

おにぎり

JA豊橋と
組合員との
ホットライン



特集

ご飯食で健康にやせる!
おにぎりダイエット

2016

9

vol. 234

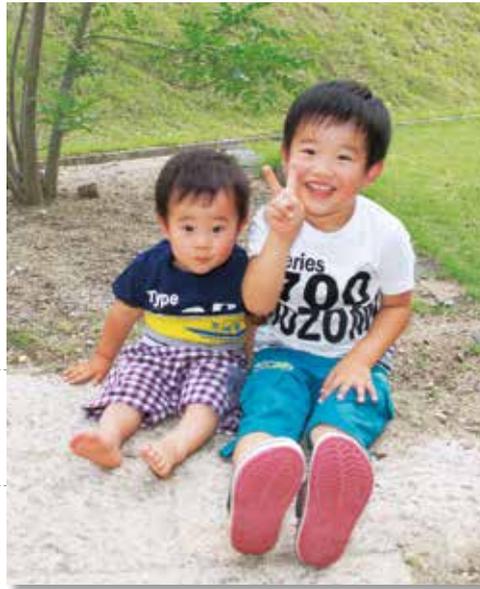
目次 ■ C O N T E N T S

- 2 わが家のトッピーちゃん
いつでもどこでも、みんなのJA
- 3▶5 特集◎ご飯食で健康にやせる!
おにぎりダイエット
- 6▶7 トッピーのトピックス
- 8 農に生きる
- 9 スマイル・ふれあい友の会活動報告
- 10 元気だノン!!・豊橋警察署だより
- 11 ベジタブルライフ
- 12 農業と食べもの・お天気カレンダー
- 13 私の食育日記・知って納得! 税金講座
- 14 グリーンアドバイス
- 15 旬菜定期28
- 16▶17 女性部だより・健康診断のご案内
- 18 ガス・リフォームフェア
- 19 JA-SSからの大事なお知らせ
- 20 知得情報・情報受付窓口設置のご案内
- 21 みんなの広場・まちがいさがし
- 22▶23 インフォメーション・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

◎豊橋市老津町
松井 孝之さんのお孫さん

まつい こうせい
松井 皓聖くん(4歳)
たいせい
泰聖くん(1歳)



◎保育園では何をして遊ぶのかな?

皓聖くん：水あそび

◎家では何をして遊んでる?

皓聖くん：新幹線であそぶ

泰聖くん：虫やカエルをつかまえる

◎お母さんが作る料理で何が好きかな?

皓聖くん：ハンバーグ

泰聖くん：魚の塩焼き

◎大きくなったら何になりたい?

皓聖くん：新幹線の運転手

☆お母さんに聞きました。

◎ふたりはどんな子ですか?

皓聖くん：照れ屋さん

泰聖くん：やんちゃで気がつよい子

☆お母さんからふたりにメッセージ

元気で仲良く育てね。

いつでもどこでも、みんなのJA

(監修=広島大学 助教 小林元)

JAは、地域の農業者や飲食店などと連携して料理教室を開くなど、地産産食材を生かした伝統料理の普及などを行っています。食と農の応援を増やし、地産地消を広めることで地域の農業を活性化させるだけでなく、地域の食文化を伝えることにもつながっています。

地域の食文化を伝えて守る



耕そう、大地と地域の未来。

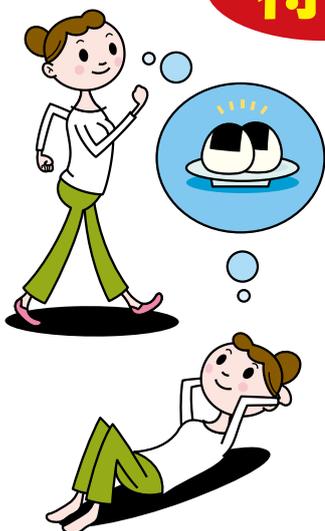


特集

ご飯食で健康に痩せる!

おにぎり

ダイエット



「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目! お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米はダイエットの味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米人の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だといついつい油分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。



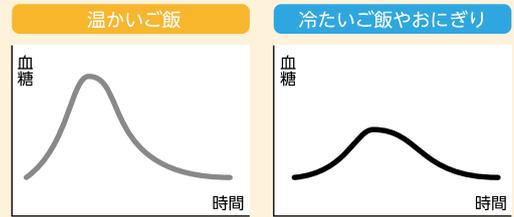
摂取カロリーを抑えられる「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか?

冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタント

冷たいご飯やおにぎりは レジスタントスターチの働きにより、 血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいまより冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。



スターチ(難消化性でんぷん)という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。

おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取るようになります。

そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g、168kcal。具材によってカロリーは変わりま

すが、平均180kcalと考えるとよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。



4週間のダイエットに チャレンジしよう

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体を使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40〜50%はおかずで充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかりと痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの具材は避けましょう。添えるおかずもタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。

トッピーおにぎりレシピ

きやべつのおにぎり

材料(4人分・8個)

- ・炊きたてごはん ……………2合
- ・キャベツ …………… 約1/8個
- ・ちりめんじゃこ …………… 適量
- ・大葉 ……………4枚
- ・いりごま ……………大さじ1
- ・しょうゆ ……………小さじ1
- ・塩 …………… 小さじ1/2

作り方

- ① キャベツは1cm角に切り、塩をふりかけて耐熱皿にいれ電子レンジで1分加熱し、あら熱がとれたら水分を絞る。
- ② 大葉は縦半分に切り、細く千切りにする。
- ③ ボールに①、②と残りの材料を混ぜ合わせ、おにぎりをつくる。



※紹介したおにぎりレシピはJA豊橋ホームページにも掲載されています。

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の①表・②表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

①基礎代謝基準値 × ②生活活動指数 × ③体重 kg = 消費カロリー kcal

①基礎代謝基準値

年齢(歳)	男性	女性
18~29	24.0	23.6
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

②生活活動指数

筋トレ	週1回	週1回	週2回以上
生活	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)
指数	1.3	1.5	1.7

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

① 21.5 × ② 1.5 × ③ 70(kg) = 約2258kcal

おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅で行える筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくうち、体に付いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっていきます。

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。

1日のカロリー配分の基本

※昼夜は逆も可

「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えて

おけば簡単にダイエットを実践できます。

朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

消費カロリー		~1500kcal	~2000kcal	~2500kcal	~3000kcal
朝	おにぎり	1個	2個	3個	4個
昼	おにぎり	1個	2個	3個	4個
中	おにぎり	1個	2個	3個	4個
夜	おにぎり	1個	2個	3個	4個
1日合計	おにぎり	4個	6個	8個	10個
	おかず	780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりのおにぎりの個数	△-1個まで	△△-2個まで	△△△-3個まで	△△△△-4個まで
---------------	--------	---------	----------	-----------

※出典「JA全農おにぎりダイエットプログラム」<http://onigiridiet.com>

まずは4週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう！

豚しょうが焼きおにぎり

材料(4個分)

- ・ご飯 …………… 茶碗2杯
- ・豚ロース薄切り肉 …………… 80g
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・しょうゆ …………… 大さじ1/2
- ・しょうがの絞り汁 …………… 大さじ1/2
- ・サラダ油 …………… 大さじ1/2
- ・塩 …………… 少々



- ・万能ねぎ …………… 1本
- ・焼きのり …………… 少々

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒・しょうゆ・しょうがの絞り汁を合わせて10~15分つけておく。
- ② 万能ねぎを小口切りに切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し豚肉を炒める。色が変わったら漬け汁を回しかけ肉にからめるようにして煮詰める。万能ねぎを加えて混ぜ、火を止める。
- ④ 熱いご飯に③の汁気を切って混ぜ合わせおにぎりにし、焼きのりをつけて器に盛って出来上がり。

※酒・しょうゆ・しょうがの絞り汁につけると、肉の臭みも消え味も美味しくおいしいです。万能ねぎは肉の余熱だけで十分です。

とっておきの
おにぎりレシピを
紹介します。ぜひ作って
みてください。





第20回豊橋農協夏季農産物品評会 夏目さんが愛知県知事賞を受賞



農産物を審査するようす

賞区分	賞名	品名	事業所	氏名
特選	愛知県知事賞	梨	第六事業所	夏目達也
〃	豊橋市長賞	ハウスいちじく	第三事業所	高畑伸夫
〃	豊橋市議長賞	巨峰	第六事業所	夏目健
〃	愛知県農業協同組合中央会長賞	オールスメロン	第一事業所	彦坂佳生
〃	愛知県経済農業協同組合連合会長賞	クイーンニーナ	第六事業所	山本保一
〃	浜松青果(株)社長賞	梨	第六事業所	岩瀬靖明
〃	名古屋青果(株)社長賞	オールスメロン	第二事業所	田中規隆
〃	名果(株)社長賞	巨峰	第六事業所	守田作丞
〃	豊橋農業協同組合長賞	オク	第六事業所	菅沼嘉子
〃	豊橋農業協同組合長賞	ハウスみかん	第四事業所	山本忠興

入賞者 特選10点(敬称略)

10日に同事業所で褒賞授与式を行い、受賞した生産者を表彰しました。愛知県東三河農

営農部は8月9日、第六事業所で「第20回豊橋農協夏季農産物品評会」を開きました。品評会には梨、ブドウ、アールスメロンをはじめ108点の出品があり、愛知県東三河農林水産事務所(農業改良普及課と農政課、市役所、JAあいち経済連、卸売市場、生協の各担当者13人が慎重に審査を行いました。

審査担当者は3班に分かれ、熟度、食味、糖度、外観などを重点に各農産物を合議制で審査。すべての出品されたものの中から特選10点を選び、梨を出品した夏目達也さんが愛知県知事賞を受賞しました。



愛知県知事賞を受賞した夏目さんの梨

林水産事務所(農業改良普及課の光部博雄課長は審査講師として「今年の果樹栽培は天候に恵まれ生育が良好であったことと、生産者の高い栽培技術によって、どれもすばらしいものばかりで甲乙つけがたく、審査に大変苦慮した。この品評会が新鮮で安全な豊橋市の農産物のPRにつながることを期待する」と述べました。

出品された農産物は一般公開したのち即売され、高品質の農産物を多くの人が買い求めました。

保育園児の作品を展示

青い海に元気なお魚が泳ぐ

津田支店に管内の津田保育園の年長園児が自分たちで描いた海の絵を届けてくれました。早速、ロビーに展示して、来店者の目を楽しませています。

同支店のロビーは常時園児の作品が展示されており、夏の時期には海の絵を展示しています。今回はトイレトパーの芯に色紙を貼って好きな模様の魚を作り、海中に見立てた青い大きな紙に泳いでいるように貼りつけました。

紙皿に自分の似顔絵を描いた作品もあり、園児たちの笑顔に来店者や職員は和んでいます。



カラフルな魚たちが元気に泳いでいます

第六事業所 部会対抗競技大会 スポーツ玉入れ「アジャタ」で白熱

第六事業所は8月27日、石巻地区体育館で部会対抗競技大会を行いました。毎年行っている恒例行事で各部会や関係機関、JA役職員から21チーム約130人



掛け声で一斉に玉を入れる参加者

が参加して親睦を深めました。

競技種目は「アジャタ」というスポーツ玉入れで、100個の玉をすべてカゴの中に入れるまでのタイムを競いました。

参加者は掛け声にあわせ、協力しながら玉を入れていました。全チームが3回通り行って合計タイムで順位を決定しました。

結果は次のとおりです。

- 優勝 なす部会
- 準優勝 ミニトマト部会
- 3位 柿部会B

前芝支店で防犯訓練

みなさんの資産を守る

金融部は8月9日、前芝支店で防犯訓練を行いました。豊橋警察署の協力のもと、支店職員は強盗時の役割分担や特殊詐欺防止の対応方法などの確認をしました。

訓練では強盗犯に扮した警察署員が窓口現金を要求。正確な通報、適切な対応ができるかなど担当署員が見守るなか訓練を行い、改善点、注意点などの説明を受けました。

また、特殊詐欺防止訓練も行い、多額現金の払出しを依頼した顧客に内容の確認や小切手等をすすめるなどの対応をして、特殊詐欺被害を未然に防ぐ訓練も行いました。



本番さながらの訓練に緊張が走る

バレーボール教室で豊橋産農産物をPR シャインマスカットと巨峰を贈呈

JA豊橋は8月5日、豊橋市体育協会が市内小学生を対象に開いた「バレーボール教室」で講師として招かれた(株)ジェイテクト「ジェイテクトSTINGS(スティングス)」の選手に豊橋産の農産物を贈呈しました。

約100人の小学生が参加した「バレーボール教室」の講師として招かれた選手は5人。JA豊橋は協賛企業として豊橋産の「シャインマスカット」と「巨峰」の詰め合わせを用意し、組合員課の河合課長がチーム主将の高橋慎治選手に手渡しました。



豊橋産のブドウを受け取る高橋慎治選手(左)

JA豊橋は今後も体育協会のイベントに協賛するなどして、スポーツをがんばる地元の子どもたちを応援していきます。

練習もを行いました。訓練に参加した職員は「多額現金を依頼されたお客さまに小切手をすすめる対応は思っていたより難しかったです。支店職員で協力しながら、みなさんの資産を守るように日頃から注意して窓口対応に心掛けたい」と話しました。



農に生きる

「消費者に喜んで もらえるように 工夫を凝らす」

豊橋市小島町 朝倉 孝樹さん(43歳)



表浜海岸の近く、小島町の朝倉孝樹さんは就農して8年目で梨とイチジクを栽培しています。「7月中旬から10月初めぐらいまでは梨とイチジク、両方の収穫で一番忙しい時期です」と孝樹さんは話します。家の裏にあるハウスではイチジクが毎日熟し、収穫されるのを待っています。「イチジクは熟していくのが早いので収穫したらすぐに冷蔵しなければ鮮度が落ちてしまいます。朝夕、1日に2回収穫しますが、夕方収穫したものはすぐ冷蔵庫に入れて翌朝収穫したものと一緒に出荷します。集荷場でも冷蔵庫に、輸送も冷蔵車を使います。『ゴールドチーン』で収穫してから消費者の手に届くまで低温を維持し、鮮度が保たれます」新鮮なイチジクを届けるために多くの人の手間が掛かっているのですね。

イチジク栽培で苦労する点を聞くと、「収穫作業が暑い時期という点と、毎日収穫が続くので1日も休めないことが大変です。それでも産直へ出荷に行ったとき、消費者の人の『おいしかった』との声を聞いたり、自分が出荷したイチジクをたくさん買ってくれるのを見ると、やりがいを感じます。もっと喜んでもらえるようなイチジクを作ろうと思います」

ね「おいしいイチジクを作るために色々工夫しているそうです。「土の状態でイチジクの味は左右されます。肥料を変えてみたり炭や米ぬかを混ぜたりしています。土壌改良に良いのでは、と思いハウスの中にもみ殻を敷きつめています。雑草が生えにくくなり除草剤を使わなくても良くなりました。またクッションがわりになるのでイチジクの根を踏んで傷めてしまうこともなくなりました」

水管理もイチジク栽培には大切な作業で「瑞々しいイチジクにするために当然水は必要ですが、多すぎると病気が出やすくなったり実が割れてしまう原因になってしまいます。土中の湿度がいつも同じになるように灌水に気をつかいます。毎日の作業の積み重ねが質の高い農産物に繋がっていくと思います」と話す孝樹さん。さらに消費者においしく農産物を食べてもらいたい、という思いから野菜ソムリエの資格を取得。今、イチジクのドライフルーツを実験的に作っているそうです。

「これからも試行錯誤しながらよりおいしく消費者に喜んでもらえる農産物を作りたい」と意欲的な孝樹さんでした。



豊橋市西高師町
いわせ みさき
岩瀬 美咲さん(20歳)

「経験を大事にする」

「子どもが好きで小学生の時から保育園の先生になろうと思っていました」と話す美咲さんは、夢が叶って今年の4月から保育士として働きはじめました。保育園では2歳児を担当しています。「大変だけど毎日子どもの成長を見ることができて楽しいです」と話してくれました。休みの日には友達と遊ぶことが多く、今年の夏はバーベキューをしたことが楽しかったそうです。「カラオケに行くことも大好きです。大塚愛とかBOAの曲をよく歌います。他に

いろいろなJ-POPの歌を歌います」
好きな食べ物を聞くと「父が作ったキャベツを入れた『もつ鍋』が好きです。冬に食べると温まりますよね。みんなで食べれば父や家族の温かさも伝わってくるようです」と話してくれました。
そんな美咲さん、何事も前向きに考えることを心掛けているそうです。「どんな経験も役に立つと思っています。高校の部活は吹奏楽をしていましたが、すごく厳しく大変でした。今、多少のことでは辛

いとか苦しいとか思わなくなったのは部活で心が鍛えられたからだと思っています。そう思うといい経験だったと思います。これから色々なことを経験すると思うけど大事にしていきたいです。たとえ失敗しても、次に生かしていきましょう！」と思うようにしています」
最後に理想の男性像を聞くと「スポーツができる人がいいですね。あと細かいことにも心配りができる人が理想です。そしてできれば25歳までに結婚したいです。自分が3人兄弟なので子どもも3人ほしいですね」美咲さんの次の夢も、きつと叶いそうですね。



撮影場所：地下資源館

第4回 ふれあい友の会 いなみ・二川支部親睦ゴルフコンペ



平成28年7月26日
三河カントリークラブ

ふれあい友の会活動報告

第5回 ふれあい友の会 高師原支部ゴルフ大会



平成28年8月30日
キャッスルヒルカントリークラブ

元気だ 元気だ



石巻ひまわりの会

「歌を通して季節を感じる」

童謡、唱歌を歌う会「石巻ひまわりの会」は石巻地区市民館で毎月1回開かれています。10年前、高齢者セミナーを企画していた当時の館長さんのすすめで立ち上げ、現在60代から80代の30人ほどの人が参加しています。「美結の木音楽教室」の下山恵子先生の指導のもと、季節の歌をみんなで歌い、合唱を楽しんだり、歌にまつわる思い出話を話し合ったりしています。「懐かしい歌を歌えば、その頃に帰ったような気がします」と話してくれました。

毎年2月に行われる「ふれあいコンサート」にむけて「森の水車」と「姫街道」の練習もしています。また12月の市民館まつりでも歌声を披露するそうです。

下山先生は「大きな声で歌うことは免疫力を高め、「元気になります」と話してくれました。

お話を伺ったのは7月。「たなばたさま」や「花火」「われは海の子」など夏の歌を歌っています。みなさんの素敵な歌声を聴かせていただきました。



豊橋警察署だより



警察の 相談ダイヤル #9110

緊急電話は110番
相談ごとは#9110

「警察安全相談」ってなに？

警察では、県民のみなさまから寄せられる警察安全相談に応じています。
警察安全相談とは、犯罪等による被害を未然に防止するための相談や、県民のみなさまの生活の安全と平穏に係る相談をいいます。
警察安全相談の窓口として警察本部及び全警察署に「住民コーナー」を設け、みなさんの相談に応じています。

どんな相談ができるの？

例えば「昨日見知らぬおじさんに声を掛けられた怖い思いをした。」「息子を騙って変な電話があったから心配だ。」「離婚した夫から嫌がらせのメールが届いて不安だ。」など**緊急の事件や事故以外の相談**に応じています。

「警察相談の日」ってなに？

全国統一の**警察相談専用電話「#9110」**(シャープきゅういちいちまる)にちなんで、毎年9月1日を「警察相談の日」と定め、警察安全相談のための相談窓口や相談専用電話について、広く県民のみなさんに周知し、利用促進を図っております。

「#9110」の利用方法は？

ご家庭の電話(プッシュ回線のみ)や携帯電話で「110番」の前に「#9」をプッシュすると警察本部の住民コーナーにつながります。



警察相談専用電話 #9110 受付時間：月～金曜(祝日、年末年始除く)の午前9時～午後5時

※通話料は有料です。ダイヤル回線、一部IP電話からは繋がりません。
その場合「(052)953-9110」へおかけ下さい。繋がる先は同じです。
～時間外でお急ぎのご相談は、最寄りの警察署又は交番へお願いします～

110番と「#9110」はどう違うの？ 110番は緊急通報のための専用電話です。

#9110は相談のための専用電話です。不急の相談は110番ではなく、「#9110」へお願いします。

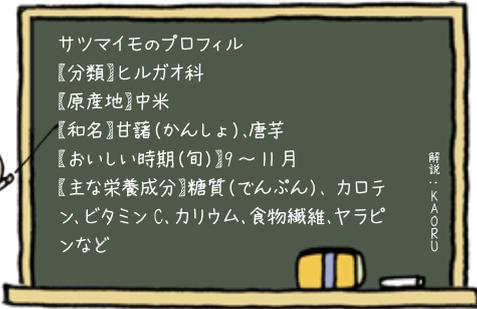




シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子



サツマイモのプロフィール

【分類】ヒルガオ科

【原産地】中米

【和名】甘藷(かんしょ)、唐芋

【おいしい時期(旬)】9~11月

【主な栄養成分】糖質(でんぷん)、カロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維、ヤラピンなど

解説：KAORU

サツマイモ

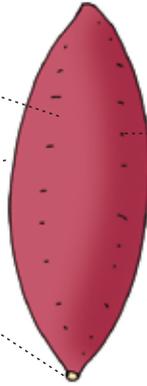
保存性・栄養価・味の三拍子がそろった万能野菜

見分け方

全体的にふっくらとしていて、ずっしりとした重みがある

皮の色が鮮やかで、表面に傷や変色がない

断面(両端の切り口)から蜜が出ているものは、完熟して甘味が強い



ひげ根やその跡が均一に直線状に並んでいる



楽しみ方・食べ方のコツ

サツマイモのおいしさの秘密は「時間」



収穫後は数か月寝かせて、甘さを引き出してから出荷される

待つ、待つ、待つから



天日にさらして干すと、水分が蒸発してうま味と甘味が凝縮。時間をかけてじっくり待つことが大切!

調理は低温でじっくりと加熱するとでんぷんが糖化して甘くなるよ

水にさらしてあく止め



切ったらずぐに水にさらして、水が白く濁ってきたらあげるといいわ

ポリフェノールが豊富な皮も無駄なくおいしく食べようよ



あえて皮を厚くおき、皮を素揚げにしてシナモンシュガーなどをまぶすと美味

保存方法

加熱後、輪切りやペーストにして冷蔵保存するのもおススメ。焼き芋は丸ごと冷凍できるよ

丸ごとの場合は新聞紙に包み常温で保存



低温に弱いので冷蔵庫はNG

サツマイモのいろいろ

「紅あずま」

関東地方を中心に栽培のホクホクで甘味が強い。天ぷら、きんぴらなど幅広い料理に。



「鳴門金時」

西日本を中心に栽培の滑らかな食感、上品な風味と甘さの加賀野菜の「五郎島金時」も同品種。



「安納芋」

果肉がオレンジ色のねっとりとした食感、濃厚な甘味の焼き芋、スイートポテトなどスイーツに。



「紫いも」

果肉が紫色のポリフェノール一種アントシアニンを含み、目の健康維持に効果的。アイスやケーキ、チップスに。



「黄金千貫」

鹿児島を中心に九州地方で多く栽培の皮、果肉とも黄白色。でんぷんや焼酎の原料として人気のさらっとした甘味。



サツマイモの力



やせた土地でも育ち、主食にもなるエネルギーをもつため、江戸時代の蘭学者である青木昆陽が栽培を推奨。飢饉や食糧難を何度も救い、日本人の命をつないできたパワフル野菜

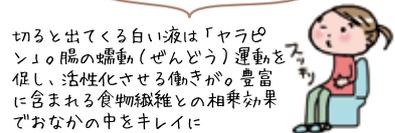
飢饉を救う!

腸内環境を整える!



茎も食べられる!

茎は皮をむいて炒めたり、煮たりすると美味しく食べることができ。かつては食卓に登場したが、現在は大部分が畑の肥料や飼料用。現在は葉柄専用品種もある。腸内環境を整える!



ビタミンCの摂取に!



熱に弱いビタミンCもサツマイモなら豊富なでんぷんが損失を守ってくれるため効率的に摂取できる

農業と食べもの

お米の歴史学

朝鮮の米

国士舘大学21世紀アジア学部教授 ● 原田信男

日本に米を伝えたのは朝鮮の人々で、それは今から2000～3000年前のことでした。

日本への米の伝来については、中国南部から東シナ海を通って来たとする説や、沖縄経由でもたらされたとする説もありましたが、考古学的な遺跡・遺物の研究からは、ほぼ間違いなく朝鮮半島からやって来たと考えられています。もちろん、それ以降も朝鮮半島でも盛んに稲作が行われてきましたが、日本の場合のように、特に米という価値観に国家や人々の視線が集中することはありませんでした。

このため朝鮮では、日本に比べて稲作技術の展開が遅れました。前にも書いたように、19世紀末ごろの朝鮮における苗代の種まき量は、同時期の日本の倍近いもので、稲作の生産量がかなり低かったこととなります。これは朝鮮では、用排水路が整備されていないため天水田が8割を占めており、10a当たりの収量が少なかったためです。

20世紀に入ると、日本は恒常的な米の輸入国となっていました。その安定確保先を、当時植民地だった朝鮮に求めました。それには朝鮮の稲作生産量を上げる必要があります。1920年代から朝鮮総督府は、産米増殖計画を打ち出し、30年計画で耕種の改善と80万ha相当の土地改良を行うこととしました。その結果、1910年ごろには190万トンだった収量が、1940年ごろには400万トンに増加しました。

しかし産米の多くが日本に輸出されたことから、朝鮮の地主や土木業者には有利でしたが、農民たちは米を売って満洲からアワを買って生活することな

り、貧農の生活を脅かしました。日本でも朝鮮米が全体の米価を引き下げたことから、日本の農村恐慌を悪化させる結果となりました。さらに第1次大戦後の世界恐慌の影響もあり、事業資金も苦しくなると、1934年には事実上の計画打ち切りとなったのです。



気球で観測

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山靖洋

天気予報は、今の空の状態がどうなっているか、その原因は何か、それがどう動くか予想することで、組み立てられます。気温や風向風速、降水量などの観測が大切です。

地上の観測は、アメダスなど観測地点がありますが、上空の状態はどのように観測しているか知っていますか？ 実は毎日、1日2回全国の16の地点で小さな観測器を入れた箱を付けた気球を揚げて、高度30kmまで観測しています。観測器からのデータは、電波で次々と地上に送られてきます。最初は直径1.5mほどの気球が、上空に揚がるにつれて膨張し、高度30kmくらいでは8mにもなります。そしてやがて割れて、観測器を入れた箱はパラシュートでゆっくり落下するという仕組みです。

電波でデータを送るといふ現代の科学技術と気球を揚げるという昔ながらの科学を利用して、観測しているんですね。



麺類

タレント・食生活アドバイザー ● 岡村麻純

子どもたちが大好きなのが麺類です。毎日3回も食事の支度をする母親にとっても麺類は助かる存在です。

麺類といってもさまざまな種類があります。まず、多くの子どもが最初に口にするのはうどんです。

うどんは小麦粉に食塩水を加えてこね、生地を線状に細長く成形したものです。他にも、うどんより細い冷や麦、さらに細く、油を塗って引き延ばしたそうめんがあります。また、ラーメンの中華麺は小麦粉にア

ルカリ性の食塩水であるかん水を混ぜたものです。かん水を使うことで弾力が強くなりこしが増すとされています。

スパゲティもこれらと同じ小麦粉から作られています。スパゲティは小麦粉の中でもデュラム小麦を粗くひいたデュラムセモリナを使用したものです。これは他の小麦粉と比べて伸展性のあるグルテン形成をしないため、スパゲティならではの弾力のある麺となります。このように同

じ小麦粉と水分からできている麺類でも、使われる小麦粉や水の種類で違った味わいになります。他にもそば粉を使ったそばや、米粉を使ったビーフン、でんぶんを使った春雨などがあります。

こうやって見ていくと息子の大好きなうどんが最もシンプルな材料で作ることが出来ます。小麦粉に食塩と水を入れてこね、まとまってきたらビニール袋に入れて、足で踏みながらよくこねる。耳たぶくらいになったら生地を寝かせて、後は打ち粉をして延ばして切つてゆでる。私も小さい頃、うどん作りをしました



が、踏む作業が楽しくて大好きだったのを覚えています。わが家では、麺つゆも、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、昆布で簡単に手作りしています。自分で作り自分で食べるというのは立派な食育。うどん作りで、楽しみながらおうちで食育の授業と

マイナンバーと税務申告書

J A 全中 J A まちづくり情報センター
顧問税理士 ● 柴原 一

平成28年からマイナンバー制度の運用が始まりました。

税務申告書にマイナンバーを記載すべき時期は、所得税、消費税(個人分)および贈与税については、平成28年分すなわち平成29年3月に提出期限が到来するものからになります。相続税については平成28年1月1日以降開始した相続に係る申告書から記載が必要です。なお、税務申告書にマイナンバーの記載を行う必要があるのは税務署提出分だけで、

控えについてはマイナンバーを記載する必要はありません。

所得税の青色申告承認申請書や消費税の簡易課税制度選択届出書など、主として申請書・届出書については、平成29年1月1日以後に提出すべきものはマイナンバーの記載は不要です。なお、平成28年中に提出された書類にマイナンバーの記載がない場合であっても、運用上あらためて記載は求められません。

「給与所得者の扶養控除等(異

動)申告書」「給与所得者の保険料控除兼配偶者特別控除申告書」などの書類は税務署に提出せず会社や個人事業主が保存します。これらの書類のうち「給与所得者の保険料控除兼配偶者特別控除申告書」については、平成28年4月1日以後マイナンバーの記載は不要になりました。一

方、「給与所得者の扶養控除等(異動)申告書」は、平成29年以降に提出されるものについては、従業員本人、従業員の控除対象配偶者および扶養親族のマイナンバーその他の事項を記載した帳簿を備えている場合、申告書にマイナンバーの記載は必要なくなりしました。平成28年中に提出されるものについては、原則としてマイナンバーの記載が必要ですが、「給与所得者の扶養控除等(異動)申告書」の余白に従業員が「個人番号(マイナンバー)」については給与支払者に提供済みの番号と相違ない旨などの事項を記入すればマイナンバーの記載を省略できます。





グリーンアドバイス

家庭菜園に挑戦

ソラマメ、適期まきとアブラムシ防除のポイント

板木技術士事務所 ● 板木利隆

世界最古の農作物の一つ、原産地は北アフリカからカスピ海沿岸といわれますが、諸説あります。

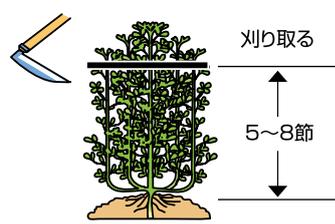
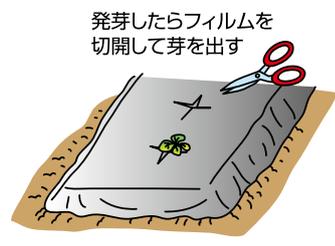
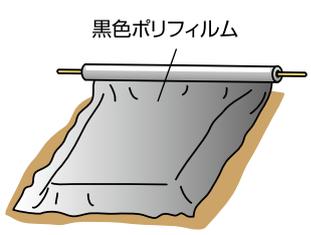
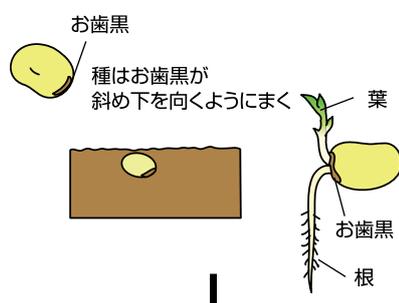
若いさやが空に向かって実るので「空豆」、豆の形が蚕が作る繭に似ているところから「蚕豆」とも呼ばれています。

近頃は年末から出回り始めますが、本来は初夏を代表する味覚品です。

タンパク質、糖質、ビタミン類やミネラルが多く含まれ栄養豊かですが、収穫後の糖含量の減少は極めて早く、食味が落ちやすいので、適期を見届けて収穫し、できるだけ早く食べたい作物。育て方もやさしいので、家庭菜園にはぜひ取り入りたい作物です。

育て方のポイントは適期まきを守り、アブラムシの防除対策を怠らないことです。

種のまきどきは10月中旬下旬（関東南部以西の平たん地では10月20日前後）ですが、寒冷地では早くまき過ぎると冬ま



で大きく育ち過ぎ、寒害を受けやすくなるので、それよりもやや遅まきに、温暖地ではやや早まきにすることが大切です。

品種は大粒で食味が良く、3粒入り率の高い品種（「仁徳一寸」「三連」「打越一寸」など）を選びます。

ソラマメの種子は作物の中では一番大きく、発芽には水分と酸素を多く必要とします。よく発芽させるには深くまき過ぎないこと。お歯黒（図参照）を斜め下方に向けて土に差し込むようにし、芽が地上に出やすくすることが大切です。

近年アブラムシからの感染によるウイルス病の被害が大変多く見られるようになっているので、種まき後畝全面を黒色ポリフィルムでマルチングし、飛来を回

避するよう努めましょう。生育初期や春になって茎葉が旺盛に繁茂する頃、アブラムシが大発生しやすいので、早めに薬剤散布します。

ソラマメの実の付き具合をよく見ると、下方から数えて5〜8節でよく実止まりし、その上方の物は実止まりしないのが一般的なので、上方の茎葉は不要ですから、実太りを見届けてから刈り取ってしまつと、アブラムシの発生を抑えることができます。刈り取るにより茎葉倒伏を防ぐこともできるので、一挙両得です。

収穫の適期は、さやの中の実が大きく膨らみ、実を見るとお歯黒が色づいている状態のときです。

農産物宅配 **特典付** 定期貯金

旬菜定期28



募集期間

平成28年10月3日(月)～10月31日(月)

(募集口数に達した時点で終了いたします)

特典

遠方のご家族・知人、
そしてご自身へ

募集口数
150口

豊橋産農産物
1,000円相当 **プレゼント!**



対象取扱商品

対象商品：スーパー定期貯金

預入期間：1年もの自動継続扱い

預入金額：一口あたり50万円以上を新規に預入れの個人の方お1人最大2口まで
(発送時までには解約した場合は特典資格喪失します)

適用金利：店頭表示利率でお預入れとなります
(金利上乘せはございません)

宅配する農産物は
トマト・ナス・ブロッコリー等を予定しております。
(写真はイメージですので、実際とは異なります)

定期貯金で
野菜をゲット!

- ご契約1口あたり豊橋産農産物1,000円相当を、平成28年12月初旬頃、ご契約者指定の方(国内に限る)へ宅配を行います。(宅配にかかる費用については、当JA負担で「ゆうパック(予定)」でお届けします)
- 野菜宅配特典は契約初回満期日までです。
- 宅配する農産物については、JAにて季節の農産物を厳選させていただきますので、お楽しみにお待ちください。(ご契約者様の農作物の指定はできません)
- 他のキャンペーンと併用はできません。
- 貯金保険制度の対象商品です。
- 店頭で「商品概要説明書」をご用意しております。
- 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。
- ATMでの預入は、対象外となります。

©ちよリス



中央支店
金融渉外
松村 翔太

●詳しくはお近くのJA窓口、金融渉外または推進企画課(25-9221)へお問い合わせください。

★お得なお知らせ!

JA豊橋の女性部会員 限定の定期積金 (愛称:Jいえ定積)

- ・店頭金利にさらに年0.15%**上乘せ**(ご契約期間1年・3年のみ)。
 - ・ご契約記念品として『豊橋指定ゴミ袋(45L・10枚入り)』をプレゼント。
 - ・毎月掛込金額1万円からと始めやすい設定。もちろん、2万・3万以上でもできます。
- ※毎月、貯金口座からの引落とし、または支店窓口での入金のみのお取り扱い。
※お申込み、お問合せ等は、最寄りの支店まで。

参加者募集

秋の日帰りバスツアー

- 旅行日** 平成28年11月1日(火)
コース さわやか清水港遊覧クルーズと日本平にて駿河グルメ
旅行代金 10,660円(女性部員外11,160円)(概算)
(35名様以上の場合)
- ☆毎年、多くの方に参加いただいている日帰り旅行です。今年ももちろんお土産付です!仲間と楽しく秋を満喫しませんか。
 - ☆「ワサビ漬けで有名なステップイン田丸屋」「焼津さかなセンター」でショッピング!
- 締切日** 平成28年10月14日(金)

女性部2泊3日旅行

- 旅行日** 平成29年2月19日(日)~21日(火)
コース ハウステンボス&軍艦島上陸ツアー(長崎県)
- ☆大浦天主堂・グラバー園、女神大橋、山王神社(歌手の福山雅治さんの歌でも有名)、カステラセンター、3日目の昼食は大村市内の夢ファームシュシュでバイキング予定。
 - ☆1日目のハウステンボスの夜は世界一のナイトイルミネーションをお楽しみください。
- ※2日目の軍艦島上陸ツアーは、気象条件により上陸できない場合や翌日に変更する場合があります。
- 宿泊ホテル** 1日目 日航ハウステンボス(予定) 2日目 長崎ホテル清風
- 交通** 往復とも航空機利用
- 旅行代金** 92,800円(女性部員外93,300円)(概算)
(25名様の場合)
- 締切日** 平成29年1月19日(木)

大人気! シルクドゥソレイユ (名古屋公演)鑑賞ツアー

- (名古屋公演は、11/10(木)~1/15(日)の約2か月間)
- ☆世界最高峰のサーカス・エンターテイメント集団『シルク・ドゥ・ソレイユ』の最新作《ダイハツ トーテム》。人の好奇心・欲望・情熱を追い求め、人類の誕生から現在、そして未来へと数億年の旅を続ける、不可能を可能にする人類の進化をテーマにした壮大な物語です。
- 出発日** 平成28年12月10日(土)
募集人員 30名限定 **食事条件** 昼食1回(弁当)
旅行代金 大人20,300円(概算)(中学生以上)
子供18,800円(概算)(4歳以上小学生以下)
(30名参加の場合)
- 締切日** 平成28年11月10日(木)
- ☆観劇チケットは買取りのため、定員になり次第締切りとなります。なお、お申込み後のキャンセルはキャンセル料がかかります。
 - ☆JA豊橋各地から会場までの往復は、貸切バスにて送迎です。

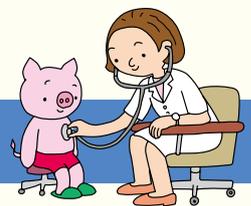
ハンドメイド教室

- ☆着物生地で自分オリジナルの手帳カバーを作ってみませんか?
- 開催日** 平成28年11月17日(木)
時間 午後1時30分~3時30分頃まで
定員 20名 **講師** 女性部員
場所 JA豊橋中央支店 2階(大会議室)
参加費 500円(女性部員外1,000円)
持ち物 裁縫道具、ものさし、はさみ
- 締切日** 平成28年11月10日(木)

※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ください。(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
H28年10月17日(月)	本店(植田)	H28年9月26日(月)	H28年11月4日(金)	本店(大清水)	H28年10月14日(金)
H28年10月18日(火)	いなみ支店(小沢)	H28年9月27日(火)	H28年11月10日(木)	高師原支店(高師)	H28年10月20日(木)
H28年10月26日(水)	福岡支店	H28年10月5日(水)	H28年12月5日(月)	東田支店	H28年11月14日(月)
H28年10月31日(月)	津田支店	H28年10月11日(火)	H28年12月6日(火)	西支店(牟呂)	H28年11月15日(火)
H28年11月2日(水)	磯辺支店	H28年10月12日(水)	H28年12月7日(水)	石巻支店	H28年11月16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 ()支店	希望健診日 月 日 ()	健診会場 ()
ふりがな 氏名	電話	-
住所	性別	男 ・ 女
利用者コード	生年月日 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 (本人 ・ 扶養家族 ・ 任意継続 ・ 任意継続家族) 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 A 前立腺 1,660円 (税込)	8. 腫瘍マーカー検査 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. 当日受付にて現金	2. JA豊橋の通帳より引落し	
	支店名: () 口座番号: ()	

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28年度 特定健康診査受診券」と「健康保険証」をお持ち下さい。

ガス・リフォーム

来て見て触って体験会 フェア



2016
9/24 土 AM10:00 ~ PM4:00

■会場
タカラスタンダード
豊橋ショールーム
〒440-0083
愛知県豊橋市下地町字境田84
TEL.0532-54-5323



当日ご来場頂いた
組合員・ガス利用者様には

ご来場記念品
プレゼント!



なくなり次第終了致します。

当日お見積り依頼を
していただいた方には

お見積り記念品
を進呈!



ル・クルーゼ
マルチボール

※システムキッチン
またはバス、トイレ
のお見積りのが
方対象となります。

会場
案内図



協賛 **タカラ Rinnai NORITZ Paloma**

●お問合せ先は **豊橋農業協同組合 生活燃料課** ☎0532-25-3556

JA-SSからの大事なお知らせ

この度JA-SS（給油所）機器の更新に伴い下記のサービスを提供させていただくとともに、一部のサービスを終了させていただきます。



新しいサービスの内容

①総合ポイントがJA-SSで使える!!

JA-SSではポイントをふれあい商品券に交換しないと利用できませんでしたが、トッピー（ポイント）カードに貯まったポイントをお使いいただくことができ、その場でポイントも付与されるようになります。（給油時に必ずトッピーカードが必要です。）

※初めてポイントを利用する前には、必ずキオスク端末でポイントを付与してください。



②新しいプリペイドカード登場!!

クレジットカードは作りたくないけど、『JA-SSで燃料をお得に給油したい!』セルフSSをよく利用するお客様にぴったりのプリペイドカードを販売します。給油、オイル交換、セルフ洗車などにご利用いただけます。

※プリペイドカードはセルフSS（いなみ・前芝・石巻）と野依SSのみで販売となります。

※野依SSではプリペイドカードで給油をすることが出来ないのをご注意ください。

プリペイドカードのご利用できるSSの詳細

	給油	セルフ洗車	オイル、タイヤ交換など
いなみ	○	○	○
前芝・石巻	○	×	×
野依	×	○	○

※高根・豊南・大崎・牟呂・大村のSSではプリペイドカードを利用することができません。

セルフ洗車機の受付機をリニューアルします!

①ポイントやカードで洗車ができるんです!!

現金または、プリペイドカードでしかご利用することが出来ませんでした。ポイントカードのポイントを利用して洗車することが出来たり、JA-SSメンバーズカード（掛け売りカード）や新JAカード、各種クレジットカードでもご利用することが可能となります。



臨時休業について

機器の更新工事のため、下記のSSは臨時休業とさせていただきます。よろしくお願ひ致します。

- 11月10日(木) いなみSS
- 11月16日(水) 前芝SS
- 11月21日(月) 野依SS
- 11月28日(月) 石巻SS

※上記の日程は変更する場合がございます。

終了させていただくサービス

既にJA-SS店頭ではご案内させていただいておりますが、

【セルフ洗車専用プリペイドカード】

のサービスを終了させていただきます。

ご利用いただいておりますお客様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、下記のご利用終了日までにご利用いただけますようお願い致します。

販売終了日

平成28年10月末
いなみSS・野依SS

ご利用終了日

平成29年5月末

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？

今回はクルマから少し離れて、運転免許を返納した後の移動手段について考えてみました。

「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？

- バスや電車といっても、バス停や駅が近くにない
- タクシーは金銭的な負担が大きい
- 歩いて行くには遠いが、今さら自転車には乗れない
- 家族に頼むのは気が引ける

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。

シニア世代の生活をサポートします!!

そんな悩みを解消してくれる、毎日のお出かけに便利な「スズキ セニアカー」。

- 専用バッテリーによる電気力で動きます。連続走行距離は約33km!バッテリーが少なくなったら、ご家庭の100Vコンセントで充電できます。

ET40

メーカー希望小売価格
¥368,000



- 歩行者として右側通行します。(歩道を通れます)
- もちろん免許は不要
- パンクレスタイヤを採用

いかがでしたか？これなら誰に気兼ねすることなく、安心してお出かけ出来ますよ!「どんな乗り物なのか一度乗ってみたい!」という方には、試乗車をご用意させていただき、ご自宅前で試乗することも可能です。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

情報受付窓口設置のご案内

平素は、JA事業に対し、格別なご高配を賜わり厚くお礼申し上げます。

JA役職員一同、コンプライアンス(法令等遵守)を徹底して信頼されるJA構築に努めております。組合員の皆様の一層のご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

お問い合わせ相談窓口

JAの業務に関するご相談、お問い合わせ、お気づきの点がございましたらJA本店・支店・事業所または下記窓口へご連絡くださいますようお願いいたします。

- 住所 / 〒441-8124 豊橋市野依町字西川5
- 電話番号 / 0532-25-3943
- 部署名 / リスク管理部リスク管理課

JA理事の職務執行に関してコンプライアンス上、お気づきの点がございましたら下記窓口へご連絡くださいますようお願いいたします。

- 住所 / 〒441-8124 豊橋市野依町字西川5
- 電話番号 / 0532-25-9540
- 部署名 / 監査室
- 受付監事 / 常勤監事 加藤正雄 宛

- お電話の場合は、月曜日～金曜日(祝日を除く)、午前9時00分～午後5時00分をお願いします。

※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。



お便りコーナー
まちがいがしと
共に投稿待つて
います。

●大脇町……………男性 KY

7月17日、ファン感謝デー&産直フェスティバルに行きました。JAさんのテントに行くと「農に生きる」に紹介されていた「シャインマスカット」があり早速買い、夕食にいただきました。爽やかな甘み、種もなく皮ごと食べられ、とても美味しかったです。また買いたいです。

☆早速食べていただき、ありがとうございます。100年に1度の奇跡のブドウと言われている「シャインマスカット」。ぜひまた食べてください。

●忠興……………女性 KH

ゴーヤの種類、こんなに多いとは知らなかった。ゴーヤのレシピ、さっそく作ってみます。「食育日記」勉強になりました。

☆子どもに「食の大切さ」を教えることは、とても大事なことです。なかなか難しいものですね。いい体験などがありましたらぜひ教えてください。

●大脇町……………女性 KY
私はいつも産直プラザ二川店で買

い物をしています。ある日、カートの車輪の回りが悪く、よく見るとカゴの所もだいぶ古く感じました。早速、店長さんにお話しし、そろそろ新しいカートの交換を希望しました。1週間くらいして行ったら、新しいカートになっていました。素早い対応に感謝しました。

☆ありがとうございます。またお気づきの点がありましたら、お気軽に申し付けください。

●前芝町……………女性 KK

子どもを連れて買い物に行くので、各店舗のだんご等販売状況の記載が欲しい。

☆JA豊橋のホームページに各店舗のチラシが掲載されています。チェックしてから買い物に出かけるといいですよ。

●神野新田町……………男性 HK

豊橋には道の駅がない。食彩村を道の駅にしてほしいものです。

☆食彩村を含む施設として道の駅「こよはし(仮称)」が平成30年の完成を目標に計画されています。楽しみですね。

まちがいがし

●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てください。



前回の答え (違っている部分)

- 1…トンボの向きが違う
- 2…ほうきの柄の長さが違う
- 7…プレゼントの箱の形が違う
- 9…犬の閉じていた目が開いている
- 12…コスモスの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。



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。(10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。

市役所農業企画課より

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28年7月に第15回目の更新を行いました。次回の更新を行うため、以下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28年9月27日(火) 午前10:30～11:30

と ころ●豊橋市役所 東館8階 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28年10月3日(月)～10月14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（TEL51-2458）

豊橋市農業委員会より

ハロウィンパーティー in PLAT

豊橋の独身農業男子の作った野菜でハロウィンパーティーしませんか？

と き●平成28年10月30日(日)
午後4:00～午後6:30

と ころ●穂の国とよはし芸術劇場PLAT(豊橋駅直結)

対 象●独身農業男性20名
独身女性20名（申込順）

参 加 費●男性2,000円、女性1,000円（当日集金）

申 込 先●平成28年10月21日(金)までに住所、氏名、年齢、電話番号を豊橋市農業委員会事務局まで
TEL0532-51-2950 FAX0532-56-5132

宝飯豊橋養豚青年研究会より

消費者と若手養豚農家の交流会



と き●

平成28年11月26日(土)
午前10:30～午後2:00

と ころ●

東三河農林水産事務所
農業改良普及課
(飯村町高山)

対 象●市内在住の小学生以上(小学生は保護者同伴)

内 容●ソーセージづくり、豚についての学習会

定 員●60人（抽選）

申し込み●平成28年10月27日（消印有効）までに返信先明記の往復はがきにイベント名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記載し東三河農林水産事務所農業改良普及課へ
〒440-0833

豊橋市飯村町高山11-40（TEL63-3529）

主 催●宝飯豊橋養豚青年研究会

市役所農業支援課より

爆音機の使用について

スズメやカラスなどによる農作物の被害を防止するための爆音機の使用に対し、苦情が寄せられています。住宅や公道が近くにあるような場所では、防鳥網やテグスを張るなど、爆音機以外の対策をご検討ください。爆音機を使用する場合は、次のことにご協力ください。

《使用上の注意》

- 取り扱い説明書の使用方法を守る。
- 早朝及び夜間には使用しない。
- 民家や公道の近くでは使用しない。
- 爆音の間隔は長めに調整する。
- 使用する期間は必要最小限とする。
- 近隣住民に不快感を与えない程度に音量に調節する。

問 合 先●豊橋市役所 農業支援課
TEL 0532-51-2475



理事會だより

RIJIKAI DAYORI

平成28年8月24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 事 項

- 1) 役員の選任に関する規程の一部変更について
- 2) 役員の選任等に関する内規の一部変更について
- 3) 役員（理事）の選任に関する申し合わせ事項について
- 4) 役員改選にかかるスケジュール及び役員体制について
- 5) 役員賠償責任保険の継続契約について
- 6) 貸出資金種目別固有条件規程の一部改正について
- 7) 貸出金利条件等規程の一部改正について
- 8) 極度取引方式による貸出取扱条件の設定について

原案通り承認されました

葬祭センターからのお知らせ

終活セミナー相談会と フラワーアレンジメント教室

終活とは人生の終焉を考える事を通じて自分を見つめ、今をよりよく生きる活動のことをいいます。

葬儀、相続などの「不安」を先延ばしにせず、元気なうちにしっかり取り組み、限りある人生をいきいきと楽しく過ごしましょう!

ぜひこれを機会にJA葬祭の終活セミナー相談会にご来場ください!

フラワーアレンジメント教室同時開催（先着20名様）

《 セミナー開催日程 》

- 10月18日(火) 午前10:00～11:30
イズモ葬祭 桜丘ホール
- 11月28日(月) 午前10:00～11:30 大村支店
午後 2:30～ 4:00 二川支店

問 合 先 ● JA豊橋 葬祭センター

TEL 0120-793-314 FAX 0532-38-0883

JAローン相談窓口開設

- 住宅の新築・リフォームおよびお借換え
- マイカーのご購入
- 教育資金 ● 農業資金

など、さまざまな資金についてお気軽にご相談ください。

毎週土曜日 9:00～16:00

会 場 ● 西支店

問 合 先 ● ☎31-9168

詳細については本・支店窓口へ



JA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 ● 10月21日(金) 10:00～16:00

会 場 ● 二川支店 問 合 先 ● ☎41-0527

開催日時 ● 10月26日(水) 10:00～16:00

会 場 ● いなみ支店 問 合 先 ● ☎21-1020

相談を希望される方は、事前に各支店にご連絡ください。

歩行者天国de「とよはしフラワーウォーク」

豊橋の花1100人でフラワーウォーク

豊橋が発祥の、花を持って歩く「フラワーウォーク」を体験しましょう。花を持って歩いて、みんなHAPPY! 豊橋を花であふれる街にしましょう。

《 1HAPPY 》 11:00～16:00

- まちなか歩行者天国で先着1100名に豊橋の花のミニ花束をプレゼント!

- 花束を持って「まちなかスタンプラリーマップ」に掲載されているお店に行き、スタンプをもらう。

- スタンプを5つ集めてガラポンに挑戦!

- 豊橋産の蘭や鉢花が当たるかも!

《 2HAPPY 》 11:30～

- 高校生以下限定で先着20名に豊橋の花で無料アレンジ教室を実施（11時30分から整理券配布）

開催日時 ● 平成28年10月30日(日)

まちなか歩行者天国実施日

開催場所 ● 広小路1～3丁目

まちなか歩行者天国開催エリア

問 合 先 ● とよはしフラワーウォーク実行委員会
代表 山口兵庫

JA豊橋 花き課 TEL 0532-29-3987

