



届ける安心 広がる笑顔 生まれる信頼 JAあいら

# あいら

▶トピックス…JAあいら「ブロック別  
職員全体研修会」開催 他



2015

1

January

No.273



鹿児島県立福山高専学校  
贈 平成4年度卒業生一同



\*詳しくは4ページに掲載



# 総務金融共済委員会



委員長  
東 俊文

新年あけましておめでとうございませう。

昨年は、アベノミクスによる円安で輸出企業は恩恵を受け、株高で収益を改善しましたが、労働者や中小企業、地方にその恩恵は浸透していません。また、国内総生産（GDP）が2期連続マイナスとなったことから、安倍政権は衆議院を解散しました。農家経済は、消費増税や円安による農産物の高止まりと農産物の価格低迷等により厳しい状況が続く年でありました。

また、政府から唐突に突きつけられた農協に対する規制改革は、農協だけでなく農家組合員をつぶそうとする意図が見え隠れしています。このような状況のなか、私も総務金融共済委員会は、本年も様々な課題の克服を図り、組合員の所得向上、また組合の自己改革を進めるため委員一同、積極的に取り組んでまいります。

本年も変わらぬご支援、ご指導をよろしくお願いいたしますとともに、今年が皆さまにとってより良い年になりますようご祈念申し上げます。

- 柳 迫 勝 美
- 田 尻 春 孝
- 徳 田 民 子
- 神 園 三 郎
- 限 元 よ ね 子

# 監事会



代表監事  
窪田 安廣

新年あけましておめでとうございませう。

年頭にあたり、監事会を代表いたしました。新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、4月の消費税引き上げに伴う景気停滞に端を発したアベノミクスの是非が問われたなか、農業面においては、米価の低迷やTTP交渉の不透明感など、我が国の農業は依然として予断を許さない状況が継続しています。一方、農協をめぐる情勢は、政府や規制改革会議による農協改革への取り組みなど、農協の存在意義を揺るがしかねない状況となっております。

このようななか、私も監事は、地域に密着し、地域に信頼され、地域に貢献できる農協経営が実施されるよう、監査を通じて取り組んでまいります。

本年も変わらぬご理解、ご協力を賜りますとともに、組合員皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

- 尾 谷 光 幸
- 山 下 弘 文
- 徳 田 敏 昭
- 鏡 橋 良 治
- 九 日 晃

# 経済委員会



委員長  
福丸 司

新年明けましておめでとうございませう。

皆様方にはかねてよりJAの経済事業にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。昨年は子牛価格は高値で推移し喜ばしい事でしたが、他の農産物については、長雨なども影響し価格が低迷、特に米につきましては近年にない低価格でありました。また円安により燃料や飼料・農業資材が高騰し、農業経営は厳しい年でありました。

さらにTTPやEPAなど貿易協定につきましても関税の撤廃や削減が容認され、今後の農業経営や農協運営につきましても予断を許さない方向にあります。

このようななか、私も経済委員会といたしましては、組合員の営農と生活の向上のため、またJAの経済事業が地域の発展のため寄与できますよう一丸となつて取り組んでまいります。

本年も変わらぬご指導とご利用を賜りますようお願い申し上げます。組合員皆様のご多幸を衷心よりお祈り申し上げます。

- 中 園 真 一
- 緒 方 功
- 森 洋 規
- 末 重 良
- 出 口 賢 一
- 今 村 浩 志
- 平 原 保

# JAあいら女性部



女性部長  
隈元 よね子

新年明けましておめでとうございませう。

平素は女性部活動にご理解とご協力を賜り心からお礼申し上げます。

昨年はエコ活動の一環として緑のカーテンプロジェクトに取り組み、ゴーヤ・朝顔等を植えました。支店等でご覧いただけましたか。収穫したゴーヤの活用とか課題も残りしましたので、今年もバリエーションアップしていきたいと思っております。気づかれたら水やり等していただき皆様と一緒に育てていきたいと考えています。

県の女性協も今年60周年という大きな節目を迎えます。私どもにも例えるなら還暦です。先輩方の努力と苦労を思い、より充実した女性部活動ができるよう頑張つてまいります。

また、女性の正組合員・総代の増員がはかれるよう引き続き取り組んでまいります。この一年の皆様のご健勝とご発展をご祈念申し上げます。

- 馬場 恵津子
- 松田 眞紀
- 植村 順子
- 南郷 ヒロ子
- 大山 京子
- 原田 珠美
- 森山 マスミ
- 福留 和子
- 田底 敦子
- 蔵元 トシ
- 久徳 みつえ

# JAあいら利用者年金友の会



会長  
永吉 進

新年あけましておめでとうございませう。

友の会会員の皆様お元気で新年をお迎えのことと存じます。

昨年は、8月にホテル京セラにおいて初めて「女性の会」を開催したところ、多数の参加をいただき女性のパワーを感じた年でありました。

また、男性も昨年9月に、かごしま空港36カントリクラブにて初めてゴルフの県大会が行われ、後日30分番組として、軽やかなプレイがテレビ放映されました。

今年も昨年同様、健康づくり、仲間づくり・生きがいづくりのために各種活動を行ってまいりますので、会員各位の参加はもとより、未加入の年金受給者の方々もぜひ加入して頂き、益々友の会の輪が広がる年になりますことと、会員皆様の一層のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。

- 瀬戸口 悟
- 有村 末男
- 道祖瀬戸 謙二
- 別所 澄忠
- 豊満 巖
- 児玉 實光
- 享保 繁
- 重丸 光流
- 東 賢二
- 木佐貫 春美
- 永崎 泰弘

## JAあいら「ブロック別職員全体研修会」開催

10月27日、常勤役員並びに全職員485人を対象に規制改革会議の概要についての今後の見通しや対応、またリスク管理の確実な理解と実践を図るため「ブロック別職員全体研修会」を開催しました。

今回の研修は業務終了後の午後6時より4会場にわかれて実施。行動管理やコンプライアンスの徹底、リスク管理理体制や事業推進の取り組みなど、またJAグループ鹿児島広報戦略に基づき、広報の重要性と伝える力を強化することなどを各部の責任者が研修しました。



研修に参加し真剣に話を聴く職員

## 「FST研修」で年金レディのスキルアップ



「FST研修」で活動中の柳井さんと窪田さん

年金レディ全体の業務遂行意識の向上を図る事を目的に10月20日、国分統括支店管内で当JA年金レディ11人が2人1組で現場に出て推進活動を行う「FST（フィールド・セールス・トレーニング）研修」を実施しました。年金レディ会は、実績や推進活動報告を主な内容に定期的に開催していますが、現場での研修を実施するのは今回が初めて。研修では、JA県信連の年金センターで3ヶ月間研修を終えた6人を中心に2人1組に分かれ国分地区の年金世帯のお宅を訪問しました。

## 大隅横川駅で「ハッピーハロウィン」を開催

霧島市の大隅横川駅で地域の活性化を図ろうと10月26日、「ハッピーハロウィン」が今回初めて開催され、JAあいら職員も共催スタッフとして温かく市民を出迎えました。

会場では仮装コンテストが開かれ、参加者が白雪姫やメイド、魔女の仮装で着飾り観客にアピールし会場を盛り上げました。コンテストに家族で参加した前田彩羽ちゃん（1才3カ月）はカボチャの衣裳を身にまとい参加者に笑顔を振りまき人気を得ていました。（表紙右上写真）

駅前広場や近隣の平和公園ではJA職員の手作りや大小のかぼちゃをくり抜いて作ったジャックランタン220個が飾られ市民の目を楽しませました。夕方には展示していたジャックランタンに火が灯され幻想的な「ハッピーハロウィン」を楽しみました。



支店職員などが作成したジャックランタンが飾られました

## 福山高校文化祭「ふくやままるしえ」を開催



多くの市民でにぎわった「ふくやままるしえ」青空市

JAあいら福山統括支店は11月1日、今年30周年を迎えた鹿児島県立福山高校文化祭にあわせ、同高校内で支店配属職員30人が参加して、新鮮野菜などの青空市「ふくやままるしえ」を開きました。

この青空市は、同高校が少子化の影響等で入学者数が減少する中、地域から同高校の活性化を図ろうと企画されたものです。「ふくやままるしえ」のネーミングも同校生徒が名付けたもので、地元農家や漁業関係者20人の協力のもと開催されました。

## 稲刈りで収穫の喜びを味わう

親子一緒に「食農」を学ぼうと10月18日、始良市寺師の始良畜産研修センターで生活協同組合コープ鹿児島島の「コープ親子スクール」が開かれました。地元始良市などから親子11組32人が参加、JA職員や始良有機部会生産者7人の指導を受け、稲刈りを体験しました。

研修センター近くの豊かに育った稲田で、当初使い慣れていない鎌に戸惑い、大きく育った株に苦戦していましたが生産者の指導を受け、次第に上手に刈り取れるようになります、5アールの田んぼが約1時間で刈り終わりました。(関連写真(表紙中段左側))



上手に稲刈りが出来ました

## 脱穀作業で米作り最終章

一連の米作り体験を通して農業の大変さや喜びを学ぶ、始良市立柅城小学校5年生82人の体験学習が11月11日、稲の脱穀で完結を迎えました。子ども達は授業の中で種まき、育苗、田植え、案山子作り、稲刈り、掛け干しを経験してきました。

この日は、JAあいら職員2人が講師となり5アールの田んぼに昭和中期まで使っていた足踏み脱穀機と、最新式コンバインを用意して脱穀作業の比較体験をしました。最新式コンバインでは、作業能力の性能に驚き、その構造が足踏み脱穀機と同じようなドラムが使われていることに納得していました。



職員指導のもと足踏み脱穀機に挑戦する子ども達

## 地域で見守る「ふるさと学寮」

始良市立永原小学校の恒例行事「ふるさと学寮」が10月19日から5泊6日で永原公民館を宿泊先として行われました。参加したのは5年6年生14人で親元を離れ集団生活の中から自主性や協調性を学びました。学校が終わると、お互いに協力し合って掃除・洗濯・炊事に取り組みました。

2日目の夕食は女性部7人が地産地消の伝統料理を教えようと、豚汁・ガネのてんぶら・酢の物などの料理を作りました。子ども達に料理の作り方や配膳の仕方など優しく教えている近所の女性部宅などでもらい湯をしました。



女性部の方と一緒に夕食の準備をする子ども達

## 伝統的な田舎料理を教わる

地産地消の伝統料理に親しもうと11月7日、霧島市立竹子小学校6年生7人を対象にJAあいら溝辺地区女性部とJA生活指導員5人が講師となり食農教育が行われました。

同校は全校児童46人の小規模校ながら食農教育に力を注いでおり、今回も総合的な学習の時間を利用して、田舎料理作りに挑戦しました。煮しめややつまいもを使った郷土料理のガネのてんぶらをつくり子ども達は味見をしながら好みの味覚に調べ、他にも白和え、即席の漬物などの田舎料理が完成しました。ガネのてんぶらは全校児童にも配られ給食の料理が一品増えました。



昆布の巻き方を教わる子ども達

## 吉松刑務所見学ツアーでおにぎりの販売

10月25日・26日の2日間、吉松刑務所の一般開放による見学ツアーが実施され一般客1000人が訪れる中、吉松地区女性部17人が、見学客に対しておにぎりを販売したり、特設舞台で踊りも披露しました。また同時に矯正展示会もあり、受刑者の手作り品が格安で購入できるとあって賑わいました。



吉松地区女性部の集合写真

# 「ちゃぐりんスクール 2014」6回目

具だくさん味噌汁作りに挑戦 11月8日(くもり)



子ども達が育てた野菜の収穫と具だくさん味噌汁作りに挑戦しました。

具材確保のため「ちゃぐりん畑」に行き、広い農場の中で巻きが固く重量感のある白菜を選び、立派に育った大根は大きさを競い合いながら収穫しました。

班ごとにみそ汁に入れる具材を考え購入リストを作成、豆腐やわかめ、なめたけなどの具材をAコープ国分店で購入しました。

いよいよ収穫野菜や購入具材を使っの味噌汁づくりです。各班は育てた野菜を中心にこんにゃくやえのきだけ、つくねなど購入した具材も加えた個性豊かな味噌汁を作りました。

※この活動はJAバンクアグリ・エコサポート基金を活用しています。

# 役員会 だより

## 第11回理事会

(平成26年11月25日)

【第1号議案】平成26年度上期監事監査回答について協議がなされ決定しました。

【第2号議案】平成26年度上期ディスプレイジャーナル誌について協議がなされ決定しました。

### 報告事項

- ①金融円滑化にかかる取組み状況について
- ②共済推進実績について
- ③ウインターキャンペーン実績について
- ④生活事業実績について
- ⑤普通期米の実績について
- ⑥11月子牛せり市成績について
- ⑦平成26年度上期監事監査回答(事務的改善事項)について
- ⑧当面する主な行事日程について

## 第11回監事会

(平成26年11月25日)

【第1号議案】平成26年度上期監事監査回答の受理について審議され決しました。



※企画・タイトルは変更することがあります。

### 人事異動のお知らせ(11月末)

《臨時職員退職者》  
吉永 順子(始良統括支店金融共済課)  
塩屋 孝久(畜産部あいら中央肥育牛センター)

### JAバンクの無料年金電話相談会

年金に精通した社会保険労務士が、親切丁寧にお答えします。この機会に是非ご利用ください。

◆時間/午前10時~午後3時

◆電話番号(フリーダイヤル)

**0120-800-547**

◆次回の開催は… **1月24日(土)**

《平成27年3月まで、毎月第4土曜日に開催中!!》

貯金もローンも年金受給も あなたの街のJAで!

### 実りの秋に感謝 各地で収穫祭

秋の収穫祭にJA各支店・営農センターの役員や地区女性部の方々も参加。組合員や地域住民の多くの来場者で賑わいました。また、掲載外でも各地で色々な催しが開催されました。



11月8日  
隼人町日当山温泉公園  
「ぼくらのマルシェ」



11月23日  
湧水町栗野中央公民館  
「湧水町秋まつり」



11月16日  
蒲生八幡神社と蒲生小学校  
「大楠どんと秋祭り」



11月8日  
始良市加音ホール・グラウンド  
「かじき秋まつり」



11月8日・9日  
霧島市シビックセンターお祭り広場  
「霧島ふるさと祭」

### 人間ドック日程表 平成27年2月

#### ●一般コース

6日 横 川(7)・9日 始 良(5)  
10日 溝 辺(15)・16日 蒲 生(5)

#### ●女性コース

2日 国 分(5)・6日 横 川(7)  
9日 始 良(10)・13日 隼 人(20)  
16日 蒲 生(5)・20日 加治木(5)

※地区名前の( )内の数字は募集人員数を表します。  
※JA厚生連では、表の日程に従い人間ドック受診者募集を行っています。

お申し込み・お問い合わせは、各統括支店、生活指導員までご連絡下さい。

### 鹿児島厚生連病院

JA組合員はもとよりどなたでも受診できます  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番25号  
TEL099-252-2228(代) 相談電話 ☎0120-114-199  
生活習慣病センター 健康管理センター  
TEL099-256-1138 TEL099-256-1133  
〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号

### 厚生連 Information 肝臓機能障害による身体障害者手帳について



肝臓機能障害による身体障害者手帳は、認定基準に該当する肝臓機能障害がある方と、肝臓移植を受け免疫療法を実施している方が対象となります。認定基準に該当するかどうかの判定は、主に国が定める肝臓機能障害の重症度分類にもとづいて行われます。ただし、診断前180日間にアルコール摂取している方は対象になりません。交付申請する場合は、まずご自身の症状が認定基準に該当するかなど主治医にご相談ください。

い。手続きは、お住まいの市町村の障害福祉担当窓口で発行された身体障害者手帳交付申請書を本人もしくは家族が必要事項を記載し、指定医が記載した診断書と写真を添えて提出すると、認定されれば1カ月前後で身体障害者手帳が送られてきます。身体障害者手帳は、日常生活の自立を支援するための制度であり、認定された等級により各種福祉サービスの利用が可能になります。なお、他の制度と重複する内容や優先順位などもありますので、具体的には最寄りの市町村の窓口等にお問い合わせください。

鹿児島厚生連病院  
医療ソーシャルワーカー  
沢津橋 あゆみ



我が家の  
一番星

霧島市横川町上ノ  
重村 昭成さん・京子さんのお孫さん

右 優良ちゃん(10歳)  
左 紗良ちゃん(12歳)

いつも、楽しく笑わせてくれる孫達。どんな事があっても、孫達の笑顔で頑張れます。これからもたくさん笑わせて下さい。

おじいちゃん・おばあちゃんより



## マイペット

始良郡湧水町 大重 翔一朗さん



まさお君(オス) 3歳

2年前から飼っており、可愛がっています。

## 窓口



福山統括支店  
山下 瑞恵さん (左)  
神川 祥子さん (右)

忙しい業務の中、毎日必死で頑張っています。お客様のお役に立てるよう業務に取り組みたいと思います。

〈吉松支店長より〉

今年、それぞれ貯金・共済の窓口担当として業務をお願いしています。知らない事だらけで大変だと思いますが、一日一日が勉強です。組合員・地域の方々に頼られる職員を目指して日々頑張ってください。



## こんにちは Aコープです!

今年もAコープを  
よろしくお願い致します!



JA あいら管内 Aコープ店長一同

今年も一生懸命  
頑張ります!

今年もAコープは、組合員の皆様の暮らしのお手伝いをする為、

「地産地消」「安心・安全」

にこだわった商品を取り揃え、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

初商営業案内

平成 27 年 1 月 2 日(金)

午前10時～午後7時まで

※あいら店・国分西店は、1月1日(木)より  
営業致します。(午前10時～午後6時)

# あいらいいとこ撮り

ガイドブックには載らないけど、地元ではみんな知っている。そんな隠れた名所や珍しいものなど紹介しちゃいます。

## 椋鳩十文学記念館(始良市加治木町反土)

椋鳩十(本名:久保田彦徳)は本格的な動物文学のジャンルを切り開いた作家で多くの名作を残しています。長野県に生まれ、大学卒業後加治木町で2年間住み「第2の故郷」として平成2年に記念館が開館しました。

館内は直筆の色紙や掛け軸の展示ホール・書斎の復元展示もあり、作品アニメもご覧いただけます。また別館の自由の館では児童文学書5000冊が自由に読めます。幼いころに思いをはせて静かなひと時を過ごされてはいかがでしょう。

入場料 大人329円 小・中学生216円  
 開館時間 午前9時~午後5時まで  
 休館日 毎週月曜日 12月28日から1月4日まで



記念館全景



記念館入口付近

管内のかくれた名所や珍しいものなどあったら情報ください。採用者には、粗品を進呈します。宛先はP15クイズ宛先の「あいらいいとこ撮り」係まで。

## 「かたが!!かごつま弁」(語ろう!!かごしま弁)

【な・は行】 言葉の意味を年配の方に聞いて正しく使いましょう。

かごつま弁	ねんず	意味	年中
使用例	母ちゃんにねんずさんずがらえっばなしっ	意味	いつも怒られどおしている様子
使用上の注意	お悔やみ申し上げます。あなただけではございません。		
かごつま弁	のさん	意味	きつい
使用例	のさんどん朝んうち済まさんならねえ	意味	きついけど午前中にすまそうかな
使用上の注意	さすがうちのお父さんは働き者。だれやめにおいしい一杯が追加されます。		
かごつま弁	はがいか	意味	くやしい
使用例	よかにせが来れば茶をだせっ。はがいか	意味	父ちゃんの嫉妬
使用上の注意	父ちゃんもAKBを見させえニターせんごっ		
かごつま弁	はんとくっ	意味	ころぶ たおれる
使用例	運動会ではんとけっ怪我をした。	意味	運動会で怪我をするのは良くある光景です。
使用上の注意	子どもの前でついついカッコいい所を見せようとしたが「お父さんそろそろ歳を考えないと」と一言		

# トーク&トーク

## 霧島市牧園町 (K・M/60歳)

我が家のしたいだけが大きくなって来ました。先日、孫ときのご採りに行きました。大きく広がりますでしたが、3才の孫は大喜びで一生懸命きのご採りをやってくれました。夜はおいしい鍋料理になりました。

■お孫さんと一緒にきのご採りに行って楽しもうですね。美味しい鍋まで味わえたらやまじです。

## 始良市西餅田 (M・E/65歳)

パートに行っていますが退職したら少ない畑で野菜づくりを楽しみたいです。季節ごとに何を植えようか?

■退職後の楽しみがあっていいですね。この情報誌も参考にしてください。

## 始良市西餅田 (K・K/74歳)

歳をとってあちこち身体の異常が出て改めて思った事が「親孝行をすればよかった」という言葉です。親の年齢になってそう言えるようになるのですね。

■確かにそうです。でも、そんな風に思われるKさんですから、きつと親孝行をされた事でしょう。

## 霧島市霧島 (N・N/84歳)

シニアです!!車の運転免許証を返納しました。勇気ある決断でした。御家族も安心されている事でしょう。霧島市でも各種の優遇サービスがあるので利用されてはいかがでしょう。

## 始良市加治木町 (U・T/70歳)

チャレンジ家庭菜園・四季の花づくり等毎月楽しみで見えています。希望としては質問コーナーをもうけてもらい、その時々困っている事の相談に答えてもらいたいと思います。(野菜の成長過程や消毒など)

■貴重なご意見ありがとうございます。関係部署と相談して誌面作り活かしたいと思っております。

## 霧島市国分 (K・T/53歳)

稲刈りも終わりおいしいお米を頂きました。元気に家族と農作業出来る事に感謝です。

■収穫後の喜びのなか、家族一緒に夕食が想像できます。ご飯もお替わりして頂いてですね。

# 子牛せり市成績表

平成26年11月せり市 (消費税込価格で表示)

地区別	雌						去勢						計	
	頭数	平均価格	体重	日令	最高	最低	頭数	平均価格	体重	日令	最高	最低	頭数	平均価格
始良(加治木)	10	549,800	275	278	773,280	419,040	12	636,750	289	272	725,760	509,760	22	597,227
始良	21	552,710	279	271	597,240	435,240	26	638,363	301	261	734,400	495,720	47	600,093
始良(蒲生)	4	589,680	291	262	632,880	554,040	9	642,480	296	276	702,000	545,400	13	626,234
湧水(栗野)	26	532,805	257	269	657,720	400,000	23	652,367	280	255	826,200	536,760	49	588,926
湧水(吉松)	11	525,567	267	264	585,360	455,760	13	608,871	272	261	705,240	511,920	24	570,690
霧島(溝辺)	34	538,484	266	270	675,000	450,360	39	633,877	290	268	734,400	460,080	73	589,447
霧島(横川)	24	539,385	271	274	627,480	432,000	42	659,764	296	266	791,640	484,920	66	615,990
霧島(牧園)	12	523,870	266	264	731,160	200,000	23	621,108	288	265	748,440	50,000	35	587,769
霧島(霧島)	25	531,997	255	268	708,480	400,000	17	595,245	281	265	779,760	100,000	42	557,597
霧島(隼人)	6	519,187	268	287	629,640	400,000	8	561,465	285	281	738,720	505,440	14	543,346
霧島(国分)	16	471,533	250	280	581,000	111,240	21	614,057	277	266	732,240	456,840	37	552,425
霧島(福山)	60	508,451	262	276	824,040	250,000	99	612,261	290	269	724,680	300,000	159	573,087
県畜産試験場	1	489,240	251	280	489,240	489,240	1	545,400	294	259	545,400	545,400	2	517,320
実験牧場	1	460,000	270	251	460,000	460,000	3	540,000	290	255	540,000	540,000	4	520,000
合計	251	526,111	264	272	824,040	111,240	336	624,829	289	267	826,200	50,000	587	582,617

**雌の最高**  
霧島市福山町 谷川 美千代  
265 kg 824,040 円  
出荷日令 248日  
華春福×百合茂×神高福

**去勢の最高**  
始良郡湧水町 梶井園 一枝  
304 kg 826,200 円  
出荷日令 264日  
華春福×安福久×忠茂勝

※評価牛・自家保留牛を含む

1月の子牛せり市牛肉販売日 **1月8日・9日** 午前8時よりせり市終了まで

## 鹿児島県肉牛枝肉共進会で最優秀賞とマーケットニーズ賞のダブル受賞

2014年鹿児島県肉牛枝肉共進会がJA 県経済連の主催で11月10日、南九州市のJA 食肉かごしま南薩工場で開催され、JA あいら中央肥育牛センターの出品牛（湧水町の山口和幸さん生産）が最優秀賞とマーケットニーズ賞に選ばれました。バラ厚・皮下・サシなどを評価され、最上級の5等級に格付けされた中で、枝肉キロ単価4,200円の高値を付けました。

県内10地区で選ばれた80頭が出品され64頭が5等級に格付けされました。審査後には、県内外の食肉販売業者40社による競りが開かれ、キロ平均単価は2,898円で取引されました。



受賞関係者



W受賞した枝肉



ニラは春先の株分け更新が大切



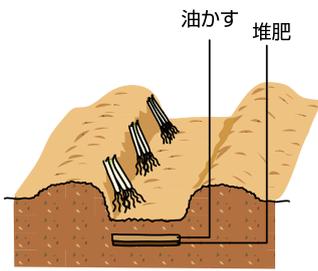
大きくくわを打ち込んで掘り上げる



根株を割る



1株ずつ分ける



新しい畑に2~3株ずつ並べてまとめて植え付ける

肉との相性が良い、スタミナを養うニラは、カロテン・ビタミンB2・カルシウム・カリウムなどが豊富で栄養価は抜群、体を温める温性野菜で、血流を良くして胃腸の働きを整える効果もあります。

強健な野菜で、一度植えておけば毎年、年に数回刈り取りできるので、狭い家庭菜園にもうってつけです。

しかしいくら強いといっても、2~3年取り続けると幅広く厚みのある良い葉が収穫できなくなってしまう。

そうなる前に早めに株分けし、更新するのが上手な育て方です。

株を分けるのに一番良い時期は、2月下旬~3月上旬ごろです。ニラは冬に入ると葉が枯れて根株が休眠状態に入りますが、これから覚め、小さな新芽が動き始めた状態を見計らって作業します。このころは根株に栄養が十分に蓄えられていて、断根や分割という荒療治をしても傷みが少なく、作業もしやすいからです。

株分けは、まず地上に残っ

ている枯れ葉を、5cmぐらいの高さに、きれいに刈り取ります。そして株の周りに、くわかシャベルを大きく打ち込んで根株を掘り起こします。

根株は強大で、細根が密に張っているため、全てを掘り取るとはできませんが、中ほどで切断するようにも構いません。

掘り上げた根株は、土を落とし、指先に力を入れて大きく割り、さらに小割りして図のように1株ずつに仕分けま

す。

新しい畑への植え付けは、条間80cm、深さ10cmほどの植え溝を作り、分けた株を2~3株まとめて20~25cmの株間に植え付けます。元肥には堆肥や油かす、緩効性の化成肥料を十分に施しておきます。

植えるときには、根株を束状にまとめないで、平置きにしましょう。覆土は株の上部がやや出るぐらいにとどめ、やがて新葉が伸びだしてきたら葉先を埋めないよう注意して2回ほど覆土し、溝が全部埋まるようにしてください。こ

うすれば晩春には見違えるほど勢いの良い、良質のニラを収穫することができます。

収穫は25cmほどに伸びたとき、地上5~6cmのところから刈り取ります。その後少量の追肥をし、伸びたら再び収穫します。

8月に入るととう立ちし、やがて開花してくるので、一気に全部刈り取りし、追肥して秋の収穫に備えましょう。

板木技術士事務所  
板木 利隆

交通事故無料巡回相談日程

午前10時~午後3時まで



1月分

1月16日(金)

本所・加治木統括支店

1月28日(水)

横川統括支店

土曜・日曜・祝日の自動車事故の連絡先

フリーダイヤル 0120-258931

- ◆上記以外の通常日は、もよりの各支店までご連絡下さい。
- ◆電話をおかけになる際はお手元に共済証書をお持ち下さい。

※上記日程で交通事故無料巡回相談を実施しますが、事前連絡が必要となります。

ご相談のある方は、早めに各統括支店までご連絡下さい。

# 四季の花づくり

●早川京子

## 土の機能回復に「天地返し」

1月の作業はあまり多くありません。水やりと空いた花壇の土の天地返しぐらいです。

草花が育つのに、土は最大の要素です。伸びる草花の茎を支えるためにも大いに役割を果たすのですが、それよりも重要なのは、水や栄養素を蓄えて、草花の生育、開花を進めるのを支える働きです。命を支えているわけです。この機能を良くしてやるために行うのが天地返しです。

この重要な働きを持つ土も、肥料を加えて、われわれ人間が望む量の草花を育てようとすると、その大切な能力がだんだん衰えていきます。土が固く締まって、栄養素や水を蓄えてくれる隙間がなくなってくるのです。草花が生育するためには、根が十分に呼吸できることがまず大切です、これができる、根の生育が良くなり、水や栄養素をよく吸い上げられるようになります。

草花の命を支える重要な働きですから、失われたり減少したりした機能の回復には、少々きつい作業が必要になります。それが、天地返しという、深い所にある土を表面に出し、表面の土

を裏返して下層にしてやる作業です。天地返しは深いほどいいのですが、30cmくらいの深さにやりたいものです。

この作業を冬の間にやっておき、風雨にさらし、さらに凍るような状態にしておく、硬くなった土塊がほどんど、バラバラに砕かれ、空気や水を含みやすい、ふっくらした土に変わります。園芸書などに、栽培に理想的な土として、「空気を多く含み、水持ちが良く、排水の良い土」という矛盾したような表現がありますが、天地返しをしてやることで、そんな状態の土にできるのです。この作業をしておくことで、小さな粒の塊ができ、それが積み重なった状態を作り、水持ちの良さと空気の入り込みを良くする機能が併存するようになるわけです。



# 健康百科

佐久総合病院名誉院長 ●松島松翠

## 肩凝りの対処法

「肩凝り」とは、首や肩に起こる「不快感」や「こわばり」などの総称をいいます。肩に痛みがあつて腕が上げられない場合は、「五十肩」である可能性があります。

首や肩は、約6〜7kgある頭と、片方約3〜4kgある腕2本を支えています。つまり、首や肩の筋肉には合計で約15kgもの負担が常にかかっており、そのために緊張してこわばりやすいのです。肩凝りを解消するには、首や肩の筋肉にかかる負担をできるだけ軽くすることが重要です。

首や肩に大きな負担がかかるのは、まずパソコン作業やテレビ観賞などに熱中しているときです。そのときは前のめりの姿勢になりやすく、その姿勢で長時間過ごすと、首や肩に負担がかかりやすくなるのです。

日常生活で注意することは、キッチンの流し台の高さが重要です。高過ぎると腰が反り、肩を持ち上げた姿勢になります。低過ぎるとかがむ姿勢になります。いずれも腰や肩に負担がかかります。掃除機をかけるときは、かがんだ姿勢になりやすく、腰に負担がかかります。肩も凝ります。

長時間同じ姿勢が続くときは、1時間間に1回ぐらい作業を中断し、肩や首を動かして、筋肉の緊張を取り除きます。やり方としては、頭を横に傾けて、傾けた側の肩を、力を抜いて後ろから前に10回、回します。前から後ろにも同様に10回行います。頭を逆に傾けて同様に行います。手足がしびれていたり、痛みで首を動かせない場合は行いません。

私が推奨するのは『みんなの体操』です。NHK教育テレビで朝6時25分より放送されています。首や肩の運動が多く組み込まれていますので、肩凝り解消に役立ちます。



射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】好きなことに時間を費やすのに最適な期間。すべき作業を終えたら、自分の時間を満喫して。日記を書くのも◎

【健康運】ほんの少しでも筋力アップに努めてみて

【幸運を呼ぶ食べ物】オカチ



# 白ごま風味の豆乳鍋

料理研究家 ● 波多野充子



## 材料 (2人分)

- カキ..... 8個
- 生サケ..... 2切れ
- 豆腐..... 1丁
- ハクサイ..... 200g
- シイタケ..... 4枚
- ネギ..... 2本

## お汁

- だし汁..... 300ml
- 豆乳..... 500ml
- 白練りごま..... 大さじ3~4
- 白みそ..... 大さじ3~4
- 酒..... 大さじ1
- 塩..... 小さじ1
- しょうゆ..... 大さじ1

## 薬味

- ネギ..... 少々
- スタチ..... 1個
- 食べるラー油..... 適量

## 作り方

- ① 生サケ、豆腐、野菜類は食べやすい大きさに切る。薬味のネギは細切り、スタチは2等分にする。
- ② 練りごまと白みそに、温めただし汁を少量ずつ加え、溶いておく。
- ③ 土鍋などにお汁の材料を全て入れ中火で温める。
- ④ ③に具材を加え、カキとサケに火が通ったら器に取り分け、お好みの薬味でいただく。

美肌・アンチエイジング・抗酸化パワー効果などがいっぱいのお鍋です。栄養豊富なごまは、練りごまにすると体への吸収率がアップします。薬味をスタチから食べるラー油に替えると、和風がエスニックへ変身します。お楽しみください。

**第33回**

# 自動車大展示会

2015年2/6(金)-7(土)-8(日)

県内最大級 700台 展示!!

当農用トラック  
多数展示

安全運転診断  
シミュレーター体験

新型エコカー  
多数展示

**会場 JR鹿兒島駅横特設会場**  
(桜島フェリーターミナル近く)

JA鹿兒島県経済連

## 第23回 にじのかけはし

### JAあいら女性部文化活動発表会

みなさんのご来場を楽しみにしています。

日時	入場料
平成27年1月31日(土) 12:00より	500円 <small>入場料の一部は社会福祉協議会へ寄付いたします。</small>
場所	連絡先
みそめ館(霧島市溝辺町)	JAあいら経済部経済課 Tel 0995-43-7314

## あなたのそばのJA自賠償共済代理店

### Friendee Auto フレンジオート

「車の事なら何でも、特にランドクルーザーの事ならお任せ下さい！」  
~カスタム・レストア・エンジンスワップ・構造変更・輸入代行 etc~

始良市加治木町小山田1787-3 TEL (0995) 62-0753  
<http://friendee.jimdo.com/>

### 田畑自動車整備工場

「車の事なら何でもご相談下さい。」

霧島市国分府中189-1 TEL (0995) 46-0695

# 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るコーナーです。

JA中央会



©よい食

## 「ごはん・お米とわたし」

### 図画コンクール 入賞作品発表!

JA中央会は、10月に「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、「ごはん・お米とわたし図画コンクール」を実施しました。応募総数は186点。たくさんの小学生が一生懸命描いてくれました! 来年も県内全小学校に通知しますので(募集期間は8~9月)、応募してくださいね。入賞作品のうち上位2点を紹介します。



◆鹿児島県知事賞「がんばるぞ 田うえ」



おかむら ほのか  
鹿児島市立吉野小学校3年 岡村 帆夏さん

◆鹿児島県教育委員会賞「いっしょにおにぎりつくろう」



ふじきき ことこ  
始良市立建昌小学校5年 藤崎 琴子さん

JAバンク

テレビCMで  
話題の  
謎のリス!

## ちょリスを みなさんはもうご存じ?



「このリス、どこかで見たことあるなあ」とお思いの方も多いのでは?

JAバンクの  
新しいキャラクター  
『ちょリス』です!

ちなみにこのちょリスは、鹿児島県の形をイメージしてポーズをとっているんですよ。ぜひ、名前を覚えてくださいね♪

JA厚生連  
健康管理  
センター

日本人女性の  
12人に1人が  
乳がんになっ  
ています。



### JA女性部ピンクリボン検診のご案内

JA厚生連では、JA女性部と連携し、女性特有の疾病予防を目的として「JA女性部ピンクリボン検診」を実施しています。

【検診内容】

マンモグラフィー

乳腺エコー

骨粗しょう症

健康教室



【対象者】 JA女性部の方々

お問い合わせ

(乳がんセルフチェック方法などの講習)

詳細は最寄りのJAまでお問い合わせください。

JAグループ鹿児島



