

平成25年3月12日発行/NO.135 編集・総合開発課 TEL 099-474-2471

JAあおぞらと組合員をむすぶ総合情報誌

月刊 群青

3月
早春号

Magazine for AOZORA's people



【ふるさと特産品配布 野神小学校】

ISO共同体総会、ふるさといちご配布…………… P2
肉用牛部会講演会、福祉センターだより…………… P3
女性部からこんにちわ…………… P4
くみあい家庭薬、Aコープ通信…………… P5
子牛せり市…………… P6
あおぞら一丁目通信…………… P7

燃料機械課よりお知らせ…………… P8
JA安心倶楽部のお知らせ…………… P9
じよもきん、理事会報告、身近な健康情報… P10
カレンダー、おすすめメニュー…………… P11
年金無料相談電話、家の光見どころ…………… P12

群青(広報)は、2ヶ月に1回発行になります。次号5月

かごしま有明茶 ISO共同体総会

～茶業センター～

2月1日、志布志大黒にて第1回目のISO共同体総会が行われました。

昨年、11月15日にISO9001の認証を受け初めての総会には、関係者30名があつまり、始めにトップマネジメントの鍋山勝幸さんが「みなさんの協力の元、資格を取る事ができました。これからも頑張っていきましょう」と挨拶がありました。協議においては、会則の制定を含む5議案が承認されました。引続き、内部コミュニケーションが行われ、品質方針や、共同体の円滑な推進などについて話しあわれました。



会場風景

最後に、福田理事長より「攻めの農業をするためにも、品質管理を徹底して行って下さい。ISOへの取組みが新たな可能性を秘めた商品に繋がると思います。これからの農業は、皆様のよう取組みが、カギになります。自信を持って頑張ってください」と激励の挨拶をされました。



鍋山トップマネジメント挨拶



福田理事長挨拶

ふるさと特産品を配布

～有明産イチゴ～

2月19日、22日に有明町内7校の小学校6年生を対象に農家の方が丹精込めて生産したイチゴを配布しました。ふるさとの特産品の配布は農業・農協への理解を深め将来の後継者を育成することを目的として毎年行われています。JA職員が小学校を訪問し、有明産イチゴの生産から出荷されるまでの流れについての説明をしました。生徒からはイチゴの種類や栄養など、たくさんの質問がありました。職員から生徒一人一人にイチゴが手渡され、大粒のイチゴにとっても嬉しそうな様子でした。



イチゴについて説明する職員



イチゴを受け取り嬉しそうな生徒

肉用牛部会講演会 ～ 肉用牛部会 ～

2月15日、志布志市農村改善センターにおいて農協肉用牛部会主催の講演会が行われ、部会員約200名が参加されました。

毎年、部会員の親睦を図る目的で行われているグラウンドゴルフでしたが、当日あいにくの雨の為にスポーツ大会は中止となり、まい講演会のみで開催となりました。

会では始めに畑山敏郎部会長が「今年は、県や全国の共進会で優秀な成績を収め“有明”の名声も高められました、しかしながら農業を取巻く環境は依然として厳しいですが、頑張っていきましょう」と挨拶され、内村会長は、「長く牛の生産を続けて下さい。日々の地道な努力を頑張りましょう」と激励されました。

その後、子牛セリ市平均価格最高者とべぶんこ村の表彰も行われ、受賞された方は笑顔で表彰を受けられました。講演会では、講師に株式会社 ナチュラルファーム代表取締役本田武司氏を迎え、「環境保全型農畜産物を目指した有用微生物豊作菌の活用について」事例などを入れ解りやすく説明して頂き、参加者は真剣に耳を傾けていました。



講演会風景



畑山部会長挨拶



内村会長挨拶

JAあおぞら 総合福祉センターだより

毎日のお仕事ご苦労様です。日頃は、多くの皆様に総合福祉センターをご利用いただき感謝申し上げます。

今回は、総合福祉センターの事業の中から「あおぞらデイサービスセンター」を紹介致します。

《デイサービスセンターとは》

日常生活で介護や支援が必要な状態（要介護1～5、または要支援1・2）にある利用者の皆さんを日中にデイサービスセンターでお預かりし、入浴・食事・集団体操や訓練などのサービスを提供し、職員が介助や援助を行いながら提供する事業です。自宅からセンターまでの送迎も職員が行います。また、他利用者の皆さんや職員との会話や交流が楽しめるよう、さまざまレクリエーションや季節の行事を計画し実施しています。

《援助内容は》

ケアプランに位置づけられた食事・入浴・排泄・衣類着脱・他者との交流などの介助や援助を、ご本人の自立を促しながら提供します。

《利用方法は》

介護保険を用いたサービスです。料金、回数などは、要介護状態などにより異なります。詳しい内容は総合福祉センターまでお問い合わせください。また、介護相談は常時お受けしております。どうぞお気軽にご相談ください。

●お問い合わせ

JAあおぞら総合福祉センター

電話 471-5772

来 J A 女性部 から こんにちは



冬の旅 1月

女性部四季の旅「長崎ハウステンボスの旅」泊二日（一月三十日）に二十二名の女性部員さんが参加されました。



ハウステンボス最高!!

一日目は九十九島展望夜は宿泊先の日光ホテルで閉館までハウステンボスの夜景やクリスタルデイパレード、光の宮殿を楽しみました。二日目は日本三大稲荷の一つ、佐賀県鹿島市の祐徳神社で新春の願掛け参拝をしました。

冬の旅 2月

女性部四季の旅「海鮮バーベキューと小倉城散策日帰りの旅（二月十五日）」に十三名の女性部員さんが参加されました。



皆でバーベキュー

海の幸おいしい!!

冬の味覚を求めて九州の玄関口北九州へ。昼食は有名な豊前海のカキと新鮮な魚介類のバーベキューを心ゆくまで堪能された後は、小倉城散策と、女性には嬉しいバーウォーク北九州で楽しいショッピング。まさに大満喫の旅でした

部員研修開催

J A あおぞら女性部では、二月二十一日（木）志布志大黒リゾートホテルにて、部員一日研修会を開催しました。会には、女性部竹下部長を始め女性部員百三名が参加されました。

午前中の学習会では、J A あおぞら総合福祉センター芝原顧問が「福祉事業展開について」と題して、講演していただきました。顧問は社会福祉士や介護支援専門員の資格を持ち、福祉、介護のプロフェッショナルです。「女性部員の皆様、向こう三軒両隣と声を掛け合うことをご高齢者が安心して暮らせるのです。是非心がけてみてくださいください。」とのお話に部員の皆さんもメモをとりながら熱心に耳を傾け学習していました。

午後からは、カラオケや踊り、抽選会などのレクリエーションが行われ、部員同士の交流を深め合い、楽しい時間を過ごしました。今回の研修を通して、様々な事を学び考え、仲間同士で語り合い、素晴らしい一日を過ごすことが出来ました。



皆で踊るの、楽しい～



研修風景

人間ドック案内

J A あおぞら・J A 厚生連では、総合的な健康診断として、人間ドックを行なっています。

人間ドック受診の際に、オプション検査も併せて申込み可能です。

バスの運行日

三月二十七日（水）	一般コース
三月二十七日（水）	女性コース
伊崎田支所	AM 5時40分
農協本所	AM 5時50分
西部アイシヨップ前	AM 6時00分

J A あおぞらで受付してドックを受診される方に、一人当たり五千円の助成金があることはご存知でしょうか。

また、J A あおぞら女性部の部員で、女性コースもしくは一般コースに乳房検査のオプションをつけられた場合、さらに、5千円の助成があります。女性部員の方はお得です。是非ご受診ください。

お問い合わせは総合開発課女性部担当 中之内までご連絡ください。

☎(099)474-2471

こんにちは!農協の置き薬「クミアイ家庭薬」です

JA鹿児島県経済連
家庭薬配置員がお届けします。

第3類医薬品

ビタミンC錠「チュアブル」



300錠 2,520円(税抜価格2,400円)

<用法・用量> 15歳以上 1回2~4錠
7歳~14歳 1回2錠
3歳~6歳 1回1錠

いずれも1日3回、かみくだくか、又は口の中で溶かして服用する。

こんなとき、こんな方に

- しみ、そばかす、日やけなどが気になる方
- 鼻血や歯ぐきから出血しやすい方



- ご家族皆さんの健康維持に!

かみくだいて
飲むから、
3歳のお子様から
服用できます!

肉体疲労時
妊娠・授乳期、病中病後
の体力低下時にも!



- ◆12錠中にビタミンCを2,000mg含む、甘酸っぱい味の服用しやすい医薬品のビタミンC剤です。
- ◆口の中で溶かして服用できるチュアブルタイプです。体内でつくられないビタミンCを水なしで手軽に補給できます。



クミアイ家庭薬に関するお問い合わせは
農協各支所または経済連生活課☎099-477-2052(鮫島)まで



Aコープ通信

地産地消 鹿児島県内産そば粉使用。

鹿児島県産甘しょでんぷん入り

好評
発売中! 鹿児島のそば



昨年末に発売された新商品!「鹿児島のそば」は、鹿児島県産のそば粉に甘しょでんぷんを加えて作りました。もちもち、つるつるとした喉ごしです!どうぞご賞味下さい!

私たちもオススメです!



日配担当 西山・室

「鹿児島のそば」は冷凍食品コーナーにあります。
「鹿児島のうどん」も併せてどうぞ!

「鹿児島のそば」

218円 (3食入)



新任者ご紹介!



青果担当 下村

1月より、新しくあおぞら店の青果担当になりました下村です。どうぞ、よろしくお願い致します!

ただいま、春野菜が続々入荷中です! 「鹿児島のそば」には春野菜のかき揚げがよく合いますよ!

★あおぞら店よりお知らせ★

3月14日(木)~3月17日(日)

オープン11周年
大創業祭開催!

青空市など、楽しい、イベント企画を予定しております!どうぞ、お楽しみに!

Aコープあおぞら店

電話:099-471-4366

営業時間:朝9時~夜8時

1月子牛せり市

1月セリ市が28日から31日の4日間で開催されました。

出場頭数は1,657頭で前回と比べ、67頭少ない入場頭数でした。平均価格は前回と比べ6,962円の安値で取引されました。管内での最高売上の血統につきましては、去勢（百合茂・安福久・平茂勝）、メス（安福久・平茂勝・北国7の8）でした。校区別のキログラム単価、体重等につきましては表を参照してください。

(お知らせ・お願い)

セリ市では、牛の引付を早めに行いましょう。下見時間をセリ開始1時間前位にし、通路からでて、購買者の下見の邪魔にならないようにしましょう。

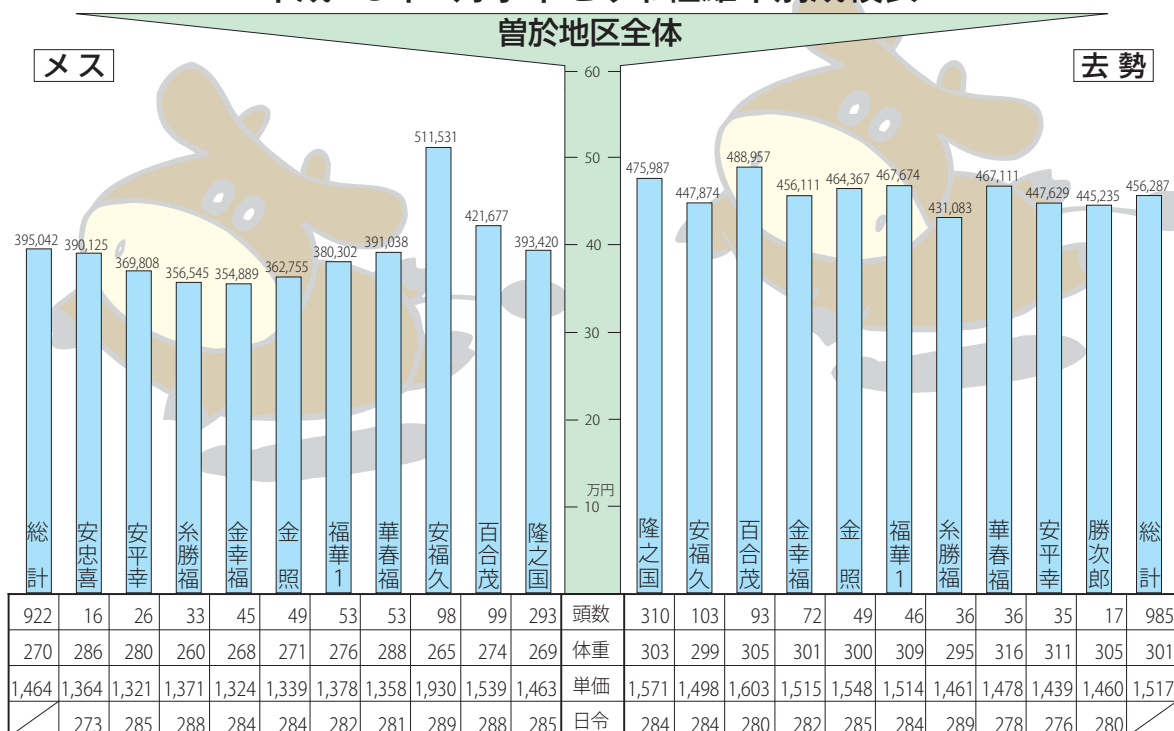
分娩届けは、産後7日以内に必ず農協へ届けるようにしましょう。

耳標が脱落したら、すぐ畜産課へ報告するようにしましょう。

平成25年1月子牛せり市（1月28日～31日）

項目 性別	校区	頭数	総価格 (千円)	価格			順位	総体重	平均 体重	kg 単価
				最高	最低	平均				
雌	地区全体	922	364,229	897,000	50,000	395,042	248,790	270.0	1,464	
	町全体	116	47,733	662,000	274,000	407,248	31,630	272.7	1,509	
	伊崎田	28	12,033	658,000	339,000	429,750	1	7,754	276.9	1,552
	有明	9	3,329	460,000	274,000	369,889	7	2,310	256.7	1,441
	通山	6	2,428	461,000	366,000	404,667	5	1,705	284.2	1,424
	蓬原	18	7,567	576,000	290,000	420,389	3	4,898	272.1	1,545
	原田	7	2,968	598,000	378,000	424,000	2	1,917	273.9	1,548
	野神	34	13,905	662,000	286,000	408,971	4	9,235	271.6	1,506
	山重	14	5,503	461,000	353,000	393,071	6	3,811	272.2	1,444
去勢	地区全体	985	449,443	709,000	30,000	456,287	296,271	301.0	1,517	
	町全体	133	61,446	709,000	339,000	462,859	41,028	308.5	1,498	
	伊崎田	30	13,919	568,000	345,000	463,967	3	9,366	312.2	1,486
	有明	17	8,130	535,000	404,000	478,235	1	5,430	319.4	1,497
	通山	4	1,885	573,000	411,000	471,250	2	1,222	305.5	1,543
	蓬原	14	6,447	517,000	401,000	460,500	4	4,302	307.3	1,499
	原田	9	4,116	523,000	403,000	457,333	6	2,827	314.1	1,456
	野神	46	21,098	709,000	339,000	458,652	5	14,074	306.0	1,499
	山重	13	5,851	520,000	368,000	450,077	7	3,807	292.8	1,537
町総計	249	109,179	709,000	274,000	435,054	72,658	291.8	1,503		
地区総計	1,907	813,672	897,000	30,000	425,665	545,061	285.8	1,493		

平成25年1月子牛せり市種雄牛別成績表



お祝いお春の行事に美味しき勢揃い

オーダブル



おかず盛 (5~6名)

3,150 円

おかず盛 (3~4名)

2,100 円

寿司盛 (5~6名)

5,250 円

寿司盛 (3~4名)

3,150 円

助六盛 (5~6名)

3,150 円

おにぎり盛 (7~10名)

2,625 円

●季節により中身は異なりますのでご了承ください。

お弁当 [会議、寄り合い・グラウンドゴルフ大会等様々なシーンで活躍]



幕の内弁当 525 円

ご予算に応じて
630 円~1,050 円まで承ります。



野菜炒め弁当 370 円



からあげ弁当 390 円



塩サリ弁当 390 円



焼肉弁当 420 円



チキン南蛮弁当 390 円



トンかつ弁当 400 円



豚丼 380 円



かつ丼 380 円



カレー丼 300 円



天とじ丼 400 円



やきそば弁当 370 円



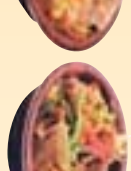
かつとじ弁当 420 円



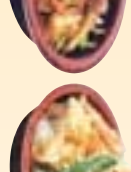
豚生姜焼き弁当 390 円



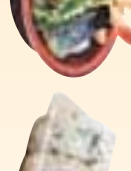
親子丼 300 円



焼肉丼 380 円



天丼 380 円



おにぎり 210 円



サラダ 200 円

日替弁当
400 円



契和弁当
あおぞら一丁目

〒890-7402 秋田県秋田市南前町1丁目1番あおぞら一丁目

お問い合わせ・ご予約はこちらからどうぞ
TEL.099-471-4664
受付時間/午前10時~午後5時 (年中無休)

ご予約はお早めにどうぞ!!

お申し込み時に...①お料理名②お届け日・お届け時間③お名前・お届けのご住所・お電話番号④お使いの車をお知らせ下さい。

※表示価格は消費税込価格です。

JA農機かごしま

JA農機 大展示会

4/11^木・12^金

東串良畜産指導センター(東串良町)

船
運
石
の
構
え



第29回
春期JA農業機械大展示会



JAあおぞら

燃料機械センター

志布志市有明町野神3551-1

☎099-475-1212

共栄火災

組合員のみなさまへ

27万人の方が
加入しています
(2011年3月末現在)

JA団体傷害保険制度

JA 安心倶楽部

標準傷害保険

アクティブなあなたの日常生活をしっかりとサポート

24時間365日、
ケガからあなたを
おまもりします



- JA安心倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会（JA共済連）を保険契約者とし、JA組合員の皆さまを加入者（被保険者）とするJA団体傷害保険制度です。
- ケガによる死亡や後遺障害、入院・通院、他人への賠償責任、携行品の損害など、日常生活のリスクを補償する制度です。
- 詳しい内容は「JA安心倶楽部」パンフレットをご覧ください。

こんな時に、
お役にたつて
います〇〇〇

自宅階段より転落、
肩を骨折して
入院した。

畑で転倒して、
腰を骨折して
入院した。

飼い犬にかまれて、
入院し
縫合手術をした。

グラウンドゴルフ中、
芝の継ぎ目に
足をとられ転倒し、
膝を打撲した。

自転りに搭乗中、
交通事故により
死亡した。

…保険金の支払事例より

資料請求は、下記の取扱代理店までご照会ください。

資料をご請求ください!

〔事務取扱者〕 JA あおぞら
〒899-7402 志布志市有明町野井倉1373-1
TEL 099-474-1211

〔取扱代理店〕 JA あおぞら
〒899-7402 志布志市有明町野井倉1373-1
TEL 099-474-1211

〔引受保険会社〕
共栄火災海上保険株式会社 南九州支店 鹿児島支社第一チーム
〒890-0053 鹿児島市中央町29-1 TEL 099-253-4717

PE102400
B1114430K0336 (11.06)

農業の大改革の始まりを告げる季節到来か

新しい年になって早二ヶ月。いつの間にか裏山では、ウグイスの鳴き声もすっかり春バージョンに変わり、縄張り争いも始まりました。三寒四温、ひと雨ごとに春の兆しも強まり、桜のつぼみも膨らんでくる頃、春眠暁を覚えずで、朝、眠い目をこすりながら布団から抜け出す季節でもあります。又、杉の花粉も飛び交い、花粉症の方にはつらい季節でもあります。1つ、値上げの春、到来でもあり、国民の家計を苦しめるそんな季節到来ともなりそうです。

「アベノミクス」といわれるデフレ脱却を目指した新政権の政策は、景気回復への期待感を高める一方で、円安に伴う輸入品の価格上昇という負の側面も見られ始め、電気やガソリン、素材・食品などの値上がりという、消費者にとってはつらい局面も想定されています。農業においても、飼料・肥料、重油やビニール資材等々、コスト上昇要因となり、経営を圧迫して行くことは必定であります。国内景気が回復し、農畜産物価格の上昇へ波及して行くには、まだまだ時間を要し、コストアップと収益拡大にはどうしてもタイムラグが生じざるを得ません。厳しさが先行し、それに耐えられるかが正念場となる春でもあります。もともと、今回の政策で景気が回復し成長軌道に乗るかどうかも、今の段階でははっきりせず、厳しさのみの

状態で終わってしまう可能性もあります。

農業界が猛反対しているTPP交渉も、先の日米首脳会談を経て、大方参加の方向となりそうで、何を聖域として守るのか、具体的な品目を決めていくという条件闘争の様相へと移っていくのでしょうか。それとともに、農業の構造改革へ向けた新たな農業政策の策定も急ピッチで進められそうで、これから先も予断を許さない日々が続きそうです。

政府の産業競争力会議において農林水産省の提出した資料を見ると、「攻めの農林水産業」の展開を図るとし、3つの戦略の方向を示しています。一つは、拡大する世界の食市場をターゲットに農畜産物輸出促進を推進し、2つには食品産業をはじめとする異業種との結合により、生産から消費までのバリューチェーンを構築する。そして3つ目には、農業者の高齢化、耕作放棄地の拡大を節目ととらえ、農業の構造改革を加速化するとしております。この構造改革の中身は、担い手の明確化と法人・大規模家族経営の推進をあげており、企業参入も想定した新たな農業生産構造の改革をねらいとしています。今後これがどう肉付けされ、既存の農業者をどう扱っていくのか、急ピッチで議論がなされていくこととなり、農業界の大変化を予感させる、春到来でもあります。

理事会・経営管理委員会報告

第13回理事会 (H25.2.27開催)

- 協議事項**
- 第1号議案 農協と経営管理委員との融資契約について
 - 第2号議案 農協と経営管理委員の特別営農口座借越契約について
 - 第3号議案 農協と経営管理委員との保証契約について
 - 第4号議案 債権差押に伴う出資金の減額について
 - 第5号議案 平成24年度産米穀(普通期米)の共同計算取次決算について
 - 第6号議案 平成25年度内部監査計画書について
 - 第7号議案 平成25年度余裕金運用について
 - 第8号議案 平成24年度産米穀(普通期米)の共同計算取次決算について
 - 第9号議案 平成25年度借入金の最高限度について
 - 第10号議案 旅費規程の一部改正について
 - 第11号議案 就業規則の一部改正について
 - 第12号議案 定年再雇用規程の一部改正について
 - 第13号議案 経理規程の一部改正について
 - 第14号議案 「山中貞則顕彰記念事業寄附金」の一括支払いについて
 - 第15号議案 平成25年1月末実績検討表について
 - 第16号議案 平成25年度固定資産取得(施設整備)計画について
 - 第17号議案 平成25年度事業計画(数値)について

報告事項

- ①県監査部「監査回答書」の見直し及び県内JAの監査指摘状況について
- ②平成25年度監事監査計画書について
- ③内部監査の状況について
- ④組合員の加入及び脱退の状況について

第11回経営管理委員会 (H25.2.27開催)

協議事項

- 第1号議案 農協と経営管理委員との融資契約について
- 第2号議案 農協と経営管理委員の特別営農口座借越契約について
- 第3号議案 農協と経営管理委員との保証契約について
- 第4号議案 平成25年度内部監査計画書について
- 第5号議案 平成25年度余裕金運用について
- 第6号議案 貸付金の額と利率の最高限度について
- 第7号議案 平成25年度借入金の最高限度の一部改正について
- 第8号議案 「山中貞則顕彰記念事業寄附金」の一括支払いについて
- 第9号議案 平成25年1月末実績検討表について
- 第10号議案 平成25年度固定資産取得(施設整備)計画について
- 第11号議案 平成25年度事業計画(数値)について
- 第12号議案 平成25年度事業計画(数値)について

報告事項

- ①資産査定要領の一部改正について
- ②臨時職員就業規則の一部改正について
- ③応益出資に関する今後の対応について
- ④内部監査の品質に関する内部評価報告書について
- ⑤内部監査の状況について
- ⑥組合員の加入及び脱退の状況について

●2月末現在の組合員数● 正組合員 1,827名 准組合員 800名 合計 2,627名

身近な健康情報

『最近話題の血液検査について』

鹿児島厚生連病院

中央検査室 柳原慎市

私たちの血液中には40種類以上のアミノ酸が含まれております。健康な時は、それぞれのアミノ酸の濃度比率はほぼ一定ですが、がんなどの病気にかかる

と、アミノ酸の濃度バランスが変化します。

この変化を分析・解析することで、病気にかかるリスク予測

をすることがアミノインデックス(AMICS)です。

AMICSの特長は、少量の採血で複数のがんを同時に検査できることです。一般的ながん検査では、胃X線検査・胸部X線検査・便潜血検査など、がんの種類によって検査方法が異なる

変化します。

この変化を分析・解析することで、病気にかかるリスク予測

をすることがアミノインデックス(AMICS)です。

AMICSの特長は、少量の採血で複数のがんを同時に検査できることです。一般的ながん検査では、胃X線検査・胸部X線検査・便潜血検査など、がんの種類によって検査方法が異なる

		日	月	火	水	木	金	土
		3/10 大安	11 赤口	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口
加工センター利用	農産加工							
	味噌加工	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30
		17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝
			経営会議	事業推進 総決起大会		成牛セリ市		
							←子牛セリ市→	
加工センター利用	農産加工						○	
	味噌加工	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30
		24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引
				外務推進日 理事会・ 経営管理委員会		町春季畜産 共進会		
加工センター利用	農産加工							
	味噌加工	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30
		31 先負	4/1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負
加工センター利用	農産加工							
	味噌加工	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30
		7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口
加工センター利用	農産加工							
	味噌加工	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30	8:30 9:30

●加工センター利用については、空白部分は利用可能です。(要予約) ●農産加工については、予約が入っていても品目が違う場合は利用が可能な場合がありますのでお問い合わせください。
●味噌加工については、8:30開始と9:30開始の1日2組までとなっています。 ※このカレンダーは3月5日時点のものです。5日以降に予約が入っている可能性があります。
予約・お問い合わせ (加工センター) 099-471-4100

今日の
おすすめメニュー



電子レンジでできる簡単お赤飯

材料 (4人前)

- もち米…………… 2合
- アズキ(洗っておく)… 40g
- 酒・みりん 各大きじ1杯
- 塩…………… 小さじ3/4杯
- ゴマ塩…………… 適量

■作り方

- ①もち米は炊く1時間前にといでざるに上げ、水けを切る。
- ②アズキは鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて強火にかける。煮たったら弱火にし、5分ほど煮る。ゆで汁を捨てて水3カップを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、水約1カップを2〜3回に分けて差し水しながらかためにゆでる。
- ③途中ゆで汁にアズキの色が出たら、ゆで汁をボウルにすべてあけ、熱いうちに玉じゃくしで3〜4回すくい上げ、空気に触れさせて色を出す。アズキは鍋に戻し、水約2カップを加え、かためにゆでる。
- ④①のもち米とアズキ、ゆで汁1と1/2カップ、Aを耐熱容器に入れて混ぜ、ラップを掛けて電子レンジ(600W)で約13〜15分加熱する。途中でラップを外し2〜3回混ぜる。炊きあがったらかよく混ぜ、乾いた布巾を掛けて約5分蒸らす。器に盛り、ゴマ塩をふる。
〔・エネルギー 320kcal ・塩分 1.2g ・調理時間 70分〕

※もち米を炊く時間を除く

り、受診者の負担が大きくなっています。
しかし、AICSなら1回の採血で、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がんのリスク予測を同時に行うことができます。
また、生活習慣病、高齢者の栄養管理などにも適用できるよう研究・開発も始まっています。
今後AICSは、私たちにとって身近な検査になるのではないのでしょうか。

「みんな健康プロジェクト」展開中!!

JAが窓口となって、JA厚生連と連携しながら健康づくりのお手伝いをします。体調が悪いなど健康に不安がある方は、お気軽にJAにお声掛け下さい。

【医療相談】 ☎ 0120-114-199
(電話受付時間 平日:午前8:30~午後5:00 土曜日:午前8:30~正午)
鹿児島厚生連病院 (鹿児島市天保山町22番25号)



ホームページ
<http://www.kago-ksr.or.jp/>

鹿児島県厚生連

検索

活力ある暮らしには
健康が第一



JAバンクの

年金無料電話相談会

平成26年3月まで、毎月第4土曜日に開催

この機会に是非ご利用ください。

- 年金の手続きはどうすればいいの??
- 働きながら年金はもらえるの??
- 受給開始年齢より早く年金をもらうとどうなるの??

ご自分やご家族の年金に疑問や不安はありませんか? 年金のもらい忘れはありませんか? 年金制度に精通した社会保険労務士が、親切丁寧に为您解答します

時間 午前10時~午後3時

電話番号 0120-800-547
※相談料・通話料ともに無料です。

【開催日】
毎月第4土曜日
※JAとお取引のない方でも、お気軽にご相談ください。

平成25年
4月27日

平成25年
5月25日

平成25年
6月22日

平成25年
7月27日

平成25年
8月24日

平成25年
9月28日

平成25年
10月26日

平成25年
11月23日

平成25年
12月28日

平成26年
1月25日

平成26年
2月22日

平成26年
3月22日

☆貯金もローンも年金受給も JA あおぞらで!!

きずなの力 ~被災地で生きる~

津波被害を受けた岩手県陸前高田市（JAおおふなと管内）在住の佐藤直志さんは、80歳を前にしても、夢を持ち前へ進んでいます。ぜひご一読を!

(P69 ~ 72)



家の光 4月号

読みどころ
活かしどころ



春の持ち寄りおもてなし

料理人・樋口陽子さんが持ち寄りレシピを、陶芸家・島るり子さんがおもてなしレシピを紹介してくれました。持ち寄りとおもてなしのコツや工夫も必見。これからの時季、おつきあいの一助に、ご家庭の一品にお役立てください。(P17 ~ 29)



My Good Friends ともだちのカタチ

年齢・性別・職業や肩書を超えて心を通じ合わせ、友情を育む3組の物語を紹介します。共に笑い、ときにはライバルとして刺激あうようなかけがえのない存在“友達”のカタチはさまざまです。(P30 ~ 41)



見本誌を本所・各支所・出向所窓口に置いてありますのでぜひご覧下さい。

●定価●（普通月号）家の光600円、地上590円、ちゃぐりん470円

購読ご希望の方は
総合開発課まで
TEL 099-474-2471