

# あひり

JA豊橋と  
組合員との  
ホットライン



特集

はじめよう!

ウォーキングで健康づくり

2017

11

vol. 248

## 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◎はじめよう!  
ウォーキングで健康づくり
- 6 ▶ 8 トッピーのトピックス
- 9 グリーンアドバイス
- 10 ベジタブルライフ
- 11 料理楽しくステップアップ
- 12 ▶ 13 女性部だより
- 14 スマイル・柿の種
- 15 穂の国男子・豊橋警察署だより
- 16 ふれあいフェスタ・知っ得情報
- 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



◎豊橋市豊清町  
加藤 正雄さんのお孫さん  
かとう ひまわり  
加藤 向日葵さん(7歳)  
は  
よつ葉ちゃん(4歳)



- ◎学校で好きな教科は?  
向日葵さん : 体育  
よつ葉ちゃん : 体育教室
  - ◎学校や保育園ではどんな遊びをするの?  
向日葵さん : 一輪車  
よつ葉ちゃん : おままごと、レゴブロック
  - ◎家では何して遊ぶのかな?  
向日葵さん : 一輪車、うんてい、とび箱  
よつ葉ちゃん : なわとび、鉄ぼう
  - ◎何か習い事してる?  
向日葵さん : ピアノ、体育教室
  - ◎ママのつくる料理は何が好き?  
向日葵さん : 春巻き  
よつ葉ちゃん : から揚げ
  - ◎大きくなったら何になりたい?  
向日葵さん : 保育園の先生  
よつ葉ちゃん : だんご屋さん
- 
- ☆ママからふたりにメッセージ  
今まで元気にノビノビ育てくれた2人。これからも元気いっぱい、たくさん食べてもっともっと大きくなってね。成長が楽しみです!!

# 知って納得JA

## ー協同組合のカー

Q JAは、どうやって運営しているの?

A 総会や地区別座談会などを通じて、組合員自らが運営方針を決めています。

JAは、出資して、事業を利用する組合員が、自ら運営する協同組合です。JAの事業や運営の方針は、正組合員全員が集まって毎年開催する総会(もしくは総代会)で決定します。

さらに、事業や運営に組合員の声をより反映するため、多くの仕組みが設けられています。集落などを単位に地域別の座談会を開催し、JAの役職員と組合員が意見交換を行います。また、支所・支店では、運営委員会やふれあい委員会を組織化し、支所・支店の運営や活動を行います。このほか、職員が全組合員の自宅を訪問し、組合員や家族の声を聴く一斉訪問などを通じて、組合員による運営が行われています。

(監修=広島大学 助教 小林元)



## JAの運営に組合員の声を 生かすための仕組み

### 総会(総代会)

正組合員で構成され、JAの事業や運営の方針を決定します。正組合員が500人以上のJAでは、総会に代わり、正組合員の中から選ばれた総代による総代会を設けることができます。

### 地域別座談会

集落などを単位に地域別に開催されます。JAの事業や運営について、JAの役職員と地域の組合員が意見交換を行います。

### 一斉訪問

JAの職員が組合員宅を訪問し、意見や要望を直接聴いて事業に生かします。組合員とJA役職員の絆を深めるのに役立ちます。



耕そう、大地と地域の未来。

# 農に生きる



「これが

## 豊橋の秋の味」

豊橋市石巻小野田町 岩瀬 克己さん(50歳)



石巻小野田町の岩瀬克己さんは高校を卒業後、会社勤めをしていましたが35歳で就農しました。「元々、家は農家だったのでいつかはやらなければと思っていました。どうせやるなら早いうちに始めようと思い就農しました」それから15年、今は柿を約2ha栽培しています。

就農当時は青年部会の活動にも積極的に参加し、同じ年代の生産者の人たちと情報交換をしたり、イベントに参加するなどして地域を盛りあげました。「農業は決して一人ではできません。家族の協力はもちろんのこと、地域の人たちと力をあわせ、お互い助け合うことが必要不可欠だと思います」と克己さんは話します。

柿を生産する農家にとって秋は一年中で最も忙しい時期。「正直、手が回りそうにないな、と思うことがあります。しかも今年は10月に雨が多く、思うように収穫できませんでした。厳しい年ではありますが収穫は一年の仕事の総決算。豊橋

の柿を心待ちにしている人に、美味しい柿を届けたいと思っています」年間の作業でいちばん大変な作業は何かと聞くと「夏場の病害虫防除は大変です。暑い中の作業は大変です。しかし手を抜けば、良い柿ができません。いつでも気を張って仕事しています。だからこそ秋にいい柿が穫れば、いっそう嬉しいものです。一年がんばって育てた甲斐があったと思いますね」

最後に消費者の人にメッセージ。「若い人はあまり柿を食べないと聞きますので、若い人にもぜひ柿を食べてもらいたいです。それと豊橋の次郎柿を全国の人に知ってもらいたい。それにはまず豊橋市民に知ってもらい、豊橋にはこんなおいしい柿があるんだということを自慢してほしいですね」

豊橋自慢の次郎柿、みなさんも店頭で見たら、ぜひ買って食べてみてください。そして知り合いに、これが豊橋の秋の味だと勧めてくださいね。



小谷 好美さん

NPO東京都ウォーキング協会副会長。ウォーキングアドバイザー。ウォーキングのすがすがしさを、解放感を多くの方に味わってもらいたいと、同協会のウォーキング教室の他、企業や団体などでもウォーキング指導で活躍。

取材協力：NPO 東京都ウォーキング協会  
http://www.tokyowalking.org/

はじめよう！

# ウォーキングで

# 健康

## づくり



日常生活に運動習慣を取り入れることは、健康維持や体力づくりをはじめさまざまな効果があることは周知の通り。血行を良くし、肩凝りや腰痛を取り除いて疲労回復を促進、生活習慣病の予防や改善、さらには認知症予防にも役立つといわれています。何より気持ちが明るく強くなります。一番のお勧めが手軽にできるウォーキング。いつでもどこでも思ったときに始められるのは大きな魅力です。ただし、「ただ漫然と歩く」ではなく、「運動として意識して歩く＝ウォーキング」であることがポイント。正しいウォーキング方法を身に付けて、やればやるほど健康と美しさが増していく、そんな楽しみを味わいませんか。

### ✓ 歩く姿勢チェック

- 首が前に出る
- 肩が前に出る
- 肩が落ちる
- 腕がしっかり振れていない
- 爪先が上がらない
- かかと着地後すぐに足裏が地面に付く

STEP1  
始める前に

キーワードは  
**姿勢と歩幅**

いくら長い時間歩いても、スピードを上げて歩いても、間違った姿勢ではけがや故障の原因になってしまいます。快適なウォーキングとは、自分の状態を知り、正しい姿勢を身に付けることから始まります。普段の歩く姿勢がどうなっているかご存じですか。次の項目に心当たりがあるかどうかチェックしてみてください。これらは改善すべき項目です。

## ウォーキング 4つの基本

### ① 姿勢

理想的な姿勢を覚えるコツがあります。ストレッチも兼ねますので、ウォーキングの前に行うのがお勧めです。

まず両足のかかとをそろえて立ち、両腕を伸ばして真横に開きます。胸を張りま

す。腕の付け根が肩より後ろにくるのがポイント。

そのまま両腕を上げて、頭上で両指を絡めて手のひらを空に向け、かかとも上げ

て全身をぐーんと伸ばします。



### ② 腕の振り

腕振りは大切ですが、気が緩むと肘から下の力が抜けてしっかりと振ることができません。肘はゆったり伸ば



### ③ かかと着地

し、指先まで軽く意識して振ります。このとき、後ろに引くことがポイントです。肩を上下左右に揺らさず、肩甲骨を柔らかく動かすよつな



着地はかかとから。このとき、爪先がしっかりと上がっていることを意識しましょう。注意したいのは膝。膝を伸ばした状態でかかとから着地したら、すぐに体重移動しながら軸足の真上に乗ります。このとき、足の裏が全部地面に付いた状態です。そのまま体重を爪先に移動させます。体重が左右にふれないよう、足首がしっかりと固定していることも意識しましょう。



### ④ 後ろ足の蹴り

後ろ足の蹴りは、(3)の前足のかかと着地とつながった動きです。体重が爪先に移動したら、角度をつけたまま、後ろに蹴ります。蹴るときは、蹴り上げるのではなく、足指を広げて足底を丸く使って地面を押すようなイメージです。蹴ることで歩幅を伸ばすことができます。大きめの歩幅を意識すると運動効果もアップします。

## STEP2

続けよう

キーワードは  
**無理せず  
楽しむ**

続けられ続けるほど、始めるのが早ければ早いほど、筋力低下を防ぎ、アンチエイジングにも効果的です。何歳になっても若々しくありたいもの。それには、無理なく自分のペースで続けられることが肝心です。

### 【記録を付ける】

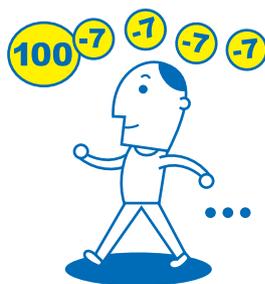
例えば地球一周を目指すなど、累計でどれだけ歩いたかの記録を付けてみませんか。寺社、有名人の墓地巡りなど、テーマを持ってウォーキングにメリハリをつけるのもお勧めです。距離やルートを記録するスマートフォン向けアプリなどもありますので、お気に入りのコースをいくつか用意して、気分を選ぶのも良いでしょう。

## 膝を痛めない歩き方

歩くときに膝が曲がっていると膝を痛める原因になります。膝を伸ばして歩くことを心掛けましょう。運動不足による筋力低下やO(オー)脚で、膝の負担が蓄積しているケースもあります。痛みが続く場合は勝手な判断をせず、専門家に診てもらいましょう。

## 脳トレにもなる歩き方

ウォーキング4つの基本を歩きながら確認する、100から7を引き続ける計算をするなど、歩きながら脳を程よく刺激しましょう。歩幅を広げ、かかとと爪先で立つ時間を長くすることで、意図的に不安定な体勢をつくることも脳の活性化に役立つといわれています。横断歩道の白い部分だけを歩く。これだけでも十分脳トレになりそうです。



### 【毎日やらなご】

とかく「ねばならない」に陥りがち。1週間のうち5日歩いて、間2日は休む、あるいは雨の日は歩かないなど、「毎日やらなければならぬ」のわなに注意しましょう。休むことに罪悪感があったり、自分を縛らないためにも、最初から毎日はやらないと決めてしまうのも方法です。

### 【ご褒美をあげる】

記録を達成したらケーキを食べる、今日は頑張ったからビールを飲もう、など歩いた後のご褒美を自分にあげることがも悪くありません。要は自分が楽しく続けられるかどうかです。続けることで筋力が付いて体力が向上し、普段からの姿勢も良くなり、気持ちも前向きになり、シェイプアップにもなるというように良いスパイラルが広がっていきます。



## 準備

### ◎ シューズ

装備で一番大切なのがウォーキングシューズです。歩く距離や環境、里山なのか舗装道路なのかなど用途に合った物を選びましょう。安いからと価格を選ぶのはけがのもとです。分らないところがあれば専門店のスタッフに相談するといでしょう。また、シューズは一生モノではありません。使い方にもよりますが、1年半〜2年を目安に、靴底がすり減ったら履き換えましょう。

### ◎ 靴下・ウエア

靴下もウエアも身に付ける装備は綿素材は避けましょう。ウエアは登山用やランニング用でも構いませんが、速乾性のある物がベターです。見落としがちなのが靴下。綿だと汗などでしわが寄り、まめなど足裏トラブルの原因になりやすいので要注意。できれば指先だけでも5本指ソックスを使うことをお勧めします。

## ウォーキング

## Q&A

**Q1** ウォーキングアップ、クールダウンは必要？

**必要です。特にクールダウンは大切です。**体がまだ温まっているうちに、ふくらはぎを中心にストレッチしましょう。これが疲労物質をためないポイントです。5分程度行うだけで、翌日の疲れ具合が驚くほど変わります。

**Q2** ウォーキングはいつやるといい？

早朝、昼間、夕方〜夜など時間帯はいろいろですが、**どの時間帯でも構いません。**「ご自身のライフスタイルに合わせて、無理のない時間帯を選ぶことが大切。毎回同じ時間帯にする必要もありません。臨機応変に。」

**Q3** 水分補給は どうすればいい？

**水分補給はとっても重要です。**喉の渴きを感じる前に小まめに少しずつ、30分歩いたら飲むくらいの意識で臨みましょう。一度に飲む量は一口二口程度でOK。ただし、水道水など単なる「水」は吸収が必ずしも良くはありません。お茶やコーヒも利尿作用があるのであまりお勧めはできません。ミネラル成分を含むスポーツ飲料を2倍程度に希釈すると飲みやすいと思います。



## 第63回ええじゃないか豊橋まつり

### 雨が降ってもええじゃないか

10月21日、「第63回ええじゃないか豊橋まつり」が開催されました。豊橋公園で開かれた「農産物博覧会」にJA豊橋からは産直、梨、柿の各部会と産直店舗などが出店して農産物の販売を行いました。当日は雨にも関わらず新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。



「JIROWEENはいかが?」



新鮮でお買得な農産物がいっぱい!

今年も豊橋創造大学キャリアプランニング科の生徒がゼミの一環として柿の試食販売を行い、来場した人たちに次郎柿のおいしさを確かめてもらいながら販売しました。昨年から売り出したハロウィン仕様の次郎柿「JIROWEEN」も並び、子ども連れの人や家族へのお土産にする人



「きれいにできるかな」

など多くの人が買い求めました。豊橋市花き園芸振興協議会のブースではフラワールジメント教室も開かれ、子どもたちがオリジナルのフラワールジメントを作り、楽しみました。また今年の豊橋まつりは金融課の中西可奈さんが下条校区代表の豊橋まつりクイーンとして参加し、各所でダンスを披露して豊橋まつりを笑顔で盛り上げました。



クイーンになった中西さん



## 第125回愛知県農業祭献穀事業選別式 宮内庁へ献納する米を選別

JA豊橋は10月17日、本店で「第125回愛知県農業祭献穀事業選別式」を行いました。9月7日の刈穂祭で刈り取りし、精米されたコシヒカリを献穀者の白井良始組合長と奉耕者の前田吉英さん、主催者代表の伊藤友之常務が丁寧に選別しました。選別したコシヒカリは献納米として絹袋に入れ、桐箱に納めて10月23日に献穀者の手により宮内庁へ献納しました。また伊勢神宮や明治神宮にも奉納することになっています。



米を選別する白井組合長(中)ら

## こだわり米試食販売会 新米の味はどいんですか?

営農部は10月21日、こだわり米研究会と協賛して管内の産直プラザ5店舗とグリーンセンター磯辺で「こだわり米試食販売会」を行いました。こだわり米研究会では会員が栽培した豊橋産の「コシヒカリ」と「あいちのかおり」を「吉田美人」と名称を付け、販売を展開しています。その中でも新米の「あいちのかおり」を市民のみなさんに味わってもらおうと毎年試食会



「吉田美人、おいしいですよ」

各店舗とも開店と同時に炊きたての新米の味わおうと多くの来店者が試食コーナーに殺到しました。試食担当者は炊飯器で炊いた新米を一口ごとにラップに包み、訪れた人たちに渡していました。試食した人たちは「おいしい」「ふっくらして柔らかい」など感想を言いながら舌鼓を打ち、早速買っていく人もいました。



## 第21回豊橋農協枝肉共進会 良質な枝肉が揃う

肉牛部会は10月5日、明海町の東三河食肉流通センターで第21回豊橋農協枝肉共進会を開き、部会員より黒毛和種13頭、交雑種10頭、ホルスタイン種4頭が出品されました。

審査を担当した日本食肉格付協会豊橋事業所の村松雅浩所長は「和種、交雑種ともに、全体的に枝肉重量の多少のばらつきは見られるものの、ロース面積が大きく、サーロインの張りも良く、歩留まりの高い優れた枝肉が、多く見受けられました。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ました。交雑種でややバラの厚みにばらつきが見られたことと、背脂肪が厚すぎる枝肉が含まれていたため、出荷時には細心の注意を払っていただきたい」と講評しました。審査の結果、黒毛和種の最優秀賞に石田隆身さん、交雑種の最優秀賞に大澤吉伸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。



最優秀賞を受賞した石田さん(左)と大澤さん(右)

### 各受賞者 (敬称略)

#### 最優秀賞

・黒毛和種

石田 隆 身

(優秀賞も受賞)

・交雑種

大澤 吉 伸

(優秀賞も受賞)

#### 特別賞

・ホルスタイン種

大久保 和 也

## 第5回JA豊橋ゴルフコンペ

### 雨にも負けずナイスショット!



雨が降ってもナイスプレー

JA豊橋は10月6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5回JA豊橋ゴルフコンペを開催しました。当日は朝から曇り空で昼から雨が降りだす厳しい天気でしたが、参加者は雨にも負けず仲間たちと楽しい雰囲気の中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。

結果は尾崎延治さんが総合で優勝、榎島貞子さんが昨年に引き続き、女性の部で優勝しました。



総合優勝した尾崎さん(右)と白井組合長

## 第15回セントラル豊橋招待ガールズサッカー大会 トッピーちゃんもサッカーしました

JA豊橋は9月30日、10月1日の両日に豊橋市神野新田町の豊橋総合スポーツ公園かもめ広場で開かれた「第15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)」500本を参加した女子小学生選手や大会関係者などに配りました。開会式のデモンストレーション



始球式をしたトッピーちゃん

ンでトッピーちゃんが始球式を行いました。同大会は(公財)愛知県サッカー協会が主催で女子小学生サッカーの普及、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40チーム約400人が参加して熱戦を繰り広げました。



『合格次郎柿』贈呈式

『合格次郎柿』で志望校合格！

柿部会技術改善研究会は10月27日、石巻中学校で合格次郎柿贈呈式を開き、3年生128人に『合格次郎柿』を贈りました。贈呈式では同研究会の鈴木義弘さんが「柿はビタミンが豊富に含まれていて風邪予防に良いといわれています。また、朝フルーツを食べると脳が活性化されて、1時間目から勉強に身が入ると思います。これからの時期、体調管理に気をつけて頑張ってください」とあいさつしました。3年生代表の生徒からは「合格次郎柿をいただきありがとうございます」とお礼の言葉が述べられました。

「次郎柿」は普通四角形ですが、ごくまれに五角形のものが穫れます。JA豊橋では、五角形の次郎柿を平成16年から『合格』と『五角』を語呂合わせして『合格次郎柿』として販売しており、石巻中学校へは毎年プレゼントしています。雨風にも耐えて落ちず、摘果も通り抜けた縁起物として毎年好評です。

『合格次郎柿』はフルーツショップゆめ彩館で1個509円(おかく)円(税込)で数量限定販売しています。



『合格次郎柿』を手に笑顔の生徒たち



これで志望校合格間違いなし!



復興お絵柿プロジェクト

今年も「お絵柿」に袋掛けしました

石巻地区柿生産者有志による「復興お絵柿プロジェクト」が今年度も始まりました。今年度は「がんばってるね!石巻(いしのまき)」とテーマを掲げて、市



袋掛けをする児童

内6つの小中学校の生徒約1500人が宮城県石巻市に送る柿に掛ける袋にメッセージやイラストを描いてくれました。袋掛けは玉川小学校、西郷小学校の児童がそれぞれの学校の隣にある柿園で行いました。

玉川小学校では10月6日に5年生児童が袋掛け作業を行い、プロジェクト代表の鈴木義弘さんに袋の掛け方を教えてもらいながら丁寧に柿の実に袋を掛けていきました。

10月11日には西郷小学校でも全校生徒が袋掛け作業を行いました。



大清水小 食育活動

小学生が保育園児とサツマイモ収穫

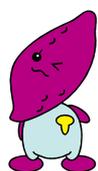
女性部は10月10日、食育活動の一環として大清水小学校の隣の畑でサツマイモの収穫を行い、2年生59人と、こじかこども園の年長園児38人が参加しました。収穫するサツマイモは、児童と園児たちが6月につる挿しを行ったもので、待ち望んだ収穫となりました。

小学生と園児がそれぞれペアの組となって協力しながら次々とサツマイモを掘り出していき、「大きい」「たくさんとれた」などの歓声が畑にこだましていました。



「おおきいイモが穫れたね」

収穫したサツマイモは、後日小学生と園児が交流する「いもいもの会」で調理して食べる予定です。





# グリーンアドバイス

## 家庭菜園に挑戦

### ハクサイの上手な貯蔵方法

板木技術士事務所 ● 板木利隆

大きく育ち、固く結球したハクサイは、一斉に収穫するだけでなく、ある程度畑に残して順次収穫し利用したいものです。

この場合、畑そのまましておく、厳しい霜や寒風のために、球の頂部の柔らかい葉や外葉がカサカサになり、やがてそこから腐って食べられなくなります。防寒対策を施して長い間利用したいものです。

一番簡単な防寒対策は、霜が降り始めたころ、先に収穫した株の少ししおれかけた外葉を球の頭上に4〜5枚覆いかぶせておくことです。少ししおれかけていた方が球になじみやすく風で吹き飛ばされにくいので好都合です。

畑にある程度長く置く場合は、なるべく



【畑での防寒】

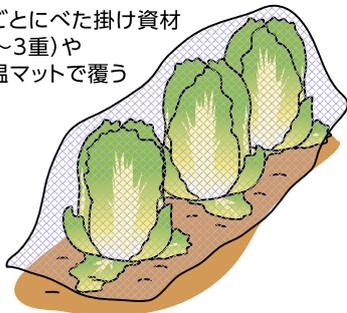
収穫済みの株の下葉を球の頭上にかぶせる



外葉で球を包みポリテープや細縄で縛る

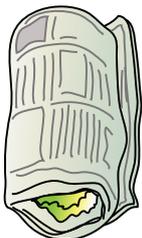
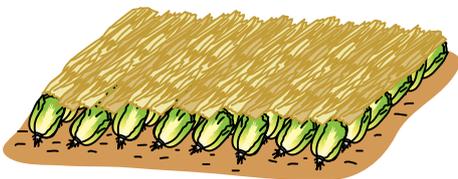
【畑での保温被覆】

列ごとにくべた掛け資材(2〜3重)や保温マットで覆う



【畑でまとめて貯蔵(約2カ月)】

根を付けたまま株を引き抜き、まとめて稲わらで覆う



【家庭での簡易貯蔵(約1週間)】

新聞紙にくるんで冷暗所に。頭を上に向けて

多くの外葉で球を包むようにして、ポリテープや細縄などで縛っておきます。元気良く育つと葉折れがひどく、作業しにくいので、多少霜に遭い葉が柔らかさを増してから作業するようにしましょう。

相当広い面積の畑で多数の株を貯蔵するには、べた掛け資材(長繊維不織布、割繊維不織布)を広げて、頭上に2〜3枚重ね掛けするのが効果的です。プラスチックフィルム、特にポリフィルムは、じか掛けにするとその直下は一時的に外気温よりも低くなってしまいうので、使用しないでください。

大面積の栽培での本格的な貯蔵法として囲い貯蔵法があります。これは、ハクサイを畑から根ごと引き抜いて、別の場

所に根を下方に向けて密に並べ置き、上に稲わらなどの保温材で覆って寒さから守る方法です。この場合、寒害を受ける前に、通常よりもやや若取りすることが大切です。そして寒害を受ける直前に貯蔵に取り掛かるよう配慮します。この方法を上手にすれば、約2カ月も長期貯蔵することが可能です。

いずれの防寒、貯蔵方法でも、貯蔵する前にアブラムシやアオムシなどが寄生していると増殖してしまう恐れがあるので、事前に薬剤防除をすることが肝要です。収穫後に短期間品質を保持するには、新聞紙にくるんで涼しい場所に立てて置くのが簡単です。これで約1週間鮮度を保てます。



イラスト：小林裕美子

**ネギのプロフィール**

クロニキスト体系ではユリ科とされていたが、APC植物分類体系ではヒガンバナ科ネギ目科ネギ目科に分類される

【分類】ヒガンバナ科

【原産地】中国西部、中央アジア北部

【和名】葱(ねぎ)

【おいしい時期(旬)】11~3月

【主な栄養成分】βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、カルシウム、カリウム、硫化アリル など

解説：K.K.KROCO

# ネギ

～体を温め、疲労回復を促す薬用野菜～

## 見分け方

根深木柁は全体にみずみずしく、白い部分が長く光沢があるもの。白い部分と緑の部分の境目がはっきりしている。白い部分は巻きがしっかりと硬い



根深木柁も葉木柁も、葉先までピンと真っすぐなもの。生育状況が良く鮮度の良い木柁は、緑色の部分が白い粉で覆われている

葉木柁は、葉先に枯れがなく、根元から葉先まで「真っすぐ」で色合いが美しく、根が新鮮でしっかりとれているもの



## 保存方法



根深木柁は新聞紙で包み、冷暗所で立てて保存

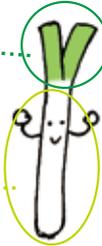


葉木柁は、湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存。どちらもみじん切りや小口切りで冷凍しておく、薬味などに便利

## ネギのチカラ

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富

香り・辛味成分の「アリシン」は硫化アリル一種の消化液の分泌を促して食欲を促進させる。またビタミンB1の吸収を助けて疲労回復を促進する効果が期待できる



葉木柁には血液の凝固や骨の形成に関わるビタミンKと、血液を作る働きのある葉酸も多く含まれ、効率的に摂取できるよ

風邪予防 貧血予防 高血圧予防 脳梗塞予防 心筋梗塞予防 がん予防 動脈硬化予防

疲労回復効果を高めるなら、ビタミンB1が豊富な豚肉などと合わせると理想的。抗菌・殺菌作用もあるとされ、血行を促進し冷え症の緩和に効果的

## 楽しみ方・食べ方のコツ

### 薬味として

#### 白髪ねぎ

麺類やお鍋の付けだれに、みじん切り、小口切りなどが一般的。白髪ねぎは煮物や焼き物のあしらいに



### 炒め物・煮物など



根深木柁の緑の部分、葉木柁に含まれるカロテンは脂溶性ビタミンのため、油と調理することで体内での吸収が高まり、効率よく摂取できる

木柁と肉や魚は相性抜群！臭みを和らげるよ

### 捨てないで！

#### ひげ根や緑色の硬い部分

ひげ根は素揚げにして塩を振って食べると美味。緑色の硬い部分はみじん切りにして、みそで油炒めにしてご飯のお供にどうぞ

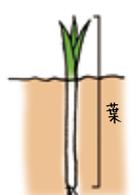
根深木柁の緑色の部分は硬くて捨ててしまいがちだけど、ビタミンやミネラルが豊富なので活用しよう



## ネギのじみツ

かつては「東の長木柁、西の青木柁」と呼ばれ、東日本では千住木柁に代表される根深木柁、西日本では九条木柁に代表される葉木柁が食べられ、それぞれ食文化に影響を与えた

## 豆知識



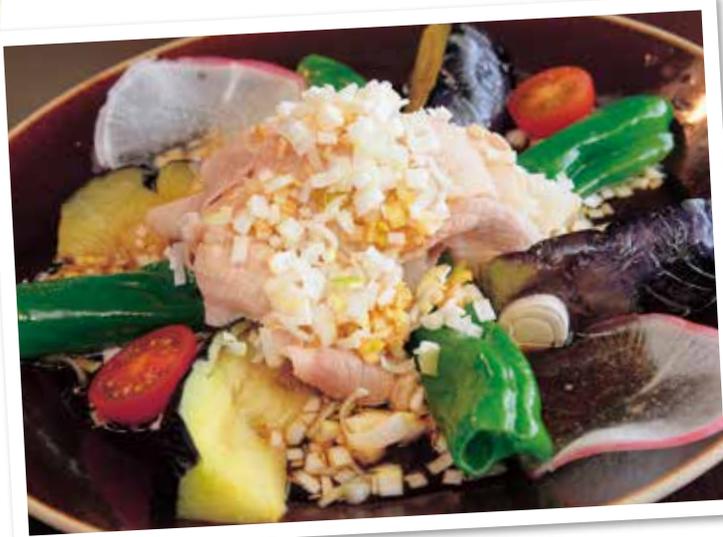
根深木柁も葉木柁も食べる部分は「葉」の白木柁は高く土寄せをして日に当たらないようにすることで「白い部分」を多くしている。緑の部分は香りが良く、炒め物や薬味に活躍。白い部分は柔らかく甘味があり、煮物や焼き物に最適な特有の香りがあり、生食すると辛味があるが、煮込めると甘くとろけた口当たりになる

### 熊本のお土産料理「ひもじい」

熊本で「ひもじい」と呼ばれるワケギを、ゆでて「ぐるぐる」に巻き付けた料理。白い部分を根元から3cmほどで二つに折リ、それを芯にして緑の部分を巻き付ける。酢みそで食べるのが定番



# 料理 楽しく ステップアップ



## 豚ばらしゃぶの ネギしょうゆ掛け

### 材 料(3人分)

豚ばらしゃぶしゃぶ用	300g	ネギしょうゆだれ	
ナス	3本	濃い口しょうゆ	1/2カップ
ピーマン	3個	米酢	1/2カップ
長ネギ	2本	砂糖	1/2カップ
サラダ油	適宜	ごま油	大さじ2
おろしショウガ	適宜		

### 作 り 方

- (1) 長ネギはみじん切りにし、おろしショウガと共にボウルに入れておく。
- (2) ナス・ピーマンを一口大に切り、180度のサラダ油で素揚げにする。
- (3) 鍋に湯を沸かし、豚ばら肉をサッと湯通しして、(2)と一緒に盛り付け、ネギしょうゆだれを回し掛ける。

### Point

ネギしょうゆだれは、鶏肉や白身魚の唐揚げにもびったりの万能だれです。

## もりもり青ネギのパスタ

### 材 料(2人分)

乾燥パスタ	160g	ニンニク	1片
小ネギ	1把	たかの爪	1本
EVオリーブ油	大さじ3	白ワイン	少々
アンチョビフィレ	2枚	塩・こしょう・しょうゆ	適宜

### 作 り 方

- (1) フライパンにEVオリーブ油を入れ、つぶしたニンニク、種を取ったたかの爪、アンチョビフィレを入れ弱火にかけ、油に香りを移し火から下ろす。
- (2) 塩(材料外)を入れた鍋の水を沸かしパスタを入れ、ゆで時間の1分前でざるにあげる(ゆで汁を1/2カップ取っておく)。
- (3) 再び火にかけた(1)のフライパンに白ワインを振り、ゆで上がったパスタ・ゆで汁を入れ油を手早く絡め、塩・こしょう・しょうゆで味を整える。



- (4) (3)を器に盛り付け、小口切りにした小ネギを上から掛けて出来上がり。

### Point

パスタが固まってしまったときは、ゆで汁で調整してください。

## 豊橋まつり『市民総おどり』報告

10月21日(土)に駅前大通りで開催された市民総おどりに参加してきました。台風の影響で雨が降っていましたが、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、光るメガネをかけて踊り、元気な女性部をアピールする事ができました。今年は歌って踊れる歌手の『佐藤朱実さん』による生歌もあり、「マツケンのおえじゃないかⅡ」・「豊橋音頭」・「新・豊橋とんとん唄」・「新・鬼祭り」の4曲を踊りました。近くで見た『佐藤朱実』さんはスタイルが良く、とても綺麗な方でした。

2回開催した練習会も大勢の方が参加して、本番に向けて一生懸命踊りを覚えました。来年もたくさんの方の参加をお待ちしています。



## 助け合いの会報告

### ●津田地域交流会

9月15日に津田支部で地域に住む高齢者の女性を対象に交流会を開催しました。地域の方に協力してもらったマジックショーを観覧していただき、その後、女性部員の鈴木貴睦代さんの指導のもと3B体操をして体を動かしました。牛乳パックを使ったキューブパズルの小物作りはとても簡単にでき、出来あがった自分の作品で楽しそうに遊ぶ姿もみられました。

参加者全員でのお茶会は、みんなとの会話と美味しいお茶菓子を食べた楽しい時間を過ごしました。

### ●植田支部健康会

10月3日に植田校区市民館で地域の女性部員対象に健康講座を開催しました。講師の小柳津恵子さんによる「笑いヨガ」と「人形を使った腹話術」が披露されました。いっぱい笑うと免疫力がアップして心も身体も健康にしてくれます。

最後に女性部員の手作りのデザートを食べ、充実した1日を過ごす事ができました。

## 参加者募集

### ボーリング大会

☆毎年恒例のボーリング大会です。支部で参加するもよし！個人で参加するもよし！飛び賞があるので、上手なくても楽しめますよ！

**開催日** 平成29年12月14日(木)

**場所** エックスボウル豊橋(藤沢町)

**時間** 受付 午後6時～  
ゲーム開始 午後6時30分～

**定員** 100名

**締切日** 平成29年12月4日(月)

**参加費** 1,000円(女性部員外1,500円)(当日受付にて集金。プレー代、シューズ代含む)

### 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

**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、沖縄本島的那覇市から西に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)

## 参加者募集

### 寄せ植え教室

☆クリスマスにもお正月にも飾れちゃう寄せ植えを皆で作しましょう。

- 開催日 平成29年12月21日(木)
- 場所 JA豊橋 本店 倉庫(野依町)
- 時間 午後1時30分～
- 講師 菜ツ花園
- 定員 20名
- 参加費 3,000円(女性部外3,500円)
- 持ち物 手袋、持ち帰り用の箱
- 締切日 12月7日(木)

### アレンジフラワー教室

☆お正月用に自分で生けたお花で新年を迎えませんか？

- 開催日 平成29年12月26日(火)
- 場所 JA豊橋 本店 倉庫(野依町)
- 講師 H&Kフラワー
- 定員 20名
- 時間 ①午前10時～ ②午後2時～
- 参加費 3,000円(女性部外3,500円)
- 持ち物 花切り用のハサミ、持ち帰り用の箱
- 締切日 12月12日(火)

# 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。)

### 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(膣スミア細胞診) ……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
H30年1月10日(水)	東田支店	H29年12月20日(水)	H30年1月23日(火)	いなみ支店(細谷)	H30年1月4日(木)
H30年1月12日(金)	大村支店	H29年12月22日(金)	H30年1月24日(水)	吉田方支店	H30年1月4日(木)
H30年1月17日(水)	福岡支店	H29年12月27日(水)	H30年1月25日(木)	大津支店(杉山・大崎)	H30年1月4日(木)
H30年1月18日(木)	高豊支店	H29年12月28日(木)	H30年1月26日(金)	第6事業所(石巻)	H30年1月5日(金)
H30年1月19日(金)	高師原支店(岩西)	H29年12月29日(金)	H30年1月30日(火)	本店	H30年1月9日(火)

●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  
オプションに  
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)



豊橋市東雲町  
わかやまなほ  
若山 名穂 (22歳)さん



撮影場所=「東田坂上」電停

## 「歌うことが大好き」

今年の4月から社会人になった名穂さん。営業の仕事でいろいろな会社などを廻っています。休みの日には友達とカフェやショッピングに行ったり、遠くまで出掛けたりすることもありますが、「いろんな所へ行きます。海までドライブに行ったり、電車で神戸にいる友達の間まで遊びに行ったりもします」

アウトドア派の名穂さんですが、高校生の時はソフトボール、大学生の頃はダンス部に入っており、大きい舞台で踊ったこともあるそうです。「子どもの頃から音楽が好きでピアノを習っていたりしました。スポーツも好きだったので高校まで

はスポーツを思いきりして、大学に入ったらずっとやりたかった音楽をやろうと思ってダンスを始めました」

そんな名穂さん、今は歌を歌うことに夢中のように。「趣味でライブに出たりしています。ユニットを組んで出ることもあります。単独で歌うこともあります。今よりもっと上手く歌えるようにボイストレーニングもしています。歌うことが本当に大好きなので、これからもずっと歌っていききたい」と目を輝かせて話してくれました。「AAA (トリプル・エー)の宇野実彩子さんに憧れています。歌も上手いし、やりたいことを夢で終わらせず、形にしていって、そんな生き方に憧れますね」

毎日が充実しているという名穂さん。「こうやって今、好きなことができるのは家族のおかげだと思います。両親とも厳しいけど愛情をもって育ててくれました。悩んでいるときは話を遅くまで聞いてくれて、一番の味方になってくれるので本当に感謝しています」とまわりの人への感謝の気持ちも忘れません。「できれば27歳までに結婚して、優しい人と両親みたいな愛情いっぱい家庭を築いていきたいなと思います」

名穂さんならきつと楽しい歌声があふれるような明るい家庭が築けることでしょう。

## 柿の種

※柿の種  
「話のおつまみ」という意味のコーナーです。

### ●「レンタル友達」

若い人を中心に多くの人がやっている「インスタグラム」や「フェイスブック」。写真を投稿して多くの人に見てもらおうSNSで「こんなことがあったよ」「ここへ行ってきたよ」という日常的な出来事を公開するものだ。周りの人たちが楽しく過している写真を見ていると、「いいなあ」と羨ましく思う人もいるだろう。自分も楽しそうに過している写真を投稿したいと思うが、友達や恋人がいなくて、いい写真が撮れない、という人のために最近話題になっている「リア充代行サービス」というものがある。早い話が人材派遣サービスの一種で、友達役や恋人役をレンタルしてくれるサービスだ。以前からある「結婚式代理出席」などを請け負っている企業が行っている。たとえば誕生日にみんなに祝ってもらっている(ような)写真を撮りたい、恋人と旅行に行っている(ような)写真を撮りたい、という希望を叶えてくれるそう。このサービスを利用する人は若い人に限らず、職場で慕われている上司と思われるように、部下役をレンタルして居酒屋で楽しい宴会をしている写真を撮る中年男性もいるそう。料金は一人2時間で8000円ほど掛かるが、宴会なので当然数人レンタルしなければいけない。このサービスに月に10万円以上つぎ込む人もいるという。意図的に作られた充実なので、既にそれはリアル(現実)な充実ではないのだが、これで満足できれば、ある意味それがリアルな充実なのだろう。

今日もSNSには知り合いが投稿した楽しそうな写真が溢れている。はたしてその写真に写っている知り合いの友達(らしい人)は本当の友達だろうか?もしかしてレンタルされた友達かもしれない。

# 穂の国 男子

## 「生徒の支えになりたい」

豊橋市日色野町

山本 昇栄 (24歳) さん  
やまもと しょうえい



撮影場所＝自宅

今年の4月から卒業した母校の高校で英語を教えている昇栄さん。「教師になりたいと思っていたところ、両親の『やりたいことはやってみなさい』という言葉に背中を押され、教師になることを決めました。生徒にとって高校の3年間はその後的人生を大きく左右する大切な時期なので、その大切な3年間を支えていきたいと思い高校の教師になりました」そう話す昇栄さん自身も人生を左右するような出会いがあったそうです。「高校生の時二人の恩師に出会いました。一人は英語の楽しさを伝えてくれた先生、もう一人は英語の道に導いてくれた先生。その二人

の恩師のおかげで今の私がいまの大学生のときにはシンガポールやカナダ、ハワイに留学し、異文化を学んだという昇栄さん。「もっと英語力を高め、将来は他の言語も勉強もしたいと思っています」と話します。

「英語を教科としてではなく、一つの言語として生徒に教えていけるような教師になりたいと思っています。受験のために勉強するのではなく、英語を話したいから勉強する。生徒にはそう思って学んでほしいです」

昇栄さんの教え子の中から、昇栄さんのように英語の道を志す生徒が出るかもしれませんね。

## 広げよう支援の輪

## 豊橋警察署だより



### ～あなたの思いやりと理解が犯罪被害者等の支えになります～

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

殺人などの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、国が給付金を支給し、その精神的・経済的打撃の緩和を図る制度です。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。



# '17 JA豊橋 ふれあい フェスタ



'17 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



12月2日・3日

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]

## ふれあい友の会 チャリティバザー

(12/2 AM10:00~のみ)

●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。

## 花苗販売 青年部会

パンジー・ビオラ・シクラメンほか

とよはし白菜汁チャリティ販売(12/2のみ)

## 女性部会バザー

五平餅・うどん・しめ縄など

## おいしく安全な豊橋のお肉と卵はいかが? 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

お問合せ / 0532-25-7055 (12/2・3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。



## エンジョイ カーライフ

JA豊橋 自動車課

11月の

## 知っ得情報

# JA豊橋 ふれあいフェスタ

今年もやります! 抽選会場目の前



日時 / 12月2日(土)・3日(日) 《2日間》

AM9:30~PM3:30 ※雨天決行

場所 / JAあいち経済連 東三河センター 特設会場

国産メーカー人気車種が勢ぞろい!

詳細は展示会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。

合併20周年記念

新車購入キャンペーン実施!

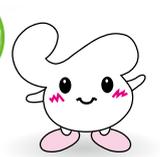
(11/20~12/15)



去年の様子



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:高畑・伊藤



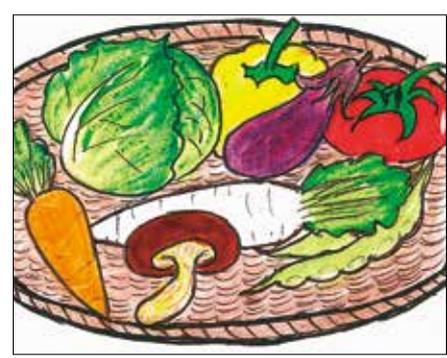
お便りコーナー  
まちがいさがしと  
共に投稿待つて  
います。

●東幸町……………男性 NS  
野菜・くだもの等、安売りイベン  
トの行事を開催してください。

☆12月2、3日に西幸町のJAあ  
いふエスタ」を開催します。お  
買い得な野菜やくだものをたくさ  
ん取り揃えますので、ぜひご来場  
ください。

●忠興……………女性 KH  
知っ得情報。私も2、3回エンジ  
ンが掛からなくて困った時がありま  
した。(1回は電池交換しましたが  
電子機器の近くに置かない事です)  
☆エンジンが掛からないとあせって  
しまいますよね。置き場所に気を  
つける、一年ごとに電池を交換す  
る、私も実践しようと思います。

●つつしが丘……………女性 MS  
毎回楽しみにしています。産直が  
大好きです。家庭菜園で作る珍しい  
野菜の苗はどこに売っているのか教  
えてください。



●神奈川県……………女性 OM

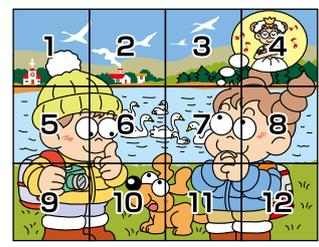


●高師本郷町……………女性 OT

一周食彩村へ行ってみたらどうで  
しょうか？いろいろな野菜や花の  
苗がありますよ。

# まちがいさがし

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



## 今月の賞品

『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。(12月8日必着)

① ことえ  
② JAのみに対する  
ご意見・ご要望  
③ 住所氏名・年齢 電話番号

62 441-8124  
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…葉の形が違う
- 5…シカがない
- 7…角がある
- 9…リュックサックが大きい
- 12…スマートフォンを持っている



※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

## 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29年度 第2回

### 「豊橋産大豆で手作りみそを仕込む会?!」

日時 ●平成30年1月16日(火) 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5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。

問合せ先 ●東三河農林水産事務所農業改良普及課 ☎63-3529  
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

毎日の  
味噌汁は私の  
手作りみそ!



## 組合員課より

### 青色申告パソコンシステム会員募集

パソコン簿記では、ソリマチのソフトを活用し伝票を記入する作業にあたる『入力』の作業を行えば、元帳・合計残高試算表・青色申告決算書等は全てパソコンが自動的に集計し、作成します。手書きで記帳する場合に比べると、事前に申告者の基本情報等を入力しておけば簡単に仕訳作業ができ、省力化が図れます。

#### 《募集要領》

会費 年間3,500円(専従者給与システム含む)  
(毎年6月/口座引落)

募集期間 平成29年12月末まで

その他 平成30年から青色申告を始める方も利用できます。

### 青色申告専従者給与システム会員募集

農協では煩わしい専従者の源泉徴収事務について、農協のパソコンを使用し、事務処理の軽減を図っています。

#### 《募集要領》

会費 年間2,000円(毎年6月/口座引落)

募集期間 平成30年3月末まで

その他 平成30年から青色申告を始める方も利用できます。

### 固定資産システム会員募集

減価償却費の計算が複雑になってきたことから、農協では次の要領で平成29年分の固定資産システムの会員を募集します。(来年の確定申告に間に合います)

#### 《募集要領》

対象 白色・青色申告者(農業・不動産)

会費 年間1,000円(毎年3月/口座引落)

募集期間 平成29年12月末まで

申込方法 平成28年減価償却費のコピーに氏名、住所、電話番号を記入し組合員課まで提出して下さい。

詳しくは組合員課までお尋ねください。 TEL 25-7055 FAX 25-7754

## 理事會だより

RIJIKAI DAYORI

平成29年10月27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29年度仮決算結果について
- 2) 代表理事に対する損害賠償事件(組員代表訴訟事件)に係る補助参加について
- 3) 旧二川開拓・小沢共有地の売却処分について
- 4) 信用事業の営業に関する規定の一部改正について

原案通り承認されました

### [退職者]

依願退職 大澤 美里(総合企画部 経理課)  
平成29年10月31日付

## 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

## 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愛知厚生連より

看護学生募集しております



## 地域医療を担う8病院・3学校

厚生連では3つの看護専門学校を運営し、本会の看護師として地域医療に貢献できる人材を養成しています。

### 3学校概要

1. 募集人員: 各40名(指定校推薦、社会人入学制度あり)
2. 試験日: ○一般入試 平成30年2月7日(水)  
出願期間 平成30年1月4日~29日 17時必着  
試験内容 ①学科試験(英語I、数学I、国語)  
②面接 ③適性試験  
※詳細については各学校ホームページでご確認ください。  
募集要項等の資料請求もできます。
3. 検定料: 15,000円 入学金: 80,000円  
授業料: 300,000円/年(半期ごと納入して頂きます)  
他教科書代、看護衣は実費
4. 看護師、助産師を目指す学生さんを支援する修学金制度があります。
5. 看護師国家試験受験資格が得られます。卒業後は、愛知県厚生連の病院に勤務できます。

●更生看護専門学校 TEL 0566-76-3420  
〒446-0026 安城市安城町東広畔47番1  
<http://www.jaaikosei.or.jp/kouseikansen/>

●愛北看護専門学校 TEL 0587-51-3350  
〒483-8086 江南市高屋町大松原137番地7  
<http://www.jaaikosei.or.jp/aihokukansen/>

●加茂看護専門学校 TEL 0565-43-5101  
〒470-0343 豊田市浄水町伊保原654-1  
<http://www.kamokansen.jaaikosei.or.jp/>

### お問合せ先

- ◎JA愛知厚生連本部 看護課 TEL 0561-56-0010  
看護部ホームページ <http://www.jaaikosei.or.jp/kango/>
- ◎もしくは各学校へ



## 津田地区

# 三つ塚の主のたたり

むかし、江川新田と清須新田との境を流れる横堀川は前芝大橋のあたりで合流し、不気味な淵となっていました。この淵は「三つ塚」と呼ばれていて、そこには主がいると言われ「主を見た者は、たたりで死んでしまう」といわれており、誰も近づく人はいませんでした。

ある日、清須から草刈りを済ませた若者が淵のそばを通りかかり、ふと淵に目をやると暗い水の上に何か大きい物が浮いていました。「なんだ？あれは」よく目を凝らして見ると大きい生き物のようです。「おお、あれは噂の三つ塚の主じゃないか」ランランと輝く金色の目玉が緑色の水面を走り、真っ黒い体も無くうねっています。若者は不思議な光景に魂を奪われ、しばらく呆然としていました。

ふと、われに返った若者は急いで家に帰りました。「おお、おれの腕の試どころだ。あの怪物、必ずやつつけてやるぞ」若者は弓に自信を持っており、愛用の重藤の弓をかかえて三つ塚に戻ってきました。若者は怪物の目玉めがけて矢を射りました。すると矢は見事に怪物の目玉に突き刺さり、怪物は空中を大きく飛び跳ねると、真っ黒い体をくねらせながら、三つ塚の淵に姿を消していきました。若者の勇気は噂となって広がり、人々は主の死にほっと息をつきました。

翌年、若者は仲間と一緒に金毘羅様にお参りに出掛けました。讃岐の浜に船が着いたとき、海岸に人だかりができて何か騒いでいました。「でっかい骨だぞ

ありやあシャチじゃないか」「目玉に矢が刺さつとるぞ」若者はのぞきこんで打ち上げられた魚を見て驚きました。その矢は見えがある「切班の矢」でした。去年、自分が仕留めた主は、このシャチだったのです。「なにをこんな骨」と大声をあげると周りの人たちが止めるのも聞かず、シャチの骨を蹴飛ばしました。コロコロと砕けたシャチの骨は、若者の足の親指に突き刺さりました。傷口は大きいたことはなかったのに、手当てをしても、いつまで経っても傷口はなかなか治りませんでした。人々は三つ塚の主のたたりではないかと噂しあいました。

それからは、いっそう三つ塚に近寄る人はいなくなつたということです。



三つ塚があった場所は豊川放水路の中にあります。

### 編集後記

今年の豊橋まつりは雨降りの中での開催でした。しかも台風が接近中ということで日曜日のイベントはすべて中止…。そんな中、女性部会の人たちや有志職員による市民総おどりは、いつもとは違う盛り上がりで、みなさん元気に踊っていました。私はカメラが濡れないように、いつも以上に緊張しながらの撮影でした。その後、少し体調を崩してしまいました…。大変な年でしたが、まあ、たまにはこんな豊橋まつりもありかなと思えました。来年は良い天気で開催できますように。



※参考文献「片身のスズキ」豊橋の民話を語りつく会