



海部のいろどり  イロイロお届け

NO.008

特集

レンコンの  
新しい魅力を発見！



普段は見せない  
あまにゃんの後ろ側だニャ





# 農

安全・安心を  
お届け

産直便

## PROFILE

さわだ たけし

澤田 武 さん

SAWADA TAKESHI

77歳

七宝町遠島

## 毎年の違いを楽しみながら

グリーンプラザの開業当初から出荷を続けている澤田武さんは、15アールの圃場でニンジンや菊イモ、ホウレンソウ、黒豆など多品目を栽培しています。勤めていた当時は農業高校で野菜や花の栽培を学んだ経験を活かし、休日に育てた野菜を店頭に並べていました。定年後は本格的に出荷を始めました。毎日出荷を行うようになってからは、より消費者のことを意識しながら栽培に取り組むようになったと話します。

産直では、店頭に並べる際に守らなければならない規格や、消費者が手に取ってくれる品質が求められます。しかし、露地栽培は天候の影響を受けやすく、思い通りに栽培できるとは限りません。収穫直前のスイカが長雨で出荷できなくなったり、酷暑でニンジンがきれいに育たなかったりすることもあります。そんな中でも「今年はどうなのができるかな」と楽しみに栽培を続けているそうです。「自然を相手にしていると、自分の力が及ばないことも多いです。ままならない部分を楽しみながら、できることを精一杯やる。そうやって良いものができたときに栽培の喜びを感じます」。

毎年少しずつ作り方を工夫しているという澤田さん。産直で自分の名前を覚えてくれる方がいると聞くと、大きなやりがいを感じるそうです。

最後に「買って満足してもらえるものを作っています。ぜひ手に取ってみてください」とメッセージをいただきました。





# わが家の アイドル

神守支店管内  
猪飼さん宅

かずは  
猪飼 一颯 くん(1歳)

父 智三さん  
母 汐里さん

両親から一言

元気にすくすく育てね!



## 目次

02-03 生産者紹介/わが家のアイドル

04-05 特集 [レンコンの新しい魅力を発見!]

06-07 News&Topics

08-09 チャレンジ家庭菜園/家庭菜園Q&A

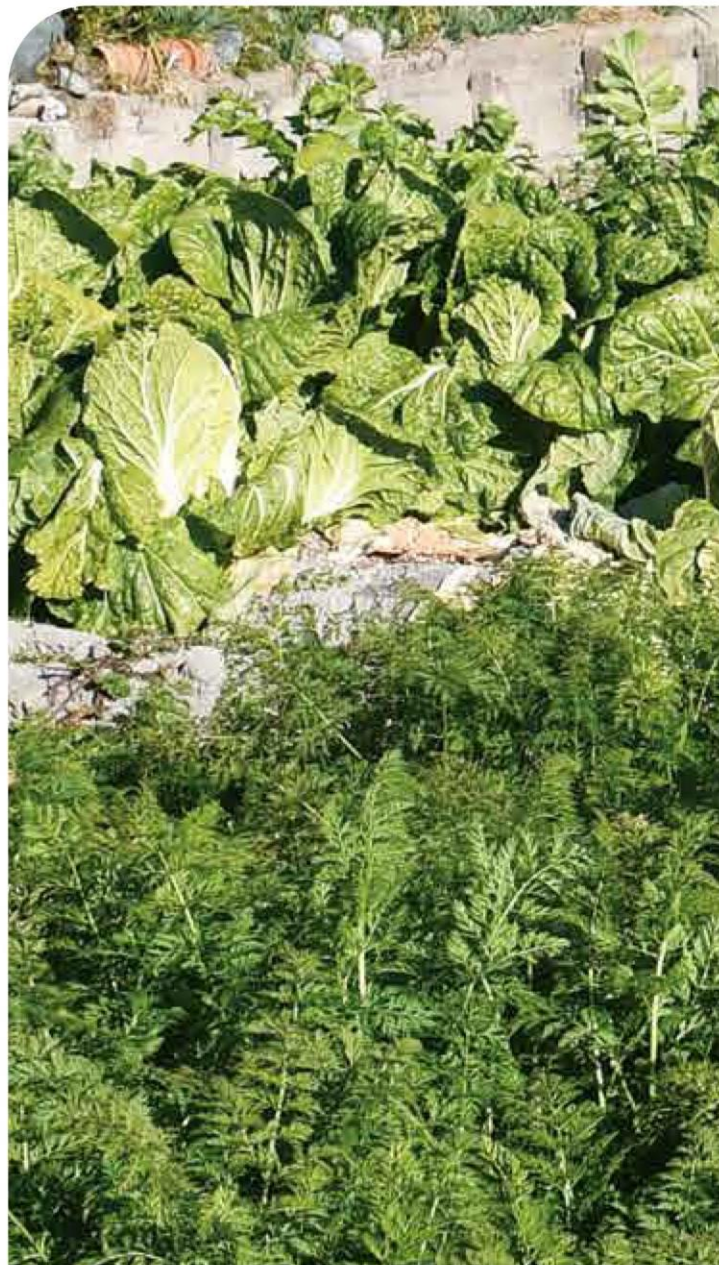
10 おしえて! JAあいち海部の部署のコト  
シェフ永井のオススメレシピ

11 チャレンジクイズ/お便り紹介  
家族の一員/景品応募

12-13 海南病院だより

14-15 おしらせ

16 自己改革の取り組み/営農ミニ情報





# レンコンの 新しい魅力を 発見!



JAあいち海部と愛知みずほ短期大学の2年生がコラボしてレシピの開発を行いました!

学生たちが卒業研究として企業が依頼するテーマに沿ったレシピを考案する経験を通じて、学校での学びが実際の現場でどのように役立てられるかを考える機会にするとともに、新しい食べ方の提案や商品開発などにつなげることを目指します。

今回は「おかずになる郷土料理」をテーマに学生の自由な発想を生かした簡単で若者にも家族にもうれしいアイデア満載の料理ができました!ぜひお試しください!!

紹介した以外の  
レシピについても  
HPにて紹介しております。



## おこのみ スコップ フォンデュ

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	316kcal
タンパク質	20.9g
脂質	12.1g
炭水化物	28.6g
食物繊維	4.6g
カルシウム	348mg
ビタミンC	66mg

### 作り方

- ① レンコンは皮をむき水にさらす。半分は600Wで4分レンチンして1cmの角切り、半分はすりおろす。
- ② 大根は皮をむき1cmの角切り、生姜は長さ2cmの細切り、柿は1cmの角切りにする。
- ③ 豚バラ肉は7~8mmの細切りにし②とフライパンで焼く。
- ④ ①と③と白だし、卵をよく混ぜる。
- ⑤ グラタン皿に均等に流しオーブンで250℃15分焼く。

### <仕上げ>

オーブンから取り出したフォンデュ具にかつお節、フォンデュソースをかける。彩りにクコの実をのせる。野菜を添えて完成。

### 材料(2人分)

#### ●フォンデュ具

レンコン …………… 200g  
ダイコン …………… 40g  
ショウガ …………… 10g  
柿 …………… 40g  
豚バラ …………… 60g  
白だし …………… 20ml  
卵 …………… 1個

#### ●フォンデュソース

牛乳 …………… 60ml  
ピザ用チーズ …………… 60g  
片栗粉 …………… 5g  
★すべて鍋にいれて火にかける

#### ●レンコンチップ

レンコン …………… 60g  
揚げ油 …………… 適量  
★きつね色に揚げる

#### ●添え野菜

ベビーリーフ …… 40g  
パプリカ …………… 1/2個  
かつお節 …………… 適量  
クコの実 …………… 適量





# 野菜1食分の レンコン チヂミ

## 栄養成分(1人分)

エネルギー	295kcal
タンパク質	6.3g
脂質	4.5g
炭水化物	52.8g
食物繊維	3.5g
ビタミンC	66mg

## 作り方

- ① レンコンを3mmの厚さにカット、1人8枚(サンド用)。生地に入れる分は、粗みじん切りにする。
- ② 小ねぎは、1cmの長さにカットする。
- ③ にんじんは、長さ1cmの千切りにする。
- ④ たまねぎは、薄切りにする。
- ⑤ 薄力粉に塩を入れて混ぜ、水を加えてさらに混ぜる(生地)。
- ⑥ ①～④の野菜に⑤の生地を入れて合わせる。
- ⑦ フライパンに油をひき、①でカットしたサンド用のレンコン4枚を間をあけて並べ、⑥の生地を大さじ2杯分のせる。サンド用のレンコン4枚を上からのせて少し押さえる。焼き色がついたら蒸し焼きにして、火が通ったらふたを外して両面をカリッと焼く。
- ⑧ タレは、鍋に醤油、酢、片栗粉を入れて一度混ぜ、火にかけてとろみがついたら、皿に盛り付ける。
- ⑨ 皿にチヂミとタレを盛り付けて完成。

## 材料(2人分)

レンコン(サンド用)… 220g  
 レンコン(具材)…………… 20g  
 たまねぎ…………… 45g  
 にんじん…………… 65g  
 小ねぎ…………… 20g

生地

薄力粉…………… 80g  
 水…………… 120ml  
 塩…………… 1g  
 油…………… 8ml

## POINT

野菜の量が多いため、生地が生焼けにならないように、生地量は最低限野菜と絡まる量に調整

タレ 醤油…………… 40ml  
 酢…………… 20ml  
 片栗粉…………… 1g

## POINT

レンコンに絡みやすいように少し片栗粉でとろみをつける

# れんこんの 「柿」揚げうどん



## 材料(2人分)

### ●かき揚げ

レンコン(細め)…………… 160g  
 柿の皮…………… 1個分  
 アミエビ…………… 10g  
 コーン…………… 20g  
 水菜…………… 25g  
 米粉(まぶす用)…………… 15g  
 米粉(衣用)…………… 35g  
 水…………… 70ml  
 揚げ油…………… 適量

### ●うどん

うどん(冷凍)…………… 320g  
 めんつゆ(2倍濃縮)… 100ml  
 水…………… 480ml

## 作り方

- ① レンコンをカットする。半分はスライサーで残り半分は細切りにする。カットしたレンコンを10分下ゆでをする。水菜は根を切り落として、3cm幅に切る。柿の皮は千切りにする。
- ② 米粉(衣用)と水を混ぜておく。
- ③ 具材の野菜(レンコン・水菜・柿の皮)とえび、米粉(まぶす用)を混ぜた後、②の米粉を加えて混ぜる。
- ④ 揚げ油を180℃まで温める。
- ⑤ ③の1/5の量をお玉にのせて揚げる。
- ⑥ うどんを茹でる。別の鍋で水とめんつゆを温める。
- ⑦ 盛り付けて完成。

## 栄養成分(1人分)

エネルギー	899kcal
タンパク質	14g
脂質	34g
炭水化物	130g
食物繊維	8.2g
ビタミンC	49mg



01

## 青年部研修会 ゲーム通じて経営者意識醸成を目指す

12月2日、南部営農センターで青年部が研修会を開催しました。部員12名が参加し、会社の経営をテーマとした「マネジメントゲーム」を通じて農業経営者としての考え方を学びました。

マネジメントゲームとは株式会社ソニーの開発した経営者育成研修で、プレイヤーは経営者として市場の状況に合わせて材料の仕入れや販売、人材の採用などの経営判断を行い、資本の拡大を目指します。リアルな経営を体験できるのに加えて、決算報告書の読み方なども身に付けることができます。

農産部担い手課の平野篤志課長補佐は「農作業の技術だけでなく、経営の視点についても深く考えるきっかけにしていきたい」と話しました。



マネジメントゲームに取り組む部員

02

## 適切な剪定方法を学ぶ 果樹の剪定教室を開催

12月9日、総合支援センターの「わいわい農場」で果樹の剪定教室を開催し、18名が参加しました。

この取り組みは、組合員に向けて剪定技術の習得を促すことを目的に毎年開催しています。当日はJAあいち経済連の都築壽男さんを講師として招き、柿の木等の剪定について解説しました。

都築さんは「高所で作業を行う際は怪我に注意して、事前に剪定後のイメージや作業の方針を定めながら取り組んでください」と話しました。

今年度は、2月中旬ごろにミカンの剪定についての教室を開催する予定です。



柿の木の剪定について解説を受ける参加者

03

## 年末の需要期に向けて 産直店舗でレンコンの大売出し

12月10日から年末にかけて、愛菜耕房でレンコンの特設販売を行いました。愛西市は、県下一番のレンコン産地で、ハウスの促成栽培と露地栽培を組み合わせ、安定した通年出荷の体制を確立しています。特設販売では市場へ出荷する箱の状態のレンコンが店頭に並びました。

この地域では年末の贈り物としての需要もあるため、店舗では宅配の対応もっており、朝早くから商品を買いたい求める来場者で賑わいました。

来場者は「縁起物でもあるレンコンは贈り物としても喜んで貰えるので、毎年楽しみにしています」と話しました。



朝早くからレンコンを買いたい求める来場者





04

## 出荷者全体会を開催 産直店舗の品質向上と出荷者の声共有

12月12日、本店と東部営農センター、南部営農センターの3会場で、産直店舗出荷者全体会を開催し、出荷品目の品質向上を目的とした栽培研修会と出荷者からの意見や提案についての情報共有を行いました。

研修会では種苗会社を講師に招き、これから栽培が始まる春夏野菜について学びました。昨年度は害虫や酷暑の影響で栽培が難しい状況が続いたことを踏まえ、対応方法についても詳しく解説を行いました。また、出荷のピークを迎えるハクサイ、ホウレンソウの目揃え会も実施され、出荷規格や残留農薬の適正使用について確認しました。加えて事前に行ったアンケートで、出荷者から寄せられた意見・要望や提案について職員が回答を行いました。



会議に出席した参加者

05

## 新規就農者へ祝い金贈呈 地域農業の担い手として期待

12月23日、本店でよつえ生産部会で新規就農した中野快音さんの祝い金贈呈式を行いました。同部会は7戸のミニトマト生産者による出荷組織で、地域の担い手確保と育成を目指し、JAや行政、生産者が連携して就農支援を行う「新規就農支援事業」に取り組んでいます。各受入農家を回り栽培に関する知識や実践的な技術について学ぶほか、投資や税務申告などの農業経営に必要な知識の習得や農地の取得、補助金の申請などの手続きについてもサポートします。

中野さんはこの事業の一期生として二年間の研修を経て、2月から愛西市の圃場でミニトマトの栽培を開始する予定です。



(左から)平野組合長、中野さん、  
受入農家代表の中野悦宏さん

## 女性部のコーナー

### 生け花教室 葉牡丹や菊で正月を飾る

12月27日、本店で生け花教室を開催し、部員18名が参加しました。今回は正月をテーマに制作を行い、参加者は講師の説明を聞きながら形や成り方といった植物の特性に合わせて葉牡丹や菊、千両などの草花を生けました。教室では作品の出来栄を講師が確認し、個別のアドバイスも行います。

完成した作品は参加者が各自で持ち帰り、それぞれの正月を彩りました。



花を生ける参加者

お問い合わせ 総務部 女性部担当 | 0567-28-6688





## さまざまな用途を楽しむ

園芸研究家  
成松 次郎

青シソの若葉は大葉と呼ばれ薬味や精進揚げに、赤シソの葉は梅漬けに利用されます。シソの発芽適温は20～25度、生育適温は20～23度で、低温には弱いが高温には強い野菜です。また、シソは短日期(昼の時間が夜の時間より短い季節)に花を付ける性質があり、9月ごろから穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽シソ、大葉、穂シソ、実シソと呼んでいます。これを、シソの七変化といいます。

### 【 栽培時期 】

中間地では4、5月が種まきの適期で、収穫期は6～10月です。

栽培カレンダー

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
冷涼地			●	▲	▲	▲	▲	▲	
中間地		●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	

●種まき    - - - 苗作り    ▲植え付け    — 生育    ■ 収穫

### 【 品種 】

大葉の品種は、葉色が鮮緑色で広卵形をして大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」があります。赤シソの葉取り用は「赤ちりめん」など葉色が赤紫色で葉形の大きい品種を用います。

### 【 苗作り 】

直径7.5～9cmの小型ポリポットに4、5粒の種をまきます。セルトレーでは72穴のトレーを使い、2、3粒まきます(図1)。発芽後2回に分けて間引き、1回目は本葉が開く頃に、成長の遅れた株、密になっている所の株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃に1本にします。

### 【 畑の準備 】

幅70～80cm幅のベッド(栽培床)で栽培する場合には、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。その後、堆肥2kgと化成肥料(NPK各成分10%)200gを施します(図2)。

図1 苗作り



図2 畑の準備

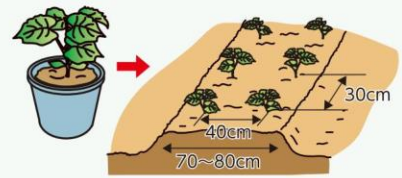




## 【 植え付け・追肥 】

本葉5、6枚になったら、条間40cm、株間30cmに植え付けます(図3)。その後2週間おきに1平方m当たり30g程度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

図3 植え付け



## 【 病害虫の防除 】

病気はほとんどありませんが、害虫ではハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、アファーム乳剤などの登録農薬で防除をします。

## 【 収穫 】

葉が10枚以上になってから、下の方の葉の付け根からもぎ取るように摘み取ります。収穫するとしおれが早いので、水に挿しておきましょう。穂ジソの収穫期は先端の花穂が5、6輪開花している頃に穂先から15~20cmで切り取ります(図4)。赤ジソは紫、青ジソには白い花が付きま

図4 収穫



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

広報通信 2023年2月号より転載

## 家庭菜園



南部営農センター 園芸課  
営農主管 検校 哲也

**Q** 刺身の隣に飾ってある大葉と梅干に使う赤じそは別物ですか？

**A** どちらもシソ科のシソ属の植物で、葉の色が異なる品種です。青じそである大葉は若葉を食します。赤じそはアクが強く食べませんが、漬物や梅干の色付けに使います。

しそ(紫蘇)は日本のハーブと言われ、日本料理に伝統的に使われてきました。抗酸化作用があることから、刺身の「つま」に添えます。毒消しになるほか、食欲をそそる引き立て役になっています。

葉だけでなく、花(花穂)はなほ(や実(穂じそ)も、料理を演出する大切な脇役です。古くは、縄文時代の遺跡から、しその実が発見されていて、五千年以上前から使われてきたことが分かっています。

愛知県は大葉を始めつまもの野菜の全国イチの産地です。豊橋など東三河地方の温室で栽培され一年中出荷しています。



【穂じそ】



【花穂】

一方の赤じそですが、大治町が産地です。別名「赤ちりめん」とも呼ばれ、町の特産品となっています。

梅干を漬けるころになると、庄内川の河川敷が一面赤紫色に染まります。新大正橋の上から一望できる赤じそ畑と庄内川の美しいコントラストはまさに絶景です。



▶はるちゃん

また、大治町のマスコットキャラクター「はるちゃん」は、赤じそをモチーフにしている、赤じそ妖精と呼ばれています。



オンライン  
農業塾は  
コチラ



管内の  
病害虫情報は  
コチラ



家庭菜園  
情報は  
コチラ





おいえて! JAあいち海部の **部署のコト** interview

今回は

**人事部**

**Q** どんな仕事をしていますか  
**A** 人事部は組織最大の経営資源である「人材」の管理を行う部署です。職員の採用、人員配置、研修による人材育成、人事評価などを通じて「人的資本」を最大限活かすことで、JAの事業活動を活性化させるための取り組みを行っています。また給与の支払い、労務管理、福利厚生、健康面のサポートなども人事部の大切な仕事であり、職員の皆さんが安心して仕事ができるようチーム一丸となって業務に励んでいます。



(左から)高羽課長、菱田課長補佐、高松、水谷係長、長尾課長、渡邊、小坂井部長

**Q** 組合員さんに知ってほしいこと・メッセージ  
**A** 人事部ではJA各事業の課題や将来の展望などを把握した上で、JAが成長していくための「戦略パートナー」として、組合員・経営者・職員それぞれの視点を踏まえた人材戦略を策定・実施しています。  
 昨年7月の合併を経て、旧JA間の職員同士の人材交流を進めていくことで職員同士が互いに切磋琢磨し、職員個々のスキル向上と組織の活性化に繋げ、組合員の皆さまから評価していただけるよう陰になり日向となつて取り組みを進めてまいります。

広報通信 2025年1月号  
より転載

シェフ永井の

**オススメレシピ**



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

「**焼きダイコン  
 タイのスープ**で」



**材料(4人分)**

- タイのあら ..... 適宜 (頭、中骨など・スーパーで購入可)
- タイの切り身 ..... 4切れ
- ダイコン ..... 1/2本
- セリ ..... 適宜
- ネギ(青い部分) ..... 1本分
- ショウガの皮 ..... 適宜
- だし昆布 ..... 1枚
- ローリエ ..... 1枚
- 料理酒 ..... 100ml
- 塩 ..... 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ ..... 小さじ1/2
- 水 ..... 3L
- オリーブ油 ..... 大さじ1/2

**作り方**

- (1) タイのあらに塩を振って1時間置き、沸騰した湯に入れ霜降りする。同様にタイの切り身も霜降りしておく。ダイコンは2cm厚に切り、面取りして下ゆでしておく。セリはざく切りにする。
- (2) 水に(1)のタイのあら、ネギ、ショウガの皮、だし昆布、ローリエ、料理酒を入れ沸騰させ、あくを丁寧に取り除きながら中火で1時間ほどスープを取る。
- (3) (2)のスープをこして塩、薄口しょうゆを入れ、(1)のタイの切り身とダイコンを入れ、弱火で30分ほど味を含ませる。
- (4) (3)のダイコンをスープから取り出し、オリーブ油を入れ中火で熱したフライパンで両面に焼き色を付け器に盛る。同じフライパンに(3)のスープを100ml入れ、強火で半分に煮詰めて(1)のセリを入れる。
- (5) (4)のダイコンの上に(3)のタイの切り身をのせ、(4)の煮詰めたスープとセリをかけて出来上がり。



タテのカギ

- ① 教育・勤労・納税は国民の三大――です
- ③ 気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥ さいころや角砂糖はこの形
- ⑧ 封書を数えるときに使う言葉
- ⑨ キラキラ光る――入りのセーター
- ⑪ 風を受けて水上を進みます
- ⑬ 地銀よりも規模が大きめ
- ⑭ といで炊きます
- ⑮ 水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑯ 多くが九州で作られている酒
- ⑰ こ、これぐらい平気だい!
- ⑲ チョキがはさみならパーは



Q 二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

- ① 2月14日に職場などで配る人もいます
- ② リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- ③ 天気が崩れて――が強まった
- ④ 寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤ 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦ 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩ 熱心に後輩を指導する、――のよい先輩
- ⑫ 看護師――ともいうナースステーション
- ⑬ 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた――があります
- ⑮ 不利の反対語
- ⑰ 古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱ じゅうたんを敷く所



先月号の答え

A B C D E  
ゲ イ シ ユ ン



お便り紹介コーナー

Q 最近支店ATMの封筒がありません、置かなくなつたんでしようか?

(弥富管内 70代男性)

A ご不便をおかけしてしまい申し訳ございません。補充不足等で置かれていないことがあります。必要な場合は職員へお声かけをお願いします。

いちごが大好きです。ポイント交換をしたいいちごが1月に届くので楽しみです。

(永和管内 50代女性)

安食先生の地産地消レシピ教室で紹介していた越津ねぎとチーズのきつね焼きが、ビールのツマミに簡単に出来て美味しく頂きました。簡単レシピに加えました。

(甚目寺管内 60代男性)

クイズに答えなくても応募できるようになりました!

今月のプレゼント!!

2月賞品

ルグラン トマトのパウンドケーキ 2個  
15名の方にプレゼント



※写真はイメージです

応募方法

応募締切日 2025年2月17日(月) 当日消印有効

ハガキでの応募

- ① 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
- ② 組合員区分 (正組合員世帯・准組合員世帯・組合員外のいずれか)
- ③ 「あまいろ」のご感想やJAへのご意見等をご記入の上、ご応募ください

宛先 〒496-0876 津島市大縄町9丁目63番地 JAあいち海部 プレゼント係 行

ホームページからの応募

ホームページのあまいろ応募フォームよりご応募ください。



<https://www.ja-aichiamae.com/>

先月号の当選者  
応募総数202通

たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

飛鳥支店管内  
川井さん宅



ゴールデンレトリバー  
ロコくん(1歳)



家族から一言

ビビりで甘えん坊な可愛い子です





# 海南病院



## だより

読んだ？



### 病院 ミニ知識



薬剤部長  
三浦 毅

#### 入院支援センターでの おくすり確認について

海南病院入院支援センターでは、入院が決まった患者さんに対して入院の案内をしています。具体的には、入院時に必要な持ち物や病院設備についての説明に加え、ご自宅での日常生活の様子や既往歴、介護保険等の利用について確認をしています。

入院中に予定している治療や検査の内容によっては、事前におくすりをお休みしなければなりません。そのおくすりを飲み続けたまま治療や検査を受けると、出血が止まらなくなったり、検査の結果が不正確になったりする可能性があります。そのため、入院支援センターでは薬剤師が患者さんの入院目的を確認し、お薬手帳などの情報をもとにお休みの対象となるおくすりがあるかどうかを確認しています。おくすりをお休みす

る指示が医師から出された場合は、おくすりの写真を使ってわかりやすく説明いたします。また、一包化調剤されているおくすりについては、保険薬局に連絡し、そのおくすりを取り除いてもらうようお願いすることもあります。

患者さんによっては、入院が数か月先の場合もあり、入院までの間に新たにおくすりが始まると、そのおくすりが治療や検査に影響を及ぼす可能性があります。安心・安全な治療を受けるために入院前に新たなおくすりを開始した場合は、必ず病院にご連絡ください。また、市販薬やサプリメントは、原則として入院の2週間前には中止していただくようお願いしておりますが、中には継続しても問題ないものもありますので、薬剤師にご相談ください。

最後に、おくすりは治療に必要なものであり、医師の指示に従って適切に使用することが大切です。必要以上に早くおくすりをお休みしたり、自己判断で指示されたおくすり以外のものをやめたりはしないようにしてくださいね。

### 介護 ミニ知識



たすけつと佐屋  
訪問介護第1係  
水野 隆之

#### おむつ交換の工夫と 負担軽減

介護保険サービスで、ヘルパーにおむつ交換を依頼することができます。しかし、早朝や夜間など、どうしてもご家族で交換しなければならぬこともあります。この時期、寒さが厳しい中でのおむつ交換は、身体が冷えて負担が大きくなるため、できるだけ負担を軽減したいものです。

そこで今回は、おむつやパッドの使い方を工夫することで、おむつ交換の回数を減らし、漏れを防ぎながら快適に過ごせる方法をご紹介します。

**おむつの選び方**：おむつを当てる際は、足まわりに隙間がきつすぎず締め付けすぎないもの、お腹周りが苦しくないサイズを選びましょう。

**パッドの選び方**：おむつと合わせ使用するパッドには、吸収回数や吸収量が記載されています。交換がしやすい日中などは吸収回数や吸収量の少ないパッドを選び、夜間など長時間交換できない場合には、吸

回数や吸収量の多いパッドを使用しましょう。それでも漏れてしまうときは、パッドの当て方を工夫してみましょう。

**パッドの当て方**：尿量が多い場合、女性の場合は、おむつの上にパッドを1枚敷き、陰部に蛇腹折りにしたパッドを当てます。男性の場合は、逆三角形をイメージして陰部を包み込むようにパッドを当てます。

【写真参照】



寒さや眠気から、おむつ交換を不快に感じる方もいます。そんな時にも蛇腹折りのパッドや三角パッドの交換だけで吸収量が増え、交換回数も減らせるため、双方の負担を軽減することができ効果的です。

おむつ交換には、羞恥心に配慮するなど精神的なサポートも必要です。適切な方法で交換を行うことで、清潔を保持し快適に過ごすことができます。日々のちょっとした工夫を重ねることが大切です。



**「海南健康大学」  
開催予定のご案内**

海南健康大学はどなたでも自由に受講できます。参加費無料・事前申込みも不要ですので、お気軽にご参加ください。

**テーマ** 「けが・傷」の処置の仕方

**日時** 令和7年2月19日(水)  
14:00~15:00

**講師** 形成外科代表部長 安村 恒央

**場所** 教育研修棟3階 講堂1

※3月は休講です。

**健康  
ミニ知識**



緩和ケア内科部長  
青木 佐知子

**マインドフルネスのすすめ**

マインドフルネスという言葉、皆さんはお聞きになったことがありますか？近年、こころと身体の健康法として注目されるようになってきました。マサチューセッツ大学医学大学院のジョン・カバツジン教授が提唱したマインドフルネスストレス低減法の理論を基にしたストレス軽減法で、グループ社が社員研修に取り入れたことでも話題になりました。マインドフルネスは、「今この瞬間」に集中することを目指しています。考えすぎたり、過去のことや未来のことを思いめぐらしたりするのをやめ、「今」に集中することでストレスを軽減し、集中力・記憶力や創造性・共感性が高まるといわれています。

マインドフルネスの実践にはさまざまな方法がありますが、以下が代表的な方法になります。

1. 背筋を伸ばしてリラックスして椅子に座る(仰向けに寝てもよい)
2. 自分の自然な呼吸に意識を集中する(吸っている、吐いている...)
3. 雑念が浮かんだときはそれを追い払おうとせず、ただその雑念を意識する
4. 徐々に呼吸に意識を戻していく
5. 2~4を繰り返す

このようにやり方はとても簡単です。静かに呼吸に意識を向ける時間を持ち、雑念がわいたらそれを観察し、手放し、再び意識を呼吸に向け直します。このエフササイズを、毎日都合のよい時間に10~15分続けてみましょう。1週間続けて、どう感じるかを観察してみてください。コツは、今、この瞬間に意識を向け続けることです。

ジョン・カバツジン教授はこういつています。「人間は一人ひとり、それぞれのやっかいごとだらけの人生を抱えて生きています。マインドフルネスは、このやっかいごとだらけの人生をまるごと抱きしめてしまう方法です。それができれば、次々に訪れる人生の嵐になぎ倒されることなく、力強く生きていくことができるのです。」

- ① 否定的感情を手放せる
  - ② 落ち着いて物事に対応できるようにする
  - ③ 「今、こ」に集中することができるようになる
  - ④ ストレスが軽減する
  - ⑤ 心身が整う
  - ⑥ 自己肯定感が高まる
  - ⑦ 他者や物事への関わり方が変わる
- マインドフルネスの技法は、練習を重ねて自分のものにしていくことが大切です。ペラという瞬間の豊かさを感じるために、皆さんもぜひ実践してみてくださいいかがでしょうか。

**子育て  
ミニ知識**



小児科代表部長  
六鹿 泰弘

**子どもの喘鳴と喘息の原因と診断のポイント**

**Q** 1歳の娘です。風邪をひいているわけではないのですが、ヒューヒューという音が聞こえることがあります。これは、喘息でしょうか。

**A** 子どもが呼吸する際に、ゼーゼーやヒューヒューと音が聞こえることがあります。これらは「喘鳴(ぜんめい)」と呼ばれます。喘鳴は、空気の通り道(気道)が狭い時に聞こえる音です。

喘鳴には、息を吸う時に起こる「吸気性喘鳴」と、吐く時に起こる「呼気性喘鳴」があり、吸気性喘鳴は、鼻やのど(上気道)が原因で、呼気性喘鳴は肺の中の気管支(下気道)が原因で起こります。

乳幼児の喘鳴の原因としては、気道のウイルス性感染、アレルギー、吸入刺激物(たばこの煙など)、気道分泌物(鼻水や痰)の蓄積、気道異物(異物の誤飲)、生まれつきの気道狭窄などが挙げられます。喘鳴を繰り返し起こす場合は、喘息の可能性もあります。

5歳以下の乳幼児喘息は、反復する喘鳴のうち、24時間以上続く明らかな呼気性喘鳴を3回以上繰り返して、かつ喘息の治療を行うことで症状が改善する場合に診断するものとされています。乳幼児喘息の多くは、6歳以降に症状が改善し、喘鳴を起さなくなりませんが、アレルギーが強く関与しているものでは、6歳以降も喘息症状を繰り返す場合があります。

質問に対しての回答ですが、喘息は前述のように診断に基づいて判断されるため、ヒューヒューという音がしているからといって、必ずしも喘息であるとはいえません。乳幼児は体格が小さく、気道が細いため、大人に比べて喘鳴を起こしやすく、特に3歳以下の子どもでは、喘息でなくとも喘鳴を起す頻度が多いといわれています。風邪をひいていなくても、鼻水や痰などの分泌物が分泌されることで、空気の通り道が狭くなりヒューヒューという音が聞こえる場合もあります。

もし症状が気になる場合は、医療機関を受診し、医師に相談していただくのと良いかと思えます。





第6弾  
3月

# 地元の農産物をポイントで交換しよう!

～地元農産物ポイント交換会～



旨みがぎゅ〜っと詰まった

## トマト(大玉)

ポイント数 **350**ポイント

お渡し日 **3月13日(木)**

交換数 **80**セット限定!

1kg入り  
1箱



おひとり様  
2点まで

※万が一商品に傷みなどがあれば、その商品をお申込みいただいた支店へお持ちください。

贈り物にもお部屋飾りにも!

## ガーベラ

ポイント数 **350**ポイント

お渡し日 **3月18日(火)**

交換数 **30**鉢限定!

※サイズ:3.5寸鉢 ※色は選択できません



※写真はイメージです

### お申込み期間

2月3日(月)~2月28日(金)

土日祝はお休み

### お申込み方法

ポイントカードをお持ちのうえ、支店にて**交換申込書**を記入し、受付を行ってください。

お渡し日は、上記の日程です。

### お渡し方法

商品はお申し込みいただいた支店でのお渡しとなります。申込控え等をお持ちのうえ、商品とお引き換えください。

お渡し時間 9:00~17:00

### ご留意点

※内容につきましては、予告なく変更となる場合がございます。※商品は各日程ごとに先着での受付となるため、上限に達し次第、終了となります。また、天候等の理由によりお渡し日が変更となる場合がございますので、予めご了承ください。

JA愛知厚生連 海南病院



看護学生対象

## 病院説明会 開催情報

海南病院では看護学生さんを対象に、病院説明会を開催します。病院概要や教育体制などについて説明し、施設見学も行います。



対象者	2026年4月に当院へ就職を希望する方
応募方法	マイナビよりエントリーしてください
開催方法	現地開催
開催日	・3月8日(土)・4月5日(土) ・5月10日(土)・6月7日(土)
開催時間	各日 9:00~11:00
実施内容	病院概要、看護部紹介、 教育体制、先輩看護師のお話など
持ち物	筆記用具、健康チェック用紙

応募フォームは  
こちら



### お問い合わせ先

JA愛知厚生連 〒498-8502 愛知県弥富市前ヶ須町南本田396  
海南病院 TEL:0567-65-2511(代)

## 重要なお知らせ

### 美和支店 購買窓口業務 集約のお知らせ

持続可能な地域農業の振興を進めるにあたり、令和7年3月31日(月)をもちまして、美和支店購買窓口を終了いたします。

これに伴い、美和地区の購買窓口業務は東部営農センターが引継ぎ、より充実したサービスと迅速な対応を心がけて参る所存です。

つきましては誠に恐れ入りますが、以降に肥料・農薬等をご用命の際は、お電話によるご注文または、東部営農センターまでお越しくださいますよう、お願いいたします。

大治支店、甚目寺支店の購買窓口につきましては、従来通りの営業となりますので、引き続きのご利用をお願いいたします。



東部営農センター  
津島市荻原町字郷東47番  
TEL:0567-23-7322

LPガス  
緊急連絡先

平日/ガスコールセンター TEL 0567-56-6824  
夜間・休日/LPG集中監視センター TEL 0566-99-4956

### インフォメーション

各種お問い合わせは、左記へご連絡ください

病院等へのご遺体のお迎え  
葬儀施行のお申込み

生活部やすらぎ課(24時間対応)  
TEL 0567-56-6807

農地相談についての  
お問い合わせ

南部営農センター農産課 TEL 0567-56-6801  
北部営農センター農産課 TEL 0567-23-3011  
東部営農センター園芸農産課 TEL 0567-23-7322



## 相談会スケジュール

場 所	2月	3月
<b>住宅ローン相談会</b>		
ローンセンター 弥富 神守	随時相談受付中 営業時間 9:00～17:00 定休日:水曜日、祝日 (祝日が土曜、日曜の場合は営業)	
お問い合わせ	融 資 部 融 資 課 : TEL 0567-28-9922 ローンセンター弥富 : TEL 0567-69-5575 ローンセンター神守 : TEL 0567-23-7312	
<b>年金相談会 9:30～15:30</b>		
本 店	8(土)・22(土)	8(土)・22(土)
弥富支店	1日(土)・15(土)	1日(土)・15(土)
美和支店	25日(火)	—
甚目寺支店	—	25日(火)
お問い合わせ	金 融 部 : TEL 0567-28-6757 ※予約を優先させていただきますので、金融部へご予約をお願いします。	
<b>ひと・いえ・くるま土曜日相談会 予約制 9:00～16:00</b>		
本 店	8(土)・22(土)	8(土)・22(土)
※予約が必要となりますので、お近くの支店までお問い合わせください。		
<b>法律相談日 予約制 9:30～12:00</b>		
総合支援センター	21(金)	21(金)
お問い合わせ	生活部 資産相談課(本部) : TEL 0567-56-6805	
<b>税務相談会 予約制</b>		
総合支援センター 9:30～12:00	9(日)・13(木) 20(木)・23(日)	9(日)・13(木) 20(木)・23(日)
お問い合わせ	生活部 資産相談課(本部) : TEL 0567-56-6805	
東部営農センター 13:00～17:00	4(火)	4(火)
お問い合わせ	生活部 資産相談課(東部担当) : TEL 0567-23-7333	
<b>不動産・相続相談 予約制 9:30～15:30</b>		
総合支援センター	9(日)・23(日)	9(日)・23(日)
お問い合わせ	生活部 資産相談課(本部) : TEL 0567-56-6805	
<b>葬祭相談 9:30～15:30</b>		
生活部	5(水)・11(火)・17(月) 23(日)・28(金)	6(木)・12(水) 18(火)・24(月)
お問い合わせ	生活部 やすらぎ課 : TEL 0567-56-6807 ※事前に電話でのご連絡をお願いします。	

## グリーンセンター イベント情報

### 愛菜耕房 (グリーンセンター津島店)

営業時間/9:00～17:00(月曜日定休) TEL 0567-23-3511  
※2/24㊿ 臨時営業

### 菜々耕房 (グリーンセンター十四山店)

営業時間/9:00～17:00(水曜日定休) TEL 0567-56-6808

### グリーンプラザ

営業時間/9:00～15:00(水曜日定休) TEL 0567-23-7380

### Aコープとびしま店

営業時間/10:00～19:00(日曜日定休) TEL 0567-52-1239

自動車事故・365日  
安心サービス

JA共済事故受付センター  
☎ 0120-258-931

土日夜間・相談24時間365日  
※平日9:00～15:00まで  
ご契約いただいた各支店でも受付可

休日・夜間も安心な  
安心コールサービス

JA安心コール  
☎ 0120-089-286

キャッシュカード・ローンカードの紛失・盗難時は  
24時間365日受付  
※平日9:00～17:00までJA各支店でも受付

無料職業紹介事業(農業)に  
ついてのお問い合わせ

農産部 担い手課  
TEL 0567-23-6913

当組合の個人情報取り扱いに  
ついてのご意見・ご質問・苦情等

リスク管理部  
TEL 0567-28-6856

## 理事会報告

(令和6年12月27日開催)

以下のことについて、原案通り承認されました。

### 協議事項

#### 第1号議案 役員の選任等に関する内規の一部変更について(案)

令和6年11月の総合審議会の答申に基づき、役員の選任等に関する内規のうち役員の資格要件に定める役員の定年制の一部を変更することについて承認を得ること。

### 主な報告事項

#### 1.監事監査関係報告

令和6年度 仮決算監事監査結果について ほか1項目

#### 2.リスク関係報告

上期ADRの報告について ほか3項目

#### 3.金融共済関係報告

#### 4.経済関係報告

「味のトラベル」・「グルメ直行便頒布会」推進  
について ほか3項目

#### 5.総務関係報告

ミニディスクロージャー誌の発行について ほか6項目

## 2月の女性部行事予定カレンダー

3日	編物教室	七宝支店	17日	手芸教室	大治支店
	ヨガ教室	東部営農センター		ヨガ教室	七宝支店
	ヨガ教室	美和支店		ヨガ教室	東部営農センター
	手芸教室	大治支店		ヨガ教室	神守支店
	ヨガ教室	神守支店		編物教室	七宝支店
4日	フラワーサークル	神守支店		ヨガ教室	美和支店
	フラワー教室	甚目寺支店	18日	アレンジフラワー教室	美和支店
6日	ヨガ教室	甚目寺支店	19日	生け花教室	鍋田支店
	ヨガ教室	南部営農センター		3B体操教室	本 店
	茶道教室	本 店	20日	ヨガ教室	南部営農センター
10日	ヨガ教室	七宝支店		筆ペン教室	立田支店
	筆ペン教室	佐屋支店	21日	生け花教室	本 店
12日	3B体操教室	南部営農センター	26日	3B体操教室	南部営農センター
	生け花教室	鍋田支店	27日	筆ペン教室	飛島支店
13日	体操教室	市江支店		ヨガ教室	本 店
	ヨガ教室	本 店	28日	ストレッチ教室	大治支店
14日	ストレッチ教室	大治支店		ストレッチ教室	甚目寺支店
	ヨガ教室	甚目寺支店			
	アレンジフラワー教室	南部営農センター			

お問い合わせ

JAあいち海部 総務部 女性部担当/吉田・犬飼・石原  
TEL 0567-28-6688

※急遽予定が変更になる場合がございますがご了承をお願いします。





## 出向く活動による担い手への総合的な支援

当JAでは、担い手担当と各部署が連携した出向く活動の体制強化を目指しています。担い手担当者が定期的に各生産者の圃場を訪れ、組合員ニーズの的確な把握に努めるとともに、経営診断や補助事業などの活用提案や

ICT技術の導入支援、農業リスク診断など、部門を横断したサポートを行います。令和5年度には2,797件の訪問活動を行いました。

今後もJAあいち海部では農家所得の向上を目指し、担い手農家の営農と農業経営支援に継続的に取り組んでいきます。



補助事業・交付金・補助申請(抜粋)	件数	金額	年度	訪問件数
令和6年度あいち型産地パワーアップ事業	31件	5,889万円	令和4年	2,962回
愛知県施設園芸燃油価格高騰対策支援金	390件	3,443万円	令和5年	2,797回
			令和6年	1,750回※

※12月末現在

### 営農ミニ情報

# 堆肥キャンペーン

キャンペーン期間

令和7年

令和7年

2/3月 3/28金

※価格はすべて税込み配送価格です。 ※窓口お持ち帰りの場合、さらにキャンペーン価格より1袋60円の値引きとなります。 ※店舗によってはお取り寄せ商品の場合もございます。

**新ふりかけ堆肥 eco**

通常堆肥の1/10の量で同等の効果あり!粒状品なので機械施肥もOK!

20kg N=1.9%

通常価格2,600円

窓口でお持ち帰りの場合さらに1袋60円引き

キャンペーン価格!! **2,496円**

**半田牛ふん堆肥 (完熟)**

有機物を多量に含んでおり土壌中の微生物を活性化!

40L N=2.53%

通常価格540円

窓口でお持ち帰りの場合さらに1袋60円引き

キャンペーン価格!! **519円**

**ネオリッチバーク1号**

国産の広葉樹、針葉樹を原料に使用し、高温で十分に発酵させていますので、安心してご使用頂けます。

40L N=0.6%

通常価格850円

窓口でお持ち帰りの場合さらに1袋60円引き

キャンペーン価格!! **816円**

**グリーン有機プラス**

地元畜産農家の牛ふんと管内のみみ殻や木質資源等を原料としたJAあいち海部オリジナル商品です!

20kg N=0.6%

通常価格470円

窓口でお持ち帰りの場合さらに1袋60円引き

キャンペーン価格!! **450円**

**V.S堆肥**

木質の有害物質を有効微生物により完全分解熟成!

20kg N=0.7%

通常価格530円

窓口でお持ち帰りの場合さらに1袋60円引き

キャンペーン価格!! **509円**

**矢作バーク**

剪定枝等の木質資源物と食品残渣を原料としています!

20kg N=0.7%

通常価格400円

窓口でお持ち帰りの場合さらに1袋60円引き

キャンペーン価格!! **384円**

商品についての  
お問い合わせ先

**北部営農センター購買窓口**

TEL:0567-23-3011

営業時間:8:30~16:30 営業日:月~土曜日  
※土曜日は12:00までの営業となります。

**南部営農センター購買窓口**

TEL:0567-56-6804

営業時間:8:30~16:30 営業日:月~土曜日

**東部営農センター購買窓口**

TEL:0567-23-7322

営業時間:8:30~16:30 営業日:月~土曜日  
※土曜日の営業は第2・第4のみ、営業時間は12:00までとなります。

No. 008 **あまいろ** Feb. 2025 **2**



発行 / あいち海部農業協同組合 編集 / 企画部  
〒496-0876 愛知県津島市大縄町9丁目63番地  
TEL 0567-28-6760 FAX 0567-28-6655

