



大地がくれる絆を、もっと。

みのり

2016
2月号

No.264



育てよう明日を

JAグループ鹿児島



鹿児島きもつき

<http://www.ks-ja.or.jp/kimotsuki/>





TPP大筋合意の内容について説明する森山大臣

「攻めの農業」必要性訴える

12月28日、JA本所で森山裕農林水産大臣による国政報告会を開き、JAの各部長・役員など約100名が出席しました。

森山大臣は、環太平洋連携協定（TPP）大筋合意の内容を農産物重要5品目（米、麦、牛・豚肉、乳製品、甘味資源作物等）の関税を重点に説明し、「日本の農畜産物が世界で戦える品質であることをもっと自覚し、攻めの農業体制を整えなければならない。その意味でも、海外輸出を視野に入れた6次産業化が必要だ」と訴えました。

会では他にも、平成27年度に各部門で農林水産大臣賞を受賞された組合員の方と森山大臣との記念撮影会なども行われました。

市場運営の安全を祈願

1月4日、肝属中央家畜市場で、安全祈願祭を行いました。

JA役員や市場職員ら約30名が参列し、下小野田代表理事組合長や大村代表理事常務、松永代表理事常務らが代表して玉串奉納を行い、全員で市場業務の安全と盛況な運営を祈願しました。

参列した畜産部の白川聡部長は「無事故・無災害であるように祈った。今年も生産者と一体となり、農家所得の向上や、購買者ニーズにあった子牛づくりを目標に取り組みたい」と話しました。



南大隅町活性化イベント盛大に

12月11日、根占支所・佐多支所カラオケ女性部は錦江町文化センターで、ゲストに演歌歌手の大江裕さんを招いた「町おこしチャリティー歌謡祭」を開き、約600名の来場者で賑わいました。

ステージでは、煌びやかな衣装に身を包んだ部員12名が美声を披露。舞踊や高校生によるダンスも公演されました。

大江裕さんもトークを交えながら約1時間、師匠である北島三郎さんの曲や、自身の新曲を含む6曲を披露し、来場者は美しい歌声に酔いしれました。

尚、このイベントの売り上げは、部員らによって南大隅町に寄付されました。

警察から感謝状 「うそ電話詐欺」を未然に防ぐ

鹿児島県警鹿屋署は12月18日、JA寿支店で「うそ電話詐欺」を未然に防止したとして、同支店事務長の福永沙織さんに感謝状を贈呈しました。

福永さんによると、12月7日11時ごろ、携帯電話を片手に持ち、ATMコーナーに入っている高齢の女性が、数十分に亘り操作していることを店内の防犯カメラで確認。不審に思い詳細を尋ねたところ、公的機関職員を名乗る相手から、「還付金が受け取れるのでATMへ行って操作してください」という内容。

女性が高齢であることや、電話の相手が番号非通知で公的機関職員を名乗っていることなどから、うそ電話詐欺の一種「還付金詐欺」の疑いが強いと判断し、他の職員と連携して女性を説得するとともに警察へ通報、被害を未然に防いだとのこと。

同署によると、県内のうそ電話詐欺による被害は、平成27年11月末までに53件、被害額約3億3千190万円と増加傾向にあります。

当JAでは、身近にこのような危険が迫っていることをより多くの方に知っていただくとともに、さらに警戒を強め、同様の被害防止に取り組めます。



感謝状を受け取る福永さん



でんぷん団子汁を作る生徒ら

あぐりスクール閉校

12月19日、第4回あぐりスクールを開き、生徒やJ A職員など約70名が参加しました。

平成27年度の活動は今回が最後で、これまで野菜の植え付けなどの農業体験の他、鹿屋農業高校と連携した食農教育など、全4回を行ってきました。

生徒らは、J A青年部鹿屋支部の協力のもとダイコンの収穫を体験後、地元産の甘藷澱粉を使った「でんぷん団子汁」をJ A女性部員らと作り、口いっぱい温かい「郷土の味」を頬張りました。

同日あった閉校式では、下小野田寛校長（代表理事組合長）が一人ずつ卒業証書を手渡し、修了を祝いました。

今年度すべての活動に参加した、松下愛さん（11）は、「活動を通して命の大切さを学んだ。これからは家庭菜園なども自ら進んで世話をしたい」とあぐりスクール生徒を代表して挨拶しました。

第19回合同文化交流会

J A女性部は1月15日、大始良地区学習センターで合同文化交流会を開き、各地区の部員やJ A役員ら約180名が参加しました。

全24演目、歌や踊りなどが披露され、会場は笑顔と拍手で包まれました。

鹿屋支部



「かつお船」

垂水支部



「ふたりの舟唄」

串良支部



「皆の衆」

東串良支部



「隠岐しげさ節」

高山支部



「おはら節、長生音頭」

内之浦支部



「イエディッド・ネフェシュ、お富さん」

大根占支部



「涙そうそう」

根占支部



「かごしまパラダイス」

田代支部



「見上げてごらん夜の星を、
若者たち、エーデルワイス」

佐多支部



「ハイサイおじさん」

田中常勤監事



「箱根八里の半次郎」



澱粉商品開発 さつき苑とコラボ



開発中のでんぷんわらび餅とでんぷんチーズケーキ

当JAは、甘藷澱粉を利用した新商品の開発を「ホテルさつき苑」と共同で進めています。

同ホテルは「でんぷんわらび餅」と「でんぷんチーズケーキ」を発売。関係者への試食会やホテル利用客への提供も行いました。

同ホテルの飯田支配人は、「利用客の反応も好評で、確かな手ごたえを感じている」と語りました。JAは今後、早期の商品化を目指し、Aコープや直売所などでの販売を視野に取り組みます。

3名が大人の仲間入り

JA青年婦人部は1月16日に鹿屋市内のホテルで、新成人を迎えた職員3名を祝い、成人祝賀会を開きました。

会場には下小野田組合長や役職員ら約60名が出席。

新成人3名はステージで抱負や決意を発表し、各所属長から花束と記念品が贈られました。



内田 英里
垂水支所 営農購買グループ



佐野 なつき
垂水支所 金融共済グループ



林 萌
高山支所 金融共済グループ



コンテナが不足しています！

選果場のコンテナが、畑やご近所に放置されていませんか？

コンテナの又貸し、用途外での使用は禁止されています。

コンテナが不足すると、農産物の適期出荷に支障をきたします。

お心当たりがございましたら、各選果場までご返却をお願い致します。



横山野菜集荷場
0994-48-2685

垂水野菜集荷場
0994-32-1400

バレイショ選果場
0994-28-3141

かつては県外で自動車の設計業をしていましたが、2人目の子どもが産まれることや、農場経営に興味を持ったことを機に帰郷し、3年前から両親と二階にピーマンを栽培しています。

ピーマンの栽培は、『ハサミを入れた数だけ収入が変わる』と言われるほど、手入れが基本です。自分が思い描いた通りに育てることが本当に難しいのですが、そこにかえって、やり甲斐を感じています。両親や地域の先輩方に教わった知識や手法を会得し、自分なりのやり方を模索していく楽しみがあります。

ピーマン栽培を始めようと思うと、いろんな助成もありますが、栽培施設の設置など、他の作物に比べて先行投資がやや掛かります。そこを負担せずに農業を始められたのは、本当に両親のおかげです。

私にとって農業とは、『生活の基盤』。仕事である以上、農業がないと生きていけないですから、生っ魂（いっだましい）を入れて取り組んでいきます。

将来の目標は「ピーマンと対話できるようなになる」ことです。実の形や、葉の状態を見て、まるで対話するかのようにはピーマンを思いやり、手を掛けていくことで、いつか父を越え、父から認められるような農家になりたいと思います。

表紙の人



錦江町城元
たけした ひろあき
竹下 祐章さん
昭和60年3月7日生

【売却のみ】

子牛セリ市成績表

(単位：頭・円) 価格は税抜き

項目	地区	鹿屋	垂水	串良	東串良	高山	内之浦	大根占	根占	田代	佐多	農協全体
総頭数		278	49	368	126	95	16	65	88	41	46	1,172
めす	頭数	146	15	170	56	44	4	29	44	16	22	546
	最高	1,001,000	749,000	1,005,000	1,182,000	1,011,000	749,000	987,000	851,000	990,000	870,000	1,182,000
	最低	502,000	594,000	377,000	445,000	501,000	692,000	553,000	509,000	574,000	511,000	377,000
	平均	659,979	660,733	639,194	683,446	672,045	721,500	688,517	648,773	704,125	670,136	659,674
去勢	頭数	132	34	197	70	51	12	36	44	25	24	625
	最高	1,069,000	987,000	1,101,000	1,142,000	976,000	1,065,000	1,053,000	1,118,000	1,000,000	972,000	1,142,000
	最低	541,000	610,000	244,000	546,000	517,000	566,000	607,000	100,000	605,000	570,000	100,000
	平均	736,644	752,324	730,482	736,914	751,804	782,667	793,778	745,864	762,960	789,958	744,746
総平均		696,381	724,286	688,174	713,151	714,863	767,375	746,815	697,318	740,000	732,652	705,058
前月比		5,130	37,905	22,216	25,090	8,488	100,322	42,030	14,940	16,721	-21,745	15,718
平均体重 雌		270	269	262	270	270	295	268	267	277	279	268
〃 去勢		299	307	292	290	301	297	314	291	303	316	298
総平均体重		284	296	278	281	287	296	294	279	293	298	284

子牛セリ種雄牛別成績表

種雄牛名	めす		去勢		合計	
	頭数	平均	頭数	平均	頭数	平均
華春福	175	724,509	171	802,006	346	762,809
喜亀忠	113	637,442	105	733,714	218	683,812
第2勝王	74	635,851	88	739,250	162	692,019
益華福	43	606,093	64	722,922	107	676,009
勝安竜	39	613,897	48	736,979	87	681,805
隆之國	30	651,167	34	749,500	64	703,406
第2安平	32	639,344	29	719,931	61	677,656
安福久	30	705,633	21	698,190	51	702,569
花乃國	12	672,333	16	736,375	28	708,929
福華1	17	642,353	8	717,125	25	666,280
百合茂	13	625,077	12	784,583	25	701,640
美国桜	8	669,250	12	683,750	20	677,950
金吉幸	8	655,750	10	709,000	18	685,333
第5花国	9	658,667	8	635,125	17	647,588
久百合	4	627,000	13	702,000	17	684,353

行事予定表

(一部変更になる場合があります)



2日(火)	成牛せり市
12日(金)	成牛せり市・育成牛せり市
15日(月)	子牛せり市(～17日まで)
24日(水)	ヤング枝肉共励会



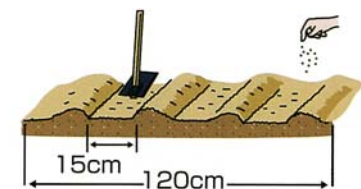
2日(水)	成牛せり市
7日(月)	肝属地区女性部枝共
12日(土)	成牛せり市
17日(木)	子牛せり市(～19日まで)
22日(火)	成牛せり市



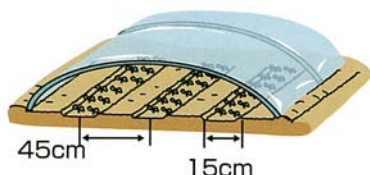
あなたもチャレンジ！家庭菜園

(板木技術士事務所●板木利隆)

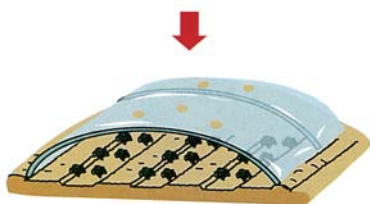
春一番の種まき、 育ちも早くおいしい小カブ



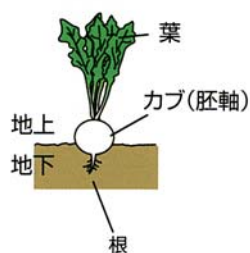
まき溝はくわを前後に動かして底面をできるだけ平たんにする



発芽から本葉1～2枚までは密閉



それ以降は頂部に穴を開けて換気する



小カブ（金町系）は品種改良が進んでおり、生育期間が短く、色、形のそろいも良く、おいしいので家庭菜園にはお薦めです。

育て方は、図のように1. 2m幅のベッドを作り、全面に良質の完熟堆肥、油かす、化成肥料をばらまき、15cmほどの深さによく耕し込んでおきます。そしてくわ幅よりやや広めのまき溝を3列作り、溝底を平らにならしておきます。畑が乾いていたら、まき溝の外にはみ出さないよう、じょうろで十分灌水（かみんすい）しておきます。種まき後にトンネルを密閉するの

で当分水を保つようにたっぷりの灌水しておくことが大切です。

種まきは、種子が大変小さいので、厚まきにならないよう1.5～2cm間隔の薄まきにし、1～1.5cmぐらいの厚さに覆土し、くわの背中で軽くてん厚し、ベッド全体に再び灌水してからフィルムをトンネル状に覆い、裾には十分土を掛けて密閉し、地温の上昇を図り、発芽と初期育成を促します。

発芽して本葉1～2枚に育つたらトンネルの頂部に小穴を開けて換気し、外気温が上がると、トンネル内部が30度を超えるようになったら裾を上げて換気し、温度が上がり過ぎないように気を付けます。

本葉2～3枚に育つにつれて、株間が込み合わないよう、株間引きを行います。灌水して乾き過ぎないように注意します。生育中2回ほど、列の間に化成肥料を追肥し、軽く土に混ぜ込みます。

4月上旬以降外気が十分暖かくなったら徐々にトンネルを取り外して外気に慣らし、根径から5cm内外に肥大したら順次収穫、利用します。葉もおいしいので捨てず、有効に利用しましょう。

+ 巡回健診日程 +

2月、3月の巡回検診はありません。



毎日元気であるために
**年に1度は
健診を!!**

+ 人間ドック日程 +

2月

日	地 区	一般	女性
18 (木)	垂 水	5	
25 (木)	内之浦	1	
	高 山	5	



お問い合わせはJA本所生活福祉課 ☎0994-44-3119
または各支所担当者までお気軽にご相談ください。

= 実施中のローン一覧 =

マイカーローン

県下統一キャンペーン

H27年12月1日(火)～H28年5月31日(火)

〈適用金利〉

キャンペーン基準金利 2.1%より、軽減項目（JA自動車共済加入など）で利用により、最大引き下げ時 1.4%

教育ローン

県下統一キャンペーン

H27年9月1日(火)～H28年4月28日(木)

〈適用金利〉

キャンペーン基準金利 2.0%より、軽減項目（JAカードまたは公共料金の口座引落（3種類以上）のご契約など）で利用により最大引き下げ時 1.7%

住宅ローン

JA住宅ローン“あしたに夢を” 特別金利実施中

〈適用金利〉

お近くのJAでお尋ね下さい。



※上記の金利については、キャンペーン期間中のみの適用金利です。
※詳細については、JA各支所支店窓口にお問い合わせください。



12月号の答え

1	ク	7	ツ	10	シ	タ	17	ソ	20	バ
2	チ	キ	ン			15	ア	ラ		レ
3	エ	ダ			13	イ	シ			ン
		8	シ	11	ヨ	ク	タ	18	ク	
4	マ			12	テ	ラ		19	ル	イ
5	ト	9	ケ	イ			16	ミ	ブ	ン
6	イ	タ			14	イ	ノ	シ	シ	

解 答 トシノクレ

お楽しみクイズ当選者

時 村 とも子さん (鹿 屋)
彌 榮 洋 子さん (南大隅)
吉 留 司 朗さん (鹿 屋)
倉 円さん (肝 付)
安 藤 一 平さん (肝 付)
池之上 ふち子さん (東串良)
飯 田 浩士郎さん (肝 付)
大 迫 友 子さん (肝 付)
宮 脇 恒 久さん (錦 江)
郡 山 照 子さん (錦 江)

「みのり」の誌面を通して、いろいろな分野で活躍されている方々を知ることができ、いつも感心させられます。ありがとうございます!!

(鹿 屋・72歳)

パレイシヨ植え付けの時期になってきました。今年も単価が高くなりそうですように!

(錦 江・73歳)

初めてイチゴを植えてみました。前号にイチゴの育て方が載っていたので参考にしています。収穫が楽しみです。

(鹿 屋・86歳)



宛先はこちら

〒893-0016
鹿屋市白崎町一番一号
JA鹿児島もつき経営企画課
「おたよりコーナー」係

窓口の方々の笑顔がさわやかで気持ちが良いです。耳が聞こえにくい私にもはつきり説明してくださるので、とても助かっています。

(南大隅・72歳)

家庭菜園で病害虫に悩まされています。JA購買部で相談して買った農薬を使用したらすぐに効果が出ました。これまでホームセンターの農薬を使っていたのですが、効果の差は明らかで、とても助かりました。

(錦 江・59歳)

定年退職を機に野菜作りに挑戦していますが、なかなかうまく育ちません。「あなたもチャレンジャー!家庭菜園」のコーナーを参考に頑張ろうと思います。

(鹿 屋・65歳)

お楽しみクイズコーナー

クロスワード PUZZLE

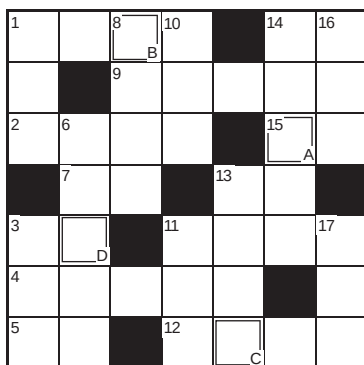
ヨコのカギ

- 1月は睦月、2月は――
- 結婚して――を持ちました
- 酒を温めること
- 疲れたので――しよう
- 電子メールを数えるときにも使う言葉
- ハイの反対語
- 日本初の国産磁器 積み出し港だった佐賀県の地名を冠しています
- 風呂を上がるときに浴びます
- 自動車の燃料の一つ
- バレンタインデーに伝える人もいます
- 古い杉の木などではとても太くなります
- 節分にまく物

タテのカギ

- 1 物事が起こる気配 春の――
- 2 絵や文字を修正したり書き足したりすること
- 3 鹿児島県の南端にある島
- 4 たばこと一緒に持ち歩くことが多い道具
- 5 配偶者の妹、あるいは弟の妻
- 6 東大寺や――大社がある奈良公園
- 7 一般的には白みそより辛め
- 8 生まれて一月の赤ちゃんを連れて、神社へ――に行きました
- 9 薬の――がすぐに表れた
- 10 チョコレートを溶かすには、じか火ではなく――することが多い

Q 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?
出題●ニコリ



＜応募方法＞官製ハガキでご応募ください
【記入例】

- ① 解答
- ② 住所・氏名・年齢
- ③ JAへの意見・要望



8930016
JA鹿児島もつき経営企画課
「お楽しみクイズ」係

＜しめきり＞平成28年2月29日消印有効
＜当選発表・賞品＞
4月号の紙面に発表します。
正解者の中から10名様に粗品を差し上げます。

平成27年度 ウィンターキャンペーン 当選番号

ご当選おめでとうございます！

★特賞36本(鹿児島黒牛・黒豚セット)

239015	239034	239072	240031	240047	240510
240520	240907	240936	241167	241213	241663
241669	241721	242159	242184	242198	242202
242759	242772	244504	244519	244525	243003
243004	243503	243519	243529	244016	244017
244042	244043	244252	244264	244270	244288



抽選会の様子

JAバンク給与振込キャンペーン2016

鹿児島県内で先着1,600名様に
**松下奈緒JAバンクオリジナルQUOカード
 5,000円分プレゼント!!**

【お申込み期間: 平成28年2月1日～平成28年5月31日】

詳しくはお近くのJAバンクの窓口までお問い合わせください。



感動の人柄葬

葬祭業務全般・精進料理・仏壇・仏具
 灯笼・生花・花環・忌明けギフト

事前相談・訪問相談・無料受付中



JAの定期積金

やすらぎ

会員様への特典

祭壇セット価格の10%割引

いつ、訪れるか分からない、もしも……の時を考えて
 ご安心して頂けますよう事前にサポートしたいと考えています。
 「やすらぎ会」への会員登録をおすすめしております。
 くわしくは最寄りのJA窓口・職員へご相談下さい。

年中無休 24 時間対応

家族葬から葬儀全般

料金は御予算に応じて、お見積り致します。

株式会社きもつき JA総合葬祭連絡先

ルミエールかのや
 (鹿屋市下堀町9568-4)
 (0994)44-4466

ルミエール北央
 (鹿屋市大浦町14039-2)
 (0994)40-6006

ルミエールくしら
 (鹿屋市串良町有里24)
 (0994)63-4660

ルミエール高山
 (肝付町後田2855-5)
 (0994)31-5511

ルミエールたるみず
 (垂水市錦江町1-242)
 (0994)32-7979

ルミエールなんぐう
 (錦江町馬場2142-1)
 (0994)28-3491

わたしたちのJA

	平成27年度11月実績	平成28年度11月実績
組 合 員 数	16,930名	17,212名
うち正組合員数	10,411名	10,780名
園芸農産取扱高	5,695,289千円	5,578,872千円
畜 産 取 扱 高	13,811,375千円	12,244,843千円
購 買 取 扱 高	8,138,126千円	8,398,816千円
貯 金 平 均 残 高	91,422,026千円	90,919,367千円
職 員 数	529名	533名
うち正職員数	310名	300名



夢 Sun 参

J A女性部田代支部及びよいやんせたしろ市の会（直売所）は、日頃の直売所運営や利用に感謝して、12月18日に毎年恒例の『よいやんせたしろ市感謝祭』を開きました。錦江町役場主催の軽トラック市やAコープの販売も一緒に行い、多くの来場者が正月前の買い物を楽しました。当日は、とても寒かったため、会場にて配布された温かいぜんざいや、いのしし汁が好評でした。店舗で商品を購入した来場者には、抽選で野菜や生活雑貨のプレゼントがあり、「何が当たるかな？」と楽しいひと時を過ごしました。

今後も「よいやんせたしろ市」をよろしくをお願いします！



おじゃんせ通信

JA いきいき部会鹿屋支部は1月8日、古里地区公民館でおじゃんせ（ミニデイ）を行いました。

今回はお正月遊び、すごろくとカルタ取りを楽しみました。すごろくは、マス目が日本全国を横断する内容で、JA職員の手作り。なかなか自分の思うサイコロの目が出ず、悪戦苦闘されていましたが、参加者は、「旅行気分になって面白い」と楽しんでいます。昼食には牛乳を使った減塩料理、「ミルク豚汁」と「かぼちゃのミルクそばろ煮」を作りました。参加者からは、「豚汁に牛乳入れるの？」と最初は不安の声もありましたが、「実際に作って食べてみると、おいしくて身体も温まる」と好評でした。

奄美大島からは果物などの持ち出しが禁止されています!!

奄美大島では現在、果物などに加害する害虫であるミカンコミバエが発生しています。その為、ミカンコミバエが寄生する恐れがある果物などに対し、奄美大島からの持ち出しは法律で禁止されています。

奄美大島からの持ち出しが禁止されている主な作物

- | | | | |
|--------|-----------|------------|--------|
| ・アセロラ | ・スモモ | ・パッションフルーツ | ・マンゴー |
| ・イチゴ | ・トマト | ・バンジロウ | ・桃 |
| ・イチジク | ・ドラゴンフルーツ | ・バンレイシ | ・リンゴ |
| ・柿 | ・梨 | ・黄色いバナナ | ・リュウガン |
| ・かんきつ類 | ・ナス | ・ピーマン | |
| ・ゴレンシ | ・パパイア | ・ぶどう | |



ミカンコミバエとは

幼虫（白っぽいウジ虫）が果実に寄生すると腐敗・落下し、酷い場合には収穫皆無となります。

※直接的には、人や動物に害はありません。

詳しいお問い合わせ

門司植物防疫所 鹿児島支所志布志出張所 TEL 0994-472-2491

小谷さんは、野菜部会根占支部とキヌサヤ・スナップ部会根占支部の会長を務めています。

活動費用を専門部会に振り分け、JAと部会の連絡調整に取り組んでいます。

小谷さんが会長として心掛けていることは、「常に部会のことを考える」こと。露地栽培の人手確保、若い世代の育成、高齢者に適した作物の模索・・・。

「とにかく活動予算が少ないからなあ」と言いながらも、「来年度以降は費用を確保し、各部会との交流や生産者向けの研修などを実施したい」と、常に前向きに部会の将来を考えています。

今は忙しくてなかなか好きなゴルフに行けないそうですが、いつかはゆとりを持ち、久々のゴルフを楽しみたいと笑顔で話してくれました。



「きもつきのアグリーダー」は、管内組合員組織の代表の方を紹介するコーナーです。



南大隅町根占
こたに いつみ
小谷 逸己さん
昭和26年5月28日生



株式会社きもつき

冬の笑顔満タン！ キャンペーン

抽選会を行いました！



ご当選おめでとうございます！



～JA鹿児島きもつきふれあいの旅～

九州新幹線「貸切さくら」で行く

九州 酒蔵 醤油蔵めぐりと 3日間
自温泉 海女の海中ショー

旅行出発日 平成28年 3月10日(木)
旅行代金 JA会費 (大人おひとりお一人様、4名様以上1室利用)
69,800円
●3名1室利用追加料金おひとり様 4,000円
●3名1室利用追加料金おひとり様 2,000円

日本の美を追究した車両を貸切!

旅のポイント

- ★Nツアー特別貸切新幹線「さくら」にご乗車
- ★ご宿泊は厳選した露天風呂のある温泉旅館にご宿泊
- ★小から大まで楽しめる海女船中乗船とご乗車
- ★海女船乗船の安全ブラス
- ★現地の観光は、大型バス・ガイド付きで進行
- ★旅館内にある温泉地は、大浴場も

募集人員／45名(最少催行人員35名)
申込締切日／平成28年2月19日(金)
参加申込金／20,000円(旅行代金に充当します)
添乗員／同行して旅程管理業務を行います
食事回数／朝食2回・昼食3回・夕食2回
利用予定ホテル／
和歌山:和歌山マリーナシティホテル
南紀白浜温泉:梅樽温泉ホテルシーモア

予定スケジュール	
1	Nツアー貸切さくら JA朝 鹿児島中央駅 午後 新大阪駅 【食事】昼・夕 祭の長い歴史や油力を体験 海辺のリゾート 岸和田だんじり会館 和歌山 夕刻
2	ホテル朝 中野BC(酒蔵) 能や歌舞伎で有名な 湯浅醤油蔵 【食事】朝・昼・夕 道成寺 南紀白浜の景勝地 海女の海中ショー 日本三湯の一つ 南紀白浜温泉 夕刻 南紀白浜(千畳敷・三段壁) グラスポート
3	ホテル朝 和歌山名産品お買物 とれとれ市場 大阪(昼食) 【食事】朝・昼 新大阪駅 午後 Nツアー貸切さくら 夜 鹿児島中央駅 夜 JA

健康情報

夜間頻尿と塩分摂取量について

夜間、排尿のために1回以上起きなければならぬ症状を夜間頻尿といいます。が、睡眠を邪魔されるため困った症状と言えます。

頻尿の原因はいくつかありますが、その中で意外なものがあります。それは、高血圧と塩分摂取量が多い場合です。

高血圧の場合、昼間にカテコラミンというホルモンがたくさん分泌されて、腎臓への血流が悪くなり、尿の量が減ります。かわりに夜間に尿が多く作られ、頻尿になります。

また、塩分摂取量の多い人は塩分を薄める為に血液量が増加し、夜間に余分な水分を出すため頻尿になります。

塩分摂取量は高血圧とも関連が深いので、自分の塩分摂取量を知ることが夜間頻尿の改善だけでなく、高血圧予防にもつながります。

1日の塩分摂取量は2015年版日本人の食事摂取基準によると、成人男性で8g未満、成人女性で7g未満、高血圧の人は6g未満とされています。

厚生連では健診のオプションで塩分摂取量がわかる検査があります。特に血圧が高めの方はこの「塩分摂取量検査」の受診をお勧めします。

厚生連健康管理センター
健診医療科部長

吉福 士郎

あとかき

先日、2歳の息子とお店屋さんごっこをしていた時の話。店員役の息子が急に「おもちゃはありますか?」。思わず「あ、お餅ください」と言った私。「違うよ!」と私が握っていたおもちゃの財布からカードを出す息子。どうやら「ポイントカードはお持ちですか?」が言いたかったようです。どこで覚えたのやら(笑)。寒さも本格的になってきました、体調には気を付けましょう。

理事会だより

1月26日に第11回理事会が開催され、以下の議案について協議が行われました。

議案

- 一. 中期3カ年計画について
- 二. 平成28年度固定資産取得計画について
- 三. その他



こんにちは！農協の置き薬「クミアイ家庭薬」です

J A鹿児島県経済連

女性にうれしいドリンク剤!!新発売

低カロリー
1本当たり2.5kcal

糖類ゼロ

ノンカフェイン

がんばるあなたのつらい疲れに



トウキ・ジョテシ・BCAA 配合
50ml×10本 1,800円(税抜価格)



ここがおすすめ!

- ★元気は欲しいけど、カロリーが気になる
- ★疲労回復に効果的なビタミンB群に、筋肉疲労・精神的疲労にも効果的なBCAAを配合
- ★女性に効果的な生薬をプラス血行をよくするトウキ、滋養強壮薬のジョテシを配合
- がんばるあなたのつらい疲れに
- ★ノンカフェインだからお休み前に飲むのもおすすめ
- ★スッキリした飲みやすい味



リュバン チーズワールドの 濃厚チーズケーキ

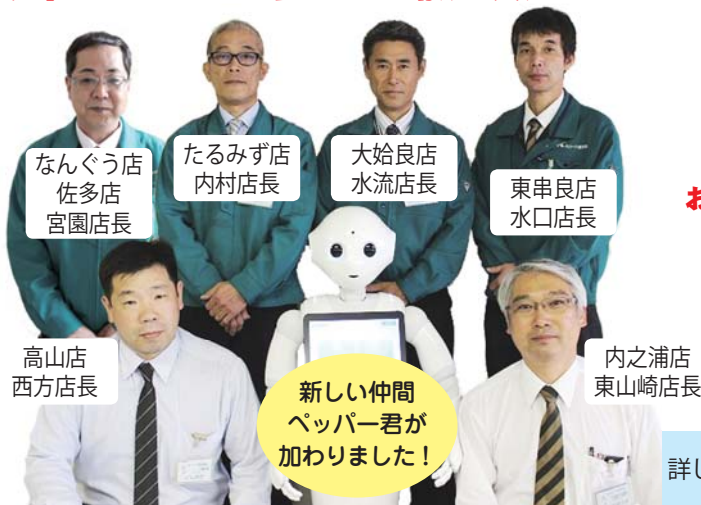
長谷川哲夫(著)
定価1,620円(税込)

人気のチーズケーキ専門店のプロの技を丁寧に解説。特別な道具や材料を使わず、家庭で本格的なケーキが作れる。なめらかで濃厚な味わいは、ひと口でやみつきに。バイクド、スフレ、レアを基本に40点掲載。



こんにちはAコープです!

今年もAコープを宜しくお願い致します!



なんぐう店
佐多店
宮園店長

たるみず店
内村店長

大始良店
水流店長

東串良店
水口店長

高山店
西方店長

内之浦店
東山崎店長

新しい仲間
ペッパー君が
加わりました!

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。

Aコープ東串良店・たるみず店

夕食宅配 ご注文承り中です!

お弁当コース



彩色八菜コース

J A・Aコープの担当者が
直接配達いたします!

※写真は一例です

詳しいお問い合わせ先 串良・東串良エリア TEL 0120-88-0078
Aコープ たるみず店 TEL 0994-32-5050

楽・らくししび

米粉のイタリアンチキミ



材 料 (2枚分)

生地

米粉・・・80g
かたくり粉・・・20g
塩・・・小さじ1/2
卵・・・1個
水・・・適量

ノンオイルツナ缶・1缶(70g)
ホールコーン・・・70g
ミニトマト・・・40g
ニラ・・・3本
溶けるチーズ・・・30g
ごま油・・・大さじ1

たれ

酢・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
蜂蜜・・・小さじ1/2
いりごま・・・小さじ1

作 り 方

- ①ツナとコーンは水分を切る。ミニトマトは輪切りに。ニラは2～3cmに切る。たれの材料を合わせる。
- ②卵に水を加え、1カップ分にする。生地の材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせてからツナ、コーン、ミニトマト、ニラ、チーズを加え混ぜる。
- ③フライパンにごま油を温め②の半量を入れ、中火で全体が固まり焼き色がついたら裏返し、フライパンを回しながら両面を焼く。
- ④食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、たれを付けていただく。

