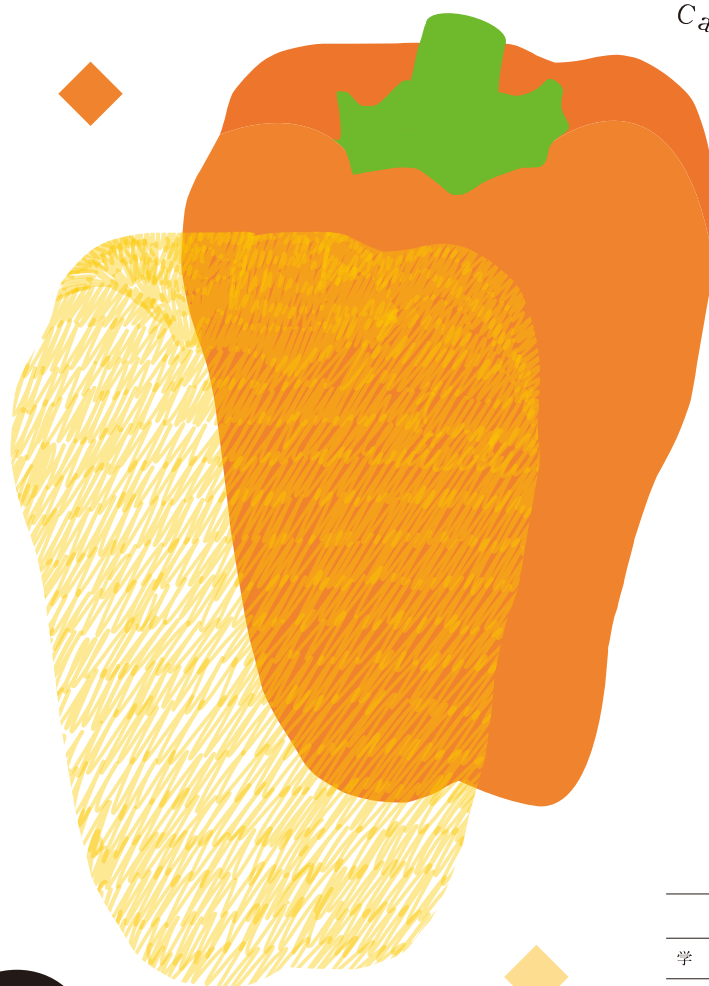


JOIN

ジョイン

カラピーマン



Capsicum annuum 'grossum'

ピーマン

学名 | Capsicum annuum 'grossum'

原産地 | 中央アメリカ、南アメリカ熱帯地方

分類詳細 | ナス目ナス科トウガラシ属

ピーマンは、植物分類学上では唐辛子と同じ栽培品種で、甘味種に分類される。中南米産の唐辛子がコロンブスによりヨーロッパへ伝わり、辛みのない品種を改良して誕生したといわれている。緑色のピーマンは未成熟のもので独特の苦みがあり、完熟すると果実が赤や黄などに染まる。

09

2025

JA OITA MAGAZINE

おおいたんつくい

— つくりびと —

PICK UP

就農への STEP!



STEP 1

関東での生活から心機一転、 大分への帰省

神奈川・東京での大学生活を終え、接客業へ就職。働く楽しみを覚えつつも、頑張りに対する成果に納得できず思い切って地元へ戻ることを決意。

STEP 2

カラーピーマンとの出会い

「1年だけピーマン手伝ってみたい?」というおじからの声掛けをきっかけに就農。知識も経験もゼロからのスタートにもかかわらず、なんと初年度から大きな成果が!これは続けるしかないと感じ、2年目からは独立して栽培を続けました。

STEP 3

頑張った分だけ評価されるようになった今

自分のほかに生産者が少ないカラーピーマン。試行錯誤しながらピーマンだけに集中して栽培を続けてきたんだそう。そして令和7年2月の第56回大分県農業賞表彰式では「若手経営者部門」で優秀賞を受賞!頑張りに対する成果を追い求めて就農した後藤さんは「普段やっていることが間違っていなかったと認められてうれしかったです、自信ができました!」と笑顔で語ります。



カラーピーマン農家が年々減少しているなか、九州の市場に出回る約9割のカラーピーマンを出荷しているという後藤さん。「定植してから出荷するまでの2カ月間は、ひたすら手入れ、手入れ、手入れの毎日。それで色がグリーンから変化しない時は、これ本当にオレレンジになる品種を植えたのかな...?」ってすごく不安になるんです(笑)。それでもちゃんと色づいてきれいな実になった時は、頑張った良

市場を担うプレッシャーも やりがい!

以前は会社勤めをしていたという後藤さんは就農8年目。前職では自分の頑張りに対して納得がいく成果を得られずにもやもやしていた時、ピーマン農家をしていたおじからすすめられたのがカラーピーマン栽培だったんだとか。「農業は手をかけてあげた分、しっかりした作物が育つのが良いところ。繁忙期は休みがない時もあるけど、その分ちゃんと成果が返ってくるから、納得して頑張れますね。逆に休める時期は思いきり休む、メリハリをつけた働き方も僕には合っています!」。自分に合ったスタイルで働ける楽しさを実感する日々なんだそうです。

農業で見つけた、 自分らしい働き方。



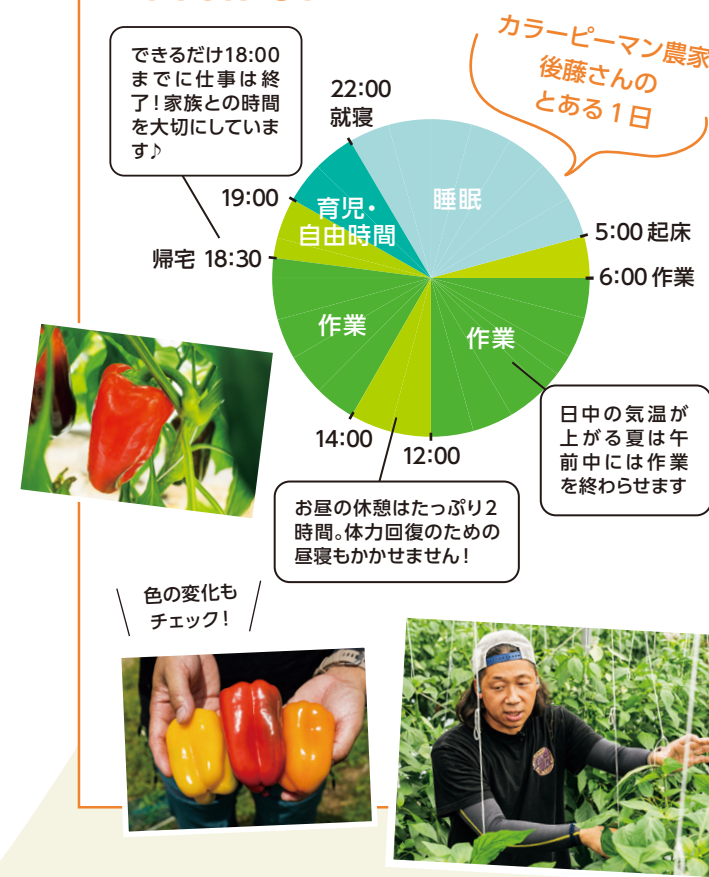
西部ピーマン部会
ごとう りょうすけ
後藤 亮祐さん(41)

働き方も、生き方も、
目標も自分で決めていい。
農業で見つけた「納得できる」毎日。

ピーマンなのに...
全然苦くない!?
フライパンだけで作れる
お手軽レシピはこちら!



PICK UP



今回は... カラーピーマン

緑色が定番のピーマンですが、完熟して赤・黄・オレンジなどに色づいたものは「カラーピーマン」と呼ばれます。緑ピーマンに比べて苦みが少なく、甘みが強いのが特徴です。カラーピーマンにはビタミンCが豊富に含まれており、緑ピーマンの約2倍以上ともわれています。さらに、抗酸化作用のあるβ-カロテン、血行促進が期待されるビタミンEも多く含まれる栄養豊富な野菜です。

出荷時期 ... 7~12月

おもな産地 ... 玖珠町

わたしのイチ推し!

クレオメ

昨今、問題になっている害虫「アザミウマ」を退治する益虫「タバコカスミカメ」の住処となる花。クレオメをカラーピーマンと同じハウスに植えることで益虫が増え自然と農業の散布量が減ったんだそう!



後藤さんはそんな「つくりびと」として日々カラーピーマンに向き合っています。色鮮やかで、想いのこもったカラーピーマン。ぜひ一度、味わってみてください。

8月31日は野菜の日! 野菜を食べて元気な毎日を!

“野菜の日”ってなに？

「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、1983年に全国の青果関連団体が制定した記念日です。野菜についてもっと知ってもらいたい、野菜の美味しさや魅力、健康効果に改めて注目してもらい毎日の食生活にもっと野菜をとり入れてもらおう、という思いが込められています。

野菜は色によって栄養素が違う

野菜は色によって含まれる栄養の特徴が違います。
例えば…
赤色はリコピンやカロテンで抗酸化作用（生活習慣病の予防）など。
緑色は葉酸、鉄分で貧血予防や骨の健康維持など。
紫色はアントシアニンで目の健康維持、美肌効果など。
いろんな色をバランスよくとり入れることで、体にも心にも優しい食生活へと近づきます！



トマト

彩り&栄養バランス◎

みずみずしさとはどよい酸味が魅力で栄養価も高いトマト。品種も豊富で、果皮の色も赤だけでなくオレンジや黄色、緑などカラフルで見た目にぎやかです。グルタミン酸という“うま味成分”を豊富に含んでおり、そうめんなどの夏料理にも合います。また50℃から60℃で加熱するとうま味が凝縮され、より美味しくなります。



かぼす

香りが料理を引き立てる！

大分県を象徴する柑橘、かぼす。さわやかな香りとやさしい酸味が特徴です。暑い時期が続く食欲がわかないこの時期は、ひと絞り加えるだけで食欲をそそる“香りの調味料”としても大活躍です。かぼすに含まれるクエン酸は、胃液の分泌を正常にし、胃弱や食欲不振の方に効果があります。



地元の“おいしい”で夏を乗り切ろう！ 今が旬の野菜たち



にら

夏バテ知らずのスタミナ野菜

青々しく香り豊かで、ビタミン類やミネラルを豊富に含むスタミナ野菜のにら。独特の香りのもとであるアリシンが豊富に含まれており、疲労回復や食欲増進などの効果があります。またこのアリシンが胃液の分泌を促し、食欲を刺激します。冬にらは、柔らかくて甘味が強いのが特徴で、今が旬の夏にらはシャキシャキとした食感でやや辛味のあるあじわいが特徴です。



ピーマン

栄養満点のスーパーフード

大分県の夏秋ピーマンは西日本最大の生産量で初夏から秋にかけて出荷されています。「おおいたピーマン」は肉厚で柔らかく、緑色が濃いのが特徴です。加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富に含まれており、夏場の栄養補給にぴったりです。また、免疫力向上、美肌効果もあります。



JA共済の
地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI



6月放送分ダイジェスト

6/3(火)

農業大学校の実践実習

大分県立農業大学校の果樹コースの学生がシャインマスカット栽培の実践学習をする様子を放送しました。作物に触れながら学び、将来の夢に向かって努力する学生たちの姿を紹介しました。



6/17(火)

大分の農業を支える“つくりびと”を直撃！

J A おおいた統一広報誌「JOIN」の“つくりびと”とコラボした企画。今回は大分市で大葉を栽培している江藤義聰さんを紹介しました。20歳という若さで農業の世界に飛び込み、日々大奮闘する姿を放送しました。



6/10(火)

目と舌で感じる大分県産品の魅力を紹介！

フラワーデザイナーの大谷由美さんとリポーターの首藤まみかさんがフラワーアレンジや県産農畜産物を使って料理をする企画。今回は父の日に向け、幸せと元気の黄色い花を使ってフラワーアレンジをしました。



6/24(火)

マミーのおしゃべりCooking

リポーターの首藤まみかさんが“BOASORTE (ボアソルチ)”で大葉のなますパスタづくりを紹介。また、J A おおいた大分市女性部考案の大葉ジェノベーゼを使った粉吹き芋大葉ジェノベーゼver.をつくる様子を放送しました。



番組内キーワードを 答えて「おおいた和牛」を当てよう!!

番組では5,000円相当の「おおいた和牛」を毎月3名さまにプレゼント。
ご応募は、J A おおいたホームページにあるハッジパッジTVプレゼント応募フォームへ必要事項と、番組最後に発表されるキーワードを入力してください。

応募は
こちらから！



YouTubeで見逃し配信中

番組を見逃した！というあなたのために、J A おおいた公式YouTubeでは、「ハッジパッジTV」を再配信しています。
見逃した方はもちろん、一度見た方もぜひもう一度ご覧ください！

チャンネル登録
お願いします！

J A おおいた
公式YouTubeは
こちらから！



今後の集荷取り組み

早期出荷契約のメリットである最低保証額の設定とは別に、ＪＡ出荷（出荷契約）することで得られるメリットを他にもご用意いたしました。

①「概算金+最終精算」方式で早期精算

出来秋時期に概算金のお支払いをすることで、作付けにかかった費用の支払いや、翌年の営農活動資金になればと考えています。

②フレコン出荷者奨励金（１本：１,０００円）

さらに“前年実績と比較し、純増分に対し別途2,000円／本”
例えば…

令和６年 フレコン10本 奨励金10,000円

令和７年 フレコン15本 奨励金15,000円＋10,000円（純増分5本×2,000円）

※ＪＡ施設（ＲＣ・ＣＥ）利用者、新規需要米は該当しません。

③「全農フレコン」「全農パレット」 無償貸出（労力軽減対策）

生産者負担軽減のため、フレコン・パレットを無償で貸出いたします。
貸出数には限りがあります。詳細は担当者にご確認ください。

注意事項 一般主食用米のみ対象。
買取米（多収米など）、新規需要米（加工用米、米粉用米、飼料用米）は該当しません。

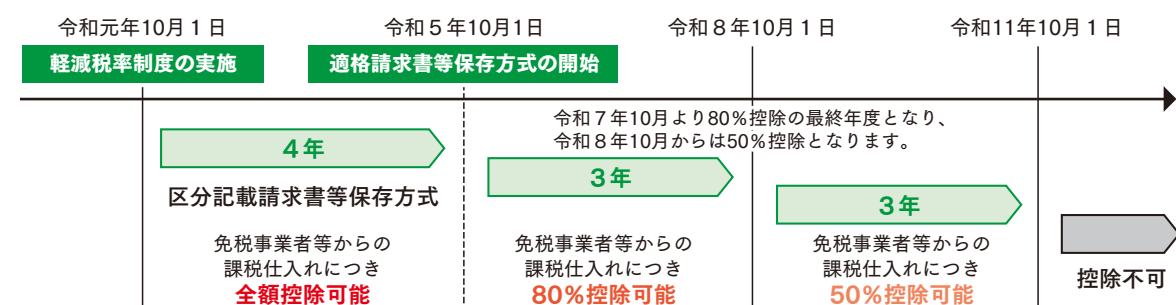
早期の出荷契約は６月末で終了しておりますが、出荷数量の積み上げに取り組んでいます。
ぜひＪＡへ出荷をお願いします。



ＪＡ組合員加入へのご案内

当ＪＡのインボイス制度下（委託販売）において、組合員加入されていない方が出荷した米については、制度上農協特例の適用を受けることができません。このような事態を回避するためにぜひ、組合員加入をご検討ください。

＜仕入税額控除の経過措置期間について＞



例えば…令和7年10月より80%控除の最終年度となり、令和8年10月からは50%控除となります。

【現在】

組合員加入（農協特例適用）10,000円×8％＝800円

組合員未加入（農協特例適用外）10,000円×8％×80％＝640円

【令和8年10月以降】

組合員加入（農協特例適用）10,000円×8％＝800円

組合員未加入（農協特例適用外）10,000円×8％×50％＝400円

※消費税800円－400円＝400円 農協特例適用と比較し消費税に400円の差がでます。

収穫後はお近くのＪＡライスセンターへ持込みをお願いします！

ライスセンターは、収穫後の乾燥・粳摺り作業から出荷・保管までを行うため、収穫後の作業の省力化につながります。
詳細はお近くのＪＡライスセンターへお問い合わせください。



組合員の皆さまから「出来秋の時期まで価格がわからず不安である」との声をいただき、今年度は持続可能な農業経営の支援のために新たな取り組みとして契約前に概算金最低保証額を提示しました。

また、最低保証額の設定に加え、米の不足感から集荷業者間の競争が激化し価格が大きく変動する現象に耐えるよう、概算金設定、必要に応じて市況加算・追加精算をする予定としています。

価格動向が見通せない今だからこそ、概算金価格の保証があることにメリットを感じてくださる組合員さまも多く、また「最終的には他業者に出荷するよりも高値での取引になった」と昨年度の実績からＪＡと契約を結んでくださる方もいらっしゃいました。

出来秋の時期は、ぜひともＪＡへの出荷にご協力をお願いいたします。

令和7年産米の取り組み

条 件

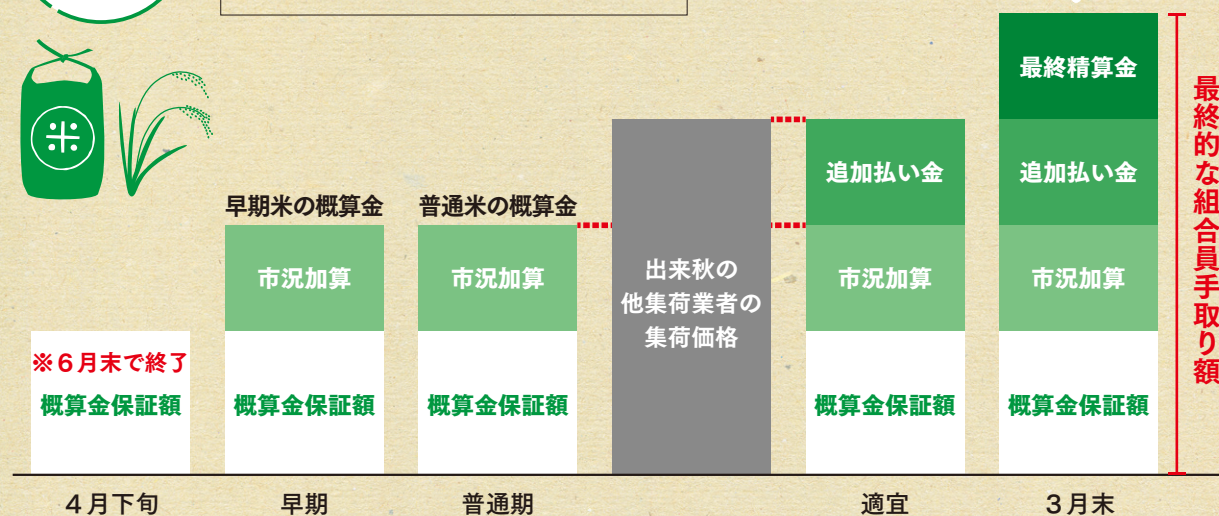
◎ 6月末までに出荷契約を締結した数量が基準となります。

概算金 精算の イメージ



【注意】
市況加算や追加払いは、その時の米穀情勢や集荷環境に応じて実施するもので、必ず実施するというものではありません。

さらに追加で
最終精算金を
支払います

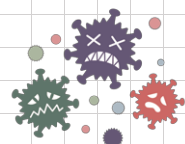


米穀 アレコレ

▼政府備蓄米の動向

米価格の高騰から入札および随意契約により5～7月にかけて、備蓄米が放出されました。備蓄米は非常災害時の備蓄として保管されていましたが、今回の米価格高騰による実需者向けの放出は例外で、初めての対応になりました。備蓄米の放出により今後の米価格には、注視が必要です。

食中毒を防ぐために覚えておきたい3原則



1 付けない

食中毒の原因となる菌やウイルスは、私たちの手や調理器具などを通じて食べ物へ付着してしまふことがあります。調理前や、生の肉・魚・卵を触った後は、必ず手を洗いましう。まな板や包丁など調理器具は、食材ごとに使い分ける、もしくは使用後にその都度しっかり洗浄・消毒をしましう。熱湯をかけて殺菌消毒をするとさらに効果的です！



2 増やさない

菌は温かい場所で動きが活発になります。特に夏場の高温であつという間に数が増えてしまふことも…。だからこそ、食品の保存は“すばやく冷やす”のがポイント！10℃以下では菌の活動がゆっくり、-15℃以下になると増殖が停止します。ただし、冷蔵庫に入れていても、菌はゆっくりと増えるので、できるだけ早めに食べるようにしましう。暑い季節は「常温保存はキケン！」と意識しておくことが大切です。



3 やっつける

多くの菌は、加熱することで死滅させることができます。特に肉を調理するときは、中心部までしっかり火を通すことが大切！中心部が“75℃以上で1分以上”を目安に加熱しましう。また、使い終わったまな板や包丁などの調理器具にも菌は残っています。洗剤でしっかり洗ってから、熱湯をかけて殺菌消毒をしておくと安心です！



✓ 食中毒予防チェックリスト

- ✓ 新鮮で信頼できる食材を選んでいる。
- ✓ 野菜や果物は調理前にしっかり洗っている。
- ✓ 生鮮食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れている。
- ✓ 消費期限を守り、保存方法を確認している。
- ✓ カット野菜や加工食品は、開封後できるだけ早めに使い切っている。
- ✓ 調理の前後は石けんで手を洗っている。
- ✓ 生肉・魚介類と他の食材で、まな板や包丁を使い分けている。
- ✓ お弁当や作り置き料理はしっかり加熱し、冷ましてから保存している。
- ✓ 作り置きや残った料理は早めに冷蔵庫に入れ、食べる前に再加熱している。
- ✓ 冷蔵庫内の温度管理（10℃以下）ができている。
- ✓ 小さな子どもや高齢者がいる家庭は、特に衛生管理に気を付けている。



毎日の生活から
気を付けよう！



安全・安心な食生活を守るため、自分自身や家族を守るため、次のチェックリストで普段の習慣を見直してみましよう！

食中毒とは

食中毒は、細菌やウイルスなどが付着した食品や、有毒・有害な物質を含む食品を食べることで発症します。下痢・腹痛・発熱・吐き気などの症状があり、重症化すると命にかかわることもあるこわい病気です。



発症しやすい時期

食中毒は一年中発生していますが、特に発症が多いのは、気温が高く細菌が繁殖しやすい6月から9月ごろとされています。しかし近年では暑さが続く影響もあり、真夏に比べて衛生対策がゆるみがちな9月から10月にかけて、発生件数が最も多くなる傾向もみられています。



夏に多い！ 食中毒の原因菌と対策

原因菌	感染経路	潜伏期間	予防のポイント
カンピロバクター	鶏肉の生食・加熱不足で感染しやすい。少量の菌でも発症。	1～7日	鶏肉は中心までしっかり加熱！ 調理器具の洗浄・消毒も忘れずに。
サルモネラ菌	生卵や加熱不足の肉類、ペットからの感染もあり。	6～48時間	卵は十分に加熱する。 生肉に触れた手や器具は必ず洗浄・消毒。
腸炎ビブリオ	魚介類に多く、夏場の海水温上昇で増殖。塩分にも強い。	8～24時間	魚介類は真水でよく洗い、冷蔵保存。 刺身も鮮度管理を。
黄色ブドウ球菌	手や傷口にいる菌が食品に移り、毒素を発生。加熱では分解されない。	1～6時間	けがをした手で食品に触れない。 手洗いを徹底する！
ウェルシュ菌	カレーや煮物などを大量調理で常温放置すると繁殖しやすい。	6～18時間	大量調理後はすぐに冷却・保存！ 温め直しは中心までしっかり。

夏の食中毒対策

残暑も油断禁物！

暑さが落ち着いてくる時期でも、実は「食中毒」のリスクはまだまだ高いってご存じですか？
真夏が過ぎて気がゆるみがちな今こそ、もう一度見直したい食中毒対策。この特集では、身近な食卓からできる予防ポイントをご紹介します！



内定者フォローイベント

JAおおいたでは「持続的な経営基盤確立に向けた人材確保」の一環として、企業説明会やインターンシップを開き、JAの魅力ややりがい直接伝える取り組みを行っています。

内定者フォローも充実させており、内定者同士の親睦を深めるため、JAおおいたオリジナルのスゴロクを使いJA職員としての人生と一緒に楽しみながら仲間意識の醸成、信頼関係を深める機会を提供しています。新卒採用を担当している人事部人事課の重藤理佐職員は「学生のさまざまな価値観やライフスタイルに合った働き方が求められる。採用する側の意識も変えていかないといけない」と話しました。



今年も内定者同士がつながる、あたたかい時間になりました



JAおおいたの
各地域での活動や
イベントなどを紹介！



みのりウオッチ



JAおおいたは、「持続可能な農業の実現」《豊かで暮らしやすい地域社会の実現》に向け「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域活性化」「持続可能な経営基盤の確立・強化」「組合員の「アクティブ・メンバーシップ」の確立」を基本目標とした自己改革に取り組んでいます。自己改革の取り組みを分かりやすくするために、それぞれのマークがあります。



職場体験に姫島中学生が奮闘

7月10日と11日の2日間、姫島村立姫島中学校2年生の北村隆真さんが、JAおおいた姫島Aコープ店で職場体験を行いました。同校の職場体験は、生徒自らが働きたい場所を選ぶことで決まります。職員に教えてもらいながら、店舗内の清掃や在庫・値札確認、レジ作業、POPづくりなどを体験しました。北村さんは「祖母がAコープをよく利用しており、身近な存在だった。今回、働く楽しさと大変さを学ぶことができた」と感想を話しました。尾崎店長は「コツコツと仕事をこなし、とても良いPOPを作ってくれた。店舗のさまざまな仕事を体験して学んだことを、今後の生活に役立ててもらいたい」と話しました。



カスハラ防止の ポスター作成

JAおおいたは役職員が安心して働ける環境の維持を目指し、カスタマーハラスメント（カスハラ）防止を呼びかけるポスターを作成しました。これは、利用者から常識の範囲を超える要求や役職員への人格否定、尊厳を傷つける言動などによる職場環境の悪化を防ぐことを目的に企画しました。リスク管理部の嶋田裕之部長は「組合員・利用者第一の姿勢は変わらないが、職員が安心して働ける環境づくりも大切。思いやりのある関係性を築き、より良いサービス提供に繋げたい」と話しました。

皆が笑顔になれる
場所になるよう
取り組んでいます



高品質栽培に向け 摘果講習

7月9日、中部エリア大分市みかん部会は、大分市八幡の園地で「摘果講習会」を開きました。摘果作業とは、実ったみかんのなかから、成長が不均一なものやキズがあるもの、着色が悪いものなど、品質の低いみかんを取り除く作業で、高品質なみかんを育てるために欠かせない作業のひとつです。摘果を行うことで、収穫時に糖度や大きさのそろった秀品率の高いみかんに仕上がります。みかん部会の安部副部会長は「この摘果作業を丁寧にするかどうかで仕上がりに大きな差が出て、販売単価に直結する。暑いなかでの作業だが、一本一本の枝を付け根から枝先まで目で追い、確実な摘果作業を心がけてほしい」と話しました。

高品質な
みかんを目指して
頑張ります！



おいしい野菜を
お届けできるよう
努めます



豊後大野市の夏秋野菜 福岡でPR

7月5日、豊後大野生産連絡協議会は福岡市の福岡大同青果株式会社で、夏秋野菜のトップセールスを行いました。豊後大野市が出荷する夏秋野菜は、ピーマン、ゴーヤ、なす、スイートコーン、白ねぎなどがあります。同協議会の後藤会長は「昨年は異常気象によって十分な出荷が行えず、ご迷惑をお掛けしました。今年はその反省を踏まえ、関係機関の指導のもと、高温に負けない栽培管理に取り組んでいます。品質の良い野菜を安定して供給できるよう努力していくので、よろしくお願いします」と述べ、市場関係者に向け豊後大野市産の夏秋野菜をPRしました。



安心院シャインマスカット・ ピオーネ旬入り宣言式

7月3日、JAおおいた安心院ぶどう部会は、丸果大分大同青果でシャインマスカットとピオーネの旬入り宣言式を行いました。将来、安心院のぶどう農家として就農する、4名のファーマーズスクールの研修生も参加して産地の将来性もアピールしました。

安心院ぶどう部会の小野次信部会長は、「今年は生育が遅れていますが、生産者の努力と天候に恵まれ、高品質に仕上がっています。本日は非常に暑いですが、この熱波に負けない熱い競りをよろしくお願いします」と話しました。

主に県内や東京、大阪、九州管内へ11月ごろまでの出荷を見込んでいます。

今年のぶどうもおいしく仕上がりました！



組合員の皆さまへ

組合員資格の確認について

平素より当組合の事業運営につきましては、ご理解、ご協力、ご利用を賜り厚く御礼申し上げます。さて、下記の内容に該当する組合員の方がおられましたら、大変お手数ですが、ご本人確認ができる書類(運転免許証、健康保険証など)および印鑑、相続の場合は相続人が確認できる書類などをお持ちいただき、最寄りの各支店窓口までお申し出ください。

①お名前・ご住所・電話番号・口座などに変更があった方

②正組合員から准組合員への資格変更

・農業を辞められた方 ・1年のうち、45日以上農業に従事しなくなった方 ・農業経営を辞められた法人

③准組合員から正組合員への資格変更

・農業を始められた方 ・1年のうち、45日以上農業に従事する方 ・農業経営を始められた法人

④その他の変更

・相続による名義変更が必要な方
・農用地利用集積計画に基づき利用権を設定したことで、正組合員資格を喪失し、農用地利用改善事業実施団体の構成員となっている方

お問い合わせは各支店窓口まで

お知らせ

経営管理委員会

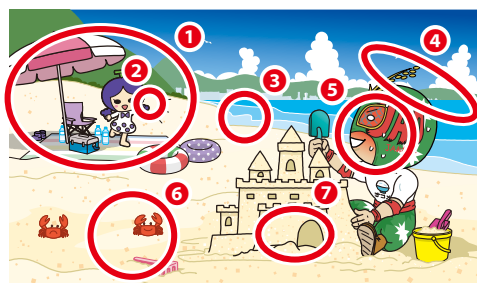
第6回 令和7年7月22日(火)

- 大分県農業信用基金協会に対する求償権スライド出資金増資承認の件
- 退任監事の退職慰労金支給額決定の件
- 不祥事再発防止策の見直し承認の件

※全案件可決承認されております。

お知らせ

じょいんきっず8月号の答え



- ①パラソルと影の位置
- ②みのりめくみがペットボトルを持っていない
- ③波の形
- ④キッドが帽子を被ってない
- ⑤キッドの顔がほてっている
- ⑥カニの位置
- ⑦砂の城の入り口の場所

人権啓発コラム

子どもの人権問題と私たちにできること

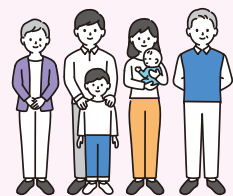
近年、子どもの貧困が問題となっています。厚生労働省の調査(H27)によると日本の子どもの貧困率は13.9%で、実に7人に1人の子どもが貧困状態だと言われています。

最近話題となっている「こどもしよくどう」という映画があります。この映画は、とある食堂を舞台に子どもの目線から貧困問題を描いた作品です。主人公は小学生の男の子で、食堂を営む両親と妹と健やかな生活を送っています。ある日、河原で父親と車上生活をしている姉妹と出会います。主人公は、姉妹を家に招き、夕食をごちそうするなどし、手助けできないか自分で考え行動します。姉妹の父親が失踪し、意外な展開へ。(公式HPより)

私自身この映画を見て、貧困に苦しむ姉妹の姿に胸が痛みました。また、いざ目の前に困っている人がいたら主人公のように実際に行動できるかと考えさせられました。これは、映画の中だけではなく私たちにとっても身近な問題です。

昨年大分県が実施した「人権に関する県民意識調査」では、「子どもの人権に関してどのような問題があると思うか」という質問(複数回答可)に対して、41.4%の方が「家庭の経済状況で自己実現できないこと」と回答しています。

社会には貧困だけではなくさまざまな理由で困っている子どもが多いですが、この映画は自分に何ができるか考え行動する勇気もらえる作品だと感じました。



大分県人権啓発イメージキャラクター
こころちゃん

人権啓発コラムバックナンバー集VII心ひらいて(新時代おおいた 2019年7・8月号)より

お知らせ

年金相談会(9~12月)

年金に関する疑問・質問などあらゆるご相談に、年金の専門家『社会保険労務士』が、個別に分かりやすくお答えします。

ご相談には事前予約が必要となりますので、お近くの支店までお問い合わせください。

開催店舗	合同開催店舗	開催日	電話番号
飯田高原支店	—	9月11日(木)	0973-79-2011
緒方支店	—	9月19日(金)	0974-42-3131
山香支店	—	10月21日(火)	0977-75-1213
久住支店	—	10月24日(金)	0974-76-1121
日田支店	—	10月28日(火)	0973-23-2223
うすき中央支店	つくみ支店	11月5日(水)	0972-63-8550
庄内支店	湯布院支店	11月6日(木)	097-582-2111
杵築支店	—	11月11日(火)	0978-63-1766
佐伯支店	蒲江・みなみ・コスモス支店	11月12日(水)	0972-25-1270
九重支店	—	11月14日(金)	0973-77-7111
宇佐支店	—	11月15日(土)	0978-32-2301
安心院支店	—	11月17日(月)	0978-44-0185
東陽支店	大南・坂ノ市支店	11月20日(木)	097-521-0501
竹田支店	荻支店	11月21日(金)	0974-63-1003
中津支店	—	11月22日(土)	0979-32-1212
大分支店	滝尾支店	11月25日(火)	097-546-1211
国見支店	—	11月27日(木)	0978-82-1211
玉川支店	—	11月28日(金)	0973-23-2226
城東支店	—	12月1日(月)	097-558-3511
三重支店	—	12月2日(火)	0974-22-0590
国東支店	—	12月12日(金)	0978-72-1331
安岐支店	—	12月16日(火)	0978-67-1311
豊後高田支店	—	12月19日(金)	0978-22-2200
本耶馬溪支店	—	12月23日(火)	0979-52-2356

▶開催時間・事前予約受付時間 9:30~15:00

掲示板

読者
プレゼント

アグリ・ザ・キッドを探せ!

JOIN9月号内に横顔のアグリ・ザ・キッドが何人隠れているか探してね!
正解した方から抽選で4名さまにカラーピーマンをプレゼント!
応募締切 9月19日(金) 7月号クイズの答え:1人(P8)

横顔の
ぼくを
探してね!



見本

今月の読者プレゼント

◎カラーピーマン1袋(約170g)



ウェブからの応募も
お待ちしております

応募方法

- ①9月号
- ②登場したアグリ・ザ・キッドの横顔の数
- ③カラーピーマン
- ④郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号
- ⑤ご意見・ご感想
- ⑥ペンネーム

郵便はがき
85円切手
を貼って
ください

大分県大分市
花園3丁目2番10号
JAおおいた本店
ジョイン編集発行

〒1111111

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※提供される個人情報は、当JAの個人情報保護方針に基づいてお取り扱いいたします。

おたより
紹介



アンケートにお寄せいただいたご意見や感想の一部をこのコーナーで紹介いたします。

join 家庭菜園しているので、毎月“おおいたんづくり人”を見るのが楽しみです。
国東市 ツキちゃんさん(75歳)

毎月チェックしていただいてありがとうございます!
皆さまからの「楽しみ」のコメント、とても励みになります!

join 毎回、楽しみに見えています。
最後のページのレシピを見て作ったりしています。
これからもどしどし出してほしいです。
宇佐市 まあともさん(72歳)

つくりびとの作物に合わせたレシピを作成しています!
P2の二次元コードを読み込むとレシピ動画もチェックできるので、ぜひご覧ください!

おいしい レシピ帳

recipebook



カラーピーマンは苦みがなくて甘みたっぷりだから、ピーマンが苦手な子にもオススメ！
フライパンひとつで作れる手軽さもうれしいです♪



カラーピーマンで 彩りガパオ風ライス

使用食材と分量 (約2～3人分)

鶏ひき肉	200g	A オイスターソース	
カラーピーマン	1個		大さじ1
ピーマン(緑)	1個	醤油	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1	鶏ガラスープの素(顆粒)	
サラダ油	小さじ1/2		小さじ1/2
卵	2～3個	水	大さじ1
ごはん	お茶碗2～3膳分	唐辛子	少々

作り方

1. カラーピーマン、ピーマン、玉ねぎを1cm 角に切る。
2. フライパンにサラダ油をひき、おろしにんにくと鶏ひき肉を中火で炒める。
3. 鶏ひき肉に火が通ってきたら、玉ねぎを加えて炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしてきたら、カラーピーマンとピーマンを加えてさっと炒める。
5. Aの調味料を加え、汁気が少なくなるまで炒める。
6. 器にごはんを盛り、ご飯の上に5を盛り付ける。
7. フライパンで目玉焼きを作り、6の上にのせて完成！

つくりびとで紹介した農作物を使った、簡単レシピを紹介！
JAおおいた公式Instagramでレシピ動画も公開中です。
詳しくは2ページのつくりびとに掲載の二次元コードをチェック！

腸内環境を整えよう

健康情報
今日の注意が
明日の元気



腸内環境を整えよう!!
腸内に生息する菌の数は100兆個にもおよぶとされています。その種類は平均700～800種類といわれています。
多種多様な菌が存在し、その時の生活環境や食事内容により、新しい菌と古い菌が常に入れかわります。
バランスの悪い食事や脳で感じたストレスは腸内環境に悪い影響をおよぼします。

腸内環境を整える、短鎖脂肪酸を知っていますか

短鎖脂肪酸は「酢酸」「酪酸」「プロピオン酸」の大きく3つで構成されており、食物繊維などを餌に腸内細菌により作り出されます。

短鎖脂肪酸の働き

- ・エネルギー代謝をコントロールして脂肪のため込みを抑えます。
- ・大腸粘膜の修復や炎症を抑えたり、免疫機能を整えたりします。
- ・血糖値を上がりにくくします。
- ・病原菌の増殖を抑えます。

腸内環境を整える食品

腸に良い菌をとる

ヨーグルト(乳酸菌やビフィズス菌など)や納豆(納豆菌)などの発酵食品を積極的に摂りましょう。食品から摂取する良い菌の多くは、腸内に定着しないため、継続的に食べることが必要です。

腸内に良い菌を増やす

食物繊維の多い食品を摂りましょう。海藻類・果物類・豆類・きのこ類・そのほかの野菜などで特に噛む回数が多い食品程、食物繊維が豊富です。

腸にとって有用な菌を増やすためにも、欠食・小食・ばっかり食べは禁物です。お腹の「冷え」やストレスなどによる自律神経の乱れも腸の働きが悪くなる可能性も高まります。

お問い合わせ先
大分県厚生連健康管理センター
TEL(0977)23-7112

女性部・青年部の
日々の活動をお届け！

Joinstagram

ジョインスタグラム

SDGs



#JA大分女性部委員会
#もっと地域を盛り上げます！

♥新部長・新副部長が就任

7月2日、第1回JAおおいた女性部委員会が開かれ、新部長に東部の笹野喜代子さん(中央)、新副部長に西部の甲斐幸美さん(右)と南部の竹尾奈美さん(左)が就任しました。

笹野新部長は「楽しく学ぶ仲間づくりを目指し、住み良い地域社会のため、部員皆でさまざまな活動を行う。皆さんの力を借りながら頑張っていきたい」とあいさつをしました。

JAおおいた女性部 「あい♥」からはじまる
活動テーマ 「元気な地域」をみんなの力で



#環境美化活動 #花を植えて地域で明るく♪

♥環境美化活動

日田女性部は、毎年恒例の環境美化活動として、西有田公民館の花壇の手入れを行いました。サルビアやマリーゴールドなど8種・計71本を丁寧に植えました。公民館主事は「住民の集まる場所が明るくなる」と感謝を語りました。

JAおおいた女性部・青年部
の活動をチェック！

女性部は、『常に笑顔の活動』をする組織です。「食生活」「くらし」「文化」などをテーマに、楽しく学び、地域にしかあわせの輪を広げる活動を行っています。
青年部は、『地域農業の振興』を目指す組織です。「環境」「文化」「教育」などをテーマに、地域社会に貢献し、食と農の価値を高める活動を行っています。



#家の光料理教室 #初開催 #13名参加しました♪

♥家の光料理教室 初開催！

国東女性部は、安岐支店調理室で「家の光料理教室」を開き、「家の光」や「ちゃぐりん」などの料理記事を活用して互いに教え合いました。



#気軽に意見交換♪ #生の声が届く！

♥「喫茶ミモザ」がJAと利用者の架け橋に

杵築女性部グループ「ミモザ」が運営する「喫茶ミモザ」は、年金支給日に喫茶コーナーを開き、消費者や生産者と意見交換ができる憩いの場を提供しています！



#豊後高田グリーンセンター #毎月第2・4木曜日の朝発売♪

♥直売所で手づくりドーナツを販売

豊後高田女性部は地産地消やSDGsにつながる取り組みとして、部員が栽培したジャガイモやカボチャを材料にした手づくりドーナツの販売を始めました。



じょいん まっす

間違い探し「低栄養を防いで、夏バテ解消！」

夏バテ気味で料理が面倒…つい簡単な食事をひとりで済ませて
いませんか?そんな日が続くと、気づかないうちに「低栄養」や「孤
食」につながってしまうことも。皆でおいしく、楽しく食事をしよう!
今回も7つ間違いがあるから探してみてね!

スマートフォンをお持ちの方は、下の二次元
コードからも答えを見ることができます。

【手順】

- ①二次元コードをスキャンし、
ウェブカメラを起動する
- ②起動したウェブカメラを「した」
のイラストにかざすと答えが
出てくるよ!



うえ



した



答えは10月号で教えるよ!