

おいしいをつくりましょ。



「農と食」で地域を元気に！  
ときめき  
ネットワーク

2025年  
8・9  
月号  
vol. 329



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

静岡県民は「米が好き」  
特集

農で輝く人  
自分らしく働き  
水稻を守りたい



2 ふるさと瞬景

4 特集  
静岡県民は「米が好き」

10 この人に聞く

12 農で輝く人

13 わッ！女性部

14 楽しい家庭菜園  
どっさりキッチン

16 ときめきトピックス

18 インフォメーション

20 移動金融店舗「ときめきバンク号」運行中！  
いきいき健康クリニック21 総合ポイントサービス終了のお知らせ  
困ったときの緊急連絡先22 おたより掲示板  
まちがい探し23 ときめきすまいる  
編集後記

●所在地／周智郡森町橘  
●交 通／天竜浜名湖鉄道「遠州森駅」から車で5分／新東名高速道路「森掛川IC」から車で15分



# 米の歴史について学ぼう

私たちの食卓に欠かせない米。その歴史をたどると、日本人の暮らしや文化と深く結びついてきたことが分かります。

米の歩みを知れば、毎日のご飯がもっと特別に感じられるはずです。それでは、一緒に米の歴史を学びましょう。



## 稻作の伝来

稻作は、約1万年前に中国南部やインド北部のあたりで始まったとされています。日本へは約3,000年前の縄文時代から弥生時代にかけて、中国大陆を経由して九州北部に伝わったと考えられています。



## 縄文時代～弥生時代

縄文時代の国内人口は中期にピークを迎え、その数は約26万人と推定されています。しかし晩期にかけて、特に東日本は狩猟・採集経済の限界や気候変動による食料生産力の低下もあり、人口は約8万人まで減少したとされています。

水田稲作が広まることで、人々の生活は狩猟から農耕へと大きく変化しました。これにより人々は1カ所に定住し、村や町を作るようになりました。米作りに適した平野や川沿いに人口が集中し、地域ごとの人口分布にも大きな影響を与えました。

また、米の生産量が安定したこと、飢餓や食料不足が減り、人口の増加につながりました。弥生時代の人口は、縄文時代のおよそ3倍である約60万人まで増加したと推定されています。

## 奈良時代～明治時代

米が、貨幣とともに通貨として国内で流通していたことを知っていますか？今から約1,300年前、日本が律令国家だった奈良時代から明治時代にかけての話です。

また、米は平安時代から江戸時代まで武士の給料として支給され、江戸時代の納税は年貢と呼ばれ、米で納めることが原則とされていました。

このように、米は重要な食糧であるだけでなく、経済活動においても非常に重要な役割を担っていました。



近代まで「米」は  
通貨として  
流通していたんだ～

## 現代

明治時代以降、貨幣経済が発達した現代においても、米は日本人の主食として変わらず重要な役割を担い続けています。

稻作が伝わって以来、さまざまな料理に使われてきた米ですが、現在では寿司をはじめとする日本食文化が海外へと広がっています。

※米の歴史には諸説あります。



次ページからは、米をおいしく食べるためのこつを紹介します！

# 静岡県民は 「米が好き」

「令和の米騒動」とも呼ばれる、昨年末からの米価高騰――。

社会的な関心が米に集まる中、総務省が実施している都道府県所在市及び政令指定都市を対象とした家計調査によると、米に関する家庭の年間平均支出金額は、全国で静岡市が1位、浜松市が3位となっており、静岡県が全国有数の米の消費県であることが分かります。このようなデータからも、静岡県民は米が好きであることがうかがえます。

今回は、私たちの毎日の食卓に欠かせない米について、きっと今よりもっと好きになれるような歴史や保存方法、おいしい炊き方や食べ方、そして管内産米の魅力まで、たっぷりとご紹介します。

当組合管内(袋井市・磐田市・浜松市天竜区・森町)は、静岡県内でも特に米作りが盛んな地域です。

## 市町村別の水稻生産状況【静岡県】

市町名	作付面積(ha)		
	R3年	R4年	R5年
湖西市	228	231	233
浜松市	1,950	1,940	1,930
袋井市	1,370	1,290	1,340
磐田市	1,800	1,770	1,860
森町	394	386	406
菊川市	730	708	702
御前崎市	270	268	267
掛川市	1,390	1,380	1,370
川根本町	9	9	9
吉田町	244	245	245
牧之原市	494	489	485
藤枝市	690	684	677
焼津市	880	874	850
島田市	457	455	442
静岡市	299	297	295
富士市	508	499	492
富士宮市	586	584	578
下田市	44	43	43
小山町	361	356	353
県計	15,300	15,000	15,100

公表日：2024年3月

出典先：静岡県経済産業部農業局農芸振興課「静岡県水田農業の現状」

## 1世帯当たり米の年間支出金額

(2022年(令和4年)～2024年(令和6年)平均)

[金額]

	全 国	22,473
1	静 岡 市	27,812
2	福 井 市	27,653
3	浜 松 市	27,437
4	新 潟 市	27,341
5	相 模 原 市	26,772
6	那 霸 市	26,484
7	堺 市	26,242
8	山 形 市	26,238
9	札 幌 市	26,176
10	福 島 市	26,070
11	長 崎 市	25,550
12	富 山 市	25,505
13	前 橋 市	25,268
14	宮 崎 市	24,318
15	鹿 児 島 市	24,090
16	和 歌 山 市	23,883
17	さ い た ま 市	23,813
18	盛 岡 市	23,670
19	長 野 市	23,545
20	岐 阜 市	23,515

公表日：2025年2月14日

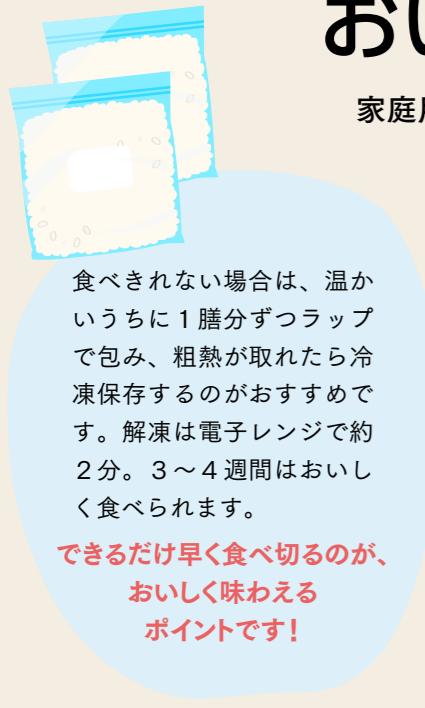
出典先：総務省統計局「家計調査(二人以上の世帯)

品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング

(2022年(令和4年)～2024年(令和6年)平均)

# おいしいご飯の炊き方

家庭用炊飯器でおいしいご飯を炊く方法をご紹介します。



食べきれない場合は、温かいうちに1膳分ずつラップで包み、粗熱が取れたら冷凍保存するのがおすすめです。解凍は電子レンジで約2分。3~4週間はおいしく食べられます。

できるだけ早く食べ切るのが、おいしく味わえるポイントです!

## 1 計量する

炊きたい分だけ、正確に米を量りましょう。



## 2 洗う

ボウルに米とたっぷりの水を入れ、手早く2~3回かき混ぜたらすぐに水を捨てます。再び水を入れ、5本指で優しく回しながら洗い、また水を捨てます。これを3~4回繰り返します。※無洗米は基本的に洗わずに炊けます



### なぜ最初の水はすぐに捨てるの?

米は乾燥しているため、最初に水を吸うときにぬかや汚れ、匂いも一緒に吸収してしまいます。これを防ぐため、最初の水はすぐに捨てましょう。

### なぜ米を洗うの?

表面のぬかや汚れを落とすことで、米が均等に水分を吸収しやすくなり、ふっくら炊き上がります。

### どれくらい洗えばいいの?

水がほぼ透明になるくらいが目安です。洗いすぎると米が割れたり、うま味成分が流れてしまうので注意しましょう。すすいだ水が「うっすら白い」くらいで十分です。

## 6 ほぐす

しゃもじで縦に切るようにご飯をほぐし、余分な水分を飛ばします。

### なぜほぐすの?

ご飯の間に空気を入れることで、べたつきを防ぎ、全体のおいしさを均一にします。



ふっくらごはんの出来上がり!



## 5 蒸らす

炊き上がったら10~15分ほどふたを開けずに蒸らします。

### なぜ蒸らすの?

蒸らすことでの釜の中の蒸気と熱が全体に行き渡り、米一粒一粒がふっくら仕上がります。また、余熱で芯まで軟らかくなり、甘みや香りも引き立ちます。

## 4 炊く

炊飯器のスイッチを押して炊き上がりを待ちましょう。



## 3 水に浸す

炊飯器に米を入れ、目盛りに合わせて正確に水を入れます。新米の場合は水を少し減らすのがこつです。夏は30分、冬は1時間を目安に浸水せます。

### なぜ新米は水を減らすの?

新米は水分が多いため、通常より水を1割ほど減らすと、べたつかずおいしく炊けます。(例: 2合の場合は大さじ1~2杯分減らす)  
※水加減や浸水時間は、炊飯器の説明書を参考にしてください。

# ご飯のおいしさを長持ちさせるために 米の保存方法をご紹介します!

## 保存場所

直射日光や高温多湿を避け、涼しくて暗い場所に保存しましょう。特に夏場や梅雨時期は傷みやすいため、冷蔵庫や冷凍庫での保存がおすすめです。冷凍する場合は、小分けにしておくと便利です。冷凍した米は、解凍せずそのまま洗って炊くことができます。



## 保存手順

市販の米袋には空気抜きの穴があり、袋の破裂や荷崩れを防いでいますが、これは酸化や湿気、匂い移り、虫の発生原因になります。購入後は、タッパーやペットボトル、米びつなどの密閉容器に移し替えましょう。米を継ぎ足さず、使い切ったら容器を軽く掃除してください。



## 保存期間

米はできるだけ早めに使い切るのが理想です。精米してから1ヶ月以内が目安です。玄米は、3~6ヶ月保存することができます。

ちょっと  
一息!

## 遠州地方の人なら 知っておきたい米料理

江戸時代後期に、県西部地方で発祥したと考えられている「さくらごはん」は、米としょう油などの調味料のみで作られるシンプルな炊き込みご飯です。

合格祈願や祝い事で食べられる習慣があり、県内の学校給食でも長らく提供されてきました。

冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりにも適しています。



### 材料(2合分)

- 米……………2合
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2
- 水…………… 適量(通常の量)

米は、気温が14°Cを超えると虫が発生しやすくなります。冬場でも、家の中は暖房などで気温が上ることがあるため、油断せず保存場所に注意しましょう。



JA茶業農畜産課  
おお いし けん しん  
大石 賢心

# 新米シーズン到来! 地元の米を味わいませんか?

待望の新米シーズンが到来しました。静岡県最大の穀倉地帯であるJA遠州中央管内で収穫された地元産米の銘柄や、その特徴・魅力をご紹介します!

7年連続  
特A認定!

にこまる

[精米・玄米]  
新米は11月上旬~

県西部地区産の「にこまる」は、日本穀物検定協会が発表する米の食味ランキングで、令和6年産までの7年連続で最高評価の「特A」に認定されています。

モチモチとした触感が特徴で、炊き上がりはふっくら、味わいはあっさり。噛むほどにおいしさが広がります。冷めても固くなりにくいため、お弁当やおにぎりにも最適です。



## 米の食味ランキングとは?

日本穀物検定協会が毎年発表する、全国の代表的な産地品種を5段階で評価するランキングです。特に優れたものが「特A」に認定されます。



耕種部会委員会 会長  
いとう まさと  
伊藤 真人さん

異常気象や資材高騰など、農業経営には厳しい状況ではありますが、手間を惜しまず育てました。この時期ならではの格別な香りと味わいをぜひお楽しみください。



遠州中央コシヒカリ

[精米・玄米]  
新米は8月下旬~

管内で作付面積が最も多い品種です。うま味・粘り・甘みのバランスが絶妙で、炊き上がりの光沢や強い粘り、香りの良さから、おいしい米の代名詞となっています。

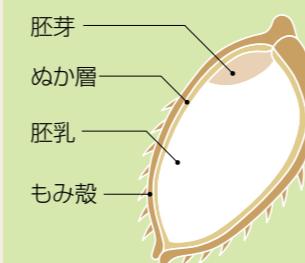
日本全国でも人気の品種です。



# 「精米」で、米の個性を引き出そう!



## もみの断面図



### もみ殻

もみの一番外側にある硬い皮。もみの中身を保護し、発芽に必要な水分を保持する役割がある。

### ぬか層

玄米の表層部分を指し、果皮、種皮、糊粉層で構成され、玄米の酸化を防ぐ役割がある。多くの栄養素が含まれている。

### 胚芽

発芽して芽になる部分。発芽に必要な栄養素を豊富に含んでいる。

### 胚乳

発芽に必要な栄養分を蓄えて胚芽に供給している。

## 高い栄養価



### 玄米

玄米は、もみ殻だけを除去した精製前の米で、ぬか層や胚芽が残っています。そのため、白米よりも食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、健康志向の人々に人気です。噛み応えがあり、香ばしい風味が特徴です。長い間浸水させ圧力釜などで炊きます。



### 胚芽米

胚芽米は、玄米からぬか層だけを取り除いた精白米です。ふっくらとした食感と甘みがあり、消化が良いのが特徴です。栄養価は玄米や胚芽米より低いものの、癖がなく多くの料理に合うため、主食として広く親しまれています。精米機にある「3分づき・5分づき・7分づき」がこれに当たります。白米と同じように炊くことができます。



### 白米

白米は、玄米からぬか層と胚芽を取り除いた精白米です。ふっくらとした食感と甘みがあり、消化が良いのが特徴です。栄養価は玄米や胚芽米より低いものの、癖がなく多くの料理に合うため、主食として広く親しまれています。



精米は、JAのコイン精米機でも手軽に行なうことができます。設置場所は、JA遠州中央ホームページからご確認ください。

精米所一覧は  
こちら▶



JA資料課  
むらまつ かずな  
村松 一直

## 米の年間購入予約

米の年間予約を承っています。JAの低温倉庫で品質を保持し、予約された時期にお渡しします。お申し込みは各営農経済店舗までお願いします。



J A遠州中央の各ファーマーズマーケットや農産物直売所、営農経済店舗でご購入いただけます。見附どっさり市、磐田南部どっさり市、Aコープ豊田中央店では、玄米の量り売りも行なっていて、その場で精米サービスを受けられます。

# 子どもたちに楽しい思い出を

# 誰もが懐かしくなる駄菓子屋



横浜DeNAベイスターズが勝利すると  
ユニフォームを着るペンギン



ずらりと並ぶ懐かしい駄菓子



## 肉屋のケースをうまく活用！



『けーやランド』の  
インスタグラム

台風で雨漏りがひどく困っていた時  
も、また地域の人が助けてくれて困  
難も楽しく乗り越えられています。

平日には、近所の小学生がお菓子を  
買いに来て、友達と仲良く話して  
いる姿を微笑ましく眺めています。  
遠くから自転車で来てくれたり、雨  
の日も傘を差して歩いて来てくれた  
り、とてもうれしいです。休日には、  
森町巡りの一店舗として家族で遊び  
に来てくれます。駄菓子屋は、子ど  
もだけのものではありません。大人  
も楽しんでくれているのを見ると、  
やつてよかつたなと思います。

ドリンクメニューも評判が良く、  
特におすすめはほうじ茶ラテ。ほう  
じ茶を豆乳で割っていて、優しい甘

愛される駄菓子屋

屋『けーやーランド』をオープンしました。地域の方の助けがなければ、絶対にできなかつたことだと、今でも本当に感謝しています。

町おこしに協力したい

さが人気の理由です。テイクアウトで立ち寄ってくれる人もたくさんいて、お客様の幅広さを感じています。今後もたくさんの人に愛されるお店になっていってほしいです。

ますしかし地元のイベントやお  
店をきっかけにふるさとに訪れるよ  
うになり、また、それがきっかけで  
森町を好きになり移住してくれる人  
がいると、うれしいなと思います。  
森町には、空き家をリノベーション  
したお店が他にもあつたり、昔な  
がらの商店街もまだまだ頑張ってい  
ます。地域のつながりも強く、人も  
温かく優しい人たちが多いです。そ  
んな森町の良さが少しでも多くの人  
に伝わればいいなと思います。その  
一役を貢えるように、これからも頑  
張っていきます。



けーやランド 代表  
すず き けい こ  
鈴木 啓子さん

62歳 周智郡森町森  
1963(昭和38)年、森町生まれ。趣味は音楽鑑賞と野球観戦で、好きな野球チームは横浜DeNAベイスターズ。

**憧れの駄菓子屋のおばちゃん**

そこで、私が目指したのは『駄菓子屋のおばちゃん』。子どもの頃は当たり前のようになつた駄菓子屋が、近年ではスーパー・コンビニの台頭により減少しています。友達と一緒にお菓子を選びながら他愛ない話をしたり、駄菓子屋のおばさんが優しく声をかけてくれたり、子どもたちが地域のつながりを深く感じられる場所が減っていることに、寂しさを感じていました。だからこそ、逆にチャンスだと思いつい駄菓子屋の経営に踏み切りました。

また、私がまだ幼い頃、実家では祖父が小さなおもちゃ屋さんを経営していました。いつも近所の子どもたちが、おもちゃを求めてお店に集まってきて、帰る頃にはみんなが笑顔になつっていました。そのような経験も、駄菓子屋を開きたいという思

てくれたりと、力になつてくれました。「肉のたけだ」の看板は、レトロ感を出すためにあえて残してみるなど、楽しくお店作りができました。

『けーやランド』オープン  
経営しようといざ立ち上がりつつも、  
お店のテナント探しなど問題は山積  
みでした。空き家を探して、オーナー  
さんに一軒ずつ掛け合ってみました  
が、タイミングや条件が合わずなか

いの原点のように感じています。

# 農輝人

加藤 芳健  
さん

栽培品目  
一米

【PROFILE】 44歳 磐田市豊浜

1981年、磐田市豊浜生まれ。海が近くにあり時間がある時は海岸沿いの堤防を走るなどして健康に気を使っている。



## 自分らしく働き 水稻を守りたい

### 両親とともに農業を

私は、両親と一緒に米農家を営んでいます。現在は「コシヒカリ」を中心、「歓喜の風」などを約30haで栽培しています。

20歳のとき、就職難の時代で進路に悩みましたが、代々続く農家を継ぐことを決めました。最初は何もかもが分からず、親の背中を見て一つ一つ覚えていきました。農家は休みがないイメージですが、自分で計画を立てて作業できるので、時間に縛られることがなく働ける点が自分には合っていると感じています。自分で考えた通りに作業が進み、収量や品質に満足いく結果が出せたときには、大きな喜びややりがいを感じます。

両親もまだ元気で頼りにしていますが、これからは自分が中心となつて農業を守っていきたいです。

### 米で困らないように

農業は体力勝負です。特に夏場の暑さは体力を大きく消耗し、除草など圃場の管理はとても大変です。体調管理のために早寝早起きを心掛け、日中は全力で農作業に取り組めるよう意識しています。

毎年のように各地で自然災害が起っているほか、高温や病虫害など、農業を取り巻く環境は年々厳しくなっています。収量や品質への影響に不安を感じるときにはJAの担当者や青年部の仲間を頼りにしながら、日々の作業を着実に進めています。

農業の大変なイメージを少しでも変えて、若い世代に農業の良さや魅力を伝え、農業の仲間を増やしていきたいと思っています。日本の水稻を守り、皆さんのが米で困らないようにこれからも頑張っていきます。

～みんなとともに ☆地域で輝け☆ 世代をこえて！～

## 女性部役員で視察研修会

5月29日、女性部委員10人で視察研修会を行いました。袋井ゆうあいの里を訪問しました。女性部員が作成する福祉用品について、要望を聞きました。

また、島田市のハラダ製茶の工場見学も行ない、お茶だけでなくノリの販売もしていることには驚きました。

視察研修を通じて親睦を深めることができました。今後の組織活性化に力を入れています。



袋井ゆうあいの里で話を聞く女性部委員

支部活動  
袋井支部

## 土を使わない寄せ植え体験

袋井女性部は5月29日に、土を使わない寄せ植え教室に参加しました。植物の根を洗って、周りにウレタンシートを巻き付けてから植えると、成長とともに根が自然にシートに巻き付いていき、水分と酸素を吸い上げて元気に大きくなっています。

新しい園芸手法に驚きましたが、楽しく学ぶことができました♪



寄せ植え体験を行なう参加者たち

このページや女性部に関するお問い合わせ  
営農企画課 ☎0538-36-7014

さ。

洋服やバッグなど、日常に使えるものを地道に編んで、完成了ときは達成感があります。ぜひ皆さんも挑戦してみてください。

## 私の女性部エピソード！

編み物のおもしろさは、自分が編みみたい糸で好きな模様を編めるところ。最近は、雑誌や動画投稿サイトでもさまざまな編み方を紹介しています。新しい模様を見つけると女性部員に紹介して、一緒に挑戦しています。

私は、短期大学の家政学部を卒業後JAに入組して、生活指導員として女性部の担当をしていました。被服の知識を生かして、職員の時から女性部員に手芸や編み物を教えて、退職した今でも講師として月2回編み物教室を開いています。



## SDGsと女性部



## 効果絶大！手作りゴキブリ駆除団子

福田女性部は、毎年ゴキブリが多く発生する季節を前に、ゴキブリ駆除団子を作っています。

5月1日には、手作りのゴキブリ駆除団子をふくの市や福田支店へ寄贈して、ゴキブリが発生しない清潔な環境づくりに貢献しました。



ゴキブリ駆除団子をふくの市へ寄贈する女性部員㊭

## 個性が光る編み物



豊岡支部  
高井 真弓さん

# 楽しい家庭菜園

## フエンネル 個性的で爽やかな味と香り

地中海沿岸が原産地で、肥大した茎は特徴のある香りがします。主に肉や魚料理に使われ、葉はハーブとして魚の臭い消しにも使われます。

「フエンネル」は英語、イタリア語では「フィノッキオ」、和名は「イタリアウイキョウ（茴香）」です。

生育適温は10~20度で涼涼な気候を好み、耐寒性のある野菜です。栽培が容易な作型は、中間地では7月中下旬から8月下旬に種まきし、晚秋以降に収穫期を迎えます。春まきも可能です。が、種まきが遅くなると生育後半の高温日で花芽が形成され開花します。

【品種】株元が肥大するフエンネルには「フローレンスフエンネル」（各社）または単に「フエンネル」（各社）と

呼ぶ品種があります。「ナボリ」（トキタ種苗）は日本で改良され、茎の肥大に優れ作りやすい品種です。スティックタイプの「ステイツキオ」（トキタ種苗）は小指ほどの肥大した茎は歯切れの良い食感を楽しめます。

【畑の準備】植え付け2週間前に1平

方m当たり苦土石灰200gをまいてよく耕します。1週間前に堆肥約2kg、化成肥料（NPK各成分10%）約200gを土とよく混合します（図1）。その後、ベッド幅70~80cmの平畠を作り平らにならしておきます。

【種まき・苗作り】苗作りでは、25連結ポットなどのセルトレーに5、6粒まき、本葉3枚の頃に間引いて1本立ちにし、本葉4、5枚までポットで育

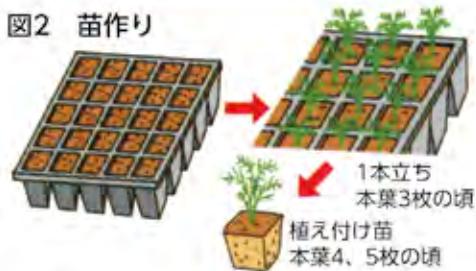
てます（図2）。じかまきではベッド幅70~80cmとし、条間を45cm2条として、株間約25cmで1カ所5、6粒まきます。じかまきの場合は、種まき後は不織布で覆い、強雨・強風対策をしておきます。

【植え付け】ポットで育てた苗はベッ

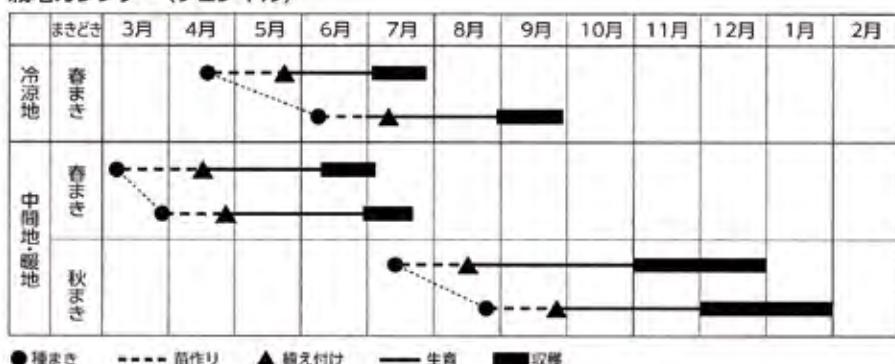
ドに条間45cm2条、株間25cmで植え付けます（図3）。徒長気味の苗はやや深植えにし、株元を土でしっかりと押さえましょう。植え付け後は虫害や強風雨対策に透明寒冷しゃなどのトンネルがけをしておくと安心です。

【追肥・灌水（かんすい）】追肥は月に1回、化成肥料を1平方m当たり約50gを与え、土寄せします。畑の乾燥が続くときは、十分に灌水をします。

【収穫】収穫は肥大した茎の太さが7、8cm（約300g）の頃が目安です。夏まき秋冬取りでは約500g（「ぶし大」）の大きさのものも収穫できますが、取り遅れて裂球しないよう注意してください（図4）。



栽培カレンダー（フエンネル）



\*関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

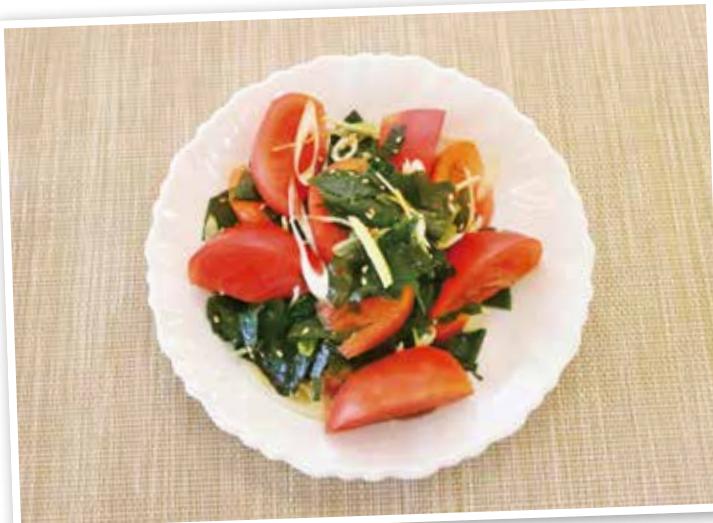
園芸研究家  
●成松次郎

# どぎり キッチン

## 簡単！時短！ トマトとワカメのナムル

### 材料 (2人前)

- トマト ..... 150g
- 白ネギ ..... 30g
- ショウガ ..... 10g
- 乾燥カットワカメ ..... 8g
- いりごま(白) ..... 大さじ1/2
- Ⓐ ごま油 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/3



### 作り方

- ① トマトを8等分のくし切りにする。
- ② 白ネギは斜め薄切り、ショウガは千切りにする。
- ③ 乾燥カットワカメは熱湯で戻したら、冷水に入れて冷やし、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ④ ボウルに②、③とⒶを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④が全体になじんだら、①を加えて混ぜ合わせて出来上がり。

JAのホームページ内  
「Let's Cooking」にも  
多数のレシピ掲載中!



栄養たっぷりの  
簡単副菜です。  
さっぱりとしていて  
食べやすいですよ！



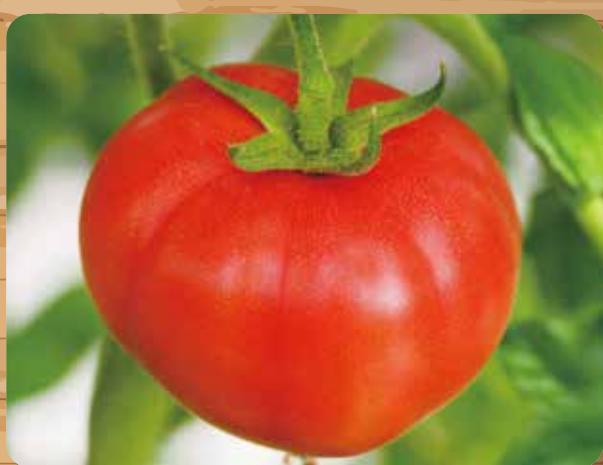
女性部(豊田支部)

玉木 津多子さん

## 旬の農産物 トマト

トマトに含まれるビタミンCは熱に弱いため、生で食べることをおすすめします。リコピンやβ-カロテンは皮に多く含まれるため、皮付きのまま食べると効果的です。

また、リコピンは油に溶けやすい性質があり、油と一緒に食べると体内への吸収率が増します。そのため、オイルをかけたり、油で調理するのも良いでしょう。



## TOPICS



協定書を手にする山田理事長⑤と田代署長



協定書に署名する山田理事長⑤と田代署長

J Aと磐田警察署は7月2日、犯罪事件や事件・事故捜査の早期解決につなげるための包摺連携協定を結びました。

同署で行なわれた調印式で、田代署長と同JAの山田耕司代表理事長が協定を交わしました。

同JAは、同署管内の支店や営農センターなど27店舗に138台の営業車両を保有していて、すべてにドライブレコーダーを搭載しているこ

とから今後、同署が行なう捜査に協力して映像を提供します。

調印式で田代署長は「ドライブレコーダーの映像提供は、犯罪の早期解決には最大の支援となる。今後も官民一体となって安全安心な地域社会の保全に努めていきたい」と意気込みました。

J Aの山田理事長は「役職員一同で、安全な地域社会の実現に貢献しています」と語りました。

## 磐田警察署で調印式 事件事故調査の早期解決誓う



# 地域の話題満載!! ときめきトピックス

6・7月

JUNE・JULY

## TOPICS



6次産業化商品の「静岡茶うどん」

### 「静岡茶うどん」5万袋突破



J Aが販売する「静岡茶うどん」が6月、販売累計で5万袋を突破しました。

特産の茶を使ったうどんは、浜松市天竜区産の抹茶が練りこまれた讃岐うどんと、香川県高松市の石丸製麺に製造を委託しています。

麺は細めの干し麺で、比較的短時間で茶の風味や讃岐うどん特有のコシが楽しめるところから人気を集めています。

## TOPICS



基準を確認する生産者ら

### 森町特産トウモロコシ出荷 目ぞろえ会開く



6月2日にJA森町集荷場でトウモロコシ目ぞろえ会が開かれ、関係者35人が集まりました。

参加者はサンプルで用意したトウモロコシを使って、大きさや形状のほか、品質や本数などの出荷基準を確認しました。

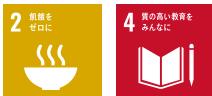
同集荷場から出荷されるトウモロコシは、市場出荷のほか、注文販売やJA直売所にて販売しました。





茶の入れ方を学ぶ生徒

## 春野中生徒が 茶の入れ方を学ぶ



春野茶振興協議会は6月27日、同市立春野中学校で、地元産の春野茶を使った茶の入れ方教室を開きました。

同教室は、同校の1年生が総合学習で地域の産業を学ぶために毎年行なっていて、12人が参加しました。

日本茶インストラクターの資格を持つ栗崎香代子さんが講師を務め、参加者は講師の手本を見て、湯の温度や茶葉の量などに注意し、急須を使っておいしく茶を入れるこつを学びました。



「ライオンメロン」を味わう児童

## 地元小学校の給食に 「ライオンメロン」を提供



J Aは7月8日、地元の子どもたちに地域の農産物を知ってもらおうと、磐田市立磐田北小学校の学校給食に「ライオンメロン」66玉を提供しました。

J Aライオンメロン部会の土岐賢介部会長とJ A職員が同校を訪れ、同J Aの独自ブランド「ライオンメロン」のPRを行ないました。3年生を対象に、実物を見せながら食育授業を行ない、児童からのさまざまな質問に対して丁寧に答えました。



JA職員から基準の説明を受ける部会員

## 香菜目ぞろえ会



JA遠州中央ときめき野菜委員会の香菜部会は6月16日、磐田市のJA園芸流通センターで出荷目ぞろえ会を開き、部会員ら19人が参加しました。

シャンサイは「パクチー」「コリアンダー」とも呼ばれる野菜で、ビニールハウスやガラス温室で周年栽培されていて、同部会では年に1、2回、目ぞろえ会を行ない、規格の統一を図っています。



抽選会を楽しむ来場客

## 磐田南部どっさり市 20周年祭



J A磐田南部どっさり市が、7月5～6日の両日、開店20周年祭のイベントを開きました。

店頭には多くの地元農産物が並んだ他、J Aの餅や加工品などを販売し、2日間で約2,600人の来店者が訪れました。

同イベントでは、管内産のメロンやJ Aオリジナルの加工品などが当たる抽選会も行なわれ、会場は大いに賑わいました。

募集

## キャベツ狩り選手権



今年もJA豊田青年部が主体となって「キャベツ狩り選手権」を行ないます！4人1組のチーム対抗で競争します。  
参加を希望する方は、下記までお申し込みください。

### ①キャベツ重さ当て競争

制限時間内にキャベツを収穫して重さを量る。

### ②キャベツ抱え取り競争

キャベツを、チーム代表者がどれだけ手で抱えられるか競う。  
収穫物はお土産に！

### ③重いキャベツ探し競争

たくさんのキャベツの中から一番重いキャベツを探す。

※①、②、③の合計得点で順位を競います。

このほかに④トラクター乗車体験⑤キャベツに関するクイズ

⑥オタフクお好み焼き試食など、お楽しみ盛りだくさん！

**日 時** 2025年11月15日(土)

午前9時～正午まで<雨天中止>

**場 所** 畑…磐田市立豊田東小学校 東側  
その他会場…豊田東交流センター



昨年の選手権の様子

**定 員** 160人(4人×40組)※応募多数の場合は抽選により決定

**参 加 費** 1チーム 3,000円

**応募締切** 2025年10月17日(金)

**お問い合わせ・お申込み** 磐田営農センター 担当／中村剛章 ☎ 0538-36-7204

info

## インスタグラムで情報発信中！

JA遠州中央の取り組みやキャンペーン、イベントなどさまざまな情報を投稿しています。下記の二次元コードを読み込んで、フォローをお願いします。

広報誌内「ときめきトピックス」の内容も投稿しています。誌面とは違った楽しみ方ができますので、記事内の二次元コードからぜひご覧ください。



info

## 2026年版 JA遠州中央オリジナルカレンダー「こどもの絵カレンダー」

毎年好評をいただいているJA遠州中央オリジナル「こどもの絵カレンダー」の仕様、配送方法を変更します。

資源の有効活用や環境負荷軽減のため、これまでのB4(展開B3)サイズからA4(展開A3)サイズに変更し、環境に配慮した取り組みを進めてまいります。

A4(展開A3)サイズにすることで、配送方法を職員による配付から広報誌への同封に変更し、確実に組合員のもとにお届けします。

	現行	2026年版
サイズ	B4(展開B3)	A4(展開A3)
配送方法	職員による配付	広報誌10・11号 同封にて郵送
配送時期	年内配付	11月中旬ごろ(予定)



2025年版こどもの絵カレンダー

## 経営管理委員会だより

2025年度6月期・7月期経営管理委員会を、それぞれ本店役員会議室で開催しました。

### ●6月期

日 時 令和7年6月25日(水)

決議事項 3議案

- 経営管理委員の補欠選任について
- 経営管理委員・理事の報酬の決定について
- 役員賠償責任保険の継続加入について

報告事項 10項目

【主な報告事項】

- 総代会事前説明会の開催結果について

総代会事前説明会は7会場で開催し、493名の総代の皆さまにご出席いただきました。ご質問は、事前に5件、当日に27件寄せられ、多くのご意見を伺うことができました。いただいたご意見・ご質問は支店運営委員会および支店情報紙で報告し、今後の事業運営の参考とさせていただきます。

### ●7月期

日 時 令和7年7月28日(月)

決議事項 2議案

- もち加工事業について
- 固定資産(園芸流通センター白葱機械選果選別カメラ・白葱荷受計数システム)の取得について

報告事項 14項目

【主な報告事項】

- 組合員座談会の開催について

当組合では、上期事業状況や取り組みのご報告と、組合員の皆さまからのご意見・ご要望を伺うことを目的に、下記の日程で組合員座談会を開催いたします。

【開催日程】令和7年10月30日(木)、11月4日(火)～6日(木)、11月10日(月)～13日(木)  
計8日間

- 米穀大口出荷奨励金について

現在の米穀情勢は、高温や集中豪雨による全国的な収量減少に加え、インバウンド需要の回復により民間在庫が逼迫しています。そこで当組合では、令和7年産米について大口集荷奨励の一部を見直し、継続的な出荷を推進することで、米の集荷数量拡大に取り組みます。

## 告知

## 年金相談会のお知らせ

社会保険労務士による無料年金相談会を開催しています。10・11月は下記の日程で実施します。年金に関するご相談や受給手続きのお手伝いを承りますので、お気軽にご来店ください。

対象となる支店を参考に、開催場所をご確認ください。

### 〈2025年10月〉 9:00～15:00

開催日	場所	対象となる支店	電話番号
10月 4日(土)	豊田北支店	豊田北	0538-34-3195
10月18日(土)	天竜支店	天竜・竜川	053-925-4181
10月25日(土)	春野支店	春野	053-989-0310

### 〈2025年11月〉 9:00～15:00

開催日	場所	対象となる支店	電話番号
11月 8日(土)	広瀬支店	広瀬・豊岡	0539-62-2012
11月15日(土)	佐久間支店	佐久間・水窪	053-965-0032
11月29日(土)	東部支店	西貝・中泉	0538-35-1651

※予約制とさせていただきます。ご希望の方は、必ず事前に開催場所までご連絡をお願いいたします。

## 告知

## 税務相談会のお知らせ

### 〈2025年10月〉

開催日	開催場所	開催時間	電話番号
10月 2日(木)	見付支店	13:00～16:00	0538-32-7251
10月8日(水)・22日(水)	袋井支店内開発センター	9:00～12:00 13:00～16:00	0538-42-4122
10月14日(火)・28日(火)	森支店	9:00～15:00	0538-85-3030
10月23日(木)	園芸流通センター	9:00～15:00	0538-36-7204

### 〈2025年11月〉

開催日	開催場所	開催時間	電話番号
11月 6日(木)	見付支店	13:00～16:00	0538-32-7251
11月11日(火)・25日(火)	森支店	9:00～15:00	0538-85-3030
11月12日(水)	於保天竜支店 園芸流通センター	9:00～12:00 9:00～15:00	0538-32-3202 0538-36-7204
11月12日(水)・26日(水)	袋井支店内開発センター	9:00～12:00 13:00～16:00	0538-42-4122
11月26日(水)	天竜支店 広瀬支店	9:00～12:00 13:00～16:00	053-925-4181 0539-62-2012

※税理士の都合により開催日、場所、時間が変更となる場合があります。ご希望の方は、必ず事前に開催場所までご連絡をお願いいたします。

※園芸流通センター開催については開催日決定次第、ホームページに掲載予定です。

## info

## J A遠州中央のデータ

2025年7月31日現在

・組合員数総合計	43,217人
正組合員	14,595人
准組合員	28,622人
・出資金	30億9,583万円
・貯金	5,757億7,888万円
・貸付	1,034億3,106万円
・共済保有高	1兆4,527億2,685万円
・販売品販売高	40億9,979万円
・購買品供給高	14億8,605万円

# 移動金融店舗「ときめきバンク号」運行中！

当JAでは、浜松市天竜区を中心とした山間地域で、移動金融店舗「ときめきバンク号」を営業しています。これからも地域の組合員、利用者のみなさまへのサービスの提供を通じて、地域貢献に取り組んでいきます。



## 取り扱いサービス

- 貯金 預け入れ・引き出し・記帳等
- 為替 振込み等

巡回する曜日、場所、時間は下記のとおりです。（2025年9月現在）

曜日	月	火	水	木	金
場所・時間	旧瀬戸支店 9:15~11:15	三倉総合センター 9:15~10:00	旧熊切支店 9:15~10:15	旧山香支店 9:15~10:30	道の駅 くんま水車の里(熊) 9:15~11:00
	旧城西ATM 13:15~14:15	旧竜山支店 11:15~12:00	旧犬居支店 10:45~12:00	喜好園(四ツ角) 11:00~12:30	旧上阿多古支店 11:30~12:30

※巡回日が休日の場合は、お休みとなります。※災害発生時や天候不良および道路状況等により、臨時休業や営業時間が変更となる場合があります。

## いきき 健康クリニック

カルテ No.241

### セルフチェックと検診で 早期発見！

乳がんは女性に最も多いがんで、30代後半から40代にかけて急増します。閉経後の60代でも増加しています。そのため、40歳以上の女性を対象に2年に1回の乳がん検診を勧められています。乳がんは早期発見・早期治療ができれば9割は治ります。

そこで近年勧められているのが、ブレスト・アウェアネスです。ブレストは「胸」、アウェアネスは「意識する」という意味で、乳房の状態に日頃から関心を持って、乳房を意識して生活することをいいます。それが乳がんの早期発見につながるのです。

具体的には、①日頃から自分の乳房を見て、触れて、感じる（セルフチェック）②気をつけなければならない乳房の変化を知る③乳房の変化を自覚したら、すぐに医療機関に行く④40歳になったら定期的に乳がん検診を受診することです。

乳がんの主な症状には、乳房のしこり、えくぼやただれができる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭



JA静岡厚生連  
遠州病院

健康管理センター 保健師  
元土肥 舞さん

お問合わせ  
遠州病院 ☎053-453-1111(代)

から分泌物が出る、などがあります。これらは、日頃から入浴や着替えの時に乳房を見たり触ったりすることで、自分で見つけることができます。自己触診は、月に1回、月経終了から1週間以内に、閉経後の方は毎月日にちを決めて行いましょう。自己触診では、鏡の前に立ち、乳房や乳頭の変化がないか観察します。乳房を指の腹でなでるように触り、しこりがないかよく調べます。指で乳頭を軽くつまみ、血の混じった分泌物が出ないか調べます。自己触診を行ない、気になることがあったら医療機関を受診してください。自己触診のみでは見つけられないこともあるため、定期的に乳がん検診を受けることが重要です。

#### 参考文献

国立がん研究センター  
がん情報サービス がん登録・統計「がん診療連携拠点病院等院内  
がん登録生存率集計」  
きょうの健康2021.3、2022.10

health

care

ときめき  
ネットワーク

2025年8・9月号

JA遠州中央総合ポイントサービス利用者さまへ

# 総合ポイントサービス 終了のお知らせ

## 総合ポイントサービス終了に伴う 今後のスケジュールについて



### ポイント還元終了

ファーマーズマーケット等でのお買い物時の値引きまたはキャッシュバックでのポイントのご利用(還元)は、2025年(令和7年)12月31日までとなります。

※キャッシュバックのご利用には、申請が必要です。お近くのJA支店窓口でポイント利用申請書に必要事項をご記入の上、ご提出ください。

## 保有ポイントのおすすめの ご利用方法について



### ファーマーズマーケット、 農産物直売所でのお買い物

※Aコープ森田中央店とファーマート森町家内店  
及びア店頭店(既店)は対象外になります。



### 営農経済店舗などでの 購買品の購入

ファーマーズマーケット・直売所・営農センター・営農経済店舗をご利用時、  
レジで代金の値引きとして1ポイント=1円として1ポイント単位でご利用いただけます。

2025(令和7)年12月31日に全ての保有ポイントが失効となります。  
ポイントのご利用(還元)はお早めにお願いします。

## 困ったときの緊急連絡先

### 通帳・証書・印鑑・ キャッシュカードの 紛失・盗難

JAバンク・キャッシュカード紛失共同受付センター

☎ 0120-112-775 平日9:00~17:00以外の時間帯

※営業時間内はお取引のJA窓口にご連絡ください。

### JAカードの 紛失・盗難

NICOS盗難紛失受付センター

☎ 0120-159-674 24時間年中無休

※キャッシュカード一体型をお持ちの方はお取引のJA窓口にも併せてご連絡ください。

### 自動車の 事故やトラブル

JA共済事故受付センター(事故受付とアドバイス等の場合)

☎ 0120-258-931 24時間365日対応

JA共済サポートセンター(レッカー移動や故障時の応急対応の場合)

☎ 0120-063-931

### 日常生活での事故

※日常生活賠償責任特約ご加入者

JA共済日常生活事故対応センター

☎ 0120-628-931 受付時間 9:00~21:00

### もしものとき、 JAの葬祭

JA葬祭センター袋井

☎ 0120-968-720 24時間365日対応

JA葬祭センター磐田

☎ 0120-968-721 24時間365日対応

JA葬祭センター天竜

☎ 0120-968-722 24時間365日対応

JA葬祭センター天竜 北遠営業所

☎ 0120-968-723 24時間365日対応

## 農業まつり

磐田市 安間 輝子さん

農産物直売所で、花やお茶、野菜などいろいろなものを買っていて、いつもおいしく食べています。毎年農業まつりも楽しみにしています。

JA◆今年も各地で農業まつりが行なわれる予定です。新聞折込やポスターでお知らせしますのでチェックしてみてくださいね。

## 直売所は楽しい！

袋井市 増田 辰男さん

J Aの直売所で野菜や果物など新鮮な物を購入できるのが嬉しいです。生産者さんの名前を覚えて「次はこの人の野菜を探そう」と思い、楽しんで買い物しています。

## 入梅の便り

浜松市 小澤 正弘さん

気象庁から入梅の便りがあり、新ジャガイモや梅を収穫しました。匂いのお茶も購入しておいしく飲んでいます。お茶に含まれるポリフェノールが健康に良いことを知ることができて、うれしいです。

おたよりありがとうございました。

# おたより掲示板



2025年4・5月号に寄せられた一部を紹介します。

## 季節を感じます

浜松市 藤下 三江子さん

スーパー や直売所に並ぶ野菜を見ると、季節の移り変わりを感じることができます。これからもおいしい農産物をお願いします。

## ときめきすまいる

袋井市 中山 浩さん

子どもたちの笑顔が、皆さんかわいくて癒されます。毎回楽しみに見ています。

JA◆撮影中もかわいくて癒されます。身近にいる笑顔がすてきな方のご紹介をお待ちしています！

## どっさりキッチン

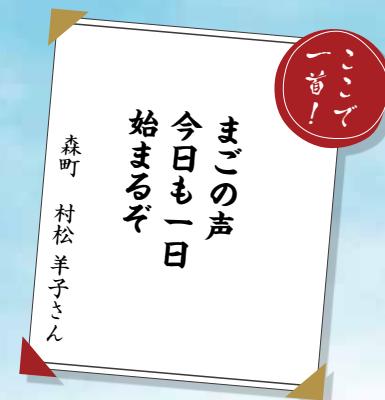
森町 山本 典子さん

どっさりキッチンを見るのがいつも楽しみで、作ると必ずおいしく出来上がるのでうれしいです。女性部の記事で甘酒が健康に良いことを知り、挑戦してみたくなりました。

## 初めて知りました

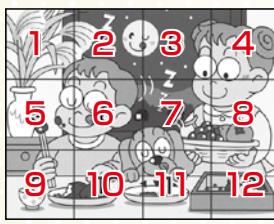
磐田市 野島 千津子さん

茶葉の保存方法を初めて知ってとても勉強になりました。貰ったりもらったりして、家にたくさんあります。この方法なら長くおいしく飲めますね。



## まちがい探し

5つの間違いを探そう！



出題・イラスト・酒井栄子

ご応募は、ハガキまたはeメールにて①まちがい部分の数字、  
②郵便番号・住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号、  
⑥JAへのご意見・おたよりを書いて送ってね！

●応募先／ハガキ ▶▶〒438-0086 磐田市見付3599-1 JA遠州中央 広報課  
eメール ▶▶KOHO@enchu.ja-shizuoka.or.jp

件名：広報誌プレゼント応募

●〆切／2025年9月末(当日消印有効)

★当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

※おたよりの内容は、広報誌およびホームページ掲載のほか、JA遠州中央の広報活動以外には使用しません。

※右記を読み取ってもメール送信画面が起動しない場合は、メールアドレスをコピーしてお使いください。



今回のプレゼントはコレ!!

静岡茶うどん  
1箱  
(6袋・12人前)  
10名様



※写真はイメージです。

メールは  
こちらから▼



# TOKIMEKI SMILE

地域の笑顔

# ときすま



(磐田市上岡田)

**丸亀 陽月さん(男の子)**  
(令和6年6月1日生まれ)

ごはんをもりもり食べて  
大きくなってね！

(父) 聖也さん (母) 紗希さん

(袋井市新池)

**名倉 沙優希さん(女の子)**

(令和4年1月27日生まれ)

**名倉 一空斗さん(男の子)**

(平成30年10月7日生まれ)

2人で仲良くたくさん遊んで成長してね。

(父) 幸也さん (母) 綾乃さん

(磐田市池田)

**藤原 心華さん(女の子)**

(令和3年1月23日生まれ)

すくすく育ってね

(父) 亮太さん (母) あずささん



## ステキな笑顔募集中！

お子さま以外も  
OKです！

JA 遠州中央管内（袋井市・磐田市・浜松市天竜区・森町）在住で、日中の撮影が可能な方。下記の内容を記載の上、メールまたはお取引先の支店窓口までご応募ください。掲載者の年齢は問いません。お子さま以外のご応募もお待ちしています。

**応募者** ①氏名 ②生年月日 ③住所 ④電話番号

\*未成年の場合は、保護者の方からお申込みください。

**応募先** KOHO@enchu.ja-shizuoka.or.jp

\*広報課の職員が撮影にお邪魔します。  
※2年以内にご家族が掲載されている場合は、  
応募をご遠慮いただいています。

◎娘は学校のプールが大の苦手なのに、夏休みに行つた市民プールやナイトプールではテンションMAX！泳げないから浮き輪でぶかぶか。滑り台では何度も並んで大はしゃぎ。このイメージで来年こそは学校のプール授業を嫌がらずやってもらいたいものです。娘に、この思い届くかな？（S）

◎娘はビーチバレー練習の付き添いで砂浜に行くと、散歩をするカップル、サーフィンをする人など、みんながそれぞれの楽しみ方で過ごしていました。私は、ゴルフ場で砂の上のボールを打つ「バンカーショット」の練習をしたいといふ気持ちをグッと抑え、娘の練習風景を楽しく眺めました。（M）

◎「この人に聞く」の取材でけいやらンドさんにお邪魔しました。懐かしい駄菓子を目の前に、取材を忘れて大興奮。子どもの頃お小遣いを握りしめて、近所の駄菓子屋さんに自転車を走らせていたのを思い出しました。大人になつた今、金額を気にせずにたくさん買えることができて、にんまりしました。（M）

● 編集後記 ●



おいしいをつくりましょ。



ときめき  
ネットワーク

2025年 8・9月号

vol. 329

[発行] 遠州中央農業協同組合  
〒438-0086 磐田市見付3599-1  
TEL0538-36-7002 FAX0538-36-7101

[編集] 広報課  
TEL0538-36-7001 FAX0538-36-7101

[印刷] 株式会社アプライズ

環境に優しい大豆油インキを使用しています。 PRINTED WITH SOY INK™



JA遠州中央

検索



JAネットローンの  
情報・仮申込はこちら▶



～SNSで情報発信中～



JA遠州中央 Instagram  
@enchu\_gram



JA遠州中央 YouTube



JA遠州中央  
LINE公式アカウント

