



わが家の
アイドル

前田 穰くん 2歳

02 特集
食べるだけで美しく健康に!
「発酵美人」のすすめ

04 トピックス

06 営農情報 みどりのページ
●育苗箱への薬剤散布により病害虫を防ぎましょう

07 あなたもチャレンジ! 家庭菜園
●キクイモ 生育旺盛な健康野菜

08 ねっとワーク 海部東

10 クロスワードパズル

10 野菜もの知り百科

11 JAからのお知らせ



Sakura

発行/海部東農業協同組合 編集/総務部 本店/〒496-0005 津島市神宇町字中町15 TEL 0567-23-7311 FAX 0567-23-7355 検索 E-mail: info@ja-amahigashi.or.jp

洋風タケノコご飯

Enjoy
cooking



材料(4人分)

- 米 300g
- 水 300g
- ブイヨンキューブ 1個
- しょうゆ 小さじ1
- A タケノコ水煮 1/2本
- トマト 小1個
- 冷凍ムール貝 200g
- 新タマネギ 1/2個

作り方

- 1 Aのうち、タケノコ水煮は縦にスライスしてさっとゆがき、トマトは1cm角に切る。新タマネギは粗みじん切りにする。
- 2 米を研ぎ、ざるにあけて20分置く。炊飯器に水を入れ、米とAを全て入れて20分浸水し炊飯する。
- 3 炊き上がった②を彩り良く器に盛り付け出来上がり。



新鮮食材で楽しくクッキング

●茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴人)オーナーシェフ永井智一

おたより

グリーンプラザで「かぶとまい」を購入しました。おいしいので、毎日食べていますよ。

【あま市 I・Kさん】

ご購入いただき、ありがとうございます！管内で獲れたお米のおいしさを知ってもらい、とてもうれしいです。「かぶとまい」の知名度が今以上に広がるように、これからもっとPRしていきたいです。

楽しくクッキングを、毎月読んでいます。ワンパターンの私の料理を豊かにしてくれる、このコーナーが好

編集後記

春を迎え、暖かな陽気とともに「巣こもり」も解消され、これから何を再開しようか、またはどこに出かけようか等を、考える事が楽しみな時期になってきました。今年の冬は、皆さん電気代の請求に驚かれてはいないでしょうか？毎月当たり前のように引落される電気代。しかし、今はスマートフォンが普及し、昨年よりどれだけ多く、そしてどんな時間帯に使った等、色々と教えてもらえる時代になりました。

わが家では1月の電気代の請求が昨年より1.5倍になった事により、節電生活が始まりました。何より電気を使うのが夜間に沸かす給湯器。夏に比べ冬は低い水温から沸かさなければいけないので、多くの電力を消費するようです。そのため、まずはお湯の温度を2度下げたり、追い炊きの回数を減らしたり等、いつもより少し冷たい冬を越したような気がします。

これからの節電生活は続きますが、節約した分はこれから楽しく使っていこうと思います。

【S・Y】

きです。これからの簡単で美味しいレシピを、よろしくお願ひします。

【あま市 T・Uさん】

毎日の献立を考えるのは、大変ですよ。ぐりんめーるの記事が、少しでも皆様の日々の生活の手助けになればと思います。

小中学校の職場体験や農業体験の様子を見ていると、楽しそうなので嬉しくなります。

【大治町 T・Iさん】

私も取材に行き、子ども達の元気な声や帽子とマスクの間から魅せる輝いた瞳を見てみると、何もかも忘れて元気ももらって帰る事が多いです。



食べるだけで美しく健康に！

監修：一般社団法人 日本発酵文化協会 藤本倫子

発酵美人の

すすめ

いつまでも若々しく、美しくいたい。
でもそのために無理をしたり、お金や手間をかけるのは嫌……。
そんな女性のわがままをかなえてくれるのが、身近にある発酵食品です。

人類が生み出した健康マジック・発酵食品

人類は紀元前から、自然界の目に見えない微生物や酵素を利用して、貴重な食品の保存性や栄養価、風味を高めてきました。その経験の結晶が発酵食品です。
食品を発酵させると、さまざまな栄養価がぐんとアップします。例えば大豆はそのままでも栄養価の高い食品ですが、納豆菌を加えて発酵させると、ビタミンB2は煮大豆の約10倍に、葉酸は約3倍に増加します。さらに大豆にほとんど含まれていないビタミンK2等、新しい栄養成分が加わるのです。

栄養&吸収率アップで、若々しく美しく！

食品は発酵することで栄養素の構造が変わり、分子が小さくなるため、体内に吸収されやすくなります。発酵による栄養と吸収率アップを期待でき、細胞が活性化したり、免疫力が高まったりする等の健康効果が得られるのです。そのため体の内側から健康になり、若々しさを保つ事ができるのです。美しい肌や髪は、1日や2日でするものではなく、毎日継続して、私たちにとってなじみの深い発酵食品なら、無理せず長く摂取を続けられます。発酵食品の力をもっと知って、健康的な美しさを手に入れましょう。

「発酵美人」をかなえる7食品

スレンダー美人、熟睡美人のもと

キムチ

脂肪の代謝を促進させるカプサイシンが豊富な唐辛子、血行を良くして肌の新陳代謝を高めるニンニク。これらの成分が発酵によって吸収されやすい形になっているのがキムチです。キムチを常食している韓国には肥満が少ないといわれています。食物繊維の宝庫であり、植物性乳酸菌も豊富に取れるキムチは、腸内環境も整えてくれます。

ポイント

植物性乳酸菌はリラックス効果を期待できるGABAを生成するため、晩ご飯にキムチを食べると安眠効果が得られます。キムチにないタンパク質(肉、納豆、豆腐製品等)と組み合わせるとより効果が期待できます。

免疫力アップで健康美人

ぬか漬け

今、注目されているのがぬか漬けです。ぬか漬けは、腸まで届く酪酸菌を豊富に含む、数少ない食品の1つです。人の寿命の長さは腸の中の酪酸菌の量に比例するといわれ、また腸内の酪酸菌を増やす事が、花粉症等のアレルギー疾患や認知症の予防に役立つという研究結果もあります。毎日の食事で、ぜひぬか漬けを取り入れてください。

ポイント

ゴボウ、ヤーコン等のぬか漬けは、酪酸菌の餌となるフラクトオリゴ糖を豊富に含んでいるため、腸内の酪酸菌がさらに増えて免疫力アップが期待できます。

毎日食べてアンチエイジング

納豆

納豆の原料である大豆は、牛肉と比べても遜色のないほどタンパク質が豊富で、ビタミンCと協力してコラーゲンを生成する亜鉛も豊富です。さらに女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンが、発酵の働きで吸収されやすい構造になっています。またアンチエイジング効果のあるポリアミンも、納豆菌によって増加。納豆を毎日食べる事で、自然に若々しさを保てるのです。

ポイント

体内の細胞の生まれ変わりに必要な核酸が豊富に含まれているかつお節(枯れ節・本枯れ節)と組み合わせるとより効果的。

免疫力アップで腸から美しく

ヨーグルト

牛乳を発酵させて作るヨーグルトは、牛乳に比べて分子構造が小さいため、同じ量でも消化吸収率が抜群にアップします。また乳酸菌が腸内環境を整える善玉菌の働きを助ける事で、免疫力を高め、便秘解消効果も期待できます。

ミネラル・ビタミンで美肌美人に

チーズ

チーズは発酵によって、牛乳の有効成分にミネラルやビタミンが添加されています。メラニン色素の発生を抑制するビタミンAは緑黄色野菜よりも多く、皮脂分泌をコントロールして美肌を保つビタミンB2も増えています。

色白美人、穏やか美人、元気美人のもと

みそ

みそを発酵させるこうじに含まれる遊離リノール酸には、メラニンの生成を妨げると同時にメラニンの排出を助ける働きがあります。特に赤みそには、紫外線ダメージを防ぐ抗酸化成分のメラノイジンが多く含まれていますので、日焼けや染みが気になる人は積極的に摂るといいでしょう。また、GABA(ギャバ)を多く含む白みそにはリラックス効果が、アミノ酸が豊富な赤みそには疲労回復効果がありますから、合わせみそなら心身の疲れを癒やすのに役立ちます。

ポイント

発酵期間が長く乳酸菌の量が多い豆みそや赤みそには、カルシウム等のミネラルの吸収を促進する働きが期待できます。更年期以降の骨粗しょう症対策にお勧めです。

「美肌のビタミン」たっぷり

甘酒

米こうじに水を加えて発酵させて作る甘酒。こうじの働きにより、発酵の過程でブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンが生成されます。またタンパク質、糖質、脂質の三大栄養素の代謝を助け、「美肌のビタミン」とも呼ばれるビタミンB群が含有されるのも特徴。代謝が上がると体温を上げる効果も期待できますから、甘酒を毎日飲む事で、肌や爪、髪を健やかに保てます。

TOPICS 4 農業支援を充実させるための「出向く体制」を実践

当JAは、自己改革の活動の一環として「出向く体制」を実践しており、今回は1月27日に有限会社今善トラクターにて行われた、金融部と経済部が連携する訪問活動についてご紹介します。

当日は、管内である菟目寺支店の融資担当者2名が訪問しました。この取り組みは、管内の農業従事者へ直接訪問し、農作業に関する現況や設備投資についての考え等を伺い、農業現場の現状について把握できるよう努め、農家所得向上に向けた農業資金対応力の強化を促す事を目的として行っています。

職員は「融資担当者と営農渉外が連携して農業従事者の現場の声を傾ける事で、農業支援の幅を広げていきたいです」と話していました。



農業従事者の現況を伺うJAの職員達(右)

TOPICS 5 令和5年赤シソ栽培の準備 ネオリッチパーク集中配送



お客様宅へ配達する職員達

当JAは、2月2日に大治町で令和5年の赤シソ栽培に向けたネオリッチパークの集中配送を行いました。

集中配送は、大治町シソ出荷組合に所属する8件に合計で1,990袋を、8名の職員で配送を行いました。ネオリッチパークは、大治町の特産物である赤シソの栽培に使用され、播種後の2月中旬から3月中旬にかけて散布する事で、発芽の促進や根張りを良くし、土壌の肥料成分を保持する力を向上させる土壌改良剤としての効果があります。また、同時期に赤シソ栽培のための肥料・農薬や種子の取り纏めも行っており、順次配送されました。

担当職員は「今年も、赤シソ農家の方々から多くの注文がありました。6月頃には、大治町の特産物である赤シソを沢山出荷していただきたいです」と話していました。

TOPICS 6 大治町農業振興会 農産物品評会を開催

大治町農業振興会は、1月31日に大治支店で第37回大治町農業振興会農産物(野菜)品評会を開催しました。

農産物品評会は、大治の特産品の農産物を一堂に集め、品質の確認及び栽培技術の向上を図る事で、農業の振興に寄与する事を目的としています。当日は、地元生産者が出品した80点の農産物を審査しました。審査員は、海部農林水産事務所農業改良普及課やJAあいち経済連、市場担当者が務め、外観や形状、病虫害の有無等を基準に審査しました。最優秀賞には、ホウレンソウを出品した石川富貴子さん、コマツナを出品した近藤聖美さんと安井久典さんの3名が選ばれました。

振興会の成田会長は「今回は「コロナの影響もあり3年ぶりの開催となりました。年末から続く寒波により、品質維持が難しい年となりましたが、今回もすばらしい野菜が出品されました。今後も、農業栽培技術の向上に努めていきたいです」と話していました。



最優秀賞に輝いた安井久典さん@石川富貴子さん@近藤聖美さん

TOPICS 1 「食」への感謝を育むために 大治町へ地産米を贈呈



大治町へ「かぶとまい(あいちのかおり)」を贈呈

当JAは、1月18日に大治町役場にて地産米贈呈式を開催し、大治町へ「かぶとまい(あいちのかおり)」を23.5kg贈呈しました。

管内市町への地産米贈呈は、子ども達に対する食農教育活動やSDGsの促進を目的として行っており、昨年の11月にはあま市、津島市に対しても行いました。当日は、大治町から村上町長や横井副町長ら6名と、当JAから大橋組合長や稲垣経済部長ら4名が出席し、目録の贈呈等を行いました。そして、村上町長と大治中学校の伊藤校長から感謝の言葉が述べられました。今回贈呈された地産米は、1月27日に管内の小中学校の給食を通じて、子ども達へ提供されました。

村上町長は「昨今の子どもの米離れを抑制すると共に、生産者への感謝の気持ちを育めるように活用させていただきます」と話していました。

TOPICS 2 正しい農薬使用を徹底するために 農薬安全研修会を実施

経済部は、1月24日に営農センターで産直部会の部会員42名に対して農薬安全研修会を開催しました。

この研修は、部会員に對して改めて農薬の適正使用について研修会を行い、出荷物に農薬が残留するのを未然に防ぐ事を目的としています。当日は、稲垣経済部長が講師を務め、残留農薬事故の発生原因や農薬ラベルの確認方法に加え、農薬散布時の飛散防止や使用器具の洗浄不足に対する注意等が説明されました。また、同じ作物でも収穫部位や時期等の違いによって農薬の適用が異なる場合もあります。そのため、出荷物から残留農薬が検出された場合は、出荷者の出荷停止のみではなく出荷物の回収や保健所等の機関へ報告が必要となり、日頃から適正な農薬の使用を心がける事が重要です。

稲垣経済部長は「使い方を間違えなければ農薬はとても効果的に病害虫を防除できるので、適切な使用を心がけてください」と話していました。



研修を受講する部会員達

TOPICS 3 子ども達の進路のために 神守中学校でキャリア教育座談会を実施



子ども達へ仕事について談話する職員

経済部は、1月31日に神守中学校が開催したキャリア教育座談会に参加しました。

キャリア教育座談会は、進路を見据える時期にある2年生を対象に開催され、現場で働く方々の話を聞く事で、今後の進路に役立ててもらおう事を目的としています。当日は、当JA以外にも様々な業種の方々が講師として参加しました。座談会では、当JAの職員が「金融」「共済」「経済」の事業に関する説明と、仕事に対するやりがいや苦労について語りました。また、子ども達からも学生の間に学ばべきことや進路についての相談があり、職員が分かりやすく回答しました。

職員は「将来に不安を感じる事の多い時期かもしれませんが、座談会を通じて少しでもJAに興味を持ってもらい、進路の参考になれば幸いです」と話していました。



キクイモ 生育旺盛な健康野菜

成松 次郎
(園芸研究家)

キクイモは、北米原産のキク科ヒマワリ属の多年生植物です。やや冷涼な気候に適し、生育期間は中間地では4~10月で、10月ごろに開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、ショウガに似た塊茎を収穫します。キクイモにはイヌリンという水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を穏やかにし、中性脂肪を下げる効果があるといわれている成分です。

[品種] 塊茎の表皮が白色と紫色の系統があり、紫種がやや大型です。

[畑の準備] 植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを施しよく耕します。1週間前に畝間90cm、深さ20cmの溝を掘り、畝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

[植え付け] 種芋(塊茎)は重さ20g程度に切り分け、深さ10cm程度に、株間50~60cm間隔で植え付けます(図2)。

[管理] どんな土でもよく育ちますが、過湿を嫌うため、やや乾燥気味に管理します。塊茎から多くの芽が出るときは、芽かきをして、2、3本に整理します。

[支柱立て・摘心] 草丈が3mにも伸びて倒れやすくなるので、十分に土寄せをし、1.5m程度の支柱を立て株の周囲にひもを巡らせ倒伏を防ぎます(図3)。さらに、草丈が支柱の高さの頃、茎の先端を摘心します。10月ごろからヒマワリに似た黄色の花が開花します(図4)。日持ちの良い切り花としても観賞できます。

[病害虫の防除] 強健で病害虫の被害は少ない野菜ですが、生育後半にはうどんこ病が発生する事があります。気になるときは、カリグリーンなど野菜類の登録農薬で防除します。

[収穫] 茎葉が枯れてきたら、地際から茎葉を刈り取って、塊茎を収穫します。掘り上げた塊茎はしなびやすいため、3月までは土中に置いて必要に応じて収穫しましょう(図5)。収穫後はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管します。なお、畑に残した塊茎は野生化してはびこるので、全て掘り上げます。

図1 畑の準備

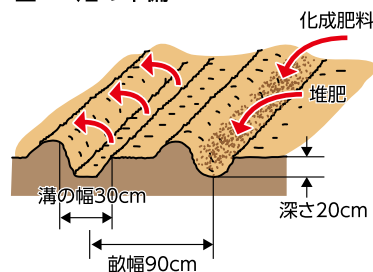


図2 植え付け

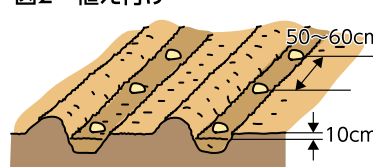


図3 支柱立て・摘心

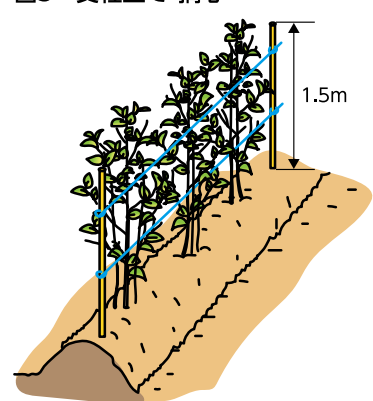
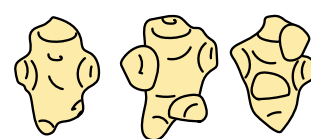


図4 開花



図5 収穫



育苗箱への薬剤散布により 病害虫を防ぎましょう



光嶋 克敏
(海部農林水産事務所
農業改良普及課)



海部地域の令和4年産の水稲では、ニカメイチュウやイネ白葉枯病などの病害虫が発生しました。しかし、これらの病害虫は育苗箱に農薬を使用することにより被害を軽減することができます。適切な薬剤散布により健全株の育成に繋げましょう。

1 育苗箱への薬剤散布のメリット

- 散布作業の省力化
薬剤散布時に水田に入ったり畦畔を歩いたりする必要がなく省力的です。
- 農薬の散布回数の削減
効果が持続するタイプの薬剤を使用すれば移植後の殺虫剤・殺菌剤の散布回数を減らす事ができ、コスト面や環境面への負担が少なくなります。

2 使用時の注意点

育苗箱に既定の量を均一に散布します。薬剤により殺虫剤、殺菌剤、殺虫殺菌剤の種類があるため、本田に多い病害虫によって種類を選択します。

軟弱な苗に使用した場合や本田の代かきが均平ではない場合等は薬害を生じる可能性があるため注意が必要です。

薬剤を使用する際は、有効期限内の農薬をラベルに記載されている内容に従って使用してください。

■参考：令和4年度に発生した病害虫

ニカメイチュウ

幼虫が稲の茎内部を食害する事により、茎が枯死するか白穂となります(写真1、2)。稲わらやイネ科雑草の茎の中で幼虫のまま越冬します。

令和3年、4年に多発したため、本年も越冬数が多いと考えられます。白穂が多く発生した水田は育苗箱への散布による防除を検討してください。

白葉枯病

葉の周縁から波状に黄色っぽくなり、次第に白色に変化して枯れていきます(写真3)。令和元年から3年にかけて多発しました。令和4年は発生した水田は少なくなりましたが、昨年発病した水田は引き続き注意が必要です。発生してしまうと治療効果がある薬剤はありませんが、育苗箱への散布により被害を軽減できます。



写真1: ニカメイチュウ被害の発生した水田



写真2: ニカメイチュウの食害により発生した白穂



写真3: 白葉枯病の病徴

わが家の アイドル

まえだ じょう
前田 穰くん (2歳)

🏠 津島市百町 / 海部郡大治町西條
しらき あきお まえだ しゅん りな
白木 昭男さん / 前田 駿さん・里奈さん ご家族



- 🎤 **好きな食べ物はなんですか？**
高野豆腐やお味噌汁等の和食が大好きです！
- 🎤 **好きな遊びはなんですか？**
お散歩、トミカ、絵本やお歌に合わせて踊るのが好きです。
- 🎤 **両親からお子様へ一言**
表情豊かで、いつもニコニコな穰くんが大好きだよ！保育園でたくさんの友達と遊んだり、たくさんお話しして周りを明るくしてね♪

ほかよし ペット紹介

のらちゃん 雑種 (3歳・メス)

🏠 あま市七宝町伊福
ごとう まさとし
後藤 政敏さん 宅



- 🎤 **飼いはじめたきっかけは？**
以前飼っていた猫が亡くなって3ヶ月たった頃、ひどいケガをして家に入ってきた所を保護したのがきっかけです。
- 🎤 **ペットの可愛いと思うしぐさは？**
人が大好きで、お客さんが来ると玄関まで行き出迎えてくれます。また、名前を呼ぶと必ず「ニャア」と返事をしてくれる所です。
- 🎤 **ペットにひとこと**
ケガをして片足を失ってしまったけど、授かった命を大切に元気に長生きしてね。

金融部 ローンセンター 紹介

- ☑️ **どんな仕事を担当していますか**
住宅関連業者向け営業、お客様融資窓口相談業務です。
- ☑️ **皆さんに伝えたい事**
お客様の不動産購入、住宅新築やリフォーム、住宅ローンの借換や自家用車の購入等のお手伝いをさせて頂いております。毎週土曜日にはローン相談会も行っており、お客様に寄り添った相談業務を心掛けています。ローンの事ならなんでもお気軽にご相談ください。



▲左から 秋田 健太郎・村山 祐介・三輪 有弘

- ☑️ **部長からのメッセージ**
ローンセンターでは、ローンを専門に取り扱っています。住宅購入は人生で最大のお買い物ではないでしょうか。平日は忙しくてなかなか相談に行けないという方でも、毎週土曜日にはローン相談会を開催しておりますので、お気軽にご相談ください。

はつらつ 女性部

今後の活動に向けた本部役員会を開催

本部は、2月8日に営農センターで本部役員会を開催し、本部役員10名と事務局2名が参加しました。
当日は、3月9日に安城市文化センターで開催されるJA女性部組織活動体験発表会について、1円玉募金やチャリティーバザーの売上金を市町へ寄付する事等について協議しました。また、今年度は活動体験発表会にて大治支部が発表を行うため、スライドや原稿を用いて予行演習も行いました。加えて、役員会終了後にスマホ教室を開催し、ドコモショップ高畑店から4名の講師を招き、役員達は講師から指導を受けながら「マイナポータル」の使い方について受講しました。
役員達は「役員会の検討事項やスマホ教室の内容を支部へ持ち帰り、今後の支部活動へ活用して行きたいです」と話していました。



スマホの使い方を学ぶ役員達

寒い日にも身体を動かそう 体操教室を開催

大治支部は、1月27日に大治支店でストレッチ教室を開催しました。
ストレッチ教室は月に2回開催しており、当日は講師を森伊佐子さんが務め、悪天候の影響もありましたが、部員6名が参加しました。はじめに、座ったり横になった状態で腕や足を使い身体中をストレッチしました。また、音楽に合わせて太ももを上げる運動や、壁に手を付けてふくらはぎを伸ばす運動を行った後に、タオルを使って肩甲骨を動かしたり、足をほぐしたりしました。そのため、部員達は楽しみながら無理なく身体が温まる運動に取り組む事ができました。
森講師は「休憩や水分をこまめに取りながら、身体を動かしましょう。また、家でも簡単なストレッチ等をできる範囲で行って欲しいです」と話していました。



ストレッチをする部員達

冬の畑管理と野菜種子の保存方法について

1月11日の農業塾では、冬の畑管理と寒い時期に行っておきたい事について講習を行いました。寒い時期は作付けや収穫できる野菜が少ないため、春の作付けに向けた土壌改良や連作障害を防ぐための栽培プラン等について説明されました。注意点としては計画的な作付けを行うためには野菜の苗を買う際、場所や野菜の種類等の計画をしっかり立てる事が大切です。そして圃場では、ネギの追肥やコマツナの収穫、スコップや鍬等で土を裏返し米ぬかを表面に散布し、土壌改良を行いました。



土壌改良のために米ぬかを散布

1月25日の農業塾では、種子の保存方法と自家採取について講習を行い、余った野菜の種子の正しい保存方法や、種子の劣化を防止するための注意点について説明されました。葉菜類や根菜類は交雑しやすいので注意して採取する必要がある事や、馬鈴薯の春ジャガと秋ジャガの人気品種や育て方、収穫を迎えたジャガイモが新たな目を出せるようになるまでの必要な休眠時間の違い等も説明されました。



講義を受講する塾生達

いきいき 農業塾

J A からの お知らせ

組合員資格変更の届出について

日頃はJA事業に多大なご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、皆様の組合員資格につきましては、変動が生じた場合には、定款の定めるところにより、書面にてお届けいただく事になっております。下記の変動事由が生じた場合には、お手数ですが当JAへお知らせいただきますようお願いいたします。

【主な変動事由】

- ・組合員の死亡
 - ・居住地の変更
 - ・当組合管内以外への転出
 - ・職業として新たに就農、若しくは離農した場合
- 上記の他にも、届出事項に変更がありましたら、当JAの支店窓口へ問い合わせください。

金融窓口パート職員募集のお知らせ

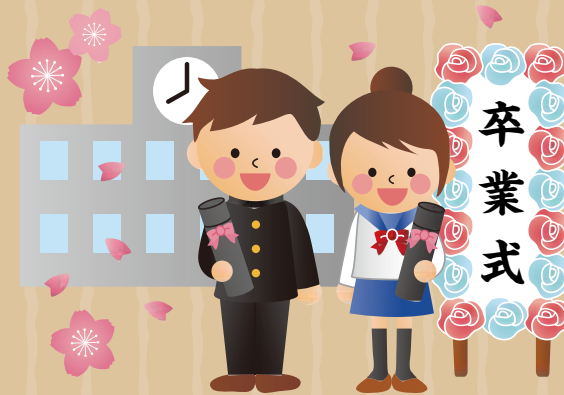
～未経験者歓迎！子育てと両立しながら勤務できる

明るい職場です～ ～扶養内OK!!～

仕事内容	金融等 窓口業務
勤務地	神守支店、七宝支店、伊福支店、美和支店 甚目寺支店、大治支店（応相談）
休日	土・日・祝・年末年始
時給	1,000円～（勤務条件・経験等によります）
勤務時間	9:00～15:00まで 又は 9:00～17:00まで
待遇	各種社会保険完備・制服貸与・ 交通費支給（条件により）

詳細につきましては、平日の9:00～17:00までの間に下記の連絡先へ問い合わせください。

問い合わせ先：JA海部東 本店 総務部
TEL (0567) 23-7311
(担当：長尾・高松)



卒業式

休日住宅ローン無料相談会

毎週土曜日に実施しております

時間 9:00～14:00

予約制となっておりますので、下記の連絡先までお気軽にご連絡ください。

問い合わせ先：金融部 ローンセンター
TEL (0567) 23-7312



JAの無料税務相談日

開催日/令和5年4月4日(火)

場所：営農センター（住所/津島市我原町字郷東47番地）
問い合わせ先：経済部 資産管理課

TEL (0567) 23-7333

☆秘密厳守 ☆税理士が相談に応じます。

☆無料税務相談は予約制となっております。

相談を希望される方は、問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止・変更する場合がございます。
※ご来店の際は、マスクの着用等の感染防止対策にご協力ください。



令和5年度の年金相談会について

年金相談会は、開催支店を移しながら開催いたします。なお、相談会は予約制となりますので、相談をご希望の方はご利用の支店窓口にて、ご確認ください。

●令和5年4月から6月の開催日程は、以下の通りです。

4月18日(火)	9:30～15:30	大治支店
4月26日(水)	9:30～15:30	七宝支店
5月16日(火)	9:30～15:30	神守支店
6月20日(火)	9:30～15:30	美和支店
6月28日(水)	9:30～15:30	甚目寺支店

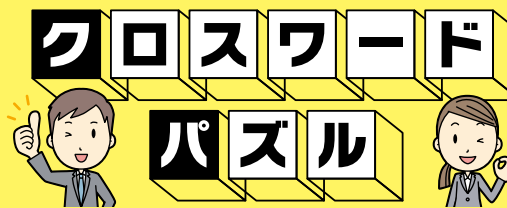
※相談を希望される方は、あらかじめ各支店にお申込みください。
※当日ご来店の際、年金手帳・年金証書・以前のお勤め先やその期間がわかる資料等をお持ちいただくことと便利です。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止・変更する場合がございます。

《決議事項》理事会だより

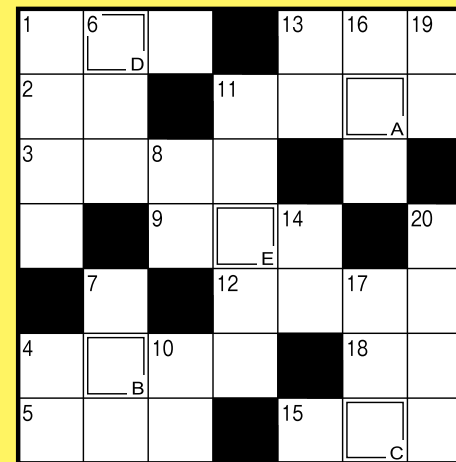
- とき：令和5年2月27日(月) ところ：本店 役員会議室
- (1) 年金受給者向け定期貯金「寿定期貯金」の取扱いについて
 - (2) 退職金専用定期貯金「シニア定期貯金」の取扱いについて
 - (3) 令和4年度 決算見込について
 - (4) 令和5年度 事業計画骨子について
 - (5) 職員年度末特別手当の支給について
- 以上の項目が承認可決されました。

ヨコのカギ

- ① 暑さ寒さも——まで
- ② 佐渡、淡路、隠岐といえ
- ③ 多くの受験生が解くもの
- ④ 数学ではxやyで表す事が多い
- ⑤ ツクシはこの植物の胞子茎です
- ⑨ 飛行機が飛び立つ事
- ⑪ 薄く切ったもの。——チーズ
- ⑫ 山下公園や中華街があります
- ⑬ 卒業式で「——の光」を歌った
- ⑮ イルカのヒット曲「——雪」
- ⑯ 衣服に付いている、洗濯表示等が載っている部分



◎ 二重マスの文字をA→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



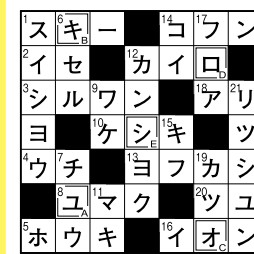
- ・二重枠A→Eの文字を順に並べた言葉が答えです。
- ・応募は、1人1人がき1枚または、FAX (0567) 23-7355で下記の要領で送ってください。
- ・締め切りは、**令和5年3月31日(金)** (消印有効)
- ・正解者の中から抽選で5名の方に右記の品をプレゼントします。
- ・ご応募いただいた方の個人情報、プレゼントの発送及びご要望等にお答えするための目的以外には使用しません。

〒496-0005
JA海部東本店
クロスワード係行

津島市神守町中町土庫地
? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

2月号の答え

A B C D E
ユキオロシ



タテのカギ

- ① ひな人形に供える餅
- ④ 入試のときはケアレス——に気を付けて
- ⑥ ぐっと辛抱する事
- ⑦ ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- ⑧ 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- ⑩ 石が細かく砕けたもの
- ⑪ 雪解けて川の——が増えた
- ⑬ つくのはうそ、吹くのは
- ⑭ 中華がゆ等にのせる赤い実
- ⑯ スタッドレスからノーマルに替えようかな
- ⑰ 宿屋の事。漢字では旅籠と書きます
- ⑲ 出かけていて誰もいません
- ⑳ ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

3月号のプレゼント



野菜もの知り百科

ミツバ (セリ科ミツバ属)

学名に japonica が入っているように、ミツバの原産地は日本です。中国や朝鮮半島等にも分布し、日陰に自生しています。1本の茎に小さな葉が3枚ずつ付くことから「三つ葉」の名前が付けられました。

日本では古くから野草として食されてきましたが、栽培化されたのは比較的新しく江戸時代初期です。中期に江戸郊外の葛飾で軟化栽培が始まり、後期には踏み込み温床を利用して促成栽培が行われるようになりました。

葉も茎も根も利用し、とても良い香りがあり、吸い物や卵とじ等の日本料理には欠かせないものになっています。切りミツバ、根ミツバ、糸ミツバの3種類があります。

切りミツバは根株を養生して軟化栽培し、根を切り取ったものです。主に関東地方で消費され、冬から春にかけて多く出荷されます。茎が白っぽいので白ミツバともいいます。あくがなく柔らかいので、生のままサラダにも使えます。

根ミツバは軟化栽培したものを根付きのまま洗浄して出荷します。露地ミツバともいい、野生種に近く、香りが強いです。根はきんぴら等に利用されます。

糸ミツバは青ミツバともいい、密植栽培して軟弱に伸ばさせたものです。関西地方で多く消費されてきましたが、水耕栽培の普及により全国のスーパーの店頭に並ぶようになりまし。水耕栽培のものはスポンジが付いたまま販売されているので、調理後残した根の部分を水に挿せばリポベジ(リポベジタブル再生野菜)になります。

ベータカロテンやビタミン類を多く含み、特有の香りは料理の味を引き立てます。香りの成分には鎮静作用があり、ストレスを解消します。抗酸化作用も有り、がんを抑制するといわれています。

回転ずしで茶わん蒸しにミツバが入っていると、その香りと姿をめでられる日本人で良かったと思います。香りと緑色の食欲増進効果で、その後は何皿も食べてしまいます。

