

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

新しい夢 どんどん
育てよう明日を
JAグループ鹿児島



よこがわ牛援隊 詳しくは 2P へ

- 第27回 JAバンク鹿児島年金友の会グラウンドゴルフ大会
- 各地でPR・販売活動
- 第40回 ごはん・お米とわたし図画コンクール

JAあいらの情報いっぱい!

公式HP



Facebook



LINE



topics
01

地域の主要産業を学ぶ よこがわ牛援隊



11月20日

鼻紋採取の体験を行う児童

霧島市立横川小学校の4年生14人は、「よこがわ牛援隊」の活動で、横川町で牛を育てる、藤崎浩然さん、紀代子さん夫妻の牛舎で体験活動を行いました。

「よこがわ牛援隊」は、地域の主要産業である畜産業について理解を深め、将来の和牛農家の育成につなげることを目的に横川地区の小学生で結成しています。

今回は「鹿児島黒牛にふれよう」と題し、農家体験を行いました。藤崎さんの管理する牛舎内を見学し、牛の生態や月齢によってあげるエサの種類の違いなどの説明を受けました。児童らからは「子牛は1日にどのくらいの量の餌を食べるのか」「耳標や鼻紋は何のために必要なのか」などたくさんの質問が飛び交いました。また、JAや霧島市の畜産指導員から指導を受け、牛の鼻紋を取る体験も行いました。参加した児童は「牛を近くで見るのは初めてだったけど可愛かった。鼻紋が1頭ずつ違うことを初めて知った」と話しました。

藤崎さん夫妻は「牛を怖がらず、親しみを持って可愛いと思ってもらえたことがまずは嬉しかった。地域で盛んな畜産について学び、知ってもらうことで興味を持ってもらいたい。そして次世代へつなげるきっかけになれば嬉しい」と話しました。



牛に触れ、餌もあげてみました

topics
02

マスコミ農業・農村研究会の 情報交換をきっかけに



取材を受ける久留須さん

霧島市横川町で畜産業を営む玉牧場の久留須美鈴さんが、地元霧島市のケーブルテレビの取材を受けました。JAあいらが10月に行った、マスコミ農業・農村研究会での情報交換がきっかけとなり今回の取材となりました。

JA管内の女性和牛畜産農家で構成されるグループ「始♡LOVE和牛女子」の会長を務める久留須さんが、和牛女子設立のきっかけや活動内容を紹介。仲間づくりや情報交換、そして情報発信の場が増えたことなどグループを作って良かったことをはじめ、普段の仕事内容や家族への思いなども紹介されました。

MCTケーブルネットの岩元明子さんは「農業の現場や女性が活躍する姿などを取材することができた。今後もJAと情報交換を続け、一緒に地域を盛り上げられるような番組を発信していきたい」と話しました。番組「キラリ女志力」で11月6日から19日まで放送されました。



topics
03第27回 JAバンク鹿児島年金友の会
グラウンドゴルフ大会

11月10日

吉松Aチームのみなさん



蒲生Aチームのみなさん

鹿児島市のふれあいスポーツランドで、第27回 JAバンク鹿児島年金友の会グラウンドゴルフ大会が開催されました。県内13JAから各地区予選を勝ち上がったチームが熱戦を繰り広げました。JAあいらからは地区予選を勝ち抜いた6チームと、昨年度県大会で優勝した始良支部の上水流Aチームが出場しました。結果は蒲生Aチームが準優勝、吉松Aチームが3位と素晴らしい成績を収めました。

3
すべての人に
健康と福祉を

結果は次の通り

団体の部

優勝 上方チーム (JA種子屋久)

準優勝 蒲生Aチーム (JAあいら)

3位 吉松Aチーム (JAあいら)

個人の部

3位 櫻木 俊雄さん (蒲生Aチーム)



個人の部3位の櫻木さん

topics
05

お礼の手紙交付式



11月2日

今年度入組した1年目の職員から、世話係を務めてくれた先輩職員へのお礼の手紙交付式を行いました。JAあいらでは、新人職員のスキルアップや新社会人として、慣れない業務への不安を減らすことなどを目的に「新採用職員世話係制度」を導入しています。4月に採用となった職員へ経験豊富な先輩が半年間、業務についてのアドバイスやサポートを行います。1週間ごとに報告書を提出し、改善点や良かった点を話し合っ

8
働きがい
経済成長

てコミュニケーションをとりながら、新入職員の悩みや不安の軽減に繋げる取り組みです。

今年度入組した10人の新採用職員からそれぞれお世話係を務めてくれた先輩へ、感謝の言葉や思い出ベスト3などを伝えました。

topics
04高校生が野菜など
出荷奮闘中

11月14日

霧島市立国分中央高校は、野菜や鉢物の出荷のピークを迎え、園芸工学科の生徒が収穫や出荷前の手入れを行っていました。収穫されたレタスやサトイモなどの野菜、シクラメンやポインセチアなどの鉢物は、Aコープ国分店などで11月16日から18日まで開催された「秋のたわわまつり」で販売されました。店頭では「国分中央高校生コーナー」が設けられ、大好評でした。同校では、授業で学び、育てた野菜や花などを定期的にAコープで販売しています。

12
つくる暮らし
未来を

topics
06

「福山町和牛少年隊」が子牛せり市を見学



11月10日

和牛の生産を学ぼうと霧島市立牧之原小学校5年生で結成する「福山町和牛少年隊」16人が始良中央家畜市場を訪れ、実際の「せり」を見学しました。

同校は5年生になると、地元の産業を知るため、畜産農家での牛飼い体験などを実施しています。児童らは和牛少年隊のロゴが付いたおそろいの帽子をかぶり、畜産担当者から2日間の子牛せりで約600頭が出品されることや牛のつなぎ場周辺などの説明を受けました。

同少年隊の和田鈴美さんは「家でも牛を飼っているが、知らないことが多く勉強になった。畜産についてもっと色々なことを知りたい。」と話しました。

来年の春には、6月に体験した牛の鼻紋採取や手入れなどをはじめ、体験で学んだことの成果を発表します。

topics
07

アンパンマンこどもくらぶ



11月6日

西部地区（加治木・始良・蒲生）
始良公民館



11月17日

中北部地区（溝辺・横川・栗野・吉松・牧園）
みそめ館



11月22日

東部地区（隼人・霧島・国分・福山）
サンあもり

地域の子育て世代を応援する「JA共済アンパンマンこどもくらぶ」イベントがJAあいら管内の3会場で4年ぶりに開催されました。今年度は「羊毛フェルト教室」を開催し、アンパンマンのキーホルダー作りを行いました。参加者は、幼児の笑い声や泣き声に優しく対応しながら、イベントや情報交換を楽しみました。

12/2
(土)KKB鹿児島放送「MOGUMOGUふぁーむ」で
郷土の食「煮しめ」が紹介されました

JAあいら管内の大豆を使用した、豆腐作りが取材されました。また、MOGUMOGUキッチンのコーナーでは、JAあいら女性部始良支部の方に、愛情を込めた「煮しめ」を作っていただきました。※12月2日（土）に放送されたMOGUMOGUふぁーむは、KKB鹿児島放送のホームページからご覧いただけます。

脳を活性化



11/13 女性部始良支部学習会に会員55名が参加しました。鹿児島県議会庁舎やおいどん市場と次郎館を視察し、厚生連健康管理センターでシナプソロジーを題した健康講話を受講しました。シナプソロジーとは脳を活性化させる方法。「できなくてもいい、できることをチャレンジする」を合言葉に言葉と動作を交えた脳トレを行い、終始笑い声が尽きない楽しい学習会となりました。中釜トメ子支部長は「役員で計画した今回の学習会に多くの会員が参加できてよかった」と話しました。



ゆず味噌・ゆず胡椒作り

11/15 女性部栗野支部は、老竹コミュニティセンターで、ゆず味噌とゆず胡椒作りを行いました。部員宅で収穫したゆずと、ゆず胡椒用の青とうがらし、みそを持ち寄り、調理を行いました。ゆず胡椒は1週間程冷蔵庫で寝かせてから使います。ゆず胡椒とゆず味噌の美味しさに、みんなとても喜んでいました。



研修旅行

11/2 女性部横川支部は、長島方面へ4年ぶりとなる研修旅行を企画しました。部員28人が参加し、絶好の旅行日和の中、仲間たちと長島の景色や食事を楽しみました。久しぶりの旅行に会話も弾み、より一層仲間の絆が深まりました。



女性部ミニバレーボール大会

11/18 始良市総合運動公園体育館でJAあいら女性部ミニバレーボール大会が開催されました。健康や親睦を目的に、3支部から7チーム48人が参加し、熱戦を繰り上げました。普段の練習の成果を発揮し、好プレーも続出しました。隈元よね子部長は「和気あいあいと楽しく活動していてとても良かった。今後も交流を深めていきたい」と話しました。



結果は以下の通り

優勝 始良チーム (始良)
準優勝 ヒップBAN! (始良)
3位 ペパーミント (始良)



女性部グラウンドゴルフ大会

11/7 霧島市横川町の丸岡緑地公園で、JAあいら女性部グラウンドゴルフ大会が開催されました。12支部から女性部員178人が参加し、交流を深めながらグラウンドゴルフを楽しみました。日頃の練習の成果を発揮し、白熱した大会となりました。また、ホールインワン賞を36人が獲得しました。



結果は以下の通り

優勝 岩下 ツユ子さん (加治木支部)
準優勝 益山 ナリ子さん (横川支部)
3位 吉留 教子さん (隼人支部)



各地でPR・販売活動



収穫の秋を迎え、生産者やJAあいら職員・販促隊『ふるさとの食と農お届け隊「Team I♡Ra」』のメンバーは各地で開催されたイベントに積極的に参加し、管内の農畜産物の魅力発信と販売促進活動を行いました。



11/4

山田の里かかし祭り

始良市山田で「山田の里かかし祭り」が開催されました。JAあいらからは始良支店、営農センター職員も参加し、始良有機部会の野菜販売などを行いました。また、女性部始良支部からはふくれ菓子のふるまいが行われました。



10/12 10/13

東京販促

東京都千代田区丸の内シティアイ内で2日間、きりしま茶のPR販売を行いました。霧島市商工会が主催した霧島市観光物産展に出店したもので、JAあいらは茶業課職員や販促隊「Team I♡Ra」のメンバーが「霧島茶」や「霧島の紅茶」の試飲を勧めながら、販売PRを行いました。



11/11 11/12

霧島ふるさと祭 2023

霧島市国分のお祭り広場で「霧島ふるさと祭 2023」が開催されました。霧島市の特産品や農畜産物などの販売やステージイベントなども行われ、2日間盛大に開催されました。

JAあいらは、職員や販促隊「Team I♡Ra」のメンバーが、管内で採れた旬の野菜や霧島茶・きりしま茶ペットボトルをPR販売しました。



11/11

旬の農畜産物をPR

鹿児島市の「おいどん市場与次郎館」「Aコープ谷山店」の2店舗で「JAあいらフェア」が開催され、管内の農産物を生産者が自ら販売し、PRを行いました。

「おいどん市場与次郎館」では、生産者やJA職員、販促隊「Team I♡Ra」のメンバーがJAあいら管内で生産された旬の果物や野菜の他、新米や霧島茶のPR販売を行いました。「Aコープ谷山店」では湧水町職員も参加し、湧水町産の「金山ねぎ」や新米の升売りを行うなどして、人気を集めました。

第40回 ごはん・お米とわたし図画コンクール 入賞作品発表!

■鹿児島県知事賞



「ほう作たいこ」

霧島市立川原小学校3年 砂畑 凜空さん

■鹿児島県教育委員会賞



「田んぼで食べたおいしいおにぎり」

鹿児島市立伊敷小学校5年 大久保 美緒さん



JA鹿児島県中央会は9月下旬に「第40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、県内の小学校の児童319人の応募がありました。ありがとうございました。

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)

■JA鹿児島県中央会会長賞



「川辺小150周年
田んぼアート」

南九州市立川辺小学校4年
西川 心奏さん



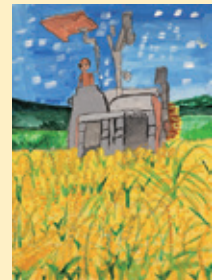
「だいすき おにぎり」

南さつま市立小湊小学校2年
阿久根 健さん



「だいすきな
のりまきごはん」

始良市立建昌小学校1年
岡村 千咲さん



「稲刈り」

中種子町立中平小学校4年
河野 博聖さん

■佳作



「お外で食べるべんとう」

鹿児島市立中郡小学校3年
伊藤 ここみさん



「家族で楽しく 手巻き寿司」

鹿児島市立西陵小学校5年
吉永 陽莉さん



「さいこうのいねかり」

鹿児島市立桜ヶ丘東小学校1年
弓場 咲翔さん



「田うえのお手つだい」

鹿児島市立西陵小学校2年
川窪 優依さん



「好きなおにぎり
いただきます」

伊佐市立田中小学校4年
神川 凜さん



「おいしくそだて」

阿久根市立折田小学校6年
筒 煌都さん

10月上旬、JA鹿児島県中央会が主催した「第40回 ごはん・お米とわたし図画コンクール」において、JAあいら管内の小学校から2人の児童が入賞しましたのでご紹介させていただきます。入賞されたみなさん、おめでとうございます!





JA あいら女性部 部長
隈元 よね子さん

始良市加治木町



キラリあいら人

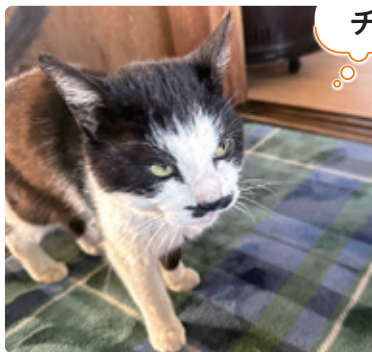
JA あいら理事やJA 県女性協会長などを歴任され、現在はJA あいら女性部の部長を務めます。加治木支部では、直売所「おじょの店」を10年ほど運営しています。

JA あいら女性部では、12支部に分かれて郷土料理（菓子）作りやグラウンドゴルフ、健康体操など様々な活動を行っています。また、小学校への料理教室や地域のまつりに参加するなど各所と交流を深めています。女性部活動に興味がある方はぜひ、担当部署までお問い合わせください。

*担当部署／JA あいら総務部くらし広報課（0995-55-7301）

Pet マイペット 紹介

始良郡湧水町 種子田さんのペット



チロくん(8)

黒い男爵ヒゲがとっても凛々しいチロくん。寒い日はこたつとふとんを往復します。

我が家の一番星

霧島市霧島 木野田 貴大・奈緒さん夫婦のお子さん



みあん
美杏ちゃん(3)

元気いっぱい、おしゃべり大好きな次女です♡これから兄姉と仲良く、たくさん食べてたくさん遊んで、楽しい思い出をたくさん作っていきましょう！！



こんにちは Aコープです！

味の宅配便 承り中

お世話になった方へ鹿児島島の「幸」をお届け



一番のおすすめはやっぱり
第12回全国和牛能力共進会で日本一に
輝いた自慢のお肉！

鹿児島黒牛

申込〆切 12月23日(土) まで



新年を迎える、エコープの お祝いおせち ご予約承り中!!



二段、三段とご家族の人数に合わせて
お選びいただけるよう種類を取り揃えて
おります。
おせちの他、刺身盛、鹿児島黒牛や年
越しそば等のご予約も承ります。

※数に限りがございます。
お早目のご予約をお願い致します。

申込〆切 12月17日(日) まで

商品のお渡しは、12月31日午後より

ギフト・おせちのカatalogは店内に備えております。詳細はCatalogにてご覧ください。

地域の絆 通信

グラウンドゴルフで 地域住民と小学生が交流

11/2 霧島市立小野小学校の6年生32名とJAあいら女性部単人支部の部員を含む地域住民がグラウンドゴルフで交流をしました。毎年11月の県民週間に合わせて、6年生の児童を対象にグラウンドゴルフ教室を実施しています。児童らはグループに分かれて、ルールや打ち方を教えてもらいながらプレイしました。笑い声や「惜しい!」の声が響き合い、和気あいあいと交流を楽しみました。グラウンドゴルフを初めてプレイする児童も多く「クラブでボールを打つのが難しかったけど、とても楽しかった」との声がありました。

また、JAあいら女性部単人支部が作った「さらしあんふくれ菓子」を児童と先生に振る舞いました。同支部の蔵元トシさんは「グラウンドゴルフを通して、これからも子どもたちと親睦を深めたい」と話しました。



一緒に楽しくプレイしました



ルールや打ち方を教わりました



女性部から「さらしあんふくれ菓子」の振る舞い

トーク&トーク

始良市加治木町（I・N／60代）

だんだんとガーデニングを始める季節になりました。先日、ビオラとアリッサムを植えたところでした。

■季節を彩る花に癒されそうです。きれいに花を咲かせるのが楽しみです。

始良市池島町（U・T／80代）

10月18日から20日まで、長野の美ヶ原、蓼科山、霧ヶ峰と三日間のハイキングに行ってきましたが、チームの中で最高齢でした。晴天に恵まれて素晴らしい紅葉でした。

■紅葉の美しい季節になりましたね。晴天の中のハイキング、とっても気持ちよさそうです。

始良市東餅田（M・Y／70代）

初めて鷹の爪を植え、収穫しました。きれいな真っ赤な鷹の爪ができました。ピーマンと青鷹の爪で柚子胡椒ならぬ鷹の爪胡椒も作りました。草との戦いでしたが、この夏の小さな農作業も楽しめました。今は大根、ジャガイモ、高菜等、生育が楽しみです。

■鷹の爪胡椒、とっても美味しそうです。冬野菜の生育も楽しみです。

霧島市霧島（K・K）

一年を通して旬の物を食べ楽しんでる家族です。6歳の息子はうんべが好きて、おやつに喜んで食べています。

■旬の食べ物は、その時期でしか味わえない特別感がありますよね。その時期ならではの食べ物で季節を沢山感じてくたさいね。

霧島市霧島（M・K／70代）

この7月から、地区内でサロンが開かれるようになり参加しました。毎回サロンを楽しみながら、戦前・戦中・戦後をすごした体験談や地区の成り立ち、字や小字の呼び方の謂れや由来について「次世代に語り継ぐ若い頃の体験談」としてまとめることになりました。

■次世代に語り継ぎ、残していく活動はとても意味のあることだと思います。まとめられたものをぜひ拝見したいです。

第12回 理事会

(令和5年11月27日)

【第1号議案】令和5年度上期監事監査回答について

【第2号議案】理事との契約について

【第3号議案】職員給与と規程の一部変更について

＊以上3議案について協議がなされ決定しました。

報告事項

①金融A D Rにかかる相談・苦情対応状況

②大口貸出先上位50先

③行政庁の「マネー・ローンダリング及びテロ資金供与対策に関するアンケート」への対応

④令和5年度上期監事監査回答その他指摘事項

⑤あいり共同株式会社監査報告

⑥普通期米実績

⑦JA あいら組合員増資・加入促進運動実績報告

⑧第9次役員増資運動の実施

⑨車両管理要領の一部変更

⑩霧島市農業委員会委員の推薦

⑪年賀状挨拶の取りやめ

⑫当面する主な行事日程

第10回 監事会

(令和5年11月27日)

【第1号議案】令和5年度上期監事監査回答の受理について

【第2号議案】随時監査(上期監事監査追跡日程について

報告事項

①令和5年度上期監事監査現地指摘改善回答

②内部監査報告

昼休業時間導入のお知らせ

当JAでは、少人数で、より安全かつ効率的な店舗運営を図るため、下記の通り**昼間の1時間営業を休止**させていただいております。

組合員・利用者の皆様には、ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【対象店舗】

始良購買、溝辺購買、麓購買、横川購買、栗野購買、牧園購買、隼人購買、国分購買、福山購買

実施時期：令和5年12月から令和6年3月までの期間
休業時間：午前11時30分～午後0時30分まで

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

人事異動のお知らせ(11月)

辻 明仁

畜産部 畜産指導課(畜産部あいり肥育牛センター)

※(一)内は旧所属

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
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、家庭からの持ち寄り・持参でも、Aコープ・エス・シーに購入でも可です。
お米をメインに地産地消のランチをしましょう。

おにぎり
大作戦

出せる安心 広がる笑顔 生まれる豊穡

人間ドック日程表

JA厚生連では、人間ドック受診者の募集を行っています。

地区	受診日	コース	
		一般	女性
横 川	2月 2日(金)	8人	6人
溝 辺	2月 5日(月)	4人	7人
始 良	2月 6日(火)	4人	4人
蒲 生	2月 6日(火)	2人	2人
加治木	2月 9日(金)	5人	8人
隼 人	2月 14日(水)		12人
国 分	2月 14日(水)		5人
国 分	2月 15日(木)	2人	
福 山	2月 15日(木)	2人	

※JA組合員はもとよりどなたでも受診できます。
※上記の地区受診日は送迎バスがあります。別日をご希望の方はお問い合わせください。
※ピンク枠はレディースデー(受診者は女性のみの日)です。

お申し込み・お問い合わせは、
本所くらし広報課まで ☎0995-55-7301



厚生連

呼吸を整え、 日々いきいきと

呼吸は生命力の源であり、身体と心の健康に大きな影響を及ぼします。正しい呼吸法を実践することで、ストレスの軽減やリラクゼーション、健康の増進が期待できます。

深呼吸は日常生活で簡単に行える健康法の一つです。鼻から息を吸い、口からゆっくりと吐き出すことで、リラクゼーション効果があります。深呼吸を繰り返すことで、酸素供給が増加し、ストレスホルモンの放出が抑制されます。また、呼吸を意識的に整えることは、日常の忙しさから離れ、精

神的な平静を取り戻す手段として活用できます。古来より瞑想やヨガなどでは呼吸にフォーカスを当てることで、心身の調和を整えることができるかとされています。

呼吸筋ストレッチも重要です。胸部や腹部の筋肉を柔軟にすることで、呼吸を深化させ、呼吸が楽になります。ストレスに対する耐性が向上します。呼吸の質を向上させることでストレス軽減、心身の調和、集中力向上、エネルギー増加など、多くの利点が得られます。

鹿児島厚生連病院

呼吸器外科部長
大塚 綱志



子牛せり市成績表

Agriculture 営農コーナー

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)	6	398,933	266	283	496,100	231,000	2	551,650	289	272	557,700	545,600	8	437,113
始良(始良)	23	454,970	278	278	550,000	173,800	16	538,931	305	276	661,100	324,500	39	489,415
始良(蒲生)	8	290,813	238	276	466,400	121,000	2	466,400	275	281	534,600	398,200	10	325,930
湧水(栗野)	25	461,956	282	275	785,400	290,400	22	571,300	307	277	955,900	400,400	47	513,138
湧水(吉松)	13	443,808	278	274	573,100	306,900	10	584,430	298	268	996,600	342,100	23	504,948
霧島(溝辺)	28	438,704	282	279	617,100	267,300	18	556,539	297	265	674,300	434,500	46	484,813
霧島(横川)	31	442,839	285	273	638,000	301,400	51	535,312	306	271	883,300	269,500	82	500,352
霧島(牧園)	18	407,000	276	285	544,500	245,300	10	452,650	290	281	584,100	325,600	28	423,304
霧島(霧島)	23	430,148	280	274	503,800	320,100	22	561,900	297	272	863,500	313,500	45	494,560
霧島(隼人)	0	0	0	0	0	0	5	554,840	307	249	745,800	475,200	5	554,840
霧島(国分)	37	433,459	269	278	633,600	324,500	23	525,752	288	278	770,000	385,000	60	468,838
霧島(福山)	102	456,025	279	279	669,900	33,000	124	568,789	299	271	828,300	194,700	226	517,896
合計	314	440,403	277	278	785,400	33,000	305	553,033	299	272	996,600	194,700	619	495,899

※売却牛のみの表示となります。
(消費税込価格で表示)

雌の最高
328kg 785,400円
出荷日令 274日
福之姫×美国桜×華春福

去勢の最高
始良郡湧水町 野下 賢治さん
375kg 996,600円
出荷日令 242日
若百合×美国桜×華春福

始良中央家畜市場 子牛せりを
ライブ配信で視聴できるようになりました!!
子牛せりライブ配信はこちら
※JAあいらHPからもご覧いただけます。



子牛せり市牛肉販売日 令和6年1月16日・17日 午前7時45分よりせり市終了まで



JAグループ鹿児島・鹿児島大学
共同プロジェクト



身近な食材も薬のように
体質改善に役立ちます。
医学×農業で、たくさん
もらったおすそわけ食材
を、美味しく健康に食べ
きましょう。

陳皮とは、完熟したみかんの皮を乾燥させたもので、気を
巡らせ、腹部の不調を改善する働きや咳・痰の症状を緩和
する作用があります。さらに、体を温める性質をもつため、
冷え症の改善にも効果的です。冬の食事に陳皮を取り入れ
て、ストレスにも風邪にも打ち勝てる体を作りましょう。

みかんカレー



【栄養素(1食分)】

	みかんご飯	カレー
エネルギー	292kcal	154kcal
タンパク質	5.0 g	11.9 g
脂質	0.8 g	11.0 g
炭水化物	66.6 g	5.6 g
食塩	0.0 g	1.6 g

【材料(8食分)】

★みかんご飯
米…5合
水…415ml
陳皮…30g
みかん…10個
(しぼり汁710g)

★カレー
豚ひき肉…500g
たまねぎ…中2個
ホールトマト…1缶
生姜…2かけ
ニンニク…7g
陳皮…16g
クミン…小さじ1
コリアンダー…小さじ1
ターメリック…小さじ1
塩…小さじ2

【みかんご飯の作り方】

1. 米を研ぐ。
2. 炊飯器にみかんのしぼり汁と水、米をセットする。
3. 陳皮をのせて普通に炊く。

【陳皮の作り方】

1. みかんの皮をよく洗い千切りに。
2. 耐熱皿に並べ、600Wで2分ほど過熱。
3. 焦げないように気を付けながら乾燥するまで1分ずつ過熱。

【カレーの作り方】

1. サラダ油に生姜、ニンニクを加えて香りが移るまで炒めた後、たまねぎを加えて炒める。
2. ひき肉を加えて炒める。
3. トマト、陳皮、スパイスを加えて、塩で味を調える。

栄養学的コメント

陳皮を入れることで食物繊維を摂取でき、生活習慣病予防につながります。また、スパイスを使うことによっておいしく減塩ができます。



監修 鹿児島大学 離島へき地医療育成センター・鹿児島大学病院 漢方診療センター・鹿児島女子短期大学 生活科学科

JAあいら住宅ローン

おまとめ 住宅ローン

他行借換

他金融機関でお借入中の住宅ローンの借換も可！
おまとめも可！

マイカーローン・教育ローン（奨学金含む）の残高も住宅ローンへおまとめ可能！既存残高おまとめで毎月の負担軽減！

変動金利

新規お借入金利

0.70%

※保証料別途 軽減前金利2.275%
令和5年12月1日現在

充実の団信プラン！ 一般・がん・三大疾病・ 9大疾病・ワイド 他

※保障内容によって金利の上乗せがございます。



変動金利型の金利は、お借入時の金利が適用となります。
また、借入期間中、基準金利の見直しが年2回（4月、10月の各1日）行われます。

ローン商品の詳しい内容については、支店窓口へお問い合わせ下さい。



本所融資課 ☎55-7307 始良支店 ☎65-3131
溝辺支店 ☎59-2211 国分支店 ☎45-1034

ネットからの事前審査
申込はこちら▶



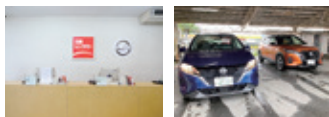
JADDOカード優待店舗のご紹介

対象店舗でJADDOカードをご提示いただくだけでお得なサービスや特典を受けることができます！



日産レンタカー 鹿児島空港店

日本全国47都道府県に営業所を構え、新車に近い高品質な日産車を多く取り揃えています。車種も豊富で軽自動車からワゴン車まで多種多様なプランをご提供しております。特にワゴン車は多数用意しており、大人数でのご利用を検討されている方にもオススメです。



特典内容

基本料金 10% OFF
※一部対象外車種有り



↑詳しくはこちらから



【店舗情報】

住 所：霧島市溝辺町麓1342-9
電話番号：0995-58-2121
営業時間：8:00~20:00
定 休 日：年中無休

※営業時間・定休日等が変更となる場合がございます。
ご来店時は事前に店舗へご確認ください。

(株)佛壇の古屋舗

仏壇・仏具・墓石の製造・販売を通じ「地域の皆様に奉仕する」というスローガンを掲げ、皆様方の仏事にに関する不安や、お悩みを少しでも解消できるよう、お仏壇の販売を通じて社会貢献することを目指して活動を続けております。



特典内容

粗品進呈



↑詳しくはこちらから



【店舗情報】

《隼人店》 住 所：霧島市隼人町姫城 1879-3
電話番号：0995-43-5900・0800-400-5900（無料通話）
《始良店》 住 所：始良市西宮島町 1-21
電話番号：0995-66-4678・0800-900-4678（無料通話）

営業時間：9:00~18:00
定 休 日：年末年始（12月31日~1月2日）

※事前にご連絡いただければ、上記以外の時間帯もご相談に応じます。
※営業時間・定休日等が変更となる場合がございます。ご来店時は事前に店舗へご確認ください。

現在、JADDOカード優待店舗を募集しております。
詳細につきましては、JAあいら経営企画室までお問い合わせください【TEL.0995-55-7303】

Comment

JAあいら女性部霧島支部です。秋はみそ作りの季節です。私たちは蒸しあがった大豆をよく使います。大豆の五目煮は、家の光2022年1月号を参考に作りました。



2022年1月号「家の光」のレシピを参考にしました！

大豆の五目煮

材 料	(4人分)		
	大豆……………	300g	薄口醤油…………… 大さじ1
	(水で戻したもの)		ザラメ…………… 40g
	ニンジン……………	80g	
	ゴボウ……………	80g	
	乾燥しいたけ……………	80g	
	こんにゃく……………	80g	

作り方

- ①乾燥しいたけは水でもどし、もどし汁は取っておく。
- ②ニンジン、ゴボウ、しいたけ、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に材料としいたけの戻し汁を入れ、水をひたひたになる程度に加え、火にかける。
- ④材料が柔らかくなったら調味料を入れて煮立て、2分位したら中火にし、汁けがなくなる直前で炒るように煮る。

フレイル 筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態

予防の為、筋肉のもとになるたんぱく質をしっかりと、バランスの良い食事を心がけましょう♪



手作りこんにゃく

材 料	(タッパー(305×245×100)mm 約1個分)	
	こんにゃく芋……………	300g *あく汁を別で用意する
	あく汁……………	500cc …………… 200cc位
	ぬるま湯……………	200cc

作り方

【手がかゆくなるので、作業は手袋をしてください。】

- ①こんにゃく芋の皮をきれいにむく。(黒い斑点等は取る)
- ②ミキサーに、粗くカットしたこんにゃく芋とあく汁を入れて、攪拌する。途中、ぬるま湯を入れて回す。(ミキサーに一回で入らないときは、分量を2等分して2回行う)
- ③攪拌したこんにゃく芋をボールに移し、ヘラで素早く重くなるまでかき混ぜる。
- ④③をタッパーに入れ、表面がなめらかになる様押さえる。あく汁を表面に垂らし、こんにゃくとタッパーの隙間にあく汁を流し込む。
- ⑤タッパーをひっくり返してこんにゃくを取り出し、2～4等分に切る。
- ⑥大きめの鍋にお湯を沸かし、こんにゃくを入れ1時間位湯がく。
- ⑦水に取り上げ冷まし、2～3回水を取り替えてあく抜きをする。茶色い水が澄んできたら出来上がり。
- ⑧酢味噌や生姜醤油で召し上がれ♪

地元を食べる。地元で食べる。

JAあいら管内(霧島市・始良市・湧水町)には野菜・果物・お米・お茶・お肉などおいしい食材がたくさんあります。安心・安全で新鮮な農産物をおいしく食べることで地域の農業をみんなで応援しましょう!!

(株)宮路自動車

新車・中古車販売、車検、一般修理、板金塗装車の事なら何でもお任せください



霧島市福山町福山4897-61
TEL (0995) 56-2142

(有)堀之内自動車

お気軽にお立ち寄りください。スタッフ一同、お待ちしております。



霧島市溝辺町麓1392-1
TEL (0995) 58-2351

あなたのそばの
JAあいら共済代理店

園芸研究家 成松 次郎

家庭菜園では多くの種類を栽培しますので、それぞれの特性に合わせた土壌管理が必要です。

「連作と輪作」同じ土地に同じ野菜を連続して作ると連作といえます。しかし、連作すると生長に障害が出る野菜があります。連作障害の原因は多様ですが、病害によるものが最も多く、次いで土壌の悪化によるものとなっています。

エンドウは一度作ると、7年は作れません。トマト、ゴボウなどは5、6年、インゲンマメ、サトイモなどは3、4年、キュウリ、ホウレンソウなどは1、2年です。カボチャ、タマネギ、サツマイモのように連作しても障害の出にくい野菜もあります。

同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っていて、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増え、微量でも必要な肥料成分が不足して生長を妨げることがあります。

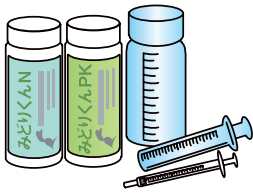
そのため特性の異なる野菜を上手に組み合わせる一定の順序で作付け（輪作）をしましょう。

「野菜の適性酸度」雨が多い日本はカルシウム（石灰）やマグネシウム（苦土）が流れやすく、酸性土になりがちです。野菜の生育に適した弱酸性（pH6.0～6.5）とするためにカルシウムとマグネシウムを含む石灰資材を投入します。酸性土が改良されると土壌微生物の働きが活発となって、有機物の分解を早める効果もあります。

野菜の種類によっては酸性を好むものもあり、野菜の種類に適した酸度（pH）に調整することが大切です。ジャガイモ、スイカはpH5.0～5.5でよく育ちます。一方、ホウレンソウ、タマネギは特に酸性に弱く、発芽してもしばらくすると枯れてしまいます。酸性土壌ではアルミニウムイオンが溶け出し、ホウレンソウなどの根を障害するからと考えられています。

「酸性土壌の矯正」土の酸度を調べる診断キット（図1）や、土に直接差し込んで測定する土壌酸度測定器があります。石灰資材を過剰に与えると微量要素の吸収を妨げる恐れがあるため、測定値に応じた石灰資材を施します。施用量は土壌の種類によって異なりますが、一般的にpHを1上げるには粒状の苦土石灰では1平方m当たり150～200gです。なお、石灰資材は窒素肥料や窒素分の多い堆肥と一緒に施すと、アンモニアガスが発生し、窒素分が逃げてしまいます。そのため石灰資材と窒素肥料を同時に与えてはいけません。種まきや植え付け2週間前に石灰資材をまいてよく土と混ぜておき、1週間前に化成肥料と堆肥を施用します。

図1 土壌診断キット



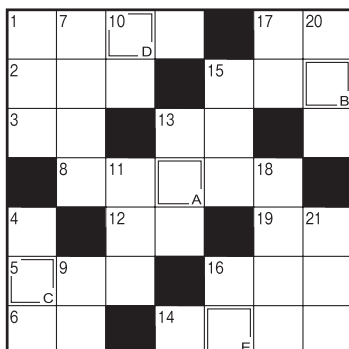
※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

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ください。次にA～E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。



ヨコのカギ

- おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 旅行前に——ブックを買った
- 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 北を向いたとき西になる方向
- 丁寧というご飯です
- 横綱を先導して土俵に上がります
- セイウチの口からよさきり
- 農地——、道路交通——
- DNAが含まれる体の設計図。——操作
- 猫が中で丸くなっているかも
- 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- 彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- エレベーターの表示では「B」

タテのカギ

- 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- キウイやボンカンの生産量が日本一の県
- エッセーともいいます
- かつお節や昆布で取ります
- ガラガラとうがいをして洗うもの
- ゆでた麺をざるにあげて行います
- 大股の人は広めです
- カメやカッパの背に付いています
- や硯（すずり）を用意して書き初めをした
- カラオケで楽しむもの
- の計は元旦にあり
- 旧暦1月の異称
- 見張ること。——カメラ

応募方法

①解答 ②ご住所・お名前・年齢（任意）・電話番号 ③意見・要望・日常の楽しい出来事など一言をお書きの上、郵便ハガキまたは右のQRコードにてご応募ください。「トーク&トーク」に採用された方には共通商品券を差し上げます。／【宛先】〒899-4332 霧島市国分中央三丁目3番10号 JAあいら「お楽しみクイズ12月号」係／【締切日】1月10日（消印有効）

申込みQRコード



先月号お楽しみクイズ

答え「シクラメン」

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!

＼おめでとうございます！／

10月号の当選者

山口小恵子（始良市東餅田）
上野 浩（始良市永瀬）
池澤みどり（霧島市溝辺町）
亀澤 慶子（始良郡湧水町）
酒井 清美（霧島市牧園町）
本門 三男（霧島市牧園町）
乙田 季治（霧島市隼人町）
川畑 利春（霧島市霧島）
村川 和子（霧島市霧島）
岡山トシ子（霧島市福山）

相続豆知識

78

先月号の〇×クイズでは、「預貯金の払戻し②」について出題させていただきました。
今月号の〇×クイズでは、「**寄与分**」について出題させていただきます。

◆寄与分とは

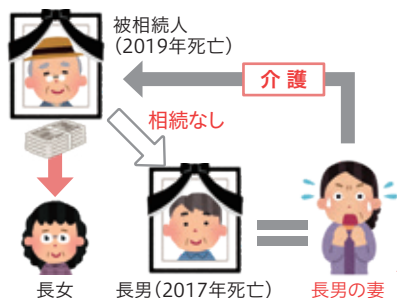
亡くなった方の介護等をしていた場合に、その貢献が認められた分の財産がもらえる制度です。

【第56問】 相続人以外の被相続人の親族が、無償で被相続人の療養看護等を行っても、寄与分は認められない。○か×か？

答え ×

【解説】 **2019年7月1日より施工**された法改正に伴いまして、以下の通り、内容が変更になっております。

改正前 亡き長男の妻が、被相続人の介護をしていた場合

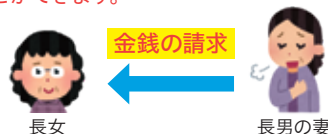


- 長女（相続人）は介護をしていなかったとしても、相続財産を取得することができる。
- 長男の妻は、相続人ではないため相続財産を取得することができない。

2019年7月1日施行後

改正後

相続人以外の被相続人の親族が、無償で被相続人の療養看護等を行った場合、**相続人に対して金銭（特別寄与料）を請求することができます。**



相続に関するご相談については、JAあいら各支店・支所までお気軽にご相談ください。

JA1月行事予定

10 (水)	地域清掃活動日 全事業所
11 (木)	あいら新ごぼう出発式 本所
12 (金)	おにぎり大作戦 全事業所
14 (日)	休日ローン相談会 始良支店
16 (火)	子牛せり 17日まで 始良中央家畜市場
18 (木)	交通事故巡回相談日 本所・加治木支所
19 (金)	年金無料相談日 霧島支所
21 (日)	休日ローン相談会 国分支店
28 (日)	休日ローン相談会 始良支店
28 (日)	みんなおいで！農協まつり 始良中央家畜市場
31 (水)	交通事故巡回相談日 横川支所

やすぎ JA葬祭

もしもの時に慌てないために、事前のご相談を受け付けています
(ご相談される方は、事前に最寄の斎場へご連絡ください)

万一の時、お電話でご一報ください。(24 時間受付)

隼人斎場 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)

謹んでおくやみ申し上げます

ご了承を頂いた方のみ掲載しています (敬称略)

溝辺町 菊浦 明治 (89)	隼人町 芝内 美規夫 (87)	霧島市 内村 艶 (98)	湧水町 外村 徹子 (53)	始良郡 脇元 久保 (87)	西宮町 上原 美慧 (40)	三拾町 下村 フクエ (89)	蒲生町 大山 茂樹 (94)	始良市
-------------------------	--------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	-----

Ⅲ やすらぎ会員カード新規会員募集中 Ⅲ

特典 1

入会されますと ご葬儀代金の8%割引
※但し、敬供品代・料理代・飲料代は含みません。

特典 2

更に、入会後に事前お見積りをされた方はプラス2%割引で ご葬儀代金の10%割引
※但し、敬供品代・料理代・飲料代は含みません。

特典 3

JAあいら組合員割引 祭壇料金より5%割引
※故人様・喪主様・同居者様が組合員の方。
JAあいら年金友の会割引 ご葬儀代金より5,000円割引
※故人様が年金友の会に入会されている方。

- カード会員入会金は10,000円(税込)のみ※ご葬儀代金に充当致します。
- 本人様又は喪主様が特典を受けられます。
- 月々の積立・年会費は不要です。
- 親切・丁寧な対応を致します。(厚生労働省認定 葬祭ディレクター1級・9名在籍)



詳しくは各斎場へお問い合わせください

みんなおいで!

農協まつり

2024年
7月28日(日)
9:30～14:30

in 始良中央家畜市場 (霧島市隼人町西光寺496)

JAあいらの
うまいもん大集合!!








鹿児島黒牛肉等が当たる、お楽しみ抽選会もあります!
皆さん是非お越しください!

特別ゲスト 元ちとせライブ

イベントの詳細は 2024 年 1 月号の広報誌をご覧ください。

移動金融車 I♡Ra (あいら)ちゃん号 運行カレンダー (令和6年1月)									
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日		2日		3日		4日		5日	
元旦		年始運休		年始運休		時間	場所	時間	場所
						9:35～	麓事業所	9:30～	竹子きらく館
						11:15～	旧嘉例川支所	11:40～	旧川原支所
						13:50～	旧桂内支所	14:00～	中大廻公民館
8日		9日		10日		11日		12日	
成人の日		時間	場所	時間	場所	時間	場所	時間	場所
		9:30～	旧小山田事業所	9:10～	旧小浜支所	9:35～	麓事業所	9:30～	竹子きらく館
		11:25～	旧北山事業所	11:15～	旧幸田支所	11:15～	旧嘉例川支所	11:40～	旧敷根支所
		13:35～	漆の里万来館	13:45～	正牟田公民館	13:50～	旧三体支所	14:00～	旧福山事業所
15日		16日		17日		18日		19日	
時間	場所	時間	場所	時間	場所	時間	場所	時間	場所
9:30～	旧三叉支所	9:30～	永原小公民館	9:10～	旧小浜支所	9:35～	麓事業所	9:30～	竹子きらく館
11:25～	旧富隈支所	11:25～	旧北山事業所	11:15～	田尾原公民館	11:15～	旧嘉例川支所	11:40～	旧川原支所
13:55～	旧国分南支所	13:35～	漆の里万来館	13:45～	橋村商店横	13:50～	旧桂内支所	14:00～	中大廻公民館
22日		23日		24日		25日		26日	
時間	場所	時間	場所	時間	場所	時間	場所	時間	場所
9:30～	旧三叉支所	9:30～	旧小山田事業所	9:10～	旧小浜支所	9:35～	麓事業所	9:30～	竹子きらく館
11:25～	旧富隈支所	11:25～	旧北山事業所	11:15～	旧幸田支所	11:15～	旧嘉例川支所	11:40～	旧敷根支所
13:55～	旧国分南支所	13:35～	漆の里万来館	13:45～	正牟田公民館	13:50～	旧三体支所	14:00～	旧福山事業所
29日		30日		31日					
時間	場所	時間	場所	時間	場所				
9:30～	旧三叉支所	9:30～	永原小公民館	9:10～	旧小浜支所				
11:25～	旧富隈支所	11:25～	旧北山事業所	11:15～	田尾原公民館				
13:55～	旧国分南支所	13:35～	漆の里万来館	13:45～	橋村商店横				

※各駐車場の滞在時間は1時間です。なお、天候や交通状況により遅延・運休になる場合があります。
※水色ルート・黄色ルートの2ルートを1週間ごとに交互に運行します。お間違えの無いようご注意ください。