



●豊橋市南大清水町林 道和さんのお子さん

◎学校で好きな科目は?

楊一郎さん:図工、体育

幼稚園(学校)で何して遊ぶ?楊一郎さん:ブランコ、鬼ごっこ、タ

ブレット

茉央さん :ブランコ、じゃんけん大

会、てつぼう

◎おうちでは何をして遊んでいる?

楊一郎さん:自転車、レゴブロック 茉央さん :自転車、てつぼう

◎何か習い事をしている?

楊一郎さん:体操教室、Tボール

茉央さん :体操教室

◎お母さんのつくる料理で何が好き?

楊一郎さん: 餃子、ラーメン

茉央さん : 天ぷら



★広報担当者より

花を摘んでくれたり、アサガオの種をくれたり、人懐っこい茉央さん。それを優しく見守る楊一郎さん。とても仲が良い二人です。いつまでも明るく、笑顔いっぱいの二人でいてね。

撮影場所: 自宅

◎大きくなったら何になりたい?

楊一郎さん:野球選手 茉央さん:アイドル

☆お母さんに聞きました

◎お子さんはどんな子?

楊一郎さん:元気いっぱいで、おもし

ろくて優しいお兄ちゃん

茉央さん : 元気いっぱいで、おしゃ

れが好き

★両親からメッセージ:けんかは多いけど仲直りしていつも一緒に遊んでいます。 これからも二人で仲良く過ごしてね。

202212 vol.308

目次■CONTENTS

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 ● 健康長寿のための 「食·10ヵ条」

6 ► 8 トッピーのトピックス

9 知っ得情報 豊橋警察署だより

10 KAORUのフルーツパラダイス

11 シェフ永井のおすすめ

12 ▶ 13 女性部だより

14 穂の国男子 私の職場

15 営農情報(水稲) 年金共済

16 ウインターキャンペーン

17 みんなの広場・まちがいさがし

第29回

JA全国大会決議

18 ► 19 インフォメーション 理事会だより • 編集後記

20 トッピーのむかしばなし



「豊かで暮らしやすい地域 社会」の実現に向けては、地域 の主役である組合員・地域住

民とJAが連携した取り組みが重要です。

このためJAでは、1人でも多くの組合員・地域住民にJAのことを知ってもらい、共感してもらうための接点として、家庭菜園教室や親子料理教室、健康教室やミニデイサービスなどの「くらしの活動」を展開しています。

今後JAは、組合員・地域住民との関係性や年代、性別などに応じた、よりきめ細かな「くらしの活動」を検討・実践し、お互いの関係性のさらなる強化をすすめます。



🍎 耕そう、大地と地域のみらい。



「牛の健康を 第一に考える

吉孝さんは祖父が始めた畜産業の3代 豊橋市伊古部町

あるので、牛を注意深く見て少しの変化 昔はホルスタイン種を飼育していた時期 農業総合試験場へ勉強に行きました。そ も見逃さないよう気を配っています。ま 体が大きく育たなくなってしまうことも さい時期に病気をこじらせてしまうと、 に気を遣っていると言います。「体が小 すが、特に最初の数ヶ月は牛の体調管理 飼育しているのは全て交雑種にしました。 もありますが、吉孝さんが参加してから をやめて飼育に専念することにしました」 は父の体力的な部分もあり、牛を運ぶの うという形で働いていました。30歳から 牛を市場に運び、その合間に飼育も手伝 の後地元に戻ってからは家の出荷する肉 ったため1年間、長久手市にある愛知県 牛の勉強をしたいと思い、父の薦めもあ の飼育を始めた吉孝さん。「高校卒業後は 牛は約2年ほど飼育してから出荷しま 30歳の時に父の後を継いで本格的に牛

> どの牛を買ってくるのですが、そのとき す」と答えてくれました。 は健康そうな牛を選ぶようにしていま た、牛はあいち家畜市場で生後2ヶ月ほ

ますので、ぜひ皆さん食べてください! の顔写真が貼ってある黒潮牛も販売して おいしいです。食彩村やファーマーズマ 優秀賞と優秀賞の両方を受賞しました。 肉牛部会枝肉共進会」の交雑種の部で最 今年肉牛部会が行った「第26回豊橋農協 目指してきた吉孝さんはその努力が実り、 がると思っています」肉質の向上を常に てもらうことが、一番の肉質向上につな 調整や定期的な掃除で牛が健康に過ごし ども大事かもしれませんが、飼料の量の ブランドである黒潮牛は脂がのっていて いう吉孝さん。「どの親から生まれたかな ケット吉田方店、産直プラザ二川に私 今後の目標はさらなる品質の向上だと 常に明るくインタビューに答えてくれ 最後に消費者へメッセージ。「交雑種の



ような笑顔が印象的でした。

た吉孝さん。牛に元気を分け与えている

寿のた

め

ずっと元気でいるために、

これ アクティブシニア「食と栄養」研究会・運営委員長 そのために食生活で今気を付けるべきことは? 女子栄養大学栄養学部地域保健·老年学研究室教授) から迎えるシニアライフを、 健康で元気なまま過ごしたい Ŋ

高齢 者 の 低栄養」が問題視されています

新開省二先生にお聞きしました。

齢者の低栄養」問題です。 大きな原因と考えられているのが なる75歳以上のお年寄りの増加。 いるのが、 平均寿命の伸長に伴い、 要介護状態や寝たきりに 問題視され その 高

弱りやすい高齢期

えが進行し その

た め、 ま 筋肉や骨の

くなり、 まってしまう「ラクナ梗塞」 栄養が不足する低栄養状態が続くと血 な献立で済ませがちに……。 ·がもろくなり、 年齢を重ねるとともに自然と食が細 食事への関心も薄れ 脳 脳の細い を起こし 血管が詰 基本的な て、 簡単 す。 <u>ر</u> کر 衰 知機能が衰える認 ません。さらに認 から寝たきりにな ちょっとした転倒 に低栄養状態が続 る人も少なくあり

知症も、

低栄養状

態が続くと進行し

やすくなります。

りになる人が多いのです。 でさえ筋肉や骨が 脳梗塞、心不全などを起こして寝たき やすくなります。 その結果、 また、 脳出 血や

65歳以上の男性の10.3%、女性の 20.3%に低栄養傾向があり、女性はそ の割合が増加傾向にあります。 出典:2018年「国民健康・栄養調査」 (厚牛労働省)

低栄養傾向の65歳以上の高齢者の割合

10.3%



.3%

低栄養のときによく見られる変化

体重が減少気味

風邪をひきやすく治りにくい

転びやすく、骨折しやすい

集中力や記憶力が低下している

□ 腹部や下半身にむくみがある

皮膚炎や床ずれをしやすい





イラスト:出口由加子

高齢期には、 ある程度「脂肪の蓄え」があった方がい いのです

算出 るの 期になっても持ち続ける人が多いため と考えられています。 は若い頃 傾向にあります の女性は男性の2倍近く、 す \widehat{k} る θ |本では低栄養状態になる65歳以上 ÷ 身長 格 からの 身長と体重から肥満度を算出 生労働省が推奨する目 指 数 $\stackrel{\textstyle \wedge}{\text{m}}$ (左上図参照)。 ¬ В 「痩せ願望」 ÷身長 Μ 肥満の目安とな _ しかも増加 -を、 $\stackrel{\textstyle \frown}{\text{m}}$ 体体 高齢 標数 で 重

が、 値は ています。 ましょう。 減らすより、 でも分かっています。 が健康で長生きすることが疫学上の調査 では特に問題ないと緩やかに考えら の持病がなければBMI値27くらいま くなると生存率が低くなります。 (少しくらいであれば)、 最近の疫学研究では、 65 歳以上で21 高齢期の女性は脂肪が少な むしろ蓄えることを心がけ 高齢期には脂肪を 5 { 肥満気味の方 24 糖尿病など ・9です 逆に

低栄養を防ぐための10カ条

1 主食・主菜・副菜をそろえる

食欲が衰えると食事の支度も面倒に感じられ、ついつい丼物や麺類、パンなどの単品で食事を済ませてしまいがち。1日3食のうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせて食事するように心がけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

3 動物性タンパク質を十分に

100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べると、平均的な日本人よりも多く、さらに動物性のタンパク質の割合が高いというデータがあります。これは、動物性タンパク質などで効率的に取れるタンパク質・アルブミンの血中濃度が高いと免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるためと考えられています。

5 油脂類の摂取を心がける

高齢になると油を使った料理を苦手に感じる人が増えますが、「東京都老人総合研究所」(現・東京都健康長寿医療センター研究所)が高齢者を10年間追跡調査したところ、天ぷらや炒め物など油脂をしっかり摂取している高齢者は、摂取しない人より生存率が高いという報告があったそうです。

7 野菜は火を通してたっぷり

「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では、生野菜なら両手に載る量(350g)、火を通した野菜なら片手に載る量が1日の摂取の目標とされています。生野菜からしか取れない栄養もありますが、かむ力や消化機能が低下しがちな高齢者は、火を通して軟らかくして、かさを減らした方が食べやすいでしょう。

9 歯のメンテナンスを小まめに

加齢に伴い歯周病や虫歯などで歯が失われると、かめるものが減ってきて、食事を楽しめなくなります。低栄養を防止するためには歯を失ったらそのまま放置せず、入れ歯で調整して、しっかりかめる力を確保することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、日頃から小まめに歯のメンテナンスをするようにしましょう。

2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位で必要な栄養が取れればいい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

4 魚と肉は1日に2食で交互に

青魚などにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、老化を防ぐ栄養素が豊富に含まれていますが、タンパク質量は、やはり肉にはかないません。魚と肉を1対1でバランス良く食べるために、昼は魚、夜は肉というように、1日に2食で交互に食べるのがお勧めです。

6 牛乳を毎日飲む

タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素とミネラルを 豊富に含み、飲むだけでこれらを簡単に取れる牛乳は、 高齢者にとって理想的な食品です。乳糖不耐症でおなか が緩くなる人は、料理に使ったりして取り続けると次第に 乳糖に慣れてきます。ヨーグルトなど乳糖が分解されてい る乳製品もいいでしょう。

8 食欲がないときはおかずを先に

お米に含まれる糖質は消化吸収されやすく、食べた直後から血糖値を急上昇させます。そのため、食が細い高齢者が白いご飯から食べ始めると、タンパク質が豊富な肉や魚に行き着く前に満腹感が生じて、箸が進まなくなってしまうのです。食欲がないときは、まず肉や魚などのおかずを先に食べましょう。

10 「共食」の勧め

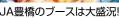
食欲がないときも、よく食べる人と一緒だと釣られて食べてしまうことがありますよね。また人と一緒に食べると食品の摂取品目が多くなりやすいので、バランスの取れた食事になり満足感も高くなります。1人暮らしでもできるだけ「人と食事を共にすること」を心がけましょう。

3年ぶりの豊橋まつりはええじゃないか! 第6回 ええじゃないか豊橋まつり

れました。 じゃないか豊橋まつり」が盛大に開催さ 10月15日、16日の両日、「第66回ええ

によるテープカットでまつりの開催を宣 セレモニーで、浅井市長や伊藤組合長ら 言。伊藤組合長は、まつりを彩る豊橋ま つりクイーンに花束を手渡し、豊橋産の まちなか広場で行われたオープニング







クイーンで参加した 権田さん(左)と三輪さん

ルのフラワーアレンジメントを作り、楽 を行いました。JAのブースには朝早く 部会と産直店舗が出店し、農産物の販売 卵や豊橋茶を贈呈しました。 どもたちが豊橋産の花を使ってオリジナ ラワーアレンジ体験」を行い、多くの子 から多くの人が訪れ、新鮮な農産物を買 にJA豊橋からは産直部会、柿、梨の各 求めました。また花き課は「こどもフ 豊橋公園で開かれた「農産物博覧会」 「きれいにできるかな」 年ぶりの豊橋まつ しみました。 ンスを披露して3

りクイーンとして 区代表の豊橋まつ 校区、企画課の三 参加し、各所でダ 輪綾香さんが幸校 田未瑠さんが多米 から岩田支店の権 今年はJA豊橋

JA豊橋ゴルフコンペ 雨が降る中 和気あいあいと

A豊橋ゴルフコンペを開きました。 にある三河カントリークラブで第10回J JA豊橋組合員課は10月7日、新城市

93人が参加し、松橋太さんが

優勝しました。

りを笑顔で盛り上

ど、上位の参加者以外にも あいとゴルフを楽しみました。 様々な賞が用意されました。 者は同じ組の仲間と和気あい 時折強く降りましたが、参加 大気はあいにくの雨となり、 ドラコン賞、ニアピン賞な 参加者は「雨なのでバンカ



優勝した松橋さん

く、今年は雨で大変だが、毎年楽しんで ―に入らないように注意した。 昨年は暑 いる」と感想を話しました。

父通安全立哨活動

安全運転を呼びかける JA豊橋は9月27日、地域貢献活動の

理念である「地域と共に生きる農協づく

びかけました。 や下校中の学生に安全運転を呼 の道路に役職員が立ち、「安全運転」「シ 環として午後4時からJA豊橋本店前 -ドなどを掲げて、ドライバー トベルト着用」と書かれた旗やプラカ

く」と話しました。

の一環としてこのような活動を続けてい り」を進めるため、これからも地域貢献

車の動きが見えづらくなる夕暮 遭う危険性が高まります。 時間帯が重なって、交通事故に れ時に、仕事や学校からの帰宅 なり、運転者から歩行者や自転 秋は日没時刻が日増しに早く

伊藤友之組合長は「当JAの



「安全運転でお願いします!」







センターで、第26回豊橋農協肉牛部会枝 肉牛部会は9月29日、東三河食肉流通

第26回豊橋農協肉牛部会枝肉共進会 局品質の枝肉生産を目指す

頭、交雑種12頭、 肉共進会を開きま した。黒毛和種14

きなどを競いまし され、肉質や肉付

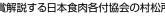
乳用種2頭が出品

今夏は厳しい猛暑 厳しい状況にある。 騰などで、非常に 勢は飼料価格の高 は「近年の肉牛情 伊藤友之組合長

> になったが、素晴らしい枝肉がそろった ことは部会員の努力のたまものだと思 う」とあいさつしました。 審査をした日本食肉格付協会は

な枝肉が揃った」と講評しました。 数多く見受けられた。肉質につい ても光沢がよく、脂肪の質の良好 「歩止まりの高い優れた枝肉が、 (敬称略)





受賞解説する日本食肉各付協会の村松所長

下澤 吉孝

旬ヒコサカファーム

優秀賞 ・黒毛和種 交雑種 下澤 吉孝 石田

児童が地産地消について学ぶ 植田小で出前授業

豊橋の農業の特

説明しました。 スクリーンを使いながら JAの産直店舗について JAが行っていることや、 な農産物を届けるために ーマで行われ、安全安心 安全のために」というテ の役割と地産地消、安心 いました。授業は「JA 消に関する出前授業を行 営農指導課は10月21 植田小学校で地産地



特色を分かりやすく 食彩村については働 ゆめ彩館を含めた7 明した後、食彩村や 関する取り組みを説 色やJAの農産物に 紹介しました。 くスタッフにインタ つの産直店舗を紹介。 って食彩村の役割や ビューした映像も使

> 田で行いました。 力し、特殊詐欺防止啓 警察署生活安全課と協 発活動を産直プラザ岩 である10月14日に豊橋 特殊詐欺の被害防止 金融部は年金受給日

> > る注意喚起も行いまし

機能付きテレビドアホ た。防犯力メラや録画 に、住宅侵入盗に対す

シを配りました。さら

被害に遭わないように気をつけて!

特殊詐欺防止啓発活動



特殊詐欺防止を呼びかける警察 シンボルマスコット「コ 舗出口には愛知県警の 警察署員やJA職員と ノの活用を促しました。 /ハ警部」も登場し、 啓発活動を行った店

かけました。 ともに詐欺防止を呼び

上空からキャベツの生育を調査 コスト削減に向けドローンを活用

ツ畑のデータも取りたい ます。今回豊橋のキャベ さまざまな畑を回ってい ドローンによる生育調査 良普及課は10月5日、城 ャベツの局所施肥のため 者の神藤竜也キャベツ部 を行い、JA職員と生産 にデータを集めており、 会長が立ち会いました。 ト町にあるキャベツ畑で 農業改良普及課は、キ 愛知県東三河農業改



-ンの映像を見る普及課とJA担当者 削減につながることが期 えることができ、コスト この方法を使って苗ごと 生育状況を確認しました。 その後、映像をデータ化 象の畑をくまなく撮影。 の調査を行いました。 待されます。 要な部分だけに肥料を与 とで、畑全体ではなく必 して一つ一つの苗を調べ に生育状況を把握するこ ドローンを使って、対

受験生の志望校合格を応援

を行いました。同研究会の鈴木義弘会長 24日、石巻中学校で「合格次郎柿贈呈式_ JA豊橋柿部会技術改善研究会は10月

郎柿を贈り、志望校合格

が同校の3年生に合格次

で飾った後、切り分けて 手渡し、 しばらくクラス 柿を1箱(6個入り)ずつ ラスの代表者に合格次郎 があいさつした後、各ク を応援しました。 クラス全員で食べる予定 贈呈式は鈴木義弘会長

> 角」と「合格」をかけて「合格次郎柿」と 角形の変形果ができます。同研究会は「五 次郎柿は通常四角形ですが、まれに五 名付け、平成16年から

JAの直売所「フルー 目を迎えました。 郎柿を贈る取り組みを 当初から同校に合格次 で販売されています。 ツショップゆめ彩館. 受験生のお守りとして、 しており、本年で19回 同研究会は販売開始



ゲートボールでしのぎを削る 年金友の会杯争奪ゲートボール大会

番町の大塚公園で「第72回JA豊橋年金 総得点を競いました。 試合は2リーグに分けて行われ勝ち数や 友の会杯争奪ゲートボール大会」を開催 -ル大会実行委員会は9月12日、花田| 豊橋市ゲートボール協会西部ゲートボ

加者はチームとしてより良い結果を残す をめざして白熱した試合を繰り広げ、参 ため、声を掛け合いながらゲートボール 練習の成果を存分に発揮しながら、優勝 ゲートボール愛好者が集まり、日頃の

結果は次の通りです。

準優勝:牟呂 勝:ミッチーズ

第3位:花田



豆橋駅にコチョウランオブジェ

東西連絡通路が鮮やかに

まつりに合わせて展示さ ワッショイ!」で、豊橋 ェテーマは「手筒花火で 展示されました。オブジ チョウランのオブジェが 12日から約1ヶ月間は7 的に展示しており、10月 自由連絡通路に花を定期 豊橋プロモーション」の 橋をPRする「花のまち 一環として、豊橋駅東西 豊橋市は、花のまち豊



ョウランアベニュー」 ことができます。 また連絡通路の脇に

推進のため、平成29年 橋」のイメージ定着化 チョウランの産地豊 アベニュー」は、「コ ジェと「コチョウラン は11月25日まで楽しむ ンが並べられた「コチ いくつものコチョウラ コチョウランのオブ ました。 **志役職員が参加し、ゴミ拾いを行い**

海岸の美化にJA職員が貢献 表浜海岸クリーンアップ大作戦

内の企業などが参加しました。JA豊橋 島町にある表浜海岸で「表浜海岸クリー からは伊藤組合長をはじめとした有 ンアップ大作戦」を開き、地元住民や市 530運動環境協議会は9月25日、小

りした。これからも地域貢献の一環とし

して海岸がきれいになり、とてもすっき

てこのような活動に積極的に参加してい

きたい」と感想を話しました。

れてきた発泡スチロールやプラスチ 使って、海岸に散乱しているゴミを ックが落ちていた。多くの人が協力 で、風で飛ばされたり、海から流さ 袋に入れていきました。参加したJ A職員は「台風が過ぎた後だったの 参加者は貸し出された火ばさみを



海岸美化に協力しました

「ボールをここに打って!」



JA豊橋 自動車課

夕方の5≈7は「魔」の時間

こんにちは! 自動車課の山本澪弥です。今回の知っ得情報は、交通 事故に関する情報です。

愛知県内で9月から12月に発生した交通死亡事故を分析すると、 午後5時から午後7時の時間帯に多発していることが分かりました。そ のため午後5時から午後7時の間は、特に危険な時間、「魔の時間」と 言えます。

午後5時から7時の夕暮れ時は、周囲の視界が徐々に悪くなり自動 車や歩行者、自転車の発見がお互いに遅れたり、距離や速度が分か りにくくなります。ドライバーの方は暗くなる前に早めにライトを点灯し たり、対向車がいないときは積極的にハイビームを活用するなど、い ち早く危険を発見、回避できるようにしましょう。

早めのライト点灯を心がけていても、球切れ等でライトがついてい

なければ意味がなくなってしまいますので、自動車課の法定点検や車検整備等をぜひご活用ください。

自動車課では、オイル交換等でお車をお預かりさせていただいた際に電気周りの点検も併せて行っています。お 気軽にお問い合わせください。

JA 粤橋 自動車課 自動車整備工場(本店敷地内) **TEL (0532) 25-3557** 担当: 山本澪弥



の思いやいと理解が犯罪被害

11月25日から12月1日は 「犯罪被害者週間」です。

犯罪被害者とそのご家族が置かれている状況、支援の 必要性について、県民の皆さんの理解を深めて、社会全 体で支援する気運を高めるために、県内各地で広報啓発 活動が行われます。

犯罪被害者等(犯罪被害者やその家族又 はその遺族をいう。)は、命を奪われる(家族 を失う)、生命、身体、財産上の直接的な被害 だけではなく、二次的被害と呼ばれる



- 事件に遭ったことによる精神的ショックや 身体の不調
- 医療費の負担や失職、転職等による経済的困窮
- 捜査や裁判の過程における精神的、時間的負担
- 周囲の人々の無責任なうわさ話
- マスコミの過剰な取材などによるストレス、不快感 など、被害後に生じる様々な問題に苦しめられます。

犯罪被害者等の心身の変調の現れ方は、人によって 様々で、時間の経過や環境の変化によっても一定ではあ りません。その回復には周囲の理解と共感と支持が大切 です。犯罪被害は、いつ誰の身に起こるかわかりません。 周囲の方々がそうしたことを理解し、犯罪被害者等が、 被害から一日でも早く立ち直り、平穏な生活を取り戻す ことができるように、社会全体で支えていきましょう。

犯罪被害相談窓口のご案内

警察では、各種の犯罪被害相談窓口を設け、犯罪被害に遭われ た方やそのご家族等からの様々な相談に応じています。

★ハートフルライン

犯罪被害者のためのこころの悩み相談 【電話052-954-8897】

- ★性犯罪被害110番 性犯罪被害相談 【電話0120-67-7830 (全国共通#8103)】
- ★ハートフルステーション・あいち 性犯罪被害の相談・支援窓口 【電話0570-064-810】
- など各種相談窓口があります。

詳しくは、愛知県警察ホームページをご覧ください。



愛知県犯罪被害者等支援条例の制定 (2022年4月1日施行)

愛知県犯罪被害者等支援条例は、

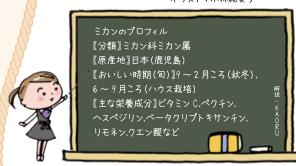
- 犯罪被害者等の権利利益の保護、受けた被害の回復又は軽減 及び生活の再建を図る。
- 犯罪被害者等を支え、誰もが安全に安心して暮らすことができ る社会の実現に寄与すること。

を目的として制定されました。

詳しくは愛知県のホームページをご覧ください。



イラスト:小林裕美子





楽しみ方・食べ方のコツ









ソテーノフ 肉料理や魚料理



冷凍ミカン シャーペットや ジュースに



皮型とオープントースターなどに入れ、焦 げ目が付くまで「焼くo濃縮された甘味と とろみのある食感に

ヨーグルトやパニラアイス、パゲット 🧷 などにのせるとおいしい!



ミカン(温州ミカン)

~冬の風邪予防、美肌づくりに~

保存方法

へたを下にすると 傷みにくいよ

直射日光NGo湿度 がやや高い風通し のいい涼しい場所 で保存してね



箱心化保存

傷んだものを取り 除き、ふたを開け 新聞紙などをか けて冷暗所で保 存の時々上下を入れ 替えてね

冷蔵保存

新聞紙で包んで ポリ袋に入れ、野 菜室で保存すると より長持ち!



冷凍保存

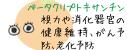
皮をむきラップで包 み、保存袋に入れて冷 凍庫への皮付きの場 合は水洗いして水気を 拭き取り、保存袋に入 れる

ピタミンし

免疫力向上、風邪予 防、肌荒れ改善に

ヘスペジリン 00

脈硬化予防



ペクチン じょうのう膜(自 い袋)に豊富の便 秋改善に





リモネン

かんきつ特有の香 り成分のリラックス 効果、胃の働きを 活発に

毛細血管の強 化、高血圧や動

クエン酸 疲労回復や筋肉痛 の軽減に

ミカンのいろいろ

品種は100種類以上! 生育期間や収穫時期により大きく4種類に分けられる





9~10月ころ 極早生(ごくわせ)温州

青ミカンとも呼ばれるの酸味 が強めでじょうのう膜が薄く 食がわない

「日南1号」「上野早生」「豊福 早生」「宮本早生」など

10月下旬~12月二ろ

早生(わせ)温州

甘味と酸味のパランスが良く

「宮川早生」「興津早生」「山下

紅早生」「小原紅早生」など



11月下旬~12月下旬ころ 中生(なかて)温州

酸味が少なく甘味が強めで 日持ちも良い

「南柑20号」「石地」「愛媛中 生」「大津4号」など



12月下旬~3月ころ 晩生(おくて)温州

1カ月程度貯蔵し甘味が増して から出荷 糖度が高く濃厚な甘さと程 よい酸味でにくがある 「青島温州」「十万温州」「寿 た郎温州」など



風味豊か

温室栽培されるミカンの総称の甘味が強くいやや 小ぶりで食べやすい



材料(6人分)

むき栗 ······ 500g 鶏肉(手羽中) · · · · · · 200g

レンコン ………200g タマネギ ………… 1/2個

ニンジン ………1本

サラダ油 ……… 大さじ1 水 ······ 500ml

白ワイン …… 30ml

砂糖 …………………… 適宜

ホ / バター ······ 50g

. 小麦粉 · · · · 30g - 本乳 · · · · · · 600ml - ス 上生クリーム · · · · · 100ml 小麦粉 …………… 30g



オーナーシェフ 「天晴 (旧キッチン晴人) 」 茨城県笠間市にある





作り方

- (1)レンコンは乱切り、タマネギはざく切り、ニンジンは乱切りにする。
- (2)鍋にサラダ油を熱し、(1)とむき栗、鶏肉を入れ、タマネギが透き通る まで中火で炒め、水、白ワインを入れ強火で20分ほど煮込む。
- (3)別の鍋でホワイトソースを作る。バターを弱火で溶かし、ふるった小麦 粉を一度に入れ木べらで滑らかにする。牛乳、生クリームの順に少 量ずつ加えながらとろみを付けていき、最後に塩こしょう、砂糖で味を 調える。
- (4)(3)のホワイトソースの鍋に(2)の材料を入れ、さらに弱火で10~ 15分煮込む。ホウレンソウなど(材料外)をあしらい出来上がり。



米	···· 350g
タマネギ	· 1/2個
ベーコン	
A むき栗 ···································	300g
└水	· 340ml
コンソメ(顆粒)	・ 小さじ1
発酵バター	・大さじ1
しょうゆ小さ	だ1と1/2
パセリ	適宜





作り方

- (1)米は研いでおき、タマネギは粗みじん切り、ベーコンはみじん切りに する。
- (2)炊飯器に(1)とAを全て入れ炊飯する。
- (3)炊き上がったら発酵バター、しょうゆを入れさっくりと混ぜ合わせ、5分 ほど蒸らし、パセリをふって出来上がり。
 - ※2つのレシピを一緒に作って合わせ、シュレッドチーズをかけてドリアとして も楽しめます。

女性部だより

№306 令和4年12月号 JA豊橋女性部会 問合せ・お申込み ☎25-9225

第66回ええじゃないか豊橋まつり(総おどり)



10月15日出に3年ぶりの総おどりに参加しました。当日は天気も快晴で暖かく、絶好の踊り日和でした。会場は駅前大通りのみで、110の団体が参加し、当JA女性部会は1番スタート。常勤役員の持っている旗・プラカードを先頭に、女性部会員・職員約85人が参加しました。踊る曲は、〈マツケンのええじゃないかI〉〈豊橋音頭〉〈新・豊橋とんとん唄〉の3曲。市長のあいさ



つ・小休憩等をはさみ1時間30分踊りました。今年は福島市から、大わらじと市民の方も参列し、総おどりを盛り上げました。

ドコモスマホ教室

9月22日 的女性部会役員会開催時にドコモスマホ教室を受講しました。レベルごとに4グループに分けて、ドコモスタッフの指導で【LINE講座】を受講し、アプリの使い方等教えていただきました。



ヨガ教室

9月26日 同にヨガ教室を開催しました。身体を柔軟に 導き、筋力や持久力、バランス能力の低下を予防し、認 知症予防効果も期待できます。



陶芸教室【郊外学習】+ランチ

フレッシュミズ (トッピーちゃん倶楽部・ JJクラブ) +女性部

10月3日側に大岩町の「やきもの工房すぎうら」で陶芸教室を開催し、各自で一輪挿しと小物を作成しました。その後、江戸屋長左工門でラン



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ケ月かかり、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。

健康料理教室

10月12日 (水・14日 歯の2日間研修棟調理 実習室と、10月13日 休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、「作りたくなる萌え断」をテーマに【握らない® おにぎらず】【野菜たっぷり&全粒粉パンでヘルシーサンドウィッチ】【フランス発!ガトーインビジブル】を作りました。色とりどりでバランスの良い食事として、以前から作りたかったと参加された人は喜んでいました。

※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)

健康料理教室参加者募集

☆12月のテーマは「話題の食材でワンプレートランチ」です。

開催日時 12月15日休 午前10時~午後1時頃

JA豊橋 研修棟 調理実習室 会

開催日時 12月16日金 午前10時~午後1時頃

石巻構造改善センター料理教室 会 場

《各回とも》

師 JA愛知厚生連 管理栄養士

550円(女性部会員外1,050円)

マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

定 20名程度 締切日 各開催日の10日前まで

,め縄教室参加者募集

☆毎年恒例のしめ縄教室です。自分で作ったしめ縄を飾 って新年を迎えませんか?

開催日時 12月19日 午後1時30分~

会 JA豊橋中央支店 2階大会議室 場

定 20名程度 講 師 植田支部 女性部会員

容 リースしめ縄(小)、棒乄(中)の2本

参加費 900円 (女性部会員外1,400円)

締 切 日 12月5日 (月) ※マスクを持参してください。

お願い 本講座は技術習得のため、しめ縄等は参加者本 人で作っていただきます。ご理解ご協力をお願いします。

※完成品の販売もあります(要予約)(助成金対象外)

アレンジフラワー教室参加者募集

☆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26日(月)

場 所 JA豊橋 花き集出荷場 2階 (豊橋市野依町字南丸山337)

10:30~13:30 (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。

定員 40名程度 H&Kフラワー

3.000円(女性部会員外3.500円) 参加費

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12日(月)

親子(祖母·孫もOK)料理教室参加者募集 ほうれん草の米粉ロールケーキ作り ~季節の果物とヨーグルトクリーム~

開催日時 12月27日以 午前10時~12時頃

場 JA豊橋 研修棟 調理実習室 会

講 飾 JA愛知厚生連 管理栄養士

参加対象者 小学生以上の親子

参加費 1,000円/1組(親子でロールケーキを1本作ります)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具持ち帰 り用の箱 (40cm×20cm×高さ15cm程度のもの)

12組(24名まで)先着順とさせて頂きます 員 定

締 切 日 12月20日(火)

(税込)

◆血液項目

貧

総務部 組合員課 問合せ 225-9225

冬種がん焼診他

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。

代謝系:空腹時血糖·HbAlc

腎機能: クレアチニン・尿酸

血:赤血球·Hb·Ht

蛋 白:アルブミン

脂 質:中性脂肪·HDL-C·LDL-C 肝機能: AST・ALT・ y-GT

集団人間ドック健診メニュー

- ◆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)
- 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。)
- ★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。
- ★ビリ園(ABC) 検査は育かんのなりやすさを刊定する検査です。 国検育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 ●腎本全の方 ●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。

口性が代形に	(गाउटा)
◆肺がん検診(かく痰細胞診)·1	,480⊟
◆大腸がん検診(便潜血2日法)1	,100⊟
◆新型コロナウイルス抗体検査(血液検査)…3	3,850⊟
◆骨粗鬆症予防検診1	,100⊟
◆腹部超音波検診(エコー検診)2	
◆ピロリ菌(ABC)検査(血液検査) 3	3,020⊟
◆心不全リスク検査(血液検査) 1	,100⊟
◆甲状腺(TSH) 検査(血液検査) ······1	,650⊟
◆蜂アレルギー検査(血液検査)2	2,200⊟
◆腫瘍マーカー検査(血液検査)	
前立腺	,690⊟
• 卵巣(ROMA)(ロマ)	3,850⊟
• 乳房 • すい臓、胆道 • 消化器 • 肝臓 … 各1	.100⊞





開催日	開催場所	締め切り	開催日	開催場所	締め切り
令和4年12月20日(火)	第 3 事 業 所	令和4年11月29日火	令和5年1月18日例	二川支店	令和4年12月27日火
令和5年1月11日例	福 店	令和4年12月21日(水)	令和5年1月19日(休)	い な み 支 店	令和4年12月27日火
令和5年1月12日(休)	高師原支店	令和4年12月22日休	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13日金	高 豊 支 店	令和4年12月23日金	令和5年1月24日火	東田支店	令和5年1月5日休
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日休

健診を受けられる皆様へ

❶ 検査前日の<mark>夜9時から健診終了までは食事をしない</mark>でください。 ❷ 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)



ブに集中する時間が楽しい」

さ 佐野 ^{まさ や} 雅哉さん(33歳) 豊橋市石巻本町

宮山やオレンジロードなど山道を走ることが好きです。急カー みの日はドライブに行くと言います。「平坦な道ではなく、本 んです」と雅哉さんは話します。 ブや狭い道路など、何も考えず運転だけに集中するのが好きな

ずできる点は山道のドライブと似ているかもしれません」オン きながらドライブを楽しむ雅哉さん。「このグループが好きとか 歌などから、私が良いと思った曲を選んで聴いています」 歌手が好きというものはありません。見たアニメや映画の主題 数年前まではバス釣りもやっていたと言います。「何も考え 山道では音楽をかけずに走りますが、平坦な道では音楽を聴

とオフの切り替えを大事にしており、休みの日や仕事が終わっ

最終的にはイチゴ栽培に一本化することも考えています。ハウ 作物を栽培していますが、徐々にイチゴの面積を増やしていき、 た後などに、仕事について考えることは少ないそうです。 んは農業にも精を出しています。「今はイチゴを中心に色々な 「やりたいことをやれるだけの収入を得たい」と言う雅哉さ

数年後にはイチゴ栽培用 の新しいハウスを建てて、 自分の年齢を考えると、 れているので、30年後の スの寿命が約30年と言わ 人手が足りなければ、パ

愛車と写る雅哉さん

います」

ートを雇うことも考えて

じられました。 を楽しんでいく意思が感 る姿に、これからも趣味 農業の数十年後を見据え 業に精を出す雅哉さん。 趣味を楽しむため、農



両親と共にイチゴや米などを作っている雅哉さん。

仕事が休

ジョイフル杉山

ありますので、ぜひ買ってくださいブランド豚「みかわポーク」も 世間話をしたりとアットホームな 者や常連のお客さんが多いため、 設の中で一番田原市に近い場所に 今回は私の職場を紹介します。 ジョイフル杉山の杉原智美です。 より小規模ですが、なじみの生産 ある産直店舗です。他の産直店舗 ジョイフル杉山はJA豊橋の施 組合員のみなさま、こんにちは。

雰囲気で楽しく仕事をしています。

後列左から)河合美佐江、渡邉礼子、杉原智美、金子真由(店長) 前列左から)田京弓実、小西和砂、鈴木和子

や花、肉などがそろって っていますので、ぜひみ に必要なお茶の注文も承 います。また、会議など こ利用ください。 なさんジョイフル杉山を 店内は毎日新鮮な野菜 るようになりました。 ます。また、地元生産者にご協力頂 ランドの「みかわポーク」も販売す いて、今年の7月から毎日、地元ブ ャベツのほか、花や卵も販売してい 店舗ではトマトやミニトマト、

もらえる店員になれるよう日々働い 8年目になりました。 生産者とお客 さんに信頼され、気軽に話しかけて 私はジョイフル杉山で働き始めて

ています。近年はマスク う、明るい声を心がけて 近感を持ってもらえるよ 目元や声でお客さんに親 で表情が分からないため、 います。

杉原智美

営農情報(水稲)

トラクターで秋起こしを実施し、次作の準備をしましょう。

秋起こしを実施することで期待できる効果

1. ジャンボタニシの殺貝効果

水田を耕起することでジャンボタニシを物理的に破壊し殺貝 することができます。また、ジャンボタニシを地表面に出し、 寒気にさらすことで、殺貝することができます。

2. ガス沸き低減効果

水田のガス沸きは、水稲生育中に稲わら等の未熟な有機物が 原因でガスを発生させます。秋の気温がまだ高い時期にその原 因である稲わらを地中へすき込むことで腐熟を早めることがで きます。また、石灰窒素を耕うん前に20kg/10a施用することで、 より腐熟効果を高めることができます。



地表面に出たジャンボタニシ

※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

ゆとりある老後に備えたい、そんなあなたにオス

じつは



つまり、1年で6,800円、年率8.5%の利息と同じことです!

予定利率変動型

年金共済で毎年8万円の共済掛金をかけ、一定の要件を 満たした場合、税金が6.800円軽減されます!

※年間課税所得が195万円超330万円以下の場合 ※一定の要件を満たし、税制適格特約 を付している場合 ※令和4年1月末現在の法令等に基づくもので、将来を保証するものでは こざいません。※最低保証予定利率とはこ契約時に定められ、ご契約6年目以降共済期間を 通して最低保証される予定利率のことです。

この資料は概要を説明したものです。こ検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必 ずこ覧ください。また、契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「こ契約のしお り・約款」を必ずご覧ください。

JAの予定利率変動型 年金共済なら 最低保証予定利率が 設定されているから 安心です!



詳しくは最寄の支店窓口までお問い合せください。

[22235555228]





ATM・JAネットバンク(IB)

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

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

※税引後(年0.079%)

※税引後(年0.119%)

対象商品

※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、実施期間中のみの適用とし、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。



●石巻平野町…女性YK

割引券など教えていただきました。 ☆いつもご利用いただいてありがとうござ います。 ので、よろしくお願いいたします。 だけるような給油所を目指していきます セルフSS石巻店の方とても親切で これからも皆さんにご利用いた

(石巻セルフ給油所)

.....女性SK

践し、子どもたちと料理してみます。 ど、とても参考になりました。早速実 にしています。柿の種類や保存方法な ☆「杮」と一口に言っても、色々な種類が あり、 のがいいかもしれませんね。 きな方は、買ってから保存期間を設ける 旬の果物や野菜の特集を毎回楽しみ 食味も違います。柔らかい方が好

●大崎町……………女性KO

に良い作物を届けようとしておられる 立てている正組合員の方々は、 厳しい気象条件と闘いながら、消費者 私は准組合員ですが、農業で生計を 最近の

のには頭が下がります。

☆今年も猛暑や長雨といった、農家さんに ことを考えると、ありがたみを持って食 は厳しい天気が多かったように思います。 べないといけませんね。 そのような中で雨の合間をぬって、場合 によっては雨の中で農家さんが収穫した

)碧南市……………女性 Y

ので、これから参考にします。 りしました。柿の種類もたくさんある もできそうなレシピでぜひ作ってみた ことが分かり、保存方法も載っていた ん売られていて、値段の安さにびっく いと思います。道の駅でも柿がたくさ ェフ永井のおすすめレシピは、私にで のJAみのりの冊子を頂きました。 道の駅とよはしに行ったときに、こ

☆JA豊橋の産直店舗では、 ながら、おいしくいただきたいですね。 産物を販売してくれる農家さんに感謝し 産物が売られています。安くて新鮮な農 毎日新鮮な農

部分を下の枠内の数字で探しましょう。 部分が5か所あります。 間違っている 石のイラストには左のイラストと違う 2 6 10



- ·落ち葉の数が少ない
- ・帽子をかぶっている
- ・髪形が違う(結んでいる)
- ·尻尾の位置が違う
- ·ペットボトルが少ない

※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

0 ご意見・ご要望

住所·氏名·年齡·電話番号

正解者の中から

抽選でプレゼント!!

官製八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。(12月8日必着) 63 441-8124

JA 豊橋

組合員課広報係

行

字西川 5番地 豊橋市野依町

0

Ø ① こたえ

JA・みのりに対する

** 応募/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

お得に買うなら今がチャンスです!!!

ふれあいフェスタ開催記念

新華麗**大学**

令和4年度 キャンペーン期間 11/21₃~12/16金まで

期間中、新車をご成約いただいたお客様全員に、下記よりどちらか1点プレゼント!!

●ビール詰め合わせ

2選べるカタログギフト



お好きな 商品をひとつ 選んでね!

※写真はイメージです。 実際の商品とは異なる場合が ありますのでご了承ください。





●詳しくは… **JA豊橋 自動車課**(本店敷地内) 〒441-8124 豊橋市野依町字西川5番地 **TEL(0532)25-3557** 営業担当:山本武憲・梅村 駿



INFORMATION 【お知らせ】

事会だより

令和4年10月31日(月)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年度県常例検査の結果について
- 2) 延滞債権処理方針について
- 3) 令和4年度仮決算結果について

原案通り承認されました。

市役所農業支援課より

12月は農地一斉耕起強化月間です!

耕作放棄地は病害虫の発生やイノシシ・ハクビシン等有害鳥獣の住処となるなど近隣耕作地へ悪影響を及ぼすだけでなく、不法投棄の場となる恐れもあります。そのうえ、一度荒廃した農地は、耕作できる状態に戻すのに多大な費用と労力を必要とします。豊橋市では増加する耕作放棄地の発生防止及び解消に向けての啓発期間として12月を農地一斉耕起強化月間に定めました。

○農地の草刈・耕起により耕作放棄地の解消に 努めましょう

荒廃が進めば進むほど、農地への復元には費用と労力がかかってしまいます。作付け予定が無い土地でも荒廃化を防ぐために草刈・耕起作業を行いましょう。

◎景観保全に努めましょう

耕作放棄地を活用して景観作物の作付けなどを行い、 地域の景観保全に努めましょう。

○農地中間管理機構に相談しましょう

高齢化等の理由で耕作が困難である農地をお持ちの方は、耕作放棄地になる前に農地中間管理機構による農地の貸借または売買をご検討下さい。ご相談はお近くの農協各支店または各事業所までお願いします。

問合先 ● 豊橋市役所農業支援課 農業支援グループ ☎51-2475

NSA31だより 食農講座

令和4年度 見たい! 食べ隊! 豊橋農業! 「親子でやってみよう! とっても簡単! 豊橋産大豆で作る味噌作り」

知って得する! 大葉みそもつくちゃおう!

- 日 時 令和5年1月28日(土) 午後1時30分~午後3時30分 (開始10分前までにお越しください)
- 会 場 ライフポートとよはし パルモ2F 調理実習室(豊橋市神野ふ頭町3-22)
- 講 師 内藤美子・青田文子 (愛知県農村生活アドバイザー)
- 参加費・3,500円(材料費として当日集金)
- 持 ち 物 エプロン、三角巾、タオル
- 定 員 小学生親子8組
- 申込方法 令和5年1月13日(金までに 往復ハガキまたはQRコード にて、住所・氏名・年齢・電 話番号を記入のうえ申込し てください。



申込・問合せ ● 〒440-8501 豊橋市今橋町1番地 豊橋市役所産業部農業支援課 TEL.0532-51-2472

Mail: nogyoshien@city.toyohashi.lg.jp

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 共催・豊橋市 後援・JA豊橋

編集後記

今月号のトピックスにもあるように、9月下旬に表 浜海岸でクリーンアップ大作戦がありました。私が先輩とともに撮影を



していたその時!事件が起きました。シャッターチャンスを逃すまいとカメラを構えながら後ろ向きに歩いていると、「後ろ危ないよ」と先輩が言いました。その言葉で立ち止まろうとしましたが、時すでに遅し。途中にあった溝にズボッと落ちてしまいました。

写真は落ちた直後のもの。シャッターチャンス を狙っていたのは私ではなく、先輩の方でした

(5

占蛇の池



外神の郷の中に大きな池がありました。そている頃のことです。 るように見えました。 の影が映え、絵よりも美しく、 広々とした田畑の真中にそびえ、池の面にそ 見下すように建っていました。そのお屋敷は 合わないような立派なお屋敷が、近くの家を の池の向側海を背にして、このあたりには似 このあたりの村々の豊かさを、 のどかな景色 誇ってい

る る裕福な長者様のお屋敷でした。 この御殿こそ、外神の長者様と呼ばれてい 外神一帯を治め、 多くの田畑を持ってい

ていました。 長者様は朝夕に池の所に出ては村々を眺 8

た。そのため、長者の田畑は、日照りの年ほ れたり、 でいました。夏のどんな日照りの時でも、 ど多くのお米や野菜がとれました。 つも同じように、美しい水を満々とたたえて この池の水は、それはそれはきれいに澄ん 田や畑にどんなに送っても、決して枯 濁ったりすることはありませんでし

そこに息子の家を建てることにしました。 建てることになりました。いろいろと考えま いきました。この長者様の一人息子も大きく に家が建てられません。そこで息子の意見を たが、土蔵がいくつかあって、思ったよう 々白壁の土蔵にはお米や宝の量がふえて お嫁さんをもらうために、大きな家を 家の前の池を埋めて、 土地を広げ

> た。 長者様は池の美しい水を見て寂しがりまし 池には子どもの時からの思い出がありま

三河の海の小波がひたひたと打ち寄せ それはまだ坂津や大西の西のはずれ

りしてから、仏間に入って、ひとりで寂しが だな、とひとりごとを言って、池をひとまわ っていました。 れなくなってしまうのか、ああ、 この池も今日限りで、きれいな水ももう見 寂しいこと

来て、 ことに成功しました。 りのような騒ぎで、やっと池の水を全部抜く 魚を捕える者、大勢の村人が幾日も幾日も祭 次の日から息子のさしずで、 池の水を抜き始めました。土を運ぶ者 大勢の村人が

どの大きな白い蛇が出てきました。 み上げられた時、今までに見たこともないほ 最後に、清水のわき出している所の水も汲

ろが止められると、 りして追い払いましたが、白い大きな蛇は、 仕事の邪魔になると言って、石を投げつけた したりしているうちに、清水のわき出るとこ 清水の出るところからは出て行きません。村 が大勢寄って、 村人は白い蛇を珍しがり、竹でつついたり 竹でたたいたり、はねとば 白い蛇も呼吸が絶えまし

木材を切り、 長者様の新しい家を建てるために、土を運び、 いました。 次の日からは村人は、 土台を作るなど、忙しく働いて 白い蛇の事は忘れて

派に建てられました。 新しい御殿が、 その年の秋が暮れる頃には、長者様の息子 広々とした土地の真中に立 お嫁さんも来られて、

られはじめた頃、 村人の心から、 池のあったことなどは忘れ

三日もお祝いが続きました。

いたのだと思いました。 様の家の守り神様で、この村の田畑を潤して のおもかげはどこにもありませんでした。 にか姿を消して、荒れ果てた屋敷になり、昔 穫はめっきり減り、貧しさは日毎につのるば の長者様は亡くなり、 た。長者様の家にも不幸なことが続き、先代 みのりの秋というのに、何もとれませんでし はありませんので、作物は次から次へと枯れ たたりだと恐れ、おののき、 かりになり、長者様の息子たちも、いつもま 村人たちは、これは、 日照りが続き、今はもう池 田も畑も、この数年収 あの池の主の白蛇の あの白蛇は長者

※参考文献「豊橋のむかしばなし」豊橋市立中学校国語部

んで語り継いで白蛇の霊を慰めてきました 今は埋められてしまった池を、白蛇の池、と



