

組合員とJAを結ぶ情報誌 ともに歩もう 人・自然・未来

# ふれあい

1

2024 / January  
No.260

## 農業祭 結果報告

〔農ライフ〕

日々研鑽  
「究極の自給自足」を目指して



JA尾張中央  
<https://ja-owari-chuoh.or.jp>

## 新年のご挨拶

組合長 長谷川 浩敏



本年もよろしく  
お預け申上ざます

新年あけましておめでとうございます。組合員をはじめ、地域の皆さまにおかれましては健やかに清々しい初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、旧年中はJA事業運営に格別のご理解とご協力

昨年は新型コロナウイルス感染症への対応にも一定の目処がたち、コロナ禍以前の活気が徐々に戻りつつあると感じます。今後は迅速な経済社会正常化と景気の持ち直しが期待されますが、不安定な社会情勢等により経済活動の先行きについては依然として不透明な様態が続いていること、動向を慎重に見極める必要があります。また、長引く円安基調や原油価格の高騰、気候変動等に伴う物価の上昇が農業経営にも大きな影響をもたらしており、生産基盤の維持に注力する必要があります。

一方、輸入に依存する食料安定供給リスクが顕在化し、食料安全保障の強化が急務となる事態を受け、JAグループは「食料・農業・農村基本法」の見直しについて政策提案を行いました。政府が昨年6月にとりまとめた食料・農業・農村政策の新たな展開において

されて います。今後は 価格形成や 経営安定対策等の具体化に向けた議論が進められる予定であり、国・JAが連携し、目まぐるしく変化する社会情勢に対応した柔軟な農業政策の実践が求められます。

このよ うな中、当JAでは組合員との対話に基づいて「農業者の所得増大」「農業生産の維持・拡大」「地域の活性化」を基本目標とする自己改革の実践に全力で取り組み、「地域から必要とされるJA」を目指してまいります。今年度においては総代の皆さまとの対話や、役職員による全地区の個別訪問等を通して組合員の皆さまからの意見集約を強化に努めてまいりました。引き続き皆さまとの徹底した対話を通じ、総合事業を基本とした「不斷の自己改革」を実践するとともに、役職員一丸となつてその実践を支える持続可能な経営基盤の確立・強化に邁進してまいります。

新年にあたり、皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに、本年もより一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げ、年頭のご挨拶とさせていた

「健勝とご多幸  
ともに、本年もよ  
く賜りますよう  
拶とさせていた

監常代 理常組  
勤表務代表合  
監監理事專務長  
事事事務事

水近青長伊早松長丹中戸玉柴倉熊河加加稻稻稻稻安浅青沖野纈稻長谷川  
野藤山川藤浦川羽嶋田屋置田地澤口藤藤垣垣垣藤井山村纈垣  
敏鎮倫正幸明敬恵章克敏高祥芳謙逸吉喜千新茂邦実幸英政昌武浩  
江彦子尚敬男美則子子則男廣一宜二子仁郎尋一幸彦男雄樹之章磨敏

# 農業祭 結果報告



## 春日井農業祭「秋作農産品コンクール」

11月10日（金）、春日井中央支店で「秋作農産品コンクール」を行い、市内農家103戸から柿や柑橘、かんしょ、はくさい、かぶなど様々の農産物408点が出品されました。



受賞者

良言

(敬稱略)

## 小牧市農業祭「農産物総合品評会」

11月17日(金)、小牧市市民会館・公民館で第39回農産物総合品評会を行い、市内農家から農産物250点(玄米・豆類50点／野菜類93点／果実類91点／花卉類16点)が出品されました。



## 高藏寺地区農業祭「農産物総合品評会」

12月8日に高蔵寺支店で第73回高蔵寺地区農産物総合品評会を行い、市内農家63戸から農産物302点(根茎葉類63点／豆類9点／葉菜類49点／果実類133点／いも類48点)が出品されました。



受賞者

100

(敬稱略)

藤川地本嶋高林 林口垣垣林 藤垣田藤垣田  
佳隆義弘豊 昌吉栄豊 義安博聰一子  
聰里正則健治 光文一昇直 春子

卷二

# どれたて News

JA尾張中央に関する  
旬なニュースをお届けします。



## 04

### 北里支店ふれあい委員会 特産物の エビ芋味わって食べてね

北里支店ふれあい委員会は11月8日、小牧市下小針でエビ芋収穫体験を行い、小牧市立北里小学校3年生児童71人がエビ芋研究会の指導のもとで、エビ芋の収穫と株分けをしました。

同校では総合的な学習の一環としてエビ芋研究会の伝承活動が組み込まれており、年間を通してエビ芋の生長過程や栽培管理などを学習しています。

この日は先生の掛け声から一斉にエビ芋収穫が始まり、その後は親芋・子芋・孫芋を確認しながら全員で手際よく株分けをしていきました。

ふれあい委員長の稻垣桂三さんは「今日収穫したエビ芋はどんな味がするか、ぜひ自宅で味わってみてね」と呼びかけました。収穫したエビ芋は児童たちに配布されました。

## 05 春日井支店ふれあい委員会 身近なJAを目指して地域交流

春日井支店ふれあい委員会は12月2日、支店敷地内で「支店まつり」を開催しました。

「地域の方々とのつながりを深め、元気で役に立つ身近な農協」をテーマに企画・開催される本イベントは、今年で12回目となり、春日井支店の恒例行事となっています。今回は地域生産者の農産物販売やふかし芋の振る舞い、本格蕎麦打ち体験や寄せ植え教室などが行われ、多くの来場者で賑わいました。

来場者は「毎年色々工夫してイベントを開催してくれるのでとても楽しみです。委員の皆さまが作ってくれたふかし芋もとても美味しいいただきました」と笑顔で話しました。

## 03

### 閑田支店ふれあい委員会 14台の軽トラックで 対面販売

閑田支店ふれあい委員会は12月2日、同支店駐車場で「軽トラ市」を開催し、14台の軽トラックで各生産者が新鮮野菜などを販売して朝から多くの来場者でにぎわいました。

「軽トラ市」は同委員会が消費者との交流機会増加と農家の所得向上に繋げたいという思いで9年前から毎年開催しており、秋頃には「今年の開催日はいつですか?」と問い合わせが入るなど、地域に親しまれています。今回は対面販売の他、スープとお茶の配布やお菓子の販売などが行われました。

来場者は「友人に教えてもらい初めて来ましたが、とても活気があって楽しめました。農家さんから野菜の食べ方や個性的な品種の話を教えていただいたので、さっそく色々試したいと思います」と笑顔で話しました。



▲ 軽トラックの前に広がる対面販売コーナー



▲ ふかし芋の振る舞いを受ける来場者

## 01

### JA尾張中央×こまき楽の湯 規格外の柿を 「サステナプロ」で有効活用

こまき楽の湯は12月1日から1週間、当JA協力のもと規格外の柿を使った「柿フェア」を開催し、柿風呂や柿の葉を使った塩サウナを実施した他、柿の葉塩ソフトクリームを販売しました。

実施にあたり、営農企画課・営農指導課が規格外品の柿240kgを小牧市農家から試験的に集め特別価格で提供しました。

当JA管内では柿の供給過多や規格外品の売れ残りなどが課題となっていました。そこでこまき楽の湯と連携し、地域資源を活用する銭湯「サステナプロ」として地域一体となったSDGsへの取組みが実現しました。

営農企画課の河路課長は「新たな発想で柿を有効活用していただき、地元農家さんも非常に喜ばれていました。今後も地域企業同士が連携し、取組みを続けていきたい」と話しました。



▲ 袋に入れた柿を浴槽に浮かべるこまき楽の湯の担当者

## 02 中部大学 FM店内で成果発表「米の特性を活かした料理作り」



中部大学で地域創成メディエーター取得を目指す応用生物学部食品栄養科学科管理栄養科学専攻の1年生3人は11月18日と19日、「米の特性を活かした料理作り」をテーマとした研究の成果発表を、FMうわじいひろばの売場で実施しました。

今回の成果発表に向け学生たちは、愛知県産ミルキークイーン・富山県産コシヒカリ・北海道産ゆめぴりか・秋田県産あきたこまちの4品種の色・吸水の良さ・硬さ・粘りなどを分析。結果を活かした料理提案などをまとめた資料を作成し、FMうわじいひろば店内で来店客に説明をしながら配布しました。

学生は「今回の活動についてしっかりとまとめて、良い形で締めくれるよう頑張りたいです」と笑顔で話しました。

年明けからの出荷に向け  
たくさんの玉ねぎを準備中!



伝統的な  
田園風景が広がる  
玉野町

高座小学校の  
農業体験で  
田植え機を運転



Check! ↗

### 山本さんの出荷情報

#### 主な出荷品目

1月～  
玉ねぎ・サトイモ・大根・小松菜 他

仲間づくりをしながら日々勉強

山本さんは「やりたいことは山ほどあります。まずは新規就農者として自立していきたい。私の姿を見て就農に興味を持つ人が増えてくれたら嬉しい」と今後の意気込みを話してくださいました。

山本さんの目指す姿は「究極の自給自足」。その為、様々な農法の習得に励み、地域の先駆者が持つ有機栽培技術にも興味を持っています。また、男女問わず農業に興味のある人を応援するため、仲間づくりにも力をいれています。

契機が訪れたのは3年前のコロナ禍。市が管理する貸農園で改めて土や農作物と触れ合うと、田畠があつた時のありがたみを強く実感。瞬く間に農業への興味が再燃すると、同市玉野町のふるさと農園を通じ、地域でSDGs活動を続ける営農組合と運命的に出会いました。これにより技術を学ぶ上で様々なサポートが得られるようになり、就農に向かって気持ちも大きく加速。その中で、女性だから出来ないことがあるとは思われたくない」と、苦手だったという大型農機の操作も習得していきました。現在は米栽培の他、産直施設への出荷方法などを地域の生産者に学びながら、着実に就農への経験を積んでいます。

「実家暮らしをしていた頃、区画整理で田畠を手放すまでは農業を手伝っていた

### 手伝いの中で触れていた農業

玉野町で地元農家の協力を受けながら米栽培を中心に技術を学び、来年度以降の本格的な就農を目指している山本さん。就農を目指すなかで、地域の伝統的な農地を守る方々に感銘を受け、その意思を継承しながらも自身が新たな就農者の模倣となるよう、日々努力を重ねています。

やまもとひろみ  
山本 宏実さん(46)

春日井市気噴町  
■出荷店舗  
FMぐうびいひろば

今月の生産者さん



「究極の自給自足」を目指して日々研鑽

# 家庭果樹を楽しもう！

## 休眠期の病害虫防除



須崎 静夫 営農技術指導員

この時期、病害虫も冬眠したり、活動が鈍くなったりします。休眠期防除を徹底することで、生育期の発生をかなり抑えることができます。

休眠期にいたい耕種的・物理的な病害虫防除を中心に紹介します。

### 罹病枝・枯枝の除去

整枝剪定の時には、見てわかる罹病部・被害部はもちろん、怪しい部分を取り除きます。細い枝はそのまま剪除し、太くて剪除できない場合には、ナイフなどで削り取ります。切り口には農薬登録のある保護剤を塗りましょう（これは、化学的防除）。カキのヘタや番線などに巻き付いたキウイフルーツ・ブドウのツル・巻きひげ・果梗枝なども丁寧に取り除いてください。寒い剪定時に、固く絡みついたツルや巻きひげを、こちやこちや取り除くくらいなら、生育期に巻きつかないように、こまめに外した方が賢明かもしれませんね。

剪定枝・落葉の処理  
焼却・野焼きは、法律や市町条例

などにより、かなり規制されています。家庭果樹で少量なら、ゴミ袋に入れ回収してもらいましょう（図1）。生・半生の剪定枝を埋めると、紋羽病の発生を助長します。チップ化・粉碎しても、すぐには埋めずに、鶏ふんや米ぬか、化成肥料などの窒素分を加えて堆肥化したり、雑草よけマルチに使ったりすると良いでしょう（図2）。

落葉も、綺麗に回収するか、吹き溜まりになりそうな所に溝を掘って、集まつたころに、埋めてしまいましょう。

益虫のテントウムシの成虫やカマキリの卵巣などを見つけたら、安全な所に避難してもらいましょう（これは、生物的防除）。

排水路・明渠（溝）・暗渠の整備などを行い、排水性を改善することにより、果樹の生育が良くなり、病害虫の発生を抑えることができます。病害虫の住みかとなっているであろう、周りの耕作放棄地の整備や周辺の雑草除去なども効果があります。そうです。防風垣も、3・6・9月頃に、風よけができる、病害虫の発生源にならない程度に刈り込むと良いでしょう。

### 環境整備

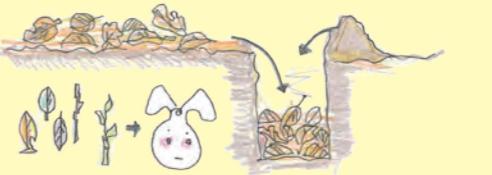


中耕  
カキやブドウの粗皮下に、害虫類  
カイガラムシ類をワイヤープラン、軍手などで、こすり落したり、潰したりします。カイガラムシ類の多くは、あまり動かないで落ちると、やがて餓死してしまいますが、また、知らないうちに増えていますね。

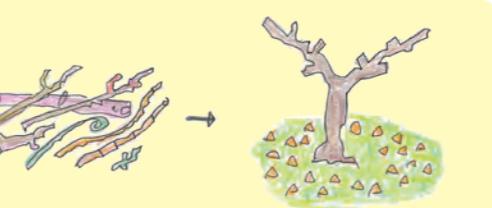
### 粗皮削り

土壤を耕すことで、寒さに晒して、地中にいる害虫を退治したり、落葉をすき込んだりできます。細根の発生を促したり、雑草の発生を遅らせたりする効果もあります。

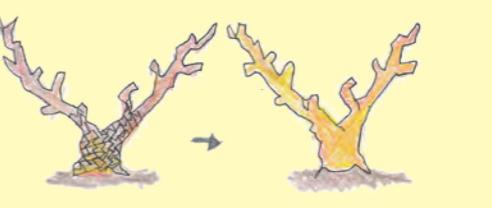
### 図1 落葉



### 図2 整枝



### 図3 粗皮削り



# 花月

ベンケイソウ科 原産地: 南アフリカ 別名: フチベニベンケイ

## 近頃の縁起物 健康長寿に金運アップ

昔から縁起物と言えば、歳寒三友の松、竹、梅、四君子の蘭、竹、梅、菊でしたが、最近では、「花月」が家庭や店先に飾ってあるのよく見かけるようになりました。葉の色は深緑で「翡翠（ひすい）」のよう。ちょうど年末から正月に咲き、縁起物の仲間入りを果たしつつあるのではないかと思います。



### 栽培のポイント

#### ●特徴

丈夫で長持ち、しかも管理が容易なところが人気の秘密です。12月中旬から1月上旬にかけて白や桃色の星形の小さな花が密生して咲き始めます。微かではありますが甘い香りを楽しむこともできます。また、花はキクと同じで日が短くなると咲く短日性植物です。蕾が見えてくるのは11月上旬ですので、おそらく花芽分化は9月下旬頃と思われます。

#### ●種類

白花の「花月」、桃花の「桜花月」、葉に黄色い斑が入る「黄金花月」などがあります。

#### ●購入苗

10月頃から3.5号の未開花株が、1月には開花株が流通します。

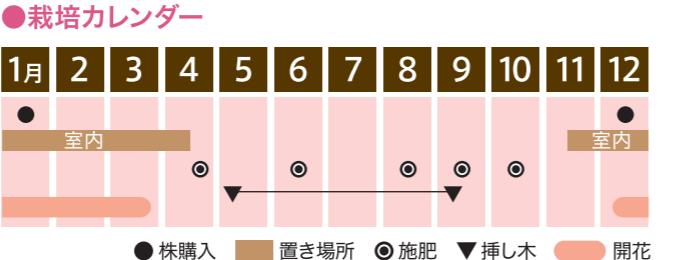
#### ●自家苗

##### 挿し木

挿し木で苗を作り株を増やすことが出来ます。親株から6~10cmの枝を切り取り、挿しやすいように下葉を取り除き、数日間日陰で切口を乾燥させてから、鹿沼土に挿します。

#### ●施肥

元肥にはマグアンプK中粒を3号鉢で1g、5号鉢で4g程度



#### 栽培のポイント

施し、追肥には同小粒を2か月ごとに施します。また、生育状況を見ながら適宜500倍の液肥を週1回かん水代わりに10月下旬まで与えるといいでしょう。

#### ●植えつけ

発根した苗は比較的小さな鉢（2.5~3号）に、市販の「赤玉土小粒」または「金のなる木アロエの土」を鉢に詰め、根を広げて植えます。

#### ●置き場所

日当たり良く、最低温度が概ね5°C以上確保できる所に置くと良いでしょう。室内であれば冬越しできます。

#### ●水やり

冬は春~秋よりかん水回数を減らし2週間に1回程度で良いでしょう。

#### ●管理

「花月」の開花株を買ったのに咲かなくなることがあります。肥料不足が原因。8月中旬から500倍の液肥を週1回施してください。

#### ●用途

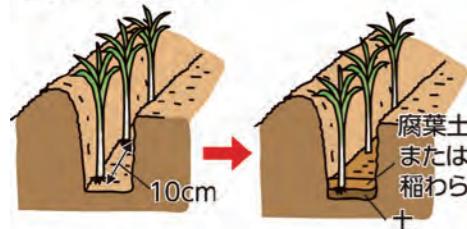
室内のインテリアグリーン

# リーキのつくりかた

## 3 植えつけ

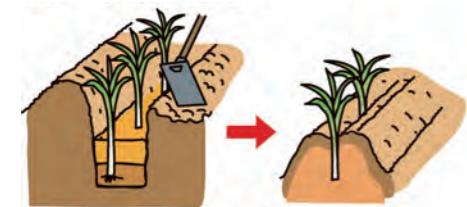
中間地では6月が植えつけ期となる。草丈7~8cm、鉛筆程度の太さの苗を、はかま状に開く葉を畝の直角方向にし、およそ10cm間隔で溝に立てる。

根元に少し土をかけ、その上に稻わらや腐葉土を5~10cmの厚さを入れる。



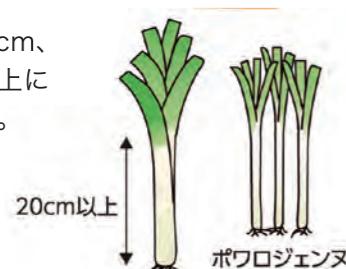
## 4 追肥・土寄せ

秋口から3~4回、1か月ごとに株元に畝1m当たり化成肥料50gをまいて長ネギのように土寄せ(軟白)をする。



## 5 収穫

茎の太さが3~5cm、軟白長が20cm以上になれば収穫ができる。



**病害虫防除について**

リーキは農薬取締法では「ネギ」に含まれ、ネギに使える農薬を利用できる。特に、軟腐病やハモグリバエ、アザミウマに注意する。軟腐病にはカスミンボルドーなど、ハモグリバエ、アザミウマにはアファーム乳剤などの登録農薬を使用基準に従って散布する。

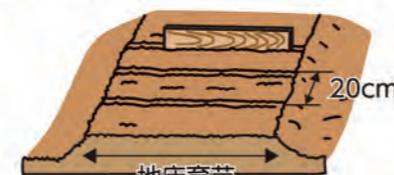


### check! 品種について

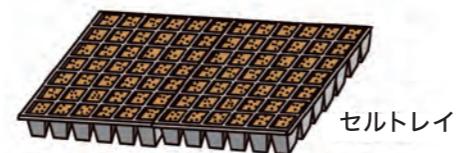
「ポワロ」(タキイ種苗)、「ポトフ・ルフレ」(渡辺農事)などが、茎葉が太く寒さに強い品種である。

## 1 苗づくり

地床では、1m<sup>2</sup>当たり化成肥料(NPK各成分10%)を100g、苦土石灰100gくらいを散布し、畝幅100cm程度の栽培床を作る。畝の方向と直角に20cm間隔に、厚さ1cmくらいの板で深さ5~6mmの溝を作り、株間1cm間に種まきする。



セルトレイでは育苗用土を使い、128穴トレイなどに1セル当たり2~3粒まく。

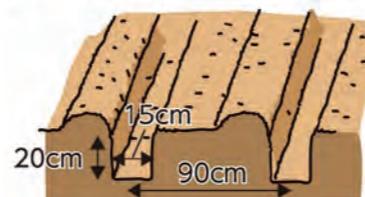


### check! 間引きについて

地床では本葉3~4枚までに株間2~3cmに、セルトレイでは1本立ちにそれぞれ間引く。

## 2 畑の準備

基肥は事前に1m<sup>2</sup>当たり苦土石灰200g程度をまき耕し、その後完熟堆肥1kgと化成肥料150gを施用し、よく耕す。畝幅は90cm程度、植えつけ溝は深さ20cm、幅15cmに掘り下げる。



家庭菜園で育てやすい野菜を  
ご紹介します!

営農技術指導員 大藪哲也

Challenge  
家庭菜園



**トロリとした食感を楽しむ**  
フランス料理ではポアローとの呼び名でシチューや肉の付け合せに利用されます。土寄せした太く白い部分(軟白)は外観的には「下仁田ネギ」に似ていますが、葉はかま状に両側に重なっています。なお、若取りしたリーキはポワロジェンヌといい、柔らかで生食もできます。

**栽培のポイント**  
栽培期間が長いため、追肥・土寄せ作業は数回行います。また、土寄せ作業のときは葉の間に土が入らないように注意してください。アルカリ性を好むため畑には石灰を多めにまきましょう。

リーキは、白ネギより太く、長い部分(葉鞘)を食用にします。種から苗を育てる方法は、長ネギと同様です。食べ方として、グリル焼きは簡単に調理でき、こんがりと焼くことができます。リーキの甘さが引き立ちます。



**連作障害有**  
1~2年あける

2月号は「ラッカセイ」を予定しております。

『JA広報通信』2023年1月号「あなたもチャレンジ!家庭菜園」から 転載 『野菜の上手な育て方大事典』成美堂出版から 引用 『藤田智の新・野菜づくり大全』NHK出版から 引用



**牡牛座** 全体運…活気があります。華やかなことにツキがあるので遊びに行く計画立て。作業はスピードより正確さ重視で

4/20~5/20 健康運…脳トレがお勧め。パズルや手の運動で脳を刺激して 幸運の食べ物…エリンギ



**牡羊座** 全体運…ピンチが接近中です。警戒を怠らないで。いつもより慎重に行動することで危険を減らせます。下旬からは上昇運

3/21~4/19 健康運…体を冷やさないように。特に腰はしっかりケアを 幸運の食べ物…シュンギク

ふれあい 2024年1月号 12

# Flowers

## 女性部の活動報告

小牧地区味岡支部

### 料理教室

[ 11月22日 ]

味岡支店で開催し、部員12人が参加しました。

「食事で口コモ予防!」1日7種類以上の食材を摂ろう!をテーマに、鶏肉のチリソース・柿とほうじ茶の2色のデザート・なすとトマトのさっぱりサラダ・キノコの塩昆布和え・さつま芋と野菜の豆乳スープの5品に挑戦。

講師を務めたJA愛知厚生連の職員は「口コモを予防することで健康寿命を伸ばすことができます。主食をしっかりと食べ、主菜・副菜で様々な食材を使いましょう」と呼びかけました。



Enjoy ♡  
女性部

### 春日井地区 生命の貯蓄体操

- 活動場所：春日井中央支店
- 開催頻度：毎週水曜日

生命の貯蓄体操とは、東洋医学に由来する丹田呼吸法を活用し、自律神経を整え自然治癒力アップを図る運動法のこと。関節を柔軟にし血液の巡りを良くするため、疲労回復や身体の歪みを整えるなど様々な効果があります。体に負荷をかけず座ったままでもできるため、一生涯楽しめる体操です。

女性部員募集中!

女性部の加入については右記QRコードまたはお問い合わせ先まで  
お問い合わせ先：ふれあい課(44-1003)



### 春日井地区 ごはんの美味しい 炊き方講座

[ 11月24日 ]

関田支店で開催し、部員26人が参加しました。

講師を務めたJAあいち経済連の職員は「お米をより美味しく炊くには水加減・浸漬時間・シャリ切りを正しい方法で行なうことが大事です」と呼びかけ、お米の炊き方紹介や試食会を実施しました。

愛知米の最高峰「愛ひとつぶ」と定番「あいちのかおり」を食べ比べし、部員は「愛ひとつぶは香りが強くて美味しいかったです」と話しました。



高蔵寺地区

### ゆず料理教室

[ 11月29・30日 ]

高蔵寺支店で開催し、部員52人が参加しました。

今回はゆずを使った錦玉羹・ゆずポン酢・ゆず胡椒・ゆず味噌の4品に挑戦。部長の松本あつ子さん提供の韓国唐辛子20kgと部員の石原たま子さん提供のゆず25kgを使用して香り豊かな和菓子や調味料を作りました。

部員は「私のお気に入りは風味豊かなゆずポン酢。調理中も心地良い香りが広がって、リラックスしながら楽しめました」と笑顔で話しました。



## 個性輝く!仲良し姉妹

元気に遊ぶ姿を見せてくれた碧莞ちゃん・結菜ちゃん姉妹と福井県から帰省していたひなたちゃん・寛奈ちゃん姉妹。

碧莞ちゃんと結菜ちゃんは踊りが好きで、お父さんが運動で毎日行うハンドクラップダンスと一緒に踊っています。しっかり者のひなたちゃんは最近、キャンドルの火を眺めるのがお気に入りで、帰省した時の楽しみになっているそう。寛奈ちゃんも踊りが好きで、3年前から習っているバレエを続けています。

また、来月に平山家にもう一人子どもが生まれる予定で、親戚一同で楽しみにしているそうです。

ご家族からは「好きなことを見つけて、それぞれの個性を活かしていいね」と温かく見守られています。

## わが家の アイドル

平山 碧莞ちゃん(5)・結菜ちゃん(2)

片山 ひなたちゃん(11)・寛奈ちゃん(7)

組合員 平山 幹生さん・千鶴子さんの孫

関田支店管内



## これからも 二人三脚

西尾 静夫さん(82)・紀子さん(76)

大草支店管内



## 出演していただける方を募集しています

### 応募要件

組合員またはそのご家族

わが家のアイドル

中学生までの子さま

これからも二人三脚

ご夫婦揃って出演が可能な方

### 記入事項

● 住所

● 氏名

● 電話番号

● 応募コーナー名

● 応募理由等

### 応募方法

ハガキ 〒485-0803

小牧市高根二丁目7番地の1 JA尾張中央 広報課

FAX 47-5611 (JA尾張中央 広報課宛)

Eメール koho@ja-owari-chuoh.or.jp

※お申込み多数の場合は抽選となります



蟹座

6/22~7/22

全体運…吉凶混合ながら華やかな運気。気持ちを上手に切り替えポジティブ思考でいきましょう。吉運が強まります  
健康運…慌ててがなどをしないように。浴室は暖めて 幸運の食べ物…ハクサイ



双子座

5/21~6/21

全体運…一進一退のままならない運気。急がずいつものペースを保つよう心がけましょう。下旬は作業も予定も挽回可能ですが  
健康運…寒さ対策を入念に。あったかインナーは特に◎ 幸運の食べ物…サツマイモ

# 旬を召しませ

年が明け、寒さが一層厳しい時期になりました。  
続く寒さに負けないよう、  
冬野菜を食べて体を労わりましょう。



**Point**  
大根は消化酵素が多く、お正月で疲れた胃にピッタリ。とても簡単な節約レシピです。

## 大根もち

材料 4人分

■大根	20cm	■白ねぎ	8cm	■サラダ油	適宜
■米粉	80g	■ピザ用チーズ	30g	■顆粒だし	小さじ1
■A		■B		■しょうゆ	大さじ1
				■酒	大さじ1
				■みりん	大さじ1
				■砂糖	小さじ2

作り方

- ① 大根は皮を剥いてすりおろし、白ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに①と【A】を入れ混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、スプーンで4~5cmの大きさにした②を並べる。
- ④ 焼き色がついたらひっくり返して、火を通す。
- ⑤ 合わせておいた【B】を加え、全体に絡める。

## ごぼうのポタージュ

材料 4人分

■ごぼう	200g	■バター	10g
■玉ねぎ	120g	■ローリエ	1枚
■じゃがいも	120g	■オリーブオイル	小さじ1
■牛乳	200cc	■塩	小さじ4分の1
■生クリーム	200cc	■黒コショウ	適宜

作り方

- ① ごぼうは洗って斜め薄切りにする。  
※飾り用に少しあとておく
- ② 玉ねぎは繊維に逆らった薄切り、じゃがいもは1cmのイチョウ切りにする。
- ③ 厚手の鍋にバターとオリーブオイル、玉ねぎを入れ軽く色がつくよう3分程炒める。
- ④ ごぼう、じゃがいもを加えさらに3分炒める。
- ⑤ 具が浸る程の水とローリエを加え、蓋をして具が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ ローリエを取り出した⑤をミキサーにかけてなめらかにする。
- ⑦ 鍋に⑥と牛乳、生クリームを入れ、沸騰直前で火を止めて塩で味を調える。
- ⑧ 飾り用のごぼうを素揚げにする。
- ⑨ ⑦を器に注ぎ、⑧を添え、オリーブオイルと黒コショウをふる。



**Point**

玉ねぎは繊維に逆らって切ることで旨味を引き出します。



## ほうれん草のチヂミ

材料

■ほうれん草	80g
※茹でて計量	
■玉ねぎ	4分の1
■A	
■卵	2個
■薄力粉	60g
■片栗粉	30g
■水	80cc
■ごま油	大さじ2
■コチュジャン	小さじ2
■B	
■しょうゆ	大さじ2
■お酢	大さじ1

作り方

- ① ほうれん草は茹でて2cmに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を流し入れて両面をこんがり焼き、火を通す。
- ④ 食べやすい大きさに切り、よく混ぜた【B】を添える。

**Point**

子供が喜んで食べるレシピで、コチュジャンが効いているのでおつまみにもぴったりです。



**乙女座** 全体運…好調です。本気を見せれば状況を変えられます。諦めずにチャレンジを。新年会やパーティーへの出席が吉  
8/23~9/22 健康運…体を動かすほど調子が上がります。スポーツが吉 幸運の食べ物…レンコン



**獅子座** 全体運…もう少し状況が変わります。面倒なことも手を抜かずに進めることが大切です。人との交流が開運のきっかけに  
7/23~8/22 健康運…胃腸をいたわって。消化の良い食事で元気に 幸運の食べ物…カリフラワー



## JA愛知厚生連からのおしらせ 動画を活用して健康づくりしてみませんか?

JA愛知厚生連が令和4年より組合員向けの動画配信 組合員の健康を守る「こうせいテラス.NET」を開始し、健康管理活動に参加された方を中心に視聴が広まっています。

このサイトではJA愛知厚生連がこれまでに行った健康講話、健康レシピ、健康体操などから選りすぐりの内容が配信され、今月からは同会各病院の情報も配信しています。まだ見たことがないという方は、日ごろの健康づくりに活用してみてください。

### 視聴方法

- 1 スマホのカメラで右記QRコードを読み込む  
・パソコンで下記URLを入力  
<https://vimeo.com/kouseiterrace>



- 2 動画タブ→最新動画10件表示されるので、好きな動画を選んでタップすると再生します。  
スクロールして「もっと表示する」をクリックすると過去の動画も見ることができます。



- 3 Aboutタブからショーケースを選び、好きなジャンルをクリック。  
※はパスワードが必要です



は②の動画一覧では表示されませんので、③のショーケースからご覧ください。

2023年12月末時点で  
31種類の動画を公開しています。  
(一部限定配信を含む)



問い合わせ先 JA愛知厚生連 保健福祉課 0561-62-3169(平日10:00~16:00)



山羊座 全体運…勢いがあります。計画を実行に移しましょう。会合では発言を。あなたの意見が好結果につながります。周りへの協力が吉  
12/22~1/19 健康運…頭痛は早めにケアを。目の疲れに効くマッサージも◎ 幸運の食べ物…芽キャベツ

## 令和6年 モモ栽培センター養成講座 受講生募集

小牧市・春日井市は桃の産地ですが、生産者の高齢化及び担い手不足により、生産維持が難しくなっております。養成講座では、桃の産地維持のため、栽培技術者の養成を栽培現場での実習を通して行っております。

※受講後のマッチングミスを無くすための面接を行います。

応募〆切  
令和6年  
2月16日(金)  
必着

### 募集人数

15名 ※書類選考・面接を行います。

### 面接日

2月22日(木) 13:30~17:00

JA尾張中央春日井中央支店(春日井市八田町一丁目16番地の3)

※面接時間等については、応募受付後、別途ご案内いたします。

### 受講要件

- ・桃の栽培基礎技術の習得希望の方
- ・受講後は小牧市・春日井市内の桃農家の栽培作業支援ができる方

### 受講料

無料 **特典1**

※但し、現地までの交通費、保険料、教材費等の実費は受講者負担

### 実施場所

JA尾張中央試験ほ場(本店横)(小牧市高根二丁目7番地の1)

※5月に生産者ほ場にて袋掛け実習。

### 問合せ先

農業振興部 営農指導課 ※電話でのお問い合わせは、平日9:00~17:00  
TEL: 44-1001 メールアドレス: einoshido@ja-owari-chuoh.or.jp

### 講座内容

桃の栽培管理(3月~12月)

※講座は平日に開催いたします。(摘蕾・摘果・袋掛け・収穫・剪定)

収穫実習の際には、桃をお持ち帰りいただけます。

※生育状況により開催を見送る場合がございます。

**特典2**

### 応募方法

はがきまたは下記メールアドレス

「モモ栽培センター養成講座」と明記のうえ

①郵便番号 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④年齢

⑤電話番号(携帯番号)

※日中連絡がつく番号を必ずご記入ください。

⑥職業 ⑦農業経験 ⑧応募動機

を記入し以下の送付先にご応募ください。

<送付先>

〒486-0849 春日井市八田町一丁目16番地の3

JA尾張中央 営農指導課

**特典3**

卒業後は、クラブ員となり作業請負者として

実際の生産現場に携わっていただいております。

## お取り寄せグルメについて グルメ直行便・味のトラベル

地元愛知をはじめ、全国の特産品を毎月お取り寄せして、四季折々の旬のおいしさを楽しめませんか。

地元を離れたご家族、親戚やお友達へ“味のお便り”としても大好評です。

お申込み、詳しいお問い合わせはお近くの営農生活センター・支店までお願いいたします。



会員さま  
募集中!

### お申込み期間

令和6年2月2日(金)まで

### 商品お届け期間

令和6年4月~令和7年3月



射手座 全体運…あれもこれもと欲張ると收拾がつかなくなってしまいそう。あなたにとって大事なことを優先して。観劇にツキ  
11/23~12/21 健康運…おいしい食事で元気をチャージ。旬の食材が吉 幸運の食べ物…サトイモ



## 人間に自由意志はない!?



税理士  
花村一生

## 健康の話

# 脳トレ！手足の体操

健康生活研究所所長 堤喜久雄

## 指先マラソンで脳への血行を促進

寒い季節は外に出るのもおつらくなります。活動不足を補うためにも、効率良く短時間で血行を促進できる体操をご紹介します。手首も回転させ、指先をこすり合わせながら動かします。脳の

力を高める効果が期待できます。それでもありがたみが分からぬで貰ったことすら忘れている。だから金をドブに捨てたと同じことになる。

脳の若さを保ちたいですね。ゆっくりで構いませんので、正確な動作を心がけましょう。慣れてくると楽に動かせるようになりますよ。

令和5年度税制改正で生前贈与のルールが変わった。「暦年課税」の相続開始前3年以内の贈与加算が7年に伸びた。問題なのは2500万円まで無税の「相続時精算課税」にも改正がなされ、毎年110万円までの基礎控除の枠が新設された。つたく、物事を複雑にするな!「損得を考えさせるな!」  
「ううん?なんじゃこりや」「暦年課税」と、「相続時精算課税」とが合体したことか?それともこれからの生前贈与は「相続時精算課税」を使うように誘導しているのか?  
ちょっとしたフェイントが加えられたことによって、わけが分からなくなり生前贈与をする人の数が激減するだろう。  
子や孫に生前贈与をする場合「暦年課税」を選択した方がよいのか、それとも「相続時精算課税」を選択した方がよいのか、よく分からなくなつた人が多い。  
自分にとって有利なのはどちらだろ?う?迷つのも当然だ。税理士だつてさまざまなケースがあるので即答できない。  
それどころか自分の寿命すら分からぬのだ。今から7年以上生き続けられる自信はありますか?と聞くことになるが、あまりにもストレートな質問にびっくりされる。

自由意志があると思つているのは錯覚に過ぎない。選んだ結果に「損」もなければ得もない。選ぶ自由意志もない。となれば何も考える必要すらない。人間は自分の意志で将来をコントロールすることはできない。だから運を天に任せてサイコロを振ればよい。人間にしてコトが起きるのを待つことだ。自由意志は幻想と分かれば人間はもっと自由になれる。

生前贈与について言えば、子や孫から「頼む!お金ちょうどいい」と懇願されるまで放つておくことだ。相続税の節税を考えるまでもなく、人間、一生の間に金に困る時が必ず来る。その時にどうおくんと出してやるのだ。

子や孫が金で困つてないときに贈与してもありがたみが分からぬで貰つたことすら忘れている。だから金をドブに捨てたと同じことになる。

### いずれかの指先を合わせる ①～⑤の動きを5回繰り返します。

- 1 右手の人さし指と左手の親指、右手の親指と左手の人さし指を合わせます。
- 2 右手の人さし指と左手の親指は支点として付けたまま、右手の親指と左手の人さし指を離します。
- 3 右手の親指を手前へ、左手の人さし指は奥へ回転させ、上で指先同士を合わせます。
- 4 右手の親指と左手の人さし指は支点として付けたまま、右手の人さし指と左手の親指を離します。
- 5 右手の人さし指は奥へ、左手の親指は手前へ回転させ、上で指先同士を合わせます。

ポイント 1セット5秒程度の速さで練習し、少しづつ速く動かしてみましょう。

## 1月・2月の相談日

※諸般の事情により、開催中止とさせていただく場合がありますのでご了承ください。

### 年金相談日

午前10時～午後3時	1月	2月
●本店	9日(火)	13日(火)
●小牧支店	20日(土)	17日(土)
●北里支店	24日(水)	28日(水)
●味岡支店	11日(木)	8日(木)
●篠岡支店	25日(木)	22日(木)
●豊場支店	9日(火)	6日(火)
●春日井中央支店	13日(土)	10日(土)
●味美支店	23日(火)	27日(火)
●田楽支店	16日(火)	20日(火)
●関田支店	8日(木)	
●上条支店	18日(木)	15日(木)
●坂下支店	11日(木)	
●高蔵寺支店	16日(火)	20日(火)
●不二支店	10日(水)	14日(水)
●	24日(水)	28日(水)
●	19日(金)	16日(金)

### 法律相談日 要予約

午後1時～午後3時	1月	2月
●本店 TEL 47-5630	10日(水)	14日(水)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	25日(木)	22日(木)
●味岡支店 TEL 77-2275	18日(木)	15日(木)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	24日(水)	28日(水)
●高蔵寺支店 TEL 51-1212	10日(水)	7日(水)
午後1時～午後4時	1月	2月
●春日井不動産センター TEL 81-7895	16日(火)	20日(火)

休憩時間 正午～午後1時

2月の相談日は、相談員の都合により変更になる場合がありますので、ふれあい2月号掲載の相談日をご確認いただくか、電話などで予めご確認ください。

### ポイント会員資格喪失にご注意ください

ポイントカードを使用していないとカードの機能停止や後方ポイントの失効、さらに会員資格を喪失する可能性があります。各店舗に設置してある「ポイント記録端末」にて定期的なチャージをお願いします。後方ポイントは店舗でのレジ精算ではチャージされません。詳しくは設置店窓口にお問い合わせください。

### 今月の表紙「正月飾り」

新年あけましておめでとうございます!今年も組合員のみなさまに必要とされる広報誌作りを目指して頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします♪(広報課一同)

### 税務相談日 要予約

午前10時～午後3時	1月	2月
●本店 TEL 47-5630	4日(木)	6日(火)
	16日(火)	20日(火)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	5日(金)	6日(火)
	9日(火)	13日(火)
	23日(火)	27日(火)
●北里支店 TEL 77-1255	17日(水)	21日(水)
●味岡支店 TEL 77-2275	10日(水)	14日(水)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	24日(水)	28日(水)
●春日井不動産センター TEL 81-7895	9日(火)	6日(火)
	10日(水)	7日(水)
	17日(水)	14日(水)
	24日(水)	21日(水)
	31日(水)	28日(水)
●味美支店 TEL 31-3443	16日(火)	13日(火)
●関田支店 TEL 81-3445	9日(火)	6日(火)
●上条支店 TEL 81-3444	23日(火)	20日(火)
	16日(火)	20日(火)

### 休日住宅ローン相談会 午前9時～午後5時(祝日は除く)

- 不二支店(ローン・相談センター) 毎週土・日曜日(祝日は除く)  
●小牧支店 【毎月第1・第3土曜日】 1月は6日・20日  
●春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】 1月は13日・27日

### 共済窓口 土曜日営業 午前9時～午後4時(祝日は除く)

- 小牧支店 【毎月第1・第3土曜日】 1月は6日・20日  
●春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】 1月は13日・27日

### 令和5年度 第8回 定例理事会

#### 日時:令和5年11月29日(水)

- 融資の申込みについて
- 令和5年度年末賞与の支給について
- ベースアップ実施にかかる職員給与規程及び職員賞与内規の一部変更について

全3項目

### JA DATA JA尾張中央の概要

組合員数	28,909人	購買品供給高	21億6,770万円
[正組合員]	8,388人	販売品販売総取扱高	1億8,793万円
[准組合員]	20,521人	長期共済保有高	8,645億9,005万円
貯金	5,789億9,250万円	職員数	437人
貸出金	1,032億4,456万円		

令和5年11月末現在

寒い季節は外に出るのもおつらになります。活動不足を補うためにも、効率良く短時間で血行を促進できる体操をご紹介します。手首も回転させ、指先をこすり合わせながら動かします。脳の

血流をアップさせ、創造力や記憶力を高める効果が期待できます。繰り返し行う習慣を身に付けて、脳の若さを保ちたいですね。ゆっくり構いませんので、正確な動作を心がけましょう。慣れてくると楽に動かせるようになりますよ。

健康生活研究所所長 堤喜久雄



魚座

2/19~3/20

全体運…良い風が吹いています。お誘いには乗ってみましょう。今まで気付かなかった新しい発見があるはず。会合にツキ健康運…やったことのないストレッチに挑戦を。脳も活性化 幸運の食べ物…イチゴ

ふれあい 2024年1月号 22

23 ふれあい 2024年1月号