

組合員とJAを結ぶ情報誌 ともに歩もう 人・自然・未来

# ふねあい

4

2023 / April  
No.251

特集

## 大豆のマメ事典

「農ライフ」

手を掛けた分だけ応えてくれる  
お花が大好き♪



 JA尾張中央  
<https://ja-owari-chuoh.or.jp>

# 大豆のフメ事典

監修 国分牧衛  
 (農学博士・東北大学名誉教授)  
 イラスト 服部新一郎  
 参考文献「大豆の歴史」  
 (国分牧衛編/農山漁村文化協会刊)

なんとなく地味だけれど、日本人の食生活には古来欠かせない存在。それが大豆！ 私たちを支えてきた大豆の底力に、ぜひ注目。

## エライぞ！ 大豆 私たちの毎日の食事は 大豆なしには成り立たない

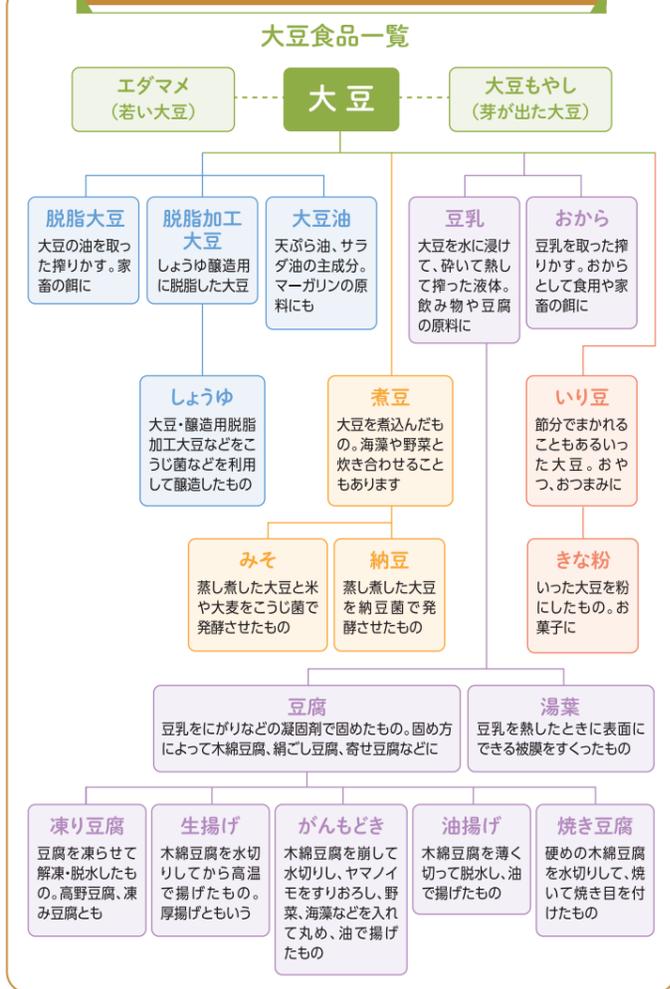
日本にも世界にもさまざまな大豆がありますが、その中でも大豆は別格の存在といえるでしょう。大豆がなければ私たちの食生活は成り立ちません。

大豆は日本では弥生時代ころから栽培されていたと考えられています。痩せ地でも育ち、日本全国の風土も選びません。豆として食べるだけでなく、古くから親しまれている納豆、豆腐、油揚げ、きな粉、豆乳、湯葉などなど……。若い実をエダマメとしても食べますし、豆もやしもおいしいです。



種まきから50日ほどで薄紫色の愛らしい花が咲きます。10月初旬から11月初旬にかけて収穫時期を迎えます。

## 私たちの暮らしに欠かせない大豆食品



豆作りがブーム。大豆の魅力があらためて見直されています。

## 大豆と日本文化 重要な食品だからこそ 特別な意味を持つてきた

重要な作物だからこそ、人々は大豆にある種の尊さを感じてきました。おせち料理に黒豆を使うのは「今年もまめ(健康)に暮らせるように」という祈り。節分にはいり大豆をまき、玄関

の魔よけとしてイワシと一緒に大豆殻を飾ります。大豆の茎をお正月に飾ったり、かまどの火おこしに使う風習もあります。

10世紀ころの医学書「医心方」(いしんぼう)には、食中毒や産後に大豆の煮汁やきな粉を食べると良いという記述も。実際、大豆の成分には高血圧や糖尿病などを防ぐ効果があることも分かっています。

田んぼのあぜで手をかけずとも育つ大豆は、自家製のみそやしょうゆなどに加工され、人々の健康を支えてきました。近年は都市部でもみそ造りや納

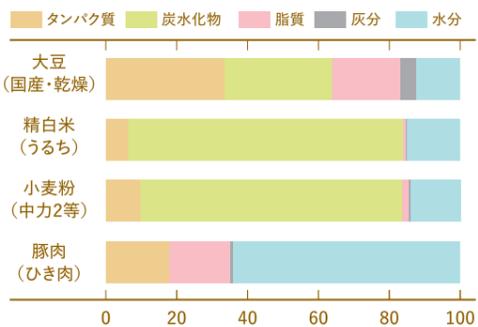
## 大豆の栄養とは？

米との組み合わせで  
 完璧なバランスに

大豆は「畑の肉」ともいわれる通り、タンパク質が豊富に含まれています。豆腐わずか3分の1丁で卵1個分と同じタンパク質を含んでいるのです。必須アミノ酸を数多く含み、レシチン、サポニン、イソフラボンなどに良いとされる機能性物質も豊富。さらに大豆油にもするほど脂肪酸は多く、人間が生きるのに必要な三大栄養素中、足りないのは炭水化物だけ。

そこを助けるのが米です。炭水化物主体の米と、みそ、納豆、豆腐などの大豆加工品と一緒に食べる——。これはまさに理想的な組み合わせといえるでしょう。

## 可食部 100g 当たりの主要成分割合



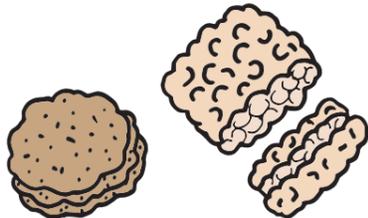
資料:文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

## 世界で活躍する大豆

伝統食や飼料、食用油……  
 大豆流通は世界のインフラに

古代にアジアで始まったとされる大豆栽培は、今や世界に広がっています。それだけ役立つ作物だったからです。

東南アジアでは、納豆に似た各種の発酵食品が伝統食として今も日常で愛されています。日本の豆腐、みそ、しょうゆも世界各国で手に入り、多くの人が楽しむようになりました。また、産地も世界に広がりました。現在、最も多く栽培しているのはブラジル、次いで米国。多くは食用油や家畜飼料に使われています。残念ながら、昨今では他国の戦乱により流通が途絶えた地域では困難もありました。日本でも良質の大豆が入らず、しょうゆ醸造をやめざるを得なかった会社もあります。



インドネシア発祥のテンペ(右)と、タイやラオスなどで親しまれているトゥーナオ。どちらも大豆発酵食品。

## 大豆の種類は膨大

知名度の高いものだけでなく  
 地域の伝統種もさまざま

一言で大豆と呼んでも、実はその種類は非常に多様です。何しろ日本で1000年以上栽培されてきたのですから。その長い歴史の中で、地域の条件に即したさまざまな品種が生まれてきました。

数え切れない品種を大きく分けると、まず色。私たちが大豆として思い浮かべるクリーム色の品種には、煮豆や豆

腐、しょうゆ、エダマメに向くものがあります。小粒の品種は豆もやしや納豆にされます。また丹波黒など黒い大豆は煮豆や甘納豆に。茶豆はエダマメとして人気です。青い豆もゆでて塩豆にしたり、きな粉にしたり。用途は限定されてはいませんが、一番おいしく食べられる方法をその土地土地で考えてきた結果としての伝統食でしょう。

大豆の原種は山や野原に今も自生するツルマメという植物です。おいしいとはいえませんが、もしも見つけたら、その小さな黒い豆を食べてみるのも楽しいかも!?

## 大豆の品種と用途



信濃青豆  
 エダマメやきな粉に加工されます。



フクユタカ  
 納豆、みそ、煮豆、しょうゆなどに使われる代表的な品種。



丹波黒  
 おせち料理の煮豆に欠かせません。



ツルマメ  
 野生種。北海道を除く日本全土に自生しています。



納豆小粒  
 豆が小さく主に納豆に加工されます。

日本の伝統食

# 納豆で毎日せ 元気に健やかに!

イラスト：MOR デザイン

日本の発酵食の代表ともいえるのが納豆です。  
「ご飯のお供として愛されてきただけでなく、近年ではその健康効果に注目が集まっています。おいしくて栄養価が高い納豆の魅力を探ってみましょう。」

## 納豆の魅力も再確認しよう

### 「ご飯と納豆の関係

皆さんはどのように納豆を食べますか？  
全国納豆協同組合連合会は一般消費者(男女各1000人、20〜60代)を対象に定期的に納豆に関する調査を行っており、2017年の調査の結果「納豆の食べ方」については、「ご飯にかけて食べる」がほとんどが48・0%、次いで「ご飯にかけて食べる」が15・2%、合計6割以上でした。その上20代から50代以上までの世代も過半数を占めていました。ちなみ

に納豆の食頻度について最も高い回答は「2〜3日に1回」でした。

納豆とご飯は相性が良いことがうかがえますが、その理由は粒の大きさにもありそうです。納豆用大豆には極大粒から極小粒まで粒の大きさが分かれています。同調査で「最も好きな豆の大きさ」については、小粒が36・8%、超小粒が13・1%でした。同会専務理事の松永進さんは、「小粒の納豆とご飯粒の大きさが同じくらいなので、互いによく絡んで食べやすくなる」と説明します。

### 納豆が好まれる理由

現在の食は、簡便志向、経済志向、健康志向が3大志向といわれています。納豆は、その全てを満たしています。多くが小分けされていて調味料付きで混ぜるだけで出上がりです。価格も手頃で、コンビニなどでも手に入ります。栄養が豊富で、昨今の発酵食品ブームもあり、その機能性はあらためて注目を浴びています。  
整腸効果、美肌やダイエット、コレステロールの抑制、骨粗しょう症予防、免疫力アップ、血液サラサラなど、さまざまな効果が期待されているようです。

### 抜群に優秀な納豆の栄養

納豆は良質なタンパク源であり、必須アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。ビタミン類のなかでも豊富に含まれているビタミンB2は、体内にたまった脂肪を分解・燃焼させる働きがあるだけでなく、疲労回復や肝機能の向上にも効果があるといわれています。ビタミンK2は中高年の骨を丈夫にする上でその機能が期待されています。

納豆といえば、イソフラボンやサポニンもよく知られた成分です。これらは抗酸化作用

### 健康・長寿をサポートする

#### ポリアミン

納豆に含まれている成分にポリアミンという物質があります。動脈硬化を抑制する働きがあるとして、最近、注目を浴びています。動脈硬化の進行を食い止めれば、脳卒中や心臓病など重大な病気の予防にも役立ちます。体の中から老化防止、若返りを手助けしてくれるうれしい成分なのです。

用があり、アンチエイジングや女性の更年期障害の改善に役立つことが知られています。うまみが詰まっているネバネバ成分も特徴的。これはアミノ酸の一種でグルタミン酸であり、ネバネバが胃壁を守ったり、腸管の老廃物の通りを良くしたり、毒素の排

せつを促したりすると考えられています。他にもまだまだ機能が期待できる成分が含まれています。

## おいしく食べるコツ

### アツアツ調理より、適温で

毎日でも食べたい納豆。そのネバネバ部分に含まれる成分のナットウキナーゼは熱に弱い性質を持っています。熱したり、熱いご飯の上のせたりするとその機能が期待できなくなります。70度で酵素は分解するといわれています。50度より少し低めの温度で食べるのが良いとされます。子どもにも人気の納豆手巻きは手軽でお勧め。最近、ちょっとしたブームとなっている玄米のご飯粒とも絡みやすいです。

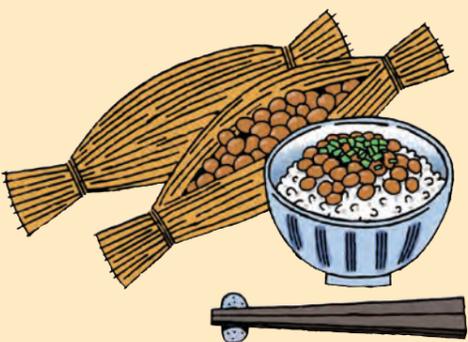
また、東北の郷土料理に納豆汁というものがあります。包丁でたたいて細かくした納豆を、出まじり汁で火を止め、最後に納豆を入れると良いでしょう。超小粒やひき割り納豆なら混ぜてそのまま入れても構わないでしょう。

### 一口メモ

ナットウキナーゼ  
血栓を溶かすので、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞などの予防・治療などに期待できるといわれている酵素

### 調味料との新しい組み合わせ

市販の納豆の多くは、たれとからしが付いています。各メーカー、ブランドごとに



### 納豆レシピ

## 家族で納豆3種巻き

世代を超えて愛されるのり巻き。納豆を加えて納豆巻きはいかがでしょう。のりには納豆に含まれないビタミンAやC、ヨウ素やマンガンの成分が含まれ、栄養バランスが整いやすくなります。これにお好みの具を併せて、さらに栄養価もおいしさもアップ!



©全国納豆協同組合連合会

#### 材料(各適量)

【イカ梅納豆巻き】  
納豆、大葉、イカのお刺し身、かつお節、練り梅、蜂蜜

【アボカド納豆巻き】  
納豆、アボカド、千切り野菜(キュウリ、ニンジン、ネギなど)、ラッキョウの漬物(お好みで)

【ツナマヨ納豆巻き】  
納豆、ツナ缶、缶詰のコーン、マヨネーズ、千切りキュウリ

#### 作り方

(1)ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜすし飯を作る

(2)のり、すし飯の上に具材をのせて完成



▲春日井警察署のキャラクター『サボテンマン』も呼び掛けを行いました

## 03

春日井警察署

### 特殊詐欺に騙されないで!

春日井警察署は2月15日、FMぐうぴいひろばで年金支給日に合わせてオレオレ詐欺などの特殊詐欺被害防止の呼び掛けを行いました。春日井市内で発生した昨年の特種詐欺被害件数は39件、被害額は5,000万円にのぼり、今年に入ってから前兆電話は曜日問わず増加傾向にあります。

啓発活動を行った警察官は「犯罪組織は受け子を迅速に派遣する為、同地域の同時時間帯に前兆電話を集中して掛けています。不審な電話があった際には誰かに相談すること、また金融機関等の迅速な情報共有が犯罪の未然防止に繋がります」と話しました。

▼修了証書を受け取る受講生



## 04

かすがい農業塾閉講式

### 学びを活かして次のステップへ

営農指導課と春日井市は2月7日、春日井中央支店で学習農園「かすがい農業塾」の閉講式を開き受講生7人が参加しました。

平成21年に開講し延べ250人以上が卒業してきた同講座は、農産物の栽培管理に加えて産直出荷や品評会への出品なども体験でき、卒業直後から本格的に出荷者として活動できる人材の育成に力を入れています。

閉講式では修了証書が渡された他、1年間活動した感想を受講生一人一人が発表しました。

山田常務は「1年間様々な苦労があったと思いますが、初めて収穫・出荷した時の喜びは何にも代えがたいものがあったと思います。自分のペースで無理せず楽しんでいきましょう」と激励しました。

## 01

新規就農・6次産業化講演会

### 農福連携と 6次産業化の融合で 多様性ある雇用を実現

JA尾張中央地域担い手育成総合支援協議会と小牧市は1月31日、本店で「新規就農・6次産業化講演会」を開催し、管内の農業者や農業法人、職員など計63人が参加しました。

この取組みは新規就農者や担い手支援等の一環として毎年開催され、県外から足を運ぶ方もいる程その講演内容が注目を浴びています。今回は昨年度にディスカバー農山漁村の宝アワードを受賞した、株式会社ココトモファームの齋藤秀一さんが講師を務め「これまでの就農から現在に至るまでの農業経営や6次産業化の取り組みについて」と題した講演を行いました。

齋藤さんは「農業と福祉だけで連携させる既存の農福連携に商業と工業を組み合わせることで、多様性のある雇用とより付加価値のある商品の販売を実現させています。今後もさらなる6次産業活性化へと繋げていきたいです」と話しました。



▲講演会の様子

▼活動内容の説明を聞くクラブ員



## 05

JA広報大賞表彰式

### 当JAが 『ウェブメディア部門活用の部』で 全国表彰

JA全中は2月22日、優れたJAの広報活動を称える第36回JA広報大賞の表彰式を開き、受賞した7JAに盾や副賞を贈りました。

JA広報大賞はJAの優れた広報活動を表彰し、その事例を全国に広げて取組み強化を目指すもので、今回は全国の各JAから100を超える応募がありました。審査は『総合の部』『組合員向け広報誌の部』『地域密着型広報活動の部』『ウェブメディア部門活用の部』『審査員特別賞』の5部門に分かれ、当JAは『ウェブメディア部門活用の部』において優秀賞を受賞しました。

審査講評では「ホームページの利用者数やアクセス数が極めて多く、ファーストビューが見やすい上に目的の情報をスムーズに取得できる構成になっています。また、全支店にSNS普及の為のSNSサポーターを配置している点も特色がありました」と評価されました。

▼JA全中の中家徹会長から表彰を受ける福垣武磨専務(東京都千代田区)



切れ味が『命』というハサミ。  
2本を使い分け、  
切り口までこだわって収穫します。



花のオフシーズンに出荷する野菜や漬物も納得いくまで作り込みます。  
摘み菜は茹でてそのままサラダにするのがオススメです。



朝は早めに出荷をして、いつものスペースを確保。  
自分の出荷が終わったら、顔馴染みの生産者を  
手伝ったりもしています。

黄緑色のパーカーが  
トレードマークです♪



Check! →

## 稲垣さんの出荷情報

### 主な出荷品目

- 花き  
3月頃～12月頃
- 冬物野菜(ネギ・ハクサイ等)  
1月頃～2月頃
- 漬物(かりもり・大根等)  
12月頃～3月頃

### 出荷店舗

FMぐうぴいひろば

花は購入者が手軽に使えるようなシーンにも合うよう、4種類以上を組み合わせたセット販売を中心として売場に出荷。花束のセットは形や色等のバランスを考えながら、遠くから眺めても雰囲気が出るような長年の経験とコツで素早く整え、多い時は1日60セットを用意します。出荷量を確保する為、力仕事は進さんが協力し、安子さんは主に栽培管理や収穫に徹する等、役割分担しながら手際よく行います。

稲垣さんご夫婦はこれまでを振り返って「産直出荷を始めてからはお付き合いが増えたり、色々お学ばせてもらう機会が増えたりする等、充実した毎日を過ごしています」と笑顔で話してくださいました。

## 手軽でどんなシーンにも合う セット販売

65歳まで勤めていた職場を退職するタイミングで、ファーマーズマーケットがオープンするという話を聞き、興味を持った安子さん。以前から、近所に配っていた漬物が「すごく美味しい」と評判だった為、「一回やってみようかな?」と第二の人生として出荷会員になる決心をしたそうです。

元々趣味で100種類以上の花を栽培するほど大のお花好きだった安子さんは、その後すぐ花の出荷にもチャレンジ。これまで培った知識をフル活用して出荷量を増やしていき、今は春先から年末までほぼ連日の出荷を続けます。

## 褒めてもらった漬物で 出荷をスタート

「出荷する際は妥協せず、納得いく物を店頭並べています。『胸を張って皆さんのところに行っておいで』という気持ちで送り出しています」と話す安子さん。

出荷物の9割以上を花が占め、今や産直施設では安子さんと言えは花というイメージもすっかり定着。しかし、出荷を始めたきっかけは意外にも漬物からだったそうです。

手を掛けた分だけ応えてくれる  
お花が大好き♪

稲垣 進さん (79)  
安子さん (73)

春日井市松本町  
■栽培面積 約6.6a  
■出荷頻度 ほぼ毎日



今月の  
生産者  
さん



# ポポーの栽培



バンレイシ科に属し、  
熱帯果物のようですが、  
秋になればやがて落葉します。  
果実がたまに販売されています。

須崎 静夫 営農技術指導員

## 【結実管理】

春に葉っぱより早く、可愛い産毛の生えた丸い形をしたつぼみが3つ程並んで、膨らみます。つぼみは、えんじ色のような茶色のような少し変わった色をしています。花弁が薄黄緑色からえんじ色に変わり、3弁のような6弁の花が咲き、どこからともなく、シヨウジョウバエたちが集まってきて授粉します。

めしべが先に成熟(雌性先熟)し、アケビのように房なりします。着果を確認したら、小さいものや形の悪いもの、枝にぶつかりそうな果実を落とします(図2)。

【種まき・育苗】  
カキのようなライチのような黒い種子が、お行儀よく並んでいます。忘れずにまきましょう。直根性なので、鉢にまいた方がいいかもしれません。  
翌年の春遅くか初夏の忘れた頃にやと芽が出てきます。初期の生育は緩やかです。

【施肥】  
休眠期(11月:元肥)、果実肥大期(5月:追肥)、収穫後(9月:お礼肥)に施用します。

【病害虫防除】  
病害虫が少ないので、農薬を使用しなくても栽培できます。葉っぱにはミノムシやガの幼虫が、枝には花芽によく似たカイガラムシがつきます。農薬を使用する際は、農薬使用基準を遵守し、農薬使用履歴を記録してください。果樹類・落葉果樹類・ポポーに登録のある農薬が使用できます。



【品種】  
ネットやカタログにはいろいろな品種が紹介されています。自家親和性があり、一本でも実がなりますが、異品種を混植すると、より実つきが良くなります。苗木の植え付け後3・4年で実がなります。実生株でも、5年くらいで開花します。

## 年間管理

### 【整枝剪定】

落葉してから、発芽するまでに行います。クリよりも分かりやすい2分の1葉序で、枝が右に出れば、次は左です。樹が大きくなり過ぎないように、主幹の芯を好みの高さで切り返します(図1)。花が前年の枝のもとの方に咲くので、枝先を適当に切り返しても構いません。垣根仕立てでも面白いでしょう。鉢植えもできます。

### 【収穫】

販売するならば、果皮がほんのりと黄色く着色するか、落ち始める頃から、果梗枝をつけて収穫します。キウイフルーツや西洋ナシのように、一旦冷蔵してから、しばらく放置・追熟すると食べ頃になります。バナナとリンゴを合わせたようなクリーミーな味で、「カスタードアップル」とも呼ばれます。傷みやすいので取扱いは丁寧に。自家用なら、マンガリのように袋やネットを被せて、樹なりで、完熟させても良いでしょう。果皮が真っ黒になったらぐらいいが、食べ頃です。皮付きのまま、タネとタネの間で輪切りにしたり、スプーンですくったりして、食べてください。

## クレマチス その2

キンポウゲ科 原産地:北半球の温帯地域

### そよ風に乗って さあシャル・ウィ・ダンス



大澤 梅雄 営農技術指導員

先月に引き続きクレマチスです。今月から剪定について説明します。まず「剪定モデル1」からです。

#### ●剪定の目的

株の充実と根ばりを良くし、二番花、三番花を咲かせるために行います。満開を過ぎたら早めに剪定します。新芽の伸長が促進され早く開花します。

#### ●購入苗

苗は2~3月に、開花株は4~5月に市販されます。また、ポットに付いているラベルには剪定に関する情報が書いてありますので、必ず読み、品種名を忘れないように控えておきましょう。



## 栽培のポイント

### ●剪定モデル1

剪定の時期には①開花後の剪定と②冬の剪定があり、剪定の程度には①弱剪定②強剪定③任意剪定があります。これらを組み合わせて剪定モデル1を作成しました(表)。

表 剪定モデル1 (剪定方法)

	開花後	冬
弱剪定	今年伸びた枝を花下から1~3節で剪定する	花芽の無い枝は剪定し、花芽のある枝は花芽を残して剪定する 花芽は膨らんでいる
強剪定	今年伸びた枝を地際から1~3節残して剪定する	充実した枝を地際から1~3節残して剪定する
任意剪定	弱剪定、強剪定どちらでも良い 弱剪定、強剪定の中間で剪定するのも良い	

### ●開花タイプを知る

通常、剪定の仕方は系統別に説明されることが多く、覚えるのが大変です。品種名を忘れたら系統名も不明となりもうお手上げです。しかしいい手があります。それは、開花特性から分類された3タイプを覚える方法です。そこで、開花タイプを知るためのポイントをまとめてみました(図)。

図 簡単に見分けられる開花タイプ

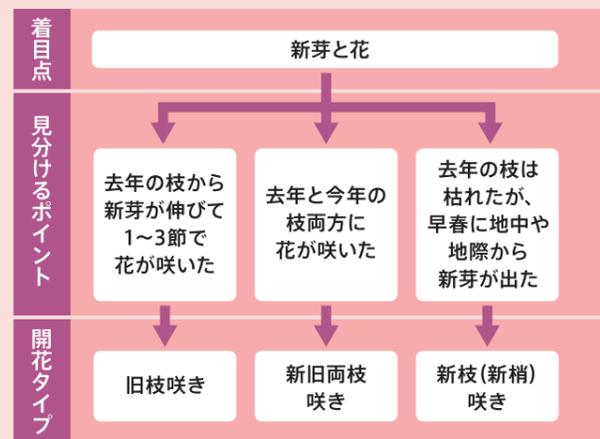


図1 苗木の管理

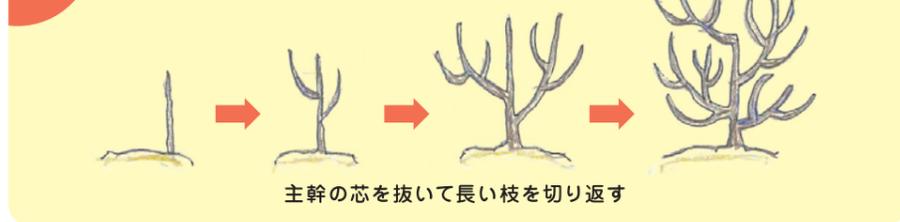
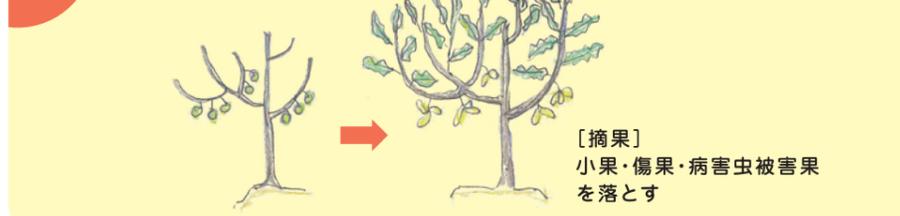


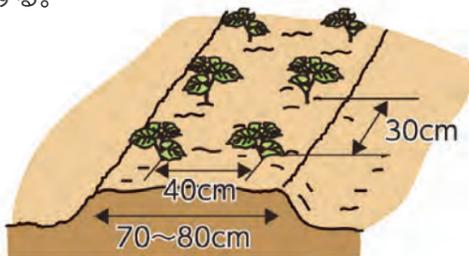
図2 着果管理



# シソのつくりかた

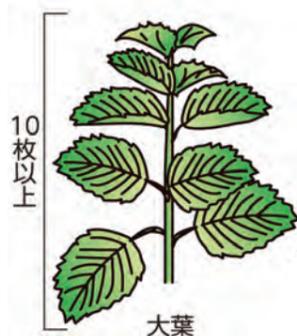
## 3 植えつけ

植えつけ適期を迎えたら条間40cm、株間30cmに植えつける。植えつけ後は2週間おきに1m<sup>2</sup>当たり30g程度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く土寄せする。



## 4 収穫

葉が10枚以上になってから、下の方の葉のつけ根からもぎ取るように摘み取る。収穫するとしおれが早いので、水に挿しておく。



穂ジソの収穫期は先端の花穂が5~6輪開花している頃に穂先から15~20cmで切り取る。赤ジソには紫の花、青ジソには白い花が付く。



### check! 病害虫の防除について

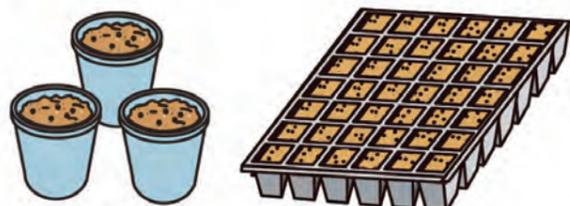
病気はほとんどないが、害虫ではハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、アフーム乳剤などの登録農薬で防除する。

### check! 品種について

大葉の品種は、葉色が鮮緑色で、葉縁の欠刻が深く、葉面に細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」がある。赤ジソの葉取り用は「赤ちりめん」など、葉色が赤紫色で葉の大きい品種を用いる。

## 1 苗づくり

直径7.5~9cmの小型ポリポットに4~5粒の種をまく。セルトレイでは42穴のトレイを使い、各穴に2~3粒まく。



小型ポリポットでは、本葉5~6枚が植えつけ適期である。

Point! 発芽後2回に分けて間引きをする。1回目は本葉が開く頃に、成長の遅れた株や密になっている所の株を抜き取る。2回目は本葉3枚の頃に1本にする。

## 2 畑の準備

幅70~80cm幅の栽培床で栽培する場合には、事前に1m<sup>2</sup>当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して耕しておく。その後、堆肥2kgと化成肥料(NPK各成分10%)200gを施す。



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

## シソ

### 栽培のポイント

株からこぼれ落ちた種でも成長するので、殖え過ぎに注意します。日あたりのよい場所で水はけがよく、やや湿り気のある肥沃な土地が適します。十分に気温が上がってから種まきしますが、日が短くなると花芽ができてとう立ちするので、適期にまくことが大切です。

青ジソの若葉は大葉と呼ばれ薬味や精進揚げに、赤ジソの葉は梅漬けに利用されます。シソの発芽適温は20~25℃、生育適温は20~23℃で、低温には弱いが高温には強い野菜です。また、シソは短日期(昼の時間が夜の時間より短い季節)に花を付ける性質があり、9月頃から穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽ジソ、大葉、穂ジソ、実ジソと呼んでいます。これを、シソの七変化といえます。

### さまざまな用途を楽しむ

青ジソは、手巻き寿司の人気が高まるにつれて、消費量が増えたように思います。赤ジソは、わが家ではシソジュースに加工しており、夏の乾いたのどをうるおしてくれます。青ジソと赤ジソを近くで栽培して交雑した種がはえると、もとの青ジソや赤ジソと違った葉になることがありますので、ご注意ください。



5月は「カラシナ」を予定しています。

引用 『JA広報通信』2023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 プロのコツがわかる!』西東社から引用 『藤田智の新・野菜づくり大全』NHK出版から引用

**牡牛座** 全体運…不安な状況も次第に解消へ、あまり思い悩まず「何とかなる」と、ドンと構えて、朗報がもたらされ好転します  
健康運…旬の食材を使ったメニューで元気を補充して 幸運の食べ物…キクラゲ  
4/20~5/20

**牡羊座** 全体運…パワフルに過ごせます。志を高く持ち妥協しない姿勢で運が開けます。遊び心を忘れず楽しみながら進めて  
健康運…検診で健康チェックを。早期発見で大病を回避 幸運の食べ物…アスパラガス  
3/21~4/19

# Flowers

## 女性部の活動報告

### フレッシュミズ講座 味噌作り [2月4日]

本店で管内在住の30～50代の女性を対象に開催し、19人が参加しました。

この講座は毎年この時期に開催されている人気の講座で、参加者は水煮大豆と乾燥米麹を漬して混ぜ、空気が入らないよう注意しながら容器に詰めていくまでの全工程を手作業で行い、力のいる作業に苦戦しながらも味噌作りを楽しみました。



食べるのが  
楽しみです♪



### 家活講座 「健康体操オンライン」 [2月6日]

本店と春日井中央支店で開催し、部員計33人が参加しました。オンラインを活用して行う講座の開催は今回が初となります。

今回は家の光連載記事「教えて暮らしのマエストロ」にて介護予防体操を教えているごぼう先生を講師に招き、部員はモニターに映るごぼう先生の説明を聞きながら動きを真似して体操を行いました。



### 高蔵寺地区 オレンジピール作り [2月15日・16日]

高蔵寺支店レインボーセンターで開催し、部員49人が参加しました。

松本あつ子部長が講師となり、部員の畑で採れたオレンジを使ってオレンジピール・ジャム・オレンジカードの計3品に挑戦しました。オレンジの皮から果肉・果汁に至るまで余すことなく活用できると好評です。部員は「オレンジカードが一番好きです。ヨーグルトやパンにのせて食べています」と話しました。

濃厚な味が  
魅力の  
オレンジカード



▲オレンジを煮詰める部員

## Enjoy ♡ 女性部



小牧地区  
倉知 利佐子さん(76)  
女性部歴 28年

近所の人に誘われカラオケ教室に参加したのをきっかけに女性部に入部した利佐子さん。現在もカラオケ教室に通い活動を楽しんでいます。

はじめの頃は、緊張でマイクを持つことも難しかったですが、今では人前でも楽しく歌えるようになったことが嬉しいそうです。

これからのについて「今後も元気に活動できるよう、健康を大事にしていきたいです」とお話しくださいました。

見学は  
第2金曜日に  
お越しください

味岡カラオケ教室  
活動場所: 味岡支店  
開催頻度: 月2回(第2・第4金曜日)  
お問い合わせ先: ふれあい課(44-1003)

プロの作曲家が講師を担当し、分かりやすい説明とテキストで演歌を月2曲覚えて発表しています。音楽を聴き歌うことは脳の活性化にも繋がります。まずは見学から皆さまの参加をお待ちしております♪

私たちと一緒に  
歌を楽しみましょう!



## 4月から一緒に 小学校に通えるね!

撮影日が雨だったにも関わらず元気いっぱいな姿を見せてくれた蒼士くん・こよみちゃん兄妹。小学校1年生の蒼士くんは去年から習い始めた習字が大好きで、真清田神社献書大会に応募したところ見事入選し、3月中旬の展覧会で作品が飾られ、家族みんなで見に行ったそうです。

こよみちゃんは毛糸や段ボール、折り紙を使って工作することが得意です。去年は大好きな蒼士くんが小学校に入学し、一緒に通園できなくなったことがとても悲しかったそうです。今年の4月からはこよみちゃんも小学校に入学。お兄ちゃんと一緒に通学できる日を心待ちにしているそうです。

ご両親は「今年からは2人一緒に小学校に通えるね。楽しい学校生活を過ごしてね」と温かく見守っています。

## わが家☆ アイドル

川副 蒼士くん(7)・こよみちゃん(6)

組合員 加藤 正実さん・美智子さんの孫  
北里支店管内



## これからも 二人三脚

鈴木 正巳さん(81)・久子さん(76)

坂下支店管内



## 24年間、一緒に新聞配達で “生き生き健康ライフ”

会社の仕事関係で知り合い、今年で結婚56年目を迎える鈴木さんご夫婦。「とにかく前向きに、元気良く!」と毎日を過ごすお二人の健康を支えるのは、24年もの間一緒に続けてきた朝活。毎日4時に起きて新聞配達や畑仕事をしてから出勤するその姿は、オシドリ夫婦として新聞にも掲載される程でした。また、お二人は地域活動や支援活動にも積極的に取り組み、東日本大震災の時には正巳さんの同窓生「百笑会」と協力しながら、平成23年から10年にわたり、南相馬市に新鮮な野菜を送り続けてきました。

旅行が大好きというお二人は、特に仙台や草津温泉がお気に入りの旅行先なのだそう。

これからのについて「健康第一で元気に長生きをして、地域の皆さんとこれからも一緒に笑って過ごしていきたいですね」とお話しくださいました。



▲久子さんの誕生日に  
地域の方から送られたお花と色紙

### 出演していただける方を募集しています

応募要件	記入事項	応募方法
管内に住む組合員またはそのご家族 我が家のアイドル 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の方	●住所 ●氏名 ●電話番号 ●応募コーナー名 ●応募理由等	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 (JA尾張中央 広報課 宛) Eメール koho@ja-owari-chuoh.or.jp ※お申込み多数の場合は抽選となります

双子座 5/21~6/21 全体運…人と人の交流が現状を大きく変えていきます。今まで関わってこなかったことにも耳を傾けて。うれしいお誘いも健康運…喉のケアが大切。外出後は必ずうがい。幸運の食べ物…タラの芽



## 新じゃがと新玉ねぎの コンビーフ炒め

材料 4人分

- 新じゃがいも …… 中2個 【A】
- 新玉ねぎ …… 1個 ■粒マスタード …… 大さじ1
- コンビーフ …… 80g ■カレー粉 …… 大さじ半分
- ニンニク …… 1片 ■塩 …… 小さじ1/4
- オリーブオイル …… 大さじ2
- バター …… 5g
- 黒コショウ …… 適宜

作り方

[下準備]

- 新じゃがいもは1口大に切って5分水にさらし、耐熱皿に入れてレンジ(600w)で3分加熱する。
- 新玉ねぎはくし形切り、ニンニクはみじん切りにする。

- 1 フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、良い香りがしてきたら新じゃがいもと新玉ねぎを入れて炒める。
- 2 新玉ねぎが透き通ったら、【A】とコンビーフを加えてさらに炒める。
- 3 バターを加えて全体になじませたら、お好みで黒コショウをふる。

**Point** 新じゃがいもは皮つきでもおいしくいただけます♪



やわらかな春風に心華やぐ季節となりました。この時期の野菜は、みずみずしい甘みと香りが特徴で、晴れやかな気持ちにしてくれれます。今回は旬の野菜を使った春の訪れを感じるレシピをご紹介します。



担当講師 池田 恭子先生

## ロールレタス

材料 4人分

- レタス …… 8枚
- ごま油 …… 小さじ1
- 白コショウ …… 適宜
- 【A】
- 豚ひき肉 …… 200g ■片栗粉 …… 大さじ2
- 玉ねぎ …… 半分 ■しょうゆ …… 大さじ1
- 干しシイタケ …… 2個 ■みりん …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ3
- 【B】
- 水 …… 300cc ■しょうゆ …… 小さじ1
- 鶏がらスープの素 …… 大さじ1

作り方

[下準備]

- レタスは耐熱皿に入れレンジ(600w)で2分加熱する。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- 干しシイタケは水で戻し、みじん切りにする。

- 1 ボウルに【A】の材料をすべて入れ、ねばりがでるまでよくこねる。
- 2 ①を4等分にして、レタス2枚で包む。
- 3 鍋に【B】を入れて沸騰させたら、②を入れた後に落とし蓋をして10分煮込む。
- 4 火を止め、ごま油と白コショウを加える。



レタスの巻き終わりを下にしていれると崩れにくいです。



## そら豆とホタルイカの アヒージョ

材料 4人分

- そら豆 …… 10粒程 ■塩 …… 小さじ4分の1
- ホタルイカ(ボイルしたもの) …… 50g ■黒コショウ …… 適宜
- ニンニク …… 1片 ■粉末パセリ …… 適宜
- オリーブオイル …… 100cc ■バケツ …… 適宜

作り方

[下準備]

- そら豆はさやから出して、2分間湯がいておく。
- ホタルイカのくちばしと目は取り除いておく。
- ニンニクはみじん切りにする。

- 1 小鍋にニンニクとオリーブオイルを弱火～中火にかけ、良い香りがしてきたらそら豆とホタルイカを加える。
- 2 グツグツしてきたら、塩と黒コショウ、粉末パセリを加える。
- 3 バケツを添える。

**Point**

●ニンニクは焦がさないように、弱火～中火で様子を見ながら炒めます。  
●そら豆を、ブロッコリーやアボカドに変えてもおいしいです。



**乙女座** 全体運…外野が騒がしく大変そうですが、皆があなただけを思ってくれています。感謝の気持ちを持って事に当たって健康運…大人数で運動やスポーツにツキあり 幸運の食べ物…サヤエンドウ



**獅子座** 全体運…大きな追い風に吹かれ忙しくなりそうです。パワーのあるときなのでセーブせずに全力で取り組めば好結果に健康運…休憩の時間を多めに。ストレスは随時発散を 幸運の食べ物…コゴミ

広報誌「ふれあい」は  
今月号から誌面をリニューアル致しました。  
そこで、今月号から読者のひろばでは  
文芸作品や  
プレゼントの当たるクロスワードパズルだけでなく、  
**写真**や**絵手紙**などの投稿を募集・掲載致します。

読者のひろば  
お便り  
大募集!

おもしろ野菜の  
写真や



季節を感じる  
絵手紙など...

P19左下の応募要項をご確認ください  
たくさんのご応募お待ちしております!



パズルの正解者の方には  
「JAの農産加工品セット」  
をプレゼントします。  
当選者には支店等よりご連絡・配達等致します。  
※写真はイメージです。

1	5	8		14		21
		E				
	6			15		D
2			12			19
			9		16	
					A	
3	7			13		20
4			10			17
			11			C

クロスワードパズル

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?

タテのカギ

- ① 唱歌「花」に歌われている川
- ② 写真などを撮影するための施設
- ③ ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ④ クジラより小さめです
- ⑤ 4月なのに冷えるなあ、の戻りかな
- ⑥ 書類の何も書かれていない部分
- ⑦ 新1年生の皆さん、ごおめでとう!
- ⑧ 爬虫類は変温動物、哺乳類は動物
- ⑨ 1、3、5、7、9...
- ⑩ 日本人の主食です
- ⑪ 船を着けます
- ⑫ 野球のBSOのS
- ⑬ 敵ではありません
- ⑭ 正しい答えに付けるマーク
- ⑮ 遠くて近きは...の仲
- ⑯ シオマネキもこの仲間です
- ⑰ 得意なもの、漢字で書くと十八番
- ⑱ 体温計を挟みます
- ⑲ 空弁が売られている所
- ⑳ 田畑を耕す道具の1つ
- ㉑ ギリシヤ文字の最後の字、Q、wと書きます
- ㉒ 選抜高等学校野球大会の会場です

ヨコのカギ

- ① 唱歌「花」に歌われている川
- ② 写真などを撮影するための施設
- ③ ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ④ クジラより小さめです
- ⑤ 4月なのに冷えるなあ、の戻りかな
- ⑥ 書類の何も書かれていない部分
- ⑦ 新1年生の皆さん、ごおめでとう!
- ⑧ 爬虫類は変温動物、哺乳類は動物
- ⑨ 1、3、5、7、9...
- ⑩ 日本人の主食です
- ⑪ 船を着けます
- ⑫ 野球のBSOのS
- ⑬ 敵ではありません
- ⑭ 正しい答えに付けるマーク
- ⑮ 遠くて近きは...の仲
- ⑯ シオマネキもこの仲間です
- ⑰ 得意なもの、漢字で書くと十八番
- ⑱ 体温計を挟みます
- ⑲ 空弁が売られている所
- ⑳ 田畑を耕す道具の1つ
- ㉑ ギリシヤ文字の最後の字、Q、wと書きます
- ㉒ 選抜高等学校野球大会の会場です

3月号の答え

A	B	C	D	E
イ	チ	ゴ	ガ	リ
ヒ	ガ	ン	赤	タ
シ	マ	ス	ラ	イ
モ	ン	ダ	イ	ヤ
チ	リ	リ	ク	ハ
ト	ヨ	コ	ハ	マ
ミ	チ	ス	ウ	タ
ス	ギ	ナ	ナ	ゴ

川柳

丹羽 徹男 選 (敬称略)

お題「アップ」  
物価風もないに舞い上がる 梶田 国夫  
日々アップ値札見るのも怖くなり 小澤 恵  
人類のマナーアップに策も無く 小田 虎賢  
ナンブレで知力アップを目指す日々 長澤 剛重  
ドラゴンズ打線アップで今年こそ 山田 弘文  
活躍も年俸アップ別次元 吉田 志可  
嬉しいね賃金アップやる気倍 大脇 洋子  
寒中も脚力アップ日々元気 加藤 正子  
今チャンス川の宝石ホバリング 伊藤五百子  
オムライス卵値上げで薄くなり ◆ 今月のお題 ◆ ポイント

狂俳

磯部 美帆 選

後ろ髪 老母残して国を出る 中野 方子  
後ろ髪 指切りをした指痛む 井上 喜樂  
領いて オファー無く引退決める 林 真改  
領いて 水呑む小鳥愛らしい 小田そらん  
占い 結婚相手見て貰う 稲垣 千代  
家の亭主 文句ばかりで腹が立つ 藤堂 尚子  
家の亭主 働き者で酒も呑む 春田はるか  
ウキウキ ローカー線で旅に出る 花野 紀花  
ウキウキ 孫の遠足付いて行く 三浦 桂純  
浦 貸し舟屋繁盛してる 内田 美景  
◆ 今月のお題 ◆ 大織 温泉街 オフィス 驚いたわ 大きな夢 贈り物 大勝負 オヤオヤ 隠岐の島 オノホ

読者のひろば

読者の皆さまからの お便りを紹介しています。  
作品やそれにまつわるエピソードなど、  
たくさんのお便り をお待ちしております。

俳句

安藤 秋虹 選

君子蘭はかすときめてまた迷ひ 松平千代子  
竹林は静かに目覚め春きぞす 舟橋ゆたか  
紅梅のまなこに浸る艶やかさ 平手 静子  
改札口誰が活けしか黄水仙 梶田のり子  
あたたかや二重まぶたの犬眠る 児山 一子  
一銚を入れて春田を目覚めさす 松原 文子  
鉄の柄の握りし跡や春の雨 西尾桃太郎  
校庭にピーと鳴る笛春動く 小田 和子  
押絵雑染しく作る八十路かな 渡辺紀美子  
気がかりをあるがままにし豆を撒く 山田 幸代

冠句

吉田 好美 選

夢描く ちひろさんの絵真似てみる 長澤智恵子  
夢描く おみくじ結ぶ梅の枝 田代 珠子  
夢描く 卒寿近しと撰生す 長谷川 實  
夢描く 鉄棒前でカツポーズ 二宮やよい  
夢描く 難と語らう桃まつり 加藤 昭  
夢描く 生涯幸と健康で 鈴木 節子  
夢描く 銀杏並木を歩みたい 服部多津子  
夢描く 老後の暮し穏やかに 鈴木 拓成  
夢描く 未来に老いた僕がいる 小田 慶喜  
夢描く 集大成の冠句詠む 秋田 寛  
◆ 今月のお題 ◆ 初対面

短歌

田中 芳江 選

家事を終えこれから至福の時なれど炬燵に入ればすぐに眠る  
孫娘成人式の前撮りにポーズささまざまいづれも笑みて  
娘は座り落の臺へと話し掛け食べられぬやう隠してをりぬ  
数か月前の予定も指先が過ちて消すスマホは手強き  
レタス苗二十本求めようやくに春の近づく家庭菜園  
幸せは干したる布団に身を委ね悩み恨みの空になるとき  
凜としたる袴姿のおみならが弓射る儀式護国の社  
基礎工事に雪降る中の生コン打ち職人気質の業を見つむる  
稲垣みゆき  
沖田 露子  
小田 龍聖  
落合 恵子  
落合 竜郎  
児島希代子  
山元 收  
吉田美千子

各コーナー応募要項

◆ 共通宛先 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

写真・絵手紙コーナー 締切り 4月25日(火)必着【6月号掲載】

- ◆ 写真・絵手紙、その他投稿を受け付けています
- ◆ 記入事項(①作品タイトル②住所・氏名・電話番号③コメント)を記載してください
- ◆ 印刷した作品・写真、もしくはそれらを撮影したデータをメール添付してお送りください

クロスワード応募 締切り 4月14日(金)必着

- ◆ 記入事項(①答え②住所・氏名・年齢・電話番号③ご意見・ご要望・感想など)を記載してください
- ◆ 本支店窓口へ備え付けの応募用紙または右記のQRコードからもご応募いただけます



文芸作品コーナー 締切り 4月25日(火)必着【6月号掲載】

- ◆ 記入事項(①作品の種類②句③住所・氏名・電話番号)を記載してください
- ◆ 投稿は**お一人様、毎月1部門に限り掲載**(選者による添削を含む)
- ◆ **2部門以上のご投稿はご遠慮ください**

※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



全体運...周到な準備が好結果を招きます。丁寧な作業を心がけて。また、不足がある場合は無理せず延期にするのが正解です  
健康運...楽しみながらできる運動で筋力アップ 幸運の食べ物...ノビル



全体運...吉凶混合運です。その場だけで一喜一憂しないで。前向きな姿勢が吉運を引き寄せます。うれしい贈り物の予感も  
健康運...血圧は小まめにチェック。軽い散歩が◎ 幸運の食べ物...ソラマメ

令和5年  
4月1日から

# ウキ♪ウキ♪ポイント交換商品 ポイント交換カタログが新しくなりました!

おすすめの新商品が登場! 皆さまの交換をお待ちしています♪



商品の  
詳細はこちら



カタログは当JAの本支店・営農生活センター・グリーンセンター・FMぐうぴいひろばにてお取扱いしております。

※カタログは当JAのホームページでもご覧いただけます。  
※交換手続きにはポイントカードが必要です。



## 新商品 ピックアップ



研がなくていいから手間いらず。  
水道代が節約できて  
環境にもやさしい無洗米です。



新潟米 無洗米コシヒカリ 5kg

2,575P



愛知県で一番作られている  
人気のお米を玄米でお届けします。



あいちのかおり 玄米 30kg

8,250P



鹿児島県産恵味の黒豚  
ローズ味噌漬・  
生姜焼き用セット

5,500P



うなぎ問屋の大五  
うなぎ蒲焼

11,000P



十勝ドルチェ  
十勝ブラウンスイス乳  
プリン

5,400P



象印 STAN  
IH炊飯ジャー  
(5.5合)

45,000P



ケルヒャー  
スチームモップ  
SC UPRIGHT

25,000P



マイトレックス  
リバイミニ  
XS

12,000P

## 自動車共済お見積もりキャンペーンのお知らせ

実際の店舗で担当者と直接話ができるJAの自動車共済は、納得のいくまで加入プランを考えたり、お困りごとがある時にいつでも相談いただけたりするなど、顔の見える安心感が特にご好評をいただいております。

4月よりJA自動車共済に未加入の車両をお持ちの方でお見積もりをしていただいた方に、抽選で豪華プレゼントが当たるキャンペーンがスタート!この機会にぜひ一度JAで見直しをしてみませんか?ご相談・応募は店頭他、下記QRコードからWebでもお申込みいただけます。

■ 応募期間：令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

■ 応募要件：JA自動車共済未加入の方で、お見積もりをしていただいた方

■ 応募方法：店頭備え置きのお申込用紙もしくはWebより

キャンペーン  
特設サイトは  
こちら



JAの自動車共済なら  
保障もサービスも、安心・充実  
あなたのカーライフをしっかりとサポート!

お得な掛金割引・特約をご用意!

- (JA共済オリジナル)『自賠責共済セット割引』
- (JA共済オリジナル)『農業用貨物車割引』
- その他「複数契約割引」「自動継続割引」「弁護士費用特約」など

※割引や特約の付帯には所定の条件があります。



※JA自動車共済利用者満足度調査。  
令和3年度事故対応サービス全般の満足度実績  
(JA共済連調べ、満足・やや満足のお客割合、小数点第2位を四捨五入)

事故のときには0120-258-931(24時間・365日)へお電話を。  
フリーダイヤルで自動車事故の受付や、アドバイスを実施しています。

## 当JAの組合員及びそのご家族の皆さまへ 複数事業利用ボーナスポイントのご案内

右記のお取引をいただいた  
ポイントカード会員さまに



「地域農業を応援しよう♪JAで貯金しよう♪」

グリーンセンター・FMぐうぴいひろばの  
お買い上げ金額 年間6万円以上(税抜)

1,000Pt  
をプレゼントいたします!

定期貯金残高 300万円以上

※複数事業利用ボーナスポイントは、当JAのグリーンセンター・FMぐうぴいひろば(Aコープ・ガーデンセンター二不は含みません)の1年間(令和5年4月1日から令和6年3月31日の期間)のお買い上げ金額と令和6年3月31日の会員さま(個人に限り)ごとの定期貯金残高がともに上記基準を満たしている場合、令和6年5月20日にポイントを加算します。(お買い上げ金額はポイントカードを提示してお買い上げいただいた金額となります。)

※組合員外の会員さまは対象となりませんのでご注意ください。なお、組合員加入を希望される会員さまは最寄りの当JA金融店舗へお問い合わせください。  
※上記ボーナスポイントは令和5年4月現在の基準であり、令和6年度以降変更することがあります。



山羊座 全体運…頑張っているのにうまくいわずに立つことが、そもそものやり方が間違っているのかも。状況を分析し直せば好転します  
健康運…うっかり、ぼんやりでけがのないように 幸運の食べ物…ゼンマイ



射手座 全体運…運勢は盛り上がり大きな進展が見られます。あなたらしく未来志向でいきましょう。過去の問題には触れないで  
健康運…痛みなどの再発に注意。ケアに力を入れて 幸運の食べ物…さんしょう

# 4月・5月の相談日

※諸般の事情により、開催中止とさせていただきますのでご了承ください。

年金相談日	4月	5月
午前10時～午後3時		
●本店	11日(火)	9日(火)
●小牧支店	15日(土) 26日(水)	20日(土) 24日(水)
●北里支店	13日(木)	11日(木)
●味岡支店	27日(木)	25日(木)
●篠岡支店※	4日(火)	2日(火)
●豊場支店	4日(火)	2日(火)
●春日井中央支店	8日(土) 25日(火)	13日(土) 23日(火)
●味美支店	18日(火)	16日(火)
●田楽支店※	13日(木)	
●関田支店	20日(木)	18日(木)
●上条支店※		11日(木)
●坂下支店	18日(火)	16日(火)
●高蔵寺支店	12日(水) 26日(水)	10日(水) 24日(水)
●不二支店	21日(金)	19日(金)

※今年度から新しく開催

法律相談日	4月	5月
午後1時～午後3時		
●本店 TEL 47-5630	12日(水)	10日(水)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	27日(木)	25日(木)
●味岡支店 TEL 77-2275	20日(木)	18日(木)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	27日(木)	24日(水)
●高蔵寺支店 TEL 51-1212	5日(水)	10日(水)
午後1時～午後4時		
●春日井不動産センター TEL 81-7895	18日(火)	16日(火)

■ 休憩時間 正午～午後1時  
■ 5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5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。

### 今月の表紙「チューリップ」

4月～5月にかけて春の花壇を彩るチューリップ。産直施設主催のイベントでよく企画される「球根の掘り取り」は人気の企画で親しまれています。さらに、田楽支店では11月にふれあい委員会が支店前に植えたチューリップも見頃を迎えます。チューリップのように多くの人に愛される広報誌「ふれあい」を目指して頑張っていきます。🌷(福)



税務相談日	4月	5月
午前10時～午後3時		
●本店 TEL 47-5630	4日(火) 18日(火)	2日(火) 16日(火)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	5日(水) 11日(火) 25日(火)	2日(火) 9日(火) 23日(火)
●北里支店 TEL 77-1255	19日(水)	17日(水)
●味岡支店 TEL 77-2275	12日(水) 26日(水)	10日(水) 24日(水)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	4日(火)	2日(火)
●春日井不動産センター TEL 81-7895	5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)	10日(水) 17日(水) 24日(水) 31日(水)
●味美支店 TEL 31-3443	11日(火) 25日(火)	9日(火) 23日(火)
●関田支店 TEL 81-3445	4日(火) 18日(火)	2日(火) 16日(火)
●上条支店 TEL 81-3444	18日(火)	16日(火)
午前10時～午後4時		
●高蔵寺不動産センター TEL 51-1215	6日(木) 19日(水) 27日(木)	11日(木) 18日(木) 25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】4月は1日・15日
- 春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】4月は8日・22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】4月は1日・15日
- 春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】4月は8日・22日

### 令和4年度 第11回 定例理事会

日時: 令和5年2月28日(火)

- ① 諸規定類の一部変更について
- ② 市場リスク管理規程の設定について
- ③ 融資の申込みについて
- ④ 令和5年度支部・実行組合等に対する助成金について
- ⑤ 愛知県農業協同組合中央会の情報システム事業移管に伴う理事との利益相反取引について
- ⑥ 一時金の支給について

他、全8項目

JA DATA	JA尾張中央の概要
組合員数 28,964人	購買品供給高 28億733万円
[正組合員] 8,389人	販売品販売総取扱高 3億2,613万円
[准組合員] 20,575人	長期共済新契約高 406億386万円
貯金 5,781億9,430万円	職員数 446人
貸出金 993億5,686万円	

令和5年2月末現在

## 異説 真説 税金の話

### 帳簿づけは 儲かってからにしなさい



税理士 花村一生

Aさんが税務相談に来られた。これから農業を始めるから所得税の「開業届出書」の書き方を教えてくださいと。事業を始めたなら税務署に対して「開業届出書」の提出が義務づけられている。しかし、几帳面に開業届出書を出す人は少ない。なぜなら出さなくても罰則はないからだ。私も今まで「開業届出書」を出したほうがいいよと勧めたことは一度もない。これから開業する人は儲けることだけに専念すればいい。帳簿づけなどに気を取らなくてはいけません。聞けば年間の売上が30万円以下だという。種苗代や農機具、農薬代にお金がかかり、何年たっても儲かりそうもないらしい。そんな状況では確定申告義務もないのだ。会社を早期退職され、意欲満々で農業をやっていたこととされていた。新規就農支援の学校で農業技術に加えて農業経営や税金のことも勉強しているとのこと。



帳簿づけの話聞き、気が重くなっておられた。「私は経理のことはさっぱり分かんのですわ」とおっしゃる。新規就農支援の学校では消費税のことも勉強しているらしい。インボイス制度だ。一般事業をやっている人でもインボイスをしっかりと理解している人は少ない。さらに驚いたのがコンピュータ会計をすればいいよと教えられたらしい。「コンピュータ会計など10年早いわっ!」「ソリマチの農業簿記」や「弥生会計」などを勧められたらしいが、Aさんは経理だけでなく、コンピュータも苦手な人はコンピュータ会計に手を出してはダメだ。コンピュータの操作が分からず、経理すらもグチャグチャになるからだ。農作業をやっているにも、帳簿のことが気になって上の空になってしまふ。ましてコンピュータがうまく作動してくれないとストレスは溜まる一方。そんなこんなでいつまで経っても儲からない仕事になってしまうのだ。農作業を終えて家に帰ったら、帳簿のこともコンピュータのことも忘れて風呂に入ってしまった。寝る。これを繰り返せばよい。当面は原始記録(請求書や領収書等)を保存しておくだけでよい。新規就農者は農業技術の習得に専念すればよい。帳簿づけなど余計なことだ。「安心して。今晩はぐっすり眠れそうです。」と言って帰られた。

## レッツ、トライ! 腰をねじる運動+その場足踏み



その後、足踏みも8回しましょう。元の姿勢に戻ります。次に反対側も同様に腰をねじります。元の姿勢に戻ります。真横の景色を見るようにしながら腰をねじります。いすに座り、両腕を曲げます。

## 健康の話

### 体を動かすためのヒント 手軽に体操

### 疲労回復・解消方法がありますか?

春の到来。柔らかな日差しが差し込み始め、日増しに過ごしやすくなり、春は新生活が始まる。さて、春は新生活が始まる。と同時に、農作業では種まきのシーズンになります。中腰姿勢や前かがみ姿勢など、長時間にわたる同じ姿勢を取り続けると腰や背中に負担がかかります。疲労の蓄積は体に負担がかかるだけでなく、作業中に事故を引き起こす可能性も考えられます。日々の疲れが少しでも軽減できるように、まずは睡眠時間を確保しましょう。枕の高さや素材(硬さ)など、お好みに応じた寝具を選び、より良質な睡眠が取れると良いですね。ご自身の生活スタイルに見合った疲労回復・解消方法を見つけて、心身共にリフレッシュしましょう。

日本体育大学 准教授 伊藤 由美子



千葉県生まれ、農業を営む両親の元で育つ。日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程体育科学専攻健康科学・スポーツ医学系修了。専門領域は体操。(公財)日本体操協会一般体操委員会委員長。体操や健康に関する情報をお届けします!