

おのり

JA 豊橋と
組合員との
ホットライン



2015

2

vol. 215

CONTENTS

- 2 わが家のトッピーちゃん
JAが地域をつなぐ 人を支える
- 3 特集◎ぐっすり眠って健やかに
- 6 農に生きる
- 7 農政をめぐる情勢
- 8 トッピーのトピックス
- 10 いつでもどこでも手軽に体操
- 11 旬を味わう
- 12 農業と食べもの・お天気カレンダー
- 13 健康百科・四季の花づくり
- 14 グリーンアドバイス
- 15 彩色絢美・食彩村コーナー
- 16 女性部だより
- 18 労災保険のご案内
農地中間管理事業が始まります
- 19 時の言葉・自動車課・豊橋警察署だより
- 20 スマイル・みんなの広場
- 21 元気だノン!!・まちがいさがし
- 22 インフォメーション
- 24 トッピー散歩・星座占い

わが家のトッピーちゃん



◎豊橋市杉山町
山本 貴俊さんのお子さん

やまもと ちはる
山本 千温ちゃん(5歳)

- ◎保育園では何を習うのが好き?
かけっこ
- ◎保育園ではどんな遊びをするの?
砂場遊び
- ◎お家では何して遊ぶの?
おもちゃのお菓子づくり

◎何か習い事をしているの?
英会話、スイミング

- ◎お母さんのつくる料理で何が好き?
カレーライス
- ◎大きくなったら何になりたい?
ケーキ屋さん

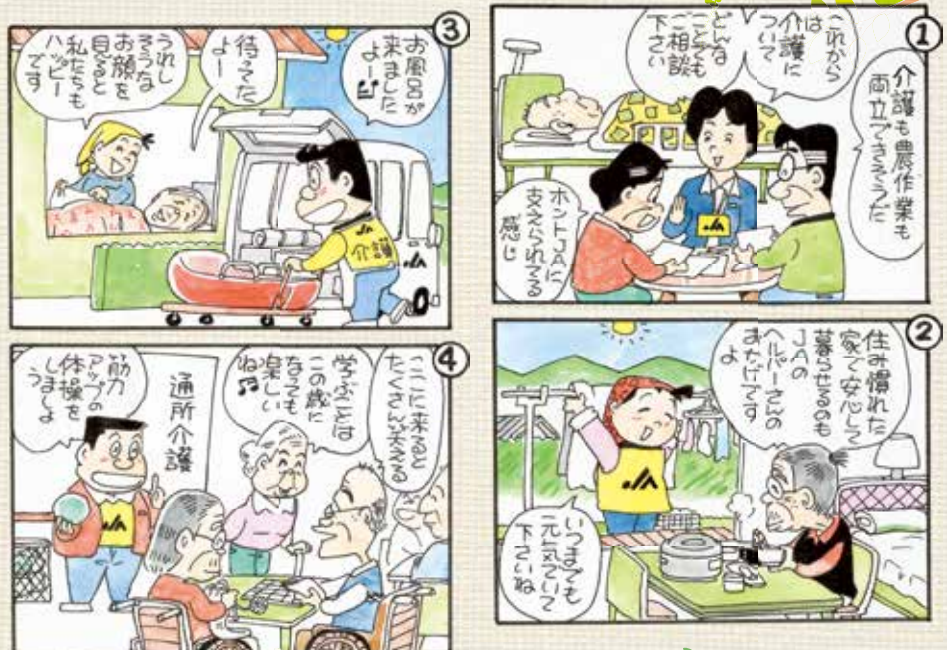
☆ご両親よりメッセージ

明るく元気で、みんなから好かれる子に育って欲しい。

JAが地域をつなぐ 人を支える

介護や認知症ケアもJAが手助け

「年をとっても、住み慣れた地域で安心して暮らしたい」という要望に応えるために、JAでは地域セーフティネットの中で、助け合い活動に取り組んでいます。高齢者の介護事業にも力を入れており、ケアマネジャーが相談にのって介護計画を立て、それぞれの状況に合わせ、訪問介護や通所介護を行っています。高齢者の自宅での入浴サービスも喜ばれています。(監修 三重大学招へい教授 石田 正昭)



特集 ぐっすり眠って 健やかに

「快眠」のために知っておきたいこと

睡眠は人生の3分の1を占める大切な時間です。

その眠りの質が低いと、

日中生き生きと過ごすことができません。

そこで、深い眠りで健やかな毎日を送るためのポイントを探ってみました。



〈監修〉

睡眠改善インストラクター 矢部亜由美 (やべあゆみ) さん

睡眠に関する正しい情報を発信し、眠りに関するアドバイスや相談に応じている。講演経験も多数。現在は寝具メーカーのロフター株式会社 (<http://www.lofty.co.jp/>) に勤務。

健康的な生活を送る上で快眠はとても大切です。でも、あなたは次のような経験をしたことはありませんか――。

- 布団に入ってもすぐに寝付けない。
- 夜中に目が覚めると、その後眠れなくなる。
- 朝の目覚めがすっきりとしない。
- 日中に眠くなることが多い。

こうした悩みを持つ人は多く、現代人の約半数が十分な睡眠を取れていないといわれています。では、どうしたらこのような悩みを解消できるのでしょうか。そのポイントは大きく分けて二つ。一つは「生活スタイル」、そして二つ目は「睡眠環境」です。

一日の「体温リズム」が大切 冬場は入浴で体温を上げる

生活スタイルの中で気を付けたいのは「体温リズム」です。人の体温は朝方が最も低く、目覚めとともに上昇して、夕方から夜にかけて最も高くなります。その差は約1度で、上がった体温が下がるときに人は眠気を感じる仕組みになっています。

しかし、年齢を重ねると夜間の体温が下がりにくいことに加え、日中の活動量が低下するため体温のメリハリがつきにくくなります。一日の中で体温差をつくるためには、朝の光を浴びてから朝食を取り、昼間は体を動かして体温を上げることが大切です。とはいえ、寒い季節にはそれができない場合もあります。そんなときにお勧めしたいのが「入浴」です。

入浴をする上で気を付けたいのが「温度」と「タイミング」です。布団に入る1〜2時間前



にぬるめ（40度以下）のお湯に15〜20分ゆったりつかると、スムーズな入眠が期待できます。41度以上の熱いお湯が好きな人は夕食前に入浴し、体温が下がるまでの時間を長くするように心掛けましょう。

入浴した後でも手足が冷えてしまった場合は、もう一度手と足だけをお湯につけて温めると効果的です。指先や足先の毛細血管が広がり、体温を放熱しやすい状態となって、体の深部温度を下げるができます。

入眠後約3時間の熟睡が重要 高齢者にお勧めの「昼寝」

人は眠っている間に「ノンレム睡眠（脳の眠り）」の深い眠りと浅い眠りを何度か繰り返します。最も深いノンレム睡眠は睡眠の前半に集中して出現するため、床に就いてから約3時間熟睡することが重要です。もちろん、3時間程度の睡眠時間では不十分なので、個人それぞれに合った睡眠時間を確保することが必要です。

しかし、高齢になると十分な眠りが取れなかったり、十分に寝ていても昼間どうしようも

ない眠気に襲われることがあります。それを回避するために効果的なのが「昼寝」です。人間の体は午後2時ごろに眠くなるようにできているので、その前に15分程度（高齢者は30分程度）仮眠することで日中の眠気を防止することができます。ただし、疲れているときに完全に横になると深い眠りに入ってしまうため、机にうつぶせになるなどの姿勢で眠ることをお勧めします。

室内や布団の中の温湿度に注意 眠るときはゆったりとした衣服で

快眠のための二つ目のポイント「睡眠環境」には、大きく「室内環境」と「寝床内気候」があります。

「室内環境」で重要なのは温度と湿度です。冬の寝室内の適温は16〜19度で、乾燥し過ぎないようにすることが大切です。加湿器がない場合は、部屋の中に絞ったタオルを1枚掛けておくだけでも違いますので、ぜひ試してみてください。また、カーテン越しに入ってくる「光」も眠りを左右します。寝付きの悪い人は遮光カーテンなどでしっかりと外部からの光を遮り、朝の目覚めが悪い人はカーテンを少し開けたままで眠るとよいでしょう。

「寝床内気候」とは、布団と体の間の温湿度のことを意味しています。快適な温度は33度前後、湿度は50%前後です。一晩中体を温めると体温調整力を狂わせてしまうので、電気毛布を使用する場合はタイマーを使って温度が高くなり過ぎないように注意しましょう。時々布団を干したり、できるだけ吸湿性の良いシーツに

特集 ぐっすり眠って健やかに



するなど、寝具の管理も忘れずにおきたいものです。

眠るときの衣服は、動きやすく寝返りの打ちやすい物を選びましょう。ジャージなどのスポーツウエアは縫い目が体に食い込んだり、ゴムの部分が体を締め付けたりするのでお勧めできません。ゆつたりとしたパジャマなどを選び、厚着をしないようにすることが大切です。

掛け布団は、直接体に触れる部分に羽毛布団を用い、その上から毛布を掛けると、体温で温められた羽毛の温かさを外に逃がすことができます。毛布の肌触りを感じて眠りたい人は、襟元から肩まで掛ける毛布が便利です。

楽な姿勢で眠るための「枕」は高さ・構造・素材の3点で選ぶ

枕は楽な姿勢で眠るために必要です。人間はリラックスして立ったとき、頭が少し前に傾いています。この姿勢を崩して寝ると、首の後ろが疲れるだけでなく、頭も安定せず、横向きになったときは肩が痛くて眠れません。枕を選ぶときは、まず首のカーブに合った「高さ」の物

を選ぶことが重要です。あおむけに寝たときは少し頭が前に傾くくらいの高さ、横向きになったときには肩幅に合う高さが必要です。これを自宅で調節する場合は、タオルなどを使って首の当たる部分や枕の両脇をかさ上げするとよいでしょう。

次に大切なのが「構造」です。睡眠中は20〜30回の寝返りを打つため、あおむけでも横向きでも首や頭を支え、中身の片寄りが少ない構造が必要です。



枕の「素材」は人によって好みが違うので、そば殻、パイプ、羽毛など、それぞれの特徴や手入れ方法、耐久年数などを考慮して選ぶことをお勧めします。

以上、枕選びのポイントは「高さ」「構造」「素材」の三つ。最近はデパートの寝具売り場や専門店に行くと自分に合った枕を選んでくれるアドバイザーがいいますから、実際に見て、試してみてはいかがでしょうか。

快眠を妨げるNGポイント

■就寝前のスマートフォン

スマートフォン(スマホ)やパソコンの光は眠るためのホルモンの分泌を抑えてしまいます。就寝1時間前にスマホ断ちをするだけでも寝付きや眠りの質が違ってきます。

■就寝前の食事

どうしてもおなかがすいて眠れないときはホットミルクや軽いビスケットを。食事が遅い時間帯になるような場合は、あらかじめ軽くおにぎりなどを食べておくようにしましょう。

■寝酒

お酒には入眠作用がありますが、入眠後の中途覚醒作用や利尿作用も働きます。夜中にトイレに行った後で眠れなくなったり、「ちょっと1杯」のつもりがつい2杯、3杯となり、それが原因でアルコール依存症になることも。晩酌として楽しむお酒は問題ありませんが、眠るためのお酒はNGです。

■食後のうたた寝

眠りを浅くしてしまう原因の一つです。うたた寝を防ぐためには入浴したり、歯を磨いたりするとよいでしょう。

農に生きる



自然 + 経験値
= おいしい農産物



JA愛知中央会 農政をめぐる情勢

1. 予算・税制改正をめぐる情勢

政府は1月9日に平成26年度補正予算案を、1月14日には平成27年度予算案と税制改正大綱を閣議決定した。

平成26年度補正予算案の農林水産関係では総額2,781億円が措置され、26年産の米価格下落を踏まえ「稲作農業の体質強化緊急対策事業」として200億円、農地中間管理機構の本格稼働に向けた農地に出し

手に対する協力金に200億円などが盛り込まれた。

平成27年度予算案の一般会計総額は、96兆3,420億円となり過去最大。農林水産関係予算は2兆3,090億円（対前年対比0.8%減）となった。26年6月に改訂された「農林水産業・地域の活力創造ブランド」に沿って、農林水産業の競争力強化に重点化、構造改革を進めることに主眼が置かれている。

税制改正大綱の農業関係では、

2. TPP交渉をめぐる情勢

TPP交渉は今年後半には米国で大統領選挙の動きが本格化することから、今年前半の合意を目標としていることを交渉参

軽油引取税免税の特例が3年延長、農業経営基盤強化準備金にかかる特例が対象範囲を拡充した上で2年延長、農地の固定資産税の負担調整措置が3年継続されるなどの措置が講じられた。

加各国は概ね共有していると見られている。

一方、オバマ政権にTPA（大統領貿易促進権限）がない中で、交渉参加各国は妥結のための譲歩をする可能性は低く、TPAの行方が実質的に交渉そのものを左右すると見られているため、TPP交渉の動向とともにTPA法案の動向にも注視する必要がある。



豊橋市細谷町
村田 好明（49歳）さん

「大学の卒業間際の頃、時間があつたので家の手伝いをしていました。その時、父が町内の役員をやっており男手が必要だったので、そのまま流れて就農しました」と話す好明さん。

就農した当時は夏にタバコ、水稲、冬にキャベツ、白菜、漬け物用大根を栽培していました。栽培形態は現在もほとんど変わらず、漬け物用大根だけは就農して4・5年程でやめられたそうです。

タバコ栽培については就農当時は同地域でも盛んに行われて

おり、諸先輩や同年代の仲間などから様々な指導を受け、技術の習得に努めました。しかし、近年は猛暑により作業面において厳しくなっていると感じています。

冬場はキャベツと白菜を収穫時期が重ならないよう計画的に栽培。「豊橋の白菜は、このからっ風により身が締り、甘さのり、生でもおいしいですよ」と話してくれました。また、収穫間近のほ場では試食をして適期確認を必ずしています。

品種についても情報収集を怠

らず試験栽培のデータにもとづき、市場の要望と風土に合ったものを検討しています。

昨年から白菜部会の部会長の任命を受け、市場からの更なる信頼を得るため、品質の個人格差を解消し、全体のレベルアップをめざしています。

最後に村田さんへ「農に生きる」とは？と質問をすると「露地栽培をしているので、自然と経験値を活かし、よりおいしい農産物を消費者にお届けすること」と答えてくれました。



キャベツ部会目揃会

市場から信頼を得るため



田中好巳部会長あいさつ



第2事業所にて

キャベツ部会は1月23日、午前中に部会役員、出荷検査員等の出席を得て統一目揃会を開き出荷基準を確認。午後からは各事業所において生産農家を対象とした目揃会を開いた。

第二事業所でも約150名の部会員らが出席。市場担当者から各産地の状況、今後の予想展開、などの情勢報告から異物混入の注意などが行われた。

目揃会ではサンプルのキャベツを使用し、JA職員より選別基準の説明があった。

田中好巳部会長は「本年度産の前半は台風などの影響で根張りが悪く小玉傾向でしたが、2月・3月は持ち直しが予想されます。市場からの信頼を得るためにも選別基準をしっかりと行って欲しい」と要望した。

洋菜部会目揃会

厳しい選別で差別化

JA豊橋洋菜部会は1月16日、豊橋市野依町の集出荷場にて部会員ら約50名の出席を得て年明け目揃会を開いた。

目揃会では、用意されたブロッコリー、サニーレタス、リーフレタスを使い品目ごとに、JA職員より選別基準の説明があった。

山田充宏部会長は「これから春にかけては温暖差が激しくなるので、病害虫に注意し、選別を厳しくして欲しい」と話した。



ブロッコリーの選別説明



ハクサイの出荷規格説明

白菜部会目揃会

ブランド力を守る選別を

白菜部会は1月9日、豊橋市野依町の第四事業所集出荷場にて部会員ら約60名の出席を得て目揃会を開いた。

JAあいち経済連の白菜本部の担当者は「各産地の出荷量は減少傾向にあります。正月特需も終了したので、これからは消費宣伝の充実を図りたいと思います」と話した。

その後目揃会に移り、JA職員よりサンプルのハクサイを使い出荷基準などを説明した。

JA豊橋のハクサイは3月上旬まで収穫され、主に関西方面へと出荷される。

第9回食農教育推進フォーラム もっと食と農の絆づくり



種あてクイズに挑戦する親子



きれいなミニトマトがいっぱい

豊橋田原広域農業推進会議は1月18日、豊橋市松葉町のこども未来館ここにて第9回食農教育推進フォーラムを開いた。

本年度のテーマは「もっと伝えたい！食と農の絆づくり」。会場では様々な催し物が行われた。

特に子どもたちに人気だったのが野菜クイズ&ミニトマトすくい。赤のイメージのするミニトマトの他に、黄色、オレンジ色、緑色などがあり、びっくりした様子だった。野菜クイズでは「種」から野菜を当てるクイズに挑戦した。

また豊橋・田原は花きの一大産地。子どもたちにもっと『お花』に親しんでもらおうとフラワーアレンジメント体験が行われ、子どもたちは思い思いのフラワーアレンジを作った。

午後には「男子ごはん」に出演中の料理家の栗原心平さんの軽妙なお話によるクッキングショーが行われた。

男女共生フェスティバル 地元の味をPR

1月25日、豊橋市神野ふ頭町のライフポートとよはしにて豊橋男女共生フェスティバルが実施され、JA豊橋女性部会は出店団体として参加した。

まずはミニ産直店舗を開きキャベツ、ミニトマト、ダイコン、ジャガイモ等を格安値段で販売。また、別会場では地元農産物を食材としたふれあい食堂を開設。『たっぷりキャベツの豚汁』や『スナッPEndウ入り玉子焼』などを提供し、地元農産物の味をPRした。



好評だったミニ産直



新成人の6人

JA職員成人式 大人への喜びと感謝を

JA豊橋は豊橋市野依町の本店管理センターにて、本年度二十歳を迎えた6名に成人式を行った。

白井良始組合長は「ここまで育てて頂いた御両親、恩師、地域の皆様に対する感謝の気持ちを忘れずにいて下さい。そして、これまで以上に農協業務に励み、JAにとって人財。宝となるよう努力をお願いします」とあいさつした。

引き続き記念品の贈呈。式典終了後には、地元FMラジオ「デジタぶるトッピーちゃん」(JA豊橋提供)の収録が行われ、二十歳の誓いを行った。

いつでもどこでも 手軽に体操

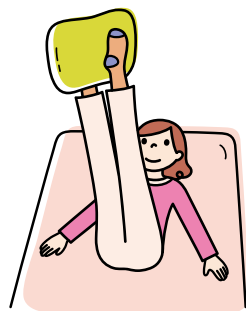
日本体育大学運動方法体操研究室教授

● 荒木達雄

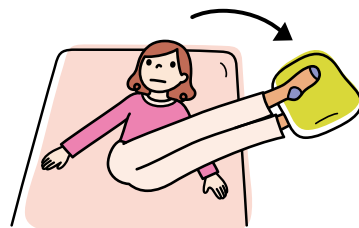
布団での体操

冬本番を迎え、冷え込む朝は布団からなかなか出られないという方も多いのではないだろうか。そんなときに、布団に寝転んでちよつと体を動かしてみよう。きつとすっきりと起きられますよ。もちろん夜でもOKです。

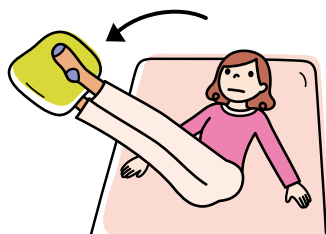
(1)



枕を足に挟んで真上に上げます。



枕を落とさないようゆっくりと左に倒し2〜3秒静止します。



左側から足を元に戻し、ゆっくり右側に倒し2〜3秒静止します。これを2〜3回繰り返します。

(2)



枕を膝の上に置き、足を持ち上げ、両腕を真横に上げて5秒間静止します。



足を上げたまま両腕を真上に上げ5秒間静止します。



両腕を前に出し5秒間静止します。合計で15秒間静止します。

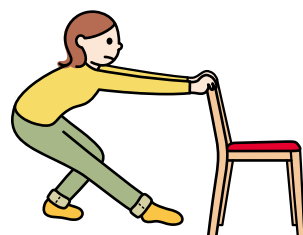
いすを使つての体操

いすを使ってリフレッシュしましょう。家の中で座っている時間が長いと思います。そこで、ちよつといすから腰を上げたときにストレッチをしましょう。やり方は簡単です。今回は二つの体操を紹介します。

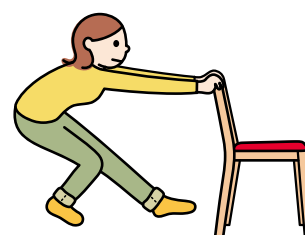
(1)



いすの後ろに、右足を前に前後に開き、背筋を伸ばして背もたれを持ちます。



腕が水平になるくらいまで、左膝を深く曲げ5〜6秒静止します。



脚を替えて、右膝を深く曲げ5〜6秒静止します。

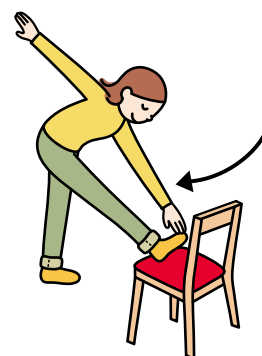
(2)



いすに左足を乗せ、両腕を真横に上げます。



ゆっくりと腰をねじりながら、右手で足先をタッチして5〜6秒静止します。



右足も同様に行います。

ニラ

スタミナ満点！

疲労回復効果があります

年中出回っているニラですが、春先に旬を迎え、香り良く、柔らかなニラが出回ります。ニラは、漢字では「葦」と書き、ニラが地面に生えている様子をかたどったものからできているといわれています。

ニラには、一般的に売られている緑色のニラ以外にも、日光を当てずに作った全体が白っぽい黄ニラ、先端につぼみが付き、ニラ特有の臭いがマイルドで甘

旬を味わう

味が特徴の花ニラなど、あまり出回ってはいませんがさまざまな種類があります。

栄養はカロテンやビタミンE、食物繊維を多く含んでいます。ニラ特有の臭いは「アリシン」という成分で、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高める働きがあり、豚肉や大豆製品と一緒に料理すると、より効率的に栄養が摂取できます。また、アリシンには抗酸化作用があり、血行を良くして体を温める働き



も。スタミナをつけたいときにお薦めの食材です。

選ぶときは葉が肉厚で幅広、葉先まで張りがある物が新鮮です。茎は太過ぎる物は筋っぽいので注意しましょう。ニラは傷みが早いので、買った後はポリ袋に入れて野菜室で保存し、早めに使い切りましょう。生のまま一口大に切って冷凍することもできます。使用するときには、凍ったまま炒め物やスープなどに入れて調理します。

炒め物などに入れることが多いニラですが、火の通りが早いので、さっとゆでておひたしや、ごま和えなどにしても、おいしく召し上がれます。

Recipe

ニラチャーハン

調理時間

15分



材料(2人分)

ニラ	1/2束 (50g)
焼き豚	20g
卵	1個
温かいご飯	300g
ごま油	大さじ1
スープのもと	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々
しょうゆ	小さじ1/2

作り方(1人分376kcal)

- 1 ニラ、焼き豚は7～8mm角に切ります。卵は溶きほぐします。
- 2 フライパンにごま油を温め、卵を入れます。すぐにご飯を入れ、全体を返してほぐします。ニラ、焼き豚を加え、全体をよく混ぜながら、パラパラになるまで炒めます。
- 3 スープのもと、塩、こしょうを加えて混ぜます。最後に鍋肌からしょうゆを回し入れ、全体を混ぜて火を止めます。

お米の歴史学

赤米の消長

国士舘大学21世紀アジア学部教授 ● 原田信男

日本で栽培されている米は主に温帯ジャポニカですが、実はインディカ系の米も作っており、種皮や果皮にタンニン色素を含むことから、これを赤米と称していました。種子島の宝満神社、対馬の多久頭魂（たくとたま）神社、岡山県の国司（くにし）神社などでは、現在でも赤米を栽培し、これを祭る神事が行われています。宝満神社がある地名を茎永（くきなが）といいますが、茎が長いという特徴もあります。

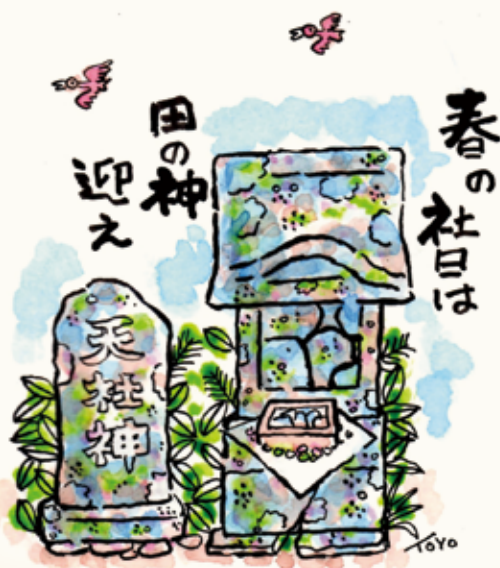
温度や湿度に対して繊細な温帯ジャポニカは栽培が難しいのに対して、赤米は耐温性・耐湿性に優れ、水害や干害や病害虫に対しても強く、より安定した収穫が望めるという利点があります。古代でも平城京の木簡などに、「赤米」「赤搗米（あかつきまい）」などと見え、酒造りなどに用いていたとされていますが、中世に入ると、「大唐米（だ

いとうまい）」「占城米（せんじょうまい）」などとして古文書などに登場します。つまり東アジアや東南アジアから、厳しい気候条件に強い赤米が導入されたのです。

しかし、温帯ジャポニカを好む日本人の味覚には合わないところから、赤米の格付けは決して高くはありませんでした。そのため徐々に赤米の栽培量は減少していきまし。江戸時代に入ると赤米を年貢として納入することが禁止されるようになりまし。このため農民たちは、温帯ジャポニカを年貢として納め、自分たちは赤米を食べることも少なくありま

せんでした。赤米は貧しい農民たちの食料とされたのです。

17世紀ごろに、赤米の追放が進み作付面積も減りましたが、赤米は脱粒性が高く越冬性にも強いので、しばしば他の田んぼにも混入し、江戸時代を通じて栽培は行われていました。しかし赤米が入ると等級が下がることから、明治以降に撲滅の対象とされ、昭和初期には、ほとんど見られなくなったのです。



お天気カレンダー

春の印象は薄い？

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山靖洋

2月19日は、二十四節気の雨水（うすい）です。冷たい空気が緩んできて、空から降ってくる物が雪から雨に変わるころとなります。2月になると、梅の開花など花が咲き始めたり、ウグイスのさえずりが聞こえたり、雪解けが進むなど、春を感じられる場面も出てきます。冬の間は低気圧が本州の南を通ることが多いですが、このころになると日本海を通ることも出てきます。この低気圧が発達すれば、低気圧に向かって南風が強まり、春一番が吹くこととなります。

ところが、実際には2月上旬の気温は一年で最も低く、その後上がっていくとはいえ、まだまだ寒い日が多い月です。雪が降ることも多いですし、春一番の後には必ず冬の冷たい北風が戻ります。雨水となり、春らしい雰囲気も出始めますが、まだ春の印象は「薄い」かもしれません。



外反母趾の対処法

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

「外反母趾（ぼし）」というのは、足の親指の付け根の部分が痛み、そこが次第に腫れて内側にせり出し、逆に親指の先端が小指側へ曲がってしまう病気です。

外反母趾を起こすのは圧倒的に女性に多く、65歳以上の女性の3人に1人にあるといわれています。男性は女性の10分の1ぐらいです。

外反母趾が起こる要因には、一つは体質的なものがあります。「足の幅が広い」「扁平（へんぺい）足」「親

指が第2趾より長い」人は外反母趾が起こりやすいといわれています。

女性に多いのは、やはり靴の問題が大きいでしょう。「先が細い靴」「ハイヒール」など、足に合わない靴を長く履いていると、親指は外側（小指の方）へ向かって変形し、外反母趾が起こりやすくなります。

外反母趾を予防するポイントとは、「靴の選び方」と「運動」です。外反母趾を起こさないためには、「靴に足を合わせる」のではなく「足に



靴を合わせる」ことが大切です。足幅が広がり過ぎたり、足が靴の中でずれたりしないためには「小さ過ぎず、大き過ぎない」靴を選ぶことが

大切です。

そこで「内振れ」といって、靴の中心線よりも内側に靴の先端が来ている靴が望ましいのです。このタイプの靴は、母趾が外側に押し付けられることがなく、外反母趾が起こりにくいのです。

ハイヒールは、爪先に体重がかかりやすく、外反母趾が進行しやすいので履く機会をできるだけ減らすようにすることです。

その他足趾の適切な運動を行うことにより、外反母趾の発症を予防したり、すでに起きている外反母趾の進行を食い止めることができます。

ら出ている冬至芽の根分けをしましょう。

芽が動く前、宿根草の植え付け

● 早川京子

立春のころから徐々に上昇してきた気温が3月になると、さらに上がり、本格的な春に向かっていているな、と思わせられるようになります。草花は根が動きだし、春の開花に向けての準備を始めます。

宿根草の根が動き、やがて芽が動き始めますので、3月中の芽が伸びないうちに、植え付け後3年以上の物は、伸び伸びと育ち、良い花を咲かせてもらうため、株分け、植え替えをしましょう。株分けでは、1株

に3芽くらいずつ付けて分けます。

1株1芽に小分けすると、かえって開花しない物があつたり、花が貧弱になったりします。植え付け場所は、3週間前くらいに耕し、土壌酸度を矯正して、腐葉土など有機質を入れておきます。植え付けて年数がたつてなく植え替えしない物は、株の周囲に浅く溝を掘り、芽出し肥を施して、今年の「体力づくり」を促します。球根植え付けや種まきは、3月下旬以降のソメイヨシノ桜の開花期こ

ろですが、ダリアやグラジオラスは、鉢に植えて室内に置けば、暖かいので発根し始めます。芽が出てから花壇に植えれば、早く花が見られます。種物ではキンレンカもそんな手法を使えば、4月の暖かさを待つてまぐより早く咲きます。

秋まきした草花苗は暖かさで伸びが良くなります。中旬過ぎに花壇に定植します。デージーやパンジーは開花期間が長いので、株間は草丈の割にはやや広めに取っておくのが良いでしょう。移植を嫌うスイートピー、ルピナス、ポピーなどは間引きをして通風や日当たりを良くして育てましょう。菊は、親株の脇か



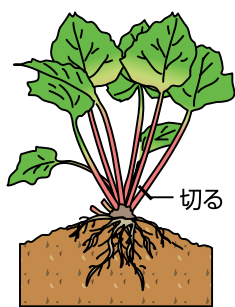


グリーンアドバイス

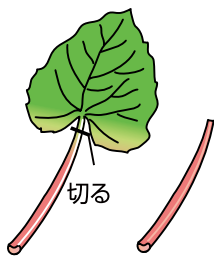
家庭菜園に挑戦



苗作り



収穫



赤色が強いほど良い

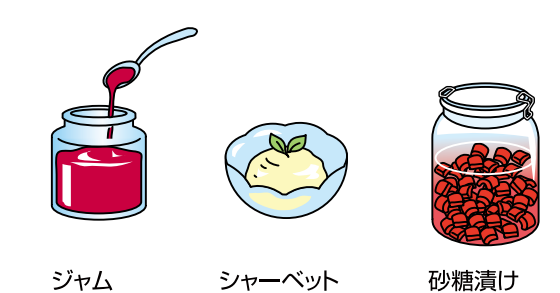
冬の間は葉が枯れて休眠し、耐寒性は強く、夏の暑さにもよく耐えて育ちますが、土壌の多湿には弱いので、排水の良い畑を選びます。あらかじめ石灰をまいて耕しておいた畑に、元肥に粗い堆肥と油かすを施し、条間120cm、株間50cmぐらいに植え付けます。その後、生

ルバーブはシベリア南部が原産のタデ科の野菜（和名…大黃）です。日本では知名度が低いものの、ギリシャ、ローマでは紀元前から医薬用として用いられたとされ、ロシア、北欧、スイス方面を旅すると、家庭菜園でもよく見られます。草丈は50～60cm、葉幅30～35cm、葉柄の大きさが2～3cmにもなる大株の、多年生の強健野菜です。この葉柄の部分は、肉の消化を助ける酵素が含まれ、カルシウム、カリウムも多く、豊富な繊維質は整腸、脂肪分を取り除く効果があるとされますが、魅力なのは強い酸味で、これを生かしたジャムの味は逸品です。加工も容易（後述）なので、地産地消の村おこし野菜としてもお勧めです。

ジャムにして逸品、ルバーブの薦め

ジャムの他に、マーメイドや砂糖漬け、シャーベットなどにも利用できます。葉を食べてもおおいしくないので、鳥獣害を受けにくく、山間地を利用して栽培されている所もあるようです。育て方は、3月下旬～4月に種まき、苗作りして畑に植え出す方法と、すでに栽培されている根株を3月ごろ株分けして植え付ける方法とがあります。苗は市販されていることはあまりなく、ネット通販で探すのが手取り早いでしょう。強健な多年草で、一度植えておけば数年間収穫し続けます。

育中に2～3回、若干の油かすと化成肥料を追肥し、生長を促します。



ジャム

シャーベット

砂糖漬け

6月にかけて、1回に2～3枚の葉を、葉柄を付けた切り取り収穫します。7月ごろとう立ちし、白い花をにぎやかに咲かせますが、そのままにしておくと株の育ちが悪くなるので、早めに切り取ります。

●ルバーブジャムの作り方

ざく切りにしたルバーブの葉柄に砂糖をまぶし、しばらく置いて水分が出てきたら火にかける。煮詰まったらレモン汁を加える。砂糖は全体量の60%ぐらいを目安にしましょう。

スイセン(水仙)

今月の彩色絢美は「スイセン(水仙)」。開花時期は11月中旬から4月上旬に咲きます。ニホンスイセンと呼ばれるものは強い独特の香りがあり、3cmくらいの白い小さな花をたくさんつけます。

注意点

花が終わっても葉を切つてはダメ

肥料・用土

肥料は特に必要がありません。用土は排水の良い土が適しています。

水やり

冬から春の生育期はたっぷり水が必要です。

日当たり置き場所

日当たりが悪いと花が咲きにくくなります。日当たりの良い場所で管理することがポイント。

花言葉

うめぼれ 自己愛 エゴイズム



撮影協力：グリーンセンター磯辺

食彩村コーナー

毎週月曜日
ポイント**2倍**

3月の定休日
4日・11日・17日・18日・25日

暖かい日差しが
気持ちの
いい季節



さいころチャンス

開催日 **3月8日(日)**

サイコロを振ってお楽しみプレゼントもらっちゃおう
食彩村にて1,500円以上お買上げのお客様に1回チャンス!!

ハッピーホワイトデー

開催日 **3月14日(土)**

『おたま』を使って「クッキー」のすくいどり♪
1,500円以上お買上げのお客様に1回チャレンジ!!

あさり祭り

開催日 **3月29日(日)**

先着200名様に「あさりご飯」の振舞い
《あさり》《大あさり》大即売会

みんなのみなみの日

開催日 **3月1日(日)**

「JA愛知みなみ」の活気のある出荷者の方によるふれあい販売実施

- 先着200名様に「ちらし寿司」の振舞い
- ヤーコン茶の試飲即売会



ととんとん豊橋の日

開催日 **3月15日(日)**

「JA豊橋」の元気印の出荷者の方によるふれあい販売実施

- 先着200名様に「れんこんご飯」の振舞い
- 高橋養鶏さんの「産直卵計り売り」



私がオススメする今月の商品!!



トリー食品の「すし酢」をオススメします。
贅沢な酒粕を熟成させ静置法でゆっくり発酵させ、醸造酢で手間ひまかけた分、まろやかさが出た二杯酢です。ひな祭りや入学式などお祝いに、使っていただきたい美味しい「すし酢」!! 是非一度お試しください♪

- 毎月29日は「にくの日」お肉大奉仕価格にて販売
- 毎週日曜日「コメ米コーナー」全品10%OFF

JAあぐりパーク食彩村 ☎0532-21-3901

営業時間／9:30～18:00 定休日／毎週水曜日

<http://www.syokusaimura.com> e-mail info@syokusaimura.com

ボウリング大会報告

12月17日に毎年恒例のボウリング大会を藤沢町のエクスポウルで開催いたしました。当日は風が強く外を歩くと吹き飛ばされそうでしたが、会場の中は熱気と歓声で盛り上がりました。表彰式では入賞した人やお楽しみ賞などに該当した人の歓声の声で、事務局としてもとても嬉しかったです。来年もたくさんの参加をお待ちしています。



寄せ植え教室報告



12月24日に食彩村倉庫で寄せ植え教室を開催いたしました。講師には、菜っ花園の中村氏をお招きし、鉢選びと植え方のアドバイスを受けながら鉢と花を選び、思い思いに植えていきました。鮮やかなお正月らしい寄せ植えを作る事ができ、皆さんとても嬉しそうでした。

アレンジフラワー教室報告

12月26日に食彩村倉庫でお正月用のアレンジフラワー教室を開催いたしました。講師にはH&Kフラワーの方をお招きし、アドバイスを頂きながらオアシスに生けていきました。完成が各自で違い、最後には皆の物と比べて楽しみました。



手作り教室 味噌作り報告



1月6日より2月末まで、毎年恒例の味噌作りが行われています。47グループ約340人の方がグループ内で協力し、自宅用の味噌が仕込まれます。《手作り味噌を食べたら他の味噌が食べられない！添加物も入ってなく体に安心！》と参加者は口を揃えて言います。秋を目処に時間をかけ発酵して、おいしい味噌へと熟成されていきます。

参加者募集

健康料理教室参加者募集

☆調味料理にひと工夫して健康に気を使った料理を学びましょう。今回も旬の野菜を使った「減塩多菜の食事作り」です。

開催日：平成27年3月 4 日(水) 福岡支店
平成27年3月11日(水) 本店
平成27年3月13日(金) 構造改善センター



時 間：午前10時～
定 員：20名
講 師：JA愛知厚生連 栄養管理士
参加費：無料
持ち物：エプロン、ハンドタオル、筆記用具

きもの友の会「東京(銀座)歌舞伎座にて歌舞伎鑑賞」参加者募集

☆今回はバスにて東京（銀座）の歌舞伎座に向かい歌舞伎鑑賞です。

出演者は、片岡仁左衛門、市川染五郎、尾上菊之助、片岡愛之助 ほかです。

☆『通し狂言 菅原伝授手習鑑』昼の部
・序幕(加茂堤) ・二幕目 (筆法伝授)
・三幕目 (道明寺) ご期待下さい！

開催日：平成27年3月16日(月) (日帰り)
場 所：東京（銀座） 歌舞伎座
定 員：29名限定（先着順）
費 用：お一人 31,000円（1等席＋弁当含む）
（参加人数により金額が変更になる場合があります。）（女性部外の方は500円プラスになります。）

締切日：平成27年3月6日(金)



☆着物を着ていない方でも参加できます。
☆今回は、良い席で見たいという希望が多かった
ので1等席での鑑賞になります。
☆チケットは買い取りの為、お申込み後のキャンセルはできかねますのでご注意ください。

労災保険のご案内

労災保険とは？ 労働者や事業主とその家族の方が、万が一農作業事故でケガをした場合、その治療費の全額を補償する国の保険制度です。

農家の皆さん自身のみならず、雇用のある場合、労働者が仕事中にケガをした場合も雇い主が補償しなければなりません。それを国が代わりに補償してくれます。

もしものときのための労働者災害補償保険(労災保険)制度をご紹介します。

たとえばこんなとき…

スピードスプレーヤー
運転作業時に樹木へ
衝突し負傷

トラクターに乗り
農作業中、急勾配で
転倒し負傷

◆療養(補償)給付

傷病が治癒するまで治療費や入院の費用などの療養が給付されます

◆休業(補償)給付

傷病の療養のため労働することができず、賃金を受けられないとき、休業した第4日目以降から給付されます

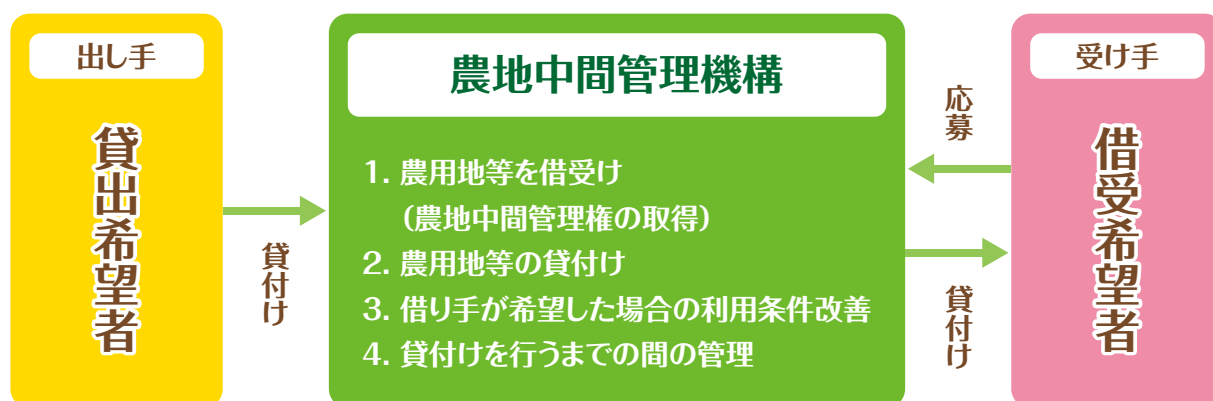
この他にも被災労働者や遺族の方に必要な給付が受けられます

JA豊橋では、雇用のない農家が加入できる『特定農作業従事者』と、雇用のある農家が労働者と同時に加入できる『中小事業主等』という二種類の制度について、組合員で農業を営むみなさまに代わり事務処理を行っています。この機会にぜひご検討下さい。

お問合せ・お申込みは 営農指導課 TEL 25-3552 まで

農地中間管理事業が始まります。

農地中間管理事業とは、農用地の利用の効率化及び高度化の促進を図るため、農用地等を貸したい農家(出し手)から農用地を預かり、農用地を集積・集約化し、担い手農家(受け手)へ農用地の貸し付けを進めるための事業です。



*今回の公募期間は1/30(金)～3/2(月)です。

*詳細は、愛知県農地中間管理機構 (<http://www.aichinoshinki.or.jp/>) まで。

お問合せ：豊橋市役所農業企画課 TEL 51-2477
JA豊橋営農部農産課 TEL 25-4372

JA豊橋 自動車課 知っ得情報

みなさん、こんにちは! お車の調子はいかがですか?
この時期、就職が決まったお子様は自動車学校へ通いながら、どんな車に乗ろうかと思いをめぐらせている頃でしょうか。運転が楽しくなるような、素敵な車が見つかるといいですね!

買うなら今でしょ!

新車・中古車・軽自動車など様々な選択肢があるなかで、購入の決め手として『税金』も大切な要件になりますよね。幸い消費税の増税は延期となりましたが、平成27年4月からの実施が決定しているのが**軽自動車税の増税**です。

《軽自動車税》

◆27年3月までに新車を購入…〔軽乗用〕7,200円〔軽貨物〕4,000円
◆27年4月以降に新車を購入… 〃 10,800円 〃 5,000円
軽乗用で3,600円、軽貨物で1,000円の増税! 自動車税は毎年課税されますので、家計への負担はかなりのものに…。

また、新車から13年を超える軽自動車も増税されます。

◆27年度までは… 〔軽乗用〕7,200円〔軽貨物〕4,000円
◆28年度より… 〃 12,900円 〃 6,000円
軽乗用で5,700円、軽貨物で2,000円の増税! こういった数字を目の当たりにすると、『そろそろ買い替えかな』なんて思いませんか? 軽の新車を買うなら今年度中の購入・買い替えが断然お得です! 詳しくは下記までお気軽にお問い合わせください。

JA豊橋 自動車課 自動車整備工場(本店敷地内)
TEL(0532)25-3557 担当: 安藤

時の言葉

高校野球 21世紀枠

地元の方ならば、もう御存知だと思いますが、

豊橋工業高校が春の選抜高校野球に出場します。

春の高校野球は夏の高校野球と違い県予選の勝ち上がりが出場するものではありません。前年秋季大会の地区大会(東海地区など)の上位校が選ばれ、これを「一般選考枠」と言います。

そして2001年からは21世紀枠を設けました。これは県大会でベスト8以上(参加校数が128校以上の場合・ベスト16)の中から、恵まれない環境、他校や地域に影響を与えているなど理由で認められた高校が3校が選出されることとなりました。

豊橋工業高校は環境面を工業高校ならではの自分たちで練習用具を製作・工夫することが評価されました。

ぜひ、大会が始まりましたら豊橋工業高校を応援しましょう。



豊橋警察署だより

偽ショッピングサイトに注意を!!

最近、ネットショッピングサイトで商品を注文し、代金を支払ったのに…

- 「偽物が届く」又は「商品が届かない」
- 「サイトが閉鎖され連絡が取れない」といった相談が急増しています。

【偽ショッピングサイトの特徴】

- 市場価格より非常に安い価格。
- 連絡先の電話番号が無い。
- サイト内の表示に誤記が多い。
- 連絡先のメールアドレスがフリーメールを利用している。
- 実在するサイトをコピーしたり、企業名や連絡先を流用するなど真偽の区別が付きにくいよう偽装している。
- 支払い方法が銀行振込みのみで、口座名義が業者名義ではなく、個人名や外国人名義になっている。



被害に遭わないために…

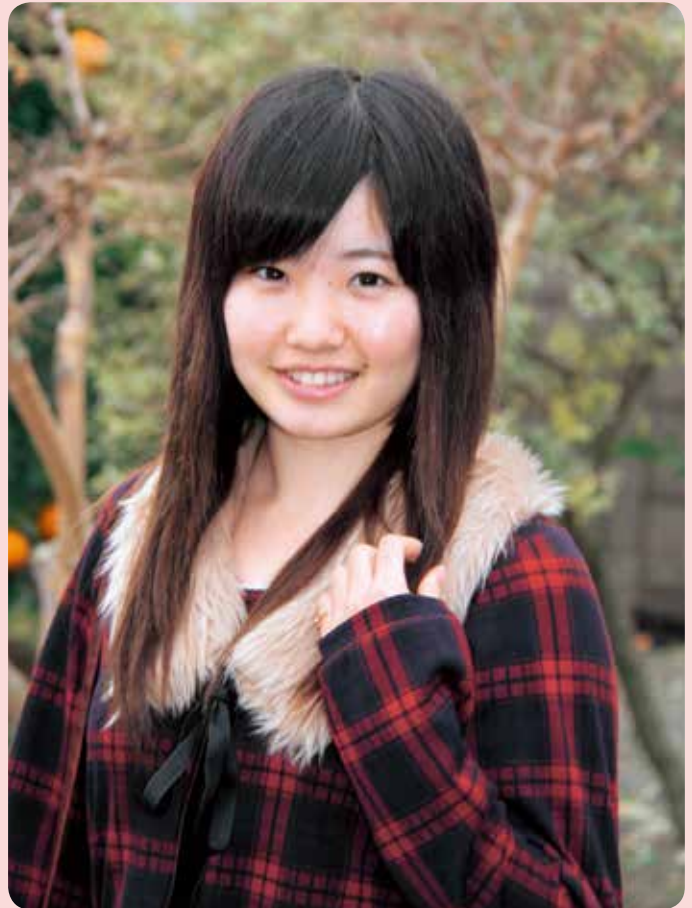
- 代引きの利用
- 検索により正規販売店のショッピングサイトか確認
- 振込先口座名義と業者名が一致するか確認
- 消費者庁のサイトでショッピングサイトの情報を確認

～不審なサイトを見つけた場合は、取引をせず警察にご相談下さい。～

豊橋警察署 0532-54-0110 / 愛知県警察本部 サイバー犯罪対策課 052-951-1611(代表)



豊橋市東岩田
さい こう よし え
西郷 香絵 (18歳)さん



大学生活をエンジョイ

「小学生の頃から歴史が好きで、大学では日本史について専攻したい」と話す香絵さん。

今風に言えば『歴女』。一番関心のある時代は室町から戦国時代だそうで、特に武田信玄に興味があるそうです。現在、大学1年生なので基礎科目を勉強中。専攻課程になるのを楽しみにしています。

また、大学では競技種目を限定しないスポーツサークルに所

属して時には、体育館でバレーボールやバスケットボール、時にはグラウンドでサッカーや野球をして仲間と共に汗を流しています。

大学での勉強、サークル、アルバイトと忙しい毎日ですが、小学生から続けているバスケットボールを、現在はクラブチームに所属して週2回の練習を楽しんでいます。

そんな活発な香絵さんの好き

なミュージシャンは『嵐』と『m-i-w-a』。特に嵐はコンサートに出掛ける程の大ファンだそうです。

最後に理想の男性像をお尋ねすると「優しく、努力を惜しまない人」と答えてくれました。



まちがいがしと
共に投稿待つて
います。

●高塚町……………女性 TS

「みのり」を読んでキンカンについて見ました。栄養たっぷり大好きです。

●清須町……………男性 KK

地域の情報が記載されとても楽しみにしています。

●大岩町……………女性 KS

「健康百科」とか「元氣だノン!!」のような体に関する記事に興味津々です。

●石巻本町……………女性 MH

「うくらく収納」とても参考になりました。

●浜道町……………女性 NY

新鮮な野菜がたくさんあってありがたいです。この病気にはこの野菜が良い事教えてほしい。

●大岩町……………女性 KK

今回の土の機能回復に「天地返し」ものすごく役にたちました。ホント・ホントとうなずきもっぱら読ませて頂きました。



元気だジャン!!



豊橋市嵩山町
鈴木 三和子さん

汗を流して絆づくり

「私は生まれも育ちも嵩山で、子供の頃は野山をかけて遊ぶようなおてんばでした。だから小学生の頃は様々な運動にチャレンジしました」と話す三和子さん。

高校卒業後は会社のバレーボール部とソフトボール部に所属し活躍。20代に結婚、出産後には先輩の誘いによりママさんバレーボールチームに入りました。

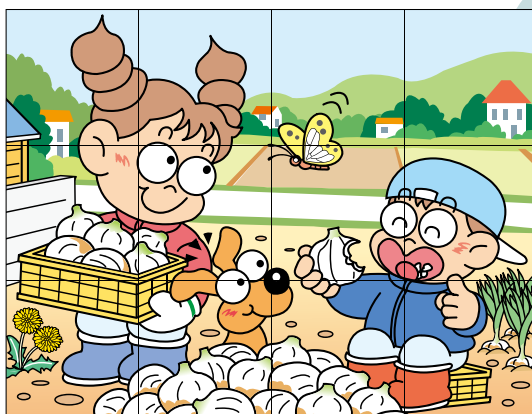
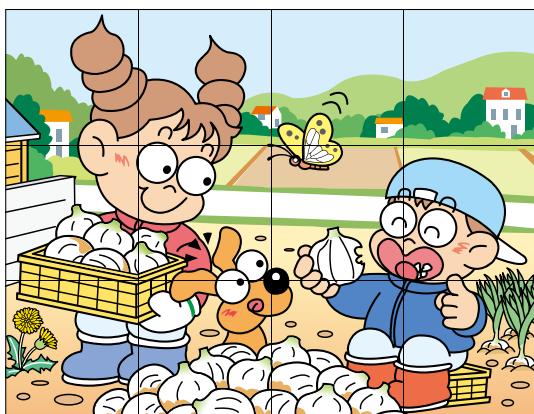
31歳の時には体育指導員の任を受け、現在(現・スポーツ推進委員)に至ります。これまで市との

パイプ役として様々な競技の普及に携わりました。そして平成18年には総合型地域スポーツクラブ・SKITS (スキッツ) の発足に尽力しました。現在はスキッツで年齢を問わず運動を楽しむ人が増え、地域の絆の場となる活動が広がっています。

最後に三和子さんに今後の目標をお尋ねすると「ソフトボールでは年齢別の大会で全国大会に出場したので、次はバレーボールで年齢別の全国大会へ出場したい」と話してくれました。

まちがいさがし

●右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を下の枠内の数字で探しましょう。



今月の賞品

『食彩村 旬の農産物』



正解者の中から抽選で3名の方にプレゼント!!

応募方法

■官製ハガキに下記の要領で送ってください。(3月8日必着)

- ③ 住所・氏名・年齢・電話番号
- ② JAのみに対するご意見・要望
- ① こたえ

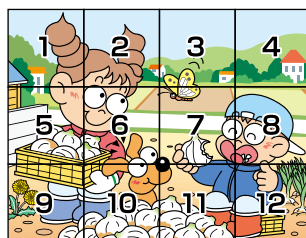
52 441-8124

豊橋市野依町
字西川5番地
JA豊橋 組合員課広報係 行

※応募ハガキに記入されました住所・氏名などは、賞品の発送以外の目的に使用することはありません。また、ご本人様の承諾なしに第三者へ提供することはありません。

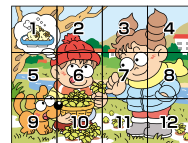


JASMINE-T(パソコン版)からも応募できます!!



前回の答え(違っている部分)

- 4...お皿の形が違う
- 5...川が曲がっている
- 7...手が開いている
- 8...マフラーの長さが違う
- 10...つぼみが開いている



※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

JASMINE-T閲覧終了のお知らせ

3月16日(月)の26年確定申告期間の終了をもって、JASMINE-Tの閲覧を終了します。

ご利用代金請求明細書、販売代金精算通知書等必要な場合は、事前に印刷をお願いします。

長らくのご愛顧、誠にありがとうございました。今後は、組合員イントラネットをご利用ください。

《携帯版をご利用の皆様へ》

約2年以上前に製造された携帯電話では、組合員イントラネット(携帯版)への接続ができない機種がございます。(通信規格の違い)

該当機種をお持ちの皆様は、組合員イントラネット(携帯版)へ接続できる新しい携帯電話へ機種変更いただくか、スマートフォン等への乗り換えをお願いします。

【組合員イントラネット(携帯版)】
QRコード▶



男女交流イベント

ランチバイキング&いちご狩り

ランチバイキング&いちご狩りで楽しいひとときを過ごす春のイベントです。渥美半島 菜の花まつりにも行きます♪

日 時 ● 平成27年3月8日(日)
午前9時30分～午後5時

会 場 ● 休暇村 伊良湖 (田原市中山町)
お陽様農園 (田原市中山町)

集合・解散 ● 豊橋市役所市民広場
(受付：午前9時15分 出発：9時30分)
豊橋駅西口ロータリー付近
(受付：午前9時30分 出発：9時45分)

募 集 ● 独身男性15名 独身女性15名

参 加 費 ● 男性3,000円 女性2,000円

申込期限 ● 平成27年2月27日(金)

定員になり次第締め切ります。

申 込 み ● 豊橋市農業委員会事務局

(担当：八木) まで

住所、氏名、年齢、電話番号、集合場所を添えて TEL0532-51-2950 FAX0532-56-5132

E-mail : nogyoiinkai@city.toyohashi.lg.jp

(電話での受付は平日8:30～17:15)

市・選挙管理委員会

農業委員会委員選挙人名簿を縦覧

今年1月1日現在で調製した農業委員会委員選挙人名簿を縦覧します。登録の確認をされたい方は、縦覧期間中に選挙管理委員会へ申し出てください。なお、登録されていない場合には縦覧期間内に文書(印鑑必要)で異議を申し出ることができます。

と き ● 2月23日～3月9日 午前8時30分～午後5時

ところ ● 選挙管理委員会

(市役所地下1階 TEL 51-2960)

市・結婚相談会開催

◆『結婚』について真剣に考えている

◆婚活をはじめようとしている

◆イベント情報をもっと知りたい

◆交流会にいたあの人が気になる…

男女問わず、お気軽にお立ち寄りください♪
親御さんも大歓迎!

日 時 ● 平成27年3月12日(木) 午後6:30～8:30

会 場 ● 豊橋市職員会館3階 301会議室

参加費 ● 無料 申込み ● 不要

問合せ ● 豊橋市農業後継者花嫁対策推進協議会事務局
(豊橋市農業委員会内 TEL 51-2950)



(結婚相談員のみなさん)

朝倉さん、鈴木さん、森田さん、八木さん
上田さん、長浜さん、木田さん

理事会だより

RIJIKAI DAYORI

平成27年1月28日(水)午後1時30分より本店3階第一研修室で開かれた。

議決承認事項

- 1) 平成26年度県常例検査結果に対する改善措置について
- 2) 信連に対する永久劣後特約付金銭貸借契約変更契約書の締結について
- 3) 愛知県信連の増資協力要請に対する対応について
- 4) 理事会規程及び職制規程の一部変更について
- 5) 委員会体制の見直しに伴う理事会内における委員会設置規程の一部変更について
- 6) 総代改選の手続き及び選挙期日について
- 7) 役員報酬審議会の開催について
- 8) 理事に対する利益相反取引について

安心メモ

24時間・365日受付

キャッシュカード、ローンカード、通帳、証書、印章を喪失(紛失・盗難)したときは

JA安心コール ☎0120-089-286

自動車事故・365日安心サービス

平日8:30～17:30

本店査定課 ☎0532-29-3881

夜間・土曜日・日曜日・祝祭日(365日24時間受付)
JA共済事故受付センター

☎0120-258-931

クミアイプロパン緊急連絡先

生活燃料課(24時間受付) ☎0532-25-3556

葬儀施行のお申込み

JA葬祭(24時間受付) ☎0120-793-314

JA住宅ローン相談会開催

ローンのことならお気軽にご相談ください

開催日時 ● 3月7日(土)	3月21日(土)
9:00～15:00	9:00～15:00
会場 ● 西支店	岩田支店
問合せ先 ● ☎31-9168	☎61-5178

詳細については本・支店窓口へ

特別金利定期貯金キャンペーン

はるらんまん
《2015春爛漫》

年利 0.330%

(税引後 年利0.262%)

お取扱期間 ● 平成27年3月2日(月)～3月13日(金)

対象貯金 ● 自動継続扱いスーパー定期貯金

お預入期間 ● 1年

お預入条件 ● 個人の方で契約金額20万円以上
1,000万円未満の新規資金

募集総額 ● 20億円

(お取扱期間にかかわらず、募集総額が20億円に達し次第終了いたします。)

※上記適用金利は初回満期日までとし、自動継続後は店頭表示金利を適用いたします。

※ATMでのお預入れは対象外となります。

※お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。

※万一、中途解約される場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。

※金利環境などの変化により、商品内容を変更したり、取扱いを中止することがあります。

※店頭に商品概要説明書をご用意しております。

詳しくは、お近くの支店窓口・金融渉外までお問い合わせください



★3月のあなたの運勢 モナ・カサンドラ



牡羊座 3/21~4/19

【全体運】 周囲に思いやりを示すことで、ラッキーチャンスが増える時期。優しさが幸運の鍵に。開運には清掃がベスト



牡牛座 4/20~5/20

【全体運】 新しい出会いに恵まれそう。飲み会や旅行に誘われたら、気軽に参加してみて。講演会を聞きに行くのも刺激に



双子座 5/21~6/21

【全体運】 意固地にならず周囲の言い分に耳を傾けた方が得るものあり。迷ったときは謙虚に助言を求めて。盆栽につき



蟹座 6/22~7/22

【全体運】 行動力がアップ! やってみたいことに果敢にトライすると、好結果に。アウトドアな趣味を始めるのにも最適



獅子座 7/23~8/22

【全体運】 言葉の裏を読み、物事をややこしくしがち。持ち前のストレートな発想が必要。体操やストレッチで気分転換を



乙女座 8/23~9/22

【全体運】 優柔不断になりやすい月です。独りで悩まず、信頼できる人に相談しましょう。趣味などで自分を磨くのは吉



天秤座 9/23~10/23

【全体運】 ネガティブになりやすい。少しくらい失敗しても全部駄目だと決め付けないで。手帳整理で運を引き寄せて



蠍座 10/24~11/22

【全体運】 レジャー運が盛り上がります。気の合う仲間とお花見などの季節行事を楽しんで。創作活動に励むのもラッキー



射手座 11/23~12/21

【全体運】 短気になりやすい暗示。ささいなことでもめて、後悔する可能性大。慎重に。一人の時間をつくり、気晴らしを



山羊座 12/22~1/19

【全体運】 コミュニケーション運が活性化。苦手意識を感じていた相手とも、楽しく会話が弾みそう。出会いにも期待が



水瓶座 1/20~2/18

【全体運】 和やかなムードに包まれ、のんびり過ごせそう。好きなことを満喫する好機といえます。芸術鑑賞も良い刺激に



魚座 2/19~3/20

【全体運】 自分に自信が持て何にでも意欲的に臨める星回り。新しい取り組みも、スムーズに発展しやすいでしょう

トッピー散歩

季節を訪ねて

のよりすさのおしゃ
野依 素盞鳴社



節分を過ぎ暦の上では『春』を迎えています。まだまだ寒い日が続きます。それでも向山梅林公園はそろそろ梅の花が満開の時期になっているでしょう。

ところで、『桜』といえばソメイヨシノが有名ですが、その前に中部地方では小ぶりで薄桃色の河津桜が先じて咲きはじめます。ここ豊橋は野依町の素盞鳴社の周辺や境内でも、3月中旬になると薄桃色に染まります。

もう少しすれば、トッピーちゃんも土筆(つくし)採りを楽しみながら、ちょっと早いお花見をしたいと思っています。

