

my スタイル Style

次代の担い手



すず き しゅん や
鈴木 竣也 さん

碧南市志貴町(25歳)

●養豚：規模
母豚：約230頭



出荷するときは豚をケージに乗せ、
フォークリフトでトラックまで運び
ます。

就農のきっかけ

中学生の頃に祖父から「養豚は毎日変化があって面白いぞ」と勧められて、興味を持ったことがきっかけです。家業を継ぐことを決心し、農業大学校で2年学び、卒業と同時に就農しました。現在は父に学びながら、日々飼養に励んでいます。

やりがいに感じる事

毎日目が離せませんが、前月よりも多くの豚を良い品質で出荷できるとうれしく、やりがいに感じます。そのためには、豚の健康状態をしっかりと観察し、病気の予防や早期発見に努めることが大切です。豚と向き合いながら、育てていくことを意識しています。

今後の目標

事故（死亡）率と出荷日齢（出荷できる体重までになる期間）を減らして飼料などのコストを削減することと、産子数（生まれる豚の数）を増やすことが目標です。効率的に出荷し、生産成績と利益の向上につなげていきたいです。



休日は、友達と野球観戦に行ったり、野球以外のイベントにも参加したりして、リフレッシュしています。

一豚肉「でんぽ〜く」

愛知県内の指定生産者が、こだわりの飼料で大切に育てたブランド豚肉。
JAあいち経済連が管理・販売しており、管内のでんまあとなどに並びます。



特集1

令和8年度 ▶ 令和10年度
第9次中期計画 新体制でスタート！

特集2

自転車の交通違反に青切符導入！
自転車のルールと備えは万全ですか？

皆さまの“いいね！”と登録をお待ちしています



子豚を抱きかかえる鈴木さん

生産者の紹介はこちら



令和8年度▶令和10年度

第9次中期計画 新体制でスタート!

J Aあいち中央は6月24日、安城市民会館で第30回通常総代会を開きました。上程された議案のいずれも可決され成立しました。今回の通常総代会では、役員の任期満了に伴い理事36人、監事6人が選任されたので、ここにご報告します。

就任のあいさつ

謹んでごあいさつ申し上げます。
平素はJA事業・活動に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。
このたびの役員改選により、前任の渥美純一組合長の後を受け、組合長に就任いたしました鈴木重幸です。職責の大きさに身の引き締まる思いがありますが、組合長としての重責を果たすため、粉骨砕身の思いで職責を全うして参ります。
さて、JAあいち中央は昨年度、誕生30年の節目を迎えました。誕生以来、多くの組合員・地域の皆様の温かいご支援とご協力を賜り、改めて感謝申し上げます。本年度は、第9次中期計画の初年度となります。
「協同の力で農と食とくらしの未来を拓く」すべては組合員・地域のために」をメインテーマに、農業の大きな転換期と言われるなか、組合員・役職員が協同

の力を発揮し、組合員を始めとした地域の皆様の農と食とくらしを守り続け、明るい未来を切り拓き、豊かな農業の実現と活力ある地域の持続的発展に取り組みで参ります。JAあいち中央は組合員・地域の皆様の「声を聴き」、「声を活かし」、農を基軸とした地域に根差すJAとして、無くてはならない唯一無二の存在を目指し、役職員一丸となって取り組んで参ります。今後も、変わらぬご指導・ご鞭撻とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

代表理事組合長 鈴木重幸



退任のあいさつ

組合員の皆様には、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
この度、6月24日の第30回通常総代会をもちまして、役員の任期満了を迎え退任いたしました。令和5年の就任以来、3年間に亘り、格別なご理解とご協力並びにご支援をいただきましたこと、厚くお礼申し上げます。
在任中は地域農業の振興と農業者の所得増大、そして「碧海そだち」のブランド力向上に努めるとともに、安全・安心な農畜産物を消費者の皆様にお届けできるよう取り組んで参りました。大変厳しい経済情勢ではありましたが、概ね計画に沿って取り組みることができましたのも、組合員の皆様のご理解とご協力の賜物と重ねて感謝申し上げます。
今後とも変わらぬご厚情、ご指導を賜りますようお願い申し上げます。最後に、皆様方のさらなるご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、退任のごあいさつとさせていただきます。



※市名は出身市です。

前代表理事組合長 渥美純一
前代表理事専務 酒井一宏

自転車の交通違反に青切符導入！

自転車の ルールと備えは 万全ですか？

自転車の交通違反に対する青切符が導入されて3カ月が経ちました。

皆さまは、自転車のルールを意識できていますか？
便利な自転車ですが、自転車の事故は年々増え続けており、加害者にも被害者にもなりうる危険が十分にあります。もうすぐ夏休みが始まり、子どもたちの自転車利用も増える時期です。自転車のルールを再確認し、さらに万が一の事故への備えはできているかを、一度振り返ってみましょう！

愛知県安城警察署の 坂本警部補からお話を聞きました



交通課指導取締係
坂本 和 俊 警部補

自転車はとても便利な乗り物ですが、事故やトラブルが絶えない時代になってきています。私たちは皆さんが、とにかく安全・安心に過ごしてほしい一心で日々見回りをしています。そんな中、青切符が適用され、少しずつですが自転車の運転中に、スマートフォンやイヤホンを使用している方をあまり見なくなった気がします。

しかし、まだまだ認知が必要だと実感しています。今回は皆さまに自転車のルールを再確認していただくために、注意してほしいポイントをお伝えします！



街でよく見る注意点

- 学生さんは特に、登下校中の並進や、一時停止のラインと標識に注意しましょう。周りの大人が声をかけ、意識してもらおうことが大切です。
- 時間に焦って一時停止や信号を無視してしまうと事故につながります。ゆとりを持って出発し、落ち着いて運転しましょう。

最近よく聞く！

青切符(交通反則通告制度)とは？

青切符とは、自転車をはじめとする軽車両に自動車と同様に課される取り締まりで、令和8年4月1日から適用が始まりました。

今までも自転車における違反の取り締まりはありましたが、関連事故や違反の検挙件数が増える中、反則金を設けることにより、迅速に処理されるようになりました。

基本は現場で指導警告ですが、青切符に該当されるものでも悪質・危険と判断された場合は検挙されてしまうことや、違反内容によっては赤切符(刑事手続き)などにあたる場合もあります。全部で113種類もの違反項目があります。

例えば…



(愛知県交通安全協会から参照)

意外な落とし穴

傘さし運転は違反です。雨の日だけではなく、夏場によく使う日傘も対象になります。必ずカッパや帽子などを使いましょう。

知らない方が 多いと思いますが…

一定の危険な行為「自転車危険行為」を過去3年以内に2回以上繰り返すと、自転車運転者講習を受講しなければなりません。自分で予約し、講習金を払わなければならず、期間内に受講しないと5万円以下の罰金が課されます。対象になってしまった場合は忘れずに受講し、再び違反をしないように気をつけましょう。





安城警察署からのお願い



現在、愛知県下では自転車が絡む交通事故が多発しています。ほんの少しの油断が大きな事故につながります。悲惨な交通事故に遭わないよう、皆さん一人一人が交通ルールを守り、自分のため、家族のため、そして地域のために、安全運転に努めてください。また、家族や友人の方にも今回の記事の内容を伝えていただき、皆さんの力で交通事故を防ぎましょう。



- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先



ポイント

この標識があれば自転車も歩道を通れます。また、車道の状況を見てやむを得ない場合は歩道を通行しても良いとされています。※歩行者の通行を妨げそうな時は一時停止や、自転車から降りて歩きましょう。

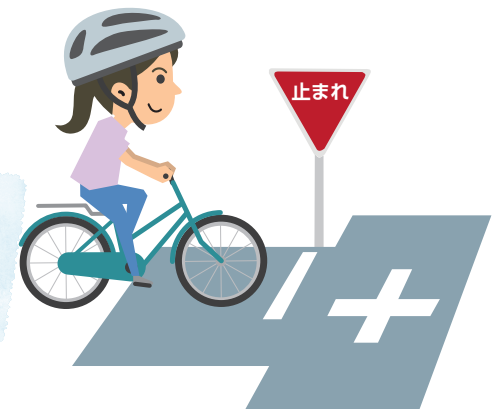
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

歩行者専用
自転車専用



ポイント

この信号機があるときは車道を通行していても、この信号機に従います。



- 4 飲酒運転は禁止



- 3 夜間はライトを点灯



- 5 ヘルメットを着用



ルールを守ることは、自分の身を危険から守ることにつながります。しかし、どれほど気をつけていても、事故は起こってしまいます。実際に高額な損害賠償につながった事例もあります。そのため、万が一、自分が事故に遭ったとき、起こしてしまったときに備えておくことがとても大切です。自転車の保険・共済への加入が義務化されている地域もあります。加入しておけばよかった…と後悔しないように、備えを万全にしておきましょう。

“もしも”のときに備える

JAの自転車保障

～自転車事故を含め、日常生活を取り巻くさまざまなリスクを保障します～

- ☑ JAの自動車共済に安心をプラス
- ☑ 選べる3つのプランで充実の保障



日常生活賠償責任特約

JAグループ
共栄火災

安心をひとつの保険にパッケージ

JA 安心倶楽部

標準傷害保険

■この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご確認ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。[26232305177]



詳しくは最寄りの本・支店の窓口へ
お気軽にご相談ください！

碧海の エダマメ

食べた方に『おいしい！』と
笑顔で食卓を囲んでもらいたい

山中重信さん



作物紹介—エダマメ—

J A あいち中央エダマメ研究会は6月下旬から8月上旬まで出荷している。等級ごとに分けた後、袋や箱に詰めて市場や地元の量販店へ出荷する。

エダマメは収穫適期が短いため、
時期をずらして育てている

「エダマメは収穫適期がとても短い。適期を迎えたらできるだけ早く収穫していくが、作業のスピードには限界がある。そのため、種まきの時期を5回に分け、少しずつ時期をずらすことで、全てを収穫しきれよう工夫している」と話すのは、エダマメやニンジン、タマネギなどを栽培する碧南市前浜町の山中重信さん。農家に生まれ、祖父母、両親の後を継ぎ、20歳頃に就農した。就農してからしばらくは、それまで両親らが栽培していたニンジンやタマネギ、カブ、カリモリをそのまま栽培していた。近年、機械化を図り、ニンジン、タマネギを主力で栽培していたが、収穫時期が11月から翌年6月で、それ以外の時期の収入が少ないことが課題であった。そのため、夏に収穫できる品目を取り入れようとエダマメの栽培を始めた。現在は延べ約3ヘクタールのうち、15アールでエダマメを栽培している。

エダマメの栽培は4月上旬の種まきから始まり、6月下旬に収穫を迎える。4月から6月はタマネギの収穫真っ只中。タマネギの作業の合間を縫って水やりや防除などの管理に徹する。収穫を迎えると、朝5時から9時まで収穫し、選別した後、14時までにJ A あいち中央碧南営農センター内集出荷場に出荷する。

「良い野菜を作るには、土づくりが大事。土を団粒構造にすることで、作物の根が張りやすくなり、吸水、

水はけも良くなる。馬のフンや緑肥などを活用し、こだわりを持って土づくりしている」と話す。

環境、作物の力、生産者の努力の 3つが合わさって良いものができる

「碧南市の気候風土、作物の種が持つ力を活かしながら、いかに生産者が努力するかで良いものができるかどうかが決まる。栽培に関する知識や技術はもちろんだが、『やれることをしっかりやる』ということが大事。良いものを作って、食べた方に『おいしい！』と喜んでもらいたい」と話す山中さん。

エダマメを共選出荷する山中さんら3人で組織する同J A エダマメ研究会は、64アールでエダマメを栽培している。6月下旬から8月上旬まで出荷しており、年間約2.9トン（2025年度実績）を出荷する。

山中さんは「エダマメは、塩ゆでして食べるのが定番だが、一番おいしい。お子さんでも食べやすく、大人の方はつまみと言えばエダマメというくらい馴染みがあるもの。冷凍のものは日持ちして使いやすさもあるが、地元で採れた新鮮なエダマメを、ぜひ食べてほしい」とPRした。

■生産者プロフィール

山中重信さん（64歳）

碧南市前浜町

旅行が好きで、年に数回、夫婦で旅行に出かける。テレビで見たおいしいものを食べに行ったり、今までに訪れたことがない観光スポットを訪れたりする。



やまけんの

日本の

佳い食を

考える

文と写真…山本謙治

第112回

あたらしい日本料理である
「スパイスカレー」の愉悅

『第三のカレー』スパイス
カレーを識っていますか

日本人が大好きなカレー、その源流はインドにあるかもしれませんが、もはや日本料理として定着しています。日本のカレーの特徴は小麦粉を油脂で炒め、カレー粉を混ぜた「ルー」をベースに、うま味のあるスープを加えて具材を煮たもの。ところがいま、日本のカレーではない、そして本場インドのカレーでもない、第三のカレーといえる「スパイスカレー」が人気を博しています。その特徴は、市販のカレールーを使わず、複数のスパイスを用いること。インドカレーの手法が採り入れられてはいるものの、和風のだしを用いたり、日本特有の食材を使ったりするなど、インド料理の文脈から自由であること。また、ナンではなく白飯で食べることが基本で、ソース以外に色とりどりの付け合わせが添えられている、スパイスがそのままかかって



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)大阪のスパイスカレー店の、羊肉のキーマカレー。羊や山羊肉を使うのもスパイスカレーの特徴。(上左)ソースにちりばめられているのは、カスリメティという甘い香りのスパイス。お好みのスパイスをかけてみよう！(下)東京・秋葉原の人気店「スパイスパレット」のチキンとキーマの合い盛りカレー。アチャールと呼ばれる付け合わせがあるのもスパイスカレーの特徴だ。

いたりすること、などです。たとえば「あ、なんだか最近、町にできた新しいカレー屋さんがそうかな」と思い当たるのではないだろうか。

スパイスカレーが全国的なブームになったのは2010年前後からですが、元はと言えば90年代後半から2000年にかけて、大阪で生まれた文化です。いくつかの伝説的なお店（「カシミール」、「コロンビア8」、「旧ヤム邸」など）が熱狂的なファンを生み出しました。大阪を中心に先のような特徴を持ったカレーが爆発的に流行し、街に行列ができたのです。わたしは2012年頃にその洗礼を受けて、「こ、こんなカレーがあるのか!」と驚きました。金融街のハズレの狭い店舗に入るまで30分の行列。そうして食べたカレーは和出汁と山椒がピリピリと効いた衝撃的な味で、新しいものを食べた!と興奮しましたね。

スパイスカレーが日本人向きである理由

スパイスカレーは日本独自のカレームーブメントです。メーカー色の強いカレールーを使わず、単体スパイスを調合することで味のキレを作る。そし

て、インド料理にはない「うま味」を重視する。実はインド料理はグルタミン酸やイノシン酸といったうま味を出すよりも、油を多用する料理。でも、スパイスカレーでは出汁やブイヨンを用いてうま味を前面に出すことが多い。そして、酸味の効いた色とりどりのピクルスや、野菜をスパイスで煮たり炒りつけたりした付け合わせ、またはスパイスをそのままトッピングする。結果、見た目がとても賑やかで眼にもおいしいカレーができあがるのがスパイスカレーの特徴です。なんとなく「本場インドのカレーが流行っているのだな」と思われるかもしれませんが、日本だけの流行なのです。

私はこのスパイスカレー、全国各地のご当地性を出すことができる料理になり得ると思っています。スパイスカレーには約束事があるようでなく、使用する食材や調味料は自由だからです。JAあいち中央管内で生産されている豚のお肉をタップリ使ってもいいし、白たまりや豆味噌、みりんを隠し味にしたらどんな味になるか。ニンジンやタマネギ、変わり種でカリモリなどをピクルスにしたり、アチャールと呼ばれるピリ辛の付け合わせにしたりする、とおもしろい。



① クミン、コリアンダー、シナモン、カルダモンなどのスパイスをミルで挽きパウダーにする。



② みじん切りしたタマネギとニンニク・ショウガを炒めて、パウダースパイスを入れる。油はタップリ使うこと。



③ ざく切りしたトマトを加えて軽く煮る。



④ ヨーグルトを加える。



⑤ 生の鶏肉を加えて煮込む。

⑥ 鶏肉に火が通り、赤い油が表面に浮いてきたら塩で味を調えて完成。

これは北インドで食べられるチキンカレーのベーシックな作り方。ここにパウダースパイスをかけたり、付け合わせをのせたりすればスパイスカレーだ!

水稻の斑点米カメムシ対策 イネカメムシ防除について

近年暖冬の傾向が続いており、イネを加害する斑点米カメムシ類の越冬頭数が多く、発生が多くなっています。特に大きな被害をもたらす「イネカメムシ」(写真1)には特に注意が必要です。

イネカメムシの特徴

イネカメムシはその名のとおり、イネを特に好むカメムシです。イネカメムシは出穂期(全体の4〜5割の茎から穂先が出た時期)前後からイネに飛来します。そして、イネの開花期に

籾を吸汁し、不稔籾を生じさせます。多くの籾が加害された穂は傾かずに不稔穂となり(写真2)、収量が大幅に減ることもあります。

また、穂揃期以降に穂を加害することで斑点米を生じさせ、等級格下げの原因となります。

このようにイネカメムシはコメの外観品質だけでなく、収量にも影響を与えるため、他の斑点米カメムシ類よりも深刻な被害をもたらします。近年、このイネカメムシの発生が多く、水稻生産の現場で大きな問題となっています。

防除方法

○本田への薬剤散布

イネカメムシに最も有効な対策は薬剤散布です。

ジノテフラン剤(農薬名…スタークル液剤10など)はカメムシ類への効果が高い薬剤です。イネ

カメムシは出穂期前後から飛来し、産卵するため、幼虫の防除も含め2回散布が効果的です。剤型により散布適期が異なりますので表を参考に散布してください。

○畦畔クリーンアップ

イネカメムシに限らず畦畔でカメムシ類が増殖しないよう、畦畔を刈払機で除草しましょう。畦畔除草の実施時期は①出穂2週間前及び②出穂期(表を参照)の2回がカメムシ類の発生抑制に効果的です。

出穂期のみの畦畔除草は、カメムシ類を本田内へ追い込むことになるので逆効果です。

○地域で一斉防除をしましょう

カメムシ類対策は、地域ごと、品種ごとの一斉防除が有効です。主要品種の防除適期は表のとおり



写真1 (左) イネカメムシの成虫 (愛知県農業総合試験場 提供)
 写真2 (右) イネカメムシ加害によって不稔となった穂

表 斑点米カメムシ類の品種別防除作業の適期目安

剤型	実施時期	コシヒカリの散布目安	あいちのこころの散布目安	あいちのかおりSBLの散布目安
粒剤及び豆粒剤	1回目	水田内で1穂でも出穂したら	7/15~19	8/4~8
	2回目	1回目の7日~14日後	7/22~8/2	8/11~22
液剤及び顆粒水溶剤	1回目	出穂期*	7/18~22	8/7~11
	2回目	1回目の7日~14日後	7/25~8/5	8/14~25
			8/7~9/7	8/20~24

* 出穂期：ほ場の穂の50%程度が出穂



はじめに

トマト黄化葉巻病は病原ウイルスである「Tomato yellow leaf curl virus」によるウイルス病で、タバココナジラミ(写真1)によって媒介されるトマトの重要病害であり、症状が進行すると生長点が止まり、トマトが収穫できなくなります。

病徴

トマト黄化葉巻病は、発病初期では新葉の縁の辺りが退緑し

ながら葉巻症状となり、症状が進行すると葉脈間が黄化し縮葉となります(写真2)。タバココナジラミの発生が増加する初夏、初秋に発生が多くなります。高温時ではウイルスの感染から発病に至る期間は2週間程度と短く、病徴も激しく現れます。低温時では発病までに時間がかかり、症状も高温時と比べて穏やかです。

感染経路

初めに、ハウスの入り口等から侵入した保毒虫が、付近の株を吸汁して感染させます。次に、ウイルスに感染したトマトをタバココナジラミが吸汁し、他の健全株を吸汁することで発生を拡大させます。保毒虫はトマトを数十分間吸汁しただけでウイルスを感染させ、保毒虫が死ぬまで媒介します。なお、土壌伝染や、管理作業による汁液伝染

はしないと考えられています。

予防と防除

①タバココナジラミ侵入防止策

最初の感染源であるタバココナジラミの飛び込みを抑えるため、ハウス開口部に0.4mm以下の目合いのネットを張ります。また、雑草はタバココナジラミの発生・増殖源となるので、施設内・周辺の除草を行いましょう。

②農薬による防除について

黄色粘着板をハウスの入り口付近などに吊り下げます。粘着板にタバココナジラミが確認されたら、できるだけ速やかに防除を行いましょう。また、タバココナジラミの幼虫のほとんどが葉裏に寄生しているので、農薬を散布する際は葉裏に十分にかかるとにし、散布ムラが生じないようにしましょう。また、薬剤抵抗性の発達を避けるため、異なる系統の薬剤を使用する



写真1：タバココナジラミの成虫(右)と幼虫(左)

写真2：トマト黄化葉巻病の症状

「ローテーション防除」を心がけましょう。発病株はタバココナジラミが吸汁することでウイルスの二次伝染源となるので、速やかに抜き取り、焼却処分や土中に埋めるなど、適切に処分しましょう。

トマト黄化葉巻病対策について



ナスのレンジ蒸し薬味添え

ナスは加熱後すぐに調味料と合わせることで、味がしっかりと浸透します。薬味との相性も抜群です。



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 142.6kcal

ナス	3本
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ2
●薬味	
シシの葉	10枚
ショウガ	20g
タマネギ	50g
みょうが	1個
細ネギ	2本
煎りゴマ	大さじ1

Cooking

①ナスは水で濡らし爪楊枝で2～3箇所穴を開ける。1本ずつラップで包み、3本一緒に電子レンジ(500W)で5分加熱する。

Point▶ 加熱時にナスが破裂することを防ぐため、穴を開けておきます。 Photo02：参照

②①が熱い内にラップを取り、ヘタをとって乱切りにしてボウルに入れる。

③③を混ぜ合わせ、その③を②に加えて混ぜる。

④ナスの粗熱が取れたら、味を染み込ませるため、すきまなくラップを被せ、冷蔵庫で冷やす。

⑤⑤を全て千切りにし、サッと水にさらしてザルに上げる。

⑥細ネギを小口切りにする。

⑦④を器に盛り、その上に⑤と⑥をのせ、ゴマを振る。食べる前に、残しておいた③をかける。



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



【ゴーヤ】
ビタミンC、カリウムが豊富です。炒めても、漬け物にしてもいいですね。

【オクラ】
水溶性食物繊維のペクチンが豊富です。特有の粘りで、サラダや唐揚げなど幅広く楽しめます。

【青シソ】
βカロテン、カルシウムが豊富です。味のアクセントになるため、ちらし寿司や肉巻きなどに。



【トマト】
リコピン、βカロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富です。そのままサラダに加えても、煮込み料理にも使えます。

【ナス】
皮にはポリフェノールのナスニンが含まれます。煮物にもどうぞ。

ゴーヤと茸の佃煮・オクラの肉巻き丼

黒酢(または酢)で煮るとゴーヤの苦みが和らぎ、冷蔵庫で日持ちもします。夏野菜を詰め込んだ栄養満点の一品です。

Recipe 509.8kcal

●ゴーヤと茸の佃煮	
ゴーヤ	250g
茸(エノキ)	½パック
砂糖	50g
しょうゆ	20cc
黒酢もしくは酢	20cc
煎りゴマ	小さじ2
●オクラの肉巻き	
オクラ	12本
塩(板摺用)	少々
豚肩ロース(薄切り)	200g
塩コショウ	少々
小麦粉	小さじ1
サラダ油	大さじ½
酒	大さじ1
砂糖	大さじ½
みりん	大さじ½
しょうゆ	大さじ¾
ミニトマト	10個
ご飯	4人分
かつお節	少々
パセリ	少々

Cooking

●ゴーヤと茸の佃煮

①ゴーヤは縦半分になり、種を取り出して5mm幅に切る。茸は粗みじん切りにする。

②鍋に①と②を入れ、中弱火で15分程煮る。水分が無くなったら、煎りゴマを指でつぶしながら加える。

③オクラはヘタとガクを取り、塩で板摺りする。湯が沸騰したら1分半茹でる。

④③をざるに上げ、氷水で冷やす。冷えたら水を拭き取る。

Point▶ 氷水で冷やすとオクラの色が鮮やかになり、食感を保つこともできます。 Photo01：参照

⑤豚肉を広げ、オクラを1本ずつ巻き、12本作ったら、塩コショウを振る。フライパンで焼く直前に小麦粉を薄くまぶす。

⑥フライパンに油を引き、⑤を並べて火にかけ、蓋をする。焼き色が付いたら裏返してさらに焼き色を付ける。全体に焼き色が付いたら⑧を加えて絡ませる。

⑦ミニトマトを十文字に4等分にする。

⑧器にご飯を盛り、②と⑥と⑦をのせて、⑥にかつお節を振り、中央にパセリを振る。



Photo01

イキイクレディース活動ルポ

イキイクレディース

阿智村花桃の里ウォーキング

■開催日：令和8年4月20日(月)
■開催支店：高浜支店
■参加者数：32人

イキイクレディースの仲間づくりと交流を目的に、「花桃の里」で満開の花桃を眺めながらウォーキングしました。
天気も良く、みなさんいろいろな話をして、おいしい昼食を楽しみ、交流を深めることができました。
「食」と「農」と「くらし(健康)」を基軸に、各支店で色々な活動しております。ご興味がある方はお近くの支店にお問い合わせください。



花桃の景色



楽しくウォーキングする参加者

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。



安城北部地区

天野幸子さん

Q. みのりの会に参加しようと思ったきっかけは何ですか？

A. 両親を早くに亡くしていたので、私でも何かお役に立てればと思い参加しました。

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. ふれあい広場など、目標に向かってみんなで色々考えて行ったことが利用者さんと楽しめた時。自分もいずれは支えてもらう側になるので、プチボランティアで良いと思います。
次回は11月にクリスマス会を開催予定です。ぜひご参加ください。

新安城支店では年3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



5月エコキャップ回収結果

回収個数
60,759個

ワクチン
71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】

【選者】「沃野」同人
遠山敬子 選

ガラケーをスマホに換えて爪を切る
タップにスワイプ指の運動

坂田 豊(刈谷市)

評

ガラケーからスマホに換えた作者の心理が無駄なく的確に捉えられた作。
先ず「爪を切る」と、具体的な言葉で直感力や、目的意識がよく伝わり、「タップ」に「スワイプ」と一つの言葉を重ねて作者自身の視覚や、呼吸や動作が見えてくる。
作者の生活に順応する心の動きがあり、直感力や、目的意識が伝わる。
シンプルな表現で日常生活の中のチョットした心理を表現できた。

【佳作】
微笑しい下校児童は寄添いて
ノート見せ合い笑い合ってる

神谷多知子(安城市)

【年金友の会賞】

【選者】中部日本俳句作家会会員 海原 同人
選井上俊一 選

腰で穿く破れジーンズで春耕す

石川 修(刈谷市)

評

町なかで破れたジーンズをはいた、いい年をしたオヤジさんがカッポしてたら笑われる。農作業の作業衣なら丈夫で長持ち、少々破れなら風通しで丁度いい。腰で穿けるような体格も最高。久しぶりに愉快な俳句に出会った。
日常の生活を見まわした時、意外に人が気が付かない、物語りや、平和なできごとがあるものだ。短詩だからこそ表現できる俳句は面白いと思う。

【佳作】
園児らはしりもちついて玉ねぎを
風薫る老いのひと日やストレッチ
母の日やバラの鉢植へ夢継ぐ
風薫る茶籠見せ合う中学生
こどもの日アルバムに在る亜子撫てる

石橋 幸子(碧南市)
後藤 房子(高浜市)
加藤アキ子(知立市)
坂田 啓子(碧南市)
神谷 明美(高浜市)

「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

広藤園の藤
たくさんの人でにぎわって
いました。手前の藤の花は、
色も濃い紫でした。
撮影場所
碧南市二木町 広藤園
石川真弓さん
碧南市北木町



PRESENT QUIZ

Q ○に当てはまる文字は何でしょう？

令和8年4月1日から導入された自転車をはじめとする軽車両に課される取り締まりを3文字で何というでしょう？

「 ○ ○ ○ 」 ○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

豚肉「でんぽ〜く」詰め合わせ1箱をプレゼント！



※イメージです。

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、「くみボケ会員証」から「くみボケ」登録する。

手順2：「イベント予約」から「ACT7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 ファーマーズマーケットでんまあと安城中部（安城市安城町西広畔1-1）

●引換日時 2026年8月6日(木)／9:00～16:00

●締切 2026年7月25日必着

■先月号の答え 食農教育活動

編集後記

青切符の取材中、学生時代に毎日のように乗っていた自転車を最近では全く乗らなくなったなと思いました。事故を経験したことは幸いありませんでしたが、今でも覚えているのは、下校中に突然ペダルのチェーンが外れてしまったことです。その日はまた大雨で、雨が浸みこんでしまった重い靴で自転車を押し、帰宅にいつもの倍以上時間がかかりました。大変だった記憶こそ、鮮明に残っていることがあります。自転車のルールだけではなく、定期的な点検も大切にしていきたいですね！

(製)

information

お・知・ら・せ



農畜産課からお知らせ

「あいち米フォトコンテスト」作品募集中！

持続可能な愛知県の稲作農業に向けて、第2回「あいち米フォトコンテスト」を開催しています。水田やお米の必要性を知ってもらい、地元の農家さんを応援して地産地消を促進することを目的としています。優秀作品には豪華賞品をプレゼント！テーマに沿った「あいち米の魅力」が伝わる写真を皆さまからお待ちしております！

■募集対象 愛知県内在住・在学・在勤者の方（プロ・アマ問わず）

■募集テーマ 「私の名所とご飯」

皆さまの考える名所や愛知県の名所とご飯を入れて撮影してください。

■審査基準

愛知県民の皆さまに、①あいち米をたくさん食べたい！②愛知の田んぼ風景を守りたい！③農家さんを応援したい！と思っていただけるかを基準とします。

■募集締切 令和8年9月30日（水）

■お申し込み・お問い合わせ

JAあいち経済連米穀部農産販売課

☎052-951-3628（担当：間宮）

詳細・応募はこちらから



組合員の皆さまへ

人間ドックに関するお知らせ！

安城更生病院で受診する「人間ドック」を組合員特別料金で受けられます（同居の家族含む）。加えて、JAあいち中央からも助成をいたします。

■受診例

基本ドック料金	37,000円
安城更生病院 JAあいち中央組合員割引	▲15,500円
JAあいち中央助成金	▲1,500円
支払金額	20,000円

※オプション検査を追加される場合は、別途費用がかかります。
※組合員割引の適用には、組合員証明書が必要です。証明書は本・支店で発行いたします。
※申込手続き等の詳細については、各支店または組織生活課までお問い合わせください。

■お問い合わせ 組織生活部組織生活課 ☎0566-73-4450



産直ポイントカードをご利用の皆さまへ

デジタル会員証への移行手続きをお願いします！

9月25日に産直ポイントカードがデジタル会員証に切り替わります。現行の産直ポイントカードは利用ができなくなるため、デジタル会員証への移行手続きが必要です。

現在産直ポイントカードをご利用の皆さまに、移行に関するご案内を7月1日以降、＜郵便ハガキ＞にて順次お送りします。ハガキの内容をご確認の上、お手持ちのスマートフォンなどでお手続きをお願いいたします。

※移行手続きをされた後でも、デジタル会員証の開始（9月25日）までは、現行の産直ポイントカードをご提示ください（破棄しないようにご注意ください）。

※今まで貯めたポイントは、移行後も引き続きご利用いただけます。

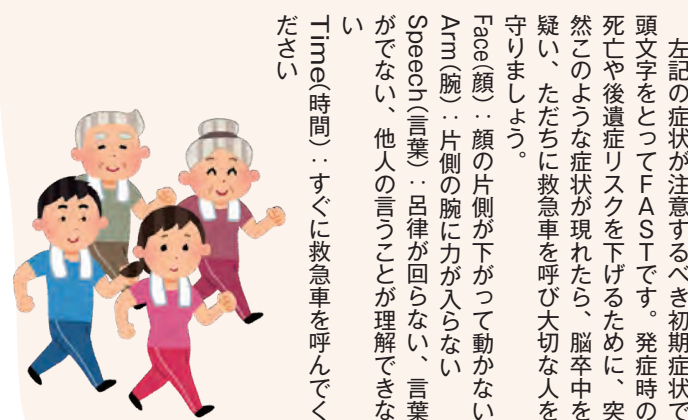
詳しい内容チラシはこちらから▶

■お問い合わせ 産直振興部 ☎0566-73-8181



- 第10条 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ
- 第9条 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 第8条 体力に 合った運動 続けよう
- 第7条 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 第6条 見逃すな コレステロールも 高すぎる
- 第5条 飲むならば なるべく少なく アルコール
- 第4条 意志を持って 飲むならば なるべく少なく
- 第3条 不整脈 見つけ次第 すぐ受診 予防には たばこを止める
- 第2条 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 第1条 手始めに 高血圧から 治しましょう

日本脳卒中協会が推奨する「脳卒中予防十か条」というものがあります。



十か条をみてわかるように、原因は高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病が多いので、塩分と脂肪の控えめな食事、禁煙や節酒、適度な運動を心がけましょう。また、不整脈の早期発見と、高血圧や糖尿病、脂質異常の治療と管理をして予防していきましょう。

脳卒中予防十か条をご存じですか？



安城更生病院 看護師 香名美香

安城更生病院だより

愛知県安城警察署からのお知らせ

はじめまして、この春に安城警察署地域課長に着任しました菅野です。よろしくお願ひします。

110番映像通報システムの活用を

みなさんは、110番映像通報システムをご存じでしょうか。110番映像通報システムとは、110番通報者がスマートフォンで現場の映像や画像を警察本部の通信指令室に配信することができ、犯人の画像が皆さんのスマートフォンに送信されてきました。警察としては、犯人を捕まえるために迅速にその画像が欲しいところですが、これまでには、直接警察官が皆さんの元を訪ねて画像を見せていただくしかありませんでした。

しかし、このシステムを使えば、110番通報と同時に通信指令室に犯人の画像を送っていただくことができ、通信指令室から県下の警察官に対して画像を送信し、いち早く犯人の手配をすることが出来ます。犯人が遠くへ逃げる前に画像を見て探ることが出来るため、犯人を捕まえられる可能性が格段に高くなります。

使い方は、110番通報を受けた警察官が説明しますので、難しくはありません。

皆さんが犯罪の被害に遭わないことが一番ですが、万一の際は110番映像通報システムの活用をお願いします。



警察署だより



安城警察署 地域課長 菅野由崇