



大地がくれる絆を、もっと。

みのり

2016
3月号

No.265

 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/>



記録的寒波の つめあと “爪痕”

1月24日から25日にかけて西日本を襲った記録的な寒波による積雪と低温で、管内各地において農産物の茎葉が凍結するなど、甚大な被害が出ました。

南大隅町(根占地区)のばれいしょ圃場



なんぐう地区のばれいしょは、茎葉が倒れ変色。樹勢回復を促し2月下旬からの出荷を目指しますが、栽培面積156.9㌥のうち、約7割は収量が減る見込みです。

垂水地区の露地びわ(断面)



通常のびわ(断面)

凍傷害を受けたスナップエンドウ



垂水地区の露地びわは、全体的に幼果が凍死し、商品にならない状況です。管内全域で収穫中の豆類においても、サヤは凍傷害を受けました。幼果や花も低温障害を受けており、今後は茎葉が黄化し、枯れてくると予想されます。

凍害・寒害による被害状況(2月18日現在)

青果用ばれいしょ		
地 区	栽培面積	被 害 率
根 占	78.2 ㍏	60 ～ 70%
大根占	46.7 ㍏	
佐 多	32.0 ㍏	

スナップエンドウ		
地 区	栽培面積	被 害 率
垂 水	1.0 ㍏	90 ～ 100%
根 占	12.0 ㍏	
大根占	5.0 ㍏	
佐 多	2.5 ㍏	

キヌサヤ		
地 区	栽培面積	被 害 率
鹿 屋	0.8 ㍏	90 ～ 100%
垂 水	2.0 ㍏	
内之浦	1.0 ㍏	
根 占	1.4 ㍏	
大根占	1.0 ㍏	
佐 多	2.0 ㍏	

ソラマメ		
地 区	栽培面積	被 害 率
鹿 屋	1.0 ㍏	20 ～ 100%
垂 水	0.5 ㍏	
内之浦	0.3 ㍏	

実エンドウ		
地 区	栽培面積	被害率
垂 水	2.0 ㍏	100%

インゲン	
地 区	状 況
全 域	無加温栽培への低温の影響も予測されるため、確認に時間を要す。

つわぶき		
地 区	栽培面積	被害率
佐 多	9.0 ㍏	50%

ゴボウ	
地 区	状 況
鹿 屋	12月～1月植え付け分が黄化。

露地びわ		
地 区	栽培面積	被 害 率
垂 水	13.5 ㍏	10 ～ 95%
根 占	1.0 ㍏	

緊急会議 対策急ぐ

管内農産物の各部会役員や地区理事、ＪＡ担当者らは１月２８日、２月１２日に対策会議を開き、状況報告と対策を話し合いました。



災害対策資金の受付開始

当ＪＡでは、この大寒波による影響で農作物が被害にあい、減収減益となった園芸農家に対し、農業経営を維持する為に必要な緊急資金を融通し、経営の安定を図る目的で、「農産物緊急災害対策資金」の貸付を開始しました。

※詳しくは、最寄りのＪＡ窓口までお問い合わせください。

森山農水相に支援を要請

２月６日、下小野田寛代表理事組合長やＪＡ野菜部会の持留秋男会長らは、此度の大寒波による被害状況を森山農林水産大臣に報告し、被害への迅速かつ的確な支援を要請しました。



小学生と生産者が交流給食会

肝付町立内之浦小学校の6年生は1月29日、農産物の生産者を招いた「交流給食会」を開きました。

会には大迫辰巳さん、藤元和則さん、福園幸雄さんら3名の生産者が参加し、児童ら16名と楽しい給食の時間を過ごしました。

この日の給食の食材には、生産者らが育てたジャンボインゲンや辺塚ダイダイなどが使われ、児童らは、給食を通して地域の農業にふれることができました。

参加した生産者らは、「数十年ぶりの給食は、とてもおいしく、有意義な時間を過ごせた。これからも安心しておいしい農産物を提供していきたい。」と話しました。



高校生がJAを訪問

2月10日、県立南大隅高校の2年生27名が企業訪問研修でJA本所を訪れました。

この研修は、生徒の進路選択に役立てようと、昨年から同校が取り組んでいるもので、生徒らは真剣な面持ちで、JAの役割や組織の説明に耳を傾けていました。

元パティシエが教えるチョコ作り

JA鹿児島きもつきフレッシュミズは2月13日、大始良地区学習センターでチョコ作り教室を開き、20代～40代の女性10名と、そのお子さんたちが参加しました。

元パティシエ（菓子職人）で、現在はJAグリーン鹿児島生活指導員の宮元綾子さんを講師に招き、「フォンダンショコラ」と「ホワイトチョコレートのロッシェ」の2種類のチョコレート菓子作りにチャレンジ。

参加者は、甘い香りに包まれた会場で、翌日のバレンタインデーに向け、心を込めて作っていました。



「実が一気に色づいてくると、赤・黄・橙が茎葉の緑に映えて、本当に美しい。それを見ると面白くて仕方ないですよ。」と、またまた満面の笑みで語る裕士さん。これからの地道に、できる範囲で確実な収量を目指し、将来的には人を雇えるようになりたいとのこと。

裕士さんにとって農業とは「生きていく要」。「自分たちが生きるために食べていくのだから、海外からの輸入に頼りたくないですよね。」と、照れながらも深い話をしてくれました。

人が作り、人が食べて生きていくから農業は大切。すごくシンプルですが、改めてこの大切さに気付かせてもらいました。この笑顔を見て育ったカラーピーマンは、きつと食べる人も笑顔になると思います。

今月の表紙は、高山支所管内でカラーピーマンを約24㎡栽培している川原裕士さんです。

農業を始めたきっかけは、父・春雄さんが新聞で見つけた、JA県経済連トレーニングセンター研究生募集の広告。もともと農業に興味があった裕士さんは、そこで2年間研修を受けたのち独立、現在で4作目に入りました。取材中も、ずっと笑顔の裕士さん。こちらも幸せな気分になります。



【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		237	45	360	115	108	14	65	90	40	50	1,124
め す	頭 数	96	15	174	39	47	6	29	36	17	28	487
	最 高	801,000	730,000	1,013,000	808,000	1,105,000	743,000	1,549,000	753,000	802,000	754,000	1,549,000
	最 低	484,000	602,000	211,000	560,000	301,000	645,000	402,000	290,000	588,000	450,000	211,000
	平 均	664,604	664,267	612,201	675,795	701,957	710,000	705,483	648,722	654,412	660,607	651,606
去 勢	頭 数	141	30	186	76	61	8	36	54	23	21	636
	最 高	1,008,000	952,000	1,102,000	1,007,000	990,000	1,000,000	991,000	980,000	925,000	874,000	1,102,000
	最 低	294,000	603,000	345,000	600,000	606,000	598,000	541,000	586,000	575,000	612,000	294,000
	平 均	753,426	734,433	726,113	743,263	798,361	808,750	778,389	739,556	767,130	778,476	749,892
総 平 均		717,447	711,044	671,056	720,383	756,407	766,429	745,862	703,222	719,225	710,900	707,262
前 月 比		21,066	-13,242	-16,813	7,232	41,544	-946	-953	5,904	-20,775	-21,752	2,285
平均体重 雌		271	278	259	267	275	273	265	268	265	275	266
// 去勢		301	303	296	293	314	305	306	292	293	302	299
総平均体重		289	295	278	284	297	291	288	283	281	285	285

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	162	691,117	194	806,124	356	753,789
喜 亀 忠	113	646,584	124	744,306	237	697,723
第 2 勝 王	90	665,789	76	752,408	166	705,446
益 華 福	65	626,615	67	747,328	132	687,886
勝 安 竜	42	663,452	27	744,519	69	695,174
安 福 久	24	724,958	33	712,394	57	717,684
第 2 安 平	34	644,559	21	729,714	55	677,073
隆 之 国	21	603,810	21	734,286	42	669,048
福 華 1	11	636,818	15	742,000	26	697,500
百 合 茂	9	620,889	7	788,571	16	694,250
花 乃 国	8	666,500	6	625,000	14	648,714
美 国 桜	5	667,000	9	709,778	14	694,500
梅 忠 平	8	649,375	6	682,167	14	663,429
久 百 合	4	664,750	9	736,333	13	714,308
幸 紀 雄	7	612,000	6	728,333	13	665,692

行事予定表

(一部変更になる場合があります)



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



2 日 (土)	成牛せり市
12 日 (火)	成牛せり市
18 日 (月)	子牛せり市(～20日まで)
21 日 (木)	和牛登録審査 市町春季畜産共進会(～30日まで)
22 日 (火)	成牛せり市



簡単！新鮮野菜で楽しむ
春スイーツ

春キャベツとニンジンのマフィン



材料＜マフィンカップ約4個分＞

春キャベツ……………100g
ニンジン……………100g
ベーコン……………40g
クリームチーズ……………40g
ニンジンの葉(あれば)……………適量
薄力粉(ふるっておく)……………100g
ベーキングパウダー(ふるっておく)
……………小さじ1
砂糖……………大さじ1
卵……………1個
マヨネーズ……………大さじ2
牛乳……………大さじ2

A

作り方

- (1) 春キャベツは粗みじん切りにする。ニンジンはすりおろす。ベーコンとクリームチーズは1cm角に切る。
- (2) ボウルに卵、マヨネーズ、牛乳を入れてよく混ぜる。Aを合わせてよく混ぜる。さらに(1)を加えて軽く混ぜる。
- (3) マフィンカップに8分目程度まで生地を注ぎ入れ、180度に熱したオーブンで15～20分ほど焼く。ニンジンの葉があれば添える。

＋巡回健診日程＋

3月、4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＋

3月の人間ドックはありません。

4月

日	地 区	一般	女性
5火	東串良	10	
14木	東串良	10	
15金	高 山	5	
19火	垂 水	5	
25月	東串良	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自動車共済ご加入など) 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。



1月号の答え

1	ハ	5	ツ	8	モ	ウ	12	デ	17	ア
		6	ム		チ		13	イ	15	カ
2	ネ	ジ			11	ガ	ス	ケ	ツ	
	ツ		9	サ	バ	ク			タ	
3	ク	7	ウ	ラ	ン		16	コ	ケ	
4	レ	キ	シ		14	ソ	フ			
	ス		10	ナ	ガ	デ	ン	ワ		

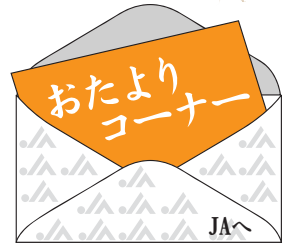
解答 カンツバキ

ガス台の調子が悪くなり連絡しました。ガスセンターの方がすぐに来てくださり、修理すると火がパツと点きました。すぐに来てくださったので本当に安心しました。

(肝付・72歳)

1月末の雪でばれいしよが被害を受けました。落胆していた所、JAの営農指導員さんが畑の状況を見てくださったようで、農薬の説明や処置の仕方などを記した札が立ててありました。とても嬉しく、感激しました。諦めずにがんばります、ありがとうございます。

(錦江・61歳)



宛先はこちら

〒893-0016

鹿屋市白崎町一番一号

JA鹿児島きもつき経営企画課
「おたよりコーナー」係

お楽しみクイズ当選者

宮 迫 つぼみさん (垂水)
小 川 民 子さん (錦江)
六反田 智さん (錦江)
脇 田 友 子さん (垂水)
仮屋蘭 一 弘さん (鹿屋)

お知らせ

毎号多数のご応募ありがとうございます。
編集部では、読者の皆様方に、さらに楽しんで頂けるように、プレゼント当選者の偏りをなくしたいと考え、今月号より当選者を5名様に限定させていただきます。
次回のチャレンジをお待ちしております！

1月号にレシピが載っていた「でんぷん団子汁」、作ってみました。本当に美味しかったです。たくさん作りましたが、寒いのですぐに食べ終わりました。また作ります。

(鹿屋・74歳)

梅の花が色付き、春らしくなってきました。孫もいよいよ高校受験ですが、インフルエンザが流行しているとのことで心配です。元気に過ごせるように祈っています。

(鹿屋・75歳)

内之浦支所の職員さんには、いつも優しくしてもらっています。窓口に寄って、隣のAコープで買い物する毎日が楽しく過ごせています。

(肝付・71歳)

お楽しみクイズコーナー

クロスワード PUZZLE

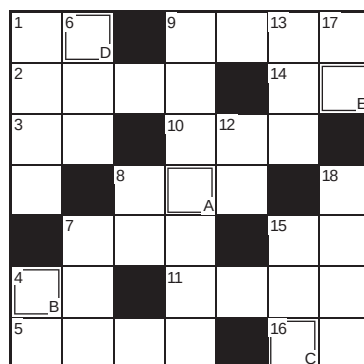
ヨコのカギ

- 3月3日は——の節句
- 見せるために物を並べること
- マニキュアを塗るところ
- 脱穀していないイネの実
- なるとには、この模様が付いています
- 前人——の記録を打ち立てた
- チーターやジャガーに似た動物
- 普通郵便より早く着く——郵便
- 橋の欄干などに付いている、ネギの花の形をした飾り
- 貝の中で大きくなる美しい玉
- 朝—— 植木—— 道具——
- 猛獣を入れるのに適しています
- 日本一広い市、高山市がある県

タテのカギ

- 1 月でウサギがべったんべったん100分の1は厘、1000分の1は
- 2 尺貫法の重さの単位の一つ
- 3 畑を耕すとニヨロリと出てきます
- 4 服を着たり二足歩行をしたりする生き物
- 5 学校を巣立つ生徒を祝う行事
- 6 犬も歩けば——に当たる
- 7 法隆寺は、聖徳——が建立したと伝えられています
- 8 気を付けの姿勢から頭を下げつつ腰を折ります
- 9 ダイコンやゴボウはこの中で育ちます
- 10 世界三大珍味の二つ

Q 二重マスの文字をA～E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
電話番号
- ③ JAへの意見・要望

【送り先】



8930016
鹿屋市白崎町一番一号
JA鹿児島きもつき経営企画課
「お楽しみクイズ」係

＜しめきり＞平成28年3月31日消印有効

＜当選発表・賞品＞

4月号の紙面にて発表します。

正解者の中から10名様に粗品を差し上げます。

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、各選果場までご連絡をお願い致します。

JAがお引き取りに伺います。
組合員以外の方でも、お気軽にご連絡ください。



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



JA 葬祭

感動の人柄葬

葬祭業務全般・精進料理・仏壇・仏具
灯籠・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

田代花瀬蘭友会より

展示会のご案内

日時：3月17日(木) 13:00～17:00

18日(金) 10:00～17:00

19日(土) 10:00～15:00

場所：JA鹿児島きもつき田代支所
(錦江町田代麓 826)

☎0994-25-2521



みなさんのお越しをお待ちしております。

夢 Sun 参

J A女性部高山支部は2月4日、高山女性部班長旅行を実施し、26名が参加しました。この旅行は、女性部の役員として様々な活動に尽力されている班長の労いと交流を目的に年1回実施しています。

今回は、霧島神宮参拝や買い物の他、霧島市内のホテルで食事や温泉を楽しみました。

昼食時には、カラオケや踊りの披露もあり会場は大変賑わい、参加した班長らは、「とても楽しく有意義な時間を過ごせた。女性部活動の更なる発展に向けて、また来年度も頑張りたい」と話しました。



おじゃんせ通信

J Aいきいき部会は2月10日、大始良地区学習センターで、部員を対象に調理実習を行いました。厚生連栄養士の川西孝子さんを講師に招き、「風味を変えて、美味しく減塩」をテーマに、「鯖の揚げ浸し」や「小松菜の塩こうじ和え」など計4品目を作りました。実習では、塩分の取り過ぎによる高血圧症の危険性や、減塩する際のポイントなどを学び、参加した部員らは、「すごく勉強になった。自宅でも減塩料理を作っていきたい」と喜んでいました。



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

家の光

5月号の主な内容



定価 906円（税込み）

《特集》

「だし」は日本の宝

コンブだし、かつおだし、いりこだしなど「だし文化」の全国分布図とその歴史をはじめ、だしの正しい取り方とだしを生かした料理、だしがらの使い方など、あらゆる方面から「だし」について紹介します。



新連載 農がたり

「農」にはさまざまな役割や可能性がありま
す。そんな「農」への思いを、今月から毎月
さまざまな分野で活躍されている方にイン
タビューします。農村、食、地域や家族のつ
ながり、自然、日々の暮らしなど、幅広いテ
ーマの中から、語り手独自の題材で語りま
す。初回は劇作家の平田オリザさん（予定）
です。

チャレンジ！ 筆跡でわかる性格診断

文字は、人となりを表すといえます。「筆跡鑑定」という言葉があるほど、一人一人の字には特徴があり、性格が現われるといわれます。実際に字を書いてもらい、自分で性格診断ができる読者参加企画です。

別冊付録／読み聞かせに最適！

心を育てる おはなし絵本



子どもの感性や想像力を育てたり
読書の習慣をつけたり、認知症を予防したり
とさまざまな効果がある「読み聞かせ」。JA
女性組織が食と農のたいせつさを伝えたり、
高齢者施設でお年寄りに昔話を聞かせるなど
活動が盛んです。新作童話を掲載するほか、
カッターで切り込みを入れ、オリジナルの仕
掛け絵本の製作も楽しめます。



定価 606円（税込み）

《これからのJA・地域を展望する企画》

JA出資型法人の未来～求められる役割とは～

JAが農業生産を積極的に支えるとともに、後継者の育成もするJA出資型の農業法人。これまでの考え方から積極的に手を打つ必要があります。担い手育成や産地形成の視点からJA出資型法人はどうあるべきかを考えます。

《世界・日本の社会経済を読み解く企画》

TPP 条文案暫定和訳から見えてくること

1月に政府から発表されたTPP条文案の暫定和訳。本文と付属書だけでも膨大な量ですが、関連文書がすべて公開されているわけではありません。現時点で見えてきた協定文案の各分野での疑問点や問題点、日本にとっての懸念事項などを識者の見解をもとに整理します。

※企画・タイトルは変更することがあります。

ちゃぐりん

定価 483円（税込み）

入学・進級お祝い号



世界農業遺産大集合

世界農業遺産は国連食糧農業機構が認定し、これまで25地域が認定されています。日本でも石川県の能登や新潟県の佐渡などが登録されています。世界各国の農業遺産を美しい写真で紹介し、世界中で農業が営まれていることを実感できます。

ふわふわコットンを育てよう！

いま、和綿として注目が集まる綿（わた）の栽培法を紹介します。収穫した綿を使った簡単な小物を作ります。

5月号は新連載、続々登場！

お申し込みはお近くのJA（農協）へ

※今月号の「きもつきのアグリダー」はお休みします。次号をお楽しみに！

Venus Cruise

洋上の楽園 ばしふいっくびいなすで航く

一度は行きたい!東洋のガラパゴス諸島

世界自然遺産

小笠原諸島

5日間

別府港
出発
出発地別府市JAより
無料送迎付き

平成28年7月18日(月)～7月22日(金)

旅行代金 **149,000円～1,188,000円**

ステートルーム3名様1室利用 ロイヤルスイートルームA1名様1室利用

優雅に過ごす船上の記念日



世界自然遺産 小笠原諸島

日程	スケジュール
1 平成28年 7/18 (月)	※集合・解散地（および時刻）については後日書面にてお知らせいたします。 別府港 12:45頃乗船開始/14:00出港(予定) (船内での昼食はご用意いたしておりません) 出港時、 セイルアウェイパーティー 世界自然遺産に登録された小笠原に向けて出港です。 夕食は 和食会席料理 をご用意いたします。 (船中泊)カジュアル
2 7/19 (火) 終日航海	日の出とともに始まる モーニングウォーク を初め、 船内イベントやアトラクション・各種教室等 でクルーズライフを存分にお楽しみください。 夕食は 洋食コース料理 をご用意いたします。 (船中泊)カジュアル
3 7/20 (水)	小笠原 父島 二見港 08:00 入港 二見湾内にブイ係留、通船にて上陸いたします。 (※車イスでの上陸は安全上の理由からお断りさせていただきます) 小笠原の美しい海や自然を堪能できる 各種オプションツアー（別料金） でお楽しみください。 父島に上陸して（無料）自由散策もできます。 小笠原 父島 二見港 17:00 出港（予定） 小笠原名物の 遊漁船併走のお見送り を予定しています。 夕食は 和食会席料理 をご用意いたします。 (船中泊)カジュアル
4 7/21 (木) 終日航海	船内イベントやアトラクション・各種教室等 でクルーズライフを存分にお楽しみください。 夕食は 洋食コース料理 をご用意いたします。 (船中泊)カジュアル
5 7/22 (金)	ばしふいっくびいなすのグッズや小笠原の名産品他が当たる、 ビンゴ大会 を開催します。 世界自然遺産「小笠原寄港記念」の 乗船証明書 をお渡しします。 別府港 11:00 入港（予定） 別府市内にて昼食後、送迎バスにて各地へ

健康情報

インターバル速歩について

健康増進に効果的と言われているウォーキング。しかし、近年の研究で、ただ歩くだけでは筋力・持久力の向上が見込めないことがわかってきました。

いつもの歩き方をちよつと変えるだけで、効率よく筋力アップできることがわかり、開発されたのが、「インターバル速歩」です。

インターバル速歩とは、「はや歩き」と「ゆつくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。

この方法は、最初の3分は、普通のスピードで歩く、次の3分は、足を大きく開き、息が上がるほどの早いペースで歩く、これを交互に繰り返して、15分間続ける、週4日以上継続して行います。

また、インターバル速歩の効果をあげるためには正しいフォームで歩くことが大切です。腰を曲げて歩くと、腰を痛める原因にもなりますので、胸を張って歩きます。腕は前後に振りますが、軽く後方に引くように意識すると、胸を張った姿勢にもなります。膝は曲げずに踵から着地して、足裏全体で地面に着くようにします。

足腰の力が落ちてきていると感じている方は、インターバル速歩を試してみてください。自分の体調、ペースで行ってください。

鹿児島厚生連病院
理学療法士

齊藤 義光

あとかき

3月は卒業の季節ですね。

「第二ボタン」を渡すという風習、現代もあるのでしょうか？

戦時中、戦地へ向かう人が「命の証」として、心臓に近い軍服の第二ボタンを大事な人に渡していたことが由来だそうです。

私も学生時代、彼女に第二ボタンを渡した事を母に自慢したのですが、「弟へのお下がりののに取られてどうするの?」と、怒られたのを今も忘れません。

「証」よりも「経費」が優先された思い出でした。

理事会だより

2月26日に第12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、平成28年度事業計画について
- 二、中期3ヵ年計画（平成28年度～平成30年度）について
- 三、子会社平成28年度事業計画について
①(株)きもつき ②(株)アグリーン鹿屋 ③きもつき大地ファーム
- 四、平成28年度内部監査方針と年間計画について
- 五、平成28年度コンプライアンス・プログラム(案)及び全般統制・不祥事未然防止行動計画について
- 六、県信連に対する劣後ローン繰上償還と出資金の増資について
- 七、厚生連施設整備事業への対応について
- 八、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

年齢を素敵に重ねたい！ハリ、輝きのある毎日に。



Kyoyaku

コラーゲンモアプレミアム

50ml×10本入 2,400円(税抜)

●目安量：1日1本

7つの美容サポート成分

ハリ・潤い

コラーゲン
ヒアルロン酸
セラミド
ビタミンC



つや・輝き

月桃葉抽出物
ハス胚芽抽出物
バラの花びら抽出物

1本13.5kcal

美味しく飲みやすいピーチ味

クミアイ家庭薬に関するお問い合わせは農協各支所または経済連生活課（099-258-5325）まで



おいしい理由がよくわかる
スイーツ・バイブル

福田淳子（著）
定価 1,728 円（税込）

お菓子研究家の著者が試作を重ねて辿り着いた、基本のお菓子のパーフェクトレシピ。何度も作ったからこそわかる、おいしく作るポイントとその理由を詳しく解説。ケーキから焼き菓子まで人気の18点を掲載。



こんにちはAコープです！



Eコープのおにぎりがより美味しくなりました！



お米は「鹿児島県産ひのひかり」をのりは「出水産のり」を使用した地産地消おにぎりです。
お昼ごはんに、小腹がすいたときに！
ぜひご賞味下さい。

★パッケージも新しくなりました！
具材は鰹節、昆布等全部で9種類！

春の行楽に！お弁当
オードブルご予約承ります

ご予算に応じて承ります。
お近くのAコープにお気軽
にお問合せ下さい！



僕のオススメは「高菜」です。
もちろん鹿児島県産の高菜を使用しています。
ランチやお夜食等にもどうぞ！
ぜひ、全種類食べてみて下さいね！

★惣菜担当バイヤー 武

楽・らくしレシピ

かい割れダイコンとミニトマトの煮びたし



材 料（2人分）

かい割れダイコン
..... 2パック(140g)
ミニトマト..... 2個
削りかつお
..... 1パック(3g)

A 酒..... 小さじ1
しょうゆ..... 小さじ1

作 り 方

- ①かい割れダイコンは根を切り落とし、長さを半分に切ります。ミニトマトは4つに切ります。
- ②耐熱容器に①と削りかつおを入れます。Aを掛けてラップをし、電子レンジ（500W）で約1分30秒加熱します。全体を混ぜて、味をなじませます。

