

# みり

JA豊橋と  
組合員との  
ホットライン



特集

心も体も超元気! 笑うだけ健康法  
大人の笑トレ

2021

3

vol. 287



◎豊橋市小島町  
白井 勝人さんのお孫さん

白井 佑貴斗くん(1歳)

- ◎お家では何して遊んでる？  
ボール遊び、木の実を拾う、テレビを  
観て踊る
- ◎好きな食べ物は何か？  
イチゴ、バナナ、おにぎり

☆お母さんに聞きました

- ◎佑貴斗くんはどんな子ですか？  
お調子者、元気いっぱい、いつもニコ  
ニコ。最近は人のまねをしたり、ちょ  
っとイタズラをします。アニメの「お  
さるのジョージ」が好きでよく観てい  
ます。



#### ★広報担当者より

いつも笑顔の佑貴斗くん。まわりも  
つられてみんなニコニコ。自然のなか  
でスクスク育ってね。顔（特に目元）  
がお父さんそっくりです。

★両親からメッセージ：明るく元気に育ってね！

## 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◎心も体も超元気！  
笑うだけ健康法 大人の笑トレ
- 6 ▶ 7 トッピーのトピックス
- 8 ▶ 9 女性部だより
- 10 ベジタブルライフ
- 11 シェフ永井のおすすめ
- 12 穂の国男子・私の職場
- 13 知っ得情報・豊橋警察署だより
- 14 JA共済 情報の定期便
- 15 店舗産直課より
- 16 JA豊橋 農業経営者セミナー
- 17 農業用重油流出事故に注意！
- 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）



### 関係人口

関係人口とは、移住でも観光でもなく、日常生活圏や通勤圏以外の特定の地域と継続的かつ多様な関わりを持つ人々を指します。具体的には、地域を定期的に訪れ、地域おこしにつながる活動の企画・運営や、援農、交流イベントの参加、飲食や趣味活動などが挙げられます。また、ふるさと納税や地場産品の購入などで地域と継続して関わる方法もあります。

人口減少や高齢化などが進む農村地域で、関係人口は地域活性化につながる役割を果たすと期待されています。関係人口の創出・拡大に向けて政府が設立した全国協議会「かかわりラボ」には、JA全中も、300超の自治体や民間団体とともに参画しています。JAグループは、ファーマーズマーケットを拠点とする交流活動、農家民泊、観光農園などを通じて関係人口の拡大を目指しています。

### 関係人口とは

#### 関係人口（訪問系）

日常生活圏、通勤圏、業務上の支社・営業所訪問等以外に定期的・継続的に関わりがある地域があり、かつ、訪問している人（地縁・血縁的な訪問者を除く）

#### 直接寄与型

産業の創出、商店街の空き店舗有効活用の活動、朝市・マルシェへの出店活動、ボランティア、地域資源・まちなみの保全活動、まちおこし・むらおこしにつながるようなプロジェクトの企画・運営、または協力・支援等

#### 就労型（直接関与）

地元の企業・事業所での労働（地域における副業）、農林漁業への就業、農林漁業者へのサポート（援農等）

#### 就労型（テレワーク等）

本業として普段行っている業務や仕事（テレワーク等）、訪問地域外の業務や仕事（テレワーク/副業等）

#### 参加・交流型

地域の人との交流やイベント、体験プログラム等に参加

#### 趣味・消費型

地縁・血縁先以外で、地域での飲食や趣味活動等を実施（他の活動をしていない）



#### 関係人口（非訪問系）

ふるさと納税、クラウドファンディング、地場産品等購入、特定の地域の仕事の請け負い、情報発信、オンライン活用

国土交通省資料より作成



耕そう、大地と地域の未来。



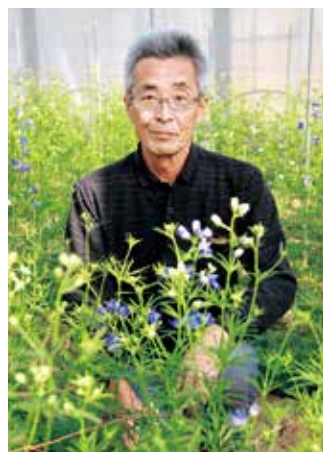
# 農に生きる



「花持ちが良く、

ボリューム感のある

デルフィニウムを作りたい」



豊橋市小島町 片山隆司<sup>かたやま たかし</sup>さん(62歳)

高校を卒業後就職し、今年で45年目になる片山隆司さんは、現在奥さんと2人でデルフィニウムを30a栽培しています。

切り花品種で収量が多く採算性の高いシネンシス系のプラチナブルーと克蘭ブルー、八重系のクレスブルーの3品種を栽培し、10月下旬から翌年6月末まで、関東や関西を中心に全国各地へ出荷しています。

「本当はやりたくなかったけど長男だったからね。エンドウやメロンなども作っていたけど限界を感じ、25年前にデルフィニウムに切り替えました。それが大きな転機となり、より一層栽培に励むようになりました」と語ります。

今では日本一の生産量を誇る豊橋のデルフィニウムですが、「栽培を始めた頃はまだ栽培技術が確立しておらず、栽培知識を持つ指導員もいなかったため、農家同士で情報共有をしながら、肥培管理や温度管理、病害虫防除方法などを学んできました」と当時の苦労を話します。

切り花の中では比較的手間のかからない作物だといいますが、「それでも毎年反省点ばかりです」と謙虚な姿勢で常に栽培努力を欠かさない隆司さん。「樹がしっかりとしまっていて硬く、花弁の色も良い、ボリューム

感のある良質なデルフィニウムを出荷することが理想だね」と話し、そのために定期的に樹の状態を確認しながら経験に基づいて与える水や肥料、温度などを調節していると教えてくれました。

長年課題だった採花後の花弁の凋落も、鮮度保持剤や茎を水に浸けたまま市場まで運ぶ出荷容器などの導入によって改善したことで、切り花としての利用が始まったそうです。また、25年ほど前からは冬場に希少な青色の切り花として売り出し、現在でも地元豊橋駅構内への展示や、首都圏など大消費地でのミニ花束の無料配布など、販売促進活動を毎年実施し、魅力発信を続けています。

デルフィニウムの魅力について、「ただ植えて管理するだけではちゃんと育たない難しさがあるからこそ面白いし、楽しいと感じる瞬間がある。何よりこの花色がきれいだから好きだね」と嬉しそうに話してくれました。自身について「他の人とは違うことがしたい変わった性格」だと笑って話し、栽培の合間に家庭菜園も楽しんでいる隆司さん。きれいに手入れされた設備や道具からも伝わる几帳面な性格や作物への愛情がとても印象的でした。



心も体も超元気！笑うだけ健康法

# 大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子(たかだよしこ)

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。

それだけではありません。

笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。

笑う力を鍛える笑いトレーニング「笑トレ」で、

病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。

私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。

日常生活の中での自然な笑いは、

2〜3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いは心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしっかり動かす声を出す笑いの効果が高いのです。

笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷりと笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

## 基本動作で準備体操

まずは準備体操として(1)〜(3)の基本動作を順番にやってください。左ページのそれぞれの体操の最後には(1)と(3)を行いましょよう。

1

### 手拍子と掛け声

手拍子をしながら「ホッホッハハハ」と4〜5回繰り返す。



2

### 深呼吸

背中を丸めて両手に大きな籠を抱えるように息を吸い、胸を広げてフーッと息を全部吐く。



3

### 元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら手をたたき、イエーイ!と両手を伸ばす。







動画はコチラ



空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。

## ホホハハ体操

### 「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなってくるのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなか動けば効果は同じです。

## 笑トレ5選

さあ、あなたもやってみよう！

スマートフォンでのQRコードを読み込んでください。  
高田佳子著「笑いヨガで超健康になる！」(マキノ出版)の解説動画をご覧ください。

## 「ヒ」の字笑い

### 「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張っ張って歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。



いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってもOK。



動画はコチラ



目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

## ライオン笑い

### 「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥(ごえん)を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔(こうくう)機能もアップする素晴らしい笑いです。

## 昆布笑い

### 「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。



両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。

動画はコチラ



## ケンカ笑い

### 「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまうと、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハッハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間に消え去り、スッキリするはずです。



動画はコチラ



言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。



## とよはし産学校給食の日 キャベツ生産者が児童に授業



豊橋市学校給食協会とJA豊橋は1月20日、福岡小学校の3年生105人に「とよはし産学校給食の日」として、キャベツの授業を行い、県内でも上位の出荷量を誇る特産キャベツの栽培方法や消費者の元に届くまでの過程などを教えました。



「豊橋のキャベツはおいしいね!」

後、用意した春系と冬系キャベツをその場で半分に切り、断面や見た目のちがいを見せ、それぞれの特徴や適した調理方法などを紹介しました。

大澤部会長は自身の栽培方法や苦労などを伝え、「夏の暑い日も冬の寒い日も新鮮でおいしい、色つやのきれいなキャベツを消費者に届けるため、日々栽培に励んでいる農家が

いることを覚えておいてほしい」と話しました。

農指導課職員が市内で栽培が盛んな農畜産物や圃場の様子を地域別に紹介し、トマトなどに関するクイズを出題しました。次に、キャベツの播種から収穫までの栽培の流れや出荷からスーパーに並ぶまでの流通の過程を写真を使って説明。その

JAでは、11月～6月の期間、春系と冬系のキャベツを市内の学校給食に提供しています。授業を行った当日にも「ハムとやさいのソテー」として豊橋産キャベツが提供され、児童らは地元のキャベツの味を堪能しました。

同協会の酒井淑恵次長は「豊橋は色々な野菜の栽培が盛んな地域で、昨年度は学校給食で使った野菜の40%を豊橋産や愛知県産で提供した。児童には地産地消を意識して地元の野菜を積極的に食べてほしい」と話しました。



春系と冬系のちがいを説明する講師

## 全支店に検温器を設置 利用者の感染リスク低減を図る

JA豊橋は新型コロナウイルス感染症予防対策として農林中央金庫の感染症予防対策支援事業の助成金を利用して、全支店と本店ロビーに非接触式検知器「サーモネージャー」（自立式検温器）を設置しました。

来店される利用者の感染リスクの低減を図るため、マスクの着用、アルコールによる手指の消毒と併せて来店された方に検温をお願いしています。

モニターの前に立つと瞬時に体温を温度を検知し、37.5℃以上になると赤い画面とアラートで知らせます。



来店時には検温をお願いします

（37.5℃以下の場合は緑画面とチャイムが鳴ります）  
利用者の方にはお手数を掛けますが、新型コロナウイルス感染症が収束するまでご協力をお願いします。

## JA豊橋成人式

### 4人の職員が大人の仲間入り

JA豊橋は1月7日、本店で「JA豊橋成人式」を行い、今年度成人した職員4人の新たな門出を祝いました。

伊藤友之組合長は新成人職員に記念品を手渡し、「これまでお世話になった方に感謝するとともに、今後は社会に貢献できるJA職員に



新成人職員と伊藤組合長ら常勤役員

なることを期待している」と激励しました。

12日にはコミュニティラジオの「やしの実FM」で毎週放送している「デジタぶるトッピーちゃん」に新成人を代表して第三事業所の加藤洸成さんと西支店の滝澤香音さんが出演し、10日に行われた地元の人々の様子やこれからの抱負などを話しました。



## 合格祈願イチゴを発売

### 「ゆめのか」を食べて、めざせ合格！



豊橋市とJA豊橋は受験生を応援しようとエール特別パッケージの「ゆめのか」を1月21日から、あぐりパーク食彩村をはじめ市内のスーパーマーケットで販売しました。

NHK連続テレビ小説「エール」にちなみ、ロケ地の伊古部海岸に設置されたオブジェのキャラクターをパッケージデザインに採用。パッケージは受験生に向けた応援メッセージを書き込めるほか、皿に敷いて盛りつけて、食べ進めると「夢かなう！」の文字が出てくる仕掛けもあります。

1月23日、24日には、あぐりパーク食彩村で購入者先着100名に伊古部海岸のオブジェのキャラクターをモチーフにした付箋をプレゼントしました。



「ゆめのか」を買ってオブジェの付箋をもらったよ！

## 岩田支店「こども絵画展2020」

### 支店ロビーに児童の絵画を展示

岩田支店では、1月12日から2月12日までの1カ月間、JA管内の児童が描いた絵画をロビーに展示し、来店客の目を楽しませました。

「こども絵画展2020」と題して、同支店管内の地域団体である豊橋東部みどり会が主催したもので、緑豊かなふるさとの魅力を



展示された子どもたちの絵画を見る来店客

子どもたちに再発見してもらうことを目的に、岩田小学校の2年生と多米小学校の1年生から5年生を対象に絵画を募集しました。695人から農産物や農村風景、田畑の生き物などを描いた絵画の応募があり、9月に行った審査会で、最優秀賞、優秀賞、みどり会賞など62点の入賞作品を選びました。応募された絵画は岩田校区市民館と豊橋市民俗資料収蔵室で展示され、その後入賞作品を同支店で展示しました。

## 鳥インフルエンザ対策

### 消石灰で感染予防

岐阜県の養鶏場で鳥インフルエンザが確認され、豊橋市においてもウイルス侵入リスクが高まったことから豊橋市とJA豊橋は1月20日、南部ライスセンターで市内の家さん農家に消石灰を配布しました。今回の緊急対策は昨年11月に消毒薬を配布して以来2回目の対策です。

今回ライスセンターで消石灰を受け取ったのは7戸の家さん農家。トラックなどでライスセンターに訪れ、入り口で車両を消毒した上で市役所とJAの職員が



消石灰を積み込むJA職員

消石灰を積み込んでいきました。配布した消石灰は1袋20キロ入りのもの。アルカリ性で鳥インフルエンザウイルスを殺菌する効果があり、感染予防となります。飼育羽数に応じて1戸あたり5〜30袋配布されました。

## 新城有教館高校で剪定指導

### 高校生に梨の剪定方法を教える



梨部会員の新田欣也さんは1月14日、愛知県立新城有教館高校の総合学科専門系食農サイエンス

系列果樹分野を専攻している2年生15人に梨の剪定作業の指導を行いました。

はじめに新田さんが生徒の前で、残す枝、切る枝を説明しながら剪定を実演。生徒らは



剪定方法を指導する新田さん

真剣な表情で耳を傾け、質問するなどして剪定方法を学びました。その後、生徒らは実際に剪定ばさみやのこぎりを使い、担当する梨の樹の剪定を行いました。作業を行った佐津川歩美さんは「はじめての梨の剪定で、はじめは切る枝・残す枝の判別がよくわからなかったが、剪定を進めていくうちに理解して作業ができるようになった。おいしい梨が実るのが楽しみ」と感想を話しました。

# 女性部だより

No.285

令和3年3月号

JA豊橋女性部

問合せ・お申込み

☎25-9225

## 健康料理教室参加者募集

☆テーマは「季節の食材コース（春）」です。

**開催日時** 3月4日(木) 午前10時～

**会場** 構造改善センター料理教室（石巻）

**開催日時** 3月5日(金) 午前10時～

**会場** 福岡支店2階料理教室

**参加費** 無料（農協が助成）（女性部員外500円）

☆テーマは「季節の食材コース（Spring）」です。

**開催日時** 4月8日(木) 午前10時～

**会場** 構造改善センター料理教室（石巻）

**開催日時** 4月9日(金) 午前10時～

**会場** 福岡支店2階料理教室

**参加費** 50円（女性部員外550円）

各回とも

**講師** JA愛知厚生連 管理栄養士



昨年の様子

**持ち物** マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

**定員** 各20名

**締切日** 各開催日の7日前まで

## みんなで作ってみよう! 健康レシピ♡

JA愛知厚生連が クックパッド「JA愛知厚生連のキッチン」を開設しました。

“美味しく健康 楽しく料理”をモットーに始まった「JA愛知厚生連のキッチン」では厚生連が県下JAの料理教室で実施してきた約600のレシピの中から、季節やイベントに合わせた健康レシピを写真付きで分かりやすく紹介しています。

コロナ禍でうち時間が増える中、ご自宅でも健康料理をお楽しみいただき、日々の健康管理にお役立てください。

クックパッド JA 愛知厚生連

検索



※クックパッド®が提供するレシピ検索サイト「クックパッド」

※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）



## しめ縄教室

12月3日に構造改善センターと中央支店で、12月8日は中央支店でしめ縄教室を開催いたしました。今年は、50名の方が参加してくれました。植田支部の女性部員の方を講師に、参加者は慣れない手つきで悪戦苦闘しながらも自分のしめ縄とリースを完成させ、新年の準備をする事ができました。毎年多数の方が参加する大人気の講座です。完成品の販売（要予約）もいたしました。



## 寄せ植え教室

12月11日に老津の菜っ花園ハウスで寄せ植え教室を開催いたしました。菜っ花園の中村さんに指導をしていただき、アドバイスを受けながら鉢と花を選び、個人個人の感性で花を植えていきました。白色・ピンク系を基調にする人、赤色・黄色と鮮やかにする人、いろいろな完成品ができて皆で見比べて楽しんでいました。今年は22名の方の参加があり、こちらも毎回人気の教室です。鮮やかなお正月らしい寄せ植えを作る事ができ、参加者はとても嬉しそうでした。可愛い「苔玉シクラメン」も作らせていただきました。



## アレンジフラワー教室

12月25日にJA豊橋花き集出荷場でお正月用のアレンジフラワー教室を開催いたしました。H&Kフラワーの方に指導していただき、アドバイスを受けながらお花をオアシスに生けていきました。受付を10時30分～13時30分の間にしてもらい、終わった方から終了とさせていただきます。26名と多くの方の参加があり、こちらも毎回人気の教室です。完成が各自で違い、最後には皆の作品と比べて楽しみました。ミニサイズの完成品の販売もありました。



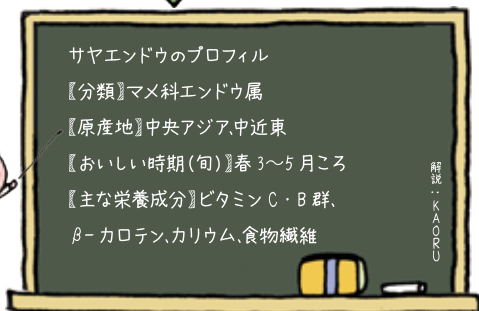
## 親子アレンジフラワー教室

12月28日に道の駅とよはし「tomateトマッテ」で親子アレンジフラワー教室を開催いたしました。1部と2部の2回開催して計13組28名の方達が参加してくれました。当JAの花き課とコラボで開催し、女性職員が講師となり、豊橋の農家の方が出荷したばかりの新鮮なお花をアドバイスを受けながらオアシスに生けていき、親子で2個作りしました。同じ種類のお花を使っても完成が各自で違いますが、花の種類や色がいろいろとありとても可愛らしくできました。





イラスト：小林裕美子



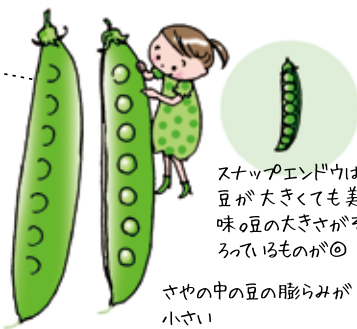
## 見分け方

さやが美しい緑色で、黄色っぽく変色していない

みずみずしく、張りつつやがある。鮮度GOOD!



先端の白いひげがピンと張って変色していない



さやの中の豆の膨らみが小さい

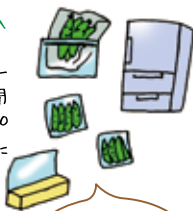
育ち過ぎ……大きい豆は育ち過ぎて硬く食味が落ちる

## 保存方法

冷蔵庫の野菜室へ乾燥に弱い。軽く湿らせたペーパータオルや新聞紙に包んでラップに包むか保存袋に入れる

便利

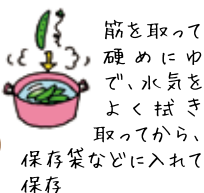
使う分ずつラップに包んで、小分けにしておく



2〜3日以内には使い切ろう!

冷凍保存

長期保存したい場合は冷凍がお勧め(1か月以内に使い切る)



筋を取って硬めにゆで、水気をよく拭き取ってから、保存袋などに入れて保存

## サヤエンドウのチカラ

ビタミンC

風邪予防、免疫カアップなど

ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>

代謝促進、疲労回復など



食物繊維

便秘解消、肥満予防など

カリウム

高血圧予防、むくみ解消など

β-カロテン

老化予防、美肌など

# サヤエンドウ

～春を演出する彩り野菜～

## サヤエンドウのいろいろ

キヌサヤ

甘味がありさやは軟らかくシャキッとした歯触りがある。さやが薄く、美しい緑色のさやの中の実がまだ小さい若いうちに収穫される



サトウエンドウ

砂糖のように糖度が高くしっとりとした甘さが特徴のキヌサヤよりさやも豆もふっくら肉厚のさやごと食べられ、軟らかい



スナップエンドウ

さやが肉厚で、豆も大きめのふっくらとした豆をさやごと食べられるため、食味が豊かな歯触りの良さが特徴のさやは軟らかくジューシー



大型キヌサヤ

長さ10cm以上の大型のサヤエンドウのキヌサヤの大型サイズで、キヌサヤと同様さやは薄くて平たく、中の豆は小さい



## 楽しみ方・食べ方のコツ

肉料理や魚料理の彩りに



ちらしずし



筋取り

筋が口に残らず食べやすい。両端を折り、筋を引っ張って取る

加熱の注意点

短時間加熱がポイント。加熱しすぎると食感や風味が損なわれ色も悪くなる

下ゆで

塩を加えて沸騰した湯の中で1分程度ゆでる。すぐに冷水中に入れて色止め。冷水中に浸し過ぎないように。粗熱が取れたらあげて水気を切る



炒め物では下ゆでですと色や食感も良く仕上がる。下ゆでは30秒程度で硬めにゆでる

## サヤエンドウのヒミツ

歴史

古代ローマ・古代ギリシャで栽培。エジプト「ツタンカーメン」の墓から出土した記録も



日本伝来

インドを経由して8〜10世紀には中国から伝来



平安時代

『和名抄』野豆(乃良末女:のらめ)

江戸時代には食用に

明治時代

欧米から優良品種が導入され広く普及







「新ジャガとアスパラガスの温サラダ」



材料(4人分)

|              |           |
|--------------|-----------|
| 新ジャガ(小芋)ゆでた物 | 4個        |
| アスパラガス       | 4本        |
| ベーコン厚切り      | 120g(8等分) |
| 塩            | 適宜        |
| サラダ油         | 適宜        |
| イクラ          | 大さじ1      |
| ハーブ          | 適宜        |
| ドレッシング       |           |
| マヨネーズ        | 大さじ2      |
| ボン酢          | 大さじ1      |
| 粒マスタード       | 大さじ1      |
| レモン汁         | 大さじ1      |



作り方

- (1)ドレッシングの材料をボウルで合わせておく。
- (2)フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った新ジャガとベーコンをじっくりと焼き上げる。
- (3)アスパラガスを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- (4)(1)のボウルに(2)と(3)を入れ、混ぜ合わせて皿に盛り付け、イクラとハーブを飾り出来上がり。

「マダイの唐揚げかぶらの和風あん掛け」



材料(4人分)

|             |       |
|-------------|-------|
| マダイ切り身      | 4切れ   |
| 片栗粉         | 適宜    |
| サラダ油        | 適宜    |
| 塩ゆでしたソラマメ   | 10粒ほど |
| カブ(すりおろした物) | 1個分   |
| イクラ         | 大さじ1  |
| 刻みユズ        | 適宜    |
| 和風あん        |       |
| かつおだし       | 120ml |
| 薄口しょうゆ      | 大さじ1  |
| みりん         | 大さじ1  |
| 水溶き片栗粉      | 大さじ1  |



作り方

- (1)マダイの切り身に薄塩(材料外)を振り、1時間ほど置き水気を拭き取る。
- (2)180度に熱したサラダ油で片栗粉をはたいた(1)を4分ほど揚げる。
- (3)和風あんの材料を小鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰させる。水溶き片栗粉でとろみを付け、火を止めてからカブとソラマメを混ぜ合わせる。
- (4)器に(2)を盛り、上から(3)を回し掛け、イクラと刻みユズをのせて出来上がり。







# 知っ得情報

## 若葉マーク!? 初心者マーク!?



新年度が近づくにつれ、街中でよく見かける様になる右のマーク。左側が黄色・右側が緑色に塗り分けられていて、若葉のように見えることから、「若葉マーク」と呼ばれたり、免許を取得したてのドライバーが表示していることから「初心者マーク」と呼ばれていますが、皆さんは正式名称をご存知でしょうか？

正式名称は「初心運転者標識」といいます。運転に不慣れであることを周囲に伝えるためのもので、普通自動車免許を取得してから通算で1年間表示する義務があり、違反すると「初心運転者標識表示義務違反」となります。また、周囲の車がマークを表示した車に対し、危険防止のためなどやむを得ない場合を除いて、幅寄せ・無理な割り込みをした場合、「初心運転者等保護義務違反」となることがあります。ただし、この罰則はあくまで被害者が表示義務のある人だった場合に限られ、ペーパードライバーなど、免許取得から1年

を超えて、表示している場合は罰則の対象とはなりません。しかし運転に不慣れな方など、まだ少し運転する事が不安な方は、1年を超えても無理に外さず慣れるまで表示しておく事をお勧めします。

### 表示方法は？

車体の前面と後面の両方「地上0.4m以上1.2m以下の見えやすい位置」に表示しなければなりません。まれにフロントガラス内側から吸盤などで貼ってある車両を見かけますが法律違反となるので注意が必要です。

マグネットで貼るタイプは長い期間、車体に張り付けたままにしておくで車体に変色する場合があるため、月に一度くらいは取り付け位置を変えたほうが安心です。

これからお車の購入をお考えの方、新車から中古車などご要望にお応えさせていただきますので、お気軽に下記までお問合せください。

JA豊橋 自動車課 自動車整備工場(本店敷地内) TEL (0532)25-3557 担当: 鈴木

## サイバーセキュリティ対策で 侵入・感染をブロック!

### ネットショッピング 詐欺にご注意!!

ネットショッピングで商品を注文して、代金を支払ったのに  
「商品が届かない」「三セ物が届いた」  
「サイトが閉鎖されて相手と  
連絡が取れない」  
といった相談が急増しています!

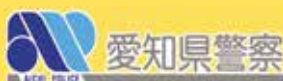
#### 偽ショッピングサイトの特徴

- 実在するサイトのデザインをコピーしたり、企業名や連絡先を流用するなど、本物のサイトと区別がつきにくいよう偽装している。
- サイトが企業名なのに、代金支払先の口座が個人名になっているなど不自然

#### 対策

- 販売業者名などをインターネットで検索し、正規のサイトであるかを確認しましょう。
- 商品到着時に代金を支払う「代引き」が安全です。

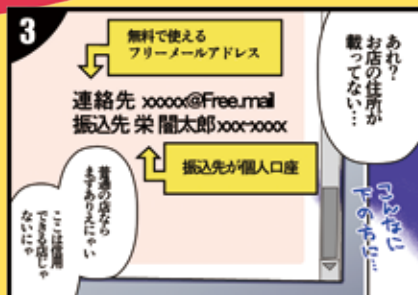
デザイン: 金城学院大学 サイバーボランティア



## 豊橋警察署だより



・マホ巡査  
ネットショッピングが  
大好き



期間限定!!

# JAの自動車共済

ご準備して  
いただくもの

○自動車保険証券の写し

○車検証の写し

以上2点よりお見積りさせていただいた方に

もれなく

## Ziplocフリーザーバッグ プレゼント!!

Ziploc  
フリーザーバッグ  
Mサイズ5枚入

更に、ご成約者いただいた方の中から  
抽選で20名様へ

## 豚肉「みかわポーク」 進呈!!

豚肉「みかわポーク」  
(イメージ)

厳選なる抽選のうえ、当選者の決定をいたします。

なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

実施期限

～令和3年3月19日(金)まで

※豚肉「みかわポーク」の抽選については、契約日・始期日が上記期間内契約のみを対象とします。

※ご提供いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。

くわしくは最寄りの支店または本店 共済事務課(☎25-9530)にお問い合わせください。

個人賠償  
責任共済に  
ご加入の皆さまへ!



## 日常生活賠償責任特約

NEW

日常生活でおきた  
賠償事故を  
手厚く保証!

個人賠償  
責任共済

住宅や日常生活に  
起因する賠償事故

最高5,000万円

示談交渉なし

日常生活賠償  
責任特約

住宅や日常生活に起因する  
賠償事故  
電車等の運行不能の賠償事故

2億円

示談交渉あり

電車等を

運行不能にしまった

そんな時も!

子どもが他人の物を

壊してしまった

そんな時も!

ペットが他人に

ケガをさせてしまった

そんな時も!

全て保障されて、**1,890円**でご加入  
年間たったの いただけます。

※共済期間1年、一時払いの場合(令和3年1月時点)

お問い合わせ窓口 | 最寄りの支店または  
共済事務課 TEL.0532-25-9530

●本特約は自動車共済にご加入されている場合にのみ付保できる特約となります。 ●住宅以外の不動産の所有、使用または管理を除きます。  
●この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご確認ください。  
●ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[2023555397]



## 産直プラザ岩田 店舗リニューアル工事のお知らせ

日頃より、当JA産直店舗をご利用いただき誠にありがとうございます。

誠に勝手ながら産直プラザ岩田におきまして店舗リニューアル工事のため、令和3年2月22日(月)～24日(水)の3日間を一時休業とさせていただきます。

ご利用のお客様には大変ご不便をお掛け致しますが何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。リニューアルオープンは、令和3年2月25日(木)午前8時30分より営業をスタートさせていただき安全・安心・新鮮な地元の産直農産物を多数取り揃え皆様方のご来店を心よりお待ちしております。

リニューアル  
オープン

開 店 日 令和3年2月25日(木)

営 業 時 間 午前8時30分～午後3時まで

定 休 日 毎週水曜日 ※リニューアルオープンから営業時間に変更となります。

## 産直プラザ石巻 閉店のお知らせ

長きにわたりお引き立ていただきました産直プラザ石巻は、令和3年3月13日(土)をもって閉店させていただく事となりました。皆様のこれまでのご愛顧に心より感謝申し上げます。

閉店  
日時

令和3年3月13日(土) 午後3時 閉店

また、お客様には大変ご不便、ご迷惑お掛け致しますが、市内の産直プラザ、グリーンセンター、ファーマーズマーケットへのご利用ご愛顧を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

### 1 産直プラザ二川

豊橋市雲谷町字ハシジメ3-78 TEL (0532) 41-2413

### 2 産直プラザ岩田

豊橋市中岩田二丁目7-3 TEL (0532) 61-8828

### 3 グリーンセンター磯辺

豊橋市中野町字野中40 TEL (0532) 45-4588

### 4 JAファーマーズマーケット吉田方店

豊橋市菰口町6-30 TEL (0532) 31-1966

### 5 ジョイフル杉山

豊橋市杉山町字谷下145-1 TEL (0532) 23-1386



# 農業経営者セミナー

## 〈テーマ〉

### これだけは押さえておきたい！農業に関する税制改正

#### 〈講演内容〉

農業経営者の皆さん、「節税対策」・「法人化」・「経営継承」等農業関連の税に関する疑問・悩みはございませんか？！

本セミナーでは税に関する知識習得のため、令和3年度の農業関連税制の変更点を中心に、具体的な事例を交えて節税対策等を解りやすく説明します！！

#### 〈講師紹介〉

森 剛一（もりたけかず） 森税務会計事務所 所長  
一般社団法人全国農業経営コンサルタント協会 会長  
全国農業協同組合中央会 顧問税理士  
【主な著書】改訂新版 法人化塾  
農業経営成功へのアプローチ



**日時** 令和3年3月3日(水) 14:00～16:30(受付13:30～)

**場所** JAあいち経済連 東三河センター 3階大ホール(豊橋市西幸町字笠松111)

**対象者** JA豊橋の組合員及び家族

**受講料** 無料

**定員** 60名(定員に達し次第、募集を終了させていただきます。)

**その他** 新型コロナウイルス感染予防対策に十分留意して実施いたします。  
当日は、感染症対策のためマスクの着用をお願いします。  
情勢によって、開催方法を変更する可能性があります。

《申込方法》 下記申込書をJA豊橋各事業所または支店に提出いただくか、  
メール(suishin@toyohashi.aichi-ja.or.jp)にてお申込みください。  
※申込期日：令和3年2月26日(金)

《問合せ先》 JA豊橋 各事業所または支店

QRコード



〈主催〉 豊橋農業協同組合

本取り組みは、JA共済の助成金を活用し実施しております。

切り取り線

## 「JA豊橋 農業経営者セミナー」参加申込書

開催日 令和3年3月3日(水)

令和3年2月26日(金)までにJA豊橋の事業所または支店まで提出ください。

令和 年 月 日

|      |     |  |      |  |  |                                    |
|------|-----|--|------|--|--|------------------------------------|
| 氏 名  |     |  | 作 物  |  |  | (JA記入欄)<br>所属支店・事業所<br>事業所<br>支店 印 |
| 住 所  | 〒 - |  |      |  |  |                                    |
| 電話番号 |     |  | 携帯番号 |  |  |                                    |

※ご記入いただいた情報は、今回のセミナー以外では使用いたしません。



# 農業用重油 流出事故に注意！

**重要**

近年、農業用重油タンクからの重油流出事故が多発しています。  
このような事故は、周辺に著しく損害を与え、広範囲にわたる環境悪化を招くなど、地域社会に及ぼす影響は多大です。日々の点検、適切な運用に努めてください。

## タンク・配管など

- ・暖房機未使用時はタンク元バルブを閉める。 ・タンクの脚を固定する。
- ・タンク及び配管の腐食防止のため、さび止め塗装を定期的の実施する。
- ・タンク、配管等に損傷、腐食があれば取替える。
- ・配管やタンク周辺で、耕運機等の作業をするときは接触事故に注意する。
- ・特に埋設配管は損傷や腐食の状態が分からないため、古くなった埋設配管は露出配管に取替えましょう。

## 防油堤

- ・防油堤に亀裂、損傷はないか確認する。
- ・防油堤内の雨水は随時排出する。

**注意！**

万が一、重油流出事故が起きた場合、事故処理費は高額！  
原因者負担となります。

### <事故処理費(例)>

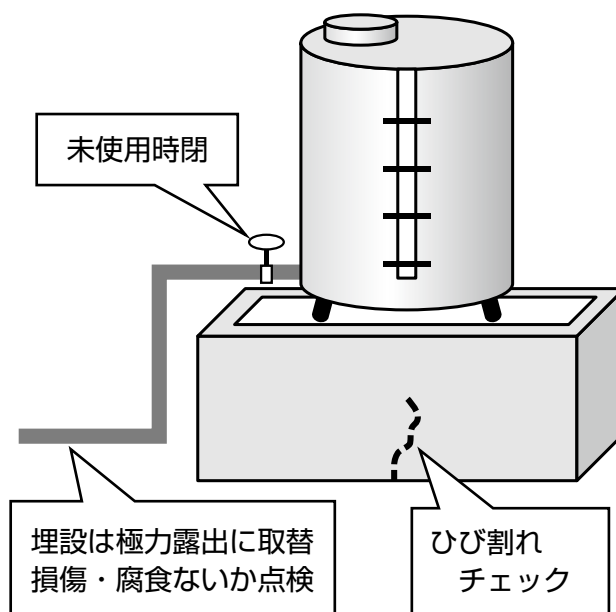
A重油が1,000ℓタンク周辺及び河川に流出。油の吸着と泥の客土入替え・処理を実施した。

客土入替え・処分費400万円 **+** 吸着マット費100万円 **+** 人件費100万

**原因者への請求額 600万円!!**

## 《 消防署への届出義務 》

重油のタンク(400ℓ～1,999ℓ)を設置する場合 ⇒ 消防署へ届出が必要です。  
※既設タンクで未届けの場合は、下記消防署連絡先まで連絡してください。



豊橋市消防本部 中消防署(予防担当) TEL 0532-52-0119  
豊橋市消防本部 南消防署(予防担当) TEL 0532-46-0119



□□□□□  
**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。

●神奈川県……………女性 IT

「本当においしいお米の炊き方」とても勉強になりました。今まで何も考えずにただお米をといでいましたが、お米のおいしさを最大限にひきだせていませんでした。早速改善し、試しています。(今までよりおいしくなった気がします) ネットショップで野菜や加工品等の詰め合わせを販売して欲しいです。ご検討いただけると嬉しいです。よろしく願います。

☆お米は少し炊き方を変えただけでも美味しくなりますね。ネットショップのご要望の件は担当部署に伝えておきます。今後ホームページの「トッピーの郷」をよろしく願います。

●高山市……………女性 TM

みのりの年末号、楽しく拝読させて頂きました。コロナ禍であっても小学生の皆さん方の収穫祭を感じしながら拝読しました。私も孫達と一緒にサツマ芋の収穫と焼き芋大会をすることができました。夢を来年につなげられるようにがんばります。

☆コロナ禍でいろいろなイベントが中止されるなか、収穫体験の行事は貴重で

●東脇……………女性 OM

す。どんな時でも子どもたちに収穫する喜びを伝えることは大事ですね。  
 毎月読んで特にまちがいさがしは毎回やっています。初めて応募してみました。女性部に入ってもう10年以上、色々参加して生活の一部になってたのしい日々です。

☆女性部活動いつもありがとございます。今後も楽しくできる活動を企画していきますので、ぜひ参加してください。(生活指導係)

●忠興……………女性 KH

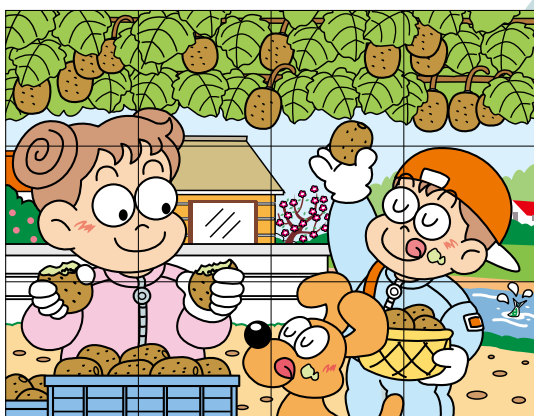
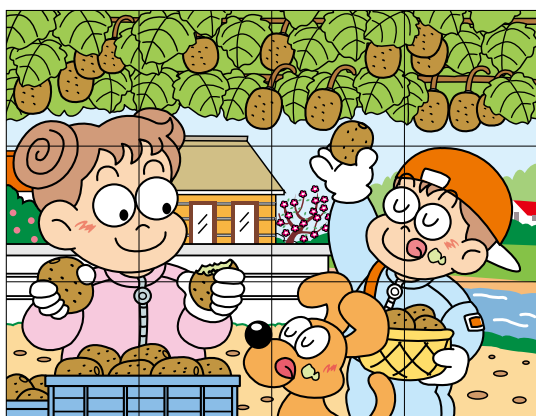
JA石巻店が来年3月頃閉鎖って聞きました。産直、魚、お肉はJAさんが新鮮。いつも利用してました。残念で仕方ありません。

☆日頃より、産直プラザ石巻をご利用下さいまして誠にありがとうございます。

(株)エコープあいちとJAにて何とか経営の継続を考え慎重に協議を進めて参りましたが、3月13日をもって閉店とさせていただきます。これまで、ご愛顧賜りました組合員・利用者の皆様へは、ご不便・ご迷惑お掛け致しますが、何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。(店舗産直課)

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。



**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。(3月8日必着)

|                    |                            |          |
|--------------------|----------------------------|----------|
| ③<br>住所・氏名・年齢・電話番号 | ②<br>JA・みのりに対する<br>ご意見・ご要望 | ①<br>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

※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)

3…家の形が違う  
 5…メモがめくれている  
 6…手の指先が違う  
 11…箱のシールが違う  
 12…イチゴが一つ足りない

※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3年1月28日(木)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) 延滞債権処理方針について
- 2) 総代選挙にかかる日程の変更について
- 3) 総代選挙にともなう管理者・立会人の選出について
- 4) 役員報酬審議会の開催について
- 5) 強制執行による出資口数の減少について
- 6) 理事に対する利益相反取引について
- 7) 令和元年産米麦大豆及び令和2年産米の共同計算に基づく本精算について

原案通り承認されました。

### 〔退職者〕

依願退職 平岡 梨紗(石巻支店)

令和3年1月31日付

## JA展示相談会開催

### 自動車課・農機課・生活燃料課の 合同展示相談会を開催します。

自動車、農機具、LPガス機器に関することなら、何でもご相談ください。

日時●令和3年3月18日(木) 9:30~15:30

会場●第三事業所(豊橋市老津町字西高縄51)

問合先●自動車課 ☎25-3557

農機課 ☎25-3555

生活燃料課 ☎25-3690

## JA展示試乗会開催

### 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3年3月23日(火) 9:30~15:00

会場●大村支店(豊橋市大村町字松浦13)

問合先●自動車課 ☎25-3557

## JA愛知厚生連より

### 看護師募集しております



地域医療を担う8病院、あなたにふさわしい場所がきっとみつかります。看護師として生きるすべての人生をJA愛知厚生連は応援します。

### 看護師募集

- 募集対象／看護師養成施設の2022年3月卒業・免許取得見込者および助産師・看護師の免許取得者
- 正職員・準職員・パート職員／多様な勤務形態でワーク・ライフ・バランスの取り組みを推進しています。教育体制／キャリア開発を支援するためのクリニカルラダーを実施しています。
- 病院説明会、採用試験の内容は各病院ホームページでご確認ください。

### 《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

URL : <http://www.jaaikosei.or.jp/kango/>

◎または各病院へ



### 病院連絡先一覧

| 病院名         | 電話番号         |
|-------------|--------------|
| 安城更生病院(安城市) | 0566-75-2111 |
| 渥美病院(田原市)   | 0531-22-2131 |
| 江南厚生病院(江南市) | 0587-51-3332 |
| 海南病院(弥富市)   | 0567-65-2511 |
| 豊田厚生病院(豊田市) | 0565-43-5000 |
| 稲沢厚生病院(稲沢市) | 0587-97-2131 |
| 足助病院(豊田市)   | 0565-62-1211 |
| 知多厚生病院(美浜町) | 0569-82-0395 |

## お知らせ

### 看護学生のためのインターンシップ開催

JA愛知厚生連の8病院では、看護学生(看護師・助産師)を対象にしたインターンシップの開催を予定しております。インターンシップでは、パンフレットではわからない病院の実際の雰囲気や看護師たちの様子を見ることで、その病院で働く自分をイメージできます。インターンシップの所要時間は半日程度。学生さんの春休み・夏休みに開催され、病院全体の紹介や看護体験などの病院独自のプログラムが組まれます。厚生連8病院のインターンシップと病院説明会の日程は各病院ホームページでご確認ください。

※今後の状況によってはインターンシップの開催を延期、中止または開催内容を変更する場合がございます。



## 鉄砲撃ちとトカゲ



むかし石巻村の金田かなだの集落に吾作という鉄砲撃ちがとてもうまい猟師がいました。

ある日のこと、吾作は愛用の鉄砲をなでながら「おっかあ、今日は山に行つて、いっちゃんイノシシでも仕留めてくるわ」と火縄銃を肩に担ぐと、石巻山の中腹辺りまで出かけていきました。

吾作はイノシシを探して早足に、あちこち歩き回りました。あまり歩き回ったので疲れてしまい、ひと休みして昼にしようと思つたのよい暖かな所にあつた大きな木の切り株にどっかりと腰を下ろすと、おっかさんが作ってくれた握り飯をうまさうに頬ばりました。

歩き疲れて汗ばんだ吾作の体を早春のさわやかな風が心地よく癒やしてくれ、昼飯もすませ、腹もふくらんだ吾作はこっくりこっくりと居眠りを始めてしまいました。どのくらい眠つたろうか、吾作はぶるぶると身震いをして、うたた寝から目を覚ましました。

そして、ふと足元を見るとトカゲのような細長いものが赤い舌をチョロチョロ出して吾作の足元をペロペロと舐めるような仕草をしています。吾作は不思議に思い、トカゲの仕草をじつと見てみると、やがてトカゲはとてつもなく大きな口をパクつと開き、いまにも吾作の足を呑み込もうとせまってきました。びっくりした吾作は飛びのくように一歩引き下がりが、トカゲの姿を見ると、いつの間にか胴体まで大きくなり、まるで化け物のような大トカゲになりました。そして大トカゲの胴体がぐんぐん大きくなり、やがて龍のような姿になると、吾作を呑み込もうと襲い掛かつて

きました。吾作はおそがくなくなって逃げるように引き下がり、腰の山刀を抜き、「この化け物め！」と叫びながら追いかけてくる大トカゲの頭をめがけて力いっぱい投げつけました。山刀は見事に大トカゲの頭にグサリと突き刺さりました。

頭を割られ、猛り狂った化け物は大きな頭をグルグルと振り回し、頭から滝のように激しく血を吹き出し、痛さと苦しさからか、ぎよろりと大きく目をむくと凄まじい形相となつて、ところ構わずのたち、暴れまくりました。大トカゲの頭からは大鹿のような大きな角が生えたかと思うと、空に向かってぐんぐんと体が伸び、その体を金色のウロコが覆い、みるみる龍の化身となり、口から炎を噴き出しながら大空に向かって一気に昇っていききました。

吾作はもうびっくり仰天。腰を抜き、その場に座り込むと、ただただ天を仰ぎ、ガタガタと震えていました。

龍の化身が大暴れしながら石巻山の高さくらゐまで昇つた時、空は一転、にわかにかき曇り、雷鳴激しく轟き、豪雨を降らせ、龍は物凄い形相で吾作を睨めつけるようにして空高く昇り、東の方へ向かつて天高く飛んでいききました。

龍は雲に乗り、天竜川まで逃げましたが、自分をこのような目にあわせた人間に深い恨みを抱きながら天竜川の川底深く潜り込みました。

その後、不思議なことに吾作が金田の集落から姿を消してしまいました。金田の集落では、吾作はきつと神がかりにあい消え失せて

しまったに違いないと噂になりました。

一方、天竜川の川底深く潜り込んでしまったという龍の恨みで、金田の集落の人が天竜川で船に乗りうものなら必ず船が転覆し、危険な目にあうと言われるようになりました。だから金田の人は秋葉山詣での時には天竜川の渡し舟には乗らず、だいたい遠回りして険しい山道を迂回し、秋葉山へ行き来したそうです。また天竜川の船頭さんたちも龍の祟りを恐れ、金田の人たちの乗船を断り、旅人たちも乗船を拒んだと伝えられています。

※参考文献「とよはしの民話」豊橋市教育委員会

## 編集後記

むかしばなしに出てきた石巻山。358mという高さですが豊橋の最高峰のひとつとわられています。なぜ最高峰のひとつとわられているのかというと、446mの坊ヶ峰や464mの平尾山も豊橋の最高峰と言われているためです。坊ヶ峰は静岡県との県境、平尾山は新城・豊橋・静岡県の三国境になっているので、これは豊橋の最高峰とは言わないという説もあり、どつぱり豊橋の中にある石巻山が最高峰だということですね。もちろん、それでも坊ヶ峰、平尾山を最高峰という人もいますが、知名度では石巻山が最高峰ですね。



石巻山山頂と豊橋市

⑧

