

2025

6

No.274

JA ハイサン



特集

乳・チーズ

毎日食べたい

ヨーグルト・ソフト



乳しデイズ 毎日食べたい ヨーグルトレシピ

6月は牛乳や乳製品の消費拡大を目指す「牛乳月間」です。

手軽に栄養が取れる、

ヨーグルトを使ったレシピをご紹介します。



出典
Jミルクウェブサイト
「ミルクレシピ」

暑い日にも食欲そそる、簡単本格派の味

トマトと牛乳で作るチキンカレー

材料 2人分

鶏もも肉	300g
バター	30g
トマトの水煮（カットタイプ）	1缶
ヨーグルト	90ml
ショウガ（すりおろし）	2片
ニンニク（すりおろし）	2片
カレー粉	大さじ2
塩	小さじ1/3
顆粒チキンスープのもと（中国風）	大さじ1/2
粉チーズ	小さじ1
牛乳	180ml
塩	適宜

作り方

- ① 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- ② 鍋にバター、トマトの水煮を入れて火にかける。煮立ったら①とヨーグルト、Aを加える。再び煮立ったら弱火にしてふたをし、時々かき混ぜながら5分間煮る。
- ③ 牛乳を加えてふたをし、さらに10分間煮たら塩で味を調える。

子どもうれしいボリュームおかず

ミルクジャガイモのワカメオムレツ

材料 3人分

ジャガイモ	2個（250g）
ちくわ	1本
乾燥ワカメ	大さじ1
卵	4個
牛乳	300ml
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2
プレーンヨーグルト	60ml
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
砂糖	少々
ゆずこしょう	少々

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて2、3cm角に切る。ちくわは縦半分の小口切りにする。乾燥ワカメをぬるま湯で戻し、水気を切る。卵はボウルに割り入れてほぐす。
- ② 鍋に①のジャガイモとAを入れ中火にかける。煮立ったら時々かき混ぜながら15～20分間、水分がほぼなくなるまで煮る。①のちくわを加えて混ぜて、粗熱を取っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①のワカメを軽く炒めたら②を加えてよく混ぜる。卵液を20cmほどの高さから回し入れ、周囲が白っぽく固まってきたらゴムヘラで10回ほど混ぜ、火から下ろす。卵を寄せてフライパンよりひと回り小さい円形にまとめる。
- ④ 再び火にかけて1分間焼いたら裏返し、形を整えながら弱火で2、3分間焼く。
- ⑤ Bを混ぜ合わせて添え、かけていただく。



乳製品のこくで減塩、スタミナレシピ

やわらかとんかつのヨーグルタルタル

材料 2人分

豚ロース肉(とんかつ用)	2枚(250g)
牛乳	30ml
A 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
卵	1個
牛乳	30ml
小麦粉	大さじ6
パン粉	2カップ
揚げ油	適量
青ジソ・キャベツ	適量
プレーンヨーグルト	150ml
パプリカ(みじん切り)	50g
B タマネギ(みじん切り)	30g
オイスターソース	小さじ2
すりごま(白)	大さじ1

作り方

- ①豚肉は両面を包丁の背で細かく20～30回ずつたたき、ひと回り大きくする。バットなどにAを合わせ、豚肉を20分間漬ける。
- ②ミルク衣を作る。ボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳、小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ③豚肉に②を絡めたらパン粉をまぶし付け、軽く押さえる。
- ④フライパンに油を2cm深さまで入れて、中火で170～180度に熱する。③を入れ、火を少し強めて5、6分揚げる。途中で一度裏返す。
- ⑤器に青ジソを敷いて④を盛り、食べやすく切ったキャベツを添える。Bの材料を混ぜ合わせてヨーグルタルタルを作り、全体にかける。



ヨーグルトの乳酸菌で健やかな毎日を

乳酸菌には生きたまま腸に達するものと胃酸などで死滅するものがあり、どちらも健康効果があることが明らかになっています。

生きて腸に達した乳酸菌は腸内の有害菌を減らし、おなかの調子を整える効果があります。免疫力を高め、がんや感染症に対する抵抗力を高める効果も報告されています。

います。

胃酸などで死滅しても、発酵したときの生産物や菌体内外の諸成分に抗腫瘍性、血圧降下作用、コレステロール低下作用などの健康効果があることが分かっています。

ヨーグルトを毎日食べて、おなかの中から美しく健康に過ごしたいですね。

(参考…Jミルクウェブサイト)

乳製品とフルーツの栄養で明るい肌へ

ヨーグルトハニーサラダ

材料 2人分

イチゴ	4粒
アボカド	1/2個
バナナ	1本
カッテージチーズ	50g
プレーンヨーグルト	大さじ4
蜂蜜	小さじ2
レモン汁	大さじ1/2
ミントの葉	適量

作り方

- ①イチゴは1/2に、アボカドは種と皮を取り、バナナとともにひと口大に切ってレモン汁(分量外)をかける。
- ②①とカッテージチーズを盛り付け、ヨーグルト、蜂蜜、レモン汁を混ぜ合わせてかけ、ミントの葉を飾る。



4 / 15

県産ガーベラをPR

県知事にガーベラ贈呈



鈴木知事と管内生産者の加藤信男部長（右から3人目）ら

花卉園芸組合連合会ガーベラ部会は鈴木康友県知事を訪問し、県産ガーベラの花束を贈りました。出荷量・産出額ともに全国1位の県産ガーベラをPRするため、4月18日の「ガーベラ記念日」に合わせて行いました。生産者らは「高温や生産コストの上昇など厳しい環境ではありますが、消費者に品質の良いガーベラを届けられるよう努力していきます」と話しました。

1 就園をなくそう



4 / 14

意見を交わし合う

井林議員と対談



対談する井林議員と八木組長

八木達良組合長は、井林辰憲衆議院議員と対談を行いました。本格的な新茶のシーズンを前に訪問を受け、管内のお茶の生育状況などを報告しました。また、農業を取り巻く情勢や、農家組合員の農業経営を維持・支援するための補助金制度などについて意見を交わし合いました。



2 就園をゼロに



5 / 2、3

管内農産物をアピール

JAハイナン商品を販売



冷茶を振る舞う落合副センター長

茶業センターは、新規販売先である群馬県のJAたのふじ「JAグリーン農産物直売所 みつけもん」でJAハイナンの商品を販売しました。冷茶を振る舞いながら、オリジナルブランド茶「望」を中心に、ECサイトなどで取り扱っている商品を来店客にアピールしました。落合貴文副センター長は「引き続き積極的に営業を行い、管内農産物の魅力をアピールしていきます」と話しました。

2 就園をゼロに



4 / 26

新茶、めしあがれ！

ほうせん館 新茶の試飲販売



新茶を飲む来店客

ほうせん館は、新茶の試飲販売を行いました。茶業センターの落合貴文副センター長が急須で新茶を淹れ、来店客に振る舞いました。吉村学店長は「この時期ならではの味を多くの方に楽しんでいただくことができ、良かったです」と話しました。今年の新茶は適度な降雨もあり、新芽の生育も順調で、香り・味ともに良質な仕上がりとなりました。

2 就園をゼロに



5 / 7

8 働きがいも
経済成長も

JA職員としての資質向上へ

若手職員対象 料理教室・お茶の淹れ方教室

人事課は、若手職員を対象に料理教室とお茶の淹れ方教室を開きました。教室は、JAの事業や基幹作物であるお茶への理解を深め、JA職員としての資質向上を目的に開かれました。

料理教室には、入組1〜3年目の職員14人が参加。女性部の加工グループ3人と担当職員が講師を務め、管内産の農産物を使ったタケノコピラフやコロッケなど4品を作りました。



材料を切る職員ら①
急須でお茶を淹れる職員ら②

お茶の淹れ方教室には、入組1年未満の職員9人が参加。茶業センターの鈴木雅志センタ―長が講師を務め、管内におけるお茶の歴史や種類などについて説明した後、急須を使った美味しいお茶の淹れ方を実践しました。

飯高敏弘課長は「今回学んだことを今後の業務で役立ててほしいです」と話しました。



5 / 8

野菜作り教室
@御前崎小学校1支店
1協同
活動4 質の高い教育を
みんなに

苗を植える児童と美佐子さん

御前崎支店は、管内生産者の吉村英治さん、美佐子さん夫妻の協力のもと、御前崎小学校2年生を対象に野菜作り教室を開きました。児童らは、吉村さんから苗の植え方、支柱の立て方の説明を受けた後、吉村さんやJA職員と協力しながら苗を植えました。今回は、オクラやキュウリなど7種類の野菜を育てます。児童らは「家族で食べるのが楽しみ」「水やりを頑張る」と話しました。

御前崎支店

5 / 7

茶摘み体験
@菅山小学校1支店
1協同
活動4 質の高い教育を
みんなに

茶摘みを行う児童ら

相良支店は、JAハイナンの高塚勝之理事の茶園で菅山小学校3年生を対象に茶摘み体験を行いました。児童らは、高塚理事に水やりの方法や良いお茶の条件などについて質問した後、TA※から一芯二葉を基本とした摘み方を教わり、茶摘みを行いました。摘んだ茶葉は持ち帰った他、高塚理事が加工して児童らに贈る予定です。児童らは「たくさん摘むことができて楽しかったと笑顔を見せました。

相良支店

※TA…テクニカルアドバイザー



Report

女性部・青壮年部 / レポート



●お問合せ
組合員相談課 ☎22-9527

4月16日

一丸となって活動！

第75回JA静岡青壮年連盟通常総会



令和7年度の県連委員ら

第75回JA静岡青壮年連盟通常総会が行われました。令和2～6年度に県連委員を務めたJAハイナン青壮年部榛原支部の飯塚健太さんは「この経験をJAハイナン青壮年部の活動に活かしていきたいです」と話しました。令和7年度は、榛原支部の羽柴秀一さんが県連副委員長、相良支部の三輪卓也さんが県連委員に就任しました。

令和7年度 女性部新役員の紹介

《 vol. 2 榛原地区 》〈敬称略〉



【後列左から】 坂部支部長 池ヶ谷 美子
勝間田支部長 村松 邦枝
牧之原支部長 山本 直子
【前列左から】 川崎支部長 加藤 由美子
榛原地区長 平 美苗
副部長 加藤 保子
細江支部長 鈴木 克枝

1年間よろしくお願いします！

「ハイナンわくわくセミナー」スタート！

「家の光」の記事を活用してみんなと一緒に日常を豊かにしませんか？
年間を通して活動にご参加いただける方を募集します。
ご友人とお誘いあわせの上、お申込みください。お待ちしております！

- 募集対象者 管内在住の女性、家の光を購読されている女性、女性部員
- 申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、お近くの支店または営農経済センターまでお持ちください。
※ご記入いただいた個人情報、目的外利用や第三者への提供を行いません。
※お申込みいただいた方には、追って事務局よりご連絡いたします。
- お問合せ 組合員相談課 大村 ☎080-6979-4104 〈受付時間 平日午前8時30分～午後5時00分〉
- 受講内容 下記のとおりです。時間：午後1時30分～午後3時30分（予定）※年間を通しての受講となります。



スケジュール		講座内容	受講料（概算）
第1回	2025年7月29日(火)	◇フルミ入り押しずしとミルク餅（家の光 2025 年 6 月号掲載） 会場：ＪＡハイナン料理教室「ふれんど」	材料費実費
第2回	8月25日(月)	◇金封袋と花のチャーム（家の光 2025 年 3 ・ 4 月号掲載） 会場：ＪＡハイナン女性部研修室	
第3回	10月予定	◇とことん味わう柿（家の光 2024 年 10 月号掲載） 会場：ＪＡハイナン料理教室「ふれんど」	
第4回	11月予定	◇参加者で講座内容を決めて活動します	
第5回	2026年1月予定		

※スケジュールや講座内容など一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

※女性部員でない方は、初回講座の際に年会費500円をいただきます。セミナー後は、女性部への加入をお願いします。

ハイナンわくわくセミナー 申込用紙

組合員相談課 宛

氏名	フリガナ	生年月日	年 月 日	区分 / どちらかに○
				組合員
住所	〒	電話番号		女性部員

果 樹

東部営農経済センター
T A・岡村 剛幸



ミカン

■ 防 除

●時期：6月下旬～7月上旬

- ・黒点病
エムダイファー水和剤 600倍(60日－2回、茶登録なし)
- ・スリップス、カミキリムシ、ハモグリガ
アドマイヤー顆粒水和剤 10,000倍(14日－3回、発芽期から開花期を除く、茶登録なし)

■ 作業(着果管理)

生理落果も終わるので、樹の上部や内なり裾なり果を中心に着果の多い樹はやや強めに摘果をします。

イチジク

■ 作業(結果枝の誘引)

●時期：6月下旬まで

長く伸びてきた結果枝を支柱へ誘引します。果実への日当たりを良くするよう、支柱と支柱の間隔を50cmとします。

ブドウ

■ 防 除

●時期：6月下旬

- ・べと病、黒とう病、晚腐病
ペンコゼブ水和剤 1,000倍(45日－2回、茶登録なし)
- ・チャノキイロアザミウマ、ハマキムシ類
テッパン液剤 2,000倍(前日－2回)

■ 作 業

①2回目のジベレリン処理

時期：満開10～15日後(1回目の処理から10～14日後を目安)

濃度：ジベレリン25ppm(シャインマスカット)

薬液の作り方：水2 Lにジベレリン粉末1包(50mg)を入れます。

※薬液の濃度は品種によって異なります。

②摘粒

時期：2回目のジベレリン処理終了後

内向きや下向きの果粒を切除し、果梗が太くしっかりとした果粒を残します。

③新梢管理

時期：摘粒が終わったとき

棚下が暗くなりすぎないように、勢い良く伸びた副梢は、葉2～3枚残し切除します。

茶

西部営農経済センター
T A・紅林 慎史



■ 病害虫防除

農薬散布にあたっては、防除自粛期間、周辺茶園の摘採状況、ドリフト(飛散)に十分注意してください。茶園への除草剤も同様の散布自粛としてください。周辺に茶工場がある場合は、作業を十分配慮いただき、早めの防除をお願いいたします。摘採が極端に遅い場合は、必ず摘採予定日を記入した立札を立ててください。防除自粛解除については地域防除委員会にしたがってください。

【普通園・台切り更新園】

●時期：二番茶摘採後(6月下旬～7月上旬)

●薬剤

- ・ウンカ、スリップス、サビダニ、チャトゲコナジラミ対策
ハチハチ乳剤 1,000倍(14日－1回)
又は、グレーシア乳剤 2,000倍(14日－1回)
- ・ハマキムシ類、シャクトリムシ対策
ファルコンフロアブル 4,000倍(7日－2回)
- ・新梢枯死症対策
ナリアWDG 2,000倍(7日－2回)

又は、フロンサイドSC 2,000倍(14日－1回)

※アミスター20フロアブル、ナリアWDG、ストロビーフロアブル、ファンタジスタ顆粒水和剤等の使用は年1回。(耐性菌の防止)

■ 二番茶後の更新

二番茶後の更新は枝数が増えて細くなった茶園で、一番茶後に更新できなかった茶園で行いますが、更新後の再生芽が秋までに充実しないと来年一番茶の収量・品質に影響します。以下の事項に注意して行ってください。

●時期：二番茶摘採直後

●深さ：二番茶摘採面から10cm下程度までにとどめましょう。

●更新できる茶園

- ・二番茶を早く摘採し6月25日までに更新できる茶園(できるだけ早く)
- ・樹勢の強い茶園
- ・土壌条件の良い茶園(干ばつを受けにくい茶園)
- ・かん水設備設置茶園、干ばつ時にこまめにかん水できる茶園

水 稲

東部営農経済センター
S A・鈴木 洸希



■ 水管理

分けつが20本程度確保できたら中干しを行います。これは稲の徒長を防ぐとともに、根に酸素をおくり生育を活性化させるために行います。中干しが不十分であると、無効分けつが多くなり、葉の色も濃く病気が発生しやすくなりますので注意してください。

※6月下旬から7月上旬に溝切り機でしっかりと溝を切ること、その後の水管理や作業が楽になります。溝切り機の貸出も行っておりますので、各営農経済センター窓口にてお申込みください。

●中干し開始時期(6月1日、田植基準)

	キヌヒカリ にじのきらめき	コシヒカリ ひとめぼれ	きぬむすめ	あいちの かわり
中干し 開始時期	田植え35日後 (7/6)	田植え30日後 (7/1)	田植え40日後 (7/11)	田植え40日後 (7/11)
中干し 期間	1週間	15～20日間	10日間	2週間

20秒で気分転換

してみませんか？

日本体育大学准教授
●伊藤由美子

日本体操協会公認
体操プログラム
「The Taiso (ザ・
タイソウ)」20
秒バージョン (号
令付き)



農作業による前かがみ姿勢や長時間にわたるデスクワークなど、背中が丸まった状態で作業が続くことはありませんか？同一姿勢を取り続けていると、体が凝り固まったり、さらには思考力や集中力の低下につながったりする可能性があります。仕事の合間を利用して、時折、体をほぐすとともに気分転換を図りましょう。

さて、日本体操協会では、心身の健康増進と明るい社会づくりに寄与するために、体操プログラム「The Taiso (ザ・タイソウ)」を国内外で紹介しています。「The Taiso」には3つのパターン(①ノーマルバージョン②ショートバージョン③20秒バージョン)があります。今回は③の20秒バージョンを取り上げます。イラストを参考にして、20秒バージョンに含まれている運動の一部を体験し、運動に慣れてきたら動画を見ながら体を動かしてみましよう。

レッツ、トライ！ 足踏み+腕を振る+胸を伸ばす運動



(1) いすに座って準備をします。



(2) 腕を振りながら足踏みを4回します。



(3) 胸の前で腕を交差します。



(4) 胸を伸ばすと同時に両肩をタッチします。



(5) 手拍子を2回します。

お天気カレンダー

いろいろな梅雨入り

気象予報士●檜山靖洋

梅雨入りは、沖縄、九州、四国……関東甲信、東北と、南から順番にするのが平均的です。

今年、梅雨はどのようになるのでしょうか。いずれにしても梅雨入りの発表は大雨の季節に入った合図です。災害への備えを確認しましょう。

ところが、年によっては太平洋高気圧が急に強まり、梅雨前線が一気に北上し、そこから南下することもあります。2019年は、九州南部が梅雨入りした後、東海、関東甲信、北陸、東北と続き、遅れて、九州北部、中国、四国、近畿が梅雨入りしました。1963年は、東海、関東甲信が5月前半に梅雨入りし、その後中国、九州、東北と続きました。梅雨入りの順番もバラバラで、5月の前半から天気がぐずついていたことにも驚きます。



気象予報士・防災士
檜山靖洋 ひやまやすひろ

1973年横浜市生まれ。
明治大学政治経済学部政治学科を卒業後、印刷会社に就職。
1999年に気象予報士を取得し気象会社へ転職。
2005年からNHKの気象キャスターに。
朝のニュース番組「おはよう日本」の気象情報に出演中。





ご登録をお忘れではありませんか？

今スグ登録で！

先着
**30万名様
限定**

**1,000円相当の
デジタルギフトをプレゼント！**

**365日
24時間
対応**

安心を、いつでも手元に。

JA共済アプリ

簡単登録
3分

Web☒マイページ

ご登録はお早めに！

ここから！

**JA共済アプリを
ダウンロード！**



App Store
GET IT ON

Google Play
GET IT ON



JA共済CMキャラクター 西川美奈



急な事故の際に、最短ルートで連絡できる



お手元で共済金の請求ができる ※所定の要件あり



**継続手続き(自動車共済)、住所変更・電話番号変更、
口座変更ができる**



もしものために、契約内容をご家族に共有できる

詳しくはお近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。

御前崎支店 TEL.63-2395
地頭方支店 TEL.58-0621
相良支店 TEL.52-0281
萩間支店 TEL.54-0321

榛原支店 TEL.22-0750
勝間田支店 TEL.28-0211
吉田支店 TEL.32-1121
住吉支店 TEL.32-0115

JAハイン

<https://hainan.ja-shizuoka.or.jp/>

JAハイン

検索



JAハインHP



公式LINE



人形・写真供養祭開催のお知らせ

こすもす倶楽部会員様を対象に人形・写真供養祭を開催します。当日入会で供養料無料！
ご寺院様をお迎えし、お人形・お写真を心を込めてご供養いたします。

- 開催日 7月6日(日)
- 受付 9時30分～12時30分
- 供養式 13時00分～(参加可)
- 供養料 **こすもす会員様 無料**

受付でこすもす会員証をご提示ください。

※当日入会される場合、入会金1,000円を徴収します。

- 会場 こすもすホールおまえざき(牧之原市地頭方143)
こすもすホールよしだ(吉田町片岡425)



持ち込み可◎ ひな人形・五月人形・だるま・こけし・ぬいぐるみ・アルバム・写真 など

持ち込み不可× 段ボール・台座・ケース・箱・ガラス・陶器・金属類・巨大なもの・汚れのひどいもの

お問合せ こすもす倶楽部事務局 ☎0120-5202-87〈受付時間 9時00分～17時00分〉



金融企画課からお知らせ

JAマイカーローン N

- ご融資期間 6か月以上15年以内
- ご融資金額 10万円以上1,000万円以内

ご返済額の試算については、お近くの支店窓口までお問合せください。

繰上返済、条件変更の際は所定の手数料が必要になります。

※店頭またはホームページに商品概要説明書をご用意しております。

※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。

※詳細はお近くの支店窓口までお問合せください。



**このQRコード
からどうぞ！**

QRコードからマイページをご登録
いただきますとお借入手続きを
スムーズに行うことができます。

JA マイカーローン N

10年以内
(固定金利
保証料込) 年 **1.20%**

10年超
(固定金利
保証料込) 年 **3.00%**

最大引下時の適用金利
店頭表示金利：10年以内 年2.9%、10年超 年4.7%

※2025年4月1日現在の内容であり、金利情勢の変化等により変更になる場合がございます。

お問合せ先

御前崎支店 ☎63-2395
相良支店 ☎52-0281
榛原支店 ☎22-0750
勝間田支店 ☎28-0211
吉田支店 ☎32-1121
住吉支店 ☎32-0115

■ DATA

(令和7年4月末現在)

組 合 員	15,470人 (正 5,608人 准 9,862人)
出 資 金	7億8,177万円
貯 金 残 高	2,072億4,652万円
貸 付 金 残 高	410億2,039万円
長期共済保有高	5,447億3,148万円
購買品取扱高	2億5,313万円
販売品取扱高	2億7,277万円
茶 取 扱 高	9,416万円

理事会の動き 日時：令和7年4月30日(水)午後1時30分

- 第1号議案 職員退職給与規程の全部改正について
 第2号議案 自己資本比率算出要領の全部改正について
 第3号議案 令和6年度下半期資産自己査定結果及び不良債権処理方針について
 第4号議案 令和6年度剰余金処分案について
 第5号議案 「令和7年度余裕金運用計画額および運用方針」の一部変更について
 第6号議案 農機燃料センター車両運搬車のリース購入について
 第7号議案 AEDの更新について
 第8号議案 旧菅山支店跡地の売却について
 全8議案が協議・承認されました

◎ 7月の廃棄資材の回収日程

回収物	白羽営農 経済センター	西部営農 経済センター	東部営農 経済センター	吉田営農 経済センター
農業用 ビニール		7月 8日(火)	7月 9日(水)	7月 10日(木)

- ・回収時間
相良・榛原地区 午前8時30分～午前11時00分
吉田地区 午前8時30分～午前10時00分
- ・回収させていただく廃材は当JAでのご購入分のみとさせていただきます。
- ・ご利用される方は、**6月30日(月)までに各営農経済センターへお申込みください。**

ご不明な点等ありましたら下記連絡先までお問合せください。

【連絡先】 東部営農経済センター ☎22-9529
西部営農経済センター ☎53-2020

i 夏の交通安全県民運動実施のお知らせ

安全をつなげて広げて 事故ゼロへ

■ 期間

令和7年7月11日(金)～20日(日)の10日間

■ 統一主要行事

- (1) 7月11日(金) 運動初日広報・街頭指導の日
- (2) 7月15日(火) 自転車安全利用強化の日
- (3) 7月18日(金) 飲酒運転等危険運転根絶の日

■ 運動の重点

- (1) こどもと高齢者の交通事故防止
 - ① こどもの交通事故防止
 - ② 高齢者の交通事故防止
 - ③ 横断歩行者の安全確保
- (2) 自転車と二輪車の安全利用の推進
 - ① 自転車の安全利用の推進
 - ② 二輪車の安全利用の推進
 - ③ 特定小型原動機付自転車の安全利用の推進
- (3) 飲酒運転等危険運転の根絶
 - ① 飲酒運転根絶対策
 - ② 妨害運転防止対策
 - ③ ながら運転防止対策
- (4) 各市町村交通安全対策協議会等が決定する事項の推進



◎ 税務相談のお知らせ

予約制ですので、下記連絡先までご連絡ください。

日
時

7月17日(木)

午後1時30分～(予定)

会
場

JAハイナン 本店
営農経済部 応接室

【連絡先】 組合員相談課 ☎22-9527

◎ 年金相談会のお知らせ

予約制ですので、下記連絡先までご連絡ください。(定員15名様)

日 時	7月5日(出) 午前9時00分～午後3時00分	7月12日(出) 午前9時00分～午後3時00分
会 場	榛原支店	相良支店
連絡先	榛原支店 ☎ 22-0750	相良支店 ☎ 52-0281

フレッシュ旬
インフォメーション

使い勝手の良さが魅力

ズッキーニ

切り口が変色してなくて
みずみずしいものを選びましょう

ハリとツヤがあるものを選びましょう

農家さん直売のズッキーニは、
ほうせん館でお買い求めください！

営業時間 午前9時～午後5時

▲牧之原市細江1986-1 ☎24-1177

ズッキーニはカボチャの一種「ペポカボチャ」の仲間で、抗酸化作用のあるβカロテンや、高血圧予防にも良いとされるカリウムなどを含んでいます。

保存する際は新聞紙やラップで包んで乾燥を防ぎ、野菜室で保存します。皮が薄いので、傷つけないように注意しましょう。



旬の食材で作るおうちれしぴ

ooking time

材料（2人分）

ズッキーニ	1/2本(100g)
ちくわ	2本(50g)
ごま油	大さじ 1/2
砂糖	1つまみ
こしょう	少々
ごま	適宜



ズッキーニとちくわのナムル

料理研究家●和田麻紀子

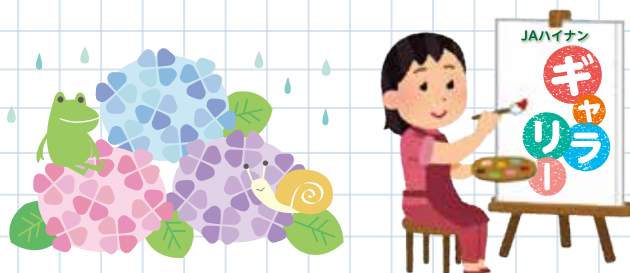
①ズッキーニは薄くスライスし、塩1つまみ（分量外）でもんで2、3分置いて水気を絞る。ちくわは薄切りにする。

②①をボウルに入れ、ごま油、砂糖、こしょう、ごまと一緒にあえて出来上がり。

point

新鮮なズッキーニは生食がオススメ！調理するときも火の通りを気にしなくて良いため扱いやすい野菜です。ちくわとの相性は抜群で、このコンビで炒め物、揚げ物、みそ汁を作るのもオススメです。

【お便り紹介】



◀吉田町 山本誠さん



◀牧之原市 榛地春美さん

牧之原市 K・Yさん

去年はあまりの暑さに夏野菜の収穫ができませんでした。今年も植えてみました。どうなるかな？楽しみです！

●高温障害を防ぐためには、寒冷紗などを使った遮光や水管理、地温管理などが必要です。熱中症にも十分注意して、作業に取り組みましょう！

牧之原市 K・Tさん

シャクトリムシ体操、簡単なことだけど、なかなか思うように手が動かなかった。

●私もやってみましたが、意外と難しく、図にはない手の形が何度もできてしまいました笑。まちがいさがしや手足の体操などで、脳を活性化させましょう！



ご意見・ご要望フォーム

※こちらのフォームでは個別の返信を行いませんので予めご了承ください。

編集後記：

表紙紹介で、2人の後ろにあるのは「相良風」。初節句を祝い、子どもの成長を願ったのが始まりで、長い歴史を持ち、手元の糸の操作で自由自在に動かすことができる風だそうです。

(おおしま)

牧之原市 細波川柳会作品

細波川柳会 代表・大石文子 ☎0548(22)3446

お茶作りまさる静岡日本一
午後五時に値引きを待つて混むバン屋
ふれあいには年寄りだけの寄合に
白い飯感謝して噛む米値上げ
糟糠の妻は今でもぬか床番
初めてのケアで介護の味を知る
来年から指定野菜にブロッコリー
お刺身に二合幸せたわいない
奥林五津夫
原川 正志
杉山 星こ
大石 博美
大石 文子
山村 セツ子
山下 四郎
のんちゃん



きょうすけ
富田 京介 くん(4歳)㊞
りゅうのすけ
竜乃介 くん(2歳)㊞

**主
人
紹
介**

令和2年8月、令和5年3月生まれ

牧之原市大江 圭介さん・温乃さんのお子さま
祖父 好美さん 祖母 泉江さん

お茶の機械やトラクターが大好きなお兄ちゃん。弟も車が大好き！2人して軽トラで大興奮しています。

広報誌表紙モデル募集！

管内在住のお子さま、お孫さまを広報誌に掲載しませんか？
企画管理課、または最寄りの支店・センターまでご応募ください。



まちがいさがし

下の2枚のイラストには違う部分が5カ所あります。
その箇所を右の番号でご応募ください！



正解者の中から抽選で5名様に、
「望 ティーバッグ」をプレゼント！

締切：7月1日(火)消印



Webで応募

二次元コードを読み込み、
回答してください。



ハガキで応募

- ①レッツ! 脳トレの解答
- ②郵便番号と住所
- ③氏名・年齢
- ④ご意見・ご感想を記入し、
下記宛先(企画管理課)までご
応募ください。

※郵便料金不足の場合、お受け取り
できませんので、ご了承ください。

前号の脳トレ解答：

まちがいさがし/2・4・5・9・11

【応募者数】170人

【正解者数】165人

- 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
- クイズに応募いただいた皆さまの個人情報は当選者へのプレゼント発送のため利用させていただきます。また、お寄せいただいたご意見等は当広報誌「お便り紹介」に掲載させていただく場合があります。

お問合せ

J Aハイナン 企画管理課

〒421-0422 牧之原市静波73-5 ●0548-22-9546(直通)

**JA
ハイナン**

2025
6

■発行日/令和7年6月1日
■印刷/松本印刷株式会社

■発行/ハイナン農業協同組合
■編集/総務企画部企画管理課