

ほほえみ

<http://www.ks-ja.or.jp/izumi/>

農を訪ねて / 本田 政子 さん (キヌサヤ農家)

特集 / 知っているようで知らない

本当においしいお米の炊き方

 JA鹿児島いずみ

2014

3

No.264

☯
今月の表紙



出水事業所管内
古川 紗弓^{さゆみ} ちゃん (12歳) (左)
晴喜^{はるき} くん (10歳) (中)
実弥^{みひろ} ちゃん (5歳) (右)



食材：大根

【ご両親】
古川 真嗣さん
裕恵さん

◎手に持ってもらった大根は
食べたことありますか？

みんな：あるよ！この前食べた！
紗弓ちゃん：ピーラーで薄く切ってね。
晴喜くん：豚のしゃぶしゃぶに入れるんだよ。

◎お母さんの作る料理はなにが好き？

紗弓ちゃん：う～ん…。迷う…。
トマトのスープかな。
晴喜くん：ビーフシチュー！
実弥ちゃん：しゃぶしゃぶ☆

◎将来の夢を教えてください。

紗弓ちゃん：キャビンアテンダントです。
晴喜くん：学校の先生です。
実弥ちゃん：ケーキ屋さん。



もくじ contents

【農を訪ねて】
本田 政子 さん キヌサヤ農家
..... 6

【特 集】
知っているようで知らない
本当においしいお米の炊き方
..... 8

話し輪いふるさと..... 3
よい食のページ.....10
みんなのページ.....12
農作業メモ.....14
JAインフォメーション
役員会だより ほか
.....16

植えてはいけない‘けし’を
ご存じですか？ 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

平成 25 年度
第 4 回アグリキッズスクールで
餅つきを体験!!
.....20



わたしたちの JA (1月末現在)

正組合員数	7,302人
准組合員数	10,545人
合 計	17,847人
出 資 総 額	29億2,085万8千円



事業所別代表者会で次年度計画を説明

J Aは、2月4日から6日にかけて各事業所で平成25年度の事業所別代表者会を開きました。

会は、3月から始まる26年度の事業方針や具体的な取り組み案を組合員に説明し、いただいた意見を反映させてJ Aの事業運営に活かそうと行いました。

期間中は、組合員を代表した総代、青年部や女性部の代表、生産者組織の代表、小組合長など延べ約500人が出席しました。

また、J Aからは、役員・参事・担当部長などがそれぞれ、2班に分かれて出席しました。



事業計画や取り組み案を熱心に聞く代表者(三笠事業所)



各代表者が出席した事業所別代表者会(大川内事業所)

会では、担当者が26年度の事業計画の概要や、事業所に関する情勢等を提案・説明しました。

説明終了後の質疑応答では、“J ADDO (じゃっど) カード”やT P P関連の質問、新しい米政策やA マートと出張所の統合に関する事など多数の意見や要望が出されました。

J Aでは、今回出された意見・要望等について各部門で検討し組合運営に活かしていく方針です。



独自ブランド牛“華鶴和牛”を給食に

当J Aの独自ブランド牛“鹿児島いずみ華鶴和牛”を地元の小・中学生に味わってほしいと2月14日、阿久根市立折多小学校で目録贈呈式とふれあい給食会が開かれました。

これは、給食を通して地場産物の魅力を知ってもらい、地元に対する誇りと郷土愛を育んでもらうことを目的としたものです。阿久根市、J A銘柄牛推進協議会、教育委員会、スターゼンミートプロセッサー(株)などが協力して行いました。

贈呈式には、同校の全校児童のほか市長や各関係機関



給食に出てきた華鶴和牛を食べる児童



目録を受け取る西平成近くん(右)

など約120人が出席しました。同協議会内村正男会長が、6年生の西平成近くんに目録を手渡しました。同協議会が提供した肉は、約80kgで阿久根市内の小学校9校、中学校4校、学校給食センターあわせて1,815食分です。

贈呈式終了後は、ふれあい給食会を開き華鶴和牛のスティックステーキをメニューに含んだ給食を、関係者と6年生・2年生の計42人で味わいました。

県内生産者が一堂に会し 大将季栽培の魅力を確認



県内の生産者が一体となった大将季振興大会

1月21日、JA本所で大将季の振興と産地の拡大を図ろうと、デコボン大将季振興決起大会が開かれ、県内の生産者や県、市場、JAの関係者など約130人が出席しました。

会では、大将季の生産・販売状況などを担当者が説明したほか、市場からの提言や産地への期待など活発な意見交換が行われました。また、会の最後には、県果樹部会連合会青壮年部の椎木富士雄部長が「県内では、今後3年間で栽培面積を30%拡大し、大将季の産地としてPRしていこう」と力強くガンバロー三唱を行いました。

良質なタケノコ生産は 竹林づくりから

JAは2月12日、竹林の管理技術の向上などを目的に平成25年度筍部会竹林品評会を開きました。

当日は、部会役員のほか県職員など関係者9人が審査員として、支部から推薦された竹林5カ所を審査しました。審査員らは、竹林の現況から親竹の密度や施肥管理など適正な管理が行われているかを確認して総合評価しました。

なお、成績は次の通りです。

▶最優秀賞＝田中勇一さん（阿久根）▶優秀賞＝長宗則さん（出水）▶優良賞＝本勲さん（阿久根）



竹林の適正管理などを確認する審査員

依然 子牛の高値続く 子牛セリ初市

2月3日にJAは、出水市野田町の家畜市場で子牛セリ初市を開き、279頭が上場され全頭が売却されました。

子牛の平均価格は、50万2,452円と昨年12月のセリ市と比べて約2万8,000円下がり最高価格も、去勢・雌ともに前回よりも低い価格となりましたが依然として高値が続いています。

初セリでは、内村正男組合長が「生産牛農家は子牛の生産に向けて努力を重ねてほしい。また、肥育牛農家は、全国的に肥育素牛不足が続くので今後は一貫経営を見据えた取り組みも行ってほしい」とあいさつしました。



セリ人の掛け声で活気づく子牛セリ市

農政協議会で地域の農業について 意見交換



活発な意見交換が行われた農政協議会

JAは2月3日、出水市内のホテルで農政協議会を開き、各市町長を始め各関係機関の長など23人が出席しました。

会では、JAから主要農畜産物の販売状況等の情勢報告や26年度の事業計画について説明しました。意見交換会では、後継者不足の問題や鳥獣害対策、6次産業化への取り組みなどについて多くの意見・要望が出されました。

JAでは、これらの意見・要望等を参考にしながら行政と一体となった取り組みを展開していきます。



伝え続けた郷土芸能“山田楽”



地区民が30周年の節目を祝い勇壮な山田楽演舞を披露

阿久根市脇本地区に伝わる郷土芸能の「山田楽」を、同市立脇本小学校の5年生が代々伝承し、平成25年度に伝承30年を迎えました。

山田楽とは、山田昌巖が考案した関ヶ原の戦いに出陣する際に奉納した踊りのことです。

2月1日は、30周年を祝おうと記念式典を行い歴代の学校関係者やPTA会長、区長など約100人が参加しました。当日は、地区内の神社で同校OBや山田楽保存会による踊りが奉納され、式典前には、同校5・6年生も加わり総勢60人で勇壮な山田楽が披露されました。



中高生らがJAで仕事を学ぶ

JAは、1月28日から31日までの間、出水市立出水商業高等学校と同市立荘中学校の生徒を各1人ずつ職場体験学習として受け入れました。

出水商業高校の生徒、吉川竜斗くんは流通センターで、キヌサヤの出荷準備を現場の担当者と連携して行いました。また、荘中学校の生徒藤崎愛香さんは、介護福祉センターと農畜産物直売所「より道いずみ」で、体験学習を行いました。介護福祉センターでは、利用者とともに楽しみながらレクリエーションを行い、「より道いずみ」では接客について学びながら笑顔で商品を販売していました。



キヌサヤの出荷作業を行う吉川くん

4月末までに組合員会員になると抽選で333名様へ

3,000ポイントプレゼント!

※当選者の方には5月頃にハガキ等でご案内いたします。

JA組合員になると、よりお得!

H26年
2月1日より
新たに!

Aコープ鹿児島ふると物産館店
(農畜水産物販売コーナー)でも
ご利用になれます。

Aコープ

おいどん市場

のご利用で

通常のお買い物ポイント【200円(税抜)につき1ポイント】に加えて

1,000円(税抜)につき1ポイントがさらに加算!

組合員会員に
なるには…?

組合員情報をJADDOカードに
登録しましょう!

【留意事項】組合員登録がお済みでない場合、
上記プレゼントキャンペーンの対象になりません。

JADDOカードへの組合員登録や入会ご希望の方はお近くのJA窓口またはAコープ等にお越しください。

JAグループ鹿児島

JADDOカードについては

☎ 0120-250-380

Aコープについては

☎ 0120-011-884

ホームページ

http://www.jaddo.jp

農を訪ねて

寝込むわけにはいかない。
一人で作業をしているから



キヌサヤ農家

本田 政子さん

長島事業所管内

結婚から就農

「実家が農家で、小さい頃からよく手伝わされていたのよ。だから、嫁ぎ先で自分が農業をはじめることには全く抵抗なかった」と話す本田さん。学校を卒業後、元の種子島で勤めていましたが、ご主人との結婚を機に長島に移り住み、農業を手伝うようになりました。

本田さんが嫁いだころは、義父・義母と一緒にバレイショや甘しよを栽培していましたが、ご両親が高齢になってきたことから、除々に本田さん一人に経営が任せられました。

体を大切に

「自分なりにいろいろと手を加えて、キヌサヤの栽培を試してみたけど、バレイシヨや甘しょなど他の作物も作っているからなかなか手が回らなくてね」と話す本田さん。ご主人の仕事が休みの日は2人で作業をしています。日頃は一人での作業が多いため、なかなか思う通りにできないそうです。



キヌサヤの収穫作業を行う本田さん

そうです。本田さんは、「場所によって土が違うのは、仕方ないことだけど、できれば同じように成長し、同じ品質のものを出荷できるようにしたい」と話し、作物の成長を観察しながら、加える肥料や葉面散布を変えて足並みの揃った生育が出来るよう努力しています。

気を付けていることについて尋ねると「一日中収穫していると、夕方には夕陽の角度でキヌサヤが見えにくくなって、あまり良くないものも一緒に収穫してしまいがちの選別が大変。だから、収穫を始めたらずぐに、良くないものを先に除けといて、一気に収穫しているのよ」と教えてくれました。また、「風邪をひいて寝込んだりでもしたら、代わりがいけないから、病気にならないようにしているの。それに、学生時代から腰を痛めていてね。腰になるべく負担のかからないように作業をしているのよ」と体と健康に気を配っていることについても笑顔で話します。

2人での作業を楽しみに

今後について本田さんは「まだ少し先の話だけど、主人が定年退職したら今まで一人でしていた作

業が2人でできるようになる。それを楽しみに今は頑張っているのよ」とうれしそうに話します。

また、農業の楽しみについて「自分が手を掛けたことで作物が応えてくれて順調に生育した時や、実がたくさんできた時はやっぱりうれしいね」と明るい笑顔で話す本田さん。笑顔で、楽しい話しを聞いているとハウス内がきらきらと明るくなったような気がしました。

Profile

ほんだまさこ
本田政子さん(51)

出水郡長島町城川内

○略歴：昭和38年 生まれ
平成 5年 結婚・就農

○キヌサヤのおすすめの食べ方：
油でざっと炒めて、あじ塩をかけて
食べるとおいしいですよ。



《経営品目》
キヌサヤ、ゴーヤー
焼酎用甘しょ、バレイシヨ



〈キヌサヤ〉

今回は、キヌサヤ生産者の本田政子さんを紹介しました。

キヌサヤは、さっと湯通しすると鮮やかな緑色になり、シャキシャキとした食感と美しい色は料理に彩りを添えおいしさを引き出す食材として使われます。JA管内のキヌサヤは、12月中旬から3月中旬頃に集出荷の最盛期を迎えます。

名前の由来は、さや同士がこすれ合う音が衣(きぬ)ずれに似ていることからキヌサヤと呼ばれるようになりました。中央アジアから中近東地域が原産で、古代ギリシャ、ローマ時代から栽培されていた歴史ある野菜です。日本には8〜10世紀頃に中国から伝えられたとされていますが、野菜として栽培され始めたのは江戸時代になってからです。

キヌサヤには、風邪予防や美容効果のあるビタミンCが多く含まれています。また、高血圧予防に良いとされるカリウムのほか、酸化作用のあるβカロテン、整腸作用のある食物繊維なども含まれています。

知っているようで
知らない

本当に

おいしい

お米の炊き方



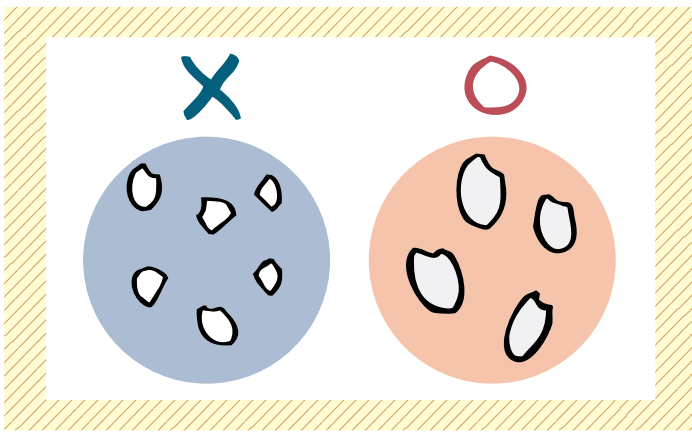
日本の食文化にとつて、お米はなくてはならない主食。毎日おいしく食べたいなら、お米の目利きと、いつものご飯をワンランクアップさせる炊き方のコツを覚えておきませんか。

監修：五ツ星お米マイスター 金子真人（金子商店）



◆お米選び

小売用の米袋には透明の小窓が付いていますが、そこから中のお米を確認したことはありませんか？いいお米は粒の形が均一で透明感があり、品質が劣る米は粒が割れ欠け、不透明感のある乳白色の粒が多く見られます。稲の育て方が良くても、その後の乾燥や精米、保存方法などが品質に大きく影響するのがお米。ブランドや等級ではなく、商品である「お米の顔」そのものを見て選びたいものです。



◆炊く前の準備

米とぎは2分以内で！

お米は水にくぐらせた瞬間から吸水を始めるため、すぎや米とぎは短時間で行います。すすいで水を切った後、とぐのは2〜3回。最後にもう一度すすぎ終えるまで、2分以内を目安にします。

とぎ汁は完全に透明にならなくても大丈夫。一般的なお米は胚乳（でんぷん層）をぬか層が薄く覆うように調整して精米してあるため、とぎ過ぎると薄く残したぬか層が剥がれ



て、米のうま味が損なわれてしまいます。また、割れ欠けや、不透明感のある米粒が多い場合は、力を入れずに優しくとぐようにしましょう。

水切り2分で雑味取り

ご飯を炊くとき、おいしさの決め手になるのは水。炊く前に雑味のない状態にするために、といだ米をざるなどに入れて水切りし、濁った水を落とし切ります。

水切り時間の目安は2分程度。長く置くと、米が乾燥して割れやすくなるので注意しましょう。

冷たい水にじっくり浸そう

お米も他の乾物同様、冷水でゆっくり芯まで吸水させた方がふっくらと戻り、粒立ち良く炊き上がります。理想は、冷蔵庫に保存してある8〜10度の水で1時間〜1時間半の浸漬（しんじく…水に浸すこと）。ぬるま湯や夏場の水道水は水温が高く米に急速に水分が浸透するため、浸漬時間は短縮させられますが、おいしさを追求するならお勧めできません。

◆炊き方と保存方法

炊飯器にも寿命がある！

スイッチを入れるだけの便利な炊飯器も、製造された年代やメーカーによって性能が異なります。近年は吸水させないで焚けるように設計されているものもあるため、基本的にはそれぞれの炊飯器の使い方に準じてください。

炊飯器の容量上限の60〜80%程度に抑えたほうがふっくら炊けます。

5合炊きなら3〜4合を目安に。もし、お米をきちんと下準備して炊飯器も正しい使い方をしているのに、炊き上がりが軟らか過ぎたり、生煮え（芯が残る）と感じたら、炊飯器



の寿命も考えられます。一日に2〜3回使用している場合、買い替えの目安は約5年です。

おいしく保存するには

炊き上がったご飯は、1膳分ずつ密封容器に入れ、粗熱が取れたらすぐに冷凍保存します。ラップやストックバッグに入れるときは、なるべく平たく整えると、レンジでスムーズに加熱できます。お米が固く変質しますので、冷蔵庫に入れるのはやめましょう。

停電でも安心！ 冷めてもおいしい 土鍋でピカピカご飯



炊きたてのおいしさはもちろん、冷めてもおいしさを保てて、おにぎりなどにも最適な鍋炊きご飯。週に一度はこの贅沢を味わってみては？金子真人さんお薦めの炊飯専用の土鍋「かまどさん」を使った炊き方をご紹介します。

★炊き方

1. 水を加える〈米の1.3倍〉

米（洗う前）の重さの1.3倍の水を加えます。200cc ッカップを使う場合は、米1カップ（約150g）に対して水1カップ（200g）を目安に。

2. 炊く〈13〜15分〉

火にかけてから13分ほどでふたの穴から湯気が出てきて、約15分で勢い良く湯気が吹き出すくらいがベスト。そこで火を止めます。火加減を調整するつまみは、ガスコンロによって異なるので、ちょうどよい位置をしるしておくとう便利。1〜2分長めに加熱するとお焦げができます。



炊飯のポイントはお火の調整。コンロの火力調整つまみにマジックなどで印を入れておけば、いつでも同じ条件で炊き上げられます。

3. 蒸らし〈20分〉

ふたをしたまま20分置きます。炊き上がったお米に「かに穴」と呼ばれる小さな空気穴ができていたら上手に炊きあがっている証拠。蒸らし終わったら、しゃもじでさっくりと混ぜてからいただきます。

鍋を使用する場合は、厚手で保温力の高い土鍋などがお勧めです。重ためのふたを使うと、放射熱によって米の芯までしっかり炊けます。



金子真人（かねこまさひと）さんプロフィール

五ツ星お米マイスター。埼玉県川越市で老舗の米穀店「金子商店」を経営する傍ら、小学校の授業や講演などで食育活動を展開。メディア出演も多数。お米マイスターとは「お米マイスター全国ネットワーク」の認定資格。いわばお米の博士号で、五ツ星お米マイスターはその最高峰。

<http://www.kaneko-shouten.co.jp/>



“もしもの未来”から見えてくる

やっぱり大切だね、日本の豊かな食と農 11

離島に人が
住まなくなって……

サトウキビの島が無人島に!?



島の産業は壊滅的な打撃 国防にも影響!?

日本が TPP に参加すれば、多くの農家が廃業し、農村を中心に耕作放棄地が増え、“限界集落”どころか“限界市町村”が広がるのではないかと、とさえいわれています。それは、四方を海に囲まれた約7000の島々も同様で、たとえば、砂糖の原料であるサトウキビの生産が盛んな、鹿児島県や沖縄県の南西諸島への影響が心配されています。

TPP で日本がすべての輸入品の関税を撤廃すれば、わたしたちの食卓に欠かせない砂糖は、100%安い外国産に置き換わる、と国は試算しています。しかし、本州から離れた島では、農業や漁業以外の産業は成り立ちにくく、台風がひんぱんに襲来する気候条件から考えると、他の作物への転換も難しいです。また、サトウキビの生産が衰退すれば、それに関連する地域の製糖業や菓子製造業など様々な産業にも影響が及びます。条件不利地域に大きなしわ寄せがくる TPP は、日本の離島のくらしも一変させてしまうおそれがあります。最悪の場合、無人島化してしまうと、その周辺にある海洋資源や、島そのものを外国に狙われてしまう可能性もあるのです。

(監修 / 東京大学大学院教授 鈴木宣弘)

ちよっこい
よいやんせ

農産物直売所

JA女性部の店 より道いずみ

紅甘夏の巻

より道いずみは、平成14年に女性部の店として開店しました。店舗の老朽化と利用者のニーズに応えるため、平成23年11月に新装オープンし、2年経過しました。

今までに、家の光や広報紙「ほほえみ」の中でも店舗紹介や取り扱っている農畜産物を紹介してきましたが、2月3日にKKB「ぷらナビ+」の「竹ちゃんの物産館めぐり」というコーナーのテレビ取材を受けました。

当日は、代表の築地新公女さんとタレントの竹ちゃん（竹之内雄太さん）が漫才のような掛け合い



店内でより道いずみを紹介する竹之内さん

の中で、旬の「紅甘夏」を紹介しました。ほかにも、紅甘夏のさわやかな酸味を利用したドレッシングやジュース、紅甘夏生姜茶などの加工製品も紹介されました。

なお、収録された内容は、2月8日に放送されています。



毎月17日はイベントデー!

主な成分	果汁をたっぷり含んでいるのでビタミンCを手軽に補給でき、体の水分を補い、胃を和ませます。食欲がない時や酔いざましにも効果があります。酸っぱさのもとである「クエン酸」は、疲労回復や風邪の予防にも期待できます。
おススメの食べ方	皮が厚くじょうのう（袋）もしっかりとしているため、実だけを取り出して食べてください。厚い皮は、マーマレードにしたり、取り出した実をサラダに使うのもオススメです。
選び方	重量があるものを選びましょう。果皮の色が鮮やかなことも選ぶ時のポイントです。

わたしたちが
つくりました!

J A 鹿児島いずみ女性部
江内支部のみなさん

ほほえみまっちゃん



メイン 炊飯器で簡単赤飯

材 料 (作りやすい分量) (1人分約 380kcal)

- | | |
|-------------|--------------|
| ・餅米…………… 3合 | ・小豆(水煮缶詰) 1缶 |
| ・白米…………… 2合 | ・塩…………… 小さじ1 |

作り方

- ① 餅米と白米を一緒に洗い、一時間ほど水に漬けておく。
- ② 炊飯器に、漬けておいた米と小豆を汁ごと入れる。
- ③ 水の高さを米から約5[㍉]の高さに調節して入れ、塩を加えて炊飯器のスイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったら、しゃもじで混ぜて器に盛る。

もう一品 お好み焼き

材 料 (4人分) (1人分約 498kcal)

- | | |
|---------------------------|----------------|
| ・キャベツ…… 4~5枚 | ・牛乳…………… 200cc |
| ・ハム…………… 3枚 | ・油…………… 適量 |
| ・ウィンナー…… 4本 | ・マヨネーズ…… 適量 |
| ・山芋…………… 100 [㍉] | ・お好みソース… 適量 |
| ・小麦粉………… 250 [㍉] | ・かつお節…… 適量 |
| ・卵…………… 1個 | |

作り方

- ① キャベツは、ざく切りもしくは、大きめのみじん切りにし、ザルに入れ水気を切っておく。
- ② ウィンナーは、輪切りにハムはみじん切りにする。山芋は、すりおろしておく。
- ③ ボールに①・②を入れ、卵、小麦粉、牛乳も加えて小麦粉がダマにならないようにざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンかホットプレートに油をしき、生地をのせる。
- ⑤ 両面に焦げ目がついたら、中まで火が通るよう弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ 焼き上がりに好みでソースとマヨネーズ、かつお節をのせて出来上がり。

うちのアイドル



竹下 旺希くん(9歳)・豪くん(7歳)
 【ご両親は、阿久根市赤瀬川の竹下豊吉さん、知愛さん】

いつも、お手伝いをたくさんしてくれてありがとう。
 とても、助かっています。
 これからも、勉強やスポーツをがんばってね。

思ひ出 写真館



出水事業所管内
 松元 綾子さん(87歳)

No
 45

いつの写真ですか？

この写真は、昭和9年ごろわたしが、小学3年生(9歳)のとき学年最後にクラスのみんなで撮った集合写真です。母が作った着物を着て初めて登校したのですが、風邪をひいてしまい冷やさないと首に巻物をしています。

父の仕事の関係で、小学校時代に5回も転校しました。学校に慣れたころには次の学校に行かなければならず、あまり勉強にも身が入らなかっ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。

その頃のことで、今でも忘れられないことがあります。川内に住んでいた時のことですが、川内川がよく洪水を起こしていました。わたしには、八つ下の妹がいて、家にいるお手伝いさんが買い

ほほえみさん



堀田 夏美さん (23歳)

◆お仕事は？

昨年、4月から携帯電話のショップ店員として働いています。色んな世代の方とお仕事が出来て楽しいです。

◆休日の過ごし方は？

友だちと飲みに行くか、甥っ子や姪っ子と遊んでいます。

◆これから挑戦してみたいことは？

京都でバスガイドをしていた時に、各地を案内しましたが、まだ東北方面に行ったことがないので、旅行で行ってみたいです。



後ろから4列目、右から2番目が松元さん

物に行った間子守りをしようと背中におんぶして外に出かけました。小さな妹が、背中で暴れてうっかりたくさんのお水が流れる用水路に落としてしまいました。どうしよう！と思った瞬間、買い物から帰ってきたお手伝いさんが妹を拾い上げて助けてくれました。

今でも、家族が集まるとその時の話になります。もう、80年近く前のことですが、未だに忘れられません。

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

J A 鹿児島いずみ企画広報課宛

Eメール izm-kikaku02@ks-ja.or.jp



伊唐洗心館剣道スポーツ少年団

Q1. どんなチームですか?

小学2年生から6年生までの11人と、中学生2人の計13人で活動しています。週、月・水・金の3回、素振りや足運びなどの基本的なものを中心に練習しています。

Q2. みんなで心掛けていることと指導者からチームに一言

みんなで心掛けていることは、日頃のあいさつなどきちんとした生活習慣を身につけることです。子どもたちには、元気よく、楽しく剣道を学んでもらい、体も心もたくましくなってほしいです。

★お父さん 大惣さん
たいそう



ありがとう...私のお父さん

もじよか
ペット

なまえ

バンビ

飼い主：出水市明神町の
堂崎 妙美さん



産まれて約5カ月の女の子です。女の子とは思えないくらいに走り回ります。最近では、紙袋で遊ぶのが大好きなようです。

作文

出水市立荘小学校5年生

荒木

乃於さん(後列右)

つ	で	こ	い	の	い	し	り	で	を	会	現	働	し	お
も	す	良	る	た	け	な	働	い	し	社	場	い	て	じ
あ	く	お	め	と	に	い	つ	て	全	の	て	い	い	の
り	お	て	父	に	遊	の	て	も	い	休	が	い	る	ち
が	父	私	さ	が	家	ふ	で	休	夜	の	ん	ま	建	り
と	さ	は	ん	ん	族	事	お	お	そ	現	と	す	設	ん
う	ん	大	が	張	り	は	休	も	そ	う	場	く	会	が
♪	好	会	少	日	あ	く	で	管	り	工	社	経	は	
い	き	か	て	社	な	い	ま	す	理	事	で	營		

園芸

オクラを作ろう



園芸農産事業部
園芸農産指導課 本村 淳一

温度条件

オクラの生育適温は、昼温 25～30℃、夜温 20～22℃です。

栽植密度

平畝（床幅 80センチ）に条間 45～55センチ・株間 24センチの 2 条植えまたは丸畝（床幅 60センチ）に 1 条植えとし、通路は 100センチ位あると作業がしやすくなります。

ほ場準備

連作ほ場では、センチュウ被害・苗立枯れ病の発生が多い傾向にあるので出来るだけ連作を避けてください。

定植 30 日前までに土壌改良資材（苦土石灰・堆肥等）を全面散布して耕耘し、マルチ張りは、水分が十分ある時に行い、は種の 2 週間前に終わるように準備をしてください。

生育期間が長いいため、基肥は緩効性肥料を主体に施肥を行いましょう。

は種

は種時期は、4 月下旬～5 月中旬（露地栽培）となります。地温 18℃、最低気温 10℃以上を確保してからは種してください。

種子は表面が硬く吸水性が悪いので、水かぬるま湯に一昼夜浸してから 1 穴 4 粒で直播きします。

欠株対策として、補植苗を準備しましょう。

栽培管理

は種（発芽）から本葉 1～2 枚展開時までは株元が乾燥しないよう適宜かん水を行い、収穫開始以降は定期的にかん水を行いましょう。

※過乾燥になると生育が遅れ減収となり品質も低下します。

本葉 5～7 枚までに生育の遅れている株や病虫害のある株を間引き、1 穴 3 本に仕立てましょう。

※間引く時は、ハサミで切ってください。抜くと残す株の根を痛めます。

収穫

は種後 60 日位で収穫となり、朝収穫が基本となります。

畜産

第11回全国和牛能力共進会について

【畜産事業部より】

平成 29 年には、第 11 回全国和牛能力共進会が大震災からの復興もかねて宮城県で開催されます。

鹿児島県としてこの共進会への出品対策を、早くから具体的・効率的にかつ強力に進めるため、昨年、鹿児島県や県経済連、和牛登録協会県支部が中心となり、出品対策室が設置（登録協会内）されました。

この対策室では、本番を迎えるまで、出品対策をどのように進めていくかをきめ細かく定めて、これを実現していくことをめざします。

日本一奪還という皆の夢に向かって、出品対策については皆様方の特別なご理解とご協力をお願いいたします。

第 11 回全共出品区設定(案)

出品区	生後月齢	生年月日
第1区(若雄)	15～23カ月未満	H27.11.1～H28.6.30
第2区(若雌1)	14～17カ月未満	H28.5.1～H28.7.30
第3区(若雌2)	17～20カ月未満	H28.2.1～H28.4.30
第4区(系統雌牛群)	14カ月以上	H28.7.31以前
第5区(繁殖雌牛群)	3産以上	
第6区(高等登録群)	14カ月以上	H28.7.31以前
第7区 (総合評価群)	種牛群	17～24カ月未満 H27.10.1～H28.4.30
	肉牛群	24カ月未満 H27.10.1以降 ※1
第8区(後代検定群)	24カ月未満	H27.10.1以降 ※2
第9区(去勢肥育牛)	24カ月未満	H27.10.1以降 ※1

※1 出品牛の父牛は、H17 年 10 月 1 日以降生まれのもの

※2 出品牛の父牛は、H22 年 10 月 1 日以降生まれのもの

第 11 回全共開催のねらい

- (1)組織活動の活性化を図り、生産基盤・改良基盤の安定・強化につなげます。
- (2)地域で着実に保留を進め、能力の高い牛群の拡充をめざします。
 - ①種牛性の一層の改良と活用促進
 - ②肉牛における効率的牛肉生産の実証と情報発信
- (3)和牛の特性である種牛性や食味性を追求します。
- (4)産地における特色ある系統の再構築を進めます。
- (5)消費者に対して和牛の魅力をも PR し、消費者も参加できる大会をめざします。



園芸

野菜の種のまき方 苗の植え付け方

北薩地域振興局農林水産部
農政普及課出水市駐在

松本 徹



いよいよ春本番。今回は野菜の種のまき方と苗の植え付け方について紹介します。

種のまき方

畑に種を直にまくものと、苗床に種をまいて苗を育てる場合があります。直まきには、「点まき」、「すじまき」という方法があります。点まきは、うね幅と株間を決め、1カ所に数粒の種をまく方法で、種子が比較的大きな豆類やトウモロコシ等で行います。

すじまきはうね幅、条間を決めて一直線か細い带状に種をまく方法で、ホウレンソウ等の葉根菜類で行います。このほか、タマネギ等の苗床に全面に種をまく「ばらまき」という方法もあります。また、種をまいた後は、種の厚さの3～5倍くらいの土をかけ、水分を逃さないために板きれ等を使って土を固めます。

●点まき

鍬で小さなまき溝か穴を作り、一定の間隔を空けて約3～5粒ずつ点々と種をまきます。発芽むらを防ぐために、種を埋める深さを一定にします。

●すじまき

まず鍬でまき溝を作り、その溝全面に種をまきます。発芽が揃うように、まき溝の底面が平らに溝を掘るのがポイントです。

●ばらまき

種まきをする場所を少し盛り上げてベッド状にし、土の表面を板きれ等で、平らにならして全面に種をまきます。種まきをする時は、種子を少量ずつ指先でもむようにしてムラなく蒔くことがコツです。

苗の植えつけ方

植え付けは風のない暖かい日にしましょう。事前に苗床や苗に十分にかん水しておきます。

●果菜類（トマト、ピーマン、イチゴ、オクラなど）

土のかけすぎや深植えは禁物です。植えたら株元を優しく押さえて、その後たっぷりとかん水します。

●葉茎菜類（キャベツ、ニラ、ネギ、パセリなど）

定植後は株元の土を手のひらで軽く押さえます。水をやる時は、株のまわりに溝を作ってそこに水をかけるようにします。根深ネギは30センチぐらいの溝を掘って、立てて植えます。ニラは株分けして3～4本ずつ植えます。ご家族みなさんと楽しみながら、春野菜づくりに挑戦してはいかがでしょうか？

農産

早期水稲の管理

園芸農産事業部
園芸農産指導課

大田 昭 浩



早期水稲イクヒカリの作付面積が増えていますので、主な品種特性を記載します。

イクヒカリの特性

長所として、①コシヒカリに比べ約1割取量が高い。②耐倒伏性が強い。③いもち病に強い。短所として、①コシヒカリより出穂期が1～2日、成熟期が4～7日遅い。②検査等級はコシヒカリ並かやや劣る。などが主な品種特性になりますので、作付けの参考にしてください。

施肥方法

湿田では、根の生育を健全化させるため土づくり資材を施用しましょう。最近では鉄入り土の恵みが各地で効果を上げています。10%当たり40%施用してください。

コシヒカリは倒伏しやすく、いもち病に弱い品種特性がありますので、適正な施肥を行う必要があります。施肥量は地力を十分考慮し一等米比率向上のため基肥を抑え生育状況をみながら追肥で調整しましょう。

田植え及び栽植密度

気温及び水温がある程度上がる、4月上旬以降の活着しやすい時期をとらえ田植えを行います。活着の限界平均気温は、稚苗で13℃です。

早期水稲において、おいしい米づくりの為には栽植密度《密植》が重要になります。その理由として①疎植を行うと、遅くまで分けつが発生し、遅れ穂が多くなる事により未熟粒《ヤセ米》が多くなり等級が下がる傾向にある。②疎植は米のタンパク質含有率が高くなる傾向があり食味が低下する。

最適な栽植密度は1平方メートル当たり20～25株、畦間30センチ、株間13～16センチ、(坪当たり平均70～80株前後)1株当たりの植付本数は株当たり平均4本です。有効茎数の確保のため、田植機の調整を十分行いましょう。

水管理

水の管理は活着促進、保温効果、苗の保護のため、特に重要な作業です。植付後から活着期まではやや深水とし、活着以降は浅水管理を基本とします。しかし、寒暖の温度差や霜が予想される場合は深水とし、苗を保護します。活着促進のため、日中は止水し、かけ流しは行わないようにしましょう。水温が上昇しガスが発生する場合は、1～2日落水し、根の健全化に努めます。

田植え後25日頃から間断かん水を行い、中干しにそなえましょう。



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26年3月19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26年3月22日(土) ▶ 10:00～15:00
 フリーダイヤル ☎0120-800-547

役員会だより

※下記の協議事項はすべて原案通り承認決定されました。

第11回理事会(平成26年1月24日)

- 1) 平成26年度事業計画書
- 2) 平成25年度事業利用戻しの実施
- 3) 有機センター攪拌機等の更新
- 4) 基金協会代位弁済に伴う出資引受
- 5) 不良債権の最終処理および出資口数の減少
- 6) 畜産経営農家の経営継続

第9回監事会(平成26年2月7日)

- 1) 平成25年度第3回随時監査結果
- 2) 平成25年度末決算棚卸実査
- 3) 平成26年度監事監査計画(案)

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26年3月5日(水) 17時～19時まで	日程② 平成26年3月16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) 17:00～19:00
 ☆毎月第3日曜日(昼間) 9:00～16:00
 ※場所: JA鹿児島いずみ本所

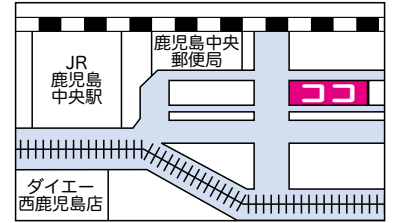
詳しくは TEL: 0120-63-8510 まで

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



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

JAアグリセンターからのお知らせ

春野菜苗 & 花苗 特売市

JAアグリセンターでは、4月1日(火)から『春野菜苗・花苗の特売市』を開きます。当センターで育てた苗を通常価格より安く販売いたしますので、この機会にぜひご利用ください。

日時 平成26年4月1日(火)～10日(日)
 午前9時～午後4時まで

場所 JAアグリセンター
 出水市高尾野町大久保 2525-1

取扱苗

野菜苗
 ・キュウリ ・ピーマン
 ・トマト ・ゴーヤー
 ・カボチャ ・スイカ
 ・ナス ・メロンなど

花苗
 ・ペチュニア ・ナデシコ
 ・ケイトウ ・百日草など

期間中は毎日営業!



お問い合わせは TEL82-4862 まで

こんにちは!「クミアイ家庭薬」です

からだにやさしい生薬が
 あなたの症状をやわらげます

婦人薬 更年期・冷えに伴う諸症状に

婦人薬「実母散顆粒」は、血行をよくし、体をあたためて、冷えや手足のしびれ、頭痛、腰痛、肩こり、更年期の不快感に効果をあらわします。

冷え性	腰痛	肩こり
手足のしびれ	息切れ	動悸
頭痛	のぼせ	むくみ
めまい	便秘	血色不良

血行を良くして体を温める
 漢方処方「当帰芍薬散」に
 基づいた生薬製剤です。

32包
 1,600円
 (本体価格)



クミアイ 婦人薬「実母散顆粒」

効能・効果 更年期障害、血の道症、月経不順、冷え症およびそれらに伴う次の諸症状: 月経痛、腰痛、頭痛、のぼせ、肩こり、めまい、動悸、息切れ、手足のしびれ、こしげ、血色不良、便秘、むくみ

クミアイ家庭薬に関するお問い合わせは
 各事業所農畜産課または本所生活燃料課(☎64-2625)まで

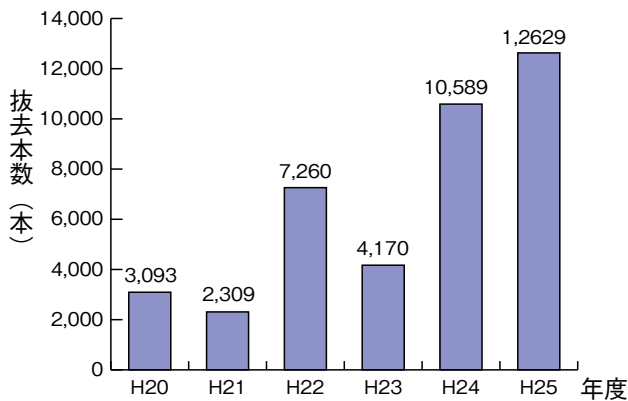
植えてはいけない‘けし’をご存じですか？

園芸用のけしの仲間のポピーなどは、3月下旬から5月にかけて、色鮮やかで美しい花を咲かせるものが多く、ガーデニングや切り花用の植物として人気があります。

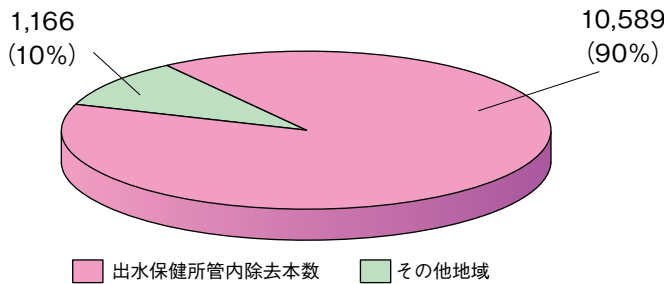
しかし、けしの仲間には、**法律で栽培が禁止されているもの**があります。これらは、外観の特徴から、園芸用のけしと区別できます。以前から、出水保健所管内でこの栽培が禁止されているけし（セティゲルム種）が多数発見されており、平成24年度には出水保健所管内の抜去本数は10,589本と県内の総抜去本数の90%を占め、さらに増加傾向にあります。

植えてはいけないけしの特徴を知っていただき、これに似た植物を見かけたときは、出水保健所へ連絡してください。

【出水保健所管内抜去本数（平成25年5月末時点）】



【平成24年度鹿児島県内抜去本数 11,755本】



出水保健所管内で発見された 植えてはいけない‘けし’の写真と特徴

写真：セティゲルム種



特徴：セティゲルム種

1. 花は花びら4枚で、色は薄紫（先端は白に近い）です。
2. 開花期の草丈は50～100cmです。
3. 葉、茎、つぼみなどの外観は緑色で、土壌がよいとよく枝分かれます。
4. 葉、茎の表面にはほとんど毛はありませんが、つぼみがく片やつぼみの下の茎に多少見られます。
5. 葉は互い違いに茎につき、**葉の付け根で茎を巻き込むような形**でついています。
6. つぼみは下を向いていて、開花時上を向き、花が散っても上を向いたままです。

連絡先：出水保健所 衛生係 電話62-1636（内線210）

JA Aコープ **ネットスーパー** **鹿児島本渡全域** **お届けします。3/5(水)スタート**

※Aコープ桜ヶ丘店から発送致します。※離島は対象外とさせていただきます。

お家や、職場でもAコープでお買い物ができる！
「JA・Aコープネットスーパー」のサービスがJA鹿児島いすみ管内でも、3月5日よりご利用できるようになります。

近くにお店がなく買い物に不便を感じていらっしゃる方、お子様が小さくてなかなか外出できない方、重い荷物を持つのが大変、体調が良くない日、などなど…
そんな時にぜひネットスーパーをご利用ください。

●朝10時30分までのお申込で当日配達いたします！

配達料金は、別途420円頂きますが、ご利用金額5000円以上で配達は無料となります。

●ネットポイントがたまる

お買上額に応じて、ネットスーパーポイントを加算いたします。

また、会員登録で**ネットクーポン300円分プレゼント！**

パソコン・スマートフォンから登録いただけます。

入会金 年会費 無料 **会員様大募集！登録承り中！**

まずはホームページをご覧ください JA Aコープネットスーパー **検索**

お問い合わせ エーコープ鹿児島 Aコープ桜ヶ丘店 フリーダイヤル **0120-110-873**

各店舗にチラシを備えております。詳しくは上記連絡先へお問い合わせください。

☒ 1月号の表紙の馬に興味津々な9カ月の娘。動物が大好きな娘にはたまらないようでした。なかなか、こんなに近くで見ることが出来ない



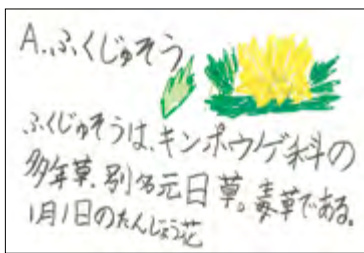
出水市上鯖淵
原多美子さん

☒ 1月号の特集「農業祭」！最高の天気恵まれて良かったですね☆わたしは、少し体調を崩していたため行けなくて残念でした。今年は、元気で行きたいのもっと、もっと頑張ってください！
(出水市大野原町 田中一政さん)
☉ 天気恵まれて、たくさんの方に来場していただきました。今年は、元気でぜひご来場ください。



読者の皆さまから寄せられたご意見、メッセージ・イラストなどをご紹介します。

☒ わが家に去年迷い込んだ黒猫が、どんどん成長してあつという間にタヌキのようになりました。母は、「まるで熊の子のようだね」と言います。性格はおつりのんびり屋でかわいいです。
(阿久根市折口 濱嶋玲子さん)
☉ 猫の成長って早いですよね。濱嶋さん家の黒猫見てみたいですね！ぜひ、もじよかペットへの投稿をお待ちしています。



出水市高尾野町
上ノ川 翔世さん



出水市高尾野町
迫田 真利子さん

ので大人のわたしも見て楽しかったです。
(出水市美原町 高桑舞さん)
☉ 馬の写真撮影するため、3回ほど上場に行きました。最後には馬とすっかり仲良くなり近付いて撮影できましたよ。

ほつとひと息フォトコーナー

★くるくるダイコン



窓口に飾られ人気者だったくるくるダイコン

JA三笠事業所の貯金窓口には、1月21日頃から2月中旬までくるくる巻いたダイコンを展示していました。これは、同事業所管内の石原明善さんが「こんなダイコンが掘れたよ～」と持ってきてくださったものです。展示期間中は、興味を示した来組者に窓口職員が「変わった形ですね。何に見えますか？」と問いかけ話の糸口になるなど窓口の人気ものになっていました。

管内のちょっとしたお話しを紹介します。

★女性部員がグラウンドゴルフ大会



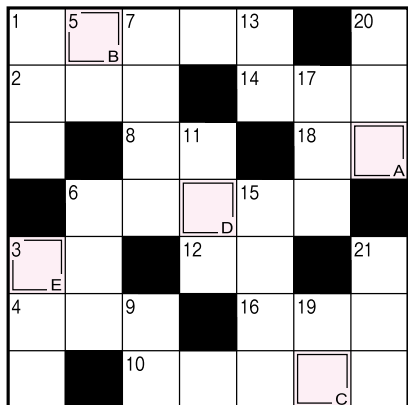
一打目からみんなで「入れっ！！」

JA女性部出水支部は、1月23日に出水市屋内ゲートボール場でグラウンドゴルフ大会を開き、部員ら70人が参加しました。当日は、珍プレーや好プレーが続出し、会場いっぱい声援や笑い声が飛び交い、親睦を深めていました。なお、団体の部では太田チームと手芸チームが、個人の部では深谷ヒロさんが優勝しました。

頭の体操★クロスワードパズル



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



タテのカギ

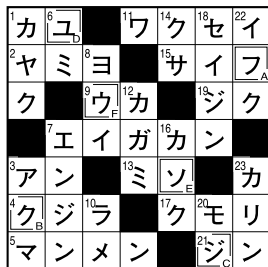
- 1 神様に供える緑色の葉
- 3 前の反対側
- 5 梅干しを見ると飲む人も
- 6 親鳥が温めるもの
- 7 端っこではありません
- 9 「駅から——3分だよ」「近いね」
- 11 旧暦3月の異称
- 13 3月3日は——の節句
- 15 英語で東はイースト、西は——
- 17 大正の——つ前
- 19 日本では多くの人の利き手はこちら
- 20 H2OやCO2のO
- 21 洋装の花嫁がお色直して替えるもの



ヨコのカギ

- 1 大学芋や芋けんぴの材料
- 2 リュックサックもボショットもこれの仲間
- 3 平成26年のえとは
- 4 職場に行っておなすもの
- 6 武士は食わねど——
- 8 工具や農機具をしまっておく建物
- 10 漢字では時鳥、不如帰などと書く鳥
- 12 一生で一番高い買い物だといわれます
- 14 ——豆腐と絹ごし豆腐
- 16 春の小川のほとりに咲きそうな花
- 18 海岸で——釣りを楽しむ

1月号の解答



A B C D E F
「フクジュソウ」

- ★応募数：九十四通
- ★森 沙弥香さん 鹿児島市桜ヶ丘
- ★宮下 栄子さん 長島町指江
- ★村本 保彦さん 長島町山門野
- ★山平 勝さん 阿久根市脇本
- ★永井野 明美さん 阿久根市山下
- ★東 夕子さん 出水市野田町
- ★小島 民子さん 出水市高尾野町
- ★清水 和江さん 出水市高尾野町
- ★橋元 頼子さん 出水市住吉町
- ★村崎 朝子さん 出水市昭和町
- ★1月号クイズ当選者」
- 当選おめでとうございます。

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26年3月31日消印有効
- 〈当選発表〉 平成26年5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。

あとがき

とうとう新築のマイホームに引っ越しました。引っ越しの時は、子供3人を実家に預け、妻と二人で荷物を運んだり、掃除をしたりしました。1日あれば終わるだろうと考えていましたが、なかなか大変な作業でした。しかし、今の家は寒さもあまりわからないぐらい快適です。引っ越して1週間後には、2番目の娘が壁と床に落書きをしてくれましたが、それ以外は満足しています。(聡)

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。

899-0405

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

記入例(横書きでも)

送り先

へいせい ねんど
平成25年度

だい かい
第4回アグリキッズスクールで
もち たい けん
餅つきを体験!!

JAは1月18日、今期第4回目のアグリキッズスクールを開き、スクール生32人が参加しました。

当日は、育苗施設アグリセンターでバレイシヨの収穫を行った後本所で杵と臼を使った餅つき大会を行いました。バレイシヨの収穫は、土が硬く掘るのが大変でしたが、みんな一生懸命に作業を行いました。また、餅つきでは搗きたての柔らかなお餅をお汁粉や醤油餅にしておいしくいただきました。

その後、卒業式を行い卒業生代表で福田志奈さん(12)が「友だちを誘って参加しました。食べ物を作る大変さと農業の大切さが分かりました」とあいさつし、生徒や見学に来た保護者から大きな拍手が送られました。

しゅうかく
バレイシヨの収穫

バレイシヨどこかな…?



おおいのが掘れました!



手作業で掘り取りました

きね うす もち たいかい
杵と臼での餅つき大会

きね 杵が
おも 重たい…

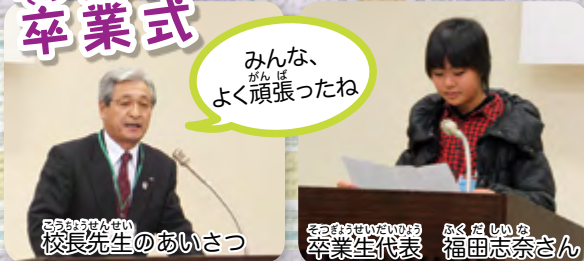


「せ〜の、ヨイシヨ!」



女性部員さんから丸め方を指導

そつぎょうしき
卒業式



みんな、がんばよく頑張ったね

校長先生のあいさつ

卒業生代表 福田志奈さん



お汁粉、あったかくておいしい



とってもおいしかったよ☆



JA鹿児島いすみ アグリキッズスクール 卒業式

第7期生が卒業しました!

JAは子どもたちの“よい食”を応援します

●食農教育アグリキッズスクールに関するお問い合わせは

JA鹿児島いすみ総務部企画広報課
アグリキッズスクール事務局

TEL 64-2600 まで。

