



©ミカちゃん

くみあいだより

KUMIAI DAYORI

特集

令和二年度決算を振り返る

新選果場の工事の進捗



2021
7



HP



LINE

三ヶ日町農業協同組合

令和二年度決算を振り返る

6月25日の第60回総代会で令和二年度事業報告と
今年度の計画を含む全10議案が承認されました。詳細
は「協同のあゆみ」がございますので、その概要についてご報告申し上げます。

総務部長 黒柳 直一

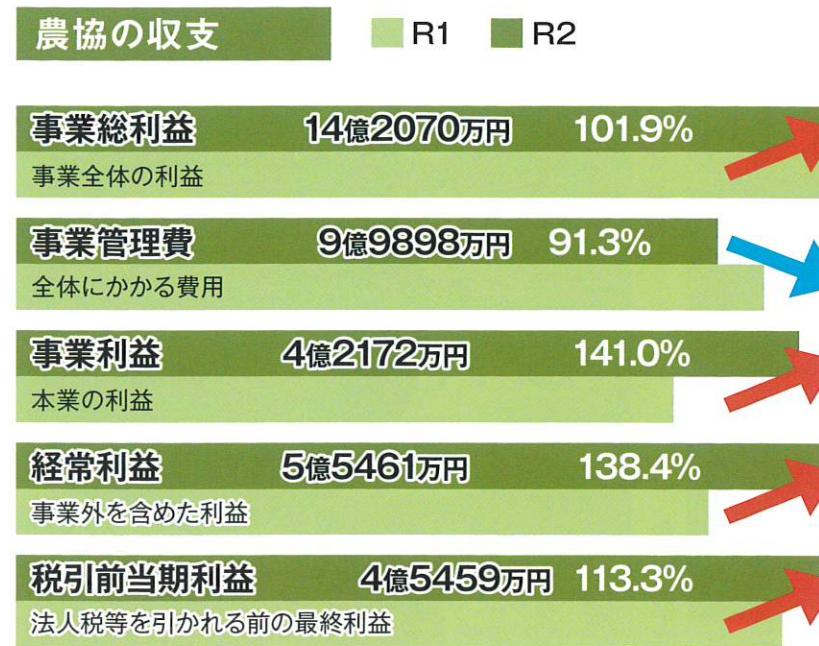
信用事業
ミカンの表年、好調な販売により貯金残高が増加。
貸出金は減少しています。

販売事業
長期共済保有高が減少しています。

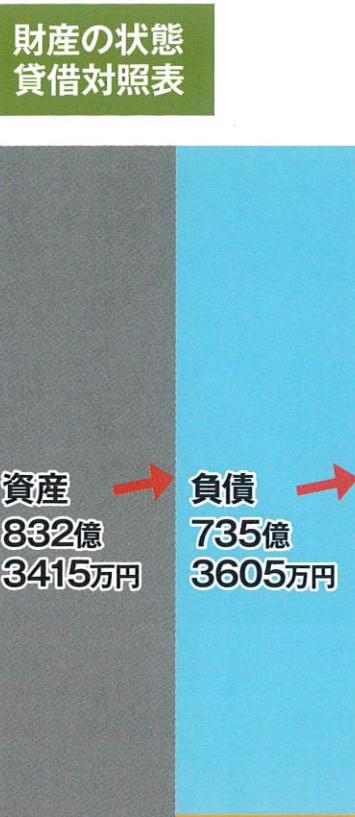
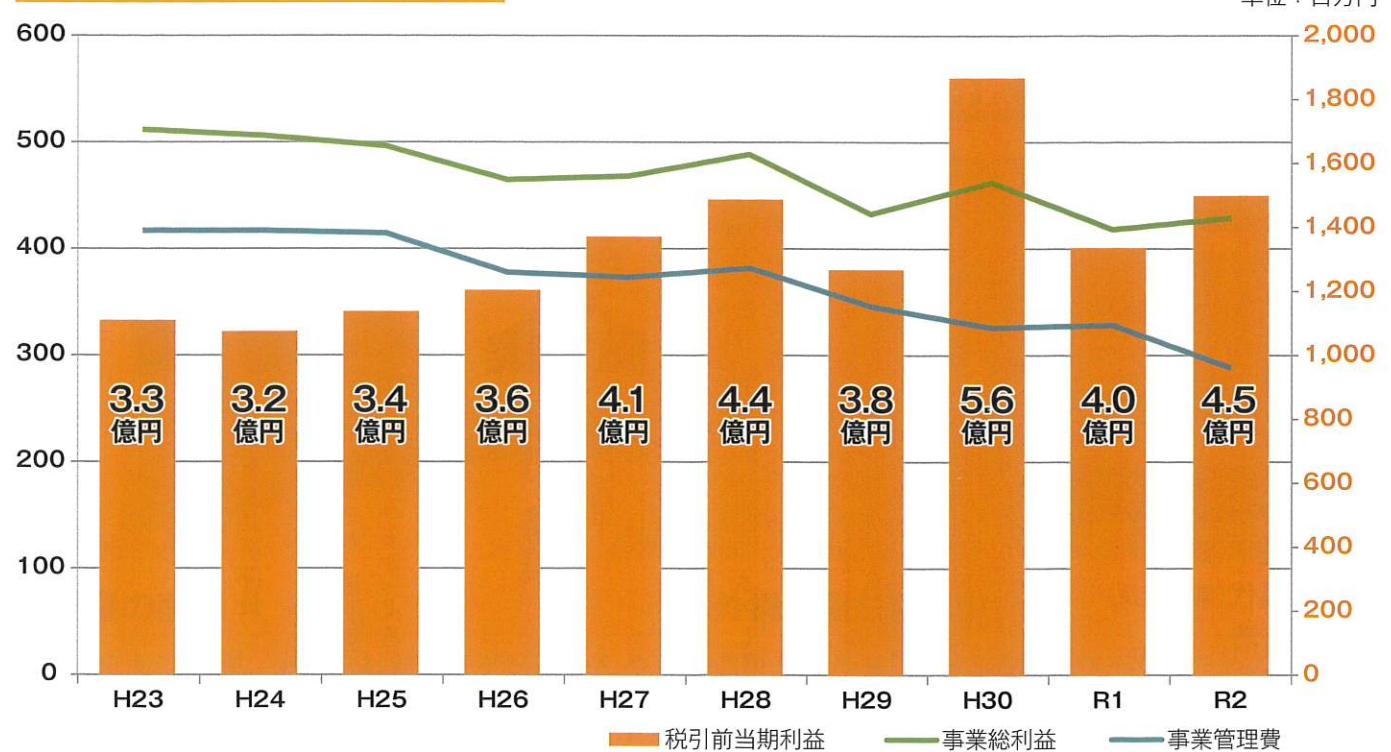
購買事業
新規コロナウイルス感染症の影響で減少した部門
もありますが、生活購買全体では前年を上回りました。

共済事業
前年を上回りました。

農協4大事業の成果



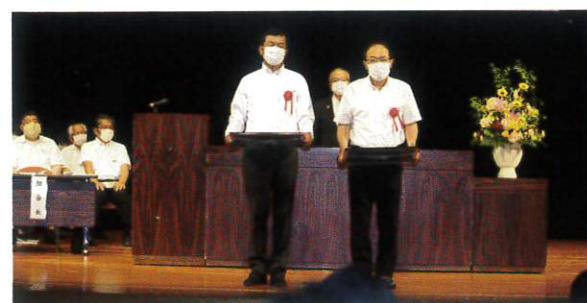
過去10年の経営成績推移



第60回三ヶ日町農協通常総代会



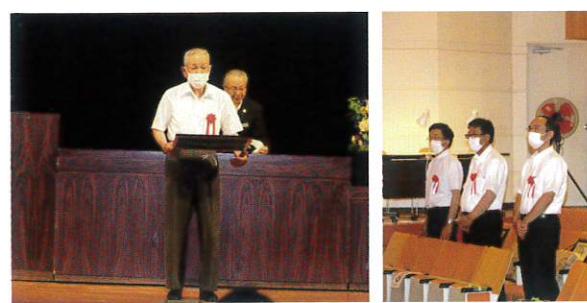
総代数368人出席366人。(本人出席が32人、書面が334人)



功労者表彰:後藤善一、竹平智範



特別表彰:鈴木勇也



優績支部表彰:本坂、北平支部(特別表彰)
平山、日比沢、大福寺支部(肥料)只木、上尾奈、御園支部(農業)



理事の補欠選任の投票が行われた

収支は增收・増益
事業総収入から事業総費用を引いた事業総利益、
ここから人件費を含む事業管理費を引いた事業利益
は前年比で増加しており、最終利益の税引前当期利
益は4億5459万円と增收増益となりました。

財産の状況 健全経営
新柑橘選果場の建設により資産合計が増加し、
純資産も増加しました。財務の安定を示す自己資
本比率は26.54%と最低自己資本比率の4%を
大きく上回っています。

第22期 新役員ごあいさつ



剩余金の行方 事業分量配当金、 販売事業継続

令和2年度末における当期未処分剩余金のうち将来的課題を予測する中で3億9561万円を繰越しさせていただきました。

出資配当は、60周年記念配当の2%を上乗せして5%で配当します。事業分量配当金は、総額1億9500万円と利用に応じてお戻しさせていただきます。

令和2年度は第十五次3か年計画の初年度でした。事業実績では当初の計画を上回り前年比で增收増益となりました。表年によるミカンの集荷量の増加が決算に大きく影響しております。新柑橘選果場につきましては、12月に接道道路工事が完成し、2月に新柑橘選果場建設工事の第1期工事が終了しております。現在、10月の完成に向けて4月より第2期工事と周辺の造成工事が行われております。

令和3年度は第十五次3か年計画「新時代への挑戦躍・経営の革新」の2年次になります。目標達成に向けて、さらなる農業振興、経営の健全性、内部管理態勢の強化を徹底し、事業計画を確実に実践してまいりますので組合員の皆さまのより一層のご利用、ご支援、ご協力を心よりお願い申し上げます。

令和3年度の理事の専門委員会の構成

総務・金融共済委員会

河西 佳宏(委員長)
山口 小夜子(副委員長)
藤山 政且
大野 好克
和田 勝美

営農経済委員会

山本 義幸(委員長)
清水 昌代(副委員長)
高橋 一浩
森田 泰行
堀尾 伸吾

退任理事

大野 隆久
(令和3年3月24日退去)

宮崎 邦敏
(令和3年6月25日退任)

新任理事



和田 勝美
【地区】西平

皆さまからの選任にあたり、その期待に応えられるよう取り組んでいきます。よろしくお願いいたします。
組合員、地域の皆さんに信頼され、透明感のある健全な農協経営に取り組みます。よろしくお願いいたします。

中村 真子
理事金融共済部長

新選果場の工事の進捗



5月から新選果場の第2期工事が始まりました。昨年度完成した広い建屋の中に、選果機などの設備が組み立てられています。工期は遅れもなく、順調に進んでいます。写真でご紹介します。
(6月15日撮影)



新センサーの設置

選果機の心臓部の外観カメラと、糖酸センサー。ここで撮影された画像を人工知能が解析する。



選果場の南側

建物の正面は南側。まだ化粧前。三ヶ日みかんやミカちゃんのデザインが施される予定。



箱をつかむロボットアーム

選果後にDB箱に入ったミカンを、パレットにきれいに積むロボットアーム。安全な位置から動きを見学できる。



外構工事も進行中

選果場敷地内の雨水を安全に排出するための、貯水用地下設備。完成後は地上からは見えなくなる。



無添加ドライみかん 果実10個分、手軽に健康にサステナブル



スライスではなく「フサ」状。半生の食感で味は濃厚。健康のために推進される果物を手軽に摂ることができる

二二 ケ日町農協は、「無添加ドライみかん」の販売を始めました。原料は青島ミカンの果実のみ。手作業で房に分けて乾燥させた自然派のスナックです。食品ロスの減少と途上国の雇用を兼ねたSDGsに沿った企画商品です。

製造を担当する株式会社ジャパン・ファーム・プロダクツによる、健康的なライフスタイルを意識する消費者が増え、手軽で栄養価の高いナツツやドライフルーツの市場が拡大しているとのこと。今回はSDGsの17番・パートナーシップに貢献するため、カンボジアの提携工場で加工。産地の不揃い品を途上国の雇用で付加価値をつけ、消費者にはお手頃価格で提供する狙いです。

砂糖も不使用。低温長時間の乾燥方法によって三ヶ日みかんの風味を残しました。一袋は80gで、ミカン10個分にも相当します。特販課の益田丈佑希さんは「産地、消費者、加工者それぞれに利益がある『三方よし』の仕組み。ミカンの無い時期にもおやつ感覚で食べてもらいたい」と話します。

費用者にはお手頃価格で提供する狙いです。

6/9-13 初盆展示会

16 平野とひまわりのひと

初盆展示会が5日間にわたって行われ、葬祭センターの職員が初盆の引き出物や祭壇の相談に乗りました。今年は新型コロナの影響で、マスクや除菌シート、ハンカチといったコロナ対策に関する引き出物も並びました。

6/15-21 日頃の感謝を込めて 年金感謝デー開催

3 すべての人に
感謝と喜びを



金融課の職員が毎日交代で手渡しました

を開催しました。年金の受け取りにJAみっかびの口座を開設する方へ感謝を込めて、記念品をプレゼントしました。密を避けるため、店舗の外にテントを設置しての受け渡しとなりました。合計1,764人の方の来店がありました。



共済連からの表彰

金融課と都筑支所では、5日間にわたりJAみっかびの口座を開設する方へ感謝を込めて、記念品をプレゼントしました。密を避けるため、店舗の外にテントを設置しての受け渡しとなりました。合計1,764人の方の来店がありました。

6/23 JA共済の事故対応で優秀組合表彰

17 パートナーシップで
日々を楽しもう

三ヶ日町農協が共済連から表彰を受けました。自動車事故の際、初期の受付対応などに対し、利用者の皆さんから評価をいただきましたためです。「JA自動車共済組合表彰」は今年で連續3年目となります。契約件数の規模別の満足度順位は全国1位となっていました。併せて感謝状をいたしました。

ドライバー確認カードは携帯を。もしもの時の連絡先が載っています

6/8 キソケイ目揃い会

15 残の生きるさまで



キソケイはフラワーアレンジなど花材として、また盆飾りに用いられるなどグリーンが少ない時期に重宝される枝物。

長年出荷している北平の大野秀子さんは「キソケイは除草剤がかかると葉害が出てしまうため、手作業が多い。ただ、病害虫には強いので比較的育てやすい」と話していました。

農産センター職員は「新芽の芽かきを行うこと」「いろいろなサイズを出して、ロングスパンでの出荷を」と呼びかけました。経済連の花木担当からは最新の情勢が伝えられました。三ヶ日町のキソケイの生産者は11戸。おもに京浜方面の市場に出荷されます。ピーカは6月下旬から7月。単価も好調で、基本の2L・Lサイズに加え、M・Sサイズの需要も伸びています。

キソケイは花材として、また盆飾りに用いられるなどグリーンが少ない時期に重宝される枝物。

夏休み親子試食体験！



「どんな味が、するんだろう…？」見たことはあるけど、まだ食べたことがないミカン加工品を、味わってみませんか。夏休み中に、三ヶ日みかんを使ったオリジナル商品の試食会を企画しています。新商品も増えてきたミカン加工品。試食会での感想は、匿名にして商品紹介などに使わせていただく予定です。

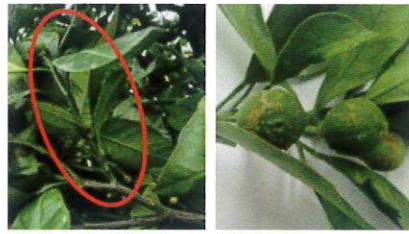
告知は後日、LINEで行います。興味のある方は事前の登録を。
※対象は小学生のお子さんがいる親子です。応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。参加していただく方には、詳しい案内を後日お送りします。



7月～8月の管理

来年を見越した着果管理を

7月は生理落果が終息して、果実肥大期になります。おもな管理は摘果や水管理など果実の商品性にかかる作業をはじめ、病害虫の防除になります。着果量の多い樹では結果母枝の発生が少なく来年の着花が心配されます。夏芽の発生を促し来年の結果母枝を確保しましょう。着果量の少ない樹では来年着花過多の可能性があります。着果量に応じて優先順位を決め、樹勢維持、隔年結果は正に向けた摘果を行なうようにしてください。



摘果のポイント

摘果の目的は、商品価値が高く均質な果実をつくることです。そのため、品質の落ちる内・スソ成果を優先的に落とし、間引き摘果で傷果、腰高果、上向果を落としていきましょう。

●着果量の多い樹

着果量の多い樹は、旧葉が多いので初期肥大はよいですが、後半の肥大が鈍くなります。そのため、収穫期には小玉果が多くなる可能性が高くなります。早期摘果や、樹冠上部3分の1全摘果、枝別全摘果を実施して着果量を軽減しましょう。着果量を減らし、初期肥大を目的に行なう摘果なので、外観や大きさを考えず、落とす部位を決めて徹底的に全摘果を行なってください。

●着果量が中程度の樹

樹勢、適正葉果比を確認しながら、小玉果、スレ果を中心に全面を間引くように粗摘果を行なってください。目安としては1結果母枝で1～2果、枝の長さとしては肥大を見ながら10～15cmに1果になるまで摘果を実施してください。外成り果の肥大は良好ですが、風スレ、病害虫、日焼けなどの被害を受けやすくなります。肥大の悪い内成り果を残さないといけない場合も出てきますので、果実を残し過ぎて小玉果にならないよう、バランスを見て摘果を実施してください。

●着果量の少ない樹
着果量の少ない樹は、大玉果になりやすいので粗摘果を抑え、仕上げ摘果も目標葉果比よりも低く設定し、肥大を抑えます。樹勢の強い樹では基準の葉果比より低く合わせ、樹勢の弱い樹では葉果比を高く設定してください。

●温州ミカンの防除

散布時期	対象病害虫	使用薬剤	使用倍数	安全使用基準
7月中旬	チャノキイロアザミウマ 黒点病 浮皮輕減	(展)アビオンE 劇コテツFL エムダイファー(水) セルバイン(溶)	1,000倍 4,000倍 600倍 300倍	前日～2回 60日～2回 —
8月中旬	チャノキイロアザミウマ 黒点病 浮皮輕減	コルト(顆水) ベンコゼブ(水) セルバイン(溶)	3,000倍 600倍 300倍	前日～3回 30日～4回 —

- ・ゴマダラカミキリムシの発生が多い園地では、7月の定期防除に劇スプラサイド(乳)1,500倍を散布する。
- ・そうか病の発生が心配される園地では、7月の定期防除にフルーツセイバー2,000倍(使用回数3回)を混用散布する。
- ・カイガラムシ類の発生が心配される園地では、7月の定期防除に劇スプラサイド(乳)1,500倍を混用し、(展)アビオンE→(展)サブマージ3,000倍に変更する。
- ・かいよう病の発生が心配される園地では、定期防除にフジドーFL1,000倍とクレフノン(水)200倍を混用散布する。※液肥混用不可
- ・セルバイン(溶)は液肥との混用ができないので注意する。
- ・カミキリムシの発生が心配される園地では、8月のコルト(顆水)→トランスフォームFL2,000倍に変更する。
- ・褐色腐敗病の心配される園地では8月のベンコゼブ(水)を400倍に変更する。



着果量の有無・程度に関係なく、防除を行う際は園地全体に散布するようお願いします。

●品質向上対策～マルチの実施

糖度の向上、着色促進を目的にタイベックを被覆する。7月は果実肥大期になりますので、過度な乾燥には注意して水分ストレスを与えるようにしましょう。※樹勢低下園、減酸しにくい園では水管理を注意して行ってください。

品種	被覆時期	補足
早生	7月中旬～8月上旬	梅雨明けの土壤水分がある時期から被覆する
青島	8月下旬～9月上旬	秋雨前に被覆する



柑橘課 佐藤 祥

一度にドカンではなく、少量を計画的に

乾燥しきってしまうと

目に見えて樹が乾燥で弱った時。すでに樹の活動が低下し危険な状態です。土中では細根が痛み、しばらく養分が吸収できません。「とにかく灌水」と一気に大量の水を入れると、果実の糖度や品質が低下します。乾燥しきった土は、水が浸透せずに表土を流れ、貴重な水を無駄にします。このようにデメリツトが多いのです。

少量の計画的な灌水は、樹勢を保ちながら、糖度を向上させることができます。特にドリップ灌水が有効です。初期投資が必要ですが設備を入れると、手間を軽減できます。



マルドリの平成30年産早生ミカン。1日当たりの肥大が0.3mmを下回った時に灌水し、糖度12度まで向上した

高温で7日以上降雨がなく、肥大が鈍った時が目安です。量は樹1本当たり40ℓ(一反換算で約2t)です。これで適度な乾燥を保ちながら糖度向上を見込めます。

すでに樹の活動が低下し危険な状態です。土中では細根が痛み、しばらく養分が吸収できません。「とにかく灌水」と一気に大量の水を入れると、果実の糖度や品質が低下します。乾燥しきった土は、水が浸透せずに表土を流れ、貴重な水を無駄にします。このようにデメリツトが多いのです。

水の警戒レベル告知をスタート

湖北用水の水不足を事前に防ぐ

水利組合長 高橋敏明



利用者同士の申し合わせが不可欠です。これを防ぐために、警戒レベルの告知を始めます。FPが空になると水が出ないだけでなく、安全な復旧のために大変な手間がかかります。空になつてから慌てるのではなく、空にしない使い方が必要です。水事情のひとつを想定し、事前に備えます。状況に応じて水量を制限する必要があります。警戒レベルの発令がその合図となります。FPに供給される水量は能力上限界があります。複数のラインを元に、各地区にあつた内容で運用をお願いします。過し当たり前になりますが、大変貴重な共有設備のミカン作りに活かしていくだけが大切です。これを有用に分かち合いましょう。ルールは受益者の皆さんのが納得の上、公平に運用されることができます。これがなにより大切です。

【警戒レベルの告知と対策のガイドライン】

警戒レベル	発令単位	状態	求められる対策
1	町内全体	数日以内に灌水が必要と予想される状態	レベル1を通知 節水を広告する
2	地区単位	灌水者が増え、このままだと空になる恐れがある状態	灌水の箇所や器具の制限が必要となる
3	地区単位	レベル2の対応でも空になる状態	さらに制限を強化。ローテーションなど組織的な対応が必要



みんなで平山支部の有線枝打ち

農青連では各支部で有線放送の線に接觸している枝や竹などを切り落としたり、
払つたりして施設の整備を手伝っています。



公民館に道具を持って集合

今年は梅雨入りが例年より早く、雨の日が多くたため、日程決めには苦労しました。天気が不安定な中、盟友が4~5人に分かれて平山区内の有線を見て回り、線にかかっている枝などを除去しました。高い場所や不安定な場所が多いため、安全を第一に考え作業を行いました。

この活動は地域の皆さんとの繋がりを大切にするものだと思うので、これらも継続して行っていきたいと思いました。



安全確保しながら作業



はみ出た笹も撤去 生活道もきれいにていきます



背の高い脚立も動員



平山支部
河部光孝

■平山支部の新しい仲間
今年から一人の盟友が仲間に加入了。外山景一君(27)です。彼とともにこれからも農青連を盛り上げていきたいと思います。



外山景一さん(27)

静岡県JA青年部発表大会
と き: 7月26日(月)14:00~
と こ ろ: 県農業会館(web配信)
発表者: 青年の主張の部
永田 貴彦(北部支部)
Web配信の視聴をご希望の方は事前に組織広報課に連絡をお願いします。

発表大会の壮行会
と き: 7月20日(火)18:00~
会 場: 営農大会議室
盟友以外の方でもご参加いただけます。
組織広報課 525-2215



第1回お菓子教室は、パティシエの久米剛史さんを講師に迎え、チーズミルククレープ作りをしました。イチゴやモモ、キウイなどが入ったフルーツたっぷりのミルククレープです。

小野礼子さんは「生地作りが少し難しかった。今度は家で子供たちと一緒に作って『父の日』に家族で食べたいと思います」と話してくれました。参加者は友人と一緒に教室の雰囲気を楽しんでいました。お菓子教室は密を避けるため、今年度はすべて2時間に分けて開催されます。



おいしそうに焼き上がったシフォンケーキに笑顔

6/29
大教お菓子
大人気

6/15
フレミズが
「米粉入りミカちゃん
シフォンケーキ」作り

6/16
アレンジ
フラワー教室



おいしそうに焼き上がったシフォンケーキに笑顔

第4回フレッシュユミズカレッジには14人が参加し、「米粉入りミカちゃんシフォンケーキ」を作りました。

フレミズ講座で作る恒例のシフォンケーキで、小麦粉と米粉を混ぜ、「あおしまみかんジュース」を入れるのが特長です。ふんわり膨らみ、しつとりとした食感で、ほんのりミカンの風味が感じられる食べやすいケーキです。

河合真由美さんは「おいしそうにできたので、家で食べるのが楽しみ。自分ではミカンジュースをシフォンケーキに入れるとかは思つかないのですが、今日はレシピを教えてもらつてよかつたです」と話していました。

6/22
サー ラ プ フ ラ ザ で
パン教室

1回目のパン教室は、サー ラ プ フ ラ ザ 浜松で行われ、8人が参加して「はちみつバターの米粉パン」を作りました。きれいなキッチンでパン作りを楽しんだ後は、火力の違いによる餃子や鶏肉料理の食べ比べやプラザ内の見学をしました。



1回目のパン教室は、サー ラ プ フ ラ ザ 浜松で行われ、8人が参加して「はちみつバターの米粉パン」を作りました。きれいなキッチンでパン作りを楽しんだ後は、火力の違いによる餃子や鶏肉料理の食べ比べやプラザ内の見学をしました。

女性部

13

ゲット スマイル

平山 加藤さん家の

くるみ
来実ちゃん(3)

お父さん:建吾さん
お母さん:久美子さん

来実ちゃんが
幼稚園で一番好きな
遊びはブランコ!

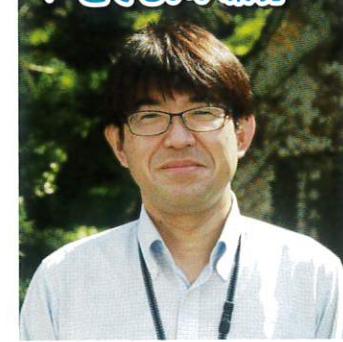


お兄ちゃんたちも来実ちゃんを可愛がって、小さなパパみたいに面倒を見てくれたり、遊び相手になって楽しませてくれたりします。

じいじが飼っているメダカを見るのが好きで、一緒にお散歩に行って魚を見つけるのも楽しみです。ばあばは絵本の読み聞かせをしてくれます。

お母さんの久美子さんは「今はとにかく元気で、笑っていてくれれば十分。人に優しくできる子に育ってほしい」と願っています。

平山小は地域と
強い繋がりがあり、
とてもいい環境



特技は縄跳び。三重跳びが今でも
10回以上できるそう!

いしやま ともよし 平山小校長 石山 知義先生 (50)

石山校長先生は浜松市出身。三ヶ日町の学校に赴任したのは今年が初めてです。平山小の子供たちは明るく元気で、素直。あいさつの素晴らしさは、日本一! 日々すくすくと成長している印象です。同校が力を入れる SDGs の学習については、社会に目を向けるきっかけ作りになってほしいと考えています。「これからは与えられたことをこなすだけでなく、自分で課題を見つけて探求していくことが必要な時代。子供たちには物事に興味を持って取り組み、自分の力で課題解決する力を身に付けてほしい。そのためには正しい知識を得て、物事を深く考えることが大切」と話してくれました。「平山小は学校と地域に強い繋がりがあり、地域の良さを知つてもらうのに、とてもいい環境だと感じています。これからも地域と協力して学校運営をしていきたい」そうです。校長先生の趣味は夫婦で城めぐりをすることと、読書です。

雨の日のカエル
窓から外を見たら
雨が降っていた
雨が降つていて
カエルが鳴いていて
何かをしゃべって
いるようだ
耳をすませると
「今日は雨だな」
「今日は結構雨が
たくさん降っているね」
「今日は結構雨が
たくさん降つていて
雨が降つていて
カエルが鳴いていて
何かをしゃべって
いるようだ
それを聞いて
「そうだね」
とぼくは思った

職員通信 Mni

農機センタ－で農機具の修理点検販売、また出張修理も行っていまます。壊れている部分を止を心がけています。「あ防故障原因まで調べて再発防ぐために直してもらえた!」と組合員さんから言つてもらえるような職員になりました。最近の趣味は釣りと筋トレです。

長田一真(28)
生産資材課 農機センター
入職1年目

俳句

短歌

有放四季のしおり

ママゴトのまんまはみんな酸っぱくて
スカンボ・イタドリ 割り捨ててゆく

【日比沢】 鈴木逸子

【平山】 浅野陽江

平山小児童が陸上養殖プロジェクトに参加した270日

TOPIC 命を考える授業

平山小では昨年10月から日本財団主催の「陸養(陸上養殖プロジェクト)」に参加し、学校ではヒラメを育ててきました。海の恵みと命の大切さを学ぶことを目的とした取り組みの最終授業は「結論実行」です。約9ヶ月間に大切に育ってきたヒラメに対して子供たちが出した結論とは――。



ヒラメの命と私たちが生きるために大切なこと

●自分たちが育てたヒラメ「食べる?」「食べない?」



6月18日に行われた「いのちの授業」。昨年10月に7cmほどの幼魚を受け取り、学校に水槽を設置して毎日世話をし、20cmほど成長して2年生がそこのヒラメを最終的に「食べるか?」を議論し、一人一人真剣に自分の意見を述べて話し合いました。賛成・反対の児童数が拮抗したまま予定時間に時間が延長して出した結論は「自分たちで食べる」でした。

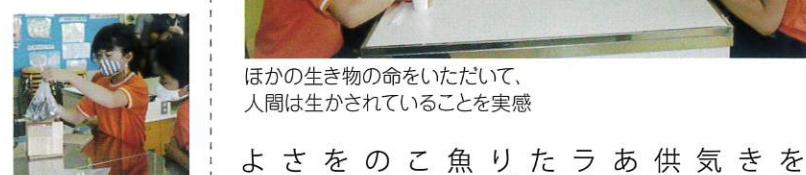
●命に感謝して食べる「いただきます」の意味を実感



24日は「結論実行の授業」。水槽から生きたヒラメを取り出し、齊藤浩一さん(日本養殖振興会代表理事)が子供たちの目の前でメがつけられず、顔を見合わせていた子供たちが、「養殖魚は海に返しても生きていけない」という話を聞き、賛成にまわる児童もいれば、最後まで反対意見を述べた児童もいました



齊藤さんの「命に感謝し、手を合わせましょう」という掛け声で、手を合わせながら見守る子供たち



「この汚れはヒラメが生きた証」としながら洗う6年生。

ほかの生き物の命をいただいて、人間は生かされていることを実感

授業後はヒラメに感謝し、ヒラメを飼育していた水槽などの片付けを全員で行いました。また、5年生の発案で手作りの木の箱にヒラメの骨を入れ、お墓を作り埋めてあげました。

食べる前に感謝の意をもって食べたり、泣いてしまったり、涙を流してもヒラメの命をいただき、自分の命としているという気持ちをもって食べた子など、子供たち一人一人の受け止め方がありました。「長い間世話をしたヒラメがいなくなるのは悲しかつた」「ヒラメの命を受け継ぐつもりで食べた」「いつも食べている魚や肉にも全部命があるということを学んだ」「これからは毎日の食事に感謝したい」と、体験を伴う学習で学んだ「命の大切さ」は子供たちの心の糧となつた

おいしいをつくりましょ。

クッキング Let's try Cooking!
管理栄養士に学ぶ!
料理教室レシピ



遠州病院
管理栄養士
中根ひろみ先生

ズッキーニとチキンのマスタードサラダ



ズッキーニはキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。 β -カロテンやビタミンC、カリウム、食物繊維が含まれる栄養豊富な野菜です。クセがないのでいろいろな料理に使えます。とくに油を使った加熱調理や、汁ごと食べるメニューがおススメです。

作り方

- ①ズッキーニは1センチ程度の厚さの輪切りに、タマネギはみじん切りにする。ニンニクは芯を取り薄切りにする。
- ②鶏モモ肉は厚さを半分にし、皮目に切れ込みを入れ、塩・こしょうをまぶす。オリーブオイル(分量外)少々をひいたフライパンでニンニクを炒め、香りが立ったら鶏モモ肉を皮目から中火で3分ほど焼く。
- ③鶏モモ肉の皮目がこんがり焼けたら上下を返す。余分な油はペーパーでふき取る。空いているところにズッキーニを並べる。
- ④ふたをして、弱火で3~5分ほど蒸し焼きにする。鶏モモ肉に火が通ったら取り出して一口大に切る。
- ⑤ボウルに調味料Aの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥⑦にタマネギのみじん切り、一口大の鶏モモ肉、ズッキーニを加え混ぜ合わせる。塩・こしょうで味を調える。ミニトマトは半分に切って最後に添える。

材料(4人分)

ズッキーニ	小2本
鶏モモ肉	250g×2枚
ニンニク	1かけ
タマネギ	150g
調味料A	
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ2 1/2
粒マスタード	大さじ1 1/2
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1 1/2
塩	小さじ1 1/2
こしょう	少々
ミニトマト	4個

健康 Health

「肩こり」を予防しましょう

「肩こり」は多くの現代人の悩み

肩こりは自覚症状のある体の悩みとして女性1位、男性2位となっています。腕を支え、日常的に肩を動かす肩周辺の筋肉には、大きな負担がかかるので、肩こりが起きやすくなります。肩こりは不適切な姿勢、運動不足、ストレス、喫煙などさまざまな原因で起こります。これらの原因により、肩周辺の筋肉が疲労・緊張し、筋肉を通る血管が圧迫されて血流が滞り、その結果肩こりを引き起こすことになります。

正しい姿勢とストレッチで「肩こり」予防を

多くの人を悩ませている肩こりですが、正しい姿勢を心がけ、ストレッチや運動を日常的に行なうことで、予防や改善が期待できます。生活の中で、肩こりになりやすい姿勢は猫背です。猫背を予防するために、立ち姿勢では、体の横から見て、耳・肩・骨盤・膝・外くるぶしの中心が一直線になるように立つことを意識します。座る時の姿勢は、少し浅めに椅子に座り、背もたれに寄



遠州病院
健康管理センター
保健師 佐伯未央

りかからないようにします。椅子の高さが調整できれば、膝と股関節の高さを同じにします。ただし、よい姿勢で座っていたとしても、長時間同じ筋肉に負担をかけることになるで、1時間に1回は伸びをしたり歩いたりすることを意識してください。

効果的な肩のストレッチとして、正しい姿勢で脚を少し広げた状態を保ちながら、肩を耳に付けるイメージで腕を持ち上げていきます。10~20秒ほどこの姿勢を保った後、肩の力を抜いて降ろします。5回を1セットとして、1日に3~5セット行いましょう。ただし、肩の痛みや、腕・手のしびれなど生活に支障の出るような症状が出ている際は、整形外科を受診することをお勧めします。普段から正しい姿勢を意識し、肩こりの予防を行っていましょう。





今年も摘果の時期がやってきた



摘果時期のみかん

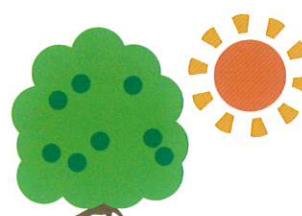


青空座談会の様子

木に合わせた摘果を

だんだんと気温も上がり初夏の気配を感じるなか、今年も摘果作業の時期となりました。日比沢の河合義徳さんは「暑くなつて木の生育が早くなつた。摘果に迷つてしまふ」と話していました。

6月21日～24日には青空座談会が行われ今年の摘果について柑橘技術員から説明がありました。今年は園地によってだけではなく、木によつても生育に差が出てきているようです。今年の梅雨の特徴として「梅雨時だが晴れ間が多いこと、降雨量が少ないと、気温が高い」とが挙げられ、地面の渴きが心配されています。



撮影日:令和3年6月21日(火) 平山の園地で