

くらしと大地の
応援マガジン

JAN!

10

じゃん!
October
2025 VOL.315

にしみの産の
新米が
続々登場だべい!



特集

はつべいと学ぶ 「国消国産」パート ①

1時間目

国消国産とは？



「国消国産」とは、国民が必要とする食料は、できるだけその国で生産するという考え方です。JAグループでは、10月16日を国連の「世界食料デー」に合わせて「国消国産の日」に、また毎年10月と11月を「国消国産月間」に定め、様々な普及活動を行っています。

「国消国産」
JAグループ
ホームページ



JAは「国消国産」をたくさんの人に伝えようとしているんだね。なぜなんだろう？

「国消国産」の拡大は、将来の日本の「食」に大きく関わってくるんだべい。



特集

はつべいと学ぶ

こくしょうこくさん
国消国産

パート ①

日本の「食」と「農」を取り巻く環境は、農家数の減少や生産資材価格の高騰、農畜産物の適正価格の問題などで大変厳しい状況にあります。そんな中、JAグループでは令和2年から「国消国産」をキーメッセージとした、国内農業を持続可能なものにしていくための取り組みを進めています。

今月号と来月号の特集では、はつべいが「国消国産」について紹介しますので、これからの日本の「食」と「農」を考えるきっかけにしていきたいと思います。

登場人物紹介

はつべい

JAにしみの広報キャラクター。好きなものはお米（特にハツシモ）で「べい」が口癖。



にしみのファミリー

にしみの地域に住む父・母・子の仲良し4人家族。皆食べるのが大好き。



くらしと大地の
応援マガジン
JAN!

じゃん! October
2025 VOL.315

広報誌「じゃん!」は、JANishiminoの頭文字から名付けました。

ご家族みなで読んでください

JAの使命は、組合員の営農と生活を守ること。そのため、農業や生活に役立つ必要な情報の提供、そしてみなさんとのコミュニケーションを図る「くらしと大地の応援マガジン」として発行する「JAにしみの」広報誌です。

CONTENTS

- 02 → 特集
はつべいと学ぶ「国消国産」パート①
- 06 → JANニュース&トピックス
- 08 → レディース活動通信
- 10 → アグリ情報室
- 11 → 家庭菜園相談室
- 16 → 地産地消レシピ

公式Instagram
最新ニュースをお届け

Instagram内で「JAにしみの」で検索
フォローやいいね!もよろしくお願いします。



公式YouTube動画配信中!

YouTube内で「JAにしみの公式」で検索
ぜひ、チャンネル登録を!!



10月1日スタート!

JAのお得な情報は

LINE
JAにしみの
公式LINEをチェック

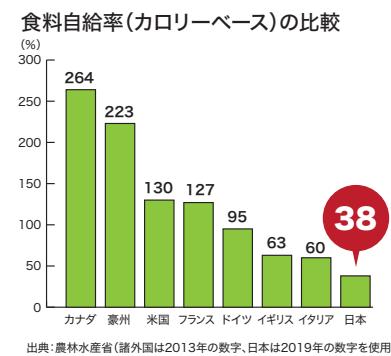


友だち登録お待ちしています!

日本の「食」を取り巻く問題とリスク

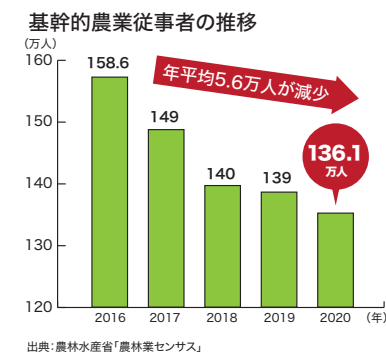
①食料自給率の低下

現在、日本の食料自給率は38%で先進国の中でも最低水準であり、食料の約6割を輸入に頼っています。そのため、海外で大きな災害や紛争などが起きた場合に、十分な食料が手に入らなかったり、輸入制限、価格高騰のリスクにさらされます。



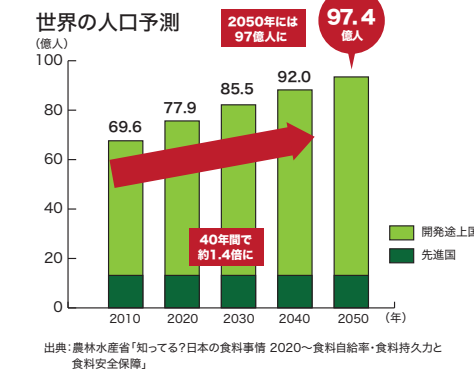
②農家の減少・高齢化と後継者不足

日本の農家の約7割が65歳以上と高齢化も進み、後継者も足りていません。今後、農業後継者が減ると、国産の食料が行き渡らなくなる可能性があります。



③世界人口の増加と食料需要の拡大

現在の世界人口は約78億人。今後も人口は増え続け、25年後には97億人にまで増加する予想となっています。人口の増加に伴って食料の需要も増えていくことになり、将来にわたって海外から食べ物を輸入し続けることができなくなるリスクを抱えています。



④異常気象や自然災害

テレビなどでも時々耳にするように、近年、世界中で豪雨や高温などの異常気象や干ばつなどの自然災害が多発しています。これらは被災国の農業に多大な被害を与え、農畜産物の生産量減少や価格高騰にもつながります。



⑤生産資材の高騰

近年、世界情勢の変化や円安の影響などにより、農畜産物を生産するのに必要な肥料や飼料、燃料などの生産資材が高騰しています。一方で、農畜産物の価格は十分に上がっていないなど、農業経営は厳しい状況に置かれており、安定して食べ物が生産・供給されなくなるリスクを抱えています。



2時間目

なぜ国産国産が必要なの?

1

日本は食料の6割を輸入に頼っているって聞いたけど、もし、世界各地で紛争や災害が起きて、食べ物が入り込めなくなったらどうなるんだろう!?

災害

紛争

2

大好きなごはんがお腹いっぱい食べられなくなってしまうかも…。

3

そうならないためにもまずは日本(地元)の農畜産物を選んで食べることが大切になるんだべい。

4

そうすれば、国内の農業が活性化して生産量や農家さんも増えることにつながるかもしれないね。

地元のものを食べることが日本の「食」を守ることにつながるんだね。

世界の情勢が不安定な現在、皆さんは将来の食料輸入についてどう考えますか。作り手と農地が減り、自然環境と調和しながら長い年月をかけて育まれる農畜産物は、不足したからといってすぐに作れるものではありません。私たちの行動の積み重ねが日本の「食」の未来につながります。子どもたちの未来の食卓のために「国産」を選んでみませんか?



「国産国産」を考えるうえで、日本の「食」を取り巻くリスクを知るの重要なことだね。

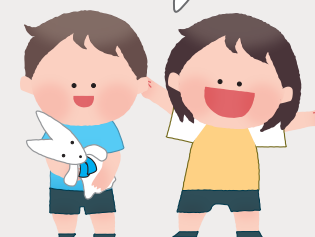
その通りだね!次回は、あたしたちができる「国産国産」につながる行動などについて紹介するべい。



じゃん11月号特集 はつべいと学ぶ「国産国産」パート②に続く

次は日本の「食」を取り巻く問題とリスクを紹介するべい。

僕も頑張る日本の食べ物をたくさん食べていこう!



令和7年産「コシヒカリ」 適期収穫で品質を維持

12 つくば農研
つかう農研

JAにしみの管内で8月下旬から9月中旬にかけて「コシヒカリ」の収穫が行われました。管内では、昼と夜の寒暖差が大きい中山間地を中心に栽培されており、令和7年産は約410㍏で栽培され、約1,800トンの収量を見込んでいます。

垂井町の農事組合法人府中営農組合では8月下旬、ほ場一面に実った「コシヒカリ」をコンバインで次々に刈り取っていきました。同法人では7年産を約10㍏で作付けし、42トンの収量を見込んでいます。

同法人の高木保一代表理事は「今年は高温少雨で厳しい気候条件だったが、水管理の徹底とこまめな防除で生育不良や病害虫の被害を抑えられた。今後も適期収穫を心掛け、品質の良いお米を皆さまに届けたい」と話しました。

収穫された「コシヒカリ」はJA全農岐阜などへ出荷されるほか、管内のファーマーズマーケットで販売されています。



コシヒカリを収穫する(農)府中営農組合

農機の展示や講習会などで農家を総合的にサポート JAにしみの営農総合展示会

9 農業と技術革新の
発展をつくろう

JAにしみの8月28日と29日、垂井支店で農機や農薬などを展示する「営農総合展示会」を開きました。両日で地元の農家など約160人が来場。来場者らは大型トラクター、コンバイン、田植機、ドローン等の展示を見て性能を確認しました。

同展示会は総合的な農家サポートを目的として毎年開催しており、今年で3回目。会場では各種農機の展示のほか、スマート農機の体験コーナー、営農管理システムの紹介なども行いました。また、農作業に役立つ講習会も開き、受講した農家らは真剣な表情で耳を傾けていました。

来場者からは「農機に触れながら説明を聞けることで、理解しやすかった」などの声が聞かれました。

同JA経済課の武山博紀課長は「今後も農家の方に満足してもらえるよう、総合的に農業をサポートできる展示会を行っていききたい」と話しました。



展示された大型トラクターの性能を確認する来場者

女性部会員60人が防災・減災を学ぶ 女性のための災害対策講習会

3 すべての人に
防災と福祉を
11 日本に於ける
防災づくりを

JAにしみの女性部大垣区域は9月8日、本店で女性のための災害対策講習会を開きました。女性部会員60人が参加。防災・減災を考える自主グループ、エンジェルランプ代表で防災士の椿佳代さんを講師に招き、女性視点から見た防災・減災活動について学びました。

講習会では、椿さんが昨年の能登半島地震での避難所生活を例に挙げ、男女や幅広い年齢層で適切な役割分担をすることが、避難所運営をスムーズにすることなどを紹介。女性が主体となって活躍する場を広げることが、災害対応力を強化することにつながるとしました。また、災害関連死を防ぐための対応や避難所のトイレについても触れ、参加者は熱心に耳を傾けていました。

ほかにも、グループワークで簡易トイレに使う凝固剤の使い方の体験や、ディスカッションなどが行われました。

参加者は「避難所での活動などを知ることが出来て良かった」「被災時のトイレ問題の対応など、役に立つ知識を学べた」などと話しました。



椿さんの講習を熱心に聴く参加者

冬春キュウリ出荷本格化 最盛期に向け管理を徹底

12 つくば農研
つかう農研

県内の冬春キュウリ生産量の約9割を占める海津市で、出荷が本格化しています。同市のJAにしみの海津胡瓜部会では31人の部会員が約6.4㍏のハウスで栽培。抑制栽培、半促成栽培を中心とした2作体系で、出荷は翌年6月末まで続きます。現在の日量は平年並みの1,200ケース(1ケース=5㍏)で、シーズン前半の最盛期である10月中旬には1,800ケースまで増えます。岐阜や四日市、福井の市場へ出荷し、シーズンで30万ケースの出荷を目指します。

同部会では「まりん」などの病気に強い品種の導入や、害虫の天敵である「スワルスキーカブリダニ」等を用いて防除を行う天敵資材を活用した減農薬を進め、安全・安心なキュウリ作りに取り組んでいます。

50㍏のハウスで冬春キュウリを栽培する、同部会役員の横井孝仁さんは「ハウスの遮光・遮熱に力を入れたことで収量は平年並みを維持出来ている。暑さが落ち着き、収量も増えてきたので、最盛期に向けて栽培管理を徹底していきたい」と話しました。



キュウリを収穫する横井さん

加工業務用キャベツの定植 新移植機で作業効率化を図る

9 農業と技術革新の
発展をつくろう

12 つくば農研
つかう農研

JAにしみの管内で、8月上旬から9月上旬にかけて加工業務用キャベツの定植が行われました。加工業務用キャベツの栽培は、水田・畑の有効活用と営農組織の米以外の収益作物にする目的で平成23年に始まり、令和7年産は管内の集落営農組織など22経営体が約21㍏で作付けし、作付面積は県下最大となっています。

8月下旬、養老町の農事組合法人室原営農組合は、約2.4㍏のほ場で加工業務用キャベツ「翠緑」の定植作業を行いました。同法人では、欠株を減らし、効率的に苗を植えることができる移植機を今年度から導入するなど、安定出荷の実現による収益確保を目指しています。

同法人の横田等代表理事は「作業効率化を図るため、毎年様々な試みを行っている。限られた労力と時間の中で、品質のよいキャベツを安定的かつ効率的に出荷して、収益の確保につなげたい」と話しました。

同JA管内の加工業務用キャベツの収穫は10月中旬から2月下旬頃にかけて行われる予定で、収穫したキャベツはJA全農岐阜を通じて県内の野菜加工工場へ出荷され、カット野菜や冷凍食品として消費者のもとへ届けられます。



新移植機で定植作業を行う組合員

職業体験で地元の農業を学ぶ 西部中学校2年生100人がブロッコリーの定植を体験

4 質の高い教育を
みんなに

9 農業と技術革新の
発展をつくろう

大垣市立西部中学校2年生の3クラス約100人は9月10日、同市長松町の株式会社西濃パイロットが管理する10㍏の畑でJAにしみの青年部大垣支部、同社、同JA大垣西支店などの協力のもと、市の特産品であるブロッコリーの苗の定植を体験しました。

同校は一次産業を積極的に学ぶ職業体験として、地域の農業を学ぶ座学や農産物の定植・収穫を体験する授業を今年度から取り入れました。青年部大垣支部と大垣西支店は、農業に興味を持ってもらい、将来的に就農を希望する生徒を増やすことにつなげるため、職業体験のサポートなどを同校と連携して行います。

定植体験に参加した同校2年の田中椿さんは「作業を体験して農家さんの苦労ややりがいがい少しわかったと思う。収穫が楽しみ」と笑顔で話しました。

青年部大垣支部の元川靖夫支部長は「農業のやりがいなどを知ってもらい、今後の担い手や青年部員が1人でも増えるよう、支援等に取り組んでいきたい」と話しました。

ブロッコリーの定植は、残り3クラス100人により9月下旬にも行われる予定で、12月中旬の収穫を予定しています。



ブロッコリーの苗を定植する生徒

令和7年度
JAにしみの

とれたて新鮮野菜

農業祭

開催日時
令和7年
11/2日
午前10時～午後3時

場所
大垣駅通り南
(オオガキストリートフェスティバル会場内)

「にしみの宝船」をはじめ、『にしみのブランド』農産物や
新米の販売などイベントが盛りだくさん！

今年度も大垣駅通り一帯で行われる「オオガキストリートフェスティバル」にて、「JAにしみの農業祭」を開催します。『にしみのブランド』農産物を中心に使った「にしみの宝船」の展示をはじめ、『にしみのブランド』農産物や新米の販売、各種バザーなど魅力的なイベントを多数ご用意しておりますので、ぜひご来場ください！



1 特別企画「出航！にしみの宝船～『にしみのブランド』を乗せて」

『にしみのブランド』農産物を中心に作った「にしみの宝船」を会場に展示します。また、展示した野菜は解体し、来場者に販売します。
※販売には条件があります。詳しくは当JAのホームページで10月中旬頃ご案内します。



2 『にしみのブランド』(地元)農産物販売

新米、冬春トマト、冬春キュウリ、小松菜、グリーンねぎ、南濃みかんなどを販売します。



3 軽トラ市

採れたてのダイコンを軽トラックの荷台で販売します。



4 飲食ブース

JA女性部加工グループのお惣菜、地元産米のおにぎり、みたらし、フランクフルトなどをご用意。



5 JAバンク・JA共済ブース

ドライブシミュレーターによる運転能力の診断や人気キャラクターの人形と写真が撮れるよ！



6 大型トラクターの展示

最新の大型トラクターの前で写真が撮れるよ！



ほかにも、JA青年部による輪投げゲーム、JA女性部のブースなど、催し物が盛りだくさん！

※軽トラ市はダイコンの生育次第で中止になる場合があります。

お問い合わせ先：JAにしみの 総合企画部 地域ふれあい課 TEL 0584-73-8123

Ladies

にしみの地域で元気にイキイキと活動する「JAにしみの女性部」。毎月支部オリジナル活動や地域の専門コース活動など6区域27支部がさまざまな活動に取り組んでいます。そんな女性部活動の魅力について、お伝えします！

統一活動 大垣区域

地産地消セミナー「お菓子作り」



大垣区域女性部は8月19日、大垣西部研修センター調理室で大垣区域統一活動地産地消セミナー「お菓子作り」を開きました。午前の部と午後の部合わせて女性部会員56人が参加。講師の宮浦邦子さんの指導のもと、大垣市曽根町で採れた「幸水」を使った地産地消レシピ「梨のヨーグルトチーズケーキ」・「梨のコンポート」と宮浦先生の人気レシピ「キャロットケーキ」の3品を作りました。

参加者は生地作りやニンジンのすりおろしに苦戦しながらも、カフェ顔負けのおいしそうなお菓子を作り上げました。参加者は「難しい工程もあったが、みんなで楽しく調理することができた」「見た目もかわいいお菓子ができた」と笑顔を見せていました。



作り方を熱心に聞く参加者

生地を丁寧に流し入れます



おいしそうに出来上がりました

女性部 加工グループのご紹介

豆菜花クラブ

大垣区域の女性部有志が集まって、地元農産物を使った加工品を製造・販売しています。ファーマーズマーケットの店頭ブースで、毎週金・土・日曜日やセール時などに様々な加工品を販売。農業祭などのイベントにも出店しています。



販売している加工品の一例

草もち・おはぎ・大豆コロッケ・お弁当など

しもみやレディース

神戸町下宮地区で農業を営む女性部会員が集まり、小松菜やグリーンねぎを使った加工品の考案や販売をしています。イベントへの出店を中心に活動しており、農業祭をはじめ県や町が開催するイベントなどで、グループが考案した加工品を販売しています。



販売している加工品の一例

小松菜のサターアンダギー、小松菜ぎょうざ、グリーンねぎのカレーなど

どちらのグループも、JAにしみの農業祭(11月2日[日]開催)に出店予定です！

女性部からの
お知らせ

QUESTION ROOM

家庭菜園相談室

今月の
テーマ

おうちでイチゴ狩りができる！？ 子どもから大人まで大人気！～イチゴ～

スーパーで購入することが多いイチゴも、家庭菜園で栽培することができますので、一度挑戦してみたい
かがでしょうか？

作型目安

	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
露地栽培	▲							■ ■	■ ■
トンネル栽培	▲				■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		

▲ 植え付け ■ 収穫 ■ ■ ■ マルチ・トンネル被覆

栽培の
ポイント

- ・イチゴの根は肥料焼けを起こしやすいので、基肥は植え付ける15～20日前に施し、土に良く馴染ませましょう。
- ・肥料の多用は、花芽が付きにくくなりますので注意が必要です。
- ・イチゴは、実の付く方向が決まっていますので、植え付け時は、ランナーの切り跡を収穫する通路の反対側に向けて植え付けます。
- ・葉のつけ根は必ず地上に出て、深植えしないように注意して下さい。

おすすめ
品種

最近たくさんの品種が出回っており、「あまおう」「とちおとめ」「紅ほっぺ」といったブランド名で買われるようになりましたが、家庭菜園では、初心者向けの作りやすい品種から挑戦しましょう。

- 宝交早生:育てやすく初心者向きの品種。病気に強く酸味があるのでジャムや加工品にも人気です。
- 女峰:昔からの人気品種。ほどよい酸味が味をひきしめておいしい品種です。
- とちおとめ:高い糖度で、濃厚なイチゴの味が楽しめる人気の高い品種です。
- 白いイチゴ:果皮が白色から淡いピンク色の「初恋の香り」、桃の香りの「桃薫」などがあります。



宝交早生



とちおとめ



初恋の香り

畑の準備	植え付けの2～3週間前に完熟堆肥2 [㍑] /㎡と苦土石灰100 [㍑] /㎡、油粕300 [㍑] /㎡及び化成肥料(8-8-8)100 [㍑] /㎡を施し、よく耕します。畝幅80～90 [㍑] 、株間30 [㍑] 、畝高10～20 [㍑] の畝を立てます(水はけの悪い畑では高畝にする)。
植え付け	初めて栽培するときは、ホームセンター等で苗を購入しましょう。10月下旬から11月上旬に、株元についているランナーの切り跡を畝の内側に向けて植えると花が外側に出てくるので管理しやすくなります。また、クラウン(葉の付け根)部分は、土が被らないように植え付けます。植え付け後は十分に灌水します。
トンネル	早く収穫したいときは2月以降にビニールトンネルをかけて保温します。(※トンネル内の温度が28℃以上にならないように換気する)また、雑草防止と果実の汚れを防ぐためマルチ設置も有効で、土壌の湿度や温度変化が緩やかになり、土のはね返りを防止します。
追肥	1回目は植え付けから30～40日後に、株元から10～15 [㍑] 離れたところに化成肥料(8-8-8)80～90 [㍑] /㎡施し軽く土に混ぜます。2回目は冬越しした2月上旬～中旬(マルチをする前)に、畝の肩の部分に化成肥料(8-8-8)50～60 [㍑] /㎡をばらまき通路の土を被せます。
葉かき	冬の間は、枯れた葉だけを取り除きます。植え付け後に伸びてくるわき芽は花をつけることがあるので残しておきましょう。果実肥大期になり、ランナーが伸びてきたら早めに切り取ります。
受粉	開花期になっても低温等で訪花昆虫(ミツバチ)が来ないときは、筆の穂先で軽くなぞり、受粉させると良い果実になります。トンネル被覆の場合は、温かい日中はビニールを開け、ミツバチが飛んでくるのを待ちます。夕方には、ビニールを閉じます。
病虫害	病気では、うどんこ病、灰色かび病、害虫ではアザミウマ類、ハダニ類などの被害が発生します。
収穫	十分色づいたら果実を摘み取るかハサミで切り取って収穫します。変形果は早めに取り除きましょう。

その他、家庭菜園に関する相談は、JAの支店または営農経済センターまでご連絡ください。

Agricultural Information

知って得する
農業専門知識

アグリ情報室

小麦

ほ場準備と種まき作業のポイント

西濃農林事務所農業普及課〔係長〕 小島 康平さん

1 土作り

小麦は酸性土壌に弱いため、種まき前に苦土石灰などを施用して、土壌の酸度を矯正します。適正な土壌酸度はpH6.5程度です。土壌条件にもよりますが、10[㍑]あたり苦土石灰100[㍑]が目安となります。

土壌pHと麦の収量指数(農業技術体系)

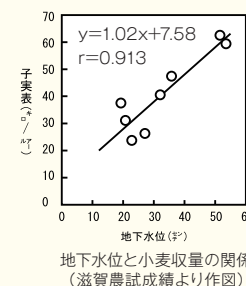
麦 種 \ pH	4.5	5.0	5.7	6.8	7.5
小 麦	68%	76%	89%	100%	99%

2 排水対策

小麦は湿害を受けやすいので、降雨後に速やかに雨水を排水できるほ場作りが重要です。

特に、種まき時の過湿は出芽不良を招き、品質・収量を大きく低下させます。

小麦の根は、生育の前半は地表近くに多く分布し、生育の後半になると深層に広がります。滞水により土壌水分が多すぎると根が浅く、茎や葉の発達が悪くなり、収量に影響します。



小松菜

～低温期の栽培管理～

西濃農林事務所農業普及課〔係長〕 瀧 孝文さん

小松菜は周年栽培が可能な野菜ですが、これから冬を迎え低温期に入ると、春～秋よりも栽培期間が長くなるなどの注意点があります。低温期の管理ポイント(ハウス栽培)について以下に説明します。

1. 種まき前に土壌水分の確保

低温期には根の張りが弱まり肥料吸収が鈍くなることが、栽培期間が長くなる要因と考えられます。また、土壌水分が足りないと、発芽が遅れる恐れがあります。低温期は1日の発芽遅れが、その後の生育の1週間の遅れまで拡がるとも言われているようです。

種まき前までに、必要に応じて灌水するなどして、適度な土壌水分(ほ場の表面の土を取り、その下の土を握った塊が軽くひび割れる程度)を確保し、発芽・根張り・肥料吸収を促しましょう。

2. 種まき方法

発芽や生育を揃えるために、種まき間隔は高温期より少し狭く、種まきの深さは高温期よりも少し浅めにしましょう。

3. 施肥管理

※低温期の基肥設計例(10[㍑]あたり)

有機アグレット825 120[㍑] + LPコート20 12[㍑]

低温期は窒素欠乏による障害(黄葉など)が発生しやすいです。基肥設計例を参考に窒素をしっかりと供給しましょう。葉色が薄くなったと感じたら、追肥で尿素4[㍑]/10[㍑]を施用しても良いです。

4. 病虫害防除

低温期は、害虫の発生は少ない傾向ですが、アブラムシ類には注意が必要です。

アブラムシは、たいてい葉の裏に寄生していますので、動噴等で防除する際はサオに角度をつけて散布すると、薬剤が葉の裏に届きやすくなります(図を参照)。



×: 植物(小松菜)と平行状態で散布



○: サオに角度をつけて散布

じゃん! 写真館



サツマイモの花



キュート♡キュウリ



銀杏のペンダント

大橋 五男さん

輪之内町里

ハート型だったので
ペンダントにしてみました

三輪 紀子さん

大垣市上石津町一之瀬

花が咲くのは
とても珍しい!

白石 俊行さん

養老町宇田

切ったらビックリ!
可愛いキュウリ!

「じゃん! 写真館」では、おもしろい写真をはじめ、自慢の写真(こども、ペット、風景など)、イラストを次の要領で募集しております。

- 応募方法 封筒に写真(イラストは、ハガキでも OK)を入れ以下をご記入ください。
Eメールでのご応募もお待ちしております。
①応募者の住所、氏名、電話番号②被写体名③撮影場所
- 応募先 **ハガキ**: 〒503-0849 大垣市東前町 955-1
JAにしみの・地域ふれあい課「じゃん! 写真館」係まで
Eメール: nishimino@jan.or.jp

※広報誌に掲載した写真はJAにしみの公式Instagramにも公開させていただくことがあります
(ただし、農産物・風景のみ)。

ふたりの 寝言

コロナ禍にブームが起こったキャンプ。先日、わたしもついにキャンプデビューしました。「不自由を楽しむのがキャンプだ」と言う友人の言葉の通り、タープを張ったり、飲料用の水や調理用の器具を準備したりと普段は体験しない煩雑な作業ばかり…。ですが、広大な自然の中でゆったり過ごすキャンプの醍醐味とキャンプの最後に飲んだホットコーヒーが最高だったので、キャンプはまりそうです! (るー)

今年の秋は残暑が厳しく、9月に入っても真夏の暑さが残りました。10月も平年より気温が高くなる見通しのことですが、秋は夏ほど汗をかかず、喉が渇きづくなるため、水分補給の意識が薄れて「かくれ脱水」となるケースもあるそうです。暑さのピークは過ぎましたが、熱中症にならないよう、こまめに水分をとることに気を付けて過ごしていきたいと思っています。
(まぐ)

10月のあなたの運勢

♈ 牡羊座 3/21~4/19

全体運 揺れる心境の中で考えることが多そう。その思案は無駄ではありません。下旬には良い答えを導けるはず。冷静に
健康運 油断大敵。弱い部分はしっかりケアすれば安泰です
幸運を呼ぶ食べ物 ギンナン

♋ 蟹座 6/22~7/22

全体運 ドキリとすることがあるものの結果としては良い方向に進みます。ピンチはチャンス! 問題解決に向けて前進
健康運 体力や持久力アップのメニューで体を整えましょう
幸運を呼ぶ食べ物 シメジ

♎ 天秤座 9/23~10/23

全体運 運勢はとてもバワフルで新しいことにツキあり。やってみたらよかったことに挑戦を。薦められたものを試すのも吉
健康運 医食同源、バランスの取れた食事で元気アップ
幸運を呼ぶ食べ物 ルッコラ

♈ 山羊座 12/22~1/19

全体運 目標達成に向けてもうひと頑張りするとき。諦めずに続ければ成果が見えてきます。手抜きは禁物。時には遠回りも
健康運 血液がドロドロにならないよう食習慣を見直しましょう
幸運を呼ぶ食べ物 カボス

♉ 牡牛座 4/20~5/20

全体運 気にし過ぎは禁物。マイペースで進めれば安泰です。うまくいかないときは基本に戻り、手順を見直してみましょう
健康運 慌ててけがなどしないよう気を付けて。準備体操が◎
幸運を呼ぶ食べ物 カブ

♌ 獅子座 7/23~8/22

全体運 コミュニケーション運が上昇。いろいろ話が入ってきますが、玉石混交なので価値あるものを見極めリスク管理を
健康運 関節の痛みは甘く見ないで。サポーター使用が◎
幸運を呼ぶ食べ物 ジャガイモ

♋ 蠍座 10/24~11/22

全体運 迷っていたことの答えが見つかりそう。大変でもやってみる価値があります。相談するときは相手を選びましょう
健康運 外出時は帽子を。リップクリームでの保湿も吉
幸運を呼ぶ食べ物 マッシュルーム

♒ 水瓶座 1/20~2/18

全体運 味方もたくさんいますが敵も多い月。信頼できない人の話にうっかり乗らないで。厳しい助言に耳を傾ければ飛躍
健康運 カルシウムたっぷりの食事と筋トレで骨を丈夫に
幸運を呼ぶ食べ物 イチジク

♊ 双子座 5/21~6/21

全体運 勢いがあり多少の無理なら通ります。時には強気で押してみると好結果に。レジャー運が良いので出かけを
健康運 消化のいいメニューで胃腸をいたわって
幸運を呼ぶ食べ物 さんしょう

♊ 乙女座 8/23~9/22

全体運 順調運。秋の味覚を楽しむなど生活に彩りを添えて。レジャーもお薦めです。交渉は相手の出方待つのが吉
健康運 話題のストレッチを試してみてもいい刺激になります
幸運を呼ぶ食べ物 ニンジン

♏ 射手座 11/23~12/21

全体運 趣味が新たな交友につながります。仕事の異業種交流も吉。広く浅く何でもやってみましょう。うわざ話は避けて
健康運 足元の防寒対策早めに準備。爪のお手入れが◎
幸運を呼ぶ食べ物 柿

♓ 魚座 2/19~3/20

全体運 あなたの力になってくれる人が現れます。感謝の気持ちを示して受け入れて。良いつながりができていきます
健康運 ダンスなどで楽しく体を動かしましょう
幸運を呼ぶ食べ物 リンゴ

あなたはどっち派?

スポーツは

「プレーして楽しむ派」or「観戦して楽しむ派」

スポーツの秋、爽やかな青空のもと元気に体を動かす人々の姿をよく見かけます。
そこで今回は、スポーツは「プレーして楽しむ派」or「観戦して楽しむ派」で募集しました。

A、プレーして楽しむ派

- 体を動かして汗を流すことが好きです。
海津市南濃町／N・N／男性71歳
 - 今やれることを精一杯やって、健康維持に努めたいです。
輪之内町／M・S／男性69歳
 - スポーツを通して仲間ができたならさらに良いですね。
大垣市／K・T／女性70歳
- 特にチーム戦のスポーツは楽しさを自分で体験してみたいです。(まぐ)

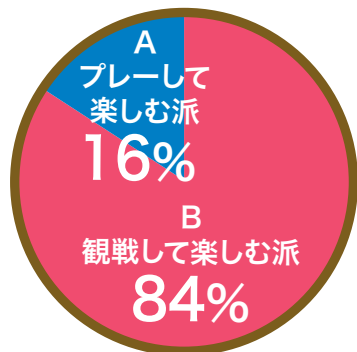


→今回は「観戦して楽しむ派」に多くの意見をいただきました。メジャーリーグの大谷選手をはじめ、一流スポーツ選手の活躍を観るのが楽しみという意見などが寄せられました。次回もお楽しみに!

だんだんと涼しくなってきた、温かい食べ物が増える季節。そこで、募集するお題は、
寒い日に食べたくなるご当地あたたかメニューは「**みそおでん派**」or「**みそ煮込みうどん派**」です。

(詳しくは下記の応募要項をご覧ください)

結果発表



B、観戦して楽しむ派

- 自分ではできない素晴らしいプレーを見て感動するのが良いです。
垂井町／M・S／男性57歳
 - 言いたいことを言ってストレス解消しています。
養老町／M・O／男性64歳
 - ドジャースの大谷選手のテレビ観戦が楽しみです。
大垣市／I・Y／女性71歳
- テレビで応援するのもいいですが、競技場でサッカー観戦するのが迫力と一体感があって大好きです。(るー)



クロスワードパズル

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?



答え A B C D

■応募締切日(当日消印有効)

令和7年10月31日(金)

■賞品

正解者の中から抽選で20名様に、農協全国商品券(1,000円分)をプレゼントします。なお、当選者発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。

■8月号の答え

ウミホタル



- **ヒントのカギ**
- 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前はーの日でした
 - 祭りのときに引く車
 - 雨だよすぐに止むさ
 - 塩分濃度は低め、麹の割合は高めなみそ
 - ドンブリがなる木の一種
 - 彼女は免許ーの腕前だ
 - 悪臭を放つことで知られる動物
 - 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
 - ハワイアン演奏にも使われる弦楽器
 - 玄関の上がりーに腰かけて話した
 - 秋にもおいしい紫色の野菜
 - 教育、勤労、納税は国民の三大ーです

- ↓ **タテのカギ**
- お代はいただきます
 - 転職をしたがいがいざとなるとを踏んでしまっ
 - 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
 - 皿を数えるときに使う言葉
 - あえるとバスタが黒くなります
 - 落ち葉をかき集める道具
 - ハロウィーンの日を楽しむ人います
 - 役場でー証明を取ってきた
 - 薪割りに使う刃物
 - 事件はあつけないーを迎えた
 - 写生をーうもいます
 - 動物や鳥などの集団

応募要項

アンケートにご協力ください。A.面白かった、興味深かったと思う記事とその理由。B.JAへのご意見。C.「みそおでん派」or「みそ煮込みうどん派」の回答とその理由。①クロスワードパズルの答え②郵便番号、住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号⑥上記のアンケート回答を記入の上、ハガキかEメールでご応募ください。※①～⑤の項目は必ずご記入ください。

●宛先

ハガキ: 〒503-0849 大垣市東前町955-1
JAにしみの本店 広報担当係

Eメール: nishimino@jan.or.jp
(件名:クロスワードパズル)





季節の野菜で作る

サラダ巻き寿司



材料 (2本分)

ご飯	350g ^ア (約2合)	ツナ缶	1缶	砂糖 (玉子焼き用)	適量
キュウリ	1/2本	カニカマ	6本	塩	小さじ1
レタス	1枚	海苔 (大判サイズ)	2枚	だし醤油	適量
ミニトマト	8個	酢	30ml	マヨネーズ	大さじ2
卵	1個	砂糖	大さじ1	わさび	適量

にしみの産の
米を
使ったレシピを
紹介します。



作り方 COOKING



- ① 酢に砂糖と塩を入れてよく混ぜ合わせたものをご飯に入れ、うちわであおぎながら人肌くらいまで冷ます。
- ② 溶き卵に砂糖とだし醤油を入れたもので玉子焼きを作り、1割ほどの幅に切る。
- ③ キュウリの端を切り落とし、縦に1/4に切る。ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- ④ ツナ缶の油を切り、ツナとマヨネーズとわさびを混ぜ合わせる。
- ⑤ 巻きすの上に海苔を敷き、上部3割ほどを残して①を広げる。真ん中より少し手前に②、③、④、レタス、カニカマを彩り良く並べて巻く。
- ⑥ 濡らした包丁で食べやすい厚みに切り、皿に盛りつけて完成。

ワンポイントアドバイス

ご飯を海苔に広げる時、真ん中を少なめにして端を多めにするとうまいに巻きやすいです。

海津市南濃町奥条318-2

和食処 てんじん

TEL 55-1346

店主 高木 正明さん

※レシピのメニューはお店では販売しておりません。

レシピ
提供

表紙の『にしみのブランド』

米

<主産地：全区域>

