

2026

7

No.287

JA ハイサン



特集

第33回 通常総代会

第33回

通常総代会

組合員の皆さまへ



代表理事組合長
八木 達良

組合員の皆さまには、日頃より農協事業に對しまして格別のご理解とご協力を賜りまして心よりお礼申し上げます。

令和7年度を振り返りますと、エネルギーや物流コストの変動、為替の影響、国際的な需給の逼迫など複合的な要因が重なり、私たちの暮らしや経営に大きく影響いたしました。こうした環境下においても、組合員の皆さまが日々の営農を守り、地域の暮らしを支え続けておられることに、改めて深い敬意を表する次第であります。

昨年発生した竜巻被害においては、被災された方々に、改めて心よりお見舞い申し上げますとともに、復旧・復興に向けて懸命に取り組まれている姿に、強く背中を押されてまいりました。当JAとしても、行政をはじめ

関係機関と連携しながら、相談対応、営農再開に向けた支援に取り組んでまいりました。今後も、必要な支援を継続してまいります。

令和8年度は3か年計画の実践における中間年度として、引き続き「生産基盤」・「経営基盤」・「組織基盤」の強化・構築を重点課題と位置付けています。組合員皆さまの声を大切にし、ともに力を合わせ「地域農業の振興」と「地域社会への貢献」、そして「地域とのつながり」を、より一層深められるよう、役員一丸となって実現を目指してまいります。

(総代会資料より抜粋)

詳しくは、お近くの支店に設置しております総代会資料の冊子をご確認ください。



第33回通常総代会資料



報告事項

令和7年度(令和7年4月1日から令和8年3月31日まで)貸借対照表、損益計算書及び注記表の内容並びに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について

提出議案

第1号議案

令和7年度(令和7年4月1日から令和8年3月31日まで)事業報告及び剰余金処分案の承認について

第2号議案

定款の一部変更について
宅地等供給事業実施規程の一部変更について

第3号議案

農業経営規程の一部変更について

第4号議案

令和8年度(令和8年4月1日から令和9年3月31日まで)事業計画の設定について

第5号議案

任期満了に伴う理事及び監事の選任について

第6号議案

退任理事に対する退職慰労金の支給について

第7号議案

退任監事に対する退職慰労金の支給について

第8号議案

理事の報酬の決定について
監事の報酬の決定について

第9号議案

第10号議案

附帯決議案

令和7年度 事業報告

令和7年度はJ Aハイナン3か年計画「農業と地域の未来をつむぐ協力の力」の初年度として、3つの基本目標に対して7つの重点施策と6つの施策を設定し、「生産基盤の強化」「経営基盤の構築」「組織基盤の強化」に向けて具体的施策に取り組んでまいりました。

令和7年度の事業実績につきましては、組合員をはじめ地域の皆さまのご協力によりまして、金融事業では、貯金残高207.2億87百万円となり、新規の年金獲得に加え、農業・くらし・地域のニーズに対応したお客さま本位の活動を展開してまいりました。

共済事業においては、共済新契約高22.3億円と多くの皆さまにご加入をいただき、「ひと・いえ・くるま」の総合保障を提供してきたところであります。また、共済金の支払総額は46億99百万円(うち竜巻関連に30億37百万円)となり、対象者への正確かつ迅速な処理とサービスの提供に尽力しました。

当年度の事業利益は1億37百万円、経常利益は3億19百万円、当期剰余金は2億16百万円となり、経済環境の厳しさが増すなか、JA事業全般にわたり、深いご理解とご支援を賜りましたこと、心より感謝申し上げます。

なお、財務の健全性を示す自己資本比率は、23.04%と早期是正措置の基準4%を大きく上回っており、不良債権比率も1.08%と経営の健全性と安定性は万全です。

貸借対照表 (令和8年3月31日現在)
(単位：千円)

科 目	金 額
資産の部	
信用事業資産	208,898,517
共済事業資産	12,420
経済事業資産	1,890,309
雑資産	387,447
固定資産	4,315,781
外部出資	11,768,719
繰延税金資産	330,120
資産の部合計	
	227,603,315

(単位：千円)

科 目	金 額
負債の部	
信用事業負債	208,150,145
共済事業負債	698,601
経済事業負債	521,141
雑負債	199,402
諸引当金	1,014,824
負債の部合計	210,584,115
純資産の部	
組合員資本	21,626,203
評価・換算差額等	△4,607,003
純資産の部合計	17,019,199
負債及び純資産の部合計	227,603,315

損益計算書 (令和7年4月1日から令和8年3月31日まで)
(単位：千円)

科 目	金 額
事業総利益	2,969,585
事業管理費	2,831,937
事業利益	137,648
事業外収益	195,483
事業外費用	13,833
経常利益	319,297
特別利益	172,474
特別損失	241,346
税引前当期利益	250,425
法人税等合計	34,076
当期剰余金	216,349
当期首繰越剰余金	1,777,202
農業振興対策積立金取崩額	111,663
当期末処分剰余金	2,105,215

剰余金処分案

(単位：千円)

当期末処分剰余金	2,105,215
剰余金処分額	180,901
(1) 任意積立金	130,663
経営安定化積立金	90,000
農業振興対策積立金	40,663
(2) 出資配当金	30,837
(3) 事業分量配当金	19,400
次期繰越剰余金	1,924,314

《剰余金処分案について》

- ・出資配当率は年4% (前年は3%)
- ・事業分量配当金の基準は、貯金平均残高1万円につき2円

※千円未満を切り捨てて表示していますので、合計が一致しない場合がございます。

令和8年度事業計画・目標

3か年計画「農業と地域の未来をつむぐ協同の力」の2年目として、引き続き、「生産基盤の強化」「経営基盤の構築」「組織基盤の強化」を重点課題とし、3つの目標に対して7つの重点施策と6つの施策について、さらに、効果的・効率的な事業運営体制の構築、経済事業の収支改善に取り組んでまいります。

営農経済部門

農家組合員の農業所得の向上と産地の維持・拡大を図るために、生産部会と指導・購買・販売が一体となった品目別チームによる主要取組施策の実践と、近年課題となつていく気候変動による夏場の高温対策について研究・実践することにより、管内の農業振興に取り組みます。併せて、地域農業を支える多様な担い手の確保に向けた、新規就農者・生産者の育成支援、茶園転換畑地化等による新規・重点品目の生産振興、労働力確保支援に取り組むとともに、総合営農アドバイザーによる総合的な営農支援を強化します。

また、農家組合員へのサービスを維持・向上するため、組合員の農を支える事業として、生産資材の予約注文体系の再構築や農機具センターの運営体制整備に取り組むとともに、組合員組織の活性化と事業・活動を通じた仲間づくりに取り組みます。

流通販売部門

販売事業においては、令和8年4月に施行された食料システム法に基づき、農家組合員が生産した農産物や農産加工品が、適正な価格で円滑に販売されているか注視しつつ、近年の生産や流通に係るコスト高を補完するため、取引先との折衝協議、商談などの販売活動により一層の力を入れてまいります。また契約的な栽培・出荷へ積極的に取り組み、農家組合員の農業所得の安定を目指すとともに、市場情勢やマーケットイン（消費者ニーズ）の情報共有や生産部会との連携など、生産から販売まで一貫した支援を行います。

茶加工事業においては、煎茶、碾茶の需要に対して積極的な仕入れ、商品開発に努め、昨年までの静岡牧之原茶「望」、契約栽培の2本柱に加え、新たに碾茶粉碎による抹茶製造事業を進めてまいります。今後も需要に応じた生産製造支援により牧之原の茶産地を振興します。

金融部門

私たちは、JAの強みと特徴を活かし、組合員・利用者の皆さまにとって「農業と地域のファーストコールバンク」を目指します。「つかう・ためる・そなえる・ふやす・のこす」といった幅広い金融ニーズにお応えし、ライフプランをサポートすることで、地域に根ざした金融サービスを提供します。

また、お客さま一人ひとりに寄り添い「Face to Face」にお客さま本位の業務運営を行います。

共済部門

顧客本位を基に、契約者個々の契約状況に応じた相談型の「寄り添い・届け・繋がる」3Q活動で、継続的なフォロー活動を実施します。また、「ひと・いえ・くるま」の総合保障を提供するとともに、組合員・利用者の声に耳を傾け、一人ひとりに合わせた提案活動により「ファーストコールJA」を目指します。

総務企画部門

業務効率化と効果的な経営分析を実施し、業務や既存施設を見直すことで最適な事業運営体制を構築します。

職員育成では、農業への共感と貢献意識を醸成し、JAへの愛着を深めるとともに、中核人材や次世代リーダーの育成を強化します。また、人材確保に向けた採用対策・離職防止策を推進します。

今後も広報活動を通じて、農業の果たす役割や重要性、地産地消の意義を発信し、地域農業への共感を高めるとともに、生産拡大への意欲を高めます。そして、組合員数の維持・拡大を目指し、意思表示の場を提供し協同組合の活性化を図ります。

監査部門

事業経営目標の効率的な達成に向けて、内部管理態勢等の適切性・有効性を検証し、被監査部門における内部事務処理等の問題点の発見・指摘にとどまらず改善方法の提言等を行います。

令和8年度事業量目標

(単位：千円)

事業指	事業内容	目標金額
指導	指導費用	50,000
金融	貯金	204,556,000
	預金	138,973,000
	貸出金	41,087,000
	有価証券	28,657,000
共済	長期共済保有高	510,386,930
	年金共済保有高	4,661,570
購買	取扱高合計	3,310,000
販売	取扱高合計 (荒茶共販取扱高)	4,650,000 (1,600,000)
	仕上茶取扱高	1,932,000
加工	利用合計	73,000

J Aハイナンの自己改革

農業者の所得向上・農業生産の拡大

ファーマーズマーケットの取扱高の増加

令和8年度目標 330百万円

荒茶共販取引の拡大による取扱高の増加

令和8年度目標 1,600百万円 (39工場)

生産資材価格(農薬)の
予約値引率拡充によるコスト低減

令和8年度目標 コスト低減総額39百万円

地域の活性化

1支店1協同活動

令和8年度目標 60回

経営基盤の構築

事業間連携による提案型推進の強化

令和8年度目標 360件/年

J Aハイナンは、平成27年より、組合員との徹底した対話を基盤に、「農家組合員の農業所得の向上」と「地域社会への適切なサービス提供」を柱とする創造的自己改革に全力で取り組んでまいりました。

令和4年度からは組合員との対話を基にした自己改革実践サイクルを開始し、農畜産物の集荷・販売・消費拡大対策を強化することで農業生産を支え、農

業者の所得向上を目指して取り組んでいます。また運営体制の見直しを含む持続可能な経営基盤の構築にも努めています。

令和8年度以降も、組合員のニーズに応える取り組みを継続・強化し、新たな品目・品種の導入や既存品目の強化を進めるとともに、経営基盤の構築や組合員との対話を通じて、自己改革を推進してまいります。

退任のごあいさつ



かわぐち あきお
川口 彰男
前常務理事

この度、金融・共済担当常務を退任いたしました。在任中は格別のご指導とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。2期6年の任期を通じ、マイナス金利から金利ある世界へと市場関係が激変する中、顧客本位の運営を基本とした職務を全うすることができましたのも、皆さまのお力添えによるものでした。今後は立場を変え、微力ながらJ Aハイナンの発展に尽力してまいります。末筆ながら、皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。



むらまつ なおき
村松 直樹
前代表理事専務

任期中には、夏の長期化と高温化、カメムシの異常発生、台風による竜巻の発生、米価・茶価の大幅な変動、国際情勢の悪化による資材価格等の高騰、新しい食料・農業・農村基本法の成立、ゼロ金利政策の終焉など、農業・J A経営に大きな影響を及ぼす出来事がみられました。

農業とJ Aを取り巻く環境は今後とも大きく変化していくと思われると思いますが、関係する皆さまのご努力により乗り越え、地域の農業とJ Aハイナンのますます発展することをご祈念申し上げます。退任の挨拶といたします。

第33回通常総代会をもちまして、専務理事を退任させていただきました。3年間の在任中、組合員並びにJ A役職員の皆さまにご支援・ご協力いただきましたことに深く感謝申し上げます。



すずき はるし
鈴木 治司
前常勤監事

令和5年度から3年間、常勤監事を務めさせていただきました。在任中は、皆さま方の温かいご支援とご協力に支えられ、職責を全うすることができました。衷心より感謝申し上げます。

農業を取り巻く環境は、ますます厳しくなります。かけがえのない大事な食料等を皆さまにお届けできるよう、引き続き、員外監事として法令等を遵守した適正な業務執行と経営の健全性が確保されるよう職務を果たしてまいります。

新役員紹介



常勤監事

寺田 将基
藤枝市中ノ合



常務理事
(営農経済・流通販売担当)

堀 要
菊川市堀之内



常務理事
(金融・共済担当)

古川 公紀
牧之原市波津



代表理事専務

立石 善也
牧之原市細江



代表理事組合長

八木 達良
吉田町川尻



金融・共済委員／営農経済委員

高塚 勝之
牧之原市菅ヶ谷



金融・共済委員

増田 すみ江
牧之原市須々木



総務委員／営農経済委員

松下 泰治
御前崎市白羽



代表監事

三輪 泰照
吉田町住吉



総務委員長／金融・共済委員

浅野 精一
牧之原市中



総務委員／営農経済委員

中山 克久
牧之原市細江



金融・共済委員

加藤 保子
牧之原市静波



営農経済委員長／総務委員

杉浦 章布
牧之原市西萩間



金融・共済委員

赤堀 嗣人
牧之原市菅ヶ谷



総務委員／営農経済委員

大石 茂乃
吉田町片岡



金融・共済委員長／総務委員

榛葉 正行
吉田町住吉



営農経済委員

横山 洋子
牧之原市布引原



員外監事

鈴木 治司
静岡市葵区北安東



監事

平井 文博
牧之原市坂部



監事

徳原 佳奈子
牧之原市片浜



金融・共済委員／営農経済委員

岩堀 剛
吉田町神戸



営農経済委員

櫻井 隆光
牧之原市勝間

5/22

管内から4人入賞
第53回春作メロン品評会



審査の様子

- 品評会入賞者（敬称略）
- ▽一等一席 赤堀証（菅ヶ谷）
- ▽二等一席 増田正和（新庄）
- ▽二等二席 増田賢一（白羽）
- ▽二等三席 長野好克（大沢）

静岡県温室農業協同組合静岡支所は、第53回春作メロン品評会を開きました。温室で栽培されたメロンが23点出品され、外觀や糖度などを審査し、管内からは4人が入賞しました。

5/18

野菜作り教室
@御前崎小学校



植えた苗に水やりをする児童と美佐子さん

御前崎支店

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や支柱の立て方について説明を受けた後、吉村さんやJA職員と一緒に苗を植えました。今回はキュウリやピーマンなど7種類の野菜を育てます。児童らは「早く大きくなっしてほしい」と話しました。

5/26

手摘みで学ぶ地元の茶文化
茶摘み体験@勝間田小学校



茶葉を手摘みする児童ら

勝間田小学校3年生が、校庭の茶園で茶摘みを体験しました。JAハイナンの櫻井隆光理事、管内生産者の小西慎一郎さん、東部営農経済センターの紅林慎史TA※が講師を務めました。児童らは、紅林TAからお茶を取り巻く環境や一芯二葉を中心とした摘み方を教わった後、茶摘みに挑戦。「たくさん摘めてうれしい」と笑顔で話しました。摘んだ茶葉は学校で加工し、家庭で味わう予定です。

※TA：テフニカルアドバイザー

5/25～

円滑運営へ準備徹底
第33回通常総代会事前説明会



挨拶する八木組合長（御前崎地区にて）

JAハイナンは、組合員代表である総代会を対象に、第33回通常総代会事前説明会を開き、令和7年度事業報告や令和8年度事業計画などについて説明しました。事前説明会は御前崎、相良、榛原、吉田の4地区・3会場で行われ、総代171人が出席しました。



5/28

11 住み続けられるまちづくりを



イチゴ狩りにご招待
イチゴ収穫体験@坂部小学校



イチゴを頬張る児童

管内生産者の小関弥八さん、晴美さん夫妻は、坂部小学校の児童らを対象にイチゴの収穫体験を行いました。児童らは、小関さんからおいしいイチゴの特徴を教わった後、上級生と下級生でペアになり収穫。その場で味わった児童らは「先端が一番おいしい」「ねじって摘むのがこつ」と笑顔を見せました。1人30粒、多い子で90粒ほど真っ赤なイチゴを頬張りました。

6/4

2 自然をゼロに



坂部地区へ新茶寄贈
坂部茶業委員会新茶寄贈



神崎委員長から新茶を受け取る児童

坂部茶業委員会は、坂部小学校に新茶12キロを寄贈しました。神崎克典委員長は6年生に「おいしい新茶ができたので、皆さんで飲んでください」と手渡しました。同校の他、坂部保育園、社会福祉法人牧ノ原やまぼと学園、坂部区民センターにも計9キロの新茶を寄贈しました。「毎年おいしいお茶をありがと」と児童や園児、利用者らと交流しました。

5/27

4 質の高い教育をみんなに



おいしいお茶を淹れてみよう!
お茶の淹れ方教室@菅山保育園



急須で湯飲みにお茶を淹れる園児

牧之原市菅山地区の茶生産者で組織する「菅山もみもみ会」は、菅山保育園5歳児を対象にお茶の淹れ方教室を開きました。園児らは、講師を務めた同会の山崎崇司さんからお茶の成分や効果について説明を受け、急須を使い「やぶきた」「つゆひかり」「和紅茶」を淹れました。園児らは種類ごとの味や色の違いを飲み比べ「ちよつと苦いけどおいしい」と笑顔で話しました。

5/29

4 質の高い教育をみんなに



1支店
1協同
活動

サツマイモ定植
@勝間田小学校



苗を植える児童ら

勝間田小学校の児童らは、サツマイモの苗植えを行いました。講師として、東部営農経済センターの八木大武T.A※と青壮年部榛原支部の部員らが協力しました。八木T.Aから苗を植える深さや向きを教わり「べにはるか」の苗約150本を植えました。児童らは「暑かったけれど楽しい」と話しました。11月頃収穫し、同校PTAが開く焼き芋大会で振る舞われる予定です。

勝間田支店



ふれあい大会・家の光大会 開催のお知らせ

- 開催日 8月29日(土)
- 開場 12:30
- 開会 13:00 閉会 16:30 (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)

《女性部イベント》

コーラス部「レインボー」発表
支部・カルチャー教室による作品展示
おたのしみ抽選会



落語家・
柳家喬志郎による
記念公演も
行います



小さなお子さまから学生さんも
お楽しみいただけます。
多くの方のご来場をお待ちしております♪

令和8年度 女性部新役員の紹介 《 vol.3 本部役員 》

〈敬称略〉



副部長
平 美苗
(榛原)

部長
増田 ちづ子
(吉田)

副部長
増田 貴代子
(南榛原)

1年間よろしくお祈いします！

5月29日

茶について情報を交換

令和8年度第1回静岡県茶生産青年役員会



協議の様子

第1回静岡県茶生産青年役員会が開催されました。JAハイナン青壮年部からは浅野晃久さんが出席し、一番茶に関する情報交換を行った他、茶審査技術競技会の運営について協議しました。併せて、防霜ファンの電線盗難が多発していることから、注意喚起がなされました。

女性部 / 青壮年部 活動予定

● 女性部 ● 青壮年部

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

8月

4日(火)~6日(木) 食育フェスタ「わらび餅作り」
7日(金) JAハイナン青壮年部茶審査技術競技会
25日(火) 静岡県家の光大会
29日(土) ふれあい大会・家の光大会

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：7月下旬
 - ・黒点病
ペンコゼブ水和剤 600倍(30日-4回、茶登録なし)
 - ・スリップス、カミキリムシ、ハモグリガ、ヨモギエダシヤク
エクシレルSE 5,000倍(前日-3回)

■ 作業(着果管理)

摘果が済んでいない着果量が多い樹は、成り過ぎによる樹の負担を早く減らすよう、樹の上部や内成りや裾成り果を中心に摘果します。

着果量が少ない樹は肥大抑制のため、9月中旬頃より行います。

イチジク

■ 作業(摘心・摘葉)

- 時期：7月末頃
25節を目安に先端を摘心し、果実への養分転流を促します。摘心によりわき芽が出たら、都度かきます。

ブドウ

■ 防除

- 時期：7月中下旬(袋掛け後)
 - ・晩腐病、べと病、黒とう病
オーソサイド水和剤80 800倍(30日-3回、茶登録なし)
 - ・スリップス
スターフル顆粒水溶剤 2,000倍(前日-3回)

● 時期：8月上旬(袋掛け後)

- ・晩腐病、べと病、黒とう病
ICボルドー66D 50倍(使用基準--)

■ 作業

- ①袋掛け：摘粒、防除終了後
病害虫や防除による汚れからブドウを守るために袋をかけます。
- ②摘心：7月中旬から
開花期に摘心を行っていない新梢は必要以上に伸びていると思います。果実への養分供給を促すために房先6節程度で摘心します。
- ③かん水：梅雨が明けた頃
梅雨明け後は急激に気温が高くなるため、葉からの蒸散量は増加します。この時期の水分不足は果粒肥大に影響を与えるため、晴天が続く場合は定期的にかん水します。

茶

東部営農経済センター
T A・紅林 慎史



■ 管理

三番茶芽の管理は来年一番茶の土台になるので重要です。夏の干ばつ対策(かん水)と肥培管理、病害虫の防除は丁寧に、来年に備えてください。

■ 病虫害予防

茶園の芽の生育状況と病虫害の発生状況をよく確認して防除にあたってください。

- ・ウンカ、スリップス(二番茶摘採後)
テルスターF2 3,000倍(14日-2回)
又は、ハチハチ乳剤 1,000倍(14日-1回)
- ※スリップスの発生が多い茶園は、キラップフロアブル2,000倍(7日-1回)を混用。
- ・ハトジ(二番茶摘採後)
ファルコンフロアブル 4,000倍(7日-2回)
- ・新梢枯死症(三番茶萌芽~開葉期)
又は、ナリアWDG 2,000倍(7日-2回)
- ・クワシロカイガラムシ(7月中~下旬)

※各剤共にクワシロカイガラムシの防除は10aあたり1,000L散布です。

- アプロードエースフロアブル 1,000倍(14日-2回)
又は、コル顆粒水和剤 2,000~3,000倍(7日-2回)
- ※各営農経済センターでは、マイクロスコープにより発生状況を確認できます。発生茶園の枝をご持参ください。

- ・ウンカ、スリップス(三番茶開葉期)
コテツフロアブル 2,000倍(7日-2回)
又は、ウララDF 1,000倍(7日-1回)
- ・炭疽病、褐色円星病
オンリーワンフロアブル 2,000倍(7日-2回)
ミギワ20フロアブル 4,000倍(7日-2回)
- ・ハマキムシ類
ディアナSC 5,000倍(前日-1回)
- ※農薬安全使用基準の遵守と生産履歴の記帳はしっかり行ってください。
- ※農薬散布時は、薬液が飛散しないように十分注意してください。

水稲

東部営農経済センター
S A・鈴木 洗裕



■ 品種別穂肥適期表

6月1日、田植基準、田植日が3日前後すると出穂期は1日前後します。

※天候の影響で日が多少前後する可能性があります。

	コシヒカリ キヌヒカリ	にじの きらめき	きぬむすめ	あいちの かおり
穂肥時期	出穂18日前 (7/21)	出穂18日前 (7/21)	出穂18日前 (7/31)	出穂18日前 (8/6)
出穂期	8/8	8/8	8/18	8/24
刈取り適期	出穂後35日 (9/12)	出穂後38日 (9/15)	出穂後40日 (9/26)	出穂後45日 (10/7)

■ 穂肥

- ・キヌヒカリ：マップ456 標準 30kg 裏作跡地 25kg
- ・コシヒカリ：マップ456 標準 15kg 裏作跡地 15kg

穂肥は収量や食味に影響します。左記の表を参考に適期施用をしましょう。

※基本的に元肥一発肥料に穂肥は必要ありませんが、猛暑により減収する場合がありますため、状況に応じて施肥を行ってください。

■ 水管理

中干し後はかん断かん水を行い、根へ酸素供給を図り、根の老化を防ぎ健全な根を保つようにしてください。

■ 防除

- ・出穂前(7月中下旬)
 - トレボン乳剤 1,000倍 収穫前14日
 - ダブルカットフロアブル 1,000倍 穂揃期まで
 - モンカットフロアブル 1,000倍 収穫前14日
- ・出穂後(8月上旬)
 - ブラシフロアブル 1,000倍 収穫前7日
 - スターフル液剤10 1,000倍 収穫前7日

暑さに負けない体づくり

イラスト：服部新一郎

食べて元気に！

夏バテ予防

夏の暑さはちょっとした食事の工夫で
軽やかに乗り越えられます！

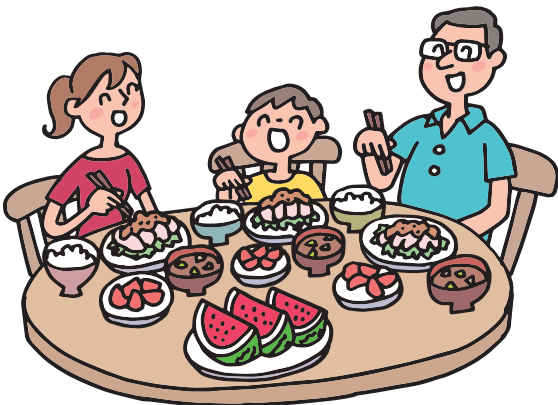
「なんだか食欲がわかない……」「体がだるいかも……」

そんな体のサインに気が付いたら、

食べ方やメニューを見直してみませんか。

毎日の食事を味方につけて、

夏を思い切り楽しみましょう！



夏の胃腸疲れを 優しく整える食習慣3



1日3食しっかり食べよう

夏は食欲が落ちてしまいがちですが、1日3食の習慣を大切にしましょう。麺類などの炭水化物が多くなりがちですが、肉などのタンパク質や野菜などのビタミン類・食物繊維もしっかり取りましょう。

夏バテとは？

だるさや食欲不振、胃もたれなどが表れる体調不良のこと。室内外の温度差による自律神経の乱れや冷たいものの取り過ぎによって、胃腸が弱ることなどが主な原因です。また、運動不足や睡眠不足になると、体温調節機能や疲労回復力が低下してしまいます。毎日の生活習慣を整えることが夏バテ予防の第一歩です。

冷たいものを取り過ぎない

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱めてしまいます。冷房の効いた室内では、温かいスープや温野菜などの蒸し料理が良いでしょう。飲み物も常温にしておくと、体を冷やし過ぎず安心です。



控えめに

水分補給は喉が渇く前に

夏は気付かぬうちに汗で水分が失われています。時間を決めて飲むなど、喉が乾く前に小まめな水分補給ができるよう意識しましょう。スープやみそ汁など、食事から水分補給するのも良いでしょう。



管理栄養士・野菜ソムリエ
監修 五賀(さいが)ひろか

病院勤務後に独立し、特定保健指導を経て企業向けレシピ開発やフードコーディネーターなど幅広く活動中。SNSでは「頑張らない腸活」をテーマに発信。

「何となく不調」な日に取りたい

体が元気になる栄養成分

暑さに負けず元気に過ごすために意識して取りたい栄養成分をご紹介します。

夏に不足しがちなビタミンやタンパク質に加え、食欲増進効果のある栄養成分も一緒に取ると良いでしょう。



暑い時期の疲労回復に
ビタミンB1

豚肉(ヒレやもも)や玄米、豆類、ナッツ類に多く含まれます。炭水化物をエネルギー源に変える役割を担い、疲労回復効果が期待できます。熱に弱く水に溶けやすいため、豚肉をスープなどにして煮汁ごと取るのがおすすめです。



夏の肌トラブル予防に
ビタミンB2

レバーや乳製品、卵などに多く含まれます。脂質の代謝を助け、成長期の子どもの成長をサポートする効果や、皮膚や粘膜の健康を保つ効果が期待できます。汗や皮脂が増える夏は肌トラブルも起こりやすいため、積極的に取りたいですね。



暑さに負けない体に
ビタミンC

パプリカやゴーヤー、キウイなどに多く含まれます。免疫力アップや紫外線による肌のダメージ対策が期待できます。特に赤パプリカのビタミンCはレモンの約1.7倍の量で、加熱しても壊れにくいいため、炒め物などにすると良いでしょう。



体力の維持に
タンパク質

肉や魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。筋肉など体のもとになる他、脳の働きをサポートする効果が期待できます。脂質が少なく軟らかい豚ヒレ肉や白身魚は蒸し料理や煮込み料理にすると胃腸の負担が軽くなります。



胃腸の働きをサポート
クエン酸

レモンなどのかんきつ類や梅干しなどに多く含まれます。胃酸の働きをサポートして食欲増進効果が期待できる他、タンパク質の吸収を促進する効果も期待できます。疲労回復をサポートする他、腸の運動を活性化させ便秘解消効果も期待できます。



香りで食欲アップ
アリシン

タマネギやニンニクなどに含まれる香り成分です。食欲増進効果が期待できるため、暑さで食欲が落ちやすいこの時期にぴったりです。ビタミンB1の吸収を助けるなどの疲労回復効果も期待できます。熱に弱いいため、加熱は短時間にしましょう。

これらの栄養素が多く取れる
夏バテ解消レシピ

梅とポン酢の彩り酢豚



材料(2人分)

豚ヒレ肉	160g
片栗粉	適量
タマネギ	1/2個(80g)
赤パプリカ	1/4個(40g)
黄パプリカ	1/4個(40g)
ゆで卵(好みのゆで加減)	1個
梅干し	2個
A ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	適量

作り方

- ①タマネギは1cmのくし切り、パプリカは1cmの短冊切りにする。
- ②豚ヒレ肉をひと口大に切って片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、タマネギとパプリカを上を広げる。中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④全体に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで中火で炒める。
- ⑤梅干しの種を取り除き、5mm角くらいに刻んで④とあえる。皿に盛り、4等分のくし切りにしたゆで卵を2切れずつ添えて出来上がり。

手足体操で エコノミークラス症候群予防

健康生活研究所長
●堤喜久雄

車や飛行機で長時間同じ姿勢のまま過ごすときに気を付けたいのがエコノミークラス症候群です。血液の流れが悪くなることで、足にできた血の塊が肺などに移動して血管が詰

まってしまう症状です。予防のためには、小まめに指先や足を動かす体操や水分補給が大切です。無理のない範囲で体を動かしながら、安心して楽しい時間を過ごしましょう。

手足の指先刺激体操



(1) 両手の指先をかぎのように曲げて、指先が重なり合うように左右から組み合わせます。靴を脱いで両足を重ね合わせます。



(2) 両手を握り、30秒程度指先を刺激します。同時に右足の裏で左足の甲や指をこすります。同様に左足の裏で右足の甲や指をこすります。

手足のグーパー体操



(1) 両手首を内側に軽く曲げて、両足は爪先を上げて、手足の指先を握ります。



(2) 両手首を軽くそらすように指先を開きます。両足はかかとを上げて、指先を伸ばします。

※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。

JAハイナンからのお知らせ /

information

牧之原警察署からお知らせ

管内で車上ねらいが多発しています

管内で車上ねらいの被害が増えています。農作業などで駐車中の車の窓ガラスを割られ、車内を物色されるケースや、無施錠のまま短時間駐車した際に車内の荷物を盗まれるケースが確認されています。

▼ 被害防止のため、次の点を徹底しましょう ▼



DATA

(令和8年5月末現在)

組合員	15,406人 (正 5,453人 准 9,953人)
出資金	7億7,799万円
貯金残高	2,085億3,185万円
貸出金残高	411億4,711万円
長期共済保有高	5,254億 180万円
購買品取扱高	6億1,799万円
販売品取扱高	3億6,773万円
茶取扱高	3億9,202万円

理事会の動き 日時:令和8年5月28日(木)午後1時30分

- 第1号議案 令和8年度事業計画(数値)の一部変更について
- 第2号議案 令和7年度事業報告・貸借対照表・損益計算書・剰余金処分案及び注記表、附属明細書、部門別損益計算書の承認について
- 第3号議案 第33回通常総代会の招集・提出議案、招集通知及び開催要領について
- 第4号議案 職員給与規程(別表4)の一部変更について
- 第5号議案 白羽営農経済センターの建設について
全5議案が協議・承認されました

◎8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
肥料空袋、 農薬空容器	8月 18日(火)	8月 19日(水)	8月 20日(木)	8月 21日(金)

- ・回収時間
白羽・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、7月31日(金)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

◎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 8月20日(木) 午後1時30分～(予定)
9月16日(水) 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

i 農業者年金制度のお知らせ

農業者年金で将来の安心を考えませんか？

農業者年金の特徴とメリット

「農業者年金」は農業者の安心で豊かな老後のために役立つ公的年金です。メリットがたくさんある農業者年金に加入して、国民年金の不足分もしっかりカバーしましょう！

1 農業者の方なら広く加入できます

年間60日以上農業に従事する60歳未満の方で、国民年金第1号被保険者の方(国民年金の保険料納付免除者を除く)であれば、どなたでも加入できます。

2 少子高齢時代に強い積立方式・確定拠出型年金

自ら積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる積立方式・確定拠出型ですので、少子高齢時代でも非常に安定的な財政方式の年金です。

3 保険料は自由に決めることができます

保険料は月額2万円～6万7千円の間で、千円単位で自由に決められ、経営状況や家計の状況に応じていつでも見直せます。

※35歳未満で一定の要件を満たせば、1万円からでも加入可能です。

4 終身年金で、死亡一時金が出ます

年金は終身受給できます。加入者や受給者が80歳前に亡くなられた場合は、死亡一時金としてご遺族に支給されます。死亡一時金は非課税です。

5 税制面の優遇措置があります

支払った保険料は家族の分も含めて、全額が社会保険料控除の対象で、支払われる年金にも公的年金等控除が適用されます。農業者年金基金が保険料を運用して得られる収益(保険料の運用益)も非課税です。

6 保険料の国庫補助があります

2万円の保険料の支払いが難しい場合は、保険料の国庫補助の仕組みがあります。国庫補助を受けるには認定農業者で青色申告等の一定の要件が必要です。

お問合せ先

JAハイナン組合員相談課 ☎22-9527
農業者年金基金(相談員窓口) ☎03-3502-3199

◎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	8月29日(土) 午前9時00分～午後3時00分
会場・連絡先	住吉支店 ☎32-0115

フレッシュ旬
インフォメーション

気品ある香り

メロン

ずっしりと重量感があるものを選びましょう

網目が細かく均一なものを選びましょう



メロンは、余分な塩分を排出するカリウムを豊富に含んでいます。約90%が水分でビタミンCなども含んでいるので、夏の疲労回復にもオススメです。

常温で保存し、香りが出て、お尻の部分が軟らかくなってきたら熟したというサイン。冷やしすぎると風味が落ちるので、食べる1~2時間前に冷蔵庫で冷やしましょう。

農家さん直売のメロンは、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



旬の食材で作るおうちれしぴ

ooking time

※写真は盛り付け例



ミニトマトとタコと大葉のマリネ

料理研究家 ● 和田麻紀子

材料 (2人分)

- ミニトマト 100g
- タコ(ゆでたもの) 100g
- 大葉 5枚
- オリーブ油 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- レモン汁 小さじ1
- 塩・こしょう 少々

- ①ミニトマトは半分に、タコは一口大にカットする。大葉は適当な大きさにちぎる。
- ②全ての材料をあえて皿に盛り付け出来上がり。

アレンジ

- 乱切りにしたキュウリに塩少々をまぶして加える
- 大葉をバジルに替え、モッツアレラチーズを加えてイタリア風に
- 冷製パスタにあえる

【お便り紹介】



ペンネーム M

ハイナンSSの車を拭くタオルはなぜ置かなくなってしまったのですか？
早急に置いてほしいです。

●タオルにつきましては、洗車機をご利用せずにタオルのみを使用される方や、他店で洗車後に当SSのタオルを使用される方が相次いだため、やむを得ず設置を取りやめました。

なお、タオルは引き続き常備しております。当SSの洗車機をご利用のお客様にはお渡ししますので、事務所までお声掛けください。

吉田町 K・Kさん

根付いてからのトウモロコシの成長の速さに驚いています。今年は「ゴールドラッシュ」を20本程度植えました。

●調べてみたら「ゴールドラッシュ」は根張りや伸長性が良く、高いものだと約2メートルまで草丈が伸びるそうです。収穫が楽しみです！

▲牧之原市 榛地春美さん



▲吉田町 Y・Tさん



▲吉田町 山本誠さん



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。



「国消国産（こくしょうこくさん）」とは、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方です。いざというときに食料が不足しないために、普段からの「国消国産」の実践が重要となります。また、国産を食べることが、日本の農業を応援することにつながります。

編集後記：

鉢でレモンを育てているのですが、花が終わり小さな実がたくさんついてきました。昨年は3つだけの収穫だったので、今年は昨年よりたくさん収穫できるよう、農作業メモを参考にしながらお世話をします。

(やまざき)

表紙紹介

めい
小野寺 芽生 ちゃん(5歳)㊞
いずみ
一澄 くん(2歳)㊞

令和3年4月、令和5年11月生まれ

吉田町大幡 大樹さん・佑梨奈さんのお子さま
祖父 八木 良弘さん 祖母 雅代さん

ケンカもするけど、いつも仲良しなめいちゃんといずみくん。
2人の笑顔は周りの皆の元気の源だよ！これからの2人の成長が楽しみです。

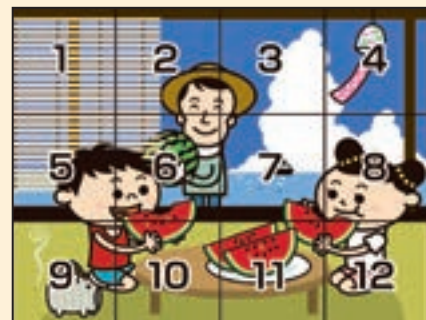
広報誌表紙モデル募集！

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：8月3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・3・6・7・9

【応募者数】177人

【正解者数】176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7月1日 ■発行/ハイナン農業協同組合
■印刷/松本印刷株式会社 ■編集/総務企画部企画管理課