



広報

あなたと JAを結ぶ 情報誌

2024

March.

3

No.312

令和6年2月20日発行

# 南さつま

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



KKBアナウンサー 柏野仁弥さん（写真左）  
人参生産者 菊永清孝さん（写真中央） 多佳子さん（写真右）





# 質の良い土壤づくりで 高品質な農業生産を

人参・甘藷・生姜生産農家  
菊永 きくなが 清孝 きよたか さん(52)

J A 南さつま枕崎人参部会 副部会長  
南九州市知覧町

## ■Uターンして本格的に農業を始める

高校卒業後、東京で一般企業に就職していました。就職して八年が経ち、父が地元で農業をしていたことから、平成九年に鹿児島に戻り、現在就農二十七年目です。

広報

# 南さつま

2024  
3  
March  
No.312

## CONTENTS／目次

【風は南から】	
菊永 清孝さん（南九州市知覧町）	2
⑩人参出荷スタート	4
葉たばこ播種式、きんかん春姫果実品評会、枕崎市茶業協議会総会	5
交通安全教室、女性部とJA役職員の語る会など	6
J A南さつま役職員ソフトバレーボール大会	7
地域探訪（川辺二日市）	8
レインボーニュース	9
「育てよう明日を」通信	10
組合員加入・増資キャンペーンのご案内	11
J A共済のご紹介	12
家の光クイズ、鹿児島県家の光大会など	14
南さつまの今が旬、みなみーずだより	15
チャレンジ家庭菜園	16
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)	17
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、おたよりコーナー	20





菊永さんご夫妻は、KKB鹿児島放送の番組「MOGUMOGUふーむ」に出演し、収穫の様子や人参を使った料理を紹介して産地をPRしました。

毎日の管理作業は大変ですが、作物が何を求めているかを常に考えながら農業と向き合っています。農業は天候や病害虫との闘いのため苦労も多いですが、苦労して育てた野菜が消費者の方を少しでも笑顔にでさせていくと思うとやりがいを感じます。

今後も、消費者の方に安心・安全な野菜を届けられるように、圃場の観察を怠らず、早め早めの対策をしながら、妻と協力して農業に取り組んでいきたいです。

## 安心・安全な農作物を届ける

人参や生姜は、窒素成分が多く必要なため、特に土づくりにはこだわっています。自分で牛糞や豚糞、お茶の粕、藁や草などを混ぜた堆肥を作り、圃場に散布しています。栽培面積から二十九三十トンの堆肥が必要ですが、手間を惜しまず、良質な土づくりに励んでいます。

## こだわりの土づくり

妻と協力し、人参八〇アール、甘藷六五〇アール、生姜五〇アールを栽培しています。今の時期は、人参の収穫時期を迎え、日量約二トンを収穫しています。今年度産は、台風被害もなく、九月の少し乾燥する時期に散水を増やしたことでの品質が良いものができています。



選果場で選果される人参



今年度も高品質に仕上がりました

今年産は、播種後の干ばつによる生育への影響が心配されましたが、秋以降は天候に恵まれ、品質の良い人参に仕上がっています。枕崎・知覧地区の生産者二十九人が一六糸で販売数量六四〇糸、販売金額七六八〇万円を計画し、三月中旬まで京都・大阪の市場へ出荷します。

J A 南さつま管内では、一月二十二日から二〇二三年度産の枕人参の出荷が始まりました。J A 枕崎人参選果場には、生産者が掘り取った人参が持ち込まれ、選果場内では職員らが洗浄や選果作業を行っています。

一月二十五日には、同選果場で出荷協議会を開催し、生産者や行政、JA関係者約三十人が出席しました。集出荷要領や販売方針について協議し、選果場での選別と出荷計画の順守を徹底して、A品率向上と効率的な出荷に努めることを確認しました。



協議する生産者

## 枕人参出荷スタート 天候恵まれ生育良好

# 豊作願い葉たばこ播種式

## 共同苗床で播種式



コーティング種子をまく関係者ら(穎娃)

南九州市穎娃町の葉たばこ共同苗床で一月十日、二〇二四年産の葉たばこ播種式が開催され、関係者が豊作と良質な育成を願いました。式には、穎娃・知覽・枕崎地区の生産者や行政、JA関係者が出席し、各地区に分かれ、コーティング種子をまきました。苗は三月上旬に定植され、五月から七月に収穫します。南九州市葉たばこ振興会の飯伏勝則理事は「生産・販売をとりまく環境は厳しいが、今年も的確な作業で高品質生産に取り組もう」と呼び掛けました。

一月二十二日には南さつま市の加世田共同育苗施設で、南さつま、川辺地区の葉たばこの播種式が開催され、南さつま、川辺地区的生産者

や県タバコ耕作組合、行政、JA関係者ら約六十人が出席しました。今年からコーティング種子を取り入れ、関係者は播種機を使って苗箱に移しました。加世田・川辺たばこ親床総括責任者である上釜清二さんは「コーティング種子は箱に等間隔で植え付けることから、間引きがいらず作業効率の向上が期待できる。燃料や資材高騰で厳しい状況だが、関係機関の協力を得ながら生産に励みたい」と話しました。



コーティング種子をまく関係者ら(加世田)



協議する関係者ら

## 足腰の強い产地を目指す

### 枕崎市茶業協議会

枕崎市茶業協議会は一月三十日、枕崎支所で第四十六回総会を開催し、生産者をはじめ行政、JA関係者ら約五十人が出席しました。会では、二〇二四年度事業計画や予算案等の全四議案を協議し、枕崎茶の銘柄確立と足腰の強い产地づくり、茶業経営の安定発展を目指す事を確認しました。また、市荒茶品評会の表彰を行い、最優秀賞を受賞した佐多製茶工場に前田祝成市長が表彰状を贈りました。

J A 南さつま果樹部会は二月六日、JA果樹選果場で「きんかん春姫」の果実品評会を開きました。厳正な審査の結果、最高賞であるJA組合長賞に清木場尚さん(加世田)が輝きました。生産者の栽培・選果技術向上を目的に毎年開催しており、今年は十六点が出品されました。南薩地域振興局、行政やJA関係者ら七人が外観、着色や糖度等を審査しました。その他結果は次の通りです。

▽南さつま市長賞＝中村幸雄(加世田)  
▽ブランド推進本部長賞＝松木田薰(川辺)

(敬称略)



外観や着色を審査する関係者ら

# 最高賞に清木場尚さん(加世田)

きんかん春姫果実品評会

## 語る会で意見交換

### JJA南さつま女性部

JJA女性部は1月17日、JAふれあいセンターでJA役職員と語る会を開催しました。

各支所女性部の役員と、JA役職員ら約30人が出席。お茶を飲みながら、和やかな雰囲気で意見交換を行い、連携をより強化して、女性部活動の活性化とJAの事業発展を目指すことを確認しました。西垂水 純子会長は「これからもJAと連携して活動の充実を図りたい」と話しました。JAの山下組合長は「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」と話しました。



意見交換を行う女性部員ら

## 迫力スタントで事故の怖さ学ぶ

### 鹿児島県立薩南工業高校



自転車走行中の交通事故を再現するスタントマン

JJA南さつまとJA共済連鹿児島県本部は1月12日、南九州市の県立薩南工業高校で自転車交通安全教室を開きました。県警、南九州市警察署の協力のもと、スタントマンが全校生徒と教職員ら約200人の前で、交通事故を実演し正しい交通ルールの理解と実践を呼び掛けました。

当日は、スタントマン6人が様々な場面で想定される事故を実演し、車の内輪差や死角から起こりうる事故を再現しました。参加した2年生の相場天晴さんは「ものすごい迫力で驚いた。今回の教室を機に、バイクや自転車での通学に気を付け、交通安全に努めたい」と話しました。

農婚  
開催!

## 第4回 JA南さつま カップリングパーティ



JJA南さつまとJA青年部連絡協議会は1月20日、管内の農業に携わる未婚男性を対象とした婚活イベント「第4回カップリングパーティ(農婚)」を開催しました。20~40代の男女29人(男性12人、女性17人)が参加し、2組のカップルが成立しました。

男性参加者による知覧茶のおもてなしでパーティはスタート。参加者は、プロフィールカードを使った自己紹介を行い、ゲームや会話を楽しみながら交流を深めました。



昼食には、地元のブランド牛「かわなべ牛」をはじめ、地元の飲食店の菓子やスイーツを提供しました。さらに参加者全員に管内の農畜産物をプレゼントし、美味しい食材をアピールしました。

JJAと青年部連絡協議会は、女性と出会う機会が少ない担い手農業者に交流する場を提供し、参加女性に地域農業の魅力を知ってもらおうと、昨年に引き続き企画しました。



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。一つ一つ丁寧に進めていきましょう。春の女神がほほ笑みます。好情報も入手できそうです  
健康運…友人と一緒に新しい健康法を試してみましょう

幸運を呼ぶ食べ物…春キャベツ

# からだ動かし絆深める JA南さつま 役職員ソフトバレー大会



JJA南さつまは1月6日、南さつま市の加世田運動公園体育館で役職員ソフトバレー大会を開催し、JA役職員約280人(18チーム)が参加しました。

部署内のコミュニケーションの活発化を図ることを目的に、昨年11月に実行委員会を立ち上げ、検討を重ねてきました。

各チーム、大会までの自主練習や統一のTシャツ作成、応援グッズの準備などに一生懸命取り組みました。大会当日は抽選会も行われ大いに盛り上りました。



★ソフトバレーは普通のバレーと違って、みんなが楽しめるスポーツです。部署が一致団結して楽しい1日でした。

★みんなと力を合わせてゴールを目指す運動会とは違い、1つのボールをつなげ、勝利を勝ち取るバレー。出ない職員も一緒に応援し、部署が1つになっていると感じた。

## 職員に参加した感想を聞いてみました!



★同じ目的を持って競技をする楽しさと難しさを体感できた。色々な人とコミュニケーションも取れて良かった。

★大会まで時間も少なかったですが、皆で時間を作り、練習も出来たので楽しかったです。大会当日も精一杯しましたが、残念な結果でしたが。でもいい思い出になりました。

**全体運**…運勢は穏やか。交友関係が活発化。楽しい話が舞い込みそう。あなたも面白い話を披露して。技術習得の勉強が吉  
**健康運**…不調を感じたら休息を。無理をしないのが一番 **幸運を呼ぶ食べ物**…ウド

3月の運勢  
おうし座  
4月20日～  
5月20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

二日市



春

告げる

# 二日市開催

鹿児島県の三大市として知られる恒例の川辺二日市が二月三日、四日の二日間、南九州市の川辺町商店街で行われ、市内外から多くの人が賑わいました。

一・三<sup>キロ</sup>にわたり歩行者天国となつた商店街には、植木や陶器、刃物、飲食など約四〇〇店舗が並びました。また、バナナのたたき売りや猿回し、福男福女による餅投げなどのイベントが行われた他、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。

J A 南さつまや各生産者組織も地元の農畜産物、加工品などを販売し、好評を得ました。

二日市は、江戸時代に人々が農閑期に作つたワラ細工や竹製品などを持ち寄つて売り買いや物々交換のために開かれたのが始まりとされ、約二四〇年の歴史を誇ります。



3月の運勢  
ふたご座  
5月21日～  
6月21日

全体運…油断は禁物。いつも使っている道具だからこそ安全点検をしっかりと。その心がけが福を招きます。連絡は早めに  
健康運…筋力アップのチャンス。ハードなトレーニングも◎ 幸運を呼ぶ食べ物…シイタケ

# レインボーニュース

管内の身近にある情報を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。



## 第39回 南さつま市 加世田 「日新公いろは歌」かるた取り大会

南さつま市民会館

上舞 広報委員

2月4日南さつま市民会館で「日新公いろは歌」かるた大会が開催され、各地の小学校から予選を勝ち抜いた4年生から6年生までの83人が出場しました。大会では札が読み上げられると真剣な眼差しで絵札を探し、勢いよくかるたに飛びつく児童の姿に保護者や地域の方々から歓声が上がりました。

この「日新公いろは歌」かるた取り大会は島津日新公忠良が作ったいろは歌の教えを、かるた取りを通して子どもたちに知ってもらいたいとの思いで、昭和59年に南さつま青年会議所が立ち上げました。今回で39回目の開催となります。



## 枕崎

### 節目を祝して式典開催

枕崎市茶業青年の会



枕崎市茶業青年の会は、1月18日、第50回の総会を開催しました。会では、来年度の取り組みに関する説明や役員改選が行われました。また、今年は会発足50年の節目となることから、枕崎市のグリーン

ホテル福住で50周年の記念式典が開催され、会員OBも参加するなど大いに盛り上りました。参加者からは、今後の茶業振興に向けて気持ち新たに結束を高めました。



## 川辺

### 川辺二日市

二月三日、四日にかけて恒例の川辺二日市が開催されました。

今年は例年になく暖かかったこともあり、若干の雨模様もありながら、数多くの来場者で賑わいました。

川辺支所前では肉用牛課による牛肉の販売のほかに、牛乳やお茶の試飲販売、青年部による野菜販売、女性部のおこわなど様々なブースを出し南さつま産の生産物をPR販売しました。

特にかわなべ牛の販売においては、大特価での販売だったこともあり、早い段階で品切れを起こす商品もあるなど、大変好評でした。



## 大笠 サボテンの花が窓口彩る

J A 大笠支所 柳元 広報委員

J A 南さつま大笠支所窓口に、同支所管内の果樹生産農家、下村英實さんと梅子さん夫妻が栽培したシャコバサボテンが飾られています。高さ約120cm、直径約80cmに成長したサボテンに、無数のピンク色の花が咲き、来所者を迎えてます。

下村さん夫妻は約19年前に栽培を始め、「自分たちで花を楽しむより、多くの人に見てもらって一緒に楽しみたい」という思いから、毎年、大笠支所の窓口に展示しています。



## 知覧

### 初チャレンジ！桜島大根収穫

南九州市立霜出小学校



霜出小学校では毎年学校から少し離れた畑にサツマイモを植えていますが、有園 広報委員昨年、初めて桜島大根にチャレンジしました。8月に種まきを行い、間引きながら1月中にようやく収穫を迎えるました。

収穫を体験した児童からは、桜島大根の大きさに歓声が上がり、保護者の笑い声が畑中に響いていました。

なお、1番大きな桜島大根で12kgあり、品評会に参加しました。



神野 広報委員



**全体運…**新しい情報を積極的に取り入れましょう。良い思い付きが得られるはず。旅行の計画を立てるのもお勧めです  
**健康運…**体を温めて。特におなか周りは冷やさないこと  
**幸運を呼ぶ食べ物…**クレソン

3月の運勢  
かに座  
6月22日～  
7月22日

# 育てよう明日を

通信

JAGループ鹿児島は、地域に根差した協同組合としてSDGsへの貢献に向けた事業や活動を行っています。環境に配慮した営農活動の推進、寄贈やボランティア等の助け合い活動、次世代への食農教育活動、地域住民の生きがいづくり等、対象も内容も多種多様です。今回はその事業・活動の一部を紹介します。



## 持続可能な営農活動



太陽光遮光剤の散布で、夏場の安定出荷を実現。



無人ヘリを活用した防除で、農家の負担軽減。



## フードドライブや寄贈活動を通じた地域貢献



児童福祉施設に農産物や加工品を寄贈。



フードドライブ活動で地域・子ども食堂を支援。



## 次世代への食農教育



収穫や販売体験を親子で行い、楽しく学ぶ食農体験。



小学生に、鹿児島の農業や食の魅力を伝える活動。



## 地域住民がイキイキ輝く地域づくり



毛布のクリーニングサービスで高齢者を支援。

JAグループは地域とのつながりを大切にしながら、これからもSDGsのゴール達成に向けて取り組みを進めていきます。

育てよう明日を  
JAグループ鹿児島

3月の運動  
しし座  
7月23日～  
8月22日

全体運…想定外の事態になつても慌てないよう。経験者の話はとても参考になります。手を貸してもらえることも。相談を  
健康運…けがに注意。準備運動で体をほぐしましょう

幸運を呼ぶ食べ物…アシタバ

特典付き!



## 組合員加入・増資キャンペーン

好評につき  
今年もやります! 令和6年2月1日(木)~6月28日(金)

最大

# 20,000 円分の

## JADDOポイントがもりえむチャンス!



特典①\*

特典②

新規加入

or

増資

さらに!

出資額5,000円につき

増資額10,000円につき

CP期間中500万円以上の

100ポイント進呈

100ポイント進呈

出資・増資の方に

10,000ポイント進呈

\*特典①にかかるポイント加算の上限は、「新規加入」・「増資」のいずれの場合も10,000ポイントです。  
(特典②とあわせて1組合員あたり20,000ポイントを上限とします)。

\*ポイントは令和6年8月頃に加算されます。

### JAの組合員になるとうれしい特典いろいろ!

組合員特典①

## JADDOカードの加算ポイントが割り増し!

組合員特典②

## 人間ドック代金の助成(令和5年度5,800円)

\*助成金額は年度によって変更があります

組合員特典③

## 出資配当が受けられる!

〈配当実績〉

令和3年度… 1.0% 令和4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、  
必ずしも配当が保証されるものではありません。

\*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、本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)を上限に加入いただけます。

\*12月までに申し出た場合の出資金払い戻し時期は、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。

全体運…あれこれやらなければと思いつがち。状況を整理して優先順位の低いものは除いていきましょう。計画的に動いて  
健康運…デトックスにツキ。ハーブティー・サウナなどをどうぞ 幸運を呼ぶ食べ物…タマネギ

3月の運勢  
おとめ座  
8月23日～  
9月22日

# 保障点検活動で安心と満足の提供

JJAの医療共済が短期入院にも備えられるように、「日額保障」から「一時金保障」へ、仕組みの内容が大きく変わりました!!各支所のLA(ライフアドバイザー)が利用者の方々のもとへ、保障の点検活動にお伺いしてまいります。



## 「せっかく保障に加入していたのに…」と後悔しませんか?

時代の変化とともに必要な**保障(種類)**も変わっていきます。

例えば

入院1日あたりで受け取れる医療保障に加入していて短期間の入院をした場合



「短期間だからお金はそこまで…」

と思いや

入院前後の検査費用や退院後のリハビリ、投薬費等、入院以外の費用で自己負担が発生…



例えば

たくさんの保障に加入しているから大丈夫と安心していても



保障分野が多様化しており、万一の際に十分な保障を受けられないことも…

今は

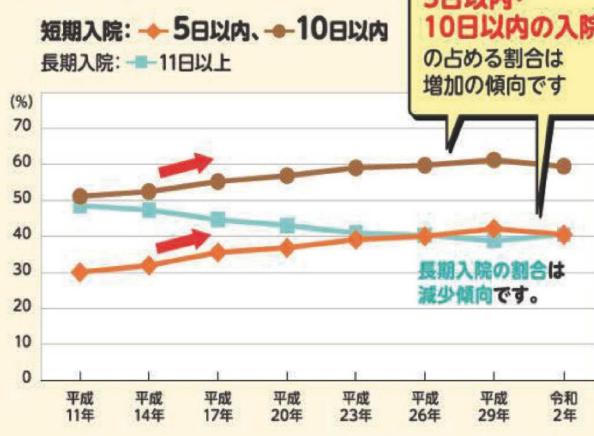


## 時代が変わるとリスクへの備え方が変化し、リスクの種類も増加します。



## 入院日数が短期化する一方で、通院・在宅医療が増加傾向です。

入院期間の推移



通院・在宅医療患者数(入院前・退院後)



## 入院だけでなく、入院前後にも対応できる備えが必要です。



全体運…勢い余ってフライングをしないように。マナーを守ってこそあなたの良さが光ります。細かい作業にツキ  
健康運…さまざまなスポーツを楽しんで。記録更新にも期待 幸運を呼ぶ食べ物…カブ

NEW

新しくなったJAの医療共済は、治療の変化にあわせた保障内容です。

昔  
従  
来

入院前

入院期間

退院後

今  
医  
療  
共  
済

一時金で  
補てんできる

おまたせしました  
医療共済  
**メディフル** 一時金で  
安心保障!!

一時金が  
使える

通院  
入院準備  
費用

安心保障  
一時金で備えるので、  
入院前後の通院費用など、  
入院中の治療費以外の様々な  
費用に備えることができます。

通院  
在宅医療  
費用



### お支払い例

①ご契約例（日額保障）  
平成28年契約 医療共済  
日額 1万円

②ご契約例（一時金保障）  
令和5年契約 メディフル  
治療共済金 30万円

虫垂炎（盲腸）で7日間入院および手術をした場合

お支払い金額（合計）

**27万円**

入院共済金：1万円×7日=7万円

手術共済金：1万円×20倍=20万円

※お支払いには所定  
の条件があります。

お支払い金額（合計）

**39万円**

治療共済金：30万円

手術共済金：30万円×30%=9万円

● 医療共済  
**メディフル**

\*この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。

また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

\*詳しい内容については各支所共済窓口、もしくはLA（ライフアドバイザー）へお問い合わせください。

[23461000170]

全体運…好調運。ただ準備不足で動くのは避けて。下調べをしておけば好結果が期待できます。レジャー運も良好です  
健康運…痛みや不調は早めにケアを。休息が大切 幸運を呼ぶ食べ物…パセリ

3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」2024年3月号からの出題!



1 エゴマ油に含まれるオメガ3系脂肪酸は熱に強く、火を通すことで効果が高まる。○か ×か。  
(P50掲載)

2 災害時にNTTが提供する災害用伝言ダイヤルは毎月1日、15日に無料で体験できる。○か ×か。  
(P31掲載)

3 春の訪れを告げる花といわれるギンヨウアカシアは名前の通り、葉が銀色である。○か ×か。  
(P202掲載)

## 2月号の答え&解説

- ① ○ 精白する前の穀物、いわば「ぬか」が付いている「茶色い穀物」には食物繊維が多く含まれており、玄米や分づき米、小麦なら全粒粉などにあたります。
- ② ○ 年を取ってからの運動は腰やひざを痛めたり、転倒しやすかったりなど、骨折の危険と隣り合わせです。まずは安全な運動で足腰を鍛えることから始めましょう。
- ③ ○ 消費者がふだん意識しない、食べ物の向こう側にある農業や農業者について知ってもらうことも、地域農業を守る大切な取り組みです。

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!

19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。

## フレミズ活動“わたしの一歩”作文コンクール 有菌くみさんが優良賞を受賞



J.A全国女性組織協議会は、令和5年度フレミズ活動“わたしの一歩”作文コンクールの審査結果を発表しました。全国から23編の応募があり、最優秀賞が1編、優秀賞が2編、優良賞が3編選ばれました。今回、J.A南さつまの有菌くみさんが作品を応募し、みごと優良賞に選ばれました。有菌さんは「わたしの一歩の先にあった出会いの軌跡を繋いでいきたくて」と題し、女性部のフレミズと出会い、友達もできて充実した日々を過ごしているという思いを文章にしたためました。

## J.A南さつま家の光大会 JA南さつま女性部

JA南さつま女性部は1月19日、JA南さつま枕崎支所で家の光大会を開催し、管内の女性部員や購読者75人が参加しました。

大会では、商品研修や共同学習が行われ、共同学習では、歌に合わせて体をたたく「ボディリズム」に挑戦しました。参加者らは、「三百六十五歩のマーチ」のリズムに合わせて元気よく体を動かしました。

また、12月6日に開催された鹿児島県家の光大会で、家の光普及活用運動に貢献したとして、JA表彰の部でJA南さつまが最優秀賞を受賞しました。



家の光大会の参加者ら

3月の運勢  
いて座  
11月23日～  
12月21日

全体運…気になることが多い。気の置けない友人たちとの時間が心の慰めに。部屋の整理整頓をすると運気アップ

健康運…遊び感覚でできる体力アップ方法がお勧め

幸運を呼ぶ食べ物…カリフラワー

# 南さつまの 今が旬//

## クリーミーポテサラ

### 材料(2人分)

・じゃがいも	… 200g	・絹ごし豆腐	… 175g
・きゅうり	… 1本	・エーコープこめ油	… 25ml
・にんじん	… 40g	・エーコープほめられ酢	… 大さじ1と1/2
・玉ねぎ	… 1/8個	・酢	… 大さじ1と1/2
		・粉チーズ	… 大さじ1
		・卵	… 1個
		・塩・こしょう	… 適量

今回は…  
いきいきサークルの  
みなさんが調理しま  
した。



### 今月のおすすめ エーコープこめ油

国産の玄米の米ぬかからできるこめ油は、くせのないまろやかな風味で栄養もたっぷり。ドレッシングやお菓子作りなど、どんな料理にも使えます。



### 作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮つきのままゆでるか、レンジで加熱し、熱いうちに皮をむいて食べやすいサイズに切る。
- ② きゅうりと玉ねぎは薄切りにして塩少々(分量外)を振る。
- ③ Aの絹ごし豆腐から酢までを泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ④ 加熱していないフライパンに溶き卵と③を入れて極弱火にかける。
- ⑤ へらで混ぜながらとろみが出てきたら火を止め、粉チーズと塩・こしょうで味を調整、すべての材料を加えて混ぜ合わせる。

### J.A女性部

## みんな一緒にだより



鹿児島パールライスで研修を受ける参加者ら

### 班長役員研修旅行開催

J.A南さつま女性部川辺支部

J.A南さつま女性部川辺支部は1月22日、班長役員研修旅行を開催し、会員13名が参加しました。研修では、鹿児島パールライスを訪れ、BG無洗米に関する研修を受講しました。BG無洗米は、製造時にとぎ汁を出さず、添加物を使用しない、環境に配慮した製法を採用しており、参加者は興味深く聞き入っていました。その後、仙巖園を訪れ、切子かけらの細工体験を行い、会員間の親睦を深めました。

### こめ油を使った料理に挑戦

J.A南さつま女性部いきいきサークル

J.A南さつま女性部いきいきサークルは1月25日、料理教室を開催しました。今回は、こめ油を使った料理づくりということで、こめ油を製造する築野食品の担当者の方にお越しいただき、商品研修も行っていただきました。参加者は、講師の指導の下、こめ油を使ったひき肉と根菜のかき揚げやごぼう飯、チョコレートケーキなど計5品を完成させました。参加した会員は「こめ油は使っているが、栄養価も高く安心・安全な商品であることが学べたので、参加してよかったです」と話しました。



商品説明を聞く参加者ら

**全体運**…交流会やセミナーに参加を。見聞を広めると幸運が舞い込みます。友人たちと遊びに行くのもお勧め。旅行も吉  
**健康運**…食事はバランス良く。旬のものをたくさん食べて

**幸運を呼ぶ食べ物**…ミツバ

3月の運勢  
やぎ座  
1月22日～  
1月19日

## チャレンジ家庭菜園

甘みが強く手頃な大きさ

# 小玉スイカ

図1 加温育苗

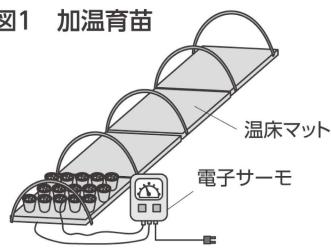


図2 畑の準備

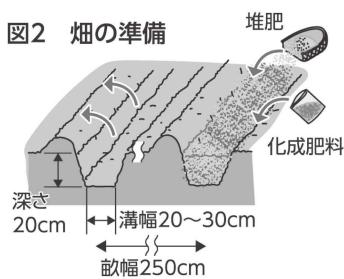


図3 植え付け

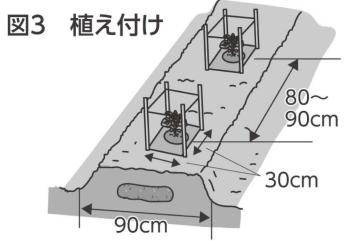


図4 整枝

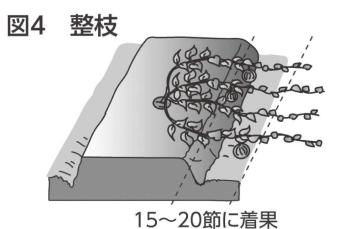


図5 収穫



### 栽培カレンダー（小玉スイカ）

	3月	4月	5月	6月	7月	8月
冷涼地		●	●	●	■	■
中間地		●	●	●	■	■
暖地	●	●	●	■	■	

● 種まき    .... 苗作り    ● 植え付け    — 生育    ■ 収穫

【種まき】温床マットなどで25~30度に加温したトンネル内（図1）で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15~20度に下げま

す。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

【品種】家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがお薦めです。赤肉球形では「姫甘泉」（丸種）、「紅しづく」（タキイ種苗）、「紅こだま」（サカタのタネ）など、赤肉楕円（だえん）形では「姫まくら」（丸種）、「マダーボール」（ヴィルモランみかど）などがあります。

【植え付けと保温】風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80~90cmに植え付けています。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます（図3）。あんどんの

張ります。

【植え付けと保温】温床マットを100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心にして幅90cm、高さ10cm程度のベッド（栽培床）を作り（図2）、黒マルチを

【人工交配・摘果】強い子づくり3本に着果させるため、親

が卵大程度のとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

【人工交配・摘果】強い子づくり3本に着果させるため、親

が卵大程度のとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

【収穫】小玉スイカは開花後（交配後）35~40日で熟してきます。収穫適期は、①巻きひげが枯れている②果実の肩が張り光沢が出ている③果実の尻の部分がへこみ、指で押すと弾力を感じる④地面に付く果皮が濃黄色となる5)。

3月の運勢  
みずがめ座  
1月20日~2月18日

全体運…頑張りが利きます。力業でなんとかできることも多いですが周囲への配慮も忘れないでください。買い物運があります

幸運を呼ぶ食べ物…カラシナ



# こんにちはAコープです! ..... ザザワイン店・立神店・木原店で 実施中!

お洒落なキッチングッズです。  
ご利用ください。

5月12日(日)まで



キャンペーン期間中、1,000円(税込)  
お買上毎にシールを1枚差し上げます。  
シールを集めると、  
キャンペーン商品を  
特別価格にてご購入いただけます。



Aコープでは、環境保全活動に取り組んでいます。  
レジ袋の削減を通じて、資源の節約、ゴミの減量に努めています。

皆様のご協力よろしくお願いいたします。

SDGsへの取り組みを行っています。

鹿児島厚生連病院  
健康管理センター

## 人間ドック 応援 キャンペーン

キャンペーン期間 令和6年1月～5月

## 新規受診者

## 応援キャンペーン

(全年齢対象)

●初めて人間ドックを受ける方

●3歳以上受診していない方

●既往歴のない方

さらに次年度人間ドックで 5,000円分進呈

使えるギフトカード券

※既往歴ありの方は対象外です。

期間中8,000円割引 指定日\*ならさらに2,000円割引で

受診料金 最大10,000円割引

※指定日:詳細は裏面をご覧ください。※キャンペーンの重複はできません。

## シニアライフ

## 応援キャンペーン

(対象者)

●人間ドックご希望で65歳以上の方

(受診日時点での55歳以上)

受診料金 8,000円割引

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。

鹿児島厚生連病院

臨床検査科 宮當秀行

**JA南さつま 「友だち」登録よろしくね!**

## LINE会員募集中!

LINE会員になれば お得な特典!

毎週火曜日はLINE会員限定の特売日!!  
ガソリン(レギュラー・ハイオク)の5円/L引きを  
実施中です。

右のQRコードを読み取って友だち登録をお願いします。

全体運…好調運。積極的に主導権を握りましょう。目立つことも開運につながります。ヘアスタイルを変えるのもお勧め  
健康運…足元を温めて。手や足の指の運動にツキ 幸運を呼ぶ食べ物…ニラ

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おります)

亡くなった人

享年

集落名

福島ヨシ子（九七）園山  
井尻 淳一（八五）白亀  
井料 米吉（二〇四）上村東  
東 公彦（九三）内布下  
内村 幸二（六三）内布上  
菊永 エフ（九五）菊永  
塗木清智加（七八）塗木  
片野坂ハツ子（二〇〇）手蓑  
中木原俊治（八八）中木原  
竹之内光教（六九）新町  
桜川 忠（八七）後岳北  
森 妻子（八三）西塩屋

福島ヨシ子（九七）園山  
井尻 淳一（八五）白亀  
井料 米吉（二〇四）上村東  
東 公彦（九三）内布下  
内村 幸二（六三）内布上  
吉永 國彦（八四）田之頭  
上塙入シヅ子（九四）塙入  
前野 笑子（九二）野崎中福良  
高崎ノブヨ（九四）打木谷  
中野 利夫（九四）今村

## ●加世田葬祭センター

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  
知川 83-1249  
覧辺 56-4444

## 短歌

### 〈川辺短歌会〉

朝の陽の届かぬ田畠一面は白いベールに覆われております

下永田悦子

如月の陽光集め菜の花が畑に咲きほこり居り

有菌 裕子

霜朝の広き麦畑凍りつきやがて照る日にすくと立ちぬ

尾込 芳恵

月面のうさぎの影のその近く見えるはずなき「スリム」を探す

大坪 琴子

歳末の市の名残りの二日市雨に打たれて人混みけぶる

室屋 洋一

「しもやけのあてでが痒い歌うたつて」と言ひし孫なり父となりたり

大蘭ハヤ子

鹿児島に早春運ぶ麗しき淡桃色の伊豆の踊子

中尾 雄作

「いろは歌」読み手の声の響くなか空気を切りてカルタ取りあふ

小原いち子

豊座に足を横出しすわりたし高田の暮らしがしみじみ懐かし

中禮 千鶴

鹿児島に早春運ぶ麗しき淡桃色の伊豆の踊子

中尾 雄作

## さつま狂句

兼題「未練」

免許証い

未練も家族ん

ため返納でつ

中村 竜神

(唱) バスで楽くしつ 命の洗濯



## 編集後記

少しづつ暖かくなり、いよいよ春の足音が聞こえてきましたように感じます。道沿いや庭先には白やピンクの梅の花が咲き始めています。春の訪れをうれしく感じる一方で、「今年も花粉の季節が来てしまった…」と戦々恐々とし始めている今日この頃です。

また、3月は卒業のシーズンです。慣れ親しんだ人々や場所と離れ、少しさみしくもありますが、新たな旅立ちの季節でもあります。世間は年度末ということもあり、何かとせわしい時期を迎えますが、体調に気をつけながら一日一日大切に過ごしていきたいものです。

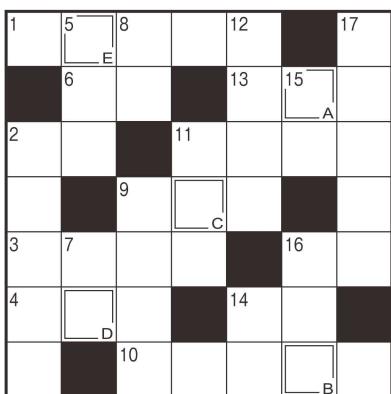
(一直線くんVer.2)



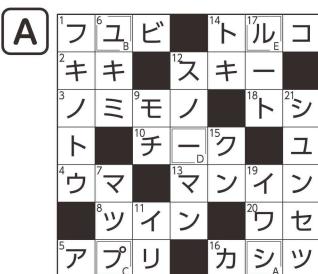
## クロスワードパズル

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



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6年3月13日(水)

#### タテのカギ

- 2 歌のうまさを競うイベント
- 5 釣りで使う擬餌針のこと
- 7 舌で感じ取るもの
- 8 日本一高いものは3776mあります
- 9 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- 11 人や車が行き来する道のこと
- 12 このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- 14 ものを記憶する器官
- 15 ホルスタイン、ジャージーといえば
- 16 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- 17 ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

#### ヨコのカギ

- 1 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- 2 イエスの反対語
- 3 俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- 4 いいかけんなことはしません
- 6 海に潜って貝などを採ります
- 9 どこからか梅の花の——が漂ってきた
- 10 卒業生が校長から卒業——を授与された
- 11 捕手とバッテリーを組みます
- 13 原稿——、投票——
- 14 雨宿りのときに借ります
- 16 姫路や彦根、松本のものが有名

#### 解答

A B C D E  
シユブル

左下のハガキでご応募される際は、84円切手をお使いください。  
(通常ハガキの重さに比べ、軽くなるため、定形外の料金となるためです)

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。

笠原修さん	(枕崎)
高良友子さん	(知覧)
高村上和代さん	(川辺)
宮本慎一さん	(川辺)
北野田鶴子さん	(川辺)

3月号クロスワードパズルの答え

3月号家の光クイズの答え

1 2 3

姓	年齢
お名前	
住所	性別
電話番号	男 ・ 女

◎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。

## 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日に満たなくなつた方。(※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。





## 南九州市川辺町

たけもと ごう  
**竹元 豪くん (3)**

ちょっと恥ずかしがり屋さんですが、人懐っこい性格をしてる豪くん。最近は、お絵かきがお気に入りのよう。お絵かきで遊んだあとにお片づけができるようになりました。楽しかった思い出は、家族で大阪旅行に行つた際に水族館の大きな魚に大興奮でした。



お父さん  
お母さん  
から一言

「みんなから愛されて、たくさんの  
お友だちと一緒に仲良く楽しく  
そして元気に大きく育ってほしいです」  
竹元 賢二さん・美佳さん

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。



## おたよりコーナー

2月3日、川辺二日市に行きました。花の苗とポンカンを買うのが目的でした。川辺牛の串焼きや川辺牛の牛肉も買い、夕食がにぎやかになりました。

(南九州市川辺町 K.Mさん)



私も取材で行きましたが、多くの  
人で賑わっていましたね。グル  
メや催し物等、満喫した2日間で  
した。

チャレンジ家庭菜園がとても役に立  
ちます。

(枕崎市 O.Kさん)



ありがとうございます。これか  
らも皆さまのくらしに役立つ情報  
をどんどん発信していきたいと思  
います。

郵便はがき

84円切手  
を貼るか  
又は  
JA窓口へ

**8 9 7 0 3 0 2**

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

鹿児島県南九州市知覧町郡171-18五番地