



広報

あなたとJAを結ぶ 情報誌

南さつま

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

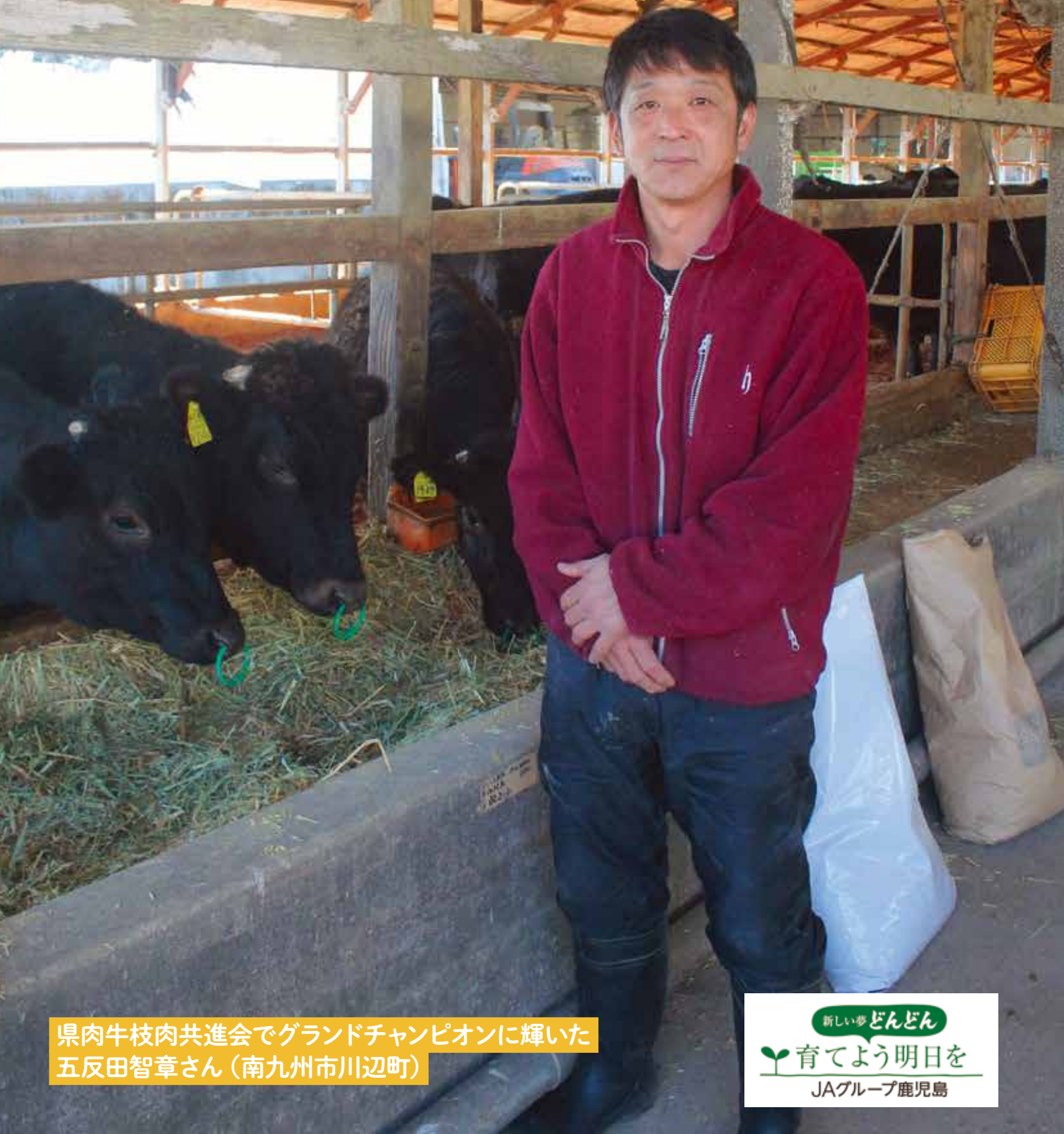
2023

February.

2

No.299

令和5年1月20日発行



県肉牛枝肉共進会でグランドチャンピオンに輝いた
五反田智章さん（南九州市川辺町）

新しい夢 **どんだん**
育てよう明日を
JAグループ鹿児島

CONTENTS / 目次

【風は南から】 五反田智章さん（南九州市川辺町）	2
きんかん春姫®いよいよ市場へ	4
営農指導員による試験・研究発表会、粗飼料集合販売、 企画・立案・実践力プロジェクト始動	5
レインボーニュース	6
結成25周年記念！ 女性部みんなでおめでとう！まつり	7
地域探訪（鬼火たき&干支オブジェ）	8
J A南さつま組合員加入・増資キャンペーン	9
家の光クイズ、アンパンマン 交通安全キャラバン開催のお知らせ	10
南さつまの今が旬、きらっとおごじょの活動	11
チャレンジ家庭菜園	12
J Aインフォメーション （こんにちはA コープです、健康情報ほか）	13
お悔やみ、短歌、さつま狂句	14
クロスワードパズル	15
スマイルすまいる、おたよりコーナー	16



二〇二二年度県肉牛枝肉共進会

グランドチャンピオン

（最優秀賞一席）を獲得！

肉用牛生産農家

（生産・肥育一貫経営）

ご た ん だ と も あ き

五反田 智章 さん（46）

南九州市川辺町

繁殖率向上、出荷頭数確保にこだわり
安定した一貫経営に励む

二〇二二年十一月七日に行われた二〇二二年度県肉牛枝肉共進会で、五反田智章さんが出品した「安福1284」が最優秀賞一席のグランドチャンピオンに輝きました。南薩地区で初めての受賞で、史上初めて自家産牛での一席獲得という快挙を成し遂げました。今回は五反田さんに受賞の喜びや日頃の飼養管理などについてお話を伺いました。

全体運…コミュニケーション運が回復。話し合う姿勢は幸運も呼び込みます。頼み事もすんなり引き受けてもらえそう
健康運…テレビを見ながらストレッチが吉 幸運を呼ぶ食べ物…キャベツ

2月の運勢
おひつじ座
3月21日～
4月19日



■牛の観察はこまめに

高校卒業後、県立畜産講習所で一年間畜産について学び、JAいぶすきに入組しました。畜産の営農指導員として三年間勤務した後、実家に戻り就農しました。

現在は肥育牛一八〇頭、生産牛一一〇頭を飼養しています。早朝、まずは一頭一頭の状態を観察します。一日三回のエサ寄せをするときにも牛の状態を確認して、体調の変化をこまめに見て、異常があれば早期に対応して事故を少なくするように心掛けています。また、指導員時代に学んだビタミントロールなどの技術は、就農後も大変役に立っています。気を配らなければならない作業がたくさんありますが、自分の牛舎で生まれ育った牛が高く評価されると非常に嬉しいし、日々の飼養管理や努力が成果として報われたと感じます。

■「繁殖率の向上」は一貫経営の要

繁殖率の向上は一貫経営において非常に大切だと考えています。自身の経営が安定できているのは、確実に子牛を生ませるサイクルができたからだと思います。高品質生産が実現できても、出荷頭数が確保できなければ経営はうまくいかないのです。繁殖率の向上には常にこだわっています。

■グラントチャンピオン獲得は大きな誇り

受賞の知らせを聞いたときは、大変驚いて頭が真っ白になり、何日経ってもなかなか実感が湧いてきませんでした。これまで県内の名立たる生産者が受賞してきたあこがれの賞だったので、大変嬉しく誇りに思っています。また、今回の受賞や経営が成り立っているのは、JAの営農指導員の技術指導やこまめな情報共有のおかげだと思っています。

今後も安定した畜産経営と飼養管理に努め、二〇二七年に開催が予定される全国和牛能力共進会北海道大会を目標に頑張りたいです。



全体運…当てが外れる危険が。人に頼らず自己完結できるプランを組みましょう。下旬は好情報を入手できる予感あり
健康運…おいしいものが癒やしに。美食を楽しんで 幸運を呼ぶ食べ物…フキのとう

2月の運勢
おうし座
4月20日～
5月20日



出発式であいさつする内門部会長



消費地へメッセージを送った
中村誠一さん

JA南さつま果樹部会は十一月十一日、南さつま市のJA果樹選果場で、二〇二二年産「きんかん春姫®」の出発式を開催しました。二三年産は、病害虫の影響が少なく、総体的に生育良好で、糖度が高く高品質の果実に仕上がっています。

式には、生産者や行政、JA関係者ら約六十人が出席しました。生産者を代表して、中村誠一さん（加世田）が「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、自信をもって出荷します」と消費地に向けてメッセージを送りました。また、関係者がテープカットを行い、初荷を積んだトラックを見送り、出荷スタートを祝いました。

内門章一部会長は「市場や消費地で

きんかん春姫®
今年産も糖度高く高品質
いよいよ市場へ

高く評価されている。選別や品質基準のクリアを徹底して最後まで美味しい春姫を出荷します」と意欲を話しました。

南さつま市や南九州市、枕崎市の生産農家四十一戸が七・八畝で栽培し、共販量一七〇㌔、共販額一億一九〇万円を見込み、主に東京や大阪、県内市場に三月上旬まで出荷します。



関係者がテープカットで出荷を祝いました

最優秀賞に斉野孝博指導員

(畜産部肉用牛課)

営農指導員による耕種作物および
畜産の試験・研究発表会

J A 南さつまは十二月十三日、南九州市のコミュニティセンター知覧文化会館で、営農指導員による耕種作物および畜産の試験・研究発表会を開催しました。営農指導員六人が発表し、最優秀賞に斉野孝博指導員(畜産部肉用牛課)が輝きました。

発表会には、営農指導員や関係部署の職員が出席し、行政・J A 関係者らが審査員を務め、研究内容やプレゼンテーション技術などを厳正に審査しました。



試験研究を発表したJA南さつまの営農指導員ら



最優秀賞に輝いた斉野指導員

斉野指導員は、南薩地域においてサシバ工被害が多数報告されている現状を受け、複数の方法を組み合わせた防除を行い、実証試験に取り組んだ成果を発表しました。

審査員長を務めたJ A 県中央会営農サポートセンターの中島善郎センター長は「いずれも本県J A グループの基本目標に即した取り組みだった。今後も生産者や関係機関などと連携し、実用的な技術が確立・定着できるよう取り組んでほしい」と講評しました。

粗飼料集合販売

農家のコスト削減に貢献

J A 南さつまは、畜産農家への粗飼料の安定供給とコスト削減を図るために、予約注文による低価格供給に取り組んでいます。県経済連と連携した一括仕入れと農家の直接取引によって、生産コスト低減や商品性・生産性向上を図り、農業経営を支援しています。

十二月二十六日には、J A 旧勝目出張所で実施し、引き取りに訪れた農家のトラックにフォークリフトで次々と粗飼料を積み込みました。今回は中国わら十九ト、オーツヘイ五二トを販売し、J A 直営農場と畜産農家十五戸が飼料を引き取りました。



トラックに積み込まれる粗飼料

研修に臨む職員ら



持続可能な経営の実現へ 企画立案実践力強化プロジェクト

J A 南さつまは「企画・立案・実践力強化プロジェクト」を立ち上げました。持続可能な経営の実現に向けて、三〇代から四〇代の職員十五人が、新たな視点で事業伸長・経営改善に関する企画・立案できる人材育成に取り組む、前向きな企画・立案の実践を目指します。

十二月十五日に開いた第一回目は、ユーアンドクリエイト㈱の古賀弘規氏を講師に迎え、円滑な組織運営やチームでの仕事の進め方などを学びました。今後、メンバーらは研修を経てJ A 運営・事業の改善施策の検討・発表を行い、二〇二四年度事業計画への反映を目指します。

全体運…上昇運です。1つ1つ丁寧に進めていきましょう。足りないところは補ってもらえるはず。旅行計画にツキ
健康運…ふくらはぎをモミモミしてむくみを解消 幸運を呼ぶ食べ物…ワラビ

2月の運勢
かに座
6月22日～
7月22日

レインボー ニュース

管内の身近にある情報をご紹介します。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。



加世田

鬼火焚きで焼きもち味わう

上舞 広報委員

川畑地区公民館は1月9日、水田で鬼火焚きを行いました。神事を行い、1年の無病息災を祈願した後、竹で組んだやぐらに火をつけました。火が収まってから地元の小中学生や地域住民らが残り火でもちを焼いて、その場で味わいました。



川畑地区公民館

枕崎

自慢の品持ち寄り品評会

岩崎集落

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、出品された野菜を販売する競売が行われました。1月8日に岩崎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、花などが出品され、

JA南さつまの営農指導員らが、外観や適期収穫、品質などを厳正に審査しました。



前田 広報委員

大笠

大勢の来場者で賑わう

大笠支所ぼんかん祭り

柳元 広報委員

JA南さつま大笠支所は12月25日、南さつま市の大浦ふるさとくじら館でぼんかん祭りを開き、地元産のぼんかんを販売しました。

支所ふれあい活動の一環として、ぼんかんのPRと地産地消の促進を目的に毎年開いています。JA職員が贈答用の5^号箱入りやネット入りのぼんかんを販売し、市内外から多くの来場者で賑わいました。訪れた来場者は「毎年楽しみにしている。家族で美味しく味わいたい」と話しました。



知覧

加工大根出荷がスタート

大根やぐらも登場

上木原 広報委員

12月中旬から2022年度産加工大根の出荷が始まり、圃場では生産者が収穫・洗浄した大根をやぐらに掛ける作業に励んでいます。

知覧町園芸振興会加工大根部会は12月16日、JA南さつま菊永選果場で出荷講習会を開催し、集出荷要領や規格基準などを守り、部会員全員で高品質の維持

に取り組むことを確認しました。

今年産は、栽培面積26^{ha}、出荷量624^tの出荷を計画しており、漬物工場へ出荷されます。



川辺

地域を明るく照らすイルミネーション

古殿地区公民館

南九州市川辺町の古殿地区公民館にクリスマスイメージしたイルミネーションが設置され、地域を明るく照らしています。

同地区子ども会とむらづくり委員会が、コロナ禍で未だに日常生活で様々な制限を受ける中でも、地域を明るい話題を提供しようと、3年前から実施しています。同委員会の今村純雄さんは「子ども会活動や地域行事が行えない状況だが、多くの地域住民や近くを通る人に見てもらい、少しでも明るい気持ちになってほしい。今後も工夫を凝らし地域活動を企画したい」と話しました。



神野 広報委員



2月の運勢
しし座
7月23日～
8月22日

全体運…注目されやすいので身を律していきましょう。公平公正を心がけると良い方向へ。頼まれ事は引き受けると吉
健康運…健康セミナーに参加すると得るものが大 幸運を呼ぶ食べ物…ユリ根

JA南さつま女性組織協議会結成25周年!

女性部みなでおめでとう!まつり

JA南さつま女性組織協議会は12月17日、南九州市の川辺文化会館で、結成25周年を記念して「女性部みなでおめでとう!まつり」を開催しました。女性部員約370人が参加し、皆で節目を祝いました。

ステージでは、9グループが踊りや歌を披露し、ロビーでは各グループの手芸作品や服飾などの展示や加工品・農産物などを販売し、日頃の



活動をPRしました。また、劇団WAGUMIの特別公演が行われ、会場を大いに盛り上げました。

協議会は1999年に設立され、部員相互の連携、組織の拡充、農業経営・生活の向上、女性の教養向上などに取り組んできました。近年は食と農を基軸にした活動を通じて、仲間づくり、組織づくり、地域づくりに取り組んでいます。



若い農業者の皆さん! 自分の老後自分で守れますか?



若い
今こそ年金
アクション!

詳しくは... 農業者年金基金 検索

<https://www.nounen.go.jp>

農業者年金なら...

- 国庫補助で手厚い支援 1万円の自己負担で **2万円の積立てが実現!**
- 早く加入すれば、**国庫補助が長く受けられます**
- 自ら支払った保険料は、**全額社会保険料控除**の対象! さらに **保険料は自由に選べます!**

※ 農業者年金の加入には、
「国民年金第1号被保険者であること」
「年間60日以上農業に従事していること」
「60才未満であること」

の3つの要件を満たしている必要があります。

※ 国庫補助を受けるためには加えて、「認定農業者、認定新規就農者であること」や「青色申告をしていること」等の要件が必要です。

※ 詳しくは、お近くの農業委員会、またはJAへ!



全体運...うまくいかないことは時間と距離を置いて。今はこじらせないのが最善の方法です。経験者の話は参考にして◎
健康運...頑張り過ぎは禁物。適宜休憩を入れて **幸運を呼ぶ食べ物**...ゴボウ

2月の運勢
おとめ座
8月23日～
9月22日

地域探訪

地域の美しい風景、
珍しいスポットなどを紹介します



勢いよく燃え上がる鬼火焚き

無病息災願う正月行事 鬼火焚き

JA南さつま管内では、各地で一年の無病息災を願う正月行事「鬼火焚き」が行われます。

一月八日には、南九州市川辺町の高田地区で行われ、竹で組んだ約二十五畝のやぐらから燃え上がる炎に、集まった地域住民らは今年一年の無病息災を願いました。

うさぎ年生まれの子どもや大人が今年の抱負を述べた後に一斉に点火すると、やぐらには瞬く間に火が広がり、一気に燃え上がりました。火の粉が舞い、竹が「パン、パン」と



その年の年男・年女が火を点けます

大きな音を立てて燃え上がる様子を見守る住民からは歓声が上がりました。また、火であぶった笹は魔除けや家内安全のご利益があるとされ、住民らが持ち帰りました。

今年はチャーミングなうさぎが登場！ 南さつま市大浦町・福元集落

南さつま市大浦町の福元集落入り口に、二〇二三年の干支である「卯（うさぎ）」のオブジェが登場し、通りがかった町内外の人々を楽しませていきます。

多くの人が注目するものを作って集落を活気づけようと、地元の青壮年部が中心となって毎年、その年の干支を制作しています。

体長は約二畝、高さ約一・五畝で、竹と金網で作った土台にスギの葉を差し込み、うさぎの体形に刈り込みました。顔は木彫りで、チェンソーを使って特徴である長い耳や顔を整えました。目玉はゴルフボール、口ひげはビニールを取り付けて、口を赤色



福元集落入り口に登場したうさぎのオブジェ



目や口など細部までこだわっています

で塗るなど細部までこだわって、チャーミングな表情に仕上げました。

2月の運勢
てんびん座
9月23日～
10月23日

全体運…ゆっくりとこやかに話すのが成功の秘訣(ひけつ)。交渉事は反対意見を言わない方がうまくいきます
健康運…人と一緒に運動するとレベルアップできます
幸運を呼ぶ食べ物…セロリ

特典付き!

JA南さつま 組合員加入・増資キャンペーン

期間中のうれしい特典!

令和5年2月1日(水) ⇒ 7月31日(月)

組合員加入・増資いただいた方にもれなくJADDOポイントプレゼント

- ① **新規加入**: 出資額 5,000円につき100ポイントプレゼント
- ② **増資**: 増資額 10,000円につき100ポイントプレゼント
- ※①出資・②増資に関するポイントの加算上限は、10,000ポイントです。
- ③ キャンペーン中新たに500万円以上の出資・増資の方には、さらに10,000ポイントを上乘せいたします。

※ポイントは令和5年8月頃に加算されます。



他にも組合員特典いろいろ! ※特典は一例です。

JADDOカードの
加算ポイントが
割り増しされます!

人間ドックの
助成が受けられます!

出資配当金が
受け取れます!

配当実績

R3年度... 1.0%

R4年度... 1.0%

※出資配当については年度ごとの事業実績に基づき支出いたしますので、必ずしも保証されるものではありません。

一緒に地域農業と
応援しよう!!



JA南さつま
イメージキャラクター
「みなみちゃん」

組合員 Q & A

Q 組合員とは

JAが行う事業活動に賛同し、自ら出資して利用・運営する方のことで、農業を営んでいない方でも組合員になることができます。出資することで、JA南さつま管内の農業を支え、地域農業の発展や食の安心・安全、環境保全に貢献することができます。

農業の主役 正組合員

農業の主役である正組合員は、地域農業の将来像を見据えながら、食の安心・安全を皆様に提供しています。10アール以上の農地を耕作している方、もしくは年間90日以上農業に従事している方で、住所等がJA南さつま管内にあることが条件です。

農業と地域を支える 准組合員

農業・地域を支えるパートナーの役割を担います。以下のいずれかに該当する方が対象者です。

- ① JAの地区内にお住まいの方
- ② JAの地区外にお住まいの方で地区内に勤務地を有し、1年以上継続してお取引(信用・共済・購買等)がある方
- ③ JAの地区外にお住まいで、1年以上継続してお取引(購買)がある方

Q どのような手続きをすればいいの?

下記をご用意の上、各支所窓口へお申し込みください。

1. 身分証明書(運転免許証、健康保険証など)
2. 印鑑(シャチハタ不可)
3. 出資金(現金・JA通帳)
4. 当チラシ
5. JADDOカード

※譲渡による組合員加入・増資や死亡相続による加入については当キャンペーンの対象外となります。

※出資金は1口1,000円として、10,000口(1,000万円)を上限にご加入いただけます。

※12月末までに申し出た場合の出資金払い戻しについては、脱退された事業年度にかかる総代会終了後(6月以降)となります。



詳しくはお近くのJA南さつま各支所までお気軽にお問い合わせください。

JA南さつま組合員加入・増資キャンペーン申込書

お名前	JADDOカード番号 (13ケタの数字)	26000
支所名	担当職員名	

※ご記入のうえ、お近くのJA各支所までお持ちください。

全体運... 部屋の中を整理整頓。居心地の良い空間をつくと滞っていたことが動きだします。家族で過ごす時間も大切に
健康運... 好きなスポーツを楽しんで。継続が大事 幸運を呼ぶ食べ物... ダイコン

2月の運勢
さそり座
10月24日～
11月22日

みんなで チャレンジ! (家の光クイズ)

JAグループの総合家庭雑誌「家の光」を皆さんに知ってもらおうと、毎月「家の光」に掲載されている記事の中から、クイズを出題いたします!

今月のクイズ

今回は「家の光」2023年2月号からの出題!



1 スマホの機能で「表示されている画面を画像として保存できる」というものがある。○か ×か。
(P30掲載)

2 石鹸は肌に優しいので、自分で作るときにも素材を素手で触らないようにする必要はない。○か ×か。
(P69掲載)

3 ほうれん草の茹で汁はコーヒーやしょうゆのしみ抜きに使える。○か ×か。
(P209掲載)

1月号の答え&解説

- ① × 中高年になるとたんぱく質の吸収率が低下するため、若年層よりも多く摂取する必要があります。
- ② ○ 水やりだけでなく、時々正面を変えるなどしてまんべんなく日光や風を当てましょう。
- ③ × 大きな音にさらされると、耳にダメージがたまり聞こえが悪くなります。

正解者の中から抽選で**5名様**に粗品をプレゼント!

クロスワードパズルも回答すればダブルでプレゼントが当たるチャンスです!

15ページのハガキにクイズの答えと必要事項を記入し、郵送もしくは最寄りのJAへご応募ください。当選者は発送をもってかえさせていただきます。



日時

2023年**2月18日(土)**
1回目 11:00~ 2回目 14:00~

場所

かせだドーム

(南さつま市加世田高橋1952-2)

参加無料(チケット制)

応募方法・お問い合わせ

観覧ご希望の方は、JA南さつま 金融共済部 共済課 (0993-58-7112) または、各支所共済課へお尋ねください。ご応募は1家族1応募でお願いいたします。

※状況により開催内容が変更または中止となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。その場合はJAホームページにてお知らせいたしますので、ご確認ください。

※応募多数の場合には、厳正なる抽選の上、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表はチケットの発送をもって代えさせていただきます。

2月の運勢
いて座
11月23日~
12月21日

全体運...その場しのぎの発言は首を絞めそう。言い訳よりおわびと改善案が大事。冷静に対処すればピンチがチャンスに
健康運...準備運動は念入りに。テーピングも◎ **幸運を呼ぶ食べ物**...カラシナ

南さつまの 今が旬 キンパ風のり巻き



作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切ってフライパンに入れる。**A**を加えて中火にかけ、煮汁がまったくなくなるまで混ぜながら煮詰める。バットに移してあら熱をとる。
- ② フライパンに**B**のごま油を入れて火にかけ、にんじんをしんなりするまで炒め、塩で味を調える。
- ③ ほうれんそうは熱湯でゆでて水にさらし、水気を軽く絞って2cm幅に切り、ボウルに入れて**C**で調味する。別のボウルに**D**を入れて混ぜる。
- ④ 巻きすに焼きのりを1枚乗せ、④と①～③の具材、たくあんを各1/3ずつ乗せて巻く。残りも同様に巻き、食べやすく切って器に盛る。

(家の光2022年12月号より)

今月の野菜

ほうれんそう

緑黄色野菜のなかでも特に栄養価が高いとされ、貧血予防に重要な鉄や鉄の吸収を高めるビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。



材料(3本分)

・牛こま切れ……………200g	・ごま油……………小さじ2	} B
・にんじん(細切り)……100g	・塩……………ひとつまみ	
・ほうれんそう…1束(200g)	・塩……………小さじ1/4	} C
・たくあん(細切り)……80g	・白すりごま・ごま油……………各小さじ2	
・焼きのり……………全形3枚	・ご飯……………2合分	} D
・砂糖・酒・しょうゆ……………各大さじ1と1/2	・塩……………小さじ1/2	
	・白ごま・ごま油……………各大さじ1	



JA女性部組織 きらっとおごじょの活動



活発な意見交換を行いました

役職員との語る会

JA女性組織協議会

JA女性組織協議会は12月19日、JAふれあいセンターでJA役職員と語る会を開催し、各支所女性部役員やJA役職員ら約30人が出席しました。活発な意見交換を行い、JAと女性部との連携をより強化して、女性部活動の活性化とJA事業の発展を目指すことを確認しました。

JAの山下良行組合長は「JA事業運営には女性部の協力は不可欠。今後も互いに発展していきたい」と呼び掛けました。

ボタニカルキャンドルを制作

女性大学「いきいきサークル」

JA女性組織協議会は12月21日、JAふれあいセンターで女性大学「いきいきサークル」を開催しました。女性部員ら19人が参加し、ボタニカルキャンドルの制作に挑戦しました。

松永明美さん(鹿児島市)を講師に迎え、参加した部員らはドライフラワーなど天然素材を使って飾りつけを行い、色のついたワックスを流し込んでキャンドルを完成させました。



オリジナルのキャンドルが完成

全体運…有言実行。口にしたことは実行する必要があります。慎重に発言しましょう。やったことへの評価は高めです
健康運…早寝早起きで病知らず。朝食も大切に **幸運を呼ぶ食べ物**…セリ

2月の運勢
やぎ座
12月22日～
1月19日



全体運…非常にパワフル。リーダーシップを発揮して称賛を浴びます。遅れが出そうな部分へのフォローはきめ細かに
健康運…元気いっぱい。ハードなスポーツを楽しんで **幸運を呼ぶ食べ物**…キウイ



こんにちはAコープです！

皆様の家計・お買物を応援！

家計応援!

安さ納得宣言

お買い得品をより厳選して
お届けいたします!

毎日の食卓に欠かせない商品を厳選し、1ヶ月間毎日お買得価格で提供しています。対象商品は、店頭のポスター、折込みチラシ等でご案内しております。どうぞご利用ください。

JA・Aコープ ネットスーパー

送料一律 **300円** (税込価格 330円)

入会金・年会費は無料。
詳しくは、ホームページをご覧くださいか、下記までお問い合わせ下さい。



Aコープ鹿児島企画部企画課
TEL 099-284-8665

人間ドック 応援 キャンペーン

期間中 8,000円割引 指定日ならさらに 2,000円割引で
最大 **10,000円割引**

シニアライフ 応援キャンペーン
新規受診者 応援キャンペーン

5,000円分進呈

【キャンペーン期間】 令和5年1月～5月

【申込方法】

■インターネットでの申し込み
(<http://www.kago-ksr.or.jp/ken>)

■TELでの申し込み

■JAへの申し込み



令和5年度の人間ドック受診予約は3月6日(月)から始まります! お問い合わせ・お申し込みは、JA南さつま くらし広報課(TEL:0993-58-7117)までご連絡ください。

健康情報

『内臓脂肪型肥満と心血管病 (内臓脂肪はただの脂肪ではありません)』

肥満(脂肪の蓄積)は糖質、脂質の過剰摂取、運動不足が主な原因ですが、特に内臓脂肪からは、過剰に脂肪が蓄積されると血圧を上げるホルモンや血糖を下げるインスリンの効果を弱めるホルモン、血管に炎症を起こし動脈硬化に関わるホルモンなどが分泌され、血液中の中性脂肪も高くなります。

このため内臓脂肪型肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常症を招き、動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞、脳梗塞などの心血管病になりやすいのです。

脂肪の原料は脂質と糖質ですが、糖質の方が脂肪になりやすく、糖質は甘いもの、果物だけでなく、米、めん、パンの主食も含まれます。

過剰な糖質は肝臓で中性脂肪に合成され、皮下脂肪、内臓脂肪、肝臓、筋肉などに蓄積します。

皮下脂肪は落ちにくいですが、内臓脂肪は比較的落としやすいです。肥満の方は、糖質を少し(15%)カットし月に0.5kgの体重減少を目標に無理なく内臓脂肪を減らしましょう。

鹿児島厚生連病院
循環器内科 恒 成 博

理事会だより

2022年12月27日、第12回理事会を開き、次の事項を決議しました。

【協議事項】

- (1) 利益相反行為に基づく理事との契約について
- (2) JAグループ鹿児島の組織構想にかかる実践計画
令和4年度第3四半期末実績について
- (3) 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

全体運…困り事は改善の兆し。周囲を巻き込んで皆で取り組みましょう。ギブ・アンド・テイクが成功のこつ
健康運…保温効果の高い下着で寒さ対策を万全に 幸運を呼ぶ食べ物…カリフラワー

2月の運勢
うお座
2月19日～
3月20日

お悔やみ

十二月に亡くなられた方のうち、左記の方々がJAN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

泊 ツキミ(九五) 西尾
小城スエ子(八六) 鉄山
宮園 順一(六九) 小湊中
今村 榮(九二) 加治屋

【笠沙地区】

川路 忠男(八七) 椎木

【金峰地区】

片平 道成(七七) 上之馬場

●知覧葬祭センター

松久保孝生(九四) 松久保
赤崎フデコ(九八) 下郡南
御園 益雄(二〇〇) 山仁田
上野 耕一(八七) 横峯

●川辺葬祭センター

浮邊 ミス(九〇) 中郡町
北村 由希(四二) 浮辺
折田 イソ(九五) 打出口
高城 広子(七二) 河上
西 一城(八二) 打出口
中村 房江(六三) 東塩屋

井之脇サチ子(九四) 古殿上
土喰三千男(九二) 土喰
吉永 ヨシ(二〇四) 軸屋
中間 勝男(九〇) 古殿上



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〉

老いたれど膝かばいつつテーブルで夫と餅つき今年も続ける 下永田悦子
漆黒の闇に火の粉が舞ひ上がり竹爆ぜ燃ゆるけふ鬼火焚き 有蘭 裕子
節電と陽の差す縁に腰かけて蟻の行列見てゐる 尾込 芳恵
ぬくぬくの布団に残るおひさまの匂ひが誘ふ穏しき眠り 大坪 琴子
東の空にうつすら月上がり雲たなびきて新春を寿ぐ 室屋 洋一
ウクライナの春の畑に兵士らは麦蒔くならむ戦終れば 大蘭ハヤ子
海風が優しく撫でる南斜面段々畑に熟れしポンカン 中尾 雄作
雲の間に金と耀ふ初日浴び丸き地球の息深く吸ふ 小原いち子
足意識しそろりそろりと歩行器押すいつまで生きる九十一歳 中禮 千鶴

さつま狂句

兼題「頼ん」

いまばやい
今流行

だの
ネット頼んで

よめじよも
嫁女貰れ

竹元笑喜

(唱) 仲立つ置かじ 本音で語つ



編集後記

元旦の早朝に近くの神社へ初詣に行きました。混雑を予想していたのですが、さほど混んでおらずスムーズに参拝でき、今年1年の無事と平安を祈願しました。また、今年は御朱印をいただきました。神社の方が書いてくださった文字を見つめながら、なんだかいい1年が過ごせそうだなあと思えるほど美しい御朱印でした。以前はよく御朱印をいただくために県内の神社巡りをしていたのですが、コロナ禍で遠出する機会が少なくなり、長い間中断していました。今年は、新型コロナウイルスの感染拡大が落ち着いたら、再開してみようと思いました。

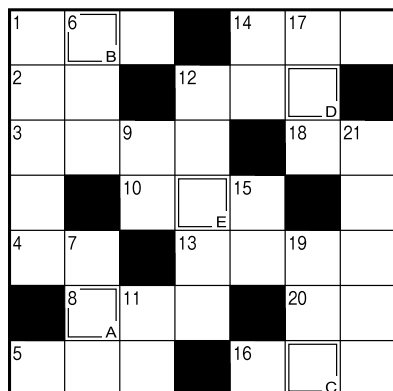
(一直線くんVer.2)



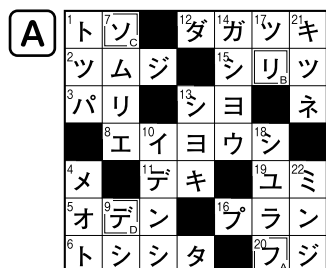
クロスワードパズル

出題：ニコリ

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？



先月号の答え



解答

A B C D
フリッデ

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5年2月14日(火)

タテのカギ

- 1 2月の誕生石・アメシストは紫色の——です
- 6 刻みたばこを詰めて吸う道具
- 7 Lが大ならMは
- 9 こうなった——を知りたいなあ
- 11 暖炉にくべます
- 12 3度の食事以外に食べるもの
- 14 パレンティンデーに実らせる人もいます
- 15 囲碁や将棋の指し手の記録
- 17 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- 19 昆布と——節でだしを取った
- 21 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

ヨコのカギ

- 1 ウィンタースポーツの代表格
- 2 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- 3 お吸い物などを入れる器
- 4 鬼は外、福は——
- 5 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも？
- 8 車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- 10 旅先で眺めることもあります
- 12 もむと温くなるタイプもあります
- 13 遅い時間まで寝ずにいること
- 14 仁徳天皇陵もこの1つ
- 16 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- 18 働き者だといわれる昆虫
- 20 天ぷらを天——に漬けて食べた

1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。

阿久根 勝 代さん(加世田)
崎 山 修さん(加世田)
徳 留 邦 子さん(大 浦)
浜 崎 豊 子さん(枕 崎)
東 あき子さん(坊 津)

キリトリ線

2月号クロスワード
パズルの答え

2月号 家の光
クイズの答え

1

2

3

フリガナ				年齢		
お名前				性	男・女	
住所				別		
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、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・出張所の窓口にて受け付けます。

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。



キリトリ線

枕崎市

しん でん こう
新田 煌くん(1)

身の回りのものに興味が湧いてきて、おしゃべりが上手になって「パパ」「ママ」と呼んでお父さんとお母さんを喜ばせてくれます。ハンバーグやから揚げが大好きで、好き嫌いをせず何でもよく食べます。最近は家族でフラワerparkのイルミネーションを見に行きました。きらきら光るイルミネーションに大興奮でした。



ご両親から
一言

「健康で元気にすくすく育てね」

新田 剛士さん・玲奈さん

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 くらし広報課 TEL0993-58-7117 まで、ご連絡下さい。

スマイル
すまいる

おたよりコーナー

今年も元旦に玄関から初日の出を拝むことができました。家族の幸せと世界平和を願う事でした。

(南さつま市坊津町 H.Aさん)



今年の元旦も天候に恵まれてきれいな初日の出が見られましたね。今年1年がすばらしい1年になりますように。

年末から少しずつロウバイの花が咲き始めました。花を玄関に飾っていますが、とてもいい香りがして思わず深呼吸したくなります。

(南九州市川辺町 S.Jさん)



ロウバイは黄色くてかわいい花を咲かせて、見た目も香りも素敵な花ですよ。春になるにつれて様々な花が咲き始めるので、今年も季節の花々を楽しみたいですね。

郵便はがき

63円切手を貼って下さい。
又はJA窓口へ

897-0302

JA南さつま 本所

広報誌「南さつま」2月号

クロスワード係宛

鹿児島県南九州市知覧町郡一七二八五番地