

2017
10月号
October
№ 307

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】

農を訪ねて【特別版 全共特集】

..... 6

【特集】

今日から始めよう！生活習慣病予防 8

地域×JA いづるくん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
 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
 第2回アグリキッズスクール密着レポート ほか 20



【今月の表紙】 田中 滯旺くん(6)・世奈ちゃん(3)・杏菜ちゃん(10カ月)

ご両親：田中 一利さん、真貴子さん 米ノ津事業所管内



カボチャ



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？



みんな 「カボチャ！おいしいよ♪」

滯旺くん 「手羽先のグリル！」
 世奈ちゃん 「ハンバーグ♥」
 杏菜ちゃん 「フルーツゼリー♥」

滯旺くん 「大工さん！」
 世奈ちゃん 「プリキュア！」
 杏菜ちゃん 「看護師さん！」 (ママの希望)



林さん堂々のV！ 最高ランク6頭で挑んだ 九州管内系統和牛枝肉共励会

JAは8月26日、福岡県太宰府市のJA全農ミートフーズ(株)九州支社で行われた第41回九州管内系統和牛枝肉共励会に6頭を出品し、肥育牛生産者の林信一さん(米ノ津)が個人賞で金賞(農林水産大臣賞)、立野望さん(東)が銀賞1席(農林水産局長賞)を受賞しました。

当日は、九州・沖縄8県から各17頭、合計136頭が枝肉審査され、九州管内の枝肉レベルを競いました。鹿児島県の出品牛は5等級率100%で、特に霜降りの度合いを示すBMS(脂肪交雑)が最高No.12が11頭出現し、さらにBMS平均が11.47と「鹿児島黒牛」の圧倒的な品質の良さで、2年連続で団体優秀賞を受賞しました。



優勝した林さん



銀賞1席を受賞した立野さん



林さん出品牛の枝肉



圧倒的な鹿児島黒牛の強さを見せた参加者ら

参加した生産者の皆さん



1頭でも多い増頭を目指して

JAは8月18日本所で、生産牛部会全体研修会を開き、今後も生産牛の維持・増頭に努め、飼養管理・衛生管理の徹底を図ることを確認しました。会には、部会員やJA関係者など約120人が出席し、また、同部会の溝上昭雄会長が「子牛の増頭を目指し、母牛の栄養管理を徹底し、生産率を高める努力をしていきましょう」と参加者に呼びかけました。

さらに会では、JA経済連肉用牛課の栗脇豊課長、北薩家畜保健衛生所の瀬戸口浩二係長の講演も行われました。

なお、当日は平成28年度子牛最高売上者の表彰式も行われ、雌牛・去勢牛の部ともに浦底初男さん(東)が表彰されました。

ソバ種まきの参加者ら



「おいしくなあれ！」ソバ種まき

阿久根市の折多校区の自然を守る会は9月4日、阿久根市折口のほ場で同地区の小学生らとソバの種まきを行いました。

当日は、阿久根市立折多小学校の児童や社会福祉法人青陵会おりた保育園の園児、同デイハウスふたばの利用者らと同会会員、PTAなど約60人が参加。

参加者らは「おいしいそばになりますように」と願いを込めながら、1粒ずつ丁寧に種まきをしていました。また、同会の庵重人会長は「畑の様子を見守りながら、時には声をかけてみんなで立派に育てよう」と参加者らに呼びかけました。

大奮闘したJA若手職員



いかだレースでJA若手職員が大奮闘!

出水市の米ノ津川で8月26日、第3回出水いかだレース大会が開かれ、JA米ノ津事業所に所属する若手職員8人が参加しました。

JAチームはメンズ・レディースの部に参加し、女子職員チームはみかん、男子職員チームはお米の手づくりコスチュームを身にまとい、JA特産品のPRをしながらレースに参加。

参加した職員は「地域住民の皆さまにたくさんの声援を頂いて嬉しかったです。来年は優勝を目指したいです」と話しました。

またJAは、各部門の上位3チームやその他入賞者への副賞として山水米を提供し、地域一体となって大会を盛り上げました。

ほんのり汗ばみながら楽しむ女性部員ら



笑って動いて健康に!

JA女性部は8月22日本所で、健康教室を開きました。

当日は、女性部約100人が参加し、出水保健センター健康増進課の堤田璃奈さんと寺脇順子さんによる「ロコモティブシンドローム予防」についての講演、さらに、リハシップあいの愛甲紹二さんによる「自宅のできる運動」など、実際に体を動かしながらの教室となりました。

参加した部員らは「健康体操を毎日の生活に取り入れて、若返りたい!」と話していました。

(柳原 優 広報委員)



優勝した川床クラブのみなさん



年金友の会ゲートボール大会で川床クラブが優勝！

鹿児島いづみ農協利用者年金友の会は9月6日、出水市高尾野町のきらめきドームでゲートボール大会を開き、管内各地から13チーム、約81人が参加しました。

大会は、4つのリーグに分かれて勝敗を競い、選手らは抜群のチームワークを発揮し、互いの奮闘に声援を送り合いました。主な成績は次の通りです。

- ▶ 優勝＝川床クラブ（東）
- ▶ 準優勝＝長島Bチーム（長島）
- ▶ 第3位＝山寺チーム（東）

優勝した米ノ津チームの皆さん



小学生が元気いっぱいプレー

8月27日、出水市の高尾野多目的運動場で第24回JA旗争奪ソフトボール少年団大会が開かれ、JA管内小学校の少年団15チームが参加しました。

始球式では、いづるくんが見事な投球を披露し、会場を沸かせました。

参加した小学生らは、日頃の練習の成果を発揮して元気いっぱいに白球を追いかけていました。

決勝戦では米ノ津チームと川床チームが対戦し、米ノ津チームが見事優勝しました。

なお、成績は次の通りです。

- ▶ 優勝＝米ノ津チーム
- ▶ 準優勝＝川床チーム
- ▶ 第3位＝出水チーム、東出水チーム

JAグループ 共栄火災

JA 安心倶楽部

標準傷害保険

●こんなときに保険金をお支払いします。



自転車・バイクで転倒し、入院した。 自転車で通行人にケガをさせてしまった。 旅行中にカバンを盗まれてしまった。 <充実プランのみ> 地震で自宅が全壊し、被災生活を余儀なくされた。

補償期間：平成30年1月1日（月）より1年間

- お支払いいただく保険料（年額）は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、右表の金額となります。
- 補償開始日時時点で被保険者ご本人の年齢が満80歳未満の方にご加入いただけます。
- ご継続は、補償終了日時時点で被保険者ご本人の年齢が満89歳まで、脱退のお申し出がない限り自動継続されます。

- JA安心倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会（JA共済連）を保険契約者とし、JA鹿児島いづみの組合員の皆様を加入者（被保険者）とするJA団体傷害保険制度です。
- ケガによる死亡や後遺障害、入院・通院、他人への賠償責任、携行品の損害など、日常生活のリスクを補償する制度です。
- 詳しい内容は最寄のJAの支店までお問い合わせください。

9月下旬以降、封書で「充実プラン」へ切り替えるためのプラン変更依頼書をお送りしますので、変更をご希望される方は必要事項をご記入いただきまして、同封する返信封筒にて返送をお願いいたします。郵便物が届きましたら内容のご確認をお願いします！

被災時の諸費用や熱中症・食中毒も補償する 充実プランをおすすめします！

保険金の種類		保険金額	
		基本プラン	充実プラン
ケガ（傷害）※1	傷害死亡保険金	120万円	240万円
	傷害後遺障害保険金 <small>第1級～第3級限定。後遺障害の程度に応じて、保険金額の78%～100%をお支払いします。</small>	60万円	120万円※2
	傷害部位・症状別保険金 <small>ケガの部位・症状に応じて、保険金額に所定の支払倍率（1～120倍）を乗じた額をお支払いします。</small>	3,000円	3,600円※2
個人賠償責任保険金 <small>（電車等運行不能賠償追加型・示談交渉サービス付）</small>		1億円	1億円
携行品損害保険金 <small>（自己負担額3,000円）</small>		20万円	20万円
被害事故補償保険金		2,000万円	2,000万円
弁護士費用保険金		300万円	300万円
法律相談費用保険金		10万円	10万円
災害生活支援費用保険金		—	100万円
年間保険料		15,000円	20,000円

※1 天災補償付 ※2 熱中症・食中毒・特定感染症補償付 **プラス** オプションで補償します

オプション

ホールインワン・アルパトロス費用保険金	20万円 <small>（年間オプション保険料2,560円）</small>
---------------------	---

取扱代理店：JA 鹿児島いづみ
引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社

B1724300K0338-20170524

第11回 全国和牛能力共進会

～高めよう生産力 伝えよう和牛力 明日へつなぐ和牛生産～

JA鹿児島いずみ

第11回全国和牛能力共進会出品者壮行会



大会出場者と共に歩んできた関係者ら



(左から) 田中さん、鋤崎さん、中山さん

日本一優秀な和牛を決める「第11回全国和牛能力共進会（全共）」が9月7～11日に宮城県仙台市で開催されました。全共は、5年に1度行われ「和牛のオリンピック」と呼ばれている国内最大の和牛品評会で、今大会の来場者数は5日間で41万7千人（速報値）に上りました。

今大会では、39道府県から過去最高の527頭が出品され、鹿児島県代表牛30頭（種牛22頭、肉牛8頭）のうちJA鹿児島いずみ

農を訪ねて

特別版
全共特集



写真提供＝ 畜産事業部 瀬ノ口哲也、宮路凌平

管内からは、第7区総合評価群（肉牛群）に田中良信さん（高尾野）、鋤崎徹さん（長島）、第9区去勢肥育牛に中山正美さん（長島）の3名の生産者が育てた牛が出品されました。

「鹿児島黒牛」は若雄・若雌・成雌・肉牛とバランスよく1席を獲得した結果、見事、団体賞を受賞しました。10年前に団体賞が設けられて以来の悲願達成は、5年後の2022年に地元開催となる第12回全共鹿児島大会成功への大きな光となりました。この名誉に到るまでの、生産者とJA鹿児島いずみが歩んできた道のりを紹介していきます。

提供：公益社団法人全国和牛登録協会
撮影：帯広畜産大学 田口圭吾教授



田中良信さん出品牛



鋤崎徹さん出品牛



中山正美さん出品牛

これまでのあゆみ

平成25年6月	県全共対策室設置
平成26年5月	「第11回全国和牛能力共進会鹿児島県推進協議会」発会
平成26年6月	肉牛区の候補種雄牛決定
平成26年8月	県の出品頭数決定（種牛22頭・肉牛8頭）
平成27年2月	県スローガン決定 「ひらけ栄光の扉 世界へ 未来へ 鹿児島黒牛」
平成28年1月	肉牛区参加肥育農家の決定
平成28年4月28日	肉牛区候補牛幹旋会
平成28年6月～平成29年7月	肉牛区候補牛の巡回調査
平成29年7月30日	肉牛区県代表牛決定
平成29年9月5日	肉牛区県代表牛の出荷

2022年の第12回全共開催地は、鹿児島県です。今大会の成績は、5年後の地元開催に向けて追い風となりました。

個人の生産力・個体の和牛力とはもとより、「チーム鹿児島」で日本一連覇を収めること、それにより「鹿児島黒牛」の魅力を全国、そして海外に広め、販路拡大につなげる大きな目標です。

全共団体優勝により地域の畜産関係者の「やりがい」「やる気」「所得」が増すためにも、今後も「JA」と生産者がさらに団結し、「安心・安全で素晴らしい「鹿児島黒牛」を一頭でも多く生産できるように取り組んでいきます。



金吉実号（中山正美さん）



喜忠平号（田中良信さん）



大輝号（鋤崎徹さん）

今日から始めよう！

生活習慣病予防

生活習慣病は、生活習慣を見直すことで
予防や改善に導くことができます。

専門医である日本生活習慣病予防協会の

池田義雄理事長にお話を伺いました。



池田 義雄
(いけだ よしお)

医学博士。専門は内科学(糖尿病・肥満)、健康医学(生活習慣病・メタボリックシンドロームなど)。日本生活習慣病予防協会理事長の他、糖尿病治療研究会名誉顧問、タニタ体重科学研究所名誉所長、セルフメディケーション推進協議会会長などを務める。『量る・計る・食べるダイエット』(アスペクト)ほか著書多数。

生活習慣病とは

生活習慣病とは、さまざまな疾患の総称です。偏った食事や運動不足、睡眠不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない生活習慣や環境の積み重ねが、発症のリスクを高め、疾患の進行にも深く関わっています。

具体的には、糖尿病、高血圧、脳卒中に動脈硬化、高尿酸血症/痛風、脂質異常症(高脂血症)、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血、肺がん、大腸がん、骨粗しょう症、肥満症/メタボリックシンドロームなどが挙げられます。

「一無、二少、三多」のライフスタイル

生活習慣病予防のため、日本生活習慣病予防協会では「一無、二少、三多」のライフスタイルを提唱しています。

一無 禁煙

二少 少食、少酒

三多 多動、多休、多接

生活習慣病リスクをチェック！

生活

- 40歳以上である
- 20歳時より体重が10kg以上増えている
- おなか回りがぼっこり出ている
- 大食漢である
- たばこを吸う
- お酒をよく飲む
- 体を動かすのが嫌い
- 夜更かしが多く、睡眠不足である
- 多忙で休養が取れない
- ストレスがたまっている

食事

- ご飯やパンなど(炭水化物)の摂取量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食する
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- 濃い味付けが好きである
- 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない

運動

- 運動不足だと実感している
- 1日の歩数は7000歩未満が多い
- 移動には車をよく使う
- つい階段での移動を避けてしまう
- 継続して行っているスポーツはない

「一無、二少、三多」のこれら6項目のライフスタイルを実行できている人ほど、肥満の程度、血圧、血糖、中性脂肪、コレステロール、尿酸などの検査値が良くなることが分かっており、罹患（りかん）率も実行できていない人に比べて低いという研究データが出ています。1項目実行できなくなるとに罹患率は高まります。

6項目のうち「少食」については腹八分目を心掛けることです。これは、現在の自分の食欲や満腹感に対する八分ではなく、20代前半の食事量の八分です。生きていくために最低限必要なエネルギー（基礎代謝）は、20歳をピークに徐々に落ちていくので、加齢とともに食べる量も減らす必要があります。20代の頃と同じエネルギー量を取っているのは肥満につながります。

「多動」は、十分な運動を意味します。運動は、通勤や買い物で歩いたり、エレベーターを使わず階段を上るなど、頭では分かっているにもかかわらず意識しなければなりません。運動はその気になって、心でするものと考えてください。

「多接」とは、多くの人や事、物に接するという意味です。人との出会いや交

流により絆も生まれ、いろいろな物事に触れることで好奇心が満たされます。何歳になっても好奇心旺盛で、精神的に豊かであることが、生活習慣病を遠ざける一つの要因にもなるのです。これはストレス軽減とも深い関係があります。

年齢に応じて

日々の積み重ねが発症につながるため、まだ病気とは縁のない20代から「一無、二少、三多」を実践し、生活習慣病予防を心掛けてほしいものです。重大な合併症の発症に至るまでには20年も30年もかかる場合が多いのが生活習慣病です。

近年は定年の年齢も上がっています。年を取っても仕事ができる体づくりが大切です。今現在、生活習慣病を抱えている人も、その疾病の性質をよく知って、それ以上悪化させないように、生活習慣を見直していきましょう。

取材協力：一般社団法人日本生活習慣病予防協会
<http://www.seikatsusyukanhyo.com/>

判定やいかに……

生活の項で5個以上当てはまる人は、要注意！

40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。加えてたばこやお酒、ストレスが、さらに生活習慣病を誘引。おなか回りがメタボ（腹囲が男性…85cm以上、女性…90cm以上）になっている人は、食事や運動をはじめとする生活習慣全般の見直しが必要です。

食事の項で5個以上当てはまる人は、要注意！

外食やファストフードが日常で、夜更かししながら寝る前まで食べているような人は、血糖値や中性脂肪が上昇します。さらに濃い味付けが好き、魚より肉、野菜や海藻類など食物繊維の取り方が少ない、などの食生活は動脈硬化を促進します。食事は規則正しく、腹八分目でバランス良く食べることが大切です。

運動の項で3個以上当てはまる人は、要注意！

日頃から通勤以外は歩かない、という人は週3回以上、30分以上は歩くよう意識して生活してみてください。運動量は、ご自身の体力・体調を見ながら調整を。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。

……
三つのカテゴリーのうち二つ以上に「要注意」が出たら、生活習慣病リスクが高く、すでに予備軍になっている可能性があります。これらの不摂生は、短期間ではそれほど体に影響を及ぼさないため、なかなか気付かないものですが、10年、20年とその習慣を続けていくうちにある日突然発症する、それが生活習慣病の怖いところ。

手遅れになる前に、年に1回は健康診断を受け、数値異常が見つかった際は生活習慣の改善に取り組みしましょう。最寄りの医療機関で受診することをお勧めします。



農産物直売所 JA女性部の店
より道いずみ

極早生温州みかんのご紹介

過ごしやすい秋がやってきました。スポーツ・読書・食欲の秋、皆さまいかがお過ごしですか？

さて、今回は鮮やかな緑色と、さわやかな香りの「極早生温州（ごくわせいんしゅう）みかん」をご紹介します。

極早生温州ミカンは、9～10月にかけて旬を迎える、さわやかな酸味と適度な甘さが特徴のミカンです。ビタミンCたっぷり、肌荒れや風邪予防に効果的なのはもちろんのこと、袋や白いスジに含まれるフラボノイドの一種「ヘスペリジン」には、高血圧や動脈硬化を予防する効果があるといわれます。

食後のデザート、行楽や運動会のお供としておすすめの極早生温州みかんで、秋の実りを感じてみてはいかがでしょうか。農産物直売所より道いずみで、絶賛販売中です♪



おいしいミカンを上手に保存♪

- ①風通しが良く涼しい場所で保存しましょう。
- ②箱で購入した場合は、ふたを開けたままにし、つぶれやすい下のものから食べましょう。



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

食卓から始まる
食料自給率の向上

タレント・食生活アドバイザー●岡村麻純

わが国の食料自給率は約40%です。食料自給率とは、日本で食べられている食べ物（カロリー計算）のうち、どのくらいの割合を国産で賄っているかを示した数値です。40%ということは、私たちの生きるエネルギーの半分以上を海外に頼っています。他国では、フランスが129%、英国が72%、日本同様平野部の少ないスイスでさえ57%と、半分以上は自国で賄っています。

食料自給率が低いということは、地球全体の気象の変化や、世界情勢によって、私たちの食卓が影響を受けやすいということです。何らかの原因で輸入が今のようにできなくなれば、日本は一気に食料不足になってしまうのです。また、食料自給率が上がるということは、日本の農業がより元気になっていくことにもつながります。

ではなぜここまで食料自給率が下がってしまったのか。日本も1965年ころまで食料自給率は70%以上でした。その後、下がり続けた原因に、食生活の

変化が挙げられます。お米が中心だった食事から、パンや麺類を主食にすることが増えました。その原料となる小麦粉はほとんどを輸入に頼っています。

お米を食べる量が減り、その分お肉や油物のおかずが増えたことも原因に挙げられます。つまり食料自給率の低下は私たちの食卓から始まっているのです。ならば食料自給率の向上も私たちの食卓から始めなければなりません。

そこで大切なのが幼少期の食事です。おふくろの味という言葉があるように、私たちは小さい頃に食べた味はいくつになってもおいしく、安心感を得ることができます。なので、幼児期にだしの香り、みそ汁にお魚などお米中心の和食になじむことで大人になってからも和食を好むようになっていきます。子どもたちが大人になった頃も食卓には和食中心のメニューが並び、食料自給率も向上していることを願います。



ほほえみ きっちゃん



わたしたちが
つくりました!

J A鹿児島いすみ女性部
阿久根支部のみなさん

1. むかごおにぎり

【材料】(4人分) 1人分約290kcal
米…………… 2合
むかご…………… 100g
塩…………… 小さじ1
水…………… 180cc

【作り方】
①むかごをよく洗い、皮のままみじん切りにする。
②洗った米と、水、塩、①を入れて炊く。
③お好みの大きさに握って出来上がり。

★今回は「ぶどう」のように盛り付けました♪



2. 里芋のあんかけ

【材料】(4人分) 1人分約176kcal
里芋…………… 10個
ピーマン…………… 2個
しめじ…………… 1株
チンゲン菜…………… 1株
ししとう…………… 1本
サラダ油…………… 適量
片栗粉…………… 大さじ2
オイスターソース…………… 小さじ1

【作り方】
①里芋の皮をむき、半分に切って素揚げする。
②ピーマンとチンゲン菜は細切りにする。しめじはほぐし、ししとうは輪切りにする。
③フライパンで油を熱し、ピーマン・ししとう・チンゲンサイに火を通し、オイスターソースで味を付ける。さらにしめじを入れて全体的にしんなりなるまで炒める。
④③に①を入れて、沸騰してきたら水溶性片栗粉を加えて混ぜ合わせ、火を止める。
⑤皿に①の里芋を盛り付け、④のあんかけをかけて出来上がり。

④
水…………… 50cc
塩…………… 少々
白だし…………… 20cc
酢…………… 10cc
砂糖…………… 大さじ2



3. ヘチマとむかごの和えもの

【材料】(4人分) 1人分約99kcal
ヘチマ…………… 250g
むかご…………… 100g
④
酢…………… 大さじ6
砂糖…………… 大さじ4

【作り方】
①ヘチマを千切りにし、④と混ぜ合わせる。
②むかごを千切りにし、⑥と混ぜ合わせる。

⑥
砂糖…………… 大さじ2
白だし…………… 大さじ4

★別々に食べても2つを
混ぜてもおいしいです!

🐾🐾 もじよかペット 🐾🐾

アイラ



飼い主

出水市野田町の
鳥越 令花さん

わが家にやってきてもうすぐ4
カ月。すっかり家族の一員です♪
子どもたちと水遊びやお庭でか
けっこするのが大好きなやんちゃ
なワンコです★

ありがとう! 僕のお父さん



い	る	び	う	が	ん	ま	ふ	に	そ	お	ご	ん	は
で	よ	で	す	さ	ん	あ	す	と	き	ふ	し	し	と
ま	う	い	き	ん	ば	せ	の	ち	と	ご	ち	げ	び
に	で	が	つ	を	い	お	ぼ	の	し	ん	の		
が	し	す	ぼ	て	か	つ	し	く	れ	が	て	ち	う
ん	よ	の	く	い	さ	も	え	た	ん	お	い	い	と
ば	う	け	は	る	な	た	て	ち	し	わ	ま	る	ん
り	で	ん	お	が	く	く	に	お	る	す	お	で	さ
た	き	ち	だ	と	ら	さ	れ	そ	う	と	し	し	ん

作文

出水市立江内小学校一年
野村海吏くん(左)
★お父さん 英智さん



ほほえみさん
☆☆☆☆☆

出水郡長島町
岩下 真衣さん (25歳)

◆お仕事は？

事務職3年目です。和やかな雰囲気の良い職場です。

◆休日の過ごし方は？

1人ドライブ、食べ歩きなどなどです♪

◆地域の魅力は？

人が温かいところです。また、海の幸山の幸が豊富で、ごはんがとてもおいしいことが魅力です★

うちのアイドル



左から 下塩見 柚那ちゃん(10カ月)
尾崎 環那ちゃん(10カ月)

2日違いで生まれた従姉妹同士です♪たまにしか
会えないけど、2人とも元気にすくすく育つね♥

【出水市高尾野町の下塩見真さん、定子さんのお孫さん】



思い出写真館



№
83

南 博文さん(72歳)
米ノ津事業所管内



警備する軍人とともに(左が博文さん)

いつの頃の写真ですか？

昭和52年頃、知り合いから誘われて行った台湾旅行での写真です。

その頃の思い出を教えてください。

初めての飛行機、初めての海外旅行で、不安と楽しみが入れ混ざったなんとも言えない気持ちでした。台湾では各所で銃を持った軍人が警備をしており、独特の緊張感が漂っていたことを思い出します。

3泊4日間の滞在の中では、食事の主食として毎回「おかゆ」が出されました。終戦後数年が経ち、白飯を当たり前で食べられるようになった頃でしたので、

「台湾に来てまでおかゆかぁ…」と内心思いながらも、私たちは戦中戦後を懐かしく思い出しながら、やわらかくやさしい味わいのおかゆを流し込みました。

この旅行をきっかけに、海外での異文化交流の素晴らしさを知り、現在でも40年来の友人たちと一緒に2年に1回程度、旅行に行っています。趣味のメダカの育成や山野草・米作りに励みながら、次の旅行を楽しみに待ちたいと思います。



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もじょ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もじょかペット…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
J A 鹿児島いすみ 企画広報課宛
E-mail : izm-kikaku02@ks-ja.or.jp

あつまれ きばっ人!!



鹿児島出水ボーイズ

Q1. どんなチームですか？

野球(硬式)を通じて、社会人としての基礎づくり、また、各試合での勝利を目指し、週に3回、基本練習を中心に取組んでいます。

小学1～6年の男女が入部可能で、現在は3～6年生の17人で活

動中です。

野球未経験の保護者の方も安心して預けられるチームです♪

Q2. 監督からチームに一言

感謝の気持ちを忘れずこれからも頑張りましょう!

園芸

春バレイショの管理
(浴光催芽)



園芸農産事業部指導課 小園 英樹

春バレイショでは、種いもを植付け前に浴光催芽（萌芽をそろえ、生成をすすめること）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又は、コンテナや魚箱に浅く



入れて十分光が当るように積み重ねる。（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、必ずかぎと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、乾燥状態を保つ。並べる厚さは3段が限度。容器に入れる場合も同じです。
- 3) 適温は 15～20℃。日中は 25℃を越えないように、又、夜間は凍らないよう管理する。
- 4) 浴光催芽期間中に 1～2 回容器を上下に入れかえて、平均に芽が育つようにしてください。
- 5) 芽の長さは 5^ミ程度にし、芽が伸び過ぎるようなら、直射日光にあてて、徒長を抑えてください。
- 6) 浴光催芽は植付け直前まで継続し、種いも切断後はでき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。

農産

甘しょの次年度対策



園芸農産事業部指導課 大田 昭浩

甘しょの生育状況は、育苗期間中の低温により、苗の生育不良による植え付けの遅れがみられましたが、活着は良く生育初期は順調に推移しました。

収穫においては、無理な早掘りを行わず、植え付け後 150 日以上を目安にもの肥大を見ながら、適期の収穫と計画出荷に努めましょう。

種いもの選定と収穫

種いもは、植え付け後 120 日を目途にし、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い、降霜前には終わらせてください。

収穫作業は、晴天が続き畑が良く乾いている晴天日で、入庫日 7～10 日前に種いもを傷をつけないように丁寧に行い、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、種いもに望ましいです。種いもの尻尾があると、苗床での発根が早く、萌芽も早まります。

大きさについては、200～300^gの物を確保しましょう。小さい芋では、茎数が少なく、葉も小さくなり、大

きいもは、水分含有量が多く貯蔵中に腐れが発生し易くなるので注意して下さい。

形状については、親いもの形状を引き継ぎやすいため、株単位で紡錘形に揃っているものを選びましょう。

※早い時期からの種いも確保は、貯蔵中の腐敗原因となりますので、注意しましょう。

種いもの量

2 回採苗の場合で 10^ア当たり 200～400 個、約 40～120^{kg}準備してください。

収穫後のほ場管理

立ち枯れ病・つる割れ病・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、クロールピクリン等で植え付け前に土壌消毒を行ってください。

マルチ資材等は、廃ポリ回収等を活用し適正処理をしましょう。



共通

農作業安全対策
(刈払い機編)

北薩地域振興局 農政普及課出水市駐在

平田 昭人



県内の今年8月までの農作業死亡事故の発生が10件と多い傾向です。死亡事故に加え、草刈り機による負傷事故も多い傾向にあります。今回は刈払い機による作業の危険性と安全対策ポイントを理解いただき、安全第一で農作業事故防止に努めましょう。

- 必ず取り扱い説明書を読みましょう。
- 作業に適した作業服・保護具を着用しましょう(図1)。
- 作業開始前に、作業機各部の点検を行いましょ。また作業場所を確認し、構造物や切り株・針金・石・空き缶などがないことを点検しましょ。
- 傾斜地での作業は足場を

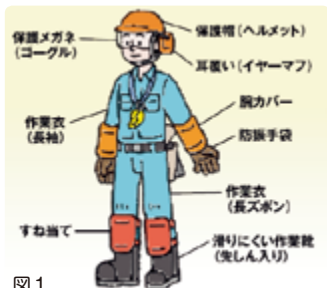


図1



図2 滑りやすい傾斜地で法面途中に足場や小段が設けた例「(一社)日本農村医学会編「こうして起こった農作業事故」(No.Ⅳ) p44より」

確認し、滑りやすい場合は法面途中に足場や小段を設けましょ(図2)。

- 朝露や雨で作業面が濡れていると滑りやすくなるので作業しないようにしましょ。
- 飛散物防護カバーは必ず指定された位置に装着し、刈刃の巻き付き除去はエンジン切ってから行いましょ。
- 作業中は15m以内に人を近づけないようにしましょ。作業者に近づく時は安全な合図を決めておき前方から合図を送りましょ。
- 草刈り部のキックバック(刃が回転方向の反対側に跳ね返される現象)が発生する位置を理解し、能率のあがる位置で作業しましょ(図3)。
- 刈る時にはメインパイプを右から左へ振り、図4のように右足からすり足で前へ進み、左足がこれに続くという進み方をしましょ。
- 長期格納時は燃料が変質してエンジンの不具合や火災の原因になるので、残さないようにしましょ。

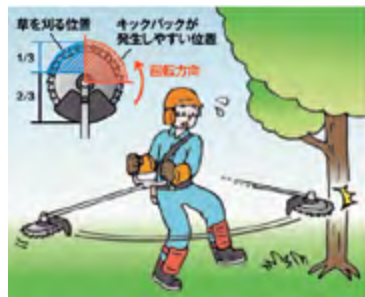


図3 草を刈る位置



図4

(参考：一社法人日本農業機械工業会刈払機部会資料)

園芸

そらまめ・実えんどうの播種について

園芸農産事業部指導課 大野 泰 誉



※そらまめは、低温処理した芽出し苗を播種しましょ。低温処理が出来なかった場合は、11月上旬に播種しましょ。

※そらまめのカラス対策として、圃場やマルチ上にテグスを張りましょ。

圃場準備

発芽を揃えるため、下記の表を参考に、うね上げ・土壌消毒を定植・播種の3週間前までに終わらせておきましょ。また、土壌消毒を行った場合は播種の3~5日前に必ずガス抜きをしましょ。

定植・播種時期のめやす

		10月			11月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
そらまめ	早場		○●●●○				
	遅場			○●●●○			
実えんどう	早場		○●●●●○				
	中間			○●●●●○		○	
	遅場					○●●●●○	

※霜が強い地域での早播きは控えましょ。
※欠株対策として、セルトレー等に植付本数の1割程度の補植苗を準備しましょ。

病害虫対策

初期生育を揃えるため、播種時および発芽後の病害虫対策をしましょ。

◎アブラムシ対策

アドマイヤー 1粒剤	2 ^g /穴 (6 ^g /10 ^穴 まで) ※播種時に実施
---------------	---

◎立枯病対策

タチガレン液剤 500倍	200~300cc/穴 400~500 ^{μl} /10 ^穴 (そらまめ) 600~700 ^{μl} /10 ^穴 (実えんどう) ※発芽後植穴かん注
-----------------	---



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10月11日(水)
 午前 10時～11時30分まで
 長島事業所会議室 ☎88-5555
 午後 1時30分～3時まで
 東事業所会議室 ☎86-1211
 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10月28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7回理事会(平成29年8月25日)
 1) 農産物検査業務規程の変更

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
11/13	高尾野	一般	5人
11/13	高尾野	女性	10人
11/14	阿久根	一般	5人
11/14	三笠	一般	5人
11/15	江内	一般	10人
11/15	江内	女性	5人
11/15	野田	一般	10人
11/15	野田	女性	5人
11/16	出水	一般	5人
11/16	出水	女性	5人
11/17	大川内	一般	5人
11/17	大川内	女性	5人



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10月8日(日)・21日(土)
 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

平成29年産稲ワラ 公表参考価格決定!

稲ワラ公表参考価格(10㌧当たり)

- ・掛け干し …… 9,700円
- ・コンバイン …… 4,800円

【規格および条件】

- ①十分に乾燥させ、長期保存に耐えられるもの。
- ②稲ワラは、運搬可能な場所に集積してあること。
- ③雨天の場合、稲作農家において稲ワラが濡れないようにビニール等をかけること。
- ④稲ワラの規格および条件に適合しない場合は、両者で協議すること。

稲ワラと堆肥を交換する場合の堆肥量

- ・堆肥交換量(10㌧当たり)
 …… 2トﾝ車1台

わたしたちのJA (8月末現在)

正組合員 …… 6,728人
 准組合員 …… 10,781人
 合計 …… 17,509人
 出資総額 …… 32億505万9千円



第16回 JA鹿児島いずみ

農業祭

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 歌謡ショー♪



細川たかし
福富 莉袈

キャラクターショー
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 などなど

味グルメ
コーナー

- ★牛肉や豚肉の試食
- ★餅つき大会
- ★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
パトカー試乗など



入場無料

※雨天決行 ※駐車場有り

とき 11月23日(木) 勤労感謝の日 午前9時30分から 午後4時まで

ところ JA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)

主催：鹿児島いずみ農業協同組合

阿久根・長島方面から来場される方々へ：当日は国道3号が大変混雑しますので、市道・県道等もご利用ください。

JA鹿児島いずみ 11月～5月まで!

植木市場

11月7日(火)



高尾野川河川敷にて 午前9時30分よりオープン!



当JAの高尾野植木市には毎回たくさんの方にご来場いただき、誠にありがとうございます!

今回は開催時期を変更して11月7日(火)からの開催となります。また、開催日については、下記の日程表をご確認の上ご来場くださいますようお願い申し上げます。

●高尾野植木市開催日 ※午前9:30より開市



平成29年		平成30年				
11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
7日	7日	—	7日	7日	7日	7日
17日	17日	17日	17日	17日	17日	—
27日	—	27日	27日	27日	27日	—

みなさまのご来場
お待ちしております!!

※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。

●なお、出水植木組合主催の植木市は10月2日から5月まで、毎月2の付く日に開催されます。

お問い合わせは JA本所園芸農産事業部 Tel 64-2631まで

イラストボード



長島町平尾
白濱 凜さん



出水市大野原町
村上 なつきさん



長島町蔵之元
町口 すず花さん



出水市大野原町
福本 ゆいさん

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・イラストなどをご紹介します。

私は、キャラクターの中で、いつもくんが一番大好きです！ほほえみにたくさんいづるくんが載っています、とてもうれしいです！
(出水郡長島町川床 野村亜希さん)
亜希さんによるこんでもらえて、ぼくもとってもうれしいよ！ぼくを見かけた時は、仲良くしてね！ぼくいづるくん



最近「Instagram」も加わってカラムルになりましたね。
(出水市高尾野町江内 溝上誠也さん)
いろんな人にJAのことを知ってほしくてはじめたコーナーだよ★これからもどんどんいろんなできごとをのせていくね！ぼくいづるくん
理科でホウセンカを育てました！
(出水市下知識町 松下千夏さん)
きれいに咲いたかな？花が咲いた後に見える実は、手で触るとプチプチはじけるんだよね！ぼくも育ててみたいなあ
ぼくいづるくん

idustagram

いづるくんのInstagram

いづるくん活動の舞台裏や地域のみなさまとの交流などオフショット写真を公開していくよ!!



JA旗杯
ソフトボール大会
@ 出水市高尾野町
8/26



#たたくさんのおともだちに会えたよ!



#みんな元気いっぱい★

いづるくん
キーホルダー！
9/2

いかだレース
@ 出水市米ノ津川
8/26



#JA男子チーム



#JA女子チーム



#ボクのファンの女の子が作ってくれたよ！ありがとう!!

頭の体操 ★ クロスワード



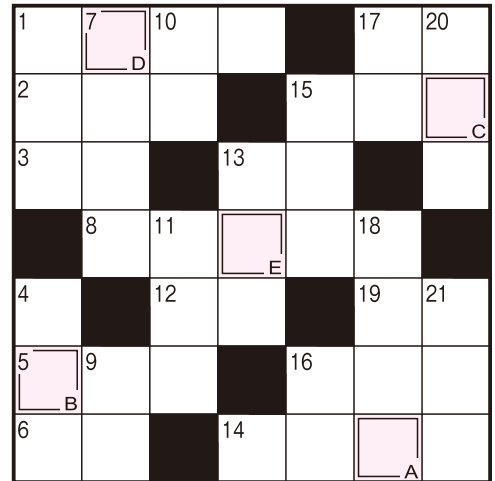
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？
出題●ニコリ

タテのカギ

- 1 くるくるとカールした髪
- 4 ふすまや障子はこの上を動きます
- 7 電車の中にぶら下げられています
- 9 くらを置いて乗ります
- 10 自分の娘の夫のこと
- 11 ——に無勢だ、勝てないなあ
- 13 せき止めに良いといわれるバラ科の果物
- 15 車を止めて——ブレーキを引いた
- 16 スズシロはダイコン、スズナは
- 17 黄色い貴金属。元素記号はAu
- 18 競技などを途中で棄権すること
- 20 眠るときに着る物
- 21 猫に——＝豚に真珠

ヨコのカギ

- 1 唱歌『虫のこえ』で最初に出てくる虫
- 2 江戸——はガラスをカットして作られる工芸品です
- 3 よく内科と対比されます
- 5 マタタビ科の果物。鳥の名にちなんで名付けられました
- 6 リビングともいいます
- 8 季節によって住む場所を変える鳥
- 12 箸を数えるときに使う言葉
- 13 舟をこぐ道具
- 14 こしあんと——、どちらが好き？
- 15 秋においしい魚の代表格
- 16 牛などに食べさせる牧草のこと
- 17 白と一緒に働きます
- 19 吸盤がたくさんある海の生き物



●解答欄

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

8月号の
解答



A B C D E
「ホウセンカ」

- ★ 応募数：七十二通
★ 答えは「ホウセンカ」でした。
- | | | | | | | | | | |
|------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-----------|-----------------|
| ★ 垂門 津奈子さん | ★ 野村 亜希さん | ★ 中原 美由起さん | ★ 中野 民子さん | ★ 溝上 誠也さん | ★ 湯田 美千子さん | ★ 久保 湊さん | ★ 松下 千夏さん | ★ 木谷 瑠那さん | ★ P.N ゆっきーまままさん |
| 長島町山門野 | 長島町川床 | 阿久根市脇本 | 阿久根市大川 | 出水市高尾野町江内 | 出水市高尾野町柴引 | 出水市高尾野町下高尾野 | 出水市下知識町 | 出水市下鯖町 | 出水市西出水町 |
- 【8月号クイズ当選者】
当選おめでとうございました。

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鹿児島いずみ
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10月31日消印有効
当選発表 ▶ 平成29年12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)

あとかき Editor's Note



いつの間にか、夏から秋に。先輩方が口をそろえて言っていた「歳をとると1年が早い」という言葉を、今では自分がつぶやくようになりました。

さて、今月号にも記事を掲載しましたとおり、全共や九州管内枝共で管内の生産者の方や鹿児島県が好成績を収めたことから、現在畜産部門が大変盛り上がっています。

季節の変わり目の不安定な気候につられて、本調子が出ない皆さま！牛肉には「幸せホルモン」とよばれるセロトニンが含まれているそうです。生産者の方々大切に育てた「鹿児島黒牛」を食べて畜産農家の皆さまを応援するとともに、年末までのラストパートを元気いっぱい乗り切りましょう！（彩）



だい かい
第2回

アグリキッズスクール密着レポート

みつ ちゃく



おいしく育ててね!

のう さぎょう
農作業の
ようす

- 9月2日、今年度第2回目のアグリキッズスクールで、野菜の種まきや苗植えなどに挑戦しました!
- JA育苗施設アグリセンターの畑で、白菜・キャベツ・ブロッコリー苗の植え付け、ダイコンの種まきを青年部員や職員と一緒にしました。参加した子どもたちは「自分たちで作ったおいしい野菜をたくさん食べたい」と話していました。
- 作業を終えた後は、JA女性部員が作ったおいしいお弁当をみんなで食べました♪



みんなでせつせと♪



ていねい
丁寧に
たね
種まき★



1 ばん



2 ばん



3 ばん



4 ばん



さっ ち
畑に設置したよ★!



5 ばん

こんにちはAコープです!
A-coop 西いずみ店・三笠店 毎月第2・第4土曜日開催中!
あづま店にて

朝からおトク! 恒例 土曜の市

開店～12時まで、各コーナーで楽しいお買い得企画が盛りだくさんの土曜の市が8月よりパワーアップ!!

午後の市として夕方3時と5時から数量限定のタイムサービス品や、お買得品を品揃えてお客様のご来店を待ちしております! Aコープの土曜の市は、朝から夕方までお得がいっぱいです!どうぞ、ご利用ください!



三笠店土曜市の様子

夕食宅配 ご注文承り中!!

管理栄養士が作った、毎日変わる飽きない献立のお弁当を、月～金曜日の5日間、毎日お届けします。レンジで温めるだけのお弁当・おかずです。一人暮らしで食事づくりが大変な方、仕事や子育てで忙しい方など、どうぞご利用ください。

- エコープ
- 西いずみ店 0996-64-1550
 - 三笠店 0996-75-2114
 - 野田店 0996-84-2700
 - あづま店 0996-86-0777
 - 阿久根店 0996-72-2211
- 受付時間:10時～17時



詳しくは、左記店舗にお問い合わせください。

※配達エリア・各店舗より約3kmの圏内とさせていただきます。