

# くろーばー

特集 *special feature*

## 脳をイキイキ元気に 今から始める指先体操



育てよう  
明日を  
JAグループ鹿児島



### ふりり 散歩道

#### 宮之城初市 (さつま町屋地・虎居商店街)

春を呼ぶ宮之城初市が2月7日、屋地・虎居商店街でありました。会場内では百縁祭や軽トラ市、ささ福飾りなどがあり、多くの来場客でにぎわいました。また、伝統的な縁起物「宮之城人形」も展示販売され、人気を集めていました。

さつま金柑専門部会がさつま町内の中学校に寄贈

# 開運きんかんで 受験生を応援！



J A北さつまのさつま金柑専門部会は、高校受験を控えた中学生を応援しようとして、藤川天神で学業成就の祈願を済ませた「開運きんかん」約20kgを、さつま町内の4中学校に贈りました。また、「ひつ翔べ！さつま号」を運航する㈱ソラシンドエアも、必願成就のオリジナルしおりと鉛筆を贈り、受験生を元気づけました。



受験生の合格を願い「開運きんかん」を贈りました



贈呈式前日に、学問の神・菅原道真を祭る薩摩川内市東郷町の藤川天神で、学業成就の祈願を行いました

贈呈式は1月23日に鶴田中学校であり、生産者やJ A、行政関係者らが出席しました。園田武徳部会長が「今年も甘くておいしいキンカンができた。いっぱい食べて合格を目指してほしい」と激励。3年の清水星輝さん（15）は「私立高校の一般入試も始まる。自分の力が出せるよう頑張りたい」と決意を述べました。「開運きんかん」は直径3・6cm以上の3Lサイズで鮮やかなオレンジ色。早速味わった生徒は「実がぎつしりと詰まって高級な味。これで合格間違いなし」と笑顔を見せていました。部会では20人が4・6鈴で、ハーブの一種であるステビア入り資材を使った栽培に取り組んでいます。主に県外に出荷していることから、消費拡大とPRを兼ね、一昨年から学校給食にも提供しています。

# 畜産基盤の維持・強化を

J A北さつま畜産振興大会

第2回J A北さつま畜産振興大会が2月14日、さつま町の薩摩農村環境改善センターでありました。畜産基盤の維持・強化を図り、安定した経営を目指すのが目的。4年ぶりの開催で、管内3地区（さつま町、薩摩川内市、伊佐市）から畜産農家や行政関係者ら約550人が出席しました。

特別功労者表彰や肉用牛情勢報告



繁殖雌牛増頭などの功労者表彰もありました

その後、(株)科学飼料研究所の吉嶺詳司氏が「健康で活力ある子牛づくり」について講演。妊娠期の母牛の適正管理や新生子牛の管理などについて説明しました。

永福喜作J A組合長は「畜産農家の高齢化や担い手不足により、生産基盤の弱体化が懸念されているが、皆さんの協力で飼養頭数は増加に転じている。全国に広めた『北さつま牛』の名声をより確実なものとし、本地域の畜産がさらに発展することを望んでいる」とあいさつしました。

表彰者は次の通り。(敬称略)

〈子牛多頭購買功労者〉(有)畠久保牧場、(有)農業生産法人のさき、(有)徳重和牛人工授精所、(有)福永畜産、農

事組合法人水迫ファーム

〈子牛平均価格最高販売者〉▽平成25年雌Ⅱ徳永末春(薩摩川内市)、同去勢Ⅱ馬門文夫(伊佐市)▽26年雌Ⅱ東明(さつま町)、同去勢Ⅱ木下信一(同)▽27年雌Ⅱ溝口修(伊佐市)、同去勢Ⅱ堂蘭實治(同)▽28年雌Ⅱ浜田光和(薩摩川内市)、同去勢Ⅱ堂蘭實治

〈繁殖雌牛増頭者〉▽繁殖経営の部Ⅱ松下光洋(薩摩川内市)、高橋耕(同)、内山寿弘(さつま町)、前田俊一(伊佐市)、下大迫幸太郎(さつま町)▽一貫経営の部Ⅱ(株)高崎畜産、(有)農業生産法人のさき、(有)福永畜産

〈県畜産共進会出品者〉徳重真生(さつま町)、羽子田ひとみ(同)、(株)萩原人工授精所(薩摩川内市)、村岡一松(同)

## 大会スローガン

- ① 受胎率向上と事故率の低減により子牛生産率を高め、経営安定と所得向上を図ろう！
- ② 高齢牛・低能力牛の更新を進めながら、繁殖牛の維持・増頭に努めよう！
- ③ 子牛の出荷日齢短縮と適正体重での出荷に努め、購買者に好まれる子牛生産に努めよう！
- ④ 試験種付事業並びに現場検定事業の推進により、優秀種雄牛の造成に努めよう！
- ⑤ 第11回全国和牛能力共進会等への出品対策に総力を結集し、日本一の種牛産地を築こう！
- ⑥ 畜舎周辺の定期消毒と踏み込み消毒槽を設置し、防疫・衛生対策を徹底しよう！
- ⑦ 畜産農家自ら、牛肉・豚肉の消費拡大に取り組もう！

平均92万5488円

薩摩中央家畜市場で2月8、9日の両日、子牛せり市がありました。1頭当たりの平均価格は92万5488円で、前回(1月)より1万6462円安での取引となりました。せりには631頭が上場され、うち615頭が売却されました。



## 子牛せり市成績表(税込み)

薩摩中央家畜市場 平成29年2月8日～9日

入場頭数	631頭						
売却頭数	615頭						
入場	売却	最高値	最低値	平均値	平均体重	kg単価	前回比
雌	271	255	1,893,240	105,840	883,825	282	3,137 ▲12,017
雄							
去	360	360	1,604,880	316,440	954,999	314	3,046 ▲25,769
総平均値	925,488円						
前回比	16,462円 安値						
総売上高	569,175,120円						

## 入来地区 移動販売車運行のお知らせ

Aコープ入来店の閉店に伴い、入来地区の方々の買い物支援として、2月11日より移動販売車の運行を始めました。1トトラックにAコープの商品(生鮮品・青果物・総菜・食料品・日用品など)を積み込み、7カ所に停車し販売を行っています。お気軽にご利用ください。

**運行日は毎週土曜日です。**

停車場所	停車時間
①副田 下手公民館	13:20～13:35
②副田 新町公民館	13:40～13:55
③副田 元村上公民館	14:05～14:20
④旧Aコープ入来店	14:30～14:45
⑤大馬越地区コミュニティセンター	14:55～15:10
⑥牟多田公民館	15:20～15:35
⑦朝陽地区コミュニティセンター	15:40～15:55

※運行状況により到着時間が変わったり、天候により運行を見合わせる場合もあります。

## J A 入来支所にATMを設置



J A 北さつま入来支所に現金自動預払機(ATM)を設置しました。

■ご利用時間■

平日 8:45～19:00 土・日・祝日 9:00～17:00

## 平成28年度 JAバンクウィンターキャンペーン 当選番号一覧

キャンペーン期間  
平成28年11月1日  
～平成28年12月30日

### ◆特等(1万円相当の農産物) 99本

72077	72596	72641	72700	72974	73071	73125	73204	73354	73428	73609	73805	73959	74056
74062	74506	74605	74661	75069	75119	75547	75791	75874	76760	76907	77040	77125	77139
77192	77510	77632	77835	77952	78029	78126	78329	78398	78503	78538	78791	79037	79186
79364	79451	79548	79646	80029	80061	80192	80283	80419	80459	80591	81004	81351	81372
81468	81536	82110	82124	82207	82798	82807	82924	83061	83351	83476	83970	84034	84246
84373	84423	84623	84653	84798	84861	85054	85321	85460	85612	85624	85693	85711	85865
86021	86058	86467	86564	86720	86903	86921	86958	87515	88057	88130	88148	88157	88269
89188													

### ◆1等(北さつま茶) 80本

72199	72368	72504	72770	72866	73105	73194	73370	73442	73720	73787	73902	74334	74459
74590	74617	75754	75869	76146	76460	76622	76667	76679	77206	77265	77558	77663	77700
78035	78153	78629	78839	79180	79617	79673	79760	79813	80112	80324	80507	80606	80689
81232	81319	81469	81482	82256	82283	82424	82507	82731	82877	83075	83171	83369	83556
83725	83938	84161	84263	84476	84504	84869	84922	84953	85409	85866	85875	85996	86093
86358	86748	86844	86976	87079	87092	87704	87739	88497	89029				

### ◆2等(さつま南高梅) 250本

72019	72052	72084	72260	72296	72409	72467	72514	72554	72590	72668	72754	72765	72807
72816	72957	73005	73066	73073	73128	73130	73137	73157	73191	73381	73386	73396	73404
73464	73502	73636	73696	73722	73737	73799	73849	74036	74104	74137	74167	74200	74244
74277	74318	74376	74385	74407	74498	74532	75122	75137	75582	75644	75702	75764	75767
75814	75837	76059	76237	76510	76528	76686	76731	76788	76804	76815	76826	76858	76891
76895	76931	77057	77079	77104	77259	77523	77593	77680	77728	77777	77784	77872	77877
77896	78060	78078	78198	78218	78239	78246	78289	78304	78456	78555	78567	78609	78682
78737	78843	78846	79004	79061	79099	79106	79112	79179	79248	79256	79334	79425	79480
79523	79532	79680	79704	80035	80042	80137	80145	80169	80186	80224	80281	80308	80309
80331	80375	80395	80457	80510	80619	80648	81067	81150	81182	81194	81241	81246	81307
81385	81456	81503	81544	81613	82007	82027	82248	82288	82301	82327	82356	82414	82452
82502	82652	82670	82700	82737	82797	82858	82913	83001	83034	83035	83054	83110	83129
83370	83427	83506	83604	83615	83672	83683	83708	83894	83896	83898	84002	84014	84063
84165	84206	84227	84255	84351	84515	84591	84601	84724	84736	84801	84857	84906	84909
84932	84945	85082	85096	85149	85340	85379	85481	85506	85575	85601	85744	85786	85816
85820	85885	85912	85950	86043	86142	86185	86210	86313	86509	86543	86596	86671	86737
86743	86819	86863	86877	87007	87019	87359	87469	87551	87572	87600	87605	88023	88071
88104	88189	88238	88282	88292	88302	88406	88432	88460	89028	89137	89186		

# 育てよう明日を

通信

このコーナーは、JA県中央会・各連合会の情報をお伝えするコーナーです。

女性部

## 第1回県女性のつどい開催



JA鹿児島県女性組織協議会は1月23日、鹿児島市の市民文化ホールで「第1回県女性のつどい〜未来への贈りもの〜」を開きました。県内女性部員、JA役員など600人が参加し、講演や活動発表などで盛り上がりました。

川畑功美子会長が「趣味や特技を生かした仲間作りで地域活動に参加し、新しい視点で組織の可能性を見つけていきましょう」とあいさつ。

鹿児島読売テレビの岡本善久アナウンサーと妻でフリーアナウンサーの安代さんが、「大変だ！と言わずに笑おう。岡本家族の約束」と題して講演。夫妻が5人の子育てを例に、女性部員へエールを送りました。

活動発表では県内10地域のグループが歌や踊りを披露。日頃の練習の成果を發揮しました。女性部全員で踊り「ハンヤ節」や歌声喫茶もあり、会場は歌と笑いに包まれました。

今年も最新鋭の大型農業機械から家庭菜園用の小物機械まで、豊富な品揃えで皆様のお越しをお待ちしています。

経済連



## 第33回春期JA農業機械大展示会のご案内

**南薩ブロック** 日時：3/10(金)・11(土) 9:00～15:00  
場所：かせだドーム(南さつま市)

**大隅ブロック** 日時：4/13(木)・14(金) 9:00～15:00  
場所：東串良畜産指導センター(東串良町)

**北薩ブロック** 日時：4/21(金)・22(土) 9:00～15:00  
場所：薩摩中央家畜市場(さつま町)

問合せ先：経済連 農業機械課 ☎ 099-258-5481

JAグループ鹿児島

## 鹿児島ユナイテッドFCを地元農畜産物で応援



JAグループ鹿児島は、1月26日、指宿市宮陸上競技場で鹿児島ユナイテッドFCに県産農畜産物を贈呈しました。

JAいぶすきがソラマメ4キ、スナックエンドウ2キ、サツマイモ(紅はるか)10キ、JA県経済連が牛肉5キ、豚肉5キ、鶏肉5キを贈呈。全国出荷量1位の品目にこだわりました。

地元の農畜産物をいっぱい食べて、来シーズンにむけて頑張ってください。



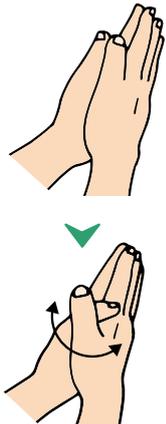
JAグループ鹿児島



# 脳をイキイキ元気に 今から始める指先体操

健康寿命を延ばすために、脳の若さを保つことはとても重要です。  
手や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど元気になる。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう。

## ✓ 手指の動きで分かる若さチェック!



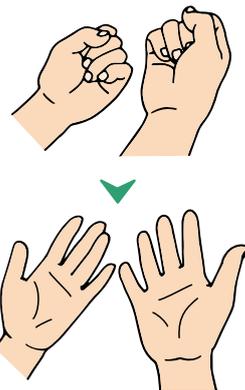
### 記憶力 指のすれ違い体操

親指で爪を6秒ほどギュッと押さえた後、パッと放します。赤みがすぐに戻ってききましたか?



### 血行 指先押さえ

親指を外にして握る、そして開く。親指を中にして握る、そして開く。これを繰り返す。親指の出し入れがスムーズにできますか?



### 集中力 親指グーパー体操

両手のひらを合わせます。その状態で1本ずつ同じ指同士を交互に繰り返します。そして1〜2日前のことでテーマを決めて記憶をたどりま。

例：親指を動かしながら「昨夜の夕食のメニュー」、同様に人さし指で「会った人の名前」、中指で「見たテレビ番組」など。

記憶がスムーズによみがえって、滞りなく言えますか?



指先体操案内人 **堤 喜久雄 さん**  
ツツミ キクオ  
ウォルナッツ・健康生活研究所 所長。指さき健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。「指さき頭脳体操」(東京書店)ほか著書多数。  
<http://www.yubisaki.com/>

## 指先は全身を映す鏡

人間の脳は手や指先を使うことで活性化されます。逆に使わないとどんどん衰えていきます。現代の社会では、手作業など手や指先を使う機会が極端に減っています。高齢でも驚くほど元気で気力も記憶力もしっかりしている方は、指先や脳をよく使う生活習慣や仕事を持っていることが多いよ

うです。意識して脳と指先を使うようにしたいものです。

まずは、自分の現状を知ることから。次のチェックを行ってみましょう。案外と引掛かる項目があるかもしれません。もちろん心配はいりません。大切なのはこれから。1日5分、「指先体操」を取り入れてみましょう。

## 応用

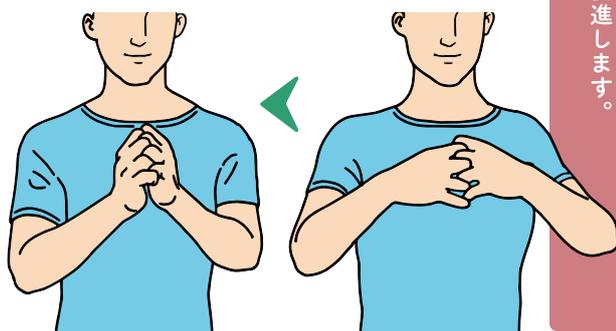
- 指を組んだ状態を崩さずに手首を20回ほど左右にひねります。
- 同様に手首を20回ほど回転させます。

指先のツボを刺激し、指と指が離れないようしっかりと合わせ、深呼吸しながら行いましょう。生気を補充して邪気を吐き出すような気持ちで。また、指の関節は思うように曲がるか、痛みを感じるかなど体のサインを感じながらやっています。

1 指先の関節を鍵形に曲げ、そのまま両手の指を浅めに絡めます。隣り合った指同士の爪の脇が当たるようにします。



2 肘を横に上げた姿勢から、息をゆっくり吐きながら手のひらを近づけていきます。5、6回繰り返します。



## エクササイズ

### 1

### 指ツボ刺激体操

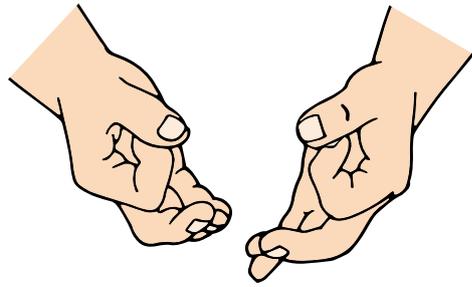
指先のツボを刺激しながら血行を促進します。

エクササイズ

## 2

### 指先合わせ体操

動きは小さくても  
脳の運動量は大きい体操です。

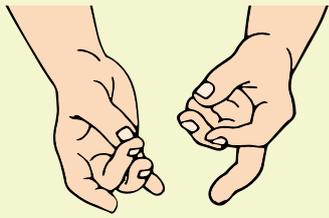


**1** 親指の腹で人さし指の爪先を軽く押さえる。めったに動かさない指の第一関節も柔らかくします。

**2** 親指の腹と人さし指の腹を合わせます。(1)(2)の動きを繰り返します。

薬指や小指を使う機会は多くはありません。また、左手を動かすことは新しい発想やイメージなど創造をつかさどる右脳の活性化につながります。意識して、さまざまに応用してみましょう。

### 応用



● 左右違う指で(1)(2)の動きを繰り返します。  
● 合わせる回数を決めます。

例 10回合わせたら隣の指に移ります。

エクササイズ

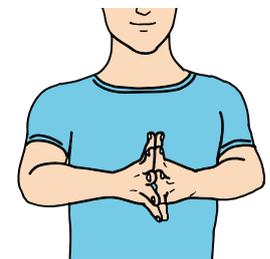
## 3

### 指反らし体操

指の柔軟性と左右の動きを合わせることで集中力が鍛えられます。



**1** 指の間を開いて両手の指先同士を付けます。手首から肘まで一直線になるように。



**2** 両手に力を入れ、手のひらは付けずに指を反らして付け根までぴったり合わせます。(1)(2)を繰り返します。

動きはシンプルですが、手のひら、腕の内側にも刺激が伝わります。指先の表現力が豊かになり、これだけでも手の動きが若々しく見られます。

### 応用



(1) 両手を肩幅か、それ以上まで広げてグーにする。

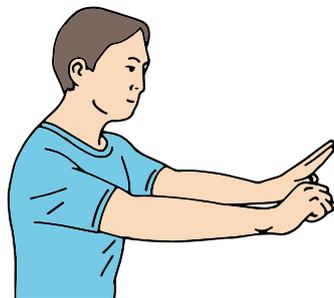
(2) 手を広げながら、左右の手の指先を目の前で合わせます。慣れてきたら手元を見なくても左右の指が合うようにチャレンジしてみましょう。

エクササイズ

## 4

### グーパー体操

腕の曲げ伸ばしを取り入れた動きの大きい体操です。



**1** 両腕を前に伸ばして片手はグー、もう一方の手はパーにします。



**2** 腕を胸に近づけたときにグーとパーがそれぞれ入れ替わります。(1)(2)の動きを繰り返します。

グーパー体操はバリエーションがさまざまに組める動きです。右ページのチェック項目にある「親指グーパー体操」の動きの変化を取り入れるのも良いでしょう。

### 応用

(1) グーパーを繰り返しながら、数に単位を付けて声を出して数えていきます。このとき2種類の単位を交互に使うと脳により刺激を与え効果的です。1脚2個3脚4個……、といった具合です。  
(2) (1)の声出しをしながら、腕を交互に出します。  
(3) 両手を前に出すときに右手はグー、チョキ、パーの順で出して、右の勝ちというルールを決めます(その際、左手はチョキ、パー、グーとなります)。胸元に引いたときは両手はグーにして、5、6回繰り返します。

第2回アイスワールドin伊佐  
幻想的な「氷の世界」を満喫

第2回アイスワールドin伊佐が1月28、29日の2日間、伊佐市文化会館前特設会場でありました。真冬の「寒さ」を体感できる人気イベントで、多くの来場客でにぎわいました。

会場内では、鹿児島を代表する氷の彫刻家らが「自由の女神」や「西郷どん」など、一夜限りの作品9基を制作。光による演出もあり、来場客は幻想的な「氷の世界」を楽しんでいました。また、全長50以上の氷の滑り台も復活し、子どもたちの人気を集めていました。  
ステージでは、ダンスや和太鼓演奏、炎のパフォーマンスなどが繰り広げられました。



氷と音、光の共演で来場客を魅了しました



枝をゆすって花柄落としをする松比良さん

さつま町のみつこ農園  
マンゴーの花  
咲き具合良好

さつま町広瀬の「みつこ農園」で、マンゴーの花が満開となりました。大きな実からは想像もできない小さな花。無数に咲き誇り、ハウス内に独特な香りを漂わせていました。

園主の松比良美津子さん（66）によると、開花は12月末ごろ。「咲き具合が良く、甘くておいしい完熟マンゴーが期待できそう」と話していました。収穫は5月初旬の予定だそうです。

J A北さつまマンゴー部会では、生産者4人が64アで栽培。「かごしまの農林水産物認証」を継続して取得し、高品質マンゴーの生産・販売に努めています。

かごしまの「食」交流推進会議  
伊佐農林高校が  
食育部門で大賞

かごしまの「食」交流推進会議は1月26日、鹿児島県庁で食育活動と地産地消活動で優れた5団体を表彰しました。食育活動部門で、県立伊佐農林高校が大賞を受賞しました。

同校は、生徒が中心となり農業体験を通じて幼稚園児や小学生と交流を深めています。また、家庭科教室などで児童や保護者に、伊佐地域の食文化・伝統食を伝承する活動も行っています。



表彰式に出席した農林技術科3年の栗須祐輔さんと生活情報科の宮原直子さんは「食育活動や地元とコラボした商品づくりを進め、地域を応援したい」と抱負を述べました。  
▲・・・伊佐農林高校など5団体が表彰されました

ベガルタさつま町キャンプ

## 特産品を贈り 選手らを激励

鹿児島県とさつま町は1月19日、シーズン開幕に向け1次キャンプを行ったJ1ベガルタ仙台に、黒豚などの特産品を贈り激励しました。

さつま町キャンプは8回目で、渡邊晋監督や選手、スタッフら42人が参加。激励式では、県から黒豚とカンパチ、かごしま茶が、町からイチゴ、キンカン、トマト、さつま揚げが贈られました。

紺屋一幸副町長は「自慢の特産品を食べて身も心も充実し、レベルアップを図ってもらいたい」と激励。渡邊監督は「大きなエネルギーとして、昨年以上の成績を収めたい」と決意を述べました。



黒豚などの特産品を贈り激励しました



苗床に粒子状の種をまく関係者

### 葉たばこ振興会

## 豊作願いながら 丁寧な種まき

伊佐国分葉たばこ振興会と薩摩地区葉たばこ振興会は1月20日、JA北さつま大口育苗センターで葉タバコ播種式を開きました。

式には耕作者やJA、行政関係者ら約50人が参加。豊作を願い、粒子状の種を丁寧にまきました。種は10日ほどで発芽し、同センターで2月中旬まで育てた後、耕作者に配られました。

伊佐・さつま・霧島の3地区では、耕作農家33人が約66畝で栽培に取り組んでおり、伝統的な技術力を持った産地として高く評価されています。

購買店舗コンクール

## 本城支所が 最優秀賞に

JA北さつま購買店舗窓口コンクールがあり、最優秀賞に本城支所、優秀賞に伊佐配送センター、優良賞に樋脇支所が選ばれました。また、努力賞は下甑出張所、特別賞は鹿児島事業所でした。

組合員が足を運びやすく、商品を購入したくなる売場環境づくりを目指すのが目的。25店舗を対象に、ディスプレイの内容や店舗・倉庫内の整理整頓、接客態度など10項目について審査しました。

本城支所の黒木輝美所長は「担当職員の小まめな清掃、丁寧な接客など、日々の積み重ねが結果につながった」と喜んでいました。



最優秀賞に選ばれた本城支所



13人が参加し熱戦が繰り広げられました

### JA青壮年部ゴルフ大会

## 東さん貫録の 2連覇を達成

第7回JA北さつま青壮年部ゴルフ大会が1月20日、さつま町のインターナショナルゴルフリゾート東京セラでありました。

この日は「大寒」。みぞれ交じりの強風が吹く大荒れの天候でしたが、参加者はベストスコアを目指し、自慢のショットを披露しました。

大会には青壮年部員ら13人が参加。熱戦が繰り広げられ、東英二郎さん(宮之城支部)が初の2連覇を達成しました。2位は中間公浩さん(薩摩支部)、3位は園田洋資さん(南さつま)でした。

ベストグロス賞は中間さんが獲得しました。

# 絆 ほほえみ通信

～女性部のひろば～

## ● 着物で女子力アップ ●

さつま地区女性部湯田支部は1月15日、女子力アップを目指し着付け教室を開きました。昨年7月の浴衣に次いで2回目の開催。今回は11人が参加し、同支部の内恵美子さんから指導を受けながら着付けを学びました。

着付けが終わると、全員で温泉街を散策。その後、旅館で昼食を楽しみました。



## ● 愛を込めチョコ作り ●

バレンタインデーに愛情いっぱいの手作りチョコはいかがー。さつま地区のこころフレッシュミズは2月7日、JA本所で簡単にできるチョコレートお菓子作りを楽しみました。子どもたちも参加し、親子で協力しながら「チョコレートムース」と「ホワイトチョコレートのロッシュ」を作りました。



## 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(0996)27-0191、伊佐総務経済課(0995)24-2607へ。

受診日	支所名	コース	募集人員
3/6	川内	女性	5人
4/19	川内	一般	10人
4/19	川内	女性	5人
4/20	樋脇	一般	5人
4/27	さつま	一般	10人

# 家の光を購読しませんか?

「家の光」は毎日の生活に役立つ、家族みんなが楽しめる月刊誌です。

暮らしに役立つ連載企画 (2016年12月号～)

- エダモンの産直レシピだモン!
- ぞうだったのか! 畑のサイエンス
- JAなるほど質問箱
- 瀬尾幸子の 野菜がうまい! おつまみ道場
- まんがで丸わかり! お助け! 家計防衛隊
- 農作業の凝りを解消! 畑ヨシカ

人・JA・地域が元気 定価(税込)

# 家の光

- 普通月号 617円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円
- 第一・第二別冊付録付き12月号 1,008円

お申し込みは  
お近くのJAへ

※記事タイトル・内容は変わることがあります。

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienchikari.net>



年6回別冊付録が付きまます!

料理や健康、野菜作りなど  
バラエティーに富んだテーマでお届け!

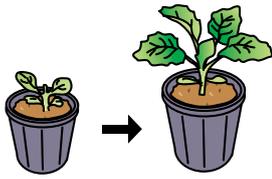


※写真の別冊  
付録は28年の  
ものです。

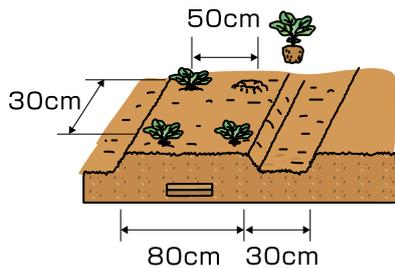


# 葉をかき取りながら長い間収穫できるサンチュ

板木技術士事務所 ● 板木利隆



本葉2~3枚の頃に  
間引いて1本立てにし、  
本葉4~5枚の苗に



長型のプランターなら  
2株植えに



下の方の葉から  
順次かき取る

サンチュというのは韓国名で、わが国ではカキチシャまたは包菜(ほうさい)と呼ばれます。  
カキチシャの名の通り、大きく育った葉を下の方からかき取り収穫するのですが、その後茎が伸びて葉を増やすので、それを順次上の方に向かって、長い間取り続けることができるのです。1株から数カ月にわたり、数十枚もの葉を取ることができ、大変重宝します。利用に当たっての大きな特色は、葉が平滑で葉脈が柔らかく、曲げても破れにくいことです。そのため焼き肉や刺し身を包んで食べることができます。もちろんサラダやトッピング、バーベキューの材料にもよく合うなど、幅広い使い向きが魅力です。  
1株当たりの収量が多いので、

育てる株数は少数でもよいので、庭先のミニ菜園やプランターでも十分間に合うし、栽培も容易で、家庭菜園向きのお薦め野菜です。プランターでは青、赤を混植すれば彩りを楽しむことができます。  
種まきの適期は4月中下旬と8月中旬です。3号のポリ鉢に、良質の育苗用土を詰め、4~5粒まきとします。覆土はごく薄くし、発芽までは新聞紙で覆い、乾かないよう灌水(かんすい)に注意します。発芽ぞろい後逐次間引いて1本立てとし、本葉4~5枚に育てて定植します。  
生育期間が長いので、元肥には良質の完熟堆肥を十分施します。植えつけ後は生育の様子をよく観察しながら15~20日に1回ぐらい、1株当たり油かす小さじ2杯、化

成肥料小さじ1杯を株の周りにはらまき、軽く土に混ぜ込みます。葉の伸びが遅くなったなら液肥を所定濃度に薄めて灌水代わりに施すと肥効がよく表れます。  
収穫は葉の長さが20cm内外に育ったら、下の方の葉から順次手でかき取るようにして行います。1回に取る葉数は、通常1株2~3枚以内と考えてよいですが、その時点での草勢を見て適宜調整してください。収穫を重ねるごとに茎は太くたくましくなり、胸の高さ以上にもなります。良質の取り立ての葉は直売所でも人気商品となること請け合いです。

みんなはAコープです!

**新発売!** **エコープのかつお節**

かつお節に適した良質な鰹を使って作りました!

鹿児島県産かつお節使用

出汁としても、  
サラダやおひたし等  
料理にかけても、  
鰹節の風味を楽しめます。  
どうぞご利用ください!



まずは、スマートフォン・パソコンからホームページをご覧ください。

JA・Aコープネットスーパー

検索

<https://acoop-ks-netsuper.jp/>

<お問合せ>Aコープ鹿児島 店舗事業部

099-284-8646





# キラリ農 輝く☆

ほりのうち せいや  
**堀之内 聖也さん(28)**  
薩摩川内市入来町浦之名

<経営品目>  
☆茶 3.3ha  
☆水稲 1.5ha  
☆ヤマノイモ 20a  
☆ショウガ 10a

## 毎週20箱出荷が目標

薩摩川内市では生産者46人が8・25畝で栽培に取り組んでいます。すべて契約栽培で、鹿児島島の銘菓「かるかん」の原料として使われています。堀之内さんは3月から今年産の栽培を始めます。「今年は毎週20箱（1箱10\*）出すのが目標。入来のヤマノイモ農家といえば『堀之内』と言われるようになりたい」と、抱負を述べました。

昨年からヤマノイモの栽培を始めました。8月の水不足の影響で形が悪く収量も伸びなかったことから、作る難しさを感じたそうです。「水管理がシビア。多くても少なくともだめ」。今年は畑作をやめて、水田のみで栽培するそうで「小まめに作物を見て、状況に応じて追肥や病害虫防除に努めたい。初心者なので分からないことは家族や他の生産者に聞き、丸くてきれいなヤマノイモを作りたい」と話していました。

### ■形、品質にこだわって栽培

家族で茶、水稲、ゴボウなどの栽培をしていましたが、ゴボウの事業拡大に伴い人手が足りなくなったことから、会社勤めを辞め、26歳で就農しました。「親が苦労していたので農業をするつもりはなかった」とのことですが、毎日頑張る両親と兄の姿を見て「農業に対する考え方も少しずつ変わってきた。不作の年もあるけど、お客さんからおいしいねと言われると励みになる。今は農業を始めて良かったと思っています」と笑顔を見せていました。

## 新鮮食材で楽しむクッキング

### イチゴのサンドイッチ

1食当たり

約422kcal

#### 材 料 (2人分)

イチゴ(中).....18個 クリームチーズ.....40g  
8枚切り食パン.....4枚 蜂蜜.....大さじ1  
豆乳ヨーグルト.....200g

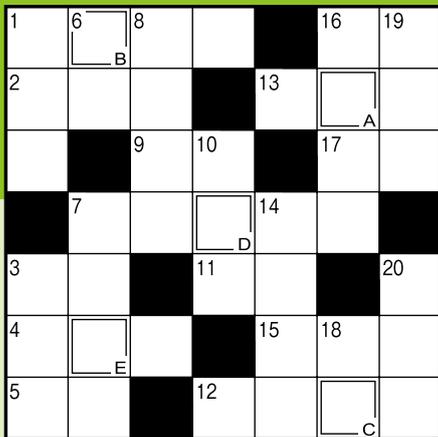
#### 作り方

- (1) ヨーグルトはざるにキッチンペーパーなどを敷き、冷蔵庫に入れて2～3時間水切りする。
- (2) (1)が130～150gになったらクリームチーズと蜂蜜を加え、よく混ぜ合わせる。
- (3) パンに(2)をたっぷり塗り、へたを取ったイチゴを載せてサンドする。パンを切ったとき、切り口にイチゴの真ん中が出るように配置するときれいに仕上がる。
- (4) ラップで包み、30分程度冷蔵庫でなじませる(急ぐときは省略)。
- (5) お好みでパンの耳を切り、4等分に切り分けて器に盛り付ける。



#### point

フレッシュなイチゴの甘酸っぱさが際立つ春のサンドイッチです。ヨーグルトにクリームチーズのこくと蜂蜜の甘味が加わり、何にでもよく合うクリームです。今回はヘルシーな豆乳ヨーグルトを使用しましたが、お好みのヨーグルトでどうぞ。



# パズル?

## 頭の体操

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?

### タテのカギ

- 1 役者が観客に見せるもの
- 3 卒業式で在校生が卒業生のために読みます
- 6 ドラマの——地を見学しに行った
- 7 ボラの卵巣から作る珍味
- 8 ヒエヤアワ、キビなどのこと
- 10 自分の目では見ることができない範囲
- 14 鍋料理の締めにするもの
- 16 阿弥陀如来が居るとされる所
- 18 中敷きを入れると履きやすくなることも
- 19 京都市内の道は——の目のようだと いわれます
- 20 知多半島、渥美半島がある県

### ヨコのカギ

- 1 桃の節句に付きものの飲み物
- 2 水をくんで運ぶのに適した容器
- 3 流れ星が横切る所
- 4 雲の切れ間から——が差す
- 5 栄養があっておいしい物のこと
- 7 両親と未婚の子どもで構成されま す
- 9 背中とお尻の間
- 11 陸・海・——
- 12 ONとOFFを切り替える装置
- 13 臼歯の別名です
- 15 周囲が——の手を差し伸べた
- 16 12時から23時の終わりまで
- 17 エビネやサギソウもこの仲間

### 応募方法

895-1811 JA北さつま経営企画室 「クロスワード」係	藤摩都さつま町虎居745
--------------------------------------	--------------

- 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24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。

- ▷山口ケイさん▷田向節子さん
- ▷木村幹雄さん▷竹下悦子さん
- ▷福元妙子さん▷加治屋貞子さん
- ▷川原芳子さん▷中野佐代子さん
- ▷湯田圭子さん▷竹下ヨリ子さん

### 2月号の解答

## ユキダルマ



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2月1日に開き、次の事項について協議しました。

### 【議案】

- ①学識経験役員候補者・員外監事候補者の選出のすすめ方について
- ②債務保証(基本)契約第10条の2に基づく出資要請について
- ③平成28年度畜産特別資金に係る基金造成のための出資要請について
- ④オンラインキャッシュ導入計画について
- ⑤訪問型サービス運営規程の一部改正について
- ⑥臨時雇就業規則の一部改正について
- ⑦特定債務者の回収方針について

### 【報告】

- ①平成28年度第2回随時監査実施要領について
- ②平成28年度末棚卸監査実施要領について
- ③全国監査機構期中監査Ⅲの監査日程について
- ④役員報酬審議会答申について
- ⑤平成28年11月末自主検査結果報告について
- ⑥平成28年11月末資産査定結果について
- ⑦平成28年度県下統一「JAバンクウィーターキャンペーン」結果について
- ⑧共済速報について
- ⑨子牛・成牛せり市実績について

## 節分ちょリス登場



JA入来支所に、節分の鬼の面をかぶり恵方巻きを持った「ちょリス」と「ひとのわぐま」が登場し、利用客を和ませました。

面と恵方巻きは職員の手作り。かわいらしいと評判で、職員は「季節ごとに変える予定。次回もお楽しみに!」と話していました。

シニア野菜ソムリエ  
KAORUの

# ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

## ソラマメ

～空に向かって伸びる、生命力あふれる初夏の味覚～

ソラマメのプロフィール

【分類】マメ科

【原産地】中央アジア～地中海沿岸、

北アフリカなど諸説あり

【和名】天豆、蚕豆、四月豆、五月豆、夏豆

【おいしい時期(旬)】3～6月

【主な栄養成分】タンパク質、糖質、  
ビタミンB1・B2・C、カリウム、  
鉄、銅、食物繊維など

解説：KAORU

### 見分け方

さやの緑色が  
鮮やかで、  
ツヤとハリがある

豆の大きさが  
そろっていて、  
しわがなく、  
ふっくらとしている

さやに白い産毛が  
うっすらと生えている  
ものは新鮮

背筋の部分が茶  
色い場合は鮮度  
が落ちているので  
避ける

### 保存方法

鮮度が落ちやすい  
のでなるべく早め  
に調理を！さやか  
ら出すと水分が失  
われてしまうため、  
さやは調理する直  
前にむくこと



塩ゆでして冷まし  
てから冷蔵庫で保  
存し、1～2日で食  
べ切るのすぐに食  
べない場合は固ゆ  
でして冷凍保存  
(ジッパー付き保存  
袋に)がお勧め

### 楽しみ方・食べ方のコツ

塩を一つまみと酒少々で、  
特有の青臭さが和らぐ



お歯黒の部分に切り  
込みを入れると、味  
も染み込みやすく、  
食べる際に薄皮をむ  
きやすくなるよ



ピューレにして  
ポタージュやソース



皮ごとがليل



サラダやあえ物



天ぷら



つぶしてあん



しょうゆ豆  
讃岐地方の  
郷土料理



お遍路さんが炒った  
ソラマメがはいけて、  
しょうゆつぼに飛び  
込んだことからはま  
れたともいわれている



オタフクマメ  
完熟した豆  
豆板じやんの  
材料に

完熟・乾燥させたオタフクマメは加工  
用として大活躍！中国の発酵調味  
料、豆板じやんの主原料として、煮豆や  
炒り豆、練りあんなどに加工される

### ソラマメの子カラ

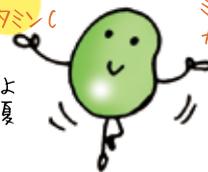
葉酸 糖質 タンパク質

### 栄養のバランスの 良さが魅力！

薄皮も一緒に食べると健康や美容によ  
り効果的。栄養価が高く、春～初夏  
の疲労回復や体づくりに役立つ

ビタミンB1  
ビタミンC

ミネラル  
カリウム



### ソラマメのいろいろ

#### 一寸ソラマメ

さやが大きく豆1粒が1寸ほ  
ど(約3cm)の平均2～3粒の  
現在流通している大半を占  
める主要品種(隆西一寸、打  
越一寸、仁徳一寸など)



#### 早生ソラマメ

平均4～5粒の  
やや小型の早生種。  
現在はごくわずか  
(房州早生など)



### ソラマメのじみツ

さやが上向きに付  
き、空に向かって伸  
びるので「空を向い  
た豆」が名前の由来

蚕の繭のよう  
なので、  
蚕豆とも書く



黒い筋の部分は  
「お歯黒」と  
呼ばれてるよ



今日も  
きばったで  
明日は  
新に  
新が農機を  
見け行こかい。

第33回 春期  
**JA農機大展示会**

平成29年4月21日(金) 9:00~15:00  
4月22日(土) 9:00~15:00

薩摩中央家畜市場(さつま町) **JA農機かごしま**

**年金受給者応援  
キャンペーン**

2017.3.1(※)~3.31(金)

先着  
100名

J Aに新規で定期貯金として御預け入れ頂いた方、先着100名様へ  
1万円相当の商品カタログをもれなくプレゼント!

【貯金の種類】 スーパー定期1年以上(自動継続型)  
【お預入金額】 10300万円(お一人様10口限定)  
【金利】 0.1%  
【取扱い対象】 J Aで年金を受給されている方、またはJ Aに年金を変更して頂ける方  
【商品】 先着順となりますので、なくなり次第終了とさせていただきます。

イメージ画像

JAバンク鹿児島  
JA 信濃 農林中金  
ホームページもご覧ください。

※注意事項  
【販売本数について】 販売本数は、100本です。100本販売終了後、キャンペーンは終了となりますので、ご了承ください。  
【申込窓口について】 商品の詳細については最寄りの支所へお問い合わせください。  
【カタログギフトのお渡し時期と中途解約について】 カatalogギフトのお渡し時期は、平成29年11~12月になります。なお、満期前中途解約された場合には、権利が無効となる場合があります。

**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	時間
さつま	祁答院支所	3月14日(火)	9:30~12:00
川内	川内総合支所	3月16日(木)	9:30~12:00
伊佐	伊佐総合支所	3月17日(金)	10:00~12:00

**ローン相談会**

各種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】 伊佐総合支所  
3月12日(日) 9:00~15:00

【川内地区】 川内総合支所  
3月26日(日) 9:00~15:00

**年金を今まであきらめていた方へ**

年金を受給するために  
**必要な資格期間が25年から10年**  
になりました!!

【表面】

資格期間が10年以上あることが確認できたら?  
黄色(レモン色)の封筒に入った【年金請求書】が順次、送付されます!

いつごろ年金請求書が届くの?  
平成29年2月下旬~7月上旬にかけて順次送付されます!  
※送付スケジュールについては、裏面をみてね☆

※封筒はイメージです

【裏面】

©ちよリス

**黄色の封筒**が届いたら  
**お近くのJAへご連絡ください!**

四葉のクローバーは幸福のシンボルです。4枚の葉はさつま川内・さつま・伊佐と組合員の絆をイメージ。JAのつながりで多くの方々幸せになってほしいとの願いを込めています。

編集・発行／北さつま農業協同組合・経営企画室  
鹿児島県薩摩郡さつま町虎居745番地  
電話 0996-53-1121 (代)  
ホームページ <http://www.ja-kitasatsuma.or.jp/>

# JA北さつま ギフトカタログ

季節を贈る、旬を味わう。



2016年 秋・冬号  
JA北さつま  
**厳選**  
ギフトカタログ

季節を贈る、旬を味わう。

北さつまから旬の味覚を全国の皆様へお届けします。  
KITASATSUMA GIFT CATALOG

懐かしいふるさとの味を贈りませんか。



**JA支所で配布中!**

**ご注文方法**

FAX

0996-53-1133

北さつま農業協同組合 本所（販売業務課）  
別紙のFAX用紙に必要事項をご記入の上、上記までお送りください。

**JA北さつま** 〒895-1811 薩摩郡さつま町虎居745 Tel.0996-53-1389 (販売業務課)

ふるさと納税返礼品にJA北さつまの農畜産物をご利用いただきありがとうございます。

■市町ごとの申込件数・総額(平成29年2月14日現在)

市町名	申込件数	総額(税込)
さつま町	426件	2,441,000円
薩摩川内市	594件	5,000,000円
伊佐市	413件	2,389,952円

■人気商品

**鹿児島黒牛「JA北さつま牛」セット**



いさひかり

■お薦め商品

**たけのご詰合せセット**



**梅ちゃんスカッシュ**



**さつま米**  
(米・おこわセット)



ふるさと納税返礼品の申し込み・問い合わせは、さつま町・伊佐市・薩摩川内市の各役所へ