

「薬食同源」で元気に 漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。

そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？

誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

監修：櫻井大典(漢方コンサルタント) イラスト：林よしえ



病気になるってから薬を飲むよりも
毎日の薬食で「未病」を改善

「未病」という言葉を耳にしたことは
ありませんか？「未病」とは、病気で
ないけれども健康ともいえないという状
態の事。病気になるって治療するので
はなく、病気になる前の「未病」の状態
で改善して、健康を維持しようというの
が、漢方の考え方です。漢方では「薬食
同源」といって、私たちが普段食べている
食品は全て、薬と同じように体を元気に
する力があると考えられています。それ
ぞれの食物の働きを知って、毎日の食事
に積極的に取り入れましょう。

体を構成している「五臓」は
五つの「味」の食品に養われています

漢方では、生命活動に必要な働きや
機能を、「肝」「心」「脾(ひ)」「肺」「腎」
の五つに分類しています(単に内臓器官
だけではなく、より広い機能や概念を表
しています)。そして全ての食材は、五臓
を養っていると考えられています。不
調を感じた時は、弱っている五臓を養う
食品を積極的に摂取しましょう。五臓
を養う食品は、「味」で分類する考え方
と「色」で分類する考え方があります。
どちらも覚えておくと、買い物をする時
の食品選びに便利です。

弱っている「五臓」を元気にする5色・5味の食材

 <p>腎</p> <p>人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働きかけます。</p>	 <p>肺</p> <p>新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た働きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。</p>	 <p>脾</p> <p>胃と共に消化吸収を担い、エネルギーである「気」や「血」のもとや潤いを作って、全身に送り出します。</p>	 <p>心</p> <p>血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。</p>	 <p>肝</p> <p>血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。</p>	働き
<p>塩味</p> <p>昆布、エビ、豚肉等</p>	<p>辛味</p> <p>シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、こしょう等</p>	<p>甘味</p> <p>小豆、米、芋、砂糖、蜂蜜、バナナ等</p>	<p>苦味</p> <p>緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤー等</p>	<p>酸味</p> <p>梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマト等</p>	味
<p>黒</p> <p>ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シイタケ、黒米、こんにゃく、黒ごま、黒酢等</p>	<p>白</p> <p>白身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、ユリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごま等</p>	<p>黄</p> <p>梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズ等</p>	<p>赤</p> <p>豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴ等</p>	<p>青</p> <p>小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、コマツナ、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリー等</p>	色

こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

風邪気味で下痢っぽい

しそ茶で 胃腸を活性化

漢方では、風邪の時に起こる下痢は、湿った風や湿気が「湿邪(しつじゃ)」となって体内に入ってくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整える事。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材・しそです。赤しその葉を細かく切つて、お湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしょう。発散作用のあるショウガを入れるのもお薦めです。



花粉症による目のかゆみ

きんぴらごぼうで 胃腸を整える

漢方では花粉症の主な原因は、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っている人は症状が出やすく悪化しやすいと考えられています。目のかゆみ等の炎症が起こっている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられているゴボウがお薦め。きんぴらもいいですが、細く切つて天日干しにし、軽く煮出した「ごぼう茶」もいいでしょう。



しつこいむくみ

小豆汁で 体内の水分調整

小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられています。小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしょう。
また中国医学では、胃腸の働きを担う脾・胃が体内の水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナッツ、ヤマノイモ、カボチャ、キャベツ等もお薦めです。



イライラする

グレープフルーツで 気の巡りを改善

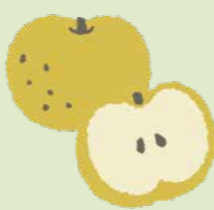
怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった」状態とされ、気の不足や滞りが原因で起こると考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされているため、まずは肝の熱を冷ます事が必要。そこで、気の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないのでそのまま食べてもOKです。



乾燥しやすい

甘酸っぱい 食品で潤う

漢方では潤いは「陰」によって作られるとされており、「酸甘化陰(さんかんがいん)」といって、甘いもの+酸っぱいもので「陰」を作る事で、潤いが得られると考えられています。そこで、甘味と酸味がある梨、酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモン等がお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん取ってしまうと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力も弱まってしまいますため要注意。水分は食物から取るように心がけましょう。



頻尿・尿漏れに

むき栗で 腎を強くする

漢方では、腎は生命力の源と考えられており、加齢によって腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まるとされています。お薦めの食材は、腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬になります。最近では砂糖を加えて焼いた甘栗はNGです。最近では砂糖が加えられていないむき栗が売られていますが、栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。



参考資料:『大人女子のゆるっと漢方生活』(監修:櫻井大典、主婦の友社)、『体をおいしくととのえる!食べる漢方』(監修:櫻井大典、マガジンハウス)

TOPICS 5 甚目寺支店 展示即売会を開催



商品を買い求めるお客様

甚目寺支店は、8月4日から6日に展示即売会を開催しました。展示即売会では、お客様からの人気の高い味噌や醤油と海苔や乾物に加え、鎌や鍬等の農機具が販売されました。また、6日はいきいき朝市甚目寺も同時開催されたため、朝から商品を買いたいお客様が賑わいました。加えて、7月中旬頃に総代会開催記念品として「農業応援チケット」が組合員の方々に配布されており、チケットを利用して商品を購入されるお客様が多くいました。

お客様は「支店で催し物が開催されていると、活気があって楽しい」と話していました。

TOPICS 6 簡単に楽しめるミニデイサービスを目指して なの花の会合同勉強会を開催

当JAの助け合い組織「なの花の会」は、7月29日に宮農センターで各支部合同のミニデイ勉強会を開催しました。勉強会は、新型コロナウイルスの影響もあり、3年ぶりの開催となりましたが、会員16名が参加して会員同士の交流を図りました。

当日は、各支部のミニデイサービスで好評だったタオルで制作した犬のぬいぐるみやフォトフレーム等を発表し、その後、会員同士が作り方を教えあひながら制作に励みました。今回の勉強会を参考に、高齢者でも簡単に取り組めるものは、今後の各支部のミニデイサービスにて活用していく予定です。

渡邊会長は「各支部の会員同士楽しく交流を深め、知識を共有する事で、新しい事を取り入れ、誰でも簡単に楽しめるミニデイサービスを目指していきたい」と話していました。



発表された作品



作品の作り方を教える会員

TOPICS 7 あま市花き園芸組合 営農知識向上の為に視察研修



バラの生育の説明を聞く会員達

あま市花き園芸組合は、7月13日に天白・長久手方面へ視察研修を行い、会員8名と事務局2名が参加しました。

研修では、生産環境の変化に対応できる施設を視察しました。試験場では、夏の高温による花の品質・収量の低下を防ぐため、栽培施設内の冷房の低コスト対策や、生育に適した湿度管理を行う事で収益向上を見込む為のミストによる管理が行われていました。また、施設の担当者からLEDを使用して、光を補う事でバラの生育を促し、収益の増収にもつながる等の説明を受けました。

会員達は「様々な栽培方法を知る事が出来たので、見識が広がりました」と話していました。

TOPICS 8 大治町モロヘイヤ部会 出荷がピークを迎える



モロヘイヤの出荷を行う部会員

大治町モロヘイヤ部会は、例年6月から10月上旬にかけて出荷を行い、8月が出荷量のピークを迎える時期になります。今回は、8月3日にハツ屋の出荷場で行われたモロヘイヤの出荷作業を紹介します。

当日は、12名の部会員が出荷するために箱詰めしたモロヘイヤ177箱を協力して、パレットへ積み上げ出荷しました。大治町のモロヘイヤは、葉だけでなく茎も柔らかく食べやすいのが特徴です。収穫されたモロヘイヤは、出荷規格をもとに調整を行った後に、出荷します。

部会長は「モロヘイヤは栄養価も高く、ネバネバした食感が楽しめる野菜です。食欲のない暑い夏の日でもサラサラ食べられるので、ぜひ食べてもらいたい」と話していました。

TOPICS 1 JA海部東、JAあいち海部 令和6年7月合併へ向け協議会発足



平野組合長(左)と大橋組合長(右)

当JAとJAあいち海部は7月22日、津島市文化会館で発会式を開き、海部2JA合併推進協議会を発足させました。両JAは令和3年7月から組織整備に向けた研究を進めており、それぞれのJAで6月に開催された通常総代会で同協議会設立への承認を得ました。

今後は、組合員の負託に応え、地域農業のさらなる振興と総合事業を通じた地域に密着したサービスの強化に向けて協議を重ね、組織基盤の強化と効率的な組織運営の構築に関する議論を進めます。

合併した場合、令和3年度末実績で組合員数3万2,993人、販売品販売総取扱高72億円、貯金残高5,530億円となり、県内でも中位以上の規模のJAとなります。

合併推進協議会会長に就任したJAあいち海部の平野和実組合長は「生産地と消費地を管内に抱える地域特性を活かした事業展開により、組合員メリットのさらなる向上を目指していきたい」と合併の意義を強調しました。

副会長に就任した当JAの大橋義弘組合長は「将来にわたり組合員と地域に必要とされ続けるJAを目指し、合併に向け充実した議論を重ねていきたい」と意気込みを述べました。

TOPICS 2 産直施設を拠点とした情報発信 地域周遊会議を開催



今後の活動について協議

当JAは、7月29日に本店役員会室でJA海部東地域周遊型情報発信チーム会議を開催し、愛知県農業水産局や地元有識者等の13名が参加しました。

この取り組みは、令和2年度から行われており、地元の魅力を産直施設から発信する事で、地域の活性化を図る事を目的としています。

当日は、今までの会議や活動を踏まえて、継続的な活動を続けるための課題について検討しました。検討事項としては、地元住民との交流や計画的なイベントの開催に加え、魅力を発信するための「核」となるPRポイントの明確化や若年層の意見を取り入れる事に対する重要性について等が上げられました。

稲垣経済部長は「検討事項を真摯に受け止め、当JAと地域の魅力を相乗して引き出せるような取り組みに繋げていきたい」と話していました。

TOPICS 3 適切な施設運営管理をするために 営農関連施設運営委員会を開催



協議事項に対して質問する様子

当JAは7月19日に営農センターで、JA海部東営農関連施設運営委員会を開催しました。

当日は、受託部会及び支部代表やJA役員24名が参加し、協議事項である令和4年ライスセンター利用の案内及びライスセンター・コンバイン、もみがらくんたん等の申し込み等と、令和5年春耕作業等の作業料金及び育苗センターの利用申込と利用料金等の設定について協議しました。また、その他の事項として斑点米の原因となるカラムシに対する防除の注意喚起や、昨年に多発したイネ白葉枯病の適正な防除について説明しました。

同委員会の委員長である大橋組合長は「適切な施設の運営管理を行う事で、農業経営の合理化をはかるように努めたい」と話していました。

TOPICS 4 皆様に親しまれる支店を目指して 支店で栽培したオクラを配布



▶お客様へ配布したオクラ

美和支店は、8月上旬に支店内でプランター栽培したオクラを窓口で配布しました。

この活動は、来店するお客様に日頃の感謝の気持ちを伝え、一人でも多くの方にJAのファンになってもらう事を目的としています。オクラは5月上旬から栽培を始め、朝に収穫を行った後に職員で袋詰めした物を配布しました。

長尾支店長は「自分達で育てた農作物を配布する事で、お客様とJAとの距離が少しでも縮まるきっかけになれば幸いです」と話していました。



葉ダイコン 防虫ネットで虫害を回避

成松 次郎
(園芸研究家)

ダイコンの葉は、漬け物、ごまあえ、炒め物として利用されます。間引きした葉も利用できますが、葉を食べる事を目的に栽培をします。

【栽培時期】ダイコンの生育適温は20度くらいで、秋まき(9月)が最も作りやすい季節です。しかし、葉ダイコンは生育期間が短いので、冬の11~2月まきを除くと、いつでも種まきができ、1、2カ月で収穫となります。

【品種】ダイコンの品種はたくさんありますが、葉の品質が良く、表面に毛が少なく、柔らかい品種が葉ダイコンに適しています。専用品種には「葉大臣」(サカタのタネ)、「ハットリくん」(タキイ種苗)、「美菜」(ヴィルモランみかど)等がありますが、青首ダイコンの各品種や地方品種の「方領」「亀戸」も葉ダイコンに使えます。

【畑の準備】種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、よく耕し酸度を矯正しておきます。1週間前までに化成肥料(NPK各成分10%)100g程度と堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。その後、幅90cmの栽培床を作ります。

【種まき】栽培床の長辺方向と直角に、20cm間隔に約1cmの厚さの板を使って、土を押してまき溝を作ります(図2)。ここに1、2cm間隔に種をまき、種が隠れる程度に薄く土をかけます。発芽まで十分に灌水(かんすい)します。種まき後は、不織布のべたがけをして、幼苗を保護すると良いでしょう(図3)。

【間引き】発芽後3回に分けて間引きます。1回目は本葉が開く頃、株間が1cm程度となるように成長の遅れた株、密になっている株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃、株間を3cm程度にします。3回目に最終株間を5、6cmに間引きます(図4)。

【灌水】畑が極端に乾いていたら、水を株元にたっぷり与えましょう。

【害虫防除】小さい葉の食害は後になって目立ってきますので、種まき後すぐに、不織布のべたがけ、または網目の細かい防虫ネットでトンネル状に被覆して害虫の侵入を防ぎます。農業では、アオムシ、コナガにはBT剤(トアロー水和剤CT等)で防除します。

【収穫】草丈が20~25cmになったら、根を付けて抜き取ります(図5)。

図1 畑の準備



図2 種まき

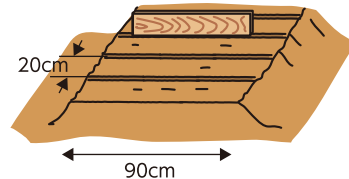


図3 幼苗の保護

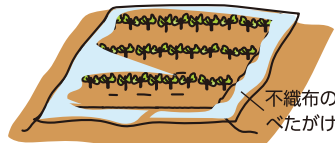


図4 間引き

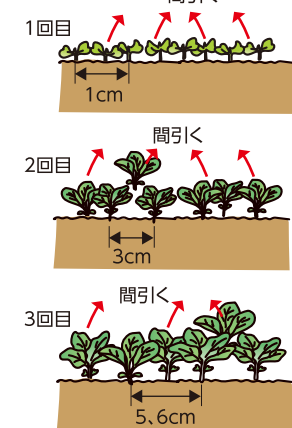
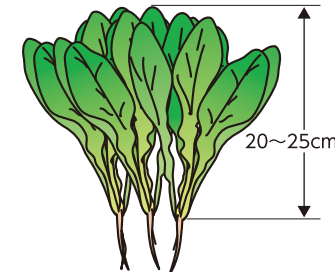


図5 収穫



奥村 剣二
(海部農林水産事務所
農業改良普及課)

家畜ふん堆肥の施用について



家畜ふん堆肥は、肥料はもとより土壌改良剤として広く用いられていますが、家畜の種類によって、それぞれに特徴があります。ここでは、最も多く用いられる「牛ふん」・「豚ふん」・「鶏ふん」堆肥の特徴と、畜ふん堆肥を利用する際のポイントについて解説します。

「牛ふん」堆肥

牛ふん堆肥の成分は、窒素(N)、リン酸(P)、カリ(K)が2~3%で、肥料成分が少ないのが特徴です。また、有機物を多く含んでいるためゆっくり分解し、土中に新鮮な空気が入りやすくなるので通気性が良くなるほか、排水性や保水性をよくする効果もあります。肥料としてよりは、土壌の改良、地力の維持や増強に優れており、微生物を活性化して植物の根が張りやすい、ふかふかの土にする土壌改良材に適しています。



良質な牛ふん堆肥

「豚ふん」堆肥

豚ふん堆肥は、窒素成分を比較的多く含有しています(窒素含有率3~4%)。土壌中での分解は比較的速度いので、牛ふん堆肥より早く効果が出るうえ、リン酸(P)が多いのが特徴です。ただし亜鉛(Zn)が多く含まれるものもあるので使用量には注意してください。また、木質系の副資材の混合が少ないものは、早く肥効がみられます。

「鶏ふん」堆肥

鶏ふん堆肥は、窒素(N)・リン酸(P)・カリウム(K)が他の家畜ふん堆肥よりバランスよく多く含まれています。また、即効性が高く基肥にも追肥にも利用できますが、分解されやすいので他の家畜ふん堆肥に比べて、早く効果が現れますが切れるのも早い特徴があります。

愛知県内の一般的な家畜ふん堆肥の化学性(水分を除いた乾物当たり)

堆肥の種類	水分	窒素(N)	リン酸(P)	カリ(K)
牛ふん堆肥	54.1%	2.0%	2.4%	3.4%
豚ふん堆肥	35.3%	3.5%	6.0%	9.7%
鶏ふん堆肥	18.9%	3.2%	7.3%	4.3%

※家畜ふん堆肥は堆肥化の方法で成分等が異なります。必ず表示票の表示項目を確認しましょう。

施用のポイント

未熟な家畜ふん堆肥を施用した場合は、窒素飢餓やアンモニア等有害物質の発生による生育障害が発生します。窒素の流亡による周辺への影響にも注意しましょう。また、完熟堆肥を施用した場合でも、生育障害を回避するために堆肥の投入は作付けの1カ月前までに行いましょう。また、堆肥を使い分けたり連用する事で地力が向上し、化成肥料の代替する事も可能です。化成肥料の価格が高騰するなか、家畜ふん堆肥等の有効利用を検討されることをお勧めします。

わが家の アイドル

やすい いちと
安井 一登くん(8歳) (中央右)

はんぞう りょうま
絆造くん(5歳) (左) **陵馬くん(2歳)** (中央左)

大治町大字堀之内
安井 勇さん・佐和さん ご家族



好きな食べ物はなんですか？

カレーライスです。野菜が苦手な子ども達ですが、カレーに入ると良く食べてくれます。また、チーズも好物で、自分達が好きな形を作って食べます。

好きな遊びはなんですか？

虫捕りが大好きです。川の生き物も、森の生き物もたくさん飼育しています。また、体を動かすのも好きなので3人でサッカー等ボールを追いかけっこしたり、鬼ごっこするのも好きです。

両親からお子様へ一言

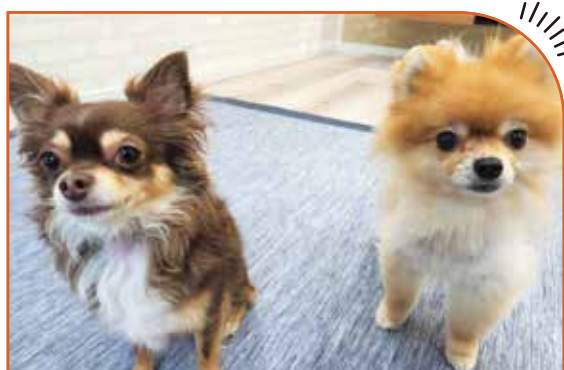
夢中になれる事、好きな物を見つけて、それを大切にしていってね。それによって得られた経験は、宝物になると思うから。

ほかよし ペット紹介

ラテちゃん チワワ (3歳・メス) (左)

ゆずちゃん ポメラニア (6歳・メス) (右)

津島市椿市町
大橋 ちひろさん・里美さん 宅



飼いはじめたきっかけは？

ラテちゃんは、結婚をして専業主婦になり、一人の時間が増え寂しさを感じ始めた頃にペットショップで出会い、ひとめぼれしてすぐに家族に迎えました。

ゆずちゃんは、先代が亡くなり「もう飼わない」と家族中が泣いていたのに、ネットでこの子を見てすぐに迎えました。

ペットの可愛いとと思うしぐさは？

ラテちゃんは、何か伝えたい時に片手を乗せてじーっと見つめてくる姿です。上目づかいがたまりません♡

ゆずちゃんは、誰かが帰宅すると玄関まで走り、飛びついて来る所です。かまってほしい時、腕を引張って舐めてきます。

ペットにひとこと

お家に来てくれてありがとう。毎日「癒し」と「楽しさ」をくれて私たちは幸せだよ。これからもたくさん遊ぼうね〜♪

神守支店 金融渉外 紹介

- **どんな仕事を担当していますか**
金融専門の渉外として、年金のお受取り手続きやネットバンク登録等のお手伝いをさせて頂いております。
- **皆さんに伝えたい事**
年金のお受取手続きで分からない事やご不安な事がございましたら、ぜひ年金相談会をご利用ください。ネットバンクについては、ご利用頂く事で初めて便利さが分かって頂けると思いますので、気になる方はお気軽にご相談ください。
- **支店長からのメッセージ**
今年度より、お客様の多様なニーズに対応できるよう、金融渉外担当を配置しました。お気軽にお声掛け下さい。



▲ 三輪 千鶴

はつらっ 女性部

カラフルな夏野菜を題材に 絵手紙教室を開催

神守支部は、8月2日に神守支店の会議室で絵手紙教室を開催し、部員11名が参加しました。

この活動は、昨今の新型コロナウイルスの影響により外部講師を招く事が難しい場合でも、普段から習い事に励む部員に講師を依頼する事で、部会活動を行いたいという思いから開催に至りました。当日は、部員の中から日本画を修める宇治谷さんを講師として依頼し、絵手紙教室を開催し、講師から部員達へ「夏野菜」をテーマとした絵手紙の制作についてアドバイス等が行われました。制作された絵手紙は、当JAが発行する来年のカレンダーへ、審査の後に掲載される予定です。

部員達は「同じ夏野菜をテーマとしても、色や形の違いから個性が感じられるのは面白いです。来年のカレンダーに、作品が掲載されると嬉しそうです」と話していました。



制作した作品と一緒に記念撮影

夏を迎え元気が出るカラーを使って フラワー教室を開催

甚目寺支部は、7月12日に甚目寺支店の会議室でフラワー教室を開催し、部員8名が参加しました。

フラワー教室は、毎月第2火曜日に開催しており、フラワーショップ「フローリストほうかえん」から講師を招き、作品制作の指導が行われています。当日は、講師の作品を参考にしつつ、アドバイスを受けながら、夏の花「ひまわり」をメインに撫子やカーネーション等の6種類の色鮮やかな花を使って制作に取り組みました。

部員達は「季節の花を美しく見せるよう工夫しました。毎月、様々な花をアレンジするのが楽しみです」と話していました。



アレンジフラワーに取り組む部員達

夏場の農作業の注意点と夏秋野菜の種まき

7月13日の農業塾では、夏場の農作業に取り組む際の注意点等について講義が開催されました。内容としては、夏場は気温が高いため農作業が厳しく土壌も乾燥しがちなため、天候を考慮して播種や収穫等に取り組む事の重要性や、季節的にも台風が多く発生する時期であるため、農作物への強風対策等について解説されました。また、駐車場でポットへ培土を詰めてエダマメを播種し、圃場にてトマトやピーマン等の夏野菜の収穫を行いました。

7月27日の農業塾では、夏秋野菜の播種・植付けについて講義が開催されました。内容としては、種子の寿命や種類によっては光を好む性質がある事や、発芽と育成に適した温度等が解説されました。加えて、野菜の播種方法や移植栽培による植え方等が解説されました。圃場では、ナスの剪定やニンジンの播種等を行いました。ニンジンは、発芽するまでに水分が必要のため、ワラに水を含ませて土の乾燥を防止するように対策もしました。



ポットへ培土を詰めてエダマメの播種の準備



畝にニンジンを播種

JAからのお知らせ

愛知県農業共済組合からのお知らせ

収入保険

農業経営に不安をかかえていませんか？
あなたの農業経営に「安心」をお届けします。



収入保険は、全ての農産物を対象に収入減少を補てんする国の公的保険制度です。自然災害だけでなく市場価格の低下、農業者の病気や怪我等による収入の減少を補償する保険で、青色申告を行っている農業者が対象です。農産物なら品目の制限はありません。ご加入を検討される方は、以下までお問い合わせください。

まずは、青色申告書をご用意ください。

最短5分、あなたの条件でお見積もりいたします!!



愛知県農業共済組合
ホームページでも
情報を発信中↓↓



1件あたり平均484万円、**318件** 約**15.4億円**
多くの農業者へ補償実績！

愛知県・令和2年契約補償実績

NOSAI 愛知

【問合せ先】 愛知県農業共済組合 尾張支所 TEL (0587) 58-5800

JAの無料税務相談日

開催日/令和4年10月4日(火)

場所: 営農センター(住所/津島市莪原町字郷東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います。

相談を希望される方は、お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。



パート職員募集のお知らせ

～子育てと両立しながら勤務できる明るい職場です～

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(有給休暇あり)
時給	955円～(勤務条件・経験等により)
勤務時間	9:00～15:00まで
待遇	各種社会保険完備・制服寄与・ 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お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)



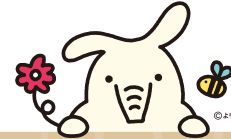
JAカード情報

平素は、当JAをご利用いただき誠にありがとうございます。

令和4年9月・10月の2か月間、JA直売所のご利用が

15%オトクとなるキャンペーンを実施いたします。

▶詳しくは、右記のQRコードよりご確認ください。



令和4年度の年金相談会について

令和4年度の年金相談会も、開催支店を移しながら毎月開催いたします。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。

●10月から12月の開催日程は、以下の通りです。

10月21日(金)	9:30～12:00	七宝支店
	13:30～16:00	神守支店
11月22日(火)	9:30～15:30	美和支店
12月21日(水)	9:30～12:00	甚目寺支店
	13:30～16:00	大治支店

※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4年8月26日(金)
と ころ: 本店 役員会議室

- (1) 余裕金運用規程の一部改正について
- (2) 令和4年度 信用の供与等の最高限度額の変更について
- (3) 1億円超の社債等の取得について
- (4) 令和4年度 年次余裕金運用計画額の変更について

以上の項目が承認可決されました。

わが家のアイドル・ペット・趣味特技募集

ぐりんめーるの表紙を飾っていただけるお子様(わが家のアイドル)、ペットの紹介、趣味や特技をお持ちの方を募集します。

【応募条件】 津島市(東部地区)、あま市、大治町に在住の方
10歳位までのお子様(わが家のアイドル)

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきますので、ご了承ください。

《問い合わせ先》 総務部 企画管理課

TEL(0567)23-7311



ヨコのカギ

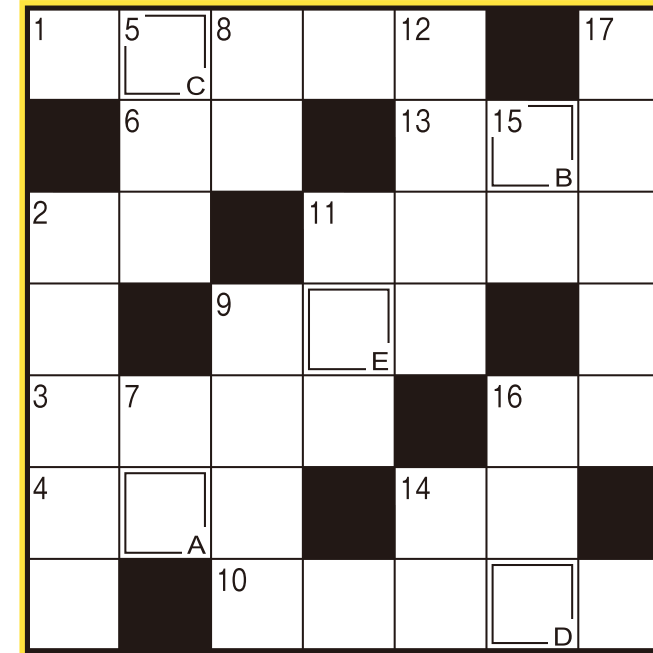
- 1 女郎花と書く秋の七草。同じ科の植物にオトコエシというもあります
- 2 頭隠して—隠さず
- 3 すいっちょんと鳴く虫
- 4 インフレの時に上がります
- 6 贈答品に付けます
- 9 風が吹くともうかるかも
- 10 フェルメールの代表作『真珠の—の少女』
- 11 店の中に他の客はいません
- 13 葉の—は徐々に表れた
- 14 紙を燃やすと残ります
- 16 10を3回掛け合わせると

タテのカギ

- 2 令和4年9月23日は—の日。国民の祝日です
- 5 秋は稲や粟、ブドウ等いろいろな作物が—を迎える季節です
- 7 竹や梅と並んでめでたい植物
- 8 幸水や豊水が広く作られています
- 9 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- 11 節約のために—簿を付け始めた
- 12 楽団の前でタクトを振ります
- 14 お彼岸には掃除に行って手を合わせる人が増えます
- 15 ピンチなんです!
- 16 長く続けると足がしびれる事も
- 17 —コービー、—フットボール

8月号の答え

A B C D E
アワオドリ



- 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人はがき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4年9月30日(金)(消印有効)
- 正解者の中から抽選で5名の方に下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は、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

1 答え
2 「ぐりんめーる」を讀んだ感想
3 あなたの住所・氏名・年齢
職業・電話番号

9月号のプレゼント



クロスワードパズル

Q 二重枠の文字をA→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

野菜もの知り百科

ナバナ (アブラナ科アブラナ属)

●土壌医・藤巻久志

ナバナ(菜花)はナタネのつぼみ、花茎、若葉を利用する作物で、独特のほろ苦さと香りがあります。春の訪れを連想させる野菜で、早いものは10月から出荷されます。ゆでておひたしやあえ物にします。炒め物や煮物等にもできます。ナタネには和種と洋種があります。和種は江戸時代まで油を搾るために栽培されていた在来種です。洋種は明治時代初期に導入され、含油率が高いので搾油用として全国に普及しました。菜の花畑は日本の原風景といわれています。与謝蕪村の「菜の花や月は東に日は西に」の「菜の花」は江戸時代から和種です。小学唱歌の『朧(おぼろ)月夜』の「菜の花鳥(ばたけ)」は、大正時代に初出ですから、洋種かもしれません。現在のナタネの栽培は、カナダや米国から食用油原料が輸入されるようになり、搾油用はほとんどなくなりました。農作物は食用作物、飼料作物、緑肥作物、園芸作物、工業作物に大きく分けられます。搾油用のナタネは工業作物の油用作物に分類され、ナバナは園芸作物の野菜の葉菜類に分類されます。和種はカブやハクサイの仲間、種子の色は赤褐色が多く、葉は淡緑色で薄く柔らかいです。京都の在来種「伏見寒咲花菜」が有名です。種が吸水した時から低温に感応して花芽分化するシードバーナリゼーション(春化)型で、低温に敏感な品種は10月につぼみを付けます。洋種は株が一定の大きくなってから低温に感応するグリーンプラントバーナリゼーション型なので、東京の在来種「のらぼう菜」等は2月からの収穫になります。種子の色は黒褐色です。葉は色が濃く肉厚で、白いう質で覆われています。ナバナは抗酸化作用の高い成分を豊富に含み、特にビタミンCの量は野菜の中でもトップクラスです。つぼみには、これから開花して種を付け、子孫を繁栄させるエネルギーがどのように感じられます。

