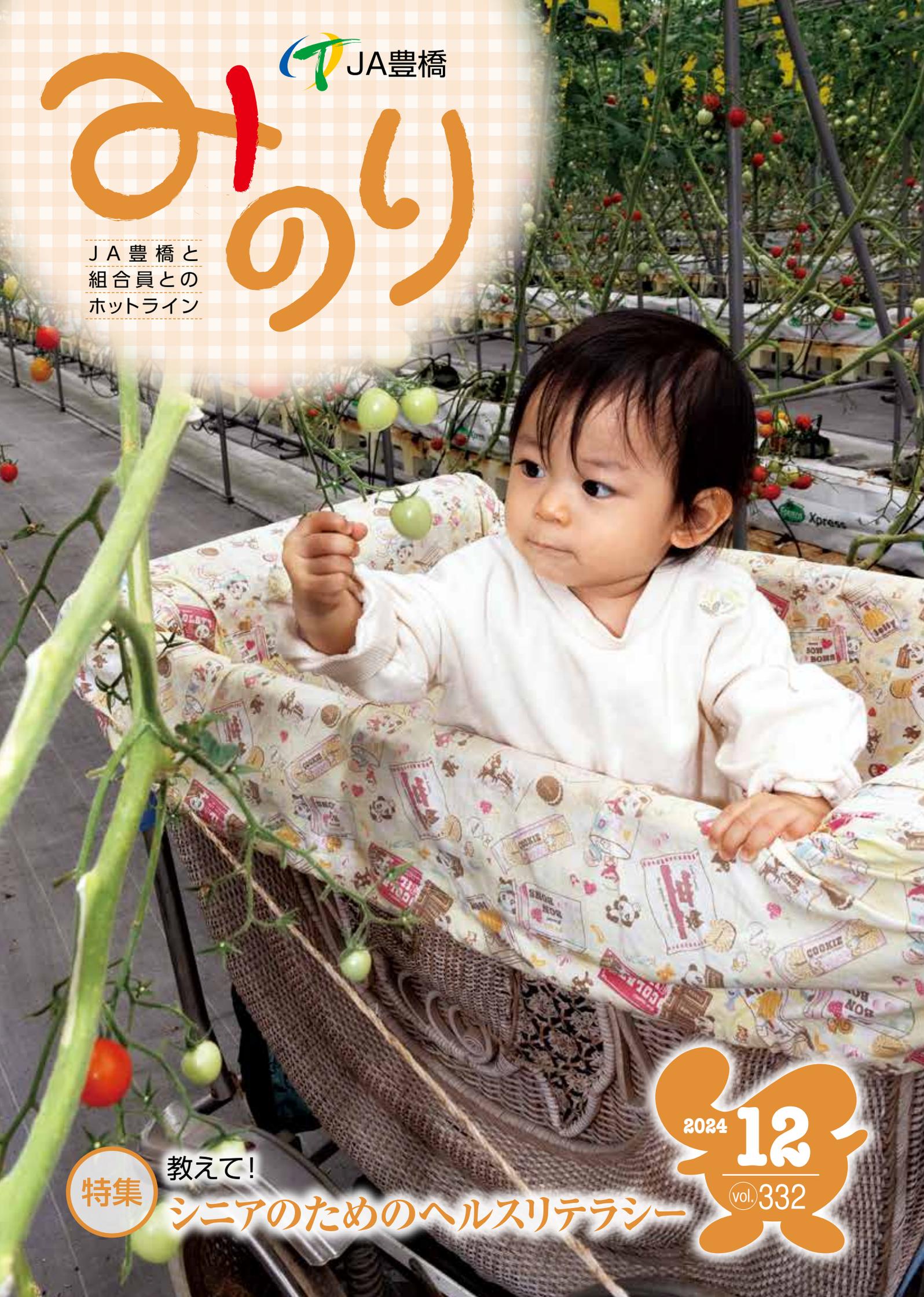


おのり

JA豊橋と
組合員との
ホットライン



特集

教えて!

シニアのためのヘルスリテラシー

2024

12

vol.332

わが家の トッピーちゃん

◎豊橋市石巻本町
加藤 尚男さんのお孫さん

かとう りおさん(1歳)
加藤 凜桜さん(1歳)

- ◎おうちでは何をして遊んでる？
木のボールおもちゃ（転がしたり、音を出したり）
- ◎ママがつくる料理は何が好き？
加藤家で作ったナスを使った炒め物、焼き芋
- ◎好きな絵本は？
飛び出したりする仕掛け絵本
- ◎好きなテレビは？
いないいないばあっ！
- ◎好きなキャラクターはいる？
いないいないばあっ！のワンワン

☆ご両親に聞きました

- ◎凜桜さんはどんな子？
よく動いていつも動き回っている、おてんばな子



★広報担当者より

人懐っこい笑顔で、たくさん笑いかけてくれた凜桜さん。12月から保育園に通う予定だそうです。お友達がたくさんできるといいね！

撮影場所：石巻本町

★ご両親からメッセージ：人に優しく、いつも笑顔で元気に育ってね！

目次 ■ C O N T E N T S

- 2 わが家のトッピーちゃん
家の光 1月号の主な内容
- 3 農に生きる
- 4▶5 特集◎教えて！
シニアのためのヘルスリテラシー
- 6▶8 トッピーのトピックス
- 9 JA-SSおトク！情報
- 10 KAORUのフルーツパラダイス
- 11 食卓を彩る旬のレシピ
- 12▶13 女性部会だより
- 14 穂の国男子・
職員File 期待のホープにインタビュー
- 15 営農情報(水稻)・豊橋警察署だより
- 16 農業共済組合からのお知らせ
- 17 みんなの広場・まちがいさがし
- 18▶19 インフォメーション・理事会だより
- 20 ふれあいフェスタ・編集後記



家の光1月号の主な内容



※表紙は暫定版のものです。表記内容は変更になる場合があります。
定価 922円(税込み)

特集 いまからでも遅くない！

人生を楽しく生きる幸せ習慣

～これからは、もっと自分を好きになる～

「家族のため」「子どものため」と、自分のことを後回しにしていますか。自分と向き合う方法や、自分の魅力を引き出すメイク術など、今の自分をもっと好きになるためにできることを紹介します。ありのままの自分を認めていただき、人生の後半戦をいきいきと元気に過ごしましょう。

お申し込みは
お近くの
支店窓口へ

別冊付録 らく～な体の動かし方ガイド付き

高尾美穂のらくヨガカレンダー

『家の光』好評連載「高尾美穂のらくヨガ」がカレンダーになりました！月毎に「美姿勢」「冷え性改善」「快眠」など気になる悩みと、それを改善に導くポーズ、高尾さんのメッセージを掲載。体の動かし方を工夫して家事や農作業を楽におこなう方法を解説した「らく～な体の動かし方ガイド」では、ひと目で正しい体の使い方がわかるように、NGポーズとOKポーズを写真で紹介しています。

農に生きる



「喜んでもらえる花を届けたい」

豊橋市浜道町 岩瀬 則行さん(50歳)



則行さんは、就農して32年目です。今は母親と奥さんと一緒に夏はヒマワリ、冬はキンギョソウをメインに、マリゴールドやケイトウなどを栽培しています。「両親が栽培しているのを小さい頃から見ていたこともあり、高校卒業と同時に就農しました。切り花栽培を始めたのは15年ほど前で、その当時起きたリーマン・ショックが原因で、燃料費が上がりがハウス内の暖房代が大変になったことから、今後のことを考えて当時栽培していた胡蝶蘭から切り替えたことがきっかけでした」と話します。お邪魔したハウスには、今はマリゴールドがきれいに花を咲かせていました。また、キンギョソウは数週間前に植えたばかりのかわいい苗がたくさん並んでいました。年明け頃に花を咲かせるそうです。1年中、季節の花を栽培しているため、休みなくハウス内には花が咲いているといえます。

切り花を育てる上で気をつけている点を聞きました。「花によって育て方が違うこと。水や肥料は与えすぎると葉が成

長し花がきれいに咲かないことがあるので、様子をみながら少しずつ与えるようにしています。また、窒素成分が多いと茎が柔らかく日持ちがしないので、花が咲いた頃に窒素を抜いて茎を堅く花持ちが良くなるよう工夫しています」と則行さん。

花を飾る時のアドバイスを聞くと「花瓶に水を入れ飾るだけで、世話をしなくても、日持ちがするように作っています。切り花は手間がかかり、すぐに枯れてしまうと思っている方が多いかと思いますが、そんなことはないのです。ぜひ、花を飾ってほしいですね」と教えてくれました。

則行さんの今後の目標は「今の栽培面積でよりいいものを作り、喜んでもらえる花を届けたい」と話してくれました。最後に消費者の方へメッセージ「豊橋はたくさんのお花を作っています。うれしい時はもちろん、元気がない時にも花を飾って元気になつてほしいですね。気軽に買って部屋に飾ってみてください」と花のような笑顔で話してくれた則行さんです。

教えて！

シニアのための

ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。さまざまな疾患リスクが高まるシニア世代。生涯を通じて健康で充実した生活を送るために、ヘルスリテラシーを向上させましょう。



参考資料: 東京都医師会ホームページ
ヘルスリテラシーって何?
<https://www.tokyo.med.or.jp/healthliteracy>
イラスト: ゆきたけし

LESSON 1

高齢者が気を付けたい フレイルって何？

健康と要介護の中間の状態

フレイルとは、心身の働きが弱くなり、健康と要介護の中間にある状態のこと。「つまずきやすくなった」「物忘れが気になる」「前より疲れやすくなった」などの症状が現れたら、フレイルのサインかもしれません。

フレイル予防と改善の3本柱

フレイルはバランスの良い「食事」、適度な「運動」、人とつながる「社会参加」の三つを生



両手の親指と人差し指で輪を作る

利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

自分で手軽にフレイルをチェックできる1つの方法として、筋肉量を測る「指輪っかテスト」があります。筋肉が衰えていると指と足の間に隙間ができ、フレイルである可能性が考えられます。

活に取り入れることで、予防改善することができます。

食事は、メタボ対策からフレイル予防に切り替えることがポイント。野菜だけでなく、筋肉のもとになる肉や魚、卵、大豆製品、骨を強くする乳製品などを取るようにして、栄養状態を保つことが大切です。もちろん、しっかり食事を取るためには正しく歯磨きを行い、健康な歯を保つことも必要です。

筋肉の衰えを防ぐため、ウォーキングなどの運動も習慣にしましょう。さらに、社会参加の機会が減ることは、フレイルになる原因の一つです。趣味やボランティアへの参加など、自分に合った社会活動を見つけると良いでしょう。

LESSON 2

その腰痛、 骨粗しょう症の骨折では？

骨も年を取ります

骨粗しょう症とは、骨の量が減少することなどが原因で、骨折しやすくなる病気です。

女性ホルモンには骨の新陳代謝のバランスを保つ働きがあるため、女性ホルモンの分泌が減る閉経後は骨の量が減少します。

骨粗しょう症が進行すると、背骨や手首の骨、太ももや腕の付け根の骨が折れやすくなります。背中や腰が曲がって痛みがあったり、身長が縮んでいる場合は、骨粗しょう症によって背骨が圧迫骨折を起こしている可能性もあります。

食事と運動でコソコソ予防を

骨粗しょう症は薬などで治療を行います。骨を増やす食事と運動による予防が重要です。骨作りに必要な乳製品や小魚、緑黄色野菜で、カルシウムを積極的に摂取してください。カルシウムの吸収を高める働きがあ

コソコソ予防



習慣的な運動も大切です。散歩や階段の上り下りを増やすのもお勧めです。適度な日光浴により体内でビタミンDが生成されます。

るビタミンDを含む、カツオやマグロ、卵、シイタケなども一緒に取りましょう。
禁煙も有効です。アルコールやカフェインの取り過ぎにも注意しましょう。そして、定期的に病院で骨密度検査を受け、自身の骨の状態を把握しましょう。

LESSON 3

知ってください 肺炎の恐ろしさ

肺炎は特に高齢者が注意すべき病気

肺炎とは、肺に炎症が起きる病気です。肺炎になると、初めは喉の痛みや鼻水・鼻詰まり、せき、たんなどの症状が出て、進行すると高熱や呼吸困難、全身の倦怠(けんたい)感、悪寒、胸の痛みなどが現れます。風邪だと思つて放つておくと、重症化することもあります。

ワクチン接種で肺炎予防を

日常で起る肺炎の原因菌として、最も多いのが「肺炎球菌」です。これは肺炎に加え、気管支炎や敗血症などの重い合併症を引き起こすこともあるリスクの高い菌ですが、ワクチン接種で予防することができます。

ワクチン以外にも、普段から免疫力を高めるために、規則正しい生活やバランスの良い食事、質の良い睡眠を心がけましょう。ウイルスを体内に入れないよう、うがいや手洗い、マスクの着用も大切です。「食欲がない」

「息切れがする」などの不調を感じたら、必ずかかりつけ医に相談しましょう。



肺炎球菌ワクチンは高齢者を対象に定期接種になっており、1回の接種で5年以上の効果が長く認められています。

LESSON 4

え、まさか! この私が認知症?

日常生活に支障が出たら要注意

認知症とは、さまざまな原因で脳細胞に障害が起き、認知機能が低下して、日常生活に支障が出る状態のこと。認知症を引き起こす病気は数多くありますが、脳細胞の変性が原因の、アルツハイマー病、レビー小体病、前頭側頭変性症の他、脳卒中などの血管系の病気による認知症も多いといわれています。

さらに、甲状腺機能低下症やビタミンB1欠乏症、水頭症などのように、治療によってある程度治癒が期待できる病気もあります。認知症の主な症状は、記憶障害や理解力・判断力の低下などです。さらに不安感、痛みなどの不快感、居心地の悪さなどのさまざまな環境要因が加わることで、落ち着きがなくなる、怒りっぽくなる、妄想を抱くといった「行動・心理症状(BPSD)」が加わります。

加齢による物忘れと認知症はどう違う?

加齢による物忘れと、認知症による物忘れは、区別するのが難しいのですが、次のような症状が見られたら、認知症のサインかもしれません。

- 物忘れをしていることに気付けなくなる
- 食事の内容だけでなく食べたこと自体を忘れるなど、体験したこと全てを忘れる
- いつも捜し物をしていて、誰かが盗んだと思ってしまう

認知症を引き起こす病気の中には薬や手術で治すことができるものもありますが、アルツハイマー病などは薬で進行を遅らせることはできても、現状では完全に治すことはできません。行動・心理症状を悪化させないような心の支援も重要です。

生活習慣病の予防や禁煙は認知症予防にもつながります。バランスの良い食事を取り、適度な運動を習慣にしましょう。趣味の活動などを楽しみ、積極的に人と交流するよう心がけてください。



自分だけでなく、家族や友人に変化を感じたら、かかりつけ医や「物忘れ外来」に相談を。

LESSON 5

そのドキドキ、心不全かも?

自覚症状が少ない高齢者の心不全

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器に十分な血液を送り出せなくなった状態です。

心臓の機能は加齢に伴い低下するため、高齢者ほど注意が必要です。症状としては、動悸(ごつき)や息切れ、呼吸困難、体重の増加、むくみ、疲労感などが挙げられます。しかし高齢者では、はっきりした自覚がない場合も少なくありません。

息切れや急な体力低下に注意

心不全の早期発見のポイントは、「これまで普通にできていた動作ができなくなった」

「年のせい」と思い込んで、そのままにいませんか?



自覚したとしても「年のせいだから」と我慢してしまう傾向があり、発見が遅れることもあります。

「急に体力が落ちた」「急に体重が増えた」「動悸や息切れが増えた」などの症状です。こうした症状が現れたら我慢せずに、医療機関を受診しましょう。

日常生活では、かかりつけ医と相談して、塩分や水分の摂取に気を付けましょう。また、過度の飲酒や過食、長時間の入浴にも注意が必要です。そして、喫煙は控えましょう。

LESSON 6

定年後こそヘルスリテラシー

定年後は疾患リスクが上昇する?

定年後は、自分で自分の健康を守ることがこれまで以上に大切になります。病気を未然に防ぐためには、定期的に身体状態をチェックすることが大切であり、その機会を逃すことは、病気発見の遅れにつながる可能性があります。ヘルスリテラシーを高めて、健康で充実した毎を送りましょう。

家族以外の人と接する機会が減ったり、長年続けてきた生活リズムが変わったりすることで、精神的な不調につながることもあります。ずっと仕事中心の生活で、定年後に地域の中での人間関係を築きにくいような方たちを対象に、市民グループへの参加の機会を提供している自治体もあります。興味がある方は、ぜひ、問い合わせしてみてください。



第68回ええじゃないか豊橋まつり

やっぱり豊橋まつりはええじゃないか!

10月19日と20日の両日、「第68回ええじゃないか豊橋まつり」が盛大に開催されました。

まちなか広場で行われたオープニングセレモニーで浅井由崇市長や伊藤友之組

合長らによるテープカットでまつりの開催を宣言。伊藤組合長はJICHIKAIアンバサダーのメンバーに花束と豊橋茶、豊橋産の鶏卵とつうら卵を贈呈しました。



花束を手渡す伊藤組合長



テープカットで豊橋まつりは始まりました



「かわいいミニブーケになるかな」

営農販売課が行った「フラワーアレンジ体験」では大勢の人が並び、抽選で選ばれた45人が豊橋産の切り花を使ってオリジナルのミニブーケ作りを楽しみました。



JA豊橋のブースは大盛況!

これまで「農産物博覧会」は豊橋公園で開かれていましたが、今年は市役所前の市民ひろばに場所を移し開催。例年同様大勢の市民で賑わいました。JA豊橋からは産直プラザ二川や営農販売課(花き)、営農企画課、店舗産直課が出品し、農産物の販売を行いました。JAの各ブースには朝早くから多くの人が訪れ、新鮮な農産物を買求めました。

GROWプロジェクトプレゼンテーション 新たに考えた企画などを役職員へ発表

若手職員が中心となって構成するGROWプロジェクトは9月12日、常勤役員と各部署の部長職へ向けてプレゼンテーションを行い、地域貢献・イベント企画、広報、新規提案をテーマに、今まで活動をしてきた結果や新たな提案について発表しました。



活動報告・新提案をするGROWプロジェクトメンバー

橋産農畜産物PR動画の発信やJA豊橋や豊橋の農畜産物をPRするためイベントに参加した結果などを報告。また、JA豊橋の利用を促進する企画や農産物の有効利用促進などにつなげる新たな企画を3提案発表しました。山口浩常務は「若手の発想力は、私たちとは着眼点が違う。実現できるように、検討を重ねていきたい」と話しました。

第28回豊橋農協肉牛部会枝肉共進会 良質な枝肉が揃う

肉牛部会は10月3日、東三河食肉流通センターで「第28回豊橋農協肉牛部会枝肉共進会」を開きました。

黒毛和種16頭、交雑種(F1)14頭、計30頭が出品され、肉質や肉付きを競いました。日本食肉格付協会の審査によって特選4点を選び、



最優秀賞の(有)ヒコサカファーム(左)と下澤吉孝さん

最優秀賞には黒毛和種の部で(有)ヒコサカファーム、交雑種の部で下澤吉孝さんが輝きました。岩瀬浩部会長は「飼料などがまだ高い状況ですが、いい商品を作ることで消費拡大し、相場が上がっていくことを期待します」と話しました。





HP Instagram LINE

JA豊橋の旬な情報配信中!!



次郎柿を紹介する印真さんと秋元さん

JA全農グループのユーチューブチャンネル「ゆるふわちゃんねる」内のJA

全農「ゆるふわちゃんねる」秋元真夏さんが豊橋の農畜産物を紹介

JA西三河の青年部会は9月13日、部会員約20人がJA豊橋水稲育苗センターとあぐりパーク食彩村の施設を見学しました。
当日は、2施設を回り、食彩村では、先進的な取り組み、事業運営や運用体制などを鈴木健二店長から説明を受け、部会員は質問を投げかけるなどして、真剣



JA西三河の部会員に説明する鈴木店長

に話を聞きました。また、両JAの青年部会員同士意見交換をするなど、交流を深めました。
参加したJA西三河の青年部会員は「普段なかなか裏側を見ることはできないし、消費者側の意見なども聞けたのでとても参考になった」と話しました。

JA西三河青年部会がJA豊橋の施設を視察 青年部会員相互の交流も深める



ゆるふわたいむ「次郎柿」



ゆるふわたいむ「うずら卵」

タウンが提供する番組「ゆるふわたいむ」で豊橋産の農畜産物が紹介されました。
9月21日、JAタウンオフィシャルサポーターの秋元真夏さんが下条東町の印真さんの柿のハウスを訪れ、収穫体験をするなどして豊橋産の次郎柿を紹介しました。
また、役所で浅井由崇市長と対談形式でクイズを織り交ぜながら豊橋産のうずら卵をPRしました。
この日収録した動画は10月中旬からユーチューブで配信されています。

JA豊橋ゴルフコンペ ゴルフを通して組合員同士が交流

JA豊橋は10月4日、三河カントリークラブで「第11回JA豊橋ゴルフコンペ」を開き、22組82人が参加しました。同ゴルフコンペは、組合員同士の交流を目的に行われています。18ホールをハインディキヤップありで記録を競い、村田智則さんが優勝しました。
参加者は、和気あいあいとゴルフを楽しんで交流を深めていました。
ドラゴン賞、ニアピン賞など、上位以外にも賞が用意されました。また、今年は鶏卵とともにうずらの水煮と薫製も参加賞として手渡



優勝した村田さん

し、うずら卵を食べてもらえるようアピールしました。
参加者は「久しぶりのゴルフだったが、楽しくプレイできた」と感想を話しました。

図書館マルシェ

豊橋の旬な農畜産物を販売

JA豊橋は、9月12日から10月10日まで豊橋市中央図書館で開催していた企画展「豊橋の旬をいたたく」の関連イベントとして「図書館マルシェ」を9月29日、図書館の玄関前で開きました。
マルシェは、企画展で豊橋の農畜産物を知ってもらい、さらに実際に手に取って食べてもらうことを目的に、豊橋の梨や柿、うずら卵、鶏卵、バ



「おいしい柿ですよ」

ラなどを販売しました。多くの人が買い求め、早々に売り切れる盛況ぶりでした。
JA職員は「豊橋は地理的条件や豊川用水の水が使えることで栽培条件に恵まれ、多様な農産物が作られている。農家のモチベーションを上げるためにもそのすばらしい地元の農産物を知って、地元でもっと愛してもらいたい」と話しました。



愛知大学食農環境演習Iオリエンテーション 大学生に地域農業の魅力を伝える

J A豊橋は9月25日、愛知大学豊橋キャンパスで豊橋市、田原市、J A愛知みなみとともに食農環境演習Iオリエンテーションとして「豊橋市・田原市の農業・食を巡る現状と課題について」というテーマで授業を行い、食農環境コースの学生21人が出席しました。

J A豊橋からは営農販売課の伊藤修平係長と営農企画課の内藤陽菜さんが講師となり同大学を訪問。はじ



授業をする内藤さん

めにJ A豊橋の総合事業や豊橋ブランド製品の紹介をし、その後テーマに添ってJ Aで行っているイベントや活動、SNSでの情報・魅力発信について説明しました。
内藤さんは「農家所得につながる活動を通じて、農家に寄り添ったJ Aであり続けた」と締めくくりました。

くすのき特別支援学校10周年記念式典 農福連携で共に成長

伊藤友之組合長と山口浩常務は、10月1日、農業実習の支援や農産物の販売などで交流する、くすのき特別支援学校に招かれ、10周年記念式典に出席しました。式典では、これまでの振り返りや児童・生徒が共同で作った記念作品が披露されました。

同校とJ A豊橋は農業を通じて交流を深めており、白井良始前組合長が、さつ



記念作品を披露する生徒たち

まいも作りの畑を探し、地元農業委員と協力して土に触れる楽しさと栽培管理の大切さを教えてきました。またミニトマト栽培施設の建設にも協力しました。
伊藤組合長は「10年の歴史に関われたことを誇らしく思う。これからもこの地で、一緒に成長していきたい」と話しました。

業務車両にドライブレコーダー取り付け 動く防犯カメラとして地域安全に貢献

J A豊橋は業務で使用する車両にドライブレコーダーを設置しています。が、今回、J A共済連愛知の地域・農業活性化活動助成金を活用して、L A（共済ライフアドバイザー）などが使用する業務車両にも新たにドライブレコーダーを設置しました。
J A豊橋は今年8月に、ドライブレコーダーの映像提供などに関する協定



業務車両にドライブレコーダーを設置する職員

を豊橋警察署と結んでおり、要請があれば業務車両に搭載されたドライブレコーダーの映像を警察署に提供することとなっています。
J A豊橋が運用している約200台の業務車両の大半には全方位の映像を記録できるドライブレコーダーを搭載しており、動く防犯カメラとして地域の安全に役立つことを期待されています。

NSA31食農講座 親子で協力して五平餅を作る

愛知県農村生活アドバイザー協会東三河支部豊橋ブロック（NSA31）は9月22日、道の駅とよはしで「親子で楽しもう！超簡単！ホットプレートで作る五平餅」と題した食農講座を開き、9組の親子22人が参加しました。

メンバーの村田恵理子さんと福井直子さんが講師を務め、福井さんが豊橋で作られているお米や特徴について話したあと、村田さんが五平餅の作り方を説明しました。参加した親子は協力しながら豊橋産コシヒカリのご飯を袋の中でつぶし、串を包みながら形を整え、



五平餅にタレをつける親子

すりつぶしたクルミと焼き肉のタレで作ったタレをつけてホットプレートで焼き、五平餅を作りました。
参加者は「簡単にできたので、家でも作りたい」など感想を話しました。



「臨時ピット定休日」のお知らせ

下記の店舗で10月22日(火)よりピット作業をお休みさせていただきます。尚、給油とドライブスルー洗車は営業しております。



- いなみSS / 毎週火・水曜日
- 神野新田SS / 毎週木曜日

10/23(水)~12/25(水) 店舗により日程は異なります

石巻SS 毎週 水 土
いなみSS 神野新田SS 毎週 金 土 日

給油で **スロット回転!**
いなみSS・石巻SSは10ℓ以上の給油で

最大 **5円/ℓ引き** (ガソリン)
3円/ℓ引き (軽油)

灯油 期間中 水 土

いなみSS 神野新田SS 石巻SS

アンケートとクイズに答えて
正解者の方から抽選で **ガソリン 無料券** が
総勢**124**名様にプレゼント!!

1等 **30ℓ給油券** (12名様)
2等 **20ℓ給油券** (24名様) 3等 **10ℓ給油券** (88名様)

令和6年も12月号[みのり]に正組合員様へアンケートクイズを実施いたします。
124名様へ計1,720ℓ ガソリン・軽油無料券プレゼント!

さらに!!もれなくガソリン3円値引きQR券を進呈!!
※給油券はハイオク、レギュラー、軽油に使用できます。※当選発表および当選者様への給油券引き換えは1月4日からとなります。
※アンケート受付期限12月20日までのみです。※3円値引きQR券は2024年12月26日~2025年1月9日まで有効です。

10/23(水)~12/25(水)
毎週 **水 土**

ガソリン **3円/ℓ引き**
軽油
灯油

野依SS 豊南SS 大村SS

月曜 JA-SS 全SS
限定! **メンバーズカード**

ガソリン **2円/ℓ引き**
軽油

LINE と重なる日は! **合計 5円/ℓ引き**

※上記価格値引きはLINE友達の方に限ります

10/23(水)~12/25(水)
BRIDGESTONE

タイヤ市

ガソリン **5円/ℓ引き** QR

ご購入でプレゼント当たる!

いなみSS 神野新田SS 野依SS

12/13(金)~27(金) **LINE**

友だち限定特典 **3円/ℓ引き**

ガソリン 軽油

いなみSS 神野新田SS 石巻SS

毎月 イベントもいっぱい! 通年おトクな

毎月 **LINE** 友だち限定特典

毎月値引きQR発行 第2金曜日~第4金曜日

いなみSS 神野新田SS 石巻SS 野依SS ※野依SSは日程が異なります

広報誌「みのり」誌面掲載の値引きQRで

2月 **2円/ℓ引き**

野依SSは値引きクーポン券となります。給油前にスタッフにお見せください。

いなみSS 神野新田SS 石巻SS 野依SS

新! 特売! JA-SS **メンバーズカード** 値引特売!

毎週 月曜日 全SS

2025年3月まで

三角くじ 折込広告掲載のQRで!

ガソリン **2円/ℓ引き**
軽油

※1月の実施は中止となりましたご迷惑をおかけ致します

いなみSS 神野新田SS 石巻SS

石巻SS 毎週 水 土
いなみSS 神野新田SS 毎週 金 土 日

給油で **スロット回転!** **5円/ℓ引き** (ガソリン)
軽油 **3円/ℓ引き**
灯油は **水 土 3円/ℓ引き**

11月・12月 いなみSS 神野新田SS 石巻SS

毎週 **水 土** **3円/ℓ引き**

ガソリン 軽油 灯油

11月・12月 野依SS 豊南SS 大村SS

詳細(対象期間)は各SSスタッフへご相談ください。(QR値引きの重複利用はできません)

Jセルフ いなみSS
豊橋市 小島町小舟111
☎0532-21-1137

Jセルフ 神野新田SS
豊橋市 神野新田町口ノ割80
☎0532-34-0721

Jセルフ 石巻SS
豊橋市 石巻本町字中48-1
☎0532-87-0018

フルサービス 野依SS
豊橋市 野依町字花ノ木126-1
☎0532-25-2728

セミセルフ 豊南SS
豊橋市 西赤沢町字堂田391-1
☎0532-23-2000

セミセルフ 大村SS
豊橋市 大村町字仲田41-2
☎0532-55-8571

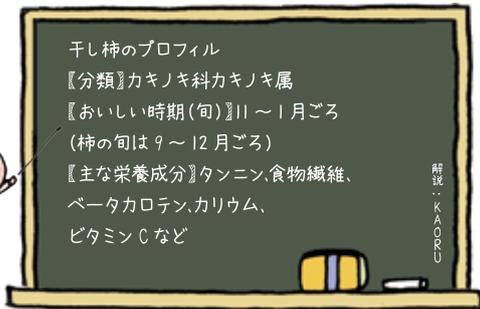


野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子



干し柿のプロフィール

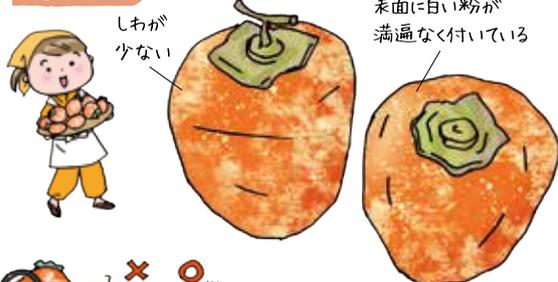
【分類】カキノキ科カキノキ属

【おいしい時期(旬)】11～1月ごろ
(柿の旬は9～12月ごろ)

【主な栄養成分】タンニン、食物繊維、
ベータカロテン、カリウム、
ビタミンCなど

解説：KAORU

選び方



しわが
少ない

表面に白い粉が
満遍なく付いている



カビに注意!

柿霜に青や緑の部分がある
場合はカビ

ザラザラ→柿霜

ふわふわ→カビの可能性が

高い

カビは柿霜よりも盛り上がり
て生えるのでチェック!

白い粉「柿霜(しろう)」
柿から出た糖分の甘くておいしい証!

柿霜が消えバツバツ

水分を含み日持ち
しないので早く食べる

全体が黒っぽい
タンニンが変色したも
なので食べてもOK



保存方法

ラップやペーパータールで
1つずつ包み保存する



常温保存

保存期間:1,2日程度

しっかり水分が抜けていなければ常温保存NG



冷蔵保存

保存期間:2週間程度

固くなった旬は移りを防ぐ
ため空気を抜き密封する

自然解凍したものは……

半生でデザートに、
カットして料理にトッピング



冷凍保存

保存期間:半年程度

干し柿

日本の冬の風物詩「和のドライフルーツ」

干し柿のチカラ

高い抗酸化力を持つスーパーフード

タンニン

アルコール分解作用。
飲む前後に食べて、
悪酔いや二日酔い予防に。
お酒のお供にも◎

カリウム

高血圧予防や
むくみ改善、神
経の伝達や筋
肉の収縮を
スムーズにする
働きも

食物繊維

便秘予防・改善に
コレステロールを排出
する働きにも期待

ベータカロテン

風邪予防、
冬の肌の
乾燥防止に



干し柿のいろいろ

古くから日本で作られてきた保存食



あんぽ柿

水分を多く含み、柔らかくジュー
シー・ゼリーのようなとろりとした舌
触りの皮をむいた渋柿を硫黄の
煙でくん製にし、風通しの良い場
所に天日干しする
「蜂屋柿」「甲州百目柿」など

柿霜(ころ)柿

水分が少なく、濃厚な甘さと
もっちりした食感で食べ応えが
ある。皮をむき、むもてしばっての
れん状にして乾燥させる。長く干
すため、日持ちするのが魅力
「市田柿」「愛宕柿」など

その他、「新園坊柿」「山端柿」「西条柿」「平核無(ひらたねなし)」なども

食べ方・楽しみ方

◎お薦めアレンジ



干し柿の天ぷら

薄く衣を付けて天
ぷらにすると甘さ
が増す

干し柿チーズ

クリームチーズな
どと組み合わせ
てワインのお供に

柿なます

奈良県などの郷土料理
干し柿を小さく切ってな
ますに入れると、柿の甘
さ・うま味で味おい深い
酢の物に

干し柿のじみツ

干すと甘くなるのはなぜ?

甘さは甘柿の約4倍とも
・タンニンが水溶性から不溶性
になり、渋く感じなくなる
・水分が抜けて糖度アップ

4倍



日本

千利休の茶菓子に用い
られた記録が

柿霜

中国

砂糖代わりに集
められる貴重品





とっておきの旬のレシピ

Cold Fish Sauce Ilish (魚の冷製)

ポイント

赤いサケと緑のキャベツ、2色のクリスマスカラーでお祝いしましょう。アイリッシュソースは水気が出てくるので食べる直前にあえるのがお勧めです。

材料 6人分

生サケ(1切れ80g)	6切れ
塩・こしょう	各少々
ニンジン・タマネギ	各20g
白ワイン	大さじ2
スープ	大さじ2
ポテトサラダ	
ジャガイモ	200g
キャベツ	100g
タマネギ(みじん切り)	大さじ1
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

アイリッシュソース

ピーマン	小1個
タマネギ(みじん切り)	大さじ3
マヨネーズ	大さじ4
ケチャップ	大さじ1

作り方

- ①生サケは皮と小骨を取り、塩・こしょうを振って15分ほど置く。
- ②①を皿に並べ、ニンジン・タマネギの薄切りをのせ、白ワイン・スープをかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱して冷ます。
- ③ポテトサラダを作る。ジャガイモは皮をむき四つ割りにし、5mm厚さに切って塩ゆでし、キャベツは熱湯に通して千切りにする。タマネギのみじん切りは水にさらす。
- ④サラダ油・酢・塩・こしょうを混ぜてフレンチドレッシングを作り、③をあえる。
- ⑤アイリッシュソースを作る。ピーマン・タマネギはみじん切りにしてマヨネーズ・ケチャップを加える。
- ⑥皿に②のサケを盛り、⑤のソースをかけて④のポテトサラダを添える。



とっておきのパーティーレシピ

ゆで豚と花卵の盛り合わせ

ポイント

豚の塊肉を丸ごと豪快に切って、しつとりジューシーなごちそうに。いつものゆで卵にひと手間加えて添えることで、食卓がぐっと華やかにになります。

材料 4人分

豚ロース肉(塊)	600g
塩・こしょう・ニンニク	各適宜
セロリ	適宜
パセリ	適宜
花卵	
ゆで卵	6個
塩・こしょう	各少々
マヨネーズ	大さじ6
ピクルス	適宜
イクラ	適宜
サニーレタス	1/2株
キャベツ	4枚
からし	適宜

作り方

- ①豚ロース肉は塩・こしょう・刻んだニンニクをよくすり込み、たこ糸で縛る。
- ②ひたひたの水に①とセロリ・パセリを入れ、あくをすくいながら1時間ゆで、そのまま冷まして薄く切る。
- ③花卵を作る。ゆで卵は殻をむき、上下を切り、花形の飾り切りにし、黄身を取り出す。黄身に塩・こしょう・マヨネーズを混ぜる。
- ④卵の白身にピクルスのみじん切りを入れ、上に黄身を絞り、イクラを飾る。
- ⑤皿にサニーレタス・キャベツの千切りを敷いて、①、②を盛り、からしを添える。

女性部会だより

No.330

令和6年12月号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み
☎25-9225

ハンドメイド教室(己書)参加者募集

「己書」年賀状を作成します。今年は手書きの年賀状を送りませんか?来年の干支の「巳」を書きます。

開催日時 11月25日(月) 午後1時30分～3時30分まで

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

講師 西川 操子氏 (己書道場師範)

参加費 1,000円

定員 20名程度

持ち物 筆ペン (持参できる方)

締切日 11月11日(月)

しめ縄教室参加者募集

毎年恒例のしめ縄教室です。自分で作ったしめ縄を飾って新年を迎えませんか?

開催日時 ①11月28日(木) 午前10時～

会場 石巻構造改善センター2階

②11月28日(木) 午後1時30分～

JA豊橋中央支店2階大会議室

③12月13日(金) 午後1時30分～

JA豊橋中央支店2階大会議室

締切日 ①②11月14日(木)

③ 11月29日(金)

定員 各回とも20名程度

講師 女性部会会員 植田支部

内容 リースしめ縄 (小)、棒メ (中) の2本

参加費 1,700円

お願い 本講座は技術習得のため、しめ縄等は参加者本人で作っていただきます。ご理解ご協力をお願いします。

※完成品の販売もあります (要予約)

・棒メ 1本 700円

・リース 1個 1,200円

健康料理教室参加者募集

12月のテーマは「身体を芯から温める! あったか温活メニュー」です。

開催日時 ①12月17日(火) 午前10時～午後1時頃

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

②12月18日(水) 午前10時～午後1時頃

石巻構造改善センター料理教室

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

定員 各回とも20名程度

参加費 600円

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

締切日 各開催日とも12月6日(金)まで

寄せ植え教室参加者募集

クリスマスにもお正月にも飾れる寄せ植えを作りませんか?

開催日時 12月19日(木) 午後1時30分～

場所 菜っ花園ハウス (豊橋市老津町鎌倉4)

講師 菜っ花園 中村優希氏

定員 30名程度

持ち物 エプロン、薄手の手袋、持ち帰り用の箱

参加費 3,800円 **締切日** 11月29日(金)

アレンジフラワー教室参加者募集

お正月用に自分で生けたお花で新年を迎えませんか?

開催日 12月23日(月)

時間 午前10時30分～午後2時

※受付は午後1時30分まで

場所 JA豊橋 花き集出荷場 2階

(豊橋市野依町字南丸山337)

講師 H&Kフラワー **定員** 40名程度

持ち物 花切り用のハサミ、持ち帰り用の箱

参加費 3,500円 **締切日** 12月10日(火)

親子料理教室参加者募集

開催日時 12月24日(火) 午前10時～12時頃

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

レシピ 米粉のハンバーガーセット

「小麦アレルギーでも安心! グルテンフリーのもちもち米粉パンで、てりやきバーガーを手作りしよう!」

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

参加対象者 小学生以上の親子

定員 12組 (24名まで)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

参加費 1,100円/1組 **締切日** 12月12日(木)

劇団四季(観劇)参加者募集

ザ・ストリングス・ホテルにてランチバイキングと劇団四季ミュージカル《バケモノの子》

開催日 令和7年1月24日(金)

場所 名古屋 四季劇場

旅行代金 24,100円 (概算) (40名の場合)

※参加人数によって金額が変更になる場合があります。

締切日 定員になり次第締め切り (定員残りわずかです。お申込みはお早めに!)

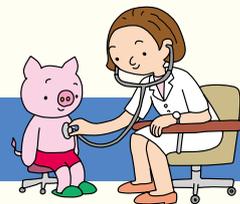
※名古屋四季劇場の座席はS席です。

※お申込み後のキャンセルはできません。観劇チケットは買い取りのため、ご注意ください。

※女性部だよりでの案内は、親子料理教室と健康診断募集を除き女性部会員限定の募集となっております。女性部会へのご加入は最寄りの支店で手続きを行ってください。(年会費500円、印鑑が必要です)

健康診断のご案内

総務部 組合員課
問合せ ☎25-9225



自分の体を知るために、年に一度は定期健診を受けましょう。健康診断は女性部会員以外の方でも受けることができます。
健診のお申し込みは、各支店窓口までご来店の上「集団人間ドック申込書」にご記入ください。

集団人間ドック健診メニュー

(税込)

- ◆問診
- ◆診察
- ◆身体測定（身長・体重・腹囲）
- ◆血圧測定
- ◆尿検査（尿糖・尿蛋白・尿潜血）
- ◆心電図
- ◆胸部レントゲン
- ◆選択項目（どちらかお選びください）
 - ①胃バリウム検査（バリウムを使ったX線検査）……………料金 **9,410円**
 - ②胃ピロリ菌(ABC)検査(血液検査でピロリ菌感染の有無を調べ胃がんのリスクを判断します)……………料金 **9,410円**
 - ③ベーシックコース(健診メニューの問診～胸部レントゲンまでの内容)……………料金 **6,390円**

※お申込後、問診票・結果表につきましてはご自宅に郵送いたします。

※豊橋市国民健康保険加入者で40～74歳までの方と、豊橋市後期高齢者医療保険加入者の方は、特定健康診査受診券+保険証を健診当日受付にお持ち頂くと、特定健診部分の料金が健康保険より助成されます。（年齢対象外の場合や、その他社会保険などに加入されている場合は健康保険からの助成は受ける事はできませんので、ご了承ください。）

- ★ オプションのみの受付はできませんのでご了承ください。
- ★ ピロリ菌(ABC)検査は胃がんのなりやすさを判定する検査です。直接胃がんを見つける検査ではありません。以下の項目に該当する方は、ピロリ菌(ABC)検査結果が正確に判定できない可能性があります。
 - 胃の病気の治療中の方 ●胃切除後の方 ●胃酸を抑える薬を服用中の方 ●腎不全の方
 - ヘリコバクター・ピロリ菌除菌治療を受けた方
- ★ 心不全リスク検査とは、心臓に負担が加わることによって心臓から分泌されるホルモンの量を測定し、心不全(心臓に負担が掛かった状態)の重度を調べます。尚、腎臓疾患のある方など、腎機能の低下により高値を示す場合があります。



各種オプション検査

(税込)

- ◆大腸がん検査(便潜血2日法)…………… **1,100円**
- ◆腹部超音波検査(エコー検診)…………… **2,770円**
- ◆骨粗鬆症予防検査…………… **1,100円**
- ◆肺がん検査(かく痰細胞診)…………… **1,480円**
- ◆ピロリ菌(ABC)検査(血液検査)…………… **3,020円**
- ◆心不全リスク検査(血液検査)…………… **1,100円**
- ◆蜂アレルギー検査(血液検査)…………… **2,200円**
- ◆アレルギー検査(血液検査)…………… **4,950円**
- ◆甲状腺検査(血液検査)…………… **3,300円**
- ◆各種抗体検査(血液検査)…………… 各**3,850円**
 - ・麻疹(はしかに対する抗体の有無)
 - ・風疹(三日はしかに対する抗体の有無)
 - ・水痘IgG(帯状疱疹に対する抗体の有無)
 - ・ムンプスIgG(おたふくかぜに対する抗体の有無)
 - ・新型コロナウイルス抗体検査
- ◆腫瘍マーカー検査(血液検査)
 - ・前立腺…………… **1,690円**
 - ・卵巣(ROMA)(ロマ)…………… **3,850円**
 - ・乳房 ・すい臓、胆道…………… 各**1,100円**
 - ・消化器 ・肝臓

開催日	開催場所	締め切り	開催日	開催場所	締め切り
令和7年1月8日(火)	二川支店	令和6年12月18日(火)	令和7年1月14日(火)	本店	令和6年12月24日(火)
令和7年1月9日(水)	第6事業所	令和6年12月19日(水)	令和7年1月15日(水)	磯辺支店	令和6年12月25日(水)
令和7年1月10日(木)	東田支店	令和6年12月20日(木)	令和6年度の健康診断は、以上で終了となります。未受診の方はお早めにお申し込みください。		

- 当日受付時間…AM7:30
- 健診開始…AM8:20

健康診断受診者を対象に健康診断結果説明会を後日実施します。(無料)予約制です。申し込みの際は、集団人間ドック申込書に記入してください。健康診断結果説明会には自宅に届いた結果表を必ずご持参ください。申し込み後に、キャンセルされる場合は必ず連絡をください。



げんきなカラダプロジェクト ～ご自宅近くのJAで健康診断を受けようキャンペーン～

- ①対象条件
 - ・JAの組合員(正・准)及びその同居家族の方
 - ・JAあいち健診センターの実施する集団人間ドックを初めて受診もしくは過去5年間未受診(2019年4月1日以後、未受診の方が対象です)
- ②対象期間 2024年4月1日～2025年1月15日

初回受診限定
基本コース料金が
全額キャッシュバック
(オプション料金は含みません)

健診を受けられる皆様へ

- ① 大腸がんにかかる方は年々増加しており、わが国のがんによる死亡原因の上位に位置するがんです。早期発見のため「大腸がん検査」も人間ドックと併せて受診することをお勧めします。
- ② 各会場とも、締め切り日前でも定員数に達した場合、受付を終了させていただきますのでご了承ください。
- ③ 豊橋市国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入している方は、健康保険より特定健診部分の料金が助成されます。
☒豊橋市から郵送される「令和6年度 豊橋市国民健康保険 特定健康診査受診券」又は「令和6年度 後期高齢者医療制度 健康診査受診券」と「健康保険証」をご準備の上、当日は必ずご持参ください。

穂の国男子

「楽しく前向きに」

豊橋市老津町 松井 貴広 さん(38歳)



「ドライブの相棒です!」

貴広さんは、就農して9年目。両親と一緒にキャベツ、ブロッコ

リー、夏はトウモロコシを栽培しています。「今年、父から経営移譲し農業だけではなく経営にも携わるようになりました」と話します。

車を運転することが好きな貴広さんの休日は、ドライブに出かけることが多いとのこと。「高速道路やバイパスを走って、サービスエリアや道の駅に立ち寄ることが好きです。ご当地の珍しい食べ物があるといい買ってしまいます。また、産直市があると必ずチェックします。私も産直に野菜を出しているのので、値段など気になります。豊橋とは違うその地域しかない品種などがあるので勉強になります」と勉強熱心の貴広さん。「先日、名古屋の北海道フェアに行き、本場の海鮮や豚井を食べに北海道へ行ってみたいくなりました。どこまでも続く直線道路も見てみたい」と楽しそうに話します。

野球観戦も好きな貴広さん。「自分も野球をやっていたこともあり、見るのも好きです。ドラゴンズファンで沖縄までプロ野球のキャンプを見に行ったこともあります」と話します。

そんな貴広さんの今後の目標は「まだまだ両親に聞きながら作業をしますが、農業に関する知識をもっとつけて、自分から考えて行動できるように頑張りたい」と前向きに話す貴広さんです。

期待のホープインタビュー NO.13

職員file

営農部 営農資材課
上野 楓華

農業資材などの注文
お待ちしております!



所属長からのコメント

すごく前向きに丁寧に仕事をしています。また、課のなかでも、積極的にコミュニケーションをとり、助け合いながら仕事に取り組んでいます。これからも頑張ってください。

入組して何年目?

4年目です。

担当業務は?

肥料や農薬、農業資材などの受発注業務や事務作業をしています。

仕事をやるうえで一番気をつけていることは?

同じ課のそれぞれの担当者と連携をとりながら、しっかりと確認してミスをしないよう心がけています。

趣味は?

ライブへ行って盛り上がることです。友達とはもちろん、ひとりでも行きます。

今後の目標は?

肥料や農薬、農業資材などの知識をより深めて、効率よく仕事ができるように頑張ります。

組合員さんへメッセージ

信頼される職員になれるように頑張ります。よろしくお願ひします。



営農情報(水稲)

トラクターで秋起こしを実施し、次作の準備をしましょう。

秋起こしを実施することで期待できる効果

1. ジャンボタニシの殺貝効果

水田を耕起することでジャンボタニシを物理的に破壊し殺貝することができます。また、ジャンボタニシを地表面に出すことで寒気にさらし、殺貝することができます。



地表面に出たジャンボタニシ

2. ガス沸き低減効果

水田のガス沸きは、水稲生育中に稲ワラ等の未熟な有機物が原因でガスを発生させます。秋の気温がまだ高い時期にその原因である稲わらを地中へすき込むことで腐熟を早めることができます。また、石灰窒素を耕うん前に20kg/10a施用することで、より腐熟効果を高めることができます。

※ご不明な点がございましたら、最寄りの事業所までお問い合わせください。

営農部 指導推進課 ☎0532-25-3552



ゴーマナ
「夕方の5~7は魔の時間」

豊橋警察署だより

夕暮れ時に交通事故が多発!!



年末にかけて、ドライバーから歩行者や自転車の動きが見えづらくなる

『**薄暮から日没後の時間帯(午後5時~7時)**』

と、帰宅時間帯が重なることから、重大な交通事故が多発する傾向にあります。ドライバーの方は

『**早めのライト・オン**』『**ハイビームの活用**』により歩行者等を早期に発見し、交通事故を防止しましょう!

歩行者ができる交通事故対策

① 反射材の活用等

ドライバーから発見されやすくするために、夜間は明るい服装の着用や反射材の活用をお願いします。



② 「横着横断」はやめましょう

付近に横断歩道があるのにそれ以外の場所を横断するなどの危険な「横着横断」は事故のもとです。信号のある交差点や横断歩道を安全に横断しましょう。



地震

価格低下

豪雨

備えは万全ですか？

台風

病気

怪我

R7加入申込み
まだ間に合います！

青色申告は

かんたん！

青色申告には、複式簿記の他に
簡易な方式があります

収入保険に

加入できます

加入申請時に青色申告の実績が**1年分**
あれば加入できます

メリットも

たくさん！

最高で**65万円**の特別控除！
損失額の繰越しや繰戻しができる！
専従者の給与額を必要経費に算入できる！



「もしも」に
そなえる、
あなたへの
エール。

収入
保険

愛知県農業共済組合まで

お問い合わせください

東部支所 TEL.(0533)84-7300

田原出張所 TEL.(0531)24-1789

インスタはじめました↓





お便りコーナー
まちがいがしと
共に投稿待つて
います。

●富士見台……………男性 KN

ペットボトルキャップを回収していることは知っていますが、他に回収しているものはありますか？

☆女性部会では、ペットボトルキャップの他、ベルマーク、使用済切手、書き損じハガキ、洗剤類、未使用のタオル、綿の布（衣類や布団カバーなど）を集めて豊橋善意銀行へ寄付する活動も行っています。自宅に眠っているこれらの物がある場合はぜひ、JA豊橋の最寄りの支店や事業所、本店組合員課へお持ちください。みなさまのご協力お待ちしております。

●細谷町……………女性 WK

特集の夏季農産物品評会で審査員の真剣な表情に目がとまりました。イオン豊橋南店の出品物販売会に行ってみただけです！

☆生産者が丹精込めて作っている農畜産物が評価される品評会で、審査員は真剣に審査をしています。その様子が伝わってうれしいです。出店物販売会やイベントなどの情報をこれからもJA豊橋公式インスタグラムなどのSNSでしっかり発信していきたいと思えます。ぜひ、チェックしてみてください。

●天伯町……………女性 SK

毎回、トッピーのトピックスを楽しみにしています。さまざまなイベントやJAの取り組みなどが紹介されていて、初めて知ること多いです。特に学校給食の日は、いつか自分の娘の小学校でも実施してほしいと思います。

☆楽しみにしていただきありがとうございます。できる限り紹介させていただきます。学校給食の日の取材に行く時、毎回、子どもたちは真剣に豊橋の農産物についての話を聞いています。娘さんの小学校でも実施されるといいですね！

●寺沢町……………女性 TK

みりの表紙（わが家のトッピーちゃん）の子どもの写真とトッピーのむかしむかしが好きです。先日、友達と「みりの」の話をしたら、どついたら読めるのか聞かれました。

☆「みりの」は正組合員の方に毎月配らせていただいています。また、ホームページでも読むことができます。各支店やあぐりパーク食彩村、産直プラザ二川、グリーンセンター磯辺でも数量限定で入手できます。ぜひ、お友達に教えてあげてください。

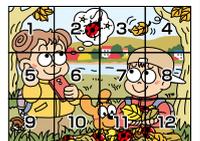
まちがいがし

右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を下の枠内の数字で探しましょう。



前回の答え (違っている部分)

- 1…葉が付いている
- 4…山の高さが違う
- 8…帽子のつばが長い
- 10…尾が見えない
- 11…テントウムシの向きが違う



※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

今月の賞品

『豊橋産 旬の農産物』



正解者の中から
抽選でプレゼント!!

※写真はイメージです。

応募方法

■官製ハガキに下記の要領で送ってください。
応募はハガキのみです。(12月8日必着)

- ① ことえ(数字)
- ② JAみのりに対する
ご意見(要望)
- ③ 住所・氏名・年齢・電話番号

85 441-8124

豊橋市野依町
字西川5番地
JA豊橋 組合員課広報係 行

※応募ハガキに記入されました住所・氏名などは、賞品の発送以外の目的に使用することはありません。また、ご本人様の承諾なしに第三者へ提供することはありません。

食料をめぐる国際情勢と 食料安全保障

～国産飼料・
国産肥料活用の必要性～

参加無料

対象者:どなたでも

もし今輸入が止まったら…

毎日の食事は?
作付や飼養は?
営農の継続は?

12.9(月)

14:00～16:00

会場 豊橋市役所
13階 講堂



講師 鈴木 宣弘 氏
(すずきのぶひろ)

- ・東京大学大学院 農学生命科学研究科 特任教授
- ・食料安全保障推進財団 理事長

農業経済学の第一人者として、日本の「食」と「農」の未来、安全な食を支える農林水産業の振興と地域の活性化に尽力。「農業撲滅-農政の失敗がまねく国家存亡の危機」や「世界で最初に飢えるのは日本」など著書多数。「NHKスペシャル」や「日曜フォーラム」などのメディアにも多数出演。

参加希望の方は令和6年12月2日(月)までに、WEBフォーム、電話、メールにて、①氏名 ②電話番号 ③ご職業(業種 ※農家の場合は営農類型) ④参加方法(会場orオンライン)をお伝えください。

お申込み / お問合せ

豊橋市 産業部 農業支援課
耕畜連携担当

☎0532-51-2459

mail: info_nogyoshien@city.toyohashi.lg.jp

お申込は
こちらから↓



就農に興味のある方へ

参加無料

豊橋市新規就農バスツアー

実際に農家さんのお話を聞いて就農へのイメージを膨らませてみましょう

私たちと
豊橋市で農業を
してみませんか?

令和7年
1月25日(土)
スケジュール

- 8:45 豊橋市役所 集合
- 9:40 トマト農家 訪問
- 10:45 ミニトマト農家 訪問
- 12:20 道の駅とよはし 自由昼食
- 14:00 柿農家 訪問
- 15:15 いちご農家 訪問
- 16:45 豊橋市役所 解散

令和7年
1月26日(日)
スケジュール

- 8:45 豊橋市役所 集合
- 9:30 なす農家 訪問
- 11:00 キャベツ農家 訪問
- 12:30 道の駅とよはし 自由昼食
- 14:00 ブロッコリー農家 訪問
- 15:15 大葉農家 訪問
- 16:45 豊橋市役所 解散

対象者・募集人数

- ・豊橋市での就農に興味のある方
- ・各日程10名(定員を超える場合は抽選)

申込締切

両日程ともに令和7年1月16日(木)まで

申込方法

- ・豊橋市役所ホームページ、または右記コードから電子申請届け出システムにアクセスし、申込フォームより必要事項を入力

(注)スケジュールは前後する可能性があります。
(注)バスへは豊橋市職員が同乗し、就農や支援等についてご案内をします。
(注)当日は汚れてもいい服装でお越しください。

豊橋市 産業部 農業支援課

☎0532-51-2461

mail: info_nogyoshien@city.toyohashi.lg.jp

豊橋市 新規就農バスツアー

お申込は
こちらから↓



RIJIKAI DAYORI 理事会だより

令和6年10月31日(木)午後1時30分より本店4階大会議室で開きました。

協議事項

- 1) 令和6年度仮決算結果について
- 2) 旧福岡支店及び旧産直プラザ福岡の駐車場用地の賃貸借契約締結について
- 3) 令和6年産出荷契約共同計算委託米及び店舗用米の早期仮精算の実施について

原案通り承認されました。



市役所農業支援課より

12月は農地一斉耕起強化月間です!

耕作放棄地は病害虫の発生やイノシシ・ハクビシン等有害鳥獣の住処となるなど近隣耕作地へ悪影響を及ぼすだけでなく、不法投棄の場となる恐れもあります。そのうえ、一度荒廃した農地は、耕作できる状態に戻すのに多大な費用と労力を必要とします。豊橋市では増加する耕作放棄地の発生防止及び解消に向けての啓発期間として12月を農地一斉耕起強化月間に決めました。

◎農地の草刈・耕起により耕作放棄地の解消に努めましょう

荒廃が進めば進むほど、農地への復元には費用と労力がかかってしまいます。作付け予定が無い土地でも荒廃化を防ぐために草刈・耕起作業を行いましょう。

◎農地中間管理機構に相談しましょう

高齢化等の理由で耕作が困難である農地をお持ちの方は、耕作放棄地になる前に農地中間管理機構による農地の貸借をご検討下さい。ご相談はお近くの農協各支店または各事業所までお願いします。

問合せ先 ● 豊橋市農業支援課 経営・管理グループ
☎0532-51-2459

知って得する! 農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金

「農業者年金」に加入して安心して豊かな老後を!

農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です!

一定の要件を満たす方には、
月額最大**1万円**の保険料補助

保険料は**全額社会保険料控除の対象**

など、生涯を通じて大きな節税効果!

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- 年間60日以上農業に従事している方で、
- 国民年金第1号被保険者(60歳未満)又は、
国民年金の任意加入者(60歳以上65歳未満)

※詳しくは、豊橋市農業委員会事務局 TEL.0532-51-2950
JA豊橋 資産相談課 TEL.0532-25-7055

詳しくは…

農業者年金基金

検索

<https://www.nounen.go.jp>



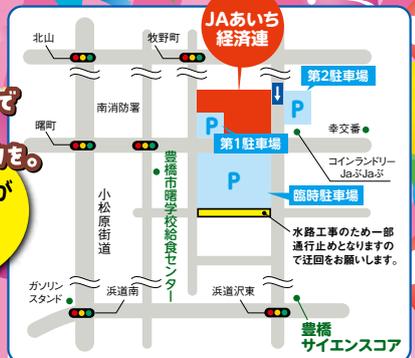
終身年金
で安心!

ふれあいフェスタ

雨天決行 **12月7・8日**

時間 両日とも午前9時30分～午後3時30分

場所 JAあいち経済連東三河センター



当日は大変混雑いたします。駐車場に限りがございますので、乗り合わせてご来場くださいますようお願いいたします。

エコバック持参で
ご来場ください!!
CO2削減にご協力も。
家族みんなが
楽しめる
2日間です!

LINE

LINEコーナー

JA豊橋公式LINEのお友だちや
当日のお友だち登録の方、
アンケート回答で両日
合計3,000名様に粗品
プレゼント!!



女性部会で新品タオル・
綿の布・洗剤・柔軟剤・
使用済み切手・書き損じはがき・
ベルマークを集めます。

【回収場所】本部テントにて

青年部会 ゲームコーナー

わなげ



金融・共済コーナー

ガラガラ・アンケート等 時間 9:30～13:00

生活コーナー

あいちエネルギー
SSLINE登録で値引等プレゼント

地元産直市

とれたて新鮮

キッチンカーも
くるよ!

- ちくわ
- メロンパン
- 洋菓子
- イカ焼き
- その他

食品コーナー

自動車コーナー

新車購入
キャンペーン

お米コーナー

農機コーナー

畜産コーナー

ガス器具コーナー

女性部会バザー

- うどん
- 五平餅等

花壇苗販売

コープサービス

- 焼き鯖寿司
- 皇室カレンダー等

※商品は豊富に取り揃えてございますが、万一品切れの際はご了承ください。 ※イベント内容は会場の都合により変更になる場合がございます。

※詳しくはJA豊橋のホームページ・公式ライン・公式インスタグラムや12月6日(金)の中日新聞・朝日新聞朝刊折込チラシをご覧ください。

編集後記

今年の豊橋まつり総おどりは、雨が降る中での開催となりましたが、元気な女性部会員の方々が息の合った踊りを披露。後半から雨も上がり、みなさん踊りきったお顔をされていました。そんな様子を撮影しようとしたのも例年同様、白塗りでみなさんの注目を集めようとしていましたが、雨で白塗りが落ちてしま



お祭り気分のトッピーちゃんとお

大変なこ
とに・・・
今年も白
塗り仲間を
募っていま
ましたが、失
敗したよう
です。



「新しい制服どうですか?」

お気づきの方もいるかもしれませんが、10月から女性職員の制服がリニューアルされました。女性職員の投票により上下黒のチェック柄が採用となりました。冬服は12年ぶりに夏服は6年ぶりにデザインが変更され、冬夏兼用の制服は初となります。リボンは、グリーンとボルドーの2色で自分の好きな色を着用しています。

