



特集

6月は食育月間

JAあいち中央の

“食農教育”活動をのぞいてみよう!



タマネギの生育を確かめる村松さん 生産者の紹介はこちら

就農のきっかけ

就農前は企業に勤めながら、祖母の畑仕事を手伝っていました。手伝っているうちに本格的に農業をやりたいと考えるようになり、30歳で就農しました。一年でさまざまな品目をローテーションしながら栽培しています。

やりがいに感じること

J A産直のイベントで店頭販売を行った時に、お客さまが「おいしくていつも買っているよ」と声をかけてくれたことがうれしかったです。農業は天候によって作業が左右されることが多く大変ですが、このような反響がやりがいに繋がっています。

今後の目標

作付面積を広げ、主にタマネギの出荷量を増やしたいです。また、今年は初めてスイートコーンの栽培にも挑戦しようと考えています。J A産直の強みである安全・安心で新鮮な野菜をたくさん届けられるように、日々励んでいきたいです。



むら まつ てつ や
村松哲也 さん
安城市藤井町(39歳)

●栽培作物：規模
露地野菜(タマネギ、ナスなど)：約1ヘクタール



新たに挑戦するスイートコーンの栽培に向けて、土づくりをします。



出荷する産直店舗で、お客さまや職員の方とお話する時間が日々の楽しみです。今後もコミュニケーションを大切にしながら、もっとおいしい農産物を作っていきたいです!

村松さんは主にタマネギやナスを、ファーマーズマーケットでんまあと安城中部を中心に8つの産直店舗に出荷しています。自作のシールを貼っていますので、ぜひ見つけてみてください!



6月は食育月間

JAあいち中央の “食農教育”活動を のぞいてみよう！

6月は国が定めた食育月間です。食育と聞くと子どもの食への理解を育むことというイメージがありますが、大人を含め、みんなで取り組んでいきたいものです。

今回はその食育の一環として、JAあいち中央が行っている“食農教育”活動を皆さまにお伝えします！

私たちの体のもととなる大切な食と、地域の農業に興味をもってもらうために、さまざまなことに取り組んでいます。

食農教育に欠かせない 碧海そだちとは

JAあいち中央管内（碧南市・刈谷市・安城市・高浜市・知立市の碧海地域）で栽培・収穫され、JAを通じて販売される農産物の総称です。地元で育った新鮮で安全・安心な農産物であることを知ってもらい、地域の方々に「好き」になってもらえるような活動も含まれています。



「好き」を育てる、野菜。
お米好きを育てる、お米。
果物好きを育てる、果物。
お花好きを育てる、お花。

日々の食卓を、もっと価値あるものに。
私たちは、たくさんの「好き」を育てるため、
“碧海”の新鮮で美味しい農産物をお届けします。

子どもから大人まで
幅広い年代の方々が、
さまざまな食農教育に
参加しています！

一緒に
のぞいてみよう！



そもそも
食育ってなに？

「食育」とは、人が生きる上で健全な食生活を送るために、食に関する知識や食への興味・関心・バランスの良い食を選択する力などを育むことです。これは子どもから大人まで幅広い年代が取り組むべきことだと言われています。

なぜ
6月が食育月間なの？

2005年6月に食育基本法が公布されたこと、また学校生活や社会生活での節目に当たらず、生活が落ち着く頃で、設定されたと言われています。

JAあいち中央の
食農教育とは？

「食農教育」とは、「食育」に加え、地域の方々に食と農の大切さを伝えるために行っている取り組みです。普段の生活で農業に関わることが少なくなっている中、自分で実際に農作業を体験し、食への興味や感謝の気持ちを育んでいます。



ACT
363.6

目次
特集
2

碧海のいぶき
8

やまけんの日本の佳い食を考える
10

green plaza
12

旬をいただきます
14

年金友の会 短歌・俳句
みんなのひろば
16

イキイキレディース活動ルポ
17

安城更生病院だより
警察署だより
18

information
PRESENT QUIZ
19

次代の担い手 myスタイル
20

旬をいただきます



ナス・ズッキーニ・新じゃがいもの
ミルフィーユグラタン (P.14)



でんまるしえを見学して、はたけのカフェのスイーツを試食しました。

碧海そだち！ 農家を応援するイベント 『ふれあい見学会』

当JAの准組合員を対象に、「知って、見て、体験して、好きになる」をコンセプトに年2回開きました。昨年度は、オープン前のでんまるしえや、普段は入ることのできない総合センターの見学を行いました。JAをより身近に感じてもらえる機会となりました。



稲穂から白米までの変化を学びました。



温度調整された倉庫でお米の品質を落とさないように貯蔵していることを学びました。



収穫したニンジンを使って調理をしました。

農業や農産物と触れ合い、地元農産物をより好きになってもらえるようにと、農業体験セットを販売しました。碧南市特産のブランドニンジン「へきなん美人」の収穫から調理まで講師の説明を聞きながら、楽しく体験する姿が見られました。

碧海そだち～オンラインショップ～ で農業体験セットを販売



コツを聞きながらニンジン収穫しました。

各支店で 食農教育活動を開催

食と農、地域のつながりを感じてほしいという思いから、各支店でさまざまな活動が行われています。



夏野菜を使った料理を作りました。



ナスを収穫しました。

JAあいち中央の 「食農教育」をご紹介します！

親子農業体験スクール あおみっ子

子どもたちが食と農について考え、身近に感じてもらうように、親子で楽しく学んでもらう体験です。年3回のカリキュラムを組み、毎年開いています。



バケツで稲つくりを体験しました。



サツマイモのつるさしを体験しました。

ふれあい田んぼアート

安城市の生産者や市、JAあいち中央などで構成する、ふれあい田んぼアート実行委員会により、2007年から始まりました。農業の大切さを知ってもらいたいと、地域の方々の参加も募り、毎年違ったデザインが描かれます。田植え、収穫を体験し、稲作の流れを知ってもらうとともに、植えた稲が育ち、浮かび上がってくる絵柄の鑑賞も楽しんでもらっています。



高所作業車に乗って鑑賞をしました。



ブロックごとに分かれて田植えをしました。



鎌で稲を刈り取りました。

JAあいち中央農産物ネット販売サイト 「碧海そだち～オンラインショップ～」も5周年!

地元農産物の直接販売を拡大し、農業振興と農業者所得の増大を進めるために開設した
「碧海そだち～オンラインショップ～」も、おかげさまで5周年を迎えることができました。

遠方の方への
贈り物にもぴったり!

地元で採れた
お米

「碧海そだち～オンラインショップ～」は
魅力溢れる商品が盛りだくさん!

農業体験
セット

旬の農産物の収穫や
料理が体験できる
チケットの販売も!

産直オリジナルの
加工品

地元農産物が24時間、
いつでもどこでも
買えちゃう!

※販売中の商品や商品の詳細については、販売サイトをご確認ください。

これからも新鮮で安全・安心な地元農産物をお届けします。皆さまからのご注文を心よりお待ちしております!

「碧海そだち～オンラインショップ～」開設5周年を記念して、
「5周年記念ハッピーボックス」を発売します!

今回は特別に
大人気な2種類のジュース
「へきなん美人PREMIUM100」と
「キャロット&フルーツ」が
ついてきます!

5周年記念ハッピーボックス



旬の「碧海そだち」が
盛りだくさん!



碧海そだちオンラインショップ

※注文受付はオンラインショップのみです。
電話やFAXでの注文はできません。

で検索!

「好き」を「碧海そだち」 育む取り組み

5周年を迎えました!!

地元の「農業」や「農産物」を“好き”になってもらうため
に取り組んできた「碧海そだち」が5周年を迎えました!
これからも地域の皆さまに「碧海そだち」の魅力を知って、
もっと「好き」になってもらうために、JAあいち中央は、
碧海地域の農業や農産物の魅力、食と農の大切さをお伝え
していきます!

「碧海そだち」で育む5つの「好き」



「食べる」好き

レシピの紹介や試食などの提供を通じて、
地元農産物のおいしい食べ方を
提案しています!



「育てる」好き

生産者との交流や親子農業体験などを企画し、
農産物を育てる喜び、
難しさを体験する機会を提供しています!

「選ぶ」好き

その時期ならではの出会いがある農産物を、
産直店舗や
「碧海そだち～オンラインショップ～」など
多様な販売方法を通じて
選ぶ楽しさを提供しています!



「学ぶ」好き

親子農業体験やJAの施設見学などを通して、
農業について学ぶ機会を提供しています!



「飾る」好き

即売会や
フラワーアレンジメントの体験教室などを企画し、
多種多様な花き・観葉植物を楽しめる
機会を提供しています!



碧海のふし

「これだー!」と思える理想の枝を

増やしていきたい

森 幸夫さん

作物紹介—イチジク—

JAあいち中央管内は、県内一のイチジク生産量を誇る。4月上旬から8月上旬はハウスイチジクを、7月下旬から11月上旬は露地イチジクを出荷している。

■生産者プロフィール
森 幸夫さん（44歳）
安城市三河安城本町
日々の作業で体が凝ることが多い。休憩時間にはストレッチで体をほぐし、ぎっくり腰などケガをしないよう心がけている。

森さんが所属する同JAいちじく部会は、部会員121人が約20・4ヘクタールでイチジクを栽培している。4月上旬から8月上旬はハウスイチジクを、7月下旬から11月上旬は露地イチジクを出荷しており、年間282トン（2025年度実績）を出荷する。

森さんは「イチジクは生でもおいしく食べられるが、ジャムに加工して、無糖のヨーグルトにかけて食べるのをおすすめ。砂糖を使わずに煮込み、イチジク本来の甘さを感じながら味わってほしい」とPRした。

生産資材などさまざまな価格が上がっているため、経費削減が肝心

「近年、生産資材や電気代が高くなり、農業経営にかかる負担が大きくなっている。できる限り経費を削減しようと心がけている。その一つが電気代。ハウスの換気を、機械で温度を検知して自動で行うのではなく、気温や風の強さ、ハウスに入ったときの熱のこもり具合をこまめに確認し、天窓の開け閉めを手動で行っている」と話す森さん。

森さんが所属する同JAいちじく部会は、部会員121人が約20・4ヘクタールでイチジクを栽培している。4月上旬から8月上旬はハウスイチジクを、7月下旬から11月上旬は露地イチジクを出荷しており、年間282トン（2025年度実績）を出荷する。

収穫期は時間の縛りがある 逆算して集荷に間に合うように作業を始める

「収穫期は時間に追われる毎日。JAの集荷時間から逆算して作業開始時間を考えると、早朝の4時頃には始めないと間に合わない。夜は早く寝て睡眠時間を確保し、5〜6時間続く収穫作業に備えている」と話すのは、露地、ハウスでイチジクを栽培する安城市三河安城本町の森幸夫さん。

農家に生まれ、幼い頃から農作業を手伝っていた。

そのため、自然と将来は農業をやるだろうと考えるようになり、安城農林高等学校、愛知県立農業大学校へ進学。農大へ2年通った後、長久手市にある農大の研究部でさらに2年間、果樹栽培について研究し、22歳で就農した。現在は、基本は1人で、忙しい日は母親と姉の手を借りながら、同市高棚町にある約15アールずつの露地とハウスでイチジクを栽培している。

6月は、ハウスイチジクの収穫最盛期。午前は朝4時頃から収穫作業を行い、11時までにJAあいち中央総合センター内多目的総合集出荷場に出荷する。午後からは、わき芽とりや露地イチジクの芽かき、誘引などの管理作業を18時頃まで行うという忙しい日々を送る。8月上旬にハウスイチジクの出荷を終えると同時に露地イチジクの出荷が始まり、11月上旬まで収穫が続く。

「毎年、生育・実り・色付き、どれを見ても最高で、『これだ!』と思える理想の枝が1本ある。その枝を



やまけんの

日本の

佳い食を

考える

文と写真…山本謙治

第111回

シェフが土佐あかうしの

共同オーナーになると、

どんなことが起きるのか？

(後編)

粗飼料中心で
牛を育てるということ

先月号でお届けした4頭の土佐あかうし、すべてシェフ達がオーナーとなりました。多くは1頭の牛を共同で部分的に所有する形で、お店同士で肉を仲良く分け合うというもの。日本料理やイタリア料理、ビストロなどの業態によって必要な肉は違うので、いろんな店が融通し合うのが理想的です。

瀬原町であかうしを育てる津野山畜産公社も、このオーナー牛のために特別な育て方をしてくれました。通常では肥育牛は放牧せずに最初から牛舎で育てるのですが、オーナーの皆さんは「放牧した牛がいい！」とのことなので、10ヶ月程度は雄大な四国カルストの峰で放牧して育てます。放牧中にオーナー牛に会いに行くと、転々と黒毛和牛の母牛が放牧されている中に、4頭だけ明るい褐色のあかうし達がいま



山本謙治(やまもとけんじ)
農畜産物流通コンサルタント&
農と食のジャーナリスト
農業・畜産分野での商品開発
やマーケティングに携わる傍ら、
日本全国の佳い食を伝える活動をしている。



(上右)四国カルストの放牧地で牧草を味わうオーナー牛たち。運動しているので引き締まっています。(上左)ナスキロにて、黒毛和牛肉の中にある色が一番濃くて小さいのが私のかずな号のお肉。(下)ナスキロ高山シェフがなつちよ号と対面。

した。牛のことをご存じの方なら写真を見て「肥育牛にしては痩せているなあ」と思いかもしませんが、それはいつも運動をしているから。あまりお肉がとれないかなあ、と不安になります。山頂の澄み切った空気の中、伸び伸びと放牧を楽しむ牛達を観て、「やっぱりこれでよかった」と思うのです。

冬になり、草が枯れると山から下ろして、牛舎で肥育段階を迎えます。ここから先、普通の牛は輸入トウモロコシが主体となった配合飼料で育つのですが、オーナー牛はそうではありません。配合飼料率を20%以下に抑えて、乾草や粗飼料を主体に食べさせます。ここで問題となるのが、高知県では粗飼料が手に入りにくいこと。高知県は山間部が84%で、耕作可能地では野菜や稲を育てる方が優先されるため、粗飼料の生産は後回しになるのです。そこで、鹿児島県で肉牛農家向けに餌用トウモロコシを育て、その穂や茎、葉を細かく裁断して発酵させた飼料(サイレージ)を販売する農業法人にお願いして、陸路を運んでもらいました。土佐あかうしは赤身や脂のおいしさに定評がありますが、配合飼料で育ったものがほとんどで、国産飼料を主体に

オーナーシェフ達が料理し
味わった土佐あかうし料理

そこら数回、高知を訪れて牛の成長を見守りましたが：やっぱり、太らない！

「やまけんさん、放牧させたことと、配合飼料率が低いことから、大きくなりませんか：見た目が肥育牛ではなく、まるで繁殖牛(子を産ませる牛、太っていない)のようです」と現場の担当者が頭を抱えていました。それでも設計を工夫してくれました。肥育後期によりやく肉牛っぽくなってきたのでしよう。この間、オーナーとなったシェフ達も牛舎を訪れてくれました。中には、店中のスタッフを連れて牛に会いに来てくれたオーナーも。皆の思いを受け止めたのか、4頭のあかうし達は充実した肥育後期を送りました。

さあ、そして出荷です。高知市の食肉センターであるミートプロこうちでと畜されたあかうしの枝肉は、土佐あかうしを主体に販売する地元の精肉店・三谷ミートに運ばれ、オーナーシェフ達の要望に従って各部位に分割され、適度に寝かせて出荷されました。枝肉の平均重量は376kg、肉質等級は2.3。つまり、A5を最上級とする格付ではB2のお肉ということです。でもね、この格付は味わいを評価するものではなく、肉の歩留まりと霜降り度合いの基準でしかありません。オーナーシェフの各店では絶賛の嵐でした。会員制ステーキレストラン「ナスキロ」の高山シェフは「なつちよ」のお肉を全部位、さまざまな料理に出してくれました。

「もうね、お肉全体がうま味調味料でできているようなおいしさでしたよ！」と絶妙な加減で焼かれたそのお肉のうま味の強さたるや、本当に素晴らしいものでした。

フレンチの星付きレストラン「ロープ」では、スタッフ全員が、

オーナー牛である「ななこ」に会いに来てくれました。フレンチの技法で焼かれた肉の旨さはもちろん、その内臓肉の煮込みは、臭みなど一切無く、絶妙な食感と、とろけるようなおいしさ。そして、京都の料亭「瓢亭^{ひょうてい}」とわたりが共同オーナーになった「かずな」のお肉、瓢亭さんのすき焼き風煮やバラ肉の角煮など、さまざまな料理でいただきましたが、絶叫するほどおいしいものでした。

今年は東南アジアのタイで、この土佐あかうしのイベントが開かれる予定です。その時はぜひレポートさせていただきますね。土佐あかうしのお肉をみかけたら、ぜひ味わってほしいと思います。



(上左)ロープ：なんといっても素晴らしいのが、ななこの内臓肉のフ랑스風煮込み。ワインが進みます！

(上右)瓢亭：和のあかうし料理のおいしさは格別！すき焼きから煮込み、ステーキまで味わい尽くしました。(下)ナスキロ：このお肉はわたしのかずな号のお肉。最高のうま味でした！

農薬の安全使用について

西三河農林水産事務所
農業改良普及課

三宅 航暉

農薬の適正利用について

○農薬ラベルの確認

使い慣れている農薬でも、使用の際には毎回ラベルを確認しましょう。また、使用前に適用作物、総使用回数、使用量又は希釈倍数、使用時期など登録の内容を確認しましょう。登録の内容について詳しく調べる際には、「農薬登録情報提供システム」が便利です。



農薬登録情報提供システムはこちら

○使用状況の記帳

農薬使用状況を把握・確認するため使用記録をつけましょう。使用記録以外に、保管状況、空き容器の処理状況なども作業日誌に記録しましょう。

- ・使用年月日
- ・使用場所
- ・使用農作物名
- ・農薬の種類又は名称
- ・使用量、希釈倍数

表 農薬使用記録の項目

飛散防止について

○周囲の方への配慮

農薬散布の際には、風の弱い時間帯に行うことや飛散の少ない剤型（粒剤等）を選ぶように努めましょう。散布装置を使用する際には、取扱説明書をよく確認し、正しく使います。

散布中や散布後に散布区域内へ関係者以外の人

看板などで周知しましょう。

○環境への配慮

土壌くん蒸剤など、ガス化する農薬を使用する際には、確実にビニル被覆を行い、安全確保を徹底しましょう。

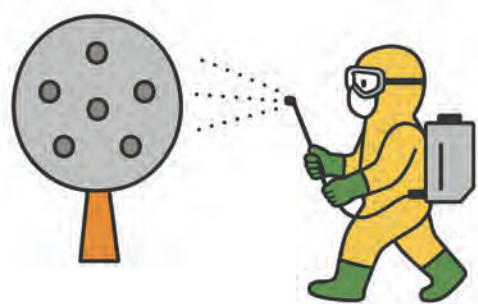
事故・被害を未然に防ぐためには

○容器の移し替えは厳禁

農薬による事故原因として多いのが、保管管理の不良による、誤飲・誤食です。余った農薬や希釈溶液をペットボトルやガラス瓶などの飲食品の空き容器に移し替えることは絶対にやめましょう。

○農薬の保管と廃棄

保管は、「毒物」、「劇物」とそれ以外を区別し、鍵のかかる保管庫にしましましょう。使用後の容器は、必ず3回以上洗いは、産業廃棄物処理業者に委託するなど適正に処理しましょう。



○防護装備の着用

農薬の調製、散布を行うときは、防除衣、マスク、手袋、メガネを着用します。作業者自身の農薬被爆に注意し、体調のすぐれない時や疲れている時は作業を控えましょう。



家族経営協定とは

家族経営協定とは、農業に携わる家族全員が、経営の方針や目標、役割分担や就業条件などについて話し合って取り決めるものです。

令和7年度末現在、全国では約6万戸、愛知県では約2千戸、西三河農林水産事務所管内では301戸が家族経営協定を結んでいます。

締結のメリット

家族全員がやりがいを持って農業に取り組める環境を整備することができます。「後継者の就農・結婚」や「経営移譲」などのライフステージの変化に対する準備にもなります。

また、次のような制度上のメリットもあります。

①認定農業者の共同申請

実質的に共同経営を行っている場合、夫婦などによる認定農業者の共同申請ができます。

②農業者年金の国庫助成

青色申告をしている認定農業者の場合、一定の要件を満たすことにより保険料の国庫助成を受けることができます。

はじめの一步は

「家族内の話し合い」

家族経営協定書は、ひな形を参考に「労働時間・休日」や

締結のタイミングは

「農業経営の方針決定」、「家族の役割分担」、「労働報酬」などを家族で話し合います。家族の年齢や性別、立場によって関心事が異なり、物事の受け止め方も違うことがあります。このため、話し合いを通じてお互いに理解しあうことが大切です。

思い立ったその時がチャンスです。すでに役割や報酬が決まっている場合でも改めて経営について話し合う良い機会になります。特に、ライフステージの変化にあわせて締結すると効果的です。

締結農家の中には、家族経営協定書をもとに定期的な話し合いと見直しを行い、経営に上手に活かしている方もいます。

農業改良普及課は、市や農業委員会と連携して、農業経営発展の手段として家族経営協定の

締結を推進しています。お気軽にご相談ください。

お気軽にご参加ください！

農業改良普及課からのお知らせ

令和8年度「西三河女性講座」開催計画

	第1回	第2回
日時	6月23日(火) 10:00~12:00	11月17日(火) 10:00~12:00
場所	農業改良普及課(安城市)	(株)伊藤農園(幸田町)
内容	帳簿の目的と使い方・質問コーナー 講師：税理士 渡邊利明氏	先進農家視察(つまもの) 経営改善の取組について
参加費	無料	無料

〈対象者〉概ね49歳までの農業に従事している、もしくは将来従事する予定の女性
〈申し込み・問い合わせ先〉愛知県西三河農林水産事務所農業改良普及課（山口、川野）
〒446-0066 安城市池浦町境目1 TEL：0566-76-2400

Agriculture

Agriculture

家族経営協定を結んでみませんか

西三河農林水産事務所
農業改良普及課

山口 千明



スパイス・トウモロコシ

トウモロコシの甘さにスパイスが加わることで、食事の添えにもお酒のつまみにもなります。



YouTube
で公開中！

旬
を
い
ただ
き
ま
す

料理研究家・栄養士
小瀧由美子先生

Recipe 156.8kcal

トウモロコシ	2本
サラダ油	大さじ2
コンソメ顆粒	小さじ2
胡椒	少々
③ターメリック	小さじ1
オレガノ	小さじ1
チリパウダー	小さじ1

粉チーズ	少々
パプリカパウダー	少々
チャービル	少々

Cooking

①トウモロコシは皮つきのまま絹糸の部分から水を含ませて実を濡らし、耐熱容器に入れて電子レンジ（500W）で6分加熱する。

Point ▶ 外側の皮をむき、水に濡らして加熱することで味が濃縮します。

Photo02：参照

②粗熱が取れたら皮とヒゲを取り、縦・横に2等分する。

③フライパンにサラダ油を引き、②を焼き色が付くまで焼く。

④ボウルに⑧を入れ、③を加えて味付けする。その後、器に盛り、粉チーズ、パプリカパウダー、チャービルを振る。



Photo02

産直店舗では旬の「碧海そだち」を使った簡単手料理の試食も行っています。ぜひお立ち寄りいただき、旬の野菜本来の味をお楽しみください。

●材料は4人分・表示kcalは1人当りのエネルギー

へきかい
碧海そだち
「好き」を大切に

今月の「碧海そだち」

【トウモロコシ】
糖質が主成分で、食物繊維、ビタミンB1、B2を含みます。炊き込みご飯やスープなどにも使えます。

【ナス】
食物繊維、ナスニンというポリフェノールを含みます。揚げ浸しや麻婆ナスにしてもいいですね。

【ズッキーニ】
カリウム、ビタミンC、βカロテンを含みます。焼き浸しはもちろん、スライスしてツナサラダにすると、食感が楽しめる一品に。

【新ジャガイモ】
ミネラル、ジンゲロールを含みます。皮が薄く、ねっとりとした食感のため、ジャーマンポテトやコロケにオススメです。



ナス・ズッキーニ・新じゃがいもの ミルクウィークグラタン

新ジャガイモは水を加えて加熱すると、ふっくら柔らかくなります。ナス、ズッキーニは焼くことで、香ばしさや旨味を味わえます。ナツメグは挽肉の臭いを消し、甘くスパイシーに。パプリカパウダーは鮮やかな赤色で、風味に深みとコクを出してくれます。

Recipe 250.3kcal

新ジャガイモ	200g
水	大さじ2
塩	少々
ナス	1本
オリーブオイル	大さじ1
合い挽き肉	100g
塩	少々
ズッキーニ	1本
オリーブオイル	大さじ1/2

水溶き米粉	
米粉	大さじ2
水	大さじ2

溶けるチーズ	80g
パン粉(ドライ)	10g
オリーブオイル	少々
パセリ(微塵)	少々

●ミートソース	
完熟トマト	1個
ニンニク(微塵)	1片
タマネギ	100g
オリーブオイル	大さじ1
合い挽き肉	100g
塩	少々
コンソメの素	1個
水	100cc
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ナツメグ	小さじ1/2
パプリカパウダー	小さじ1/2
胡椒	少々

Cooking

①新ジャガイモ、ナス、ズッキーニは、皮つきのまま1cmの輪切りにする。

②新ジャガイモは耐熱容器に平らに並べ、水を加えて電子レンジ（500W）で7分加熱する。加熱後、ざるにあげ、塩を振る。

③ナス、オリーブオイルをナイロン袋に入れて混ぜる。混ぜたら袋から取り出し、塩を振り、フライパンで両面に焼き目が付くまで焼く。

Point ▶ ナイロン袋を使って混ぜ合わせると、ナスにしっかりとオリーブオイルが絡みます。

Photo01：参照

④フライパンにオリーブオイルを引き、ズッキーニを両面に焼き目が付くまで焼く。



Photo01

●ミートソース

⑤完熟トマトは1cm角に切り、ニンニクとタマネギは皮をむき、芯をとってみじん切りにする。
⑥フライパンにオリーブオイルと⑤のニンニクを入れ、弱火にかける。香りが出たら、合い挽き肉を入れ、色が変わってきたら塩を振り、⑤の完熟トマト、タマネギを入れる。

⑦⑥にコンソメの素、水を入れ、④を加えて中弱火で10分ほど煮る。

⑧⑦に水溶き米粉を2、3回に分けて加えていき、トロミがついて沸騰したら火を切る。

⑨耐熱容器に③のナス、④のズッキーニを平らに並べ、ミートソースと溶けるチーズを半量入れる。その上に②の新ジャガイモを並べ、残りのミートソースと溶けるチーズを入れる。パン粉を振ったら、予熱しておいた230度のオーブンで8分焼く。

⑩オーブンから取り出し、オリーブオイルとパセリをかける。

イキレディース活動

イキレディース

ほうれん草の スポンジロールケーキ

■開催日：令和8年3月4日（水）
■開催場所：安城東支店調理室
■参加者数：8人

安城東支店がやがやワクワク会は、「碧海そだち」のほうれん草とイチゴを使いスポンジロールケーキ作りに挑戦しました。

やさしい緑色と鮮やかな赤色が美しく、彩り豊かでカフェで味わうような華やかな仕上がりとなりました。

野菜が苦手な方でも食べやすく、家でも作ってみたいくなるような一品となり、地元の恵をスイーツで味わいながら楽しい時間を過ごしました。



出来上がったスポンジロールケーキ



デコレーションする参加者

みのりの会 会員紹介

みのりの会 会員の声

「みのりの会」 会員募集中！

ふれあい広場（ミニデイサービス）を中心としたボランティア活動をしています。私たち、みのりの会会員は作品作りのお手伝いや、レクリエーションなどで利用者の方々に楽しく快適に過ごしていただくために頑張っています。



碧南地区

杉浦一子さん

Q. 参加しようと思ったきっかけは何ですか？

A. 会員の方からお誘いを受け、参加することにしました。

Q. 活動に参加して、楽しかったこと、魅力を教えてください。

A. 会員と利用者で和気あいあいとレクリエーションをすることが楽しいです。また、知り合いが増えて元氣になりました。

Q. 心がけていることは？

A. なるべくたくさんボランティア活動に参加し、皆さんと仲良くなれるように心がけています。

碧南中支店では年2回ふれあい広場を開いています。

皆さまのご参加をお待ちしています。



エコキャップ 回収運動



4月エコキャップ回収結果

回収個数
61,920個

ワクチン
72人分

ご協力ありがとうございます。

※エコキャップは各支店で回収しています。

年金友の会 短歌・俳句

【年金友の会賞】

早春の空響かせる木槌の音

隣組増に心待ちの我

築山恵美子（安城市）

【選者】「沃野」同人
遠山敬子 選

評

明るく明快な生き生きとした心の弾みが感じられる作。

イメージの鮮明さ作者の身体感覚で捉えられた初句「早春の空響かせる」と明るく澄んだ空に「木槌の音」が響いてくると、鮮やかなタッチで切りとり、臨場感が伝わる。ふと耳にした木槌の音によって作者の心に、「ああ隣組が増える」と、場面と心理が重なった。聴覚と視覚をうまく一首に詠んだ。

【佳作】

草とりもスイセンたちがわらわってる

足腰さすり今日これまでと

石橋 幸子（碧南市）

【佳作】

柿青葉そまりし曾孫の笑顔かな

桜餅華やぐ心も添えて出す

去りがたき鶯の鳴く父母の墓

花盛り屋食粥の桜色

添え文の湿りと届く春キャベツ

鈴木美和子（高浜市）
杉浦 秀子（碧南市）
柏崎 良美（刈谷市）
岡田 甲子（安城市）
石川美智子（安城市）

【年金友の会賞】

ウォーキングゴールで売りし春苺

杉浦 雅光（安城市）

【選者】中部日本俳句作家会会員 海原 同人
井上俊一 選

評

ウォーキング会場のゴールで春苺を売っている。「売りし」を私は「買ひし」と解釈して鑑賞した。各地の農協の出張所では近くの農家の人が寄り集まって、朝採りした野菜や果物をもって、朝市が定期的に開かれている。ウォーキングのゴールに今日は採れたての赤い苺が、歩き疲れた体に生気がよみがえるような思いで、ついつい手が出てしまう。家で待っている家族の笑顔が浮かんでくる。そんな楽しい気持ちでこの俳句をいただいた。

「年金友の会 短歌・俳句」では、
JAあいち中央年金友の会会員からの
短歌・俳句の投稿をお待ちしております。

住所・氏名・電話番号・最寄りの支店名を明記のうえ、以下の宛先・Eメールアドレスまでご応募ください。締め切りは毎月20日、応募数はお一人3首、5句までとさせていただきます。採用させていただいた方には、ふれあい商品券を進呈します。

みんなのひろば

“お便り
いつも
ありがとう”

「みんなのひろば」では、みなさんからの笑える話、写真、絵手紙、短歌、俳句などの投稿を募集しています。住所・氏名・電話番号・最寄りの支店名を明記のうえ、以下宛先までご応募ください。締め切りは毎月20日です。作品を採用させていただいた方には、ふれあい商品券を進呈します。応募作品は返却いたしませんのでご了承ください。なお、写真応募は郵送の場合、写真のサイズはL～2Lサイズまで。Eメールの場合、データ容量は2MB以下を目安とします。写真応募の際は、①タイトル②コメント③撮影日④撮影場所（なるべく詳しく）を記入してください。

■宛先 〒446-8601
JAあいち中央 総合企画部企画課広報室
■Eメールでも受け付けています。
Eメールアドレス：info@jaac.or.jp



PRESENT QUIZ

Q ○に当てはまる文字は何でしょう？
JAあいち中央が食と農の大切さを伝えるために
行っている活動は何でしょう？

〇〇〇〇〇 活動

○の中に文字を当てはめてね！

クイズ正解者の中から抽選で10名様に

いちじく部会が栽培する
ハウスイチジク2パック入り1箱
をプレゼント！



応募方法

①「くみボケ」のイベント予約から応募

手順1：LINE公式アカウント「JAあいち中央
いい『土』いい『笑顔』」を友だち追加し、
「くみボケ会員登録」から「くみボケ」登録
する。

手順2：「イベント予約」から「ACT6月号
PRESENT QUIZ」を選び、必要事項を
入力して応募する。



くみボケの
登録は
こちらから

②ホームページから応募

当JAホームページの「イベント・活動報告」から
プレゼント&クイズに進みます。「プレゼント
クイズに応募する」から、必要事項を入力してご
応募ください。右記二次元コードから直接アクセ
スすることもできます。



③ACT同封の「みんなのこえ」で応募

ACT折り込みの「みんなのこえ」に、クイズの答・住所・氏
名・年齢・職業・電話番号・最寄りの支店名・「ACT」を読ん
だ感想を明記のうえ、最寄りの支店へお持ちください。

※当選者の発表は、商品引換券の発送をもってかえさせていただきます。
※商品は下記の引換場所、引換日時での受け渡しとなります。ご了承のうえ、
ご応募ください。

- 引換場所 JAあいち中央本店
(安城市御幸本町501番地1)
- 引換日時 2026年7月7日(火) 9:00~16:00
- 締切 2026年6月25日必着

■先月号の答え 低温蔵出し玄米

編集後記

みなさま、はじめまして。人事異動により今年度からACTの編集
担当になりました、◎です。今まで担当していた仕事とはガラリと
変わり、新しく覚えることはかなりでドタバタしていますが、新鮮な
毎日を過ごしています。そしてペンネームの◎は自分の名前から取
ってきました。その梨はもちろん、野菜も果物も大好きです。
みなさまにもっと地元の農産物の魅力を知っていただけるように、
頑張っていきます！どうぞよろしくお願いいたします。(梨)

information

お・知・ら・せ



営農企画課からお知らせ

JA楽しみ農園利用者の募集

野菜を栽培して、とれたて、新鮮を味わってみませんか！

■森農園 安城市篠目町102

・1区画：35.4㎡ ・年間利用料：7,000円

■赤松楽しみ農園 安城市赤松町北新屋敷227

・1区画：30㎡ ・年間利用料：10,000円

■深谷楽しみ農園 安城市横山町横山188

・1区画：31.5㎡ ・年間利用料：12,000円

■竹本楽しみ農園 知立市牛田町一ノ割90

・1区画：30㎡ ・年間利用料：10,000円

※「竹本楽しみ農園」では堆肥をご自由にお使いいただけます。

■お申し込み・お問い合わせ

営農企画部営農企画課農園担当 ☎0566-73-4400



皆さまの声を聞かせてください！

広報モニターを募集します！

JAあいち中央が行う広報活動に対して、地域の組合員やその家
族の皆さまの声を取り入れるため「広報モニター」を募集します。
よりよい広報活動のために、ぜひご協力をお願いいたします。

■詳細、ご応募につきましては、JAあいち中央のホームページ
をご確認ください。

■お問い合わせ

総合企画部企画課広報室 ☎0566-73-5504

ホームページ



更生看護専門学校からお知らせ

2026年度 オープンキャンパス ・学校説明会のご案内

学校見学会や在校生との座談会を行います。本校の受験を
お考えの方は、ぜひご参加ください。

詳しくは、本校のホームページをご確認ください。



組織生活課からお知らせ

2026年度人間ドック日程について

病気の早期発見、生活習慣病予防のためにも、1年に1度は人間
ドックを受診しましょう。

■お申し込み

健診日1カ月前から申し込みを受け付けます。健診会場の支
店もしくは最寄りの支店へお申し込みください。

■お問い合わせ

組織生活部組織生活課 ☎0566-73-4450

健診日	会場	健診日	会場
6月29日	碧南ひがし支店	11月16日	安祥支店
6月30日	桜井支店	11月26日	高棚支店
9月11日	刈谷北部支店	12月4日	安城南支店
9月18日	刈谷南支店	12月8日	安城南支店
10月16日	三河安城支店	1月18日	高取支店
10月22日	安城東支店	2月27日	知立支店
10月23日	新安城支店		
10月30日	桜井支店		

安城更生病院だより

認知症の方とのコミュニケーション



介護老人保健施設 あおみ
山田 康 祐

認知症とは？

様々な病気により脳の神経細胞の働
きが徐々に変化し、認知機能（判断力
・見当識など）が低下して社会生活に
支障をきたした状態です。認知症にも
種類があり、それぞれ特徴は異なりま
すが、次のことを心がけ、コミュニケ
ーションをとっていきましょう。

認知症の人の気持ちを理解しましょう

- ①「さっきの出来事が思い出せない。
ここはどこ？」などの不安や恐怖。
なることで頭の中が整理できず混乱
する。
- ②時間や場所、人の認識があいまいに
なる。
- ③失敗や注意されることが増えること
による、自尊心の損失。
- ④周りと同じようにできないことから
の孤独感。
- ⑤不安や混乱からの強い怒り。

接し方のポイント

①否定をせずに受け止め、肯定する。
▼「そうなんです」 「教えてくれ
てありがとう」

おわりに

認知症の方は常に不安や心配、恐怖
の中にいます。介助者側も心を落ち着
かせて、認知症の方が置かれている状
況を把握し、寄り添っていくことが良
いケアに繋がります。

- ② ゆっくり、短く、簡潔に会話を行う。
▼ 短い言葉で話す。質問は1つずつ
③ 表情や声のトーンを大切に。
▼ 目線を合わせる。笑顔。優しい声
④ できている、できたことに目を向け
る。
▼ できたことは褒める。できること
を提供する
- ⑤ 精神的・物理的に寄り添う。
▼ 言葉の内容より感情を優先する。
隣に寄り添う。体をさする。手を
握る。
- ⑥ 環境を整え、安全面を保つ。
▼ 静かな環境。必要なもの、愛着の
あるものを置く。

愛知県刈谷警察署からのお知らせ

警察署だより

自転車も 守ろう 交通ルール！

初めまして、この春に刈谷警察署
交通課長に着任しました有田です。
自転車の交通違反に交通反則通告
制度（いわゆる青切符）が適用され
て2カ月が経過し、警察は、違反者
に対する指導警告のほか、悪質・危
険な一時不停止、信号無視、ながら
スマホなどの違反者を検挙していま
す。

傘差し運転の禁止

6月は梅雨の時期、雨の日が多く
なります。
自転車の傘差し運転は、ハンドル
操作が不安定になり、視界も遮られ
て大変危険です。雨衣を活用しまし
よう。

「ながら運転」の禁止

○携帯電話を使用しながら運転
画面や通話に意識が集中して周囲
への注意が散漫になり、車両や歩行
者に気が付きません。

○イヤホンなどで音楽を

聴きながら運転

周りの音が聞こえず、車両や歩行
者の接近に気が付きません。

■一時停止場所では「自転車も必ず止まる」

昨年は、自転車の一時不停止が原
因となった人身交通事故が、過去10
年間で最も多く発生しました。
一時停止の標識のある場所では自
転車も必ず停止線の直前で止まり、
左右の安全確認を行いましょう。

交通ルールを守ることで防ぐこと
のできる事故はたくさんあります。
事故を1件でもなくすため、安全運
転を心がけましょう。



刈谷警察署
交通課長
有田 規宏