

# ほほえみ



 JA鹿児島いずみ

ホームページアドレス <http://www.ks-ja.or.jp/izumi/>  
表紙紹介は 20 ページ





## 九州管内系統和牛枝肉共励会で 田中良信さんが金賞

9月1日、福岡県太宰府市のJ A全農ミートフーズ九州支所を会場に、第36回九州管内系統和牛枝肉共励会が開かれました。会場には、九州・沖縄8県から各17頭、合計136頭が集まりました。

その中で、当JA管内からは6頭を出品し、肥育牛生産者の田中良信さん(高尾野)が個人賞で農林大臣賞(金賞)を受賞しました。

田中さんが出品した牛「蓮介」は、枝肉重量502.4キロ、ロース芯面積は81平方センチ、脂肪交雑(BMS)ナンバー



受賞した喜びを話す田中良信さん

12でした。田中さんは、「金賞は夢のようだ」と受賞の喜びを話していました。

また、当JAからはほかにも個人賞の銅賞に井手上正人さん(江内)が輝くなど優秀な成績を修めました。

団体賞は、宮崎県と鹿児島県の両経済連が同点となる接戦でしたが、脂肪交雑のわずかな差で宮崎が団体優秀賞となりました。



金賞を受賞した田中さんとみなさんで

## 生産牛・肥育牛の生産規模の拡大と経営安定を 目指し 全体研修会開く

JAは8月22日に本所で生産牛部会全体研修会を開き、部会員やJA関係者など約150人が出席しました。

会では、県内の肉用牛情勢や飼料情勢などについて各担当者より説明が行われました。また、和牛登録協会県支部事務局長の坂元信一氏が「本県和牛の現状と課題について」と題した講演を行いました。

当日は平成23年度の子牛最高売上者の表彰式が行われ、雌牛の部で椎木一男さん(江内)、去勢牛の部で石原義人さん(三笠)が受賞しました。



内山正二技術主管による講演(肥育牛部会)

一方、8月28日は本所で肥育牛部会全体研修会を開き、部会員やJA関係者など約110人が出席しました。

会では、担当職員による肉用牛や飼料についての情勢報告のほか、8月6日に行った牛舎環境整備コンクールの表彰を行いました。また、JA県経済連肉用牛事業部の内山正二技術主管が「よい牛肉作りに挑戦!」と題した講演を行い、参加者はメモを取りながら熱心に話を聞いていました。



開会にあたり山口正成部会長あいさつ(生産牛部会)



### アート田んぼ

当JA本所横の田んぼアートが9月中旬に見頃を迎えました。キャンバスとなった水田は約16㍊。みんなのよい食プロジェクトのシンボルマークである「笑味ちゃん」の下にJAマークと「イヅミ」の文字が赤・黒・ピンク・黄色のモチ米の稲で描かれています。

## ほほえみ 10月号

### 【特集】

おいしく飲んで栄養満点  
手作り野菜ジュースに挑戦…………… 8

### 【よい食のページ】

ほほえみきっちゃん  
\* 米粉入りカボチャと  
サツマイモのケーキ・サクレ

\* 美紫蘇ワーズ  
…………… 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
J Aインフォメーション 役員会だより ほか	16
J A鹿児島いずみ植木市場オープン!! 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
合併20周年記念 第11回 JA鹿児島いずみ農業祭 ほか	20

地区民が見守る中  
勇壮に神舞(かんめ)奉納



太鼓や笛の音に合わせて勇壮な舞を披露した「鬼神舞」  
阿久根市波留地区の南方神社では8月26日、五穀豊穡を願い、県の無形民俗文化財にも指定されている「神舞」の本奉納が17年ぶりに行われました。  
当日は、踊り手の28人が奉納の衣装や鬼神面などを身に付け、「神降し」や「田ノ神舞」のほか、天の岩戸から天照大神を迎えた喜びを表現する「鬼神舞」を奉納しました。  
境内では、大勢の地区民やカメラを携えた見物客が伝統の舞を見守り、太鼓や笛の音が止むと大きな拍手が送られていました。

大きなカボチャに見物客もびっくり  
ジャンボカボチャコンクール

阿久根市北さつま漁協の水揚げ場周辺では8月26日、第11回日本一どでカボチャコンクール鹿児島県大会が開かれました。  
会場には、81個の大小様々なカボチャがずらりと並べられ、ユニークな形のものや大きさ1疋以上もあるカボチャを一目見ようと、市内外からたくさん見物客が訪れました。  
なお、重量の部(一般)で最優秀賞を受賞した古賀キヌ子さん(三笠)のカボチャは重さが172.4kgもあり、その大きさに子どもたちも驚いていました。



ずらりと並べられたカボチャに子どもたちも大喜び

農業を志した3人が  
研修を経て就農へ



修了生に激励の言葉をかける内村正男組合長  
8月31日、JAが市や町と連携して行っている、出水地区新規就農者支援対策事業の平成23年度閉講式がJAアグリセンターで行われ、研修を終えた3人を新規就農者として送り出しました。  
式では、修了生がそれぞれミニトマトやジャンボインゲンなどを中心とした施設野菜を栽培することや、5年後の具体的な所得目標、今後の抱負などを語りました。  
なお、同事業は8月1日に24年度の新たな研修生2人を受け入れており、育苗や経営などについて研修を行っています。

JA旗ソフトボール大会で  
小学生らが元気いっぱいプレー

出水市高尾野多目的運動場では8月26日、第19回JA鹿児島いずみ旗争奪ソフトボール少年団大会が開かれ、管内の小学校の少年団10チームが参加しました。  
当日参加した小学生らは、元気いっぱいに白球を追いかけていました。成績は次の通りです。  
▶優勝=城川内チーム ▶準優勝=鷹巣チーム  
▶3位=出水チーム・野田チーム



優勝した城川内チーム

農政情報 TPP参加でどうなる? 日本 医療の質や医療費への影響

TPP参加に反対する医療関係者も多いようです。アメリカのように**営利企業が医療に参入**すると過度なコスト削減で**医療の質が低下**したり、**採算の取れない地域や診療科目を見てくれる病院がなくなってしまう**可能性があるそうです。あと、**医療費の高騰**が心配だって。どうしてですか?

私たちの診療の多くは公的医療保険が適用されますね。その診療報酬は政府が決めていますから、全国一律です。これに対して保険外の診療は医療機関が自分で料金を決めることができます。保険診療と保険外診療を併用することは今は制限されていますが、TPPに参加すると、この制限がなくなる恐れがあります。

そうすると、高額で利益率の高い保険外診療が拡大することで、公的医療保険の給付範囲の縮小を招き、医療費が高騰し、所得によって受けられる治療に格差が生じると考えられています。つまり、すべての人に高品質の医療を提供するという日本の公的医療保険制度そのものが脅かされる心配があるわけです。

医療の質が下がったり、不採算地域から病院が撤退してしまう恐れがあるんだね。医療費も高くなりそう…。

**現在** 治療費は診療報酬で決定

公的医療保険に基づき診察します!

一律料金だから、安心して治療に通える

自由診療が増えると

**TPP後**

自由診療で売り上げアップ! お金持ちだけ診てあげよう

病院は減り、治療費は高いし

すべての人を平等に診察したいのに

外資系営利企業

日本の国民皆保険制度の危機

田んぼを守ろうと  
JA青年部がかかし作り

JA青年部は8月30日、本所近くのJA職員が田植えした田んぼアートを鳥などから守ろうと、支部長やJA職員などでかかしを製作しました。  
かかしを立てる田んぼは、JA職員が6月に田植えを行ったもので、同JAと青年部が主催している食農教育のアグリキッズスクールでも、はったん押しや田んぼの生き物調査などに活用しました。  
当日は、木を使って骨組みを作り、ワラや新聞紙、布きれなど自分たちで持ち寄った材料を使い、みんなで力を合わせて2体のかかしを完成させました。



みんなで力を合わせて製作したかかし

ひまわり駅伝で  
女性部員が踊りを披露



特設ステージで踊りを披露した高尾野支部のみなさん  
8月25日、出水市高尾野川ジョギングロードでは第9回24時間高尾野ひまわり駅伝が行われ、市内外から大勢のランナーが参加しました。  
当日は、駅伝のほかにもコース隣接の特設ステージで、サブイベントとして玉入れ競技やミニコンサート、ダンス、ゲームなど多彩な催しやメッセージ花火の打ち上げ等で大会を盛り上げながら、選手を応援しました。  
JA女性部高尾野支部の部員6人も、ステージで沖縄の祝い古酒(ケース)など2曲を踊り、会場を盛り上げていました。(川畑文子 広報委員)

# 農を訪ねて

今回は、江内事業所管内の肥育牛生産者・中屋エイ子さんを訪ねました。  
中屋さんは、10月25日から行われる牛のオリンピックとも呼ばれる全国和牛共進会へ、鹿児島県代表として出場を決めた2頭の牛を肥育している生産者の1人です。なお、管内の肥育牛は、95戸の農家で約1万3千頭が飼育されています。



牛はかわいくて  
大好き。  
皆さんのおかげで  
ここまで来れた

出水市高尾野町江内

中屋 エイ子さん (71)

《経営品目》  
肥育牛

○略歴  
昭和16年 生まれ  
昭和37年 結婚  
昭和52年 就農  
→現在に至る

## 肥育牛との出会い

「主人がね、牛を飼いたい」って言ったの。ええ！？と驚いたけど、あなたがするなら付いていきますって答えたわ」と就農について話す中屋さん。建設会社に勤めていたご主人が、畜舎を建築しようとして訪れた先で肥育牛に興味を持ったことがきっかけで就農し、昭和52年に畜舎を建設。次の年に30頭を導入し、夫婦で牛飼いとしての道を歩み始めました。

しかし、昭和61年にご主人が亡くなり、1人で牛の世話をするようになったそうです。「ダンブやシヨベルの練習もしたね。いつも兄弟や周りの人たちが手伝ってくれて、すごく助かったの」と中屋さんは、当時のことを話します。その後、平成14年に娘さん夫婦が就農したことをきっかけに、畜舎を増設。肥育頭数を現在の130頭まで増やしました。

## 肥育牛を育てる こだわり

「素牛を重視していることと、畜舎内の清潔さを大切にしているよ。牛を我が子だと思って育てていると、自然ときれいにしてあげたくなる」と話す中屋さんは、主に種子島に行つて子牛を導入しています。子牛は、骨格のしっかりしているものや、大きく成長した姿を想像できるものを選んで飼育しています。また、畜舎の整備もこまめに行い、JAが行う畜舎環境整備コンクールでも、常に優秀な成績を修めています。飼養管理については、「子牛の頃から、餌に乾燥させ



全共へ出品される代表牛の「だいき」

た赤土を混ぜて与えているよ。前に同じ牛飼いの仲間から教えてもらったんだけど、病気になるに気がするの」と話してくれました。赤土にはミネラルが含まれており、老廃物を排出させる効果があるそうで牛を飼い始めたときから、現在までずっと続けています。また、「牛のぼつちりした大きな目がかわいい。大好きよ。目を見ながら、体調を尋ねたり、世間話をしながら楽しく作業していることを話してくれました。



牛舎の様子

## 全国和牛共進会と 今後について

全国和牛共進会の代表牛に選ばれたことについて中屋さんは、「信じられない。でも、責任ある牛を預かっているから皆さんの期待に応えたい。本番まで愛情を込めて日々の管理に努めます。私がこれまでやって来たのは、皆さんのおかげだから」と感謝の思いを話します。

また、出品する牛は、いつも中屋さんが導入する素牛とは、血統や肥育期間が違ったことから、育てあげるまで難しく気を遣ったそうです。

今後については、「後継ぎがいるから、安心していいよ。規模は現状維持のまま、娘夫婦と力を合わせて日々を楽しみながら頑張りたい」と笑顔で話してくれました。



「信じられなかった」と全共への出場が決まったときの心境を話す中屋さん

# おいしく飲んで 栄養満点 手作り 野菜ジュースに挑戦



栄養満点の野菜をおいしく楽しめる手作りジュースに挑戦しましょう。野菜が苦手な人にも飲みやすく、組み合わせる野菜によっては健康増進や美容効果も期待できます。日々の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。 ※記載の材料はすべて1杯分(1人分)です。

日本野菜ソムリエ協会  
野菜ソムリエ **KAORUさん**

■プロフィール  
FMラジオ局で報道キャスターを務める傍ら、野菜ソムリエの資格を取得。全国で第1号の野菜ソムリエとなる。現在は、日本野菜ソムリエ協会の講師として野菜ソムリエの育成に力を注ぐほか、TV・ラジオ・雑誌などで活躍。調味料ジュニアマイスター、ベジフルビューティーセルフアドバイザーなどの資格も生かして、レシピ開発や講演なども行っている。主な著書に『干し野菜手帖』『野菜たっぷり! サンドイッチレシピ』(いずれも誠文堂新光社)。東京駅グランスタダイニング内ジュースバー『百果百菜』のレシピもプロデュースしている。  
～オフィシャルブログ～野菜ソムリエKAORU★ベジフルブログ★  
<http://ameblo.jp/yasaisomurie-kaoru/>



## 3 小松菜バナナミルク ～朝食にもお薦めのパワーアップドリンク～

ミキサー  
使用



効能：骨&歯の強化、骨粗しょう症予防、精神安定  
■材料：小松菜(30g) + バナナ(1/2本) + 牛乳(150cc) + 黒ごま(少々)

小松菜は栄養価の高い緑色野菜で、カルシウムの含有量が特に多いことで有名。あくが少ないので生で食べても、ジュースの素材としてもお薦めの葉野菜です。カルシウムは骨を丈夫にし、イライラを抑える働きがあります。カルシウム豊富な牛乳と合わせることで相乗効果も期待できます。バナナは消化吸収の良いエネルギー源で、精神安定や脳の活性化にも役立ちます。牛乳とバナナがベースなので、野菜が苦手な人や子どもでも飲みやすい、クリーミーでまろやかな甘さです。



ミキサー  
使用

## 4 グリーングリーンヨーグルト ～栄養豊富な緑の野菜と果物に乳酸菌をプラス～

効能：貧血予防、血行促進、免疫力向上  
■材料：ホウレンソウ(30g) + キウイフルーツ(1個) + ヨーグルトドリンク(100cc)

ホウレンソウは牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え、造血のビタミンともいわれる葉酸を豊富に含有。貧血予防にはビタミンCやタンパク質を含む食材と一緒に食べるとより効果的です。果物の中でも特にビタミンCが豊富なキウイやタンパク質を含む乳製品を組み合わせるのがお薦めです。ヨーグルトには整腸作用があるため、栄養成分の消化吸収も高まります。グリーンキウイを使うと酸味が効いてさっぱり、ゴールドキウイを使えばまろやかな甘味です。

## 5 とろりんごのバナラシェイク ～ナガイモのとろみを生かした新食感～

ミキサー  
使用



効能：消化促進、疲労回復、滋養強壮  
■材料：ナガイモ(40g) + リンゴ(1/4個) + バナラアイス(50g) + 豆乳(100cc)

ナガイモの粘り成分ムチンは胃などの粘膜を保護し、消化を助ける効果があります。消化酵素のジアスターゼ、アミラーゼなども豊富です。これらの酵素は熱に弱いので、ジュースのような生食が理想的。古くからスタミナ食材とされるナガイモと、医者いらずといわれるほどの栄養価の高さを誇るリンゴとの組み合わせで、疲労回復や滋養強壮に効果があります。さらに豆乳で良質のタンパク質や、大豆イソフラボンが摂取でき、体力アップや老化防止に役立ちます。変色しやすいから作り置きは避けて。 ※リンゴは見た目・食感を重視し、皮をむいて使用(ポリフェノールをたっぷり含むため、栄養重視ならば皮ごと使用してもよい)。

## ニンジン&ミカンのストレートジュース ～鮮やかなオレンジ色が美容をサポート～

ジュース  
使用



効能：美肌、老化防止、風邪予防  
■材料：ニンジン(1本) + ミカン(2個) + レモン(少々)

ニンジンに豊富に含まれるカロテンは強い抗酸化作用があって、活性酸素を抑制する働きがあるといわれ、肌細胞の再生を促して美肌をサポートし、老化防止や免疫力向上にも役立ちます。さらにカロテン、ビタミンCが豊富なミカンと組み合わせることで、相乗効果が期待でき、甘酸っぱくてフルーティーな香り・味で飲みやすさもアップ。レモンを加えることでニンジン特有の風味が和らぎ、苦手な方でもおいしく飲めます。ミカンはお好みのかんきつ類に代えても美味。  
※ニンジンは皮ごと使用。



ジュース  
使用

## 6 セロリ&グレープフルーツのフレッシュジュース ～爽やかな香りと風味でデトックス～

効能：むくみ解消、高血圧予防、ストレス緩和  
■材料：セロリ(50g) + グレープフルーツ(1/2個) + 蜂蜜(少々)

セロリやグレープフルーツには利尿作用があるカリウムが豊富に含まれ、むくみの解消や高血圧予防に効果的。セロリの香り成分には精神を安定させる作用が、グレープフルーツの香り成分には代謝促進やリフレッシュ効果があるといわれ、どちらもストレス緩和につながります。セロリの青臭さが苦手な人も多いのですが、かんきつ類と合わせると独特の風味が和らいで飲みやすくなります。グレープフルーツは品種により風味が異なるため、甘めが好みならルビー種、酸味や苦味が好みならホワイト種を。



ミキサー  
使用

## 2 デザート風アップルスweetポテト ～スイーツ感覚の食べるジュース～

効能：便秘解消、整腸作用、コレステロール値の低下  
■材料：サツマイモ(40g) + リンゴ(1/4個) + 牛乳(150cc) + シナモン(少々)

サツマイモの主成分であるでんぷんは加熱されると糖質に変わって甘味が増すため、砂糖などを加えなくても満足感のあるヘルシースイーツとして楽しめます。腸のぜん動運動を促進するヤラビン(切ると出てくる白い液)と豊富に含まれる食物繊維の相乗効果でおなかもすっきり。リンゴにはペクチン、セルロースなどの食物繊維が含まれ、コレステロールの吸収を防ぐ効果もあり、美容や健康に最適。sweetポテトとアップルパイのような風味です。 ※リンゴは見た目・食感を重視し、皮をむいて使用(ポリフェノールをたっぷり含むため、栄養重視ならば皮ごと使用してもよい)。 ※サツマイモは電子レンジや蒸し器で加熱したものを使用。



## もう一品 美紫蘇ワーズ

材料 (4人分) (1人分約 129kcal)

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| ジャガイモ<br>…… 2個(160~200g) | シソ …………… 10枚            |
| ベーコン …………… 1枚            | 豆乳 …………… 200cc          |
| 水 …………… 200cc            | 昆布茶、シソ(飾り用)<br>…………… 適量 |

### 作り方

- ジャガイモは、一口大の大きさに切り水にさらしてあくを抜く。
- ①のジャガイモ、ベーコン、水を加えて火をつける。
- ジャガイモに火が通ったら、千切りにしたシソを加えて火を止める。
- ③から、ベーコンを取り除きミキサーにかける。水が足りないようなら少しずつ加えて調整する。
- 鍋に④を戻し豆乳を加え沸騰直前で火を止め、昆布茶で味を調える。
- 器に入れ、好みに刻んだシソを飾る。



J A鹿児島いずみ女性部 江内支部の山下ひとみさん

## メイン 米粉入りカボチャとサツマイモのケーキ・サクレ

材料 (14×7×8型のパウンド型1本分) (1人分約 526kcal)

- |   |                                 |                          |
|---|---------------------------------|--------------------------|
| A | 地粉(地元で収穫された小麦の粉)※中力粉でも可 …… 150g | ・オリーブオイル …… 45cc         |
|   | ・米粉 …………… 50g                   | ・黒ゴマ …………… 大さじ1          |
|   | ・ベーキングパウダー-小さじ2                 | ・サツマイモ …………… 200g        |
|   | ・塩 …………… 小さじ1/2                 | ・カボチャ …………… 150g         |
|   | ・卵 …………… 1個                     | ・レーズン、ヨーグルト、蜂蜜 …………… 各適量 |
|   | ・豆乳 …………… 250cc                 |                          |

### 作り方

- サツマイモは1~1.5cm角の棒状に切り、カボチャは1~1.5cm厚さのくし型に切り、3~5分ほどレンジにかける。
- 卵を溶きほぐし、豆乳、オリーブオイルの順に加えて混ぜ合わせる。
- ②にふるったAと黒ゴマを加え、箸を3本使い、練らないように混ぜる。
- 容器に生地を半分を入れ、サツマイモ、カボチャを縦にして入れて、上から残った生地を加える。
- 180℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- 刻んだレーズン、ヨーグルト、蜂蜜を好みの分量で混ぜ合わせ、焼き上がった⑤を切り分けて、食べる時にかける。

### ひとこと

**メイン** カボチャとサツマイモを使って、ちょっとおしゃれなケーキ・サクレ(塩味のケーキ)を作ってみました。朝ご飯にも、子どもたちのおやつにもなる一品です。

**もう一品** 出来たスープを冷蔵庫で冷やして、冷たいものをいただいてもおいしいです。ジャガイモのスープ、ピシソワーズにシソを加えてみました。シソは、食物繊維が含まれているのでたくさん食べると腸の働きを整えてくれますよ。

# よい食の時間ですよ!!



## 6限目「国産」の魅力ってなんだろう?

「国産農畜産物」の最大の魅力、それは「新鮮でおいしい」こと。

農畜産物の鮮度は、時間とともに低下します。国産は、輸入品に比べ、収穫から店頭まで並ぶまでにかかる時間が短いため、より新鮮な状態で食卓に届きます。朝どりの野菜が夕飯の食卓に並ぶのは、国産ならではの贅沢です。新鮮な国産は、ビタミンやミネラルなどの損失が少ない



ため、栄養もたっぷり。そのため、味が濃く、作物の自然な甘みを感じられます。

また、国産農畜産物は、生産(農家・JA)、流通、販売店の3つの段階で、「いつ」「どこへ(どこから)」「何を」「誰が」「どれだけ」売り買いかを記録しています。この取り組みを、「食品のトレーサビリティ」といい、消費者から「誰が」「どのように」「育てたか」をたどることができます。「安心」して食べられるしくみが、しっかりと整っていることも大きな魅力です。

○月×日(○)



「みんなのよい食プロジェクト」とは、これからの日本人にとって「よい食」とは何かを、日本の農家とJAグループ、消費者のみなさんと一緒に考えて、行動していく運動です。



## 今月の食材

# サツマイモ(甘しょ)

ほっくり甘い秋の味覚



サツマイモは、中央アメリカが原産で古くから南アメリカで栽培されており、15世紀末にスペイン人が持ち帰ったことで、ヨーロッパに広まりました。日本には、1597年に琉球(現在の沖縄県)に伝来して栽培が始まりました。その後、やせ地でも良く育ち強風にも強いことから、薩摩(現在の鹿児島県)から九州、全国的に凶作時、主食の代用となる作物として広く栽培されていました。

サツマイモには、甘味が強くホクホクとした食感の主要品種、紅アズマのほかにも、高系14号、食味が良く

金時とも呼ばれる紅赤、でんぷん用や焼酎の原料にもされる黄金センガンなどの種類があります。サツマイモは、野菜の中でもっとも糖分が多く、ビタミンC、E、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。また、皮の近くにはクロロゲン酸と呼ばれる抗酸化物質があり、生活習慣病への効果が期待されています。皮の近くに栄養がたくさん含まれているので、良く洗って皮ごと食べるか、皮ごと熱してから皮をむくのがおすすめです。

サツマイモを選ぶ時のポイントは、太くて重みがあり、ずんぐりとした形のものを選びます。また、紅色が濃く表面が滑らかなもの、ひげ根が少ないものを選びます。黒い斑点や傷があるものは、古いものなので避けましょう。もし、斑点があった場合は調理の際に取り除きます。保存するときは、寒さに弱いので表面を良く乾かし、ビニール袋ではなく新聞紙に包んで常温で保存します。天ぷらやスイートポテト、きんぴんや大学いもなどサツマイモの甘さを活かした料理やスイーツがおすすめです。



# 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



## 江内レッズソフトボール少年団

### Q1. どんなチームですか?

江内小学校の2年生3人、3年生1人、4年生3人、5年生3人、6年生1人の計11人で活動しています。練習は、基本を中心としたものを週3回、特に守備の練習には力を入れて取り組んでいます。

### Q2. 指導者から チームに一言

ソフトボールは、下手でも良い。一人ひとりが強い気持ちの持ち主になってほしい。また、県のチビっ子大会で1勝を目指して頑張ろう!

# うちのアイドル



木原 愛之助 くん (9カ月)

【母親は、出水市上鯖洲の木原万優さん】

みんなの愛情をたくさんもらい、優しく、たくましく育ててほしいという願いを込めて名付けました。元気いっぱいのやんちゃ坊主です。

# ほほえみさん



豎山 由季子さん (24歳)

### ◆お仕事は?

幼稚園で働いて4年目になります。今年は、5歳の子どもの担当です。職場は、毎日賑やかで子どもたちからパワーをもらって仕事をしています。

### ◆休日の過ごし方は?

友だちと買い物に出掛けたり、ドライブに行きます。ドライブでは、霧島神宮にパワースポットがあるので良く出掛けます。

### ◆これから挑戦してみたいことは?

友だちと、すごい遠くに旅行したいね、とよく話しています。沖縄などに旅行してゆっくりしたいです。



★お母さん 良子さん

## ありがとう...私のお母さん

# もじよか ペット



飼い主: 出水市上知識町の  
江南順弘さん



食べることが大好きなタイガ。最近、少し太り気味だけど、わたしのかわいい弟です。これからも、いっぱい遊ぼうね。

# 思い出写真館



三笠事業所管内  
双津 安子さん(77歳)

№  
29

### いつの写真ですか?

この写真は、昭和33年の9月に阿久根のボンタン園で撮った写真です。当時は、阿久根でボンタン栽培が盛んになり始めたころでした。

その日、ボンタンの写真を撮りに行こうと誘われて、市役所の女性職員や新聞記者の方たちと、青切りボンタンと呼んでいる間引いたボンタンの写真を撮りに行きました。

### その頃の思い出を教えてください。

その頃は、ボンタンもボンタン漬けも貴重で尾崎地区や山下地区などを中心に阿久根のたくさんの農家がボンタンを栽培していました。わたしは、高校生のときにボンタン漬けのアルバイトをしていましたが、皮の部分を水でさらしては搾り、さらしては搾りを繰り返す作業でした。

また、自転車もめずらしい時代で、市役所に勤めているときは、列車で駅まで行き毎日歩いて通勤していたことを懐かしく思い出します。



前列左端が双津さん

わ	こ	す	く	ま	合	ツ	ま	ど	か	さ	す	お
れ	お	れ	す	と	と	す	を	ぞ	ん	私	ご	私
か	母	る	か	さ	す	し	も	が	は	く	の	さ
ら	さ	と	す	に	し	私	ぐ	た	大	や	お	ん
め	も	ん	う	ご	も	こ	は	に	り	に	好	さ
り	よ	へ	れ	く	来	い	仲	す	ま	き	ん	し
い	ろ	。	し	て	こ	バ	直	る	に	ぞ	な	い
よし			い	来	く	入	り	け	け	す	お	で
り	く		で	て	れ	試	ケ	し	れ	ん	。	母
												す
												う

### 作文

出水市立野田小学校 五年生  
松下 めりいさん

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★みんなのページ★

### 甘しょの次年度対策

園芸農産事業部 園芸農産指導課 大田 昭 浩



甘しょの生育状況は、活着は良かったものの5月から6月にかけての降水量が多く、日照不足でつるぼけ状態でしたがその後好天に恵まれ、いもの肥大は、順調に進んでいると予想されます。

収穫においては、無理な早掘りを行わず植え付け後150日以上を目安にいもの肥大を見ながら適期の収穫と計画出荷に努め、新鮮で健全ないもを出荷しましょう。

#### 種いもの選定と収穫

種いものは、株単位で腐敗や病害のない健全ないもを選んでください。

時期は、貯蔵中の腐敗を防ぐために、気温が15℃程度に下がってから行き、降霜前には終わらせてください。

作業は、晴天が続いた後に種いものに傷をつけないように丁寧にいき、掘り採り後は雨や夜露にさらさないよう注意してください。

また、生育日数の短い若いいもは苗床での萌芽、苗立ちが優れているので、種いものに望ましいです。種いもの尻尾があると腐敗が抑制され、苗床での発根が多く萌芽も早まります。

#### 種いもの量

1個重200～300gのイモを2回採苗の場合で10㎡当たり200～400個、約40～120kg準備してください。

#### 収穫後のほ場管理

病いも（紫紋羽病、黒斑病等）の発生が見られたほ場からは、病いもやいもつるを確実にほ場以外に持ち出して処理してください。また、紫紋羽病の発生ほ場は、クロールピクリ等で植え付け前に土壌消毒を行なってください。

マルチ資材は地域ぐるみで回収し、適正に処理しましょう。

最後に、平成25年産でん粉原料用甘しょの政策について、全ての甘しょ栽培農家が今後も政策支援を受けられるよう、農協でん粉原料用甘しょ部会を中心に担い手農家、認定農業者の育成と農作業受託組織を整備し、50a以下の収穫面積の栽培農家への支援対策を実施してまいります。

政策支援を受けるためには必ず、次年度以降もでん粉原料用甘しょを栽培される生産者は、農協でん粉原料用甘しょ部会へ加入され、でん粉工場との契約栽培が必要となります。

### ブロッコリー 定植からの管理

園芸農産事業部 園芸農産指導課 本村 淳 一



#### 排水対策

湿害に弱いので、排水溝の設置や高畦など排水対策をしっかりと行ってください。

#### 定植

定植後の生育を揃えるため、苗引取り後、1～3日程度慣らしてから定植をしてください。根張りの良いものから定植していきましょう。根張りの悪いものは1週間程度待って完全に根が張ってから定植しましょう。初期生育を揃える事が収穫時期の揃いにつながります。

#### かん水

定植時の植え傷みの軽減、活着及び初期生育促進のためかん水を行ってください。

生育期間中も降雨が少なく、乾燥が続く場合はかん水を行きましょう。

#### 追肥・中耕・土寄せ

1回目の追肥時期は、中耕・土寄せを兼ねて、定植10～15日後を目安にBBNK55を10㎡当たり20㎏施肥してください。時期が遅れると、断根や茎葉を傷める可能性がありますので注意しましょう。

2回目の追肥は、定植後25日前後で実施してください。草勢が強すぎると、空洞果の発生要因及び、病害の発生を助長するので草勢を見ながら行いましょう。

※8葉期以降の追肥はリーフィー（差し葉）多発の要因となるので注意しましょう。

※花蕾の肥大期から収穫期にかけて肥効が極端に低下すると花蕾品質の低下及びアントシアン（花蕾が紫色になる）の発生に繋がりますので、生育終盤まで肥効を保つようにしましょう。

#### 病害虫防除

病害虫防除については、予防に重点を置きましょう。今の時期はアオムシ、コナガ、ヨトウムシの発生が多く見られます。害虫の発生状況を確認しながら初期防除を徹底しましょう。

また、花蕾が見え始めたら、必ず殺菌剤の予防散布を行いましょう。

#### 農薬散布の注意点

希釈倍率及び収穫までの日数、使用回数を考慮するとともに、周辺ほ場の作物への飛散に注意してください。また、ほ場毎に生産履歴台帳を記帳し初出荷時に必ず提出をお願いします。

### 春バレイショ増収のための 浴光催芽

園芸農産事業部 園芸農産指導課 崎野 拓 郎



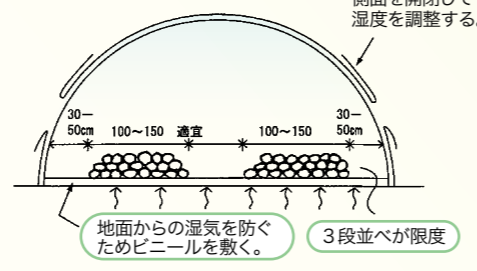
春バレイショでは、種いもを植え付ける前に浴光催芽（萌芽をそろえること）をすることにより、増収のための第一歩になります。

丈夫な芽を育ててから植えてください。

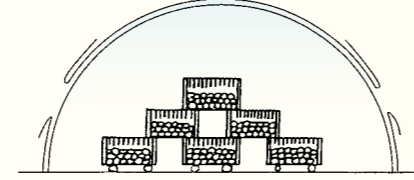
#### 浴光催芽の方法

- 1) 植え付け前、種いも消毒後20～30日間ほど、明るい室内（倉庫等）や軒下、ビニールハウスに種いもをバラで薄く並べるかまたは、コンテナや魚箱に浅く入れて十分光が当たるように積み重ねます。貯蔵中に細長い芽が伸びていたり、頂部の一芽だけが強く育っていたら、必ずかぎ取ってから浴光催芽をしてください。
- 2) 種いもをバラで並べるときは、地面にビニールを敷いて、地面からの湿気を防ぎ、乾燥状態を保ちます。並べる厚さは3段が限度です。容器に入れる場合も同じです。
- 3) 適温は15～20℃です。日中は25℃を超えないように管理します。
- 4) 浴光催芽期間中に1～2回容器を上下に入れ替えて、平均的に芽が育つようにしてください。
- 5) 芽の長さは5㎝程度にし、芽が伸びすぎようなら、直射日光に当てて徒長を抑えます。
- 6) 浴光催芽は植え付け直前まで継続し、種いも切断後は出来るだけ早く植えてください。
- 7) 腐敗している種いもや萌芽不良の種いもは、切断するときに取り除いて、植えないようにしてください。

#### ビニールハウスの例（バラの場合）



#### 容器（ミニコン、魚箱）の場合



### キャベツの栽培

園芸農産事業部 園芸農産指導課 久野 瑞 貴



#### ほ場の準備

湿害に弱いので、排水溝の設置など排水対策をしっかりと行いましょう。

#### 【肥料】（1㎡当たり）

肥料名	施肥量	備考
完熟堆肥	200㎏	
苦土石灰	10㎏	元肥
苦土重焼燐	4㎏	元肥
B B 48	8㎏	元肥
F T E	0.4㎏	元肥（微量要素）
N K 2号	6㎏	追肥（3㎏×2回）

#### 定植

根張りの良いものから定植していきましょう。老化苗や徒長苗は完全に根が張るのを待って定植しましょう。初期生育を揃える事が収穫時期の揃いにつながります。

#### かん水

活着及び初期生育促進のため、定植後3～5日間は十分にかん水を行いましょう。日中かん水は避け、できるだけ朝か夕方に行いましょう。

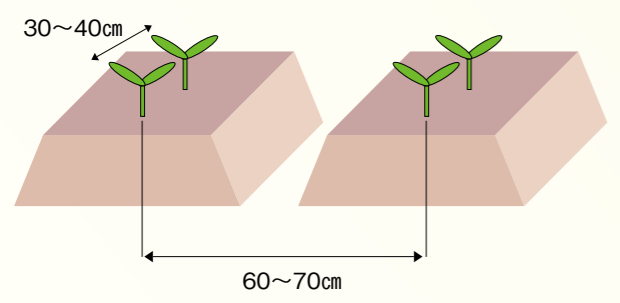
#### 追肥・中耕・土寄せ

1回目の追肥中耕の時期は、定植後10～15日を目安にNK2号を3㎏施肥してください。

2回目は、結球始め（定植後1ヵ月を目安）にNK2号を3㎏施肥し結球の充実を図りましょう。

#### 病害虫防除

病害虫防除については、予防に重点を置きましょう。特にアオムシ、コナガ、ヨトウムシには注意しましょう。菌核病は、降雨曇天低温で発生しやすくなります。殺菌剤の予防散布を行いましょう。





## 窓口業務の冬期営業日時変更のお知らせ

《窓口業務の10月～3月の営業時間》

J A 本所、各事業所の窓口業務の営業時間は、10月から3月までの冬季期間中開始時間が午前8時30分からとなりますのでお知らせいたします。土曜・日曜・祝日については下記の表をご確認ください。

金融・共済窓口	土曜・日曜・祝日	営業時間
本所、各事業所	休業	午前8時30分 ～ 午後5時
購買窓口	土曜・日曜・祝日	営業時間
本所資材センター	平日と 変わらず営業	午前8時30分 ～ 午後5時
阿久根事業所 三笠事業所 東事業所 長島事業所	土曜日のみ 営業	午前8時30分 ～ 午前10時

※上記以外の事業所購買窓口は、土曜・日曜・祝日は休業します。

※購買・給油所・A T M等の年末年始の営業時間については、12月号にてお知らせします。

## JA鹿児島いずみ植木市場オープン!!

今年も10月7日(日)より来年の5月までの7日・17日・27日(12月27日を除く)の午前10時よりJA鹿児島いずみ植木市が開かれます。ぜひお越しください。

※当植木市は、誰でも参加できますが、免許証や健康保険証など身分証明できるものをご持参ください。(原則として現金取引となります)

お問い合わせは  
JA本所園芸農産事業部 Tel 64-2631まで



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 組員・JA情報共有運動

## わたしたちのJA

正組合員数 …………… 7,716人  
准組合員数 …………… 9,741人  
合計 …………… 17,457人  
出資総額 …………… 29億7,756万6千円  
(8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24年10月17日(水)  
午前 10時～11時30分まで  
米ノ津事業所 ☎67-2025  
午後 1時30分～3時まで  
本所 ☎64-2605  
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24年10月27日(土) 10:00～15:00  
フリーダイヤル ☎0120-800-547

## JA住宅ローン無料相談会実施中!

住宅ローンに係わる無料相談会を、下記の日程で開きます。お気軽にご相談ください。

日程①	平成24年10月3日(水) 17時30分～19時まで	日程②	平成24年10月21日(日) 9時～16時まで
場所	JA鹿児島いずみ本所	場所	JA鹿児島いずみ本所

### ～JA住宅ローン相談会開催日程～

☆毎月第1水曜日(夜間) 17:30～19:00  
☆毎月第3日曜日(昼間) 9:00～16:00  
※場所: J A 鹿児島いずみ本所

詳しくは TEL: 0120-63-8510へ

## 役員会だより

第5回理事会(平成24年8月31日)

- 1) 出水市農業委員会委員の推薦
- 2) 個人情報保護方針、個人情報保護法に基づく公表事項等、個人情報取扱規程の一部変更および個人情報の取得元および外部委託している主な業務の制定
- 3) 自己資本比率算出要領の一部変更
- 4) 経理規程の一部変更

第6回監事会(平成24年8月10日)

- 1) 平成24年度第1回随時監査結果のとりまとめ
- 2) 平成24年度第2回随時監査要領(案)
- 3) 平成24年度上半期仮決算棚卸実査要領(案)等
- 4) 平成24年度上半期仮決算書類監査日程(案)



## 農産物直売所 JA女性部の店 より道いずみ

毎月17日は感謝デー! 各種イベントを開催します!

お近くまでお越しの際は、ぜひお立ちください!

10月に展示・販売予定のJA取り扱い農産物  
インゲン・ひらたけ 温州みかん  
年間を通じて展示・販売している農産物  
山水米・緑茶

全国地方発送も承ります

※天候や気候により、一部変更になる場合があります。お気軽にスタッフまで、お問い合わせください。

農産物直売所「より道いずみ」 Tel 64-2660  
出水市高尾野町下水流890番地 通常営業時間 8:30～17:00

## こんにちはAコープです!

鹿児島県産の「甘しょでんぱん」入り  
かごしまの焼そば  
もちもちとした食感の麺になりました!  
ぜひ、ご賞味ください!

麺に鹿児島県産「甘しょでんぱん」を20%配合。  
麺がもちもちなので、粉末ソースとの絡みもよりよくなりました! 鹿児島の野菜、肉をたっぷり使った地産地消費焼きそば! を作りましょう!

ながしま店 日配担当 島崎

〈エコープ〉  
新発売 伊佐のすずちゃん納豆  
鹿児島県伊佐産大豆「すずおとめ」100%使用

「すずおとめ」は、小粒で、豆一粒ずつに風味豊かな味わいがあります。かわいい「すずちゃん」が目印です!

秋の行楽!  
お弁当予約承り中  
ご予算に応じてお作りいたします。  
お気軽にお問い合わせください!

## 第38回 鹿児島県JA農業機械大展示会

最新の農業機械を一堂に展示!!

～おもわず立ち止まりたくなる1台にきっと出会えます～

県下J A・J A 鹿児島県経済連主催で、下記の日程で第38回鹿児島県JA農業機械大展示会を開きます。最新の農業機械を一堂に展示しています。また、15・16日は各事業所より会場行きのバスを出す予定です。

とき 11月15日(木)・16日(金)・17日(土)  
午前9時～午後4時 ※17日(土)は午後3時まで。

ところ 鹿児島臨海工業地帯1号用地  
鹿児島市谷山港3丁目

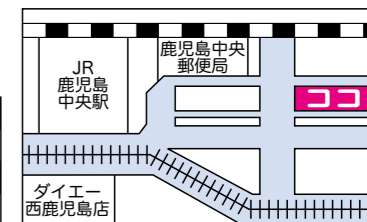
※詳しくはJA農業機械課へお問い合わせください。Tel 64-2344

## 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

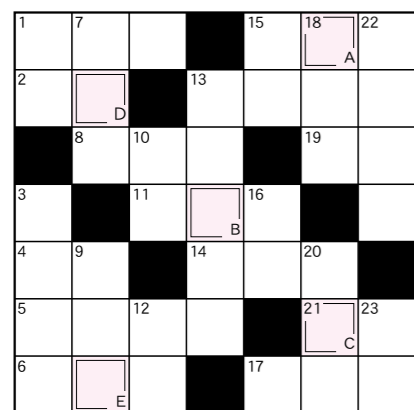
8:00～23:00	30分 100円
23:00～8:00	60分 100円



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

# 頭の体操★クロスワードパズル

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



**8月号の解答**

タ	ナ	バ	タ	ト	サ
イ	カ	ラ	ク	ラ	イ
ヤ	ア	イ	ロ	ン	
キ	ヨ	ウ	ク	ク	ロ
ウ	タ	ネ	ン		
ス	ト	ン	イ	ド	
ナ		ス	イ	ト	ン

A B C D E F  
「カイスイヨク」

## タテのカギ

- 屋根に落ちた雨水を地面まで導きます
- 肥料の3要素の一つ、Kのこと
- 釣り針の先にはこれが付いていることが多い
- 危うきには近寄りません
- 串——井——カレー
- 縄文時代や弥生時代に使われていた器
- 参勤交代のときには行列を整えました
- 前田利家が藩祖の藩
- 人気店の前にできる
- 妻と連れ添います
- 秋深き——は何をする人ぞ
- 気体はガス、液体は——
- 海で満ちたり引いたりするもの

## ヨコのカギ

- しっぽを切って逃げる生き物
- やっぱり自分の——が落ち着くな
- 地球の表面のおよそ3割
- 網引きや玉入れて競う——会
- ふかし芋を作るとき使います
- 目で見える範囲のこと
- 鍋物に入れる魚肉の団子
- 太鼓や木琴、シンバルなど
- 風を受けて水の上を進みます
- マツタケ、味シメジ
- 3人組のこと
- 凹がオウなら凸は
- 「幸水」「新高」などの品種があります

**「8月号クイズ当選者」**  
当選おめでとうございます。

- ★石垣 加奈恵さん 出水市中央町
- ★前田 誠征さん 出水市上鯖瀬
- ★下八尻航洋さん 出水市福ノ江町
- ★野畑 京子さん 出水市高尾野町
- ★井手上孝子さん 出水市高尾野町江内
- ★富永 ヒサ子さん 出水市野田町
- ★西 嘉子さん 阿久根市波留
- ★竹下 智春さん 阿久根市脇本
- ★角田 ゆうまさん 長島町諸浦
- ★山下 かおりさん 長島町平尾

☆応募数：百通  
答えは「カイスイヨク」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24年10月31日消印有効

**〈当選発表〉**  
平成24年12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**

秋の夜長が楽しめる季節です。虫の声を聞きながらの読書や編み物などは、格別ですよ。この間、素敵な夜を過ごしました。夕方、取材先へお邪魔したときです。夜にご迷惑だったのではと不安な私を出迎えてくださったのは、顔見知りのJA女性部員さんたち。テーブルには、たくさんのご馳走が。その後、様々な話に花が咲き『今日あることに感謝』という言葉をお聞きいただきました。宝物が増えていく仕事です。ありがとう。(友)

**答**

○ A  
○ B  
○ C  
○ D  
○ E

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

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。

☑ 8月号の表紙はスイカです。夏の代表的な食べ物です。わたしは、塩をかけて食べない派です。

(出水市大野原町 竹松宗弘さん)

☺ わたしも竹松さんと一緒に塩はかけない派です。そのままでも、すこし塩をかけておこしです。

(出水市長島町浦底 上平朋子さん)

☺ 「笑って」と言ってもなかなか笑えないものです。暑いのを我慢



出水市長島町 角田 雅さん

☑ よい食のページは参考になります。8月号のオクラは、大好きなのでよく食べますが、コロッケに入れても良いと初めて知りました。おいしそうです。

(出水市大野原町 高井幸子さん)

☺ コロッケや、おにぎりにオクラを入れるのはわたしも初めて知りました。試食させていただきましたが、おいしかったですよ！ぜひ、チャレンジしてみてください。

☑ 8月号のほほえみきつちんで紹介されていた、夏バテ予防に持っていきたいオクラ！わたしの好物で、レシピをじっくり見てさっそくチャレンジしてみました。おいしかったです☆しかし、夏バテどころか体重



出水市米ノ津町 山元 七海さん



出水市野田町 餅井 莉子さん

しながらにここにこしてくれる子どもたちには、毎回頭が下がります。

**ほつとひと息  
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。

★野田の田んぼ沿いにかかしがずらり

工夫を凝らしたかかしが並んだかかし祭り

出水市野田町青木地区では9月9日からかかし祭りが開かれ、農道沿い800㍍に道を挟んで54点のかかしがずらりと並びました。

かかしは、それぞれ布や、ワラ、ペットボトルなど様々な材料を使い、ロンドンオリンピックに出場した内村航平選手やなでしこジャパンの選手をモデルにしたものなど工夫を凝らした作品ばかりでした。

☑ 新規就農者の記事、とてもうれしくほほえみながら読みました。主に

増加？あははと笑っちゃいました。(出水市高尾野町 上島ヨシエさん)

☺ 夏の暑さを吹き飛ばすのは、食欲と元気が一番ですよ。



出水市明神町 永野 恋さん

人と植木業を営んで娘2人を育ててきましたので、大変さが分かります。若い方々の意欲をかきたててあげたいと思います。これから、暑くなるので夏バテに気を付けて頑張ってください。

(出水市大野原町 田中マサエさん)

☺ 毎年、新規就農者の方の取材に行きますが、農業にかける情熱や抱負などを聞くと嬉しくなります。



出水市高尾野町 上野 和佳菜さん

# 合併20周年記念 第11回 J A鹿児島いずみ 農業祭



前回の農業祭より

JAでは、地域の皆さまとのふれあいを通じて農畜産物のもつ重要性の再確認と、収穫の喜びや農業への理解を深めてもらおうと今年も農業祭を開きます。当日は、盛りだくさんのイベントを用意して皆さまのご来場をお待ちしています。



## 屋外ステージ

**神野 美伽**

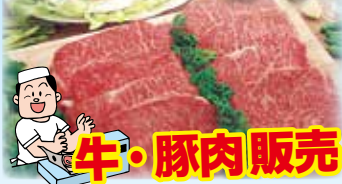
歌謡シヨウ

薩摩剣士隼人シヨウ

郷土芸能  
抽選会など

※イベント内容は一部変更になる場合があります。

## 食・農ふれあい コーナー



## 牛・豚肉販売!

- ★農畜産物や生活資材などの展示・販売会
- ★花・苗木の販売
- ★農産物の品評会 など



## 味グルメ コーナー

- ★牛肉や豚肉の試食
- ★おにぎり・うどんなど

## ちびっこふれあい コーナー

- ★ふわふわ遊戯
- ★金魚・ボンボンすくい
- ★交通安全



子ども免許証作成  
白バイ試乗 など

**入場無料**

**とき** 11月23日(金) 勤労感謝の日 午前9時30分から 午後4時まで

**ところ** J A鹿児島いずみ本所敷地内 (出水市高尾野町下水流/国道3号線沿い) ※雨天決行 ※駐車場有り



未来に備えてほっと安心

食卓かこんでホッと幸せ

暮らしの収支が一目でわかる  
自給の取り組みが励みになる  
節電と省エネの大きな力に  
所得税の簡易簿記の  
帳簿にも利用できる



自給・環境・  
ライフプランで  
暮らしを築く

家族が  
つながる  
元氣レシ  
ピ



「家族のための料理」の  
アイデアと工夫が満載  
毎日の夕食の献立が一覧に!  
健康管理に役立つ情報を掲載  
使いやすい材料別索引付き

2013年 1月号別冊付録  
お料理カレンダー  
**365日**

みなさまに愛されて60冊目を迎えました  
2013年 家の光 12月号別冊付録  
**家計簿** 日記付き

**家の光**  
人・J A・地域が元氣

『家の光』定価(税込)/普通月号600円  
付録月号(1・4・5・7・9月号)880円 家計簿付12月号980円

お問い合わせ・お申込みは、最寄りのJAもしくは本所生活燃料課 (TEL 64-2625) まで。



**今月の表紙** 10月 ご両親：大迫順一さん、貴子さん  
(野田事業所管内)

凧ちゃん(左)、美丸ちゃん(右)

「わたしが、稲穂を持ちたい!」「わぁ、おにぎりが、くずれそう」と水稲の稲穂と真っ白のおにぎりを手に仲良く田んぼに立ってくれたのは大迫さん姉妹。将来の夢を尋ねると、お姉ちゃんの凧ちゃん(10歳)は陸上選手に、妹の美丸ちゃん(6歳)は恥ずかしがりながら花屋さんになりたいと教えてくれました。

