

みどり

JA豊橋と
組合員との
ホットライン

特集

日々の暮らしで未来をチェンジ!
始めよう。エシカル消費

2024

3

vol.323



◎豊橋市小島町
朝倉 郁也さんのお子さん

朝倉 鳳太さん(6歳)
匠音さん(3歳)

- ◎小学校で何を習うことが好き？
鳳太さん：算数。
足し算や引き算が得意
- ◎小学校で放課時間は何をしている？
鳳太さん：お友達とおうちごっこ、
ブランコ、すべり台
- ◎おうちでは何をして遊んで？
鳳太さん：自転車、どろんこ遊び
匠音さん：水遊び。冬でも水鉄砲など
で元気に遊んでいる
- ◎何か習い事はしている？
鳳太さん：お料理教室
- ◎大きくなったら何になりたい？
鳳太さん：消防士
- ◎ママのつくる料理で何が好き？
鳳太さん：肉じゃが、豚バラ大根
匠音さん：ミートソースパスタ、
グラタン

★両親からメッセージ：二人とも元気に健康に育ってね！



★広報担当者より

鳳太さんはお料理教室に通っていて、おうちでもクッキーやシフォンケーキなどお菓子作りが好きと聞き、感心しました。匠音さんは4月から年少さん。お友達がたくさん出来るといいね。二人とも外で遊ぶことが大好きで走り回って元気いっぱいです！

撮影場所：小島町

☆両親に聞きました

◎お子さんはどんな子？

鳳太さん：元気いっぱい、思いやりがあり優しい、弟思い
匠音さん：元気いっぱい、とてもユニークな子。毎日違うネタで笑わせてくれるのでまわりはみんな明るく笑顔になる

目次 ■ C O N T E N T S

- 2 わが家のトッピーちゃん
家の光 4月号の主な内容
- 3 農に生きる
- 4 ▶ 5 特集◎日々の暮らしで未来をチェンジ！
始めよう。エシカル消費
- 6 ▶ 8 トッピーのトピックス
- 8 営農情報(水稻)
- 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 女性部会だより
- 13 JA愛知厚生連
「こうせいテラス.NET」のご紹介
- 14 穂の国男子・
職員File 期待のホープにインタビュー
- 15 エアコンクリーニング早得キャンペーン！
JAの庭仕事
- 16 園芸施設共済の掛金補助
まだ間に合います！
- 17 みんなの広場・まちがいさがし
- 18 ▶ 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

家の光4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 922円(税込み)

家の光

特集

春らんまん！ハッピーおうちずし

日本人の食卓に欠かせない寿司。保存食として生まれた寿司文化ですが、今では海外でも和食の代表格となっています。握りだけでなく、巻いたり、混ぜたり、押ししたり、包んだり。寿司の世界はほんとうに多彩です。基本の酢飯の作り方から巻き寿司、包み寿司、押し寿司、ちらし寿司まで、おうちで作れるものを幅広く紹介します。卒業・入学や行楽の季節にふさわしい華やかなお寿司の数々をお楽しみください。

お申し込みは
お近くの
支店窓口へ

別冊付録

人気夏野菜の作り方ガイド付き

ひと目でわかる家庭菜園カレンダー2024

2024年3月から2025年2月までを月ごとに見開きで掲載した壁掛けカレンダーです。昨年好評だった野菜の栽培歴を中心に、二十四節季や月の満ち欠けなどの情報も盛り込みます。

夏野菜の作り方ガイドは、春以降栽培を始める野菜14品種を中心に、栽培方法をていねいに解説します。

農に生きる



「高品質なセルリーを 届け、産地の魅力を 維持していく」



豊橋市原町 夏目 和馬さん(34歳)

和馬さんは、両親とパートナーさんの4人で、セルリー、大玉トマト、夏場はタカミメロンなどを栽培しています。「両親が農業に誇りをもつて働いている姿を見てきたので、将来は農業に携わる仕事をしたい。農家の助けになりたい」と思ってきたそうです。大学の農学部を卒業後JAグループに就職。

「営農関係の仕事をしていましたが、数年前大きな台風の被害があった時にハウスなどの修理を手伝いました。その時、また被害があったら親だけだと人手が足りず心配だなどと思い5年前に就農しました」と話します。

セルリーは約90aのハウスで栽培。取材したハウスには青々とした大きな葉っぱをつけた、収穫間近の瑞々しく立派に育ったセルリーが一面に広がっていました。セルリーを育てる上で気をつけている点を聞いたところ「セルリーは水やりが重要で、適切なタイピングで必要な量を調整しながら均一にかかるように工夫しています。また、暑さは苦手なため、夏場は遮光をかけたたり、扇風機をかけてなるべくハウス内を風通しよくしています。種まきから収穫まで約6カ月間と栽培期間が長いセルリーは苗がまだ

小さい初期がいちばん大事な時期です。常に観察して早めの対応をするように心掛けています」と和馬さんは話します。

おすすめの食べ方を聞きました。「私も家族も漬物にするのが好きです。炒め物やスープ、和え物などセルリーは何でも合うので、いろいろな料理にして食べてみてください」と教えてくれました。

今後の目標として「豊橋のセルリーは試行錯誤を繰り返して、今では有名な産地と渡り合える品質となってきました。産地としては少し規模を拡大したいところですが、水管理の見極めが肝心な栽培の難しさからなのか、思うように生産者は増えません。ですが、高品質な良いものを追求する姿勢を崩さず、産地としての魅力を維持していきたいです」と和馬さん。

最後に消費者の方へメッセージ「豊橋産セルリーを多くの人に知ってもらうため、JAの産直や食彩村に毎日なるべく出すようにしています。苦手な方が多いセルリーですが、昔と比べるとスジがなく香りもまろやかで、口当たりも良く食べやすくなっています。好きな人はもちろんですが苦手な人も苦手意識をなくして一度食べてみてください」

始めよう。

日々の暮らしで未来をチェンジ！

エシカル消費

「エシカル消費」とは、人や社会、環境、地域などのことを考えた

倫理的（エシカル）な消費行動のこと。

私たちの身近なところから良い未来をつくる

取り組みが始まっています。

「エシカル消費って何だろう」

私たちは暮らしの中で、ものを買ったり、食べたり、使ったり、何かを消費しながら生活しています。さて、買い物で何を買うか迷ったとき、価格、品質、安全性の他に、それがどのようにして作られたかといった背景や、買い物をする中で世の中にどんな影響を与えるか、考えたことはありませんか。

エシカルとは「倫理的」という意味で、「人や社会、環境に配慮した消費行動」をエシカル消費といいます。ちょっと難しく思えるかもしれませんが、自分のことだけでなく、自分以外の人や社会、環境のことを、少しでも考えて暮らすことがエシカル消費につながります。「この商品はどこで誰がどのようにして作ったのかな」「地産地消を心がけた方が、地元の活性化や雇用創出につながるんじゃないかな」など、普段の買い物で手軽に取り組めるエシカル消費はいろいろあります。

「エシカル消費が目指す未来」

「買い物は未来への投票」といわれます。エシカル消費を意識することは、環境保全や社会的弱者を支援するなどの取り組みに賛成するという意識表示にもなります。一人一人の力は小さいかもしれませんが、それらが積み重なっていくことで世の中を良い方向に変えていくことを目指しています。

エシカルという考え方は、安心・安全、品質、価格に次ぐ消費の新たな物差しといわれています。環境破壊や貧富の格差など、多くの問題を引き起こしてきたといわれている経済最優先の消費行動ではなく、「途上国の生産者につらい思いをさせていないかな」「環境破壊につながっていないかな」などと考えることが、その第一歩です。持続可能な社会の実現に向けて、できることから無理のない範囲でエシカル消費を取り入れてみてはいかがでしょうか。

イラスト：小林裕美子

エシカル消費に関連したSDGsゴール

エシカル消費とSDGs

SDGsは2015年に国連サミットで採択された、世界共通の持続可能な開発目標で、30年を目標に17のゴール、169のターゲットが定められています。エシカル消費は、その多くの目標達成に深く関わっています。

エシカル消費に取り組むことで、SDGsが定めている「人・社会」「環境」「地域」の3分野の目標達成に貢献するといわれています。

■ 飢餓をゼロに

飢えをなくし、だれもが栄養のある食料を十分に手に入れられるよう、地球の環境を守り続けながら農業を進めよう

■ 質の高い教育をみんなに

だれもが公平に、良い教育を受けられるように、また一生に渡って学習できる機会を広めよう

■ 働きがいも経済成長も

みんなの生活を良くする安定した経済成長を進め、だれもが人間らしく生産的な仕事ができる社会をつくらう

■ つくる責任 つかう責任

生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を守るよう、責任ある行動をとろう

■ 海の豊かさを守ろう

海の資源を守り、大切に使おう

■ 平和と公正をすべての人に

平和でだれもが受け入れられ、すべての人が法や制度で守られる社会をつくらう

■ すべての人に健康と福祉を

だれもが健康で幸せな生活を送れるようにしよう

■ 安全な水とトイレを世界中に

だれもが安全な水とトイレを利用できるようにし、自分たちでずっと管理していけるようにしよう

■ 人や国の不平等をなくそう

世界中から不平等を減らそう

■ 気候変動に具体的な対策を

気候変動から地球を守るために、今すぐ行動を起こそう

■ 陸の豊かさを守ろう

陸の豊かさを守り、砂漠化を防いで、多様な生物が生きられるように大切に使う

■ パートナリシップで目標を達成しよう

世界のすべての人がみんなで協力しあい、これらの目標を達成しよう

【人・社会】 社会的に立場の弱い人たちが低賃金で働かせないことや、児童労働などを助長させないこと。助けが必要な人を支援すること。

【環境】 水質汚染や天然資源の使い過ぎなど、自然環境を損なわないこと。自然環境を良くすること。

【地域】 地産地消や応援消費などで、地域社会や地域経済を損なわず、地域社会や地域経済を応援すること。

一人一人がエシカル消費を意識することが大切です。

買い物でできること

- ▶ **リサイクル素材の商品を購入する**
廃棄物を減らせるので環境負荷や CO₂ 排出量を削減できます。
- ▶ **地元や被災地の産品を購入する**
生産者や被災地支援になる上、輸送に伴う CO₂ 排出量を減らせます。
- ▶ **商品棚の手前取りをする**
消費期限が近づいた商品を選ぶと、食品ロスを削減できます。
- ▶ **福祉作業所で作られた製品を購入する**
障がいのある人への支援と自立への後押しになります。
- ▶ **フェアトレード商品*を購入する**
貧困のない公正な社会をつくるための助けになります。
※開発途上国の産品を適正な価格で継続的に購入することにより、現地の人々の生活を支援すること。
- ▶ **寄付付き商品を選ぶ**
支払う代金の一部が寄付に回るため、手軽に社会貢献ができます。
- ▶ **再生エネルギー比率の高い電力プランに切り替える**
エネルギー自給率を高め、CO₂ 排出量削減に貢献できます。



買い物以外でできること



- ▶ **食べ残しを減らす**
食品ロスを削減し、廃棄に伴う環境負荷を軽減できます。
飲食店での食べ残しは持ち帰れるか頼んでみましょう。
- ▶ **マイバッグ、マイボトル持参**
海洋汚染問題につながるプラスチックごみを削減できます。
- ▶ **3R(リユース、リデュース、リサイクル)を心がける**
ごみ焼却や埋め立てに伴う環境負荷やエネルギー消費を減らせます。
- ▶ **省エネや節電を心がける**
無駄なエネルギー消費を抑えられるので、CO₂ 排出量も削減できます。

認証ラベルを探してみよう!

買い物をするときは、以下のようなラベルが商品に付いているかを
目安にすると、エシカル消費につながります。

エコマーク

生産から廃棄にわたって環境への負荷が少ない商品やサービスに付けられています。



MSC「海のエコラベル」

水産資源や環境に配慮した、持続可能な漁業で獲られた水産物の証。鮮魚や水産加工品に付けられています。

有機JASマーク

化学肥料・農薬などに頼らずに生産された農産物、加工食品に付けられています。



国際フェアトレード認証ラベル

生産者への適正な価格の支払い、労働環境保護、農薬使用規制などの基準をクリアした商品に付けられています。



熱田神宮豊年講大鏡餅奉納 五穀豊穰、無病息災を願う

12月30日、熱田神宮で来年の五穀豊穰や無病息災を願い、大鏡餅が奉納されました。

東三河の5JAから85人、JA豊橋からは15人の役職員が参加し、400キロの直径15メートル、高さ50センチの大鏡餅を協力して担いで運びました。白法被に、はちまき姿の参加者たちに担がれた大



大鏡餅を担ぐ役職員

鏡餅は太鼓の音と共に文化殿から本宮、参道を通り、拜殿に供えられました。他にも、約70キロの鏡餅4つが納められました。

「良い年になりますように」とみんなの思いが込められた餅は1月10日に鏡開きされ、参拝客に振る舞われました。

特殊詐欺防止啓発活動 年金支給日に詐欺手口と防止方法を紹介

金融部は年金支給日である12月15日に豊橋警察署生活安全課と協力し、特殊詐欺防止啓発活動を石巻支店で行いました。

特殊詐欺の被害防止を目的に、店舗来店者にキャッシュカードのすり替え詐欺や還付金詐欺など多発している詐欺手口の紹介と被害防止対策を掲載したチラシを配り、注意喚起



特殊詐欺防止を呼びかけるJA職員(右)

をしました。また、住宅侵入盗に対する注意喚起も行い、防犯カメラや録画機能付きテレビドアホンの活用を促しました。

啓発活動を行った店舗出入口には愛知県警のシンボルマスコット「コノハ警部」も登場し、警察署員やJA職員とともに詐欺防止を呼びかけました。

JAが献血に協力 助け合いの心で協力

12月20日、JA豊橋本店で献血を行いました。地域貢献の一環とJA職員として大切な「相互扶助」の実践として、半年ごとに行っています。ひとりでも多く協力する人が増えるようにポスター掲示や、やしの実FM「デジタぶるトッピーちゃん」などで市民の方へ協力をお願いしたり、職員同士で声掛けをし、約20人が献血に協力しました。

献血した職員は「普段から機会があれば献血に協力するように心がけている。



献血する職員

微力ながら社会に貢献できたので充実感を感じることができた。これからも機会があれば協力したい」と話しました。

JA豊橋 二十歳の集い 職員4人の新たな門出を祝う

JA豊橋は1月4日に「令和5年度JA豊橋二十歳の集い」を本店で行い、伊藤友之組合長ならびに常勤役員が、本年度20歳になる職員4人の新たな門出を祝いました。

伊藤組合長は職員に記念品を手渡し、「みなさんは後輩ができ、教える立場にもなってきた4月には新入職員も入ってくる。それぞれ先輩として規律性がある行動を後輩に示し、



伊藤組合長から記念品を受け取るJA職員(右)

頼ってもらえる職員を目指してこれからも頑張りたいです」と意気込みを話しました。

また1月30日には、やしの実FM「デジタぶるトッピーちゃん」に女性職員2人が出演し、20歳を迎えるの抱負などを話しました。

しっかり指導してほしい」と激励しました。

その後、各常勤役員からも4人に激励や期待の言葉が贈られました。

参加した職員は「安心してみなさんに



HP Instagram facebook

JA豊橋の旬な情報配信中!!

とよはし産学校給食の日

小学生がキャベツについて学ぶ

豊橋市学校給食協会とJA豊橋は「とよはし産学校給食の日」である1月23日、岩西小学校で3年生児童104人にキャベツについての授業を行いました。

キャベツ部会の助解由雅則副会長とJA職員が講師として同校を訪問。はじめにJA職員が豊橋市内で作られている農産物の紹介や、キャベツの播種から収穫までの流れ、収穫量や栽培面積などを



キャベツについて話す
助解由副会長(右)

クイズを織り交ぜながら説明しました。その後、助解由副会長がキャベツを作る上で気をつけていることや、苦労していることなどを説明しました。

最後に児童たちは冬キャベツと春キャベツを実際に手に取り見比べて、「冬キャベツの方が重い」「春キャベツの方は葉っぱの巻き方がゆるい」など感想を話し合いました。

新城有教館高校で誘引作業を指導 大切に育てた木を後輩に引き継ぐ

JA豊橋梨部会員の
新田欣也さんは1月24日、新城有教館高校内に
ある梨園で食農サイ
エンス系列果樹分野を
専攻している3年生23
人の生徒に梨の誘引作
業の指導を行いました。
はじめに新田さんが
枝を固定していく誘引
作業を説明しながら行
い、その後生徒たちは
麻ひもを使って担当す
る木の誘引作業を行



誘引作業を指導する新田さん(右)

ました。新田さんは作業をしている生徒をまわり、順番に個別指導をしました。

作業を行った生徒は「梨の木を引き継いでくれる後輩たちに、おいしい梨の実がなるように作業を行いました。私たちが大切に育ててきた木を後輩たちも大切に育ててほしいと思います」と話しました。

こども絵画展2023

地元の自然を描いた絵を展示

岩田支店は児童が描いた絵画を展示して、来店客の目を楽させています。

この絵画は「こども絵画展2023」と題して、同支店管内地域団体「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もので、子どもたちに再発見してもらうことを目的に毎年開催しています。多米小学校と岩田小学校の児童を対象に絵画を募集したところ、農村風景や野の花、地



どれも秀逸な作品ばかりです

域に生息する生き物などを描いた絵画の応募があり、9月に開いた審査会で最優秀賞、優秀賞、みどり会賞などの入賞作品が選ばれました。

支店のロビーには入選した約100点の作品が展示されており、どの絵画も地元の何気ない自然を的確にとらえ丁寧に描かれており、来店客の心をつかんでいます。絵画は2月末まで展示しています。

青陵中学校夏ミカン収穫 生徒が協力して行う伝統行事

青陵中学校は1月11日、伝統行事の夏ミカン収穫を行いました。青陵街道の道路脇は約1kmの夏ミカン並木になっており、約50本余りが植えられています。生徒会役員や環境委員、収穫を希望した有志生徒、特別支援学級の約100人の生徒が収穫作業に参加し、協力しながら次々と収穫はさみや高枝切りばさみを使い収穫しました。



色づいた夏ミカンを収穫する生徒

今年は約2500個の夏ミカンが収穫され、生徒たちによって翌日きれいに磨かれ、地域の福祉施設や交流がある他県の中学校、生徒全員に配られました。参加した生徒は「木の奥や高いところにある夏ミカンは収穫するのが大変だったけど、大きな夏ミカンがたくさんできていてうれしかったです。昔から引き継いできた伝統に触れられ貴重な体験になりました」と感想を話しました。



渡邊さんの作品



金賞受賞した渡邊さん



丸山さんの作品



金賞受賞した丸山さん

令和5年度J A共済小・中学生書道・交通安全ポスターコンクール
玉川小学校渡邊さん・南稜中学校丸山さんが金賞受賞

12月2日、ANAクラウンプラザホテルグランコート名古屋で「令和5年度J A共済小・中学生書道・交通安全ポスターコンクール」の表彰式が行われました。

毎年、全国の小・中学校から多くの書道作品や交通安全ポスターの応募をいただいております。その中から交通安全ポスターの部で玉川小学校4年生の渡邊志帆さんが金賞（愛知県教育委員会賞）、南稜中学校2年生丸山玲佳さんが金賞（J A愛知中央会会長賞）を受賞しました。

受賞にあたり、渡邊さんの作品は「中心に目が向くように色彩を工夫して、ヘルメットを正しくかぶることの必要性を、人の表情や手の動きなどで簡潔に伝えています」と講評され、丸山さんの作品は「夜間通行での光の必要性を、横断歩道を渡る人物、動物や車のライトで訴えています。光と安全の関係を思わず考えさせられる作品です」と講評されました。

営農情報(水稲)

★おすすめの水稲用箱粒剤の紹介★

商品名「Cs.オリゼリディアEV箱粒剤」

特長

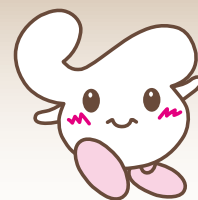
・病害虫に対して効果が高い。

新規殺虫成分を配合しており、水田で発生する初期害虫やチョウ目害虫に加え、ウンカ類にも効果が高い。また、いもち病や紋枯病などの主要病害に効果あり。

・有用昆虫に影響が少ない。

ハチ、クモ、ヤゴなどの有用昆虫に対して影響が少ない。

※資材の購入や使用方法など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。



Cs.オリゼリディアEV箱粒剤

営農部 営農指導課

第一事業所 ☎21-3143 第二事業所 ☎21-2835 第三事業所 ☎23-3671
第四事業所 ☎25-3731 第五事業所 ☎32-9959 第六事業所 ☎88-4455

知っ得情報

こんにちは。自動車課の山本滯弥です。

今回の知っ得情報では、自分では、見落としがちな定期交換部品についてです。

日常点検の重要性

バッテリー上がりの主な原因は、過放電や劣化によるものです。過放電は、ライトを点けっぱなしにしていたり、エンジンを停止した状態で電気負荷（オーディオなど）を多く使用したりすることで起こります。また、一般的にバッテリーの寿命3～4年とされているので、一度お車のバッテリーの使用年数をチェックしてみてください。自動車課にはバッテリーテスターもございますので、バッテリーの状態を測れます。

タイヤは、使用することで徐々に空気が抜けたり、異物が刺さる、または縁石などにぶつける・擦るなどで傷がついたりすることでパンクを起こしたりすることもあります。夏タイヤでは使用開始5年以上経過が交換目安です。定期的に目視で確認することや、ガソリンスタンドへ行った際には空気圧の点検をすることを心がけましょう。自動車課でもタイヤのチェックはいつでも承ります。



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

あなたのお金・アカウント(ID・パスワード)が盗まれる...

フィッシングメールに注意!!

フィッシングとは

実在する事業者等を装って、パスワード、アカウントID、ATMの暗証番号、クレジットカード番号といった個人情報

をだまし取ることで、メールのリンクから偽サイト(フィッシングサイト)に誘導し、個人情報を



フィッシングメールの特徴

- ・「不正なログイン」「至急」等と不安を煽る、緊急を装うメール
- ・URL等のリンクを押すと、公式サイトそっくりなサイトを表示
- ・見た目では偽メール、偽サイトを見分けるのは困難

◆ フィッシングメールの例

不正なログインがありました。
至急手続きをお願いします。
下記URLをクリックしてください。
<http://mmm.com/abcabc/mine123/>
期限は本日23時59分まで

URLを
クリック

メールアドレス

パスワード 入力した情報が盗み取られる

豊橋警察署だより



●メールのリンクは押しちゃダメ!!

メールのリンクは悪意ある偽サイトに繋がる可能性があることから、正規のサイトからアクセスしましょう。

●パスワードの使い回しの禁止!!

使い回しのID・パスワードが流出した場合、複数のサービスが不正利用されるおそれがあるので、使い回しは絶対にやめましょう。



愛知県警察



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

バナナのプロフィール

【分類】バショウ科バショウ属

【原産地】東南アジア・マレー半島地方

【おいしい時期(旬)】周年、国産は7~10月ごろ

【主な栄養成分】糖質、カリウム、食物繊維、
マグネシウム、ビタミンB群、フラクトオリゴ糖、
セロトニンなど

解説：KAORU

選び方



完熟の目安「シュガースポット」

皮の表面に現れるそばかすのような茶褐色の斑点。完熟していると果肉が柔らかく濃厚な甘みに

黒ずみがある・軸周辺が真っ黒→果肉が傷んでいるかも……

バナナの特徴

糖質

スポーツや活動時のエネルギー源に



セロトニン

精神をリラックスさせる効果に期待



カリウム

むくみ改善、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に



ビタミンB群

エネルギー代謝促進に



食物繊維・フラクトオリゴ糖
整腸作用、便秘改善に



マグネシウム

新陳代謝促進、
骨や歯の強化、
血圧調整に



バナナ

希少な国産が人気！ 元気の活動のエネルギー源に

保存方法

完熟前

常温保存で「追熟」

甘みが増し口当たりも滑らかに
夏場は直射日光を避け冷暗所へ



傷まないよう房の盛り上がった側を上にして置く

完熟

常温or冷蔵保存



日持ちしないので早めに食べ切る
1本ずつラップで「ぴったり」と包み
冷蔵庫へ
冷蔵すると皮が黒く変色するが、
果肉は白いままで「おいしゃキープ」

食べ切れないときは 冷凍保存

皮をむき、ラップで「包み」保存用袋に入れて冷凍庫へ
1ヵ月程度保存できる
半解凍の状態で食べたり、ジュース作りなどに



バナナのいろいろ



フイリピンバナナ

皮が厚く日持ちする。日本で流通しているバナナの約90%は「ジャイアント・キャベンディッシュ」系の品種



台湾バナナ

主な品種は「北蕉」「新北蕉」などの果肉はねっとりとしていて濃厚な甘さと香りが特徴



エクアドルバナナ

主な品種は「グラネイン」の深みのある甘さが特徴



モンキーバナナ

品種名「セニョリータ」のミニサイズで「子どものおやつ」としても人気の皮が薄く、果肉は柔らかく濃厚な甘み



レッドバナナ

品種名「モラード」の少し酸味がありさっぱりとした甘さ



国産に注目

島バナナ、三尺バナナ、アップルバナナなど
主に沖縄や奄美大島、鹿児島、宮崎などで栽培
輸入物よりねっとりとした食感で「コク」のある強い甘みが人気



「スペアリブと 新ジャガのカレー煮」



作り方

- (1) 鍋にたっぷりの水とショウガ、ネギを入れ、スペアリブを柔らかくなるまで下ゆです。新ジャガは皮をむきラップにくるんで電子レンジ（600W）で竹串が通るくらいまで3分程度加熱し、8等分に切る。スナップエンドウはゆで、ニンニクはつぶしておく。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとスペアリブを入れる（1のショウガ、ネギは香り付けのため使わない）。両面に焼き色を付け、新ジャガを入れる。
- (3) Aを（2）に入れ強火にかける。たれを絡めながらとろみが付くまで煮込む。
- (4) 器にスペアリブと新ジャガを取り出して盛り付け、スナップエンドウを飾り、残りのたれをかけて出来上がり。



材料（3人分）

スペアリブ	300g
ショウガ	適宜
ネギ（青い部分）	適宜
新ジャガ	2個
スナップエンドウ	適宜
ニンニク	1片
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
水	200ml
料理酒	200ml
みりん	100ml
しょうゆ	100ml
砂糖	大さじ1
ローズマリー	1本

A
たれ

「タイのオイル焼き たっぷり野菜のソース」



材料（2人分）

タイ2切れ	
新ジャガ	1個
新タマネギ	1/2個
トマト	1個
カブ	1個
スナップエンドウ	2本
ニンニク	1片
カブの茎	適宜
オリーブ油	適宜
塩・こしょう	適宜
白ワイン	50ml
ローズマリー	1本
レモン汁	小さじ1



作り方

- (1) タイにあらかじめ塩・こしょうを振っておく。新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブはさいの目に、スナップエンドウは5mm幅に、ニンニクはみじん切りに、カブの茎は細かく切っておく。
- (2) 野菜のソースを作る。フライパンにオリーブ油大さじ2（分量外）と新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブ、ニンニクを入れ、弱火で7、8分ほど炒め、白ワインとローズマリーを入れ中火で5分ほど煮込む。仕上がる直前にスナップエンドウとカブの茎を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- (3) フライパンで野菜を煮込んでいる間に、タイにオリーブ油をかけ、グリルで焼き上げる。
- (4) 器に（2）の野菜のソースをひき、（3）のタイを盛り付け、レモン汁をかけて出来上がり。



女性部会だより

No.321

令和6年3月号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み
☎25-9225

善意銀行へ寄付

12月28日、豊橋善意銀行の荒木義夫理事長へ内藤会長から寄付品を手渡しました。

寄付品は12月2日、3日に行われたふれあいフェスタ会場や支店窓口などに皆様より寄付して頂いたもので、タオル類1,296枚、洗剤類60点、衣類40点、日用雑貨20点、使用済切手3,000枚、書き損じハガキ75枚、ベルマークでした。寄付されたタオルや布類は福祉施設などに配布され、施設からお礼の手紙を頂いています。寄付して頂いた皆様、ありがとうございました。今後も引き続きご協力をよろしくお願いします。



親子料理教室（ロールケーキ作り）

12月23日に大清水まなび交流館「ミナクル」、25日にJA豊橋研修棟調理実習室で親子料理教室を開催し、合計47人が参加しました。講師のJA愛知厚生連管理栄養士の味岡氏に指導して頂き「ほうれん草の米粉ロールケーキ～季節の果物とヨーグルトクリーム～」を作りました。子どもたちは保護者の方に手伝ってもらいながら、卵を黄身と白身に分けたり、ハンドミキサーで泡立てたりして楽しみながら調理しました。また、苺に生クリームとチョコペンを使って可愛いサンタも作りました。仕上げは家へ持ち帰りデコレーションして完成です。完成したロールケーキは小麦粉の代わりに米粉、生クリームの代わりにヨーグルトを使っているため、甘さ控えめで低カロリーです。



アレンジフラワー教室

12月27日、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し、23人が参加しました。H&Kフラワーの朝田氏に指導して頂き、アドバイスをを受けながらそれぞれ花をオアシスに生けていきました。松や葉ぼたん、菊、千両を使いお正月らしい作品ができました。完成した作品をお互い見比べて楽しみました。毎年人気の教室です。ミニサイズの完成品の販売もありました。



参加者募集

健康料理教室

☆3月のテーマ「美味しく健診結果改善（冬）貧血」

開催日 3月11日(月) 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(火) 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 各回とも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

※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）

JA愛知厚生連「こうせいテラス.NET」のご紹介

動画を活用して健康づくりをしてみませんか？

JA愛知厚生連が令和4年より組合員向けの動画配信「こうせいテラス.NET」を開始し、健康管理活動に参加された方を中心に視聴が広がっています。

このサイトではJA愛知厚生連がこれまでにに行った健康講話、健康レシピ、健康体操などから選りすぐりの内容が配信され、令和6年1月からは同会各病院の情報も配信しています。まだご覧になったことがない方は、日ごろの健康づくりに活用してみてください。

▶ 組合員の健康を守る「こうせいテラス.NET」 <https://vimeo.com/kouseiterrace>

視聴方法(スマホ)

視聴方法

- ・動画再生には携帯・通信キャリア各社にて通信料が発生します
- ・スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します
- ・データ通信費用は各自負担となりますのでご了承ください

①下記QRコードをスマホのカメラで読み込む
(PCの場合は上記のURLを入力)



②動画タブ⇒最新動画10件表示されるので、好きな動画を選んでタップすると再生します。



スクロールして「もっと表示する」をクリックすると過去の動画も見ることができます。

③Aboutタブからショーケースを選び、好きなジャンルをクリック
＊🔒はパスワードが必要です



🔒は②の動画一覧では表示されませんので、③のショーケースからご覧ください。



準備体操



本気で美味しい! ローストビーフ

2023年12月末時点で31種類の動画を公開しています。(一部限定配信を含む)

問い合わせ先 JA愛知厚生連 保健福祉課 TEL.0561-62-3169(平日10:00～16:00)

穂の国男子

「後輩を育てられる先輩になりたい」

豊橋市豊清町 佐藤 健太 さん(27歳)



「ドライブの相棒です！」

就農して7年目の健太さんは、母親と一緒にキャベツやタマネギなどを栽培しています。「家と畑を往復して仕事をしていても、情報は入っ

てこないのので外に出ていろんな人と交流し、仲間作りがしたいと思っていたところ、就農してすぐに豊橋4日クラブ（農業青年クラブ）の勧誘を受け加入しました」と話す健太さん。

その4日クラブの行事の一つである令和5年度全国農業青年交換大会の実行委員長を務めた健太さんは「野菜を育てているだけではなく、何か新しいことに挑戦する意欲をもち、それを農業に活かし、若手目線だからこそできる農業を確立していきたいです」と話します。

休みの日は何をしているか聞いたところ「休みは不定休ですが、時間がとれた時には学生時代からの趣味である好きな車でドライブすることが息抜きとなっています。毎年全国の4日クラブ会員同士が集まって交流会や視察を行っていますが、そこで知り合った方や趣味の仲間に出会って、情報交換をするとその意欲に感化されとても励みになります」と健太さん。

今後の目標は「4日クラブに入りたいの頃、尊敬する先輩にいろいろ教えてもらったその教えを後輩に引き継いでいきたい。その方のように後輩を育てられる先輩になりたいです」と話す健太さんは来年度愛知県の4日クラブ会長になる予定。今後も日々勉強し農業を盛り上げていきたいと意気込む健太さんでした。

期待のホープに
インタビュー NO.06

職員file

石巻支店
の
樋野 美月

ローンのことでお困り
なことがありましたら
ご相談ください！



入組して何年目？

3年目です。

担当業務は？

融資業務を担当しています。

仕事をするうえで一番気をつけていることは？

迅速かつ正確に業務を行うことを心掛けています。

趣味は？

音楽鑑賞と旅行です。時間を気にせず、のんびりと過ごすことが大好きです。

今後の目標は？

安心して仕事を任せてもらえるようになりたいです。また、信頼される職員を目指して日々努力をしています。

組合員さんへメッセージ

これからもより良いサービスを提供できるようにもっと知識をつけ頑張っていきます。どうぞよろしくお願いします。

所属長からのコメント

いつも熱心に仕事に取り組んでいる事に感心しています。融資担当者として、幅広い知識を身につけ「相談される担当者」になれることを期待しています。



JAの

エアコンクリーニング 早得キャンペーン!

防カビコート&防虫キャップサービス!!

(通常税込価格2,750円)

令和6年4月30日(火)受付分まで

エアコン内部のカビや花粉、嫌なにおいを
プロが高圧洗浄機で徹底的に落とします!

★おそうじ機能なしエアコン

税込価格

11,000円~

エアコンの
効きも良くなって
節電に役
買います!

★おそうじ機能ありエアコン

税込価格

16,500円~

同時に2台以上
お申込の場合は

1台につき1,100円引き

お見積りは無料ですので、お気軽にお問い合わせください!

※エアコンの種類・製造年・設置場所などによっては、お引受けできない場合もございます。

作業時間

1時間半~
2時間程度

お問い合わせ ☎0532-25-0023 生活燃料課まで

庭木が大きくなりすぎて剪定に
困ったなあ

そんなお悩みを解決する JAの庭仕事

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、

施工例 防草シート設置

Before



After

JAへご相談ください!!

施工例

生垣の剪定

After

Before



お問い合わせ ☎0532-25-0023 生活燃料課まで

ビニールハウスにも備えを!

園芸施設共済の掛金補助 まだ間に合います!

豊橋市掛金補助とは…

対象期間：令和6年3月31日まで

令和5年6月台風2号の被災を受け、今後起こりうるリスクに自ら備える意識を醸成するため、
対象期間内に園芸施設共済にご加入いただいた方へ、
豊橋市から負担掛金の2分の1補助(上限5万円)が出る制度です。

対象期間あと少し! ご説明、お見積りいたします

JA豊橋様の下記事業所等へお越しください。(予約、持ち物不要)

第1事業所

2/27^火
・28^水

第2事業所

2/29^木
3/1^金

第3事業所

3/5^火
・6^水

第4事業所

3/7^木
・8^金

第5事業所

3/12^火

第6事業所

3/13^水

旧大村支店

3/14^木

【開催時間】

10:00～15:30

(旧大村支店)
13:00～15:30

※旧大村支店は令和5年9月に前芝支店へと統合されましたが、
空き店舗2Fをお借りし、受付を行います。

お問い合わせ先

お気軽にお問い合わせください。

愛知県農業共済組合 東三河支所 TEL.(0531)24-1789



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 T

「家族でおいしく楽しもう冬のあつたかミルク鍋」とても美味しそうで、試してみたいです。ミルク鍋にレモンを入れると成分が変化してチーズ風味が味わえるそうなので、楽しみです！

☆寒さが続くこの時期に楽しく家族で鍋を食べてもらえたらいいなと思います。ぜひ作って食べてみてください。感想お待ちしています。

●牛川町……………男性 MG

グリーンアドバイザーで菜園の「土壌管理 野菜の種類に合わせた土づくり」の野菜の休載年数は私たち素人には、たいへん役に立ちました。

☆連作障害は作物の種類によって違つことはなかなか知らないですね。少しでも家庭菜園のお役に立てればと思つていますので、お役に立ててうれしいです。

●東細谷町……………女性 AY

忙しく働いているので、なかなかゆつくり読む時間がありませんが、息抜

きに「みのり」読んでいます。いろいろな情報が載っているの、毎月毎月情報収集が大変だろつと思つています。

☆忙しくても「みのり」を読んで頂いているのことで大変うれしく思つています。みなさんのために、これからもいろいろな情報を載せていこうと頑張つていきますので、今後も「みのり」よろしくお願ひします。

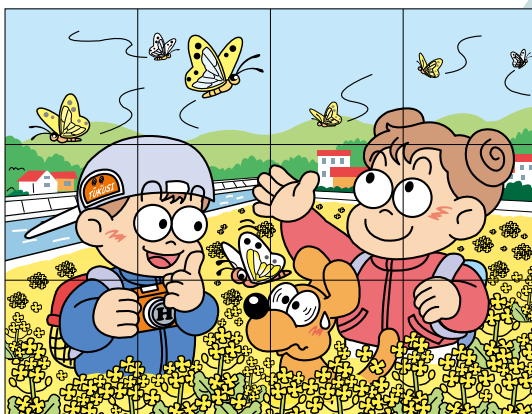
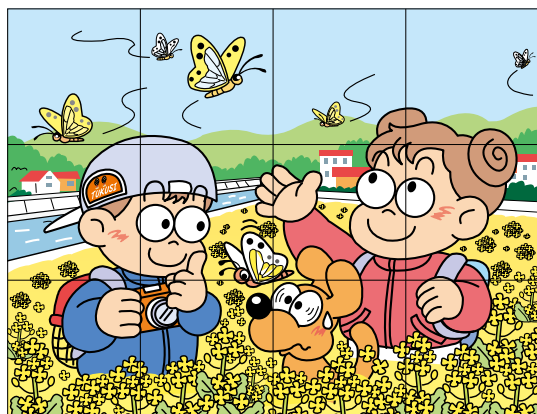
●大脇町……………女性 YK

「フルーツパラダイス」のブントンについての記事が大変役に立ちました。高知の知人から土佐文旦を送つていただきました。食べ方以外にブントンの保存方法、ミニ知識などがあり、ブントンに思いを寄せて食べることができました。

☆土佐文旦いいですね。ブントンはそのまま食べてもおいしいですが、料理やお菓子にもおすすめです。記事がお役に立ててうれしく思つています。「フルーツパラダイス」は人気のコーナーなので、これからもいろいろなフルーツを紹介していきたいと思つています。

まちがいさがし

右のイラストには左のイラストと違う部分が5か所あります。間違つてゐ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!!

※写真はイメージです。

応募方法

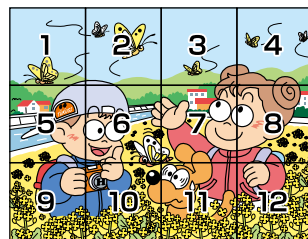
■官製ハガキに下記の要領で送ってください。
応募はハガキのみです。(3月8日必着)

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

63 441-81124

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)

- 2…梅の木の枝ぶりが違う
- 3…おばあちゃんがいる
- 7…虫の長さが違う
- 9…犬の右目が違う
- 12…水がお茶に変わっている



※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

JA豊橋 複合施設

3/13(水) おいでんファーム グランドオープン

2/26(月)

磯辺・福岡支店の統廃合により、
新たな「磯辺支店」が先行オープンします。

※写真はイメージです。

3/13(水) AM9:00よりグリーンセンター磯辺が
リニューアルオープンします。

今までとは一風変わったおしゃれな雰囲気になっています。

グリーンセンター磯辺では、食育ソムリエによる旬な農産物のおいしい食べ方を提案!!

また、収穫体験や園芸教室等の様々なイベントを開催予定です。

グリーンセンター磯辺Instagramでおすすめ商品や最新イベント情報を随時配信
しますので、ぜひフォローをお願いします♪

※グリーンセンター磯辺は、2/28(水)～3/12(火)の間、
オープン準備のため休業させていただきますの
でご了承くださいようお願いいたします。

※グリーンセンター磯辺のリニューアルオープン
日は予定です。



おいでんファーム

磯辺支店・グリーンセンター磯辺

豊橋市中野町字野中40



おいでんファームとは磯辺支店と
グリーンセンター磯辺が一体と
なった複合型JA施設の名称です。

農業改良普及課 事務所移転のお知らせ

愛知県東三河農林水産事務所農業改良普及課は、
令和6年3月1日(金)に東三河総合庁舎4階に移転します。

移 転 日 令和6年3月1日(金)

移 転 場 所 愛知県東三河総合庁舎 4階 南側フロア

〒440-0806 豊橋市八町通5丁目4

電 話 番 号 〈ダイヤルイン〉

0532-35-6550 (担い手育成グループ)

0532-35-6551 (作物・畜産経営指導グループ)

0532-35-6552 (野菜経営指導第一グループ)

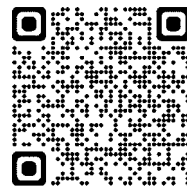
0532-35-6553 (// 第二グループ)

0532-35-6554 (花き経営指導グループ、果樹経営指導グループ)

FAX番号 0532-57-5070

お問合せ ● 愛知県東三河農林水産事務所農業改良普及課

TEL.0532-63-3529(令和6年2月29日(木)まで)



東三河農林水産事務所
ホームページ

理事會だより

RIJIKAI DAYORI

令和6年1月30日(火)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) 第三次農協情報システム端末機器の更新について
- 2) 総代選挙にともなう管理者・立会人の選出について
- 3) 役員報酬審議会の開催について
- 4) 強制執行による出資口数の減少について
- 5) 信用事業の営業に関する規程の一部改正について
- 6) 令和4年産米麦大豆及び令和5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。



お友だち募集中!

QRコードを読み込み、お友だち登録をしてください ▲

フルーツショップゆめ彩館より 営業時間変更のご案内



「フルーツショップゆめ彩館」の営業時間を
令和6年4月1日(月)より変更させていただきます。

営業時間 1月～5月 午前9:30～午後4:00
6月～12月 午前9:30～午後5:00

なお、ゆうパック受付は通年午後3:00までとなります。

お問い合わせ ● フルーツショップゆめ彩館
豊橋市石巻本町字中田44-1
☎0532-87-1777

総合ポイントカード (トッピーカード)に関する 重要なお知らせ

ポイント失効について

令和3年4月1日から令和4年3月31日までの後方付与ポイントで、令和6年3月31日までにキオスク端末にてポイントカードに記録(チャージ)を行っていない未記録ポイントは失効(消滅)になります。

最寄りのキオスク端末にてお早めにポイントカードへ記録(チャージ)をお願いいたします。

ポイントの有効期限: ポイントカードに貯まった(既にチャージした)ポイントには原則として有効期限はありません。但し、後方付与ポイントの場合、付与した日から2年を経過した日が属する年度末までにポイントカードへ記録(チャージ)を行わなかった場合は、未記録のポイントは失効(消滅)となりますので、お早めにポイントカードへ記録(チャージ)をお願いいたします。

後方付与ポイント: 店舗・給油所でポイントカードを直接使用してお買い物、給油をした場合以外はすべて後方付与ポイントとなり、キオスク端末にて記録(チャージ)することで使用可能となります。

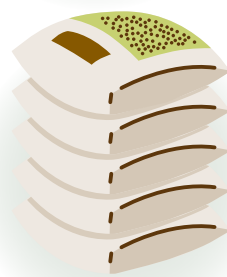


◎チャージした ポイントの使用例

JA-SSで給油や
洗車、タイヤ等の
油外商品の購入



産直店舗で買い物



事業所窓口で肥料や
農薬を購入

※ご不明な点は最寄りの支店窓口または組合員課へお問い合わせください。

お問い合わせ ● 組合員課 ☎0532-25-4105

多米地区

笑河童



むかし、多米峠の入口あたりの滝ノ谷というところにある「すり鉢池」に河童が住んでいました。

この河童は、いたずらが大好きで、池で遊ぶ子どもたちにはたずらをしては「ケケケい」たずら大好き、最高さ！」と笑っていました。ある日、河童が「さあ今日も、池で人間をからかって楽しむぞ！」と思っていると、ちやうど子どもが水遊びをしている姿がありました。「いい獲物だ。ケケケ」

「何か気味が悪い笑い声がしないか？」と気味悪がる子どもの足をヒョイツッと池の底から引っ張りました。

「だ、誰かが足をつかんでいる！助けてえ」バシヤバシヤと一人の子どもの溺れそうになりました。その子を助けようとしたもう一人の子どもの「頭に皿のようなものが見えるぞ。手に水掻きがあるから河童だ！間違えない！」と大声を上げるとパッと河童は手を離しました。

「見つかってバレたらいたずらができなくなるからな。でも子どもたちが怖がる姿、面白かったなあ」と、次はどんな人間をからかってやろうかなと探していると、バシヤンツと音がして水しぶきが飛びました。

音がした池の方を見に行くと、男が池に飛び込むのを見えました。その男は様子がおかしく、飛び込んだのではなく身を投げ込んだのだと思い、河童は驚きました。

この池は、急に深くなっていて、水面は温かいのですが、下の方は冷たくドロドロとした粘土になっていました。底に立つと土に足がのめり込んで水面には戻れない底なし沼でした。慌てた河童は、すぐに男を池から引き上げました。



「何やってるんだよ！」と河童が声をかけると、男はうつろな目で答えました。「不工作で死のうと・・・」と言うと「人間も大変なんだな。だけど、おいらの池でそんな不吉なことはやめておくれ」と河童が言うと、男は我にもどおり、驚いた顔で河童を見ました。河童だと気づいた男は声が出ません。そんな男に河童は「お礼ならおいらが好物のきゅうりでいいよケケケ」と笑い、池に帰っていききました。

その後、男が村に帰り「ケケケと笑う河童に助けられた。みんなも池に行くときはきゅうりを持っていくように」と村人に話すと、瞬く間にうわさは広がりました。それ以来、すり鉢池に遊びに行く人たちはきゅうりを持っていくようになりました。「ケケケ、人間たちがきゅうりを持ってくるようになった。人間と仲良くすればきゅうりがもらえる。いたずらするより、こっちの方がいいや、ケケケ」

河童はいたずらをやめ、子どもたちと泳ぎ比べなどをして遊ぶようになったと言われています。

※参考文献「豊橋妖怪百物語」ばったり堂

「むかし話散歩」東陽中学校郷土研究部



以前、料金所があった場所の近くに、すり鉢池があります

編集後記

写真撮影のためトッピーのむかしばなしに出てくる「すり鉢池」に行きました。草木を掻き分け進みましたが、みなさんは見に行かれる際は近寄ると危ないので遠くから見るだけにしてくださいね。私は料金所のことはギリギリ記憶にありましたが、みなさんはわかるかな？と、ふと思った次第です。

④