

# おのり

JA豊橋と  
組合員との  
ホットライン



特集

今日から始めよう!

生活習慣病予防

2017

9

vol. 246

## 目次 ■ C O N T E N T S

2	わが家のトッピーちゃん 知って納得JA ー協同組合のカー
3	農に生きる
4 ▶ 5	特集◎今日から始めよう! 生活習慣病予防
6 ▶ 7	トッピーのトピックス
8	私の職場・情報受付窓口設置のご案内
9	スマイル・豊南SS 臨時休業のお知らせ
10	ベジタブルライフ
11	料理楽しくステップアップ
12	グリーンアドバイス
13	知って得情報・豊橋警察署だより
14 ▶ 15	女性部だより
16	とよはし農業応援定期貯金
17	みんなの広場・まちがいさがし
18 ▶ 19	インフォメーション・理事会だより
20	トッピーのむかしばなし



◎豊橋市伝馬町  
伊藤 勝基さんのお孫さん

伊藤 茉乙衣ちゃん(1歳)[右]  
川崎 捺古ちゃん(1歳)[左]



◎家では何して遊ぶのかな?

茉乙衣ちゃん：水あそび  
捺古ちゃん：水あそび

◎好きな食べ物は何ですか?

茉乙衣ちゃん：うどん  
捺古ちゃん：リンゴ

☆お母さんに聞きました。

◎ふたりはどんな子ですか?

茉乙衣ちゃん：よく食べて活発な子。  
ちょっと恥ずかしがりやさん。

捺古ちゃん：よく歌を歌ってます。  
少し怒りんぼさんかな。

☆お母さんからふたりにメッセージ

茉乙衣ちゃん：いっぱい笑って、まわりの人を元気にしてくれる人になってね。

捺古ちゃん：ごはんをいっぱい食べて、健康で元気に育ててね。

# 知って納得JA

## ー協同組合のカー

**Q** JAがさまざまな事業を行うのはなぜ?

**A** 農家が安心して農業に専念できるよう、暮らしの基盤を支えるためです。

日本の農業の大部分は、家族経営で支えられています。農家は、所有する土地や農機具、家族の労働力などを使って農作物を作り、販売して現金収入を得ます。これらの収入の一部を家計に回して生活必需品を購入するほか、貯蓄したり共済に加入したりしています。

JAは、組合員である農家が安心して農業に専念し、農業所得を上げて豊かな暮らしを実現できるよう、さまざまな事業を通じて応援しています。これらの事業は組合員以外も利用ができ、地域住民の暮らしを支えています。

このように、JAは組合員や地域住民を総合的に支えることから「総合農協」とも呼ばれます。家族経営を大切にしている日本らしい組織といえます。

(監修=広島大学 助教 小林元)

## 組合員とJAの関わり

### 教育・広報活動に関わる事業

学習会の開催、広報誌の発行、新聞情報事業、出版・文化事業など

### 指導事業

技術や経営の指導、サポート、くらしの活動など

### 信用事業

将来に備える貯蓄、融資

生産資材、生活資材の供給

### 購買事業

選果場等の施設利用、農畜産物の加工、農畜産物の集出荷

### 共済事業

万一に備える保障

### 組合員



### 利用・加工事業 販売事業

農畜産物の販売

### 市場・消費者

### その他生活に関わる事業

医療・福祉事業  
健康増進活動、旅行事業など



耕そう、大地と地域の未来。

# 農に生きる



## 「人生の節目に

## 『花を添える』」

豊橋市東赤沢町

大橋 利広さん(36歳)



大橋利広さんの家では家族3人で切り花を約50アールの施設で栽培しています。栽培している品目は主に「トルコギキョウ」「クルクマ」「ダリア」「カラー」などです。「花には流行があるので花屋のニーズにあわせ、栽培する花を決めます。売れる時期もあるので、それにあわせて苗を植えます」こまめに情報収集しながら次に栽培する花を決めているそうです。

花を栽培する上で苦労することを聞きました。「虫などの防除対策には気を遣いますね。花びらが虫にやられてしまうと売

れなくなってしまうからね。花は野菜

などとは違い、ほぼ見た目だけで価値が決まってしまう。また虫の被害にあった花はストレスで、どうしても花持ちが悪くなってしまう。

『この虫にはどんな防除をしたらいいか』

など話を聞いたりします」野菜や果物のように「多少見た目は悪くても味が良ければ

…」とならないところが花栽培の難しさだと話す利広さん。

花栽培でのやりがいや聞くと、「自分が栽培した花が冠婚葬祭などの人生の節目

で飾られて、文字通り『花を添える』ことができるのが嬉しいですね」と話してくれました。

最後にこれからの目標を聞いてみました。「花を栽培している自分を見て、次の世代が『自分も花を作ってみようかな』と思うような魅力ある農家になつていきたいですね。豊橋で花を栽培する農家が増えていくと嬉しいですね」

### 大橋さんが栽培している花



ダリア



トルコギキョウ



カラー



クルクマ

今日から始めよう！

# 生活習慣病予防

生活習慣病は、生活習慣を見直すことで  
予防や改善に導くことができます。

専門医である日本生活習慣病予防協会の

池田義雄理事長にお話を伺いました。



池田 義雄  
(いけだ よしお)

医学博士。専門は内科学(糖尿病・肥満)、健康医学(生活習慣病・メタボリックシンドロームなど)。日本生活習慣病予防協会理事長の他、糖尿病治療研究会名誉顧問、タニタ体重科学研究所名誉所長、セルフメディケーション推進協議会会長などを務める。『量る・計る・食べるダイエット』(アスペクト)ほか著書多数。

## 生活習慣病とは

生活習慣病とは、さまざまな疾患の総称です。偏った食事や運動不足、睡眠不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない生活習慣や環境の積み重ねが、発症のリスクを高め、疾患の進行にも深く関わっています。

具体的には、糖尿病、高血圧、脳卒中に動脈硬化、高尿酸血症/痛風、脂質異常症(高脂血症)、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血、肺がん、大腸がん、骨粗しょう症、肥満症/メタボリックシンドロームなどが挙げられます。

## 「一無、二少、三多」のライフスタイル

一無 禁煙

二少 少食、少酒

三多 多動、多休、多接

## 生活習慣病リスクをチェック！

### 生活

- 40歳以上である
- 20歳時より体重が10kg以上増えている
- おなか回りがぼっこり出ている
- 大食漢である
- たばこを吸う
- お酒をよく飲む
- 体を動かすのが嫌い
- 夜更かしが多く、睡眠不足である
- 多忙で休養が取れない
- ストレスがたまっている

### 食事

- ご飯やパンなど(炭水化物)の摂取量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食する
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 早食い、ド力食い、ながら食が多い
- 濃い味付けが好きである
- 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない

### 運動

- 運動不足だと実感している
- 1日の歩数は7000歩未満が多い
- 移動には車をよく使う
- つい階段での移動を避けてしまっ
- 継続して行っているスポーツはない

「一無、二少、三多」のこれら6項目のライフスタイルを実行できている人ほど、肥満の程度、血圧、血糖、中性脂肪、コレステロール、尿酸などの検査値が良くなるのが分かっており、罹患（りかん）率も実行できていない人に比べて低いという研究データが出ています。1項目実行できなくなるとに罹患率は高まります。

6項目のうち「少食」については腹八分目を心掛けることです。これは、現在の自分の食欲や満腹感に対する八分ではなく、20代前半の食事量の八分です。生きていくために最低限必要なエネルギー（基礎代謝）は、20歳をピークに徐々に落ちていくので、加齢とともに食べる量も減らす必要があります。20代の頃と同じエネルギー量を取っているのは肥満につながります。

「多動」は、十分な運動を意味します。運動は、通勤や買い物で歩いたり、エレベーターを使わず階段を上るなど、頭では分かっているつもりでも意識しなければなりません。運動はその気になって、心でするものと考えてください。

「多接」とは、多くの人や事、物に接するということ意味です。人との出会いや交

流により絆も生まれ、いろいろな物事に触れることで好奇心が満たされます。何歳になっても好奇心旺盛で、精神的に豊かであることが、生活習慣病を遠ざける一つの要因にもなるのです。これはストレス軽減とも深い関係があります。

### 年齢に応じて

日々の積み重ねが発症につながるため、まだ病気とは縁のない20代から「一無、二少、三多」を実践し、生活習慣病予防を心掛けてほしいものです。重大な合併症の発症に至るまでには20年も30年もかかる場合が多いのが生活習慣病です。

近年は定年の年齢も上がっています。年を取っても仕事ができる体づくりが大切です。今現在、生活習慣病を抱えている人も、その疾病の性質をよく知って、それ以上悪化させないよう、生活習慣を見直していきましょう。

取材協力：一般社団法人日本生活習慣病予防協会  
<http://www.seikatsusyukanhyo.com/>

判定やいかに……

**生活** の項で5個以上当てはまる人は、**要注意!**

40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。加えてたばこやお酒、ストレスが、さらに生活習慣病を誘引。おなか回りがメタボ（腹囲が男性：85cm以上、女性：90cm以上）になっている人は、食事や運動をはじめとする生活習慣全般の見直しが必要です。

**食事** の項で5個以上当てはまる人は、**要注意!**

外食やファストフードが日常で、夜更かししながら寝る前まで食べているような人は、血糖値や中性脂肪が上昇します。さらに濃い味付けが好き、魚より肉、野菜や海藻類など食物繊維の取り方が少ない、などの食生活は動脈硬化を促進します。食事は規則正しく、腹八分目でバランス良く食べることが大切です。

**運動** の項で3個以上当てはまる人は、**要注意!**

日頃から通勤以外は歩かない、という人は週3回以上、30分以上は歩くよう意識して生活してみてください。運動量は、ご自身の体力・体調を見ながら調整を。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。

……  
二つのカテゴリーのうち二つ以上に「要注意」が出たら、生活習慣病リスクが高く、すでに予備軍になっている可能性があります。これらの不摂生は、短期間ではそれほど体に影響を及ぼさないため、なかなか気付かないものですが、10年、20年とその習慣を続けていくうちにある日突然発症する、それが生活習慣病の怖いところなのです。

手遅れになる前に、年に1回は健康診断を受け、数値異常が見つかった際は生活習慣の改善に取り組みましょう。最寄りの医療機関で受診することをお勧めします。



## 第21回豊橋農協夏季農産物品評会 山本保一さんが愛知県知事賞を受賞



出品された農産物を審査する担当者

J A豊橋営農部は8月9日、第六事業所で「第21回豊橋農協夏季農産物品評会」を開きました。品評会にはブドウ、梨、アールスメロンなど93点の農産物が出品されました。

審査は愛知県東三河農林水産事務所の農業改良普及課と農政課、市役所農業支援課、JAあいち経済連東部販売課、卸売市場2社、コープあいちの各担当者14人が3班に分かれて慎重に行い、各賞を決定しました。

審査担当者は、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し、すべての出品されたものの中から特選10点を選出。10日には褒賞授与式を行い、愛知県東三河農林水産事務所農業改良普及課の杉浦英博課長は審査講評として「今年は春先の低温による開花の遅れ、梅雨の時期の少雨など果実の肥大や生育にはやや厳しい気象条件でしたが、出品されたものは生産者の方々の高い技

### 入賞者 特選10点(敬称略)

特選	賞区分	賞名	品名	事業所	氏名
豊橋農業協同組合長賞	豊橋市	豊橋市長賞	梨	第六事業所	山本保一
豊橋農業協同組合長賞	豊橋市	豊橋市長賞	アールスメロン	第六事業所	森田学
名古屋青果(株)社長賞	豊橋市	豊橋市長賞	イチジク	第五事業所	尾川正典
浜松青果(株)社長賞	豊橋市	豊橋市長賞	シャインマスカット	第六事業所	鈴木孝始
セントライ青果(株)社長賞	豊橋市	豊橋市長賞	巨峰	第六事業所	渡辺義道
豊橋農業協同組合長賞	豊橋市	豊橋市長賞	アールスメロン	第六事業所	大橋幹晴
豊橋農業協同組合長賞	豊橋市	豊橋市長賞	梨	第六事業所	石田征夫
豊橋農業協同組合長賞	豊橋市	豊橋市長賞	アールスメロン	第六事業所	彦坂佳生
豊橋農業協同組合長賞	豊橋市	豊橋市長賞	キュウリ	第一事業所	岩瀬武久
豊橋農業協同組合長賞	豊橋市	豊橋市長賞	キュウリ	第一事業所	鈴木健司



愛知県知事賞を受賞した山本さん

術力により、すばらしいものばかりでした。審査にあたり甲乙つけがたく、大変苦慮しました。この品評会が新鮮で安全な豊橋市の農産物のPRになることを期待するとともに、今後も歴史ある信頼される産地としてさらに発展するため、生産者の方々がより一層精進することを願っています」と話しました。

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。

## 第二事業所「マンデビラ」の花が満開 エキゾチックな花で夏を彩る

第二事業所で「マンデビラ」の花が満開になっています。

事業所では昨年度から管内の「マンデビラ」を生産している組合員の方から苗をわけてもらい、事務所の東側に緑のカーテンとして設置しています。5月頃から咲き始め、南国風の夏を感じさせる「マンデビラ」の花が事務所の外壁を彩っています。



「マンデビラを見にきてください」

「マンデビラ」はつるを伸ばしながら花を咲かせていき、10月頃まで長く楽しむことができるのが特長。事業所の職員は「来所した際には、綺麗に咲いた花をぜひ見てください」と話しています。また今年度からは高豊支店でも「マンデビラ」の緑のカーテンをはじめ、事業所と同じく来店した人の目を楽しませています。

## 第六事業所 部会対抗競技大会 「アジヤタ」で親睦を深める

第六事業所は8月26日、石巻地区体育館で部会対抗競技大会を行いました。競技種目は「アジヤタ」というスポーツ玉入れで、100個の玉をすべてカゴの中



協力して玉を入れる参加者

に入れるまでの時間を競うものです。スポーツを通して管内の組合員の親睦を深めることを目的に毎年8月下旬に行っている恒例行事で、各部会や関係機関、JA役員から18チーム113人が参加しました。参加者は掛け声にあわせ、協力しながら玉を入れていきました。全チームが3回通行行って合計タイムで順位を決定しました。

結果は次の通りです。  
優勝 柿部会A  
準優勝 いちご部会B  
3位 ミニトマト部会

## 二川支店で防犯訓練 お客様の大切な資産を守る

金融部は8月2日、二川支店で防犯訓練を行いました。豊橋警察署の指導のもと、支店職員は強盗にあった時の役割分担や特殊詐欺防止の対応方法などを確認しました。

訓練では強盗犯に扮した警察署員が窓口で現金を要求したことを想定し、正確な通報、適切な対応ができるかなどを担当署員が見守る中でを行い、改善点、注意点などの説明を受けました。また、特殊詐欺防止対策として多額現金の払出しを依頼した顧客に対し、現金の使途目的や



特殊詐欺防止訓練を行う職員

自己宛小切手での払出し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。

## JAが献血に協力 誰かのために役立ちたい

8月22日、JA本店で献血が行われました。地域貢献の一環と、JA職員として大切な「相互扶助」の実践として半年



献血に協力するJA職員

ごとに行っているものです。また事前に各支店や事業所にポスターを掲示し、近隣住民にも協力をお願いしています。

ひとりでも多く協力する人が増えるように職員同士で声を掛けあい、午前中だけで約30人の職員が業務の合間に交代で献血をしました。献血をした職員のひとりには「他の人が献血に協力しているのを見て、自分もやってみようと思いました。私の血液が誰かの役に立てば嬉しいですね」と話しました。



本日はソロバンは使ってませんよ(笑)



(上段左から)小久保航、鈴木規泰(部長)、小林弘和(課長)、大竹弘晃  
(下段左から)伊藤由美子、大澤美里

組合員のみなさん、こんにちは。経理課の大澤美里です。今月は私が働いている経理課を紹介します。経理課の主な仕事は、各部署から届いた支出金をチェックして適正性を確認したり、購買品の支払いやJAの税務申告の資料作りなどをしま

す。またJA全体で統一的に事務処理を行うために、内部システムの使い方などの質問に答えたり、システム研修を行うなどサポートもしています。システムの改善点や要望があれば中央会に意見として報告し、より使いやすいシステムになるように協力しています。

私は入組し経理課に配属されて4年目になりました。休みの日に家電量販店に行くと、いろいろな家電を見るのが最近のマイブームです。名古屋においしい食べ物屋さんがあると聞けば友達と一緒に食べに行ったりもします。名古屋ばかりでなく豊橋にもおいしい食べ物屋さんはいっぱいあるので、もちろん行きますよ。ちなみにお父さんに顔がそっくりだよってよく言われます(笑)



総合企画部 経理課  
大澤美里

## 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 鈴木健司 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。



豊橋市牛川町  
さのるか  
佐野 瑠花さん(20歳)

「優しい保育士になりたい」

大学では保育の勉強をしている  
瑠花さん。「子どもが好きで中学  
生の頃から将来は保育士になりた  
いと思っていました。できれば名  
古屋でひとり暮らしをしながら保  
育園に勤めればいいな、と考えて  
います」 休みの日は豊川でバイ  
トをしていることが多いという瑠  
花さん。バイトがない日には友達  
と一緒に名古屋まで服を買に行  
ったりランチを食べたりしている  
そうです。来月にはディズニース  
ーに行く予定もあり、とても楽し  
みにしているとのこと。高校生の



撮影場所：牛川公園

時はダンス部に所属していて、今  
でも大学のサークルでダンスをし  
ているそうです。マンガを読むこ  
とも好きで最近では『思い、思われ  
ふり、ふられ』というマンガを読  
んだそうです。「恋愛ものの話が  
好きです。映画も恋愛映画をよく  
観ますよ」と話してくれました。  
家では飼いのネコの「のんちゃん」  
と仲良し。「のんちゃんと一緒に  
遊んだり、寝る前に話しを聞いて  
もらったりしています。話し掛け  
るとちゃんと返事もしてくれます  
よ」

家でおばあちゃんが栽培してい  
る梨が好きという瑠花さん。「お  
ばあちゃんが作る梨は、小さいこ  
ろから食べ慣れている味で好き  
です。他にも白いご飯も好きで、  
オムライスを自分で作って食べて  
います」  
尊敬している人を聞くと「高校  
時代の部活の先輩を尊敬していま  
す。優しい先輩で、私も先輩みた  
いに人に優しくできる人になりた  
いと思っています」と瑠花さん。  
最後に理想の男性像を聞いてみ  
ました。「優しい人がいいですね  
芸能人の坂口健太郎みたいな人が  
理想です」と話してくれました。

豊南SS 臨時休業のお知らせ

いつもJA-SSをご利用いただき誠にありがとうございます。  
計量機の更新工事のため、豊南SSを臨時休業させていただきます。  
よろしく願い致します。



平成29年9月27日(水)  
豊南SSを臨時休業させていただきます。

9月26日(火)	定休日
9月27日(水)	臨時休業
9月28日(木)	定休日

※定休日を含め、3日間をお休みさせてい  
ただきます。ご迷惑をお掛けしますが、  
ご理解、ご協力をお願いします。  
※灯油の配達や、軽油の配達の注文は  
野依SSへ電話をお願いします。  
野依SS 0532-25-2728

これからもJA-SSをよろしく願います  
株式会社JAあいちエネルギー  
豊橋エリア



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

## サトイモのプロフィール

【分類】サトイモ科  
【原産地】インド東部～インドシナ半島  
【和名】里芋  
【おいしい時期(旬)】9～2月  
【主な栄養成分】糖質(でんぷん)、ビタミンB群、カリウム、食物繊維、ガラクトサン、マンナン、ムチン

解説：KAORU



## 保存方法

土がついたまま  
新聞紙に包み  
冷暗所に



適度な湿度で乾燥させないことが大切

長期保存したければ、ゆでてから冷凍。皮をむいて少し硬めに加熱し、冷凍したときに芋同士がくっ付かないように、冷めたら水気をしっかり拭き取り、保存袋に入れて冷凍庫へ



## サトイモのビミツ

### 歴史

ジャガイモやサツマイモがそれほどメジャーではなかった江戸時代までは芋の主役だった



主役



『万葉集』の歌にも詠まれるなど、古くから食べられていた記録が残っている



主な産地

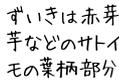
関東での生産量がとて多いよ

### 呼び名

山で取れる山芋に対し、里で取れることからサトイモの名が付いた



親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われる



ずいきは赤芽芋などのサトイモの葉柄部分



### サトイモの形

サトイモは根のように見えて実は茎が肥大したもののスーパーなどで一般的に売られているサトイモは主に子芋と孫芋

## サトイモの子カラ

### マンナン

便秘予防  
糖尿病予防

### ムチン

胃の粘膜を保護  
消化吸収を助ける

### ガラクトサン

免疫力を高める  
血中のコレステロールの抑制  
便通を良くする



手がかゆくなる原因はシュウ酸という成分で、とげのような形の結晶になっているため、皮膚に刺さるからといわれている。これは味の上でのエグミのもとでもある

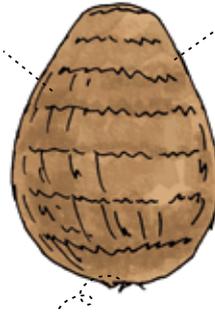
# サトイモ

～低カロリーでヘルシー！ 縁起物としても大活躍～

## 見分け方

持ったときにずっしりと重みを感じる。柔らかくなっている場合は状態が良くないため避ける

泥付きがお薦めで、皮は乾いているより湿り気がある方が新鮮。縞が均等ではっきりときれいに出ているものが良品とされている



ふっくらと丸みがあり、表面に変色や傷がない

臭いもチェックの古いものはかび臭くなることもある



お尻の部分が柔らかいものは傷んでいたり、鮮度が落ちている可能性がある。皮にひび割れがある場合は風味が落ちていることがある



## サトイモのいろいろ

### 土垂(どだれ)

サトイモの代表品種のだ円形で、肉質は柔らかくねっとりとした食感。蒸崩れしにくいので、煮物に最適。主に関東地方で栽培され、貯蔵性が高く周年出荷



### ハつ頭

親芋と子芋が結合して一つの塊になったサトイモ。親芋の周りにくっついてる子芋がハつ頭の頭に見えるためこの名が付けられた。おせち料理に使われる



### 石川早生

小さくコロコロとした形をしていて、柔らかく粘りがある。煮物の他、皮付きのまま蒸して皮をむいて食べる「きぬかつぎ」に利用される



### セレバス

別名「赤芽大吉」のインドネシアのセレバス島(現スラウェシ島)から導入したサトイモ。ぬめりは少なくホクホクとして、煮物やコロッケなどに最適



### 京いも

親芋だけを食べる品種の主産地は宮崎県。長さ20～40cmほどの円筒形で「たけのこいも」とも呼ばれる。ぬめりが少ないため皮がむきやすく、ホクホクとした食感で、煮物向き。11～3月ごろに出回る



### 蓮芋

葉柄(葉を茎とつないでいる部分)だけを食用とする専用種で「芋」は食べられない。葉柄は緑色で中はスポンジのように空洞があり、軽くてシャキシャキとした独特の食感がある



### 芋茎(ずいき)

サトイモ類の葉柄を柔らかくするように栽培したもので、赤色の「赤ずいき」や白色の「白ずいき(白だん)」がある。中はスポンジ状であくが強いので皮をむいて水にさらし、煮物にしたりお灸などに調理するのが一般的



## 楽しみ方・食べ方のコツ

和食・洋食などさまざまな料理に、主食代わり、おかずにも大活躍



小さいサトイモはよく洗って皮付きのまま蒸して(またはゆでて)「きぬかつぎ」にすると手間がかからず簡単

### 下処理のコツ



蒸すときに頭の部分を少しカットしておくとい、ツレリと手堅に皮がむけて食べやすい

ぬめり取りには、ゆで汁に塩を少し入れるか、皮をむいた後に塩もみをする

皮をむくときは頭とお尻を5mmほどカットして、残った皮を縦にむいていくと楽にむける。大方むきは蒸崩れしにくく見た目もきれい



# 料理 楽しく ステップアップ

## サトイモの パルミジャーノフリッター



### 材 料(4人分)

サトイモ	3個	パセリ	少々
衣		塩	少々
薄力粉	1/2カップ	サラダ油	適宜
ビール	1/2カップ		
パルメザンチーズ	大さじ2		

### 作 り 方

- (1) サトイモは皮をむき、水大さじ1(材料外)を入れた皿に載せ、ラップフィルムを掛け柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- (2) 衣の材料をボウルに合わせ、ホイッパーでゆっくりと混ぜ合わせる。
- (3) (2)に粗熱を取ったサトイモを入れ、170度のサラダ油で揚げる。
- (4) 油を切り、塩とパセリを振って出来上がり。付け合わせにラディッシュなど(材料外)。

### Point

時間がたってもサクサクなのでお弁当にも。白身魚でもおいしいです!

## サトイモの煮っころがし ～みそ風味～

### 材 料(4人分)

サトイモ	12個	合わせみそ	
スナップエンドウ	4本	田舎みそ	大さじ2
すりごま	大さじ1	料理酒	大さじ1
オリーブ油	大さじ1/2	みりん	大さじ1
サラダ油	適宜	砂糖	大さじ1/2
		おろしショウガ	小さじ1
		おろしニンニク	小さじ1/2
		おろしタマネギ	小さじ1

### 作 り 方

- (1) サトイモは皮をむき、水大さじ1(材料外)を入れた皿に載せ、ラップフィルムを掛け柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- (2) (1)の粗熱を取り、180度のサラダ油で素揚げにする。



- (3) ボウルに合わせみその材料を混ぜ合わせる。
- (4) フライパンにオリーブ油を熱し、合わせみそを入れ加熱し、(2)を入れ手早く絡める。
- (5) (4)を器に盛り、ゆでたスナップエンドウを散らし、すりごまを回し掛ける。

### Point

素揚げにするときはとにかくカリッと揚げること。



# グリーンアドバイス

## 家庭菜園に挑戦

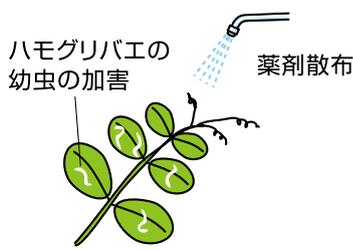
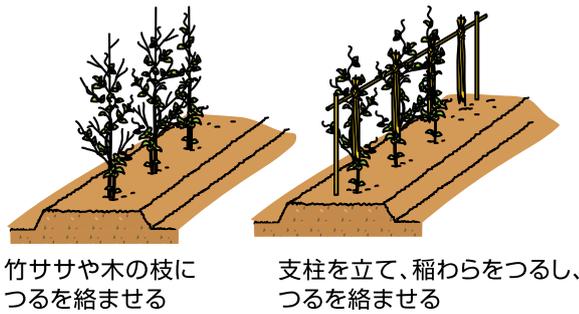
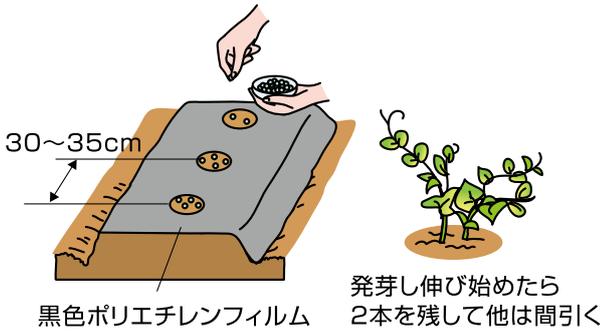
### 取れ立ての新鮮な味が格別なサヤエンドウ

板木技術士事務所 ● 板木利隆

栽培管理が楽で、失敗も少ないサヤエンドウ。店頭売りでは得られない新鮮さが魅力で、家庭菜園にはぜひ取り入れた野菜です。

カロテン含有量が多く、分類は緑黄色野菜。ビタミンC、食物繊維も豊富。使い道はサラダや汁の実、煮物にと広く、飽きずに重宝します。育て方のポイントを列挙します。

- (1) 連作畑を避ける。
- (2) まきどきを誤らない。
- (3) 冬に株が風で振り回されないよう仮支柱、風よけを設ける。



(4) 伸びだしたつるがよく絡むよう、しっかりした支柱を立てることなどです。サヤエンドウは野菜の中でも特に連作を嫌う性質があります。4~5年はサヤエンドウを作ったことのない畑を選びましょう。

種まきの適期は関東南部以西の平たん地では10月20日前後ですが、これより寒い地域では少し遅く月末ぐらい、暖かい地域では少し早くまぐらぐらいに差をつけましょう。寒い地域で早まきすると、大きく育つてから厳しい寒さに遭うため寒害を受けやすくなります。地域の慣行を

よく調べてください。

サヤエンドウは茎葉が柔らかく、越冬中に株が風に振り回され、茎が折れたり枯死したりしやすいので、草丈が15~20cmに伸びたら短い支柱を交差させて立て、株を固定したり、畝に沿って稲わらを半折れにし、下方を土に埋め、簡単な風よけを作ったり、べた掛け資材で覆ったりして寒風から守ってやります。

越冬後草丈が20~25cmぐらいになる頃には巻きひげも出るので、早めに支柱を立て、これに絡ませるようつるを誘引してやりましょう。支柱材としては、細枝のたくさん付いたサヤや、子枝の付いた木の枝などが最良ですが、入手できない場合は、木杭に横竹を渡し、所々に稲わらを小束にしてつるす方法、それらがなければ果菜用の支柱材を立て、横に3段階ほどプラスチックひもを渡したり、キュウリの誘引ネット(網目15cm)を取り付けるなど、いろいろ工夫してみましよう。

肥料分は多くは必要ないので、前作に野菜を育てた畑なら、越冬前に畝に沿って軽く溝を作り、1株当たり化成肥料大さじ2杯ぐらい、本支柱を立てた後に、畝の反対側に同量を施し、土を盛り上げて畝を形作るぐらいで足りるでしょう。

# 知っ得情報

みなさん、こんにちは! 今回はスマートキーのお話です。

## スマートキーの電池は定期的に交換しましょう!

最近の車はキーをカバンやポケットから出すことなくドアの開錠や施錠、エンジンの始動が可能なスマートキーが増えています。乗用車ではほとんどの車種で標準装備されています。とても便利で今や欠かせないものとなってきていますね。

しかし、スマートキーに内蔵されている電池がなくなると便利な機能が使えなくなり、鍵が開かない、エンジンの始動ができないといったトラブルが発生します。

スマートキーの電池はだいたい1~2年くらいもつと言われていますが、次のような使用状況、保管場所によってはスマート



キーが常に交信状態となる可能性があり、数カ月で電池がなくなってしまうこともありますので注意が必要です。

- ・スマートキーをよく車の中に放置している
- ・テレビやパソコン、携帯電話などの電子機器の近くにスマートキーを保管している

そのため、自動車課ではトラブルを未然に防ぐため1年ごとの交換をおすすめしています!電池が少なくなってくるとスマートキーにあるLEDランプがつかなくなるので交換の目安にしてください。また、電池切れなどでスマートキーが



電池切れなどでスマートキーが作動しないとき (HONDA車の例)

<p>■ドアを開けるには</p> <p>①スマートキーから内蔵キーを抜く。</p>	<p>■エンジンをかけるには</p> <p>①[POWER]スイッチを押す。「ピーピー」と鳴っている間にスマートキーをスイッチに接触させる。</p>
<p>②運転席側のロックを解除する。</p>	<p>②「ピー」と鳴りインジケータが点灯している間にブレーキペダルを踏みながら[POWER]スイッチを押す。</p>

作動しないときの対処法が取扱説明書にのっていますので、読んで方が一に備えましょう。

最近スマートキーの反応が鈍くなってきた、LEDのランプが点灯しなくなってきたというかたはすぐに電池を交換しましょう!

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:山本



## 防災は日頃の備え 心がけ

~必ず来る! その日のために~

### ◆防災は日頃の備えから

#### ○日頃の備え

あなたが住んでいる地域の避難場所はどこか、避難経路はどの道がよいかなどを、実際に歩いて確認しておきましょう。

#### ○防災訓練への積極的な参加

地域で行われる防災訓練に積極的に参加して、避難要領、応急救護要領などを身につけましょう。

#### ○非常持ち出し品(袋)の点検

普段から、非常時に持ち出す物を準備して点検しておきましょう。

### ◆警察が行う災害対策

警察は、地震等の災害が発生した場合、人命を第一に

- 救出救助活動
- 住民の避難誘導
- 混乱防止対策
- パトロール活動
- 緊急交通路確保などに伴う交通規制
- 各種相談対応

など様々な活動を行います。



## 豊橋警察署だより

### ◆いざという時のために

#### ○家族会議を開こう!

大地震などが発生したときに、「避難場所や落ち合う場所」、「連絡方法」などについて家族で話し合っておくことは非常に大切です。



#### チェック項目

- 避難場所とその行き方
- 家族への連絡方法
- 貴重品や非常持ち出し品の準備
- 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方
- 地域の防災訓練や講習会への積極的参加

#### ○自宅をチェックしよう!

自宅の耐震強度は?自宅に危険な場所は無いのか?一度確認してみましょう。

#### チェック項目

- 自宅の耐震強度は大丈夫ですか。
- 窓ガラスに飛散防止フィルムが貼ってありますか。
- 家具やテレビ、冷蔵庫等の転倒防止措置はとってありますか。
- 家具等の上に重い物が載せてありませんか。
- 照明器具の落下防止対策はとってありますか。
- 寝ている場所に家具が落ちてくるようなことはありませんか。

## 参加者募集

### 秋の日帰りバスツアー(今年ももちろんお土産付!)

**旅行日** 平成29年11月6日(月) **コース** 《メナード青山リゾート》ランチと各種体験コース

**旅行代金** 13,300円(女性部員外13,800円)(概算)(35名様以上の場合)

☆体験内容:陶芸教室・ウッドクラフト・コスメ体験・ハーブクラフトのどれかをお選びください。(申込時)

☆メナード青山リゾートでは、昼食・体験・ハーブガーデン入場又は入浴も可能(温泉)

☆毎年、多くの方に参加いただいている日帰り旅行です。仲間と楽しく秋を満喫しませんか?

**締切日** 平成29年10月10日(火)



ウッドクラフト



ハーブクラフト

コスメ体験教室  
メイクアイテム



アロマグッズ

陶芸教室



### ハンドメイド教室(つまみ細工)

☆ちりめん布地で小さな花びらを作って1つの花に仕上げてもらい、ヘアピンを作ります。

**開催日** 平成29年11月22日(水)

**時間** 午後1時30分～3時30分

**定員** 20名

**場所** JA豊橋中央支店 2階(大会議室)

**講師** 女性部員

**参加費** 500円(女性部員外1,000円)

**持ち物** ものさし、手芸用のピンセット(数がすくないため、お持ちの方は持参してください。)

**締切日** 平成29年11月15日(水)

**宿泊ホテル** ロワジールホテル沖縄(2連泊)(予定)

**交通** 往復とも航空機利用

(中部国際空港～那覇空港)

集合場所から中部国際空港までの往復は、貸切バスで送迎

**旅行代金** 109,800円(女性部員外110,300円)

(概算)(30名様以上の場合)

**締切日** 平成29年12月22日(金)

☆2014年に31番目の国立公園として指定された慶良間諸島を巡ります。慶良間諸島は、沖縄本島の那覇市から西に40kmの海上に点在する、大小20あまりの島々。世界屈指の透明度を誇るその海は“ケラマブルー”と称されるほど美しい話題のエリアです。冬～春にかけてザトウクジラがやってきたり、海ガメの産卵地でもあるので、運が良ければ海ガメなどの貴重な生き物にも出会えます。

☆おきなわワールド(沖縄の自然と文化、歴史が体験できる県内最大級のテーマパーク)、首里城公園、ひめゆりの塔、平和記念公園等観光します。

### 女性部2泊3日旅行

**旅行日** 平成30年2月19日(月)～21日(水)

**コース** 国立公園指定!

慶良間諸島5島巡りと沖縄本島

※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)

## 健康料理教室報告

7月5日に石巻、12日に本店、27日に福岡支店で健康料理教室を開催いたしました。テーマは旬野菜(季節の食材)コース『夏』。

- ★夏のさっぱり香り寿司
- ★麻婆なすトマピー
- ★ひじきとオクラのサラダ
- ★冬瓜の桃風味ムース



を作りました。農業県あいち!なのに愛知県民の野菜摂取量は全国最下位(平成24年度国民健康栄養調査にて)。野菜を上手に摂る工夫をして、旬の野菜料理を学ぶ教室です。

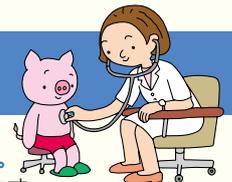
## 健康料理教室参加者募集

☆今回のテーマは「旬野菜(季節の食材コース『秋』)です。

- 開催日** 平成29年12月6日(水) 本店料理教室  
平成29年12月8日(金) 構造改善センター  
平成29年12月11日(月) 福岡支店料理教室
- 時間** 午前10時～
- 定員** 20名
- 講師** JA愛知厚生連 管理栄養士
- 持物** エプロン、ハンドタオル、筆記用具
- 参加費** 無料(女性部員外500円)
- 締切日** 各開催日の10日前

# 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
- ◆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) ……料金 9,240円
- 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) ……料金 9,240円
- ③ベーシックコース(健診メニューの問診～胸部レントゲンまでの内容) ……料金 6,270円

※お申込後、問診票・結果表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。)

### 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

### 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 ……1,080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 A 前立腺のみ 1,660円
- ◆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)
- ◆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
- ◆蜂アレルギー検査(血液検査) ……2,160円
- ◆甲状腺(TSH)検査(血液検査) ……1,620円

★血液で調べる検査、腹部超音波検診、骨粗鬆症予防検診は集団人間ドックを受診された方だけ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。

健診申し込みは  
支店窓口で申込書を  
記入し、提出して  
ください。



開催日	開催場所	締め切り	開催日	開催場所	締め切り
H29年10月23日(月)	本店(植田)	H29年10月2日(月)	H29年11月17日(金)	本店(大清水)	H29年10月27日(金)
H29年10月25日(水)	福岡支店	H29年10月4日(水)	H29年12月6日(水)	石巻支店	H29年11月15日(水)
H29年11月2日(水)	津田支店	H29年10月12日(水)	H29年12月13日(水)	三川支店	H29年11月22日(水)
H29年11月8日(水)	磯辺支店	H29年10月18日(水)	H29年12月14日(水)	西支店(牟呂)	H29年11月24日(金)
H29年11月16日(水)	高師原支店(高師)	H29年10月26日(水)	H30年1月10日(水)	東田支店	H29年12月20日(水)

●当日受付時間…AM7:30 ●健診開始…AM8:20

健診受診者を対象に健診結果説明会を後日実施します。予約制なので健診当日に予約の紙を提出してください。健診結果説明会には自宅に届いた結果表を必ず持ってきてください。(無料)

基本コースと  
オプションと  
新しくコースが  
増えました。

- ★基本コース: 集団人間ドック(ベーシックコース) 従来の基本の健診メニュー内容から、バリウム検査もピロリ菌検査もしないシンプルなお得なコースです。豊橋市からの受診券提出の方(支払金額 0円) 豊橋市からの受診券無しの方(支払金額 6,270円)
- ★オプション
  - 蜂アレルギー検査: スズメバチ・アシナガバチ・ミツバチの3種類のアレルギー検査です。血液検査で調べます。(自己負担 2,160円)
  - 甲状腺(TSH)検査: 甲状腺刺激ホルモン検査です。甲状腺機能亢進症(バセドウ病)と甲状腺機能低下症(橋本病)が発見されます。血液検査で調べます。(自己負担 1,620円)

# 農畜産物宅配特典付定期貯金



地元産野菜詰合せ



※写真はイメージです。商品の色・形等は写真と異なる場合がございますのでご了承ください。

★旬の地元産農畜産物をもれなくプレゼント

## とよはし農業応援定期貯金

募集期間  
平成29年10月2日(月)  
~10月31日(火)

募集口数合計  
**200口**

売り切れ御免!



©ちよリス

豊橋農協

**Aコース**

地元産野菜詰合せ

1,000円相当

応募口数 **100口**  
(50万円以上新規預入)

**Bコース**

地元産野菜詰合せ  
プラス  
地元産豚肉(三河ポーク)

2,800円相当

応募口数 **50口**  
(100万円以上新規預入)

**Cコース**

地元産野菜詰合せ  
プラス  
地元産牛肉(黒潮牛)

9,000円相当

応募口数 **50口**  
(300万円以上新規預入)

＜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：1口あたり50万円以上を新規に預入の個人の方お1人様2口まで(発送時までには解約した場合は特典資格を喪失します。)  
 ☆適用金利：店頭表示利率でお預入れとなります。(金利の上乗せはございません。)  
 ☆募集口数：募集口数合計200口とし、各コース別の募集口数に達した時点で終了いたします。

＜その他事項＞ ☆ご契約1口あたり、平成29年12月上旬頃、地元産農畜産物を預入れコース別にて、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。)  
 ☆農畜産物特典は初回満期日までとし、自動継続後の定期貯金は、本特典の対象となりません。  
 ☆宅配する農畜産物については、JAにて季節の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。  
 (ご契約者様による農畜産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。

詳しくは、最寄りの支店または本店推進企画課(25-9221)までお問い合わせください



お便りコーナー  
まちがいさがしと  
共に投稿待っています。

●浜松市……………男性 KH  
警察署だよりを読み、時速によつて受ける衝撃の強さが何階建相当にあたいするのか、視覚感覚的に分かつてよかつたです。シートベルト着用はもちろんのごと規制速度を守ることほとても大事だと思ひました。

☆シートベルト、チャイルドシートの着用、安全な速度で走行することが事故の被害を軽減でき、死亡率を下げることになります。みなさんひとりひとりが気をつけて、安全な運転を心掛けたいものですね。

●前田中町……………女性 AM  
毎年、春と秋に庭の花壇のお花の苗をJAで購入しています。ハズレたことがなく、毎回とても元気に綺麗に花を咲かせてくれます。

☆ぜひ、綺麗な花の写真を撮つて送つて下さい。このコーナーで掲載させていただきます。

●住吉町……………男性 NA  
ナスの見分け方が参考になりました。

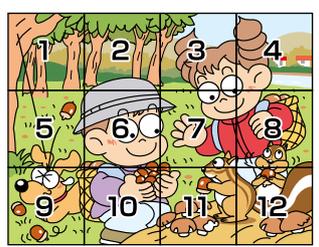
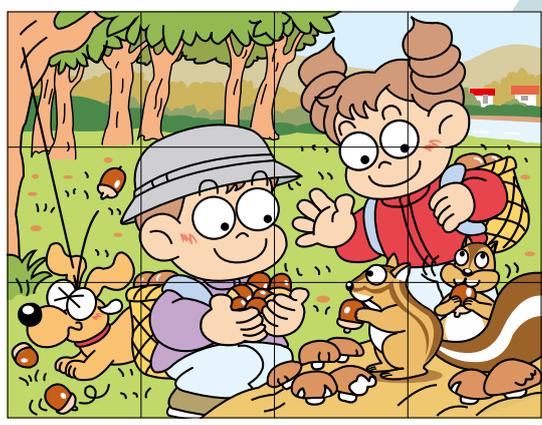
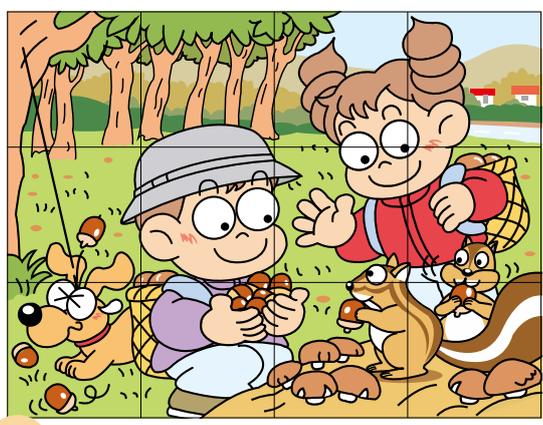
☆揚げる、焼く、炒める、煮る、いろいろな食べ方ができるナス。私は浅漬けのナスが好きです。

●大脇町……………女性 KY  
7月15日、のんほいパークへ行つてJAさんのテントでシャインマスカットを買いました。昨年も行つて初めて知り、食べた感動を忘れられず、まだスーパーに出していない新鮮で大粒なパックです。大変満足しました。これからお店に並ぶのを楽しみにしております。

☆皮ごと食べられるシャインマスカットは甘くておいしいですね。豊橋で売られているシャインマスカットは新鮮で、他で買うよりお値打ちで買うことができます。みなさん豊橋に住んでいて良かったですね！

# まちがいさがし

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



## 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!!

## 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)

62 441-81124  
JA豊橋 組合員課広報係行  
豊橋市野依町 宇西川5番地

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

※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…トンボが大きい
- 3…建物が低い
- 5…帽子のつばが下がっている
- 8…飲み物の量が少ない
- 11…犬の目が閉じている



※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

## JA展示相談会開催

自動車、農機具の展示相談会を開催します。

話題のプリウスPHVをはじめ、軽トラックやセニアカー、農機では刈払機や肩掛け噴霧器などを展示します。また、マイカーローンの相談も行います。ぜひご来場ください。

日時●平成29年10月10日(火) 9:00~16:00

会場●第六事業所(豊橋市石巻本町字太夫橋1-2)

問合先●自動車課(25-3557) 農機課(25-3555)  
推進企画課(25-9221)



## ワンダフル倶楽部 男女交流会イベント

### 独身女性参加募集! 婚活しよう!

独身男子と一緒にフルーツ狩りとBBQで素敵な出会いを!!  
気楽に楽しめる婚活イベントです。

素敵な出会いに乞うご期待!!

開催日時●平成29年11月18日(土)

午前9:00~午後5:00頃

集合場所●豊橋駅西口 9:15(観光バスにて移動)

募集内容●45歳までの独身女性

定員●20名(申し込み順に受付)

※定員になり次第募集を締切ります。

内容●独身男性とフルーツ狩りとBBQを通して交流を深めます。

場所●浜松フルーツパーク(静岡県浜松市)

参加費●2,000円

持ち物●★会費 ★携帯電話 ★熱い気持ち(ハート)

募集締切●平成29年10月31日(火) 午後4:00まで

問合先●豊橋市農業委員会 事務局 TEL51-2950

申込先●JA豊橋 高豊支店 大村まで TEL21-2111

※申込みの氏名・住所・連絡先等は交流会開催に関する連絡・情報提供に使用し、その他の目的では使用しません。

■主催 豊橋市農業後継者花嫁対策推進協議会

■旅行企画・実施 (株)農協観光 豊橋支店

観光庁長官登録旅行業 第939号

## 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。各種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29年7月に第19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29年9月27日(水) 午前10:30~11:30

ところ●豊橋市役所 東館8階 80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事業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29年10月2日(月)~10月13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)

## 市役所農業支援課より

### 爆音機の使用について

スズメヤ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の音量に調節する。

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29年8月25日(金)午後1時30分より本店3階第一研修室で開かれました。

### 決議事項

- 1) 役員賠償責任保険の継続契約について  
原案どおり、承認されました。

### 報告事項

- 1) 情報受付窓口に関する広報誌への掲載について
- 2) 平成29年度上期定期監査日程について
- 3) ㈱JAあぐりパーク食彩村の仮設倉庫取得について
- 4) 大口信用供与先の経営状況について
- 5) 東海地震にかかわる金融機関一斉防災訓練への参加について
- 6) 平成28年度末基準の「JA財務モニタリング」ならびに「JA体制整備モニタリング」の結果について
- 7) 平成29年度野菜生産出荷安定事業に係る対象野菜の価格差補給金配分について(春キャベツ)
- 8) ガス・リフォームフェア開催について
- 9) JA米穀共同計算に係る支出見込及び平成29年産出荷契約米(早期米)の仮渡価格について
- 10) その他  
以上、報告しました。

### 編集後記

合併20周年記念誌を作製するにあたり、合併当時の写真を整理しています。合併当初はフィルムカメラだったのでプリントされた写真やネガ・ポジフィルムと毎日ならめっこの日々。過去の写真には職員や組合員の方の昔の姿が写っています。思わず「ああ、あの人がいぶ変わっちゃったな…この人はあんまり変わらないな…」などと見入ってしまいます。この先も25周年記念誌、30周年記念誌を、その時の担当者が作製すると思います。そうしたら自分も「ああ、この人、このときは髪の毛がまだあったんだ」と言われるのかもしれませんが。最近だいが減ってきた感じがします…。  
㊦



## 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

問合せ先 ● ☎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27日(金) 10:00~16:00

会場 ● 二川支店

問合せ先 ● ☎41-0527

相談を希望される方は、事前に二川支店にご連絡ください。

## 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) ☎0120-131-594

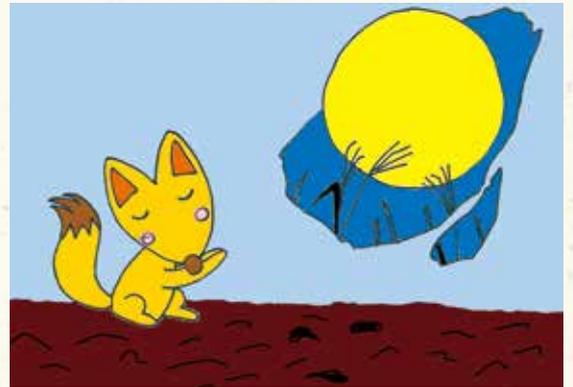
## お月様ときつね (前編)

むかし、老津の村に2匹の兄弟ギツネが住んでいました。この2匹はずつと前に親ギツネが死んでしまい、みなしこのギツネでした。この兄弟ギツネは、いたずらが好きで、夜になると村人が飼っているニワトリやウサギを盗んで食べたり、畑を走りまわって苗をめちゃくちゃにしたりして悪さばかりしていましたが、とても仲が良く兄弟ギツネは兄弟ギツネをかわいがり、兄弟ギツネは兄弟ギツネの言うことをよく聞いていました。

ある日のこと兄弟ギツネが病気になるほど高い熱を出し、穴から出られなくなっていました。兄弟ギツネが心配して、兄弟ギツネの顔をペロペロとなめながら「どうしたら弟の病気が治るかなあ。人間なら薬というもの飲んで治すが、おれらは人間に悪さばかりしとるで人間には頼むこともできんし、困ったなあ」と考えているうちに、いいことを思い

つきました。「そうだ！お月様に頼んでみよう。お月様は、いつも天の高い所から下を見て何でも知っておられる。お月様にお願ひしてみよう。いや、待てよ。お月様はおれらが、村人のニワトリやウサギを盗んでいるのもご存知だろう。そんな悪さをするやつ言うことは聞いてくれんだらうなあ」兄弟ギツネはため息をついて、また考えこみました。「そうだ！これからは決して悪さをしませんと約束すれば聞いてくれるかもしれない。悪さができんのは、つらいが弟のためだ、お月様に約束しよう」

夜になつて空にお月様が出ると、兄弟ギツネはお月様に向かつて頭を下げ、お願いしました。



挿絵 あや

「お月様、おれらは今まで悪さばかりしてきました。それでもこれからは決して悪さをしません。だから弟の病気を治してください」兄弟ギツネは一生懸命お願いしました。穴にもどり兄弟ギツネの横でウトウトしているとお月様の声が聞こえました。「これこれ、ギツネよ。お前はもう

決して悪さをしないと、わしに誓ったな。悪さをしないなら弟おもいのお前の願いを聞いてやるぞ」兄弟ギツネは飛び起きて急いで穴から出ると「お月様、ありがとうございます。約束はきつと守ります」とお礼を言つて、また穴にもどりました。兄弟ギツネを見ると気持ちよさそうに眠っているようなので額をペロペロなめてみました。「こりゃあ、熱がすっかり下がっている。お月様が願いを聞いてくれたんだ」兄弟ギツネは嬉しくなりました。

その後、兄弟ギツネもすっかり元気になり、また兄弟そろつて山や森を走り回って遊びました。村へ行くときひよとして悪さをしてしまうかもしれないので、兄弟ギツネは兄弟ギツネに「村へは行くなよ。うっかり悪さするとお月様にうそをついたことになるぞ」と言いよせました。

ある日の夕方、穴の中で兄弟ギツネは兄弟ギツネに聞きました。「のう、兄ちゃん。兄ちゃんはおつかさんを覚えとるか」「そりゃあ覚えとるぞ。

お前はまだ赤ちゃんだったで覚えとらんだろうが、おれは覚えとるぞん」「どんなおつかさんだった？」「優しくておそがおつかさんだったなあ。いつもは優しいが、悪さをすると、ほっぺを叩くんだ。病気で死にそうな時に、お前らが悪さしたら死んでも叱りに行くぞ、つて言つたぞ」「それでも今でも悪さをしても、おつかさんはこんかつたに」「おつかさんは天におつても、おれらに罰をしとつたと思うなあ。ニワトリを盗んだ時、おれもお前も人間のワナに引っ掛かれてけがをしたらう。あれはおつかさんの罰だぞ。ニンジン畑でかけっこして苗をふみつぶした時にカラタチのトゲでけがをしたらう。あれもおつかさんの罰だと思ふぞ」「ふーん、それでおつかさんは、あの世という所におるの？」「そうだ」「おれらはあの世へおつかさんに会いに行くことはできんのかのう」「あの世は、死ななや行けんぞ」「おつかさん、おれらの所へきて、叱つてくれんかのう」「うんと悪さをしたら、叱りにくるかもしれないな」「おら、おつかさんに会いたいなあ。兄ちゃん、今からでつかい悪さをせまいか。そうすりゃ、おつかさんがおれらのほっぺを叩きにくらあ」「ばかなこと言うな。お前の病気を治してもらうために、おらとお月様に、もう決して悪さをしません、と約束したんだぞ」「それでも、おつかさんに会いたくないなあ」

お月様は天の上から、このみなしこのギツネの兄弟の話聞いてあわれに思われました。「かわいそうに。あの親なしギツネの兄弟に一度だけ悪さを許してやろうか。そうしておつかさんに会わせてやるか」お月様は自分の思いを兄弟ギツネの心の中に投げ込みました。(次号に続く)

※参考文献「わらべぐさ」福岡のむかしばなし