JA広報 あなたとJAを結ぶ 情報誌

南さつま

2020 March. No.264 3
令和2年 2月20日発行

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

大きさにびっくり!桜島大根を収穫（南九州市川辺町）

新しい夢どんどん 育てよう明日を
JAグループ鹿児島

JA広報 南さつま 3
March.2020
No.264

CONTENTS（目次）

私が描く「地域農業協同組合」……2
「きんかん春姫」いよいよ出番！……3
南さつまトピックス（㊙人参出荷スタート、営農指導員研修会など）……4・5
レインボーニュース……6
年金友の会「男の料理教室」……8
韓国野球合宿＆サッカーキャンプを歓迎……9
桜島大根を収穫＆ブリ大根に挑戦……10
JA南さつま無料職業紹介所、スタッフ募集のお知らせ……11
ちゃぐりん通信……12
チャレンジ家庭菜園……13
南さつまの今が旬、きらっとおごじょの活動……15
JAインフォメーション（こんにちはAコープです、健康情報）……16
お悔やみ、短歌、さつま狂句……18
クロスワードパズル……19
スマイルすまいる……20

私が描く「地域農業協同組合」 Vol.42

食農教育に期待すること

南さつま農業協同組合　代表理事組合長 **柚木 弘文**

「食農教育」と言われ始めて久しくなりますが、JAでは幼稚園・保育園や小中学校での出前授業や、教育機関と連携を図って、1年を通して食農教育の支援活動を展開しています。中でもJA独自の活動として、15年前から「ちゃぐりんフレンドクラブ」を結成し、地元の小学生を対象に、地域の農畜産業、食品や加工品などをテーマにした体験活動を通じて、農業への理解や地元愛を育む活動を実施しています。この15年間に延べ584人の修了生を送り出しました。

令和元年度は9回の講義を実施し、2月15日には閉校式を行い、40人の修了生に対して修了証の授与を終えたところです。この取り組みは、高齢化や少子化が進む私たちの地域で次世代の子どもたちに、地域の農業や食品に対する愛着の醸成、作物を育てて実際に食する楽しさや食品加工に対する興味を掘り起こすことで、将来、農業に携わる農業者や、地域に定着して生活者として活動することなどの期待を込めて、未来に向けた取り組みを目的としています。

平成25年からは、地元の農業高校である県立加世田常潤高等学校と連携して、学校施設を活用しながら活動を展開し、高校教諭や生徒との交流の場にもなっています。

この取り組みを通じて、保護者の皆様からは、「農業を体験することで、子どもたちの観察力、集中力が身につき、食べ物に対する愛着が湧き、日々子どもたちの成長を感じられる」と感謝のご意見もいただいており、大変嬉しく思っています。可能であれば、農業高校との連携のみならず、組合員や農業者の方々との交流も進めば、なお一層の成果が得られるのではないかとも感じております。この活動が将来、私たちの地域の農業や地域活性化に繋がると信じて、今後も進めて参りたいと思います。

「きんかん春姫」にハサミを入れる中山茂志さん（左）とＪＡの山下専務（右）

「きんかん春姫」いよいよ出番！

ＪＡ南さつま果樹部会

ＪＡ南さつま果樹部会は一月十四日、南さつま市加世田の果樹生産農家・中山茂志さんの圃場で、令和元年産「きんかん春姫」のハサミ入れ式を開催しました。生産者や行政、ＪＡ関係者ら約七十人が出席し、園いっぱいに実ったきんかんにハサミを入れ、出荷のスタートを祝いました。

式では、内門章一部会長が「消費者に美味しいきんかん春姫を届けたいという意気込みで生産に取り組んできました。自分たちが生産したきんかん春姫に自信を持って、最後まで高品質生産に励もう」とあいさつしました。

また、生産者を代表して中山さんが「今年産は激しい気象変化に悩まされながらも、日頃の栽培努力により、高品質の果実に仕上がりました。全国の消費者に安心して食べられる美味しいきんかん生産に努め、生産履歴記帳や農薬の安全使用を徹底しました。三カ月間、高品質のきんかん春姫を自信をもって出荷します」と消費地に向けて力強いメッセージを送りました。地元の「こどもの森保育園」の園児五人も駆けつけ、関係者らときんかんにハサミを入れ、収穫の喜びを味わいました。

収穫を体験する園児

「きんかん春姫」は、ハウス栽培されるきんかんのうち、糖度十六度以上、サイズがＬ玉以上、完全着色で紅のりしたもので、甘みが強く酸味が少ないため、生で皮ごと食べられます。平成十七年に「南さつまのハウスきんかん」として、かごしまブランドの産地に指定され、今年で十五年目を迎えました。

今年産は、南さつま市や南九州市、枕崎市の生産農家四十八戸が八・四ヘクタールで栽培し、共販量一八〇トン、共販額一億一、七〇〇万円を見込む。三月下旬まで、主に東京や大阪、県内市場に出荷します。

テープカットで祝いました

㊙人参いよいよ出荷

JA南さつま枕崎人参生産部会

JA南さつま枕崎人参生産部会は、一月二十一日から令和元年度産㊙人参の出荷が始まり、JA枕崎人参選果場では、職員らが選果作業に励んでいます。平成三十年に導入した自動封函機と、交換したセンサーヘッドによる選果で、異階級混入を防ぎ、高精度で効率的な選果に努めています。

一月二十三日には、JA枕崎支所で出荷協議会を開催し、生産者、行政、JA関係者約四十人が出席しました。生産販売計画や出荷販売要領、集荷日程等を確認し、梶原博之部会長は「市場での高値取引に向けて、関係機関一体となった計画的な出荷に努めよう」と決意を述べました。

今年度産は、枕崎・知覧地区の生産者三十九戸が栽培面積二十五ヘクタールを栽培し、販売数量一、〇〇〇トン、金額で一億二、〇〇〇万円を計画しており、三月下旬まで京都・大阪へ出荷する予定です。

JAの販売担当者は「例年より暖かい気候により順調に生育が進んでいます。本年産も摘期収穫と選果を徹底して、品質の安定を図ります」と話しました。

枕崎人参選果場で集荷される㊙人参

人参の出荷規格を確認する生産者ら

営農指導力の強化目指す

営農指導員研修会

営農指導員の指導力強化と情報共有を図るため、JA南さつまは一月十五日、JAふれあいセンターで営農指導員研修会を開催しました。指導員や関係者約二十人が参加し、「農業者の所得向上」と「農業生産の拡大」に向けて、様々な対策を講じていくことを確認しました。

会では、地域営農ビジョンの進捗状況や今後の方針を確認し、タブレットを使って「営農支援システム」の有効的な活用方法や、四月から新たに導入される機能などについて学びました。

タブレットを使って新機能を学ぶ営農指導員ら

清木場みどりさんが体験発表

第六十五回JA全国女性大会

一月二十二日と二十三日の二日間、東京都で開催された第六十五回JA全国女性大会で、JA南さつま加世田支所女性部の清木場みどりさんが、九州地区代表として体験発表を行いました。

清木場さんは、約二十年前から取り組んでいる特産のきんかんを使ったフリーズドライ加工による商品開発の経緯や、仲間との苦労や喜び、地域への思いを発表しました。また、清木場さんを含む各地区の発表者六名には、全国農業協同組合中央会会長賞とJA全国女性組織協議会会長賞が贈られました。

写真提供：JA県中央会
体験活動を発表した清木場さん（左から３番目）

豊作願い葉タバコ播種
加世田・川辺地区葉タバコ播種式

南さつま市加世田の葉タバコ共同育苗施設で一月二十二日、葉タバコ播種式が行われました。加世田・川辺地区の生産者や行政、JA関係者など約六十人が出席し、今年産の豊作を祈願しました。

関係者は、ハウス内に並べられた育苗箱に、鹿沼土と混ぜた葉タバコの種を丁寧にまきました。今年産は両地区で十八戸の生産者が、四十六ヘクタールを栽培する予定です。生産者の上釜清二さんは「目標以上の量と質を目指して、関係機関の協力を得ながら生産に励みたい」と意欲を話しました。

今年産の豊作を願う関係者ら

好機生かしてPRに注力
枕崎市茶業協議会

事業計画を協議する関係者ら

枕崎市茶業協議会は二月四日、JA南さつま枕崎支所で第四十二回総会を開催し、生産者をはじめ行政、JA関係者ら約六十人が出席しました。

会では、令和二年度事業計画や予算案等の全四議案を決議しました。具体策として、昨年度に引き続き、農薬飛散防止のために「お知らせ旗」の設置で、安心・安全でクリーンな茶生産に取り組みます。また、市場評価が高い品種「さえみどり」を活かして、ふるさと納税を活用したPRや、かごしま国体での消費拡大活動に力を入れる方針を固めました。

最優秀賞一席に五反田一郎さん
二部会合同肉牛枝肉共励会

JA南さつまかわなべ牛肉用牛部会と川辺繁殖生産牛部会は、南九州市知覧町の㈱JA食肉かごしま南薩工場で一月十七日、二部会合同の肉牛枝肉共励会を開催しました。十九頭（去勢十一頭、雌八頭）が出品され、最優秀賞一席に五反田一郎さんの出品牛「下花1063」（去勢）が輝きました。

全体平均は、枝肉重量五〇一・二キロ、ロース芯面積六八・五平方センチ、バラの厚さ八・二センチ、脂肪交雑基準（BMS）は八・四、A4等級以上の割合を示す上物率は八四・二％でした。

枝肉を確認する関係者

また、二月一日と二日に同市で開かれた「川辺二日市」に、マーケットニーズ賞を受賞した酒瀬川金森さんの出品牛を販売し、生産者やJA職員が、かわなべ牛のPRを行いました。JAの営農指導員は「生産者の高い生産技術により、今年の川辺二日市にも高品質の牛肉を販売し、多くの人にかわなべ牛の魅力を伝えることができました」と話しました。

その他の結果は次の通り。（敬称略）

▽最優秀賞二席＝宇都正昭
▽最優秀賞三席＝古市幸盛

かわなべ牛のPR販売を行う生産者ら

レインボーニュース

レインボーニュースは、管内の身近にある情報をご紹介するコーナーです。
きれいな風景や花、地域の行事などありましたら、最寄りの支所へご連絡ください。

坊津　農業中心に元気な地域づくり 清原自治振興会総会

山口広報委員

南さつま市坊津町の清原自治振興会は１月19日、令和２年度総会を開催し、地域住民や行政、ＪＡ関係者など約70人が出席しました。総会では、公民館活動の充実を図るとともに、農業に力を入れた地域づくりを目指すことを確認しました。

併せて開かれた農産物品評会には、地区住民から151点が出品され、入賞者の表彰も行われました。米山三夫会長は「行政やＪＡと協力しながら、清原を盛り上げていきたい」と話しました。

笠沙　伝統行事「お伊勢講」 笠沙町片浦集落

柳元広報委員

南さつま市笠沙町片浦集落で２月11日、伝統行事「お伊勢講」が行われました。女装して鬼や天狗、キツネなどの面を被った「振り子」16人が、「オイヤナ、オイヤナ」という大きな掛け声で、なぎなたを左右に振りながら集落を練り歩きました。「オイヤナ」は、「いらっしゃいますか」という意味で、伊勢参りの旅費集めが由来とされています。沿道には、地元住民が一行を待ち受けて、お賽銭を渡して振り子になぎなたで頭や肩を叩いてもらい、一年の家内安全と無病息災を祈りました。

大浦　魚食の大切さ学ぶ 大浦保育園

柏木広報委員

大浦保育園の園児らは１月23日、地元産の魚を使った魚肉ハンバーグ作りに挑戦しました。

南さつま市役所商工水産課の南吉文さんが魚の解体を披露し、魚のからだの仕組みなどを教えました。同市役所職員とＪＡ南さつまの生活指導員の指導のもと、園児らは、魚の切り身と調味料をフードプロセッサーでよく混ぜ、丁寧に形を整えてホットプレートで焼き上げ、魚肉ハンバーグを完成させました。試食では、「おいしい」と笑顔を見せながら料理を味わいました。

3月の運勢 おひつじ座 3月21日～4月19日

全体運…上昇運です。周りの様子を見ながらゆったり進めましょう。いい感じでまとまり、あなたへの信頼も深まります
健康運…無理は禁物です。疲れたら早めに休んで　**幸運を呼ぶ食べ物**…フキのとう

枕崎　自慢の品持ち寄り品評会 枕崎市内各集落

猪谷広報委員

枕崎市内の各集落公民館では、毎年１月に地域住民が栽培した農産物や加工品、手芸などを持ち寄り、「なんでも品評会」を開いています。今年も各集落で品評会や、出品された野菜の販売会が行われました。１月11日に宇都集落公民館で行われた品評会には、集落住民が丹精込めて栽培した旬の野菜や果物、花など85点が出品され、ＪＡ南さつま枕崎支所経済課の職員らが、外観や適期収穫、品質などの審査を行いました。

川辺　春告げる伝統の二日市 川辺町商店街

宇治野広報委員

鹿児島県の三大市として知られる恒例の川辺二日市が２月１、２日の２日間、南九州市の川辺町商店街で開催され、大勢の買い物客で賑わいました。

1.3㌔にわたり歩行者天国となった商店街には、骨とう品や植木、伝統工芸の川辺仏壇など約400の露店が並びました。また、バナナのたたき売りやダンス、音楽演奏などの催し物が行われたほか、チンドン行列が商店街を練り歩き商店街を盛り上げました。

知覧　春をよぶ・福もよぶ ちらんまち二日市

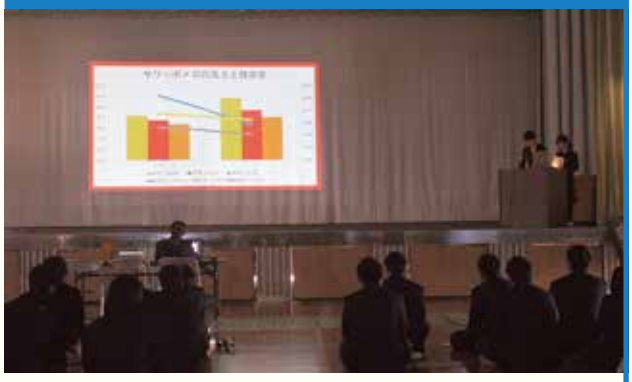
西元広報委員

早春を彩るちらんまち二日市が２月１日と２日の２日間、南九州市知覧町の知覧まち商店街で開催されました。約200メートルの歩行者天国となった商店街には、植木や刃物、衣料品、飲食店などが並び、大勢の買い物客で賑わいました。

県立薩南工業高校の生徒らによる実習作品の展示やお茶のふるまい、知覧小学校の金管バンドの演奏などが行われたほか、青森県平川市のりんごや富山県となみ市の農水産加工品などの特産品も販売されました。

加世田　研究の成果を発表 県立加世田常潤高等学校

小田広報委員



南さつま市加世田の県立加世田常潤高等学校は１月21日、農業クラブ校内プロジェクト発表会を開催しました。８つの専攻班が、農畜産物の栽培・飼育研究や６次産業化を目指した商品開発などを発表し、行政やＪＡ南さつま、学校関係者が審査員を務め、発表態度や研究内容の有効性、独自性などを審査しました。

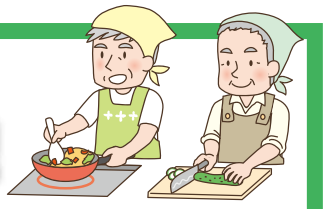
講評では、南薩地域振興局農政普及課の黒木麻子さんが「チーム一丸となって取り組んでいたことが伝わる発表でした。社会に出てからもこの経験を活かしてほしい」と生徒らにエールを送りました。

3月の運勢 おうし座 4月20日～5月20日

全体運…良好です。疎遠だった人とも連絡が取れ、うれしいニュースも。近距離の旅行にもツキが。お花見の計画を立てて
健康運…体力アップのチャンス。運動量を増やして　**幸運を呼ぶ食べ物**…サワラ

JA南さつま年金友の会

俺にだってできる！「男の料理教室」初開催



料理を通じた地域の仲間づくりと生きがいづくりに繋げてもらおうと、JA南さつま年金友の会は2月7日、南さつま市民センターで「男の料理教室」を初めて開催しました。普段台所に立つ機会が少ない男性参加者29人が、互いに協力し合いながら、料理を楽しみました。

6班に分かれた参加者は、JA女性組織協議会の西明美会長と生活指導員の指導のもと、鹿児島の郷土料理「さつまあげ」「さつま汁」や、家の光記事を活用した「小松菜のとろとろ卵かけ」「大根とサバ缶の韓国煮」の4品を調理しました。参加者は、真剣な表情でレシピを見ながら、食材を切ったり、調味料の分量を量りながら、料理を完成させました。

皆で美味しくいただきました

協力して料理を作る参加者ら

自身も料理教室に参加した、JA年金友の会の米山三夫副会長は「皆で協力して、美味しい料理が完成しました。年金友の会の新たな活動として定着し、各地域に広まってほしい」と話しました。

JA南さつま年金友の会 会員募集中！

特典がいっぱい！

特典①　「感謝の集い」への無料ご招待

特典②　お誕生日プレゼントの贈呈

特典③　年金宅配サービス

電話一本で貯金の払い戻し手続きを行い、年金を宅配いたします。

特典④　各種催し物に参加できます。

グラウンドゴルフ・ゴルフ・ゲートボール・企画旅行・“女性限定”日帰り温泉ツアー・“男性限定”料理教室 など

特典⑤　年金なかよしキャンペーン

JAで年金を受け取るお友達をご紹介いただくと、商品券をプレゼント！
ご紹介いただいたお友達にも素敵な記念品をプレゼント！

特典⑥　当JAのルミエールご利用で祭壇料10%割引

【年金定期貯金】
「永遠の架け橋」

2020年3月末まで

◎お預入金額：1口50万円以上（累計1,000万円まで）
◎お預入期間：1年（自動継続）
◎適用金利：0.2%（税引前）
◎対象者：JA南さつま年金友の会会員、当JAで年金の新規受給予約を行った方
◎ご契約いただいた方の中から、抽選で商品券が当たるチャンスも！（年4回抽選）

JA南さつま

加世田支所	TEL 0993-53-3044	知覧支所	TEL 0993-84-1522
大笠支所	TEL 0993-62-2121	川辺支所	TEL 0993-56-1126
枕崎支所	TEL 0993-72-3113	本所	TEL 0993-58-7121

3月の運勢 ふたご座 5月21日～6月21日

全体運…予定通りに進まずイライラすることが。でも、下旬には解消。連絡の悪さは小まめな確認でカバーしましょう
健康運…以前やっていた健康法を復活させると◎　**幸運を呼ぶ食べ物**…春キャベツ

合宿中の韓国野球チームを激励

鹿児島黒豚3万円分を贈呈

南さつま市で野球合宿を行っている韓国の社会人チーム、高陽（コヤン）ウィナーズと漢陽（ハニャン）大学野球部、ACE少年野球チームの歓迎セレモニーが1月20日、同市のかせだドームで開催され、関係者が選手や監督らを激励しました。

記念品目録を贈ったJAの村田参事（左）と選手ら

市関係者から歓迎を受ける選手・スタッフら

JA南さつまの村田孝浩参事は「頑張ってください」と声を掛け、鹿児島黒豚3万円分の目録を贈呈しました。行政や地元の企業・団体からも、選手らに奨励金や特産品などが贈られました。

漢陽大学のキム・キドク監督は「私自身は10回目の合宿参加ですが、いつも温かく歓迎してもらい、非常に感謝しています。3チームとも南さつまでいい練習して、韓国に帰っていい成績を収められるように頑張りたい」と感謝の気持ちを述べました。

J3・いわてグルージャ盛岡キャンプ歓迎セレモニー

きんかん春姫を贈り激励！

1月29日から南さつま市でキャンプ合宿を行っている、サッカーJ3のいわてグルージャ盛岡の歓迎セレモニーが1月31日、同市のOSAKO YUYA stadiumで開催され、関係者が選手やスタッフを激励しました。

セレモニーでは、行政や地元企業・団体から選手らに奨励金や特産品などが贈られました。JA南さつまは、かごしまブランドに指定される特産のきんかん春姫を贈呈しました。

特産のきんかん春姫を贈ったJAの三田課長（左）

いわてグルージャ盛岡の選手・スタッフら

秋田豊監督は「多くの食材をもらい、非常に感謝しています。食事は体力づくりや疲労回復に非常に大切なので、元気をつけて成果を上げたい」と話しました。宮野聡代表取締役社長は「関係者や市民の皆さんの暖かな歓迎ムードでの中、いい練習ができています。残りの日程もしっかりトレーニングを続けて、多くの人にチームを知って応援してもらえるように頑張りたい」と意気込みを述べました。

3月の運勢 かに座 6月22日～7月22日

全体運…ハプニング運ですがラッキー要素もいっぱい。予想外のことを楽しむ気持ちが開運につながります。臨機応変に

健康運…何でもやり過ぎず規則正しくを心掛けて　**幸運を呼ぶ食べ物**…カラシナ

桜島大根&特産ブリを堪能

南さつま市立坊津学園

南さつま市立坊津学園の4年生9人と保護者は1月22日、食農教育の一環で自ら育てた桜島大根と、地元産のブリを使って、ブリ大根とブリしゃぶ作りに挑戦しました。桜島大根は、児童らが昨年9月にJA南さつま職員に教わりながら種をまき、生育観察や管理作業を行い、大切に育ててきました。南さつま市役所は児童らに地元の水産業と魚食に親しんでもらおうと、地元産のブリを提供し、同市商工水産課の南吉文さんがブリの解体を披露し、児童らとブリしゃぶ用に切り身を薄く切りました。

ブリの切り方を教わる児童ら

ブリ大根の味付けをする児童ら

また、坊津地域の食生活改善推進員らの指導のもと、児童らはあく取りや火力を調節しながら約1時間煮込み、ブリ大根を完成させました。試食では、児童らは「おいしい」と笑顔を見せながら料理を味わいました。

大きさにびっくり! 桜島大根を収穫

南九州市立高田小学校

南九州市立高田小学校1、2年生14人は2月3日、校内の花壇で栽培した桜島大根を収穫しました。児童らは、大きく成長した15本の大根を、力を合わせて引き抜き、収穫の喜びを味わいました。

児童らは、これまで一緒に管理してきた、高田村づくり委員会の有村光雄さん、大渡高司さんの指導のもと、2、3人がかりで力を合わせて大根を引き抜きました。抜いた大根は水を入れたタライで洗い、重量を測り、最も重いもので約17キロでした。

力を合わせて桜島大根を収穫する児童ら

収穫した桜島大根と記念撮影

収穫を体験した2年の通山かんなさんは「小さな種から大きな大根が育って驚きました。私の体重より重くて、引き抜くのは難しかったけど、有村さんや大渡さん、先生たちが引き抜きやすいように葉を結んでくれたので、収穫できました」と笑顔で話しました。

大渡さんは「自分たちで育てることで作物を育てる大変さを知ってもらえたと思います」と話しました。

収穫した大根の一部は、同市の給食センターに持ち込まれ、学校給食として提供されました。

3月の運勢
しし座
7月23日～8月22日

全体運…春がそこまで来ています。暖かくなってからすることの準備を先取りすると、幸運の呼び水に。新プランにツキ
健康運…リラックスを心掛けて。温かい飲み物を　幸運を呼ぶ食べ物…レモン

JA南さつま無料職業紹介所

厚生労働大臣　届出受理番号　46- 特 -000023

農業だヨ！全員集合

JA南さつま無料職業紹介所を本所に開設しました。

この紹介所では、農繁期に働き手を募集する農家（組合員）と、農家で働いてみたい方を、マッチングいたします。「人手がほしい方」、「農業の仕事に興味がある方」は、お問い合わせください！

- ●求人者（農家）は、JA南さつまの組合員の方に限ります。
- ●求職者（働き手）は、南九州市・南さつま市・枕崎市に在住の方に限ります。
- ●紹介に関しては、農業の仕事に限ります。
- ●この紹介所では、必ずしもマッチングをお約束できるものではございません。

ご応募お待ちしています。

お問い合わせ先　JA南さつま

JA南さつま　無料職業紹介所
〒897-0302　南九州市知覧町郡17285番地
TEL 0993-58-7114　FAX 0993-58-7127

全体運…行動的なほどツキに恵まれます。歓送迎会の計画を立てるなど、人と会う行事を大切に。うれしいハプニングも
健康運…筋力アップの好機。ハードな運動も◎　**幸運を呼ぶ食べ物**…ツクシ

3月の運勢
おとめ座
8月23日～9月22日

ちゃぐりん通信

（第８号）
ちゃぐりんフレンドクラブ
事務局

クルクマの球根を掘り取ろう！

ＪＡ南さつまは１月18日、南九州市川辺町でＪＡアグリスクール「ちゃぐりんフレンドクラブ」を開催し、児童や保護者25人が参加しました。８回目の活動となる今回は、川辺特産の花「クルクマ」の球根の掘り取りを体験しました。

ＪＡ川辺支所花き部会の宮地達哉部会長の指導のもと、川辺農業公社の温室ハウス内で、土の中に埋まっているクルクマの球根を掘り起こしました。また、クルクマの栽培カレンダーや栽培方法、球根の保管方法を教わりました。

宮地部会長は「９月にはクルクマを使ったアレンジメントも体験してもらい、生産者として子どもたちにクルクマを知ってもらえたので嬉しかったです」と話しました。

3月の運勢
てんびん座
9月23日～10月23日

全体運…あちこちから声が掛かり、交通整理が大変かも。自分の意見をちゃんと伝えて。あいまいにしておくと困ることに
健康運…準備体操と休憩が大事。無理のない運動を　幸運を呼ぶ食べ物…ルッコラ

3月の運勢
さそり座
10月24日～
11月22日

全体運…対人運が活発化。待っていた吉報も入りにっこりできそう。ただ交際費がかかるのが玉にきず。家計簿を付けて
健康運…ダンスやグループで楽しむスポーツが◎　**幸運を呼ぶ食べ物…**シラス

博多港発着
各地（当社指定乗り場）より送迎付き

TOURチャータークルーズ
NIPPON MARU

にっぽん丸改装後博多港初就航

美食の船 にっぽん丸で航く
京都伊根・隠岐4日間

旅行実施日 2020年5月30日(土)～6月2日(火)

旅行代金（大人お一人様／税込） 159,000円～1,356,000円
（スタンダードステート3名1室利用時）（グランドステート1名1室利用時）

にっぽん丸イメージ

1/30までのお申込みで早割ございます。

イメージ

新たな感動の旅へ

専用のチラシをご用意しています。お申込、お問い合わせは
JA南さつま旅行センター
電話 0993-58-7000へ

今月おすすめのエーコープマーク商品

720ml（うすめて3.6L） 360ml（うすめて1.8L）

①五倍酢ってどんなお酢？
国産米を使った穀物酢を5倍に濃縮したものです。
（合成サクサンは加えていません）

②なぜ人気があるの？
酸っぱさを自由に調節できるため、容器がコンパクトになり、節約できて非常にお得だからです。

③使い方は？
（1）水分の多い料理には、薄めずこのまま使いましょう。
（2）5倍に薄めれば一般的なお酢として使えます。

国産米使用の穀物酢

五倍酢原液の薄め方
◎一般的なお酢500mlを作る場合
・五倍酢原液・・・・100ml　・水・・・・・・・・400ml
清潔な容器に入れて、ふたをして涼しいところで保存します。
薄めた状態の賞味期限は1年間です。

エーコープ各店舗、またはJA共同購入カタログ「つどい」にてお買い求めください。

家の光

"Ienohikari"

4月号の主な内容

定価 922円（税込）　※写真は2020年3月号

特集1 親と子の“ちょうどいい”片づけ計画
親子が協力して片付けられるアイデアや仕組みづくりを紹介します。

特集2 めざせ！ 卵焼きの達人
定番のおかずである「卵焼き」をもっとおいしく、さまざまな好みの卵焼き（やわらかめ、固め、だし味たっぷりなど）別に、おいしく作るプロ秘伝のコツをご紹介します。

特集3 地域で助け合う「おたがいさま」システムに学ぼう！
有償たすけあいシステム「おたがいさま」が、住民一人一人の困りごとを解決する仕組みとして、いま注目されています。この「おたがいさま」から、これからの地域の助け合い、集落機能の維持・活性化のヒントを探ります。

別冊付録 見分ける・採る・生かす 身近な薬草BOOK

3月の運勢 いて座（11月23日～12月21日）
全体運…問題続出で頭が痛いかも。失言には気を付けて。下旬から運勢は急上昇。相手を思いやる気持ちが困難解消へ
健康運…暴飲暴食に注意。漢方薬の効果に期待　幸運を呼ぶ食べ物…タラの芽

小松菜の とろとろ卵かけ

さっぱりとした小松菜の塩こうじ炒めに、とろとろの卵をかけることで、ボリュームとうまみをプラスします！ご飯のおかずはもちろん、お酒のおつまみにぴったりの一品です。

南さつまの今が旬

作り方

1. 小松菜は茎を4cm幅、葉は1cm幅に切る。長ネギは斜めに1cm幅に切る。卵と塩こうじパウダー（小さじ1）をよく混ぜながら溶く。
2. フライパンにごま油（大さじ1/2）を熱し、長ネギと小松菜の茎を炒め、長ネギがしんなりしたら、小松菜の葉と塩こうじパウダーを全体にふりかけ、さっと炒めて器に盛る。
3. ②で使ったフライパンを洗い、ごま油（大さじ1/2）を熱し、①の卵液を入れ、半熟のスクランブルエッグを作り、②にのせて白ごまをかける。

材料（4人分）

- たまご……3個
- 小松菜……1束（200g）
- 長ネギ……1本（150g）
- 塩こうじパウダー（だし入り）‥1袋（12g）
- 白いりごま……小さじ1
- ごま油……適宜

※お好みでカニかまぼこを加えると、彩りよく仕上がります。

JA女性部組織 きらっと おごじょの活動

Aコープマーク商品を活用

JA知覧支所　女性部

協力しながら調理する部員ら

JA南さつま知覧支所女性部は1月29日、中福良校区公民館で家の光料理教室を開催し、女性部員12人が参加しました。家の光に掲載しているメニューを参考に、Aコープマーク商品を使って、「小松菜のとろとろ卵かけ」や「酒粕入り豚汁」など3品を作りました。また、節分が近いということもあり、巻き寿司づくりにも挑戦し、部員らは巻き簾を使って、手際よく具材をまいて巻き寿司を完成させていました。

笑いビクスでみんな笑顔に

JA加世田支所　女性部

JA南さつま加世田支所女性部は1月29日、四季彩館で女性大学を開催しました。部員ら25人が参加し、自分のためている感情を思い切り吐き出す運動「笑いビクス」を体験しました。JAフレッシュミズ鹿児島の下園恵美理さんの指導のもと、会員らは体を動かしながら声を出したり、笑ったりして笑いビクスを楽しみました。

笑いビクスで体を動かす部員ら

3月の運勢 やぎ座 12月22日～1月19日

全体運…滞っていたことが進みだし波に乗れます。リーダーシップを発揮して◎。仲間外れをつくらない気遣いで人気者に
健康運…頑張り過ぎないで。発熱、歯痛には注意　幸運を呼ぶ食べ物…タケノコ

こんにちはAコープです！

電子折込チラシ掲載はじめました！

エーコープの折込チラシが、パソコンやスマートフォンでご覧いただけます。チラシのほか、お得な情報等もお知らせ！アプリをダウンロードして、ご利用のお店の情報をチェックして下さい！

アプリ登録は無料です！

電子チラシアプリ トクバイ

令和2年度　人間ドック

2020年3月3日から受付開始！

日程・コース等は各支所でご確認ください。

鹿児島厚生連病院　健康管理センター

人間ドック新規受診者応援キャンペーン

【期間】2020年1月～5月

- 初めて人間ドックを受診される方
- 5年以上厚生連で人間ドック受診歴がない方

受診料金 **10,000円** 割引

- 人間ドック新規受診者をご紹介いただいた方

（次年度人間ドックで使える）
オプションクーポン券 **5,000円分** 贈呈

詳しくは、最寄りのJA各支所にお問い合わせください。

健康情報

『動脈硬化について』

日本における死因統計では、癌の次が動脈硬化性疾患であることをご存じでしょうか？

血管は、全身に血液を巡らせて酸素や栄養素を運び、老廃物などを集める働きをしています。加齢に伴って、血管の持つしなやかな弾力性は徐々に失われ、硬くなったり内側が狭くなったりする状態を「動脈硬化」とよび、脳卒中や心筋梗塞など様々な疾患の原因になります。動脈硬化が進む原因として、「高血圧」「脂質異常症」「喫煙」「肥満」「糖尿病」などが挙げられます。

当院の健診では、動脈硬化の指標となる検査として、両手両足の4カ所の血圧と脈の伝わる速度を調べる「血圧脈波検査」、網膜の細小血管を直接観察する「眼底検査」、首の血管に超音波をあて血管壁の厚さやプラークによる閉塞がないか調べる「頚動脈エコー検査」、頚動脈エコー検査+脳のMRIを行う「脳ドック検査」などがあります。

ご自身の動脈硬化の進行度を知り、しなやかな若い血管を目指しましょう。

鹿児島厚生連病院
臨床検査技師　唐　鎌　　梢

人間ドックのご予約について

県下統一の予約システム導入につき、指定日以外のご予約がとれない場合もございます。予めご了承ください。

理事会だより

1月29日、第12回理事会を開き、次の事項を決議しました。

◇　主な協議事項について

（1）貸付の承認について
（2）役員選任手続きにおける留意事項及び申合せ事項について
（3）外部出資について
　①鹿児島県農業信用基金協会に対する外部出資（増資）について
（4）固定資産の取得について
　①別府農機具センター大型農業機械運搬車の更新について

JA南さつまはLINEとメールマガジンで情報を発信しています！

メリット

①JA南さつまのイベント・キャンペーン情報をいち早く確認可能！
②登録者限定のクーポンが受け取り可能！

@oxj0679p

『友だち』登録方法

（1）LINE「友だち検索」で「南さつま農業協同組合」を検索して登録
（2）上記QRコードの読み込みを行い登録
（3）LINE「友だち」追加の「ID検索」で「@oxj0679p」を検索して登録

3月の運勢 みずがめ座 1月20日～2月18日

全体運…お金の問題が持ち上がり慌てそう。冷静に対処すれば大丈夫です。防犯を心掛け家族で詐欺対策の話し合いを
健康運…質の良い睡眠が健康を支えてくれます　幸運を呼ぶ食べ物…ニシン

令和元年7月1日～令和2年5月29日

○詳しくはＪＡ窓口までおたずねください。

新生活を応援！

令和元年7月1日～令和2年5月29日

○詳しくはＪＡ窓口までおたずねください。

JA農機大展示会

令和2年 3月17日(火) 9:00～15:00・18日(水) 9:00～15:00

かせだドーム（南さつま市）

こんにちは！クミアイ家庭薬です。

ビタパッションV-50SP

第3類医薬品

10本 1,800円(税抜)

疲れたからだに元気を補給！

タウリン・アスパラギン酸マグネシウムが疲労回復を早めます

疲れにすばやく！フルスルチアミン塩酸塩配合で効果が持続します

クミアイ家庭薬に関するお問い合わせは
JA南さつま各支所または鹿児島県経済連生活課（099-258-5325）まで

全体運…活発に動くほどラッキーに巡り合えます。外出、人と会う予定を優先して。ショッピング運も好調。くじ運あり
健康運…新しい健康法を試してみましょう　**幸運を呼ぶ食べ物**…ナバナ

3月の運勢 うお座 2月19日～3月20日

お悔やみ

一月に亡くなられた方のうち、左記の方々がJA南さつま葬祭センターを利用されました。生前のご遺徳をしのび、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。
（了解を頂いた方のみ掲載してあります）

亡くなった人　享年　集落名

●加世田葬祭センター

木佐貫昌子（一〇〇）浜　堀
鮫島惠美子（九一）春
下野　丸吉（九三）下　村
中野　浪子（八二）橋　口
東　フサ（九三）中野上

●知覧葬祭センター

池田　トミ（九四）西垂水
松山　治則（九五）松　山
加治佐サチ（九八）加治佐
西野　イツ（九六）酉野(厚地)
松村　義昭（七五）松　村
菊永　大麒（四）菊　永
寺師　通夫（八三）下郡南
水流キクエ（九六）新　町

●川辺葬祭センター

宇多　テル（九一）川原山
宇都　三志（八八）川原町
前野キヨ子（九三）下　里
上野　満夫（九〇）小栗栖
牧田　利重（九一）稲荷町
今市　喜俊（九九）上　村
堂薗　昭夫（七八）今　村
川﨑　健（八五）島　内
中島　イネ（九四）藤の下
床並いち子（八八）下　里
佐野　和則（八一）諏訪下
宇都スズヨ（九二）諏訪下
鶴田マサエ（九三）仁之野
桐木平ハナエ（九八）桐木平

葬儀のご依頼は総合葬祭
ルミエール斎場
葬儀・法事の事前相談承ります。
ルミエール友の会　会員募集中
24時間受付 年中無休
加世田☎52-8844
知　覧☎83-1249
川　辺☎56-4444

短歌

〈川辺短歌会〉

盲し人の笑顔絶やさぬ穏やかさ畏敬いだきしデイケアの日は　中禮　千鶴
広瀬川水面に浮かぶ鴨の群れ早も飛び交う二羽のつばめが　氏原　節子
収穫の夢におされて注文す黄色く実るスモモの苗木　大坪　琴子
チンドンの姿になりて練り歩く人混み愉しふるさとの市　室屋　洋一
菜の花の畑は海に続きけり遠くに霞む開聞岳は　有薗　裕子
哀愁を帯びて鳴きゐる猫達の恋に溺れる習性みたり　尾込　芳恵
くろぐろと鋤き返されし田の土はやはらかき陽に呼吸している　大薗ハヤ子
雲間より射し込む夕陽海に落ち水平線をくるり染めゆく　小原いち子
初孫の合格したよと弾む声長きひと日がようやく終わる　下永田悦子

さつま狂句

兼題「夜通て」

出っ行（で）くめ
叱（が）った娘（こも）帰ゆ
夜通（よし）て待（ま）っ

竹元笑喜

（唱）叱（が）らにゃよかった後悔（くけ）はしとらじ

編集後記

外に出ると梅や菜の花が咲き始め、寒さの中にも、少しずつ春の訪れを感じるようになってきました。それとともにやってくるのが花粉症です。読者の皆様にも、花粉症に悩まされている方が多いのではないでしょうか。私もこの時期になるとくしゃみ、鼻水、目のかゆみでつらい日々を送ることになります。今年もありとあらゆる対策を講じながら、花粉症に立ち向かおうと思います。　（一直線くんVer.2）

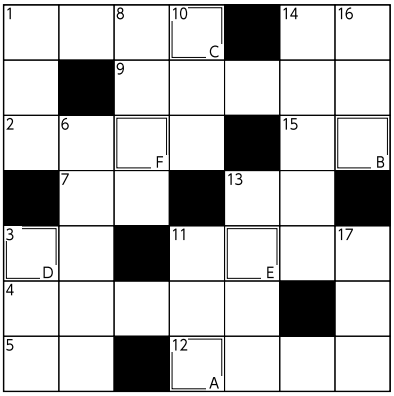
今月の表紙

南九州市立高田小学校の1、2年生が自ら育てた桜島大根を収穫しました。今年は天候や土壌など良い条件が揃い、15本が大きく成長しました。児童らは力を合わせて引き抜き、収穫を楽しみました。

クロスワードパズル

出題：ニコリ

Q 二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

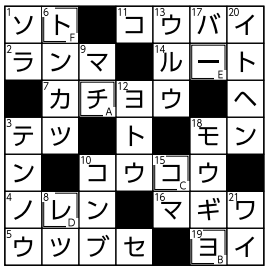
1 成長すると鶏になります
3 太陽が東から昇る時分
6 車の方向指示器のこと
8 事故などを現場に居合わせて直接見ること
10 工業――。――社会。――政党
11 地震、雷、火事、――
13 真ちゅうやステンレス、はんだなどのこと
14 雑巾を用意して年度末の――をした
16 版画を刷るときに使います
17 旧暦3月の異称です

ヨコのカギ

1 ひな人形に供える角張った食べ物
2 守備の反対語
3 サンとゴの間
4 兵庫県の郷土料理。地元では卵焼きとも呼ばれます
5 A、B、C……と数えて11番目
7 走ると切れることも
9 京の着倒れ、大阪の――
11 白井義男は日本人初のボクシング世界――です
12 骨と骨とをつなぎます
13 白米を量るときに使う単位の一つ
14 父や母の姉妹です
15 ――して得取れ

先月号の答え

A



解答	A B C D E F チ ヨ コ レ ー ト

クロスワードの答えと必要事項を左下のハガキに記入し、郵送、もしくは最寄りのJAへご応募ください。
正解者の中から抽選で５名様に粗品を差し上げます。
締切　令和２年３月12日（木）

２月号の当選者は次の方々です。
おめでとうございます。
粗品をお贈り致します。

有　馬　美代子さん（加世田）
永　山　喜久子さん（大　浦）
篭　原　　守さん（枕　崎）
松　村　正　幸さん（知　覧）
岩　﨑　嘉　子さん（川　辺）

キリトリ線

3月号 クイズの答え	

フリガナ		年齢	
お名前			
住所	〒　　－	性別	男・女
電話番号			

◎本誌に関する感想や日頃感じていることなどを、お書きください。

皆さんからいただいたハガキは「おたより」コーナーで紹介します。
掲載された場合、氏名は、「イニシャル」で表記いたします。
また、クロスワードに当選された場合は、氏名（フルネーム）を掲載させていただきます。

ご記入いただいた個人情報およびご意見ご感想は、本誌編集のみに利用させていただきます。
支所・出張所の窓口にても受け付けます。

キリトリ線

組合員資格のご確認について

組合員の皆様で、組合員資格に変動があった場合には、変更手続きが必要となりますので、誠にお手数ですが、最寄りの支所・出張所にてお手続きいただきますようお願い申し上げます。

・正組合員から准組合員へ

◇ **正組合員の方で離農された、もしくは耕作が10a未満となり、1年間に農業に従事する日数が90日に満たなくなった方。**（※1年のうち農業に従事する日数が90日以上の方を除きます。）

・准組合員から正組合員へ

◇ **耕作面積には変動があり、現在の耕作が10a以上になる方。**

◇ **耕作面積は10a未満であるが、1年のうち農業に従事する日数が90日以上になる方。**

・相続による名義変更

◇ **組合員（出資証券の名義人）が死亡された場合。**

・その他

正・准組合員の方でお住まいや電話番号、結婚等によりお名前が変わられた方。

南さつま広報誌 2020年3月号
○発　行／JA南さつま　○編　集／総合対策部　経営企画課
○発行日／令和2年2月20日
鹿児島県南九州市知覧町郡17285番地
TEL0993-58-7111

スマイルすまいる

南さつま市加世田

元（はじめ） 優誠（ゆうせい）くん　（6）
心陽（こはる）ちゃん（2）

ご両親の地元・奄美大島の伝統工芸品「大島紬」で仕立てた着物がよく似合う優誠くん、心陽ちゃんです。２人の好きな食べ物はいちごで、優誠くんは戦いごっこ、心陽ちゃんはパズル遊びにハマっているそうです。

思い出の地、竹田神社で撮影した優誠くん（左）と心陽ちゃん（右）

ご両親から一言

「兄妹２人仲良く、
元気に過ごしてほしいです」
元　文孝さん・貴恵さん

このコーナーでは管内在住のお子様や、元気に明るく働く女性を掲載いたします。自薦・他薦でもよろしいですので、ご希望の方は、総合対策部　経営企画課 TEL0993-58-7117 まで、ご連絡下さい。

おたよりコーナー

読者の皆様から寄せられたご意見・ご感想などをご紹介します

元日は天気が良かったので、素晴らしい初日の出を撮ることができました。額に入れて飾っています。南九州市の広報誌の表紙とうれしい限りです。
（南九州市知覧町　Y．Mさん）

年齢とともに料理のレパートリーが少なくなりましたが、今が旬のコーナーの料理がわかりやすく作りやすいです。とても役立っております。
（枕崎市　I．Iさん）

農家ではありませんが、毎月いただいて読ませてもらっています。今のところ、さつまいもを少しばかり植えています。いつか役立つかもと「チャレンジ家庭菜園」を切り取ってためています。いつかこの中からチャレンジする対象を見つけたいものです。
（南さつま市笠沙町　N．Kさん）

郵便はがき

63円切手を貼って下さい。又はJA窓口へ

897-0302

鹿児島県南九州市知覧町郡一七二八五番地

JA南さつま　本所

広報誌「南さつま」3月号

クロスワード係宛