

# あまの風

特集

寒い季節もほっかぽか  
新習慣で冷え症対策

目次 CONTENTS

特集 寒い季節もほっかぽか 新習慣で冷え症対策.....	02
ニュース&トピックス.....	04
産直便 伊藤香代子さん.....	06
家庭菜園 スティックブロッコリー/ラディッシュ.....	08
家庭菜園 Q&A.....	10
ストレッチを楽しもう.....	11
わが家のアイドル/家族の一員.....	12
地産地消レシピ.....	13
海南病院だより.....	14
地域の職員紹介/営農ミニ情報.....	16
チャレンジクイズ/お便り紹介コーナー.....	17
お知らせ.....	18
行事カレンダー/理事会報告.....	19
JAあいち海部 自己改革の取り組み.....	20



寒い季節もぽっかぽか

# 新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？ 東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦

イラスト／服部新一郎

## ＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠(けんたい)感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

私たちは体内で熱エネルギーを作り、

血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは(1)

基礎代謝、(2) 食事、(3) 筋肉運動、(4) ホルモンの四つの作用。熱の運搬

は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に

支障がある場合に起きます。高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いっそう冷え症

を招きやすくなります。

## ＋ 症状と原因の違い 三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四

肢末梢(まっしょう)タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分

### ！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりや冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

かれます。一番多いのが下半身タイプ。加齢とともに男女とも増えていきます。

四肢末梢タイプは若い女性や痩せて小食の女性、内臓タイプは中高年の女性

に比較的多く見られます。また、複数のタイプの複合型もしばしばあります。

日常で出来る対策としては、まずは熱を作る食事と筋肉運動をしっかり確保すること。熱の必要以上の放散を防ぐ

保温することも大切です。ただしタイプによっては効果のない場合もあるので注意が必要でしょう。また入浴、趣味の時間などを通してリラックスすることも自律神経の働きを高めるのに役立ちます。

そして、それでもつらさが続くときは、東洋医学による治療を検討してみるのがお勧めです。

## あなたの「冷え」はどのタイプ？

### 四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少なかったため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



### 内臓タイプ

体の芯から冷えを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



### 下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



# 冷えを解消するには

## 日々の生活習慣が大切!

### 食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかりとろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事することは自律神経の安定につながります。南方産の野菜・果物、白砂糖などを冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



### 運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ! 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

### ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



### ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



### 入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかっているから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

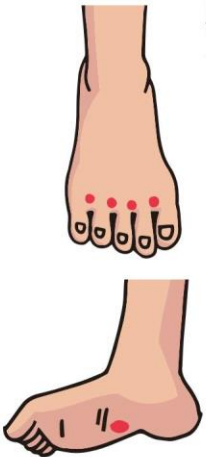


### つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



### えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

新鮮な情報をお届けします

情報発見!



# News & Topics

## ニュース & トピックス

### 自転車交通安全教室 自転車事故の危険性を学ぶ



11月2日、当JAとJA共済は海翔高校で、危険な自転車運転の交通事故を再現する「自転車安全教室」を開き、同校の生徒およそ300名が参加しました。開催にあたり同校の加藤祥二校長は「被害者にも加害者にもならないよう、安全運転を心がけてほしい」と呼びかけました。

この取り組みはJA共済が平成22年から全国で行っており、当JA管内では3回目の開催です。通学や日常生活で自転車の利用頻度が高い学生に、事故の危険性を学んでもらうことで、安全運転の啓発に繋げようとしています。

この日は、見通しの悪い交差点での出会い頭の事故や、スマートフォン操作や傘差しなどのながら運転による事故をスタントマンが再現しました。

生徒たちは一瞬の油断から起こる事故の迫力に息を呑みながら、自転車の危険性を改めて実感していました。



自転車事故を再現するスタントマン

### 八開秋野菜組合 目揃え会 秋の季節野菜 出番!



11月2日、八開秋野菜組合は八開支店出荷場で、出荷開始に向けて目揃え会を開きました。同組合では生産者26戸が615アールの面積でダイコン、ハクサイ、キャベツの3品目を栽培しています。

この日はダイコンとハクサイの目揃え会を行い、市場担当者やJA担当者など約30名が参加しました。安田勝典組合長は「規格を揃えて良い品質の野菜を出荷してもらいたい」と話しました。市場担当者は「これからは愛知県産の出荷が中心になるので、高品質なものを出荷していただくために、規格や箱の詰め方などに注意してほしい」と呼びかけました。

担当の北部営農センター園芸課職員は「出荷ピークに高値で販売できるよう規格を揃えてより良いものを出荷していきたい」と話しました。



規格を確認する生産者

### JAあいち海部オリジナル堆肥 『グリーン有機プラス』新発売!



新発売した「グリーン有機プラス」

当JAは、堆肥のオリジナル商品として「グリーン有機プラス」を10月から新発売しました。パッケージは、淡い翡翠色に当JAマスコットキャラクターのれんたろうを配したデザインです。牛ふんと木質堆肥をそれぞれ50%ずつ混ぜ合わせているため、成分のバランスがよく、肥料効果と土壌改良効果がともに高いのが特徴です。

お取り扱い、北部営農センター購買推進課となっております。

お問い合わせ先  
TEL.0567-23-3011  
(購買推進課)

### 第2回 准組合員モニター 直売所の「安全・安心」に見える化



参加者にレンコンの特徴を説明するJA職員

10月19日に菜々耕房、22日に愛菜耕房で、第2回准組合員モニターを開催し、23名が参加しました。同モニター制度は、最近5年間でおよそ1.5倍に増大している当JA准組合員の意思反映の場を設けることで、JA運営や産直施設の改善、地域農業の応援団拡大を目指しています。

今回は、開店前に実施している産直品の品質検査の様子を見学しました。当JA担当者が、産直品の安全性や品質の高さを裏付ける出荷基準や残留農薬検査の説明を行い、参加者からは「検査に立ち会ったことで安心して買い物ができることがわかった」「より身近に感じる事ができた」との声が聞かれました。

当JAでは今後も、地域農業や協同組合への准組合員の関心を高めることで、地産地消やJA事業の利用を促進し、農家所得の向上や、地域農業の振興に努めていきます。

## 共済ご成約キャンペーン 抽選会 豪華賞品 当選者決定!



11月6日、本店でJA共済「ご成約キャンペーン」の抽選会を行いました。ご契約していただいた皆さま、誠にありがとうございました。同キャンペーンは7月1日から10月31日までの期間に、こども共済や生活障害共済、特定重度疾病共済などを新規でご成約いただいた方を対象に粗品をプレゼント。さらに、抽選で賞品が当たるとの内容で開催しました。

当JA常勤役員5名による厳正な抽選の結果、ティファールの電気圧力鍋や、バルムューダのトースターなどの豪華賞品の当選者が決定しました。当選者の皆さまへは、11月末までに賞品をお届けさせていただきました。



抽選を行う平野組合長(右)と黒宮常務

## あまイチゴ組合 目揃え会 夢の叶うイチゴ「ゆめのか」出荷開始



11月9日、あまイチゴ組合はイチゴセンターで、県産品種イチゴ「ゆめのか」の目揃え会を開き、生産者90名が参加しました。同組合の藤松大介組合長は「規格等をしっかり確認していただき、品質の良いイチゴを出荷していただきたい」と話しました。

同会では、JAあいち経済連の職員がスクリーンを用いてイチゴの詰め方や着色、果形などの規格を一粒ずつ丁寧に解説。「規格基準を確認していただき、しっかりと品質維持に取り組んでいただきたい」と呼びかけました。

目揃え会終了後には、JA担当者や市場関係者が管内農家のほ場巡回を行い、出荷の最盛時期把握や現状の栽培管理等の確認を行いました。

同組合は生産者66戸で構成され、生産面積15.88%でゆめのかを栽培しており、出荷は5月末まで続きます。



スクリーンで規格を確認する生産者

## 早尾花卉組合 目揃え会 特産の切花カラー 本格出荷へ



出荷基準を確認する生産者

11月3日、早尾花卉組合は花きセンターで、切花のカラーの目揃え会を開き、生産者やJA担当者など14名が参加しました。同組合は木曾川の豊かな伏流水に恵まれた立地条件を活かした県下有数のカラーの産地です。15戸の生産者がおよそ367アールでカラーを栽培し、関西・関東方面に出荷しています。出荷は5月まで続き、120万本の出荷を目指しています。

今年のカラーは夏場の長雨による日照不足の影響があり、生育は遅れているものの、生産者の努力により品質は例年並みを維持しています。

この日は、サンプルを見ながらシワや傷、開き具合などの出荷規格を念入りに確認しました。濱田元組合長は「選別や確認をしっかりとこない、品質が良いものを出荷してほしい」と呼びかけました。

## 飛島村ねぎ・ほうれん草専門栽培研修会 栽培技術の向上と産地ブランド化へ



播種機を使用する参加者

11月5日、飛島村ねぎ・ほうれん草専門栽培研修会は同村にある研究ほ場で、ネギとほうれん草の播種を行い、生産者9名が参加しました。飛島露地栽培研究会に所属する生産者が講師を務め、11月から7月までの8回の研修で、栽培の基礎知識や播種から出荷までの技術を学びます。

この日は4アールの畑にほうれん草5品種とネギの種まきについて、播種機の使い方やムラなく蒔く方法などの実技研修を行いました。今後は、各品種ごとに生育状況を確認しながら新品種としての導入も検討していきます。

同村はネギ、ほうれん草栽培の歴史は古いものの、個人での出荷が多いことから、共同販売を行うことで産地としての認知度を高め、ブランド化に繋げることを目指しています。



## 新鮮なレンコンを 届けたい

伊藤さんは夫婦二人三脚で農業を営んで50年以上になる産直会員です。現在は5反のほ場で、ご主人の芳平さんが収穫したレンコンや野菜を、香代子さんが毎朝直売所まで大切に運んでいます。愛菜耕房へは15年ほど前から出荷を始めました。栽培品目はレンコン(品種・ロータスホワイト・備中)や季節野菜で、そのこだわりは鮮度です。レンコンはその日に産直に持つていく分だけしか収穫しないため、朝採れたての新鮮さが自慢です。「栽培管理など、農作業が年々堪えるようになってきましたが、続けられる限りは根気で掘って、少しでもおいしいと思っただけのものをお届けしたいです」と、ご夫婦は笑顔で話します。

香代子さんは産直の魅力について、「産直に出す野菜は一つひとつ自分で値段を決められるので、結果が全て自分に返ってきます。思った以上に売れば嬉しいですし、たとえ売れなくても、『もっといいものを作ろう』と夫婦で農業を続ける糧になっています。市場に出荷するのと比べると、そこが面白いですし、やりがいに感じます」と話します。



## PROFILE

いとう かよこ  
伊藤 香代子さん(75歳)  
愛西市早尾町

### 愛菜耕房 (グリーンセンター津島店)

〒496-0876 津島市大縄町9-71-1  
TEL:0567-23-3511  
営業時間 9:00-17:00(10月~2月)  
9:00-18:00(3月~9月)  
定休日 月曜日

毎朝、地域の生産者さんが新鮮な野菜や切花、苗、加工品を出荷しています。安全・安心・新鮮をモットーに魅力的な産直品が多く並んでいますので、ぜひ足を運んでみてください。産直品のラベルシールには、生産者さんの名前が記載されています。

年末は地域の特産品である贈答用のレンコンの売り出しを行っており、連日大盛況となっています。

「自然が相手ですので、天気や環境は毎年変わります。だから毎年一年生の新人です」と明るく笑う香代子さん。今後の目標は、「レンコンの栽培と並行して、地元のおいしい季節野菜を1年を通じて計画的に栽培し、産直に出荷すること」だそうです。

最後に消費者の方に向けて、「10年ほど前からスティックブロッコリーを出荷していますが、最初は全く売れませんでした。次第に調理法や食べ方が広まって、最近を買っていただけるようになりました。レンコンは定番の煮物のほかにも色々な楽しみ方があります。愛情を込めて育てたレンコンを、ぜひ様々な料理に使ってほしいです」とメッセージをいただきました。

家庭菜園

Q & A

問題解決!



農産部 担い手課 営農主幹  
検校 哲也

**Q1** 深く起こすと、土が生き返ると聞きましたが、どういふことが教えてくださいますか。

**A1** 畑に霜が降りてくるころ、土を掘り起こして、寒気に当てる作業を「寒起こし」と言います。凍った土が日光に当たって溶ける、これを繰り返すことで、土の状態が通気や排水の良い団粒構造に変わってゆきます。また、害虫や病原菌も減ります。

野菜が根を伸ばす範囲は、深さ20〜30cmまで、これを作土と言います。この部分だけの土で作物を長年作り続けていると、栄養バランスがくずれたり、水はけが悪くなったりします。そこで、シャベルを使って土を掘り起こします。底の土が日光に当たるよう、ひっくり返します(写真1)。病原菌や害虫の少ない土と作土を入れ替え、耕して通気

性を良くします。

まず、①シャベルで30cmほど掘り返します。②1週間ほど天日干して、③かたまりをこなし、よく耕します。④酸度を調整します。畑一面に苦土石灰を1㎡当たり100〜200g散布し、耕します。⑤1週間ほどしたら、堆肥を1㎡当たり約200g入れて耕し、地力を高めます。あとは、畝を立てて春野菜の植え付けを待ちます。

天地返しとは

作土と30cm以上深いところにある土(心土)を入れ替える作業を「天地返し」と言います。連作障害の対策になりますが、心土は硬く締まっています。堆肥を少く有機質もありません。堆肥を入れるなどの手当てが必要で、家庭菜園では、シャベルが届く深さで十分でしょう。

みなさんは、スコップ、シャベル、どう使い分けていますか。小

さい移植(こて)を、関西ではスコップ、関東ではシャベルと呼ぶそうです。JIS規格では、足がかけられる掘りやすい剣形をシャベル、土砂をすくいやすい先が直線で容量がある角形をスコップ(写真2)としています。移植(こて)の規格は見つかりませんでした。



写真1



写真2

**Q2** オルトラン粒剤とダイアジノン粒剤を同時に撒いても問題ないでしょうか。

**A2** オルトランは、地上の葉を食べるアブラムシやアオムシ、コナガなどの駆除に使います。ダイアジノンも、土の中の虫専用です。ネキリムシ、コガネムシの幼虫など土に潜り込んでいる害虫が対象になります。対象害虫が違つので、一方だけでは効かない虫が残つてしまいます。ですので、両方使います。同時に使つても問題ありません。

一般的には、根から吸収して茎や葉に効果が出るオルトランを植穴処理に、ネキリムシを狙つて株元にダイアジノンを土壤表面に散布します。

例えば、キャベツや白菜の苗を植えるとき、①植穴にオルトラン粒剤を混和し(写真3)、②苗を植えます(写真4)。③その株元にダイアジノン粒剤を散布し(写真5)、④最後に散水します。

大根などの種を播くときは、①播種前にオルトラン粒剤を土壤混和してから、②種を播きまします。③芽が出たら、株元にダイアジノン粒剤を散布し、④最後に散水します。



写真3



写真4



写真5

オンライン農業塾  
はじめました!  
▼動画はコチラ▼



南部営農センター園芸課 営農主幹 竹田 幸正



ストレチアは古くから親しまれている切花です。特徴はオレンジ色の鳥のような花型です。名前は18世紀の植物愛好家であったイギリス国王ジョージ3世の皇后の実家ストレッリッツ家から由来しているストレチア科ストレチア属の植物です。和名は明治初めの渡来時に英名の「Bird of paradise flower」を直訳したもので、「コフクラチヨウカ（極楽鳥花）」と呼ばれています。

当初は切り花として施設栽培されてきましたが、近年は鉢物として葉の形や模様を楽しむ種類も栽培されています。原産地は南アフリカやアフリカ東岸のインド洋沿いであり雨の降らない地域に自生しています。栽培に利用されているのは、切花ではレギネエ（*Sreginae*）、鉢物ではニコライ（*S.nicotai*）、ジャンプ（*S.juncea*）などがあります。

レギネエは小型の種類で草丈は1〜2m、茎はなく地際部から葉を伸ばし、花は20cmほどの花で、オレンジ色の萼と青色の花びらが特徴です。

ニコライは一般的にはオーガスタという名で流通しています。大型の種類で4〜6mの高木になりますが、



鉢物では60cm〜1.8mで出荷されています。花は白い萼と青色の花びらが特徴です。

ジャンセアは葉が退化し、棒状になっており、葉に特徴がありません。茎はレギネエと同様地際部から伸び、草丈は1〜2m、花は黄色の萼と青色の花びらが特徴です。

## 置き場所



陽の当たる場所や半日陰で生育する丈夫な植物で戸外でも室内でも管理できます。夏は戸外でも管理できますが、葉が焼けてしまう場合は半日陰に置きまです。耐陰性にも優れています。暗すぎると日照不足になり茎が伸びてしまいます。

## 管理

室内に置いていると葉にホコリがたまりやすいので、ときどき葉の上についたホコリを布等で拭いて落とします。暖房としてエアコンや温風器の風が直接当たると葉が小さくなる場合があります。



## かん水

多肉植物のように根に水をためることができるため、乾燥には強いです。鉢の表面が乾燥したら鉢底から水が染み出すほどかん水します。冬は生育しませぬので、乾燥気味に管理し、かん水は控えます。乾燥が気になる場合は霧吹きで葉に水をかけます。

## 施肥

肥料は4月〜10月によく生育するので緩行性肥料を2月に1回程または液体肥料を2週間に1回の割合で与えます。冬は基本的に肥料を与えません。



## 植え替え

植え替えの目安は大きくなって鉢とのバランスが悪くなった場合や下の葉が黄色くなつて落ちてしまう場合です。根は太いので根詰まりすると鉢を割ってしまうことがあります。植え替えの目安は1年から2年くらいの間隔で行います。植え替えの時期は5月から6月で古い土を落として、水はけのよい用土に植えます。



# わが家のアイドル

## すくすく元気に育ってね♪

お兄ちゃんの歩樹さんと弟の奏樹くんは、とっても笑顔の素敵な仲良し兄弟です。活発で優しく、愛嬌いっぱいよく笑う歩樹さんと、淋しがり屋さんだけど、家族の顔を見ると安心してニッコリ微笑む奏樹くん。歩樹くんは普段、積み木をしたり絵本を読んだり、おうちの中を歩き回って元気いっぱい遊んでいます。また、家のお手伝いや弟の奏樹くんのオムツを持ってきてくれたりと、面倒見の良い優しいお兄ちゃんの一面も。

そんな歩樹くんの好きな食べ物は野菜や果物で、夢中になっているキャラクターはアンパンマンです。

大きくなったら八百屋さんかアンパンマンになりたい歩樹さんと、これから夢いっぱいの奏樹くん。ご両親からはそんな二人に向けて「笑顔を忘れず元気に、人の気持ちのわかる優しい子に育ってほしいです」と温かいメッセージをいただきました。



津島支店  
管内

父 / 一樹さん 長男 林 歩樹くん(1歳)  
母 / 未樹さん 次男 奏樹くん(0歳)

## 家族の一員

人懐っこくて大人しい性格のノンくん。息子さんがよく利用していた薬局の先生から譲り受け、飯田さんのご家族として迎え入れました。

とてもお利口で、決して怒ることのない優しいノンくんは、お客さんが来ると人見知りすることなく、さわってほしそうにそっと近づいていく可愛い男の子です。

普段はノラ猫のムギちゃんを背中に乗せてひなたぼっこをしたり、一緒に散歩に出かけたりして、のんびり仲良く過ごしています。ご飯の時間も、ムギちゃんが先に食べてお腹が一杯になったのを見届けてからしかノンくんは食べ始めないそうです。

ご家族の方はそんなノンくんに向けて、「これまで大きな病気をすることなく、元気でいてくれました。これからもずっと長生きしてほしいです」と話してくださいました。



十四山支店管内  
(飯田さん宅)

ボーダー・コリー  
ノンくん(10歳)



2021 1月の運勢  
獅子座 7/23~8/22

全体運  
健康運

ハプニング運となっています。一筋縄ではいきにくいので第2案、第3案の用意を。議論は熱くなり過ぎないで  
ストレッチで体の柔軟性をキープ

幸運を呼ぶ食べ物 カキ(牡蠣)

# 野菜ソムリエ

## 服部 妙子の

Healthy Vegetable dishes

# 地産地消レシピ



かんたん!時短!

### Recipe1 里芋コロッケ



#### 【材 料】(2人分)

里芋 ……………4個  
揚げ油 ……………適量

A しょうゆ……………小さじ2  
桜えび……………5g  
青ねぎ(みじん切り) ……3本分

B 小麦粉 ……………適量  
卵……………適量  
パン粉 ……………適量



#### 【作り方】

- ① 里芋は洗い、ラップして耐熱容器に並べ、電子レンジ(600W)で3分、裏返して3分、竹串がすっと通るくらいまで加熱する。ラップを外して冷まし、包丁でかたいところを除きながら皮をむき、すりこ木やフォークでつぶす。
- ② Aを①に混ぜて等分に分け、好みの大きさにまとめる。
- ③ Bのころもを小麦粉・卵・パン粉の順につけ、180℃の油で3~4分揚げる。

地産地消レシピ

動画配信  
はじめました



重ね煮田楽

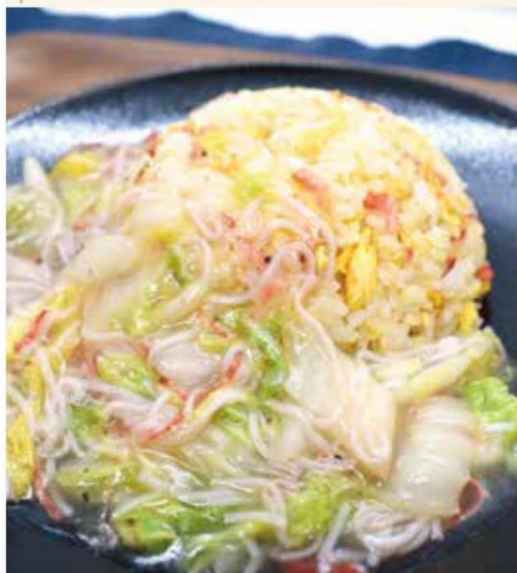


その他のレシピはコチラ!

JAあいち海部 🔍 検索



### Recipe2 白菜のあんかけチャーハン



#### 【材 料】(2人分)

白菜の葉 ……………2枚(約200g)  
ご飯 ……………500g  
桜えび……………大さじ2  
卵……………2個  
かに風味かまぼこ ……10本(約60g)

鶏ガラスープの素……………大さじ2  
オリーブオイル……………大さじ3  
醤油……………大さじ1  
コショウ……………少々  
水溶性片栗粉 [ 片栗粉……………大さじ2  
水……………大さじ2



#### 【作り方】

- ① 卵を溶きほぐす。白菜の軸は一口大のそぎ切りにし、葉も一口大に切る。
- ② 鶏ガラスープの素を湯1カップで溶いてスープを作る。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を弱火で熱し、桜えびを軽く炒める。溶き卵とご飯を加え、中火にして、バラバラになるまで炒め合わせる。醤油大さじ1をフライパンの周りに回し入れサッと混ぜ、器に盛る。
- ④ フライパンをサッと洗って拭く。
- ⑤ 白菜をボールに入れ、オリーブオイル大さじ2をからめる。フライパンに②のスープ、コショウを入れ、かに風味かまぼこをほぐし入れて、強火にかける。沸騰したら白菜を加え、水溶性片栗粉でとろみをつけて③のチャーハンにかける。





## 病院

三二知識

### セルフケアを高めよう

がん放射線療法看護認定看護師は、放射線治療を受ける患者さんとご家族が安心して治療を受けられるよう支援を行っています。

放射線治療はがんの治療において、手術や抗がん剤、免疫治療などと並ぶ重要な治療法の一つです。治療は治療用のベッドに仰向きで寝ていただき、5分〜15分程度の照射を毎日一回ずつ数回〜数十回程度繰り返して行います。

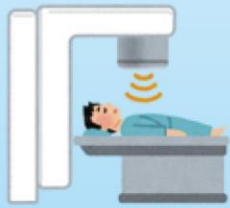
照射自体は痛くも、痒くも、熱くもありませんが、治療する部位や回数によっては照射された部位に固有の副作用が出る場合があります。ただ、10年ほど前の放射線治療と比較して、現在の治療法は治療効果が高いうえ、副作用はズいぶん軽くなっていますし、その対処方法も確立されてきています。

日々の治療を受ける中で副作用を軽減するには、セルフケア(皮膚を保護したり、食べやすい食事に変更することなど)を行うことも重要です。セルフケアを続けることで、日常生活の中でストレスがたまらないよう対処することにつながります。今回は、セルフケア行動を高めるポイントをいくつか紹介いたします。



がん放射線療法看護認定看護師 久保田 訓弘

- ① 自分自身が成功体験をする。② 誰かが成功した体験を見たり、聞いたりする。③ 励ましの言葉をもらう。④ 社会的なサポートを受ける。⑤ 心身の状態を整える。①②の成功した体験は、お仕事を相手に喜ばれたり、お料理が美味しくてできたりすると、達成感や「自分でもできる」という気持ちが湧いてきますね。③④のように、周りの人からも認めてもらったり気にかけてもらえることで、学校で勉強していた時のように、継続する力または援助をつけながら前向きに行動する力となるでしょう。⑤は例えば、寝不足な時や疲れている時にミスが起こりやすいように、体調をととのえることでも思い通りの行動がしやすくなります。これらのポイントは治療中のみならず、普段の生活でも身につけていきます。



もしも病気にかかった時は、スタッフがサポートをいたしますので、いつでも相談してください。

## 介護

三二知識

### 医療費控除について

年が明けると確定申告の時期が近づいてきます。今年1年間、入院や通院で医療費がごさんでしまい「医療費控除」の手続きを検討されている方もいらっしゃると思います。

医療費控除とは、1年間(1月1日〜12月31日)に支払った医療費が一定額を超える場合に、確定申告をすることで、その医療費を基に計算した金額分の所得控除を受けることができる制度です。

医療費控除の対象となる医療費は、①診療・治療のために直接必要であるもの、②医師の指示にて購入した医療用器具、とされており健康増進や美容、予防のための費用は対象外となっています。例えば、薬局で購入した市販の薬は対象ですが、予防のために購入したうがい薬は対象になりません。オムツやストマ用装具の購入費は医師の証明などの必要書類を添付することにより対象になります。通院に使ったタクシー代、めがねや補聴器の購入費な



医療福祉相談係長 上野 佳美

ど、同じような内容でも対象になるかどうかは状況により異なります。また、医療費については個人分だけでなく生計を一にする家族分も合算することができ、施設入所の費用や在宅介護をしている場合の介護保険サービスも、一定の条件下で医療費控除の対象となりますので、担当のケアマネジャーやサードビジネス事業所に確認されることをおすすめします。

医療費控除額は、対象となる医療費から「10万円」と「生命保険などからの保険金や損害賠償金などで補填される金額」を差し引いた金額です。確定申告を忘れてしまっても5年以内であれば還付申告ができます。還付申告は確定申告の時期でなくても可能です。この機会に1年間の医療費がどのくらいかかっているのか、確認してみたいかがでしょうか。



病理診断科について



病理診断科医長  
石川 操

1. 体制について

病理部門には最終診断や治療選択に結びつく検体が稀ならず提出されており、病理診断科では適切な診断を早く報告することを第一に診療にあたっています。

当科は常勤医1名、代務医師3名と愛知医科大学病院との病理連携に支援をいただいています。難症例・稀少症例は専門家へコンサルテーションを行い、確実な報告ができるよう心がけています。当院は地域がん診療連携拠点病院であることから、国立がん研究センターの病理診断コンサルテーション・サービスも用いることができる状況にあり、確定診断のために活用しています。また、最近更新した顕微鏡システムでは、オンラインのミーティングシステムを用いて顕微鏡画面を他施設の病理医と共有でき、出かけることなく遠方の医師にも意見を聞くことが可能になりました。



▲オンラインミーティングシステムを利用してコンサルテーションを行う様子

2. 今後の課題・抱負

近年は、癌治療に際して様々な分子標的薬(病気の原因となっているタンパク質などの特定の分子にだけ作用するよう設計された治療薬のこと)が用いられています。これら薬剤の適応を考慮するにあたって、従来通りの悪性の確定や組織学的な病理診断に加え、病理検体を用いたコンパニオン診断(医薬品の効果や副作用を投薬前に予測するために用いられる臨床検査)が積極的に行われるようになっていきます。これは、薬剤の標的となるタンパク質・遺伝子変異の有無や発現量の変化を、免疫染色やPCR検査、FISH検査などでみるものです。当院では主に外注としていますが、適切な病理標本を遅滞なく提出できるよう部門全体で対応しています。今後は、ゲノム医療体制にスムーズに移行できるように各部署とともに準備を進めてまいります。

子育て  
32 知識

ヘルペスについて



新生児センター長  
兼 小児科代表部長  
小久保 稔

Q

3歳頃から、風邪をひいたときなど肩のあたり(発症箇所はいつも同じ)にヘルペスを発症することがあります。水疱瘡のウイルスに感染した患者さんがなりやすいと聞きますが、かかっていなくてもなるのでしょうか。水疱瘡の予防注射をしており、発症はしていません。

A

ヘルペスというのは、小水疱(水ぶくれ)が集まった急性の炎症性皮膚疾患で、原因はウイルスです。ヘルペスウイルスは大きく分けて2種類あります。

一つは単純疱疹をおこす単純ヘルペスウイルスです。1型と2型がありますが、小児では上半身病変から分離される1型が多いです。初感染のほとんどは不顕性感染<sup>※1</sup>ですが、一部は歯肉口内炎で発症します。また、アトピー性皮膚炎がある場合などは皮疹が重篤化することもあります。初感染後は三叉神経節<sup>※2</sup>や脊髄後根にある神経節に潜伏しさまざまな頻度で再活性化されます。最も一般的なものは口唇ヘルペスですが、皮疹が生じることもあります。

もう一つは水痘や带状疱疹をおこすウイルスです。带状疱疹というのは、初感染の水痘後に皮膚に出た発疹から神経を伝わって所属の脊髄後根にある神経節にウイルスが潜伏し、それが再活性化して発症します。多くは高齢者や免疫抑制剤を投与されている患者に発症します。水痘の予防接種は生ワクチンであり、軽く罹患し免疫ができます。したがって、水痘に罹患していなくても水痘に罹患したのと同じ状態になっていると考えられます。

ただ本例に関しては、水疱の様子を見ていないのはつきりはいないのでありますが、部位および経過等からおそらく単純疱疹ではないかと考えます。ヘルペスの場合は、抗ウイルス剤があり治療可能ですので皮膚科を受診されると思います。また、あまりに頻回であれば、免疫機能の低下がないかを相談されたらいかがでしょうか。

※1 感染しても症状を呈することがない状態

※2 顔の触覚や痛覚、冷熱感、口腔(口の中)・鼻腔(鼻の中)の感覚などを脳に伝える神経

# 地域の職員紹介

## ワンチームで!

昨年まで17年間、融資業務を担当しており、今年度より立田支店の金融業務に配属となりました。融資担当は各支店に1名の配置でしたので、これまでではどちらかと言えば「個」で仕事をすることが多くありました。一方、支店の金融業務は窓口業務を含め、皆で支え合いながら業務を進めていきますので、チーム一丸となって取り組む毎日、新たなやりがいを感じるとともに、初心に立ち返り、日々緊張感を持って業務にあたっています。

休日は愛犬のカプチーノと遊ぶことがリフレッシュになっており、とても気持ちが安らぎます。

今後も、地域の金融機関として、その使命を果たすために職務を全うしていくとともに、支店でのチームプレーを大切にして、組合員・利用者の皆さまにとって一番身近で親身に感じていただける窓口づくりを目指してまいります。



よこい まさる  
横井 勝さん(44)

- 立田支店
- 入組20年目
- 担当業務:金融



### 立田支店

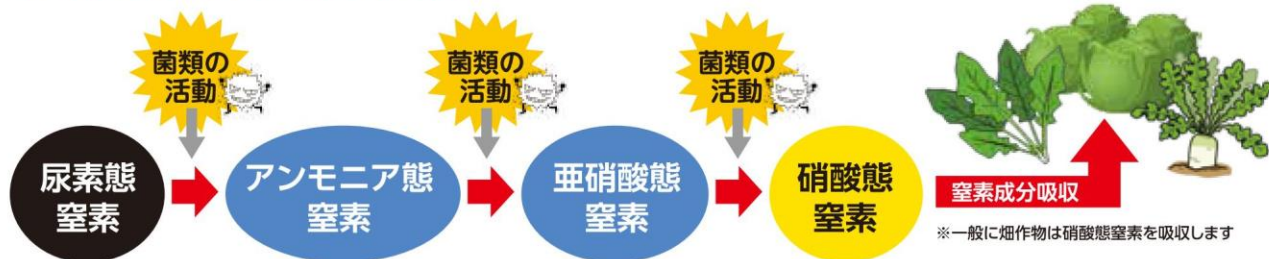
- 営業時間/AM8:30~PM5:30
- 金融窓口営業時間/AM8:45~PM3:00
- 定休日/土・日・祝・年末年始

## 営農情報

### 厳寒期の肥料の選択

厳寒期は肥料の効きが悪くなります。低温によって菌類の働きが緩やかになり、作物が吸収できる「硝酸態窒素」の生成がゆっくりになるからです。そのため、厳寒期の追肥には「硝酸態窒素」入り肥料がおすすめです。

作物が吸収できる窒素になるまで



### おすすめの肥料

#### やさい化成 かわり

硝酸態窒素入り  
即効性肥料



- 硝酸態窒素を含んでおり**厳寒期の追肥に最適**です。
- 加里は**硫酸加里**を使用しており土を荒らしません。
- 苦土を多く(5%)含んでおり、**欠乏症の予防**にも役立ちます。

成分内容(%)

チッソ	リンサン	カリ	苦土
14	8	12	5

施肥基準(10アール当たり)

追肥	40~80kg(2~4袋)
基肥	60~140kg(3~7袋)



やさい化成かわり 20kg  
2,970円(税込)

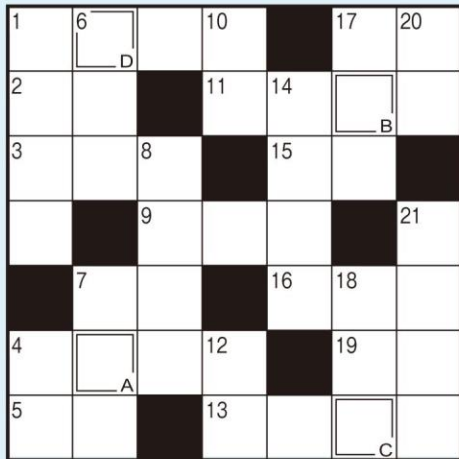


2021 1月の運勢  
射手座 11/23~12/21

全体運  
健康運

お正月休みや旅行はゆったりプランで。英気を養えば気持ちに余裕が生まれます。趣味の集まりに顔を出して  
体調不良を感じたら早めに病院を受診して **幸運を呼ぶ食べ物** アカガイ

# チャレンジクイズ



二重マスの文字をA→Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

### タテのカギ

- ①羽根突きに使う道具
- ④すずりですります
- ⑥止まらずに進むこと
- ⑦重さを知りたいときに使います
- ⑧テレビやエアコンに向けてボタンを押します
- ⑩ご飯のこと。焼き——
- ⑫いんちがいち、いんちがに……
- ⑭——付きのタイで成人を祝った
- ⑰車が動きださないようにタイヤにかませます
- ⑱同種の事例は枚挙に——がない
- ⑳凍った場合は氷瀑と呼ばれます
- ㉑ひもの——が固くてほげけないよ

### ヨコのカギ

- ①一富士二タカ三ナスビは、何に見ると縁起の良いもの？
- ②キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
- ③港を表す地図記号はこの形
- ④強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
- ⑤1/100はセンチ、1/1000は
- ⑦なぜか猫が入りたがる物
- ⑨大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
- ⑪物事をするのにちょうど良い頃合い
- ⑬おせち料理に入れる煮豆
- ⑮鶴は千年、——は万年
- ⑯ご飯のこと。カレー——
- ⑰ぬいぐるみに詰めます
- ⑲ピーヒョロロと鳴く大きな鳥

## 応募方法

### ●応募締切日●

2020年  
**12月31日(木)**

当日消印有効

### ●ハガキでの応募●

- ①チャレンジクイズの答え
- ②郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
- ③JAへのご意見や「あまの風」へのご要望
- ④今号で一番良かったコーナーと、そのご感想をご記入の上、ご応募下さい。

**宛先** 〒496-0876 津島市大縄町9丁目63番地  
JAあいち海部 チャレンジクイズ係 行

### ●ホームページからの応募●

ホームページの組合員専用ページにログインしていただき、チャレンジクイズ応募よりご応募ください。

**URL** <http://www.ja-aichiama.com/>

**ID** ja **パスワード** aichiama



※写真はイメージです

**12月賞品**  
ルグラン  
トマトのパウンドケーキ  
2本

正解者の中から抽選で  
10名の方にプレゼント!

### 先月号の答え

シ ユ ン ギ ヲ



### 先月号の当選者

#### 応募総数86通

たくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。当選者の発表は賞品の発送をもって代させていただきます。

## お便り紹介コーナー

野菜ソムリエさんに会ったことがないのですが、例えば第一週の日曜日に菜々耕房で、ほうれん草を使ったお総菜の紹介や試食があると参考になっていいなあーと思ったりもします。

(弥富地区・女性)

JA:いつもあまの風をご覧いただきありがとうございます。また、貴重なご意見ありがとうございます。例年ですと、ソムリエによる試食会を店舗にて定期開催しておりますが、今年はコロナ禍の影響により自粛させていただいております。このような中ですが、地元の美味しい野菜の魅力が伝わればと、地産地消レシピ動画をYouTubeで配信しておりますので、ご覧いただけたら嬉しいです。

家庭菜園Q&Aコーナーの柿の木剪定の記事で、「図2」の番号が解り難く、少し大きく図示いただけるとよかったです。

(佐織地区・男性)

JA:いつもあまの風をご覧いただきありがとうございます。この度は同様の貴重なご意見を複数いただきました。皆さまに伝わりやすい広報誌となるよう、文字の大きさやレイアウトなどの確認や検討を進めてまいります。今後とも「あまの風」を何卒よろしく願っています。

今年もあつかわずかとなりました。久しぶりに菜々耕房へ行き、玉ネギの苗をみましたが、しおれているような小さい若苗がありました。値下げしても誰も買わないと思いますので、店舗から生産者の方に指導をお願いします。

(弥富地区・男性)

JA:貴重なご意見ありがとうございます。愛菜耕房および菜々耕房では、開店前に毎日店舗スタッフが産直品の確認を行うとともに、週に1度、営農主幹および産直担当者が品質検査を行っております。その際に、基準や規格の条件を満たさない産直品については店頭から引き揚げるとともに、生産者の方に指導を行っております。今後も検査を徹底し、安心してご購入いただけるよう、品質の維持・向上に努めてまいりますので、JA直売所をご愛顧賜りますようお願いいたします。



# 年末・年始の営業について

年末・年始の各支店やJA-SSの営業予定についてご連絡させていただきます。  
ご迷惑をお掛けいたしますがよろしくお願いいたします。 ※1/5より通常営業となります。

		2020年				2021年				
		12/28(月)	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)	
監査部・リスク統括部・企画部・総務部・金融共済部・融資部・各支店		通常営業				休業				
総合支援センター	農産部・園芸部・生活部	通常営業				休業				
	南部営農センター	通常営業				休業				
北部営農センター・園芸課		通常営業				休業				
ATM	北部地区各支店	8:45~20:00				9:00~19:00				
	南部地区各支店	8:45~20:00				9:00~19:00				
	自動運行ATM	JAあいち海部本店	10:00~21:00				10:00~21:00			
		ヨシヅヤ本店	10:00~21:00				10:00~21:00			
		れんこんセンター	8:45~17:00		8:45~17:00		9:00~17:00		8:45~17:00	
		立田南	8:45~20:00		8:45~20:00		9:00~19:00		8:45~20:00	
		愛西市役所	8:45~17:15	休業				8:45~17:15		
		海南病院	8:45~20:00				9:00~19:00			
		イオンタウン弥富SC	8:45~20:00				9:00~19:00			
総合支援センター	8:45~20:00				9:00~19:00					
給油所	鍋田セルフSS	8:00~19:00				8:00~19:00				
	飛島セルフSS	6:00~21:00				8:00~17:00		6:00~21:00		
	十四山セルフSS	6:00~22:00				6:00~22:00				
	立田南SS	7:30~19:00		7:30~18:00		休業		8:00~17:00		
	西川端SS	7:30~19:00		7:30~18:00		休業		8:00~17:00		
燃料配送センター		8:30~17:30				休業				
重油配送		8:30~17:30				休業				
Aコープとびしま店		10:00~19:00		9:00~17:00		休業				
グリーンセンター	愛菜耕房(津島店)	9:00~17:00		9:00~12:00		休業				
	菜々耕房(十四山店)	9:00~17:00		9:00~12:00		休業				

## 組合員特典について

JAあいち海部では組合員の皆さまに、人間ドック受検料助成や海南病院および稲沢厚生病院利用時の差額ベッド代の一部助成、葬祭施設の利用など、様々な組合員限定のサービスを提供しております。詳しくは当JAのホームページでご案内しております。

メニュー

あいち海部について

組合員加入



## 求人案内

## ＼ 地元で安定して働ける / ケアマネージャー募集 (契約職員)

勤務地	津島市
給与等	月額(a+b)200,000円~240,000円 a:基本給180,000円~220,000円 b:資格手当20,000円
資格	介護支援専門員
時間	8:30~17:30 土日祝、年末年始は休日
その他	交通費支給 研修あり 社会保険完備 賞与あり(前年度実績)

※詳しくは下記応募先までお問い合わせ下さい。

### 応募先

〒496-0876 津島市大縄町9-63  
北部営農センター内 生活部 介護課  
担当/ 竹島・加藤 TEL:0567-28-6848



2021 1月の運勢  
水瓶座 1/20~2/18

全体運  
健康運

下から運勢が上昇。無理を通したいなら時間をかけて説得を。ゴリ押ししない態度が幸運を引き寄せます  
手や足のつぼを押して血行を促進

幸運を呼ぶ食べ物 イセエビ



## 相談会スケジュール

### ●住宅ローン相談会 9:00～16:00(受付時間は15:00まで)

	12月	1月
本店	26(土)	9(土)・23(土)
ローンセンター (弥富支店内)	随時相談受付(但し、予約優先) 土・日も営業 営業時間9:00～18:00(水曜日・祝日定休日) ※但し、祝日が土日の場合は営業となります	

各種ローン相談 お問い合わせ先 本店 融資部融資課 TEL.0567-28-9922  
ローンセンター TEL.0567-69-5575

※予約を優先させていただきますので、あらかじめご予約をお願いします。

### ●年金相談会 9:30～15:30

	12月	1月
本店	26(土)	9(土)・23(土)
弥富支店	19(土)	16(土)

年金相談お問い合わせ先 本店金融共済部 TEL.0567-28-6757

※予約を優先させていただきますので、あらかじめご予約をお願いします。

### ●ひと・いえ・くるま土曜日相談会 予約制 9:00～16:00

	12月	1月
本店	26(土)	9(土)・23(土)
弥富支店	19(土)	16(土)

※予約が必要となりますので、お近くの支店までお問い合わせください。

### ●法律相談日 予約制 9:30～12:00

	12月	1月
生活部	18(金)	15(金)

### ●税務相談会 予約制 9:30～12:00

	12月	1月
生活部	17(木)・27(日)	14(木)・21(木)・24(日)

### ●不動産・相続相談 予約制 9:30～15:30

	12月	1月
生活部	27(日)	10(日)・24(日)

法律・税務・不動産・相続相談お問い合わせ先 生活部資産管理課 TEL.0567-56-6805

### ●葬祭相談 9:30～15:30

	12月	1月
生活部	18(金)・24(木)・30(水)	5(火)・11(月祝)・15(金)・21(木)・27(水)

葬祭相談お問い合わせ先 生活部やすらぎ課 TEL.0567-56-6807

## 店舗セール・営業案内

**グリーンセンター** 12/25(金)～31(木)  
**インフォメーション** 歳末大感謝祭

### ●愛菜耕房(グリーンセンター津島店) TEL.0567-23-3511

営業時間 9:00～17:00 定休日 月曜日

年末臨時営業 12/28(月) 12/31(木)の閉店時間12:00

### ●菜々耕房(グリーンセンター十四山店) TEL.0567-56-6808

営業時間 9:00～17:00 定休日 水曜日

年末臨時営業 12/30(水) 12/31(木)の閉店時間12:00

### ●Aコープ とびしま店 TEL.0567-52-1239

営業時間 10:00～19:00 定休日 日曜日

年末臨時営業 12/27(日) 12/31(木)の閉店時間17:00

- ポイント2倍デー 12/15(火)
- ポイント3倍デー 12/22(火)・25(金)・28(月)～31(木)
- ポイント5倍デー 12/27(日)

## 女性部の皆さまへ

# YouTube

オンライン教室を  
配信中です!  
ぜひご覧ください。



お問い合わせ

JAあいち海部 企画部  
女性部担当/伊藤・小林  
TEL.0567-28-6760

## 理事会報告

(令和2年11月30日開催)

以下のことについて、原案通り承認されました。

### 協議事項

- 第1号議案 職員年末賞与支給について(案)  
職員の冬季賞与支給について承認を得ること。
- 第2号議案 理事との購買事業における農協取引について(案)  
理事との購買事業における農協取引について承認を得ること。
- 第3号議案 役員貸出金について(案)  
役員貸出金について承認を得ること。
- 第4号議案 理事との利益相反取引について(案)  
理事との利益相反取引について承認を得ること。
- 第5号議案 就業規則の一部変更について(案)  
令和2年6月1日に施行された改正労働施策総合推進法への対応および令和3年1月1日施行の育児介護休業法施行規則等の改正に伴い、就業規則の記載を一部変更することについて承認を得ること。
- 第6号議案 営業に関する一部変更について(案)  
飛島村役場店ATMを飛島支店へ移設することに伴い、営業に関する規程の一部を変更することについて承認を得ること。

### 主な報告事項

1. 監査関係報告  
・令和2年度仮決算監事監査の結果について
2. 金融共済関係報告  
・冬の定期貯金キャンペーンについて (ほか4項目)
3. 経済関係報告  
・令和2年度不要農薬回収について (ほか4項目)
4. 総務関係報告  
・令和2年度防災訓練(停電時業務継続)の実施について (ほか9項目)

### お詫び

あまの風11月号20頁の職員紹介コーナーにおきまして、本来は佐屋支店写真を掲載すべきところ、誤って永和支店の写真を掲載しておりました。組合員・関係者の皆さまに心よりお詫びを申し上げ、訂正させていただきます。

2021 1月の運勢  
魚座 2/19～3/20

全体運 良好運。交友関係が広がりを見せています。楽しい情報をキャッチできるのでお出掛けを。金運は回復の兆し  
健康運 友人のおしゃべりでストレスを解消  
幸運を呼ぶ食べ物 ハクサイ



## 組合員・利用者ニーズを基点とした 情報発信力の強化

JAあいち海部は、組合員や地域住民の方々の幅広いニーズに応えるため、SNSを活用した広報活動を行っています。今年度からは、従来のFacebookに加え、YouTube、LINE、Instagramを新たに始めました。食・農・暮らしをテーマに、各SNSの利用者ニーズに合わせた情報発信を行うことで、「伝わる」広報を目指しています。

今後も当JAでは、一人でも多くの方にJAファンになっていただけるよう、食と農を基軸に、暮らしに役立つ情報をSNSで発信してまいりますので、ぜひチャンネル登録や友だち登録をお願いいたします。



### INFORMATION

- グリーンセンターのご案内**  
 愛菜耕房(グリーンセンター津島店) 営業時間/9:00~17:00(月曜日定休) ☎0567-23-3511  
 菜々耕房(グリーンセンター十四山店) 営業時間/9:00~17:00(水曜日定休) ☎0567-56-6808
- 無料職業紹介事業(農業)についてのお問い合わせ** 農産部 担い手課 ☎0567-56-6813
- 農地中間管理事業についてのお問い合わせ**  
 南部営農センター-農産課 ☎0567-56-6801  
 北部営農センター-農産課 ☎0567-23-3011
- 当組合の個人情報取り扱いについてのご意見・ご質問・苦情等** 個人情報対応部署 ☎0567-28-6856
- キャッシュカード・ローンカードの喪失(紛失・盗難)したときは 24時間365日受付 JA安心コール ☎0120-089-286  
**●休日・夜間も安心な 安心コールサービス** ※平日9:00~17:00まではJAの各支店でも受付できます。
- 自動車事故・365日安心サービス** 平日8:30~17:30...ご契約いただいた各支店 ☎0120-258-931  
 土日夜間・相談24時間365日:JA共済事故受付センター
- LPガス緊急連絡先**  
 平日:ガスコールセンター ☎0567-56-6824  
 夜間・休日:LPG集中監視センター ☎0566-99-4956
- 病院等へのご遺体のお迎え・葬儀施行のお申込み** 生活部やすらぎ課(24時間対応) ☎0567-56-6807

