

4 グリーンめーる



- 02 特集 健康快眠講座
- 04 トピックス
- 06 営農情報 みどりのページ
 - 農作業事故に気を付けましょう
 - トラクターは安全フレーム&シートベルト&ヘルメット
- 07 あなたもチャレンジ! 家庭菜園
 - キュウリ 追肥・水やりで長期収穫
- 08 ねっとワーク 海部東
- 10 ご意見・ご要望のコーナー
 - 野菜もの知り百科
 - クロスワードパズル
- 11 JAからのお知らせ

わが家のアイドル

かわぐち さくたろう
川口 朔太郎くん 6歳(右)
うた 詩ちゃん 4歳(左)

今月のプレゼントはこちら!



ふれあい商品券(2,000円)を3名様にプレゼント! 詳しくは10ページをチェック!

新鮮食材で楽しくクッキング

赤堀料理学園校長 赤堀 博美 | 東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



簡単に作れる本格メニュー タイのポワレ

材料(2人分)

- タイの切り身.....2切れ
- 塩.....タイの重さの1%
- オリーブ油.....大さじ1
- 小麦粉.....少々
- ディル.....1枝
- トウモロコシ.....1本
- 付け合わせ
- ゆでたけのこ(小).....1/4本
- コゴミ.....2本
- タラの芽.....2本
- ミニトマト.....4個

作り方

- 1 タイの切り身は骨を除き、塩を振って30分ほど置き、水分を拭き取る。コゴミ、タラの芽は塩ゆでし、ざるにあげて水気を切り、塩少々(分量外)を振る。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、タイの皮目に小麦粉を薄くまぶす。皮目から焼き、こんがり焼き目が付いたら身の部分を焼く。
- 3 付け合わせを作る。タイを皿に盛り、フライパンでゆでたけのこ、コゴミ、タラの芽をソテーする。
- 4 ③にミニトマトを添え、タイの上にディルとトウモロコシを盛り、オリーブ油少々(分量外)をかける。

ポイント

タイの切り身にしっかりと塩を振ることで、うま味が引き出され、おいしさが倍増します。



編集後記

新年度を迎え、進学や就職など夢や希望を持って新しい生活をスタートされた方も多いかと思えます。当JAも7月1日に合併をするので、就職したときのような期待と不安でいっぱいです。

ぐりーんめーるの発行も残り僅かになりますが、いろいろな人との出会いを大切に、最後まで皆さまに楽しく読んで頂けるよう努めてまいります。

おたより

朝市かもりが終了となり、とても残念です。
【津島市 N・Nさん】

朝市かもりをご利用いただき、ありがとうございます。甚目寺支店と大治支店でも朝市を開催しておりますので、ご来場お待ちしております。

野菜の作り方や土作り、肥料の置き方を例に挙げて教えてもらえて助かっています。
【あま市 Y・いさん】



分らないことなどがありましたら、当JAへご相談ください。

寄せ植え教室の開催やラジオでの農産物の紹介、他の組織との交流など、魅力的な活動をしていることがよく分かりました。
【あま市 K・Kさん】

トピックスでは当JAの活動内容を紹介しています。組合員の皆さまに対して、分かりやすく興味をわくようなコーナーにしていきたいと思っています。

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 あまひがし 検索 E-mail: info@ja-amahigashi.or.jp

SLEEP WELL FOR GOOD HEALTH

健康快眠講座

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。実はこの睡眠の質が健康を左右する鍵を握っています。睡眠と健康との関係、快眠のポイントを解説します。

6 寝付きの効果を上げる入浴

入浴は就寝2～3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を一時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5度上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40度のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



5 食事と睡眠～これはNG!

毎日規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切です、エネルギー不足で日中の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5、6時間前からは控えましょう。



2 睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつくられて、質の高い睡眠を維持できるよう心がけましょう。

1 現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用などによる夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。



7 夕方の運動習慣で深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜(就寝の3時間程度前)に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

3 浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、大脳を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちょっとした物音でも目が覚めるようになりがちです。朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に使いましょ。

4 上向き寝でリラックス

寝るときの姿勢は上向きがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになることがありますが、寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する働きもあります。



8 昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また、15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになるといわれています。

良い睡眠習慣を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

TOPICS 4 年金受給者友の会 名湯石和温泉へ一泊二日の親睦旅行



名水百選にも選ばれた「忍野八海」

JA海部東年金受給者友の会は、2月28日・29日に「甲斐の名湯石和温泉と諏訪・忍野八海満喫の旅」を行い会員78名が参加しました。一日目は、日本で最も古い神社の一つである「諏訪大社」や、日本一の渓谷美と言われる「昇仙峡」などを訪れた後、石和温泉「ホテル慶山」に宿泊し、温泉にゆつくり浸かり疲れを癒しました。二日目は、透明度が高く日本の名水百選にも選ばれた日本でも富士山が一番きれいに見える場所ともいわれる「忍野八海」を見学したり、山梨の銘菓「桔梗屋信玄餅」の工場見学や「焼津さかなセンター」などで買い物をしたりして楽しみました。会員達は「久しぶりの親睦旅行で、美味しい料理と温泉に入り、いろいろな方と話せて楽しかったです」と話していました。



諏訪大社へ参拝

TOPICS 5 なの花の会 基目寺支部 健康増進を兼ねた課外活動

なの花の会の基目寺支部は、2月20日に基目寺総合体育館で開催された国府宮はだか祭の大鏡餅奉納パレードのイベントへ、ミニディサイバスの課外活動として参加しました。当日は、会員14名と利用者10名が参加し、健康増進も兼ねて会場までは徒歩で移動しました。イベントの会場では、お菓子の配布や奉納する大鏡餅の展示に加え、約50名のあま市民の女性による踊りで華も添えられ、多くの地域住民も参加しました。会員や利用者達は、イベントに訪れた方々と交流し、普段とは違った刺激のある活動を行いました。渡邊会長は「普段とは違う活動も積極的に行うことで、利用者の方々が良い刺激を感じてもらえると嬉しです」と話していました。



基目寺総合体育館にて課外活動

TOPICS 6 大治南小学校 1年間の感謝を込めて「感謝の会」を開催



子ども達と歓談する成田会長(中央)

※大治南小学校が行う農業体験は、JA愛知中央会が主催の食農教育活動を行う小・中学校を表彰する「第1回あいち食農教育表彰」にて、奨励賞(JA愛知中央会長賞)を受賞し、3月4日に表彰式が行われました。

大治町農業振興会と大治支店は、2月8日に大治南小学校で子ども達が1年間の農業体験の感謝を伝える「感謝の会」に招待されました。大治南小学校に対して、年間を通じて様々な農業体験を実施しており、野菜の栽培方法や収穫方法に加え、ハウレンソウの選別や包装の仕方なども指導をしました。当日は、1年間の農業体験の行事を振り返る動画を視聴した後、子ども達が栽培したハウレンソウを使用し、蒸しケーキやピザを食べました。その後、子ども達から振興会の会員らに向けて感謝の手紙などが贈呈されました。会員からは「今回は、素敵な会を開いていただきありがとうございます。農業体験を通じて、少しでも大治町の特産物に親しみを持ってもらえると嬉しいです」と話していました。

TOPICS 1 五穀豊穡などの願いを込めて 国府宮はだか祭大鏡餅作りに参加



大鏡餅になるように餅をもみ込む職員達

当JAは、2月16日にあま市役所にて国府宮はだか祭で奉納する大鏡餅の餅つき神事に、職員10名が参加しました。当日は、早朝からあま市奉賛会員ら約1500名が参加し、臼と杵でつくれた餅が特設会場へ運び込まれ、当JAの職員や奉賛会員らが輪となり「エイサー・ホイサー」と大きな掛け声と共に、重さ4トンで直径2.4メートルの大鏡餅を成形しました。大鏡餅には、五穀豊穡・商売繁栄・無病息災などが祈願されており、20日に市内で大鏡餅のパレードが行われ、21日に国府宮はだか祭の会場である稲沢市の尾張大國霊神社へ奉納されました。参加した職員は「大きな鏡餅になるように手でもみ込む作業は大変でしたが、貴重な体験ができて良かったです」と話していました。

TOPICS 2 適切に農業を処分しよう 不要農薬を回収

当JAは、2月7日に営農センターにて不要農薬の回収を行いました。この取り組みは、不要となった農薬を産業廃棄物として適切に処理することを目的として、2年に一度のペースで開催し、管内の組合員を対象に使用期限の過ぎた農薬などの回収を行っています。当日は、事前に申し込みのあった45名の利用者が持参した合計503kgの不要農薬などを、職員が確認や計量をして回収しました。回収された不要農薬は、産業廃棄物処理業者へ持ち込まれた後に、適切な処分が行われました。利用者は「古い農薬の処分に困っていたので、適切に処分できる機会があった良かったです」と話していました。



職員が不要農薬を確認して計量

TOPICS 3 大治支店が特殊詐欺を未然に防止 津島警察より感謝状を贈呈



津島警察署長(左)から表彰を受けた吉田支店長(中央)と鳥谷(右)

大治支店と金融担当職員の鳥谷は、2月29日に津島警察署から特殊詐欺の被害を未然に防止したとして、感謝状が贈呈されました。今回の表彰は、2月中旬に支店へ来店したお客様に対する息子を騙った詐欺が発端であり、窓口でのヒアリングから詐欺の疑いがあると判断したため、警察への連絡を行いました。その後、警察からの説得もあり詐欺の被害を未然に防止することが出来ました。担当職員は「被害を未然に防ぐことができ良かったです。今後も支店内での連携をしっかりと取り、業務を行ってまいります」と話していました。当JAでは、お客様の大切な貯金を詐欺被害から守るために窓口での声掛けや、高額出金の場合は使途確認などを行い、JA全体で詐欺被害防止に取り組んでいます。



キュウリ 追肥・水やりで長期収穫

成松 次郎
(園芸研究家)

キュウリは食感と新鮮さが本命。家庭菜園なら実が少し小さくても大きくなっても楽しめます。生育適温は日中22~28度、夜間17、18度です。根は浅く張るため乾燥に弱いので、水持ちが良く、有機物の多い畑が適します。

【品種】「VR夏すずみ」(タキイ種苗)はうどんこ病やべと病耐病性で、ウイルス病にも強い品種。「よしなり」(サカタのタネ)は、暑さ寒さに強く安定して長期間収穫でき、うどんこ病やべと病に強いです。

【苗作り】 植え付け時期から逆算しておよそ30日前に、加温された9cmポリポットに3粒ずつ種まきします(図1)。発芽したら30度以上にならないように換気し、本葉1本の頃に間引いて1本立ちにし、本葉4、5枚まで育苗します。加温育苗しないときは、5月上旬から中旬ごろが種まき時期です。購入苗はつる割れ病に強い接ぎ木苗を選びましょう。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【植え付け】 中間地では遅霜の心配がない5月上旬から中旬、トンネル栽培の場合は4月中旬から下旬ごろが植え付け時期です。栽植方法は、2条植えでは畝幅120cm程度、条間80~90cm、株間60~70cmにします(図3)。

【誘引・摘心】 植え付け時は仮支柱を立て、ひもで緩く縛ります。次に、つるが伸びだす前に支柱を用意し、

栽培カレンダー (キュウリ)

	3	4	5	6	7	8	9	10
冷涼地		●	▲	○	■	■	■	■
中間地		●	▲	○	■	■	■	■
暖地		●	▲	○	■	■	■	■

● 種まき ○ 苗作り ▲ 植え付け ○ トンネル ■ 生育 ■ 収穫

合掌式に支柱を組みます。そして、支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します(図4)。親づる(主枝)の下から5、6葉までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。その後の子づる、孫づるは2葉を残して摘心し、親づるは支柱の高さで摘心します(図5)。

【摘葉・摘果】 黄化した下葉や病気の葉は随時摘葉し、曲がり果などの変形果は小さいうちに摘果して、株の負担を軽くします。

【追肥・水やり】 肥切れさせないように、収穫終了前まで2週間ごとに追肥を続けます。1回目は果実が取れる頃に株の周りに施し、軽く土と混合します。2回目以降は1平方m当たり化成肥料30g程度を畝の肩に浅く溝を作って施し、薄く土をかけます。キュウリは特に水分が必要で、畑が乾いていたら必ず水やりをします。

【病害虫防除】 べと病やうどんこ病は、登録農薬で防除します。アブラムシは、粘着くん液剤などを散布します。

【収穫】 長さ21、22cm、重さ100~120gくらいが収穫適期ですが、小さくてもモロキュウとして楽しめます。最盛期は朝夕2回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。

図1 加温育苗

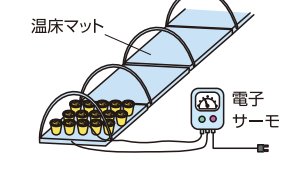


図2 畑の準備



図3 植え付け

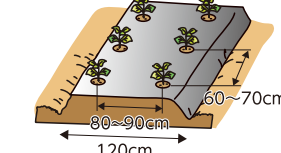


図4 支柱立て

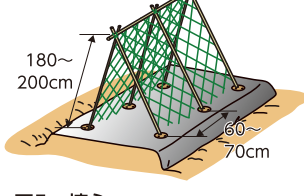
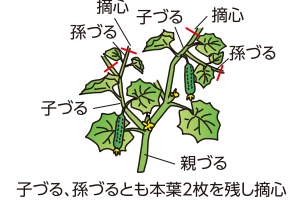


図5 摘心



子づる、孫づるとも本葉2枚を残し摘心



農作業事故に気を付けましょう

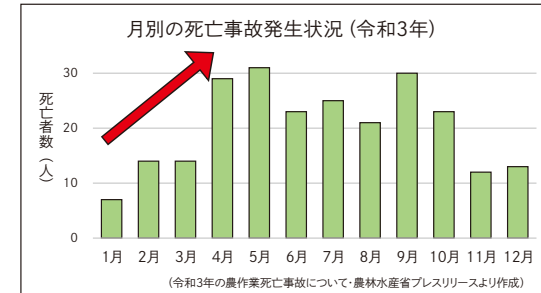
—トラクターは安全フレーム&シートベルト&ヘルメット—



光巽 克敏
海部農林水産事務所
農業改良普及課

4月以降の農繁期に農作業死亡事故が増加

令和3年の全国における月別の死亡事故発生状況を見ると、5月が31人で最も多く、4月以降の農繁期に農作業死亡事故が急増します。また、令和4年に愛知県内では80件の農作業事故を確認しています。



農作業事故発生の状況は?

農業では就業者10万人当たりの死亡事故者数は10.5人であり、建設業の約2倍、全産業の約8倍と高い状態です。死亡・重傷事故は耕うん機(歩行型トラクター)や乗用型トラクターによる事故が多い傾向で、耕うん機ではバック時の事故(木や建物と耕うん機の間に挟まれる、回転部に巻き込まれる、つまずいて転倒など)が発生しています。トラクターでは、走行中の転倒・転落事故が多く、斜面を走行する際には特に注意が必要です。

農作業事故を防ぐためのポイント(農作業全般)

農作業事故防止に向けて、以下のポイントに注意しましょう。

作業前

- ✓ 無理な作業スケジュールをたてず、適度に休憩をとる(9~10時、15~16時に事故が多発)。
- ✓ 機械や農具は定期的に点検し、取扱説明書により正しい使用方法を確認する。
- ✓ 家族や作業員等に作業のスケジュールを伝え、事故発生時の発見を早める。万一に備え、携帯電話を身に着ける。

作業時

- ✓ ヘルメット、防護具、巻き込まれにくい服装、滑りにくい履物を着用する。
- ✓ 耕うん機ではバックで耕うん作業をしない。やむをえずバックする場合は、後方の安全を十分に確認する。
- ✓ 乗用型トラクターでの道路走行時やほ場進入時は、左右ブレーキが連結されていることを確認する。
- ✓ ロータリーやカッターなどを点検する時は必ずエンジンを停止させる。

乗用型トラクターでの事故例

乗用トラクターで農道を走行中、左に脱輪して転倒、約1m下の水田に転落し、トラクターの下敷きになり死亡した事故がありました。事故の原因として、「道路から田面まで約1mの高低差、法面は30度の傾斜がある状況」「安全フレームを倒した状態で使用」「なんらかの理由で道路から逸脱してしまった」が考えられました。



安全フレーム&シートベルト&ヘルメットの着用の手間を惜しまずに!

この場合、もし安全フレームは立てていたら助かったかもしれません。その他、転倒した際に安全域の空間にとどまるためシートベルトは必須です。また万一に備えヘルメットをかぶりましょう。また、路肩や段差ぎりぎりでの作業や走行は厳禁です。



参考・引用: 農林水産省研修資料 令和4年度「乗用型トラクター事故の発生状況とシートベルト装着による効果」
農林水産省「令和5年春の農作業安全確認運動の展開について」

わが家の アイドル

かわぐち
川口

さくたろう
朔太郎くん (6歳) 右
うた
詩ちゃん (4歳) 左

あま市坂牧
かわぐち ひろあき
川口 裕明さんご家族



- ❑ **好きな食べ物はなんですか？**
イチゴ・ブドウ・パイナップル・キムチが大好きです。
- ❑ **好きな遊びはなんですか？**
朔太郎くん：おじいちゃんとウルトラマンショーごっこをすることです。
詩ちゃん：すべり台・ブランコ・砂場などの公園遊びです。
- ❑ **両親からお子様へ一言**
兄妹で、いつまでも仲良くしてね。また、相手を思いやることのできる優しい心を持てる子に育ててね。

なかよし ペット 紹介

ラテちゃん 柴犬 (6ヶ月・メス)

海部郡大治町三本木
やまだ ひでかつ
山田 英勝さん 宅



- ❑ **飼いはじめたきっかけは？**
飼っていた犬が亡くなり淋しいと思っていた時に、ペットショップの「抱っこ体験コーナー」でラテを初めて抱っこした時、すごく喜んで離れなかったのが忘れられなくて、翌日に家族へ迎えました。
- ❑ **可愛いと思うしぐさは？**
散歩中に人と会った時、愛嬌を振りまく時がすごく可愛いです。
- ❑ **ペットにひとこと**
わが家の大事なラテちゃん。モカ(ネコ)とも仲良しになってね。

総務部 経理課 紹介

❑ **どんな仕事を担当していますか**

組合の各事業の取引を正確に把握し、財務状態及び損益状況について管理をしています。

❑ **皆さんに伝えたい事**

組合の資金の動きを管理し「経営をより良くするために組合を支える」いわば縁の下の力持ちな仕事をしています。新たな仲間と共に税制改正の変化に対応するため日々努力しています。

❑ **部長からのメッセージ**

経理課の仕事は日々の業務処理に加えて、JAが健全な経営を行うための管理・監督を通じて事業運営に貢献しています。インボイス制度への対応や業務のデジタル化を進めることで、より適確で効率的な業務に努めて参ります。



▲ 左から 佐藤 祐輔、鈴木 敦也 (中央上)、林 敏裕 (中央下)、貝谷 将太郎

はつらつ 女性部

美味しい味噌を手作りしよう 味噌作り教室を開催

美和支部は、2月13日に美和支店にて味噌作り教室を行い、部員8名が参加しました。

当日は、部員の原孝子さんを講師に招き、部員達は事前に各家庭で収穫した大豆を煮て粒がなくなるまで潰したものを用意した状態で、教室に参加しました。部員達は、講師の指導を受けながら塩麴を潰した大豆と混ぜ合わせた後に、団子状に丸めてから空気が入らないようにするために、容器に勢いよく投げつけることで隙間なく詰め込みました。その後、冷暗所で約1年間発酵をさせることで、美味しい味噌へと仕上がっていきます。

部員達は「大豆と塩麴を均一に混ぜ合わせるの大変でしたが、1年後の味噌の完成が楽しみです」と話していました。



潰した大豆を団子状にする部員達

いざという時のために 被災時に使える簡単非常食料理教室を開催

大治支部は、2月21日に大治町八ツ屋防災コミュニティセンターにて防災ボランティアおおはると合同で被災時に使える簡単非常食料理教室を行い、部員18名が参加しました。

当日は、大治町から提供された備蓄米(アルファ米)を使用したカレーライス・サツマイモご飯に加えて、豚汁・ホウレンソウのおひたし・ういろうを作りました。災害時の水は貴重なため、調理後の洗い物などを少なくするために、野菜やういろうは袋に入れて茹でる調理法や、袋の中に入れてアルファ米に水を加えてご飯を作る体験など、普段とは違う調理に苦労しながらも、貴重な経験を楽しみながら取り組みました。

防災ボランティアおおはるの代表である東川さんは「いざという時のために、日頃から防災訓練と併せて実践的な炊き出し訓練を経験することが大切です」と話していました。



袋に入れてういろうを作る部員達

種子の保存方法と春夏野菜の苗の選別について

2月14日の農業塾では、種子の保存方法と液肥について講習を行いました。内容としては、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加え、固形肥料と液体肥料の使い分けなどについて説明されました。また、種子の自家採取の方法として、どのような野菜であれ生育の良い株を選び、肥料を控えめにすることが重要となります。ただし、自家消費以外の目的で行うと種苗法に抵触する恐れもあるので注意が必要です。圃場では、管理機の実習とホウレンソウなどへの液肥の散布を行いました。



職員が管理機の使い方を指導

2月28日の農業塾では、春夏野菜の苗の選び方について講義が開催されました。内容としては、実生苗と接木苗の特徴や良い苗・悪い苗の見分け方に加え、購入時における注意点などが説明されました。特に、春夏野菜は成長期間が短い物が多く、苗の選別により収穫量が左右されるため、より良い物を見分けることが重要です。圃場では、「インカのめざめ」と呼ばれる品種の春馬鈴薯を25cm間隔で交互に定植して黒マルチを被せたり、ホウレンソウの収穫を行いました。



ホウレンソウの収穫を行う塾生達

いきいき 農業塾

JAからののお知らせ

海部苗木花き即売会のご案内

海部地域の生産者が生産した鉢花、切花、観葉植物を一室に集めた花のイベントを開催します。生産者直送の花や観葉植物の即売会、お子様向けの花育教室などを行いますので、是非、ご来場ください。

- と き：5月12日(日) 10:00~16:00
- と ころ：海南こどもの国(弥富市鳥ヶ地町二反田1238)

入場無料

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、延期・中止になる可能性もありますので、開催については、海部農林水産事務所ウェブサイトなどで随時ご確認をお願いします。

《問い合わせ先》海部苗木花き生産組合連合会事務局
(愛知県海部農林水産事務所農政課内)

TEL (0567) 24-2111 (内線356)
平日 9:00~17:00

海部農林水産事務所ウェブサイト

URL: <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/ama-nourin/>

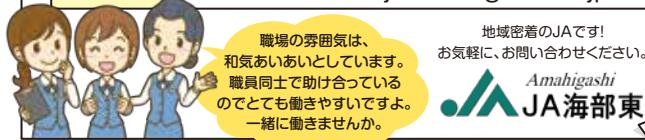
[QRコードはこちら]



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る明るい職場です

仕事内容	金融窓口業務
勤務地	JA海部東 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)
給与	時給 1,050円~ (勤務条件・経験等により)
勤務時間	9:00~15:00 又は 9:00~17:00
待遇	各種社会保険完備・制服貸与・ 交通費支給(条件により)
問い合わせ先	JA海部東 総務部 担当:長尾・高松 TEL (0567) 23-7311 E-Mail: soumu@ja-amahigashi.or.jp



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。

- 5月から7月の開催日程は、以下の通りです。
- 5月28日(火) 9:30~15:30 甚目寺支店
- 6月25日(火) 9:30~15:30 大治支店
- 7月23日(火) 9:30~15:30 七宝支店

※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などをお持ちいただくことが便利です。
※開催日の1週間前までに予約者がなかった場合、中止となる場合があります。

《決議事項》理事会だより

- と き：令和6年3月26日(火)
と ころ：本店 役員会議室
- (1) 新規貸出金の承認について
 - (2) 令和6年度 貸付金の利率の最高限度について
 - (3) 令和6年度 信用供与等の最高限度額について
 - (4) 令和6年度 1億円超の社債等の取得について
 - (5) 令和6年度 借入金の最高限度額について
 - (6) 令和6年度 余裕金運用に関する基本方針および運用限度額の設定について
 - (7) 令和6年度 津島市・あま市・大治町・海部東部消防組合に対する貸出限度額の設定について
 - (8) 令和5年度 決算基準について
 - (9) 令和6年度 事業計画について
 - (10) 令和6年度 内部監査計画について
- 以上の項目が承認可決されました。

JAの無料税務相談日

開催日/5月7日(火) 各時間1組

- 13:00~14:00 ●14:00~15:00
- 15:00~16:00 ●16:00~17:00

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。



ご意見・ご要望のコーナー

▼下記のお題に答えて応募していただいた方に、抽選で下記の商品をプレゼントいたします。

お題
今月号のトピックスで大鏡餅の餅つき神事に参加したお祭りは何祭でしょうか?
「国府宮〇〇〇祭」

4月号のプレゼントの応募は、お題の答えを書いて送ってね!

4月号のプレゼント
ふれあい商品券 (2,000円相当) 3名様

- 応募は、ハガキまたはFAX (0567) 23-7355、左記のQRコードから応募ください。なお、応募は毎月1人1回までとさせていただきます。
- 締め切りは、令和6年4月30日(火) (消印有効)
- 正解者の中から抽選で3名の方に上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、プレゼントの発送の目的以外には使用しません。
- お寄せいただいたご意見・ご要望は、今後の当JAの活動の参考にさせていただきます。

〒496-0005 津島市神守町中町十五番地
JA海部東本店
くりーんめーる係行

1 お題の答え
2 フレームの裏面に「お題の答え」を記入
3 あなたの住所・氏名・年齢
電話番号



野菜のもの知り百科

オカヒジキ (ヒユ科オカヒジキ属)

●土壌医・藤巻 久志

海や川などの水中ではなく、陸地で育つことから、オカ(陸)の名が付いた作物があります。水田ではなく畑で作る米はオカボ(陸稻)。葉を乾燥させてあぶると、のりのようになるからオカノリ(陸海苔)。オクラは輪切りにした断面がレンコンに似ているからオカレンコン(陸蓮根)。ワサビダイコン(ホースラディッシュ)は清流ではなく、畑で栽培されるからオカワサビ(陸山葵)。

オカヒジキ(陸鹿尾菜)も海藻のヒジキに似ていることからこの名が付きましました。オカヒジキはヒユ科オカヒジキ属の陸上の植物、ヒジキはホンダワラ科ホンダワラ属の海中の植物です。どちらも多肉質で、クロロフィル(葉緑素)を持ち、光合成を行います。

オカヒジキはアジア、シベリア、欧州に自生し、日本でも各地の海岸砂地に見られます。山形県の内陸部では江戸時代から野菜として栽培されています。1970年代には市場で流通するようになり、高知県や長野県などにも産地ができました。

露地物のピークは5~7月ですが、ハウスの無加温や加温栽培が加わり周年供給されるようになりました。病害虫に強いので、ほとんどが無農薬栽培です。種まき後1カ月で伸びる葉を順次摘み取り、パック詰めで出荷します。

カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含みます。カリウムは取り過ぎたナトリウムを排出することから、高血圧の予防や改善に効果があるといわれています。がんや老化の予防に注目されているベータカロテンも豊富です。

シャキシャキとした歯触りで、味に癖がなく、軽くゆでるだけで食べられます。緑色が美しく、おひたしやサラダなどに利用できます。

ヒジキは、大豆やニンジンなどの煮物がおふくろの味として人気です。オカヒジキのおふくろの味はみそ汁やからしあえてはいかがでしょうか。

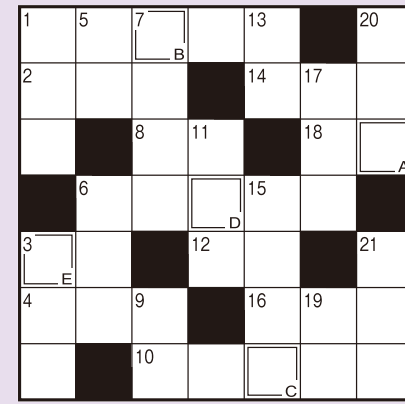


ヨコのカギ

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥ 平面は2次元、立体は
- ⑧ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭ 関東一、一裁判所
- ⑯ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑰ オンの反対語

クロスワードパズル

Q 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?



3月号の答え
ウシオジル



タテのカギ

- ① ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③ 眠いときに出来ます
- ⑤ アマではありません
- ⑥ お花見といえはこの花
- ⑦ テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨ お酒は飲めません
- ⑪ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ ストレスがたまることほしたくなることも
- ⑮ ダブルプレーともいいます
- ⑰ 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲ 当たりかな、外れかな
- ⑳ 山梨県の県庁所在地である市
- ㉑ 馬に乗る人のこと