



CLOVER

くろーばー

12

December 2021

No. 141

みんなで健活！



特集

手軽に楽しく！

ごはんスティックストック

新しい夢 どんどん



育てよう明日を

JAグループ鹿児島





茶を栽培

熊田 麻衣さん(37)

(さつま町求名)

頑張る 農業女子

豊かな自然に囲まれた茶畑650㍓を家族と従業員5人で、「やぶきた」「さえみどり」「あさつゆ」など10品種の栽培に取り組んでいます。すべて農薬や化学肥料を使わない有機栽培で、年間約16㍓の荒茶を生産しています。

■結婚を機に就農

始良市出身。幼い頃は米や野菜づくりをする祖母の後をついて回り、連日田畑で遊んでいたそうです。印刷会社に勤務し、結婚を機に退社。2012年から夫の家業を手伝うため就農しました。

農業の経験は全くゼロからのスタート。家族や親戚がバリバリ働く姿を毎日見て、「一人じゃないみんなが支えてくれる」と、不安なくすんなり入れたと言います。「印刷会社に勤務していた時は、丸一日デスクにかじりつく毎日。たくさん自然に囲まれ、太陽の光を浴びて仕事をするのは、とてもすがすがしく感じました。農業は四季を存分に感じることが出来る職業なので、毎日が楽しい」と話しました。

就農し9年目。一通りの仕事を覚え、作業を任されることも増えたそうです。

■日光を浴びた元気な茶づくり

今年は天気の偏りが激しく管理が難しかったものの、「順調に生育し高品質な仕上がり」と安どの表情。

四季折々の茶畑の様子



「おいしい」の一言が最高の喜び

昨年は新型コロナウイルスの影響による買い控えでお茶が売れない時期もありましたが、今年は価格も平年並みに戻りました。「これからも安定した価格が続くことを願いたい」と話しました。

一番茶の摘採1週間前から被覆をするのが一般的ですが、熊田さんの農場では一切せず、取引先との兼ね合いで日光を十分浴びた元気な茶づくりを進めています。

「有機栽培ゆえに害虫を手で取り除いたり、茶樹が病気になりやすかったりと苦労もあります。そうしたことを乗り越え、丹精込めて作ったお茶をおいしいと言ってもらえた時は最高の喜び。さらなる仕事の糧になる」と語りました。

■若い世代にもお茶の魅力伝える

樹齢の古い畑が多くなり、近年は改植に取り組み、若返りを図って生産性の向上に努めています。「幼木は手が掛かり、摘み取れるまでに5年ほどかかる。新しい品種を植えることも多く、実際に摘み取り、どんなお茶ができるのか楽しみ」と話しました。

このほど、地区内の小学生が授業の一環で畑の見学に訪れました。若い世代にお茶の魅力を知ってもらう良い機会になり、「お茶を飲む文化を次の世代に伝えていきたい」と感じたそうです。

■農家の嫁もおすすめです

「農業を始めて良かったことは健康的な生活が送れること」。時間を自由に使い、9歳と3歳の子ども2人ともふれあう時間が十分あるそうです。「仕事をしながら家族とも向き合え、心も体も健康」と笑顔を見せました。

「農業は大変でしょうとよく言われるけど、とても魅力のある職業です。農家の嫁も良いものですよ。若い女性にもどんどん農業の世界に飛び込んでほしいですね」。

59人が参加し熱戦が繰り広げられました



坂元さん、栗野さんが優勝

第6回北さつま農協利用者年金友の会ゴルフ大会を11月12日、薩摩川内市樋脇町市比野のグリーンヒルカントリークラブで開きました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で昨年は中止となり、2年ぶりの開催。友の会会員59人が参加しました。

開会式で終平昭男会長は「新型コロナウイルス感染防止のため全く活動できない状況でしたが、今回ようやくゴルフ大会を開催できるようになった。思いっきりプレーを楽しんでほしい」とあいさつ。心配された雨もやみ、参加者はプレーを思う存分楽しんでいました。

18ホールで熱戦が繰り広げられ、男性の部は坂元兼一さん（さつま町）が優勝。2位は栗野秋光さん（同）で、3位は徳丸仁志さん（薩摩川内市）でした。女性の部は栗野ひとみさん（さつま町）が制し、2位は米永悦子さん（伊佐市）、3位は泉喜久子さん（さつま町）でした。ベストグロス賞は堀口正和さん（さつま町）と泉喜久子さんが獲得しました。

この大会は、会員の健康増進と親ぶくを深めるのが目的。JAで年金を受給中の人と、受取口座をJAに予約した人などが参加できます。

第6回年金友の会ゴルフ大会を2年ぶりに開催



JA北さつま年金友の会 会員募集中

年金友の会の会員になられた方にすてきなプレゼント進呈
さらに特典がいっぱい！ 年金の受け取りはJAで！



特典①

誕生月に
プレゼントを
進呈

特典②

会員様限定の
お得な定期貯金を
利用できます

特典③

大公演会や
お楽しみ旅行
などにご案内

特典④

ゴルフや
グラウンドゴルフ
など
各種イベントを
開催

お問い合わせは、最寄りのJA窓口へ

団体は湯田チーム 個人は宮里さん V

第11回 J A 北さつま年金友の会さつま地区グラウンドゴルフ大会が10月27日、さつま町の宮之城総合グラウンドであり、20チームが出場しました。新型コロナウイルスの影響で、開催は2年ぶり。参加者は笑顔でプレーを楽しみ交流を深めました。

各ホールで熱戦が繰り広げられ、ホールインワンも続出。団体の部は湯田が優勝し、2位は柏原、3位は時吉でした。個人の部は宮里とみ子さん（永野）が制し、2位は福本尚登さん（佐志）、3位は高嶺恵市さん（湯田）でした。



優勝した湯田チーム

新米まつりで P R

J A 北さつまは10月30日、鹿児島市の農畜産物直売所「おいどん市場与次郎館」で、新米まつりを開きました。管内3地区の生産者代表が各地区の「ヒノヒカリ」を P R。升売りもあり、消費者に好評でした。

「ヒノヒカリ」を450㍓生産する伊佐水稻部会の壹岐清次部会長（71）は「昨年ほど量は取れなかったが、販売されるものは良質。ぜひ自慢の米を味わってほしい」と P R。来場者は生産者に質問をしながら、購入を楽しんでいました。

また購入者を対象に、J A 北さつまの焼酎やかんなどが当たる抽選会もありました。



鹿児島市で J A 管内の新米 P R 販売を行いました

消費者とオンラインで 産直伊佐米収穫交流会

生協コープかごしまと山野水稻部会は10月23日、伊佐市大口山野で産直伊佐米収穫交流会を開きました。消費者12人がオンラインで参加。画面越しに稲刈りの様子を見守り、収穫の喜びを味わいました。

生協職員と生産者が田んぼに入り、黄金色に実った稲穂を鎌で丁寧に取り取りました。また、千歯こきによる脱穀も披露し消費者の関心を集めていました。収穫後、生協から豪雨被害復興支援金が贈られ、生産者を励ました。

生協と山野水稻部会は特別栽培米の契約を結び、生産者と消費者による稲作交流会を毎年開いています。



オンラインでの開催となった産直伊佐米収穫交流会

平均78万7266円

薩摩中央家畜市場で11月9、10日の2日間、子牛せり市がありました。1頭当たりの平均価格は78万7266円で、前回（10月）を1万4573円上回りました。最高値は雌が180万1800円、去勢は127万6000円でした。



子牛せり市成績表(税込)

薩摩中央家畜市場 2021年11月9日～10日

入場頭数		5 1 0 頭					
売却頭数		5 0 1 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 206	198	1,801,800	218,900	764,789	279	2,740	▲16,387
雄							
去 304	303	1,276,000	372,900	801,954	304	2,637	34,175
総平均値		787,266 円					
前 回 比		14,573 円 高値					
総売上高		394,420,400 円					

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。ごはん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。

ごはん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

を巻けば片手でパクツと口にでき、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。

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。ごはん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、ごはん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

かずを活用するのも一手です。

白ご飯以外もOK

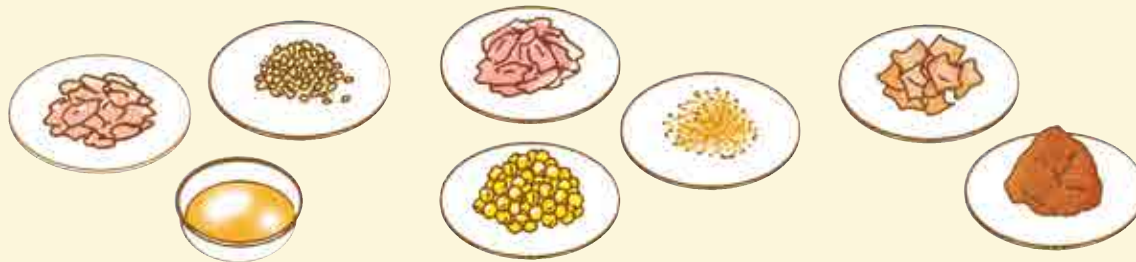
白ごはん＋具材の組み合わせの他、季節の炊き込みごはんで作るごはんスティックストックもお薦めです。また、チキンライス、チャーハン、パエリアなど油分のあるご飯物も、棒状に整えるときに少し力を入れて押さえ、温めてすぐにのりを巻けば、パラパラせず食べやすくなります。



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)をご飯の手前にのせます。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。クルツ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。



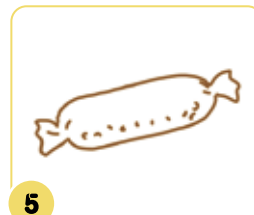
3

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。

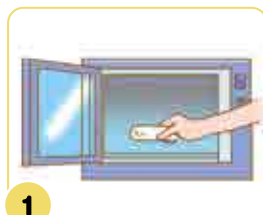


6

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。お好みで調整してください。



2

ラップを外してご飯を少し冷まし、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

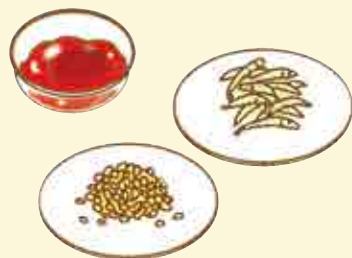
のりは全型を縦横半分にした4分の1サイズがごはんスティックストックにベストな大きさです。切ったのりを乾燥剤と一緒に容器にストックしておけば、いつでもサッと使えます。

POINT

のりを巻いての冷凍はNG

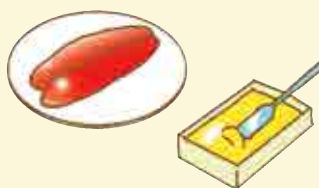
のりを巻いてから冷凍すると、水分を含んでラップに張り付くのでNG。食べる前に巻き、のりの風味と食感を楽しんでください。

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よう!



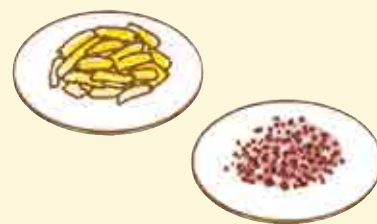
練り梅 + しらす + いりごま

練り梅をご飯に広げ、しらすをのせて、いり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。

紫尾温泉名物の「あおし柿」は温泉に一晚つけて渋みを抜きます



紫尾温泉で名物「あおし柿」作り 渋み抜けさっぱりした甘さに

さつま町の紫尾温泉で名物「あおし柿」作りが行われました。渋柿を一晩温泉につけて渋みを抜く独特な作り方。ほんのり硫黄の香りが漂い、さっぱりとした甘さで温泉客らに好評です。

柿専用露天風呂の温度は37度前後とややぬるめ。今年は柿が豊作で持ち込まれる量も多く、1日に300～400^{kg}の柿が湯船を埋め尽くしました。

秋の風物詩として知られ、県外から見物に来る観光客も増えています。東京都江東区の30代女性は「柿の入浴をぜひ見たかった。一晚つけるだけで甘くなるなんて不思議。温泉の力はすごい」と感動していました。

管理人の西田隆三さん(48)は「あおし柿は、この時期にここでしか味わえない。くせになる甘さを楽しんでほしい」と話しました。



J A女性部さつま支部 ウォーキングで健康づくり

J A北さつま女性組織協議会さつま支部は11月13日、さつま町の県立北薩広域公園でウォーキング大会を開きました。健康づくりが目的で、部員ら19人が参加しました。(今月の表紙)

園内を巡る2.5^{km}のコースに挑みました。野鳥のさえずりを聞き紅葉など深まる秋の気配を感じながら、思い思いのペースで歩きました。ゴールした部員たちは「体を動かして心も体もリフレッシュできた」と笑顔を見せ、豊増幸子支部長は「初めての試みだったけど楽しかった。久しぶりに会う人も多く会話も弾んだ。またこのような機会を作りたい」と話しました。



思い思いのペースで歩きゴールを目指しました



地域ブランド確立を目指し推進協設立総会が開かれました

薩摩のさつま推進協議会設立総会 町統一の地域ブランド確立へ

さつま町は10月21日、J A北さつま本所で薩摩のさつま推進協議会設立総会を開きました。事業者や団体が垣根を超えて結束し、町統一の地域ブランド「薩摩のさつま」を確立し、持続発展に向けた経済活動の展開を目指します。

総会には町、J A、商工会、観光特産品協会の関係者が出席。会長に上野俊市町長、副会長に春田和則 J A組合長、手塚良平観光特産品協会代表理事を選びました。協議会では今後、実践型セミナーを開くほか、ブランドの認証、P R推進事業、関係機関の情報共有・連携強化に取り組みます。

組合長賞に図画の部山口さん、書道の部川畑さん

第12回 J A 北さつま (さつま地区) 図画・書道コンクール

第12回 J A 北さつま(さつま地区) 図画・書道コンクールに、今年は13の小学校から図画200点、書道809点の応募がありました。

審査の結果、図画の部で盈進小5年の山口姫乃さん、書道の部で大豊小4年の川畑夢叶さんが組合長賞に選ばれました。



図画コンクール			
賞	学校名	学年	氏名
組合長賞	盈進	5年	山 口 姫 乃
常務賞	盈進	6年	堀之内 春記
特別賞	盈進	4年	今別府 祐辰
	中津川	4年	久 保 剣 人
	佐志	1年	下屋敷 萌愛
努力賞	盈進	6年	木 原 綾 音
	中津川	5年	久 保 凜 花
	山崎	4年	山 内 叶 夢
	佐志	3年	轟 原 悠 翔
	中津川	1年	段 心 優 人
特選	盈進	6年	田 中 郁 登
	鶴田	5年	上大迫 義晃
	永野	4年	池 山 步 希
	蘭牟田	3年	佐々木こころ
	永野	2年	徳留 承太郎
入選	盈進	6年	東條 依智花
	山崎	6年	長 濱 摩 生
	大豊	6年	北 原 由 來
	上手	6年	石 神 和 馬
	盈進	5年	桑波田 紗 絢
	佐志	5年	春 田 翔 太
	佐志	5年	三 角 奈 美 恵
	盈進	4年	甫 立 華 紀
	山崎	4年	吉 津 咲 希
	山崎	4年	丸 山 幸 之 介
	流水	3年	小 川 倫 生
	流水	3年	西井田 壱 晟
	求名	3年	小 坂 妃 花
	上手	3年	蒲生原 陽 日
	上手	3年	松ヶ野さくら
	蘭牟田	3年	山 口 結 月
	山崎	2年	西 峻 平
	柏原	2年	新 改 花 奈
	上手	2年	市 末 愛 雪
	佐志	2年	平 田 壮 佑
	盈進	1年	小 田 悠 人
	柏原	1年	松 本 に こ
	中津川	1年	米 永 彩 純
	黒木	1年	木 場 謙 信
	上手	1年	神村 宗次郎

書道コンクール			
賞	学校名	学年	氏名
組合長賞	大豊	4年	川 畑 夢 叶
常務賞	求名	6年	上 井 隆 仁
特別賞	盈進	1年	湯 崎 葵
	盈進	2年	立和名 杷奈
	盈進	5年	松下 紗矢香
	鶴田	5年	久 保 あ こ
	盈進	6年	馬 立 航 希
努力賞	柏原	1年	堀之内 結愛
	佐志	2年	小 村 凜 音
	盈進	3年	松 下 結 香
	盈進	3年	竹 下 夏 羽
	盈進	3年	宮 園 乃 嘉
	佐志	4年	小 田 夏 菜
	鶴田	4年	中 村 早 絢
	盈進	5年	今 西 健 介
	盈進	5年	榊 心 那
	盈進	5年	小 田 幸 音
	大豊	5年	手 塚 悠 月
	盈進	6年	上 野 剣 慎
	鶴田	6年	中 村 颯 志
	鶴田	6年	小 平 采 央
	中津川	6年	岡 山 莉 子
特選	大豊	2年	手 塚 陽 咲
	求名	3年	竹 島 詢 真
	盈進	4年	小 西 瑠 夏
	盈進	4年	末 吉 美 晴
	盈進	4年	堂 園 悠 人
	盈進	5年	北 田 遼 大
	盈進	5年	酒 匂 琉 維
	盈進	5年	中 原 陽 菜
	求名	5年	川 崎 優 真
	蘭牟田	5年	早 崎 陽 菜
	盈進	6年	市 園 心 未
	盈進	6年	米 良 友 莉 亜
	佐志	6年	小 田 姫 咲
	鶴田	6年	栗 牧 み な み
	永野	6年	池 山 日 葵
入選	盈進	1年	田 島 旬
	盈進	1年	服 部 秀
	盈進	1年	平 井 希 依
	山崎	1年	吉 津 拓 真
	鶴田	1年	海江田 咲希
	上手	1年	寶 満 翔 太
入選	盈進	2年	日 高 さ くら
	盈進	2年	永 山 聖 馬
	盈進	2年	山之内 美咲
	盈進	2年	福岡 つぐみ
	盈進	2年	山之内 沙綾
	流水	2年	麥 田 匠 真
	鶴田	2年	紺 屋 花 愛
	大豊	2年	清 次 創 生
	盈進	3年	深 田 さ くら
	盈進	3年	SHA WEITING
	盈進	3年	益 口 結 桜
	柏原	3年	河 野 愛 里
	柏原	3年	曾 山 あやね
	黒木	3年	永 野 陽 夏
	大豊	3年	盛 山 史 華
	蘭牟田	3年	肥 後 望 愛
	盈進	4年	小 西 史 菜
	盈進	4年	角 咲 愛
	盈進	4年	東 杏 樹
	山崎	4年	中 山 愛 琳
	山崎	4年	吉 津 咲 希
	鶴田	4年	紺 屋 大 翔
	柏原	4年	若 森 夕 陽
	中津川	4年	田 島 詩 菜
	盈進	5年	崎 本 潤
	盈進	5年	樋之口 陽菜
	流水	5年	山 下 紫 月
	山崎	5年	下 麦 志 英 里
	佐志	5年	小 村 颯 凜
	佐志	5年	牟田園 美花
	柏原	5年	川 崎 晴 巴
	盈進	6年	上 牧 瀬 彩 巴
	盈進	6年	亀 澤 ひ な た
	盈進	6年	堀之内 春記
	盈進	6年	諏 訪 伶 奈
	流水	6年	小 川 史 恩
	佐志	6年	福 島 里 沙
	鶴田	6年	紺 屋 海 翔
	柏原	6年	高 津 原 新 菜
	柏原	6年	内 村 伊 吹
	柏原	6年	福 留 悠 太
	中津川	6年	中 村 真 由
	大豊	6年	北 原 由 來
	上手	6年	有 村 未 来

園芸

中晩柑類の収穫

生産販売課 田中忠光



寒い冬は、「コタツみかん」と言われるようにいろんなかんきつ類がおいしい季節です。家庭用でもよく植えられているかんきつ類は収穫時期が異なります。美味しくいただくために、ぜひ参考にしてください。

1. 種類別の収穫時期

種 別	作 型	収穫適期	備考
ポ ン カ ン	露 地	12月中下旬	
タ ン カ ン	露 地	2月～3月	※1
イ ヨ カ ン	露 地	12月～1月	
甘 夏	露 地	2月	※1
スイートスプリング	露 地	12月	※2
大橘(サワーポメロ)	露 地	1月～2月	※1
不 知 火	露 地	1月中旬～2月上旬	※1 ※3
	屋根かけ栽培	1月中旬～2月下旬	
	無加温栽培	12月下旬～1月中旬	
	加温栽培	11月中旬～1月上旬	

※1 越冬するかんきつについては、寒害を受けることもあるので十分注意しましょう。

※2 スイートスプリングは、少々青くてもおいしいので早い時期から収穫できます。

※3 不知火は、収穫してすぐは酸味が強いので、しばらく置いてから食べるのを勧めます。

《収穫の注意事項》

- ・果実を扱う時は、爪傷をつけないよう手袋を着用します。
- ・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時も優しく扱きましょう。(投げない、落とさない)



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ので丁寧に扱います。
- 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します。
- ③貯蔵病害防除剤の散布(かんきつ登録)

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	2000～3000倍	前日まで	2回以内
	ベンレート水和剤	4000～6000倍	前日まで	2回以内
	トップジンM水和剤	2000～3000倍	前日まで	5回以内

3. 予措・貯蔵

中晩柑類は収穫直後は、果皮の油が出てベタベタします。そこで、果皮がしなやかになるように予措を行います。目安として2週間程度で果実重の3%程度の減量(水分を除くこと)により、呼吸作用や蒸散作用を抑制して商品性の保ちます。長期に貯蔵する時は、貯蔵庫内の温度(3～5℃)、湿度(80～85%)が良いでしょう。乾燥した場合は床に水をまいて庫内の湿度を高めます。

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 カイガラムシ類	高度マシン95	40倍	冬期	—



家計簿記帳で
SDGs!
12月号第1別冊付録

未来を楽しく

HAPPY
12月号第2別冊付録



ひと工夫
明日のしあわせ
家族の笑顔😊

12月号・1月号
購読申込受付中



定価(税込)

- 普通月号 629円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

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.ienohikari.net>

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ



図1 土起こし作業

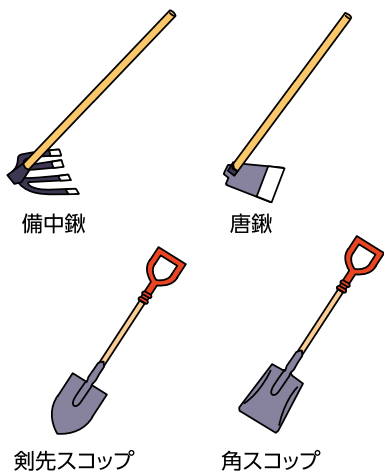


図2 畝立て作業

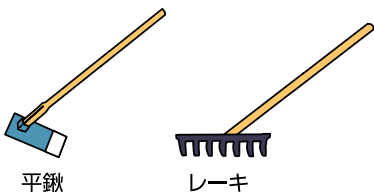
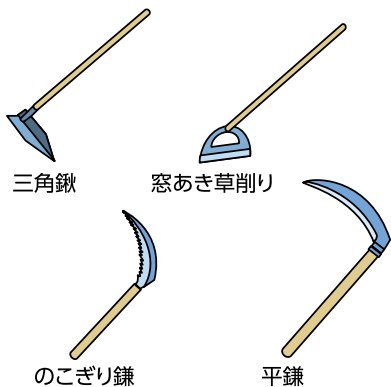


図3 除草、土寄せ作業



農具はかつての「村の鍛冶屋さん」が、農作業の用途や土質に適した形に作り上げた道具です。そのため地域によって形状がさまざま。そろえておきたい代表的な農具を紹介します。

【土起こし作業】(図1)
荒れた畑は土が固く締まり、草の根がはびこっています。このような畑を起こすには、備中鍬(ぐわ)か唐鍬(ぐわ)を使います。備中鍬は3、4本の爪に分かれ、粘土質の畑でも土離れの良い刃型で、芋の掘り起こしにも重宝します。唐鍬は1枚の細身で肉厚の刃で、頑丈なので荒起こしに向きます。

スコップは土を運ぶ、穴を掘る、堆肥・肥料を土と混ぜるなどに使い、先のとがった剣先スコップは穴掘り作業に、先が平らな角スコップは運ぶ、混ぜる作業に適しています。

【畝立て作業】(図2)
平鍬(くわ)は1枚の刃が付き、耕す、整地をする、溝を掘る、畝を立てる、土寄せするなどほとんどの作業がこれ1本でできます。平鍬の背側や側面を使って、整地作業もできます。長さや重さが体や体力などに合った物を選びましょう。農具を一つ選ぶとすれば、万能の平鍬です。また、効率良く整地作業をするには、熊手のようなレーキを使います。土中の雑草の根なども除去できます。最後に、

畝をきれいに仕上げるには、板切れ(端材)を使い、表面をならします。

【除草、土寄せ作業】(図3)
草刈りには、片手鍬(ぐわ)、ホーと呼ばれる半月形や三角形の軽量の鍬があります。柄が長く立ち姿勢で作業ができる三角鍬(ぐわ)は、土寄せ、溝切りにも使えます。

草刈りには平鎌を使います。伸びてきた草を片手でつかみ、鎌先を地際から手前に引いて切断します。のこぎり鎌は、堅い草を刈るのに向いています。

みんなは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県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

申込〆切 12月23日(木)まで

※掲載の価格は、
送料込みの価格です。

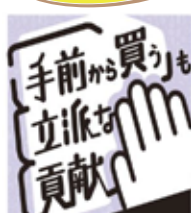
オンラインでもお申込みいただけます。Aコープ鹿児島で検索!

<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」削減の取り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!

第38回 ごはん・お米とわたし図画コンクール 入賞作品発表!

JA鹿児島県中央会は10月上旬に「第38回ごはん・お米とわたし」図画コンクールの審査会を行いました。今年は、県内の小学校の児童35人の応募がありました。ありがとうございました。



©よい食

みんな
ありがとう!

■鹿児島県知事賞



「おにぎりをたべてるところ」
鹿児島市立桜丘東小学校1年 福元 翔大さん

■鹿児島県教育委員会賞



「今年も豊作だ!」
日置市立伊集院小学校6年 柳 明仁さん

■JA鹿児島県中央会会長賞



「ばくの朝食」
南九州市立大丸小学校5年 新留 諒真さん



「おにぎりおいしく」
鹿児島市立桜丘東小学校1年 中川 咲虎さん



「おおきなおむすびたべたよ」
鹿児島市立桜丘東小学校1年 柿本 龍之介さん



「おにぎりでかいやつ」
鹿児島市立桜丘東小学校1年 町口 敬人さん

■佳作



「おにぎりおいしいな」
鹿児島市立桜丘東小学校1年 根葉 旺佳さん



「おにぎりおいしいな」
鹿児島市立桜丘東小学校1年 甲斐 竜斗さん



「おむすびおいしい」
鹿児島市立桜丘東小学校1年 福重 風吹さん



「おむすびおいしいな」
鹿児島市立桜丘東小学校1年 迫口 幹汰さん



「じょうずにできたよおかあさん」
鹿児島市立桜丘東小学校1年 大迫 菜奈さん



「おじいちゃんの作ったお米でおいしく!!」
鹿児島市立立花小学校6年 岩下 愛華さん

育てよう明日を
JAグループ鹿児島

主催事務局: JA鹿児島県中央会 (TEL: 099-258-5141)





「タラのポン唐」



シェフ永井のおすすめ

作り方

- (1) 生タラの水気をしっかりと拭き取り、大きめにほぐしたマイタケと一緒に片栗粉をまぶす。
- (2) サラダ油を180度に熱し、(1)の生タラを表面がカリッとなるくらい(5～6分目安)しっかりと揚げる。続いてマイタケも揚げ、揚げ上がったら両方に薄く塩を振る。
- (3) 皿にタラとマイタケを盛り付け、混ぜ合わせたAを上から掛けて出来上がり。

材料(3人分)

生タラ(薄塩を振って1時間ほど置いておく) ……	3切れ	
マイタケ……………	1/2パック	
片栗粉……………	適宜	
サラダ油……………	適宜	
塩……………	適宜	
A (ポン酢だれ)	ポン酢……………大さじ4	
	大根おろし……………大さじ3	
	ゆずこしょう……………小さじ1	
	ミツバ(1cmほどのみじん切り) ……	1/2把
	トマト(さいの目切り) ……	1個

「サンマのカレー煮」

材料(3人分)

生サンマ(頭、尾、わたを取り3等分に切り薄塩を振って1時間ほど置いておく)	2本	
薄力粉	適宜	
トマト(大きめの角切り)	2個	
セロリ(筋を取って乱切り)	1本	
ミョウガ(千切りして水にさらす)	2個	
ニンニク	1片	
タカノツメ	1本	
オリーブ油	大さじ3	
A (合わせ出し汁)	水	200ml
	カレー粉	小さじ1
	顆粒だし	小さじ1
	料理酒	大さじ2
	みりん	小さじ2
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/2



作り方

- (1) サンマに薄力粉を薄くはたき、フライパンにセロリ、トマト、タカノツメ、ニンニクと一緒に並べ、上からオリーブ油を回し掛ける(写真1)。
- (2) (1)にA(煮汁)の材料を入れ中火にかけ、沸騰したらゆで栗、こんにゃく、厚揚げを入れ、落としぶたをする。
- (3) (2)の煮汁が少し残るまで煮詰め火を止め、皿に盛り付け、上にミョウガをのせて出来上がり。



(写真1)

永井智一(ながいともかず)
茨城県笠間市にある
「キッチン暗人(ハレジン)」
オーナーシェフ



老後生活
への備えは
十分ですか？



詳しくは… 農業者年金基金 検索
<https://www.nounen.go.jp>

女性農業者の皆さんへ 農業者年金ご存知ですか？

農業者年金は「終身年金」ですので、
女性の長い老後を**しっかりサポート**します。

経営協定を結べば
保険料の国庫補助も受けられます。
女性の農業経営への参画を**しっかり応援**します！

保険料が全額社会保険料控除の対象で、
高い節税効果！

※農業者年金の加入には、
「国民年金第1号被保険者であること」
「年間60日以上農業に従事していること」
「60才未満であること」
の3つの要件を満たしている必要があります。
※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



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
12/9	さつま	一般	5人
12/13	川内	一般	10人
12/13	川内	女性	5人
12/13	樋脇	一般	5人
12/13	樋脇	女性	5人
12/22	さつま	女性	15人
12/23	伊佐	一般	10人
1/6	さつま	一般	15人
1/7	伊佐	一般	10人
1/7	伊佐	女性	10人
1/20	川内	一般	7人
2/7	さつま	一般	10人
2/7	さつま	女性	5人
2/17	伊佐	一般	5人
3/4	川内	女性	5人
3/4	入来	一般	5人
3/4	入来	女性	10人



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 ※厚生連での受診歴に限りません。

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円割引

※さらにオプションクーポン券 ※今年度人間ドックで受診します。 ※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
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 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
裏面を記入していただき、FAXにてお申込みください
- TELでのお申込み
下記電話番号にてお申し込みください
- 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組合員があります。



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

組合員・地域の皆様へ

総合葬祭
ルミエール

私共は、ご遺族の皆様の親身になり、ご希望・ご予算に応じて最適な施行料金プランを提案致します。

感動の人柄葬

家族と過ごす、いつも通りのさよならを
従来の葬儀にとらわれず、故人とゆっくり最後のお別れを
親しい人だけで惜しみ事が出来るお葬式です。

家族葬 **38.5万円** (税込)
※20名様規模のプランです
【ありがとうプラン】



いつもあなたのくらしのそばに。
北さつま農業協同組合
ルミエールさつま紫泉閣 TEL 0120-174-244
ルミエール孔明閣 TEL 0120-091-059
ルミエール伊佐忠元 TEL 0120-098-313

小規模葬儀(低価格)から一般葬儀まで
JA葬祭におまかせ下さい。

家族葬【ありがとうプラン】セット内容 ※20名様規模のプランです

- 祭壇・祭壇花・祭壇供物
- 棺
- 骨壺
- 遺影写真後祭壇
- 仏衣
- 枕飾りセット
・位牌・野山牌
・香炉・花瓶
・灰・ローソク立て
・ローソク
・コップ型ローソク
・線香・ライター
- 会葬礼状
- 控入室
- 受付一式
・バインダー・芳名カード
・香典箱(紙)・ペン等
- その他、ドライアイスなど
- 会葬・通夜返礼品
- 遺体搬送
- 霊柩車

※掲載している写真は一部変更になる場合がございます。※会葬品などオプションの追加については価格が変動致しますのでご了承下さい

◆JA北さつまの新型コロナウイルスに関する取り組み◆

JA北さつまは、組合員・地域の皆様に**安心してご来館・ご会葬**いただくために感染症対策として、手洗い・館内消毒の実施、スタッフのマスク着用はもちろん、「**オゾン**」の力を利用した**「オゾン脱臭器」AIR BUSTER**を導入しています！

エアバスターは単なる空気清浄機と違い、「オゾン」の力を利用した脱臭器で除菌効果・ウイルス対策にも効果があることから、多くの救急車にも搭載されています。

「**故人に寂しい思いはさせたくない**」
JA北さつまは、亡くなられた大切な方とご家族が笑顔になれる工夫を一緒に考えて参ります。

ウイルス
カビ菌
臭い
虫
花粉
付着菌
感染症予防
生活環境の改善

◆浮遊菌・付着菌にも効果があり、病院・介護施設・保育施設などの食堂や待合室・相談室...多くの方が集まる場所に設置され、施設内感染を防止しています。

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	火	水	木	金	土	日	月	火	
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									
羽 月 S S									
菱 刈 S S									
入 来 S S									
山 崎 S S	通常営業			17時まで	休 業				
大 村 S S									
農機センター	通常営業		17時まで						
生産資材課	通常営業								
矢倉配送センター									
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 ~ 21:00
本所地区 川内地区 伊佐地区	8:45 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00		8:45 ~ 19:00