

# ぐりんぷらぎ

vol.325

# 4

2026 April



新コーナー始めました!

- ・いなおに探検隊 (P24)
- ・ようこそ女性部の世界へ (P15)
- ・ウエル活! (P14)
- ・Theグリーンセンター (P8)
- ・クローズアップ日進市濱野満さん (P6)

特集  
JAあいち尾東がひろげる  
ウエルビーイング (P2)

私たちの  
美味しいレシピも  
紹介しています♪



6月1日に  
お米クーポン配信!



JAあいち尾東  
<https://www.jaab.or.jp>

産直施設で  
使えるクーポン  
配信中

### 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

	A	B	C	D	E
クロスワード パズル 4月号の答え					

〈締切〉4/20(月)まで(消印有効)

今月号の当選者は令和8年6月号にて発表させていただきます。



料金受取人払郵便

日進局  
承 認

185

差出有効期間  
令和9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



クロスワードパズルの正解者の中から  
抽選で5名様に長久手市産 お茶セットプレゼント!  
この用紙または当JAホームページからご応募ください。



ホームページまたは各  
窓口にあるご意見箱に  
て応募された方は当選  
率が上がります!!

<https://www.jaab.or.jp>

キ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てご利用ください。



いなおちゃんとおにぎりくんが  
あいち尾東管轄エリアの  
スポットを紹介します。

### 瀬戸市 デジタルリサーチパークセンター

◎瀬戸市幡中町211-1

詳細はこちら▶



スカイツリーと東京タワーに次いで日本で3番目に高い自立式タワー「瀬戸デジタルタワー」の麓にある施設です。地上デジタル放送の通信・放送融合の利点を活かし、ICT支援を主として生活、文化の向上や地域産業の発展に繋がる取り組みを推進しており、パソコン・スマホ講座や無料相談、幼児から中高生向けのパソコン・プログラミング教室などを開催しています。背景編集が可能なスタジオの貸出も行っており、幅広い世代が気軽に利用できる施設です。



▲外観



▲研修室3



▲スタジオ

### 瀬戸グリーンセンターとれたて館

◎瀬戸市菱野町305

詳細はこちら▶



「瀬戸市デジタルリサーチパークセンター」は「瀬戸グリーンセンターとれたて館」から車で4分! お出かけの際は、瀬戸グリーンセンターとれたて館にもぜひお立ち寄りください。



ぐりんぷらぎ

vol.325 2026年4月1日発行  
〈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





# そもそもウェルビーイングって？

ウェルビーイングとは、健康・幸福・福祉の意味を持つ言葉で、肉体的にも精神的にも社会的にも「良い状態」であることを意味する言葉です。当JAでは、「こころ・からだ・くらし」の3つの視点から、組合員の皆さまの健康づくりに向けた活動を行い、つながりを深めることで「地域になくてはならないJA」を目指しています。

## JA あいち尾東がひろげる

# ウェルビーイング

Well being



JAグループのウェルビーイングについて詳しくはこちらをご覧ください

こころ



からだ くらし

## ウェルビーイング実現に向けた取り組み

令和7年度から組合員の皆さまのウェルビーイングの実現に向けたさまざまな取り組みを行っています。

「ウェルステーション」と位置づけた各支店では、地域に寄り添った活動を行っており、

たくさんの方に参加していただいています。

## 教室・講座

健康づくりや暮らしに役立つイベントを実施しています。

昨年度はこんなイベントを開催!!



### ウォーキング大会

春と秋の年2回、自然に囲まれたコースで季節の景色を楽しみながら体を動かしました。

#### 参加者の声

一人だと長い時間歩くことが難しいが、みんなで歩くと時間を忘れて、楽しく歩くことができました。



### 美容教室

学びが多く、楽しい時間になった。これからは毎日化粧をして出かけた。



資生堂ジャパン株式会社の職員が講師を務め、スキンケアや化粧方法を学びました。

職員紹介やイベント情報、暮らしに役立つ豆知識など、気になる情報を発信!



## ウェルレポート

支店ごとに「ウェルレポート」を作成し、掲示・配布をしています。各支店の個性が溢れる作品です。

### スマホ教室

教えてもらったら簡単にできた! これからもっとスマホを活用していきたい。



他にも産直朝市の開催や収穫体験、料理教室など、地域ごとに多様なイベントをたくさん開催しています。

講座・教室・イベント等の開催情報は、ウェルカレンダーをご確認ください。また、「ぐりんぷらざ」では今後も“ウェル活!” ページでウェルビーイング活動をご紹介します。毎号ぜひチェックしてください!

ドコモショップの職員が講師を務め、スマートフォンのカメラ機能やLINEの楽しみ方を学びました。

#### そして

5月からライブ型配信オンライン講座 **tomonity** が本格始動!!

ウェルステーションに集まり、今まで以上に豊富なジャンルの運動や学びをみんなで受講することができます。お楽しみに!



## ウェルカレンダー

さまざまなイベントや講習会などを地域ごとにカレンダーにまとめ、支店やHPIに掲載しています。

ウェルカレンダーはこちらから



日付	時間	内容・講師	場所
3/5 (日)	9:00~12:00	産直朝市 (豊田支店)	豊田支店
3/8 (水)	10:00~12:00	スマホ教室 (LINE)	子持
3/11 (土)	9:00~12:00	産直朝市 (豊田支店)	豊田支店
3/14 (火)	10:00~12:00	スマホ教室 (LINE)	子持
3/17 (金)	10:00~12:00	産直朝市 (豊田支店)	豊田支店
3/20 (日)	9:00~12:00	産直朝市 (豊田支店)	豊田支店
3/23 (水)	10:00~12:00	スマホ教室 (LINE)	子持
3/26 (土)	9:00~12:00	産直朝市 (豊田支店)	豊田支店
3/29 (火)	10:00~12:00	スマホ教室 (LINE)	子持

その月のイベントが一目でわかる! 気になる講座は最寄りの基幹支店にお問い合わせください。

# いなほちゃん TOPICS

JAあいち尾東のさまざまなニュースをお届け!

1月27日～3月5日

## プチヴェール® イベント

特産品であるプチヴェール®の魅力により多くの人に知ってもらうため、各グリーンセンターでイベントを行いました。生産者による対面販売や、プチヴェール®を使った料理の試食などを実施しました。



2 試食

「甘みがあっておいしい!」と試食イベントは好評でした!

2 試食

2月4日

## 女性のアグリスクール 中級編・最終講

女性の視点から地域農業や食への関心・興味を深めるため、女性限定で開校しているアグリスクール。2年間のカリキュラムを終えた受講生8人に卒業証書を授与しました。受講生は「やりがいを感じる場面がたくさんあった。一緒に頑張ってきた仲間とともに、引き続き農業に携わっていきたい」と話していました。



受講生の今後の活躍が楽しみです。

2月6日

## 柑橘の試食会

コープとよあけ店で、豊明市の生産者が柑橘の品種「スイートスプリング」と「はるか」の試食会を行いました。スイートスプリングは、温州みかん(上田温州)と八朔を交配した品種で、酸味が少なく、さわやかな甘さと果汁の多さが特徴です。はるかは酸味が少なく、上品な甘さがあります。生産者は「なかなか出会うことが少ない柑橘なので、試食会などのイベントでPRしていきたい」と話していました。

2 試食

見た目は酸っぱそうですが、甘くておいしいので一度食べてみてください♪



2月16日～19日

## おこしもの作り

女性部各支部で愛知県の伝統食「おこしもの」を作る教室を行い、180人の女性部員が参加しました。おこしものは桃の節句のお雛様に供える和菓子です。

地元産の米粉に熱湯を入れて練り込み、耳たぶほどの固さになったら、木型にはめて成形し、蒸し器で蒸すと完成です。部員は「昔、母親と作ったことがあり、懐かしい気分を味わえた」と嬉しそうでした。



食紅で色を付けた生地も用意し、可愛いおこしものが出来ました!



2月18日

## いちじく栽培講習会

南部営農センター東郷事務所で開催し、東郷いちじく分科会員4人と講師として尾張農林水産事務所農業改良普及課職員が参加して、剪定作業や土壌病害等について学びました。

その後、各会員の農園を巡回して、いちじくの成木や株の様子を観察し、生育を確認しました。河村洋平会長は「各会員が持つ情報を共有することで、今年共同出荷量の安定を目指したい」と意気込んでいました。

農園では、剪定が必要となる枝も確認しました。



3 研修

2月26日

## 女性部大会

女性部員約300人が日進市民会館に集まり、日頃の教室活動等で培った練習成果を発表する女性部大会を行いました。

各支部の教室・サークルごとに民謡やフラダンス、うた体操などを披露し、最後は会場が一体となり、当JAオリジナルの「いなほちゃん音頭」を踊りました。

他にも、部員たちが作ったブローチや絵などの作品も展示し、多くの来場者が足を止めていました。

部員たちの頑張りに大きな拍手が送られていました。





日進市  
はまの 濱野 満さん(79歳)

作付面積/約25アール  
栽培品目/トマト、スイカ、白菜、アレッタ、  
カリフローレなど多品目  
主な販売先/日進グリーンセンター、直売



一番おいしい状態を  
届けたい



「小さいころから親しんだ農業」

広島県の農家に生まれた濱野さんは、約40年前に仕事の転勤で愛知県に来てからも「土いじりがしたい!」と思い、土地を借りて農業を始めました。

当初は農地を借りる条件が厳しく、産直出荷までの道のりも簡単ではありませんでしたが、栽培を続ける中で、地域の理解を得ながら少しずつ今の形を築いてきました。「大変でも楽しいから苦だと思ったことはない。芽が出る瞬間や花が咲くときなど、多くの

場面で魅力を感じる」と農業への思いを語ります。

「こだわりの土づくり」

現在の農地は、石が多く粘土質で、水はけが悪いという課題がありました。畑に溝を掘って水はけを改善。さらに、もみ殻やわら、鶏ふんを大量に施し、有機物を増やすことで土壌改良を重ねてきました。今も堆肥を多く使い、できるだけ農業に頼らない減農薬栽培で、安全・安心な野菜を出荷しています。

「自慢の完熟トマト」

一番人気の野菜はトマト。最大の特徴は完熟で販売していることです。真っ赤に熟したトマトは栄養価が高く、味も濃くて旨味がたっぷり詰まっています。一方で、割れやすく日持ちしにくいいため、生産者にとっては取り扱いが難しいという側面があります。それでもおいしい状態で届けたいと、直売の強みを生かして完熟で販売を続けています。「このトマトを

食べたらかのトマトは食べられない」と、購入した人からも大好評です。

「未来へつなぐ農業」

今後は、借りている農地をすべて購入して整備を進め、より品質の高い野菜づくりを目指しています。また、野菜の収穫体験などを通じて、子どもたちが農業に触れられる機会をつくりたいと考えています。「みんなが喜ぶことをやりたい。農業に興味を持つ人が増えたら嬉しい」と笑顔で話してくれました。





中部営農センター  
伊藤 和成



訪問日:2月27日

たまねぎの栽培について



まとまった雨が降り、気温が上がってきたので、土屋政子さんの畑へ出向き、たまねぎの生育を確認しました。

土屋さんは、日進グリーンセンターや学校給食へ精力的に出荷しています。

この時期にたまねぎ栽培で注意すべき2点について、確認・指導を行いました。

べと病の症状



秋頃:光沢のなくなった葉が横に垂れる株が現れます



春先:葉に楕円形の跡ができます



感染が進行すると、暗紫色の症状が出ます

①追肥のタイミング

たまねぎ栽培は、追肥のタイミングがとても重要です。収穫時に肥料を吸収し過ぎていると腐りやすくなるため、2月末までに追肥を終わらせ、3月以降は行わないのが基本です。

②べと病の確認

べと病は、前年にべと病にかかった葉などとともに土壌で生き残っている胞子が原因で発生する病害です。胞子は10年以上土の中で生存することもあります。

秋頃に雨や泥はね等で感染し、春に気温が上がリ湿度も高い状態が続くと、感染した株の葉などから胞子が飛び、感染がさらに広がります。

感染すると葉が枯れて光合成を阻害され、玉の太りが悪くなり収量に大きく影響します。

べと病対策

**ダコニール1000®**  
●希釈倍数:1000倍  
●使用量:100~300L/10a  
●使用時期:収穫7日前まで  
●使用回数:6回以内

**プロポーズ顆粒水和剤**  
●希釈倍数:1000倍  
●使用量:100~300L/10a  
●使用時期:収穫7日前まで  
●使用回数:3回以内

対策

- 被害株の徹底的な除去 ●農薬での定期的な防除
- 雨が続く場合は、予防的にダコニール1000®を使用
- 葉に白色のかびが発生した場合は、プロポーズ顆粒水和剤を使用

土屋さんの圃場は、べと病の感染は見られませんでした。今後の雨と気温の上昇に注意しつつ、高品質なたまねぎ出荷を目指して引き続き定期的に訪問していきます。

※画像は「農業電子図書館」より引用



管内各地域に店舗があり、農家さんの新鮮な野菜を中心に、米や肉、花苗、園芸商品などを販売しています。

笑顔いっぱい!

「クローズアップ」の濱野さんの野菜も販売している

日進グリーンセンターni+co

日進グリーンセンターni+coは、令和7年6月にリニューアルオープンしました。地域の農業者が集まる地産地消の拠り所として、農業者と消費者が交わる青空朝市のような店舗を目指します。

【住所】日進市蟹甲町池下213-1 【電話】0561-72-0016 【営業時間】8:30~18:00(4~9月) 8:30~17:00(10~3月) 【定休日】水曜日

日進グリーンセンターni+coで働く私たちが紹介します!



グリーンセンターのことは私におまかせ!

富山奈緒



どんな時も笑顔がキラリ!

浅井国彦

富 日進グリーンセンターni+coは、なんといつでも花苗売場が広いところが特徴です



富 ほかのオススメはわけぎといちご!

浅 農家さんのいちごは絶品だから食べて欲しいな~



浅 リニューアルして店舗の大きさが4倍になりましたもんね

富 特に今からは多くの野菜苗が並ぶ時期なので楽しみです

富 そして浅井さん、ここで良く売れているあいち尾東の加工品をご存知ですか?

浅 店舗の外では有松だんご屋さんが毎日キッチンカーで営業しているので、美味しい香りにつられて、つつい足が向かっちゃう!なんて声もよく聞きます



浅 え、なんだろう...

富 ジャー!ポンせんべい!あいち尾東のお米を100%使ったこちらはとても人気で、炙り醤油の香ばしい味がたまらないとピーターがたくさんいるんですよ



富 日進グリーンセンターの4月のオススメはたけのこと新たまねぎです!

浅 やほり4月はたけのことですね!P12の食育キッチンでレシピを紹介しているので、ぜひお買い求めください

浅 ポンせんべいか!僕も好きです

富 グリーンセンターへお越しの際は、ぜひお買い求めくださいね!

富 浅 皆様のお越しをお待ちしております。

お得情報 4月の月間奉仕品

野菜の土 30ℓ 780円(税込)

eco菜園プランター 深55型DG 1個 680円(税込)

ロハピ 1,000ml 880円(税込)

まくだけ土元気! 5ℓ 480円(税込)

ご登録はお済みですか?

JAあいち尾東LINE公式アカウントに登録されている方限定!グリーンセンターで米購入時に使えるクーポンを6月1日に配信します。配信日までにLINE公式アカウントへのご登録をお済ませください。

登録はこちら!

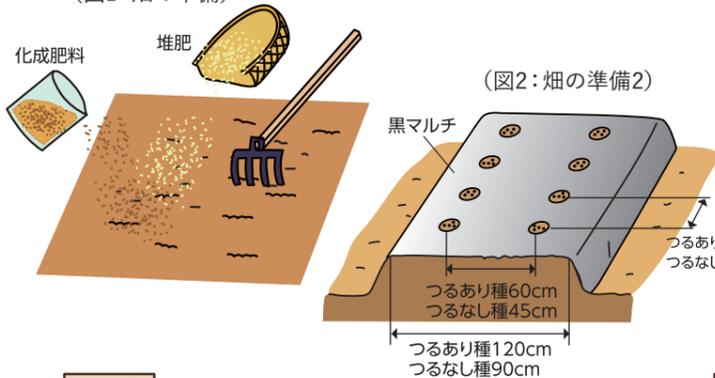


園芸研究家/成松 次郎

Step 1 畑の準備

連作障害が出やすい野菜のため、1度栽培した後は同じ畑で3、4年間、他の野菜を作ります。種まき(植え付け)2週間前に1㎡当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1㎡当たり化成肥料(NPK各成分10%程度)200g、堆肥2kgを施用し、黒マルチを張ります(図1、2)。

(図1:畑の準備)

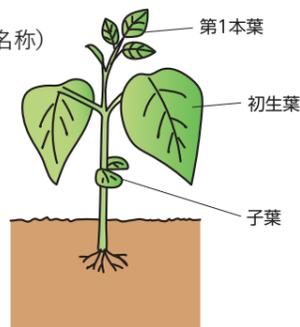


(図2:畑の準備2)

Step 2 種まき

つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3、4粒まいて本葉2、3枚で間引いて2本にします。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生葉(図3)が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます。

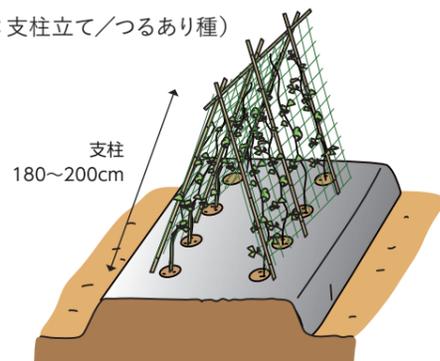
(図3:葉の名称)



Step 3 誘引

つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引します(図4)。親づるは支柱の高さに届いたら摘心し、子づるは混み具合を見て摘心します。つるなし種では1m程度の棒を立てて倒伏を防ぎます。

(図4:支柱立て/つるあり種)



Step 4 追肥

草丈20cmの頃にマルチをめくって1㎡当たり化成肥料50gを施用し、株元に土寄せします。つるあり種では収穫始めにさらに同様に追肥をします。畑が乾燥すると花落ちや変形したさやが増えるため、灌水(かんすい)を行いましょう。

Step 5 病害虫の防除

アブラムシ・ハダニ対策

〈マラソン乳剤〉

- 希釈倍数:1000~3000倍
- 使用量:100~300L/10a
- 使用時期:収穫7日前まで
- 使用回数:3回以内

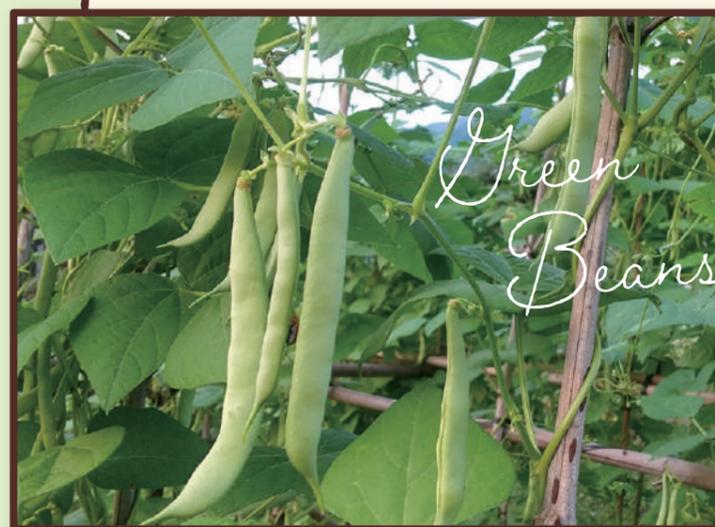


つるなし種では防虫ネットでトンネル被覆をして害虫を回避します。葉縁が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉緑素が抜けて白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。

Step 6 収穫

開花後10~15日くらいで、子実の膨らみが目立たないうちの若いさやを気温の低い朝に収穫します。

サヤインゲン



インゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禅師によって伝えられました。ベータカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランス良く含んでいます。比較的冷涼な気候を好み、生育適温は15~25度で、30度以上の高温と10度以下で生育が阻害されます。

品種

つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は「いちず」(カネコ種苗)、「ケンタッキーワンダー」(各社)など、つるなし種は「ベストクロップキセラ」(雪印種苗)、「サクサク王子」(サカタのタネ)などがあります。

栽培カレンダー

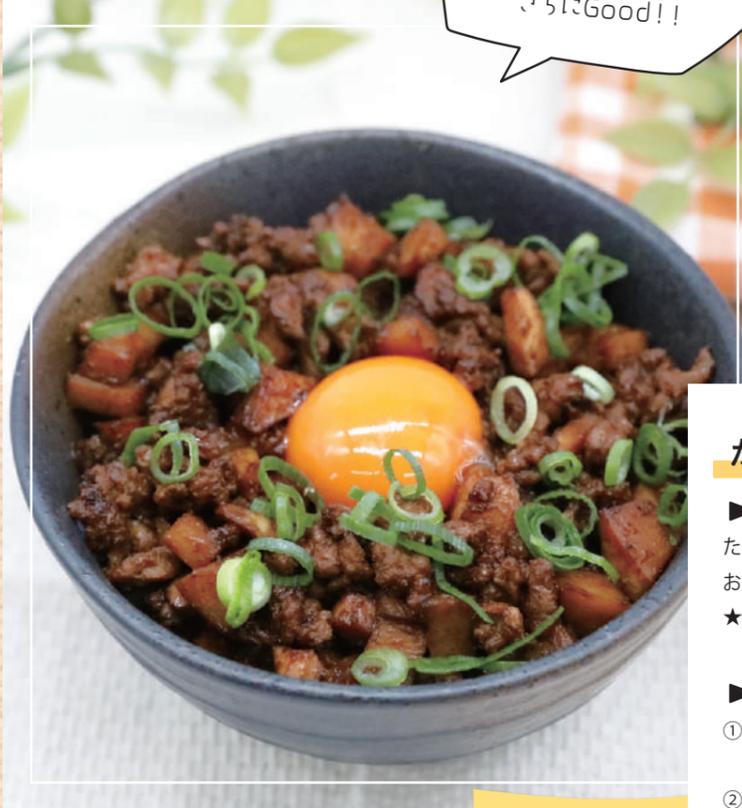
		5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地	つるあり	●	—	■			
	つるなし	●	—	■			
中間地 暖地	つるあり	●	—	■			
	つるなし	●	—	■			

● 種まき — 生育 ■ 収穫



# たけのこ 地域農業応援団 食育キッチン

食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当者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。



お好みで卵黄を乗せるとさらにGood!!

1人あたり 約480kcal

## たけのこ鶏そぼろみそ丼

- ▶ 材料(3人前)  
たけのこ…200g 鶏ひき肉…200g 小ねぎ…お好みでおろししょうが…小さじ1 ごま油…大さじ1  
★赤みそ…大さじ2 砂糖…大さじ2 酒…大さじ1 みりん…大さじ1
- ▶ 作り方  
①たけのこはさいの目切りにし、★の調味料は混ぜ合わせておきます。  
②フライパンにごま油をひき、しょうがを入れ、鶏ひき肉を炒めます。  
③火が通ったらたけのこを加え、★を入れて混ぜ合わせ、水分が飛ぶまで炒めます。  
④どんぶりにご飯を入れて③を乗せ、小ねぎを散らしたら完成です。

## 豆知識 たけのこの保存方法

### 1 すぐに茹でる

たけのこは収穫直後からアクが増していきます。そのため、手に入れたらできるだけ早く下茹でしましょう。

### 2 水に浸して冷蔵保存

茹でたたけのこはしっかり冷ました後、保存容器へ入れ水に浸して冷蔵庫で保存します。毎日水を換えれば、約1週間おいしく保存できます。

### 3 長く保存するなら冷凍

使いやすい大きさに入れ、水気を拭いて保存袋に入れて冷凍庫で保存します。食感がやや変わるため、細かく切って使う料理がおすすめです。



たけのこの茹で方はこちら

▶ JAあいち尾東 YouTube

1人あたり 約60kcal

## たけのこ菜花の梅和え

- ▶ 材料(3人前)  
たけのこ…200g 菜花…200g 塩…お好みで ★ねり梅…大さじ1 みりん…大さじ1 砂糖…小さじ1 酒…小さじ1 水…小さじ1
- ▶ 作り方  
①たけのこは食べやすい大きさに切ります。菜花は根元の固い部分を切り落とし、固めに茹でて水気を絞り、3cmほどの長さに切ります。  
②耐熱容器に★の調味料を入れて混ぜ合わせ、500wのレンジで40秒加熱します。  
③器にたけのこ菜花を盛り付け、②をかけたら完成です。



1人あたり 約80kcal

## たけのこのカリカリおつまみ

- ▶ 材料(3人前)  
たけのこ…200g 米粉…大さじ1 粉チーズ…大さじ1 青のり…小さじ1 塩コショウ…お好みで サラダ油…適量
- ▶ 作り方  
①たけのこは薄切りにします。  
②ボウルに米粉と粉チーズ、青のりを入れてよく混ぜたあと、たけのこを入れて絡めます。  
③フライパンに油をひき、たけのこを揚げ焼きにします。  
④両面をカリカリに焼いたら取り出し、塩コショウをかけて完成です。



お好みでケチャップを掛けても◎

# ようこそ 女性部の世界へ

女性部は「食」「農業」「暮らし」に関心のある女性たちが集まり、活動している組織です。6地域に各支部があり、支部ごとの独自の取り組みとして学習・研修会等を行い、部員同士の親睦を図っています。

## JAあいち尾東女性部日進支部

部員数：231人 教室：9つ

70、80代が多く所属しています。日進支部オリジナルの教室として「きらきらクラブ」「カントリーダンス教室」「花笑みクラブ」があり、活動的な教室ばかりです。単発活動も積極的に行っています。

## きらきらクラブ

活動内容：季節に合わせた和菓子づくり  
部員数：29人  
活動頻度：全6回/年  
活動場所：本店 料理教室  
講師：岩月ミサヲ先生



「今日の和菓子なに〜?」と料理教室にやってきた部員が岩月先生に駆け寄りところからきらきらクラブの活動は始まります。作業時間になるとグループの中で早々に役割分担をして、先生の話聞きながら作業を進めていきます。

「餅とり粉はなるべく落としてね!」と岩月先生



部員のひとり「何をしても楽しい!みんなと喋って、美味しいものができる時間が最高!」と言い、他にも「主人がここで作ってくれる和菓子を楽しみに待っているの」と教えてくれました。岩月先生のこだわりである体のことを考えたレシピのおかげで、ファンが多いんでしょうね。

きらきらクラブは、教室の名前の通り『きらきら』の笑顔と活気があふれる教室です。

次回は5月12日(火)



女性部問い合わせ JAあいち尾東 生活相談課 0561-75-0710 (平日9:00~17:00)

※女性部への加入はいつでも受付けています。詳細はJAあいち尾東のHPをご覧ください。



## ウエルビィ活活動の取り組み

組合員の皆さまの最寄りの基幹支店を拠点に、「こころ・からだ・暮らし」の健康に向けた「ウエルビィ活活動」を実施しています。



JAがひろげるウエルビィ活について

## JA愛知厚生連 まちかど健康チェック

健康づくりを目的に、各地域で毎年開催しています。健康に関して日ごろから気になることはありませんか? JA愛知厚生連の保健師や管理栄養士に、健康や生活習慣の相談が気軽にできます。

### 実施内容

#### ベジチェック®

手のひらを約30秒かざすだけで、野菜摂取レベルと推定野菜摂取量をその場で表示します

#### 健康相談

食習慣や運動習慣など、生活習慣の相談に応じます

#### JAの 集団人間ドック受診相談

1人1人に合った健診内容をご提案します



## 男の料理教室

安全・安心な地元農産物を使った料理教室で健康的な食生活を提案しています。参加者同士で協力しながら調理するので、日頃料理をしない人でも安心して参加できます。



家族に  
振舞いたい!



みんなと  
食べるので  
よりおいしい

今年度は東郷支店と尾張旭支店で開催!!  
テーマは「体を守る・支える食事」です。  
鶏肉、シーフード、豆腐などのたんぱく質と切干大根やきのこなどの食物繊維をしっかり摂れる食材を使い、筋肉や体力の維持に役立つメニューを作ります。  
みんなで作って、おいしく食べて、毎日の健康につなげませんか?

※イベントの申込方法、開催日時、場所の詳細等はP19をご覧ください。



# 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～

代表理事組合長  
市川 耕一

## 自己改革ってなに??

地域農業やJA運営の課題を組合員の皆さまとともに解決し、組合員の皆さまにとって「なくてはならないJA」を目指して実施している取り組みのことです。  
現在、総合事業を基本とした4つの戦略に基づいて自己改革の実践を進めています。

## ◎事業戦略

地域農業の維持・発展やJAの総合事業を活かした期待以上の対応に取り組みます。



生産コストの削減



担い手や出荷者への支援



地元農産物の消費拡大とファンづくり



資産管理・資産継承の相談対応強化



ニーズに合った商品提供や金融支援

## ◎活動戦略

組織活動・協同活動を積極的に実施し、組織基盤強化に取り組みます。



## ◎人材戦略

経営理念の実現に向け、将来を担う中核的人材の計画的な育成を実施するとともに、活力ある職場づくりに取り組みます。



## ◎財務戦略

各事業・活動の戦略遂行によって持続可能な経営基盤の確立・強化に取り組みます。



★ 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・センターに意見箱を設置しています。  
なお、ぐりんぷらざの応募用紙は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!!  
皆さまからの貴重なご意見・ご要望を待ちしております。

ご意見箱

この箱が目印!

◎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://jaab.or.jp> <お申込みフォーム>より



# くらしの 豆知識

今回のテーマ

## 相続基礎知識について

中部資産管理センターに相続相談担当を設置し、組合員の皆さまの相続相談対応を強化しています。今月号から、相続基礎知識について解説していきます。

## 相続の流れ

平成27年の相続税改正以降、課税対象が拡大し、組合員にとっても相続税は他人事ではなくなりました。相続は突然起こり得るため、争いを避け、大切な財産を円滑に継承するには事前準備が不可欠です。特に農地相続には期限付きの特例があるほか、売却による納税には測量や届出など時間を要する対応も必要となります。

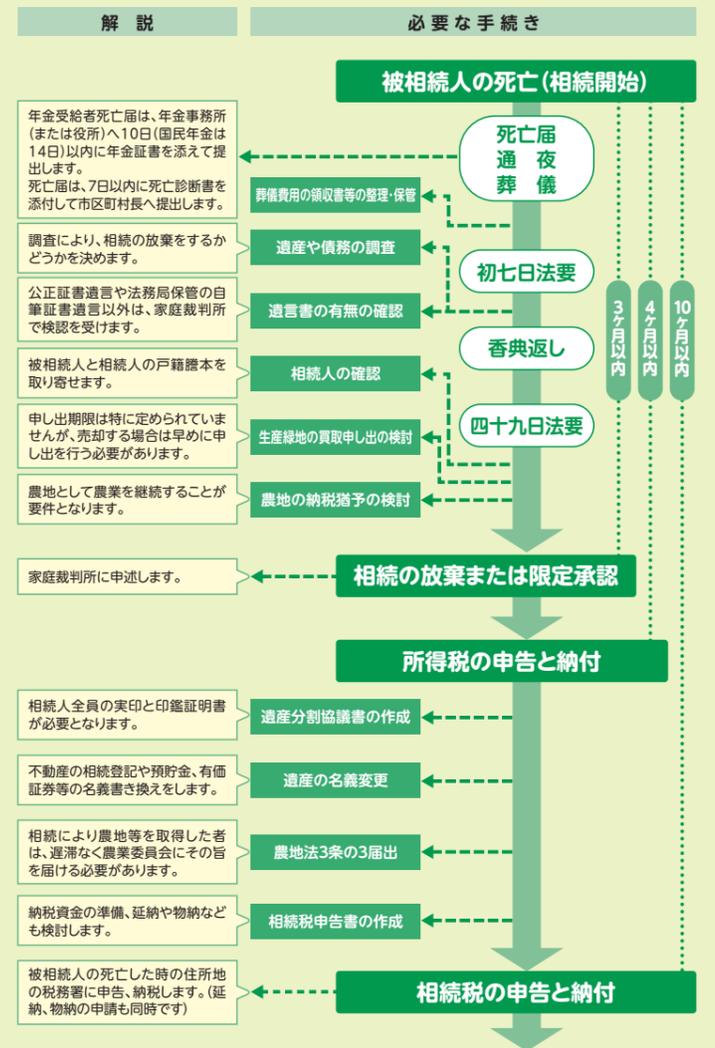
相続は、被相続人の死亡によって開始され、一定の期限内に多くの手続きを行う必要があります。死亡届の提出から始まり、遺言書の確認、相続人の調査、遺産や債務の把握を経て、相続放棄や限定承認の判断、遺産分割協議へと進みます。

所得税や相続税の申告・納付には、それぞれ4ヶ月、10ヶ月以内の期限があるほか、不動産や預貯金などの名義変更、農地取得の届出なども重要です。農地等の特例適用や納税猶予の活用には、厳密な条件と期限が伴います。相続を円滑に進めるには、こうした流れを理解し、早期から準備することが不可欠です。

出典:「JA相続相談・資産サポート情報」vol.2(2025年5月)

5月号の内容 「相続の前にはできること」

### <スケジュール表>



各支店窓口を通じて、お気軽にご相談ください。

●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愛知厚生連 まちかど健康チェック

開催日・会場

5月11日(月)	日進グリーンセンター
5月12日(火)	豊明・東郷グリーンセンター
5月15日(金)	東郷支店
5月18日(月)	尾張旭グリーンセンター
5月19日(火)	長久手グリーンセンター
5月21日(木)	瀬戸グリーンセンター

開催時間	9:00~11:00
参加費	無料
申込方法	どなたでも予約不要で参加いただけます。



東郷支店では  
ふれあい朝市も  
同時開催!



男の料理教室

開催日・会場

6月25日(木)	東郷支店
6月26日(金)	尾張旭支店

開催時間	10:00~13:00
定員	各会場16人
参加費	無料
対象者	組合員および組合員家族の成人男性
募集期間	4月1日(水)~4月24日(金)
申込方法	JAあいち尾東HP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。



お申し込みは  
こちらから

※応募多数の場合は抽選を行い、5月上旬ごろ当選者のみに案内を郵送いたします。

親子で学ぶ農業塾(稲作編)開催日程変更のお知らせ

ぐりんぱらざ3月号及びホームページにてご案内している「親子で学ぶ農業塾(稲作編)」は、最近の記録的少雨の影響で水の確保が困難となり、地域全体の稲作作業日程が変更となったため、開催日を変更します。

田植え 5/30(土) ▶ 6/20(土)

※現在のところ稲刈りの日程変更はありません。

ご応募を検討いただいている皆様にご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。



詳しくはこちらから▶



不眠  
について

身近にある不眠の原因

不眠の原因は様々です。仕事のストレスや人間関係の悩み、スマートフォンを使いすぎによる脳の興奮状態、運動不足による疲労感の欠如などが重なって起こることが多いのです。

特にスマホやパソコンから出るブルーライトは、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌を抑えてしまい、体内時計を狂わせる原因となります。

まずは生活習慣を見直しましょう

予防の基本は生活リズムを整えることです。毎朝同じ時間に起きて朝日を浴び

眠れない夜を減らすために

ると、体内時計がリセットされ、約14〜16時間後に自然な眠気が訪れます。日中に軽い運動をすることで、深い睡眠を得やすくなります。ウォーキングやゴルフなど、自分が楽しめる運動を習慣にするのがおすすめです。

食事面では、朝食はタンパク質を摂ると、日中の活動を支え、夜の睡眠の質を高める効果があります。夕食は就寝の3時間前までに済ませ、カフェインを含むコーヒーや緑茶は午後3時以降には控えましょう。カフェインの覚醒作用は4〜6時間続いたためです。夜のお酒は寝つきを良くするよう感じますが、実は睡眠の後半を



浅くし、中途覚醒を増やしてしまいます。代わりに、トリプトファンを含む温かい牛乳や、リラックス効果のあるカモミールティーがおすすめです。寝室の環境も重要です。室温は16〜19度程度、真っ暗か薄暗い状態が理想的です。寝る1時間前からはスマホやテレビを見ず、読書や軽いストレッチでリラックスする時間を作りましょう。

それでも改善しない場合は…

我慢をせず医療機関に相談することが大切です。

不眠の背景に、うつ病や睡眠時無呼吸症候群などの病気が隠れていることもあります。良質な睡眠は、心と体の健康を守る基本です。



豊田厚生病院 精神科 医師  
渡邊 周一 医師





### 無料相談会のお知らせ<4月1日~5月15日>

#### 産直市情報

4月	6日(月)	米野木支店	9:00~12:00
	7日(火)	品野支店	9:30~11:30
	14日(火)	豊明栄支店	9:00~11:30
	15日(水)	豊明支店	9:00~11:00
	毎週水曜日	尾張旭東支店 東郷支店	9:00~12:00
	毎週水曜日	長久手西支店	9:30~11:30
5月	7日(木)	米野木支店	9:00~12:00
	8日(金)	品野支店	9:30~11:30
	15日(金)	東郷支店	9:00~12:00
	20日(水)	豊明支店	9:00~11:00
	毎週水曜日	長久手西支店	9:30~11:30

#### 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  
24日(金)~26日(日) 北部3店舗合同セール
- 尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ  
17日(金)~19日(日) 春の野菜づくり大応援セール  
24日(金)~26日(日) 北部3店舗合同セール
- 長久手グリーンセンター  
3日(金)~5日(日) クーポンセール  
17日(金)~19日(日) 春の野菜づくり大応援セール  
24日(金)~26日(日) 北部3店舗合同セール

- 日進グリーンセンターni+co  
17日(金)~19日(日) 春の野菜づくり大応援セール

- 豊明・東郷グリーンセンター Love it TO<sup>2</sup>  
17日(金)~19日(日) 春の野菜づくり大応援セール

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。



#### 営農相談窓口

農業に関するご質問・ご相談にお答えします。  
詳しくは各センターにお問い合わせください。

〈相談日〉 月曜日~金曜日 9:00~17:00  
〈休業日〉 土日祝

- 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

営農相談員の矢部先生が営農に関するご質問・ご相談に応じます。  
※都合によりお休みになる場合があります。  
※相談時間はお一人30分を上限とさせていただきます。

- 尾張旭グリーンセンター 4月 4日(土)・5月2日(土)
- 瀬戸グリーンセンター 4月11日(土)・5月9日(土)
- 長久手グリーンセンター 4月18日(土)
- 日進グリーンセンター 4月25日(土)

#### 税務相談

税理士が相続税・贈与税など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は北部資産管理センターへお問い合わせください。

- 4月 8日(水) : 東郷支店
- 13日(月) : 本店営業店
- 15日(水) : 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

- 5月 12日(火) : 本店営業店
- 13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ことをはじめ、日常のあらゆる法律トラブル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 6日(月) : 本店営業店
- 13日(月) : 長久手支店
- 27日(月) : 長久手支店

- 5月 11日(月) : 本店営業店・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 7日(火) : 長久手支店
- 8日(水) : 本店営業店
- 11日(土) : 東郷支店
- 24日(金) : 豊明支店

- 5月 8日(金) : 春木支店
- 9日(土) : 豊明支店
- 11日(月) : 尾張旭東支店
- 12日(火) : 長久手支店

#### 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。  
ご希望の方はJAあいち尾東HPからご予約ください。

- 4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
- 17日(金) : 浅田支店
- 20日(月) : 本地ヶ原支店・尾張旭東支店
- 21日(火) : 山口支店・品野支店
- 22日(水) : 本店営業店
- 23日(木) : 長久手西支店
- 28日(火) : 水野支店

- 5月 1日(金) : 尾張旭支店
- 8日(金) : 米野木支店
- 12日(火) : 瀬戸支店
- 13日(水) : 豊明栄支店
- 14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、資産運用についてのご相談にお答えします。  
ご希望の方はJAあいち尾東HPからご予約ください。

- 4月 11日(土) : 各基幹支店
- 5月 9日(土) : 各基幹支店

#### 年金相談、JAバンク・JA共済休日相談会のご予約はこちらから



ホームページ内の↑をクリック、  
またはQRコードからご予約ください

相続手続きの来店予約も受け付けています。



無料相談をご活用ください!

#### 相談をご希望の方は、開催支店に直接ご予約・お問い合わせをお願いします。

- 瀬戸支店 TEL(0561)82-8131 ●東郷支店 TEL(0561)39-0551 ●北部資産管理センター TEL(0561)65-0031
- 尾張旭支店 TEL(0561)54-3311 ●本店営業店 TEL(0561)72-0665 ●中部資産管理センター TEL(0561)75-0720
- 豊明支店 TEL(0562)92-1341 ●長久手支店 TEL(0561)63-0012 ●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。

#### 理事会だより

開催日:令和8年3月2日(月)

- 第1号議案 就業規則の改正について
- 第2号議案 組合員の法定脱退について
- 第3号議案 職員期末賞与について
- 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。



