

ふれあい

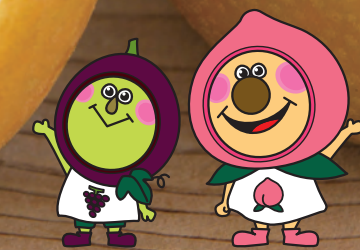
9

2026 / September
No.292

特集

新総代紹介

「農ライフ」先人が脈々と繋いできた
地域の農業を次世代へ、未来へ



JA尾張中央
<https://ja-owari-chuoh.or.jp>

10月はJA直売所のご利用が10%割引に!



JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと通常5%割引が、対象期間中はご請求時10%割引に!

※ガーデンセンター不二・Aコープ高蔵寺店は対象外です。

※新規発行のお手続きにお時間を要する場合がございます。

本・支店でお早めのお手続きをお願いいたします。

JAカードの
割引特典等について
詳しくはこちら



産直インフォメーション



決算棚卸のため、G C 3店舗の閉店時間を変更させていただきます。

G C 春日井中央店	9/29日(火)	15時閉店
G C 桃花台店・G C 味美店	9/30日(水)	15時閉店

9/1火
9/30水

G C 3店舗・FM
組合員特別奉仕品

詳細はこちらから▶



9/18金
9/23水

G C 3店舗・FM
お彼岸セール



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

臨時営業
9月22日(火・祝)

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

臨時営業
9月23日(水・祝)

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

臨時営業
9月22日(火・祝)

お米の日 | 月・木

FM
ぐうびひろば

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

ガーデンセンター
不二

春日井市松本町1-1-1
TEL: 37-1087

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

※8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.292 令和8年9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



丹伊丹早関加熊加五古木古永大小大木長長長長長長丹丹吉吉舟舟舟吉林安伊舟山
羽藤羽羽稲戸藤澤藤十澤全澤全榮嶋川野全谷谷谷谷谷谷羽羽川田橋橋橋田喜達藤橋田
久晴秀宗和武美利隆達枝康正正好正昌澄勝美信治達清武正鎮慶政美鋭一勇鎌
昇代樹春彦広彦之信春男子豊男夫弘光子夫己隆夫雄雄子彦子枝二弘子子裕治市

丹栗平平近丹松永松松松高鈴横宮山山長長石石石
羽木手手藤羽浦井浦浦浦木木井田本本田田黒黒黒
久清正俊和い明美節正成昭隆孝啓清成恒幸
和裕敏明彦子美子雄敏宏房二良洋二茂人司薫夫宏

味岡支店

味岡支店管内

船大船丹吉伊伊
橋脇橋羽本藤藤
勝俊啓敏ヨ一
則彦二幸子裕成

水前木伊山鈴落西西落鈴落
野田下藤田木合尾尾合木合
正初利一正幹峰守洋
満男健美宏己裕義行男彦喜

本店営業課

本店営業課・
篠岡支店管内

櫻長櫻稲水櫻今小沖沖安高今倉倉栗玉
井谷井垣野井枝島野野達橋枝知知木置
繁英克雅昭勝計一正英耕雍逸達
樹司義章彦長行淳美治郎英一市昌治夫

伊岡小小松井松倉倉余尾大西
藤田島島浦戸浦知知語関橋尾
敏均利勝正代兼吉政康正笑
也也満卓紀利子義基義男典子

篠岡支店

西波波服安亀稲稲倉杉亀西西落落鈴田宮
尾多多部藤谷垣垣山谷尾尾合木中地中
昇清人子忍美海尋一鋼淳俊士敏淑重忠裕
也也満卓紀利子義基義男典子

柴柴小寺高安安水高安安大富岡秋岡
田田出町桑藤藤野桑藤藤野山島田島
隆芳克強孝公文克泉は公兼貴理浩明久
昌典則司市平博彦泉み一宰治生子文憲和

豊場支店

豊場支店管内

井野野永河野稲伊稲伊
戸々々井田々垣藤垣藤
通川川純教光昭茂裕公
敬則子勝夫昭之二学江

梶戸志児松林高伊山青長長丹石岡高八増小伊長伊近岩
川田水島浦瀬藤田山縄縄羽黒嶋橋澤井川藤縄藤藤田奈
秀敏清秀隆鉄雅鉄正幸克雄安茂達勝一正義政敏正緒
男明美喜二義久雄己雄大隆子雄也広昇代昭英敏弘美

春日井中央支店

味美支店・
上条支店管内

柴鈴小櫛
田木塚田
祥康義
一由修信

丹横丹丹水森加木安林林長安今馬野成安柴長大前河仲梶長
羽井羽羽野川藤野達達縄縄津場村瀬藤山谷脇川路原谷川
智政規矩鋭宏静昌太広博明清秀恒勝敬和都裕幸泉一達
恵弘勉夫一志樹義彰郎典之範直敏章讓夫久則彦子孝和美成茂

味美支店

伊長太長友
藤谷田縄松
進博子誠茂

新総代名簿



稲余鈴佐中日穂穂佐秋森永鈴松酒梅松秦中土土坪山小野松
山語木橋村比積積橋田井木浦井村浦野嶋屋屋井中澤村本
良民邦幸野啓英清高英浩英鐘利勝淳敏重初好和智康俊
一雄充雄明俐允一志宏雄豪資生之昭利広基喜男生司彦祐幸

小牧支店

西支店管内・
小牧支店

佐佐小佐小水須
橋橋川橋川野田
倫佳宏恒雅行勝
明雄典男寛夫彦

西支店

稲稲小石沖長石土鈴樋塚丹丹江佐船佐鈴倉稲林
垣垣川田本谷田屋木口原羽羽口藤橋藤木地山
吉明欣克和昭治一原文丈和豊泰銳重美芳克
稔孝優也己夫代良郎雄勝和夫司弘一美子宜幸

勝田
悟

北里支店

北里支店管内

福舟舟船船井舟増舟増増熊小志小早伊平小関関大
田橋橋橋橋上橋田橋田田田澤川村川稲藤手河戸戸野
英洋明智誠佳孝正芳孝勝隆幹真孝拓
勉夫博進喜男也克恵男隆幸宏男徳男宙雄二明剛也久行

新総代決定

総代の任期満了（令和5年8月5日～令和8年8月4日）に伴う総代選挙により次の方々が総代に選ばれたことをご報告いたします。

03 ジャンボタニシ駆除活動 取組みを拡大 地域 一丸となって対策を



▲金融店舗や当JA野球部などの職員による駆除活動

当組合は6月29日から7月4日の6日間、管内の被害が多い水田や水路を対象にジャンボタニシ(スクミリンゴガイ)の駆除活動を実施しました。期間前半の5日間は農業振興部職員が交代で水路などに産み付けられた卵や成体を駆除。最終日には全部署から募った有志の役職員46名が参加し、組織一丸で活動に取り組みました。

当組合では農家の負担軽減と地域農業を守ることを目的として、これまでも、捕獲器500個の無料配布を行ったほか、薬剤防除や田起こしを指導するなど様々な対策を展開。今年度は取組み期間を1週間に拡大したことに加え、水稻農家を対象に捕獲重量に応じて「ウキ♪ウキ♪ポイント」を進呈する支援制度を新たに導入し、12軒から計57kgの成体の回収に繋がりました。

通りがかった水稻農家の組合員は「自分の田んぼでも地道な防除を行っています中々手強いです。ポイントの導入は、駆除活動のモチベーションになるのではないですか」と期待を寄せました。

当組合では引き続き、効果的な防除方法の呼びかけや対策支援を続けていきます。

04 夏休み子ども村 白馬の大自然で食と農を学ぶ

当組合は7月29日と30日の2日間、JA大北の協力のもと、長野県白馬村で「夏休み子ども村」を開き、小学4～6年生の児童28名が参加しました。同イベントは、豊かな自然の中で農業や食に触れ、仲間との共同生活を通じて協調性や自主性を育むことを目的に開催しています。

当日は魚のつかみ取り体験やおにぎり作り、花火を楽しんだほか、現地農家の指導のもとブルーベリーとじゃがいもの収穫体験を行い初めて出会った友達とも交流を深めました。

参加した児童は「自分で収穫した夏野菜はいつもより美味しい」、「親と離れてドキドキしたけど楽しかった」と白馬の自然を満喫しました。



▲ブルーベリーを収穫する児童

05 小牧いちじく部会と産直部会による合同目揃え会 良質ないちじくの出荷に向けて合同開催



▲説明を真剣に聴き入る各部会員

小牧いちじく部会と産直部会は8月4日、本店3階大会議室で合同目揃え会を開き、いちじく部会から8名、産直部会から7名の計15名が参加しました。

合同目揃え会では須崎静夫営農指導員から出荷前講習が行われ、収穫・出荷時の注意点が共有されたほか、部会員らが持ち寄った「榊井ドーフィン」や「バナーネ」のサンプルで、出荷規格や疫病・アザミウマ等の病害虫被害の症状を確認し意見交換を行いました。

また、持ち寄られたサンプルの中から糖度検査も行われ、参加者から14～15度という予想が出る中、20.2度と高糖度が計測されると大きな感嘆の声が上がっていました。

合同目揃え会の前には、営農指導課より栽培日誌への正確な記帳、農薬の適正な使用、作業中の熱中症予防について説明が行われ、出荷に向けての注意喚起も行われました。

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 FMぐうぴいひろば出荷者大会 地域に愛される産直施設を目指す

FMぐうぴいひろばは7月7日、本店3階大会議室で令和8年出荷者大会を開き、出荷者110名が出席しました。令和7年度の事業報告や事業計画などについて確認したほか、各部門の出荷販売額上位3名に感謝状を贈呈し日頃の功績を称えました。また令和7年度の実績は、来店者数は40万2,000人、販売総額は9億2700万円となりました。出荷者数は378名で昨年より13名増えました。

冒頭のあいさつで野村常務は「出荷者の皆さまのおかげで、40万人以上の多くのお客様にご来店をいただき、販売総額も9億円を超える実績を上げることができました。今後も生産者と消費者の交流拠点として地域になくてはならない産直施設を目指していきます」と感謝を述べました。

令和8年度は販売総額9億1300万円を目標に掲げ、食育の日や季節のイベントを45回開催する計画です。



▲出荷販売額上位者として感謝状を贈られる小椋さん

02 JA尾張中央×名城大学 「しのおかの桃」新パッケージを桃フェアでお披露目



▲学生の説明を受けて桃を選ぶ来場者

営農企画課と小牧東部営農生活センターは7月18日、FMぐうぴいひろばで「桃フェア」を開き、名城大学経営学部澤田慎治ゼミの学生と共同開発した「しのおかの桃」の新パッケージをお披露目しました。

この取組みは、産地の活性化と「しのおかの桃」の認知度向上を目的に2025年から始まったプロジェクトです。桃フェア当日は、来場者が愛知白桃、なつっこ、よしひめの3品種から好きな品種を5個選び、新パッケージに詰めて購入する販売方法を実施。学生は桃の販売のほか、自分たちで考案したメッセージ判子のブースを手伝うなど、来場者とふれあいながら「しのおかの桃」の魅力をPRしました。

営農企画課は「学生さんならではの発想と企画に携わってくださった方々の協力によって完成した新パッケージ。今後も地域や学校との連携を深めて『しのおかの桃』のブランド力向上と産地の活性化につなげていきたいです」と話しました。

経営されるコインランドリーの前で
愛用のトラクターとの1枚
現在も米農家・サラリーマン・
コインランドリー経営と
三足の草鞋を履いて
取り組んでいらっしゃいます



コインランドリー内では
松浦さんが栽培した
野菜が直売されて
いることも

新調したコンバイン
「稲刈りが楽しみです！」
とのこと



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! →

松浦さんの出荷情報
主な出荷品目

■ 米

「とにかく毎年毎年が勉強。10年間米作りに取り組んだとしても、たった10回しか収穫を経験することができない」と話すおと、米作りへの情熱があらわれる松浦さん。現在はいかに省力化を行うか、また省力化と品質・収量とのバランスをどうとるかの研究に取り組んでいます。

最後に、「田んぼを預けていただいた方に『いつもきれいに管理してくれてありがとう』と言われることにやりがいを感じます。今後も地域の農業を守ってまいります」と地域や農業に対する熱い思いを話してくださいました。

米作りへの情熱と地域農業への思い
今後は同法人を軸に定年後のUターン就農者や新規就農者の支援を行い、地域農業を盛り上げていきたいと意気込んでいます。

1年前には松浦さんを中心に地域の営農を主導する4名を代表として「一般社団法人ACEFARM」を設立。モデル地区に選ばれた廻間地区を対象に、役員等で地権者を一軒ずつ訪問して集積に向けた貸借の合意をいただき、現在では同地区の農地面積の大部分を集積する成果を上げました。

転機となったのは3年前、同市農業委員会の会長に就任したことでした。同委員会では直面する様々な問題に対して「地域の農地は、地域で守っていかなければいけない」と構成員の気持ちを一つにしました。大きな方針として集落営農組織を核とした法人を設立し、その法人に農地を集積するとともに、対外的な窓口の役割を持たせることで国の交付金の活用も含めた形で地域住民の営農への参加を促すことに意見を集約しました。

転機となったのは3年前、同市農業委員会の会長に就任したことでした。同委員会では直面する様々な問題に対して「地域の農地は、地域で守っていかなければいけない」と構成員の気持ちを一つにしました。大きな方針として集落営農組織を核とした法人を設立し、その法人に農地を集積するとともに、対外的な窓口の役割を持たせることで国の交付金の活用も含めた形で地域住民の営農への参加を促すことに意見を集約しました。

転機となったのは3年前、同市農業委員会の会長に就任したことでした。同委員会では直面する様々な問題に対して「地域の農地は、地域で守っていかなければいけない」と構成員の気持ちを一つにしました。大きな方針として集落営農組織を核とした法人を設立し、その法人に農地を集積するとともに、対外的な窓口の役割を持たせることで国の交付金の活用も含めた形で地域住民の営農への参加を促すことに意見を集約しました。

転機となったのは3年前、同市農業委員会の会長に就任したことでした。同委員会では直面する様々な問題に対して「地域の農地は、地域で守っていかなければいけない」と構成員の気持ちを一つにしました。大きな方針として集落営農組織を核とした法人を設立し、その法人に農地を集積するとともに、対外的な窓口の役割を持たせることで国の交付金の活用も含めた形で地域住民の営農への参加を促すことに意見を集約しました。

就農前はあまり意識していなかった高齢化による後継者不足や農地の減少、耕作放棄地の増加といった現状を目の当たりにし、地域の農業を守っていききたいとの思いを強く抱くようになりました。

転機となったのは3年前、同市農業委員会の会長に就任したことでした。同委員会では直面する様々な問題に対して「地域の農地は、地域で守っていかなければいけない」と構成員の気持ちを一つにしました。大きな方針として集落営農組織を核とした法人を設立し、その法人に農地を集積するとともに、対外的な窓口の役割を持たせることで国の交付金の活用も含めた形で地域住民の営農への参加を促すことに意見を集約しました。

転機となったのは3年前、同市農業委員会の会長に就任したことでした。同委員会では直面する様々な問題に対して「地域の農地は、地域で守っていかなければいけない」と構成員の気持ちを一つにしました。大きな方針として集落営農組織を核とした法人を設立し、その法人に農地を集積するとともに、対外的な窓口の役割を持たせることで国の交付金の活用も含めた形で地域住民の営農への参加を促すことに意見を集約しました。

転機となったのは3年前、同市農業委員会の会長に就任したことでした。同委員会では直面する様々な問題に対して「地域の農地は、地域で守っていかなければいけない」と構成員の気持ちを一つにしました。大きな方針として集落営農組織を核とした法人を設立し、その法人に農地を集積するとともに、対外的な窓口の役割を持たせることで国の交付金の活用も含めた形で地域住民の営農への参加を促すことに意見を集約しました。

突然だった就農

まつ うら せい し
松浦 成司さん(57)
春日井市松本町



の者
今月
生産
さん

先人が脈々と繋いできた
地域の農業を次世代へ、未来へ

家庭果樹を
楽しもう！



マイナー果樹いろいろ

その①

アーモンド・オリーブ・フェイジョア



須崎 静夫 営農技術指導員

●はじめに

日本原産以外は、みんな外国から来たよと言われそうですが、マイナー果樹その①は、日本語には訳しにくい外国原産です。果樹苗木カタログに、ときどき載っています。

○アーモンド…Almond

扁桃…へんとう

原産地…イラン周辺

一粒で2000m・2度おいしいとか、機械が幹をゆするCMがありましたね。道頓堀、カリフォルニアのイメージです。チョコレートやケーキ・アイスクリーム・プレッツェルのチョコレート掛け(ポッキー)など、いろいろな形で目にかかります。アーモンドミルクという飲み物もあります。アーモンド・ブードルは、わんこではありませぬ。

3月下旬ころ、モモのような花が咲きます。

育て方は、モモに準じます。葉果比は、あつてないようなものです。伸ばしたい枝に着いた果実は、早めに落としましょう。自家親和性がないので、同じころに咲く、異品種か花粉のあるモモがあればいいかもです。果実が割れる・落ちるころが、収穫期です。せん孔細菌病に弱いといわれるので、モモ園近くでは栽培を控えるとか、風対策や殺菌剤散布に努めましょう。バラ科の核果類なので、特定外来生物「クビアカツヤカミギリ」にも注意です。農薬登録では、核果類とは別のグループに分けられています。



▲左から、アーモンド・オリーブ・フェイジョア

○オリーブ…Olive

橄欖…かんらん

原産地…地中海・中近東

平和の象徴です。国内では、香川県の小豆島が最大の産地になりました。自家親和性が低いので、開花期が揃い、親和性の高い他品種を混植します。鉢植えや切枝・葉っぱ付きリースにして出荷・販売してもいいでしょう。果樹というよりは、庭木・シンボルツリーのイメージです。



▲オリーブ

○フェイジョア…Feijoa

菲油果…ふえいじょあ

原産地…南アメリカ

熱帯果樹に分類されますが、寒さにもやや強く、庭木にも植えられています。



▲フェイジョア



ます。絵になるエキゾチックな花の割に果実はちいかわです。自家結実性が低いので、他品種を混植します。最近では、大きな果実の品種も出てきました。常緑果樹なので、発芽前の3月に、日当たり・風通しよく剪定します。果実や枝の重みで垂れ下がった枝を間引き・剪除します。12月の果実が落ち始めるころに収穫して、ちよろっと置いておいてから食します。ちよっと酸っぱめのパイナップルのような味(個人の感想)がします。花も食べられます。

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

キキョウ

万葉から愛される紫色の花が、
風船の蕾から星を咲かせ
季節を告げる。

万葉の時代から親しまれているキキョウは、秋の七草にも数えられるキキョウ科の宿根草です。

最近では初夏から花が咲く早咲きの品種が主流で、紫や白、ピンクなどの花色、一重咲き、八重咲きなど、様々な種類が栽培されています。

蕾が風船のように見えることから「Balloon flower バルーンフラワー」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

日当たりと風通しの良い所で育てましょう。

真夏の日差しや強い西日が当たる所は、葉焼けの原因になったり生育が衰えて枯れてしまう可能性もあるので避けた方がよいでしょう。

冬場は凍結防止のために腐葉土などで株元をマルチングすることをおすすめします。

■植えつけ

適期は春と秋、直根性なのでポットから抜いたら根を傷めないように注意して植えましょう。複数株を植える時は株間を20cmほどあけるようにしましょう。

■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特に必要ありませんが、極端に土が乾燥する場合は水をあげましょう。

■肥料

植えつけ時に元肥として緩効性肥料を土に混ぜ込みましょう。

開花する6～9月は、1週間から10日に1回ぐらいの頻度で速効性の液体肥料を施しましょう。

■摘芯

春に伸びた新芽を摘むと花数が多くなります。

栽培 カレンダー

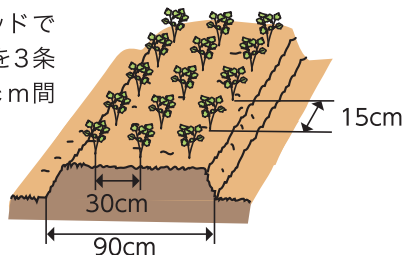
※目安です

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
開花期												
植えつけ、植え替え												
肥料												
種まき												

コリアンダーのつくりかた

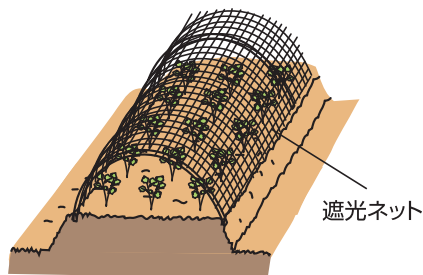
3 植えつけ

幅90cmのベッドでは条間30cmの溝を3条に切り、苗を約15cm間隔で植えつける。



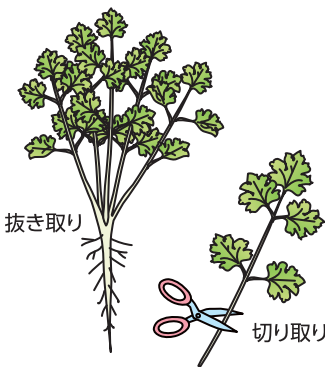
4 かん水・暑さ対策

水分を多く必要とするため、土が乾いたら少量を回数多くかん水する。夏の暑さ対策には50%程度の遮光ネットでトンネル被覆する。夜間や曇雨天時は取り除くと良い。終日遮光をする場合は20%程度の遮光ネットを使う。



5 収穫

草丈が30~40cm、葉数が10~15枚くらいになったら、抜き取って収穫ができるが、下葉を順次切り取るのも良い。春と秋では、1~2週間に1~2枚ずつ収穫できる。花茎が伸びてきたら、花茎は常に摘み取る。



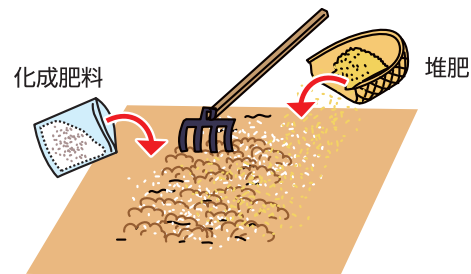
病害虫の防除

アブラムシがついたときは、見つけ次第、手でつぶしたり、登録農薬で駆除する。ハダニは主に葉裏に寄生し白い斑点やかすれた症状を示すので、登録農薬で防除する。農薬に頼らない防除法として防虫ネットのトンネル被覆がおすすめである。



1 畑の準備

事前に1㎡当たり苦土石灰200gを菜園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%程度)100gを施し、土とよく混合し、幅90cmのベッド(栽培床)を作る。

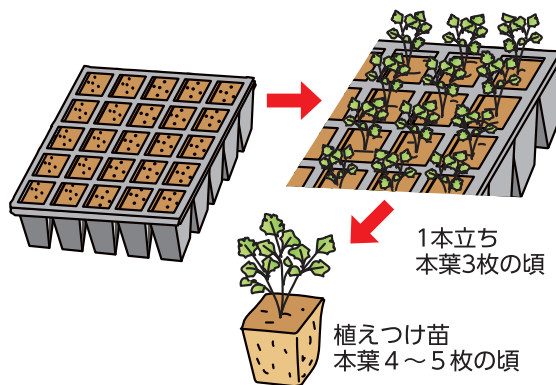


Point! 品種

「サワディ」(トキタ種苗)、「ぱくぱくパクチー」(サカタのタネ)などがあるが、一般には「コリアンダー」や「パクチー」の名で販売されている。

2 種まき・苗づくり

ペンチなどを使い、種を軽く押しして割れ目を入れ、一晩水に浸すと発芽が早まる。小型の連結ポットや7.5~9cmポットに4~5粒まき、5mm程度に浅く覆土する。一つの殻に二つの種が入っているため、通常1粒から2株発芽するが、その後間引いて本葉4~5枚の1株立ちの苗に仕上げる。間引きの際は残す株を傷めないように根元をはさみで切り取る。じかまきの場合は、条間30cm、約1cm間隔ですじまきをし、徐々に間引いて、最終株間を約15cm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



今月の野菜

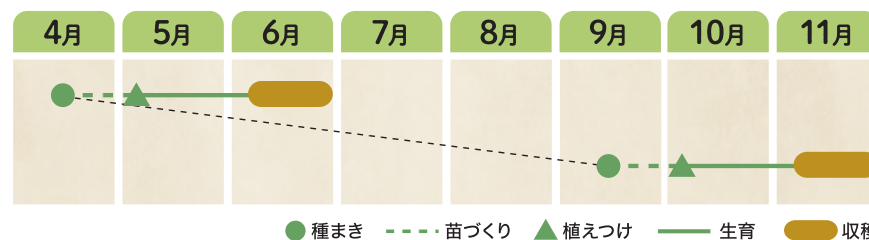
コリアンダー

エスニックな香りと味を楽しむ

コリアンダーは、セリに似た濃緑色の葉に独特の強い香りがあり、成熟した種子は芳香とスパイシーな風味があり、香味料になります。比較的涼しい気候を好み、中間地などでは夏には高温を避けるため、遮光するとよく育ちます。中間地では冬を除いて周年栽培できますが、種まきに適しているのは春(4月)と秋(9月)です。収穫は種まき後約2か月で始められます。

コリアンダーは地中海原産のセリ科野菜で、タイではパクチー、中国ではシャンツァイ(香菜)と呼ばれ、エスニック料理や中華料理に欠かせない食材です。リナロール、ゲラニオールなどの精油成分が含まれ、胃腸の働きを助けるなどの効果があるとされています。その他β-カロテンやビタミンCのほか、鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富です。

栽培カレンダー



連作障害有
1~2年あける

10月号は「ルッコラ」を予定しています。

「JA広報通信」2025年8月号「あなたもチャレンジ!家庭菜園」から転載 「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… 好調運です。率先して動けば流れが変わります。説明は丁寧に。お誘いや頼まれ事はできるだけ受けましょう
健康運… 軽く体を動かせば体調改善へ。友人とスポーツを 幸運の食べ物… カボチャ

牡羊座

全体運… 計画通りに進めたくても予定外が起こりがち。時間と気持ちに余裕を持って動くよう心がけて。時には回り道も◎
健康運… 低めながらも安定運。暑さ対策は忘れずに 幸運の食べ物… シイタケ

活動の様子



小牧地区 親子三世代料理教室



春日井地区 ワークショップ



高蔵寺地区 オニヤンマくん作り



高蔵寺地区 納涼盆踊り大会

編集後記

小さい頃、当時の春日井農協春日井支店で親子でハンバーグ作りに参加しました。初めての料理、玉ねぎのみじん切りを教えてもらったことは今でも覚えています。そして農協に就職して30うん年。農協の地域活動がご縁で、私の人生の半分以上は農協とともに歩むこととなりました。

ふれあい課 職員K

今後の予定

春日井地区味美支部では11月13日(金)にフレッシュミズ会員と女性部合同の「寄せ植え教室」、令和9年2月20日(土)に小牧市民会館で合同の「講演会」を予定しています。

今年も「にぎわい食堂」を開催します！

12月後半に小牧地区の中学生以下の子どもやその保護者、65歳以上の一人暮らしの高齢者を対象に無料食堂を開催予定です。

女性部・フレッシュミズの詳細・加入については
右記QRコードまたはお問合せ先まで

お問合せ先 ふれあい課 44-1003

詳細・
お申込みは
こちら



女性部と次世代をつなぐ活動を

当組合は平成14年に4JAが合併。当時、約2,150人いた女性部員は、仕事をする女性の増加や高齢化による免許証返納などで減少傾向にあり、令和7年度には1,170人になりました。

そうした中、女性部では次世代との交流を大切に、小学校での食農教育やフレッシュミズ*との合同活動、「にぎわい食堂」などの地域貢献活動を通じて食・農・地域を次の世代につなぐ取り組みを行っています。

皆さんも各地区の女性部・フレッシュミズに参加して、地域文化や農業を次世代につなぐ活動に取組みませんか？

※フレッシュミズとは…65歳までの管内の女性を対象とした活動グループです



蟹座

全体運…何とかなるときです。勢いに任せて進めてみましょう。周囲の話を聞きつつ微調整していけば思った以上の成果に健康運…頑張り過ぎないように。睡眠時間はしっかり確保 幸運の食べ物…サトイモ



双子座

全体運…調整が難しそうに思われたことも下旬には好転。余計なことを言うと後で足を引っ張られるので発言は慎重に健康運…カラオケでストレス発散。有酸素運動もお勧め 幸運の食べ物…ミョウガ

ピーマンのチーズ焼き



材料 4人分

- ツナ缶 …… 1缶
- 豚バラ薄切り肉 …… 100g
- ピーマン …… 5～6個
- 餃子の皮 …… 10枚
- ピザ用チーズ …… 50g
- かつおぶし …… 1袋
- しょうゆ …… 適宜
- 塩・コショウ …… 適宜

作り方

- ① ピーマンはヘタと種を取って大きめの千切りにし、ツナ缶と和える。
- ② フライパンにうすく油をひいて、餃子の皮を円形に敷き詰めたら豚バラを敷き、塩・コショウを振る。
- ③ ①を全体に乗せ、チーズをかけたら蓋をして中火～弱火で5～6分、蒸し焼きにする。
- ④ かつおぶしとしょうゆを振る。

Point

ピーマンの消費に役に立つワンパンレシピです！

ナスの棒棒鶏

材料 4人分

- ささみ …… 3本
- ナス …… 2本
- 酒 …… 大さじ2
- 糸唐辛子(飾り用) …… 適宜

【A】

- 練りゴマ …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1.5
- 酢 …… 大さじ1
- きびさとう …… 小さじ2
- ラー油 …… 小さじ半分

作り方

- ① ナスはヘタを落として皮をむき、ラップに一つずつ包んで600wで4分半加熱する。冷めたら手で割いておく。
- ② ささみは筋を取り、耐熱容器に入れてフォークで全体に穴をあける。酒を振ってラップをし、500wで2分加熱したら、ひっくり返してさらに2分加熱する。ラップを取らずに粗熱を取り、手で割いておく。
- ③ 【A】をボウルにいれてよく混ぜ、①②を加えて和える。
- ④ お皿に盛付け、糸唐辛子をのせる。



ぶどうのレアチーズケーキ

材料 15cm丸型

- ぶどう …… 適宜
- ビスケット …… 80g
- 無塩バター …… 50g
- ※レンジで溶かす
- 板ゼラチン …… 5g

【A】

- クリームチーズ …… 200g
- プレーンヨーグルト …… 200g
- グラニュー糖 …… 80g
- レモン汁 …… 小さじ2

【ぶどうのゼリー】

- 水 …… 150cc

【B】

- グラニュー糖 …… 30g
 - アガー …… 8g
- 【B】は混ぜあわせておく

作り方

- ① ビスケットを袋に入れて砕き、レンジで溶かしたバターを加えて混ぜたら型の底に敷き詰めておく。
- ② 板ゼラチンは氷水に入れてふやかし、水気を切る。ラップをかけずに様子を見ながら20秒レンジにかけて、溶かしておく。
- ③ 【A】をボウルに入れてよく混ぜ、②を加えて①の上に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③が固まったら半分に切ったぶどうを並べておく。
- ⑤ 鍋に水150ccを入れて沸騰させたら、【B】を少しずつ加えて溶かす。
- ⑥ 湯気が出ない程度(50℃)に粗熱がとれたら、レアチーズケーキの上に注いで冷やす。

Point

アガーは砂糖と混ぜておかないとダマになるので注意！40℃くらいで固まり出すので湯気がとれたら注ぐのもポイントです。

旬を召ませ

少しずつ秋の気配が近づく9月。旬の野菜や甘く実ったぶどうを使い、季節の彩りを感じられるレシピをご紹介します。



乙女座
8/23～9/22

全体運… 運勢は大きく活性化。思案中のことにも方向性を見いだせて新たな一歩を踏み出せます。外出先で良い話を聞けそう
健康運… 機能性インナーを上手に持って快適さをアップ
幸運の食べ物… シメジ



獅子座
7/23～8/22

全体運… あなたのところにいろいろなことが集中します。丸投げの案件はお断り。協力し合っていることを優先して
健康運… サプリに頼り過ぎないで。日々の食事を大切に
幸運の食べ物… ナス

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
不意に来てすぐ異次元へ黒揚羽 松原 文子
あめんぼうドローンのごっこさかのぼる 山田 幸代
真夜中の大雨警報月下美人 西尾 桃太郎
人の世の移ろいに似て七変化 小林 純子
孫の来て久々仰ぐ星月夜 小田 和子
十葉引く終へても消えぬ手の匂ひ 梶田 のり子
燕の子もぬけの空に梅雨明ける 舟橋 ゆたか
炎天下九回裏の土まみれ 春野 皐月

川柳

丹羽 徹男 選

お題「低い」
低音の魅力聞かせたフランクも 小澤 恵
低い声言ってる言葉聞こえない 吉田 志可
今日もまた低空飛行で日が暮れる 加藤 義春
物価高お米下落は優等生 長谷川 實
健康に低いカロリーー食作り 長澤 剛重
低気圧梅雨明け願う旅プラン 大脇 洋子
サンガラスずり落ちてくる低い鼻 小田 虎賢
犬に靴履かせて散歩涼しそう 加藤 正子

「11月号掲載のお題」粗い

冠句

原田 和子 選

ときめく日 貴女と出会った記念の日 坪井 勇治
ときめく日 切れば赤色スイカ待つ 生田 さくら
ときめく日 編物師匠九十代 長澤 智恵子
ときめく日 背のおもさしを孫にみる 二宮 やよい
ときめく日 我が冠句載るふれあい誌 小田 慶喜
ときめく日 明日から長い夏休み 田代 珠子
ときめく日 心に響く歌声に 鈴木 節子
ときめく日 届くお知らせ同窓会 吉田 好美

「11月号掲載のお題」蝉しぐれ

狂俳

磯部 美帆 選

天才 凄さと怖さ併せ持つ 原 敏文
天才 そう言って鏡に向かう 小原 順子
天才 三秒有れば解決す 紅紫 あやめ
電話してたまには声を聞かせてね 中野 方子
点滴 ボケ予防混ぜてと頼む 石川 佳里
丁寧にお得意様へ挨拶よ 春田 はるか
提案 此処はスクイズ成し遂げる 熊野 夢楽
天王まつり提灯が夜空を焦がす 谷口 景月

「11月号掲載のお題」難問 泣きながら
習い事 縄跳び
那須 晩秋

短歌

田中 芳江 選

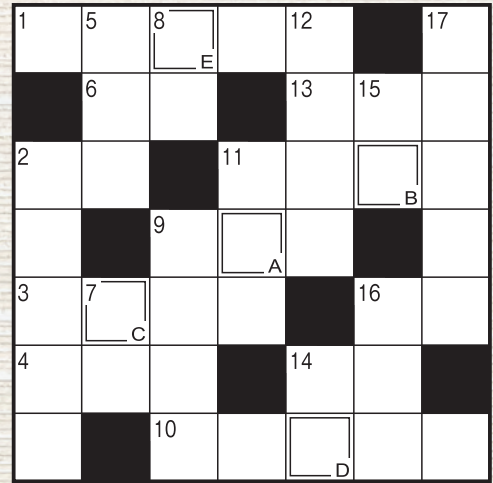
打ち水は女将の仕事弧を描き地球の熱を僅かに冷ます 近江 蓮花
庭先に響く蝉の声聞きながら夏の始まる合図と思う 岡田 さゆり
「おはよう」と鏡の中のわたくしに笑顔を作り歯磨き始む 沖田 露子
秋めきを背中に感じ振り返る首横に振る都会の鴉 小田 龍聖
お揃いのジーンズなのよと二か月の曾孫を腕に孫訪いくる 落合 恵子
雑草伸び蚊と燕らは猛暑をも物ともせずに飛び回っている 落合 竜郎
六月の平年並みはどこへやらやはり今年も猛暑の夏か 加藤 金時
ほおずきを束ねて供へし善立寺からくり人形を演じ奉納す 児島 希代子

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
9月25日(金)必着【11月以降掲載】
クロスワードパズル
9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。



小川さん
「オクラ」
今にも歩き出しそう・・・！
自然が作りだした偶然の形に、思わず笑みがこぼれます。



伊藤さん
「メロン」
8月号の今月のお便りでご紹介したメロンが実を付け、こんなにも立派に生長しました。食べたメロンの種から育てることはとっても難しいことですが、皆さんも挑戦してみてください！



稲垣勝己さん
「元気です。」
青空の下で白いお花が綺麗に咲いていた様子がうかがえます。ふと目に留まる花の美しさに、暑さも少し和らぐような気がします。

パズルの正解者の方には「イチジクと梨」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。
※写真はイメージです。7月号の応募総数:336通

抽選で5名様

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！
たくさんのご応募お待ちしております♪

タテのカギ
① 秋らしい風情の雲。魚の名前がきます
② 天・地
③ 大酒飲みのこと
④ 先手が黒、後手が白を使います
⑤ さつま、里、こんにやくといえはでこぼこの進みづら道のこと
⑥ 音楽にのれる人に備わっているもの
⑦ アルバイト、グミ、カルテといった言葉の元はこれ
⑧ 形態——はものまねの一種
⑨ サギンウもデンドロビウムもこの仲間
⑩ ゆっくりつかって疲れを取ります
⑪ ススキや月見団子を供える行事
⑫ ブドウを使って仕込む酒
⑬ エックスとセットのあいだ
⑭ カミの反対
⑮ 北海道の市。監獄があったことで有名
⑯ 悪いものが入っていないが、先に食べて証明します
⑰ 高橋真梨子のヒット曲——「吐息」
⑱ 羊の肉はマトン。子羊の肉は
⑲ 落花生にはタンパク——も
⑳ 豊富に含まれます
㉑ 鹿児島県の桜島は
㉒ 活発に繰り返し返しています
㉓ はえは立て立てば歩めの——

ヨコのカギ
① 秋らしい風情の雲。魚の名前がきます
② 天・地
③ 大酒飲みのこと
④ 先手が黒、後手が白を使います
⑤ さつま、里、こんにやくといえはでこぼこの進みづら道のこと
⑥ 音楽にのれる人に備わっているもの
⑦ アルバイト、グミ、カルテといった言葉の元はこれ
⑧ 形態——はものまねの一種
⑨ サギンウもデンドロビウムもこの仲間
⑩ ゆっくりつかって疲れを取ります
⑪ ススキや月見団子を供える行事
⑫ ブドウを使って仕込む酒
⑬ エックスとセットのあいだ
⑭ カミの反対
⑮ 北海道の市。監獄があったことで有名
⑯ 悪いものが入っていないが、先に食べて証明します
⑰ 高橋真梨子のヒット曲——「吐息」
⑱ 羊の肉はマトン。子羊の肉は
⑲ 落花生にはタンパク——も
⑳ 豊富に含まれます
㉑ 鹿児島県の桜島は
㉒ 活発に繰り返し返しています
㉓ はえは立て立てば歩めの——

8月号の答え

A	B	C	D	E
コ	ウ	シ	エ	ン
リ	ッ	シ	ユ	マ
リ	ボ	ン	キ	コ
ク	ジ	コ	イ	ト
シ	ユ	ウ	セ	ン
カ	グ	カ	イ	オ
エ	レ	キ	ク	ド
ル	ミ	ジ	ン	ギ

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

乾燥調製施設からのご案内

今年度の営業日程は以下のとおりです。品質向上のため栽培日誌を記帳し、適期刈り取りを行いましょ。

令和8年度ライスセンター・カントリーエレベーター営業日程

	小牧東部 ライスセンター	小牧西部 カントリーエレベーター	春日井 ライスセンター
荷受期間	9/24(木)～10/31(土)	9/24(木)～10/31(土)	9/24(木)～10/31(土)
荷受時間	午前10時～午後6時	午前10時～午後6時	午前10時～午後6時
荷受休止日	なし	なし	10/14(水)・10/21(水)
品種別荷受期間	あいちのこころ	9/24(木)～10/5(月)	9/24(木)～10/5(月)
	あいちのかおり	10/1(木)～10/31(土)	10/6(火)～10/31(土)
	もち	10/23(金)～10/31(土)	10/24(土)・10/25(日)

※春日井東部営農生活センター集荷日程については、小牧東部ライスセンターに準ずる

◎日程は、天候状況等により変更する場合があります。

◎うるち・もちの保有米の数量や引取日は、生産者持分確定後に連絡します。

コンプライアンス情報受付窓口のご案内について

平素はJA事業に対し、格別なご高配を賜わり厚く御礼申し上げます。
役職員一同、コンプライアンス意識の向上に努め、リスク管理体制の強化に取り組んでおります。

なお、JAの業務に関してコンプライアンス上、お気づきの点がございましたら、下記窓口へご連絡くださいますようお願い致します。



情報受付窓口

- 住所 小牧市高根二丁目7番地の1
- TEL 47-5612
- フリーダイヤル 0120-47-5020
- 担当部署名 総合企画部 リスク管理課

※お電話の場合は、午前9時から午後5時(土・日・祝日・12月31日から1月3日を除く)にお願い致します。
※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

小牧西部営農生活センター 秋のふれあいフェア

肥料や農薬・資材等をイベント価格で販売するほか、グリーンセンター桃花台店による農産物の販売やリフォーム等の相談会など、様々な催しを企画しております。

また、本フェアはライスセンター建替えに伴い、しばらくの間、開催をお休みさせていただきます。ぜひこの機会をお見逃しなく!皆さまのご来場をお待ちしております。

日時 **9月4日(金) 9:00～15:00**
9月5日(土) 9:00～14:00

場所 **小牧西部営農生活センター**
小牧市大字南外山字長田52番地の1
(TEL73-4113)

来場ポイントとして、ウキ♪ウキ♪ポイント**10Pをプレゼント!**

※ウキ♪ウキ♪ポイントカードを必ずご持参ください。



ふれあい商品券が当たる**LINE抽選くじを実施します!**

JA尾張中央LINE公式アカウントを新規で「友だち登録」していただいた方、または登録済の方は会場で1回抽選ができます。



たべごろ(あいちのかおり白米)10kg 9月のみ特別価格で販売中!!

JA尾張中央管内産

地産地消! 地元の農業を応援しよう!

たべごろ(あいちのかおり白米) 10kg

配達 **6,700円(税込)** 引取 **6,600円(税込)**

※配達にはJA尾張中央管内(小牧市・春日井市・豊山町)及び、平日9時から16時に限らせていただきます。

なお、在庫状況によってお時間をいただく場合がございます。

※カタログポイント交換品のたべごろ10kgは対象外となります。



お問合せ・お申込み先 小牧東部営農生活センター 79-8000 小牧西部営農生活センター 73-4113
春日井営農生活センター 81-7363 春日井東部営農生活センター 51-1997

愛知県立農業大学校 令和9年度学生募集

愛知県立農業大学校は、農業後継者や農業の担い手を育成する2年間の専修学校です。広大な施設で実践的な農業を学ぶことができます。Uターン就農希望者も歓迎します。

農学科 定員 100名

専攻 鉢物・緑花木、切花、作物、果樹、露地野菜、施設野菜、酪農、養豚・養鶏



入試日程等の詳しい情報は、**農大HPから入手できます。**
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/noudai/>
詳細はこちら



お問合せ先 愛知県立農業大学校教育部学務科 TEL 0564-51-1602



山羊座

全体運…あれもこれもしなければと思いがちですが時間は有限。優先順位を付けて、丁寧さを心がけると多くのことが改善へ健康運…無理はしないで。スキんケアは入念に 幸運の食べ物…マツタケ



射手座

全体運…問題が表面化。人間関係もギクシャクしがち。ただ相手の話をきちんと聞けば解決できることも多いので歩み寄りを健康運…弱い部分はしっかりケア。持病の再発を予防 幸運の食べ物…カボス

9月・10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	9月	10月
●本店	10日(木)	8日(木) 21日(水)
●小牧支店	19日(土) 24日(木)	17日(土) 28日(水)
●北里支店	10日(木) 25日(金)	8日(木)
●味岡支店	24日(木)	22日(木)
●篠岡支店	1日(火) 17日(木)	6日(火)
●豊場支店	1日(火)	6日(火)
●春日井中央支店	12日(土) 29日(火)	10日(土) 27日(火)
●味美支店	15日(火)	20日(火)
●田楽支店		13日(火)
●関田支店	9日(水) 17日(木)	15日(木)
●上条支店	8日(火)	
●坂下支店	15日(火)	20日(火)
●高蔵寺支店	9日(水) 24日(木)	14日(水) 28日(水)
●不二支店	18日(金)	16日(金)

法律相談日 要予約

13時～15時	9月	10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)
●味岡支店 TEL 77-2275	17日(木)	15日(木)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	30日(水)	28日(水)
●高蔵寺不動産センター TEL 51-1215	2日(水)	7日(水)
13時～16時		
●春日井不動産センター TEL 81-7895	15日(火)	20日(火)

個別資産相談会 9時30分～16時45分 要予約

- 上条支店 9月1日(火) ●西支店 9月15日(火) ●豊場不動産センター 9月29日(火)
●春日井中央支店 10月6日(火) ●不二支店 10月28日(水)

■休憩時間 11時30分～12時30分

■10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10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「梨」

先日、店頭に並び始めた梨を見つけ、思わず手に取りました。梨を味わうと「秋が近づいているな」と思います^^P5「旬の実り通信」では梨の選び方や、保存方法、楽しみ方などを紹介していますので、参考にして旬の実りを楽しみましょう♪(迫)



税務相談日 要予約

9時30分～14時30分	9月	10月
●本店 TEL 47-5630	1日(火) 15日(火)	6日(火) 20日(火)
●小牧不動産センター TEL 77-5160	8日(火) 24日(木)	13日(火) 27日(火)
●北里支店 TEL 77-1255		16日(水) 21日(水)
●味岡支店 TEL 77-2275	9日(水)	14日(水)
●豊場不動産センター TEL 28-1888	1日(火)	6日(火)
●春日井不動産センター TEL 81-7895	2日(水) 9日(水) 16日(水) 24日(木)	7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)
●味美支店 TEL 31-3443	8日(火) 29日(火)	13日(火) 26日(月)
●関田支店 TEL 81-3445	1日(火) 15日(火)	6日(火) 20日(火)
●上条支店 TEL 81-3444	15日(火)	20日(火)
●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 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】9月5日・19日
●春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】9月は12日・26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】9月5日・19日
●春日井中央支店 【毎月第2・第4土曜日】9月は12日・26日

令和8年度 第4回 定例理事会

日時:令和8年7月29日(水)

- 高蔵寺育苗センターにおける賃貸借契約の締結について
- 遊休資産(旧Aコープとよば店)の売却について
- 農産物検査業務規程の一部変更について

全5項目

JA DATA JA尾張中央の概要

組合員数	29,517人	購買品供給高	10億8,934万円
[正組合員]	8,390人	販売品販売総取扱高	8,839万円
[准組合員]	21,127人	長期共済保有高	8,071億1,707万円
貯金	5,770億1,208万円	職員数	423人
貸出金	1,107億7,125万円		

令和8年7月末現在

長谷川浩敏組合長の JA全厚連代表理事会長退任および JA共済連経営管理委員会会長就任について

当組合の長谷川浩敏組合長は、令和8年7月28日、全国厚生農業協同組合連合会(JA全厚連)の通常総会をもってJA全厚連代表理事会長を退任し、同年7月31日、全国共済農業協同組合連合会(JA共済連)の経営管理委員会において、JA共済連経営管理委員会会長に就任いたしました。

この退任および就任に伴い、長谷川組合長は当組合の代表理事に就任するとともに、代表理事体制を代表理事組合長 長谷川浩敏・代表理事専務 額額昌章に変更しました。



健康 の話

体を動かすためのヒント手軽に体操

脚を意識的に動かしてみませんか？

まだまだ暑さが続いていますがお変わりなくお過ごしですか？

暑い日は、日中または炎天下における激しい運動や作業はできるだけ避けましょう。涼しい時間帯に活動する、通気性の良い服装を選ぶ、直射日光に当たらないように対策をする、小まめに水分補給をする——ことを忘れずにお過ごしください。

今回は、腕と脚を上げる運動と足踏みを組み合わせた体操をご紹介します。暑さのため外出を控える方もいらっしゃると思います。そんなときは室内でいすに座りながら脚を意識的に動かしてみしましょう。

数字を数える、歌を歌いながらチャレンジするなど、楽しみながら続けてみてくださいね(例:『夏の思い出』♪夏がくれば 思い出すはるかな尾瀬 遠い空)。

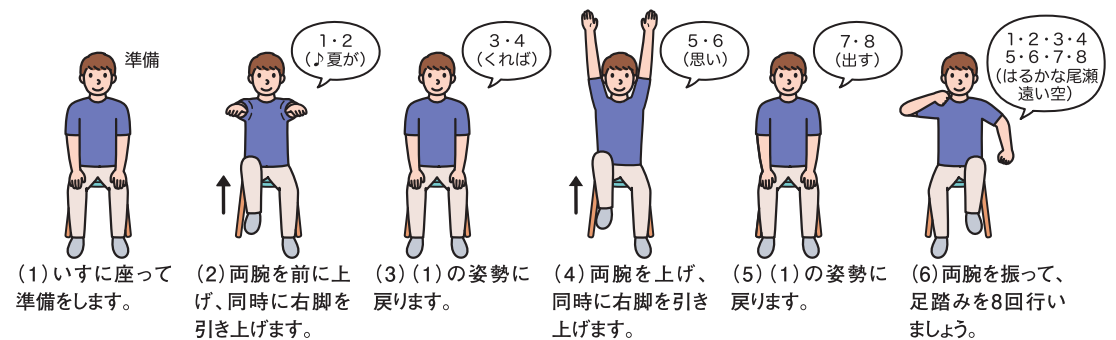
日本体操協会公認体操プログラム
「The Taiso(ザ・タイソウ)」
20秒バージョン



※今回の体操とは別の体操を紹介しています。

日本体育大学 准教授
伊藤 由美子(いとう ゆみこ)
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 Gymnastics for All委員会 委員長
国際体操連盟(FIG) Gymnastics for All委員会 委員

レッツ、トライ! 腕と脚を上げる運動 + 足踏み



※(1)～(6)を左脚でも同様に挑戦してみましょう。 ※初めは無理をせず、できる範囲で取り組みましょう。