の果実の
中で最も栄養価が高いと認定

ビタミンK

骨粗しょう症予防
歯の強化に

パントテン酸
ビタミンB群の一種
脂質の代謝促進に

カリウム

むくみ改善
高血圧予防に

食物繊維
便秘解消や
肥満予防に

食べ方・楽しみ方

切り方・皮のむき方

ハス
繊半分にナイフを入れ種に沿って1周させると逆方向にひねるときれいに半分に割られる

種は包丁の下部分を軽く刺してひねると簡単に外せる
皮は引張るようにならかに

生のまま

サラダやあえ物
サンドイッチやすいに
生クリームやマヨネーズと一緒に
ディップやソース、マースヒルやケーキに

オムレツいため物
やソテーに
未熟なものは天ぷらやフライに



相続対策について ～争族対策の方法～

争族対策では、故人となる被相続人の遺志を表明したり、相続人一人ひとりの権利を明確にしたりすることが重要です。

相続において家族・親族同士でトラブルにならないためにできる争族対策の方法を紹介します。

家族信託の活用

家族信託とは、自分が所有する財産を信頼できる家族に託し、自分の代わりに財産の管理などをさせる仕組みです。財産の管理・処分にかかる権限を1人の家族に集中させて、争族を防ぎやすくなります。

家族信託を活用する際は、下記に挙げる4つのポイントを明確にしましょう。

- ①どの財産を信託するか
- ②どのような目的で家族信託を利用するか
- ③託す家族(受託者)は誰にするか
- ④財産から利益を得る人(受益者)は誰にするか



4つのポイントを決めた後は、財産を託す本人(委託者)と受託者との間で信託契約を交わします。契約は口頭でも有効となるものの、争族対策として活用する場合は公正証書による信託契約書の作成がおすすめです。

また、信託契約内で財産承継の順位を決めることにより、自分の死後に信託財産を取得する家族の指定ができます。遺言書のように財産を引き継がせたい家族の順位を伝えておけるため、遺産分割の協議で争族が発生する可能性を抑えられるでしょう。

2月号では、争族対策の方法(遺産整理)について解説いたします。

出典:税理士法人スマッシュ会計コラム「相続情報2023.07.26」

- 当JA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、く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。

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

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

担当手支援

當農職員の土壤医資格の取得

土壤医は、土壤診断にもとづいて、作物の健康な育成のために適切な土づくりや施肥改善の指導を行うことができます。

当JAでは、令和6年度から當農職員の土壤医資格の取得に力を入れており、生産者への適切な指導につなげています。

令和6年度は20人が土壤医資格を取得しました。
今年度はさらなる知識向上に向け、上位資格の取得にも取り組んでいます。

担当手育成

女性のアグリスクール

女性を対象に地域農業や食への関心・興味を深めてもらうことを目的に平成29年から開校しています。初級編では農業の基礎を学び、初級編を終了したスクール生は中級編で産直施設やインショップ等への出荷を目指します。

今年は初級編に15人が入校しました。

瀬戸農業塾

市と連携し、瀬戸地域での新たな農業の担い手や地域農業の振興を目的に平成24年から開校しています。畑作業の基礎から産直施設への出荷など農産物の販売方法まで、3年間かけて農業に関する一連の作業を学びます。

尾張旭市農学校

市と連携し、新規就農を目指して平成27年から開校しています。畑作業の基礎から産直施設への出荷など農産物の販売方法まで、3年間かけて農業に関する一連の作業を学びます。

新規産直出荷者数

年度	数
令和5年度	70
令和6年度	60

令和6年度は女性のアグリスクール・瀬戸農業塾・尾張旭市農学校の卒業生13人が、新たに産直への出荷を始めました。

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を設置しています。
なお、ぐりんぱらざのクロスワードパズル応募用紙はご意見箱からもご応募いただけます。
ご意見箱からの応募で当選率アップ!!
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。

ご意見箱
く見こだつ
のさけ
いて！

17

16

初心者
向け

春・夏野菜の栽培講習会



お申し込みは
こちらから

開催日時
会 場
定 員

開催日時	会 場	定 員
令和8年2月28日(土) 9:00~10:30	南部営農センター 東郷事務所	20名
令和8年3月 7日(土) 9:00~10:30	南部営農センター	20名
令和8年3月 7日(土) 9:00~10:30	長久手支店	30名
令和8年3月 7日(土) 11:00~12:30	中部ライスセンター	20名
令和8年3月14日(土) 9:00~10:30	瀬戸支店	30名
令和8年3月14日(土) 9:00~10:30	尾張旭支店	30名

参 加 費 無料

稻作講習会



お申し込みは
こちらから

開催日時
会 場
定 員

開催日時	会 場	定 員
令和8年2月28日(土) 13:00~14:30	豊明・東郷グリーンセンター	20名
令和8年3月 7日(土) 9:00~10:30	中部ライスセンター	20名
令和8年3月 7日(土) 11:00~12:30	長久手支店	30名
令和8年3月14日(土) 11:00~12:30	瀬戸支店	30名
令和8年3月14日(土) 11:00~12:30	尾張旭支店	30名

参 加 費 無料

募集期間 令和8年1月13日(火)~2月13日(金)

申込方法 JAあいち尾東HPまたは各営農センター、グリーンセンター、支店窓口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。

※各会場とも定員になり次第締め切りとなります。

問い合わせ先
瀬戸/尾張旭/長久手地区
日進地区
豊明/東郷地区

北部営農センター 0561-63-3360
中部営農センター 0561-72-0062
南部営農センター 0562-92-3892

いつまでも 良い姿勢

豊田厚生病院 保健師 井川 万穂

1日のうちで、良い姿勢を意識する時はどのくらいあるでしょう。

良い姿勢とは、「横から見ると耳からくるぶしまで一直線」になるような姿勢といわれています。

私が勤めている健康管理センターでは、身長を測るとき、一時的に良い姿勢で乗ることができても、身長計から降りたときに姿勢が崩れてしまう方が多くみられます。

姿勢が悪くなると、「筋力低下・肩こり」など身体への影響があるだけでなく、「疲れやすさ・落ち込み」など心にも影響します。

良い姿勢を意識し続けるのはとても難しく、わかっていても維持できないと感じている方は、多いのではないかでしょうか。

まずは、簡単な体操と短い運動で、「良い姿勢」を作る時間を日常に増やしませんか。



胸そらしストレッチ・バンザイ体操 ~簡単に姿勢改善・心も前向き~

胸そらしストレッチ

- ①息を吸いながら、壁に背中をつけ、頸を軽く引きながら立つ
- ②息を吐きながら、壁に頭と肩を押し付ける
- ③5回繰り返す
- 椅子に座って行う場合は、背もたれを使わず壁を背にして座りましょう。

バンザイ体操

- ①手のひらを正面にむけて、鼻から息を深く吸いながら、両腕を上げる
- ②肩甲骨をよせ胸を自然に張り、2~3秒腕を上げたままキープ
- ③口から息を吐きながら、ゆっくり腕を下げる
- ④まずは5回から、慣れてきたら10回を朝晩に繰り返す
- 立った状態でバンザイが難しい場合は、座った状態で行いましょう。



JA愛知厚生連からのお知らせ

看護学生向け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愛知厚生連の病院ブースにお立ち寄りください。



開催日時 令和8年2月1日(日)13:00~17:00

会 場 ポートメッセなごや(〒455-0848 名古屋市港区金城ふ頭2丁目2番地)

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、稻沢厚生病院、足助病院、知多厚生病院

申込方法 <https://nurse.mynavi.jp/event/10210/index.html>よりお申し込みください。



★見学会や1day仕事体験についてはもちろん、先輩ナース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!

★就職活動や国試対策に役立つ講座も開催されます。



問い合わせ先 JA愛知厚生連 看護統括部 0561-56-0010 JA愛知厚生連

ともに、守り抜く。

おしらせ 産直市情報

1月	●米野木支店 ●東郷支店 ●豊明支店 ●長久手西支店	9日(金) 15日(木) 21日(水) 毎週水曜日	9:00~12:00 9:00~12:00 9:00~11:00 9:30~11:30
2月	●米野木支店 ●豊明支店 ●尾張旭東支店 ●東郷支店 ●豊明支店 ●長久手西支店	5日(木) 10日(火) 13日(金) 13日(金) 18日(水) 毎週水曜日	9:00~12:00 9:00~11:30 9:00~12:00 9:00~12:00 9:00~11:00 9:30~11:30

おしらせ 1月の金融キャンペーン

冬期定期貯金「びとうまれ」
～令和8年1月31日(土)
●窓口・渉外受付コース ●ATM・IB受付コース

- ※土日祝はATM・IB受付コースの受付のみとなります。
- 退職金専用定期貯金「さくら定期」
- 子育て応援定期積金「ファミリー積金ほほえみ」
- 子育て応援定期貯金「ファミリー定期ほほえみ」
- 相続定期貯金「想子想愛」
- 年金受給者向け定期積金「JAゆうゆう定積」
- 年金受給者向け定期貯金「もみじ定期」
- 年金友の会会員ご紹介プレゼント
- JA投信ハイブリッドプラン
- JAネットマイカーローン
- JAネット教育ローン
- JAネットリフォームローン
- JA住宅ローン「とくとくプラン」
- 賃貸建物資金特別プラン

おしらせ 理事会だより

- 開催日:令和7年12月1日(月)
- 第1号議案 職員冬季賞与について
 - 第2号議案 区域全域の役員推薦委員の選出について
 - 第3号議案 経営情報の半期開示について
 - 第4号議案 リスク指標モニタリングシート(第2四半期)について
 - 第5号議案 大口信用供与等の承認について
 - 第6号議案 米穀共同計算の支出見込みについて
- 以上の議案について承認可決されました。

おしらせ 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。

相談日時 月曜日～金曜日 9:00～17:00

休業日 土・日・祝日

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

- 瀬戸グリーンセンター 1月10日(土)
2月14日(土)
- 長久手グリーンセンター 1月17日(土)
- 日進グリーンセンター 1月24日(土)
- 尾張旭グリーンセンター 2月7日(土)



※都合によりお休みの場合もございます。

※相談時間はお一人30分を上限とさせていただきます。

おしらせ 1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 23日(金)～25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 23日(金)～25日(日)

長久手グリーンセンター

●クーポンセール 9日(金)～11日(日)
●北部3店舗合同セール 23日(金)～25日(日)

日進グリーンセンター ni+co

●日進店セール 23日(金)～25日(日)

豊明・東郷グリーンセンター Love it TO²

●新春大抽選会 17日(土)～18日(日)
●産直まつり 24日(土)～25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。



おしらせ 認定農業者数の調査 結果について

令和8年6月総代会へ向けた次期役員改選手続きを進めるにあたり、農業協同組合法施行規則76条の2第1項第2号を適用するため、令和7年3月31日基準で認定農業者の数を調査した結果を公表します。

認定農業者数の調査

認定農業者数

60名

正組合員数

6,501名

おしらせ 相談会・相談日のお知らせ(1月1日～2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)

- 1月 ●13日(火) 尾張旭支店・本店営業店
●14日(水) 東郷支店
●16日(金) 瀬戸支店
●19日(月) 豊明支店
●20日(火) 長久手支店

- 2月 ●10日(火) 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。

- 1月 ●6日(火) 尾張旭支店
●7日(水) 豊明支店
●8日(木) 長久手支店
●9日(金) 米野木支店
●13日(火) 瀬戸支店
●20日(火) 山口支店・品野支店
●21日(水) 東郷支店
●22日(木) 長久手支店
●23日(金) 本地ヶ原支店・尾張旭東支店
●27日(火) 水野支店
●28日(水) 本店営業店

- 2月 ●4日(水) 豊明支店
●5日(木) 尾張旭支店
●6日(金) 岩崎支店
●10日(火) 瀬戸支店
●12日(木) 長久手支店

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。

- 1月10日(土) 各基幹支店
●2月14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。

おしらせ 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。

