

ふれあい

6

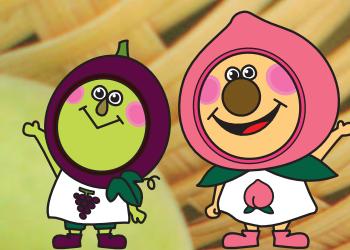
2023 / June
No.253

特集

特集

スマホでJAバンクが
もっと便利に
地球も自分も健康に
プラントベースクッキングで
みんな元気

香り高い山ウドに魅了されて
「農ライフ」



振込・振替・定期貯金の契約・解約など、
さらに1歩進んだ使い方をするなら

JANETT BANK



※本サービスはPC・タブレットからでもご利用いただけます

- JAネットバンクなら
さらにこんなことも
手続き可能に！
(抜粋)
- ▶ 振込・振替手続き
- ▶ 定期貯金の契約・解約
- ▶ 一部線上返済 他

お手続きを希望の方は
JAネットバンクで検索！



サービスおよび各種操作方法について

フリーダイヤル
0120-058-098

参考・引用

<https://www.jabank.org/app/>

JANETT BANK APP PAGE

※特殊詐欺未然防止等のセキュリティ上、
各種手続き時に「新規申し込み保留」の
メッセージが出る場合があります。その際
は恐れ入りますが最寄りの本支店窓口まで
お問い合わせください。

JANETT BANKをさらに活用できる、スマートアプリについて紹介させていただきました。操作の詳細や、困りごとについては各種マニュアル、本支店窓口、またはフリーダイヤルへお問い合わせください。また、当JAが6月12日より実施する夏の定期貯金キャンペーンでは、JAネットバンクからご契約いただいた方を対象に、さらに特別金利でお預かりいたします。詳細については本誌P20をご覧下さい。

キャッシュカードとアプリで簡単スタート！
はじめての方はまずこちら

JABANK APP



※本サービスはPC・タブレットからでもご利用いただけます

- こんなことが
出来る！
(抜粋)
- ▶ 貯金残高照会
- ▶ 入出金明細照会
- ▶ 定期預入明細照会(定期貯金・定期積金他)
- ▶ PayB(払込票決済) 他

JABANK APPの登録方法

スマートフォン以外に事前に準備するもの

キャッシュカード メールアドレス 任意のパスワード

STEP 1 JAバンクアプリのダウンロード

iPhoneの方はこちらの
QRコードからダウンロード



Androidの方はこちらの
QRコードからダウンロード



STEP 2

アプリを起動したら、
「JAサービスIDを作成」を選ぶ



STEP 3

キャッシュカードを用意し、案内に従って情報を入力



STEP 4

画面に従い、
メールアドレスとパスワードを設定



STEP 5

設定が終り、ログインすれば
すぐに利用可能となります



スマホでJAバンクがもっと便利に

JABANK APP JANETT BANK

今や私たちの生活に欠かせない存在となったスマートフォン(以下スマホ)。様々な業界でもスマホを活用したサービスが次々と登場し、お気に入りのお店の情報収集や、ネットショッピングを専用のアプリで楽しむ方が多いのではないでしょうか。JAバンクも2019年にアプリをリリースし、今日までお客様の声を反映しながら様々な改良を重ねてきました。いつでもどこでも口座残高や取引履歴を確認でき、自宅からでも様々な手続きが可能となる手軽さはあるけど、「なんだか難しそう」という方も、今回の特集をきっかけにスマホでJAバンクをもっと便利に利用してみませんか？



通帳の動きを
いつでも確認したい

JABANK APP

JANETT BANK



普通貯金や定期貯金等、
複数の口座を
手軽に管理したい

JABANK APP

JANETT BANK

こんなお悩みは
アプリで解決！

ローン残高の確認や
一部線上返済を
いつでもしたい

JANETT BANK



窓口の営業時間外でも
振込等の
手続きがしたい

JANETT BANK



窓口やATMで
並ばず定期貯金を
契約したい

JANETT BANK

クッキングで^アベース

みんな元気！

プラントベースクッキングとは、動物性食材を使用せず、野菜や果物、穀物、豆腐などの植物性食材を中心とした料理のこと。動物性食材を使わないことで、その生産に伴うエネルギー・資源消費を減らすことが出来るだけでなく、低脂肪で栄養価が高いことなどから最近は世界規模で注目を集めています。

本特集では、プラントベースクッキングの基本的な知識から代替食材を使ったアレンジレシピまでポイントを抑えて紹介。プラントベースクッキングを知って、地球も自分も元気になれる食事をはじめてみませんか？

Check!

プラントベースクッキングは
こんな料理



使うものは植物性の食材

野菜・果物・穀物・豆類・ナット

使わぬものは動物性の食材

肉・乳製品(チーズ・バター)・卵・蜂蜜

※厳密な定義はありません



豆腐を使った
ハンバーグ
など



Point!

代替食材を使って満足感をUP!

代替食材って何?

例えば

▶ある食材に似せて、
別の食材を用いて作った加工食品のこと

代替食材を使った料理の一例

- 豆腐を使ったハンバーグ
- 緑豆とキャノーラ油を使ったエッグ風オムレツ
- 卵の代わりにバナナやチアシードを使ったパンケーキ など

※プラントベースクッキングに厳密な定義や禁止事項はなく、
“植物性のものを積極的に摂る”という考え方が主流です。
また、調理方法にも特に制限はありません。

プラントベースクッキングの醍醐味の1つ 代替食材を使ったアレンジレシピ

肉団子の代わりに、乾燥おからを使って充実の満腹感！



Recipe 1 満腹感抜群 おから団子の和風あんかけ

材料(4人分)

〈おから団子〉	〈あん〉
●乾燥おから………20g	●キャベツ…………2~3枚
●玉ねぎ…………半分	●水……………450cc
●油揚げ…………1枚	●白だし…………大さじ2つ半
●豆乳……………50cc	●みりん…………大さじ1
●薄力粉…………大さじ半分	
●水溶き片栗粉…………適量	
●サラダ油…………適量	

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにして軽く炒める。油揚げを細かく刻んでおく。
- ②①をボウルに入れ、乾燥おからと薄力粉を足した後、豆乳を少しづつ加えながらしっかりと揉み混む。
- ③②を適度な大きさに丸めたら、サラダ油(大さじ1)を入れたフライパンで転がしながら表面を焼く。焦げ目がついたら水を大さじ1加えて、蓋を被せて蒸し焼きにする。
- ④あんを作る。水と白だしとみりんを火にかけ、沸騰したら火を弱めてキャベツを加え、柔らかくなるまで煮込む。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤お皿に団子を盛り付け、上からあんをかける。

Recipe 2 食感そのままヘルシーに 豆腐で作るドライカレー

材料(2人分)

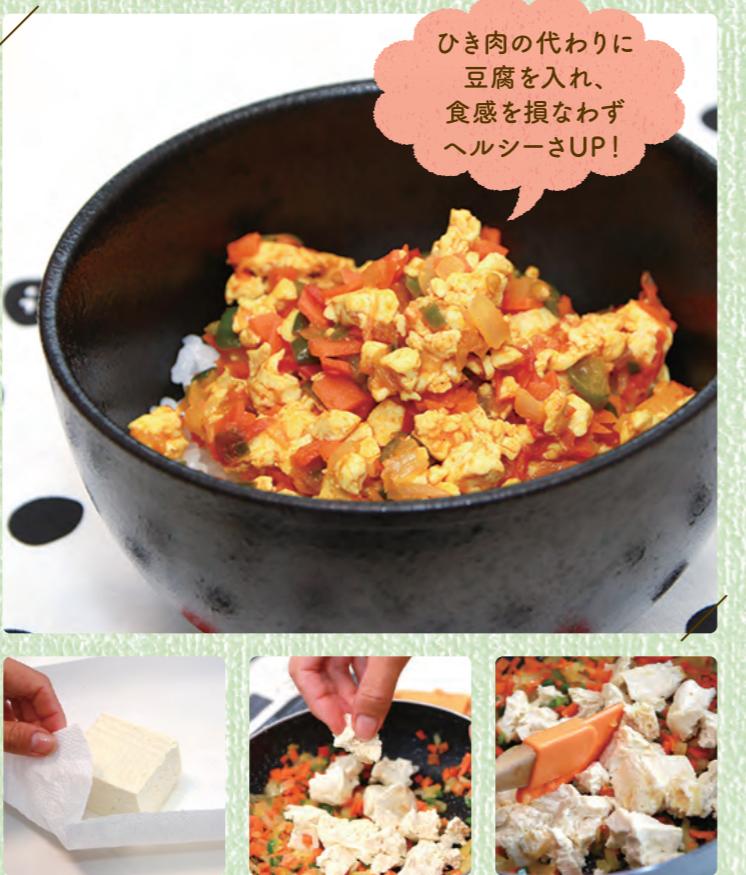
●ご飯……………300g	●塩……………ひとつまみ
●木綿豆腐…………150g	●玉ねぎ…………60g~70g
●カレー粉…………小さじ半分	●トマト……………半分
●にんにくチューブ…小さじ1	●人参……………40g~50g
●オリーブオイル…………大さじ1	●ピーマン……………1個半

作り方

下準備

木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ600Wで4分加熱し、その後余分な水分をふき取っておく。

- ①玉ねぎ・人参・ピーマンは5mm角、トマトは1cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくチューブを加えて弱火で少し炒めた後、玉ねぎ・人参・ピーマンを全て加えて中火でさらに炒める。
- ③②に木綿豆腐を手でちぎって加え、豆腐を潰しながら少し炒めたら、トマトとカレー粉を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④トマトの水分が程よく飛ぶまで弱火で炒め、塩を加えて味を調整する。
- ⑤器にご飯を盛り、④をのせる。



とれたて News

JJA尾張中央に関する
旬なニュースをお届けします。



03

堀ノ内支店

冷静な判断で特殊詐欺被害を防ぐ

春日井警察署生活安全課は4月19日、特殊詐欺被害を未然に防いだとして堀ノ内支店の伊藤支店長と加藤支店長代理に感謝状を贈りました。

当事案の発生は3月中旬。「ATMで出金ができない。家族がお金に困っており今日中に何とかしてほしい」と窓口で相談を受けた加藤支店長代理が特殊詐欺の可能性があると判断し警察に相談。その後電話の主が別人であることが分かり、被害防止に繋がりました。

加藤支店長代理は「とても慌てた様子で出金を依頼されたので、冷静に物事を整理すると怪しいと思う点がいくつかありました。被害を未然に防ぐことができて本当に良かったです」と笑顔で話しました。

05

春のふれあいフェア

大型農機の デモンストレーションを 初実施

4月7・8日の2日間、小牧西部営農生活センターは「春のふれあいフェア」を開催し多数の来場者でにぎわいました。

会場では園芸資材等が特別価格で販売された他、子供向けゲームコーナーやキッチンカー、当JAのLINE友だち登録者限定の抽選くじなど様々な催しが行われました。また、農機・自動車サービスセンターとメーカーが連携し、小型農機の体験コーナーやスマート農業に対応したトラクターのデモンストレーションを初めて実施しました。

来場者は「家庭菜園用の肥料や野菜苗の販売を楽しみにきました。営農指導の先生に相談しながら目当てのものが買えて満足です」と話しました。

▼ GPSを使った大型トラクター自動運転の様子



▲ ぶどうの木を観察する果樹コースの受講生

04

アグリ講座開講式

過去最大の 受講者数でスタート

営農指導課は4月13・14日の2日間、本店で「アグリ講座開講式」を開催しました。

この講座は座学に加え、研修圃場での実習やかすがい農業塾の見学会などを講座に取り入れたことで、年々参加人数が増加しています。13日は果樹コース、14日は野菜コースの開講式がそれぞれ行われ、今年は過去最大となる155人の受講者が集まりました。

第1回講座は、果樹コースでは「病害虫防除の基礎」、野菜コースでは「春夏野菜の栽培」について講義が行われ、さらに果樹コースでは座学終了後に研修圃場の見学を行いました。

果樹コースの受講生は「研修圃場で実際の樹を見ながら勉強できるので、より理解が深まります」と声を弾めました。

01

FMぐうぴいひろば

名城大生発案、 変形・傷もの野菜に スポットライトを

FMぐうぴいひろばは3月下旬、名城大生によるマーケティング活動の結果を取り入れ、変形・傷もの野菜を売り出す特設コーナーを試験的に設置しました。

昨年からFMぐうぴいひろばでは、中部電力株式会社と名城大学の澤田慎治准教授ゼミ協力のもと産直施設のマーケティング活動を行っています。

今回は変形や傷、小ぶりな野菜が売れ残りやすい点に着目し、悪い印象を払拭するため、包装に学生がデザインした前向きでかわいらしいシールを貼りつける案を試験的に実施しました。

伊藤隆章副店長(当時)は「見た目が劣る野菜に前向きな印象を与え、来店者と出荷者双方に喜んでもらえるような売り場作りに取り組んでいきたいです」と意気込みを話しました。



▲ 名城大生デザインのシールが貼られた野菜



▼ 食材を受け取る神戸さんと紹介者で産直出荷者の山本さん家族



02

FMぐうぴいひろば

産直出荷者からの提案で 新たな食材提供の繋がり

FMぐうぴいひろばは3月27日、akaakaに産直出荷者から寄せられた食材を提供しました。

akaakaは小牧市を中心にSDGs活動などに取り組む団体で、食料品の寄付や子育て世代向けのマルシェなどを毎月開催しています。新たに開く子ども食堂のため食材提供者を募っていたところ、親戚で産直出荷者の山本有佑さんが企画の持ち込みや取次ぎなどで協力し、今回の食材提供が実現しました。

代表の神戸美里さんは「気軽に足を運べて笑顔になれるような子ども食堂を目指して頑張ります」と意気込みを話しました。

提供された食材は、翌日にロコスフットサルパーク小牧で開かれたこども食堂で使用され、用意された100食は全て小学生に配られました。





忠男さんこだわりの山ウド。
香りが良く、
定番の天ぷらややきんぴら、
おひたしにしても
美味しいです。

発酵途中の
お手製ぼかし肥料。
米ぬかともみ殻、
試験的に鶏糞を
混ぜています。

Check! ↗

忠男さんの出荷情報

主な出荷品目

- 山ウド 3月頃～5月頃
- ごごみ 3月頃～4月頃
- たけのこ 3月頃～5月頃

出荷店舗

GC春日井中央店・GC味美店



いきいきと農業に向き合う生産者さんをご紹介します



香り高い 山ウドに魅了されて

今月の生産者さん

田村 忠男さん (76)

春日井市柏原町
■栽培面積 約25a
■出荷頻度 週4回



きつかけは幼いころの記憶から
長野県出身で近くに山があり、幼いころ
から親の手伝いで山菜取りなどをして、
自然と触れ合っていたと語る忠男さん。
そうした思い出をきっかけに、約20年前に
竹林に囲まれた土地を借りて農業を始め
ました。

現在は別の仕事をしながら、趣味として
山ウドなどの山菜を中心に栽培・出荷をして
います。

より自然のままの美味しさを

「やっぱり香りが良いですね」と話す忠
男さん。様々な山菜を栽培していますが、
中でも特徴的な香りを持つ山ウドへのこ
だわりは強く「より自然のまま」を栽培の
モットーにしているそうです。

最初は自ら山に行き、そこで自生してい
た山ウドを採取・株分けすることから始め
ました。山ウドの栽培方法は、日を当てず
白く柔らかく育てる軟白栽培が一般的で
すが、忠男さんは日を当てて自然本来の環境
で栽培を行っています。そのため風味と食感
が良く、本来の美味しさが味わえます。

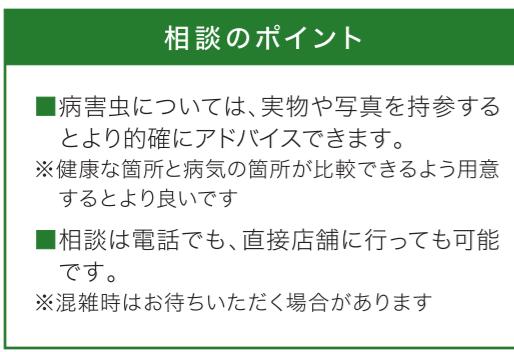
苦労もあるが、何より楽しい

農機を持つていなかったため、雑草を抜いた
り耕したりなどの作業は全て手作業で
行っているそうです。そのため大変なこと
も多いですが、「今年はまだ出ないの?」と
出荷を楽しみにしてくれるお客様の声
もあり、やりがいになっています。

「農業」という仕事としてではなく、趣味
として楽しんでいます。苦労もありますが、
作物の成長を見守りながら収穫して、自分
で食べたり人にあげて喜んでもらえたり
するのは面白く、自然に畠に足が向きます
ね」と話す忠男さん。今年は新たに山ウドを
300株増やし、来年には倍の収穫量が
見込める期待に胸を膨らませています。

営農技術指導員について

各営農生活センター・グリーンセンター、味岡支店に営農技術指導員が駐在しております。それぞれに専門分野がありますので、一度お電話の上お気軽にご相談ください。
※対応時間は9:00~17:00 曜日ごとに勤務時間が異なる場合がございます



相談のポイント

- 病害虫については、実物や写真を持参するより的確にアドバイスできます。
※健康な箇所と病気の箇所が比較できるよう用意するとより良いです
- 相談は電話でも、直接店舗に行っても可能です。
※混雑時はお待ちいただく場合があります



牡牛座 全体運…スケジュールは詰め込み過ぎず余裕を持って。会話を楽しむゆとりがいい流れを運んできてくれます。外出にツキ
4/20~5/20 健康運…慌ててけがなどしないように。安全第一で 幸運の食べ物…ミョウガタケ

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



番外編 種の保存について

1 種の寿命

種袋には有効期限が記されているが、これを過ぎても発芽しないわけではない。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下するが、寿命は貯蔵中の湿度と温度などの保存状態の影響を受ける。

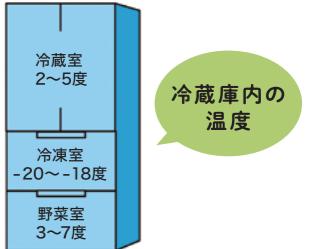
現在普及しているペレットやフィルムコートなどの加工種子は寿命の低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則である。



余った種は乾燥と低温条件におく

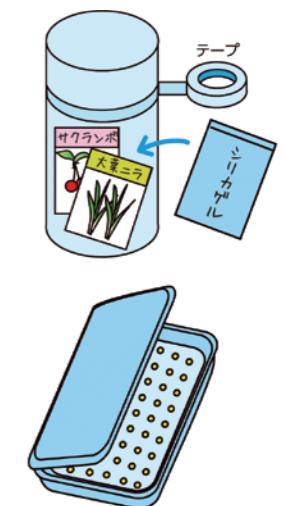
寿命(目安)		野菜の種類
短命	1~2年	ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ラッカセイ、シソ、スイートコーン、エダマメ
やや短命	2~3年	キャベツ、レタス、ゴボウ、ホウレンソウ、エンドウ、トウガラシ、インゲンマメ、ソラマメ
やや長命	3~4年	ダイコン、カブ、ハクサイ、ツケナ、カボチャ、キュウリ
長命	4年以上	ナス、トマト、スイカ

参考文献:井上頼数編『蔬菜採種ハンドブック』(1967年、養賢堂)、日本種苗協会監修『タネ・苗のきほん』(2017年、誠文堂新光社)



2 冷蔵庫での保存

温度が下がるごとに寿命が延びるが、実用的には5°C程度の冷蔵室内が適切である。



3 乾燥剤を使った保存

湿度が低いほど種の寿命は長くなるため、高湿度の野菜室は向いていない。実用的には、茶筒などの密閉容器に、乾燥剤とともに入れておく。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く。このような保存方法で、短命のタマネギの種でも3~4年は使うことができる。

4 簡単な発芽試験

保存した種が使えるか心配なときは、簡単な発芽試験で確認する。イチゴパックなど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、室内に置いておく。数日後発芽してきた様子を観察し、発芽率が半分以下なら使用は取りやめる。



7月は「カリフラワー」を予定しています。

『JA広報通信』2022年11月号「あなたもチャレンジ!家庭菜園」から 転載



牡羊座 全体運…コミュニケーション運が活発化。人との交流にツキがあります。新しい習い事を始めるのもお勧め。金運も良好
3/21~4/19 健康運…体力アップの好機。ハードなトレーニングもOK 幸運の食べ物…オクラ

Flowers

女性部の活動報告

高藏寺地区

豆腐作り [3月17日]

高藏寺支店レインボーセンターで開催し、部員38人が参加しました。

櫻井茂登美さんを講師に迎えて豆腐作りに挑戦しました。20時間水に浸した大豆をミキサーで攪拌した後、焦げに気を付けながら鍋で煮詰め、絞った豆乳にニガリを加えて作ります。

部員は「ずっとかき混ぜないといけないので大変でしたが、美味しい豆腐が出来上がったので満足です」と話しました。



小牧地区篠岡支部 親睦バーベキュー会 [4月24日]

小牧市大草の四季の森で開催し、部員19人が参加しました。

同会は部員相互の親睦を深めることを目的に毎年開催されており、10年以上続く恒例行事となっています。野菜やお肉、海鮮、焼きそばなど様々な材料を用意して爽やかな空のもとバーベキューを行いました。

部員は「今日はたくさん食べるため朝食を抜いてきました。毎年の楽しみです」と笑顔で話しました。



ゴキブリ団子づくり

毎年人気のゴキブリ団子づくりが各地区で行われました。

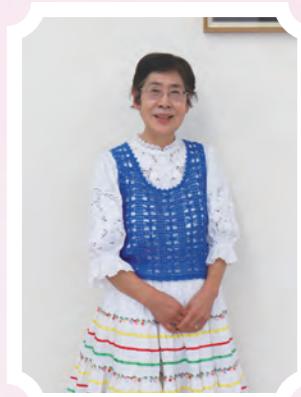
ゴキブリ団子は家庭で手軽に作れることから、昔から使用されている害虫駆除剤で、4月7日に行われた篠岡支部では配布分89袋を新体制となった班長が役割分担をして作りました。

部員は「効果抜群なので毎年の必需品となっています。今年は暖かくなるのが早くゴキブリが出るのも早いそうなので、早速その効果に期待します」と話しました。



Enjoy ❤
女性部

高藏寺地区
おおしま みつこ
大島 光子さん(76)
女性部歴 約20年



蟹座

全体運…追い風に恵まれます。時間をかけて準備をすれば成功率はさらにアップ。ニュースは小まめにチェックしましょう
健康運…つい食べ過ぎてしまいがち。食事はバランス良く 幸運の食べ物…シソ

フォークダンスクラブ

活動場所:高藏寺支店レインボーセンター
開催頻度:月2回(第2・第4水曜日)
お問い合わせ先:ふれあい課(44-1003)

世界各国の民族音楽に合わせて1日に6~7曲を踊ります。主に歩いたりステップする動作が基本なので誰でも気軽に始められます。衣装も貸出しているので、ぜひ一緒に華やかな衣装と音楽でダンスを楽しみましょう♪

見学はいつでもお待ちしております!



おばあちゃんちを賑やかにする太陽☀

この日も大好きなおばあちゃんちに集まった4人は、写真撮影の前から元気全開! それぞれお気に入りのぬいぐるみを手に、とびきりの笑顔をみせてくれました。

今年から1年生の稜晴くんは、おばあちゃんの三枝子さんとボール遊びをするのが大好き。最近は航暉くんも同じ遊びが出来るようになり、おうちの中がとても賑やかなんだそうです。

「プリンセスになりたい!」と夢見る柊花ちゃんは最近、音芭ちゃんと一緒にブロックで遊ぶことに夢中で、仲良く二人して遊ぶことが増えました。ここに来るご家族は「いつまでも皆仲良く、これからもずっとここで集まりたいね」と暖かく見守っています。



わが家のアイドル

丹羽 稜晴くん(6)・航暉くん(2)

美好 柊花ちゃん(4)・音芭ちゃん(2)

組合員 丹羽 三枝子さんの孫 小木支店管内



これからも二人三脚

宮原 登さん(81)・とよ子さん(74)
春日井中央支店管内



出演していただける方を募集しています

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

記入事項

●住所
●氏名
●電話番号
●応募コーナー名
●応募理由等

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 (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

昨年に登さんが受け取った感謝状

地域や人との繋がりを大切に歩み続ける

明るい笑顔と絶えない会話で周りも温かく包む宮原さんご夫婦。共に経営している床屋「ひびき」は地域に根差し愛され続けています。

登さんは趣味も多くとても活動的。近隣の交差点では40年以上献身的に歩行者見守り運動を続け、愛知県警察などからたくさんの感謝状を受け取っています。

とよ子さんはお話しが好き。人の気持ちに寄り添って話すとよ子さんの人柄から遠方からのお客様もいるほどで、多くの人の拠り所になっています。

これからについて、登さんは「車に乗って日本海側から北海道、太平洋側と旅がしたいな」とよ子さんは「近場のどこかゆっくり過ごせるところに友達と出かけたいね」とそれぞれ話してくださいました。



双子座

全体運…好情報キャッチでき状況は好転へ。好奇心のアンテナを高く掲げておきましょう。習い事にもツキがあります
健康運…運動は仲間と一緒に。楽しみながら長続きできます 幸運の食べ物…ソラマメ

梅雨入りし、本格的な夏に向けて
湿度も高くなるこの時期は気分も憂鬱になります。
そんな時にぴったりな、
旬の野菜を使った食欲をそそるレシピをご紹介します。



フライドナス

材料 4人分

■ナス	3本
■片栗粉	大さじ3
■サラダ油	適宜
■レモン	適宜

【A】

■白だし	大さじ3
■すりおろしニンニク	小さじ半分

作り方

- ① ナスはヘタを切り落とし、食べやすい大きさに乱切りして水に5分程晒す。
- ② ビニール袋に【A】と水気をふき取ったナスを入れて馴染ませ5分おく。
- ③ 再度②をキッチンペーパーでふき取って片栗粉をまぶし、180度で揚げ色がつくまで揚げる。
- ④ 油を切って、レモンを添える。

オクラときゅうりのさっぱり梅和え

材料 3人分

■ささみ	3本
■オクラ	3本
■きゅうり	半分
■かつお節	3g
■ごま油	小さじ1
■酒	小さじ1
■塩	小さじ1
■白ごま	適宜
■梅干し	3つ

【A】

■しょうゆ	小さじ2
■酢	小さじ2
■砂糖	小さじ半分

作り方

- ① ささみは耐熱容器に入れてフォークで4か所程穴をあけ、酒をふりラップをしてレンジ(500w)で3分加熱したら、食べやすい大きさに割く。
- ② オクラは塩で板ずりし熱湯で1分茹で、縦半分に切る。
- ③ きゅうりは千切りにする。
- ④ 梅干しは果肉を包丁でたたいてペーストにする。
- ⑤ 【A】と④をしっかり混ぜ、【A】の砂糖が溶けたらごま油を入れてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に①②③とかつお節、白ごまを入れ、なじむまで混ぜる。



・ささみにフォークで穴をあけると、破裂を防ぎ熱が通りやすくなります。
・⑤のごま油は、一緒に入れると砂糖が溶けにくくなるため溶けた後に混ぜます。



冷やし担々麺

材料 2人分

■中華麺	2玉
■きゅうり	1本
■とうもろこし	半分
■豚ひき肉	160g
■酒	小さじ1
■ラー油	好みで
■ごま油	小さじ1

【A】

■ニンニク	小さじ半分
■甜面醤	小さじ2
※味噌で代用可	
■豆板醤	小さじ1

【スープ】

■無調整豆乳	350cc
■白だし	大さじ3
■白すりごま	大さじ2
■味噌	大さじ1

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉と酒を加え炒め、色が変わったら【A】を加えてさらに炒める。
- ② 【スープ】の材料はよく混ぜて冷やしておく。
- ③ きゅうりは千切りに、とうもろこしは塩茹でしてからしてておく。
- ④ 中華麺を茹でたら氷水でしめ、水気をしっかりと切る。
- ⑤ お皿に中華麺を盛り、①③を乗せて②を注ぐ。



好みでラー油をたらしてお召し上がりください



担当講師
いけだ きょうこ
池田恭子先生

野菜ソムリエの資格を持つイタリア料理研究家。フランス・イタリアで料理を学び、現在は自宅にて「見た目のように簡単にできる!」をテーマに料理教室「BELINDA」を開く。



乙女座 全体運…なんとなく過ごしているとトラブルに巻き込まれる恐れが。予定はしっかり確認、詐欺対策などの情報もチェック
8/23~9/22 健康運…リラックスタイムを確保。足のつぼ押しも◎ 幸運の食べ物…カレイ



獅子座 全体運…少し融通を利かせると驚くほどスムーズに物事が進展。周囲の話に耳を傾けて。同じ目的なら協力するのが大正解
7/23~8/22 健康運…歯科検診など口腔ケアに力を入れて 幸運の食べ物…サクランボ

農産物の販売実績のある方へお知らせ

【肥料価格高騰対策事業(春肥)申請】

国及び県の肥料価格高騰対策事業の申請受付が開始されます。
支援金を希望される方は、ご確認をお願いいたします。



支援内容

肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和の為、化学肥料の低減に向けて取り組む農業者の肥料費を支援します。

支援対象

農産物の販売実績のある方で化学肥料低減に向けて取り組む農業者

令和4年11月1日～令和5年5月31日に購入・納品が完了している肥料及び肥料法における肥料に該当するもの

支援金額

(下記の計算額を交付)

国の支援額 = {当年の肥料費 - (当年の肥料費 ÷ 価格上昇率1.4 ÷ 使用量低減率0.9)} × 0.7

県の支援額 = {当年の肥料費 - (当年の肥料費 ÷ 価格上昇率1.4 ÷ 使用量低減率0.9)} × 0.15

申請方法

提出書類一式を添えて受付期間内に最寄りの営農生活センターに提出してください。

※書類受付期間：令和5年6月12日(月)～令和5年6月23日(金)

● 小牧東部営農生活センター TEL 79-8000

● 小牧西部営農生活センター TEL 73-4113

● 春日井営農生活センター TEL 81-7363

● 春日井東部営農生活センター TEL 51-1997

お願い

● 農林水産省ホームページ内の肥料価格高騰対策事業のページにて事業の概要資料の確認や説明動画を視聴することができます。できる限りご自身で一度ご覧いただき事業理解を深めてください。

農林水産省HP

https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_hiryo/220729.html



● JA尾張中央以外で購入された肥料については、当JAでは、肥料法における肥料に該当するか確認が出来ない為、購入先の販売店にお問い合わせください。

● 虚偽の内容を申請した場合や正当な理由がなく、本計画に記載した取組を実施していないことが判明した場合は、支援金の返還が必要です。支援金を返還することとなった場合は、返還の命令に係る支援金の受領の日から納付の日までの期間に応じて、年利10.95%の割合で計算した加算金の納付も併せて徴収となります。

提出書類は下記QRコードまたは各営農生活センターで入手可能です。

愛知県農業経営課HP

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/nogyo-keiei/hiryo-koutou.html>



お問い合わせ先

営農生活課 TEL : 44-1000



サマーキャンペーン

実施期間 令和5年6月12日(月)～7月31日(月)

期間中、定期貯金を新規で30万円以上ご契約の方

特別金利

年0.06%

(税引後 年0.047%)

JA尾張中央LINE公式アカウントを友だち登録し、LINEクーポンを使用していただいた方は

特別金利

年0.07%

(税引後 年0.055%)

さらに!
先着7,000名様に
玄米茶をプレゼント
(全店合計)
※契約者1名義ごとに1本



書替契約の場合、増額30万以上にて特別金利を適用させていただきます。

お預け入れ条件

- 新規定期貯金現金30万円以上をお預け入れの個人の方(期間1年自動継続)。
- 本特別定期貯金の金利は初回お預け入れの満期日まで適用となります。自動継続後は、店頭金利でのご継続となります。
- お利息には復興特別所得税が適用され、個人の方は20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税となります。

- 中途解約時は所定の利率を適用します。
- 本商品は、貯金保険制度の対象商品です。
- 店頭及び当JAのHPに説明書をご用意しております。

※本商品は金利環境等の変化により、期間中であっても商品内容を変更したり、取り扱いを中止したりすることがあります。

JAネットバンク&ATM特別定期貯金

今ならネットバンク&ATMもおトクにご利用いただけます!

JAネットバンク又は愛知県下のJAバンクATMで定期貯金30万円以上を
ご新規で限度額の範囲内でお預け入れいただくと

JAネット
バンク

年0.10%

(税引後 0.079%)

ATM

年0.07%

(税引後 0.055%)
(期間1年/自動継続)

でお預かりいたします。

本・支店窓口の営業時間終了後でもネットバンクやATM稼働時間内*ならお預け入れできます!
※ATMの稼働時間は各ATMにより異なります。

JAネットバンク・ATMでのお預け入れについてのご留意事項

- ATMは当JA発行の「総合口座通帳」又は「定期貯金通帳」でのお預け入れが対象となります。
- JAネットバンク・ATMでの定期貯金作成には1回又は1日あたりの限度額がございます。
- 本特別定期貯金の金利は初回お預け入れの満期日まで適用となります。自動継続後は、店頭金利でのご継続となります。
- 詳しくは窓口でおたずねください。

農機・自動車サービスセンターの臨時営業について

農繁期(田植え)に伴う農業機械修理等対応のため、以下の日程で臨時営業を行います。

令和5年6月4日(日)

令和5年6月11日(日)

お問い合わせ先

農機・自動車サービスセンター
春日井市八田町一丁目16番地の3 TEL : 81-7798



山羊座 全体運…良好ですがベースダウンの時期なので予定を詰め込み過ぎないように。ゆとりある行動を心がけると好結果に
12/22～1/19 健康運…古傷、病後のケアはしっかりと。温泉にツキ 幸運の食べ物…シロウリ



射手座 全体運…運勢には活気があります。あなたが頑張ればなんとかなる頼まれ事は引き受けてあげて。今後の礎になるはず
11/23～12/21 健康運…外出の機会を増やして。体を動かすほど元気に 幸運の食べ物…アナゴ

異説 真説 税金の話

チャットGPT凄い！



税理士
花村一生

6月・7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

午前10時～午後3時	6月	7月
●本店	13日(火)	11日(火)
●小牧支店	17日(土)	15日(土)
●北里支店	28日(水)	26日(水)
●味岡支店	8日(木)	13日(木)
●篠岡支店	22日(木)	27日(木)
●豊場支店	6日(火)	4日(火)
●春日井中央支店	10日(土)	8日(土)
●味美支店	27日(火)	25日(火)
●田楽支店	20日(火)	18日(火)
●関田支店	8日(木)	
●上条支店	15日(木)	20日(木)
●坂下支店	13日(木)	
●高蔵寺支店	20日(火)	18日(火)
●不二支店	14日(水)	12日(水)
	28日(水)	26日(水)
	16日(金)	21日(金)

法律相談日 要予約

午後1時～午後3時	6月	7月
●本店 TEL 47-5630	14日(水)	12日(水)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	22日(木)	27日(木)
●味岡支店 TEL 77-2275	15日(木)	20日(木)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	28日(水)	26日(水)
●高蔵寺支店 TEL 51-1212	7日(水)	5日(水)

午後1時～午後4時	6月	7月
●春日井不動産センター TEL 81-7895	20日(火)	18日(火)

休憩時間 正午～午後1時

7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7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「梅」

梅の出荷が最盛期を迎え、産直施設にもたくさんの梅が出荷されます♪

そして今月から「梅雨」が始まりますが、その名の由来は梅の実が熟す頃に降る雨だからという説もあるそう。さらに6月6日は「梅の日」とされ、まさに梅づくしの季節！

ぜひ美味しい梅を味わってくださいね♪(福)



税務相談日 要予約

午前10時～午後3時	6月	7月
●本店 TEL 47-5630	6日(火) 20日(火)	4日(火) 18日(火)
●小牧支店 TEL 77-5160	8日(木) 13日(火) 27日(火)	5日(水) 11日(火) 25日(火)
●北里支店 TEL 77-1255	21日(水)	19日(水)
●味岡支店 TEL 77-2275	14日(水) 28日(水)	12日(水) 26日(水)
●豊場支店 TEL 28-1888	6日(火)	4日(火)
●春日井中央支店 TEL 81-7895	7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)	5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)
●味美支店 TEL 31-3443	13日(火) 27日(火)	11日(火) 25日(火)
●関田支店 TEL 81-3445	6日(火) 20日(火)	4日(火) 18日(火)
●上条支店 TEL 81-3444	20日(火)	18日(火)

午前10時～午後4時

6月	7月
●高蔵寺不動産センター TEL 51-1215	1日(木) 15日(木) 22日(木)
	6日(木) 20日(木) 27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】6月は3日・17日
- 春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】6月は10日・24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】6月は3日・17日
- 春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】6月は10日・24日

私は確定申告時期が明けた3月下旬に自宅で転倒して左腕(上腕部)を骨折した。まだ若いと思っていても私は今年、後期高齢者となる。体力の衰えは隠せない。右腕の骨折じゃなくてよかつたと言いたいところだが、左腕が不自由でも困ったものだ。寝返りも打てないし、熟睡できない。風呂に入つても体を自由に洗うこともできない。着を着るのにも不自由する。うちに「俺ももう終わつたか」と弱気になつた。こんな不自由な身体になつてしまつて五体満足で健康であることは、なんと有難いことか、とつくづく思う。

こういうことが原因で体力・知力が衰えて最後は呆けてしまい、「あの世」へ行くのだろうな。そんなところへチャットGPTが飛び込んできた。

チャットGPTとは対話型のAI(人工知能)だ。人間の質問や指示に応じて自然な文章で回答する。チャットGPTに類するものはSiriやアレクサなど、以前からあつたが、チャットGPTはそれらとは比べものにならないくらい進化している。

例えば「〇〇という商品を顧客に売るための方法を教えてください」と投げかけるとさまざまなマーケティング手法を提案してくれる。それ以外にも入試や資格試験の問題などにもある程度回答で

いる。

この人工知能を敵ではなく、味方にしている。

私は税理士事務所開業当初、この好みの人工知能を敵ではなく、味方にしてもいいか分からぬ。それでいくぶん限らずあらゆる職業に影響するだろう。

職業のトップに上がるのが、いつも税理士である。

企業でも続々と活用や研究が始まっている。

人工知能が発達すると消えてなくなる士である。

このチャットGPTの影響は税理士に無事で済む職業はないはずだ。

しかし、まったくのド素人では何を質問すればよいか分からぬ。それではいくら優秀な人工知能を持っていても宝の持ち腐れだ。私はこの優秀な人工知能を使いながら自信を持つた。まだ10年は食つていけると。

この人工知能を敵ではなく、味方にしてもいい仕事で食つていつてよいだろ

うと思えばよいのだ。優秀な秘書をひとりで済むからだ。

私は税理士事務所開業当初、この好みの人工知能を敵ではなく、味方にしてもいいか分からぬ。それでいくぶん限らずあらゆる職業に影響するだろう。

優秀な人工知能を持っていても宝の持ち腐れだ。私はこの優秀な人工知能を使いながら自信を持つた。まだ10年は食つていけると。

この人工知能を敵ではなく、味方にしてもいい仕事で食つていつてよいだろ

うと思えばよいのだ。優秀な秘書をひとりで済むからだ。

私は税理士事務所開業当初、この好みの人工知能を敵ではなく、味方にしてもいいか分からぬ。それでいくぶん限らずあらゆる職業に影響するだろう。

優秀な人工知能を持っていても宝の持ち腐れだ。私はこの優秀な人工知能を使いながら自信を持つた。まだ10年は食つていけると。

この人工知能を敵ではなく、味方にしてもいい仕事で食つていつてよいだろ

うと思えばよいのだ。優秀な秘書をひとりで済むからだ。

私は税理士事務所開業当初、この好みの人工知能を敵ではなく、味方にしてもいいか分からぬ。それでいくぶん限らずあらゆる職業に影響するだろう。

優秀な人工知能を持っていても宝の持ち腐れだ。私はこの優秀な人工知能を使いながら自信を持つた。まだ10年は食つていけると。

この人工知能を敵ではなく、味方にしてもいい仕事で食つていつてよいだろ

うと思えばよいのだ。優秀な秘書をひとりで済むからだ。

私は税理士事務所開業当初、この好みの人工知能を敵ではなく、味方にしてもいいか分からぬ。それでいくぶん限らずあらゆる職業に影響するだろう。

優秀な人工知能を持っていても宝の持ち腐れだ。私はこの優秀な人工知能を使いながら自信を持つた。まだ10年は食つていけると。

この人工知能を敵ではなく、味方にしてもいい仕事で食つていつてよいだろ

うと思えばよいのだ。優秀な秘書をひとりで済むからだ。

健康の話

脳トレ！手足の体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

体を動かしやすい季節です。今回のテーマは「巡り」。手足の指と同時に肘や膝も動かし、全身の血液、気の巡りを良くしてデトックスしましょう。

血行不良は冷えやむくみの原因になるので、体を動かす習慣を取り入れることが大切です。座つてできる手足のグーパー体操なら、いつでも無理なく行えるので、続けやすいと思います。

ビートの効いた音楽をかけながら音に合わせたり、「うさぎとかめ」や「とんぼのめがね」など童謡に合わせて歌いながらなど、楽しめます。アイデア次第で応用できるので、ご自身の体操のレパートリーにぜひ加えてみてくださいね。

1 肘を曲げ伸ばしながらグーパーの体操を行います。両手を握ったときに肘を曲げます。



2 両手を開いたときには肘を伸ばし、全ての指先を伸ばします。まずは、①から②を10回程度行って動きに慣れましょう。



3 ①と②の動作に慣れたら、いすに座った状態で足の動きを加えます。肘を曲げて両手を握ると同時に、腹筋に力を込めて右膝を引き上げます。



4 両手を開いて肘を伸ばしたときに足を下ろし、再び肘を曲げて両手を握るときに今度は左膝を上げます。③から④の動作を10回繰り返します。



ポイント 慣れてきたら少しづつテンポを速めてみましょう。両手を開くときは、1本1本の指の関節をしっかりと伸ばすことを意識するとより効果的です。

水瓶座 全体運…ハブニングの予感。忙しくなりそうですが大きな成果が期待できます。ピンチはチャンスなので冷静に対応を

1/20～2/18 健康運…うっかりのけがに注意。安全確認は丁寧に 幸運の食べ物…トウモロコシ



魚座

2/19～3/20

全体運…計画通りに進めようと躍起になるのは逆効果。少しづつ微調整しながら進めましょう。下旬にはうまく整います

健康運…栄養など健康にいいメニューを取り入れて 幸運の食べ物…ラッキョウ