

みどり

JA 豊橋と
組合員との
ホットライン



特集

内臓脂肪を減らすために!

今日から始める食習慣 and やめる食習慣

2022
年末号

vol.309



◎豊橋市大山町
山本 博勝さんのお孫さん

山本 侑依さん(3歳)
芽依さん(3歳)
晃己さん(3歳)

◎保育園で何して遊ぶ？

侑依さん：すなば
芽依さん：すなば、おままごと
晃己さん：すなば、すべり台、クライミング

◎おうちでは何をして遊んでいる？

侑依さん：芽依ちゃんといっしょにおままごと
芽依さん：侑依ちゃんといっしょにおままごと、恐竜
晃己さん：恐竜、プラレール、ポケモン

◎お母さんのつくる料理で何が好き？

侑依さん：ひじき煮



★広報担当者より

いつも仲良し元気な三つ子さん。恐竜のおもちゃが好きな侑依さん。ちょっと恥ずかしがりやの芽依さん。元気いっぱいな晃己さん。それぞれ個性があって見ているとほっこりします。

撮影場所：自宅

芽依さん：ひじき煮

晃己さん：カレー

☆お母さんに聞きました

◎お子さんはどんな子？

侑依さん：お世話好き

芽依さん：ムードメーカー

晃己さん：自由

★両親からメッセージ：大きくなっても仲良く元気に過ごしてね。

目次 ■ C O N T E N T S

- 2 わが家のトッピーちゃん
知りタイガーのJA虎の巻
- 3 農に生きる
- 4 ▶ 5 特集◎内臓脂肪を減らすために！
今日から始める食習慣 and やめる食習慣
- 6 ▶ 10 トッピーのトピックス
- 10 豊橋警察署だより
- 11 グリーンアドバイス
- 12 KAORUのフルーツパラダイス
- 13 シェフ永井のおすすめ
- 14 ▶ 15 女性部だより
- 16 スマイル・私の職場
- 17 知っ得情報・営農情報(水稻)
- 18 農業者セミナー
- 19 アグリミートアップ・労災保険のご案内
- 20 ウインターキャンペーン
- 21 みんなの広場・まちがいがさし
- 22 ▶ 23 インフォメーション
理事会だより・編集後記
- 24 年末年始の営業案内

知りタイガーのJA虎の巻



第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】



JAグループがすすめる「国民理解の醸成」って、具体的にどういった取り組みなの？

動画

林修先生のミニレッスン動画
みんなの食料安全保障(約7分)



JAグループサポーター
林先生と学ぶ

みんなの食料安全保障



JAグループサポーターの林修先生が、「国消国産」の意義や農畜産物の適正な価格形成の重要性について、分かりやすく解説する動画です。

私たちが生きていくうえで欠かせない「食」と、それを生産する「農」を未来につなぐため、その大切さについて国民全体で理解を深めていただくための取り組みです。



ロシアによるウクライナ侵攻等による影響で食料価格が世界的に上がったことで、食料の約6割を外国に頼ることの危うさが浮き彫りになりました。加えて、肥料や家畜のエサ、燃料など、農業生産に欠かせない資材の価格上昇が、生産現場に打撃を与えています。

こうした課題に対しJAグループは、『国』民が必要として『消』費する食料はなるべく『国』内で生『産』する『国消国産』という考え方の意義や、農畜産物を外的環境もふまえた適正な価格で販売することの重要性について、分かりやすい情報発信に取り組んでいます。

※2021年、カロリーベース



耕そう、大地と地域の未来。

農に生きる



「花に興味を 持って欲しい」

親元就農して2年目の佳祐さんは両親と奥さんの4人で、切り花の栽培をしています。10月から6月はデルフィニウム、7月から9月にはひまわりやケイトウなどを栽培しています。

「農家を継ぐことは中学生の頃から決めている、切り花の栽培に必要な知識と技術を学ぶため、安城農林高校、農業大学へ進学しました。大学を卒業後「公益社団法人国際農業者交流協会（JAEC）」の海外農業研修プログラムを使い、アメリカで1年半花などについて学びました。海外研修中に花の市場を見てみたいと思い、帰国してから6年間「株大田花き」で働いてから就農しました」と話します。

「株大田花き」で働く中で、花を買ってくれる人は年配の方が多いと感じたそうです。「やはりもつと若い世代にも花に親しんでもらいたいですね。最近は花を定期購入できる宅配サービスもあるので、花屋などに行かなくても花を買うことができます。まずは花を飾ってみてください。花を飾るだけで生活に彩りが出ますよ」

佳祐さんから花を飾るときのアドバイス。



豊橋市細谷町 村田 佳祐さん(29歳)

「茎の下の色が変わったら、その部分を切って欲しいのですが普通のはさみだと道管という水が通る管を押しつぶしてしまうかもしれない。茎を切るときは花用のはさみや、ナイフで切ってください。それだけで花が長持ちしますよ」と教えてくれました。

また今後の目標を聞きました。「切り花部会などの会議に行く、私の親の世代が多く、将来的に後継者がいなくて放棄されてしまうハウスや畑が増えてしまうのではないかと心配しています。そんなハウスや畑を借りて切り花を栽培し、放棄される土地を少なくしたいです。人手が足りなければパートを雇うなどして栽培面積を増やし、地元の農業を活気づけていけたらと思います。農業に魅力を感じ、地元で農業をする人が増えれば、さらに地元が元気になると思うので、まずは畑に植えた花などを見て花の栽培に興味をもってもらえたら嬉しいです」

地元を盛り上げたいという熱い思いを語ってくれた佳祐さん。10年後には細谷町の各地で佳祐さんの栽培した花が色鮮やかに咲いていることでしょう。

内臓脂肪を減らすために！

今日から

始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。

肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、
日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>
イラスト：服部新一郎

肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、〈より危険〉とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がりが見えるのが特徴です。それに対して「皮

下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

「内臓脂肪型肥満」が
より危険な理由

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



高血圧

+

高血糖

=

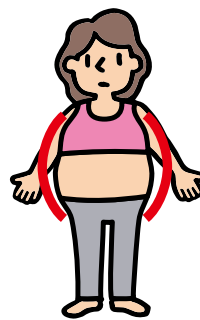
メタボリック
シンドローム

脂質異常

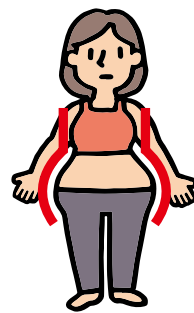
男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善のこつをご紹介します。

内臓脂肪は
たまりやすいけど
落としやすい



リンゴ型



洋梨型

左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

＼やめる!／

1

清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2

夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終えるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3

早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事量が多くなりがちに。「腹八分目」ととどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

＼始める!／

1

タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2

糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3

青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今日から、食生活を見直しましょう



JA豊橋25周年記念大会

産地の発展に貢献した優良組合員などを表彰

JA豊橋は平成9年の設立から25周年を迎え、11月16日に神野ふ頭町のライフポート豊橋で「JA豊橋25周年記念大会」を開き、表彰者や各種団体来賓、総代など約320人が出席しました。

伊藤友之組合長は大会冒頭で「歴代の



あいさつする伊藤組合長



表彰される優良組合員



講演者の鈴木明子さん

3人の組合長には時代ごとに重要な役割を果たしていただいた。合併をまとめ、行政と渡り合い、営農重視の農協運営を進めたこれまでの努力があつて今のJA豊橋の姿がある。そして現在、農業を取り巻く状況は厳しさを増している。国や県、市と連携し、経営環境の改善に努めていきたい。将来的に日本の農業を支えていくために、組合員に出荷していただいた農畜産物を各市場に届け、しっかりと売ってもらうよう努めていく。この地にJA豊橋がこれからもあり続けるために、組合員や地域と手を携えていきたい」とあいさつしました。

引き続き、産地の発展や販売事業拡大に寄与した優良組合員、部会、重点市場など100余りの個人、団体に表彰状の授与および感謝状を贈呈しました。

大会終了後は豊橋出身のプロフィギュアスケーターの鈴木明子さんが「夢への道のり」アスリートにとって大切な食生活」と題して記念公演を行いました。

ガスとくらしの相談会

組合員に日ごろの感謝を

生活燃料課は11月5日、JA豊橋本店の特設会場で「ガスとくらしの相談会」を開催しました。

会場には最新の給湯器やコンロ、衣類

乾燥機などのガス器具が並び、来場者は気になるガス器具の説明をJA職員から聞いたり、実際に触れてみたりしながら使いやすさを体感しました。会場はクミアイパパン利用者やガス器具の購入予定者など多くの来場者で終日にぎわいました。

ガス器具の他にも、プロハーピ化粧品の販売や印鑑（姓名鑑定守護）、補聴器や水回りリフォームなどの相



「このコンロにはこんな機能があります」

談コーナー、お楽しみ抽選会コーナーなどが設けられ、来場者のより豊かで快適な日常生活を過ごしたいという思いに寄り添いました。

地元の良い肉食彩まつり

地元産の肉のおいしさを実感

畜産課は11月20日、道の駅とよはしで「地元のいい肉食彩まつり」を開きました。これは11月29日の「いい肉の日」に近い11月下旬に行っているものです。

あぐりパーク食彩村横に設けられた特設会場には多くの人が訪れ、「みかわ牛」「黒潮牛」「みかわポーク」の焼肉を試食しました。また隣のテント



「どの肉を買おうかしら」

の即売ブースでは試食で提供した肉が売られ、家でもおいしい地元の肉を食べようと多くの人が買い求めました。試食した来場者は「地元こんなにもおいしい肉があることを知った。今夜は家族で地元の肉を堪能したい」と話し、早速即売ブースでご購入いただきました。



JA豊橋の旬な情報配信中!!

JA共済連とJA豊橋、豊橋警察署は11月21日、豊橋西高校で自転車交通安全教室を行いました。同校1年生、生徒約170人のほか、豊橋警察署職員やJA豊橋役職員などが参加しました。



左折するトラックに自転車が巻き込まれる様子

事故が起こりうるかを、スタントマンの実演によって説明しました。教室に参加した生徒は「初めて交通事故の実演を見て、驚きと共に非常に怖いと感じた。これから自転車に乗るときは、左右の確認などをこれまで以上に気をつけて、事故にあわないようにしたい」と感想を話しました。

自転車交通安全教室 高校生が危険な運転を学ぶ

柿部会の小林仲嘉副部長、JA豊橋営農指導課担当職員2人の計3人が講師として同校を訪問し、5年生児童を対象に次郎柿についての授業を行いました。小林副部長は1日に収穫する柿の量や、収穫時期以外の仕事



「次郎柿の作業にはこんなものがあります」

その日の給食では豊橋産の次郎柿が出され、児童らは美味しそうに柿を頬張り、地元の農産物を味わいました。

とよはし産学校給食の日 児童が次郎柿について学ぶ

豊橋市学校給食協会とJA豊橋は11月8日、石巻小学校で「とよはし産学校給食の日」を行いました。

についてなどを説明。児童らはメモをとりながら熱心に話を聞き、地元農産物への理解を深めました。



新採用職員内定者説明会

伊藤組合長が内定者を激励

JA豊橋は11月8日、JA豊橋本店で「令和5年度JA豊橋内定者説明会」を開きました。来年度入組予定の内定者8人のほか、役員や事業説明を行う各部署の担当者が参加しました。

伊藤友之組合長は「本日の事業説明を聞いた上で、分からないことがあればどんなことでも質問し



内定者に期待を寄せる伊藤組合長

人事担当職員からの説明の後、信用担当職員から口座開設の案内、自動車課職員からは事業内容、共済担当職員から自動車共済の保障内容の説明がありました。内定者は、緊張した面持ちで担当職員の説明を真剣に聞きました。

新採用職員フォローアップ研修 職員のコミュニケーション能力向上を図る

人事課は11月21日に「新採用職員フォローアップ研修」を行いました。この研修はビジネスマナーの再確認と、職場でのコミュニケーション能力向上を目的に毎年行っているものです。ビジネスコミュニケーションシ



コミュニケーション方法を学ぶ職員

11人が参加しました。研修は3〜4人ずつのグループに分かれ、相手に好印象に見られるポイントなどを、同じグループの職員と話し合いをしながら学び、実践を通してコミュニケーション能力向上を図りました。参加した職員は「話し方や伝え方を変えるだけで相手に伝えやすくなる事を学ぶことができた」と感想を話しました。

第12回全国和牛能力共進会

みかわ牛が優等賞を受賞する快挙



「全国和牛能力共進会」が10月6日から10日まで鹿児島県で開かれ、肉牛の部として愛知県で出品した2頭の和牛が2頭とも入賞するという優秀な成績を収めました。そのうちの1頭はJA豊橋肉牛部会員の石田隆身さんが出品した黒毛和種「福茂光号」で優等賞に輝きました。今回の受賞により、愛知県産和牛ブランド「みかわ牛」の品質レベルが全国でも十分通用することが証明されました。



石田さんが出品した肉

市長は受賞した肉を食べ「やはりみかわ牛はおいしい。これからも率先して食べていきたい」と話しました。石田さんは「今回の共進会には月齢24ヶ月以内の牛を出品しました。これからも質の高い牛の生産に尽力しますので、みかわ牛を応援してください」と話しました。

11月10日、愛知県庁で大村秀章知事に受賞報告し、25日には豊橋市役所で浅井由崇市長にも受賞を報告しました。浅井

「全国和牛能力共進会」は全国の優秀な和牛を5年に一度、一堂に集めて、改良の成果やその優秀性を競う大会です。全国の和牛関係者にとっては、この大会で優秀な成績を収めることは、各都道府県の和牛のブランド力の向上に繋がることから、最も重要な大会となっています。今回受賞した肉は11月20日に食彩村で行われた「地元の良い肉食彩まつり」や12月3日、4日の「JA豊橋ふれあいフェスタ」でも販売されました。

表彰状を手に浅井市長に報告する石田さん



大村知事に受賞報告する石田さん(左から3人目)



表彰状を手に浅井市長に報告する石田さん

産直市 in ミラまち

新しい街に旬の農産物が並ぶ

金融部と店舗産直課は11月12日、13日の両日、曙町のミラまち さくらステーションで「JA豊橋産直市 in ミラまち」を開催しました。

催しました。

これは積水ハウスの「住まいの参観日」とJA豊橋がコラボレーションし、新しくできた街「ミラまち」で豊橋の新鮮野菜の販売や園芸体験を行ったものです。またJA豊橋ロインセンターの出張窓口も開設され、住宅ローン相談会も同時開催



「新鮮なダイコンですよ」

の職員はグリーンセンターの苗をプランターに植える作業を体験。寄せ植えしたプランターは持ち帰り、花が咲いたら野菜が食べ頃になるまで家で育てます。また産直のブースでは柿やキュウリなどの旬の農産物が並び、多くの人が買い求めました。

地産地消コンテスト

学生が創作料理やスイーツで競う

豊橋調理製菓専門学校は11月9日、学生が地元の特産物を使ったアイデアメニューを発表する「地産地消コンテスト」を開きました。学生たちが決められた地元の特産物を使って創作した料理・スイーツを作る毎年恒例の取り組みで、学生たちは、この日に向けて考案したレシピでコンテストに臨みました。

JA豊橋からはトウガンを提供し、南部琉球冬瓜同好会の鷺坂充康会長やJA



審査するJA職員と鷺坂会長

審査の結果、トウガンを使った料理では、古満愛結美さんが作った「冬瓜のカレーパン」が優秀賞、柯方明さんが作った「冬瓜ら焼き」が特別賞と京や賞を受賞しました。鷺坂会長は「素材の味が生きていることを重視して選んだ。味の想像が付かない料理も多く、迷いながらも楽しんで審査した」と感想を話しました。



HP Instagram facebook

JA豊橋の旬な情報配信中!!

大学生がトマト施設を見学

選果場とハウスでトマトへの理解を深める

営農指導課は11月16日、愛知大学の食農環境コース2年生15人を対象に、トマト

選果場やトマト生産者のハウス見学を行いました。

大学生はトマト選果場で機械が選果する様子や糖度を計る機械を興味深そうに見学し、質疑応答では積極的に質問をしました。

その後、トマトを栽培している天野能伸さんのハウスを見学し、天野さんから養液栽培などの説



学生からの質問に丁寧に答える天野さん

明を受けました。また実際に高所作業用の作業台を動かし、そこで作業することの大変さを体感しました。

参加した学生は「トマト選果場では機械によって選果が自動化されているとともに、機械での選果が難しい部分を人の手で補っていることに感心した。農家さんのハウスは想像以上に近代的で、温度や水、肥培管理が機械化されていることに驚いた」と感想を話しました。

ハロウィンモーニング in 食彩村

農業応援チケット定期をPR

金融部は10月31日にあぐりパーク食彩村で「ハロウィンモーニング in 食彩村」を行いました。JA職員

が魔女やドラキュラの仮装、カボチャの着ぐるみを着て、農業応援チケット

ト定期のPRをしました。

食彩村横の特設会場で、JA職員は農業応援チケット定期のチラシを配り、「このチラシをもって抽選会場に行き、トリック



抽選会場に多くの人が訪れました

を言うとプレゼントがもらえます」と話し、抽選会場に案内しました。

また定期貯金のPRとともにマイカーローンや住宅ローンの商品案内も行いました。

抽選会場では合言葉を使った来場者にガラポン抽選器を回してもらい、出た球の色に応じてプレゼントを手渡しました。会場にはお菓子も用意し、子どもにプレゼントしました。

食育ウォーキング

ウォーキングで景色を楽しむ

組合員課は11月5日に北支店周辺で食育ウォーキングを開き、多数の応募者の中から抽選で選ばれた32人が参加しました。

この企画はウォーキングを楽しみながら途中の柿園で、豊橋特産の次郎柿を自ら収穫し、持ち帰り味わうことで、地元の自然に触れながら次郎柿について理解を深めてもらうことを目的に毎年行っています。

ウォーキングは北支店から柿園までの農道を歩き、収穫体験後北支店に戻る約5kmのコースで行いました。柿園では1人に1枚ずつ袋が渡され、参加者は美味しそうな柿を見定め、袋がい



「おいしそうな柿が採れたよ!」

っぱいになるまで収穫を楽しみました。参加した人は「景色がきれいで気持ちよく歩くことができた。帰ったら次郎柿の食感や味をじっくり味わいたい」と感想を話しました。

中央支店で造形パラダイス作品を展示

来店客が地元小学校の作品を楽しむ

中央支店は豊橋まつりの造形パラダイスで飾られた地元小学校の作品を支店内のロビーに展示しました。11月1日から15

日まで野依小学校、16日から30日までは植田小学校の作品を展示し、来店客の目を楽しませました。

同支店では地元の児童が作った作品を、より多くの人に観賞してもらおうと考え、野依小学校と



支店に飾った造形パラダイスの作品

植田小学校の児童の作品を展示することにし、来店客は窓口の順番を待つ間などに観賞して作品の出来映えに感心していました。

この取り組みを企画した小野田充弘支店長は「地元の小学校の教頭先生と縁があり昨年から飾らせていただいている。来年で降もこの取り組みを続けていきたい」と話しました。

キッズマイスター育成講座 親子で次郎柿を収穫

豊橋市は11月5日、キッズ豊橋農業マイスター育成事業の一つとして次郎柿の講話と収穫体験を行いました。柿部会の安藤恭崇部会長の園地で行い、約10組の親子が参加しました。

キッズ豊橋農業マイスター育成事業は、育成プログラムや体験型ワークショップを通じて、豊橋産農畜産物の魅力を学んだ子どもたちを「キッズ豊橋農業マイスター」として認定し、子ども目線



親子で協力して次郎柿を収穫する様子

での豊橋産農畜産物の魅力発信を行う取り組みです。

子どもらは安藤部会長から収穫方法、注意点を学んだ後、次郎柿を収穫しました。保護者は子どもが困っている手を貸したり、子どもが一生懸命収穫する姿をスマートフォンで撮影していました。参加者は「ここを切るのかな」「難しいね」など初めての収穫に苦戦しながら、袋いっぱいに柿を収穫しました。

地元農家×地元飲食店メニュー発表会

共同開発したさまざまな料理が並ぶ

豊橋市は10月27日に「emCAMPU S (エムキャンパス)」で、地元の飲食

店と農家がタッグを組んで開発したスイーツなどの新メニュー発表会を行いました。

この日は、8月に行ったマッチング会でつながった飲食店と農家が共同開発したメニューが披露されました。ベル・ファームとWASHAGANCHIが開発した「次郎



私たちが共同開発したワッフルです

柿添えワッフル」や、らでいっしゅ屋と和の膳おさがが開発した「ラディッシュ求肥巻き田楽」など、4店の料理10品が並びました。試食中には農家と飲食店が味や風味、食感など料理のこだわりを説明しました。

今回開発したメニューは12月上旬から順次、エムキャンパス内のレストランで提供されています。



豊橋警察署だより

夕方5～7は“魔の時間”

年末にかけて、ドライバーから歩行者や自転車の動きが見えづらくなる

『薄暮から日没後の時間帯(午後5時～7時)』

は、帰宅時間帯と重なることから、重大な交通事故が多発する傾向にあります。『早めのライト・オン』

『ハイビームの活用』『反射材の活用』により交通事故を防止しましょう!



年末に向けた交通事故抑止対策『ラストスパート2022』

愛知県の交通死亡事故では、特に速度超過や信号無視による事故や横断歩行者が撥ねられる

事故が多発していることから、年末まで交通事故抑止対策を強化しています。

年末に向けた交通事故抑止対策の強化

ラストスパート2022



対策の
重点

- ①速度抑制対策
- ②歩行者保護対策
- ③見とおしがきかない交差点対策



グリーンアドバイス

家庭菜園に挑戦

品種の選び方 野菜作りの第二步

園芸研究家 ● 成松次郎

家庭菜園でおいしく、安全な野菜を作り、いろいろな野菜で食卓を豊かにしましょう。野菜の品種を選ぶときのポイントは、①その土地の気候や栽培時期に合っているか②病気や害虫に強く、作りやすいか③利用・調理に適しているか、などを見極めることです。販売農家では新しい野菜、品種の試作の畑として活用するのも良いでしょう。

【絵袋を確認】種苗会社のカタログや絵袋には大切な情報がコンパクトに記載されています（図1）。

● 作りやすさ、耐病性、耐寒性などの特徴

アブラナ科野菜では名前に「CR」が付いていれば根こぶ病に強い品種、「YR」は萎黄（いおう）病に強い品種です。病気に強い品種を選び、少ない農薬で作りましょう。また、冬の野菜では耐寒性、夏の野菜では耐暑性があれば安心です。

● 発芽・生育適温など

発芽や生育に関する温度や発芽までの日数などが記されています。種まき時期の目安にしま

しょう。生育の短い品種を「早生（わせ）」、長い品種を「晩生（おくて）」、これらの中間を「中生（なかくて）」と呼びます。タマネギの早晩性と貯蔵性には深い関わりがあり、早生品種は貯蔵性が低く、晩生品種は貯蔵性に優れています（図2）。ハクサイやスイートコーンでは早晩性が80日や90日などの生育日数で示されることもあります。

【栽培指針をチェック】地域で定着している品種をJAで作成する栽培指針で調べたり、地元

の種苗店などで聞いたりしてみましょう。このような品種と新

しい品種を作り比べてみると、わが家に適した品種選びができます。また、栽培指針には地域の栽培カレンダー（作型図）が示されているので、これに沿った園芸作業を行いましょう。

【話題の品種】

● ミニ野菜

密植ができて栽培期間が短く、作りやすい品種が多いので、家庭菜園向きです。ハクサイ、カボチャ、カリフラワー、ダイコンには、食味の良い品種がたくさんあります。

● 新顔野菜に挑戦

未知の野菜には作る楽しさと

食べる楽しみがあり、食卓での会話も弾むでしょう。イタリア野菜には話題の品種がいろいろあります。

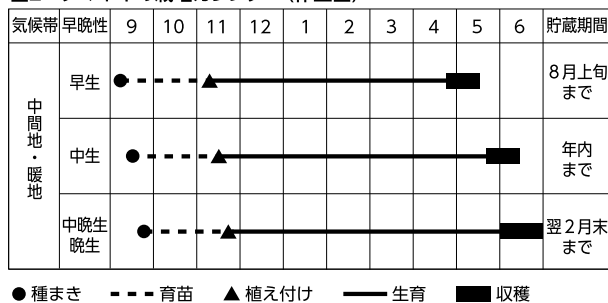
● 機能性野菜に注目

赤、黄、紫などの色素には健康に良い機能があるといわれています。リコピンの多いトマト、ベータカロテンを多く含むニンジン、ケルセチンに加え、アントシアニンを多く含む赤タマネギなどがあります。

図1 絵袋の表記(例)

○○交配 トマト ホーム桃太郎																													
品種の特徴																													
発芽適温	生育適温	発芽日数																											
まき時と収穫期 <table border="1"><thead><tr><th>月</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th></tr></thead><tbody><tr><td>冷涼地</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>中間・暖地</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>			月	3	4	5	6	7	8	9	10	冷涼地									中間・暖地								
月	3	4	5	6	7	8	9	10																					
冷涼地																													
中間・暖地																													
栽培方法 ①種まき ②定植 ③収穫																													
有効期限 2023年10月 発芽率 85%以上 生産地 長野県 ○○種苗株式会社																													

図2 タマネギの栽培カレンダー(作型図)



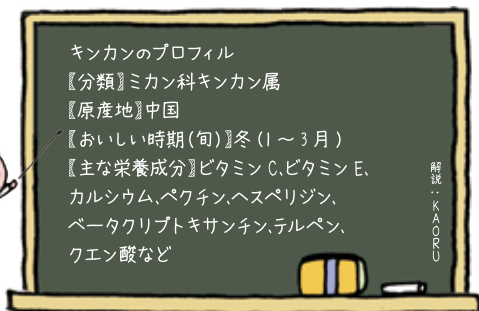


野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子



キンカンのプロフィール

【分類】ミカン科キンカン属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】冬(1~3月)

【主な栄養成分】ビタミンC、ビタミンE、

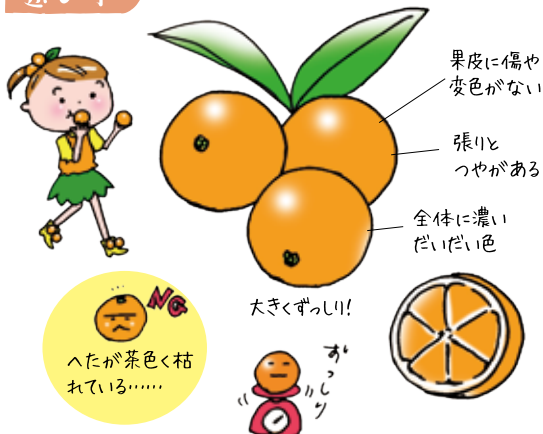
カルシウム、ペクチン、ヘスペリジン、

ペーラクリプトキサンチン、テルペン、

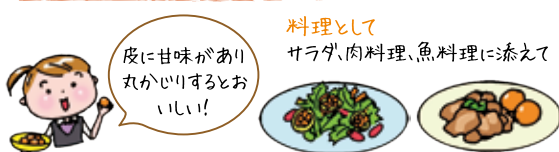
クエン酸など

解説：KUROKAWA

選び方



楽しみ方・食べ方のコツ



2、3回ゆでこぼしてから加工すると苦味や雑味が取れておいしい

デザートに



加工



キンカン

～皮ごと味わう小さなかんきつ～

保存方法

乾燥しないようにラップで包むか保存袋などに入れ、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ



日持ち

冷暗所の場合は1週間、冷蔵庫の野菜室で2週間程度

長期保存

砂糖漬け、
甘露煮など



キンカンのチカラ

ビタミンC

免疫力向上、風邪予防、肌荒れ改善に

クエン酸

疲労回復や筋肉痛の軽減

テルペン

植物に含まれる精油成分のリラックス効果や血圧の抑制に

ビタミンE

血行促進、冷え性改善、老化予防、生活習慣病予防

カルシウム

骨や歯の強化、骨粗しょう症予防

ペクチン

皮や果肉の架に多い。便秘改善に

ヘスペリジン

高血圧や動脈硬化の予防

ペーラクリプトキサンチン

視力や消化器の健康維持やがん予防の老化予防

キンカンのいろいろ

ネイキンカン(ニンボウキンカン・寧波金柑)



日本で主に栽培の皮が薄く食べやすい代表品種
宮崎県産「たまたま」などのブランド名がある



マルキンカン
マメキンカン(金豆)



ナガミキンカン
(ナガキンカン)

日本で主に栽培



新品種

「ぶちまる」「スウィートシュガー」など

キンカンのビミツ

名の由来

金色のかんきつであることからおせち料理「金冠」の暮らしがより豊かになるようにという願いが込められている

生薬として

金橘(キンキツ) 古くからせき止めや喉の痛みを抑えるなど風邪症状の緩和に利用

観賞用

鉢植え、庭木など 中国の広東省、香港などでは、旧正月に飾る習慣も





「マイタケのマリネ」



作り方

- (1) オーブンを200度に熱し（トースターでも可）、アルミホイルを敷き、マイタケをのせ料理酒を振りかけ、塩を振りマイタケを焼き上げる。
- (2) (1)のマイタケを冷まし、房を細かくほぐし、マリネ液の材料と白髪ネギを入れ混ぜ合わせる。
- (3) (2)を器に盛り付けカットレモンを添え、パセリを振りかけ出来上がり。



材料(4人分)

マイタケ	300g
白髪ネギ	1本分（水にさらさない）
料理酒	適宜
塩	適宜
マリネ液	
オリーブ油（エクストラバージン）	大さじ2
レモン汁	大さじ2
白ワインビネガー	大さじ1
塩	少々
カットレモン	1切
パセリ	適宜

「里芋まんじゅう」



材料(6個分)

サトイモ	300g
片栗粉	大さじ1
塩	1つまみ
ハナビラタケ	30g
生キクラゲ	30g
かつおだし	200ml
薄口しょうゆ	20ml
みりん	20ml
水溶き片栗粉	適宜
大根おろし	適宜
ミツバ	適宜
すりユズ	適宜
揚げ油（サラダ油）	適宜



作り方

- (1) ハナビラタケは細かくほぐし、生キクラゲは細切りにする。
- (2) サトイモは皮をむき、蒸し器（またはレンジでも可）で柔らかくなるまで火を通し、熱いうちにボウルに入れよくつぶし、塩、片栗粉を入れよく混ぜ合わせまんじゅうにする。
- (3) 揚げ油を170度に熱し(2)のまんじゅうを色良く揚げる。
- (4) キノコあんかけの材料を鍋に入れ沸かし、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- (5) (3)で揚げたまんじゅうをおわんに盛り、(4)を回しかけ、天に大根おろし、ミツバ、すりユズをのせ出来上がり。



女性部会だより

No.307

令和4年年末号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み
☎25-9225

健康料理教室

11月8日・11日の2日間研修棟調理実習室と、11月10日に石巻構造改善センターで健康料理教室を開催しました。JA厚生連管理栄養士の指導で、「甘酒を使って体に優しい冬料理」をテーマに【煮汁がじゅわ〜と鶏巾着】【春菊のわさび磯香和え】【かぼちゃの甘酒味噌汁】【甘酒いちご大福】を作りました。

講話として、『日本古来の栄養ドリンク!?甘酒について学ぼう!』を聞きました。甘酒には、【米麹】・【酒粕】から作られる2種類があり、主な栄養素はブドウ糖・食

物繊維やオリゴ糖・ビタミンB群・ミネラル・必須アミノ酸の9種類!これらが点滴に含まれる成分と似ていることから、『飲む点滴』とも呼ばれているそうです。効果として、①消化吸收を助けるので胃腸に優しい ②腸内環境を整え、便秘の予防・改善 ③血行と代謝を促進。美肌効果にも抜群です。



女性部会 介護予防教室 運動習慣定着コース

中央支店で介護予防教室を10月4日からスタートし、12月6日までの3ヶ月間で全6回開催しました。概



ね75歳未満の方で生活改善に意欲のある方、運動を行うことに支障がない方（15分以上続けて歩ける方）が参加しました。

教室各回のテーマとして、

①介護予防教室ってどんな教室?

●体力測定、ストレッチ、筋肉トレ

②食事と運動で健康づくり

●体組成測定、ストレッチ、筋トレ

③運動で動脈硬化予防! ●正しいウォーキング体験

④運動で認知症予防! ●ストレッチ、筋トレ、ラダー

⑤運動でロコモ予防! ●ストレッチ、筋トレ

⑥3か月を振り返ろう ●体力測定、リズム体操

以上を行い、教室終了後も継続できる健康行動を身に付けてもらえるように、JA愛知厚生連保健師が手厚くサポートします。

東三河フードバンクへ寄付

JA豊橋女性部会として各支部長に協力していただき、生鮮野菜等を11月15日に東三河フードバンクへ寄付しました。内訳は、柿36kg、小松菜9.6kg、キャベツ24kg、ブロッコリー7.5kg、里芋43kg、トマト6kg、ほうれん草3kg、白米59kg、もち米60kg、食品（缶詰含む）194品です。東三河フードバンクに寄付するのは、2021年2月から今回で4回目となります。女性部会を代表して野菜を渡した内藤美子部会長は「JA豊橋女性部会として、昨年より東三河フードバンクに生鮮野菜等を寄付する活動を始めました。コロナ禍のオミクロン株拡大の影響で、苦境に立たされている人達が多く、生鮮野菜はとても

嬉しい、助かります、との声を聞きました。今回も各地域の支部長をはじめ、ご協力いただいた方々のおかげで、沢山の野菜を届ける事ができました。これからも続けていきたい活動です。」と説明しました。寄付された野菜は、市内の子ども食堂、児童養護施設、母子生活支援施設に配布されました。

寄付をしていただいた皆様有難うございました。



健康料理教室参加者募集

☆今回のテーマは「季節の食材(冬)」です。

開催日時 3月1日(火) 午前10時~午後1時頃

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

開催日時 3月2日(水) 午前10時~午後1時頃

会場 石巻構造改善センター料理教室

《各回とも》

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

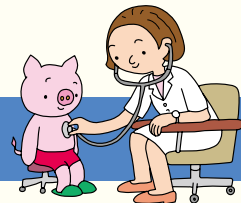
参加費 550円 (女性部会員外1,050円)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

定員 20名程度 締切日 各開催日の10日前まで

※女性部会だよりでの案内は、健康診断募集を除き女性部会員向けの募集となっております。女性部会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。健康診断は女性部会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られませんので、ご了承ください。)

★オプションのみの受付はできません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)の重症度を調べます。
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
- ◆新型コロナウイルス抗体検査（血液検査）……………3,850円
- ◆骨粗鬆症予防検診……………1,100円
- ◆腹部超音波検診（エコー検診）……………2,770円
- ◆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
- ◆甲状腺(TSH)検査（血液検査）……………1,650円
- ◆蜂アレルギー検査(血液検査)……………2,200円
- ◆腫瘍マーカー検査（血液検査）
 - ・前立腺……………1,690円
 - ・卵巣(ROMA)(ロマ)……………3,850円
 - ・乳房・すい臓・胆道・消化器・肝臓……………各1,100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
令和5年1月17日(火)	第3事業所	令和4年12月27日(火)	令和5年1月25日(水)	磯辺支店	令和5年1月5日(木)
令和5年1月18日(水)	二川支店	令和4年12月27日(火)	令和5年1月26日(木)	本 店	令和5年1月5日(木)
令和5年1月19日(木)	いなみ支店	令和4年12月27日(火)	※各会場とも、締切日前でも定員数に達した場合は、受付を終了 させていただきます場合がありますので、ご了承ください。		
令和5年1月20日(金)	第6事業所	令和4年12月27日(火)			
令和5年1月24日(火)	東田支店	令和5年1月5日(木)			

健診を受けられる皆様へ

① 検査前日の夜9時から健診終了までは食事をしないでください。② 当日、水は検査2時間前までに200ml以内なら飲んでも差し支えありません。なお検査当日の内服については、心臓病・高血圧の方は検査開始2時間前までに飲んでください。

●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届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) ー 番号(4桁) ー		
※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. 新型コロナウイルス抗体検査 (自己負担・3,850円(税込))		
6. 新型コロナウイルス抗体検査 3,850円(税込)			6. 骨粗鬆症予防検診 (自己負担・1,100円(税込))		
7. 骨粗鬆症予防検診 1,100円(税込)			7. 腹部超音波検診 (自己負担・2,770円(税込))		
8. 腹部超音波検診 2,770円(税込)			8. 腹部超音波検診 (自己負担・2,770円(税込))		
9. ピロリ菌(ABC)検査 3,020円(税込)			8. ピロリ菌(ABC)検査 (自己負担・3,020円(税込))		
10. 心不全リスク検査 1,100円(税込)			9. 心不全リスク検査 (自己負担・1,100円(税込))		
11. 甲状腺(TSH)検査 1,650円(税込)			10. 甲状腺(TSH)検査 (自己負担・1,650円(税込))		
12. 蜂アレルギー検査 2,200円(税込)			11. 蜂アレルギー検査 (自己負担・2,200円(税込))		
◆腫瘍マーカー検査			◆腫瘍マーカー検査		
13. 前立腺 1,690円(税込)			12. 前立腺 (49歳以下 自己負担・1,690円(税込))		
14. 卵巣がん(ROMA)(ロマ) 3,850円(税込)			13. 卵巣がん(ROMA)(ロマ) (自己負担・3,850円(税込))		
15. 乳房 1,100円(税込)			14. 乳房 (自己負担・1,100円(税込))		
16. すい臓・胆道 1,100円(税込)			15. すい臓・胆道 (自己負担・1,100円(税込))		
17. 消化器 1,100円(税込)			16. 消化器 (自己負担・1,100円(税込))		
18. 肝臓 1,100円(税込)			17. 肝臓 (自己負担・1,100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: () () 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「2022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。

スマイル Smile

豊橋市東細谷町
鈴木 清か (23歳)さん

「いろいろな趣味を楽しむ」



撮影場所：まちなか広場

清かさんのプライベートはさまざまな趣味で充実している様子で、「友だちと旅行に行ったりカフェ巡りをしたりします。ショッピングや飲み会もしますね。旅行は家族で行くときもあり、この前は石川県に行きました。韓国が好きなのでコロナが治まったら友だちと予定を合わせて行きたいですね」と話します。

浜松で医療事務として働いている清かさん。高校生のころから、病院の受付で患者さんと接したいという思いがあり、専門学校で診療情報管理士の資格を取り就職しました。「働き始めて2年目で、先輩に教えてもらうことも多いですが、与えられた仕事を責任持って取り組むことを心掛けています」と話します。また職場の上司に、今後行う業務に役立つからと勧められ、資格の取得にもチャレンジしたそうです。「学生時代と比べて、なかなか勉強する時間が取れず、取得できなかった。これからの仕事で様々なことに挑戦して、自分の成長に繋げていきたいです」

音楽を聴くことも好きで、毎朝車の中で好きな音楽を聴きながら通勤しているそうです。「あみよんの曲をよく聴きます。知っている曲は歌ったりもします。歌うことは元々好きで、昔は友だちとよくカラオケに行っていました。今は車の中で歌って気分を上げながら仕事に向かっています」また、尊敬している人を聞きました。「両親のことを尊敬しています。いつも一緒にいて仲が良いところが見ていて安心します。私も結婚したら両親のようにずっと仲が良い夫婦でいたいです」最後に理想の異性像を聞くと「背が高く優しい人がいいです。いつも自分のことを思ってくれるような人と結婚したいですね」と話してくれました。



後列左から) 小林弘志、彦坂亮、清水重男、大西一彦
前列左から) 深川庄二郎、高橋章人、明星静男(マネージャー)、佐藤優樹、渡辺末広

まずはお客様に信頼される職員になれるように努めています。ピット作業中に気づいたことをお客様に分かりやすく伝えるのはもちろんですが、お客様と世間話をしたりして、早く顔と名前を覚えてもらえるように頑張っています。

給油だけでなく、タイヤの空気圧やバッテリーなど気になることがあります。ぜひいなみセルフ給油所にお越しください。

組合員のみならず、こんにちは！いなみセルフ給油所の佐藤優樹です。今月は私の職場を紹介します！

いなみセルフ給油所は豊橋市の南東部にあり、農業が盛んなため、農家のお客様が6〜7割ほどです。

タイヤの空気圧はこまめにチェックしましょう



いなみセルフ給油所



佐藤 優樹

静岡県に近いため、時々浜松からもお客様がいらっしゃいます。

私はこの給油所で働き始めて3年目になり、オイル交換などのピット作業を担当しています。トラクターなど農作業機械のピットが多く、農家の繁忙期だと特にピット作業が忙しいので、他の職員やパートさんと協力しながらなるべく早くピット作業を終えられるように頑張っています。

知っ得情報

法定手数料変更について

みなさんこんにちは! 今回の知っ得情報は、組合員のみなさまにとっても関係のある車検の際の諸費用についてです。

- 令和5年1月1日より、自動車の検査の際に支払う法定手数料として、普通、小型自動車が現行1,600円から1,800円に軽自動車が現行1,500円から1,800円に変更になり、みなさまには、ご負担をお掛けすることになりますが何卒宜しくお願い致します。※下記新旧表赤枠内参照

令和5年1月1日以降の手数料額 新旧表

継続検査		納付先・金額(現行)			納付先・金額(令和5年1月1日以降)		
手続きの種類		国/軽検協	機構	合計額	国/軽検協	機構	合計額
指定整備	普通自動車	1,200円	400円	1,600円	1,400円	400円	1,800円
	小型自動車						
	軽自動車	1,100円	400円	1,500円	1,400円	400円	1,800円

この表にない手続き(継続検査や新規検査で限定自動車検査証、保安基準適合証等の提出があるもの、予備検査、構造等変更検査)についての手数料額の詳細は、窓口にお問い合わせください。

詳しく知りたい方は、下記URLにアクセスしていただきホームページをご覧ください。

URL https://www.mlit.go.jp/jidosha/kensatoroku/kensa/denshika_tesuryo.pdf

何かご不明な点があれば下記までお問い合わせください。

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: 高畑

営農情報(水稻)

土づくりを実施し、次作の準備をしましょう。

土づくり

1. 稲ワラすき込み

土づくりとして稲ワラのすき込みを行いましょう。すき込みを行うことで、稲ワラの腐熟が促進され、次作のガス沸きの被害軽減や、浮きワラの被害軽減ができます。しかし、気温が低い時期では、腐熟速度が遅くなり、腐熟に時間が必要になります。すき込みが遅いと、次作までに腐熟が間に合わないため早めに実施しましょう。また、腐熟促進資材として、「石灰窒素」(20kg/10a)を散布して、すき込むと腐熟効果がさらに高まります。しかし、次作に肥料が残ることがありますので、次作の元肥量には注意が必要です。また、土中に潜ったジャンボタニシを寒気にさらすことができ、殺貝効果も期待できます。

2. 土壌改良資材散布

土壌改良資材「農力アッププラス」(60kg/10a)を散布し耕起しましょう。農力アッププラスは、水稻の生育に欠かせないケイ酸や鉄分など様々な成分を含みます。ケイ酸は、根張りを良くし、葉や茎を丈夫にしますので、倒伏防止や病害虫被害の軽減が図れます。鉄分は、土壌から発生する有毒ガスと結合し、無害化して秋落ちを防止できます。

※ご不明な点がございましたら、最寄りの事業所まで問い合わせください。

営農部 営農指導課

農家のみなさまへ



令和4年度 農家支援プロジェクト

農業者セミナー

テーマ ～農業の経営改善ノウハウ～

「課題解決のヒント、改善ポイント、経営改善の事例集」

〈講師〉 ファームサイド(株) 代表取締役 佐川 友彦
阿部梨園マネージャー

【著書】 「東大卒、農家の右腕になる。
小さな経営改善ノウハウ100」



日時 令和5年2月21日(火) 14:00～16:30(受付13:30～)

場所 豊橋農業協同組合 本店 1階 第1研修室

定員 60名(定員に達し次第、募集を終了いたします)

※当日は、マスクの着用をお願いいたします

対象者 JA豊橋の組合員及びその家族

受講料 無料

申込み 右記の参加申込QRコード、または最寄りの事業所、支店まで
お申込みください

締切り 令和5年1月20日(金)まで

問合せ 最寄りの事業所または支店までお問合せください

その他 上記講演のほか「農業リスクの現状」についてご紹介いたします



参加申込QRコード
(Googleフォーム)

当日は、新型コロナウイルス感染症予防対策に十分留意して実施いたしますが、**社会情勢により
開催方法や講師が変更となる場合がございます**

----- 切り取り線 -----

令和4年度 農業者セミナー参加申込書

氏 名		電話番号	()
住 所	〒		

〈主催〉 JA 豊橋

※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

～豊橋の農業課題解決のためのコンテスト～
アグリテックコンテスト「ファイナルデモデイ」を開催します

ファイナルデモデイでは、審査を通過したファイナリスト企業による、地域の農業課題解決に向けたプレゼンテーション、審査員等による審査を通じて、豊橋で来年度以降、実証プロジェクトに取り組む企業を決定します。

開催概要

日 時：2023年1月18日(水) 13:00～16:30(12:30 受付開始)
場 所：穂の国とよはし芸術劇場プラット アートスペース(+オンラインによるハイブリッド開催)
参加費：無料
対 象：生産者、農業領域のイノベーションに関心ある全国の事業会社、スタートアップ、自治体の方
内 容：アグリテック企業(6～8社)によるプレゼン、審査・表彰、交流会
※コンテスト受賞者を決めるにあたって、当日参加いただいた生産者の方による投票も予定しています!



詳細・申込はこちら

過去開催イベントの様子



▲地元生産者の方による課題の深堀



▲アグリテック企業と地元生産者との交流会



▲ホームページ
(右QRコード)



【主催】 豊橋市 地域イノベーション推進室(0532-51-2440)
【事務局】 デロイトトーマツベンチャーサポート株式会社/一般社団法人AgVentureLab
【連絡先】 toyohashi-agri@tohatsu.co.jp

労災保険のご案内

労働者災害補償保険

労災保険とは? 労働者や事業主とその家族の方が、万が一農作業事故でケガをした場合、その治療費の全額を補償する国の保険制度です。

農家の皆さん自身のみならず、雇用のある場合、労働者が仕事にケガをした場合も雇い主が補償しなければなりません。それを国が代わりに補償してくれます。

もしものときのための労働者災害補償保険(労災保険)制度をご紹介します。

たとえばこんなとき…

スピードスプレーヤー
運転作業時に樹木へ
衝突し負傷

トラクターに乗り
農作業中、急勾配で
転倒し負傷

◆療養(補償)給付

傷病が治癒するまで治療費や入院の費用などの療養費が給付されます

◆休業(補償)給付

傷病の療養のため労働することができず、賃金を受けられないとき、休業した第4日目以降から給付されます

この他にも被災労働者や遺族の方に必要な給付が受けられます

JA豊橋では、雇用のない農家が加入できる『特定農作業従事者』と、雇用のある農家が労働者と同時に加入できる『中小事業主等』という二種類の制度について、組合員で農業を営むみなさまに代わり事務処理を行っています。この機会にぜひご検討下さい。

お問合せ・お申込みは 営農指導課 TEL 25-3552 まで

ウィンター キャンペーン 2023



実施
期間

ATM・JAネットバンク (IB)

令和4年

12/12 月

令和5年

2/28 火

下記金利にてお預かりいたします

ATM限定

新規資金でのご契約20万円以上で

0.10%

※税引後(年0.079%)

下記金利にてお預かりいたします

IB限定

新規資金でのご契約20万円以上で

0.15%

※税引後(年0.119%)

対象商品

**1年もの
新規預入金額20万円以上
個人・自動継続扱い**

※お1人様当りの金額の上限なし。

JAネットバンク (IB) のお申込みはこちら

<https://www.jabank.jp/>



JAネットバンク (IB) での定期貯金契約方法はこちら

<https://www.jabank.jp/services/regularly>



- ATM・JAネットバンク (IB) とともに新規資金20万円以上からご契約いただけます。
- 窓口での取扱いはいたしません。
- 適用金利については、実施期間中のみ適用とし、継続適用は出来ません。
- 金利の適用は初回満期日までとし、自動継続後は店頭表示金利とさせていただきます。
- 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。
- 万一、中途解約される場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。
- ATMでのご契約の際は、キャッシュカードが必要となる場合があります。
- 店頭に商品概要説明書を用意しております。詳細は支店窓口へご確認ください。
- この貯金は、貯金保険制度の対象商品です。



お問い合わせは、最寄りの支店または本店信用業務課 (25-9222) まで。



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。

●賀茂町……………男性 YY

車のことでお聞きしたいです。現在は車の走った距離で、オイル交換とエシメント交換をしています。車をずっと長く愛用するには何が大切ですか？教えてください。

☆お車を大事に使用していくには、日頃の運行前点検や、プロの目で見える法定点検が大事になります。また、オイルなども指定時期に交換することが重要です。当JAではオイルは3000kmを目安に交換をおすすめしていますが、距離を乗っていない場合でも1年に1度は交換してください。(自動車課)

●富士見台……………男性 KN

先日食彩村に野菜を買いに行きました。白菜だと思って買ったものに「レタさい」と書いてありましたが、レタスと白菜をミックスしたものでしょうか？

☆レタさいは葉質が柔らかなミニ白菜のこと

とです。レタスのようにサラダでもおいしく食べることができますので、ぜひ食べてみてください。(営農指導課)

●大岩町……………女性 RM

最近農福連携という言葉を知りました。農業といえばJAさんなので農福連携関連について何かやっているか知りたいです。

☆JAはアグリトリオと提携し、農福連携を行っています。(営農指導課)

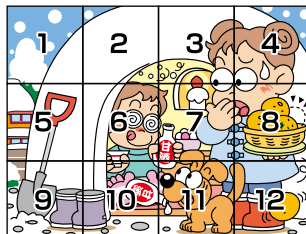
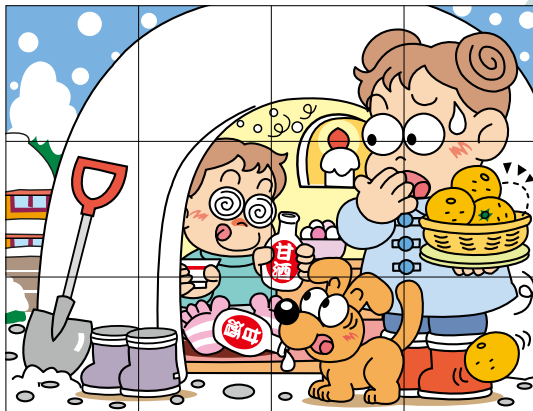
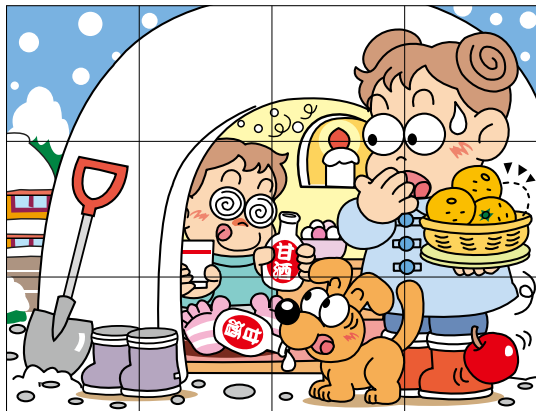
●東幸町……………男性 SN

今回の冊子内でのフルーツパラダイスの記事のリンゴ……が良かったです。

☆リンゴにさまざまな種類があることや、良いリンゴの選び方は知っていても、冷蔵保存の仕方や、リンゴの歴史などは知らなかったのではないのでしょうか。栄養も豊富なので、おいしいリンゴを選んでいろんな食べ方を楽しみたいです。

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。
応募はハガキのみです。(1月8日必着)

① こたえ

② JAみのに対する
ご意見・要望

③ 住所・氏名・年齢・電話番号

63 441-8124

豊橋市野依町
字西川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)

3…ツリーの大きさが違う
6…きねに付いている餅の量が
少ない
8…落ち葉の向きが違う
9…エプロンのポケットがない
11…臼の取っ手の位置が違う

※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

《 営業日変更のお知らせ 》

令和4年12月25日(日)から令和5年2月26日(日)まで
日曜、祝日を休業日とさせていただきます

当番にて電話対応

0532 (25) 3555

(受付時間 8:30~17:30)

JA豊橋 農機課

JAのお取り寄せグルメ企画

「2023 味のトラベル」

JAの美味しさ定期便

地元愛知県の農畜産物・加工品をはじめ、全国四季折々の旬な逸品をお届けします。日本各地の厳選された特産品もご用意しています。

毎月または単月でもお申込みいただけます。

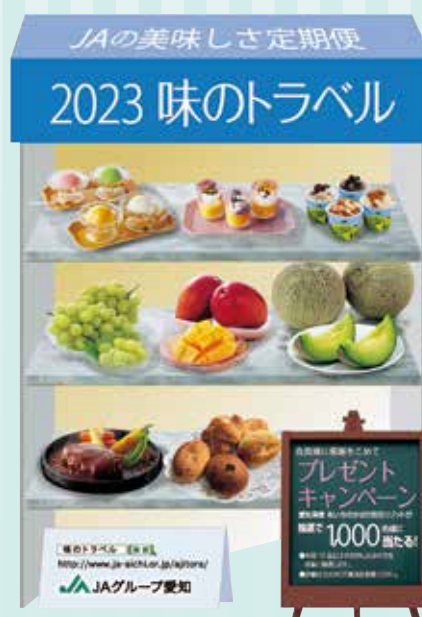
お支払いはJA口座より引落しです。

申込受付中!!

お届け期間:2023年4月~2024年3月

年間申込
締切りは **2023年2月3日(金)まで**

※毎月のお申し込みは前月20日まで



〈お問合せ・お申込み先〉 ※JA各支店窓口でもカタログを設置しています。

JA豊橋 生活燃料課 TEL 25-0023 FAX 25-4738

理事会だより

RIJIKAI DAYORI

令和4年11月30日(水)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4年度仮決算監事監査結果について
- 2) 令和4年度下期不良債権処理方針について
- 3) 令和4年度上期ディスクロージャーについて
- 4) 磯辺・福岡支店にかかる新支店建設およびグリーンセンター磯辺の店舗改装に伴う業者選定について

原案通り承認されました。

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8:30~17:00

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合同展示相談会開催

自動車課・農機課の合同展示相談会を開催します。

自動車、農機具に関することなら、何でもご相談ください。

開催日 ● 令和5年1月20日(金) 11:00~15:00

会場 ● 第四事業所(豊橋市野依町字南丸山317-1)

問合先 ● 自動車課 ☎25-3557 農機課 ☎25-3555



豊橋市農業委員会より

女性農業者のための
女性農業委員による農家相談

農業や農地に関する相談に女性農業委員が応じます。
相談は無料です(予約制)。

とき ● 令和5年1月10日(火) 13:30~15:30

ところ ● 豊橋市役所農業委員会室(西館3階)

問合先 ● 豊橋市農業委員会事務局 ☎51-2950

編集後記

ついに今年の流行語大賞が決まりましたね。今年の大賞は「村神様」でした。最年少三冠王を果たした東京ヤクルトスワローズの村上選手が数々の記録を打ち立てていく中で、SNSで「村神様」を呼ばれるようになり、それがニュースなどでも使われて話題になった言葉です。知らんけど…。「知らんけど」もトップ10に選ばれた言葉ということで早速使ってみました(照)。

ちなみに私の中ではトップ10に選ばれた「きつねダンス」が一番流行した年でした。

来年に何が流行するかは分かりませんが、私も流行語に負けないような皆さんの記憶に残る記事を届けられるよう頑張りますので、来年もよろしくお願いします！

㊟

年末年始の営業案内

部 署		27日火	28日水	29日木	30日金	31日土 大晦日	1日目 元日	2日月	3日火	4日水	5日木	6日金
監 査 室		○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
リスク管理部	リスク管理課											
	経営支援課	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
	審査課											
総合企画部	企画課	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
	経理課											
総 務 部	総務課	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
	人事課											
	組合員課											
営 農 部	農産課	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○
	青果販売課	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
	花き課	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
	営農指導課	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○
	営農資材課	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○
	畜産課	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○
	第一事業所	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
	第二事業所	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
	第三事業所	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
	第四事業所	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
	第五事業所	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
	第六事業所	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
金 融 部	信用業務課											
	事務指導課	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
	融資課											
	資金運用課											
	ローンセンター	○	×	○	○	×	×	×	×	×	○	○
共 済 部	共済事務課											
	査定課	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
	普及課											
	短期共済受付(西支店)	—	—	—	—	×	—	—	—	—	—	—
経 済 部	農機課	○	日直	×	×	×	×	×	×	日直	日直	○
	西部農機センター	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
	生活燃料課	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
	LPガス	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
	自動車課	○	○	×	×	×	×	×	×	日直	○	○
	資産相談課	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
	不動産センター	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
	店舗産直課	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
	ジョイフル杉山	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○
	ゆめ彩館	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
エーコープあいち	産直プラザ岩田	○	○	○	○	12時まで	×	×	×	×	○	○
	産直プラザ二川	9時から	9時から	9時から	9時から	9時から18時まで	×	×	×	×	○	○
	JAファーマーズマーケット吉田方店	○	○	○	○	18時まで	×	×	×	×	○	○
あぐりパーク食彩村	グリーンセンター磯辺	○	○	○	○	12時まで	×	×	×	×	○	○
		○	○	○	○	15時閉店	×	×	×	×	○	○
		○	○	○	○		×	×	×	×	○	○
あいちエネルギー	いなみセルフSS	○	○	○	②	③	×	×	×	③	③	○
	豊南SS	○	○	×	(配達のみ)	①	×	×	×	①	×	○
	野依SS	○	○	○	①	①	×	×	×	①	①	○
	神野新田セルフSS	○	○	○	⑤	④	⑥	⑥	⑥	④	④	○
	大村SS	○	○	×	(配達のみ)	①	×	×	×	①	×	○
	石巻セルフSS	○	○	○	②	②	×	×	×	③	③	○
支 店		○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
A T M	二川・いなみ・高豊・大津・中央 高師原・磯辺・福岡・吉田方 西・前芝・石巻・東田・岩田	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	津田・大村・北	(1)	(1)	(1)	(1)	×	×	×	×	(1)	(1)	(1)
	大津支店杉山店	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
	豊橋駅カルミア2階	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ピアゴ大清水店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	あぐりパーク食彩村	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

JA共済事故受付センター	緊急連絡先	0120-258-931
クミアイプロパン	緊急連絡先	0532-25-3556
営農用重油	緊急連絡先	0532-25-7165 (受付8:30～15:00)
JA葬祭受付コールセンター		0120-131-594

給油所営業時間	① 8:00～17:00
	② 7:00～19:00 (いなみSSはカーケア対応 8:00～19:00)
	③ 7:00～19:00 (いなみSSはカーケア対応 8:00～17:00)
	④ 24時間営業 (カーケア対応 8:00～17:00)
	⑤ 24時間営業 (カーケア対応 8:00～19:00)
	⑥ 24時間営業 (給油のみ)

