

農業と食を通じた`元気、づくり

組合員とJAのコミュニティ誌わい!わい!ひまわり vol.415

Wai!Wai! Himawari

特集 栄養バランスの良い食事



11

NOVEMBER
2024



 JAひまわり



常務理事
(経済担当)
木藤 昇一



〰暑過ぎる夏、を振り返って

めっきり秋めいてきた今日この頃ですが、今年の夏は7月18日の梅雨明けから35度以上の高温が続き、お盆明けに10日間程の雨天があった後も蒸し暑さが衰えることなく、昨年にも増して〰暑過ぎる夏、でした。

農業生産面では、日中の暑さとともに夜温が下がらないことによる作物の生育不良がみられるなど、自然相手での悩ましい課題に直面しており、これから収穫が始まるとトマトやミニトマト、いちごなどの秋冬作物への影響も心配されるところです。

今夏は、スーパーマーケット等の店頭にお米が無いなど〰令和の米騒動、といったセンセーショナルな報道が幾度もありました。海外からの旅行者の需要増、「南海トラフ地震臨時情報」発表に伴う備蓄増等々、様々な要因が重なったためですが、お米の大切さを今一度考える機会であったと思います。

また、今年の米価は近年になく上昇していますが、一方で生産コストも高止まっており、生産農家の経営の厳しさとともに、猛暑の影響によるお米の品質低下も懸念されています。

担い手不足や耕作放棄地の増加など農業の抱える課題が依然として少なくないなか〰暑過ぎる夏、も地域の農業にとって大きな課題となっていることは間違いありません。

- 2 なかま
- 2 ひまわりキッズ
- 3 特集 **栄養バランスの良い食事**
- 6 ひまわりダイジェスト
- 8 農 -Farmers-
- 9 部会とともに
- 10 げんきの源
- 11 暮らしサプリぷらす
- 12 園 -Gardening-
- 13 家庭菜園
- 14 SDGsな女性部
- 15 To the future -未来へ-
- 16 ひまわり掲示板
- 17 MEMBER'S VOICE
- 18 地域農業応援店のWA!
- 19 理事会報告
- 20 お出かけまりくん



今月のひまわりキッズ **HIMAWARI KIDS**

まこ 愛虎くん (10歳) あらん 愛嵐ちゃん (8歳)
ありん 愛琳ちゃん (8歳) まろん 愛龍くん (1歳)

大須賀亮さんと愛奈さんのお子さん 麻生田町

Q.好きな食べ物は何ですか？

A. 愛虎くん：焼肉 愛嵐ちゃん：お寿司（サーモン）
愛琳ちゃん：お寿司（サーモン） 愛龍くん：ごはん

Q.好きな遊びは何ですか？

A. 愛虎くん：柔道 愛嵐ちゃん：バスケットボール
愛琳ちゃん：柔道 愛龍くん：外遊び

Q.ご両親からのメッセージ

A. みんな仲良く育ててね！

特集

栄養バランスの良い食事

私たちの毎日の食事は、体を動かし、健康を維持するためのエネルギー源であり、心と体をつなぐ大切な役割を果たしています。しかし、忙しい現代社会では、栄養バランスを意識することが難しくなりがちです。そこで注目したいのが「食の重要性」です。バランスの取れた食生活は、免疫力の向上、生活習慣病の予防、心の安定など、私たちの健康に大きな影響を及ぼします。食材の選び方や組み合わせ方を少し工夫するだけで、日々の食事が健康を支える強力な味方になります。

今回の特集では、栄養バランスの良い「食事」とJ・A・Uまわりの「食」への取り組みについてご紹介します。

栄養バランスの良い食事とは

栄養バランスの良い食事は、体が正常に機能し、健康を維持するために必要な主要の栄養素、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを過不足なく適切な量で摂取することを指します。栄養が偏ると、エネルギー不足や栄養過剰などが起こり、体調不良や病気のリスクが高まります。私たちは基本的に食事によって栄養素を取り入れます。偏りなく栄養素を摂取する方法として、10種類の食品群からバランス良く食べるという方法があります。10種類の食品群は次のとおりです。

10種類の食品群

<p>さ</p> <p> さかな 魚・貝類など</p> 	<p>あ</p> <p> あぶら サラダ油・オリーブ油など</p> 	<p>に</p> <p> にく 牛肉・豚肉・鶏肉など</p> 	<p>ぎ</p> <p> ぎゅうにゅう 牛乳・ヨーグルトなど</p> 	<p>や</p> <p> やさい 緑黄色野菜・根菜など</p> 	<p>か (に)</p> <p> かいそう ひじき・わかめなど</p> 
<p>い</p> <p> いも サツマイモ・ジャガイモなど</p> 	<p>た</p> <p> たまご 鶏卵・うずら卵など</p> 	<p>だ</p> <p> だいず 豆腐・納豆・枝豆など</p> 	<p>く</p> <p> くだもの 好みの果物</p> 	<p>10食品群の頭文字をとって「さあ、にぎやか (に) いただく」※と覚えましょう</p> <p>※ロコモチャレンジ! 推進協議会より抜粋</p>	



バランスの良い食事の例



米粉を使った洋風の献立

米粉パンを主食にした朝ご飯です。パンが主食の時も副菜、主菜を組み合わせて食べましょう。

- ◆米粉パン ◆じゃがいもチーズ焼き ◆グリーンアスパラガスとベーコンのココット ◆たっぷり野菜のマヨネーズソース ◆牛乳



中華の薫りの献立

ゴマ油などを使用した本格中華の香りが楽しめる朝ご飯です。

- ◆ご飯 ◆アジの開き油淋ソースがけ ◆トマトの卵炒め ◆椎茸と春雨のスープ ◆果物 (キウイ、イチゴ)



ご飯を主食にした一汁二菜の献立

バランスの良い食事の基本は主食、副菜、主菜がそろった食事です。

- ◆ご飯 ◆海老とアスパラの炒め物 ◆山芋とろろ風 ◆豆腐とねぎの味噌汁

3 大栄養素



① たんぱく質

筋肉や臓器、皮膚、髪、爪など体の組織を作る栄養素です。また、ホルモンや酵素の生成にも関与します。肉、魚、大豆製品、タマゴ、乳製品が主な供給源です。

② 炭水化物

脳や筋肉を動かすために必要なエネルギーを提供します。ごはん、パン、パスタ、ジャガイモなどが主な供給源です。

③ 脂質

細胞膜やホルモンの構成要素です。また、脂溶性ビタミン（A、D、E、K）の吸収を助けます。植物油、ナッツ類などが供給源です。

JAひまわりの食への取り組み



女性部ふれあいパーティー

女性部ふれあいパーティーにて10種類の食品群を意識した弁当を作りました（令和5年度）。今年度は2月に開催を予定しています。



食育キャラバン隊

食育キャラバン隊は「みんなでたのしく食べるをまなぶ！」をテーマに子どもたちへ食への関心を持ってもらう活動を行っています。



親子料理教室「みそづくり体験」

親子で「みそづくり体験」を行う料理教室です。大豆をすりつぶすなどの工程を参加者自で行います。こちらの料理教室は令和6年度も開催する予定です。



管理栄養士による料理教室

今年度もJA愛知厚生連の管理栄養士を講師に迎え、豊川市産の食材を使用した料理教室などを行っています。

おわりに

みなさんも健康的な生活を送るために、栄養バランスについて意識してみてください。次号では、「豊川市産秋冬野菜」を紹介します。栄養バランスの良い食事をとるために、新鮮でおいしい、地元産の食材を取り入れることもおすすめです。

Instagram・LINEで食育食農・料理教室について発信しています



Instagram



LINE

こちらからご確認いただけます

9/5

敬老・防災フェアを開催 保存食や災害用トイレで 災害時の備えを

介護福祉課は、グリーンセンター豊川にて「敬老・防災フェア」を開催し、福祉用具の展示販売と、防災グッズの販売を行いました。地震や台風など自然災害時の備えとして、保存食や災害用トイレが販売され、職員と相談しながら商品を購入する来店者の姿が見られました。豊川市の河川流域の洪水ハザードマップや災害時の備品一覧、実際の災害リュックの重さの見本が用意され、日頃からの防災意識の重要性が確認されました。



▲商品の特徴を確認する来店者



▲新品種を確認する遠山部会長(左)

9/6

「大田花きバラ会議」に参加 産地のPRとして プレゼンテーションを行う

バラ部会は、大田花き市場にて6年ぶりの開催となる「大田花きバラ会議」に参加しました。日本全国からバラの生産者や種苗会社など130人が集まりました。同会議では、販促方法に関する講演や、種苗会社各社の新品種を含むバラ約100品種の展示などがあり、バラ部会は、日本を代表する産地の一つとして部会紹介や出荷の規模などのプレゼンテーションを行いました。

9/7

とよかわブランド推進事業 「子持ちししゃもの香り巻」販売

当JAと豊川市、セキヤ食品工業はグリーンセンター各店にて「子持ちししゃもの香り巻」の販売を開始しました。この商品はとよかわブランド推進事業として豊川市から開発受託を受けた地域商社みかわの呼びかけにより開発されました。あっさりとした子持ちししゃもの佃煮に、大葉が巻かれており、爽やかな香りがおいしさを引き立てています。「とよかわ大葉」と「とよかわ生炊佃煮」はとよかわブランドとして認定されています。



▲とよかわブランドのロゴマークが入った「子持ちししゃもの香り巻」

9/13

合同運営協議会を開催 現状と今後の展望を共有

総合集出荷センターにて、合同運営協議会が開かれ、各地区の運営協議会委員が出席しました。今泉組合長のあいさつの後、木藤常務より情勢報告が行われ、今年度設立35年目となる当JAのあゆみを振り返るとともに、各事業の現状と今後の展望について共有しました。質疑応答では、「施設の整備について不具合があった際の迅速な対応」などの要望がありました。



▲多くの運営協議会委員が出席しました



▲白熱した戦いを繰り広げる参加選手たち

9/21・22

JAひまわりカップサッカー大会 各チーム優勝を目指して

JAひまわりカップサッカー大会が豊川市サッカー場にて開催され、U-12（12歳以下）の部10チーム、U-11（11歳以下）の部9チーム、計19チームが出場しました。選手はチームの勝利のため懸命にプレーし、手に汗握る攻防戦が繰り広げられました。

決勝は22日に行われ、U-12では小坂井FC、U-11では豊川西部が優勝しました。優勝、準優勝のチームには地元産の「音羽米」が贈られました。

9/26

資産形成セミナー 新NISAについて学ぶ

金融課のファイナンシャルアドバイザーセンター（FAセンター）は、総合集出荷センター1階の交流スペース「集^{つどい}」にて、農家と農家のもとで働く従業員を対象にした「資産形成セミナー」を開催し、17人が参加しました。

会場ではライフプランに沿った資産形成の重要性や、NISAなどの制度の説明が行われ、参加者が興味深く内容を聞く様子が見られました。



▲「集」で行われたセミナーの様子

発芽した状態の苗です。今年は特に日中の気温が高く、水やりをしっかりと行わないと苗が育たなくなってしまうので大変だったそうです。



農畜産物を
生産・出荷している方々
をご紹介します

vol.23

出荷者組織協議会所属 山本 明広さん

地元の野菜を ずっと食べてもらえるように

苗の段階から
ずっと気に掛ける

農業関係の仕事をしてきた明広さんは、28歳の時、実家の農業を引き継ぎました。作目はキャベツやハクサイなどの露地野菜を栽培しています。初夏のスイートコーンの栽培は明広さんが始めたそうです。約7haの畑に計画的に野菜

の苗を植えます。

一口にキャベツといってもたくさんある品種があり、地元の土や水にあった形が良く育つものを選んでいきます。発芽した苗の管理を家族で行っており、朝、昼の前後、夕方とこまめに状況をチェックします。根貼りが良くなってきて、畝に定植するまで気が抜けません。

1日中外での肉体労働

キャベツの定植は機械で行いますが、収穫は手作業で行います。10aの畑でおよそ5,000玉のキャベツを収穫するので、全てのキャベツを収穫するのは大変な作業です。パート・家族で協力して行っています。露地栽培は、暑い日も寒い日も1日中外での肉体労働です。また、天候によって予定の前倒しや遅れてしまうなどの影響を受けます。キャベツの出荷は10月下旬から5月後半まで続きます。明広さんは「品質の良い作物が出荷できた時が何よりもうれし」と話します。

そんな明広さんは「先代から受け継いできた農業を絶やすのは簡単。農業は厳しいと言われているが、チャレンジしていきたい。地元の緑を守って、地元で育てた野菜をこれからも子どもたちに食べてもらいたい」と笑顔を見せてくれました。



JAHIMAWARI

山本さんが所属している 出荷者組織協議会

部会員数 187名
販売金額 2.8億円

出荷者組織協議会は約20品目の露地野菜を出荷しています。当産地は高品質で安全安心が特徴です。消費者に信頼される産地を目指すため、生産履歴記帳の徹底を図るとともに、定期的に残留農薬検査を行っています。

部会とともに

青果課 販売担当 平松 弘成さん

お互いの印象は？

山本さん：積極的に動いてくれる職員という印象です。

平松さん：いつも笑顔で話しかけてくれる優しい人という印象です。

あなたにとってどんな存在ですか？

山本さん：生産者にとって頼りになる存在です。いなくなったら困ります。

平松さん：質問されたことを調べるなど、成長をさせていただく機会を与えてくれる存在です。



相手の方にメッセージをどうぞ

山本さん：もっと露地野菜を盛り上げていきましょう！

平松さん：自分に出来ることならどんなことも頑張りますので、どんどん出荷してください！

材料 (3人分)

レンコン	150g
秋サケ	3切れ
塩・こしょう	適宜
薄力粉	適宜
カブ	1個
ブナシメジ	1株
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	少々
とろけるチーズ	3枚
バター	大さじ1
生クリーム	150ml

作り方

- ①レンコンは1cm厚さに切る。秋サケは半分に切り、塩・こしょうを振って薄力粉をまぶしておく。カブは皮をむいてさいの目に、ブナシメジは石突きを切りほぐしておく。
- ②レンコンのチーズ焼きを作る。フライパンにサラダ油を熱し、中火でレンコンの両面に焼き色が付くように焼く。しょうゆを垂らし、とろけるチーズをのせてふたをしてチーズを溶かす。
- ③クリームソースを作る。②と別のフライパンにバターを溶かし、カブと秋サケを入れて弱火で両面に焼き色を付ける。生クリームとブナシメジを入れて中火で2、3分煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ④皿に②を並べ、③を盛り付け出来上がり。散らす。



レンコンのチーズ焼き 秋サケのクリームソース



先を見通すなど
縁起物として
知られる根菜

旬の食材!
レンコン

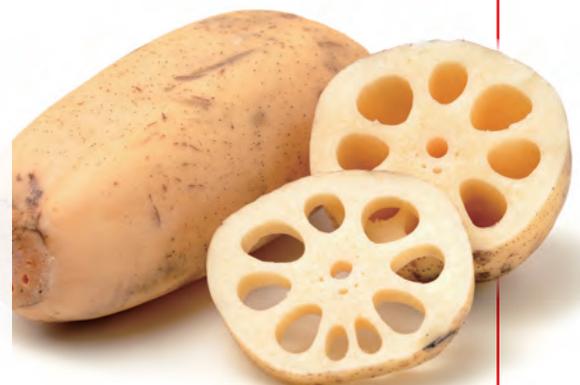
ハスの地下茎であるレンコンは、漢字で「蓮根」と書きます。レンコンには複数の穴が開いており、向こう側を見通せることから、「将来の見通しが良い」と縁起の良い食べ物として知られています。また、種が多いことから多産の象徴として「子孫繁栄」の意味もあります。

レンコンにはビタミンCが豊富に含まれ、疲労回復や風邪予防、老化防止などの効果があります。また、ポリフェノールの一種であるタンニンも多く含まれており、

抗酸化作用やコレステロールの減少、消炎などの効果も期待できます。

特有の食感が楽しめるレンコンは、さまざまな料理に使える万能食材です。定番はレンコンのきんぴらや煮物、天ぷらなどです。おせち料理の食材としても重宝されています。熊本県の郷土料理には「からし蓮根」があります。

レンコンは通年栽培されていますが、秋から冬にかけてが旬の時期とされています。愛知県は全国でも上位の出荷量を誇ります。これからの季節は地元野菜とともに、レンコンの入った鍋もおすすめてです。ぜひ、お試しください。



世界遺産は世界遺産条約に基づいて作成される「世界遺産一覧表」に記載された建造物や遺跡、景観、自然のことです。

世界遺産には建造物や遺跡などの「文化遺産」、自然、地域などの「自然遺産」、文化と自然の両方の要素を兼ね備えた「複合遺産」の3種類があります。令和6年9月時点では世界で1,223件が記載されています。このうち日本の世界遺産は26件（文化遺産21件、自然遺産5件）です。

今回は、世界遺産に登録されている日本の名所の中から、東海地方で登録されている「白川郷・五箇山の合掌造り集落」、「紀伊山地の霊場と参詣道」、そして令和6年に登録された「佐渡島の金山」をご紹介します。

健康や経済、先進技術などなど…暮らしに役立つ知識をピックアップ



世界遺産に登録されている日本の名所

▼白川郷・五箇山の合掌造り集落

(岐阜県・富山県)

登録年…平成7年

豪雪地帯での生活に適した合掌造りの家屋が特徴で、伝統的な農村生活の知恵と美しさを今日に伝えていきます。



▼紀伊山地の霊場と参詣道

(三重県・奈良県・和歌山県)

登録年…平成16年

三重・奈良・和歌山の3県にまたがる3つの霊場（吉野・大峯、熊野三山、高野山）とこれらを結ぶ参詣道から構成されています。歴史的、文化的な背景を持ち、自然の神秘が感じられる場所です。



▼佐渡島の金山

登録年…令和6年

日本最大の金銀山として約400年に渡り金銀を産出した場所です。広大な敷地にある坑道跡や採掘施設、精錬施設などの歴史と、そこにあった人の営みを感じさせる遺産です。



これから秋が深まり、多くの地域が行楽シーズンを迎えます。日本の世界遺産を巡ってみてはいかがでしょうか。

縁起物とこだわりが 詰まった夢の日本庭園



ep. 23

仲田 昌弘さん
御津町

en



家庭菜園やガーデニングを
楽しんでいる方を紹介します

- Gardening -
ガーデニング

縁起物で知られる松・竹・梅をはじめ、ミカンの木や榎、百日紅、岩檜葉、芝桜などが植わっているのは、昌弘さんが手入れをする日本庭園です。およそ15年前に母屋を建てる際に、庭を造るための木を用意しておき、庭師と配置を決め、夢を実現させました。一度植えた木も咲く花の色が合わないときは、植え替えるなど、自分が植えたものだけにこだわって造っています。庭のシンボルである中心の岩は水が流れているような模様になっており、両脇にはマメツゲで作られた、鶴と亀、宝船があります。これは、かつて昌弘さんが東京の由緒ある神社を訪れた時に、参道に鶴の形をした植木があるのを見て、自分の庭にも植木で鶴を飾ろうと思ったことがきっかけ

けだったそうです。庭に初めて来る人にも鶴と亀と宝船は好評で、「縁起がいいね」と喜んでくれるそうです。

枝を刈る、葉を落とす、消毒をするなどのすべての手入れを昌弘さん自身で行っています。木はすぐに成長し、高くなるので、大きな脚立に乗らないと届かなくなってしまう。近年は、安全のため、脚立はなるべく使用しないように早めに切っておくそうです。それでも「手入れは頭を使うから健康にもいい」と話します。

そんな昌弘さんは「いい庭だね。と言ってくれることが庭を管理する励みになる。イメージ通りの庭が出来て満足している」と話してくれました。



プロが教える
ワンポイント
アドバイス!

家庭菜園

Home vegetable garden 園芸研究家 成松次郎

2 建てる場所

南北建てと東西建てがあり、南北建ては日射が平均的になり、管理がしやすいので一般的です。野菜の生育に欠かせない光合成は、主に午前に行われるため、朝日がよく当たる場所に設置することが大切です。

3 被覆素材

被覆素材には「農ビ(塩化ビニールフィルム)」が多く使われてきましたが、最近では「農PO(ポリオレフィン系フィルム)」の使用が増えています。一般的に、農ビに比べ農POは「保温性が低い」「こすれに弱い」「裂けにくい」「べたつかない」などの特徴がありますが、栽培環境や野菜の種類に合った素材を選びましょう。

[栽培管理のポイント]

1 春と秋は 小まめに開け閉めを

ハウス内が高温になり過ぎると野菜の生育に良くありません。日中は急激な温度変化を避けるため、小まめに換気して、低めの温度を維持します。

2 広がりやすい害虫に要注意

ハウスの中では、ダニなどの害虫が出ると広がるのが早いのが難点です。小まめに見回ることと、見つけたらすぐに防除することが大切です。予防には、日当たりと風通しを良くし、室内の過湿、乾燥を改善しましょう。

3 ハウス内の空間を 立体的に使う

野菜の種類により草丈の高低、植え方によって栽培に必要な空間は異なるので、陰を作らない組み合わせで、立体的に空間を活用しましょう。

[ハウス栽培のメリット]

1 端境期に収穫できる

ハウス栽培は、露地栽培よりも暖かい環境で野菜を育てられるため、収穫期を前倒しにする「早出し栽培」はもちろん、寒くなってから収穫する「抑制栽培」もできます。

2 安定生産ができる

露地栽培では、雨による泥跳ねで野菜が汚れる、病害が広がる、トマトでは裂果や腐敗を招くのに対し、ハウスには露地栽培にはない雨よけ効果があります。

3 良い環境で作業ができる

雨や風が防げるので天候にあまり左右されず農作業ができ、作業小屋としても利用できます。暑いときは、ブルーシートなどをかぶせて日陰を作りましょう。

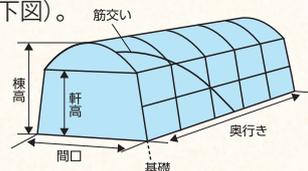
4 ハウスで育苗する

ハウスは温度管理しやすく、育苗に適した環境になるため生育が安定します。さらにトンネルで覆うと保温効果が高まり、電熱温床マットを利用すれば、育苗する野菜の種類を増やすことができます。

[ハウスを建てる]

1 ハウスの構造

ハウスの容積が小さいほど温度変化が大きく、容積が大きいほど温度変化が緩やかなので、大きいハウスは温度管理が容易です。棟高(ハウス頂点の高さ)と軒高(ハウスの左右の柱の高さ)の差が大きいと、積雪がある地域では雪が落ちやすくなります。降雪や強風が予測される時は、筋交いを通してハウスの強度を上げます(下図)。



「パイプハウスを建てて、冬でも野菜を作ろう」

パイプハウス(以下、ハウス)は低コストで管理も容易です。冬でも収穫ができ、育苗に利用して「早出し栽培」もできるなど、多くのメリットがあります。

SDGsな女性部



女性部のできごとをお伝えします



参加メンバーと わい!わい!活動グループリーダーの意見交換会を開催 女性部活動の拡充を考える

わい!わい!ホールにて9月10日に女性部活動の拡充を考えるため、意見交換会が行われ、参加メンバー5人とわい!わい!活動グループリーダー12人が参加しました。

はじめに、女性部活動の様子をまとめた動画を視聴し、その後、各グループリーダーの自己紹介、活動内容についての紹介があり、今後の女性部活動に向け、意見を出し合いました。

部員からは、魅力があり参加したいと思う女性部活動にするためにはどうすべきかについて「活動の内容をもっと知ってもらふ必要がある」、「活動風景を自分たちで写真に撮って広報やSNSを使って紹介してもらふ」などの意見が出ました。



活動の動画を視聴する参加者



活発な意見交換の様子



会話を楽しむメンバー



えっちゃんず 仲間と楽しくピーマンみそ作り

えっちゃんずでは、8月29日にピーマンをたくさん使用したピーマンみそを作りました。今回、初めてのピーマンみそ作りということもあり、上手に作れるか不安な部分もありましたが、徐々に完成に近づく様子を楽しむ姿も見られました。

また、料理をしながら日常の近況報告や相談など会話を楽しみながら手際よく料理をしていました。



ピーマンみそ



ごはんのおともにも
ぴったり!!

ピーマンみその作り方を動画で公開しています!簡単に作れておいしいのでぜひ作ってみてください!





総務部人事課

豊川市諏訪1丁目1番地
本店3階フロア

向き合えるよう、安心して働ける、働きやすさと働きがいのある組織づくり」に邁進していききたい」と話してくれました。

人事課は、勤怠管理、給与計算、社会保険手続きや健康診断などの福利厚生業務、新入職員のリフレッシュ研修やコミュニケーション等の人材育成などの教育業務、採用計画に基づいて必要な人員を採用する業務を行っています。

令和4年度からは「人材育成基本方針」を策定し、求める職員像として「自ら学び、挑戦し続ける」を掲げました。この方針の理解・共感・促進に向けた職場変革プログラムとして「ミッシヨニング・アカデミー」や「エンジン」を開催し、職員の成長や組織風土の向上につなげています。

人事課の小林裕史課長は「組織の成長と発展に寄与できるように、組織の基盤づくりに努めるとともに、職員一人ひとりが在りたい将来像」を描き、活力と笑顔で溢れる表情で仕事に向き合えるよう、安心して働ける、働きやすさと働きがいのある組織づくり」に邁進していききたい」と話してくれました。

JAひまわりの部署・職員を紹介します

未来へ

To the future

ピックアップ職員



小野 仁志さん

- Q.好きなことは何ですか？
NBA観戦（テレビで）
- Q.最近感動したことは何ですか？
レブロンジェームス選手が前人未踏のNBA通算4万得点を記録したこと

目指す職員像
慣例にとらわれず、常に疑問をもち、改善や提案ができる職員



岡林 由紀子さん

- Q.好きなことは何ですか？
高校野球観戦
- Q.最近感動したことは何ですか？
wacciのライブに行ったこと

目指す職員像
職員から頼りにされる職員



営農部よりお知らせ 不要農業用資材の有料回収について

不要農業用資材の有料回収を下記の日程で行います。回収にあたっては事前の申し込みが必要となります。
申込用紙は、中部、西部農機センター、総合集出荷センター、各営農センター購買窓口、各事業所に設置します。

〈回収場所・日時〉

回収場所	回収日時	回収物の種類
御津ライスセンター (御津町上佐脇西区117-1)	12月10日(火) 9:00~11:00	廃ビニール 廃ポリ
	12月10日(火) 13:00~15:00	廃プラ

※詳細は「農業用使用済プラスチック類の回収について」資料をご確認ください。
※回収当日は認印をご持参ください。

〈事前説明会〉

日時: 11月22日(金) 18:00~
場所: 西部営農センター2階大会議室(御津町上佐脇西区75)

〈お問合せ先〉

西部農機センター ☎76・2200
中部農機センター ☎85・2555



ガソリンスタンドより お知らせ

睦美SS 携行缶給油・スタッフ給油の 対応時間変更のお知らせ

11月1日(金)から、睦美SSの営業体制の変更に伴って、携行缶給油・スタッフ給油などの対応時間を以下のように変更させていただきます。

〈象 店 舗〉睦美SS

〈変 更 日〉11月1日(金)より

〈対 応 時 間〉8:00~18:00(SSの営業時間について変更はありません)

※上記時間外においては、重機・農機具・発電機などへの給油も対応できません。

お客様にはご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、今後かわらぬサービスに心がけてまいります。何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

2024灯油特売デー

〈期 間〉10月24日(木)~12月22日(日)

■通常価格より3円引き/L

〈毎週木、金曜日開催〉赤塚SS、西部SS、小坂井SS

〈毎週土、日曜日開催〉睦美SS、一宮SS、東上SS

※ガソリンスタンド店頭での購入に限ります。



わい！わい！花育教室 参加者募集のお知らせ

豊川市で作られる花の魅力を知る講座です。今年度、稼働を開始した総合集出荷センターの見学をし、花の生産と流通を学び、フラワーアレンジメントを作ります。

〈日 程〉12月8日(日)9:00~11:30

〈対 象〉豊川市在住の小学1年から6年生までの親子

〈会 場〉総合集出荷センター(豊川市三上町西河原100)

〈参 加 費〉3,000円

〈参 員〉18組

〈申込方法〉下記QRコードよりお申し込みをお願いします。

〈申込期間〉10月21日(月)9:00~11月21日(木)12:00

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

結果は11月22日(金)17:00までにメールにてお知らせします。

〈お問合せ先〉組織活性課 ☎85・3195



中部営農センター購買・ 東部営農センター購買 事務所移転のお知らせ

この度、当JAの総合施設整備計画に基づき、中部・東部営農センター購買の両施設を統合した資材センター(仮称)へ移転をさせていただきます。

組合員のみなさまには大変ご迷惑をお掛けしますが、引き続きのご利用を賜りますようお願い申し上げます。

既存施設の営業終了日		新施設の所在地および営業開始日	
中部営農センター購買	令和6年12月2日(月)	資材センター(仮称) (三上町雨谷口34)	令和6年12月4日(水)
東部営農センター購買	令和7年1月31日(金)		

※中部営農センター購買は営業開始準備のため、12月3日(火)は休業日とさせていただきます。なお、西部営農センター購買は変更ありません。



農機センター 11月休業日のお知らせ

中部農機センター ☎85・2555

11月4日(月)、23日(土)、日曜日

西部農機センター ☎76・2200

11月4日(月)、土曜日

各種相談のご案内

相続税試算土地活用相談会

11月18日(月) | 10:00~16:00
 不動産相談センター(牛久保支店内)
 ☎89・6211

税務相談会

11月25日(月) | 14:00~17:00(1日3組・1組50分間)
 本店 組織活性課 ☎85・3195
 一宮支店 ☎93・3535
 御津支店 ☎76・2131
 小坂井支店 ☎78・3141

遺言・相続相談会 (受付開始10月21日9:00~)

11月15日(金) | 13:00~17:00(1日4組・1組50分間)
 本店 組織活性課
 ☎85・3195

土曜共済相談会

10月26日(土) | 9:00~16:00
 11月9日(土) | 本店 共済課
 ☎85・3590
 11月23日(土)

土曜・日曜ローン相談会

毎週土曜・日曜日 | 9:00~17:00
 ローンセンター
 ☎56・7770

介護相談会

11月11日(月) | 9:00~11:30
 介護認定を受けていない方が対象です。
 介護福祉センター
 ☎83・8580

葬儀相談

やすらぎ会館三蔵子 葬祭課 ☎85・0900
 相談受付10:00~15:00
 何でもご相談ください。

土地相談

不動産相談センター ☎89・6211

LPガス相談

燃料課 ☎89・5558

▲各種相談は随時受付しています。
 事前にお電話いただくと受付がスムーズです。



グリーンセンター・産直ひろば・Aコープ 11月休業日のお知らせ

グリーンセンター豊川・一宮・音羽	無休
産直ひろば御津	無休
Aコープ小坂井店	無休



グリーンセンター・産直ひろば・Aコープ イベント情報

グリーンセンター全店

▶10月26日(土)・27日(日) 新米キャンペーン

新米5kg以上のお買い上げでふっくらとした黄身がおいしい地元産ブランドたまご「きみ元気」をプレゼントします(数量限定)

▶11月24日(日) 秋の収穫祭

今年も秋の収穫祭を開催します。実りの秋を迎え、様々な秋冬野菜が盛りだくさんです。ご購入金額1,000円ごとに1回引けるお楽しみ抽選会など各店舗でイベントが行われます。ぜひ、お越しください。

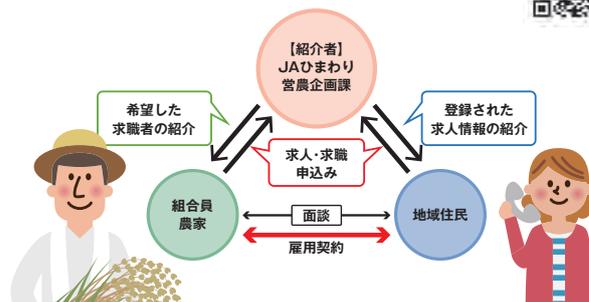


農作業の求人・求職 (無料職業紹介)

当JAでは管内の農家の労働力不足を補うため、職業安定法による無料職業紹介事業を行っています。農作業で労働力を必要としている農家とパート等として働きたい人の橋渡しをします。詳細はJAひまわりのホームページをご覧ください。下記へお問合せください。

〈お問合せ先〉

JAひまわり 営農部営農企画課 ☎85・1234





貴重なご意見・ご要望をありがとうございます

皆様のご要望に応えられるよう、より一層努めてまいります

▼認知症について大変勉強になりました。共生する社会の実現に向けて個人でも出来ることを考えるきっかけになりました。
(70代 美園)

▼「園 gardening」で紹介されていたジャンボカボチャがすごいと思いました。子どもたちにも見せてあげたいなと思いました。喜んでもらえるなら作ろうという人柄がすてきでした。
(40代 小田淵町)

▼家族が認知症ということもあり、興味深く読みました。偏食がひどくなり口当たりの良い果物なら食べられるので、グリーンセンターで季節の果物を買うことができ、本当に助かっています。
(50代 馬場町)

▼スプレーマムがとてもきれいで、長持ちするので好きです。
(90代 中部町)

▼JAひまわり食育食農インスタグラムで子どもが農業体験をしているのを観ました。息子が大きくなったら是非参加してみたいです。
(20代 西桜木町)

▼認知症や介護の相談が出来ることを知り、心強く感じました。必要な時は利用させていただきたいです。
(40代 一宮町)

JAに対するご意見・ご要望を！多くの組合員・利用者の皆様からのご意見・ご提案をお待ちしています。なお、次ページの専用はがき以外(官製はがき、封書)での投稿も受け付けています(その場合の郵送料は応募者負担です)。

グリーンセンターや産直ひろばで販売する農産物を使用する「地域農業応援店」を紹介します

〈地域農業応援店〉

イタリア料理
GITA
ジータ

豊川市山道町1丁目83番地

☎84-3788

【営業時間】12:00~
18:30~

【定休日】日曜日・第3月曜日

※仕入れ等の状況によりメニューが変わることがあります。
※前日までの予約制になっています。詳細はお電話にてご確認ください。



いちじく 無花果のタルト

タルト生地にゴルゴンゾーラチーズとリコッタチーズのクリーム、ドライイチジクを詰め、その上にエルダーフラワーで作ったシロップをマリネしたフレッシュのイチジクをのせています。タルトの下にはイチジクの葉を敷いていますので、香りも一緒に楽しんでいただける秋の一皿です。



「シンプルに美味しいと思うものをお届けしたい」というコンセプトのもと、三河湾の海の恵み、地元でとれる季節を感じられる食材など、素材本来の味を生かしたコース料理をご用意しております。

GITAとはイタリア語で“小旅行”。日常を忘却し、小旅行気分で大切な方のお食事を楽しんでいただきたいです。

事業データ

販売品販売高	37億2,884万円
購買品供給高	23億6,755万円
貯金・定期積金	3,335億9,613万円
貸出金	667億2,098万円
長期共済保有高	6,054億9,970万円
年金共済保有高	76億1,609万円
組合員	正組合員 6,990人 准組合員 29,023人
	令和6年8月31日現在

理事会決議事項

■とき 令和6年9月26日(木)

■決議事項

- 「当組合における取引のリスク評価書」の定例改定について
- 令和6年度仮決算基準について
- 旧産直ひろば中部の土地売却について
- 貸出金の承認について
- 新産直集出荷施設の用地選定について
- 御津ライスセンターの運営委託について

以上議案は承認されました。



車で事故を起こしてしまったときは

共済課 ☎85・3175(直通)

8:30~17:00(土日及び祝日以外)

夜間・休日の場合は ☎0120・258931

(365日24時間対応)



キャッシュカード・ローンカードを紛失・盗難されたときは

金融課 ☎85・3173 または 各支店窓口

9:00~17:00(土日及び祝日以外)

JAの安心コール ☎0120・089286

(365日24時間対応)



プロパンガス・ガス器具のご用命は

燃料課 ☎89・5558(365日24時間対応)



会館葬など各種葬儀のご相談は

葬祭課 ☎85・0900(365日24時間対応)

日曜日は無料相談日(要予約)



アパート物件情報・不動産売買のご用命は

資産管理課 ☎89・6211

Wai!Wai! Himawari 2024.11月号

- 今回の特集に対するご意見をご記入下さい。

- JAひまわりに対するご意見・ご要望などをお書き下さい。

グレー線部とのりで貼り合わせて下さい

住所

〒
豊川市

お名前

年齢

組合員区分

○を付けて下さい

正組合員

・

准組合員

歳

電話番号

()

ご協力ありがとうございました

個人情報保護のため、キリトリ線に沿って切り取りのり付けしてご投函下さい。

皆様から寄せられたご意見等は、毎月の定例会議などにおいて共有化を図り、迅速な対応や改善を心掛け、事業運営や組織活動に反映できるよう努めて参ります。

また、投稿用はがきにより取得した個人情報については、商品発送、ご意見等における対応以外の目的には使用致しません。

豊川市周辺のお出かけスポットをまりくんが毎月ご紹介します

お出かけまりくん



今月のお出かけ先

豊川大葉包装センター

とよかわおおばほうそうセンター

豊川市下長山町天王下120番地1(東三温室園芸農業協同組合)

11月8日はとよかわ大葉「いい大葉の日」。ということで、令和4年から稼働を開始した東三温室園芸農業協同組合の豊川大葉包装センターにいつてきたよ!豊川市は全国でも有数の大葉の産地!大葉をたくさんの人に食べてもらうために、ハーブぼうやといっしょにもりあげます!



センターの中では大葉を包装する機械や選別して結実する最新の機械が動いているんだって!

あっという間にネンマツが近づいてきたね

Wai!Wai! Himawari 2024 NOVEMBER VOL.415 11

組合員とJAのコミュニティ誌 わい!わい!ひまわり

発行日: 2024年10月20日

発行者: ひまわり農業協同組合 総合企画部 企画課

〒442-8517 豊川市諏訪1丁目1番地 TEL 0533(85)3171

広報誌はホームページでも見られます

JAひまわりホームページ

<https://ja-himawari.com/>



グリーンセンター・産直ひろば
Instagram



✂ キリトリ

POSTCARD

料金受取人払郵便

豊川局承認

5042

差出有効期間
2025年
10月31日まで

4 4 2 8 7 9 0

✂ キリトリ

豊川市諏訪1丁目1番地
ひまわり農業協同組合 総合企画部 企画課
「Wai!Wai! Himawari 11月号」係



PRESENT

JAひまわりオリジナル
『野菜ボックス』
1ケースを抽選で5名様へ
プレゼント!!



〈応募方法〉

裏面に住所・氏名・年齢・電話番号をご記入のうえご応募ください。また、JAひまわりに対するご意見、ご要望などもお待ちしております。なお、当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

〈応募締切〉 2024年10月31日迄

※写真はイメージです

※山折りして記入いただいた個人情報をお隠し下さい。

本誌は、JAひまわりの組合員向け広報誌(月刊)です。農業者以外の方でもJAの組合員になることができます。組合員への加入等については、当JAの本支店窓口にお問合せください。

✂ キリトリ