

JA AICHIAMA

あまの風

2023 February

No.191

2

 JAあいち海部
<https://www.ja-aichiama.com/>



JAあいち海部 広報大使
れんたろう



特集/エコで家計にやさしい 省エネ・節約術 02

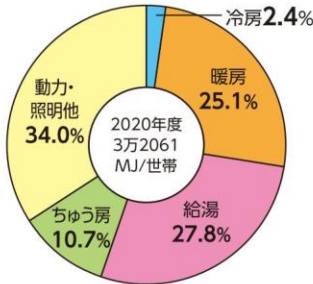
- 04 News & Topics
- 06 農業人 渡邊 隆さん
- 07 わが家のアイドル/家族の一員
アレンジレシピでいただきます
- 08 チャレンジ家庭菜園
- 09 家庭菜園Q&A
- 10 地元の農産物をポイントで交換しよう!!
- 11 チャレンジクイズ/お便り紹介コーナー
- 12 海南病院だより
- 14 お知らせ
- 15 行事カレンダー/理事会報告
- 16 自己改革の取り組み/営農ミニ情報

エコで家計にやさしい省エネ・節約術

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのこつをご紹介します

出典：「2022家庭の省エネハンドブック」(東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課)／「令和3年度エネルギーに関する年次報告(エネルギー白書2022)」(資源エネルギー庁)
イラスト：出口由加子

図1：世帯当たりの用途別エネルギー消費の割合



最近の家電製品は省エネ性能が向上しているので、耐用年数を超えて長く使用している場合は、思

今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がりが見られる家庭を直撃しています。こうした中、できるだけ普段通りの毎日を過ごしながら、省エネを実現するにはどうすれば良いでしょうか。

それにはまず、図1にあるように、家庭内で使用する機会の多いエアコンなどの冷暖房機器や、お風呂や洗面、キッチンに用いる給湯機器を効率的に使うことがポイントです。また、電子レンジや電気炊飯器、ドライヤーなど、消費電力(W)の多い機器を上手に使うことを考える必要があるでしょう(図2)。

電気やガスの使用量をあらためて見直しましょう

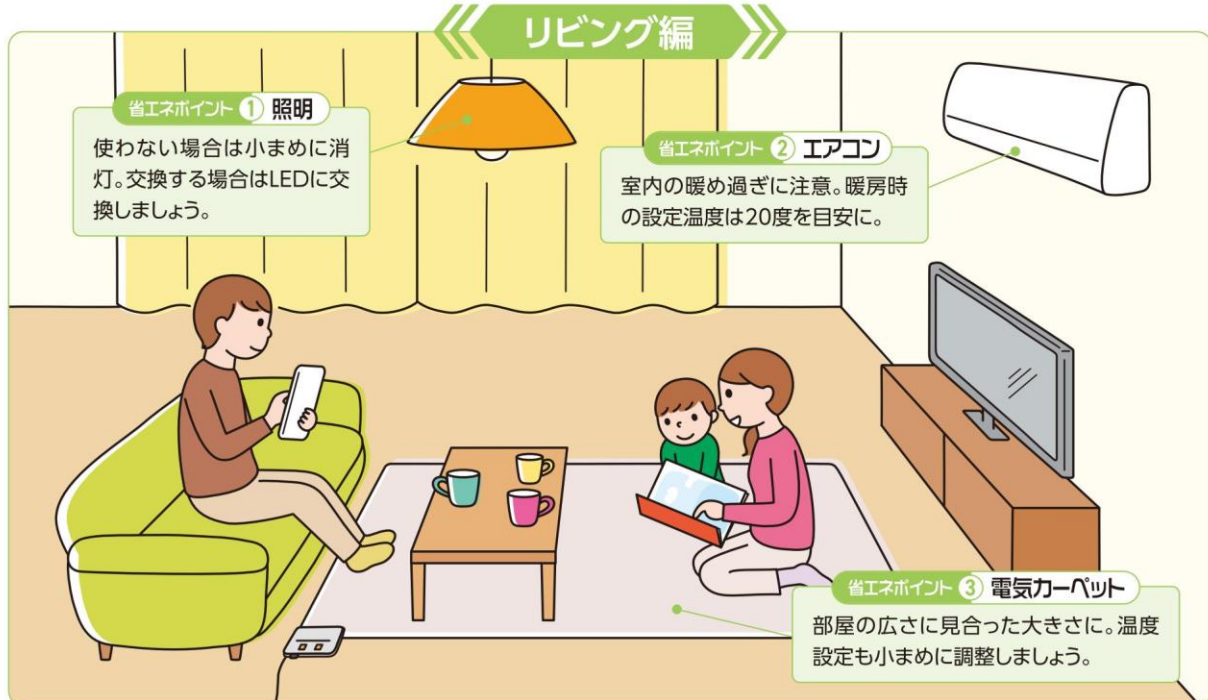
図2：家電製品の消費電力(W)はどのくらい？

家電製品	消費電力/ワット(W)数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥機(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。

い切って買い換えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。

今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。



暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9か月で元が取れます。

③ 電気カーペットの温度を「強」から「中」にすると……

年間の節約・削減効果



※3畳用で5時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

② エアコン設定温度を21度→20度になると……

年間の節約・削減効果



※外気温6度で9時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

① 白熱電球からLEDにすると……

年間の節約・削減効果



※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合(使用時間2000時間/年)。

💰 節約できる金額 ⚡ 電力の節約効果 🔥 ガスの節約効果 💧 水道の節約効果 🌫️ 二酸化炭素削減量

※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

キッチン編



省エネポイント ① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

省エネポイント ② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意! 使わないときはプラグも抜きましょう。

省エネポイント ③ 食器洗い

お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7~8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

③ 食器洗いの湯量を10%減らすだけで……

年間の節約・削減効果



※手洗い(給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用しない)の場合の、年間ガス使用量81.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。

② 炊飯器で長時間保温をしないようにすると……

年間の節約・削減効果



※1日7時間保温し、コンセントにさし込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。

① 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると……

年間の節約・削減効果



※周囲温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合。

バスルーム・洗濯編



省エネポイント ① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流しっ放しに要注意!

省エネポイント ② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめ洗いで回数を減らしましょう。

省エネポイント ③ 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めるスイッチの付いたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

③ 衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると……

年間の節約・削減効果



※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。

② 洗濯物をまとめて洗うと……

年間の節約・削減効果



※定格容量(6kg)の4割を入れて洗濯する場合と、8割を入れ回数を半分に洗濯する場合の比較。

① シャワーを1日1分短縮するだけで……

年間の節約・削減効果



※45度のお湯を流す時間を短縮した場合。

佐織園芸組合 ネギ・キクナ目揃え会開催



12月9日、佐織園芸組合ねぎ部会とキクナ部会は佐織支店出荷場で越津ネギとキクナの目揃え会を開催しました。年末に需要が高まり、出荷最盛を迎えるのを前に品質向上、出荷規格を統一することが狙いです。

目揃え会では、出荷物を見ながら、色や曲がりなどの出荷規格を市場担当者と確認しました。同組合は39戸がおよそ3ヘクタールで越津ネギを、50アールでキクナを栽培しています。越津ネギは愛知の伝統野菜にも登録されており、江戸時代からこの地域で栽培されています。開会に際して祖父江彰雄組合長は「市場や売場からも積極的に意見をいただいて、ブランドとしてより信頼されるものを出荷していきたい」と話しました。出荷は3月末まで続く予定です。



ネギを確認する生産者と市場関係者

弥富支店・鍋田支店 レンコン・トマト即売会 地元特産品PR



12月15日と16日に弥富支店・鍋田支店で即売会を開催しました。このイベントは支店を核としたJAづくりを目指す活動の一環として行っているものです。販売は支店職員が行い、訪れた利用者に地域の特産物を提供しました。この日はトマトとレンコンを販売したほか、レンコンの芽の詰め放題も行いました。

イベントを企画した弥富支店の小林支店長は「地域に根ざしたJAとして、自慢の農産物を地域の人々に楽しんでもらえたら嬉しい」と話しました。



レンコンを販売する支店職員

新鮮な情報をお届けします/ NEWS & TOPICS ニュース & トピックス

准組合員モニター 第2回 南部集出荷施設見学会



米の貯蔵庫を見学する参加者

11月30日、南部集出荷施設で「准組合員モニター」の第2回を開催し、9名が参加しました。准組合員の意思反映の場を設け、JA運営や産直施設の改善、地域農業応援団の拡大につなげることが目的です。

この日は、同施設にあるトマトセンターや南部カントリーエレベーターの内部を見学し、各担当者が設備や機械について説明を行いました。

今後は農業振興や自己改革などに関する准組合員の声をアンケートを通じて聞くほか、当JAが行う組合員大学「みらいキャンパス」の参加者との意見交換会の開催を予定しています。

剪定教室 経済連職員が果樹の手入れ教える



12月8日、総合支援センターの「わいわい農場」で果樹の剪定教室を開催し、46名が参加しました。この取り組みは果樹の栽培方法・剪定技術の習得を目的に、2006年から毎年開催しているもので、申し込み時に参加者が栽培している果樹の調査を行うことによりニーズに合わせた内容を提供しています。

講師にはJAあいち経済連の職員を招き、カキ、イチジク、ブドウ、ウメの木について実際に果樹を剪定しながら、選ぶ枝の特徴やポイントについて解説しました。教室では「同じ種類の木でも形は様々、各家庭で実践ができるよう、剪定する枝の基準や理屈について知って欲しい」と話しました。



カキの木の剪定について話す講師

共済お見積りキャンペーン抽選会 100名の当選者決定!

1月10日、本店でこども共済・自動車共済お見積りキャンペーンの抽選会を行いました。

同キャンペーンは10月から12月の期間にこども共済、または自動車共済のお見積りいただいた方への粗品進呈と、新規でご成約いただいた方の中から抽選で当JA特産のレンコンやイチゴ“ゆめのか”、オリジナルPB商品等の「あいち海部セット」をプレゼントするものです。

平野和美組合長と黒宮薫常務による抽選の結果、当選者100名が決定しました。賞品は2月末までに順次お届けしますので、どうぞ楽しみにお待ちください。



抽選を行う平野組合長と(右)と黒宮常務

ボイメンの農業塾 イチゴと越津ネギを紹介

1月22日に放送された東海テレビの情報番組「ボイメンのあいち農業塾!」で、当JAの特産品であるイチゴと越津ネギが紹介されました。

12月22日に行われた撮影では、元プロ野球選手の山本昌さんをゲストに迎え、当JAあまイチゴ組合の中野正広組合長、佐織園芸組合ネギ部会の高木治雄部会長の協力で農産物の収穫体験を行ったほか、これらの特産品を使った料理に挑戦しました。



取材に協力いただいた高木治雄部会長(写真中央)



撮影に協力いただいた中野組合長(右から2番目)

農婚パーティー カップル誕生 イチゴ狩り楽しむ



12月17日、本店で婚活イベント「農婚パーティー」を開催しました。愛西市との共催で、男女21名が参加し、特産のイチゴ「ゆめのか」のイチゴ狩りや地元野菜を使った料理を味わいながら、お互いの理解を深め、距離を縮めました。新型コロナウイルスの流行以降、中止が続いていましたが、今回3年ぶりの開催となりました。

当日は自己紹介の後、イチゴのハウスへ移動し、和気あいあいと収穫体験を楽しみました。愛西市のイタリアンレストラン「ガーデンピアツァ」では、イチゴやレンコン、トマトなど管内の農畜産物をふんだんに使用した料理を堪能しながら、フリートークを楽しみ、意中の相手を記入するラストインプレッションの結果、1組のカップルが成立しました。



イチゴ狩りを楽しむ参加者

就農塾 閉校式 意見聞き次回に繋げる



12月20日、南部営農センターで第五期就農塾の閉校式を開催し、塾生8名が参加しました。

この取り組みは産直部会員の増加と栽培技術の向上を目的として行っているもので、毎週火曜日に講義と同施設にある農場での実習を行ったほか、当番制での育苗中の苗の管理や参加者の圃場巡回も行い、内容の充実を目指しました。また、産直施設での出荷を目的とするため授業の中では農作業だけでなく、出荷調整や販売についても紹介しました。

閉校式では修了証と共に記念品として作業に使う長靴を塾生らに進呈し、来年度の参考のため意見交換会を開催しました。塾生からは「知識や技術だけでなく、共に学ぶ仲間もできたので、より積極的に農業に関わっていきたいと思えるようになった」「実際に出荷している産直会員の圃場を見たり、話を聞く機会もあって良いと思った」などの意見が出ました。



修了証を手に記念撮影を行う塾生



—昨年(2019年)の10月号ではクルクマを手(て)に撮影(と)らせていただきました。



わたなべ たかお

渡邊 隆さん(45歳)

愛西市早尾町

この土地だからいそでできる花

一町三反の農地で花ハスやカラー、花菖蒲、クルクマなど様々な花を栽培している渡邊さん。今回は花栽培の魅力と愛西市の特産品であるカラーについて伺いました。

「花は流行の変化が大きい作物です。たとえば昔は大きく立派なものが好まれましたが、最近は小ぶりなブーケが主流で、花だけでなく葉も用いて飾り付けが行われます。また、市場で求められるのも品質や珍しさだけでなく、花屋さんの注文にしっかり対応できるか、という信頼の部分が大きくなっていると感じます。そういった中で、需要に合わせたものを提供できるよう努めています」。口ナ禍(くた)で大きく落ち込んだ花きの需要は回復傾向にあり、現在は供給不足の状況が続いています。しっかり必要なものを必要分だけ用意することが、次回の注文に繋がり、こちらからの提案なども行えるようになる」と渡邊さんは話します。

そんな渡邊さんが両親から引き継いだカラーの栽培を続けるのはこの土地の性質に理由があります。「カラーは大きく分けて畑地性と水性の品種があります。この地域で昔から栽培がおこなわれているのは水性のもので、色は白く、畑地性のもので大きく育ちます。春に咲く花なので長い期間出荷するには温かい環境が必要ですが、この地域は木曾川(きそがわ)からの伏流水(ふくろしず)によって地下水が豊富です。地下水の温度は15度前後、夏は

涼しく、冬は暖かいので地下水を流すことで暖房を使わずにカラーの栽培に適した環境を整えることができます。この栽培方法が行える地域は限られており、主な産地が愛西市の他だと3地域しかありません。競合が少ないのも生産者としては魅力です。

また、信頼の話に繋げるなら、産地として生産者が協力して共選出荷を行うことで品質と出荷量が安定するので、花屋さんが安心して注文できるといってもこの土地でカラーを育てる理由です」と話す渡邊さん。長く立派な花を咲かせるカラーですが、最近では流行に合わせて短く切りそろえることで花屋の要望に応えています。カラーの出荷は5月まで続く予定です。



水を張った圃場。冬場になると午前中は陽の光で、夜は地下水を流してハウスを温めます。



家族の一員



津島支店管内

ミニチュアピンシャー
クリくん (14歳)

飼い主さん
から一言

たくさん長生きしてください♪



わが家のアイドル

立田支店管内



ひなた
高橋 陽向くん(6歳)
ちはる
千晴くん(1歳)

父 真広さん
母 宏美さん

ご家族からの
メッセージ

兄弟仲良くニコニコ過ごしてね!



カキとセリの卵とじ

材料 (1人分)

- カキ 80g
 - セリ 1/4把
 - 溶き卵 1個分
 - 粉さんしょう 適宜
 - ご飯 茶わん1杯(200g)
- だし
- かつおだし 60ml
 - 薄口しょうゆ 小さじ1
 - みりん 小さじ1

作り方

- ① カキはよく洗い水気を取っておき、セリは1cmのざく切りにする。
- ② 小鍋にだしの材料を入れ、沸かして火を止める。
- ③ ②にカキを入れ、中火で2、3分煮て溶き卵でとじ、セリを散らし30秒ほどふたをする。
- ④ 器にご飯を盛り付け③を上のにのせ、粉さんしょうを振りかけ出来上がり。



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



チャレンジ 家庭菜園

Challenge Home Vegetable Garden



リーキ トロリとした食感を楽しむ

園芸研究家 成松次郎

西洋ネギともいわれ、フランス料理ではポアローとの呼び名でシチューや肉の付け合わせに利用されます。土寄せした太く白い部分(軟白)は外観的には「下仁田ネギ」に似ていますが、葉ははかま状に両側に重なって付きます。煮込んでも煮崩れせず、歯切れが良く甘味と香りがあります。なお、若取りしたリーキはポワロジェンヌといい、柔らかで生食もできます。

【栽培時期】

根深ネギと似た作り方で、春彼岸ごろに種をまき、夏に苗を植え付け、冬に収穫する春まき栽培が一般的です。根深ネギより栽培期間が長くなります。

【品種】

「ポワロ」(タキイ種苗)、「ポトフ・ルフレ」(渡辺農事)などが、茎葉が太く寒さに強い品種です。

【苗作り】

地床では、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)を100g、苦土石灰100gくらいを散布し、畝幅100cm程度の栽培床を作ります。

畝の方向と直角に20cm間隔に、厚さ1cmくらいの板で深さ5、6mmの溝を作り、株間1cm間隔に種まきします。セルトレーでは育苗用土を使い、128穴トレーなどに1セル当たり2、3粒まきます(図1)。その後、本葉3、4枚までに株間2、3cm(セルトレーでは1本立ち)に間引きます。

【畑の準備】

元肥は事前に1m当たり苦土石灰200g程度を散布し、その後完熟堆肥1kgと化成肥料150gを施用します。畝幅は90cm程度、植え付け溝は深さ20cm、幅15cmに掘り下げます(図2)。

【植え付け】

中間地では5、6月が植え付け期となります。草丈7、8cm、鉛筆程度の太さの苗を、はかま状に開く葉を畝の直角方向にし、およそ10cm間隔で溝に立てます。根元に少し土をかけ、その上にわらや腐葉土を5~10cmの厚さに入れます(図3)。

【追肥・土寄せ】

秋口から3、4回、1カ月ごとに株元に畝1m当たり化成肥料50gをまいて長ネギのように土寄せ(軟白)をします。このとき、葉と葉の間に土が入らないように丁寧に行います(図4)。

【病害虫の防除】

リーキは農薬取締法では「ねぎ」に含まれ、ネギに使える農薬を利用できます。特に、軟腐病やハモグリバエ、アザミウマに注意します。軟腐病にはZボルドーなど、ハモグリバエ、アザミウマにはベニカ水溶剤などの登録農薬を使用基準に従って散布します。

【収穫】

茎の太さが3~5cm、軟白長が20cm以上になれば収穫ができます(図5)。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

図1 苗作り

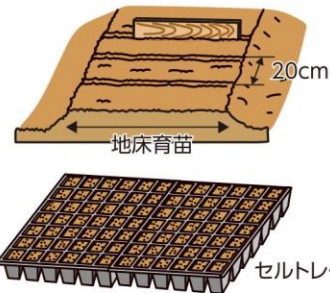


図2 畑の準備

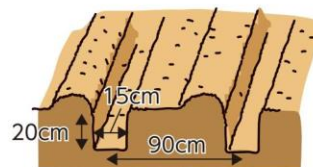


図3 植え付け

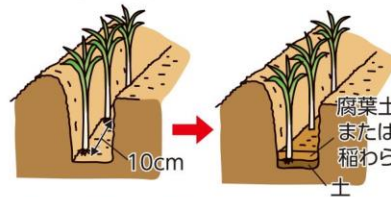


図4 追肥・土寄せ

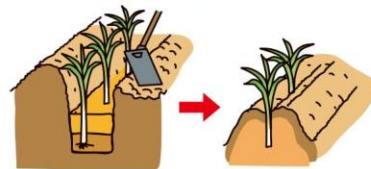
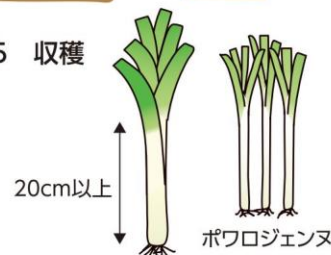


図5 収穫



Q & A

問題解決!



南部営農センター
園芸課
検校 哲也

Q1 耕すコツを教えてください。

A1 野菜を作るとき、まず畑を耕します。

かたくしまった土をほぐし、土の中に空気をたっぷり含ませることがポイントです。水はけが良くなり、野菜は土の中に根を伸ばしやすくなります。土に空気が送り込まれると、酸素を必要とする土壌微生物が活動しやすくなるため、堆肥などの有機物の分解が進み、野菜は栄養を十分にもらえるようになります。

土は、かたい部分と隙間でできています。隙間には空気と水があります。かたい部分と隙間の割合が半々くらい、さらに、隙間にある空気と水が半々くらいが理想です。

耕さないで野菜を作るとどうなるか。かたくしまった土に種をまいても、思うように育ちません。土の中に十分な酸素がないために根は伸びず、残念な結果になるでしょう。

初めて野菜をつくる土地では、土が踏みかためられていたり、雨でたたかれてしまっています。土の中に空気が少なく、土壌微生物が活動しにくい環境にあります。

かたくしまった土を野菜づくりに向く土に変えるには、耕して隙間を作って空気を含ませます。その際、耕し方を3段階に分けるのがおすすめです。そのコツは、作土層を下から①ゴロゴロ層②コロコロ層③ナメラカ層の3層構造にすることです。

作土層とは野菜が根を

張るスペースのことで、ほとんどの野菜は15〜18cmあれば育ちます(ダイコンなどの長い根菜類は約40cmの作土層が必要です)。

3層構造にすることで、水と空気の通りが自然に良くなり、野菜の根が発達する畑になります。

①スコップなどを使って、深さ15〜18cmまでをザックリと掘り起こして、ゴロゴロにした状態のゴロゴロ層を作ります(写真1)。



ゴロゴロ層

写真1

②くわや備中で、10〜13cmまでをやや粗く耕し、コロコロの中間層を作ります(写真2)。堆肥はコロコロ層作りとともに混ぜ込み

ます。



コロコロの中間層

写真2

③レーキを利用し、表層5cmを細かく耕し、ナメラカ層を作ります(写真3)。



ナメラカ層

写真3

土の塊をサクサクと崩しますが、小さな土の塊が残るくらいが良く、サラサラになるまで耕さないことが

ポイントです。

土を耕しすぎではいけません。土が細かくなると土の中の隙間が少なくなり、「雨降って地かたまる」というとおり、時間がたつと密にしまつて、かたくなつてしまいます。大小のかたまりがゴロゴロしている土壌構造をイメージして土を耕しましょう。

耕うん機を使う場合は、1回目は深めに、2回目は浅めに耕すのがコツで、こうすると下層はゴロゴロ、表層はコロコロになります。畝を立てたら、表層をナメラカにならしめましょう。

オンライン
農業塾は
こちら

動画はコチラ



管内の
病害虫
情報は
こちら



家庭菜園
情報は
こちら





地元の農産物を ポイントで交換しよう!!



～ 地元農産物ポイント交換会 ～

ポイント
交換数

800
ポイント

第6弾

3月



サイネリア

冬のお部屋をパッと明るくしてくれます!

お申込み期間

2月1日(水)～
2月28日(火)

土日祝はお休み

ポイント数

800ポイント

お渡し日

3月17日(金)

お渡し日

20鉢限定!

5号鉢・直径約15cm

※色はお選びいただけません

※写真はイメージです

トマト(大玉)

1kg入り2箱

ポイント数 800ポイント

お渡し日 3月15日(水)

交換数 40セット限定

申込期間 2月10日(金)～2月28日(火)

甘みが
ぎゅーっと
詰まった



お申込み
方法

ポイントカードをお持ちのうえ、各支店にて交換
申込書を記入し、受付を行ってください。(先着順)

お渡し日は、上記の日程です。

お渡し
方法

商品はお申し込みいただいた支店でのお渡しとなります。
申込控え等をお持ちのうえ、商品とお引き換えください。

お渡し時間 9:00～17:30

地元の農産物をポイントで交換しよう!!

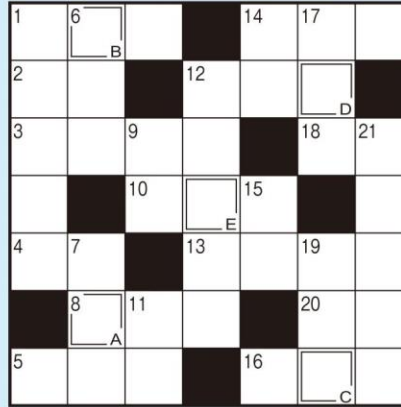
タテのカギ

- ① 2月の誕生石・アメシストは紫色の——です
- ⑥ 刻みたばこを詰めて吸う道具
- ⑦ Lが大ならMは
- ⑨ こうなった——を知りたいなあ
- ⑪ 暖炉にくべます
- ⑫ 3度の食事以外に食べるもの
- ⑭ バレンタインデーに実らせる人もいます
- ⑮ 囲碁や将棋の指し手の記録
- ⑰ 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- ⑱ 昆布と——節でだしを取った
- ⑳ 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

Cross Word Puzzle



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?



ヨコのカギ

- ① ウィンタースポーツの代表格
- ② 旧国名の1つ。現在の三重県の大
- ③ お吸い物などを入れる器
- ④ 鬼は外、福は——
- ⑤ 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- ⑧ 車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です
- ⑩ 旅先で眺めることもあります
- ⑫ もむと温くなるタイプもあります
- ⑬ 遅い時間まで寝ずにいること
- ⑭ 仁徳天皇陵もこの1つ
- ⑯ 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- ⑰ 働き者だといわれる昆虫
- ⑳ 天ぷらを天——につけて食べた

●応募締切日●

2023年
2月22日(水)

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
- ③ 組合員区分(正組合員世帯・准組合員世帯・組合員外のいずれか)
- ④ JAへのご意見や「あまの風」へのご要望
- ⑤ 今号で一番良かったコーナーと、その感想をご記入の上、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

応募方法

●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

<https://www.ja-aichiama.com/>

ID

ja

パスワード

aichiama

2月賞品

れんこんチップス
3袋

正解者の中から抽選で
10名の方にプレゼント!



※写真はイメージです

先月号の答え

A B C D
フリソデ



先月号の当選者

応募総数89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えさせていただきます。

お便り紹介コーナー

Q&Aの洗柿の洗抜きが参考になりました。関西の鏡餅、いつもニコニコ仲むつまじく、共に白髪を生えるまで。とても良いですね。
(十四山地区・女性)

あじき先生の地産地消レシピ。季節の野菜を使った料理が掲載されているので我が家でも作ってみようと思いました。
(蟹江地区・男性)

NEWS & TOPICSの記事はSDGsを意識した取り組みがとても良いと思います。また、孫がいるので子育てミニ知識がとても役に立ちます
(八開地区・女性)

柑橘類が今年もたくさんの実をつけました。毎年すず病になるので春先に枝切りをし風通しを良くしましたが、なぜかそれまで以上にすず病が発生しております。対処法を教えてください。
(弥富地区・女性)

JA・すず病は、虫の排泄物(おしっこ)にカビが生えたものです。虫(カイガラムシ類)を退治してください。休眠期の冬、12月〜2月の間にマシン油を散布します。1ℓの水に30mlのマシン油を溶かして、2〜3回、数日おいて散布します。油で覆われた虫は息ができなくなり死みます。春先の剪定では、すずが付いた枝を落とすながら陽あたり、風通しを良くしてください。それでも気になるようでしたら、殺菌剤(トップジンM等)を使います。



病院ミニ知識

「術中麻酔管理」の特定看護師って、

どんな活動をしているの？

「術中麻酔管理」の特定看護師の主な業務は、麻酔科医師から麻酔指示を受け、担当する患者さんの術中麻酔を行うことです。安全な術中麻酔を行うために、手術や麻酔管理に必要な情報をカルテから収集し、その後、患者さんのもとへ訪室します。

手術前に訪室する理由は、全身の観察を行うのは勿論ですが、手術後の痛みのコントロール方法、お食事や飲水の開始時期、手術中の体位などの説明をしながら、患者さんが不安に感じている様々な事を確認し、安心して手術が受けられるようにサポートをすることが目的です。訪室し得られた情報は、麻酔科医師や手術室看護師と共有し、安全に手術が進められる様に準備を整えていきます。

手術中は、医師や手術室看護師、臨床工学技士、臨床検査技師など、他職種と協力し、手術が円滑に進められる様に全身の管理を行います。

手術終了後は、患者さんのもとへ訪室し、麻酔の影響で起こる副作用や、痛みの有無の程度などを確認します。そして、その結果を麻酔科医師や病棟の看護師と共有し、患者さんの早期回復・治癒に向けて医療・看護の提供が行えるように介入していきます。



特定看護師 奥田しのぶ

現在、海南病院には「術中麻酔管理」の特定行為研修を修了した特定看護師は3名在籍しています。私は、ICUに所属しながら術中麻酔の業務に携わっていますが、他2名は手術センターに在籍しながら術中麻酔業務を担っています。それぞれが、自己のライセンスに恥じめように、自己研鑽し地域の皆さまに質の高い安全な医療・看護の提供が出来るように精進しています。また、特定看護師を目指し学習しているスタッフの支援も行っています。

今後も手術を受けられる患者さんが、安心して早期回復に向けて質の高い安全な医療・看護を受けられるような関わりを目指しながら、不安な種が一つでも少なくなるお手伝いをさせていただきます。些細な事でもかまいませんので、お気軽にお声をおかけください。



介護ミニ知識

お気をつけください!!

冬は脳卒中の季節です!!

夏に比べ、冬になると脳出血やくも膜下出血の患者さんが増える傾向にあります。また、脳梗塞の中でも心原性脳塞栓症（不整脈などが原因で起こる脳梗塞）も、冬場に多くみられます。なぜ、脳卒中は冬に多いのでしょうか？それは、血圧が関係しているのです。

1 気をつけたい室温の変化！

「ヒートショック」とは、気温が下がることで末梢の血管が収縮して血圧が上がったり、逆に温かい部屋やお風呂で血管が広がって血圧が下がるなど、血圧が変動することで脳卒中や心筋梗塞、不整脈などが引き起こされることをいいます。特に入浴時に起こりやすいため、あらかじめ浴槽の蓋を開けて脱衣所を温めたりする工夫をしましょう。

2 朝の血圧が高い

「早朝高血圧」の方もご注意ください！
脳卒中や心筋梗塞は朝6時から正午までに多くみられ、これは「早朝高血圧」が関係していると言われていています。寒い朝には血圧が上がりやすいため、エアコンのタイマーをセットして部屋を暖めておく、温かい上着を準備するなど、寒さ対策を行ってください。



脳卒中リハビリテーション 看護認定看護師 新川 花絵子

3 塩分の摂りすぎにご注意を！

塩分を摂りすぎると体内に水分がため込まれ、血圧が上がります。寒い時期にはお鍋や煮物、汁物など温かい食べ物を食べる機会が増えます。人の味覚は、冷たいものより温かいものの方が塩味を感じにくいので、温かいものはおのずと味付けが濃くなりがちです。また、食欲が減退する暑い時期に比べて寒い時期は食欲が増す傾向がありますので、食事が量が増えることで塩分摂取量も増えてしまいます。



4 ご自分の血圧の傾向を知りましょう！

自宅で血圧を測定、記録をすることでご自身の血圧の1日の変化や季節性変化を知ることが出来ます。受診の際は血圧手帳を持参しましょう。しっかりと血圧管理を行って、脳卒中を予防しましょう!!



健康ミニ知識

肥満とダイエット

厚生省の調査より、30年前から肥満者は10%増加しています。経済的に豊かになり飢餓がなくなった、インターネットの普及などで買いた物が容易になった、車社会になつて運動量が減つた、食生活が欧米化した、などが原因と推測されています。

肥満の本当の原因は何でしょうか。世間一般の認識にはいくつか誤解があるようです。摂取カロリーを減らすと消費カロリーも減少します。運動以外で消費されるエネルギーは口によって50%も変化することがあります。なお運動で消費するエネルギーは通常5%程度です。ヒトの摂取カロリーは種々のホルモンと脳から無意識下でコントロールされています。食べるほど脂肪が増えるわけではなく脂肪の増加はホルモンで調節されています。肥満の原因は体内のホルモンバランスが崩れることによつて、体重の設定値が高くなることにあり、体重を増やす主なホルモンはインスリンとコルチゾールです。主に炭水化物の摂取が引き金となり脾臓から出るインスリンは、血液中のブドウ糖を肝臓・筋肉・脂肪内に取り込ませるのが主な役目です。取り込むブドウ糖の量が多すぎると体重が増加します。インスリンが多く出



第一糖尿病・
内分泌内科部長

小澤 由治

ている状態が長く続くことにより「抵抗性」といつて効きが悪い状態になります。この状態では抵抗性に対応しようと脾臓はインスリン分泌を増やし、さらに抵抗性が高まる悪循環にはまります。インスリン抵抗性が肥満の元凶といわれています。

ではインスリン抵抗性を起こさないようにするにはどうしたらよいでしょうか。食事により一時的に血糖値が上がる時にインスリンが分泌され、絶食時にはインスリン分泌量が少なくなりますが、少ない時間が続けば抵抗性が改善します。そこで食事は1日3回で間食しないのが一番です。また精製された炭水化物は血糖値をよく上げインスリン分泌を促すので、精製された炭水化物を避け自然に近い食品を摂るのがオススメです。多くの食物繊維を摂るのもオススメです。以上を読んでいただいで減量に困っている方の一助になれば幸いです。



子育てミニ知識

幼児の発語について

Q 2歳児ですがあまり喋りません。言語の発達具合の目安や、対応が必要な所見はどのようなものがありますか。

A あまり喋らないとのことですが、程度はどれくらいでしょうか。

一般的には1歳前半で単語を、2歳前後で2つの単語を組み合わせた二語文を話し始めると言われていますが、かなり個人差があります。

おそらく、1歳6か月健診を受けられたときにも単語の理解や発語の様子を確認されていると思います。1歳6か月健診の頃に比べ、単語は増えていますか？発語数が少なくても、言葉だけの指示に従うことができる(例 おもちゃを持つてきて、聞かれたものを指さす(例 アンパンマンどれ?)などの言語に対する理解があれば「発語の発達が少しゆっくりではあるが、個人差の範囲内」の可能性が高く、当面は経過観察だけでいいと考えます。

理解面での遅れがある場合や3歳を過ぎてても発語量が増えない場合などは、対応が必要になることがあるので小児科にご相談ください。

この場合の原因はさまざまです。口腔内の解剖的要因や先天的聴覚障害もあ



小児科代表部長

小久保 稔

りますが、後天的な中耳炎等による聴力障害が影響することもあり、一度耳鼻いんこう科でも診てもらいたいと思います。

また、環境要因もあるかもしれません。聴力が保たれていても言語の刺激がなければ言語は出てきません。合衆国の小さな子どもが英語を話すのも、その環境で生まれているからだと思えます。子どもがまだあまり話さなくても、周りからの話しかけはとても重要です。どんどん話しかけてあげてください。

その他、中枢神経系の原因としては、知的障害、自閉症スペクトラム等があります。他の運動発達はいかがでしょうか？はつきりしなければ発達検査を受けてみていいかもしれません。



JAあいち海部れんこんセンター パート・アルバイト募集!

職種	パート・アルバイト 野菜の選別、箱詰め作業	
給与	時間給 986円～	
時間	12:00～17:00頃 ※日祝出勤できる方歓迎 ※週4日以上の方 ※時期によっては10時～勤務あり	
休日	火曜日、土曜日は定休日 ※市場休によって変動あり ★お休みは自由に取れます。	
勤務地	JAあいち海部 れんこんセンター 住所 愛西市早尾町晩稲場36-1	
必要な資格	特になし。未経験者、ブランク大歓迎 シニア活躍中	

お問い合わせ先

TEL 0567-23-3363 担当：大橋・伊藤(土曜定休)
メールアドレス：hb.engei@ja-aichiama.com

JA共済をご契約の皆さまへ



ご登録キャンペーン実施中!

対象期間

令和4年4月1日～令和5年3月31日

いまWebマイページに
ご登録いただくと、抽選で
合計2,100名様に
豪華賞品をプレゼント!

詳しくは
キャンペーン
サイトへ!▶



<https://mypagecp.jp-kyousai.or.jp>

Aコープとびしま店

臨時休業のご案内

(株)Aコープあいちへの経営移管終了に伴い、Aコープとびしま店は4月以降当組合の運営となります。システム他各種移行作業により、3月29日(水)～31日(金)の3日間臨時休業いたします。



JA愛知厚生連 海南病院

海南病院健康料理教室の 上期開催中止について

新型コロナウイルスの感染拡大状況を鑑み、来年度上期(2023年4月～9月)の募集は行いませんので、ご了承くださいますようお願い申し上げます。



LPガス
緊急連絡先

平日/ガスコールセンター TEL 0567-56-6824
夜間・休日/LPG集中監視センター TEL 0566-99-4956

インフォメーション

各種お問い合わせは、左記へご連絡をお願いします

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)
TEL 0567-56-6807

農地相談についての
お問い合わせ

南部営農センター農産課 TEL 0567-56-6801
北部営農センター農産課 TEL 0567-23-3011

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)

	2月	3月
本店	11(土)・25(土)	11(土)・25(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

	2月	3月
本店	11(土)・25(土)	11(土)・25(土)
弥富支店	4(土)・18(土)	4(土)・18(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

	2月	3月
本店	11(土)・25(土)	11(土)・25(土)
弥富支店	4(土)・18(土)	4(土)・18(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。

※十四山支店の土曜日・祝日営業開始に伴いまして、弥富支店の「ひと・いえ・くるま相談会」は令和5年3月18日をもって終了いたします。
※本店での「ひと・いえ・くるま相談会」は引き続き第2・第4土曜日に開催中です。

●法律相談日 予約制 9:30～12:00

	2月	3月
生活部	17(金)	17(金)

●税務相談会 予約制 9:30～12:00

	2月	3月
生活部	9(木)・12(日) 16(木)・26(日)	9(木)・12(日) 16(木)・26(日)

●不動産・相続相談 予約制 9:30～15:30

	2月	3月
生活部	12(日)・26(日)	12(日)・26(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

	2月	3月
生活部	4(土)・10(金)・16(木) 20(月)・26(日)	10(金)・16(木) 22(水)・28(火)

葬祭相談お問い合わせ先 生活部やすらぎ課 TEL 0567-56-6807
※事前に電話でのご連絡をお願いします。

グリーンセンターインフォメーション

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) TEL 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) TEL 0567-56-6808

- 2/10(金)～12(日) 合同セール
- 3/10(金)～12(日) 愛菜耕房決算セール
協議会セール
- 3/24(金)～26(日) 菜々耕房周年セール

Aコープとびしま店

営業時間/10:00～19:00(日曜日定休) TEL 0567-52-1239

自動車事故・365日
安心サービス

JA共済事故受付センター
☎ 0120-258-931

平日8:30～17:30(ご契約いただいた各支店)
土日夜間・相談24時間365日

休日・夜間も安心な
安心コールサービス

JA安心コール
☎ 0120-089-286

キャッシュカード・ローンカードの喪失
(紛失・盗難)時は24時間365日受付
※平日9:00～17:00までJA各支店でも受付

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
TEL 0567-23-6913

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

企画部 リスク管理課
TEL 0567-28-6856

理事会報告

(令和4年12月26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 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2号議案 大口信用供与について(案)
大口信用供与について承認を得ること。
- 第3号議案 お客さま本位の業務運営に関する取組方針の一部改訂について(案)
お客様本位の業務運営に関する取組方針に関する当組合の顧客層・地域特性などを踏まえた内容の一部改正について承認を得ること。
- 第4号議案 れんこん選果機の更新について(案)
処理能力の向上による選果時間の短縮と荷づくり業務の集中化による経費削減とセンターの安定運営のため、れんこん選果機の更新について承認を得ること。
- 第5号議案 臨時(合併)総会及び組員説明会について(案)
令和5年2月に開催予定の組員説明会及び3月に開催予定の臨時(合併)総会の開催要項について承認を得ること。

主な報告事項

1. 海部2JA合併推進協議会報告

・第6回海部2JA合併推進協議会について

2. 金融共済関係報告

・余裕金運用状況について

ほか1項目

3. 経済関係報告

・JAなごや南部カントリーエレベーター利用状況に
関する報告会について

ほか8項目

4. 総務関係報告

・ミニディスクロージャー誌の発行について

ほか10項目

女性部行事予定カレンダー

2月

- 1日 生け花教室…………… 鍋田支店
- 2日 ヨガ教室…………… 南部宮農センター
- 8日 3B体操教室…………… 南部宮農センター
- 9日 体操教室…………… 市江支店
- ヨガ教室…………… 本店
- 筆ペン教室…………… 立田支店
- 13日 筆ペン教室…………… 佐屋支店
- 15日 3B体操教室…………… 本店
- 16日 ヨガ教室…………… 南部宮農センター
- 17日 生け花教室…………… 本店
- 22日 生け花教室…………… 鍋田支店
- 3B体操教室…………… 南部宮農センター
- ヨガ教室…………… 本店

3月

- 1日 生け花教室…………… 鍋田支店
- 2日 ヨガ教室…………… 南部宮農センター
- 8日 3B体操教室…………… 南部宮農センター
- 9日 体操教室…………… 市江支店
- ヨガ教室…………… 本店
- 13日 筆ペン教室…………… 佐屋支店
- 15日 生け花教室…………… 鍋田支店

お問い合わせ

JAあいち海部 総務部
女性部担当/水谷・吉田

※急に予定が変更になる場合がございますがご了承ください。
TEL 0567-28-6688



YouTubeを利用した女性部活動の取り組み

当JAでは組合員の豊かな生活を応援するため、YouTubeでの動画配信を行っています。12月23日には、公式YouTubeチャンネルで特産品を使ったレシピを紹介する動画を公開しました。公開したのはレンコンを利用したおやきとイチゴ「ゆめのか」を使ったジャム・ティラミスのレシピ動画の2本です。当JA女性部員とJA組織担当職員が協力し、実際に調理をしながら撮影を行いました。



調理を行う女性部員

YouTubeでの動画投稿は2020年から行っており、女性部の教室活動や家庭菜園の講義等を発信しています。料理教室については、コロナ禍で活動が大きく制限されていますが、食や地域の農業について、動画を通じて関心を持ってもらえるよう、今後も当JAでは組合員・利用者の皆様の生活に役立つ情報を発信していきます。

レンコンを使ったレシピはコチラ!

イチゴを使ったレシピはコチラ!



営農情報

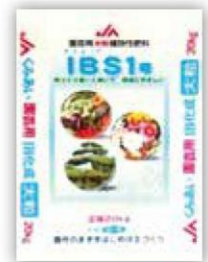
園芸肥料の定番として50年以上ご愛顧いただいています!

IB化成S1号

- IB化成S1号は、IB窒素をベースにした大粒の緩効性肥料です。
- 野菜・花卉の基肥、育苗、鉢物(置き肥)などに適した肥料です。



1mm/1目盛



IB化成S1号

20kg 5,480円(税込)

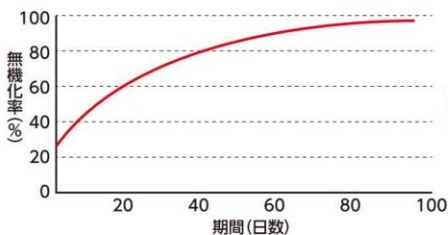
成分 (%)	チッソ	リンサン	カリ	グド
	10 ^{*1}	10	10	1

*1 全チッソの内、約80%がIB態です。

特徴

- 肥効が長い!** IB態を全チッソの8割含みじわじわと効きます。しかも5~10mmと粒が大きく硬いので長効きし、鉢物や育苗にも最適です。
- 粒が大きい!**
- 安心・安全!** たくさん施肥しても肥料やけしにくい肥料です。

◎IB態窒素が含まれているのでおだやかな肥効が長く続きます。



緩効性
約70~80日

施肥量(目安)

<p>キュウリ、ナス、ピーマン</p>	<p>ハクサイ、あうりんソラ、ブロッコリー</p>	<p>150~200 kg/10a (g/m²)</p>	<p>トマト、インゲン、ピーマン</p>	<p>100~150 kg/10a (g/m²)</p>
<p>マヨラ、スイートコーン、カボチャ</p>	<p>キュウリ、ナス、ピーマン</p>	<p>3号鉢:3~5粒 5号鉢:5~10粒</p>	<p>花束、樹木</p>	<p>30~40g/土20L 20~30g/本 30~50g/本 100~150g/本</p>

◎施肥量は土壌条件や気候条件によって変わります。JAの栽培暦等に従って施肥して下さい。

◎施肥量は基肥時の使用量です。追肥は適時、適量使用して下さい。

◎IBS1号の重さ(目安) 20粒=約11~12g 50粒=約28~30g

JA AICHIMA 2023 February No.191 **2**

<https://www.ja-aichiama.com/>

発行 / あいち海部農業協同組合 編集 / 企画部
〒496-0876 愛知県津島市大縄町9丁目63番地
TEL 0567-28-6760 FAX 0567-28-6655

