JA豊橋

みのり

JA豊橋と
組合員との
ホットライン

2024
新年号
vol.322

特集 『養生訓』に学ぶ
漢方で心の養生

あけまして おめでとうございます!

◎辰年の人たちに今年の抱負などを聞きました

梅薮町
春田 ふさ子 さん(95歳)
(昭和3年10月3日生)
「もう戦争は嫌です。平和に暮らしたい」

石巻萩平町
繁原 孝慈 さん(83歳)
そろばん塾講師
(昭和15年9月19日生)
「健康第一で楽しい一年にしたい」

駒形町
加藤 女久美 さん(71歳)
高齢者グループホーム経営
(昭和27年7月19日生)
「ブドウの樹の剪定を勉強したい」

船渡町
岡野 慎吾 さん(59歳)
農業　(昭和39年2月2日生)
「家族みんな健康な一年にしたい」

牛川町
矢野 里江 さん(47歳)
診療放射線技師
(昭和51年2月8日生)
「愛犬と一緒に家族でたくさん出かけたい」

牟呂公文町
金子 佳晃 さん(35歳)
農業　(昭和63年4月2日生)
「趣味の園芸(バラや梅など)を楽しんでいきたい」

平川本町
伊藤 真子 さん(23歳)
JA職員　(平成12年2月8日生)
「マレーシアに行って世界一高いツインタワーに上りたい」

天伯町
糟谷 千吏 さん(11歳)
小学5年生
(平成24年10月31日生)
「剣道の級審査で1級を取りたい」

下条東町
牧野 百花 さん(0歳)
(令和6年1月3日生)
「パパとママのところへ産まれてきてくれてありがとう。あなたがいるだけでパパもママも幸せです」(パパ・ママより)

協力：中岡レディスクリニック　※年齢は令和6年1月15日時点

みのり 2024 新年号 vol.322

目次 ■ CONTENTS

2 辰年の人たち ▪ 目次 家の光 3月号の主な内容
3 新年のご挨拶
4 ▸ 5 特集◉『養生訓』に学ぶ 漢方で心の養生
6 ▸ 9 トッピーのトピックス
10 元気だノン!! ▪ 職員File 期待のホープにインタビュー
11 農に生きる
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 女性部会だより
16 グリーンアドバイス
17 知っ得情報 ▪ 豊橋警察署だより
18 ▸ 19 令和5年分確定申告受付のご案内
20 年金友の会 親睦旅行 旅日記 ▪ 営農情報(水稲)
21 味のトラベル ▪ JAの庭仕事
22 みんなの広場 ▪ まちがいさがし
23 インフォメーション ▪ 理事会だより ▪ 編集後記
24 トッピーのむかしばなし ▪ 農コン in とよはし

家の光3月号の主な内容

※表紙は暫定版のものです。表記内容は変更になる場合があります。
定価 629円(税込み)

"Ienohikari" 家の光

特集1
いつも話を聞いてもらえる人の会話術

家族や友人、職場の仲間との会話の中で、自分の考えていることや、やりたいことをうまく聞いてもらえなかったり、きちんと伝わってなかったりして、イライラすることはありませんか? 相手の立場にたった話し方や人が話を聞きたくなる雰囲気づくりなど、人と人との「対話」「コミュニケーション」をスムーズにするコツを伝授します。会話のストレスを解消して今日からあなたも話し上手を目指しましょう。

お申し込みは お近くの 支店窓口へ

特集2
手間も時間も減らせる お掃除アップデート

毎日欠かせない家事の一つが家の中の「お掃除」です。やらないでいるとすぐにちらかってしまうし、まとめてやろうとするとおっくうになりがち。リビング、キッチン、風呂、寝室、子ども部屋など、日常的に掃除をしないといけない空間が、いつのまにかきれいになるとしたら嬉しいですね? 手間なくすばやくできる掃除のテクニックを紹介します。

新年のご挨拶

代表理事組合長
伊藤 友之

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様方におかれましては、輝かしい一年のはじまりをご家族団らんでお過ごしのこととお慶び申し上げます。

昨今の世界情勢は、新型コロナウイルス関連やウクライナ問題に加えて世界的な異常気象がもたらす環境変化によって農産物にも大きな影響がありました。

昨年6月2日には台風2号の影響により東三河でも線状降水帯が発生し、豊橋市では418ミリという過去に例のない豪雨に見舞われました。市北部のイチゴをはじめとする作物や栽培施設、果樹類が水没し大きな被害を受けました。JAグループ愛知ではいち早く農林水産省をはじめ愛知県、豊橋市に対し被害状況を報告するとともに早期復旧のための助成措置の要望を行いました。その結果、愛知県と豊橋市では全国に先駆けて議会で一部助成に向けた補正予算を承認いただき、JAグループが窓口となって申請手続きを支援しています。

物価高騰に関しては、営農事業をはじめ組合員の生活に至るまで大きな問題となっています。特に、生産資材等の値上がりについてはその上昇分が販売価格に反映できているとは言えず、農家所得の向上にはほど遠い状態が続く結果となってしまいました。今後も生産農家が求める「再生産価格」を実現できるよう、関係機関に一層の働きかけをしてまいります。

さらに食料・農業・農村基本法の20年ぶりの見直しに向けた協議が進められるなか、意見・要望の反映を求めて作物部会の代表者で構成する生産者組織連絡協議会で要望事項を取りまとめ、地元選出の議員を通じて関係省庁につないでいただいておりますが、踏み込んだ議論には至っていません。要望事項については農業者の代表として、引き続き関係機関に訴えていこうと考えています。

組合の運営では、第26回通常総代会において役員の選任についてご承認をいただき、新たな体制での運営がスタートしました。第7次総合中期計画も実践中間年となり、支店再編については9月25日に前芝・津田・大村支店の再編により新・前芝支店、12月11日に石巻・北支店の再編により新・石巻支店として営業を開始しました。来る2月26日には磯辺・福岡支店の再編により新・磯辺支店が誕生し、改装中のグリーンセンター磯辺も3月中旬には新装オープンの予定です。

今後も自己改革の実践と第7次総合中期計画に基づく取り組みを進めてまいりますので、組合員の皆様のより一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びにあたり、今年一年が皆様方にとりまして健やかで幸多き年でありますことをご祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

『養生訓』に学ぶ

漢方で心の養生

漢方には、人間本来の健康を体現するための知恵が詰まっています。「元気で長生き」のためには、精神（メンタル）と血の全身循環の両方の役割を担う「心」の養生が最も大切だとされています。

取材協力：薬日本堂
https://www.nihondo.co.jp/

監修：鈴木養平（すずき ようへい）

日本漢方養生学協会理事長、薬剤師。薬日本堂漢方スクールの講師としてセミナーや講演活動を行う一方で、雑誌・本の監修、企業の商品開発に携わる。著書に『わがまま養生訓』（フォレスト出版）

イラスト：小林裕美子

第1章 食生活で養生

五味を意識して食材を選ぼう

食事は一つの味に偏ることなく、五味（酸、苦、甘、辛、塩気）をバランス良く少しずつ食べることが大切です。

「苦味」は体内の熱を冷ます

中でも「苦味」には体内の熱を冷まし、解毒して外に出す働きがあります。発熱やのぼせ、便秘にも有効です。

（代表的な食材／セロリ、ピーマン、緑茶、シュンギク、ギンナンなど）

心の乱れには「赤い食材」

心には精神や意識のコントロールと、血を全身に送るポンプの役割があります。心が乱れて緊張や不安が強く、落ち着かないときは「赤い食材」で血を補います。

（代表的な食材／ナツメ、クコの実、ニンジン、赤身の肉、レバーなど）

寒い冬には「黒い食材」

冬は寒さによって腎臓の働きが低下するので、それを補うために「黒い食材」を積極的に取り入れます。

（代表的な食材／黒ゴマ、黒キクラゲ、黒豆、黒米、シイタケ、黒糖、ヒジキなど）

体を内側から温めよう

スープや鍋物で体を内側から温めるのも効果的です。牛肉、豚肉、鶏肉、エビ、タマネギ、ニラ、カボチャ、クルミといった食材を積極的に取ると良いでしょう。レーズンなどのドライフルーツやナッツ類な

第3章 体を動かして養生

毎日続ければ気が巡り、病の予防にも

漢方の体操療法に「導引法」というものがあります。導引とは深呼吸とセルフマッサージを組み合わせたもので、気の流れを活発にして健康的な体をつくる働きがあります。ここでは、基本の導引の中から全身・頭・足の動作を紹介しましょう。

貝原益軒の『養生訓』には、「早朝に起床した後、一方の手で足の五指を握り、もう一方の手で足裏の中心部をしっかりなでさする。こうして足の裏が熱くなれば、両手で足の指を動かす」とも書かれています。

ここでのポイントは、早朝に行うことにあります。「まだ暗いうちに起きて座ってこのケアをすると、のぼせを下ろし、弱い足を強くし、立ちにくい足も直す。古来からのセルフケア法で、長年続ければ効果が表れる」と、益軒は述べています。

とかく現代人は首から上（目や耳）が忙しく、その下の体は疲弊しています。『養生訓』の中に足をほぐすケアがいくつか出てくるのは、首から上を刺激する「反射区」というつぼが足先に多く集中しているからです。また益軒は「食後は体を動かすように」と言及し、「静かに200～300歩ほど

貝原益軒と『養生訓』

人生50年だった江戸時代、儒学者で本草学（現代の医薬学）の権威でもあった貝原益軒は、85歳まで現役で元気に過ごしました。「どうすれば一生健康で長生きできるのか」について、自身の体験と知識をまとめた『養生訓』は当時の大ベストセラーでした。漢方の考え方にも通じる内容のこの本は、今でも多くの人に読み継がれ実践されています。

ど、種や実の食べ物も体を潤してくれます。

しっかりよくかんで食べる

食事をするときはしっかりよくかんで唾液を出すことが大切です。唾液には消化酵素やホルモンが含まれており、消化や味覚を助けるだけでなく、殺菌効果や老化予防の働きもあります。唾液はダイエットにもつながります。アミラーゼという酵素の一つが栄養の吸収、分解、燃焼、排せつなどをスムーズに進める触媒の役目を果たすのですが、よくかむことでその分泌が促進され、糖質（炭水化物）を分解してくれるのです。食事と十分なそしゃくはセットだと考えてください。決して早食いはせず、一口30回、しっかりかんで食べましょう。

第2章 日常生活で養生

朝を大切にし、日々の変化を楽しもう

体は睡眠中にリセットされるため、寝ることも大事な養生です。睡眠の質が良いと自律神経やホルモンバランスが整い、肌の調子も良くなります。睡眠の質を高めるためには、時間に余裕を持って食事をする必要があります。夕食後すぐに寝ると消化に負担がかかります。夜ぐっすり眠るためにも、昼はしっかり活動することが大切です。できるだけ昼寝はしないこと。眠り過ぎると生気がみなぎらなくなるからです。そもそも養生において、睡眠欲は抑えるべき要素の一つです。昼と夜のメリハリをつけて、質の良い睡眠を心がけましょう。そして、起床したらすぐに窓を開けて深呼吸し、一日のエネルギーを蓄えることをお勧めします。

一方、心の養生には「人生を楽しむ」という行為や感情も挙げられます。これには特別なことは何もありません。本を読み、歌を歌い、香りを楽しみ、自然の景色を眺め、月や花を観賞し、植物を慈しみ、季節の移ろいを味わい、庭で取れた野菜を煮て食す。これらは全て心を楽しませ、養う助けになります。

私たちの国には、四季折々の楽しみや日々の変化があります。身の周りの小さなことにも興味を持って年を重ねていけば、楽しく長生きできるでしょう。

歩いて、体を動かすように」とあります。食後すぐにパソコンに向かったり、テレビの前に座りっ放しになるのではなく、家の周りを軽くウオーキングするなど、少しでも体を動かすように意識しましょう。

頭の体操

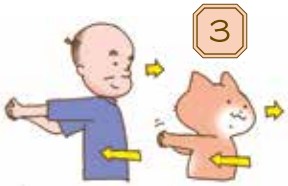
1

両手を組む。

2

組んだ両手を左に引き、頭は右に回す。

3



組んだ両手を右に引き、頭は左に回す。

これを3回行う

体の体操

1

起き上がる前に、布団の中で両足をぐーっと伸ばす。

2

深呼吸して、睡眠中に体内にたまった濁った気を吐き出す。

3

起き上がって、布団の上に正座する。

4

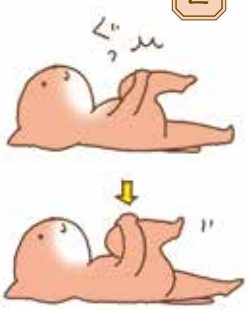
両手の指を組み合わせたら裏返して前に突き出し、頭を上に向けて、そのまま頭上に持っていく。

足の体操

1

太ももと膝をなで下ろす。

2



手を組んで、足三里のつぼ（膝頭の下）を抱え、足は前方に踏み出すように、手はおなか側に引く。左右とも何回か行い、最後に左右の手で左右のすねとふくらはぎをなで下ろす。

JA豊橋ふれあいフェスタ
会場は多くの人でにぎわう

JA豊橋は12月2日、3日の両日、JAあいち経済連東三河センターで「2023JA豊橋ふれあいフェスタ」を開催しました。会場には多くの組合員や地域の人などが訪れ、買い物や催し物を楽しみました。

会場は多くのテントが立ち並び、産直野菜市や花壇苗、精肉・鶏卵などの農畜産物の販売や、農機具・自動車の展示販売などが行われました。

また、女性部会による五平餅やうどんのバザーや、青年部会による輪投げのゲームコーナーも行われ、大勢の来場者でにぎわいました。

今回は、ふれあいフェスタ特別企画として11月15日からスタートした「LINE公式アカウント」新規登録キャンペーンを行いました。事前告知や当日会場入口などでチラシを配るなどして呼びかけ、約2、000人が友達登録をしました。

金融部と共済部は、2日に自転車シミュレーター「すまいる号」による安全運転診断、3日に農作業事故「体験VR」を行い、来場者は安全運転や農作業事故について学びました。

2日間とも、開始時間前から多くの人が会場入口に並び、大盛況のフェスタとなりました。

JA豊橋ふれあいフェスタは、組合員や地域の人々との交流の場として毎年この時期に行っているイベント。本年のフェスタには約13、500人以上が来場し、終日にぎやかなイベントになりました。

多くの来場者でにぎわった会場

地元新鮮野菜を買い求める来場者

LINE登録の説明をする職員（右）

豊橋市長と議長へ要望書を提出
物価高騰対策に関する緊急支援を要望

豊橋市内にある5農業団体（豊橋農業協同組合、豊橋温室園芸農業協同組合、愛知県酪農農業協同組合、豊橋養鶏農業協同組合、豊橋養鶏農業協同組合）は12月8日、豊橋市役所を訪ね、浅井由崇市長と近藤喜典議長に合同で物価高騰対策に関する緊急支援に対する要望書を手渡しました。

JA豊橋からは、山口常務、繁原常務、武田営農部長が訪問し、要望書の内容を浅井市長と近藤議長に説明しました。

世界的な穀物需給のひっ迫や原油価格上昇などにより、肥料や燃油などの生産資材や輸入飼料の価格は高騰し続け、農業経営を圧迫しています。農家が抱えている不安を払しょくし、物価高騰に伴う生産コスト軽減対策や肥料高騰対策など迅速な支援の実行を要望しました。

また、意見交換も行われ、各団体から現場の現状を伝えました。浅井市長は「生産者のみなさんの声を聞き、早急に支援を実施していく」と応えました。

浅井市長に要望書を手渡す山口常務（左から5人目）

新・石巻支店オープン記念キャンペーン
石巻支店と北支店を統合

12月11日、石巻支店と北支店の2支店が統合し、新しい石巻支店として営業を開始しました。それに伴い「新・石巻支店オープン記念キャンペーン」を行いました。

日頃の感謝の気持ちを込めて、2支店をご利用いただいていた人へ特典を用意し、事前に特典案内と引換券などがついたチラシを郵送。11日から5日間は引換券をご持参いただいた全員へたまご1パックをプレゼントしました。また、来店特典として、トッピーポイントスロットチャレンジも行われました。

朝礼で山口常務は「これまで以上にきめ細かなサービスをしてお客様の不安や不便に思うことを解消するよう対応していってほしい」とあいさつしました。

加藤支店長は「北支店をご利用いただいていたお客様は支店が遠くなってしまったが、こんなに対応が良い支店なら利用を続けてもいいと思ってもらえるように精一杯がんばっていきたい」と意気込みを話しました。

記念品のたまごを配りました

農家支援プロジェクト
豊橋ペロっとおいしいイベント!トッピーカーニバル

JA豊橋は12月10日、「こども未来館ここにこ」で「豊橋ペロっとおいしいイベント!トッピーカーニバル」を行い、豊橋産の農畜産物をPRしました。

多くの人が新鮮な農畜産物を買い求めました

このイベントは、農家支援プロジェクトの一環で地元の人や次世代に向けて、豊橋産農畜産物をPRし、農家所得向上と地域農業の維持発展に取り組むことを目的としています。

次世代を担う若手職員で結成されたGROWプロジェクトも協力し、イベントを盛り上げました。

当日は、営農部、金融部、共済部が協力し、野菜クイズに答えながらスタンプを集めるクイズラリーや豊橋産農畜産物の販売・試食、豊橋産花きの展示とプレゼントや台紙に野菜スタンプを押してツリーに飾るなどのたくさんのブースが並び、大勢の親子で賑わいました。

また、GROWプロジェクトがJAや農畜産物に関する○×クイズを3回に分けて行い、約90組の親子が参加しました。親子で話し合いながらクイズに答え、正解すると喜びの声があがり、盛り上がりました。

クイズラリー「お兄ちゃん何でも知ってるね」

盛り上がった「○×クイズ」

イチゴの食べくらべ「どっちがおいしいかな」

交通安全啓発用ハンドプレートを小学校へ寄贈
子どもたちの事故防止を願う

石巻支店と北支店は共済連の地域・農業活性化活動助成を活用して製作した「交通安全啓発用ハンドプレート」60枚を12月4日、両支店管内の小学校6校（石巻小学校、賀茂小学校、下条小学校、西郷小学校、嵩山小学校、玉川小学校）に寄贈しました。

交通事故発生が多い交差点でこども見守り隊等が「交通安全啓発用ハンドプレート」を持ち横断歩道を横断する生徒が交通事故に遭わないように運転手へ注意喚起を行うこと目的として製作。贈呈式で石巻支店の加藤支店長は「このような活動を通して交通事故の減少に役立つことができればうれしい。これからも、地域の方と協力して子どもたちの安全を守っていきたい」と述べました。

ハンドプレートを手渡す加藤支店長（左）

新採用職員フォローアップ研修
JA職員のコミュニケーション能力向上を図る

人事課は12月7日、「新採用職員フォローアップ研修」を行い、本年度入組した新採用職員が参加しました。講師はビジネスコミュニケーションマナー講師の加藤しおなさんが務めました。

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開催しています。研修はグループに分かれ、相手から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ながら学びました。その後、2人グループに分かれ、伝え役が言葉だけで相手役に正確に図形を伝えられるかのゲームを行い、コミュニケーションの仕方を実践しました。

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。今後、実践していきたい」と感想を話しました。

伝え方を考えながらゲームする新入職員

出向く活動パワーアップ大会
今年度の提案内容や事例を発表

JAグループ愛知は12月5日、JAあいちビルで「令和5年度出向く活動パワーアップ大会」を開きました。担い手農家への出向く活動に取り組むJAの管理者と担当者のスキルアップや活動の強化、JA間の情報交換を目的に行われました。コンテストはJA活動の部と個人活動の部の2部構成で実施され、提案内容や事例などを発表しました。JA活動の部で指導推進課の大澤稔弘さんが最優秀賞に、個人活動の部で同課の髙須雄司さんが優秀賞に輝きました。大澤さんは「出向く活動の目的は、訪問活動で得た情報やニーズを共有し、総合事業の強みを生かした提案で農家所得とJA利用率の向上を図ることです」と話しました。

最優秀賞を受賞した大澤さん（下段右から3人目）

とよはし産学校給食の日
児童が米について学ぶ

豊橋市学校給食協会とJA豊橋は12月7日、大村小学校で「とよはし産学校給食の日」として5年生児童26人に米の授業を行いました。豊橋農協受託協議会の米生産者である彦坂佳生会長、JA担当職員が講師として同校を訪問。JA職員は豊橋で作られている農産物や県内で作られている米の品種、種もみから白米になるまでの工程などを児童に紹介しました。また大村地区で栽培している米の品種のほとんどが「あいちのかおり」であることやその理由など地元の話に児童らは真剣に耳を傾けていました。彦坂会長は、米を栽培する上で苦労した点などを説明し「みんながおいしいと言ってたくさんご飯を食べてくれることが1番のやりがい」と話しました。

お米について話す彦坂会長

青年部会 PR動画コンテスト
東海北陸ブロックで最優秀賞を受賞

JA豊橋青年部会は東海北陸地区農協青年組織協議会が主催する令和五年度PR動画コンテストにおいて最優秀賞を受賞しました。

12月8日、青年部会役員の村松大輔さんが本店を訪れ、繁原常務に受賞の報告を行いました。

東海北陸地区で最優秀になったJA豊橋の動画は2月に全国大会での審査が行われます。

今回受賞した動画はJA豊橋公式ユーチューブで見ることができます。

青年部会
PR動画

受賞報告をする村松さん（左）

中学生職場体験
働くことの意義を学ぶ

人事課は11月29日と30日の2日間、南稜中学校の生徒1人の職場体験を受け入れました。職場体験には、生徒が直接働き、人と接することにより、実際的な知識や技術に触れることを通して、学ぶことの意義や働くことの意義を理解し、生きることの尊さを実感させることが求められています。南稜中学校2年生、山田悠鈴（ゆず）さんはクラブ活動で得意なことを生かし、農機課で2日間、農機具などの塗装の体験をしました。山田さんは「自分の好きなようにやっていいと言われ、不安だったけど、喜んでもらえてうれしかったです」と感想を話しました。

塗装をする山田さん

地元農家×飲食店・菓子店新メニューお披露目会&一般投票

「ベル・ファームさんの次郎柿と百合根の饅頭」がグランプリ

豊橋市は11月23日「emCAMPUS FOOD（エムキャンパスフード）」で農家と飲食店・菓子店が共同開発した新メニューの一般お披露目会を開き、約200人が訪れました。

令和5年度は7月に地元農畜産物を使用した新メニュー開発に向けて同マッチングを行い、8月から農家12軒と飲食店・菓子店13店がマッチングしたチームでメニュー開発に取り組んできました。

当日は13店がブースを出し、コラボ新メニューが一般販売されました。来場者による投票も行われ「ふぐ・日本料理大村屋」と「百年柿園ベル・ファーム」がコラボした「ベル・ファームさんの次郎柿と百合根の饅頭」が見事、グランプリに輝き、市長賞が贈られました。

気に入ったメニューに投票する来場者

ファームポンドを掃除

来シーズンの円滑な送水に向けて

豊川用水揚水機場管理団体の一つである「向山パイロット」は12月10日、石巻平野町にある揚水機場内のファームポンド（農業用の水を貯める池）の掃除を行いました。

揚水機場は農業用に使う豊川用水の水を畑などにポンプで送水する施設。汚泥や藻がファームポンド内に溜まるとポンプを傷め、送水に支障が出るため、柿の収穫が終わったこの時期に定期的に行っています。

この日は役員約10人がバークストリッパー（高水圧剥皮機）やドライワイパーなどを使って水を抜いたファームポンドを掃除しました。

ドライワイパーで掃除する役員

NSA31食農講座

トルコギキョウハウス見学とアレンジメント体験

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（NSA31）は12月8日、第六事業所で食農講座「ハウスで見よう！トルコギキョウ　やってみよう！フラワーアレンジメント」を行い、10人の市民が参加しました。

はじめに、同アドバイザーでトルコギキョウ農家の松井孝子さんのハウスを見学。参加者は園主の松井直樹さんからトルコギキョウの育て方などの説明を聞き、ハウス一面に咲いたトルコギキョウを眺めながら写真を撮ったり、松井さんに質問するなどしてトルコギキョウについて学びました。

その後、事業所に戻り、メンバーの伴奈生子さんが講師となり、オアシスを使ってトルコギキョウやバラなどでフラワーアレンジメントを作りました。参加者は、自分の好きな色の花を選び、オリジナルのフラワーアレンジメントを完成させました。

講師に聞きながらフラワーアレンジメントを作る参加者

新規就農バスツアー

いちご農家とトマト農家を巡る

豊橋市は11月19日、豊橋市で新たに農業を始めようとしている人を対象に「新規就農バスツアー」を開きました。

豊橋市で働く農業者や出荷場を訪問し、実際に話を聞いて、見て、体験して、就農へのイメージを膨らませてもらい、農業への理解を深めることを目的に行われています。

今回は、いちご・トマトコースで、JA豊橋トマト選果場、第四事業所、いちご農家とミニトマト農家の3人を訪問。いちご農家の大林克至さんを訪問した際、大林さんから栽培方法や苦労している点や経営に関することなどを聞き、参加者は疑問に持ったことを大林さんに質問しました。

いちごの栽培方法について説明する大林さん（左）

元気だノン!!

豊橋市向山町
近藤（こんどう） 久江（ひさえ）さん（80歳）

「私の作った作品たちです」

「みんなといること、喜んでもらえることがうれしい」

習字に陶芸、布絵、ロウソクを使ったロウ画など多趣味な久江さんが、最近よく作っているのは、編み物だそうです。「マフラーや手袋、セーター、小物入れなどいろいろな物が作れて楽しいです。孫のリクエストでひ孫に羊の帽子やどんぐりの帽子を編んであげると、とても喜んでくれて帽子をかぶった写真を送ってくれます。使ってくれるとうれしいし、何より元気をもらえます。また、使わなくなった布団生地などを利用して自分の好きな服やカバンを作ったりもします。何かを作っている時間はワクワクして楽しいです」と笑顔で話します。

そんな久江さんは、80歳を機にさらにいろいろなことを始めたそうで、健康体操には週に3、4回、脳トレや数独、四字熟語、塗り絵、俳句などの認知症予防に週1回、老人会でやっている詩吟に週1回行っているそうです。「みんなで同じ事をして、楽しく会話することが何より楽しいです。グループの人たちはみんなやさしいし、トレーナーの人も気にかけて声をかけてくれるのでうれしい。ひとりでいるよりみんなでこのように過ごすことは楽しいし生きがいになっています」と久江さん。

久江さんには3つの心構えがあるそうで、「『クヨクヨしないこと』『もうダメだと思わないこと』『やる気をおこすこと』この3つのことを心掛けながら、健康で毎日元気に過ごせればいいなと思います」と話してくれました。

これからも、好きな物を作って、健康に気をつけながら楽しく過ごしていく久江さんです。

期待のホープにインタビュー NO.05

職員file
高師原支店
大森（おおもり） 佳（けい）

自動車共済のことは私にお任せください！

入組して何年目？
3年目です。

担当業務は？
支店窓口でスマイルサポーターとして主に自動車共済などを担当しています。

仕事をするうえで一番気をつけていることは？
スピーディーかつ正確に行うことを心がけています。

趣味は？
ダンスと旅行です。

今後の目標は？
もっと、知識を増やして、みなさんのお役に立ち満足して頂くことです。

組合員さんへメッセージ
みなさんに信頼される職員になれるように、今後も一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

所属長からのコメント
ダンスで培った活発さと、とびきりの笑顔でお客様をお迎えします。みなさんのご来店を心よりお待ちしています。

農に生きる

「昔から大事にしてきたことを守り続けたい」

豊橋市浜道町　**岩瀬（いわせ）守雄（もりお）**さん（48歳）

守雄さんは、小さい頃から、両親が働く姿を見てきて「物心がついた頃には、親と同じ農業をやりたいと決めていました。東京農大短期大学部で学び、20歳の時に就農して、今年で28年目になります」と話します。

両親が栽培していた作物、冬は白菜、夏はスイカを引継ぎ、両親と共に栽培しています。「両親も高齢になり、昨年の6月2日の大雨被害で、収穫間近のスイカが水没してしまったこともあり、約１００aで栽培していた白菜も、今年は約40aほどに減らしました。今後は、どのようにしていったらいいか考えていかないといけないと思っています」と守雄さん。

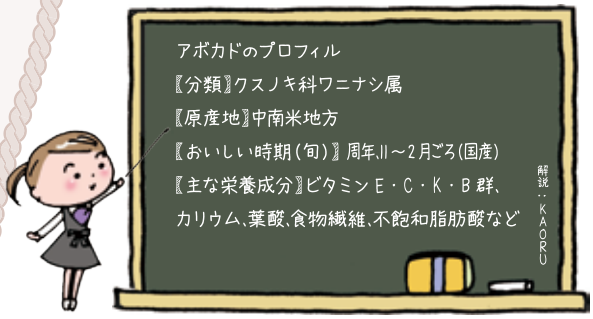
お邪魔した畑には、立派な白菜が一面に広がっていました。収穫が始まったばかりだそうです。白菜を育てる上で苦労している点や気をつけている点を聞きました。「白菜は、大雨や台風の被害を受けやすく、湿気に弱いです。また、虫にも食べられやすいので、常に観察して対策をしています。土作りも大事で、追肥するなどして、土の状態も常に把握しています。また、白菜を寒さから守るため、一個ずつ結束するのですが、その作業が手作業のため大変です」と守雄さんは話します。

おいしい白菜の見分け方とおすすめの食べ方について聞いたところ「まるごとの場合はずっしりと重いもの、カットされている場合は緑の外葉に包まれた外側から内側にかけて黄色味が増してきますが、その黄色い部分が多い方が柔らかくて甘味が多いです。さらに、固くまいているものを選ぶといいです。おすすめの食べ方は、やっぱり、この時期は鍋ですね。それと白菜でお好み焼きを作るとふっくらして私は好きです。キャベツの代わりに白菜を使ってみてはいかがですか？あとは内側の黄色い部分は生で食べてもおいしいです」と教えてくれました。

白菜部会の部会長を務める守雄さんは今後の目標について「豊橋は選別基準が厳しいので、出荷先から品が揃っていてきれいと言われています。このことを活かしてしっかり、売り込みをしていきたい。そして、このように昔から大事に生産者みんながやってきたことを守って続けていきたいです」と話します。

最後に消費者のみなさんへメッセージ。「白菜は寒くなると甘くなっておいしくなっていくので、いろんな料理に使ってぜひ食べてください」

イラスト：小林裕美子



アボカド

希少な国産にも注目！　栄養たっぷり「森のバター」

保存方法

未熟な場合
15～20度程度の風通しが良い場所で追熟

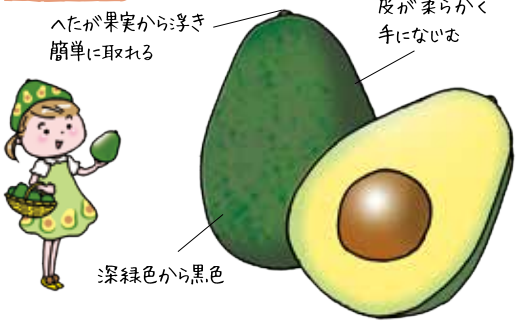
熟している場合
1つずつラップに包み冷蔵庫の野菜室へ

注意
冷やし過ぎると低温障害で熟さない……
夏場など高温下では傷みやすい

カットした場合
ラップで包み、ポリ袋か保存袋に入れ野菜室へ。レモン汁や酢、オリーブ油を塗ると変色しにくい。すぐに使わない場合は冷凍庫に入れ、自然解凍して使う

果肉のみ
レモン汁などを絡め保存袋に入れ、軽くつぶして空気を抜き冷凍庫へ
自然解凍してディップやソースに

選び方



過熟かも……
柔らか過ぎてへこむ。皮全体がボコボコと浮いている

未熟かも……
鮮やかな緑色。堅く弾力を感じない。へたがしっかりと付いている

すぐ食べる
黒っぽく完熟したもの

数日後に食べる
少し緑がかったもの

アボカドのチカラ

ビタミンE
血行促進
生活習慣病予防
冷え性改善に

「森のバター」
脂肪分たっぷり。不飽和脂肪酸が多く、健康や美容に。『ギネスブック』でも生食の果実の中で最も栄養価が高いと認定

不飽和脂肪酸
(リノール酸、オレイン酸など)
コレステロールや中性脂肪の低下
血液をサラサラにする効果に期待

ビタミンC
風邪予防
美肌効果
疲労回復に

パントテン酸
ビタミンB群の一種
脂質の代謝促進に

食物繊維
便秘解消や肥満予防に

ビタミンK
骨粗しょう症予防
歯の強化に

カリウム
むくみ改善
高血圧予防に

葉酸
貧血予防、疲労回復
美肌効果に期待

食べ方・楽しみ方

切り方、皮のむき方

縦半分にナイフを入れ種に沿って1周させる → 逆方向にひねるときれいに半分に割れる → 種は包丁の下部分を軽く刺してひねると簡単に外せる → 皮は引っ張るようにむく

生のまま
サラダやあえ物
サンドイッチやすしに

加熱して
オムレツいため物やソテーに
未熟なものは天ぷらやフライに

生クリームやマヨネーズと合わせディップやソース、ムースにプリンやケーキに

アボカドのいろいろ

国産に注目
和歌山県、愛媛県、鹿児島県など

ハス
日本で出回る主流品種。果皮がザラザラで、ねっとりとした濃厚な味わい。しょうゆやマヨネーズ、オリーブ油などと相性◎

ベーコン
クリーミーでこくと甘みがある。ディップやソースに

リード
品種改良により寒さに強い。国内でも少量ながら栽培

フェルテ
歯応えと甘みがあるカットしてサラダなどに

ピンカートン
果皮は少し厚みがあり、ザラザラしている。濃厚な味わい

Chef Nagai's recommended recipe

シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい・ともかず）
茨城県笠間市にある「天晴（旧キッチン晴人）」オーナーシェフ

「カキの酒煎り」

材料（2人分）

カキむき身	200g（生食用）
日本酒	200ml
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ショウガスライス（皮付き）	2枚
小口ネギ	適宜
七味唐辛子	適宜

作り方

（1）カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。

（2）小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎（い）り煮する。

（3）器にカキを盛り付け小口ネギをのせ、七味唐辛子を振り出来上がり。

「カキのみそ焼き」

材料（2人分）

カキむき身	200g
だし昆布	1枚（5×10cmほど）
田舎みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
小口ネギ	適宜
七味唐辛子	適宜
日本酒	200ml+適宜
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ショウガスライス（皮付き）	2枚

作り方

（1）カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。

（2）小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎（い）り煮する。

（3）だし昆布に日本酒を振りかけ、ふやかしてから布巾でよく拭いておく。

（4）ボウルに田舎みそ、みりんを入れ混ぜ合わせ、（3）のだし昆布に塗る。

（5）みそを塗った昆布に酒で煎ったカキを並べ、アルミホイルの上にのせ、オーブントースターで6分ほど焼き、みそを軽く焦がす。

（6）焼き上がったら器に盛り付け、小口ネギと七味唐辛子をかけ出来上がり。

女性部会だより

No.320
令和6年新年号
JA豊橋女性部会
問合せ・お申込み
☎25-9225

新年のごあいさつ

JA豊橋女性部会
部会長　内藤 美子

新年あけましておめでとうございます。日頃は女性部会の活動にご理解、ご協力頂き有難うございます。

昨年10月に愛知県家の光大会に副会長の鈴木美穂子さんが出場し、見事に最優秀賞を受賞し、全国大会に出場する事が決定しました。JA豊橋女性部会の活動が発表によって愛知県や全国に知ってもらえる機会になると思います。

コロナ感染症も5類になり、女性部会の活動も少しづつ再開しています。

皆様にとって、健康で幸多き年でありますように、ご祈念申し上げ新年のあいさつとさせていただきます。

東三河フードバンクへの寄付

11月13日にJA豊橋女性部会は、各支部長が協力し、キャベツ16kg、トマト17kg、大根9kg、卵1kg、白米153kg、食品211品の寄付品を東三河フードバンクへ寄付しました。

寄付された野菜等は、市内の子ども食堂、児童養護施設、母子生活支援施設、必要とする個人家庭に配布されます。次回は2月8日㈭に各事業所で回収し受付けします。ご協力お願いします。

第9回女性部会ソフトバレーボール大会

11月21日に豊橋市総合体育館でソフトバレーボール大会を行い、女性部会員15チーム85人が参加しました。4ブロックのリーグ戦で行い、各ブロックの1位が表彰されました。ソフトバレーボールを楽しみながら他のチームとの親睦を図ることができ、参加者は「楽しかったよ」「来年も続けて開催してほしい」と話していました。また、今回は常務3人による特別チームも参加し奮闘しました。来年度も多数のチームの参加をお待ちしています。

寄せ植え教室

12月4日に老津町の菜っ花園で寄せ植え教室を開催し、33人が参加しました。菜っ花園の中村さんに指導をいただき、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。シクラメンをメインに白色・ピンク系の花を選ぶ人、赤色・黄色の花で鮮やかにする人など、オリジナルの寄せ植えを作りました。飾りの小物を1つ選び、完成品を皆で見比べて楽しみました。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。また、可愛い「苔玉シクラメン」も作りました。

※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）

しめ縄教室

12月14日・20日に石巻構造改善センターと中央支店でしめ縄教室を開催し、48人が参加しました。植田支部の女性部会員を講師に、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、新年を迎える準備ができました。リースの干支の飾りによって毎年違う作品になるのと、参加者同士で楽しく会話ができるので、毎年楽しみに参加していると話している人もみえ、多数の方が参加する大人気の講座です。また、完成品の販売（要予約）もしました。

健康料理教室

12月18・19日に研修棟調理実習室と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愛知厚生連管理栄養士の指導で、「2分の1日分の野菜が摂れる中華献立」をテーマに【コクうま中華丼】【大根とホタテ缶のサラダ】【きのこの柚子胡椒マリネ】【コーヒーようかん】を作りました。肉や野菜などさまざまな具材が入っている丼ものなどは「複合料理」と言われ、栄養バランスがよくおすすめです。

陶芸教室

10月2日に「やきもの工房すぎうら」で陶芸教室を開催し、11人が参加しました。参加者は、自分が作りたい物を自由に作りました。粘土で底を作り、側面をつけていきます。みなさん真剣に作業され、植木鉢やお皿、箸置きなど素敵な作品が出来ました。1カ月後の焼き上がりを待ち、作品を受け取りました。

助け合いの会 大清水地域交流会

11月16日に大清水地域に住む高齢者女性を対象に大清水校区市民間で、交流会を開催しました。新型コロナウイルス感染症対策のため、数年開催を見合わせていましたが、4年ぶりの開催となりました。パタカラ体操を行ってから、女性部会スタッフの手作り弁当を食べ、スタッフのスコップ三味線を観賞、一緒に折り紙で小物作りをしました。じじ抜き大会やビンゴ大会、手作りおやつも食べ、楽しく過ごしました。

ハンドメイド教室（つまみ細工）

11月22日に本店研修棟で、つまみ細工のクリスマスツリーフォトフレームを作りました。ツリーの葉は丸つまみで1枚づつ作り、押し広げて貼っていきます。飾りのパールやビーズなどを貼って完成です。可愛らしいクリスマスツリーが出来ました。

参加者募集

健康料理教室

☆3月のテーマは「美味しく健診結果改善（冬）貧血」です。

開催日　3月11日㈪　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　3月12日㈫　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
定　員　20名程度
参加費　600円（女性部会員外1,100円）
持ち物　マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具
締切日　各開催日の10日前まで

グリーンアドバイス

家庭菜園に挑戦

春まきキャベツ 育苗管理が肝心

園芸研究家 成松次郎

キャベツなどのアブラナ科野菜は夏まき栽培が一般的です。しかし、低温期に種まきをする春まき栽培では、早期に花茎が伸びて収穫できないことが起きます。適切な品種を選び、苗作りでの温度管理を上手にすれば、初夏に収穫する作型を成功させることができます。

【品種】とう立ちしにくい晩抽性と収穫期の高温を避けられる早生性を兼ね備えた品種を選びましょう。

柔らかくジューシーな春系の「春波」（タキイ種苗）、「中早生二号」（サカタのタネ）などがお薦めです。

【苗作り】発芽温度は、おおむね5～35度で、適温は20～25度です。その後の温度は、日中15～20度、夜間5～10度を確保します。そのため、トンネル内に温床マットなどで温床を作り、最低10度を目安に加温しますが、日中は25度以上に上がらないように換気をします（図1）。7・5～9cmポリポットに3、4粒まきし、本葉2枚で1本とし、本葉5、6枚の大苗に仕上げます（図2）。

【畑の準備】畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します。畝幅70～80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料（NPK各成分10％）100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます（図3）。

【植え付け】時期はソメイヨシノが開花する頃（気温10度以上）に、株間40cmに植え付けます（図4）。

【追肥】結球期まで肥効が残らないように、定植後2週間程度で株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。

【病害虫の防除】気温が上がるとアオムシ、コナガの発生が多くなるので、BT剤などで防除します。

【収穫】球が固く締まる前に早めに収穫します（図5）。

図1　加温育苗

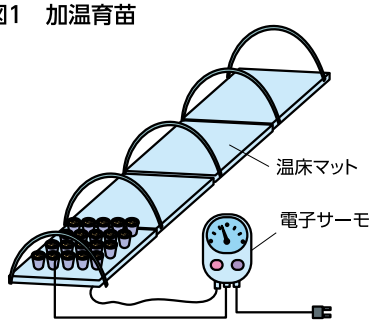


図2　苗作り

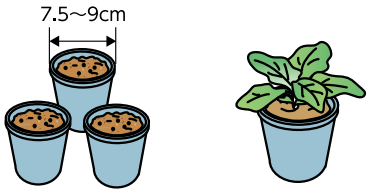


図3　畑の準備

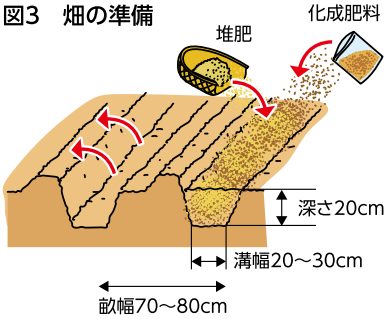


図4　植え付け

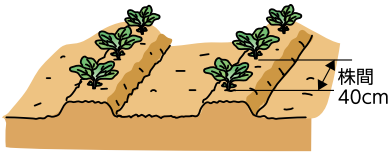
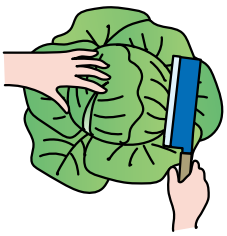
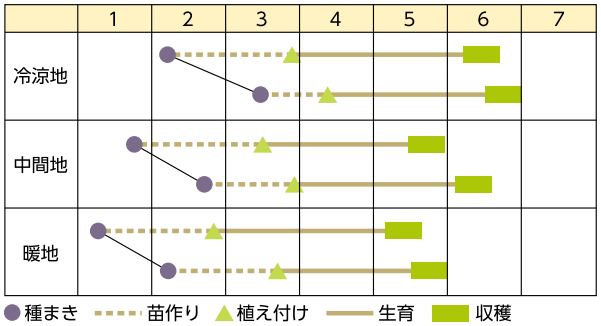


図5　収穫



栽培カレンダー　（春まきキャベツ）



エンジョイカーライフ

JA豊橋 自動車課

2月の 知っ得情報

今回は、法定点検の重要性についてお伝えします。

法定点検とは?

法定点検は、安全かつ快適に走行できるように車の状態を確認することで、車検と同様に運転者の義務となっています。受けないことによる罰則はありませんが、車検だけではカバーできない車の状態や消耗品の劣化度合いを点検・整備でき、適切な部品の交換時期を見定めることができます。受けておけば不備や故障による事故やトラブルを未然に防ぐことができます。車に乗る家族や友人の安全のためにも、法定点検を受けるようにしましょう。

自動車課では国の認証を受けたプロの整備士が作業しますので点検漏れや整備不良などの心配を軽減できます。法定点検の時期が来ましたらお気軽に自動車課までご連絡ください！

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：原

豊橋警察署だより

事件・事故 緊急事案は110番
～警察の相談ダイヤル #9110～

110番通報のしくみ

愛知県内から110番通報をすると、名古屋市にある「愛知県警察本部通信指令室」というところにつながります。

事件ですか?事故ですか?

通報を受けた通信指令室は通報者から内容を聞き、その情報をもとに、管轄の警察署に指令します。

○○町地内において事件発生! 現場へ急行せよ!

指令を受けた警察署は、パトカー・交番・駐在所等の警察官に指令をします。

あなたの待つ現場へ向かいます!!

110番ってどんな時にかけるの?

110番は『早く犯人を捕まえるための電話』『皆さんの命を守る電話』です。

次のような場合は迷わず110番通報してください。

- ●交通事故にあった！　または目撃した！
- ●ドロボウに入られた！　または目撃した！
- ●指名手配犯によく似た人を見かけた！
- ●不審な人が家の中をのぞいてる！
- ●怪しい人に付きまとわれている　…など

事件解決のキーワードは**「素早い通報」**になります！

110番映像通報システム

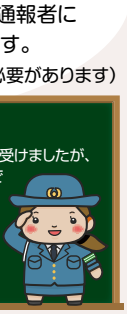
110番通報者がスマートフォンで現場の映像や画像を通信指令室に配信することが出来るシステムです。通信指令室が必要だと判断したときに、110番通報者に依頼をしますので、ご協力お願いいたします。

（著作権の放棄や通信料のご負担などに同意していただく必要があります）

愛知県警察からのおねがい

昨年愛知県警察では、平均すると1日に約1,750件の110番通報を受けましたが、そのうちの約4分の1が相談や問い合わせなど、緊急性のない通報であり、緊急の事件や事故への対応が遅れる原因となります。

110番は緊急時の通報電話です! 緊急性のない要望・相談・問い合わせは#9110 または最寄りの警察署へおかけください



岩田交番の建て替え工事が終わりました

建て替えのため閉鎖していた岩田交番が工事を終えて同所に完成し、運用を開始しました。

工事期間中は何かとご不便をおかけしましたが、気持ちを新たに地域の安全を守る活動をしていきますので、これからもよろしくお願いいたします。

■注意事項

★あらかじめ申告書に個人番号（マイナンバー）を記入し、ご持参ください（申告者、 控除対象となる配偶者・扶養親族・事業専従者、 住民税に関する16歳未満の扶養親族）。
また、申告書には番号確認書類と身元確認書類の添付が必要になりますので、申告者（納税者）の個人番号カード（両面）のコピーまたは通知カードのコピーと運転免許証等のコピーを必ずご持参ください。

★収支内訳書・青色申告決算書は必ずボールペンで記入のうえご持参ください。
（特に減価償却費については受付会場での計算はしません）

★生命・地震保険料等の控除を受ける場合は各払込証明書が必要ですのでご持参ください。

★国民年金・国民年金基金保険料等の控除を受ける場合は、 支払証明書又は領収書を必ずご持参ください。

★医療費控除を受けられる方へ
平成29年分の確定申告からセルフメディケーション税制が創設され、通常の医療費控除との選択適用となりました。また、申告書には医療費等の領収書の添付又は提示は不要となり、「医療費控除の明細書」に医療を受けた方の氏名・病院等の支払先・医療費の区分など正しく記入する必要があります（領収書等は確定申告期限から5年間自宅で保管してください）。

＊「おむつ使用証明書」などの各種証明書は添付する必要があります。

《セルフメディケーション税制とは》

健康の保持増進及び疾病の予防への取組として一定の取組を行っている方（申告する方）が、自己又は自己と生計を一にする配偶者その他の親族のために年間で1万2千円を超える特定一般用医薬品等購入費を支払った場合には、その超える部分の金額（最高8万8千円）について所得控除を受けることができます。特定一般用医薬品等購入費とは、医師によって処方される医薬品から薬局などで購入できる医薬品に転用された医薬品の購入費をいい、薬局の領収書に★印・「セ」印等で記載されています。適用を受けるためには下記の書類が必要です。なお、医療費控除との併用はできません。

●セルフメディケーション税制の明細書

明細書には薬局などの支払先名称、 医薬品の名称、 支払った金額等必要事項を記入します。 領収書の添付は必要ありませんが、 確定申告期限から5年間は自宅で保管してください。

●適用を受ける年分において申告する方が一定の取組を行ったことを明らかにする書類（＊1）

＊1　一定の取組を行ったことを明らかにする書類とは、①氏名、②取組を行った年、③保険者、事業者、市区町村名、医療機関の名称・医師の氏名の記載がある次のような書類です。
予防接種の領収書、 市区町村が健康増進事業として実施するがん検診の領収書又は結果通知表、 勤務先で実施する定期健康診断の結果通知表、 特定健康診査（いわゆるメタボ診査）の領収書又は結果通知表、人間ドック等の各種検診の領収書又は結果通知表。
（領収書は写し、 結果通知表は健診結果を黒塗り又は切取りをした写しで差支えありません。）

■その他

当日の受付がスムーズにいくよう、申告書、明細書等への必要事項をあらかじめ記入してきて頂くようお願い致します。また、各種書類が必要な方は事前に豊橋税務署（国税庁HPからダウンロード可）もしくは資産相談課までお問い合わせください。

問い合わせ先　　経済部　資産相談課　TEL 0532-25-7055

事前予約制

令和5年分確定申告受付のご案内

本年も組合員対象の確定申告受付を東海税理士会豊橋支部のご協力により開催致します。
下記事項をご理解の上、お越しください。

予約受付番号 TEL 0532-25-7055

■確認事項

★地域別に受付日を設定致しましたので、下記日程をご参照ください。

★2月1日㈭より予約受付開始となります。事前予約なしの会場受付はできません。

★申告会場経費負担金として申告書1件につき1,000円を当日申告完了時に徴収致します。

★受付日、午前、午後の枠で受付順となります。時間の指定はできません。

★令和4年分の確定申告書の控えを必ずご持参ください。

★令和4年分の所得金額（収入金額ー経費／専従者給与・青色申告特別控除前）が800万円超の方は当会場での受付はできません。

また税理士会との申し合わせにより、当会場では譲渡所得（分離）・上場株式配当所得・贈与税・本則課税の消費税の申告受付ができませんのでご注意ください。

★インボイスを登録された方は、消費税の申告が必要となります。

受付日	地域名	会場
2月21日㈬	第六事業所管内の方	第六事業所 2階
2月22日㈭		
2月27日㈫	第一事業所管内の方	中央支店 2階
2月28日㈬	第二事業所管内の方 第五事業所管内の方	
2月29日㈭	第三事業所管内の方	
3月1日㈮	第四事業所管内の方	

★中央支店会場での駐車場は、必ず指定された場所をご利用ください。

2月1日㈭より受付開始!! 今年度より事前予約制となります。

★対応時間／全日程共通午前9時（午前8：30開場）～昼12時、午後1時～午後4時まで

★両会場共受付人数を制限させて頂きますので予めご了承ください。

中央支店2階受付　午前30件／午後30件
第六事業所受付　午前35名／午後35名

年金友の会 親睦旅行 旅日記

「家康ゆかりの地」静岡大河ドラマ館見学と伊豆長岡温泉に泊まる伊豆周遊の旅

4年ぶりの開催となった親睦旅行は、令和5年11月30日～12月1日の第1班20人、令和5年12月7日～12月8日の第2班29人の参加により、1泊2日の旅を楽しみました。両行程とも季節外れの暖かさ、好天に恵まれ、雄大な富士山の美しさに心癒され笑顔あふれるものとなりました。

初日は、大河ドラマ「どうする家康」で盛り上がった、徳川家康が元服式を行ったとされる浅間神社を訪れ、静岡大河ドラマ館でその歴史にふれました。次に訪れた世界遺産「韮山反射炉」は、金属を溶かし大砲などを鋳造するための溶解炉として幕末期に手がけられ実際に稼働した反射炉として国内で唯一現存する建物であり、ボランティアの方の丁寧な説明により理解を深めました。

2日目は、ヒット曲「天城越え」の歌詞にも登場する「浄蓮の滝」からスタート。200段ほどある谷を、みなさん元気に下りていきました。その後、伊豆半島を南下し「網元料理徳造丸」で食べた金目鯛の煮つけ定食に舌鼓を打ちました。

大切な方や自分へのおみやげは干物などの海産物を中心に、行く先々で手にいっぱい購入され、お買い物も楽しみました。

「いい旅行だった」「久しぶりに楽しい思い出ができた」「また来年も行きたい」といった声をたくさんの参加者からいただき、会員相互の親睦を深めることができました。

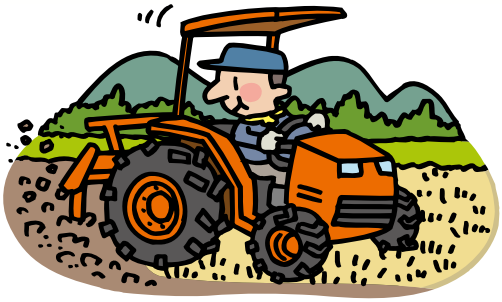
第1班 韮山反射炉にて

第2班 浄蓮の滝にて

営農情報（水稲）

土づくりを実施し、次作の準備をしましょう。

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、水稲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　指導推進課

JAグループ愛知の選べるカタログギフト

「2024 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物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口座より引落しとなります。
カタログは当JA支店窓口にも設置してあります。

お申込み受付中!!

お届け期間：2024年4月～2025年3月

初回申込締切りは **2024年2月2日㈮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豊橋 生活燃料課 TEL 0532-25-0023 FAX 0532-25-4738

庭木が大きくなりすぎて剪定に困ったなぁ

そんなお悩みを解決する

JAの庭仕事

庭にある石が邪魔だなぁ

剪定・草刈り・伐採・防草シート設置・庭木、庭石の撤去
休耕農地の草刈り・芝生、人工芝の設置など、**お見積無料**ですので、

JAへご相談ください!

施工例 **防草シート設置**

施工例 **生垣の剪定**

お問い合わせ ☎0532-25-0023 生活燃料課まで

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。

◉浜松市……女性　MK

「農に生きる」でおいしいキュウリの見分け方が参考になりました。農家の方が安全で安心を大切にしてキュウリを作っているのを知り、こちら側も安心してキュウリを購入することができます。こういう気持ちは大切だと思います。

☆そうですね。私たちが安心して食べられるのは、生産者のおかげです。本当に感謝です。「農に生きる」を読んで、豊橋産の農畜産物を食べたいと思って頂けたら、うれしいです。

◉天伯町……女性　MM

早速、LINE登録しました。お得な情報をどんどん配信してください。

☆友だち登録ありがとうございました。まだ、公式LINEは開設して間もないですが、これからいろいろな情報を発信していけたらと思っています。ご登録がまだの方はぜひ友だち登録よろしくお願いします。

◉伊古部町……女性　TM

JAの建物共済に加入しています。昨今、台風など自然災害も規模が大きくなっていますが、我家も風当たりの強い所に建っていて不安です。担当の方がすぐに対応してくださったので有りがたかったです。

☆ご利用ありがとうございます。台風などの自然災害は本当にいつ起こるか心配ですよね。JA共済は地区にそれぞれ担当がいますので、ご利用支店にご連絡頂ければ、すぐに担当が対応させていただきます。ご不明なことなどありましたら、ご連絡ください。

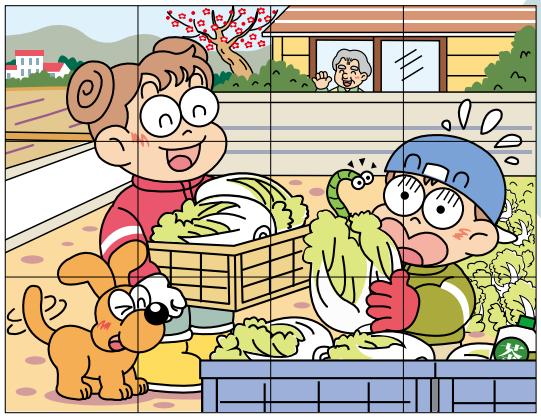
◉富士見台……男性　KN

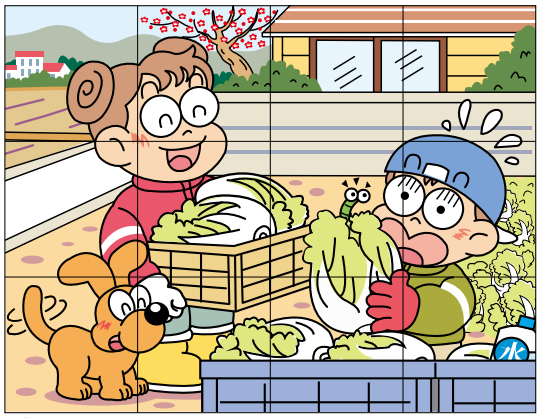
「農業応援しちゃう!!定期」早速利用させていただきました。組合員で良かったと思います。今後もこのような組合員向けの貯金があるとうれしいです。

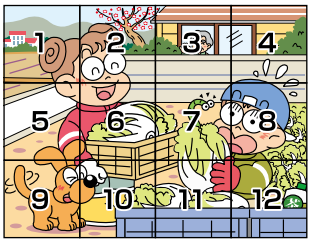
☆ご利用ありがとうございます。喜んで頂けてうれしいです。12月から「ウインターキャンペーン2024」を各支店で行っております。組合員の方へ日頃の感謝の気持ちを込めての定期貯金になります。ぜひホームページなどでご確認ください。

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。(2月8日必着)

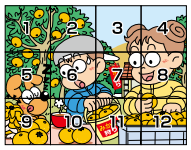
❶こたえ
❷JA・みのりに対するご意見・ご要望
❸住所・氏名・年齢・電話番号

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)

1…ミカンの数が違う
7…屋根のデザインが違う
9…ミカンの皮がむけていない
10…カップの形が違う
12…ミカンに葉が付いていない



※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

INFORMATION
【お知らせ】

理事会だより

RIJIKAI DAYORI

令和5年12月26日㈫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）総代改選にかかる手続き及びスケジュールについて

2）理事に対する利益相反取引について

原案通り承認されました。

JA豊橋 LINE公式アカウント

お友だち募集中！

特典

1. 定期的にイベントやお得な情報をお届け!!
2. アンケート回答者様限定特典あり!!
3. 【トッピーカード会員様限定】
   お友だち登録時のアンケートにて
   トッピーカード番号を入力いただくと
   100p（100円分）をプレゼント!!

▼お友だち追加方法▼

QRコードから or **アカウント名で検索**

QRコードを読み込み、お友だち登録をしてください

LINEアプリの検索機能から「JA豊橋」を検索し、お友だち登録をしてください

㈱JAあいちエネルギーより 組合員の皆様へ

野依SSクーポン券

野依SSで利用できるクーポンです。

このクーポンを切り取って
野依SSに持って来てね!
ガソリン 軽油 2円/L 引きです

必ず給油前にこのクーポンの提示をお願いします。
（配達対象外です）
ご利用できる対象の油種は **ガソリン・軽油** となります。
※不明な点は、お気軽にスタッフへお問い合わせください。
※他の値引券との併用はできません。

【使用期間】 2024年2月1日～29日まで
（期間中何度でも使用できます）

㈱JAあいちエネルギー　豊橋エリア

セルフSSクーポン券

セルフSSで利用できる値引券です。
（いなみ・神野新田・石巻）

2円/L 引きです

注文機のタッチパネルに値引券の表示があります。
値引券をタッチした後にカメラへ読み込ませてください。
ご利用できる対象の油種は **ガソリン・軽油** となります。
※操作方法で不明な点は、お気軽にスタッフへお問い合わせください。
※他の値引券との併用はできません。

【使用期間】 2024年2月1日～29日まで
（期間中何度でも使用できます）

㈱JAあいちエネルギー　豊橋エリア

編集後記

あけましておめでとうございます。新年特別企画として、今年の干支である辰年の人に今年の抱負を聞きました。便乗して私も抱負を述べたいと思います。

「もっと知識や技術をつけて伝わる写真や記事にできるよう頑張っていきたいです」

今年もよろしくお願いいたします。 ㋮

トッピーの むかしばなし

多米地区

でえだらぼうの股ずれ峠

昔むかし、神代の時代のことでした。多米の村の人たちから「でえだらぼう」と呼ばれる雲を突くような大男がおりました。

そいつは、野に出てきては、作物を荒らしたり、みんなが嫌がるような悪さばかりするので、村中の嫌われ者でした。

「でえだらぼうのやつめ、あの大きな図体と、怪力をもっと世の中のため、人のために役立つことをしてくれたらみんなが喜ぶのになあ」

「そうだなあ、悪さばかりしてないで、わしら百姓が喜ぶようなことをしてくれたら嬉しいのになあ」

村人たちの願いも知らず、でえだらぼうはいたずら、悪さをくりかえしていました。

ある時、でえだらぼうは、何を思ったか「そうだ、駿河国にある富士の山を日本一の高い山にしてやるか」と、近江国は滋賀の琵琶湖の土をかきあげると、大きなモッコに入れ、「ウントコドッコイショ」と、天秤棒で担い、滋賀から駿河へと土を運びました。その途中、三河国多米村の東はずれの峠をひとまたぎして、遠州湖西の知波田村へ向かおうとしたとき、ザザッと大きな音をたてて峠の山づらに、自分の股をすりつけてしまいました。すると、峠の山が、ドドドドドッと、ものすごい音をたてて崩れ落ち、山のてっぺんが大きく窪んでしまいました。

その時、田植えをしていた多米村の人たちは、そりゃあ地震でも起きたかとびっくりして山の方を見上げたら、でえだらぼうが、大きなモッコをかつぎ、峠の山をひとまたぎに知波田村の方へと消えていくのが見えました。

「ありゃ何じゃ、でえだらぼうのやつ、何をする気じゃ」

「でっかいモッコをかついで、どこに行く気じゃ。悪いことはせんでおくれ」

村人たちが心配していた頃、でえだらぼうはニコニコ顔で、琵琶湖の土を富士山に積み上げていました。

「これでよし。わしが駿河国に、日本一の富士の山を作ってやったぞ」と、大声で叫んだ。

でえだらぼうが、峠越えをしたあたりの山頂は、でえだらぼうの股ずれによって大きく窪んでしまいましたが、三河から遠州へ、遠州から三河へと国ざかいを往来する人たちは、往来が楽になったと大喜びしました。村人たちは、いつしか、この峠を「股ずれ峠」と呼ぶようになりました。

でえだらぼう、だいだらぼう、だいだいぼっちなどと呼ばれる巨人伝説は日本全国あちこちにありますが、ここ豊橋市にもたくさんの「だいだらぼっち伝説」が語りつがれ残されています。

※参考文献「片身のスズキ」　豊橋の民話を語りつぐ会

股ずれ峠は多米峠と神石山の間にあるそうです（諸説あり）

農コンinとよはし

豊橋市内在住の若手農業男子と交流しませんか？

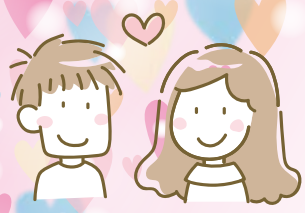
とき　2024年2月10日(土)　13:00から約4時間30分（受付：12:50から）

集合場所　豊橋駅（西口エスカレーター下）　※会場へは貸し切りバスで移動します

対象　20～30代の独身女性　**定員**　15名（申込順）　**参加費**　女性2,000円（当日集金）

申込先　氏名・住所・電話番号・e-mailアドレスを添えてメールか電話にてお申し込みください。
e-mail：masako_kouno@pref.aichi.lg.jp　TEL.0532-63-3529
愛知県東三河農林水産事務所　農業改良普及課（担当：河野）

申込締切　2024年2月1日(木)



イチゴ狩り＆バラのブーケ作りを楽しもう！お友達を連れて来た女性には、イチゴ1箱をプレゼント！お気軽にご参加ください！

メールはこちら！

主催◉豊橋4Hクラブ＆JA豊橋青年部