

 耕そう、大地と地域の未来。

みのり

12

No.358

2023.12



新しい夢 どんどん

 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



国消国産
こくしょうこくさん
みんなのよい食プロジェクト

地元食材おいしく「いただきますます！」

J A 鹿児島きもつきは11月21日、鹿屋市の南部幼稚園に茶美豚（ちゃーみーとん）肉とピーマンを提供しました。

J A では、2023年で合併30周年を迎えた事を記念する取り組みを展開し、管内産農畜産物のPRを行っています。今回の食材提供は、次世代を担う子ども達にきもつきの特産品を知ってもらおうと計画しました。

今回は、J A 管内2市4町（垂水市・鹿屋市・東串良町・肝付町・錦江町・南大隅町）の保育園・幼稚園・認定こども園70施設に同J A 特産の茶美豚肉約540キログラム、ピーマン約370キログラム、児童・教員合わせて約7150人分を提供しました。

南部幼稚園では、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「おいしそう！早く食べたい」と喜びました。下小野田組合長は「子ども達に喜んでもらえてうれしく思う。地元で育った食材をたくさん食べて、農家の皆さんを応援して欲しい」と語りました。

同園の本田洋一郎園長は「子どもたちは『野菜が嫌い』という子ども

多い。提供された食材を切っ掛けに、好き嫌いなくなんでも美味しく食べられるようになって欲しい」と語りました。

同園では、提供された食材を「豚肉のしょうが焼き丼」「ピーマンの塩昆布あえ」に調理。22日の給食に登場しました。



食材を園児に手渡す下小野田組合長㊦

五穀豊穰弓矢で祈願

肝付町高山地区の四十九所（しじゅうくしよ）神社で10月22日、「高山流鏝馬（やぶさめ）」が奉納されました。

同地区の流鏝馬は国家安泰、五穀

豊穰、悪疫退散を祈願する年占いで、900年近い歴史があると言われています。町内の中学2年になる男子生徒の中から射手が選ばれます。1981年3月に県の無形民俗文化財に指定されました。

射手は高山中学校2年の中村考晴さんが務めた。中村さんは綾蘭（あやい）傘をかぶり、紫色の狩衣に身を包んで、神馬の「はやて号」と約330斤の馬場を3回駆け、9本中8本の矢を的中。「末広がりでも良い」結果となりました。

流鏝馬を初めて見たという来場者は「射手が人馬一体で駆ける姿に圧倒された。中村さんの勇気を称えた」と語りました。

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、有観客開催は4年ぶり。同神社を中心とした肝付町最大の祭り「高山やぶさめ祭り」では、J A 鹿児島きもつきが特産の黒豚丸焼きを来場者に振舞い、多くの来場者でにぎわいました。



矢をつがえる射手の中村さん

垂水支所秋の感謝祭賑わう

J A 鹿児島きもつき垂水支所は10月21日、支所の敷地で「垂水支所秋の感謝祭」を開き、組合員や地域住民など多くの来場者で賑わいました。農業資材や野菜などを販売。自動車も展示販売しました。

同イベントは支所を利用する組合員や地域住民へ、日頃の感謝を込めて毎年開催しています。

同J A 女性部垂水支部もイベントに出店。手作りの丸餅を販売し、完売しました。



来場者で賑わう会場

来場者は「いつもよりお得に買い物のできたので来てよかった。これから支所を利用していきたい」と語りました。

同支所の迫田義明支所長は「今後も、組合員や地域住民の皆さんに喜ばれる支所を目指して様々な取り組みを実施していきたい」と語りました。

垂水支所 広報委員 港

農業男子の出会いを応援／MEAT婚開催

J A 鹿児島きもつきは10月28日、管内で未婚の男性農業従事者らに女性と出会うきっかけを作ろうと出会い応援事業「MEAT（ミート）婚」を開きました。

イベントは今年で6回目。20〜40代の男女17人が参加し、2組のカップルが誕生しました。参加者やスタッフら全員でクラッカーを鳴らし、参加者の幸せを祈りました。

参加者らは、J A 本所でオリエンテーションをした後、キャンプ場で管内産食材を使ったバーベキューを楽しみながら交流を深めました。

参加した女性は「大隅の方へ移ってきたばかりで、知り合いも少なかったので参加した。今日たくさんの人と知り合うことができて良かった。縁を大事にしたい」と語りました。

同イベントでは過去5回で計21組のカップルが誕生。順調に交際が続いているカップルが多く、うち4組が入籍しています。



クラッカーで祝福する参加者ら
(プライバシー保護の為に顔が分からないよう加工してあります)

鹿児島黒牛BBQで楽しく味わって

J A 鹿児島きもつきとJ A 鹿児島のお鹿の第12回全国和牛能力共進会鹿児島

大会で、鹿児島県が日本一に輝いた事を記念するバーベキュー大会を肝属中央家畜市場（鹿屋市）と曾於中央家畜市場（曾於市）の2会場で開催、消費者や畜産農家、J A の関係者ら2会場合わせて約800人が参加しました。

各会場はリモート中継でつながれ、互いに交流を深めました。

肝属中央家畜市場では、J A 鹿児島きもつき管内全共の様子を紹介する動画や、鹿児島黒牛の特長、生産現場を取り巻く現状などの説明がありました。



盛り上がるJ A 鹿児島きもつき会場

参加者は「自分たちがこんなにおいしい鹿児島黒牛を食べることができるのは、さまざまな方々が努力した結果だというのを感じた。今後も逆境に負けず頑張つて欲しい」と語りました。

東串良産のピーマン・きゅうり生育上々

J A 鹿児島きもつき東串良町園芸振興会は、11月7日、J A 鹿児島きもつき東串良選果場で、県ブランド指定の東串良産「かごしまのピーマン・きゅうり」の初荷出発式を開いた。生産者や県・市・町・J A 役員、市場関係者など、約200人が出席。初荷を積んだトラックを大きな拍手で見送りました。

同振興会は、県の農林水産物認証制度（K-GAP）の取得や、天敵を利用した総合的病害虫・雑草管理（IPM）栽培、同振興会女性部を中心とした販促活動にも積極的に取り組んでいます。

2023年産のピーマンは、生産者142人で約31畝を栽培し、約4500トの出荷を目指す。キュウリは、生産者63人が、約14畝を栽培し、約2900トの出荷を計画。両品目を合わせた販売額は、約34億4000万円を計画しています。



初荷を祝い乾杯する関係者

出発式では東申良町園芸振興会女性部の野崎洋美部長が決意表明。同振興会の永野敏郎会長ら9人がテープカットし、初荷を祝いました。永野会長は「今年は天候に恵まれ、順調な生育状況。今後も生産者・消費者に安心・安全な東申良のピーマン・きゅうりを多くの消費者に届けたい」と意気込みを語りました。出席者らは、きゅうりを片手にヘタと種をくり抜いたピーマンを、グラスに見立てて乾杯、初荷出発を祝いました。

「チームきもつき」一丸となつて逆境乗り越えよう

J A 鹿児島きもつきとJ A 肝付吾平町は11月11日、肉用牛振興大会を開き、鹿屋市の肝属中央家畜市場に、生産者や関係機関、J A 役員など約400人が集まりました。肝属地区の肉用牛生産基盤の維持・強化が目的。大会では、多頭購買者や地区の畜産振興に寄与した功労者らを表彰。「きもつき愛牛会」の講話や、参議院議員野村哲郎氏による「肉用牛情勢と今後の展望について」をテーマとした記念講演がありました。会終盤では、「チームきもつき」一体となつて日本一の畜産産地を目指そう」など6つの大会スローガン



トラックに積み込まれる初荷

自己改革スタンプの見方

JA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。

所得向上 農業生産拡大 地域活性化



がんばろう三唱をする出席者

が採択され、肝属地区の畜産振興と経営安定を目指して、がんばろう三唱を出席者全員で唱和しました。J A 鹿児島きもつきの下小野田寛組合長は「昨今の枝肉や子牛価格低迷を『チームきもつき』一丸となつて乗り越えようと大会を開催した。1頭1頭の商品性を高め、ブランド化を進めて日本一の産地を目指そう」と出席者らに呼び掛けました。



とっ菜市場 なわとび大運動会 初開催！

10月22日、とっ菜市場で小学生までの児童を対象とした「なわとび大運動会」を開催しました。約100人の児童が学年・部門ごとになわとびの腕を競い、会場は盛り上がりました。

JA鹿児島きもつき
第4回家の光大会

2024.1.22(月) 9:30-12:00

JA鹿児島きもつき本所3階大ホール
(鹿屋市白崎町1-1)

※当日は動きやすい服装でお越しください

【参加対象】

「家の光」購読者様

(参加費無料、お弁当有)

健康
教室



「家の光」記事活用
体験発表
(根占女性部)

NPO法人ウェルスポ鹿屋

中垣内 真樹氏

鹿屋体育大学
スポーツ生命科学系 教授

問合せ先:本所 企画広報課 岩重(0994-41-4746)

参加お申込は、お名前・連絡先と共に最寄りの支所へお伝えください

※参加キャンセル時は必ず上記の問合せ先までご連絡ください

申込締切日

12/20 水



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
きりましょう。

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	5.0g	11.9g
脂質	0.8g	11.0g
炭水化物	66.6g	5.6g
食塩	0.0g	1.6g

【材料(8食分)】

★みかんご飯	★カレー	
米…5合	豚ひき肉…500g	陳皮…16g
水…415ml	たまねぎ…中2個	クミン…小さじ1
陳皮…30g	ホールトマト…1缶	コリアンダー…小さじ1
みかん…10個	生姜…2かけ	ターメリック…小さじ1
(しぼり汁710g)	ニンニク…7g	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出るまで炒めた後、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。



KADAI_YAKUZEN2023

年末年始におけるJA事業の営業予定

(○…通常営業日 ■…営業時間の短縮など □…営業休止日)

アグリパークかのや		12月				1月			
		28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
どっ菜市场		○	○	○	9:00～17:00	休	休	休	○
彩食豊美		○	○	○	11:00～15:00 (LO14:30)	休	休	休	○
LUANA CAFE		○	○	○	10:30～15:00 (LO14:30)	休	休	休	○
金融事業		12月				1月			
		28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
店舗金融窓口		○	○	休	休	休	休	休	○
JAバンクATM		○	○	9:00～19:00	9:00～17:00	休	休	休	○
購買事業		12月				1月			
		28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
購買窓口	中部ブロック	○	○	休	休	休	休	休	○
	東部ブロック	○	○	休	休	休	休	休	○
	南部ブロック	○	○	休	休	休	休	休	○
バラ飼料配送		○	○	○	休	休	休	休	○
農機センター	総合MC	○	○	休	休	休	休	休	○
	垂水MC	○	○	休	休	休	休	休	○
	内之浦MC	○	○	休	休	休	休	休	○
	根占MC	○	○	休	休	休	休	休	○
移動店舗車		12月				1月			
		28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
きもつき浪漫号		○	○	休	休	休	休	休	○
笑味ちゃん号		○	○	休	休	休	休	休	○
ゆめちゃん号		○	○	休	休	休	休	休	○
生活関連事業		12月				1月			
		28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
白崎セルフSS・なんぐセルフSS		○	○	7:00～19:00	7:00～18:00	休	休	8:00～17:00	○
大始良SS・高山SS		○	○	7:00～18:00	7:00～18:00	休	休	8:00～17:00	○
花岡SS・東串良SS・内之浦SS・田代SS・佐多SS		○	○	7:00～18:00	7:00～18:00	休	休	休	○
ガスセンター		○	○	緊急時はお電話にて対応いたします。				○	
宅配水(アクアクララ)		○	休	休	休	休	休	休	○
オートパル		○	○	休 ※緊急時は TEL 0570-00-8139 へ(JAF 対応)				○	
ルミエール		○	○	○	○	○	○	○	○
フラワーセンター		○	○	○	○	○	○	○	○

※ご不明な点は、最寄りのJA窓口までお問い合わせください。

JA鹿島きもつき **インフォメーション** CHECK!

12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	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ポイント5倍還元 お花屋さん(ラッピング無料)
 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

好評発売中 このおいしさをプレミアム。

角煮 **焼肉** **てっぽう** **鍋**

新鮮・安心をモットーに、皆さまに美味しく!!を提供いたします。

12月もぜひ、どっ菜市場へ!!

あつたか鍋のご準備に 大切なあの方へお慶喜に(直送できます) 年末年始のご準備に

年末年始のお知らせ **12/30(土)・12/31(日)** 1/1(月) 3(水) 1/4(木)

営業日 休業日 初商

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)

どっ菜市場 公式インスタグラム フォローお待ちしております!

おかげさまで 30th JA鹿児島きもつき

JA鹿児島きもつき **オリジナル焼酎**

焼酎きもつき浪漫 令和6年 干支ラベル

焼酎特撰きもつき浪漫 1. 8L 2. 500円(税込)
 焼酎きもつき浪漫 1. 8L 1. 780円(税込)

お求めは近くの購買店舗まで ※数量限定販売

2023.12/14(木)・15(金)・16(土) 9:00~16:00 (最終日は15:00まで)

4年ぶりの、県統にて開催。

第48回 鹿児島県 JA農業機械大展示会

JA Agricultural Machines Exhibition

最新のスマート農機・大型機械から家庭菜園向けの農具・刃物まで幅広く展示いたします。

【開催場所】 第12回 全国和牛能力共進会開催跡地 霧島市牧園町高千穂3615-10

【主催】 JA・JA鹿児島県経済連 お問い合わせは 最寄りのJAへ または JA鹿児島県経済連 農業機械課まで

TEL.(099)258-5481



J A 鹿児島もつき女性部は10月30日、鹿屋市のかのやグラウンドゴルフ場で健康作り大会を開き、女性部員ら約80人がグラウンドゴルフで汗を流しました。

参加者は1打ごとに「玉を打つ元気がありません！」「惜しい！」などと声を上げながらグラウンドゴルフを楽しみました。

おじやんせ通信



J A 鹿児島もつき助け合い組織いきいき部会鹿屋は11月1日、志布志市のホテルで食事会を開き、鹿屋市内6ヶ所のミニデイサービスおじやんせ利用者ら約40人が参加しました。約4年ぶりの野外ミニデイ。参加者は「久々に他の地区の人と会って話ができて楽しかった」と話しました。

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



純烈 二〇〇七年、元戦隊ヒーロー俳優を中心にコーラスグループを結成。「スーパールームアイドル」として人気者に。二〇一八年から「NHK紅白歌合戦」に5年連続出場。二〇二三年一月に新メンバーを迎え、新生・純烈として活動中。

家の光12月号は、J A 鹿児島もつき各支所でお買い求めいただけます。
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」の特集内容:

- 第1別冊付録 家計簿 (2023年12月号の光 日記付き)
- 楽しく学ぶ JA 共育ドリル (JAの信用・共済 事業について)
- 備忘録から始めよう わたし仕様のエンディングノート
- 特集2 福を呼び込む 開運おせち
- 特集1 若返りの近道は生活習慣から 血管ピチピチ大作戦 (美輪明宏の人生相談)
- 手芸 辰の正月飾り

「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)



12月 9日(土) 第9回大感謝祭(～10日まで)

第48回
12月 14日(木) 鹿児島県J A 農業機械大展示会 (～16日まで・霧島)

12月 17日(日) 子牛せり市 (～19日まで)

JA鹿児島もつきの情報を発信しています!



広報誌「みのり」バックナンバーも掲載!

@jakimotsuki

【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		249	39	376	120	176	17	52	101	23	48	1,201
めす	頭数	101	21	185	54	82	7	20	39	7	18	534
	最高	642,000	627,000	700,000	800,000	864,000	644,000	707,000	700,000	575,000	788,000	864,000
	最低	154,000	201,000	186,000	152,000	207,000	399,000	202,000	179,000	263,000	205,000	152,000
	平均	368,485	413,143	417,097	398,611	417,110	485,714	357,900	408,692	447,429	402,000	403,837
去勢	頭数	148	18	191	66	94	10	31	62	15	30	665
	最高	978,000	621,000	907,000	869,000	932,000	602,000	765,000	923,000	896,000	925,000	978,000
	最低	101,000	300,000	239,000	151,000	50,000	332,000	279,000	288,000	418,000	302,000	50,000
	平均	504,838	489,500	519,780	495,015	521,851	459,300	525,129	532,258	582,333	537,767	516,195
総平均		449,530	448,385	469,258	451,633	473,051	470,176	468,019	484,545	559,391	486,854	466,959
前月比		50,267	-645	27,882	52,277	56,592	83,650	40,686	45,826	92,452	90,376	43,915
平均体重雌		262	280	266	264	274	283	255	271	283	275	267
// 去勢		303	294	291	289	293	280	308	298	317	306	296
総平均体重		286	286	279	278	284	281	287	287	306	281	283

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	128	429,648	191	521,293	319	484,520
秀幸福	85	387,600	117	541,573	202	476,782
安亀忠	75	414,307	78	543,923	153	480,386
梅華福	58	390,034	69	499,217	127	449,354
華忠良	51	398,490	48	485,250	99	440,556
喜亀忠	22	390,682	25	520,520	47	459,745
百合未来	18	430,833	16	540,188	34	482,294
金華勝	12	351,417	15	431,200	27	395,741
華春福	6	535,833	9	634,556	15	595,067
金吉幸	9	321,889	6	459,833	15	377,067
夏百合	3	464,667	10	475,300	13	472,846
華姫博	6	314,333	7	375,143	13	347,077
源茂勝	7	354,571	4	490,750	11	404,091
豊奨菊	4	314,250	6	402,333	10	367,100
吉重75	4	291,500	5	444,400	9	376,444
奈那美	1	326,000	4	545,750	5	501,800
美国桜	1	564,000	4	437,500	5	462,800
幸紀雄	3	351,000	2	504,500	5	412,400

〈JA畜産部から〉

11月子牛セリ市については、年末年始の牛肉需要による枝肉相場の回復への期待感から、購買意欲も高く、平均価格511,679円(税込)、前月比+50,252円の相場となりました。

今後ますます寒くなってきますので、子牛の寒さ対策等に取り組みながら日々の飼養管理に努めましょう。

年金友の会ゴルフ県大会が開催されました！

10月5日(木)に溝辺カントリークラブにて「第10回JAバンク鹿児島年金友の会ゴルフ大会」が開催され、当JAを代表して12名の選手が出場しました。
鹿児島県下から153名が参加するなか、**女性の部優勝**を鹿屋市の**福岡 憲子さん**が獲得しました！



大会の様子



女性の部優勝 表彰式の様子

年金友の会グラウンドゴルフ県大会が開催されました！

11月9日(木)に鹿児島ふれあいスポーツランドにて「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、当JAを代表して25名(5チーム)の選手が出場しました。
鹿児島県下から300名が参加するなか、**個人の部第5位入賞**を大塚原チームの**有村 幸雄さん**が獲得しました！
また、1ラウンドでホールインワンを3回達成した選手に贈られる**JAゴールド賞**を高山稲穂1チームの**稲村 廣子さん**が獲得しました！



大塚原チーム・有村さん(中央)



自動車共済

今の保障内容・掛金に満足されていますか？

お見積りキャンペーン

先着限定
300
名様

JAの自動車共済お見積りするだけで『ジップロック』プレゼント♪

キャンペーン期間

2023年10月1日(日)～2023年12月29日(金)

この機会にぜひ、自動車の保障を一緒に考えてみませんか。



Mサイズ・10枚入り

※JAの担当者、もしくは窓口で自動車共済のお見積りをいただいた方に粗品をプレゼントします。プレゼントは数に限りがございます。なくなり次第終了とさせていただきますのであらかじめご了承ください。
※同一の自動車に対する複数お見積りについての粗品の数は1つとさせていただきます。

+ 人間ドック日程 +

12月

1月

日	地区	一般	女性	日	地区	一般	女性
15(金)	鹿屋	9	5	10(水)	田代	/	1
	串良	5	5	18(木)	鹿屋	6	/
19(火)	垂水	5	3	26(金)	高山	9	4
20(水)	田代	1	1	30(火)	鹿屋	6	4

毎日元気で
あるために
年に1度は
健診を!!



※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。

年金チェックポイント 年金受給開始年齢

年金は何歳からもらえるの？

老齢基礎年金と老齢厚生年金は、原則65歳から受給できます。

なお、老齢厚生年金については、60歳～65歳になるまでの間に「特別支給の老齢厚生年金」が受給でき、その受給開始時期は性別と生年月日によって異なります。

令和6年度(2024年度)に年金受給開始年齢を迎えられる方

これまで厚生年金に1ヶ月以上加入したことがある場合

男性 64歳

〔昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ〕

※64歳から厚生年金(報酬比例部分)が受給開始されます。
※老齢基礎年金は65歳から受給開始されます。

これまで国民年金のみに加入していた場合

男女ともに65歳

〔昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ〕

年金受給開始年齢の誕生日の約3カ月前に「年金請求書」が届きます。

JAでは「年金請求書」の記入のサポートや、年金事務所での請求手続きの代行をいたします!

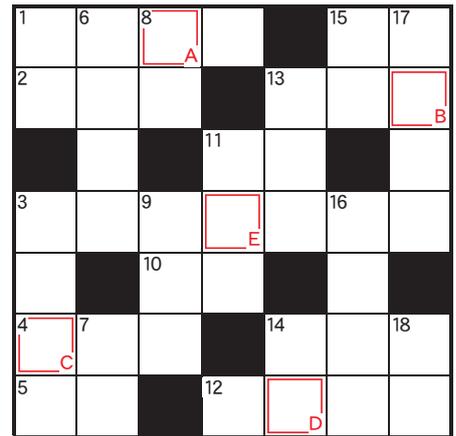


頭の体操！ クロスワードパズル



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 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ③ 謎の多い浮世絵師、東洲斎_____
- ⑥ その月の一番最初の日
- ⑦ 寒い日に吐くと白く見えることも
- ⑧ 授業中は慎んでくださいね
- ⑨ ワカメの根元に近い部分
- ⑪ _____予報によると来週は寒いらしい
- ⑬ 建物が立っていない宅地
- ⑭ _____の細かい滑らかな肌
- ⑮ 年越しに付きものの麺類
- ⑯ チン！と鳴らすと人が来ます
- ⑰ 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑱ 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

→ ヨコのカギ

- ① サンタがプレゼントを入れます
- ② パパー、ママー、どこー？
- ③ 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- ④ 大好きな歌手の_____を見に行った
- ⑤ レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑩ 「海のミルク」と呼ばれる貝除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑫ 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑬ サハラ、タクラマカンといえば刃物で紙を加工して描きます
- ⑭ 冬の京都市は_____冷えるといわれます

10月号の答え



解答

カ
ラ
ス
ウ
リ

クロスワードパズルの答え(2023年12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。



川地厚子さん(高山)
尾曲和代さん(東部)
宇都正明さん(根占)
山下真実さん(鹿屋)
坂元大翔さん(内之浦)

- 女性は、年齢が上がっていくにつれ、骨粗しょう症が心配になるもの。私もそんなお年頃なので楽しくレシピの「サケのクリームソースかけご飯」はとっても良いメニューだと思いました。がんばって作るゾー!!! (鹿児島市・59歳)

○ 美味しく食べて健康になりましょう！
これから寒くなる季節。野菜をたっぷり入れたシチューも体が温まっていいですね！

- 辺塚だいを沢山いただきました。焼酎に搾ったり、焼魚に搾ったり、水たきしたシイタケをだいたい酢醤油でいただいています。秋を感じます。(大始良・68歳)

○ 辺塚だいはとても良い香りと風味でお酒や箸が進みますよね。JA鹿児島もつきのホームページでは辺塚だいを使ったレシピを紹介中！ぜひご覧ください。





楽・らくレシピ

親子丼の新定番 ホワイト親子丼



材 料 (2人分)

- | | | | |
|--------|---------------|--------------|--------|
| 鶏モモ肉 | 100g | 【A】 | |
| 塩・こしょう | 各少々 | 牛乳 | 200ml |
| タマネギ | 1/2 個 | 顆粒スープのもと(洋風) | 小さじ1 |
| 卵 | 2個 | 砂糖 | 小さじ1 |
| バター | 10g | 塩 | 小さじ1/4 |
| ミツバ | 適量 | | |
| ご飯 | 茶わん2杯分(約300g) | | |
| 粉チーズ | 大さじ1/2 | | |

作 り 方

- 1 鶏モモ肉は1.5cm角に切って塩・こしょうを振る。タマネギは繊維に沿って薄切りにする。
- 2 卵は卵白と卵黄に分け、卵白を軽く溶きほぐしておく。
- 3 小さなフライパンを中火にかけてバターを溶かし、鶏モモ肉、タマネギの順に加えて炒める。焼き色が付いたら【A】を注ぎ、弱火で温める。
- 4 煮立ってきたら②の卵白を入れて、ザクザクと混ぜて火を止め、ザク切りにしたミツバを散らしてふたをする。
- 5 ご飯を器に盛って④のをせ、粉チーズを振り、②の卵黄のをせる。



レシピ提供 ● 一般社団法人Jミルク「ミルクレシピ」

表紙

J A鹿児島きもつきでは今年合併30周年を迎えた事を記念して、6月に高校生を対象としたバーベキュー大会の開催、7月に保育園・幼稚園・認定こども園へ鹿児島黒牛とサラダゴボウの提供を行い、管内2市4町の次代を担う子ども達へ、地元食材のおいしさや生産者の努力をPRしてきました。

今回は保育園・幼稚園・認定こども園への食材提供第2弾として茶美豚とピーマンを提供しました。それぞれの園で子ども達が喜ぶメニューとして提供されたそうです。

表紙は食材提供最終日に訪れた南部幼稚園での撮影。詳細は本誌2ページに掲載しておりますのでご覧ください。



ピーマン



茶美豚肉



理事会だより

10月27日に第8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. 異常例検査指摘事項に対する改善状況報告書について
2. 令和5年度半期ディスクロージャーについて
3. 青年役員選考委員会規程について
4. 「マナー・ローンダリング等および反社会的勢力に関する基本方針」および「マナー・ローンダリング等への対応に関する規則」の改正について
5. その他

編集後記

12月22日は冬至。北半球において太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日です。

冬至と言えばかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりされる方も多いのではないのでしょうか？かぼちゃは「冬至の七種」の1つで、「かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんとん、うどん(うんどん)」の7食材が該当します。それぞれの名前に「ん」が2つついていることから、沢山の「ん=運」を呼び込めるという縁起を担ぐ風習になったそうです。

2023年も残りあとわずか。冬至に「ん」のつく食べ物食べて元気に2024年を迎えましょう！

郵便はがき

893-0016

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。

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