Aichi Chuoh Tsushin

ACT アクト

碧海そだち（へきかい）「好き」を育む

10
2026
vol.367

いい「土」いい「笑顔」
JAあいち中央
https://www.jaac.or.jp/



特集

～新米の季節到来～
食べてみよう！ 玄米と分つき米

皆さまの“いいね!”と登録をお待ちしています

稲を収穫する亀井さん　生産者の紹介はこちら

My スタイル Style

次代の担い手



機械を使って病害虫の防除作業をします。



稲の生育を守るために、畦畔の雑草を刈り取ります。



かめ い ゆう た
亀井祐太さん

安城市桜井町（26歳）

●栽培作物：規模
米・麦・大豆：延べ30ヘクタール

就農のきっかけ

祖父母が農業を営んでおり、小さい頃から作業の様子をそばで見ていました。高校生の頃、今後の進路を考える中で、馴染みがあり、作業のイメージが湧く農業をやろうと決意しました。祖父に教わりながら日々励んでいます。

やりがいに感じること

「亀井さんのところのお米はおいしいね」と言っていただけることが、頑張れる糧であり、一番うれしい言葉です。昔から変わらずに信頼していただいている品質を落とさずに、おいしいお米を届け続けていきたいです。

今後の目標

今年から経営を任されたため、今まで携わっていなかった業務にも取り組むようになり、忙しくなりました。しかし、将来１人で経営していくためには、多岐にわたる知識と技術が必要なので、今がふんばり時だと思って頑張ります。



趣味はゲームです。営農部会のメンバーと一緒に楽しむこともあります。

―米―

ＪＡあいち中央管内は、「日本デンマーク」と称される地域で、矢作川の水が育む西三河平野に位置し、豊かな水田農業が営まれています。



いい「土」いい「笑顔」
JAあいち中央
〒446-8601 安城市御幸本町501番地１

ACT 2026.10 367
あいち中央通信／アクト

編　集／総合企画部 企画課 広報室
TEL 73-5504　FAX 73-5513
https://www.jaac.or.jp/　E-mail info@jaac.or.jp
発行日／2026年10月６日



もみ殻の状態

～新米の季節到来～ 食べてみよう！玄米と分つき米！

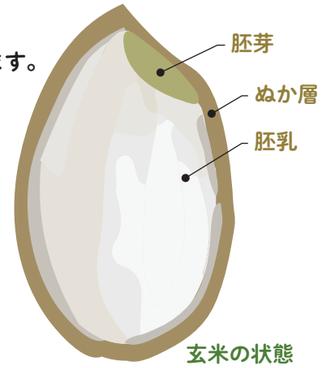
今年も新米の季節がやってきました！食卓に欠かせないお米には、健康や美容などにうれしい栄養素がたくさん含まれています。また、お米は精米の仕方次第で、異なる風味や食感を楽しむことができるんです。
今回は、そんなお米の魅力を皆さまにお届けします。
白米だけではなく、玄米や分つき米でも楽しんでみてください！



～まずは、お米の構造を のぞいてみよう！～

お米の３段階

お米は収穫した後、もみ殻を取り外して玄米となります。
玄米からぬか層や胚芽を少しずつ
取り除いていくことで白米となります。



玄米の状態

玄　米…もみ殻だけを取り除いた状態で、精米していないお米です。ぬか層や胚芽が残っています。

分つき米…玄米から少しずつぬか層や胚芽を取り除いたお米です。「１分つき米」から、「９分つき米」まであります。

白　米…玄米からぬか層や胚芽を完全に取り除いたお米です。馴染みのある、真っ白なご飯です。



お米の楽しみ方はいろいろ！

当ＪＡでは、
玄米・分つき米・白米を
購入できます！



ACT
Aichi Chuoh Tsushin
367.10

目 次

特集
2

碧海のいぶき
8

やまけんの日本の佳い食を考える
10

green plaza
12

旬をいただきます
14

年金友の会　短歌・俳句
みんなのひろば
16

イキイキレディース活動ルポ
17

安城更生病院だより
警察署だより
18

information
PRESENT QUIZ
19

次代の担い手 myスタイル
20

旬をいただきます



里芋と落花生のゴマサラダ　(P.14)



碧海（へきかい）そだちでは、〜オンラインショップ〜低温蔵出し玄米を販売中！

低温蔵出し玄米とは？

当ＪＡの低温倉庫で保管されている玄米です。
15℃以下で保管をすることで、品質を保ち、皆様においしい状態でお届けできるようにしています。
１袋30kgで、お渡しはドライブスルー形式です。
食べたい分だけ精米することで、いつでもつきたての新鮮なお米を食べられます！
詳しくは下記の二次元コードをチェック！



碧海そだち
〜オンラインショップ〜





「玄米、気になるけれど
少しハードルが高い…」という方には、
ご自身で精米度合いを決められる“分つき米”もあります。

次のページでチェック！

玄米

玄米は、ぬか層や胚芽が残っているため、栄養素が豊富で、まさに健康と美容の救世主です！また、お米本来の風味や食感を味わうこともできます。いつもの白米に混ぜ加えて、味わっていただくのもおすすめです。



〜体が喜ぶ主な栄養素〜

監修：JA愛知厚生連 保健福祉事業局 保健福祉事業部

ビタミンB群
白米の約２〜５倍
体内の様々な代謝や合成に関わります。

食物繊維
白米の約６倍
肥満の予防やお腹の調子を整えるのに役立ちます。



ミネラル
白米の約２〜４倍
体の機能を正常に保ちます。

ビタミンE
白米の約12倍
強い抗酸化作用で、動脈硬化の予防に役立ちます。

γ-オリザノール
米ぬかや米胚芽に多いポリフェノールの一種です。抗酸化作用があり、糖尿病や脂質異常症の予防・改善に役立つことが期待されます。

さらに…
玄米は低ＧＩ食品です。血糖値の上昇がゆるやかで、脂肪をため込みにくいとされています。よく噛むことで消化吸収が良くなり、満腹感も続きやすいです。ただし、多量摂取に気をつけ、胃腸の調子が悪いときは控えましょう。





産直店舗の「コメ米コーナー」では、玄米、分つき米、白米すべて買えます!



※上記の価格は９月時のものです。最新の価格は店頭にてご確認ください。

当ＪＡの産直店舗には、お米をその場で精米し、販売する「コメ米コーナー」があります。玄米、分つき米、白米を注文いただけます。２kg以上１kg単位でお好きな量をお買い求めいただくことができ、さまざまな種類をお試しいただけます。



※店舗の規模や天候などによって販売状況は異なります。

購入方法は、

❶品種

❷kg数（2kg以上～）

❸つき方 をお伝えください。

おすすめのつき方を知りたい方、
品種がたくさんあって迷ってしまう方は、
コメ米コーナーの職員、
またはエンジ色のエプロンを着ている
食育ソムリエへお気軽にお尋ねください♪



お好みの食べ方を見つけてね！





もちろん店舗内で白米も販売中！

分つき米

分つき米は、玄米から少しずつぬか層や胚芽を取り除いたお米です。白米を10割（完全に取り除いた状態）としたときに、取り除く割合（分）によって、呼び方と残る栄養が変わります。１割取り除いた玄米に近い「１分つき米」から、９割取り除いた白米になる直前の「９分つき米」まであります。つき方によって風味や食感も変わります。



玄米に近い栄養がとれます。香ばしさと粒感が楽しめます。



栄養と食べやすさのバランスがとれています。香ばしさと甘みのいいとこ取りです。



ほぼ白米の見た目と食べやすさです。初めて分つき米を食べる方におすすめです。



分つき米を、もっとおいしくするポイント

①丁寧にやさしく洗う

ぬかの栄養素やうまみが流れ過ぎるのを防ぐため、ぬか層を傷つけないように洗いましょう。

②水はやや多めに

白米の時よりも水を少し多めに入れると、ふっくらと炊き上がります。

③しっかり浸水を

白米の時よりも長めに浸水させると、やわらかい食感になります。



お好みに併せて、水加減や浸水する時間を変えてみてね！

碧海のごっきん

人との関わりを大事にすることが高品質・安定出荷につながる

石川智一さん



作物紹介―チンゲンサイ―
ＪＡあいち中央管内では、年間約1,200トンを生産。出荷前に同ＪＡ総合センター内多目的総合集出荷場にある真空予冷機で急速冷却することで、鮮度を保持して全国に出荷している。

仲間との出会いが農業にのめり込むきっかけに

「高校卒業後、大学に進学したものの中退してしまい、アルバイトをしながら家業の農業に携わり始めた。初めは手伝い程度だったが、ＪＡ青年部への加入を機に仲間ができ、農業について学ぶ中で、次第にやりがいを感じるようになった。先輩から教わったことを試すなど、農業に深く関わっていくようになったのが、現在につながっている」と話すのは、チンゲンサイや米・麦・大豆を栽培する安城市赤松町の石川智一さん。

農家に生まれ、20歳ごろに就農した。就農後の約10年間はチンゲンサイを中心に栽培し、農業を学んだ。現在は両親、パート7人とともに、約70アールのハウスでチンゲンサイを栽培している。

石川さんはチンゲンサイを、年間7～8回、周年で栽培する。定植から収穫、選別、出荷までの作業を順に進め、週5日の出荷を年間通して続ける。石川さんの一日は朝7時ごろから始まり、土づくりやマルチ張りなど、定植に向けた準備を進める。暑い時期には、遮光ネットの設置やかん水量の調節など、高温対策も欠かさない。定植や収穫、選別などは主にパートが担い、自身は栽培管理や出荷に加え、稲刈りをはじめとする水田での作業もこなす。収穫したチンゲンサイは選別し、午後1時までにＪＡあいち中央総合センター内多目的総合集出荷場に出荷する。「夏場は暑さとの戦い。ハウス内の気温が40度を超えることもあるため、まずはパートさんが熱中症にならないよう対策している。暑さが残る時期には、害虫による被害にも注意が必要。部会では、時期に適した品種をみんなで選び、安定出荷に向けて取り組んでいる。出荷を途切れさせないよう、部会員同士で助け合って栽培に取り組んでいるのが、この部会の良いところ」と話す。

○

パートさんに気分良く作業してもらうことを心がけている

「パートさんとの関わりを大事にしている。害虫の発生をはじめとする栽培上の気づきや、働く上での要望に耳を傾け、すぐに対応できるように心がけている。また、効率良く作業できるよう、事前の段取りも欠かさない。パートさんが気分良く作業できる環境を整えることが、高品質・安定出荷につながると思う」と話す石川さん。

石川さんが部会長を務める同ＪＡチンゲン菜生産部会では、部会員10人がハウス約6.6ヘクタールでチンゲンサイを栽培している。毎月目ぞろえ会を開き、部会員同士で出荷物の規格を確認し合い、品質維持に努めている。中京市場を中心に、関東・関西・北陸の市場へ出荷し、大手量販店で販売しているほか、同ＪＡ農産物ネット販売サイト「碧海そだち～オンラインショップ～」でも取り扱っている。

石川さんは「農業はやめるのは簡単、続けるのは難しい。だからこそ、プライドを持って栽培している。地元で採れた農産物をたくさん食べ、農家を応援してもらえるとうれしい。チンゲンサイは、中国野菜のイメージが強く、炒め物にする方が多いが、シーザーサラダの具材に入れたり、ハクサイの代わりに鍋に入れたりするのもおすすめ」とＰＲした。

○

■生産者プロフィール
石川智一さん（42歳）
安城市赤松町
京都を旅行することが好きで、年に6、7回出かける。おいしいものを食べたり、神社、仏閣を観に行ったりする。友人とまだ行ったことがない店を開拓して楽しんでいる。

やまけんの 旬の食材で 佳い食を 考える







(上右)稀少な小麦「キタノカオリ」の畑にて。(上左)焼き上がったオドゥブレから素晴らしく美味しそうな香りがします！(下)オドゥブレ試作。加水率115％なので、ごらんの通りの水分量。手では捏ねられません。

文と写真：山本謙治



山本謙治(やまもとけんじ)
農畜産物流通コンサルタント＆
農と食のジャーナリスト

農業・畜産分野での商品開発やマーケティングに携わる傍ら、日本全国の佳い食を伝える活動をしている。

第115回

めしにしましょう 十勝GIサンドイッチを創る！（後編）

十勝のGI食材をどうサンドイッチにまとめるか

前号では地理的表示保護制度、いわゆるGIのことと、十勝でGI登録されている産品である「十勝川西長いも」「十勝ラクレット」「十勝若牛」との出逢い、食材を巡る旅を紹介しました。さて、これらの食材を組み合わせて、十勝を代表するサンドイッチを作るというのだけれども、いったいどんなものができるのでしょう!?

「まずは、GI登録産品をはさむ十勝産小麦のパンをしっかり勉強したいです」と「めしにしましょう出張食い倒れ編」の作者である小林銅蟲先生。そうそう、このプロジェクトの発案は十勝っ子であれば大好きな地元のパン屋、満寿屋商店の杉山雅則社長なのでした。十勝が麦作地帯であることはご存じでしょうが、そこで生産されている小麦はさまざま。なかでも杉山社長が推すのは「キタノカオリ」という稀少品種です。

「キタノカオリの親を辿っていくと、ライ麦のDNAも入っているようです。そのおかげか、やや黄色みがかっていて、風味や食感がとてもいいのです。これを使って、オドゥブレというパンにしましょう」

ということで、満寿屋商店の旗艦店である「麦音」の厨房にて、同店のパン職人である天方慎治さんからパン焼きレクチャーを受けました。

「小麦の特性を理解しやすいように、6種類の粉で作りましょう」と、キタノカオリ以外にも「ゆめちから」や「きたほなみ」など、十勝で生産された小麦粉がズラリと並びます。ちなみに、パンの発酵に欠かせない酵母菌（イースト）も十勝で生産されており、水や塩に砂糖、バターもぜーんぶ十勝産。これって、他地域では真似できませんね。

オドゥブレというパンは、加水率がとても高いことが特徴。通常の食パンは60～70％のところ、なんとオドゥブレには115％もの水分を合わせます。この生地を捏ねて、成型するのは至難の技！それでも焼き上がりは「初めてオドゥブレを造ってこれは素晴らしい！」と職人さんが激賞の出来でした。焼きたてのオドゥブレはモチモチして、心地よい小麦の香りがブワッと鼻に抜けます。最高のパンが手に入りました。このパンを持ち帰り、小林先生の自宅で、GI登録産品を使ったサンドイッチ具材の構想を練ります。

GI3食材そろい踏みの「とかメンチ」デビュー！

小林銅蟲先生から「おいしい具材ができましたよ！」と一報を受けて、私の事務所で満寿屋商店の杉山社長と集まり、試作を食べることとしました。厨房で持って来た具材を温めて仕上げる小林先生。期待にワクワク目を輝かせる杉山社長の横で、私は「本当に大丈夫かなぁ!?」とちょっと不安だったことを告白します。でも、その心配は杞憂に終わりました！

「これが十勝GIサンドイッチ、とかメンチです！」

美味しそうに揚がったメンチカツに、チーズソースがトロリとかけられ、それをオドゥブレではさんだサンドイッチ。見た目は地味な「茶色」ですが、果たして…「美味しい！」

なんとこれ、メンチカツは十勝若牛のスジ肉を柔らかく煮てサイコロ状にカットしたものと、そこにひき肉と長いもを合わせて揚げたものなのです。若牛のスジ肉の弾力と旨味、そして長いものシャクシャク感が合わさって、インパクトの大きいメンチです。

「味付けは、帯広で食べて美味しかった名店「ハゲ天」の豚丼タレを使っています」

ああ、それで奥行きのある味わいなのですね。私も興奮してしまいました。

「安心しました。これでいきましょう！」

さる7月6日、麦音の敷地内にある集会もできるビニールハウス内で、メディアの方々を招いてこの「とかメンチ」の発表会を開催。当日、満寿屋商店のエグゼクティブシェフである馬淵シェフが、小林銅蟲先生のレシピを実際に大量調理できるようにチューニング。最終的にメンチとチーズソースの間にレモンの薄切りを挟んで、変化を加えました。来場者のみなさんに食べてもらいましたが、「これは美味しい！」と絶賛していただき、私もホッとした次第です。

この十勝GIサンドイッチ「とかメンチ」、9月4～6日に帯広駅前で開催された「とかちマルシェ」というイベントで限定販売を実施。同イベントでは、さまざまな出展者が500円の商品を並べるのですが、このサンドイッチは500円では作れません。特別価格1000円にしましたが、「おいしい！」の声を集めて限定数を見事完売！もしかすると今後、満寿屋商店の店頭でも販売される、かもしれません。

いや、楽しかった！JAあいち中央の管内の食材でも、なにか面白いことができるかもしれませんね！







(上)「めしにしましょう　出張食い倒れ編」は十勝編を含む第3巻が出るところです。(中)とかメンチの断面。(下)とかちマルシェにて、9月5日、6日にとかメンチ（1000円）を銅蟲先生が製造・販売！見事限定数200個を売り切りました！



家畜ふん堆肥の利用

家畜ふん堆肥とは

「堆肥って作物によさそうだから使ってみたいけど、種類がいくつかあるし、どれくらい使ったらいいのかわからない」そんな方もいらっしゃるかもしれません。

家畜ふんは、牛や豚、鶏を飼う農家から必ず発生するものです。家畜ふん堆肥の施用によって土壌の通気性・保水性・養分を保持する能力を高めたり、化学肥料の施用量を減らすことも可能です。家畜ふん堆肥は、どの家畜に由来するのか、副資材の種類や製造方法によって形状や水分含量、含有成分が異なります。

家畜ふん堆肥の特徴

一般的な家畜ごとの堆肥の特徴を以下に示します。

○牛ふん堆肥

牛ふんと稲わらやおが粉、もみ殻等を混ぜ、数か月間発酵させた堆肥です。窒素成分が低くC／N比（炭素と窒素の比率）が高いことが特徴です。繊維質が豊富に含まれているため、土壌の物理性を改善する効果が高く、土壌改良資材として利用するのがお勧めです。肥効は穏やかです。継続して何年も投入することでゆっくり効果が出てきます。

○豚ふん堆肥

C／N比が牛ふん堆肥と鶏ふん堆肥の中間にあり、窒素成分がやや高めであることが特徴です。したがって土壌改良資材としても有機質肥料としても使えます。

○鶏ふん堆肥

発酵鶏ふんという名前で販売されていることもあります。窒素成分が高くC／N比が低いため、肥効が早く現れることが特徴です。化学肥料のように速効性があるため、基肥にも追肥にも利用できます。粒状のものが多いです。

利用上の注意

家畜ふん堆肥は、それぞれ含有成分が異なります。堆肥を利用する際には添付されている成分表を確認して、肥料成分の含有量を確認することが大事です。作目別の家畜ふん堆肥の施用基準については、愛知県で定めている有機質資材施用基準を表に示しますので、参考としてください。

表　有機質資材施用基準値（2026年3月改定）　単位：kg／(10a・年)　(乾物あたり＊)

資材名	作目									
	水稲	麦	豆類雑穀	飼料作物	露地野菜	施設			樹園地	
						野菜	花き	果樹	果樹	茶
稲わら	※	※	※		250	500	500	500	250	250
麦わら	※	※	※		150	250	250	250	150	150
もみがら	※	※	※		250	250	250	250	250	250
バーク堆肥	1000	1000	1000		1500	1500	1500	1500	1500	1500
牛ふん堆肥	1000	1000	1000	1500	1500	1000	1000	1000	1000	1000
豚ふん堆肥	250	500	500	1000	1,000＊＊	500	500	500	750	750
発酵鶏ふん	150	150	150	300	300	200	200	200	200	200

※基準値は定めない　＊＊砂質土壌は5割とする
＊水分を除いた重さ（水分50%の堆肥を乾物当たり500kg施用するとしたら、実際の施用量は500÷0.5＝1,000となります）
農作物の施肥基準（2026年3月）愛知県より

西三河農林水産事務所
農業改良普及課
土平瑶子

病害虫防除に活用される UV-B照射技術

はじめに

持続可能な農業の実現に向け、環境への配慮と安定生産の両立が求められています。その中で注目されている技術の一つが、UV－Bを利用した病害防除です。UV－Bは、太陽光にも含まれる紫外線の一種で、適切に利用することで病害の発生を抑える効果が確認されています。

UV－Bによる病害抑制の仕組み

UV－Bには、病害の発生を抑制する二つの作用があります。一つは、病原菌への直接作用です。病原菌胞子の発芽・生育を抑制することで、病気の発生を軽減します。

もう一つは、植物自身の防御能力を高める作用です。植物が本来持つ病気への抵抗力を高める働きがあります。

活用事例

UV－B照射技術は、イチゴのうどんこ病やハダニへの対策として全国で普及し始めています。また、愛知県ではバラの重要病害であるうどんこ病を対象に実証試験が行われています（写真）。バラの場合、花のみならず葉の傷みも品質に影響します。そのため、うどんこ病対策として農薬散布を頻繁に行う必要があり、生産者にとって大きな負担となっています。これまでの実証で、夜間にUV－Bを照射することにより、うどんこ病の発生が抑制されることが確認されました。十分な照射強度を確保することで、防除効果が高まることも示されています。

まとめ

UV－B照射技術は、うどんこ病などの発生を抑制できる技術ですが、それだけで完全に防ぐことはできません。そのため、薬剤防除や適切な栽培管理と組み合わせて活用することが重要です。

UV－Bは人体の皮膚や目に悪影響を与える恐れがあります。また、過度な照射は植物の生育障害を引き起こす可能性があるので取扱いには注意が必要です。

UV－B照射技術は、総合的病害虫・雑草管理（IPM）を支える技術の一つとして、今後の活用が期待されます。



写真　UV-B照射実証試験の様子

西三河農林水産事務所
農業改良普及課
三宅航暉



旬をいただきます

料理研究家・栄養士
小瀧由美子 先生

YouTube で公開中！

かぼちゃ羊羹

同じ分量で“さつまいも羊羹”を作ってもいいですね。
ハロウィンに一品いかがですか。

Recipe 108.9kcal

●流し缶14㎝×12㎝

カボチャ（正味）	250ｇ
塩	少々
［粉寒天	4ｇ
［水	100cc
砂糖	40ｇ
豆乳（または牛乳）	100cc



Photo02

Cooking

❶カボチャは皮の部分のみ水で洗い、タネを取り除く。カボチャの皮の部分は少し皮を残す程度で切り落とす。その後１㎝幅に切る。

Point▶ **皮の部分を少し残すことで、出来上がりの彩りが良くなり、栄養も残ります。** Photo02：参照

❷①を重ならないように耐熱容器に並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（500W）で５分加熱する。その後、ボウルへ移し、すりこ木でしっかりと潰して塩を加える。

❸粉寒天と水を鍋に入れて混ぜ、弱火で沸騰するまで加熱する。沸騰したら火を弱め、砂糖と豆乳を加えて、温めて火を切る。

❹②に③を２、３回に分けて加え、加える都度、泡だて器で混ぜる。その後、流し缶に流し入れ、冷蔵庫に入れて固める。冷やし固まったら等分に切る。

産直店舗では旬の「碧海そだち」を使った簡単手料理の試食も行っています。ぜひお立ち寄りいただき、旬の野菜本来の味をお楽しみください。

●材料は４人分・表示kcalは１人当りのエネルギー

碧海そだち「好き」を育む 今月の「碧海そだち」





【サトイモ】
食物繊維、カリウムを含みます。下味をつけて唐揚げや、煮物にもいいですね。



【カボチャ】
βカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維を含みます。スープやチーズケーキなど幅広く楽しめます。



【ラッカセイ】
オレイン酸、リノール酸などの不飽和脂肪酸を含みます。甘めの味噌で炒め煮にして、おかずにどうぞ。



里芋と落花生のゴマサラダ

優しい食感の里芋と、旨味のある落花生の相性はバツグンです。
そこへゴマの香ばしさも加わります。
ささみの代わりに、ツナやハムを使うのもオススメです。

Recipe 248.3kcal

キュウリ	１本
［塩	小さじ１
［水	１カップ
［ラッカセイ（生）	100ｇ
［塩	少々
［サトイモ	６個
［塩	少々
ささみ	２本
［酒	大さじ１
［塩	少々
［すりごま	大さじ２
Ⓐマヨネーズ	30ｇ
［しょうゆ	小さじ１
パプリカパウダー	少々

Cooking

❶キュウリはヘタを切って薄く輪切りする。ボウルに塩と水を入れて混ぜ、キュウリを加え、５分程つける。キュウリがしんなりしてきたら水をしぼる。

❷ラッカセイは殻をむき、水にさらしてざるに上げる。鍋にラッカセイと水、塩を入れて20分程茹でる。その後、ざる上げし、大きめに刻む。

❸サトイモは皮をむき、７～８㎜幅に切る。鍋にサトイモと塩を入れて水を加え、７～８分程茹でる。茹で終わったら、ざる上げする。

❹ささみは鍋に入れ、ささみが浸る程度までの水を入れる。そこへ酒と塩を加え、中弱火で10分弱茹でる。その後、火を切ってそのまま５分置いた後、ささみのスジを取りながらほぐす。

❺①から④をボウルに入れて混ぜ、Ⓐを加えて混ぜる。

❻⑤を器に盛り、パプリカパウダーを振る。

Photo01

Point▶ **食感を楽しめるように、大きめに刻みます。** Photo01：参照

イキイキレディース活動ルポ

イキイキレディース

音読よんどく？

■開 催 日：令和8年7月21日（火）
■開催支店：安城中支店２階
■参加者数：11人

声を出して読むことは、発声や活舌の練習だけでなく、記憶力や集中力の向上、誤嚥の予防にも役立ちます。
簡単なストレッチなどにも取り入れて詩や物語、早口言葉などを題材に、楽しみながら行っています。講師は、ＣＭやテレビで番組のナレーション、司会、朗読などを経験された、おおみちとせ先生。明るく楽しい先生の進行に、参加者の皆さんもリラックスして取り組んでいました。大きな口で大きな声を出して笑って、心も身体もリフレッシュできました。
この活動は、毎月第３火曜日に開催しています。

大きな口を開けて発声するおおみ先生。



姿勢よくお腹から声を出して読む参加者。



みのりの会　会員紹介

みのりの会 会員の声

「みのりの会」会員募集中！

ふれあい広場（ミニデイサービス）を中心としたボランティア活動をしています。
私たち、みのりの会会員は作品作りのお手伝いや、レクリエーションなどで利用者の方に楽しく快適に過ごしていただくために頑張っています。



桜井地区

世古公子さん

Q. みのりの会の魅力は何ですか？
A. 一緒にやっている仲間がとってもいい！
楽しく活動できています。

Q. 会員として心がけていることは？
A. 次回もまた元気に来られるように健康維持‼

Q. やりがいを教えてください。
A. 利用者さんに喜んでもらうことが一番うれしい！
ありがとうと言われると、また次もがんばろっ！と励みになります。

桜井支店では月２回ふれあい広場を開いています。
皆さまのご参加をお待ちしています。

エコキャップ回収運動

8月エコキャップ回収結果

回収個数 84,710個
ワクチン 99人分

ご協力ありがとうございます。
※エコキャップは各支店で回収しています。

年金友の会 短歌・俳句

【年金友の会賞】
【選者】「沃野」同人
遠山 敬子 選

草刈機操る夫を目で追いて
殺されぬよう我収穫す
神谷 明美（高浜市）

評――
初句から「草刈機操る夫」と、夫は雑草刈りに夢中になり草刈機を操っている。そんな夫を妻は「目で追いて」と草の中に埋れている大切な収穫物を「殺されぬよう」と。夫と妻の臨場感のある緊迫した空気が流れる。
雑草の中の収穫物を無事に収穫できた作者の一つの事実を通して視覚から、心理描写に大胆に捉えた切り口が鮮やかな作品となった。
作者と共に読者の意表もつく、そのスリルと驚きが面白い。

【佳作】
病室の窓から見えた水田が
稲田となりて今日退院
小木曽和巳（安城市）

【年金友の会賞】
【選者】中部日本俳句作家会会員「海原」同人
井上 俊一 選

今日も着た色褪せ野良着夏夜干し
杉浦 秀子（碧南市）

評――
俳句は移り行く季節に対峙するその人の生活の歌です。そこには人がいて悲喜こもごもの人生を17音で凝縮し、あふれる思いを、俳句として表現したものと私はいつも思っています。熱い夏の一日、働いて汗した野良着、もう色褪せた野良着ですが明日着るために夜洗濯して干す、一日の終いの仕事です。「今日もがんばったね」野良着に感謝の気持ちと普段着に着替えて主婦として、家族と団欒の食事が目に浮かびます。

【佳作】
夏夕焼野菜水掛け声を掛け
鈴木美和子（高浜市）
朝顔やフェンス伝いて隣家から
長田 宏子（碧南市）
信号待ち電柱の影も避暑地かな
鳥居 純（知立市）
ひょいと顔墓守りのよな雨蛙
築山恵美子（安城市）
午前5時暑さ知らずの青田道
小林 正典（刈谷市）

「年金友の会 短歌・俳句」では、
ＪＡあいち中央年金友の会会員からの
短歌・俳句の投稿をお待ちしております。

住所・氏名・電話番号・最寄りの支店名を明記のうえ、以下の宛先・Ｅメールアドレスまでご応募ください。締め切りは毎月20日、応募数はお一人３首、５句までとさせていただきます。採用させていただいた方には、ふれあい商品券を進呈します。

みんなのひろば

お便り いつも ありがとう

「みんなのひろば」では、みなさんからの笑える話、写真、絵手紙、短歌、俳句などの投稿を募集しています。住所・氏名・電話番号・最寄りの支店名を明記のうえ、以下宛先までご応募ください。**締め切りは毎月20日です。**作品を採用させていただいた方には、ふれあい商品券を進呈します。応募作品は返却いたしませんのでご了承ください。なお、写真応募は郵送の場合、写真のサイズはＬ～２Ｌサイズまで。Ｅメールの場合、データ容量は２ＭＢ以下を目安とします。写真応募の際は、①タイトル②コメント③撮影日④撮影場所（なるべく詳しく）を記入してください。

■宛先 〒446-8601
ＪＡあいち中央 総合企画部企画課広報室
■Ｅメールでも受け付けています。
Ｅメールアドレス：info@jaac.or.jp



絵手紙
荒井浩子さん
知立市昭和



絵手紙
加藤直美さん
碧南市千福町

安城更生病院だより

頭をぶつけた後のもの忘れ、実は「治せる」かもしれません

安城更生病院
脳神経外科
加野 貴久



軽い衝撃でも起こりうる血腫

高齢の方が転倒して頭をぶつけても、「大したことなさそう」と様子を見てしまうことがあります。しかし、高齢になると脳が萎縮し、頭蓋骨との間にすき間ができているため、軽い衝撃でもそのすき間に血がたまりやすくなります。このようにたまってしまった頭の中の血腫のことを「慢性硬膜下血腫」といいます。

症状はゆっくり現れる

この病気の特徴は、すぐには症状が出ないことです。受傷から数か月ほどかけて、脳の表面にじわじわと血液が溜まり、症状が出現してきます。そのため、頭をぶつけたこと自体を忘れた頃に、もの忘れの悪化や歩行のふらつき、片方の手足の力の入りにくさ、性格の変化などが現れます。こうした症状は認知症とよく似ているため、「年のせい」と見過ごされがちです。



検査と治療について

慢性硬膜下血腫はCTやMRIで診断でき、頭蓋骨に小さな穴を開けて血腫を取り除く手術で、症状の改善がみられることがあります。

気になる変化があれば受診を

数か月前の転倒後に、もの忘れや歩き方の変化がみられるようになった場合は、近くの医療機関を受診してください。

警察署だより

特殊詐欺の被害に遭わないために！

安城警察署
生活安全課長代理
鶴田卓也



愛知県安城警察署からのお知らせ

今年の春に安城警察署生活安全課長代理に着任しました鶴田です。特に注意が必要な特殊詐欺の手口と被害防止の心得についてお話しします。

ニセ警察詐欺

「あなたのカードに不正利用がある」などと電話があり、ニセ警察官に電話を繋がれ、現金をだまし取られる手口です。

「LINEで取り調べる」とビデオ通話に誘導、ニセの警察手帳や逮捕状を提示して本物の警察官だと信じ込ませます。

【被害防止の心得】

○「警察」＋「LINE」は詐欺

○「警察」が捜査を理由に金銭を要求することは絶対ない

還付金詐欺

市役所などをかたり、電話で「還付の手続きがされていない」などと言ってATMに誘導し、携帯電話越しにウソのATM操作をさせる手口です。

最近は、インターネットバンキングに誘導され送金してしまうこともあります。

【被害防止の心得】

○電話で「ATMに向かってください」は詐欺

○被害の多くは「固定電話」がきっかけ

犯人と会話をしないための対策として、

警告録音機能が付いた被害防止付き電話機の使用

留守番電話機能の活用

により相手と直接話さない

最後に、防犯情報まるわかり！

「アイチポリス」を紹介！

特殊詐欺の防犯対策動画をいつでも見ることができます。自分自身や家族を守るために活用してください。（お得なクーポン機能もあります！）

AICHI POLICE

iOS端末の方

Android端末の方

PRESENT QUIZ

Q ○に当てはまる文字は何でしょう？

玄米は血糖値の上昇がゆるやかで、脂肪をため込みにくいとされる何食品というでしょう？

「 低○○食品 」

○の中に文字を当てはめてね！

クイズ正解者の中から抽選で15名様に

コメ米コーナーで精米する「分つき米」2kgをプレゼント！



お好みの品種、つき方をお選びいただけます。

応募方法

①「くみポケ」のイベント予約から応募

手順1：ＬＩＮＥ公式アカウント「ＪＡあいち中央いい『土』いい『笑顔』」を友だち追加し、「くみポケ会員証」から「くみポケ」登録する。

手順2：「イベント予約」から「ACT10月号 PRESENT QUIZ」を選び、必要事項を入力して応募する。

▲「くみポケ」の登録はこちらから

②ホームページから応募

当ＪＡホームページの「イベント・活動報告」からプレゼント＆クイズに進みます。「プレゼントクイズに応募する」から、必要事項を入力してご応募ください。右記二次元コードから直接アクセスすることもできます。

③ＡＣＴ同封の「みんなのこえ」で応募

ＡＣＴ同封の「みんなのこえ」に、クイズの答・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・最寄りの支店名・「ＡＣＴ」を読んだ感想を明記のうえ、最寄りの支店へお持ちください。

※当選者の発表は、**商品引換券**の発送をもってかえさせていただきます。
※**商品は下記の引換場所、引換日時での受け渡しとなります。**ご了承のうえ、ご応募ください。

●引換場所　ファーマーズマーケットでんまぁと（刈谷南・安城北部・安城中部・安城西部）のコメ米コーナー
●引換日時　2026年11月20日(金)、21日(土)／各日9:00~18:00

●締 切 日　2026年10月25日

「くみポケ」からの応募の場合は、締切日の17:30まで

■先月号の答え　**畑**

編集後記

新米の季節ということで、お米の収穫風景を撮影させていただきました。黄金色に実った稲が一面に広がり、コンバインが進む様子は迫力満点！稲を間近でじっくり見るのも初めてで、夢中で写真を撮っていました。このお米を毎日おいしくいただいているのだなと、改めて農家さんに感謝です。おいしいことに加え、健康にも美容にも良いなんて、ますますお米の魅力を感じます。今月号を読んで、皆様がお米をたくさん食べよう！と思っていただけると嬉しいです。（梨）

農畜産課からお知らせ

令和8年産米穀共同計算の収支見込について

農家の皆さまから集荷しました米の販売については、県下全域での共同計算により管理されています。令和8年産米の共同計算に関わる収支については、次の通り見込んでいます。

銘柄：コシヒカリ（１期）
区分：JA米　１等　　単位：円／60kg当り（税込）

		コシヒカリ（１期）
収入	販売価格　※軽減税率８％	20,382
	収入計	20,382
支出	流通保管等に係わる経費	
	仮渡金等事務費	179
	保管料等	548
	集約・移送経費	220
	集荷・販売に係る経費	
	販売協力費	220
	安全・安心対策費	11
	需給調整経費	990
	検査手数料	55
	販売手数料	1,040
	販売拠出金	319
	支出計	3,582
差引額		16,800
生産者仮渡価格		16,800

※販売価格及び支出経費の金額は見込みであり、確定ではありません。

【対象期間】1期：10月30日(金)まで

■お問い合わせ　営農部農畜産課　☎0566-73-4406

組合員・利用者の皆さまへ

「安城まちなかホコ天きーぼー市」と「JR東海さわやかウォーキング」に協賛します！

JAあいち中央は、10/24(土)にJR安城駅周辺で開かれる「安城まちなかホコ天きーぼー市」とJR安城駅スタート・ゴールの「JR東海さわやかウォーキング」に協賛します!
くみポケのイベント予約からご予約いただき、当日「JR東海さわやかウォーキング」にご参加いただいた方には、くみポケスタンプ1個(組合員のみ)と参加賞を進呈いたします。

※「安城まちなかホコ天きーぼー市」及び「JR東海さわやかウォーキング」の詳細は各HP等でご確認ください。

安城ビール麦の会からお知らせ

「安城ビアフェスタ2026」のご案内

「安城ビール麦の会」と安城デンビールが共同で、2021年から安城市産のビール麦の栽培とそれを使ったクラフトビールの醸造に取り組んできました。本イベントでは、ビール麦の収穫を記念して、県内クラフトビール会社約10社、各種キッチンカーが集まります。ぜひお越しください。

詳しくはこちら

■日時　2026年10月17日(土)　13:00~20:00
■場所　安城市中心市街地拠点施設アンフォーレ願いごと広場（安城市御幸本町504番地1）入場無料
■お問い合わせ　安城ビアフェスタ実行委員会　☎0566-54-0330