

ふれあい

2025 / January
No.272

1

大事な的是にかく楽しむこと

「農ライフ」

秋の農業祭 結果報告

特集



JA尾張中央
<https://ja-owari-chuoh.or.jp>

組合員
限定!

5袋以上の注文でお得

下記商品を特別ご奉仕価格で配達予約受付中



対象商品

- JA CM培養土(25ℓ)
- JA 野菜と花の土(14ℓ)
- JA 臭いの少ない牛ふん堆肥(20ℓ)
- JA 天然貝化石有機石灰(10kg)
- JA ミラクル酵素再生材(14ℓ)
- JA BBタイプ園芸化成(10kg)
- JA 有機配合肥料(10kg)
- JA 選別赤玉土(小粒)(14ℓ)

※5袋以上(組み合わせ自由)の注文で特別価格となります

※お支払い方法はJA尾張中央お取引口座より振替

※お買上代金請求明細書に記載する品名は「組織生活」となりますのでご了承ください

例えば
CM培養土(25ℓ)なら
通常980円(税込)が
700円に!



書類入手・提出先

産直施設または金融店舗・営農生活センター窓口

申込み期日

令和7年1月17日(金)

お問い合わせ先

産直振興課 44-1002
またはグリーンセンター各店舗まで

産直インフォメーション

1/6月
1/31金

GC3店舗・FM
組合員特別奉仕品

詳細はこちらから▶



各店舗
月に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・レシピ提案を行うイベント

1/6月

GC3店舗・FM
初売り 福袋販売 ※数量限定



グリーンセンター
桃花台店
TEL: 79-6001

営業時間
9:00~17:00
定休日
火曜日
年始休日
1月1日(水)~1月5日(日)
お米の日 月・木

グリーンセンター
春日井中央店
TEL: 87-2622

営業時間
9:00~17:00
定休日
水曜日
年始休日
1月1日(水)~1月5日(日)
お米の日 火・土

グリーンセンター
味美店
TEL: 35-5222

営業時間
9:00~17:00
定休日
火曜日
年始休日
1月1日(水)~1月5日(日)
お米の日 月・木

FM
ぐうびひろば
TEL: 51-2882

営業時間
9:00~18:00
定休日
木曜日
年始休日
1月1日(水)~1月5日(日)
お米の日 水・土

Aコープ
高蔵寺店
TEL: 51-1213

営業時間
9:30~19:30
定休日
なし
年始休日
1月1日(水)
毎月10・15日
会員限定割引デー

※12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.272 令和7年1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

Instagram
更新中!



LINEで
お得情報
配信中!



新年のご挨拶

組合長 長谷川 浩敏



新年あけましておめでとうございます。
組合員をはじめ、地域の皆さまにおかれましては健康やかに清々しい初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、旧年中はJA事業運営に格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと世界は大きな変革の渦中にあり、各国のインフレに伴う金融政策の引き締め、アメリカ大統領の交代、AI技術の急速な発展と、今後私たちの生活に大きな変化をもたらすニュースに多くの関心が寄せられました。今後ますます不透明感を増す社会情勢を慎重に見極めながらも、目まぐるしく変化する環境への素早い対応が一層求められています。また、国内では円安やエネルギー価格高騰などに伴う物価の上昇に先行きが見えない状況が続いており、国民生活に大きな負担となっています。

一方、農業を取り巻く環境は、農業生産基盤の縮小や農業生産資材価格の高騰・高止まりが続く中、食糧安全保障の確保や農畜産物価格への転嫁が重要な課題とな

なっています。

このような課題が山積する中、JAグループ愛知は11月に第17回愛知県JA大会を開き、「食・農・くらしの協同でつくる組合員の幸せ」JA版ウェルビーイング運動の実践」をテーマに、今後3年間の基本方向となる議案を採択しました。これにより地域営農と暮らしを支え続ける盤石な組織づくりを「人」に関わる課題から取り組み、JAの事業・活動を十分に発揮するための環境構築を目指します。より多くの方の「幸せ」と「健康」を実現することで「地域になくてはならないJA」として存在感を発揮し、持続可能な農業の実現と地域社会における役割を果たしながら、組織としての成長を続けてまいります。

新年にあたり、皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに、本年もより一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます、年頭のご挨拶とさせていただきます。

令和七年元旦

本年もよろしく
お願い申し上げます

組合長
代表理事 専務
代表理事 常務
常務理事
理事
監事

代表
常務
監事
監事
事務

長谷川 浩敏	稲垣 昌武	額田 政之	野村 英樹	沖本 幸雄	青山 幸彦	浅井 邦彦	安藤 茂幸	稲垣 新一	稲垣 千尋	加藤 喜一郎	加藤 吉仁	河津 逸子	熊澤 謙二	倉地 芳宜	柴田 祥一	玉置 高廣	土屋 敏男	戸田 則男	中嶋 則子	丹羽 恵子	長谷川 敬美	松浦 明男	早稲田 幸敬	伊藤 正尚	長谷川 倫子	青山 尚子	近藤 彦彦	水野 敏博	溝口 博
--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	-------	------

特集

秋の農業祭

結果報告

11月初旬から中旬にかけ、春日井市と小牧市で農業祭が開催されました。
今年は暖冬や記録的な夏の猛暑、カメムシの大量発生など、栽培に苦慮する状況が続きましたが、出品される農産物はどれも高品質なものが勢揃いしました。
今月の特集は夏に引き続き、秋の農業祭の結果報告と出品された農産物をご紹介します。

春日井農業祭「秋作農産品コンクール」

11月9日、春日井中央支店で開催し、市内農家91戸から柿やさつまいも、みかん、大根などの農産物356点が集まりました。



小牧市農業祭「農産物総合品評会」

11月16・17日、小牧駅東公園メロディーパーク内で開催しました。夏開催のものと合わせ、市内農家から農産物180点(玄米・豆類32点 野菜類84点 果実類133点 花卉類12点)が出品されました。



◆受賞者◆ (敬称略)

優秀賞

春日井市長賞
柿(千秋) 長江 千里
愛知県知事賞
はくさい 松浦 靖浩
春日井市議会 議長賞
かんしよ 鈴木 郁郎
愛知県議会 議長賞
だいこん 福岡 忠雄

金賞

尾張中央農業協同組合 組合長賞
柿(逸) 新田富美子
尾張果樹振興会 会長賞
みかん 高見堂晃義
春日井市農業委員会 会長賞
キウイフルーツ 小川 典子
愛知県農業会議 会長賞
とうがん 鵜飼 敏文
中日新聞社賞
レタス 梶田 正人
愛知県農業協同組合中央会 会長賞
さといも 稲垣 守
愛知県経済農業協同組合連合会 経営管理委員会 会長賞
かんしよ 森 隆光
愛知県農業共済組合長賞
かぶ 梶田 博子

銅賞

小川 典子
鈴木 美保
永草 陽子
鵜飼 正文
高見 聡
田中 博男
梶田 雅巳
伊藤 弘
河野 英治
樋口 文弘
佐々木 哲夫
波多野 夫
新田 富美子
戸田 好子
稲垣 太郎
新野 雄

銀賞

伊藤 堅治
稲垣 榮一
稲垣 枝子
鵜飼 正彦
安藤 邦彦
右高 進
かすがい農業塾
梶田 博子
長谷川 美保子
波多野 文夫
鵜飼 隆光
森 隆光

◆受賞者◆ (敬称略)

特別賞

小牧市農業祭実行委員会 会長賞
ぶどう 鬼頭 克彰
愛知県知事賞
はくさい 穂積 啓允
小牧市長賞
桃 山田 利宏
愛知県議会 議長賞
キャベツ 小串 源徳
小牧市議会 議長賞
中国野菜センター 堀尾 咲子
小牧市農業委員会 会長賞
落合かよ子
愛北青果株式会社 社長賞
いちじく 丹羽 釦蔵
名古屋青果株式会社 社長賞
柿(富有) 松浦 治江
セントライ青果株式会社 社長賞
だいこん 堀尾 清文
愛知県農業協同組合中央会 会長賞
桃 西尾 正義
愛知県厚生農業協同組合連合会 経営管理委員会 会長賞
さつまいも 稲山 麗子

優秀賞

玄米 とうがん 志村 延子
エビ芋 エビ芋研究会
さつまいも (有)アグリ尾張中央
春菊 リフレックス他1点
柿(富有) 松浦 千隆
ゆず 柿(富有) 松浦 正美
みかん 切花 稲山 麗子

優良賞

鈴木 昌代
堀尾 咲子
堀尾 昭文
丹羽 清治
長谷川 伸一
稲垣 鋭子
西田 鋭子
落合 鋭子
伊藤 千寿子

03 ファーマーズマーケットぐうぴいひろば 野菜を買う前に野菜の摂取量を測定



▲機械に手をかざして野菜摂取量を測定する来店客

当JAは12月2日、JAあいち厚生連協力のもと、FMぐうぴいひろばで「ベジチェックができる！まちかど健康チェック」を初開催し、2時間で95名の来店客が参加し、賑わいを見せました。

このイベントは地元農産物の消費拡大を目的に開催され、来店客は手をかざすだけで野菜摂取量が測定できる「カゴメのベジチェック」を体験できる他、JAあいち厚生連の職員に健康相談をしました。

来店客は「コミュニティ誌を読んで興味を持ち来店しました。目標値の350gには到達しなかったため、普段の食事にもっと野菜を取り入れたいです」と話し、岡崎店長は「想像以上に参加者が集まり、食生活や健康に興味を持っている人が多くいると感じました」と話しました。

04 北里小学校 地元農業への興味を深める栽培体験

北里小学校3年生は11月5日、「エビ芋収穫体験」を行い児童62人が参加しました。

同校では毎年、北里支店ふれあい委員会とエビ芋研究会協力のもと「総合的な学習の一環」として地元の特産品であるエビ芋について学習しています。5、6、10月にはエビ芋研究会会員のほ場で観察会を行い、約半年間エビ芋の生長を見守ってきました。

また、この収穫体験の様子は翌6日のNHK名古屋「まるっと！」にて放送され、インタビューを受けた児童は「お母さんに調理してもらうのが楽しみです」と話し、同会会員の堀尾さんは「一度食べたならまた食べたくなる味です。是非食べてください」とエビ芋をPRしました。



▲エビ芋の生長過程を解説する研究会員

05 小木保育園作品展 園児の絵で支店が華やかに

小木支店では11月18日から支店内で「小木保育園作品展」を開催し、小木保育園の年長・年中の園児計55名が書いた絵を掲示しました。

年長の園児の多くは実際に行った「芋掘り体験」「遠足」の思い出を、年中の園児は自由に自分の好きなものなどを描きました。

30日は本来定休日でしたが、店頭を特別開放し、ふれあい委員と職員計11名がお菓子やおもちゃなどの景品を用意して、来場した子どもにプレゼントしました。

子どもの絵を見に来た来店客は「平日は仕事で見に行くことができないので、土曜日に開催してくれるのは助かります。家族みんなで見るのができて良かったです」と話しました。

弟が描いた絵を見に来た小学生は「自分の絵も数年前に飾られていて、その時も家族みんなで見に来ました。今年は弟の絵を見るのができて嬉しいです」と声を弾ませました。



▲作品を鑑賞する来店客

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 サウナ×就活「サ就活」 汗を流して本音で語り合おう

11月22日、天然温泉こまき楽の湯で「サウナで就活『サ就活』」が開催され、大学生3年生や転職希望者など計14名と当JAを含む地元企業5社が参加しました。

当JAは産直等で供給過多となり食品ロスに繋がる柿や柑橘類をこまき楽の湯に提供していることから今回の参加へ繋がりました。

愛知北FM放送局長の武井孝国さんが司会を務め、各企業5分程の会社説明をした後は、交流会として参加者全員で岩盤房に入ると、参加者の笑い声が聞こえるなど盛り上がり、汗と一緒に本音がこぼれる楽しい会となりました。

就活生は「こまき楽の湯のInstagramを見ていたら、興味を持っていた企業が参加すると書いてあったので、友人を誘い参加しました。就職説明会には独特の緊張感がありますが、今回の『サ就活』はとてもしラックスして参加できて楽しかったです」と話しました。

出原副店長は「温泉の温かい雰囲気が就活の堅苦しい雰囲気を和らげたようで、想像以上に盛り上がり嬉しかったです」と話し、第2回の開催に意欲を示しました。



▲業務内容などを質問する学生⑥

02 JA尾張中央×中部電力×名城大学 地域農業の課題について意見交換

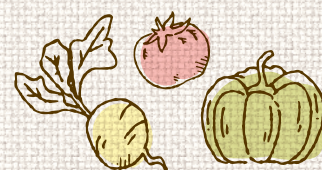
営農企画課は11月27日、産学連携に関する包括協定を締結している名城大学附属農場で「農業分野意見交換会」を開催し、グリーンセンター桃花台産直部会員11名が参加しました。

当JAと名城大学は産学連携に関する包括協定を締結しており、地域交流や地域農業の発展を目的とした連携事業を行っています。今年最後となる今回は、地域農業の課題についての意見交換会として、事前に部会員からは「ぼかし肥料作りについての課題」や「高温障害への対策方法」「農業以外のジャンボタニシ対策」など計11件の様々な意見や質問が寄せられ、野菜分野を森田隆史准教授、果樹分野を中尾義則准教授、花卉分野を森田裕将准教授が回答しました。

部会員が柿の着色不良について質問した際には、中尾准教授からの「環状剥皮といい、幹に傷をつけることで糖が木の上に留まり、着色が良くなる栽培技術があります」といったアドバイスに、部会員は真剣な表情でメモを取り、さらに質問を投げかけるなどして会場は盛り上がりました。



▲質問や意見を交わし合う参加者



農Life

ライフ



いきいきと農業に向き合う生産者さんをご紹介します

クセが少なく
どんな料理にも使える
青パパイヤ



生長中の大根

甘く評判の良い
バナナ



Check! →

渡邊さんの出荷情報

主な出荷品目(予定)

- 12月初旬～ 春菊
- 1月頃～ 大根・小松菜・水菜
- 通年 バナナ※

※少量のため少しずつ出荷量を増やしていく予定です。



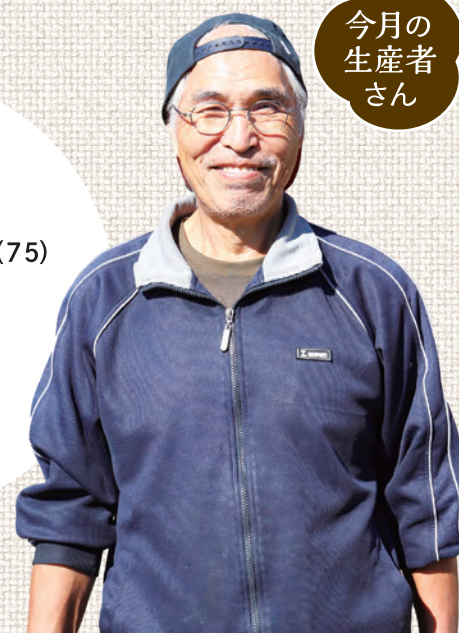
大事なのは
とにかく楽しむこと

今月の
生産者
さん

わた なべ みつ お
渡邊 光雄さん(75)

春日井市玉野町

■ 出荷店舗
FMぐうびいひろば



食は生活の基本

「物心付く頃から両親の手伝いをさせられていたこともあり、最初は農業が嫌いだった」と振り返る光雄さん。妻、万喜さんの「食は生活の基本」という思いから、仕事をしながら畑を借りて二人で農業を始めました。その後、子育てが一段落し、好きなことをしたい

と考えた際、万喜さんが果樹栽培に興味があったこともあり、早期退職して万喜さんの実家がある宮崎県への移住を決意。約150aの果樹園で16年程、柑橘を中心にバナナやパパイヤ、サボテン、花卉などを幅広く栽培しました。

その後愛知県に戻ってからは家族で食べる分を栽培していましたが、現在は出荷を再開しています。

春日井市でバナナを売り出したい

「自宅の前には光雄さんが建てたビニールハウスがあり、バナナやパパイヤなどの果樹を栽培しています。中でもバナナは、お客さんから甘くて美味しいと評判が良く、宮崎で栽培を始めた当時は8、9か所ほどに出荷していたそうです。バナナは需要も高く比較的株分けしやすいことから、今後少しずつ出荷量を増やしていきたいと考えています。」

農業を楽しむ仲間を増やしたい

これまでの苦労した点について伺ったところ「面白いと感じることが多く、辛さを感じることはあまり無かったですね。やっぱり何でも楽しくやらないと!」と明るく話す光雄さん。食を支えるというやりがいと、栽培の成果が収穫物として目に見える面白さが農業の魅力だそうです。

お二人は「福祉活動と繋げるなど、農業と一緒に楽しむ仲間を増やしていけたらと思っています。興味がある方は見学も歓迎していますよ」と話してくださいました。



センリョウ

センリョウ科

原産地：日本(本州中部以西)、台湾、インドなど

正月を飾る縁起物として有名

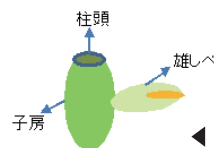
生け花だけでなく、庭の修景素材としてセンリョウを使ってみてはいかがでしょうか。上品で落ち着いた庭になることでしょう。

古より日本人は正月を祝い、吉事の到来を祈るための品物（縁起物）を飾ってきました。植物では松竹梅を筆頭に万両や千両があります。両種は正式な植物和名ですが、これにならってカラタチバナを百両、ヤブコウジを十両、アリドオシ（蟻通し）を一両と言います。南国土佐では「千両、万両、有り通し」という俗説があるそうです。

また、最近の研究によりセンリョウは1億3千年前に誕生した原始的被子植物と判明。恐竜と同時代を生きた現生植物で、まさに「長寿」なのです。



大澤 梅雄
営農技術指導員



◀ 図 センリョウの花

栽培のポイント

適 所

半日陰地で有機質に富んだやや湿ったところ。

購入苗

3、5号のポット苗が流通します。

直家苗

繁殖

種子繁殖が一般的ですが、挿し木、株分けもできます。

①観賞後、1月に実を採取し果肉を取り除き種を水洗いして直には種するか、ポリ袋に種を入れて冷蔵庫で保管し春に播きます。は種後、薄く覆土し、防寒と保水のためにワラか黒いポリフィルムで覆います。取り播きで5月、3月下旬播きで6月に発芽するので日除け下に置く。

②挿し木は6月、株分けは4月で3～5本の茎が一塊になるように分けます。

鉢上げ

発芽後30日程で3号鉢に鉢上げし必ず80%遮光下に置きます。秋に4号へ植替えし、翌年には植え付けできます。

定植準備

日があまり当たらない常緑樹の下に径・深さ3cm程の植え穴を掘り、掘上げた土に牛糞、腐葉土を30%程度混ぜ込み、埋め戻し土に使います。

購入苗を入手したらすぐに植えず、植え付け適期まで寒風の当たらない軒下で管理してください。

植えつけ

4～5月上旬に行います。株をポットから抜き、根鉢を崩さず植えますが、根が回っている場合は、根を傷めないよう根鉢を軽く崩して植えてから前述の土を戻します。

施肥

IB化成S1号50g/株を3月中旬(春肥)と6月中旬(夏肥)の2回施します。根が弱いので一度に多くの肥料を与えないようにしてください。

灌水

降雨日の多い年は豊作になります。梅雨明け以降、降雨が少なく土壌が乾燥するようであれば、十分に灌水すると良いでしょう。

管理

常緑樹下に植えたにもかかわらず、春から夏に葉が日焼けするようであれば、ヨシズや遮光ネットで日除けします。80%の遮光率が理想的です。

剪定

しばらく放任して株を充実させ間引き剪定を中心に行います。枝が密になったら2月中旬頃に、着果枝や不良枝などを下部2節残して切り取ります。

病害防除

実ぐされ病にはトップジンM水和剤などを散布。

収穫

切り花にしたい時は、地際から2節残して枝を切ってください。

自宅や園地か出荷調製場近くの自家所有地が適します。見通しが良くて車の出入りがしやすい方が良いでしょう。スーパーの近くなら、ついでに寄ってもらう作戦もありです。喫茶店やコンビニのオーナーさんなら、店内とか駐車場でも良いでしょう。移動販売車とかキッチンカー、参加者を募っての軽トラ市とか、近場のマルシェ・朝市・フリマへの出店でも販売できます。

●立地

ファーマーズマーケットやグリーンセンターが自宅から遠いという方は個人直売所を検討してみるのも手かもしれません。

●はじめに



須崎 静夫 営農技術指導員

●施設・建物

初めからガッツリやるか、試行錯誤しながら改善していきましよう。昔ながらのリング箱一つとか、コンテナに板一枚とか、軽トラの荷台とか、コンテナハウスなどもありですが、農地法とか、建築基準法が何か規制があるかも知れませぬ。

●規模

生産・販売量と労働力次第です。イチジクやブドウ・モモのような朝採り販売なら、最盛期はちよつとしんどくなります。パートさんをお願いすると労務管理に気を遣いますが、人を使つて儲ける・楽することを考えましよう。無人販売も、お金を空き缶に入れてもらう本当の無人販売から、カメラやICチップを埋め込んだコンビニ二方式までいろいろあります。朝採りも、当日と前日があります。

●開催日・品目数

生産物がなければ始まりません。年一回でも魅力があれば話題になります。軌道に乗れば、作目や品種のほかにも、ジャムやジュース、ジェラートなどの日持ちの良い加工品を増やしましよう。加工品の販売には保健所の許可が要ります。

●販売方法

早朝から行列、整理券、予約販売、抽選、ネット販売などがあります。待ち時間や人の流れ、動線が短い方法を考えてください。とはいっても、お客さんが少ないと、一見さんには入りにくいそうなので、SNSを駆使して宣伝しましよう。

●ロゴ・デザイン

オリジナル品種や独自ブランドがあるといろいろなことができません。ロゴは法被や看板、のぼり、広告、箱、シールなどに大活躍です。

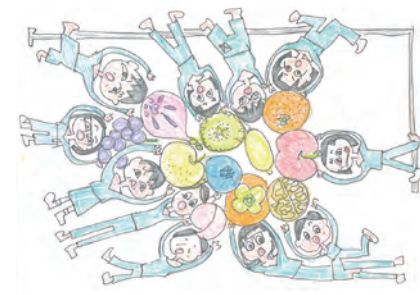
●販売戦略

売れる工夫です。愛想と笑顔そして試食やおまけでしようね。周辺の草刈りやごみ拾いなどの環境整備にも心がけてください。可愛い花が植えられていると心和みます。

変わったオブジェ・非売品で人目を惹きましよう。花屋さんで果物や小洒落たアクセサリーやハンドメイド品が売られたり、果物屋さんで花が売られたり、本屋さんでコーヒーが飲めたりしています。

●おまけ

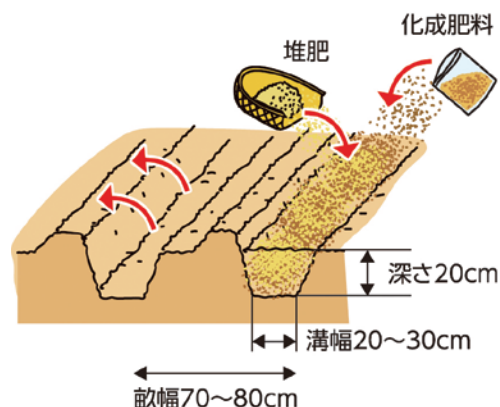
最近、冷凍の自動販売機が流行しています。カットフルーツやお手製ケーキ・ジェラートなんかいかがでしょうか。売れ行きや電気代とも相談してよく考えましよう。



春まきキャベツのつくりかた

2 畑の準備

畑1㎡当たり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕す。畝幅70～80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てる。



3 植えつけ

ソメイヨシノが開花する頃(気温10℃以上)に、株間40cmに植えつける。



check! 追肥について

結球期まで肥効が残らないように、定植後2週間程度で株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せする。

4 収穫

球が固く締まる前に早めに収穫する。



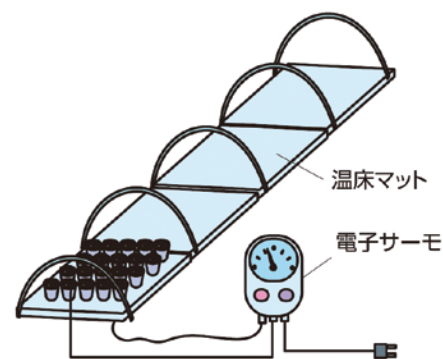
1 苗づくり

check!

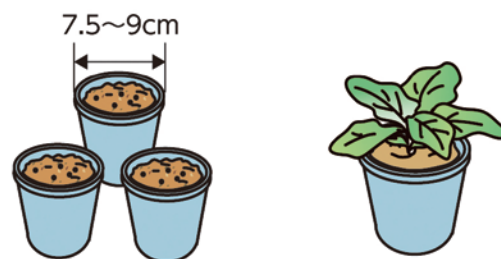
品種について

とう立ちしにくい晩抽性と収穫期の高温を避けられる早生性を兼ね備えた品種を選ぶ。柔らかくジューシーな春系の「春波」(タキイ種苗)、「中早生二号」(サカタのタネ)などが適する。

発芽温度は、おおむね5～35℃で、適温は20～25℃である。その後の温度は、日中15～20℃、夜間5～10℃を確保する。そのため、トンネル内に温床マットなどで温床を作り、最低10℃を目安に加温するが、日中は25℃以上に上がらないように換気をする。



7.5～9cmポリポットに3～4粒まきし、本葉2枚で1本とし、本葉5～6枚の大苗に仕上げる。



check!

病害虫の防除について

気温が上がるとアオムシ、コナガの発生が多くなるので、BT剤などで防除する。

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



今月の野菜

春まきキャベツ

栽培のポイント

連作すると根こぶ病などの病害が増えるので、2～3年くらい休み、ブロッコリーやカリフラワーなどアブラナ科野菜との連作も避けます。外葉が十分に繁茂すると結球するので、良い球をつくるには外葉に日をよく当てるのが大切です。

少数の株を植えるのであれば、購入苗を使うと便利です。

ことができます。

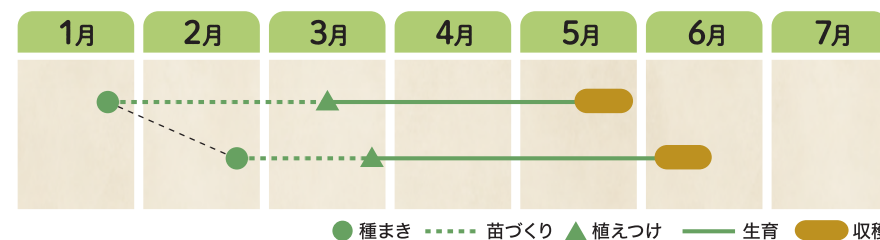
初夏に収穫する作型を成功させる

育苗管理が肝心

キャベツなどのアブラナ科野菜は夏まき栽培が一般的です。しかし、低温期に種まきをする春まき栽培では、早期に花茎が伸びて収穫できないことが起きます。適切な品種を選び、苗作りでの温度管理を上手にすれば、初夏に収穫する作型を成功させることができます。

多くの料理に使われるキャベツは、葉が緑色の定番の品種以外にも、形が変わったものやミニ、葉が紫や黒、縮れたものなど多彩です。害虫対策をしつかりとして、大きな球を収穫しましょう。

栽培カレンダー



連作障害有
2～3年あける

2月号は「ゴマ」を予定しております

『JA広報通信』2024年1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… 運勢に勢いがあり好情報をキャッチできます。あれこれやってみるといいでしょう。試行錯誤すると得るものあり
健康運… 軽い気持ちで始めた運動が大当たり。試してみて 幸運の食べ物… 水菜

牡羊座

全体運… 厳かな一年の幕開けです。味方が多いので面倒事もクリアしていけます。順に対処しましょう。映画、演奏会にツキ
健康運… 体の不調に気付きにくいとき。無理はしないで 幸運の食べ物… フキのとう

Flowers

女性部の活動報告

小牧地区味岡支部〔11月20日〕

健康料理教室

「3ステップで簡単!豪華見え料理」と題し、JA愛知厚生連職員の指導のもと、視覚から食欲を増進させる料理に挑戦しました。



見ためから
食欲を
刺激しよう!



春日井地区味美支部〔11月22日〕

寄せ植え教室

グリーンセンター味美店で開催し、シクラメンやパンジー、ハボタン、ヘデラなど6種の花を寄せ植えました。



お正月の玄関を
華やかに



高蔵寺地区〔11月12・13日〕

しめ縄作り・リース作り

夏に青田刈りした稲を使って行いました。完成品は高蔵寺地区農業祭で販売されました。



全て手作業で
丁寧に
作られています



フレッシュミズ講座〔11月30日〕

減塩洋風お洒落なワンプレートおせち作り

薄味で手間のかからない今風なおせち作りに挑戦しました。



塩分控えめの
ヘルシーなおせち



Enjoy ♡ 女性部

春日井地区 アイ坂下

●活動場所：坂下支店
●開催頻度：週1回(金曜日)

春日井市健康体操連盟の先生が講師を担当し、柔軟体操で体を解した後、音楽に合わせて振付けを覚え運動を行います。一曲終わる度にメンバーの笑顔が溢れ、楽しい声が絶えない賑やかな教室です。



心も体も
元気になる
教室です♪

白石 元子さん

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)



仲良し姉弟! 笑顔でポーズ♪

はじけるような笑顔を見せてくれた陽愛ちゃんと彩央くん姉弟。陽愛ちゃんは元気で明るく、何でも挑戦してみるタイプ。一方彩央くんは何事も慎重なタイプで、陽愛ちゃんの行動をよく観察しています。

そんな二人の共通点は人見知りをしないこと。初めてのお友だちでもすぐに打ち解けることができるんだとか。

陽愛ちゃんが最近できるようになったことは「ひらがなパズル」。大好きなアンパンマンのひらがなパズルで一生懸命ひらがなを勉強しています。

彩央くんは徐々に立てるようになってきて、日々出来ることが増えています。

食べ物の好き嫌いがあまりない2人。特に陽愛ちゃんはお肉より野菜が大好きで、野菜炒めや野菜スープはずっと食べていられるくらいお気に入りだそうです。

ご家族は「やってみたい!」と思ったことを全力で楽しんでほしいです。自分だけでなく、周りの人も笑顔にしてくれるような人になってくれたら嬉しいです。いつまでも姉弟仲良くね!と温かく見守っています。

わが家☆ アイドル

梶田 陽愛ちゃん(3)・彩央くん(1)

組合員 梶田 一正さんの孫
関田支店管内



これからも 二人三脚

中嶋 富夫さん(71)・久美さん(69)
豊場支店管内



歩くときは いつでも腕を組んで

10代の頃に旅行先の京都で出会ったという中嶋さん夫妻は、今年で結婚48年目を迎えました。昨年はその出会いの地を旅行で訪れると、様々な思い出話に花を咲かせてきたそうです。「今でも並んで歩く時は必ず腕を組んで歩くんですよ」と笑って話す久美さんは、この日もいつも歩くようにポーズを撮ってくださいました。

共通して運動が得意で好きだというお二人。富夫さんは、地元の学童野球チームで24年間もの間監督として指揮を執り、たくさんの野球少年を育ててきました。またハンドボールに内容が似ているチェックボールでは、全国大会にまで出場したそうです。

一方久美さんは、22年間保育園に勤めながら地域ボランティア活動が続けると、その傍らでインディアカなどをプレー。今は家の2階に卓球台を備え置き、2人で定期的に対戦して汗を流しているそうです。

仕事が一段落し、ゆっくり出来る時間が増えたというお二人は「やっと時間が出来たので今はのんびり過ごしています。これから色々旅行に出かけて思い出を作りたいです」と話してくださいました。

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

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



白菜と豚バラの担々鍋

材料 2人分

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ■白菜……………4分の1 | ■【A】 |
| ■豚バラ……………300g | ■すりごま……………大さじ4 |
| ■調整豆乳……………200cc | ■しょうゆ……………大さじ2 |
| ■塩……………適宜 | ■合わせ味噌……………大さじ2 |
| ■ラー油……………お好み | ■鶏がらスープの素……………大さじ1 |
| | ■豆板醤……………大さじ1 |
| | ■おろしニンニク……………小さじ1 |
| | ■水……………500cc |

作り方

- 白菜の間に豚ばら肉をはさみながら重ね、6cmに切って鍋に並べていく。
- 【A】を混ぜ合わせ、鍋に流し入れたら強火で加熱し、沸騰したら火を弱めて白菜がやわらかくなるまで煮る。
※蓋は少し開けておく。
- 調整豆乳を入れ、弱火にかけて塩で味を調える。
※薄ければ塩少々。
- お好みでラー油をまわしかける。



Point

・豆乳は分離するので、沸騰しないように注意してください。

いちごのパンナコッタ

材料 4人分

- 【パンナコッタ】
- いちご……………150g
 - 牛乳……………200cc
 - 生クリーム……………200cc
 - グラニュー糖……………50g
 - ゼラチン……………5g
 - 水……………大さじ2
- 【いちごのソース】
- いちご……………100g
 - グラニュー糖……………50g
 - レモン汁……………大さじ1

作り方

【パンナコッタ】

- ゼラチンは水に入れてふやかしておく。
- ヘタを取り半分にしたイチゴと、牛乳約3分の1をフードプロセッサーにかけ、なめらかになるまで攪拌する。
- 片手鍋にグラニュー糖と残りの牛乳、生クリームを入れて火をかけ、グラニュー糖が溶けたら火を止め、ゼラチンを入れて溶かす。 ※沸騰させない。
- 2を3に加えて混ぜ、ザルでこしてボウルにうつす。
- 氷水をあてながらゆっくりと混ぜ続け、少しとろみがついたら器に注いで冷蔵庫で冷やす。

【いちごのソース】

- イチゴはヘタを取って4等分に切り、グラニュー糖とレモン汁をまぶして1時間ほどおいておく。
- 片手鍋に1を弱火にかけ、コトコトとゆっくり煮詰めていき、とろみがついたら火を止める。
- 冷え固まったパンナコッタにかけ、粉糖(溶けないタイプ)をふる。



乙女座
8/23~9/22

全体運…好調運です。努力が実り活躍の機会を得られます。注目されやすいのでおしゃれに力を入れて。レジャーが吉
健康運…スマホやテレビはほどほどに。肩のストレッチが◎ 幸運の食べ物…ロマネスコ



いよいよ新しい年を迎えました。
旬の野菜や果物を食べて一年の始まりを元気に過ごしましょう。

ほうれん草の春雨炒め

材料 4人分

- ほうれん草……………1袋
- 白菜キムチ……………200g
- 豚バラ……………200g
- 春雨(乾燥)……………20g
- ごま油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 塩……………適宜

【A】

- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- 豆板醤……………小さじ1
- おろしニンニク……………小さじ半分

作り方

【下準備】

- ほうれん草は根元の部分をよく洗い、4cmのざく切りにする。
- 豚バラは食べやすい大きさに切り、塩少々と酒をまぶす。
- フライパンにごま油を熱して豚バラを炒め、火が通ったらほうれん草と白菜キムチを入れて全体を炒め合わせる。
- 春雨と【A】、水1カップを加え水気がなくなるまで火にかける。
- 火を止め、ごま油(小さじ1)を回しかけてできあがり。

Point

・ほうれん草をたっぷり食べたいときに!しっかりした味付けでごはんも進みお弁当にも♡



獅子座
7/23~8/22

全体運…運勢はスロースタート。時間をかけて取り組めば状況に変化が。思わぬところから助け舟も現れそうです
健康運…ビタミンCをしっかり取って風邪を予防 幸運の食べ物…キンカン

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

安藤 秋虹 選

当季雑詠
余生とてバス旅ゆけば小春かな 舟橋ゆたか
枝しなふ鳥の楽園熟柿かな 山田 幸代
神木の奥にのこれり冬茜 児山 一子
百獣の毛並に粘るる芒原 松原 文子
足腰の重さ感じて年用意 梶田のり子
萩ゆれて心地よき風朝の庭 小林 純子
雪の舞う中の釣り舟入鹿池 西尾桃太郎
息子たち息災なるや冬の雷 小田 和子

川柳

丹羽 徹男 選

お題「ゆとり」
二割引き消費期限にゆとりない 加藤 義春
肥満なりゆとりを持った服選び 長澤 剛重
忙しい子育てママはいつ休む 吉田 志可
金無くて静閑だけのゆとりなり 服部 敏彦
物価高正座のゆとり逃げて行く 可児さかゑ
少子化で日本の未来ゆとり去る 小澤 恵
温故知新相国寺展優雅旅 加藤 正子
「ゆとり持て」祖母の口ぐせ身に染みて 大脇 洋子

「3月のお題」夢中

冠句

吉田 好美 選

乾杯すきょうも一日よく生きた小田 慶喜
乾杯す 五時まで待てぬ定年後 石川 佳里
乾杯す 五年闘病のがんばりに 二宮やよい
乾杯す 身内集合夫八十路 原田 和子
乾杯す 同窓会の顔と顔 鈴木 節子
乾杯す 青竹かつぎ縄のれん 石黒希代子
乾杯す 家族そろいてにぎやかに田代 珠子
乾杯す 悲願達成 D e N A 長澤智恵子

「3月のお題」酒の席

狂俳

磯部 美帆 選

眠そうね雪避けて猫縁側よ 石川 由美
眠そうね縁側で猫丸まって 中野 方子
ネエネ 其れであの人どうなるの 小原 順子
ネエネ 平和とてどうすりゃいいの 小田そらん
ネエネ 用も無いのに声掛ける 紅紫あやめ
猫ババ 財布拾って周り見る 林 真改
猫ババ 落し物拾って悩む 稲垣 千代
粘り勝ち口説き続けて妻娶る 春田はるか

「3月のお題」相性 挨拶
愛してるわ 安心

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
1月24日(金)必着【3月以降掲載】
クロスワードパズル
1月15日(水)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

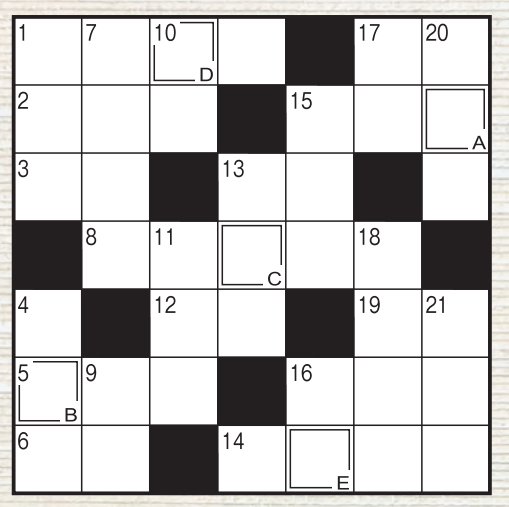
短歌

田中 芳江 選

初めてのデイスサービスに送り出し夫よ楽しくあれと願いぬ
玄関で「元気にしてる」と友の声通院帰りに気遣いくる
大根を千す母の手がより細く見ゆるは哀しふるさとの空
朱に染まる南天千両稚児先導新命和尚の顔引き締め
二種類の大根を蒔きて雨を待つ今日もジョロにて水をやりつつ
白菜の苗を急ぎて植えし後恵みの雨に気持落ち着く
信州は薪積み上げて冬支度紅葉おそき晩秋の夕
吉田美千子

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？



パズルの
正解者の方には
「みかん」
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。

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年賀状をコレからSNSなどに
切り替える人も増えました
④サトイモの親芋のまわりにできます
⑦コートなどに用いる毛織物
⑨ここで話しているも
⑩があかないから見に行こう
⑪箱根駅伝は10、計217.1kmで競います
⑬さんずい、うかんむりなど
⑮ほうきに葉つて飛べるとか
⑯を3回かけ合わせると
⑰縁起をかついで食べる受験生もいます
⑱おせち料理に入れる紅白の食材といえは
⑳チャールズチャップリンはの王様です
㉑可燃ではありません

ヨコのカギ

①宝船の絵を枕の下に入れておくと
よいものが見られるとか
②窓を開けて取り込みます
③カード式のホテルもあります
⑤中東の国のひとつ。首都はテヘラン
⑥きねと白でつくもの
⑧一本の虫と呼ばれることも
⑩七草を入れて炊くことも
⑫初詣で一年のを祈った
⑬「見通しがきく」ことを願って
⑮おせち料理に入れます
⑰マスカラを付けるところ
⑱脊椎動物にはあります
⑲「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
⑳耳が冷えないようにイヤ―をつけた

12月号の答え

A	B	C	D	E
セ	イ	カ	タ	イ
ク	リ	ス	マ	ス
カ	ケ	ソ	リ	ウ
ス	イ	ツ	キ	ガ
ズ	ト	イ	ン	バ
リ	カ	カ	ン	パ
フ	タ	ジ	タ	ブ
カ	セ	ツ	ト	エ

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。

水野康彦さん
「サンセベリアの花」
30年間育ててきて
初めて開花しました。

シクラメン
長澤清暁さん
「シクラメン」
日常のくらし明るくし

長谷川公子さん
絵手紙仲間のキウイ。
今年の猛暑ですいぶん
落ちてしまったそうです。

内藤壽惟さん
「みかんたわわ」
気候変動で生育に厳しい中、
たわなに実りました。
昨年は能登地震で大変な正月
になりました。今年はこたつで
みかんでも食べる穏やかな日が
迎えられる事を願います。

年金友の会 グラウンドゴルフ本部大会

年金友の会は11月7日、春日井市総合体育館東運動広場で「第18回年金友の会グラウンドゴルフ本部大会」を開催し、46チーム総勢276名が参加しました。

この大会は、会員同士の健康増進や親睦を深めることを目的に毎年開催されており、9月・10月に各地区で行われた予選大会から選抜された上位チームが参加しています。

大会の結果は右記のとおりです。



町屋No.1

- 優勝**
春日井 町屋No.1
- 準優勝**
豊場 豊場C
- 3位入賞**
豊場 豊場A
- 4位 小牧 上末寿楽会Aチーム
5位 小牧 岩崎原A
6位 小牧 岩崎原B
7位 小牧 小木五日会
8位 高蔵寺 GTフラワーズA
9位 高蔵寺 玉野A
10位 高蔵寺 出川グラウンドゴルフ同好会



豊場C



豊場A

令和7年 モモ栽培サポーター養成講座 受講生募集

小牧市・春日井市は桃の産地ですが、生産者の高齢化及び担い手不足により、生産維持が難しくなっております。養成講座では、桃の産地維持のため、栽培技術者の養成を栽培現場での実習を通して行っております。
※受講後のマッチングミスを無くすための面接を行います。

応募〆切
令和7年
2月14日(金)
必着

募集人数

15名 ※書類選考・面接を行います。

面接日

2月21日(金) 13:00~17:00
JA尾張中央春日井中央支店(春日井市八田町一丁目16番地の3)
※面接時間等については、応募受付後、別途ご案内いたします。

受講要件

- ・桃の栽培基礎技術の習得希望の方
- ・受講後は小牧市・春日井市内の桃農家の栽培作業支援ができる方

受講料

無料
※但し、現地までの交通費、保険料、教材費等の実費は受講者負担

実施場所

JA尾張中央試験ほ場(本店横 小牧市高根二丁目7番地の1)
※5月に生産者ほ場にて袋掛け実習。

講座内容

桃の栽培管理(3月~12月)
※講座は平日に開催いたします。(摘蕾・摘果・袋掛け・収穫・剪定)
収穫実習の際には、桃をお持ち帰りいただけます。
※生育状況により開催を見送る場合がございます。

応募方法

はがきまたは下記メールアドレス
「モモ栽培サポーター養成講座」と明記のうえ
①郵便番号 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④年齢
⑤電話番号(携帯番号)
※日中連絡がつく番号を必ずご記入ください。
⑥職業 ⑦農業経験 ⑧応募動機
を記入し以下の送付先にご応募ください。
〈送付先〉
〒486-0849 春日井市八田町一丁目16番地の3
JA尾張中央 営農指導課

卒業後は、クラブ員となり作業請負者として
実際の生産現場に携わっていただいております。

問合わせ先

JA尾張中央 農業振興部 営農指導課 ※電話でのお問い合わせは、平日9:00~17:00
TEL: 44-1001 メールアドレス: einoshido@ja-owari-chuoh.or.jp

お取り寄せグルメについて グルメ直行便・味のトラベル

地元愛知をはじめ、全国の特産品を毎月お取り寄せして、四季折々の旬のおいしさを楽しみませんか。

地元を離れたご家族、ご親戚やお友達へ「味のお便り」としても大好評です。

お申込み、詳しいお問い合わせはお近くの営農生活センター・支店までお願いいたします。



会員さま
募集中!

お申込み期間

令和7年2月14日(金)まで

商品お届け期間

令和7年4月~令和8年3月



山羊座 全体運… 勢いはありますが油断は禁物。手を抜かず最後までびしっと決めましょう。合理的に考えることも大切です
健康運… トイレは我慢しないで。肌の保湿は入念に 幸運の食べ物… ウド



射手座 全体運… 運勢に乱れが。順調だったことにストップがかかるかと思えば、その逆も。やりやすいところから手を付けて
健康運… 冷えに気を付けて。ストレッチで血行促進 幸運の食べ物… プタン

1月・2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	1月	2月
●本店	9日(木)	13日(木)
●小牧支店	18日(土) 22日(水)	15日(土) 26日(水)
●北里支店(小木支店内)※	9日(木)	13日(木)
●味岡支店	23日(木)	27日(木)
●篠岡支店	7日(火)	4日(火)
●豊場支店	7日(火)	4日(火)
●春日井中央支店	11日(土) 28日(火)	8日(土) 25日(火)
●味美支店	21日(火)	18日(火)
●田楽支店		10日(月)
●関田支店	16日(木)	20日(木)
●上条支店	14日(火)	
●坂下支店	21日(火)	18日(火)
●高蔵寺支店	8日(水) 22日(水)	12日(水) 26日(水)
●不二支店	17日(金)	21日(金)

法律相談日 要予約

午後1時～午後3時	1月	2月
●本店 TEL 47-5630	8日(水)	12日(水)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	23日(木)	27日(木)
●味岡支店 TEL 77-2275	16日(木)	20日(木)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	29日(水)	26日(水)
●高蔵寺支店 TEL 51-1212	8日(水)	5日(水)
午後1時～午後4時	1月	2月
●春日井不動産センター TEL 81-7895	21日(火)	18日(火)

※北里支店は店舗の建替えに伴い、8月13日(火)より小木支店内で営業いたしております。

■休憩時間 正午～午後1時

■2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2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「正月飾り」

あけましておめでとうございます! ✨皆さまはどんな1年を過ごされたのでしょうか?笑顔あふれる素敵な年になりますように、今年も広報誌「ふれあい」をよろしくお願いいたします😊 (広報課一同)



税務相談日 要予約

午前10時～午後3時	1月	2月
●本店 TEL 47-5630	7日(火) 21日(火)	4日(火) 18日(火)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	14日(火) 28日(火)	10日(月) 25日(火)
●北里支店(小木支店内)※ TEL 77-1255	15日(水)	19日(水)
●味岡支店 TEL 77-2275	8日(水)	12日(水)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	7日(火)	4日(火)
●春日井不動産センター TEL 81-7895	8日(水) 15日(水) 22日(水) 29日(水)	5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)
●味美支店 TEL 31-3443	14日(火) 28日(火)	12日(火) 25日(火)
●関田支店 TEL 81-3445	8日(水) 21日(火)	5日(水) 18日(火)
●上条支店 TEL 81-3444	21日(火)	18日(火)
午前10時～午後4時	1月	2月
●高蔵寺不動産センター TEL 51-1215	9日(木) 16日(木) 23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】1月は4日・18日
- 春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】1月は11日・25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】1月は4日・18日
- 春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】1月は11日・25日

令和6年度 第8回 定例理事会

日時: 令和6年11月29日(金)

- ①カスタマーハラスメント対応方針の設定について
- ②令和6年産出荷契約米の生産者仮渡金の追加設定について

他、全5項目

JA DATA JA尾張中央の概要

組合員数	28,883人	購買品供給高	20億3,542万円
[正組合員]	8,348人	販売品販売総取扱高	1億9,165万円
[准組合員]	20,535人	長期共済保有高	8,479億9,858万円
貯金	5,793億5,002万円	職員数	427人
貸出金	1,059億9,704万円		

令和6年11月末現在

異説 真説 税金の話

休載のお知らせ



税理士 花村一生

いつも「税金の話」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。

広報誌「ふれあい」1月号に掲載が予定されていた「税金の話」は、著者の花村一生税理士の体調不良により、休載とさせていただきます。

楽しみにお待ちくださった読者の皆さま、大変申し訳ございません。

総合企画部 広報課

健康の話

体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

新しい年の始まり、皆さんはいかがお過ごしですか？

お正月は家族や親戚と一緒に過ごしたり、旅行に出かけたり、自宅でのんびり過ごすなど、さまざまな楽しみ方がありますね。一方、年始にお仕事があり、ゆつくり過ごすのはもうしばらくたつてから……という方もいらっしゃると思います。体調管理にはくれぐれも気を付けて、生活環境を整えてお過ごしください。

高齢者の入浴中の事故は1月をピークに、冬季に多く発生していることが分かります。脱衣所を暖かくしたり、浴槽に入る前にかき湯をしたりとヒートショック対策を取りましょう。

さて、今回は本を利用して、腰をねじる運動をご紹介します。仕事の合間に時折体を動かして気分転換を図ってください。今年も健康で幸せな毎日が送れますように……。

レッツ、トライ！ 腰をねじる運動



①の姿勢に戻ります。



左側も同様に、息を吐きながら腰をねじります。



①の姿勢に戻ります。



椅子に座った状態で本を持って準備をします。



息を吐きながら、右に腰をねじります。



日本体育大学 体育学 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!

7つの部位を使った体操プログラム「The TaiSo」
埼玉県秋元エリア(協力:近畿日本ツーリスト)はコチラ



水瓶座

全体運…上昇運です。状況は次第に整ってきますから腰を据えて取り組んで。壁を越えることでよりスゴ技に。金運も好調
健康運…胃腸をいたわって。消化の良い食事にツキ 幸運の食べ物…クワイ