

ほほえみ

HO

HO

EMI



育てよう明日を
JAグループ鹿児島

2016
№294

9月号

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

JA鹿児島いずみ

【特集】

ご飯食で健康に痩せる！
おにぎりダイエット 6

★年金特集★

年金レディにお任せください!! 8

話し輪いふるさと 3

食と健康のページ 10

みんなのページ 12

農作業, 農ライフ!! 14

J A インフォメーション
役員会だより ほか 16

育てよう明日を通信 17

おしゃべり読者コーナー 18

頭の体操クロスワード・クイズ当選者発表 19

平成28年度 アグリキッズスクールが始まったよ! ほか
..... 20



梨



Q しつもん

手に持ってもらった
くだものはな〜んだ？

A おへんじ

琉愛ちゃん、凜ちゃん、
煌生くん：梨ー！！大好き♡



Q しつもん

お母さんの作る料理は
何が好き？

A おへんじ

琉愛ちゃん：茶碗蒸し♪
凜ちゃん、煌生くん：からあげ☆！

Q しつもん

大きくなったら
何になりたい？

A おへんじ

琉愛ちゃん：パティシエ！
凜ちゃん：看護師！
煌生くん：ジュウオウジャー！！



今月の
表紙

原口 琉愛ちゃん	(6)
凜ちゃん	(5)
煌生くん	(3)

ご両親：原口 正さん、静香さん
米ノ津事業所管内

祝！20周年！！赤土バレイシヨ部会記念大会

J Aは7月21日、長島町文化ホールで「赤土バレイシヨ部会発足20周年記念大会」を開きました。

平成28年産は、雪害被害により出荷数量約1万300ト(前年比87%)と前年より少なかったものの、消費地での品薄状態が続いたこともあり、販売高「20」億を突破し、「20」周年の記念大会に花を添えました。

また、記念大会として、生産者部門・流通部門の表彰を行ったほか、



宮路幸雄部会長のあいさつ

産地を支えてきた種場産地のJ Aそらち南、長年部会役員として部会を支えてきた、宮路幸雄前部会長、田淵健前副部会長に功績をたたえ感謝状を送りました。

今後J Aは、新設した営業課と連携し、カタログ販売やホームページ等でのP R活動を積極的に行い、知名度の向上を図り産地の確立を目指す方針です。



大勢の参加者ら

紅甘夏6億円突破！記念大会開く

J Aは、かごしまブランドに指定されている紅甘夏の平成27年産の販売実績が6億円を突破し計画の5億3000万を上回ったことを受け、7月28日、阿久根市内のホテルで6億円突破記念大会を開き、生産者をはじめ、県・市、市場関係者や輸送会社など、関係者約150人が出席しました。

紅甘夏は、平成5年に果樹第1号としてかごしまブランドに指定されたJ Aの代表的な品目です。ブランド指定以降は、部会による県外の小学校への出前授業や、「紅ー1グラ



大野健志部会長のあいさつ

ンプリ」と称した当J Aの特産品が抽選で当たるキャンペーン企画など知名度アップと消費拡大に向けた取り組みを積極的に展開し、徐々に「紅甘夏ファン」を獲得していき、今年、販売実績6億円を突破し、記念大会開催に至りました。

J A甘夏専門部会大野健志部会長はあいさつで「今後も、幅広い年齢層から親しまれる紅甘夏づくりを目指し、安定的に消費地に届けられるように努めよう」と生産者や関係者らに呼びかけました。



約150人が参加した大会

2人の新たなスタートを祝福！
新規就農者支援対策事業

J Aは7月27日、出水市・阿久根市・長島町と連携して農業の担い手を育て地域農業の発展を図る、新規就農者支援対策事業開講式を実施しました。研修拠点となるJ A育苗施設アグリセンターで開き、平成28年度6期生となる新規研修生、県市、J Aなど関係者21人が参加しました。

開講式では、近年農業に興味を持ち始め、県外からIターンしてきた野村弘さん(42)と、法人化して作付面積を増やし、高品質の野菜をたくさん出荷したいと意気込む東新大さん(18)の2人に出水市市長渋谷俊彦氏や阿久根市市長西平良将氏を始めJ Aや県農政普及課が励ましの言葉を贈りました。



野村さん(前列右から3番目) 東新さん(同4番目)

どでカボチャコンクールで
湯田さん優勝

7月31日、阿久根市協本で開かれた第12回日本一どでカボチャコンクール鹿児島大会の一般重量の部で湯田和夫さん(東事業所)が優勝しました。優勝した湯田さんのカボチャは139・2結でした。



湯田和夫さん&どでカボチャ

びっくり仰天オクラ誕生!!

野平嘉美さん(江内事業所)の畑で、一本の株にこんなに沢山のオクラが実をつけました。



野平さんの畑で

女性が元気いっぱいです!

ゴーヤー部会女性部研修会



ゴーヤー部会女性部のみなさん

オクラ部会女性部研修会



オクラ部会女性部のみなさん

「ねおらんど」体操で介護予防!

J A女性部は7月19日、J A本所で健康教室を開き、介護予防体操「ねおらんど体操」とレクリエーションゲームを行いました。

「ねおらんど」とは出水弁で「寝込まないぞ」「寝込まないよ」といった意味。介護予防を目的とし、歌手の南こうせつ氏が作曲した出水市のテーマソング「夢のつづき」に合わせて体操するものです。

当日は、出水市地域包括支援センターから講師を迎え、時折笑いを交えながらの講演を行いました。参加した女性部員は、「いつまでも元気で若々しく健康でいるために、日常生活の中でも実践していきたいです」と話しました。



笑顔でチャレンジ♪「ねおらんど体操」

高値取引が続く子牛セリ市

J Aは8月1日、出水市野田町の家畜市場で子牛セリ市を開きました。

平均価格(税込)が80万3千円と前回より約1万円安値での取引となりましたが、前年比では18万3千円高と、依然として高値取引が続いている状況です。

当日は、上場された338頭が全頭売却、2億7147万8千円を売り上げ、最高価格は、去勢で131万5千円、雌は137万1千円となりました。



熱気で溢れた会場

アンパンマンこどもくらぶ

「ふれ愛あそび」

J Aは7月20日、本所で「J A共済アンパンマンこどもくらぶ」のイベントを行い、会員24組の家族が参加し、親子遊戯やベビーマッサージなどを体験しました。

当日は、出水市高尾野町のベビーマッサージ&ファーストサイン&ベビースキンケア「Firststep」を開いている中村千明さんが講師となり、親子や友だちとみんなでなかよく遊べる「ふれ愛遊び」や、ベビーマッサージを行いました。

参加者は「同世代のお母さんや子どもと触れ合うことができ、気分転換になりました。J Aでこのような活動をしてくれてうれしいです」と話していました。



24家族が参加しました!

J A鹿児島いずみゴルフ大会

参加者募集!

当J Aでは、組合員及び地域住民間の親睦とJ Aとの一体感を深めることを目的に第20回J A鹿児島いずみゴルフ大会を下記のとおり開催します。

なお、入賞基準にグランドシニア(70歳以上)部門と女性部門を設けていますので、皆さんぜひご参加ください。

開催日	平成28年10月27日(木)・28日(金)
開催場所	出水ゴルフクラブ
参加人数	320人(出場枠は事業所ごとに設定し、定員となり次第締め切りとさせていただきます)
参加資格	J A鹿児島いずみ管内に居住している方に限ります(高校生以下を除く)。
申込方法	参加希望者は、各事業所備え付けの所定の申し込み用紙に必要事項を記入の上、10月3日(月)までに管轄事業所の所長へお申し込みください。
参加料金	1,000円(賞品代に充当します)
プレー料	各自ご負担ください。

※詳しくは、各事業所へお問い合わせください。

年金友の会 会員作品コンクール 作品募集のご案内

J A鹿児島いずみ農協利用者年金友の会では、会員相互の健康増進と趣味を活かしたサークル活動の発表の場として、下記の要領で作品を募集します。



作品展示の様子(昨年農業祭)

皆さまのご応募をお待ちしています。

応募要領

- ◆ **応募資格**
年金友の会会員とします(加入予定者も歓迎)。
- ◆ **応募方法**
作品を最寄りの事業所の金融窓口へ提出してください。
- ◆ **応募点数および作品資格**
1人何点でも可とします(共同作品は不可)。ただし、他のコンクール等に応募していないもので、かつ模作でないものとします。
- ◆ **作品**
書道(半紙・条幅)、絵画、俳句、手芸など趣味やサークル活動で制作された作品に限ります。ただし、生花など生ものは長期保存が不可能なため対象外とします。
- ◆ **受付期間**
平成28年10月1日(土)~10月31日(月)まで

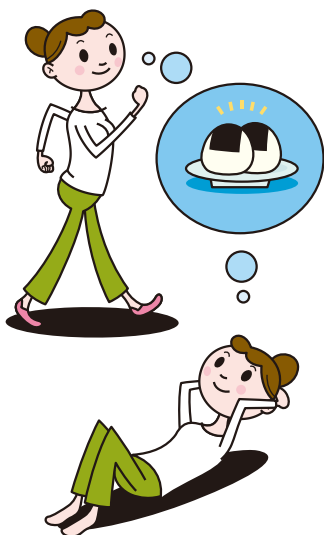
※作品の発表は、J A農業祭および各事業所貯金窓口へ展示を予定しています。詳しくは、各事業所金融共済課または本所金融推進課へお問い合わせください。



ご飯食で健康に痩せる!

おにぎり

ダイエット



「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目！お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米はダイエットの味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だどつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べなくても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

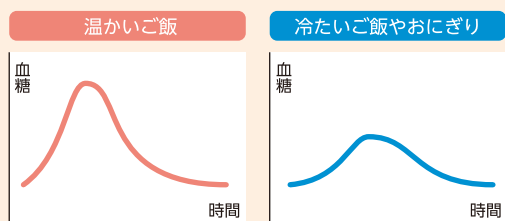


摂取カロリーを抑えられる「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか？冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタント

冷たいご飯やおにぎりはレジスタントスターチの働きにより、血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいまよりも冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。



スターチ(難消化性でんぷん)という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。

おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取るようになります。

そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g＝

168kcal。具材によってカロリーは変わりますが、平均180kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。



4週間のダイエットに チャレンジしよう

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体を使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40〜50%はおかずで充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかりと痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの具材は避けましょう。添えるおか

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下のA表・B表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

A 基礎代謝基準値 × B 生活活動指数 × C 体重 kg = 消費カロリー kcal

A 基礎代謝基準値

年齢(歳)	男性	女性
18~29	24.0	23.6
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

B 生活活動指数

筋トレ	週1回	週1回	週2回以上
生活	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)
指数	1.3	1.5	1.7

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

A 21.5 × B 1.5 × C 70(kg) = 約2258kcal

ずもたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅でできる筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくうち、体につ

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。

1日のカロリー配分の基本

※昼夜は逆も可

「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えて

おけば簡単にダイエットを实践できます。

朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

消費カロリー	~1500kcal	~2000kcal	~2500kcal	~3000kcal
朝 おにぎり	1個	2個	3個	4個
昼 おにぎり	1個	2個	3個	4個
中 おにぎり	1個	2個	3個	4個
夜 おにぎり	1個	2個	3個	4個
1日合計 おにぎり	4個	6個	8個	10個
1日合計 おかず	780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりのおにぎりの個数	△-1個まで	△△-2個まで	△△△-3個まで	△△△△-4個まで
---------------	--------	---------	----------	-----------

いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっていきます。まずは4週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう！

★年金特集★

年金レデイに お任せください!!!



東事業所 金融共済課
尾崎 真智子
☎0996-86-1211



長島事業所 金融共済課
中川 美小恵
☎0996-88-5555



出水事業所 金融共済課
野崎 由佳
☎0996-62-1531



米ノ津事業所 金融共済課
山迫 聖子
☎0996-67-2025



三笠事業所 金融共済課
古賀 真由
☎0996-75-2111



大川内事業所
下屋敷 恵美子
☎0996-68-2111



阿久根事業所 金融共済課
松田 あすか
☎0996-72-1111



野田事業所 金融共済課
末増 雪希
☎0996-84-2411



江内事業所 金融共済課
坊木 智美
☎0996-85-5111



高尾野事業所 金融共済課
西田 香寿美
☎0996-82-1131

お気軽に
ご相談
ください



特典がたくさん 年金友の会会員!!



特典
1

各種催しごとに参加できます

【スポーツ】 ゲートボール、グラウンドゴルフ、ゴルフなど
【文化・趣味】 作品コンクール

特典
2

誕生日や年金支給日に
プレゼントを進呈



特典
4

総合葬祭 ルミエールの
祭壇料10%割引

感動葬と人柄葬をモットーに
満足をお届けします。

特典
3

年金友の会
企画旅行開催



思い出に残る、ゆったりした
楽しい旅行を企画しています。

特典
5

「年金友の会」会員を
ご紹介頂いた方には
素敵な特典あります!!

ぜひ、年金のお受け取りはJAで!!

年金無料相談実施中!!

開催日		開催時間と場所	
		10:00~11:30 (午前)	13:30~15:00 (午後)
平成 28年	9月14日(水)	阿久根事業所会議室	高尾野3Kセンター会議室
	10月19日(水)	長島事業所会議室	東事業所会議室
	11月16日(水)	出水事業所会議室	本所営農支援センター
	12月14日(水)	三笠事業所会議室	江内事業所会議室
平成 29年	1月18日(水)	野田事業所会議室	本所営農支援センター
	2月15日(水)	米ノ津事業所会議室	大川内事業所会議室

休日無料相談日

10月23日(日) 9:00~13:00 本所営農支援センター



お仕事で忙しい方には
電話相談も!

フリーダイヤル

0120-800-547

受付
時間

偶数月第4土曜日
10:00~15:00

相談には、下記のものをお持ちいただくと
より詳しい相談ができます。

- ①年金手帳
- ②年金証書
- ③年金請求書
- ④雇用保険被保険者証
- ⑤認め印



相談員のご紹介

北薩労務管理協会 会長
特定社会保険労務士 行政書士

もり で たけ し
森代 武志

鹿児島県出水市野田町
下名6985番地1
Tel.0996-84-4364



詳しくは、お近くのJA金融窓口まで
お問い合わせください。

お気軽にご相談ください。



わたしたちが作りました!



J A 鹿児島いずみ女性部
出水支部のみなさん

メイン ひじき寿司



材料 (4人分)

(約 394kcal)

乾燥ひじき…………… 10g	しょうゆ…………… 大さじ 2/3	
卵…………… 2個	砂糖…………… 少々	
ニンジン…………… 1/2本	酒…………… 少々	
むきえび…………… 200g	みりん…………… 大さじ 1/2	
まいたけ…………… 1パック	ゴーヤー (飾り用) …… 小1本	
米…………… 3カップ	A	
ちりめんじゃこ…………… 大さじ 3		酢…………… 1/2カップ
いりごま (白) …… 大さじ 2		砂糖…………… 大さじ 2~3
塩…………… 少々		塩…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①米は、洗米後 30 分以上水けをきっておいたものを炊く。
- ②ひじきは水で戻し、沸騰した鍋で 1~2 分煮る。
- ③②と、さっとゆがいたまいたけに、しょうゆを混ぜ合わせてしばらくおいておく。
- ④卵を溶いて、砂糖・塩少々で味付けし、箸でかき混ぜながら細かいそぼろにする。
- ⑤ニンジンは千切りにし、塩少々をふり、しんなりしたら水洗いし、水けを絞る。
- ⑥むきえびは背ワタを取って三等分し、鍋に酒とみりんをふって汁けが半分になるまで弱火で煮る。
- ⑦炊きあがったご飯に A と③を混ぜ合わせる。1 分程蒸らしてから寿司桶に入れて、ニンジン・むきえび・ちりめんじゃこ・いりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑧⑥を皿に盛り付けて、卵そぼろと塩ゆでしたゴーヤーを飾って出来上がり。

もう一品 さっぱり煮豚



材料 (4人分)

(1 人分約 433kcal)

・豚モモブロック			
A	にんにく…………… 1片	B	小ネギ(小口切り) …… 2本
	しょうが…………… 1片		にんにく(みじん切り) …… 1片
	白ネギ…………… 1/2本		しょうが(みじん切り) …… 1片
	紅茶…………… 1パック		酢…………… 150cc
			しょうゆ…………… 150cc

(飾り用)

サニーレタス…………… 適量	トマト…………… 適量
キャベツ…………… 適量	りんご…………… 適量

作り方

- ①豚肉はフライパンで両面に焦げ目をつけておく。
- ②①と A と水を鍋に入れて、30~40 分程煮る。
- ③②に串をさしてスーッと通れば火を止めて、鍋から肉を取り出して冷ます。
- ④④ B でを混ぜ合わせてタレを作る。
- ⑤⑤皿にサニーレタスを敷き、千切りにしたキャベツの上に、スライスした肉をのせる。お好みで飾り付けをし、出来上がり。



農産物直売所

JA女性部の店 より道いずみ

ドラゴンフルーツのご紹介

鮮やかな赤い皮が特徴の南国の果物“ドラゴンフルーツ”果皮がドラゴン（龍）のウロコのように見えるためドラゴンフルーツと呼ばれ、ほのかな甘みでさっぱりとした味わいが特徴です。

また、ドラゴンフルーツはサボテン科に属する多肉植物で、夜に大きな花を咲かせることから「夜の女王」「ムーンフラワー」という別名も存在しています。

さて、今回は阿久根市脇本でドラゴンフルーツを栽培している坂口輝美さんにお話を聞きました。

坂口さんは、ドラゴンフルーツの栽培を始めて4～5年です。「無農薬で手がかからない」というこ



ドラゴンフルーツ生産者の坂口輝美さん

とで栽培を始めましたが、夜に花が咲くため作業が深夜に及ぶので、とても大変だそうです。「苦労は多いけど、珍しい果物だからみなさんが喜んでくださるので栽培のやりがいがあります」と坂口さん。

農産物直売所「より道いずみ」には、9月いっぱい坂口さんのドラゴンフルーツが並びます。

この機会にぜひ味わってみてはいかがでしょうか？



★坂口さんおすすめの食べ方★

バナナと牛乳で
スムージーに！

中身を凍らせて
シャーベットで！

※売り場に坂口さん手作りのチラシを掲示しています♪

農産物直売所 JA女性部の店

「より道いずみ」

出水市高尾野町下水流890番地

営業時間 8:30～17:00 TEL 64-2660



健康百科

お年寄りに多い結核

佐久総合病院名誉院長
松島松翠

「結核」は、かつては国民病といわれるほど日本全国に広がっていましたが、その後激減したため、もはや過去の病気と考えている人が多いかもしれません。しかし、実は日本で結核に感染している人は、現在2000万人にも達していると推定されています。

特に高齢者の感染率は高く、70代で約50%、80代では約70%の人が結核に感染しているといわれます。結核は今やお年寄りの病気といえます。若い年代の感染率は低いのですが、それでも20代の感染率は約2.5%と感染は続いています。

結核は「結核菌」が体内に入って起こる感染症です。結核を発病し、結核菌を排出している人が、せきやくしゃみをする、飛沫（ひまつ）と結核菌が周囲に飛び散ります。それを他の人が吸い込み感染します。特に人が多い都会や盛り場では、感染しやすい環境が多いといわれます。感染した人の中で実際に発病するのは1～2割程度です。

結核を発病すると、まず肺結核になるのが多いのですが、ごく初期には症状がありません。やがて「せきやたんが出る」「微熱が続く」「体がだるい」などの

症状が出ます。これは風邪の症状と似ているため、風邪と思って放置されることが少なくありません。さらに進行すると、「寝汗」「体重減少」「胸の痛み」などが起こります。せきやたんが2週間以上続く場合は、医療機関を受診し、検査を受けてください。

結核は、早期に診断を受け、早めに発見して治療を受ければ必ず治る病気なので、早期発見のために、毎年1回の胸部レントゲン検査は欠かさず受けてください。



ありがとう! 私の母さん



★お母さんひとみさん

長	が	を	が	ち	い	大	て	毎	や	ん	を	カ	ハ	床
生	ん					ち	で	好	い	日	が	切	ン	サ
き	ば	た	こ	ん		れ	き	る	仕	ば	り	り	を	さ
し	く	い	と	ん	が	で	お	事	う	や	ま	使	と	ん
て	て	い	い	と	り	す	母	を	ず	ず	く	で	お	
ね	く	ん	が			も	さ	が	を	ガ	て	し	す	母
だ	作	み	し	あ		ん	ん	し	リ	ス	と	さ		
さ	が	ば	あ			が	ば	ま	あ	ホ	ガ	バ	ん	
い	て	た	い	あ	じ			ず	げ	み	り	は		

出水市立下水流小学校4年生
鹿島蒼輝^{あきすみ} 澄^{すみ}くん

さわやかさん



出水市高尾野町
勝目 諒太郎さん (26歳)

◆お仕事は？

美容師になり6年目です。最近北九州から帰ってきて、実家の美容室を継ぐために手伝っています。

◆趣味は？

スポーツです。友だちと集まってバスケットボールやバレーボールをし、さわやかな汗をかいています。

◆地域にひとこと！

県外に出て、改めて地元のよさを感じています。生まれ育った地元が活性化していくように、微力ながらではありますが、いろんな行事に協力していきたいと思っています！

うちのアイドル



岡部
友輝^{ともき}くん (3歳)
美月^{みつき}ちゃん (1歳)

とってもやんちゃな仲良し兄妹です♪暑い夏に負けずに、元気いっぱい遊ぼうね!

ご両親 出水市高尾野町の岡部将大さん、真奈美さん

もじよかペット



ララ

家族になってもう2年のララ。食いしん坊で甘えん坊なわが家のアイドルです!

飼い主 長島町川床の
宮内めぐみさん



思ひ出写真館



№
73

新町 千代子さん(78歳)
三笠事業所管内

いつの写真ですか？

昭和 35 年、新婚当初に今は亡き主人が撮った写真です。

仕事から帰った主人が突然カメラを私に向け、何か面白いことを言って笑わせた時の何気ない一枚ですね。

その頃の思い出を教えてください。

主人との結婚のきっかけは、主人のお父様でした。お父様が私のことを気に入ってくださった縁で、主人と結婚しました。また、主人の妹は私の友だちで、結婚の際その友だちが「兄さん、絶対幸せにしてね！」と口添えをしてくれていたのが、約束通り主人は生涯私を幸せにしてくれました。



新婚旅行先での記念写真



若き日の新町さん

主人は仕事一筋の公務員でしたが、家ではよく冗談を言って笑わせてくれるとても楽しい人でした。

帰りの遅い主人を趣味の裁縫をしながら待っていた

ことなど、写真を見返すと、主人と過ごした幸せな日々がよみがえってきます。

現在は、グラウンドゴルフに精を出す日々を送っています。いろんな縁で出会えた人たちに囲まれて今も毎日がとても幸せです。

お生まれと きばっ人!!

Q1. どんなチームですか？

4～6年生7人が所属しています。週に3回基礎練習を中心に行っていて、「心をひとつに」頑張ることを心掛けています。8月の九州ブロックスポーツ少年団バレーボール交流大会に出場するので、良い成績が残せるように頑張りたいです！

Q2. 責任者からチームに一言

笑顔を忘れずに、声を出してプレーしてほしいです!!



野田バレーボールスポーツ少年団

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。右記の応募要領でぜひ応募ください。(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。

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

農産 米の品質向上対策



園芸農産事業部指導課 栞 善 幸

米の品質は、落水期において食味と米の充実に大きく影響します。早期落水（出穂後30日以内の落水）は、品質低下と食味低下につながります。1等米比率向上のため、刈り取りに支障がない限り、なるべく遅く落水しましょう。落水基準は、収穫5～7日前です。

特に登熟期は根の負担が大きく急速に弱るため、早期落水を行うと、ヤセ米や乳白粒等の原因になります。落水後、水田の表面が白乾すると登熟が阻害されますので、その場合は走り水を行い土の表面を湿らせておくような水管理が重要になります。

刈り取りの適期については、ヒノヒカリで出穂後40日程度で収穫を行います。あまり早刈りすると、青米が増加して品質が悪くなるばかりでなく、収量も低下します。

病害虫防除

9月は秋ウンカが最も増殖する時期になります。鹿児島県病害虫防除所のデータでは秋ウンカの飛来が7月14日にも見られました。トビイロウンカ（秋ウンカ）は年間1000～1500倍の増殖率で坪枯れ被害の発生も予想されます。少しでも葉色が悪い個所は田の中に入り、株元の払い落としを行ってウンカが増殖していないか確

認をしてください。特に「あきほなみ」は植付時期も早く発生しやすい状況になりますので、発生があった場合は早急に防除を行ってください。

穂いもちの発生原因は、葉いもちです。穂いもちは収量や品質に大きく影響を及ぼすので、予防を中心に早めの防除を心がけてください。すでに葉いもちの発生している所は、治療効果のある薬剤を使用してください。また、「あきほなみ」に、いもち病が確認されていますので、作付されている方も十分注意してください。

紋枯病は倒伏の原因や減収につながります。防除は、発生箇所を中心に行ってください。

カメムシは、米の検査等級に大きく影響します。米検査の着色粒混入基準では、1000粒中1粒までが1等、3粒入ると2等、7粒入ると3等となります。カメムシの薬剤防除は穂揃期とその7～10日後の2回散布を行います。薬剤を散布する場合は農薬が飛散しないようにできるだけ風のない夕方に散布してください。



果実 極早生温州みかんの管理



園芸農産事業部果実課 東 田 正 和

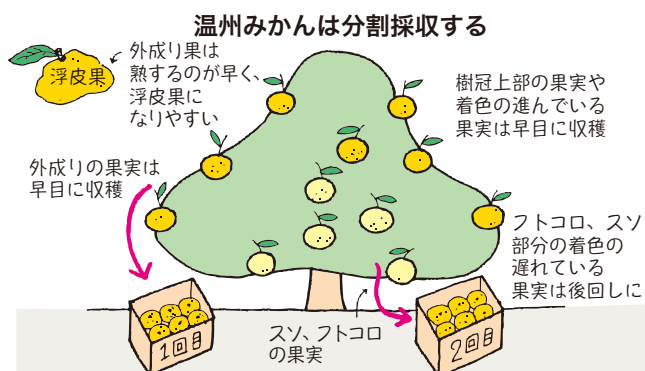
9月に入り、いよいよ本年産温州みかんの収穫がスタートします。品質や着色基準を満たした果実から収穫しましょう。

病害虫防除

果実収穫前の総仕上げ時期です。ほ場を見回り病害虫の発生状況により、農薬の使用基準を守り、適切な防除を行ってください。

収 穫

①外成り果と内成り果とでは、品質内容にバラツキがあるため、分割採取を行ってください。



②なお、収穫袋からコンテナへ移す際は、できるだけ丁寧な取扱いをするように心掛けましょう。

マルチ被覆除去後の管理

マルチ設置園は除去した後に十分かん水してください。

また、マルチは次年度の使用に向けて洗浄・乾燥後保管してください。

収穫後の樹体管理

樹勢回復と花芽分化促進のために収穫後直ちに11月末までの期間にチッソ主体の葉面散布を3～5回行いましょう。

特にマルチ設置園、フィガロン乳剤散布園では散布回数を増やしてください。

この他Jポアラスを成木で10㎡当り2袋施用して根元からの樹勢回復も図りましょう。

年明けに酸性土壌の改良に苦土石灰を成木で10㎡当り4袋施用してください。またアヅミンを2袋施用することで堆肥1トンの腐植酸が補給できます。また、労力の軽減がはかられるだけでなく、地力の増加や細根の増加、土壌バランスが整えられます。



園芸

家庭菜園 ブロccoliリー・キャベツの栽培管理



園芸農産事業部指導課 久野 瑞貴

ブロッコリーとキャベツは秋冬野菜の代表的な品目で、栽培手順も共通するところが多くあります。今の時期は9月定植 12月～1月収穫の作型になりますので、品種選定には注意してください。品種例:キャベツ…『夢舞台』(硬い一般的なキャベツ)、『輝岬』(やわらかいキャベツ):ブロッコリー…『おはよう』など…

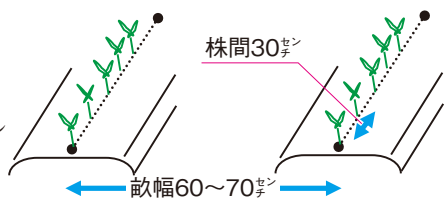
肥料

肥料	施肥量	施用箇所
堆肥	200㎏	定植する所全面
苦土石灰	10㎏	定植する所全面
化成肥料(N:P:K=8:8:8:)	10㎏	定植する畝

肥料は定植の1週間前までには畑に施用してください。

作型

1条植え:
株間30センチ
畦間60～70センチ



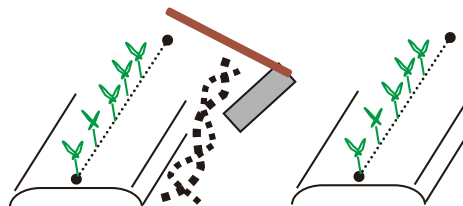
定植

苗は本葉3～4枚の頃に定植します。畑が乾燥している時は定植後にかん水を行いましょう。

追肥・土寄せ

追肥は基本的に2回行います。1回につき3㎏/1㎡施用してください。

1回目は葉が10枚程度の頃に追肥・土寄せを行います。2回目は葉が15枚程度の頃に追肥を行います。



かん水

畑が乾燥している時に行ってください。

収穫

ブロッコリーは花らいが食べごろの大きさ(手の平大)になったら収穫時期です。

キャベツは球を上から手で押さえて硬くしまっていれば収穫時期です。



園芸

多肉植物でテラリウム



北薩地域振興局 農政普及課出水市駐在 黒木 栄一

ガラス容器に、多肉植物、エアプランツ、コケなどを植えるテラリウムが人気です。今回は、1本100円の子多肉植物とガラスの丸い容器約600円、プリンとジャムのガラス瓶を用意しました。



多肉植物



用土2種類

用土は一般的な多肉植物の土と、水を入れ練ると納豆のように粘りができる特殊土「ネルソル」の2種類を使います。ネルソルは、流木や角度のある場所に



普通の用土は難易度高い

も植物を貼付け栽培する事ができる用土です。

ガラス容器の底に根腐れ防止剤を入れ、土を入れて植えます。丸いガラス容器は、底が浅くうまく押さえられません。



粘りの出たネルソル

このような場合、「ネルソル」を使用すると好きな場所に簡単に配置する事ができます。今回は根付きの多肉植物を使用しましたが、茎の長い多肉植物なら根が無い状態から、挿し芽からの栽培も可能な用土です。



いろいろ試せます



吊るしておしゃれに

ガラス容器は水抜き穴が無いので、水やりは霧吹きで行います。直射日光を避けて、窓側の明るい場所に置いて楽しんでください。

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28年9月14日(水)
 午前 10時～11時30分まで
 阿久根事業所会議室 ☎72-1111
 午後 1時30分～3時まで
 高尾野3Kセンター会議室 ☎82-1131
 相談員 森代武志社会保険労務士

偶数月の第4土曜日 JAバンク無料年金電話相談実施中!
 平成28年10月22日(出)▶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4回監事会(平成28年8月3日)

- 1) 平成27年度末監事監査回答書
- 2) 平成28年度上半期の随時監査の結果
- 3) 平成28年度第1回無通告監査の結果
- 4) 平成28年度上半期棚卸実査要領
- 5) 平成28年度上半期書類監査の日程
- 6) 中央会監査の相当性評価に関する報告事項
- 7) 第5回監事会の開催

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 平成28年9月18日(日)
 9時～16時まで

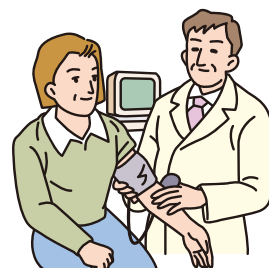
場所 JA鹿児島いずみ本所
 (クレインハート(株)旅行センター事務所内)

詳しくはTEL: 0120-63-8510まで

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っています。お申し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(TEL64-2625)へお問い合わせください。



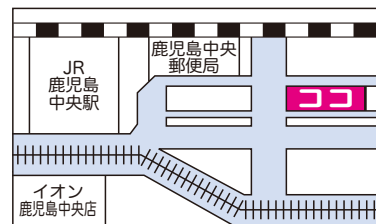
受診日	事業所名	コース	募集人員
10/12	長島	女性	10人
10/13	阿久根	一般	10人
10/13	三笠	一般	5人

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



☎連絡先 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

アグリセンターよりお知らせ 第21回 アグリフェスタ

第21回アグリフェスタを次の通り開きます。日頃の感謝の気持ちを込めて、様々なイベントや苗の特価販売も計画していますので、多くのお客様のご参加をお待ちしています。

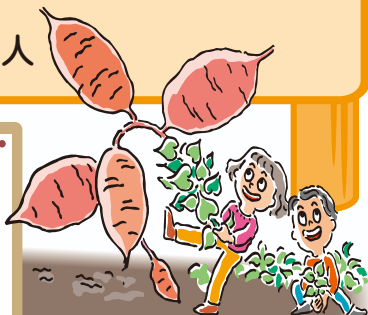
開催日 10月1日(土)
 午前9時30分より受付

場所 JAアグリセンター
 出水市高尾野町大久保2525-1
 (太鼓橋バス停近く) ☎82-4862

参加数 500人

参加料

- 大人 400円
- 小中学生 200円
- 園児・幼児 無料



わたしたちのJA (7月末現在)

正組合員 6,974人
 准組合員 10,878人
 合計 17,852人
 出資総額 ... 31億3402万5千円

育てよう明日を

通信

このコーナーは、JA県中央会・各連合会の情報をお伝えするコーナーです。

経済連

食品総合研究所が ISO17025(国際規格)を取得



本会食品総合研究所は、平成2年に設置され、食品の安全性確保のため、県内農畜産物の残留農薬検査や細菌検査・栄養成分分析等を行っています。

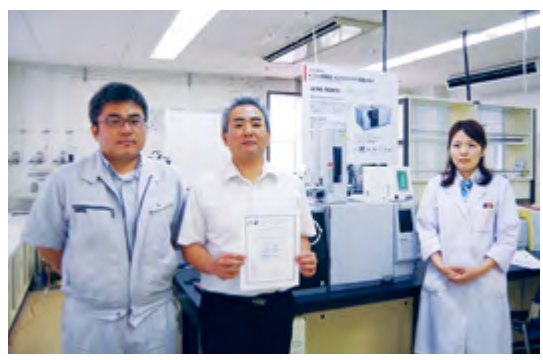
産地・生産者の意識啓発、安心・安全な農畜産物の生産・供給のサポートを通して、鹿児島県の食の安心・安全の確立を目指しています。このような中、食品総合研究所では、製品の検査・分析に関する能力が認められ、ISO 17025(国際規格)を取得しました。

ISO 17025は製品検査や分析などを行う検査機関が、正確な測定結果を生み出す能力があるかどうかを第三者機関が認定する国際規格です。

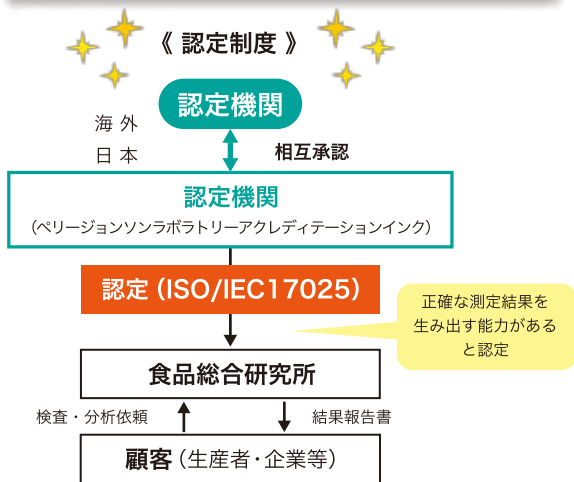
認定を受けた検査機関は、製品・品質管理を行うマネジメント力と、信頼性のある技術力が国際的に認められます。

食品総合研究所は鹿児島県の食品分野で認定第1号です。

生産者のみなさんが丹精込めて育てた農畜産物を安心して消費者に届けられるよう、ISO 17025認定機関として、迅速かつ、より信頼性のある検査・分析技術の向上に努めています。



《認定制度》



厚生連



16日間の通学

と



課題提出

で

介護の資格が取れる!



JA 鹿児島県厚生連

「介護職員初任者研修」受講者募集中!



日程：平成28年10月13日(木)～12月9日(金)で指定された16日間

会場：JA 鹿児島県厚生連別館・JA 鹿児島県会館

定員：30名(先着順) ※どなたでも受講可

受講料：75,600円(税込)

締切：9月30日(金)

問合先：厚生連 地域医療推進課

☎ 099-806-1101



何でもお気軽に電話下さい!!



中央会



第3回育てよう笑顔プロジェクト「スポGOMI大会 in 天文館」開催

JAグループ鹿児島は、毎年国際協同組合デー(7月第1土曜日)に清掃活動を県内各地で行っています。

県連・関連会社は、県内の200企業が会員となっている「よい食・環境鹿児島県民フォーラム」と協力して7月2日に鹿児島市の天文館で「スポGOMI大会」を開催しました。スポGOMI(「スポーツゴミ拾い」とは、3〜5人のチームで拾ったゴミの種類や量に応じて順位をつけるスポーツです)。

約350人の参加者が楽しみながら清掃活動に汗を流し、333キロのゴミが集まりました。

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
などを紹介いたします。

☑ 給油所での農産物キャンペーン
がとてよかったです。新鮮な野菜
をいただいております。うれしくなりま
した！

(出水市高尾野町 大野ま利さん)

☺ 喜んでいただけて、うれしいです！
日頃の感謝を込めて、旬野菜のプレ
ゼントでした。JASSはこれからも
いろいろなキャンペーンを実施しま
すので、よろしく願います。

☑ 夏と言えばウナジユウですね！学
生時代、父と川にうなぎを獲りに行
った懐かしい思い出がよみがえって
きました。今はもう両親はいないけ

どあの頃に帰りたいです。

(阿久根市脇本 筒年子さん)

☺ 筒さんにとって、お父様とのうな
ぎ獲りは楽しい思い出だったのです
ね。昔を振り返る時間はとても大切
なことだと思います。

☑ 1年生の子供と一緒に解いたクロ
スワード。楽しくできたのですが、
答えが出たらうなぎを食べたがる子
どもたち…。買いに行くはめに…。

(出水市今釜町 桜子ママさん)

☆ おいしいうなぎを食べられましたか？子どもたちはラッキーでしたね

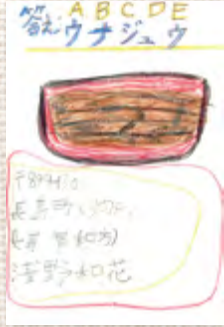
イラストボード



出水市大野原町
村上 なつきさん



長島町蔵之元
まちくち すずはなさん



長島町蔵之元
浅野 和花さん



出水市武本
岩田 ゆりさん

ほっとひといき フォトコーナー

夏の風物詩六月灯！古里子ども会



ずらりと飾られた素敵な燈籠

阿久根市脇本古里地区の古里子供会は7月27日同
地区の宮崎神社で、先祖の供養と夏休み中の子どもた
ちの無病息災を祈って「六月灯」を開きました。
子どもたち約40人が、思い思いに作った燈籠に灯
りをともし、夏の空を彩りました。

J A鹿児島いずみ

農業祭

ご案内

日程 平成28年
11月23日(祝)
勤労感謝の日



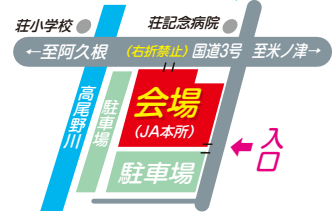
[雨天決行します]

場所 J A鹿児島いずみ本所 (国道3号沿い)

食の安心・安全をPRするとともに、収穫の喜び
や農業への理解を深めてもらうことを目的に下記
の日程で農業祭を開きます。
皆様のご来場をお待ちしています。

案内図

イベント
田川寿美歌謡ショー
キャラクターショー
など盛り沢山！
※イベント内容は一部変更に
なる場合があります。



頭の体操★クロスワード



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？

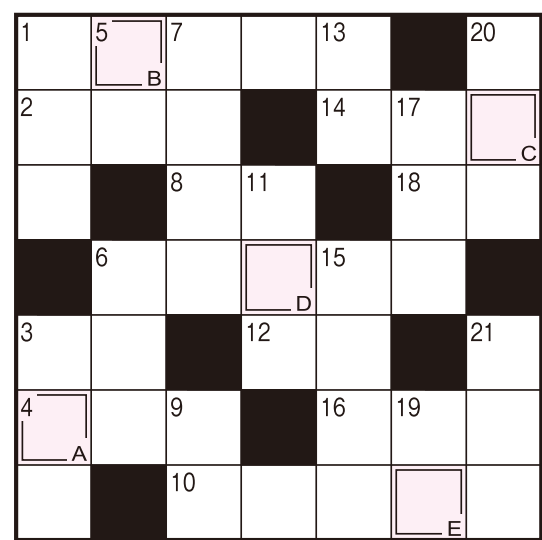
タテのカギ

- 1 分速を60倍すると
- 3 無の反対語
- 5 無の反対語
- 6 ()や「ー」などGUN
- 7 結婚式でご祝儀を渡したり芳名帳に記入したりする場所
- 9 引いて当たり外れを決めます
- 11 一重の人も二重の人もいます
- 13 あまり腕の良くない医者のこと
- 15 鳥籠の中に付ける棒
- 17 マツタケを――蒸しにして食べた
- 19 ーのように丸い月
- 20 カメやカッパの背中に付いています
- 21 プロレスの試合で「カーン！」と鳴らします

ヨコのカギ

- 1 ススキや団子を供えて月を觀賞します
- 2 芸事の家のこと
- 3 ーは熱いうちに打て
- 4 お遍路さんがぐるりと巡る
- 6 寝相の悪い人は蹴飛ばしてしまいがち
- 8 夫のパートナーです
- 10 ゆっくりした速さで走る
- 12 丸々とした――のような赤ちゃん
- 14 巨峰、ピオーネ、マスカットベリー
- 16 Aといえば
- 18 花束に結ばばいっそう華やかに
- 19 宣伝などを書いて通行人に配る物

出題●ニコリ



7月号の解答

A B C D E
「ウナジユウ」

クイズ・おたより・投稿等の応募方法と送り先

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

解答 ○ A ○ B ○ C ○ D ○ E
郵便番号・住所
氏名(ペンネーム)・年齢
職業・電話番号
本紙への感想や要望、
JAに対するご意見などを
お書きください。

送り先

記入例(横書きも可)

記入例を参考にどしどしご応募ください。
Eメールでも受け付けています。

izm-kikaku02@ks-ja.or.jp

しめきり ▶ 平成28年9月30日消印有効
当選発表 ▶ 平成28年11月号
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。
☎(0996)64-2624 (企画広報課)

7月号クイズ当選者
当選おめでとうございます。

- ★ 黒田 孔明さん 出水市上鯖洲
 - ★ 吉田 キミ子さん 出水市住吉町
 - ★ 本川 秀男さん 出水市下大川内
 - ★ 福留 英里さん 出水市高尾野町
 - ★ 溝上 由子さん 出水市高尾野町江内
 - ★ 高田 夏夢さん 出水市野田町下名
 - ★ 麓 義盛さん 阿久根市本町
 - ★ 筒 年子さん 阿久根市脇本
 - ★ 岩下 時則さん 長島町獅子島
 - ★ 児玉 明輝さん 長島町蔵之元
- ☆ 応募数：八十五通
答えは「ウナジユウ」でした。



あとがき
Editor's Note

今年は祖母の初盆でした。11人のひ孫たちのにぎやかなお出迎えに、祖母はゆっくりする間もなくすぐに、天国に戻っていったかもしれません(笑)

子どもの頃、祖母の家に遊びに行くと、おやつは酢らっきょうとヤクルトが定番で、頭が地面につきそうな程曲がった腰で汗だくになるまで遊んでくれたことを思い出します。口数は少なかったですが、小さな思い出をたくさんくれた祖母にとっても感謝しています。

これからも祖母との思い出、そして先祖を敬う気持ちを大切に過ごしていきたいです(彩)

へいせい ねんど
平成28年度
アグリキッズスクールが
はじ 始まったよ!



にゅうがく 入学オメデトウ!



JAは8月3日、食農教育アグリキッズスクールを開校し、管内の9小学校から34人が参加しました。

当日は、JA本所で入学式、あんパン・くるみパン作り体験、花やポニーを観察したり、高尾野町の小野ぶどう園でぶどう狩りをしたりしました!

夏の太陽がまぶしく、暑い中での体験でしたが、鶴翔高校の生徒、小野ぶどう園のみなさん、JA青年部員やJA職員と協力しながら一日楽しく過ごしました(*^_^*)



こんにちはAコープです!

A.coop

新店長紹介



7月より、野田店店長となりました武下です。地域、組合員の皆様に親しみのあるお店となる様、従業員一同、毎日笑顔で頑張ります!

野田店特別企画

家計応援!! 安さ納得宣言

人気の商品を納得の価格で
月替わりで大奉仕!
「安さ納得宣言!」のPOPが目印です。
どうぞご利用ください。



お刺身
盛り合わせ

オードフル

お弁当など

ご予約承ります

敬老の日、運動会、お彼岸…。
ご家族が集う機会にぜひご利用
ください。ご予算に応じて承ります。



お近くの従業員までお気軽にご相談ください。

Aコープ野田店

電話: 0996-84-2700 営業時間: 朝9時30分~夜8時



ほほえみ 9月号
発行日: 平成28年9月1日

鹿児島いずみ農業協同組合
編集発行: 総務部企画広報課

〒899-0405 鹿児島県出水市高尾野町下水流890番地
TEL 0996(64)2600 (代) FAX 0996(64)2608