



# CLOVER

くろーばー

旬の味覚を消費地へ

特集

寒い季節もぽっかぽか  
新習慣で冷え性対策



新しい夢 どんどん

育てよう明日を  
JAグループ鹿児島







# さつまたけのこ出荷 生産者も高値取引に期待

色・形・つやとも良好

J A北さつまは10月21日、さつま町のJ A本所で、超早掘り「さつまたけのこ」の出発式を開きました。初日は生産者8人が収穫した8キを、東京の豊洲市場に出荷。色・形・つやとも良好で、生産者や関係者は高値取引に期待を膨らませました。

J A管内の竹林面積は約2000ヘクタールで、県内一を誇り、生産者150人が竹林管理を徹底し高品質のタケノコ生産に努めています。今年度は収量31ト、販売額約2500万円を見込んでいます。

「さつまたけのこ」は長さ10～15センチで重さは100グラムほど。毛並みが良くて柔らかいのが特徴で、えぐみが少なく風味も良いことから、高級料亭で引き合いが強くなっています。出発式には生産者やJ A、行政関係者ら約30人が参加しました。生産者の木下守さんは「台風10号に見舞われ、若い親竹が折れる被害に遭ったが、初出荷を例年通り迎えることができてよかった。裏年で収量は少ないが、高品質で鮮度の高いタケノコを出荷したい」とあいさつしました。



## テレビ番組でも紹介

K K B 鹿児島放送の番組「Mogu Mogu ふぁーむ」で、J A北さつまの早掘りタケノコが紹介されました。出世風沙リポーターがさつま町を訪れ、生産者の三腰初二さんから竹林管理やタケノコの見つけ方、掘り方、おいしい食べ方などを教わりました。

出せりポーターは収穫にも挑戦。土の中にあるタケノコを見つけ出し、丁寧に掘り出しました。取れ立ての早掘りタケノコを刺身で試食し、「柔らかくておいしい」と笑顔で話しました。

番組はK K Bのホームページで視聴できます。





## 南三陸町の佐藤町長ら

## 羽月西小を訪問し

## 干し柿作りに感謝

東日本大震災で甚大な被害を受けた宮城県南三陸町の佐藤仁町長らが10月29日、伊佐市の羽月西小学校を訪れました。同校では被災地の人々を元気づけようと、干し柿を贈っています。佐藤町長は「言葉に尽くせぬ温かい支援をいただいた」と、干し柿作りに関わった児童や校区民、JA北さつま女性部に感謝の気持ちを伝えました。

同校の「干し柿プロジェクト」は震災翌年の2012年に始まりました。干し柿には児童のメッセージを添え、南三陸町社会福祉協議会を通じて高齢者らに贈られました。JA女性部伊佐支部は15年から活動に参加し、柿探しや皮むき、つるし作業などを手伝ってきました。

歓迎の集いで全校児童19人が活動内容を発表しました。6年の木ノ下大翔君は「プロジェクトを通じ、一日一日に感謝して過ごす大切さを学んだ。僕たちの干し柿を南三陸町の方々が喜んでくれたことを知り、僕の心も温かくなった。人のために役立つことを続けていきたい」と話しました。

佐藤町長は「毎年12月になると羽

月西小から干し柿が届き、みんな喜んで食べていた。子どもたちが苦勞して作り、届けてくれたことを知り胸が熱くなった。プロジェクトに関わったたくさんの人に感謝したい」とお礼を述べました。

今年度のプロジェクトは新型コロナウイルス感染症予防のため中止になりました。また震災から10年目を迎え、復興の見通しが立ったことから活動を終わることになりました。

JA女性部の帖佐敦子さんは「柿集めなど大変な思いもしたけど、子どもたちと一緒にプロジェクトに参加でき、良い思い出になった。今後機会があったらボランティア活動に携わっていきたい」と話しました。



## 平均80万3701円

薩摩中央家畜市場で11月10、11の2日間、子牛せり市がありました。1頭当たり平均価格は、前回（10月）より5万6297円高の80万3701円。最高値は雌が141万2000円、去勢は124万3000円でした。



## 子牛せり市成績表(税込)

薩摩中央家畜市場 2020年11月10日～11日

|       |               |     |           |         |         |      |       |        |
|-------|---------------|-----|-----------|---------|---------|------|-------|--------|
| 入場頭数  | 502頭          |     |           |         |         |      |       |        |
| 売却頭数  | 488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     | 226           | 212 | 1,410,200 | 425,700 | 768,926 | 279  | 2,751 | 61,213 |
| 雄     |               |     |           |         |         |      |       |        |
| 去     | 276           | 276 | 1,243,000 | 284,900 | 830,412 | 307  | 2,705 | 55,136 |
| 総平均値  | 803,701 円     |     |           |         |         |      |       |        |
| 前 回 比 | 56,297 円 高値   |     |           |         |         |      |       |        |
| 総売上高  | 392,206,100 円 |     |           |         |         |      |       |        |



# わっぜ うんまか

J A北さつまの

## 手造りもめんとうふ

J A北さつまの手造りもめんとうふは、伊佐産大豆「フクユタカ」と沖縄産天然にがりを使用した素材にこだわった逸品です。きめ細かな舌触りで、大豆の風味が口の中に広がり「おいしい」と評判です。1日350個限定で、J Aの宮之城ちくりん館やい〜さ市場、エコープ、地元直売所、スーパーマーケットなど10店舗で販売しています。

今回、J A金融課の帖佐圭祐職員と川内総合支所金融共済課の有村智奈都職員の2人が、伊佐市菱刈にある加工センターを訪問。製造工程を見学し、おいしさの秘密を探りました。



私たち2人が製造工程を紹介します



収穫期を迎えた伊佐市大豆畑



J A北さつま手造りもめんとうふができるまで

1

10時間水に浸した大豆を洗い、豆すり機に掛けます



4

固まった豆腐を切り分けます。まさに職人技



2

絞り機から豆乳とからが出てきました



5

機械でパック詰め。その早さに職員もびっくり(笑)



3

天然にがりを混ぜて凝固した豆乳を型に入れます



6

直売所やスーパーに商品搬入。販売が始まります



番外

出来立ての豆腐を試食。「おいしい」とご満悦の2人





## 豆腐のから揚げ

- 材料(2人分)
- 豆腐……………1丁  
しょうゆ……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
砂糖……………小さじ1  
すりおろし生姜……………小さじ1/2  
すりおろしニンニク……………小さじ1/2  
片栗粉……………大さじ3

- 作り方
- ①豆腐を一口大に切る。2時間ほど冷凍し、冷蔵庫で解凍する。  
②キッチンペーパーに豆腐を乗せ、手で押しながら水分を抜く。

- ③ボウルにしょうゆ、酒、砂糖、すりおろし生姜、すりおろしニンニクを入れて混ぜ合わせ、豆腐を加えて15分ほど漬け込む。  
④汁気を軽く絞り、片栗粉をまぶす。  
⑤フライパンに揚げ油を注いで180℃に熱し、豆腐の表面がこんがり色づくまで上げる。  
⑥皿に盛り付け、付け合わせを添えて出来上がり。

## 塩昆布とベーコンの豆腐ハンバーグ

- 材料(2~3人分)
- 豆腐……………1丁  
片栗粉……………大さじ5  
だしの素……………小さじ1/2杯  
塩昆布……………10g  
スライスベーコン……………30g  
万能ネギ……………1/2束  
ごま油……………適宜

- 作り方
- ①豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で加熱してから粗熱を取る。  
②ボウルに豆腐、片栗粉、だしの素、刻んだ塩昆布とベーコン、万能ねぎを加えて混ぜ合わせる。  
③フライパンにごま油を入れて熱し、中火で両面に焼き色を付けたら出来上がり。



## いろんな豆腐料理を作ってみよう



## 豆腐の彩りサラダ

- 材料(3~4人分)
- 豆腐……………1丁  
片栗粉……………適宜  
マヨネーズ……………適宜  
トマト……………2個  
アボカド……………1個  
〈掛けだれ〉  
砂糖……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ3  
みりん……………大さじ2  
酒……………大さじ1

- 作り方
- ①豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で2分加熱して水気を取る。  
②粗熱を取ったら一口大に切り片栗粉をまぶす。フライパンで表面がカリッとするまで中火で焼く。  
③一口大に切ったトマトとアボカドに②を加え、掛けだれとマヨネーズを掛けたら出来上がり。



## レポートを終えて…



帖佐職員…商品になるまで丁寧に行われていることが分かり、豆腐を見直す機会になりました。料理は豆腐の甘みが感じられておいしかったです。

有村職員…初めて作っているところを見て感動しました。そのままでも料理してもおいしい豆腐なので、たくさんの方に食べてほしいです。



## 豆腐ドーナツ

- 材料(4人分)
- 豆腐……………140g  
薄力粉……………150g  
三温糖(上白糖)……………55g  
ベーキングパウダー……………5g

- 作り方
- ①ボウルに豆腐以外の材料を入れて泡立て器などで混ぜる。  
②豆腐を手で細かく潰しながら加え、ひとまとまりになるまでへラでこねる。  
③手に油をつけて一口大に丸め、170℃の揚げ油でこんがり揚げる。  
④粗熱が取れたら出来上がり。





寒い季節もぽっかぽか

# 新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。

夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。

そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？

東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦

イラスト／服部新一郎

## ＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠（けんたい）感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

## ＋ 症状と原因の違う三つのタイプ

私たちは体内で熱エネルギーを作り、血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは（１）基礎代謝、（２）食事、（３）筋肉運動、（４）ホルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。

高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いっそう冷え症を招きやすくなります。

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢（まつしよ）タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の３タイプに分

### ！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりです冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けにくい
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

## あなたの「冷え」はどのタイプ？

### 四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カリッ不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少なかったため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



### 内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



### 下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



# 冷えを解消するには

## 日々の生活習慣が大切！

### 食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかりとろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事することは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖などを冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



### 運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

### 入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをすることでより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

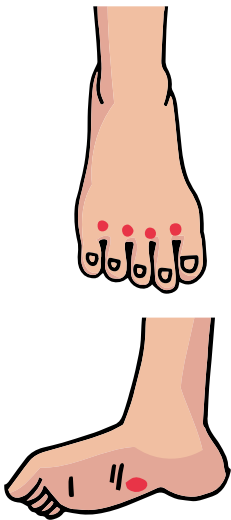


### つば押し

自分でも手軽にできるつば押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつば「八風」が良いとされます。押すと痛み持たない点を見つけ、真つすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



### ウォーキング

心くらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



### ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



### えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。



さつま町の紫尾温泉で名物の「あおし柿」作りが行われました



## さつま町紫尾温泉であおし柿作り さっぱりとした甘さが人気

さつま町紫尾温泉で名物の「あおし柿」作りが行われました。渋柿を温泉に一晩つけて渋みを抜く独特の作業で、かすかな硫黄のにおいとさっぱりとした甘さが温泉客らに好評です。

今年は柿が裏年で、天候不良や台風の影響も重なり、持ち込まれる量は例年の10分1ほどでした。数が少ないため、購入できた人たちは「とてもラッキー」と喜んでいました。

柿専用露天風呂の温度は37度前後。管理人の西田隆三さん（47）は、夜中に2度ほど温度を確かめて出来具合を確認するなど、手間暇を惜しまず作業に当たりました。「温度が高くなると柔らかくなりすぎるので注意している。独特の風味と食感を楽しんでほしい」と話しました。

柿の入湯料は10<sup>キロ</sup>まで400円。1<sup>キロ</sup>増えるごとに40円加算されます。



## 里八幡神社で「甌島の内侍舞」奉納 鈴振り鳴らし厳かに舞う

薩摩川内市里町の里八幡神社で、鹿児島県指定無形民俗文化財の「甌島の内侍舞」が奉納されました。内侍（まつじょう）は宮中の内侍司に仕える女官で、地区の中学生から選ばれます。今回大役を務めたのは、J A北さつまこしき支所の川崎誠職員の長女・幸奈さん（14）。伝統の衣装をまとい、神楽太鼓の音に合わせて鈴を振り鳴らし、厳かに舞いました。

甌島には高校がないため、幸奈さんは中学卒業後に島を離れる「島たち」をします。「緊張したけど無事に終えてほっとした。忘れられない思い出ができた」と話しました。



厳かな舞を披露する川崎幸奈さん

## J A北さつま女性組織協議会 集めたボトルキャップを寄付

ペットボトルキャップ回収運動「おごじょ★集めます！」に取り組むJ A北さつま女性組織協議会は10月26日、集まった5万2615個を「世界のこどもにワクチンを日本委員会（JCV）」に寄付しました。

国連の持続可能な開発目標（SDGs）に係るJ A県女性組織協結成65周年記念統一活動の一環。本所・支所に回収箱を設置し、J A青壮年部にも協力を呼び掛けました。

丸目栄子会長は「これからも活動が続け、世界の子どもたちに少しでも多くのワクチンを届けたい」と語りました。



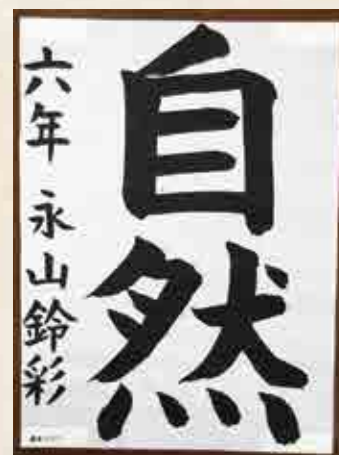
女性協では集めたボトルキャップを寄付しました



# 第11回 J A北さつま(さつま地区)図画・書道コンクール

第11回 J A北さつま(さつま地区)図画・書道コンクールを行いました。今年はさつま地区の小学校12校から図画196点、書道775点の応募がありました。

審査の結果、図画の部で伊東君(盈進小5年)、書道の部で永山鈴彩さん(同6年)が組合長賞に選ばれました。



組合長賞に図画の部伊東君(盈進小5年)、書道の部永山さん(盈進小6年)

| 図画コンクール |     |    |           |
|---------|-----|----|-----------|
| 賞       | 学校名 | 学年 | 氏名        |
| 組合長賞    | 盈進  | 5年 | 伊 東 蕾 人   |
| 常務賞     | 蘭牟田 | 4年 | 早 崎 陽 菜   |
| 特別賞     | 山崎  | 1年 | 西 峻 平     |
|         | 中津川 | 1年 | 野 澤 美 桜   |
|         | 佐志  | 4年 | 小 村 颯 凜   |
| 努力賞     | 山崎  | 1年 | 森 園 晴 仁   |
|         | 山崎  | 1年 | 平 田 結 来   |
|         | 柏原  | 1年 | 川 路 匠 馬   |
|         | 佐志  | 6年 | 新屋敷 佑月    |
|         | 上手  | 6年 | 寶 満 美 羽   |
| 特選      | 盈進  | 1年 | 野 野 翔 生   |
|         | 蘭牟田 | 1年 | 野 村 莉 莉   |
|         | 盈進  | 2年 | 市 来 瑚 凰   |
|         | 佐志  | 4年 | 検 校 寧 音   |
|         | 佐志  | 6年 | 山 口 純 平   |
| 入選      | 盈進  | 1年 | 下大迫 勇紀    |
|         | 鶴田  | 1年 | 岩 下 慶 太   |
|         | 永野  | 1年 | 徳留 承太郎    |
|         | 黒木  | 1年 | 北 新 琴 子   |
|         | 上手  | 1年 | 平 松 寛 翔   |
|         | 流水  | 2年 | 西井田 壱晟    |
|         | 佐志  | 2年 | 鞘 脇 琉 優   |
|         | 盈進  | 3年 | 松 下 里 愛   |
|         | 流水  | 3年 | 平 吹 樹     |
|         | 柏原  | 3年 | 上 原 晴 空   |
|         | 柏原  | 3年 | 若 森 夕 陽   |
|         | 中津川 | 3年 | 久 保 剣 人   |
|         | 上手  | 3年 | 萩 原 彰 大   |
|         | 盈進  | 4年 | 税 所 太 翔   |
|         | 佐志  | 4年 | 指 宿 元 太   |
|         | 鶴田  | 4年 | 上 大 迫 義 晃 |
|         | 上手  | 4年 | 櫻 園 と も   |
|         | 盈進  | 5年 | 森 田 桜 寧   |
|         | 盈進  | 5年 | 川 越 翠 花   |
|         | 盈進  | 5年 | 西 祐 真     |
|         | 盈進  | 5年 | 田 中 郁 登   |
|         | 流水  | 5年 | 小 川 史 恩   |
|         | 鶴田  | 5年 | 湯 原 暖     |
|         | 盈進  | 6年 | 永 山 鈴 彩   |
|         | 佐志  | 6年 | 東 菩 花     |

| 書道コンクール |     |    |           |
|---------|-----|----|-----------|
| 賞       | 学校名 | 学年 | 氏名        |
| 組合長賞    | 盈進  | 6年 | 永 山 鈴 彩   |
| 常務賞     | 盈進  | 2年 | 竹 下 夏 羽   |
| 特別賞     | 佐志  | 1年 | 小 村 凜 音   |
|         | 鶴田  | 3年 | 海江田 蒼空    |
|         | 盈進  | 4年 | 松下 紗矢香    |
|         | 鶴田  | 5年 | 中 村 颯 志   |
|         | 求名  | 5年 | 上 井 隆 仁   |
| 努力賞     | 盈進  | 1年 | 福岡 つぐみ    |
|         | 盈進  | 2年 | 今 西 苺 花   |
|         | 盈進  | 2年 | 益 口 結 桜   |
|         | 盈進  | 2年 | 松 下 結 香   |
|         | 佐志  | 3年 | 小 田 夏 菜   |
|         | 盈進  | 4年 | 今 西 健 介   |
|         | 盈進  | 4年 | 小 田 幸 音   |
|         | 盈進  | 4年 | 北 田 遼 大   |
|         | 鶴田  | 4年 | 久 保 あ こ   |
|         | 蘭牟田 | 4年 | 早 崎 陽 菜   |
|         | 盈進  | 5年 | 馬 立 航 希   |
|         | 佐志  | 5年 | 小 田 姫 咲   |
|         | 盈進  | 6年 | 内 村 千 穂   |
|         | 盈進  | 6年 | 小 西 莉 緒   |
|         | 求名  | 6年 | 古 町 陸     |
| 特選      | 山崎  | 1年 | 下 麦 大 翔   |
|         | 鶴田  | 1年 | 紺 屋 花 愛   |
|         | 盈進  | 2年 | 平 井 唯 愛   |
|         | 求名  | 2年 | 竹 島 詢 真   |
|         | 盈進  | 3年 | 小 西 瑠 夏   |
|         | 盈進  | 3年 | 堂 園 悠 仁   |
|         | 盈進  | 3年 | 永 田 有 依 梗 |
|         | 盈進  | 4年 | 酒 匂 琉 維   |
|         | 盈進  | 4年 | 中 原 陽 菜   |
|         | 流水  | 4年 | 山 下 紫 月   |
|         | 佐志  | 4年 | 小 村 颯 凜   |
|         | 中津川 | 5年 | 岡 山 莉 子   |
|         | 盈進  | 6年 | 水 口 真 翔   |
|         | 鶴田  | 6年 | 徳 丸 巧 明   |
|         | 中津川 | 6年 | 玉 利 由 紀 子 |
| 入選      | 盈進  | 1年 | 小 西 春 馬   |
|         | 盈進  | 1年 | 小 田 剛 雅   |
|         | 流水  | 1年 | 麥 田 匠 真   |
|         | 盈進  | 2年 | 丸 山 珠 里   |
|         | 鶴田  | 2年 | 栗 牧 あ か り |
|         | 柏原  | 2年 | 河 野 愛 里   |
| 入選      | 蘭牟田 | 2年 | 早 崎 結 人   |
|         | 盈進  | 3年 | 梅 樹 昊 武   |
|         | 盈進  | 3年 | 末 吉 美 晴   |
|         | 盈進  | 3年 | 小 西 史 菜   |
|         | 山崎  | 3年 | 中 山 陽 貴   |
|         | 鶴田  | 3年 | 紺 屋 大 翔   |
|         | 柏原  | 3年 | 若 森 夕 陽   |
|         | 黒木  | 3年 | 村 田 莉 愛   |
|         | 盈進  | 4年 | 榊 心 那     |
|         | 盈進  | 4年 | 東 里 依 音   |
|         | 盈進  | 4年 | 益 口 愛 桜   |
|         | 盈進  | 4年 | 崎 本 潤     |
|         | 山崎  | 4年 | 下 麦 志 英 里 |
|         | 佐志  | 4年 | 牟 田 園 美 花 |
|         | 柏原  | 4年 | 川 寄 晴     |
|         | 永野  | 4年 | 川 口 心 香   |
|         | 上手  | 4年 | 松ヶ野 伊織    |
|         | 盈進  | 5年 | 上 野 剣 慎   |
|         | 盈進  | 5年 | 亀 澤 ひ な た |
|         | 盈進  | 5年 | 堀之内 春記    |
|         | 盈進  | 5年 | 藤 田 滉 大   |
|         | 盈進  | 5年 | 市 園 心 未   |
|         | 盈進  | 5年 | 伊 東 蕾 人   |
|         | 盈進  | 5年 | 川 越 翠 花   |
|         | 盈進  | 5年 | 米 良 友 莉 亜 |
|         | 盈進  | 5年 | 森 田 桜 寧   |
|         | 流水  | 5年 | 小 川 史 恩   |
|         | 流水  | 5年 | 麥 田 有 真   |
|         | 山崎  | 5年 | 清 水 美 香   |
|         | 佐志  | 5年 | 福 島 航 平   |
|         | 鶴田  | 5年 | 中 園 桃 果   |
|         | 柏原  | 5年 | 森 脇 奏 太   |
|         | 柏原  | 5年 | 山 之 口 葵   |
|         | 上手  | 5年 | 有 村 未 来   |
|         | 蘭牟田 | 5年 | 中 原 優 剛   |
|         | 盈進  | 6年 | 徳 丸 奏 音   |
|         | 盈進  | 6年 | 山 之 口 凜 奈 |
|         | 盈進  | 6年 | 崎 本 健 吾   |
|         | 盈進  | 6年 | 宮 脇 柚     |
|         | 山崎  | 6年 | 折 小 野 陽 帆 |
|         | 佐志  | 6年 | 下 牛 尾 愛   |
|         | 鶴田  | 6年 | 高 嶺 雅 好   |
|         | 柏原  | 6年 | 富 満 馨     |
|         | 柏原  | 6年 | 上 之 原 魁 斗 |

## 園芸

## 温州みかんの管理

生産販売課 田中 忠光



## 1. 普通温州の収穫

- 十万温州や青島温州など、貯蔵用みかんの収穫時期です。果実を丁寧に扱うことが大事です。
- ・果実を扱うときは必ず手袋をしましょう。
  - ・降雨直後は果実に傷がつきやすく腐れやすいので収穫は避けましょう。
  - ・よく切れるハサミで果梗枝は2度切りし短くしましょう。
  - ・収穫かごやコンテナに移すときも優しく扱きましょう。(投げない、落とさない。)
  - ・樹上選別をして、キズ果や着色不良果などは分けてコンテナに入れると出荷前の家庭選別が軽減できます。

## 2. 腐敗果対策

- ①降雨後は果実の体質が弱く傷がつきやすいため丁寧に扱う。
- ②胞子を形成した摘果果実や夜蛾の被害果など樹上の腐敗果は園外へ持ち出す。
- ③貯蔵病害防除剤の散布 (カンキツ登録)

| 摘要病害名 | 農薬名       | 希釈倍数  | 使用時期 | 使用回数 |
|-------|-----------|-------|------|------|
| 貯蔵病害  | ベフラン液剤 25 | 2000倍 | 前日まで | 2回以内 |
|       | ベンレート水和剤  | 4000倍 | 前日まで | 2回以内 |
|       | トップジンM水和剤 | 2000倍 | 前日まで | 5回以内 |

※混用散布する場合は、ベンレート水和剤を十分溶かした

後にベフラン液剤25を加える。

## 3. 貯蔵

温州みかんでは、貯蔵前に乾燥予措を行います。果実重の3%程度の水分を除くことにより、貯蔵中の呼吸作用や蒸散作用を抑制して商品性を保ちます。

- ①貯蔵中は、貯蔵庫内の温度は3～5℃、湿度は85%が良い。
- ②乾燥した場合は床に水をまいて庫内の湿度を高める。
- ③庫内の上部は乾燥しやすく、下部は過湿になりやすいので、貯蔵箱を入れ替える。
- ④2月に入ると果実の腐敗が発生しやすくなるので、こまめに点検する。

## 4. 越冬病害虫の防除

ミカンハダニやカイガラムシ類の発生が多い園では、マシン油の散布が効果的です。

| 摘要病害名   | 農薬名       | 希釈倍数 | 使用時期 | 使用回数 |
|---------|-----------|------|------|------|
| ミカンハダニ  | 高度マシン油 95 | 40倍  | 冬期   | —    |
| カイガラムシ類 |           |      |      |      |



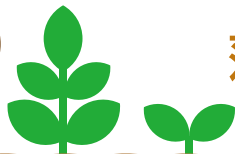
## 年末・年始の業務について

| 年月日       | 12月28日  | 12月29日 | 12月30日 | 12月31日 | 1月1日 | 1月2日 | 1月3日 | 1月4日  |      |  |  |  |
|-----------|---------|--------|--------|--------|------|------|------|-------|------|--|--|--|
| 曜日        | 月       | 火      | 水      | 木      | 金    | 土    | 日    | 月     |      |  |  |  |
| 本所・各支所    | 通常営業    |        |        | 休 業    |      |      |      |       | 通常営業 |  |  |  |
| 本 所 S S   | 通常営業    |        |        | 18時まで  | 休 業  |      |      |       |      |  |  |  |
| 鶴 田 S S   |         |        |        |        |      |      |      |       |      |  |  |  |
| カ リ サ S S |         |        |        |        |      |      |      |       |      |  |  |  |
| 大 田 S S   |         |        |        |        |      |      |      |       |      |  |  |  |
| 羽 月 S S   |         |        |        |        |      |      |      |       |      |  |  |  |
| 菱 刈 S S   |         |        |        |        |      |      |      |       |      |  |  |  |
| 入 来 S S   | 通常営業    |        |        | 17時まで  | 休 業  |      |      |       |      |  |  |  |
| 山 崎 S S   |         |        |        |        |      |      |      |       |      |  |  |  |
| 大 村 S S   | 通常営業    | 17時まで  | 休 業    |        |      |      |      |       |      |  |  |  |
| 農機センター    | 通常営業    |        |        |        |      |      |      |       |      |  |  |  |
| 生産資材課     | 通常営業    |        |        |        |      |      |      |       |      |  |  |  |
| 川内配送センター  |         |        |        |        |      |      |      |       |      |  |  |  |
| 伊佐配送センター  |         |        |        |        |      |      |      |       |      |  |  |  |
| ちくりん館     | 通常営業    |        |        |        |      |      |      | 14時まで | 休 業  |  |  |  |
| 産直センター    | 通常営業    |        |        | 14時まで  | 休 業  |      | 通常営業 |       |      |  |  |  |
| 葬 祭 事 業   | 通 常 営 業 |        |        |        |      |      |      |       |      |  |  |  |

## 【現金自動支払機(ATM)】

|                               |            |            |  |            |
|-------------------------------|------------|------------|--|------------|
| さつま町役場本庁                      | 8:45～16:00 | 休 止        |  | 8:45～19:00 |
| 薩 摩 支 所                       | 8:45～17:00 | 休 止        |  | 8:45～17:00 |
| Aコープさつま店                      | 9:00～21:00 | 9:00～19:00 |  | 9:00～21:00 |
| 本 所 地 区<br>川 内 地 区<br>伊 佐 地 区 | 8:45～19:00 |            |  | 8:45～19:00 |





## 「落ち葉堆肥とは」

広葉樹の中でも、ケヤキ、コナラ、クスギなどが堆肥材料に適しています。落ち葉堆肥とは、落ち葉に米ぬか、油かす、骨粉などの有機質肥料を加えて発酵させた物で、肥料分を含んだ堆肥になります。

## 「落ち葉堆肥の作り方」

- (1) 壁を利用したり、ベニヤ板でコの字形などの囲いで堆積場を作ってもよい。(2) 落ち葉を20cm程度の厚さに積む。米ぬかや油かすなど(落ち葉の重さの1〜2%程度)をサンドイッチ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固める。(3) これを繰り返して1mくらいに積み上げる。(4) 1カ月に1回程度切り返し、落ち葉がボロボロに崩れてきたら(1年程度)完成です(図1)。

## 「生ごみ堆肥とは」

有機物である生ごみを微生物の働きで堆肥としてリサイクルすることができれば、ごみの減量に役立つだけでなく、地力を高めることもできます。

生ごみの90%以上は水分で、残りの大部分が有機物です。乾燥させて水分を飛ばすだけで減量し、元の重さの5分の1以下になります。

すが、これは堆肥ではありません。生ごみに米ぬかや油かすなどを加えて発酵させた物が生ごみ堆肥です。

## 「生ごみ堆肥の作り方」

- (1) 釣り鐘形のプラスチック容器(コンポスターなどの名称で販売)やポリバケツ(ふた付き)の底を切り取った容器を、土中20cm程度の深さまで埋める。(2) 水を切った生ごみを投入し、同量の乾いた土や落ち葉を重ねて入れる。容器が満杯になるまで繰り返す。悪臭や虫の発生を抑え、ごみの分解を早めるために、米ぬかをまぶしておくが良い。(3) 満杯になった後、1カ月以上放置しておく。一般家庭では、200L程度の容器を2個使い、

図1 落ち葉堆肥の作り方

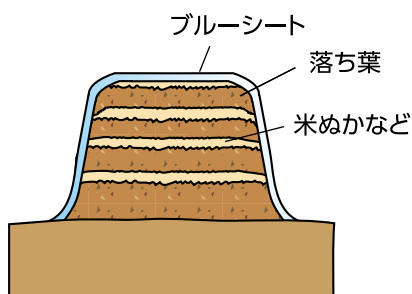
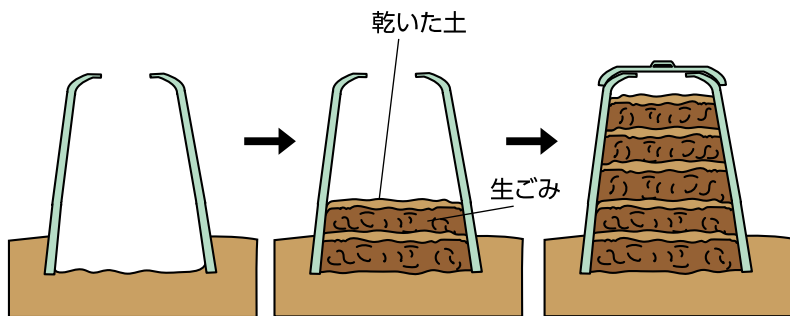


図2 生ごみ堆肥の作り方



1個目が満杯になったら2個目に生ごみの投入を始めれば、ほぼ年間を通して生ごみの処理と堆肥作りができる(図2)。

なお、生ごみ堆肥は窒素を5%程度含み、肥料効果が高いため、生ごみ堆肥だけで栽培するときは、1平方m当たり3〜4kgにします。

みんなにちほAコープです!



お歳暮ギフト  
**味の宅配便**  
承り中

大切な人に〜贈って応援!  
鹿児島冬の旬の味で  
”ふるさと”を届けましょう!  
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。

<https://acoop-onlineshop.jp>

申込メ切 12月23日(水)まで

新年を迎える、エコープの

**お祝いおせち**  
ご予約承り中!!

オススメ商品



新年のスタートは、  
エコープならでは  
のお祝いおせち料理  
でお迎えください。

申込メ切  
12月23日(水)  
まで

商品のお渡しは、  
**12月31日午後より**  
店内に、カタログをご用意  
しておりますので、ご利用  
ください。



# 担い手農家アンケートに ご協力ありがとうございました

J A北さつまでは、これまで取り組んできた自己改革の浸透度について、管内の担い手の皆さんにアンケートを実施しました。対象を、個人・法人、組合員・員外を問わず可能な限りリストアップし、これまでの取り組み内容をデータで提供した上で、【話し合い】【農産物販売事業の見直し】【生産資材購買事業の見直し】の3点について質問しました。

また、専門的農家としての観点から多くのご意見もお寄せいただきました。一つ一つを組合内で共有し、担当部署ではご要望にお応えできるよう自己改革を進めてまいります。

◎回答にご協力いただいた担い手数 498名 (回答率73%)

| 質問項目           | 回答内訳 | 進めていることが分かった | もう少し                 | その他  |
|----------------|------|--------------|----------------------|------|
| 【話し合い】         |      | 55.6%        | 機会を増やしてほしい<br>38.4%  | 5.8% |
| 【農産物販売事業の見直し】  |      | 48.8%        | 分かりやすくしてほしい<br>45.6% | 5.6% |
| 【生産資材購買事業の見直し】 |      | 52.0%        | 分かりやすくしてほしい<br>40.8% | 7.2% |

## ◎寄せられた主な意見と対応

### 【話し合い】について

①最近、本格就農したので、これから話を聞いていきたい。

〈回答〉営農座談会や認定農業者会で機会を設けておりますのでご参加をお願いします。  
また、些細なことでもご相談をお受けしますのでお気軽にお声掛けください。

### 【農産物販売事業の見直し】について

①販売手数料は何に使われているのか。

〈回答〉基盤的共通的な販売経費となり、販売面の改善に役立てています。

②買取販売や通販事業など高く売る工夫をしてほしい。

〈回答〉一昨年度より米について販売方式を変えました。引き続き他の品目も含め、契約販売や買取販売等の検討を果敢に進め、組合員の所得向上に努めます。

### 【生産資材購買事業の見直し】について

①資材価格を引き下げてほしい。

〈回答〉毎月管内の市場調査を行い、動向を見ながら価格設定を行っています。引き続き、仕入価格の交渉を行いながら価格の引き下げに努めます。

②高品質であることは評価するが、大量購入のメリットがない。

〈回答〉要望を受け大口取引奨励から供給価格の直接値引きに移行してきました。現行、水稻肥料のみ引き取り数に応じた値引きを行っています。

### ○その他意見

①飼料袋の回収をしてほしい。

〈回答〉現在、廃ポリ・廃ビニールと同様の回収を業者と調整しています。整い次第ご案内します。







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?

## ■ヨコのカギ

- 1 クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- 2 冬に着る厚手の上着
- 3 魚偏に喜と書く魚
- 4 受験生はこの前に座っていることが多そう
- 5 ——がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- 7 夏がサマーなら冬は
- 9 1億は9——の数字です
- 11 松任谷由実のヒット曲『——がサンタクロース』
- 13 凝りやすい体の部位
- 15 ダイコンを——にしておでんに入れた
- 17 カタカタと布を縫う機械
- 19 外(がい)の反対語
- 21 冬至の日に浴槽に浮かべます

## ■タテのカギ

- 1 はたきやモップで取り除きます
- 3 ——ボクシングはムエタイを参考に作られました
- 6 アルファベットの3番目
- 7 素材の色が生けるように、——しょうゆを使ってお煮しめを作った
- 8 時刻を知りたいときに見ます
- 10 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえば
- 12 三十一文字(みそひともじ)とも呼ばれます
- 14 大きな石のこと
- 16 茶室に敷かれている物
- 18 初心者を表す片仮名言葉
- 20 ——に交われば赤くなる
- 22 神社を示す地図記号はこの形
- 23 カメラや双眼鏡にはめられています

## 応募方法

|                                      |                                             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| 895-1811<br>JA北さつま経営企画室<br>「クロスワード」係 | ①答え<br>②郵便番号<br>③住所<br>④氏名<br>⑤年齢<br>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12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)

## 10月号当選者発表

10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。

- ▷堂元清憲さん▷石堂麻那さん  
▷小平久子さん▷手島洋子さん  
▷岩下美佳さん▷野元みずえさん  
▷原園祥子さん▷瀬口眞由美さん  
▷永山充代さん▷鶴蘭明日香さん

## 11月号の解答

### ワ イ ン グ ラ ス



当選者は1月号で発表します。

## 理事会だより

第8回理事会を10月30日に開き、次の事項について協議しました。

### 【議案】

- ①令和2年度県常例検査指摘事項に対する改善状況等の報告書について
- ②令和2年度上半期随時監事監査回答書について
- ③遊休資産の処分について
- ④理事の補欠選任のすすめ方について
- ⑤組合と理事との契約について
- ⑥組合員外に対する貸付について

### 【報告】

- ①令和2年度みのり監査法人期中監査I 気付事項に対する対応状況調書について
- ②令和2年度上半期末監事監査事務的改善事項回答書について
- ③棚卸特別点検の結果について
- ④令和2年度内部統制システム運用状況進捗管理表(第2四半期)について
- ⑤不祥事再発防止策にかかる履行状況(8月)について
- ⑥令和2年8月末自主検査結果報告について
- ⑦苦情報告(令和2年6月～8月末)について
- ⑧「万羽フェス“鶴”2020～翔け! みんなの想い～」の取り組みについて
- ⑨令和2年8月末自己資本比率の状況について
- ⑩令和2年度定額増資の取扱いについて
- ⑪令和2年度組合員加入促進実施要領について
- ⑫令和2年度JA北さつま秋冬農業機械展示会開催要領について
- ⑬令和2年産米集荷全戸訪問運動について
- ⑭令和2年産米集荷・検査状況報告について
- ⑮令和2年度米仮渡金価格について
- ⑯共済速報について
- ⑰子牛・成牛せり市実績について

## JA北さつま農業機械展示会

【日時】令和2年12月11日(金)  
12日(土)

午前9時～午後4時

(最終日は午後3時まで)

【場所】薩摩中央家畜市場

※マスク着用でご来場ください。受付時に検温と手指消毒をお願いします。

※新型コロナウイルス感染防止のため昼食はありません。また、感染状況によっては中止する場合があります。

## 人間ドックのご案内

J A北さつま・J A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、J A本所経営企画課（0996）53-1124、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 |
|-------|-----|-----|------|
| 12/7  | こしき | 一般  | 1人   |
| 12/10 | さつま | 一般  | 5人   |
| 12/14 | 川内  | 一般  | 5人   |
| 12/14 | 川内  | 女性  | 5人   |
| 12/14 | 樋脇  | 一般  | 5人   |
| 12/14 | 樋脇  | 女性  | 5人   |
| 12/23 | さつま | 女性  | 15人  |
| 12/24 | 伊佐  | 一般  | 10人  |
| 1/7   | さつま | 一般  | 15人  |

|      |     |    |     |
|------|-----|----|-----|
| 1/8  | 伊佐  | 一般 | 10人 |
| 1/8  | 伊佐  | 女性 | 10人 |
| 1/19 | 川内  | 一般 | 5人  |
| 1/19 | 川内  | 女性 | 5人  |
| 2/8  | さつま | 一般 | 10人 |
| 2/8  | さつま | 女性 | 5人  |
| 2/18 | 伊佐  | 一般 | 5人  |
| 3/5  | 川内  | 女性 | 5人  |
| 3/5  | 入来  | 一般 | 5人  |
| 3/5  | 入来  | 女性 | 10人 |

## JA共済からの大切なお知らせ

いつもJA共済をご利用いただき、ありがとうございます。

JA共済では「令和3年1月」より、農協口座からの共済掛金の引落しを『毎月12日』に統一させていただきます。

また、12日に引落しされなかった場合、『同月25日』に再度引落しさせていただきます。

何卒、ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

※なお、コンビニ振込用紙（導入JAのみ）については、25日の再振替でも引落しがされなかった場合に作成され、郵送されますので、契約によっては、これまでより到着が遅くなりますことをご了承ください。

現行引落日

自動車共済  
火災共済

12日

生命系共済  
建物更生共済

年払

20・24日

月払

26日

変更後引落日

令和3年1月より

すべて12日に統一します。

引落しされなかった場合、再度25日に引落します。

※土日祝の場合は翌営業日となります。

こんにちは!「クミアイ家庭薬」です。 JA鹿児島県経済連

ピリッとした辛さとやさしい甘さ



からだもこころもほっと  
やすく“ボカボカ飲料”

うすめて飲む  
タイプだから  
アレシイから  
いろいろ!

Kyoyaku

生姜プラス

500ml

1,728円(税込)

(約33回分)

4つの健康成分を  
プラス  
ヒハツ  
シトルリン  
ヘスペリジン  
ビタミンE

※この商品は、店舗での扱いはありません。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各支所または経済連生活課(099-258-5325)まで



# JAの農業資材フェア!

受付期間

**12月25日(金)まで**

※ご注文いただいた商品は約2～3週間でお届けします。  
※商品は十分用意しておりますが、品切れの際はご了承ください。  
※一度ご使用になられた商品や名前などを入れた商品等は、返品をお受け出来ませんのでご了承ください。

## オススメ! トンネル支柱10本セット

目安: トンネル支柱 長さ1500mmの場合



|                   | 注文数                    |
|-------------------|------------------------|
| ① 太さ11mm×長さ1500mm | 940 (消費税込) 円/10本 セット   |
| ② 太さ11mm×長さ1800mm | 980 (消費税込) 円/10本 セット   |
| ③ 太さ11mm×長さ2100mm | 1,160 (消費税込) 円/10本 セット |
| ④ 太さ11mm×長さ2400mm | 1,310 (消費税込) 円/10本 セット |
| ⑤ 太さ11mm×長さ2700mm | 1,570 (消費税込) 円/10本 セット |

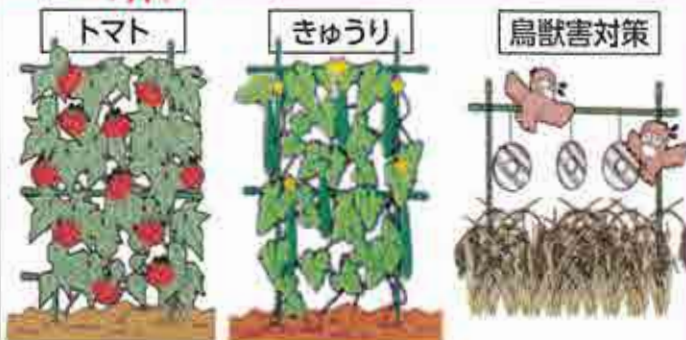
## 受付期間

早めのご注文をお願いします

**12月25日(金)まで**

※数量に限りがございますので、1サイズ500本以上のご注文は事前にお問い合わせください。

## オススメ! 園芸支柱10本セット



### 十字キャップ

誘引ネットなどを張る時に便利な十字キャップ  
※⑥×⑦は除く



### 先端キャップ

地面に差し込みやすい先端キャップ

|                   | 注文数                    |
|-------------------|------------------------|
| ⑥ 太さ11mm×長さ900mm  | 440 (消費税込) 円/10本 セット   |
| ⑦ 太さ11mm×長さ1200mm | 540 (消費税込) 円/10本 セット   |
| ⑧ 太さ11mm×長さ1500mm | 630 (消費税込) 円/10本 セット   |
| ⑨ 太さ16mm×長さ1500mm | 1,050 (消費税込) 円/10本 セット |
| ⑩ 太さ16mm×長さ1800mm | 1,250 (消費税込) 円/10本 セット |
| ⑪ 太さ16mm×長さ2100mm | 1,440 (消費税込) 円/10本 セット |
| ⑫ 太さ20mm×長さ1200mm | 1,090 (消費税込) 円/10本 セット |
| ⑬ 太さ20mm×長さ1500mm | 1,270 (消費税込) 円/10本 セット |
| ⑭ 太さ20mm×長さ1800mm | 1,540 (消費税込) 円/10本 セット |
| ⑮ 太さ20mm×長さ2100mm | 1,670 (消費税込) 円/10本 セット |
| ⑯ 太さ20mm×長さ2400mm | 1,980 (消費税込) 円/10本 セット |

| 氏 名 | ご 住 所 | TEL | 希望納期                                                                                                                                        |
|-----|-------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |       |     | <div> <input type="radio"/> 上旬         </div> <div> <input type="radio"/> 中旬         </div> <div> <input type="radio"/> 下旬         </div> 頃 |

この用紙を申込書としてご利用ください。ご注文は、お近くのJA支所へお申し込みください。 ※1ヵ月以上先の納期希望の方のみ記入

※ご記入いただいたお客様の個人情報は、今回の通販企画のみに使用いたします。





JA支所で  
配布中!

# 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。



■ご注文方法

FAX

0996-53-2755

北さつま農業協同組合 本所（経済課）

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 Tel0996-53-0940（経済課）

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