

2017  
8月号  
August  
№ 305

# ほほえみ



育てよう明日を  
JAグループ鹿児島

JA鹿児島いずみ  
<http://www.ks-ja.or.jp/izumi/>



【特集】

梅干しパワーで暑い夏を乗り切ろう! ..... 6

【特集】

平成30年度 JA鹿児島いずみ採用情報  
 ~あなたとともに、地域農業のために~ ..... 8

地域×JA いづらくんNEWS ..... 3  
 食を育むおいしいページ .....10  
 みんなのページ .....12  
 農作業, 農ライフ!! .....14  
 JA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  
 夏得リフォームキャンペーン ほか .....20



【今月の表紙】前川 <sup>ひな</sup>陽来ちゃん (7)・<sup>はるひ</sup>遥陽ちゃん (4)

ご両親：前川 紘一さん、美穂さん 米ノ津事業所管内



スイカ



手に持ってもらった  
野菜はなあんだ?

お母さんの作る料理は  
なにが好き?

大きくなったら  
何になりたい?

陽来ちゃん 「スイカ! 大好き★」  
 遥陽ちゃん

陽来ちゃん 「オムライス♥」  
 遥陽ちゃん 「からあげ♥」

陽来ちゃん 「看護師さん!!」  
 遥陽ちゃん





## 仕上がり上々！ 出荷最盛期を前に ハウスミカン鉢入れ式

ハウスミカンの出荷最盛期を前に、JAは7月3日、出水市高尾野町の野畑健一さんのハウスで有利販売を祈願して鉢入れ式を行いました。生産者や行政、JA関係者がたわわに実ったハウスミカンに鉢を入れて収穫作業を行いました。

野畑さんは、「今年も良品のハウスミカンができました。これからの季節、ビタミン補給や大切な人への贈答用などに、私たち生産者が心を込めて栽培した安心・安全な“いずみのくだもの”ハウスミカンで、多くの消費者に喜んでもらいたいです」と話しました。

JA管内の今年産のハウスミカンは、糖度・酸味ともにバランスよく、食味は良好。7月中旬から下旬にかけて出荷最盛期を迎え、生産者8人、栽培面積99㍎、出荷計画量28㍎を見込んでおり、県内の贈答用を中心に販売されます。



ハウスミカンの鉢入れを行う野畑健一さん



ぜひご賞味ください♪



大勢の報道陣も駆けつけた鉢入れ式

開会にあたり上宗光総支部長あいさつ



参加した盟友の皆さん



## 生産現場や地域の声を 国政・県政に反映させよう 農政連いずみ総支部通常総会

鹿児島県農民政治連盟いずみ総支部は7月11日、JA鹿児島いずみ本所で第24回通常総会を開き、将来にわたって意欲を持って安心して生産に取り組めるよう現場の声を政策に反映させる運動と、農業の重要性について国民理解を深める活動に取り組むことを決めました。

当日は、盟友や来賓、JA関係者など約120人が出席。平成28年度の活動報告や29年度の活動計画など4議案について審議し、全て原案通り承認決定されました。

また、同JA青年部部長の春田幸也さんが国際貿易交渉に関する特別決議を読み上げ、盟友らの力強い拍手で承認されました。

そのほか、衆議院議員小里泰弘氏による国政報告で、当面する農政問題等について報告していただきました。

## グラウンドチャンピオンに 中山正美さん！ 第31回鹿児島黒牛産地宣伝販売会

JA鹿児島いずみは、7月10日、鹿児島県南九州市の(株)JA食肉かごしま南薩工場で行われた第31回鹿児島黒牛産地宣伝販売会に11頭を出品し、肥育牛生産者の中山正美さん（長島）が最高賞のグラウンドチャンピオン賞（GC）を受賞しました。

当日は、県内各地から90頭が出品され、枝肉審査の結果、中山さんが出品した「福花」号は、枝肉重量552.3kg、ロース芯面積は100平方cm、脂肪交雑（BMS）ナンバーは最高値の12でした。

中山さんは、「このような賞をいただき、大変うれしく思っています。今後も良質な鹿児島黒牛を育てていきたいです」と話していました。

また、当JA出品牛は全頭5等級の素晴らしい成績を収め、上位入賞しました。なお、その他の受賞結果は表の通りです。

（宮路 凌平 広報委員）

GCを受賞した中山さん（中央）



中山さん出品牛の枝肉



賞	受賞者	地区
GC賞	中山正美	長島
最優秀賞5席	大野純照	出水
9席	(株)立野畜産	東
10席	(有)除川畜産	高尾野
優秀賞	(株)鋤崎畜産	長島
	(有)杉畜産	江内



参加者が一列になって慎重に田植え（折多小学校）



みんなで泥んこになりながら（出水小学校）



親子で仲良く（切通小学校）



皆で協力して植え付け（出水小学校）

## おいしいお米ができますように！ 小学生が各地で田植え

6月、管内各地の小学校で田植え学習が行われました。梅雨時期の田植えでしたが、田んぼには小学生は元気いっぱい笑い声や、泥んこになる姿が見られました。

出水市立切通小学校は6月10日、親子田植え体験を行いました。全校児童と保護者が参加し、地元の老人クラブ会員の協力のもと、親子で楽しく植え付けていました。

また、6月20日は、阿久根市立折田小学校3年生が、折多校区の自然を守る会の指導のもと保護者と一緒に田植えを行いました。児童たちは降り出す雨にも負けず、元気よく植え付けているようでした。

一方6月26日、出水市立出水小学校5年生は井上自治会から指導者を招き一緒に手際よく田植えをしました。

# 梅干し パワーで暑い夏を乗り切ろう！

とっても暑い日本の夏。夏バテ知らずで元気に乗り切るには、梅干しのパワーが役立ちます。ご飯との組み合わせ以外にも、幅広く使えるのが梅干しの底力です。楽しく毎日の食卓に取り入れてみましょう。

## 梅干しは万能!! 毎日少しずつ取り入れましょう

古くから体に良いとされ、科学的にもその根拠が明らかにされている梅干し。効果効能についても研究が進んでいます。

梅の酸味のもとになっているのはクエン酸です。クエン酸は、エネルギーの代謝を高め、疲労物質を作らせない働きがあります。疲れにくい体になるのです。そのため、梅干しを試合前に摂取するアスリートも多いとか。夏場は特に注意したい熱中症の対策にも欠かせません。また、ご飯を腐りにくくするなど、暑い季節にうれしいさまざまな効果があります。爽やかな酸味は梅干しの魅力です。



イラスト：石川ともこ

梅干しおにぎり、梅干しを加えたつゆでいただくそうめん、梅きゅうなど、夏の暑い時期にさっぱりと食べたいときにも梅干しは大活躍してくれます。疲れたとき、風邪っぽいかも、そんなときは梅干しに熱い番茶を注いで飲むのもいいでしょう。

梅干しを料理に使う方法は、野菜とあえたり、青魚と煮るなどが定番ですが、他にもさまざまな料理に使うことができます。使い方のコツは2点あります。一つは、梅干しを酸味・塩味・うま味の含まれた調味料と考えること。油分を加えればドレッシング感覚で使うこともできます。酢の物やサ

ラダ、酢豚などにどうぞ。肉や魚の臭みを消す効果があることも、覚えておくと便利です。

二つ目は、量を調節すること。梅干しの味をはっきり出したいときはたっぷり使いますが、ほんのちよつとだけ使うと、酸味はほとんど気にならず、うま味だけが加わり、隠し味として活躍します。煮物や炒め物、カレーなど、ちよつとこくが足りないな……、そんなときに、たたいた梅干しをちよつと加えてみてください。い。どんな食材とも意外と相性のいい梅干し。自由な発想で楽しく食卓に取り入れてもらえたらと思います。

## 梅の言い伝え



梅干し研究家  
小川睦子  
(オガワトキコ)

梅干しへの愛が高じて、梅干し研究家。梅干しを研究しながら、その魅力を伝えるべく、梅干し作りなどの講座を開催する。監修本に『はじめでもおいしくできる梅干し・梅レシビの基本』（朝日新聞出版）がある。  
<http://umelabo.org>

弥生時代に渡来して以来、日本に根付いた梅。早春の訪れを告げる花、梅干しとして役立ってきた実、どちらも今なお愛されています。

### 塩梅（あんばい）

かつて、塩と梅酢を合わせて調味料として使っていました。その塩加減、味加減がよいものを「塩梅」と呼んでいたとか、梅干しも「いい塩梅」で使えと料理がおいしく仕上がります。

### 梅はその日の難逃れ

梅干しは古くから病気の予防に使われていました。現代のように薬などほとんどなかった時代、旅人や兵士にとつて梅干しは必携だったそうです。二日が無事に過ごせるようにという願いも込められていたのでしょう。

### 梅を望んで渴きを止（や）む

もともとは中国の故事から、水がないときに梅を見て、その酸っぱさを想像することで喉の渴きをしのいだといわれています。梅干しを見て、じゅわつと唾液が出るのは現代人も変わりません。条件反射です。

### 梅干しと友人は古いほど良い

梅干しは漬けてから年月がたつほど、うま味が深くなります。友人関係も梅干しと同じように、古い付き合いになるほど気心が知れ、信頼も増すという意味です。梅干しも人付き合いも熟成が楽しみです。

簡単!  
手軽!

# 梅干しを楽しむアイデア

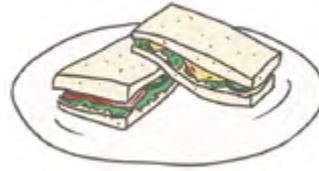
一口に梅干しといっても実にさまざまな味があり、塩辛さや酸味、甘味など、それぞれに異なります。レシピをお試しになる際は、味見をしながら、お好みで梅干しの量を調整してください。



しゅわしゅわ  
梅ドリンク



干し梅



梅風味の  
サンドイッチ



さっぱり梅トマトの  
冷製パスタ

## 材料(2人分)

梅干し / 1個  
オレンジジュース / 100ml  
炭酸水 / 100ml  
メープルシロップ / 小さじ1~2  
レモン汁 / 少々(なくてもよい)  
ハーブ(ミントなど) / 適宜

## 作り方

- (1) グラスにハーブ以外の材料を入れ、ハーブを添える。
- (2) ストローなどで梅干しをつぶしながら飲む。

## 楽しみ方

- ★ほうじ茶少々を加えてもいい。
- ★甘味はシロップなどでも可。
- ★オレンジジュースの代わりにレモン汁のみでもOK。
- ★刻んだ青ジソを加えても。
- ★お好みのカットフルーツを入れてポンチにしても。

## 材料

梅干し / 適宜

## 作り方

- (1) 梅干しは皮を破らないようにしながら軽くもむ。
- (2) つまようじなどで梅干しに穴を開け、種を取り出す。
- (3) 丸く形を整える。
- (4) ざるにクッキングシートを敷いて(3)を並べる。
- (5) 天気のいい日に2~3日干す。

## 楽しみ方

- ★オーブントースターで作ることもできる。(3)まで同様に準備し、クッキングシートを敷いて130度で30分程度焼く。焦げないように時々チェックを。
- ★甘い干し梅にしたい場合は下記のやり方で。
  - (1) 梅干しを水に漬け、冷蔵庫で1~2日置く。
  - (2) 水100mlに砂糖50gを入れて煮立てたら(1)を入れ、崩れないように弱火で15分程度煮る。
  - (3) 冷えたら、干し梅の作り方と同様に仕上げる。

## 材料

梅バター  
・梅干し / 1/3個程度  
・バター / 大きじ1  
サンドイッチ用の食パン / 適宜  
お好みの具材  
(トマト、キュウリなど) / 適宜

## 作り方

- (1) 室温に戻したバターにたたいた梅干しを混ぜて梅バターに。
- (2) パンに(1)を塗り、スライスしたキュウリやトマトなどの具材を挟む。

## 楽しみ方

- ★トーストに梅バターを塗るだけでもいい。
- ★ハムやチーズ、レタスなど、好きな具材でお試しを。
- ★梅バターはゆでたパスタとあえてもいい。
- ★余った梅バターはフライパンで温め、しょうゆ少々とレモン汁少々を加えると風味豊かなソースに。焼いた肉やシーフードとあえるとおいしい。

## 材料(2人分)

梅干し / 1個  
ミニトマト / 200g  
ちりめんじゃこ / 大きじ2  
オリーブ油 / 大きじ1  
しょうゆ / 少々  
かつお節(細削り) / 軽く1つまみ  
青ジソ(トッピング用) / 1~2枚  
パスタ / 200g

## 作り方

- (1) パスタはゆでて冷水に取り、水気を切っておく。
- (2) 梅干しはたたき、ミニトマトは1/4程度に切って、青ジソ以外の他の材料と混ぜる。
- (3) (1)に(2)をあえ、千切りにした青ジソを散らす。

## 楽しみ方

- ★そうめんにとッピングしても。
- ★豆腐、パン、クラッカーなどに載せるのもいい。
- ★ボリュームが足りない場合はチーズやアボカドを加えて。

## 梅酢も活用しよう!

梅を塩に漬けると出てくるのが梅酢。シソを入れる前の白梅酢とシソを加えた赤梅酢があります。酸味と塩味、うま味がたっぷり含まれていて、料理にも活躍するので、常備しておく便利です。家庭で梅干しを手作りすれば、梅酢も手に入りますが、市販もされています。

### \\ 自家製ドレッシングに! //

梅酢とオリーブ油などお好みの油、レモン汁少々、すりごまなどを加えればドレッシングに。おろしショウガやしょうゆ少々を加えてもおいしいです。

### \\ 夏の飲み物に! //

汗をたくさんかく夏にぴったり。梅酢を冷たい水もしくは炭酸水で割れば、夏の飲み物に。ほのかな梅の香りが爽やかです。お好みで甘味を加えて。

### \\ お弁当に! //

スプレーボトルに入れて、お弁当の仕上げに上からシュッ! ただし、使い過ぎると全てが梅味になってしまうのでご注意ください。おむすびを握るときにもどうぞ。

### \\ うがいに! //

梅酢を水で薄めて、うがいに使うこともできます。口の中がさっぱりしますし、冬など、風邪がはやっている時期には特にお勧めです。



# JA鹿児島いずみ 採用情報

平成30年度

～あなたとともに、地域農業のために～

JA鹿児島いずみは、鹿児島県の北西部に位置し、出水市・阿久根市・長島町の2市1町を区域とする広域合併JAです。

管内の組合員・地域住民の皆さまが安心して暮らせる地域を目指しているJAを支える一員を大募集しています。

あなたも組合員・地域住民の皆さまやJA職員と一緒に「JA鹿児島いずみ」を盛り上げませんか？



## 【畜産事業部】

管内では、かごしま黒牛や豚の飼育を盛んに行われており、畜産農家の経営安定と向上を目指し、JAと生産者が連携して、生産・肥育・販売までの一貫した事業に取り組んでいます。ちなみに、JA独自ブランド「鹿児島いずみ華鶴和牛」は品質の良さと人気の高さで、国内流通はもとよりヨーロッパなど海外へも輸出されています。



## 【生活事業部】

女性部活動・介護福祉事業では、地域の皆さまが安心して暮らせる豊かな地域社会を目指して、仲間づくりや健康増進活動など様々な活動を展開しています。

また、農業機械・ガス・給油等の各事業では、組合員・地域住民の暮らしをサポートし、信頼を得られる安全で利便性の高い商品の提供に取り組んでいます。



## 【園芸農産事業部】

農業では、温暖な気候を活かし、一年中果樹・野菜などが栽培されています。特に、鹿児島県を代表する農産物として県が指定する「かごしまブランド産地」には、紅甘夏・赤土パレイショ・ソラマメ・実エンドウの4品目が指定され、指導・販売・生産資材各部門で連携を強化し、農家の皆さまとともに良品の農産物づくりに努めています。



## 【金融事業部】

地域に密着した金融機関として、貯金・融資・為替や公金収納などの銀行業務を行っています。組合員・利用者のニーズに応えられる質の高いサービスを提供し、安心して利用されるJAバンクを目指しています。



## 【共済事業部】

訪問活動による、よりきめ細やかな保障点検で、組合員・利用者が豊かで安心して暮らすことができる地域社会づくりに取り組んでいます。また、地域の交通安全運動と連携し、交通事故撲滅運動を展開するとともに、自動車共済の保障拡充運動を実施しています。

# 元気とやる気！お待ちしております！

JA鹿児島いずみ  
職員紹介



金融事業部金融推進課  
立石 理紗



共済事業部普及推進課 専任渉外L/A  
仮屋園 拓己



園芸農産事業部販売経理課 販売流通担当  
岩下 健人



畜産事業部畜産業務課  
永田 和沙



生活事業部生活燃料課  
大石 かれん



高尾野事業所金融共済課 共済担当  
溝上 健太



野田事業所農畜産課  
松木 龍介



阿久根事業所金融共済課 共済担当  
若松 綾美



東事業所金融共済課 貯金担当  
江崎 ひかり

平成30年度

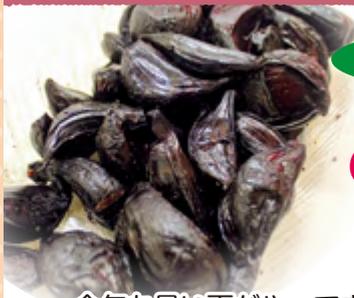
## 職員を募集します!!

募集要項

- 職 種：総合職
- 募集人数：15名
- 職務内容：JAの事業（信用・共済・販売・購買・指導）に係る一般事務職・技術職・現業職・指導業務等
- 受験資格：高卒以上で平成30年3月卒業見込みの者、又は平成30年4月1日現在で満26歳までの者
- 勤務先：JA鹿児島いずみ管内（出水市・阿久根市・長島町）

- 受付期間：平成29年8月1日（火）～9月8日（金）まで（必着）
- 提出書類
  - (1)履歴書（市販履歴書で可、写真貼付）…………… 1通
  - (2)写真（履歴書貼付のものと同じもの）…………… 1枚
  - (3)学業成績証明書（新規学卒者の場合のみ）……… 1通
  - (4)卒業（見込）証明書 …………… 1通
- 試験について
  - (1)試験日：平成29年9月21日（木）午前9時～
  - (2)試験会場：鹿児島いずみ農協 本所 営農支援センター
  - (3)試験内容：一般常識・作文・面接

【お問い合わせ】JA鹿児島いずみ 人事教育課 TEL：0996-64-2601



農産物直売所 JA女性部の店

# より道いずみ

黒ニンニクのご紹介

今年も暑い夏がやってきました。夏バテせず元気いっばいに過ごしたい皆さま！今回ご紹介するのは「黒ニンニク」です。

黒ニンニクとは、通常ご家庭でも使われている白いニンニクを高温・多湿という環境のもとで、約1ヶ月程度熟成させて作られたものです。長時間熟成されたニンニクは自己発酵し、無添加で黒くなります。ニンニク特有の香りは控えめで、辛みも抑えられてフルーティな味わいが特徴です。

また、黒ニンニクは血液をサラサラに保ち、疲労回復の効果が期待されるS-アシルシステインや、体の酸化を防ぎ、ストレス・生活習慣予防に働くポリフェノールなどの成分が豊富に含まれています。

黒ニンニクは、食感もやわらかく甘みも強いので、子どもからお年寄りまでおいしくお召し上がりいただけます。農産物直売所より道いずみに並ぶ黒ニンニクパワーで、今年の夏も健康に乗り切りましょう！



## 3行ワッキング ～黒ニンニクマヨネーズ～

- ①黒ニンニクをすりつぶし、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ②好みの野菜をスティック状に切る。
- ③黒ニンニクマヨネーズに野菜を付けて召しあがる。



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 営業時間 8:30～17:00 Tel.64-2660

私の食育日記

## メープルシロップ

タレント・食生活アドバイザー●岡村麻純

わが家では調味料の一つにメープルシロップを活用しています。メープルシロップとはカエデの樹液を煮詰めて作られる物で、まさに天然の甘味料です。天然といっても甘味は強いので、大人のようにパンケーキにたっぷり掛けて食べるのは子どもには甘過ぎますが、砂糖のように料理の甘味付けとしては栄養価も高くお薦めです。

できるだけ素材そのものの味を味わってほしいので薄味が良いと思いますが、幼児食の頃からはいろいろな本物の味を体験し、味のバラエティーを増やしていくことも大切です。そこで、甘味を付けるときも、砂糖だけでなく、蜂蜜やメープルシロップを使っています。メープルシロップは、蜂蜜のように1歳以降でないといけない理由とされる菌もなく、アレルギーも起こしにくいので、砂糖の代わりに使うにはとっても便利です。また、メープルシロップは砂糖や蜂蜜に比べてカロリーは低く、ミネラルが多く含まれています。特に不足しがちなカルシウ

ムや体内のバランスを調整するカリウムが多く含まれています。

そんなメープルシロップも甘い甘味料、使い過ぎには注意が必要です。子どもは甘い物が大好きですが、甘い物ばかり食べていると甘い物が癖になり、本来の野菜の甘味やその他の味が感じにくくなったり、甘くないと食べなくなったりしてしまう可能性があります。あくまで調味料として味付けのアクセントに使う程度が良いと思います。煮物やあえ物にほんの少しメープルシロップを加えるとこくがある甘さになり、子どもも大好きです。

幼児期の食事には、栄養を取るといふことの他に、味覚を鍛えるという役割もあります。

同じ甘さでも、いろいろな甘さを食べることで味覚の幅は広がっていきます。好きだからと同じ味ばかりに頼らず、ぜひいろいろな味を体験してみたいと思います。





わたしたちが  
つくりました!

J A鹿児島いすみ女性部  
高尾野支部のみなさん

## 1. カボチャとベーコンの重ね焼き

【材料】(4人分) 1人分約107kcal  
 カボチャ……………150g  
 玉ネギ……………1/2個  
 薄切りベーコン……………適量  
 きざみチーズ……………適量  
 マヨネーズ……………適量  
 塩コショウ……………少々

### 【作り方】

- ①カボチャは皮のまま縦に4等分、厚さ5mm程度にスライスする。
- ②玉ネギ、ベーコンはスライスする。

- ③耐熱皿に、下からカボチャ・玉ネギ・ベーコンの順に2段重ねにする。
- ④全体を塩コショウ(ベーコンの塩味を活かしてうすめにふりかける)で味を調え、電子レンジ600Wでカボチャが柔らかくなるまで加熱する。
- ⑤④をレンジから取り出し、マヨネーズをかけてチーズをトッピングし、オーブンでチーズにこんがり焼き目がつくまで2~3分程焼いて出来上がり。



## 2. ささみと夏野菜炒め

【材料】(4人分) 1人分約131kcal  
 ささみ……………5本  
 キュウリ……………2本  
 ナス……………2本  
 大葉……………10枚  
 いりごま……………適量  
 酒……………大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ1  
 片栗粉……………大さじ1  
 サラダ油……………適量

### 【作り方】

- ①キュウリとナスは縦半分になり、5mm程度に薄切りする。大葉は千切りにする。
- ②ささみは筋を切り取り薄切りし、酒と醤油でよく揉み、さらに片栗粉も加えて揉み込む。
- ③サラダ油をフライパンで熱し、②を焼く。全体的に火が通ってきたら、キュウリとナスを加えてサッと炒め、混ぜ合わせたAで味を調える。
- ④最後にいりごまと大葉を混ぜ合わせて出来上がり。

④  
 水……………大さじ1  
 醤油……………大さじ1  
 本だし……………小さじ1/2  
 砂糖……………小さじ1/2  
 塩コショウ……………少々



## 3. キュウリの中華風サラダ

【材料】(4人分) 1人分約58kcal  
 キクラゲ……………20g  
 キュウリ……………2本  
 塩……………少々

### 【作り方】

- ①キクラゲは水につけて戻す。
  - ②キュウリは乱切りにし、塩で軽く揉んでおく。
  - ③Aを混ぜ合わせ、鍋に入れて煮立たせておく。
  - ④ボールにキクラゲとキュウリを入れ、③のタレを混ぜ合わせて出来上がり。
- ④  
 おろしショウガ……………1片分  
 酢……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ2  
 しょうゆ……………大さじ2  
 ごま油……………大さじ1  
 ごま……………少々

🐾🐾 もじよかペット 🐾🐾

小夏



飼い主

出水市高尾野町江内の  
椎木麻衣子さん

怖がりですが、1人でお利口さんにお留守番できます。これからも元気に長生きしてね！

ありがとう! お父さんお母さん



ん	ま	こ	さん	と	そ	ん	す	を	や	高	さ	
お	す	は	し	は	り	お	く	は	お	2	き	尾
長	父	ち	て	を	父	帰	父	人	と	野	と	た
生	さ	も	い	た	や	さ	い	さ	で	り	え	お
き	ん	っ	ま	く	い	ん	て	つ	ん	や	の	き
し		く	す	さ	て	は	未	も	と	お	の	さ
て	お	ん	お	ま	よ	お	て	し	近	ん	の	
ね	母	て	あ	肉	母	や	す	る	母	い	ご	く
さ		い	と	を	さ	き	お	さ	ま	と	て	父

作文

出水市立高尾野小学校二年  
西辻めいさん(右)・さなさん(左)  
【ご両親】孝文さん・希さん



ほほえみさん  
☆☆☆☆☆

出水市高尾野町江内  
萩野 華奈さん (19歳)

◆学校生活は？

栄養について幅広く学んでいます。いずれは、地元での就職を考えています。

◆休日の過ごし方は？

趣味の料理やお菓子作りや、友人との映画鑑賞やカラオケを楽しんでいます。

◆地域の魅力は？

「田舎であって田舎でない」、新幹線もあり商業施設も整いつつある地域。

私は自然と人が豊かな江内が好きです。

うちのアイドル



恒松柚希ちゃん(8ヶ月)

毎日柚希の笑顔に癒されて家族みんなでニッコリです♪

ご両親 出水市平和町の恒松賢治さん・恵利子さん



# 思い出写真館



№  
82

窪 國守さん(73歳)  
長島事業所管内



JA鹿児島いずみバレイショ部会 於:熊本城 平成17年11月16日

2列目右から3番目が窪さん

## いつの頃の写真ですか？

平成17年、JAバレイショ部会の中核農家研修で熊本県に行った時の写真です。

## その頃の思い出を教えてください。

当時のバレイショ部会では年に一度、中核農家を参集した研修旅行を行っていました。参加者同士交流を深めながら、バレイショ生産の反省や次年度に向けた栽培の意見交換をし、とても有意義な研修旅行でした。平成17年、当時の熊本城は雄々と大空に向かってそびえ建っていて、参加者全員で感動したことを昨日のように思い出します。現在は熊本大地震により一部崩

れてしまい、一日も早い復興を願うばかりです。

研修旅行のあとは、春の収穫に向けて互いに情報交換をしながら時には助け合い、地元が誇る「JA鹿児島いずみ長島地区赤土バレイショ」の生産に努めました。

全国的にも問題となっている農業者の高齢化。赤土バレイショを楽しみにしてくださっている全国の消費者の皆さまのためにも、存続可能な農業に向けて若手農業者が育つように、農家目線でJAや関係機関を支えていきたいと思っています。



## 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。右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…お子様の写真がデジカメ画像に、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…ペットの写真がデジカメ画像に、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-mail: izm-kikaku02@ks-ja.or.jp

## あつまれ きばっ人!!



## 3UMBERS

### Q1. どんなチームですか？

チームの強さよりも「仲間の繋がりが」を大切にしたいチームです。  
24～30歳の12人が所属し、週に2回基本練習や試合形式の練習を行っています。

### Q2. 監督からチームに一言

バスケットにはスピードとスキルが重要だけど、3UMBERSは“ファミリー感”が一番大事です♥

**畜産** 飼料作物の栽培のポイント

北薩地域振興局  
農政普及課出水市駐在

山口 幸一



これから、夏作の収穫調整、秋冬作の播種時期になります。高品質の粗飼料生産に努めましょう。

**夏作の収穫調整上の留意点**

- (1) スーダンやソルガムは、出穂期を過ぎると消化率が低下し嗜好性も悪くなります。また、茎が固くなるとラップサイレージのピンホールの原因になります。できるだけ出穂後の早い時期までに収穫しましょう。ただし、堆肥投入が多めだった圃場では硝酸態窒素が蓄積している場合がありますので、草丈 1.5m 以下の若刈りは控えてください。
- (2) W C S 用稲は、出穂後 10 日頃から収穫時期です。刈り遅れは消化率の低下等につながります。糊熟期前



後（出穂後 20 日頃）の適期を目途に、刈り遅れないようにしましょう。また、病害虫防除は使用できる薬剤が限られていますので留意し、不明な場合は農協、農政普及課に確認してください。

**冬作の栽培、調整上の留意点**

- (1) 表 1 に栽培基準を示してあります。イタリアンライグラスの早生品種は水田裏に栽培する場合に、中晩生や晩生の品種は 5～6 月まで長期利用し高収量を目指す場合に適します。
- (2) イタリアンライグラスとエンバクを混播する場合の播種量はエンバク 5～6 ㎏、イタリアン 2～3 ㎏です。
- (3) イタリアンの収穫適期は出穂前後です。ラップサイレージにする場合、水分調整が大事です。水分 60% 以下に予乾し、高品質のサイレージ調整に努めましょう。

表 1 飼料作物栽培基準表

草種	奨励品種		播種時期	播種量 (kg/10a)	施肥量 (kg/10a)
イタリアンライグラス	早 生	タチワセ ワセユタカ ワセアオバ	9月下旬 ～ 12月上旬	散播 2～4kg	基肥 N：10 P：20 K：10 追肥 (刈り取り毎) N：5 K：5
	中晩生	マンモスB			
	晩 生	エース			
エンバク	極早生	スーパーハヤテ準 エンダックス		散播 10～12kg	基肥 N：8 P：15 K：10

**園芸** そらまめ・実えんどうの作付け準備

園芸農産事業部指導課 大野 泰 誉



**土作りの手順**

良質な豆類を生産するためには、有機物や化成肥料などの施用以外に土壌の物理性の改善も必要です。排水性が高く、肥料分のバランスが取れた土作りのためにも早めの圃場準備を実施し、適期播種・定植を心掛けましょう。



**施肥基準**

肥料名	施肥量 (kg/10a)	備考
堆 肥	2,000	全面施用
苦 土 石 灰	100	
出 水 豆 配 合	100	畦内施用
ア ヅ ミ ン	20	

※堆肥・苦土石灰は 7～8 月中旬に全面施用し、雨に打たせてから耕うんを行う。  
※施肥に当たっては土壌分析結果を考慮する。

**豆類の連作**

近年発生している豆類の連作障害は、土壌病原菌による立枯病や根腐れ病の発生が主な原因となっています。通常は 5 年以上の休閑が必要ですが、やむなく連作する場合は深耕の実施や畝の位置をずらす等と併せ、土壌消毒を必ず実施しましょう。

**基肥・土壌消毒・畦上げ**

土壌消毒・畦上げは、土壌に適度な湿りがある時（土を握って固まる程度）に実施しましょう。おおむね 3 週間程度の消毒期間が必要です。播種・定植 3～5 日前には、必ずガス抜きを実施しましょう。



農産 夏場の水稻管理

北薩地域振興局  
農政普及課出水市駐在

木村 浩 司



中干し以降の水管理

中干し以降は根が健全に生育するよう、間断かん水（湛水後水を止め、田面が露出したら再び湛水することを繰り返すこと）を基本とします。ただし、出穂期前後10日間は水稻の生育で最も水が必要な時期で、水を切らさないように注意します。その後は間断かん水を行い、早期に落水しないようにしましょう。

病害虫防除

(1)いもち病

出穂前の葉いもちの発生は、穂いもちの伝染源となるため少発生でも注意が必要です。防除時期は穂ばらみ～出穂期となりますが、多発が予想される場合は穂揃い期に追加防除を行います。また、常発地帯では穂ばらみ期における粒剤の施用も効果的です。



(2)紋枯病

高温多湿で過繁茂だと発生が多くなります。粉剤や液剤等による防除は出穂1週間前～出穂期に行います。今年の夏は高温で推移すると予想されるので、9月以降の発生にも注意が必要です。

(3)トビイロウンカ

8月以降は株元をよく観察して発生の有無を確認しましょう。発生予測情報を基に粉剤や液剤等で防除します。薬剤が株元まで十分届くよう散布します。薬剤散布後1～2週間後に再発生がないか確認しましょう。

(4)カメムシ類

畦畔のイネ科雑草で増殖しますので、出穂の10日前には水田周辺の草刈りを終え、穂が出揃ったら畦畔を含めて薬剤防除を行いましょ。多発が予想される場合は、防除の7～10日後に補完防除を行います。

(5)コブノメイガ

ほ場での蛾の発生に注意し、発生予測情報を基に幼虫孵化期～若齢幼虫期に防除を行います。粒剤での防除は、発蛾最盛期（最も多く蛾を確認した日）が防除適期です。粉剤や液剤等での防除は、発蛾最盛期の3日後と10日後に2回散布します。箱施薬にフェルテラ剤を使用している場合は、残効があるので多発生のおそれはありません。

※穂ばらみ～穂揃い期には、これらの病害虫の発生をほ場で十分に観察し、発生が重なる場合は同時防除を行って農薬の散布回数を減らしましょう。

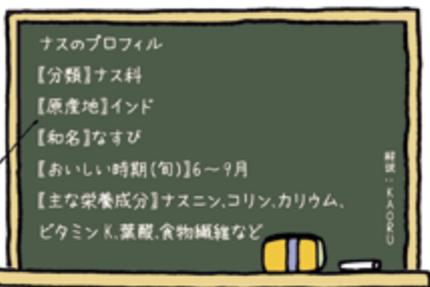
野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの  
ベジタブル  
ライフ

解説：KAORU  
イラスト：小林祐美子



ナス

～個性豊かな地方品種が古い歴史を語る～



保存方法

常温か冷蔵庫の野菜室で保存



5度以下の低温の場合、皮や果肉が褐変したり、締まって硬くなるなど低温障害を起こしやすい

ナスのチカラ

体の調子を整えてくれる成分がバランス良く含まれている



見分け方

へたがピンとしていてとげががっているものが新鮮  
へたの切り口が新しい

皮に張りつつやがある

表皮に色むらがなくふくらとして自然の丸みがある

持ったときにずっしりと重みを感じるもの。軽い物は鮮度が落ち、みずみずしさが失われている可能性が高い

ナスの紫色の皮に含まれるナスニン（アントシアニン系）やクロロゲン酸などの抗酸化作用のあるポリフェノールを含有するため、老化予防や生活習慣病の予防に効果が期待できる。皮ごと食べると健康・美容に効果的



楽しみ方・食べ方のコツ

**焼く**  
焼きナス、グラタン、田楽、鉄板焼きなど

**生で**  
生で食べてもおいしいサラダ用のナス、水ナスなどは生のままみずみずしさと爽やかさを楽しめる。バーニャカウダ、お刺し身風、あえ物など

**炒める**  
中華風炒め、マーボーナス、みそ炒めなど

**煮る**  
トマト煮、カボナータ（ラタトゥイユ）、みそ汁、カレーなど

**揚げ**  
天ぷら、揚げ出し、フリッターなど

**漬ける**  
ぬか漬け、みそ漬け、からし漬け、浅漬けなど

油との相性抜群!  
色も美しく仕上がるよ

さらす時間は5分以内!  
油を吸いやすいため油は少しずつフライパンに入れるかキッチンペーパーなどで塗るようにする

ナスの皮は味が染み込みにくいため、丸ごとや大きめに使う場合は皮に軽く切れ目を入れる

あくが強く変色しやすいので、切ったらすぐに水にさらす。使う際は水気を拭き取る

油通しをすると皮の色も鮮やかで味がなじみやすい

## 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29年8月9日(水)  
 午前 10時～11時30分まで  
 本所営農支援センター ☎64-2605  
 午後 1時30分～3時まで  
 出水事業所会議室 ☎62-1531  
 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29年8月26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6回理事会(平成29年6月28日)
- 1) 平成29年度第1四半期事業実績
  - 2) 平成28年度末監事監査回答書(案)
  - 3) 不良債権の回収処理方針
  - 4) 土地の処分
  - 5) Aマート平尾店の建設
  - 6) 平成28年度ディスクロージャー誌
  - 7) 職員給与規程の一部変更
  - 8) 貸付審査

- 第5回監事会(平成29年6月20日)
- 1) JAバンク基本方針に基づく財務・体制整備モニタリングに対する監事の意見
  - 2) 平成29年度第1回随時監査日程
  - 3) 第6回監事会



生活関連資金(住宅・車等)の無料相談会を、下記の日程で開催いたしますので、お気軽にご相談ください。

**日程** 平成29年8月12日(土)・27日(日)  
 9時～12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(Tel.64-2625)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
9/14	東	一般	5人
9/14	東	女性	5人
9/14	長島	一般	5人
9/14	長島	女性	5人
9/15	米ノ津	一般	5人
9/15	米ノ津	女性	5人
9/25	高尾野	一般	5人
9/25	高尾野	女性	5人
9/26	阿久根	一般	5人
9/26	三笠	一般	10人

## 募集 臨時職員を募集します!!

○募集締切: 平成29年**8月31日(木)**  
 ※但し、募集人数に達し次第、締め切らせていただきます。

○勤務先: JA鹿児島いずみ管内

業務内容	金融業務	窓口業務(貯金の受払)等
	購買業務	窓口業務(肥料・農薬等の販売)等
	給油所	給油作業・配達等
	その他	一般事務
必要な資格・経験等	普通自動車免許	
	パソコン入力(基本操作)	
時間	8:00~17:00	
募集人数	若干名	

※応募につきましては、下記まで電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持参してください。

【お問い合わせ】 JA鹿児島いずみ 人事教育課  
 TEL 64-2601

## わたしたちのJA (6月末現在)

正組合員 ..... 6,772人  
 准組合員 ..... 10,775人  
 合計 ..... 17,547人  
 出資総額 ... 31億7,269万4千円

# 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るコーナーです。



## JAグループ鹿児島

### JAの情報誌「Agrie(アグリエ)」創刊

JAグループ鹿児島は、2017年3月に地域住民向けの情報誌「Agrie(アグリエ)」を創刊しました。

「アグリエ」は、アグリカルチャー(農業)とアトリエを併せた造語で、これからの農業と地域を描きたいという想いがこめられています。A5判、全12ページで、旬の農畜産物やJAグループの紹介、JADDOカード

を活用したお得な情報などを発信しています。

3月と10月の年2回発行し、県内のJA店舗・直売所、Aコープ等で配布を行います。

見かけたら、ぜひ手にとってご覧ください。



## JAグループ鹿児島

### すこやかふれあいフェスティバルに出展

JAグループ鹿児島は、5月27～28日の2日間、鹿児島市の鹿児島アリーナで開かれた「KTSすこやかふれあいフェスティバル2017」に初めて出展しました。同イベントには、子育て世代をターゲットにさまざまな企業が出展し、のべ2万9000人の来場者があり、大盛況でした。JAグループ鹿児島のブースでは、JAに関するアンケートや総合ポイントカード「JADDO」の来場ポイントプレゼントなどを行いました。



## JA鹿児島県経済連

### ふるさと便「夏の便り」のご案内

ふるさと便では「夏の便り」がスタートし、鹿児島の夏を感じられる旬の商品を品揃えいたしました。

黒豚や茶美豚のハムセットをはじめ、パッションフルーツやハウスみかんなどご用意しております。

大切なあの方へ鹿児島の味を送ってみてはいかがでしょうか？

《問い合わせ先》経済連 ギフトセンター TEL099-258-5443



# いらすと ボード

出水市高尾野町  
片角さかゑさん



出水市大野原町  
村上なつきさん



長島町蔵之元  
兒玉明輝さん



出水市美原町  
金丸 明穂さん



長島町平尾  
白濱 凜さん



出水市高尾野町  
尾野島 未来さん

「らっきょうを食べたら「へ」が出る」と言いますが…。私は夫と二人で思いつき食べています。今の時期食べないと損です！  
(出水市平和町 児玉 博美さん)

旬の時期のラッキョウは、シャキシャキで本当においしいですね。「へ」が出ようが、おいがしうが、



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。

「昨年の夏から病気の妻に代わり、台所に立つようになりました。「ほほえみきっちゃん」を手本にしています！  
(長島町浦底 須崎 秀利さん)

ほほえみきっちゃんには、旬の食材を使ってできるおいしい料理を厳選して掲載しています。これからも毎日の生活にお役立ててくださいとうれしいです。



おいしいものはおいしいうちに食べるのが一番です☆

## idustagram

いぶおた ぐらむ

ほっこり  
NEWS  
編



### JA 介護センターにかわいいお客さん

5月26日と6月22日、出水市の鶴荘学園付属幼稚園の園児たちがJA介護センターに訪問しました。園児たちからの、歌とお遊戯のプレゼントに、利用者の皆さんは大変喜んでいました。



# 鶴荘学園の園児と利用者の皆さん

### 珍作物名人！田中義人さん

出水市高尾野町の田中義人さん(83)。

7月6日、田中さんは1本の茎から2つ実を付けためずらしいカボチャを持ってJA本所に来所。作付けから成長の過程を説明し、「窓口に飾ってJA利用者を驚かせて欲しい」とカボチャを寄贈してくださいました。



# 田中さんとおもしろカボチャ

### 掲載内容の訂正について

7月号20ページ掲載の「JA鹿児島いすみ 園芸・農産・果実指導員携帯一覧」コーナーに一部に変更がありました。正しくは下記のとおりです。

区分	課	担当者名	携帯電話番号	担当・担当品目	担当地区
果実	果実	東田 正和	080-8591-4862	温州	出水・高尾野・江内

# 頭の体操 ★ クロスワード



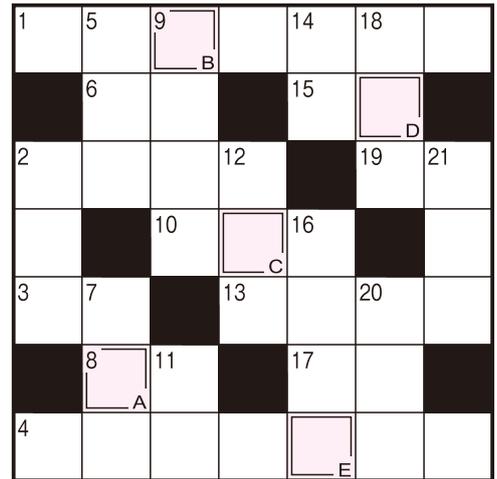
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？  
出題●ニコリ

## タテのカギ

- 2 小玉や種なし、四角い物などもある果実
- 5 縁も——もない人に助けられた
- 7 117に電話をかけると聞けます
- 9 ロシアの酒の代表格
- 11 ワインボトルの底に沈んでいることも
- 12 オランダゼリともいう葉野菜
- 14 木などにぼっかりと開いた空洞
- 16 国語、算数、理科、社会など
- 18 コンニャクイモの生産量日本一の県
- 20 目上の人に勧める席
- 21 アンデス、プリンスといえ

## ヨコのカギ

- 1 もくもくと高く盛り上がる雲
- 2 洋風の上履きの一つ
- 3 食事作りや掃除、洗濯など
- 4 武田信玄から連想される四字熟語
- 6 目や鼻や口があります
- 8 酔うと赤くなる人も
- 10 古い地層から恐竜の——が見つかった
- 13 和風の宿泊施設です
- 15 ——より証拠
- 17 日本列島をぐるりと取り囲んでいます
- 19 歩き過ぎて足の裏にできちゃった



●解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

6月号の解答



A B C D E  
「ラッキョウ」

- ★ 応募数：八十四通
- ★ 須崎 秀利さん 長島町浦底
- ★ 濱畑 フジミさん 長島町川床
- ★ 福留 昌子さん 阿久根市脇本
- ★ P.N 新ちゃんのママさん 阿久根市赤瀬川
- ★ 福井 俊彦さん 出水市野田町上名
- ★ 中尾 良枝さん 出水市高尾野町江内
- ★ なかこうえいとんさん 出水市高尾野町上水流
- ★ 宇都 あや香さん 出水市下大川内
- ★ P.N 京ちゃんさん 出水市境町
- ★ 児玉 博美さん 出水市平和町
- 【6月号クイズ当選者】  
当選おめでとうございました。

## ◎ ありがとう Editor's Note



真夏の鍋。私の家では、季節に関係なく鍋を楽しみます。夏生まれの姉が誕生日のごちそうに鍋をリクエストしたことがきっかけで、今でも食べるようになりました。食材も冬と変わらず、豚肉・白菜・きのこ・季節の野菜を中心としたシンプルなもの、みんなで玉のような汗をかきながらもくもくと食べます。

食べ終わった後は、たくさん汗をかいてすっきりとした爽快感が得られる真夏の鍋。皆さま、よろしければお試しください！  
(彩)

## 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

送り先

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。

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

クロスワード

- しめきり ▶ 平成29年8月31日消印有効
- 当選発表 ▶ 平成29年10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)



リフォームするなら2大特典付きの今がチャンス!

# 夏待リフォーム

キャンペーン期間 H29年9月末まで



住宅の不安は JAにご相談ください。

高齢者向けバリアフリーや手すり設置、空き家のリフォームや解体に関するご相談も承ります。

- 屋根**
  - 屋根の塗装・葺替・
  - 外壁の塗装・張替・
  - 雨樋・ヒサシの取換・
  - 二重窓への取換
- 内装**
  - クロス・障子・畳表・
  - 床(フローリング)・
  - 天井の張替え
- サッシ**
- 外壁**
- ベランダ**
  - ベランダ・
  - テラスの
  - 新設
- エクステリア**
  - カーポート・門扉・
  - 植栽等新設や撤去
- 水まわり**
  - キッチン・バス・
  - トイレのリフォーム

**特典1 見積り依頼で**  
**JADDOカード** JADDO  
 じゃつど!  
**1,000ポイント還元!**  
 小さな工事から大きな改装までお気軽にご相談ください。

さらに

**特典2** 期間中ご成約  
 いただいた方に  
**JA共通商品券プレゼント!**  
 ¥1,000 見本  
 ※ご成約金額30万円(税抜)以上の方が対象となります。  
 ※商品券はご成約金額の1%相当(上限10万円で1,000円未満切捨て)となります。



JA鹿児島いずみ 生活燃料課 窓口まで ☎0996-64-2625

- |                       |                       |                      |
|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| 出水事業所 Tel.62-1531(代)  | 江内事業所 Tel.85-5111(代)  | 東事業所 Tel.86-1211(代)  |
| 米ノ津事業所 Tel.67-2025(代) | 野田事業所 Tel.84-2411(代)  | 長島事業所 Tel.88-5555(代) |
| 大川内事業所 Tel.68-2111(代) | 阿久根事業所 Tel.72-1111(代) |                      |
| 高尾野事業所 Tel.82-1131(代) | 三笠事業所 Tel.75-2111(代)  |                      |

鹿児島県くみあい開発(株) 不動産住宅課 JA鹿児島県経済連 施設住宅課

こんにちはAコープです!

エコープブレッドに  
新商品が仲間入り!



Aコープオリジナルパン「エコープブレッド」に「山型パン」が加わりました!  
ほんのりとした甘さと山型パンならではの柔らかさと軽さが特徴です。

ぜひ、ご賞味ください!

暑い日は、ネットスーパーで涼しくお買い物どうぞ!

**JA・Aコープ ネットスーパー**  
 5,000円以上お買い上げで **送料無料!**  
**地産地消**に  
 こだわった商品をお届けします。  
 鹿児島県産品にお住まいの方へ **親孝行注文!**  
 産物の気持ちを込めて、代わりに注文



まずは、スマートフォン・パソコンからホームページをご覧ください。  
<https://acoop-ks-netsuper.jp/>

JA・Aコープネットスーパー 検索

〈お問合せ〉 Aコープ鹿児島企画部企画課 TEL 099-284-8665