

# ぐりーんめーる

# 新鮮食材で楽しくクッキング

★茨城県笠間市にある「天晴（旧キッチン晴人）」オーナーシェフ 永井 智一



## 鶏モモ肉と柿、ロメインレタスのサラダ

### 材料(4人分)

- 鶏モモ肉..... 200g
  - 柿..... 1個
  - ロメインレタス..... 1/2わ
  - レモンスライス..... 4枚
  - クルミ..... 20g
  - パルメザンチーズ..... 適宜
  - オリーブ油..... 大さじ1
  - 料理酒..... 大さじ1
  - 塩..... 小さじ1/2
- ドレッシング
- レモン汁..... 大さじ3
  - オリーブ油(エクストラバージン)..... 大さじ3
  - マヨネーズ..... 大さじ3
  - ブラックペッパー..... 少々

### 作り方

- 1 鶏モモ肉を一口大に切り、料理酒、塩をもみ込んでおく。ロメインレタスは5cmほどに切り、水洗いしてざるにあげておく。柿は8等分にして皮をむく。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏モモ肉を焼き上げる。
- 3 皿にロメインレタス、グリルした鶏モモ肉、柿、レモンスライスを盛り付け、②のフライパンに残った肉汁を回しかける。
- 4 ドレッシングの材料を合わせて、サラダにかけ、クルミ、パルメザンチーズをかけ出来上がり。



発行/海部東農業協同組合 編集/総務部 本店/〒496-0005 津島市神守町字中町15 TEL 0567-23-7311 FAX 0567-23-7355 検索 E-mail: info@ja-amahigashi.or.jp

- 02 特集 毎日5分 湯ったり手軽にエクササイズ!  
LET'Sお風呂体操
- 04 トピックス
- 06 営農情報 みどりのページ  
●水稲収穫後のほ場管理
- 07 あなたもチャレンジ! 家庭菜園  
●寒起こしと天地返し 農閑期に行う土づくり
- 08 ねっとワーク 海部東
- 10 ご意見・ご要望のコーナー  
野菜もの知り百科  
クロスワードパズル
- 11 JAからのお知らせ

## わが家のアイドル

たかやま あおい  
高山 葵ちゃん 9歳⑤  
けいすけ  
啓佑くん 3歳⑥

今月のプレゼントはこちら!



片手で簡単計量。ワンハンドプッシュのアタックZEROギフト。  
アタックZEROワンハンドギフトを3名様にプレゼント! 詳しくは10ページをチェック!

## 編集後記

秋を迎え、各学校では運動会が催され、久しぶりに子ども達の元気な応援が聞けたと思ったり、あつという間に冬支度の季節となってきました。毎年この季節になると、嫌な嫌な健康診断が待ち受けています。夏に落としたり、体重も秋の食欲には打ち勝てず、冬に向けて膨らんだ体に測定メスがいり。何故、いつもこの時期なのか。人のせいにして「健康診断が終わったら何を食おう」。そんな夢を見ながら、最後の悪あがきをする毎日です。食欲の秋。皆さんは、どんな旬の食べ物が好きですか? 私は、お米が大好きです。

## おたより

家庭菜園作りに役立っています。果樹の管理の仕方についても載っているといいなと思いました。  
【津島市 H・Iさん】

お役に立てていただけてうれしいです。また、貴重なご意見をいただきありがとうございます。頂戴したご意見を参考に、今後も組合員の方々の生活の手助けになれるよう、頑張っていきます!  
【あま市 S・Yさん】

今回の老人脳の特集が、良かったです。脳寿命を延ばし、健康的な生活を送ることを目標に頑張りたいと思います。  
【あま市 F・Hさん】

脳寿命を延ばすのに、食生活などから手軽に始められるのは良いことですね。是非皆さまにも試してもらいたいです。  
【あま市 F・Hさん】

難しい問題に挑戦して、考えることはすごいことだと思います。でも、考えすぎてパニックしそうな時は、Google先生に助けを求めるとスッキリすると思います。  
【あま市 F・Hさん】



# 腰

## 腰痛の原因は背中にあり

背中・肩甲骨周辺、次にお尻・もも裏の筋肉をほぐし、骨盤と大腿(だいたい)骨周辺を結ぶ筋肉を鍛えましょう。

### 筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ



1 大胸筋群を伸ばします。両手を頭の後ろで組み、息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。



2 肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手は頭の後ろで組んだまま息を吐きながら顔を下げ、肘を前方に倒します。(1)~(2)を5秒ずつ2回繰り返します。



3 お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



4 両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、8秒間体を左右にひねります。

# 脚

## むくみは女性が多く抱える悩みです

下半身にたまった水分や老廃物、冷えからくる血行不良を解消しましょう。

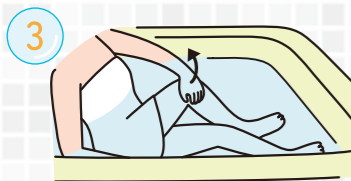
### 筋肉をほぐし、静脈の流れを整え脚をすっきりさせる



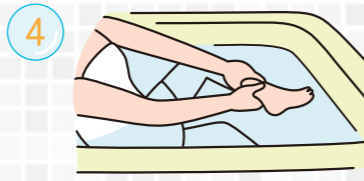
1 首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に10秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。



2 お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



3 息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ横方向に引き寄せます。



4 下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

### 基本編 入浴の作法

#### 入浴の前にはしっかり水分補給を!

入浴中は発汗などで次々と水分が体内から失われ、血液を濃縮させてしまいます。中高年で血管が細くなっている人などは、最悪の場合血栓ができてしまう可能性があります。入浴前後にそれぞれコップ1杯程度を目安に水分を補給しましょう。

#### 飲酒後の入浴は避けよう

飲酒後に入浴すると、体がアルコールを薄めようとして細胞から水分を出しているところに、入浴による発汗でさらに水分を失ってしまいます。血液を濃縮させてしまうことになり、場合によっては倒れてしまうこともあり危険です。細胞も確実に老化してしまうため、飲酒後の入浴は避けましょう。

#### お風呂にはゆっくり入ってゆっくり出よう

湯船から一気に上がろうとするのはとても危険です。急に体の周りの水圧がなくなると、温まって広がっていた血管の血液が重力によって一気に下がってしまうことがあります。お風呂にはゆっくり入って、ゆっくり出るようにしましょう。

毎日5分

湯ったり手軽にエクササイズ!

# LET'S お風呂体操

お湯の中でリラックスしながら気軽に行える「お風呂体操」に挑戦してみませんか。

浮力や水圧、水の抵抗など、お湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、

入浴のついでに腕を揺らしたり、脚を揺らしたりするだけでも効果大。

ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。

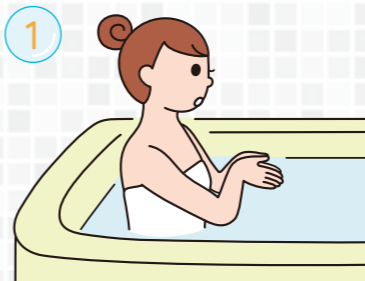
監修: 国士舘大学教授 須藤明治(すどう あきはる)  
参考文献: 『お風呂で5分! アクア・ストレッチ健康法』(講談社)  
イラスト: 出口由加子

# 肩

## 誰もが悩む現代病、肩凝りを解消

肩筋肉の過度な緊張と血行障害を改善し、肩凝り知らずの体を手に入れる体操です。

### STEP 1 肩のリラクゼーション

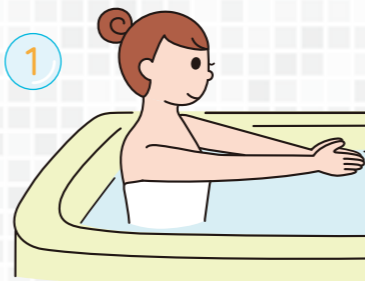


1 両手を胸の前で合わせます。息を吐きながら指先を前方にゆっくり倒します。



2 息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。(1)~(2)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

### STEP 2 腕の内側の神経への刺激を促す



1 両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。



2 手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。



3 手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。



4 両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。(1)~(4)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

TOPICS 4 秋の味覚を掘り起こそう サツマイモ収穫体験



正則小学校 (10月11日、1~4年生、211名)



美和東小学校 (10月12日、1年生、36名)



美和支店は、10月11日に正則小学校、12日に美和東小学校に対して、あま市の農業クラブ員が行うサツマイモ収穫体験に協力しました。当日は、農業クラブ員から子ども達に対してサツマイモの収穫方法について説明された後に、収穫体験を行いました。子ども達は、サツマイモを傷つけないように注意しつつ、先生や農業クラブ員に手助けをしてもらいながら収穫をしたり、周囲と収穫したサツマイモの大きさを比べたりして、楽しく取り組みました。また、今回収穫したサツマイモは、5月上旬に子ども達が自らの手で苗を定植した物であり、定植と収穫の作業を体験することで農業についての知識や理解を深めました。子ども達は「いっぱい収穫ができて、嬉しかったです。今から食べるのが、とても楽しみです」と話していました。

TOPICS 5 あま市の伝統野菜を学ぼう 甚目寺小学校で方領大根の播種体験

甚目寺支店は、9月29日に甚目寺小学校の5年生約100名を対象に、方領大根の播種体験を行いました。この取り組みは、子ども達が地元の伝統野菜である方領大根について学ぶことを目的としています。当日は、初めに子ども達から方領大根について、特徴や栽培する上での注意点などの質問があり、講師を務めた甚目寺支店の伊藤副支店長が分かりやすく回答をしました。その後、3班に分かれて圃場へ移動し、講師から方領大根の播種について、1か所に3粒程度の種子を置くように説明がされました。子ども達は、事前に用意された方領大根の種子を手に取り、圃場にある畝に播種して楽しく体験に取り組みました。子ども達は「方領大根について、色々な事を教えていただきありがとうございました。今から大きく育つのが、とても楽しみです」と話していました。



子ども達に播種を指導する職員

TOPICS 6 大治南小学校 ホウレンソウの播種体験



ホウレンソウを播種する子ども達

大治町農業振興会は、9月25日に大治南小学校の児童24名を対象にホウレンソウの播種体験を行いました。当日は、初めに子ども達に対して、ホウレンソウを播種した畝を見学してもらい、その後、畝に引かれた溝に1cm間隔で付けた印の所にホウレンソウの種をまいてから土を被せるように、振興会の会員が播種の方法を説明しました。子ども達は、種子の大きさが小さいため手間取りながらも、先生達に見守られながら楽しく体験しました。子ども達は「ホウレンソウの種が小さくて一粒ずつ撒くのは大変だったけど、楽しかったです。11月の収穫が待ち遠しいです」と話していました。

TOPICS 1 交通事故を未然に防止 高齢者交通安全教室を開催



自身の敏捷性をテストする会員達

J A 海部東年金受給者友の会は、9月22日に本店の大会議室にて高齢者交通安全教室を開催し、会員約90名が参加しました。この取り組みは、J A 共済連愛知と津島警察署の協力のもと行われ、高齢者の交通安全に対する意識を高めることを目的としています。当日は、津島警察署の職員による交通安全講話とオレオレ詐欺の注意喚起や、J A 共済連愛知による交通安全に関するビデオの視聴と敏捷性測定に加え、高齢者でも無理なく行えるレインボー体操に取り組み、交通安全や自身の身体能力を再確認しました。また、落語家である林家久蔵師匠を招いて交通安全をテーマとした落語も開催し、会員達は楽しく笑いながら交通安全に対する理解を深めました。石原会長は「交通安全について、再確認することができました。事故は発生したら取り返しがつかないので、己を過信せず安全を心がけたいです」と話していました。

TOPICS 2 営農受託部会・青壮年部 合同研修会を実施



研修を受講する部会員達

営農受託部会と青壮年部は、9月12日に営農センターにて合同研修会を開催し、部会員と職員を合わせて20名が参加しました。この研修は、部会員が除草剤や害虫防除のために使用する農薬の種類や効果に加え、適切な使用方法などについて理解を深めることを目的としています。当日は、J A あいち経済連と農業会社3社の担当者が講師を務め、雑草の特徴を踏まえた除草剤の散布時期や使用方法に加え、害虫に対応した農薬の紹介などが説明されました。また、部会員からも農薬を混合する際の手順の確認や、飛散事故などを未然に防ぐための使用上の注意点について質問があり、講師が分かりやすく解説しました。J A あいち経済連の講師は「農薬は適切な散布時期と使用方法を理解して、効果的な活用を行えるようにしましょう」と話していました。

TOPICS 3 不測の事態への対応を学ぼう 防犯訓練を実施



強盗犯に対応する当JAの職員(右)

七宝支店は、10月4日に津島警察署の協力のもと、防犯訓練を行いました。訓練内容は、津島警察署の職員が強盗に扮し、現金を奪うことを想定したものであり、犯人の相や、服装、逃走経路など、犯人の特徴を覚えて、強盗発生後の対処を実施しました。また、初動行動として強盗事件が発生したことをいち早く周りに知らせることが重要であり、職員同士で発生時の暗号を決めて、情報共有することが大切だと警察署の職員から説明を受けました。加えて、今年は特に特殊詐欺の被害が多発しています。金融機関が特殊詐欺を未然に防ぐ最後の砦なので、少しでも不審な行動が見受けられる人がいたら警察に連絡して欲しいと話していました。当JAの職員は「実際に強盗事件が起きた際に、今回の訓練を思い出し、迅速な対応ができる様に自分の役割を再確認したい」と話していました。

## 寒起こしと天地返し 農閑期に行う土づくり

成松 次郎  
(園芸研究家)



最初は軟らかかった土は野菜を作り続けると次第に硬くなり、水はけが悪くなって病害虫が出やすくなります。春に備えて、菜園に野菜が少ないこの時期に土づくりをしましょう。

### [水はけと通気の良い土]

根は水に溶けた酸素を吸って生長します。水と空気が土粒の隙間を動きやすいような土の構造が大切です(図1)。水はけを良くするには土を深く耕し、下層の固くて水の抜けにくい土層を壊します。団粒を作るのは砂や粘土をくっつける役割をする堆肥などの有機物です。寒起こしや天地返しに合わせてパーク堆肥、家畜ふん堆肥などの有機物を混入します。

### [寒起こし]

厳寒期の1、2月に菜園を20~30cm粗く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です。土塊に含まれる水が夜間には寒さで凍結し、日中には溶けて乾燥します。この繰り返しで土塊が次第に崩れて、ふかふかの土になります(図2)。土中の害虫が寒さで死滅する効果も期待できます。

### [天地返し]

同じ場所で野菜を長く栽培していると、上層土には養分が蓄積し、下層土には固く根が入りにくくなっていきます。上層土には土壌病原菌や有害センチュウが増えてきます。このような畑では連作障害が発生し、野菜の生育が悪くなります。

天地返しは、表面から30cm程度の上層土とその下60cm程度までの下層土を入れ替える土壌改良法です(図3)。普段耕す土層は軟らかでも、その下に固い土層があることがあります。これを耕盤といいます。長い間、トラクターのロータリーで耕耘(こううん)を続けていると耕盤ができてしまいます。天地返しで、耕盤を崩すことができます。

これらはきつい仕事なので、作業の少ない冬のうちにやっておくと良いでしょう。連作が心配な菜園では、障害を避ける対策としても考えてみましょう。

図1 良い土の組成と団粒構造

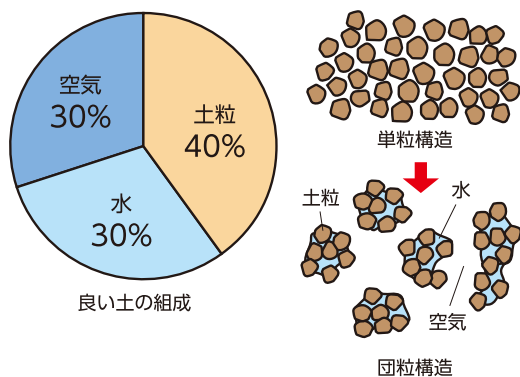


図2 寒起こし

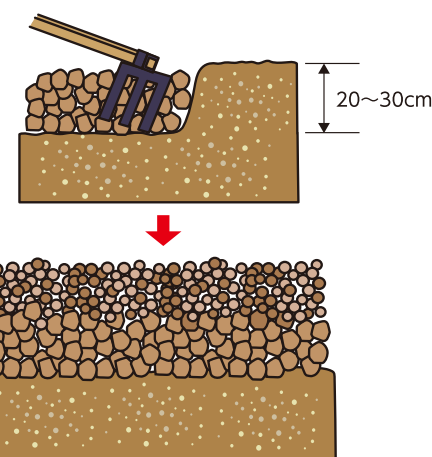
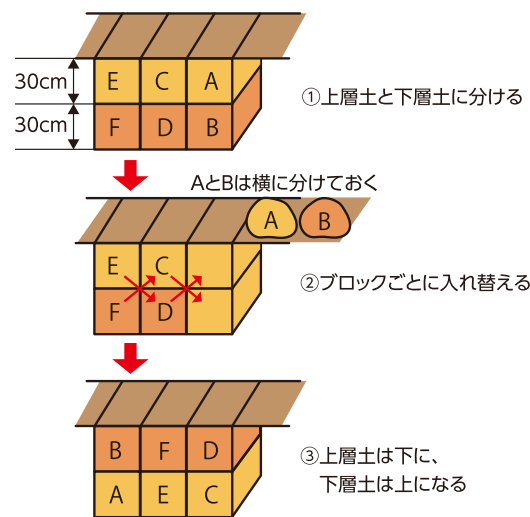


図3 天地返しの方法



## 水稲収穫後のほ場管理



光峯 克敏  
海部農林水産事務所  
農業改良普及課 主任



水稲収穫後のほ場管理は、次年の作にとってよい効果が期待できますので、できる限りタイミングを逃さずに実施されることをお勧めします。

### ① 収穫後は早期に耕起(秋耕)を行いましょう

収穫後の耕起は以下の、土づくり、病害虫発生の抑制、環境負荷低減などの効果が期待できます。次作の水稲栽培に向けて準備をしましょう。

#### ○土づくり

稲わらを収穫後早期にすき込み、分解を促進することで、有機物の供給とケイ酸やカリウム等を還元し、地力の維持につながります。冬の間に稲わらの分解が進むことで「わき(湛水時のガス発生)」や窒素飢餓の防止になります。水稲ではケイ酸は10a当たり約100kgと大量に吸収される主要な成分であり、不足する場合は土壌改良資材を施用しましょう。

#### ○ニカメイガ・白葉枯病対策

ニカメイガは収穫後の刈り株や畦畔雑草で越冬します。収穫後は速やかに刈り株をすき込むことで、次作の発生量を減らすことができます。

白葉枯病の病原菌は、被害わら、もみ、畦畔雑草であるサヤナカグサで越冬し、次作の伝染源となります。稲わらをすき込み、腐熟させることで、次作の発生量を減らすことができます。

#### ○メタンガスの排出削減

温室効果ガスの1つであるメタンは、土壌中のメタン生成菌によって、①水を張った条件で、②有機物を原料に作られます。秋のうちに稲わらをすき込めば、湛水前に分解が進みメタン発生を減少させることができます。

### ② 冬期の耕うんでジャンボタニシ対策をしましょう

ジャンボタニシ(和名:スクミリンゴガイ)は移植した直後の若い稲を食害し、欠株が生じた場合、大幅な減収となります。水田や用水路で土中に潜って越冬しますが、南米原産の巻貝で寒さに弱いです。

#### ○冬期の防除方法

厳寒期(1~2月)に水田を耕うんし、ジャンボタニシを物理的に破壊して死滅させるとともに、土中に潜っている個体を寒さにさらすことで次作での発生を減らすことができます。

防除の効果を高めるために、土壌水分が少なく田面が硬いときに耕うんします。トラクターの走行速度を遅く、ロータリーの回転を速くして土壌を細かく砕くようにします。複数回行うと効果が高くなりますが、小さい貝ほど破砕が困難であるため、移植以降の対策(農薬散布など)も実施しましょう。

#### 【参考文献】

- ・愛知県「農作物の施肥基準」  
<https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/369878.pdf>
- ・愛知県農業総合試験場「令和4年10月3日水稲の秋期管理情報第1号(イネ白葉枯病、イネ縞葉枯病、ニカメイガ)」  
<https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/433940.pdf>
- ・農林水産省資料「グリーンな栽培体系への転換サポート 活用イメージ」  
<https://www.maff.go.jp/j/kanbo/smart/pdf/jigyosiryov2s.pdf>
- ・農林水産省「スクミリンゴガイ防除対策マニュアル(移植水稲)」  
[https://www.maff.go.jp/j/syoutan/syokubo/gaicyu/siryov2/sukumi/PDF/sukumi\\_manual.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syoutan/syokubo/gaicyu/siryov2/sukumi/PDF/sukumi_manual.pdf)



ニカメイガによる白穂 白葉枯病による被害



ジャンボタニシ ジャンボタニシによる被害(あま市)

## わが家の アイドル

たかやま  
高山

あおい  
葵ちゃん (9歳) 左  
けいすけ  
啓佑くん (3歳) 右

あま市新居屋  
みわ けいこ  
三輪 啓子さん ご家族



- ❑ **好きな食べ物はなんですか？**  
イチゴ・ブドウ・バナナなどの果物や、オムライス・唐揚げ・カレーが大好きです。
- ❑ **好きな遊びはなんですか？**  
葵ちゃん：ダンス・バスケットボール・ネイルアート  
啓佑くん：トミカ・パズル
- ❑ **両親からお子様へ一言**  
2人とも元気にすくすく大きく育てね。  
お姉ちゃんは、いつもおばあちゃんのお手伝いをしてくれてありがとう。これからもよろしくね。

## ほかよし ペット 紹介

チャコくん 雑種 (8歳・オス)

海部郡大治町大字三本木  
こやなぎ しげこ  
小柳 茂子さん 宅



- ❑ **飼いはじめたきっかけは？**  
以前飼っていた猫が亡くなり淋しかった時に、畑で偶然出会いました。「おいでおいで」と呼びかけたら寄ってきてくれたので、わが家で飼い始めました。
- ❑ **ペットの可愛いと思うところは？**  
お腹がすいた時にしてくれる、甘えるしぐさが可愛いです。
- ❑ **ペットにひとこと**  
病気に罹ることもなく、元気で長生きしてね。

## 七宝支店 渉外 紹介

### ❑ どんな仕事を担当していますか

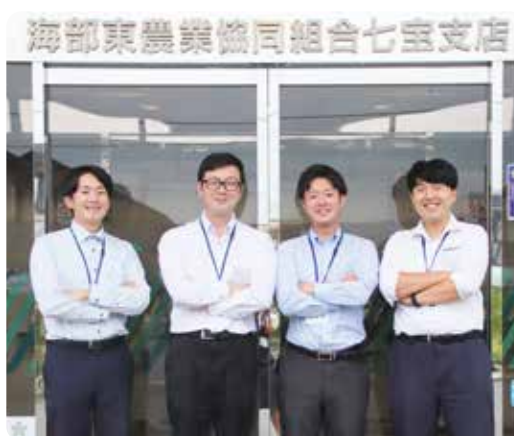
訪問活動を通じて契約内容の確認と、お客様のニーズに合った商品や情報の提供・相談を行っています。

### ❑ 皆さんに伝えたい事

社会を取り巻く環境は、徐々に変化していきます。お客様と対面で契約内容の確認を行う「3Q訪問」は、渉外係として特に重要な業務として位置付けて活動しています。訪問した際は、お気軽にご相談ください。

### ❑ 支店長からのメッセージ

お客様一人一人に合わせたご提案と情報提供ができるメンバーです。これからもJAの顔として、親切・丁寧な接客を心掛けてください。



▲ 左から 横井 政紀、大杉 康之、桑原 豊、小林 徹也

## はつらつ 女性部

### 4年ぶりに地域の親子とサツマイモの収穫体験

大治支部は、10月8日に三本木の畑でサツマイモの収穫体験を行いました。この取り組みは、地産地消の大切さを地域の方々へ広めることを目的としています。当日は、部員6名と大治支店職員5名に加え、地域の家族50名の合計61名が参加しました。収穫をしやすいように、部員達が事前にサツマイモの蔓切りを行った畑にて、スコップを用いて土壌を掘り起こしながら、親子で大小様々な大きさのサツマイモを収穫しました。また、今回は4年ぶりに地域の親子を募集して開催しており、収穫したサツマイモは参加した子ども達にお土産として渡し、喜んでいただきました。



サツマイモを収穫する親子達

部員達は「子ども達に、収穫の大変さと楽しさを感じていただけたと思います。是非、色々な調理法でサツマイモを楽しんでいただけたら嬉しいです」と話していました。

### 日々の部会活動を充実させよう 伊賀方面へ視察研修を実施

神守支部は、9月15日に伊賀方面へ視察研修を行い、部員18名と事務局2名が参加しました。

視察研修は、普段の部会活動では行えない体験を研修することで、その経験を活かして日々の部会活動を充実させることを目的としています。当日は、初めに伝統工芸品である「伊賀組紐」の展示や体験が行える「伊賀くみひも 組匠の里」を訪れ、くみひも体験でストラップを制作しました。部員達は、講師による説明と指導を受けながら、専用の機材である丸台と金剛組と呼ばれる技法を用いて、作品の制作に没頭していました。また、昼食の後には「青蓮寺湖ぶどう組合」を訪れ、ぶどう狩り体験を楽しみました。



くみひも体験に取り組む部員達

部員達は「初めて行くくみひも体験は、とても良い経験になりました。時間を忘れて作業に取り組みたので、とても楽しかったです」と話していました。

### 秋冬野菜の定植と追肥や管理について

9月13日の農業塾では、圃場でキャベツ・レタス・ハクサイ・ブロッコリーなどの秋冬野菜の定植と、ダイコンの播種を行いました。初めに、日光を乱反射させることで、アザミウマ類やアブラムシなどへの防虫効果のあるシルバーマルチを張った畝に、約30～50cmの間隔で秋冬野菜の苗を定植しました。また、アブラナ科のブロッコリーの近くにキク科のレタスを植えることで、キク科の野菜を嫌うアブラムシなどを防除する効果があるため、ブロッコリーの間にレタスを定植しました。その後、ダイコンも同様の間隔を開けて一か所に4粒ずつ播種を行いました。

9月27日の農業塾では、圃場でキャベツ・ハクサイ・ブロッコリー・ジャガイモなどの秋冬野菜へ追肥と、ダイコンの間引きなどを行いました。ハクサイは、外葉の大きさが球の大きさを左右するため追肥を適切な時期に行うことが大切です。また、ダイコンの間引きも適期を逃さずに行うことで、株間の密集を避けて成長の促進が期待できます。加えて、ジャガイモは日光に当たると皮が緑色になりソラニンという有害物質が発生するため、実の部分が日光にあたらないよう土を被せました。



定植を行う塾生達



ダイコンの間引き塾生達

## いきいき 農業塾

**JA海部東 限定**

**JA自動車共済**

**ご成約 キャンペーン 実施中**

キャンペーン期間  
令和5年 8月1日(火) ~ 12月29日(金)

新規でご成約いただいた方へ!

もれなく素敵な賞品をプレゼント!

いずれか1つ

- サーモス JOD-480 真空断熱 ケータイマグ クランベリー
- キャプテンスタッグ ラウンジチェアミニ グリーン
- ネピア ネビネビ ボックスティッシュ 150w 5箱パック×4

安心の充実保障  
自動車事故のリスクを幅広くカバー!

ご自身とご家族の保障  
自動車事故によるご自身やご家族、ご契約のお車に搭乗中の方などが死傷されたときの損害を幅広く保障。

相手方への保障  
ご契約のお車により他人を死傷させたり、他人のお車やモノを壊したときの損害や、ご契約のお車の線路への立入り等により電車等を運行不能にしたことによる法律上の損害賠償責任を幅広く保障。

お車の保障  
大切なお車の事故による破損や盗難、台風などによる損害を幅広く保障。

**インボイス制度のお知らせ**

平素は、当JAをご利用いただき誠にありがとうございます。令和5年10月より、複数税率に対応した消費税の仕入税額控除の方法として、インボイス制度が導入されました。つきましては、**当JAの登録番号が記載されたご利用明細書・請求書・領収書等は確定申告等で必要となる場合がございますので、破棄せず保管をお願い致します。**

JA海部東の登録番号：T9180005013574

また、当JAのホームページ上にインボイス制度に関する特集を公開していますので、右記のQRコードからご覧ください。

**JAの無料税務相談日**

開催日/12月5日(火) 各時間1組

- 13:00~14:00
- 14:00~15:00
- 15:00~16:00
- 16:00~17:00

場所：営農センター(住所/津島市莪原町字郷東47番地)  
問い合わせ先：経済部 資産管理課  
TEL (0567) 23-7333

☆秘密厳守 ☆税理士が相談に応じます。  
☆無料税務相談は予約制となっています。  
相談を希望される方は、問い合わせください。

**年金相談会について**

年金相談会は、開催支店を移しながら開催いたします。なお、相談会は予約制となりますので、相談をご希望の方はご利用の支店窓口にて、ご確認ください。

●12月から2月の開催日程は、以下の通りです。

12月19日(火)	9:30~15:30	神守支店
12月27日(水)	9:30~15:30	美和支店
1月16日(火)	9:30~15:30	甚目寺支店
2月20日(火)	9:30~15:30	大治支店
2月28日(水)	9:30~15:30	七宝支店

※相談を希望される方は、あらかじめ各支店にお申込みください。  
※当日ご来店の際、年金手帳・年金証書・以前のお勤め先やその期間がわかる資料などをお持ちいただくと便利です。  
※開催日の1週間前までに予約者がなかった場合、中止となる場合があります。

**〈決議事項〉理事会だより** とき：令和5年10月26日(木) ところ：本店 役員会議室


(1) 新規貸出金の承認について  
(2) 組合員イベントの開催について

以上の項目が承認可決されました。

▼下記のお題に答えて応募していただいた方に、抽選で下記の商品をプレゼントいたします。

お題  
今月号の特集は何体操ですか?  
「LET'S OOO 体操」

11月号のプレゼント  
アタックZERO ワンハンドギフト 3名様




**ご意見・ご要望のコーナー**

応募は、ハガキまたはFAX (0567) 23-7355、左記のQRコードから応募ください。なお、応募は毎月1人1回までとさせていただきます。

締め切りは、**令和5年11月30日(木)**(消印有効)

正解者の中から抽選で**3名の方**に左記の品をプレゼントします。

ご応募いただいた方の個人情報は、プレゼントの発送の目的以外には使用しません。

お寄せいただいたご意見・ご要望は、今後の当JAの活動の参考にさせていただきます。

〒496-0005 津島市神守町中町十五番地  
JA海部東本店  
くりーんめーる係行

1 お題の答え ○○○○  
2 1〜10の数字を1つずつ記入してください。  
3 あなたの住所(氏名・年齢)を記入してください。



**野菜のもの知り百科**

**タアサイ (アブラナ科アブラナ属)**

●土壌医・藤巻 久志

「中国野菜」は、中国から輸入されたニンニクやニンジンなどの生鮮野菜も意味しますが、一般には1972年の日中国交正常化に伴い種子が導入されて栽培されるようになった野菜をいいます。チンゲンサイやエンサイなどです。ハクサイも中国原産で、英名もチャイニーズキャベツですが、日本に伝わったのが日清・日露戦争の頃だったので「中国野菜」と言うことはめったにありません。

タアサイは第2次世界大戦中に伝来し、寒さに強い「如月菜(きさらぎな)」と名付けられました。雪の中でもゆっくりと生育するので「ちぢみ雪菜」とも称しましたが、普及したのは東北の一部だけでした。「中国野菜」として再登場したときは、円盤のような形状とおいしさから全国的な人気になりました。

葉は厚みのある極濃緑色で、一見堅そうに見えますが柔らかで、繊維質が少なく歯切れが良いです。丸葉で葉数が多く、長い葉柄があり、放射状につぶれたように生育します。漢字ではつぶされた菜っ葉という意味の「塌菜(タアサイ)」と書きます。

通年栽培ができ、特に寒さに遭った物は甘味が増えておいしいです。冬場は開帳型ですが、夏場は半立ち型で葉の枚数も少なくなります。

癖がなく、炒め物、煮物、あえ物など、さまざまな料理に使えます。火の通りが早いので、シャキッと仕上げするには高温で、短時間で調理します。ベータカロテンやビタミンCを多く含み、それらはがん予防効果が期待されています。

タアサイはアブラナ属の野菜ですから、春になるととう立ちして花を咲かせます。花が咲かなければ種子は取れません。タアサイのとうは菜の花としておいしく食べられます。次から次へととうが出て、収穫量は菜っ葉としてのタアサイよりも多いくらいです。とうは花や種を作るエネルギーを含んでいるので、食べるとう元気になるます。

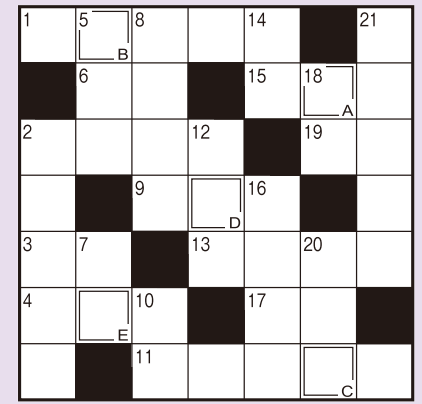


**ヨコのカギ**

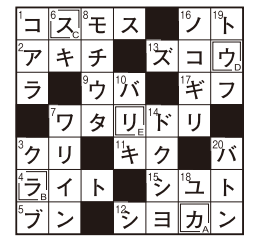
- 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 屋内のこと。——派
- ボンレス——、——サンド
- 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- たき火に手をかざして取ります
- 飲んで食べて話して楽しめます
- 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 奇術師が披露するもの
- ベンチよりふかふかしています
- 富士山の山頂を白くします
- 漬物やワインを詰めます

**クロスワードパズル**

Q 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?



10月号の答え  
A B C D E  
カラスウリ



**タテのカギ**

- 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- 大敵、運転中は気を引き締めて
- 白——に身を包んだ花嫁さん
- ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- 考えるときにひねるもの
- 応用に移る前にしっかりと
- 1カ月の後3分の1
- ペンののはキャップと呼ぶこともあります
- 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- 2人でおそろいの服を着ます