

ふねあい

5

2026 / May
No.288

特集

「農ライフ」楽しみながら続けてきた40年
 リラックスタイム
 日本茶で



JA尾張中央
<https://ja-owari-chuoh.or.jp>

令和8年度 ゴールデンウィークの営業体制について

部門・部署	4月				5月					
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)
本・支店金融共済窓口	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	休	休	休	休	休
営農生活センター	小牧東部	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	休	休	休	休
	小牧西部	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	休	休	休	休
	春日井	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	休	休	休	休
	春日井東部	通常営業	通常営業	休	休	通常営業	通常営業	休	休	休
	物流センター	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	休	休	休	休
LPガスサービスセンター	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	休	休	休	休	休
FMグリーンセンター	ぐうびいひろば	通常営業	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業
	桃花台店	通常営業	臨時営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休	通常営業
	春日井中央店	通常営業	通常営業	臨時営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休
	味美店	通常営業	臨時営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休
	ガーデンセンター不二	通常営業	通常営業	通常営業	臨時営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業
農機自動車サービスセンター	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	通常営業	休	休	休	休
不動産センター	小牧	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	休	休	休	休
	豊場	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	休	休	休	休
	春日井	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	休	休	休	休
	高蔵寺	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	休	休	休	休
旅行センター	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	休	休	休	休	休
ローン・相談センター(不二支店内)	通常営業	通常営業	休	通常営業	通常営業	休	休	休	休	休
Aコープ高蔵寺店	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業

営業体制の変更等は、店頭またはホームページにて随時お知らせいたします。

産直インフォメーション

5/1(金) - 5/31(日)
**GC3店舗・FM
 組合員特別奉仕品**
詳細はこちらから▶

5/15(金) - 5/17(日)
**GC3店舗
 合同セール**

5/22(金) - 5/24(日)
**FMぐうびいひろば
 11周年セール 第2弾**
 セール期間中は組合員様ポイント5倍!
 「ご来店プレゼント」など
 記念イベントを開催!

**グリーンセンター
 桃花台店**
 小牧市高根2-7-2
 TEL: 79-6001
 営業時間
 9:00~17:00
 定休日
 火曜日
お米の日 | 月・木

**グリーンセンター
 春日井中央店**
 春日井市西山町3-18
 TEL: 87-2622
 営業時間
 9:00~17:00
 定休日
 水曜日
お米の日 | 火・土

**グリーンセンター
 味美店**
 春日井市知多町3-41
 TEL: 35-5222
 営業時間
 9:00~17:00
 定休日
 火曜日
お米の日 | 月・木

**FM
 ぐうびいひろば**
 春日井市松本町1-1-1
 TEL: 51-2882
 営業時間
 9:00~18:00
 定休日
 木曜日
お米の日 | 水・土

**Aコープ
 高蔵寺店**
 春日井市高蔵寺町3-4-3
 TEL: 51-1213
 営業時間
 9:30~19:30
 定休日
 なし
**毎月10・15日
 会員限定割引デー**

※4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。

ふねあい No.288 令和8年5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1 TEL 0568(47)5700(代表)
 ■編集 / 総合企画部広報課 TEL 0568(47)5610



お
得
情
報

日本茶で リラックス ティータイム



忙しい毎日に、
ほっとひと息つける時間はありますか？
日本茶の香りや味わいに癒やされながら、
心も体も休まる時間を楽しみましょう。



さまざまな日本茶

疲れた脳をリラックス
茶葉に多く含まれるアミノ酸の一種で、うま味や甘さの主要成分。テアニン摂取後30〜40分で脳がリラックスした状態になり、その効果は約2時間持続するといわれています。

ストレスや疲れの回復に
ストレスの緩和や疲労回復、生活習慣病の予防や免疫力の向上などに効果があるといわれています。また、抗酸化作用があり、染みやしわ予防、肌荒れの改善にも効果が期待できます。

日本茶の癒やしパワー



眠気を覚まし能率アップ
苦味をもたらし、覚醒作用がある成分。お茶はカフェインとテアニンの組み合わせにより、仕事や作業中に飲んでも眠気を誘わず程よくリラックスし、能率を上げることができます。

さまざま健康効果
ポリフェノールの一種で、苦味や渋味の主成分。免疫力向上・抗アレルギー作用がある「エピガロカテキン」や、血圧を下げ血糖値を抑制する「エピガロカテキンガレート」などがあります。

八十八夜は緑茶の日

二十四節気の「立春」から数えて88日に当たる八十八夜が茶摘みの最盛期であることから、同日に緑茶の日が制定されました。2026年の場合は5月2日です。この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならず長生きするといわれています。

夜のリラックスタイムに

水出し緑茶

渋味とカフェインが少なくまろやかに
テアニンやビタミンCを多く抽出
免疫力を向上させ、抗アレルギー作用のある成分が多く抽出される

こんなときにも

- 良く眠りたいときに
- ストレスの解消に

入れ方

- 1 水道水1Lは一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばして冷ます
- 2 ボトルに①の水と茶葉10g(約大きじ2・3人分)を入れる
- 3 冷蔵庫で2〜3時間抽出する

仕事や作業のリフレッシュに

お湯出し緑茶

香りがよかつつ
カフェインを多く抽出
血圧を下げ、血糖値を抑制する成分が多く抽出される

こんなときにも

- 能率を上げたいときに
- 運動後の疲労回復に

入れ方

- 1 水道水400mlを一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばす
- 2 沸騰後は火を止め、少し冷まして適温にする(番茶・ほうじ茶:熱湯/煎茶:約70度/玉露:約50度)
- 3 急須に②の湯と茶葉10g(約大きじ2・3人分)を入れる
- 4 湯を注ぐ際は、湯のみへ均一に行き渡るよう回し注ぐ
- 5 最後の一滴まで注ぎ切る

茶葉の保存方法

お茶は鮮度が命！未開封のものも早めに開封して飲み切ろう

茶葉は温度や湿度、酸素や光の影響で変質しやすく、周囲のにおいも吸収しやすいため、密閉できる容器に入れて直射日光を避け冷蔵庫で保存します。量が多い場合は、10日分程度を目安に小分けにすると良いでしょう。

茶殻で身の回りをキレイにしてリフレッシュ

お茶を楽しんだ後に残る茶殻は掃除などに活用できます。

お掃除に
水気を絞った茶殻を床にまき、ほうきで掃除する。茶殻がほこりを吸着し効率良く掃除ができる

消臭
ティーバッグなどに入った茶葉をそのまま乾燥させて靴箱などに。消臭効果に期待

茶の湯の主役

抹茶

20日ほど日光を遮って育てた茶葉をそのまま乾燥させ(てん茶)、茶臼などで挽き細かい粉末にしたもの。海外でも注目されている

優しい香りが特徴

ほうじ茶

番茶などを褐色になるまで強火で焙煎して作られるお茶。ほのかに甘い香りとさっぱりとした味わいが特徴で食後などにおすすめ

炒った米の香りが特徴

玄米茶

白米や玄米を蒸して乾燥させ、炒ったものを茶葉と同量程度加えて作られる。香ばしい香りとさっぱりとした味わいが特徴

最高級の日本茶

玉露(ぎょくろ)

最初の新芽が伸び出した頃から20日程度、日光を遮って栽培した葉。甘く豊かな香り、うま味が強く、苦味や渋味が少ない

家庭用として親しまれる

番茶(ばんちゃ)

伸び過ぎた芽や遅い時期に摘んだ葉などから作られる。ペットボトルのお茶の原料などにも多く利用される。苦味が少なく飲みやすい

日本茶の代表

煎茶(せんちゃ)

一般的に飲まれている緑茶。摘み取った茶葉を蒸してもみ、乾燥させて作られる。爽やかな香りとうま味、渋味が特徴

税務・法律相談体制

税務相談



こばやし ひさのり
小林 久哲

- 本店 第1・3火曜日
- 小牧不動産センター 第2・4火曜日
- 味岡支店 第2水曜日



みずの まさひろ
水野 将弘

- 北里支店 第3水曜日
- 上条支店 第3火曜日



おの はるひこ
大野 治彦

- 関田支店 第1・3火曜日
- 高蔵寺不動産センター 第1・3・4木曜日



こじま じゅん
小島 潤

- 豊場不動産センター 第1火曜日
- 味美支店 第2・4火曜日



たなか かつのぶ
田中 克信

- 豊場不動産センター 第1火曜日
- 味美支店 第2・4火曜日
- 関田支店 第1・3火曜日
- 高蔵寺不動産センター 第1・3・4木曜日



はなむら いっせい
花村 一生

- 春日井不動産センター 毎週水曜日

法律相談



おぜき たかひで
尾関 孝秀

- 本店 第2水曜日
- 小牧不動産センター 第4木曜日
- 味岡支店 第3木曜日



ばんの ともあき
伴野 友昭

- 豊場不動産センター 第4水曜日
- 高蔵寺支店 第1水曜日
- 春日井不動産センター 第3火曜日

※相談員の都合等により相談日が変更となる場合がございます。各支店およびセンターへ予めご確認ください。

営農技術指導員について

営農生活センター・グリーンセンターには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、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。



担当 野菜 

おお やぶ てつ や
大藪 哲也

- GC春日井中央店 月・火・木・土曜日 TEL 87-2622
- GC桃花台店 金曜日 TEL 79-6001



担当 野菜 

いそ べ たか ゆき
磯部 隆之

- 春日井東部 営農生活センター 月・火・金曜日 TEL 51-1997
- GC味美店 水曜日 TEL 35-5222



担当 野菜 

ばん よし ひろ
番 喜宏

- GC桃花台店 月(第1,3,5週)・水・木・土(第2,4週)曜日 TEL 79-6001
- GC味美店 金曜日 TEL 35-5222



担当 果樹 

す さき しず お
須崎 静夫

- 春日井営農生活センター 水曜日 TEL 81-7363
- 小牧東部営農生活センター 月・火・木・金曜日 TEL 79-8000

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とよりの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写真があるとより良いです。
- 相談は電話または店舗へのご来店にてお受けいたします。
- ※混雑時はお待ちいただく場合がございます。



担当 病害虫全般 

にし ちと ひろ けい
西本 浩之

- 春日井営農生活センター 火・木・金曜日 TEL 81-7363
- 小牧西部営農生活センター 月・水曜日 TEL 73-4113

JA尾張中央に関する
旬なニュースをお届けします。

旬なニュースは
他にもたくさん！
HPで
チェックしよう



01 新規採用職員入組式 新たに14名の仲間が入組



▲ 常勤役員と新規採用職員の記念撮影



▲ ビジネスマナーを学ぶ職員

4月1日、「令和8年度新規採用職員入組式」を本店で行い、キャリア採用を含めた14名の新規採用職員が出席しました。

長谷川組合長は「地域の皆さまにとってなくてはならない組合となることを目指し、日々業務に励んでください。皆さんが自分らしく活躍することを期待しています」と激励のあいさつをしました。

職員は「新しい環境に緊張と不安はありますが、楽しく前向きに頑張りたいです」「話すことが好きなので、色々な人とたくさん話をして役に立っていきたいです」と話し、5月1日の配属に向けて1カ月間の研修をスタート。研修ではビジネスマナーや電話対応のほか、貯金業務の研修や農協各事業への理解を深めました。

職員は名札に初心者マークをつけておりますので、支店等で見かけた際はぜひお声掛けください。また、研修の様子についてはP14でも紹介しております。

02 北里支店・豊場支店 素早い対応で 特殊詐欺を防止

北里支店と豊場支店は3月中旬、特殊詐欺を未然に防いだとして、小牧警察署と西枇杷島警察署から感謝状を贈呈されました。

北里支店では1月下旬、定期貯金解約に来た女性に職員が声を掛け詐欺を察知。小早川支店長と説得のうえ警察へ通報しました。また、豊場支店では2月中旬、携帯電話で通話しながらATMを操作する高齢者を職員が発見。代わりに相手と通話し不審な点に気付くと、上田支店長とともに警察と連携し被害を阻止しました。

詐欺を防いだ職員は「身近でこのようなことが発生し驚きもありましたが、被害を防げて本当によかったです」と話しました。

警察では若年層を狙う事案も増加しているとして、注意を呼びかけています。



▲ 表彰状を受取った両支店職員

03 モモサポ養成講座 14名で研修スタート

JA尾張中央地域担い手育成総合支援協議会は3月12日、本店で「令和8年モモ栽培サポーター養成講座」の開講式と初回研修を開き、受講生14名が1年間にわたる研修をスタートさせました。

同講座は、農家の担い手不足解消と作業支援者の育成を目的に平成25年に始まり今年で14年目。これまでに61名の修了生が現場で活躍し、地域のモモ栽培を支えています。

同協議会の野村会長は「夏の作業は大変ですが、全員揃って修了し援農に入ってもらえれば」と激励しました。12月まで全16回の実地研修を予定しています。



▲ 摘蕾の技術を教わる受講生

04 桃関係3組織が総会 「クビアカツヤカミキリ」の防除徹底を

「桃生産部会」「しのおか共選桃出荷組合」「こまきゴールド生産推進協議会」の3組織は3月下旬、本店3階大会議室でそれぞれ総会を開き、関係者を含め延べ122名が参加しました。

各総会では次年度の事業計画や規約の変更などの議案を上程。病害虫「クビアカツヤカミキリ」の防除についてを中心に、研修や栽培方法の確認が行われました。

桃生産部会の伊藤真二部会長は「他県の圃場では、たった1匹見つかっただけで、3年後にはすべての木を伐採せざるを得なくなったケースもあります。今年は特に用心し、徹底した防除に取り組ましよう」と呼びかけました。

今年は昨年より4日早い3月24日に桃の花が開花。6月上旬からの出荷シーズンに向けて準備が進められています。



▲ 害虫の生態や対処法を学ぶ生産者

奥さんと
一つ一つ丁寧に
出荷作業をしています



涼し気な
ぶどうの日よけ
シェード

受粉作業を助ける
ミツバチ



Check! →

- 櫻井さんの出荷情報
主な出荷品目
- ブドウ……8~10月中旬
 - いちよう芋…3~4月
 - 枇杷……3~6月
 - 柑橘類……4~5月



楽しみながら
続けてきた40年

この月の
生産者さん

さくら い ま すみ
櫻井 真澄さん(73)
春日井市田楽町
■ 出荷店舗
GC春日井中央店



櫻井さんが農業を始めたのは30代の頃。仕事の傍ら、趣味として始めてから約40年が経ちます。「今でも趣味の延長のようなものですよ」と笑って話しますが、畑にはこれまで積み重ねてきた知恵や工夫が随所に感じられます。受粉を助けるためにミツバチを取り入れてみたり、蜂たちが過ごしやすいよう畑の一角で蘭を育てて環境を整えたりと、さまざまに試みを重ねてきました。

「失敗もたくさんしてきましたけれど、試行錯誤して収穫できたときの嬉しさがあるから続けてこれました」と語る姿が印象的です。

夫婦で支える
畑仕事とこだわり

現在はブドウを中心に、柑橘類やいちよう芋など多品目を栽培しています。もともと日よけのために植えたブドウも、今ではシャインマスカットや甲斐路、ロザリオピアンコ、藤稜などの品種が増え、最近ではマスカットノワールにも挑戦しています。栽培は宮農技術指導員やYouTubeを参考にしながら、自分の畑に合う方法を探り続けてきました。そんな櫻井さんを支える奥さんは、「やりたいようにやればいいよ」と見守りながら出荷作業を手伝い、二人三脚で農作業に取り組んでいます。

これからの展望と畑の未来

春になり柑橘類の収穫がひと段落すると、畑ではブドウの栽培が本格的に始まります。5月以降は特に忙しくなり、一年を通して手を休めることはほとんどありません。「少しずつ畑を縮小していきたいですね」と話す一方で、新しいものへの興味は尽きず、気づけば育てる作物は増えているそうです。櫻井さんは「これからも試行錯誤して、美味しいと言ってもらえる作物を作り続けたいです」と農作業を楽しむ気持ちを笑顔で話してくださいました。

家庭果樹を
楽しもう！



果実・果樹のイベント②
生産者向け



須崎 静夫 営農技術指導員

●はじめに
生産者の方も、イベントを開催してみませんか。

剪定後などに、園地全体を審査します。果実・収量のほか、新梢・着果管理、病虫害防除、土づくり、雑草管理、周辺環境整備など、総合的に評価します。

★大きさ・重さ
それ専用の園地や樹で育てる方がみえるかもしれないので、1年以上前からお知らせしておきましょう。

★優良系統の探索・新品種の育成
果皮色、大きさ、玉揃い、糖度、病虫害抵抗性など、優良な形質を持った枝変わり・新品種候補を探します。もちろん交配育種もできます。ブドウ「シャインマスカット」、モモ「白鳳」を超えるような品種・系統が見つかるでしょうか。新品種ができたら、あとから育種目標を考えます。

品種登録には、区別性・均一性・安定性・未譲渡性・名称の適切性といった一定の要件があります。

★啓発活動
テレビや新聞で話題になります。果物か何かを配りながら「ナシで事故なし」「リンゴでマナーアップ（ル）」「イヨカン食べていい予感」と、ほとんどダジャレの世界です。

★SDGsへの取り組み
銭湯との共同で、「うめ湯」「かき湯」「ゆず湯」が行われています。果実や葉っぱを浮かべます。他にも、「バラ湯」などもできそうです。

★その他
蛇口をひねると、みかんジュースが出てくる（愛媛県の一部観光施設）。今の時期、ブドウの枝からは樹液が出てきます。



花のある暮らし



グリーンアドバイザー さとうさん



今月のお花

ニゲラ

ドライフラワーとしても人気がある
幻想的な姿が特徴の花

こぼれ種で自然に発芽するので、初心者でも育てやすい植物です。

花びらに見える部分のがく片で、細いトゲのような糸状の総苞片が花を覆っていますが、柔らかいため触っても痛くありません。

熟した種が黒いことにちなんで和名は『黒種草（クロタネソウ）』ですが、霧のような葉に花が咲く様子から『Love in a mist 霧の中の恋』実の形から『Devil in a bush 茂みの中の悪魔』という英名がつけられています。

栽培のポイント

■置き場所
日当たりと風通し、水はけの良い所で育てましょう。日陰では茎がヒョロヒョロと徒長する可能性があります。

■種まき
発芽適温は15～25℃。9月上旬から10月下旬が適期です。嫌光性種子なので、種まきの際は光が当たらないように5ミリ程度土をかぶせましょう。本葉が5～6枚になったら植えつけ時期です。

■植えつけ
酸性土壌を嫌うため、植えつけ前に石灰をまいて酸度調整をしておきましょう。風通しの悪い状態になるとアブラムシが発生しやすくなるので、複数の株を植えるときは株間を20～25cmあけるようにしましょう。直根性のため移植を嫌います。根鉢を崩さずに植えましょう。

■肥料
元肥として緩効性肥料を土に混ぜ込みましょう。植えつけ後は不要です。肥料が多いと軟弱になり苗が倒れやすくなります。生育が悪い時は速効性の液体肥料を与えて様子を見ましょう。

■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。地植えて育てる場合は必要ありません。極端に乾燥する場合は水をあげましょう。過湿にすると軟弱になります。

■病虫害
春から秋にかけてアブラムシがつくことがあります。見つけ次第、駆除しましょう。

■種の採取
花から摘みをしていないと、実が膨らみ茶色になります。摘してから摘み取り、種を採取します。採取した種は種まきの時期が来るまで紙の袋などに入れ、直射日光の当たらない場所で保管しましょう。

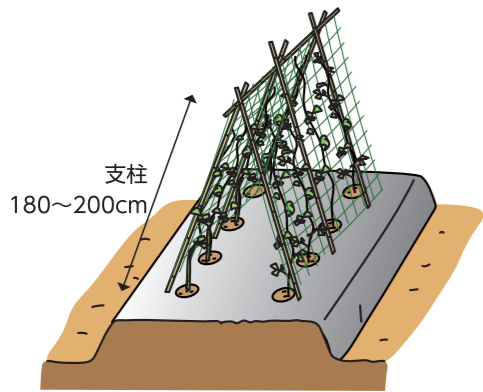
栽培カレンダー
※目安です

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

サイインゲンのつくりかた

3 誘引

つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引する。親づるは支柱の高さに届いたら摘心し、子づるは混み具合を見て摘心する。つるなし種では1m程度の棒を立てて倒伏を防ぐ。



Point!

品種

つるあり種は「いちず」(カネコ種苗)、「ケンタッキーワンダー」(各社)など、つるなし種は「ベストクロープキセラ」(雪印種苗)、「サクサク王子」(サカタのタネ)などがある。

Point!

追肥

草丈20cmの頃にマルチをめぐって1m²当たり化成肥料50gを施用し、株元に土寄せする。つるあり種では収穫始めに、同様な追肥をする。畑が乾燥すると花落ちや変形したさやが増えるため、かん水を行う。

Point!

病害虫の防除

つるなし種では防虫ネットでトンネル被覆をして害虫を回避する。葉縁が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉緑素が抜けて白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除する。

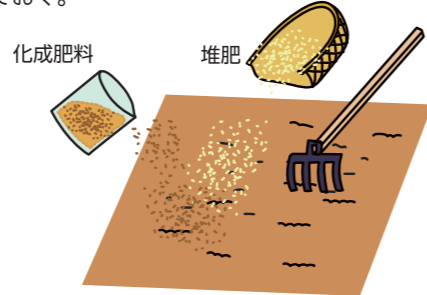
Point!

収穫

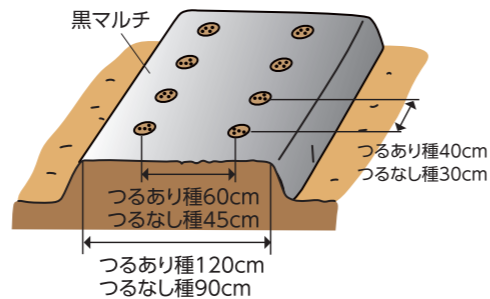
開花後10~15日くらいで、子実のふくらみが目立たないうちの若いさやを気温の低い朝に収穫する。

1 畑の準備

連作障害が出やすい野菜のため、一度栽培した後は同じ畑で3~4年間、他の野菜を栽培する。種まき(植えつけ)2週間前に1m²当たり苦土石灰100gをまいて耕しておく。

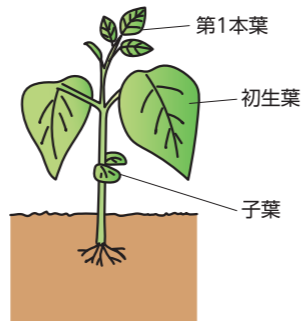


その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1m²当たり化成肥料(NPK各成分10%程度)200g、堆肥2kgを施用し、黒マルチを張る。



2 種まき

つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3~4粒まいて本葉2~3枚で間引いて2本にする。発芽の促進および鳥害対策として不織布のべたがけをする。なお、育苗してから植えつけることもできる。この場合、9cmポリポットに4~5粒まいて初生葉が開いた頃に2本に間引き、本葉1~2枚のときに植えつける。



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

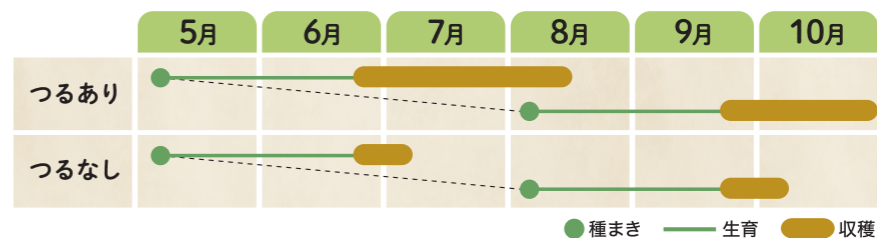
サイインゲン

連作障害に注意

サイインゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禅師によって伝えられました。ベータカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランス良く含んでいます。比較的に涼しい気候を好み、生育適温は15~25℃で、30℃以上の高温と10℃以下で生育が阻害されます。

サイインゲンには、つるあり種とつるなし種があり、栽培期間や必要な資材が異なります。つるあり種は、収穫期間が2か月ほど続き、つるが2~3mも伸びるので、支柱を立てて誘引します。つるなし種は、収穫期間が約2週間と短く、つるが伸びないので、長い支柱は不要で、狭いスペースで栽培できます。

栽培カレンダー



連作障害有
2~3年あける

6月号は「抑制キュウリ」を予定しています。

『JA広報通信』2025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…上昇気流に乗っています。前向きな気持ちでいろいろなことに挑戦を。面白い収穫があるはず。買い物かご健康運…朝の散歩がお勧め。ゆっくり深呼吸するのも◎ 幸運の食べ物…ウメ

牡羊座

全体運…遊びに行くのに良いときです。時間をやり繰りして余暇を多めにつくると楽しめます。効率もアップして一石二鳥健康運…目の健康に気を使って。歯磨きも丁寧に 幸運の食べ物…新ジャガイモ

Flowers

女性部の活動報告

小牧地区 [3月6日・10日・13日・19日]

総会で一年の活動を振り返り

小牧地区および各支部が総会を行い、令和7年度の活動を振り返りました。特に地域貢献活動の一環として開催した「にぎわい食堂」は多くの地域住民で賑わいました。今年度も恒例の取組みに加え、役員らが様々なアイデアを出し合って新たな企画を取入れていきます。



篠岡支部の支部長を14年間勤め上げた長谷川さんに感謝状を贈呈しました

高蔵寺地区 [3月18日]

笑って楽しく元気に学ぶ 高蔵寺地区女性部 女性学級閉講式

式では皆勤賞、精勤賞、努力賞の部員に鉢花が送られました。また、閉講式後には食・栄養・健康・医学を総合的に研究する料理研究家の伊藤華づ枝さんをお招きし、「パランスよく食べて長寿人生」と題した講演会が行われました。



身体状況やライフスタイルに合わせて栄養を摂る大切さを学びました!

小牧地区 [4月7日・8日・13日]

各支部で毎年恒例の ゴキブリ団子作り

小牧地区の各支部でゴキブリ団子作りが行われました。効果抜群のゴキブリ団子は部員に好評の恒例行事です。5月には春日井地区・高蔵寺地区でも順次開催予定です。



市販の材料で安価に作れて効果抜群!



Enjoy ♡ 女性部

小牧地区 フラワーアレンジメント教室

●活動場所：味岡支店
●開催頻度：月1回(第1月曜日)

季節の花々に触れながら、和気あいあいと楽しんでいます。同じ花材でも仕上がりは人それぞれで、自分だけの作品が完成します。教室の後にお饅頭とお抹茶をいただく時間も楽しみのひとつです♪



先生にアドバイスをもらえるので、初心者でも気軽に始められます



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)



子供たちの成長を見守り続けて

19年前にも本誌に登場していただいた林さんご夫妻。当時は、1歳、3歳、5歳のお孫さんと息子さんご夫婦とともに、ご出演いただきました。

「あの頃はまだまだ小さかった孫たちも、すっかり大きくなってね」と懐かしそうに振り返るお二人。今ではひ孫にも恵まれ、その成長を見守ることができるのが何よりの喜びだと話します。

昨年、結婚60年を迎えた際にはご家族が集まりお祝いをしてくれたそうで、息子さんや娘さん、そして孫やひ孫たちに囲まれたにぎやかな時間は、お二人にとってかけがえのない思い出となりました。

お二人はこれらについて、「昔はよく全国各地を車で旅してきました。暖かくなったら、また二人で温泉に行きたいね」と笑顔で話してくれました。また、子どもたちに向けては、「これからも元気で丈夫に育てほしい」と19年前と変わらない願いを語っていただきました。

19年前の取材時のお写真



これからも 二人三脚

はやし しず あき
林 静秋さん(86)・秋子さん(80)
味美支店管内



一歩

「新人」から「職員」へ。一歩を踏み出す一か月。

まずは足元から 《本店清掃活動》

地域への感謝を込めて、週1回の清掃活動
感謝とともに心を整えて1週間が始まります



集中集中!

数字に、誠実に 《加算機実習》

金融事務も営農伝票も、すべての基本は「正確さ」
1つのミスも逃さないよう指先に全神経を集中します



今週もがんばるぞ〜

窓口対応の練習中 《貯金業務ロールプレイング》

「安心してお取引させていただくために…」
何度もシミュレーションを重ねて、現場配属の意識を高めます



うまく笑えるかな!?

今後は...



※写真は過去の実習の様子です
営農部門などでも5日間の研修を予定しています



出演者を募集しています!

出演者の方には撮影したデータやお写真などをプレゼントしています。

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の方

今月の主役

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

記入事項

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

応募方法

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



蟹座

全体運…会話の中から新たなプランが生まれてきそう。できるだけたくさんの人と触れ合うよう心がけて。趣味の集まりが吉
健康運…運動不足に注意。ダンスなどで楽しく体を動かして 幸運の食べ物…コゴミ



双子座

全体運…一歩先を見て行動を。現状にとらわれ過ぎないのが成功のポイントです。おしゃれに気を使うと運気が上昇します
健康運…おしゃべりでストレス発散。友人とのスポーツも◎ 幸運の食べ物…ソラマメ

新じゃがのホットサラダ



- 材料 2人分
- 新じゃがいも … 250g (中3個)
 - ニンニク …………… 5g
 - 合挽き肉 …………… 200g
 - レモン汁 …………… 小さじ1
- 【A】
- ナンプラー …… 大さじ1と半分
 - 唐辛子 …………… 少々
 - オリーブオイル …… 大さじ1
 - はちみつ …………… 大さじ1
 - 粉末バジル …………… 適宜

- 作り方
- 1 新じゃがいもは皮付きのまま一口大に切る。
 - 2 ニンニクはすりおろす。
 - 3 ボウルに【A】を合わせておく。
 - 4 ひたひたの水を入れた鍋で①を中火にかけ、竹串がすっと通るまで柔らかく茹でたらザルにあける。
 - 5 合挽き肉はたっぷりの湯を沸かし、茹でて火を通したらザルにあける。
 - 6 ③のボウルに④⑤、レモン汁を加えて和える。

ブルーベリーのパンナコッタ

- 材料 4人分
- ブルーベリー …………… 50g
 - 生クリーム …………… 200cc
 - 牛乳 …………… 200cc
 - グラニュー糖 …………… 50g
 - ゼラチン …………… 5g
 - ブルーベリー(飾り用) …… お好み
 - 生クリーム(飾り用) …… お好み
 - ミント(飾り用) …………… お好み

- 作り方
- 1 ゼラチンは半分にわけ、それぞれ大さじ1の冷水に溶かす。
 - 2 ブルーベリーは半量のグラニュー糖と一緒にレンジで50秒加熱して混ぜておく。
 - 3 鍋に生クリームと牛乳を半量ずつ入れて弱火にかける。
 - 4 ゼラチン半分を加え、混ぜて溶かしたら、ボウルに移して氷水にあてる。
 - 5 少しとろみがついたら、グラスに移して冷やし固める。
 - 6 さらに残りの生クリームと牛乳に②を入れて火にかけて残りゼラチンを溶かし、氷水にあてる。
 - 7 固まった⑤の上に注ぎ、冷蔵庫で固めてブルーベリーを飾る。



Point 冷凍のブルーベリーでもOK!



旬の食材を使った料理で毎日の食卓を楽しく彩りましょう。

木々の緑が美しく、さわやかな風を感じられる季節となりました。



春野菜のコチュジャン炒め

- 材料 2人分
- 豚バラ …………… 200g
 - アスパラガス …………… 4本
 - ピーマン …………… 4個
 - ズッキーニ …………… 1本
 - しょうが …………… 5g
 - ニンニク …………… 5g
 - ごま油 …………… 小さじ2
- 【A】
- コチュジャン …… 大さじ1
 - 酒 …………… 大さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ2
 - 砂糖 …………… 小さじ1

- 作り方
- 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いて茎は斜め3cmに、穂先は3cmに切っておく。
 - 2 ピーマンは種とヘタを取り除き、乱切りにし、ズッキーニは1cmの半月切りにする。
 - 3 しょうがとニンニクをすりおろしておく。
 - 4 豚バラは一口大に切って、ビニール袋に入れ③と分量外の酒大さじ1を揉み込む。
 - 5 【A】を合わせて混ぜておく。
 - 6 フライパンに小さじ2のごま油を熱し、④を中火で炒める。火が通ったら①②を加えて強火で炒める。
 - 7 焼き色が少しいたところで火を止め、⑤を回し入れて中火で炒め合わせる。



乙女座 全体運…好調運。セミナー参加や旅行など見聞が広がる行動にツキがあります。注目を浴びるので周囲の目も意識して健康運…血行を良くして凝りやむくみを遠ざけましょう 幸運の食べ物…新ゴボウ



獅子座 全体運…頭の痛い問題も起こりそうですが向き合って。逃げない姿勢が好展開をもたらします。動く前に情報収集を健康運…持久力アップの運動がお勧め。シェイプアップも◎ 幸運の食べ物…ニンニク

文芸コーナー 投稿いただいた作品を1人1部門1作品でご紹介します。

俳句

鈴木年春選

当季雑詠
靴ひもを結び直して青き踏む 平手 静子
春陽降り畝の温もる日和かな 西尾桃太郎
初摘みの土筆夕餉の皿にのせ 渡辺紀美子
朝寝して気儘ぐらしの至福かな 松原 文子
凍空や星澄みわたる夜明け前 小林 純子
ラジオ体操に鶯の声仲間入り 梶田のり子
この季節母の思い出逢摘み 舟橋ゆたか
むらさきの袴すがたや卒業子 山田 幸代

川柳

丹羽徹男選

お題「広い」
海広く狭いホルムズどう渡る 長谷川 實
広い海母の愛さえ包み込む 井上 喜嗣
田植時期今年も来たよ応援が 吉田 志可
平和とは広い心の為せる業 小田 虎賢
だんだんと広くなってく頭頂部 加藤 義春
風受けて広い田園風揚げ日 大脇 洋子
餌求め広い田畑に熊闊歩 長澤 剛重
野鳥とて度肝抜いてるインパルス 加藤 正子

「7月号掲載のお題」厳しい

冠句

原田和子選

朧月 思い出の道二人して 鈴木 節子
朧月 明日は退院窓明り 長澤智恵子
朧月 田沢湖畔に舟を漕ぐ 磯部 克彰
朧月 霞んで来たぞ世の平和 坪井 勇治
朧月 満開に咲く花の下 田代 珠子
朧月 浮かぶ露天の湯のざざざ 小田 慶喜
朧月 「並んで見てた」と日記帳 石川 由美
朧月 ゆったり時が過ぎてゆく 吉田 好美

「7月号掲載のお題」風青く

狂俳

磯部美帆選

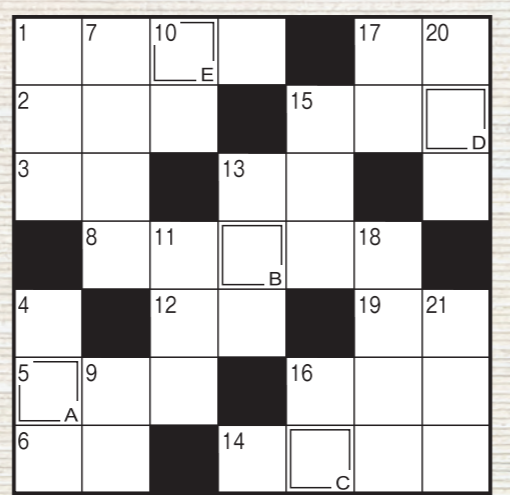
宗谷岬 念願のサハリン見えぬ 小原 順子
宗谷岬 オイの声を風が消す 小田そらん
そうかしら 妻の差図がきつくなる 石川 佳里
そうかしら 味のある句が上手いわね 花野 紀花
雑木林 若葉の風に恋歌う 近江 董花
雑木林 子供の秘密基地がある 谷口 景月
ソロソロ 劇場の緞帳上がる 稲垣 千代
薔薇 庭園の主役務める 大橋 正堂

「7月号掲載のお題」
重五 チェック一寸来て 調子ええ 地滑り

短歌

田中芳江選

小さき花の寄り集まりし菜の花を風がやさしく揺らしているなり 岡田さゆり
裏庭に寒さに耐えて咲き誇る雪中四友が我を励ます 沖田 露子
新入りの社員だらうかスーツまだ体に合はずきくしゃくとして 小田 龍聖
何かしら寂しき今朝の墓掃除にうぐいす参加心弾めり 落合 恵子
初産を控えし孫はラインにて胎児の影像動画でよこす 落合 竜郎
ガソリンの急な値上げに驚くも野菜価格に転嫁の出来ず 加藤 金時
はや三十五回目となる命日に草餅供へ夫を偲びぬ 児島希代子
帰省せる孫は必ず墓参りあの世の夫も喜びいるらむ 松下 美



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？

抽選で5名様
パズルの正解者の方には「たまねぎ」をプレゼントします。
当選者には本支店等よりご連絡・配達等いたします。
3月号の応募総数：215通



本支店窓口へ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お応募いただけます！
たくさんのお応募お待ちしております！

タテのカギ

- ① 端午の節句に風呂の湯へ入れます
- ② 変わると寝つけぬ人もいます
- ③ 岩の多い海岸のこと
- ④ 現在の元号です
- ⑤ アルファベットの14番目
- ⑥ 安、実宝に共通の部首
- ⑦ 漢字では羊歯などと書く植物
- ⑧ 車のこと。ナベ
- ⑨ つくね、ハツ、砂肝といえは
- ⑩ キャッチャーともいいます
- ⑪ ゴルフクラブの種類のひとつ
- ⑫ 童謡「ふんぶんぶん」で飛ぶもの
- ⑬ ウサギのものは長め
- ⑭ 女性同士のきょうだい
- ⑮ トーシューズをはいて踊ります
- ⑯ 風呂場でお湯をためるところ
- ⑰ 太古から人間に飼われている動物
- ⑱ 表の反対側
- ⑲ 端午の節句に 餅を食べた
- ⑳ 日本三大祭りのひとつ、祭。
- ㉑ 東京で5月におこなわれます

ヨコのカギ

- ① 端午の節句に風呂の湯へ入れます
- ② 変わると寝つけぬ人もいます
- ③ 岩の多い海岸のこと
- ④ 現在の元号です
- ⑤ アルファベットの14番目
- ⑥ 安、実宝に共通の部首
- ⑦ 漢字では羊歯などと書く植物
- ⑧ 車のこと。ナベ
- ⑨ つくね、ハツ、砂肝といえは
- ⑩ キャッチャーともいいます
- ⑪ ゴルフクラブの種類のひとつ
- ⑫ 童謡「ふんぶんぶん」で飛ぶもの
- ⑬ ウサギのものは長め
- ⑭ 女性同士のきょうだい
- ⑮ トーシューズをはいて踊ります
- ⑯ 風呂場でお湯をためるところ
- ⑰ 太古から人間に飼われている動物
- ⑱ 表の反対側
- ⑲ 端午の節句に 餅を食べた
- ⑳ 日本三大祭りのひとつ、祭。
- ㉑ 東京で5月におこなわれます

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。

4月号の答え

A	B	C	D	E
ハ	ナ	フ	ブ	キ
ア	ラ	ナ	エ	
ク	セ	リ	ク	ダ
カ	イ	キ	ヨ	
シ	ミ			レ
ハ	ナ	ミ	キ	ン
ツ	リ	ヤ	リ	ナ
				ゲ



長澤 清晴さん「水芭蕉」
春の訪れとともに可憐に咲く水芭蕉。尾瀬の群生が有名ですね。湿原や沼地など限られた場所で見られない花ですが、中部地方にも群生が見られるスポットがあるようです。一度行ってみたいですね！



土屋 治臣さん
何本に分かれているんでしょう...？クラケンのように今にも動きだしそうです☺



山田 康子さん
「白菜の花が咲きました」と窓口に持ってきてくださいました！黄色い花が可憐で可愛らしいですね♪

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

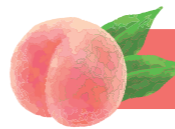
桃販売の事前予約開始について



「しのおか共選桃出荷組合」および「こまきゴールド生産推進協議会」の宅配用の桃販売につきまして、以下の通り事前予約を受付します。

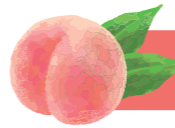
宅配用の桃販売の事前予約は店頭またはネットからお申込みいただけます

店頭での宅配予約申込（※こまきゴールドはインターネット販売のみ）



- 日時** 令和8年5月31日(日)～6月2日(火) 各日9時～11時
- 場所** 小牧東部営農生活センター2階
- 取扱品種** しのおか共選出荷品各品種
- お支払方法** 現金のみ
- 備考** 販売期間中に順次発送。発送日の指定は出来ません。販売数量に達した品種から受付終了となります。

JAタウン内でのネット宅配予約申込



- 日時** 令和8年5月31日(日)～予定数量に達するまで(24時間受付)
- 場所** オンラインショッピングモール「JAタウン」内
- 取扱品種** 日川白鳳・白鳳・(New)こまきゴールド
- お支払方法** 各種クレジットカード・コンビニ決済他
- 備考** 販売期間中に順次発送。発送日の指定は出来ません。

こまきゴールドは小箱のみの取扱いとなります

日川白鳳・白鳳のネット宅配予約はこちら



こまきゴールドのネット宅配予約はこちら



※JAタウンはJA全農により運営されているECサイトです

お問い合わせ先

小牧東部営農生活センター 0568-79-8000

令和8年度 職員人事異動

氏名	新部署	旧部署
守田 充宏	総合企画部 部長	金融共済普及部 部長
森藤 道徳	農業振興部 部長	農業振興部 営農企画課 課長
河路 光雄	金融共済部 部長	金融共済部 金融課 課長
松山 貴晃	金融共済普及部 部長	農業振興部 部長
小林 宏司	総合企画部 リスク管理課 課長	高蔵寺支店 支店次長
松田 賢吾	総合企画部 審査課 課長	金融共済普及部 融資課 課長
中山 峰洋	農業振興部 営農企画課 課長 兼 営農指導課 課長	農業振興部 営農指導課 課長
徳武 千尋	金融共済部 金融課 課長	総合企画部 リスク管理課 課長
角田 武士	金融共済普及部 融資課 課長	総合企画部 審査課 課長
日比野 太輔	小牧支店 支店長	高蔵寺支店 支店長
小早川 良	西支店 支店長	北里支店 支店長
鈴木 美紀	北里支店 支店長	北里支店 支店次長
加藤 伸久	関田支店 支店長	西支店 支店長
安藤 真一	上条支店 支店長	生活相談部 資産相談課 課長 兼 春日井不動産センター長
梶田 貴広	高蔵寺支店 支店長	関田支店 支店長

氏名	新部署	旧部署
小林 弘和	不二支店 支店長	本店営業課 課長代理
稲垣 康弘	農業振興部 営農生活課 小牧西部営農生活センター長	農業振興部 営農生活課 小牧西部営農生活センター副センター長
青山 祐也	農業振興部 営農生活課 春日井営農生活センター長	農業振興部 営農生活課 小牧西部営農生活センター長
日比野 直樹	農業振興部 営農生活課 春日井東部営農生活センター長	生活相談部 農機燃料課 LPガスサービスセンター長
梅本 真一	生活相談部 資産相談課 兼 春日井不動産センター長	生活相談部 資産相談課 高蔵寺不動産センター長
勝田 健一郎	生活相談部 資産相談課 小牧不動産センター長 兼 豊場不動産センター長	生活相談部 資産相談課 豊場不動産センター長
荻原 裕輝	生活相談部 資産相談課 高蔵寺不動産センター長	生活相談部 資産相談課 春日井不動産センター副センター長
竹中 容一	生活相談部 農機燃料課 課長 兼 LPガスサービスセンター長	生活相談部 農機燃料課 課長 兼 農機・自動車サービスセンター長
板倉 勉	生活相談部 農機燃料課 農機・自動車サービスセンター長	生活相談部 農機燃料課 農機・自動車サービスセンター副センター長

令和8年度より部署長のみの掲載とさせていただきます。

5月・6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。

10時～15時	5月	6月
●本店	14日(木)	11日(木)
●小牧支店	2日(土) 27日(水)	6日(土) 24日(水)
●北里支店	14日(木)	11日(木) 25日(木)
●味岡支店	8日(金) 28日(木)	25日(木)
●篠岡支店	7日(木)	2日(火) 18日(木)
●豊場支店	7日(木)	2日(火)
●春日井中央支店	9日(土) 26日(火)	13日(土) 23日(火)
●味美支店	19日(火)	16日(火)
●田楽支店		9日(火)
●関田支店	21日(木)	10日(水) 18日(木)
●上条支店	12日(火)	
●坂下支店	19日(火)	16日(火)
●高蔵寺支店	13日(水) 27日(水)	10日(水) 24日(水)
●不二支店	15日(金)	19日(金)

税務相談日 要予約

9時30分～14時30分	5月	6月
●本店 TEL 47-5630	7日(木) 19日(火)	2日(火) 16日(火)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	12日(火) 26日(火)	9日(火) 23日(火)
●北里支店 TEL 77-1255	20日(水)	17日(水)
●味岡支店 TEL 77-2275	13日(水)	10日(水)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	11日(月)	2日(火)
●春日井不動産センター TEL 81-7895	7日(木) 13日(水) 20日(水) 27日(水)	3日(水) 10日(水) 17日(水) 24日(水)
●味美支店 TEL 31-3443	12日(火) 26日(火)	9日(火) 23日(火)
●関田支店 TEL 81-3445	11日(月) 19日(火)	1日(月) 15日(月)
●上条支店 TEL 81-3444	19日(火)	16日(火)
●高蔵寺不動産センター TEL 51-1215	7日(木) 21日(木) 28日(木)	4日(木) 18日(木) 25日(木)

法律相談日 要予約

13時～15時	5月	6月
●本店 TEL 47-5630	13日(水)	10日(水)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	28日(木)	25日(木)
●味岡支店 TEL 77-2275	21日(木)	18日(木)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	20日(水)	24日(水)
●高蔵寺不動産センター TEL 51-1215	13日(水)	3日(水)
●春日井不動産センター TEL 81-7895	19日(火)	16日(火)

休日住宅ローン相談会 9時～17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】5月は2日・16日
- 春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】5月は9日・23日

共済窓口 土曜日営業 9時～16時(祝日は除く)

- 小牧支店 【毎月第1・第3土曜日】5月は2日・16日
- 春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】5月は9日・23日

個別資産相談会 9時30分～16時45分

- 春日井中央支店 5月12日(火)
- 豊場不動産センター 5月19日(火)
- 味岡支店 5月26日(火)
- 味美支店 6月10日(水)
- 北里支店 6月16日(火)
- 不二支店 6月23日(火)

- 休憩時間 11時30分～12時30分
- 6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6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。

編集後記

はじめまして。春日井営農生活センターより広報課へ配属となりました。JAに長く勤めて参りましたが広報はまったくの素人です。これからは一つでも皆さまの心に残るような記事づくりを目標に努めてまいりますので、よろしくお願いたします。(長)

はじめまして!組合員の皆さまとJAを「繋ぐ」広報の仕事に携わることができ、とてもワクワクしています。取材の際には皆さんとたくさん「繋がって」様々な情報を発信していきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。(児)

今月の表紙「トマト」

表紙のトマトのようにフレッシュな新入職員が、今月から各部署に配属されます!新体制となった私たち広報職員も、新入職員に負けず劣らず明るく元気に頑張ります!!

令和7年度 第12回 定例理事会

日時:令和8年3月30日(月)

- 令和8年度内部監査年度計画について
- 令和8年度事業計画及び経営管理計画の策定について
- 令和7年度決算基準について
- リスク対策積立金の取崩しについて

他、全12項目

JA DATA JA尾張中央の概要

組合員数	29,514人	購買品供給高	31億2,219万円
[正組合員]	8,393人	販売品販売総取扱高	4億8,079万円
[准組合員]	21,121人	長期共済保有高	8,167億2,118万円
貯金	5,824億0,023万円	職員数	425人
貸出金	1,116億2,039万円		

令和8年3月末現在

今月の「税金の話」は著者の花村一生税理士の都合により、休載とさせていただきます。

令和8年度 参加者募集 親子で農業体験

毎年大人気の農業体験企画の募集が始まりました!おまけ体験やお土産付きの充実した内容となっております。収穫体験を通じて、親子で素敵な思い出づくりをしませんか。ご応募お待ちしております。

第1回

もも

収穫体験

+

寄せ植え体験

7月11日(土)

【予備日7月12日(日)】

第2回

ぶどう

収穫体験

+

寄せ植え体験

8月15日(土)

【予備日8月16日(日)】

第3回

みかん

収穫体験

+

精米体験!

地元産米食べ比べ

10月31日(土)

【予備日11月1日(日)】

※小学生のお子さまと保護者の方でご参加いただけます

- 参加費 1組2,000円/回(1組2名まで)〈応募者多数の場合は抽選〉
※当日、現金で徴収させていただきます。

- 応募締切 5月10日(日)
※当選者の発表は5月下旬の発送をもって代えさせていただきます。

- 応募方法 右記QRコードより応募の詳細をご確認の上、専用応募フォームまたは産直店舗にてご応募ください。

応募の詳細はこちら



お問い合わせ先 農業振興部 営農指導課 TEL:44-1001

健康の話

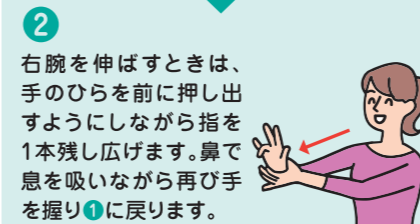
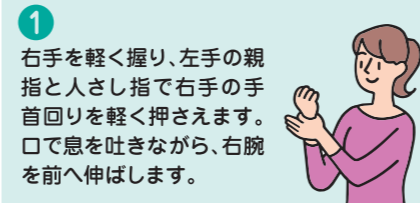
脳トレ!手足の体操

健康生活研究所所長 堤喜久雄

手首のつぼ刺激体操

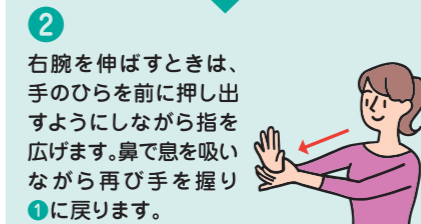
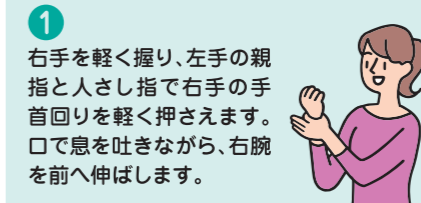
応用編

①、②を左右の親指から小指まで行いましょう。



基本編

①、②を左右5回ずつ行いましょう。



※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

イラスト:服部新一郎

手首のつぼ刺激体操でリラックス
手首のつぼには、呼吸器系に関係が深い太淵や内臓や消化器官などに関係が深い陽池などがあります。これらのつぼを優しく刺激してリラックスしましょう。痛みを感じない程度にするのがコツです。手首や指先を柔軟に動かしてください。



魚座

全体運... 良好運ですが後半は乱れがち。正確さが必要なことは早めに済ませてしまいましょう。前半は旅行も楽しめます。健康運... 新鮮な野菜や果物をたくさん食べてパワーアップ。幸運の食べ物... ナツミカン



水瓶座

全体運... 停滞モードは次第に回復。下旬は勢いがあります。目立たず準備を進めて一気に打って出しましょう。めりはりが大切。健康運... バズルやクイズで脳トレを。認知症予防にも。幸運の食べ物... クレソン