

 耕そう、大地と地域の未来。

みのり

9
No.355
2023.9



新しい夢 **だんだん**
育てよう明日を
JAグループ鹿児島

 **鹿児島きもつき**
<http://www.ja-kagoshimakimotsuki.or.jp/>



おかげさまで
30th
JA鹿児島きもつき



みんなのよい食プロジェクト

地元食材のおいしさ知って

J A 鹿児島きもつきは7月12日、鹿屋市の松下保育園に黒毛和牛肉とサラダゴボウを提供しました。

J A は、2023年で合併30周年を迎えた事を記念した取り組みを展開しています。

第4弾の今回は、次世代を担う子ども達を応援しようと、J A 管内2市4町の保育園・幼稚園・認定こども園70施設に同J A の特産の黒毛和牛肉約540キログラムとサラダゴボウ約200キログラム、児童・教員合わせて約7100人分を提供しました。



園児に食材を手渡す下小野田組合長㊤

松下保育園では、J A の下小野田寛組合長が園児に食材を手渡ししました。食材を受取った園児は「ゴボウってこんなに大きいんだね」「早く食べたい」と喜びました。

下小野田組合長は「地元には素晴らしいお肉や野菜がある事、鹿児島県が和牛日本一を獲得した事を子ども達に知ってもらいたい。今回提供した食材を食べて元気に過ごして欲しい」と語りました。

同園の松下博志園長は「貴重なお肉や新鮮な野菜を頂き感謝している子ども達に地元食材の素晴らしさを感じて欲しい」と語りました。



食材を受取った園児と関係者ら

「きもつき牛」ポロシャツで地元を宣伝／合併30周年記念第6弾

2023年で合併30周年を迎えたJ A 鹿児島きもつきは7月、「和牛日本一記念ポロシャツ」を製作し、同J A 管内の畜産農家や畜産関係者へ配布しました。同取り組みはJ A 合併30周年プロデュースの第6弾。ポロシャツには第12回全国和牛能力共進会で活躍した「安亀忠」号と「南迫」号の名前や牛のイラスト、「和牛日本一」などがデザインされています。

ポロシャツの制作には、有限会社上別府種畜場と(有)うしの中山が協力。胸にはJ A と2社をイメージしたロゴ



ポロシャツを手を微笑む関係者

が配置されています。

7月4日には、同J A で下小野田寛組合長が有限会社上別府種畜場の上別府実社長と(有)うしの中山の中山高司代表取締役社長へポロシャツを手渡しました。

J A の下小野田組合長は「『きもつき』は牛を盛り上げなければならぬ。今回制作したポロシャツで沢山のの人に『きもつき牛』を宣伝して欲しい」と語りました。

ドライブウェイコンテスト開催

J A 鹿児島きもつきは7月23日、花岡SSで「ドライブウェイコンテスト」を開きました。

本コンテストは、組合員や地域の皆様に信頼していただけるようJ A - S S メンバーの接客サービスや点検技術の向上を目的に実施されています。

J A 鹿児島きもつきの各SSからの精鋭が出場し、日ごろの業務で培ったサービス・技術を披露しました。

審査の結果、第1位はなんぐうセルフの森藤職員、第2位は、高山SSの黒木職員、特別審査員賞は東串良SSの村山職員がそれぞれ受賞しました。

「子牛セリ市購買者との意見交換会」初開催

J A 鹿児島きもつきは7月19日、J A の直売所どっ菜市場で生産者と購買者、畜産関係者間の交流を深めようと「子牛セリ市購買者との意見交換会」を初めて開きました。会には県内外の購買者や同J A 管内の子牛生産者、J A の役職員約90人が参加しました。

参加者は、鹿児島黒牛や地元産野



日頃の成果を披露する SS 職員

第1位の森藤職員は、9月3日に開催される県大会にJ A 鹿児島きもつきの代表として出場します。

大隅地区合同早期水稻目標交流会を開催

7月27日、J A 鹿児島きもつき本所で大隅地区合同早期水稻目標交流会が



交流を深める参加者

菜を味わいながら、子牛販売価格の状況や、今後の課題点等について話しました。

会に参加したJ A 鹿児島きもつき和牛振興連絡協議会の貫見広幸会長は「和牛価格が低下し、厳しい状況にあるが、この状況乗り越えることができれば明るい未来を迎えられると考えている。和牛の持つ力を信じ、皆で協力してこの難局を乗り越えていきたい」と語りました。

自己改革スタンプの見方



J A 鹿児島きもつきは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」という3つの基本目標を柱に、自己改革に向けて取り組んでいます。

記事にある自己改革スタンプは、その内容が、自己改革のどの基本目標に向けた取り組みであるかを表わしています。



真剣に検査する検査員

開かれ、J A 鹿児島きもつき、J A 所お鹿児島、J A あおぞら、J A 肝付吾平町の検査員や鹿児島県農産物検査協議会の関係者ら14人が参加しました。同会は、早期米の等級付けの基準や病害虫の状況等を確認するため毎年開いています。

参加者は、各地から持ち寄った16点の米の張り、色、水分量などを検査し、等級基準や品質の確認を行いました。

会に参加したJ A 鹿児島きもつきの検査員は「今日確認した基準を検査員間で共有し、適正な検査に臨みたい」と語りました。



7月10日に開かれた第36回鹿児島黒牛産地宣伝販売会できもつきがグランドチャンピオン賞とマーケットニーズ賞を獲得しました。

鹿児島県内各地から90頭の出品があった中、グランドチャンピオンには当J A のきもつき肥育牛センター、マーケットニーズ賞には薬師成人さんがそれぞれ輝きました。



JA鹿児島きもつき合併30周年記念
JAいちかわ×JA鹿児島きもつき
友好・人記念祭

開催日時 令和5年9月23日(土)
午前10時00分～
オープニングセレモニー(和太鼓 ほか)

開催場所 農畜産物直売所「どっ菜市場」

※「それいけ!アンパンマン ショー」を観覧される方は、当日椅子はございませんので、シートなどをご持参ください。1回目の観覧人数が多い場合は、2回目に振り分けさせていただきます。

それいけ!アンパンマン ショー
日時: 9/23(土) 1回目 午前11時30分～ 2回目 午後2時30分～
観覧無料
場所: 農畜産物直売所「どっ菜市場」

オープニングセレモニーよりJAいちかわの「梨」ときもつき産「たまご」をプレゼント!
※なくなり次第終了とさせていただきます

その他詳細につきましては、どっ菜市場店頭チラシ等でご確認ください。

JA鹿児島きもつき 農畜産物直売所「どっ菜市場」
〒900-0001 鹿児島市白崎町1番1号
TEL:0994-36-8899

JA鹿児島きもつき 農畜産物直売所「どっ菜市場」
〒900-0001 鹿児島市白崎町1番1号
TEL:0994-36-8820

2023 JA鹿児島きもつき出会い応援企画
MEAT婚
～鹿児島の食材をたのしもう～
「農業王国きもつき」の新鮮・安心・安全な食材を準備して皆様をお待ちしています♡

日時 令和5年10月28日(土) 10:00～15:30
会場 JA鹿児島きもつき本所 鹿児島市白崎町1番1号
参加料 男性…3,000円(税込) 女性…1,000円(税込) ※当日お支払いいただきます。

募集人員 男女各10名様
年齢 20～40代
募集期限 令和5年10月6日

タイムスケジュール
9:30～10:00 JA鹿児島きもつき本所集合
10:00～11:30 オリエンテーション
11:30～15:30 レクリエーション フリータイム
15:30 イベント終了予定

男性参加者はこちら
♡当JAの組合員で農業従事者・農業後継者の方
♡当日参加しやすいように事前ミーティングをご用意しております。
お申込みはコチラから!

女性参加者はこちら
♡鹿児島県内在住の方
♡※お相手は大隅の農業従事者の独身男性♪
♡桜島港から会場まで無料送迎あり!!
お申込みはコチラから!

※男女とも応募者多数の場合は抽選となります。

カップルになった方にはプレゼントがあります!
参加された方にも「きもつき」の特産品をプレゼント!

【お問合せ事務局】 JA鹿児島きもつき本所 企画広報課
TEL:0994-41-4746 FAX:0994-40-1126
mail:kim.100-077@ks-ja.or.jp 担当:寺田・大崎

【協力】株式会社 清友
TEL:099-226-7760 FAX:099-226-7764

9月イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 休館日	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

朝どれたまご ポイント5倍還元 お花屋さん(ラッピング無料)
 ソフトクリーム50円引 ソフトドリンク(缶を除く)50円引
 ピザ割引 生産者生活者応援セール 毎月29日はお肉の日
 お米の日 ★各種イベント カンパチデー フライの日

※各イベント詳細につきましては、店頭チラシ・ポスター等でご確認ください。

JA鹿屋島きもつき 鹿児島県鹿屋市笠之原町 7517-1

営業時間 9:00・18:30 TEL.0994-36-8899

毎週 火曜日 新鮮! 9時 12時 15時

たまごタイムセール!

産まれたその日に消費者のもとへ!! お1家族1パック限り

毎週 木曜日 **ポイント5倍還元**

JADDOカードをお忘れなくご持参ください。

通常お買い上げ200円(税抜)につき1ポイント加算が5ポイント加算となります!

鹿児島県の旬彩をお世話になったあの方へ。

全国発送

承ります

サービスカウンターにお越しくださいませ。

スタッフのおすすめ

農家レストラン 彩食豊美

自慢のどんかつと食後のデザートなどぜひレストランで堪能くださいませ。

レストランスタッフ 穂津さん

農産物・加工品 出荷者募集中!!

安心、安全な地域の食を支える一員を募集します。

詳細につきましては、店頭またはお電話にてお問合せ下さい。(担当:牧)

どっ葉市場 公式インスタグラム フォローお待ちしております!



JA SS ~営業日変更のお知らせ~

誠に勝手ながら、下記の通り各ガソリンスタンドの営業日と店休日が変わりました。ご不便・ご迷惑をおかけしますが、今後とも宜しくお願いいたします。

令和4年11月1日(火)より 営業日変更となりました。

旧：営業日及び店休日

新：営業日及び店休日

花岡SS 佐多SS	
月～金	7:00～18:30
土・祝日	8:00～18:00
日	店休日

内之浦SS 田代SS	
月～金	7:00～18:30
土・祝日	8:00～18:00
日	店休日

大始良SS	
月～金	7:00～18:30
土・祝日	8:00～18:00
日	8:00～18:00

※白崎セルフ・なんぐうセルフ・高山SS・東車良SSは、今まで通りの営業です。

ルミエールたるみず 人形供養祭

10月21日(土) 御供養料 1袋につき **1,000円**

あさ10:00～ (袋45L以下)

事前相談会開催

人形供養祭は、古くなったり、壊れたりした人形をどうしても捨てられずにいる皆様に代わって、「人形の魂をお祓いして感謝の気持ちを込めて納める(お別れをする)」お祭りです。

※今回は神式にてとりおこないます。供養は本来仏式用語ですが馴染みのある供養祭として行います。

お持ち込みいただける人形の種類は

「ぬいぐるみ」「ひな人形」「五月人形」「こいのぼり」「日本人形」「こけし」「羽子板」「盆提灯」「灯ろう」など。

※ガラスケースに入った人形は、人形のみお持ちください。また金属類、瀬戸物をご遠慮下さい。

■事前人形受付

9月16日(土)～10月20日(金) (10:00～16:00)

事前受付窓口及びお問い合わせ先

ルミエール たるみず	ルミエール かのや南部	ルミエール なんぐう	ルミエール こうやま
(0994) 32-7979	(0994) 44-4466	(0994) 28-3491	(0994) 31-5511

STOP!

老人脳



脳寿命を延ばす 健康生活



もしかしたらあなたも……?
老人脳の5タイプ

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

「記憶脳」の老化

- ☐ 人の顔や名前が覚えられなくなった
- ☐ 同じことを何度も言うようになった
- ☐ 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで
予防!

**毎日違う道を
歩いてみましょう**

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「やる気脳」の老化

- ☐ 流行に付いていけなくなった
- ☐ 昔が懐かしいと思うことが多い
- ☐ 食べたい物が思い付かない

これで
予防!

**「新しい体験」を
毎日取り入れましょう**

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西 剛志(にしただけゆき)先生

●脳科学者(工学博士)
●分子生物学者
●T&Rセルフイメージデザイン
代表取締役



『80歳でも脳が老化しない人が
やっていること』

西 剛志著
アスコム刊 1540円

「聴覚脳」の老化

- ☐ 聞き間違いが増えた
- ☐ テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- ☐ 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで
予防!

**聞こえにくく
なったら補聴器を**

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- ☐ 人の話を聞かなくなった
- ☐ 服装に気を使わなくなった
- ☐ 人を傷つけてしまうことが増えた

これで
予防!

**ダンスや
お手玉に挑戦**

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- ☐ すぐにイライラするようになった
- ☐ 感情を抑えられないことが多い
- ☐ 物事を客観視できない

これで
予防!

**利き手ではない方の
手で作業をしてみる**

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5~10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上する気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がおすすめです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸（トリプトファン）などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老若しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

老人脳を防ぐための お薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてください。いかがでしょうか。



野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

J A 女性部・高齢者助け合い組織活動に関するお問い合わせは
J A 本所 企画広報課 0994-41-4746 まで



重田地区

J A 鹿児島きもつき助け合い組織いきいき部会鹿屋は8月、祓川・谷田・重田の3地区で「おじやんせ」(ミニデイサービス)を開催しました。今月は型紙と和紙を使った小物入れ作りを行いました。型紙を幾つも組み立てたり、切れ目を入れた和紙を貼り付けたりと、完成までの工程が多く大変でしたが、出来上がった作品を手「綺麗なのが出来て嬉しい」「何を入れようかな」と全員で盛り上がっていました。

おじやんせ通信



夢Sun参

J A 鹿児島きもつき女性部垂水支部は8月15日、垂水支所の窓口で手作りの「もろみ納豆」をJ A の年金受給者先着50名へ配布しました。配布したもろみ納豆は、納豆に麦麴や調味料を混ぜ合わせたものです。前日に部員らで集まって製作しました。

垂水支部の益田支部長は「もろみ納豆には昆布や酢が入っていて栄養満点。おいしく食べて夏を元気に過ごして欲しい」と話されました。

別冊付録

わが家で
安全・安心
お守り帖

楽しく学ぶ

J A 共育ドリル

暮らしの
すすめ

ウオールプランツ

特集2
JA 女性組織
学習企画

食生活を
選ぶ方は
一生もの

食品ラベルの
達人に
なろう!

特集1
JA 女性組織
学習企画

おむすびカーバル

手芸
足ふきマット

ハンド

家が光
9月号

表紙 吉沢 亮 さん

ぼくが演じるときにだいいじにしているのは、その役を愛すること。好きだからこそ、イメージを膨らませることができるとです。また、最近では事前に「こうしよう」と決めずに、現場で相手の演技に柔軟に対応できるように、現場で生まれるものをだいいじにするようにしています。

定価(税込)
●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●家計簿付き12月号 1,027円

「家の光」のお問い合わせは、お近くのJ A 窓口 または J A 本所 企画広報課 TEL 0994-41-4746 まで

イベント情報

(一部変更になる場合があります)



9月19日(火) 子牛せり市(～21日まで)

9月23日(土) JAいちかわxJA鹿児島きもつき
友好JA記念祭

9月24日(日) セカンドライフセミナー
(JA肝付吾平町合同開催)

9月25日(月) 年金友の会
グラウンド・ゴルフ大会

JA鹿児島きもつきの情報を発信しています!



フォローお待ちします☆



J A 鹿児島きもつき
ホームページ



広報誌「みのり」バックナンバーも掲載!

8月分 畜産情報

【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	JA全体
総頭数		239	47	416	141	145	21	59	101	39	50	1,258
めす	頭数	120	25	190	55	66	11	27	40	16	24	574
	最高	677,000	596,000	700,000	843,000	638,000	558,000	528,000	700,000	598,000	527,000	843,000
	最低	71,000	250,000	161,000	196,000	200,000	268,000	186,000	209,000	253,000	241,000	71,000
	平均	399,300	424,280	420,747	396,364	427,561	421,545	365,185	397,075	422,375	420,083	410,634
去勢	頭数	119	22	226	85	79	10	31	61	23	26	682
	最高	737,000	601,000	925,000	981,000	879,000	698,000	852,000	1,003,000	703,000	701,000	1,003,000
	最低	272,000	251,000	316,000	272,000	293,000	304,000	301,000	300,000	400,000	237,000	237,000
	平均	499,420	443,955	565,164	528,800	526,684	505,600	529,032	552,574	574,304	508,692	535,306
総平均		449,151	433,489	499,204	479,631	481,566	461,571	460,000	490,990	511,974	466,160	478,969
前月比		40,415	-35,641	30,461	35,702	35,248	23,071	15,325	47,140	26,739	43,090	33,095
平均体重 雌		270	275	260	268	274	271	265	269	270	272	267
// 去勢		296	283	293	293	296	299	295	299	308	297	295
総平均体重		283	278	278	283	286	284	280	287	292	285	282

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
若百合	115	423,209	178	547,388	293	498,648
秀幸福	113	407,699	115	525,574	228	467,154
安亀忠	80	396,375	83	550,048	163	474,626
華忠良	56	406,071	65	537,538	121	476,694
梅華福	61	385,787	59	528,271	120	455,842
喜亀忠	21	355,524	21	514,286	42	434,905
金華勝	17	348,941	13	449,308	30	392,433
華姫博	14	365,071	16	461,813	30	416,667
豊奨菊	9	300,889	12	458,833	21	391,143
華春福	7	497,857	10	638,400	17	580,529
金吉幸	7	388,000	6	543,333	13	459,692
第7勝系	7	410,857	6	535,333	13	468,308
光金豊	7	364,857	6	439,500	13	399,308
華勝栄	6	491,500	6	569,167	12	530,333
百合未来	1	320,000	10	495,900	11	479,909
梨嘉平	5	421,800	6	532,000	11	481,909
秀春幸	6	339,000	3	482,667	9	386,889
隆安国	2	406,000	6	592,167	8	545,625

〈JA畜産部から〉

8月子牛せり市については、県外からの新規購買者の参入等により平均価格 523,095 円(税込)、前月比+36,945 円の相場となりました。

台風や雨の影響により湿度の高い暑さが続きますが、清潔な水を自由に摂取可能な環境を作り、子牛の熱中症等には十分に気をつけて個体管理をして行きましょう。

第26回JA鹿児島きもつき

年金友の会グラウンドゴルフ大会 開催のご案内

＜JA年金友の会員の皆さまへ＞

開催日時 **令和5年 9月25日(月)**
 【開会式 午前8時30分】競技開始 午前9時】
 場 所 **かのやグラウンドゴルフ場(鹿屋市田崎町450)**
 参加費 **無料**
 チーム編成 **1チーム競技者5名(個人申込可)**

お申込みは
お済みですか？



まだお申込みがお済みでない、参加希望の方がいらっしゃいましたら、9月15日までに各支所 貯金窓口へご連絡ください。

秋の具たくさん炊き込みご飯～辺塚だいたい添え

紹介者:JA鹿児島きもつき女性部フレッシュミズ



【材料（4人分）】

お米 3合
牛もも肉 60g
にんじん 30g
さつまいも 60g
こんにやく 100g
ひら茸 60g
しょうが 少々
辺塚だいたい 少々
(皮のすりおろし)
薄口しょうゆ 大さじ3
塩こうじパウダー 大さじ2

- ◆鶏肉ではなく牛肉を使い、仕上げにのせる辺塚だいたいポイント！
- ◆Aコープマーク品の塩こうじパウダーを使います



【作り方】

- ①ごぼうはさがき、にんじんは粗めの千切り、さつまいもは1cm角、ひら茸は適当に手で裂く。こんにやくは厚さ3mmの1cm角程度、牛もも肉はサイコロ状に切る。生姜は刻む。
 - ②水に漬けておいた米3合に、水、薄口しょうゆ大さじ3、塩こうじパウダー大さじ2、①を加え、炊く。
 - ③炊きあがったご飯を器に盛り、辺塚だいたいの皮のすりおろしを乗せて完成！
- ◆具材を大きく切るのがポイント！

JA鹿児島きもつき管内の特産物を使った「きもつきレシピ」はホームページで公開中！ ぜひご覧ください。



きもつき
レシピ



+ 人間ドック日程 +

9月

日	地区	一般	女性	日	地区	一般	女性
8(金)	鹿屋	8	5	26(火)	垂水	5	3
11(月)	根占	4	4	27(水)	串良		5
11(月)	大根占	4		29(金)	高山	9	4
11(月)	田代	2	1	29(金)	内之浦		1

+ 巡回健診日程 +

巡回健診は予約制となっています。

実施日	会場	予約期間
10/3(火)・4(水)	東地区学習センター	8/28～9/8
10/5(木)～7(土)	東地区学習センター	8/29～9/8

※予約枠は常に変動致します。空き状況につきましては、JA鹿児島きもつき各支所人間ドック担当者へお問合せください。

組合員様限定

JA鹿児島きもつき

おかげさまで合併30周年

感謝の気持ちを込めて...

ありがとう定期貯金

期間 令和5年8月～9月

募集総額 10億円限定

貯金の種類

スーパー定期貯金
(元利金自動継続)

適用金利 0.1%

預入金額 10万円以上1,000万円以下

預入期間 1年(満期継続時には店頭金利を適用)

対象資金 新規でのお預け入れの方のみとさせていただきます。

※JA鹿児島きもつきに出資している組合員ご本人に限ります。
※利率は、償還所得税が課税され、20.315%(国税15.315%・地方税5%)となります。
※中途解約された場合、当JA所定の中途解約金利が適用されます。
※ATM・ネットバンクからの預入は対象外となります。
※組合員加入申込受付と同時契約も可能です。
※(鹿屋市・垂水市・東串良町・肝付町・錦江町・南大隅町)に住所、勤務地を有する方は、JA鹿児島きもつきの組合員に加入できます。

お預け入れの方に
もれなく 2本
極ごくサラダ
プレゼント!!

100万円以上お預け入れの方には、
さらに じゃが芋の
5,000円の 見本
商品券を抽選で
100名にプレゼント!!

※お一人につき、1口の地域種別を1本ずつ、抽選まで中継された場合、抽選権利は廃止となります。

抽選日 令和5年10月吉日

詳しくはお近くのJA窓口までお気軽に!

JA鹿児島きもつき

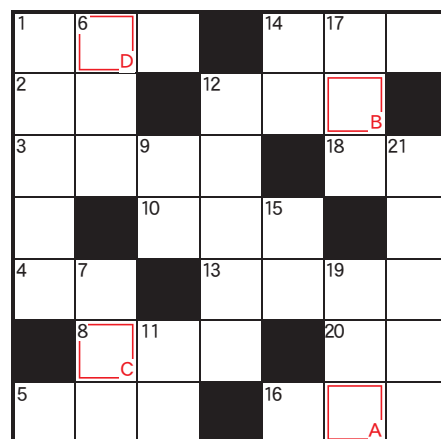
https://ja-kagoshimakimotsuki.or.jp/

頭の体操！ クロスワードパズル



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



↓ タテのカギ

- ① ボンベを担いで____ダイビングを楽しんだ
- ⑥ アンダー____の左腕投手
- ⑦ 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨ 陶磁器はこれの中で焼き上げられます
- ⑪ ____に敬老の日のプレゼントをもらった
- ⑫ 「ギイー、チョン」と鳴く虫
- ⑭ 陽（よう）の反対語
- ⑮ 汁物をよそう食器の1つ
- ⑰ 十五夜に楽しむもの
- ⑲ ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳ 父と母のこと

→ ヨコのカギ

- ① 十五夜に飾る植物
- ② 帰り道のこと
- ③ 葉はコアラの餌になります
- ④ 2の3____は6
- ⑤ 必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧ 羹（あつもの）に懲りて____を吹く
- ⑩ 発車____の新幹線になんとか乗り込んだ
- ⑫ 奈良や和歌山がある地域
- ⑬ 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭ 台風____、よく晴れたね
- ⑯ 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑰ ml、mg の「m」
- ⑱ お金を借りると付くことも

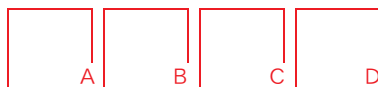
7月号の答え



解答

ヒヤケドメ

クロスワードパズルの答え（2023年9月号）



63円切手を貼って郵送するか、
切手を貼らずにJA支所窓口へご持参ください。

氏名			年齢
			歳
住所			最寄りのJA
			支所
電話番号	— —		
今月号の気になった記事（感想）			

クロスワードパズルプレゼントの応募について

〈必ずお書きください〉

- ①氏名、②年齢、③住所、④最寄りのJA、⑤電話番号、⑥記事の感想

〈締め切りについて〉

地域によって、本誌がお手元に届く日が異なるため、応募締め切り日は設けておりません。次号が届くまでを目安にご応募ください。



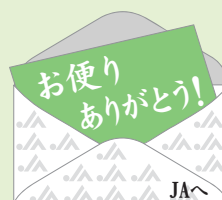
時村とも子さん（東 部）
桑 鶴 梨 絵さん（根 占）
山 下 三枝子さん（高 山）
中 村 京 子さん（佐 多）
外 窪 利 春さん（高 山）

- 表紙の高校生達の焼肉美味しそうですね。非常に良い催しだと思います。この中から畜産に就農して鹿児島県の畜産が安定し、益々栄える事を願っています。（大根占・69歳）

- 参加された学生の皆さんに「地元にはこんなに美味しいものがある」と感じてもらい、今後さまざまな形でつきの農業に関わっていただけたら嬉しいですよね！

- 第2回市場出荷者大会で地元の六太桜さんとまとはらさんの売上げが、1位だったのでうれしいです。おいしいのでちょくちょく買います。（大根占・56歳）

- 地元産農畜産物はもちろんですが、どっ菜市場では地元のお菓子や食品も並びます！今後もどっ菜市場をご利用ください！





楽・らくレシピ

チーズと生クリームでリッチな味わいに キノコのチーズオムレツ



材 料 (2人分)

シメジ・・・・・・・・	1/2 パック	生クリーム・・・・・・・・	50ml
生シイタケ・・・・・・・・	4枚	塩、こしょう・・・・・・・・	各少々
マッシュルーム・・・・・・・・	5個	オリーブ油・・・・・・・・	大さじ2
卵・・・・・・・・	4個	ミニトマト、ルッコラ・・	適量
パルメザンチーズ・・	大さじ3		

作 り 方

- ①食べやすい大きさに切ったシメジ、生シイタケ、マッシュルームを炒める。
- ②①に卵、パルメザンチーズ、生クリーム、塩、こしょうをボウルに入れて混ぜ、卵液を作る。フライパンにオリーブ油を入れて卵液を流し入れ、フォークでかき混ぜながら焼く。
- ③②にミニトマト、ルッコラをあしらう。



レシピ提供●一般社団法人Jミルク「ミルクレシピ」



倒れても咲くヒマワリ

表紙は、倒された中でもなんとか太陽に向かって顔を上げ、元気に咲いたヒマワリです。たくさんヒマワリはお届けできませんでしたが、ひと足遅い夏をお楽しみください。



被害にあったヒマワリ畑

表紙

毎年8月は、畑一面に咲くヒマワリが庄巻のどつ菜市場駐車場北側の畑。開花まで秒読みだった8月上旬、発生した台風6号がもたらした雨風の被害を受けたヒマワリは全てなぎ倒されてしまいました。



理事会だより

7月31日に第5回理事会を開き、以下の議案について話し合いました。

協議事項

1. 余裕金運用規程の改正について
2. 定款および定款附属書総代選挙規程における新旧対照表の字句等修正について
3. 就業規則の一部変更について
4. 体制整備計画(不祥事再発防止策)未実施項目の実施について
5. J A鹿児島きもつき米穀共同計算委員会委員の選出について
6. その他

編集後記

9月は防災月間。現在の東京都と神奈川県を中心に大規模な被害をもたらした「関東大震災」が1923年9月1日に発生したことから9月1日は「防災の日」、9月は災害が多いことから防災月間となったそうです。

異常気象が叫ばれる昨今、防災月間は災害への備えや見直しをする良い機会かもしれませんね！

郵便はがき

63円切手を貼って郵送するか、切手を貼らずにJ A支所窓口へご持参ください。

893-0016

J A鹿児島きもつき
広報誌「みのり」係

鹿屋市白崎町一番一号