

ふれあい

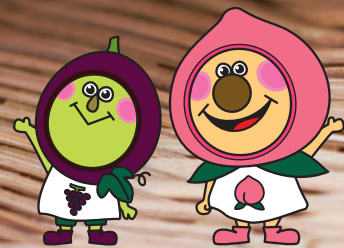
2

2026 / February
No.285

特集

高蔵寺地区農業祭
第75回農産物品評会
結果報告

「農ライフ」
求める声に応える
野菜づくりを続けて



JA尾張中央
<https://ja-owari-chuoh.or.jp>

金融店舗窓口営業時間変更のお知らせ

当JAでは、全支店・営業課の窓口営業時間を令和8年4月1日から変更いたします。
皆さまにはご不便をお掛けいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。



変更開始日		令和8年4月1日
窓口 営業時間	変更前	月曜日～金曜日（祝日、12/31～1/3は除く） 9:00～15:00
	変更後	月曜日～金曜日（祝日、12/31～1/3は除く） 9:00～11:30、12:30～15:00 （窓口休業時間 11:30～12:30）

※ATMは、窓口業務休業時間中もご利用いただけます。

産直インフォメーション



グリーンセンター3店舗は令和8年3月から年間を通して9時～17時までの営業に変更となります。
皆さまにはご不便をお掛けいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

2/ 1日
2/28日

GC3店舗・FM
組合員特別奉仕品



詳細はこちらから▶

各店舗
月2回

GC3店舗・FM
食育の日

旬の地元農産物を使った
料理の試食・レシピ提案を行います



グリーンセンター
桃花台店

小牧市高根2-7-2
TEL: 79-6001

営業時間

9:00～17:00

定休日

火曜日

お米の日 | 月・木

グリーンセンター
春日井中央店

春日井市西山町3-18
TEL: 87-2622

営業時間

9:00～17:00

定休日

水曜日

お米の日 | 火・土

グリーンセンター
味美店

春日井市知多町3-41
TEL: 35-5222

営業時間

9:00～17:00

定休日

火曜日

お米の日 | 月・木

FM
ぐうびいひろば

春日井市松本町1-1-1
TEL: 51-2882

営業時間

9:00～18:00

定休日

木曜日

お米の日 | 水・土

Aコープ
高蔵寺店

春日井市高蔵寺町3-4-3
TEL: 51-1213

営業時間

9:30～19:30

毎月10・15日
会員限定割引デー

※1月末現在の予定です。営業日の変更等は、店頭またはホームページにて随時お知らせいたします。

ふれあい No.285 令和8年2月1日発行

■発行 / JA尾張中央
〒485-0803 愛知県小牧市高根二丁目7番地の1 TEL 0568(47)5700(代表)
■編集 / 総合企画部広報課 TEL 0568(47)5610





受賞者 インタビュー

だいこんで
春日井市長賞を受賞した
山本 欽也さん

Q まっすぐで大きな だいこんを作るのに工夫した点

土づくりです。夏場に土壌消毒を行ったあと、20～30cm しっかり土を掘り起こして、牛フンなどのたい肥を入れました。また、1本1本に日光が当たるように、植え方を工夫しました。そのおかげか比較的どのだいこんもまっすぐで大きいものができました。

Q 効果的な高温対策

夏場のかん水です。定期的に水やりをして、蒸発を防ぐために寒冷紗をかけました。そして、日陰をつくることも大切です。去年作ったスイカは雑草で隠れていたおかげか、とても美味しくできました。また、苗づくりのときに芽が出るまで、しっかり水につけておくと丈夫な苗になります。

Q 美味しい野菜を作るために こだわっていること

品種や品目ごとの特徴にあわせて、栽培方法を工夫しています。また、枝や実の間引きを行い、均一なものができるようにしています。

Q 今後の展望

自分の作った農作物を「美味しい!」と言ってもらえるのが嬉しくて続けています。今後も質の高いものを作りたいです。

山本さんの野菜は
FMぐうびいひろばで購入できます

- トマト(ハウス) 6月～8月中旬
- ミニトマト(露地) 6月～11月末

その他にもだいこん、しいたけ、スナップエンドウなど
様々な野菜を出荷されています。

優秀賞受賞者に
表彰状と自然薯が
贈られました。



表彰式 12月13日



出品物即売会 12月13日

出品物即売会に
来場されたご家族
購入した出品物を持って
ポーズ



女性部によるしめ縄販売
12月12日

部員手作りの
しめ縄を
1個350円で
販売!

特集

高蔵寺地区農業祭

第75回

農産物品評会

結果報告



めまぐるしい栽培環境の中でも

優れた農作物が数多く出品されました!
高蔵寺地区農業祭の結果をお伝えします。

- ◆とき：12月12日
- ◆総出品点数：255点



◆受賞者◆ (敬称略)

優秀賞

春日井市長賞
だいこん 山本 欽也

春日井市議会議長賞
みかん 小林 國光

春日井市農業委員会会長賞
はくさい 梶田ミサ子

愛知県農業共済組合中央会長賞
ゆず 石川 佳里

愛知県農業協同組合中央会長賞
かき 小林 昌光

愛知県厚生農業協同組合連合会
経営管理委員会会長賞
キウイフルーツ 加藤 豊昭

全国共済農業協同組合連合会
愛知県本部運営委員会会長賞
かんしょ 富田 博壹

愛知県信用農業協同組合連合会
経営管理委員会会長賞
にんじん 小林 國光

愛知県経済農業協同組合連合会
経営管理委員会会長賞
ばれいしょ 加藤 万千子

尾張中央農業協同組合会長賞
かぶ 梶田 博子

金賞

小豆 松本 あつ子

はくさい 加藤 友子

ししゆず 稲垣 栄一

マイヤーレモン 加藤 義春

業牡丹 梶田 博子

銀賞

赤かぶ 稲垣 栄一

小松菜 梶田 博子

キンカン 日比野 忠重

ごしよいも 右高 士一

ハッサク 右高 士一

銅賞

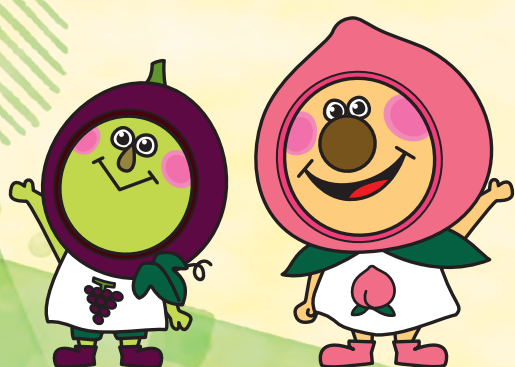
だいこん 梶田 富子

ねぎ 稲垣 安子

甘夏 谷口 綾子

ギンナン 中 照人

ばれいしょ 梶田 照人





牛乳パックに流し入れるだけ
バレンタインにもピッタリ！

チョコレート みかんゼリー

材料

- ミルクチョコレート …… 1枚
- みかん …… 2個
- ゼラチン …… 7g
- 牛乳 …… 20ml
- ココアジュース …… 200ml
- 空の牛乳パック …… 1個
- 割り箸 …… 1膳

作り方

- ① 砕いたミルクチョコレートと牛乳をボウルに入れ、500Wで30秒程加熱し、よく溶かす。
- ② ①にココアジュースを入れて500Wで2分程加熱する(80℃程度に温める)。
※沸騰しないよう注意する
- ③ ②にゼラチンを加え、よくかき混ぜて溶かす。
- ④ 割り箸にみかんを2個刺して、牛乳パックの中に入れる。その上から③を入れて冷蔵庫で4～5時間冷やし固めたら完成。



カンキツの魅力

料理編

／ ポプリ ／

乾燥した皮をお茶パックや布の小袋に入れて玄関、靴箱、クローゼットなどに。

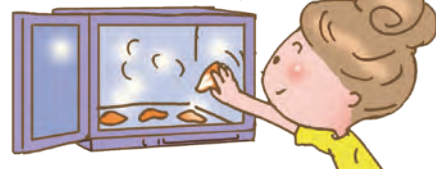
防虫・消臭
効果が
期待できる！



／ 電子レンジの掃除に ／

皮を500～600Wで2分程度加熱して庫内に蒸気を行き渡らせてから、皮の外側で油污れをこすり落とす。

爽やかな香りで
消臭効果も！



暮らし編

カンキツの魅力

ペクチン

腸内環境を整える働きがある他、コレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑制する効果が期待できる。

ポリフェノール類

(エリオシトロン、ヘスペリジン、ルチンなど)

生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待できる。皮に豊富なルチンは、動脈硬化予防にも良いとされる。

クエン酸

疲労回復に効果的。殺菌効果や食欲増進効果も期待できる。

リモネン

皮に豊富に含まれる香り成分。リラックス効果が期待できる他、血行促進、代謝アップ、免疫力向上にも。

カリウム

体の水分バランスを保ち、余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つ効果に期待。高血圧予防やむくみの改善に。

ビタミンC

抗酸化作用があり、皮膚の染みやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復などにも効果が期待できる。



今が旬のカンキツを暮らしに取り入れて、
毎日をもっとおいしく、健やかに過ごしましょう。

今が旬のカンキツで
健やかな暮らしを



爽やかな香りと
上品な味わい

文旦 ザボン
ブンタン

旬：2～5月頃

甘さ ■■■■■
酸味 ■■■■■

プチプチとした弾力のある食感が特徴。10～12月頃に収穫され、酸味を抑えるために一定期間貯蔵して、2～5月頃に店頭に出る。



爽やかな酸味と
サクサク食感

ハ朔

旬：1～4月頃

甘さ ■■■■■
酸味 ■■■■■

果肉は粒のひとつひとつがしっかりしていて歯応えがある。じょうのう膜から果肉を取り出しやすく、サラダやちらしずしにもおすすめ。



ほろ苦く甘酸っぱい

甘夏

旬：2～5月頃

甘さ ■■■■■
酸味 ■■■■■

夏みかんの枝変わり品種。夏みかんに比べて酸味が少なく、爽やかな風味が特徴。香りも良いのでマーマレードなどジャムにしてもおいしい。



甘さと
食べやすさが人気

不知火 しらぬい

旬：12～4月頃

甘さ ■■■■■
酸味 ■■■■■

頭の部分の膨らみが特徴。皮を手で簡単にむくことができ、果肉が入っている袋(じょうのう膜)ごと食べられる手軽さが人気。 ※熊本産「デコポン」などが有名



甘酸のバランス良く
果汁たっぷり

伊予柑

旬：12～4月頃

甘さ ■■■■■
酸味 ■■■■■

名の由来は愛媛県(伊予)で栽培が盛んになったことから。爽やかで甘酸っぱい香りが特徴。皮がむきやすく果肉がジューシーで食べ応えがある。

中晩柑
いろろ



03 JA尾張中央×名城大学 学生が「しのおかの桃」販売戦略を提案



▲プロジェクトの目的を話す学生

名城大学 澤田慎治准教授ゼミは12月11日、同大天白キャンパスで、当JAと中部電力との産学連携協定に基づき、「しのおかの桃」のマーケティング戦略発表会を開催しました。関係者と学生計31名が参加。産地活性化に向けた意見交換を行いました。

本取組みは、学生の発想や創造力を活かし、産地のブランド力を高めることが狙い。本年度前期には新パッケージデザインを検討し、後期では産地をさらに盛り上げるための「プラスαの提案」を検討しました。

発表を終えた学生は「地域に愛される素晴らしいブランドとして、多くの人に知ってもらう手助けになれば嬉しいです」と振り返りました。

当JAでは今後、提案内容を関係部署で共有し、次年度以降の販売戦略などに活用していく方針です。

04 小牧市民駅伝競走大会 寄贈ゼッケンを胸に70チームが激走

当JAが全チームのゼッケンを寄贈し協賛する「小牧市制70周年記念 第44回小牧市民駅伝競走大会」が12月14日、パークアリーナ小牧を発着点に行われました。市制70周年の節目を祝う今大会には、計70チーム560人がエントリー。当JAの職員チーム「JA尾張中央ぐうぴい」も出場し、昨年より順位を上げた32位で完走しました。

完走後、チームメンバーは「荒天が心配でしたが、天候も回復し、とても気持ちよく走れました。来年は少しでも上を目指せるように頑張りたいです」と笑顔で話しました。



▲スタート直後、一斉に走り出すランナー

05 自転車安全教室 スタントマンが事故を再現



▲スタントマンによる自転車事故の再現

当JAとJA共済連愛知は12月17日、春日井警察署協力のもと春日井市立石尾台中学校で自転車安全教室を開き、全校生徒約350人が参加しました。生徒は、倉田プロモーションによる交通事故のスタントや春日井警察署の指導を通じて、自転車の正しいマナーや交通ルールを学びました。

春日井市における人身事故の被害人数は10月末時点で1,210人、そのうち300人が自転車の事故でした。春日井警察署交通課の蜂須賀課長は「2026年の4月から青切符（交通反則通告制度）が導入され、自転車に関する法律がさらに厳しくなります。16歳以上が対象となりますが、今のうちからルールを守って自転車に乗りましょう」と交通意識を高める重要性を伝えました。

旬なニュースは
他にもたくさん！
HPで
チェックしよう



とれたて News

JA尾張中央に関する
旬なニュースをお届けします。

01 第73回愛知県農林畜産物品評会表彰式 管内5農家が優秀賞を受賞

JA愛知中央会と熱田神宮豊年講は12月19日、熱田神宮で第44回熱田神宮農業功労者顕彰式並びに第73回愛知県農林畜産物品評会表彰式を開きました。

品評会は県内の農業振興を目的に毎年開かれ、県全域から1,917点の農林畜産物が出品。審査の結果、管内からは5点が優秀賞、23点が入賞を果たしました。

出品物は品評会終了後、参拝者に先着で無料配布された他、福祉施設へ寄贈されました。

管内の受賞者は以下の通りです。（敬称略）

- 名古屋市長賞＝山田 義昌（レモン）
- 愛知県農協中央会会長賞
＝増田 恵子（ばれいしょ）
- 全国共済農協連合会愛知県本部会長賞
＝梶田 博子（かぶ）
- 熱田神宮豊年講総代賞
＝増田 茂樹（ネーブルオレンジ）
- 熱田神宮みのり会会長賞＝平手 文子（ソテツ）



▲表彰を受ける山田さん㊦

02 春日井産直部会感謝祭 日頃のご愛顧に感謝を込めておもてなし



▲手作りの豚汁を来店客に渡す産直部会員㊦

春日井産直部会は12月6日、グリーンセンター春日井中央店で感謝祭を開催し、1,000人以上の来店客で賑わいました。

同部会は、地元農業を応援してくれている消費者に感謝の気持ちを込めて、豚汁や人参ご飯の振舞い、豪華景品が当たるガラガラ抽選会、新鮮野菜・果物の朝市などを行いました。中でも約600食分を用意した人参ご飯と豚汁の振舞いは1時間程でなくなってしまうなど、大人気でした。

来店客は「新鮮な野菜を買いによく来ます。今日は豚汁や人参ご飯も食べて、心も体も温まりました」と声を弾ませました。



いきいきと農業に向き合う生産者さんをご紹介します

これからの需要に合わせて
生長中の葉物野菜



作業を助ける
愛用のトラクター



Check! →

井上さんの出荷情報

主な出荷品目

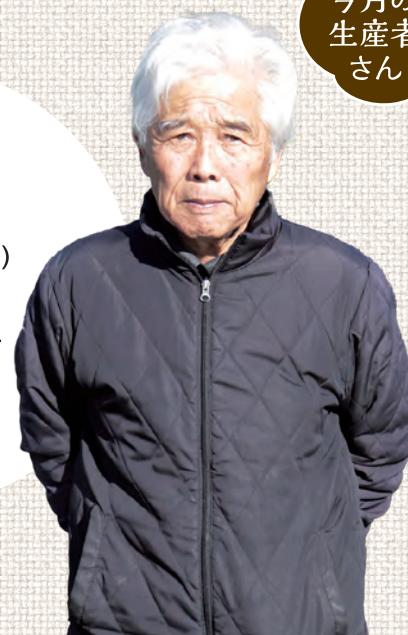
■ 1月～3月
小松菜(餅菜)、ほうれん草、白菜、大根



求める声に応える
野菜づくりを続けて

の者
今
生産
さん

いのうえ いわお
井上 巖さん(82)
西春日井郡 豊山町
■ 出荷店舗 GC味美店



土と向き合い続けて24年

病気をきっかけにサラリーマンを退職後、実家から畑を引き継ぎ、本格的に農業を始めた井上さん。初めのうちは見よう見まねでしたが、JAの講習会などで栽培の知識を身につけ、土づくりや栽培方法などを一つひとつ学んでいきました。経験を重ねるうちに技術が身につき、今では近隣の農家

さんや産直部会の仲間から栽培について相談を受けることも増えたそうで、「豊山町で葉物野菜といえば」と名前を挙げてもらえる存在になっています。

試行錯誤を重ねた
葉物野菜づくり

主に、葉物野菜を中心に出荷する井上さん。需要の高まる時期に合わせて収穫ができるよう、日々の栽培管理には特に力を入れています。正月向けの野菜づくりはその一つで、様々な品種を栽培しながら土壌改良を重ねた結果、行き着いた方法で正月用の小松菜やほうれん草を15年ほど前から出荷しています。生育を調整する作業は難しいものの、その分やりがいも大きいと話します。

支えてくれる人に
美味しい野菜を届けたい

「家族が美味しいと喜んでくれる野菜を作るようにしています。消費者の方に自信を持って届けるために大切にしていることです」と話す井上さん。その想いには家族への信頼と消費者の方への感謝の気持ちが込められています。

野菜を待つてくれている人の存在が励みになっているという井上さんは、いつまでも出荷を続けられるように健康には特に気をつけているそうです。土に触れることや、農家仲間と情報交換をしながら談笑することが、何よりの健康法だと教えてくれました。井上さんは今後の抱負について「これからも元気で安全安心な野菜づくりを続けていきたいです」と笑顔で話してくれました。



須崎 静夫 営農技術指導員

● はじめに

2002年に農薬取締法が大幅に改正され、家庭果樹でも規制されています。まずは、農薬に頼らない方法を考えましょう。現在では、総合的病害虫・雑草管理（IPM）という、経済的には損失のない程度までは病害虫や雑草の発生を許容するという考え方が主流です。

● 農薬に頼らない方法
農薬を使用する場合には、病害は予防に、害虫は早期発見・早期防除に努めてください。当JAでは毎年、家庭果樹栽培者向けに、イチジク・ウメ・カキ・カンキツ・キウイ・フルーツクリ・スモ・ブドウ・ナシ・モモ・リンゴの防除こよみを作成しています。

● 農薬に頼らない方法
いわゆる耕作的・物理的防除になります。日当たり、風通しの良い

ところで栽培します。排水性・保水性、バランスの良い成分、有用微生物などの理化学性・生物性を兼ね備えた土壌環境を目指します。

● 防除こよみの作成
防除こよみがなければ、よく似た環境条件の先進地を参考にさせていただきます。こよみがあれば、これまでの実績を参考に、経済性・効果（感受性低下）・薬害・軽作業・環境保全などを配慮します。農薬の新規登録・登録抹消・在庫不足とか、ミツバチ・天敵への影響が少なくない理由になります。農薬登録の使用基準には、適用

作物、対象病害虫・雑草、使用（希釈）濃度、散布などの使用方法、使用時期（収穫前日数）、総使用回数などが決められており、遵守することとされています。また、農薬には作用機作に応じてRACコードが割り振られています。

● 防除こよみの作成

家庭果樹用では、毒性の低い普通物の農薬を採用しています。

● 農薬使用に向けての注意点

園地をよく観察しましょう。国や県が配信する病害虫の発生予察情報にも注意してください。

農薬の飛散に注意し、周りを囲うような飛散防止策を講じたり、風の強い時は使用を控えたりしましょう。農薬使用の前には、周辺周知、情報提供に努めましょう。

● 防除こよみの作成

家庭果樹用では、毒性の低い普通物の農薬を採用しています。

農薬の飛散に注意し、周りを囲うような飛散防止策を講じたり、風の強い時は使用を控えたりしましょう。農薬使用の前には、周辺周知、情報提供に努めましょう。

農薬の飛散に注意し、周りを囲うような飛散防止策を講じたり、風の強い時は使用を控えたりしましょう。農薬使用の前には、周辺周知、情報提供に努めましょう。



花のある暮らし



グリーンアドバイザー
さとうさん



今月のお花 ローダンセマム

耐寒性に優れ開花期も長い花

高温多湿が苦手な、暖地では1年草として扱われます。マーガレットによく似た白やピンクの小さな花を咲かせ、寄せ植えにとっても人気があります。梅雨や高温期が苦手な点はマーガレットと同じですが、ローダンセマムは寒さにとても強く、マイナス10度程度まで耐えることができます。

花言葉は「永遠の愛」。優しい色の花が長く咲き続ける姿が由来と言われています。

似た名前の花に「ローダンセ」という花がありますが、全く別の植物です。

栽培のポイント

置き場所

日当たりと風通しの良い日なたで育てましょう。姿はマーガレットに似ていますが、寒さに強く、戸外で育てることができます。夏は涼しく乾燥気味の環境で管理しましょう。

植えつけ

適期は春と秋ですが、1～3月頃に苗が出回ります。株元の古い葉を取り除き、根を軽くほぐして植えつけます。酸性土壌は苦手なため、苦土石灰で酸度調整をしておきましょう。

肥料

植えつけ時には元肥として、3～5月と10～11月には追肥として緩効性肥料を与えましょう。花つきを良くするためにリン酸を多く含んだ肥料がおすすめです。

水やり

土の表面が乾いたら鉢底から水が流れるまでたっぷりと与えましょう。過湿になると株が蒸れたり、根腐れするので、水の与えすぎには注意しましょう。

地植えて育てる場合は特に必要ありません。

切り戻し

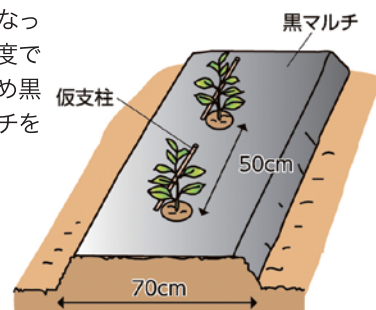
6～7月の梅雨前に、全体の半分くらいまで切り戻すと夏越ししやすくなります。夏越しして乱れた株は秋に切り戻すとこんもりした株に育ちます。

栽培カレンダー		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
※目安です	開花												
	植えつけ												
	植え替え												
	肥料												
	挿し木												

ピーマンのつくりかた

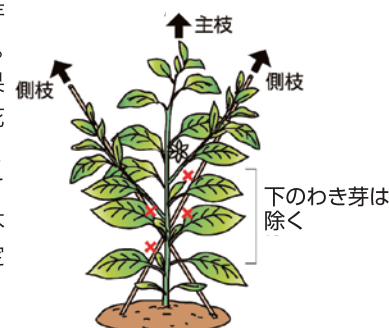
3 植えつけ

晩霜の恐れがなくなったら、株間50cm程度で植えつける。あらかじめ黒のポリフィルムでマルチをし、地温を高めておく。



4 整枝・誘引

植えつけと同時に仮支柱を斜めにさし、株を支える。一番花が着果すると、わき芽が伸びてくるので、一番花のすぐ下から出る勢いの良い2本のわき芽を残し、側枝とする。他のわき芽は取り除き3本仕立てにする。そして、一番花より下のわき芽は早めに摘み取る。なお、一番花は、着果負担となるため、開花中に摘花する。その後、主枝または側枝にそって1m以上の支柱2〜3本を交差させて誘引・固定する。



Point!

追肥・かん水

収穫が始まる頃から、マルチフィルムの裾をめくり、1m²当たり(約4株分)化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せする。その後、半月おきに畝の裾に同量を収穫中休みなく与える。根張りが浅く、乾燥に弱いので夏場は毎日かん水する。

check!

病害虫防除

アブラムシにはアディオン乳剤などの登録農薬で防除する。

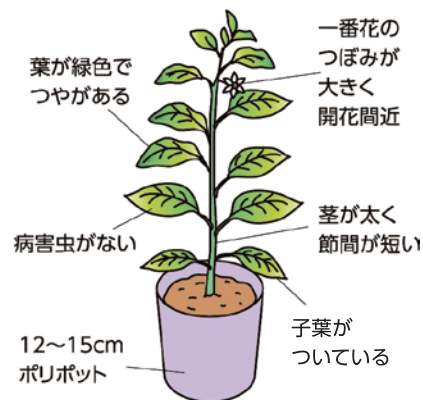
Point!

収穫

開花15〜20日後、30g程度のつやのある若い果実を収穫する。

1 良い苗の選び方

苗は、①本葉8〜10枚で子葉がついている ②茎が太く節間が短くしっかりしている ③葉が緑色でつやがある ④一番花のつぼみがついている ⑤病害虫のないものを選ぶ。



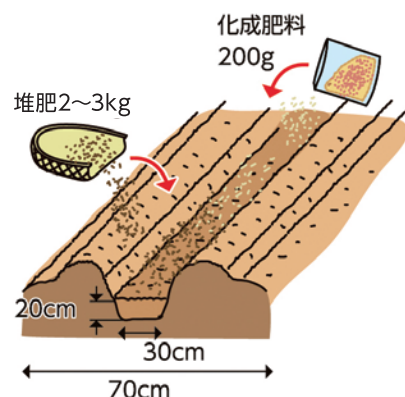
check!

品種について

ピーマンの育苗期間は70〜80日と長い。ため、苗を購入すると栽培しやすい。「京まつり」(タキイ種苗)、「翠玉二号」(サカタのタネ)などの品種が良い。

2 畑の準備

植えつけ2週間前に、1m²当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておく。1条植えの場合は1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%程度)200gと堆肥2〜3kgを施しておく。



家庭菜園で育てやすい野菜をご紹介します!



営農技術指導員 大藪哲也

Challenge
家庭菜園



今月の野菜

ピーマン

ピーマンはトマトの約4倍ものビタミンCを含んでおり、加熱しても失われにくい特徴があります。さらに、カロテン、カリウムなども豊富です。

生育適温が23〜30℃と高温を好むため、十分暖かくなつてから畑に植えます。本葉10枚以上で一番花をつけた大苗を植えると成りぐせがつき、栽培しやすくなります。

収穫期間が初夏から秋までと長く、病害虫にも強いいため、家庭菜園で栽培していただきたい品目です。

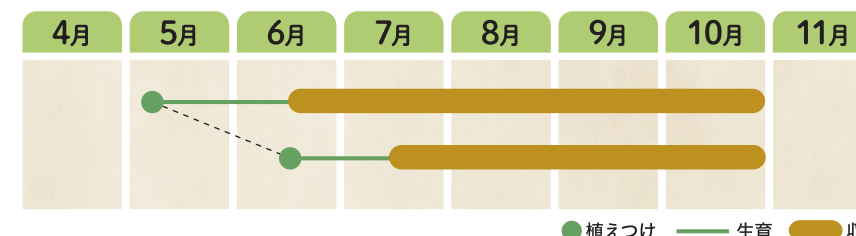
整枝、追肥、かん水、せん定で長期収穫

トウガラシのうち、辛味のない肉厚の楕円形のものがピーマンです。

また、パプリカと呼ばれるものは、赤、黄、橙などの着色した完熟果を収穫する品種です。

盛夏になると、枝がこみ合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなるので、重なった枝をせん定しましょう。

栽培
カレンダー



連作障害有
3〜4年あける

3月号は「ナス」を予定しています。

『JA広報通信』2025年2月号「あなたもチャレンジ! 家庭菜園」から転載 写真でわかる はじめての野菜のつくり方 ブロココツがわかる! 西東社から引用 『藤田智の野菜づくり大全』NHK出版から引用

牡牛座

全体運… 無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ健康運… 冷えは大敵。暖かい衣類やカイロを身に付けて 幸運の食べ物… ゴボウ

牡羊座

全体運… 気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落ち着いて対処すれば切り抜けられます健康運… 血行を良くする運動を。ふくらはぎをもむのも◎ 幸運の食べ物… カリフラワー

Flowers

女性部の活動報告

小牧地区〔12月23日・26日〕

地域住民が集う場に 「にぎわい食堂」開催

地域密着活動の一環として、一人暮らしの高齢者や子ども74名に、女性部員が手作りの定食を振る舞いました。提供した料理は、部員が大豆から作った豆腐やおから料理など、計10品以上。参加者は「こんなににぎやかにご飯を食べるのは久しぶりです」と声を弾ませました。

多くの地域住民が参加し、会場はにぎやかに



女性部・フレッシュミズ合同 12月20日

「食卓から笑顔を」 コウケンテツさん講演会に200人

春日井市総合福祉センターで、料理研究家コウケンテツさんによる講演会が行われました。テレビ出演に加え、登録者数226万人のYouTubeチャンネルも有名なコウケンテツさん。世界を旅して感じた各国の食文化や三児の父として奮闘する日々のエピソードなどを語りました。

料理は手作りそのものよりも、誰かと美味しいと言合える食卓の空気感が大切です！



Enjoy ♡ 女性部

高蔵寺地区 絵手紙クラブ

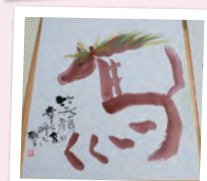
●活動場所：高蔵寺支店 レインボーセンター
●開催頻度：月1回(第4木曜日)

描く前に先生の見本を皆で見ます！

“下手が良い！”をモットーに自由に楽しく絵を描いています。描いた絵に前向きな言葉を添えて大事な人へプレゼントしてみたいはいかがですか♪

毎月、高蔵寺支店に作品を展示しています。

ご興味のある方は是非見学に来てください！



12月の作品

女性部員募集中！

女性部の加入については右記QRコードまたはお問い合わせ先までお問い合わせ先：ふれあい課(44-1003)



蟹座

6/22~7/22

全体運… 外野がうるさそうですが、それもあなたを思っていること。広い気持ちで受け止めて。運勢は下旬から大きく上昇健康運… 無理はしないで体力を温存して。しょうが湯も吉 幸運の食べ物… レンコン

夫婦で紡ぐ和敬清寂

ご自宅の茶室で仲睦まじく笑顔を見せるのは、今年で結婚51年目を迎える古屋さん夫婦。

良一さんは家庭菜園を動しながら、絵手紙をはじめ、熱田神宮の豊年講活動や歴史探訪など、多彩な趣味を楽しんでいます。一方、恵美子さんは幼い頃から茶の湯に親しみ、現在は茶華道教室の講師としてその魅力を伝えています。また、これまでも国府宮神社や小牧市制70周年記念事業など様々な大舞台で茶会を開催してきました。その会場設営や力仕事は良一さんの担当。恵美子さんは「主人がいなければ茶会は開けません」と良一さんをとても頼りにしているのだそうです。

お二人の今後の楽しみは、恵美子さんの喜寿祝いに茶会を開くこと。「立派な茶庭を作っておもてなしをしたいね」と、良一さんは気合十分です。

半世紀を共に過ごしてきたお二人は、「これからも支え合いながら元気に過ごしていきたい」と語ってくれました。

恵美子さん、良一さん、二人三脚で



良一さんこだわりの特設茶庭も自作で



こや りょういち えみこ
古屋 良一さん(82)・恵美子さん(74)
西支店管内

★輝け★ 農キッズ！

当JAでは、食や農業への関心を高めてもらうことを目的に、組合員や支店ふれあい委員会協力のもと、子どもたちに食農教育の場を提供しています。

1月は、組合員鈴木みどりさんの畑で、園児がだいこんの収穫体験に挑戦しました。

ゆさゆさと横に揺らすと抜けますよ



第二ひばり幼稚園

2本足のだいこんにびっくり！



力いっぱい引っ張るぞ〜！



勝川幼稚園

自分で持って帰るよ！



出演者を募集しています！

出演者の方には撮影したデータやお写真などをプレゼントしております。

応募要件

組合員またはそのご家族

わが家のアイドル

中学生までのお子さま

これからも二人三脚

ご夫婦揃って出演が可能な方

今月の主役

発行月にお祝いを迎える方

【例】発行月に誕生日を迎えるご長寿さんやお子さん、結婚●●周年を迎えるご夫婦など

記入事項

●住所 ●氏名 ●電話番号 ●応募コーナー名
●応募理由(簡単に構いません)

応募方法

●ハガキ 〒485-0803
小牧市高根二丁目7番地の1 JA尾張中央 広報課
●FAX 47-5611
●メール koho@ja-owari-chuoh.or.jp



双子座

5/21~6/21

全体運… 流れが変わります。長い目で見て判断していきましょう。最初は大変でも目的に合ったものを選択して開運健康運… ウインタースポーツを楽しんで。筋トレも吉 幸運の食べ物… フキのとう



白ネギの春巻き

材料 10個分

- 白ネギ …………… 2本 *白い箇所
- ハム …………… 5枚
- ピザ用チーズ …………… 適宜
- 春巻きの皮 …………… 10枚
- 揚げ油 …………… 多め

【A】

- 水 …………… 小さじ1
- 薄力粉 …………… 小さじ1

作り方

- ①【A】を合わせて溶く。
- ②白ネギはそれぞれを5等分に切る。ハムは半分に切る。
- ③春巻きの皮をひし形に置き、手前にハム、その上にチーズ、白ネギを置いて、手前から2周巻く。次に左右を中心にむかって折り、再び巻いていく。巻き終わりは【A】をつけて留める。
- ④フライパンに多めの油を熱し、170℃でこんがり揚げ色が付くまで揚げ焼きする。

Point

あせらずじっくり揚げ焼きすることで、白ネギに火が通り、トロっとおいしく仕上がります。

ゆり根とシーフードの明太バター

材料 2人分

- ゆり根 …………… 1株
- シーフードミックス …… 150g
*解凍しておく
- 明太子 …………… 25g
- バター …………… 10g
- 塩 …………… 小さじ1強
- 酒 …………… 大さじ1

作り方

- ①明太子は薄皮をとって、バターと一緒にボウルに入れておく。
- ②ゆり根は外側から一片ずつはがし、汚れを落とす。剥がしづらい部分は根っこを包丁で切りながら剥がす。
- ③500ccの水に小さじ1強の塩を入れて沸騰させ、ゆり根を2分茹でてザルにあげ、熱いうちに①のボウルに入れて和える。
- ④③の鍋に酒大さじ1を入れ、再び沸騰させる。シーフードミックスを1分茹でたら、ザルにあげ、ボウルに入れてすべて混ぜ合わせる。



Point

ゆり根は下処理が簡単で、栄養価も高く、ホクホクとしてバターとの相性◎です。使い方がわからない方にもおすすめの簡単なレシピです。



旬を召しませ

まだまだ寒さの残る季節。春の訪れを待ちわびながら、今だけの旬の味覚を楽しみましょう。

ブロッコリーのメンチカツ

材料 4人分

- 豚ひき肉 …………… 200g
- ブロッコリー …………… 1株
- パン粉 …………… 1.5カップ
- オリーブオイル …… 大さじ3
- 酒 …………… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ半分
- 黒コショウ …………… 適宜

【A】

- 粉チーズ …… 大さじ2
- 卵 …………… 1個

作り方

- ①フライパンにオリーブオイル大さじ3を熱し、パン粉1カップを入れてきつね色になるまで炒めたら取り出しておく。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。蓋をして、くたくたになるまで茹でたらフォークで細かくつぶす。
- ③ボウルで豚ひき肉にパン粉を半カップと塩、黒コショウ、酒を加えたら、しっかりとこねる。次に②と【A】を加えてしっかりと混ぜる。
- ④丸く成形し、①のパン粉をまぶしたら少し平らにしておく。
- ⑤190℃のオーブンで30分焼く。



乙女座

8/23~9/22

全体運…コツコツと頑張れば成果が上がります。後半に向けてスピードを上げていって。書類の整理など細かい作業が吉
健康運…腸活を心がけて。納豆やぬか漬けて元氣回復 幸運の食べ物…ブロッコリー



獅子座

7/23~8/22

全体運…自分一人でやらなければならないと思わないように。SOSを出すことも大事です。少しペースダウンして様子見を
健康運…適度に休憩を入れて正解。温かいお茶が味方 幸運の食べ物…ダイコン

文芸コーナー 投稿いただいた作品を1人1部門1作品でご紹介します。

俳句

鈴木 年春選

当季雑詠
雪投げて若き日の吾を取り戻す 小田 和子
霜下りて砂糖塗したような畑 西尾 桃太郎
未枯れの棘にさされし鴉の糞 平手 静子
目瞑りて遠き日たぐる柚子湯かな 松原 文子
足早の人に抜かれし冬の街 梶田 のり子
初夢や幼き頃の父母に会ひ 舟橋 ゆたか
花ハッ手白さきわだち計報くる 山田 幸代
鳥食り返り汁浴び柿光る 小川 由美子

川柳

丹羽 徹男 選

お題「部屋」
築五十年部屋の傷跡思い出に 長澤 剛重
ああ青春アイドル写真部屋中に 小澤 恵
隣部屋同じ番組見る親子 原 敏文
あの頃は泣いた笑った四畳半 石川 佳里
年初め子孫集まり部屋笑う 大脇 洋子
断捨離をしようと子供がせきたてる 吉田 志可
返還のパンダのねぐら其の儘に 加藤 正子
昼寝する研究室のありがたさ 服部 敏彦

「4月のお題」 九い

冠句

原田 和子 選

春を待つ 天災負けず堪え忍ぶ 長澤 智恵子
春を待つ 白き伊吹のスカイライン 坪井 勇治
春を待つ 遠き汽笛の三和音 近江 董花
春を待つ ちよっと嬉しい春一番 石川 由美
春を待つ 花の香りを探してる 生田 さくら
春を待つ 庭の片隅ふきのとう 二宮 やよい
春を待つ えんどうの芽が顔を出し 田代 珠子
春を待つ 姿凛とし路の臺 小田 慶喜

「4月のお題」 忘れない

狂俳

磯部 美帆 選

師走 妻は忙しく駆け回る 福来 嘉子
師走 呼び込み更に忙しない 小原 順子
師走 仏事早目に客招く 稲垣 千代
白髪 老いを感じる齢に成る 谷口 景月
白髪 齢を取ったと笑い合う 近藤 古城
自慢話 些細な事を盛り上げる 林 真改
渋滞 自転車族が先を行く 花野 紀花
渋滞 早く出たのに遅刻する 熊野 夢楽

「4月のお題」 先入観 税金 説教
世間知らず セカセカ

短歌

田中 芳江 選

「べらぼう」に一介の町人 萬重が版元となりて 生き抜く姿を
息白く風冷たき道帰りきぬ鍋を囲みて ぼっと一息 稲垣 みゆき
木々の下石路咲きて光浴び黄色の花が庭を飾りぬ 岡田 さゆり
愛子さまの言霊に弱者救われし週刊誌読みまこと嬉しき 沖田 露子
入院の決まりし妻は沈丁花の如く動ぜず 厨に立ちぬ 落合 恵子
これからの米の相場を心配す農家の苦勞考えて 欲し 落合 竜郎
畑占むる大サボテンに見切り付け 倒す庭師の息白かりし 加藤 金時
生きのびて親より受けしこの身体 九十七歳有難きかな 児島 希代子
松下 美

応募要項

◆宛先
郵便 〒485-0803 小牧市高根二丁目7番地の1
FAX 47-5611
Eメール koho@ja-owari-chuoh.or.jp

◆宛名
JA尾張中央 広報課「読者のひろば」〇〇係
※〇〇には各コーナー名をご記入ください

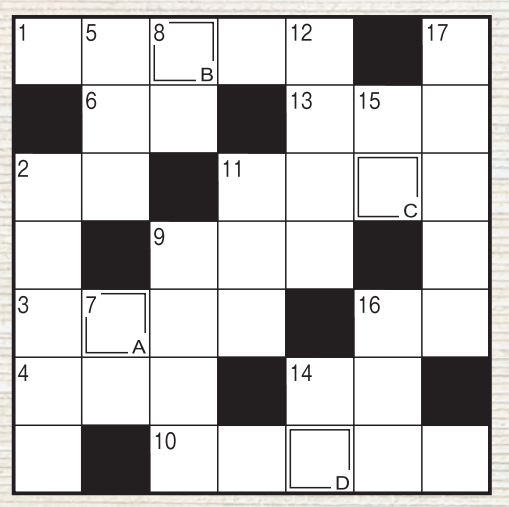
◆記入事項
住所・氏名・電話番号を必ず明記

◆各コーナー締切日
今月のお便り・文芸コーナー
2月25日(水) 必着【4月以降掲載】
クロスワードパズル
2月16日(月) 必着

※お預かりした作品・写真等は返却いたしません
※作品は必ず掲載されるとは限りませんので予めご了承ください
※文芸作品には選者の添削が入る場合があります

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Dの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？



今月のお便り

みなさまから届いた写真やお便りなど
様々な投稿をご紹介します。

パズルの
正解者の方には
「りんご」
をプレゼントします。
当選者には支店等よりご連絡・配達等
いたします。
※写真はイメージです。 12月号の応募総数: 189通

抽選で
5名様

本支店窓口に備え付けの応募用紙または
右記QRコードで専用ページからも
ご応募いただけます！
たくさんのご応募お待ちしております♪

タテのカギ

① 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
② はたきで払うもの
③ い草などで編んだ敷物
④ 天井や空がある方向
⑤ 長さの単位のひとつ。記号はft
⑥ 眠くなると下がってきます
⑦ 外湯めぐりで知られる
⑧ 兵庫県北部の温泉地
⑨ 兎は外、は内
⑩ 日本刀の手で握る部分
⑪ すべては忘却の——だ
⑫ チョコレートケーキの——を
⑬ スマホで調べた

ヨコのカギ

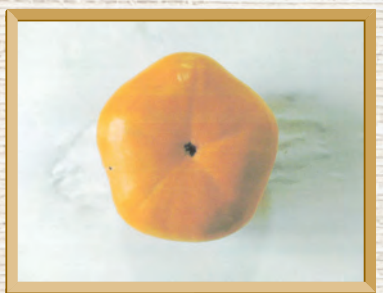
① 節分にまかるかぶりします
② 働き者のイメージがある昆虫
③ 羽根つきに使う道具
④ 保育園の——に手編みの帽子を出品した
⑤ 張り上げたりひそめたり
⑥ 強い風に雪が舞います
⑦ 作業機をけん引して
⑧ さまざまな農作業をこなします
⑨ 金太郎が担いでいるもの
⑩ ドアをコン、コン
⑪ 魚へんに付と書く魚
⑫ 寒いとこりやすくなる人もいます

1月号の答え

A	B	C	D	E
サ	ン	ガ	ニ	チ

長谷川 敏博さん 「合格柿」

「わが家の柿の木は20年ほど前から毎年50個ぐらいの柿がなります。3年前に初めて珍しい五角形の柿(合格柿)がなり、今年再び合格柿がなりました。500個～1,000個に1個しかできないような縁起物なので、小学生の孫にプレゼントします」とコメントいただきました！綺麗な五角形！見たら合格間違いなし？！



長谷川 公子さん 「私 規格外だってそれがどうした」

「肉厚で大きな椎茸をいただきました。規格外ですが、焼いて食べたら美味しかったです」とコメントをいただきました。見た目が少し不格好でも大切ないのち！大事に食べたいですね。



丹羽 昭治さん 「大きなカブ」

丹精込めて育てた大きなカブ。あまりの大きさに「うんとこしょ、どっこいしょ…」と思わず声が出そうですね。12月まで本店の窓口に飾らせていただきました。



長澤 清晴さん 「桜島小みかん」

「小みかんは灰にもめげず頑張っています。みかんは小つぶ。甘さは大つぶ」とコメントをいただきました。桜島小みかんは冬季1ヶ月ほどしか味わえない希少な品種だそうです。

クロスワード・今月のお便りの応募方法はこちらをチェック

令和7年分 確定申告相談会について

令和8年2月2日(月)～3月9日(月)の期間、確定申告相談会を行います。昨年の資料に基づき、相談会場と相談日を「確定申告のお知らせ」のハガキにてご案内いたします。下記書類等が無い場合にはご相談に応じられないことがありますので、必ずご確認のうえ指定日にご持参ください。

確定申告相談会にご持参いただく書類等

全員の方が必要なもの

- JAからの案内ハガキ、税務署からのお知らせハガキ
- 前年の申告書の控
- 電卓及び筆記用具(鉛筆・ボールペン・消しゴム等)
- マイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちの方
▶ マイナンバーカードもしくは写し(表裏両面)
- マイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちでない方
▶ マイナンバー通知カードもしくは住民票の写し(マイナンバーの記載があるもの)と、本人確認書類(運転免許証・パスポート・身体障害者手帳・公的医療保険の資格確認書等)
- 特定個人情報の取扱いに関する同意書
同意書は各申告会場・各支店窓口にて用意してあります。



該当する方が必要なもの

- 給与・年金等の源泉徴収票
- 農業収入の明細及び費用の領収書
- 不動産(貸家・貸地等)収入の明細及び費用の領収書
- 株式・農協出資金等の配当の明細書
- 不動産譲渡等の契約書及び仲介手数料等費用の領収書
- 医療費の領収書等(事前に合計額の集計をお願いいたします)
- 生命・年金・建更等の共済や生保、簡保、損保等の掛金払込証明書(原本)
- 国民年金・農業者年金の控除証明書(原本)、国民健康保険料の金額が確認できるもの
- 配偶者の収入・所得を確認できるもの(源泉徴収票等)
- 控除対象配偶者及び扶養親族のマイナンバー
- その他必要と思われるもの

※相談日の日程・調整は各支店までお問い合わせください。

共済アプリについて

安心を、いつでも手元に。

JA共済アプリ 新規登録キャンペーン

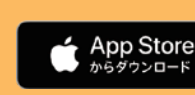
先着 30万名様 **1,000円相当**の
デジタルギフトをプレゼント!
さらに 抽選で人気の **豪華賞品** が当たる!(計600名様)

期間: 2025年4月1日(火)～2026年3月31日(火)

※応募には所定の条件がございます。(JA共済アプリをダウンロードのうえ、Webマイページに登録いただいた方が応募いただけます。) ※賞品はイメージです



JA共済アプリの
ダウンロードはこちらから



令和8年度 アグリ講座について

簡単便利♪

各コースで栽培管理・病虫害防除について基本から学んでいただきます。
野菜コース・果樹コースの2コースで開講し、野菜コースと果樹コース合同で
花きの特別講座も行います。各コース年間10回の講座で、花きの特別講座
は年2回を予定しております。

講座申し込み
日程表の確認は
こちらのQRコードを
読み取ってください



場 所 ・JA尾張中央 本店3階 大会議室
・研修果樹園(本店東側の試験ほ場)

時 間 午前の部: 10時～ 午後の部: 13時～

受講料 年間1,500円(税込/各コース)
※受講料は第1回講座時に現金でお支払いいただきます。

↓ こちらのURLからもお申込みできます ↓
<https://ja-owari-chuoh.or.jp/news/aguri2026/>

野菜コース(年10回) 午前・午後 各定員50名

座学: 野菜の栽培基礎知識
視察: 6月・11月にかすがい農業塾のほ場で現地視察

果樹コース(年10回) 午前・午後 各定員25名

実習: 研修果樹園にて剪定作業等を実施
※剪定ばさみ(お持ちの方のみ)・手袋・長靴をご持参ください

【問い合わせ先】営農指導課 44-1001

↓紙で提出される方はこちら↓ 営農生活センターまたは最寄りの支店へご提出ください **提出期限: 令和8年2月20日(金)**
キリトリ

令和8年度 アグリ講座 参加申込書

営農指導課行

氏名	連絡先(携帯可)				-	-
生年月日	西暦	年	月	日	(歳)	性別 男・女
住所						
参加希望コース	※○を記入ください ※どちらも参加も可能です。		野菜コース	果樹コース		
受講時間	※○を記入ください		午前の部	午後の部	午前の部	午後の部
受講額合計	円(税込)					

※当組合は個人情報保護法に基づき申込書の記載事項や知り得た個人情報については、当組合への申込みの受付・注文品の配達及び代金の請求決済を行う目的以外には利用しません。



山羊座

12/22～1/19

全体運… 美術展やコンサートへ、動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心豊かに過ごせませう
健康運… 健康は食事から。バランスの良いメニューを 幸運の食べ物… クワイ



射手座

11/23～12/21

全体運… 吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉
健康運… 体操教室など、皆と一緒に取り組む運動がお勧め 幸運の食べ物… カラシナ

2月・3月の相談日

※諸般の事情により、開催中止とさせていただく場合がありますのでご了承ください。

年金相談日 予約不要 ※先着順にご案内させていただきます。

午前10時～午後3時	2月	3月
●本店	12日(木)	12日(木)
●小牧支店	21日(土) 25日(水)	7日(土) 25日(水)
●北里支店	12日(木)	12日(木)
●味噌支店	26日(木)	26日(木)
●篠岡支店	3日(火)	3日(火)
●豊場支店	3日(火)	3日(火)
●春日井中央支店	14日(土) 24日(火)	14日(土) 24日(火)
●味美支店	17日(火)	17日(火)
●田楽支店	10日(火)	
●関田支店	19日(木)	19日(木)
●上条支店		10日(火)
●坂下支店	17日(火)	17日(火)
●高蔵寺支店	10日(火) 25日(水)	11日(水) 25日(水)
●不二支店	20日(金)	19日(木)

法律相談日 要予約

午後1時～午後3時	2月	3月
●本店 TEL 47-5630	10日(火)	13日(金)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	26日(木)	26日(木)
●味噌支店 TEL 77-2275	19日(木)	19日(木)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	25日(水)	25日(水)
●高蔵寺不動産センター TEL 51-1215	4日(水)	4日(水)
午後1時～午後4時	2月	3月
●春日井不動産センター TEL 81-7895	17日(火)	17日(火)

■ 休憩時間 正午～午後1時

■ 3月の相談日は、相談員の都合により変更になる場合がありますので、ふれあい3月号掲載の相談日をご確認いただくか、電話などで予めご確認ください。

税務相談日 要予約

午前10時～午後3時	2月	3月
●本店 TEL 47-5630	3日(火) 17日(火)	3日(火) 17日(火)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	10日(火) 24日(火)	10日(火) 24日(火)
●北里支店 TEL 77-1255	18日(水)	18日(水)
●味噌支店 TEL 77-2275	12日(木)	11日(水)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	3日(火)	3日(火)
●春日井不動産センター TEL 81-7895	4日(水) 12日(木) 18日(水) 25日(水)	4日(水) 11日(水) 18日(水) 25日(水)
●味美支店 TEL 31-3443	10日(火) 24日(火)	10日(火) 24日(火)
●関田支店 TEL 81-3445	3日(火) 17日(火)	3日(火) 17日(火)
●上条支店 TEL 81-3444	17日(火)	17日(火)

午前10時～午後4時	2月	3月
●高蔵寺不動産センター TEL 51-1215	5日(木) 19日(木) 26日(木)	5日(木) 19日(木) 26日(木)

休日住宅ローン相談会 午前9時～午後5時(祝日は除く)

- 不二支店(ローン・相談センター) 毎週土・日曜日(祝日は除く)
- 小牧支店 【毎月第1・第3土曜日】2月は7日・21日
- 春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】2月は14日・28日

共済窓口 土曜日営業 午前9時～午後4時(祝日は除く)

- 小牧支店 【毎月第1・第3土曜日】2月は7日・21日
- 春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】2月は14日・28日

令和7年度 第9回 定例理事会

日 時:令和7年12月25日(木)

- ① マネロン・金融犯罪対策への取組強化に関するトップメッセージの設定について
- ② 営業に関する規程の一部変更について
- ③ 共同乾燥調製施設における再編集約について

他、全5項目

JA DATA JA尾張中央の概要

組合員数	29,745人	購買品供給高	24億1,944万円
[正組合員]	8,415人	販売品販売総取扱高	2億2,629万円
[准組合員]	21,330人	長期共済保有高	8,201億5,576万円
貯金	5,819億8,352万円	職員数	427人
貸出金	1,111億3,322万円		

令和7年12月末現在

異説 真説 税金の話

不老長寿



税理士
花村一生

相続税の申告のお手伝いの仕事をしていて、亡くなった方の年齢を確認することになる。そうすると現在では100歳以上で亡くなった方はザラにいることが分かる。

私がこの仕事を始めたわずか30年前頃は「ひえ、すごいですね」などと驚いていたが、最近はそのようなこともない。「ご長命な方だったんですね」。めでたいとは思いますがびっくりすることはない。

私の家系は短命で父親が47歳、母親が38歳で亡くなった。だから私も短命だと決まてかかっていた。が、しかし私は70歳を過ぎてても元気だったので、長生きしてピンピンコロリを実践できるかとも思っていた矢先、外出中に転んでしまい、骨盤を骨折して、杖なしでは歩けない。つくづく思ったよ。「人生、一寸先は闇」だ。

救急車で運ばれ、緊急手術・入院した病院で気づいたのが、妻が認知症を発症していることだ。「うーん、困った、これから先どうなるんだろ」。妻は私が転倒して救急車で運ばれたことを知らない。長い間、病院に入院したので、帰宅しないのが理解できていない。だから、毎日のように携帯電話に「いまだどこにいるの? いつ帰ってくるの? 寂しいわ」と電話がかかってくる。それでおかしいと思った。返事をしたことを何も覚えていないのだ。

アルツハイマー型の認知症だ。短期記憶の喪失。私は税理士会の研修で認知症の講義を受けたことがある。「昨日の夕飯は何を食べた?」と聞いてもすぐには思い出せないのは単に老人性の健忘症だ。「さっき、夕ご飯食べ

た?」「さあ」と答えるのがアルツハイマー型の認知症だ。志村けんがやっていた「変なおじさん」の「メシはまだか?」「さっき食べたばかりじゃないの」が参考になる。私の妻は後者だ。

妻が70歳代なかばで認知症を発症したのは私のせいなのか? 病院では70歳なかばなら「まだ若いのに」と言われる。

体が不自由になってしまった私と認知症になってしまった妻の「二人暮らし」。

この先、どうなるんだろ? と入院中は眠れぬ夜を過ごした。

私には長男と次男の二人の息子がいる。二人ともよく面倒を見てくれている。妻は認知症にはなったが、子供の育て方方には成功した。これには感謝している。なぜなら病院で入院中、「男の子の介護は期待できない」と何度も聞かされていたからだ。ところが長男も次男もよく面倒を見てくれる。ありがたい。今では病院の指示で訪問看護の人も来てくれている。おかげで妻も「100歳まで生きられるかもしれない」と言うようになった。

毎日、訪問看護や訪問リハビリの誰か彼かは来てくれるので孤独死はしなくて済みそう。しかしなあ、いい加減なところで「あの世」へ行きたいよ。

ところで「NHKスペシャルの不老長寿」という番組を観ていたら「メトホルミン」という糖尿病の薬が不老長寿の効果があるらしい。私は糖尿病でもあるので、ひよっとするとこの薬を処方されているのかも知れない。もし処方されているなら止めてもらおう。

今月の表紙「かぶ」

かぶは味にくせがないため、幅広く料理に使われていますよね。煮てもよし。焼いてもよし。漬けてもよし。個人的には千枚漬けが特に好きです。たくさん食べてかぶのような真っ白なお肌を目指したいものです。(柴)



魚座

2/19～3/20

全体運…上昇運です。最初は問題があっても徐々に解決の糸口が見えてきます。小まめなコミュニケーションを心がけて健康運…歩きやすい靴が味方です。夜間の外出は慎重に 幸運の食べ物…キャベツ

水瓶座

1/20～2/18

全体運…勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみましょう。ただし自分の意見を通したらフォローも忘れずに健康運…元氣いっぱい過ごせますが、安全対策は急入りに 幸運の食べ物…ハッパク