

# ぐりんめーる



わが家の  
アイドル

寺西  
悠起くん 9歳

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

02 特集  
内臓脂肪を減らすために!  
今日から始める食習慣andやめる食習慣

04 トピックス

06 営農情報 みどりのページ  
●海部地方の郷土の味 ~手打ちうどん~

07 あなたもチャレンジ! 家庭菜園  
●余った種を保存 乾燥と低温で

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



## 栗いむシチュー

Enjoy  
cooking



## 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

### 材料(6人分)

むき栗	500g
鶏肉(手羽中)	200g
レンコン	200g
タマネギ	1/2個
ニンジン	1本
サラダ油	大さじ1
水	500ml
白ワイン	30ml
塩こしょう	適宜
砂糖	適宜
【ホワイトソース】	
バター	50g
小麦粉	30g
牛乳	600ml
生クリーム	100ml

### 作り方

- 1 レンコンは乱切り、タマネギはざく切り、ニンジンも乱切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、①とむき栗、鶏肉を入れ、タマネギが透き通るまで中火で炒め、水、白ワインを入れ強火で20分ほど煮込む。
- 3 別の鍋でホワイトソースを作る。バターを弱火で溶かし、ふるった小麦粉を一度に入れ木べらで滑らかにする。牛乳、生クリームの順に少量ずつ加えながらとろみを付けていき、最後に塩こしょう、砂糖で味を調える。
- 4 ③のホワイトソースの鍋に②の材料を入れ、さらに弱火で10~15分煮込む。ホウレンソウなど(材料外)をあしらひ出来上がり。

## おたより

偶然にも、牛ふんと鶏ふんのどちらを使うか考えていた時に「みどりのページ」で詳しく説明があり、助かりました。

【あま市 H・Iさん】

こんなに喜んでいただけると、大変うれいす。これからも、必要とされるような記事を掲載していこうと思います。

【あま市 K・Mさん】

「あなたもチャレンジ家庭菜園」を、参考にしています。食べた事のない野菜の時は、種を探しに行つて記事のようにチャレンジしていますが、良し悪しもあつて色々楽しみです。

【あま市 K・Mさん】

## 編集後記

夏が終わりに心地よい季節になり、たくさんの方が行楽シーズンを満喫していると思います。

私は果物狩りが大好きで、今年の夏は岡崎までブドウ狩りに行きました。夏休みの休日という事もあり、たくさんのお子様も連れの家族で賑わっており、子ども達はプールに川遊び、アスレチックと食べる事を忘れて遊びに夢中になっていました。私はというと、食べ頃の甘く実ったブドウを夢中で探し、適度に冷やしたあと、口一杯に頬張つてお腹と気持ちを満たしていました。

これからの季節は、リンゴやミカン・イチゴとまだまだ狩りを楽しめる季節なので、自分の胃袋の心配が尽きません。

【S・Y】

上手にできた時は、この上ない喜びです。これからも、どんどんチャレンジして欲しいです。

【大治町 Y・Yさん】

「漢方な食生活」の特集を読んで、すごくいい事と思いました。毎日の食事は、単に肉と魚を交互にして野菜や果物をつけたいと考えていました。とても有意義な内容なので、冷蔵庫に貼つて毎日の参考にさせていただきます。

【大治町 Y・Yさん】

目につきやすい所にあると、参考にしやすいですね。

「食生活で不調を改善!」は、体調を崩しやすいこの季節にピッタリかもしれせんね。



内臓脂肪を減らすために！

# 始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>  
イラスト：服部新一郎

今日から

肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、「より危険」とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がりが見えるのが特徴です。それに対して「皮下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付くやすいのが特徴。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

「内臓脂肪型肥満」がより危険な理由

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されている事が明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体型の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



高血圧

高血糖

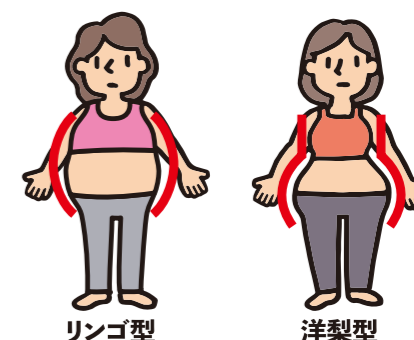
脂質異常

メタボリックシンドローム

男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

内臓脂肪はたまりやすいけど落としやすい

日本人の死因で心血管系疾患は常に次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善する事が大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れない糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やす事、そして糖質と脂質の摂取を控える事です。左ページで簡単にできる食生活改善の3つをご紹介します。



リンゴ型

洋梨型

左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

## 始める!

**1 タンパク質を増やす**  
「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がおすすめです。豆腐や納豆等の大豆製品や、乳製品、卵等はタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

**2 糖質は食物繊維と一緒に取る**  
炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子等、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付ける等するようにしましょう。

**3 青背魚を積極的に食べる**  
脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取する事が大切です。霜降り肉やラード、バター等の脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマ等の青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

## やめる!

**1 清涼飲料水を飲む習慣**  
飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶等がおすすめ。緑茶等に含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

**2 夜遅い時間帯の食事**  
夕食は午後9時までは食べ終わるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

**3 早食い、ドカ食い**  
満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食量が多くなりがちに。「腹八分目」にとどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむ事を意識するといいでしょ。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作る事も大切です。

今日から、食生活を見直しましょう

TOPICS 5 あま市の農業について勉強しよう 甚目寺小学校で食農教育を開催



▲児童からの質問に回答



◀方領大根の種をまく子ども達

甚目寺支店は、9月21日出前授業と9月29日に方領大根の播種体験を、甚目寺小学校で開催しました。9月21日は、5年生の中で農業に関心のある約30名が参加し、甚目寺支店の伊藤副支店長が子ども達に対して、農協の主な仕事内容や役割、あま市の農業世帯や甚目寺地域で栽培されるコマツナやホウレンソウ、方領大根の特徴等について資料を用いて説明しました。子ども達からは、農業を始めるための費用や、年間で農産物の廃棄がどれ程あるのか等の質問があり、伊藤副支店長が分かりやすく回答しました。9月29日は、甚目寺の伝統野菜である方領大根の播種を行いました。子ども達が授業で学んだ事を家庭でも行えるように、培養土の袋で方領大根を育てる方法を選択しました。子ども達は、栽培における注意点等を聞いた後、8班に分かれて作業を行いました。伊藤副支店長は「食農教育を通して農業に興味を持ってもらい、地元の農産物を好きになってもうもらえると嬉しいです」と話していました。

TOPICS 6 西三河の助け合い組織と交流 視察研修を実施



視察・交流を行う会員達

当JAの助け合い組織「なの花の会」は、10月6日に西三河方面へ視察研修を行い、役員9名と事務局2名が参加しました。視察研修では、JA西三河の助け合い組織「吉良町ヘルプサービス」を訪れ、ミニデイサービスの取り組み等を視察しました。また、視察先の利用者と交流が行えるように、事前にクアドロミノスと呼ばれる四隅に4種類の絵柄が記載されたカード8枚を同じ絵柄で隣同士に合わせるパズルゲームを50セット用意し、会員達が利用者へ教えながら楽しく脳のトレーニングに取り組みました。会員達は「他の助け合い組織の活動を知る事ができ、とても有意義でした。ぜひとも、今後の活動へ役立てたいです」と話していました。

TOPICS 7 折紙作品で気持ちを豊かに ミニデイサービスを開催



会員と利用者達で制作した折鶴作品



当日に制作した折紙作品

なの花の会神守支部は、9月15日に神守支店会議室にてミニデイサービスを開催し、会員7名と利用者8名が参加しました。当日は、ラジオ体操や全身運動に加え、指先を動かす事で脳を活性化させるための折紙作品の制作や割り箸を用いたパズル等を行いました。利用者達は、会員の指導のもとで談笑も交えながら楽しく取り組みました。また、医療従事者への感謝と日々の健康に対する願いを込めた折鶴を会員と利用者達が3月頃より制作しており、神守支店のエントランスにて展示をしています。会員達は「昨今の情勢下で気持ちが沈む事もありますが、ミニデイを楽しみにしている利用者のためにも、積極的に活動を行いたいです」と話していました。

TOPICS 1 令和5年10月より始まるインボイス制度の説明会を開催



津島税務署職員がインボイス制度を解説

当JAは、9月12日に本店会議室にてインボイス制度の説明会を開催し、部会等に所属する組合員12名と職員15名が参加しました。当日は、津島税務署より講師を招き令和5年10月より始まるインボイス制度について講義が開催され、インボイス制度におけるレシートの記載例や身体例を踏まえた業務フローに加え、登録番号の申請手続き等が解説されました。また、国税庁が公開するインボイス制度の解説動画と、昨今の肥料価格高騰を支援するために農林水産省が行う肥料価格高騰対策事業に関する動画の視聴も行いました。小坂井総務部長は「インボイス制度に適切な対応ができるように、組合員の皆様をサポートして行きたい」と話していました。

TOPICS 2 新米の出荷に向けて ライスセンター稼働開始



玄米の袋詰め作業

当JAでは、10月1日から11月4日までの間ライスセンターにて、令和4年産の新米の荷受を行いました。ライスセンターは、美和と我原の2カ所に施設があり、管内の組合員やオペレーターが収穫した籾を荷受します。荷受後は、籾の選別や重量を計量し、乾燥調整や籾摺り等の工程により不純物等を取り除いた後に、玄米を袋詰めします。また、組合員から売り渡しの申し込みを受けた玄米については、民間検査員の資格を持つ当JA職員が米検査を行い、その後出荷されます。昨年は、2,497tの籾が荷受されました。収穫された新米は、当JAの窓口やグリーンプラザにて、11月上旬頃よりPB商品「かぶとまい」として販売されます。

TOPICS 3 あま市が行う事業へ 当JAのPB商品を提供



当JAのPB商品である「かぶとまい」と「あまの雫」

当JAは、あま市が行う米寿向けカタログギフト事業とアマノギフト事業へ、PB「ライベートブランド」(商品であるお米かぶとまい(あいちのかおり)と「甘酒あまの雫」を提供しました。この取り組みは、あま市が市民と市内事業者の援助を目的として行っています。昨年と「昨年」も当JAは商品を提供しており、多くの方に大変好評をいただきました。今年度は、米寿向けカタログギフトの応募者に対して「かぶとまい10kg」1袋と「あまの雫」8本を配達し、アマノギフトの応募者に対しては昨年と同様に「かぶとまい10kg」1袋の引換券を送付します。稲垣経済部長は「昨今は何かと厳しい情勢が続いていますが、当JAの商品が生活の支援になれば幸いです」と話していました。

TOPICS 4 建設工事の安全を祈願して 地鎮祭を開催



地鎮祭にて工事の安全を祈願

資産管理課は、9月17日にあま市七宝町にて賃貸住宅の新築工事に向けた地鎮祭を執り行いました。当日は、施主に加え建築業者やJAあいち経済連、当JAの伊藤常務等関係者が参列しました。初めに、祝詞奏上や清祓の儀等を神主が行った後に、施主による初初の儀等を経てから参列者による玉串奉奠を行い、工事の安全を祈願しました。今回建設される賃貸住宅は、令和5年3月末に完成を予定しており、軽量鉄骨造による1棟3階建の12部屋となります。稲垣経済部長は「資産管理課では、相続土地活用等の各種相談を行っています。お困り事がございましたら、お気軽に当JAにご相談ください」と話していました。



## 余った種を保存 乾燥と低温で

成松 次郎  
(園芸研究家)

自給菜園ではたくさんの種類を栽培しますので、買い求めた種が少しずつ余ってしまい、使い切れなくなった事はありませんか。余り種は上手に保存すれば、翌年に使う事ができます。

**【種の寿命】**種袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎてても発芽しないわけではありません。種の寿命は発芽能力がある期間で、種類によって寿命が異なります(表)。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下しますが、寿命は貯蔵中の湿度と温度等の保存状態の影響を受けます。現在普及しているベレットやフィルムコート等の加工種子は寿命低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則です。

**【種の保存】**温度が下がるごとに寿命が延びますので、低いほど良いのですが、実用的には5度程度の冷蔵室内が適切です。冷凍室は長期保存に適しています(図1)。

また、湿度が低いほど種の寿命は長くなり、相対湿度30%程度が良いとされていますので、高湿度の野菜室は向いていません。実用的には、茶筒等の密閉容器に、乾燥剤と共に入れておきます。そして、これらの容器の合わせ目には粘着テープを貼ってしっかりと密閉しておきましょう(図2)。このような保存方法で、短命種のタマネギでも3、4年は使う事ができます。

**【種の発芽を確認】**種の発芽には水分、温度、光、酸素等の環境条件が影響します。良い種とは発芽にかかる時間が短く、芽の伸びに勢いがある種です。

正式な発芽試験方法は野菜の種類ごとに決まっていますが、保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認する事ができます。イチゴパック等の容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます(図3)。数日後発芽してきた様子を観察します。その発芽率が半分以下なら使用は取りやめます。

図1 冷蔵庫内の温度

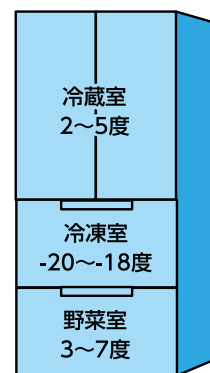


図2 種の保存方法

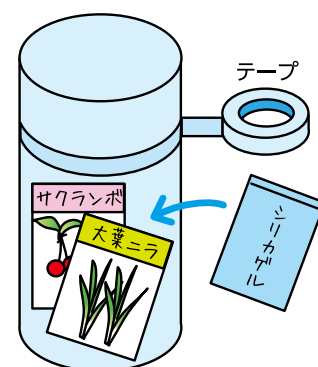
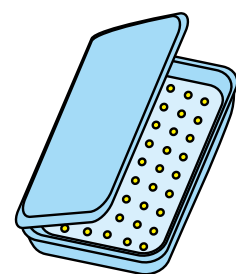


図3 簡易な発芽能力の確認方法



## 海部地方の郷土の味 ~手打ちうどん~



内藤 さおり  
(海部農林水産事務所  
農業改良普及課)



海部地方郷土料理研究会(会長 笹野明美(あま市))が2年ぶりの料理講習会で調理した、地域に伝わる郷土料理を紹介します。

### 手打ちうどん

昭和40年以前の頃、旧八開村(愛西市)では、「仏前結婚」でした。式、披露宴に3日間も続き、大変だったそうです。式の翌日は、嫁ぎ先で隣組の女性達を招き、大変なご馳走でもてなして、最後に「うどんの卓袱(しっぽく)」や「ぼた餅」を出して食べていただくのです。そして、家に嫁いだ女性は、息子の嫁としてではなく地域の働き手の一人として、末永くよろしく願いますと認めてもらうのが風習でした。

また、昔から海部地域では「手打ちうどん」は身近な存在でした。2毛作で水稻の次に小麦を蒔き、田植え前に麦の収穫がありました。その麦で、祖父や父が「手打ちうどん」を合間合間に作り、食べていたそうです。

9月に開催した料理講習会では愛知県産小麦「きぬあかり」の小麦粉を使い、つつつでもっちりとしたコシのある麺ができました。



手打ちうどん

#### 【材料(2人分)】

- 小麦粉(中力粉) …………… 200g
- 塩 …………… 10g(粉の5%)
- 水 …………… 90cc(粉の45%)

#### 【作り方】

- 1 ぬるめの水90ccに塩を溶かし、塩水を作る。
- 2 小麦粉をボウルにいれ、1の塩水を少しずつ加えて、ざっと粉と混ぜ合わせていく。
- 3 生地をひとまとめにし、ラップでしっかりと覆ってから30分寝かす。
- 4 生地を厚手の密封袋に入れ、生地の中心から外側へまんべんなく足で踏む。
- 5 平たく薄くなったら生地を取り出し、小さく折りたたんで再びビニール袋に戻し、踏む。これを5回程度繰り返し、余裕があれば何度でも踏む。
- 6 よく踏んだらひとまとめにしラップをし、30分~1時間寝かす。
- 7 寝かし終えたらまな板に打ち粉をして、生地を麺棒で薄く伸ばす。
- 8 更に打ち粉をしながら屏風たたみにし、端からうどんを切る。切り幅3mmくらいが目安。
- 9 切ったうどんを打ち粉しながらほぐす。
- 10 たっぷりのお湯でうどんを茹でる。(再度沸騰後10~12分程度)くっつかないように、時々ほぐす。茹で上がったら、冷水で手早く締める。

☆かけうどん、ぶっかけうどん、ざるうどん、釜揚げうどん等様々な食べ方ができます。

出汁、醤油、酒、みりん、塩で調味した「つゆ」に、鶏肉、にんじん、油揚げ、小松菜を煮立ててうどんにかけました。

〈参考資料〉『海部地方郷土料理研究会レシピ集』



野菜と鶏肉のうどん

## わが家の アイドル

てらし 悠起くん (9歳)  
寺西 悠起くん (9歳)

あま市七宝町伊福  
寺西 敦利さん ご家族



- 好きな食べ物はなんですか?  
みかん・ミートドリア・クロワッサン
- 好きな遊びはなんですか?  
ドッジボール・おにごっこ
- 両親からお子様へ一言  
これからも、元気いっぱい毎日を楽しんで!!



## ほかよし ペット紹介

リッキーくん  
バーニーズマウンテンドック  
(3歳・オス)

あま市丹波  
森 裕次郎さん 宅



- 飼いはじめたきっかけは?  
ペットショップで、出会いました♪リッキーくんは2代目で、先代と同じ犬種の子がまたいつか来てほしいと思っていたら、母と同じ誕生日のとても懐っこいリッキーくんと巡り合えました。
- ペットの可愛と思うしぐさは?  
人にくっついて離れないように、前足でおさえてくる所です。離れたくなくて、ご飯もお水も後回しにしてしまう所が、少し心配です。
- ペットにひとこと  
一緒に楽しく過ごして、長生きしてね!

## 伊福支店 紹介

- ✔️ どんな仕事を担当していますか  
貯金業務全般です。
- ✔️ 皆さんに伝えたい事  
伊福支店では、お客様との会話を大切に、信頼される窓口を目指しています。いつでもお気軽に、ご相談ください。
- ✔️ 支店長からのメッセージ  
組合員・利用者の皆様とのコミュニケーションを大切に、笑顔で接客しております。地域の皆様に親しみのある店舗を目指していきます。



▲左から 瀬尾 伶奈、石川 大輔、村井 まゆみ、齊木 恵美

## はつらつ 女性部

### 岡崎・南知多方面へ 視察研修を実施

七宝支部は、9月14日に岡崎・南知多方面へ視察研修を行い、部員25名と事務局2名が参加しました。

視察研修は、部員達が普段と違う体験を視察により行う事で、日々の活動を充実させる事を目的として行っています。

当日は、岡崎にある駒立ぶどう園や南知多にあるえびせんパーク等を訪れました。部員達は、ぶどう園で巨峰狩りを楽しんだり、全国でも美浜町のえびせんパークでのみ体験ができる姿焼き、「ベッタン体験」を行いました。

部員達は「久しぶりに視察研修を行い、部員同士の親睦を深める事が出来ました。今後も、積極的に行事を行いたいです」と話していました。



ベッタン体験に挑戦する部員達

### 美味しい料理を研究しよう 料理教室を開催

七宝支部は、10月4日に営農センターの調理実習室にて料理教室を開き、部員18名が参加しました。

今回の料理教室は、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すが、試食を行わずに持ち帰りやすいメニューを選定する事で開催に至りました。当日は、講師に神守支部の石原俊子さんを招き、肉まん・あんまん・水ようかんの三品を作りました。部員達は、肉まんの生地を切り分けて丸める作業や具材を包むのに苦労しましたが、ふっくらと美味しい肉まんとあんまんが出来上がりました。また、水ようかんはあんまんと調理する際のあんこを応用して調理しました。

松岡支部長は「部員達と楽しく料理する事ができました。これから寒くなるので、家でも一度作ってみたいです」と話していました。



説明を受ける部員達

### 秋冬野菜の定植作業と栽培管理

9月14日の農業塾では、圃場でハクサイやキャベツ、ブロッコリー等の秋冬野菜の定植とダイコンの播種を行いました。初めに、日光をよく反射する事でアブラムシやイモグリバエ等の忌避効果があるシルバーマルチを張った畝に、秋冬野菜の苗を約20~30cmの間隔で定植を行いました。ダイコンも同様の間隔を開けて一カ所に4粒ずつ播種を行いました。また、アブラナ科のブロッコリーの近くにキク科のレタスを植える事で、キク科の野菜を嫌うアブラムシ等を防除する効果がある為、ブロッコリーの間にレタスを定植しました。



定植を行う塾生達

9月28日の農業塾では、秋冬野菜の栽培管理についての講義が開催されました。内容としては、ハクサイやキャベツ等の追肥や収穫のタイミングの違いによる生育への影響や、収穫時間の違いによる糖分量や野菜の保存方法等が説明されました。圃場では、ナスやピーマン等の収穫と撤去を行いました。また、畝に一定間隔の浅い穴を開け、一カ所に4粒ずつカブの種子を播種しました。



カブの種子を播種する塾生達

# JAからのお知らせ

## グリーンプラザパート職員募集のお知らせ

～未経験歓迎！子育てと両立しながら勤務できます～

仕事内容	産直施設「グリーンプラザ」のレジ・接客業務等
勤務地	JA海部東 グリーンプラザ 住所：津島市莪原町字郷東48-1
休日	水曜日定休
時給	【平日】986円 【土・日・祝日】996円
勤務時間	8:30～15:30まで
対象者	未経験・経験者・フリーター・学生
待遇	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)



## 金融窓口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～

～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	986円～（勤務条件・経験等により）
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)



## 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



## みんなで『国消国産』を盛り上げよう

JAグループでは国民が必要とし、消費する食料は、できるだけその国で生産する、「国消国産」という考え方を提起しています。日本の農業を盛り上げるため、JAグループポーターである林修先生や乃木坂46のメンバーが動画を公開していますので、ぜひともご覧ください。



耕ぞう、大地と地域の暮らし、JAグループ「国消国産」を实践しよう  
https://agri-ja-group.jp/foodsecurity/

## JAの無料税務相談日

開催日/令和4年12月6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、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。

●12月から2月の開催日程は、以下の通りです。

12月21日(水)	9:30～12:00	甚目寺支店
	13:30～16:00	大治支店
1月20日(金)	9:30～15:30	七宝支店
2月15日(水)	9:30～12:00	神守支店
	13:30～16:00	美和支店

※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10月26日(水)  
ところ：本店 役員会議室

(1) 利益相反取引(新規貸出金)の承認について

以上の項目が承認可決されました。

## ヨコのカギ

- 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 浅草寺の表参道入口に立つ雷——
- カップルが組む事も
- 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 牛や馬に与える餌の事
- 眼科で視力——を受けた
- マラソン選手に沿道から飛ぶ事も
- クラブを持ってコースを回ります
- 兵庫県の一市は午線のまちとして知られています
- イースター島にある巨大な石像
- 根拠のないうわさ話
- 木々が空中に伸ばすもの

## タテのカギ

- 忘れないように取ります
- とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- マチュピチュは——帝国の遺跡です
- 「もしもし」と出ます
- 枯れ山水の庭には作りません
- 壱が一、貳が二なら、陸は
- 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 恋よりも深いものなかも
- 桃太郎の家来の一員
- モミジとも呼ばれる事もあります
- 不公平ではありません
- 今年収穫した米の事
- トラクターを数えるときに使う言葉

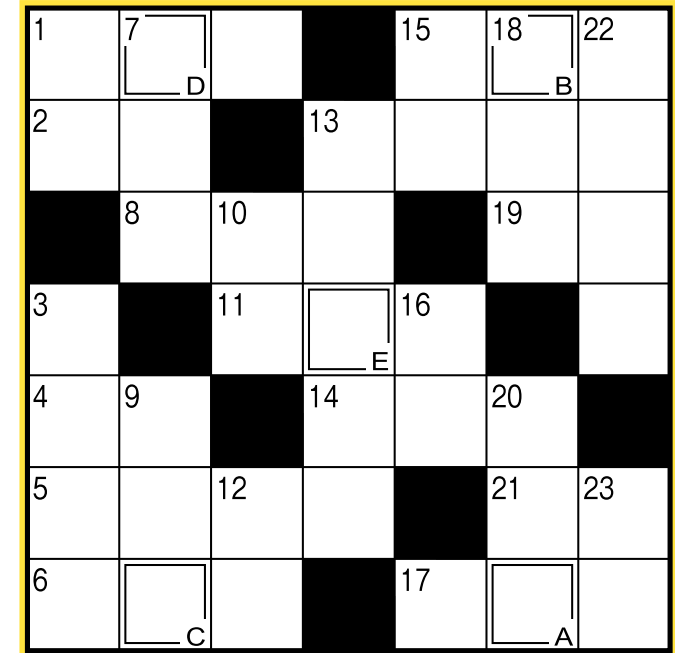
## 10月号の答え

A B C D  
ドングリ



## クロスワードパズル

①二重マスの文字を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人ががき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11月30日(水)(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 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇  
3 あなたの  
住所・氏名・年齢  
職業・電話番号

## 11月号のプレゼント



バスクリン  
きき湯オリジナルギフトセット

## 野菜もの知り百科

### コウサイタイ(アブラナ科アブラナ属)

●土壌医・藤巻久志

中国野菜というとな、若い人は中国から輸入した野菜だと思ふかもしれません。年配の人の多くは、1972年の日中国交正常化に伴いやって来たカンカンとランランのパンダフィーバーと、チンゲンサイやターサイ等の中国野菜ブームを思い出す事でしょう。

中国野菜ブームは、日中国交正常化の前年に開催された広州交易会に参加した坂田種苗(現・サカタのタネ)等が種を持ち帰った事から始まります。日本の風土に適応するように品種改良され、千葉県柏市や静岡県磐田市等に中国野菜の産地ができました。消費が急に伸び、毎日のように新聞やテレビ等で中国野菜に関する報道がされ、デパートやスーパーの野菜売り場に中国野菜の特設コーナーが設けられました。

コウサイタイも中国野菜の一つで、漢字では「紅菜苔」と書きます。「苔」はコケの意味ではなく、「臺」の当て字でどう(花茎)の事です。つばみの付いた花茎を食用にします。9月に種まきすると年内から花茎が伸び、3月末ごろまで次々と長期収穫できます。黄色の花は観賞用にもなります。原産地は揚子江中流域で、唐の時代にはすでに栽培されていました。日本には遣唐使が種を持ち帰ったかもしれませんが、しかし他家受粉のため周りのアブラナ属と交雑して、特性は維持できなかつたでしょう。日中戦争中にも兵隊が種を持ち帰りましたが、当時からまだ交雑を防ぐ採種技術がなかったためか、定着はしませんでした。

コウサイタイは茎や葉柄が赤紫色で、寒さに遭うと濃くなります。加熱すると葉と同じ緑色に変化します。柔らかく、独特の甘味とぬめりがあり、炒め物やおひたし等に適します。アスパラ菜という名でも流通している「オウタムボエム」は、コウサイタイとサイシン(菜心)を掛け合わせた品種で、葉も茎も緑色です。

