

新しい夢 どんどん  
育てよう明日を  
JAグループ鹿児島

JAあおぞらと組合員をむすぶ総合情報誌

# 群青

Magazine for AOZORA's people

JAあおぞら & SDGs

エコキャットプロジェクト始動!

JAあおぞら



2021  
5月  
新緑号

# 未来につながるSDGs



JAあおぞらは、持続可能な開発目標(SDGs)の実現に向け様々な取り組みを行っています。

SDGsの新たな取り組みとして、エコキャッププロジェクトを始動しました。



## 未来につながるエコ活動

普段、何気なく捨てているペットボトルのキャップ：実は集めたら社会貢献につながる事をご存知ですか？  
エコキャッププロジェクト(運動)とは、ペットボトルのキャップを分別回収し、再資源化(リサイクル)を促進する事により、二酸化炭素の発生を抑制すると同時に、就労支援施設での分別作業等の就労支援にも貢献します。また、キャップの売却益で世界の子どもたちにワクチンを届ける活動にもつながっています。

身近にできる社会貢献

エコキャップの輪を広げよう

エコキャッププロジェクトは、子どもからお年寄りまで、どなたでも気軽に参加できる活動です。学校や企業などでも運動の輪が広がっています。エコキャッププロジェクトを通して、環境問題や福祉について考えてみませんか？

エコキャッププロジェクトの流れ

JAあおぞらにてキャップを収集する

志布志市社会福祉協議会へ寄贈

障害者就労支援施設へ送る

障がい者の方々が生計・分別等の作業を行い、就労支援に役立つ



この取り組みは、SDGsのゴール3.10.13に該当します。



キャップ回収ボックス

### 回収ボックス設置場所

- \*本所正面入口
- \*西部支所正面入口

皆様のご協力をよろしくお願いいたします！



### 目次

# 群青

5月号



- 3 あおぞらニューズピックス
- 4 総合福祉センターだより
- 5 年金友の会ゴルフ大会
- 6 JA女性部からこんにちは
- 7 JA青壮年部☆イケメン通信
- 8 営農情報
- 9 子牛せり市情報
- 10 有明町春季畜産品評会
- 11 新採用職員紹介
- 12 JAあおぞら採用情報
- 13 家の光・日本農業新聞
- 14 家庭で手軽にプランター栽培
- 15 Aコープ通信・健康情報
- 16 こんには「クミアイ家庭薬」です
- 17 シェフ永井のおすすめ
- 18 進めよう！国産国産
- 19 手軽に健康 手指体操
- 20 おたよりコーナー！まちがい探し
- 21 きらさらスマイル・行事予定表
- 22 理事会・経営管理委員会報告

一番茶の摘採始まる  
新茶シーズン到来

管内では、新茶シーズンを迎えました。茶品評会に出品するいろは農園有明の茶園でも、市役所・JA関係者が参加し、出品茶の摘採が行われました。摘採当日には茶葉の状態や摘み取る高さを丁寧に確認を行い、作業にあたりました。

茶業情勢は厳しい中ではありますが、志布志市と連携を取りながら、品評会での大臣賞・産地賞の上位入賞を目指しています。

一番茶は4月中旬〜下旬頃にピークを迎え、約400トンの収量を予定しています。



▶摘み取った生葉の状態を確認する職員



▶生葉に傷がつかないように注意深く摘採します



▶横断幕が茶畑に掲げられていました

桜をバックに  
退職者連盟GG大会開催



穏やかな春の日差しの中、3月25日に農林漁業団体退職者連盟のGG大会が開催されました。21名が参加し、日頃の練習の成果を競いました。結果は次のとおりです。

- 優勝 小野田 眞朝さん  
2位 後藤 清美さん  
3位 吉田 秋二郎さん

▼優勝した  
小野田 眞朝さん



ICT機器の活用へ  
環境制御研修会を実施



▶機器の説明を受ける参加者



▶視察研修の様子

3月12日・16日に本所大会議室でICT（情報通信技術）機器の研修会が行われ、ハウス内環境モニタリング装置について研修を行いました。

12日の研修では、ミニトマト・ゴーヤ・ナス部会の部会員が参加し、実際に機器を使用しながら、ハウス内の温度・湿度等の管理・設定方法など学びました。16日には、イチゴ部会の部会員が参加し、実際に機器を導入している施設で視察研修を行いました。

ハウス内環境モニタリング装置は、スマートフォン、タブレットなどを使用して、離れた場所でもハウス内の環境データを確認できます。また、他の生産者の方との情報共有も可能です。

現在、JAあおぞら管内では31台の導入があり、今後も普及拡大に向けた取組みを進めてまいります。

# JAあおぞら総合福祉センターだより

日頃より、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。

今回はあおぞら有料老人ホームで、今月100歳をめでたくお迎えになった、徳留トミ様に長寿の秘訣をインタビューさせていただきましたので、ご紹介したいと思います。

徳留トミ様 大正10年生まれの100歳を迎えられました。日頃テレビで世界のニュースにも目を向けられ、政治やコロナの事などにも関心を持っておられます。職員に最新のニュースを教えてくださったり、意見交換をされたりと年齢を感じさせない方です。

それでは、インタビューさせていただきます。

○日頃の楽しみは？

電話で、毎日家族や親族と話をすることかな、姉103歳とも携帯で話をする事ができるから、幸せよね。

○長生きの秘訣は？

私は几帳面な性格だから、何でも自分でするようにしているから、それが良いんだと思う。食べ物も腹8分目に食べるのが一番良い。飯と汁でもよかの。

○ホームでの生活は如何でしょうか？

私は、他の人にとっては一番よかーと言っているんだよ。父ちゃんがあの世からお金は送ってくれるし(笑)、地元だしね。縁続きの子たちも色々お

るし、息子がたまたま見つけてきてくれて、ほんとによかった。

○今後の目標は？

家族がね、「私たちが会いに行けるまで元気にしてね」と言ってるから、デイサービスで歩く稽古を始めようと思ってるのよ。これからも元気でがんばらだね。



参考になるお話や、お褒めの言葉をいただき、本当に有難うございました。今回は、入居者の方のお話を聞かせていただきましたが、今後も当ホームは皆様の「家」としての役割を果たしながら、地域の福祉の一端を担っていきたいと考えております。

【あおぞら総合福祉センター】

○あおぞら有料老人ホーム

○あおぞら居宅介護支援事業所

○あおぞらデイサービスセンター

○あおぞら訪問介護事業所

●お問い合わせ先

志布志市有明町蓬原1333-1

TEL 099-471-5772

第17回

開催日 令和3年6月10日(木)

開催場所：鹿児島鹿屋カントリークラブ  
(旧 ジェイズカントリー 鹿屋コース)

プレー料：セルフ 5,200円  
(昼食代・ロッカー代別)

参加料：無料

申込締切日：令和3年5月21日(金)  
もしくは、募集定員になり次第、締め切ります。

事務局：JAあおぞら 金融共済課  
TEL 099-474-2461

\*詳細は事務局までお問い合わせください

JAあおぞら 年金友の会

ゴルフ大会



# JA女性部からこんにちは

## 仲間づくり・組織づくりを实践 女性部総会開催

JAあおぞら女性部は4月8日、有明地区公民館で第20回通常総会を開催しました。新型コロナウイルス感染症防止対策として規模を縮小しての開催となりました。

会は、JA女性の歌「明日輝くために」の清聴、代表者によるJA女性組織綱領・五原則の唱和が始まり、全議案が原案通り承認されました。

令和3年度の活動計画では、国連の持続可能な開発目標（SDGs）の達成に貢献するため、食と農を基軸とした活動を通じ、仲間づくり・組織づくり・地域づくりを実践します。また、JA運営へ積極的に参画し、各世代の部員数の維持・拡大に努めながら、「できることから」をスローガンに新しいカタチの活動に取り組んでいきます。

11月に開催された家庭菜園コンクールの表彰も行なわれ、8名の方が受賞されました。

### ＊家庭菜園コンクール

- 優勝 原 ミネ子さん
  - 準優勝 山平 経子さん
  - 準優勝 北村 順子さん
  - 第3位 蔵坪 久子さん
  - 第3位 山倉 みさ子さん
  - 新人賞 井戸 よし子さん
  - 新人賞 福永 ひろ子さん
  - 新人賞 鮫島 雅子さん
- おめでとうございます。

### 女性部員募集中です 女性の力を発揮してみませんか？

JAあおぞら女性部は、現在296名の会員で活動しています。様々なサークル活動や研修を通して、JAや地域社会を盛り上げる活動を実施しています。

子育て世代を中心としたフレッシュミズと言うグループもあり、お子様と一緒に体験できる教室

や、日帰り研修も開催しています。どなたでも参加できますので、お気軽にご連絡ください。

【お問合せ】  
企画管理課  
Tel.474-1211



小野田かつ子女性部長による活動報告の様子



菜園コンクール表彰者の皆さん



▲野神小への茶もみ体験出前授業  
▼畜産飼料特売応援



JAあおぞら青壮年部は現在、21名の部員で活動しています。これから更に活躍していくため、一緒に活動する仲間を募っています。

### 部員大募集！

詳しくは企画管理課 園田まで  
お気軽にお声かけください。

お問合せ先  
〒899-7402  
鹿児島県志布志市有明町  
野井倉1373-1  
TEL 099-474-1211  
FAX 099-474-1218



## JA青壮年部★イケメン通信

# 営農情報 早期水稻 今後の栽培管理について



## 1. 水管理

- ① 5月下旬～6月上旬ごろまで **間断かん水**を行きましょう。  
● **間断かん水**…早朝落水→日中浅水→午後入水→夜間溜め水
- ② 5月下旬～6月上旬ごろ **株当り 20本の枝を確保**できたら中干ししましょう。  
● **中干し**…水田に地割れが入るまで、水田を干します。(5～7日程度)
- ③ 6月中旬～6月中旬 浅水もしくは、間断かん水  
浅水管理、若しくは間断かん水を基本とします。下記の時期は深水にします。

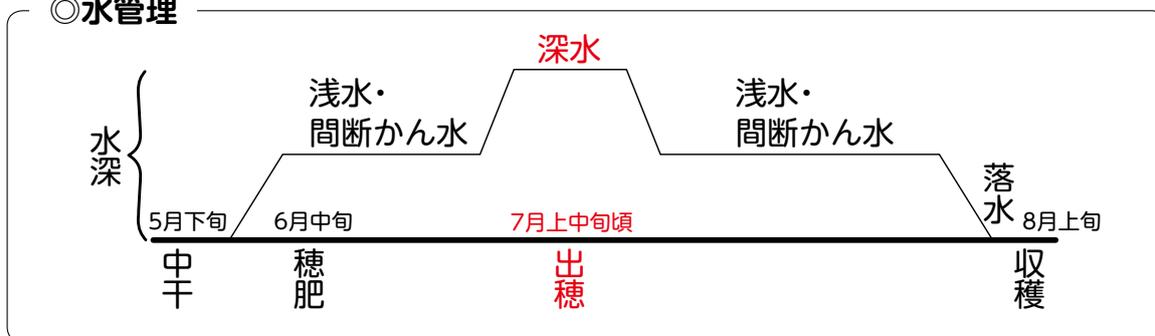
幼穂形成：6月上旬ごろ（幼穂がつくれます）

夜間は深水にします

出穂期：7月上旬～7月中旬（最も水が必要な時期です）

**出穂の10日間前後は深水にしましょう!!**

### ◎水管理



## 2. 雑草

中干しまでヒエや多年草雑草の発生が多い水田は、早めに下記の薬剤を散布しましょう。

### ◎クリンチャーバス ME 液剤（中干し時期が効果的）

**落水状態**で10aあたり1000mlを水70～100リットルに溶かして雑草に直接散布しましょう。

散布後3日間は入水しないでください。

使用時期は収穫50日前まで。

※重複散布や高温時の散布は薬害に注意してください。

## 3. 病害虫防除

◎**ジャンボタニシ(スクミリンゴガイ)対策**=浅水にしてから**スクミノン** 2～4kg/10a 2回以内

### ◎カメムシ類

カメムシの防除は集団防除が効果的です。無人ヘリ防除は出穂に併せて2回防除を行います。畔払いは6月上旬には行いましょう。畔周りの管理を行うことでほ場への飛び込みを減らすことができます。

## ☆普通期水稻の苗配布について

苗配布は6月15日(火)より開始予定となっております。苗配布に合わせて、水田準備をすすめましょう。

**病害虫や雑草防除など、JAへお気軽にお問い合わせください。**

※お問い合わせは、営農指導課（☎474-2207）比良までお気軽にどうぞ。



# 子牛せり市情報

令和3年3月子牛せり市 (3月23日～25日) 自家保留・評価は含まない

(単位: 頭、円、kg)

項目	性別	頭数	価格			平均体重	kg 単価	自家保留を含む平均価格
			最高	最低	平均			
地区全体	雌	498	1,477,000	70,000	699,753	284	2,464	635,308
町全体	雌	68	871,000	531,000	687,147	286	2,400	621,943
地区全体	去勢	684	1,183,000	44,000	795,686	314	2,534	777,349
町全体	去勢	100	1,112,000	44,000	781,880	313	2,500	765,269
地区総計		1,182	1,477,000	44,000	755,267	301	2,506	705,934
町総計		168	1,112,000	44,000	743,536	302	2,461	692,924

3月子牛せり市が3月23日から25日の3日間で開催されました。頭数は、1,442頭(自家保留含)で前回より、59頭少ない頭数でした。平均価格は前回より22,494円の高値でした。また、セリ市上場のみの頭数は1,182頭で前回より29頭少なく、24,157円の高値でした。

町内・地区内での最高売上・血統は下記のとおりです。

	性別	血統	価格	体重
地区内	雌	華春福×忠茂勝×安福久×金幸	1,477,000円	263kg
	去勢	華春福×安福久×平茂勝×神高福	1,183,000円	363kg
町内	雌	諒太郎×直太郎×安糸福×金徳	871,000円	301kg
	去勢	隆富志×安福久×百合茂×忠茂勝	1,112,000円	354kg



## グランドチャンピオンに(株)しおりファーム 春季畜産品評会

4月15日、有明町家畜指導センターで、令和3年度志布志市有明町春季畜産品評会を開催し、40頭の出品がありました。上位入賞牛は、5月13日に開催される、曾於地区春季畜産共進会へ12頭出品します。

各部の一席は以下のとおりです。

- ▽肉用牛1部 春田直美さん
- ▽肉用牛2部 堀口義幸さん
- ▽肉用牛3部 (株)しおりファーム、  
影山幸祐さん、  
JA あおぞら繁殖センター



グランドチャンピオンに輝いた「りゅう」と(株)しおりファーム

### 審査の様子

月齢に応じた発育、体形、資質、品位などの審査が行われました。



今年新たに加わりました新入職員です。  
どうぞよろしくお願いいたします。

## 新採用職員紹介



な す りゅう すけ  
**那須 隆佑**  
出身地 宮崎県日南市  
出身校 KCS鹿児島情報  
専門学校  
配属先 企画管理課

Q好きな野菜はなんですか？

A きゅうり

Qコレなら誰にも負けない！と思うことはなんですか？

A 何事も粘り強く努力すること

QJAに入ってからびっくりしたことはありますか？

A 職員や農家の方々がとても明るいこと

Q趣味・特技はなんですか？

A 釣り、アニメ、漫画、車

ひとこと

農業に関しては素人ですが、周りの方々に教えてもらいながら日々、社会人として成長していきたいです。

## 2022年度 JAあおぞら採用情報

### 「次代の農業を目指す開拓者精神」を理念に

JAあおぞらは、地域に根ざした組織として総合事業を展開しています。組合員に信頼され利用しやすい農協、組合員や地域の皆さまとともに歩む農協を目指しています。

## 2022年度-職員募集-

さあ！あなたも  
次代の開拓者に！

職 種	総合職・技術職
募集人数	若干名
職務内容	JAの事業（金融・共済・販売・購買・指導）に係る一般事務職・技術職・現業職・指導業務等
受験資格	技術職：大卒以上で2022年卒業見込みの者 総合職：高卒以上で2022年卒業見込みの者
勤務先	JAあおぞら管内（志布志市有明町）
受付期間	2021年6月18日（金）まで（必着）
提出書類	(1)履歴書（市販履歴書で可、写真貼付）…… 1通 (2)学業成績証明書（新規学卒者の場合のみ）… 1通 (3)卒業（見込）証明書…………… 1通



試験について	(1) 試験日 <b>2021年7月9日(金)午前9時～</b> (2) 試験会場 JAあおぞら本所 2階会議室 (3) 試験内容 一次試験：筆記、一般常識 二次試験：作文、面接
--------	--

【お問い合わせ】 JAあおぞら 企画管理課 TEL:099-474-1211  
担当メールアドレス：ark.100-155@ks-ja.or.jp

# 「家の光」・「日本農業新聞」購読しませんか？

## すぐに役立つ記事がいっぱい!

A1-23

### 健康



コロナ禍のなか、  
家で簡単に  
できる体操やストレッチ  
の記事がありがたいです

### 料理



「家の光料理カード」の  
レシピは簡単で、  
材料それが家の畑から  
調達できるものが多く、  
とても助がっています

### 園芸



イラストや写真が豊富な  
「畑の時間」は、  
定年退職後、  
右も左もわからないまま  
畑を始めたわたしの  
力強い味方です!

### 読み物



童話を孫に  
読み聞かせ、  
屋敷をさせるのが  
日課です

「日本一やさしいお金の相談所」は  
まんがでわかりやすく、毎回とても  
ためになります

### 手芸



手芸に挑戦して手と頭を使い、  
脳トレをしています

誌名	月号	定価(税込)
家の光	普通月号	629円
	付録月号(1・4・5・7・9月号)	922円
地上	普通月号	618円
	付録月号(4・11月号)	680円
ちゃぐりん	普通月号	492円
	付録月号(1・4・8月号)	576円

### 家の光 YouTube チャンネル



本誌記事と関連した動画を  
YouTubeで配信。  
5月号からは読者限定  
動画も! 誌面の2次元コードを読み取ってご覧ください。



- 5月号からスタートする読者限定動画(予定)
  - ・スマホの使い方動画
  - ・料理の基本動画
  - ・野菜づくり講座の動画
- 今後もお役立ち動画が続々登場!

2103



## 担い手に役立つ 営農技術や流通 盛りだくさん

購読のお申し込みはJAへ  
購読料 1カ月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
**日本農業新聞**  
<https://www.agrinews.co.jp>

知る、活かす、つなぐ~JAグループ情報共有運動

「家の光」・「日本農業新聞」お申し込み・お問い合わせ JAあおぞら本所企画管理課 ☎099-474-1211まで

育てて食べよう

# 家庭で手軽にプランター栽培



## 自分だけの菜園計画。野菜作りの魅力

朝、カーテンを開けると晴れた空が見えて、花や野菜が元気に育っている……。それはきっとすてきな一日の始まりです。野菜作りを始める上で大切なことは、最初に自分の理想を強くイメージすること。食べたい物や見たい景色を想像し、計画を立てて実行しましょう。目的があると、最後まで頑張れますよ。

今回はプランターや培養土袋で、身近に育てられる3種類の野菜を紹介します。1株から100個以上収穫できるミニトマト、ともかく手間がかからない袋栽培のサツマイモ、植え付けから収穫までが早いキュウリを育ててみましょう。

監修:深町貴子(タカ・グリーン・フィールズ)  
イラスト:小林裕美子



### 準備する物



野菜用培養土

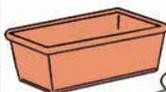
液体肥料



鉢底石

土は元肥入りの野菜用培養土が便利。鉢底石で排水性アップ。肥料で収穫量を増やす。

プランター



支柱



ソフトワイヤー

深さ25~30cmのプランター。90cm程度のもんどん支柱。ワイヤーで茎を固定。

### 上手に育てるコツ

めりはりのある水やりが重要！ 植え付け直後はたっぷり。その後は水や酸素を求めて根が伸びるように乾燥気味にします。実が付き始めたら毎日水をやり、果実の肥大を促します。

気温30度以上になったら追肥を中止し、半日陰の場所に移して株を休ませます。8月下旬に日当たりに戻して追肥を再開すると、秋から冬まで収穫を楽しむことができます。

最初の花が咲いたら、その花のすぐ下の側枝だけを残します。その他の脇芽は全て元から摘み、最初の側枝と主枝の2本の茎だけを伸ばしていきます。植え付けからおおよそ1カ月後、最初の実が膨らんできたら、液肥を水やりと一緒に施します。その後は2週間に1回追肥をします。果実に色が付いたら収穫です。

ミニトマトは色も豊富で、近年ではイタリア系の調理用品種も人気です。少しずつ色付いていく様子にワクワクします。自分好みの品種を探してみるのも楽しいですね。栽培では深さ25cm以上ある鉢に1株植えます。鉢の中央に苗を斜めに植え、日当たりの良い場所に置いて育てます。茎が伸びてきたら支柱の外に出し、斜めに寝かせながら、らせん状に茎を誘導して、少しずつ上に伸ばしていきます。

ミニトマトは色も豊富で、近年ではイタリア系の調理用品種も人気です。少しずつ色付いていく様子にワクワクします。自分好みの品種を探してみるのも楽しいですね。

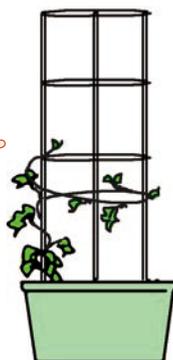
丈夫で育てやすい  
ミニトマトがお薦め



色付いた果実から次々収穫



葉の付け根から脇芽が出てくる



茎が伸びてきたら、ぐるぐるとらせん状に誘引する



苗を安定させると根が早く付く

## 培養土袋で手軽に おうちでお芋掘り

サツマイモの栽培といえば広い畑が必要？ いいえ、25L以上の土があれば畑がなくても大丈夫。しかも培養土袋に直接苗を植えて育てられます。

5〜6月、フジの花が咲く頃に、挿し穂と呼ばれるサツマイモの茎苗を購入します。まず、野菜用培養土袋の底から5cm上と10cm上の2段に、目打ちで千鳥に10カ所、排水用の穴を開けます。反対側の面にも同じように開け、全体で20個の穴を開けます。次に袋を縦に自立するように置き、上部をはさみで切って、袋の口が土が入っている部分まで折り返します。

植え付けは1袋に2本。挿し穂の元から4〜5節（葉の付け根を数える）を土中に水平に埋め、茎の先端部分は土の上に出します。2本の茎は10cmほど離して平行に植えます。植え付け直後はたっぷり水をやり、その後は葉がしおれたら水をやりまます。追肥は必要ありません。収穫は10〜11月。葉が黄色く枯れてきたら、袋を切って収穫しましょう。

### 上手に育てるコツ

野菜用培養土は元肥入りのため、水やりを多くすると養分が溶け出します。すると葉が茂り過ぎて芋ができません。あります。水やりを控えめにし、土中に空気を入れることで良いお芋が取れます。



植え付けて5〜7日は葉がしおれているが問題ない



袋を破って収穫



茎の節目から伸びた根が肥大したのがサツマイモ



芋づるでクリスマスリースが作れる

## 取れたてがおいしい みずみずしいキュウリ

キュウリは成長が早く、1日で3cm以上も伸びます。収穫最盛期には朝夕2回収穫する必要があります。放置するとヘチマのように大きくなりますが、それが本来の大きさです。私たちが食べているキュウリは、若取りをしているので小さいだけなのです。

キュウリのプランターは深さ25cm程度で十分ですが、口は広いほど良いでしょう。先に鉢底石を入れてから、土を入れます。苗を鉢の中央に植えて、あんどん支柱を設置し、親づるがあんどんの周りを巻くように誘引します。

5節目までに出る子づる（脇芽）は取り除き、6節目からは子づるに1個実が付いたら、葉を1枚付けてつるを切ります。肥料は1カ月後から2週間に1回与えます。一度にたくさんの実を付けたままにすると株が疲れ、次の花が咲きません。実の長さが20cm以内で収穫すると、みずみずしいおいしいキュウリを長く収穫できます。

### 上手に育てるコツ

キュウリの根は浅く広く張る性質があるため、地温が上がると根が傷んで、収量が落ちます。日光が直接土に当たらないように、通気性の良いヤシの繊維やわらなどで覆うと、地温の上昇を抑えられます。



つる物ネットに誘引してもいい



あんどんの上までつるが伸びたら、下葉を除いてつるを下から巻き直す



実がなったら毎日水やりを



こんにちはA・コープです!

地産地消 鹿児島を食べて応援!

JAグループ

# 春のたわわ祭り

2021年3月18日~21日

開催いたしました!

生産者の皆様には、新鮮な野菜・果物をたくさん出荷いただきました!

JAあおぞら



オリジナルドリンクセット & 熟し芋(5袋)

また、県下13JAより「自慢の逸品プレゼント」企画を実施。全店舗で10,294通の応募がありました。JAあおぞらより、オリジナル加工品セットと熟し芋を送っていただきました。

地産地消 にこだわった商品をお届けします。

# JA・Aコープ ネットスーパー



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。下記までお問い合わせください。

Aコープ鹿児島企画部企画課

TEL 099-284-8665



Aコープあおぞら店

電話:099-471-4366

営業時間:朝9時~夜8時

# こんにちは!「クミアイ家庭薬」です

JA鹿児島県経済連

ハア。。。  
あなたの疲れ  
解消できていますか?



## 疲れたからだに元気を補給!



疲れは、放っておかないで!  
早め早めに  
解消しましょう。

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

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

第3類医薬品

ビータッションV-50SP

10本 1,980円(税込)

クミアイ家庭薬のドリンクは6種類!すべて医薬品です!  
体調に合わせてお選びいたします。



この商品は、店舗での扱いはしておりません。家庭薬配置員がご自宅まで直接お届けします。

クミアイ家庭薬についてのお問い合わせは、  
お近くの農協各支所または、090-8288-1168(池之迫)まで

## 身近な健康情報

「お腹の症状で悩んでいませんか?」

鹿児島厚生連病院 内視鏡検査科

木之瀬 真由美

過敏性腸症候群(IBS)をご存知ですか?この疾患は、主にストレスが関係しており、下痢や便秘などのお通じの異常が数か月以上にわたって続く場合に疑われます。下痢型・便秘型・混合型・その他の4つのタイプがあり、日本人のおよそ7人に1人が当てはまると推定されています。そのタイプの中から、今回は、下痢型IBSについて、ご紹介いたします。

単純な下痢と大きく違うのは、先にも述べているストレスが主な原因になり、腹痛などお腹の症状をとまることが特徴です。さらに、ひどい場合になると精神症状では、不眠と不安感、全身性症状でも、頭痛、頭重感、疲れやすさ、めまい感等の、様々な症状が現れ、生活にも大きく支障をきたすため、悪循環に陥ってしまうケースがあります。

たとえば、以下の経験はありませんか?  
旅行先試験の前・通勤や通学途中・大事な会議の前で急にお腹が痛くなったり、下痢や腹痛を繰り返すようでしたら、ぜひ一度、消化器内科を受診することをお勧めいたします。

また、身近に同様の症状で悩んでいる人がいたら、ぜひ病院受診を勧めてあげてください。

症状を改善する治療があります。悩むより、早めの対処をぜひ!!



# シェフ永井のおすすめ

## サワラとレンコンの ポン酢掛け



### 作り方

- (1) サワラの切り身は薄塩(材料外)を振って1時間ほど置く。レンコンは5mm厚に切って酢水(材料外)にさらす。
- (2) (1)の水気を拭き取り、片栗粉をはたき180度のサラダ油で3~4分ほど揚げる。
- (3) ボウルにぽん酢だれの材料を合わせ、(2)を直接入れ絡める。
- (4) 皿に(3)を盛り付け、ナバナとラディッシュを飾り、ボウルに残ったたれを回し掛けて出来上がり。

### 材料(4人分)

- サワラ…………… 4切れ  
 レンコン…………… 100g  
 ナバナ(下ゆで)……… 1/2束  
 ラディッシュ…………… 4個  
 サラダ油…………… 適宜  
 片栗粉…………… 大さじ2  
 ぽん酢だれ  
 ぽん酢しょうゆ… 大さじ4  
 大根おろし…………… 大さじ1

## ナメコとトマトの豚汁



### 材料(6人分)

- 足付き生ナメコ…………… 100g  
 豚バラスライス…………… 200g  
 トマト…………… 中2個  
 ゴボウ…………… 1/2本  
 かつおだし…………… 6カップ(1200ml)  
 みそ…………… 大さじ5~6  
 サラダ油…………… 小さじ1  
 小口切りネギ…………… 適宜

### 作り方

- (1) 鍋にサラダ油を熱し、2~3cm幅に切った豚バラ、1cm角に切ったトマト、小さめの乱切りにしたゴボウを炒める(3~4分ほど)。
- (2) (1)にかつおだしを入れ強火で沸騰させてから、弱火にしてあくを丁寧にすくい、半分のみそを溶き入れ、ばらしたナメコを入れて7~8分煮る。
- (3) 最後に残りのみそを溶き入れ、おわんに盛り付け小口切りネギをのせて出来上がり。

永井智一(ながいともかず)  
 茨城県笠間市にある  
 「天晴(旧キッチン晴人)」  
 オーナーシェフ



# 進めよう!! 国産消費国

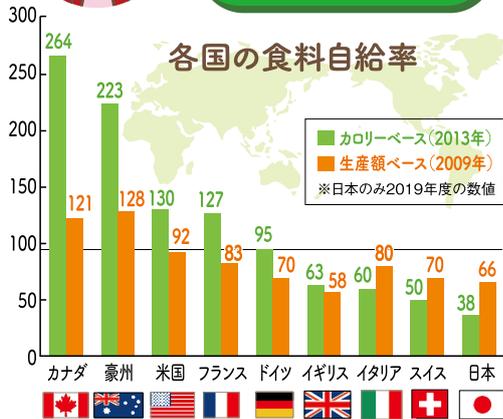
国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



[ 今回のテーマ ]

食料自給率  
38%で大丈夫?

日本で必要とする食料を、いつまでも外国から輸入できるとは限りません。食料自給率を高める必要があります。



出典:農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省が試算(アルコール類等は含まない)

## 食料自給率向上のために

1. 「いまが旬」の食べものを選びましょう
2. 地元でとれる食材を日々の食事にいかしましょう
3. ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
4. 食べ残しを減らしましょう
5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

日本の食料自給率は2019年度、カロリーベースで38%。先進国の中で最低で、食べものの多くを外国に頼っています。一方、コロナ禍で自国の需要を優先させて食料輸出を制限した国もあります。

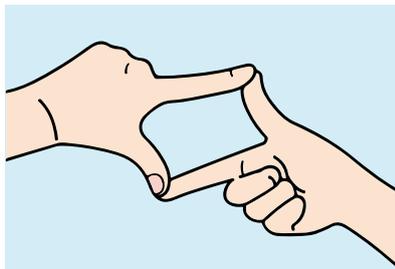
2030年度までに政府は食料自給率を45%まで上げる目標を設定しました。食料自給率を上げるには、農業者数や農地面積を増やし、消費者が国産食材を積極的に選んで農家を応援するなど、国民が力を合わせて取り組んでいくことが大切です。

農林水産省「フード・アクション・ニッポン」から抜粋

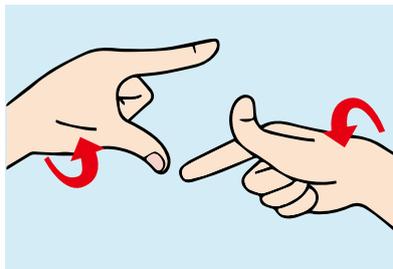


耕そう、大地と地域の未来。

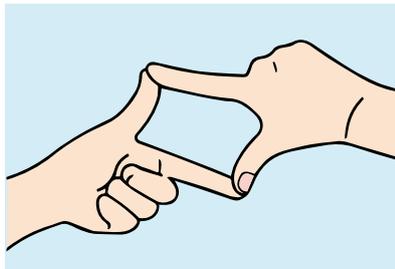
## 正確にリズムカルに



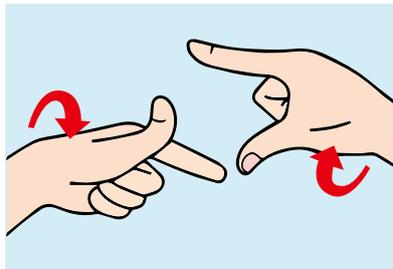
(1) 右手の人さし指と左手の親指、右手の親指と左手の人さし指を合わせます。



(2) 指先を同時に離し、左右の手首を回転させます。



(3) 右手の親指と左手の人さし指、右手の人さし指と左手の親指を合わせます。



(4) 指先を同時に離し、手首をそれぞれ回転させて(1)に戻り、(1)～(4)の動きを30～60秒程度繰り返します。

ポイント 指先と指先は一発で合わせられるよう丁寧に動かします。



手軽に健康 手指体操

## 指で長方形を描いて創造力を磨く

手首を回転させながら、左右の指を合わせていく運動は、脳への血流をアップさせ集中力を高めます。最初はゆっくりでよいので、正確にできるように練習しましょう。慣れてきたら秒針程度の速さで練習し、少しずつ速めましょう。

単純な動きではありますが、合わせる指の

種類を変えるなどバリエーションのある体操なので、アイデア次第でいくらかでも応用できます。クリエイティブな発想力を養う体操ともいえるでしょう。

外出の機会が少なかったり、あまり人と話さなかったり、そんな日こそお勧めです。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

# おたより コーナー

読者の皆さまから寄せられたご意見・感想をご紹介します。

☑毎月色々なことを書いてあってとても面白く思います。  
(有明町蓬原/だいちゃん)

お便りありがとうございます。楽しんでいただけてうれしいです。特集してほしい内容などありましたら、ぜひ教えてください!

☑規格外の農産物の加工(例えば乾燥野菜・ニンジン・キャベツ・ダイコンなど)の商品開発にも取り組まれてはいかがでしょうか。よく乾燥野菜を購入しますが、中国産が多いので、国産の商品が欲しいなあと思っています。  
(有明町野井倉/うっしーさん)

貴重なご意見ありがとうございます。参考にさせていただきます。食べ物は特に安全に気を使いますよね。JAあおぞらでも安心安全な商品開発に力を入れていきます。

☑春らしく、「あおぞら」らしく、JAらしく!!頑張ってください。  
(有明町野井倉/咲く花さん)

お便りありがとうございます。これからも「JAだからできること」を組合員・地域住民の皆様にお届けできるよう頑張ります!

☑おりがみのまちがいさがし、いつもたのしみになっています。みどりのやさいそむりえがだいすきです。  
(有明町野井倉/えいちゃん)

おたよりありがとう♪5がつごうのまちがいさがしも、がんばってみつくてね。野菜ソムリエ美味しいですね。JAには他にも美味しいジュースがあります。ぜひ、飲んでみてくださいね。

☑先日、初めて冷凍焼き芋を食べました。ねっとりでとっても甘くておいしかったです。有明は、イチゴの産地との事で、イチゴを使ったスイーツ等あれば嬉しいな~と思いました。  
(大崎町永吉/まゆちゃん)

お便りありがとうございます。スイーツではありませんが、あおぞらでは町内産のイチゴを使ったイチゴ酢を作っています。炭酸水で割って飲んだり、ヨーグルトに入れたりすると美味しいですよ。ぜひ、お試しください。

## ■アンケートにご協力ください

- ・面白かった、興味深かったと思う記事とその理由をお書きください。
- ・JAの取り組みの中でもっと、取り上げてほしいことをお聞かせください。

## 編集後記

新しい生活様式の実践ということで、アウトドアな趣味でも始めようかと最近キャンプ用品を物色しています。一昨年、友人達とバンガローに泊まってキャンプ気分を味わいました。BBQをしたり、たき火を囲んで眺めているだけで楽しく、キャンプの魅力を存分に感じました。とりあえず道具を揃えて、まずは近くのキャンプ場で楽しんでみたいと思います。⑤



3か所の違いを探してください。  
まちがいをみつけたら、左記の  
写真に○印をつけてください。

【答えの締切日】令和3年6月11日(金)

住所			
お名前	年齢	性別	
ペンネーム	電話番号		

◎本誌に関する感想や特集してほしいこと、当JAに対するご意見・ご要望、おたよりコーナーのアンケートについてご自由にお書きください。

左右の写真から、3か所の違いを探してください。  
写真の明るさは含めないでください



- ◆まちがいの答えと必要事項を左記のハガキにご記入の上、郵送、もしくは最寄りのJA窓口へご応募ください。
- ◆正解者の中から抽選で3名様にあおぞら一丁目お食事券をプレゼントします。

## 頭の体操

## まちがい探し



## 3月号の答え

- ・右上桃の花
- ・お内裏様の烏帽子
- ・お雛様の目

## 3月号当選者

当選おめでとうございます

- ・咲く花さん  
(有明町野井倉)
- ・うっしーさん  
(有明町野井倉)
- ・だいちゃんさん  
(有明町蓬原)

# きらきらスマイル



有明町 山重 鍋迫 ひまり 陽茉莉ちゃん(6歳)

## ◆ご家族からのメッセージ

いちごが大好きなひまりは、体を動かす事が大好きで、よく側転をしています。

習い事のピアノと空手を頑張っています。

空手をしている姿はとってもカッコイイです!!

父 鍋迫 孝博さん・母 恵理花さん

このコーナーでは有明町内にお住まいやお勤めの方のお子様やお孫さまを掲載いたします。ご希望の方は、企画管理課 TEL099-474-1211 までご連絡ください。

5月

- 12日 第20回通常総代会資料説明座談会
- 13日 曾於地区春季畜産共進会
- 21日 成牛せり市
- 25~27日 子牛せり市
- 31日 第20回通常総代会

## 行事予定表

6月

- 1日 全共肉牛幹旋会
- 3日 子牛展示会
- 8~10日 農機収穫機点検会
- 21日 成牛せり市
- 23~25日 子牛せり市

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更または中止になる場合があります。

## 経営管理委員会・理事会報告

### 第14回経営管理委員会・第13回理事会(令和3年2月26日)

#### 協議事項

- 第1(1)号議案 出資金の債権充当について
- 第(2)号議案 慰労慶弔見舞金規程の一部改正について
- 第(3)号議案 育児・介護休業法改正に伴う諸規程類の改正について
- 第2(4)号議案 令和元年度末 監査代替的調査 発見事項の対応状況調査について
- 第3(5)号議案 令和3年度借入金の最高限度額について
- 第4(6)号議案 令和3年度貸付金の額と利率の最高限度について
- 第5(7)号議案 令和3年度余裕金運用について
- 第6(8)号議案 令和3年度内部監査計画書について
- 第7(9)号議案 役員補欠選について
- 第8(10)号議案 令和2年度1月末実績検討書について
- 第9(11)号議案 令和3年度固定資産取得(施設整備)計画について
- 第10(12)号議案 令和3年度事業計画答申について

### 第1回経営管理委員会・理事会(令和3年3月31日)

#### 協議事項

- 第1(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(2)号議案 「当組合におけるリスク評価書」の定例改正について
- 第3(3)号議案 年金宅配サービスの導入について
- 第4(4)号議案 令和2年度産米穀(普通期米)の共同計算収支決算について
- 第5(5)号議案 経営管理委員の志布志市肉用牛繁殖雌牛導入事業実施要領に基づく契約の締結について
- 第6(6)号議案 令和2年度内部統制システム基本方針運用状況進捗管理表(第4四半期)について
- 第7(7)号議案 令和2年度コンプライアンス実践報告書について
- 第8(8)号議案 令和3年度内部統制システム基本方針運用状況進捗管理表について
- 第9(9)号議案 令和3年度コンプライアンス実践計画書について
- 第10(10)号議案 令和2年度における会計手続きについて
- 第11(11)号議案 令和2年度決算報告書について
- 第12(12)号議案 令和3年度農協推進員大会の開催について
- 第13(13)号議案 第20回通常総代会資料説明座談会の開催について
- 第14(14)号議案 第20回通常総代会提出議案について
- 第15(15)号議案 役員候補者の推薦について
- 第(16)号議案 年度末賞与の支給について

※ ( ) カッコ内の数字は理事会での議案番号になります。

郵便はがき

8 9 9 7 4 0 2

63円切手を貼ってください。  
又はJA窓口へご持参ください。

志布志市有明町野井倉1373-1

JAあおぞら

広報誌「群青」係