

12²⁰²¹
月号
No.357

ほほえみ



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



新しい夢 どんどん
育てよう明日を
JAグループ鹿児島



いつくん
JA鹿児島いずみ
キャラクター



目次 12月

【特集】

J Aグループ鹿児島総合ポイントカード
「JADDO」優待施設のご案内 …………… 6

手軽においしく！
ごはんスティックストック …………… 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 …………… 16
いづすたぐらむ …………… 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.36 ほか…………… 20

今月の表紙

大川内小学校で餅つき体験！

11月5日（金） 晴れ

出水市立大川内小学校で餅つき体験が行われ、全校児童46人が参加しました。毎年恒例となったこの餅つき体験は、近隣の農家さんが提供してくれたもち米を使っています。児童たちは、昔ながらの石臼と杵を使い「よいしょー！よいしょー！」と声を掛け合いながら楽しそうに餅をついていました。同小学校の濱邊教頭先生は「餅つき体験を通じて、大川内のお米の美味しさと地域の人々がいつも見守り、協力してくれていることを児童たちに感じてほしい」と話していました。

いづるくん：この日は、餅つき体験の前に駅伝大会が行われていたよ！みんな走った後とは思えないくらい元気いっぱい！子どもたちの元気と明るさに見ているこっちが思わずにっこり笑顔になったよ☆



● わたしたちのJA

正組合員：5,987人 准組合員：10,679人 合計：16,666人 出資総額：37億7,852万4千円（10月末現在）



最高の出来です！ 早掘りタケノコ初出荷

J A管内では温暖な気候を利用し全国的に最も早い「早掘りタケノコ」の出荷が10月14日から始まりました。

13日、出荷に向けて掘り取りを行った出水市高尾野町の神之田光二さんは「今年は表年ということもあり収量も多く、出来もここ数年の中で一番良い。良いタケノコが育つには竹林の維持管理が重要だが苦勞した甲斐があった」と喜んでいました。またJ A筍部会の松崎光夫副会長は「今年は雨量が多かったこともあり素晴らしいものが出来ている。コロナも収束に向かっており今年は価格等も期待している。消費者の皆さまには、私たち生産者190人が自信を持って育てた鹿児島いずみ産の早掘りタケノコを食べて、コロナに負けず頑張ってもらいたい」と話しました。

同部会は、190人の生産者が250㍍の竹林を栽培管理しており、来年4月までの出荷量は約40㍏を見込んでいます。



ここ数年で最高の出来です！



ぜひご賞味ください！



北海道から種子バレイショ到着！

J Aは10月26日、出水市米ノ津港で「かごしまブランド」に指定されている長島地区赤土バレイショ種子の荷揚げ作業を行いました。これは、青果用バレイショ種子にかかる経費コストの削減を図ろうと、北海道（J Aそらち南）から船便で直送されたものです。

当日の荷揚げ作業では、作業時間の短縮を図るため20畝の紙袋が40袋入るフレキシブルコンテナを使い「ニシユタカ」の種子バレイショ2万9,120袋、約580㍏を大型クレーン車で次々と荷揚げしました。

また、荷揚げ作業の途中では、何度も袋の中の種子バレイショを取り出して検査を行い大きさや傷、病気等がないか品質状態をチェックしました。

今後、荷揚げされた種子はチャーターしたトラックで長島地区へ搬送し、およそ800戸の生産者に配布。早場地区では11月下旬から春バレイショの植え付けが始まっています。



次々と荷揚げされる種子バレイショ



大きさや品質を厳しくチェック！



2年ぶりの対面販売！ いずみ産こだわりみかんをPR！

J A管内の温州みかんの生産者らは10月23日、鹿児島市の農畜産物直売所「おいどん市場」与次郎館や谷山館、Aコープいしき店、桜ヶ丘店、西いずみ店で温州みかんの対面販売を行いました。

今年産は大雨の影響を受けたものの、後半持ち直し、良好に仕上がりました。生産者らは、糖度を上げるためにマルチ栽培や葉へのミネラル散布などを行い、光センサー選別によって品質の保証されたもののみを出荷しています。

当日は、糖度10.5度以上、クエン酸1%未満の完熟した「JAのこだわりみかん」700箱をスタンドパックに詰めて1,500袋販売しました。JA果実課の千年原晃課長は「今回は、新型コロナウイルス感染防止対策を行い2年ぶりの開催となった。いずみ産果実の一層の知名度アップに繋げたい」と話していました。

温州みかん専門部会では、今後も消費地での販売促進などを通じていずみ産温州みかんの魅力をPRしていきます。



いずみ産のこだわりみかんはいかが？



多くの人でにぎわいました



高尾野植木市が開園！

J Aは11月7日、本所近くの河川敷で今シーズンの植木市の開催セレモニーを行いました。はじめに、高尾野植木振興会の児玉誠喜会長とJA京田提樹常務が今後の植木市の発展を祈念してあいさつ。児玉会長は「植木農家が真心込めて育てた植木を皆さまの暮らしに役立てて欲しい」と話していました。

当日は、天候に恵まれ、セリ開始に合わせて次々と購買者が来場。会場には、デコポンやゆず、姫りんごなどの果樹やヤマボウシなどの季節の樹木が並び、セリでは購買者が目当ての品をセリ落としていました。

同植木市は、来年5月まで「7」の付く日に開かれ、開催期間中の毎月7日はセリ開始前に植木講習会が行われます。また、本年度は緑化産業の振興及び消費拡大対策として、セリで購入された方は10%割引（消費税分）で購入いただけます。

なお、入場の際には、新型コロナウイルス感染防止対策として、マスク着用の呼び掛け、検温、消毒を行います。



多くの購買者が来場



セリ開始！



グランドチャンピオンに川畑巧さん！ 第32回鹿児島黒牛産地宣伝販売会

J Aは10月20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32回鹿児島黒牛産地宣伝販売会に18頭を出品し、肥育牛生産者の川畑巧さん(高尾野)がグランドチャンピオンに輝きました。

当日は、県内各地から70頭が出品され、枝肉審査されました。川畑さんが出品した「令和号」は、枝肉重量576.6キロ、ロース芯面積は125平方センチ、脂肪交雑(BMS)は最高値のNo.12でした。川畑さんは「1頭ごとの個体管理をしっかりとしてきた。初めてグランドチャンピオンになれて嬉しい」と喜んでいました。

なお、結果は表の通りです。

グランドチャンピオン	川畑 巧さん	高尾野
最優秀賞 4席	湯田 明弘さん	江内
〃 5席	茂原 博文さん	高尾野
〃 10席	(同)林ファーム	米ノ津



川畑さん出品牛の枝肉



素敵な作品がずらり 年金友の会会員の作品を展示



力作揃いの作品

鹿児島いづみ農協利用者年金友の会は、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作品を募集し、集まった書道や絵画、手芸作品をJA本所金融事業部前通路に展示しました。例年であればコンクールを行い表彰していましたが、今年度は規模縮小のためコンクールとしての表彰は行いませんでした。それでも多くの作品が集まり、JA本所を訪れた人は多彩な作品の数々に思わず足を止めて見入っていました。

なお、作品は11月末日まで展示されました。



最優秀賞1席に山田蘭香さん 第62回鹿児島県肉牛枝肉共進会

10月28日、京都府京都市の京都食肉市場で行われた第62回鹿児島県肉牛枝肉共進会で肥育牛生産者の山田蘭香さん(江内)が最優秀賞1席に輝きました。

当日は、鹿児島県内の肥育牛35頭が出品され、審査員らが入念に審査しました。山田さんが出品した「三茂美号」は、枝肉重量607.8キロ、ロース芯面積は102平方センチ、脂肪交雑(BMS)は最高値のNo.12でした。山田さんは「初めての受賞でとても嬉しい。家族みんな喜んでいまして嬉しそうに話していました。」



山田さん出品牛の枝肉



使って
特典
ギフト
じゃつど
★
お得!

当JAでは優待施設を拡大します!

優待特典として、広報紙で
ご紹介させていただきます。

◎カード優待店舗に対するお問い合わせは
JA鹿児島いすみ総務課
Tel (0996) 64-2600



天然温泉 めくもりの湯

住所: 出水市明神町1744-1 電話: 0996-79-3726



【カード提示特典】

一般回数券を購入で無料入浴券プレゼント
(提示者本人のみ) (大人 420円1枚)

※毎月26日フロの日は除く

セイカスポーツクラブ

住所: 出水市武本4709-3 電話: 0996-63-0202



【カード提示特典】

入会金コース50%割引(会員および会員家族)
※キャンペーン対象期間除く

シャディハート 西出水店 米ノ津店

西出水店

住所: 出水市五万石町402
電話: 0996-79-3004

米ノ津店

住所: 出水市六月田町983-1
電話: 0996-79-3496



【カード提示特典】
(提示者本人のみ)

1万円以上購入の方に
粗品進呈

佛壇の古屋舗 (出水店)

住所: 出水市緑町45-16 電話: 0996-63-0371



お仏壇・お墓のことなら
いつでもお気軽に
ご相談ください。

【カード提示特典】

仏具5,000円以上ご購入の方に
粗品進呈

ケーキ&ジェラートの店 **バースデイ**

住所：出水市汐見町3-2 電話：0996-67-0224



地元の果物や食材を
ふんだんに使用しています★
クリスマスケーキも
予約受付中です♪

【カード提示特典】

会計時5%割引
(提示者本人のみ)

【期間限定特典】

クリスマス来店予約で、
12月26日以降使用できる
1,000円分の
クーポンプレゼント!
(先着300名様!なくなり次第終了)



肉のまるかつ

住所：出水市上知識町540 電話：0996-63-7629



【カード提示特典】

商品代金の値引き
(提示者本人のみ)

※サービス内容は、都度、店頭・チラシ等で周知

【期間限定特典】

購入商品の1%割引!
(値引き商品含む)

※期間中は値引商品も
割引対象となります。
(期間：12月1日(水)~1月31日(月))

日本初!! 2種類の成分で
機能性表示食品
令和3年10月8日~販売中です!

疲労感軽減
尿酸値低下を目指す方

機能性表示食品

イミダゾールジペプチド
アンセリン

JAグループ鹿児島総合ポイントカード

JADDO

じゃつど!

優待施設のご案内

地域の皆さまにおなじみの
JAグループ鹿児島総合ポイントカード

「JADDO カード」

地元飲食店や企業様のご協力を
いただき優待施設も拡大中です!
この機会に、ぜひご活用ください♪

※優待施設では、**ポイント加算はしていません。**
カードのご提示で加盟店独自の特典をいただける仕組みに
なっておりますので、ご理解の上ご利用ください。

焼肉 彩光

住所：出水市上知識町1079 電話：0996-79-3446



持ち帰りメニューや
ギフト商品も
ご用意しています★

【カード提示特典】

ランチタイムにソフトドリンク
(またはコーヒー)を
1杯サービス (提示者本人のみ)

【期間限定特典】

「ほほえみを見た」でディナータイム
(17:30~) ご予約の方に
デザート(津軽ぶどうシャーベット)を
全員にサービス
(期間：12月1日(水)~1月31日(月))



パティスリーモンブラン

住所：出水市緑町11-30 電話：0996-62-2341



【カード提示特典】 2,000円以上購入で

ギフトラッピング無料 (※要予約)

手軽に美味しく！

イラスト／小林裕美子

ごはんスティックストック

何かと慌ただしい朝の時間、つい食事をおろそかにしてはいませんか？

そんなときの強い味方が、冷凍庫に作り置きした「ごはんスティックストック」！

脳と体のエネルギー源になるごはんをサッと手軽に食べられる方法です。

作り方はとても簡単。昼食やおやつとしても大活躍してくれそうです。

忙しい朝の強い味方

朝食には、体を目覚めさせ、午前中の集中力やパワーを生み出すという大切な役割があります。特にエネルギー源になる炭水化物と筋肉などを作るタンパク質を含むごはんは好適。よくかむことでゆっくり分解され、腹持ちが良し上に太りにくいのもうれしい点です。

けれど和の朝食は手間がかかるのも確かです。ご飯とおかずなどをそろえると洗う食器も多くなります。

そこで、今話題のごはんスティックストックを作り置きしてみたいかがでしょうか。

ご飯に具材を入れてラップで棒状にまとめたのが、ごはんスティックストックです。電子レンジで温めてのり

を巻けば片手でパケットと口にでき、時間がないときは外に持って出ることもできます。これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラルも豊富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスもばっちりです。

白ごはん十具材の組み合わせの他、季節の炊き込みご飯で作るごはんスティックストックもお薦めです。また、チキンライス、チャーハン、パエリアなど油分のあるご飯物も、棒状に整えるときに少し力を入れて押さえ、温めてすぐにのりを巻けば、パラパラせず食べやすくなります。

ごはんスティックストックに入れる具材は、水分が少ないものなら何でもOKです。ご飯とのりは和洋中あらゆる味付けとも相性が良いのが魅力。納豆や梅干し、つくだ煮といったペーシクな和食材以外にも、厚焼き卵、焼き肉や焼き魚、ソースをまぶした豚カツ、コンビーフ、汁気をきった炒め物など、ご飯に合いそうな食材を何でも入れてみましょう。夕食で残ったお

中身はアイデア次第

ごはんスティックストックに入れる具材は、水分が少ないものなら何でもOKです。ご飯とのりは和洋中あらゆる味付けとも相性が良いのが魅力。納豆や梅干し、つくだ煮といったペーシクな和食材以外にも、厚焼き卵、焼き肉や焼き魚、ソースをまぶした豚カツ、コンビーフ、汁気をきった炒め物など、ご飯に合いそうな食材を何でも入れてみましょう。夕食で残ったお

白ご飯以外もOK

かずを活用するのも一手です。

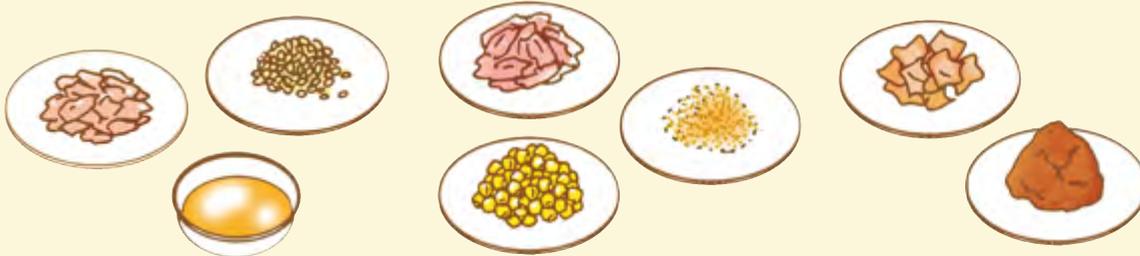
白ごはん十具材の組み合わせの他、季節の炊き込みご飯で作るごはんスティックストックもお薦めです。また、チキンライス、チャーハン、パエリアなど油分のあるご飯物も、棒状に整えるときに少し力を入れて押さえ、温めてすぐにのりを巻けば、パラパラせず食べやすくなります。



参考：“和”食文化推進協議会「ごはんSTICK STOCK」

アレンジ具材

アラカルト



さけ + ごま油 + いりごま

さけフレーク(大さじ1~2)をご飯の手前のにせます。ごま油を少々、いりごまをたっぷり散らして風味を楽しみましょう。

ツナ缶 + コーン + カレー

ツナ缶とコーンを1対1の割合で混ぜたら、風味付けにカレー粉を少し加えます。缶詰は水気をよくきってから使うのがポイントです。

かつお節 + みそ

ご飯にみそを適量広げ、その上にかつお節をたっぷりのせます。かつお節を押さえながらゆっくり巻きましょう。

夜や休日に簡単作り置き

材料(1本分の目安量)

- ご飯……約75g(茶わん約1/2杯)
- 具材……大さじ1~2(納豆なら1/2パック)
- 焼きのり(全型)……1/4枚

ごはんスティックストックには1本につき茶わん1/2杯分のご飯を使います。残りのご飯を利用する他にも、休日などに何か炊いてまとめて作っておくのも良いでしょう。

ラップとご飯、具材さえあれば、作り方は誰にも簡単。クルッと棒状に巻き込むだけです。細長いおむすびともいえそうですが、握るテクニックはいらず、温めるのもおむすびより短時間で済みます。

完成したごはんスティックストックは出来たてをそのまま食べても良いのですが、時短朝食を目的とするなら冷凍庫にストックを。

POINT

中の具材名をラベルに書き込んでおけば選ぶ際に分かりやすくなります。

作り方



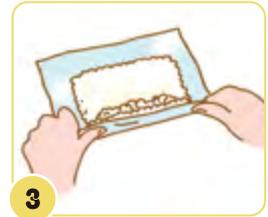
1

温かいご飯をラップにのせ、しゃもじで約12cm角に広げる。



2

具材をご飯の真ん中より少し手前にのせる。



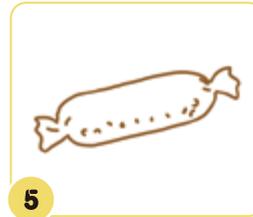
3

ラップを手前から持ち上げ、奥に向かって巻いてスティック状に。



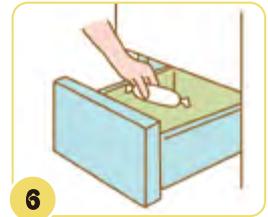
4

ラップの上から軽く握って、形を整える。



5

ラップの両端をキャンディーのようにしっかりひねって留める。



6

冷凍庫に入れてストック!

解凍していただきます!

食べ方



1

ラップのまま電子レンジで解凍(500Wなら約1分40秒*)。

*加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によっても異なります。お好みに調整してください。



2

ラップを外してご飯を少し炒め、仕上げにパリッとした焼きのりで巻く。



3

完成! そのまま手に持ってください! 2本でちょうどお茶わん1杯分のご飯の量になります。

POINT

のりは全型の4分の1サイズがベスト

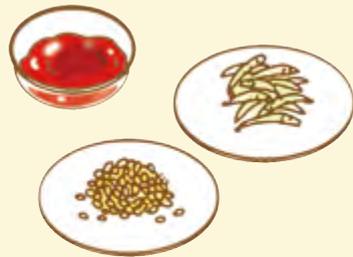
のりは全型を縦横半分にした4分の1サイズがごはんスティックストックにベストな大きさです。切ったのりを乾燥剤と一緒に容器にストックしておけば、いつでもサッと使えます。

POINT

のりを巻いての冷凍はNG

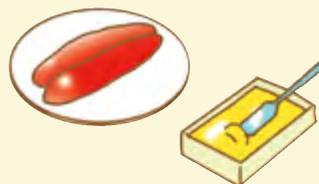
のりを巻いてから冷凍すると、水分を含んでラップに張り付くのでNG。食べる前に巻き、のりの風味と食感を楽しんでください。

いろいろな具材のごはんスティックストックがいつも冷凍庫にあったら、朝食だけでなく、ちよつと小腹がすいたときにも楽しく選べそう。アイデアを駆使して、ぜひチャレンジしてみてください!



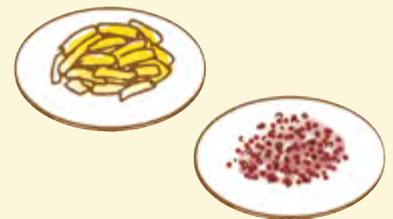
練り梅 + しらす + いらごま

練り梅をご飯に広げ、しらすをのせて、いらごまを振り掛けます。練り梅は塩分が多いので、量は加減しましょう。



明太子 + バター

ピリツとした辛さが癖になる明太子に、室温で軟らかくしたバターをあえてご飯の上に。解凍は温め過ぎないように注意しましょう。



チーズ + しそふりかけ

ご飯にしそふりかけと細切りチーズまたはとろけるチーズをお好みの量のせるだけ。はみ出ないように巻くのがポイント。

おしえて！
いづるくん



今回は、より道いずみで紹介した「白菜」について、新鮮な白菜の選び方と保存方法を紹介しますよ。



●白菜の選び方

- ・葉や切り口がみずみずしいもの
 - ・巻きがしっかりとしているもの
 - ・ずっしりと重みがあるもの
- ※カットしてあるものは断面が平らなものを選びましょう。

●保存方法

- ・新聞紙に包み、冷暗所で立てた状態で保存すると長持ちします。
- ・カットしたものは、ラップでしっかりと包んで野菜室に入れて保存しましょう。

白菜はクセがなく、あっさりとした味わいだから色んな調理法で楽しめるよ！ぜひ、旬の白菜を堪能してみてね♪



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

農産物直売所

JA女性部の店 より道いずみ



白菜のご紹介



高品質で安心安全な野菜作りを目指しています。安心して食べてください！

たけのしたりきろう
竹之下力郎さん
(出水市武本)

寒さが一段と厳しくなり、お鍋の美味しい季節になってきました。

さて今回は、そんなお鍋には欠かすことのできない「白菜」をご紹介します。

出水市武本の竹之下力郎さんは、10年ほど前から白菜をはじめキャベツやブロッコリー、オクラ等を栽培して、より道いずみに出荷しています。日頃から病気や虫による被害がないか管理を徹底し、安心安全な野菜作りに努めています。そんな丹精を込めて作った今年の白菜は「量も多く、品質も良いものが出来た」と竹之下さんは嬉しそうに話していました。葉や切り口がみずみずしいものを選び、キムチにしたりお鍋に入れて食べるのがオススメのことです。

店頭には立派な白菜がずらりと並んでいます。お鍋にすればたくさん野菜を取ることができます。これからの季節、白菜を始めとした野菜をたくさん食べて、寒さや風邪に負けない身体づくりを目指しましょう！



ほほえみ
キッチン

里芋とニンジンの豚肉巻煮込み



わたしたちが
つくりました!

J A女性部
阿久根支部のみなさん



【材料】(4人分)

豚肉(切り落とし) 200g
里芋(中)……………2個
ニンジン……………1本
チンゲン菜……………2株
しめじ……………1/2株
カニカマ……………1/2袋
小麦粉……………少々
塩コショウ……………適量
サラダ油……………大さじ1

④

濃口醤油……………大さじ2
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1

⑤

いりこだしの素…4~5g
(150ccの水で溶いておく)

【作り方】

- ①里芋とニンジンは1cm角で5cmの長さに切る。
- ②しめじは根元を切り落とし、バラバラにする。チンゲン菜は1株を4等分にして根元と葉は分けておく。カニカマはほぐしておく。
- ③豚肉を広げて塩コショウをし、小麦粉を少々ふったら里芋とニンジンを乗せて巻く。
- ④フライパンでサラダ油を熱し、③を並べて焼く。
- ⑤焦げ目がついたらチンゲン菜の根の部分としめじ、④、⑤を入れて中火で13~15分煮込む。
- ⑥最後にチンゲン菜の葉の部分とカニカマを入れて、1分程度火を通したら完成!

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
3.12.1
vol.29



旬のおすすめ

内容(一部)

・特選 大将季

3kg (秀3L~5L 7~10玉)

税・送料込 5,000円

いよいよ、待ちに待った大将季の出荷が始まります! 糖度と酸度のバランスが絶妙で果汁たっぷり的大将季をぜひ堪能してみてください!

贈り物にも喜ばれること間違いなし!



【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

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



いつもありがとうございます!!



光夫さん

光華さん

健生くん



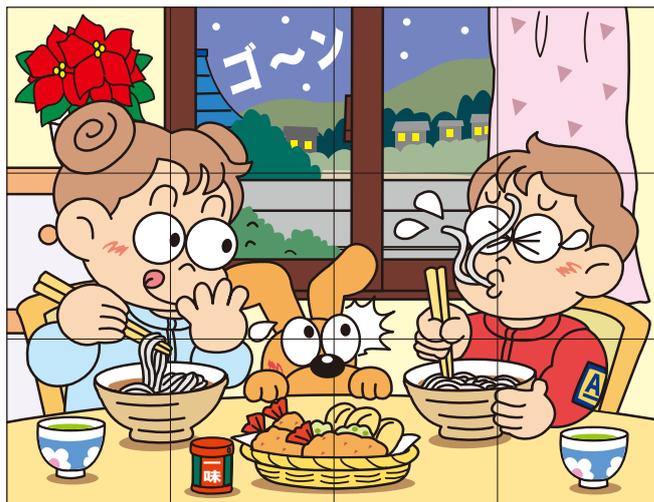
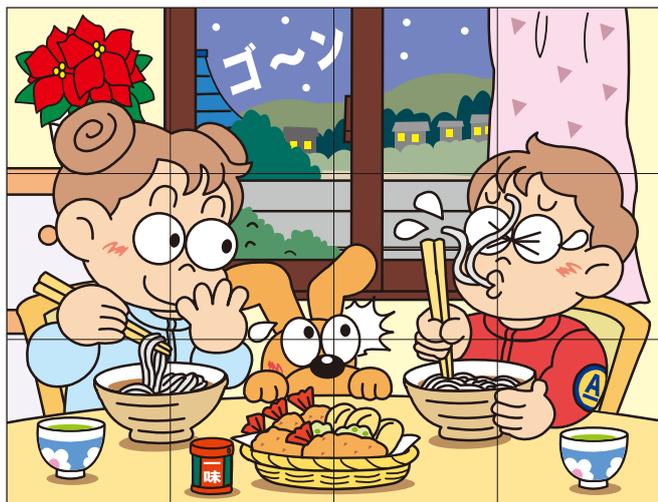
さわやかさん

田島 太 晴 さん (22歳) 長島町鷹巣

- ◆職業は？
高校卒業後、漁協で魚の販売をしています。年末にかけて、魚の量も多くなり忙しいですが、やり切ったときはとても達成感があり、やりがいを感じます。
- ◆休日の過ごし方は？
職場の方の勧めで半年前からゴルフを始めたので、月に2回ほどコースを回って楽しんでます。スコア 90 を切れるよう頑張りたいです。
- ◆地域の好きなところを教えてください！
海が綺麗なところ。そして何より長島は魚が、特にブリが美味しいです!!

と	遊	な	ま	た	か	り	い	ん	
う	バ	ン	所	に	し	休	電	毎	ま
。	バ	で	に	れ	ほ	。	み	て	話
い	ね	つ	か	を	毎	に	の	さ	が
っ	。	れ	ら	し	日	遊	日	い	。
も	て	も	て	私	ん	に	ま	。	車
あ	行	い	く	と	で	弟	は	を	畜
り	っ	ら	れ	犬	く	と	い	し	て
が	て	ん	ま	の	れ	い	か	た	て

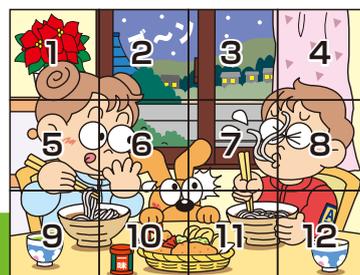
【お父さん】 出水市立下水流小学校 3年
橋口 光華さん



まちがいさがし

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を右下の枠内の数字で探しましょう。

解答は 18 ページ



出題・イラスト：酒井栄子



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



いずみわくわく夢クラブ「ホッピングマットクラブ」

◎どんなチームですか？

4～12歳までの25人が月3回出水体操クラブへ集まり、大型トランポリンやホッピングマットを使って運動しています。

◎代表者からメッセージ

普段使い慣れないトランポリンやホッピングマットを使って思い切り体を動かして、楽しく運動しましょう！

もじよかペット



こたろう
(3才)

くう
(16才)

飼い主 出水市高尾野町のP.Nともさん

毎日元気に追いかけてこです。くうおじいちゃん頑張り～



てん
(7ヶ月)

飼い主 出水市高尾野町のP.Nよっちゃんさん

甘えん坊で気が強く、水遊びが大好きなてんちゃんです。これからも私達を癒してね。

園芸

早掘りタケノコの管理について

園芸農産事業部
指導課

大田 昭 浩



本年産のタケノコは、梅雨時期から夏季において降雨が多かった事から地下茎の伸びは十分あり、タケノコとなる芽子は沢山ついていると予想されます。

このような事から少しでも早めの竹林管理作業と掘り取りを行いましょう。

1～3月上旬までの早掘りタケノコは、高単価で取引されますので、こまめに掘り取り出荷をお願いします。

施肥管理

「ニューさつまたけのこ」は長期間の肥料効果がある省力タイプの肥料ですが、厳寒期の肥効が鈍くなるという特性がありますので、「硫安」等の追肥を行い生産増量に努めましよう。

追肥時期	12～2月上旬に毎月各1回ずつ
追肥量	20kg/10a程度(分施ましよう)
施用方法	全面施用(ばら撒き)

タケノコの掘り取り穴を埋め戻す時に竹笹と硫安等を一握り(20グラム程度)一緒に投入して埋め戻し、腐植投入による地力アップに努めましよう。

掘り取り

下記の点に注意して丁寧に掘り取りましよう。

1. 鍬傷をつけないように丁寧に掘り取りましよう。掘り取り鍬の角を少し潰すと鍬傷軽減になります。
2. 見つける時や掘り取り時に穂先(タケノコの先端)を切らないように注意ましよう。
3. 早掘りタケノコはノコギリを使って地下茎から切り離してください(根部割れ防止のため)。
4. 掘り取ったタケノコは土のかたまり等が無いように軽く土を落として出荷してください(その際、タケノコの産毛は落とさないように軽く土だけ落としてください)。
5. 掘り取りに邪魔な地下茎でも若い(黄色)地下茎は絶対切らないようにましよう(地下茎には沢山の芽子が付いています)。

最後にタケノコ生産は、継続して管理作業を行う事が大切です。伐竹や施肥を適期に行い、3月中旬までの早掘りタケノコの増産で収益向上に努めましよう。



果実

収穫後の管理

園芸農産事業部
果実課

道上 耕 平



施肥・かん水

樹勢回復は今春の花芽量確保のために重要な作業です。収穫を終えた樹に窒素主体の液肥を7～10日の間隔で2～3回散布ましよう。乾燥が続いている時は、かん水を実施ましよう。

資材名	倍数	成分量(チッソ・リン酸・カリ)
尿 素	500倍	チッソ46%
メリット特青	500倍	チッソ15%・リン酸3%・カリ3%
たわわ80号	1,000倍	チッソ6%・リン酸3%・カリ3%

間伐(縮伐)・整枝・せん定

密植になると、枯れ枝の発生や病害虫の越冬が多くなるなど弊害が発生し、果実品質の低下に繋がります。収穫量へも影響がありますので、作業効率・薬剤散布の効果が出るように、永久樹を決めて間伐(縮伐)を行いましよう。

樹高が高すぎる場合には樹高を切下げ、作業性の向上に繋がります。せん定は、『かぶさり枝』、『内向き枝』、『立枝』、『下り枝』、『枯れ枝』など間引きや除去を行います。

ただし、本年度着果が多く結果母枝が少ない場合は、着花を確認してから軽いせん定を行います。

防 除

前段で示した通り、まずはせん定が重要になります。

特に近年では、カイガラムシ類やミカンハダニの発生が多くなっています。春先の発生を抑えるため、収穫後～1月中旬までの晴れた温かい日を選んで、マシン油乳剤95%(45倍)散布に努めましよう。樹勢が弱く散布が出来なかった場合は、発芽前にマシン油乳剤97%(60倍)の散布を行います。

土づくり

出水地域果樹園の土壌分析結果によると、土壌の(酸性化) pHが低い園地が多く、腐植も少ない傾向にあります。また、除草剤による栽培管理は表土流亡により地力を低下させ、干ばつによる影響を受けやすく細根量を減少させる原因にもなります。1～2月に苦土石灰資材の施用や有機質資材(完熟堆肥)などを投入し、通気性、保水性の高い土壌環境を整え、地力の増強を図り細根量、葉数を多くし健全な樹づくりに努めましよう。



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

タアサイ

～栄養満点！中国生まれの冬の青菜～

タアサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】冬(12～2月ころ)

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、カリウム、カルシウムなど

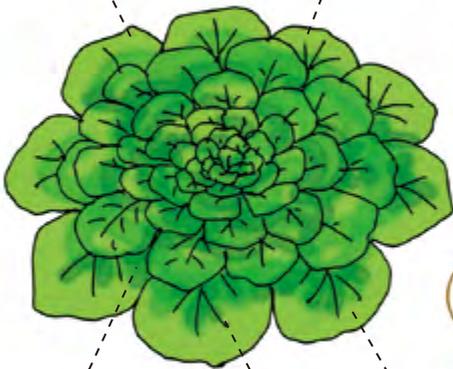
解説：KAORU

選び方

全体に張りつやがある

茎がみずみずしくしっかりしているものが新鮮

細かいしわが多い方が甘いよ



葉が濃く鮮やかな緑色、葉が肉厚

葉脈がはっきりしている

葉が広がって大きい

NG
しおれている

タアサイのチカラ

β-カロテン

体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護。老化予防や美肌に効果的。強い抗酸化作用があり、免疫アップ、生活習慣病予防に効果が期待できる。β-カロテンとの相乗効果で、冬の風邪予防や肌荒れにも効果的。

カリウム ビタミンK

骨や歯を強化し、健康維持に役立つ。骨粗しょう症予防にも効果的。

カルシウム

余分な塩分を体外に排出する作用。むくみの解消、高血圧予防に効果が期待できる。

効果的な調理法

β-カロテンは脂溶性ビタミンで、油と一緒に摂取することで吸収率が高まる。β-カロテンやミネラル類は熱に弱いので、さっと炒めるなど加熱時間を少なくするのがコツ。

保存方法

冷蔵保存

様子を見ながら早めに使い切ろう



野菜室に立てて保存。乾燥を防ぐため新聞紙などに包んでポリ袋に入れる。根元を湿らせたペーパータオルで覆うとより長持ちする。

冷凍保存



ゆでるか、炒めて、一度火を通す。ラップに小分けして冷凍用保存袋に1か月ほど保存OK。



食感が損なわれないよう、凍ったまま鍋やフライパンに入れて調理するのがポイント。



長期保存。塩漬けもおいしい！

楽しみ方・食べ方のコツ

和洋中幅広い料理に



炒め物



煮物



あえ物



おひたし



スープ



漬物

下ゆで不要で時短調理♪



おいしくて栄養価アップ!

豚肉や牛肉、エビ、卵、油など



小松菜やチンゲンサイの代わりに、癖がなくシャキシャキして甘味がある。火の通りが早く煮崩れしにくい。

花芽は、ナバナと同じような食べ方がおいしい。おひたしがお薦め。

タアサイのビミツ

アブラナ科。菜の花と似た花芽を付ける。花芽の旬は2～3月。



中国語読み
ターツマイ

ハクサイやチンゲンサイの仲間。不結球タイプ。



和名(別名)
如月菜(キサラギナ)

日本でも栽培。タアサイの変異種「ちぢみ雪菜」(宮城)。

小松菜やホウレンソウにタアサイを掛け合わせたもの。



縮み
ホウレンソウ



縮み小松菜

住宅ローン ネット申込のお知らせ



住宅ローン申込をインターネットで行えます!

お申込みは
「鹿兒島いずみ農業協同組合 融資」
で検索! もしくは、**こちらから↓**

24時間 365日
いつでもお申込みできます!
その他各種ローンも
ネット申込可能!



鹿兒島いずみ農業協同組合 融資

検索

お問合せ先 JA鹿兒島いずみ 本所 金融事業部 融資管理課

TEL (直通) : 0996-64-2606
フリーダイヤル : 0120-63-8510

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 (令和3年10月27日)

- 1) 半期ディスクロージャー誌
- 2) 自己改革推進本部の再設置
- 3) 貸付審査

第6回監事会 (令和3年10月27日)

- 1) 令和3年度上半期監査意見報告書
- 2) 令和3年度第2回無通告監査 (案)
- 3) 第7回監事会の日程
- 4) 常勤理事と語る会の持ち方
- 5) その他

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3年12月8日(木)

午前 10時~11時30分まで

出水事業所会議室 ☎62-1531

午後 1時30分~3時まで

本所営農支援センター ☎64-2605

相談員 社会保険労務士法人 MK 労務管理事務所

※新型コロナウイルス感染防止のため、ご利用希望の方は事前にお電話ください (予約制)

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、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
2 / 2	東	一般	5人
2 / 2	東	女性	5人
2 / 3	高尾野	一般	5人
2 / 4	阿久根	一般	10人
2 / 4	阿久根	女性	10人
2 / 4	三笠	一般	10人

鹿兒島厚生連病院 健康管理センターより お知らせ

新型コロナで受診を控えている方、両親の健康が気になる方、最近、総合的な体のチェックをしていない方



鹿兒島厚生連病院健康管理センター
TEL (099) 256-1133
〒890-0062 鹿兒島市与次郎1丁目13番1号
営業時間 平日 8:30~17:00

NEW シニアライフ 応援キャンペーン

対象者 ●人間ドックご希望で65歳以上の方 (受診日時点で65歳以上)

期間中、8,000円割引
下記指定日ならさらに2,000円割引で

受診料金

最大 **10,000円** 割引!

※キャンペーンの重複はできません。

新規受診者 応援キャンペーン

全年齢対象 ●初めて人間ドックを受ける方 ●3年以上受診していない方
※厚生連での受診に限りです。

期間中、8,000円割引
下記指定日ならさらに2,000円割引で

受診料金

最大 **10,000円** 割引 + **5,000円** 追加割引
※さらにオプションクーポン券が有効です。 ※次年度人間ドックで使えます。 ※キャンペーンの重複はできません。

キャンペーン期間 令和4年1月~5月 ※指定日: ■=1万円 □=8千円 ○=レディースデー (女性限定)

1月	2月	3月	4月	5月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	8 9 10 11 12 13 14
9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	15 16 17 18 19 20 21
16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	22 23 24 25 26 27 28
23 24 25 26 27 28 29	27 28	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	29 30 31

申し込み方法 ※必ず事前に手続きが必要です。

■インターネットでのお申込み

当センターホームページよりお申込みください
http://www.kago-ksr.or.jp/ken/campaign



■FAXでのお申込み

下記FAX番号にてお申込みください
FAX (099) 252-5632

■TELでのお申込み

下記電話番号にてお申込みください
TEL (099) 256-1133

■JAへのお申込み

JA組合員の方は最寄りのJAへお申込みください
※健康保険組合との契約によりキャンペーンを利用できない場合があります。

J A 年末年始の営業のお知らせ

令和3年度JA鹿児島いずみ年末年始の営業日時をお知らせいたします。

利用者の皆さまには、休業等でご迷惑をおかけいたしますが、お間違えのないようご利用ください。

部署名	月日	12月				1月			
		28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)
一般業務 (金融・共済窓口等)		●	●	●	×	×	×	×	●
購 買	本所資材センター	●	●	●	×	×	×	●	●
	事業所購買窓口 [出水・大川内(出張所) 阿久根・三笠・東・長島]	●	●	●	×	×	×	×	●
農産物直売所 「より道いずみ」		●	●	●	×	×	×	●	
A マー ト		●	●	●	▲ 午前9時~午後1時	×	×	×	●
移動購買車 「いづるくん号」		●	●	●	×	×	×	●	
給 油 所	セ ル フ	●	●	●	▲ 午前8時~午後6時	×	×	▲ 午前8時~午後5時	●
	フ ル	●	●	●	▲ 午前8時~午後6時	×	×	▲ 午前8時~午後5時	●

※記号の見方 ●…通常通り営業、▲…営業時間の変更、×…休業

※年末年始のATMの運用時間につきましては、12月中旬より各ATMに運用時間表を掲示いたしますので、そちらでご確認いただきますようお願いいたします。

J A 鹿児島いずみ 忌避剤のご紹介 2021年12月30日まで

動物被害に困っていませんか？

まきやすい
粒状タイプ

害獣・害虫対策に!

害獣・害虫 忌避剤

忌避効果
約2か月



害獣・害虫の嫌がる臭いで侵入を強力にシャットアウト!

イタチ・シカ・ヘビ・モグラ・ハクビシン・ネズミ・
タヌキ・キツネ・ネコ・イノシシ・ムカデ・ナメクジ等

✓1kg箱で約10㎡の忌避範囲

天然成分「木タール」を主原 天然成分100%で作物に無害
木酢液・にんにく・唐辛子粉等を含浸させた粒状タイプの
環境にやさしい天然成分100%の忌避剤です!

商品番号①

害獣・害虫忌避剤
1kg

¥1,000 (税込)



広範囲にまける
液体タイプ

プロが認める
強力タイプ

✓1本で
約1200㎡の
忌避範囲



〈使用方法〉

1㎡当たり
約100gを
均等にまくだけ

(より効果を出すには、
左記の記載に従って散
布してください。)



さらに

10個
お買い上げて
1個サービス!!

害獣 イタチ・タヌキ・シカ・イノシシ・
ネコ・ヘビ・モグラ・ネズミなど
害虫 ムカデ・ゴキブリ・ナメクジ・
ハチ・カ・ブヨ・ケムシなど

商品番号②

忌避剤
Uターンラッシュ1L

¥2,980 (税込)

効果絶大!是非一度使ってみてください! ご不明な点はお近くの購買窓口へお問い合わせください

10/6 東京オリンピック出場
大迫敬介選手が来所



♡♡ #サイン入りユニフォームをいただきました♪
#これからも応援しています!!

10/28 鶴荘学園の生徒らが
職場見学



♡♡ #中等部のみなさん
#真剣に職員の話聞いてました

11/9~11 出水工業高校生(2人)が
JAで職場体験



♡♡ #ミニトマトのバック詰め
#3日間、色んな仕事を体験したよ!

★管内の各小学校で稲刈り・脱穀体験★



出水小学校 10/11

♡♡ #立派に育った稲
#上手に刈れるかな



江内小学校・中学校 10/13

♡♡ #小学生(4年)と中学生(3年)が合同で
#いっぱい刈ったぞー!



野田小学校 10/29

♡♡ #JA青年部の道上兼正さんが稲刈り指導
#早く新米が食べたいなあ



出水小学校 10/11

♡♡ #刈った稲を掛け干し
#おいしくなあれ



江内小学校・中学校 10/28

♡♡ #稲刈りから2週間後
#脱穀を体験したよ!



野田小学校 10/29

♡♡ #かかしポーズ!元気な三人娘♡
#学校敷地内に掛け干しをしました

11/2 野田保育園 芋掘り体験



♡♡ #お芋ゲットだぜ!
#わーい!大量だー!



10/19
神信義さん(高尾野)の牛舎で
三つ子の子牛が誕生!

♡♡ #左から豊一(♂)、きく(♀)、奨斗(♂)
#3頭ともすくすく成長しています!

宮田カツ子さん(出水)
二科展で入賞しました★



♡♡ #大好きな地元で撮った「鶴」の写真
#入賞と地元をアピールできて
とても嬉しいです!

今回は、素敵な写真が
たくさんあったので
一挙大公開します!



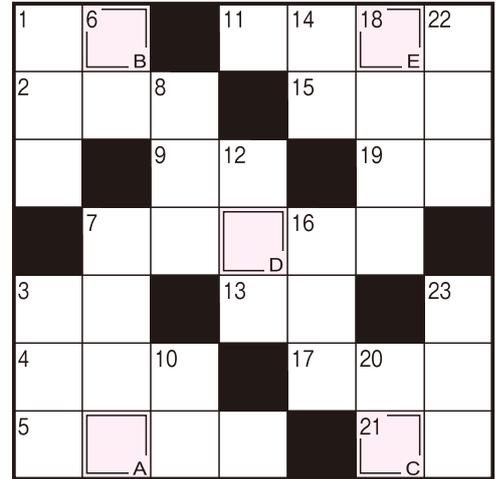
♡♡ #ヨイショ!ヨイショ!
#大きいお芋が出てきたよ!



頭の体操 クロスワード

出題●ニコリ

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？



解答欄

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

10月号の
解答



ヨコのカギ

- 1 一年の終わり。年の――
- 2 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- 3 農機具などをしまっておく建物
- 4 定期貯金が――を迎えた
- 5 家事をする際に着ける前掛け
- 7 家を建てる時に神主さんを招いてする儀式
- 9 スプリングとも呼ばれる部品
- 11 酒よりお菓子の方が好きです
- 13 無地のものには付いていません
- 15 お――の家(家)に回覧板(回覧板)を回した
- 17 食べ過ぎると手が黄色くなるかも？
- 19 大みそかの空に響く除夜の――
- 21 プラスでもマイナスでもないことを示す数字

タテのカギ

- 1 石川県を代表する色絵磁器といえば――焼
- 3 出生届を出すまでに決めます
- 6 花などで作るハワイの首飾り
- 7 ホップ・ステップ・――
- 8 炭を入れて使う暖房器具
- 10 kg, kmのk
- 12 はがきを買ってきて――状を書いた
- 14 弓に矢をつがえて狙うもの
- 16 ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
- 18 サンタクロースのそりを引きます
- 20 木枯らしも凧(おろし)もこれ
- 22 原価に利益や経費を盛り込んで付けます
- 23 まきをくべて使う暖房器具。ペチカはロシア風のこれです

- ★ 応募数：84通
- ★ 赤崎 信二さん 長島町川床
- ★ P.N りんりんさん 長島町鷹巣
- ★ P.N まみあさん 阿久根市脇本
- ★ 田上 芳子さん 阿久根市鶴川内
- ★ P.N ビーさん 出水市野田町
- ★ 荒平 千恵子さん 出水市高尾野町江内
- ★ 竹添 さとみさん 出水市高尾野町下高尾野
- ★ 井手 成子さん 出水市下大川内
- ★ P.N わくわくママさん 出水市今金町
- ★ P.N ムラサキシキブさん 出水市文化町

【10月号クイズ当選者】
当選おめでとうございます。

クイズ・おたより・投稿等 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

送先

記入例(横書きも可)

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。
※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 ▶ 令和3年12月31日消印有効
当選発表 ▶ 令和4年2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)

あとがき Editor's Note

昨年はコロナでどこにも行けなかったのが、奮発して特大サイズの生ズワイ蟹をネットで購入し年末にカニ鍋にして食べました。高い買い物だっただけに身がぎっしりと詰まっていたプリっぷりで最高でした。その美味さが忘れられず、今年も早々に購入。食べるのは年末ですが早く届かないかなあと待ち遠しいです。また今年はJAの黒毛和牛サーロインステーキも購入しました♪・・・絶対痩せるぞ！という決意はどこへやらって感じですが、美味しいものを食べられてとても幸せなので、もうこれはこれでいっかと思うようにしました。来年こそは色んなところに旅行に行って、美味しいものを求めて食べ歩きをしたいです。(和)



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.36



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。



地域の産業を知ろう！ 鶴翔生がJAで職場体験



JAは10月19～21日、職場体験学習として鶴翔高等学校の農業科学科1年生5人を受け入れました。研修は3日間行われ、1日目はJAの地域での役割などについて学んだあと施設見学を行いました。2日目は果実選果場で温州みかんの選果や袋詰め作業、3日目は2班に分かれ、ライスセンターで袋詰めや運搬作業、ヒラタケセンターではヒラタケの菌かきや箱詰め作業等を行いました。研修生としてJAで職場体験を行った生徒の一人は「初めて体験することばかり。楽しい」と話しながら一生懸命作業に取り組んでいました。

今後もJAは、教育機関と連携し学校・食農教育等、積極的に取り組む方針です。

若手で果樹農家をサポート！ ハウスのビニール被覆作業をお手伝い



JA果樹青年部会は10月27日、12月に出荷の最盛期を迎える大将季の生産者のハウスでビニール被覆作業を行いました。この取組みは同部会が毎年行っているもので、果樹農家をサポートするのが目的です。

当日は、同部員ら7人が参加し、2戸の果樹農家のハウスで作業。同部会の西田敏郎部会長は「青年部活動を通じて、農家同士で手助けをし、安心して栽培に取り組めるよう今後も活動を続けていきたい」と話していました。

同部会では、今後も安全に考慮しながら活動を進めていく方針です。

こんにちはAコープです!



冬ギフト味の宅配便

承り中

今年一年の“ありがとう”の想いを
ふるさと鹿児島の冬の旬の味で
届けましょう!

カタログは各店舗に備えております。どうぞご利用ください。
※掲載の価格は、送料込みの価格です。

申込〆切 12月23日(木)まで

オンラインでもお申込みいただけます。
Aコープ鹿児島で検索!

<https://acoop-onlineshop.jp/>



「てまえどり」にご協力ください!

Aコープでは、「食品ロス」削減の取組みを行っています。



「てまえどり」とは?

すぐに食べる物を購入いただく時に、手前にある商品(賞味期限の近い商品)からお買物いただく事です。販売期限を過ぎた商品の廃棄を減らすことにより、環境への負荷を減らすことができます。

身近にできることから、一緒に取り組んでいきましょう!