

届ける安心 広がる笑顔 生まれる信頼



あいら
I♡Raちゃん

あいら

JAあいら広報誌
JAあいらの最新情報満載



新鮮隊 ヤサレンジャー



緑のカーテン設置

- 5月27日 第27回通常総代会開催
- 産地拡大に向け3部会の定期総会を開催

公式HP
QRコード



Facebook
QRコード



LINE
QRコード





「食と農を機軸として地域に根ざした協同組合」であることを、組合員・地域住民に真に評価されるJAを目指します。

第27回 通常総代会開催

令和元年5月27日(月)霧島市みそめ館において「第27回通常総代会」を開催しました。開催にあたり、出席総代数453人(議決権行使書を含む)により本通常総代会が成立したことを報告しました。

冒頭のあいさつで中條秀二組合長は、日頃の組合運営に対するご支援・ご協力へのお礼を述べるとともに、自己改革の基本目標である農業者の所得増大、農業生産の拡大、地域の活性化の実現に向けた各事業の取り組みについて説明がありました。

そして議長に選出された国分区域総代の村岡昭氏により議事が進行され、上程された平成30年度事業報告や第10次中期3か年計画など8議案が審議された後、全議案とも原案通り可決されました。

今後も組合員・利用者の皆様の期待に応えられるよう、第10次中期3か年計画の初年度として、地域営農ビジョンの取り組み強化、収入拡大・コスト抑制対策、組合員の結集力強化をはかりながら、より一層の経営の健全性、信頼性の向上に努めてまいります。



議長の村岡様

組合員表彰

平成30年度のJA事業に多大な功績のあった農産・畜産・営農・信用共済の4部門の表彰が行われました。おめでとうございました。受賞者の皆様の更なるご活躍を期待いたします。(写真左から)

【販売(農産)部門】

JA国分茶系系列部会
会長 瀧田 康男様

【販売(畜産)部門】

東村 辰二様

【営農部門】

和幸園製茶 代表 有村 剛様

【信用共済部門】

有限会社トクナガオートサンマル
代表取締役 徳永 一美様



topics
01

品質向上に向けて、総会開催

JAあいら水稲部会連絡協議会と野菜部会連絡会は、平成31年度の定期総会をJA本所で開催しました。

各部会とも、会員の高齢化や産地間競争、天候不順などの厳しい販売状況が続くなか、食の安心・安全を守るために「かごしまの農林水産物認証制度（K-GAP）」の継続取得や栽培講習会、研修会などを通じて、品質向上や面積拡大に努めています。

水稲部会は硫黄山噴火の影響で川内川水系での水稲栽培が中止され作付面積の減少もありましたが、集荷量は買取米の拡大を行い71,265袋（前年比99.3%）と前年並みとなっています。

野菜部会連絡会は763,576千円の販売実績となり、中でも、インショップでの取扱高は329,965千円と地産地消の高まりから大きく伸びました。また、同日、同連絡会内のごぼう部会も総会を開き、発芽期に台風の影響があったものの、前年度販売実績36,027千円と前年比とほぼ同額と健闘しました。

各部会とも、今年度は、それぞれの作物で品質向上に取り組むとともに、部会員の拡大や部会の活性化に意欲を見せていました。

水稲・野菜部会関係でK-GAPに取り組んでいる団体をご紹介します。

- ＊水稲関係 ・水稲うるち（幸田棚田米生産組合[湧水町]）（あいら地区特色米栽培グループ[霧島市]）
- ＊野菜関係 ・ゴーヤー（牧園町園芸振興会ゴーヤー部会）（福山町園芸振興会ゴーヤー部会）
- ・いちご（霧島町園芸振興会イチゴ部会）
- ・トマト（国分園芸振興会トマト部会）
- ・新ごぼう及びサラダごぼう（JAあいらごぼう部会[霧島市・始良市・湧水町]）



5/14

topics
03

農家の思いを販促活動に



5/8

県内外で販促PR活動を行う『ふるさとの食と農お届け隊「Team I♡Ra」』の第4期任命式がJA本所で開かれました。今年度も、管内農畜産物や六次化商品など、県内外にPRし、魅力発信や販路拡大に取り組みます。

中條秀二組合長は「管内の農畜産物のPRや販路拡大が、農家の後押しになります。頑張って活動してほしい」と激励。4期のメンバーとなった12名の職員（男性5名、女性7名）は引き締まった表情で任命書を受けました。

式後は、霧島茶の美味しい淹れ方やJAの農畜産物についての知識研修が行われました。

topics
02

令和新年祭りで霧島茶をPR



5/11-12

鹿児島県茶業会議所主催の「第1回令和新年まつり」が鹿児島市のR鹿児島中央駅アミュ広場で開かれました。JA販促隊『ふるさとの食と農お届け隊「Team I♡Ra」』のメンバーと農産茶業課職員は、色、味、香りの三拍子揃った自慢の霧島茶をPR販売しました。

ブースには、新茶を求める多くの市民や観光客が訪れ、試飲をしながら新茶の香りや甘さを楽しみました。袋入りリーフ茶の他にも、イベントでしか購入できないお手ごろ価格の新茶詰め放題も人気を集めていました。



topics
04

目指せ!担い手農家。営農(専門塾)開講



4/27

営農指導員(左)にかぼちゃの摘芯ポイントを教わる塾生

営農の担い手を育成する平成31年度「営農(専門塾)」を霧島市のJA十三塚研修圃場で開講しました。「平成30年度営農塾初級コース」の卒業生23人の中から、より深い知識を学びたいと希望した13人が参加しました。開講は昨年に続き3回目。

同塾は、8月までに5回開講。栽培実習の他、生産者圃場見学などを予定しています。この日は、一連の農作業を自己管理で実施してもらおうと、区分けされた研修圃場が塾生に用意され、「営農塾」で学んだ基礎をもとにピーマンやカボチャ、トマトなど7種類の野菜苗を植え付けました。

JAあいらでは、農業に親しんでもらう「営農塾」と、就農希望者育成支援と位置付ける「専門塾」の2つの塾で、担い手を育てる取り組みを進めていきます。

topics
06

駅前で屋台村を楽しむ



4/27

霧島市のJR大隅横川駅で、住民手作りの屋台村が開かれました。鹿児島県内最古の木造駅舎として知られるJR大隅横川駅を

活用し、地域活性化とJRの利用促進を図る目的で「大隅横川駅保存活用実行委員会」が企画しました。

同委員会のメンバーでもあるJAあいらも運営に協力。JA女性部や市内の飲食店、福祉施設など10店舗が出店。近隣の町からも電車などを乗り継ぎ大勢の人が訪れ、一日限定の屋台村の雰囲気を楽しんでいました。

topics
05空港ロビーで
かごしま新茶をPR

4/27-28

全国一早いかごしま新茶をPRするキャンペーンが、大型連休でにぎわう鹿児島空港で開催され、茶摘衣装姿の「かごしまCHAガール」が、乗降客に新茶を振舞いました。

日本茶インストラクターが急須で丁寧に淹れたお茶は好評で、多くの乗降客が足を止め、新茶の香りや味を楽しんでいました。

このイベントは、鹿児島県茶業会議所が、かごしま茶の銘柄確立と販売拡大を図ろうと「緑茶週間(4/29~5/5)」に合わせ毎年実施しています。

topics
08

国体をもりあげよう



4/9

2020年に鹿児島で開催されるかごしま国体・かごしま大会に向けて、機運を盛り上げようと国体仕様のラッピング

カーなどの出発式が、霧島市役所で行われました。

国体を市民に広くPRしようと地元企業が協賛したラッピングカー5台の他、マグネットステッカーを貼付した市役所公用車やJAあいらなどの車両20台がお披露目されました。

JAあいらでは霧島市内を中心に走行する営業車両など50台にマグネット・ステッカーを貼付。開催競技などの認知向上と市民の参加意識向上に向けた一翼を担います。

topics
07事業に反映させる全戸訪問。
7年目

JAあいらが平成25年から取り組んでいる全戸訪問活動が7年目を迎えました。組合員との対話を重ねながら、

JA事業や自己改革に関する理解促進を図る取り組みを続けています。

3月と8月を除く毎月第2土曜日に全職員が一斉に訪問。平成30年度は延べ233百戸を訪問し、組合員の声を聴き、情報を共有し、農協事業に反映させていく活動として展開しています。

これからも、顔と顔が見える信頼関係を構築し、ニーズに沿った活動で、より身近なJAと感じてもらえるよう、活動を継続していきます。



4/16 女性部は、第27回女性部総代会をJA本所で開催しました。部員76人が出席。平成30年度の活動報告や平成31年度の事業計画、予算など全3議案を審議、承認しました。

今年度は、「JA女性部組織3年計画初年度として」、「仲間づくり・地域づくり」、「伝統食・食文化の継承活動」、「JA運営への参画」を重点項目として活動します。

女性部の植村順子部長は、「女性部の様々な活動は、困難もあるが達成感は何物にも代えがたいです。心ひとつに、食農教育や産地消にかかわる活動、助け合い活動、環境保全活動などに取り組みしましょう」と呼びかけました。

心ひとつに
女性部総代会開催



踊りを指導する山口さん

5/15 女性部単人支部は、霧島市立小野小学校の全校児童に、春季運動会総踊りで披露する霧島市の故郷音頭「おじゃんせ霧島」の振付を指導しました。

山口和子さんをリーダーに踊り上手な部員6人が運動会の練習時間に小学校を訪問。音楽に合わせて身振り手振りで楽しく指導。全校児童212人は、約1時間の練習で上手に踊れるようになり、保護者や地域の方と一緒に踊りました。

小野小学校で
踊り指南

JA あいら 営農塾 2019 \ 初級コース参加者募集 /

JAあいらでは、生きがいつくりの農業、健康づくりの農業に繋がるよう2016年度から営農塾を開校しています。昨年度の受講者からは、「実習など分かりやすく、無駄のない効率的な野菜作りが学べた」「学んだことを活かして農作物を栽培してみたい」との声をいただき、今年度も地域農業の担い手を育成していくため、「営農塾2019」を開校いたします。農業に関心のある方のご応募を心からお待ちしております。

01 カリキュラム予定

※日程・カリキュラムなど変更になる場合がありますので、ご了承ください。

回	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
日	8月3日(土)	9月7日(土)	9月21日(土)	10月5日(土)	11月 農機具展示会開催日	12月7日(土)	1月11日(土)
内容	開校式 野菜の基礎知識 野菜は種	土づくり 肥料の知識 野菜の定植	病虫害の知識 圃場管理	野菜生産者圃場視察 圃場管理	農業機械の基礎知識 展示会視察 圃場管理	果樹について 生産者圃場視察 圃場管理	果菜類は種 野菜基礎知識 閉校式
場所	西部育苗センター	実習圃場	実習圃場	実習圃場 生産者圃場	農機具展示会場 実習圃場	実習圃場	実習圃場 JA本所

02 年会費 2,000円 (欠席があっても払い戻しはありません) *別途教材費として2,000円程度発生します。

03 対象者 JAあいら管内(霧島市・始良市・湧水町)に居住し、家庭菜園を趣味とし、土にふれあい栽培・収穫の喜びを実感したい方。
概ね30歳~60歳。募集人員...20名程度(応募多数の場合は抽選)
*受講者は地域農業のサポーターとしてJAあいら組合員に加入をお願いしています。
*2019年度も家庭菜園(初心者)レベルで実施します。

04 応募方法・締切り 郵便はがきもしくはJAあいら各店舗窓口・Aコープに備え付けの応募用紙に必要事項を記入の上、
経済部 農産茶業課へご応募下さい。
【7月5日(金) 必着】 *7月中旬までに受講決定者へ通知をおこないます。

05 応募・問合せ先

〒899-5114 霧島市単人町西光寺521番地1
あいら農業協同組合 本所 経済部 農産茶業課 宛
TEL 0995-43-7310/FAX 0995-43-7205

詳しくはJAあいら窓口もしくはホームページにてお問い合わせ下さい

募集に際しての必要事項

- ①氏名(ふりがな) ②性別 ③生年月日
- ④住所 ⑤電話番号(自宅・携帯)

総代会前地区別説明会で出された 意見要望と今後の取り組みについて

Q&A

令和元年5月に各地区にて総代会前地区別説明会を開催いたしました。
85会場、合計1,179名の組合員・地域住民の皆さまがご出席くださいました。
地区別説明会において皆さまよりいただいた意見・要望の中より一部を抜粋し、回答と
進捗状況・今後の取り組みについてまとめさせていただきましたので、ご報告いたします。



現在取組み中です！

Q. 肥料の価格を下げしてほしい。

A. 生産資材のコスト抑制対策として、量販店の価格調査を実施しながら価格対応を図っているところです。その他に予約注文の取りまとめや、直送値引き・パレット値引きなど取引形態に応じた値引きの実施、また、入札による一括仕入れや推奨品目の設定による銘柄集約など低コスト化に向けた取組みを進めております。今後も組合員の皆様に1円でも安く供給できるよう取組みを継続して参ります。

【特別価格対策商品のご紹介(6月末まで)】

- ・苦土石灰(粉) 338円(通常価格より△72円)
- ・苦土入りくみあい化成8号 1,231円(通常価格より△389円)
- ・有機入BB888 2,019円(通常価格より△101円)

その他の肥料農薬についても特別価格商品がございます。詳しくは購買窓口にお問合せください。

Q. 現在加入している共済契約の保障内容がよくわからない。 加入後の案内など対応は行っているのか。

A. 現在渉外担当を中心にお客様の保障内容の点検を行う3Q訪問活動を実施しております。また、現在ご加入の保障内容についての確認や、ご不明な点がございましたら、各支店窓口の担当者へお気軽にご相談ください。

Q. 種子法廃止に伴う対応について、 県要綱要領だけでなく条令化にむけて県へ要望していただきたい。

A. 他県ではすでに条令化されているところもあり、種子法廃止については、将来的に米など穀物生産への影響が懸念され、当JAでも危機感を強めているところです。JAグループとして中央会を通じた県への要請活動を進めながら、多くの声を集約するために、内容を知っていただく活動も進めて参ります。

今後検討して参ります！

Q. 20kg規格の肥料は重いので、成分を高めた10kg規格の肥料を作ってほしい。

A. 工場製造設備の関係から10kgでの製造は難しい状況です。水稲用肥料では、「こめらく一発・晩生用(N20-P10-k9)」という成分を引き上げた15kgの商品や、園芸用肥料については少量規格(4kg)の商品もございますので用途に併せてご利用いただければと思います。今後、少量規格品及び高成分肥料製造については、経済連と製造の可能性について検討を行って参ります。

Q. ドローン等を活用した農作業の受託について、JAが引き受けることはできないのか。

A. 近年、自動走行トラクター・自動植付機等、ロボット技術や情報通信技術を活用して、省力化や高品質生産を実現する新たな農業として、スマート農業に注目が集まっています。JAあいらでも、今後ドローンを活用した防除作業支援について、経済連と連携して進めることとしており、ヘリによる航空防除が行われていない地域での実施に向け、対象地域での情報収集を行いながら検討を進めて参ります。

Q. 子牛セリ市の頭数を増やすなど、購買者誘致に力を入れてもらいたい。
将来的にはセリ市の合併も考えるべきではないのか。

A. 上場頭数の増加は購買者来場数の増加につながると考えられます。現在、あいら地域管内の繁殖めす牛頭数は確実に増加しており、これまでの増頭対策が功を奏している状況です。
平成30年度は、毎月の子牛セリ来場購買者との意見交換会を毎回開催することに加え、誘致活動において、県外については沖縄県・長崎県・佐賀県・熊本県へ出向き、また、県内については常連多頭購買者に頻繁に出向くなど、活発な誘致活動を実施しております。
将来的な市場運営については、経済連が県外・県内市場の情報収集等調査を実施しながら、再編にかかる検討を行っています。

ご理解ご協力をお願いいたします

Q. 移動販売車に多くの地区を回ってほしい。

A. 運行ルートにつきましては、高齢化・人口減少を背景に地域商店の閉店、廃業により居住近隣に徒歩で生鮮品等の生活必需品を買う事が困難な地域を中心に設定しておりますが、対応が不十分な状況です。
今後も適時運行における分析を行い、コース見直しを図りながら地域の皆様にお役に立てるよう取組んで参りますので、今回いただいたご要望につきましては、参考にさせていただきます。

Q. 野菜の出荷手数料（2.5%）を引下げることができないのか。

A. 手数料率につきましては、実費手数料となっておりますが、販売事業利益△44,480千円で示しているとおり、職員の人件費まで賄えていないことが実態です。尚、平成30年度事業分量配当金につきまして、野菜については台風の影響や、市場価格が安値水準であったことから販売高に対し0.5%、お茶については二番茶以降長雨の影響による生産量の減少、また、荒茶価格も安価であったことから販売高に対し0.2%を配当致します。
第10次中期3か年計画におきましても、引続き組合員の収入拡大、コスト抑制を主要施策として農業者の所得増大に取組んで参りますのでご理解ください。

Q. JA協力員会の日当を上げてほしい。

A. JA協力員会については、1時間程度で終了することから些少ではありますが日当をお支払いしております。また、年度末には組合員数に応じた手当をお支払いしておりますので、ご理解賜りたいと存じます。今後は他団体との支給額等を参考に検討して参ります。

Q. 人間ドックの胃カメラ受診可能人数を増やしてほしい。

A. 近年、人間ドックにおける胃カメラ受診率が高まっております。厚生連病院も昨年5月に新築移転し、胃カメラの台数も増設しましたが、ご要望にお応えできていないのが現状です。今後も厚生連に要望として伝達して参りますが、ご理解いただきたいと存じます。

その他の意見に対する回答

Q. 農薬散布についての日誌とはどのようなものか。また、どこに尋ねたら良いか。

A. 「食の安心・安全システム」への取組みに基づき、農薬の適正使用とすべての農畜産物についての栽培経過を明確に消費者へ提示できるよう、作物毎に栽培基準に準じた生産プロフィール日誌の記帳運動を展開しています。日誌の各様式については各地区営農センターにご用意しておりますのでお気軽にお尋ね下さい。

Q. 軽トラックの購入について、組合員に対する価格優遇等はないのか。

A. 組合員の方限定のJA特別仕様車として、ダイハツ車を税込価格103万円、スズキ車を税込価格100万円の特別価格で販売しております。ご購入を検討されている方につきましては、お気軽にあいら共同(株)までご相談ください。（あいら共同(株) 燃料店舗課 Tel 0995-43-7312）



始良市加治木町
濱島 由佳里さんのお子さん

はしま まなと
濱島 愛斗くん(5歳)

ペットの愛犬ジョニーちゃん
が大好きで、毎日一緒に遊んで
います。

とても、明るく活発な性格で、
いろんな事に興味を持ってくれ
るので、これからの成長を楽し
みにしています。



Pet マイペット紹介

霧島市霧島

山田 久治・佐代子さんのペット

すっかり家族の一員!

孫の光紗(2歳)とも仲良しです。

みんなが癒されています。(^^)



山田パスター(メス9歳)



国分統括支店 清水支所 (※写真左から)

- ・徳田正吾支所長
- ・名越絵里職員
- ・福元洋子事務長代理
- ・宝満美保子職員

管内組合員・利用者の皆様方のお役に立てる様、
日々の業務に取り組んでいます。

4月から窓口の顔ぶれも変わりました。これまで以上
に4人のチームワークを発揮して、明るく親しみのある
店舗作りに努めて行きます。



こんにちは Aコープです

Aコープの おいしい宅配サービス

健康 普通食 | 介護食 | 健康 管理食

健康なご高齢の方に | 状況に応じて選べる2コース | 体調に合わせて選べる4コース

おいしさそのまま 冷蔵でお届け 5日分をまとめて週末にお届けします。

健康なご高齢の方にオススメ! やわらか普通食

噛む力、飲み込む力が衰えた方にオススメ! きざみ食 ムース食

糖尿病、ダイエット中の方にオススメ! 1600kcal調整食 1440kcal調整食

腎臓病、人工透析中の方にオススメ! たんぱく40g調整食 たんぱく60g調整食

※写真はイメージです。※糖尿病や腎臓病などの食事療法としてご利用の場合は、事前に主治医・栄養士にご相談下さい。

おすすめのポイント

- ①毎日食べても飽きない **2,000種類**の豊富なメニュー
- ②**栄養価と栄養バランス**を考えた献立
- ③だからおいしい! 「かつおぶし」「昆布」からとったダシを使用
- ④管理栄養士監修、**カロリー・塩分**等が計算された週間献立表付き

お問合せ・ご注文は

まずはお気軽に
ご相談下さい

0120-492-014

しょくじ おいしい



株式会社Aコープ鹿児島 夕食宅配事務局

〒890-0033 鹿児島市西別府町3200-9
(受付時間)月~金曜日/9:00~17:00

ホームページアクセス
Aコープ鹿児島 検索

地域の絆 通信

今年の夏も快適に 小学校・中学校に 緑のカーテン設置

JA 女性部は、食農教育などで交流のある小学校・中学校に夏の日差しをやわらげてくれるゴーヤーの「緑のエコカーテン」を設置しました。各学校の児童、生徒は、苗の植え付けや肥料散布、棚づくりを一緒に手伝ってくれました。7月ごろには葉が茂り3mほどに育ちます。

各支店や地域営農センター職員、地域の方々とも連携し、環境エネルギーや農への関心を高めてもらおうと、毎年実施しています。また、収穫したゴーヤーを使った食農教育も今年も計画中です。



5月8日 始良市立蒲生小学校



5月8日 始良市立蒲生中学校



5月13日 始良市立三船小学校



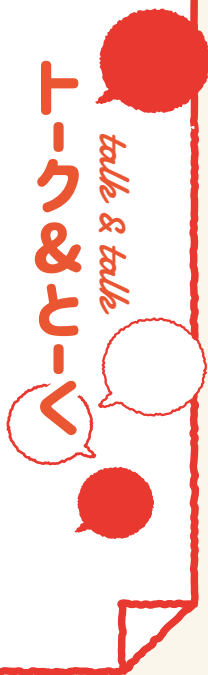
5月22日 始良市立漆小学校



5月8日 霧島市立安良小学校



5月21日 始良市立永原小学校



霧島市隼人町 (K・N/30代)
家族の健康のために「ぬか漬け」を始めました。小松菜を漬けてみたら美味しくビックリしました。栄養たっぷりです。健康づくりに役立つとして見直されていますね。

霧島市福山町 (T・Y/80代)
見知らぬ電話や訪問勧誘は不安です。でも、農協との取引で、まずは安心です。

■不安をあまりながら巧妙な手口で攻めてきます。まずは、家族や知人に相談を。

霧島市国分 (M・D/70代)

「令和」に突入ですね。私の知り合いのご夫婦の名前に令和のつく方がおられます。共に76歳でいつもニコニコ笑顔。幸せを分けてもらっています。

■「昭和」や「平成」より、ずっとずっといい時代であってほしいです。

始良市西餅田 (S・O/70代)

「家の光」って私が子どもの頃からあったと思います。すごく懐かしい気持ちでよんでいます。特集が楽しみです。

■2025年で創刊100周年を迎えるそうです。

始良郡湧水町 (R・K/80代)

農家は元気なうちは現役。今年もレンゲが田一面に咲き、近くでキジのかん高い鳴き声がします。今年も体に気をつけてキバリマス。

■本当に頼りにしています。

第4回監事会

(平成31年4月25日)

【第1号議案】独立監査人の監査報告書の受領ならびに監査意見について協議がなされ決定しました。

第5回監事会

(令和元年5月27日)

【第1号議案】平成31年度役員報酬(監事)の配分について協議がなされ決定しました。

第3回理事会

(平成31年4月25日)

【第1号議案】独立監査人の監査報告書の受領並びに決算の承認について

【第2号議案】子会社への一部事業移管と今後の進め方について

【第3号議案】臨時雇就業規則の一部変更について

*全3議案について協議がなされ決定しました。

報告事項

①機構改革に伴う規程等の一部変更

②平成31年度監事監査計画

③不祥事対応要領の一部変更

④不祥事未然防止策の取組状況

⑤金融円滑化にかかる基本的方針、体制の状況および実施状況

⑥金融ADRにかかる相談・苦情対応状況

⑦始良春季畜産共進会の成績

⑧当面する主な行事日程

第4回理事会

(令和元年5月22日)

【第1号議案】組合員からの主な意見・要望について

【第2号議案】農産物検査業務規程の一部変更について

【第3号議案】内部監査担当者の選任について

*全3議案について協議がなされ決定しました。

報告事項

①貸出実行報告

②機構改革に伴う規程、要領等の一部変更

③総代会の運営

④不祥事未然防止策の取組状況

⑤霧島商工会議所・霧島市商工会と連携したポスター活用による「霧島茶」PR

⑥平成30年度末監事監査回答(その他指摘事項)

⑦当面する主な行事日程

第5回理事会

(令和元年5月27日)

【第1号議案】平成31年度役員報酬(理事)の配分について

【第2号議案】行政庁に提出する業務報告書の決定について

【第3号議案】湧水町への支援対策について

*全3議案について協議がなされ決定しました。

人事異動のお知らせ(5月末)

《採用者》

渡邊沙矢香(蒲生支店)

金融共済課)

迫 清美(総務部 総務課)

福岡 杏奈(牧園支店)

金融共済課)

田口 真樹(北部地域営農)

センター 営農課)

《退職者》

下津曲大樹(隼人支店 富隈支所)

遠藤 祐輝(中部地域営農)

センター 営農課)

事故時に頼れる安心サービス /

JA共済事故受付センター

0120-258-931

24時間365日 受付

※JAの営業時間内はご加入先のJAまでご連絡ください

農業機械課からのお知らせ

夏期農業機械大展示会開催

日時 令和元年7月19日(金) 9:00~17:00

場所 始良中央家畜市場 (霧島市隼人町西光寺)

皆様のニーズにあった農業機械を提供できるように、最新鋭の機械を展示して来場をお待ちしております。また来場記念の粗品も用意しております。

人間ドック日程表 令和元年8月

●一般コース
8日 隼人(15)・26日 国分(5)
29日 溝辺(10)・30日 加治木(5)

●女性コース
13日 福山(10)・26日 国分(15)
30日 加治木(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。
※地区名後の()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

〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL099-252-2228(診療代表) 相談電話 ☎0120-114-199

健康管理センター(人間ドック)
TEL099-256-1133

厚生連

足の筋力低下を防ぐ

最近、横断歩道を信号が青の間に渡りきれないことがあった、もしくは、早く歩くことができなかったと感じたことはありませんか。それは足の筋力が落ちたせいなのかもしれません。年齢を重ねると足の筋力は毎年1%程度減っていくと言われています。自分で足の筋力がある程度把握できるテストがあります。それが「指輪つかテスト」です。「指輪つかテスト」の方法は、両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらみはぎの最も太い部分を囲み、指の余り具合を見るだけ。「①囲めない」「②ちょうど囲める」「③の間隙ができる」と評価し、③の場合

合は筋肉量が少なくなっているかもしれません。

運動を2種類紹介します。ご参考になされてみてはいかがでしょうか？

①片足立ち左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。転倒しないように必ずつかまる物がある場所で行いましょう。

②スクワット(椅子からの立ち上がり)深呼吸をするペースで、5〜6回繰り返します。こちら1日3回行いましょう。毎日続けましょう。

鹿児島厚生連病院
リハビリテーション科
齊藤 義光

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
加治木	6	794,320	295	285	969,840	648,000	9	902,760	328	259	1,035,720	802,440	15	859,384
始良	17	786,567	290	274	1,044,360	545,400	10	860,004	314	269	1,136,160	648,000	27	813,766
蒲生	7	775,749	284	269	1,006,560	669,600	8	847,665	332	267	955,800	746,280	15	814,104
湧水(栗野)	39	688,316	278	275	1,022,760	218,160	26	922,278	332	269	1,364,040	547,560	65	781,901
湧水(吉松)	16	662,838	285	273	800,280	350,000	17	861,033	309	262	1,222,560	50,000	33	764,938
霧島(溝辺)	22	721,671	285	277	897,480	561,600	36	861,450	321	272	1,069,200	635,040	58	808,430
霧島(横川)	48	721,403	284	274	1,081,080	20,000	53	857,479	315	271	1,048,680	585,360	101	792,810
霧島(牧園)	17	710,953	289	280	952,560	540,000	14	877,809	320	271	1,084,320	727,920	31	786,307
霧島(霧島)	20	692,258	288	283	969,840	387,720	14	916,457	327	277	1,185,840	659,880	34	784,575
霧島(隼人)	6	737,167	276	279	965,520	600,000	6	855,260	325	267	921,240	750,000	12	796,213
霧島(国分)	23	749,517	285	275	932,040	498,960	11	860,564	322	262	1,004,400	705,240	34	785,444
霧島(福山)	92	708,349	283	277	1,189,080	30,000	95	846,391	311	271	1,251,720	30,000	187	778,477
経済連繁殖センター	4	616,000	270	269	616,000	616,000	1	735,000	290	252	735,000	735,000	5	639,800
合計	317	715,290	284	276	1,189,080	20,000	300	864,804	318	270	1,364,040	30,000	617	787,987

(消費税込価格で表示)
※評価牛・自家保留牛を含む
※雄は去勢の平均価格に含む

雌の最高
霧島市福山町 藤山 粹
296 kg 1,189,080 円
出荷日令 247日
華春福×忠茂勝×神高福

去勢の最高
始良郡湧水町 梶井園 淳
356 kg 1,364,040 円
出荷日令 227日
華春福×百合茂×安福久

※直近の子牛せり市成績につきましては、JA あいらのホームページまたはお近くの営農センターまでお問い合わせください。

子牛せり市牛肉販売日 **7月11日・12日** 午前7時45分よりせり市終了まで

普通期水稻の6月の管理

水稻除草剤の効果を最大限に発揮させるためのポイント!

水稻除草剤は田んぼの水によってひろがり、土層表面に「処理層」を作ることによって効果を発揮します。上手に除草剤を効かせるポイントをご紹介します。

1. 代かき、あぜ塗りは丁寧に!

- 田面の凹凸がなくなり水平になるよう耕起・代かきは丁寧にこなう。
- もぐら・ケラなどの穴や崩れがないよう丁寧に畦塗りし、漏水防止に努める。
- 漏水しやすい場合は、あぜ波板やシートなどで補強する。

2. 水管理をしっかりと!

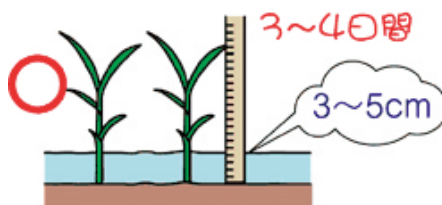
- 水口、水尻をしっかりと止め、3cm～5cm程度の水深を確保する。
- 除草剤散布後の7日間は落水やかけ流しせず、入水もできるだけ控える。
- 入水が必要な場合は、ゆるやかに入水する。

ポイント1



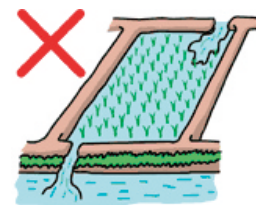
代かきは丁寧に平らになるように

ポイント2



処理時の水深は3～5cm程度

ポイント3



7日間は落水、かけ流しをしない



【期間】2019 6.3月 ▶ 7.31水

JAバンク

サマーキャンペーン

夏のボーナス他行満期の預け替えに



JAの定期貯金

貯王

ちょきんぐ



★組合員金利は組合加入と同時に適用されます。詳しくは窓口にお問い合わせください。

1. 貯金の種類 スーパー定期
2. お預け入れ金額 10万円以上
3. お預け入れ期間 1年(自動継続)
4. 適用金利



組合員様

組合員様以外

0.1%

0.05%

満期継続後はその時点の店頭表示金利が適用されます。2013年1月から2037年12月までに発生する貯金利息には20.315% (国税15.315%、地方税5%) の税金がかかります。

5. 取り扱い対象 個人の方で新規にお預け入れの方に限ります。



定期貯金「貯王」を 5,000円相当!!
新規でご成約の方へ

“鹿児島黒牛&黒豚”選ギフトカード
を抽選で60名様にプレゼント!!

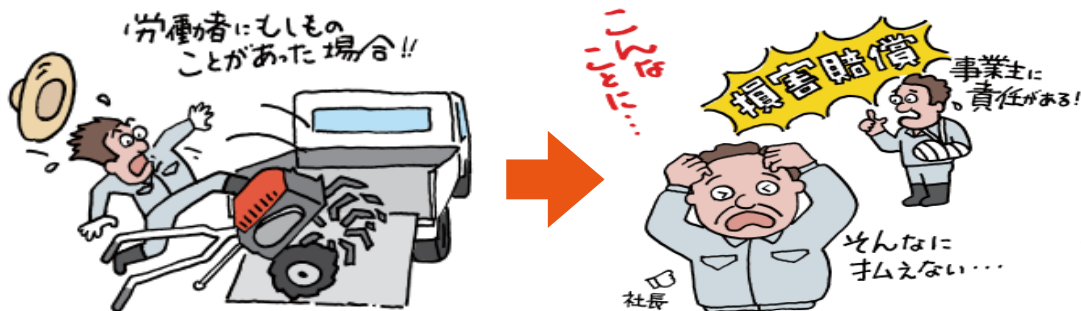
労災保険へのご加入はお済みですか？

労災保険とは、正社員やアルバイトなど労働者の怪我や病気・死亡などに対する国の補償制度です。

労働者が業務中に被災した場合、使用者が一切の補償を負担しなければなりません。労働者を1人でも雇う場合は、万が一に備えて必ず加入しましょう！

事業主の災害補償義務

業務上の事由による労働者災害については使用者が補償しなければなりません。(労働基準法75～81条 使用者の災害補償責任)



農業経営安定のために労災保険に加入しましょう。

【お問い合わせ】 農業経営支援部 TEL.0995-43-7396

Comment

女性部の方々に、鹿児島で昔から伝わるこの時期に喜ばれるお菓子を
作っていただきました。調理方法や形、大きさ、灰汁の作り方など、
各家庭で特徴がみられます。ベテランの意見を参考に自分好みの味を
作り出してくださいね。

前準備

- あくまきや田植え団子を煮る大きめの鍋。
- 竹の皮は1〜2日ほど水に浸けおき、皮の両面を丁寧に洗う。包みやすい大きさに切り揃え、1 cm幅で縦にさき、竹の皮を包む紐を作っておく。



ちまき

材
料

(12本程度)
もち米……………一升(1.8kg)
灰汁(あく) ……2ℓ程度(市販のものでも可)
竹の皮……………本数分

作
り
方

- ① 前日、もち米を洗い30分程度置く。その後、灰汁に一晩浸す。もち米をつけたあく汁は煮るときも使います。
- ② 当日、①をざるにあげ、米粒が餡色になっていることを確認。
- ③ 竹の皮を広げ、湯飲み茶碗で大盛一杯程度のもち米を入れる。上・下面、右・左面の順で折り曲げて包む。もちが膨らむので少しゆるめ。3箇所ほど竹の皮ひもで結ぶ。
- ④ 鍋に③を敷き、全体が浸かるまでお湯を入れる。コップ1杯程度のあく汁も加え沸騰させ3時間ほど炊く。お湯が減ったらさし水を。あく汁を足してもいいですが、入れすぎると苦味が強くなります。
- ⑤ 1つ開きもち米の粒感がなく餡色になっていたら出来上がり。

Cooking Point クッキングポイント

きなこ、黒砂糖などで召し上がれ。他にも、わさび醤油や汁物、大根おろし、揚げだし餅のように油で揚げる食べ方もお勧めです。



田植え団子

材
料

(5本分)
さつま芋 …… 500g 薄力粉…………… 100g
砂糖 …… 150g あん…………… 300g
もち米粉 …… 150g 竹の皮…………… 本数分
(1日ほど水に浸けておき、1枚から1 cm幅のひもを取る)

作
り
方

- ① さつま芋は皮をむき2〜3 cm角に切り、水に浸けてアク抜き後、蒸し器で蒸す。柔らかくなったら熱いうちにつぶす。
- ② ①に砂糖、もち米粉、薄力粉を入れ、耳たぶ程度の柔らかさになるまでこねる。水で固さを調整してもよい。
- ③ ②の生地を5等分し、竹の皮の中心においてのばし、5等分したあんを置き、生地を巻き込むように包む。ほどけないよう真ん中を竹の皮のひもで結ぶ。
- ④ 蒸し器で1時間ほど蒸す。冷めてから切り分ける。

Cooking Point クッキングポイント

昔は、畑に穴を掘り、上にはワラやカヤなどで雨水の侵入を防ぐ
囲いをしてサツマイモを保存していました。田植え団子も、その
貯蔵イモを使って田植えや茶摘みの後のおやつとして食べられて
いました。

(有)堀之内自動車

お気軽にお立ち寄り下さい。
スタッフ一同、お待ちしております



始良中央車検センター

钣金・塗装工場

霧島市溝辺町麓1392-1 TEL (0995) 58-2351

(株)南九州自販



スマホからの
アクセスは
こちらから!!



コミコミ動画
公開中!!
今すぐアクセス



始良市加治木町反土1443-3
フリーダイヤル0120-0755-81

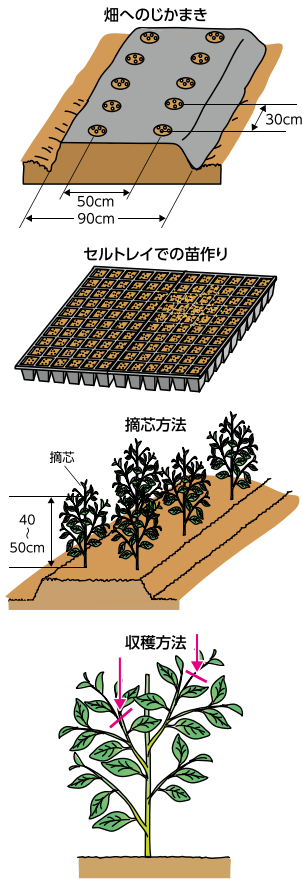
あなたのそばの
JA自賠責共済代理店

チャレンジ!

家庭菜園

夏に強いスタミナ野菜 モロヘイヤ

園芸研究家 成松 次郎



「栽培期間」じかまきでは、5月下旬から6月中旬に種まきし、収穫最盛期は7〜9月です。

「畑の準備」畑に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、種まきの1週間前には化成肥料(N-P-K=10-10-10)100gと堆肥1kgを施す。

「管理」間引きは2回に分けて行い、本葉4〜5枚までに1本にします。草丈が60〜70cmのとき、地面から40〜50cmの高さで摘芯します。追肥は2〜3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。茎が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水(かんすい)すれば、柔らかい葉が収穫できます。

「収穫」収穫方法は、側枝に2〜3節を残して、20cmくらいの先端葉を切り取ります。盛夏には2週間置きに収穫できます。なお、花は9月ごろから開花し、10月には結実(さや)します。

モロヘイヤは、暑いほど生育が旺盛な野菜。別名「シマツナソ」や「タイワソツナソ」とも呼ばれるアオイ科の1年生植物で、主にエジプトを中心に北アフリカ、中近東で栽培されています。古代エジプトの王が病気になる、医師がモロヘイヤスープを飲ませるとたちまち全快したことから、「王様の野菜」と呼ばれていたそうです。カルシウム、β-カロテン、ビタミンBなどが豊富な野菜です。葉を刻むと粘りが出ます。ただし、子実には有毒物質を含むため、さやの付いた茎葉は食べてはいけません。

「品種」日本に導入されている品種は同系統と思われる、品種分化は見られません。「モロヘイヤ」として販売されています。

「種まき」発芽の適温は30度程度と高温のため、早まきしないこと。準備した栽培床に2条、条間50cm、株間30cmとして、1カ所4〜5粒の点まきにします。なお、セルトレイで苗を作り、本葉4〜5枚の苗を植え付けても良いでしょう。

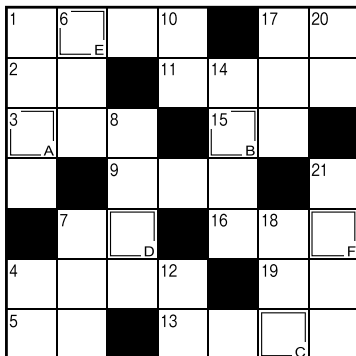
し、幅90cmの栽培床(ベッド)を作り、

Quiz クロスワード

出題：ニコリ

解き方

普通のクロスワードの要領で全部解いて下さい。次にA〜Fの二重ワクの文字を順に並べると、一つの言葉ができます。



タテのカギ

- ① 大丈夫だから、——に乗ったつもりで待ってね
- ④ プープーと鳴きます
- ⑥ 高校の公民の教科の一つ
- ⑦ 新鮮な空気を取り込んで汚れた空気を追い出すこと
- ⑧ お好み焼きにたくさん入れる葉野菜
- ⑩ 彼とは同じ釜の——を食った仲だ
- ⑫ 肩と手首の間
- ⑭ 酸と混ぜると中和反応が起きます
- ⑰ 米国の50番目の州。南の島です
- ⑱ 焼き肉店のメニューで肝臓のこと
- ⑳ 由緒ある神宮や夫婦岩で知られる三重県の市
- ㉑ 一番良い物はベスト、一番悪い物は

ヨコのカギ

- ① 七夕に彦星と会います
- ② オフの反対語
- ③ スズでめっきした鉄板。一斗缶やバケツなどに用いられます
- ④ 手紙のやりとりで交流すること
- ⑤ ナイアガラ川にあるものがある
- ⑦ 時計を掛けたり絵を飾ったり
- ⑨ 京都市で行われる祇園祭は——神社の祭礼です
- ⑪ 高倉健主演の映画『——の黄色いハンカチ』
- ⑬ 百貨店ともいいます
- ⑮ ——は友を呼ぶ
- ⑯ 何人かでバトンをつなぐ競走
- ⑰ 息を吸うと膨らむ臓器
- ⑱ 観光、夜行、2階建てといえ

応募方法

郵便はがきに、①解答 ②住所・氏名・年齢・電話番号 ③意見・要望・質問など何でも結構ですので一言お書き添え下さい。締切日は7月10日(消印有効)。

郵便はがき

89995114

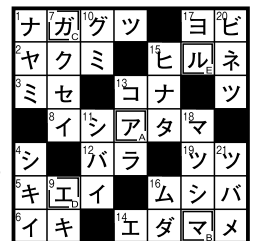
霧島市単人町西光寺521番地1
JA あいら
「お楽しみクイズ6月号」係

先月号お楽しみクイズ

答え「アマガエル」

正解者の中から抽選で10名の方にAコープなどで使える

共通商品券
プレゼント!



4月号の当選者

おめでとうございます!

中村 敏子 (霧島市国分)
窪田マサ子 (霧島市単人町)
新堀 町子 (霧島市福山町)
寺田 昌子 (霧島市福山町)
田崎 厚子 (霧島市単人町)

境田キミ子 (始良郡湧水町)
町田 洋子 (霧島市単人町)
益山 靖代 (始良市西餅田)
川邊さと子 (霧島市福山町)
富元 明美 (霧島市単人町)

約40年ぶりに相続に関するルールが大きく変わります。

今月号でも引き続き、法改正の内容についてご説明いたします。

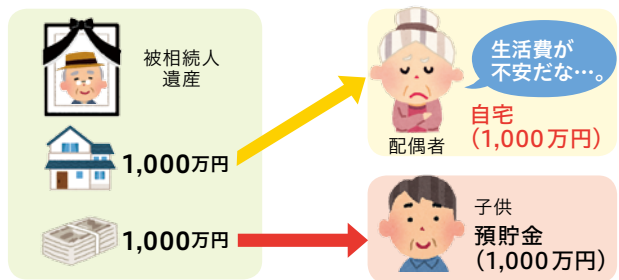
配偶者居住権の新設 ※2020年4月1日(水) 施行

現行制度

遺産分割において、配偶者が自宅での居住を継続するため、相続財産である建物を取得した場合、他の財産を受け取れなくなってしまうという問題があります。

【事例】相続人が配偶者と子、相続財産が自宅(1,000万円)及び預貯金(1,000万円)の場合

【配偶者と子供の相続分は1/2ずつ(1,000万円:1,000万円)】



※上記の事例では、配偶者の住む場所はありませんが、今後の生活に不安が残ってしまいます。

法改正後

配偶者は自宅での居住を継続しながらその他の財産も取得できるようになります。



※建物の権利を、「配偶者居住権」と「負担付き所有権」に分けて、別々の人が相続することを認める仕組みです。

2020年4月1日(水)施行後

改正法の規定は、段階的に施行させることとされています。

JA7月行事予定

7 (日)	休日ローン相談会 国分統括支店・始良統括支店
10 (水)	地域清掃活動日 全事業所
11 (木)	子牛せり市 (12日まで) 始良中央家畜市場
12 (金)	おにぎり大作戦..... 全事業所 交通事故巡回相談日 本所・加治木支店
13 (土)	組合員全戸訪問活動 全事業所 霧島国分夏祭り (霧島総おどり国分統括支店参加) 国分シビックセンター周辺
14 (日)	休日ローン相談会 国分統括支店・始良統括支店
19 (金)	年金無料相談日 福山支店 夏期農業機械大展示会 始良中央家畜市場
20 (土)	ちゃぐりんスクール 本所 営農塾(専門塾) 実習圃場
21 (日)	休日ローン相談会 国分統括支店・始良統括支店
28 (日)	休日ローン相談会 国分統括支店・始良統括支店
29 (月)	交通事故巡回相談日 横川支店

加がぎ JA葬祭

自宅葬から斎場葬まで思いやりの心でお手伝い致します。

万一の時、お電話でご一報ください。(24時間受付)

単人斎場 Tel.42-4444 西部斎場 Tel.67-4444 加治木斎場 Tel.63-4488
国分斎場 Tel.45-4444 湧水斎場 Tel.74-4499 国分南斎場 Tel.47-4444
蒲生斎場 Tel.56-4444 溝辺斎場 Tel.58-4444 重富斎場 Tel.73-4499

☎ 0120-42-4287 (共通)

斎場案内

収容人員	単人斎場	西部斎場	国分斎場	重富斎場
大ホール	200人	300人	200人	溝辺斎場
中ホール	100人	160人	150人	湧水斎場
小ホール	50人	100人	50人	加治木斎場
				国分南斎場
				蒲生斎場
				50人~150人

- お通夜室完備 ●大駐車場完備
- 冷暖房完備 ●宿泊施設完備

年忌法要・精進料理・引き出物生花・花環等もお受け致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

謹んでおくやみ申し上げます

ご了承頂いた方のみ掲載しています(敬称略)

湧水町/野本信子(96)	山下ヒメ(87)	花牟禮八重子(71)	笹峯シマ(93)	亀澤雄幸(90)	田島秀人(91)	桑迫 勲(90)	立田厚志(88)	鳥丸マツエ(100)	宗像シツエ(105)	立田清子(82)	重森和子(84)	久木田ミチエ(90)	酒田ヒサ子(92)	安楽良一(61)	久保タミ(88)	西元ヨシ(96)	中村幾智(86)	霜出キヨ子(87)	山下ツヤ(99)	宇都めぐみ(47)	冷水照雄(70)	藤田政則(94)	上別府カツ子(76)	服部利廣(83)	霧島/竹田美和子(86)	比知屋壽雄(87)	高瀬孝子(72)	加治木町/中森利子(95)	比知屋壽雄(87)	高瀬孝子(72)	始良市/森山久雄(91)	比知屋壽雄(87)	高瀬孝子(72)
--------------	----------	------------	----------	----------	----------	----------	----------	------------	------------	----------	----------	------------	-----------	----------	----------	----------	----------	-----------	----------	-----------	----------	----------	------------	----------	--------------	-----------	----------	---------------	-----------	----------	--------------	-----------	----------

さのぼりツアー

ちょっと贅沢に 呼子イカ活き造りの旅



いか活き造り定食
(いか活き造りは
4名〜6名盛です。)

イメージ 料理の一例

日帰り

旅行代金 大人
(小人は大人と同一料金)

8,980円

出発日	6月 30日(決定)
	7月 11日・23日

行程 各地 7:30頃 = 呼子名物いかの活き造りをご賞味下さい。
日帰り = 唐津・虹の松原 = おさかな村 = 各地 18:30頃

都井岬&ぐるっと日南 油津浪漫紀行



堀川橋

港の駅めいづ

※イメージです 都井岬

日帰り

旅行代金 大人
(小人は大人と同一料金)

7,980円

出発日	6月 28日
	7月 12日・26日

行程 各地 7:30頃=都井岬(野生の馬・灯台・ビジターセンター)→トロピカルドーム=南郷プリンス
日帰り ホテル(昼食)=港の駅めいづ=油津(堀川運河・堀川資料館・赤レンガ館)=各地18:00頃

※最少催行人員30名。 ※行程は交通機関や現地事情により変更になる場合があります。

■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。

12星座占い

2019.06.01~06.30

蟹座 6/22~7/22

【全体運】

自己アピールに最適。やってみたかったことにチャレンジを。外出するとラッキーハプニングに出合える予感も

【健康運】

食生活を見直す好機。体質改善に効果がある

【幸運の食べ物】ズッキーニ

双子座 5/21~6/21

【全体運】

感受性が豊かになっています。オペラやお芝居などの舞台作品を楽しんでみては。美術館を巡るのも良い刺激に

【健康運】

運動を日課にすれば、体調が上向くはず

【幸運の食べ物】エダマメ

牡牛座 4/20~5/20

【全体運】

知的好奇心が旺盛になる時期。人気ジャンルほど耳寄りな情報をキャッチしやすいかも。日帰り旅行もお勧め

【健康運】

体力の過信はNG。準備運動も忘れずに

【幸運の食べ物】スズキ

牡羊座 3/21~4/19

【全体運】

自己主張が強くなる暗示。特に家族など、親しい人に強引さが出やすいので、反省を。気分転換には散歩が有効

【健康運】

良好。体を動かすことで、開運の兆し

【幸運の食べ物】桃

蠍座 10/24~11/22

【全体運】

伸びやかなムード。活躍の場が広がりそうなので、積極的にアクションを起こしてみよう。国際交流イベントにつき

【健康運】

暑さ対策を怠りなく。適度な水分補給を

【幸運の食べ物】ナス

天秤座 9/23~10/23

【全体運】

注意力が散漫になりやすい月。慣れている作業でも確認は必須です。また、独断で動くことと問題を呼ぶ可能性あり

【健康運】

安泰。血行促進を図ると、なおグッド

【幸運の食べ物】シジミ

乙女座 8/23~9/22

【全体運】

共通の楽しみを持つ仲間との交流が幸運。飲み会などに誘われたら、気軽に参加を。新しい趣味を始めるのも◎

【健康運】

睡眠の質を高めれば、調子が上がります

【幸運の食べ物】ニンニク

獅子座 7/23~8/22

【全体運】

何かと迷いが生じやすい傾向に。一人で悩まず、信頼できる相手に相談を。リフレッシュするには足湯が正解

【健康運】

行動力は増すものの、小さなけがに注意

【幸運の食べ物】アワビ

魚座 2/19~3/20

【全体運】

オープンな態度が好運の呼び水に。みんなに笑顔で話し掛けて。レジャー運良好なので、仲間との外出も大賛成

【健康運】

生活のリズムを整えて。ラジオ体操も吉

【幸運の食べ物】大葉

水瓶座 1/20~2/18

【全体運】

平凡な日々にも物足りなさを感じがち。でも、刺激を求め、行き当たりばったりで動くこと失敗する気配。計画的に

【健康運】

調子が悪いときはケア優先。休養に努めて

【幸運の食べ物】青トウガラシ

山羊座 12/22~1/19

【全体運】

極端な考え方をして、トラブルメーカーになりやすいもよう。すぐ行動に移さず、まずは周囲の助言に耳を傾けて

【健康運】

体の柔軟性アップで運氣にも良い影響が

【幸運の食べ物】オクラ

射手座 11/23~12/21

【全体運】

対人運が不安定。苦手意識を抱いている相手と意見がぶつかりがち。また、過去を蒸し返しても収穫はなさそう

【健康運】

動きたくなる期間。スポーツを満喫して

【幸運の食べ物】アンズ