

ほほえみ



2
2011

№227



牛舎の前で平田さん夫婦

毎日の観察から行う
牛の体調管理

平田さん夫婦が就農したきっかけは、利恵子さんの「子育てをしながら家でできる仕事をしたい!」という思いからでした。保男さんは、結婚当時から勤めの仕事をしており利恵子さんは、周りの畜産農家の協力を得ながら見よう見まねで牛飼いを始めたそうです。

普段は利恵子さんが一人で牛の飼育を行い、休日には保男さんが手伝っていました。退職を機に本格的に就農したことがきっかけで増頭しました。

現在は、保男さんは成牛の管理、利恵子さんは子牛の管理と役割分担を行っています。夫婦で支え合いながら作業を行っています。

こまめに手をかけて育てる

「毎朝、目が覚めると牛の観察から始まり、寝る前にも必ず牛の観察をしているよ」と話す平田さん夫婦は、毎日こまめに牛舎に足を運び、牛の体調の変化を見逃さず初期段階で治療が出来るよう心掛けています。特に、気温の低いこの時期には、牛舎にシートを張ったり保温機で牛舎を暖めることなどで体調管理に気を配っています。

また、牛舎の出入り口では消毒の徹底を行い、防疫対策と同時に牛の疾病



子牛へのミルクやり

子牛が産まれるときが一番の喜び

牛飼いの魅力について利恵子さんは「心配することも多いけど、やっぱり子牛が産まれる時が一番うれしい」と笑顔で話してくれました。

予防にも努めています。

出水郡長島町鷹巣
平田 保男さん(62)
利恵子さん(56)
《経営品目》生産牛



ビオラ

ほほえみ 2 2011 No.227

スマレの園芸品種で様々な種類があるビオラ。パンジーとの区別が曖昧で、大きさを分けることもあります。かわいらしい小さな花を咲かせますが、寒さに強く長い期間咲くことから花壇の主役として用いられます。

【特集】

からだポカポカ 野菜・果物で
安心手作り入浴剤

..... 4

【暮らしのビタミン・ほほえみきっちゃん】

* 子どもも喜ぶこんがりおやき
* クリームコロッケ

..... 14

四季の香り	2
大地に生きる	3
J Aトピックス	6
高病原性鳥インフルエンザについて	7
みんなのページ	8
ほっとニュース	10
農作業メモ・家庭菜園	12
J Aインフォメーション	
役員会だより ほか	16
より道いずみ感謝デーのお知らせ ほか	17
おしゃべり! 読者コーナー	18
頭の体操クロスワードパズル・クイズ当選者発表	19
博士と学ぼう食と農「ミカン」ほか	20

手作り入浴剤レシピ



シュンギクとユズと純米酒のお風呂

夕食の材料と晩酌から少し取り分けておくだけで、その日のお風呂は極楽気分です。ユズなどかんきつ類の皮やシュンギクなどの葉物は、刻めば刻むほど香りが立ちます。

【作り方・使い方】
シュンギクとユズをガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れ、よくもみ出すようにしながら入浴する。オプションで純米酒を加える。

【材料】
シュンギク…………… 茎2本を刻んだもの
ユズ (搾りかすでよい) 1個分を刻んだもの
純米酒 (オプション) カップ1杯 (200ml)

【効能】
シュンギク 神経痛、肩凝り、冷え性の回復促進。
ユズ…………… 抗鬱、心身の疲労回復、抗菌、血行促進、ひび、あかぎれの修復促進。
日本酒…………… 保湿作用。

シソの葉と米ぬかのお風呂

乾燥させたシソの葉が湯にほぐれると寒い季節のお風呂場にいつとき明るくすがすがしい夏の香りが立ちこめます。米ぬかは、必ず無農薬のものを使います。

【作り方・使い方】
シソの葉と米ぬかをガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れ、よくもみ出すようにしながら入浴する。

【材料】
乾燥シソの葉… 刻んだものを大さじ2杯
米ぬか…………… 大さじ4～5杯

【効能】
シソ…………… 抗鬱、心身の疲労回復、緊張緩和。
米ぬか…………… 保湿作用。

リンゴの皮とバニラオイルのお風呂

リンゴの皮に含まれるペクチンがマイルドな保湿力を発揮。よく刻めば、リンゴの香りもほんのりと楽しめます。呼吸や気分を楽にしてくれるバニラは、子どもも大好きな甘い香りです。

【材料】
リンゴの皮…………… 刻んだものを1個分
バニラオイル…………… 小さじ1杯

【作り方・使い方】
リンゴの皮をガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れ、よくもみ出すようにしながら入浴する。バニラオイルを湯船に入れ、よく混ぜ合わせる。

【効能】
リンゴの皮…………… 穏やかな保湿作用。
バニラオイル…………… 抗鬱、心身の疲労回復、呼吸器系の緊張緩和。

ミカンの皮と蜂蜜のお風呂

ミカンの皮は生のままでも、むいたものを乾燥させたものでも結構です。蜂蜜の柔らかな保湿作用が、冷たい風に荒れがちな肌を癒やしてくれます。

【材料】
ミカンの皮…………… 刻んだものを1個分 (乾燥の場合は大さじ2杯)
蜂蜜…………… 大さじ1～3杯

【作り方・使い方】
好みの分量の蜂蜜を湯船に入れる。ミカンの皮をガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れ、よくもみ出すようにしながら入浴する。

【効能】
ミカンの皮…………… 抗鬱、心身の疲労回復、緊張緩和、血行促進。
蜂蜜…………… 穏やかな保湿作用。

ダイコンの葉と粗塩、ヒノキのお風呂

ダイコンの葉は日陰で乾燥させてから使います。日本が誇るヒノキの精油の小瓶があれば、いつでも森林浴やヒノキ風呂が楽しめます。

【材料】
乾燥ダイコンの葉…………… 刻んだものを大さじ2杯
天然塩…………… ひとつかみ (カップ約4分の1)
ヒノキの精油 (オプション) …………… 4滴

【作り方・使い方】
天然塩を湯船に入れる。ヒノキの精油を使う場合は、ふた付きの瓶などにまず塩を入れ、ヒノキの精油を垂らしてふたをし、よく振って塩に精油をなじませてから、湯船に入れる。ダイコンの葉をガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れ、よくもみ出すようにしながら入浴する。

*ヒノキの精油はアロマテラピーの店で購入でき、インターネットなどでも広く扱われている。

【効能】
ダイコンの葉…………… 保温。冷え性、神経痛、腰痛、痔(じ)などの回復促進
天然塩…………… 保温。穏やかな保湿作用。
ヒノキの精油…………… 鎮静、心身の疲労回復、抗菌。

からだポカポカ

野菜・果物で

安心 手作り入浴剤

イラスト：松林今日子

冬の寒さで冷え切ったからだを温め、疲れを癒やしてくれるお風呂。そこで注目したいのが、健康と美容、リラクゼーション効果を高めてくれる入浴剤。身近にある野菜や果物を使った手作り入浴剤で身も心も癒やされてみませんか？

●前田京子 (まえだ きょうこ)
せっけんやボディケア用品のレシピをエッセーとともに紹介した著書『お風呂の愉しみ』(飛鳥新社刊)が反響を呼び、自然素材を使った手作り化粧品ブームの先駆けに。近著に『シンプルスキンケア』『シンプルスキンケアメニューブック』『入浴剤 (お風呂の愉しみレシピシリーズ)』などがある。

からだや肌に優しい素材
だけで作る安心感

空気の冷たい季節は、冷えたからだをお風呂でゆっくりと温めたいものです。忙しい一日を過ごして疲れ切っている、寒い一日を過ごして縮こまりそうな日が続いても、わが家のお風呂場から気掛かりを忘れ、ゆったりと、身も心も休めることができます。お風呂で入浴剤を使うのが好きな方なら、身近にある野菜や果物を、台所にある安全な自然素材と組み合わせ、入浴剤を手作りしてみませんか？

四季の素材を手軽に楽しむ

「塩は保温」、「糖分や油分は保湿」というように、年間を通して使える基本の素材がそれぞれ持つ効能と、その分量、使い方のポイントさえ知れば、それと四季の素材を組み合わせたことで、お酒のおつまみをちょいちょいとこしらえるのと同じように、簡単に入浴剤ができてしまいます。晩ご飯のおかずやお鍋の材料、食後の果物から、ちよつと素材を取り分けておくだけでいいことも多いのです。実際にやってみると、本当におつまみを作るのと同じぐらい、季節によつ

湯船に入れる入浴剤には、肌やからだへの具体的な効能を求めたいものももちろんですが、原料の安全性などについて余計な心配がなく、気持ちを豊かにリラックスさせてくれることも大切ですね。そのため何ととっても大切なのは、「からだにいいものだけでできてい」という安心感。自分で素材を手にし、それを使って台所で手早く調合すれば、自分や家族の肌に直接触れるものの中身が何かをしつかりと把握することができずから、これ以上の安心はありません。

て素材や効き目のバリエーションは豊富で楽しいもの。食卓だけでなくお風呂場でも、季節の野菜や果物を満喫できるのです。

ここでそのすべてをご紹介することはとてもできませんから、日本の冬に おすすめのいくつかの入浴剤のレシピを例としてお目にかけましょう。レシピは、湯船いっぱい約百八十リットルのお湯に対し、入浴一人一回分の分量です。二人以上で入る場合は、分量を人数倍にしてください。また、一人が上がった後で、次の人が入る場合は、また新たに一回分を足すようにしてください。

「塩」

保温効果が抜群で冷え性の人におすすめ。ミネラル分の多い天然の海塩や岩塩を使うと、肌あたりが柔らかくなる。1人当たり、ひとつかみ (カップ約4分の1) 湯船に入れる。



「蜂蜜、黒蜜、砂糖などの糖分」

湯上がりの肌をすべすべにする柔らかな保湿。1人当たり、大さじ1杯から3杯までお好みの量で。決して肌はべたべたしないので、大丈夫。



「オイルや米ぬかなどの油分」

糖分よりもしっかりと保湿力を持ち、水分の蒸発を防ぐことで、保湿力も併せ持つ。1人当たり、オリーブオイルなどなら小さじ4分の1杯をそのまま湯船に入れ、よく混ぜる。オイルを直接入れても、量を守れば肌の上に薄膜として滑らかに載り、べたつかないので大丈夫。米ぬかなら、大さじ4、5杯をガーゼなどに包んでとじ、湯船でもみ出す。



「純米酒、ビール、ワインなどのお酒類」

湯上がりの肌をすべすべにする柔らかな保湿。効き目の成分はアルコールではなく、含まれる糖分なので、爛(かん)冷ましや気の抜けたビールでもよい。1人当たりカップ1杯を湯船に入れる。決して口臭くなくなったりしないので、ご安心を。





平成 22 年 12 月 21 日、
出水市内で保護され死亡した
ツルから高病原性鳥インフル
エンザウイルス (H5N1 亜型)
が検出されました。

高病原性 鳥インフルエンザ

<重点項目>

- ・防鳥ネット
- ・消石灰
- ・車両消毒
- ・消毒槽
- ・専用長靴

出水市では感染拡大防止のため、国をはじめ関係機関・養鶏農家の皆様と連携して消毒などの措置や衛生管理の徹底に努めております。愛がん鳥飼養者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

なお、野鳥の死体を見つけたら、手を触れずに下記の連絡先までご連絡いただきますようよろしくお願いいたします。



- ・ホコリなどまめに取り除く
- ・隙間を作らないように
- ・網目 2 cm 以下
- ・破損部位は修復



出水地域は県内でも有数の養鶏地域であり、万一本病が鶏で発生した場合、養鶏業界のみならず流通および販売等を通じ一般消費者にも多大な影響を与えることとなります。

なお、安全面については鶏肉や鶏卵を食べることにより鳥インフルエンザウイルスが人に感染することは世界的にも報告されておりません。

緊急連絡先 出水市役所 農林水産課 ☎63-2111 (内線317)

J A トピックス

新春を告げる 早春バレイショ 全国に出荷



良質な早春バレイショを選果する担当者



収穫作業に追われる生産者

東バレイショ選果場では、1月8日から早春バレイショの選果が始まりました。初日は80トンを選果し中京や北陸方面を中心に全国へ出荷しました。

J A 管内のバレイショが盛んな東・長島事業所管内では年明けから掘り取り作業が始まっており、生産者は毎日の収穫作業に追われています。

同地区内で収穫できるバレイショは、赤土で育つため肌が美しく、うまみ成分であるでんぷん含

量も多いのが特徴です。また、本年度の作柄は、玉肥でも良く品質ともに良質な生産ができており、収量も例年と比べて多めです。

早春バレイショの出荷は、2月にピークを迎え3月上旬まで行われます。平成23年産は、栽培面積約200%で出荷数量4千トンを見込んでいます。

また、は種と収穫の時期が異なる春バレイショは4月上旬から出荷する予定です。



渋谷俊彦出水市長(手前)と内村正男組合長(奥)が安全を祈願して初時き

苗の安定生産を願って初時き祭

当 J A 育苗施設アグリセンターでは1月6日、初時き祭が行われ、平成23年の受託苗の安定生産と育苗作業などの安全を祈願しました。

当日は、渋谷俊彦出水市長や内村正男組合長など約40人が出席し紫尾神社宮司による神事が行われた後、2月上旬に出荷されるカボチャの「くりゆたか」の種子を全員で育苗箱に丁寧に蒔きました。

なお同センターは、水稻苗、ゴーヤー苗など管内の重点品目の苗生産を行っており、今後も安定供給と生産拡大に取り組んでいきます。



プロジェクターを用いて堂々と発表を行った川畑和子さん

鹿児島県家の光大会で 当 J A 女性部員が記事活用発表

県 J A 会館大ホールでは12月15日、平成22年度「鹿児島県家の光大会」が開かれ、県内各地から約250人が参加しました。

この大会は、家の光協会が刊行している家の光・地上・ちゃぐりんの3誌を活用した J A 教育文化活動を積極的に行おうと実施されているものです。

会では、県内5地区からの代表者による記事を活用した体験発表が行われました。当 J A 女性部からは、高尾野支部の川畑和子さんが「生活に根付いた家の光」と題した体験発表を堂々と行いました。

女性部活動



★お父さん 勇輔さん

ありがとうございます！ぼいのお父さん

まぜみすインタビュー



米ノ津事業所管内 岩下一則さん(67歳)
多美子さん(65歳)

- こんにちは、岩下さん夫婦は何の作業中ですか？
デコポンの収穫の準備をしてるところじゃ。
- 今年の果実の出来はどうですか？
カメムシ・鳥・猪やアナグマにやられて収量が少なかつどん、中晩柑は例年どおり収穫できた。
- お2人の楽しみは何ですか？
年1回のグループ旅行が楽しみで、たまに友達と温泉に行くのも楽しかな。

うちのアイドル



植村 匠海くん(5歳)・海人くん(7歳)

【両親は出水市高尾野町大久保の植村一真さん、照美さん】

いつも、兄弟で遊んでいるふたり。兄はマイペースで、弟は暴れん坊です。いつまでも、元気で仲良くしてね。



窪 彩香さん(21歳)

- ◆お仕事は？
食品を製造する会社で、製品管理の仕事をして3年目です。間違いのないよう、毎日の業務に責任をもって取り組んでいます。
- ◆休日の過ごし方は？
映画鑑賞が好きで、映画館に行ったりDVDを借りて自宅で見たりしています。
- ◆これから挑戦してみたいことは？
ヨーロッパなどの海外に旅行に行ってみたいです。

て	を	思	せ	と	ま	た	り	ク	た	？	と	を	山			
く	つ	い	い	ん	あ	す	く	、	ラ	リ	て	休	を	切	で	ば
だ	け	っ	ま	は	そ	。	さ	木	イ	、	森	み	し	？	木	く
さ	て	ま	す	梁	ん	山	人	の	ミ	ば	を	の	て	た	を	の
い	山	で	。	し	で	教	名	ン	く	ぎ	日	い	リ	う	お	
。を	も	い	い	お	え	前	グ	と	れ	も	ま	す	え	父		
ま	体	な	る	父	こ	と	を	ツ	い	山	す	る	た	さ		
も	に	り	と	せ	く	か	し	り	に	に	。し	り	ん			
？	気	と	自	ん	れ	を	た	し	行	こ	木	は				

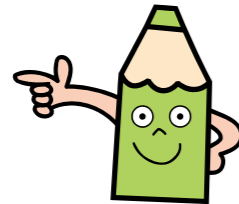
作文

出水市立大川内小学校 二年生
内原 舜一郎くん

みんなのページへの投稿大募集!!

みんなのページでは、投稿コーナーの①うちのアイドル②もじよかペット③ちいさな写真館(P18)への写真を募集しています。下記の応募要領でぜひご応募ください。(原則として写真は返却します)

- 応募要領
プリントした写真、またはデジタルカメラで撮影した画像データをお送りください。
採用された方には粗品を進呈いたします。
- ①うちのアイドル…お子様の写真かデジカメ画像に、お子様の氏名・年齢と80字以内のコメント、保護者の氏名・住所を記載してください。
- ②もじよかペット…ペットの写真かデジカメ画像に、ペットの名前や年齢等と50字以内のコメント、飼い主の氏名・住所を記載してください。
- ③ちいさな写真館…カメラまたは携帯電話で撮影した写真か画像に、50字以内のコメント、氏名・住所を記載してください。
- 応募先住所
〒899-0405
出水市高尾野町下水流 890
JA鹿兒島いずみ企画広報課宛
Eメール izm-kikaku02@ks-ja.or.jp



もじよかペット

なまえ ぼんぼん
写真右:ハちゃん
写真左上から:三くん、
みんみん、くろ

飼い主は、出水市上大川内の松元義弘さん



親子4匹、たたみの上で昼寝中です。
カメラに気がついたかなあ？

思ひ出写真館



三笠事業所管内
樫八重 フミさん(91歳)

№9

いつの写真ですか？

この写真は、昭和12年の3月、わたしが20歳頃の写真です。わたしは、女学校を卒業後、地元の小学校で教師として勤めていました。
一緒に写っているのは1年生の担任の先生たちと学芸会で舌切りすずめの劇を披露した子どもたちです。

その頃の思い出を教えてください。

その頃は、生徒の数も多く1クラスが52～56人ほどで一学年4クラスもありました。1組、2組と数えるのではなく、「いろはにほへと」の「いの組」「ろの組」と数えていました。校舎は、もちろん木造で給食もない時代でした。子どもたちは、靴をはいている子より下駄を



上段右が樫八重さん

はいた子が多かったこととちょうど戦争が始まる頃で、教室ではさかんに軍歌を歌っていたことを覚えています。

みんなのページ☆みんなのページ☆みんなのページ☆みんなのページ☆

J A 鹿兒島いずみ植木市 初市賑わう



約 200 点の苗木などが並んだ初市

高尾野川河川敷の J A 植木市場では一月七日、新春植木市初市が開かれ、県内外から出荷者や購買者などが多数来場して賑わいました。

当日場内には、梅やツバキ、イヌマキなどの花き類やキンカンといった柑橘類の苗木など約二百点が並びました。セリは、威勢のよいセリ人の掛け声とともにスタートし、購買者は次々と目当ての品をせり落としていました。

なお、同市は五月まで毎月七のつく日に開かれます。セリには運転免許証などの身分証明証があれば誰でも参加でき、市価より安く手に入るとあって人気があります。

J A 青年部員が 事業所玄関の門松作り



力を合わせて完成させた青年部手作りの門松と一緒に

J A 青年部米ノ津支部は十二月二十日、米ノ津事業所敷地内で門松作りを行いました。

これは、毎年この時期に行っているもので、高さ一・七メートルの立派な門松が今年も米ノ津事業所の玄関に飾られ、事務所を訪れるお客さまに好評です。

倉庫での基礎造りは、作業しづらいものでしたが「恒例となった、門松作りを行い、お客さまと部員が気持ち良くお正月を迎えられるように」と続けたいですと、宮脇聖支部長は話し、作業に参加した部員らも満足した様子でした。(宮田広基 広報委員)

出水ふれあい市で そば打ち体験教室

出水市の商店街を活性化させる目的で、本町の川端通りで行われている「出水ふれあい市(年の瀬朝市)」が、十二月二十五日出水公会堂及び出水市民交流センター周辺で行われ、市内外からたくさんのお買い物客で賑わいました。



家族で楽しくソバ打ち体験

当日は、公会堂前で餅つき大会や、市民交流センターでソバ打ち体験教室が行われました。

体験教室の参加者は、つなぎを使わない十割そば作りを、高尾野町特産品販売所ふれあい館内にあるそば屋さんのスタッフの方から教わりながら楽しそうに体験していました。

大声で家業繁栄を願い 歌う「麦ほめ」

阿久根市倉津地区では一月十四日、家業繁栄を願う地元の小・中学生が地区内の民家約百件を訪れ家業を褒め称えて回る、麦ほめが行われました。

これは、戦前からの伝統行事で穂垂れ(ほだれ)祭りとも呼ばれ、麦の穂が良くいと褒めて回り祝儀をもらう行事です。



大きな声を出して褒め称えるほめ手

今年も小学生十人、手引き役の中学生が九人、合わせて十九人のほめ手の子どもらが、二組に分かれ各家の玄関で大きな声が出るように T 字形の棒を腹に当て、寒い中を白い息を吐きながら元気良くはやし歌を唱え、各家々の家業を褒めて回りました。

地域とのふれあいを大切に 大川小、餅つき交流



地域のおじいちゃんたちが見守るなかでの餅つき

阿久根市立大川小学校は十二月二十三日、同校グラウンドで餅つきと門松作りを行い、児童や保護者、校区子ども育成会の会員や地域住民など約百人が参加しました。

使用するもち米は、地域の老人クラブ会員の指導によって三・四年生の児童が自分たちで育てたものです。

当日児童は、臼と杵を使った餅つきや門松作りのお手伝いを楽しそうに行っていました。

その後、日頃の感謝の気持ちを込めて、地域のお年寄り宅につきたての丸めた餅と児童からの手紙を配る活動も行いました。

年末年始の防犯体制を 強化、防犯訓練行う



本番さながらに行われた防犯訓練

出水事業所では十二月十六日、年末年始の防犯体制を強化しようと出水警察署の協力を得て防犯訓練を行い、本事業所職員など約三十人が参加しました。

当日は、銀行強盗に扮した警察官がモデルガンを片手に人質を取り、現金を奪って逃走するという流れで行われました。職員らは強盗役が逃げるまでに非常ボタンを押ししたり、カラーボールを投げつけるなど懸命に対応を行いました。

参加した職員は「今回経験したこと忘れず、今後の業務も気を引き締め取り組みたい」と話していました。

農機の初荷出発式で 安全を願う



J A 農業機械課は1月7日、農機の初荷出発式を開き、役員や担当職員ら約20人が「初荷」と書かれたトラックを拍手で見送り、安全祈願を願いました。

しめやかに執り行われる 畜魂祭



江内事業所では12月22日に家畜の霊を供養する「畜魂祭」を開き、畜産農家など関係者約五十人が参列し、感謝の気持ちを込めた焼香を行いました。(山崎良昭 広報委員)

大漁と航海の安全を 祈願してえびす祭り



阿久根市内では1月10日、各地で「えびす祭り」が行われ、倉津漁村研修センターでは、着物を着た男衆がえびす様に焼酎を注ぎ、大漁と航海の安全を祈願しました。


イカ大根!? 窓口に登場



東事業所の窓口には、12月24日から N P O 法人長島福祉作業所ぼんぼり村の農園で採れたイカのような大根が飾られました。(橋口新太郎 広報委員)

さつまいも育苗の要点

北薩地域振興局農林水産部
農政普及課出水市駐在 福重美久



苗床の種類
太陽熱を利用した無加温のハウス+トンネル、あるいはトンネルでの育苗をします。

苗床の準備と育苗管理

- ・いもは13℃以下で腐りやすくなります。温度確保を考えて苗床種類と伏せ込み時期を決めてください。
- ・種芋は200～300g程度で無病のものを準備します。
- ・種芋の伏せ込み間隔は下表を参考に伏せ込みます。

品種名	シロユタカ シロサツマ	コガネセンガン 高系14号
伏せ込み間隔	30cm×30cm	20cm×20cm

- ・施肥量は1㎡あたり窒素成分で10g(硫安なら50g)が基準です。採苗後は生育に応じて追肥をします。
- ・未熟堆肥の利用はアンモニアガスの発生で、根腐れを起こす場合もあるため避けます。
- ・育苗中の生育不良は肥料不足によることは少なく、温度やかん水が不足していることが多いようです。
- ・萌芽後の気温は昼間25～30℃、夜間15℃を目安に、育苗前半はやや高めに管理します。また、高温で障害を受けそうな場合は、急にハウスを開けないで徐々に温度を下げてください。
- ・ウイルス病の症状(葉の縮れや葉色の濃淡)が見られる株は早めに除去します。


採苗
葉数8～10枚程度に伸長した苗を基部2～3節残して切り取ります。これはわき芽を出して次の採苗に備えると同時に、黒斑病の伝染を予防するためです。

移植前の病害対策
黒斑病・つる割病対策としてベンレート水和剤500倍液に苗の基部を20～30分浸漬します。シロユタカはつる割病にやや弱いので、特に注意してください。

取り置き苗の利用
活着対策として取り置き苗を利用しましょう。倉庫など日光や風の当たらない場所に濡れムシロ等を敷き、苗を束ねて立て、透明ポリフィルムで被覆し湿度を保ち発根を促します。

春の茶園管理

北薩地域振興局農林水産部
農政普及課出水市駐在 吉田真一



一番茶前の管理が始まりました。今年も事前準備を万全にして確実に一番茶を摘採、製造、販売しましょう。

防霜対策
○防霜開始時期

2月下旬から防霜開始してください。ファンは正常に回転するか、スプリンクラーの目詰まりがないか必ず事前点検を実施してください。

○スプリンクラー
散水開始は茶株面が2℃になった時、停止は水が凍らず葉面から落ちる時または水が手で払って落ちる時です。

○防霜ファン
作動温度：2葉期までは茶株面の温度が3℃、2葉期から摘採までは5℃で設定してください。

春の園摘え(2月下旬～3月上旬)
新茶に古葉が混入するのを防ぐため、摘採面に出ている立ち葉を整枝します。冬芽を切らないように浅く整枝してください。

施肥
茶園管理こよみを参考に茶樹が肥料を欲しがるときに的確に施肥し、肥料の効果を高めてください。

	施肥時期	肥料名	施肥量
春肥	1回目 (1月下旬)	くみあい緑風A	5袋
	2回目 (2月下旬)	ファン防霜茶園	茶のかおり5号
		水防霜茶園	フレッシュグリーン1号
芽出し肥	摘採 30日前	新芽だし入夏	3袋


(10㎡当たり)

※(例)5月1日摘採予定の茶園は3月下旬に芽出し肥を実施。遅れると本茶に十分な効果が出ません。

ダニ防除
ダニの状況(卵、幼虫、成虫)に合わせ時期を守り、葉裏まで十分に散布することが重要です。
※(例)3月上旬 バロックフロアブル 2,000倍
バロックフロアブルは、卵、幼虫に対して高い効果を現します。成虫が多くなってからは効果は減少します。防除適期を守ってください。

そらまめ・実えんどうの今後の管理について

園芸農産事業部
園芸農産指導課 小園英樹



●そらまめ
整枝・誘引

わき芽の整理、枝の確保後(1条3～4本、2条4～5本)突風対策として、誘引テープは早めに張るようにしましょう。※寒害等で芯止まりのものについては、枝の確保をしましょう。

摘 莢
霜莢や寒害で表面が茶褐色になった莢、または茎に対して内側に曲がっている莢は『リング症』が懸念されるため早めに摘みましょ。また、1粒莢・曲り莢を摘み、大莢を着かせるようにしましょう。

芯止め
1条誘引…下段より莢、花、つぼみ合わせて15段前後を目標に芯止めしましょう。

2条誘引…下段より莢、花、つぼみ合わせて12段前後を目標に芯止めしましょう。

寒害を受けたほ場については、芯止めの位置を高くし、収穫段数を確保するようにしましょう。最低でも、10段は莢を確保し、上段2花は良質莢になりやすいため芯止めの際、摘花しましょう。1株当たり良質莢25～30莢を目標に芯止め以降の葉面散布剤はメリット黄等の結実促進剤を活用しましょう(500倍で5～7日おきに2～3回)。

●実えんどう
整枝・誘引

最終的な枝整理は3月上旬頃より行い、スーパーグリーン、あくねグリーン系で通常1㎡間に15本前後、寒害ほ場で1㎡間に20本前後に整理しましょう。南海緑は沿岸部で1㎡間に25本前後、内陸部で30本前後に整理しましょう。芯止まりがある場合、生育初期から10段前後であれば株元の強いわき芽を、開花期ほ場では開花位置の1～2段下からの強いわき芽を確保しましょう。※定期的な病害虫の予防散布を実施しましょう。

○共通事項・追肥
追肥は草勢が弱いほ場、または肥料効きの悪いほ場で開花・着莢期以降に実施しましょう。厳寒期は、根の活動が弱く、養分を吸収しにくいいためメリット青500倍等の葉面散布をおすすめします。粒状の追肥は地温が上がってから、あさひエースで10㎡当り10～15㎏施用しましょう。あくねグリーンは草勢が落ちやすいので必ず追肥を実施しましょう。

家庭菜園
春インゲンの栽培

園芸農産事業部
園芸農産指導課 榎 俊次



春インゲンは小面積で容易に栽培でき、安定販売が期待できるため、新規者や高齢者にも取り組みやすい品目です。当JAでは生産拡大に向け栽培者募集中です。

ほ場選定・作付け準備

- ①畑地や湿害の受けにくい場所、または突風を回避できる場所を選びます(排水・防風対策)。
- ②種まきの約1ヶ月前までに堆肥(10㎡あたり2t)、苦土石灰(10㎡あたり100kg)の全面散布を実施します。

作型(キセラインゲン、ジャンボインゲン共通)

作型	は種時期	収穫時期
露地 無霜地帯	3月中旬～4月上旬	5月下旬～7月上旬
露地 晩霜地帯	3月下旬～4月中旬	6月上旬～7月中旬

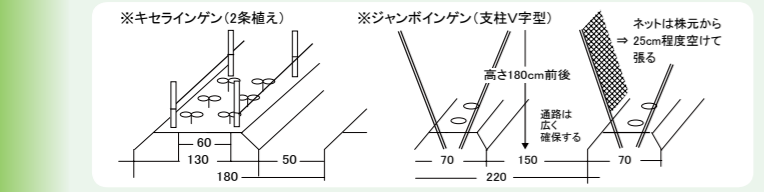
1) キセラインゲン概要

- ①夫婦2名で3～5㎡が目安(1袋=2,000粒=2㎡)。
- ②畦幅(180cm)×株間(35cm)×2条千鳥まき条間(60cm)2粒まき
生育が揃ったら1本に間引きます。
- ③元肥(CDUS555)は1㎡あたり6～8kgが目安。
- ④長さ50cm程度の支柱を誘引として準備します。

2) ジャンボインゲン概要

- ①強風に弱いのでハウス栽培がおすすめです。
2名で5～10㎡が目安。(1袋=1,600粒=5㎡)
- ②畦幅(220cm)×株間(40cm)×2粒まき
1穴より3～4本仕立てます。
- ③元肥(CDUS555)は1㎡あたり10～12kgが目安。
- ④長さ210cmの支柱を2㎡間隔にV字型に立て、ネットは下25cm程度空けて張ります。

3) 作式のイメージ



3. 収益性の目安(10㎡あたり)

品目	キセラインゲン(露地)	ジャンボインゲン(ハウス)
出荷量(目標収量)	900kg	1,600kg
平均単価	650円	550円
販売金額	585,000円	880,000円
概算生産費(流通経費含む)	276,500円	451,800円
粗収益	308,500円	428,200円

※上記収益性は目標値であり、当JA管内の平均値を簡略化してあります。
【お問い合わせ】園芸農産指導課(榎)【TEL: 64-2630】



健康
百科

風邪の後の肺炎にご注意

佐久総合病院名誉院長
松島 松翠

肺炎は、風邪の後によく起こります。肺炎と風邪は症状が似ているため、風邪と思って受診が遅れ、肺炎が重症化することもあります。特にお年寄りは、治療が遅れると命にかかわることもあるので注意が必要です。

風邪をひくと体力が衰え、細菌など病原体の体内への侵入や活動を防ぐ免疫の働きが低下します。また風邪のウイルスによって気道の粘膜が傷つけられ、細菌が活動しやすい環境になります。そのため、病原体が肺に侵入し肺炎が起こりやすくなるのです。

肺炎の典型的な症状は、発熱と咳(せき)とたんです。まず、「38度以上の高熱」が出ます。次は「たんがからんだ咳」が長く続きます。ひどいときには、夜眠れないこともあります。もう一つは「膿(うみ)のような黄色のたん」が出ますが、あまりたんが出ないタイプの肺炎もあります。「胸痛」や「呼吸困難」などの症状が加わる場合は、肺炎の可能性が高いと考えられます。

ただし、お年寄りの肺炎の場合は、熱や咳といった典型的な症状がはっきりと現れず、「元気がない」「食欲がない」「呼吸が荒い」「意識がもうろうとしている」などの漠然とした症状として現れることも多く、また症状があっても訴えないこともあります。

そのため気づくのが遅れ、重症化してしまうことも珍しくありません。周囲の人は、普段からお年寄りを見守り、いつもと違った様子が見られたら肺炎を疑うことも必要です。

風邪の後は免疫力が低下していますので、体を温かくして睡眠をしっかりと、栄養のある食事と水分をたっぷり取りましょう。



子育て
Q&A

ベビーカー

社団法人 母子保健推進会議会長
巷野 悟郎

Q 近ごろはすてきなベビーカーを見かけます。赤ちゃんは満足そうに腰を下ろして、あちこち眺めています。私も来月初孫が生まれるので、プレゼントしようと楽しみにしています。どんなことを目安に選んだらよいでしょうか。

A 昔、外出するときは、お母さんがおんぶしたり、抱っこしました。最も自然で赤ちゃんも大満足だったでしょう。これができないときは乳母車でした。今でいうA型のベビーカーで、赤ちゃんは横になって眠ることができました。

このような時代があって、今のようなベビーカーとなりました。住宅事情や使用する期間の短さなどから、昔のような乳母車は少なくなり、どちらかといえば、腰掛け型が普及してきています。

また、赤ちゃん向けのベビーカーは一般的に前向き

ます。時と場合によって両方をうまく使い分けている方もいらっしゃるようです。

このように、おんぶに抱っこから、簡便なベビーカーが普及してくると、子ども連れの外出も容易になり、街中ではごく普通に見掛けるようになりました。

ベビーカーでの外出時、赤ちゃんは眠ったり、移り変わる風景に目を向けたりで静かです。しかし、赤ちゃんにとっては、何も分からない自分の世界にいてだけで、ただ時間が過ぎていくだけです。考えてみれば1人ぼっちで寂しいときかもしれません。

このようなとき、対面式のベビーカーだと、赤ちゃん顔を見つめ合い言葉を掛けてあげることができず。風景や街の音の中で楽しさを共有できるのではないかと思います。

赤ちゃんと一緒に過ごすことができる、対面式として使えるものをすすめたいと思います。



ほほえみ
きっちゃん



わが家の子どもたちが大好きな人気メニュー

もう一品

とろ〜り、クリーミー

クリームコロッセ

◆作り方

- ① バターを弱火で溶かしながら、小麦粉を少しずつ入れる。ダマが出来ないように混ぜながら牛乳も少しずつ加える。
- ② ①にコーンとコンソメ、塩コショウを入れてよく混ぜる。
- ③ 10分ほど混ぜて、とろみが出てきたら火を止めてしばらく混ぜ続ける。
- ④ ③を冷まし、あら熱がとれたら12等分に丸め小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、160℃の揚げ油で揚げる。
- ⑤ 中身には、火が通っているので表面がこんがり色づいたら、油を切って器に盛る。

※タネを作るときのホワイトソースを焦がさないように、弱火で炒めるのがポイントです。また、とろりとした食感を味わえるよう揚げすぎないのも大切です。

◆材料(4人分)

- ・小麦粉…………… 90g
- ・牛乳…………… 500cc
- ・バター…………… 50g
- ・コンソメ…………… 1.5個
- ・クリームコーン(粒のものはミキサーでクリーム状にする)…………… 50g
- ・塩コショウ…………… 少々
- ・小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油…………… 各適量

残ったご飯が大変身!

メイン

子どもも喜ぶこんがりおやき

◆作り方

- ① 冷ご飯は、レンジで温めておく。
- ② ボールにAの材料を入れて、良く混ぜる。
- ③ フライパンを温めて、油を敷き②を入れ、形を整える。
- ④ 焦げ目がつくまで、両面をこんがり焼き皿に盛る。上からお好みでマヨネーズ、青のりなどをかける。

※こんがり焼いたおやきは、子どもたちに人気の一品です。コーンや魚肉ソーセージなどを入れてもおいしいですよ。

◆材料(4人分)

- A ・冷ご飯…………… 3合
- ・料理用とろけるチーズ… 50g
- ・おかか(かつおぶし)… 15g
- ・薄口しょうゆ…………… 大さじ1
- ・青のり、マヨネーズ … お好みで

わたしが

作いました!

J A 鹿児島いずみ
女性部 出水支部
福枝 良子さん



太陽光発電システム

オール電化のことなら

♪ 鹿児島いずみへ!

今が設置のチャンス!

太陽光発電システム設置や
オール電化にしたらどれだけ
お得になるかお教えします!

無料見積り実施中

太陽光パネル、オール電化製品等の品揃え充実

【お問い合わせ先】 本所 生活燃料課 Tel.(0996)64-2625
または、各事業所 農畜産課まで

総合葬祭 ルミエール

～まごころをもってご奉仕させていただきます～

みかさ斎場10月より開業

どなたでもご利用いただけます

ルミエールみかさ斎場

24時間体制でご相談を承ります。

- 家族葬から社葬・団体葬まで幅広くご利用いただけます。
- 病院からのご遺体の搬送もいたします。
- お通夜、ご宿泊施設、冷暖房完備しております。
- 通夜客接待も斎場で対応いたします。

ルミエールみかさ ☎ 64-3444

斎場ご案内

- ルミエール いずみ ☎ 62-2444
- ルミエール たかおの ☎ 64-2444
- ルミエール あくね ☎ 64-6444
- ルミエール ながしま ☎ 88-2900

いつまでも あなたらしく 健やかに...

活力ある
生活づくりのお手伝い

- 老人ホーム
- デイサービス 他

JA介護福祉センター

Tel 82-0021

毎月17日は より道いずみ感謝デー

JA女性部の店 農産物直売所「より道いずみ」では、

毎月17日に
より道いずみ感謝デー
を開きます。

長島産の新鮮なお刺身を
始め、豊富な品揃えで
皆様のご来店を
お待ちしております!

時間：午前8時30分～午後4時30分
場所：JA鹿児島いずみ本所敷地内
JA女性部の店 農産物直売所「より道いずみ」
出水市高尾野町下水流 890
TEL：64-2660

わたしたちのJA

正組合員数 8,147人
准組合員数 8,264人
合計 16,411人
出資総額 29億3,459万2千円
(12月末現在)

年金無料相談

年金に係わる無料相談を、相談日の午前と午後、2カ所に分けて開きます。お気軽にご相談ください。

開催日 平成23年2月16日(水)
午前 10時～11時30分まで
阿久根事業所 ☎72-1111
午後 1時30分～3時まで
三笠事業所 ☎75-2111
相談員 森代武志社会保険労務士

毎月第4土曜日 JAバンク 無料年金電話相談実施中!
平成23年2月26日(土) 10:00～15:00
フリーダイヤル ☎ 0120-800-547

役員会だより

第9回理事会 (平成22年12月24日)

- 1) 平成22年度第3四半期事業実績
- 2) 米ノ津事業所の施設再編計画(案)
- 3) 基金協会代位弁済に伴う出資引受

第9回監事会 (平成23年1月12日)

- 1) 平成22年度随時監査(受託会計)実施の考え方
- 2) 平成22年度随時監査(フォローアップ)実施の考え方
- 3) 決算棚卸実査の考え方

JA西田駐車場のご案内

JR鹿児島中央駅周辺に、お出かけの際はご利用ください。

- 年中無休
- 24時間営業
- 無人パーキング

8:00～23:00	30分
23:00～8:00	100円
23:00～8:00	60分
23:00～8:00	100円

ご連絡先 鹿児島県農協福祉事業株式会社
鹿児島市鴨池新町15番地(JA鹿児島県会館9階)
TEL099-258-5626 FAX099-255-9595

加入者数9,700人突破!!

組合員給油カード

組合員給油カードを作ると
ガソリン 軽油 灯油 が
店頭価格より安くなります!

注意：現金支払のみとなります。

組合員の方なら誰でも
お申し込みいただけます。

※組合員以外の方は別途組合員加入が必要となります。
申込みは各SS店頭でお願いします。詳しい内容は係員へお尋ねください。

農家の方へ 免税軽油の申請をしませんか?

道路を使用しない農業・畜産機械(トラクタ他)
申請をすることで 軽油引取税
32.1円/リットルが免税されます!

※年間使用量500ℓ以上の方が対象となります。
JAが申請にかかる手続きをお手伝いします!
申請をご希望される方は、各給油所係員へお尋ねください。

農を担う人の 支えになりたい

食の未来のために、みなさまのチカラになる情報

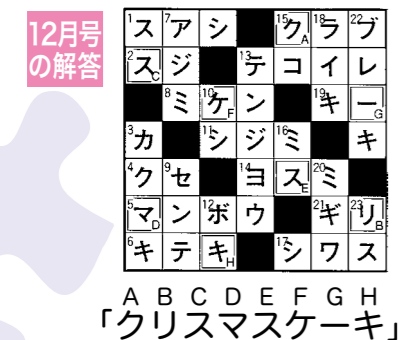
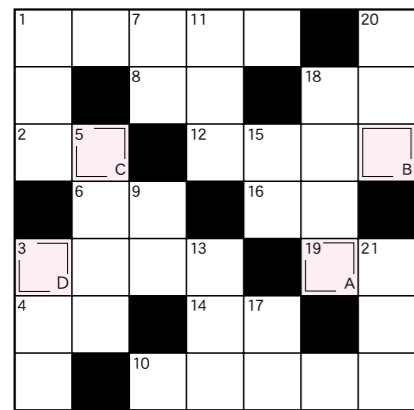
THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
www.nougyou-shimbun.ne.jp

お近くの新聞販売店から
毎日お届けします。
1ヶ月 2,550円(税込)

広げよう読者の輪 進めよう協同活動 組合員・JA情報共有運動

頭の体操★クロスワードパズル

Q 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？ 出題●ニコリ



タテのカギ

- 1日1個で医者いらず、ともいわれる赤い果物
- 追い詰められると悪臭を放って逃げる動物
- 水田にもいるエビの仲間
- 甘いか苦いかが分かります
- 暗記すると掛け算をするときに便利
- 婚約や結婚のときに交換します
- 理科の分野の一つ アインシュタインは—学者
- 借りたお金を返すときに上乗せして払うもの
- 回るものの中心にあるもの
- 応援するように吹いてくれるもの
- 遠くの親類より近くの—
- 温泉地で、湯の花として売られることもある物質

ヨコのカギ

- 暦の上ではこの日から春 節分の翌日です
- イ草で編んだへりつきの敷物
- 医師を目指して—で勉強しています
- 山と山の間 景気にも人生にもあります
- 地球表面の約7割は海、—は3割くらいです
- 和服のときに足に履くもの
- 裁縫を休み、折れた針を豆腐やこんにやくに刺して神社に奉納
- 契約のとき、2枚の書類をずらして一つの印章を押すこと
- 道がぶつかるところ 十字路
- 歯の治療をする—医院
- 豆まきで追い出しましょう
- 所得— 住民— 消費—

- 「12月号クイズ当選者」
- 当選おめでとうございます。
- ★築出 修一さん 出水市上鯖洲
 - ★山口 哲子さん 出水市米ノ津町
 - ★重信千優梨さん 出水市下大川内
 - ★水守 早苗さん 出水市高尾野町
 - ★原田香奈子さん 出水市高尾野町江内
 - ★福田この美さん 出水市野田町
 - ★榮森 久光さん 阿久根市波留
 - ★増田 捺希さん 阿久根市脇本
 - ★入口 逸美さん 長島町諸浦
 - ★脇田 里美さん 長島町指江
- ★応募数：百八通
- ★答えは「クリスマスケーキ」でした。

あしがき

毎日が本当に寒いですね。特に夜は、一段と冷え込み寒さばかりを感じてしまいます。風邪気味だったとある夜、布団に入ると硬くて大きな何かが足に触れました。何かと不思議に思い良く見ると、タオルに包まれたあたたかな湯たんぽが。仕事始め式で成人式を迎えた方たちが口にした「親への感謝」の言葉をつくづく身をもって感じ、親のあたたかな心遣いとありがたさに寝床よりも目頭のほうが熱くなった夜でした。(友)

クイズ・おたより・投稿等の応募方法と送り先

下のハガキの記入例を参考にどしどしご応募ください。また、Eメールでも受け付けています。

Eメール：izm-kikaku02@ks-ja.or.jp

（しめくり）平成23年2月28日消印有効

（当選発表）平成23年4月号

（クイズ賞品）正解者の中から抽選で10名様にAコープ商品券をプレゼントします。

広報紙「ほほえみ」へ対するご意見・ご要望・情報などお寄せください。

☎64-2624 (企画広報課)

答

○A
○B
○C
○D

郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号

本紙への感想や要望、JAに対する意見などをお書きください。

記入例（クイズ）

8990405

出水市高尾野町
下水流890番地
JA鹿児島いずみ
企画広報課 宛
送り先

Wai Wai おしゃべり 読者コーナー

皆さまから寄せられたご意見・メッセージ・イラストなどをご紹介します。



年齢だけは、人並みにとつてきましたが農業のことは一切分かりません。草と花の見分けもつかないのです。でも、この『ほほえみ』を見ると「へえ、もうタケノコが出るんだ」とか「もう、ジャガイモが出るんだ」などが分かります。

（出水市住吉町 吉田キミ子さん）

季節のことや、旬の食材のことなど『ほほえみ』が少しでもお役に立てれば光栄です。これからも、地域に根付いた情報紙として頑張りま

わが家の家庭菜園用のハウスには、きゅうり、ピーマンがたわわ。家庭菜園に凝っている主人のおかげです。次は、何を植えるのかな？寒い冬になりませんように。

（出水市中央町 竹之下裕美子さん）

クリスマスケーキ

出水市麓町 橋元 麻衣さん

クリスマスケーキ

長島町平尾 末松 恵子さん

小さな畑ですが、初めて野菜作りをしました。雑草に負けてうまくできませんでした。女性でも出来る手軽な耕運機が必要と思うことでした。

（出水市高尾野町 堤田照子さん）

野菜作りは、雑草や病害虫などの防除、水かけや土寄せなどの手入れなどなど…難しいですね。いつか、堤田さんの「おいしい野菜が採れました！」のお便りをお待ちしています。

甘い物大好きだけど、もうこの年になつたらケーキよりも和菓子の

イルミネーションは、クリスマスの楽しみの一つですよ。夜を彩るきらきらのライトが冬の寒さを和らげてくれるような気がします。

（阿久根市脇本 迫田豊実さん）

最近、いろんなところでクリスマスイルミネーションを見かけるようになりましたね。仕事の帰り道、手を振ってくれるかわいいサンタさんに疲れた気分も「ほっこり」しちゃいます☆

（出水市下大川内 重信 千優梨さん）

新鮮でおいしい野菜が自宅のハウスで採れるなんて素敵です。次の野菜は、何が実るか待ち遠しいですね。

（長島町川床 吉岡 まさきさん）

クリスマスケーキ

出水市文化町 重田 栄理さん

（出水市高尾野町 山神美代子さん）

わたしも、甘い物が大好きで食後に甘い物を食べるクセがついてしまいました。お饅頭も、ケーキも大好きですが、山神さんのように気をつけながらおいしく食べるようにしたいです。

ちいさな写真館

撮影 阿久根市波留 中野美保さん

ハート型のお花畑

長島地区内をドライブ途中、かわいい花壇を見つけました。長島は、道路沿いにもきれいな花が咲いていて、そばを通るだけで嬉しくなります。



Q 毎日ミカンを食べたら手が黄色くなったよ。どうしてかな?



手が黄色くなる原因は?



原因はβクリプトキサンチンという色素。この色素は腸で吸収されて体のあちこちに運ばれるよ。

役に立つβクリプトキサンチン



βクリプトキサンチンはミカンの細胞を傷つける紫外線からミカンを守り、人間では、活性酸素が細胞を傷つけるのを防いでくれるんだ。

特に脂肪の多いところにたまりやすい



皮下脂肪が多い手のひら、足の裏、おしりなどが黄色くなることがあるんだ。

甘いみかんにはβクリプトキサンチンがたくさん含まれているんだよ。



こんにちはAコープです!

組合員の皆様の冷蔵庫がわりとして、毎日のお買い物が便利なお店づくりを行っています。元気なパートさん達と頑張っています!



店長の臈句 忍 店長 臈句 忍 川原 功さん 店長の臈句です。柑橘類が大好物。阿久根はポンタンをはじめたくさんの種類の採れたて、新鮮なみかんが食べられるので最高です! 生産者部会会長の川原です。「あくねの朝市」では、今後も色々な企画を予定しています。どうぞ、お楽しみに!

「あくねの朝市」



生産者主催の「あくねの朝市」は、年4回開催。生産者の方々が自慢の野菜・果物・加工品を直接販売。組合員とのふれあいの場になっています。・朝9時から12時まで

大人気!つけあげ



あくね店オリジナル商品の「手作りつけあげ」は大人気。地元の豆腐を使用し、店独自の味付けで毎日揚げたてを販売しています! ★お盆・正月は県外への発送を承っております。どうぞご利用ください。

Aコープあくね店 電話: 0996-72-2211 営業時間: 朝9時~夜7時30分

甘夏の枝変わりである紅甘夏は、その名前のとおり紅の濃い果皮とオレンジ色のジューシーな果肉が特徴です。また、当JA紅甘夏部会が栽培する紅甘夏は、かごしまブランド産地の指定を受けています。紅甘夏は、ビタミンCを手軽に補給することができ、身体の水分を補い、胃を和ませてくれます。食欲がないときや酔いざましにも効果があり、酸っぱさのもと「クエン酸」は疲労回復や、かぜの予防・回復にも有効です。薄皮ごと食べると食物繊維や毛細血管を強くするルチンを摂ることができます。



2月 今月の表紙 一面に色付いた紅甘夏畑

