



ほほえみ

No 336

 JA鹿児島いずみ



ホームページ
<http://www.ks-ja.or.jp/izumi/>



 facebook



 LINE



新しい夢 **どんだん**

 育てよう明日を

JAグループ鹿児島



ほほえみ



松山 ^{いっき}一^きくん(8) ^{めいさ}芽^さちゃん(2) ^{けんこ}剣^こくん(6) ^{きすけ}冴^{すけ}くん(7)
ご両親：出水市美原町の松山恭兵さん、令奈さん

3月号 もくじ

【特集】

農を訪ねて

いちご農家 黒木 博信さん
高尾野事業所管内 6

いずんの春がきたど 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

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

自己改革取組レポート Vol.22 ほか 20

Q. あかくてまあるいやさいはなんだ？

みんな ミニトマト!!
だいすきー！

Q. お母さんがつくるごはんは、なにがすき？

一^きくん ピーマンの肉詰め！
冴^{すけ}くん ピーマンの肉詰め!!
剣^こくん ピザ♥
芽^さちゃん うどん♪

Q. 大きくなったら何になりたい？

一^きくん お父さんと一緒に
ミニトマトをつくる！
冴^{すけ}くん 警察官！
剣^こくん 仮面ライダーゼロワン！
芽^さちゃん プリキュア♥





組合員の声を経営に反映させようと 事業所別代表者会開く



開会にあたりあいさつをする上宗光組合長

2月12日から14日にかけて各事業所で令和元年度の事業所別代表者会を開きました。

会では、令和2年度の事業方針・具体的な取り組み案、さらに自己改革の取り組みについて組合員の意見を反映させてJAの事業運営への参画を目的に行ったものです。

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、小組合の代表など、延べ約500人が出席し、JAからは役員・参事らがそれぞれ2班に分かれて出席しました。

なお、説明終了後の質疑応答では、多数の意見や要望等が出されました。JA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。



各代表者が出席した代表者会（阿久根事業所）



事業方針や取り組み案を熱心に聴く代表者ら（高尾野事業所）



地域農業の発展に向けて 農政協議会で意見交換

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、令和2年度の事業計画について説明しました。意見交換会では、労働力支援や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組みを展開していきます。



JA上組合長のあいさつ



活発に行われた意見交換

活気づく子牛セリ市



最高価格119万3,000円 子牛セリ市

JAは2月3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（税抜）が71万5,000円と前回12月より4万円下げでの取引となりました。

なお当日は299頭が売却され、最高価格は、去勢で119万3,000円、雌は86万4,000円となりました。

飼料価格の高止まりや資材の高騰など厳しい情勢が続く中、JAでは継続的な自給粗飼料の確保や、生産性及び商品性向上に生産者とともに取り組み、生産基盤強化を図る方針です。

JA鹿儿島いすみをPRする



農畜産物を全国にPR! ながしま美味でー

JAは1月15日、東京都千代田区の全国町村会館で開かれた長島町主催の「2020ながしま美味でー」に参加し、JA特産の赤土バレイショや大將季などの魅力をPRしました。

イベントでは、市場関係者や消費者らが約100名出席し、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。



JA流通センターで
キヌサヤの選果を行う生徒ら



中・高校生がJAで 就業体験学習

JAは1月21日から23日までの3日間、出水市立江内中学校の就業体験学習で2人の生徒を受け入れ、JA各施設で就業体験学習を行いました。

生徒らは、資材センター「いづる館」での店舗業務や、JA流通センターでの野菜選果作業などを体験し、JAの業務について学んだほか、地域住民や組合員とふれあいました。

なお、1月下旬には出水市立出水商業高等学校生徒の受け入れも行いました。今後もJAは、就業体験学習を通じたJAファンづくりならびに、地域の活性化に向けて取り組みます。

職業紹介事業を活用する
生産者のほ場で



早春バレイショ最盛期に 収穫作業を支援！

JA管内では、1月下旬から2月にかけて長島地区赤土バレイショの収穫最盛期に合わせて、求人農家と求職者（作業員）を仲介しバレイショ収穫の斡旋を行う「職業紹介事業」にも盛んに取り組みました。

JA担当者は、「求職者が楽しく仕事をできる環境づくりと、農家の要望に応えられる事業にしていきたいです」と意欲的に話し、対応に当たりました。

今後も季節に応じた農作業の支援のため、外国人技能実習生による請負作業を含めて取り組んでいきます。

品質の確認をする生産者と関係者ら



紅甘夏の貯蔵状況や品質など調査

JA甘夏専門部会は2月6日、管内の紅甘夏生産者の貯蔵倉庫で、収穫後の貯蔵状況と品質を確認しました。

当日は、県・JA・部会関係者を4つのグループに分けて調査し、品質ロスを防ぐための換気や家庭選別の徹底を呼びかけました。今後も、貯蔵状況や品質の確認を行いながら、良質な紅甘夏の計画出荷に取り組んでいきます。

なお紅甘夏は、2月～6月上旬までの長期間にわたり、全国各地に向けて出荷していきます。

担当者の説明を聞きながら
タケノコを確認する生産者ら



出荷最盛期に向けて タケノコ目揃え会

JAタケノコ部会は2月7日、阿久根市の阿久根事業所集荷場で、令和元年度産タケノコ目揃え会を開きました。

生産者やJAなど関係者約20人が出席し、3月の出荷最盛期に向けて、出荷販売状況や生産・品質管理等を確認しました。各自持ち込んだタケノコを参考に土落としや根切りなどについて意見交換をし、生産意欲を高めました。

今後も、定期的に目揃え会を開きながら品質管理に努め、安定出荷に努める方針です。



丁寧に丁寧に。
手間ひまかけて。

農を訪ねて リターンズ

いちご農家 黒木 博信さん
高尾野事業所管内

農を訪ねて「リターンズ」の第2弾。今回は、平成25年3月号に登場したいちご農家の黒木博信さん（高尾野）に再登場していただきます。

いちご栽培をはじめ、どのくらいになりますか？

10年経ちました。平成21年に県外から帰ってきて就農してからはとても早かったです。年間を通していちごの栽培に追われ、心落ち着く暇もなく時間が過ぎていきます。

5年前の取材当時から現在まで、変わったこと、変わらなかったことはありますか？

変わったことといえば「目線」でしょうか。5年前までは、「どうすればいい品質のいちごができるのか」など、「栽培」について力を入れていました。現在は、今までの経験の積み重ねから知識や栽培技術も身につけてきた一方で、そこから視野を広げて「経営」という面で苦労しています。甘

酸っぱく見た目もかわいらしいちごですが、その反面、生産現場はとっても厳しいです。果皮が柔らかく傷つきやすいいちご。傷や果皮が白っぽくなる「トロケ」が発生してしまうと、出荷ができません。なってしまったため、収穫も出荷準備も細心の注意を払いながらの作業となります。そこからいうと、



「消費者の皆さまに喜んでいただける品質」を目指す心は、過去も現在も未来も変わることがありませんので、この手間ひまさえも本当に大事な仕事と思つて、日々取り組んでいます。

農業をする上で、こだわっていることを教えてください。

基本的なことですが、JAや県からの栽培カルテを参考に、適期適量の肥料・農薬の施用に心がけています。基本をしっかりと、それから自分のほ場や気候に合った管理作業を取り入れて、安定品質、生産に努めています。

また、なによりも私が大切にしていることは「健康」です。自分の体調管理もできなければ、きつとおいしいいちごも育ちません。農業は、健康ありきです。

消費者の皆さまにメッセージをお願いします。

私のいちごのおすすめの食べ方は「まるかじり」です。いずみ地の利を活かし、丁寧に育てたいちごは、練乳なしでも十分に甘くておいしいです。一口かじると、濃厚な甘さと香りに包まれますので、私たち農家が丹精込めて育てた旬のいちご、思う存分に楽しんでいただけたらうれしいです!!



生育状況を確認

Profile



黒木博信さん(53)
高尾野事業所管内

【略歴】
昭和41年 ……生まれ
平成21年 ……就農



5年前の黒木さん

【経営品目】
・いちご

元気で健康にいちごを
続けているかな？



10年後の自分へ

まるごと グリル



■材料 (3~4人分)

そらまめ 8~10本
塩 少々

■作り方

- ①フライパンにそらまめをさやごと4~5本ずつ並べて弱火で加熱する。
- ②そらまめの香りが立ってきたら (おおよそ6~7分) 出来上がり!

■ひとことメモ

- ★よりやわらかく召し上がりたいときは、加熱時間10分を目安にしてください♪
- ★魚焼きグリルでもトースターでも気軽に作れます♪

まぜまめ ごはん



■材料 (3~4人分)

ごはん 3合
実えんどう (むき身) 100g
鶏ミンチ 100g
ニンジン 1/4本
サラダ油 少々
A
みりん 大さじ3
薄口しょうゆ 大さじ3
顆粒だし 小さじ1

■作り方

- ①実えんどうはあらかじめ湯がいておく (1分半~2分)。
- ②ニンジンは5mm角のみじん切りにする。
- ③油を敷いたなべで、鶏ミンチ→ニンジン→実えんどうを入れて軽く火を通す。
- ④鶏ミンチに火が通ってきたら、Aの調味料を投入。
- ⑤5分ほど煮立させて味をなじませる。
- ⑥炊いてあるごはん⑤を混ぜて出来上がり!

■ひとことメモ

- ★おにぎりにしてお弁当にもOK♪

そらまめ



秋も深まる頃、シベリアからやってくる鶴たちの越冬を見守り、じっくり時間をかけて育たいたずみのそらまめは、うまみがギュッと凝縮されています。

実えんどう



まるまると太ったさやに、つややかな実をつける実えんどう。「甘みがうまい!」とうなずきたくなること間違いなしです。

島いすみ

「ごろいと春になったなあ
すっかり春になりましたね
今年も農家の皆さんの努力で
うんまかとがどっさいでくったっど
おいしい農産物がたくさんできました」



ミニトマト



大将季



パイヤメロン



いちご



タケノコ



バレイシヨ

長島の海の潮風を浴びてミネラルたっぷり！
煮るなり焼くなりお好きにどうぞ!!



じゃがバタ ソテー

■材料 (3~4人分)

バレイシヨ 3個
バター 20g
塩コショウ 少々

■作り方

- ①バレイシヨは、皮をむいてくし切りにする。ラップにくるんで電子レンジで加熱する(600Wで約3分)。
- ②フライパンでバターを熱し、バレイシヨを焼いていく。弱火~中火で様子を見ながら焦げないようにする。
- ③表面がこんがりしてきたら、塩コショウを振りかけて出来上がり。

■ひとことメモ

★お好みで、カレーやガーリック味にしても◎簡単でアレンジもしやすいです♪



紅甘夏

さわやかな香りと甘酸っぱさが、体にしみわたります。紅甘夏で美と健康を手に入れましょう♪



出水フルーツ ポンチ

■材料 (3~4人分)

紅甘夏 1玉
いちご 5個
砂糖 大さじ3
ジュース お好みのもの
JAおススメは
甘夏ジュース&甘夏スカッシュ

■作り方

- ①紅甘夏といちごを食べやすいおおきさにカットする。
- ②①に砂糖をまぶし、冷蔵庫で30分ほど寝かす。
- ③②にジュースを流し入れて出来上がり!!

■ひとことメモ

- ★そのままでも、完成品にお好みのジュースをかけても◎!
- ★大人の方は、ちょこっとお酒を足しても♥
- ★作り方を代用していずみのいろいろなフルーツでおためしてください!



いずみの
旬
もりもり
食べよう!



いずみの野菜(やせ)・くだもんは
いずみの野菜とくだもんは
天下一品じゃつで
天下一品ですのぞ
うんまかうちに食べてくいやん
旬のおいしさを味わってください

JA鹿兒島いずみ
園芸農産事業部 営業課

〒899-0405 鹿兒島県出水市高尾野町下水流890

TEL 0996-64-2631

http://www.ja-izumi.shop/





農産物直売所 JA女性部の店

より道いずみ

スナップエンドウのご紹介

冬の寒さがちょっと残りつつも、日ごとに春めいてきているように感じますね。

さて、今回は彩り歯ざわり抜群の「スナップエンドウ」をご紹介します。

出水市高尾野町江内の新穂奈津美さんは、3年前からスナップエンドウの栽培を始めました。ハウス内の温度設定や病害虫などを気かけながら、おいしいスナップエンドウができるように日々努力しています。

新穂さんは、「イカと一緒に塩コショウで炒めると最高です！おかずにもおつまみにも、お弁当の色どりとしてもバッチリです！」とオススメの食べ方を教えてくださいました★

店頭にはみずみずしく新鮮なスナップエンドウが皆さまのお越しをお待ちしております。ぜひご賞味ください(^^)／



＜スナップエンドウのパペロンチーノ風炒め＞

- ①スナップエンドウを食べやすいサイズに切る。
- ②フライパンでオリーブオイルを熱し、スライスニンニクと輪切りの鷹の爪と一緒にスナップエンドウを炒める。
- ③塩・黒コショウで味付けして、出来上がり♪



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

大切な3時のおやつ

タレント・食生活アドバイザー●岡村麻純

子どもたちはおやつが大好き。だからこそ、おやつばかり食べて、と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

このおやつですが、決して悪いことではありません。子どもの胃は大人に比べて小さいため、一度に食べられる量が少なく、3回の食事だけで必要な栄養を取るのが難しくなります。また、1回の食事を取った栄養を次の食事まで持続できる時間も大人より短くなるため、小まめな食事が必要なのです。わが家を例に挙げると、朝食と昼食の間は4時間ですが、昼食と夕食の間は6時間半も空いています。そこで大切にしているのが3時のおやつです。

そのおやつで注意しなければならないのは、甘いお菓子に甘いジュースと、一気に甘い物を取り過ぎないようにすることです。甘い物だらけにしてしまうと、子どもたちの体内では一気に血糖値が上がってしまいます。すると、体内では、血糖値を下げようとする働きが起き、その後低血糖になってしまい

ます。この血糖値の急激な上昇、下降は子どもの体には負担になり、イライラしやすくなることや、脳の成長を妨げてしまうこともあります。理想はおやつもおにぎりなどですが、甘い物を知ってしまった子どもたちには難しい部分もあります。そこで、わが家は干し芋や干し柿を利用していますが、たまには甘いクッキーやケーキも食べます。そのときは、飲み物は水に、量は少なめにと気を付けています。おやつは、夕食時には空腹でいられるように、おやつから夕食までは3時間以上空けること、量を抑えるということも重要です。そのため、何を食べるかを選ぶのは子どもたち、その量を決めてお皿にのせるのは母とルールを決めています。

おやつは、一日に何度もだらだらと食べてしまうと、食事に影響してしましますし、何より虫歯の原因になります。しかし、時間と量、回数をきちんと守れば、子どもたちが楽しみにするおやつは、体にとっても大切な食べ物になります。





シェフ永井の おすすめ

畑の様子 (揚げ焼き野菜の温サラダ)

永井 智一 (ながい・ともかず)
茨城県笠間市にある「キッチン晴人 (ハレジン)」
オーナーシェフ



【材料】(2人分)

- アスパラガス…………… 2本
- ニンジン…………… 1本
- スプラウト…………… 適宜
- 松の実…………… 適宜
- 煮詰めたバルサミコ…………… 適宜
- 岩塩…………… 適宜
- 小麦粉…………… 適宜
- オリーブ油…………… 大さじ3

【作り方】

- (1) ニンジン、アスパラガスはスティック状に切り、小麦粉をはたいておく。
- (2) フライパンにオリーブ油を入れ熱し、(1) をじっくりと揚げ焼きして火を通す。
- (3) 平皿に(2) を盛り付け、煮詰めたバルサミコで線を描き、岩塩を振り、松の実、スプラウトを散らし畑の様子を表現する。

アドバイス

パーティーなどにいかがでしょうか? ニンジンやアスパラガスは、他の畑の野菜に変えてもOKです。いろんな味、香り、色を楽しんでください。

こんにちは! 営業課です!



JA鹿児島いずみを
まるごとお届け!

発行日
2.3.1
vol.13

旬のおすすめ 内容(一部)



いちご
(さがほのか)

2,500円
350g×2ケース

タケノコ

3,700円
2kg・箱

大将季

4,000円
5kg



新鮮なまま
お届けします♪

カタログはJA窓口で
お求めください★



大切なあの人に、自分へのご褒美に… オンラインショップ販売



JA鹿児島いずみオンラインショップ
<http://www.ja-izumi.shop/product-list>

【お問い合わせ】
園芸農産事業部 営業課

TEL : 0996-64-2631 ・ 0120-212-631 (通販専用ダイヤル)
FAX : 0120-322-631

うちのアイドル



平野 まひろちゃん (6歳)

【ご両親：出水市野田町の平野直美さん】

にじいろキッズでいただいたいちごがすくすく育っておいしく実りました。

大好きなイチゴのようにすくすく育ってね~(^_-)-★



ほほえみさん

山元 明日香さん (18歳) 出水市高尾野町

◆お仕事は？

事務職1年生です。尊敬できる素晴らしい上司や先輩方に囲まれて、日々業務に励んでいます。

◆趣味は？

映画館での映画鑑賞です。幅広いジャンルの中でも、アクション系のものが特に好きです。

◆地域の魅力をPR！

管内数ある農畜産物のうち、私のイチ押しは柑橘類です。いずみで育つさわやかな果実をたくさんの方々に味わってほしいです！

いつもありがとう



ては父	て日ほ	ばそ	かお	思お	おし	ア
すな	さ大	いは	くっ	くら	父父	りば
漁ん	きま	もて	ま仕	さす	んま	の
師お	くす	お学	いて	事ん	すま	サ
にた	な	手校	る仕	へは	がす	の
ない		伝状	か事	行な	す	の
りな	た	い休	らを	き朝	ぜこ	は
たり	ら	とお	か夜	早	ない	く
い	お	しの	すん	お	くら	と
						は

【お父さん】 泰士さん
【作文】 山下颯土さん

長島町立鷹巣小学校5年

🐾🐾 もじよかペット 🐾🐾



うめ

飼い主 阿久根市脇本の京田愛さん

いつもみんなを起こした後の二度寝は最高~!!

★ みんなのページ ★



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



阿久根ソフトボールスポーツ少年団

Q1.どんなチームですか?

小2～6年生まで21人が所属し、週に3回基礎練習を中心に練習しています。6年生が作成した「あきらめない心」をスローガンに掲げ、部員みんなで日々練習に励み、試合に全力で取り組んでいます。

Q2.監督からメッセージ

もうすぐ卒業の6年生は、3月の最後の試合がいい思い出になるように頑張ってください! また、下級生の皆さんは今の6年生の姿をしっかりと見て、今よりもっと成長できるように頑張ってください!!

絆を拓く協同組合

JAと農業

監修=JCA
(日本協同組合連携機構)

「組合員」としての役割発揮

JAは、組合員が一人では解決できない農業やくらしの困りごとを、他の組合員と力を合わせて解決するための組織です。そのためには、組合員同士で意見を出し合い、それをまとめることが必要となります。このような役割を「意思反映」や「運営参画」などと呼んでいます。しかし組合員になって間もない人がこうした役割を果たすのは容易ではありません。

そこでJAでは、組合員に対してまずは地域農業や協同組合、JAへの理解促進をはかり、その上でJA事業の複合利用や、さまざまな活動への参加を呼びかけています。さらに組合員の傾向や特性に合わせて、受け皿となる組合員組織(集落組織、支店運営委員会、年金友の会・共済友の会など)を整備しています。こうした多数の組合員が集まる「場」を通じて組合員の「意思反映」を図るとともに、その代表者による「運営参画」を進めています。

語句解説

【地域農業振興の応援団】(ちいきのうぎょうしんこうのおうえんだん)

JAグループは、准組合員を「地域農業や地域経済の発展を農業者と共に支えるパートナー」と位置付けています。地元産農畜産物の購入などによる「食べて応援」、援農ボランティアなどによる「作って応援」といった活動を促進し、正組合員だけでなく、准組合員も積極的な役割を果たす中での「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」を目指しています。

組合員のメンバーシップ強化イメージ

アクティブ・メンバー

理事、組合員組織、支店運営委員等としてJA運営に参画

組合員組織等を通じてJA運営に意思反映

- 組合員組織、支店等の活動に複数参加
- 事業の複合利用

地域農業、協同組合、JAの理念を共有

JA加入・事業利用

准組合員の「地域農業振興の応援団」取り組みイメージ

作って応援

- 体験型農園
- 直売所への出荷
- 援農ボランティア



食べて応援

- 直売所で地元農畜産物を購入
- 農業応援金融商品(農業応援貯金)
- 農業まつり、支店まつり
- 農業体験イベント
- 直売所でのイベント



第28回JA全国大会決議(概要版)をもとに作成



耕そう、大地と地域のみらい。

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10a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、いもち病が早期水稻でも発生しています。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箱当たり1ℓ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30㌢、株間13～16㌢、(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。



園芸 オクラを作ろう

園芸農産事業部
指導課

本 村 淳 一

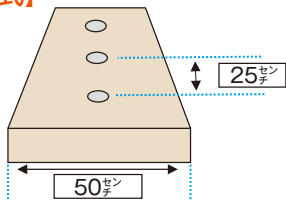


4月	5月	6月	7月	8月	9月
播種		収穫			

圃場準備

- 種蒔き30日前までには、堆肥・石灰質資材を全面散布します。
- 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)	200㌔	全面散布
石灰資材	10㌔	全面散布
オクラ配合	6㌔	

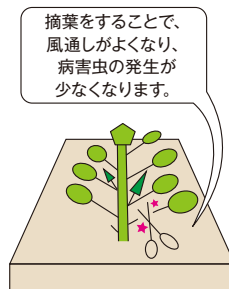
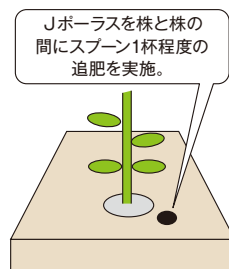
播 種

- 地温18℃、最低気温10℃以上になってから播種を行いましょ。
- 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播種します。
- 育苗してから定植する場合は、本葉が見える頃に行います。

かん水・追肥・摘葉

- 播種をしてから本葉が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。



収 穫

- 播種をしてから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、9㌢程度で収穫します。



ベツタブル ライフ

グリーンピース

～春を楽しむ未熟なお豆～

イラスト：小林裕美子

グリーンピースのプロフィール

- 【分類】マメ科エンドウ属
- 【原産地】中央アジア～中近東
- 【おいしい時期(旬)】春(1～6月)
- 【主な栄養成分】タンパク質、糖質、食物繊維、ビタミンB群・C、カリウムなど

解説：KAORU

見分け方

鮮やかな緑色

さや付きを選ぼう
さやから出すと乾燥して日持ちしない

皮が薄くて上品な風味と甘味。一般的なグリーンピースより粒が大きい

紀州うすい

豆の粒がふっくらとそろっている
丸くて張りがある

さやは食べずに中の豆だけを食用とする
ふっくらとしたさやの中に豆が並んで、7個前後入っている

保存方法

乾燥に弱い
保存袋などに入れて野菜室へ

生は鮮度が落ちやすいので、食べない場合、塩ゆでして冷凍保存がお勧め

グリーンピースのチカラ

バランス良くさまざまな栄養素を含有

ミネラル

カリウム、亜鉛、銅、マンガン、鉄

ビタミン

B1・B2・B6・C
パントテン酸

食物繊維が豊富

野菜類の中でもトップクラスの不溶性食物繊維も多く含まれ便秘の改善などに効果が期待できる

定番 豆ご飯

豊富に含まれるビタミンB群がご飯など炭水化物の代謝を高めるため、効率的なエネルギー供給が可能

楽しみ方・食べ方のコツ



おいしいゆで方



パチっとはいけるような食感を楽しもう

1. さやから豆を取り出す
2. 大きめの鍋を使い、沸騰したたっぷりのお湯に塩を少し加えてゆでる。3～4分程度塩を入れると鮮やかに発色して甘さを引き立てる
3. 火を止める。粗熱が取れるまでゆで汁の中で冷ます
※ゆで汁ごと保存容器に移して冷蔵庫で保存する

冷まし方のポイント

翡翠(ひすい)のような色鮮やかな仕上がりが理想的。おすずに取り出すとシワシワに



水を細く流し入れ、鍋全体を徐々に冷やす。急激な温度変化を与えない

ご飯を炊くときなどに

さやも一緒に入ると香りや風味が増す



ゆでる際にだしを使ってご飯に混ぜるだけで、手軽な豆ご飯に

そのまま炊き込んだりスープにすると、栄養成分も無駄なく摂取できる

生鮮物の利用

風味と色彩を生かしてご飯と一緒に炊き込む。ベーコンと炒めたり、バター煮にして肉料理の付け合わせに



乾物(乾大豆)の利用

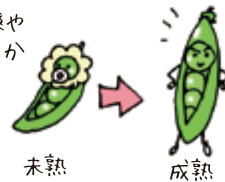
いり豆や煮豆など、砂糖で甘く煮る。うぐいす豆



グリーンピースのヒミツ

季節を感じさせる爽やかな色と香り、ほのかな甘味が特徴

鹿児島県産などが1月から出荷の生鮮品は各別



未熟な豆がグリーンピース。成熟するとエンドウ豆

古代エジプトや古代ギリシャで食べられていたよ



8～10世紀ころにインドや中国への平安時代には伝播(でんぱ)の辞書『和名抄(わみょうしょう)』に野豆(のまめ)と和名; 乃良末女(のらまめ)として紹介

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 令和2年3月11日(水)
 午前 10時～11時30分まで
 米ノ津事業所会議室 ☎67-2025
 午後 1時30分～3時まで
 江内事業所会議室 ☎85-5111
 相談員 社会保険労務士法人 MK 労務管理事務所

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10回理事会（令和2年1月29日）

- 1) 令和2年度事業計画書
- 2) 令和元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) 不良債権の貸倒損失処理
- 5) 理事との契約

第8回監事会（令和2年2月6日）

- 1) 令和元年度末決算棚卸の実施
- 2) 令和元年度第2回随時監査の結果
- 3) 令和元年度第2回無通告監査の結果
- 4) 令和元年度第3回無通告監査の結果
- 5) 令和2年度監事監査計画（案）
- 6) 内部統制システムに係る監事監査の実施規程の一部修正
- 7) 監事監査規程の一部修正

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 令和2年3月1日・8日・15日・22日・29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 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(水)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 令和2年4月1日(水)～7日(火)
 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
- ・ナデシコ・ケイトウ
- ・キンセンカなど

お問い合わせは JAアグリセンター TEL82-4862 まで

わたしたちのJA（1月末現在）

正組合員	6,258人
准組合員	10,776人
合計	17,034人
出資総額	35億2716万2千円

こんにちは!「クミアイ家庭薬」です。JA鹿児島県経済連

疲れたからだに元気を補給!



ビタパッション V-50SP

第3類医薬品

10本/1,800円(税抜)

疲れにすばやく!

フルスルチアミン塩酸塩配合で
 効果が持続します

タウリン・アスパラギン酸マグネシウムが
 疲労回復を早めます

※この商品は、店舗での扱いはしていません。
 家庭薬配置員がご自宅まで直接お届けします。

クミアイ家庭薬に関するお問い合わせは
 JA鹿児島いずみ 生活燃料課 ☎0996-64-2625 まで

令和2年度 新規就農者支援対策事業の研修生募集について

◆ 募集内容

研修事業目的	将来農業で自立を目指す方を育成するため、一定期間研修生として受け入れ、農業の担い手を育成する。
研修条件	農業経営に対する固い意志と意欲のある方で、新規就農者として研修終了後も引き続きJA鹿児島いずみ管内で就農できる方。
年齢	50歳未満
研修期間及び研修場所等	2年以内（予定） アグリセンター及び生産農家等（施設・圃場）
研修作物	ミニトマト等のハウス品目と露地野菜品目を組み合わせた栽培研修及び育苗研修など
募集人員	2名以内
募集期間	令和2年4月20日（月）まで※申込書必着
研修助成金	1名あたり月額15万円助成（予定） ※研修終了後5年間は就農することなどの条件があります。 ※本研修は「雇用」ではありません。
研修生の決定方法	志望の動機及び将来の計画などを提出し、面接の上決定します。
その他	農業経営を開始するためには手持ち資金が必要です。 詳しくはお問い合わせください。
申込書設置場所 申込・問い合わせ先	JA鹿児島いずみ 営農支援部営農支援課 [☎68-1038]



JA健康サロン

（最新式交流磁気治療）

JA鹿児島いずみ 江内事業所 特設会場

令和2年3月16日（月）スタート!

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!

今、大注目の交流磁気治療を
ぜひお試しください♪
どなた様もお気軽にご利用できます!

受付
時間

午前9時30分～午後12時30分
午後2時00分～午後5時30分
（土・日・祝日は休み）

会場

JA鹿児島いずみ 江内事業所 特設会場
（出水市高尾野町江内3310）

お問い合わせ JA鹿児島いずみ 生活燃料課 TEL64-2625

農林年金の

特例一時金をお支払いいたします

※平成14年4月以前に農林年金に加入されていた方が対象です。

令和2年4月1日の農林年金改正法の施行日以降、対象者全員に特例一時金をお支払いして農林年金のお支払いは終了します。

私も
もらえるかも

でも

農林年金に住所登録がないとお届け
できません

※対象者には農林年金から特例一時金のお支払いのご案内をお送りいたします。

お心当たりがある方、こちらまでご連絡をお願いします。

連絡窓口

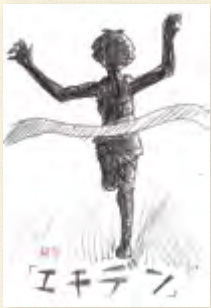
農林年金
管理徴収課

03-6811-0550



農林漁業団体職員共済組合（農林年金） <https://www.norin-nenkin.or.jp/>

✿いらすてボード✿



出水市六月田町
荒木 結さん



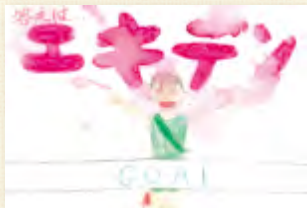
出水市汐見町
P.N ヴィオラさん



出水郡長島町
まちぐち ななさん



出水市野田町
京田 麗生さん



阿久根市波留
竹田 杏依史さん

✉より道いずみやほほえみきつちんのコーナーなど、ほほえみには簡単に作れる料理が載っていますね。毎号楽しみにしています。
(出水市下鯖町 溝下多鶴美さん)
🌟 J A 女性部の皆さまのレシピは、たくさんの方から好評をいただいております。これからも、掲載を楽しみにお待ちしております。
🌟

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。

✉1月号で菊芋の紹介があり、食べてみたところとてもおいしかったです。オリーブに塩をひとつまみ入れて焼くだけでおいしいですよ！
(出水市高尾野町大久保 P.N たけちゃん)
🌟菊芋のオリーブ焼き、おしゃべりな食べ方ですね！他にもおすすめのお食べ方がございましたら、ぜひ教えてください！
✉「私の食育日記」は、とても勉強になります。今回も孫のことを考えようと思いつきながら読みました。
(長島町鷹巣 P.N りんごちゃん)
🌟同コーナーには、日々の食生活の参考にしたことがたくさん記されていますね。お孫さんがりんごちゃんさんに見守られながら、健康に成長されることを願っております。

idustagram
いづすた ぐらむ

紅い桜島大根！
出水市福ノ江町の
入江さん



#長年作って初めて採れた紅い桜島大根！
#重量はおおよそ10kg！
#「煮物にして食べる予定」と入江さん

巨大な山芋！！
出水市美原町の
吉田幸祥さん



#近所さんからもらった芋を大切に育てたらこんなに大きくなりました♪
#「切り分けて近所におすそ分けします」と吉田さんご夫婦



#季節のフルーツ 大将季



#黒牛リプロースのグリル
マデラソースとおろしポン酢



#赤土ジャガイモと
ジャンボインゲンのラザニア

ながしま美味でー いづみの旬が豪華料理に大変身！
1/15 東京都千代田区 全国町村会館

頭の体操 ★ クロスワード



二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

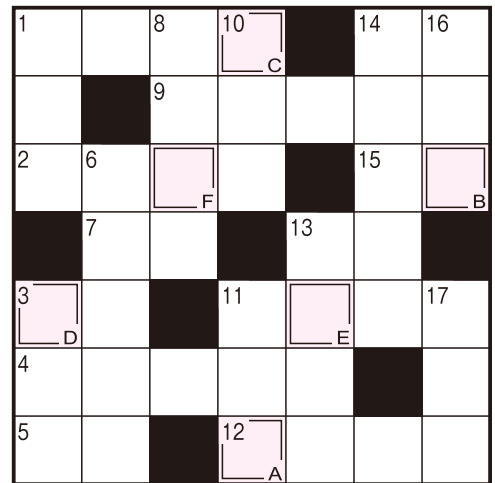
出題●ニコリ

ヨコのカギ

- 1 ひな人形に供える角張った食べ物
- 2 守備の反対語
- 3 サンとゴの間
- 4 兵庫県の郷土料理。地元では卵焼きとも呼ばれます
- 5 A、B、C……と数えて11番目
- 7 走ると切れることも
- 9 京の着倒れ、大阪の——
- 11 白井義男は日本人初のボクシング世界——です
- 12 骨と骨をつなぎます
- 13 白米を量るときに使う単位の一つ
- 14 父や母の姉妹です
- 15 ——して得取れ

タテのカギ

- 1 成長すると鶏になります
- 3 太陽が東から昇る時分
- 6 車の方向指示器のこと
- 8 事故などを現場に居合わせて直接見ること
- 10 工業——。——社会。——政党
- 11 地震、雷、火事、——
- 13 真ちゅうやステンレス、はんだなどのこと
- 14 雑巾を用意して年度末の——をした
- 16 版画を刷るときに使います
- 17 旧暦3月の異称です



●解答欄

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

1月号の解答



A B C D
「エキデン」

- ★ 応募数：百三十一通
- ★ P.N ジャガイモさん 長島町平尾
- ★ P.N りんごちゃんさん 長島町鷹巣
- ★ 濱崎 梅子さん 阿久根市脇本
- ★ 飛松 秀子さん 阿久根市西目
- ★ P.N フリー大好きシラさん 出水市野田町下名
- ★ 表迫 節子さん 出水市高尾野町江内
- ★ 内木場 友香さん 出水市高尾野町大久保
- ★ 通畠 裕子さん 出水市荘
- ★ 溝下 多鶴美さん 出水市下鯖町
- ★ 西郷 カズ子さん 出水市西出水町
- ★ 1月号クイズ当選者
- ★ 当選おめでとうございます。

あとかき Editor's Note



服のしわかと思って触って見たらおなかの脂肪でした。「冬は時期的に太ってしまうのは当たりまえ☆」と言い聞かせながら春の訪れを感じています。

今月号のほほえみの特集「いすんの春がきたど」は、もりだくさんな野菜・果実でにぎやかになるいすみの春を読者の皆さまに満喫してもらおうと企画しました。旬の農産物を手に取り、皆さまがご家庭でどのように食べられるのかを想像するだけで…おなかがいってきます。素敵な春になりますように!! (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 ○ F

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。
※ペンネーム希望の方も氏名は必ず記入してください。

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 ▶ 令和2年3月31日消印有効
当選発表 ▶ 令和2年5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)



組合員・地域住民の皆さまとJAをつなぐ

Vol.22



自己改革 取組みレポート



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くとともに、自己改革への取組み状況をご報告してまいります。



JA鹿児島いずみ「いづるくん奨学金」で未来ある若者を支援!

JA鹿児島いずみは、農家組合員の高齢化が進む中、管内の生産基盤をいじするため、就農に対する不安解消と営農意欲を喚起することを目的として奨学金制度を設けています。

将来の地域農業を担う新規就農者やJAへの就農を希望する方を対象に農業高校・大学への就学を支援します!

★制度概要★

- 名称 いづるくん奨学金
- 対象要件 就農・JA就職に向けて農業高校、農業大学校、大学（農学部等）に進学する者とし、毎年5名程度を基準に選考。
- 奨学金額



教育機関	金額	上限期間	上限金額
農業高校	20万円/年	3年間	60万円
農業大学校	50万円/年	2年間	100万円
大学（農学部等）	50万円/年	4年間	200万円

- 返済方法 奨学金はJAからの借り入れですが、就学中は金利をJAが負担するものとし、卒業後は一定期間内（10年以内）で金利を付し返済を行う。
- 返済免除 卒業後、**5年以内に就農・JA就職した者は残額の返済を猶予し、就農・JA就職が3年継続した場合は、残額返済を免除**する。
- その他 奨学金制度の利用につきましてはJAでの審査会もあるため、お早めにご相談ください。
- 連絡先 JA鹿児島いずみ 総務部企画広報課（0996-64-2624）

こんにちはAコープです!

電子折込チラシ掲載はじめました!

エコープの折込チラシが、パソコンやスマートフォンでご覧いただけます。チラシのほか、お得な情報等もお知らせ! アプリをダウンロードして、ご利用のお店の情報をチェックしてください!



電子チラシアプリ トクバイ アプリ登録は無料です!

Aコープのおトク情報、もう逃さない!



- かんたん登録3ステップ
- 1 ◀二次元コードから トクバイ アプリダウンロード (無料)
 - 2 郵便番号または現在地からお近くのお店をフォロー
 - 3 このお店のおトク情報やチラシをチェック!