

# みり

JA豊橋と  
組合員との  
ホットライン

2015

6

vol. 219



## CONTENTS

- 2 わが家のトッピーちゃん  
みんなで考えよう わたしたちのJA
- 3 特集◎ストレス時代のメンタルヘルス
- 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
- 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・豊橋警察署だより
- 16 女性部だより
- 17 健康診断のご案内
- 18 スマイル・みんなの広場
- 19 元気だノン!!・まちがいさがし
- 20 知っ得情報・食彩村コーナー
- 21 柿の種・いつでもどこでも手軽に体操
- 22 インフォメーション
- 23 理事会だより
- 24 トッピーのむかしばなし・星座占い

## わが家のトッピーちゃん



◎豊橋市佐藤  
鈴木 茂信さんのお孫さん

すずき ひな  
鈴木 日菜さん(6歳)  
しょうすけ  
将輔くん(4歳)

◎学校や幼稚園では何を習うことが好きなの？

日菜さん：国語  
将輔くん：サッカー

◎学校や幼稚園ではどんな遊びをするの？

日菜さん：鉄棒  
将輔くん：サッカー

◎お家では何して遊ぶの？

日菜さん：歌をうたう  
将輔くん：踊ったりする

◎お母さんの作る料理で何が好き？

日菜さん：シチュー  
将輔くん：カレー

◎何か習い事してるの？

日菜さん：ダンス  
将輔くん：サッカー

◎大きくなったら何になりたい？

日菜さん：ケーキ屋さん  
将輔くん：忍者

☆ご両親より2人にメッセージ  
元気で仲良く育てほしい。

みんなで  
考えよう

## わたしたちのJA

農家が生産した農畜産物を有利に販売することは農家の所得を高めることになるので、販売事業はJAのもっとも重要な事業です。所得を増やすには、農畜産物の付加価値を高め、生産量を増やしつつ、コストを削減することが欠かせません。JAでは販路の拡大など、販売指導も含めた営農指導事業を強化しています。

(監修) 龍谷大学農学部教授・石田正昭

### 販売力強化で農家の所得増大



### キーワード解説 営農指導事業

有利販売できる農畜産物の生産には、高度で均一な営農技術が必要です。新しい作物や技術の導入、経営相談等、農家の営農支援活動を担うJA職員は営農指導員と呼ばれ、JAと農家を結ぶ重要な存在。JAは営農指導員の育成を強化しています。

特集◎ストレス時代のメンタルヘルス

# 心の回復力「レジリエンス」に注目



## 打ちのめされても復活する

### 「レジリエンス」の力

過酷な状況に立ち上がれないほど打ちのめされても、そこから復活し、再び歩き始めることができる力を「レジリエンス」といいます。日本語では「心の回復力」や「復活力」などと訳されることが多いようです。

例えば、震災に被災された方々が復興を目指す姿はレジリエンスによるものです。被災者は、突然訪れた自然の猛威の前に立ちすくみ、大切なものを失った悲しみと絶望感を体験されました。

しかし、多くの方がそこから立ち上がり、不自由な避難生活を経て生活を再建されています。このパワーこそ、人間に内在するレジリエ

困難な課題と格闘し、不測の事態やトラブルに対応していくのは、働く人々の宿命です。しかし、そうした事態に直面することで精神が疲弊し、自信をくじかれてしまう人も少なくありません。一方で同じ状況にあって、希望を見いだし前進できる人もいます。この差はどこから来るのでしょうか？

ンスそのものです。

フィギュアスケートの女王、浅田真央さんがソチ・オリンピックで見せてくれた華麗な復活劇も、レジリエンスの象徴です。真央さんは、シヨートプログラムで優勝候補から転落して絶望感を味わったものの、翌日のフリープログラムでは見事に復活し、自己ベストの演技を披露してくれました。このレジリエンスの体現に、真央さん自身感極まり、世界中の人たちの心が揺さぶられたものです。

## ことわざに潜む

### 「レジリエンス」のヒント

「ストレスに負けない心」というと「鋼のよ



おおみか なおこ  
大美賀 直子

メンタルヘルス・ジャーナリスト。精神保健福祉士、産業カウンセラー、キャリア・コンサルタントなどの資格を持ち、現代人を悩ませるストレスに関する基礎知識やその対処法を指南。『ストレスを軽くする32の知恵』(All About Books刊)をはじめ、ストレスやメンタルコントロールに関する著書多数。

ジする人が多いと思います。つまり、どんなストレスにも動じない、固くて丈夫な強靱（きょうじん）さです。

しかし、震災被災者の皆さんや浅田真央さんが経験したような「晴天のへきれき」ともいえる出来事は、いつ誰の人生に降り掛かるかわかりません。そんなとき「私は強い」「私は負けない」と自分の強さにこだわってきた人ほど、予測不能な出来事に混乱し、自信と心の平静を保てず、崩れやすくなってしまつものではないでしょうか。

日本のことわざに「堅い木は折れる」という言葉があるように、丈夫そうに見える堅い木ほど、突風のダメージに対処できるしなやかさがなく、折れやすいものです。反対に、「柳に雪折れなし」ということわざもあります。柳の枝は細くてぎゃしゃですが、よくしなるため、雪の重みや強風のダメージに強いのです。つまり、ダメージに振り回されても柔軟に立ち回れる力



があれば、苦難から立ち直つて元の状態に戻ることができるといふことです。この柳のような心が、レジリエンスのイメージに近いと思えます。

## 生活を通じて

## 「レジリエンス」を高めよう

レジリエンスは、特別な能力ではありません。私たちが普段の何げない生活の中で伸ばすことのできる力なのです。このレジリエンスを構成する要素を、広島大学の森敏昭教授らは4つの因子で説明しました。

一つは「I AM」の力。良いところ、悪いところを含めて「私はこういう人です」と、等身大の自分を受け入れていく力です。二つ目は「I HAVE」の力。独り善がりにならず、心を開いて他者と関わり、信頼関係を築いていく力です。三つ目は「I CAN」の力。試練に直面しても、その苦難を乗り越え、問題を解決できる力です。四つ目は「I WILL」の力。つらいことがあっても希望を失わず、目標に向かって進んでいく力です。

こうした力は、日々の何げない生活の中でも、意識次第で伸ばすことができます。実際に、私たちは生活上の難しい課題や困難な仕事に直面することで、初めて自分の強さと弱さへの理解を深めることができ、仲間との信頼関係の大切

さを実感できるのではないのでしょうか。また、難しい問題への試行錯誤を重ねることで問題解決力を高め、その課題に向き合う経験の中で、未来を切り開く自信を養つことができるのではないのでしょうか。

耐え難い困難の中で崩れたままになってしまつのも、そこから復活して歩きだすのも、自己次第です。皆さんもぜひ、レジリエンスの向上を目指して、さまざまな課題にチャレンジしていきませんか？



イラスト：安田みつえ

# 農に生きる



「いいラディッシュを作るため、日々研究」

豊橋市長瀬町 浅岡裕二（42歳）さん



# JA愛知中央会 農政をめぐる情勢



## 1. 農協改革をめぐる情勢

農協法改正案は、5月14日に国会にて審議が開始された。民主党が提出した対案と同時に審議が行われる。14日の本会議では、質問に立った野党議員からは、農協改革がなぜ農家所得の向上に繋がるのか等、農協改革の必要性について政府に明快な説明を求める声が相次いだ。

18日の週からは、衆議院農林水産委員会にて審議が行われる

大村地区でラディッシュを栽培している裕二さんは学校を卒業後、家業を継ぎ就農しました。「父もラディッシュを栽培していて50年続いています」という根っからのラディッシュ農家。

一年前までは父親が栽培をして裕二さんが調整、出荷を担当と分担していましたが、現在はすべて裕二さんが、こなすことになりました。早朝に収穫を始めて日中に調整、箱詰め、出荷場の冷蔵庫に一晩保管して翌朝出荷する毎日です。一年中栽培しており、ひと月のうち、22日〜24日は出荷しています。苦勞する点をお聞きすると

見込みである。

## 2. TPP交渉をめぐる情勢

4月28日、日米首脳会談が行われ、TPP交渉の進展に日米が協力しあうこと等が確認された。また29日には米国議会で安倍総理が演説し、議会でTPP交渉妥結への協力を求めた。TPP交渉のカギを握るとき

限) 法案については、上院での

「水やりの調整に苦勞してしまします。湿りすぎても乾燥しすぎてもシミや病気が出て規格外で出荷できなくなってしまう。特に夏場はすごく気を遣います。また季節によって種を蒔いてから収穫までの日数が変わるので、その調節も難しいです」とのこと。

やりがいを感じるのはどんな時かと尋ねると「やはりきれいな物ができると嬉しいですね」と話してくれました。朝は収穫と出荷が重なるので家族に収穫を任せて出荷に行くそうです。現在は家族やパートの人たち8人で作業をしています。いつも

審議が開始されたが、成立については依然不透明な状況にある。TPP交渉については、5月26〜28日に閣僚会合の開催が予定されているが、TPA法案の可決が見通せない状況にある中、閣僚会合において交渉が劇的に進展する可能性は低いとされる。

## 3. 都市農業振興基本法が成立

4月16日、衆議院本会議において都市農業振興基本法が可

忙しい裕二さんですが、「家族の協力があるからこそ毎日働くことができます」と感謝の気持ち忘れません。また少しでもいい物を作ろうと日々の研究も怠りません。最後に消費者の方にメッセージ。「ラディッシュは新鮮が一番です。買ったから早めに食べて下さい。選ぶときは鮮やかな赤色が新鮮な証拠です。あと冬場にももつと食べて欲しいです。サラダの添え物だけでなくメインで食べて欲しいですね」

いつでもラディッシュ栽培に意欲的な裕二さんでした。

決・成立した。都市農業の多面的機能を評価し、都市農業の安定的な継続と、都市農業の有する機能の発揮を実現するため、都市農業の振興を国や地方自治体の責務として明確化する内容となっている。

本法律には、今後求められる施策の方向性が示されており、具体的施策として国や自治体が行うかは、今後、国・自治体において作成される振興計画等で定められる予定である。



## いちご収穫体験付定期貯金

## 定期貯金でおいしいイチゴを収穫

金融部は5月2日と9日、豊橋市東細合町のイチゴ園で収穫体験を行いました。

これは3月に募集実施した「いちご収穫体験付定期貯金」（いちご定期）の特典として契約者を招待したものです。2日間に分けて、それぞれ約150人が参加をしました。

参加者は集合場所である第一事業所よりマイクロバスでイチゴ園へ行き、赤く色づいたイチゴを思う存分味わいました。「大きい!」、「甘いね」などの歓声が園内にこだましていました。また一人一パックのお土産つきで家族のために美味しそうなイチゴを選んで楽しんでいきました。

今回の「いちご定期」は貯金利用者に農協らしい体験をして頂くという定期貯金にイチゴの収穫体験をプラスした金融商品で農協ならではの企画。今回で二回目となり昨年同様、大好評で即日完売となりました。



イチゴの収穫体験を楽しむ参加者

## プロ野球公式戦で豊橋産農畜産物をPR

## 黒潮牛はええじゃないか!



中日の選手に「黒潮牛」を贈呈する白井組合長(手前左)

JA豊橋は5月20日、市内の豊橋市民球場でプロ野球公式戦「中日×広島」が開催されることにあたり、両チームの選手に豊橋産の農畜産物を贈呈しました。今回贈呈したのはJA豊橋ブランド牛肉「黒潮牛」と「ええじゃないか豊橋茶」です。

試合前のセレモニーで白井良始組合長が中日の代表選手に、伊藤友之常務が広島代表選手に「黒潮牛」の目録と「ええじゃないか豊橋茶」を贈呈しました。

両チーム選手をはじめ球団関係者、多くの野球ファンが見守る中、豊橋の農畜産物をアピールしました。

200日間自転車無事故無違反ラリー開始式  
全校生徒無事故無違反を目指す

豊橋警察署は5月29日、豊橋市役所で「豊橋市200日間自転車無事故無違反ラリー」の開始式を行いました。豊橋市は昨年、自転車の事故が全国的に見ても多く、そこで高校生に今一度交通安全について考えてもらいたいと市内11校の高校を対象に「無事故無違反ラリー」を実施することになりました。

はじめに山口豊橋警察署長から「自転車は被害者にも加害者にもなりうるので、安全な運転に十分心掛けて欲しい」とあいさつがありました。続いて協賛するJA豊橋を代表して白井良始組合長が「交通ルールを守って、みなさんが無事故無違反で過ごされることを願っています」と述べました。

最後にラリー達成に向け代表生徒による宣誓を行いました。

豊橋市内の高校は6月1日より12月17日までの200日間、全校生徒無事故無違反を目指します。



あいさつを述べる白井良始組合長

## 食育ウォーキング

### 豊橋市民がトマトを学ぶ

組合員課は5月16日、食育ウォーキングを開催しました。今回は「トマトを学ぼう」と銘打って、豊橋市民に地元のトマトの素晴らしさを知ってもらおうと企画し35名が参加しました。

当日は明け方に雨が降り開催が危ぶまれましたが、出発時間の午前9時には雨も止み、雨上がりの清々しい天候のスタートとなりました。JA豊橋中央支店から川沿いの道を30分歩いてミニトマト施設で収穫体験を行いました。参加者は生産者の前田幸宏さんから採り方の説明を聞き、赤く実ったミニトマトを試食しながら、パックにお土産のミニトマトを詰めていきました。続いてトマト選果場を訪れ、出荷されるトマトが箱詰めされる様子を見学しました。その後、高糖度トマト『美』を試食し、豊橋のトマトの美味しさを実感しました。多くの人は想像以上の甘さに驚いていたようです。

ウォーキングを終えた参加者からは「トマトが甘くて美味しかった。トマトについて知らなかったことを学ぶことができ有意義だった、また参加したい」などの感想を多く聞くことができました。

組合員課では市民の農産物の関心の高さもあり応募も多く、参加者からは好評であったので、今後も豊橋産農産物の理解を深める企画を実施していく予定です。



甘いミニトマトに顔がほころぶ参加者

## 自動車共済グレードアップ研修

### 「クルママスター」で安心保障を

共済部は5月19日、JA豊橋中央支店会議室で「自動車共済グレードアップ研修」を行いました。この研修は自動車共済に加入されている利用者により安心な保障を提案するためにスマイルサポーター（窓口担当者）、ライフアドバイザー（共済渉外担当者）、金融渉外担当者を対象として行われました。外部講師2名による研修は事例研究を通して「暮らしの安心を守る」という担当者の意識を再認識するとともに、保障内容の再確認を重点に進められました。参加担当者らはグループごとに事故事例を基に充実した保障の「クルママスター」の必要性の伝え方を話し合いました。



意見を発表する参加担当者

研修を終えた担当者は「大変わかりやすい研修で『クルママスター』を提案する重要性を改めて感じた。万一、事故に遭われた人に『クルママスター』に加入してよかったですと感じて頂けるように、今回の研修で得たスキルを今後活かしていきたい」と話しました。

## ふれあい友の会通常総会

### 会員同士のふれあいを大切に

ふれあい友の会は5月18日、JA豊橋本店で支部役員ら約70名が出席し、第4回通常総会を開きました。

総会の冒頭で中川勝美会長は「昨年度一年、皆様のご協力により多くの行事が実施できたことを心より感謝します。ふれあい友の会は会員同士のふれあいを大事にしています。そして今年度はさらに『ふれあいの輪』が大きくなることを願っています」とあいさつをしました。

続いての議事では『第1号議案 平成26年度事業報告並びに収支決算について』、『第2号議案 平成27年度事業計画並びに収支予算について』が慎重審議され両議案とも可決承認されました。



あいさつをする中川勝美会長



## 牛川小花摘み作業

### 巨峰づくりを学ぶ

豊橋市の牛川小学校は5月19日、校区内のブドウ園で巨峰栽培の授業を行いました。授業を受けたのは3年生94名で9月の収穫まで作業体験しながら巨峰栽培の知識を深めていきます。

今回は開花前のブドウの花のつぼみを摘み取っていく作業。児童らは生産者の渡辺義道さんから花摘みの方法となぜこの作業が必要なのかを聞いて早速作業に取り掛かりました。中にはブドウまで手が届かずに背伸びしながら作業する児童もいましたが全員手際よく作業をこなしました。

作業の後、児童らは「なぜ今は緑なのに実になると紫になるのですか」、「なぜブドウは房になって実がつくのですか」など渡辺さんに質問をしました。



児童に作業の説明をする渡辺さん

## 食育活動「ゆめのたねまきプロジェクト」

### 玉川小 柿の摘蕾作業



摘らい作業を指導する青年部会員

第六事業所青年部会は平成27年度の食育活動として「ゆめのたねまきプロジェクト」と題し、柿は「みんなでかじろう次郎柿」、イチゴは「すぎすきいちご大作戦」とテーマを決めて地域活動を行っています。

その活動の一環として5月21日、市内の玉川小学校で柿の摘蕾（てきらい）作業を指導しました。玉川小学校では毎年5年生が地元の農業を学ぼうと次郎柿栽培を行っています。

今年度からは保護者も参加し、5年生45人と一緒に作業を行いました。

はじめに青年部会員が作業の手順などを説明しました。その後、児童たちは学校に隣接した柿園に移動して作業に取り掛かりました。高い場所は三脚を使って、それぞれ担当した柿の木の摘蕾を行いました。

摘蕾は、枝に多くついた柿の蕾を摘み取って減らす作業。蕾を減らすことによって残した花（実）に栄養が多く行き渡るようにします。

今後も青年部会は収穫まで児童と次郎柿栽培を行っています。

## 530運動

### ゴミを拾って地域貢献

J A豊橋は5月29日、野依町の本店周辺で530（ゴミゼロ）運動を行いました。約150人の職員が参加して始業開始前の時間に、空き缶、タバコの吸い殻などを拾い環境美化に務めました。参加した職員は「きれいになって気持ち良い、毎日やりたい」と感想を話しました。また今年度入組した職員は「楽しいです、少しですが地域の役に立てたと思うと嬉しくなります」と話しました。

530運動は豊橋市が発祥で今年で40周年になります。JAでは5月30日のゴミゼロの日に合わせて毎年行っていますが、今年は土曜日になるので29日に行いました。



530運動でゴミを拾ったJA職員

## トマト

赤やオレンジなど色鮮やかでかわいらしい形のトマト。はるか昔は毒があると考えられていて、観賞用として栽培されていたそうです。食用となった今ではお料理の彩りとして欠かせない存在です。

このトマトの赤色は主にリコピンという物質です。リコピンは強い抗酸化作用があり、生活習慣病やがんの予防に効果があるといわれ、注目されています。リコピンは比較的熱に強く、生で食べるよ

# 旬を味わう

リソースや炒め物など油を使って加熱調理をした方が、より効率的にトマトの抗酸化機能を利用できることが分かっています。

日本ではサラダなど生で食べることが主流のトマトですが、海外ではトマトソースなど、料理のベースとなる調味料としてよく使われています。実はトマトにはグルタミン酸といううま味成分が多く含まれています。うま味とは、日本では甘味、酸味、塩味、苦味、と並んで基本の味の一つです。うま味成分として代表的な物に昆布に含まれるグルタミン酸、かつお



節に含まれるイノシン酸、シタケに含まれるグアニル酸があり、日本食の生命線のだしはこのうま味を生かしたものです。

みそやしょうゆにもグルタミン酸が含まれています。日本の一般的な合わせだしは、昆布のうま味成分のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸を合わせています。この二つは合わせることでうま味が数倍も強くなるとされており、これをうま味の相乗効果といえます。同じように、イノシン酸を多く含む魚やお肉類を、グルタミン酸を多く含むトマトで煮込むとおいしいのは、うま味の相乗効果が起きているからなのです。

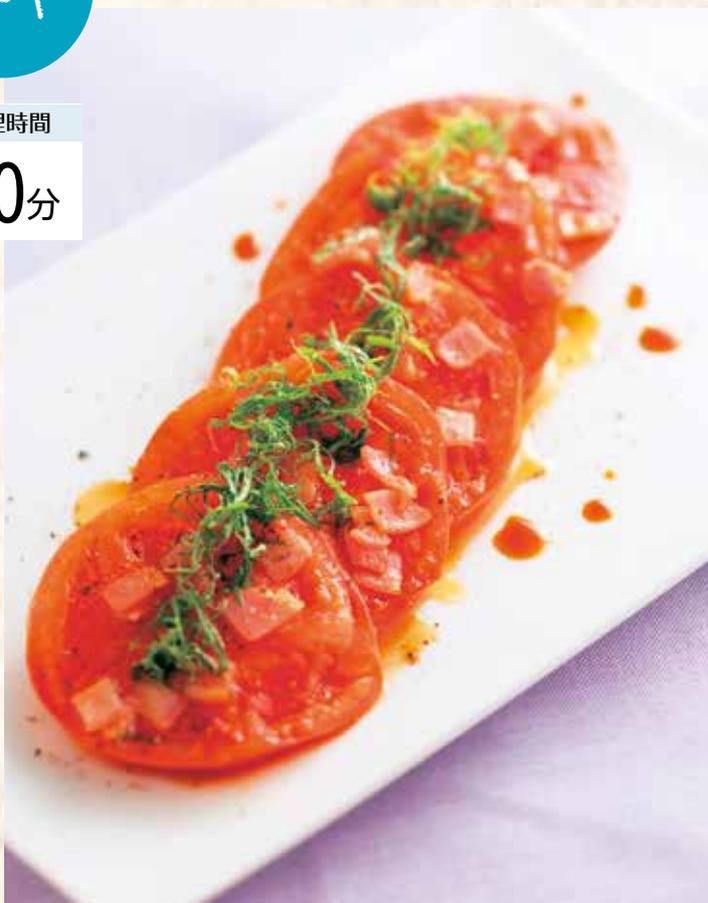
トマトはこのうま味で、日本食のだしのように味のベースとなり、みそやしょうゆのように調味料にもなっています。私たちもだしやしょうゆを使うようにトマトソースも日々の調理に活用すれば、体にもうれしいことです。旬の今こそたくさんトマトでトマトソースを作り置きしてみるのもよいかもしれません。

## トマトソテー

Recipe

調理時間

10分



### 材料(2人分)

トマト ..... 中2個(400g)  
しその葉 ..... 4枚  
ベーコン ..... 1枚  
オリーブ油 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1  
黒こしょう ..... 少々

### 作り方(1人分99kcal)

- 1 トマトはへたを取り、1cm厚さの輪切りにします。しそは千切りにします。
- 2 ベーコンは1cm角に切ります。フライパンに油とベーコンを入れ、中火でベーコンがカリカリになるまで炒め、取り出します。
- 3 2のフライパンにトマトを入れ、強火で両面を20~30秒ずつ焼きます。
- 4 トマトを皿に盛り、しょうゆ、こしょうを掛け、ベーコンとしそを散らします。

お米の歴史学

# 新田開発の実態と目的

国士舘大学21世紀アジア学部教授

● 原田信男

田んぼや畑の開発は、あらゆる時代を通じて続けられました。なかでも石高制というシステムを取った近世には、大規模な新田開発が行われました。

特に近世初頭に、江戸に徳川幕府が成立すると、強大な権力を背景に膨大な労働力を徴集し、大土木工事が行われました。利根川の付け替え工事です。群馬県の水上に源を発する利根川は、それまで千葉県関宿付近で関東平野を南下し、現在の江戸川・隅田川に近い水路を流れて東京湾に注いでいました。これとは別に、栃木県南東部・茨城県南西部から常陸川という河川が、現在の利根川下流域に沿って銚子に流れていました。この2本の大河川をつないでしまったのです。

川一帯の新田開発にありました。利根川という大河川を人工的に制御して、耕地を増やそうとしたわけですが、単に水路を変えただけでは田んぼはできません。当初の開発は畑を中心としたものでした。それから徐々に用排水路を整備し、これを田んぼに変えていったのです。従って新田開発といっても畑の開発もなくありませんでした。

ここに石高制というシステムの秘密があります。畑でも耕地が増えれば、農民は金で買っても米という年貢を納めなければならなかったのです。

稲作のよみ  
水無月(旧暦の月)は水張り月



## お天気カレンダー

夏を一つまみ

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山靖洋

蒸し暑い季節、ビールがいつそうおいしくなります。ビールに合うおつまみといえば、エダマメを挙げる人も多いと思います。実はビールにエダマメは、健康面でもとてもいい組み合わせです。エダマメにはアルコールを分解する成分があり、二日酔い予防にもいいそうです。ビールがおいしい夏にはうってつけのおつまみですね。

大人だけではなく、エダマメが好きな子どもも多いと思いますが、栄養価が高く、子どもにもお薦めです。ビタミンCも豊富なので、美肌にも良く、日差しが強い夏にぴったりです。

そんなエダマメは、気温20度から25度くらいで、日中は日当たりの良い所でよく育ちます。千葉県が生産日本一です。ガーデニングでも比較的手軽に育てられるので、チャレンジしてみたいかががでしょう。

夕涼みにビール、エダマメを一つまみして、暑さを乗り切りましょう。





## 子どものシラミについて

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

シラミは、戦中戦後は非常に多かった感染症ですが、DDTやBHCなどの有効な殺虫剤の使用によりほとんど消滅しました。しかしそれらの薬剤の使用禁止に伴い、再び増加し、幼稚園や小学校で集団発生するようになりました。

子どもに多いのはシラミの中ではアタマジラミですが、その発生には特に季節的な原因はなく、一年中発生します。アタマジラミは、子ども同士で頭が触れ合う際に、頭髪から

頭髪へと直接接触する形で簡単に感染します。

例えば、小さなゲームの画面を、頭を寄せ合って見るとき、プール授業の着替えの際に、狭い更衣室で頭と頭がぶつかり合うとき、幼稚園や保育園で隣り合ってお昼寝をするとき、兄弟や親子が川の字になって寝るときなどに感染しやすいのです。タオルとくし、帽子、寝具などは共有しないようにします。

アタマジラミは頭皮から血を吸つ

## パンジーの種まきはいかが

● 早川京子

7月から8月にかけては水やりと草取りが重要な作業です。水やりは涼しい午前中にたっぷりとやっておきましょう。

夏季の花壇は「雑草との闘い」といえるほど、雑草の旺盛な生育と草取りの競争になります。雑草を一本も残らず取り除こうなどと考えるとうんざりしますが、「草丈の高くなつたものを取り除く」という程度に考えれば、気楽ではないでしょうか。真夏に種まきするものは多くあり

ませんが、今ではほとんどが園芸店やホームセンターで、苗を買ってきて植えることが多くなったハボタンやパンジーは真夏にまくことができます。ハボタンは、いつまでも発芽しますが、葉が色づく晩秋から初冬に程よい大きさにするには、七夕ころにまくとよいでしょう。また、パンジーは暑い中での種まきは発芽が良くないのですが、早くまけばまくほど花が早く咲くので、箱や鉢に種まきして涼しい風通しの良い場所



て生きているため、寄生していると多くは激しいかゆみを感じます。1

で管理したり、冷房の効いた部屋で発芽させたりするとよいでしょう。パンジーの種子は小さいので、種まき後の箱や鉢の水やりは、それらより大きい容器の中で、底から吸水させます。

菊は、8〜9月咲きには支柱を立てるか摘心をし、草丈を低くして倒れない工夫をしてやり、10〜12月咲き品種では、枝数を増やすために摘心をします。11月開花の大菊は、7月中〜下旬に9号くらいの大鉢に定植します。大菊では、早ければ7月にも、つぼみに似ているが花にならない柳のように細い柳芽が出てきま

カ月に卵を100個くらい産み、大量に発生します。かゆみがない場合もありますが、この場合は発見が遅れがちになります。

アタマジラミは成虫の体長は2〜4mmなので、時々大人がシャンプーを手伝い、アタマジラミがいらないか、卵がないか確認しましょう。

アタマジラミは、清潔にしておいても感染しますし、一人だけが駆除してもまたすぐうつる可能性があります。集団の中で発生したら、みんなで一齐に駆除しなければ感染を食い止めることはできません。

の節から側枝が出てきますので、ここから花を咲かせます。7〜8月は気温が高く、鉢はむろんのこと、花壇もよく乾きます。この時期は菊が最もよく成長する時期でもあります。水を十分にやりましょう。日中にはしおれていても、夕方や夜には回復しているようにします。





# グリーンアドバイス

## 家庭菜園に挑戦

ビタミンC、カロテンの含有量は野菜の中でもトップクラス、ミネラルや食物繊維なども豊富で、緑黄色野菜の代表選手です。秋から春先まで手作りの新鮮品を日々の食事に取り入れて、生活習慣病の予防に役立てましょう。

家庭菜園や直売用として長く取り続けるには、品種選びが大切です。頂花蕾(らい)だけでなく脇芽に付く側花蕾も続けてよく取れる頂花蕾側花蕾兼用の品種を用います。

種まきの適期は7月中旬ころです。育苗期は高温ですが、秋の生育適温下で最大生長するので、

育てやすく、頂花蕾は10月下旬、側花蕾は11月中旬から3月ころまで長期間にわたり収穫することができます。

育苗は128穴のセルトレイ、少ない苗数でよければ3号ポリ鉢に、3〜4粒の種子をまき、育つにつれて間引いて1本立てにします。セル育苗では本葉3〜4枚、鉢育苗では5枚ぐらいの苗に仕上げ

て本畑に植え出します。育苗期間は暑い盛りになるので、苗を置く場所ではできるだけ風通しの良い涼しい場所を選び、

### 秋から春先まで新鮮な味が魅力のブロッコリー

強光時にはよしず、ネットなどで遮光し、灌水(かんすい)不足にならないよう、管理には十分注意しましょう。

保水力のある有機質に富む土壌を好むので、元肥に良質の堆肥と油かすなどを施し、肥効を切らせないよう適期の追肥を心掛けます。頂花蕾を収穫したときには多めの追肥を施し、以後の側花蕾の発達を促します。

根は湿害に弱く、秋の多雨による病害の発生の恐れがあるので、畝は高くし、株元が低くならないよう全体の排水には十分注意してください。

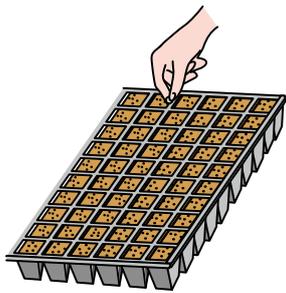
では小支柱を立てるなどで、保護するとよいでしょう。

収穫の適期は、小さいつぼみがたくさんはつきり見えて、つぼみ全体が固く締まった状態になったときです。小蕾の間に隙間が見えるようになったら取り遅れです。茎もおいしいですが、側花蕾をたくさん取るには、残る脇芽を多くするため頂花蕾の茎は短く切り取ります。

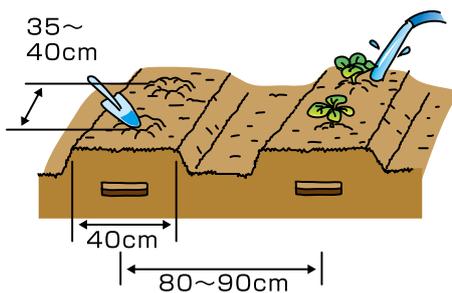
アブラナ科共通の問題ですが、コナガ、ヨトウムシなど各種の害虫にやられることが多いので、早期発見に努め、遅れずに捕殺、薬剤散布による防除を心掛けましょう。花蕾の中に食い込むと調理するときに厄介です。

茎の太さの割に草丈が高く伸びるので、倒伏防止に留意し、風当たりの強い場所

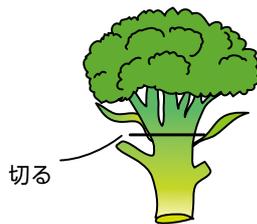
板木技術士事務所 ● 板木利隆



128穴のセルトレイに3〜4粒まき、育つにつれて1本立てに



元肥には良質堆肥、油かす、化成肥料を



頂花蕾は茎を短めに収穫する



撮影協力：グリーンセンター磯辺



## 日々草

主に夏から秋に花壇や鉢植えで楽しむ草花です。花は短命で3日から5日くらいしか持たないのですが次から次へと新しい花が日に日に咲くので「ニチニチソウ」と名付けられました。

### 花言葉

「生涯の友情」「楽しい追憶」「優しい」

### 置き場所

日当たりの良い場所で育てます。日照不足になると茎が間延びして倒れやすくなり、花付きも悪くなります。室内に置いて10℃以上の気温が保てれば冬越しができます。

### 肥料

生育中は肥料を切らさないようにしましょう。苗の時期は1週間に一回液体肥料を与えます。植えつける前に土にゆっくり効く粒状の肥料を混ぜておきます。チッソが多いと茎葉はよく茂りますが花は咲きにくくなるので気をつけましょう。

### 水やり

乾燥に非常に強く、じめじめした場所を嫌がりません。水やりは土の表面が乾いてから与えましょう。過湿になると根腐れをおこして株がダメになってしまいます。うことががあるので気を付けましょう。

## 豊橋警察署だより



# 知っていますか? 「匿名通報ダイヤル」

有力情報には  
「最高10万円」支給!

### 1. 匿名通報ダイヤルとは?

匿名通報ダイヤルは、電話又はインターネットで皆さんからの匿名通報を受け付け、その通報が犯罪捜査等に有効活用された場合は、一部の除外者を除き、最高10万円の情報料が支払われる制度です。

※支給額は情報に基づく捜査への貢献度によって確定します(最大10万円)

※本事業は、警察の委託を受けた民間会社が情報を受け付けていますが、匿名性の厳守には十分配慮しています

### 2. 情報料の支払対象事案は?

- 暴力団が関与する犯罪
- 犯罪インフラ犯罪
- 薬物・拳銃事犯
- 特殊詐欺
- 少年福祉犯罪
- 児童虐待事案
- 人身取引事犯等



### 3. 通報先は?

24時間オンライン受付

[www.tokumei24.jp](http://www.tokumei24.jp) (PC用サイト)

[www.tokumei24.jp/i](http://www.tokumei24.jp/i) (モバイル用サイト)

 **0120-924-839**

電話受付(通話料無料) / 月~金 午前9:30~午後6:15

※時間外の場合は翌日の受付時間内か、24時間受付中のホームページ、携帯サイトからの通報をお願い致します。



## 注意! 緊急の場合は110番して下さい。

(110番は匿名通報ダイヤルへの通報として取扱われません)

## 健康料理教室報告

今回の料理教室は、5月1日福岡料理教室、5月15日本店料理教室、5月22日構造改善センターにて計3回行いました。「野菜を多く摂る献立(旬の野菜)」をテーマとし、☆ご飯☆豚肉とスナッフエンドウのカレー炒め☆生わかめと大根のさっぱりサラダ☆春キャベツの冷製スープ☆新にんじんのみたらしを作りました。講話では、愛知県民は野菜の摂取量が少ないので、野菜を上手に摂る方法を勉強し、愛知産の野菜をもっと食べようと皆で話をしました。



## 参加者募集

### 女性大学陶芸教室

☆陶芸が初めての方におすすめです。

**開催日時** 平成27年7月14日(火) 午前10時～12時  
**場所** 食彩村(倉庫)(東七根町字一の沢113番地)  
**講師** 辻田氏・杉浦氏(やきもの工房 すぎうら)  
**参加費** 2,000円(女性部外2,500円)  
**定員** 30名 **持ち物** エプロン、手拭きタオル  
**申込締切日** 平成27年6月30日(火)

### 女性大学クラフトバンドかごバック作り教室

☆かごバック作りが初めての方でもできます。

**開催日** 平成27年7月23日(木)・30日(木)  
(2日間で1作品を完成させます)  
**時間** 午後1時30分～午後4時30分頃  
**場所** JA豊橋 中央支店 2階第一会議室  
(野依町字西川5番地)  
**講師** 竹本氏・神戸氏・前田氏  
**参加費** 1,500円(女性部外2,000円)  
**定員** 20名  
**持ち物** 洗濯ばさみ(小) 20個  
**申込締切日** 平成27年7月13日(月)

### きもの友の会参加者募集

#### 爽やか嵯峨野鉄道と嵐山散策

**開催日** 平成27年7月16日(木)  
**旅行代金** 14,500円(30名様以上の場合)  
☆昼食は旅館で湯豆腐懐石料理をお楽しみ下さい。  
☆嵯峨野鉄道乗車で保津溪谷の景色をお楽しみ下さい。  
☆着物を着ていない方でも参加できます。  
**申込締切日** 平成27年6月26日(金)

### 劇団四季観劇ツアー

#### ミュージカル オペラ座の怪人

**開催日** 平成27年11月19日(木)  
**旅行代金** 18,500円(30名様以上の場合)  
☆座席はS席です。  
☆昼食は全日空ホテル名古屋でランチバイキングです。  
☆観劇チケットは買い取りのため、定員になり次第締め切ります。お申込み後のキャンセルは受けかねます。ご注意ください。

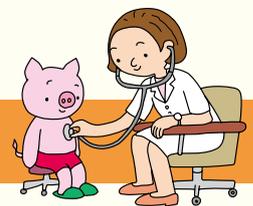
### JAあいち女性協議会組織結成65周年記念企画 青函船で渡る東北から道南へのよくばり女子旅 「大湯・湯の川」名湯温泉2連泊の旅3日間

**開催日** 平成27年9月6日(日)～8日(火) 2泊3日  
**旅行代金** 99,800円(35名様以上の場合)  
☆本旅行は同出発日で複数のJA管内で募集をしているため、バスなどは他のJA女性部様との乗り合わせで実施させて頂く場合があります。  
**宿泊先** ・開湯800年の由緒ある名湯  
「大湯温泉・ホテル鹿角」  
・新選組の土方歳三が湯浴みしたと伝えられる歴史ある赤湯「湯の川温泉・平成館」  
**交通** 往路は、集合場所から貸切バスで豊橋駅へ行き、新幹線で岩手・一関駅へ向かいます。復路は、函館空港から航空機にて中部国際空港まで来て、貸切バスにて集合場所まで帰ってきます。

※女性部だよりでの案内は、健康診断募集を除き女性部員向けの募集となっております。女性部へのご加入は最寄りの支店で手続きを行って下さい。(年会費500円、印鑑が必要です)

# 健康診断のご案内

総務部 組合員課  
問合せ ☎25-9225



自分の体を知るために、年に一度は定期健診を受けましょう。健康診断は女性部員以外の方でも受けることができます。大腸がんにかかる人の割合が年々多くなってきています。大腸がん検診も人間ドックと併せて受診することをお勧めします。

## 集団人間ドック健診メニュー

(税込)

- ◆問診
- ◆診察
- ◆身体測定 (身長・体重・腹囲)
- ◆血圧測定
- ◆尿検査 (尿糖・尿蛋白・尿潜血)
- ◆心電図
- ◆胸部レントゲン
- ◆血液項目
- 脂質：中性脂肪・HDL-C・LDL-C
- 肝機能：AST・ALT・γ-GT
- 代謝系：空腹時血糖・HbA1c
- 蛋白：アルブミン
- 腎機能：クレアチニン・尿酸
- 貧血：赤血球・Hb・Ht
- 白血球

料金 **9,240円**  
(税込)

- ◆選択項目(どちらかお選びください)
- ①胃バリウム検査 (バリウムを使ったX線検査)
- ②胃ピロリ菌(ABC)検査(血液検査でピロリ菌感染の有無を調べ胃がんのリスクを判断します)

※お申込後、問診票につきましてはご自宅に郵送いたします。  
※豊橋市国民健康保険加入者で40~74歳までの方と、豊橋市後期高齢者医療保険加入者の方は、特定健康診査受診券+保険証を健診当日受付にお持ち頂くと、特定健診部分の料金が健康保険より助成されます。(年齢対象外の場合や、その他社会保険などに加入されている場合は健康保険からの助成は受ける事はできませんので、ご了承ください。)

## 各種がん検診他

(税込)

- ◆肺がん検診 (かく痰細胞診) …… 1,460円
- ◆大腸がん検診 (便潜血2日法) …… 1,080円
- ◆子宮がん検診 (腔スミア細胞診) …… 1,430円
- ◆骨粗鬆症予防検診 …… 2,160円
- ◆腫瘍マーカー検査 (血液検査)  
A 前立腺 B 卵巣 C 乳房 D すい臓・胆道 E 消化器 F 肝臓  
各1,080円(税込) A 前立腺のみ1,660円(税込)
- ◆腹部超音波検診 (エコー検診) …… 2,720円  
(健診当日に検査を行います)  
※検査部位 肝臓・胆のう・すい臓・腎臓・ひ臓の5ヶ所
- ◆ピロリ菌(ABC)検査(血液検査) …… 2,970円
- ◆心不全リスク検査(血液検査) …… 1,080円

健診申し込みは  
下記申込書を支店  
窓口まで提出



- ★腫瘍マーカー検査、ピロリ菌(ABC)検査、腹部超音波検診は集団人間ドックを受診された方へのオプションとなりますのでご了承ください。
- ★ピロリ菌(ABC)検査は胃がんのなりやすさを判定する検査です。直接胃がんを見つける検査ではありません。以下の項目に該当する方は、ピロリ菌(ABC)検査結果が正確に判定できない可能性があります。  
●胃の病気の治療中の方 ●胃切除後の方 ●胃酸を抑える薬を服用中の方 ●腎不全の方 ●ヘリコバクター・ピロリ菌除菌治療を受けた方
- ★心不全リスク検査とは、心臓に負担が加わることによって心臓から分泌されるホルモンの量を測定し、心不全(心臓に負担が掛かった状態)の重度を調べます。尚、腎臓疾患のある方など、腎機能の低下により高値を示す場合があります。

| 開催日          | 開催場所      | 締め切り         | 開催日          | 開催場所     | 締め切り         |
|--------------|-----------|--------------|--------------|----------|--------------|
| H27年8月5日(水)  | 第六事業所(石巻) | H27年7月14日(火) | H27年9月8日(火)  | 大津支店(老津) | H27年8月17日(月) |
| H27年8月21日(金) | 大村支店      | H27年7月30日(木) | H27年9月14日(月) | 西支店(牟呂)  | H27年8月21日(金) |
| H27年8月26日(水) | 杉山支店      | H27年8月4日(火)  | H27年9月16日(水) | 吉田方支店    | H27年8月25日(火) |
| H27年9月2日(水)  | 岩田支店      | H27年8月11日(火) | H27年9月30日(水) | 福岡支店     | H27年9月8日(火)  |
| H27年9月4日(金)  | 本店(野依)    | H27年8月13日(木) | H27年10月1日(木) | 高豊支店     | H27年9月9日(水)  |

●当日受付時間…AM7:30 ●健診開始…AM8:20

健診は受けっぱなしにせず、その後が大切です。健診受診者を対象に健診結果説明会を後日実施する予定です。ぜひ、ご参加ください。

キ リ ト リ

## 健診申込書

※ご記入頂いた個人情報、健診の受付・案内・代金の振替などの健康管理活動実施以外の目的には使用いたしません。

|   |  |             |
|---|--|-------------|
| 健診申込支店名<br>( ) 支店                       | 希望健診日<br>月 日 ( )   | 健診会場<br>( ) |
| ふりがな<br>氏名                              | 電話   | -           |
| 住所                                      | 性別   | 男 ・ 女       |
| 利用者コード                                  | 生年月日<br>T・S・H 年 月 日  |             |
| 国民健康保険をお持ちの方 又は その他の方                   | 農協健康保険をお持ちの方   |             |
| 国民健康保険証番号 (国保をお持ちの方)                    | 農協健康保険証番号 ※カッコ内該当するものに○印<br>(本人 ・ 扶養家族 ・ 任意継続 ・ 任意継続家族)<br>記号 (4桁) - 番号 (4桁) |             |
| ※健診当日国保より発行された健診受診券と、確認のため健康保険証をお持ちください |  |             |
| 受診を希望する項目に○印を付けてください。                   |  |             |
| ◆基本コース(どちらかをお選びください)                    | ◆基本コース(どちらかをお選び下さい)  |             |
| 1. 集団人間ドック(バリウムコース) 9,240円 (税込)         | 1. 一般コース (バリウム無・34歳以下・健保助成有)   |             |
| 2. 集団人間ドック(ピロリ菌コース) 9,240円 (税込)         | 2. 一般+胃がんコース (バリウム有・35歳以上・健保助成有)   |             |
| ◆オプション                                  | ◆オプション   |             |
| 3. 肺がん検診 1,460円 (税込)                    | 3. 肺がん検診 (自己負担・1,460円)   |             |
| 4. 大腸がん検診 1,080円 (税込)                   | 4. 大腸がん検診 (健保助成有)  |             |
| 5. 子宮がん検診 1,430円 (税込)                   | 5. 子宮がん検診 (自己負担・1,430円)  |             |
| 6. 腹部超音波検診 2,720円 (税込)                  | 6. 腹部超音波検診 (自己負担・2,720円)   |             |
| 7. 骨粗鬆症予防検診 2,160円 (税込)                 | 7. 骨粗鬆症予防検診 (健保助成有)  |             |
| 8. 腫瘍マーカー検査                             | 8. 腫瘍マーカー検査  |             |
| A 前立腺 1,660円 (税込)                       | A 前立腺 (49歳以下男性自己負担・1,660円)   |             |
| B 卵巣 1,080円 (税込)                        | B 卵巣 (自己負担・1,080円)   |             |
| C 乳房 1,080円 (税込)                        | C 乳房 (自己負担・1,080円)   |             |
| D すい臓・胆道 1,080円 (税込)                    | D すい臓・胆道 (自己負担・1,080円)   |             |
| E 消化器 1,080円 (税込)                       | E 消化器 (自己負担・1,080円)  |             |
| F 肝臓 1,080円 (税込)                        | F 肝臓 (自己負担・1,080円)   |             |
| 9. ピロリ菌(ABC)検査 2,970円 (税込)              | 9. ピロリ菌(ABC)検査 (自己負担・2,970円)   |             |
| 10. 心不全リスク検査 1,080円 (税込)                | 10. 心不全リスク検査 (自己負担・1,080円)   |             |
| 支払い方法                                   | 1. 支店窓口にて現金 2. 普通貯金 (口座名 支店名: )  |             |
|   | □座番号: □座番号:  |             |

豊橋市国民健康保険、豊橋市後期高齢者医療保険に加入している方は、健康保険より特定健診部分の料金が助成されます。健診当日「平成27年度 特定健康診査受診券」と「健康保険証」をお持ち下さい。



豊橋市城下町  
 じん どう あす か  
 神藤 明日架 (21歳)さん



「嫌なことがあっても、いつも笑顔でいれば楽しくなる！」

「食品を作る仕事に就きたくて今の仕事を選びました」と話す明日架さんは食品工場でアイスクリームを作っています。入社四年目になり、頼りになる上司や可愛い先輩に囲まれて楽しく仕事をしています。

夏になると庭先で友達を呼んでパーベキューや流しそうめんを毎年やります。流しそうめんはメンパーを変えて、ひとシーズンで四回ほどやるそうです。中学校の頃はテニス部に所

属しており、今でも仕事が終わった後にテニスをする日もあります。また休みの前の日などはナイトショーで映画を見に行ったりします。アイドルグループの『嵐』が中学の頃から好きで、東京や大阪のコンサートにもよく行きます。家が農家でメロンやキャベツなど色々な野菜を作っています。特にトマトが好きでよく食べるそうです。休みの日には仲が良いお姉ちゃんと一緒に名古屋まで服を買いに

行ったりもします。家では中学の頃から飼っている愛犬の『コロ』を可愛がっています。

明日架さんは、いつでも笑顔で心掛けていて「嫌なことがあっても、いつも笑顔でいれば楽しくなる！」というのがモットーだそうです。そして何よりも自然がいっぱいで新鮮な食べ物がたくさんある高豊が大好きで、ここで生まれ育った幸せを感じています。

まわりの人も笑顔で幸せにする、そんな魅力の明日架さんでした。



●忠興……………女性 KH

「旬を味わう」サヤエンドウの成分、改めて認識しました。早速、卵とじて頂きました。

●石巻町……………女性 NT

野菜の上手な保管方法(季節ごと)が知りたい。

●平川本町……………男性 Y Y

「お米の歴史学」いつも興味深く読ませてもらっています。

●大岩町……………女性 KK

今回はむつかしかったやあー。新入職員さんのご紹介、みなさんとてもいいお顔をしていたら嬉しい。どうか末長く活躍していただきたく存じます。

●前田中町……………女性 AM

先月号で当選し「食彩村 旬の農産物」を頂きました。野菜の価格が高騰していた時期だったのでとても助かりました。ありがとうございました。

●大清水町……………女性 IE

漬け物教室、健康料理教室等、とても興味があります。まだ一度も参加した事ありませんが、いつか参加したいと思っています。スマイルもいつも可愛い子が登場し、楽しみです。

# 元気だ ジャン!!



## シニア高友会

### ゴルフを通して交流を深める

今月紹介するのは高師原支店管内でゴルフクラブとして活動をしている『シニア高友会』の皆さんです。

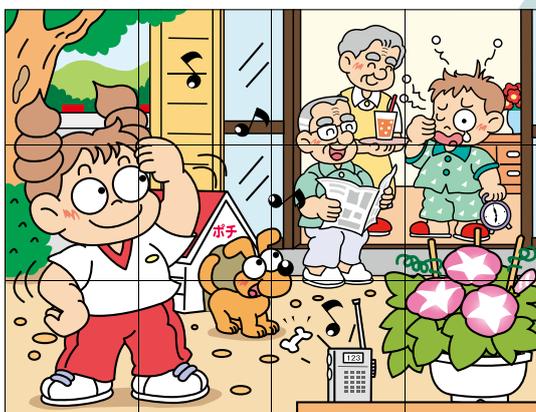
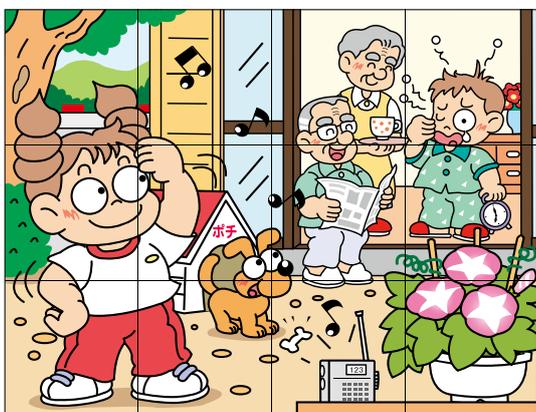
元は昭和62年頃、高師支店の生産部の仲間です。度々みんなでゴルフに行こまいか」と言い出したのがきっかけだそう。そこで結成されたのが『高友会』です。その2年後、その中の45歳以上の会員で『シニア高友会』を結成しました。ゴルフを通じて会員同士の親睦を深めるのが目的で年3回はコンペを開催しています。コンペで一日楽しくプレーして、その後の反省会で酒を酌み交わすのが醍醐味です。

4年前、高師支店が高師原支店に再編されたのを機に天伯原支店、岩西支店管内の生産者の人にも声を掛け、会員が増えました。「来るもの拒まず、希望者はいつでも待っています」と代表の井上正行さんは話してくれました。ゴルフをしながら、お互いの情報交換の場としても、今後も活動を続けていきたい意欲的な皆さんでした。高師原支店管内で入会希望の方は支店にお問い合わせください。

4年前、高師支店が高師原支店に再編されたのを機に天伯原支店、岩西支店管内の生産者の人にも声を掛け、会員が増えました。「来るもの拒まず、希望者はいつでも待っています」と代表の井上正行さんは話してくれました。ゴルフをしながら、お互いの情報交換の場としても、今後も活動を続けていきたい意欲的な皆さんでした。高師原支店管内で入会希望の方は支店にお問い合わせください。

## まちがいがいさがし

●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』



イメージ写真

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。(7月8日必着)

- ① ことえ
- ② JAのみのりに対するご意見(ご要望)
- ③ 住所氏名・年齢・電話番号

52 441-81124

豊橋市野依町  
宇西川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。

### 前回の答え (違っている部分)

- 2...てるてる坊主の顔が違う
- 4...鳥帽子(えぼし)の形が違う
- 6...視線(目)が違う
- 9...升の中の塩が少ない
- 11...軍配の棒が短い



※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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？  
今月は車から少し離れて、運転免許を返納した後の移動手段についてのお話です。

「加齢による身体能力の低下」「事故を起こしてしまい、運転に自信が持てなくなった」など、様々な理由で運転免許を返納した後、外出する時はどうされていますか？

- 歩いて行くには遠すぎる
- いまさら自転車には乗れない
- 家族に頼むのは気がひける

このようなことから、外出する機会が減り、行動範囲が限られるようになってはいませんか？誰もが通る道とはいえ、当たり前だったことが出来なくなるというのは大変なストレスになりますよね。

あなたのベストパートナー!!

そんな悩みを解消してくれるのが“シニアカー”です。写真を見てもらえればわかる方も多いと思いますが、シニア世代をサポートする電動車いすのことです。

- 連続走行距離 33km ●使用者最大体重 100kg
- シニアカーは道路交通法では歩行者となります。
- 免許不要 ●シニアカーには消費税がかかりません。

試乗  
できます!!

事業所にて  
展示試乗会  
開催中!!



スズキ セニアカー

◆メーカー希望小売価格 ¥368,000

どうですか？ぜひ一度、試乗をしていただき、その良さを体感してください！たぐいま各事業所において、展示試乗会を行っています。詳しい日程は先月号の『みのり』、JA豊橋のホームページに掲載中です。また、7月4日(土)に開催されるJA豊橋 経済部感謝祭でも試乗することができます。興味のある方はご来場いただくか、下記までお気軽にお問合せください。お待ちしております！

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

食彩村コーナー 7月

毎週月曜日  
ポイント2倍

お中元・ギフトに  
どうぞ♪

7月の定休日  
1日・8日・15日・22日・29日

贈答用フルーツ試食販売

|                      |                        |                   |
|----------------------|------------------------|-------------------|
| 開催日<br>7月4日(土)~5日(日) | 開催日<br>7月11日(土)~12日(日) | 開催日<br>7月26日(日)   |
| 第六事業所の<br>「甘い桃」試食販売  | JA豊橋の<br>「アールスメロン」試食販売 | 山梨産の<br>「甘い桃」試食販売 |

さいころチャンス

開催日 7月12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回チャレンジ!!

7月24日(金)~26日(日)  
「土用の丑」鰻の蒲焼販売

7月26日(日)

国産牛試食! お肉大奉仕価格にて販売

みんなのみなみの日

開催日 7月5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  
●「しらすご飯」の振舞い(先着200名様)  
●「細井さんのメロン」の試食即売会 ●「ヤーコン茶」の試飲販売

とこどん豊橋の日

開催日 7月19日(日)

「JA豊橋」の元気な出荷者の方によるふれあい販売  
●「冬瓜のカレースープ」の振舞い(先着200名様)  
●高橋養鶏さんの「新鮮卵量り売り」 ●スイカ試食即売会

私がオススメする今月の商品!!

みうらや製麺の「冷やし中華」をオススメします。  
全粒粉の麺は健康・美容に良く。酸味がマイルドで胡麻の香りがする「みうらやオリジナルスープ」は大人気です。是非一度ご賞味ください。

- 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

# 柿の種

※柿の種

「話のあつまみ」という意味のコーナーです。

## ● ひまわり

昨年10月に新たな気象衛星が打ち上げられた。「ひまわり8号」である。現行の7号よりもきれいな画像を送れるなど世界最先端の技術を持っているらしい。天気予報がさらに正確になるだろう。

むかしの人は天気は神様が決めていたと信じていた。日照りになれば雨乞いをし、大雨で洪水になれば竜神の夕タリと言っては恐れた。風神、雷神が天にいて風を吹かせたり雷を起こしていると思っていた。つまり天気は神様の仕事、なのである。それならば「ひまわり」は天よりもはるか上から見下ろして神様の仕事を監視(?)しているようなものである。大それた話だ。しかし神様の仕事を監視できたとしても人間が神様の代わりに天気を操ることはできない。技術が発達しても人間は非力である。

植物のヒマワリの花は常に太陽に向けて咲いていると言われている。いつもお日様を見続けている。気象衛星は地球と一緒に回っていつも上空から日本を見続けている。気象衛星「ひまわり」の名前の由来だそうだ。監視しているというよりは見守っているのかもしれない。

空を見上げてても肉眼で「ひまわり」を見つめることは難しい。でも「ひまわり」は雲の下にいる私たちをいつも黙って見守っている。雨の日も、風の日も…。

# 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

## 作業の前に動けば分かる！ つる棒を持つての体幹部のストレッチ

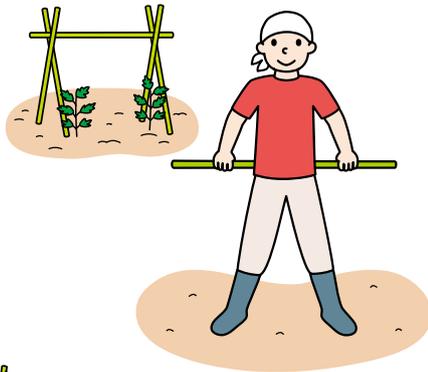
野菜作りなどで使う支柱や、つるを誘引する棒を使った作業も進んでいるのではないのでしょうか。今回はそんな作業前の簡単体操です。

### ワンポイント！アドバイス

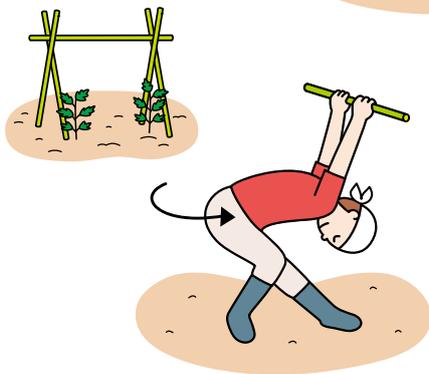
普段動かさない肩甲骨周辺部の筋肉を伸展させます。無理のない範囲で腕を上げ背中を曲げます。同時に脚部のストレッチも行います。

### ワンポイント！アドバイス

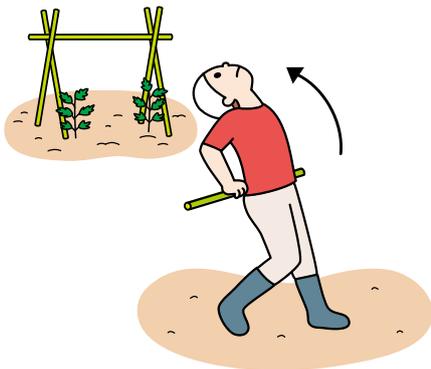
首を後ろに軽く反らし、胸部・腹部がゆっくりと伸展するよう、脚部もストレッチして安定させます。



足を開いて、棒を腰の後ろに回し固定します。



体を左にねじって右膝を曲げ、両腕を上げて、4〜5秒静止します。



前屈姿勢からゆっくりと体を起こし、棒で腰を押ししながら後方に体を反らし、4〜5秒静止します。

## 人・農地プランの更新について

「人・農地プラン」とは地域が抱える「人と農地の問題」を今後解決していくためのプランです。「青年就農給付金（経営開始型）」「スーパーL資金の金利負担軽減措置」「経営体育成支援事業」などの支援を受けるためには、プランに位置付けられることが必要です。

豊橋市では平成24年8月に第1回目の「人・農地プラン」を作成し、定期的に更新を行っており、今回平成27年4月に第10回目の更新を行いました。次回の更新を行うため、下記の日程で説明会及びプラン更新案の閲覧を実施します。

### 説明会

と き ●平成27年6月26日(金) 午前10時30分～11時30分

ところ ●豊橋市役所東84会議室

定 員 ●40人

※申し込みは不要です。当日は農地中間管理機構の説明会も併せて実施します。

### プラン更新案の閲覧

と き ●平成27年6月29日(月)～7月10日(金)

ところ ●市役所農業企画課窓口（西館3階）

対 象 ●市内農家台帳登録者（本人及び同一世帯員に限ります。また、運転免許証等本人確認のできる身分証をお持ちください。）

問合先 ●豊橋市役所 農業企画課（☎51-2477）

## 農作業中の熱中症にご注意ください!

農作業中の熱中症による事故が多発しています。以下のような、熱中症対策を行いましょう。

- こまめに水分補給を行いましょう。
- 気温の高い時間帯の作業は避け、休憩はこまめにとりましょう。
- 帽子の着用や汗を発散しやすい服装で作業をしまししょう。
- 作業場所には、日よけを設ける等、出来る限り日陰で作業をするようにしてください。
- 屋内では遮光や断熱材の施工等により、施設内の温度の上昇を抑え、風通しをよくし、空気の換気に努めましょう。
- 万が一のため、携帯電話は必ず身につけておきましょう。

問合先 ●豊橋市役所 農業支援課（☎51-2476）

## 有害鳥獣対策について

農作物等の被害防止、有害鳥獣駆除等のお知らせです。

### 農作物等の被害防止について

イノシシやハクビシン、カラスなど、野生鳥獣による農作物等の被害が発生しています。被害を防止するためにまず必要なことは、野生鳥獣が集落、田畑に入りにくく、住みにくい環境づくりをすることです。生産者や集落のみなさんで協力し合い、農作物等の被害を防止しましょう。

#### ◎集落に近づけない

耕作放棄地や休耕地は野生鳥獣の隠れ家となったり、田畑への侵入口になります。

定期的に草刈りなどを行い、集落、田畑に侵入しにくい環境づくりを行いましょう。

#### ◎集落や田畑にえさ場を作らない

収穫しない農作物や生ごみなど、野生鳥獣のえさになるようなものは、田畑に放置しないようにしまししょう。

### 補助事業について

イノシシなどの有害獣類に対し、電気柵やワイヤーメッシュ柵といった侵入防止柵の設置が進められています。豊橋市では、侵入防止柵の設置に係る補助事業を行っています。侵入防止柵の設置をお考えの方は、豊橋市役所 農業支援課へご相談ください。

補助内容 ●最大で設置費用の2分の1（上限50,000円）を補助

### 有害鳥獣駆除について

有害鳥獣を捕獲、駆除しようとする場合は狩猟免許と鳥獣捕獲許可が必要です。

狩猟免許及び鳥獣捕獲許可を持たない方は有害鳥獣を捕獲することはできません。

そこで、狩猟免許及び鳥獣捕獲許可を取得した方を中心に据え、地域一体となった捕獲団体が各地で発足しています。捕獲団体を立ち上げるにより、地域の力で大切な農作物を守ることができます。捕獲団体についての問い合わせも受け付けておりますので、下記連絡先までご連絡ください。

問合先 ●豊橋市役所 農業支援課（☎51-2475）

## 理事會だより

RIJIKAI DAYORI

平成27年5月28日(木)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年度決算監査結果について
- 2) 第18回通常総代会について
- 3) 第18回通常総代会上程議案について
- 4) 役職定年制度実施規程の廃止について
- 5) 平成27年度不良債権回収処理方針について



## 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 ● 7月4日(土)<br>9:00~15:00 | 7月18日(土)<br>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

## 年金相談会開催

年金のことならお気軽にご相談ください

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 開催日時 ● 7月8日(水)<br>10:00~16:00 | 7月11日(土)<br>10:00~16:00 |
| 会場 ● 吉田方支店                    | 福岡支店                    |
| 問合せ先 ● ☎31-2155               | ☎45-2463                |

|                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| 開催日時 ● 7月15日(水)<br>10:00~16:00 | 7月17日(金)<br>10:00~16:00 |
| 会場 ● 高豊支店                      | 中央支店                    |
| 問合せ先 ● ☎21-2111                | ☎25-7737                |

希望者は、事前に各支店にご連絡ください。

## 経済部感謝祭

開催日時 ● 7月4日(土) 9:00~16:00

会場 ● 本店特設会場

空くじなしの抽選会を開催!!  
さらに、ご来場のお子様には  
お菓子をプレゼント!!

空くじ  
なし

1等 100乾電池式  
噴霧機  
..... 4本



100乾電池式噴霧機

2等 そうめん・ひやむぎセット..... 10本

3等 キッチンタオル2ロール

いろいろなイベントを用意していますので、ご家族そろってご来場ください。

詳しくは折込チラシをご覧ください

道しるべ稲荷



道知辺稲荷は東田町の桜ヶ丘公園の中にあるよ

250年ほど前、吉田城に松平伊豆守まつだいらいずのかみという殿さまがおりました。伊豆守は領民の生活にも気を配り家来や領民から慕われておりました。

ある日、伊豆守は数人の家来を連れて二川の方の山まで狩りに出掛けました。岩屋山はたくさん動物がいて格好の狩場でありました。しかし、足場も少なく急な山道ばかりで危険な場所でもありました。「殿、お気をつけ下さい。そのように急がれては危うございます」山をよく知っている家来の一人が伊豆守の、はやる気持ちをおさえました。「よいよい、分かっている。初めての山ではないぞ」伊豆守は青空を見ながら頂上の岩場へ急ぎました。しかし不思議なことに頂上は見えてきません。それどころか馬は深い谷底に降りていくようでした。そのうちに白い霧が立ち込めてきました。「みなもの者、返事をせぬか。霧が濃くて何も見えぬぞ」家来の返事はなく伊豆守はひとりで道に迷ってしまいました。着物は、

しつとりと霧に濡れ、馬のたてがみも冷たく濡れていました。伊豆守は霧が晴れるのを待ちました。その時、西の方の霧が晴れ、はるか遠くに稲荷神社が見えました。伊豆守は稲荷神社に導かれるように進んでいくと、やがて頂上の岩場に出ました。「殿、ご無事でございましたか」心配していた家来たちは伊豆守の無事を喜びました。伊豆守は遠くに見える稲荷神社に向かい「ありがとうございます。おかげで助かりました」と手を合わせました。後に、その稲荷神社が「道知辺稲荷」と知った伊豆守は五十石を寄進し厚く信仰をしました。それ以来、歴代城主、家臣、領民の守り神として祀られてきたといえます。この稲荷は「みちびき稲荷」とも言われ、今では交通安全を祈願する人が参拝に訪れています。

※参考文献「片身のスズキ」豊橋の民話を語りつぐ会

★7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】取るに足りないことでイライラしやすいかもしれませんが、一人の時間を持てば、リラックスできるはず。趣味に励んで



牡牛座 4/20~5/20

【全体運】コミュニケーション運が上昇。初対面の相手とも、すんなり親しくなれそう。習い事を始めるのも良い刺激に



双子座 5/21~6/21

【全体運】優雅に過ごせる期間。やるべき作業を早めに片付け、プライベートタイムを充実させて。グルメ堪能もお勧め



蟹座 6/22~7/22

【全体運】アクティブに動き回れる月。初めてのことにぜひチャレンジを。行ったことのない場所に出かけるのも正解



獅子座 7/23~8/22

【全体運】珍しく優柔不断になってしまう傾向あり。信頼できる人に助言を求めてみて。気分転換には露天風呂が最適



乙女座 8/23~9/22

【全体運】好奇心をくすぐられる出来事が多い時期。興味を引かれたら、早速情報集めを。ショッピングは通販につき



天秤座 9/23~10/23

【全体運】自分の考えに固執し、視野が狭くなる暗示。柔軟性を示せばうれしい新発見が。森林浴でのリフレッシュも有効



蠍座 10/24~11/22

【全体運】行動力が増しフィットワークが軽くなりそう。未体験ジャンルの勉強を始めたり、意欲的に自分の世界を広げて



射手座 11/23~12/21

【全体運】物事を深刻に受け止めやすい。持ち前のユーモアセンスを生かして。お笑いや落語を見ると開運の呼び水に



山羊座 12/22~1/19

【全体運】波に乗ったときと停滞しているときの落差が激しいでしょう。気持ちの切り替えを上手に行って。音楽鑑賞も効果的



水瓶座 1/20~2/18

【全体運】神経質になり、周囲とのいざこざが増える可能性が。口うるさくせず、見守るのが賢明。花をめで、気晴らしを



魚座 2/19~3/20

【全体運】わくわくするような出来事に縁があります。レジャーに誘われたら気軽に参加して。旅行の幹事役も適任です