

2018

3月号

March

№ 312

ほほほえみ



農を訪ねて

神之田 光二さん

高尾野事業所管内（タケノコ農家）…………… 6

【特集】

野菜の栄養、おいしく無駄なく

いただきます！ …………… 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
あなたも職業紹介に登録しませんか? ……………	15
JA インフォメーション	
役員会だより ほか ……………	16
購買店舗統廃合のお知らせ 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・クイズ当選者発表 ……………	19
JA自己改革について ほか……………	20



【今月の表紙】

上村 篤人くん(3)・凌市くん(1)

ご両親：上村 光さん、由貴子さん 出水事業所管内



食べてもらった
くだものはななんだ？

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？

篤人くん 「いちご！だいすき♡」

篤人くん 「カレーライス！」
凌市くん 「オムライス！」

篤人くん 「仮面ライダーエグゼイド！」
凌市くん 「車の整備士」(パパとママの希望♪)





JA運営に女性の力を！ 女性農業者の会

JA鹿児島いずみは2月2日、出水市内のホテルで第1回女性農業者の会を開きました。

同会は、JA運営に女性農業者の力を発揮してもらうことや、女性ならではの意見を幅広く聞き取り、自己改革への取組みに活かすことを目的に今回初めての開催となりました。

女性部各支部や各生産部会の女性部、さらに認定農業者などの代表者をはじめ、JA女性理事など関係者合

せて約50人が参加。

JAが進めている自己改革への取組みについての説明や情勢報告を行った後、JA各部門長を含めて意見交換の場を設けました。

参加者は「JAとわたしたち女性農業者の互いの理解が深まった。ひとりひとりの力は小さいけれど、お互いに協力してわたしたちのJA鹿児島いずみを築いていきたいです」と話していました。



活発な意見が飛び交った意見交換会



**大将季で映画
『かぞくいろ』を応援！**

肥薩おれんじ鉄道を舞台にした映画『かぞくいろ』（2018年公開予定）に出演する有村架純さん（24）、國村隼さん（62）、吉田康弘監督らが2月5日、出水市内で記者会見を行いました。

三反園訓鹿児島県知事が鹿児島県の特産品である旬の「大将季」を主演女優の有村架純さんに手渡し、「おいしい地元産の“大将季”を食べて、素晴らしい映画の完成に向けて頑張ってください」と俳優陣を激励しました。

同作品は、地方のローカル鉄道を通じて人間ドラマを描く映画『RAILWAYS』シリーズの第3作で、夫を亡くした主人公（有村さん）が夫の故郷・鹿児島で肥薩おれんじ鉄道の運転士を目指しながら夫の連れ子と義父と3人で血縁を超えた家族になっていく物



大将季を囲む映画『かぞくいろ』の出演者の皆さんら

語。義父役に國村さん、子どもの担任教師役には鹿児島県出身の桜庭ななみさん（25）が出演します。

1月から約1カ月間にわたって肥薩おれんじ鉄道沿線で撮影が行われ、年内の公開が予定されています。

活発な意見交換が行われた農政協議会



**地域・JAの発展に向けて
農政協議会で意見交換**

JAは2月5日、出水市内のホテルで農政協議会を開き、各市町長や各関係機関の長、JA関係者など27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のほか、平成30年度の事業計画について説明しました。意見交換会では、農家所得向上に向けた今後の農畜産物の販売対策、地域農業発展に向けての取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。

長島の特産を楽しむ参加者ら



**長島グルメをPR
ながしま美味でー**

JAは1月18日、東京都の飲食店で開かれた長島町主催の「ながしま美味でー」に参加し、長島町特産の赤土バレイショやデコポン、鹿児島黒牛などの魅力を都心部在住の消費者の皆さまにPRしました。

イベントでは、長島大陸料理人として委嘱を受けたフレンチレストラン「MonoLith」のオーナーシェフ石井剛氏が、長島の食材を使った料理を振る舞いました。

来場者は、ずらりと並べられた料理に舌鼓をうち、長島町の特産品を楽しみました。今後もJAは、豊富な農畜産物の消費拡大に向けて様々なPR活動に努めていきます。



大いに賑わった初セリ市



新年初子牛セリ市

2月1日、出水市野田町の家畜市場で子牛セリ市を開いた。2018年の初セリで、1頭目の購買者へ鹿児島いずみ特産の「大将季」を贈呈しました。

平均価格（税込）が79万4千円と前回12月より約3万円下げで取引されました。

335頭が売却され、2億6605万3千円を売り上げました。

牛枝肉相場が年末の需要期を過ぎて軟調に推移していることにより、全国的に子牛相場の下げ基調の展開が続く中、当JAも同様の結果となりました。

今後もJAは継続して、繁殖牛の生産性および子牛の商品性向上に生産者とともに取り組む方針です。

（畜産事業部 宮路凌平 広報委員）

資材について学ぶ生徒



地元高校生が JAで職場体験学習

1月30日から2月2日までの4日間、出水市立出水商業高等学校の生徒が、JAで職場体験学習を行いました。同JAは、地元高校生等を対象に職場体験学習を受け入れ、今回は資材センターや流通センターで体験学習を実施。資材センターでは飼料や肥料の積み込み、接客技術などを学びました。

参加した生徒は、「農業や農産物の流通などを職員の方から教わり、JAについて学びながら積極的に仕事に取り組めた」と話しました。



第34回 春期 JA農機大展示会

平成30年4月20日(金) 9:00~15:00
21日(土) 9:00~15:00

薩摩中央家畜市場(さつま町) JA農機がどしま

お問い合わせは 農機センター本部 TEL64-2344 まで

JA青年部の竹之下良文さんのほ場で



東京新宿ベジフル 新入社員が産地研修!

JAは1月26日から2月2日までの期間、鹿児島いずみ産のバレイショや豆類を取り扱っている東京新宿ベジフル(株)（東京都中央卸市場淀橋市場内）の新入社員5人を受け入れ、JA管内各地で農業体験やJAの業務実習を行いました。

これは、市場関係者の若手社員を対象に農業の生産現場を学び、生産者と直接触れ合うことで、社員の意識向上を図ることを目的に行われたもので、今回で6回目の取り組みです。

期間中は、JAバレイショ選果場での選果作業や、生産者のほ場でバレイショの収穫作業を行いました。

実習生は「生産者の想いを消費地に伝えられるように努めていきたいです」と話していました。



タケノコに捧げる セカンドライフ

見つけた竹林いばしよ

会社勤めを定年退職後、「第2の人生」について考えていた神之田さん。寒さが厳しい2月のある日、父親が遺してくれた竹林にふらっと立ち寄ることに。荒れ果てた竹の中でタケノコを数本ほど発見し、収穫。そして試しにJ Aに出荷したところ、他の生産者の方々のタケノコの立派さに衝撃を受けます。「こりや負けてられんぞ。自分も先輩生産者の皆さんのようなタケノコを育ててみたい!」と、一念発起してタケノコ生産者になることを決意しました。

大変な思いをして

数十年放置していた荒れ放題の竹林を管理することは想像を超える難

農を訪ねて

タケノコ農家

神之田 光二さん

高尾野事業所管内

しきでした。「本格的なタケノコ栽培をするには、1〜5年生の竹が均等数になるように伐竹していきます。チェーンソーで切り倒していく途中、何度も竹に押しつぶされそうになり、毎日命がけでした」と当時の苦勞を振り返ります。

2年かけて竹林の整備が完了し、ようやく神之田さんの第2の人生の舞台が整いました。収穫したタケノコも品質・量ともに安定しつつあり



管理前の竹林



整備された竹林

ます。伐竹に追われていた分、今では竹林管理の様々なことに目を向けられるようになりました。「竹は捨てる所が無いです。切り倒した不要な竹は笹と一緒に細かくカットして肥料にし、また竹林に還元しています」と熱心に話します。

**表・裏年に負けない
安定生産を目指して**

J A 鹿児島いずみは、全国的にも早い10月下旬から「早掘りタケノコ」の収穫が始まります。えぐみが少なく、風味豊かな早掘りタケノコは、消費地からの評判も良いことから、J A だけの部会は、更なる安定生産と産地確立に向けて取り組んでいます。神之田さんは「竹林管理をこれからは徹底して行い、鹿児島いずみのタケノコは日本一!!」と消

費地市場から高く評価されたいです。安定したタケノコ生産は私たち農家の所得向上にもつながります」と竹林を見つめます。

さらに、昨年からとても希少な「白子タケノコ(※)」の栽培に取り組み始めました。竹林の片隅に白子タケノコ栽培用に糞と客土を施したスペースを設けています。

「4月頃から掘り取りを始めるので、今からとても楽しみ。これからは白子タケノコを極めていきたいです」と神之田さんの夢に向かう姿は、空に向かって伸びるタケノコのようにです。



部会で開催する目揃え会

※白子タケノコは劣性遺伝のタケノコで竹林全体からわずか1%しか収穫できない希少なタケノコ。皮が真っ白でぶくぶくかな形をしている。食感はやわらかく、アクやえぐみが極端に少なくクリーミーな味の特徴。京都を中心に流通している。



Profile



神之田光二さん(67)
高尾野事業所管内

【略歴】
昭和25年 生まれ
平成25年 就農

【経営品目】
タケノコ

《10年後の自分へ》

念願の白子タケノコの栽培は
順調かな？

野菜の栄養、

おいしく無駄なく

いただきます！

健康のため、意識して野菜を取ることを心掛けている人は多いはず。実は、その調理法を変えるだけでもっと効果的に栄養を取ることができるんです。今注目の書籍『その調理、9割の栄養捨ててます！』を監修したお2人に教えていただきました。



イラスト：石川ともこ



東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、濱裕宣さん（左）と赤石定典さんにお話を聞きました。学祖である高木兼寛氏の教えに基づき、患者にまでご飯を提供しています。また、野菜の栄養をしっかりと取る月に1度の慈恵オリジナルカレーも好評です。

今日からすぐに生かせる知識が満載！



『その調理、9割の栄養捨ててます！』

監修：東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部
発行：世界文化社 定価：1,400円＋税

病院食レシピの先駆けである東京慈恵会医科大学の監修により、最新の知見に基づき食材の栄養素を最大限生かす調理法をまとめた一冊。切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどを食材ごとに分かりやすく紹介しています。

驚きの新事実！

知らないで損する 栄養の取り方

野菜の栄養成分は減っている!?

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きなきな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張って取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことで主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかりと野菜を取ろうと思われただけではないでしょうか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた（口入していた）、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっていることが多いのです。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたっぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。

野菜別 栄養素を最大限に取る調理法大公開！



キャベツ

スープで、栄養分を余すところなく

- キャベツから発見された成分ビタミンU(キャベジン)。胃の調子を整え、胃潰瘍などを防ぐビタミンで、胃腸薬にも含まれている成分です。
- ビタミンCは特に外側の緑色が濃い部分に多く含まれます。次に多いのが芯の周辺で、カルシウムやアミノ酸も豊富です。

調理のポイント

生ではたくさん食べられません。炒めると3~4割、蒸しても2~3割ほどビタミンCが減るので、汁まで飲めるスープがお勧め。一部は酸化しますが9割は取ることができます。ビタミンUは水溶性なのでこれも余さず取れます。



ニンジン

皮ごと & 加熱調理しよう

- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

調理のポイント

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法がお勧めです。



ゴボウ

皮むきなし、あく抜きなしで

- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はハウレンソウの3倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

調理のポイント

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがお勧め。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまうので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでしてもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。



長ネギ

油と合わせて加熱すべし

- 白い部分にはアリシンが豊富。アリシンは血液をサラサラにし、殺菌効果が高いので、白い部分をしっかり食べましょう。
- 緑の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。野菜スープのだしなどに使うのも良いでしょう。

調理のポイント

ネギの抗酸化力は加熱することで2.5倍にUP。ネギは古くから風邪対策に良いといわれている食材。アリシンの殺菌効果と緑の部分に含まれるフルクタンという糖は、インフルエンザ予防に効果があります。加熱することでアリシンもフルクタンも甘味が引き出されます。油で焼くとβ-カロテンの吸収率が上がります。



農産物直売所 **JA女性部の店**
より道いすみ
 そば粉のご紹介



少しずつ春めいてきました。春はもうすぐそこですね。
 さて、今回ご紹介するのは「そば粉」。日本を代表する食べ物の一つであるそばは、昔から健康に良いとして知られていますが、近年は更に健康や食の安全性に対する関心が高まり、そばの持つ栄養的特長が、改めて注目されています。

栄養面では、ビタミン・ミネラル・ルチン・タンパク質・食物繊維などが豊富で、特にルチンは高血圧の予防と改善、動脈硬化などの血管のトラブルを予防する働きがあると言われてい

ます。
 また、近年はそば粉を「薄力粉」の代わりに使用する消費者が増えているそうです。たっぷり含まれている栄養素をそのまま吸収できることから、そば粉を使った料理は健康志向な方におススメです。

農産物直売所「より道いすみ」で地元産そば粉をお求めできます。この機会にぜひ、そば粉料理をお試しくささい

そば粉でかき揚げ

- ①そば粉と片栗粉を3：1で混ぜ合わせ、適量の水を加えながら衣をつくる。
- ②玉ねぎや三つ葉などお好みの野菜や海鮮類などを①と和えて油で揚げる。
- ③そのままでも、かけそばのトッピングとしてもおいしくいただけます☆



農産物直売所 JA女性部の店「より道いすみ」 出水市高尾野町下水流890 営業時間 8:30~17:00 Tel.64-2660



冷凍保存を上手に活用

タレント・食生活アドバイザー ●岡村麻純

まとめ買いや、食材を使い切るために多く利用されるのが冷凍保存です。食べるのは少量でありながら、いろいろな物を食べてほしい離乳食にとっても、冷凍保存は強い味方です。冷凍保存は、味や栄養を保持しやすい保存方法です。しかしながら、冷凍中まったく劣化をしないわけではありません。特に、市販の冷凍食品のように食品に合わせてマイナス30度ほどで急速冷凍している場合と違い、庫内の温度がマイナス18度からマイナス20度の家庭用冷蔵庫での冷凍は、時間のかかる緩慢凍結しかできないため凍結方法の工夫が必要です。

冷凍によって劣化しにくいのは、糖質、タンパク質、ミネラルです。糖質であるでんぷんを多く含む白飯は、マイナス20度以下では老化は少ないことが分かっています。白飯やパンなどに含まれるでんぷんは0度から5度付近が最も老化しやすいので、冷蔵庫やチルド室では老化を促進してしまいます。保存する場合は必ず冷凍庫を選びましょう。

冷凍によって変化しやすいのは脂質とビタミンです。冷凍中、脂質は酸化してしまうことが多く、酸化しやすい食品には多価不飽和脂肪酸を含む魚類などが挙げられます。またビタミンの中でもビタミンCは、マイナス18度以上だと保存中の減少が早いことが分かっています。冷凍保存する場合も長期保存し過ぎないように注意が必要です。

家庭での冷凍での注意点は、まず、家庭での冷凍に適する食品を選ぶこと。パンやご飯などのでんぷん性の物や、煮豆など味が濃厚で水分の少ない物、スープ、ソース類などが挙げられます。魚や肉は加熱調理してから、野菜はブランチング（加熱処理）してから凍結した方が良いでしょう。凍結するときは、1回の使用量ごとに分けて薄い形に成形し、密閉容器に入れましょう。凍結方法を工夫し長期保存には注意しながら、上手に活用していきたいです。





わたしたちが
つくりました!

JA鹿児島いずみ女性部
出水支部のみなさん

1. 豆ごはん

【材料】(4人分)
1人分約 579kcal

黒大豆…………… 1カップ
ぎんなん…………… 100g
もち米…………… 3合
うるち米…………… 1.5合
塩…………… 適量

【作り方】

- ①黒大豆はゆがいてからポットに入れて、一晩つけておく。
- ②ぎんなんは殻から実を取り出しておく。
- ③もち米とうるち米は混ぜてから一緒に水洗いし、30分程水気をきる。
- ④①～③と塩を混ぜ合わせ、炊飯器で炊いて出来上がり。



2. 煮しめ

【材料】(4人分)
1人分約 690kcal

鶏の手羽元…………… 8本
ごぼう…………… 2本
切り干し大根…………… 1束
人参…………… 4本
大根…………… 1本
昆布…………… 4枚
こんにゃく…………… 2枚
しいたけ…………… 1パック
里芋…………… 13玉
厚揚げ…………… 2丁
タケノコ…………… 適量
砂糖…………… 大さじ8
薄口醤油…………… 210cc
白だし…………… 420cc

【作り方】

- ①具材をお好みの大きさにカットする。
- ②火の通りにくいものから鍋に入れ、火を通す。具材すべてに串が通る程火が通ったら、砂糖と薄口醤油を入れてひと煮立ちさせる。
- ③具材に醤油がほんのり浸ってきた頃、白だしを加えて味を調べて出来上がり。



3. マヨサラちくわ

【材料】(4人分)
1人分約 78kcal

カブ…………… 1個
キュウリ…………… 2本
アボカド…………… 1/4個
塩コショウ…………… 少々
マヨネーズ…………… 大さじ1
ちくわ…………… 3本

【作り方】

- ①カブとキュウリは千切りにし、アボカドはみじん切りにする。
- ②①を塩コショウとマヨネーズで和える。
- ③②をちくわの穴に詰めて、半分に斜め切りしたら出来上がり。

🐾🐾 もじよかペット 🐾🐾

さくら
(♀)



飼い主

出水市武本の
平田 幸一郎さん
芳子さん

今年で10歳になる元気なさくらです。名前を呼ぶと「ハーイ!」と手を上げてくれるまだまだ無邪気な愛娘です♪

ありがとう! 僕のお父さん



作文

長島町立城川内小学校五年
福留 一輝くん
雄一さん

も好そく主合てれのほす。日もいゆ
よぎんれ練にもま練く。ても、てうぼ
ろてなまにもこす習の疲任毎寒いひく
しすおすも来わ。にソれ事日いまんの
く。父。付ていお必フてをバ日す局お
ねこさほきくけこずんいしイも。で父
。れんく合れどる来ボててク、暑はさ
かがはって、とていもいに雨いたん
ら大、て自試とくル、来乗の日らは



ほほえみさん
☆☆☆☆☆

長島町川床
阿多 美咲さん(21歳)

◆お仕事は?

保育士をしています。まだ1年目ですが、子ども先輩の先生方も元気いっぱい、とても楽しい職場です!

◆休日の過ごし方は?

音楽鑑賞です。

◆地域の魅力は?

じゃがいもとブリです!海と山の景色もきれいで食べ物もおいしい長島が大好きです!春になったら、じゃがいも掘りの手伝いを頑張るぞ!

うちのアイドル



村上
琥雪くん(2歳)

冬に生まれて、強くて優しい子に育てて欲しいと親の願いが詰まった名前です。

柔道一家を目指して、受身の練習を始めました(笑)

【出水市高尾野町の永野伸一さん、徳美さんのお孫さん】



思い出写真館



№
88

田原友太郎さん
(83歳)

阿久根事業所管内



大切な家族とともに

いつの頃の写真ですか？

平成16年、長女の第一子の名付け祝をした時の写真です。

その頃の思い出を教えてください。

県外に嫁いだ娘に誕生した念願の第一子は女の子。頻りに会えないこともあり、私たち夫婦と息子家族も集まって、一族総出で盛大にお祝いしました。

また、息子と娘、合わせて4人の孫たちの幼稚園や学校の運動会やお遊戯会などの行事は毎回観に行き、

みんなの成長した姿を見守りました。

現在はそれぞれに社会に向けて羽ばたこうとしています。どんどん大人になっていく姿をうれしい反面さみしく思っていますが、変わらない笑顔で「じいちゃん。ばあちゃん」と語りかけてくれる姿は、いつまでもたっても私たち夫婦の宝物です。

最後に、家族の仲が良いことが何よりの幸せです。孫たちの元気な姿を励みに、竹山の管理や晩白柚づくりに精を出したいと思います。



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鹿児島いすみ 企画広報課宛
E-mail: izm-kikaku02@ks-ja.or.jp

★ あつまれ きばっ人!! ★



津軽三味線正絃流 藤心会

Q1. どんなチームですか？

地域の方々に津軽三味線の演奏を楽しんでいただくことを目的に活動しています。40～70代の10人が所属し、週に1回集まって、「津軽民話」や「全国民話」など色々なジャンルを練習しています。

Q2. 責任者からチームに一言

明るく元気に練習に励み、三味線の音色を大勢の方々に届けましょう！



園芸 オクラを作ろう

園芸農産事業部指導課 本村 淳一



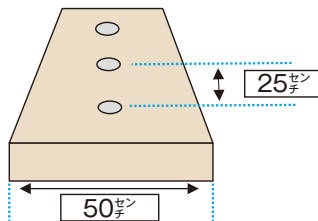
4月	5月	6月	7月	8月	9月
種蒔き		収穫			

圃場準備

- 種蒔き30日前までには、堆肥・苦土石灰は全面散布します。
- 施肥、マルチ被覆は、水分があるときに行い、地温確保のため、播種14日前までに終わらせます。
- 排水溝を設けて、雨水が溜まらないようにします。



【作式】



【施肥設計】

肥料名	1㎡当たり	備考
堆肥 (いずみ有機2号)	200g	全面散布
苦土石灰	10g	全面散布
オクラ配合	6g	

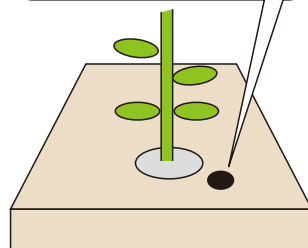
播種

- 1穴に4粒播きます。
- オクラの種は、皮が硬いので、一昼夜水に浸けてから種を播きます。
- 育苗してから定植する場合は、本葉が1枚開いた頃に行います。

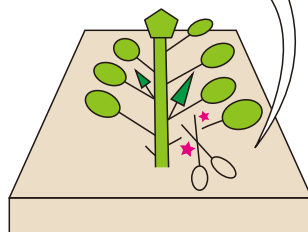
かん水・追肥・摘葉

- 種蒔きをしてから本葉が1~2枚頃までは、株元が乾燥しないように適宜かん水し、収穫開始後は、生育に応じて実施します。
- 収穫開始後に2週間に1回のペースで追肥(Jポラス)を実施します。
- 果実を収穫した際に摘葉します。収穫した果実より下の葉を1~2枚残し、それより下の葉は全て摘葉します。

Jポラスを株と株の間にスプーン1杯程度の追肥を実施。



摘葉をすることで、風通しがよくなり、病害虫の発生が少なくなります。



収穫

- 種蒔きをしてから60日後くらいで収穫が始まります。
- 大きくなりすぎると硬くなるので、9cm程度で収穫します。

農産 早期水稻の管理

園芸農産事業部指導課 栢 善幸



なつほのかの特性

以下のことが、主な品種特性となりますので作付けの参考にしてください。

長所	①コシヒカリ・イクヒカリより10%当たり収穫量が多い。 ②高温登熟性に優れ、高品質。
短所	①いもち病抵抗性がやや弱い。 ②成熟期は、イクヒカリより約一週間遅い晩生。

いもち病の防除について

近年、いもち病がイクヒカリにも発生しています。いもち病の発生原因は保菌種もみです。塩水選と種子消毒は必ず行ってください。昨年いもち病が発生した方は、播種時にベンレート水和剤の1000倍液とタチガレエースM液剤の1000倍液を混用し、1箱当り1畝灌注し防除を行ってください。

施肥方法

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を行います。活着の限界平均気温は、稚苗で13℃です。

早期水稻において、おいしい米づくりのためには栽植密度《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ります。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します。

最適な栽植密度は1㎡当たり20~25株、畦間30cm、株間13~16cm、(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。

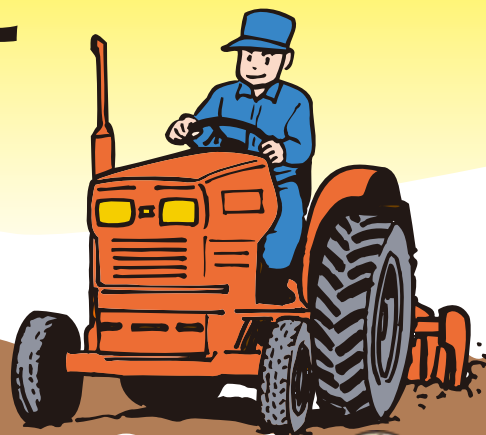
水管理

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。植え付け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。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。

あなたも **職業紹介** に **登録** しませんか？

厚生労働大臣許可
許可番号 46-ユ-300078
許可年月日 平成23年1月1日

JAでは、**農業**に関する求人について
登録された方を紹介しています。



対象求職者

農業や農業関連の仕事に従事してみたい方

主な取扱職種

農業（農作物の管理・収穫）

地域

出水・阿久根・長島の農家などの求人を取り扱っています

期間

随時求人を紹介します

面談・登録

ご本人様より、希望作業や作業期間（週〇日、月〇日、いつでも可能）などをお伺いし、登録いただきます。希望する求人があるときに紹介をいたします。

お問い合わせから紹介までの流れ

電話にてお問い合わせ

紹介担当者との面談（登録）

面談場所…高尾野（本所）・長島

求人（農家など）紹介

採用

紹介先での勤務



職業紹介 Q&A



Q. 職業紹介って何？

仕事を求めている方（求職者）が職業紹介所へ登録することで、求人（農家など）依頼があった時に、希望した仕事を紹介、あっせんすることです。

※JAでは、農業に関しての求人を受付・紹介しています。

Q. どんな仕事があるの？

これまでに、多くの農家より様々な求人が寄せられ紹介しています。

【例えば…4～6月にかけての主な仕事は】

- ・ジャガイモ作業…植え付け作業・収穫の作業
 - ・甘藷（さつま芋）の仕事…苗の植え付けの作業
- など、これ以外にも季節ごとに多くの求人を取り扱い、紹介しています。

Q. 申込み（登録）はどうしたらいいの？

仕事をしてみたい方は、まずはお電話をください。担当者との面談の日程を決めてから、希望の場所にてお話を伺います（本所または長島選果場）。その後、登録票にご記入いただき申込みは完了となります。

Q. 登録したらすぐに仕事を紹介してくれるの？

面談の際に希望する仕事や仕事の期間を伺いますので、希望する求人が来た場合に速やかに紹介させていただきます。

Q. 時々しか仕事が出来なくてもいいの？

はい。週に数日しか出来ない、曜日指定（日曜日以外など）や期間（秋だけ）なども面談で伺いますので、その方に沿った形の紹介をいたします。

※まずは下記お問い合わせ先へお気軽にご相談ください。担当者が内容などを詳しく説明します。

お問い合わせ先

JA鹿兒島いずみ職業紹介所
《紹介所》長島営業所

TEL 0996-88-6661
(受付時間9:00～15:30) 平日のみ

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30年3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
 三笠事業所 会議室 ☎75-2111
 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30年2月24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12回理事会(平成30年1月26日)

- 1) 平成30年度事業計画書
- 2) 平成29年度事業利用戻しの実施
- 3) 農業信用基金協会の出資引受
- 4) 農協法改正に伴う FinTech 企業等との連携及び協働にかかる方針の決定
- 5) 貸付審査
- 6) 経営改善対策事業の継続
- 7) 大川内事業所の統合

わたしたちのJA (1月末現在)

正組合員 …………… 6,638人
 准組合員 …………… 10,827人
 合計 …………… 17,465人
 出資総額 …… 31億7735万7千円

JAローン 無料相談会実施中!

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30年3月4日・11日・18日・25日

※毎週日曜日 9時～12時まで

場所 JA鹿児島いずみ本所
 (本所ATM側管理センター事務所内)

詳しくはTEL: 0120-63-8510まで

JAアグリセンターからのお知らせ

春野菜苗&花苗

特売市
 期間中は毎日営業!



JAアグリセンターでは、4月1日(日)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30年4月1日(日)～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

取扱い野菜苗

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

取扱い花苗

- ・ペチュニア
- ・ケイトウ・ナデシコ
- ・キンセンカなど

お問い合わせは TEL82-4862 まで

JA健康サロン

最新式交流磁気治療

肩こり

腰痛

膝痛

不眠

便秘

夜中のトイレ

冷え性

など

お試し無料!

色々な症状でお困りの方や
 何をしても治らないとお悩みの方は
 是非ともご来場ください。

JA鹿児島いずみ Aマート川床店

(2階会議室にて)

絶賛オープン中!!

受付時間 午前 9:00～ 昼 12:30
 午後 2:00～ 午後 4:30

お問い合わせ JA鹿児島いずみ 生活燃料課 TEL64-2625

購買店舗統廃合のお知らせ

この度、4事業所の購買店舗（米ノ津事業所、高尾野事業所、江内事業所、野田事業所）は、平成30年3月末をもって閉店させていただくことになりました。

これまでのご愛顧、ご鞭撻に対しまして、心より感謝申し上げます。

本所資材センターは通常どおり営業し、平成30年4月にはリニューアルオープンいたしますので、引き続き、ご利用いただきますようお願い申し上げます。

なお、本所資材センターのリニューアルオープンに伴い、下記のとおり割引制度等を実施いたしますので、ご確認ください。

記

1. 資材センターでの取引（予約購買品の自己引取り含む）に対し、次の金額を割引きます。

品 目	単 価	品 目	単 価
肥料 10 kg以上	40 円/袋	マルチ (200m以上)	20 円/本
堆肥 15 kg以上	20 円/袋	飼料 (袋)	40 円/袋

2. 全購買店舗において、次の品目に対する特別支援対策を実施します。

品 目	支援額
種苗を除く生産資材すべて	売価の2%
バラ飼料、袋物、粗飼料(牛・豚)	売価の1%

※生活資材は対象外となります。

3. 高齢者など店舗にお越しになられない方は、個別配送（有料）も実施していますので、ご利用ください。

大川内事業所統合のお知らせ

大川内事業所は、平成30年2月末をもって金融事業、共済事業を出水事業所に移管し、出水事業所管轄の大川内出張所とすることになりました。

なお、統合後の取扱業務は下記のとおりといたしますので、引き続き、ご利用いただきますようお願い申し上げます。

記

1. 統合後の取扱業務

業務内容	営業時間
購買事業	8:00~17:00
市税収納	8:00~16:00
ATM	8:00~17:00

2. 今後の手続き等

- (1) 貯金通帳の切替え、生産者部会や年金友の会等の組織活動等は、別途にご案内いたします。
 (2) 3月以降の組合員加入、脱退等の手続きは出水事業所窓口で対応いたします。

いらすとボード



長島町川床
久保 安奈さん



出水市高尾野町
廣瀬 なごみさん



出水市五万石町
先崎 蓮桜さん



出水市西出水町
福本 ゆいさん



出水市住吉町
池畑 光姫さん



☑年末に加温デコポンを購入して、1日1玉と決めていましたがおいしくて止まりませんでした
(阿久根市大川 濱田 悦子さん)
🌱とても食べ応えがありますね。デコポンは別腹！です。デコポンへのラブレター届くほど、出水が誇る大人気フルーツです！



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。

☑ぼくはもうすぐ1ねんせいです。おやつもいっぱい食べて、べんきょうもいっぱいします。
(出水市野田町下名はしもとかなたさん)
🌱ぴかぴかのランドセルをからつて、おともだちといっしょにたのしいがっこうせいかつがおくれるといいね！がんばってね☆
☑西郷どんのいづるくと愛犬ツンのつんつんの表紙が愛嬌があっても素敵でした！
(出水市野田町下名 浦崎 孝子さん)
🌱西郷どんブームを北薩地区から盛り上げようと考案した表紙です。いづるくんも仮装が楽しかったようなので、なにかいいアイデアがありましたら教えてください☆

idustagram

いづるた ぐらむ

いづるくん活動の舞台裏やJAと地域のみなさまのスナップ写真を公開していくよ!!



かわいい
お客さま

@JA出水事業所
1月某日

#お気に入りの「ちょリス」帽子
#後谷倅希くん♪
#また来てね!!



出水小学校
農業教室

@JA出水事業所
2月1日

#6年生のみんながJAの野菜やお肉について勉強しに来たよ♪



SS農畜産物配布
キャンペーン

@出水SS
1月23日

#いつもご利用ありがとうございます♡



女性農業者の
代表者会

@ホテル泉邸
(出水市)
2月2日

#一緒に農業を盛り上げましょう!





組合員・地域住民の皆さまとJAをつなぐ

自己改革 取組みレポート

Vol.1



JA鹿児島いずみは、地域農業の振興や地域づくりに向けた自己改革プランとして「農業者の所得増大」・「農業生産の拡大」・「地域の活性化」を基本目標に、実現に向けた取り組みを展開しています。

JA組合員・利用者の皆さまにJAに対する理解を深めていただきますよう、自己改革への取組み状況をご報告してまいります。



組合員アンケートの実施



1～2月、JA管内1500名の正・准組合員の皆さまを対象に実施しました。

アンケート内容は、自己改革に対する認知度や事業利用満足度を調査するものです。

いただいたアンケート結果は、今後の自己改革への取組みや事業運営に反映させていただきます。

ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

事業所別代表者会での説明



2月7～9日にかけて各事業所で平成29年度の事業所別代表者会を開きました。

30年度の事業方針・具体的な取組み案や自己改革の実践状況を参加した総代や生産者組織の代表者に提案・説明しました。

説明終了後の質疑応答では、多数の意見や要望等をいただき、今後JAは、各部門で検討し、組合運営に活かしていく方針です。

こんにちはAコープです!

A-COOP

味の宅配便

春の贈り物

ご予約承り中

鹿児島の春の味を贈りませんか?

一番のオススメは今が旬! 果汁たっぷりの「たんかん」。

また、春ばれいしょやそらまめ等も人気です。

その他にも春のお祝いギフトとして「鹿児島黒牛ステーキ」や「さつま揚げ」等懐かしい味を品揃えしております。

Aコープ各店に、チラシをご準備しております。どうぞ、ご利用ください。

お申込み締め切り **3月31日まで**

新発売! 乾燥しいたけ

原木しいたけ使用



大きさ、形の良い九州産の良質な椎茸を使用しています。

丸型肉厚の「冬茹(どんこ)」は、しっかりと歯ごたえが特徴。平型の「香信(こうしん)」は薄手で水戻しが早く便利です。また、スライスはお味噌汁や、混ぜごはん等に便利♪

お料理の用途に合わせてお使いください!