

9

2023

No.162

JA 北さつま



<http://www.ja-kitasatsuma.or.jp/>

くろーばー



あぐりキッズスクールを開催

特集

脳寿命を延ばす
健康生活

新しい夢 どんどん



育てよう明日を

JAグループ鹿児島



薩摩中央高校×J A北さつま
夏休み特別コラボ企画

第3回 あぐりキッズスクール

わくわく ドキドキの 農業体験



J A北さつまと薩摩中央高校、北薩地域振興局は8月3日、次世代を担う子どもたちに「食」や「農」に親しんでもらおうと、さつま町の県立薩摩中央高校で「夏休み特別コラボ企画・第3回あぐりキッズスクール」を開きました。2～11歳までの子どもと保護者の47人が参加し、親子で農業体験を楽しみました。

参加者は①野菜・草花②果樹・畜産③食品加工・機械工作の3班に分かれて授業を受けました。教員と生徒が講師を務め、①班はネギの収穫と豆苗の植え付け、多肉植物の寄せ植えを体験。②班は梨の収穫、牛の観察やスケッチを行いました。③班はアイスクリームを作った後、トラクターをデコレーションした「ネコバス」に乗り込み校内の巡回や、ドローンの実演を楽しみました。

子どもたちは農業に触れ合い、いきいきとした表情で目を輝かせていました。保護者は「すごく楽しそうできてよかった。次もぜひ参加したい」と満足そうでした。

春田組合長は「みなさんが普段食べている野菜や果物、お肉がどのようにして育っているのかを知ってほしくて、このあぐりキッズスクールを開催しました。今日の経験を通じて、食べることへの感謝の気持ちや、農業の大切さを感じてほしいと思います。」と話しました。

あぐりキッズスクールは来年も開催する予定です。



第4回畜産振興大会

さらなる鹿児島黒牛銘柄確立を

J A北さつまは第4回畜産振興大会を7月23日、さつま町宮之城文化センターで開催しました。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400人が出席しました。

春田組合長は「昨年開催された第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会において、9部門のうち6部門で首席を獲得し、本県の悲願であった日本一連覇を見事に達成することができた。農家はじめ、関係者の方々の血のにじむような努力があったからこそこの栄誉。この機会を逃すことなく、和牛日本一を全面にア

ピールするとともに、鹿児島黒牛の銘柄確立にさらに努めた。」とあいさつしました。特別功労者表彰や肉用牛情勢報告の後、公益社団法人中央畜産会森山裕会長が「肉用牛をめぐる情勢」について講演。子牛価格の推移や各種子牛対策の概要について説明いただきました。

第4回 J A北さつま 畜産振興大会



壇上にて表彰された特別功労者



さらなる銘柄確立の決意発表をする春田組合長

表彰者は次の通り。（敬称略）

【子牛多頭購買功労者】

▽野崎 喜久雄

▽(有)昌久保牧場

▽(有)福永畜産

▽(有)徳重和牛人工授精所

▽(株)カミチクファーム

【子牛平均価格最高販売者表彰】

▽令和2年雌Ⅱ(株)平畜産

去勢Ⅱ堂園 實治

▽令和3年雌Ⅱ藤野 往雄

去勢Ⅱ早水 恒徳

▽令和4年雌Ⅱ楠八重 盛光

去勢Ⅱ熊ヶ迫 直美

【第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会出品者表彰】

▽森永 三徳

平均54万2974円

薩摩中央家畜市場で8月7日、8日の2日間、子牛せり市がありました。1頭あたりの平均価格は、54万2974円で、前回（7月）を4477円下回りました。最高値は雌が99万4400円、去勢は99万6600円でした。



子牛せり市成績表(税込み)

薩摩中央家畜市場 2023年8月7日～8日

入場頭数	605頭						
売却頭数	581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	277	259	994,400	206,800	523,940	281	1,862
雄							
去	328	322	996,600	222,200	558,284	307	1,817 ▲23,764
総平均値	542,974 円						
前回比	4,477 円 安値						
総売上高	315,467,900 円						

4年ぶりの開催で大盛況

伊佐市夏祭りが7月29日、大口中心部で、にぎやかに繰り広げられました。祭りが最高潮となる市民総踊りには17団体約500人が参加。「伊佐よかとこ」などの曲に合わせて、1時間半にわたって踊り歩きました。

JA北さつまも職員と青壮年部員ら約30人が参加。そろいのTシャツを着て元気よく踊り、沿道の観客を楽しませていました。

28日には、花火大会もあり、約7000発が打ち上げられました。夜空に咲く大輪の花を延べ1万4000人の観客が楽しみました。



再始動 熱笑祭!!

さつま町夏祭り「熱笑祭」が8月6日、同町宮之城屋地と虎居の国道328号でありました。4年ぶりの開催。多くの人出でにぎわい、会場周辺は熱気に包まれました。

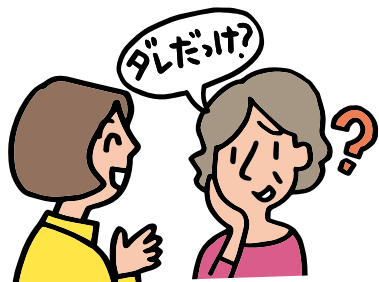
山車巡行を皮切りにみこしパレードや手踊り、ねぶたなどイベントも多彩です。また、特設会場では吹奏楽団演奏やものまねショーもあり、来場客を魅了しました。

JA北さつまは総勢約50人で手踊りに参加、春田組合長を先頭に「さつま町民音頭」などの曲に合わせて踊り歩きました。



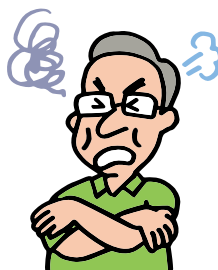
STOP!

老人脳



脳寿命を延ばす 健康生活

もしかしたらあなたも……?
老人脳の5タイプ



いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

「記憶脳」の老化

- ☐ 人の顔や名前が覚えられなくなった
- ☐ 同じことを何度も言うようになった
- ☐ 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで
予防!

毎日違う道を
歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「やる気脳」の老化

- ☐ 流行に付いていけなくなった
- ☐ 昔が懐かしいと思うことが多い
- ☐ 食べたい物が思い付かない

これで
予防!

「新しい体験」を
毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西 剛志 (にし たけゆき) 先生

●脳科学者(工学博士)
●分子生物学者
●T&Rセルフイメージデザイン
代表取締役



『80歳でも脳が老化しない人が
やっていること』
西 剛志 著
アスコム刊 1540円

「聴覚脳」の老化

- ☐ 聞き間違いが増えた
- ☐ テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- ☐ 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで
予防!

聞こえにくく
なったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- ☐ 人の話を聞かなくなった
- ☐ 服装に気を使わなくなった
- ☐ 人を傷つけてしまうことが増えた

これで
予防!

ダンスや
お手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- ☐ すぐにイライラするようになった
- ☐ 感情を抑えられないことが多い
- ☐ 物事を客観視できない

これで
予防!

利き手ではない方の
手で作業を試みる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5～10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上する気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がおすすめです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸（トリプトファン）などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

老人脳を防ぐための お薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



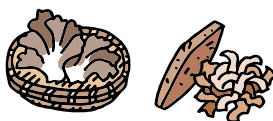
アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてもいいでしょう。



野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。



収穫した佐志保育園の園児達

収穫体験で園児もにっこり

さつま町ぶどう収穫祭

7月18日さつま町ブドウ振興会は福岡観光農園で、さつま町ぶどう収穫祭を開きました。今年は開花以降の天候にも恵まれ、雨も適度に降ったことから順調に生育。色付きも良く、例年以上の仕上がりです。

振興会では9人が3・9畝でブラックオリンピア、シャインマスカット、クイーンニーナなど6品種を栽培し、今年度は生産量31ト、販売額3100万円を見込んでいます。

収穫祭には佐志保育園の園児8人が招待され、ぎゅーと実ったぶどうを収穫して大はしゃぎ。「ぶどう大好き。甘くて美味しい」と笑顔を見せました。

福岡会長は「今年も良いぶどうができたので、是非食べに来てほしい。ぶどうで夏バテを予防し、糖分を摂っていただきたい」と話しました。



上々な出来に期待

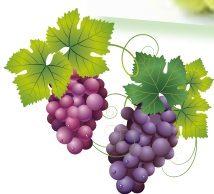
薩摩川内市ぶどう部会はさみ入れ式

薩摩川内市ぶどう部会はさみ入れ式が、7月23日、同市東郷山田の松坂ヨシ子ぶどう園でありました。

上原部会長は「今年は開花期に天候にも恵まれ順調に生育し、梅雨時期の日照不足にも耐えて、仕上がりは上々」と話しました。

同部会は会員45名、面積18畝で、シャインマスカット、巨峰、クイーンニーナなど5種類を栽培。観光農園での直売やぶどう狩り、JA北さつまを通じて共同販売を行っています。

また、松坂ヨシ子ぶどう園では、令和5年度から消費者ニーズの高い種なし巨峰に転換しつつあります。



試食用のシャインマスカット
巨峰・クイーンニーナ・ピオーネ



ぶどうを手に笑顔の永田副市長と
松坂ヨシ子園主

永田副市長は「薩摩川内市のぶどう栽培面積は本県第2位のぶどう産地。新規就農者もあり、本市の農業振興を牽引する品目の一つとしておいに期待している」とあいさつしました。

試食には、たわわに実った、シャインマスカットをはじめ4種類のぶどうが用意され、東郷幼稚園の園児も瑞々しく甘いぶどうの味を楽しみました。

薩摩中央高校が梨をPR

さつま町梨収穫祭



薩摩中央高校3年の上屋ひなたさんと海野美桜さん

藤田会長は「今年は梅雨が長く、日照時間も少なかったが、良い梨ができた。是非、皆さんに食べてほしい。」と述べました。

薩摩中央高校生物生産科3年生の上屋ひなたさんは「さつま町の梨は、私も家族も大好き。沢山の方々に食べてもらいたい」と話し、同級生の海野美桜さんは「シャキシャキして瑞々しい。さつま町でこんなに美味しい梨を作られていることが誇らしいです。」と話しました。

園主の神岡勝美さんは「若い人たちにさつま町の梨をPRしてもらえて嬉しい」と笑顔。

さつま町ナシ振興会は27日、神園勝美園でさつま町梨収穫祭を行いました。収穫したのは愛甘水（あいかんすい）という品種。早生種としては実が大きく、糖度は11〜13度あります。

同振興会は8人で5・4畝に幸



愛甘水を収穫する園主の神岡勝美さんと来賓者

新規就農者を激励!!



経営目標や将来の夢を発表する新規就農者

川薩地区指導農業士会は7月7日、宮之城ひまわり館で新規就農者を励ます会を開催しました。今年は8人が就農し、水稲やさつまいもの栽培、和牛の繁殖経営などを取り組んでいます。

新規就農者は経営目標や将来の夢などを発表しました。薩摩川内市でさつまいもの栽培をしている山下夏鈴さんは「先輩方からの指導を受け、生産拡大に努めていきたい」と決意を述べました。

指導農業士会の山口仁志会長は「分らないこと、困ったことが多々あると思います。16人の素晴らしい先輩からの指導やサポートを受けながら一緒に頑張っていきましょう」とあいさつしました。

夢と希望を持って農業を!!



新規就農者と歓迎する関係者

伊佐市ニューファーマーのつどいが7月24日、菱刈環境改善センターであり、新規就農した3人を励ました。

かぼちゃ、水稲、大豆の栽培に取り組む竹内三志さん（40）は「40歳からのスタートで不安もあるが、農業は自然の中で、自然と共に働くことができる魅力ある仕事だと子どもたちに伝えていきたい。これからも先輩方のご指導をお願いします」と決意を述べました。

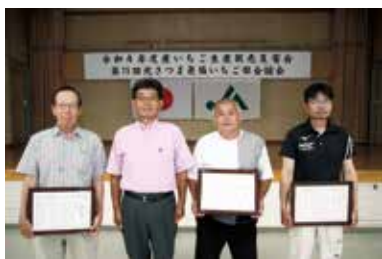
橋本市長は「世界の人口は爆発的に増加している。日本は食料自給率38%と低い水準となっており、この数字を上げていくことが非常に重要になってくる。新規就農者の皆様には夢をもって農業に取り組んでいただきたい」と励ましました。

10 アール収量・ 収益 前年比以上

J A北さつまいちご部会の令和4年産出荷は、病害虫の防除の徹底・年内収量の確保・拡大といった課題を乗り越え、最終的な出荷実績は98・7トン（前年比112%）、販売金額1億2千2百万円（前年比114%）となりました。

7月19日、生産販売反省会を本所で開催し、部会員や市場関係者、JA担当者ら約30人が参加、生産経過や販売実績の振り返りや、取引市場から報告がありました。

中島会長は「単価・反収益ともに過去最高でした。今後も安定した販売が見込まれています。更なる反収向上に努め、所得増大を目指していきたい。令和5年産に向けて頑張りたい。」とあいさつしました。



反省会後に開かれた第13回総会にて部門毎に成績優秀者の表彰がありました。各部門の表彰者は下記の通り。（敬称略）

【さつまおとめ部門】 今西 久男
【さがほのか 部門】 原田 栄作
【総体数量 部門】 吉井 宏喜

かぼちゃ 140kg贈呈

7月12日、J A北さつまかぼちゃ部会大口東支部は、食育を通して、農業への関心を高めて欲しいと大口東小学校にかぼちゃ約140kgを贈りました。

代表して受け取った2年生池田陽飛くんは「ずっしりと重かった。お母さんの作った煮つけで食べたい」と話しました。

永田支部長は「贈ったのは紛質系で甘みの強い「栗五郎」。地元で作られたかぼちゃをおいしく食べていただきたい。国産国産を通して大きく成長してください」と話しました。



笑顔でかぼちゃを贈呈する永田支部長(右)

農業機械展示会 を開催

J A北さつまは7月28日、29日の両日、本所にて農業機械展示会を開催しました。

トラクターや田植え機、刈り払い機などの最新の農業機械の他、ニーズが高まりつつある中古農機の展示もありました。

メーカー担当者が操作方法や機動性などを紹介。来場者は必要とする農機や資材に触れ、熱心に確かめる様子が見られました。

また、同会場ではガス器具や眼鏡、補聴器などの生活用品の展示もあり、来場者からは好評の声が聞かれました。



最新農機の説明を熱心に聞く来場者

種里芋 ドローン防除

7月6日、J A北さつま管内の8カ所の園地においてドローンによる種里芋の防除を実施しました。

使用された農薬はアミスター20フロアブルとプレバソンフロアブル。疫病、ハスモンヨトウなどのチョウ目害虫に効果があります。

種里芋の品種は石川早生丸で10月下旬から鹿児島県の離島向けに出荷される予定です。

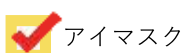
J A北さつまでは、水田地帯の有利性を活かした品目として、面積拡大と湛水栽培を進め品質向上と生産拡大を目指すとともに、効率栽培をすすめており、今回の実施となりました。



ドローンによる里芋防除の様子



耳栓



アイマスク

活動時間帯が違う人同士が隣り合うことも。耳栓やアイマスクも持参するの◎。

食事の保管管理にも気をつけましょう。特に高齢者は残したものをとっておく傾向があります。



テーマ4 避難所での生活

>>> うちにもあった！ 災害時に使えるもの

鹿児島県専門防災アドバイザー
堀之内広子（ほりのうち・ひろこ）先生



質問やメッセージは下記まで
経営企画課 0996-53-1124

避難所での生活は、1〜2泊の一次的避難であってもストレスのかかるものです。ましてや長期におよぶ避難所生活では、大きなストレスを感じることになります。そんな避難所で少しでも居心地を良くするためには、各自の準備や避難者同士の協力が必要です。

避難所生活では、清掃・ゴミ・物資の配布など様々な問題が発生します。ルールを決めて各自の状況に応じた役割を分担しながら過ごすことが大事です。

また、食事や食品の持ち込みや配給があると思いますが、暑い時期は食中毒なども起こりやすくなりますので、特に注意が必要です。プライバシーに配慮したパーティションを配備していただける避難所もあると思いますが、全ての避難者に行き届くわけではありません。着替えや授乳、洗濯物干場、トイレや入浴など嫌な思いをしないように配慮や工夫が大事です。個人的には耳栓やアイマスクなどを持参したりすることもいいかもしれません。

避難所でどんな配慮や工夫があれば過ごしやすいのかこの機会に考えていただくと嬉しいですよ。



移動金融店舗車運休のお知らせ

移動金融店舗車につきまして、定期点検のため下記の日程で運行を休止いたします。

運行休止日

令和5年9月11日(月)から

15日(金)までの5日間

利用者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

こんにちはAコープです!



お彼岸、運動会など秋はイベントが盛りだくさん!ご予約はお近くのAコープへ。どうぞご利用ください。

その他、刺身盛、寿司盛等のご予約も承ります。



毎日の食卓に欠かせない商品を厳選し、1ヶ月間毎日お買得価格で提供しています。対象商品は、店頭のパスター、折込みチラシ等でご案内しております。どうぞご利用下さい。

皆様の家計を応援!

今月の
女性部活動

PICK UP!

① さつま支部

7/12 家の光記事活用教室「肩たたき棒作り」(本所)

7/26 「支部長研修会」(出水市・長島町)

② さつま川内支部

7/14 「防災教室」(桶脇支所)

7/21 ふれあい活動「顔ヨガ教室」(川内総合支所)

③ 伊佐支部

7/14 「布の花作り」(伊佐総合支所)

7/23 「かぼちゃスイーツ作り」(元気こころ館)



肩たたき棒作り

×

支部長研修会

家の光記事活用教室として、チラシを使って肩たたき棒を作りました。チラシを丸めて細長い筒にしたものをひとまとめにして、頑丈で程よいクッション性もあり、お互いに使い心地を確認しました。

視察研修を実施し、支部長8名が参加しました。長島町で6次産業に取り組む(有)レガール・ワキタの脇田恵子さんに女性のパワー発揮等についてお話を伺い、ポジティブさや笑顔に元気ももらい、充実した一日となりました。

さつま



防災教室

×

顔ヨガ教室

14名が参加。防災無線・ハザードマップの使い方、5段階の避難レベル、各種災害ごとの備えについて学習しました。「防災無線の録音・再生機能について知らず、発見があって良かった」という声も聞かれました。

マスク生活が続き、衰えがちな表情筋を鍛える美容体操を行いました。鏡を見ながら表情筋を動かしたり、口内で舌をまわしたり、2人組になってカメラで相手の横顔の写真を撮り合いもしました。

さつま川内



布の花作り

×

かぼちゃスイーツ作り

目的別グループじゅげむで、生活指導員のレクチャーのもと布の花作りが行われました。壁や花器に飾る用など、部員ひとりひとりの個性が光る作品が出来上がりました。

目的別グループSHARAで、収穫期ピークのかぼちゃを、プリン・ドーナツなどのスイーツ3種類を作りました。どのスイーツも好評で旬のかぼちゃを味わいました。

伊佐

JA 北さつまのInstagramはじめました!



お得な情報や
旬な情報を
タイムリーに
お届けします♪

フォロー・いいね
お願いします♪



JAKITASATSUMA

園芸

落葉果樹の剪定について

生産販売課 有村 隆志



冬に近づくにつれて落葉果樹の剪定が始まります。

落葉果樹の剪定は、落葉期(落葉終了期)～1月くらいまでが剪定の適期になります。

今回は時期がまだ早いですが落葉果樹の剪定について説明します。

(1) 樹づくりの目標が樹齢で異なる

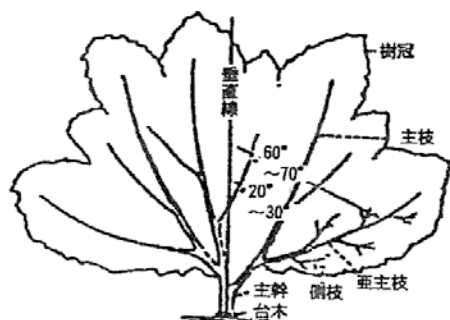
	幼木～若木	若木～成木	老木
目 標	主枝・亜主枝の確立による骨格作り	樹勢維持・収量安定・高品位果実生産	収量が低下。経済性を考慮し計画的に改植
樹 齢	1～6年生くらい	6～30年生くらい	30年生以上

(2) ステージ別の剪定ポイント

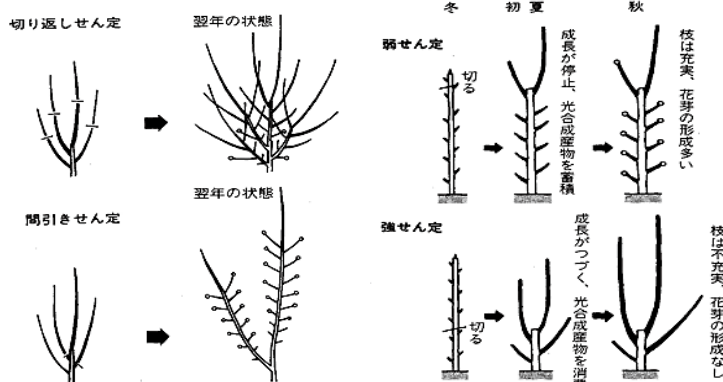
ス テ ージ	剪定のポイント
幼木～若木	①主枝・亜主枝の先端は1本立ちにして真っ直ぐ伸ばす。先端の新梢は毎年長く切り返し骨格を強固にする。 ②主枝は2～3本とし発生角度は60度とする。 ③亜主枝は、それぞれの分岐点から1m以上離して設定する。
若木～成木	①主枝・亜主枝の先端部を上向きの枝まで切り戻して立ち上げ樹勢維持に努める。 ②太い枝を少なくし樹冠内部に光をあてて、緑枝の発生を促す ③結果母枝の切り返しを多めに行い、色の黒い老化した4年生以上の側枝は間引き、若い緑枝に更新する。
老 木	①内向枝や太枝を切り返し、新梢を発生させ若返りを図る。 ②太枝の切り口は癒合剤(トップジンMペーストなど)を塗布する。 ③収量が低下したら改植を計画的に実施。

(3) 基本的な樹の仕立て方

※絵は樹冠を表すために葉の着いている状態

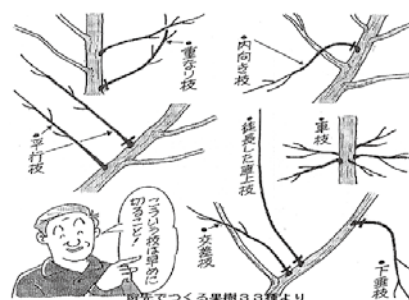


(4) 枝の剪定方法の基本について



◎骨格となる枝(主枝)を3本決めます。

- 1本の主枝から亜主枝を2～3本決めます。
- 亜主枝から果実を成らせる枝(側枝)を出すようにしましょう。
- 樹形が完成するまで3年程度かかります。





「水ナスと海ぶどうの サラダ」

作り方

- (1) 縦に6等分した水ナス、昆布、タカノツメを3%の塩水に入れ、重しをして一晩漬ける。
- (2) 器に(1)の水ナス、カットしたフルーツトマトを盛り付け、レモン汁、オリーブ油、岩塩をかけ、海ぶどうをのせて出来上がり。

材料(2人分)

水ナス	1本
昆布	1枚
タカノツメ	1本
塩水	適宜
フルーツトマト	1個
レモン汁	大さじ1
オリーブ油(エクストラバージン)	大さじ1
岩塩	適宜
海ぶどう	適宜

いつもお便り
ありがとうございます！

**の読者
輪**

皆様からのおはがきを
ご紹介します

- ◆友達夫婦4人で五木方面・人吉方面によく出かけて行きます。梅雨の時は特にジメジメして、山陰は特に山ヒルが多くて、私は毎回かまれます。他の3人は、ほとんどかまれません。手や足に黒いのがついていて、「キヤアー」と大声を出してしまいます。

伊佐市
70代後半・女性
- ◆今年もらっきょう1・5kg漬けました。真っ白なきれいな色に仕上がります。我が家では、カレーの時にはなくてはならない「らっきょう」を食べるのが楽しみです。

薩摩川内市
70代前半・女性
- ◆省エネ・節約術が掲載されて、ちよっとの改善が大きな効果を生むので、少しでも実践していくようにしたいと思います。

薩摩川内市
60代前半・男性
- ◆年を取ってきてのんびりした時を過ごして暮らしたいと考えていた自分がいたのですが、田んぼの畔を草刈りする方を見ると、私などまだまだ動かなくてはと、あの人の足元にも及ばないと恥ずかしく思う日々です。

さつま町
70代前半・女性
- ◆7月になり、毎日暑い日が続いていますが、梅雨明けかと思いきやなかなか梅雨明けになりません。うつつしい日々が続いています。

さつま町
60代前半・女性
- ◆梅雨が明けると夏本番!!夏野菜いっぱい食べて乗り切ろう!!

薩摩川内市
60代前半・女性
- ◆毎月くろーばーが居くのを楽しみにしています。女性部活動等参加、クロスワードは高齢者にとって良い脳トレとなっています。

伊佐市
70代前半・女性
- ◆日焼けが気になる夏がやってきます。若い時から日焼け対策し





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？

■ヨコのカギ

- 1 十五夜に飾る植物
- 2 帰り道のこと
- 3 葉はコアラの餌になります
- 4 2の3——は6
- 5 必要以上に子どもを甘やかすこと
- 8 羹（あつもの）に懲りて——を吹く
- 10 発車——の新幹線に何とか乗り込んだ
- 12 奈良や和歌山がある地域
- 13 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- 14 台風——、よく晴れたね
- 16 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- 18 ml、mgの「m」
- 20 お金を借りると付くことも

■タテのカギ

- 1 ボンベを担いで——ダイビングを楽しむんだ
- 6 アンダー——の左腕投手
- 7 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- 9 陶磁器はここで焼き上げられます
- 11 ——に敬老の日のプレゼントをもらった
- 12 「ギィー、チョン」と鳴く虫
- 14 陽（よう）の反対語
- 15 汁物をよそう食器の1つ
- 17 十五夜に楽しむもの
- 19 ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- 21 父と母のこと

応募方法

895-1811

JA北さつま経営企画課
「クロスワード」係

薩摩郡さつま町虎居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9月25日（月）。（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）

7月号当選者発表

7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。

- ▷新地ツユ子さん
- ▷田畑結衣さん
- ▷下大迫サツ子さん
- ▷有谷八重子さん
- ▷福永レイ子さん
- ▷小関和子さん
- ▷竹下悦子さん
- ▷渕ノ上文雄さん
- ▷奥園めぐみさん
- ▷野間幸子さん

8月号の解答

サーフィン



当選者は10月号で発表します。

理事会だより

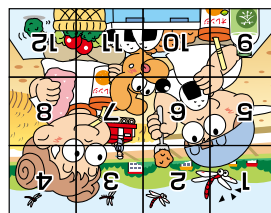
第5回理事会を7月31日開きました。次の事項について協議し、すべて承認されました。

【議案】

- ①コンプライアンス基本方針の一部改訂について
- ②職員給与規程の一部改正について
- ③固定資産取得 移動購買車笑味ちゃん1号車の更新について
- ④固定資産取得 A T M機改刷対応費用について
- ⑤固定資産取得 A T M機更新について
- ⑥固定資産取得 ルミエール伊佐忠元中ホール改修工事について
- ⑦J A北さつまグループホーム運営規程・J A北さつま小規模多機能ホーム運営規程の一部改正について

まちがいさがし

下のイラストには上のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



- 12.....トマがアロート.....
- 11.....おにぎりが1つかじられている
- 9.....スロートが.....
- 5.....帽子のつばが上になっている
- 2.....唐揚げの大きさが違う

答え

JAの農業資材フェア!

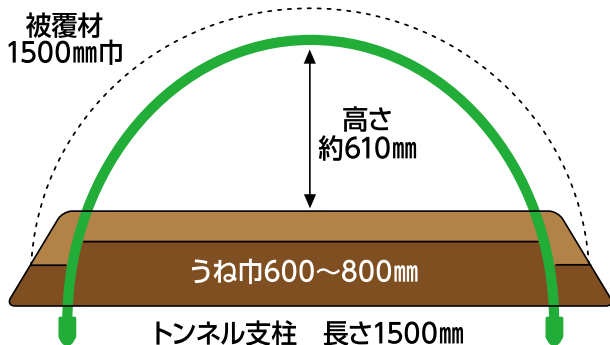
受付期間

10月31(火)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られた商品等は、返品をお受け出来ませんのでご了承ください。

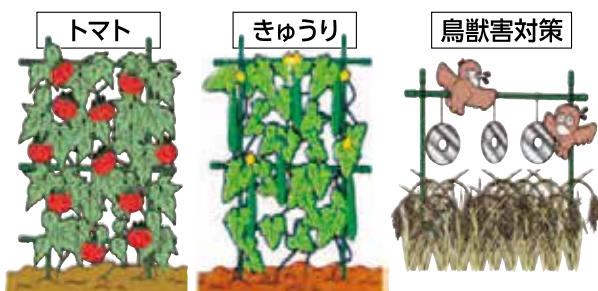
オススメ! トンネル支柱10本セット

目安: トンネル支柱 長さ1500mmの場合



		注文数
① 太さ11mm×長さ1500mm	990 (消費税込) 円/10本	セット
② 太さ11mm×長さ1800mm	1,100 (消費税込) 円/10本	セット
③ 太さ11mm×長さ2100mm	1,210 (消費税込) 円/10本	セット
④ 太さ11mm×長さ2700mm	1,650 (消費税込) 円/10本	セット

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
※⑤⑥⑦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
⑤ 太さ11mm×長さ900mm	660 (消費税込) 円/10本	セット
⑥ 太さ11mm×長さ1200mm	770 (消費税込) 円/10本	セット
⑦ 太さ11mm×長さ1500mm	880 (消費税込) 円/10本	セット
⑧ 太さ16mm×長さ1200mm	1,210 (消費税込) 円/10本	セット
⑨ 太さ16mm×長さ1500mm	1,320 (消費税込) 円/10本	セット
⑩ 太さ16mm×長さ1800mm	1,540 (消費税込) 円/10本	セット
⑪ 太さ16mm×長さ2100mm	1,650 (消費税込) 円/10本	セット
⑫ 太さ19mm×長さ1200mm	1,540 (消費税込) 円/10本	セット
⑬ 太さ19mm×長さ1500mm	1,760 (消費税込) 円/10本	セット
⑭ 太さ19mm×長さ1800mm	1,870 (消費税込) 円/10本	セット
⑮ 太さ19mm×長さ2100mm	2,090 (消費税込) 円/10本	セット
⑯ 太さ19mm×長さ2400mm	2,200 (消費税込) 円/10本	セット

※ ⑫～⑯は、ラベル表記がΦ20からΦ19へ変更となりましたが、従来品と同一品となります。商品によりΦ20、Φ19ラベル品が混載する場合がありますがご了承ください。

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。

※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。

2023.秋.K