

みらいだより

JA鹿嶋島みらい 本店
鹿嶋島市平江町19-1
099-224-1231

ATM・窓口でのご出金も順次
新紙幣となります!!

2024年7月より紙幣が リニューアル!!

夏も本格的となり、暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。
例年よりも暑さが増えていますので、体調には気をつけて夏を乗り切りましょう!!
今年の夏といえばパリオリンピックが開催されます。世界中が盛り上がる夏になりそうですね。みなさんほどの競技者に注目されていますか? ぜひ職員に教えてくださいね。
この夏もJA鹿嶋島みらいをよろしくお願いいたします!!



令和6年(2024年)7月3日より20年ぶり(に)新一万円札、五千円札、千円札が発行されます。

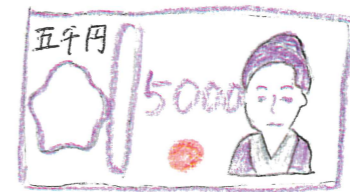
<一万円札>



渋沢栄一 (1840~1931)

日本の実業家
日本近代社会の創造者

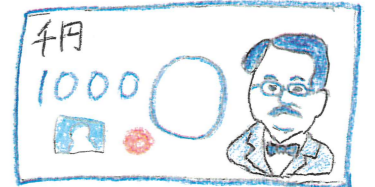
<五千円札>



津田梅子 (1864~1929)

日本の女子教育家
女子英学塾(のちの津田塾大学)
の創り手

<千円札>

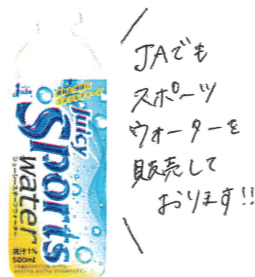


北里柴三郎 (1853~1931)

近代日本医学の父
破傷風菌毒素を発見

☆ 同一金種であれば両替は無料となります。詳しくは窓口にてお尋ねください。

熱中症に気をつけよう!!



梅雨が明けて厳しい暑さが続く季節となっています。
日本気象協会により2024年の気温傾向が発表され、7・8月は全国的に平年より高く、厳しい暑さとなる見込みだそうです。9月になっても関東から九州にかけて気温が平年より高く残暑が続くとのことですので、体調管理に気をつけてみんぱい今年を乗り切りましょう (^_^)ノ

<熱中症対策>

① 日差しをさげよう



② こまめに水分・塩分補給をしよう



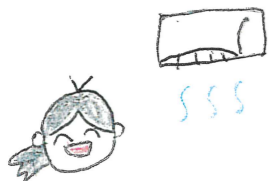
③ 風通しのよい服を着よう



④ 熱中症対策グッズを活用しよう



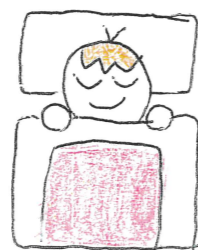
⑤ エアコンや扇風機を活用しよう



⑥ バランスのとれた食事をする



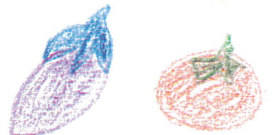
⑦ ショック睡眠をしよう



⑧ マスク熱中症に注意しよう



渉外担当 宮原フッキング



今年の夏も厳しい暑さの毎日ですがいかがお過ごしでしょうか。
暑い日が続くとしても食欲が落ちてしまって、元気がでないという方も多いのではないのでしょうか。
そこで夏野菜を使って夏バテ予防の効果があがるレシピをご紹介します!

材料

- ・ カットトマト 75グラム
- ・ ズッキーニ 1/4本
- ・ 玉ねぎ 1/4本
- ・ 黄豆のひきか 1/4
- ・ 玉ねぎ 1玉
- ・ すりおろしニンニク 少々
- ・ サラダ油 大さじ1/4
- ・ ショウゆ 小さじ1/4
- ・ 塩 少々
- ・ 和風顆粒だし 小さじ1/4

<夏野菜をたくさん使った「ラタトゥイユ」>

作り方

- ① 野菜をすべて10cmに切ります。玉ねぎ以外の野菜は皮ごと使用するのでも、しっかりと洗いましょう!!
- ② サラダ油とすりおろしニンニクをフライパンに入れ中火にかけます。ニンニクの香りがしてきたらカットトマトを入れ、トマト全体がフツフツと沸騰するまで火にかけましょう
- ③ ②のフライパンに野菜・しょうゆ・塩・和風顆粒だしを入れて全体をざっくり混ぜます
- ④ フタをして中火で煮ています。このとき5~10分毎に混ぜてください
- ⑤ 全体の水分がたよってきたら完成です!! 味が薄い場合は、塩を少し加えるといいですよ!

感想! 見た目が鮮やかで野菜をたっぷり使い、野菜の旨味を口に入れたい!