

2025

8

No.276

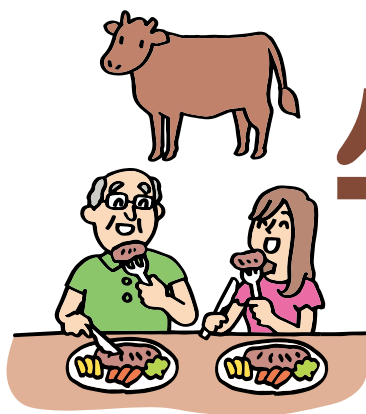
JA ハイナン



家族の健康をサポート

特集

牛肉でみんな元気!



牛肉でみんな元気!

家族の健康をサポート

牛肉には、良質なタンパク質をはじめ、元気な体と健康を維持する栄養素がたっぷり!
子どもからシニア世代まで、みんなうれしい牛肉の栄養とパワーをご紹介します。

参考資料:「お肉が食卓にとくまで 牛肉編」全国食肉事業協同組合連合会
イラスト:服部新一郎

体づくりに欠かせない 健康を守る牛肉の栄養素とパワー

タンパク質

筋肉や血、内臓など、体の基礎をつくるために欠かせない栄養素です。一般的に植物性タンパク質に比べて、動物性タンパク質は栄養価が高いといわれています。牛肉はタンパク質の基となるアミノ酸のうち、体内で合成できず、食事によって補う必要がある必須アミノ酸をバランス良く含んでいます。

脂質

体を動かすエネルギーの源で、細胞膜などをつくります。また、学習能力や記憶力などにも関わり、認知症の予防にも役立つといわれています。ホルモンの分泌や体調維持にも深く関わっています。

ビタミン・ミネラル

疲労の軽減などの働きがあり、不調から体を守って、若々しい体づくりをサポートします。また、疲労回復効果があるビタミンB群が多く含まれています。

牛肉に含まれる鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ、効率良く体に吸収されるといわれています。鉄分は貧血予防に役立ちます。

幅広い世代の健康に

1日1回は肉を食べよう

栄養が豊富な牛肉は、子どもはもちろん、大人にとっても大切な食材です。良質なタンパク質と脂質を取って健康な体をつくりましょう。

子どもの成長をサポート!

牛肉は体の基礎をつくる栄養を取れるだけでなく、成長ホルモンの分泌に関わるアミノ酸であるアルギニンも含まれています。子どもの体には十分な量がなく、食事から補う必要があります。

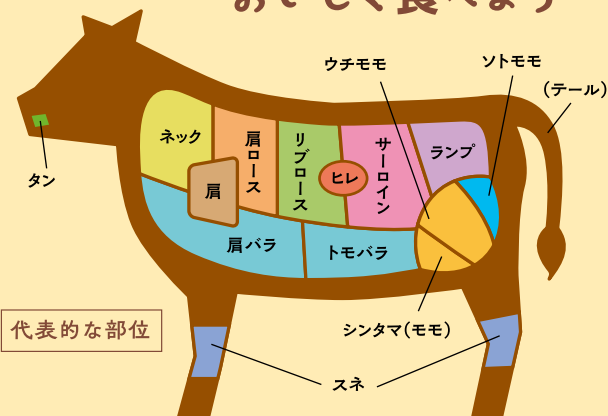
シニア世代などの低栄養対策に!

食が細くなりがちなシニア世代は低栄養状態になり、筋肉量が減少することも牛肉を食べて、いつまでも元気に過ごしたいですね。

「肉を食べると太る」は間違い!?

カロリーが高いことなどから肉料理を控える人がいますが、良質なタンパク質や脂質を必要だけ取るのは、むしろ大切なことです。牛肉にはカルニチンという余分な脂肪を分解する成分も含まれ、ダイエット効果も期待されています。

牛肉の部位を知って おいしく食べよう



ネック

脂肪が少なく、赤身が多い硬めの肉質。煮込み料理に適しています。

肩

やや硬く、脂肪の少ない赤身肉。エキスやコラーゲンが多く含まれるので、スープなどに。

肩ロース

筋がやや多く、脂肪が適度にある部位。風味を生かして焼きやしゃぶしゃぶなどに。

リブロース

きめが細かく、肉の素材そのものを味わうステーキなどに適しています。

サロイン

きめが細かく、柔らかな食感が楽しめる最上位。ローストビーフやステーキなどに。

ヒレ

脂肪が少なく、きめの細かい柔らかな部位。お薦めはビーフカツやステーキなど。

牛肉をおいしくいただくためのポイント＆一工夫

おいしい牛肉の選び方



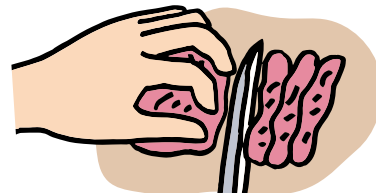
鮮度の良い牛肉はつやがあり、赤身の色が鮮やかで、脂肪との境界がはっきりしています。また、なるべくドリップ(肉汁)が出ていない肉を選びましょう。ドリップが出てしまっている牛肉は、うま味成分などが抜け出しています。また雑菌が繁殖しやすくなっています。

肉同士が重なった部分に変色していることがありますが、肉は空気に触れて酸化するため、これが肉本来の色。品質に問題はありません。

食べやすくするための三つのコツ

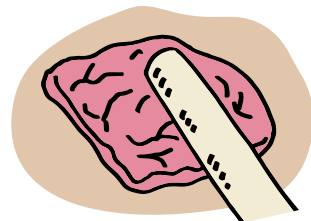
1 筋線維を直角に切る

硬く筋が多い部位は、筋線維に対して直角に包丁を入れると食べやすくなります。



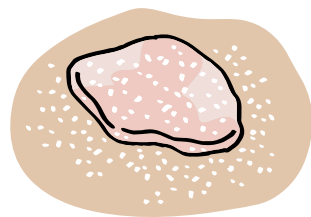
2 肉をたたいて軟らかく

厚みのある肉は、棒などで満遍なくたたいてから調理すると軟らかな食感に。



3 下味を付ける

時間がたった肉は、小麦粉をまぶしたり、塩やこしょう、しょうゆなどで下味を付けたりすると、しっとり軟らかくなります。



おいしさを保つ保存方法

冷蔵保存

一度開封した牛肉はドリップをペーパータオルで拭き取り、ラップで包み直します。さらに密閉できる保存袋に入れ、5度以下のチルドルームで保存しましょう。

冷凍保存

牛肉は再冷凍すると風味が落ちるので、一度に使い切れる量に小分けしたり、薄切り肉などは1枚ずつラップで包んだりして保存しましょう。

解凍のコツ

冷凍肉を調理する場合は、風味を損なわないように低温でゆっくり解凍しましょう。冷蔵庫に数時間置き、半解凍状態で調理すると、うま味成分が抜けにくくなります。

冷蔵保存期間の目安

当日

合いびき肉
内臓肉

1日

ひき肉

2日

.....

3日

スライス

4日

切り身

5日

ブロック

「畜産副生物」にも注目

牛の内臓肉は「畜産副生物」と呼ばれ、ホルモン料理として親しまれています。

〈タン〉

牛の舌の部分。あっさりとした味わいで、タン塩の他、ブロックはシチューにも。

〈ハラミ〉

牛の横隔膜のおなか側の部分。肉厚で脂が多く、かむほどにうま味を楽しめます。

〈ミノ〉

牛の第1胃の部分。コリコリとした食感で、焼き肉や煮込み料理などに。

〈レバー〉

牛の肝臓部分。濃厚な味わいで料理のアクセントにも適しています。

スネ

筋が多く、硬めの部位。長時間煮込むシチューやカレーなどに適しています。

ソトモモ

さめがやや粗く、脂肪が少ない硬めの部位。煮込み料理や炒めものなどに。

ウチモモ

牛肉の中で、最も脂肪が少ない部位。さまざまな料理に適しています。

シタマ(モモ)

さめが細かく脂肪が少ない、柔らかな食感の部位。シチューやビーフカツなどに。

トモバラ

濃厚な味わいが楽しめる、霜降りの部位。カルビ焼きやシチューなどにぴったりです。

肩バラ

赤身と脂肪が層になった、さめが粗く硬めの部位。煮込み料理などに適しています。

ランプ

味に深みがある柔らかい赤身肉。ステーキやローストビーフなどに。

6/24

4 農の深い教育を
みんなに

JA職員として農業への関心を高める 2年目職員農業体験研修



苗を植え付ける参加者

人事課は、2年目職員を対象に農業体験研修を行いました。参加者は、講師を務めた東部営農経済センターの鈴木孝司副センター長から苗の植え方や土のかけ方などの説明を受けた後、白ネギ、ナス、ピーマンの苗を植え付け、肥料や農薬を散布しました。不知庵也課長代理は「農業への関心を高め、生産者への理解と感謝の気持ちを深めてほしいです」と話しました。

6/13

2 県産を
ゼロに

おいしいトウモロコシ、ありがとう！ トウモロコシ収穫体験@坂部小学校



トウモロコシを収穫する児童

坂部小学校の児童らは、(株)大石農園の協力のもと、トウモロコシの収穫を体験しました。児童らは、代表の谷口恵世さんから食べ頃のトウモロコシの特徴や収穫方法について説明を受けた後「ここにもあったよ」「大きいのが見つけた」と声を掛け合いながら収穫を楽しみました。谷口さんは「農業に興味を持ち、将来農業に携わってくれたらうれしいです」と話しました。

6/26

11 住み続けられる
まちづくりを

相続に対する疑問や不安を解消 相続セミナー



説明を聞く参加者ら

金融企画課は、組合員やその家族を対象に相続セミナーを開き、16人が参加しました。静岡県信連から講師を招き、相続の流れや相続税などの基礎知識、実際に起きているトラブル事例などの説明を受け、遺言書作成などの事前対策の重要性について学びました。



6/25

2 県産を
ゼロに

良品出荷呼び掛け メロンの目揃え会



規格を確認する生産者ら

メロン委員会は、本店集出荷場で目揃え会を開きました。生産者やJA職員ら27人が参加し、出荷規格を確認しました。また、種苗店などの担当者から栽培管理や病害虫の防除、異常気象に対応した品種について説明を受けました。加藤和浩委員長は「気候変動により栽培管理が難しい状況だが、委員同士で情報を共有し、規格を揃えて出荷しよう」と呼び掛けました。

7 / 8

お金について学ぼう！

金融教育@白羽小学校

4 質の高い教育を
みんなに

クイズに解答する児童ら

金融企画課は、白羽小学校6年生を対象に金融教育を行いました。児童らは、農産物の値段が季節や需要によって変動することや、JAの農家を支える仕組みについて学び「クイズ形式だったので楽しかった」「わかりやすく、とても勉強になった」と話しました。大澤洋文課長は「今後も地域貢献として、子どもたちに金融教育を行っていきます」と話しました。

7 / 3

メロンの魅力を発信！

Smile Tableの収録が行われました

2 視聴を
ゼロに

出演者全員でアピールしました

Daiichi-TV[Smile Table] (毎週日曜11時40分放送)の収録が管内で行われました。今回のテーマは「ハインメロン」で、メロン委員会の加藤和浩委員長が出演しました。ほうせん館に手作りスイーツなどを出荷する「焼き菓子工房TOMOKO」の今村登茂子さんも出演し、澤井アナ、佐藤アナと一緒に「メロンプリン」を作りました。(7月13日放送済)



7 / 9

御前崎小・白羽小の児童へ

お茶を寄贈

2 視聴を
ゼロに

白羽小学校でお茶を手渡す鈴木委員長㊟と齋藤副委員長㊟

御前崎・白羽地区茶業振興委員会、しずおか御前崎茶商協同組合、御前崎市茶業振興協議会は、御前崎小学校と白羽小学校にティーバッグに加工した新茶を約5キロずつ寄贈しました。白羽小学校では、同委員会の鈴木哲郎委員長と齋藤持右衛門副委員長が「地元のお茶を飲んで、勉強やスポーツを頑張ってください」と話し、代表児童に手渡しました。

7 / 8

榛原地区の子どもたちへ

お茶を寄贈

2 視聴を
ゼロに

杉本市長㊟にお茶を手渡す鈴木委員長㊟と立石常務㊟

榛原茶業振興委員会とJAハインは、牧之原市榛原地区の幼稚園や保育園、小中学校にティーバッグ900袋を寄贈しました。鈴木保晴委員長と立石善也常務が杉本基久雄市長を訪問し、手渡しました。鈴木委員長は「今年もおいしい一番茶ができたので、子どもたちにたくさん飲んでほしいです」と話し、杉本市長は「子どもたちがお茶を飲むことで地産地消につながれば」と期待を寄せました。



Report

レポート

女性部・青壮年部 /



●お問合せ
組合員相談課 ☎22-9527

7月10～11日

部員同士交流を深める

女性部幹部視察研修



参加者の記念撮影

女性部は、大阪府で視察研修を行いました。各地区の役員ら34人が参加し、2025年日本国際博覧会見学となんばグランド花月で観劇し、交流を深めました。



6月23日

子どもたちがお茶を誇れるように

牧之原市長と面談



面談の様子

青壮年部は、牧之原市の杉本基久雄市長と面談し、これまでのお茶に関する食農教育活動の報告と、今年度の活動計画について意見を交わしました。名波武義部長は「今後も牧之原市が誇るお茶の魅力を子どもたちに伝える活動をしていきます」と話しました。

ふれあい大会・家の光大会 開催のお知らせ

開催日：8月30日(土)

開 場：12:30 開 会：13:00 閉 会：16:15 (予定)

会 場：牧之原市相良総合センター『い〜ら』

入場料：女性部員・家の光購読者無料 (部員以外は500円)

〈記念公演〉

静岡バスーンアンサンブル
コンサート



バスーンとはファゴットとも呼ばれている木管楽器。今年で結成13年を迎える、県内の市民オーケストラなどで活動されているアマチュアバスーン奏者たちによるコンサートをお楽しみください。

JAハイナン女性大学 開催決定

僧侶と廻る泉涌寺特別拝観と
京都駅前宿泊

日 程

12月5日(金)～6日(土)の1泊2日

8月30日(土)の
ふれあい大会・家の光大会で
ご案内します



女性部 / 青壮年部 活動予定

●女性部 ●青壮年部

8月

- 8日(金) JAハイナン青壮年部茶審査技術競技会
- 18日(月) ハピネス倶楽部「原子力発電所を見学しよう!!」
- 19日(火) 第2回JA静岡青壮年連盟委員会
JA静岡青壮年セミナー
- 22日(金) 静岡県茶業青年団との意見交換会
- 25日(月) ハイナンわくわくセミナー(手芸)
- 30日(土) ふれあい大会・家の光大会

9月

- 3日(水) 静岡県家の光大会
- 5日(金) 第40回静岡県茶生産青年茶審査技術競技会
- 11日(木) 朝市・加工グループ視察研修
- 19日(金) ハピネス倶楽部「スワッグ作り」
- 22日(月) 本部役員会
- 26日(金) 第3回JA静岡青壮年連盟委員会

茶

西部営農経済センター
T A・紅林 慎史



■ 防 除

この時期に病害虫の被害を受けると一番茶の収量及び品質に大きく影響します。防除暦や発生予察情報を参考に、防除適期を把握し、行いましょう。また、散布から摘採までの安全使用期間及び茶期毎の使用回数は厳守してください。なお、秋冬番茶は各地区とも防除自粛日を決定します。

● ウンカ・スリップス

8月上旬～：ガンバWS B 1,000倍(14日－1回)
又は、ハチハチ F L 1,000倍(14日－1回)
8月下旬～：スターフル顆粒水和剤 2,000倍(7日－2回)
又は、ガンバWS B 1,000倍(14日－1回)
※使用回数に注意してください。

● チャノホソガ・シャクトリムシ・コカクモンハマキ・チャハマキ

8月上旬～：テッパン液剤 1,000倍(3日－1回)
又は、サムコ F L 10 2,000倍(3日－1回)

● カンザワハダニ

8月下旬～：アグリメック 1,000倍(7日－1回)
又は、ダニサラバ F L 2,000倍(7日－2回)

● 炭疽病・もち病

8月上旬～：オンリーワンフロアブル 2,000倍(7日－2回)
又は、カスミンボルドー 1,000倍(14日－2回)
8月中下旬～：クミガード S C 500倍(1日)
又は、ナリアWDG 2,000倍(7日－2回)
※毎年チャノホソガの被害がある茶園は、葉裏に卵が見える時期にアグリメックを散布しておく効果があります。

★ J A ハイナン ホームページに防除自粛情報を掲載していますのでご覧ください。【<https://hainan.ja-shizuoka.or.jp/>】

いちご

東部営農経済センター
T A・八木 大武



◎ 育苗期の管理

イチゴ栽培において、定植時の苗の状態(クラウン径等)は収穫量を大きく左右する重要な要素になりますので適切な管理を行ってください。

■ 肥 料

窒素過剰、窒素不足にならないようにメルク試験紙を使用し定期的に展開葉3枚目の葉柄中硝酸イオン濃度を測定してください。定植時に硝酸イオン濃度が100ppm程度になるよう管理してください。(肥料が切れすぎている場合、芯止まりの発生が多くなると言われています)

育苗期の置き肥は肥料の種類によって肥効期間が異なりますので、施肥する時期によって肥料を選択してください。下記の置き肥では効き過ぎてしまうような場合は液肥のみで管理してください。

・ 肥効の目安

紅ほっぺ専用置き肥・ポット錠…25日程度、I B化成…20日程度

■ 苗の管理

定植時期にクラウン径が1cm程度になるように管理してください。定植前の最終の葉ききは病気のリスクを減らすために定植予定日2週間前に2枚になるように行い、定植時に4枚程度になるようにしてください。

■ 防 除

予防防除が基本となります。また、育苗時についた病害虫を本圃に持ち込まないように徹底的な防除を育苗期に行ってください。炭疽病、ウドンコ病、ハダニ、ヨトウ、コナジラミ等が

発生しますので薬剤のローテーション散布を行ってください。本圃で天敵資材を使用する場合は薬剤の影響日数に注意してください。

◎ 本圃の管理

肥料は適切な量を施肥してください。土壌が長年の栽培により締めたりやすくなっている圃場が多くありますので、粗大有機物(ハスクチップ等)を投入してください。

■ 防 除

定植前や植付時にしか使用できない薬剤が多くありますので必要なものは施してください。

・ コガネムシ類幼虫

ダイアジノン S L ゾル25倍 100ℓ/10a 使用回数1回(定植前全面土壌混和)

・ ネグサレセンチュウ

ネマキック粒剤 15～20kg/10a 使用回数1回(定植前全面土壌混和)

ネマトリンエース粒剤 20～25kg/10a(ハダニ類25kg/10a) 使用回数1回(定植前全面土壌混和)

・ アブラムシ類

ダントツ粒剤 1g/株 使用回数1回(定植時植穴処理土壌混和)

ミツバチ影響日数45日

アドマイヤー1粒剤 0.5g/株 使用回数1回(定植時植穴土壌混和)

ミツバチ影響日数30日

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：8月中下旬

・ 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・カイガラムシ

モスピラン S L 液剤 4,000倍(14日－3回)

■ 作 業

早生温州の後期(仕上げ)摘果

● 時期：早生9月上旬

イチジク

■ 作業(収穫)

成熟した果実から収穫を始めます。果実の成熟具合はやわらかさ、垂れ具合で判断します。

ブドウ

■ 作 業

① 収穫

● 時期：8月上旬～

ハウス栽培から収穫が始まります。収穫前に房先の果粒で食味を確認します。

② 土壌管理(かん水)

糖度の上昇や果実の成熟を促すため、土壌をやや乾燥気味にします。ただし、極端な乾燥は果実に悪影響を与えるので、5～7日程度晴天が続く場合はかん水をします。

かぎ指体操で全身運動

健康生活研究所所長
●堤喜久雄

指の力を付けるとともに各指を通る血やエネルギーの道とされる経絡（けいらく）を刺激し、体循環を良くする体操です。特に、首や肩に関係の深い経絡・三焦経（さんしょうけい）が通る薬指同士、背中や腰に関係の深い経絡・小腸経などが通る小指同士での体操がおすすめです。

かぎ指体操

(1) 人さし指同士をかぎのように曲げて指の第1関節同士を組み、左右に6回程度引き合います。指先にグツグツと引き合います。



(2) 中指から小指まで順に、(1)と同様に引き合います。初めは難しく感じるかもしれませんが無理のない範囲で続けましょう。



応用

(1) 同じ指同士をかぎのように曲げて組み、頭の後ろに持っていくきます。右腕に力を入ながら下げて左腕を引っ張り、呼吸に合わせて3回程度左側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。



(2) 同じように、左腕に力を入ながら下げて右腕を引っ張り、右側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。中指から小指まで同じように繰り返します。



お天気カレンダー

スラリと飲める

熱中症対策

気象予報士●檜山靖洋

最近の夏は猛暑が一段と厳しく、熱中症のリスクも深刻化しています。甲子園球場で行われる夏の高校野球も、2024年には2部制が導入され、最も暑い昼過ぎを避けて、午前中と夕方以降に試合が行われました。真夏のスポーツ、屋外での作業は熱中症の対策を徹底する必要があります。

ミキサーがあれば自宅でも簡単に作ることができます。屋外作業やスポーツの前後には、スラリと喉を通るアイススラリをおすすめします。参考…環境省「環境白書・循環型社会白書・生物多様性白書」の「第1部 第2章 第7節 個人で取り組む適応」

「NHK NEWS WEB」の「高校野球 新たな暑さ対策『2部制』とは？」など

小まめに水分を取るのは熱中症対策の基本ですが、近年注目されているのがアイススラリという飲み物です。アイススラリとは、細かい氷の粒子が液体に分散している、シャーベットのような状態の飲み物です。流動性が高く、体の内部を効率良く冷やすことができ、深部体温の上昇を抑える効果があります。熱中症対策にはもちろん、スポーツではパフォーマンスを維持するのにも有効だといえます。



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。

令和7年度農業振興対策助成について

農家組合員の農業経営の改善・発展を支援するため、農業振興対策積立金を活用した助成措置を実施しています。ぜひご活用ください！

対象者表記

● 既存生産者

★ 新規生産者 … 初めて該当品目の生産出荷をする者

■ 新規就農者 … 農業就労初年度の者(後継者及び非農家からの就農の両者)

支援項目		J A 出荷要件	対象者	助成対象	継続生産年数	資材等の購入先
新規振興導入支援	新規複合作物資材費助成	有	●★■	新規に作物(果樹類を除く)を生産出荷する、初年度購入した生産資材費 ※機械器具、償却資産となる資材や農地整備代は除く	3年	J A
	新規果樹資材費助成	有	●★■	新規に果樹類を生産出荷及び新規栽培体系を導入する、初年度購入した生産資材費(苗木、資材、肥料農薬) ※機械器具、償却資産となる資材や農地整備代は除く	10年 確約	J A
生産農地整備支援	茶樹抜根畑地化助成	有	●★■	新規に茶以外の品目を生産するために、茶園(白地含む)を抜根、粉砕し畑地化する費用 ※工事着工の事前確認厳守	3年	
	耕作放棄地解消助成	有	●※★■ ※既存生産者は規模拡大に限る。	自作地ではない貸借契約を締結した、現状1年以上の耕作放棄地を整備し、作物を生産するための費用 ※工事着工の事前確認厳守	3年	
	農地小規模基盤整備工事費助成	有	●★■	作物を効率的に管理するための工事(小面積の多圃場を団地化、茶畝替、枕地整備)費用	3年	
	水田暗渠排水整備工事費助成	有	●★■	水田で裏作品目の生産をするために、水田に暗渠を設置した費用	3年	
	ハウス建設費助成	有	●	ハウス増改築のための材料費 付属設備(換気扇、冷暖房機、水道かん水設備) 省エネ機器、耐久性フィルムの資材費 環境モニタリング・制御装置 病害虫対策用光照射装置 ※運搬、建設設置工事費は除く ※中古ハウス改修含む	10年 確約	J A
	新規生産者向けハウス建設費助成	有	★■	ハウス新設のための材料費 付属設備(換気扇、冷暖房機、水道かん水設備) 省エネ機器、耐久性フィルムの資材費 環境モニタリング・制御装置 病害虫対策用光照射装置 ※運搬、建設設置工事費は除く ※中古ハウス改修含む	10年 確約	J A
	高温対策資材費助成	有	●★■	ハウス内環境を改善させるための材料費 寒冷紗、遮光塗布剤の資材費 ミスト、ヒートポンプ、夜冷装置		J A
	ハウスリース事業リース費助成	有	●※★■ ※既存生産者は規模拡大(増設分)に限る建替え対象外	J A ハウスリース事業のリース料	10年 確約	J A
機械器具資材購入支援	農業機械購入助成	有 茶、水稻 出荷要件 無	●★■	乗用型摘採機及び管理機、運搬用生葉コンテナ、トラクター、乗用型管理機及びトラクターアタッチメント、野菜用移植機、杭打機、水稻機械(田植え機、コンバイン、ドラ乾燥機、籾摺機、米選機、色彩選別機)、ラジコン草刈機、薬剤散布用ドローン、白ネギ歩行型トラクター、野菜・果樹の出荷調整機、出荷調整作業省力化機械、6次産業化に資する機械の購入費 ※新品購入に限る	3年	J A
	茶、柑橘被覆資材購入支援	有 茶 J A 出荷要件無	●★■	被覆茶「望」の生産及び柑橘の品質向上のための被覆資材購入費	3年	J A
	鳥獣被害対策器具・設備購入助成	無	●★■	鳥獣被害対策器具・設備(電柵器及び関連器具、防護柵、防鳥柵)の購入費	3年	J A
	病害虫緊急対策助成	有	●★■	水稻ジャンボタニシ防除資材、甘藷基腐病防除資材と罹病残渣の処理場搬入手数料 有機・減農薬栽培へ向けたフェロモン剤、誘蛾灯の購入費 ※資材は対象病害虫防除に登録されているもの		J A
新規就農者育成	新規就農者受入生産者研修費助成	有 受入新規 両者	●	新規就農者が既存の生産者宅で研修を受ける場合に受け入れる生産者へ研修費として支払い ※がんばる新農業人、農の雇用等の事業利用は除く		J A

助成額については、別途、国県の補助金、他団体の助成金を受領する場合は、事業費を超えない範囲とします。助成要件、助成金額等の詳細は、以下に所属する営農技術員・営農アドバイザーまで事前にお問合せください。

■ お問合せ先

西部営農経済センター ☎53-2020

東部営農経済センター ☎22-9529

営農企画課 ☎22-9539



流通販売部からお知らせ

JAハイナン 令和7年産米の取り組みについて

■目的

当JAをご利用いただく地域住民や給食の一部を確保するため、従来の共同計算米とは別に、農家組合員から直接買い取り、直接仕入米として精米、包装、販売先への配送も当JAですべて行い迅速に供給します。

- ・仕入計画 直接仕入米…主にコシヒカリ、にじのきらめき、きぬむすめ 1,000俵(60トン)
- ・集荷計画 共同計算米…主にBⅡ銘柄(ひとめぼれ、キヌヒカリなど) 1,500俵(90トン)



組合員相談課からお知らせ

JAハイナン無料職業紹介所を利用してみませんか？

(厚生労働大臣許可 22 - 特 - 000077)

JAハイナンでは無料職業紹介所を開設しています。紹介手数料はかかりません！人手を必要としている農業の方、農業で働いて収入を得たい方、この機会に無料職業紹介所を利用してみませんか？

■ 農家の皆さまへ

農作業で人手不足にお困りではありませんか？ JAハイナンが無料で紹介のお手伝いをします！繁忙期の求人掲載も可能です。いつでもお問合せください。

■ 農業で働いてみたい方へ

求人サイト「Indeed」「DOMONET」や静岡県のJAホームページ内にある「しずおかの農業で働こう!!」に掲載しております。下記二次元コードからぜひご覧ください。

「ハイナン」で
検索！



■ お問合せ先

組合員相談課 (鈴木・外村) ☎22-9527
※受付：午前8時30分～午後5時00分(平日のみ)

■ DATA

(令和7年6月末現在)

組 合 員	15,484人 (正 5,591人 准 9,893人)
出 資 金	7億8,198万円
貯 金 残 高	2,113億7,092万円
貸 付 金 残 高	419億3,446万円
長期共済保有高	5,404億2,249万円
購買品取扱高	8億4,528万円
販売品取扱高	5億4,619万円
茶 取 扱 高	4億2,600万円

理事会の動き 日時：令和7年6月24日(火)午後1時30分

第1号議案 業務報告書の承認について

第2号議案 夏季賞与の支給について

全2議案が協議・承認されました

◎ 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 9月18日(木) 午後1時30分～(予定)
10月14日(火) 午後1時30分～(予定)

会場 J A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

◎ 10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
農業用マルチ、 ポリフィルム	10月 8日(水)	10月 9日(木)	10月 15日(水)	10月 16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 J A 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、**9月30日(火)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

※ 9月の廃棄資材の回収はございません。



企画管理課からお知らせ

読者アンケートにご協力ください！

J Aハイナン広報誌の内容や印象に関する質問の他、皆さまが読んでいるその他の広報誌や雑誌等について伺います。いただいた内容は、今後の誌面作りや、広報活動の参考にさせていただきます。下記の二次元コードを読み込み、回答してください。ご回答いただいた方の中から抽選で3名様にほうせん館詰め合わせセットをプレゼント！たくさんのご意見、お待ちしております。



アンケートは
こちら



人事課からお知らせ

J A職員の サングラス着用について

J Aハイナンでは、屋外作業時や車両運転時に紫外線による目への健康被害を防ぐとともに、日差しによるまぶしさから視界を確保し、より安全な作業や運転を行うため、J A職員が屋外作業時や車両運転時など勤務中にサングラスを着用することがありますのでお知らせいたします。

ご理解いただきますようお願いいたします。

■開始時期

令和7年8月1日(金)

■ お問合せ先 人事課 ☎22-9513

◎ 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	9月6日(土) 午前9時00分～午後3時00分	9月27日(土) 午前9時00分～午後3時00分
会 場	住吉支店	吉田支店
連絡先	住吉支店 ☎ 32-0115	吉田支店 ☎ 32-1121

フレッシュ旬
インフオメー旬
シュン

独特な食感で人気！

オクラ

ハリがあり色が鮮やかなものを選びましょう

全体が細かい産毛で覆われているものを選びましょう

切り口が変色していなくてみずみずしいものを選びましょう

農家さん直売のオクラは、
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

オクラは、高血圧予防にも良いとされるカリウムや、エネルギーの代謝を助けるビオチンなどを含んでいます。

塩をまぶして板ずりし、産毛を取ることで、色が鮮やかに仕上がり、口当たりもよくなります。



旬の食材で作るおうちれしぴ

ooking time

材料（4人分）

オクラ	8本
豚肩ロース薄切り(しゃぶしゃぶ用など)	100g
塩・こしょう	少々
片栗粉	少々
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
油	小さじ1
青ジソ	適宜
ミョウガ	適宜



オクラの豚肉巻き

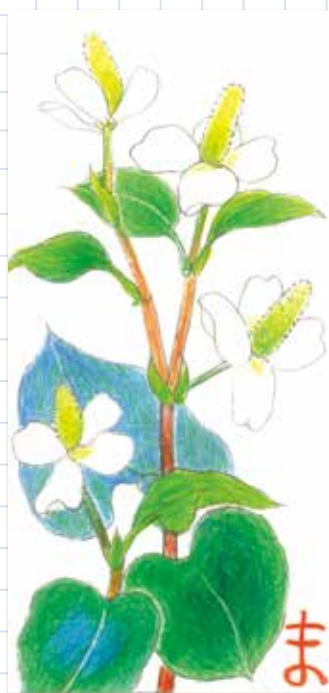
料理研究家●和田麻紀子

- ①オクラはがくを取り除き、豚肉を端からクルクルと巻き付けて軽く塩・こしょうを振り、味がよく絡むように片栗粉を薄く付ける。Aを混ぜ合わせておく。
- ②油を引いたフライパンを強火にかけ、①のオクラと豚肉をこんがりとした色が付くまで転がしながら焼く。
- ③豚肉に火が通り、焼き色が付いたらAを入れて絡める。お好みで食べやすい大きさに切り、千切りにした青ジソとミョウガを添える。

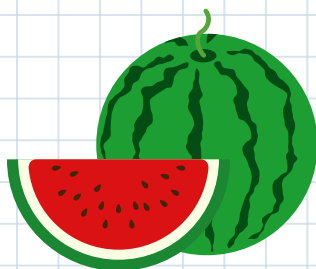
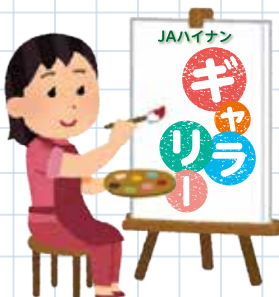
point

オクラはビタミンなどが豊富な上に、加熱しても栄養素が壊れにくい優秀な野菜です。大人は薬味を添えて味の変化を付けても楽しめます。

【お便り紹介】



吉田町 山本誠さん



ペンネーム ふーちゃん

今年はキュウリを植えました。6月号の摘芯のやり方を見て挑戦しました。今、毎日採ることができるようになって重宝しています。

我が家も毎日キュウリを収穫していますが、まだまだ続きそうです。袋に入れて叩き、ごま油と塩昆布と和えて食べるのが好きです。おすすめの食べ方があればぜひ教えてください。



牧之原市 榛地春美さん

御前崎市 K・Tさん

毎日暑い日が続き、草取りに追われています。早く涼しい秋が来ないかな。

熱中症対策として、屋外での作業は気温が高い日中を避け、早朝や夕方に行うなどしましょう。こまめな休憩や水分補給なども重要です。私も過ごしやすい秋が待ち遠しいです……！



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：

Smile Table はご覧いただけましたか？ YouTube で見逃し配信中ですので、ぜひご覧ください。8月17日放送回では、JAハイナンの「ブドウ」を紹介予定です。

(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

米騒ぎ瑞穂の国は何処へゆく 原川 正志
田植え機は明日を信じてまっすぐに 杉山 星こ
夫婦楨幹は枯れても根は絡み 大石 博美
お米好き慣れぬパン食べ腹不調 大石 文子
ボケ手術あったら受ける年金日 山村 セツ子
介護所の職員多忙にただ感謝 山下 四郎
牧之原産白いもろこし推してます のんちゃん
でがらしのお茶に吾が身をなぞらえる 奥林 五津夫
避難所に着いてサイレン鳴り響く 内田 敦

あやと
戸塚 彩翔 くん(2歳)

令和5年2月生まれ

牧之原市堀野新田 翔太さん・彩香さんのお子さま
祖母 あい子さん
祖父 原口 欣也さん 祖母 幸美さん

お外で遊んだり絵本を読むのが大好きな彩翔くん。これからもたくさん遊んで、たくさん食べて、たくさん寝て、強くて優しい子に育ってね。

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10名様に、
「～お茶のティーバッグ～ITSUKA」をプレゼント！

5つの茶産地のお茶が楽しめる商品です。
(ハイナン・大井川・遠州夢咲・掛川市・遠州中央)

締切：9月1日(月)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/ 1・3・6・10・12

【応募者数】135人

【正解者数】133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)