

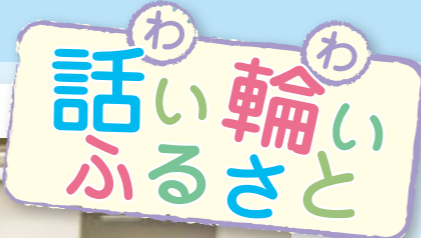
# ほほづみ



 JA鹿児島いずみ

ホームページアドレス <http://www.ks-ja.or.jp/izumi/>  
今月の表紙『白袋の花が咲いたピワ畑』（詳しくは20ページ）





開会にあたり内村正男組合長あいさつ（東事業所）

## 総代会前に事業所別座談会開く



説明に合せて資料を確認（阿久根事業所）

当JAは、5月11日から13日にかけて各事業所などで、正組合員が多数出席するなか、第19回通常総代会前の座談会を開きました。

座談会は、常勤役員や参事が総代会資料に基づき、平成22年度事業実績の報告や23年度事業計画などについて概要を説明しました。

特に、23年度事業計画の畜産関係では、昨年発生した口蹄疫や鳥インフルエンザなど家畜伝染病の流行などから、防疫衛生プログラムの普及推進と畜舎内外の消毒を徹底し疫病の発生と進入を防止するとともに、防疫対策装置に対する支援を行うことを説明しました。

また、園芸関係では生産対策として品目毎に農

家の優良事例を積極的に普及し、生産性向上に取り組むとともに、面積の維持対策として受委託作業を担うグループの育成を試行的にすすめることと、職業紹介事業の開設により、農作業の労力不足に対応した基盤づくりをすすめることなどを説明しました。

一方、生活関係では、女性部組織の活動を充実させるため、店舗の老朽化や地域のニーズに沿った商品展開を図ることを目的に、農産物直売所より道いずみのリニューアルを実施することなどを説明しました。

なお、今後JAでは座談会で出された意見・要望等については、各部門で検討しながら今後の経営に活かしていく考えです。



説明を聞く組合員のみなさん（米ノ津事業所）



### リビングストーンデージー

庭や道端の花壇にあふれんばかりの花を咲かせるリビングストーンデージー。花は、日が当たっているときだけ開花し、日が陰ったときや夜間は閉じたままです。光沢のある色とりどりの花は、とても美しいものです。

## ほほえみ 6月号

### 【特集】

今からしっかり準備

熱中症対策

8

### 【よい食のページ】

ほほえみきっちゃん

\*巻きずし

\*タケノコのおさ汁

11



|                          |    |
|--------------------------|----|
| わいわい話 輪いふるさと             | 3  |
| 農を訪ねて                    | 6  |
| みんなのページ                  | 12 |
| 農作業メモ                    | 14 |
| JAインフォメーション<br>役員会だより ほか | 16 |
| 第20回 総合展示会のお知らせ 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 |
| 今月の表紙 ほか                 | 20 |

15,000本以上の花が咲き乱れた  
着生ランの里



美しい着生ランに見惚れる見物客ら

阿久根市山下弓木野地区にある着生ランの里では、昨年より10日ほど遅れた5月12日ごろから花の見ごろを迎え、多い日で一日300人以上の来場者が訪れました。これは、同地区の組合員前田司さん(73)の自宅の庭約1畝の土地を4月29日から5月30日までの期間限定で一般公開しているものです。前田さんの庭には、寒さに強いデンドロリウムの「初霜」という品種が主に栽培されており、他にも色で5種類、品種で8種類もの着生ランが約3,000株、本数にして15,000本以上の花を咲かせました。

地域全体で、女の子を祝福!  
佐潟地区、ひな女まつり

阿久根市佐潟地区では5月10日、佐潟集会施設で伝統行事「ひな女まつり」が開かれました。このまつりは、親族が次々と晴れ着で着飾った1歳未満の「ひな女」と呼ばれる女兒を背中合わせに背負い「ハンヤ節」に合わせて踊ります。その後、お祝いに駆けつけた地区民総出で踊り、子孫繁栄と子どもの健やかな成長を願うというものです。今年のひな女は、猿楽かのんちゃん、濱崎くれ菜ちゃん、濱崎心愛ちゃん、猿楽明純ちゃんの4人です。来場者全員で、4人のひな女を心から祝福していました。



女児の健やかな成長を願って踊ったひな女まつり

町の合併五周年を記念して  
「夢追い長島花フェスタ」

出水郡長島町は、東町と長島町が合併して5周年を迎えたことから、記念事業として「夢追い長島花フェスタ」を3月20日から5月22日まで開催し、町や地域住民、JA、各種団体などが一体となって多くのイベントを行いました。5月8日には、サブ会場の太陽の里近くのほ場でパレイショ収穫祭を行い、町内外から大勢の参加者が訪れパレイショの掘り取りを体験しました。当日参加者は、町の特産である大きく育ったパレイショを掘り起こし、ていねいに収穫をしていました。



町の特産のパレイショを収穫する参加者ら

小原地区の活性化を図ろうと  
「味噌なめてまつり」開かれる



開墾の苦勞を喜びにかえておどる小原新地節

出水市小原地区むらづくり委員会は4月17日、小原山台地の開拓を記念して建てられた味噌なめての碑公園で第11回味噌なめてまつりを開き、地区内外から大勢の人が訪れ賑わいました。当日は、見物客も参加してラムネの早飲みや丸太の早切り大会などが行われたほか、クワやカゴを持った男女が、開墾の苦勞を喜びにかえて踊る「小原新地節」が披露されました。また、昼食時にはおにぎりと手作り味噌、メザシが全員に無料配布され、会場の中央に用意されたシートで来場者同士の交流を深めていました。

営農指導員が  
オクラの特別推進を展開



営農指導員からオクラの種子を受け取る生産者

4月11日から5月20日までの期間、当JA園芸農産事業部は、農家所得の向上などを目的に、同JA主要品目である豆類の後作を活用したオクラの栽培面積の拡大を図ろうと特別推進を行いました。同事業部では、今年度に「農家へ出向く体制への転換」を基本方針とする活動を展開しています。また、オクラを夏野菜の重点推進品目として位置づけており、現在12畝の面積の確保ができています。今回は、さらに4畝をこの推進期間中に上積みしようと全営農指導員が巡回指導に併せて推進資料やオクラの種子の配布を行いました。

被災地へ赤土パレイショと  
紅甘夏を送る

当JAは5月9日、本所で長島地区赤土パレイショ部会員や果樹部会員、JA関係者などが出席し支援物資の出発式を行いました。式では、出席者全員で復興への願いを込めて、両部会が提供したかごしまブランド品目の長島地区赤土パレイショ800ケース(8ト)と紅甘夏200ケース(2ト)が入ったトラックを見送りました。なお、物資は5月12日に緊急支援物資搬入先である岩手県の岩手産業文化センターと宮城県の石巻市総合運動公園に到着しました。



支援物資を乗せたトラックを見送る関係者

さわやかな味の  
貯蔵紅甘夏、いよいよ出番!

当JA果実選果場では、昨年と同時期の5月4日から貯蔵紅甘夏の選果と出荷が始まり、初日は60トを選果し、名古屋・大阪・東京方面に出荷しました。貯蔵紅甘夏は、果実が少なくなる5月からさわやかな酸味と甘みを持つ紅甘夏を出荷しようと、果実の鮮度を落とさないように一つひとつポリの袋に入れて冷温貯蔵していたものです。



色鮮やかな貯蔵紅甘夏を選果する担当者

当JA青年部 支援活動で  
ランドセルを受け渡し



ランドセルを受け渡すJA青年部迫田洋行副部長

県下のJA青年部全体で取り組んでいる東日本大震災被災地への支援活動の一環として当JA青年部は、ランドセルと文房具を集める支援活動を行い、4月21日、集まった物資を鹿児島県中央会へ受け渡しました。この活動は4月上旬から、各支部部員やJA職員、管内の小学校や行政などにポスターや声掛けなどで支援の呼びかけを行い、ランドセル184個とノート類184冊、鉛筆803本などの文房具を集めました。同行した迫田洋行副部長は「こんなに集まるとは思わなかった。役立ててもらえれば」と話していました。

# 農を訪ねて

今回は、ゴーヤーの生産者・石澤義栄さんを訪ねました。当JA管内の今年産のゴーヤーは、ハウス栽培の植え付けが1月20日から始まり、5月下旬から6月初旬に収穫のピークを迎えます。露地栽培では、4月中旬に植え付けのピークを迎え、6月下旬から収穫が始まる見込みです。今年度のJAゴーヤー部会は、現地検討会や優良事例の紹介を行いながら、夏野菜の主力品目として良品質生産と安定出荷に取り組みます。

シンプル  
イズ  
ベスト”  
のこだわり

阿久根市協本

石澤 義栄さん(63)

《経営品目》 ゴーヤー

キヌサヤ  
実えんどう  
ソラマメ

○略歴

昭和22年 生まれ  
45年 結婚  
平成14年 退職後、就農  
ゴーヤー、キヌサヤ栽培を始める  
→現在に至る



## ゴーヤーの歴史

「父親が半農半漁だったから、小さな頃から草取りなどを手伝っていた。9年前に退職するまでずっと会社勤めだったけど、農業をしてみたいと思っていったよ」と話す石澤さん。奥さんの八重さんが実えんどうを栽培していたこともあり、仕事が休みの日には、葉かけなどを手伝っていたそうです。

54歳の時、退職を機に本格的に就農し、はじめはハウレン草を

作ってみようかと約1カ月かけて自分でハウスを建てた石澤さんでしたが、JAからの勧めでキヌサヤ栽培を始め、後作としてゴーヤーの栽培も始めました。「何もわからないままキヌサヤとゴーヤーの栽培を始めたけど、JAの指導員や周りの仲間が何でも教えてくれた。本当に助かった」と懐かしそうに話します。

現在は、八重さんが交配作業、義栄さんが整枝・わき芽取りなど二人で役割を分担して行っています。

## ゴーヤーを作るうえでのこだわり

出荷するゴーヤーのA品率が高い石澤さん。その理由について尋ねると、「何もかわったことはしていないよ。シンプルイズベスト」でゴーヤーを栽培しているだけ」と笑顔で話します。

石澤さんのこだわりは、品質を統一させること。高品質でバラツキの少ないゴーヤーを栽培するため、こまめな整枝とわき芽取りはもちろん、主に曲がり果につけるスマート(矯正具)



交配を終えたゴーヤーの花

を、ほぼ全てのゴーヤーに取り付けています。

また「同じくらい大きさのものを出荷できるように、量が少なくても毎日収穫しているよ。実がついたまま日を空けてしまうと、ゴーヤーの樹も疲れるからね」と話す石澤さん。収穫時期には毎日収穫を行うことで均等な品質のものを出荷し、ゴーヤーの成り疲れも軽減できるようにと気を配っています。



収穫間近のゴーヤー

## ゴーヤー栽培の楽しさと今後について

ゴーヤー栽培の楽しさについて石澤さんは「良いものができるだろうなあ」と考えながら、整枝や、わき芽を取ったりしている時だね。良いものが出来たときを想像すると楽しくてね」と笑顔で話します。また、「品質の良いものを作ろうと毎年仕立方法を変えたりして試行錯誤しているけど、なかなか思ったとおりにできないね。常に1年生の状態だよ」と難しさについても話してくれました。

今後については「規模を大きくしても夫婦2人だから手が回らないね。広さは今のままで続けていこうと思っているよ。少ない栽培面積でも高品質・高収量のものを作っていきたい」と目標について話してくれました。



「良いものが出来たときを想像すると楽しい」と話す石澤さん

今からしっかりと準備

# 熱中症対策

松島 松翠 (佐久総合病院名誉院長)

暑くなると「熱中症」を起こす人が増加します。農家の方は炎天下で農作業することが多いので、熱中症には特に注意が必要です。



イラスト：藤本真由美

## 1 熱中症のメカニズム

私たちの体には、気温が変化しても体温を一定に保とうとする仕組みが備わっています。

暑くなって体温が上がり始めると、皮膚の血流量を増やして皮膚から熱を逃したり、汗を多くかいて、その汗が蒸発することによって熱を逃がしたりして、体温を下げます。

ところが、長時間暑さにさらされて大量の汗をかくと、水分や塩分が不足して脱水状態になり、体内の熱をうまく外に逃せなくなってしまう。すると、体に熱がこもって、さまざまな体の変調を来すようになります。

このような状態が「熱中症」です。「熱中症」では、さまざまな症状が現れます。

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| <b>軽症 (I度)</b>   | 目まい、立ちくらみ、こむら返り、筋肉のこわばりなど。 |
| <b>中等症 (II度)</b> | 頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、体がだるいなど。    |
| <b>重症 (III度)</b> | ふらふらする、立てない、意識障害など。        |

大きく三つに分けられます。

- 軽症 (I度) : 目まい、立ちくらみ、筋肉のこわばり、こむら返りなど。
- 中等症 (II度) : 頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、体がだるいなど。
- 重症 (III度) : ふらふらする、立てない、意識障害など。

## 2 熱中症を予防するには

基本的には、症状は徐々に進みますが、突然に意識障害が起こることもあり、発症したときにはすでに重症になっていることもよくあります。また、目まいや頭痛など、中等症までの症状は熱中症特有の症状ではなく他の病気でも起こるので、気が付かないうちに症状が進んでしまうことがあります。

農家の人には多いのは、炎天下での農作業を長く続けたときですが、中高年の方は、屋内で日常生活を送っているときにも発症しやすいので、注意が必要です。

外での農作業は、暑い時間帯を避け、早朝や夕方の方の気温の低い時間帯に行うようにします。また「つば」の広い帽子で直射日光を遮り、通気性や吸水性の良い衣服を着るようになります。

農作業中は、喉の渇きを感じなくても、水分、塩分を小まめに補給します。喉が渇いたと感じたときには、すでに脱水状態になっている状態になっています。

二つは、体内の水分量の減少です。筋肉や血流量の減少などによって、体全体が慢性的な水分不足の状態になっています。

三つは、暑さや喉の渇きを感じにくいのです。締め切った部屋で暑くなっても、暑さを感じにくくなっているのが、エアコンを使わないで過ごしてしまいがちです。しかも喉の渇きをあまり感じなくなるので、室内の温度が上がっても、水分を十分に取らない傾向があります。

このように、お年寄りは戸外だけでなく、屋内で「熱中症」を起こすことが多いので、室内が高湿多湿にならないよう、温度や湿度、通気などにも十分注意しましょう。



いることもあるからです。水分と塩分の補給には、お茶と梅干しを一緒に取るとか、ジュース、スポーツドリンクなどが適しています。ただし、アルコール飲料やカフェインを多く含む飲み物は、利尿作用があるため、水分補給には適していません。

## 喉の渇きを感じたら



アルコールなど

お茶と梅干し・スポーツドリンクなど

## 3 もし熱中症が疑われたら

もし屋外での農作業中に、前に書いた症状が出て「熱中症」の発

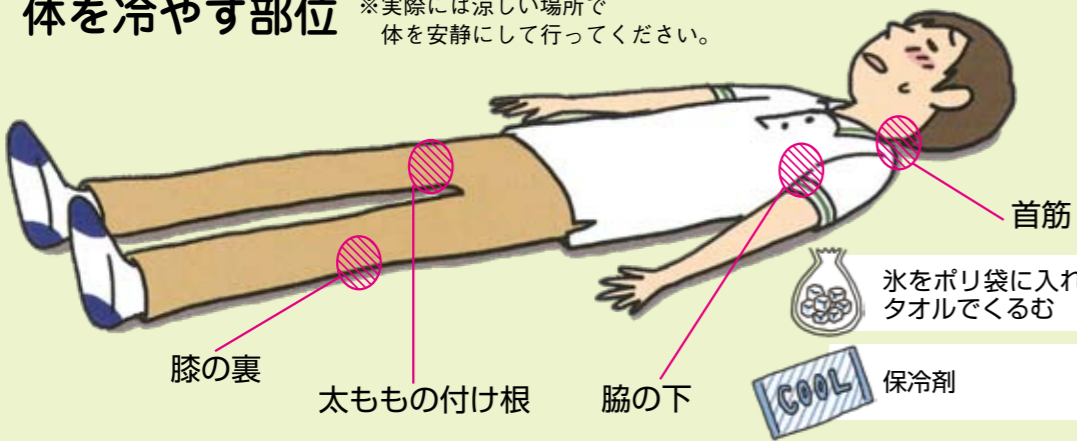
症が疑われたら、すぐに作業を中止し、涼しい場所へ移動し、体を冷やし、水分・塩分を補給します。体を冷やすには、氷をポリ袋に入れてタオルでくるんだものや、

氷をポリ袋に入れてタオルでくるむ

保冷剤

## 体を冷やす部位

※実際には涼しい場所で体を安静にして行ってください。



首筋

氷をポリ袋に入れてタオルでくるむ

保冷剤

脇の下

太ももの付け根

膝の裏

## 4 お年寄りには特に注意

全国19都市の調査では、「熱中症」を起こす場所は、年代別に見ると、64歳以下ではさまざまな場所、65歳以上の高齢者では、半数以上が自宅で起こしているのとです。必ずしも暑い戸外とは限らないのです。

お年寄りは、次のような要因で「熱中症」を起こしやすいのです。一つは、体温調節機能の低下があるからです。末梢(まっしょう)の血流量が少なくなったり、汗を



もう一品 タケノコのおさ汁

材料 (4人分)

- ・だし汁 ..... 600ml
- ・ゆがきたけノコ ..... 50g
- ・薄口醤油 ..... 30cc
- ・生おさ ..... 50g
- ・木綿豆腐 ..... 50g

- 1 煮だし汁をあたためて塩・薄口醤油で味付けし、食べやすい大きさに切ったゆがきたけノコを加える。
- 2 沸騰直前まであたためたら、生おさと豆腐を入れてひと煮立ちさせて火を止め、器に盛る。

ひとこと

タケノコのおさ汁は、おさの香りとタケノコの風味がとも良く合っておりおいしいですよ。

わたしたちが作りました!

J A 鹿児島いずみ女性部 高尾野支部の皆さん



メイン 巻きずし

材料 (4人分)

- ・米 ..... 400g
- ・水 ..... 560ml
- ・A
  - 酢 ..... 大さじ3と1/3
  - 砂糖 ..... 大さじ2
  - 塩 ..... 小さじ1
- ・干しシイタケ ..... 2枚
- ・干しダイコン ..... 8g
- ・だし汁100ml (戻し汁含む)
- ・砂糖 ..... 大さじ1と2/3
- ・濃口醤油 ..... 大さじ1
- ・みつば ..... 20g
- ・桜でんぶ ..... 大さじ2
- ・のり ..... 2枚
- ・卵 ..... 2個
- ・赤飯や煮しめ ..... 適量

作り方

- 1 米は、通常よりも水を少なめに炊く。Aの材料で合わせ酢を作り、弱火で砂糖と塩を溶かしたら炊けたご飯と混ぜてすし飯を作る。
- 2 干しシイタケと干しダイコンは水で戻し、戻し汁と出し汁でやわらかくなるまで煮て、調味料を加えて味が浸みこむまで煮る。卵は、砂糖と塩を少々(分量外)を加えて厚焼き卵を作り巻きやすいように棒状に切っておく。みつばは、塩少々を入れたお湯でさっとゆでて水にとる。
- 3 干しシイタケと干しダイコンは、汁気を切って巻きやすい大きさに切る。
- 4 ①のすし飯の上に②・③の材料と桜でんぶをのせ、巻きすを使って巻き、食べやすい大きさに切る。
- 5 赤飯の上に汁気を切った煮しめとレタスなどを巻いた巻きずしとともに飾る。

ひとこと

巻きずしは、基本の作り方を覚えておくくと農作業やお出かけ時のお弁当で活躍しますよ。今回は、たくさん作りすぎて余りがちな赤飯と煮しめを使った巻きずしも一緒に作ってみました。

今月の食材 みつば

日本料理に欠かせない香味野菜



みつばは、数少ない日本原産の緑黄色野菜で、葉の形がのこぎり形の小葉が3枚ずつあることから名付けられました。昔はせり(芹)の変種とされていたため、別名「みつばせり」とも呼ばれています。やや湿度が高い木陰を好み、アジアから北アメリカにかけて自生しています。

せりは、春の七草として古くから食べられていましたが、みつばが食べられるようになったのは室町時代以降と考えられています。栽培して食用とするのは日本と中国だけといわれ、香りを楽しむ香味野菜として人気があります。



栄養面では、ビタミンC・βカロチン・カリウム・

カルシウムなどが含まれており、加熱しても比較的壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは、コラーゲンの形成を助けて肌にハリを与え、血管の細胞を強化するのはもちろん、体の免疫力を強化し、ウイルスなどへの抵抗力を高めます。食物繊維も豊富に含まれており、整腸効果もあります。

購入する時の選び方のポイントは、みずみずしく、シャキッとしているものを選びましょう。茹でる時は、根が付いているものは切り落とし、ひもか輪ゴムで束ねて水洗いをしてから熱湯に入れると均等に茹でられます。茹ですぎると、香りや歯ざわり、栄養価も損なわれるので注意しましょう。また、乾燥に弱いため、濡らした紙にくるみ、ビニール袋に入れるかラップで包んで、冷蔵庫で保存します。ただし、保存はききにくいので、早めに調理するようにしましょう。

香りと色を生かして汁物の実や吸い口、サラダ、天ぷらなどに使われるほか、さっと茹でて、おひたしや和え物などにも利用されています。

みんなで仲良く100歳食 ニンニクは食べる「薬」

食文化史研究家 永山久夫

アメリカで「ナチュラル・メディシン」という言葉がちょっとした流行になっているそうです。

「自然の薬」という意味で、薬草や薬効性の強い野菜や果物などを指しているようです。

日本にも古くから「薬狩り」という習慣がありました。『古事記』や『万葉集』にも登場する大切な行事で、春から初夏にかけて行われました。

この行事はシカ狩りのことで、当時はシカの角や肉が薬用だったのです。

シカ狩りが「薬狩り」と呼ばれたのは、シカを狩ると同時に、薬草も採取したためです。後になって、薬草取りが行事の中心となり、土地によっては「当薬(とうやく)取り」とも呼ばれました。トウヤクはセンブリのことで、古くからゲンノショウコなどと共に胃の薬として用いられ、今でも健胃剤の原料としてよく知られています。

日本には野山の薬草ばかりではなく、畑にも薬のような働きをする野菜がたくさんあり、昔から実力派のナンパーワンとして珍重されてきたのがニンニク。まさに日

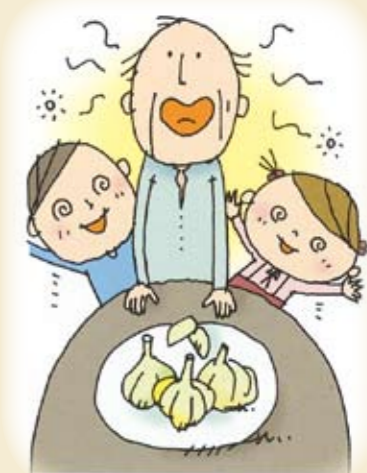
本の「ナチュラル・メディシン」です。

料理にちょこっと用いるだけで、仕上がりの味がふくよかになり、いっそうおいしくなります。

ニンニクを使った料理はすこぶる美味なために、夢中で食べると強い臭いが口の中に残り、嫌がられたりします。それが分かっているがニンニクたっぷりのギョーザは大人気、カツオの刺身はニンニクしょうゆが一番。

食べた本人は平気なのに迷惑がられるあの臭い。ところが、フランス人は「食欲をそそるとってもいい香り」とか「バニラの香り」と言ったりするそうです。

辛さと強烈な臭いのもとアリシンという成分で、ニンニクの効き目の主役にもなっています。その効き目というのは体が温まる、肌が若々しくなる、心臓が丈夫になる、冷え性に効く、不老長寿に役立つなど実に多彩。まさに食べる「薬」といってもよいでしょう。



# 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せん)

●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。

●応募先住所  
〒899-0405  
出水市高尾野町下水流 890  
JA鹿児島いずみ企画広報課宛  
Eメール izm-kikaku02@ks-ja.or.jp

# 飛び出せ! ぼくら夢中っ子



## AFC ポルトス

### Q1. どんなチームですか?

阿久根管内の小学生を中心に1年生から6年生まで約50人で活動しています。阿久根管内以外にも出水・高尾野・野田からの入団者もいる元気なサッカーチームです。火・水・金曜日の週3回、阿久根市民病院裏の港グラウンドで練習しています。

### Q2. 指導者から チームに一言

みんながサッカーが出来るようにと支えてくれている保護者や関係者に感謝の気持ちを忘れずに、スキルアップを目指して頑張ろう!

# うちのアイドル



原口 琉愛ちゃん(1歳)

【両親は出水市福ノ江町の原口正さん、静香さん】

踊りと歌が大好き。  
散歩に行くと元気いっぱい走っているいろいろなものに興味を示すようになったね。  
これからも、伸び伸びと大きく育ててね。



尾崎 真弥さん (20歳)

◆お仕事は?  
医療事務の仕事に就いて3年目です。同じ年代の人が多い職場です。普段の仕事は、コツコツと行いますが、懇親の場では先輩たちが楽しく盛り上げてくれます。

◆休日の過ごし方は?  
姉や甥っこと買い物に行ったり、遊んだりしています。また、中学まで続けていたバレーをもう一度始めてみようかな、と考えています。

◆これから挑戦してみたいことは?  
家族と一緒に旅行に行ってみたいです。

# 思い出写真館



米ノ津事業所管内  
大森 秀治さん(84歳)

No. 13

## いつの写真ですか?

この写真は、昭和35年の夏、わたしが監督として率いた出水市立出水商業高等学校の野球部が甲子園に出場したときの写真です。

選手9人、全員がそのときの3年生、補欠の5人は2年生2人と1年生3人でした。県の予選大会で優



一番左端が大森さん

勝したときは、「嬉しい」という感情よりも目標を達成できたことに緊張がほぐれてホッとしたことを覚えています。

## その頃の思い出を教えてください。

わたしが野球部の監督になったときの初めの言葉が「甲子園に行くためには玉龍・鹿商・実業この3校を倒すことを念頭において練習をしよう」と選手に話しました。甲子園という大きく曖昧な目標よりもはっきりとした目標を立てて指導を行っていました。

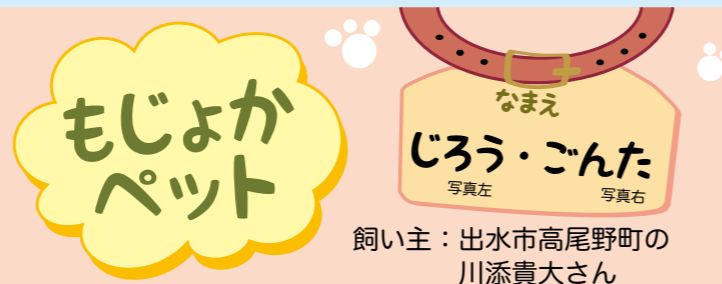
また、選手には練習中は厳しい指導者でしたが、練習が終わり日常生活になると選手たちから教わることもばかりでした。その頃のわたしと選手たちは、友達であり、親子であり兄弟でもありました。今でも、選手一人ひとりの名前やポジションなどは忘れられません。

# ありがとう...ぼくのお父さん

★お父さん 太喜男さん

## 作文

長島町立汐見小学校 四年生  
福山 涼太くん



ごんたとじろうです。  
車に乗るのが大好きで「ブッパー行くよ!」と言うと、喜んで飛び跳ねて車に乗ってきます。  
大きさも年齢も違いますが、仲の良い兄弟です。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| り | つ | も | ら | お | だ | ず | つ | れ | り | き | は | は | 出 |   |
| た | り | お | い | 父 | い | で | り | ま | に | な | 仕 | た | 水 | ぼ |
| い | が | 父 | つ | さ | が | ず | が | ず | つ | お | 事 | ら | 市 | く |
| で | じ | さ | り | ん | ー | す | お | 魚 | 父 | の | い | の | の |   |
| す | ま | は | ひ | ぼ | ご | お | て | つ | さ | 休 | て | ニ | お |   |
| う | み | す | + | き | く | 父 | り | ん | み | い | シ | 父 |   |   |
| ず | た | 。 | ひ | た | じ | さ | つ | や | の | の | ま | ム | こ |   |
| に | い | ば | き | る | ち | ん | て | 貝 | 大 | 日 | す | タ | ん |   |
| な | に | く | ぐ | 時 | 兄 | う | は | く | と | す | に | で | は |   |

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

## 普通期水稻の管理

北薩地域振興局  
農政普及課出水市駐在 前田 久美

6月から7月は田植え、初期の水管理、雑草防除など普通期水稻の今後の生育を左右する大切な管理作業を行う時期です。ほ場をよく観察し、基本技術を守りましょう。

## 田植え

早生の「ヒノヒカリ」は、高温で登熟すると品質が低下しやすい性質のため、出穂期以降の高温対策として、早植を避け、6月25日頃の田植えを行いましょう。

中生の「あきほなみ」は、6月15日頃の田植えを行いましょう。

栽植密度は、60～70株/坪（株間15～18cm）を目標とし、極端な密植や粗植は作柄の変動が大きくなるため、やめましょう。

植え付け本数は、1株当たり3～5本で調整します。多いと苗同士が混み合って貧弱なイネになります。

植え付け深さは、約2～3cmとします。深植えすると活着が悪く、浅植えすると転び苗になります。

本田での病害虫防除作業回数を減らすため、箱施薬剤を使用します（新規薬剤があるので最寄りのJA購買窓口にご確認ください）。効果を確実にするため基準量を守ってください。なお、近年、ウンカ類の飛来が多くなってきている等の理由により、箱施薬剤の散布を行ったほ場でもウンカ類の発生が認められることがあります。株元を観察の上、発生が多い場合は本田防除を行いましょう。

## 田植え後の初期管理

田植え直後から活着期までは、田面が露出しない程度の浅水にします。冠水すると、活着が劣り欠株になります。梅雨と重なるため、大雨の時は落水し、冠水しないようにしてください。なお、余り苗はいもち病等の発生源となりますので、補植後、直ちに処分してください。

## 雑草防除

雑草の数を減らすため、事前の耕起・代かきで、生えている草を完全に埋没させましょう。この時期は雑草の生育が早く、特に注意が必要です。また、除草剤の散布後、田面につくられた薬剤の層の効果を安定させるために、散布後は7日間程度落水がないように保ちます。省力的な剤としてフロアブル剤、ジャンボ剤があります。

使用する農薬等は、水稻の栽培こよみ等で確認の上、使用基準を厳守し、安心・安全な米生産に努めましょう。

## 柑橘類の摘果作業

園芸農産事業部  
果実課 多野 崇

今年は気温が低く開花が例年より遅くなっているようです。樹の生育状態に合わせた防除、摘果等を実施するようにしてください。摘果は重要な作業ですので計画的に実施するようにしてください。

農薬の散布については、ラベルをよく読み、使用基準を遵守すると共に農薬の飛散にも十分注意してください。

## 摘果の目的

- ①隔年結果の防止
- ②品質向上と商品性向上
- ③収穫労力の軽減

## 摘果の時期・程度

早い時期に摘果した方が樹の負担は軽減され効果も大きくなります。着花量によって多少異なりますが、6月から粗摘果を始め2～3回に分けて行ってください。摘果の程度は下表を参考にを行います。

表（摘果の目安）

| 種類    | 程度              |
|-------|-----------------|
| 温州みかん | 15～25枚の葉当たり1果残す |
| ぽんかん  | 120枚の葉当たり1果残す   |
| 甘夏類   | 100枚の葉当たり1果残す   |
| デコポン  | 樹容積1㎡当たり20果残す   |

## 摘果の方法

## ①粗摘果

病害虫被害果、風傷果、内なり果、裾なり果や小玉果を中心に摘果を行います。

## ②仕上げ摘果

粗摘果の見落としや上向き果を摘果し、横向きや果梗枝の細い果実を残し、品質の均一化を図りましょう。また、樹冠頂部は夏秋梢が発生しない程度に軽く摘果を行いましょう。

## 夏場の生産牛の管理

畜産事業部  
畜産指導2課 上薄 一彦

これから暑い日が続きます。夏場の気温は、30℃以上の高温が続くことが多くなります。暑熱対策は、ますます重要になります。

## 暑熱対策

牛の快適温度は5～16℃です。それを超えると体温調整にエネルギーが消費され、それに応じたエネルギーの供給がない場合、受胎率の低下や発育不良、DG（デイリーゲン）の減少など、生産性の低下を招きます。また、飼料効率の低減や免疫低下による疾病の増加など生産コストの増加にもつながり、暑熱による影響は経営に大きなダメージを与えます。

快適温度を超えた暑熱時には、体温を保つための熱の放散活動が活発になり、エネルギーの消費量が増え、呼吸数の増加や発汗の促進、血管末梢の拡張と心拍数の増加により、体内の熱交換が促進されます。それに加えて代謝量は体温上昇によって増加するため、この増加分のエネルギー消費量は、通常の要求量10%にも達します。そのため、養分要求量は110%と考える必要があります。

## 防暑対策

## 1. 直射日光を避ける

西日の当たる場所は、カンレイシャや樹木で遮ります。牛舎南側に落葉樹を植えることで、夏・冬を通して効果があります。

## 2. 蓄熱を防ぐ

太陽が当たっているわけでもないのに、屋根や壁から熱を感じる場合があります。屋根や壁を白く塗ったり、屋根にスプリンクラーを設置するのも効果的です。

## 3. 水分を補給する

夏は飲水量も増えるので、常に清潔で冷たい水が飲める状態にしておくことが大切です。

## 4. 風通し・換気を良くする

自然の風で足りない場合、ファンを設置します。直下型ファンの場合、床を乾かしたり、風の流れて牛の体温を冷やす効果があります。

## 夏場の豚の管理

畜産事業部  
畜産指導2課 尾付野 友幸

暑熱対策  
寒冷期における保温対策と異なり、夏の冷房すなわち防暑対策は一般におざなりにされがちです。

豚の適温は15～20℃（分娩直後の子豚は28～30℃）ですが、体温調整機能が劣っているために、防暑対策を第1に考慮しなければなりません。

## 肥育豚の管理

豚は30℃を超えると、食欲が減退し体重は急激に落ちます。32℃以上になると逆に体重は減少します。体重が大きくなるほど暑さの影響を強く受けます。一般的な防暑対策は勿論のことですが、特に飼育密度に留意して、通風、乾燥に努めてください。

## 繁殖豚の管理

30℃を超えると、繁殖豚は受胎率が低くなり発情を示さないものまで出てきます。豚舎内の通風、乾燥に努め、できれば屋根下には断熱材を用います。換気扇や送風機を用い、豚舎内を涼しくする事が望ましいです。特に分娩柵を利用する期間は、豚自身涼しい場所を求めて移動する事ができないので、熱射病などになる事が多いです。このことは子豚の育成率に大きく影響するので、分娩豚舎の環境整備に十分留意しなければなりません。

## 種雄豚の管理

雄豚は皮膚が厚く、しかも皮下脂肪に覆われている為に暑さに弱いです。特に夏から秋にかけて性欲の減退と造精機能の低下が目立ちます。日中の暑い時の供用は避けましょう。

## 豚舎及び施設の管理

一般的な防暑対策は次のとおりですが、効果があがるように適宜組み合わせ実施しましょう。

- ア 豚舎は、窓や腰板、戸を外し開放的にしましょう。
- イ 照り返しや直射日光を防ぐため、西、南側に日陰樹を植えたり、人工日陰（カンレイシャ、シャワーネット、クーリングパッド）を作りましょう。
- ウ 屋根は断熱効果のある材料を用いましょう（石灰塗布、散水等）。

## ●豚に涼しい環境を！

## ●豚においしい餌と冷たい水を！

## ●豚に愛情を！





# 定期貯金が店頭表示金利の**3倍!!** 県下JAバンク サマーキャンペーン!

期間：平成23年6月1日(水)～7月29日(金)まで

キャンペーン期間中、『貯王』・『積王』・『夢・希望(みらい)応援積立』をご成約の先着2,480名の方に「ちょきんぎょグラス」をプレゼント!  
また、ご成約の方の中から、後日下記の景品が当たる抽選を行います。

## キャンペーン景品

10名様に  
プレゼント



**特賞** 旅行クーポン券  
**50,000円分**

1等 Aコープ商品券3,000円相当 50名様  
2等 Aコープ商品券1,000円相当 250名様

◎詳細については、最寄りのJA貯金窓口へおたずねください。

### ●商品概要 (対象：個人に限定)

#### 懸賞付定期貯金 **貯王** ちょきんぐ

定期貯金：スーパー定期(自動継続)  
1年もの  
預入額：10万円以上  
適用金利：店頭表示金利×**3倍**  
(初回満期まで)

#### 懸賞付定期積金 **積王** つみきんぐ

給付契約額：30万円以上  
預入期間：1年以上5年以下  
適用金利：店頭表示金利

#### 懸賞付定期積金 **夢・希望(みらい)応援積立**

毎月掛金額：5,000円以上  
預入期間：2年以上5年以下  
適用利率：店頭表示金利+0.1%  
※子供手当の振込をJA口座に指定いただいている方  
および「子育て支援パスポート」を提出された方  
※抽選対象は給付契約額30万円以上

## わたしたちのJA

正組合員数 …………… 8,101人  
准組合員数 …………… 8,598人  
合計 …………… 16,699人  
出資総額 …………… 29億4,285万1千円  
(2月末現在)

## 人間ドック受診案内

### 〈JA厚生連より◆人間ドック受診案内〉

各事業所では、日程にあわせて人間ドック受診者の募集を行なっています。お申込み等詳細については、最寄りのJAまたは本所生活燃料課(Tel.64-2625)へお問合わせください。

| 受診日  | 事業所名 | コース | 募集人員 |
|------|------|-----|------|
| 7/1  | 米ノ津  | 一般  | 5人   |
| 7/1  | 米ノ津  | 女性  | 5人   |
| 7/8  | 三笠   | 女性  | 5人   |
| 7/13 | 阿久根  | 一般  | 10人  |
| 7/13 | 阿久根  | 女性  | 15人  |
| 7/13 | 三笠   | 女性  | 5人   |
| 7/29 | 東    | 一般  | 5人   |
| 7/29 | 東    | 女性  | 5人   |
| 7/29 | 長島   | 一般  | 10人  |
| 7/29 | 長島   | 女性  | 5人   |

## 役員会だより

第2回理事会(平成23年4月26日)

- 1) 県条例検査回答書
- 2) 平成23年度事業計画の変更
- 3) 第19回通常総代会の招集
- 4) 管理規定(職務権限表)の一部変更
- 5) 滞納差押による出資の一部払戻し

第2回監事会(平成23年4月20日)

- 1) 監事候補者の選任同意
- 2) 平成22年度決算書類監査報告
- 3) 平成22年度随時監査【受託会計】回答書(案)
- 4) 総代会に提出する監査報告書

## 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6月15日(水)  
午前 10時～11時30分まで  
高尾野事業所 ☎82-1131  
午後 1時30分～3時まで  
大川内事業所 ☎68-2111  
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6月25日(土) 10:00～15:00  
フリーダイヤル ☎0120-800-547

## 第20回 JA鹿児島いずみ 総合展示会



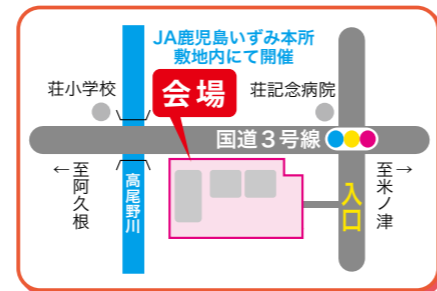
昨年の展示会の様子

### ●開催日時

7月15日(金)  
午前8時～午後5時  
7月16日(土)  
午前8時～正午

### ●開催場所

JA鹿児島いずみ本所



ご成約5万円以上の方に  
**記念品贈呈**  
ご来場の方に粗品贈呈

### 展示コーナー

- ・農業機械・ガス器具
- ・ゆワイター
- ・生産資材・生活用品 などなど…

### イベントコーナー

- ・「より道いずみ」特売
- ・協同食品 商品即売
- ・かき氷・たこ焼き・果物類
- ・焼きそば・ジュース

詳しくは農業機械課本部(Tel.64-2344)までお問い合わせください。

## 平成23年度 営農塾の開催について(参加者募集)

### 1 募集要領

以下の要領で参加者を募集します(出水市・阿久根市・長島町にお住まいの方が対象です)。

| 募集内容 |  |
|------|--|
| 目的   | 地域農業の振興をはかるために、研修および現地で実習などの講座を開設します。  |
| 募集条件 | 出水市・阿久根市・長島町内に居住する農業を志す方で、初心者や農業技術の基礎学習を希望する方(年齢、性別制限はありません)。                  |
| 受講料  | 2,000円(資料代等として)  |
| 募集期間 | 平成23年6月1日から7月10日   |
| 塾開催日 | 平成23年8月から平成24年2月まで10回開催(予定)<br>1回2時間程度(土曜日を中心に開催)                              |
| 募集人員 | 40名  |
| 申込窓口 | ・JA鹿児島いずみ園芸農産指導課(本所)<br>・各JA事業所農畜産課  |
| その他  | 開催場所はアグリセンターまたは営農支援センターです。<br>塾開催予定日は気象状況および申込状況により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。 |

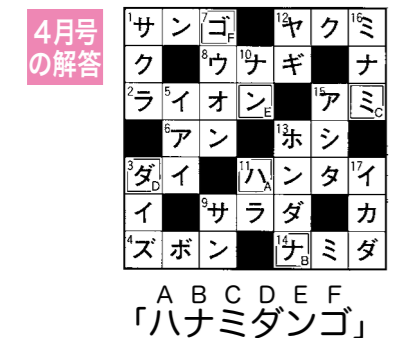
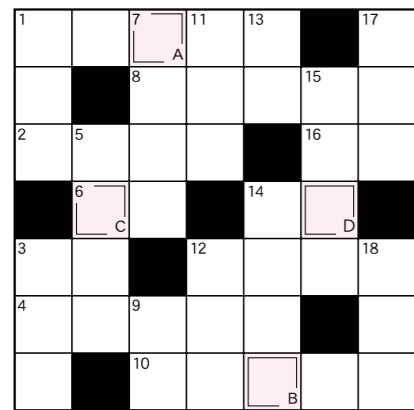
### 2 詳細のお問い合わせ先

JA鹿児島いずみ 園芸農産指導課  
☎0996-64-2630(内線242)



# 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 花が咲くこと
  - 3 韓国の首都
  - 5 競い合う相手です
  - 7 いくつかの分数の分母をそろえること
  - 9 チョウがさなぎから——して成虫に
  - 11 ——な争いはやめましょう
  - 12 賃貸物件の広告によく載っています
  - 13 クルミが似合う小動物
  - 14 食事で——したカロリーを計算する
  - 15 アフリカ、ユーラシアなどがあります
  - 17 服をしまう家具
  - 18 料理に使う豚の脂

→ ヨコのカギ

  - 1 でんでん虫のこと 唱歌の題名にもなっています
  - 2 雑巾がけした後に乾いた布で…
  - 3 かけ、もり、ざるなどがあります
  - 4 2月が29日まであります
  - 6 陽(よう)の反対語
  - 8 西部劇のこと マカロニ——
  - 10 英語でいうとハンター
  - 12 まったく明かりがありません
  - 14 ミツバやパセリはこの仲間
  - 16 腰を掛ける家具

- 「4月号クイズ当選者」
- 当選おめでとうございます。
- ★ 山内 茂さん 出水市上鯖瀬
  - ★ 宇治野三郎さん 出水市今釜町
  - ★ 大田 寿さん 出水市上大川内
  - ★ 松ヶ野ミチエさん 出水市高尾野町
  - ★ 小島 晴美さん 出水市高尾野町江内
  - ★ 橋上 明菜さん 出水市野田町
  - ★ 中村ミツノさん 阿久根市山下
  - ★ 本 清水さん 阿久根市脇本
  - ★ 浜村 尚美さん 長島町鷹巣
  - ★ 山下 光弘さん 長島町平尾
- ☆ 応募数：百二十七通  
答えは「ハナミダング」でした。

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

〈しめきり〉 平成23年6月30日消印有効

〈当選発表〉 平成23年8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)

📖 あとがき

花が咲き乱れた季節も過ぎ、雨の多い季節になりましたね。目には灰色に映る景色ですが、雨の匂いは色濃く、命の匂いのように感じます。

命と言えば、ひな女まつりの取材に行かせていただきました。女の子の誕生と成長を地域全体で祝福する姿に感動して、微笑ましくなりました。代々、受け継がれていく命と伝統。「この地に生まれてよかった」と思えるこのような伝統が、いつまでも、いつまでも続きますように。(友)

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)

8 9 9 0 4 0 5

出水市高尾野町  
下水流890番地  
JA鹿兒島いずみ  
企画広報課  
宛

送り先

ほっとひと息 フォトコーナー

管内のちょっとしたお話しを紹介します。

★珍タケノコ続出!?

4月上旬、かわいい親子のタケノコが高尾野事業所管内の松下富佐さん宅の山に、イカのように足のたくさんついたタケノコが野田事業所管内の山下優佳さん宅の山で見つかりました。

★幸せ倍増!? 六つ葉のクローバー

4月上旬、野田事業所管内の吉田直さんは、早期水稻の田植えで大忙し。ひと休みしていると田んぼの土手に六つ葉のクローバーを見つけ、同事業所窓口に持ってきてくださいました。

4月号の「博士と学ぼう! 食と」

4月号にわたしの大好きなタケノコが、載っていたのでおぼあちゃん家にもういに行きます。

(出水市住吉町 吉田麗彩さん)

おぼあさんのタケノコ、おいしくいただけましたか? 掘りたては、えぐ味が少ないので、おいしいですよ。

出水市西出水町 久留 有加さん

出水市上知識町 餅井 陽子さん

農」のコーナー、興味深く読ませていただきました。あくの中には活性炭を少なくしてくれる物質があるなんて初めて知りました。

(出水市野田町 西木場かつ子さん)

わたしも、あくの中に良い効果があるなんて初めて知りました。ほろ苦い山菜をおいしく味わえるようになったら、大人になったなあと思います。

春は花見の季節、あちこちの桜・菜の花が咲き乱れ、今年はシバザクラを庭いっぱい植えて楽しんでいきます。長島の花フェスタにも行ってきました。

(出水市高尾野町 田中真弓さん)

春は、色とりどりに花が咲いて心はずむような季節ですよ。田中さんの庭のシバザクラもきつときれいに咲いてるのですね。

出水市明神町 柳 寿々香さん

県最北端の我が島の早咲きの山桜は散つて葉桜となり、林道沿いのソメイヨシノ桜が満開で花見に最高です。子どもの頃は、今の時期にフツダンゴ(よもぎだんご)をおぼあさんが作って食べさせてくれたなあ、と思い出しながら、葉書を書いていきます。

(出水郡長島町 藤川アサエさん)

おぼあさんが、作ってくださいるよもぎだんご、美味しそうです。満開の桜を見ながら食べるのもまた格別忘れられない味ですね。

阿久根市折口 野畑 晃成さん

出水市下大川内 重信 千優梨さん

Wai Wai おしゃべり 読者コーナー

読者の皆さまから寄せられたご意見、メッセージ・イラストなどを紹介します。

JA鹿児島いずみ 年金友の会

新幹線で行く **天橋立と若狭路**

・戦国近江路 **3日間**





■旅行出発日

**1班** 平成23年**9月7日(水)~9日(金)**  
【出水・大川内・江内・三笠・東】事業所管内 募集人員 / 80名

**2班** 平成23年**9月14日(水)~16日(金)**  
【米ノ津・高尾野・野田・阿久根・長島】事業所管内 募集人員 / 40名

■旅行代金 (大人おひとり様 4名様以上1室利用)

**JA 発着 83,800円**

●2名1室利用追加料金お1人様6,000円 ●3名1室利用追加料金お1人様3,000円

- 最少催行人員 / 各35名
- 申込締切日 / 平成23年8月8日(月)
- 参加申込金 / 20,000円 (旅行代金に充当します)
- 食事回数 / 朝食2回・昼食3回・夕食2回
- 添乗員 / 同行して旅程管理業務を行います
- 利用予定航空会社 / ANA
- 利用予定ホテル / 宮津：宮津ロイヤルホテル  
芦原温泉：あわらグランドホテル

| 行  | 程   | 食事          |
|----|---|-------------|
| 1日 | JA 出水駅 → 博多駅 → 新大阪駅 → 中国池田IC → 西紀SA → 宮津天橋立IC → 一宮 → 傘松公園(天橋立の股のぞき) → 一宮 → 文殊堂(日本三文殊) → 宮津市内                  | 昼<br>夕      |
| 2日 | ホテル → 赤レンガ博物館 → 舞鶴引揚記念館 → 舞鶴東IC → 小浜西IC → 小浜市(昼食) → 三方五湖レインボーライン → 敦賀IC → 南条SA → 丸岡IC → 東尋坊 → 芦原温泉            | 朝<br>昼<br>夕 |
| 3日 | ホテル → 吉崎御坊(願慶寺) → 加賀IC → 木之元IC → 賤ヶ岳 → 浅井・江のドラマ館 → 彦根(昼食) → 安土城天守信長の館 → 竜王IC → 中国豊中IC → 大阪(伊丹)空港 → 鹿児島空港 → JA | 朝<br>昼      |

マークの説明  
 貨切バス 新幹線 モノレール 航空機  
 入場観光 下車観光 車窓観光

※行程は交通機関・道路状況により、変更になる場合があります。

■お問い合わせ・お申し込みは 鹿児島県知事登録旅行業第2-201号

**クレインハート株式会社**

〒899-0405 出水市高尾野町下水流890  
国内旅行業務取扱管理者 江波 文雄 **☎64-2602**

■旅行企画・実施 **農協観光 鹿児島支店**

観光庁長官登録旅行業第939号  
 ボンド保証会員  
 社団法人日本旅行業協会正会員  
 旅行業公正取引協議会会員  
 〒890-0064 鹿児島市鴨池新町15番地  
 総合旅行業務取扱管理者 榎 博幸  
<http://www.ntour.co.jp> **☎099-258-5615**

**こんにちはAコープです!**

Aコープ江内店

毎日元気に頑張ってます!

Aコープ江内店は、江内地区の「冷蔵庫」として、組合員の皆様のお役に立てよう従業員一同、頑張っております! ご要望などございましたらお気軽に声をかけてください!

三笠店から、江内店のサポートをしております。

三笠店 副店長 川崎 辰巳

毎月恒例! **第4金曜日はふれあい市**

昔ながらのグリーンのお買い物カゴ。大切に使用して頂いています!

駐車場で、獲れたてのお魚・ゆでタコ・阿久根の塩干物・野菜・果物など豊富に品揃えしてお待ちしております。組合員の皆様のふれあいの場として賑わっております。どうぞ、ご利用ください!!

**Aコープ江内店** 電話：0996-85-5052 営業時間：朝9時30分～夜6時30分

今月の表紙 6月

白袋の花が咲いたピワ畑

ピワの果実は強い甘みと大きな種子が特徴で、果肉はやわらかく果汁も多いためジューシーな食感が楽しめます。

また、ピワは古くから果実だけでなく、葉(枇杷葉)も薬として利用されてきました。タンニン・ビタミンB17が含まれており、咳止めや皮膚疾患、かぶれなどにも有効です。

ピワの栽培は、基本的に農薬を使わず袋を掛けることで果実を害虫から守ります。平均的なピワ農家で8,000袋、多い農家では約12,000袋を3月下旬から約一カ月かけてピワの果実に袋掛けを行います。

