

ふれあい

4

2025 / April
No.275

特集

スマートフォンで
2つのアプリで
いつでも手軽にJAバンク

「農ライフ」奥深い農業は自分の生きがい



JA尾張中央
<https://ja-owari-chuoh.or.jp>

今月の表紙 「タマネギ」

和洋中どんな料理にも欠かせない
定番野菜です。

見分け方

ずっしりとした
重みがある
皮が剥いて
ツヤがある
頭部が堅く、
しっかりと
締まっている
根があまり
伸びていない

タマネギのいろいろ

黄タマネギ 最も多く出回っている品種群で、辛味があり、保存性が高いのが特徴。収穫後1か月ほど乾燥させて出荷される。	新タマネギ 香先に出る早生種の乾燥させずにフレッシュなまま出荷される。扁平で柔らかく、辛味が少ない生食にも向いている。
白タマネギ 辛味や刺激臭が少ない甘タマネギ。生でサラダなどに香先に出る「サラサタマネギ」と呼ばれるものも白玉種。	赤タマネギ (紫タマネギ) 水分が多く甘味がある。彩りを生かしてサラダに利用される。酢に漬けると美しいピンク色に。
葉タマネギ 白タマネギを土寄せして早期収穫したものを葉も食べることで旨味の強い、粘りがある。ぬたやみそ汁などに。	パコロス (小タマネギ) 黄タマネギを密植し成長を抑えて育てたもの。直径4cmほどで、れんこんチューやポトフなどに。

ファーマーズマーケット ぐうぴいひろば 10周年セール開催

ファーマーズマーケットぐうぴいひろばは今年で10周年！
日頃の感謝の想いを込め、今年はより豪華な催しを企画！

第1弾 皆さまのご来店をお待ちしております！
※内容は一部変更になる場合がございます

2,000円(税込) 毎に1回抽選！	10周年お楽しみ抽選会 [4/11~13] 特賞 飛騨牛肩ロースすき焼き用 1等 干物セット 厳選5種 など
クーポンが貰える♪	LINE抽選会 [4/11~13]
手をかざすだけで簡単測定！	野菜摂取量がわかるベジチェック [4/12⑨ 9:00-12:00]
ほっと温まる	高蔵寺産直部会によるぜんざい振る舞い [4/13⑨ 9:30~] ※なくなり次第終了
迫力満点！	大型トラクター乗車撮影会 [4/11⑨・12⑨ 2日間]
数量限定！	来店記念品プレゼント など

▶ 第2弾のイベント情報は5月号でチェック！ ◀

お問合せ先 **FMぐうぴいひろば** TEL 51-2882

産直インフォメーション

4/1⑨
4/30③

**GC3店舗・FM
組合員特別奉仕品**

※GC桃花台店・味美店は4/2③～ 詳細はこちらから▶

4/11⑨
4/13③

**FMぐうぴいひろば
10周年セール**

4/18⑨
4/20③

**GC3店舗
春の野菜作り大応援セール**

4/25⑨
4/30③

**GC春日井中央店
GC春日井中央フェスタ**

グリーンセンター 桃花台店 TEL: 79-6001	グリーンセンター 春日井中央店 TEL: 87-2622	グリーンセンター 味美店 TEL: 35-5222	FM ぐうぴいひろば TEL: 51-2882	Aコープ 高蔵寺店 TEL: 51-1213
営業時間 9:00~18:00	営業時間 9:00~18:00	営業時間 9:00~18:00	営業時間 9:00~18:00	営業時間 9:30~19:30
定休日 火曜日	定休日 水曜日	定休日 火曜日	定休日 木曜日	定休日 なし
臨時営業日 4月29日(火・祝)	臨時営業日 4月30日(水)	臨時営業日 4月29日(火・祝)	臨時営業日 5月1日(木)	毎月10・15日 会員限定割引デー
お米の日 月・木	お米の日 火・土	お米の日 月・木	お米の日 水・土	

※3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.275 令和7年4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！



いつでも手続き JAバンクアプリ プラス



スマートフォンで

簡単管理 & 手続き

2つのアプリで いつでも手軽にJAバンク

※JAバンクアプリ JAバンクアプリ プラス で機能が異なりますのでご注意ください

手軽に管理 JAバンクアプリ



STEP 1 アプリをインストールしよう

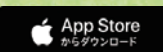
1 操作前に用意するもの

- キャッシュカード
- メールアドレス
- 任意のID・パスワード



2 アプリをダウンロード

iphoneの方



Androidの方



3 アプリの初期設定

動画で
チェック



STEP 2 アプリで出来ることを確認しよう

- 口座開設 (普通・総合・定期貯金)
- 口座残高・入出金明細の確認 (最長3か月)
- 振込・振替 ● 住所・電話番号変更
- 税金・各種料金支払 (ペイジー・モバイルレジ) 対応

管理以外にも
手続きが出来るから
幅広く使えるよ



2つもアプリを入れるのは...
という方は、
JAバンクアプリ プラスが
おススメ!

今回の特集では、JAバンクの2つのアプリについて簡単にご紹介させていただきました。新しいアプリを活用していただき、より便利に身近になったJAバンクをご利用いただければ幸いです。操作についてお困りの際にはサポートセンターの他、お近くの支店窓口までお尋ねください。

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

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

例えばこんな時、
アプリならすぐに解決

窓口に行けないけど、
今日中に振込手続きを
しておきたい

住所変更をしたいけど、
窓口が開いている
時間に行けない

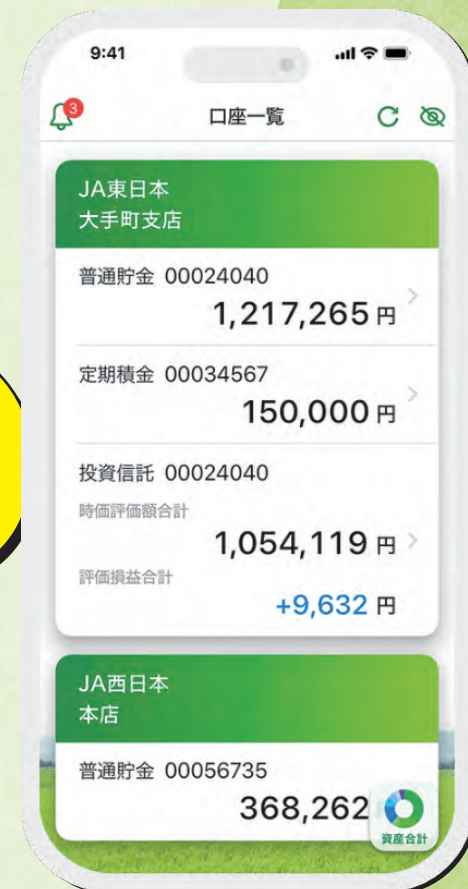
例えばこんな時、
アプリならすぐに解決

売上金が
入金されているか
毎回記帳しないと
いけない

かつての携帯電話からの切替えも進み、生活に欠かせないものの一つとなったスマートフォン。インターネットやメールの利用に留まらず、今や様々なお店や行政サービスでの活用もあり、私たちの生活をますます便利なものとしています。JAバンクでも2019年に「JAバンクアプリ」をリリースし、口座残高や投資信託がスマートフォン上で手軽にご確認いただけるようになるなど、利便性の向上に努めてまいりました。

そんなJAバンクに新しいアプリとして「JAバンクアプリプラス」が仲間入り。JAバンクアプリが主に資産管理を目的としている一方、新しいアプリでは口座開設や振込・振替等、「いつでも手続きが出来る」ことが特徴のアプリとなっています。

キャッシュカードさえあれば窓口まで行かなくても簡単に利用開始できます。ぜひこの機会にご利用を始めてみませんか?



STEP 1 アプリをインストールしよう

1 操作前に用意するもの

- キャッシュカード
- メールアドレス
- 任意のID・パスワード



2 アプリをダウンロード

iphoneの方



Androidの方



3 アプリの初期設定

動画で
チェック



STEP 2 アプリで出来ることを確認しよう

- 口座残高・入出金明細の確認 (最長25か月)
- 投資信託 (口座開設・売買・残高照会等)
- 通帳レス口座の管理
- 税金・各種料金支払 (PayB) 対応

長期間明細が
見れる等、
管理が得意だよ



和ハーブミニ図鑑

香りと滋味あふれる

ユズ(柚子)

太陽のように彩り鮮やかで爽やかな香り。健康維持や美容にうれしいビタミンCやクエン酸、ノビレチンなどの栄養成分も豊富です。冬至の「ゆず湯」も身近な暮らしの風習です。



活用方法

果汁・果皮・生葉を丸ごと使って、タイ料理「トムヤムクン」の風味付けなどに。

忘れがたい森の香り

クロモジ(黒文字)

枝葉をちぎると立つ上品な香りはお茶やお酒、アロマに使われ人気です。つまようじの材料で芳香成分に殺菌作用があるといわれています。枝や幹の斑紋が黒い文字のように見えるのが特徴です。



活用方法

乾燥した枝葉をバスタブに浮かべて入浴剤に。細かくしてガーゼなどで包めば匂い袋にも。

世界中で食されるハーブ

スベリヒユ(滑莧)

多肉性で日なたによく育ちます。ビタミンやミネラル類、鉄分、カルシウムなどの栄養に優れ、中でも必須脂肪酸オメガ3が豊富。ぬめりと歯応えが癖になるスーパーフードです。



活用方法

生のスベリヒユをさっとゆで水気を切ったら、からししょうゆであえてお酒のおつまみに。

涼やかな和のミント

ハッカ(薄荷)

名の由来は「荷が薄く(軽く)てもうかる」ことから。和種ハッカは西洋ミント種よりもメントール成分を多く含んでおり、スーッとする清涼感の強さが特徴です。



活用方法

緑茶やほうじ茶にひとつまみのハッカを加えると、新しい味わいに。

庭先の優れた薬草

ドクダミ(戟)

日本の暮らしで多用されてきた和薬の1つ。生葉の独特の匂い成分はバクチーにも見られる物質で殺菌・抗炎症作用があるとされ、化膿(かのう)やかぶれ、水虫などに向いています。



活用方法

乾燥した葉を布袋に詰め、靴の中に収めてシューキーパーに。脱臭作用が期待できます。

爽やかな香りと多彩な魅力

カキドオシ(垣通)

バジルやミント、シソの仲間で爽やかな香りが特徴です。隣家との垣根を抜けて伸びていく、たくましい生命力が名の由来。利尿、血糖降下、せきを鎮める作用が期待されています。



活用方法

生の葉をピザトーストにたっぷりのせて。また、乾燥させて塩と混ぜた、香るソルトもお薦め。

日本人の暮らしのパートナー

和ハーブの楽しみ方

おいしくて、体に良くて、心地いい。
私たちの身近にある
有用植物「和ハーブ」を、
普段の暮らしに
取り入れてみませんか。

●取材協力:一般社団法人和ハーブ協会 <https://wa-herb.com/>

和ハーブとは

宝物は見慣れた景色の中に

「ハーブ」というと海外の香草のイメージが一般的ですが、日本にもハーブ&スパイスがあるのをご存じでしょうか。「和ハーブ(※)」とは江戸時代以前より日本各地で広く用いられ、生命と暮らしを支えてきた有用植物のことです。日本原産の野生種や栽培種、および外来種も含みます。

昔から日本人は土地に息づく自然素材を生かすことで、健やかさ、美しさ、そして感性を育んできました。和ハーブは、今こそもっと私たちの暮らしの隅々になじんでも良いはず。その可能性は無限大です。まずは一つ一つの植物について知り、各地でどのように使われてきたかを学びながら、新しい感性で暮らしに取り入れてみましょう。例えば、乾燥させた和ハーブを二握り分ほど手鍋に入れて煮出し、それをバスタブに入れてつければ、自宅でも手軽に良い香りのお風呂が楽しめます。

和ハーブを暮らしに

身近な植物に目を向け魅力を生かす

つめ直す機運が高まると同時に、和ハーブへの注目度も一層増しています。風土の独自性とそこに育つ和ハーブの魅力を掛け合わせ、地域の新しい産業にしていく取り組みが今、全国各地で始まっています。

(※) 一般社団法人和ハーブ協会の定義による。

和ハーブが育つ場所

シソやタンポポなど、身近な場所でもよく見かける植物も和ハーブです。
正しく見分け、ルールとマナーを守って採取を楽しみましょう。

◆ 採取のルールとマナー ◆

- 1 土地の所有者や管理者の許可を得た所で採取する。
- 2 除草剤など、人体にとって危険な物質が植物に付いている可能性のある場所は避ける。
- 3 一度に大量の採取はせず、少量だけ持ち帰る。
- 4 むやみに根を掘り起こしたり枝やつるを切ったりせず、採取に必要な部位だけを摘む。
- 5 絶滅危惧種など個体数の少ないものの採取はしない。
- 6 有毒植物を誤って採取しない。



03 虹の会 JA愛知北たすけあいの会と交流会で情報交換



▲抹茶ういろうを食べる「たすけあいの会」会員

助け合い組織「虹の会」は2月19日、本店にJA愛知北の助け合い組織「たすけあいの会」を招いて交流会を行い、計32名が参加しました。

各組織は地域住民が安心して暮らせる地域づくりを目指し、定期的に高齢者サロンを開催しています。今回は「虹の会」が「ふれあいレインボーサロン」で行うレクリエーション「なんでもビンゴゲーム」「抹茶ういろう作り」を「たすけあいの会」会員に紹介。昼食を食べながら、情報交換などを行ったあとは「スコップ三味線」を一緒に演奏しました。令和5年に「たすけあいの会」から「スコップ三味線」を教わって以来、「虹の会」は「ふれあいレインボーサロン」で利用者に披露してきました。

「虹の会」の假屋会長は「スコップ三味線は利用者さんに披露するととても喜ばれます。これからも情報共有をしながら一緒に助け合い組織を盛り上げていきたいです」と話しました。

04 小木支店ふれあい委員会 生活習慣を見直して認知症予防を

小木支店ふれあい委員会は2月3日・4日、小木中会館・小木上会館でJA愛知厚生連による健康講話を開き、計53名が参加しました。

この健康講話会は健康維持・増進を目的に地域住民と協力して毎年開かれており、今回は「知って実践！認知症予防のあれこれ」と題して食事の整え方やフレイル予防に繋がる食生活のコツなどを学びました。

講師を務めた天野さんは「認知症と物忘れは違います。また認知症の前のMCIと呼ばれる状態は改善を心掛けることで1/3は回復すると言われています。日頃から定期的な運動や知的活動を心掛け、認知症になりづらい習慣を作りましょう」とアドバイスしました。



▲認知症予防の生活習慣を呼びかけた厚生連講師

05 かすがい農業塾閉講式 見るもの、やること全てが新鮮だった1年



▲修了証書を受け取る受講生⑥

当JAと春日井市は2月4日、春日井中央支店で「かすがい農業塾」の閉講式を行い、受講生9名が参加しました。

「かすがい農業塾」では出荷者育成を目的に、約1年間野菜の栽培実習や土づくり、農薬の使い方などを学習します。受講生は営農技術指導員と営農アドバイザーの指導のもと、畑の準備から出荷までを行い、受講中に作ったナスは春日井農業祭夏作農産品コンクールで金賞を受賞しました。

閉講式では一人ひとりに修了証書が贈られ、受講生は1年間の感想とこれからの抱負について、それぞれ「営農技術指導員と営農アドバイザーの指導のもと勉強できたことは大きな自信になった」「見るもの、やること全てが新鮮でとても楽しかった」「農地拡大を目指したい」「子ども食堂に作った野菜を寄付したい」などと話しました。

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 自主メンテナンス研修会 故障や事故を未然に防ごう

営農生活課は2月18日、小牧西部営農生活センターで乾燥調製施設担当者のメンテナンス技術向上を目的にJA愛知北・JAあいち尾東と合同で「自主メンテナンス研修会」を開催し、関係者約25名が参加しました。

乾燥調製施設の担当者が定期的に機械の点検や調整を行うことができれば、農繁期中のトラブルが減って機械が長持ちし、結果として費用削減に繋がります。

本研修会では、JAあいち経済連とヤンマーグリーンシステム株式会社指導のもと、実際に粗選機や乾燥機、糞摺機などのオイル交換やVベルト・チェーンの点検・調整・交換などを行いました。

ヤンマーグリーンシステム株式会社の担当者は「定期的な自主メンテナンスで些細な変化に気づければ、大きな事故や故障を未然に防ぐことができます」と説明し、参加者は「知識を増やし安全な施設運営を行っていきたいです」と話しました。



▲メンテナンス方法を教わる参加者⑥

02 営農指導課 営農渉外が栽培研修会の講師に初挑戦



▲参加者の前で説明をする営農渉外担当者

営農指導課は2月25日、田楽支店ふれあい委員会主催の「家庭菜園向け春夏野菜栽培研修会」にて、営農渉外担当者を講師として初めて起用しました。

管内は少量多品目栽培の農家が多く、多様な知識が求められ、営農渉外担当者のスキルアップが課題となっていました。同課は農家向け研修会に着目し、営農技術指導員一人が担当していたものを営農渉外担当者が共同で講師を務める形へ試験的に変更。登壇準備のため営農渉外担当者同士で検討を重ねることで、知識や対話力の向上と自信を持った活動に繋がることに期待します。

講師を務めた入組2年目の尾関さんは「約3か月間、営農技術指導員や他職員協力のもと練習を重ね、伝わりやすい言葉で説明するよう心掛けました。今後も経験を積み渉外活動に活かしていきたいです」と話しました。

営農指導課では今後、参加者の意見を取り入れながら他の渉外担当者についても順次実施を予定しています。

朝採れのブロッコリーと
キャベツを出荷



4月頃出荷予定の
タマネギ

父の代から
愛用している鍬



いきいきと農業に向き合う生産者さんをご紹介します



Check! ↗

清田さんの出荷情報

主な出荷品目(予定)

- 4月～5月頃
レタス・タマネギ
- 5月～8月頃
ズッキーニ・カボチャ
- 12月～2月頃
キャベツ・ブロッコリー

「農業に接することは自分の生きがいです」と話す清田さん。ファーマーズマーケットぐうびいひろばのオープン以来出荷を続けており、本格的に農業を始めて今年で10年になります。これからについて「今後も農業を続け、次の20年を目指していきたいです」と意気込みを話してくださいました。

今年で10年目、
次の20年を目指して

「農業に接することは自分の生きがいです」と話す清田さん。ファーマーズマーケットぐうびいひろばのオープン以来出荷を続けており、本格的に農業を始めて今年で10年になります。これからについて「今後も農業を続け、次の20年を目指していきたいです」と意気込みを話してくださいました。

新品種にも積極的に挑戦

計画作付けには毎年参加しており、これまで栽培してきた中でも「ふわとろ長ナス」「とんがりパワー」「くり將軍」は味も売れ行きも良いそうで、今年も作付け予定とのこと。また、家族の要望から今年は芽キャベツの栽培にも挑戦したいと考えており、チャレンジ精神旺盛に新品種の栽培にも取り組んでいます。

父から受け継いだ愛用の鍬

幼いころに手伝いをしていた経験から、農業を始めた当初も鍬の扱いはプロ級だった清田さん。鍬で畑を耕していたところ、その腕前を見た近所の方に「うちの畑も耕してほしい!」と相談され、自然と畑が増えていったそうです。父の代から使われている約60年物の鍬を愛用しており、自分で修理しながら大事に使っています。

浮かんだのは両親の楽しげな姿

「幼いころから、両親に『跡は継がないでいい』と言われていました」と話す清田さん。その言葉通り、畑は継がず銀行に勤めましたが、その後退職し、いざ次の人生を考えたとき頭に浮かんだのは、苦勞しながらも農業を楽しむ両親の姿でした。自分も両親と同じ楽しさを味わいたいという

思いから、近くの畑を借りて農業を始めました。

今月の
生産者
さん

きよ た よし お
清田 義雄さん(78)

春日井市押沢台

■ 出荷店舗
・FMぐうびいひろば



奥深い農業は
自分の生きがい



須崎 静夫 営農技術指導員

●おしごと

鳥獣保護管理法が大原則で、農林水産業の鳥獣被害防止に對してのみ、特別措置法（鳥獣に よる農林水産業等に係る被害の 防止のための特別措置に関する 法律）により計画的な駆除・管理 を行うことができます。

●鳥獣害対策の基本

環境整備・追い払い・個体数管 理とされています。

環境整備は、果樹園・畑・里山・ 民家などの境にある雑木を伐 採して、隠れ場所をなくし、野菜 や果物、残渣が恰好の餌となら ないように処分したり、看板を立て て、近づかないようにしたりし ます（図1）。

図1 立入禁止の看板



●被害の現状

当地域でも、全域でガラス、ス ズメなどの鳥類やアナグマ、ア ライグマ、タヌキ、ヌートリア、 ハクビシンなどが、山の方では イノシシ、サル、シカなどの被害 が増えています。

●侵入防止・追い払い

侵入防止に、防護柵・電柵・ フェンス・ネット（網）がいろいろ と考案され、対象獣に対して 高さや網目の大きさが工夫され ています。

電柵は獣が触れると微電流が

流れるような仕組みになってい ます。人が触れないように注意 看板を立て、漏電防止のために 草刈りする必要があります。

いずれも、柵やネットが道路 で寸断されると、そこから自由に 出入り出来てしまうので、グレー チング（金属製柵蓋）を置いて、 イノシシやシカの脚がすくんで 入れないようにします。

追い払いには、人間が騒ぐの が一番です。おもちゃの鉄砲・ B B弾とか空気銃、花火、番犬 などでも使われます。他にもかか しやトラのぬいぐるみ、風船も 流行りました（図2）。

図2 おどろかし資材



鳥よけには果樹まわりに網を 広げたり、テグス（釣糸）・木綿 糸・絹糸・キラキラのテープを 引っ張ったり、本格的には園地 全体に杭・ポールを立てて1、 2 m おきに、針金黒いピアノ線 を張り巡らせたりすると、上か らの侵入をある程度防ぐことが できます。横からの侵入を防ご うとすると、人間や機械も入り にくくなります。

●個体数管理

害獣捕獲のための罠・檻を 設置するためには、各市町村が 鳥獣被害防止管理計画を立て ます。

この計画に基づいて罠や檻の 設置前には、食害状況や足跡で 獣種を特定し、目視や野生鳥獣

観察用の「アニマルセンサー」や 自動撮影装置「トレイルカメラ」 などでの生態を観察します。

設置後には、目的の鳥獣を 捕獲したら速やかに処分する こと、目的以外の鳥獣を捕獲 したら、速やかに逃がすこと（放 出）などが求められます。

特定外来生物であるアライ グマ・ヌートリアに対しては、外来 生物法に基づき、捕獲後の放出・ 移動・飼育が禁止されています。 カラスは捕獲しても、またどこ からかやって来ます。

イノシシは子ども（ウリ坊）だ けを捕まえても、また子どもを 産んでしまいます。死亡したイノ シシを見つけたら「豚熱陽性」の 疑いもあるので、必ず市町村へ 報告してください。



グリーンアドバイザー さとうさん



花のある暮らし

今月のお花

ペチュニア

『花壇の女王』ペチュニア

色幅が豊富で一重咲、八重咲など咲き方も様々あり、花の 大きさも大輪から小輪と多様です。花模様がユニークなもの、 摘芯なしでもドーム状にまとまりやすいもの、フリルが重なった ような美しいものまであり、寄せ植えを作る時にも重宝します。

苗は栄養系と実生系の2つのタイプがあります。

実生系は種から育てられた苗で、値段が安くたくさん植え たい時に最適です。

栄養系はクローン苗で、見た目も性質も優れたペチュニア を選んでクローンを作るので、実生系よりも値段が高いです。 その分丈夫で見た目も豪華で花数も多く、何度も綺麗な花を 楽しめます。

ペチュニアの花言葉の一つは「あなたと一緒に心が和らぐ」 心が和らぐペチュニアをこの機会に育ててみませんか。

栽培のポイント

■種まき

高温（22℃前後）で発芽します。そのため室内で保温して まくか、十分に気温が上がった時期にまきましょう。種はとても 細かいので重なり合わないよう気を付けてください。覆土はしな いで、底から水を吸わせ、明るい日陰に置いて発芽を待ちます。

■置き場所

日当たりと風通しの良い所で乾かし気味に育てましょう♪

■購入苗

3月から出回ります。

■肥料

開花期間が長いので、植えつけ時には必ず元肥を入れます。 植えつけ2週間後からは定期的に追肥を行いましょう。

1～2週間に一度、水で薄めて使う液体肥料を併用すると、 花が長持ちします。

■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。

■摘芯

葉が10枚程開いたら、茎の先端を摘み取ります。そうする ことで、わき芽が出て花数を増やすことができます。

■花がら摘み

咲き終わった花はこまめに摘み取りましょう。そのままにし ておくと、花つきが悪くなったり、病虫害被害にあう可能性があり ます。

■挿し芽

剪定した枝を使って挿し芽でふやす事ができます。挿し芽の 適期は4～7月または9～10月です。生育適温である20～25℃ を目安にしましょう。

※挿し芽でふやした苗を無許可で販売・譲渡するのはおやめください。ご自分 で楽しむだけにしましょう♪

■冬越し

冬越しさせたい場合は、花が咲き終わったら元気な葉を 残して切り戻し、室内や霜の当たらない場所へ移しましょう。

Q.花をたくさんつけるにはどうすれば良いですか？

A.ひょろひょろと枝が伸びて不格好になったり、満開時期が 過ぎて花数が少なくなってきたら、株全体を剪定してくだ さい（切り戻し）。

切り戻しをすると「次の花が咲きやすくなる」「風通しが 良くなって病虫害を予防できる」「伸びすぎて乱れた株姿を 仕立て直しできる」などたくさんのメリットがあります。

栽培 カレンダー

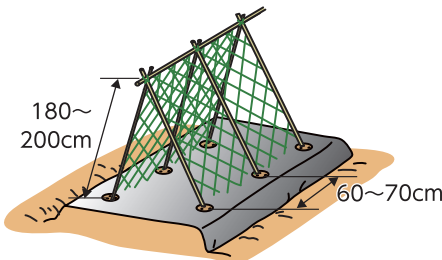
※目安です

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
植えつけ												
開花												

キュウリのつくりかた

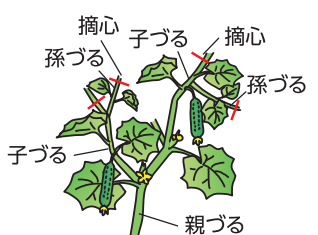
4 誘引

植えつけ時は仮支柱を立て、ひもでゆるくしぼる。次に、つるが伸びだす前に支柱を用意し、合掌式に支柱を組む。そして、支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引する。



5 摘心

親づる(主枝)の下から5~6葉までの子づると雌花は、全て早めに摘み取る。その後の子づる、孫づるは2葉を残して摘心し、親づるは支柱の高さで摘心する。



子づる、孫づるとも本葉2枚を残し摘心



摘葉・摘果

黄化した下葉や病気の葉は随時摘葉し、曲がり果などの変形果は小さいうちに摘果して、株の負担を軽くする。



追肥・水やり

肥切れさせないように、収穫終了前まで2週間ごとに追肥を続ける。1回目は果実が取れる頃に株の周りに施し、軽く土と混合する。2回目以降は1m²当たり化成肥料30g程度を畝の肩に浅く溝を作って施し、薄く土をかける。キュウリは特に水分が必要で、畑が乾いていたら必ず水やりをする。



病害虫の防除

べと病やうどんこ病は、登録農薬で防除する。アブラムシは、粘着くん液剤などを散布する。



収穫

長さ21~22cm、重さ100~120gくらいが収穫適期である。最盛期は朝夕2回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早める。

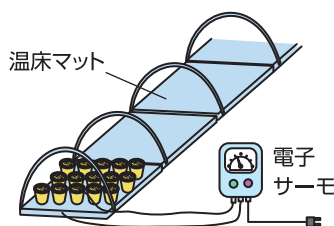
1 苗づくり



品種について

「VR夏すずみ」(タキイ種苗)はうどんこ病やべと病に耐病性があり、ウイルス病にも強い。「よしなり」(サカタのタネ)は暑さ寒さに強く安定して長期間収穫でき、うどんこ病やべと病に強い。

植えつけ時期から逆算しておよそ30日前に、加温された9cmポリポットに3粒ずつ種まきする。発芽したら30℃以上にならないように換気し、本葉1枚の頃に間引いて1本立ちにし、本葉4~5枚まで育苗する。加温育苗しないときは、5月上旬から中旬頃が種まき時期である。購入苗はつる割病に強い接ぎ木苗を選ぶ。



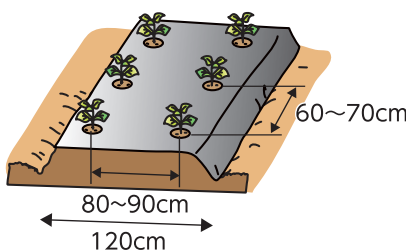
2 畑の準備

植えつけ2週間前までに1m²当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておく。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200g、堆肥2~3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておく。土壌水分が適湿のときにマルチを張り、地温を上げておく。



3 植えつけ

中間地では遅霜の心配がない5月上旬から中旬、トンネル栽培の場合は4月中旬から下旬頃が植えつけ時期である。栽植方法は、2条植えでは畝幅120cm程度、条間80~90cm、株間60~70cmにする。



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

Challenge 家庭菜園



今月の野菜

キュウリ

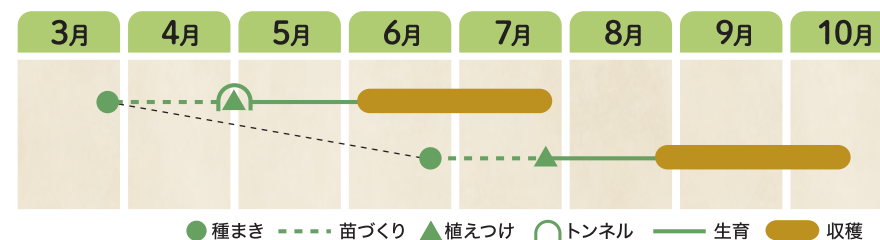
栽培のポイント

多湿に弱いので梅雨期を乗り切るのが栽培成功のポイントです。水はけの悪い畑は高畝にしてください。キュウリの根は比較的浅いところで横に広がる性質があるので、土を深く耕して、根が深く伸びるのを助けるようにします。

追肥・水やりで長期収穫

家庭菜園なら実が少し小さくても大きくても楽しめます。生育適温は日中22~28℃、夜間17~18℃です。乾燥に弱いので、水持ちがよく、有機物の多い畑が適します。さわやかな香りとみずみずしさ、パリッとした歯ごたえが魅力です。キュウリは、大きい果実が他の果実の生長を抑えて大きくなる性質を持っています。そのため、収穫忘れがあると、小さい果実は大きくなりません。収穫忘れがないように注意してください。

栽培カレンダー



連作障害有
3年あける

5月号は「果菜苗のつくり方と選び方」を予定しております

『JA広報通信』2024年4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… 運勢は緩やかに上昇。「誕生日までに〇〇する」という目標を立てると開運へ。1人で考え込まず人と話して健康運… 油断禁物。健康になっても良い習慣はサボらず継続を 幸運の食べ物… カリフラワー

牡羊座

全体運… 前へと進む勢いがあります。答えを出しかねていたことにむひらめきがありそう。友人や知人との交流を大切に健康運… 運勢は好転。新しい健康法を試してみると吉 幸運の食べ物… 小松菜

Flowers

女性部の活動報告

小牧地区女性大学〔2月13日〕

漫談・人生を笑いで楽しむ力

大須演芸場のさやか結さんが講師を担当し、介護の話や人生観について面白おかしく話しました。

モヤモヤは溜め込まず、何でも笑いに変えましょう！



春日井地区〔2月28日〕

芸能発表会

体操やフラダンス、コーラスなどの文化教室8グループが出演し、日頃の活動の成果を発表しました。



華やかな発表の数々を楽しみました！

高蔵寺地区〔2月27日〕

おこしもの作り

桃の節句に合わせて、お雛様に供える愛知の伝統菓子「おこしもの」作りに挑戦しました。

可愛らしくてひな祭りにぴったり♡



合同旅行〔2月6・7日〕

世界の名画観賞「大塚国際美術館」と鳴門温泉

神戸南京町の中華街で食べ歩きや伊弉諾神宮参拝、大鳴門橋遊歩道の見学など様々な地を巡りました。



世界26か国の西洋名画を原寸大再現している美術館！

Enjoy♡女性部

春日井地区 アロマ会ヨガ

- 活動場所：田楽支店
- 開催頻度：週1回(毎週木曜日)

呼吸法・ストレッチ・簡単なヨガのポーズを順に行い、体の硬さに関係無く参加できます。自宅でするストレッチも学べ、むくみや肩こりが楽になったという声も。多趣味のメンバーが多く、楽しい話で盛り上がり笑顔溢れる教室です。



一緒に笑顔で楽しく元気をチャージしましょう！

関根 チハル先生

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)



みんなで畑にレッツゴー♪

小さい時から週末におじいちゃん、おばあちゃん、お母さんの妹の元へと遊びに来ている濱田さんきょうだいは、家族みんなと大の仲良し。近くの公園を始め、四季の森や動植物園など色々な所に遊びに連れて行ってもらっています。

おばあちゃんの静香さんは学校給食の調理員だったことを活かし、子どもたちの好き嫌いやアレルギーを考えた適確なメニューを考えてくれるそうで「とても頼りにしています」と話すお母さん。

おじいちゃんが営む畑は子どもたちの絶好の遊び場にもなっていて、3人揃って野菜の収穫をしてくれることもあれば、自由に遊んでいて中々帰ってこない時もあるそうです。

ご家族からは「それぞれに個性があってもっとも楽しい3人です。みんなで助け合って大きくなっていくね」と温かく見守られています。



みんなで野菜を運んだよ〜♪

これからも二人三脚

福井 晴久さん(84)・幸恵さん(81)

春日井中央支店管内



今でもこれからも互いに支え合って

二人三脚で支え合いながら歩んできた福井さんご夫婦は、今年で結婚59年目を迎えます。

以前は夫婦共働きをしていたお二人。幸恵さんの仕事は残業などで夜遅くなる事が多く、その分晴久さんが仕事後に料理や子どもの面倒を見るなど、役割分担をしながら協力してきました。

一緒に行動することが多く、ほぼ毎日モーニングに行き友人たちとお喋りしたり、趣味の時代劇を見たり、以前は知多まで行き釣りを楽しんでいたりと、とても仲の良いお二人。

4人の曾孫にも恵まれ、家に遊びに来るとお菓子を振る舞ったりして過ごすのが楽しみにしています。

これからについて「二人で助け合いながら健康に過ごしていきたいね」とお話しいただきました。

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



双子座

5/21~6/21 全体運…人との交流に喜びがあります。会合、会食にはできるだけ出席を。困っていると手を貸してくれる人も現れそう。健康運…やる気がアップ。散歩や行動範囲を広げて◎ 幸運の食べ物…タラの芽

スナップエンドウのたまごサラダ



材料 3人分

- スナップエンドウ……12本
- たまご……2個
- 酢……大さじ1
- 塩……適宜

【A】

- 練りゴマ……大さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- レモン汁……小さじ1

作り方

- 1 スナップエンドウはヘタを折って筋を取り、1分間塩茹で※し斜め半分に切る。
※水1ℓにつき塩小さじ1
- 2 鍋に水800ccと酢を入れ、たまごを12分茹でて冷水にとる。
- 3 たまごの殻をむいて4等分に切る。
- 4 ボウルに【A】を入れて混ぜたら、①と③を加えて和える。

菜の花とタコの柚子胡椒和え

材料 4人分

- 菜の花……1束
- タコ……150g
- しょうゆ……小さじ半分
- 【A】
- 麵つゆ(2倍濃縮)……大さじ1
- 柚子胡椒……小さじ1
- お酢……小さじ1

作り方

- 1 菜の花は固い根元を切り落とし、1分ほど塩茹でて冷水にとる。
- 2 菜の花の水気を切り、巻きすに乗せてしょうゆをふったら、さらに巻きすですっかり水気を絞り、4cmに切る。
- 3 タコは足先5mmを切り落とし、食べやすい大きさにそぎ切りして熱湯を回しかける。
- 4 ボウルに【A】を入れてよく混ぜ、②③を加えて和える。



旬を召しませ

春の陽気が心地良い季節となりました。春野菜の鮮やかな緑色が食卓を華やぐレシピをご紹介します。

アスパラガスのケーキサクレ

材料 パウンド型1台分

- アスパラガス……4本
- トマト……1個
- ウインナー……4本
- たまご……2個
- 無塩バター……80g
- 粉チーズ……大さじ4
- 牛乳……大さじ2
- きび砂糖……小さじ2
- 塩……小さじ3分の2
- 黒コショウ……適宜

【A】

- 薄力粉……150g
- ベーキングパウダー……小さじ2

作り方

【下準備】

- ・オーブンを180℃に予熱しておく。
- ・【A】を合わせてふるっておく。
- ・クッキングシートをパウンド型に敷いておく。

- 1 アスパラガスは根元1cmを切り落とし、下3分の1をピーラーで皮をむく。
- 2 フライパンに少量の油をひき、①とウインナーを焼いて冷ましておく。
- 3 常温にしたバターをボウルに入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- 4 きび砂糖と塩を加えて攪り混ぜ、さらにたまごを加えて混ぜる。
- 5 【A】を再度ふるいながら④に加えてゴムベラで混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。

- 6 粉チーズ大さじ3と黒コショウを加えてざっくり混ぜる。
- 7 型に生地3分の1を入れ、アスパラガスとウインナーの半部分をランダムに置き、さらに3分の1の生地を入れる。
- 8 残りのアスパラガスとウインナー、生地を入れてへらで平らにする。
※焼くと膨らむので適当でOK。
- 9 輪切りにしたトマトをのせ、黒コショウと残りの粉チーズをふってオーブン(180℃)で45分焼く。

Point

- ・粗熱がとれたら型から出します。
- ・冷めたら焼き直すとおいしくいただけます。



乙女座
8/23~9/22

全体運… 順調ではありますが自分の思う方向と少し違いジレンマが生じがち。丁寧に向き合い、軌道修正していきましょう
健康運… 体調面は良いものの心配事が増えてしまうかも
幸運の食べ物… アスパラガス



獅子座
7/23~8/22

全体運… 非常に勢いがあり波に乗れます。良い結果を出せて周囲からの称賛も得られそう。ただ、偉そうな態度は控えて
健康運… 元気が出てきます。飛び出していくのけがには注意
幸運の食べ物… 根ミツバ

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
肩の力すつと取り去る春の風 梶田のり子
菜の花は母の匂いよ好きな花 舟橋ゆたか
菜の花の迷路に遊ぶピンク帽 西尾桃太郎
吹く風もやわらかきかな丈草忌平手 静子
初雪や地上舞ひ降り轍消す 小川由美子
しんしんとつづく足跡雪景色 小林 純子
忘れごと多し余生や山笑ふ 松原 文子
底冷えの治療帰りを憩ふカフェ 山田 幸代

川柳

丹羽 徹男 選

お題「巢立ち」
Z世代巢立つ世の中ついてけず 服部 敏彦
教え子の巢立ちを祝い師は涙 小澤 恵
巢立ち行く我が子の未来平穩に 原 敏文
巢を残し飛び立つツバメ再会を 長澤 剛重
大学へ家を離れて一人立ち 吉田 志可
子離れでちよっぴり寂し親心 大脇 洋子
晴れ姿ばあちゃん見てと急ぎ足 可児さかゑ
闇バイトせぬお守りと送金を 加藤 正子

「6月のお題」望み

冠句

原田 和子 選

これも幸 食べる楽しみ衰えず 鈴木 節子
これも幸 春一番が庭駆ける 長谷川 實
これも幸 「暖かいなあ」お日様が 小田 慶喜
これも幸 今年も庭にふきのとう 石川 由美
これも幸 老々介護背のえがお 二宮やよい
これも幸 ひな壇飾る楽しみや 田代 珠子
これも幸 一円足りずポケットに 長澤智恵子
これも幸 妻は忘れぬ今日も吉 石黒希代子

「6月のお題」勘違い

狂俳

磯部 美帆 選

石畳 熊野古道にロマンある小原 順子
石畳 馬籠の宿に月明い 石川 佳里
石畳 苔むした古道を偲ぶ 大澤 正堂
石破総理 好感持てる話する 中野 方子
石破総理 総身に知恵がよく回る 小田そらん
石破総理 少数与党波荒い 花野 紀花
言い訳 直ぐに話が食い違う 林 真改
嫌になるわ イチイチ文句言わないで 春田はるか

「6月のお題」縁 襟を正し
遠慮しないで 映画 恵那

短歌

田中 芳江 選

「元気でね」子より届きし百合の花甘き香満つる吾が誕生日 石川小夜子
亡き祖母と同じ病に母逝きぬそこは似なくて良かったものを 近江 薫花
青き空散歩に來たと寄りし友丸椅子並べ会話の弾む 沖田 露子
春泥をわざと踏みつつ娘らは土の匂ひを楽しみてをり 小田 龍聖
指名受け両家の祖母がエスコートお色直しの孫に手を添え 落合 恵子
覚えなく妻退院の三日目はぐっすり眠れし襖閉めずに 落合 竜郎
寒空の湯舟に思はず「ああー」と出し幸を感じて一瞬の声ぞ 児島希代子
春近しされど雪国軒氷柱フル活動の除雪車映る 玉置 邦子

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

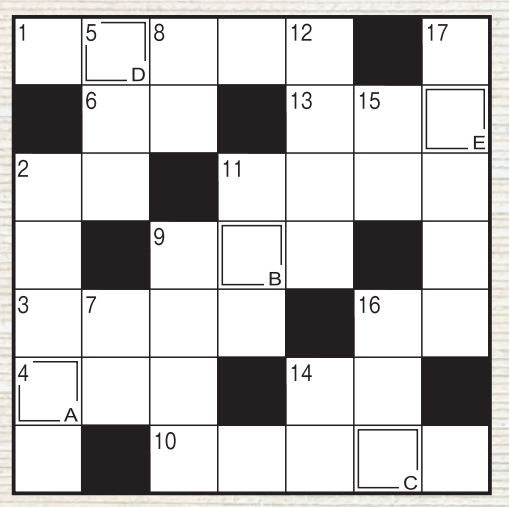
◆記入事項
住所・氏名・電話番号を必ず明記

◆各コーナー締切日
今月のお便り・文芸コーナー
4月25日(金)必着【6月以降掲載】
クロスワードパズル
4月15日(火)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～E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。



内藤 壽性さん
「蟬梅と甘夏のコラボ」
厳冬が続く中、寒さを乗り切って春の花蟬梅が咲き、甘夏も順調に生育し見事なコラボレーションです。暖かい春がほんとうに待ち遠しいです。



長澤 清晴さん
「ブロッコリー」
2月号の「ふれあい」で参考にしました。これからも食します。

パズルの
正解者の方には
「新タマネギ」
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。

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♪

抽選で
6名様

3月号の答え

A	B	C	D
ウ	グ	イ	ス
ホ	ワ	イ	ト
ケ	モ	ノ	ガ
ト	ス	ラ	ウ
カ	ワ	コ	モ



児山 弘徳さん
昨年5月「ふれあい」を手にし、「あ！描きたい」と思い私なりに描いてみました。

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
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す！

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り扱いしております。
※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
ピックアップ創業明治二十三年
吉田麵業有限公司のご案内

創業明治23年、名古屋の昔からの味を守り、手打ち麺のような柔らかいのと越し
ともっちりとした食感が特徴です。保存料などの添加物は使用しておりませんので、
安心してお召し上がりいただけます。

よしだ麺
半生・乾めん詰合せつゆ付

3,800P

よしだ麺
化粧箱入り乾めん詰合せ

3,500P

よしだ麺
冷凍みそ煮込・
カレー煮込うどんセット

4,000P

銀座花のれん
銀座餅

2,900P

蓬萊本館
豚まんセット

4,300P

かいや
あわび磯煮

11,000P

シャーク
充電式サイクロン
スティッククリーナー

23,500P

ケルハッカー
マルチクリーナー
OC 3 フォルダブル

24,500P

makita
防災用コンボキット

30,000P

こども共済について

お子さま・お孫さまの教育資金の備えと万一保障です。
「貯蓄性」や「保障の充実性」など、ニーズにあわせて3タイプからお選びいただけます。
「学資金」を効率的に準備したい方へ、こども共済の学資応援隊をおすすめします。

●ご存じですか？準備しておきたい教育資金の目安
大学までの教育費（幼稚園～大学）すべて国公立の場合
約1,055万円すべて私立で文系大学の場合
約2,510万円

習い事や
下宿した場合の仕送りなど
さらに多くの費用が
かかります。

※文部科学省「令和3年度子供の学習費調査」、(株)セールス手帖社保険FPS研究所「ライフプランデータ集2024年版(大学生の教育費総額)」をもとにJA共済連作成

- ポイント1** 学資金のお受取りは、
進学時期に合わせた中学・高校・大学プランからお選びいただけます。
- ポイント2** 高い貯蓄性と保障がバランスよく備わっていて、
効率的に資金準備できます。
- ポイント3** ご契約者（親族）がもしものとき※1、その後の共済掛金はいただきません。※2
- ポイント4** お子さま・お孫さまのために75歳までご契約いただけます。※3

※1死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態または災害による所定の第2級～第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。

※2 共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合を除きます。

※3 ご契約者の年齢や健康状態にかかわらずご契約いただけるプランもございます（共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合に限りです）。

詳細は右記
QRコードから

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）



定期貯金残高 300万円以上

1,000Pt
をプレゼントいたします！

※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・ガーデンセンター不二是含みません）の1年間（令和7年4月1日から令和8年3月31日の期間）のお買い上げ金額と令和8年3月31日の会員さま（個人に限りです）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8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7年4月現在の基準であり、令和8年度以降変更することがあります。



山羊座

12/22～1/19

全体運… 荒れ模様の運気。全面対決の兆しが見えています。ただ、そのことをきっかけに良い方向へ。「七転び八起き」です
健康運… 医師の指示は守ること。体操も基本に忠実に 幸運の食べ物… ホウレンソウ



射手座

11/23～12/21

全体運… 好調運に恵まれ問題を解決していく力があります。ほぼ良ければ、そちらに進みましょう。おおらかさも大事です
健康運… 自然回復力が高まってきます。流れに任せて吉 幸運の食べ物… キヌサヤ

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	4月	5月
●本店	10日(木)	8日(木)
●小牧支店	19日(土) 23日(水)	17日(土) 28日(水)
●北里支店(小木支店内)※	10日(木)	8日(木)
●味噌支店	24日(木)	22日(木)
●篠岡支店	1日(火)	2日(金)
●豊場支店	1日(火)	2日(金)
●春日井中央支店	12日(土) 22日(火)	10日(土) 27日(火)
●味美支店	15日(火)	20日(火)
●田楽支店	8日(火)	
●関田支店	17日(木)	15日(木)
●上条支店		13日(火)
●坂下支店	15日(火)	20日(火)
●高蔵寺支店	9日(水) 23日(水)	14日(水) 28日(水)
●不二支店	18日(金)	16日(金)

法律相談日 要予約

午後1時～午後3時	4月	5月
●本店 TEL 47-5630	9日(水)	14日(水)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	24日(木)	22日(木)
●味噌支店 TEL 77-2275	17日(木)	15日(木)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	23日(水)	28日(水)
●高蔵寺支店 TEL 51-1212	2日(水)	7日(水)
午後1時～午後4時	4月	5月
●春日井不動産センター TEL 81-7895	15日(火)	20日(火)

※北里支店は店舗の建替えに伴い、**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

■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。

農機自動車サービスセンターよりお知らせ

車検機器設置工事に伴い**令和7年4月26日(土)**は**臨時休業**とさせていただきます。
大変ご迷惑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。

今月の表紙「タマネギ」

個人的にお気に入りの「新タマネギと豆苗のサラダ」は、シャキシャキしたフレッシュ感溢れる食べ応えでとても爽やかな気分になれるのでおすすめです。特集のフレッシュなアプリ、JAバンクアプリプラスは便利ですので、ぜひ多くの皆さんに知ってもらえればと思います。(河)



税務相談日 要予約

午前10時～午後3時	4月	5月
●本店 TEL 47-5630	1日(火) 15日(火)	7日(水) 20日(火)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	8日(火) 22日(火)	13日(火) 27日(火)
●北里支店(小木支店内)※ TEL 77-1255	16日(水)	21日(水)
●味噌支店 TEL 77-2275	9日(水)	14日(水)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	1日(火)	7日(水)
●春日井不動産センター TEL 81-7895	2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水)	7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)
●味美支店 TEL 31-3443	8日(火) 22日(火)	13日(火) 27日(火)
●関田支店 TEL 81-3445	1日(火) 15日(火)	7日(水) 20日(火)
●上条支店 TEL 81-3444	15日(火)	20日(火)
午前10時～午後4時	4月	5月
●高蔵寺不動産センター TEL 51-1215	3日(木) 17日(木) 24日(木)	1日(木) 15日(木) 22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5日・19日
- 春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】4月は12日・26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5日・19日
- 春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】4月は12日・26日

令和6年度 第11回 定例理事会

日 時: 令和7年2月28日(金)

- ①理事会機能強化に向けた取組みについて
- ②職制規程の一部変更について
- ③融資の申込みについて

他、全6項目

JA DATA JA尾張中央の概要

組合員数	29,338人	購買品供給高	27億5,937万円
[正組合員]	8,420人	販売品販売総取扱高	3億2,249万円
[准組合員]	20,918人	長期共済保有高	8,427億5,620万円
貯金	5,786億4,478万円	職員数	425人
貸出金	1,064億7,738万円		

令和7年2月末現在

異説 真説 税金の話

「PERFECT DAYS」



税理士 花村一生

久しぶりです。
私は先日まで重工大須病院に入院して、1月末事務所に復帰しました。
原因は私が下りの坂道で、真後ろに倒れてしまったコンクリート地面に尻餅をつき、腰の仙骨(尾てい骨のすぐ上の骨)を骨折して救急車で運ばれて、緊急入院となり、即手術を受けたからです。
最初に運ばれた聖霊病院で約1か月入院し、次の転院先の重工大須病院で、約3か月。合計約4か月間入院し、大事な時期に事務所を空けてしまつて申し訳ない。
重工大須病院は回復期の患者用にリハビリの専門家(理学療法士)を多く抱えている。一歩も歩けなかった私が、杖が必要だっておかげで社会復帰が出来るまで快復した。
この重工大須病院がなかなか退院の許可を出してくれなかったのだ。中途半端な状態で退院しても、また、転倒すれば「寝たきり」になってしまう、と心配してくれたのだ。
「そ、それは分かる。しかしなあ、もう3か月も入院しているのだよ、いい加減、退院させてくれよ」という気分だった。4か月もの期間の入院は私にとって生まれて初めての経験だ。流れに身を任かせよう。覚悟を決めた。
入院期間が長いといくらリハビリしているとはいえ、さすがに退屈だ。退屈のぎ

にノートパソコンを持って来てもらい、それでアマゾンプライムで映画「PERFECT DAYS」を観た。この映画は分かる人にはムチャクチャ胸に刺さる映画だ。
主人公の平山を演ずるのは役所広司。平山は公設トイレの清掃員。映画の中では平山の過去は一切、触れていない。便所掃除とはいえ平山は丁寧に念を入れて仕事をやる。手を抜かない。
私は入院をする前は稼ぐ力には自信があったが、蓄えがまったくなかった。貯金もなければ自宅もない、生命保険にも入っていない、私がこのまま死んだら、うちのカミさんは、即路頭に迷う。それどころか、いっそのこと自己破産して借金返済を免れるか、と絶望のどん底だった。しかし、破産すると税理士を廃業しなければならぬ。入院中そういうことを考えて、眠れぬ日々を過ごしていた。そういうときに観た映画が「PERFECT DAYS」だ。天の配剤か? 絶妙なタイミングで絶妙な映画に出会えた。
「そっだ! これだ!」どんな境遇にいても念を入れて丁寧に生きていけば、たとえそれが便所掃除であれ、天国にいるのと変わらない。心の持ちようひとつで天国にも地獄にも住める。そういう映画だった。
「そっ、天国に行ける。もう何も怖くない。コツさえ分かれば、人生は心ひとつのおきどころ。晴れてよし曇りてもよし富士の山、元の姿は変わらざりけり」

健康の話

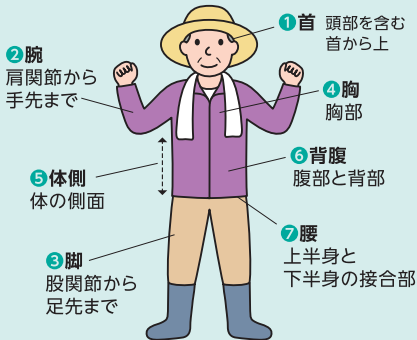
体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

7つの部位を動かしてみませんか?

春の訪れ、新生活が始まる季節ですね。春は一年の中で最も寒暖差がある季節といわれています。また、気圧の変化や進学・就職に伴う環境の変化などによって不調を感じやすくなる時期でもあります。体のだるさや頭痛、日中に眠気を感じるなど、心身に不調を感じることはありませんか? まずは、睡眠時間を十分確保し、日々の疲労をためないよう心がけたいものですね。
今回は、体を動かすためのヒントとして「7つの部位」をご紹介します。運動に取り組む場合、ご自身の体を7カ所に分けてみましょう。7つの部位は、①首 ②腕 ③脚 ④胸 ⑤体側 ⑥背腹 ⑦腰になります。これらの部位を「曲げ伸ばす・回す・振る・ねじる」などをしながら筋肉や関節を刺激しましょう。皆さんにとって今日も素晴らしい一日になりますように……。

7つの部位



- ①首…曲げ伸ばす、ねじる、回す
- ②腕…上げる、曲げ伸ばす、振る、回す
- ③脚…上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、跳ぶ
- ④胸…伸ばす
- ⑤体側…曲げ伸ばす、倒す
- ⑥背腹…曲げ伸ばす、倒す
- ⑦腰…ねじる、回す



日本体育大学 11 准教授 伊藤 由美子

日本体操協会公認体操プログラム「The TaiSo」 7つの部位を動かしましょう!

ザ・タイソフ

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・スポーツ医科学系修了。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!



水瓶座

全体運… 良好なスタートですが、運勢は下降ラインを描いています。人を当てにせず優先順位を考え、急ぐことは前倒して健康運… 生活習慣を見直すチャンス。熟考してスタートを 幸運の食べ物… フキのとう