

みり

JA豊橋と
組合員との
ホットライン



特集

寒い季節もぽっかぽか
新習慣で冷え症対策

2020

12

vol. 284



◎豊橋市東幸町
下平 文治さんのお孫さん

おの はる き
小野 晴輝くん(6歳)
たい き
泰輝くん(4歳)

- ◎保育園ではどんな遊びをする？
晴輝くん：ドッジボール
泰輝くん：ブロック
- ◎お家では何して遊んでる？
晴輝くん：公園へ行って友達と遊ぶ
泰輝くん：ポケモンのおもちゃで遊ぶ
- ◎ママの作る料理で何が好き？
晴輝くん：ミートソーススパゲッティ
泰輝くん：肉だんご、ご飯
- ◎大きくなったら何になりたい？
晴輝くん：忍者
泰輝くん：野球選手
- ◎小学校に行ってやりたいことは？
晴輝くん：ドッジボールがもっと上手
になりたい



★広報担当者より

すごく仲良しの兄弟です。2人とも
素直な子で、「こっち向いてー」と言
うとすぐに笑顔をカメラに向けてくれ
ました。ママは泰輝くんのこと、「甘
えん坊」って言うんですけど泰輝くんも
お兄ちゃんと同じく、しっかりした子
だと思いますよ！

撮影場所：自宅

☆ママに聞きました

◎2人はどんな子ですか？

晴輝くん：しっかりした子、お手伝い
もしてくれます
泰輝くん：甘えん坊、負けず嫌い

★両親からメッセージ：健康で優しい子に育ててね！

目次 ■ C O N T E N T S

- 2 わが家のトッピーちゃん
未来を拓く協同組合 教えて！日本農業
- 3 農に生きる
- 4 ▶ 5 特集◎寒い季節もぽっかぽか
新習慣で冷え症対策
- 6 ▶ 7 月次精算通知書(仮称)について
- 8 トッピーのトピックス
- 9 准組合員のみなさまへ・組合員課より
- 10 ベジタブルライフ
- 11 シェフ永井のおすすめ
- 12 ▶ 14 女性部だより
- 14 知っ得情報
- 15 グリーンアドバイス
- 16 穂の国男子・私の職場
- 17 豊橋警察署だより
- 18 みんなの広場・まちがいさがし
- 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・編集後記

未来を拓く協同組合

教えて！日本農業

監修＝JCA(日本協同組合連携機構)



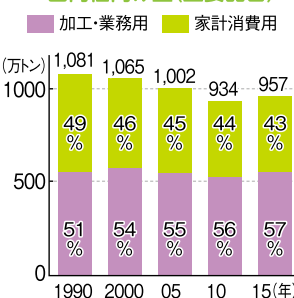
加工・業務用需要

農畜産物の需要は、以前は家計消費が主体でしたが、社会構造・消費構造の変化に伴って、昭和50年代以降に食品メーカー等向けの加工用、外食・中食企業等向けの業務用が増えてきました。今では加工・業務用の需要が、野菜で全体の6割、米で3割を占めています。こうした変化に対応してJAグループはマーケットインに基づく生産や販売を徹底しており、2019年度には全国のJAの56.6%が加工・業務用需要に応じた契約販売に、52.8%が実需者のニーズに応じた出荷規格・数量設定に取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、加工・業務用野菜の多くを輸入に頼っていることの課題が浮き彫りになりました。食料安全保障の強化のため政府は、加工・業務用野菜の国産への切り替えを推し進める方針を打ち出しています。

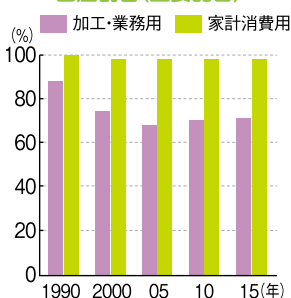
野菜

加工・業務用および家計消費の国内仕向け量(主要品目)



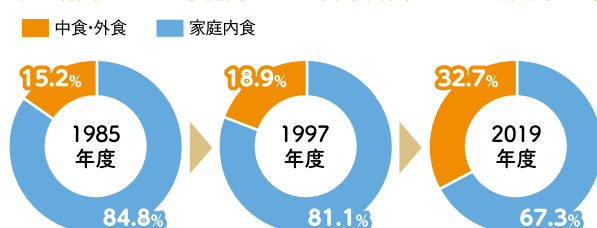
注:主要品目として指定野菜(13品目)を用いて試算(キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、トマト、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、レタス、たまねぎ、ほうれんそう(ばれいしょ除く))

加工・業務用野菜の国産割合(主要品目)



米

米の消費における家庭内および中食・外食の占める割合(全国)



農水省資料をもとに作成



耕そう、大地と地域のみらい。

農に生きる



「わが子のように 愛情を注ぎ、高品質 なレタスを作る」

豊橋市神野新田町 大橋 佑一郎さん（40歳）
おおはし ゆういちろう



就農して10年目になるという大橋佑一郎さんは、現在家族4人でレタスを約2ha栽培するほか、キャベツやトウモロコシも栽培しています。取材した畑では、台風による雨や風を乗り越え、約1週間後に収穫時期を控えた玉レタスが一面に広がっていました。佑一郎さんのレタスは8月中旬に播種、9月上旬に定植をし、10月中旬に収穫が始まるそうです。出荷の最盛期は12月上旬予定で、今年は大きな台風被害もなく、良いレタスができたと話します。

一般企業に数年間勤めた後、両親が経営する農業を手伝う形で就農した佑一郎さん。「就農当初は農業をすることに對してあまり前向きではありませんでした。しかし、年数を重ねるごとに任される作業が増え、今では自分を中心となつて経営することができるようになり、農業を楽しんでいるようになりました」と心境の変化を語ります。

「レタスは手間がかかる作物です。葉が弱く、強い雨風にさらされると葉がとれてしまったり、黒くなってしまうので、台風の前にはネットをかぶせて雨風から守る必要があります。他にも、マルチフィルムを敷いた

り、これから寒くなるとトンネルパイプを設置し、ビニールをかぶせたりする必要もあり、わが子を育てるような気持ちで愛情を注いでいます」と話します。

秀品を作るため、根張りなどの初期生育を重要視するとともに、多品種のレタスを栽培しているという佑一郎さんに栽培品種の決め手を聞くと、「食味や耐病性など全体のバランスはもちろんですが、レタスの顔を見て決めることもあります。カタログなどかわいいなと思うレタスを見つけて試験栽培をしているうちに、どんどん栽培品種が増えていきました」と笑いながら話してくれました。

おすすめの食べ方を聞くと、「私は定番のサラダにして食べることが多いですが、生産者の中には一口大に切ったレタスを鍋に入れて食べるという方もいるので、皆さんの取り入れやすい調理法で気軽に食べてもらえたらと思います」と教えてくれました。

最後に消費者へ佑一郎さんからメッセージ。「これからいよいよレタスのシーズンが始まります。食べると美容や健康にも良いので、ぜひ日々の生活に上手に取り入れてみてください」

寒い季節もぽっかぽか

新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。

夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。

そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？

東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦

イラスト／服部新一郎

＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠（けんたい）感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

＋ 症状と原因の違う三つのタイプ

私たちは体内で熱エネルギーを作り、血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは（１）基礎代謝、（２）食事、（３）筋肉運動、（４）ホルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。

高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いっそう冷え症を招きやすくなります。

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢（まつしよ）タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の３タイプに分

！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりです冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けにくい
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



冷えを解消するには

日々の生活習慣が大切！

食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかりとろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事することは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖などを冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

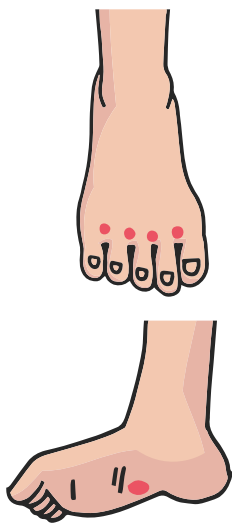


つば押し

自分でも手軽にできるつば押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつば「八風」が良いとされます。押すと痛み持たない点を見つけ、真つすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



ウォーキング

心くらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

「月次精算通知書(仮称)」のイメージ

441-8124
愛知県豊橋市野依町字西川
5

○○ ○○

様

00000000 000 00 000 9999

発行日 年 月 日

441-8124
愛知県豊橋市野依町字西川
5

豐橋農業協同組合

TEL 0532-25-3551

毎度ありがとうございます。

あなた様の今月のご精算は下記の通りでございます。

尚、ご不審な点がございましたら、支店・事業所窓口にて

おたずね下さい。

11月分 精算通知書

品名	桃太郎 共選	0	0000
----	--------	---	------

月 計	①販売金額	②控除金額	③精算金額(①-②)
合計	2, 114, 465 (156, 628)	492, 161 (44, 743)	1, 622, 304 (111, 885)
(8%対象)	2, 114, 465 (156, 628)		
(10%対象)		492, 161 (44, 743)	

※下段()内数値は、うち消費税

④支払金額	1,622,304
-------	-----------

対象月の販売金額、控除金額、
精算金額の合計を表示します。

※軽減8%対象

[illegible]

年間累計 (1月~12月)

累計項目	数量累計	金額累計	消費税累計
支払計	243,474.00	6,930,531	547,832
販売計	243,474.00	9,908,199	792,658

*控除内容については、販売

*販売代金精算通知書は、組

*組合員イントラネットの利用

お申し込みは、事業所、支店

出荷日単位（日々）の明細を表示します。
※販売金額・控除金額については合計表示になります。
※等階級ごとの販売金額・控除内容については、組合員イントラネットにて「販売代金精算通知書」のご確認をお願いします。

大切なお知らせ

月次精算通知書(仮称)について

当組合では、環境保全を目的とした紙の消費を削減する取り組みの一環として、現在、日ごとに発行している精算通知書(「販売代金支払・徴収のお知らせ」および「販売代金精算通知書」)を、令和3年1月精算分から月ごとの販売金額、精算金額等が把握できる帳票(「月次精算通知書(仮称)」)に変更させていただきます。

なお、組合員イントラネット会員の方は、引き続き、組合員イントラネットサイト上で、日々の精算通知書の閲覧等をしていただけます。今回の変更については、このあと数回にわたり「みのり」紙面等でお知らせしていきます。

999-9999
愛知県豊橋市

作成日

販売代金支払・徴収のお知らせ(営農)

999-9999
愛知県豊橋市

豊橋 太郎 様

99999999 (0000000000)
999-999-0000
豊橋その他(本店)

No.

販売代金精算通知書

豊橋農業協同組合
青果販売課
愛知県豊橋市野谷町字西川
5
TEL 0532-25-3550

1. 品 名

2. 精算日

3. 決済予定日

出荷日	市場名	等階級・点数	数量	単 価	金 額	備 考
総 合 計						
消 費 税 等						

(控除明細 上段: 控除額 下段: 消費税 *: 相殺しない控除)

支払金額	=	販売金額 計
	=	
	=	相殺控除 計
	=	
徴収金額	=	非相殺控除 計
	=	

控除合計		
計		

精算金額	
計	

年間累計 (1月～12月)

累計項目	数量累計	金額累計	消費税累計
支払計			
販売計			

ページ 1/1

※お問い合わせ 経理課 TEL.25-1758
(土・日・祝を除く9:00～16:00)



第24回豊橋農協肉牛部会枝肉共進会

良質な枝肉がそろっ

肉牛部会は10月1日、明海町の東三河食肉流通センターで第24回豊橋農協肉牛部会枝肉共進会を開きました。

黒毛和種14頭、交雑種(F1)14頭、ホルスタイン種2頭、計30頭が出品され、肉質や肉付きを競いました。日本食肉格付協会が審査によって特選4点を選びました。

同部会では毎年この時期に共進会を開催し、現状の肥育状況の再確認をするともに、生産者のレベルアップや品質向上、消費拡大などを目指しています。

各受賞者(敬称略)

最優秀賞

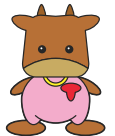
・黒毛和種 石田 隆身

優秀賞

・交雑種 下澤牧場
・黒毛和種 石田 隆身
(有)ヒコサカファーム



出品された枝肉を講評する審査員



認定農業者連絡会 要望書提出

11項目の要望が出される

10月14日、豊橋市認定農業者連絡会役員、豊橋市役所職員がJA豊橋本店を訪れ、伊藤健一会長が伊藤友之組合長に農

業施策に関する要望書を手渡しました。市長の認定を受けた認定農業者は国の農業の担い手として位置づけ、研修会、視察、交流会などを行いながら経営改善に努めています。今回、安定的な農業経営を目指す農家への支援として「他国との貿易交渉における妥協のない対応について」「豊橋産農産物のブランド化の取り組みについて」「資材価格の節減及び価格の可視化について」など11項目の要望が提出されました。



要望書を組合長に手渡す伊藤会長(右)

業施策に関する要望書を手渡しました。市長の認定を受けた認定農業者は国の農業の担い手として位置づけ、研修会、視察、交流会などを行いながら経営改善に努めています。今回、安定的な農業経営を目指す農家への支援として「他国との貿易交渉における妥協のない対応について」「豊橋産農産物のブランド化の取り組みについて」「資材価格の節減及び価格の可視化について」など11項目の要望が提出されました。

第8回組合員ゴルフ大会

雨にも負けず元気にプレー

JA豊橋は10月9日、新城市の三河カントリークラブで組合員や役員など65人が参加して、第8回組合員ゴルフ大会を開催しました。当日はあいにくの雨となっていました。当日は、合羽を着たり傘をさしながらゴルフを楽しみました。

参加者は仲間たちと楽しい雰囲気の中、ゴルフボールを飛ばし、笑顔と歓声が絶えない一日となりました。結果は大竹浩史さんが優勝、ベスグロは松橋太さん、谷山良昭さん、渡邊孝典さんでした。



雨が降ってもナイスプレー

高収益作物次期作支援交付金運用見直しに関する要望書を提出 運用見直し措置の再検討を緊急要望

10月30日、山下田原市長、有野豊橋市副市長をはじめとする豊橋・田原市とJA豊橋、JA愛知みなみの関係者は高収益作物次期作支援交付金の運用見直しの再検討や新たな支援措置についての検討を求め、農林水産省の宮内秀樹副大臣と自民党農林部会の宮下一郎部会長に要



塩谷会長に要望書を手渡すJA愛知中央会加藤理事長(右)

望書を手渡しました。これは10月12日に本交付金の見直しが行われ、減収額を上限とするなどの厳しい要件が追加されたことによる対処として緊急に行われました。さらに11月4日、JA豊橋伊藤組合長らが自民党農林・食料戦略調査会の塩谷立会会長に農業者の窮状を訴えました。

准組合員のみなさまへ

組合員訪問の変更について

平素はJA各事業におきまして、ご支援、ご協力をいただきまして、厚くお礼申し上げます。

毎月、職員が組合員のみなさまのお宅に訪問して配布している当JA広報誌「みのり」ですが、令和3年1月より正組合員・准組合員、それぞれ適切な情報を提供するため、新たに准組合員向け広報誌を創刊し、現在「みのり」を配布している准組合員のみなさまに郵送で配布することになりました。それに伴い、訪問体制が以下のようになりますので、何卒ご理解をよろしくお願いいたします。

- ・准組合員向け広報誌は郵送して配布するため、職員による准組合員世帯の訪問はなくなります。
- ・准組合員向け広報誌は1月、5月、9月の年3回の発行です。
- ・令和4年以降のカレンダーの配布はされませんので、カレンダーが必要な方は支店窓口で受け取ってください。
- ・信書(個人情報を含む書類)は支店より郵送されます。
- ・「みのり」をご覧になりたい方は支店で受け取るか、JA豊橋ホームページ内の広報のページをご覧ください。

※今回の訪問体制の変更は准組合員世帯が対象となり、正組合員世帯のみなさまの職員による「みのり」の配布は引き続き行います。

お問合せ ● 最寄りの支店または本店 組合員課(TEL 25-7055)

JA豊橋では組合員のみなさまに、リアルタイムな情報をお届けするため公式フェイスブックとInstagramを開設しました。ぜひフォローをお願いします。

JA 豊橋

検索



フェイスブック



Instagram



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、会計ソフト「ソリマチ」を活用し、帳簿を記入する作業をパソコン入力で行うことにより、元帳・合計残高試算表・青色申告決算書等を作成することができます。

また、初年度に基本情報を登録することで、翌年以降は、年度繰越等、更なる事務の省力化を図ることができます。

《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 令和2年12月末まで

そ の 他 令和3年から青色申告を始める方も利用できます。「ソリマチ」購入費及び「ソリマチ年会費」は別途ご負担となります。

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、会計ソフトを使用し、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 令和2年12月末まで

そ の 他 令和3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令和2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 令和2年12月末まで

申込方法 令和元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

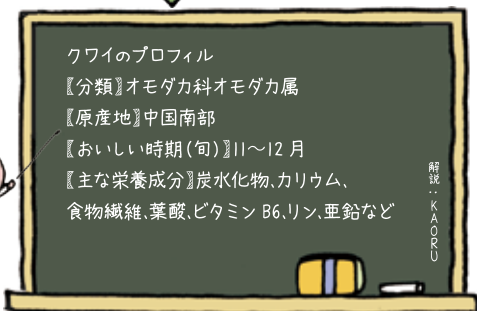


シニア野菜ソムリエ

KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子



見分け方

芽に張りがあり、ピンと伸びている

皮が乾燥しておらず
つやがある

丸く膨らんだ部分が
堅く張りがある

色は青みがあり、
きれい

サイズは直径4cm以下を目安に
重箱などには詰めにくいので、下処理する際は大きい
方が使いやすい

要注意!

折れている
しおれて柔らかい
→鮮度が落ちている

保存方法

水生植物なので乾燥させ
ないこと
ラップや湿らせた新聞紙に
包んでポリ袋に入れ冷蔵庫
の野菜室へ



水に浸しておく方が
より長持ち

水は時々
取り替えてね

クワイのチカラ



クワイ

～「芽が出る」縁起物～

クワイのいろいろ

青クワイ(ヤオクワイ)

主にお正月のおせちに利
用される扁(へん)球形
で「青藍(せいらん)色」の皮
が特徴の肉質が軟らかくホクホ
クとした食感がある。国内で出回
るほとんどのクワイがこちら

白クワイ

青クワイより大きい楕円
(だえん)形で淡青(た
んせい)色の食感は硬め
で、食味も青クワイより劣るといわれ
ている中国の品種

吹田(すいた)クワイ

古くから栽培されてきた
品種で『万葉集』にも記
されている大阪府吹田
市近郊で誕生した。小ぶりな赤
紫色を帯びた皮が特徴の口当たり
のよい緻密な肉質が魅力

大黒クワイ

カヤツリガサ科ハルイ属
で「オモダカ科オモダカ
属」の青クワイや吹田ク
ワイとは別種の黒い皮、白い果肉が
特徴で「シャキシャキした歯触り

楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで

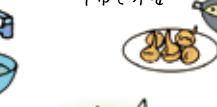
あくが強いので、煮物などにす
る場合は下ゆで。その皮をむいたら
水にさらしお湯(あれば米のと
ぎ汁)で1～2度ゆでこぼすといえ
ば味や苦味が抑えられ、上品
な味に仕上がる



塊茎の丸い部分の皮
は底から上に向かって
六方から八方むきに
見た目きれいで、煮
崩れにくい

主にお正月に
縁起物として
登場

揚げたり、
丸ごと焼く場合は
下ゆで不要



芽や皮の扱い方
芽は全部切らず、
少し残しておく
芽も食べられる
縁起物!

底の部分は平らに切り落とす
お皿の上で転がらないよ

さまざまな料理



・丸ごと炭火などで素焼きに
・小ぶりのものは丸ごと素揚げに
・薄くスライスしてチップスに

クワイのビミツ

全国の生産量の約90%を占める広島
県福山市、埼玉県越谷市が有名

歴史 平安時代……鳥芋(クワイ)として伝来か

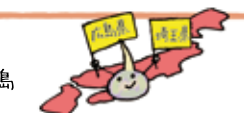
『本草和名』

於毛多加(オモダカ)

久呂久和為(クワクワイ)

『和名抄(おみょうしょう)』

鳥芋



縁起物

「めでたい」「芽が出る」
栽培方法や食べ方を紹介。吹田クワイ
も登場

日本では古くから縁起物



「レンコン餅、栗と
きのこのあん掛け」



作り方

- (1) レンコンを粗めにすりおろし、片栗粉と混ぜ合わせ耳たぶほどの硬さにし一口大に丸め、180度のサラダ油できつね色になるまで揚げる。
- (2) 鍋にあん掛けの材料と食べやすい大きさにカットしたシイタケ、マッシュルームを入れ火にかけ、火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れあんを作る。
- (3) 器に(1)と栗を盛り付け、(2)を上から回し掛け、おろしショウガをのせ、ミツバを散らして出来上がり。



材料(2人分)

レンコン	300g
片栗粉	大さじ2
栗(蒸した物)	6個
シイタケ	2個
マッシュルーム	2個
ミツバ	適宜
おろしショウガ	小さじ1
サラダ油	適宜
〈あん掛け〉	
かつおだし	3/4カップ
みりん	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
水溶き片栗粉	大さじ1

「若鶏とマイタケの
カレーフリット」



材料(2人分)

鶏もも肉	1/2枚
マイタケ	50g
サラダ油	適宜
塩	適宜
(A) 鶏肉の漬け地	
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
おろしショウガ	小さじ1
おろしニンニク	小さじ1
カレー粉	小さじ1
(B) フリット衣	
小麦粉	100g
ビール	120g
(C) ポン酢だれ	
ポン酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
ダイコンおろし	大さじ1



作り方

- (1) 鶏もも肉は細く切り、ボールに入れ混ぜ合わせた漬け地(A)に10分漬ける。マイタケは一口大にばらしておく。
- (2) フリット衣の材料(B)を混ぜ合わせ、(1)を入れて衣をまぶし、180度の油できつね色に揚げ軽く塩を振る。
- (3) 器に(2)を盛り付け、合わせたポン酢だれ(C)を回し掛け、お好みのハーブ(材料外)を飾って出来上がり。



★参加者募集は14ページをご覧ください★

健康料理教室

9月2日に構造改善センター、9月3日に福岡料理教室で健康料理教室を開催いたしました。講師に厚生連管理栄養士の梶田氏と井上氏を招き、テーマは、「減塩多菜の食事」で、☆減塩きのこカレー☆わかめとたまねぎのナムル☆ピクルス（洋風浅漬）☆フルーツヨーグルトサラダを作り、健康講話として「高塩分食品（麺料理）の食べ方・高塩分食品&料理に注意しよう」を学びました。そして、10月1日に構造改善センター、10月2日に福岡料理教室開催の健康料理教室のテーマは、「カロリー節約コース」で、☆肉詰めいなり☆トマトのしば漬けおろしサラダ☆ナスとエリンギのわさび和え☆さっぱり酸辣湯風スープ☆ご飯を作り、健康講話として「調理法によるエネルギー量の違い・美味しいものは糖と脂でできている!」を学びました。参加者には“新型コロナウイルス”感染拡大防止のため、手洗い・消毒・マスク・三密にならない等協力をお願いし、講師はフェイスシールドとマスクを着用しました。



ヨガ教室



姿勢と呼吸法で自律神経を調整、瞑想で脳を鍛える健康法です。第1回を7月20日(月)・第2回を9月18日(金)に中央支店大会議室にて開催し、講師にyour yogaの吉本志帆氏を招いて指導していただきました。初めて参加される方もいましたが、丁寧な説明で心穏やかに身体をほぐす動作をしていき、最後には身体をマットに頭・肩・腰・足とだんだんと沈み込む感覚で、ゆったりとした状態で終了しました。

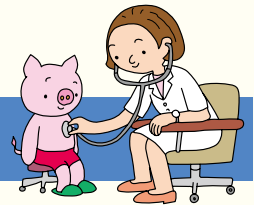
陶芸教室【校外学習】+ランチ



9月7日(月)に大岩町の「やきもの工房すぎうら」で陶芸教室を開催し、当農協のマイクロバスで参加者を乗せて会場へ向かいました。鉢植えポットを2つ作成し、時間に余裕のある方は小物の箸置きや人形等を追加で作成している人もいました。その後、オリーブガーデンでランチを楽しみ、集合場所まで戻って解散しました。焼き上がりに1ヶ月かかり、完成品をお渡ししたときには、他の人と見比べていてとても楽しそうでした。

※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
- ◆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 9,410円
 - ②胃ピロリ菌(ABC)検査(血液検査でピロリ菌感染の有無……………料金 9,410円
を調べ胃がんのリスクを判断します)
 - 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 6,390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のみのお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）……………1,480円
- ◆大腸がん検診（便潜血2日法）……………1,100円
- ◆子宮がん検診（腔スミア細胞診）……………1,460円
- ◆骨粗鬆症予防検診……………1,100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1,100円 A 前立腺のみ 1,690円
- ◆腹部超音波検診（エコー検診）……………2,770円
(健診当日に検査を行います)
- ◆ピロリ菌(ABC)検査(血液検査)……………3,020円
- ◆心不全リスク検査（血液検査）……………1,100円
- ◆蜂アレルギー検査(血液検査)……………2,200円
- ◆甲状腺(TSH)検査（血液検査）……………1,650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
2020年12月2日(水)	吉田方支店	2020年11月11日(水)	2021年1月13日(水)	福岡支店	2020年12月23日(水)
2020年12月9日(水)	石巻支店	2020年11月18日(水)	2021年1月14日(水)	高師原支店(岩西)	2020年12月24日(水)
2020年12月10日(木)	西支店(牟呂)	2020年11月19日(木)	2021年1月15日(金)	高豊支店	2020年12月25日(金)
2020年12月15日(火)	第3事業所(杉山)	2020年11月24日(火)	2021年1月19日(火)	第3事業所(大崎)	2020年12月28日(月)
2020年12月16日(火)	磯辺支店	2020年11月25日(火)	2021年1月20日(火)	二川支店	2020年12月28日(月)

●当日受付時間…AM7:30 ●健診開始…AM8:20

健康診断受診者を対象に健康診断結果説明会を後日実施します。予約制なので健康診断当日に予約の紙を提出してください。健康診断結果説明会には自宅に居いた
結果表を必ず持ってきてください(無料)。申し込み後に、キャンセルされる場合は必ず連絡をください。(電話 25-9225 組合員課)

キ リ ト リ

健診申込書

※ご記入頂いた個人情報は、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	
国民健康保険の方 又は その他の方			農協健康保険の方		
国民健康保険証番号			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、国保より発行される特定健康診査受診券と、保険証番号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。			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(どちらかをお選びください)		
1. 集団人間ドック (バリウムコース) 9,410円(税込)			1. 一般コース (バリウム無・健保助成有)		
2. 集団人間ドック (ピロリ菌コース) 9,410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)		
3. 集団人間ドック (ベーシックコース) 6,390円(税込)			◆オプション		
◆オプション			3. 肺がん検診 (自己負担・1,480円(税込))		
4. 肺がん検診 1,480円(税込)			4. 大腸がん検診 (34歳以下 自己負担・1,100円(税込))		
5. 大腸がん検診 1,100円(税込)			5. 子宮がん検診 (自己負担・1,460円(税込))		
6. 子宮がん検診 1,460円(税込)			6. 腹部超音波検診 (自己負担・2,770円(税込))		
7. 腹部超音波検診 2,770円(税込)			7. 骨粗鬆症予防検診 (自己負担・1,100円(税込))		
8. 骨粗鬆症予防検診 1,100円(税込)			8. 腫瘍マーカー検査 A 前立腺 (49歳以下 自己負担・1,690円(税込))		
9. 腫瘍マーカー検査			B 卵巣 (自己負担・1,100円(税込)) C 乳房 (自己負担・1,100円(税込))		
A 前立腺 1,690円(税込)			D すい臓・胆道 (自己負担・1,100円(税込))		
B 卵巣 1,100円(税込)			E 消化器 (自己負担・1,100円(税込)) F 肝臓 (自己負担・1,100円(税込))		
C 乳房 1,100円(税込)			9. ピロリ菌(ABC)検査 (自己負担・3,020円(税込))		
D すい臓・胆道 1,100円(税込)			10. 心不全リスク検査 (自己負担・1,100円(税込))		
E 消化器 1,100円(税込)			11. 蜂アレルギー検査 (自己負担・2,200円(税込))		
F 肝臓 1,100円(税込)			12. 甲状腺 (TSH) 検査 (自己負担・1,650円(税込))		
10. ピロリ菌(ABC) 検査 3,020円(税込)					
11. 心不全リスク検査 1,100円(税込)					
12. 蜂アレルギー検査 2,200円(税込)					
13. 甲状腺 (TSH) 検査 1,650円(税込)					
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: () 口座名 ()			

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「2020年度特定健康診査受診券」と「健康保険証」をお持ちください。

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る寄せ植えを作りませんか？

開催日 12月11日(金)

場所 菜ッ花園ハウス (豊橋市老津町鎌倉4)

時間 午後1時30分～

講師 菜ッ花園

定員 20名程度

締切日 11月30日(月)

参加費 3,000円

(女性部員外3,500円)

持ち物 マスク、薄手の手袋、
持ち帰り用の箱

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 12月25日(金)

場所 JA豊橋 花き集出荷場 2階
(豊橋市野依町字南丸山337)

時間 10:00～13:30 (受付終了)

時間内で生けていただき、
各自完成したら終了です。

講師 H&Kフラワー 定員 40名程度

参加費 3,000円 (女性部員外3,500円)

持ち物 マスク、花切り用のハサミ、持ち帰り用の箱

締切日 12月15日(火)



親子アレンジフラワー教室

☆豊橋市在住でハサミを扱えるお子様～中学生までの親
子のアレンジフラワー体験。お子さま1つ、親御さま
1つの2セット作ります。

開催日 12月28日(月)

場所 道の駅豊橋 (tomate) のプロジェクト室
(豊橋市東七根町字一の沢113-2)

時間 ①9:30～10:30 ②11:00～12:00

定員 各回8組 (16名まで) (先着順)

参加費 500円/組 (女性部会員外1,000円/組)

持ち物 マスク、手拭きタオル

締切日 12月18日(金)

※駐車場はできる限り道路を挟んだ東側をご利用ください。

エンジョイ
カーライフ

JA豊橋 自動車課

12月の

知っ得情報

みなさん、こんにちは！自動車課の山本です。私事ではありますが、長年乗っていた車から新しい車に乗り換えました。
カーナビや衝突被害軽減ブレーキ、車線逸脱警報装置などの先進安全装置が搭載されていて、快適なカーライフを過ごしています。

バッテリーの寿命は2～3年です！

ECOR LONG LIFE
エコ・アール ロングライフ●eco IDLE
OFF 表示灯

点滅

アイドリングストップ車対応

さて、11月中旬に差し掛かり、寒さが際立つ時期になってきました。新しい車に替わっても、この寒い時期によくある車のトラブルがバッテリー上がりです。なぜ寒いこの時期に多いのかというと、バッテリーは気温が低下してくると本来の性能が発揮しにくい状態になってきます。夏場のエアコン使用などによって酷使されたバッテリーが気温の影響でさらに性能が弱くなってしまうためバッテリー上がりやすくなるのです。一般にバッテリーの寿命は使用状況によって異なりますがおおよそ2～3年とされています。

最近の車は、無駄な充電を制御してエンジンの負担を軽減し省燃費を実現する充電制御システムや、カーナビ、未然に衝突を回

避する安全装備など多くの電装品を使用しているためバッテリーへの負担が大きく、突然バッテリーが上がってしまうことが多いです。

そうならないためにも定期的なバッテリーチェック、交換を行い、トラブルを未然に防ぎましょう。バッテリー上がりの予兆として、アイドリングストップ車はバッテリーが弱くなってくるとアイドリングストップシステムが作動しなくなるので、そうなったら必ず交換しましょう。また、バッテリー交換時の注意点として、その車種に合ったバッテリーと車両の初期化設定をしないとアイドリングストップや安全装備が正常に作動しなくなる恐れがありますのでバッテリーチェック、交換は必ず整備工場で行いましょう。

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



グリーンアドバイス

家庭菜園に挑戦

落ち葉堆肥と生ごみ堆肥

「落ち葉堆肥とは」

広葉樹の中でも、ケヤキ、コナラ、クヌギなどが堆肥材料に適しています。落ち葉堆肥とは、落ち葉に米ぬか、油かす、骨粉などの有機質肥料を加えて発酵させた物で、肥料分を含んだ堆肥になります。

「落ち葉堆肥の作り方」

- (1) 壁を利用したり、ベニヤ板でコの字形などの囲いで堆積場を作ってもよい。
- (2) 落ち葉を20cm程度の厚さに積む。米ぬかや油かすなど（落ち葉の重さの1〜2%程度）をサンドイッチ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固める。
- (3) これを繰り返して1mくらいに積み上げる。
- (4) 1カ月に1回程度切り返し、落ち葉がボロボロに崩れてきたら（1年程度）完成です（図1）。

「生ごみ堆肥とは」

有機物である生ごみを微生物の働きで堆肥としてリサイクルすることができれば、ごみの減量に役立つだけでなく、地力を高めることもできます。

生ごみの90%以上は水分で、残りの大部分が有機物です。乾燥させて水分を飛ばすだけで減量し、元の重さの5分の1

以下になりますが、これは堆肥ではありません。生ごみに米ぬかや油かすなどを加えて発酵させた物が生ごみ堆肥です。

「生ごみ堆肥の作り方」

- (1) 釣り鐘形のプラスチック容器（コンポスターなどの名称で販売）やポリバケツ（ふた付き）の底を切り取った容器を、土中20cm程度の深さまで埋める。
- (2) 水を切った生ごみを投入し、同量の乾いた土や落ち葉を重ねて入れる。容器が満杯になるまで繰り返す。悪臭や虫の発生を抑え、ごみの分解を早めるために、米ぬかをまぶしておくが良い。
- (3) 満杯になった後、1カ月以上放置しておく。一般家庭では、200L程度の容器を2個使い、1個目が満杯になったら2個目に生ごみの投入を始めれば、ほぼ年間を通して生ごみの処理と堆肥作りができる（図2）。

図1 落ち葉堆肥の作り方

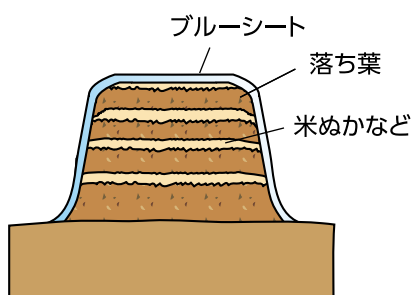
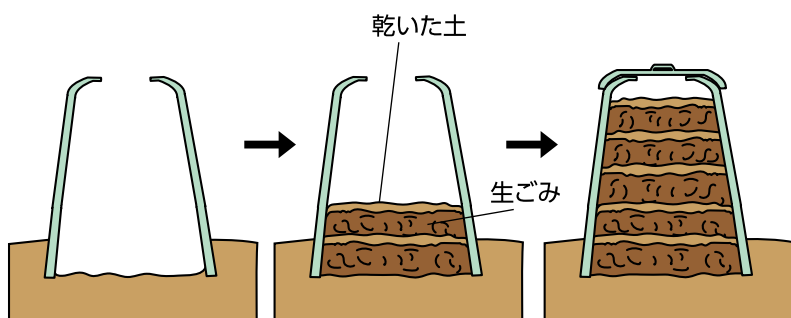


図2 生ごみ堆肥の作り方



なお、生ごみ堆肥は窒素を5%程度含み、肥料効果が高いため、生ごみ堆肥だけで栽培するときは、1平方m当たり3〜4kgにします。

園芸研究家 ● 成松次郎

穂の国 男子

「映画を観ているときに至福の時間」

豊橋市植田町 鈴木 嵩史（23歳さん）



撮影場所：自宅

鈴木嵩史さんは農業大学卒業後、就農して2年目。キャベツ、玉ねぎ、スイートコーンを栽培しています。

「農業なので決まった休日はないですが、休みが取れたときは大学時代の友人とテニスをしています。また雨が降ったりして作業ができない日には家でコーヒーや紅茶を飲みながら映画鑑賞します」と話す嵩史さん。

映画はレンタルで面白そうなのを借りてきて観ているそうでコメディ、アクションものの映画が好きだそうです。最近「グリーンブック」という洋画を観たそうです。

コーヒーは豆を買ってきて、自分でドリップして淹れています。紅茶

も茶葉を選んで自分で淹れているそうです。「いろいろな味を試しながら飲んです。おいしいコーヒーや紅茶を飲みながら好きな映画を観る…至福ですね」と笑顔で話してくれました。

そんな嵩史さんに今後の目標を聞くと「車を買って替えたいですね。マツダのCX-30みたいなSUVに乗りたいです。でも今は仕事中心の生活でなかなか買うタイミングがなく、買い替えるのはもう少し先になりそうですね」

今は何よりも仕事に張り切っている嵩史さんでした。

私の職場

西支店

吉田美人を食べると美人になれますよ！（笑）

組合員のみなさん、こんにちは！西支店の木村莉子です。今月は私が勤めている西支店を紹介しますね。豊橋港近くの牟呂と神野新田が西支店の管内になります。



後列左から）岡田旬彦、向坂兼政、朝倉淳二、武田雅弘、佐々木楓太、三浦直伸、中西佑太、夏目悠喜、堀 祐輝
中列左から）梶原都寛、鈴木百合子、樺山めぐみ、小川曾亜純、近藤彩那、鈴木美咲子、北河恵里、小野田利江
前列左から）若林彩花、伊藤真子、井上 静、小野涼子、白井雅士（支店長）、木村莉子、滝澤香音

窓口に来店されるお客様は農家さん多いけれど、そうでない人も多く、老若男女さまざまです。私がJA豊橋に入組して半年がたち、最初は不安だった窓口の仕事にもだいが慣れてきました。近頃は顔を覚えてくれたお客様も多くなり、気軽に声をかけてくれるようになって嬉しいです。常に笑顔でいることを心に掛けて、先輩たちみたいにスムーズで効率よく仕事ができるように頑張っています。

神野新田は広い水田があり、豊橋産のお米の多くはここで栽培されています。特にブランド米「吉田美人」は、ふっくらしてとても美味しいお米です。



木村 莉子



広げよう 支援の輪

豊橋警察署だより

～あなたの思いやいと
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。

県警の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
- ▶ 性犯罪被害相談電話 全国共通ダイヤル ☎＃8103（24時間）
この電話は性犯罪被害110番 ☎0120-67-7830
（愛知県内からのみ通話可能）につながります。
- ▶ 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）

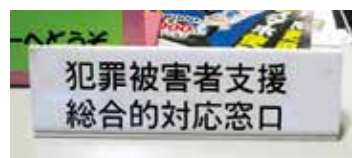


豊橋市役所 犯罪被害相談窓口のご案内

豊橋市役所では、犯罪被害者・遺族を支援するため安全生活課に、犯罪被害者支援総合的対応窓口を設置しています。

ここでは犯罪の被害に遭われた方が各種手続きに市役所を訪れた際にできる限り、便宜を図り移動が少なくなるように配慮しています。

- ▶ 問い合わせ先の電話番号は
安全生活課 犯罪被害者支援担当 ☎0532-51-2554（直通） 平日9:00～17:00になります。



点検を装う 強盗にご用心



ガスの点検に
来ました

は～い。
いま開けま～す



ちょっと待って！
すぐに招き入れて
大丈夫？

本年8月以降、関東地方を中心に、ガス点検、消防設備点検、電気点検等を装って被害者宅に上がり込み、家人を粘着テープで縛りあげ、現金やキャッシュカードを奪い、暗証番号を聞き出す強盗事件が相次いで発生しています。

当県では、幸い発生には至っておりませんが、注意をお願いします。



- 在宅時もカギをかけましょう
- 訪問時には、インターホン、ドア越しに対応し、身分証の提示を求めるなどして、訪問者を確認しましょう
- 訪問する旨の電話があった場合には、相手先の会社等へ事実確認をしましょう
- 不審だと思った場合は110番通報してください



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。

●大村町……………男性 NK

表紙の「わが家のトッピーちゃん」
の写真がほほえましいです。グリーン
アドバイスが大変参考になります。

☆家庭菜園でいろいろな野菜を育てて
ください。自分で育てた野菜はおい
しいですからね。

●石巻西川町……………女性 OT

「農に生きる」を楽しみに見させて
頂いています。若い後継者の頑張りが
伝わってきます。

☆豊橋は頼もしい農業後継者やベテラ
ン生産者が多くいます。豊橋産農畜
産物を食べて応援してください。

●下条西町……………女性 MS

シニアのための農作業安全、二人で
何度も読みました。認知能力の欠如だ
ろつという日々の習慣で器具を破損す
ることがあります。二人で一人前と考
え、元気に無事故で働きたいです。

☆二人で一人前というのはとても良い
考えですね。一緒に作業して、お互い

●中世古町……………女性 HK

注意しあえば事故は減ると思います。
「ツナとゴーヤのサラダ」を作って
みました。いつもゴーヤチャンプルば
かりだったので、新しい食べ方をひと
つ覚えしました。おいしくいただきまし
た。

☆マイレシピがひとつ増えましたね。

ゴーヤは苦みがあるので苦手な人も
いますが、おいしく食べてもらえれ
ば作り甲斐がありますね。

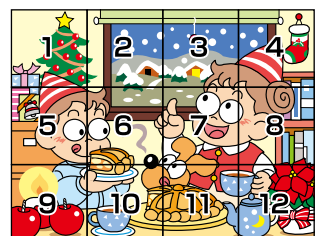
●下地町……………女性 HY

JA活動の最新情報ありがとござ
います。子供のためにも安全・安心・
新鮮な野菜提供のために、ますますの
活動を期待します。

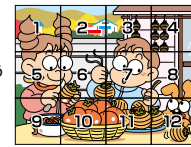
☆ありがとございます。生産者にと
もに職員も頑張ります。これからも
豊橋の農畜産物をよろしく願いま
す。よろしければフェイスブック、
インスタグラムのフォローもお願い
します。

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5か所あります。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…木の高さが違う
3…干し柿が1連少ない
5…むいた柿の皮の長さが違う
8…サッシ戸の形が違う
10…リンゴが柿に変わっている



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)

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

63 441 8124
JA豊橋 組合員課広報係 行
豊橋市野依町
字西川5番地

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できません。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。

※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

理事會だより

RIJIKAI DAYORI

令和2年10月30日(金)午後1時30分より本店4階大会議室で開きました。

協議事項

- 1) 令和2年度仮決算結果について
 - 2) 研修棟等新築工事にかかる請負業者との契約締結について
 - 3) 研修棟等新築工事にかかる設計監理契約の締結について
 - 4) 支店協力委員会規程の一部変更について
 - 5) 地域運営協議会規程の一部変更について
 - 6) 役員の選任等に関する内規の一部変更について
 - 7) 人事規程の一部改定について
 - 8) 大口貸出先審議について(借入申込者審議について)
- 原案通り承認されました。

〔退職者〕

依願退職 永井 優季(北支店)

令和2年10月31日付

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展示相談会開催

セニアカーの展示試乗会を開催します。

話題のセニアカー、来て見て乗って使いやすさを体感してください。

日 時 ● 令和2年12月14日(月) 9:00～11:30

会 場 ● 中央支店(豊橋市野依町字西川5)
9:00～11:30

● 福岡支店(豊橋市鴨田町44)
12:30～15:00

問合先 ● 自動車課 ☎25-3557

営農用重油利用者のみなさまへ

ご注文はお得なJA重油発注システムを是非ご活用ください!

フリーダイヤル又は携帯電話webによりJA重油受注センターへご注文いただいた場合

330円／キロリットル(税込)値引きします。

※ご請求は値引き後の単価で請求させていただきます。

※JA重油発注システムご利用の場合は、最短で2日後の配送となりますのでご注意ください。

- ・フリーダイヤル

TEL 0120-34-3430 固定電話用ダイヤル

TEL 052-231-4086 携帯電話用ダイヤル(電話料金はおお客様負担になります)

- ・携帯電話web

<https://groupnet.ja-aichi.or.jp/nj/njkh001r01.asp>

もしくは右QRコードにて



お問合せ先

JA豊橋 営農資材課 重油専用ダイヤル

TEL: 0532-25-7165

JA 重油

検索

西郷・賀茂地区

縄手添い



むかし、まだ石巻で柿の栽培が始まってない頃の話。賀茂村と小野田村の間には野原が広がっており、その野原の中を豊川の支流のあいだがわ間川が流れていました。「ここを開墾かいくんして田んぼや畑にすれば、たくさん米や野菜が穫れるに違いない」小野田の村人たちはそう思っ

て、みんなで野原を切り開くことを相談しました。ところがそう思っていたのは小野田の村人たちだけではなかったのです。賀茂の村人たちも同じことを考えていました。

やがて二つの村の人たちは、お互い同じことを考えていることに気づき、それからは顔を合わせるたびに「あそこはうちの村の土地だに」「いいや、おれらの村のもんだ」と言い合うようになりました。

いつまでも続く村人たちの言い合いを収めようと賀茂の庄屋は小野田の庄屋を訪ね、「どうだね、間川を村の境にするというのは」と案を出しました。すると小野田の庄屋は「何を言っとるだん。そもそも間川はうちの村のもんだに」と反対しました。実は間川は少しだけ小野田寄りを流れているのです。庄屋同士の話し合いも折り合いがつきません。とうとう「もう、わしただけじゃ話がまとまらん。こうなりや吉田の殿様に村の境を決めてもらうまい。殿様が決めたことなら誰も文句は言わんに」ということになり、相談に行きました。

二つの村からの相談に殿様は困りましたが、一晩考え、こう言いました。「来月の最初の日、双方の村人は縄を持ち、相手方の村の方へ進

め。両者がぶつかった所を村の境とする」

さて、待ちに待った翌月の最初の日、賀茂の村人は夜中の零時れいじを過ぎると決められた日になったというところで縄を持ち、手をつないでどんどん小野田の方へ寄せてきました。それにひきかえ、小野田の村人たちは夜が明けてからが決められた日だと思い、夜明けを待って外に出てみると、すぐそこまで賀茂の村人たちがきているではありませんか。「やや！これはシマッタ！」と思いましたが、あとの祭りでは殿様が言った通り、すぐ手前が境ということになりました。それから、その境近くを「縄手添い」と言うようになりました。小野田の庄屋が「こんなことなら間川を境にすればよかった」と言ったと言わなかったとか…。

今でも立派な田んぼや畑の広い農地のほとんどが賀茂の地域になっています。

※参考文献「西郷のむかし話」 西郷郷土史会



編集後記

今年にはウンカの被害が多く、愛知県でも9月に警報が出されました。私の家の田んぼもウンカの被害が出たため急いで防除しました。今は農薬があり防除できますが、農薬が無かったむかしは「うんか送り」という神様や仏様に豊作をお願いするところ、行事があったそうです。稲穂が出るころ、火が付いたたいまつを持って田んぼのまわりをグルグルまわり、その後村の人が集まってたいまつを積んで笛や鐘、太鼓にあわせて、うんか送りの歌をうたい踊るそうです。「神様のおかげでウンカは焼けたら逃げてしまった。もうお米は豊作だ」と祝うのです。今でも、うんか送りをやっているれば被害がなかったかもしれませんね。㊦



賀茂町の方が
だいぶ広いね