

特集

謹んで新年のお慶びを申し上げます

地産地消
地元で作る
お米を食べよう



耕そう、大地と地域の未来。



協同組合がよりよい社会を築きます



陶都信用農業協同組合

<https://www.jatouto.or.jp/>



ローンプラザ
石黒 良和

あけましておめでとうございます 2023 令和5年「卯」

私たち卯年生まれ! ~私の抱負~



瑞浪市釜戸町 酒井 逞 様

辛卯(かのとう)生まれ

新年あけましておめでとうございます。
ぼくは、小学校1年生から野球をやっています。毎晩、父と兄と一緒にバッティング、ピッチングの練習をしています。今年は小学校最後の野球となるので、支えてくれる周りのみんなへの感謝の気持ちを忘れず、県大会出場を目指してがんばりたいです。



多治見市小泉町 早川 百佳 様

己卯(つちのとう)生まれ

新年あけましておめでとうございます。私は今年で美容関係の仕事始めて5年目となります。
今までは覚えることばかりで余裕のない毎日でしたが、今年は勤務先の創業者が大切にしている「自然に触れ合う」ことを、私も意識し大切にしていきたいと思っています。



土岐市下石町 伊藤 祐輝 様

丁卯(ひのとう)生まれ

干支が3回まわるほど年齢を重ねたことに驚きました。若いとも言えるし、歳をとっているとも言える、ちょうど間の世代かなと思います。仕事や家庭の変化がたくさんある中で、年々責任が増えていき、その重さを実感しています。背負っているものの重みに負けないよう、心と体の足腰を鍛え、うさぎのように軽快に飛び跳ねながら、前進していきたいと思っています。



瑞浪市日吉町 小栗 秀仁 様

乙卯(きのとう)生まれ

新年あけましておめでとうございます。気づけば4回目の年男。年々、月日の流れが早く感じられるようになってきました。
これまで何事もなく過ごせたのは、家族、知人、その他多くの方々との「ご縁」のおかげと感謝しております。今後も一日一日を大切に成長していければと思います。



多治見市大畑町 加藤 小百合 様

癸卯(みずのとう)生まれ

新年あけましておめでとうございます。
昨年もコロナがなかなか収まらない中、行動を自粛し、節度ある振る舞いをする生活が続ける日々でした。
今年も家族が健康に過ごせるとともに、商売繁盛を願いつつ、一年頑張っていきたいと思っています。



土岐市鶴里町 安藤 ふさ代 様

辛卯(かのとう)生まれ

あけましておめでとうございます。日頃は農業に勤しんでいます。農作物は毎週日曜日に柿野朝市、7時半から9時まで販売していますので、皆様一度足を運んでいただければ幸いです。お世話になった方々に感謝して、一年家族が健康で楽しく過ごせるように頑張りたいと思っています。

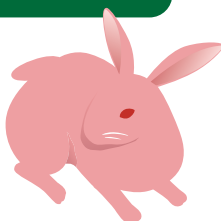
干支コラム

卯年はどんな年?

2023年は、十二支の4番目である“卯”年です。
ぴょんぴょん跳ねるウサギの特徴から、飛躍の年になる、
相場が良くなるなどと言われるようです。

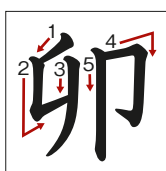
卯年生まれの人はい...

- 物静かで上品
- 周りの状況や変化に敏感
- 愛嬌があり、年上にかわいがられやすい
- 良くも悪くも保身的



漢字「卯」の成り立ちは

漢字の「卯」は、門を押し開けて中に入り込む様子を表しています。“将来のことを考えずに行動する”という意味もあるようです。暦を表す十二支の漢字に動物を当てはめたため、なぜ“ウサギ”なのかは不明です。ちなみに、卯の部首は「門(ふしづくり)」です。



2023年のパワースポット? うさぎ岩



山の中腹に大小組み合わさった様子が、まるで空を見上げるウサギのようです。月のウサギが姿を変えたという昔話も残るまちのシンボル。ウォーキングコースや展望台が整備されています。

瑞浪市陶(すえ)町大川
八王子神社駐車場から登山道を徒歩約20分
山道にご注意ください。

地元で作る 地産地消 お米を食べよう

JAとうと管内で最も多く生産されている農作物といえば「お米」です。コシヒカリだけでなく、さまざまな品種のお米を栽培しています。

たんぱく質、脂質、炭水化物をはじめ、お米はさまざまな栄養素が含まれたバランスのよい食品です。

地元でとれた新鮮で安全・安心なお米をぜひご賞味ください。



■米の食品成分 (100gあたり)

エネルギー 156kcal

たんぱく質 2.5g

灰分 0.1g

脂質 0.3g

水分
60g

炭水化物
37.1g

その他 亜鉛、鉄分、カルシウム、ビタミンB1、食物繊維
参照: 日本食品標準成分表2020年版 (八訂)



JAとうとのイチ押し^{まい}米

にじのきらめき

期待のお米

2018年に開発された新しい品種。弾力や甘み、うまみはコシヒカリに近い美味しさで、たくさん実る多収米として、業務用の需要も高い品種です。暑さや病気に強く、価格もおさえられるため、期待の品種として注目されています。



ほしじるし

良いことたくさん

2014年に登録された品種。コシヒカリに近い美味しさで、一般的な品種に比べてたくさん実る多収米として、業務用にも広く使われます。その他にも耐病性などの特性があり、多くの「星印」がつくと名付けられました。



ミルキーQueen

冷めてもちもち

コシヒカリから生まれた低アミロース品種。このため粘り気が強く、もちもちとした食感が特徴です。お弁当やおにぎり、炊き込みご飯など和食に最適で、炊飯するときは通常より水を少なくするのがおすすめです。



ハツシモ

あっさり大粒

他の県ではほとんど栽培されていない「岐阜の米」です。あっさりとした食味、大粒で噛みごたえがあり、寿司米にも適しています。かつて稲刈開始が霜が降り始める頃(11月下旬)だったことが名前の由来。



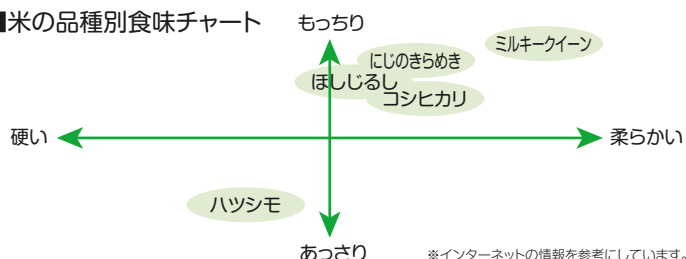
コシヒカリ

日本の主要品種

甘みと粘りがあり、炊き上がったときの香りとツヤが良い、冷めても美味しいのが特徴。日本での作付割合は最も多く、県内でも広く栽培されています。地場産をはじめ魚沼産、新潟産と産地ごとに販売しており、食べ比べも。



■米の品種別食味チャート



■生産者の声



瑞浪市
鵜飼 龍則さん

生産品種: コシヒカリ、ほしじるし、あさひの夢 など

米の消費量が減っていますので、皆さんに新鮮な地元の米を食べていただけるよう、美味しいお米を作っていきます。



瑞浪市 農事組合法人大瀬機械化営農組合
勝股 礼巨さん 小栗 啓輔さん

生産品種: コシヒカリ、あきたこまち、ひとめぼれ など

作り手の少なくなった田んぼを守るため、約40町歩を管理しています。品種や地域にあわせて、8月から10月まで稲刈りシーズンが続きます。

ふれあいパーク浅野で精米販売中!

玄米をキログラム単位で精米するフレッシュライスを提供しています。
管内の各種銘柄のほか、有名ブランド米も続々入荷。
つきたてのお米でご飯を炊いてみませんか?



■ふれあいパーク浅野——
土岐市肥田浅野元町2-5 TEL 0572-54-7788
営業時間 9:00~17:00 日祝日休業



特
集

お米にまつわる豆知識

○お米は空気にふれると酸化が始まり鮮度が落ちます。
精米してから1か月以内に食べるのがおすすめです。

- ・なるべく風通しのよい日陰の湿気が少ない場所に保存
例:冷蔵庫の野菜室、床下収納
- ・保存容器は米びつのほか、密閉できるものに
ペットボトル、果実酒ビンでもOK



毎月第2第4土曜日は「お米の日」
お値段そのまま1割増量!!

※フレッシュライスご購入の方
※ふれあいパーク浅野のみ

きなあた瑞浪でも
販売しています

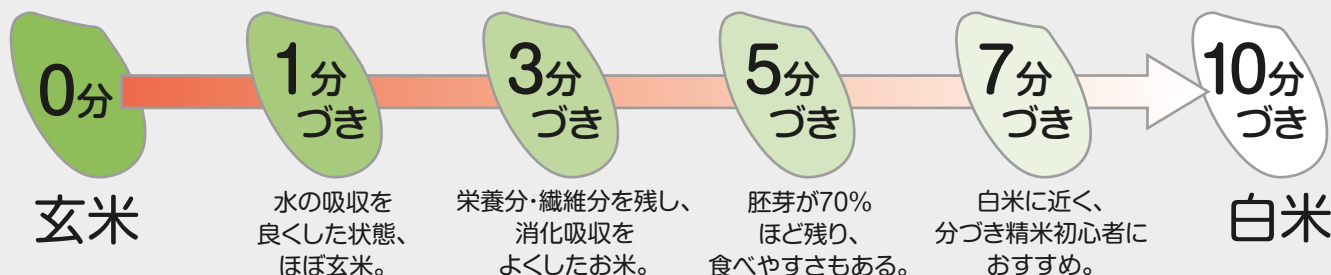
■きなあた瑞浪——
瑞浪市土岐町6059
TEL 0572-26-8617
営業時間 9:00~18:00 火曜日休業
※12/1~3/31は17:00まで



○ぬか層と胚芽には栄養がいっぱい!

玄米は白米に比べてビタミンや食物繊維、ミネラルが3~6倍。

分づき精米に挑戦



※炊き方については炊飯器の取扱説明書をご確認ください。

○お米をとぐのは2分でOKです。

お米は水にふれた瞬間から吸水を始めるため、米とぎは短時間でいきます(目安は2分)。特に最初はすぐに水を捨て、とぐのは2~3回でOK。とぎ汁は完全に透明にならなくても大丈夫です。また、力任せにとぐと米粒が欠けることもあるため、加減はほどほどに。その後、水をいったん切り、炊くまでに1時間前後冷水に浸すのが理想です。



お米は太る?

炭水化物(糖質)が多いことから、“お米を食べると太る”という説があります。でも、お米に含まれる糖質は生きるためになくしてはならないエネルギー源。欧米では昭和50年代の日本の食生活が注目されており、お米を中心におかずを合わせた低脂肪の食事が、日本人の長寿・健康の理由だと言われています。肥満を引き起こす原因となる脂質をおさえるには油を使った料理を減らすなど、おかずの選び方がポイントになります。

○冷凍ご飯を美味しく解凍するには

炊飯器のご飯が残るとわかれれば、1膳ずつラップに包んで冷凍保存しましょう。冷蔵庫はお米が硬く変質してしまいます。

解凍する場合は、ラップから一度茶碗などの器に移し、上からラップをふんわりかけて1膳ずつ電子レンジで加熱します。また、冷凍して1か月も経ってしまったような場合には、加熱解凍してからチャーハンやオムライスなど、しっかり味付けするメニューにすると美味しく食べられます。

電子レンジ解凍のコツ

- ①冷凍ご飯1膳分をラップから茶碗に移し、上からラップをふんわりかけて3分(500W)加熱します。
- ②一度ご飯をほぐし、さらに1分加熱します。
(茶碗の底が冷たいようなら30秒単位で再加熱を)



JAとうと 自己改革レポート

JAとうとは、地域農業・地域を支える役割を担うよう、自己改革を進めています。ここに、その取り組み内容の一部をご紹介します。



「農業者の所得増大の実現」

■対話運動でニーズに対応

当JA常勤役員や営農、金融担当の職員が担い手農家を訪問して、栽培方法の提案や補助金活用の相談などを行い、総合事業提案活動に取り組んでいます。

■おいしいお米づくりと収量の確保

担い手農家を対象に食味検査や土壌診断調査による適正な施肥や栽培方法を提供して、おいしいお米づくりと収量の確保に向けて取り組んでいます。



▲担い手農家訪問



▲野菜づくり塾

■出荷者の育成

県農林事務所の協力を得ながら、地元直売所への出荷者の確保と育成のために「野菜づくり塾」を開講して、野菜づくりに関する知識や技術の研修を行っています。

「協同による地域の活性化への貢献」

■地域の食と農をつなぐ地産地消の促進

地域で生産された農畜産物を地域で消費することを通じて、消費者と生産者の距離を縮める取り組みを進めるとともに、地元産米の消費拡大に向けて、ふれあいパーク浅野や多治見営農センターなどで販売促進活動を行っています。



▲ふれあいパーク浅野

■地域貢献活動

- 地元3市および各種団体への寄付金協力
- 公共福祉施設への精米寄贈
- こども食堂への運営費支援
- 管内小学校への児童向け農業雑誌「ちゃぐりん」寄贈

- 地域防犯、高齢者・こども見守り活動
- 交通安全メッセンジャーによる啓発活動
- 献血活動
- 地域イベントへの支店職員参画



▲こども食堂



▲特殊詐欺防止啓発活動



▲小学生の町探検授業

JAとうとのSDGs活動

JAとうとでは、
持続可能な開発目標 (SDGs) の
達成に向けて、さまざまな
事業・活動に取り組んでいます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食農教育活動



管内の小学校を訪問して、バケツ稲をはじめとする米の栽培や、大豆の栽培などの出前授業を行っています。また、JAとうと体験農場では、地元小学生が稲刈りを体験、地元幼稚園・保育園の園児はサツマイモ掘りを体験しました。JAとうとは、これらの活動を通じて農業を身近に感じてもらうとともに、食と農の大切さを学んでいただくよう取り組んでいます。



◀ 出前授業



サツマイモ掘り体験▶

福祉施設への米寄贈



JAとうとは、新型コロナウイルス感染症拡大や物価上昇などで苦しい暮らしを強いられる生活困窮者の支援や地元産米の消費拡大を目的に、多治見市社会福祉協議会、社会福祉法人「陶技学園」、土岐市老人福祉施設「やすらぎ」に地元産米計1,500キロを寄贈させていただきました。米の寄贈は、地元の米を地域の皆さんに食べてもらい、おいしさを知っていただくよう毎年行っています。米の寄贈が地域の農業と地域の活性化に繋がるよう引き続き取り組んでまいります。



▲ 多治見市社会福祉協議会の今枝会長(左)に目録を手渡す古川組合長(右)



▲ 陶技学園の前田理事長(右)に目録を手渡す木股姫支店長(左)

身近なことから始めましょう。あなたもできるSDGs

マイバッグの持参

包装が少ない商品を選択

電気や水道の節約

不要なものは慈善団体などに寄付

移動は自転車や徒歩、公共交通機関で

性別や人種、身体能力などの差別にNO!

など



駄知支店・稲津支店 新店舗がまもなく営業開始



かねてより建替えを進めておりました、駄知支店、稲津支店が完成し、両支店ともに、令和5年2月13日(月)新店舗での営業開始となります。

これもひとえに地域の皆さま方のお力添えの賜物と厚くお礼申し上げます。

今後とも、地域の皆さま方のご期待にお応えできるよう努めてまいりますので、両支店ともに、引き続きご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。



▲駄知支店の完成イメージ



▲稲津支店の完成イメージ



スタントマンが自転車交通事故をリアルに再現 自転車交通安全教室を開催

JAとうとは、JA共済連および岐阜県警察本部と連携して、多治見市立陶都中学校にて、交通事故を生徒に実感していただく自転車交通安全教室を開催しました。

交通安全教室ではスタントマンが参加して、自転車で起こりうる傘さし運転や、ながらスマホによる交通事故を再現。事故の衝撃や恐さを実感することで、ルールやマナー違反が交通事故を招く危険性があることを考えてもらい、自転車交通ルールの理解と実践を呼びかけました。



交通安全ポスターコンクール 「岐阜県知事賞」を受賞

令和4年度のJA共済小・中学校書道・交通安全ポスターコンクールが行われ、書道の部に16,236点、ポスターの部に1,648点の応募があり、ポスター・中学生の部で、土岐市立肥田中学校3年の齋木柔冴さんが最高位の「岐阜県知事賞」を受賞されました。誠におめでとうございます。

同コンクールは、県内の小・中学生を対象に毎年行われております。今年も多くの児童さん、生徒さんのご応募をお待ちしております。



▲齋木さんの作品



第4回おいしい!東濃! 地元野菜料理コンテスト

8月20日、中京学院大学瑞浪キャンパス(瑞浪市土岐町)で「第4回おいしい!東濃!地元野菜料理コンテスト」が開かれました。コンテストには高校生、大学生らがエントリー。書類審査を通過した9組12名が東濃地域産の野菜を使用した料理を披露しました。最優秀賞には多治見西高等学校の横井麻生さんが作った「てんこ盛り元気丼」が選ばれました。



献血活動に協力



JAとうとは、地域社会貢献として定期的に献血活動を行っています。昨年8月、土岐口支店、多治見支店で行い、お客様、職員で約60名が協力いたしました。

地域社会から献血の輪が広がり、医療体制の更なる充実を願い、これからも献血活動の推進に取り組みます。

◎献血バスがきます!

令和5年 2月15日(水)
14:00 多治見支店

令和5年 2月24日(金)
9:30 土岐口支店

令和5年 3月7日(火)
14:00 瑞浪支店





食と農の市民農業祭 「グリーンフェスタたじみ2022」

食と農の市民農業祭「グリーンフェスタたじみ2022」がJR多治見駅北口の虎溪用水広場で開催されました。新鮮な野菜がお値打ちに販売されたほかニンジンの袋詰め放題など、多くの来場者でにぎわいました。



新採用職員が 農業実践研修

JAとうとは、職員育成の一環として新採用職員を対象に、収穫した新米の出荷検査の立会いや袋詰めされた玄米の運搬などの“農業実践研修”を行っています。職員らは9月から10月にかけて、瑞浪市内の当JAライスセンターで、1袋30kgに袋詰めされた玄米を生産者ごとに1つのパレットに並べる作業などを行い、先輩職員から検査の流れや道具の使い方などを教わりました。



支店協同活動

JAとうとが事業運営を展開する多治見市・瑞浪市・土岐市の金融27店舗、経済3店舗を、組合員・利用者の皆さまの最も身近な拠点として、役職員が地域イベントなどに積極的に参画し、地域の活性化に努めています。

■稲津支店 稲津町文化祭への参画

昨年10月に開催された稲津町文化祭に稲津支店が出店協力し、射的やヨーヨー釣りなどのゲームに参加する子どもたちの弾ける笑顔とふれあい、「文化の光ふたたび」を体感いたしました。



■日吉支店 にじいろファームさつまいも収穫祭

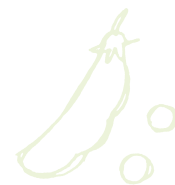
日吉町まちづくり・日吉幼稚園・JAとうと日吉支店が共同で、毎年、さつまいもを栽培しています。昨年10月の収穫祭には多くの地域の皆さまに参加していただきました。



地域密着広報「支店だより」発行

JAとうとは、組合員ならびに地域の皆さま方と当JAをつなぐコミュニケーションツールとして、各支店職員が独自で記事を作成して「支店だより」を発行しています。

支店イベント、各種キャンペーン、職員の紹介、生活のまめ知識など、より身近な話題をお届けしています。



支店紹介 土岐口支店

土岐市土岐口中町4-75
TEL 0572-55-2353
[窓口] 平日9:00～15:00
[ATM] 平日、土日祝 8:00～21:00



今瀬

土岐口支店・渉外担当の今瀬がご案内します。
土岐口支店は東海環状自動車道・
土岐南多治見にから近く、アウトレットモールのほか、
昨年10月にはイオンモールがオープンして、
今、注目されている地域です。



地域の皆さんのご期待にお応えできるよう、
丁寧にご対応させていただきます。
今後ともよろしくお願いいたします。



毎月、年金・税務・法律相談を当支店で
行っています。それに加え、店舗には
不動産部、在宅介護サービスステーションを
併設しているので、暮らしのお困り事は
当支店にご相談ください。

支店紹介 小泉支店

多治見市小泉町8-57
TEL 0572-27-2111
[窓口] 平日9:00～15:00
[ATM] 平日、土日祝 8:00～21:00



小木曾

小泉支店・渉外担当の小木曾がご案内いたします。
JR小泉駅から徒歩3分、敷地内に
多治見営農センターを併設している店舗です。



隔月第2土曜に休日無料相談会を行っています。
貯金や生命・自動車共済、住宅・マイカーローンなど、
お悩み事遠慮なくご相談ください。
平日にご来店できない方など、
是非この機会にお越しください。



地域の子どもたちと大人たちがつながる場所として
「ニコニコ小泉こども食堂」が大原町・老人憩いの家で
毎月開かれています。
皆さんも一度、ご利用してみたいはいかがでしょうか。



D-Project

ディーププロジェクト

活動中!



JAとうとでは、女性が活躍できる職場・環境づくりと、若い職員の意見を取り入れる仕組みづくりを掲げ、令和3年5月に「D-Project」が発足しました。

コロナ禍により、お客様への訪問自粛が進み、対面でお話しできない状況が続くなか、DM(ダイレクトメール)でJAの事業や商品をご案内する機会が増えています。そのような広告郵便物は読まずに捨てられてしまう可能性もありますが、女性の目線で意見を出し合い、内容が充実した“読んでいただけるDMづくり”を目指しています。

現在、メンバー8名が毎月1回会合を開き、案内文書の作成や封筒のデザインを通して、手に取っていただけるもの、見て楽しいものを作りたいと取り組んでいます。DMがお手元に届いた際は、ぜひご一読ください。



農業の
応援団

作って「地域農業」を応援しよう!

食べて

JAは正組合員と准組合員で構成される地域に根ざした協同組合です。

正組合員

JAの出資金をお持ちの方で、
農業に従事されている方

准組合員

JAの出資金をお持ちの方で、
農業以外の仕事をされている方

准組合員のみなさんを
「農業の応援団」と位置づけています

JAの事業を利用することや、地元農畜産物を食べたりすることで、
地域農業への貢献に繋がります。まずは、できることから始めませんか。

作って応援

プランター菜園や家庭菜園など
自ら栽培することに
挑戦し収穫の喜びを
実感してみましょう。



「作って応援」なら

17ページ ベランダ菜園に挑戦

食べて応援

地元農畜産物の良さを知り
購入していっぱい食べよう。



「食べて応援」なら

地元農産物等
直売所へGO!

多治見

とれたて新鮮! 駅北ファーム
多治見市音羽町1丁目235
ジョイフル多治見1階
営業時間: 10:30~17:30
定休日: 日曜日(祝日は営業)
☎ 0572-44-8317

瑞浪

農家の庭先モール きなあた瑞浪
瑞浪市土岐町6059番地
営業時間: 9:00~18:00
定休日: 火曜日および年始(火曜日が
祝日の場合は営業、翌水曜日休み)
☎ 0572-26-8617

飲酒量を減らして身体づくり

飲酒量を減らすには… → 「断酒」ではなく「減酒」

コロナ禍で、家庭で飲む酒の量が増加傾向

健康のためにどうしたらいいのか？

アルコール依存症治療に「減酒」治療があります。



無理なく酒量を減らすコツ

●飲む前には

- ・お酒の買い置きをしない
- ・ビールは1日分だけ冷蔵庫に
- ・ノンアル、微アル飲料を試してみる
- ・午後6時までは絶対に飲まない
- ・家族に「酒減らすぞ」宣言をする



●飲むときは

- ・グラスは1口飲んだらテーブルに置く
- ・つまみや料理は早めに食べる
- ・飲む間にチェイサーやノンアル飲料を
- ・ワインなどを味わって飲む



これも「飲み過ぎ（依存予備軍）」サイン

- ・帰宅後は、まず冷蔵庫を開けてビール
- ・5年前と比較して酒量が増えた
- ・イライラすると飲みたくなる
- ・昨夜どれくらい飲んだか思い出せないことがある



飲酒量を
自分でコントロールする
習慣を身につければ
その先にはより快適な生活が
待っています

JAの医療共済



医療共済 メディフル

日帰り入院からまとまった一時金が受け取れる充実の医療保障です。健康で一時金のお支払いがなかった場合、健康祝金を受け取れるプランも選択できます。

※日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。



がん共済

「生きる」を応援する、充実のがん保障です。がん診断時や、再発時・長期治療のとき、まとまった共済金を受け取ることができ、様々ながん治療を一生涯保障※いたします。

※共済期間を終身とした場合。
※所定の要件があります。

引受緩和型医療共済

引受緩和型医療共済

通院中の方、病歴がある方も簡単な告知でお申込みいただけ、持病の悪化・再発もしっかり保障いたします。また、全額自己負担となる先進医療※にも備えられます。

※先進医療保障ありを選択した場合。
※ご契約成立後、1年以内の入院・手術・放射線治療、先進医療によりお支払いする共済金の額は50%となります。

詳しくはJA共済ホームページ <https://www.ja-kyosai.or.jp/>
またはお近くのJAとうとへお気軽にお問い合わせください。

[22212640038]

人生100年時代を生きる

平均寿命 81.47歳

健康寿命 72.68歳



男性

87.57歳

75.38歳



女性

※厚生労働省のデータより

●ハッピーな老後を送る4大ポイント

ポイント1 動く

動くと体に良いことがいっぱい
・座る時間が世界一長い日本人

ポイント2 作る

奥が深い家庭菜園、料理や手芸、DIYで作る喜びを知ろう
・家庭菜園は最大の癒し

ポイント3 治す

住まいも人の体もこまめなケアで、いつまでも快適に
・家は定期ケアで早めに修繕
・定期的な健康診断

ポイント4

交わる

地域の人との交わりや助け合いが老後を豊かに彩る
・外の人との交わりが肝心
・外出が減ると虚弱や老衰が進行

●老後の暮らしを見直そう

○小さくして節約

- ・普通自動車から軽自動車
- ・電気の契約アンペアの見直し

○むだを省いて快適に

- ・古い電化製品の見直し

●老後に必要なお金を知ろう

支出① 生活費

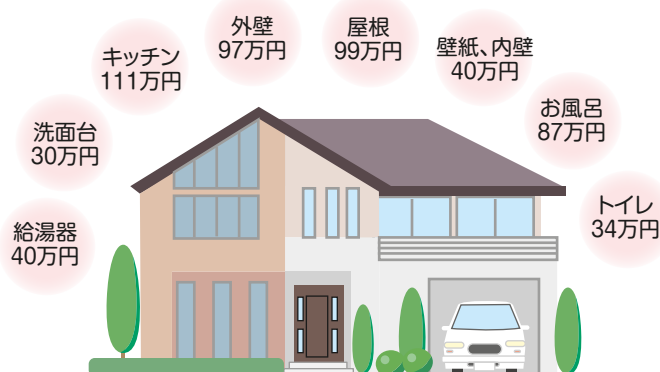
・夫婦ともに65歳以上の無職世帯 → 平均約224,000円
※総務省「家計調査年報2021年」から

支出② 介護費用

- ・平均約83,000円／月（公的介護保険サービスの自己負担額を含む）
- ・一時費用平均740,000円（住宅改造や介護ベッドなどにかかる費用）
- ・介護期間平均5年1か月（「生命保険に関する全国実態調査2021年」から）

支出③ 家の修繕費

・老後に少なくとも1回は修繕が必要になると思って備えを



※2021年に実施した新築一戸建て購入後30年以上住んでいる人に聞いた「一戸建て修繕の実態」調査（アットホーム（株））から抜粋。
1回目の修繕にかかった平均費用（1,000円以下は四捨五入）

JA共済

予定利率変動型年金共済 ライフロード

自分で準備する将来の年金保証！

ポイント1

毎年（毎月）の共済掛金で老後の生活資金が積立感覚で準備できます。また、年金額の増加が期待でき、一度増加した年金額は減りません。※1

ポイント2

個人年金保険料控除が受けられます。※2

ポイント3

医師による診査は必要なく、簡単な告知でお申込みいただけます。

ポイント4

加入年齢・払込終了年齢・年金支払開始年齢に応じた柔軟な保障設計ができます。

※この共済は、6年目以降、毎年予定利率を見直す予定利率変動型の年金共済です。

※1 予定利率の推移によっては、年金額が増加しない場合があります。

※2 所定の条件を満たし、税制適格特約を付加している場合に限りです。（令和4年1月末現在の法令等に基づき記載しています）

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。
また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[22212640038]

地元食材であつたまろう♪

おうち de ごちそうレシピ



年末年始といえば、さまざまな行事やイベントがあつて食べる楽しみも増える季節。
トマトやハチミツなど、地元でとれる食材を使つたあつたかメニューで、身体の芯から温まりましょう。

牛肉との相性抜群 トマトすき焼き

〈材 料(4人分)〉

トマト……………大1個	割り下
牛薄切り肉……………300g	みりん……………100cc
白菜……………1/4個	砂糖……………30g
白ネギ……………1本	日本酒……………100cc
焼き豆腐……………1丁	しょうゆ……………100cc
しめじ……………1株	水……………100cc
舞茸……………1株	
水菜……………1束	

〈作り方〉

- ①具材を食べやすい大きさに切る。トマトはくし切りに、白ネギは斜めに1cm幅に切る。きのこ類はシイタケやエノキにしてもOK。
- ②ボウルで割り下の材料を混ぜる。
- ③鍋に牛脂（なければサラダ油）を入れて中火で熱し、牛肉を広げて入れる。
- ④割り下を加え、肉を寄せて残りの具材を並べ入れる。全体に火が通るまで煮る。



ひとことポイント

- トマトと牛肉、舞茸と一緒に食べると美味しいです。溶き卵につけて食べるかは好みで…。

朝食にもおやつにも フレンチトースト

〈材 料(2人分)〉

食パン……………2枚	バター……………10g
卵……………1個	ハチミツ……………大さじ1
牛乳……………100ml	シナモン……………適量
砂糖……………大さじ1	

〈作り方〉

- ①食パンは半分に切る。
- ②ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れて、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③バットに①②を入れて両面をよく浸す。
- ④中火で熱したフライパンにバターを入れて溶かし、③を入れて焼く。焼き色がついたら裏返してフタをし、弱火で2分ほど焼く。
- ⑤両面に焼き色がついたら火から下ろす。皿に盛りつけ、ハチミツとシナモンをかける。



ひとことポイント

- パンを卵液に浸して冷蔵庫で一晩寝かすとしっとりふわふわに仕上がります。すぐに食べたいときはパンにフォークで穴をあけて時短に。

※写真はイメージです。

「摂食嚥下障害」ってなに？

皆さん、摂食嚥下障害という言葉聞いたことはありますか？
食物を認識し口へ取り込み胃まで運ぶ一連の過程を摂食嚥下と言います。摂食嚥下障害とは、この一連の過程のどこかに不具合が生じ、嚥下機能が低下した状態を指します。

嚥下機能が低下した状態とは？

- ・ 食事中によくむせる
- ・ 飲みこんだあとに声が変わる、ガラガラ声になる
- ・ よく痰がからむ
- ・ 喉や胸になにかつかえているような感じがある
- ・ 食後に胸やけがする
- ・ 食事に時間がかかるようになった。食事をする
ことで疲れてしまい残すようになった
- ・ 水分やパサパサした物が食べにくくなった、もしくは
は避けるようになった



嚥下機能が低下したまま放置しておく...

- ・ 低栄養や脱水を引き起こしたり
- ・ 誤嚥性肺炎の発症 などがあります

上記症状にあてはまる方は、
食事形態の変更や姿勢調整など
工夫してみましょう！
それでも、改善がみられない場合は
病院受診もおすすめします。



◎嚥下機能が低下すると食べにくくなる食品とは!?

【口の中でボロボロとしてまとまらない食品】

かまぼこ・ちくわ・高野豆腐・ナッツ類 等

【喉に張り付きやすい食品】

ウエハース、焼き海苔、わかめ 等

【パサパサした食品】

パン・芋類・クッキー・固ゆで卵・最中 等

【サラサラした水分】

お茶、水、ジュース 等

【硬い食品】

いか・たこ・こんにゃく・肉・せんべい 等

【粘りのある食品】

もち、団子 等



◎嚥下調整食って何!?

かみにくい、飲み込みにくい、むせやすい等、食べにくさは人それぞれ違います。嚥下調整食とは、個人の嚥下力や飲み込む力に応じて「食べやすく」「安全に」調整したお食事のことです。例えば、軟らかい食事、とろみを付けた食事、ゼリー状の食事などです。これらの嚥下調整食は、嚥下ピラミッドという指標で形態を7つの分類に分けてい

ます。但し、個人の嚥下状態に合った食事形態を、ご自身で又はご家族の方が判断することは難しく、間違った調理方法は誤嚥や窒息の危険もあります。不安を感じる方は、医療機関に相談し、適切な食事の形態を知ることが大切です。調理方法にお悩みの方は、管理栄養士へお気軽にご相談ください。

1月

正月 ● 雑煮
7日 ● 七草がゆ
15日 ● 小豆がゆ

雑煮は室町時代、京都で生まれたといわれる。今は家内安寧、家業繁盛など人それぞれの願いを年神様に祈り祝う。七草がゆは平安時代、殿上人の叙位の日に当たり、名を成すに掛けて食したそう。15日の小豆がゆは豊作を祈って奈良時代から食している。



2月

節分 ● いり大豆
イワシ

大阪では大正時代、イワシと麦飯を食べて長寿を祈った。玄關にイワシの頭とヒイラギを飾るのは臭いととげで病魔を追いやるため。イワシの頭も信心から。



3月

ひな祭り ● まぜずし・貝料理
春の彼岸 ● ぼた餅

まぜずしに上置きする錦糸玉子、紅しょうが、絹さやなどの彩りは春の明るさを表現する。貝は家持ちで金に関する漢字が多い。「入るを企(はか)って出るを制せば財を成し、散財すれば貧する」。春の彼岸は花の季節に合わせたぼた餅。



4月

花見 ● 花見弁当

人はなぜかすみたる空にはんなりと咲く妖艶な桜の花に酔う。元禄の頃、旦那衆の花見弁当は豪勢だった。欠かせないのは桜餅。江戸は小麦粉の焼き桜。上方(京坂)は蒸した道明寺粉。塩漬けの大島桜の葉がかぐわしい。



5月

こどもの日 ● ちまき
かしわ餅

ちまきは弥生時代からある。粽(ち)菅(がや)で角形の筒を作ってもち米を入れた。今はうるち米の粉(うるち米の粉ともち米の粉を混ぜたものもある)を用い、ササの葉で包む。ササの爽やかな香りで保存性を高める。かしわ餅は江戸中期から。西日本にはサンキライの葉を用いる土地もある。



6月

茅(ち)の輪ぐり ● 水無月(外郎(ういろ))
夏至 ● タコ

雨が多い月なのに水無月とはこれいかに。行事食は少ないが、京都では甘煮の小豆を散らした水無月と呼ぶ菓子を食べ。残り半年の無事を祈るためだ。土地により、夏至にタコを食す。



私たちの歴史・文化を見直そう

日本のカレ

季節ごとの行事やお祝
特別な料理、「行事食」
私たちの歴史や文化を

7月

七夕(しちせき) ● そうめん
『万葉集』 ● ウナギ

なぜ、たなばたという。飛鳥・奈良時代、神に供える絹布を織る機をいった。織る女の技術の上達を乞い、索餅(さくべい:そうめんの祖)を糸に見立ててけん牛、織り女の両星に供えた。ウナギは「夏痩せによしと言ふものぞ鰻(むなぎ)取り召せ」と『万葉集』にある。

そ



8月

孟蘭盆会(うらぼんえ) ● 精進料理

お盆は先祖の供養だけではなく、夏作物の収穫祭でもあった。精進料理を作って供え、かつ食した。今は作る家は少ない。精進場でも作って盛夏を乗り切りたい。タンパク質や炭水化物など以外に油脂も大切。油断大敵というではないか。

し



9月

重陽の節句 ● 浮き菊の酒
月見 ● 萩の餅

奈良時代、杯の酒に菊の花弁を浮かべて長寿を祈った。菊なますもうまい。月見にススキを飾り、月見団子を供え、萩の餅は好物で共に手作りして一家だんらん。そんな心の余裕が欲しい今。

う



10月

秋祭り ● 小豆入りおこわ(赤飯)

おめでたい日に作るおこわの中で、ふくいくとしたもち米と小豆の香が秀でているのは新物で作る秋祭りの頃。小豆のゆで汁を練れば練るほど赤い色が映えた。添えるごま塩の黒は小豆の色を際立たせる。アワ蒸しもいい。

あ



11月

七五三 ● 千歳あめ

日本人は奇数を好む。3歳の女兒、5歳の男児、7歳の女兒の健やかな成長と守護を願って宮参りをする。お土産は千歳あめ。始まりは18世紀初頭。江戸・浅草のあめ売りが千歳あめと文字を入れたあめを長袋に入れたのが始まり。

ち



12月

大みそか ● みそかそば

昔、江戸では大みそかは借金の取り立て日。庶民はツケで買い物をした。支払いは盆と大みそか。商人はツケの回収に必死。無事終わり、ヤレヤレと出前のそばを食べて新年を迎えた。「安堵(あんど)して年越しそばを食う夜かな」の川柳あり。

み

行事食
ンダー

いの日に食べる
を通じて
再確認してみませんか。

監修:奥村彪生料理スタジオ
イラスト:とよだ時

食べて応援、作って応援

親子で
つくろう!

ベランダ菜園

ピーマン
(ナス科)

栽培の難易度

難 中 易

コンテナの大きさ



深型

自家栽培で
苦手も克服?

ピーマンはビタミンA、Cを多く含む栄養価の高い野菜です。子どもの嫌いな野菜の上位に入る存在ですが、夏から秋まで長期間収穫できるので、自家栽培にはおすす。自家栽培の新鮮な美味しさで苦手を克服しましょう。

ベランダ
栽培の
ポイント

- ① 土の乾きすぎ／湿りすぎに注意。
- ② 日光にあてると実を多くならせます。
- ③ 最初の実はいさいうちに収穫。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき期間												
植えつけ期間												
収穫期間												

1 スタート 種まき

ピーマンは高い気温と日差しを好むので、種から育てるときは暖かい室内の窓辺などで管理します。



ポットに土を入れ、3～5カ所の穴をあけて種を1粒ずつ入れる。種が隠れるくらいに土をかけ、たっぷりと水やりする。

2 1～2週間後 間引き

双葉がそろったら、5粒まきの場合は3本に間引きます。その後、本葉が出てきたら、生育状態のよい苗を残して他は抜き取ります。このまま本葉10枚程度になるまで育苗します。



抜いた後は軽く土を押さえておく。

3 10週間後 植えつけ

5月頃、十分に気温が上がってからコンテナに植えつけます。あまり早いと生育が悪くなったり、よい実がとれなかったりするので注意が必要です。



1. 土に根鉢くらいの大きさの穴をあけ、苗を浅めに植え込む。周囲の土を寄せてまっすぐにし、たっぷりと水やりする。

2. 根が張るまで倒れないよう仮支柱を立ててひもでやさしく縛る。

4 12週間後 支柱立て

最初の花がついた枝と、そのすぐ下の枝2本を残して3本仕立てにし、それ以外のわき芽はすべて摘み取ります。しっかり根付いたら、本支柱を立てます。



長さ120cmの支柱を、根から数cm離れたところに立て、ところどころひもで縛る。

5 13週間後 追肥

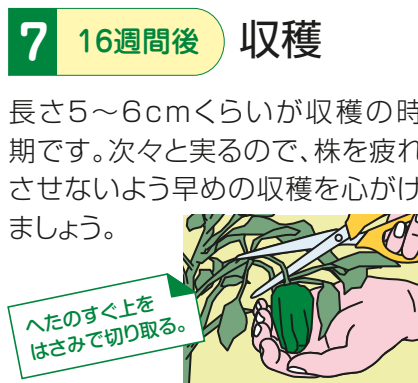
実がなり始めたら追肥の開始です。長く収穫するために定期的に追肥しましょう。



2週間に1回、化成肥料10gを株元にまいて軽く土と混ぜ合わせる。液体肥料でも可。土が減ってきたら新しい土を足す。

6 14週間後 一番果の収穫

養分を株の充実に向けるため、最初にできた実は若いうちに摘み取ります。一番果は長さ4～5cmくらいのやや小ぶりな頃に収穫。



7 16週間後 収穫

長さ5～6cmくらいが収穫の時期です。次々と実るので、株を疲れさせないよう早めの収穫を心がけましょう。



へたのすぐ上をはさみで切り取る。

JAのフレッシュライス

JAとうと「ふれあいパーク浅野」では、玄米をキログラム単位で精米するフレッシュライスを提供しています。地元産のにじのきらめき、ミネアサヒ、ミルキーQueen、ハツシモから新潟コシヒカリ、魚沼コシヒカリ等ブランド米も取り揃えています。ぜひ一度お試しください。

ふれあいパーク浅野 営業時間／9:00～17:00 日祝日休業
TEL 0572-54-7788



お問い合わせ先：JAとうと経済部 TEL 0572-68-5120

JAとうと お子様初めて 新規口座開設 キャンペーン

令和5年 令和5年
期間 1月4日(水) ▶ 1月31日(火)

新規口座開設 特典

期間中、初めて当JAに普通貯金口座を
新規開設された方 **18歳以下限定** に
図書カード500円分を進呈
させていただきます。

※すでに当JAにてお取引のある方は除きます。

将来のために…
貯金するなら
安心・安全の
JAバンク。

新規で口座開設をされる場合には**口座名義人の方および親権者の方の
ご本人確認書類が必要**となりますので 詳しくは各支店窓口までお気軽にお問い合わせください。

JAとうとからのお知らせ

ATMにおける 出金限度額の引下げについて

対象となるお客さま

70歳以上のお客さまのうち、過去1年間、ATMでの出金、振替、振込ならびにデビットカード出金のご利用がないお客さまを対象とします。

実施内容

ATMにおける1日あたりの出金限度額を10万円に引下げさせていただきます。

※上記の対象となるお客さまが1日あたりの出金限度額の引上げをご希望される場合は、お取引店舗までお問い合わせください。

一定年齢以上のお客様への JAネットバンク新規申込みにかかる お手続きについて

岐阜県JAバンクでは、JAネットバンクを悪用した還付金詐欺被害を未然に防止するため、一定年齢以上のお客様を対象に、オンラインでのJAネットバンクの新規申込みを保留し、お取引店舗でのお手続きをお願いする場合がございます。

JAネットバンクの新規申込専用画面でログインした際に、「新規申込み保留」のメッセージが表示されたお客様は、お手順をおかけいたしますが、お取引店舗までお問い合わせください。

大変ご不便をおかけいたしますが、お客様の大切な貯金をお守りするための対策ですので、何卒、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

JAとうとの在宅介護サービスステーション

介護のことでお悩みはありませんか？

JAとうとの『在宅介護サービスステーション』へ
お気軽にご相談ください。

JAとうとは、高齢者福祉事業として、訪問介護事業（ホームヘルプサービス）、
在宅介護支援事業（ケアプラン作成など）を行っています。

●訪問介護・予防訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーがご家庭を訪問し、掃除・洗濯など日常生活のお世話や、入浴・排泄など身体介護を実施。ご自宅で自立した生活を送れるよう支援します。



●居宅介護支援（ケアプラン作成）

介護保険サービスを適切にご利用いただけるように、要介護認定を受けるための申請代行と「ケアプラン」の作成などを行います。（ご利用料金の負担はございません）



介護保険について
知りたい！

訪問介護とは
どんなサービス？

只今ヘルパー
募集中です。

働きたい時に
好きな時間だけでもOK

■お問い合わせ窓口 JAとうと在宅介護サービスステーション 土岐市土岐口中町4-75（土岐口支店2階） ☎0120-201-294

無料

相談コーナーのご案内 ～お気軽にご利用ください～



無料相談は、多治見・土岐・瑞浪の各地にて毎月相談日を設け開催しています。相談日・会場については、お近くの支店窓口または渉外担当者にお問い合わせください。

顧問弁護士による **法律相談**

相続、贈与、不動産関連等、法律に関する問題

顧問税理士による **税務相談**

相続税、贈与税、確定申告、不動産にかかる税金など、税務に関する問題

顧問社会保険
労務士による **年金相談**

年金受給の手続き、退職や再就職時などの年金に関する問題

ケアマネジャー・
介護福祉士による **介護相談**

介護保険利用手続き、介護方法、介護施設情報など、介護に関する問題
会 場：土岐口支店2階（在宅介護サービスステーション） ☎0120-201-294
相談日：土・日・祝日を除く毎日 担当者の在席をご確認の上お申し込みください。

宅地建物
取引士による **不動産相談**

不動産売買、賃貸借物件情報の提供、不動産活用相談
会 場：土岐口支店1階（不動産部） TEL.0572-54-2125
相談日：土・日・祝日を除く毎日 担当者の在席をご確認の上お申し込みください。

パズル・頭の体操は、JAとうとホームページからも応募いただけます。

●応募方法

ホームページまたは郵便ハガキに所定の項目を記入の上ご応募ください。当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●締切日

令和5年1月16日（月）
※当日消印有効

●正解者の中から抽選で20名の方に①「図書カード」、30名の方に②「地元産ミルククイーン3kg」をプレゼントします。



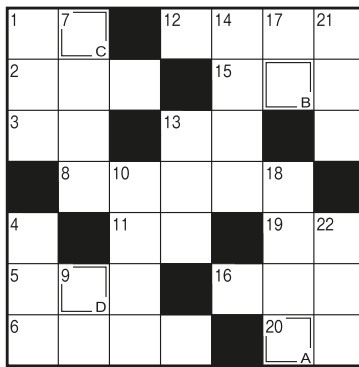
※プレゼント賞品は写真と異なる場合があります。



郵便ハガキ
507-0037

JAとうと本店
総合企画課
行 23

○答え
○希望賞品番号
○住所
○氏名
○年齢
○電話番号
○〒（〒）に記入する郵便番号
○お名前（お名前）を記入してください。



答え A B C D

※JAとうとホームページからも応募できます。

出題●ニコロ

Q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？

- ①初詣で、受験を控える子の難関を祈願した2つで1組の茶わん
②客のためにワインを選びます
③師匠の下で学びます
④親から子へ受け継がれます
⑤食事は管理や指導を行います
⑥自分より後に生まれた人はみんなこれ
⑦昨年、ナスの□がとても良かった
⑧太鼓や木琴やトリア
⑨毛筆で書いたことも
⑩公立大学だけではなく
⑪大学で利用しています
⑫計画のこと、お得な宿泊
⑬京都三十三間堂の通し
矢で新成人が引きま
⑭二タカ、三ナス
⑮警察は原則として
⑯ココンと鳴く動物
⑰登山やキャンプで使う
⑱湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあり
⑲2文字の熟語
⑳年賀状によく書かれる

パズル

↑タテのカギ

↑ヨコのカギ

頭の体操

※応募によりお預かりした個人情報の取扱いにつきましては、当選賞品のお届けを目的とするほか、お寄せいただいたご意見の内容により、訪問・電話等によってご回答、あるいはパンフレット等をお届けする際に利用する場合があります。

