JA Gamagori-shi Information Magazine

キラメキ

10

2026. Oct.
Vol.648



炎を浴びて（竹島）

特集

蒲郡で栽培されている「みかん」を一挙ご紹介!

JA News　県内産農産物を使用した料理教室を開催…6
部会ニュース　産直部会 「カボチャ」をテーマに野菜栽培相談会を開催…7
Information　年金まつり開催のお知らせ　ほか…14
食べて応援！がまごおり　サツマイモのほっくりクッキー＆サツマイモの韓国風肉じゃが…20

クロスワードパズル賞品



蒲郡みかん（北原早生）5kg

※写真イメージです。

Aコープかたはら、グリーンセンター蒲郡でも購入できます



ごろみぃ

JA蒲郡市

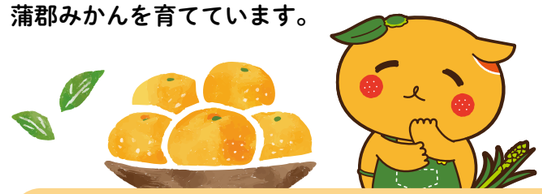
蒲郡で栽培されている「みかん」をご紹介！



なぜ蒲郡はみかん栽培が盛んになったの？

明治初期に始まった蒲郡のみかん栽培は、昭和に入り本格化しました。昭和48年からは「温室みかん」の栽培も始まり、今では蒲郡を代表する特産品となっています。

三方を山に囲まれ、南は三河湾に面した蒲郡は、冬も暖かい恵まれた気候です。日当たりが良い傾斜地と水はけに優れた土壌という、みかん作りに最適な環境が、甘くて美味しい蒲郡みかんを育てています。



農家さんたちの経験と努力の結晶

より品質が良く、おいしいみかんをお届けするため、現在もたゆまぬ研究や取り組みが続けられています。

夏場の高温や病害虫、鳥獣害など、変化し続ける環境の中で、農家やJA職員は問題解決や適切な栽培管理に日々全力で取り組んでいます。また、最近ではAI技術やドローンといったスマート農業技術の試験導入を行うなど、未来を見据えた新たな挑戦も進めています。

季節ごとの代表的な品種

蒲郡のみかんはほぼ一年中出荷されています！

春〜夏	秋〜初冬	冬〜初春
●樹熟デコポン®	●ゆら早生	●青島
●南津海	●北原早生	●はるみ
●蒲郡温室みかん	●宮川早生	●不知火
●グリーン温室みかん		●せとか



蒲郡みかん図鑑

ネット通販有 の表記のものは JA蒲郡市公式ネット通販サイト「オイシイガマゴオリ」でお買い求めいただけます。

サイトイメージ▶



宮川早生

▼宮川早生は下記の商品名で販売されています。

蒲郡で最も多く栽培されている品種です。果皮がなめらかで外観が良く、食味が良いことに加えじょうのう（薄皮）が非常に薄く、食べやすいみかんです。

蒲郡温室みかん

温室の中で厳格な温度・水管理で大切に育てられています。

レア度 ★
甘さ ★★★
酸っぱさ ★
販売時期 4月下旬〜9月中旬
ネット通販有



箱入娘・おてんば娘

畑に敷き詰めた白いシートの効果により光をたっぷり浴びて育てられています。

ネット通販有
レア度 ★
甘さ ★★★
酸っぱさ ★
販売時期 11月下旬〜12月中旬



蒲郡グリーン温室みかん

緑の外観が特徴の夏の暑さにぴったりです。

レア度 ★
甘さ ★★
酸っぱさ ★★★
販売時期 8月〜9月
ネット通販有



蒲郡みかん

冬のみかんの代表格。ひとつ、また一つと食べたくなる味わいです。

ネット通販有
レア度 ★
甘さ ★★
酸っぱさ ★
販売時期 11月〜12月



越冬小町

箱入娘の園地で育てられたみかんに袋をかけ、樹上で完熟させ1月に出荷される数量限定の幻のみかんです。

レア度 ★★★★
甘さ ★★★
酸っぱさ ゼロ
販売時期 1月



夕焼け姫

24年の歳月をかけて開発された愛知県オリジナル品種です。外皮は目を引く鮮やかな赤橙色で、今後の普及に大きな注目が集まっています。

交配：宮川早生×ページ

レア度 ★★
甘さ ★★★
酸っぱさ ★★
販売時期 11月下旬



北原早生

原口早生の枝変わりで発見された品種で、10月から収穫されるみかんの中では比較的糖度が高いみかんです。酸味と甘みをどちらも楽しめるみかんです。

レア度 ★★
甘さ ★★
酸っぱさ ★★
販売時期 10月中旬〜11月



山下紅早生

「宮川早生」の枝変わりから発見された品種です。栽培が難しく、生産者も限られているため、流通量が少ない珍しい逸品です。

レア度 ★★★★
甘さ ★★★
酸っぱさ ★
販売時期 10月上旬



せとか

柑橘の「大トロ」と称される濃厚でとろけるような味わいが特徴です。一度は食べてみてほしい、贈答用として人気のある品種です。

交配：（清見×アンコール）×マーコット

レア度 ★
甘さ ★★★
酸っぱさ ★★
販売時期 1月〜
ネット通販有



青島

尾張系温州の枝変りの品種で、年明け以降から青い箱で販売されるみかんです。収穫してから数日間貯蔵されるため、甘みが増し、濃厚な味わいを楽しむことができます。

レア度 ★
甘さ ★★
酸っぱさ ★
販売時期 1月〜2月
ネット通販有



はれひめ

あっさりとしていてみずみずしく、かすかにオレンジのような風味が感じられる品種で、何個でも食べたくなるおいしさです。

交配：（清見×オセオラ）×宮川早生

レア度 ★★
甘さ ★★
酸っぱさ ★★
販売時期 12月〜1月上旬



不知火（しらぬい）

果実の上部に「でこ」がある形が特徴の品種です。厳しい基準をクリアし、樹上で完熟させたものが「樹熟デコポン®」として出荷されます。

交配：清見×ポンカン

レア度 ★
甘さ ★★★
酸っぱさ ★★
ネット通販有 ※樹熟デコポン®のみ
販売時期 2月中旬

※樹熟デコポン®は4月からの限定販売



ゆら早生

極早生みかんの中でも果汁の多い品種です。宮川早生の枝変わりで発見され、外皮は黄色や緑色が残っていますが、実は甘く、やわらかいため食べやすいです。

レア度 ★★
甘さ ★★
酸っぱさ ★★
販売時期 9月下旬～
ネット通販有



あすみ

香りが強く抜群な甘さが特徴です。薄皮が柔らかいため、内袋ごと食べることができます。

交配：（スイートスプリング×トロビタオレンジ）×はるみ

レア度 ★★
甘さ ★★★
酸っぱさ ★
販売時期 2月上旬～



南津海（なつみ）

「甘い」「むきやすい」「食べやすい」の3拍子が揃ったみかんです。種がある場合がありますが甘いみかんとして人気です。

交配：カラマンダリン×吉浦ポンカン

レア度 ★
甘さ ★★★
酸っぱさ ★
販売時期 4月上旬
ネット通販有



麗紅（れいこう）

鮮やかでなめらかな果皮が特徴です。オレンジのような風味とバランスのよい濃厚な味わいが楽しめます。

交配：（清見×アンコール）×マーコット

レア度 ★★
甘さ ★★
酸っぱさ ★★
販売時期 2月～



セミノール

アメリカで交配された品種です。果汁たっぷりでコクのある甘みに適度な酸が加わっています。ナイフで切ってお召し上がりください。

交配：ダンカングレープフルーツ×ダンシータンジェリン

レア度 ★★
甘さ ★★
酸っぱさ ★★
販売時期 3月下旬
ネット通販有



スイートスプリング

皮が硬く種がありますが、甘みが強いです。果汁が多く、あっさりとした味わいを楽しめます。

交配：上田温州×ハッサク

レア度 ★★★
甘さ ★★
酸っぱさ ★
販売時期 1月下旬～



清見（きよみ）

ジューシーで果汁が多く、コクのある味わいが特徴です。オレンジとみかんの良いところをを引き継いだ品種です。

交配：宮川早生×トロビタオレンジ

レア度 ★★★
甘さ ★★
酸っぱさ ★★
販売時期 3月～





他にも少しだけ栽培されている品種や
産直売り場でしか販売されていない品種もあるよ！

数量限定

公式通販サイト
「オイシイガマゴオリ」にて
「箱入娘」の先行予約受付中！

オイシイ／ガマゴオリ
満彩自慢の美味しい旬をお届けします



販売期間 10月1日（木）～11月15日（日）
販売場所 オイシイガマゴオリ（公式ネット通販サイト）
URL：https://oishiigamagori.com/

たまみ

甘さが強いみかんです。果皮はやわらかくなめらかで、果肉には種が入ることがありますが、あふれる果汁感を楽しめます。

交配：清見×ウイルキング

レア度 ★★
甘さ ★★★
酸っぱさ ★
販売時期 1月



みはや

果皮の鮮やかな紅色が特徴です。果汁がたっぷりでやわらかな果肉を楽しむことができます。

交配：津之望×（アンコール×興津早生）×（清見×イヨカン）

レア度 ★★★
甘さ ★★
酸っぱさ ★★
販売時期 1月上旬～



はるか

果皮と果肉の鮮やかな黄色が特徴的です。見た目からは想像のできないような甘さと爽やかな香りを楽しめます。

交配：日向夏の自然交雑実生

レア度 ★★
甘さ ★★★
酸っぱさ ★
販売時期 1月中旬～



はるみ

果肉のプチプチとした食感が特徴的なみかんです。皮は厚めですが、手でむくことができます。

交配：清見×ポンカン

レア度 ★
甘さ ★★
酸っぱさ ★
販売時期 1月～3月
ネット通販有



西南のひかり（せいなん）

手でむくことが出来る甘いみかんです。2007年に登場した比較的新しい品種です。

交配：（アンコール×興津早生）×陽香

レア度 ★★★
甘さ ★★★
酸っぱさ ★
販売時期 1月上旬～



津之輝（つのかがやき）

粒にシャキシャキとした食感があるみかんです。オレンジのような香りに加え深みのある味わいを楽しめます。βクリプトキサンチンを多く含んでいます。

交配：（清見×興津早生）×アンコール

レア度 ★★★
甘さ ★★
酸っぱさ ★★
販売時期 1月中旬



ポンカン

爽やかな香りが特徴的です。酸味が程よくあるためスッキリとした味わいを楽しめます。

レア度 ★★
甘さ ★
酸っぱさ ★★★
販売時期 1月～2月



天草（あまくさ）

ぎっしりと詰まった果肉と溢れる果汁が特徴です。皮は薄いですが硬いためナイフでのカットがおすすめです。

交配：（清見×興津早生）×ページ

レア度 ★★
甘さ ★★
酸っぱさ ★★
販売時期 1月上旬



津之望（つのぞみ）

種があり薄皮がやや硬いですが、コク深い甘みと、果肉の粒感が楽しめる品種です。

交配：清見×アンコール

レア度 ★★★
甘さ ★★★
酸っぱさ ★
販売時期 1月上旬～



部会ニュース

各部会等の取り組み

ナス部会	産直部会	苺部会	柑橘組合
PickUp 9/3 学校給食訪問	PickUp 8/25 栽培相談会	9/14 役員会	8/19 役員会



▲収穫本数について説明する中村さん

9/3　ナス部会
学校給食訪問

蒲郡市内の学校給食で、地元産のナスを使ったカレーが提供されました。

これに合わせて塩津小学校にナス部会の中村すゑ子さんが訪問し、児童にナスの栽培方法などを紹介しました。

児童たちは、ナスの苗が成長する様子を記録した動画を興味深く鑑賞。動画の視聴後、中村さんから「1本の苗から約126個のナスが収穫できる」と説明を受けると、子どもたちは驚いた様子で耳を傾けていました。

最後に中村さんは「これからも蒲郡産のナスをたくさん食べてください。私たちもおいしいナスを届けられるよう頑張ります」と児童へメッセージを送りました。

8/25　産直部会
「カボチャ」をテーマに野菜栽培相談会を開催

産直支援課は、産直部会員向けに「野菜栽培相談会」を開催しました。

今月は「カボチャ」をテーマに、収穫のタイミングや根付けの目安、出荷時の注意点などを説明し、出荷基準の確認を行いました。

収穫について説明を担当した野菜栽培指導員は、「収穫が早すぎると味が薄く、追熟しても甘みが乗りにくいため、完熟のタイミングをしっかり見極めて収穫してください。カボチャは手がかからず比較的高値で取引される野菜ですので、ぜひ来年は栽培に挑戦してみてほしいです」と呼びかけました。

▼荷作りについて説明する職員



JA生活文化活動

9/4.5
JAレディース教室 作品展示即売会を開催

塩津生活センターで2日間にわたり、JAレディースの教室で制作された作品の展示即売会が開催されました。

会場には朝からハンドメイドに関心のある方など、多くの人が訪れ、作品の購入や革のコサージュ作りなどのワークショップを楽しみました。

作品を販売していた部員は、「ハンドメイドならではの作品ひとつひとつの個性や、作る楽しさを体験してもらえたらうれしいです」と話しました。

▼作品を販売する部員







▲ナスを収穫する親子

9/12
親子食農教室「ナス」

「ナス」をテーマに、市内在住のお子さまとそのご家族を対象にした「親子食農教室」を開催しました。

はじめに生産者の圃場（ほじょう）で美味しいナスの見分け方や収穫方法について説明を受け、親子でナスの収穫体験を行いました。

その後、新鮮なナスを使ったピザ作りに挑戦し、子どもたちが生地をこねたり具材をトッピングしたりと、終始楽しそうに取り組む姿が見られました。ナスが苦手なお子さまも見みえましたが、焼きたてのピザを食べてみると「美味しい!」と声が上がり、自分たちで作ったピザに親子とも大満足の様子でした。

[牡牛座] 4/20～5/20
あれもこれもしなければと焦らずに。状況を整理してできるものから行いましょう。延期やお断りも視野に入れて。

JAnews



▲班に分かれて調理を行う参加者たち

8/25
県内産農産物を使用した料理教室を開催

グリーンセンター蒲郡とAコープかたはらの利用者を対象に、店舗で販売されている県内産農産物を使った料理教室を開催し、7名が参加しました。

職員が講師を務め、「ドライカレー」「マリネ」「即席福神漬け」「牛乳ゼリー」の4品を調理しました。

参加者からは「身近な野菜や材料を使った簡単にできるレシピだったので、また作ってみたい」と喜びの声が寄せられました。



▲各部署の被害報告の訓練を行う様子

9/1
大規模地震発生時を想定し訓練を実施

「防災の日」にちなみ、近年リスクが高まっている大規模地震の発生を想定した訓練を実施しました。訓練では、防災備品や使用方法の確認をはじめ、本館が被災し対策本部の設置が困難になったことを想定して、営農配送センターで各部署からの被害報告など緊急対応時の流れを確認しました。

訓練に参加した鈴木組合長は「様々な災害が頻発する中、いつどんな想定外の事態が起きるかわからない。災害発生時は、迅速に情報を収集し臨機応変に判断していきたい」と呼びかけました。

グリーンセンター蒲郡 JA愛知店舗運営協議会で最優秀賞を受賞

グリーンセンター蒲郡は、日頃の店舗運営や通販サイトを活用した農産物販売、そして優れた売上実績などが評価され、JA愛知店舗運営協議会より最優秀店舗として表彰されました。

このたびの受賞を受け、グリーンセンター蒲郡では更なるサービスの向上を目指してまいります。

▼表彰状をいただきました



8/31
蒲郡市長と市内農業についての意見交換会を実施

当JAの常勤役員は、蒲郡市の農業振興に向けて現状や課題を伝え、意見を交わすことを目的に蒲郡市長および市役所職員との農政懇談会を開催しました。

懇談会では、生産者の高齢化や生産資材の高騰、全国各地で発生している自然災害による当産地への影響などが報告され、新選果機の導入に向けた協力を含め、今後の支援について要請を行いました。

▼懇談会に出席した蒲郡市長・市職員と常勤役員・JA職員



[牡羊座] 3/21～4/19
非常に勢いがあり大きな推進力に恵まれます。力不足を感じていたことにチャレンジを。今月なら希望が見えます。



羽賀浩康（ハガ ヒロヤス）さん（34歳）

栽培品種： 温室みかん、宮川早生、青島、はるみ、不知火





きっかけは義父からの誘い

30歳の時に就農し、今年で4年目を迎えます。

きっかけは、結婚の際に義父からの「みかん畑を継いでほしい」という言葉でした。

元々市内に住んでおり、みかんが地元の名産品だという認識はありましたが、前職は異業種で、栽培の知識は全くありませんでした。それでも、「みかんの樹があるのならチャレンジしてみたい」という思いが湧き、就農を決意しました。

右も左も分からない状態からのスタートでしたが、義父から直接教えを受けるとともにJA蒲郡市が開講した「みかん塾」にも1期生として参加し、栽培の基礎を学びました。その甲斐あって、現在では主に温室みかんの管理を任されるようになりました。

常に考えながらの作業

農業というと「土に触れる作業が多い」というイメージを持つ方が多いかもしれません。

私も最初はそう思っていましたが、実際にみかんを栽培してみると、土に触れるのは施肥やマルチシートの被覆、改植の時くらいです。むしろ大半を占めるのは樹上での作業で、剪定や摘果など、ハサミやノコギリを使う作業が続きます。就農したての頃は、この慣れない作業に疲労を感じることも少なくありませんでした。

しかし4年目の今は、少しずつ心身ともに余裕も生まれてきました。基礎的な作業を確実に行うのはもちろんですが、効率的に作業を行うことによって生み出した時間を、より品質の良いみかんを育てるための工夫や、家族と過ごす時間に充てるため、現在は「目の前の作業をいかに段取よく行えるか」を常に意識しています。

みかん栽培には「この時期にはこんな管理を」という大まかな指標はありますが、厳格なマニュアルは存在しません。園地の形状や場所によって日あたりや水はけが異なり、その年の気候、病害虫の発生状況など、自らの目で樹を観察し、必要な作業を見極める必要があります。

例えば、理想とされるS～Mサイズのみかんを作るためにも、元気のない樹は休ませるために摘果を多めに実施したり、果実が肥大しすぎないよう雨の様子を見て水分を調節したりと、妥協できないポイントが数多くあります。判断に迷った時は一人で抱え込まず、義父や営農支援課の職員、他の生産者の先輩方に質問して解決策を探っています。「みかん栽培で一人前になるには長い時間がかかる」と言われますが、一日でも早くその域に達するために努力を重ねる毎日です。

「おいしい」ものを届けたい

私が育てている「蒲郡みかん」は、味が濃く、本当においしいと自負しています。

日頃から「おいしいものをつくる」という想いを何より大切にしており、食べた人が「おいしい」と言ってくれる瞬間が、日々の大きなやる気につながっています。

「蒲郡みかん」というブランドは、決して一朝一夕でできたものではありません。先人農家の方々が積み重ねてきた努力と研究の賜物です。

私たちが情熱を注いで育てた蒲郡みかんを、ぜひ味わっていただけると嬉しいです。

[蟹座] 6/22～7/22
丁寧な作業が好結果につながります。ダメージを負わないよう準備を入念に。問題は話し合いで解決の兆しが。

農ライフ

野菜栽培講習会

8/28 第11講 苗の状態確認と農薬散布

秋冬作に向けて種まきを行ったブロッコリーとキャベツの苗の状態確認と、農薬散布を行いました。

受講生がそれぞれ自宅で育てた苗を持ち寄り、出来栄えを確認。

講師を務める野菜栽培指導員は「育てる環境や手のかけ方によってこれだけの差が出ます。定植までしっかり管理し、病気が発生した場合は広がる前に早めの対策を行いましょう」とアドバイスしました。



▲苗の講評を行う野菜栽培指導員

9/11 第12講 秋冬作の定植作業

実習圃場（じっしゅうほじょう）にて、ブロッコリーとキャベツの定植作業を行いました。

当日はあいにくの雨模様となり、畝（うね）の間に水が溜まっていたため、まずは排水溝を作る作業からスタート。受講者はぬかるむ足元に気をつけながら、大切に育ててきた苗を丁寧に定植し、肥料と堆肥を施しました。

野菜栽培指導員は「本来は堆肥を土に混ぜ込んで耕してから定植しますが、雨で作業が難しいため今回の方法をとっています。ご自身で栽培する際の参考にしてください」と説明しました。



▲定植を行う受講生

みかん塾

8/22 みかん塾を開催

8月下旬に行う「仕上げ摘果」や「マルチシートの被覆」、「排水対策」について説明が行われました。

仕上げ摘果の解説では、講師を務めた東三河農林水産事務所農業改良普及課の職員が「早い時期に行うと糖度の上昇が鈍くなるため、時期をしっかり守り、摘果すべき果実を丁寧に選別して作業してください」と呼びかけました。

続けてマルチシートの被覆については、「糖度を上げるには適度な水分ストレスを与えることが重要です」と塾生へ指導を行いました。

その後は研修圃場（しょう）で、講習で学んだ「仕上げ摘果」の作業を行い、参加者は果実の大きさや状態を真剣に見極めながら作業に取り組みました。



▲ノギスで果実の大きさを確認する職員と参加者



▲講義の様子

[双子座] 5/21～6/21
好調運に後押しされて活躍が期待できます。レジャーを楽しむ余裕も生まれそう。友人に積極的に連絡を取ってみて。

ごろみい探検隊

「みかんの“等階級”ってな〜に？」



「等階級」のあれこれ

等級

みかんの外観（傷や色の乗り方）や、糖度・酸度などの品質を表す区分です。

- ●秀（しゅう）：傷がほとんどなく、色・形ともに優れた最高ランク。贈答用にも人気です。
- ●優（ゆう）：ごくわずかなスレ傷などはあるものの、味・見た目ともに優れた標準ランクです。
- ●良（りょう）：多少の傷や色ムラがありますが、ご家庭用としておいしく召し上がっていただけます。

※「良」等級の箱には「-」と表示されています。

階級

みかんの直径（サイズ）によって区分されています。

- ●S〜2S（小玉）：小ぶりな分、味がギュッと凝縮されているのが特徴です。
- ●M〜L（中玉）：味と大きさのバランスが良く、最もポピュラーなサイズです。
- ●2L〜3L（大玉）：食べごたえがあり、皮が剥きやすいサイズです。



※上記のサイズ規格は、温州みかんの規格に基づいています。



Aコープ・グリーンセンター 今月のお米

「今月のお米」は、日本各地の美味しい銘柄米をセレクト！
「コメ米コーナー」の月替わりの品として販売しています。
（都合により「今月のお米」の銘柄が変わる場合がありますが、ご了承ください。）

10月 てんたかく（富山県）

「ハナエチゼン」と「ひとめぼれ」の富山県オリジナルのお米です。暑い夏でも夏バテすることなく、品質の良いお米です。コシヒカリよりも粒が大きくしっかりとした歯ごたえが人気です。

11月 雪若丸（山形県）

見た目や食味の特徴は、しっかりとした粒感、際立つ白さとツヤ、そして、弾力を感じられる新食感です。炊き上がりもよく、1粒1粒がしっかりと経っていて、噛み応えがあります。

●Aコープかたはら
所在地：形原町東欠ノ上24-1　TEL：57-8171
営業時間：9:30〜18:30　休業日：水曜日
精米時間：9:30〜18:00

●グリーンセンター蒲郡
所在地：宮成町1-30　TEL：68-8080
営業時間：9:00〜18:00
休業日：水曜日

[乙女座] 8/23〜9/22
買い物を楽しめます。ショッピングモールなどへの外出は視野が広がるきっかけに。珍しいものにツキがあります。

今月号の賞品



蒲郡みかん（北原早生）5kg

★抽選で4名様にプレゼント！

※写真はイメージです。変更となる場合があります。

応募方法

JA蒲郡市のホームページまたはハガキにて、下記の内容をお書きの上ご応募ください。ホームページでの応募は右記QRコードから▶

★応募締切10月23日（金）必着

1. こたえ（　）
2. 関心のあった記事
3. キラメキに対するご意見・ご要望
4. JAについて知りたいこと
5. あなたの身近な話題
6. 郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号

85
〒443-8608
蒲郡市宮成町2番1号
JA蒲郡市
キラメキ編集部 行

※ご応募いただいた際の個人情報は、プレゼントの抽選・発送・統計・当JAの事業案内以外には利用致しません。アンケートについては、キラメキの「掲示板」への掲載や今後の広報誌作成・JA事業運営等の参考にさせていただきます。



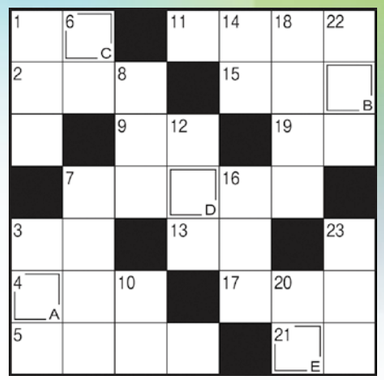
※9月号の当選者は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

9月号の答え　クツワムシでした

クロスワード CROSS WORD

パズルの解き方

クロスワードパズルを解いて、二重マスの文字をA〜Eの順に並べてできる言葉を答えてください。



■タテのカギ

1 おでんにつける黄色い薬味
3 アフリカ大陸北部に広がる——砂漠
6 仏花によく使われます
7 運動会の競技のひとつ
8 小豆は昔、赤い——と呼ばれました
10 えんぺらがある魚介類
12 ダーウィンが提唱した——論
14 夫の配偶者です
16 皮がむきやすい黄色い果物
18 秋桜ともいわれる花
20 いざというとき、体を膨らませる魚
22 酒などを買う前に、味や香りを確認
23 『考える人』で知られる彫刻家

■ヨコのカギ

1 ——食えば鐘が鳴るなり法隆寺（子規）
2 ヒトコブだったりフタコブだったり
3 味噌煮にしてもおいしい魚
4 元のものから分かれ出ること。新たな問題が——する
5 橋につけられた柵
7 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
9 ——の上にも三年
11 転居、屋移りともいいます
13 漢字から作られました
15 歯を抜くときにかけるもの
17 付けている人は誰なのかが書いてあります
19 寺院に入るときくぐることも
21 彼はクラスで——を抜いて足が速い

掲示板

皆さまからお寄せいただいたご意見・ご要望を抜粋・編集して掲載します。



JAへの意見・要望

葬儀の費用の割引はどんな人が対象になりますか？
（60代・女性）

①【故人または喪主が組合員】
祭壇、ホール利用料が30,000円引き、やすらぎホール形原の会食ルーム利用料が10,000円引きとなります。

②【故人が年金友の会 会員】
祭壇・ホール利用料が10,000円引き

③【故人が介護事業利用者】
祭壇・ホール利用料が10,000円引き

→故人が①〜③の条件をすべて満たしていたら最大60,000円引きとなります。



JAへの意見・要望

蒲郡みかんの保存方法を教えてください
（70代・女性）

箱に入って販売されていたみかんは、箱の下に入っているみかんが上のみかんの重さで押されています。買ったら箱をそっとひっくり返して下に入っていたみかんから食べましょう。常温で保存する場合は、家の中の比較的温度の低い、乾燥したところに箱に入れたままか、新聞紙の上に並べて保存しましょう。

[獅子座] 7/23〜8/22
スピーディーに動けます。ただ頭に血が上りやすい傾向が。怒りっぽくなっていないかセルフチェックを忘れずに。



農作業のポイント

露地みかん11月の管理

●ラベルに記載されている農薬の使用基準を必ず守ってください。
●農薬の残液、タンクや散布器具の洗浄水は水路・河川には絶対に流さないでください。
●風のない時を選んで農薬を散布してください。

高品質な果実を生産するためには、品種毎に適正な栽培管理を実施することが重要です。

今月の管理のポイントは、次の通りとなります。

●温州みかん
・秋肥の施用
・腐敗防止剤の散布
・収穫及び予措の実施

●中晩柑
・秋肥の施用

1 秋肥の施用

秋肥は、樹勢の回復、耐寒性の向上をはかるための重要な肥料です。地温が下がると肥料の吸収が低下しますので、11月上旬に施用しましょう。

※詳細は表1を参照してください。

2 腐敗防止剤の散布

腐敗果の発生を少なくするため、収穫前に必ず腐敗防止剤を散布しましょう。

※詳細は表2を参照してください。

3 収穫の実施

（1）区分収穫の実施

果実品質を揃えるために、着果良好樹と不良樹、一樹内の表なり果と内なり果といったように区分収穫します。

（2）収穫時における注意

切り軸枝が長くならないように、二度切りを徹底し収穫します。軸枝が長いとキズの原因になり、腐敗果が多く発生します。

4 予措の実施

予措は、20kgコンテナへ果実を6～7分目程度入れ、日陰で風通しの良い所で収穫後7～10日間実施しましょう。予措を実施することで、果皮の体質が強化されます。

※記載されている資材は推奨品です。

※病害虫防除が疎かになると、隣接園に迷惑を及ぼす可能性があります。病害虫の発生状況に応じて薬剤防除を実施してください。

表1. 秋肥の施用

品種		施肥時期	肥料名	施肥量	
				傾斜地	平坦地
早生温州	安定した着果量の園	11月上旬	蒲郡みかん有機ペレット秋肥	7袋	6袋
	着果量が少ない園			8袋	7袋
青島温州			蒲郡みかん有機ペレット秋肥青島	7袋	
中晩柑	はるみ・ポンカン		蒲郡中晩柑有機ペレット秋肥	3袋	
	その他中晩柑			4袋	

※若木園は施肥量を1袋減らして施用する。
※セミノールは11月上旬に蒲郡中晩柑有機ペレット秋肥を10a当たり5袋追加し施用する。

表2. 腐敗防止剤の散布

散布時期	品種	適用病害虫名	使用薬剤	希釈倍数	使用時期	使用回数
収穫7日～10日前	温州みかん	貯蔵病害	ベルクートフロアブル	2,000倍	収穫前日	3回
			ベンレート水和剤	4,000倍	収穫前日	4回
収穫7日～10日前	中晩柑	貯蔵病害	ベルクートフロアブル	2,000倍	収穫前日	2回
			ベンレート水和剤	4,000倍	収穫前日	2回

※ベルクートフロアブルとベンレート水和剤は、必ず混用散布する。

［天秤座］9/23～10/23
伸びやかな好調運。温めてきた計画を実行するのも良いですし、思い付きでやったこともうまくいきます。挑戦を！

暮らしの情報

元気！活気！いきいき蒲郡 健康情報コーナー

蒲郡市保健センター

第13回 体重測定100日チャレンジ！

今年も『体重測定100日チャレンジ』が始まります！毎日体重をはかって、健康と賞品をゲットしましょう。

≪チャレンジ期間≫
令和8年11月1日（日）から令和9年2月8日（月）まで

★対象者　どなたでも
★参加方法
①アプリ（右のコードから参加申請してください）
※市公式LINEの友だち登録が必須となります
②手書きの記録表
（市役所受付、公民館、健康推進課で配布しています）
★参加特典
・参加賞（体重記録30日以上）
・達成賞（体重記録100日間）
豪華賞品が当たる100日達成ラッキー抽選会もあります！
※賞品の引換え、抽選会等のゴールイベントは2月27日（土）に予定しています
★詳しくはホームページへ
★問い合わせ先
蒲郡市健康推進課（保健センター）☎0533-67-1151



アプリの参加申請はこちらから

ホームページ

蒲郡警察署だより

「闇バイト」には絶対に手を出さないでください。

インターネット上で、情報が共有されるSNS上では、「短時間に高収入」、「ホワイト案件」などの甘い言葉で勧誘する「闇バイト」募集の投稿が横行しています。

一度でも応募してしまうと、あなたや、あなたの家族に危害を加えると脅され、抜け出すことができなくなってしまいます。

また、闇バイト募集の背後には、暴力団等の反社会的勢力が関わっている場合もありますので、「闇バイト」には絶対に手を出さないでください。

SNS上のやり取りなどで違和感や危機感を抱いた場合や、すでに「闇バイト」に関わってしまっている場合も、警察や暴力追放運動推進センターにご連絡ください。

犯罪行為に関わらないため、犯罪グループから抜け出すために、まずはご相談ください。

愛知県暴力追放運動推進センター
（052）883-3110
愛知県蒲郡警察署
（0533）68-0110

蒲郡市消防本部

秋の火災予防運動

11月9日～15日

市内の火災発生状況
（令和8年8月末）

総数		19件	（+4件）
内訳	建物火災	6件	（−2件）
	車両火災	2件	（±0件）
	林野火災	2件	（+2件）
	その他火災	9件	（+4件）

（ ）内は昨年対比

火災による死者発生状況
（令和8年8月末）

死者	2人	（+2人）

（ ）内は昨年対比

点検してますか?命を守る!住宅用火災警報器

家庭に設置している住宅用火災警報器は、２４時間３６５日、火災から家族の命を守るため、監視しています。いつの間にか、電池切れや機器の故障を起こしていることがありますので、定期的に点検を行いましょう。

点検の方法は簡単です。
本体のボタンを押すか、ひもを引きます。
正常な場合は、音声や警報音が鳴ります。
音が出ない場合は、交換時期です。機器の劣化のため交換の目安は１０年です。



住宅用火災警報器の詳細な情報はこちらから消防本部ホームページへ

お問い合わせ
消防本部予防課
（平日日中 TEL68-0937）

［蠍座］10/24～11/22
難しい対応を迫られそう。あなたのせいではないので気に病まないで。助けてくれる人が現れて状況は好転へ。

資産管理センターからのお知らせ

JA管理物件については
家賃1～2か月分 キャッシュバック 特典あり！
※キャッシュバックは1年以上のご契約限定の特典になります

賃貸アパート情報

ＪＡ管理物件

※家賃の他、共益費・駐車場代金が別途必要。

- 平田町（東部小学区） 3DK 家賃…5.1万円
- 大塚町（大塚小学区） 2LDK 家賃…5.6万円
- 形原町（形原小学区） 2LDK 家賃…5.0万円

物件例:



物件例:



敷金・礼金なし！



入居者募集中！！

JA蒲郡市　資産管理センター
（蒲郡市農業協同組合）宅地建物取引業　愛知県知事（7）第17958号
〒443-0058 蒲郡市上本町2番25号
☎ 0533-68-8625　FAX 0533-68-0063
ホームページ→

営農事業所からのお知らせ

❶防除着『ゴアテックス スーツ』キャンペーン開催中!!

透湿性･防水性･防風性を兼ね備え、本体生地に採用。新たに搭載した伸縮素材が動きやすさを実現。快適な作業をサポート!

◆実施期間：10月30日（金）まで
◆お得なキャンペーン価格でご提供！
　さらに、粗品のプレゼントあり！

Bloom®
GORE-TEX
動きやすさの秘密は伸びるゴアテックスにあり!
伸縮素材を使用し、身体にフィットする動きやすい快適な着心地と無駄のないすっきりとしたシルエットを両立したウェアです。
Bloomのホームページはこちら



★お問合せ　各営農事業所へ
西部営農事業所 ℡0533-57-1886　本店営農事業所 ℡0533-68-8216　大塚営農事業所 ℡0533-59-8923

燃料部からのお知らせ

●Jセルフごろみぃスロット

毎月5,15,25日 開催!!

※5,15,25日が定休日の場合は翌営業日に開催します。

形原SS、塩津SS、平田SS、大塚SS
レギュラー ハイオク 軽油 10L以上の給油で

スロット回転！

絵柄が揃うと最大5円/L値引き！



●コーティング施工キャンペーン

10月1日（木）～11月30日（月）までの期間、大人気フレッシュキーパーやエコダイヤキーパーなど、各種キーパーコーティングの施工予約で10%off
※予約システムからの予約割引と併用可能です。
※対象SS:塩津SS･平田SS

★お問合せ　各ＳＳ
形原 ℡0533-57-5148　塩津 ℡0533-67-6155
平田 ℡0533-67-8211　大塚 ℡0533-59-7617

●【開催予定】タイヤキャンペーン

お車のタイヤの状態は大丈夫ですか?JA-SSでは、専門知識を持った職員が、タイヤの無料点検を行います。また、交換の際はキャンペーン価格でご提供します。お気軽にご相談ください。
11月はスタッドレスタイヤ（冬用）の早期予約キャンペーン同時開催です。

○期間：11月～12月

【タイヤ交換をされたお客様に特典】
100km走行後のボルトの増し締め、空気圧チェックの無料チケットを配布します。
※対象SS:塩津SS･平田SS

●【開催予定】洗車機キャンペーン

11月の毎週【金･土･日】はドライブスルー洗車機「撥水コース」が割引価格でご利用いただけます。ぜひこの機会にお試しください!　※対象SS:全SS

●【開催予定】暖か灯油キャンペーン

11月～1月までの期間、毎週月･火曜日は灯油が店頭価格より2円／L引きで購入できます。今後の灯油の供給状況等により、やむを得ずイベントを変更または休止させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。※対象SS:全SS

【山羊座】12/22～1/19
辛口の運気。気持ちを引き締めて。課題をクリアすれば大きなご褒美が待っています。周囲からの助言には耳を傾けて。

産直部会員を募集します



出荷者募集中!!

産直部会加入説明会開催!!

ＪＡ蒲郡市産直部会への加入に興味をお持ちの方大集合‼
自分で作った野菜など出荷してみませんか？農産物の陳列、販売までの手順等をご紹介しますので、ぜひご参加ください。

募集要項

対 象 者：農産物の産直販売に関心のある方のご参加をお待ちしております。どなたさまでもご参加いただけます。
開催日時：**令和8年10月25日（日）** 午前10時00分～
参加方法：事前の申し込みは不要です。　筆記用具を持参して会場にお越しください。
開催場所：**ＪＡ蒲郡市　営農センター　２階**（蒲郡市宮成町1-30）



農業よろず相談受付中！

農業に関することで
困りごとはありませんか？



- 長年放置していた畑を活用して、もう一度野菜を作ってみたい！
- 家庭菜園を始めたいけど何から始めたらいいのか…？

などなど



どんな小さなことでもご相談ください！
ＪＡの各部署協力のもと、みなさまのお困りごと解決に向けてお手伝いします！
まずは産直支援課へご相談ください！

★上記２件お問合せ　産直支援課（グリーンセンター蒲郡２Ｆ） ℡0533-65-7717

正組合員意見交換会のお知らせ

10月27日（火）～30日（金）にかけて、地区ごとに正組合員意見交換会を開催します。
正組合員の皆様には、大変お忙しい事かと存じますが、ご出席くださいますようお願い申し上げます。
なお、ご自身の地区の開催日に出席できない場合、本年度は10月29日（木）に全地区対象（夜間）、女性の場合は全地区対象（女性限定日）を開催しますので、こちらへご出席をお願いします。

月日・曜日	9:30～	13:30～	夜間19:00～
10/27（火）	三谷（支店）	坂本（集会場）	
	形原（A コープ）	西浦（支店）	
10/28（水）	神ノ郷（本館）		
10/29（木）	南部･清田･水竹（本館）	大塚（支店）	全域 夜間（本館）
		全域 女性（本館）	
10/30（金）	塩津（支店）		
	東部（支店）		

★お問合せ　総合企画部 ℡0533-65-8686

【射手座】11/23～12/21
良好運です。旅行やおけいこなど、やりたかったことをする時間を多めに取りましょう。語学の勉強で運を招いて。

11月イベント・キャンペーンカレンダー

1	日	キラメキポイント会員セール（3日まで）
2	月	
3	火	〔文化の日〕
4	水	定休日　定休日 JA SS 形原・大塚　定休日
5	木	JA SS 平田　定休日 ごろみぃの日　ごろみぃくじ 777 ごろみぃスロット
6	金	
7	土	年金まつり
8	日	年金まつり
9	月	美味しい秋見つけたデー（10日まで）
10	火	
11	水	定休日　定休日 JA SS 形原・大塚　定休日
12	木	秋のお庭作り応援（17日まで） JA SS 平田　定休日
13	金	
14	土	JA SS コーティング施工キャンペーン
15	日	産直だよりキャンペーン（17日まで） 777 ごろみぃスロット
16	月	
17	火	JA SS タイヤキャンペーン
18	水	定休日　定休日 JA SS 形原・大塚　定休日
19	木	贈答セール　第1弾（24日まで） JA SS 平田　定休日
20	金	JA SS 洗車機キャンペーン
21	土	JA SS 暖か灯油キャンペーン ※状況により中止となる可能性があります。
22	日	
23	月	〔勤労感謝の日〕
24	火	
25	水	特別営業（P3倍）　定休日 JA SS 形原・大塚　定休日 777 ごろみぃスロット
26	木	贈答セール　第2弾（1日まで） いい肉の日（28日まで） JA SS 平田　定休日
27	金	
28	土	
29	日	冬のご馳走味覚市（1日まで）
30	月	

開催中キャンペーン

A-COOP＝Aコープかたはら　＝グリーンセンター蒲郡　JA SS＝Jセルフ SS

農業エール便2026

抽選で蒲郡市の農産物が当たる！

農業エール便2026

年金友の会会員※1　プレ年金会員※2　様限定

※1　年金の受け取りを当ＪＡの口座に指定されている方。
※2　55歳以上の方（年金未受給者）で、将来当ＪＡで年金を受け取る予約をされた方。

各取扱期間に支店窓口でスーパー定期貯金・大口定期貯金（1年・自動継続）を50万円以上新規・増額された方が対象となります。

10月
取扱期間 10/1～10/30
引換期間 令和9年 1/22～1/24

サンベリー蒲郡（化粧箱入り）



抽選で合計200名様

10月,2月



愛知県産お米（約2kg）

取扱期間	引換期間
10/1～10/30	令和9年 1/15～1/17
令和9年 2/1～2/12	令和9年 2/26～2/28

各月100名様

★お問合せ　各支店

スタッフ募集

詳細はこちらのＱＲコードを読み取り、ご覧ください

中途採用職員募集（総合職・介護職）

やすらぎセンター・介護センター・JA-SS

農作業パート募集

募集品目	作業内容	勤務地
ミニトマト マイクロトマト 食用ホオズキ	収穫・木の手入れ	西迫町・東幡豆
つま菊	つま菊収穫・草取り等軽作業	西迫町・平田町・豊岡町
みかん	収穫作業・摘果 枝吊り・芽かき作業等	柏原町・神ノ郷町・坂本町 清田町・水竹町・大塚町 相楽町・御津町
なす	収穫・木の手入れ	幸田町深溝
大葉	パック詰め内職 （配達・回収あり）	各自宅
いちご	いちごの収穫・株の手入れ作業	西迫町・拾石町・豊岡町

※組合員農家からの求人を無料で紹介します!!
※ホームページにて随時更新中。

★お問合せ
ＪＡ蒲郡市無料職業紹介所（営農支援課）
℡0533-68-7877（担当：山田・内田）
蒲郡市神ノ郷町名取15（総合集出荷場敷地内）
受付時間　9:00～17:00（平日のみ）

農業求人サイトをご活用ください
ＪＡグループ愛知では農業求人サイトを開設しています。より多くの方へ情報が発信でき、掲載も無料です。ぜひご活用ください。

【魚座】2/19～3/20
いつものペースで進めましょう。運勢は次第に上昇し、状況が好転します。リサイクルやリメークにツキあり。

「げんき会」の参加者を募集します

げんきハツラツ　げんき会

脳トレ、工作、体操に警察署の防犯講話まで！盛りだくさんの内容で嬉しい昼食付き。
皆さまのご参加をお待ちしております。

○と　き：令和8年10月15日（木）10:00～13:30
○ところ：塩津生活センター
○定　員：12名
○参加費：600円

★お申込み
塩津生活センター　℡0533-68-7571

生活文化講座募集のお知らせ

講　座　名	開催日	時間	開催場所	定員	参加費（税込）	内　容（予定）
ガーデニング教室	11/26（木）	13:30~14:30	塩津生活センター	12名	3,000円	季節の花を使って自分だけのオリジナル寄せ植えを作りませんか？

★お申込み・お問合せ　塩津生活センター　℡0533-68-7571　［受付時間］月～金曜日　9:00～17:00（土・日曜日、祝日休）

JAスマホ教室開催！

参加費無料

○スマホを持っていないが、興味がある方！
○スマホは持っているが、使い方に不安がある方！

スマホの基本操作やアプリ等の活用方法を学んで、スマホを楽しんでみませんか？
※スマホは準備しますので、持っていない方も参加可能です。

定員 20名

申込みは先着順になります。お早めにお申込みください。再受講も可能です。

初心者向け教室（1日じっくりコース）　※午前・午後の1日の教室となります。

基本編　10:00~12:00　マップ、カメラ、スマホ詐欺対策 他
応用編　14:00~16:00　LINEコミュニケーション、アプリ 他
JA公式LINE、JAバンク・JA共済アプリについて

※JAバンクアプリの登録を希望される方はキャッシュカードをご持参ください。

開催日　11月11日（水）　開催場所　形原支店

申込方法　生活指導センター（℡：0533-68-7571）まで、お電話にてお申し込みください。

今年度よりスマホの詐欺対策講座も加わりました。是非、ご参加ください！



蒲郡観光交流おもてなしコンシェルジュ検定　開催

蒲郡観光交流おもてなしコンシェルジュは総勢1，651名、蒲郡観光キッズコンシェルジュは総勢72名の方が認定されています。観光案内をしたり、様々なイベントを企画したり、それぞれの特技を生かして活躍しています。あなたの「好き」を蒲郡の力に活躍してみませんか？

蒲郡観光交流おもてなしコンシェルジュ　募集要項
○受検日程：令和8年12月5日（土）～12月7日（月）
○受検対象：蒲郡の観光を応援していただける中学生以上
○受検方法：WEB受検
○受　検　料：1,000円
○詳細・申込方法：下記のＱＲコードより
ご確認ください



蒲郡観光キッズコンシェルジュ　募集要項
○受検日程：令和8年12月5日（土）～12月7日（月）
○受検対象：蒲郡の観光を応援していただける小学生
○受検方法：WEB受検
○受　検　料：500円
○詳細・申込方法：下記のＱＲコードより
ご確認ください

←申込日程等詳細及びコンシェルジュ検定・直前対策セミナー申し込みはこちらから

コンシェルジュ検定直前対策セミナーも開催します
日程：令和8年11月14日（土）
時間：14時～15時
会場：蒲郡市民会館　中会議室
講師：稲葉千穂子氏
（蒲郡観光交流おもてなしコンシェルジュ）

【水瓶座】1/20～2/18
驚くことが起こりそう。ただしハプニングは味方です。より良い方法を模索すれば前より良い結果を生むでしょう。

定例理事会

8月25日（火）

協議事項

1．７月次経営検討

2．職制規程の一部変更

以上の事項を可決承認しました。

報告事項

①令和８年度 大規模地震対応訓練の実施

②組合員の加入・脱退状況（７月末）

③７月行事等実施報告書（生活指導事業）

④７月経済事業行事等実施報告

⑤大口貸出先の定期報告

⑥農業者に対するアグリマイティー資金（農業エール資金）の継続

⑦令和８年７月熊本地震による全国相互連携への対応

⑧２億円超の社債・株式等の取得にかかわる報告

定例監事会

8月25日

決議事項

1．令和８年度　定期監事監査（11月次）実施

以上の事項を可決承認しました。

報告事項

①第1四半期 常勤監事日常監査報告

②第1四半期 内部監査報告

編集後記

南瓜寝てひそかに甘みを育みぬ

食欲の秋!秋の味覚が楽しめる季節がやってまいりました。

秋の味覚の代表格であるカボチャやサツマイモの甘さを引き出すには、「追熟」という工程が欠かせません。収穫後2週間～1ヶ月ほど置くことで、デンプンが糖に変わり一気に甘くなります。実は「採れたて」よりも、じっくり寝かせた方が美味しくなるのです。

こうした工夫は一部の柑橘類も同じです。年明けに出荷される「はるみ」「青島」「せとか」なども、収穫後に「予措（よそ）」という乾燥処理を行って貯蔵し、酸味を抜くことで甘みを際立たせます。

とびきりの美味しさを味わうには、焦らず食べ頃をじっくり待つのがコツ。楽しみに待ちましょう!

それでは、また来月お会いしましょう!　K

１１月の相談会

年金相談

11月10日（火）13:30～17:00

※年金相談のお申込みは各支店窓口へお願いします。

法律相談

11月12日（木）13:30～16:30

税務相談

11月24日（火）13:00～17:00

※法律･税務相談のお申込みは各支店窓口または総務部総務課（℡0533-65-9779）へお願いします。

■上記3つの相談会の開催場所はJA蒲郡市本館（図書館西側）です。

葬儀事前相談会

毎月5日

【やすらぎホール蒲郡】　9:00～16:00

0120-098317

【やすらぎホール形原】　9:00～12:00

0120-590922

※予約不要、その他の日で相談のご希望がありましたら、事前にやすらぎセンターへご連絡ください。

介護相談

【介護センター】

毎週　月～土曜日　8:30～17:30

℡0533-68-8005　0120-605147

組合員資格変更の届出について

組合員の死亡（相続）や住所･氏名の変更等、組合員資格に変動が生じた場合は、各支店窓口にてお手続きをお願いします。

JA蒲郡市　年金友の会・プレ年金会員（55歳以上の方）の皆様へ　日頃の感謝を込めて

年金まつり

日時　令和8年11月7日(土)～8日(日)
9:00～15:00 雨天決行

会場　Aコープかたはら
JA蒲郡市 本館

福引

先にお送りしているチラシ付属の
福引券1枚につき
1回引くことができます

- 蒲郡みかん
- みさき牛
- お米　などが当たる！

※各景品には限りがあります。予定本数に達し次第終了となります。
※仕入れ状況により、内容が変更になる場合があります。

※イラストはイメージです。

特設ブースを設置！（無料・予約不要）

- 11/7(土)・8(日) 両会場　脳年齢チェック
- 11/8(日) JA蒲郡市 本館　お子様用イベント わなげ
- 11/8(日) Aコープかたはら　ベジチェック®

ぜひご来場ください！

親子で学ぼう！お金の話

～学んで応援！地域農産物プレゼント～



開催日：**令和8年12月5日（土）**
場　所：JA蒲郡市 東部支店 会議室（蒲郡市豊岡町川屋 6-1 / 東部小学校向い）
時　間：2部制（午前・午後）約2時間
　　・1部 10時～　・2部 13時～
参加者：小学3年生～6年生の親子 各回8組
参加費：無料（予約制）

内容
前半：親子で楽しむ 金融教育ゲーム
後半：保護者様向けの 投資の基本を学ぶ 資産運用セミナー
お子さま向けの お金の学びセミナー

特典
セミナー終了後、ビンゴゲームで
地域農産物（みかん等）をプレゼント

申込み

下記のQRコード
よりお申込みください。
※定員になり次第、
締め切らせていただきます。

★お問合せ　各支店

常勤役員コラム

秋の夜空を見上げて



代表監事兼常勤監事
藤井 憲正

秋は心地よい気候とともに食欲、読書、芸術など、さまざまな楽しみが広がります。

一方、季節の変わり目は、知らず知らずのうちに、心もからだも疲れをため込みやすいものです。スマホやデスクワークなどで前かがみになりがちな現代の私たちは、便利さと引き換えに自分のリズムを見失いやすい環境の中で暮らしています。視力低下や肩こりといった身体的ダメージに加え、睡眠障害や脳疲労を招き、スマホ依存やうつ病などの健康被害につながる恐れもあります。

最近、視力低下や肩こりを感じていた私は、部屋の片隅にある、ここ数年出動していない天体望遠鏡の存在に気づき、学生時代に担任教師に誘われ、夜空に散りばめられた星や月を見て、なんとも清々しい気分になったことを思い出しました。

みなさんも、この秋、ほんのひとときを夜空を見上げる時間を持ってみませんか。

月や星を見上げる何もしない時間は、自然と気持ちをリラックスさせ、ゆっくり深呼吸すると、気持ちが少しずつ整っていくように思えます。また、夜空を眺めることで自然と視線が遠くへ向き、凝り固まったからだもやわらいでゆくように感じます。

日本には秋の美しい月を眺めて実りに感謝する、お月見の風習があります。

月を眺めて月見団子と1～2本のススキを飾り、季節の移ろいを味わいながら、「名月を肴に一献」というのも、とても粋で風情がありますよね。

他にもリラックスする習慣として、「温かい飲み物をゆっくり味わう」、「旬の食材をいただく」、「心地よい音楽を聴く」、「いつもより少し早めに眠る」、などが思いつきます。

近年、心とからだ、そして人と社会とのつながりまで含めた健康で豊かな状態を表す、「ウェルビーイング」という言葉が注目されています。「より良く生きる」ために、澄み切った秋の夜空を見上げる時間も一つのウェルビーイングではないでしょうか。

当ＪＡでは、豊かなくらしを支援するため、総合事業を通じて組合員・利用者の困りごとの解決や相談対応の充実をはかっています。

私たちがお役に立てる、「くらしの困りごと」がありましたら、当ＪＡへ気軽にお声がけください。

緊急連絡先(夜間・休日) LPガス 0566-99-4956
緊急連絡先(夜間・休日) 自動車事故 0120-258931
緊急連絡先(夜間・休日) キャッシュカード紛失 0120-089286

旬を見つけよう

カラダ喜ぶ 産直野菜

グリーンセンター蒲郡やAコープかたはらには、新鮮で安全・安心な採れたての野菜を販売している産直コーナーが設置されています。産直野菜を買って、地域農業を応援しましょう♪

※天候等の影響により、店頭に並ばない日があります。

今月のオススメ産直野菜

サツマイモ



主な栄養素

- 食物繊維が豊富で、また切り口から出るヤラピンが腸の働きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘の改善に効果的です。また、皮の紫色には抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれています。よく洗って皮も活かしましょう。

選ぶポイント

- 皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ヒゲ根が少ないものを選びましょう。年明けから春にかけて出荷される貯蔵もののサツマイモは、デンプン質が糖化し、水分も抜けることで甘さが濃くなります。

保存方法

- 乾燥と低温に弱いので、冷蔵庫には入れずに、新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所で保存します。使いかけは、ラップに包んで野菜室で保存しましょう。

食べて応援 がまごおり

サツマイモのほっくりクッキー



【材料】
サツマイモ…200g
A［米粉…100g
　ベーキングパウダー…小さじ1/4
　シナモンパウダー…小さじ1/4］
無塩バター…65g
ブラウンシュガー…65g
卵…1/2個

① サツマイモは皮を厚くむき、輪切りにして5分くらい水にさらしたら、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで4～5分加熱し、フードプロセッサーで撹拌する。
② Aを合わせてふるっておく。
③ 室温に戻したバターをボウルに入れ、白っぽいクリーム状になるまで混ぜたら、ブラウンシュガーを入れ、さらによくすり混ぜ、溶いた卵を少しずつ加える。
④ ③に①と②を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせたらひとまとめにし、ラップに包み冷蔵庫で30分～1時間くらい休ませる。
⑤ めん棒で厚さ7～8mmくらいに伸ばして型で抜き、クッキングシートを敷いた天板にのせ、180度のオーブンで15分くらい焼く。焼き上がったらケーキクーラーなどで冷ます。

サツマイモの韓国風肉じゃが



※写真は盛り付け例

【材料】（4人分）
サツマイモ…250g
牛肉（小間切れ）…150g
ゴボウ…1/2本（100g）
ネギ　…1/2本（50g）
ニンニク…1片（5g）
ごま油…大さじ1
A［かつおだし…300ml
　しょうゆ…大さじ2
　酒…大さじ2…
　みりん…大さじ1
　コチュジャン…小さじ2
　砂糖…大さじ1/2］
白ゴマ、糸唐辛子…適宜

① サツマイモは食べやすい大きさに切って、水にさっとさらして水気を切っておく。ゴボウとネギは斜め薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切り、ニンニクはつぶしておく。
② 鍋にごま油をひいてニンニクを熱し、香りが出たら①の野菜を入れて軽く炒め、牛肉を入れてさらに炒める。
③ ②にAを加えて沸騰したらあくを取り、落としぶたをして中火で15分間煮る。サツマイモに串が通るようになったら落としぶたを取って、煮汁がほんの少しになるまで煮る。火を止めて冷ますと味が染み込む。好みで白ゴマや糸唐辛子を添えて出来上がり。



LINE 友だち募集中!
公式LINE「JA蒲郡市」
お友達登録は、右記QRコードより、ご登録ください。
お得な情報やクーポンをゲット!

JA蒲郡市 Instagram
Follow Me!
さまざまな情報をお届けします。
アプリをインストール後、右記のQRコードからフォローしてください。
Ja.gamagorishi

JA蒲郡市 キラメキ 10 2026
発行／蒲郡市農業協同組合
〒443-0041 愛知県蒲郡市宮成町2番1号
TEL(0533)68-6631
FAX(0533)66-1587
発行日／令和8年10月10日
毎月1回　VOL.648
編　集／企画情報課
E-mail: info@gamagori.aichi-ja.or.jp

2026 健康経営優良法人 KENKO Investment for Health 大規模法人部門
この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。
リサイクル適性Ⓐ この印刷製品は、印刷用の紙へリサイクルできます。