

SEISYUN 8

vol.551

〈特集〉
おうちでも実践！
食中毒対策

表紙写真：サツマイモの花



JA西春日井

<https://www.ja-nishikasugai.com/>



おのりん

サマーキャンペーン 2025



2025年6月16日(月)～2025年8月15日(金)

金利コース

自動継続スーパー定期(1年もの) 20万円以上新規ご契約の個人の方は、下記の金利でお預かりします。

組合員の方 (同居のご家族も含まれます)

組合員以外の方

1年もの
年 **0.60%**
(税引後 年0.478%)

1年もの
年 **0.30%**
(税引後 年0.239%)

●初回満期日以降の金利は継続日当日の店頭表示金利となります。
●既定期貯金の中途解約による新規お預け入れは対象外となります。ただし、20万円以上の増額お預け入れに限り、キャンペーンの対象といたします。

JAネットバンク定期貯金

自動継続スーパー定期(1年もの)をJAネットバンクで新規ご契約の個人の方は、下記の金利でお預かりします。

1年もの
年 **0.60%**
(税引後 年0.478%)

JAネットバンクの申込みはこちら



●初回満期日以降の金利は継続日当日の店頭表示金利となります。●総合口座通帳または定期貯金通帳をお持ちの個人の方が対象となります。また、JAネットバンク定期貯金は、その定期貯金口座をJAネットバンクのサービス利用口座に登録されている方が対象となります。なお、新たに登録する場合には、所定の日数が必要となりますので、余裕をもってお手続きください。●お客様の取引内容等により、新規申込み時に一定の制限を設けさせていただく場合があります。

ATM定期貯金

自動継続スーパー定期(1年もの) 1万円以上をATMで新規ご契約の個人の方は、下記の金利でお預かりします。

1年もの
年 **0.45%**
(税引後 年0.358%)

●初回満期日以降の金利は継続日当日の店頭表示金利となります。●総合口座通帳または定期貯金通帳をお持ちの個人の方が対象となります。●ATM定期貯金は、お客様の限度額設定等によりお預け入れいただける金額が異なります。

社会情勢、金融情勢によっては、当キャンペーンのお取扱いを中止、もしくは取扱内容を変更させていただく場合があります。

●対象商品は原則、満期日が到来するまでは解約できません。万一、中途解約される場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。 ●既自動継続定期貯金の満期日継続、および既定期貯金の書替継続の契約は対象外となります。 ●他の金利上乘せ商品および契約特典付商品との併用したお取扱いはできません。 ●お利息には、20.315% (国税15.315%、地方税5%) の分離課税が適用されます。

詳しくはJA西春日井本支店窓口へお尋ねください。

おうちでも実践!

食中毒対策

食中毒というと飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭の食事作りにおける食中毒対策のポイントを手エックしてみましよう。

監修：小嶋絵美 (Owabe Emi) イラスト：藤田博光

食中毒を引き起こす主な原因は細菌とウイルス

細菌もウイルスも目には見えません。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境内で長く生存します。

細菌とウイルスは食材や自分の手に

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、私たちの周りの至る所に存在しています。肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。また、いろいろな物に触れる自分の手にも、付着していることがあります。細菌やウイルスが付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介してそれらにも付着してまいりますから、特に注意が必要です。



きれいにしているキッチンでも、細菌やウイルスがまったくいないとは限りません。食器用スポンジや布巾、シンク、包丁、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすい場所といわれています。

食中毒対策の三大原則

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

細菌を食べ物や調理器具に「付けない」、付着した細菌を「増やさない」、付着した細菌を「やっつける」が原則です。

付けない：洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、小まめに手を洗いましよう。生の肉や魚などを切った包丁やまな板などの器具から、加熱せず食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度きれいに洗い、できれば加熱処理しましよう。

加熱しない食材を先に取り扱うのも一つの方法です。焼き肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉を取り分ける箸は別のものにしましよう。食品の保管の際にも、食品に付いていた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりにすることが大事です。

増やさない：低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10度以下ではゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫などで低温保存することが重要です。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに使い切ることが重要です。

やっつける：加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75度で1分以上加熱するこ

食中毒対策の三大原則

付けない

手洗い
調理器具の洗浄、消毒

増やさない

適切な温度での保存
調理後は速やかに食べる

やっつける

加熱処理

ウイルスの場合はさらに二原則

持ち込まない：健康状態の把握・管理

日頃から健康状態の把握や健康管理を行い、嘔吐（おうと）や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

広げない：手洗い、定期的な消毒・清掃

ウイルスが調理場内に持ち込まれても、それが食品に付着して口から体内に入らなければ食中毒に至ることはありません。重要なのは、小まめな手洗いと、布巾や包丁、まな板などの調理器具を洗剤でよく洗った後に熱湯消毒を行うことです。

食中毒を防ぐ六つのポイント



ポイント1 食品の購入

- 表示のある食品は、消費期限などを確認して購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包みましよう。できれば保冷剤(氷)などと一緒を持ち帰りましよう。
- 生鮮食品などのように冷蔵や冷凍など温度管理の必要な食品の購入は買い物の最後にして、購入したら早めに帰るようにしましよう。



ポイント2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましよう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意しましよう。目安は冷蔵庫や冷凍庫の収納量の7割程度です。
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に維持することが目安です。



ポイント3 下準備

- ごみは小まめに捨てましよう。
- タオルや布巾は清潔なものと頻りに交換しましよう。
- 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- 小まめに手を洗いましよう。ハンドソープを使い1回30秒が目安です。
- 生の肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだ食品にかからないように注意しましよう。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗剤でよく洗い、熱湯をゆっくりかけてから使うことが大切です。
- 冷凍食品などの解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行うと良いでしよ。



ポイント4 調理

- 手を洗いましよう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましよう。ほとんどの細菌を抑えることができます。中心部の温度が75度で1分以上加熱することが目安です。調理を途中でやめるときは冷蔵庫に入れ、再開するときは、十分に加熱しましよう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付けましよう。熱の伝わりにくい食品は、時々かき混ぜることも必要です。



ポイント5 食事

- 食事の前には手を洗いましよう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましよう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。



ポイント6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗いましよう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましよう。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましよう。
- 残った食品を温め直すときも十分に加熱しましよう。目安は75度以上です。
- 時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましよう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れるのはやめましよう。

食中毒かなと思ったら……

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。自分の判断で市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにして、早めに医師の診断を受けましよう。

※厚生労働省の資料を基に基本的な食中毒対策を掲載しています。調理環境・健康状態などによっては全ての食中毒を防げるとは限りません。



お米を育てよう！ 地域の農業を次世代につなぐ

北名古屋市と清須市の圃場で6月、管内にあるこども園と小学校の田植え実習が行われました。農作業オペレーターにも協力を得ながら、営農部の職員が、苗の持ち方、植え方などを指導。開始直後は、ぬかるみでの作業に手間取る様子も見られましたが、すぐにコツをつかみ、積極的に田植えに取り組んでいました。児童らは「ヌルヌルするけど気持ちいい」、「田植え楽しい」、「上手く植えるのは難しい」、「大変な作業だと思った」など感想を話しました。



6月9日
北なごや中部こども園

園のみんなが見守る中、年長児が田植えに挑戦しました。



6月12日
清須市立春日小学校

5年生約70人が参加。稲や米作り、米問題などについて学びました。



6月16日
北名古屋市立師勝北小学校

5年生約70人が参加。田植えを楽しみにしていたようで、歓声をあげながら勢いよく田んぼに入っていました。



カレー！コロッケ！ポテトサラダ！ ジャガイモ収穫体験

JA西春日井は6月22日、清須市内の生産者「セブンブレイズ」に協力をいただき、ジャガイモの収穫体験を行いました。天気の影響で開催日を延期しての実施となりましたが、当日は家族連れなど27組100人が参加しました。ジャガイモは、幅広く料理に使うことができ、土の中から探し出す楽しみがあるとして、特に人気の収穫イベント。子どもたちは夢中になって土を掘り、「大きいジャガイモあったー」と声を上げ笑顔を見上げていました。



▲ジャガイモ掘りを楽しむ親子



師勝はなの樹幼稚園 トウモロコシ畑で収穫体験

農作業オペレーター比良ファームが管理する北名古屋市の圃場で6月27日、市内の師勝はなの樹幼稚園の園児約200人が、トウモロコシの収穫体験を行いました。参加した年長と年中の園児は、この日をとても楽しみにしていたようで、元氣よく葉をかき分けて畑に入り、生産者やJA職員に手伝ってもらいながら収穫に挑戦しました。苦勞してもぎ取ったトウモロコシを大事そうに腕に抱える様子も見られるなど、特別な体験に園児は目を輝かせていました。



▲みて！トウモロコシとったよ



NEWS & TOPICS **みのりん通信**



お米の安定供給に感謝状 愛知県学校給食会が 70周年の節目

JA西春日井本店で6月17日、公益財団法人愛知県学校給食会による感謝状贈呈式が行われました。これは、愛知県学校給食会が財団法人化70周年記念事業の一環として実施したもので、生産現場に近く、長期にわたり主食の安定供給に貢献してきた関係者団体として、同会の高橋理事長から、丸山組合長へ木製の感謝状が手渡されました。



▲感謝状を手にする丸山組合長と高橋理事長



JA西春日井産直部会 総会で令和7年度の 事業計画を承認

JA西春日井産直部会は6月18日、第8回総会を西春日井支店で開催しました。議事は、議長に選出された三宅会長によって円滑に進められ、令和6年度事業に係る報告や令和7年度事業計画・収支予算など、提出されたすべての議案が承認されました。総会終了後には、中央労働災害防止協会の衛生管理士を講師に招いて、熱中症の症状や予防法、応急処置など「農業と熱中症予防」をテーマとした研修会を行いました。参加者は、農作業中のリスク軽減に役立つようと熱心に耳を傾けていました。



▲研修会の様子



ウチの人気者!

ピノ (8歳)♀
ふく (7歳)♂
オスカー (5歳)♂

鹿田支店管内
飼い主: 寺川 和則さん

気が強いけど
実は甘えん坊“ピノ”

オスカーの面倒をよく
みてくれる優しい“ふく”

おしゃべり大好き
甘えっこ“オスカー”

🐾 飼いはじめたきっかけ
— 保護猫をひきとりました。

🐾 好きな遊び
— ネズミがついたネコじやらしで遊ぶこと

🐾 好きな食べ物
— チュール

🐾 可愛いところ
— トイレやお風呂に入っていると、ドア越しに待ってニャオニャオ鳴くところがとても可愛いです♡

🐾 飼い主さんから一言
— いつまでも健康で幸せでいてね(*^-^*)



おじゃまします

Vol. 310

西春支店管内
ニエス ナバロさん

オペラ



▲ニエスさんと息子の裕士君

メキシコで生まれ育ったニエスさんは、音楽に携わっていた兄の影響でオペラを始めました。1991年にメキシコでプロデビュー、その後1999年にはフランスでヨーロッパデビューを果たし、現在は日本でオペラ歌手として活動しながら後進の育成に取り組んでいます。

「オペラの魅力は、言語が違っていても聞いているお客さまに想いを伝えることができる」と話すニエスさん。若い世代のオペラ歌手が、指導の中で自分が伝えた技術を吸収して上達していくことにやりがいを感じているそうです。

メキシコシティで「サロメ」という作品に出演した際に、テノール歌手が歌うたびに、当時お腹の中にいた裕士君が動いて、まるで一緒に演じているようで面白かったというエピソードも。その裕士君は今、両親（ご主人はピアノ担当）が開催するコンサートを手伝うまでに成長し、ニエスさんにとって頼もしい存在になっています。

ニエスさんは、「将来は日本でオペラスタジオを開くのが夢。指導することで、日本のオペラの発展や次世代の育成に貢献したいです」と笑顔で話しました。



— 50周年特別企画! —

第5回 『夏休みイベント』

JA西春日井では、小学校の夏休みにあわせて、1泊2日の子供キャンプや大型フェリー“さんふらわあ”で行く南九州3泊4日の旅を企画し、多くの子どもたちが参加していました。

子供キャンプは、開始当初から昭和60年まで親同伴で行われていましたが、自立心を高めることを目的に、その翌年からは子どもだけの参加に。平成24年まで続く人気企画となり、子どもたちは岐阜県の石徹白などを訪れ、川遊びや魚のつかみ取り、流しそうめん、写生大会、キャンプファイヤーなど元気いっぱい楽しみました。

こうしたイベントの前身は、昭和53年8月に農協主催で始まった「母と子の集い」。夏休みに70組ほどの親子が集まり、感想文の発表や、腹話術・人形劇・ゲームなどのアトラクションと一緒に楽しむ夏の恒例行事でした。



第5回母と子の集い(昭和57年8月)



夏休み子供キャンプ(平成2年8月)



“さんふらわあ”南九州の旅(平成3年8月)

アグリスクール活動日記

6月22日 実習・ジャガイモ収穫体験

【主な実習内容】

- ・夏野菜栽培管理(整枝・わき芽取り・収穫)
- ・追肥 ・スイカ周り鳥よけテグス張り

【一般参加者ジャガイモ収穫体験 補助】

- ・スクール生は、状況に応じて土の掘り起こしをサポート。生産者の目線で作業のポイントを説明するなど、参加者が安全に収穫を楽しめるよう取り組みました。



伊藤久子先生の料理教室



鶏肉のレモンクリーム



材料 (4人分)

鶏もも肉 ……2枚(約600g)	レモン皮 (すりおろし) ……1/2個
レタス ……適宜	オリーブオイル ……大さじ1
パセリ ……適宜	塩 ……小さじ1/2
塩こしょう ……適宜	ガラスープ ……小さじ1
サラダ油 ……適宜	白ワイン ……60cc
	水 ……60cc
	砂糖 ……小さじ2/3
	生クリーム ……大さじ3
	レモン汁 ……小さじ1



作り方

- 鶏もも肉は脂を除き、厚さを均等にしておきAを加えて揉み込み、20分程度置く。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で皮目から3分焼く。焼き色が付いたら裏返して同様に2分焼く。
- 皮目を上にしてBを加え、フタをして5分程度煮込む。
- Cを加えて3分ほど火にかけ、とろみがついたら塩こしょうで味を調える。
- 鶏肉を器に盛り、フライパンに残ったソース(大さじ1~2)をかける。レタスを添え、全体にパセリを散らして完成。



カポナータ



材料 (4人分)

ベーコン ……2~3枚	トマトジュース ……220cc
ニンニク ……1/2かけ	オリーブオイル ……大さじ1
玉ねぎ ……120g	サラダ油 ……大さじ1
セロリ ……20g	塩 ……小さじ1/3
ピーマン ……1.5個	こしょう ……適宜
パプリカ ……1/4個	ワインビネガー ……小さじ1
ズッキーニ ……80g	砂糖 ……小さじ1
なす ……100g	
トマト ……80g	

作り方

- 材料を切る
 - ベーコン…1cm幅
 - 玉ねぎ、トマト…1cm角
 - セロリ…薄切り
 - ズッキーニ…厚さ1cm
 - パプリカ、ピーマン…1.5cm角
 - ニンニク…つぶす
 - なす…乱切り(10分程水に入れてアク抜きをする)
- フライパンにオリーブオイルとサラダ油、ニンニクを入れ、弱火で炒めて香りを出す。ベーコンと野菜を加えて中~強火で炒める。
- 野菜に少し芯が残る程度で火を止め、トマトジュースとワインビネガーを加えて再度加熱し、水気を飛ばして塩こしょうで味を調える。
- 器に盛りつけて完成。



営農情報



ホウレンソウ栽培の準備を始めましょう



尾張農林水産事務所
農業改良普及課
専門員 田中 はるか

ホウレンソウの栽培適期が近づいてきました。土づくりを行い、播種時期と品種を決めて栽培計画を立てるとともに、使用する資材や病害虫防除の準備を始めましょう。

1 土づくり
ホウレンソウは酸性土壌に弱いほか、直根が深く伸びる性質があります。無病ほ場を選び、播種の2週間前までに、石灰質資材を用いて

pH 6.5~7程度に矯正します。また、堆肥などの有機質資材を投入し、できるだけ深く耕しましょう。

2 施肥

秋播きホウレンソウは、10aあたり窒素19kgリン酸15kg、カリウム19kgが基肥の施用量の基準です。施肥前にできるだけ土壌診断を行い、残肥量を確認してから投入する量を決めると良いでしょう。また、本葉が3~4枚頃までに、10aあたり窒素5kg、カリウム5kg程度を条間に追肥します。

冬場のトンネル栽培では、追肥した肥料からガス化を防ぐため、肥料に硫酸を使用しないようにしましょう。

3 播種時期ごとの注意点

- 9月下旬播種**
高温による発芽不良や徒長を防ぐことがポイントです。播種直後に、地温の上昇防止のため遮光ネットでトンネルを張り、徒長防止のため発芽後に撤去します。
- 10月播種**
徐々に気温が下がり、主要病害であるべと病に注意が必要になります。品種は、べと病抵抗性があるものを選びましょう。
- 10月中旬以降に播種する場合は、低温伸長性のある品種に切り替えましょう。10月下旬に播種すると、需要の多い年末に出荷できます。しかし、収穫日は気象条件で前後するため、一度にまとめて播種を行わず、少量を数日ずつずらして播種するようにします。**
- 11月以降播種**
収穫期が3月以降となり、徒長しやすくなる

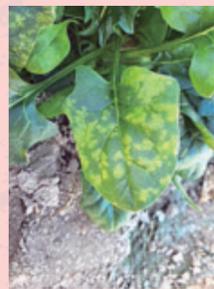
ので、播種量をやや少なめに調整します。また、11月中下旬以降に播種する場合、播種後または生育途中から、不織布のべた掛けやトンネル被覆などで保温をします。

4 注意すべき病害虫

- べと病**
10月以降、気温が徐々に下がり、秋雨などにより多湿が続くと発生が増えます。葉にぼんやりした淡黄色の病斑が現れ、症状が進むと全体が黄化して枯れます。菌は土中に残り、一度発生すると防除が困難なため、予防的な農薬散布をしましょう。高畝化などで排水を良好にした後、厚播きを避けたりするなど、耕種的な防除法を組み合わせることも重要です。
- シロオビノメイガ**
近年、この地域でも多発ほ場が見られます。幼虫が葉裏を食害し、やがて葉を綴ってその中でサナギとなります。発生ほ場では、白い帯状の斑紋がよく目立つ成虫も確認できます。特に、9~10月に播種する場合、薬剤防除を行った後に防虫ネットを使用するなど、総合的な防除に努めましょう。

(3) ホウレンソウケナガコナダニ

新芽に寄生し、食害により葉に小さな穴があったり、葉が縮れたりします。土中の未熟な有機物上で増殖するため、堆肥は完熟したものを早めに施用しましょう。



べと病の初期病斑

8月 行事予定

4日(月)	税務相談(本店)
7日(木)	法務相談(本店)
9日(土)	お盆セール
~13日(水)	(アグリマルシェはるひ)
20日(水)	年金相談会(西春支店)
20日(水)	個別税務相談会(西春支店)
21日(木)	年金相談会(新川支店)
23日(土)	税務相談(西春支店)
23日(土)	秋作準備フェア
~26日(火)	(グリーン西春日井)

☆休日ローン相談会 2日、16日、23日、30日(西春支店)
 ☆税務・法務相談のお申し込みは営農部開発相談課まで
 (要予約) TEL: 0568-23-4056

理事会だより

(令和7年6月25日開催)

- 決議事項**
- 第1号議案 総代会で決議した理事の報酬額の配分について
 - 第2号議案 行政庁に提出する業務報告書について
 - 第3号議案 みのり監査法人との監査契約締結について
 - 第4号議案 役員賠償責任保険の契約締結について
 - 第5号議案 職員夏期賞与支給について
- 上記議案について原案の通り可決承認されました。

- 人事異動**
- ◆異動 ※令和7年6月1日付(旧部署)
 杉本 英優 鹿田支店師勝・青山地域得意先係
 (師勝支店師勝・青山地域得意先係)
 - ◆退職 ※令和7年6月30日付
 浅野 達哉 鹿田支店師勝・青山地域得意先係

営業時間外の緊急連絡先
 — 24時間、365日対応 —

- キャッシュカード・通帳などを喪失(紛失・盗難)した時は・・・
 JAの安心コール
 フリーダイヤル **0120-089-286**
- 事故等の場合は・・・
 JA共済事故受付センター
 フリーダイヤル **0120-258-931**
- プロパンガスのメーターに関するトラブルは・・・
 名古屋プロパン瓦斯夜間受付センター
 連絡先電話番号 **0568-79-1002**

編集後記

猛暑が続き、本格的な暑さとなってきました。夏は苦手な方も多いようですが、花火大会、お祭り、川遊び、プール等の季節を感じられるワクワクするイベントが多く、いくつになっても青春を感じる事ができ、私にとっては1番好きな季節です。

最近知ったのですが、氷と水をミキサーにかけて作る「アイスラリー」を摂取すると、体を内側から冷やすことができ、熱中症対策に効果的だとか。スポーツドリンクなどで作るのもおすすめです。

この方法で熱中症を予防して、今年の夏も存分に満喫したいと思います!

(ま)

愛知県立農業大学校 令和8年度学生募集

愛知県立農業大学校は、農業後継者や農業の担い手を育成する2年間の専修学校です。
 本校の農業用施設面積は全国一を誇っており、全寮制による実践的なカリキュラムで農業を学ぶことができます。Uターン就農を考えている後継者の入学も歓迎します。

農学科:定員100名
 専攻:鉢物・緑花木、切花、作物、果樹、露地野菜、施設野菜、酪農、養豚・養鶏

- 農業系高等学校後継者等特別推薦入学試験
 出願期間:令和7年9月9日(火)~9月12日(金)
 試験日:令和7年9月30日(火)
- 一般推薦入学試験
 出願期間:令和7年9月30日(火)~10月15日(水)
 試験日:令和7年10月31日(金)
- 一般入学一次試験
 出願期間:令和7年11月11日(火)~11月26日(水)
 試験日:令和7年12月9日(火)
- 一般入学二次試験
 出願期間:令和8年1月9日(金)~1月26日(月)
 試験日:令和8年2月12日(木)

※二次試験は、一次試験で合格者が定員に満たない場合に実施します。また、二次試験は募集する専攻を指定して実施する場合があります。

□問い合わせ先
 愛知県立農業大学校教育部学務科
 〒444-0802 岡崎市美合町字並松1-2
 TEL 0564-51-1602
 □詳しい情報は農大HPから入手できます。
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/noudai/>

JAの健康診断 集団人間ドックのご案内

JA西春日井では、組合員・地域の皆さまの健康増進を目的に、以下の日程で健診車による集団人間ドックを実施します。

コースは、①バリウム ②ピロリ菌 ③ベーシックの3種類。オプションで各種抗体検査・腫瘍マーカー検査もお選びいただけます(オプション検査のみの受診はできません)。

JA西春日井の正・准組合員ご本人様については2,000円を助成します。*オプション検査代は助成対象外
 詳しくは本誌折込チラシをご覧ください、JA西春日井各支店窓口にてお申し込みください。

健診日	会場
9月 4日(木)	師勝支店
9月 11日(木)	新川支店
9月 17日(水)	西春支店
9月 26日(金)	本店
9月 29日(月)	
健診結果説明会 ※受診者限定	会場
10月 22日(水)	本店



夏の食欲不振対策で元気に美しく

夏は暑さや湿度で食欲が落ちやすい季節です。暑くなると食欲不振になり、アイス、ゼリーなど冷たくて喉越しが良いものばかり食べていませんか? しかし、しつかり食べないと体力が落ちて、夏バテや体調不良の原因になります。今回は、夏の食欲不振対策にお薦めの栄養素などを三つご紹介いたします。

■ **クルクミン**
 クルクミンは、ウコン(ターメリック)に含まれる黄色の色素成分です。胆汁の分泌を促し、消化機能をサポートする働きもあるため、胃腸が弱りやすい夏の食欲不振に対して効果が期待できます。また、抗酸化作用もあり、美肌づくりにもお薦めです。ターメリックライスや夏野菜のカレーなど、食欲をそそるメニューでクルクミンを取り入れてみましょう。

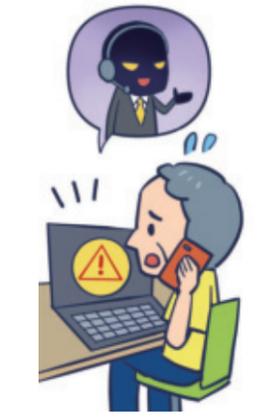
■ **亜鉛**
 亜鉛は、味覚を正常に保つために欠かせない栄養素です。不足すると味を感じにくくなり、食欲が湧かない原因になります。また、肌や髪健康維持にも深く関わっており、美しい肌や髪を保ちたい方にもお薦めです。カキ、牛肉、納豆、卵などに多く含まれており、納豆卵かけご飯なら料理が苦手な人でも手軽に亜鉛が取れます。

夏の食欲不振は、栄養を少し意識するだけで軽減できることもあります。おいしく食べて、元気に美しく夏を過ごしたいですね。

■ **カリウム**
 カリウムには、体内の余分な塩分を排出し水分バランスを整える働きがあります。汗とともに失われやすく、不足すると血流や代謝が滞り、むくみや倦怠(けんたい)を感じたり、食欲が落ちやすくなったりするため、夏は積極的に取りましょう。キュウリ、トマト、スイカなどの水分が多い夏野菜や果物に多く含まれています。トマトとキュウリの塩もみサラダなどにすると、食欲がないときでもカリウムが取れます。

栄養士 ● 吉田理江

おいしく食べて美しく



サポート詐欺に注意!

警視庁によると、2024年はサポート詐欺が前年比2.6倍と急増しました。サポート詐欺とその対策について解説します。

◎ **偽の表示・警告音で不安にさせ金をだまし取る**
 サポート詐欺とは、パソコンでインターネットを閲覧中にウイルスに感染したような偽の画面を表示したり、警告音を鳴らしたりして不安にさせる手口です。警告画面が消せない、警告音が止められないなどの理由でパニックになるユーザーは多いです。その結果、画面に表示されたサポート窓口の電話番号に電話して、サポートの名目で金をだまし取られてしまうのです。支払い方法は、クレジットカード決済の他、各種ギフトカード、コンビニ決済、電子マネーなどが使われます。

セキュリティソフトを装った、遠隔操作ソフトのインストールを指示されることもありますが、

示されることもあり、インストールしてしまおうとパソコンのアカウントを乗っ取られ、不正送金などの被害に遭う恐れがあります。

◎ **電話、アプリ・ソフトウェアのインストールはしないこと**
 警告画面が表示された場合、画面に表示された電話番号に電話をしたり、指示されたアプリやソフトウェアをインストールしないことが大切です。警告画面を消すには、ブラウザを終了しましょう。方法が分からない場合は、IPA(独立行政法人情報処理推進機構)のセキュリティ安心相談窓口(03-59787509)に相談してください。

万一指示されたソフトウェアなどをインストールしてしまつた場合は、ネットワークを切断してウイルススキャンを行い、ソフトウェアを削除しましょう。可能ならパソコンを初期化、パスワードを変更するといでしょう。

このような詐欺を防ぐためには、パソコンのOS(基本ソフトウェア)やその他のソフトウェアを最新の状態にしておくことが大切です。ウイルス対策ソフトなども導入しておきたいですね。

みんなのネットリテラシー講座

成蹊大学客員教授 / ITジャーナリスト ● 高橋暁子