

# おのり

JA豊橋と  
組合員との  
ホットライン



特集

100円ショップを活用  
年末清掃整理術

2016 **11**  
vol. 236

## 目次 CONTENTS

- 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 農に生きる
- 4▶5 特集◎100円ショップを活用  
年末清掃整理術
- 6▶8 トッピーのトピックス
- 9 スマイル・柿の種
- 10 元気だノン!!・農政をめぐる情勢
- 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 彩色絶美・豊橋警察署だより
- 16▶17 女性部だより・健康診断のご案内
- 18 JA共済 情報の定期便
- 19 ふれあい友の会日帰り企画  
JA-SSからの大事なお知らせ
- 20 知って情報(ふれあいフェスタ展示会)  
ふれあいフェスタ
- 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

◎豊橋市大山町  
中島 博文さんのお孫さん

鎌倉 沙希ちゃん(3歳)  
大空くん(1歳)



- ◎保育園では何をして遊ぶのかな?  
沙希ちゃん：体操、歌をうたう
- ◎家では何をして遊んでる?  
沙希ちゃん：おままごと  
大空くん：ボールあそび
- ◎お母さんが作る料理で何が好きかな?  
沙希ちゃん：ハンバーグ  
大空くん：みそ汁
- ◎大きくなったら何になりたい?  
沙希ちゃん：メロンパンナちゃん

- ☆お母さんに聞きました。
- ◎ふたりはどんな子ですか?  
沙希ちゃん：お歌が好きで明るい子  
大空くん：愛嬌があってよく食べる子
- ☆両親からふたりにメッセージ  
健康で思いやりがある子に育ててね。

## いつでもどこでも、みんなのJA

(監修=広島大学 助教 小林元)

近年、地域では少子高齢化が進み、子育て中の親同士が交流する機会や、子どもと一緒に遊べる場所が減っているといわれています。JAは、子ども連れで参加できる料理教室などの催しや、「JA子育てひろば」の開設を進めるなどして、子育てを応援しています。

### ママたちの子育てを応援



耕そう、大地と地域の未来。

# 農に生きる



## 「柿の実が、 私の一年の 通信簿」

豊橋市石巻平野町

安藤 恭崇さん(39歳)



次郎柿の産地、石巻地区で柿とイチゴを栽培している恭崇さんは大学を卒業後、一年ほど勤めた後、家業を継いで就農しました。「気がつけば15年経ちました。就農時に比べ、家族や地域のために何ができるか、一層考えるようになりました」これまでも

家の仕事だけでなくJA青年部の活動にも積極的に参加してきた恭崇さん。今は柿部会の役員として豊橋産の柿の振興に取り組んでいます。「豊橋で柿の栽培が始まって100年が過ぎました。先代、先々代が築いてきたブランドを守りながら、さらに広めていきたい」と意気込んでいます。

秋は柿の収穫で一年で一番忙しい時期。家族4人とパートさん6人で作業しています。「まさに文字通りの『カキイレドキ』です。柿などの果樹は一年かけた管理の積み重ねが収穫に結びつきます。どこかで気を抜けばその結果が収穫した果実に出てしまいます。いわば獲れた柿は一年の集大成であり、私の一年の通信簿。柿に私の仕事を評価されているようで常に緊張感を持ちながら作業しています」と話す恭崇さん。柿を栽培する上で気を付けていること

を聞くと病害虫の防除だそうです。「園地の場所によっても病害虫のかたは違います。生産者同士の情報交換やJAからの指導、情報を基に、的確な防除に心がけています」と話してくれました。

そんな恭崇さんは、部会の販売促進イベントで直接消費者の人たちの声を聞き、「おいしかったよ」「毎年、豊橋の柿を買って食べるよ」と聞くと嬉しいとのこと。「消費者に喜んで食べてもらえることが生産者にとって何よりの励みになります。より美味しい柿を一人でも多くの人に食べてもらいたいと思います」

最後に今後の目標を聞いてみました。「果樹の栽培は何かと重労働が多く大変です。少しでも作業効率を良くするために機械化を進めたいと思っています。うまく機械を利用しながら誰でも作業ができる環境を作ることが目標です。また『次郎』だけでなく『早秋』『陽豊』などの品種も植えていき出荷していきたい。『次郎』を機軸に豊橋産の柿の多様性を広げ、いつでも消費者のニーズに对应していけるようにしたいです」と話してくれました。

100円ショップを活用

# 年末清掃 & 整理術

今年も残りわずか。1年の棚卸しを兼ねて、家中の清掃と整理に取り組んでみましょう。家をスッキリさせるには、特別な道具も高価なグッズも必要ありません。100円ショップを活用すれば大丈夫。手軽でお財布にも優しい方法を紹介します。



ホーム・オーガナイザー、2級建築士  
吉島智美(よしじま ともみ)さん

住み手に合った「片付け」ノウハウを提案することで「物」「思考」「感情」の整理をサポートしている。これまでに有償での片付け実績は5000時間を超え、セミナー、講演、雑誌、著書にて片付け方法を紹介。

ホームページ [yoshijimatomomi.com/](http://yoshijimatomomi.com/)  
ブログ [blog.livedoor.jp/ys\\_organizer/](http://blog.livedoor.jp/ys_organizer/)

## 重曹とセスキ炭酸ソーダ

まずは、重曹とセスキ炭酸ソーダです。どちらも弱アルカリ性で、酸性の油汚れ落としに適しています。重曹は研磨効果が高く、クレンザーとしてシンクの油汚れや鍋の焦げ付きを落とすのに使えます。

セスキ炭酸ソーダは水に溶けやすく、水500mlに対して小さじ1の割合で混ぜ合わせ、スプレーボトルに入れておくとさまざまな場所で使えて便利です。

どちらもアルカリ性なので、アルミ製品に使用すると黒く変色させてしまいますからご注意ください。



## クエン酸

クエン酸は酸性で、アルカリ性の汚れ(水道水のカルキ、せっけんかす)に適しています。水200mlに対して小さじ1を混ぜ、汚れに吹き掛けて使用します。汚れが頑固な場合は、吹きかけた後にラップで覆い、しばらくたってから磨くと落ちやすくなります。

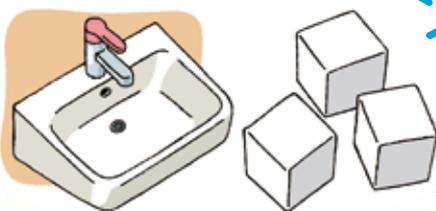
塩素系洗剤とは絶対に一緒に使わないでください。有毒ガスが発生して危険です。また、大理石やタイル目地は酸性に弱いので、やはり注意してください。



## メラミンスポンジ

少しの力で汚れを落としてくれる「メラミンスポンジ」。使い方は簡単です。水を含ませ、しっかり絞った状態で汚れをこするだけ。水栓や洗面ボウルなどは、これだけでピカピカになります。

ただし、洗剤と違って研磨作用で汚れを落としていますので、表面がワックスコーティングされたフローリングや、フィルムが貼られている強化ガラスなどは傷つきやすいため注意が必要です。

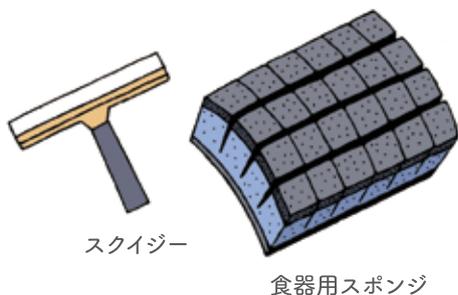


窓周りの清掃は何かと面倒ですが、この二つがあると簡単にできます。

まずは網戸。一般的なタイプの食器用スポンジで軽くなでつけるだけで、かなりきれいになります。汚れがひどい部分はセスキ炭酸ソーダ溶液を吹き付けてから、なでつけるとよいでしょう。

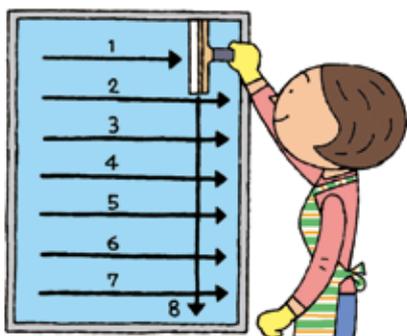
サッシの溝は、最初にブラシや掃除機で砂・ほこりを取り除きます。次に、半分の深さまで基盤の目に切り込みを入れた食器用スポンジ(イラスト参照)を用意します。そのスポンジに水を含ませ、溝に押し付けるようにして磨けばすっきりします。

最後に窓ガラスですが、まず水またはぬるま湯をガラスに吹き付け、その後スクイジーを左から右へと水平にかけ、最後に一番右端の部分を垂直にかければ終了です(イラスト参照)。作業自体はとても簡単なのですが、このスクイジー、うまく使うには少しコツが必要です。ガラスに対してゴムの刃の当たる面積を小さくすること。1列かけるごとに刃を拭いて水気を取ること。そして、できるだけ一気に素早く済ませること。これで窓の清掃は完璧です。



スクイジー

食器用スポンジ



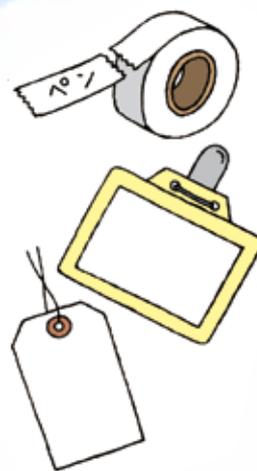
## 食器用スポンジとスクイジー

## マイクロファイバークロス



マイクロファイバークロスは、極細の化繊を熱で圧着した繊維です。吸水性が高く、軽く拭くだけで小さなちりやほこりをかき取ることができます。洗濯が楽で乾くのも速いため、1枚あると重宝します。

## マスキングテープ 荷札 ネームホルダー



収納場所を清掃するときは、中の物を全て取り出すと思います。このときせっかくだから整理も同時に行い、不用品を処分してしまいましょう。

必要な物を戻す際、どこに何を収めるか収納する場所を明確に決め、そこへラベルを貼っておくと、それ以降の片付けがとても楽になります。ラベルは、後で剥がしやすく、名称の長短にも臨機応変に対応できるマスキングテープがお勧めです。

籠や布製の箱など、マスキングテープを貼りにくい容器には、針金やひもが付いた荷札、安全ピンの付いたネームホルダーが便利です。



## 農産物博覧会

### 仮装した「次郎柿」も販売

10月15日、16日の両日、『第62回ええじやないか豊橋まつり』が開催されました。豊橋公園内で開かれた『農産物博覧会』にJA豊橋からは産直部会、バラ部会、梨部会、柿部会、産直店舗などが出店して農産物の販売を行いました。新



わートッピーちゃんだぁ!



新鮮でお買い得な農産物がいっぱい!



次郎柿のお味はいかがですか



仮装した次郎柿たち

会場に設けられた「ふれ愛ステーション」にはトッピーちゃんが登場。大勢の子どもたちはトッピーちゃんを取り囲んで楽しくふれあいました。

鮮な農産物を求めて多くの来場者が訪れ、会場は大盛況でした。また今年から豊橋市や豊橋コンベンション協会と協力して「HAPPY JIROWEEN (次郎ウイーン)」としてPRしているハロウィン仕様の仮装次郎柿も販売しました。豊橋創造大学キャリアアプラニング科の生徒もゼミの一環として「JIROWEEN」の試食販売を担当して来場者に甘い次郎柿を試食してもらいながら「JIROWEEN」をPRしました。



## 大相撲豊橋場所

### トーナメント相撲の優勝賞品に豊橋産農産物

JA豊橋は10月14日に豊橋総合体育館で開催した「平成28年秋季巡業 大相撲豊橋場所」で行われたトーナメント相撲での優勝力士幕下「大翔鷹」、三段目「大天白」、序二段「飯田」に賞品として豊橋産の農畜産物を贈呈しました。優勝力士に贈られた農畜産物は「黒潮牛」「みかわポーク」「ラディッシュ」「冬瓜」「次



未来の横綱に豊橋産農畜産物を贈呈

郎柿」で、どれも豊橋自慢の農畜産物です。あわせて豊橋うずら組合から「うずらたまらくん」も贈られました。表彰式では白井良始組合長が目録を手渡し、それぞれの農畜産物の紹介がアナウンスされました。豊橋での大相撲巡業は17年ぶりで、総合体育館は相撲ファンで満員となりました。

## 復興お絵柿プロジェクト

### 石巻市に贈る「お絵柿」に袋掛け

石巻地区柿生産者有志による「復興お絵柿プロジェクト」が今年も始まりました。豊橋特産の次郎柿に、被災地へのメッセージやイラストを描いた袋を掛け、同じ地名の宮城県石巻市の仮設住宅や小学校に贈るプロジェクトは被災地支援活動として2013年から始め、4回目となります。今年市内の6つの

表ら生産者3人が、全校児童112人に袋の掛け方を指導しました。児童は担当した柿の木の実に「いしのまきのみなさん、がんばってください」など直筆メッセージやイラストを描いた袋を、手際よく掛けていきました。

の他、市民にも協力してもらい多くの直筆メッセージが集まりました。このほど西郷小学校と玉川小学校で『お絵柿』の袋掛け作業を行いました。10月4日に行った西郷小学校では最初にプロジェクトの鈴木義弘代



メッセージが描かれた袋を柿に掛ける児童



## 『合格次郎柿』贈呈式

# 『合格次郎柿』で受験生を応援

柿部会技術改善研究会は10月24日、石巻中学校で合格次郎柿贈呈式を開き、3年生127人に『合格次郎柿』を贈りました。贈呈式では同研究会が柿栽培を指導している玉川小学校と西郷小学校の児童4人が訪れ、中学生に合格柿を渡しました。研究会の鈴木義弘さんは「これから受験生にとって体調管理が大切な時期。柿はビタミンが豊富に含まれていて体に良い。また頭の働きを助ける果糖も含まれていて勉強には最適な食べ物。合格柿を食べて志望校に合格してください」とあいさつしました。合格柿を受け取った鈴木初音さんは「地域の人たちが応援してくれていると思うと気が引き締まります。春には『合格柿を食べて合格したよ』と報告したいです」と話しました。



『合格次郎柿』を手笑顔の生徒たち



これで合格間違いなし!『合格次郎柿』



## 第4回J A豊橋ゴルフコンペ

# 秋空にナイスショット!

J A豊橋は10月7日、新城市の三河カントリークラブで組合員や役員など約140人が参加して、第4回J A豊橋ゴルフコンペを開きました。当日は気持ちよい秋晴れで



入るかな...

絶好のゴルフ日和となりました。

参加者は仲間たちと楽しい雰囲気の中、日頃の練習の成果を発揮して秋空にゴルフボールを飛ばし笑顔が絶えない一日となりました。

結果は榎島弘光さんが総合で優勝、榎島貞子さんが女性の部で優勝し、夫婦で優勝する快挙でした。



見事夫婦で優勝した榎島さん

## 玉川小で柿の収穫体験 おいしい次郎柿がたくさんとれたよ

10月25日、玉川小学校は柿の収穫を行いました。玉川小では毎年5年生が、総合学習の一環としてJ A青年部の指導のもと、地元の特産物である次郎柿の栽培を行っています。今年も37人の5年生児童が春から栽培してきた柿を青年部会員と一緒に収穫しました。児童らは赤く実った柿の実を次々と獲っていき、コンテナに入れていきました。高い場所の実は脚立を使ったり木に登って獲り、下で受け取るなど協力しながら収穫しました。「五角形の柿があったよ」「高い所はなかなか手が届かなくて大変だね」などと話しながら楽しく作業しました。1時間



赤く実った柿の実を獲る児童

ほどで用意したコンテナに入りきらないほどのたくさんの柿が獲れました。収穫した柿は家に持ち帰ったり、お世話になった人たちに配る予定です。



## 第20回豊橋農協肉牛部会枝肉共進会

### 良質な枝肉が揃う



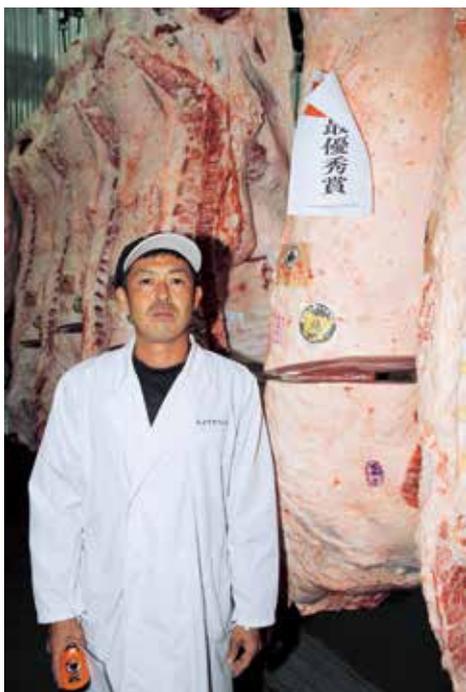
肉牛部会は10月6日、明海町の東三河食肉流通センターで第20回豊橋農協肉牛部会枝肉共進会を開きました。部会員より黒毛和牛12頭、交雑種17頭、ホルスタイン種3頭が出品されました。

審査を担当した日本食肉格付協会の村松雅浩所長は「黒毛和種、交雑種ともに、ロース芯面積が大きく、サーロインの張りも良く、歩留まりの高い優れた枝肉が、多

く見受けられた。肉質についても光沢も良く脂肪の質の良好な枝肉が揃っていた」と講評しました。

審査の結果、最優秀賞の愛知県知事賞は、黒毛和種を出品した(有)ヒコサカファームさんが受賞しました。

枝肉共進会は生産者のレベルアップを図るとともに現状の肥育状態を再確認することを目的に毎年10月に行っています。



知事賞を受賞した  
(有)ヒコサカファームの彦坂成範さん

### 各受賞者 (敬称略)

最優秀賞 (知事賞)	(有)ヒコサカファーム	(黒毛和種)
最優秀賞	大澤 吉伸	(交雑種)
優秀賞	石田 隆身	(黒毛和種)
〃	下澤 牧場	(交雑種)
特別賞	岩瀬 勝	(黒毛和種)

## 自転車交通安全教室

### 疑似自転車事故を見て事故の怖さを実感

J A 共済連と J A 豊橋、豊橋警察署は9月30日、南部中学校で「自転車交通安全教室」を開きました。日常生活で自転車を使うことが多い中学生にスタントマンが自転車事故の再現し、事故の危険性を疑似体験させる手法(スケアード・ストレイト教育技法)を通して生徒に安全な自転車利用の必要性を伝えることを目的として行いました。全校生徒約400人が見ている前で、スタントマンらはイヤホンしながらの運転や傘さし運



スタントマンによる交通事故の再現

転、無灯火運転などの危険運転を再現しました。生徒らは危険運転が引き起こす事故を目の当たりにして、驚きながらも改めて安全運転に心掛けることを誓いました。

3年生の伊藤瑠里さんは「ふだん事故に遭うということを考えずに自転車に乗っていますが実際に自転車事故を見て衝撃を受けました。これからは事故に遭わないように気をつけて自転車に乗りたい」と感想を話しました。

## 第14回セントラル豊橋招待ガールズサッカー大会

### トッピーちゃんがPK戦に挑戦

J A 豊橋は10月1日、2日の両日に豊橋総合スポーツ公園多目的広場(かもめ広場)で開かれた「第14回セントラル豊橋招待ガールズサッカー大会」に協賛して「ええじゃないか豊橋茶(トッピー茶)」を配りました。また開会式のデモンストレーションではトッピーちゃんが登場。PK戦を披露して見事ゴールを決め、子どもらと笑顔で交流しました。

同大会は(公財)愛知県サッカー協会の主催で小学生女子サッカーの普及、発展と参加チーム同士の親睦を目的として開かれ、県内外から集まった小学6年生以下の選手ら約400人が参加してU-10クラス12チームとU-12クラス20チームが2日間の熱戦を繰り広げました。



PK戦を披露したトッピーちゃん



豊橋市小島町  
とだいさき  
戸田 衣咲さん(22歳)

## 「笑顔の人を増やしたい」

飯村町にある「health&beauty  
ココナッツ」に勤めている衣咲さ  
んはエステティシャンとして働きはじ  
めて2年目になります。小学生のこ  
ろ、テレビで女の人がエステティシャン  
の人の手で綺麗になつていくのを見て  
「すごい！私もエステティシャンにな  
つて女性を美しくするお手伝いを  
したい！」と思ったとのこと。高校を  
卒業後、エステティシャンになるため  
専門学校に通い、美容関係の資格を  
色々取得しました。「施術したお客  
さまに効果を感じてもらって笑顔に  
なつていただいたとき、この仕事の魅  
力を感じます。お客様の身体の不安



撮影場所：広小路まちなか歩行者天国

や悩みを少しでも取り除いて、楽し  
く生活していただけたら嬉しいです  
ね」と衣咲さん。  
休日の過ごし方を聞くと「映画  
を観に行くのが好きです。最近  
は『君の名は。』を観ました。ジャン  
ルを問わず色々な映画を観ます。映  
画を観た後にはカラオケに行つたり  
もします。カラオケではアニメソング  
やジブリの歌をよく歌います」嵐  
の二宮和也さんが好きで「どこから  
見ても私の理想です！」と熱く語つ  
てくれました。ふたりいる弟とは仲  
が良く、志都呂のイオンなどへ一緒  
に買い物に行くこともあるそうで

す。  
そんな衣咲さん、職場の店長さん  
を尊敬しているとのこと。「仕事の技  
術も素晴らしいですが、何より人と  
して尊敬しています。いつでも仕事  
に真剣に向き合っていて、どんな場面  
でも対応できる。そして厳しさの中  
にも優しさがある。私もそんな人にな  
れたら、と思っています」目標とし  
ている人が近くについて一層仕事も充  
実しているようです。  
最後に「みのり」を読んでいる人へ  
メッセージ。「綺麗になりたい人、腰  
痛やギックリ腰、四十肩で悩んでいる  
人、ぜひ一度来てください」身体  
の悩みを持っている人を一人でも多  
く笑顔にしたい衣咲さんでした。

## 柿の種

※柿の種  
「話のおつまみ」とい  
う意味の「コーナー」です。

### ◎「地震の怖さ」

近ごろ各地で地震が多く発生して改めて日  
本は地震大国だということを実感させられる。4  
月の熊本地震に続き、6月には北海道、10月には鳥  
取で震度6を記録する大きな地震があった(鳥取県  
中部地震)。いつ、どこで大きな地震があつても不  
思議ではない状況だ。もしかして、今これを読んでい  
る次の瞬間には地震になつているのかもしれない。む  
かしから「地震力ミニナリ・火事・オヤジ…」と怖いもの  
の筆頭に挙げられるほど、日本と地震は切っても切  
れない関係にある。少し前に流行つたスマホゲームの  
「アイテムが入手できるスポット」を探すより「避難  
スポット」をチェックしておく方が先だ。

地震が怖い理由はいくつがあるが、「避けることが  
できない」ことが怖い理由のひとつだろう。カミナリ  
や火事は避雷針を設置したり、火の元の取扱いに気  
を付けることで、ある程度被災する確率は下げられ  
る。しかし地震だけは人の手で発生する確率を下げ  
ることはできない。仕方ないが来るものは受けるし  
かない。だからこそ「地震が起きた場合の備え」は大  
事だ。JA豊橋の力レンダーは「避難所等一覧」を掲  
載している。裏面は「非常持出し品チェックリスト」  
も載っている。今一度、確認してほしい。

鳥取県では戦時中の四大地震の一つになっている  
「鳥取地震」が昭和18年9月に起こっている。しか  
も平成12年にも大きな地震が起きた。この三河地方  
では「鳥取地震」の一年余り後の昭和20年の「三河地  
震」以来大きな地震は起きていない。この70年、大き  
な地震が起きていないことの方が不思議なのだ。も  
う一度書くが、次の瞬間、地震が起きるかもしれない  
のだ。この記事がみなさんに読まれるまで地震が  
起きていないことを願う。

# 元気だ ジャン!!



牛川SSC(グラウンドゴルフ)のメンバー



集中して狙いを定めて…コンッ!

## 牛川SSC(グラウンドゴルフ)

「ほぐほぐの汗と、笑顔の仲間」

10年前に発足した牛川シルバースポーツクラブ(牛川SSC)では色々なスポーツを行っています。8年前、グラウンドゴルフが豊橋でも盛んになってきて、牛川SSCでもやってみようとなり、グラウンドゴルフのメンバーが結成されました。現在、60代から90代のメンバー46人が週3回、牛川町内の公園で練習を兼ねた試合を行っています。市の大会にも積極的に参加して他の地域のグラウンドゴルフ愛好者とも交流をしています。中には優秀な成績を残してくるメンバーもいるとか。「なんといつても、みんなで集まって和気あいあいと仲よくやるのが楽しい」と会長熊谷さん。「グラウンドゴルフはルールが簡単で高度な技術もいらない、誰でもできるからいいね。子どもから高齢者まで一緒にプレーできるスポーツは他にはないんじゃないかな。適度な運動で健康維持、体力増強ができる。脳トレにもいいからボケ防止にもなるよ。ホールインワンがでた時の快感とスリルがたまらないね」とグラウンドゴルフの魅力を話してくれました。そんな牛川SSCでは新たなメンバーを募集中とのこと。「やってみたら意外とおもしろかった」となることを保証します。興味がある方、健康のために運動したい方、いつでも参加を待っています。グラウンドゴルフをやったことがない人、一度はやってみる価値がありそうですね。

## JA愛知中央会 農政をめぐる情勢

### 1. 農政改革・農協改革をめぐる情勢

現在、自民党骨太PTでは、11月の取りまとめに向け、(1)業界再編の必要性、(2)国の規制・制度の見直し、(3)価格の見える化、など、国や業界を挙げた取り組みを検討している。

一方、政府の規制改革推進会議は、6日、(1)生産資材価格の引き下げ、(2)生産者に有利な流通・加工構造の確立に向け、施策の具体化の方向性をとりまとめた。業界再編に向けた新法の制定や、卸売市場法に基づく規制の廃止等を盛り込んでいる。JAグループへの意見は、後日取りまとめることとしている。

### 2. TPPをめぐる情勢

9月26日、臨時国会が召集された。27日、安倍首相の所信表明演説に対する各党の代表質問が行われた。TPPについては、首相は「(国内手続きの前進を)今国会でやらなければならぬ」と述べた。一方、野党は序盤から反対を表明し、拙速な

審議や採決を強行しないようけん制した。

10月14日、先の通常国会より継続審議となっていたTPP承認案・関連法案の審議が、衆院TPP特別委員会(塩谷立委員長)において再開された。早期批准を目指す政府・与党に対し、野党は国会決議との整合性やSBS米の不透明な取引問題などを徹底追及する構えを見せている。

米国では、11月8日の大統領選の結果に大きく影響する3回の大統領候補テレビ討論会が開催された。総じて中傷の応酬が目立つ結果に終わったが、クリントン氏の優勢が伝えられている。TPPについては、両氏ともに反対姿勢を表明し、第3回目の討論会において、クリントン氏が「大統領になってもTPPに反対する」と改めて強調した。



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

レンコンのプロフィール

【分類】スイレン科

【原産地】中国、インド（諸説あり）

【和名】はすいも

【おいしい時期（旬）】10～3月

【主な栄養成分】ビタミンC・B1・B2、カリウム、食物繊維、ムチン、タンニンなど

解説：KAORU



## レンコン

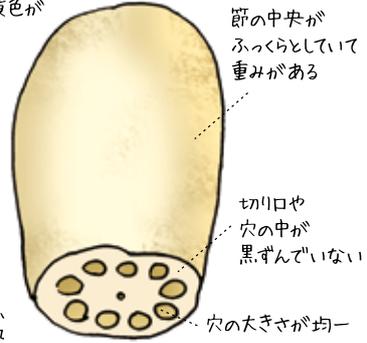
～伝統料理に欠かせない見通しが利く縁起物～

### 見分け方

漂白されて不自然に真っ白ではなく、自然のままに少し黄色がかったもの



泥付きは日持ちが良く、漂白されていない証拠



切り口や穴の中が黒ずんでいない

穴の大きさが均一

### 保存方法

泥付きの場合はそのまま新聞紙に包み、冷暗所で保存



硬めにゆでて冷凍保存も

食べやすく切って保存袋に入ると活用しやすい



空気に触れないようにラップで包み、冷蔵庫で保存

### レンコンのいろいろ

#### 加賀レンコン

加賀の伝統野菜の一つ。肉質は緻密で、きめが細かいので、みずみずしくもちもちとした食感で、粘り強いのが特徴。名物のはす蒸しや煮物でその良さが味わえる



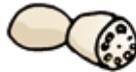
#### 岩国レンコン

山口県岩国市で生産されている。太くてずっしりとした重さがある大型のレンコンで、粘りが強い



#### 水の子レンコン

熊本で栽培されている在来種のチップスにすると歯応えが格別の甘味とうま味が濃厚で、もちもちとした食感なので、レンコン団子などにしても美味



### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 酢水に放して色白に

切る時空気に触れた部分が変色するので、見た目に白く仕上げたい場合は、切ったそばから酢水に漬けて色止めを



飾り切り「花れんこん」  
穴と穴の間に切り込みを入れる

#### 飾り切り「花れんこん」

華やかなお祝い事に欠かせない食材なので、祝い膳やおもてなし料理の際には飾り切りにするのもお薦め

#### ゆで過ぎに注意を!

レンコン特有の歯応えを生かすなら、下ゆでで加熱し過ぎないことがポイント

さっさと火を通す



### 下処理や切り方次第で食感が変わる

#### 厚めの輪切り



#### 薄く輪切り



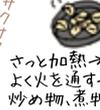
#### すりおろす



#### 繊維に沿って縦切り



#### 乱切り



### レンコンのヒミツ

#### ハス根って「根」なの?

根ではなくハスの地下茎の部分

ハスの花は仏教に通じるため、お城の池にハスを植えて花を觀賞用にする習慣があったが、一大事にはその地下茎であるレンコンを食用とする目的もあったらしい



ハスは葉も茎も地下茎も全てに穴が開いているよ



空気穴は、葉や茎から取り込んだ空気を水中の地下茎に送っている



#### 縁起物

切ると穴が開いているため、先が見通せるとして縁起がいいとされ、お正月のおせち料理や祝い膳に用いられる

### レンコンのチカラ

#### 風邪の季節の強い味方

淡色野菜の中ではビタミンCの含有量が多く、免疫力の向上、風邪予防に役立つ

古くから喉の痛みの緩和、せき止めなどの薬効があるとよく知られ、漢方でも重用されてきたよ



#### 胃腸のトラブルレ!

切ったときに出る糸はムチンという成分によるもの。消化を助けたり、胃の粘膜を保護する働きがある

現在流通しているレンコンの大半が明治時代は中国から導入した改良種。江戸時代以前には日本に伝わり各地で根付いた在来種は収穫が大変で生産量が少なく、あまり流通していない。在来種は中国種に比べると細長く、全体的に少し茶色がかったり、肉質は緻密で柔らかく、粘りが強いのが特長。味や食感は抜群!



# 農業と食べもの

お米の歴史学

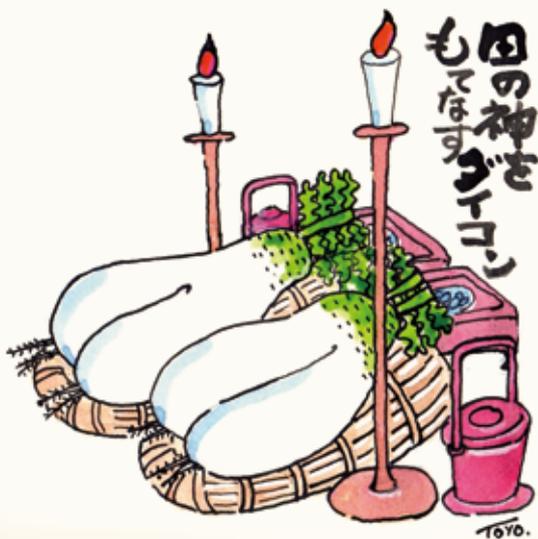
## 米の統制

国士舘大学21世紀アジア学部教授 ● 原田信男

1918(大正7)年の米騒動の後、政府が試みたのは米の統制で、朝鮮・台湾からの供給過剰により国内米の価格低下が問題となったことから、1921年に米穀法を公布して米の供給安定と価格調整を目指しました。この米穀法が、後の食糧管理法の原型をなすもので、必要時には政府が売買や貯蔵を行うことになりました。その後、満州事変が起こった1931(昭和6)年には、政府は米穀法改正を行い、米の輸出入を許可制とし、輸入関税の調整によって米価の安定を目指しました。さらに1933年には、米穀統制法を制定し、米過剰で低迷する米価を支えようとしたが、政府の買い入れ米は増大し、在庫は1000万石にも膨れ上がりました。

このため1936年の米穀自給管理法では、過剰米を産地の米穀統制組合に貯蔵させるよう命じています。これまでは、あくまでも米の過剰流通対策が主で、米価の調整が目的でした。しかし日中戦争が泥沼化し、1941年に太平洋戦争が始まり、食料事情が悪化すると、米の供出と配給を強制的に統制する必要が起りました。そこで1942年に食糧管理法が定められ、それまでの間接管理ではなく、米の安定供給のために国家が食料を直接管理する体制が固められました。農民および地主から、自家保有米を除いて、主要食料を政府に供出させ、買入れた食料を食糧営団および政府指定業者に売り渡して、国民は米の配給統制を受けることとなったのです。

こうして米をはじめ主食を国家が管理するという、世界にも類例を見ないシステムが生まれました。これは戦後においても継承され、身分証明書となるような農林省発行の米穀通帳がなければ、米を買うことができませんでした。こうした食糧管理法は、1995(平成7)年の米流通自由化まで生き続けたのです。



## お天気カレンダー

### 大根役者と言わないで

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山靖洋

ダイコンが旬を迎える季節です。ダイコンといえば、野菜の代表選手の一つでもあります。冬の間の重要な栄養源にもなります。

冬の天気といえば、太平洋側では空気が乾燥した晴れの日が多くなります。この天気をもたらすが、等圧線が縦に並び、冬型の気圧配置です。シベリアの寒気が冷たい高気圧を作り、大陸に停滞します。この高気圧から冷たい風が吹き出すため、日本列島は寒くなります。日本海側は、日本海から湿った空気が供給され雪が降りますが、太平洋側には雪を降らせた後の乾いた寒風が吹き、晴れる日が多くなります。

この乾いた寒風にさらされ、冬の日差しに当てられ、乾燥させて作るのが干し大根です。この干し大根で作ったたくあんを常備しておくと便利でおいしいですよ。冬のダイコンは「大根役者」ではなく、立派な千両役者です。





## 梅干し

タレント・食生活アドバイザー ● 岡村麻純

2歳の息子の好きな食べ物の一つに梅干しがあります。まだまだ酸っぱいものは苦手だろうと思いつつ、よく見掛ける、初めて梅干しを食べてすごい顔をする子ども動画を撮ろう! と1歳頃に少し与えてみたら、まさかのおいしい! と言われ、カメラを抱えていた旦那も拍子抜けをしていました。それ以来、梅干しご飯は息子の大好きなメニューです。

梅干しはなんととはるか昔、平安時代から食べられていたといわれています。梅は果実の中でも特に有機酸が多く含まれています。主な有機酸はクエン酸で、他にリンゴ酸なども含まれています。クエン酸は疲労回復物質として知られていますが、疲労のもととなる乳酸を分解する働きをします。またクエン酸は体内でエネルギーを作る回路でも重要な役割をするため、新陳代謝を高めます。一日中走り回っている幼児期にはびつたりの栄養素です。

アルデヒドは、酸化されると強い抗菌作用を持ちます。そこに塩の殺菌作用も加わって、梅干しはお弁当やおにぎりの腐敗防止としても重宝されてきました。過去には戦時中に、傷の消毒薬として使われていたこともあるそうです。



小さじ1杯が5gなごのと比較すると、食塩は控えめにしなければならぬことが分かります。そこでわが家も、塩分濃度が低めで、うま味調味料無添加の梅干しを探し、1日1粒を約束にして食べています。その分賞味期限は短いですが、定期的に行く農家の方からの梅干しはわが家の楽しみになっています。いろいろな食材と上手に付き合せて、それぞれの食材のいいところを生かせるような食事作りを目指していきたいです。

## 個人事業税のあらまし

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

個人事業税は、一定の事業を行う個人が納める税金です。対象事業は、あらかじめ決められた業種（法定業種）に限られます。法定業種は、第1種から第3種事業に分類され、それぞれ適用される税率が異なります。農業は法定業種に該当しないため個人事業税が課税されません（畜産業、水産業は第2種事業として課税されます）。

個人事業税は「（個人事業に関する所得金額－事業主控除額）×税率」により計算されます。このうち、個人事業に関する所得金額は、所得税計算における不動産所得および事業所得（農業所得は除きます）の合計額、事業主控除額は年290万円、税率は多くの業種の場合5%です。ただし、青色申告を行っているときは青色申告特別控除前の金額が対象になります。不動産貸付業のうち事業と認定され課税対象に



なるのは、戸建て以外の建物は住宅・非住宅問わず貸付可能室数が10室以上、戸建て住宅は10棟（住宅以外の独立家屋は5棟）以上です。住宅用土地の貸し付けについては、契約件数が10以上または貸し付け総面積が2000平方m以上、住宅用以外の土地は契約件数が10以上である場合課税対象になります。

一方、駐車場業については事業認定されるのは、10台以上（機械式の場合は1台以上）です。個人事業税の申告は、所得税の確定申告を行っている場合、所得データが各都道府県に送られるのであらためて行う必要はありません。



# グリーンアドバイス

## 家庭菜園に挑戦

### ヤマイモの収穫適期と掘り取りのコツ、蓄え方

板木技術士事務所 ● 板木利隆

夏から秋にかけて盛んにつるを茂らせてきたナガイモやイチヨウイモ、ジネンジョなどは、晩秋になり寒風が吹き始めると、茎葉は黄変し、やがて枯死します。掘り取りはこのような状況をよく見極めて判断することが大切です。

#### (1) 掘り取る適期

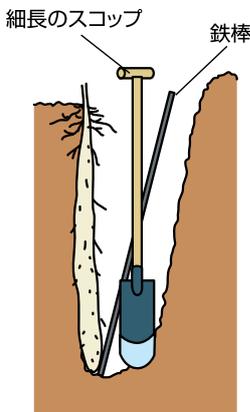
ナガイモは葉がすっかり黄変し、全体が枯れ始めた状態になったときです。緑の葉が残っている頃に、早く掘り過ぎると、芋をすりおろした際に褐変しやすくなってしまいます。イチヨウイモは低温に弱いので、葉が黄変、枯れ始めたなら、早めに掘り取りましょう。ジネンジョは葉が黄変、枯死してしまつてからでもよいです。

#### (2) 掘り取り日

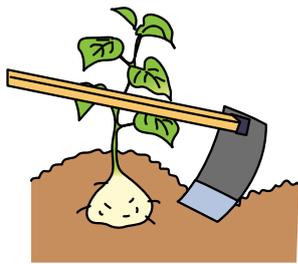
できるだけ晴天続きを見計らつて行うことです。雨後で畑が過湿状態の

ときに掘ると、貯蔵中の腐敗が起こりやすくなります。

ナガイモは根を地中深く形成しており、深い



ナガイモは折れやすいので丁寧に掘る



イチヨウイモの葉が枯れ始めたら早めに掘る

所は地温が下がりにくいので、低温害を受けにくく、天候を見て掘り取り日を決めるゆとりがあるので、作業には好都合です。

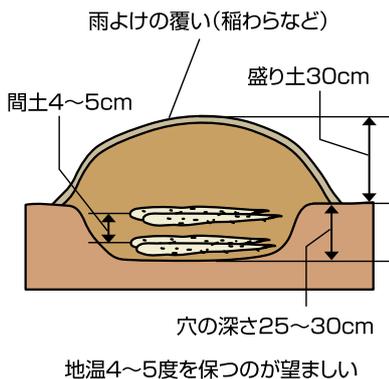
#### (3) 掘り取り作業の手順

つるを芋の首の上5〜6cmの所で刈り取り、茎葉を片付けてから掘り取りにかかります。ナガイモは組織が柔弱で、折れたり傷つきやすいので、株の周り30cmぐらい離れた所からスコップを立てるようにして少しずつ慎重に掘り進みます。そして芋の先端を見極め、それより少し深い位置まで、十分注意して土を取り除き、芋を傷つけないよう丁寧に掘り上げます。図のように幅の狭いスコップや鉄棒などを用いると上手に掘ることができま

#### (4) 掘り取り後の扱い方

直射日光や強風当たらないよう土や覆いを掛けて、肌を乾かさないうちから持ち出します。少量の芋を短期間保存するには新聞紙にくるんで、冷暗所に置くだけでよいです。たくさん取れた場合には、排水の良い場所を選び、図のように深さ25〜30cmほどの穴を掘って芋を並べて埋め、雨がたまらないよう土を盛り上げて覆います。貯蔵の好適条件は温度4〜5度、湿度85〜90%とされています。

低温貯蔵庫でこの条件に設定、制御すれば長期間品質を保つことができます。条件の良い畑では、地中で休眠状態に入った芋を、畑そのまま掘り取らずに保存することも可能です。



穴の深さ25〜30cm 地温4〜5度を保つのが望ましい

# ふれあい友の会親睦旅行

平成28年9月28日(水)～29日(木)

## 「のんびり伊豆長岡温泉と三島スカイウォーク」



東田・岩田支部



## 広げよう支援の輪

豊橋警察署だより

### ～ご存知ですか？ 犯罪被害相談窓口と犯罪被害給付制

警察は各種の相談窓口を設け、犯罪の被害に遭われた方や、そのご家族・友人からのさまざまな相談に応じています。また、一定の条件のもと、犯罪により大きな被害を受けた被害者や犯罪被害者のご遺族を公的に支援する「犯罪被害給付制度」もあります。

#### 犯罪被害相談窓口のご案内

- ▶ 犯罪被害者のためのこころの悩み相談 (ハートフルライン) ☎052-954-8897 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時～午後5時
- ▶ 性犯罪被害相談(レディース・ホットライン) ☎0120-67-7830 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時～午後5時
- ▶ 性犯罪被害者のためのワンストップ支援センター (ハートフルステーション・あいち) ☎0570-064-810 月～土曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時～午後8時
- ▶ 列車内の痴漢被害相談(ふれあいコール) ☎052-561-0184 (24時間受付)
- ▶ 被害少年相談 ☎0120-7867-70 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時～午後5時
- ▶ ストーカー110番 ☎052-961-0888 (24時間受付)

#### 「犯罪被害給付制度」について

故意の犯罪行為によって、ご家族の方を亡くされたご遺族、重傷病を負った被害者や後遺障害が残った被害者の方に対して、何らかの公的救済(労働者災害補償保険法や自動車損害賠償保障法など)や加害者側から損害賠償を十分に受けることができなかった場合において、国が給付金を支給する制度です。

詳しくは、最寄りの警察署又は警察本部にお問い合わせください。



## 新品のタオル収集

4月から始めました収集も、皆様のご協力のおかげで837枚のタオルと洗剤を豊橋善意銀行に寄付することができました。引き続き「新品のタオル」と「洗剤類」を収集しています。豊橋市の重度障害者施設では毎日の入浴介護に使用するタオルの消耗が激しくタオルの寄付を求めています。洗剤は、衣類、食器、生活用品等を洗うのに必要です。期間は平成29年2月28日、組合員課必着です。皆様のご協力をよろしく申し上げます。



## 豊橋まつり『市民総おどり』報告

10月15日(土)に駅前大通りにて開催の市民総おどりに参加しました。お天気も良く絶好の踊り日和になりました。今年は参加数260団体・約20,000人(サテライト含む)の大勢の人が踊っていました。私たち女性部会はお揃いの法被にトッピーちゃんの手拭いを首にかけ、光るスティックを手を持って踊り、元気な女性部をアピールする事ができました。今年は新曲「新・鬼祭り」が加わって全4曲になり、2回開催した踊りの練習会も大勢の方が参加してくれました。来年もたくさんの方の参加をお待ちしています。



## 助け合いの会 大清水地域交流会報告

10月19日に大清水支部で地域に住む高齢者の女性を対象に交流会を開催いたしました。女性部員が企画・運営し、スタッフの手作り弁当を食べ、講師に指導していただいた血液循環体操(リンパ体操)で体を動かし、スタッフ手作りの素敵な小物のプレゼントと、みなさんお楽しみのビンゴゲームを行いました。参加者の方たちに「とても楽しかった!」と褒めていただき、スタッフ一同とても嬉しかったです。



## 愛知県家の光大会報告

10月21日に安城市文化センターで「愛知県家の光大会(家の光記事活用体験発表会)」が開かれ、女性部員14名と事務局2名で参加しました。6JAが発表しましたが、各JAが実行している活動を参加者の人達は興味深く聞いていました。記念講演は、日本笑いヨガ協会代表の高田氏による「笑い・健康・リラックス」を聞きました。

## ソーイング教室報告

10月6日にソーイング教室を開催しました。女性部員の指導で着物の生地で作るチュニックを作りました。自分だけのオリジナルの作品です。自宅で型紙通りに布を裁断してもらい、当日は縫うところから始めましたが、慣れている方はもう完成していて、他の方のお手伝いをしてくれました。完成品を並べてみなさんとても喜んでいました。

## 参加者募集

### 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でお楽しみ下さい。

※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(予定) 1日目 日航ハウステンボス 2日目 長崎ホテル清風 交通 往復とも航空機利用

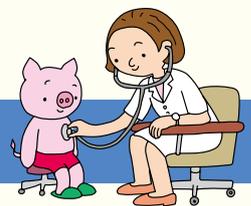
旅行代金 92,800円(女性部員外93,300円)(概算)(25名様の場合)

締切日 平成28年12月16日(金)

※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。)

★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。

## 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



開催日	開催場所	締め切り	開催日	開催場所	締め切り
H28年12月5日(月)	東田支店	H28年11月14日(月)	H29年1月18日(水)	福岡支店	H28年12月28日(水)
H28年12月6日(火)	西支店(牟呂)	H28年11月15日(火)	H29年1月19日(木)	高豊支店	H28年12月29日(木)
H28年12月7日(水)	石巻支店	H28年11月16日(水)	H29年1月20日(金)	高師原支店(岩西)	H28年12月30日(金)
H29年1月6日(金)	本店(野依)	H28年12月16日(金)	H29年1月26日(木)	大津支店(杉山)	H29年1月5日(木)
H29年1月11日(水)	二川支店	H28年12月21日(水)	H29年2月2日(木)	いなみ支店(細谷)	H29年1月12日(木)

●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	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. 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。

予定利率変動型年金共済  
**ライフロード**

# セカンドライフの準備は万全ですか？



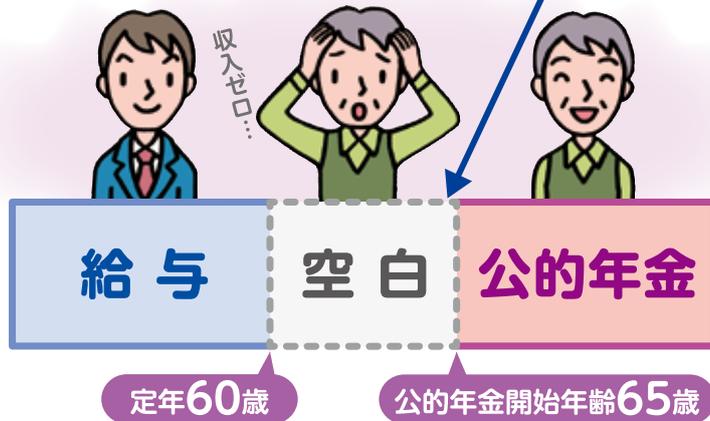
公的年金の受取開始年齢が65歳からの方※は、定年が60歳の場合、年金受取開始まで空白の5年間が生じます。



※生年月日が  
男性 昭和36年4月2日以降  
女性 昭和41年4月2日以降  
の方は、公的年金の受取開始年齢が65歳からとなります。

## 公的年金の空白期間イメージ (会社員の場合)

この5年間、収入が途絶えてしまいます！



その間は  
どうしたら  
いいん  
だろう...

まずは定年後も働き続けるという選択肢があります。

- 本人が希望すれば、定年まで勤めていた会社に65歳まで働き続ける(再雇用)ことができます。(平成25年4月以降)
- ただし、再雇用などの場合は給料が下がるケースもあります。
- 今まで通りの生活を送るには、不足分を補う必要があります。



空白の  
5年間では、  
いくらくらい  
必要なの？

平均的な1か月の老後の生活費(約25万円※)を基準に考えると、

約25万円×5年間 = 約**1,500万円**

もの準備が必要になります！

※総務省「家計調査(家計収支編、詳細結果表)」平成26年(世帯主が60歳以上の高齢者無職世帯かつ二人以上の世帯)



空白期間への備えがないと、退職金などが生活費へどんどん消えてしまいます。豊かな老後のために、**早めの準備**しておきませんか？



※平成28年1月末現在の法令等にもとづき記載しています。将来の取扱いを保証するものではありませんのでご了承ください。

詳しくは、最寄りの支店窓口へお問い合わせください

JA共済ホームページ  
<http://www.ja-kyosai.or.jp>

JA共済では、「ひと、いえ、くるま」の総合保障を取り揃えています。今回ご案内以外の商品は左記JAホームページでご覧いただけます。

[1623555401]

## JA豊橋ふれあい友の会日帰り企画



すべてがヒット曲!  
惜しみない名曲の連続! 驚きと感動の大舞台をお楽しみ下さい

実施日 平成29年 日帰り  
**2月25日土**

旅行代金 お一人様 **22,800円**  
(SS席利用・昼食弁当・旅行傷害保険含む)

■募集人員 / 35名様限定  
■募集締切日 / 平成28年12月26日(月)  
※チケットの都合上早めの締め切りとなります。

月日	行程
2月25日(土)	JA豊橋各地 ― 豊川IC(9:15頃) ― ― (途中休憩) ― 名古屋高速 ― *昼食は車内にてお弁当をお召し上がりください
	<b>日本ガイシホール</b> (11:30開演~14:10終了予定)*1階又は2階席
食事	― (途中休憩) ― 豊川IC
昼	(16:00頃) ― JA豊橋各地

●ふれあい友の会活動に関するお問い合わせ先

JA豊橋 各支店窓口まで 共済部 普及課 ☎25-9531

## 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記録(チャージ)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、セルフ洗車などで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でご注意ください。



#### 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!

#### ③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をする事が出来たり、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。



# 知っ得情報

## 平成28年度「JA豊橋 ふれあいフェスタ」

みなさん、こんにちは! 今年もおしせまってまいりましたが、いかがお過ごしですか。  
毎年恒例のふれあいフェスタのお知らせです。

日時／12月3日⑤・4日⑥〈2日間〉 9:30～15:30  
場所／JAあいち経済連 東三河センター 特設会場



軽トラック

仕事にも、  
お買い物にも  
大活躍!



軽乗用車

大人4人でも  
ラクラク乗車!  
日帰りで遊びに  
行くなり十分!

免許証が無くても大丈夫!  
一人でお出かけや畑に!



セニアカー



ミニバン

家族みんなで旅行に行こう!

……… 国産メーカーの車を一度に見られるのは農協ならではの………  
詳細はふれあいフェスタのチラシをご覧ください。ご家族そろってのご来場をお待ちしています。

JA豊橋 自動車課 自動車整備工場 TEL (0532)25-3557 担当: 坂柳・高畑

'16 JA豊橋

# ふれあいフェスタ

**12月3日⑤・4日⑥** **会場** JAあいち経済連 東三河センター  
豊橋市西幸町字笠松111  
AM9:30▶PM3:30 [雨天決行]

**花苗販売** パンジー・ビオラ・シクラメンほか

**青年部会** とよはし百菜汁 チャリティー販売(12/3⑤のみ)

**女性部会バザー** 団子・うどん・しめ縄など

**畜産コーナー** 牛肉・豚肉・鶏卵・肉加工品の販売

**JAだからできる品揃え**

**展示販売コーナー** 生活用品・一般食品・ガス器具・自動車・農機具など

**ちびっ子コーナー** 各種ゲームなど

お問合わせ／0532-25-3715(12/3・4の2日間)  
※イベント内容は変更になる場合がございますのでご了承ください。

'16 JA豊橋ふれあいフェスタの主なイベントを紹介します。  
ご家族お揃いでご来場下さいますようお願い申し上げます。

**あいちのかおり 吉田美人PR**

●アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で30名様に

**こだわり米5kg プレゼント**

●会場までのアクセス

※当日は大変混雑いたします。駐車場に限りがございますので、乗り合わせでご来場くださいますようお願い申し上げます。



お便りコーナー  
まちがいがしと  
共に投稿待つて  
います。

●伝馬町……………男性 HY  
今回、みのりに農産物プレゼントの定期があるのを見つけた。□ですが金利アップはないけどいいかなーと思ひ、やるつもりです。

☆ありがとございます。まもなくおいしい野菜が届きますので楽しみに待っています。

●西口町……………女性 MS  
先日、JAさんのアンパンマン交通安全全キヤフパンに参加させて頂きました。雨がたくさん降っていて駐車場付近の案内の方など大変だったと思います。座席指定は、子どもがいるとゆっくりに行けて助かりました。

☆お子さまと一緒に楽しんでいただけましたか？またJAのイベントにお子さまと参加してくださいね。

●前芝町……………男性 AY  
みのりのみんなの広場、お便りコーナーのご意見・ご要望をできる限りたくさんお返します。

☆毎月たくさんのご意見をいただき、すべて紹介したいのですが誌面の都合上やむなく抜粋しています。誌面が許す限りなるべく多く掲載してい

●飯村南……………女性 IY  
仏花の値段が同じJAでも地区、店によって何故差があるのですか？

☆産直品は生産者の方が自分で値段を決めているので、生産者によって値段はまちまちです。それが産直店の魅力でもあります。

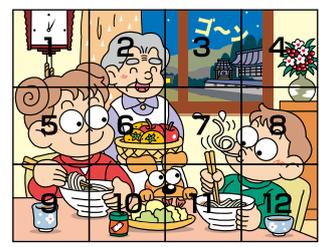
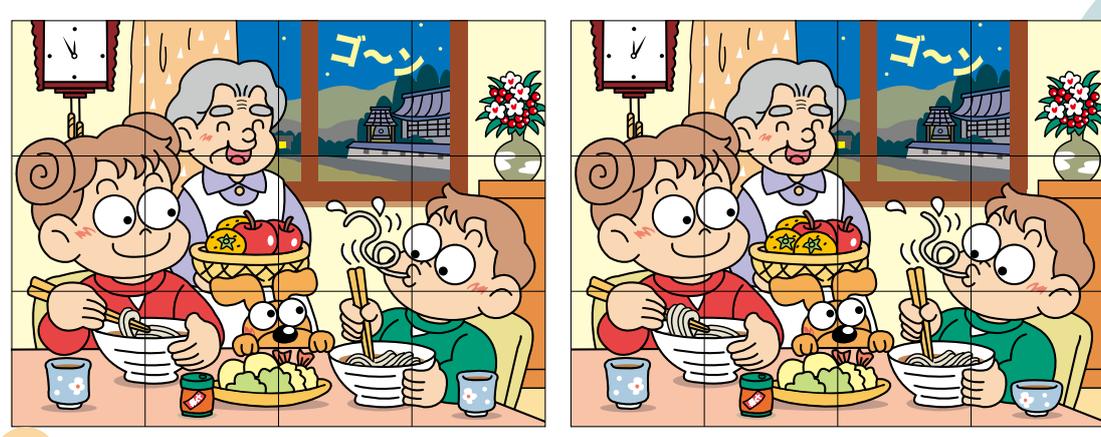
●神奈川県……………女性 OM  
今回「おにぎりダイエット」に驚きました。こちらかといえは、こんな年でも太るからお米減らさつゝなんて考えていた自分がいて、最近になって炭水化物を取らないと頭が働かずボケると知り、また食べるようになった。この記事を読み安心しました。またソムリエさんの「サツマイモ」も非常に参考になりました。PCから読むと目が疲れるため、印刷して拝見しました。だから「まちがいがし」もすべからず見ました。拝見して得した気分ですね。

☆ホームページで「みのり」を読んでいた方からのお便りです。

他にも「おにぎりダイエット」についての反響が多くありました。お米を上手に摂取して健康な体を維持しましょう。

# 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ましょう。



●前回の答え(違っている部分)  
2…葉がイチョウに変わっている  
4…お下げ髪の向きが違う  
5…バッグの文字が違う  
7…熊手の文字が違う  
10…魚の目が閉じている  
※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  
『豊橋産 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!!  
イメージ写真

応募方法  
■官製ハガキに下記の要領で送ってください。(12月8日必着)  
① ことえ  
② JA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。

## 農業者年金

### 農業経営と老後の生活を がっちりサポート

#### 加入要件

- 20歳以上60歳未満
- 国民年金第1号被保険者
- 年間60日以上農業に従事

上記の要件を満たす人は誰でも加入できます。

また、農地を持っていない農業者、配偶者、後継者などの家族従事者も加入できます。

1. 月額2万円を基本として、千円単位で6万7千円まで自由に選択でき、随時変更可能です。
2. 80歳までの保障付き終身年金です。年金は生涯受給できます。
3. 収めた保険料は全額（最高80万4千円）社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税の節税につながります。

#### お問い合わせ

総務部 組合員課 ☎0532-25-7055  
豊橋市農業委員会事務局 ☎0532-51-2952



## NSA31だより 食育講座

### 平成28年度 第3回 講習会 「手作りみそとみそ玉にチャレンジ!」

日時 ● 平成29年1月27日(金) 午後1時30分～4時

場所 ● ライフポートとよはし  
(豊橋市神野ふ頭町3-22 ☎0532-33-2111)  
2階男女共同参画センター(パルモ)調理実習室

講師 ● 若見 紀子・内藤 美子(農村生活アドバイザー)

定員 ● 15名(応募多数の場合は抽選)

対象 ● 一般

参加費 ● 2,500円(材料代として実費)

持ち物 ● エプロン、タオル、三角巾、  
ふた付き密閉容器(6リットル程度)

内容 ● 手作りみそを仕込み、みそ玉を作ります

申込み方法 ● 1月6日(金)必着で返信先明記の往復はがきに  
講座名(手作りみそ…)と参加者全員の氏名・住所・年齢・電話番号を記入して  
〒440-0833 豊橋市飯村町高山11-40  
東三河農林水産事務所農業改良普及課  
までお申し込みください。

毎日の  
お味噌汁は私の  
手作りみそ!



#### 問い合わせ先 ●

東三河農林水産事務所農業改良普及課 ☎0532-63-3529  
豊橋市役所農業支援課 ☎0532-51-2472

主催 ● 愛知県農村生活アドバイザー協会  
東三河支部豊橋ブロック

## 営農資材課より

### 平成28年度下期土壤消毒剤空缶プレス機 設置スケジュール

事業所	日程(処理時間9:00～16:00)
第一事業所	2月17日(金)～ 3月 8日(水)
第二事業所	3月10日(金)～ 3月29日(水)
第三事業所	11月18日(金)～12月 7日(水) 3月31日(金)～ 4月19日(水)
第四事業所	12月 9日(金)～12月28日(水) 4月21日(金)～ 5月10日(水)
第五事業所	1月 6日(金)～ 1月25日(水) 5月12日(金)～ 5月31日(水)
第六事業所	1月27日(金)～ 2月15日(水) 6月 2日(金)～ 6月21日(水)

## 農業委員会より

### 農地の利用意向再調査にご協力ください

#### ～農地の固定資産税に関する重要なこと～

対象者 ● 平成27年1月と平成28年1月に利用意向調査を行った農地(農地中間管理機構を利用する意向を表明した農地を除く)の内、平成28年8月時点で作付がされていない農地の所有者

内容 ● 調査書は対象者あてに郵送します。  
期日までに農地中間管理機構を利用する意向を表明しなかった場合は、農地法第36条の規定に基づき農地中間管理機構と協議すべき旨が勧告されることとなります。  
なお、勧告が行われると、対象農地の固定資産税が引き上げられることとなります。

提出期限 ● 11月18日(金)までに「農地における利用の意向について」を同封の返信封筒で農業委員会まで

問合せ ● 豊橋市農業委員会事務局 ☎0532-51-2950

## 理事會だより

RIJIKAI DAYORI

平成28年10月28日(金)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) 平成28年度仮決算結果について
- 2) 平成28年度中央会期中監査結果に対する措置回答書について
- 3) 余裕金運用規程の一部改正について

原案通り承認されました

## 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-SS

### JAあいちエネルギー

### 豊橋エリア給油所・平成28年度

### 11月1日~3月31日の営業時間

給油所名	平日	日・祝日	定休日
高 根 S S	AM8:00~ PM6:00	AM8:00~ PM6:00	月・水曜日
豊 南 S S	AM7:30~ PM6:00	AM8:00~ PM6:00	日・木曜日
大 崎 S S	AM8:00~ PM6:00	AM8:00~ PM6:00	日曜日
野 依 S S	AM7:30~ PM7:00	AM8:00~ PM7:00	無
牟 呂 S S	AM8:00~ PM6:00	AM8:00~ PM6:00	日曜日
大 村 S S	AM7:30~ PM6:00	AM8:00~ PM6:00	日・木曜日
Jセルフいなみ	AM7:00~ PM9:00	AM7:00~ PM9:00	無
Jセルフ前芝	AM7:00~ PM9:00	AM7:00~ PM9:00	無
Jセルフ石巻	AM7:00~ PM9:00	AM7:00~ PM9:00	無

## 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

事故受付とアドバイス、レッカーサービス、ロードサービス

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



## ★12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】 前向きな気持ちになれる期間です。攻めの姿勢で行動を起こして。また、海外に関連する事柄につきがあります



### 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】 物事を邪推し、自ら運氣低下を招きがち。笑顔を中心、明るいイメージづくりを大切に。お香をたくのも効果的



### 双子座 5/21~6/21

【全体運】 優柔不断になりやすいかも。信頼できる相手に相談し、助言を求めて。気分リフレッシュにはダンスなどが吉



### 蟹座 6/22~7/22

【全体運】 あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。難しい顔をしているとチャンスが逃げていくので、ご用心。楽天的な発想を



### 獅子座 7/23~8/22

【全体運】 楽しいことに縁あり。食事会や飲み会などに誘われたら、気軽に参加してみて。行きかけたお店に行くのも◎



### 乙女座 8/23~9/22

【全体運】 トラブルの暗示。わがままは控え、思いやりや気遣いを忘れずに。また、愚痴や不満より、感謝の言葉を伝えて



### 天秤座 9/23~10/23

【全体運】 コミュニケーション能力が高まり、誰とでもすんなり親しくなれます。趣味が一致する仲間との交流もラッキー



### 蠍座 10/24~11/22

【全体運】 物質面より、内面の充実を意識を向けたい月。大掃除で不要な品を片付けるのも正解。気晴らしには音楽鑑賞を



### 射手座 11/23~12/21

【全体運】 自信を持って動けば、新たな可能性が生まれる兆し。自己アピールは大胆に。未体験でも思い切って、ぶつかって



### 山羊座 12/22~1/19

【全体運】 人当たりがソフトで周囲から慕われそう。面倒見の良さを発揮しましょう。気分転換にはジャグジーがベスト



### 水瓶座 1/20~2/18

【全体運】 変化が幸せを呼ぶ鍵に。部屋の模様替えやイメチェンをするとグッド。グループでの活動にも刺激がいっぱい



### 魚座 2/19~3/20

【全体運】 できる人と比べて落ち込む気配。「人は人」と割り切り、気持ちの余裕を取り戻して。自然に触れると開運に

## 杉山地区

# 大根流し



真田神社

江戸時代の頃、吉田の宿に真田ヒモを編んで暮らしている幸助という男がいました。真田ヒモは信州上田の郷で真田幸村公が領民に奨めて編ませたのが始まりといわれています。幸助は真面目な人で神仏を深く敬い、毎日感謝しながら仕事に励んでいました。ただ幸助は生まれつき喘息という病気を持っていましたので、いつも咳をしていました。秋から冬にかけては特に苦しそうでした。ある年の12月12日、その日は何だかとても心

地よく、幸助は暖かな日差しにつつまれて部屋に座っていました。すると正面の襖が空いて、一人の武将が入ってきました。幸助が驚いて見てみると、日頃から敬っている真田幸村公でした。幸村公は「幸助、お前が喘息の持病で苦しんでいるのを本当に気の毒に思っている。お前はいつも正直で真面目に仕事に励み、神仏への信心も厚く感心してやる。それに報いて難病を取り除いてやろう。病を取り除くには、天の水と地の水が合流し、東南より東北に流れて、途中二つ以上の橋をくぐって海に流れる川を探して、その川に『自分の名前』と『真田幸村様行』と書いた大根を流すことじゃ。そうすれば喘息はたちまち治るであろう」と言っ



※参考文献「片身のズスキ」豊橋の民話を語りつぐ会

が二、三日すると嘘のようになくなりました。この噂を聞いて喘息に苦しむ人たちが大根を持って、この川にお参りに来るようになりました。杉山村の人たちも信州上田村の真田神社から神霊をお迎えして真田神社を建て毎年12月12日に加持祈禱のお祭りをを行うようになりました。今では12月の第二日曜日に大根流しのお祭りを行っています。



今では大根の絵が描いてある木札を流します