

2026

6

No.286

JA ハイサン



ひと手間でもっとおいしく!

親子で

夏野菜を楽しもう

特集

ひと手間でもっとおいしく!

親子で夏野菜を 楽しもう



イラスト：小林裕美子

太陽の恵みを蓄え、みずみずしく育った夏野菜たち。

一口かじれば、旬の味わいが口いっぱいになり広がりますが、

味に敏感な子どもたちにとっては、

その個性豊かな食感や香りが苦手の原因になることもあります。

しかし、苦手は無理に克服しなくても大丈夫。調理の工夫次第で、

驚くほどおいしく食べられるかもしれません。

夏野菜のおいしい食べ方を、親子で試してみませんか？

暑さを乗り切る 夏野菜パワー

夏バテしない 体づくり

暑さに負けない体づくりのサポートが期待できるビタミンCや体内の塩分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

紫外線による ダメージ対策

紫外線によるダメージを対策する効果が期待できるリコピンやナスニン、ベータカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

旬の時期は 栄養もたっぷり

旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。トマトの場合では、ベータカロテンの量が約2倍になるといわれています。

食感の変わる 調理方法もおすすめ

湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を変えてみましょう。

湯むきトマト

熱湯に40～50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に



フローズントマト
一晩冷凍するとシャーベットのような食感に

ドライトマト

100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します



トマト

夏にうれしい成分

リコピン／ベータカロテン／ビタミンC

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また油と調理するとリコピンの吸収率が高まります。



焼きトマト

オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10～15分焼くと甘さが増します



トマトカレー

特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです



トマトチーズピザ

トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



監修者の声

親子で「おいしいね」と幸せを分かち合う食事の時間。無理をせず、苦手なものは食卓に並べるだけでも十分です。親子で「どうしたらおいしくなる?」と探究して、子どもに興味を持たせるのもいいでしょう。冒険するように夏野菜の世界を楽しんでください。

管理栄養士 小嶋絵美

保育園の管理栄養士として食育や献立作成に携わり、2018年に独立。幅広い世代に健康・家計・環境に優しいレシピや食生活を伝えている。



揚げる・漬けるで 歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

ナスの天ぷら

衣のサクサクした食感で食べやすくなります



ナスの浅漬け

生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します

ナスのステーキ

こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

チンジャオロースー

ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



肉巻き

豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります

無限ピーマン

千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえるとご飯が進むおいしさに



ナス

夏にうれしい成分

ナスニン／カリウム

皮が気になりにくい切り方を

ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



ミートソース

みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



ナスのラザニア

薄切りにすると皮が目立たなくなります



夏にうれしい成分

ベータカロテン／ビタミンC／カリウム

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。



焼きピーマン

弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



ガパオライス

ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります

油と調理であく抜き不要

油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。



ナスの素揚げ

油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



みそ炒め

しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります



麻婆茄子

ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです

加熱調理で軟らかく

加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

かき揚げ

タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



キーマカレー

みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



肉みそ

みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます





4/27、5/14

JA事業を学び横のつながり強化へ

新入職員対象 お茶の淹れ方教室・料理教室

人事課は、新入職員を対象に
お茶の淹れ方教室と料理教室を
開きました。

4月27日に開いたお茶の淹れ
方教室では、茶業センターの落
合貴文副センター長からお茶の
歴史や特徴、現在のお茶を取り
巻く環境や、12月から始動予定
の碾茶事業について説明を受け
ました。その後、鈴木香奈子係
長から急須を使ったお茶の淹れ
方やお茶出しのマナーなどに

ついて指導を受け、実践しまし
た。

5月14日に開いた料理教室で
は、女性部の本部役員ら4人と
担当職員が講師を務め、管内産
の農産物を使ったイチゴのロー
ルケーキやちらし寿司など5品
を作りました。出来上がった料
理に舌鼓を打ちつつ、女性部の
日頃の活動や普段ごのような食
事をしているか会話を弾ませ、
職員同士や女性部との横のつな
がりを強めました。



急須でお茶を淹れる新入職員



食材を盛り付ける参加者

5/1

統一ブランド名は「駿河みかん」

柑橘選果場共同利用締結調印式



3JAの組合長と柑橘委員会の委員長ら

ハイナン、おおいがわ、しみ
ずの3JAは、静岡市清水区に
整備する柑橘選果場の共同利用
契約を締結しました。施設の老
朽化といった課題の解決と、効
率的な出荷体制の構築を目的に
協議を進めてきました。柑橘選
果場は、9月完成、11月稼働開
始を予定。今後は、3JAの
ホームページなどで公募した中
から選出した「駿河みかん」とい
う統一ブランド名で出荷します。

1

農田を
なくそう

4/22

良質な新茶を味わって

新茶シーズン開幕



「やぶきた」の生葉を持ち込む生産者ら

新茶シーズンを迎え、JA
ハイナン直営の中原製茶工場
が稼働を始めました。初日は
「やぶきた」の生葉約4トンを
製茶。柴田明秀工場長は「良い
お茶を作ることができたので、
多くの方に味わっていただき
たいです」と話しました。ほう
せん館では、4月29日に新茶
の試飲販売を行い、茶業セン
ターの落合貴文副センター長
が急須を使って来店客に新茶
を振る舞いました。

2

顔顔を
ゼロに

※T A : テクニカルアドバイザー

5/11

農業への理解を深めてもらうために
サツマイモ定植体験

4 質の高い教育を
みんなに



苗を植える参加者ら

企画管理課は営農企画課が管理する畑でサツマイモの定植体験を行い、組合員や地域住民ら計4人が参加しました。参加者は、営農企画課の弓田康詞課長から農業経営事業の目的や取り組みの成果などの説明を受けた後、岩堀真也係長から苗の差し方の指導を受けて「べにはるか」の苗約1000本を植えました。参加者は「貴重な体験ができてよかったです」と話しました。

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



茶葉を確かめながら手摘みする児童ら

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、高塚理事から茶園について説明を受け、東部営農経済センターの紅林慎史T A ※からお茶の摘み方を教わり茶摘みに挑戦。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「新芽を天ぷらにして食べたい」と笑顔を見せました。

相良支店

5/14

野菜作り教室
@白羽小学校

1支店
1協同
活動

4 質の高い教育を
みんなに



苗を植える児童ら

御前崎支店は、白羽小学校2年生を対象に野菜作り教室を開きました。児童らは、営農企画課の河原崎佑矢T A ※から説明を受けた後、植える間隔や穴の深さ、ポットから苗を取り出す方法をJA職員に確認しながら、トウモロコシやスイカなど6種類の苗を植えました。児童らは「家族と食べるのが楽しみ」「たくさんできるといいな」と笑顔を見せました。

御前崎支店

5/13

防犯体制を再確認
防犯訓練@萩間支店

11 住み続けられる
まちづくりを



犯人役の署員の対応を行う増田支店長④

JAハイナンは牧之原警察署の協力のもと、萩間支店で防犯訓練を行いました。強盗事件を想定し、犯人役の同署員が刃物を使って金銭を要求する設定で行い、犯人の身体的特徴などを確認した他、逃走する犯人の足元にカラーボールを投げつける練習も行いました。増田和子支店長は「いざというときに適切に対応できるよう、継続的な学習と訓練が必要だと感じました」と話しました。



令和8年度
女性部新役員の紹介
《 vol.2 吉田地区・榛原地区 》

〈敬称略〉



片岡支部長 中村 信代
北区支部長 呉橋 由美
吉田地区長・川尻支部長 坂本 美千子
住吉支部長 三輪 三枝子



川崎支部長 加藤 和子
細江支部長 村田 千景
牧之原支部長 横山 洋子
勝間田支部長 縄巻 靖子
榛原地区長 中野 康子
坂部支部長 鈴木 みち子

1年間よろしくお願ひします！

4月17日

楽しく健康増進！
ハイナンウォーカー



参加者の記念撮影

女性部はハイナンウォーカーを開き、37人が参加しました。参加者は、仲間との会話を楽しみながら、道の駅富士からふじのくに田子の浦みなと公園までの約5kmのコースをウォーキングしました。

4月16日、17日

高品質なお茶づくり
全国茶品評会に向けて荒茶製造



茶葉を確認する部員ら

青壮年部は、全国茶品評会に向けて茶ぐりん研修工場で荒茶を製造しました。昨年、深蒸し煎茶の部で牧之原市が産地賞を受賞し、今年も高品質な荒茶に仕上げようと、工程ごとに茶葉を確認し、丁寧に仕上げました。

女性部 / 青壮年部 活動予定

● 女性部 ● 青壮年部

6月

- 3日(水) ハピネス倶楽部「お花のワークショップ(リース)」
- 16日(火) 第1回静岡県JA青壮年部長事務局合同会議
- 19日(金) ハイナンわくわくセミナー
「リネンコードで作るポットマット」
- 27日(土) 静岡県青壮年連盟創立75周年記念イベント

7月

- 14日(火)～15日(水) 女性部リーダー研修会
- 31日(金) 静岡県JA青壮年部発表大会

J Aハイナン女性部 カルチャー教室参加者募集

- 募集対象者 J Aハイナン女性部員、管内在住の女性
- 申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、組合員相談課、またはお近くの支店・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は、目的外利用や第三者への提供を行いません。
※詳細につきましては、後日申込者にご連絡いたします。

● 教室一覧 ●

- 1 小物作り教室**

第3火曜日 9:30～11:30
J Aハイナン本店
定員 10名 材料費実費



糸と針を使った優しい手芸を学ぶことができます。コサージュから作ります。

2 日常生活を豊かにする講座

第4火曜日 14:00～15:30
J Aハイナン本店
最少催行人数6名 受講料 300円/回

日常を健康で豊かに過ごすための講座です

3 生け花教室

第2火曜日 14:00～15:00
J Aハイナン本店
受講料 1,800円/回



自由な発想で花を生けましょう

4 ふれあいサロン(料理教室)

6～9月 13:30～15:30
10～3月 10:00～12:00
J Aハイナン西部営農経済センター調理室
最少催行人数8名 材料費実費

J A静岡厚生病院の管理栄養士による食生活改善講習会です

5 料理教室(午前)

第3木曜日 10:00～12:00
J Aハイナン本店料理教室
最少催行人数8名 材料費実費



J A静岡厚生病院の管理栄養士による食生活改善講習会です

6 料理教室(午後)

第3木曜日 13:30～15:30
J Aハイナン本店料理教室
最少催行人数8名 材料費実費

J A静岡厚生病院の管理栄養士による食生活改善講習会です

7 手作り食品教室(昼)

7月22日(水) 13:00～ 焼肉のタレ
J Aハイナン本店料理教室
材料費実費

9月金山寺、11月こんにゃく、2月ウインナーを作ります

8 手作り食品教室(夜)

7月22日(水) 18:30～ 焼肉のタレ
J Aハイナン本店料理教室
材料費実費



9月金山寺、11月こんにゃく、2月ウインナーを作ります

9 体操教室

毎週月曜日 19:30～20:30
J Aハイナン吉田支店2階会議室
受講料 1,000円/月

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう

10 絵手紙教室

第2水曜日 10:00～
J Aハイナン吉田支店2階会議室
受講料 5,500円/年 材料費実費



四季折々の植物などを題材に描きます

11 絵手紙教室

第1もしくは第2火曜日 13:30～
J Aハイナン本店
受講料 5,500円/年 材料費実費

四季折々の植物などを題材に描きます

12 着付け教室

第1金曜日 10:00～
J Aハイナン吉田支店2階会議室
受講料 3,000円/年

着付けを基本から学ぶことができます

※開催日等一部変更となる場合がございます。ご了承願います。※女性部員でない方は、年会費 500 円をいただきます。

カルチャー教室申込書

広報誌 2026 年 6 月号 組合員相談課 宛

氏名	フリガナ	支部名	加入希望の教室番号	
住所	〒	電話番号	- -	

果樹

東部営農経済センター
TA・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
ダントツ水溶剤 4,000倍(前日-3回)

■ 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。

レモン

■ 防除

- 時期：7月上旬
- ・ 黒点病
コサイド3000 2,000倍(-)
※薬害防止のためクレフノン200倍加用
- ・ スリップス、カミキリムシ、ハモグリガ
エクシレルSE 5,000倍(前日-3回)

■ 施肥

- 時期：7月上旬
- 粒状固形B080 10a当たり2袋

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
- ・ ベと病、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

- ① 2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2L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
勢い良く伸びた副梢は、葉2～3枚残し切除します。

茶

東部営農経済センター
TA・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、操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、テルスターFL 3,000倍(14日-2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)

※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
SA・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、根に酸素を送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 かおり
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

体を横に 曲げ伸ばしてみませんか？

日本体育大学准教授
●伊藤由美子

日常生活の中で「以前に比べて歩行速度が遅くなった」「段差がないところでつまずくことが増えた」など、体の諸機能に変化を感じることはありませんか。加齢とともに、心肺機能の低下をはじめ、下肢の筋力や平衡機能が低下したり、関節可動域の狭小化が生じたりしてきます。体の変化を受け入れつつ、楽しく体を動かして日々を過ごしたいですね。

さて今回は、腕と体側の運動をご紹介します。腕は、肩関節から手先までの範囲を指し、上げる、曲げ伸ばす、振る、回すことができます。体側は、胴体部の側面的なことで、曲げ伸ばす、倒すことができます。

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

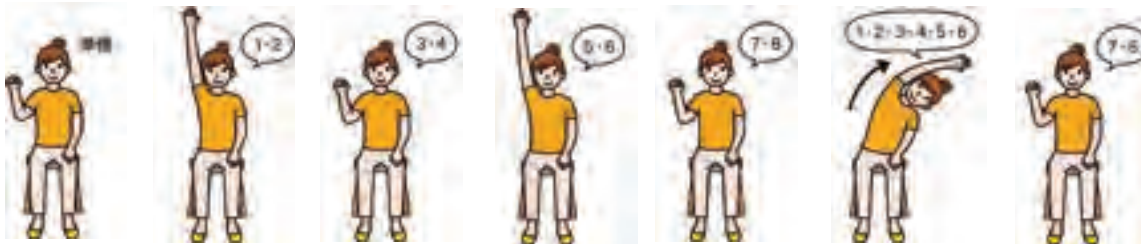
号令あり



号令なし



レッツ、トライ！ 腕を曲げ伸ばす運動 + 体側を曲げ伸ばす運動



- (1)いすに座り 右腕を曲げ、手はグーにします。
- (2)右腕を上 げながら、手をパーにします。
- (3)(1)の姿勢 に戻ります。
- (4)再度、右腕 を上げながら手をパーにします。
- (5)(1)の姿勢 に戻ります。
- (6)右腕を伸ば しながら手をパーにし、体側を曲げ伸ばします。
- (7)(1)の姿勢 に戻ります。左腕も同様に行いましょう。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

お天気カレンダー

空高く

6月の空は、表情の「喜怒哀楽」の変化が大きい季節です。

晴れば、夏至に近い太陽は空高く昇ります。強い日差しが照り付け、地面を熱します。その分、上昇気流も強まりやすく、条件がそろえば積乱雲が空高く発達します。

ひとたび空が牙をむけば、短時間の非常に激しい雨や雷、ひょう、竜巻などの激しい突風をもたらすこともあります。空の急変が起こりやすいこの時期は、最新の天気予報や詳しい防災気象情報、気象レーダーなどを小まめにチェックすることが必要です。

ただ、それと同じくらい大切なのは、自分の目で空の変化に気付くことです。雲の色が濃くなったり、急に冷たい風が吹き出したり、遠くで雷鳴が聞こえたりしたら、積乱雲が

近づいているサインです。身を守る行動につなげるのが大切です。情報と感覚の両方で空と向き合って、安全に過ごせるようにしましょう。

気象予報士●檜山靖洋



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。

年金のお受取りを JAに変更しませんか? キャンペーン

期間：令和8年4月1日(水)～令和8年9月30日(水)

ご紹介者様にも
特典がございます!



キャンペーン
特典

キャンペーン期間中、振込金額5万円以上の年金のお受取りを
当JAにご変更いただくと、カタロググルメギフトプレゼント!!



「食撰便「想」
カタロググルメギフト」
カタログの中から好きな商品を1つ
お選びいただけます。



※写真はイメージです。



「えらべるPay(3,000円相当分)」または
「QUOカード(3,000円)」プレゼント!!



または



さらに こちらももれなく
プレゼントいたします!!
選べる4つのプレゼント!!

※こちらは振込金額にかかわらず、好きな商品をお一つお選びいただけます。
※ご紹介者様にもプレゼントいたします。



もちろん

公共料金等、引落しの変更お手続きも
お手伝いさせていただきます!

詳しくは、渉外担当者、もしくはお近くのJA窓口までお気軽にお尋ねください。

DATA

(令和8年4月末現在)

組 合 員	15,381人 (正 5,455人 准 9,926人)
出 資 金	7億7,476万円
貯 金 残 高	2,093億 987万円
貸 出 金 残 高	409億1,763万円
長期共済保有高	5,271億3,106万円
購買品取扱高	2億4,967万円
販売品取扱高	2億2,034万円
茶 取 扱 高	1億9,352万円

理事会の動き 日時:令和8年4月30日(木)午後1時30分

- 第1号議案 令和7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2号議案 令和7年度剰余金処分案について
- 第3号議案 「令和8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4号議案 中原製茶工場粗揉機更新について
- 第5号議案 碾茶粉碎事業充填機購入について
- 全5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 14日(火)	7月 15日(水)	7月 16日(木)

- ・回収時間
西部・東部 午前8時30分～午前11時00分
吉田 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(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い合わせください。

【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

\JAハイナンからのお知らせ/

information

i 企画管理課からお知らせ

フレイル予防講座参加者募集!

■講座内容

全3回の動画による講座で、筋力やバランスを鍛え、転倒予防や姿勢改善にも効果的です。介護と健常の間の状態「フレイル」の基礎知識を学びながら、ボールなどを使ったトレーニングを実践します。

■日時

- 第1回：7月3日(金)午前10時00分～
第2回：8月4日(火)午前10時00分～
第3回：9月2日(水)午前10時00分～

■会場

JAハイナン本店2階大会議室(牧之原市静波73-5)

受付開始 6月15日(月)午前10時00分～

お問合せ・お申込み 企画管理課 ☎22-9546

- ・組合員ご本人様、そのご家族様をご参加いただけます。
- ・お電話にてお申込みください。
- ・お申込みは先着順となります。(定員10名を予定)
- ※動きやすい服装(ジャージ、ズボン、運動靴など)でお越しください。

◎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16日(木) 午後1時30分～(予定)
8月20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4日(出) 午前9時00分～午後3時00分	7月25日(土) 午前9時00分～午後3時00分
会場・連絡先	相良支店 ☎52-0281	榛原支店 ☎22-0750

フレッシュ旬
インフォメーション

ヘルシーなエネルギー源

トウモロコシ

皮にハリがあるものを選びましょう

実が先までぎっしり詰まっているものを選びましょう



農家さん直売のトウモロコシは、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

トウモロコシは、ビタミンやミネラル、エネルギー源となる炭水化物などを含んでいる世界三大穀物の1つです。皮を2、3枚残して茹でたり蒸したりすると、風味が落ちにくくなります。加熱したトウモロコシの実を削ぎ落したり、輪切りにしたりして冷凍保存することも可能です。



旬の食材で作るおうちれしぴ

ooking time

材料 (4人分)

米	2合
トウモロコシ	1本
A	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ2/3
バター	15g
黒こしょう	少々



トウモロコシのバターしょうゆご飯

料理研究家 ● 和田麻紀子

- ①トウモロコシは皮をむいてひげ根を取り、包丁で削ぐように実を外す。芯は取っておく。
- ②米をといで、Aを入れてから通常の水加減にして軽く混ぜる。①と芯をのせて通常通り炊飯する。
- ③芯を取り除き、バターをのせて混ぜ、お好みで黒こしょうを振る。

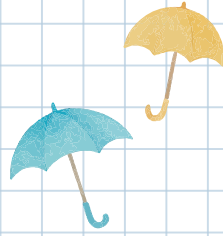
アレンジ

トウモロコシの芯からうま味が出て、丸ごとおいしさと栄養をいただけます。たくさん炊いて残ったら焼きおにぎりにすると最高です。

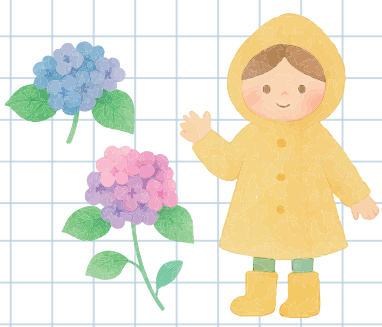
【お便り紹介】



▲牧之原市 榛地春美さん



▲吉田町 山本誠さん



ペンネーム 鈴木ステラ

新入職員の皆さん、素敵な笑顔で地域を盛り上げてください！年を重ねるとわからないこと、できないことが増えます。支えてくださいね！

●ありがとうございます！JAハイナンが組合員・地域住民の皆さまの拠り所となる組織であり続けるよう、日々の業務に取り組んでまいります。

ペンネーム まるこ

ほうせん館情報を楽しみにしています。

●今月号では「トウモロコシ」を紹介！ほうせん館では、様々な品種のトウモロコシを取り扱っております。皆さまのご来店をお待ちしております！



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：
サツマイモの苗植え体験を行いました。初めて苗差し棒を使用しましたが、スムーズに植え付けることができました。収穫が待ち遠しいです。
(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

あわれなりオートマの窓閉まらない
内田 敦

世間の目ふりむきうしろみられない
奥林 五津夫

川柳を目覚めて一句書きそびれ
大石 博美

採れたての旬の野菜がパワーくれ
大石 文子

ネギ坊主名残味わう天ぷらに
杉山 星こ

玉葱の尖った青葉でいのち知る
原川 正志

一番の金融機関貴方です
山下 四郎

わすれんば大会でればナンバーワン
山村 セツ子



さく
増田 朔久 くん(2歳)

令和5年6月生まれ

牧之原市汐見台 慎さん・恵莉子さんのお子さま

元気いっぱい みんなを笑わせてくれるね。おしゃべりが上手になってきて毎日楽しいよ！これからもみんなを笑わせてね！

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：7月1日(水)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・7・8・9・11

【応募者数】165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きます場合があります。

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

☎22-9546(直通)



■発行日/令和8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