

届ける安心

広がる笑顔

生まれる信頼

JA あいら



あいら
I♡Raちゃん

特集…旬を感じさせる たけのこを味わってみませんか





「カーン」とししおどしのような清々しい音が、手入れの行き届いた竹林に響いてきます。竹が弾ける音だそうです。

旬を感じさせる たけのこを味わってみませんか

たけのこは、一般的には3月頃から多く出回ってきますが、岩元さんら生産者の収穫は、毎年11月20日頃から始まります。長年の経験をもとに、地面の僅かなひび割れや膨らみなどの兆候を見逃さず探していきます。商品価値を高めるために、土の中からまだ穂先が顔を出さない状態の時に、傷つけな

11月中旬から収穫

始良市蒲生町で「蒲生地区たけのこ部会」の会長をされている岩元孝幸さん（67）の孟宗竹の竹林を訪ねました。岩元さんの竹林は、道路から15分ほど山道を登った山の上にあります。この竹林は約1haの広さがあり、伐採された竹で土止めが全体に施され、落ちていたのは竹の枯れ葉だけです。等間隔に立った竹の間から適度な光が射し、見事に手の行き届いた竹林です。ここで「蒲生たけのこ」を育てています。



いように掘りあげます。道具はたけのこ専用の山鋤や鋸を使っています。

旬を感じさせる高級食材

出荷当初は、東京や大阪市場では1箱（2kg入り）1万円ぐらいの値が付きます。南国の温暖な気候に育まれた鹿児島県産は、全国のトップを切って出荷されています。季節を感じさせる食材として、高級料亭などからの需要が多いそうです。昨年の岩元さんの出荷実績が4700kg。3月頃まで東京・大阪市場へ出荷され、市場に多く出回る4月頃には、加工用として出荷されています。

日差しも大切

早掘りたけのこは、味が良く、えぐみが少なく、やわらかいと評判です。粘土質のしつかりと手入れをした竹林で育てているからです。良質のたけの



こを収穫するために、竹林の手入れはかせません。日差しや地温、風通しも大切です。岩元さんの竹林では1a(10m×10m)当たり25本の竹を育てています。これは、良質なたけのこを生産するためで、今年のたけのこから5本の親竹を残し、5年を過ぎた竹は倒して毎年更新していきます。今年伸びた親竹は、翌々年から収穫できるそうです。

一番怖いのは

台風です。強風で根こそぎ倒してしまいます。60度以下に倒れてしまうと、その竹は枯れてしまうそうです。その年の収穫に強く影響が出るだけでなく、長年にわたり収穫に影響が出てしまいます。1回の台風で200本程の竹が倒れたこともあったそうです。



長年かけて整備

今では、全国的にも珍しいとされる370mの荷物運搬用の索道が設置されています。数分で道路脇まで荷物を降ろすことができます。竹林内で効率的に作業ができるように運搬車両もあります。竹林の周囲にはイノシシ対策用に電柵も設置されていました。20歳頃から本格的に取り組み、いままで少しずつ整備してきたそうです。想像以上に効率的な作業環境です。さすがプロの生産者です。

強い思い

年間を通しての作業は伐竹、土留め、施肥、草刈りがあります。繁忙期になると、奥様の登代子さんと二人、弁当持参で山に登られます。岩元さんは「夕方までここで仕事をするのは楽しいですよ。ここが一番落ち着く場所です。これからもこの山を守っていきたいです。貴重な財産ですから」と話してくれました。今まで竹林を守って来られた強い思いを感じました。



美味しい食べ方

春の息吹を感じさせるたけのこは、アクが少なく、風味、歯ごたえともに抜群の旬を感じる贅沢の一品です。一度是非、味わってみてください。

【選び方】

ずっしりとした重みがあり、穂先が黄色くどがつているもの。表皮に艶があり、色があまり濃くないものを選びましょう。たけのこは掘った後、時間が経つほどえぐみが強くなります。できるだけ早くゆでてください。

【ゆで方】

たけのこの上部を斜めに切り落とし、縦に切れ目を入れて皮ごとゆでます。たけのこ1本に米ぬかをつつかみ、唐辛子を数本入れます。強火にかけ、沸騰したら落し蓋をして弱火で根元に竹串が通るぐらいまでゆでます。ゆで汁の中でそのまま冷まします。皮ごとゆでることたけのこの繊維が柔らかくなります。米ぬかはアクをとり、唐辛子は抗菌作用があり、調理後の保存性がよくなるそうです。水に浸して冷蔵庫で約5日は保存できます。

【調理法】

先端は刺身や酢の物、サラダ、あえ物、炊き込みご飯。中央部は煮物や炒め物、揚げ物に適しています。根元は繊維が多くて硬いですが、輪切りやおろして揚げたり炒めたりするとおいしく調理できます。



突破 子牛販売高50億円を

【1月6・7日】始良中央家畜市場で子牛せり市が開催され、28年度（28年3月～29年2月）の子牛販売高が1月時点で過去最高の50億円を記録しました。達成と同時にせりを一時中断し「祝・子牛販売高50億円達成」の垂れ幕が下ろされ、達成時の生産者と購買者に記念品が贈られ、関係者が達成を祝いました。

近年の子牛不足による高値推移とあいら牛に対する生産者や行政、JAなど関係者が一体となって振興拡大に取り組んだ結果が購買者に高く評価されたことが要因となっています。過去の最高は27年度の約46億円で今年度の子牛販売高は55億円を予測しています。



関係者に記念品が贈られました

最優秀賞に有村さん

【12月13日】「第12回年金友の会作品コンクール」応募作品の審査会がJA本所で開かれました。会員の個性的で優れた応募作品の中から、6部門の優秀賞を選出しました。最優秀賞には絵画部門に出品された有村涼子さん（始良支部）の作品、特別賞に小川龍子さん（霧島地区）の手芸作品が選ばれました。

- 工芸部門 入来 天さん（霧島地区）
- 写真部門 久保加代子さん（霧島地区）
- 手芸部門 宮元 悠子さん（加治木地区）
- 手芸部門 村川 和子さん（霧島地区）
- 書道部門 林 ヨシ子さん（国分地区）
- 和歌部門 大富 勝己さん（国分地区）



審査風景



最優秀賞作品

図画コンクール受賞

「みんなのよい食プロジェクト」の一環として子ども達にお米、ごはん食、稲作の理解を深めてもらおうと開催している第33回鹿児島県「ごはん・お米とわたし」図画コンクールで湧水町立轟小学校の下戸良佑君が最高位の県知事賞を、また、県立加治木養護学校の田中蓮君が佳作を受賞しました。

県内の小学校から379名の応募があり、管内の小学校からも13小学校57人が応募しました。

下戸君は全国大会でも、小学校低学年の部で優秀賞を受賞しました。



佳作の田中君



知事賞の下戸君

採用内定者の思いを聞く説明会

【12月27日】29年度新卒採用内定者を対象に、霧島市のホテル京セラで内定者説明会が開かれました。内定者である男性9人女性8人の計17人は、JAが取り組む事業や地域貢献活動、販促隊、ちゃぐりんスクールの取り組み、今後のスケジュールなどについて、各担当課長から説明を受けました。

リラックスした雰囲気の中、常勤役員や職員と昼食を取り、内定者の不安を払拭し、入組後の即戦力としてモチベーションを高める説明会になりました。



内定者説明会

春の食材 新ごぼう出荷式

「1月11日」JAあいらごぼう部会は、春の食材として人気の高い「あいら新ごぼう」の「かごしまの農林水産物認証（K-GAP）」授与式と出荷式をJA本所で開催しました。

出荷式では生産者やJA・市場関係者など70人程が集まり、販売目標達成に向けて決意を新たにし、新ごぼう500箱（1箱2キロ入り）を積んだ第1便トラックを送り出しました。

28年度産は栽培者21人、面積11.0ha、販売数量110t、販売金額6千300万円を計画してい



トラックを見送る関係者

ます。同部会の藤山武行会長は決意表明の中で「安心・安全な美味しい食材を届けるため、部会員全員で4月の出荷終了まで品質管理に努めた」と決意を述べました。

販促隊があいら新ごぼうの魅力発信

「1月11日」あいら新ごぼうの出発式会場でJAあいら販促隊「Team I♡Ra」はあいら新ごぼうの魅力を広く発信しようと「あいら新ごぼう」を使った料理を作り、出席者やマスクミ関係者に振舞いました。

料理は3品。中でも「あいら新ごぼうのポタージュ」はかねてより交流のある指宿白水館のイタリアンレストランで、期間限定メニューとして2月から採用されることが決定しました。今後、あいら新



販促隊が料理を紹介

ごぼうの魅力が宿泊客や観光客に届けられます。

料理レシピはJAあいらホームページに掲載しております。是非ご覧下さい。

畜産研修室にプロ ジエクター設置

畜産部は、家畜市場の子牛せり市に来場される生産者からの「せり状況をゆっくり見学したい」という要望を受け、畜産研修室に「せり情報表示プロジエクター」を新たに設置しました。

せり状況が9インチサイズのカラー映像モニターで映し出され、市場内と同じ出品情報・血統・期待育種価などが見られます。子牛せりの日はくつろげるスペースとして活用されます。



研修室モニターでせり状況を見る関係者

ウインターキャン ペーン抽選会

「1月16日」1万円相当の鹿児島農畜産物セットが100名様に当たるJAバンクウインターキャンペーン（28年11月1日～12月30日）の抽選会が、本所組合長室で行われました。

当選者は、A・鹿児島黒牛&黒豚しゃぶしゃぶセット、B・マンゴー&安納芋セット、C・農産加工品セットの3コースの中から好きなコースをお選び頂けます。当選者には各統括支店を通じて本人宛にご連絡させて頂きます。



抽選会風景

Information FANCLY-MAN

*普通期水稻苗 申し込みについて

普通期水稻苗の申込みについては、個別に郵送してありますが、新規に申し込みされる方は、各営農センター・各地区購買・駐在で申し込み下さるよう、宜しくお願い致します。必ず印鑑をご持参の上、申込書にご記入下さい。

*「OKイチゴ」 プレゼント

多くの応募をいただきました。ありがとうございました。抽選の結果5人の方が当選され、当選者への発送手続きが完了いたしました。皆様方からの暖かいメッセージは生産者や担当部署に届きました。今後も、管内の生産物プレゼントを実施いたしますので、期待ください。

*JAあいら ホームページへGO

新着情報やイベント情報、商品案内などを公式ホームページでご紹介しています。是非一度検索してみてください。

JAあいら
ホームページをチェック!



JAあいら

検索

富隈支所大感謝祭



【12月16日】隼人統括支店富隈支所で、支所利用者への感謝の気持ちを込めた「富隈支所大感謝祭」を開催しました。来場者にはつきたてお餅の振る舞いがあり、子ども達にはアンパンマン撮影会や風船がプレゼントされました。

生産者提供の新鮮野菜や果物、原木しいたけの青空市も開かれ、多くの来場者で賑わいを見せました。



ゆかいな仲間の 手づくり市

【12月17日】吉松統括支店は第3回目となる「ゆかいな仲間の手づくり市」を開催しました。会場には生産者が丹精込めて作った野菜、手芸品、竹製品などを販売する50店舗が並びました。JA職員によるから揚げやフライドポテトの販売も人気を集めていました。

会場では牛乳の無料試飲やぜんざいが振舞われ、今年も農家音楽隊「アミューズバンド」が祭りを盛り上げ、多くの来場者で賑わいました。

旬彩トラック市



【12月23日】加治木統括支店と西部地域営農センターは、日頃の利用を感謝した「旬彩トラック市」を開催し、軽トラック3台の荷台には生産者が持ち寄った白菜や水菜、深ネギなどの野菜やイチゴが並びました。

JA女性部による加工品販売や職員による餅つきが行われ、つきたて餅が振舞われました。午前中に、ほとんどの野菜が完売する賑わいを見せました。

AiraTopics あいらトピックス



七草祝い子ども達に プレゼント贈呈

【1月7日】子ども達の健やかな成長を願う霧島市福山町の「七草祝」が福山公民館で行われました。33年続く伝統行事で、東牧之原・西牧之原・下牧之原3自治会の子ども達22人は神妙な様子で神事に臨みました。

JA福山統括支店は、お祝いのプレゼントを贈り、地域の宝である子どもたちを温かく見守っています。

女性部だより



始良支部 郷土料理の出前授業

【1月14日】始良市立三船小学校で郷土料理作りの出前授業を行いました。同校の5年生9人は、女性部員の指導を受け「がね」と「ねったほ」を作り、郷土料理の大切さや衛生管理、調理へ臨む姿勢なども指導を受けました。



溝辺支部 感謝のふれあい活動

【1月18日】地域を長く支えてくれた高齢者に手作りの赤飯とふくれ菓子を届けるふれあい活動が実施されました。霧島市溝辺町の27地区の女性部員が同町の80歳以上の高齢者260人の自宅を訪ね、感謝の思いを込めた品を手渡しました。

役員改選の手続きが始まります!

先月の広報誌で案内していましたが、本年度は役員改選の年となっており、2月から具体的に改選の手続きにはいってきます。

役員要件は?

先月号でも紹介していますが、JA 運営の重要な役割を担うのが役員であることから、再度掲載します。

JA の運営や事業については、拠って立っている法律である農業協同組合法を基本に、それと併せて、内部規定である定款、規約、規程といったルールをもとに行われています。

このため、役員を選出にあたっては、定款・規約等の内部規定に加え、農協法が定める要件を満たして、選出することが求められています。

法が定める要件①

農協法では、「理事の定数の少なくとも3分の2は、正組合員である個人」でなければならないとしています。JA は組合員で構成されていますが、組合員の資格として、正組合員と准組合員の2つがあります。農業をしている人は基本、正組合員で、信用や共済など事業利用をしている非農家の方が、准組合員となっています。つまり、理事のうち3分の2以上が正組合員でない場合、法違反となりますので、再度、選出手続き等を行う必要が出てきます。

法が定める要件②

昨年4月に改正農協法が施行され、役員体制などの見直しが行われており、今回の役員改選から適用されることになっています。改正農協法では、農業者の所得向上に向けた経済活動を積極的に進めようとするため、理事の過半は「認定農業者」または「農畜産物の販売その他農業協同組合が行う事業または法人の経営に関し実践的な能力を有する者（以下、「実践的能力者」という。）」とすることが定められました。

このうち、実践的能力者については、農協法の中では具体的な要件が定められていないことから、当JAでは、JA中央会の指針を踏まえ、理事会で以下のような人が「実践的能力者」に該当すると整理しています。

- ①JAまたは中央会・連合会の役員・管理職としての経験を有する者
- ②自JAが行っている事業と同種の事業を行っている他法人等の役員・管理職としての経験を有する者で、JAが行っている事業に関してその能力を活かすことができると考えられる者
- ③法人を経営した経験や、一定の地位でマネジメント（総務や管理・企画等）に携わった経験があり、または、法人経営にかかる国家資格（公認会計士、税理士、中小企業診断士等）を有しているなど、JA経営を行うにあたりその能力を活かすことができると考えられる者

当JAでは、現行の選任方法でも認定農業者および実践的能力者が理事の過半数を占めている実態があることから、これまでどおり、区域代表役員については、推薦会議・推薦委員が、役員資質・能力を備えた適任者を役員候補者として推薦することとしています。

ただし、理事については、地区ごとに推薦した結果、認定農業者および実践的能力者がJA全体で過半数に満たなかった場合には、再選出することもあります

なお、この他にも規約で役員候補者の選出基準や欠格事由（役員候補者になれない）を定めるとともに、理事会の申し合わせとして、役員定年制の導入（就任時年齢が満70歳未満）やモラル基準を設けており、これらを満たすことも必要となっています。

選出手続きは?

大まかには以下の手順で手続きがすすめられます。

(1)区域別総代会の開催

2月の中旬頃に、区域（加治木、始良、蒲生など）ごとに総代会が開催され、役員推薦委員が選出されます。役員推薦委員は、その区域の役員候補者の推薦手続きの責任者といえます。

(2)選出手続き・スケジュールの決定

3月初旬までに、役員推薦委員を中心にして、自薦・他薦の別や、選挙、周知方法や届け出期間など、選出にあたっての必要事項が決められます。

これを受けて、統括支店事務所への掲示や、総代・組合員への案内など周知がなされます。

ただし、案内が十分でない場合も想定されますので、資格やスケジュール等必要な事項は統括支店に問い合わせくださるようお願いいたします。

(3)届け出期間の終了

3月中旬くらいを目途に、自薦・他薦を含めて立候補の届け出期間が締め切られます。

(4)区域の役員推薦委員会での推薦の決定

3月中旬くらいに、区域役員推薦委員会・役員推薦委員において、上記の届け出期間内に提出のあった役員候補者について審査を行い、役員候補者として決定し、JA全体の役員推薦会議に報告します。

複数の候補者の場合には、総代あるいは組合員の意見を徴する手続きを行い、絞り込みを行います。

(5)役員推薦会議での審査

3月中旬、各区域から報告された役員候補者について、JA全体の役員推薦会議で農協法が求める要件を満たすかどうか審査を行います。認定農業者または実践的能力者が過半数を占めていなかった場合、出していない区域から再選出をお願いすることになります。

(6)役員推薦会議での推薦の決定

3月下旬、JA全体の役員推薦会議で、役員候補者として推薦することを決定し、組合長に報告します。

(7)総代会で選任議案として提案

5月下旬開催予定の第25回通常総代会に選任議案として提案します。



我が家の一番星

霧島市国分
長野 智博さん・絵里さん夫婦のお子さん



きりや
稀李矢 くん(9ヶ月)
きくり
妃紅里 ちゃん(3歳)



洗濯物を畳んでくれたりお手伝いを沢山してくれるお姉ちゃん、いつもありがとう。冗談も通じて楽しみがいっぱい。弟は、いつもにこにこマイペース。2人で笑いあってる姿をまいにち目に焼き付けながら幸せだと感じる日々です。これからもよろしくね♡



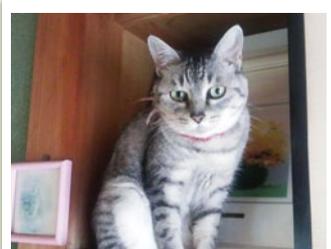
マイペット

ペンネーム 天然ボケのラマさんのペット



ぶんぞうくん
(オス) 9歳

何時も頭の中は食べることでいっぱい。
今日もお腹いっぱい食べて満足♪
おやすみなさい zzz



ももちゃん
(メス) 15歳

今年15才になりました。軽やかなジャンプは健在です。いつまでも、元気で美人のももちゃんっていてほしいと願っています。



窓



国分統括支店
国分南支所
松本 綾美さん
(20歳)

周りの先輩や上司の方々にも助けをもらいながら、のびのびと楽しく仕事をさせてもらっています。これからも元気で楽しく仕事をしたいと思います。

《中山支所長より》

入組して2年目。今年成人式を迎えました。支所での窓口業務は貯金共済・購買何でもこなさなければならぬので大変ですが、地域組合員の皆様に信頼されるよう頑張ってください。

Accoop こんにちはAコープです!

Aコープ蒲生店 リニューアルオープン!



店長 岩下

平成28年12月1日(木)にAコープ蒲生店がリニューアルオープン致しました。オープニングセールでは、JA女性部の皆様にご協力頂き、店頭にて餅つき大会やぜんざいの振る舞いなど行い、地域の皆様に喜んでいただきました! 今後も安心、安全で新鮮な商品をお届けできるよう努めてまいります。

鹿児島県産かつお節使用

新発売!

エコープのかつお節

かつお節に適した良質な鰹を使って作りました! 出汁としてもサラダやおひたし等、料理にかけてどうぞ!



花かつお



鰹ソフト削り

Aコープ蒲生店 電話: 0995-52-0375 営業時間: 朝9時30分~夜7時30分

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。

華林寺墓地(霧島市霧島田口)

霧島市指定史跡で霧島神宮西方500mの位置にあります。明治時代初めの神仏分離令が発せられる以前の、華林寺に関係のあった僧侶の墓地があります。ここには多くの種類の墓碑、約百数十基が残されています。

1593年から1827年の年代の明確なもの、年代不明の無名墓碑、梵字が記された墓など当時の華林寺の壮大さや霧島の歴史を知ることが出来ます。海外の方も多く訪れています。当時の歴史的背景を考えながら散策されてみてはいかがでしょう。

写真・松本 洋職員提供(中部地域宮農センター)



管内のかくれの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」とこ撮り係まで。

「かたが!!かごま弁」(語ろう!!かごしま弁)

【か行】 言葉の意味を年配の方に聞いて正しく使いましょう。わからないときは年配の人に聞いてね。

かごま弁	がつつい	意味	丁度
使用例	がつつい良か時に来てくいやった	一言	応援を頼もうとした矢先だったみたいです
使用上の注意	気持ちが良いくらいのグッドタイミングだったり、思った通りの数値だった時に使います。べぶんこのせり市でがつつい100万円の値が付いたよ。		
かごま弁	かってみん	意味	都合のいいことだけが聞こえる耳のこと
使用例	もあー！叩くよ。かってみんなだから	一言	約束を守らないと怒られます
使用上の注意	かってみんの人は自分にとって都合のいいことと、悪口だけは聞こえます。本人の近くで悪口を言うのはやめましょう。		
かごま弁	かまわじおっくれ	意味	私を気にしないで
使用例	何時までも子どもじゃないんだから「かまわじおっくれ」	一言	子ども扱いしないで
使用上の注意	親戚のおじさんが「彼氏ができたね」と聞いてきたら、すかさず「かまわじおっくれ」親戚の娘が「おじさんも老けたね」と言ってきたら、すかさず「かまわじおっくれ」		
かごま弁	がらるい がられる	意味	怒られる 叱られる
使用例	父ちゃんにがらるいよ	一言	遊んでばかりいると叱られます
使用上の注意	いくつになっても父ちゃんや母ちゃんに怒られるのは気になるものです。怒られるうちが華かもしれません。関心を持ってもらわなくなったら寂しいですよ。		

トーク&ツアー

霧島市隼人町 (M・K / 40代)

子 どもの給食費納入で農協に伺っています。娘が中学3年生で、納入で何うのもあとわずかです。さみしいですね。13年間ずつと払ってきましたが、4月からは弁当生活突入です。これからは野菜や畜産物でお世話になりますね。

■卒業おめでとうございます。13年間お付き合ひありがとうございました。美味しくいただきました。そして、今後ともお付き合ひよろしくお願いします。

始良市加治木町 (N・S / 60代)

寒 くて冷たい日が続きますが、インフルエンザが流行しているという事ですのでお互い気を付けましょう。

■こわいですよね。まずは、「うがい」「手洗い」「栄養」「休養」「加湿」「換気」。かかったら早めの病院でしようか。

始良市西餅田 (H・O / 40代)

2 016年は激動の1年だったような気がしますが、2017年は西年。これまで西年は色々と思いが生まれた年のように。期待したいと思っています。

■自分たちも新しいものに挑戦して、良い年にしたいですね。

霧島市隼人町 (M・Y / 40代)

イ メージキャラクターのあいらちゃん誕生したんですね。麦わら帽子とエプロンがとてもキュートです。今後のご活躍期待しています。

■JAあいらのマスコットキャラクター「I♡Raちゃん」と「新鮮隊ヤサレシジャー」の応援よろしくお願ひします。

霧島市隼人町 (M・Y / 30代)

あ いらいいとこ撮りのコーナーがいつも楽しみです。私もどこか素敵な場所を見つけて紹介したいです。

■素敵な場所を見つけたらぜひ紹介してください。皆様からのお便りで紹介いただいた場所を取材しています。

役員会 だより

第12回理事会 (平成29年1月27日)

- 【第1号議案】特別委員会の設置について協議がなされ決定しました。
- 【第2号議案】平成29年度事業計画の基本方針・主要施策ならびに実施方針について協議がなされ決定しました。
- 【第3号議案】貸出決定について協議がなされ決定しました。
- 【第4号議案】平成28年度末債権償却及び債権譲渡について協議がなされ決定しました。
- 【第5号議案】学識経験理事、女性理事、学識経験監事並びに員外監事推薦の考え方について協議がなされ決定しました。



※企画・タイトルは変更することがあります。



- ④ 共済推進実績について
- ⑤ 28年産普通期米実績について
- ⑥ 移動購買事業実績について
- ⑦ 農業機械展示会の開催について
- ⑧ 1月子牛せり市成績について
- ⑨ 内部監査の品質に関する内部評価報告について
- ⑩ 平成28年11月末資産査定結果について
- ⑪ 決算還元対策について
- ⑫ 第一工大六次産業化フォーラム2017について
- ⑬ 組合員増資加入運動の結果報告について
- ⑭ 当面する主な行事日程について

人事異動のお知らせ (1月末)

《臨時職員採用者》
坂元 昭隆(西部営農センター 購買業務課)

おにぎり 大作戦

毎月、第2金曜日の
お昼ご飯は
「おにぎり大作戦」の日

おにぎり食べて
お米のこと 農家のこと
地元農畜産物のこと
一緒に考えてみませんか

おにぎり大作戦ルール
おにぎりは、産地からの新鮮な米でも、Aコープ・コンシープ・スーパーで購入でもOKです。
お米をメインに地産地消のランチをしましょう。

届ける安心 広がる笑顔 生まれる信頼

人間ドック日程表 平成29年4月

●一般コース

18日 溝 辺(5)・20日 霧 島(5)
21日 国 分(5)・24日 蒲 生(5)
25日 加治木(5)・27日 始 良(5)

●女性コース

21日 国 分(10)・28日 福 山(5)

※毎月第2・第4水曜日はレディースデー(受診者は女性のみ)となります。
※地区名前の()内の数字は募集人員数を表します。
※JA県厚生連では、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 鹿児島市次郎1丁目13番1号

骨粗しょう症は、骨の中がスカスカな状態になり、骨がもろくなってしまう病気です。それ自体が命をおびやかすことはありませんが、骨粗しょう症による骨折から要介護状態になる人も少なくありません。

現在、日本の骨粗しょう症患者数は、約1,280万人と言われ、そのうちの8割は女性が占めています。女性に多い理由は、もともと男性より骨量が少ないうえに、閉経により女性ホルモンが急激に低下することが要因と考えられています。

予防するには、若いうちから十分な骨量を蓄えること。そのためには、カルシウムやビタミン、たんぱく質などを中心としたバランスのとれた食事と積極的な運動に心がけることが大切です。

また、適度な体重を維持し、やせを防止・改善することも推奨されています。

さらに、喫煙と常習的な飲酒は骨折リスクを高めることから、禁煙をし、過度の飲酒を控えることも効果的です。

こうした骨粗しょう症の予防は、中高年になってからでも決して遅くはありません。より良い生活習慣を取り入れて、骨粗しょう症と骨折の予防に役立てましょう。

鹿児島厚生連
保健師 小 迎 ユリエ

子牛せり市成績表

平成29年1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)	8	855,900	269	256	906,120	814,320	8	980,100	305	262	1,122,120	839,160	16	918,000
始良	20	809,916	262	275	1,023,840	653,400	16	968,963	306	269	1,167,480	815,400	36	880,603
始良(蒲生)	8	874,800	262	270	1,135,080	729,000	4	955,530	309	283	1,034,640	857,520	12	901,710
湧水(栗野)	23	780,407	266	274	927,720	660,960	30	1,006,884	296	262	1,248,480	773,280	53	908,602
湧水(吉松)	20	808,788	260	266	1,026,000	648,000	14	978,634	295	264	1,168,560	765,720	34	878,725
霧島(溝辺)	37	829,831	268	267	1,264,680	589,680	34	960,438	294	266	1,314,360	561,600	71	892,375
霧島(横川)	25	841,582	273	270	1,405,080	712,800	32	1,038,090	306	266	1,388,880	767,880	57	951,902
霧島(牧園)	24	807,718	265	268	1,149,120	672,840	21	976,937	299	266	1,208,520	621,000	45	886,687
霧島(霧島)	23	799,308	264	265	1,000,080	450,000	23	985,054	303	268	1,135,080	759,240	46	892,181
霧島(隼人)	13	578,252	242	255	765,000	200,000	7	820,320	288	256	1,153,440	250,000	20	662,976
霧島(国分)	22	760,549	249	273	950,400	583,200	23	935,550	290	270	1,237,680	50,000	45	849,994
霧島(福山)	76	792,204	272	279	1,076,760	50,000	84	950,755	305	275	1,323,000	250,000	160	875,444
畜産試験場	3	583,200	270	228	583,200	583,200	0	0	0	0	0	0	3	583,200
実験牧場	0	0	0	0	0	0	4	830,000	290	254	830,000	830,000	4	830,000
合計	302	794,332	265	271	1,405,080	50,000	300	968,542	300	268	1,388,880	50,000	602	881,148

※評価牛・自家保留牛を含む

雌の最高

霧島市横川町 深川 博
329 kg 1,405,080円
出荷日令 263日
安福久×勝忠平×神高福

去勢の最高

霧島市横川町 玉牧場
321 kg 1,388,880円
出荷日令 280日
茂勝朗×安福久×北国7の8

3月の子牛せり市牛肉販売日 **3月16日・17日** 午前8時よりせり市終了まで

国分桃太郎とまと

ふるさと小包で
全国どこでもお届け致します。

有効期間／平成29年2月13日～
平成29年4月28日

◎原産地：鹿児島県霧島市



※写真はイメージです。

商品番号	商品名	内容量	代金 (送料・消費税込)
64315-3151-3	桃太郎とまと (2kg)	10～14個	1,900円
64315-3152-2	桃太郎とまと (4kg)	16～24個	2,900円
64315-3153-1	桃太郎とまと (8kg)	(16～24個)×2	4,900円



※天候等により、商品の発送が遅れる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※「のし紙」及び「配達希望日」のご要望にお応えできませんので、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ先 **東部地域営農センター TEL0995-49-8701**

手軽にできる有機ベランダ栽培

明治大学特任教授 ● 佐倉剛夫

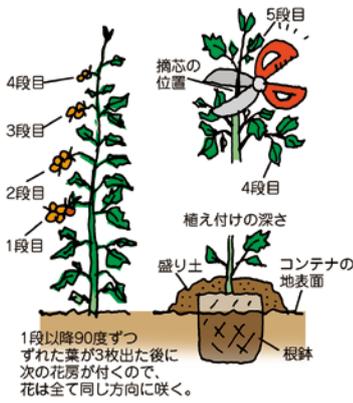
ミニトマト

こぼれ種からでも育つほど生命力が強く、作りやすい野菜です。実が割れやすいなどの欠点がありますが、果色や果形が異なつたいろいろな品種があり、食も栽培も子どもと一緒に楽しめます。

コンテナは深く大きいほど作りやすくてたくさん収穫できます。60×70cm×26×30cm、深さ30cm程度の深めのものなら、3株植えて各株4段(果房)は収穫できます。

苗を購入するのがお勧めです。果形や果色など品種を確認して、子葉が残り、節と節の間が詰まったズングリとした苗を選びます。関東以西では霜の心配がなくなる5月上旬に購入すると良いでしょう。

購入したらすぐに植えますが、本葉が6〜7枚で一番花が咲いた状態の苗が理想です。株間は20cm、ポリポットから



苗を抜いたら根鉢を崩さないようにそのまま植えます。花の向きをコンテナの外側に向け(※)、根鉢の4分の1がのぞくくらい浅植えにし、根鉢が隠れるように盛り土をします。植え付け後はたっぷり水をやり、仮支柱を立てます。

その後なるべく早い時期に、長さ180cm、直径18mmくらいの本格的な支柱を立てます。支柱へは茎の成長を見越してひもを八の字に掛け緩めに結びます。

成長するに連れて脇芽が旺盛に出てくるので、取り遅れないように小まめに取り、主枝1本に仕立てます。ある程度伸びたら摘芯をして伸び過ぎを防ぎます。摘芯は4段果房の上に本葉を2枚残しはさみで切ります。摘芯後は、脇芽は放任し、込み合うときだけ取りまします。

追肥は3段目の開花の頃に、1株当たり30gのほかし肥を株から少し離れたところ3カ所に株を囲むようにまきます。

果実全体が色づいたら収穫します。果実を軽くつかみ、手で傾けるようにすると簡単にもぎ取れます。つぼみの果房の収穫が終了したら、風通しを良くし病害虫を防ぐためその下の葉は取り除きます。

※第1花房と同じ方向に果房が出るので収穫しやすい。

健康百科

膠原病とは？

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

膠原(こうげん)病とは、二つの病気の名前ではありません。共通する特徴を持った複数の病気の総称です。本来はウイルスや細菌などの外敵から自分を守ってくれるはずの免疫細胞が、自分の体内の組織を攻撃する自己免疫の病気です。

膠原病で最も代表的なものは、関節リウマチですが、その他、全身性エリテマトーデス、皮膚筋炎、多発性筋炎、強皮症、シェーグレン症候群などがあります。

このうち、関節リウマチ以外は、頻度



が多い病気ではありませんが、共通して見られる症状がいくつかあります。

まず一つ目は、痛み、腫れ、こわばりなどの「関節の症状」、二つ目は、発疹、レイノー症状(手の指先が白から紫に変色し、赤くなって元に戻る)、皮膚硬化などの「皮膚の症状」、三つ目は、筋力の低下、筋肉痛などの「筋肉の症状」、四つ目は発熱、体重減少、リンパ節の腫れなどの「全身症状」が現れやすい症状です。

なかでも関節の症状は、現れ方や程度の差はあるものの、多くの膠原病に共通して見られます。ほとんどの患者さんは女性です。特に若年から中年の女性に起こりやすいため、女性ホルモンの関わりがあるのではないかと考えられています。

もし気になる症状があれば、まずかかりつけ医を受診し、膠原病の疑いがあれば、病状に合った専門医を紹介してもらおうのが良いでしょう。

病気や症状の程度によっては医療費が高額になることがあります。そのため、多くの膠原病が指定難病に認定され、医療費助成の対象になっています。担当医や自治体で確認されると良いでしょう。



イチゴのサンドイッチ

料理研究家 ● 波多野 充子



材料 (2人分)

- イチゴ(中)..... 18個
- クリームチーズ..... 40g
- 8枚切り食パン..... 4枚
- 蜂蜜..... 大さじ1
- 豆乳ヨーグルト..... 200g

作り方

- ① ヨーグルトはざるにキッチンペーパーなどを敷き、冷蔵庫に入れて2~3時間水切りする。
- ② ①が130~150gになったらクリームチーズと蜂蜜を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ パンに②をたっぷり塗り、へたを取ったイチゴを載せてサンドする。パンを切ったとき、切り口にイチゴの真ん中が出るように配置するときれいに仕上がる。
- ④ ラップで包み、30分程度冷蔵庫でなじませる(急ぐときは省略)。
- ⑤ お好みでパンの耳を切り、4等分に切り分けて器に盛り付ける。

フレッシュなイチゴの甘酸っぱさが際立つ春のサンドイッチです。ヨーグルトにクリームチーズのこくと蜂蜜の甘味が加わり、何にでもよく合うクリームです。今回はヘルシーな豆乳ヨーグルトを使用しましたが、お好みのヨーグルトでどうぞ。

運転もローンも安全で行こう! Webで事前審査できます!

JAあいら マイカーローン キャンペーン

総額 1億円限定
※貸出総額が1億円を超えた場合は、超過分まで手数料が適用されます。

平成28年 11月1日(火) ▶ 平成29年 5月31日(水)

基準金利 年 2.30%
↓
最軽減後金利 年 1.15%

金利軽減対象項目

- 下記軽減項目より、最大1.15%軽減いたします。
- 合併25周年記念 ▲0.25%
- JAあいら組合員(新規加入者含む) ▲0.3%
- JAカード契約者(継続的借入者) ▲0.1%
- JAあいら自動車共済加入者(継続的借入者) ▲0.3%
- エコカー購入者 ▲0.2%
- WEB申込者 ▲0.1%

利子補給事業

JAあいら 農機ハウスローン

申込期間
平成28年 11/1(火)
平成29年 5/31(水)

このチャンスに機械や車両、ハウスなど、欲しかった農機具を自分のものに!

平成28年11月1日現在
基準金利 年 1.25%

最軽減後金利
借入日から 3年間 0%
4年目以降 年1.25%

総額 5,000円限定
※貸出総額が5,000円を超えた場合は、超過分まで手数料が適用されます。

保証料助成により 保証料不要

あなたのそばのJA自賠償共済代理店

カーショップ原
「何でもお得に提供!見積もりも無料です。
車検強化につき、贈・ティッシュ5箱」



始良市平松5373-1 TEL (0995)66-1167

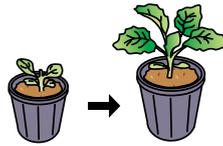
有限会社スエハル自動車
「お客様に支えられて35年、
これからも宜しくお願い申し上げます」



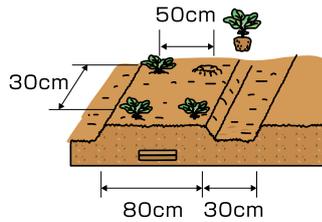
始良市三拾町920番地1 TEL (0995)65-4718



✓ 葉をかき取りながら長い間収穫できるサンチュ



本葉2~3枚の頃に
間引いて1本立てにし、
本葉4~5枚の苗に



長型のプランターなら
2株植えに



下の方の葉から
順次かき取る

サンチュというの韓国名で、わが国ではカキチンヤまたは包菜(ほうさい)と呼ばれます。カキチンヤの名の通り、大きく育った葉を下の方からかき取り収穫するのですが、その後茎が伸びて葉を増やすので、それを順次上の方に向かって、長い間取り続けることができます。1株から数カ月にわたり、数十枚もの葉を取ることで、大変重宝します。利用に当たっての大きな特色は、葉が平滑で葉

脈が柔らかく、曲げても破れにくいことです。そのため焼き肉や刺身を包んで食べることもできます。もちろんサラダやトッピング、バーベキューの材料にもよく合うなど、幅広い使い向きが魅力です。1株当たりの収量が多いので、育てる株数は少数でもよいので、庭先のミニ菜園やプランターでも十分に合います。栽培も容易で、家庭菜園向きのお薦め野菜です。プランターでは青、赤を混植すれ

ば彩りを楽しむことができます。種まきの適期は4月中下旬と8月中旬です。3号のポリ鉢に、良質の育苗用土を詰め、4~5粒まきとします。覆土はごく薄くし、発芽までは新聞紙で覆い、乾かないよう灌水(かんすい)に注意します。発芽そろい後逐次間引いて1本立てとし、本葉4~5枚に育てて定植します。生育期間が長いので、元肥には良質の完熟堆肥を十分施します。植えつけ後は生育の

様子をよく観察しながら15~20日に1回ぐらい、1株当たり油かす小さじ2杯、化成肥料小さじ1杯を株の周りにばらまき、軽く土に混ぜ込みます。葉の伸びが遅くなったら液肥を所定濃度に薄めて灌水代わりに施すと肥効がよく表れます。収穫は葉の長さが20cm内外に育ったら、下の方の葉から順次手でかき取るようにして行います。1回に取る葉数は、通常1株2~3枚以内と考え

てよいですが、その時点での草勢を見て適宜調整してください。収穫を重ねるごとに茎は太くたくましくなり、胸の高さ以上にもなります。良質の取り立ての葉は直売所でも人気商品となること請け合いです。

交通事故無料巡回相談日程

午前10時~午後3時まで



3月分

3月10日(金)

本所・加治木統括支店

3月28日(火)

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。

一心行の大桜と 阿蘇日帰りの旅

写真等はイメージです。



大圧巻
の大桜!!

日帰り

一心行の大桜

高森田楽の里

旅行代金 ■大人
(小人は大人と同一料金)
謝恩特価

6,980円

出発日	平成29年
3月	31日
4月	5日

行程 各地=(高速)=手づくり漬物キムチの里=一心行の大桜(一本の大木に大輪の桜)8:00頃
日帰り =高森田楽の里(昼食)=白川水源=阿蘇ファームランド=(高速)=各地 18:00頃

三角レトロ港と 新鮮ピチピチ 天草真鯛御膳 の旅

写真等はイメージです。



天草五橋
写真等はイメージです。

日帰り

旅行代金 ■大人
(小人は大人と同一料金)
謝恩特価

7,980円

出発日	平成29年
3月	30日
4月	6日・14日 20日

行程 各地=(高速)=粟島神社=三角レトロ港=松島岬亭(昼食)=7:30頃
日帰り =藍のあまくさ村=みそ・しょうゆ工場=(高速)=各地 18:00頃

■お申し込み・お問い合わせは

JA あいら旅行センター
☎0995-49-8811
FAX 0995-49-8821

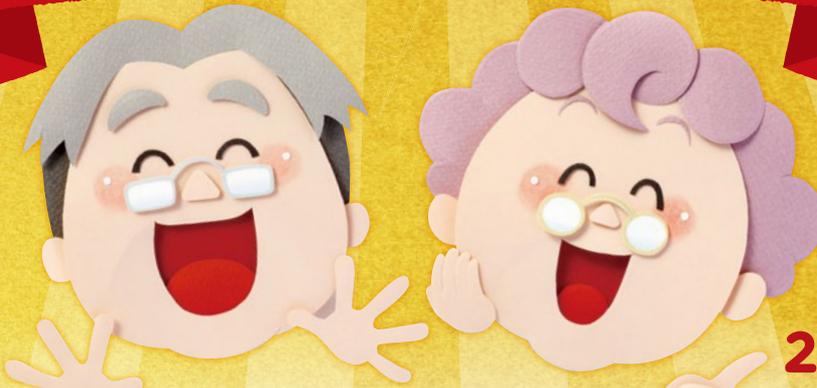
〒899-4332
霧島市国分中央1丁目489-2
国分駅前通り
鹿児島県知事登録旅行業第2-208号
総合旅行業務取扱管理者 高田昭義



お申し込み方法

- ① お電話にてお申し込み下さい。
- ② 催行決定いたしましたら、1週間位前に詳しい旅行日程表をお送り致します。

年金受給者応援 キャンペーン



2017.2.1(水)

抽選で、2万円相当の商品カタログをプレゼント! ~3.31(金)

- 【貯金の種類】 スーパー定期1年以上(自動継続型)
【お預け入れ金額】 1口100万円(お一人様複数口可能)
【金利】 店頭表示金利となります。
【取扱い対象】 ●平成28年12月末時点で当JAで年金を受給されている方
●新規にお預け入れの方
【抽選】 (抽選券) 100万円を一口として抽選券を進呈いたします。
(抽選日) 平成29年4月吉日
(当選の類) 各支店より、当選者へご連絡いたします。
(期日前解約) 満期前に中途解約された場合には、抽選権の権利は無効となる場合があります。



イメージ画像

当選本数

50本
(JA あいら)