

2026

2

No.282

JAハイナン

おいしく健やかに

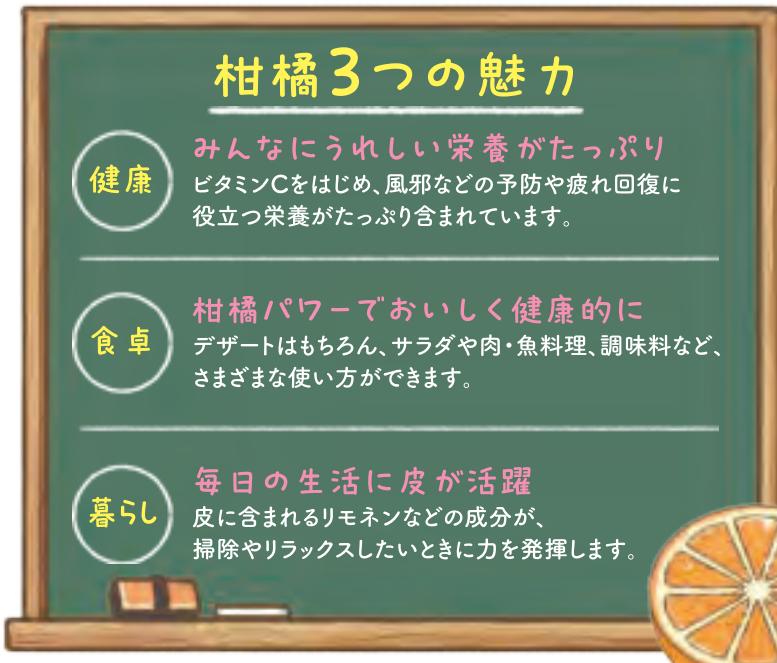
特集

今日も柑橘日和



監修: K A O R U (野野村アムリト)
イラスト: 小林裕美子

今日も柑橘日和



健康編

毎日食べて心も体も
フレッシュに

クエン酸

酸味の成分。エネルギーを作り出すサポートをする働きがあり、疲労回復に効果的。殺菌効果や食欲増進効果も期待できる

ペクチン

食物繊維の一種。腸内環境を整えて便通を促す働きがある他、コレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑制する効果が期待できる

ポリフェノール類(エリオシトロン、ヘスペリジン、ルチンなど)

抗酸化作用があり、生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待できる。皮に豊富なルチンは、動脈硬化予防にも



ビタミンC

抗酸化作用があり、皮膚の染みやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復などにも効果が期待できる

カリウム

体の水分バランスを保ち、余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つ効果に期待。高血圧予防やむくみの改善に

リモネン

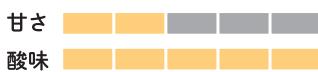
皮に豊富に含まれる香り成分。リラックス効果が期待できる他、血行促進、代謝アップ、免疫力向上にも

ほろ苦く甘酸っぱい



甘夏

〈旬: 2~5月ごろ〉



夏みかんの枝変わり品種。夏みかんに比べて酸味が少なく、爽やかな風味が特徴。香りも良いのでマーマレードなどジャムにしてもおいしい。

甘さと食べやすさが人気



不知火 (しらぬい)

〈旬: 12~4月ごろ〉



頭の部分の膨らみが特徴。皮を手で簡単にむくことができ、果肉が入っている袋(じょうのう膜)ごと食べられる手軽さが人気。※熊本産「デコポン」などが有名

甘酸のバランス良く果汁たっぷり



伊予柑

〈旬: 12~4月ごろ〉



名の由来は愛媛県(伊予)で栽培が盛んになったことから。爽やかで甘酸っぱい香りが特徴。皮がむきやすく果肉がジューシーで食べ応えがある。

この時期がおいしい!

中晩柑いろいろ

そのまま味わうのも
もちろんおいしい!

デザートに

生で食べて、
熱に弱いビタミンCを効率的に摂取



ケーキやシャーベットなどに
皮を砂糖漬けにしておやつに

皮を器に見立てた
ゼリーで華やかに

蜂蜜漬け

皮ごとスライスして蜂蜜に漬ける。
炭酸水などに入れてドリンクにも



乾燥させた皮(陳皮<チンピ>)

古くから生薬として重宝
風邪や冷え症状、胃腸の働きの改善などに期待

細かく刻み、カラカラになるまで天日干しに。浅漬けや吸い物、
お茶などに加える。粉末にして七味唐辛子や塩などに混ぜる

リラックス

リモネンの爽やかな香りと
リラックス効果を活用



入浴剤

乾燥させた皮をお茶パックに入れるかガーゼで包み、湯船に入れる。体が温まり血行促進効果も

ポプリ

乾燥した皮をお茶パックや布の小袋に入れて玄関、靴箱、クローゼットなどに。防虫・消臭効果も期待できる



暮らし編

掃除

リモネンが油を分解し、クエン酸が水垢汚れを落とす働きがある

掃除用スプレー

皮を煮出した汁を冷まし、スプレーボトルに入れて天然洗剤として使用。フローリング、窓、レンジ周り、お風呂などに



電子レンジの掃除

皮を電子レンジに入れて加熱(500~600Wで2分程度)して庫内に蒸気を行き渡らせてから、皮の外側で油汚れをこすり落とす。消臭効果も期待できる



エリーようなとろける食感



せとか

〈旬：2~3月ごろ〉

甘さ
酸味

皮やじょうのう膜が非常に薄く、果肉は軟らかくて果汁が多いことが特徴。濃厚な甘さと独特の香りが魅力で、贈答用としても人気。

爽やかな酸味とサクサク食感



八朔

〈旬：1~4月ごろ〉

甘さ
酸味

果肉は粒のひとつひとつがしっかりしていて歯応えがある。じょうのう膜から果肉を取り出しありやすく、サラダやちらしずしにもおすすめ。

いろいろな中晩柑を
楽しんでお気に入りを見つけてね



メロ

〈旬：2~5月ごろ〉

甘さ
酸味

プチプチとした弾力のある食感が特徴。10~12月ごろに収穫され、酸味を抑えるために一定期間貯蔵して、2~5月ごろに店頭に並ぶ。

12/13

令和7年度 JA共済静岡県小・中学生
第69回書道コンクール
第55回交通安全ポスターコンクール



表彰式の様子

J.A.共済は、県下の小・中学生を対象とした「第69回書道コンクール」と「第55回交通安全ポスターコンクール」の表彰式を開きました。J.A.ハイナン管内の部で相良小学校2年生の中嶋惺愛さんが金賞を受賞しました。



表彰式の様子

12/22

仲間と楽しく収穫体験
やまばと利用者がミカン収穫



ミカンを収穫する利用者ら

社会福祉法人牧ノ原やまばと学園の利用者は、管内生産者の大関晴久さんの園地でミカン「青島温州」の収穫を体験しました。その場で味わった利用者は「おいしい」「来年もまた来たい」と笑顔で話しました。収穫したミカンは自宅に持ち帰った他、施設の給食でも振る舞われました。大関さんは「今年も開催できてよかったです。地元のミカンをたくさん味わってほしいです」と話しました。



11/26～1/7

農家所得向上へ
茶の実回収



計量するJ.A.職員

特販課は、白羽営農経済センター、西部営農経済センターで茶の実の回収を行いました。11月26日、12月10日、12月24日、1月7日の4日間で867kg集まりました。回収した茶の実は、食用油に加工されます。ご協力いただきいた皆さん、ありがとうございました。この取り組みは今回で3年目を迎え、今後も継続する予定です。興味のある方は特販課(23-9514)までお問い合わせください。

12/15

焼き芋、いかがですか？
焼き芋販売@住吉支店



焼き芋を手渡すJ.A.職員

常農企画課は、年金支給日に合わせて住吉支店で焼き芋を販売しました。原料のサツマイモは、同課が農業経営事業で栽培した「べにはるか」で、240本お買い上げいただきました。焼き芋は、本店エントランスにて販売しております。本店にお越しの際や、金融部ATMをご利用の際は、ぜひお買い求めください。



1 貧困をなくそう



2 金額をゼロに



1/15

みんなで餅つきに挑戦！

餅つき大会@菅山小学校



餅をつく児童

菅山小学校5年生は、餅つきを体験しました。今回使ったもち米は「マンゲツモチ」で、児童らが管内生産者の藤浪晃さんと菅沼徳次さんから指導を受けて、5月に植え付けて9月に鎌で収穫しました。餅つきには、地区的有志や保護者らも参加。順番に交代しながら「ときねを使つて餅をついた児童らは」「おもしろかった」「きねが重くて大変だった」と笑顔で話しました。

2 飲食を
ゼロに

1/14、15

収穫に感謝

2年目職員農業体験研修



白ネギを収穫する2年目職員

2年目職員は、白ネギの収穫と調整作業を体験しました。14日は3人が参加し、約2000本を手作業で収穫。収穫後は、白ネギ出荷調整場で根や葉の処理作業を体験しました。15日は6人が参加し、規格の確認方法や箱詰めの手順などの説明を受け、仕分けや梱包作業を体験しました。参加した営農企画課の大石晃也さんは「農業の大変さを改めて理解しました」と話しました。

4 買い高い教育を
みんなに

お天気カレンダー

春の妖精

「立春」の「春」とは名のみで、まだ風が冷たい季節です。それでも、日差しは力強さを増し、光の春を感じられる頃です。多くの植物がまだ眠っているこの時期に、太陽の光を独り占めして咲きだす花があります。

セツブンソウやフクジユソウなどです。花の大きさは、どちらも直径2、3センチメートルほどです。これらの花は「春の妖精」と呼ばれています。

例えば、セツブンソウは、その名の通り、節分の頃に地上に姿を現し、すぐに花を咲かせます。3月には種を落とし、初夏には地上の部分が全て枯れ、休眠になります。早春から初夏の間に生長し、繁殖し、栄養分をため、翌春までの長い期間休眠します。このように春のほんの少しの期間だけしか姿を現さないため、「スプリング・エフェメラル(春のはか



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。

気象予報士●檜山 靖洋



各地区で座談会が開催されました。

下記に座談会で出た質問等と回答を抜粋して掲載します。

11/19

吉田地区



Q ボトル缶「茶ぐりん」は常温でもおいしいので、農協祭でバラ売りして来場者においしさを知つてもうのはどうでしょうか？

A 通常、各部農経済センターでのバラ売りは対応できませんが、農協祭の会場で飲食スペースを提供する場合「茶ぐりん」等飲料の需要もあると思つので、農協祭でのバラ売りも検討します。

Q 農協祭の末等がバケツだけだったのが、今年度はバケツとエコバッグから選ぶことができるようになつたので「好きな方をもらえれば良いよ」と農協祭に行くように声掛けができました。LINE公式アカウントも導入し、JAガチャもあつたので、親子の来場者が増えたように思いました。

A 今年度はイベントを見直し、新しい内容で取り組みました。来年度の開催に向け、楽しんでいただける催し物を増やしていきたいと考えております。LINE公式アカウントでの抽選についても、事前登録が必要な面をさらに周知していきます。

Q 農協祭は組合員でなくとももりういとは可能でしょうか？

A 広報誌は、組合員世帯（正組合員・准組合員）に配布しております。組合員以外の方はLINE公式アカウントやホームページでご覧いただけますのでご理解ください。

Q 定期貯金の解約は契約支店でなければできないのでしょうか？近くの支店でできるとあります。

A JAハイナン内であれば、他支店でも定期貯金の解約は可能です。最寄りの支店をご利用ください。

11/26

棟原地区

Q 坂部みかん選果場のATMやランドリーの駐車場のラインについて、建物の前にはラインがありませんが、駐車している方がいます。駐車しても良いのであればラインを引いてほしいです。また、東側出入口に「止まれ」のラインがありますが、駐車スペースのラインもあるので戸惑います。段差もあり、注意が必要だと感じます。

A ATMやランドリー前は、選果場の稼働により中央の駐車スペースが埋まり事故等の恐れがあるため駐車スペースとして使用しておりません。また、東側出入口については、古いラインが残つていたため、段差も含めて修繕いたしました。

Q 坂部みかん選果場のアルミニ缶を回収しています。地域の方が倉庫前に置いたアルミニ缶を秋間支店の職員が回収して倉庫内に入れてくれます。職員の皆さんには本当に感謝しています。4月には、女性部員で秋間支店の花壇に花を寄付しました。暑い夏の日も職員が水かけを一生懸命してくれたので、枯らすことなく管理を行つてくれて頭が下がります。

A ありがとうございます。秋間支店をご利用のお客さまから「花壇がきれいですね」とお褒めの言葉をいたいでおります。今年度も女性部活動に支店職員が参加させていただきました。引き続き協力して活動していきます。

Q ここすもす葬祭の本膳のメニューをニユーアルしてほしいです。

A 現在の本膳のメニューも5年以上変わらないため、今年の7月頃のリニューアルを検討しております。

Q JJJA職員との交流を深めるために、女性部活動を一緒にに行いたいです。

A 女性部活動の計画内容をお知らせいただければ、参加について検討させていただきます。ぜひお気軽にご相談ください。

11/27

南棟原地区

Q JJJA職員との交流を深めるために、女性部活動を一緒にに行いたいです。

A 女性部活動の計画内容をお知らせいただければ、参加について検討させていただきます。ぜひお気軽にご相談ください。

J Aハイナシ女性部 ハイナシウォーカー 田子の浦 富士眺望ウォーク



令和8年度はウォーキング(約5km)に加えて、
観光バスを貸し切ってお買い物も楽しめるコースにリニューアルしました!

募集人員
各回 40名 締切
3月13日(金)

定員に達した場合は各回抽選となります

| | |
|-----|---|
| 開催日 | ① 4月17日(金) ② 5月21日(木) ③ 10月29日(木) ※お一人様1回の参加になります。 |
| 参加費 | 2,000円 |
| 持ち物 | お弁当、飲み物、タオル |

※小雨決行、雨天時は内容を変更して開催します。
※交通状況の影響で行程が変更となる場合がございます。
※詳細につきましては、後日申込者にご連絡します。
(コース確定後の欠席はキャンセル料をいただきます。)
※部員でない方が参加される場合は、女性部活動への参加をお願いいたします。(別途 女性部会費500円)



お問合せ・お申込み

J Aハイナン
組合員相談課

TEL. 0548-22-9527 FAX. 0548-22-7866

キリトリ

ハイナンウォーカー申込書 申込締切：3月13日(金)

※グループでお申込みの方は連名でご記入ください。

| 第2希望まで日にちをご記入ください→ | | 第1希望日 | 第2希望日 | |
|--------------------|--|-------|-------|--|
| ① 氏名 | | 住所 | 電話番号 | |
| ② 氏名 | | 住所 | 電話番号 | |
| ③ 氏名 | | 住所 | 電話番号 | |

茶

西部営農経済センター
TA・紅林 慎史

■ 病害虫防除

● クワシロカイガラムシ

- ・薬剤：ブルートMC(1,000倍-30日-1回)
- ・目安：1~3月(一番茶摘採30日前まで)
- ※ブルートMCの使用について
 - ・混用散布禁止：他の農薬、展着剤、液肥(尿素など含む)との混用は効果低下の恐れがあります。
 - ・近接散布禁止：他の農薬との近接散布は、効果低下の恐れがあるため1週間以上空けます。
 - ・1月散布も3月散布も防除効果は変わりません。天気が揃った時に散布してください。
- ※マシン油乳剤について
 - ・チャトゲコナジラミについて、今期は少ない傾向です。多発園では、葉裏にいる幼虫にかかるよう散布量を調整してください。マシン油乳剤をかけると、葉表の「スス」がふわふわになり、落ちやすくなります。
- 赤焼病
 - ・強風による傷と、雨による細菌の飛散によって感染します。風当たりの強い茶園や幼木園で発生が多くなりますので注意してください。
 - ・薬剤：銅水和剤
 - コサイド3000(1,000倍-14日)
 - ドイツボルドーA(500倍-7日)
 - フジドーレフロアブル(500倍-14日)など
 - ・時期：1回目 2月(既に発生している茶畑)
 - 2回目 3月上旬(発生が多い場合)

■ 春 肥

各工場の施肥計画にそって行ってください。

| コース | 資材名 | 成分 (N-P-K-Mg) | 施肥量 |
|--------------|------------|------------------|-------|
| 配合・省力 コース | 5JA共通さかな配合 | 11-3-2-2 | 5/10a |
| 標準・環境 コース | 5JA共通さかな配合 | 11-3-2-2 | 4/10a |

■ 一番茶萌芽期前の化粧ならし

- ・時期：2月下旬まで
- ・深さ：秋整枝面より深くならないように1cmくらい上げる。
一番茶を摘採する方向と同じ方向にならす。
摘採よりもゆっくりならす。

■ 防霜対策

防霜施設の点検を行ってください。雷の被害を受けている場合があるので、点検は早めに行いましょう。

- ①ファンの点検・整備は早めに行い、サーモスタッフのセット温度は最初3℃とする。
- ②サーモスタッフの点検は、氷などを使って低温で試運転する。
- ③ファンの運転開始は萌芽期の2週間前から行う。
- ④ファンの支柱が傾いていると、十分な効果が上がらないので垂直に修正しておく。
- ※消費者に安全・安心を提供するために、生産の履歴を記帳しましょう。

果樹

東部営農経済センター
TA・岡村 剛幸

ミカン

■ 作業

● 剪定

2月中旬頃より行います。

樹冠表層のかぶさり枝や、内部の混みあっている部分を中心に剪定し、日当たりを改善します。

● 土壤改良

2月下旬までに、酸性土壌を中和させるよう石灰資材の施用をします。苦土石灰(粒) 10a当たり5袋

イチジク

■ 作業(一文字立ての剪定)

寒さが厳しい時期は避けて、2月中旬頃より行います。主枝から出ている横向き、下向きの芽を2芽くらい残して切り返します。

ブドウ

■ 作業

● 芽キズ処理

水揚げ前の2月中旬頃、若木や徒長的な生育をした結果母枝は発芽率が悪いので、芽キズ処理を行い発芽率の向上を図ります。発芽させたい芽の先端側5~10mmを目安に、深さ2mm程度の切り込みを入れます。

● かん水

発芽前の水分不足は発芽不良や発芽遅延の原因となりますので、晴れた日の午前中にかん水を行います。

● 苗木の定植

3月上旬頃、直径1~1.5m・深さ30cmの穴を掘り、穴の底を盛り上げます。苗木を盛り上げた土の上に置き、根を放射状に広げて植えます。最後に掘り上げた土と堆肥をよくなじませて植穴に戻し、たっぷりかん水します。

レタス

東部営農経済センター
SA・鈴木 洋希

■ 管理

乾燥している圃場はかん水をしましょう。湿度が上がると病気の発生を助長します。トンネル内の温度・湿気に注意してください。朝晩は冷え込みますので、凍害による病害の発生にも注意しましょう。凍結したときは換気してゆっくり溶かします。

■ 防除

● 腐敗病、軟腐病

凍霜害により発生が助長され多発します。結球葉の中助や葉脈が褐色に変色したり、芯がとろけるようになったりして全体が腐敗します。

- ・薬剤：カセット水和剤 1,000倍(7日-2回)
- バリダシン液剤5 800倍(前日-3回)

● 灰色カビ病、菌核病

トンネル内が過湿状態になると発生しやすくなります。灰色カビ、菌核は根元から腐り始め、症状が進むと株全体がしおれてしまします。

- ・薬剤：シグナムWDG 1,500倍(7日-2回)※ベと病登録有
- パレード20FL 2,000倍(前日-3回)
- ゲッター水和剤 1,500倍(7日-2回)

● ベと病

地際の外葉表面に黄色の病斑を生じ、病斑の裏側には白色で粉状のカビが発生します。

- ・薬剤：ピシロックフロアブル 1,000倍(前日-3回)
- オロンディスウルトラSC 2,000倍(7日-2回)
- メジャーフロアブル 2,000倍(3日-3回)※灰色カビ、菌核登録有

● アブラムシ

2~3枚の葉の中に発生することが多いです。葉を剥いて出荷することとなり、品質低下につながりますのでご注意ください。

- ・薬剤：アグロスリン乳剤 2,000倍(7日-5回)
- ダントツ水溶剤 2,000倍(前日-2回)
- トランスクームFL 2,000倍(前日-3回)



これぞWeb力!

今すぐWebマイページにご登録を!



2025年9月5日 風速75m/s
 静岡県中部で 国内最大級の竜巻
 支店閉鎖&電話不通により JAへ連絡がつかない 事例が発生!

ご契約者様



JAに連絡したいのに困ったなあ…

修理費けっこうかかりそうだな…

私の保障内容どうなってたっけ?

修理・片づけはもう進めちゃっていいのかな?



X その期間…10日間以上*になる場合もあります

そんなときでも

Webマイページ

JA携帯アプリ

なら いつでも! どこからでも! JAに連絡ができる!

JA支店



災害はいつ襲ってくるか分かりません 今すぐ、ご登録ください JAハイナン

※JAハイナン棟原支店はR7.9.5～9.16まで支店閉鎖となりました。

詳しくはお近くのJA(または担当者)にお問い合わせください。

[25221880012]

i

マネー・ローンダリング・金融犯罪対策の取組強化について

令和7年12月1日 代表理事組合長 八木 達良

近年、特殊詐欺やSNS型投資詐欺など、金融犯罪の手口はますます巧妙化・多様化しており、お客様の大切な財産を脅かす深刻な社会問題となっています。また、国際社会においては、マネー・ローンダリング(犯罪収益の資金洗浄)やテロ資金供与を防止するための対策が、金融機関に課せられた重要な責務となっています。

当組合では、お客様に安心してご利用いただける環境を提供するため、マネロン・金融犯罪対策を経営の重要課題として位置づけ、経営陣の強いコミットメントのもと、取り組みを一層強化してまいります。具体的には、金融庁が示す「マネー・ローンダリング及びテロ資金供与対策に関するガイドライン」に基づき、実効性のある態勢整備を進めるとともに、その有効性の検証と、不断の見直しを行い、対策の高度化を図ってまいります。

この対策強化に伴い、お客様には、口座開設時だけでなく、お取引の内容や状況に応じて、より詳しい情報(取引目的、ご職業、事業内容など)のご提供や、本人確認書類の更新をお願いする場合がございます。こうしたお願いは、皆様の資産を守り、安全な社会を維持するために不可欠な取り組みであります。

役職員一同、改めて緊張感を持って業務にあたり、お客様の信頼に応えるべく全力を尽くす所存です。今後とも、皆様のご理解とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

農家組合員の皆さんへ

静岡県内で残留農薬基準値超過等の事例が発生しました。同様の事案を未然に防止するため、下記の徹底をお願いいたします。

- 農薬の使用前に、農薬の容器に表示された適用作物名、希釈倍数、施用量、使用時期、総使用回数及び有効期限を必ず確認し、遵守してください。
- 農薬の使用にあたっては、農薬使用履歴を確実に帳簿に記載してください。
- 散布した農薬が他作物に飛散しないよう防止対策を行ってください。
- 農薬散布後は、使用した防除器具の洗浄を徹底してください。

当JAも、農薬の適正使用及び危害防止の取り組みをさらに強化するとともに、指導を徹底してまいります。ご不明な点等ございましたら、営農経済センターの窓口や、総合営農アドバイザーにお気軽にお問合せください。



| | | | | |
|--------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------|
| お問い合わせ | 購買課 白羽営農経済センター 東部営農経済センター | ☎22-9520 ☎63-6190 ☎22-9529 | 西部営農経済センター 吉田営農経済センター | ☎53-2020 ☎32-1125 |
|--------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------|

■DATA

(令和7年12月末現在)

| | |
|---------|-------------------------------------|
| 組合員 | 15,541人 (正 5,557人) (准 9,984人) |
| 出資金 | 7億8,488万円 |
| 貯金残高 | 2,070億6,688万円 |
| 貸付金残高 | 414億1,979万円 |
| 長期共済保有高 | 5,326億6,699万円 |
| 購買品取扱高 | 25億4,551万円 |
| 販売品取扱高 | 14億7,892万円 |
| 茶取扱高 | 12億8,988万円 |

理事会の動き 日時:令和7年12月29日(月)午後1時30分

- 第1号議案 東部営農経済センターの建設について
 第2号議案 台風15号被災農業者への見舞金支給について
 第3号議案 事業資金(運転資金)について
 第4号議案 新規事業資金(設備資金)について
 第5号議案 理事に対する貸付について
 第6号議案 理事に対する貸付について
 全6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 3月19日(木)午後1時30分～(予定)
 4月23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



特販課からお知らせ

5JA共同企画 「ファーマーズマーケット レシートラリー2026」開催中！

5JAのファーマーズマーケットで1,000円以上のお買い物をしたレシートを集めて応募すると、抽選で豪華な景品が当たります。多くの方のご参加をお待ちしております！

※5JA:ハイナン・大井川・遠州夢咲・掛川市・遠州中央

開催期間

1月9日(金)～2月28日(土)

NEW 全制覇コース

5JAのファーマーズマーケット全16店舗のお買い物レシート(1,000円以上)を集めて応募

3万円分のJA商品券を
 1名様にプレゼント

満喫コース

5JAそれぞれのファーマーズマーケットのお買い物レシート(1,000円以上/1店舗)を5枚集めて応募

1万円分のJA商品券を
 10名様にプレゼント

農産物応援コース

5JAのファーマーズマーケットのお買い物レシート(1,000円以上)を2枚集めて応募
 ※同一店舗でも可

2,000円相当の農産物詰め合わせセットを
 50名様にプレゼント

※詳細は各ファーマーズマーケットに設置しているチラシ・応募用紙をご確認ください。

※当選者の発表は厳正なる抽選の上、商品の発送をもって代えさせていただきます。

お問合せ 特販課 ☎23-9514

フレッシュ
インフォメー
ション

ビタミンの宝庫

ブロッコリー

蕾がこんもりしていて硬く締まり、
色が濃いものを
選びましょう

農家さん直売のブロッコリーは、
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

ブロッコリーは、ビタミンや
ミネラルをバランスよく含んで
います。ビタミン類の流出を防
ぐためには、電子レンジでの加
熱がオススメです。

アスパラガスに似た風味で小
分けにする手間がかからず便利
な茎ブロッコリーや、抗酸化作
用のあるスルフォラファンが多
く含まれているブロッコリース
プラウトなどがあります。

茎に傷や変色がなく、
切り口がみずみずしいものを
選びましょう



旬の食材で作るおうちレシピ

cooking time



ニラチヂミ
(韓国風お好み焼き)

料理研究家●和田麻紀子

材料(1枚・2人分)

| | |
|--------|-----------|
| ニラ | 1束 |
| ニンジン | 1/4本 |
| タマネギ | 1/4個 |
| 卵 | 1個 |
| 片栗粉 | 大さじ3 |
| 薄力粉 | 大さじ2 |
| 溶けるチーズ | 30g |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 水 | 60ml |
| ごま油 | 大さじ1+大さじ1 |

①卵をボウルに割り入れる。ニラは長さ3cm、ニンジンは細切り、タマネギは薄くスライスし、ごま油以外の材料を入れて混ぜる。
②フライパンにごま油(大さじ1)を引いて熱し、①の生地を入れてスプーンの背などで薄く延ばす。片面がカリッとしてきたらひっくり返し、全体をギュッと押す。ごま油(大さじ1)をぐるっと回しかけて焼き、再度ひっくり返しカリッと仕上げる。両面においしそうな焦げ目が付いたら出来上がり。



- 子どもはポン酢や酢じょうゆのたれ、大人はポン酢にコチュジャンと油を適宜加えたたれをかける
- 生地に豚肉や桜エビなどを入れて主菜にも

おいしいをつくりましょ。

【お便り紹介】



牧之原市 Y・Oさん

女性大学で京都に行きました。泉涌寺の特別拝観や、平安神宮の日本庭園散策も素晴らしいかったです。最高の2日間でした。ありがとうございました。

▲牧之原市 棚地春美さん

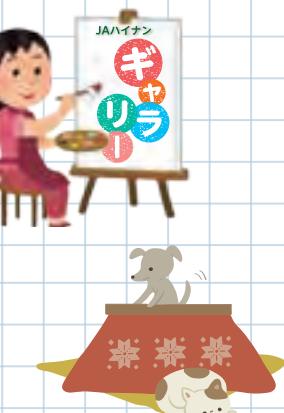


▲吉田町 山本誠さん



喜びにあふれた
心は良薬

▲牧之原市 S・Oさん



ペンネーム まあちゃん

マグロの解体ショー、楽しく見学させていただきました。試食だけでなく、ご飯と豚汁、お茶までいただき満足しました。お茶の詰め放題も購入しました。

ありがとうございます！これからもたくさんの方に楽しんでいただけるようなイベントを実施してまいります。

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

つばの中やかれたお芋超甘い
街灯りイルミネーション時を知る
飯塚直美 内田敦

ハ十三まだ川柳の修行中 奥林五津夫

熊社会ムクの実枯れて人を食い大石博美

食べ頃を知つてる害獸に先越され大石文子

給食に何食べたかで歳を知る杉山星こ

アマゾンの密林破壊地球危機原川正志

J Aが我が家に於いて守り主山下四郎

大地にて発表会のはまだ根山村セツ子



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：

風が強い日の外での取材時、砂ぼこりをもろに浴びて頭が砂だらけになりました。帽子を被ろうかと思いましたが、風が強いと帽子が飛んでしまうので恥ましいです。

(おおしま)

山下 漢士
みなと
りつ
くん(6歳)左
琉月
りゆく
くん(3歳)右
杷玖
ぱく
くん(1歳)中



令和元年7月、令和4年2月、令和7年1月生まれ

牧之原市細江 公洋さん・恵美さんのお子さま

祖父 智洋さん 祖母 美香さん

体を動かす事が好きなみなとくん。とっても優しいりつきくん。そんなお兄ちゃん達が大好きなわくくん。いつまでも仲良く元気いっぱいに過ごしてね。

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5名様に、
「望 ティーバッグ」をプレゼント!

締切: 3月2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/2・4・5・11・12

【応募者数】183人

【正解者数】178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)