

特集 special feature

今日から始めよう！ 生活習慣病予防



育てよう
明日を
JAグループ鹿児島



ぶらり 散歩道

旧増田家住宅 (薩摩川内市入来町浦之名)

国の重要文化財に指定されている旧増田家住宅は、入来麓伝統的建造物群保存地区に所在し、屋敷は明治6年頃に建てられたおもてとなかえ、大正期に造られた石蔵、浴室便所で構成されています。

鹿児島黒牛 日本一

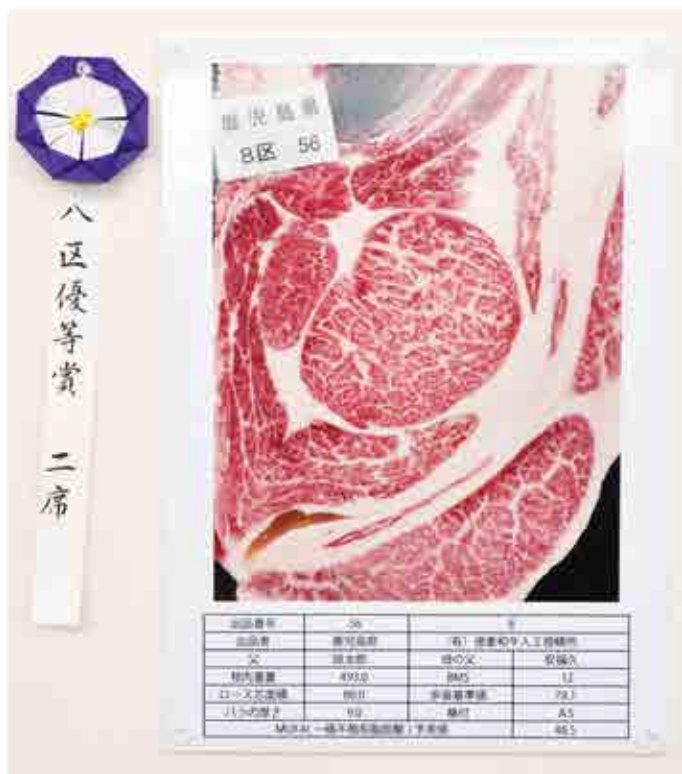
第11回全国和牛能力共進会(宮城全共)

審査結果に沸く鹿児島県関係者



5年に一度の和牛の祭典「第11回全国和牛能力共進会」が9月7日から11日までの5日間、宮城県仙台市で開催されました。「日本一奪還」を合言葉に挑んだ鹿児島県は、九つの審査区のうち四つの区で優等賞1席(農水大臣賞)を獲得し、総合成績で悲願の団体優勝を果たしました。

第8区で徳重和牛人工授精所が優等賞2席に輝く



全国39道府県から選抜された和牛513頭が出品され、各区で熱い戦いが繰り広げられました。最高位の名誉賞(内閣総理大臣賞)は、種牛の部で大分県が獲得、肉牛の部では宮崎県が選ばれるなど、九州勢の活躍が目立ちました。

JA北さつま関係では、第8区(若雄後代検定牛群)で、さつま町の(有)徳重和牛人工授精所が出品した「大櫻島」が優等賞2席に輝き、肉質の高さを全国にアピールしました。今回から枝肉の審査ではBMS(脂肪交雑)ナンバ10から最高の12を同列の評価とし、うま味に関わる脂肪酸や脂肪のきめ細かさなどを高く評価

し、肉質改良の方向性を示しました。

また、和牛の目利きを競う審査競技会(高校生の部)に、薩摩中央高校3年の角司裕君が出場しました。真剣な眼差しで審査に取り組みましたが、惜しくも入賞を逃しました。

次回の第12回全共は、5年後の平成34年に霧島市で開催されます。

第8区で優等賞2席に輝いた(有)徳重和牛人工授精所出品の枝肉

次回は5年後に霧島市で開催されます

伊佐市畜産振興大会

銘柄確立を図り 経営安定目指す

第8回伊佐市畜産振興大会が8月24日、伊佐市の旧伊佐家畜市場であり、畜産農家や行政関係者ら約200人が参加しました。「伊佐地区の産地化と銘柄確立を図りながら、経営安定に努める」と、この大会宣言を採択しました。

安全で高品質な畜産物の生産に努め、環境に優しい経営を推進しよう、と、JA北さつまと伊佐市が主催し、毎年開いています。



優良農家の表彰もありました

大会では子牛せり市の月ごとの最高価格者や、年間子牛多頭販売平均価格上位者が表彰されました。また、JA県厚生連健康管理センターの帖佐桂子保健師が「健康で牛とお付き合いを続けるために」との演題で講演。脳卒中の症状や動脈硬化対策について話し、定期的な健診を呼び掛けました。

山口利明大会会長は「生産基盤の維持・強化に向け、伊佐地区では年間300頭の導入目標を掲げ、7月末実績で139頭と進捗率は113%で推移している。生産農家の努力に感謝したい」とあいさつしました。

表彰者は次の通り。(敬称略)

◇せり市ごと子牛最高価格者(去勢) ▽3月 ▽寒川勝視 ▽4月 ▽馬門孝幸 ▽5月 ▽北渡瀬幸一 ▽6月 ▽川野哲郎 ▽7月 ▽橋口春男 ▽8月 ▽岡崎春海 ▽9月 ▽海老原弘 ▽10月 ▽海老原耕作 ▽11月 ▽北野義信 ▽12月 ▽堂蘭實治 ▽1月 ▽川原和牛牧場 ▽2月 ▽村岡敏徳

◇同(雌) ▽3月 ▽松木俊信 ▽4月 ▽鶴丸光一 ▽5月 ▽西ノ原景顕 ▽6月 ▽小北剛 ▽7月 ▽馬門孝幸 ▽8月 ▽瀬戸口和雄 ▽9月 ▽堂蘭實治 ▽10月 ▽中間浩二 ▽11月 ▽内園田ヨリ子 ▽12月 ▽迫屋喜久子 ▽1、2月 ▽馬門孝幸

◇年間子牛多頭販売平均価格上位者 ▽10 ▽20頭未満 ▽鶴丸光一 ▽20 ▽30頭未満 ▽北野義信 ▽30 ▽50頭未満 ▽寒川勝視 ▽50頭以上 ▽馬門孝幸

子牛平均85万円超

薩摩中央家畜市場で9月14～15日に子牛せり市がありました。1頭当たりの平均価格は85万7481円で、前回より1万947円安での取引となりました。最高値は雌が162万7560円、去勢は140万7240円でした。



子牛せり市成績表(税込み)

薩摩中央家畜市場 平成29年9月14日～15日

入場頭数	541頭						
売却頭数	528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	249	236	1,627,560	340,200	805,488	289	2,789 ▲23,872
雄							
去	292	292	1,407,240	300,240	899,503	318	2,827 1,330
総平均値	857,481円						
前 回 比	10,947円 安値						
総売上高	452,750,040円						

農機とともに
未来へ。

第43回

農機大展示会

平成29年 11月16日(木)・17日(金)・18日(土)

鹿児島臨空団地(霧島市満辺町/鹿児島空港近く)

初日の中古農機
展示は10:30から
開始いたします。

西出水 熱戦制し初優勝



最優秀選手に選ばれた佐藤君



優秀選手の東君



優勝し喜びに沸く西出水ソフトボールスポーツ少年団

J A北さつま旗争奪ソフトボールスポーツ少年団大会



J A北さつま旗争奪ソフトボールスポーツ少年団大会（川薩地区・伊佐地区ソフトボールスポーツ少年団連絡協議会主催、J A北さつま・Aコープさつま店協賛）が9月3日、さつま町の薩摩総合運動場でありました。

大会には川薩地区から永野・求名・大夷・鳥丸・市比野・平成・平佐西・隈之城・育英の9チーム、伊佐地区から曾木・山野・田中の3チーム、出水地区から脇本・野田・高尾野・西出水・米ノ津東・西目の6チーム、計18チームが出場しました。予選リンクから熱戦が繰り広げら

〈予選リンク〉▽Aコート 西出水6―1鳥丸、育英9―1鳥丸、育英3―2西出水▽Bコート 隈之城10―2米ノ津東、隈之城9―2大夷、大夷7―0米ノ津東▽Cコート 脇本7―0曾木、永野11―1曾木、脇本2―1永野▽Dコート 市比野7―2野田、平佐西12―0市比野、平佐西17―2野田▽Eコート 高尾野8―0田中、求名6―1田中、高尾野15―0求名▽Fコート 西目5―2山野、平成6―2山野、平成2―1西目

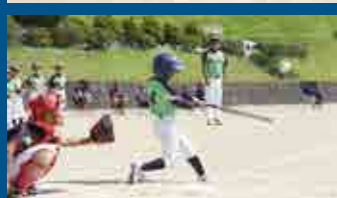
〈決勝トーナメント〉▽1回戦 永野17―0市比野、西出水10―0西目、平佐西10―3平成、脇本6―0隈之城▽2回戦 永野1―0求名、西出水14―0大夷、高尾野3―0平佐西、育英1―0脇本▽準決勝 西出水10―0永野、育英5―0高尾野▽決勝 西出水3―0育英

れ、前評判の高かった西出水と育英が決勝に進みました。初回、打線好調な西出水が連打で先制し、粘る育英を寄せ付けず3―0で勝利。悲願の初優勝を飾りました。

西出水の川畑玲恩主将（6年）は「手をけがして思っているようにヒットが打てなかったけど、いっぱい声を出してチームを盛り上げた。優勝できてうれしい。次の県大会では、ベスト4を目標にチーム一丸となって頑張りたい」と話しました。

3位は永野と高尾野。最優秀選手には佐藤君（西出水、6年）、優秀選手に東大晴君（育英、4年）が選ばれました。

熱闘 奮闘&



3地区で年友ゲート大会 求名などが優勝

◆JA北さつま年友の会伊佐地区ゲートボール大会（8月17日、湯之尾野外競技場）

▽優勝Ⅱ田中▽2位Ⅱ島内

◆JA北さつま年友の会川内地区ゲートボール大会（8月24日、永利ドーム）

▽優勝Ⅱ天神▽2位Ⅱ上川内▽3位Ⅱ入来長野

◆JA北さつま年友の会さつま地区ゲートボール大会（9月5日、湯田いぬまき荘）

▽優勝Ⅱ求名▽2位Ⅱ虎居▽3位Ⅱ湯田



今日から始めよう！

生活習慣病予防

生活習慣病は、生活習慣を見直すことで
予防や改善に導くことができます。

専門医である日本生活習慣病予防協会の
池田義雄理事長にお話を伺いました。

生活習慣病とは

生活習慣病とは、さまざまな疾患の総称です。偏った食事や運動不足、睡眠不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない生活習慣や環境の積み重ねが、発症のリスクを高め、疾患の進行にも深く関わっています。

具体的には、糖尿病、高血圧、脳卒中に動脈硬化、高尿酸血症／痛風、脂質異常症（高脂血症）、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血、肺がん、大腸がん、骨粗しょう症、肥満症／メタボリックシンドロームなどが挙げられます。



池田 義雄
(いけだ よしお)

医学博士。専門は内科学（糖尿病・肥満）、健康医学（生活習慣病・メタボリックシンドロームなど）。日本生活習慣病予防協会理事長の他、糖尿病治療研究会名誉顧問、タニタ体重科学研究所名誉所長、セルフメディケーション推進協議会会長などを務める。『量る・計る・食べるダイエット』（アスペクト）ほか著書多数。

「一無、二少、三多」のライフスタイル

生活習慣病予防のため、日本生活習慣病予防協会では「一無、二少、三多」のライフスタイルを提唱しています。

一無 禁煙

二少 少食、少酒

三多 多動、多休、多接

生活習慣病リスクをチェック！

生活

- ☐ 40歳以上である
- ☐ 20歳時より体重が10kg以上増えている
- ☐ おなか回りがぼっこり出ている
- ☐ 大食漢である
- ☐ たばこを吸う
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ 体を動かすのが嫌い
- ☐ 夜更かしが多く、睡眠不足である
- ☐ 多忙で休養が取れない
- ☐ ストレスがたまっている

食事

- ☐ ご飯やパンなど（炭水化物）の摂取量が多い
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ ほぼ毎日間食をしている
- ☐ 深夜の時間帯によく飲食する
- ☐ 朝食は食べたり、食べなかったり
- ☐ 早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- ☐ 濃い味付けが好きである
- ☐ 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- ☐ 甘い清涼飲料水をよく飲む
- ☐ 野菜や海藻類の摂取量が少ない

運動

- ☐ 運動不足だと実感している
- ☐ 1日の歩数は7000歩未満が多い
- ☐ 移動には車をよく使う
- ☐ つい階段での移動を避けてしまう
- ☐ 継続して行っているスポーツはない

「一無、二少、三多」のこれら6項目のライフスタイルを実行できている人ほど、肥満の程度、血圧、血糖、中性脂肪、コレステロール、尿酸などの検査値が良くなることが分かっており、罹患（りかん）率も実行できていない人に比べて低いという研究データが出ています。1項目実行できなくなるとに罹患率は高まります。

6項目のうち「少食」については腹八分目を心掛けることです。これは、現在の自分の食欲や満腹感に対する八分ではなく、20代前半の食事量の八分です。生きていくために最低限必要なエネルギー（基礎代謝）は、20歳をピークに徐々に落ちていくので、加齢とともに食べる量も減らす必要があります。20代の頃と同じエネルギー量を取っているのは肥満につながります。

「多動」は、十分な運動を意味します。運動は、通勤や買い物で歩いたり、エレベーターを使わず階段を上がるなど、頭では分かっているつもりでも意識しなければできません。運動はその気になって、心でするものと考えてください。

「多接」とは、多くの人や事、物に接するという意味です。人との出会いや交

流により絆も生まれ、いろいろな物事に触れることで好奇心が満たされます。何歳になっても好奇心旺盛で、精神的に豊かであることが、生活習慣病を遠ざける一つの要因にもなるのです。これはストレス軽減とも深い関係があります。

年齢に応じて

日々の積み重ねが発症につながるため、まだ病気とは縁のない20代から「一無、二少、三多」を実践し、生活習慣病予防を心掛けてほしいものです。重大な合併症の発症に至るまでには20年も30年かかる場合が多いのが生活習慣病です。

近年は定年の年齢も上がっています。年を取っても仕事ができる体づくりが大切です。今現在、生活習慣病を抱えている人も、その疾病の性質をよく知って、それ以上悪化させないよう、生活習慣を見直していきましょう。

取材協力：一般社団法人日本生活習慣病予防協会
<http://www.seikatsusyukanboyo.com/>

判定やいかに……

生活 の項で5個以上当てはまる人は、要注意！

40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。加えてたばこやお酒、ストレスが、さらに生活習慣病を誘引。おなか回りがメタボ（腹囲が男性…85cm以上、女性…90cm以上）になっている人は、食事や運動をはじめとする生活習慣全般の見直しが必要です。

食事 の項で5個以上当てはまる人は、要注意！

外食やファストフードが日常で、夜更かししながら寝る前まで食べているような人は、血糖値や中性脂肪が上昇します。さらに濃い味付けが好き、魚より肉、野菜や海藻類など食物繊維の取り方が少ない、などの食生活は動脈硬化を促進します。食事は規則正しく、腹八分目でバランス良く食べることが大切です。

運動 の項で3個以上当てはまる人は、要注意！

日頃から通勤以外は歩かない、という人は週3回以上、30分以上は歩くよう意識して生活してみてください。運動量は、ご自身の体力・体調を見ながら調整を。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。

三つのカテゴリーのうち二つ以上に「要注意」が出たら、生活習慣病リスクが高く、すでに予備軍になっている可能性があります。これらの不摂生は、短期間ではそれほど体に影響を及ぼさないため、なかなか気付かないものですが、10年、20年とその習慣を続けていくうちにある日突然発症する、それが生活習慣病の怖いところです。

手遅れになる前に、年に1回は健康診断を受け、数値異常が見つかった際は生活習慣の改善に取り組みしましょう。最寄りの医療機関で受診することをお勧めします。

大阪市のあべのハルカス近鉄本店で先行販売

あきほなみ使ったかるかん発売

J A北さつまは、日本穀物検定協会の米食味ランキングで、4年連続「特A」を獲得した「あきほなみ」を使っ
た、鹿児島県の郷土菓子「かるかん」を
発売しました。大阪市のあべのハルカ
ス近鉄本店で開かれた「九州大物産
展」で先行販売を開始。「ふんわりと
もちもちした食感でおいしい」と消費
者にも好評で、早速リピーターが付く
など予想以上の反響をみせています。
J A管内では、農家の高齢化による



あきほなみを使ったかるかんを発売。消費者
にも「おいしい」と評判でした。

耕作放棄地の増加、水田作付面積の減
少、稲発酵粗飼料（WCS）で管理が
行き届かない農地が増えるなど、美し
い農村景観が失われつつあります。そ
こでJ Aでは「景観作物を守ることが
村おこしになる。米作りにもう一度誇
りを持ってほしい」と願い、あきほな
みを使った加工品の開発を進めました。
菓子の製造販売に協力したのは霧島
市の(有)九面屋。あきほなみの米粉を使
い、こしあんを包んだ「かるかん饅
頭」と、こだわりの塩と金時豆を混ぜ
た「塩豆かるかん」の2品を作りました。
米特有のほのかな甘い香りとしつ
とりした口当たり、もちもちの食感が
特長です。

J Aでは今後、女性職員による販売
促進プロジェクトチーム「J・Kiss
s おごじよ」に加え、6次産業販売促
進事業に取り組む営業チームが、全国
でPR販売活動を展開します。また、
県内の菓子業界などに協力をもらい、
焼酎やその他の郷土菓子など「あきほ
なみシリーズ」を手掛けていく考えで
す。

事業を統括する勝目正隆J A参事は
「農業所得の増大、農業生産の拡大に
つなげる第一歩として、地元産を原料
とした自主企画商品の開発・普及に力
を入れている。あきほなみを使った加
工品を日本全国に自信を持って発信し
ていきたい」と語りました。



てきぱきと作業に取り組む出場者

SSドライブウェイコンテスト

真心込めた サービス提供へ

J A北さつまは8月27日、さつま町
の山崎給油所で、J A内SSドライブ
ウェイサービスコンテストを開きまし
た。接客態度や丁寧な応対動作など
サービス向上を目指し、各地区の代表
6人が出場しました。

規定の時間内に受注から給油・点検・
洗車案内・J A D D Oカード推進・送
り出しまでを行いました。出場者は元
気良くてきぱきとこなし、笑顔で真心
込めたサービスを提供しました。

審査の結果、山神祥悟さん（羽月S
S）が優勝。2位は半崎圭紀さん（入
来SS）、3位は前畑信東さん（羽月
SS）でした。

第20回さつま龍舟祭

59チームが出場

栄冠目指し疾走

第20回さつま龍舟祭が8月27日、さ
つま町神子の川内川特設コースであり
ました。ドラゴンボートレースに町内
外から59チームが出場。ゴールを目指
し懸命にパドルを漕ぎました。

競技は一般、町内一般、レディース、
小学生の4部門があり、若手職員で作
るJ A北さつま青年婦人部も出場。悲
願の決勝進出を目指して挑みましたが、
惜しくも予選敗退。「来年こそは」と
リベンジを誓いました。

各部門の優勝チームは次の通り。

▽一般 漕人▽町内一般 さつま
ジャパンレディース 漕美ちゃん▽
小学生 さつま柏原A



懸命に漕ぎゴールを目指すJ Aチーム(手前)

若手茶農家「一芯五葉会」 そうめん流しで 家族サービス

薩摩川内市の若手茶農家で作る「一芯五葉会」は8月19日、同市樋脇町で恒例の家族サービス会を開きました。ウナギのつかみ取りやそうめん流し、バーベキューなどを楽しみ、家族のきずなを深めました。

茶生産者は4月から8月初旬まで摘み取りや製造・栽培管理が忙しく、家族サービスがままならないのが現状。そこで作業が一段落した時期に、会員合同で家族サービス会を開くようになりました。

今回は会員とその家族やJA・行政関係者ら40人が参加し交流を満喫。「家族全員で楽しめたので、これからの茶管理も頑張れる」との声が聞かれました。



そうめん流しを楽しむ子どもたち

さつま茶業部会

荒茶共販検討会で 優良農家ら表彰

JA北さつまのさつま茶業部会は8月28日、平成29年度荒茶共販実績検討会を開きました。町内の茶業概況や県内の情勢報告があつたほか、優良農家の表彰も行われました。

一番茶（三番茶までの生産量は294トで、平均単価はキロ当たり11102円、売上総額は3億2496万円）で、いずれも前年を上回りました。表彰者は次の通り。

〈さつま地区荒茶品評会〉▽最優秀賞▽南原清志さん▽秀賞▽古城由美子さん▽優賞▽福永満親さん
〈共販の部〉▽平均単価▽南原製茶工場▽最高単価▽南原清志▽躍進賞▽領家製茶工場▽努力賞▽小倉製茶工場



荒茶品評会などの表彰もありました

相続についての講演会 元気なうちに 自分の意思で

JA女性部伊佐支部は8月22日、伊佐総合支所で「相続についての講演会」を開きました。女性部員や地域住民ら約80人が参加。元気なうちに自分の意思で財産をあげる「生前贈与」や、自分の意思で財産の処分について意思表示する「遺言作成」などを学びました。

さぶみ司法書士事務所の太塚左文さんが「『相続』にならないために、元気なうちにできること」と題し、相続について分かりやすく説明しました。「相続は家族間のコミュニケーションが大事。トラブルをなくすため、自分の主張を押し通すのではなく、家族の意見もしっかり聞きましょう」とアドバイスしました。



生前贈与や遺言について学びました

ゴーヤー出荷続く

ボリュームあり 品質も高評価

薩摩川内市特産のゴーヤーの出荷が続いています。今年は春先の低温で生育が遅れたものの、梅雨明け後から徐々に回復。収穫量も増え、JA北さつま倉野、入来両選果場には、生産者が続々と持ち込んでいます。

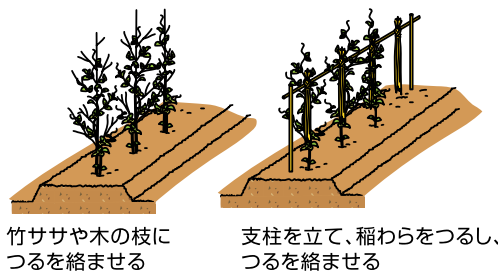
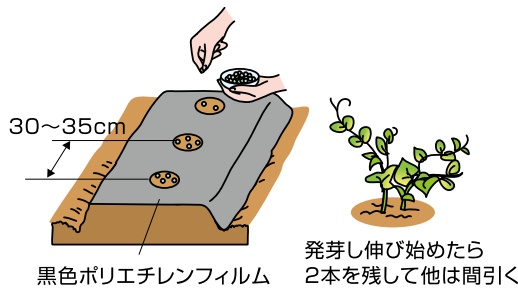
濃い緑色とボリューム感があるのが特徴で、味・品質とも高評価。今年産は生産量111ト、販売額3600万円を見込んでいます。収穫作業は10月末まで続き、主に東京、名古屋、大阪市場に出荷します。

平成3年から栽培が始まり、高齢者向けに推進を図りました。現在では生産者68人が4・3畝で栽培し、定植時期の分散化による長期収穫などに取り組んでいます。



ゴーヤーの出荷が続いています

#



栽培管理が楽で、失敗も少ないサヤエンドウ。店頭売りでは得られない新鮮さが魅力で、家庭菜園にはぜひ取り入れたい野菜です。カロテン含有量が多く、分類は緑黄色野菜。ビタミンC、食物繊維も豊富。使い道はサラダや汁の実、煮物にと広く、飽きずに重宝します。育て方のポイントを列挙します。

- (1) 連作畑を避ける。
- (2) まきどきを誤らない。
- (3) 冬に株が風で振り回されないうような仮支柱、風よけを設ける。
- (4) 伸びだしたつるがよく絡むよう、しっかりした支柱を立てることなどです。

サヤエンドウは野菜の中でも特に連作を嫌う性質があります。4〜5年はサヤエンドウを作ったことのない畑を選びましょう。種まきの適期は関東南部以西の平たん地では10月20日前後ですが、これより寒い地域では少し遅く月末ぐらい、暖かい地域では少し早くまぐぐらに差をつけましょう。寒い地域で早まきすると、大きく育ってから厳しい寒さに遭うため寒害を受けやすくなります。地域の慣行をよく調べてください。

サヤエンドウは茎葉が柔らかく、越冬中に株が風に振り回され、茎が折れたり枯死したりしやすいので、草丈が15〜20cmに伸びたら短い支柱を交差させて立て、株を固定したり、畝に沿って稲わらを固定したり、畝に沿って稲わらを半折れにし、下方を土に埋め、簡単な風よけを作ったり、べた掛け資材で覆ったりして寒風から守ってやりまします。

越冬後草丈が20〜25cmぐらいになる頃には巻きひげも出るので、早めに支柱を立て、これに絡ませるようつるを誘引してやりましょう。支柱材としては、細枝のたくさん付いたササや、子枝の付いた木の枝などが最良ですが、入手できない場合は、木杭に横竹を渡し、所々に稲わらを小束にしてつるす方法、それらがなければ果菜用の支柱材を立て、横に3段ほどブラスタックひもを渡したり、キュウリの誘引ネット（網目15cm）を取り付けるなど、いろいろ工夫してみてください。

【訂正】9月号「茎が球形に膨らみ、見ても楽しいコールラビ」で、「畑は前もって石灰と堆肥を全面にまき」とあるのは、「前もって畑の全面に石灰をまき、1週間後に堆肥をまいて」の誤りでした。

みんなはAコープです!



川内店・市比野店・東郷店・さつま店・ひしかり店にて
毎月第2・第4 土曜日開催中!

朝からおトク! 恒例 **土曜の市**

開店より12時まで各コーナーで、楽しいお買い得企画が盛りだくさんの土曜の市が、さらにパワーアップ!!

午後の市として
夕方3時と5時から数量限定のタイムサービス品や、お買得品を品揃えしてお客様のご来店を待ちしております! Aコープの土曜の市は、朝から夕方までお得がいっぱいです! どうぞ、ご利用ください!

夕食宅配 ご注文承り中!

管理栄養士が作った毎日変わる飽きない献立のお弁当を、月〜金曜日の5日間、毎日お届けします。レンジで温めるだけのお弁当・おかずです。一人暮らしで食事づくりが大変な方、仕事や子育てで忙しい方など、どうぞご利用ください。

お弁当コース



※写真は一例です。

詳しくは、左記店舗にお問い合わせください。

エーコープ
川内店 0996-27-1122
市比野店 0996-38-1089
ひしかり店 0995-24-1220
受付時間: 10時〜17時

※配達エリア…各店舗より約3kmの圏内とさせていただきます。

キラリ農 輝く☆

農事組合法人「藤の郷」

せんみょう ひでまつ
仙名 秀松さん(69)

さめしま まさひで
鮫島 正秀さん(61)

薩摩川内市樋脇町市比野

<経営品目>

水稻 3.5ha

☆飼料用米 1.5ha

水管理徹底し良質米を生産

薩摩川内市樋脇町の山間にある藤本地区。昔ながらのきれいな棚田が広がり、良質な米が生産されています。任意団体では農地の集積ができないことから、受託組合から法人化へ移行し、平成20年に農事組合法人「藤の郷」を設立しました。現在の会員は30〜60歳の17人。会長の仙名さん、副会長の鮫島さんを中心に、水稻栽培や受託作業に取り組んでいます。

■生育順調で色づき早め

今年はこれまでのところ、病害虫の発生もなく順調に生育。「例年と比べ色づきが早い」といいます。山間地で昼夜の寒暖の差が激しく、水が冷たいことから、田植えは他の地域よりも早い6月10日ごろに始まります。肥料・農薬散布前には必ず検討会を開くほか、水管理を徹底しているそうです。

困っているのが鳥獣害被害。シカやイノシシが多く田植えの時から電気柵を設置するそうです。「昨年は大きな被害はなかったけど、毎年悩みの種」。シカが穂を倒さずに実だけをきれいに食べていたケースもあり、関係者を驚かせたそうです。

「藤本の米は水が冷たいことから反収は多くないけど、1等米が多いのが特長。つやがありもちもちとした食感で冷めてもおいしいと評判です。今後PR活動も積極的に行い、藤本の米を売り込みたい」と話していました。

田植えや稲刈り交流会、田園ゴルフなどのイベントも開催し、地域の活性化にも取り組んでいます。

料理楽しくステップアップ

サトイモの パルミジャーノフリッター

材 料 (1人分)

サトイモ……………3個	パセリ……………少々
衣	塩……………少々
薄力粉……………1/2カップ	サラダ油……………適宜
ビール……………1/2カップ	
パルメザンチーズ	
……………大さじ2	

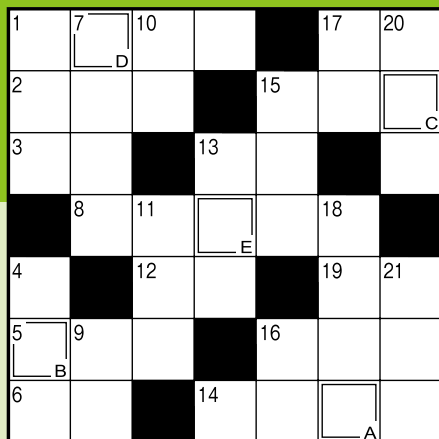
作り方

- (1) サトイモは皮をむき、水大さじ1（材料外）を入れた皿に載せ、ラップフィルムを掛け軟らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- (2) 衣の材料をボウルに合わせ、ホイッパーでゆっくりと混ぜ合わせる。
- (3) (2)に粗熱を取ったサトイモを入れ、170度のサラダ油で揚げる。
- (4) 油を切り、塩とパセリを振って出来上がり。付け合わせにラディッシュなど(材料外)。



point

時間がたってもサクサクなのでお弁当にも。
白身魚でもおいしいです！



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 くるくるとカールした髪
- 4 ふすまや障子はこの上を動きます
- 7 電車の中にぶら下げられています
- 9 くらを置いて乗ります
- 10 自分の娘の夫のこと
- 11 ——に無勢だ、勝てないなあ
- 13 せき止めに良いといわれるバラ科の果物
- 15 車を止めて——ブレーキを引いた
- 16 スズシロはダイコン、スズナは
- 17 黄色い貴金属。元素記号は Au
- 18 競技などを途中で棄権すること
- 20 眠るときに着る物
- 21 猫に——＝豚に真珠

■ヨコのカギ

- 1 唱歌『虫のこえ』で最初に出てくる虫
- 2 江戸——はガラスをカットして作られる工芸品です
- 3 よく内科と対比されます
- 5 マタタビ科の果物。鳥の名にちなんで名付けられました
- 6 リビングともいいます
- 8 季節によって住む場所を変える鳥
- 12 箸を数えるときに使う言葉
- 13 舟をこぐ道具
- 14 こしあんと——、どちらがお好き？
- 15 秋においしい魚の代表格
- 16 牛などに食べさせる牧草のこと
- 17 臼と一緒に働きます
- 19 吸盤がたくさんある海の生き物

応募方法

895-1811

JA北さつま経営企画室
「クロスワード」係

- 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10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)

8月号当選者発表

8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。

▷馬門絹子さん▷檜垣憲巳さん
▷武八重子さん▷宮脇芳子さん
▷別府節子さん▷山元さちゑさん
▷富田和子さん▷大園美智男さん
▷林夏希さん▷瀬戸口久男さん

9月号の解答

ブドウガリ



当選者は11月号で発表します。

理事会だより

第6回理事会を8月31日に開き、次の事項について協議しました。

【議案】

- ①定款の一部変更について
- ②川内東部ライスセンター乾燥施設更新に係る補助金申請について
- ③固定資産取得について
- ④農産物検査業務規程の一部改正について
- ⑤6次産業販売促進事業について
- ⑥不祥事に係る補填金回収状況及び回収対策について

【報告】

- ①平成29年度上半期末決算書類監査日程について
- ②平成29年度上期外部確認監査報告について
- ③固定資産取得・処分報告について
- ④支所再編に伴う第2回川内地区役員会について
- ⑤平成29年度JAバンクサマーキャンペーン最終実績について
- ⑥共済速報について
- ⑦子牛・成牛せり市成績について

失効及び不使用農薬の回収について

さつま地域廃プラ協議会では期限切れ農薬や使わない農薬、空容器を回収いたします。

回収日時

平成29年11月2日(木) 午前9時～午後4時まで

回収場所

北さつま農協 本所生産資材課前駐車場

1. 回収にあたっての注意点

- (1)農薬は、粉剤・粒剤等の粉物と乳剤・フロアブル等の液物ごとに分別する。
- (2)袋・容器が破れている物は、ビニール袋等に入れて漏れないようにする。
- (3)空容器についてはプラスチック、ガラス、アルミ袋ごとに透明のビニール袋に分別する。
- (4)ガラス瓶入りの液物については、隙間に新聞紙等を詰めるなど、割れないよう工夫する。
- (5)回収不能の農薬もありますので、当日業者が判断します。

2. 回収農薬と処理費用

農薬の種類	粉剤・粒剤 水和剤・乳剤	銅・亜鉛 塩素酸塩	テロン等土壌 消毒、熏蒸剤	クロール ピクリン	砒素剤
処理費用/kg	220円	440円	1,100円	1,100円	1,100円
農薬の種類	水銀剤	スプレー缶 入り 1本当り	空容器 アルミ袋 プラスチック類	空容器 ガラス・金 属	空容器20ℓ、 10ℓ缶 1本当り
処理費用/kg	22,000円	1,100円	110円	220円	220円

※上記金額はキロ当たりの単価で税込み金額です。
※処理費用につきましては自己負担で、計量後現金精算となります。

なお、水銀剤・砒素剤については当協議会が一部助成いたします。

不明な点がございましたら廃プラ事務局へご連絡ください。

さつま地域農業用廃プラスチック類適正処理推進協議会
事務局:JA北さつま 生産資材課 TEL 53-0941

ベジタブル
ライフ

イラスト：小林裕美子

サトイモ

～低カロリーでヘルシー！ 縁起物としても大活躍～

サトイモのプロフィール

【分類】サトイモ科

【原産地】インド東部～インドシナ半島

【和名】里芋

【おいしい時期(旬)】9～2月

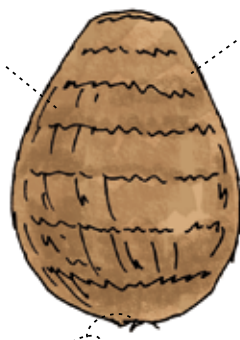
【主な栄養成分】糖質(でんぷん)、ビタミンB群、カリウム、食物繊維、ガラクトン、マンナン、ムチン

解説：KAORU

見分け方

持ったときにずしりと重みを感じるのは柔らかくなっている場合は状態が良くないため避ける

泥付きがお薦めで、皮は乾いているより湿り気がある方が新鮮。縮が均等ではっきりときれいに出ているものが良品とされている



ふっくらと丸みがあり、表面に変色や傷がない

臭いもチェック。古いものはかび臭くなることもある



お尻の部分が柔らかいものは傷んでいたり、鮮度が落ちている可能性がある。皮にひび割れがある場合は風味が落ちていることがある



保存方法

土がついたまま新聞紙に包み冷暗所に

適度な湿度で乾燥させないことが大切



長期保存したければ、ゆでてから冷凍を。皮をむいて少し硬めに加熱し、冷凍したときに芋同士がくっ付かないように、冷めたら水気をしっかり拭き取り、保存袋に入れて冷凍庫へ



サトイモのいろいろ

土垂(どだれ)

サトイモの代表品種。だ円形で肉質は柔らかくねっとりとした食感。煮崩れしにくいので煮物に最適。主に関東地方で栽培され、貯蔵性が高く周年出荷



ハツ頭

親芋と子芋が結合して一つの塊になったサトイモ。親芋の周りにくっついて子芋がハツの頭に集まるためこの名が付けられた。おせち料理に使われる



石川早生

小さくコロッと丸い形をしていて、柔らかく粘りがある。煮物の他、皮付きのまま蒸して皮をむいて食べる「きぬかつぎ」に利用される



セレベス

別名「赤芽大吉」のインドネシアのセレベス島(現スラウェシ島)から導入したサトイモ。ぬめりは少なくホクホクとしていて煮物やコロッケなどに最適



京いも

親芋だけを食べる品種の主産地は宮崎県の長さ20～40cmほどの円筒形で「たけのこいも」とも呼ばれる。ぬめりが少ないため皮がむきやすく、ホクホクとした食感で煮物向き。11～3月ごろに出回る



蓮芋

葉柄(葉を茎とつないでいる部分)だけを食用とする専用種で「芋」は食べない。葉柄は緑色で中はスポンジのように空洞があり、軽くてシャキシャキとした独特の食感がある



えびいも

エビのように曲がったサトイモ。親子兼用品種の「唐芋(とういも)」を何度か土寄せして栽培することでこのような形になる。粘りのある粉質でねっとり感とホクホク感があり、上品な舌触り、味わいが特徴の京都の伝統野菜の一つ



芋茎(ずいぎ)

サトイモ類の葉柄を柔らかくするよう栽培したもので、赤色の「赤ずいぎ」と白色の「白ずいぎ(白だづ)」がある。中はスポンジ状であくが強いので皮をむいて水にさらし、煮物にしたりあえ物などに調理するのが一般的



サトイモのヒミツ

歴史

ジャガイモやサツマイモがそれほどメジャーではなかった江戸時代までは、芋の主役だった



『万葉集』の歌にも詠まれるなど、古くから食べられていた記録が残っている

主役



主な産地



関東での生産量が最も多い

呼び名

山で取れる山芋に対し、里で取れることから「サトイモ」の名が付いた

サトイモの形



サトイモは根のように見えて実は茎が肥大したもののスーパーなどで一般的に売られているサトイモは主に子芋と孫芋



親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われる

ずいぎは赤芽芋などのサトイモの葉柄部分



サトイモのチカラ

マンナン

便秘予防
糖尿病予防

ムチン

胃の粘膜を保護
消化吸収を助ける

ガラクトン

免疫力を高める
血中のコレステロールの抑制
便通を良くする

芋がかゆくなる原因はシュウ酸という成分で、とげのような形の結晶になっているため、皮膚に刺さるからといわれている。これは味の上でのエグミのもとでもある



楽しみ方・食べ方のコツ

和食・洋食などさまざまな料理に。主食代わり、おかずにも大活躍



煮物



揚げ物



汁物



きぬかつぎ



サラダ

小さいサトイモはよく洗って皮付きのまま蒸して(またはゆでて)「きぬかつぎ」にすると手間がかからず簡単

下処理のコツ



蒸すときに頭の部分を少しカットしておくと、ツリツリと手軽に皮がむけて食べやすい

ぬめり取りには、ゆで汁に塩を少し入れるか、皮をむいた後に塩もみをする

皮をむくときは頭とお尻を5mmほどカットして、残った皮を縦にむいていくと楽にむける。六方むきは煮崩れしにくく見た目もきれい



秋の農作業安全運動中！

～農繁期前に、我が家・地域の安全を振り返りましょう～

トラクター

- ①シートベルトを着用しよう。
- ②安全フレームを立てよう。
- ③道路走行中はブレーキペダルを連結！
- ④側溝などの危険箇所には目印を立てよう。



耕うん機

- ①後退時の挟まれ注意！
後ろに障害物が無いことを確認しよう。
- ②後進時のハンドル
跳ね上がり注意！
発進時にはゆっくりと。



刈払機

- ①保護カバーを付けよう。
- ②保護メガネ、手袋をしよう。
- ③空き缶や石を拾おう。
- ④作業中の人の15m以内には近づかない！



その他にも大切！

- ①機械がつまったらスイッチを切って！
- ②作業に合った服装をしよう！
- ③携帯電話を持ち歩こう！
- ④休憩・水分補給はこまめに！
- ⑤万一来て備えて、労災保険に加入しよう！

「労災保険」の加入手続きはお済みですか？

労災保険は、労働者のケガや病気・死亡に対する補償制度です。
業務中に被災した場合、病院での治療や入院などが無償で受けられ、休業補償や障害補償などもあります。
また事業主や家族、法人役員でも、一定の要件のもとに特別加入という形で労災補償を受けることができます。

問い合わせ先 JA北さつま担い手支援室(☎0996-53-3907) 伊佐総合支所総務経済課(☎0995-22-1431)

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
川内	樋脇支所	10月18日(水)	9:30～12:00
伊佐	伊佐総合支所	10月20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。

【川内地区】 川内総合支所
10月22日(日) 9:00～12:00

こんにちは！農協の置き薬「クミアイ家庭薬」です

年齢を重ねるごとに
大切になってくるビタミンE。
内側から補給して、つらい症状を緩和。

JA鹿児島県経済連



天然ビタミンEとガンマ-オリザノール
不快な諸症状を和らげます



クミアイ
新ビタカプセルE300

100カプセル／4,800円(税抜)
200カプセル／8,500円(税抜)

1回1カプセル、
1日2～3回食後にお飲みください



お問い合わせは農協本所(各支所)または
経済連生活課(099-258-5325)まで



担い手に役立つ
営農技術や流通
盛りだくさん

購読のお申し込みはJAへ
購読料1ヵ月2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
http://www.agrinenews.co.jp

協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動

JA北さつま ギフトカタログ

季節を贈る、旬を味わう。

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 0996-53-2755

北さつま農業協同組合 本所（生活課）
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。



さつま町 伊佐市 薩摩川内市

ふるさと納税返礼品に JA北さつまの農畜産物をご利用ください。

■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

たけのこ詰合せセット



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