JA 北さつまホームページ http://www.ja-kitasatsuma.or.jp/





特集 special feature

ぐっすり眠って健やかに「快眠」のために知っておきたいこと



JAグループ鹿児島



355 散步道<u>泛</u>

つまのささ福かざり

さつま町の屋地・虎居商店街に、つるし雛の ささ福(通称さげもん)が飾られ、商店街を彩 りました。商工会女性部などが、町を歩くきっ かけになればと始めたもので、今年で3回目。 作品はすべて手作りで、一つ一つ丁寧に作ら れています。

「開運きんかん」給食

ま金柑専門部会が20+。贈呈



局校 受験 合格 願

門部会は1月23日、さつま町内の4中学校に は「甘くておいしい」と笑顔で味わっていま ました。当日の給食で振る舞われ、生徒たち い、JA北さつまさつま金柑(きんかん) ハウス栽培の「開運きんかん」約20㌔を贈り 高校受験を控えた中学生の合格と健康を願

と激励しました。 地元産キンカンをおいしく味わい、 食べると "五果食 (合格)" となる 目標達成に向けて頑張ってほしい 勉強に励みたい」と話しました。 薗田部会長は「キンカンを5個

Rを兼ね、昨年から学校給食に提供 に取り組んでいます。主に県外に出 ブのステビア入り資材を使った栽培 同部会では21人が4・8鈴で、ハー



のり

で開かれた子牛せり市で、 かれた子牛せり市で、1頭当た A北さつまの薩摩中央家畜市場

66万3821円を記録シモンでの平均価格が市場開設以来最高額

3~~~~ 785~~~ 650~~~ 511~ ~ 198 ~ 191 ~ 185 ~ 180 ~ 175 ~ 171 ~ 168 ~ 166 79 72 66 61 55 52 197 190 184 179 174

高値での取引が続く薩摩中央家畜市場の子牛せり市

48円高の66万7624円。最高値の6万9063円、去勢は2万23均価格は前回より3万6772円高 93万3120円でした。は雌が102万2760円、 6 となりました。 03頭が上場されまし せりは2月3、 の2日間開 雌の 去勢が か

また、 えが良かった」と話 の上昇につながった。 牛の評価が高く価格 JA管内の若い種雄 玉 的な素牛の減少と、 JA畜産部は「全 今回は品ぞろ



していました。

平成27年2月3日~ 4日 入場頭数 603頭 売却頭数 592頭 平均値 入 場 前回比 最高值 最低値 69,120 659,063 276 2,390 雌 263 1,022,760 36,772 雄 去 329 933,120 456,840 667,624 295 2,266 22,348 総平均値 663,821円 28,775円 前回比 高值 総売上高 392,981,760円

回より2万8775円高での

取引

ました。 しい「かごしま茶」の入れ方を学び お茶教室があり、 佐市の菱刈小学校で2月3日、 5年生14人がおい

指導しました。 分などを説明し、 3人が講師を務め、 ラクターの宇治野哲志さん(37)ら 開かれた特別授業。 児童にお茶に親しんでもらおうと 本格的な入れ方を 日本茶インスト お茶の種類や成

で飲み、 した。 入れ、1分待ってから湯のみに注い 児童は適温に冷ました湯を急須 お茶の香りと味を楽しみま

順通りに入れたら苦味もなくておいた様子。上原悠羽さん(11)は「手どが変わることを知り、児童も驚い しかった お湯の温度の違いで甘味や苦味な と笑顔を見せていました。



おいしいお茶の入れ方を学ぶ児童たち

「快眠」のために知

睡眠は人生の 3 分の 1 を占める大切な時間です。その眠りの質が低いと、 日中いきいきと過ごすことができません。そこで、深い眠りで健やかな毎 日を送るためのポイントを探ってみました。

(監修) 睡眠改善インストラクター 矢部亜由美 (やべあゆみ) さん

睡眠に関する正しい情報を発信し、眠りについてのアドバ イスや相談に応じている。講演経験も多数。現在は寝具メー カーのロフテー株式会社(http://www.lofty.co.jp/)に勤務。

●夜中に目が覚めると、その後眠れな ●布団に入ってもすぐに寝付けない。

冬場は入浴で体温を上げる 日の「体温リズム」が大切



方が最も低く、目覚めとともに上昇し 生活スタイルの中で気を付けたいの 「体温リズム」です。 人の体温は朝

二つ。一つは「生活スタイル」、そし らこのような悩みを解消できるので て二つ目は「睡眠環境」です。 いといわれています。では、どうした 人の約半数が十分な睡眠を取れていな ●日中に眠くなることが多い。 ●朝の目覚めがすっきりとしない こうした悩みを持つ人は多く、 そのポイントは大きく分けて 現代

下)のお湯に15~20分ゆったりつかる に入る1~2時間前にぬるめ を長くするように心掛けましょう。 前に入浴し、体温が下がるまでの時間 と、スムーズな入眠が期待できます。 41度以上の熱いお湯が好きな人は夕食 「温度」と「タイミング」です。 布

を下げることができます。 しやすい状態となって、 足先の毛細血管が広がり、体温を放熱 につけて温めると効果的です。指先や た場合は、もう一度手と足だけをお湯 入浴した後でも手足が冷えてしまっ 体の深部温度

な経験をしたことはありませんか 健康的な生活を送る上で快眠はとて あなたは次のよう 温が下がるときに人は眠気を感じる仕 て、 組みになっています。 夕方から夜にかけて最も高くなり その差は約1度で、上がった体

も大切です。でも、

もあります。そんなときにお勧めした が下がりにくいことに加え、 体温を上げることが大切です。とはい から朝食を取り、昼間は体を動かして 差をつくるためには、 つきにくくなります。 動量が低下するため体温のメリハリが え、寒い季節にはそれができない場合 しかし、年齢を重ねると夜間の体温 朝の光を浴びて 一日の中で体温 日中の活

いのが「入浴」です。 入浴をする上で気を付けたいの (40度以 寸

入眠後約3時間の熟睡が重 高齢者にお勧めの「昼寝

要

るため、 することが必要です。 個人それぞれに合った睡眠時間を確保 間程度の睡眠時間では不十分なので、 することが重要です。 ム睡眠は睡眠の前半に集中して出現す 何度か繰り返します。最も深いノンレ (脳の眠り)」の深い眠りと浅い眠りを 人は眠っている間に「ノンレム睡眠 床に就いてから約3時間熟睡 もちろん、 3時

とがあります。それを回避するために 間どうしようもない眠気に襲われるこ 取れなかったり、十分に寝ていても昼 うつぶせになるなどの姿勢で眠ること と深い眠りに入ってしまうため、 眠気を防止することができます。 効果的なのが「昼寝」です。 をお勧めします。 者は30分程度)仮眠することで日中の ているので、その前に15分程度(高齢 は午後2時ころに眠くなるようにでき しかし、高齢になると十分な眠りが 疲れているときに完全に横になる 人間の体

眠るときはゆったりとした衣服で 室内や布団の中の温湿度に注意

快眠のための二つ目のポイント















床内気候」があります。 眠環境」には、大きく「室内環境」と「寝

しっかりと外部からの光を遮り、朝の 付きの悪い人は遮光カーテンなどで の中に絞ったタオルを1枚掛けておく 度です。冬の寝室内の適温は16~19度 たままで眠るとよいでしょう。 目覚めが悪い人はカーテンを少し開け てくる「光」も眠りを左右します。寝 てください。また、カーテン越しに入っ だけでも違いますので、ぜひ試してみ 大切です。加湿器がない場合は、部屋 で、乾燥し過ぎないようにすることが 「室内環境」で重要なのは温度と湿

です。 吸湿性の良いシーツにするなど、寝具 用する場合はタイマーを使って温度が を狂わせてしまうので、電気毛布を使 適な温度は33度前後、 の温湿度のことを意味しています。 高くなり過ぎないように注意しましょ 寝床内気候」とは、 時々布団を干したり、できるだけ 一晩中体を温めると体温調整力 湿度は50%前後 布団と体の間 快

> す。 の管理も忘れずにしておきたいもので

が大切です。 を選び、 ません。ゆったりとしたパジャマなど 体を締め付けたりするのでお勧めでき 目が体に食い込んだり、ゴムの部分が ジャージなどのスポーツウエアは縫 りの打ちやすい物を選びましょう 眠るときの衣服は、 厚着をしないようにすること 動きやすく寝返

けると、体温で温められた羽毛の温か 羽毛布団を用い、 布の肌触りを感じて眠りたい人は、 さを外に逃がすことがありません。 元から肩まで掛ける毛布が便利です。 掛け布団は、 直接体に触れる部分に その上から毛布を掛 襟 毛

> を自宅で調節する場合は、 かさ上げするとよいでしょう。 を使って首の当たる部分や枕の両脇を には肩幅に合う高さが必要です。これ タオルなど

す。 中身の片寄りが少ない構造が必要で 中は20~30回の寝返りを打つため、 おむけでも横向きでも首や頭を支え 次に大切なのが「構造」です。 睡 あ

楽な姿勢で眠るための「枕」は 高さ・構造・素材の3点で選ぶ

す。 けでなく、頭も安定せず、横向きになっ 頭が少し前に傾いています。この姿勢 くくらいの高さ、 あおむけに寝たときは少し頭が前に傾 選ぶときは、まず首のカーブに合った を崩して寝ると、 たときは肩が痛くて眠れません。枕を 高さ」の物を選ぶことが重要です。 枕は楽な姿勢で眠るために必要で 人間はリラックスして立ったとき 首の後ろが疲れるだ 横向きになったとき

がいますから、

実際に見て、

試してみ

てはいかがでしょう。

の寝具売り場や専門店に行くと自分に

合った枕を選んでくれるアドバイザー

造」「素材」の三つ。最近はデパー

以上、枕選びのポイントは「高さ」「構



数などを考慮して選ぶことをお薦めし うので、そば殻、パイプ、羽毛など それぞれの特徴や手入れ方法、 枕の「素材」は人によって好みが違

耐久年

■就寝前のスマートフォン スマートフォン(スマホ)やパソコンの光は眠るためのホル モンの分泌を抑えてしまいます。就寝1時間前にスマホ断ち をするだけでも寝付きや眠りの質が違ってきます。

■就寝前の食事

どうしてもおなかがすいて眠れないときはホットミルクや軽 いビスケットを。食事が遅い時間帯になるような場合は、あ らかじめ軽くおにぎりなどを食べておくようにしましょう。

■寝酒

快眠を妨げるNGポイント

お酒には入眠作用がありますが、入眠後の中途覚醒作用や利 尿作用も働きます。夜中にトイレに行った後で眠れなくなっ たり、「ちょっと1杯」のつもりがつい2杯、3杯となり、 れが原因でアルコール依存症になることも。晩酌として楽 しむお酒は問題ありませんが、眠るためのお酒はNGです。

■食後のうたた寝

眠りを浅くしてしまう原因の--つです。うたた寝を防ぐためには 入浴したり、歯を磨いたりするとよいでしょう。

てようり 通

1. 中央会の廃止

《中央会改革による影響》

このコ ーは、JA県中央会・ 合会の情報をお伝えする です。

JA中央会

農業・地域の衰退を招きます! 実態を無視 た農協改革は

断・解体され、農業・地域の衰退を招 革が行われた場合、JAグループが分 り込みました。地域実態を無視した改 く恐れがあります。 た規制改革実施計画に農協改革を盛 〈府は平成26年6月に閣議決定し

響は次のとおりです の方々からも理解をいただきました。 のこだわり」を説明し、出席された議員 タンスとして、絶対にゆずれない「5つ を開催し、農協改革に対する我々のス 議員・自民党県議団との意見交換会 では、平成27年1月17日に県選出国会 このような中、JAグループ鹿児島 規制改革実施計画の主な内容と影

3.信用事業の分離

業関連施設を利用できなくなる可能性 は応分の費用負担が必要となる可能性 があります。また、営農指導を受けるに があります。 地域実態に応じた各種借入れや農

4.全農・経済連の株式会社化

ず、またスケールメリットを発揮した資 5. JA理事会の見直し 材調達ができなくなります 有利で安定した農畜産物の販売ができ 県域での共同販売ができなくなり

農家の要望や地域実態にそぐわない! A運営が懸念されます。 組合員の大多数を占める家族経営



1月17日に実施した県選出国会議員・自民党県議団 との意見交換の様子

のリスクが高まることが懸念されます きなくなるとともに、JAの経営破綻 ると、地域実態に応じた政策が実現で

(JA・連合会改革による影響》

「農協改革」にかかる 県連出国会議員・毎民党県議団との急見支援会

査機能を担っている中央会が廃止され

JAグループの代表機能や指導・監

JA経済連 グループ

今年3月、鹿児島市の県農業試験 いよいよオープン たわわタウン谷山

ブンします 「健康・生きがい」「食農・活力」「く

するJA店舗やJA-SSも出店 消にこだわったA-コープや県内最大 らし・共生」をコンセプトとした鹿児 習室などもあります クラブ、料理教室などが行える調理宝 雑貨のお店、女性専用のフィットネス ます。その他にも衣料品店舗や日用品 ラン四季」。また、地域のくらしを応援 にこだわったビュッフェ形式の「レスト 級の売り場面積を誇る農産物直売所 る施設です。主な店舗として、 島の食・食文化を楽しんでいただけ 「おいどん市場谷山館」、県内産の素材 地産地

ノ谷山」にご期待ください

JAらしさ発信の拠点「たわわタウ



関連事業も利用できなくなります。 購買車や高齢者対策などライフライン

ととなり、信用・共済事業に加え、移動

准組合員の事業利用の権利を奪うこ

2. 准組合員の利用制限



:鹿児島市西谷山一 -丁目 5 番地 : 099-258-5023(開設準備室直通)

oo 0120-290-831

場跡地に「たわわタウン谷山」がオー 完成予想図 「たわわタウン谷山 食農・活力ソーン き産地浦レストラン 农料品

鍛治屋さんの 快挙を祝う

おいしい米コンテスト受賞祝賀会

いしい米作りに対する熱い思いが受 関係者、友人ら6人が駆け付け、「お さつま町でありました。JAや行政

賞につながった」と、快挙をたたえ

いた、さつま町俗ト)で優良金賞に輝しい米コンテスト」で優良金賞に輝

勝まで進み、

優良金賞に輝きました

メノモチ作りに

挑

祝賀会で鍛治屋さんは、

経営概況

あきほなみ」は、

(42) の受賞祝賀会が2月20日、

取り組んでいます。 継ぎ、約8鈴で「あきほなみ」や「ヒ 平成10年に就農しました。精米業を ノヒカリ」など多品種の水稲栽培に て味や香り、食感などを審査し、 鍛治屋さんは陸上自衛隊を退職し コンテストには全国から409点

上位30点を選出。 出品されました。消費者が食べ比 鍛治屋さん出品の

> 町長も「さらにおいしい米作りに取だ成果だ」と祝福。日髙政勝さつま晴らしい。夫婦で一生懸命取り組ん り組んでもらいたい」と激励しまし 米どころを抑えて入賞したことは素 農業の発展に貢献したい」と述べま を習得して経営の安定を図り、 らなる良食味米の生産に向けた技術 み、今後の経営目標などを紹介。 やおいしい米づくりに向けた取り組 さつま町のあきほなみが、全国 JA北さつまの永福喜作組合長は 地域 0

問い合わせは同館、 之城ちくりん館」で販売しています。 受賞米は、JA農産物直売所 0996



受賞米「あきほなみ」のおにぎりをおいしそうに味わう鍛治屋さ ん夫妻



らの餅つきを体験。

赤や緑、

児童はきねとうすを使って昔なが

議会のメンバー

の4色に色付けして丸め、

ノキ

メノモチを作る児童たち

が2月9日、 うと、自分たちで栽培し収穫した餅 伊佐市立大口小学校の5年生77 郷土の伝統を受け継ご

の伝統的飾り。大口コミュニティ協 メノモチは五穀豊穣を祈る小正 メノモチ作りに挑みま 10人が作り方を教

米を使って、

喜び。2週間ほど体育館前に飾った 枝に刺しました。 花が咲いたみたいできれい」 立派なメノモチが完成し、 揚げ餅にして食べたそうです。 児童は

さつま町の軸屋酒造㈱

特産品コラボ「林檎のお酒」発売

昨年6月に発売した「葡萄(ぶど新酒の味を楽しみました。(フィレール)」を発売しました。2(フィレール)」を発売しました。2(フィレール)」を発売しました。2を使った「林檎のお酒 Filer好盟約を結ぶ青森県鶴田町の特産品好盟約を結ぶ青森県鶴田町の特産品が出資。

価格は510では1680円。ツプツ弾けるリンゴの味が特徴です。キュールで、芋焼酎の程よい香りとプ焼酎の原酒を使ったスパークリングリのお酒」に続くコラボ商品第2弾。昨年6月に発売した「葡萄(ぶど

ます。
を深めたい、との願いが込められていぐ」の意味。末永い交流で両町の友情「フィレール」は、フランス語で「紡2000本の限定販売です。商品名の



特産品コラボ第2弾の「林檎のお酒」

スリル満点の氷の滑り台は子どもたちに大人気

伊佐市で氷の祭典

氷像にうっと幻想的に輝く

した女の子は「お姫様になった気分でした女の子は「お姫様になった気分でが完成。ライトアップされると氷像は幻想的に光り輝き、来場客もうっとりが完成。ライトアップされると氷像はが完成。ライトアップされると氷像はかに光り輝き、来場客もうっとりと眺めていました。

うれしい」と笑顔を見せていました。

ギラヴァンツ北九州合宿

選手らを激励 黒豚など贈り

歓迎式には柱谷幸一監督をはじめ選悟選手も所属しています。児島県出身の山之内優貴選手、小谷健児島県出りの同町キャンプは初めて。鹿



特産品が贈られ笑顔の選手たち



大口育苗センター

業タバコ埰豊作を願い

式を開きました。 つま大口育苗センターで葉タバコ播種葉たばこ振興会は1月21日、JA北さ年佐国分葉たばこ振興会と薩摩地区

薩摩中央高等学校

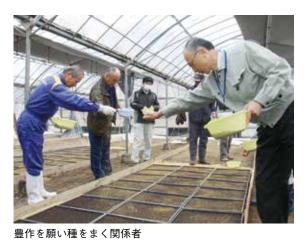
の門出を励ます会

平成26年度

激励を受け決意を新たにする生徒たち

まきました。 加。豊作を願い、粒子状の種を丁寧にには生産者やJA、行政関係者らが参として高く評価されています。播種式として高く評価されています。播種式でおり、伝統的な技術力を持った産地で表現、伊佐、さつまの3地区では耕業島、伊佐、さつまの3地区では耕

生産者を励ましました。 頑張ってもらいたい」とあいさつし、も良いものを最後まで収穫できるようを者、面積とも減少しているが、今年産者、面積とも減少しているが、今年



薩摩中央高校

多人を祝福展業関連に進む

道に進みます。がありました。今年度は5人が農業のを祝福する「営農の門出を励ます会」日、農業関連への進路が決まった生徒日、農業関連への進路が決まった生徒さつま町の薩摩中央高校で2月6

激励しました。

リスれさつまやさつま町、薩摩川内は、一番大切なことを発展させ、誇高校では一番大切なことを発展させ、誇高校では一番大切なことを学んだと思が「生きる上で食は欠かせない分野。が「生きる上で食は欠かせない分野。

たい」と決意を述べました。み、立派な社会人になれるよう努力しず、大学では病害虫の研究に取り組望さんは、「高校で学んだことを忘れ望に見島大学農学部に進学する竹之内

さつま地区青壮年部

県農政部と意見交換

JA北さつまのさつま地区青壮年部 JA北さつまのさつま地区青壮年部

たい」と話しました。学んだことを明日からの仕事に生かし青壮年部の楠元伸一副部長は「今回



活発な意見交換が行われました

ちを励ましました。

力強い演奏を披露し、力走する選手た菱刈給油所では、「田中子供太鼓」が

県下一周駅伝大会

郷土の声援受け

に演奏し大役を果たしました。露とあって緊張していましたが、立派ら練習を重ねてきました。今回が初披人。6年生から引き継ぎ、昨年11月かメンバーは田中小学校の5年生20



力強い和太鼓演奏で選手を励ましました



活発な意見交換が行われました

● 女性の声を事業に反映 ●

JA北さつま女性組織協議会は1月23日、さつま町でJA常勤役職員と語る会を開きました。女性の声を事業に生かしてもらうと、女性協役員6人が参加し、支所統廃合や斎場利用について意見や要望を述べました。

支所統廃合について女性協役員は「支所がなくなると困るという不安の声が多い。移動販売車の運行をお願いしたい」と要望。これに対し永福喜作組合長らは「さつま、伊佐地区で20カ所の拠点を整備し、10月からの運行を計画しています。支所の会議室は地域コミュニティとして利用可能」と答えました。

斎場に関しては、「大型から小型の葬儀にニーズは変わってきている。事前相談会を開くなどPRを図り、利用率向上に努めたい」と説明しました。



そば打ちを体験する女性部員

● 2支部でそば打ち体験 ●

虎居支部のそば打ちが1月30日、轟原公民館であり、10人が参加しました。水分を控えめにしたこと

からこねるのに苦労しましたが、歯ごたえのある風味 豊かなそばが出来上がりました。







樋脇支部生活部会も1月20日、JA樋脇支所きらめき館でそば打ちを行いました。毎年恒例とあって、参加した7人は手慣れた様子で作っていました。試食もあり、参加者は「歯ごたえも良く、ゆで加減も最高」と満足顔で話していました。

^{こさろ}フレッシュミズ募集中!

JA北さつまでは、フレッシュミズを新たに募集します。ここがフレッシュな方、一緒に活動しませんか。料理や手芸、井戸端会議など楽しい活動がいっぱい。

問い合わせは、JA北さつま福祉課へ。 0996-53-1131

人間ドックのご案内

JA北さつま・JA厚生連では、総合的な健康診断として人間ドックを行っています。

ぜひ人間ドックを受けて健康づくりに役立ててください。申し込みと問い合わせは、JA本所福祉課(0996)53-1131、川内総務経済課(0995)24-2607へ。

受診日	支所名	コース	募集人員
3/15	川内	女性	5人
4/13	川内	一般	5人
4/16	入来	一般	5人
4/28	さつま	一般	10人

栽培管理 徹 向 底 確認

443戸で栽

占 積

は358%。

北薩地区茶業振興会

大への取り組みを進めます。 なって安全・安心な茶生産と消費拡 管理を徹底し、関係機関と一体と 27年度は、 26年産の荒茶販売実績は前年より 薩摩川内市でありました。平成 地 区茶業振興会総会が2月 良質茶の生産向上と栽培 平均単価は1㌔当た 価格は5億 10

り722円でした。 7690万円。 60~少ない721~で、 県内の農家戸数



を通じて、茶の消費拡大を推進する や、おいしいお茶の入れ方教室など みます。また、 た茶園作りに努めるほか、チャドゲ いは ことにしています。 トラップ調査や防除対策にも取り組 コ 茶園管理暦を生産者に配布し充実し ナジラミの被害軽減を図るため、 27年度は、 ずれも前年より減少しています。 優良茶生産対策として、 首都圏でのPR活動

領家昭一会長の再任も決まりました。画など議案4件を原案通り承認し、やJA、行政関係者も出席。事業計 り、優等に選ばれた宮脇一郎さん(さ つま町) ら入賞者10人が表彰されま 北薩地区荒茶品評会の表彰式もあ 総会には川薩、出水地区の代議員

定 植 収 時 期 分 指 散 す C

2 月 10 日、 A北さつま川内ゴーヤー部会は 薩摩川内市で平成26年産 Ш ゴ 1 ヤ 一部会

J

おり、 取り組んでいます。27年産は出荷量 高齢化により生産者は年々減少して 課題について対策を検討しました。 ら約60人が参加。栽培・ 販売実績は前年を13~下回る120 量でしたが、 風の影響で収量が伸び悩みました。 で、 20%を目指します。 会には生産者や市場、 26年産のハウス栽培は順調 現在97人が7・3鈴で栽培に 販売額は4116万円でした。 露地栽培は度重なる台 販売面での 行政関係者 脳な出荷

生産・販売面の対策を検討しました

荒茶品評会入賞者の表彰も行われました

別の徹底に努めることを確認しまし

による長期収穫や土壌消毒、められ、部会では定植時期の

部会では定植時期の分散化

選果選

関係者から品質向上と安定出荷を求 生産販売反省会を開きました。市場

相

住宅ローンについての無料相談会を開催い たします。お気軽にご相談ください。

【伊佐地区】

3月15日(日) 9:30 ~ 15:00 伊佐総合支所

【川内地区】

3月22日(日) 9:00 ~ 15:00 川内総合支所

年金無料相談会

年金についての無料相談会を開催いたします。 社会保険労務士がお答えしますので、お気軽に ご相談ください

地区	開催場所	開催日時								
さつま	柏原支所	3月11日 (水) 9:30~12:00								
川内	高江支所	3月18日 (水) 9:30~12:00								
伊佐	伊佐総合支所	3月20日(金) 10:00~12:00								



キラリ農輝く公農

くぼぞの たかまさ **久保菌 貴政**さん さつま町田原

<**経営品目>** ☆葉ネギ 80 a
 ☆ソラマメ 20 a

収量上げ、安定出荷目指す

今はとにかく量を出すこと、安定出荷あった管理をするよう心掛けています。

かったりとさまざまなので、

圃場に

を目指しています」。

要ネギは熱を入れることで甘味が増 を実顔で話していました。 と笑顔で話していました。 を実顔で話していました。 を実顔で話していました。 をつま地区青壮年部でも積極的に活 ないほど」と苦笑いしていました。 さつま地区青壮年部でも積極的に活 さつま地区青壮年部でも積極的に活 をした経営ができるよう頑張ります」 と笑顔で話していました。

結婚控えやる気満

培に取り組んでいます。

薩地区でただ一人、

大規模な周年栽

から始め現在では825まで規模を拡大。

けに就農を決意したそうです。

「かせをしろ」と言われたのをきっ

しました。2年後に帰省した時、高校を卒業し県外の鉄鋼業会社

ハウスで葉ネギの栽培を始

めてお

「圃場によって水もちが良かったり調製作業は人手が必要だそうです。出元の物産館などに出荷しています。出元の物産館などに出荷しています。出元の物産館などに出荷しています。出元の物産館などに出荷しています。出

カブと生青のりのスープ

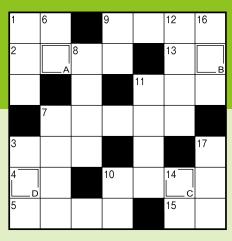
丸ごと1個のカブと、香りの良い生の青のりで作るスープです。とろみとして使う本クズの生命力は強大で、漢方薬としても用いられています。体を温めてくれる優しいとろみ、ぜひお試しください。

■ 材料 (2 人分) 1 食当

カブ………2個 生青のり……50g だし汁……600ml 本クズ……25g (なければかたくり粉で代用) 1食当たり 約73kcal 酒………大さじ1 しょうゆ………小さじ1 塩…………適量

■ 作り方

- (1) カブは葉を切り落とし、皮をむく。
- (2) だし汁を入れた鍋にカブを加え、軟らかくなるまで 煮る。
- (3) 酒・しょうゆを加え、塩で味を調える。
- (4) 生青のりを入れ沸騰させてから、同量の水で溶いた 本クズを鍋の中をかき混ぜながら加える。
- (5) 全体にとろみが出るまで混ぜ合わせて火を止める。
- (6) 器に盛り、カブの葉を添える。





二重マスの文字をA〜Dの順 に並べてできる言葉は何で しょうか?

■タテのカギ

- 1 伊予カンやポンカンの主産地
- 3 新潟の民謡「佐渡──」
- 6 昆布やかつお節で取ります
- 7 3月14日は--デー
- 8 知識を多く蓄えた人のこと
- 9 ――を聞いて十を知る
- 10 アヒルはこの鳥の仲間を品種改良 して作られました
- 11 ――大関は、負け越すと大関から 陥落します
- 12 水族館にはたくさん並んでいます
- 14 ゆでた野菜や麺の水分を切るとき 使います
- 16 マラソンの自己――を更新した
- 17 夕方に窓から差し込みます

■ヨコのカギ

- 1 木々が空中で伸ばします
- 2 ひな人形に供える四角い食べ物
- 3 ――良ければ全て良し
- 4 便箋に引かれた線のこと
- 5 「石川早生(わせ) | や「セレベス| などの品種があります
- 7 レーズンともいいます
- 9 砂蒸し風呂で有名な鹿児島の温泉
- 10 日本髪に挿す飾り
- 11 アクセルを踏んで――する
- 13 塗り絵に付けます
- 15 文字のそばに小さな文字で振りま

応募方法

895-1811 薩摩郡さつま町虎居74

A北さつま経営企画室 「クロスワード

①答え

②郵便番号

③住所

4)氏名

⑤年齢

⑥意見・感想

郵便はがきに①答え②郵便番号 ③住所4氏名5年齢6意見・感想な どを書いて、左記の宛先まで送って ください。正解者の中から抽選で10 名の方に粗品をプレゼントします。 締切は3月25日。(クイズの応募で 取得した個人情報については、これ 以外には使用いたしません)

1月号当選者発表

1月号「パズル? 頭の体操 | 当選者は次の方々に決まりまし た。おめでとうございます。

- ▷福田初惠さん▷堂路幸子さん
- ▷是枝民子さん▷有嶋るみさん
- ▽栗牧文子さん▷上小鶴トヨさん
- ▷西原和子さん▷柿田かよ子さん
- ▷中原アキさん▷下野間嘉津光さん

2月号の解答

ボ



当選者は4月号で発表します。

理事会だより

第11回理事会を1月30日に開き、次の事項 について協議しました。

【議案】

- ①県常例検査の改善状況等追加報告について
- ②平成27年度事業収支計画策定上の基準及 び手数料・利用料等の考え方について
- ③伊佐低温倉庫取得計画について
- ④組合員に対する貸付について
- ⑤平成26年度信用供与等の最高限度額の設 定にかかる見直しについて
- ⑥特定債務者の回収方針について

【報告】

- ①平成26年度下期棚卸実査要領について
- ②平成26年度下期外部確認監査報告につい
- ③平成26年11月末自主検査結果報告につい
- ④平成26年11月末資産自己査定結果につい
- ⑤第11回春期自動車大展示会開催要領につ
- ⑥平成26年度県下統一[JAバンクウィン ターキャンペーン」結果について
- ⑦平成26年12月末店舗別貯金・貸出金残高実 績について
- ⑧共済速報について
- ⑨子牛・成牛せり市実績について

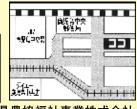


JA西田駐車場のご案内

JR 鹿児島中央駅周辺に、お出かけの際はご利用ください。

- ●年中無休 24 時間営業
- 30% 8:00 ~ 23:00 100円 23:00 ~ 8:00

100円



^{ご連絡先} 鹿児島県農協福祉事業株式会社 鹿児島市鴨池新町15番地(JA鹿児島県会館9階) TEL 0995-258-5626 FAX 099-255-9595



法と、

まき、

苗作りして畑に植え出す方 すでに栽培されている根?

育て方は、

3月下旬~

4月に種

いる所もあるようです。

山間地を利用して栽培されて

苗作り

を3月ごろ株分けして植え付ける

万法とがあります。

苗は市販され



利用できます。 砂糖漬け、

葉を食べ

てもお

ジャムの他に、

マーマレ

Ì

K

シャー

ベットなどにも

しくないので、

鳥獣害を受けにく

ジャムにして逸品、ルバーブの薦め

板木技術士事務所●板木利隆

日本では知名度が低いもの

Ő,

ギ

H

タデ科の野菜

(和名:

:大黄)

です。

ル

バ

1

ブはシベリア南部が原

産

植え付け

た1年目は収

1、穫せず 5月から

0)

リシャ、 菜です。 薬用として用いられたとされ、 にもなる大株の、 m 草丈は50~60cm、 家庭菜園でもよく見られます。 北欧、 葉柄の大きさが2~3c ローマでは紀元前から医 スイス方面を旅する 多年生の強健野 葉幅30~35 m 口

整腸、 としてもお薦めです。 味は逸品です。 カリウムも多く、 助ける酵素が含まれ、 なので、地産地消の村おこし野菜 酸味で、これを生かしたジャムの るとされますが、 この葉柄の部分は、 脂肪分を取り除く効果があ 加工も容易(後述) 魅力なのは強 豊富な繊維質は カルシウム、 肉 の消化な を

0

しましょう

長を促します

しょう。 通販で探すのが手っ取り 7 いることはあまりなく、 早 ネット

弱 寒性は強く、 えて育ちますが、 ば数年間収穫し続けられます。 冬の間は葉が枯れて休眠 強健な多年草で、 61 0) で、 排水の良い畑を選びま 夏の暑さにもよく耐 土壌の多湿には 耐

その後、 かすを施し、 50 c m 油かすと化成肥料を追肥し、 いた畑に、 あらかじめ石灰をまいて耕 生育中に2~3回 ぐらい 条間120c 元肥に粗 に植え付け い堆肥と油 m います。 若干 して 生 株

間

お

す。

度植えてお ľλ で 葉を、 6月にかけて、 を大きく育て、 します 7月ごろとう立ちし、 葉柄を付けて切り取り収 2年目の 1 回に2~3枚

るので、 ルバーブジャムの作り方 早めに切り取ります。 まにしておくと株の育ちが悪くな にぎやかに咲かせますが、そのま

糖は全体量の60%ぐらいを目安に 詰まったらレモン汁を加える。 水分が出てきたら火にかける。 砂糖をまぶし、 ざく切りにしたルバーブの しばらく置 葉柄 ĺλ 砂 煮 7

赤色が強いほど良い







ジャム



砂糖漬け

A·COOP

メノモッ(飾花・メノモチ飾り)

場所は、伊佐市菱刈前目の農産物直売所「まごし市場」。昔、国鉄山野線「菱刈駅」があったところです。メノモッ(もち花・めのもち)は榎や柳などの枝にもちを飾って稲を模した小正月の飾り木の一つで、五穀豊穣を祈って作られます。Aコープひしか り店も協賛即売会を行い、店舗利用者懇談会会員、婦人部のご 協力により、ガネ販売とぜんざいの無料配布を行いました。



白

花を

もちつき大会も行われました!

鹿児島県農業試験場あと地に

3月中旬より順次 たわわタウン谷山、

3月中旬に鹿児島県農業試験あと地にたわわタウン谷山がオープンします。㈱Aコープ鹿児島では、Aコープ谷山店、おいどん市場谷山館、ダイソーAコープ谷山店を出店致します。開店まであとわずかです。 皆様のお越しをお待ちいたしております。









いま、JAで給与受取口座を新たにご指定いただくと、県下で先着1,600名様に

JAバンクオリジナルQUOカード」 (5,000円分)をプレゼント!!

お申込み期間:平成27年2月1日~5月31日

●対象取引

期間中、「QUOカードプレゼント」のお申込みをいただき、平成27年2月から6月に新たにJAで給与受け取り口座を指定し、いずれかの月において5万円以上の給与のお受取りが確認できたお客様にプレゼントいたします。

●QUOカードお申込みの流れ

まだJAに口座をお持ちでない方

すでにJAに口座をお持ちの方

JAの□座を開設

専用ハガキまたはJAバンクHPから「QUOカードプレゼント」のお申込み

給与受取口座のご指定(給与振込依頼書のご提出)

お勤め先ご所定の「給与振込依頼書」の給与受取口座欄にJA名、支店名、口座番号などをご記入のうえ、お勤め先にご提出ください。なお、QUOカードプレゼントのお申込みの前に提出いただいても構いません。

●注意事項

*お申込みはお一人様1回とし、国内在住の個人のお客様に限ります。*ご記入内容に漏れがある場合等は、無効となる場合があります。*景品内容等については、予告なしに変更する場合があります。*景品は平成27年9月頃までに、宅配会社もしくはJAを通じてお届け予定ですが、諸般の事情により遅れる場合があります。また、転居先不明・長期不在等でお届けできない場合は無効とさせていただきます。

詳しくはお近くのJAバンクの窓口までお問い合わせ下さい。

平成26年度 JAバンクウィンターキャンペーン

キャンペーン期間 平成26年11月4日 平成26年12月30日

◆特等(1万円相当の鹿児島黒牛・黒豚セット) 51本

	180413	180420	181076	181554	181815	182052	182437	182515	183329	183876	184102	184545	185144
	185897	186236	186880	187631	188158	188305	188790	189134	189530	190387	190454	191798	191933
	192376	192802	192939	193239	193307	195452	195801	196091	196242	196728	197156	198163	198606
ĺ	198730	199026	199671	199866	201015	201336	201592	202009	202788	203000	203661	203795	

▶ 1等(2.500円相当の地元産金相) 50本

180120	180516	180954	181413	182077	182408	182826	183015	183634	183943	184537	185197	185587
186166	186786	187322	187537	188140	188215	188573	189402	189787	190127	190450	190607	191230
191866	192250	192976	193442	194055	194932	195199	196097	196316	196885	197182	197780	197910
198195	198206	198898	199006	199040	199736	201117	203134	204027	204506	205373		

▲ 2 笙 (加工は噌 1 七口) 200★

▼2寺	を	帽ーキ	U) 2	ひし本								
180170	180338	180419	180489	180601	180626	180698	180969	181018	181045	181075	181239	181271
181306	181507	181720	181765	181779	181854	182197	182225	182300	182314	182498	182549	182721
182860	183076	183283	183292	183432	183479	183661	183719	183805	183835	183967	184142	184173
184246	184578	184606	184607	184632	184723	184725	184796	185025	185190	185241	185279	185298
185688	185733	185836	185975	186019	186150	186460	186493	186827	186844	186863	186885	187025
187077	187124	187185	187262	187541	187661	187713	188211	188325	188350	188463	188481	188529
188590	188704	188778	188800	189042	189112	189179	189296	189399	189539	189561	189636	189844
190114	190320	190360	190396	190435	190446	190462	190599	190967	190971	191054	191317	191504
191575	191760	191773	192405	192569	192765	192812	193180	193187	193217	193335	193530	193701
193913	194006	194159	194709	194800	195070	195221	195281	195283	195288	195605	195708	195836
195870	196001	196159	196179	196213	196243	196541	196631	196865	196866	196874	197091	197124
197452	197616	197639	197705	197890	197923	198134	198175	198396	198478	198480	198536	198562
198599	198737	198808	198819	199001	199200	199220	199356	199386	199447	199600	199855	199907
199915	199953	200086	200118	200158	200217	200458	201196	201239	201423	201444	201591	201654
201664	202509	202548	202692	202942	202955	203052	203362	203458	203505	203817	203837	204329
204387	204397	204402	204649	204727								

JAバンクを 利用しているけれど、 ポイントは ついているの?



JAバンクのご利用によるポイントの貯まり方は、貯金や貸出金について年1回(1月末最終営業日)ポイントが付き、 機能取引(公共料金の口座引落やJAカード決済、給与・年金振込)についてはお取引月ごとにポイントがつきます。 加算ポイントについてはご契約いただいているJAの加算基準表をご参照ください。

なお、JAバンクのご利用でポイントを貯めるには、JA窓口において「JADDOカード事業名寄せ登録申込書」による名寄せ 登録(JADDOカードにJAバンクのお取引があるという情報を登録する手続き)が必要となります。

貯まったポイントは 員専用webサイトで ご確認できます。



会員専用webサイトは下記URLから

http://www.jaddo.jp



※現時点ではパソコン・スマートフォンからのみアクセスができます。

🌱 育 てよう明日を

JAグループ鹿児島

JADDOカードについては