



未来に残そう水と緑

ジャンボ No.366



特集

**体に良いこと今日から始める！
牛乳習慣**

News&Topic • 「だるま屋」が手作り弁当を販売

警察署と連携し特殊詐欺防止の呼びかけも ほか

あなたもチャレンジ家庭菜園 • 芽キャベツ

地元農家を応援する店 • 湯谷観光ホテル 泉山閣

5
2024

明日へつなぐ

伝統を繋ぐ

常務理事 河合 司



少し前の話になりますが、本年度中に書いておかないと次の機会は10年後、先達をやるのは50年後になりますので、ご紹介させていただきます。2024年の正月を迎える準備の12月30日に、5俵（約280kg）のもち米を使った約400kgの大鏡餅（1升炊き炊飯器200個分）を、東三河の農業関係者百数十人が参加し、農業の神様が祀られる熱田神宮へ奉納いたしました。

1946年から始まった大鏡餅奉納の行事は、愛知県内の農家で構成される10支部の豊年講員が、五穀豊穡や無病息災を祈願して支部の持ち回りで毎年奉納されています。東三河支部は10年前に立ち上げ、仲間入りをさせていただきました。

コロナ禍で数年間奉納行事が縮小したことにより参考になさせていただく事例が少なく、2023年は手探りの一年でした。御年90歳を迎える新城市稲木の藤田孝さんを代表とし、大鏡餅の拵え方や搬送方法、担ぎ方など、豊年講役員や事務局のJA職員が知恵を出し合い、78年続いている伝統のバトンを引き継ぐ準備を進めました。いよいよ当日、一つの目的のために集まることのできる瞬発的結束力・共助の成果が実を結んだ瞬間、支部名が刻まれた櫛の駒札の重みとともに、無事奉納できた充実感を味わえて安堵したと言っていた藤田さんの笑顔が印象的でした。



▲参加した東三河支部のみなさん

職場紹介

あなたの街のJA巡り

笑顔でONEチーム!!
組合員の笑顔の「花」咲かせます

組合員課

名物課長(加藤)、お騒がせ職員(神谷)、注目職員(河口)で組合員の生活を心豊かに過ごしていただけよう健康・文化・教育・組織活動を通して日々業務に励んでいます。組合員の笑顔(花)で地域が満開となるよう今後も頑張ってお参ります。

これまで組合員から笑顔を与えられてきました。これからは与える人へ変わっていきます。



左から神谷浩右、加藤敏毅（課長）、河口紗恵子

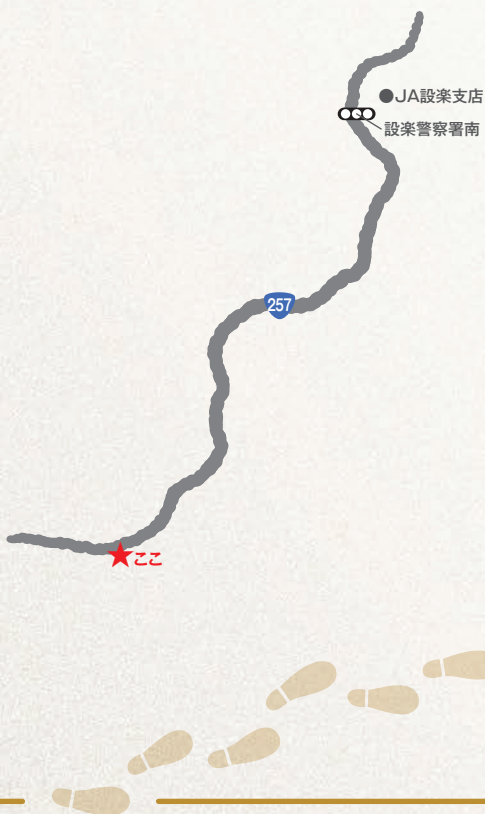


道の駅したら

旧豊橋鉄道田口線木製車両

(設楽町・清崎)

JA設楽支店から車で約7分。「道の駅したら」には、旧豊橋鉄道田口線の木製車両「モハ14系」の実物が展示されています。1929年～1968年まで運行し、新城市長篠にあった鳳来寺口駅（現在は本長篠駅）～設楽町田口にあった三河田口駅を結んだ路線距離22・6kmのローカル線。車内には、当時の運賃表や行き先表示板などが飾られています。

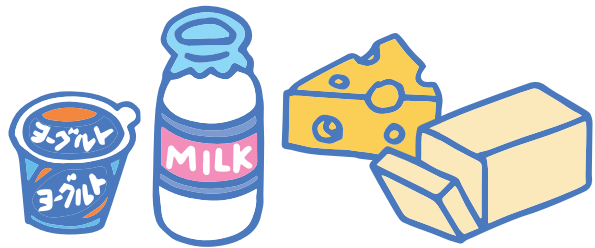


体に良いこと今日から始める!



牛乳習慣

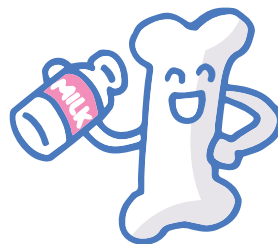
日本人に不足がちなカルシウムや良質なタンパク質を豊富に含む牛乳・乳製品は、あらゆる世代の健康づくりに役立ちます。あなたの健康習慣にも取り入れてみませんか。



イラスト：服部新一郎

頼もしいカルシウム源

牛乳・乳製品は、日本人に不足がちなカルシウムの頼もしい供給源です。牛乳のカルシウム吸収率は約40%と、他の食品よりも高いことが分かっています。従って、1食で食べられる量、さらに摂取したカルシウムが小腸から体内に入る吸収率まで併せて考えると、数ある食品の中でも牛乳は特にカルシウムの補給に適していることが分かります。カルシウムの摂取は、成長期の子どもの最大骨量を高め、若年女性や子育て・働き盛り世代の骨量の維持、閉経後の女性の急速な骨量減少の抑制、さらに加齢による骨量減少の抑制など、骨の健康を一生サポートします。



良質なタンパク質源

牛乳・乳製品のタンパク質「乳タンパク質」は、必須アミノ酸のバランスが良く、消化・利用率も高い良質なタンパク質です。必須アミノ酸のバランスを評価する「アミノ酸スコア」(最大値100)では、牛乳やヨーグルト、チーズは、どれもスコアが100点です。さらに発酵食品のヨーグルトやチーズの場合は、タンパク質の一部がすでに分解されているため、体の中でより消化・吸収されやすいのです。

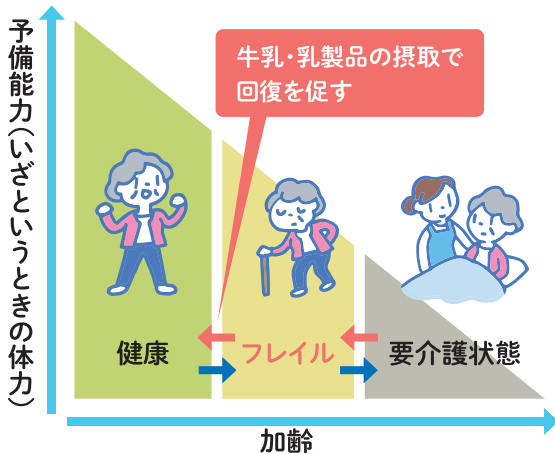
健康的なダイエットと生活習慣病リスク低減に

肥満者や若年女性で注意したいのが、摂取エネルギーを減らしてタンパク質不足に陥る、不適切なダイエットです。筋肉量が減って基礎代謝が低下すると、逆に太りやすい体質になってしまいます。

牛乳・乳製品なら、より少ないエネルギー量で豊富な栄養と良質なタンパク質を提供し、健康的な減量に役立ちます。

お年寄りや低活動の人ほどお勧め

タンパク質は、エネルギー摂取量や身体活動量が少ないと利用率が低下し、逆に必要量が増すことが知られています。従って、お年寄りや、若くても身体活動量が少ない人ほど、タンパク質摂取量を増やす必要があります。加齢に伴い心身の活力が低下する状態をフレイルといいます。牛乳・乳製品がこのフレイルからの回復を促すことは、さまざまな研究結果から期待されています。



1日3回の牛乳・乳製品習慣を!

組み合わせは自由。

毎日の食生活に牛乳・乳製品を取り入れましょう。

1回の目安

| | |
|-------|--|
| 牛乳 | コップ1杯(200ml) |
| ヨーグルト | カップヨーグルト1個 飲むヨーグルトなら1本 |
| チーズ | 6個入りなら1個 スライスチーズなら1枚 キャンディーチーズなら3個 |

食べ方の例

朝

- 朝食の飲み物を牛乳、カフェオレ、ミルクティーに。
- パンやサラダにチーズをのせて。



昼

- 昼食のサンドイッチやおにぎりにチーズをプラス。
- デザートにヨーグルト。



夜

- お風呂上がりに牛乳。
- 就寝前にはホットミルク。



いつでも

- おやつや小腹がすいたときにチーズやヨーグルト。
- スポーツの後に牛乳。



ビタミンDも一緒に取ろう!

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、牛乳・乳製品とぜひ一緒に取りたい栄養素です。牛乳にも含まれ、また他のビタミンDが含まれる食品(魚類、キノコ類など)と組み合わせた料理で取ることもお勧めです。外で30分程度日光を浴び、適度な紫外線を皮膚に触れさせることで体内でも生成されます。



牛乳・乳製品で健康長寿

牛乳と、その特徴を最大限に生かして作られる幅広い乳製品は、豊かな栄養とさまざまな機能性、そして入手のしやすさや摂取の手軽さを併せ持つ優れた食品群です。

低減します。牛乳・乳製品は、子どもから大人、高齢者まで、それぞれの世代に必要な体づくり・健康づくりをサポートするだけでなく、危惧されている若年女性の痩せや低出生体重児、肥満や生活習慣病、高齢者のフレイルなどの予防・改善に貢献します。



News & Topic

マンスリーフラッシュ

女性部北設支部

手作り弁当を販売 特殊詐欺防止の呼びかけも

J A女性部北設支部では、来店者が増える年金支給日に合わせて手作り弁当などを販売する「だるま屋」を、管内の設楽・東栄・津具の3支店で開いています。旬の地元食材を使用し



た手作り弁当は、女性部「やまなみ工房」がJ Aの施設を活用して調理しており、用意した弁当は毎回売り切れるほどの人気です。

▲啓発物を配る女性部員（左から2番目）とシタラレンジャー

4月15日、東栄支店では弁当販売とともに設楽警察署と連携した防犯キャンペーンを行いました。「春の安全なまちづくり県民運動」の一環で、管内で活動する同署の犯罪抑制隊「シタラレンジャー」と同J A女性部員が、詐欺の注意を呼びかける啓発チラシと助け合い組織「ドレミの会」が手作りしたストラップを配布しました。



▲生徒に向けて講話をするJA職員



▲児童からプレゼントを受け取る女性部員

八名小学校

感謝の気持ちを伝えるため 児童が関係者を学校に招待

新城市立八名小学校は3月6日、「みんなのゆめをかなえてくれてありがとうの会」を開きました。同校2年生27人（現3年生）が、「まち探検」をテーマとした授業で八名地区を巡り、J A女性部の八名マルシェでは、児童の「五平餅やピザを作りたい」という想いから体験会を実施。当日は同授業に携わった地域の関係者らを学校に招待し、かるた遊びなどで交流しました。また、児童手作りの思い出アルバムも展示されました。

新城有教館高校

未来の社会人に向けて 高校生へEメール

愛知県立新城有教館高等学校で3月13日、年齢の近い先輩の話を聴き、職業観を育むことを目的とした卒業生講話が開かれました。同校の1、2年生335人が対象で、新城市内に事業所がある当J Aを含めた3団体の3人が、自身の仕事ぶりなどを紹介しました。ホームエネルギー課の打桐功太さんは「社会人も学生と同様に学ぶ事覚える事がたくさんありますが、気を張りすぎず分からないことは人生の先輩にどんどん聞きましよう」と生徒にエールを送りました。





▲目印の黒い旗と並ぶ段戸山高原牛（Aコープしんしろ店内）

Aコープしんしろ店 ブランド牛「段戸山高原牛」 販売開始

Aコープしんしろ店で3月から、「段戸山高原牛」の取扱を始めました。

段戸山高原牛は、乳牛の母牛と黒毛和種の父牛から生まれた交雑種の牛肉で、設楽町の段戸山を望む標高900以上の駒ヶ原高原の牧場で生産されています。飼料には、地元の銘酒「蓬萊泉」の酒粕を配合し、飲み水には、段戸山から湧き出る清らかな天然水を与えて飼育。脂身の口溶けが良く濃厚な赤身の味が特徴です。店頭には、ホルモン、ミスジ、ザブトンなどの焼き肉用、ロースなどのすき焼き用・しゃぶしゃぶ用、ローストビーフなどの肉が並びます。週末に入荷し、土日に店頭で並ぶため肉の在庫に限りがございます。ぜひご賞味ください。



▲茶葉を刈り取る農家



▲次々と水田に運び込まれる水稻苗

新城育苗センター 水稻苗を水田へ 緑のじゅうたん広がる

田植えに向けて新城育苗センターでは、うるち米の「あいちののこおり」、「ミネアサヒ」、「ゆめまつり」などの5品種、もち米の「ココノエモチ」などの3品種、酒米の「山田錦」の合計9品種を育てており、6月上旬までに新城・鳳来地区の農家へ苗を引き渡す予定です。今シーズンは、約4万箱の注文を受け付けており、4月下旬には、緑化ハウスで成長を促進させた水稻苗が出荷に備えて水田一面に広げられました。



茶業部会 「しんしろ茶」の シーズン到来！

新城市で特産の煎茶「しんしろ茶」の摘採が4月23日に始まりました。春先は気温が高く、雨も多く振りりましたが、収穫期や生育状況は例年並。茶業部会では、市内約13畝で「やぶきた」を中心に栽培し、今シーズンは約20トンを市場向けに出荷する計画です。

一番茶を厳選した「しんしろ茶」は、香りが高く、渋みと旨みのバランスに優れるのが特徴。JA管内の直売所などにも新茶が出回りますので、ぜひ急須で淹れたお茶でホッと一息ついてみてはいかがでしょうか。



朝市「八名マルシエ」が 7周年



朝市「やなマルシエ」の7周年イベントが4月13日、八名地区のJAプラザで開かれました。店内外には、地域住民が持ち寄った野菜や果物、漬け物、焼き菓子、花などの品が並びました。また女性部では、一畝田の吉祥桜がモチーフで、八名地区産の古代米とあいちの伝統野菜である八名丸ざといもを使用した五平餅なども販売しました。



▲賑わう五平餅販売

グリーンファームしんしろ 愛知県産のお米を 玄米で販売



グリーンファームしんしろ店内にある「JAコメショップ」では、最高評価「特A」を通算3度取得した「ミネアサヒ」、「あいちのかおり」、「コシヒカリ」など愛知県産の玄米を1詰単位で購入することができます。また、購入した玄米は白米や7分づきなど、つき具合を選択してその場で精米することが可能。総合ポイントカード会員限定割引や毎週水曜日は「お米の日」でどなたでも割引特典がご利用いただけます。ぜひチェックしてみてください。



▲赤い旗が目印です (グリーンファームしんしろ店内)



「地域ささえ愛」 大学校 第1期生が修了

3月19日、JA本店で地域や自分たちの悩み事を相談し、お互いに支え合う活動に繋げることを目的とした「地域ささえ愛」大学校の修了式を行いました。

同大学校は、昨年度から新たに開校し、組合員ら20人が参加。これまでに、助け合い組織「つくしんぼうの会」や「ドレミの会」、女性部の「やなマルシエ」、豊田市旭地区敷島自治区の農村型地域運営組織（農村RMO）「しきしまの家」など、住み続けられる地域づくりに貢献して

いる組織を視察。参加者は活動を振り返り「自分の悩みや地域の課題が多いとネガティブになりがちだけど、今回の大学校でまずはやってみることの重要性に気づくことができました。JAという相談窓口もあるので活用したい」と話しました。



▶活動を振り返る参加者ら



女性部員を

募集しています!



地域交流に
いかがですか?

JA女性部とは…

JAをよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動しています。体操やグラウンドゴルフなどの健康管理活動、料理や手芸などの教室を通じて地域交流を図る組織です。ぜひ興味のある教室で、世代や地域の垣根を越えてさまざまな活動をしてみませんか?

女性部に参加するには…

管内在住の女性で本人が組合員の方または組合員加入予定の方

※基本は組合員の方となりますが、年会費300円のお支払いでもご参加いただけます。ただし、一部ご参加いただけない活動もございますので、ご了承ください。

「女性部」活動へのお問い合わせは、JA愛知東 組合員課 ☎0536-22-4135

助け合い通信

本・支店 会場名 利用者人数
日付

つくしんぼうの会

本店 平井公民館 7人
4/9



フェルト生地でハート型の香り袋を作りました。
指先の運動にもなってとても良いですね♪

ドレミの会

東栄 小林集会所 6人
4/11



自分で数字を埋めてビンゴ大会!
2つビンゴで素敵な巾着袋がプレゼントされました。

一緒にボランティアをしませんか?

いきいきサロンのお手伝い、地元食材を使った弁当作りなどのボランティアに参加しませんか? ヘルパーの資格などは要りません。興味のある方は、下記までご連絡ください。

「助け合い」活動へのお問い合わせは、JA愛知東 介護支援センター ☎0536-32-1905

一年間よろしくね!



いよいよ農学校スタートです

帽子に名前を書いてね



食と農を通じて、
奥三河の歴史と自然の素晴らしさを学ぼう

no.207

JA愛知東 こども農学校

第1回 4月21日(日)曇り

開校式・クラス会・野菜苗の植えつけ

食農教育活動として2005年にスタートした「こども農学校」が、20年目を迎えました。年8回の授業では、野菜や米づくり、地元食材を使用した調理や八百屋さんなどの体験を通して、農業の楽しさや食べることの喜びを伝えます。今年度は管内11校から過去最多となる83人が入校しました。この日は、野菜の植えつけを体験。イラストを交えて農作業のポイントを学んだ後、JA本店に隣接するこども農園で、ニンジン、ジャガイモ、サトイモを植えつけ、水やりも行いました。



班ごと色分けされた旗に
寄せ書き

何を書こうかな?



開校式では校長先生
(組合長)のお話をしっかり
聞くことができました



よろしくお願いします!

6 班 千郷小 3 年

思い出ノート

林 宏樹くん

自己紹介の時、緊張したけど勇気をもって言えました。



イラストで
野菜の植えつけを学びました



前に出て自己紹介

3 班 東郷西小 6 年

思い出ノート

丹羽 結莉さん

サトイモを植えるのは20cmも握らないと
いけないので大変でした。

ありがとうございます！



食と農をすすめるこども雑誌
「ちゃぐりん」をプレゼント



女性部のみなさんが
あじごはんを作ってくれました！



ニンジン種って
こんなに小さいんだ！

落とさないようにね



一日の体験を
思い出ノートで振り返ります



4 班 作手小 4 年

思い出ノート

黒谷 心映さん

初めての農学校で緊張していたけれど、
仲良くなれた友達がいる、一緒に苗を
植えました。収穫が楽しみです。

10cmってどのくらいかな？

立派に育ちますように



いざ野菜を植えていきます



ブログで楽しむ『こども農学校』

こども農学校

検索

あなたも チャレンジ! 家庭菜園



芽キャベツ 追肥と摘葉で大球を作る

図1 畑の準備

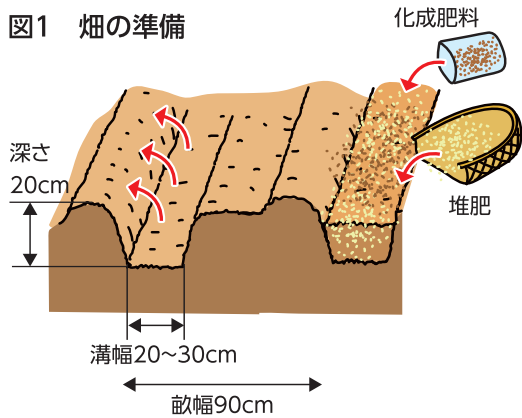


図2 植え付け

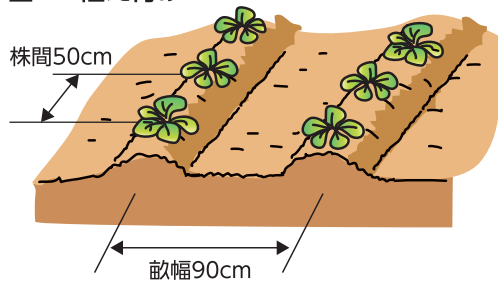
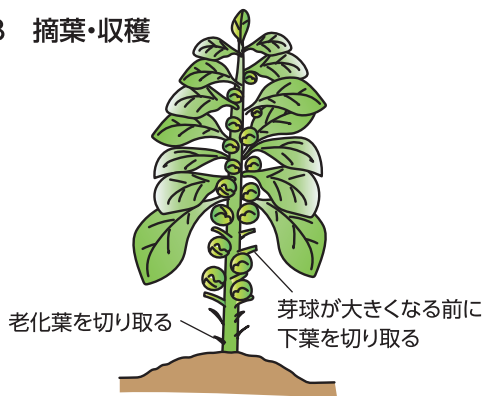


図3 摘葉・収穫



栽培カレンダー (芽キャベツ)

| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
|-----|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|
| 冷涼地 | ● | ● | ▲ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| 中間地 | | | | ● | ● | ▲ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 暖地 | | | | | ● | ● | ▲ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

●種まき ●●苗作り ▲植え付け ■生育 ■■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。

アブラナ科野菜で太い茎にキャベツの形状をした小さい球がぎゅーと付く様子から、コモチカンラン（子持ち甘藍）とも呼ばれます。キャベツから分化したため、似た性質を持ちますが、生育適温は18〜22度ですが、寒さには強い反面、暑さに弱い野菜です。小さい球を芽球（がきゅう）といい、5〜20度でよく締まった球が形成されます。中間地での栽培時期は、7月に種をまき、収穫期は12〜3月です。

す。なお、球状の芽球を作らない「プチヴェール」（増田採種場）は、家庭菜園向きの品種です。「苗作り」少ない本数の苗では、直径9cmのポリポットに種を直接まき、間引いて1本にするのが便利です。多くの苗を作るときは、セルトレーを使用し、発芽後に密生部を間引き、本葉2、3枚で9cmのポットに鉢上げします。苗作りの期間は、防虫ネットで被覆します。

掘り、溝1m当たり化成肥料100gと堆肥2kgを施し、畝を立てます（図1）。「植え付け」本葉5、6枚の頃、株間50cm程度に植え付けます（図2）。事前に植え穴に十分水を注ぎ、植え傷みの少ないようにします。「追肥・摘葉」追肥は植え付け後、月に1回、畝の肩に1株当たり化成肥料10gをまいて、株元に土寄せします。株が倒れないよう支柱を立てて誘引します。晩秋には、老化した下葉を4、5枚取り除きます。さらに、芽球が大きくなってきたら、下葉数枚の葉柄を4、5cm残して切

り取ると、大球を作ることができます（図3）。「害虫の防除」ヨトウムシ、コナガなどは、比較的安全なBT剤で駆除します。アブラムシには粘着くん液剤などを散布します。なお、株の小さいうちは、防虫ネットでトンネル栽培し、害虫の被害を防ぎます。「収穫」固く締まった芽球もぎ取ります。芽球の直径2.5〜3cmが良品です。



親元に新規就農 志を高く、挑戦し続ける姿勢で 日本一の和牛を目指して奮闘中！

新城市・作手守義

垣内 ^{ともえ} 与枝さん(21歳)

和牛部会概要

主産地：管内全域
農家戸数：35戸
母牛頭数：700頭
子牛出荷頭数：530頭

祖父の代から続く和牛繁殖農家に生まれ、幼い頃から牛の世話を手伝っていた垣内さん。中学3年生の時に5年に1度開催される全国規模の和牛品評会「全国和牛能力共進会（通称…全共）」に両親が育てた母牛が出場したことをきっかけに、牛や地域のために役立つしたいと思い、畜産農家になることを決めました。農業高校に通い、高校1年生の時に家畜人工授精師、高校2年生の時に高校生で県下初となる家畜体内受精卵移植師の国家試験に合格。卒業後は岡崎と東京の学校

で、畜産技術や農業経営を学び、今年の4月に親元就農しました。

「牛の健康状態に異常が
無いか、雌牛の発情期はい
つかなど見極めるのは難し
いけど、毎日牛と顔を合わ
せて観察しています」と話
す垣内さん。今後の目標と
して「まずは8カ月後、無
事に子牛を市場出荷するこ
と。将来的には授精師や受
精卵移植師として地域の農
家を回ったり、全共で優等
賞を獲って、全国に誇る素
牛を生産する農家として地
域農業振興に繋がりたい」と
熱く語ってくれました。





私ことですが、ただ今第3子妊娠中。妊娠中は自分の食生活を見直すきっかけになります。

まず、食事で意識しているのは体をつくる基礎となるタンパク質です。炭水化物に頼りがちな食事を、魚や肉、卵などタンパク質を中心にした食事にするよう心がけています。妊娠中は血液の作られる量が多くなるため、鉄分不足になりがちです。鉄分が多く含まれる食材にはアサリやレバー、マグロ、小松菜やヒジキが挙げられます。ブロッコリーやホウレンソウ、焼きのりに多く含まれる葉酸をしっかりと取ることで、赤ちゃんの異常発生リスクを抑えられることが分かっています。他にも、サケやキノコ類に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。妊娠中は便秘になりやすいため、海藻類や根菜などで食物繊維を多く取り、ヨーグルト

いろいろなものを食べる大切さ

などの乳酸菌で腸内環境を整えることも大切です。

このように必要な食材を挙げっていくと、ついそればかりを食べようとしてしまいます。しかし、この中には取り過ぎると良くないものもあります。例えば、貧血予防には欠かせないレバーに多く含まれるビタミンAは、過剰摂取すると赤ちゃんの形態異常を引き起こすリスクが高まることが分かっています。他にも、マグロは鉄分たっぷりですが、赤ちゃんの成長を妨げる水銀が含まれますし、食物繊維が豊富なワカメやのりは、過剰摂取を控えた方が良いヨウ素が含まれます。ヒジキは鉄分や食物繊維が豊富で妊婦さんには良い栄養がたくさんですが、過剰摂取すると良くないヒ素も含まれます。

このように多くの食材がたくさんの栄養素を持ち、いい面、悪い面と隣り合わせになっています。一つの側面だけを見て、そればかりを食べているとかえって体に良くないということも起きてしまうのです。これは妊娠中に限ったことではありません。健康的な食事とは、いろいろな種類のものをバランス良く食べることでであると改めて感じました。

ヘルスチエック

耳よりな情報？

J A あいち健康センター
所長 近藤 一男



聴力に問題のある高齢者では、問題のない高齢者と比べて、認知症がある人の割合が高いことが報告されました。また補聴器の使用が認知症リスクの抑制につながる可能性も示唆されました。アメリカのジョンズ・ホプキンス大学の大先生の研究です。米国では65歳から74歳の年齢層で、約3人に1人、75歳以上の年齢層では、2人に1人が、生活の質(QOL)に影響を及ぼすレベルの重度の難聴を有すると推定されるそうです。しかし、難聴を抱える人たちの大半は、補聴器を使用していません。そこで、70歳以上の高齢者2413人(半数以上が80歳以上)を対象とした、中等度から重度の難聴がある人では、聴力に異常がない人たちと比べて認知症の有病率が61%高いことが示されました。ただし、中等度から重度の難聴がある人のうち補聴器を使っていた人では、補聴器を使っていなかった人と比べて認知症の有病率が32%低く、認知症リスクは補聴器の使用により抑制できる可能性も示されました。「社会との関わりを維持して積極的に活動し続けることは極めて重要だ。聴力の面では、補聴器が保護的に働くと推測できる。補聴器がQOLを向上させる事は我々も知っている。したがって、加齢に応じて難聴対策を講じる事には価値がある」と大先生はコメントしています。また、別の大学の先生は「よく聞こえないとレストランや映画、劇場に出かけたり、家族の集まりに参加したりするなどの社会的な関わりから遠ざかってしまうことになる。難聴は坂道を転がるようにどんどん悪化する場合もあるため、早めに対処すべきだ」とコメントしています。認知症は長寿大国になった日本にとっては、とても大きな社会的問題です。難聴がさらに進行した人では、補聴器ではなく人工内耳が有効な場合もあるそうです。いろいろな研究は進んでいくと思いますが、補聴器がかなり有効ならとても簡単でめでたし、うれしいばかりですね。今回は直球勝負のまさに「耳寄りな情報」とでもしておきましょうか？

「ひと」「いえ」「くるま」の保障など、
JA共済が安心をお届けします。何でもご相談ください。

ライフアドバイザー紹介

わたしたちがお伺いします

(共済普及課職員)

内は担当エリア



本店
主任 奥平 伸江



本店
係長 小林 宏江



鳳来・北設地区
係長 山本 欣司



新城・作手地区
係長 野口 昂志



統括
課長 佐々木 剛



八名
梅澤 大地



ちさと
鳥山 優真



ちさと
主任 鈴木 なつみ



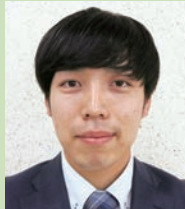
本店
下山 道弘



本店
伊藤 久和



作手
主任 佐宗 結太



長篠
牧野 隼也



長篠・鳳来寺
後藤 浩典



長篠・大野
主任 小林 涼子



長篠
係長 内藤 由佳



東栄
主任 伊藤 翼



設楽
今泉 真哉



設楽・津具・豊根
係長 大野 真理子

アパート管理情報

家賃**3.8万円** 1Kアパート
宅配ボックス設置済!
シャームとみざわ

- 所在地/新城市富沢
- 共益費/2,000円
- 駐車場/3,000円
- 敷金/家賃の2ヶ月分
- 礼金/なし
- 築年月/平成11年3月

即入居可



家賃**4.8万円** 2DKアパート
全室照明・エアコン2基設置
セジュール竹下

- 所在地/新城市市場台
- 共益費/2,000円
- 駐車場/3,000円
- 敷金/家賃の2ヶ月分
- 礼金/なし
- 築年月/平成11年8月

即入居可



家賃**5.2万円** 3DKアパート
全室照明設置可能
ハイカムールK'S

- 所在地/新城市平井
- 共益費/2,000円
- 駐車場/3,000円
- 敷金/家賃の2ヶ月分
- 礼金/なし
- 築年月/平成7年9月

即入居可



家賃**6.1万円** 2LDKアパート
エアコン1基付き!
ホワイトウェル

- 所在地/新城市字二本松
- 共益費/3,000円
- 駐車場/3,000円
- 敷金/家賃の2ヶ月分
- 礼金/なし
- 築年月/平成20年6月

即入居可



相続・不動産相談実施中!
不動産情報(売物件など)お待ちしております

上記に関するお問い合わせは
JA愛知東不動産センターへ 電話 0536-22-4082



J Aで買い物をしてきましたが、ポイント
を使用したことがないです。

新城市大野 70代 女性

- 総合ポイントカード「愛ちゃんカード」のポイントは、Aコープ、J A直売所、ガソリンスタンドなどで1ポイント=1円としてご利用いただけます。ポイント残高については、J A愛知東のホームページや組合員イントラネット、J A窓口やAコープ各店・J A直売所（東栄直売所除く）などに設置されているポイント記録端末機（KIOSK）にてご確認ください。

毎号楽しみにしています。今回は果物の
効果（4月号特集）を知れて良かったで
す。毎日欠かさず食べ続けます。

新城市出沢 40代 女性

“果物200g”毎日続けてみよう
と
思いました！

新城市杉山 30代 女性

- 毎日食べ続けるのなら、“旬”の果物を食べたいですよ！管内のJ A直売所・Aコープの産直コーナーには、地元の農家さんが出荷する“旬”の新鮮な果物を販売しています。イチゴや柿、巨峰など特産品も並びますのでぜひ食べてみてください！

家庭菜園のコーナーをいつも楽し
みにしています。

設楽町西納庫 70代 女性

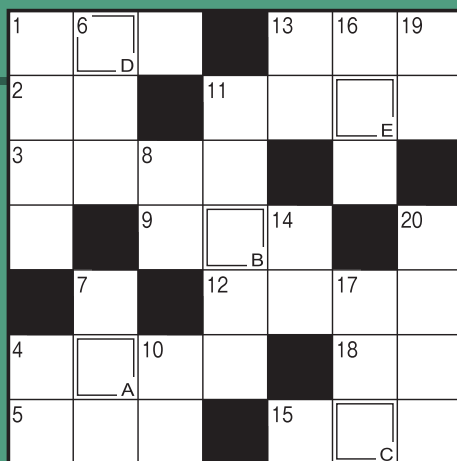
- 物価高騰が続く中で、家庭菜園を始める方が多いようです。自分で育てて収穫し、食べるのはとても喜びを感じれますね。グリーンファームしんしろには、家庭菜園用資材もございますので、ぜひお越しください。

お待ちして
います！

みなさんがJ Aについて思ったことや、広報紙『ジャンボ』を読んで気づいた事、あなたの身近な出来事など、いろいろな情報をお待ちしています。宛先はプレゼントクイズと同じです。なお、『VOICE』に掲載された方が、プレゼントクイズの当選者ではないので、よろしくお願いします。

クロスワード

クロスワードを解いてA→Eの二重ワクの文字
を順に並べてできる言葉は何でしょう？



パズル

プレゼント
クイズ

はがきにクイズの答え、住所・氏名・年齢・電話番号、J Aやジャンボについてのご意見・ご質問を書いてお送りください。

〒441-1361
新城市平井字中田6-1
JA愛知東 企画管理課
〒切:令和6年6月5日(水)
(必着)

- ★タテのカギ
- ① アルバイトの——試験を受けた
 - ② 黄色に黒いしま模様がある猛獣
 - ③ ——の良い日にお越しください
 - ④ ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
 - ⑤ 味を感じ取ります
 - ⑥ 沖縄では5月中旬に——入りすることが多いですね
 - ⑦ ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
 - ⑧ 魚偏に占と書く魚
 - ⑨ 凸という字の音読みは
 - ⑩ 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
 - ⑪ ボケットの中でチャリチャリと鳴ることも
 - ⑫ 相撲の取組を数えるときに使う言葉
 - ⑬ 衣服のしわをのばします

4月号の答え フリージア



★ヨコのカギ

- ① 陰暦の5月のこと
- ② 棋聖、天元、本因坊といえ
- ③ ワインやウイスキーはこれ
- ④ 話題となるような出来事
- ⑤ ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- ⑥ 指揮者が振るもの
- ⑦ 家臣が仕えます
- ⑧ 村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- ⑨ 目には——山ホトトギス初ガツオ(山口素堂)
- ⑩ 遠くの親類より近くの——
- ⑪ 1とー1の間点



J A 愛知東特産
『とまとケチャップ』220g×3本

長さ40cm、重さは4.5kgありました！

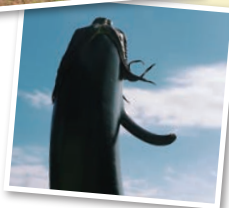


●ジャンボタケノコ

投稿者：新城市宮ノ西・加藤 芳美さん
生産者：新城市川路・夏目 雅恭さん

あっ!
と驚く写真を
お待ちしております

不思議な野菜や果物に限らず、
奥三河地域で見つけた
「農のある風景」、
面白い建物や看板など、
あなたが見つけた
「珍百景」を
ご投稿ください。



作品 大募集

みなさんからの楽しい「写真」「イラスト」「絵手紙」「ちぎり絵」など、身近な作品・情報を募集しています。

- 誌面の都合上、投稿いただいた作品の全てを掲載できません。ご了承ください。
- 投稿写真を採用させていただいた方には、ふれあい商品券を進呈いたします。

●ご応募・お問い合わせ

〒441-1361 新城市平井字中田6-1 JA愛知東 企画管理課 ジャンボ編集係 (☎0536-22-0014)

地元の食材を積極的に利用するお店をJA愛知東が独自に認定！

山川の恵みを贅沢に味わう

湯谷観光ホテル 泉山閣

リラックスしてどこか懐かしい気持ちになっていただける空間作りにこだわっています。万病に効くと言われる名湯とともに、鳳来牛や天然鮎、自然薯などを使用した四季折々の会席料理や一品料理をお楽しみください。



▲鳳来牛ももステーキ(150g) 税込4,400円

- 1泊2食 2名1室1名料金 税込16,650円～ (平休日)
- 1泊朝食 2名1室1名料金 税込10,050円～ (平休日)

※土曜日・休前日は1,100円プラスになります(特別期間除く)
※季節やご利用条件、プラン企画により料金の変動があります



加盟店一覧など詳細は
JA愛知東ホームページ
をチェック！



住 所：新城市豊岡字滝上26
営業時間：チェックイン 15:00～18:00
チェックアウト 11:00
電 話：0536-32-1535

第48回「奥三河きわめびとと伝承講座」 開催のお知らせ

- 開催日 6月13日(木) ※小雨決行
- 時間 9:30~12:00
- 場所 正養寺・富永神社 ほか
- 定員 20名
- きわめごと 『みのぎ騒動の現地を歩く』
- きわめびと 高田 孝典氏(奥三河ふるさとガイド)
- 集合場所 JA愛知東 新城営農センター集荷場前
- 集合時間 8:30(8:40にマイクロバスが発発)
- 参加費 100円(傷害共済代を含む)
- 参加条件 JA愛知東管内在住の方
- 申込期限 6月7日(金)
- 申込方法 右の二次元コード、組合員課またはお近くの本・支店窓口まで



■お問い合わせ先
JA愛知東 組合員課 ☎0536-22-4135

第81回「JAアグリラリー」(歩け歩け大会) 開催のお知らせ

- 開催日 6月15日(土) ※小雨決行
- コース JA山吉田店管内 約5.5km
- 受付時間 9:00~9:20(9:30にスタート)
- 集合場所 旧山吉田小学校 跡地
(新城市下吉田字紺屋平101)
- 参加費 無料(交通費・飲食代は自己負担)
- 参加条件 JA愛知東の組合員及び地域住民
(小学生以下は保護者同伴)
- 申込期限 6月7日(金)
- 申込方法 右の二次元コード、組合員課またはお近くの本・支店窓口まで
- その他 参加者全員に特産品をプレゼントいたします



■お問い合わせ先
JA愛知東 組合員課 ☎0536-22-4135

恋活イベント「いいひとを見つけよう大会」 PART19 参加者募集のお知らせ

- ~美味しいメロン狩りでいい恋を見つけましょう♪~
- 開催日 6月23日(日)
 - 時間 13:00~15:00
 - 場所 蒲郡オレンジパーク
 - 資格 JA愛知東管内の20歳~40歳の独身男性
地域を問わず20歳~35歳の独身女性
※女性参加者の送迎あり
 - 定員 男女各10名
 - 参加費 男性2,000円 女性1,000円
 - お申し込み・お問い合わせ先
JA愛知東 組合員課 ☎0536-22-4135

組合員課年間イベントスケジュール

JA文化講座

- 第109回… 5月21日(火)
- 第110回… 7月 9日(火)
- 第111回… 9月10日(火)
- 第112回… 11月12日(火)

- 時間: 14:00~15:30
- 場所: JA本店 3階ホール

「JA文化講座」とは
管内の伝統、歴史、
文化を学ぶ講座です。

※詳細はジャンボまたはホームページで追ってお知らせします。

奥三河きわめびとと伝承講座

- 第48回… 6月13日(木)
- 第49回… 8月22日(木)
- 第50回… 10月17日(木)
- 第51回… 12月12日(木)

- 時間: 8:30~12:00
- 集合場所: JA新城営農センター 集荷場前

「奥三河きわめびとと伝承講座」は、「きわめびと」を訪ね、管内の歴史や文化などを現地で学ぶ講座です。

※詳細はジャンボで追ってお知らせします。

JAアグリラリー (歩け歩け大会)

- 第81回… 6月15日(土) 山吉田地区
- 第82回… 9月28日(土) 鳳来寺地区

- 集合時間: 9:00~9:20

まちかど健康チェック

- 第1回… 6月14日(金) JA津具支店 9:30~11:30
- 第2回… 7月10日(水) JAプラザ 10:30~12:30
- 第3回… 10月10日(木) JA本店 9:30~11:30
- 第4回… 10月15日(火) JA鳳来寺支店 9:30~11:30
- 第5回… 12月13日(金) JA大野支店 9:30~11:30

健康づくり教室

- Part1… 10月10日(木) 10:00~11:30
- Part2… 11月14日(木) 10:00~12:00

- 場所: JA本店 3階ホール

いい人を見つけよう大会

- Part119… 6月23日(日)
蒲郡オレンジパークでメロン狩り
- Part120… 9月 8日(日)
岡崎市駒立ぶどう園でぶどう狩り
- Part121… 2月16日(日)
蒲郡オレンジパークでいちご狩り

- 時間: 13:00~15:00
- 参加条件: 管内の20歳~40歳の独身男性
管内外の20歳~35歳の独身女性

婚活イベント「ふれあいの集い」

- Part25… 7月28日(日)
- Part26… 11月17日(日)
- 時間: 13:00~15:00
- 場所: 新城観光ホテル
- 内容: 午後のホットティータイムで素敵な出会いを♪
- 参加条件: 管内の40歳~59歳の独身男性
管内外の35歳~55歳の独身女性

■お問い合わせ先
JA愛知東 組合員課 ☎0536-22-4135

理事会だより

令和6年4月30日

■協議事項

- ・令和5年度3月末事業実績及び決算結果並びに剰余金処分案について
 - ・第31回通常総代会の開催と議案について
 - ・自己改革工程表について
 - ・大口貸出金入札の承認について
 - ・新規就農者経営支援について
- 以上の事項を承認可決しました。



農政情報から、あなたの地域の話まで
つくる人にも、たべる人にも役立つ情報満載!

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞 1ヶ月 **2,623円** (税込)

購読のお申し込み・お問い合わせは最寄りのJA本店・支店窓口へ

J A 愛知東 協同の成果

(3月末現在)

| | |
|---------------|---------------|
| 組合員数 | 14,761人 |
| 正 | 7,305人 |
| 准 | 7,456人 |
| 出資金 | 8億9,351万円 |
| 貯金 | 1,793億2,664万円 |
| 貸出金 | 236億5,272万円 |
| 長期共済保有高(年金除く) | 3,493億1,960万円 |
| 購買品供給高 | 46億7,513万円 |
| 販売品販売高 | 45億3,390万円 |
| 職員数 | 296人 |

ちょっとひと休み

ありがたいことに、当JAの食農教育活動「こども農学校」が20年目を迎えました。日本の食料自給率は、農林水産省によると2022年時点で38%と先進国の中で最低水準だそうです。食料自給率を向上させる「地産地消」「国産国産」で欠かせない存在の農家が年々減少していく中で、将来を担うこども達が農学校を通じて、食や農の大切さを学ぶことはとても重要なことだと思います。私もなるべく国産のものを買うなど、できることから始めていきたいと思えます!

(は)

健康が気になるあなたへ
第1回 厚生連の「まちかど健康チェック」

- 開催日 6月14日(金)
- 時 間 9:30~11:30
- 場 所 J A 津具支店
- 定 員 先着20名
(どなたでもご参加いただけます)
- 参加費 無料
- その他 体組成測定や健康相談などができます
- お問い合わせ先
J A 愛知東 組合員課 ☎0536-22-4135

給油所「掛けカード」の
更新時期が迫っていませんか?

下4桁の数字が『2406』の掛けカード(図参照)は7月1日(月)から使用できなくなりますので、カードを発券した給油所※で**6月中**に更新をお願いいたします。



※発券給油所はカード裏面に記載されています

数字は使用期限となる年月を示しています

■お問い合わせは、お近くのJA-SSまで

「お盆提灯特別展示会」
開催のお知らせ

- 開催日 6月15日(土)
 - 時 間 9:00~16:00
 - 場 所 やすらぎホールほうらい(小ホール)
やすらぎホールしたら
-
- 開催日 6月22日(土)
 - 時 間 9:00~16:00
 - 場 所 やすらぎホールしんしろ(小ホール)
-
- その他 J A 愛知東生活総合センター内のやすらぎ課では、6月3日(月)~7月31日(水)まで展示しています。
切子灯籠・家紋入提灯・線香・小物類などお盆の準備品も各会場で取り揃えています。お気軽にご相談ください。
 - お問い合わせ先
J A 愛知東 やすらぎ課
☎0536-22-4084





今月のクッキング

● 調理 ●

「天晴」オーナーシェフ
永井智一

食卓に笑顔を

稚アユの南蛮漬け

材料（3人分）

- 稚アユ……………6尾
- 新タマネギ（繊維に沿って薄くスライス）……………大1個
- ミョウガ（千切り）……………3個
- タカノツメ（半分に割り種を取り除く）……………1本
- アスパラガス（筋を取りゆでる）…3本
- レモンライス……………1枚
- 薄力粉……………適宜
- サラダ油……………適量

南蛮酢

- かつおだし……………200ml
- 酢……………120ml
- みりん……………80ml
- 薄口しょうゆ……………40ml

作り方

- ①食品保存容器などに新タマネギ、ミョウガ、タカノツメを入れる。
- ②フライパンにサラダ油をひき200度に熱し、薄力粉を薄くはたいた稚アユを2、3分揚げて①の上に並べる。
- ③鍋に南蛮酢の材料を入れ沸騰させ②に回しかけ、すぐにクッキングシートなどで落としぶたをする。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け半分に切ったアスパラガス、レモンライスをのせ出来上がり。



カキと葉タマネギ、アスパラガスの炒め

材料（3人分）

- 冷凍スチームカキ（自然解凍しておく）…6個
- 葉タマネギ……………1本
- アスパラガス（筋を取り、ゆでて半分に切っておく）…6本
- ニンニク（つぶす）…2片
- タカノツメ（半分に割り種を取り除く）……………1本
- オリーブ油……………大さじ2
- 塩・こしょう……………適宜
- ナンプラー……………小さじ1
- レモン汁……………小さじ1

作り方

- ①葉タマネギは縦半分に切り、5mm幅に斜め切りにする（白い部分と青い部分に分けておく）。
- ②フライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメを入れ弱火で香り移し、葉タマネギの白い部分、スチームカキを入れ中火で2、3分炒める。
- ③②のフライパンに葉タマネギの青い部分、アスパラガスを入れ、塩・こしょうをして強火で1分ほど炒め、最後にナンプラーとレモン汁を入れる。
- ④器に盛り付け出来上がり。