JA Gamagori-shi Information Magazine

キラメキ

5

2026. May
Vol.643



みかんの花（清田町）

特集

国産と外国産 どこで生産された食品を選ぶ?

JA News 「樹熟デコポン®」家庭選別講習会…4
部会ニュース 柑橘組合役員が市場訪問…5
Information 総代への地区別事前説明会 ほか…10
食べて応援！がまごおり アスパラガスとホタテの炊き込みご飯…18

クロスワードパズル賞品



蒲郡みかん
加工品詰め合わせ

※写真はイメージです。
※出荷状況により変更となる場合があります。



ごろみぃ

JA蒲郡市

これまでは海外で安い労働力により生産されてきた「食品」が多く輸入され、
店頭には手に取りやすい価格で「外国産の食品」が並んできました。



「円安」や「世界情勢への不安」が高まる中で
輸入食品はどうなっていくのでしょうか？

輸入食品の価格は、少なくとも2026年内は高止まり、もしくは
さらなる値上げの可能性が高いと予測されています。

外国産と国産それぞれの「メリット」と「デメリット」

国産

メリット

- **鮮度と栄養価が抜群**
  生産された土地から畑までが外国産と比べ圧倒的に近距離であるため、鮮度や栄養価の高いものが手に入りやすいです。
- **顔の見える安心感**
  誰がどこで、どのように生産したかが追跡しやすいという安心感があります。
- **国内農家への支援に繋がる**
  日本の食料自給率は現在38%※と低い状況にあります。意識して国産を選び国内農家の収入を支えることは日本の食料自給率を支えることに繋がります。



デメリット

- **外国産に比べて高価**
  日本は小さな田畑を組み合わせた農地が中心でそれらを管理する「手間暇（人件費）」や、世界トップクラスの「品質・安全基準」を守るためのコストが含まれており、高価になる傾向があります。
- **季節による品揃えの制限**
  旬を大切にする日本では、季節外になると極端に高価になったり、店頭に並ばない食品も多く存在します。



※農林水産省HP
令和6年度食料自給率を公表します　より引用

外国産

メリット

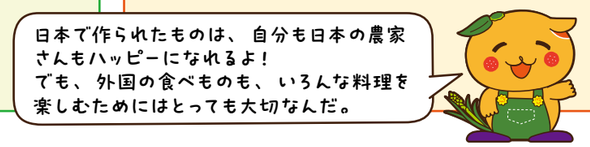
- **国産では栽培困難なものが入手可能**
  コーヒー、バナナ、アボカドなど、日本の気候では栽培が難しい、あるいは旬でない食品を食べられることは輸入の大きな恩恵です。
- **加工品・外食の価格抑制**
  大規模農場で効率よく生産された農畜産物は安価で安定供給されます。



デメリット

- **環境負荷が大きい**
  船舶等で輸入するためには多くの燃料が使用され、結果CO_2も多く排出されます。
- **輸出国の情勢に左右されやすい**
  輸出国が規制等を行うと、食品を手に入れることが困難になります
- **品質への心配**
  その食品がどのように生産されたかが追跡し辛く、輸入される食品の裏側では、過剰な農薬使用が行われていることもあります。





「100%国産にする」ことは難しくても、普段のお買物で
「あと1品、国産を増やす、外国産の野菜を国産の旬のものに置き換える」という少しの行動が、不安定な世界情勢に左右されない強い日本を作る第一歩になります。
毎日の食卓で少しずつ意識をしてみませんか？



5月の星占い

国産と外国産 どこで生産された食品を選ぶ？

私たちの日常の食卓には、日本で栽培された食品だけでなく海を越えて世界各地から届けられた多彩な食品が並んでいます。
「どのように栽培され、どのような道のりを経て私たちの元へ届いたのか」という背景に一度目を向けてみませんか？
今、世界で起きている変化は、私たちの食卓と密接に繋がっています。



相次ぐ「値上げ」の背景では何が起きている？

ウクライナ情勢や中東情勢の影響でなんでも「値上げ」が続いていて家計が大変だなぁ…

「石油を原料とした製品」や「ガソリン」の値段が高騰しているのはよく聞くけど、なぜ食品も値上げされているの？



世界情勢が不安定な昨今、様々な要因が複雑に絡み合い、
食品を生産するための「コスト」が大幅に増加しています。



●石油原料製品の価格高騰

- 農機具を動かす燃料代の高騰
- ハウス内暖房機に必要な重油のコスト増大
- 船やトラックなどの輸送費高騰
- ビニール製品やプラスチック製品の資材高騰

●人件費の増大

- 最低賃金の上昇
- 労働者の人材不足



●為替（円安）の影響

- 物価の上昇
- 円安の影響



●「肥料」の価格高騰

- 情勢悪化による供給網の断絶
- 他国による輸出規制の影響



これらのような生産資材や燃料油高騰などにより、現在の価格では来年の栽培を続けることさえ難しい状況です。生産者の暮らしを守り、安全安心な農産物を作り続けるために「値上げ」せざるを得ない状況となっているのです。









部会ニュース

各部会等の取り組み

柑橘組合
PickUp 3/2～27　役員市場訪問
3/17　役員会
PickUp 4/7　ハウス全体会議

柑橘同志会
PickUp 3/24　総会

苺部会
4/23　役員会

産直部会
PickUp 3/24　野菜栽培相談会
4/10　役員会



▲説明を行う産直支援課職員

3/24　産直部会
野菜栽培相談会を実施

産直部会は、産直施設に出荷される「たまねぎ」を題材に野菜栽培相談会を開催しました。

部会員から持ち寄られたたまねぎを例に職員は、出荷基準や注意点を説明した後、栽培技術に関する相談を受け付けました。部会員からは「雨が少ない場合の水管理や、玉が肥大しすぎてしまう場合はどうすればよいか」といった悩みが寄せられ、野菜栽培指導員は「たまねぎは植え付けや追肥のタイミングで大きく生育が変わる。状態を確認しながら管理を行うことが大切です」とアドバイスを行いました。



▲開会のあいさつを行う大森組合長

4/7　柑橘組合
ハウス全体会議を開催

柑橘組合はハウス全体会議を開催しました。

冒頭、大森柑橘組合長は「昨年の反省を活かし、今年度は需要期にしっかりと出荷量を確保していただきたい。また、産地を維持するためにも、高品質果実生産を継続し、市場からの信頼をより強固なものにしていきましょう」と、今後に向けた決意を語りました。

その後、営農販売部より、これから出荷が始まる温室みかんの出荷基準や栽培管理について説明が行われました。

3/2～27　柑橘組合
役員が市場訪問

柑橘組合役員は5組に分かれ全国の指定市場15市場を訪問し、樹熟デコポン®と令和8年度産の温室みかんの販売について意見交換を行いました。

市場担当者から「蒲郡の樹熟デコポン®や温室みかんは品質が高く、楽しみにしている消費者も多いので、計画出荷に努めていただきたい」との要望がありました。大森柑橘組合長は「需要期に合わせて出荷できるように生産者に呼び掛けていくので、高単価で販売していただきたい」と要請しました。

▼販売要請を行う柑橘役員



3/24　柑橘同志会
総会を開催

蒲郡柑橘同志会は総会を開催しました。

総会では、令和7年度に同志会で行った活動の概要説明や、収支決算報告、部会・支部ごとの活動報告が行われました。

また、令和8年度に向け部会・支部ごとが行う事業計画や新役員の承認が行われました。

▼総会の様子



【牡牛座】4/20～5/20
上昇気流に乗っています。前向きな気持ちでいろいろなことに挑戦を。面白い収穫があるはず。買い物が吉。

JAnews



▲自慢の果実を手に取る鈴木さん



▲ラジオ収録の様子 榊原さん右

4/2,7
「樹熟デコポン®」をPR

令和7年産「樹熟デコポン®」の販売が4月3日から始まりました。

樹熟デコポン®は、ハウス内で出荷直前まで樹上にて完熟させるのが特徴で、糖度などの厳しい基準をクリアした「厳選された園地」のみ出荷することができます。

2日に行われた報道対応で生産者の鈴木啓太（すずきけいた）さんは、「今年は暖冬で栽培しやすい年でした。例年通り高品質な仕上がりですので、ぜひ美味しさを確かめてほしいです」と笑顔で話しました。

7日には柑橘組合役員の榊原行宏（さかきばらゆきひろ）さんがぎふチャンラジオの「きょうもラジオは!2時6時」に生出演しました。

榊原さんは「今年の樹熟デコポン®も糖度と酸度のバランスが良く仕上がっています。ぜひ食べてみてください」とPRしました。

3/20
「樹熟デコポン®」家庭選別講習会

販売センターは「樹熟デコポン®」の出荷予定者を対象とした家庭選別講習会を開催しました。

「樹熟デコポン®」は栽培から箱詰めまでを生産者が一貫して行うため、生産者間の品質基準統一を図るために実施されています。

当日は、出荷基準となる果実サイズや出荷可能な果皮の状態について実物の果実を確認した後、規格統一のため、箱詰め方法などの説明が行われました。

▼果皮の状態について説明する職員



4/12,13
グリーンセンター蒲郡にて周年セールを開催

特売された花き類▶



グリーンセンター蒲郡でオープン27周年を記念したセールが2日間にわたり開催されました。

期間中は「キラメキポイント5倍キャンペーン」をはじめ、農産物や花き類などの特売が行われたほか、マスコットキャラクター「ごろみぃ」も登場し、会場は賑わいを見せました。

来店客は「毎年このセールを楽しみにしています。今年もお目当ての品をお得に購入できて良かったです」と笑顔で話していました。



4/7
開講式

オリエンテーションの様子▶



令和8年度の野菜栽培講習会の開講式が開催されました。

今年度は9名が入講し、座学で農薬の適正使用や土づくりを学ぶほか、実習では春夏作・秋冬作合わせて約10種類の野菜栽培に挑戦します。

冒頭、鈴木組合長は「実習などを通して、野菜栽培の楽しさや農業のやりがいを感じてもらえたら嬉しい」と挨拶し、受講生は「家庭菜園でうまく作れないことも多かったが、この機会に学びを深め、良い野菜を作れるようになりたい」など意気込みを語りました。

開講式後には第1講が行われ、愛知県農業改良普及課の職員を講師に、良質な作物を育てるための「土づくり」について講義が行われました。

【牡羊座】3/21～4/19
遊びに行くのに良いときです。時間をやり繰りして余暇を多めにつくると楽しめます。効率もアップして一石二鳥。



農作業のポイント

露地みかん6月の管理

●ラベルに記載されている農薬の使用基準を必ず守ってください。
●農薬の残液、タンクや散布器具の洗浄水は水路・河川には絶対に流さないでください。
●風のない時を選んで農薬を散布してください。

高品質な果実を生産するためには、品種毎に適正な栽培管理を実施することが重要です。今月の管理のポイントは次の通りとなります。

●温州みかん
・病害虫防除　・かぶさり芽の除去
・葉面散布の実施　・苗木園の管理
・除草の実施

●中晩柑
・病害虫防除　・葉面散布の実施
・苗木園の管理　・除草の実施
・夏肥の施用（はるみ）

1 病害虫防除

外観のキレイな果実を生産するために、病害虫防除は重要になりますので実施しましょう。

(1)定期防除の実施
柑橘類の主要害虫であるスリップス、ゴマダラカミキリ、ミカンハダニ、カイガラムシは、6月に発生量が増加し、果実、葉、幹を食害します。6月上旬と下旬の一斉防除は、確実に実施します。

(2)かいよう病の防除
かいよう病が中晩柑を中心に発生しています。かいよう病の発生が多い場合は、6月下旬の一斉防除にクプロシールドを混用散布します。
※詳細は表1を参照してください。

2 かぶさり芽の除去

幼果の上にかぶさっている新梢を除去しましょう。また、幼果と同一枝上に発生している新梢も同様に除去しましょう。

(1)対象樹
新梢の発生が多い樹

(2)方法
発生している新梢を発生基部より除去します。新梢のみが多数発生している場合は、発生している枝の基部より間引きせん定で除去します。
※詳細は図1を参照してください。

3 葉面散布の実施

緑化促進、樹勢維持、生理落果抑制のため、プロテアー（青）5００倍または、じゃっふる1号3００倍を防除の際には混用し散布しましょう。

4 苗木園の管理

苗木の生育は、施肥とかん水によって旺盛になります。かん水は、週1回程度を目安に実施しましょう。施肥は6月から実施しましょう。
※詳細は表2を参照してください。

5 除草の実施

雑草が繁茂していると病害虫の発生源となるため、除草剤の散布又は除草を実施しましょう。
※詳細は表3を参照してください。

6 はるみの夏肥施用

はるみは、5月の夏肥に引き続き、6月中旬～下旬にも夏肥を施用しましょう。
※詳細は表4を参照してください。

※記載されている資材は推奨品です。

※病害虫防除が疎かになると、隣接園に迷惑を及ぼす可能性があります。病害虫の発生状況に応じて薬剤防除を実施してください。

図1. かぶさり芽の除去



表1. 一斉防除

散布時期	品種	適用病害虫名	使用薬剤	希釈倍数	使用時期	使用回数
6月5日～10日	温州みかん	ハダニ類	トモノールS(97%)	150倍	夏期	－
		アザミウマ類・ゴマダラカミキリ・アブラムシ類	ダントツ水溶剤	4,000倍	収穫前日	3回
		黒点病、小黒点病	ジマンダイセン水和剤	600倍	収穫30日前	4回
	中晩柑	ハダニ類	トモノールS(97%)	150倍	夏期	－
		アザミウマ類・ゴマダラカミキリ・アブラムシ類	ダントツ水溶剤	4,000倍	収穫前日	3回
6月20日～25日	温州みかん	アザミウマ類・ゴマダラカミキリ成虫・ミカンサビダニ	展着剤 ミネクトエクストラSC	10,000倍	収穫14日前	3回
		カイガラムシ類・アブラムシ類・ゴマダラカミキリ成虫	トランスフォームフロアブル	1,000倍	収穫前日	3回
		黒点病、小黒点病	ジマンダイセン水和剤	600倍	収穫30日前	4回
	中晩柑	アザミウマ類・ゴマダラカミキリ成虫・ミカンサビダニ	展着剤 ミネクトエクストラSC	10,000倍	収穫21日前	1回
		かいよう病	クプロシールド	2,000倍	－	－
		カイガラムシ類・アブラムシ類・ゴマダラカミキリ成虫	トランスフォームフロアブル	1,000倍	収穫前日	3回
		黒点病、小黒点病	ジマンダイセン水和剤	600倍	収穫90日前	4回

※中晩柑で黒点病の発生が心配される園は、ナティーボフロアブル1500倍（収穫前日／3回）を混用散布してください。温州みかん防除薬剤であるジマンダイセン水和剤は混用散布しないでください。

※ツノロウムシ幼虫・ルビーロウムシ幼虫の発生が多い場合は、7月上旬にトランスフォームフロアブル1000倍（収穫前日／3回）を単独散布してください。
※昨年、ミカンサビダニの発生が見られた園は、7月上旬に（劇）サンマイト水和剤3000倍（収穫3日前／2回）を単独散布してください。

表2. 苗木園の施肥　①幼木（苗木）園の施肥例

樹齢	施肥時期	分施回数	肥料名	1樹当たり 施肥量(1回)	1樹当たり 年間施肥量(5回)	100樹当たり 年間施肥量(5回)
1年生	6月～10月	5回	有機ペレット特1号(8-5-5)	60g	300g	30kg(1.5袋)
2年生	3月～10月			120g	600g	60kg(　3袋)
3年生				180g	900g	90kg(4.5袋)
4年生				240g	1200g	120kg(　6袋)
5年生				300g	1500g	150kg(7.5袋)

②苗木ワンタッチ施肥例

樹齢	施肥時期	施肥回数	肥料名	1樹当たり 施肥量(1回)	100樹当たり 年間施肥量(1回)
1年生	6月	1回	かんきつ苗木ワンタッチ(12-7-8-2)	200g	20kg(1袋)
2年生	3月			400g	40kg(2袋)
3年生				600g	60kg(3袋)
4年生				800g	80kg(4袋)
5年生				1,000g	100kg(5袋)

③注意点
※移植した年の3月～5月は無施用としてください。
※除草管理・乾燥防止のため、黒マルチの被覆、敷ワラ等を行い抑草と乾燥防止に努めてください。

表3. 除草剤

時期	使用薬剤	作物名	適用雑草名	使用時期	10a当たり使用量 薬量	10a当たり使用量 希釈水量	使用方法	使用回数
6月～7月	ザクサ液剤	かんきつ	1年生雑草	収穫21日前(雑草生育期)	300～500mℓ	100～150ℓ	雑草茎葉散布	3回
			多年生雑草		500～1,000mℓ			
	シンバー	かんきつ	1年生雑草	雑草発生前及び雑草生育期(ただし収穫7日前)	200～300g	150～300ℓ	土壌全面散布	2回
						100～300ℓ	雑草茎葉散布	

※ザクサ液剤にシンバーを混用し散布してください。

表4. 夏肥の施肥例（10ａ当たり）

品種		施肥時期	肥料名	成木園 施肥量	若木園 施肥量
中晩柑	はるみ・ポンカン	6月中旬～下旬	蒲郡中晩柑有機ペレット夏肥	6袋	5袋

【蟹座】6/22～7/22
会話の中から新たなプランが生まれてきそう。できるだけたくさんの人と触れ合うよう心がけて。趣味の集まりが吉。

生産者にインタビュー！



大竹政治（おおたけまさはる）さん(68歳)

栽培品種：じゃがいも、ブロッコリー、キャベツ、トウモロコシ、えだまめ、オクラ、ハクサイなど





就農のきっかけ

定年後、時間に余裕ができたため、新しい趣味を見つけようと野菜栽培講習会に参加したことが就農のきっかけです。

講習期間中は自家消費用に栽培を楽しんでいましたが、受講後、産直支援課の職員に勧められて産直部会に加入しました。現在はグリーンセンター蒲郡へ旬の野菜を出荷しています。

多くの困難があった初年度を踏まえ

栽培一年目だった昨年は、多くの困難に直面した年でした。

近くの林からヒヨドリが襲来し、食害を受けそうになったため急いで対策を行ったことや、小雨の影響でキャベツが思うように育たなかったこと、特に冬場のハクサイの「霜対策」での失敗は印象深いものでした。

ハクサイがぎゅっと巻き、順調な生育に安心していたころ、枯れていても残すべきだった外葉を取り除いてしまいました。

これによりハクサイにとっては、いわば「真冬の屋外に薄着で放り出された状態」となってしまい、冬の寒さで霜枯れを起こしてしまいました。

今年は2年目になるので昨年の失敗を教訓に、一つひとつの管理を丁寧に行っていきたいと思っています。

新鮮なものを食べてもらいたい

出荷の際は、常に最高の鮮度でお届けできるよう細心の注意を払っています。

一度に大量に出荷するのではなく、その時の「食べごろ」を少量ずつ出荷するように心がけています。さらに来店客数の多い曜日を考慮して、売れ残らないように調整しています。

せっかく手に取っていただくからには良いものをお届けしたいので、収穫したものの中からさらに厳選して出荷しています。地元の畑から直接持ち込むため、物理的な距離が短く収穫から1日以内には店頭に並ぶ「鮮度の良さ」が自慢です。

産直では梱包から値付けまで出荷者が自ら行います。価格設定に頭を悩ませることもありますが、お客様が手に取りやすい価格設定を心がけています。旬の味をお手軽価格で楽しめるかと思いますので、ぜひお手に取ってみてください。そして、ぜひ早めに召し上がっていただき、新鮮な野菜ならではの美味しさを実感していただけたら非常に嬉しいです。

品質向上を目指して

一人で管理しているため、面積を広げることは容易ではありませんが、その分、品質のさらなる向上に努めていきたいと考えています。

自信を持って出荷できるよう、YouTubeを参考にしたり、ネットで調べるほか、野菜栽培指導員への積極的な相談や、毎月の栽培相談会に参加して他の部会員の管理方法を聞いたり、自分の農産物を客観的にチェックしてもらうなど、情報交換をしながら、より専門的な知識と技術を磨いていきたいです。

【双子座】5/21～6/21
一歩先を見て行動を。現状にとらわれ過ぎないのが成功のポイントです。おしゃれに気を使うと運気が上昇します。

ごろみい探検隊

【資産管理センターってどんなとこ？】



シロアリの被害は、気づかないうちに静かに進行します。

シロアリは光を嫌い、静かに家の柱や土台の内部を空洞にするため、外見からは異常が分かりません。
「床が軋む」「羽アリを見た」といった異変を感じた時には、既に深刻な状態であることも…。
大切な住まいを守るため、早めの点検・調査が不可欠です。

シロアリ＝木だけではないんです！

シロアリの主食は木ですが、畳や新聞紙、段ボールなども好んで食害します。

他にも、断熱材（発泡スチロール）やビニールホース、さらには薄いコンクリートまで穴を開けて進むことがあります。



こんな心当たりはありませんか？

- 柱や壁を叩いた時に軽い音がする
- ドアや襖の建て付けが悪くなった
- 床にふわふわした感覚がある
- 家の基礎（コンクリート部分）に、細長い「土でできた筋」がある

など‥



資産管理センターにシロアリ退治以外もおまかせあれ！

資産管理センターではシロアリ退治以外にも様々な住まいの悩み事に対応しています。

例えば
- 水廻りのリフォーム　・防犯、断熱リフォーム
- 外壁改修リフォーム　・建設物の解体工事
- 害虫獣の駆除、予防　・荒地の整地、樹木伐採、草刈り代行　など…



Aコープ・グリーンセンター 今月のお米

「今月のお米」は、日本各地の美味しい銘柄米をセレクト！
「コメ米コーナー」の月替わりの品として販売しています。
（都合により「今月のお米」の銘柄が変わる場合がありますが、ご了承ください。）

5月 いちほまれ（福井）
命名には「日本一美味しい誉れ高きお米」となってほしいという思いが込められています。絹のような白さと艶、口に広がる優しい甘さ、粒感と粘りの最高の調和が特徴です。

6月 えみまる（北海道）
やや柔らかめで淡泊、粘りは強すぎず食味のバランスも良いです。冷めても硬くなりにくいため、お弁当などに適しています。

●Aコープかたはら
所在地：形原町東欠ノ上24-1　℡：57-8171
営業時間：9:30~18:30
精米時間：9:30~18:00　休業日：水曜日

●グリーンセンター蒲郡
所在地：宮成町1-30　℡：68-8080
営業時間：9:00~18:00
休業日：水曜日

【乙女座】8/23~9/22
好調運。セミナー参加や旅行など見聞が広がる行動にツキがあります。注目を浴びるので周囲の目も意識して。

今月号の賞品 蒲郡の農産物加工品詰め合わせ



★抽選で5名様にプレゼント!
※写真はイメージです。

応募方法

JA蒲郡市のホームページまたはハガキにて、下記の内容をお書きの上ご応募ください。ホームページでの応募は右記QRコードから▶

★応募締切5月25日（月）必着

〒443-8608
蒲郡市宮成町2番1号
JA蒲郡市
キラメキ編集部 行

1. こたえ（　）
2. 関心のあった記事
3. キラメキに対するご意見・ご要望
4. JAについて知りたいこと
5. あなたの身近な話題
6. 郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号

※ご応募いただいた際の個人情報は、プレゼントの抽選・発送・統計・当JAの事業案内以外には利用致しません。アンケートについては、キラメキの「掲示板」への掲載や今後の広報誌作成・JA事業運営等の参考にさせていただきます。



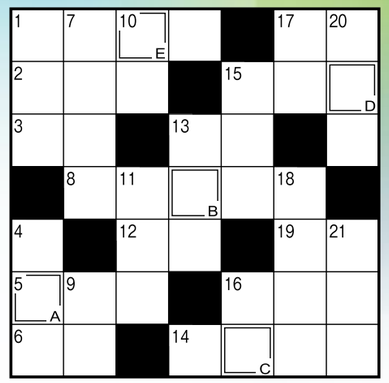
※4月号の当選者は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

4月号の答え　ハナフブキでした

クロスワード CROSS WORD

パズルの解き方

クロスワードパズルを解いて、二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉を答えてください。



■タテのカギ
1 女性同士のきょうだい
4 トーシューズをはいて踊ります
7 風呂場でお湯をためるところ
9 太古から人間に飼われている動物
10 表の反対側
11 端午の節句に――餅を食べた
13 日本三大祭りのひとつ、――祭。東京で5月におこなわれます
15 ――ベース、アット――
16 釣り人がじっと見るもの
17 川を渡るためにかけます
18 そろそろ行かないと！タイム――だよ
20 Sが小ならMは
21 5月4日は――の日。国民の祝日です

■ヨコのカギ
1 端午の節句に風呂の湯へ入れます
2 変わると寝つけない人もいます
3 岩の多い海岸のこと
5 現在の元号です
6 アルファベットの14番目
8 安、実、宝に共通の部首
12 漢字では羊歯などと書く植物
13 車のこと。――ナビ
14 つくね、ハツ、砂肝といえば
15 キャッチャーともいいます
16 ゴルフクラブの種類のひとつ
17 童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
19 ウサギのものは長め

掲示板

皆さまからお寄せいただいたご意見・ご要望を抜粋・編集して掲載します。



JAへの意見・要望
3月号の特集を見て教室に興味を持ちましたが、仕事をしているため、毎回欠かさず参加できるか不安です。
（60代・女性・形原町）

グループ教室は、お仕事やご家庭の都合に合わせてお休みいただくことも可能です。毎回出席が必須というわけではありませんので、ご自身のペースで無理なくご参加いただけます。

JAへの意見・要望
グループ教室は楽しそうですが、ひとりで参加するのは少し勇気がいります。
（60代・女性・豊岡町）

グループ教室では、入会前に実際の活動を見学することが可能です。今いらっしゃる会員様の中にも、おひとりでの見学を経て入会された方がたくさんいらっしゃいます。まずは見学で、教室の雰囲気を感じてみませんか?

JAへの意見・要望
教室や講座で現在の開催場所や資格では、地域や年齢に偏りがあるように感じ、参加しづらいです。
（50代・女性・御幸町）

現在、グループ教室は女性、生活文化講座は組合員の方中心に開催していますが、今後はより多くの方に参加していただけるような企画を検討してまいります。

JAへの意見・要望
蒲郡で生産されている柑橘類の種類を紹介する特集を組んでほしいです！（50代・男性・大塚町）

特集のリクエストありがとうございます。皆様からの熱いご要望にお応えし、今年度の秋冬頃に「蒲郡の柑橘特集」を企画しています。

柑橘類が旬の時期に合わせた情報をお届けしますので、ぜひ楽しみにお待ちください!

【獅子座】7/23~8/22
頭の痛い問題も起こりそうですが向き合って。逃げない姿勢が好展開をもたらします。動く前に情報収集を。

マイカーローンのご案内

蒲郡市
マイカーをお考えの皆様に!

マイカーローンのご案内



●右記適用条件に該当の場合

当JAで住宅ローン等をお借入れの方は−0.10%(適用金利1.50%)となります!

適用金利
固定金利 年1.60%
※保証料込み

金利軽減期間
令和８年 4/1 ▶ 令和８年 6/30
※上記期間内にお申込みいただき、3ヶ月以内にお借入いただける方

適用条件

必須項目
・組合員かつキラメキポイント会員
・JAネットバンク及びJAバンクアプリの契約

選択項目 ①または②いずれかを満たす方
①給与または事業資金(販売代金含む)の振込
②給与振込または事業資金(販売代金含む)の振込が当JAに指定できない場合は、次の項目のうちいずれかを満たすこと。
●JAカード契約(本人のみ) ●携帯電話料金口座振替
●NHK、電気、電話、ガス、水道、税金のうち、口座振替で2つ以上

ご注意ください
●融資実行時の適用金利は、「お申込日」と「ご融資日」のいずれか低い金利を適用します。各保証機関の保証承諾日より6ヶ月を上限とします。
●適用金利は金融情勢等の変化により見直しさせていただく場合があります。

住宅ローンのご案内

蒲郡市
住宅ローンのご案内

“JA とのお取引は、はじめて” という方もお気軽にご相談ください。



蒲郡市内でお考えの方
● 金利軽減期間 ●
令和8年4月1日
～令和8年6月30日

変動金利 店頭基準金利 年2.925%
軽減後金利
年0.89%



※金利は半年ごとに見直しされますが、お借入期間中に基準金利が変動した場合でも、適用金利の下限はお申込時かお借入時のいずれか低い金利とさせていただきます。
※上記金利はお申込から6ヶ月以内に融資を受けられる方が対象となります。

店頭金利より
2.035%軽減

●金融情勢等の変化により期間中に見直しさせていただく場合があります。
●金利適用条件を満たさない場合は店頭金利扱いとなります。
●ローン商品の詳しい内容については店頭の商品概要説明書をご覧ください。また、店頭にてお客様の希望に沿ったシミュレーションを行っております。
●詳しくは下記の各支店までお問い合わせください。

JA蒲郡市の住宅ローンの特徴 ・お申込時かお借入時のいずれか低い金利を適用
・団体信用生命共済掛金 無料

金利適用条件

必須項目
・組合員かつキラメキポイント会員
・JAネットバンク及びJAバンクアプリの契約

選択項目 ①または②いずれかを満たす方
①給与または事業資金(販売代金含む)の振込
②給与振込または事業資金(販売代金含む)の振込が当JAに指定できない場合は、JAカード契約(本人のみ)と次の項目のうちいずれかを満たすこと。
・携帯電話料金口座振替
・NHK・電気・電話・ガス・水道、税金のうち、口座振替で2つ以上

やすらぎセンターからのお知らせ

人形供養祭のお知らせ

思い出のつまった大切なお人形やぬいぐるみなど感謝をこめてご供養いたします。
◆開催場所／やすらぎホール蒲郡
◆開催予定／6月14日(日)
受　付　午前9：30～午前11：00
法　要　午前11：00～
志納料　1,000円以上
※人形の受付は本体のみです。（ガラスケースを含み、備品等の受付はできません）



★お問合せ　やすらぎセンター　0120-09-8317

[蠍座] 10/24～11/22
気になることが多く右往左往しがち。落ち着いて効率良く動くよう心がけましょう。人の手を借りることも考えて。

暮らしの情報

元気！活気！いきいき蒲郡
健康情報コーナー
蒲郡市保健センター

歯の健康フェスティバルを開催します！

「災害時の口腔ケア」コーナーが初登場。他にも子どもから大人まで楽しめるコーナーが盛りだくさんです。成人の方を対象に、「口腔がん検診」も実施します。是非ご家族でお楽しみください。
※歯みがきをしてお越しください。

歯の健康フェスティバル

と き　6月7日(日) 9時～12時30分
(受付正午まで)
ところ　保健センター
内 容　歯科相談、口腔がん検診、
フッ素塗布（小学生以下 無料）
ファミリーブラッシング指導、
石こう手形（整理券あり）
健康がまごおり21実践隊 など



6月4日～6月10日は「歯と口の衛生週間」です



蒲郡警察署だより

自転車の違反にも青切符

令和8年4月1日から、自転車へ交通反則通告制度（青切符）が導入されます。
※酒酔い運転や妨害運転等の悪質な違反はこれまで通り赤切符（刑事手続）となります。

人身事故を起こした自転車に多い違反（蒲郡市内過去５年間）

一時不停止	信号無視	優先道路通行車妨害等
		
反則金 5,000円	反則金 6,000円	反則金 5,000円



16歳以上の自転車運転者が青切符手続きの対象です。



停止線「ぴたっ」と止まって安全確認
～安全は正しい停止から停止線の直前で止まって安全確認を!～



総代への地区別事前説明会

令和8年6月22日（月）に開催する第54回通常総代会に先立って、総代の皆さまに地区別事前説明会の日程をお知らせします。
地区別事前説明会は、総代の皆さまに総代会提出議案の内容説明や、JAに対する意見・要望をお聞きする場です。

○開催日：令和8年6月3日（水）～6月5日（金）

地　区	開催日	時間	会　場
蒲郡南部・清田・水竹地区	6月３日(水)	午前9:30	本館３階大会議室
坂本・神ノ郷地区	6月３日(水)	午後1:30	本館３階大会議室
形原地区	6月４日(木)	午前9:30	Aコープ２階多目的室
三谷地区	6月４日(木)	午後1:30	三谷支店２階会議室
西浦地区	6月４日(木)	午後1:30	西浦支店２階会議室
蒲郡東部地区	6月５日(金)	午前9:30	本館３階大会議室
大塚地区	6月５日(金)	午前9:30	大塚支店２階会議室
塩津地区	6月５日(金)	午後1:30	塩津支店２階会議室

★お問合せ　総務課 TEL0533-65-9779

[天秤座] 9/23～10/23
後回しになっていたことを一気に片付けてしまいましょう。心配事をなくせば運気がアップ！旅行は遠出がお勧め。

営農事業所からのお知らせ

❶『セット動噴・草刈機』キャンペーン
～この時期の、防除、草刈作業に～


◀マキタ充電式草刈機

◆期　　間：5月30日(土)まで
◆対象商品：ゼノア…エンジン式草刈機・ヘッジトリマー など
　　マキタ…充電式草刈機 など
　　丸　山…エンジンセット動噴・単体動噴 など
◆特　　典：動噴・草刈機をキャンペーン価格で提供です!!
☆エンジン式草刈機は、パワフルかつ軽量で、どんな圃場でもスムーズな草刈り作業を実現!!
☆マキタ充電式の草刈機は、一般の方からセミプロの方までおすすめです!!
☆エンジンセット動噴は、コンパクトで持ち運びしやすくサビに強いアルミフレームを採用!!
※セット動噴・草刈機の問い合わせは、農機センターにて対応します。

❷『古ビ・古ポリ・肥料袋』の回収案内
◆回収日　：古ビ回収…6月10日(水)　古ＰＯ・肥料袋回収…6月17日(水)
◆回収場所：総合集出荷場（神ノ郷町）
※各営農事業所窓口に申込書等が準備してあります。希望者は、5月27日(水)までに事前申込みが必要。

❸除草剤「ザクサ液剤」キャンペーン開催予告!!
◆期　　間：6月1日(月)～
◆対象規格：2L・10L・20L・50Lの規格を予定
【使用上のポイント】
☆散布後、1時間程度降雨がなければ効果に大きな影響はありません。
☆複数雑草を同時に枯らす場合は100~200倍の散布がおすすめ!!
☆柑橘園は土壌処理剤「シンバー水和剤」を混用することで除草効果が長続きします!!

★お問合せ　各営農事業所へ
西部営農事業所 TEL0533-57-1886
本店営農事業所 TEL0533-68-8216
大塚営農事業所 TEL0533-59-8923
農機センター　 TEL0533-68-6636

生活文化講座募集のお知らせ

番号	講　座　名	開催日	時間	開催場所	定員	会費(税込)	備　　考
1	食農教室 アスパラガス	5/18(月)	9:30~11:30	塩津生活センター	12名	700円	アスパラの調理方法を学び、色々なおかず作りに挑戦しよう!

【親子食農講座】　※市内在住の小学生以下の親子に限らせていただきます。

番号	講　座　名	開催日	時間	開催場所	定員	会費(税込)	内　容（予定）
2	親子食農教室 アスパラガス	5/16(土)	9:30~11:30	塩津生活センター	4組	1名300円	ピザ作りに挑戦しよう!

注意事項 ◆参加希望者数の少ない講座や講師の都合により、急遽開催を中止･変更する場合があります。◆申込後のキャンセルは極力ご遠慮ください。講座によっては、材料代をいただく場合があります。◆会費は当日徴収いたします。なるべく釣銭の要らないようにお願いいたします。

★お申込み・お問合せ　生活指導センター　TEL0533-68-7571　［受付時間］月～金曜日　9:00~17:00(土･日曜日、祝日休)

燃料部からのお知らせ

●JセルフSSスロットキャンペーン

毎月5,15,25日 開催!!

※5,15,25日が定休日の場合は翌営業日に開催します。
形原SS、塩津SS、平田SS、大塚SS
レギュラー　ハイオク　軽油　**10L以上の給油で**

スロット回転!



絵柄が揃うと最大5円/L値引き!

●コーティング施工キャンペーン

5月1日(金)～6月30日(火)までの期間、大人気フレッシュキーパーやエコダイヤキーパーなど、各種キーパーコーティングの施工予約で施工費が10%off!
※予約システムからの予約割引と併用可能です。
※水不足の影響により、開催を変更する場合があります。

★お問合せ　各ＳＳ
形原 TEL0533-57-5148　塩津 TEL0533-67-6155
平田 TEL0533-67-8211　大塚 TEL0533-59-7617

[山羊座] 12/22~1/19
ドキリとするようなことも丸く収まります。ポジティブ思考でいきましょう。遊びに行くのは大賛成。華やかな場所が吉。

資産管理センターからのお知らせ

不動産のことでお困りの方！
ぜひ資産管理センターへご相談ください。

相談無料

資産活用相談会

※予約制となります

【 日　時 】6/20（土）AM10:00▶PM4:00
【開催場所】JA蒲郡市　資産管理センター



★お問合せ
資産管理センター
TEL0533-68-8625





JA蒲郡市　資産管理センター
（蒲郡市農業協同組合）宅地建物取引業　愛知県知事(6)第17958号
〒443-0058 蒲郡市上本町2番25号
☎ 0533-68-8625　FAX 0533-68-0063

産直部会員募集中

ご自身で作った農産物を販売しませんか？
当ＪＡでは、産直部会員に加入することで、作った農産物をグリーンセンター蒲郡やＡコープかたはらの「産直コーナー」で販売することができます。

○年会費：2,000円（市内にお住いの方）
　　5,000円（市外にお住いの方）
○講習会：会員の方には、野菜栽培講習会を年に数回実施します。

詳細は店舗部産直支援課までお気軽にどうぞ。

★お問合せ　産直支援課　TEL0533-65-7717

[射手座] 11/23~12/21
先を急がず腰を据えて。安全策で回り道した方が早くゴールできます。丁寧な作業は好感度も上げてくれます。

6月イベント･キャンペーンカレンダー

1	月	梅雨の菜園&ガーデンセール（2日まで）
2	火	**総代への地区別事前説明会**
3	水	定休日　定休日 JA ss 形原･大塚　定休日
4	木	キラメキP会員セール（9日まで） Aコープ得得市（6日まで） JA ss 平田　定休日
5	金	ごろみぃの日・ごろみぃくじ 777 ごろみぃスロット
6	土	キラメキP会員セール（9日まで）
7	日	初夏のおすすめ品フェア（9日まで）
8	月	
9	火	JA ss コーティング施工キャンペーン ※水不足により中止の可能性あり
10	水	定休日　定休日 JA ss 形原･大塚　定休日
11	木	菜園･お庭の管理セール（16日まで） JA ss 平田　定休日
12	金	
13	土	
14	日	人形供養祭（やすらぎホール蒲郡）
15	月	777 ごろみぃスロット
16	火	
17	水	定休日　定休日 JA ss 形原･大塚　定休日
18	木	菜園･お庭の管理特集（23日まで） 夏のご馳走特集（20日まで） JA ss 平田　定休日
19	金	
20	土	資産活用相談会（資産管理センター）
21	日	梅雨をふっとばせ（23日まで）
22	月	第54回通常総代会
23	火	
24	水	定休日　定休日 JA ss 形原･大塚　定休日
25	木	菜園･お庭の管理特集第2弾（30日まで） JA ss 平田　定休日 777 ごろみぃスロット
26	金	JA ss 平田 ごろみぃスロット
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	15時閉店 18時閉店

開催中キャンペーン

Aコープかたはら　=グリーンセンター蒲郡　JA ss=JセルフSS

公式LINE「JA蒲郡市」限定 毎月5日開催「ごろみぃくじ」

6/5限定

毎月100名様に抽選でキラメキポイント「563P」が当たる！

【参加方法】かんたん2ステップ！

公式LINE「JA蒲郡市」を開く



「ごろみぃくじ」をタップ！



※抽選へはキラメキポイント会員への加入とアンケート回答が必要です。
※ポイント会員への加入は、最寄の支店や各営業事業所にお問合せください。

スタッフ募集

詳細はこちらのQRコードを読み取り、ご覧ください

中途採用職員募集（総合職・介護職）

やすらぎセンター・介護センター・JA-SS

農作業パート募集

募集品目	作業内容	勤務地
ミニトマト	収穫作業･栽培管理	神ノ郷町
みかん	収穫作業･枝吊り 芽かき作業等	柏原町･神ノ郷町
いちご	収穫･株の整理 パック詰め作業等	拾石町･西迫町 清田町･豊岡町
ミニトマト マイクロトマト 食用ホオズキ	収穫･木の手入れ	西迫町 他
つま菊	パック詰め内職 （配達･回収あり）	各自宅
大葉	パック詰め内職 （配達･回収あり）	各自宅

※組合員農家からの求人を無料で紹介します!!
※ホームページにて随時更新中。

★お問合せ
ＪＡ蒲郡市無料職業紹介所（営農支援課）
TEL0533-68-7877（担当：山田・内田）
蒲郡市神ノ郷町名取15（総合集出荷場敷地内）
受付時間　9:00～17:00（平日のみ）

農業求人サイトをご活用ください

ＪＡグループ愛知では農業求人サイトを開設しています。より多くの方へ情報が発信でき、掲載も無料です。ぜひご活用ください。

「事業案内一覧表」記載内容の訂正とお詫び



4月号折込の「事業案内一覧表」につきまして、内容を一部訂正させていただきます。
読者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。

〈誤〉■法律・税務・年金・介護相談・葬儀事前相談

法律相談（毎月第2木曜日 13:30～） 税務相談（毎月第4火曜日 13:00～） ※9月のみ9/24（水）	支店または総務組合員課で予約受付	総務組合員課 68-9777	月曜日～金曜日9:00～17:00（国民の祝日に関する法律に定める休日、12/31，1/2，3は休み）

〈正〉■法律・税務・年金・介護相談・葬儀事前相談

法律相談（毎月第2木曜日 13:30～） 税務相談（毎月第4火曜日 13:00～） ※9月のみ9/24（水）	支店または総務課で予約受付	総務課 65-9779	月曜日～金曜日9:00～17:00（国民の祝日に関する法律に定める休日、12/31，1/2，3は休み）

蒲郡市プレミアム商品券のお取り扱いについて



当ＪＡでは以下の事業所にて蒲郡市プレミアム商品券がご利用いただけます。

利　用　期　間：令和8年6月1日（月）～令和8年10月31日（土）

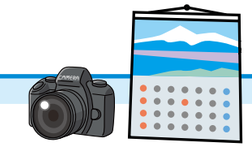
利用可能事業所：Ａコープかたはら
グリーンセンター蒲郡
Ｊセルフ形原ＳＳ
Ｊセルフ塩津ＳＳ
Ｊセルフ平田ＳＳ
Ｊセルフ大塚ＳＳ

※各ＳＳでの利用条件
・利用時間は9:00～18:00です。
・一般価格（会員価格ではありません）
・ポイントカードはご利用できません。
・利用の際は受付でご依頼ください。
・洗車機のご利用はできません。

【留意事項】
・専用券はご利用できません。共通券のみご利用いただけますのでご注意ください。
・他の割引券との併用はできません。
・釣り銭や払い戻しは行いません。
・その他留意事項は、ご利用店舗にご確認をお願いします。

★お問合せ　企画情報課　TEL0533-65-8686

ポイント会員限定　2027年 ＪＡ蒲郡市オリジナルカレンダー　写真大募集！



テーマ

『蒲郡の風景で、季節感が表現』されたもの。
または『蒲郡の農業や農産物が表現』されたもの。

●募　集　期　間　**2026年8月31日（月）まで**

●応　募　方　法
右記のQRコードを読み取り、応募フォームに必要事項を入力･写真を添付して送付
または、応募作品の裏に以下の応募票を貼り付け、支店窓口または本館受付にてご応募ください。
※詳しい応募要項はＱＲコード応募フォームにてご確認ください。

★お問合せ　企画情報課　TEL0533-65-8686

このまま切り取って応募できます

キリトリ

2027年　ＪＡオリジナルカレンダー応募票

撮影者氏名															
住所	〒　－														
撮影年月日	年　月　日								電話						
撮影場所															
写真タイトル															
ポイントカードの下7桁の番号をご記入ください	9	6	6	0	6	0	0	0	0						

【魚座】2/19～3/20
良好運ですが後半は乱れがち。正確さが必要なことは早めに済ませてしまいましょう。前半は旅行も楽しめます。

【水瓶座】1/20～2/18
停滞モードは次第に回復。下旬は勢いがあります。目立たず準備を進めて一気に打って出ましょう。めりはりが大切。

定例理事会

3月26日(木)

決議事項

1．２月次経営検討
2．債券における保有の方向性
3．令和７年度 ＪＡ蒲郡市決算処理基準
4．諸規程の一部変更
5．ＪＡ蒲郡市 人材戦略
6．令和８年度 内部監査計画

以上の事項を可決承認しました。

報告事項

①令和８年度 監事監査計画
②令和７年度 内部監査の品質評価結果
③ＪＡ蒲郡市 ＪＡ版エンゲージメント調査分析結果
④役職員行動指針の策定
⑤健康経営優良法人2026認定
⑥生産組合役員会への臨席
⑦３６協定の締結
⑧組合員の加入・脱退状況（２月末）
⑨人事異動
⑩２月行事等実施報告書（生活指導事業）
⑪２月経済事業行事等実施報告
⑫令和８年度 第１四半期の余裕金運用方針

定例監事会

3月26日(木)

決議事項

1．令和８年度 ５月次定期監事監査実施

以上の事項を可決承認しました。

報告事項

①令和７年度　内部監査の品質評価結果

編集後記

薫風や 筆走らせる 窓の先

若葉を揺らす風が心地よく、何事にも意欲的に取り組める季節が巡ってきました。バラや藤、ネモフィラといった花々が競うように咲き誇り、外歩きが楽しみな季節でもあります。

5月の別名「皐月」ですが、その語源をご存知でしょうか。花の名に由来するかと思いきや、実は「皐」の字には田の神や、神に捧げる稲という意味が込められているそうです。古くから、この時期がいかに田植えという大切な節目であったかが分かります。

しかし、今年は3月からの渇水による田植えの遅れや、農作物への影響が心配されています。畑やダムを潤す豊かな降雨を心から願わずにはいられません。

それでは、また来月号でお会いしましょう！　K

６月の相談会

年金相談

6月9日(火) 13:30～17:00

※年金相談のお申込みは各支店窓口へお願いします。

法律相談

6月11日(木) 13:30～16:30

税務相談

6月23日(火) 13:00～17:00

※法律･税務相談のお申込みは各支店窓口または総務部総務課（℡0533-65-9779）へお願いします。

■上記3つの相談会の開催場所はJA蒲郡市本館（図書館西側）です。

葬儀事前相談会

毎月5日

【やすらぎホール蒲郡】　9:00～16:00
0120-098317

【やすらぎホール形原】　9:00～12:00
0120-590922

※予約不要、その他の日で相談のご希望がありましたら、事前にやすらぎセンターへご連絡ください。

介護相談

【介護センター】
毎週　月～土曜日　8:30～17:30
℡0533-68-8005　0120-605147

組合員資格変更の届出について

組合員の死亡（相続）や住所･氏名の変更等、組合員資格に変動が生じた場合は、各支店窓口にてお手続きをお願いします。

蒲郡市による令和８年度　有害鳥獣被害防止緊急支援事業費補助金

蒲郡市ではイノシシなどの被害防止のため、電気柵などの設置、わな猟免許を取得（新規･更新）した場合に補助を実施しています。

対象経費	補助金額
電気柵などを購入する経費 （蒲郡市内の農地への設置に限る。一部資材の購入も可。消費税除く。）	対象経費の４分の１（100円未満切捨て） 上限50,000円
わな猟免許を取得（新規・更新）する経費（合格者のみ）	新規取得者　5,000円 試験一部免除者　3,500円 更新する者　2,500円
	※新規取得者には、蒲郡市鳥獣被害防止対策協議会から、狩猟免許試験前講習会受講費の補助金が交付されます。

○対 象 者：蒲郡市内に在住の方
○申請方法：資材購入前、狩猟免許申請前に、農林水産課へ申請してください。
○申 請 先：蒲郡市農林水産課　農政担当（市役所新館２階）
○申請期限：令和９年３月１８日（木）
　　（ただし、先着順で予算額に達した時点で終了）
○申請書設置場所：蒲郡市農林水産課（市役所新館２階）、ＪＡ各営農事業所

★お問合せ　蒲郡市農林水産課 農政担当 ℡0533-66-1126

有害鳥獣の駆除にご協力を

有害鳥獣（カラス、ヒヨドリ、カワラバト（ドバト））による農作物への被害防止のために、銃具による駆除を行います。

被害を受けている農家の方は、農林水産課またはＪＡの各支店に「有害鳥獣駆除要望書」がありますので、農林水産課までご提出ください。

○と　き：５月、６月、７月、９月、翌年３月の第２・第４日曜日
　　日の出から日没まで
○ところ：住宅地を除く市内全域

※駆除は、蒲郡猟友会の方が安全に気をつけて行いますが、山間部地域に行かれる場合は、明るい色の服を着たり、周囲に注意していただいたりするなど皆さまのご協力をお願いします。

★お問合せ　蒲郡市農林水産課 ℡0533-66-1126

常勤役員コラム



常勤監事
小田 倍也

睡眠

「春眠暁を覚えず」唐の詩人の名句で、春の眠りは心地良くて、夜が明けても思わず寝坊してしまうほど気持ちいいと自分なりに解釈しています。若いころは、これがとても腑に落ちました。ところが年齢を重ねると、そんな感じが薄れてきませんか。

早く眠くなって、早く目覚める、暁を覚えないほど眠れない、長く眠れない。周りでもそんな会話が増えてきました。

その原因はいくつかあるようです。

●体内時計の周期が前にずれるため、夜早く眠くなり、朝早く目が覚める

●メラトニンの分泌量が減るため、寝つきが悪くなったり、深い眠りを維持しにくくなり、浅い眠りが多くなる。

●「浅い眠り」が多いため、外部からの刺激（光、物音等）で目覚めやすくなる

などですが、すべて加齢が原因ですね。ちょっと悔しいです。

そもそも、高齢になると日中の活動量やエネルギー消費（基礎代謝）が落ちるため、体を回復させるために必要な睡眠時間が、若い頃ほど長く必要なくなるので、あまり睡眠時間を気にする必要はないようです。逆に「睡眠時間を長くとらなければならない」という思い込みがストレスになり、かえって眠りを浅くすることもあります。実際には、日中に強い眠気を感じなければ、６時間前後の睡眠でも十分なことも多いようです。

とは言っても、夜更かしした時は眠いので、それなりの睡眠は必要だということですね。

調べてみると、睡眠には、「脳の整理と記憶の定着」、「身体の修復と成長」、「免疫力の維持・向上」、「老廃物の排出」等々という役割があるようで、少しでも若さを維持するためには、とても重要であることが分かりました。

ＡＩがいいこと言っています、

〝睡眠を疎かにすることは、将来の健康を前借りしているようなものです。日々のパフォーマンスを最大限に引き出すためにも、睡眠を「余った時間」ではなく「予定の筆頭」として位置づけることが、豊かな生活への第一歩となります〟と

緊急連絡先(夜間・休日) LPガス 0566-99-4956
緊急連絡先(夜間・休日) 自動車事故 0120-258931
緊急連絡先(夜間・休日) キャッシュカード紛失 0120-089286

旬を見つけよう

カラダ喜ぶ 産直野菜

グリーンセンター蒲郡やAコープかたはらには、新鮮で安全・安心な採れたての野菜を販売している産直コーナーが設置されています。産直野菜を買って、地域農業を応援しましょう♪

※天候等の影響により、店頭に並ばない日があります。

今月のオススメ産直野菜

アスパラガス



主な栄養素

- アスパラガス特有の栄養素「アスパラギン酸」は、疲労回復効果や体内のアンモニアの解毒作用、肌の調子をととのえる効果が期待されます。

選ぶポイント

- 緑色が濃く、切り口がみずみずしいものが新鮮です。

保存方法

- 穂先を上にしてコップなどで立てて保存すると良いです。アスパラガスは鮮度が落ちやすい野菜なので、できるだけ早く食べましょう。

食べて応援 がまごおり

アスパラガスとホタテの炊き込みご飯



【材料】(4人分)
米…2合
ベビーホタテ…100g
A 薄口しょうゆ…大さじ2
　酒…大さじ1
　塩…2つまみ
アスパラガス…1束(100g)
バター…5g
黒こしょう…適量

① 米を研いでホタテ(大きければ食べやすい大きさにカット)とAを入れて軽く混ぜ、2合の水加減で炊飯する。
② アスパラガスは根元を折り、下3cmをピーラーでむいて長さ1cm に切っておく。
③ 炊き上がったご飯にアスパラガスを入れて10分蒸らし、お好みでバターと黒こしょうを加えてよく混ぜて出来上がり。



LINE 友だち募集中!
公式LINE「JA蒲郡市」
お友達登録は、右記QRコードより、ご登録ください。
お得な情報やクーポンをゲット!

JA蒲郡市 Instagram
Follow Me!
さまざまな情報をお届けします。
アプリをインストール後、右記のQRコードからフォローしてください。
Ja.gamagorishi

JA蒲郡市 キラメキ 5 2026
発行／蒲郡市農業協同組合
〒443-0041 愛知県蒲郡市宮成町2番1号
TEL(0533)68-6631
FAX(0533)66-1587
発行日／令和8年5月10日
毎月1回　VOL.643
編　集／企画情報課
E-mail: info@gamagori.aichi-ja.or.jp

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
JA蒲郡市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。
この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。
リサイクル適性Ⓐ この印刷製品は、印刷用の紙へリサイクルできます。