私たちの農業コミュニケーション情報誌

あおば

2022 November 11

Vol.261

特集 ～米づくりを振り返る～

JAあおば

●発行・編集／あおば農業協同組合　JA改革推進室
〒939-2376　富山県富山市八尾町福島471-1　TEL076-454-3175　FAX076-454-3043
●JAホームページ https://ja-aoba.jp/　JAあおば　検索

立山山麓　秋の山道を楽しむ

▲ガイドの説明に耳を傾ける参加者

大山地区のふれあい活動としてJAあおばの大山支店と大山営農経済センターは10月8日（土）、「みんなでレッツ・ウォーキング」を立山山麓で開催し、約50人が参加しました。

当日はあいにくの雨となりましたが、大山農山村交流センターをスタートして立山山麓までの5kmの道をウォーキング。ウォーキング後の昼食では、あおば管内の新米コシヒカリを使ったおにぎりと豚汁が振る舞われました。

▲準備体操で体をほぐす

八尾地区の小学校で稲刈体験　収穫の喜び味わう

富山市立樫尾小学校は9月16日（金）、「黒瀬谷地区活性化プラン推進委員会」の活動の一環として、5月に田植えをした(農)KEKの圃場で「富富富」の稲刈り体験を行いました。全学年の児童22人が参加。児童は地元農家から稲の刈り方についてレクチャーを受け、鎌を使って手作業で稲刈りを行いました。収穫後には、足踏み式の脱穀機で脱穀作業にも挑戦しました。

▲稲を刈る児童ら

▲昔ながらの手作業を体験

協同の力　（9月末現在）

			前月比
正組合員数	6,402	人	-8
准組合員数	7,345	人	4
出資金残高	3,206,129	千円	
貯金残高	108,884,617	千円	
貸出金残高	12,632,023	千円	
長期共済保有高	25,220,597	万円	
年金共済保有高	244,011	万円	
購買品供給高	1,026,249	千円	
販売品取扱高	1,257,813	千円	

CONTENTS

News Topics ……2
JAあおば・JA山田村合併予備契約調印式 ……4
あなたもチャレンジ！家庭菜園 ……5
特集　～米づくりを振り返る～ ……6
富山市農業用物価高騰対策緊急支援事業について ……8
あおばのLIFE ADVISER ……10
内臓脂肪を減らすために！ ……12
私のSDGs ……14
窓／厚生連だより ……15
おたよりコーナー ……16
チャレンジ！頭の体操 ……17
お知らせ information ……18
歌壇／理事会だより ……19
11月予定表 ……19
人事異動／レシピ ……20

私たちの農業コミュニケーション情報誌
あおば
2022 11月
Vol.261

しょうが収穫前に手順を再確認 JAあおばジンジャーガールズ＆ボーイズ

▲研修会の様子

JAあおばジンジャーガールズ＆ボーイズは10月5日（水）、令和4年産出荷研修会をJAあおば本店で開催し、生産者19人が参加しました。

収穫を間近に控え、JAあおば事務局より収穫適期や収穫方法、出荷の手順について説明し、新しょうがフェアの対応などについて確認しました。

今年は種しょうがの産地を変更しての１年目。平井弘会長は「今年は種しょうがの変更や天候不順で品質はどうなるものかと心配していました。いざ収穫すると、ここ何年かを振り返ってもないくらいの良い出来に仕上がりました。皆様に是非『あおばの新しょうが』を手に取って、食べていただきたいです」と話されました。

死亡事故ゼロを続けよう　秋の交通安全運動

JAあおば女性部大山支部（細田かずゑ支部長）は交通安全呼び掛け運動を9月28日（水）、大山営農経済センター前で実施しました。

「交通ルールを守って安全運転をお願いします」などと声をかけながら、ドライバーへ県産牛乳とあおば管内で採れた新米二合、啓発チラシ約 100 セットを手渡しました。

同支部では毎年、交通安全運動の期間中に、富山南警察署、富山交通安全協会大山支部と連携し、交通安全を呼び掛けています。

富山南署員は「現在、管内では死亡事故ゼロの記録が350日を超えました。今後もゼロ記録を更新していくためにも、皆様のお力添えをお願いします」と話されました。

▲ドライバーに交通安全を呼び掛ける女性部員

富山市開催のイベントに出店　特産品をPR「とやまレールライフフェスタ」

▲お客様で賑わうJAあおばブース

富山市は電車やバスなどの公共交通機関の利用促進を図るため8月21日（日）、「とやまレールライフフェスタ」を富山駅南北自由通路で開催しました。

旬の野菜や果物、地元食材を使用したテイクアウトグルメの販売や、ゲームなどの催し物が行われ、親子連れで賑わいを見せました。

JAあおばは、農産物・特産加工品販売ブースとして（農）味彩おおやまと合同で出店。管内特産品のPRや販売を行いました。JAあおばの担当者は「ブース前で足をとめていただいた多くの方に、JAあおばの魅力を伝えられたと思います」と話していました。

大豆　収穫へ向け適期確認

JAあおばは10月7日（金）、婦中地区でJAの営農相談員と富山農林振興センター職員と合同で『大豆』の収穫に向けて、刈取適期目揃い会を開催しました。

目揃い会を前に富山農林振興センターより成熟期の見込みと今後の技術対策について説明があり、その後実際に圃場に出向き、落葉の状況や莢と茎の外観、子実水分を確認しながら刈取適期日を決定しました。

今年は成熟期が一部地域では早い地域もみられ、ばらつきが大きくなっており、刈取適期の判断が難しくなっています。莢色を重視した適期の判断をして、生産者に刈取を促すよう参加者で確認しました。

▲茎を並べ莢色や落葉の状況を確認

JAあおば・JA山田村合併情報　合併予備契約調印式

新たな「JAあおば」の第一歩 両JAの役員が立ち会う

来年3月の合併に向け協議を進めるJAあおばとJA山田村の合併予備契約調印式が9月28日（水）、JAあおば本店で行われました。新たなJAの名称は「JAあおば」となります。式には両JAの役員と合併推進協議会の事務局の約40人が出席し、予備契約の調印が行われました。

▲契約書に署名する両組合長

あおば・山田村JA合併推進協議会長の浅地忠彦JAあおば組合長が「この合併に至るまで、両JAの足並みを揃えようと色々な話し合いを重ねてまいりました。役員全員が賛成の思いで、この日を迎えられたことを嬉しく思います。今後もお互いが納得するように話し合いに取組んでいきましょう」、副会長の若林正幸JA山田村組合長が「この合併が、将来に渡って地区の農業が発展する基礎になるよう、今後も皆様のお力添えをお願いします」とあいさつ。

契約内容が読み上げられた後、両組合長が契約書に署名、捺印をしました。

▲予備調印を祝してヤクルトで乾杯

本調印は11月14日

今後、JAあおばは10月26日（水）の午後1時半から八尾コミュニティセンターで臨時総代会を、JA山田村が同日午後6時半から山田公民館で臨時総会を開き、11月14日（月）に本調印式を行う見通しです。

◀出席者全員での記念撮影

今月のあなたの運勢
牡羊座　3/21～4/19
【全体運】上昇運です。少しずつ状況が整ってきますから、慌てず機を見ましょう。旅行やおけいこ事の計画を立てると◎
【健康運】最近話題の健康法も試してみましょう　【幸運の食べ物】ニンジン

ホウレンソウのトンネル栽培　冬の寒さでおいしさアップ

園芸研究家●成松次郎

ホウレンソウの生育適温は、15～20度で冷涼な気候を好みます。耐寒性は強いですが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。冬取りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしいです。中間地から暖地の作型となります。

【品種】秋～冬まきでは、寒さに強く、低温でもよく伸びる品種「オシリス」（サカタのタネ）、「伸兵衛」（タキイ種苗）など、特徴のある品種では、葉に切り込みの多い「冬ごのみ」（タキイ種苗）、寒締め栽培向きには葉に縮みのある「雪美菜02」（雪印種苗）などがあります。

【畑の準備】ホウレンソウは酸性土を嫌うため、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10％）200gと堆肥2kgを土とよく混和しておきます（図1）。

【畝立て】幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床を作り、平らにならします。畑が乾燥しているときは、灌水（かんすい）して土壌水分が適度な状態にしておきます。マルチ栽培では15cm間隔の黒色穴開きシートを使います。

【種まき】栽培床は平らにならし、条間15cm、深さ2cm程度のまき溝を切り、1cm間隔に種まきします（図2）。1cmくらい覆土をし、たっぷり灌水します。

【トンネルの被覆】トンネル資材は有孔フィルムを使用すれば日中は高温にならず、生育の徒長を防げます（図3）。

【間引きと追肥】1回目は発芽がそろったときに込み合っている所を抜き取り、その後、2、3回に分けて間引き、1本立ちにします。マルチなしの栽培では最終的に株間を5、6cmにします（図4）。また、草丈10～15cmの頃、1平方m当たり化成肥料30gを追肥し、株元に軽く土寄せします（図5）。

【収穫】草丈25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもホウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取り、枯れ葉を除いて200gくらいに束ねます。なお、寒締め栽培は収穫2、3週間前にトンネルを開放し、寒さにさらします。葉が厚くなり、放射状に広がったら収穫します。

図1　畑の準備

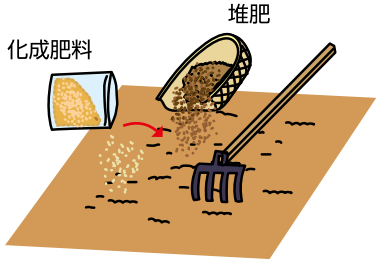


図2　種まき

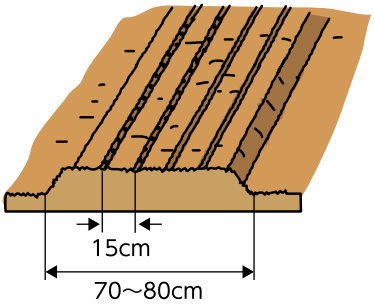


図3　トンネルの被覆

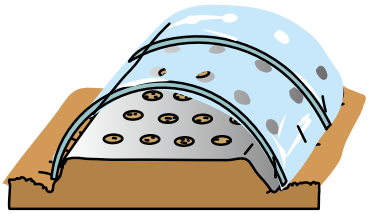


図4　間引き（最終）

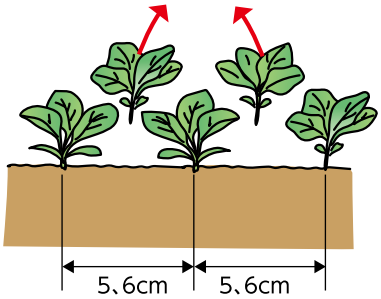
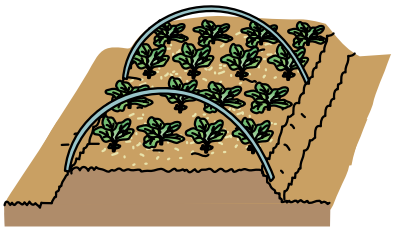
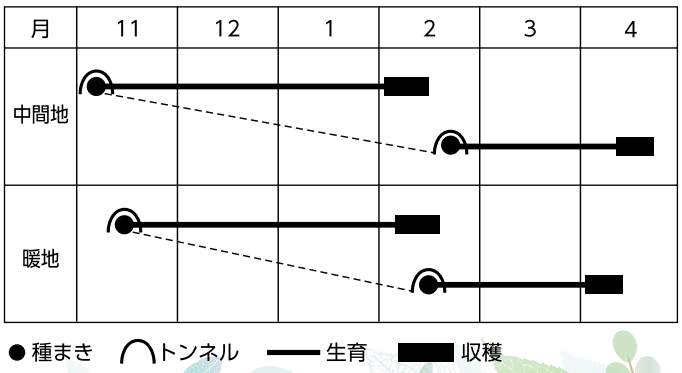


図5　追肥



栽培カレンダー



今月のあなたの運勢
牡牛座　4/20～5/20
【全体運】目まぐるしくいろいろなことが飛び込んできますが発展運。時間の許す限り頼まれ事は引き受けて。連絡は小まめに
【健康運】健康は食から。野菜たっぷりのメニューが◎　【幸運の食べ物】柿

特集

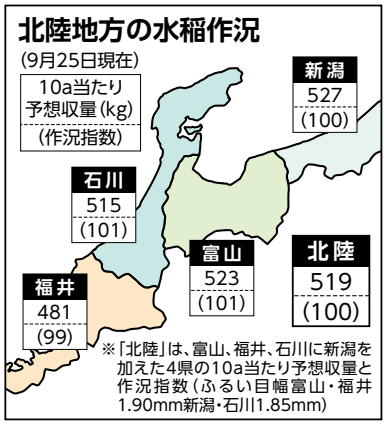
～米づくりを振り返る～

あおば米の生育や品質など令和４年の米づくりを振り返ります。

富山県の令和４年産米の作柄概況

北陸農政局が10月14日に発表した９月25日現在の予想収量及び作柄概況によると、富山県の令和４年産水稲の作況指数は１０１（北陸全体１００、新潟県１００、石川県１０１、福井県99）で「平年並み」を見込んでいます。

当年度の富山県の水稲作付面積は３８，１００ｈａで10ａ当たりの予想収量は、５２３ｋｇ（ふるい目１・９０ｍｍベース）となっています。



作柄は、田植え直後の好天により初期成育は良好で、穂数は「多い」となり、１穂当たりもみ数は穂数が多いことによる相反作用により「やや少ない」となったことから、全もみ数は「やや多い」となりました。

登熟は、８月中旬以降の日照不足や全もみ数がやや多いことによる相反作用により、「やや不良」が見込まれます。

生育概況

1 育苗期～田植期

(1)「コシヒカリ」の播種始期は４月12日頃、盛期は４月19日頃、終期は４月25日頃でした。

(2)４月下旬は高温多照傾向で推移したことから、一部でヤケ苗・徒長苗が見られたものの、カビ類や細菌性病害の発生はほとんど見られませんでした。５月上中旬は高温多照となり、一部でヤケ苗がみられましたが、全般的には適切に温度管理されており、概ね良好な苗質が確保されました。

(3)田植えは、始期が５月５日頃、盛期が５月13日頃、終期が５月24日頃となりました。

また、５月10日以降の田植え実施率は約73％となり、５月15日を中心とした「コシヒカリ」の田植えが徹底されました。

今月のあなたの運勢
双子座　5/21～6/21
【全体運】中旬までは計画的に動けます。仕事や学習の時間を詰め込んで。下旬は自由な時間を楽しみましょう。外出も吉
【健康運】体力アップの好機。ハードなメニューも OK　【幸運の食べ物】ホタテ

品種別　令和４年産1等米比率

種　類	品　種	１等（%）	前年１等（%）
うるち	てんたかく	89.3	85.6
	コシヒカリ	85.6	91.7
	てんこもり	84.6	91.9
	富富富	89.6	97.7
	つくばSD2号	87.5	92.5
もち	新大正	32.7	52.9
合　計		85.9	91.0

令和４年産米１等米比率

（令和４年10月14日現在）

全体１等米比率　85.9%

コシヒカリ１等米比率　85.6%

2 分げつ期

(1) 田植後の5月下旬の降水量はやや多くなりましたが、5月後半は高温多照であったことから、田植後の活着は良好となりました。

(2) 6月14日頃に梅雨入り（平年より1日遅い）し、6月28日頃（平年より25日早い）に梅雨明けとなりました。6月前半は低温寡少で推移し、生育停滞が見られましたが、6月後半から7月上旬にかけては高温多照となり、生育は回復しました。また、降水量が少なかったことから溝掘り・中干しは概ね適切に実施され、十分な効果が得られました。

3 幼穂形成期～出穂期

(1) 7月は気温が高く、日射量も多く推移したことから、近年並みの生育量が確保されました。

(2) 幼穂形成期は、「てんたかく81」が6月25日頃（近年6月25日）、「コシヒカリ」が7月8日頃（近年7月10日）、「てんこもり」が7月11日頃（近年7月14日）と、中生、晩生で早くなりました。

(3) 出穂期は、「てんたかく81」が7月13日頃（近年7月18日）、「コシヒカリ」は7月31日頃（近年8月1日）、「てんこもり」が8月4日頃（近年8月5日）となりました。幼穂形成期から出穂期までは、「てんたかく81」で19日間（近年23日間）、「コシヒカリ」で22日間（近年22日間）「てんこもり」は24日間（近年22日間）となりました。

4 登熟期～成熟期

(1) 「てんたかく81」の出穂後の気温は近年並みからやや高めに推移し、成熟期は8月18日頃と近年より4日早くなりました。また、8月中旬の豪雨により、一部圃場で倒伏がみられました。「コシヒカリ」の成熟期は、8月中下旬に降雨が続き、低温寡照傾向で推移したため、近年よりやや遅い9月10日頃（近年9月8日）となりました。

(2) 籾の黄化程度や枯れ上がり状況を十分に考慮し、適期内での刈取りや適正な乾燥作業により胴割米の発生防止に努めました。また、斑点米カメムシ類の発生は近年同様多くなっているものの、早生品種と同様に「コシヒカリ」「てんこもり」も基本防除体系を穂揃期と傾穂期に斑点米の発生防止に向けた防除対策が徹底されました。

今月のあなたの運勢
蟹座　6/22～7/22
【全体運】好調運です。あなたの存在が難しい問題を解決に導き感謝されそう。笑顔と誠意が幸運の鍵。華やかな場にツキ
【健康運】心の健康が最優先。カラオケで気分転換を　【幸運の食べ物】ホウレンソウ

富山市内農業者の皆様へ
来年の営農に向けて支援します！

富山市単独事業・農業用物価高騰対策緊急支援事業について

物価高騰による農業経営への影響緩和のため、肥料・飼料等の価格上昇の一部を富山市が支援します。

【対 象 者】

富山市内の農業者（販売農家）のうち、来年も農業を継続する方

田における補助対象面積は、令和４年度の確認野帳・営農計画書から集計します。

【交付対象・交付単価】　肥料・飼料等高騰対策緊急支援事業補助金

区　分	補　助　対　象		交付単価
	田	畑	
主穀作	令和４年産米（自家消費用として水稲 10ａ分を除く）、出荷作物（麦、大豆、飼料作物、そば等の経営所得安定対策の産地交付金対象）の作付面積 ただし、助成対象農地につき基幹作のみへの助成（２毛作でも１作のみ対象）	出荷作物（そば等）の作付面積	2,000 円以内/10a
園　芸	出荷作物の作付面積または出荷を目的に作付している面積		
果　樹	出荷作物の作付面積または出荷を目的に植栽している面積		5,000 円以内/10a
畜　産	出荷を目的に飼養している乳用牛（令和４年９月末時点）		40,000 円以内/頭
	出荷を目的に飼養している肉用牛（令和４年９月末時点）		20,000 円以内/頭
	出荷を目的に飼養している豚（令和４年９月末時点）		500 円以内/頭
	出荷を目的に飼養している鶏（概ね 100 羽以上）（令和４年９月末時点）		30 円以内/羽

畜産は、手続きを10月から始めています。

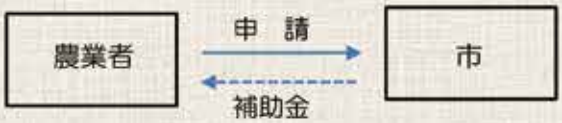
※園芸・果樹と畑の対象面積及び畜産の飼養頭羽数は、根拠資料を提出してください。

【申請方法】

①市内農業協同組合に農作物等の出荷がある方

①の方については、11 月中旬頃から市内各農協より申請関係書類を配布し回収を進めることになります。補助金の交付については令和４年 12 月末頃を予定しております。

②市内農業協同組合に農作物等の出荷がない方



②の方については、交付申請書等は、**農業水産課**（市役所４階）、**農林事務所農業振興課**（大沢野行政サービスセンター２階）で配布しています。また、市ホームページ（「農業水産課」で検索）からもダウンロードできます。

１２月２８日(水)までに、交付申請書等を、郵送または直接提出してください。

◎お問い合わせ　富山市　農業水産課　☎443－2083　農林事務所　農業振興課　☎468－2449

今月のあなたの運勢
乙女座　8/23 ～ 9/22

【全体運】交友関係が広がり楽しめます。ただ、トラブルを持ち込んでくる人も。時には NO とはっきり言うことも大切
【健康運】規則正しい生活で健康をキープ。夜更かしは控えて　【幸運の食べ物】ネギ

あおばのLIFE ADVISER リスクに備えLAれ～

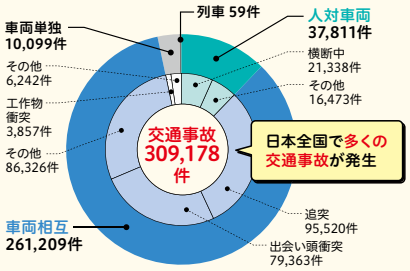
このコーナーでは、あおばのライフアドバイザーが、もしもの時に役立つ情報などを紹介!

これから、冬シーズンを迎えます。
雪や凍結で、一年を通しても事故の多い時期になります。
交通事故のリスクにしっかり備えておきましょう!

交通事故の発生状況や自動車の修理費用についてご存じですか?

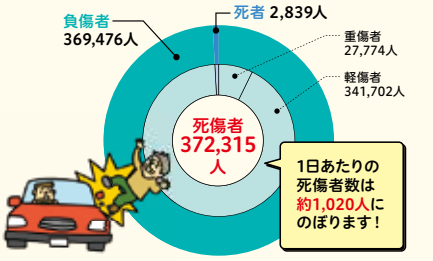
全国で**1分40秒に1回 交通事故が発生**しています。

事故類型別交通事故件数(令和2年12月末)



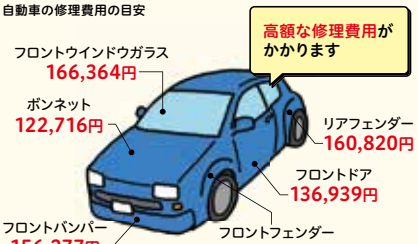
警察庁交通局「令和2年中の交通事故の発生状況」をもとにJA共済連試算

交通事故発生状況死傷者数



警察庁交通局「令和2年中の交通事故の発生状況」をもとにJA共済連試算

自動車の修理費用の目安



※令和3年10月現在の部品・工賃・塗料代金計による該当部分を修理・交換した場合の修理費用の目安です。(車種:トヨタ プリウスZVW51 コグニセブンにより算出)

車の修理費用も年々高額になってきています。

交通事故は**他人事**ではありません。備えることが大切です。

富山県内では年間1,992件の事故が発生
1日に5件以上の事故が起きています。

※富山県警察 「令和2年版交通事故白書」参照

交通事故のとき、保障がないとどうなるのでしょうか?

❶ ご自身やご家族の保障がないと

ご自身に過失がある場合、
過失分は自己負担となってしまいます。

例 ご自身の総損害額が5,000万円
過失割合 相手方60%:ご自身40%

相手方から受け取れる賠償金です

保障されません

相手方の過失分60%	ご自身の過失分40%
3,000万円	2,000万円

❷ 相手方への保障がないと

賠償金額が高額になる場合があります。

例 交通事故裁判に見られる高額賠償事例

対人賠償例

認定総損害額	被害者年齢	被害態様
5億2,853万円	男41歳	死亡
4億5,381万円	男30歳	後遺障害

対物賠償例

認定総損害額	被害物件
2億6,135万円	積荷(呉服・洋服・毛皮)
1億3,450万円	店舗(パチンコ店)

一般社団法人 日本損害保険協会
「日本の損害保険 ファクトブック2021」

❸ お車の保障がないと

ご自身に過失がある場合、
過失分は自己負担となってしまいます。

例 お車の修理費総額50万円
(※お車の時価額60万円)
過失割合 相手方60%:ご自身40%

相手方から受け取れる賠償金です

保障されません

相手方の過失分60%	ご自身の過失分40%
30万円	20万円

現在加入の契約内容で保障漏れがないか確認してみましょう!

交通事故を起こせば**大きな経済的負担**を負うことになります。

詳しくはお近くの支店・担当者にお問い合わせください。

婦中支店
浦上LA

(22182000185)

今月のあなたの運勢
天秤座 9/23～10/23
【全体運】のんびり過ごせます。趣味の時間を充実させ創作活動に力を入れるのも良さそう。おいしいものを食べて運気アップ
【健康運】記録更新のチャンス! 準備運動はしっかりと 【幸運の食べ物】カブ

婦中支店
津田LA

交通事故は私たちにとってとても身近で危険なものです。
交通事故に遭っても、あわてず落ち着いて行動が出来るように
事故が発生した時の初期対応についてご案内します。

ケガ人の救護と救急車の手配

慌てず落ち着いて、事故現場の住所やケガ人の状況を伝えましょう。

救急車 119 番

警 察 110 番

事故車を安全な場所へ移動する

警察へ連絡する

（注意）
ケガがなかったり、小さな事故でも必ず警察へ連絡する。

相手を確認する

加害事故、被害事故にかかわらず、必ず相手や目撃者を確認しましょう。

確認すること

■事故状況
信号の色や衝突位置など、詳細を確認・記録する。

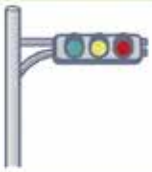
■相手の氏名・住所
免許証で確認する。

■相手の連絡先
携帯番号を交換する。

■相手の共済(保険)加入先

■相手の車種・ナンバー

■目撃者の連絡先
目撃者の氏名と携帯番号を確認する。



事故状況と目撃者の確認

ＪＡへ連絡する

【平日8:30～17:00(土・日・祝日はフリーダイヤルへ)】
JAあおば　各支店まで
【フリーダイヤル】0120-258-931 (24時間365日)

その後の事故対応　レッカーを呼ぶ

事故車両が動かない場合等は、レッカーを手配してください。
JA共済にご加入であれば、下記の**「JA共済 サポートセンター」**にご連絡いただくことで、
無料のレッカー・ロードサービスを受けられます。
（※ご自身で手配後にご連絡の場合、無料のサービスを受けられない場合がありますのでご注意ください。）
（※一部有料のサービスとなります。また、車種によってサービスが受けられない場合があります。）

JA共済 サポートセンター（レッカー・ロードサービス）　0120-063-931（24時間受付）

今月のあなたの運勢
蠍座　10/24～11/22
【全体運】大逆転を起こすチャンス到来！　うまくいっていないことがあるならてこ入れを。新発想が新しい道を開きます
【健康運】得意な運動を楽しんで。友人を誘うのも◎　【幸運の食べ物】リンゴ

内臓脂肪を減らすために！

今日から始める食習慣 and やめる食習慣

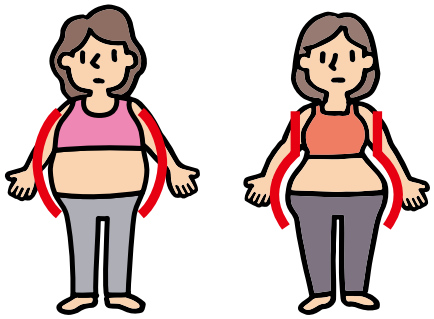
年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。
肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、
日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会　http://himan.jp/
イラスト：服部新一郎

肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、〈より危険〉とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がって見えるのが特徴です。それに対して「皮下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。

一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。



左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型（リンゴ型）肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型（洋梨型）肥満」。

「内臓脂肪型肥満」がより危険な理由

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。

＋ 高血圧 ＋ 高血糖 ＋ 脂質異常 ＝ メタボリックシンドローム

男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

内臓脂肪はたまりやすいけど落としやすい

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善のこつをご紹介します。

今月のあなたの運勢
射手座　11/23～12/21
【全体運】問題は多くても、やるべきことは見えてきます。全て丸くは収まらないので取捨選択を。大切なことを優先して◎
【健康運】疲れを感じたら足浴でリフレッシュ　【幸運の食べ物】ヤマトイモ

今日から、食生活を見直しましょう

やめる!

1 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終えるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事量が多くなりがちに。「腹八分目」にとどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

始める!

1 タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないよう牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3 青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今月のあなたの運勢
山羊座　12/22～1/19
【全体運】交友関係が活発化。新しい情報も入ってきて新展開が見えてきそう。話し合いながら進める姿勢が好環境をつくります
【健康運】発酵食品で健康増進。ぬか漬けやかす汁にツキ　【幸運の食べ物】シュンギク

わたしの SDGs

Sustainable Development Goals

SDGsの目標を達成するには、政府や企業だけではなく、個人や家族、仲間やグループの取り組みも必要です。

SDGsとは?

Sustainable Development Goals

持続可能な　開発　目標

最近、テレビや新聞で目にする「SDGs」とは、「持続可能な開発目標」のことで、「誰一人取り残さない」という基本理念のもと、2015年に国際連合で定められました。貧困や飢餓、気候変動などについて考え、私たちの子や孫、さらにはその先の世代までが人間らしく豊かに暮らしていける世界をつくるために、2030年までに達成すべき世界共通の17の目標です。

●取組み紹介

災害に備えて非常持ち出し袋を準備

日本はもともと地震や大雨被害が多い国ですが、ここ数年は今までにない大きな災害が毎年発生しています。

万が一の時はもちろんですが、日常を安心して過ごすためにも、防災グッズを入れた非常持ち出し袋を準備し、半年に一回は中身の見直しや詰め替えをして備えています。

大山支店
大林　理沙

●なくそう食品ロス

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

バナナ

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

バナナの加工に携わるバーナナ社のマット・クリフォード氏によれば、世界で年間約1500億本流通しているバナナのうち、およそ半分に当たる750億本が捨てられているそうです。要因の一つが、バナナのシュガースポットです。バナナは熟すと、皮が茶や黒に変色します。これを「シュガースポット」と呼びます。シュガースポットが出たバナナは甘味や香りが強く、抗酸化成分であるポリフェノールも増えています。見栄えが良くないという理由で値引きして売られますが、それでも売り切れずに残り、捨てられてしまうのです。

私は野菜と果物のスムージーを2012年からほぼ毎朝作っています。スムージーの本の監修を依頼されたのがきっかけです。シュガースポットが出ていて半額に値引きされたバナナを買ってきて、しばらく部屋で熟成させます。そして、皮をむいて冷凍してスムージーに入れると、とてもおいしくなります。

バナナが役に立つのは実だけではありません。私がJICA（国際協力機構）海外協力隊で活動していたフィリピンでは、バナナの葉っぱを食品包装やお皿の代わりに使っていました。例えばキャッサバという芋で作った、もちもちしておいしいキャッサバケーキは、バナナの葉にくるまれて市場で売られていました。

バナナの茎を生かす試みもあります。ワンプラネット・カフェのエクベリ聡子さんとペオ・エクベリさんは、アフリカのザンビアで取れるバナナの茎を使い、日本の和紙の技術と組み合わせて、バナナペーパーを開発しました。一般的な紙だと木を伐採して作りますが、木は、いったん切ると、育つまでに何年もかかります。でも、バナナは1年で育ちますので、今まで捨てられていた、その茎を使うのです。バナナペーパーは、日本でも包装紙や表彰状などに使われているんですよ。

バナナのシュガースポット（著者撮影）

JAあおばは、組合員や組織、地域住民と一体となり、農業や暮らしに関わる様々な活動に取り組んでいます。
わたしたち自身がSDGsの強力な推進者となれるよう地域の課題や問題に積極的に貢献していきます。

今月のあなたの運勢
水瓶座　1/20 ～ 2/18
【全体運】頭の中では成功の絵が描けていても現実は厳しいと実感する場面がありそう。丁寧なコミュニケーションを心がけて
【健康運】体調管理は計画的に。検診の予定も立てて　【幸運の食べ物】サツマイモ

窓

移り変わる農業環境

理　事
田村　益江

新型コロナウイルス感染症の終息の兆しがまだ見えない状況ですが、経済社会活動は徐々に再開し、今年は「ＪＡ秋の大感謝祭２０２２」が開催されます。地域農業の「今」を知ることができるので、とても楽しみにしています。

特に近年は気候の変動が激しく、その影響もあり収量の減少や品質の低下が懸念されることが増えてきました。気象条件に左右されない農業を行う、もしくは気象に適応する農業を行う等、組合員の皆さんとの対話から地域農業を振り返り、今後に繋げていくことができれば良いなと思っています。

なお農業を取り巻く厳しさが増している現況に変わりありませんが、家族で守る農地、規模拡大による効率化等、皆様の農業活動が持続可能な活動となるよう協働していきたいとも考えています。

ＪＡ理事として、農業を取り巻く環境を知る機会が増えたと同時に関心が増したことで、様々な思いが生まれてきました。そして厳しさを上申すると共に、組合員の皆様と活動を続けていくことで、産地が「あおば」であることがブランドであり、信頼される農産物の証となることを夢見ています。

厚生連だより

ナビゲーションシステムによる人工関節手術

厚生連滑川病院　副院長
整形外科診療部長
林　博志

「神は細部に宿る」という言葉があります。優れた工芸品、芸術作品、その他にも車や日常の生活用品など、素晴らしいものは細かいところまで神経が行き届いています。芸術品などではその美しさやきめの細かさに驚嘆し、また日常使用するものであれば心地よくそして長くにわたり使えるものとなります。手術においてもこのようでありたいと常日頃思っています。

日本の平均寿命は２０２１年のデータでは、女性が世界１位、男性が世界２位となっており、私たちは世界一長寿の国で生活しています。私が医師になった30年くらい前は80歳になると大変なお年寄りのイメージでしたが、最近では80歳でも元気な方がたくさんおられます。１００歳の患者さんも時々見かけるようになってきました。そういう元気な方をたくさん拝見する機会があるせいか、私も１００歳まで生きるつもりでいます。

ところが人の肉体は生まれ持った体質や病気、使い方で徐々に傷みが生じてくることがあります。変形性股関節症や変形性膝関節症は股関節や膝関節の軟骨が摩耗する病気です。とくに軟骨がなくなり生活動作が著しく障害されてくると人工関節置換術が標準的な治療となります。手術後は痛みがとれ、困難だった歩行ができるようになります。しかし寿命が長くなってきたため人工関節は以前に比べより長い耐久年数が求められるようになりました。70歳で手術したなら、１００歳まで残りの30年の年月に耐えてほしいところです。

実際、現在の人工関節は摩耗しにくい材質で作られています。しかし、生身の患者さんのなかには骨粗鬆症で骨がもろくなっている人もおられます。膝関節の人工関節置換術ではＯ脚となった下肢をまっすぐにしますが、人工関節の設置が傾きＯ脚を残した状態が残ると、脆弱な骨と頑丈な人工関節の間で無理が生じて骨と人工関節の間に緩みが生じる恐れがあります。まっすぐで見た目にも美しい下肢になるような人工関節の設置が重要です。また股関節の人工関節置換術では日常動作で骨盤側のインプラントと大腿骨側のインプラントがぶつからない様な設置が必要ですが、実際正確な設置は思いのほか繊細なものです。

そこでナビゲーションシステムを使うことで高いレベルで正確な手術が行えるようになりました。人工関節に用いる私たちのナビゲーションシステムとは、骨を切る操作、または人工関節を設置する操作の際に、正確な位置情報をもとに手術をサポートする高度で優れたコンピューターシステムです。当院では昨年からこのシステムを導入し、多くの患者さんの手術を丁寧に行っています。膝、股関節の痛みのある方は遠慮なくご相談にいらしてください。

今月のあなたの運勢
魚座　2/19～3/20
【全体運】ちょっと驚く出来事に遭遇しそう。誤解もあるようなので、できるだけ事実のみを簡潔に述べるようにしましょう
【健康運】疲れを感じたら早めに就寝。睡眠が味方　【幸運の食べ物】ユリ根

おたよりコーナー

テーマ　私のおすすめのご当地お土産

なんと言ってもマス寿司です。店によって味が違うので、それも楽しみです。
（大沢野地区　柳瀬　ひろ子さん）

しばらく行けていませんが、カンボジアの黒コショウです。全国の名物やグルメがネット通販でお取り寄せできる時代ですが、新鮮なコショウは肉の味がひき立ちます。顔にかけると相手の目を攻撃できてしまうので、危険物として飛行機では機内持ち込みができないので、気をつけてくださいね。
（大山地区　よだれねこさん）

なんと言っても大好きなのは伊勢の「赤福」です。お土産は新顔もいいけど、定番の物は生き残った理由があると思います。
（婦中地区　ほっちゃんさん）

担 私も昔、お土産で買ったつもりが家に着くころには、我慢できずに自分で全部たべてしまうくらい大好きです。

県外にいる妹が来ると、富山の氷見の刺身最高と嬉しそうに食べています。
（婦中地区　清水　よし子さん）

愛知の名古屋周辺のお土産。ういろう、えびせんべいなどおいしいですよねー。
（婦中地区　チョコ菓子好きさん）

私の母は、甘いものが大好きでした。お土産によく「鈴木亭」のミニ羊羹を買っていました。私もあんこが好きなので、お土産にします。特に「大黒」はコクがあって美味しいです。
（大沢野地区　ビオラさん）

飛騨高山の「みたらし団子」です。現地で食べるのはもちろんですが、ショッピングセンターなどで販売しているときは高確率で買って帰ります。おいしいですよね～。
（婦中地区　シンバにゃんさん）

やっぱり「大沢野のいちじく」です。ほかにも色々ありますが、「大沢野のいちじく」が一番おいしいです。ソフトクリームは自分用です。
（大沢野地区　竹の子の里さん）

フリートーク

知恵比べ。今年も何種類かの野菜を作り、毎日楽しみにしているのに朝見に行くと、夜のうちに採られたらしい。鳥獣との知恵比べだ。獣の方が目が明るいのか？鼻が良いのか？来年こそ負けないぞ…。
（八尾地区　田池のばあさんさん）

生野菜は勿論、炒め物、煮物にも酢を少し入れることで口当たりもいいし、体にも良いとのことで我が家ではよくいただきます。Aコープのらっきょう酢は、美味しくて簡単です。
（八尾地区　広川　照子さん）

10月20日に義母が100才になります。そして来年、金婚式を迎える私たち夫婦です。嫁として、妻として「よう、ここまで仕えてきてくれた」との夫の言葉に、お互い、本当にようこその思いです。今は、穏やかに感謝の気持ちがわいてきます。
（大沢野地区　川上　信子さん）

先日祖母の米寿のお祝いをしました。コロナ禍でなかなか家族全員が集まることがありませんでしたが、久々に全員集合。昔話に花が咲きました。元気で長寿を…。
（八尾地区　浅野　徹さん）

担 やはりお祝い事には、家族で集まりたいですよね。これからも前みたいに気を遣わず集まりたいですよね。

少し涼しくなったので、庭の草花の手入れを、昨日ようやくできました。中には暑さのため枯れてしまったものもあり、残念なものもありました。今は秋明菊がきれいに咲いています。
（大沢野地区　片口　菫さん）

JA女性部大沢野支部の絵手紙教室の作品をご紹介

井波　ミチ子さん　作

高野　幸千代さん　作

チャレンジ！ 頭の体操

穴ぼこ熟語パズル

問　題　全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？　出題●ニコリ

解き方　熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

チ□キ□ン→□□□
ト□ン□チ→□□□
セ□ン□イ→□□□
ア□オ□ナ→□□
メ□ブ□カ→□□□

例　題

タ□ジ□ウ→□□
ト□ヨ□ツ→□□□
エ□カ□ワ→□□□
リスト　英会室書上図体卓話

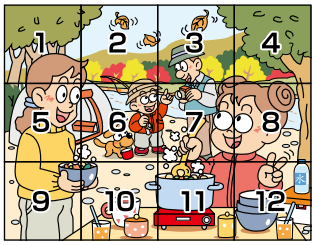
タクジヨウ→卓上
トシヨシツ→図書室
エイカイワ→英会話
答え　体

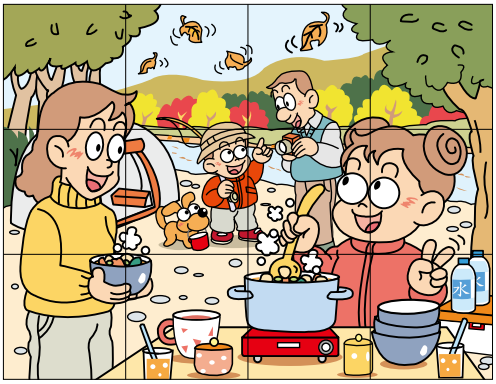
リスト　雨 化 間 口 山 識 女 人 世 体 知 登 背 文 明

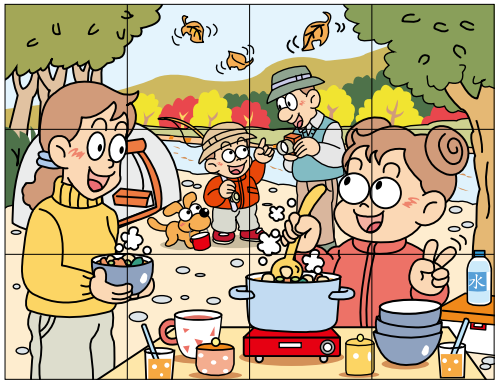
まちがいさがし

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。
間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

出題・イラスト：酒井栄子

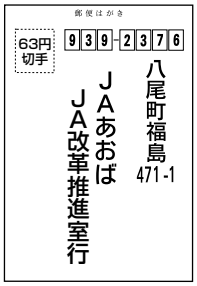






穴ぼこ熟語パズル・まちがいさがし 応募要項

ハガキに必要事項を明記して、**11月10日まで**にお送り下さい。正解者の中から抽選で**10名**の方に農協全国商品券（全農）をお届けしますので、多数のご応募お待ちしております。なお、**当選者は12月号にて**お知らせします。



裏　面

①穴ぼこ熟語パズル答え
②まちがいさがし答え
③〒・住所　④氏名・年齢　⑤電話番号
⑥意見・要望や身近にあったできごと、情報のほかに募集テーマ「一度は会ってみたい人・会って嬉しかった人」をお寄せ下さい。
「おたよりコーナー」で紹介させていただきます。

※収集した個人情報については、当JAで厳重に管理し、他の用途には使用しません。

正解者の中から抽選で10名様にプレゼント！

クイズ当選者（10月号）

応募総数 57通
（内正解者 56通）

★大沢野地区
ビオラ様
小林　郁子様
川上　信子様

★大山地区
山崎　利明様
土田　恵子様

★婦中地区
平野　千代子様
斎藤　少百合様
あきちゃん様

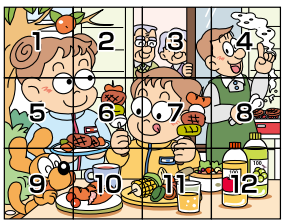
★八尾地区
前田　和代様
新村　こず恵様

前月穴ぼこ熟語パズル正解

アサゴハン→朝御飯
キイツポン→生一本
マホウビン→魔法瓶
ツウカテン→通過点
リハツテン→理髪店

答え　季

前月まちがいさがし正解



1…柿が1個少ない
4…煙の量が増えている
7…串の先のトマトがない
10…ウインナーがかじられている
12…ジュースの果物（ラベル表示）が違う

お客様 各位　　あおば農業協同組合

信用手数料新設・改定のご案内

代金取立手数料および手形・小切手手数料の改定

当 JA では、下記のとおり、令和４年 11 月の「電子交換所」運用開始にともない、令和５年３月１日から「代金取立手数料」および「手形・小切手発行手数料」の改定を行いますので、お知らせします。

１．改定日　　**令和５年３月１日（水）**

２．改定内容

（1）代金取立手数料

現行	
本支店間	２２０円
富山交換所内	２２０円
富山交換所外	８８０円

→

改定後	
本支店間	０円
電子交換	８８０円
個別取立	１,１００円

（2）手形・小切手手数料　１冊（５０枚）

	現行
手形	１,１００円
小切手	１,１００円

→

	改定後
手形	３，３００円
小切手	３，３００円

媒体持込手数料の新設

当ＪＡでは、紙媒体および電子媒体持込による口座振替や総合振込のお取引につきまして、媒体持込手数料を新設させていただきますので、お知らせします。

１．取扱開始日　　**令和５年４月３日（月）**

２．取扱内容

媒体の種類 対象の取引	紙媒体―口座振替 電子媒体（DVD、CD、FD 等）―口座振替、総合振込
持込手数料	**１ファイルあたり５,５００円（税込）** **※取引の種類（口座振替・総合振込）ごとに手数料をいただきます。** **※同月に複数回持込がある場合は、持込回数ごとの手数料となります。**

今後もお客様の利便性向上、各種サービスの充実に取組んでまいりますので、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

※当農協では、手形、小切手に代わる決済手段、媒体持込手数料の新設に伴い、総合振込や口座振替をお客様自身がインターネットで行える「ネットバンク」のご利用を推奨しております。

歌壇

選者：長岡 瑩子

【歌壇投稿】
毎月20日まで、〒939-2372　富山市八尾町舘本郷1324　長岡瑩子宛
はがき1枚に2首、FAXはA4用紙に2首、FAX 076-454-2751宛

失せし子を身焼かる思いで捜す母遠き日の吾れここにも居たり　小嵐　春代

評　先頃高岡で亡くなった坊やを必死で捜された親の想いから、遠い日に自分も似たような思いをされたのでしょう。本当に悲しいですね。

踊り場のビックスマイルと笑み交わす小三孫男の夏の置き土産　老月　一枝

評　夏休みに遊びに来ていたお孫さん、いい置き土産を。見るたびニッコリしますね。

いかめしき背広は老夫にはもう要らぬ肩パット取りて軽きを着せる　池口　敏子

評　主婦の細々した気遣いが良く出ています。こんな奥さんに見守られて幸せですね。長生きしてください。

食べて寝て何も成せずに日が過ぎる手足の爪だけしっかりのびる　林島由美子
過去帳に知る初代の名三四郎家紋を印す弓張り提灯　笹川　照子
コロナ禍と猛暑にあえぐ我が身体ぽっかり浮かぶ雲になりたし　深山　和子
コロナ避け雨の間に間に晴れ晴れと三年ぶりの風の盆なり　水上　研二
沈む夕陽を撫ずるかたちにススキゆれ明日の天気はまた晴れと言う　佐藤　邦夫
茶室にて初めて知りし朮草きく科あざみと年嵩に学ぶ　松山としい
早朝に歩く途中の寺、宮に願う家族のただ健康を　広川　照子
目の前で上がる花火を忘るまじ水明館に三夫婦我ら　大窪　敬子
家を揺すり木立を揉める大風に身を竦めつつ夜の明くを待つ　髙澤　洋子
夏やせを期待しながらお気に入り今年もタンスの隅にさがれり　杉林けい子
作れたよトマトソースがスマホ手に暑い夏越えこれはご褒美　杉林さち子
胡弓の音聞かせてくれる教え子に寝たきりの夫うっすらと涙す　谷井　昭美
夜風にのりかすかに聞える三味胡弓三年ぶりのオワラ町流し　長戸　英子
わが里にひまわり畑が出現し休耕田は生き返りたり　大上　正弘
降る雨の合間を縫って風の盆三年ぶりの思いを唄う　武部　国雄
哀調の三味と胡弓とおわら節踊りは優雅に情趣を返す　小谷　剣司
蟋蟀に立秋知らせし者ありや七日の夜に初鳴きを聞く　丸山　忠正
常楽寺供養石仏たち並ぶ木漏れ日の道森田山ゆく　花木と志子

白河を越えし野球の優勝旗念願かない東北明るむ　選者

11月行事予定表

14日(月)　合併契約調印式
24日(木)　定例理事会

支店

18日(金)　お客様感謝デー

女性部

10日(木)　婦中支部　レインボー体操
24日(木)　場所:婦中営農経済センター

直売所

毎週水曜日　ポイント2倍デー　×2
毎週木曜日　ソフト50円割引　−¥50

11月1日から
お米ポイントカード
スタート

秋の大収穫祭
19日(土)　みのり館
20日(日)　ほほえみ館
新鮮野菜を多数取り揃えてお待ちしております!

農業機械センター

毎週土・日曜
3日・23日(祝日)　休み

理事会だより

令和4年9月28日

附議事項
1.出資金減口申込について
2.臨時総代会開催について
3.臨時総代会附議議案決定について
4.「農業資金融資要項」の一部改正について

報告事項
1.上半期末仮決算報告について・仮決算資産査定報告について
2.月次財務報告及び事業実績について
3.金融共済委員会報告について
4.代金取立手数料および手形・小切手手数料の改定について
5.媒体持込手数料の新設について
6.令和４年度JA共済コンプライアンス点検結果について
7.債権管理、コンプライアンス、情報セキュリティ委員会報告について
8.自主検査結果報告について
9.相談・苦情等対応状況報告について
10.事務ミス等の発生状況について
11.疑わしい取引の届出状況およびマネロン等の防止にかかる対応状況報告について
12.定期積金月中延滞管理報告について
13.令和４年度内部監査（上期）報告について
14.あおば興産㈱・㈱セレモニーあおば・㈱グリーンパワーあおば上半期決算状況について
15.臨時総代会事前説明会の開催について
16.その他

人事異動

人事異動が発令されましたので、ご案内致します。

氏名	新	旧
令和4年9月16日付　あおば農業協同組合		
山田　日向子	育児休業	八尾支店
令和4年9月1日付　あおば興産株式会社　事業部		
水越　英樹	西部（婦中）農業機械センター	西部（婦中）農業機械センター【3カ月試採用】
令和4年10月1日付		
山下　和彦	事業部 部長　兼　企画推進課 課長 兼　機械整備課 課長	事業部 部長　兼　企画推進課 課長
村上　大二郎	機械整備課 課長代理　兼 東部農業機械センター 所長	機械整備課 課長
高堂　洋通	大沢野自動車整備センター 所長	大沢野自動車整備センター 所長　兼 東部農業機械センター 所長

営農経済センター・直売所
冬季営業時間変更のお知らせ

期間　11月～翌2月まで

	営農経済センター	みのり館・ほほえみ館
旧	8：30～18：00	9：00～18：00
新	8：30～17：00	9：00～17：00
土・日・祝日は定休日		年中無休 正月（12月31日（土）～1月3日（火））除く

＜期間中の直売品受付・配送について＞
土・日・祝日は別途対応致します

公式SNSにて情報発信中!!

新鮮で安全・安心な農畜産物を皆様の食卓へお届けするために、皆様に食と農の大切さを伝え、さまざまなイベントの情報や旬な話題を写真や動画で発信しています。

是非フォローお願いします!

JAあおば公式 Instagram

JA_AOBA_

あおば A-coopレシピ

COOKING

「ひもかわうどん」と「牛乳」で作る ひもかわカルボナーラ

材　料　1人前

- ひもかわうどん…100g
- ベーコン（1㎝幅に切る）…40g
- 玉ねぎ（薄切り）…1/4個
- しめじ（小房に分ける）…30g
- にんにく（みじん切り）…小さじ1/2
- 溶き卵…1個
- Ⓐ 牛乳…180ml
  - Ⓐ 粉チーズ…大さじ3
  - Ⓐ 塩…小さじ1/3
- オリーブオイル…適量
- 黒こしょう（粗挽き）…適量

作り方

1. 鍋に湯を沸かしひもかわうどんを茹で、6分経過したところでしめじを入れ、さらに1分茹でます。
2. 茹で上がったら冷水にさらし、水気をよく切っておきます。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、にんにく、ベーコン、玉ねぎの順で炒めます。
4. Ⓐを入れひと煮立ちさせ、②を加えて、さらにひと煮立ちさせます。
5. 火を止め、溶き卵を加えて手早く混ぜ合わせ、とろみが付いたら器に盛り黒こしょうをかけます。

※粉チーズの代わりにスライスチーズ2～3枚でも作れます。※熱湯・フライパンでの火傷にご注意ください。

レシピで使用した商品
あおばの里みのり館、ほほえみ館で販売中!
※表示の価格は、税込み店頭価格となっております。

ひもかわうどん
200g　185円
200g×10袋
1,782円

エキストラバージン オリーブオイル
400g　808円

あとがき

収穫の秋、食欲の秋!各地で様々な作物が収穫されています。暑さも落ち着き、風も気持ちよく、過ごしやすい季節となり、食欲も増し、ご飯がいつにも増して美味しく感じます。
直売所や農業祭では、新鮮な野菜がたくさん販売されるので、どんな美味しいものが食べられるのか今から楽しみです。（林）