

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



2022
3月
早春号



JAあおぞら管内のイチゴは1月下旬から出荷のピークを迎えています。

JAあおぞらのイチゴ生産量は、469tで鹿児島県内において第1位です。

時代の変化とともに、スマート農業への展開として、ハウス内環境制御装置や情報通信技術（ICT）等の導入をすすめています。また、JAでもパックセンターの稼働や育苗施設での健全苗づくりにも取り組んでおり、生産者の労力軽減・生産性向上・新規就農者が参入しやすい環境整備に努めています。



㊦ハウス内環境測定装置

㊦営農指導員による苗の栽培管理の様子

Q パパの作るイチゴは好きですか？

陽ちゃん、凜太郎くん：だあいすきー♡！

Q 大きくなったら何になりたいですか？

陽ちゃん：ケーキ屋さん

（パパの作ったイチゴを使ってね♪ パパより）

凜太郎くん：警察官



県内最大の産地として
イチゴをふんだんに使った
加工品も販売しています。



あおぞらさん家の
苺ムース



いちご酢

16 15 14 13 12 10 9 8 7 6 5 4 3

目次

群青 ぐんじょう

3月号

群青 2022年3月号 2

- あおぞらニューストピックス
- 女性部からこんにちは
- 青壮年部★イケメン通信
- 福祉センターだより
- 手軽に健康 手指体操
- 営農情報
- Let's自己改革
- 子牛せり市情報
- 人間ドックキャンペーン
- 人間ドック日程
- 6次加工センタースタッフ募集
- 桜の魅力、味わい方
- 農政ニュース
- 育てよう明日を通信
- 家の光
- Aコープ通信・健康情報
- おたよりコーナー
- まちがい探し
- 今月の運勢
- 行事予定
- 経営管理委員会・理事会報告

増収・品質向上へ いちごパックセンター稼働

J Aでは、令和元年12月よりイチゴのパック詰め作業の受託を始めています。イチゴの生産工程の3割以上を占めるパック包装作業や出荷作業をJ Aが担うことで、生産者の労働時間の短縮、作業負担を軽減しています。余裕のできた時間を圃場管理などに充てることができ、収量増加や品質向上が見込めます。また、作付面積の維持・拡大も図ることができ、生産者の経営安定につながるよう取り組んでいます。J Aでは今後も積極的な農家支援に努めてまいります。



▲パック詰め作業の様子

ふるさと特産品 あおぞらイチゴを贈りました

J Aは、2月9～10日にかけて有明町内7小学校の6年生に、食農教育の一環として有明町の特産品であるイチゴを贈りました。

この取組みは1990年（平成2年）からの取り組みで、今年で31年になります。

営農指導員が各学校の代表者へイチゴを手渡すと、児童や先生方は甘い香りのするイチゴに笑顔があふれていました。



「いい香りがする。食べるのが楽しみ」と笑顔いっぱいでした。

年金感謝デー 女性部が手作りガネでおもてなし

2月15日の年金受給日に「年金感謝デー」として、本所・西部支所の来店者に女性部手作りの「ガネ」を贈り、もてなしました。

女性部員は当日、早朝から約200人分のガネを準備し、「今日も明日も元氣！」と書かれた手作りシールを貼り、元気な女性部をアピールしました。来店者からは「美味しそう。食べるのが楽しみ」と喜びの声が聞かれました。





JA女性部からこんにちは

JAあおぞら女性部は、1月下旬に鹿児島県厚生連病院健康管理センターへ女性部員手作りの、マスクやバック、ポーチなどを贈りました。仕事や家事の合間を縫って、約3カ月かけて200個を作りました。贈ったマスク等は厚生連病院にて、人間ドック受診者（女性のみ）に配られます。小野田かつ子女性部長は「コロナで思うような女性部活動ができないなか、作品作りが活動のきっかけになり良かった。受診者の方が喜んでくれると嬉しい」と話しました。



ほくさんの作品が完成しました



年金感謝デー おもてなし



ふれあい愛の日(敬老の日)



ふるさと伝承活動



フレッシュミズ パン作り教室

令和3年度女性部活動のご紹介

部員大募集!

JAあおぞら青壮年部は現在、22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。

部員同士の交流はもちろん、小学校への出前授業や地域行事への参加を通して、地域貢献活動にも力を入れています。頼もしい仲間と一緒に、色々な事に挑戦してみませんか?



JA青壮年部★イケメン通信

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



▶小学校へ茶もみ体験出前授業



▶畜産飼料特売応援



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「訪問介護事業所」についてご紹介いたします。

訪問介護事業所では、利用者様のご自宅を訪問させていただき、専門スタッフが介護サービスを提供しています。主な内容は、「お食事・入浴・おむつ交換」などの身体介護や「料理・洗濯・掃除」などの生活援助です。利用者様が日常生活を過ごすうえで、お手伝いが必要なことをスタッフが寄り添い支援させていただきます。

新型コロナウイルス感染症が蔓延するなかで、ご家族・ご親族様のサポートが難しい時期です。介護や生活支援が必要な方が、安心して在宅で生活できるようにお手伝いをいたします。どうぞ介護のご相談などありましたら、お気軽にお声かけください。

●お問い合わせ先

志布志市有明町蓬原 1333-1
TEL 099-471-5772



総合福祉センターでは
訪問介護員を募集中です。
明るく楽しく元気に働ける
職場です!(^^)!
「利用者を支えることで、
安心して過ごせる地域を!」



手軽に健康 手指体操

手首ブラブラ体操で肩スツキリ

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

パソコンやスマートフォンの使い過ぎで、気付かないうちに手首の動きが悪くなっていることがあります。原因は手首のゆがみかもしれません。手首と肩は筋膜でつながっているため、手首の動きが悪くなると腕や肩の筋肉の血行が悪くなり、つらい肩凝りを引き起こすことも。

手首ブラブラ体操でゆがみを解消し、肩もスツキリさせましょう。

まだまだ寒さの残るこの時期は、体が硬くなりがち。手首を柔らかく動かすこ

とで筋肉のこわばりがほぐれ、血行促進にも役立ちます。また、高齢になると関節の可動域が狭くなり、だんだん動きにくくなつてきます。座ったまま、横になつたままでもできる体操なので、高齢の方にもお勧めです。日頃から手首を動かしておくと、万が一転倒したときでも体を支えることができ、骨折予防にもなります。

ポイント

指先、手首、肩の力を抜いて、リラックスして行いましょう。

上下、左右に手首を振る



(1) 両肘を曲げて、手首を上下に柔らかく振ります。約10秒間行います。



(2) 同じポーズのまま手首を左右に振ります。約10秒間行います。



【応用編】

(3) 右手首を上下に、左手首を左右に振ります。頭も使うため、(1)(2)ほど簡単ではありません。ゆっくりでよいので挑戦してみましょう。

営農情報 早期水稲「なつほのか」の栽培ポイントについて



早期水稲の箱苗は、3月25日(金)より配布予定です。
水田準備は早めに行いましょう！

目標収量(10 a当り)
玄米 600kg以上



出穂の様子

1. 水田準備

- ① 前作は早めにすき込みましょう。
- ② 腐熟しにくいもの(野菜、イタリアン等)は残渣処理のために、入念に耕うんを行いましょう。
- ③ 残渣の腐熟と根張りの促進のために、**土壌改良資材は早めに施用しましょう。**
「粒状鉄入りエンリッチ40」(20kg入り) 2～4俵／10a当り

2. 施肥

- ① 窒素で**8kg／10a当り**
- ② 肥料 **「こめらく一発・早期用」(15kg入り) × 3俵(追肥入り)／10a当り**
※田植同時施肥対応
※基肥はしっかり施用しましょう。
※追肥管理など不安な時はお問合せください。

3. 栽植密度

- ① 坪当り **70～80株(30cm × 14～15cm)**
※「コシヒカリ」と同じくらいの栽植密度が必要です。(約18～20箱／10a当り)

4. 病虫害防除

- ① 無人ヘリで2回防除を実施します。
【1回目】 いもち病・紋枯病・カメムシ → 7月上旬ごろ
【2回目】 カメムシ → 7月中旬
※カメムシの発生状況によって、自主防除に努めましょう(7月下旬まで)
- ② スクミリングガイ(ジャンボタニシ)が多発する地域は、耕運を徹底しましょう。

5. 水管理

米の充実と胴割れ防止のために、収穫直前までかん水しましょう。

みなさんで目標収量を目指しましょう。

※お問い合わせは、園芸農産課(☎474-2207) 比良までお気軽にどうぞ。



Let's

自己改革

JAあおぞらは農業者の所得増大・農業生産の拡大・地域の活性化を実現するため様々な自己改革に挑戦しています。



Yes we can!!



JAあおぞら 農薬フェア

とき／令和4年
3月22日(火)～25日(金)

場 所／本所購買課・西部支所
お問い合わせ／JAあおぞら購買課
☎474-2470

〈写真は一例です〉



農業者の
所得増大

農業生産
の拡大

地域の
活性化

■ JAあおぞら自己改革の三本柱

ご購入
いただいた方に
もれなく粗品
プレゼント♥



生産にかかるコストを抑制し、農業者の所得増大を実現するため、田植えに合わせて水稻、雑草用除草剤や水稻用農薬・肥料などを大特価で販売します。ご購入いただいたお客様にはもれなくプレゼントをご用意していますので、この機会をお見逃しなく！

子牛せり市情報

令和4年1月子牛せり市(1月26日～28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	505	1,306,000	204,000	590,469	278	2,127	260,782
町 全 体	雌	54	797,000	204,000	551,111	277	1,990	532,852
地区全体	去 勢	724	1,401,000	18,000	723,003	310	2,331	703,808
町 全 体	去 勢	128	967,000	308,000	695,820	312	2,233	689,260
地 区 総 計		1,229	1,401,000	18,000	668,544	297	2,252	634,465
町 総 計		182	967,000	204,000	652,885	301	2,166	629,500

1月子牛せり市が1月26日から28日の3日間で開催されました。頭数は、1,516頭(自家保留含)で前回より71頭少ない頭数でした。平均価格は前回より38,951円の安値でした。また、セリ市上場のみの頭数は1,229頭で前回より66頭少なく、45,000円の安値でした。

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	安福久×美国桜×福華1×第5隼福	1,306,000 円	259kg
	去 勢	華勝栄×安福久×平茂勝×金幸	1,401,000 円	325kg
町 内	雌	秀幸福×美国桜×勝忠平×安福久	797,000 円	308kg
	去 勢	華忠良×安福久×勝忠平×忠菊	967,000 円	368kg



人間ドックキャンペーン案内



していない方

体のチェックを

総合的な

最近、

気になる方

両親の健康が

控えている方、

新型コロナで受診を

NEW

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65歳以上)

期間中、8,000円割引

下記指定日ならさらに2,000円割引で

受診料金

最大 **10,000円** 割引

※キャンペーンの重複はできません。

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年以上受診していない方
※厚生連での受診歴に限ります。

期間中、8,000円割引

下記指定日ならさらに2,000円割引で

受診料金

最大 **10,000円** 割引 + **5,000円** 追加
※さらにオプションクーポン券
※次年度人間ドックで使えます。

※キャンペーンの重複はできません。

【料金例】受診料金41,900円 - 10,000円(キャンペーン割引) - 11,696円(協会けんぽ(助成金) ※35歳以上(本人)) = 20,204円(自己負担額)

※あくまでも、目安になる自己負担額です。契約、保険証、申込窓口などにより、受診料金や助成金が変わることがございます。

キャンペーン期間 令和4年1月～5月 ※指定日: ■=1万円 ■=8千円 ○=レディースデー(女性限定)

1月	2月	3月	4月	5月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1	1	1	1	1
2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	8 9 10 11 12 13 14
9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	15 16 17 18 19 20 21
16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	22 23 24 25 26 27 28
23 24 25 26 27 28 29	27 28	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	29 30 31

申し込み方法 ※必ず事前に手続きが必要です。

インターネットでのお申込み

当センターホームページより
お申込みください
<http://www.kago-ksr.or.jp/ken>



JAへのお申込み

JA組合員の方は最寄りの
JAへお申込みください
※健康保険組合との契約により
キャンペーンを利用できない
場合があります。

お問合せは、

JAあおぞら組合員生活課へ
TEL (099) 474-2255



鹿児島厚生連病院
健康管理センター

〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号

TEL (099) 256-1133 営業時間 平日8:30~17:00

令和4年度人間ドック日程について

■バス日程 一般コース・女性コース

① 4/25(月)	② レディースデー 5/11(水) ※男性はご受診いただけません。	③ 7/8(金)	④ 9/30(金)
⑤ 10/7(金)	⑥ 11/8(火)	⑦ 12/2(金)	⑧ 2023年 3/10(金)

■バス運行表

J A本所
5:50
アイショップ西部
6:00

※伊崎田支所閉所に伴い、乗車場所が2カ所になりました。ご了承ください。

■自家用車でいける方の受診も受付しております

一般コース	女性コース	大腸コース
月～金	月, 火, 水, 金	月～金

■休日(土曜) 健診を実施します

※バスは運行しません

6月	7月	9月	10月	10月
25(土)	9(土)	10(土)	1(土)	22(土)
11月	12月			
19(土)	3(土)			

■鴨池港から、厚生連のバス送迎があります

垂水フェリー出発	6:20
----------	------

※このフェリーに乗られた方のみ対象です。

■人間ドック料金概算

国民健康保険の場合

単位: 円 (消費税込)

	一般コース	女性コース
受診料	46,700	54,180
助成金	共済連	2,000
	J A	5,000
	市	20,000 (節目32,000)
受診者負担	19,700	27,180

※節目…40・45・50・55・60・65歳

令和4年4月～翌年3月までの間に節目の年齢を迎える方

お問い合わせ 組合員生活課 ☎ 099-474-1211



JAあおぞら
6次化加工センター

スタッフ募集





職 種 干し芋製造

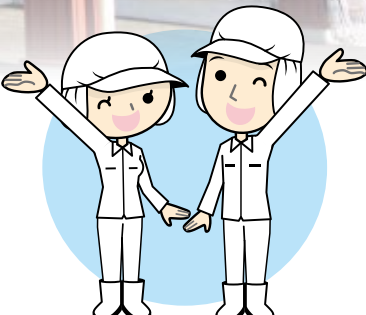
期 間 通年 月～土曜日
(隔週土曜日は交替制の半日)

勤務時間 8:00～17:00
(休憩90分)

選考方法 面接 お電話の上、履歴書持参でお越しください。

時 給 825円

休 日 日曜日、その他
※その他休みは、年末年始、GW、お盆



JAあおぞら 6次化加工センター ☎099-474-1521

桜の魅力、味わい方

春満開

お花見がもつと楽しくなる

お花見の歴史

お花見が始まったのは平安時代からです。お花見の記述として最も古いのは『日本後紀』（840年完成）です。嵯峨天皇が南殿内に植えた桜をめでてうたげを繰り広げたもので、その後、貴族の間に広まったとされています。

桜の語源

「さくら」という言葉の語源をさかのぼると「さ」は穀霊（田んぼの神様）を、「くら」は神様や霊などが宿る場所を指し、「さくら」はその両方を合わせたものといわれています。

オカメ
英国で作出された桜

桜の品種はどれくらいあるの？

分類方法の違いもあり正確には数え切れませんが、日本には野生種・栽培品種を合わせて現在約600種類の桜があるといわれています。古くから園芸品種の育成も盛んですが、元をたどれば10、11種の基本野生種から生まれています。

桜の開花宣言とは？

各地に気象台が観測する標本木があり、気象庁の観測基準では、標本木に5、6輪以上の花が咲いた状態となった最初の日が開花日です。満開日は標本木のつぼみの80%以上が開いた最初の日を指します。

鶴桜（ヒヨドリザクラ）
大輪で花弁が600枚ほどある

桜前線を確認しましょう

「桜前線」は桜の開花日が同じ地域・地点を地図上で結んだ線のことです。天気図の前線と似ていることから、「桜前線」といわれるようになりました。メディアが使い始めた言葉です。

各地の桜開花の観測対象になっている品種は主に「ソメイヨシノ」で、沖縄県と鹿児島県奄美地方は「カンヒザクラ」、北海道では「ソメイヨシノ」と「エゾヤマザクラ」が同じ地域・地点を地図上で結んだ線のことです。天気を発表していましたが、最近では民間の気象事業者が情報を提供しています。ウェザーマップでは、1月下旬から2022年の桜開花予想を掲載予定ですが（図は2021年のもの）。

十月桜（ジュウガツザクラ）
4月上旬と秋の二期咲き

深山桜（ミヤマザクラ）
白い花の咲く野生種



提供：ウェザーマップ <https://www.weathermap.co.jp/>

季節が巡り、いよいよ春の到来です。

春の楽しみといえば、桜です。

桜の開花情報がメディアでも流れる中、

この春はどんなふうにお花見を楽しみましょうか。

あらためて桜の魅力と、味わい方をご紹介します。

夜桜を楽しむようになったのは、 いつごろから？

平安時代の中ごろからです。当時権勢を誇っていた藤原良房（804～872年）は無類の桜好きで、日が暮れてもかがり火をたきながら桜を楽しんだといわれています。

庶民の間に夜桜観賞が広がったのは江戸時代になってから。流行の背景には、ろうそくの普及が大きかったようです。ろうそくは奈良時代に中国から伝わっていましたが、非常に高価でした。やがて江戸時代に入るとろうそくの大量生産が可能になり、夜になっても大勢の人が桜を楽しむことができるようになりました。



★染井吉野（ソメイヨシノ）
最も知られている
代表的な品種

お花見の楽しみ方

お花見には人それぞれの楽しみ方があり、桜も咲き方や散り方の違いなど、いろいろな形で私たちを楽しませてくれます。川や池の水面に浮かぶ花びら、地面を埋める花びら、花が散った後の桜の木も風情があります。

今年も引き続き新型コロナウイルスの影響を考慮して、感染対策を取って少人数で静かに楽しむことが望ましいでしょう。



★寒緋桜（カンヒザクラ）
半野生。沖縄県では1月から咲く



★園皇黄桜（ソノサドキザクラ）
黄緑色の花が特徴的



★紅枝垂（ベニシダレ）
一重咲きのシダレザクラ



★舞姫（マイヒメ）
桜見本園で作出された新品種

お花見シーズンに 人混みを避けて 楽しむアイデア

世間でよく知られた桜の名所にわざわざ行かずとも、山の中を1人で歩き、偶然出会った桜を楽しむのも風流です。

お花見シーズンから外れても、場所や品種によっては咲いている桜もあります。それらを調べて見に行くことで、お花見の楽しみが深まるかもしれません。

今回教えてもらったのは……

監修 公益財団法人日本花の会

<https://www.hananokai.or.jp/>

美しい地域環境づくりや豊かな生活環境づくりのためのさまざまな活動を展開。「桜の名所づくり」も積極的に推進。写真は同会が運営する桜見本園（茨城県結城市）。



農政ニュース

新規就農者への支援対策が充実・強化されます！！

令和4年度当初予算案が令和3年12月24日に閣議決定され、新規就農に向けた支援策等が拡充・強化されることとなりました。今回は「新規就農者育成総合対策」のうち、資金面の支援および経営発展の支援の概要についてご紹介いたします。内容等をご確認の上ご活用ください。

1. 資金面への支援（継続）

国が10割負担する担い手支援対策の「経営開始資金」および「就農準備資金」、「雇用就農資金」は実質的に支援内容が継続されます。



メニュー	主な概要	主な変更点
経営開始資金 (継続)	1. 新たな経営開始者に対する支援 12.5万/月(150万円/年) × 最長3年=450万円 2. 補助率：国 10/10	国からの支払方法は、 年払いだったものが、 月払いも可能に！ (選択制)
就農準備資金 (継続)	1. 研修中の研修生に対する支援 12.5万円/月(150万円/年) × 最長2年=300万円 2. 補助率：国 10/10	
雇用就農資金 (再編)	1. 就農希望者を新規雇用する雇用元への支援 60万円/年 × 最長4年=240万円 2. 補助率：国 10/10	120万円/年 × 最長2年間 だったものが、 60万円/年 × 最長4年間 に変更。

2. 経営発展への支援(経営発展支援事業) (令和4年度からの新規事業)

上記1の資金面の支援に加え、機械・施設等の導入を支援する対策が令和4年度より新たに追加されます。この事業は親元就農者も対象となります！

〔経営発展支援事業の主な概要〕

- 対象者：49歳以下で令和4年度に新たに農業経営を開始する認定新規就農者であって、都道府県から支援を受ける者
- 補助率：都道府県支援分の2倍を国が支援(国の補助上限 1/2)
〈例〉国1/2、県1/4、本人1/4
- 支援額：補助対象事業費上限 1,000万円
(上記1の「経営開始資金」と同時利用も可能。ただし、同時利用の場合、当該事業の補助対象事業費上限は500万円となります。)
- 対象経費：機械(軽トラ除く)・施設、家畜導入、果樹・茶の新植・改植、機械等リース料等
(初期投資的な経費を対象とし、本人負担分について融資を受けていることが条件となります。)

※事業に関するデータは、下記のURLに記載されておりますので、ご参照ください。

新規就農者育成総合対策：https://www.maff.go.jp/j/budget/pdf/r4yokyu_pr58.pdf



育てよう明日を

通信

2022年 冬号

このコーナーは、
JA県中央会・各連合会
の情報をお伝える
コーナーです。

育てよう笑顔プロジェクト

育てよう笑顔プロジェクトとは

地域に根差した協同組合として、組合員や地域住民を「笑顔にすること」や「SDGs達成への貢献」を目的に、本県のJAグループがアンブレラブランドとして展開している地域貢献活動のことです。

JAグループの各組織が「地域のために何ができるか」を自ら考えて多様な活動を展開していて、取り組みを通じてSDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献しています。



地域の「食」を支える活動

鹿児島の安全・安心な農畜産物を多くの人に届けるため、地域の子ども食堂等の支援に取り組んでいます。誰もが安心しておいしいご飯が食べられる、そんな社会の実現を目指しています。



子ども食堂の開催支援



子どもたちへの「食農教育」

地域の子どもたちに「食」や「農業」、「いのち」の大切さを伝えるため、学校等と連携して食農教育に取り組んでいます。地元の特産品を学び、実際に味わうことで生まれ育った地域やふるさとに愛着をもってもらうためのきっかけ作りをしています。



学校と連携した「出前授業」



誰もがイキイキ輝く地域づくり

JAは地域に密着した組織です。だからこそ、地域に暮らす誰もがイキイキ輝く社会であってほしい。そんな思いで様々な活動を展開しています。わたしたちは老若男女、地域にくらすみなさんの応援団です！



男性を対象とした料理教室



美しい風景を未来へ

私たちの住む美しい地域の風景を守るために、JAでは清掃活動や環境美化活動に取り組んでいます。美しい自然環境を守り、後世に伝えるために何ができるかを考え、私たちも行動しています。



地域の美化活動



SDGs

Health

Handmade

Vegetable garden

cooking

“Ienohikari”

家の光

でイエナカ活動も **楽しく! 豊かに!!**

定価(税込) ●普通月号 629円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円 ●家計簿付き12月号 1,027円

記事と関連した動画を配信。
最新の動画は誌面の2次元コードから!

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

こんにちはA コープです!

シールを集めて特別価格でゲット!

miffy

大好きなミッフィーで
毎日がより楽しくなりそう!

新生活応援キャンペーン

**人気の
キッチン雑貨**

キャンペーン期間中、
1000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。
長年人気のミッフィー
のかわいい雑貨です。
ご利用ください。
3月27日(日)まで。

**ネットスーパーで
らくらくお買物!**

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**

<https://acoop-ks-netsuper.jp/>

＜お問合せ＞
Aコープ鹿児島企画部企画課 TEL 099-284-8665

親孝行注文!

県内にお住まいの方へ
なら、代わりに注文し
てお届けもできます。

JA・Aコープネットスーパー

Aコープあおぞら店

電話: 099-471-4366

営業時間: 朝9時～夜8時

身近な健康情報

「明日の健康はよりよい「睡眠」から」

鹿児島厚生連病院
臨床検査技師 宮當 純子

健康の三大要素をご存知ですか
食事、運動、そして睡眠です。
生活の約三分の一を占める睡眠
は、健康を維持するためにも大
切なものです。

睡眠は、脳と体の疲労回復、記憶
の整理と定着、ホルモンバランスの
調整、免疫機能を高める、という大
切な役割を担っています。起きてい
た時の記憶は眠っている時に整理さ
れ定着するので、テスト前の徹夜勉
強はお勧めできません。

睡眠中には多くのホルモンが働い
ています。免疫はホルモンと連動し
細菌やウイルスに対する抵抗力は睡
眠中に保たれ強化されます。風邪な
どで熱が出た時、日中眠気を感じて
寝て過ごした経験がありませんか。
食事睡眠時無呼吸症候群などで
睡眠が障害されると、様々なホルモ
ン分泌や自律神経機能などが崩れ、
その結果高血圧や糖尿病などのリス
クが高まります。また、睡眠の質が
低下することで日中に眠気が生じ、
労働災害や交通事故の危険性も高
まります。

健康のために睡眠について見直し
てみませんか。

14

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。

☑フルマルシェの中身が豪華でビックリしました!ありがとうございます😊

大好きな鍋でたくさんお肉を食べて元気モリモリです♪(有明町伊崎田/アイス大すきれんさん)

☑フルマルシェに行き、いっぱい入っていてビックリ。ありがとうございました。

(有明町野井倉/ようしちゃんさん)

フルマルシェにご来場いただき、ありがとうございました。多くの野菜や、お肉・加工品を盛りだくさんで販売しました!JAでは今後も組合員・地域住民の皆様喜んでいただけるようなイベント等を企画していきます。

☑手軽に健康手指体操はいつでもできて良いですね。足や足首の簡単な体操も教えてください。

(有明町野神/えっちゃんさん)

健康体操はいつでもどこでも手軽にできる体操です。今月は「手首ブラブラ体操で肩スッキリ」です。ぜひ、試してみてください。足・足首等の体操も紹介していきますね!

☑「行事食」の知識がこの歳になりほとんど無い事に気づかされ、すごく勉強になりました。月々の食に挑戦します。

(有明町野井倉/はるちゃんさん)

行事食を通して、日本の歴史や文化を再確認する良い機会ですね。3月は混ぜ寿司やぼた餅です。

簡単な行事食から挑戦してみるのも良いですね。

☑今月の表紙。素晴らしい景色の撮影をしていただきありがとうございます。この瞬間をとらえるために寒中待っていられたことでしょう。初日の出は見れないと、諦めてゆっくりと寝ていました。毎年集落で1日早朝に拝賀式をしていました。皆で顔を合わせ、初日の出を拝むという行事もできませんでした。来年はできると良いなあと思います。

(有明町蓬原/SAKURAJI)

お褒めの言葉ありがとうございます!!今後の励みになります!日の出は寒い中での撮影でしたが、とても幻想的な景色で清々しい気持ちになりました。早くコロナが終息し、色々な行事・イベントが楽しく開催できる日が来ると良いですね。

■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

前回の群青で高いシューズを買ったので運動頑張ります!

と宣言した私ですが...

ちょこちょこウォーキングをしています。(週3位で)

が!運動した後のご飯やお菓子が美味しいこと。美味しいこと...。(T_T)そろそろ本気出すぞー!!!⑤



まちがい探し
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4年4月8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

頭の
体操



まちがい探し

◆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JAあおぞら加工品をプレゼントします。

1月号の答え

フクワライ

1月号当選者

当選おめでとうございます

- ・SAKURAJIさん
(有明町蓬原)
- ・ようちゃんさん
(有明町野井倉)
- ・えっちゃんさん
(有明町野神)

1	セ	6	イ	8	ジ	ン	16	タ	カ
2	キ	ガ	エ	13	ナ	イ	フ		
	ユ		9	ツ	10	カ	17	イ	エ
	7	スト	14	イ	ク				
3	カ	ズ	11	シ	モ	20	セ		
4	ク	シ	ロ	15	ウ	カ	イ		
5	ド	ロ	12	コ	ト	ワ	ザ		

牡羊座 3/21～4/19

全体運 心の中で迷っていることの仕分けを。延期、保留というくくりを付けるだけでも状況は改善へ。行動力が高まります

健康運 楽しみながらできる運動がお勧めです

幸運の食べ物 ミツバ

牡牛座 4/20～5/20

全体運 上旬はもたつき気味のコミュニケーションも中旬には回復。手伝ってくれる人が現れて、遅れも取り戻せます

健康運 頑張り過ぎはダウンの原因に。休憩を挟んで

幸運の食べ物 イチゴ

双子座 5/21～6/21

全体運 切磋琢磨（せっさたくま）しながら前進するときです。対立したら何が最善かを考えて。上昇志向が問題解決の鍵

健康運 ハードメニューもこなせます。プロテインに吉

幸運の食べ物 春キャベツ

蟹座 6/22～7/22

全体運 渡りに船の話が舞い込みそう。活動的なほどラッキーに巡り合えます。セミナー参加や旅行の計画を立てて吉

健康運 古傷が痛みやすいとき。冷やさないよう大切に

幸運の食べ物 サントウサイ

獅子座 7/23～8/22

全体運 忙しくも楽しい月です。ハブニング要素が強く頼まれ事が増えそう。できることは引き受けるのが開運のコツ

健康運 肌荒れに気を付けて。クリームなどでケアを

幸運の食べ物 ツクシ

乙女座 8/23～9/22

全体運 多忙な時期なので優先順位を付けて動くことが大切です。連絡は早めに。1人では難しそうなら助けを求めましょう

健康運 温かいハーブティーや漢方茶でティータイムを

幸運の食べ物 サワラ

天秤座 9/23～10/23

全体運 上昇運です。さまざまなことが明らかになってくるはず。心配事は解消へ。悩んでいるより相談してみるのがベター

健康運 体力増進のチャンス。運動量を増やして

幸運の食べ物 サヤエンドウ

蠍座 10/24～11/22

全体運 気後れして活躍の機会を逃してしまわないように。失敗は成功の母。最初は駄目でも修正しつつ進めれば成功へ

健康運 つまづいたりぶついたりしないよう慎重に

幸運の食べ物 カラシナ

射手座 11/23～12/21

全体運 やることが山積みになりそう。大切なことや重要なことを意識して。無理なことはすぐに断りを。下旬は運氣回復

健康運 耳寄りな情報が。新しい健康法を試してみても

幸運の食べ物 ハマグリ

山羊座 12/22～1/19

全体運 交流が活発化。うれしい話も聞けそうです。協力体制をつくるチャンス。仲間を募って新しいことを始めましょう

健康運 何でもおいしい。腹八分目を心掛けて

幸運の食べ物 イカナゴ

水瓶座 1/20～2/18

全体運 周囲の目を集めやすいとき。見られているのを意識して行動するとチャンスが倍増。カッコいいやり方を工夫して

健康運 パワフル。張り切り過ぎてけがをしないように

幸運の食べ物 ルッコラ

魚座 2/19～3/20

全体運 太陽の祝福を受ける好調運。新しいことに取り組むのが大吉。難しい状況でも強気でいけば前進へ。勇気を出して

健康運 心配し過ぎは駄目。軽い運動でリラックス

幸運の食べ物 ワカサギ

3月

2日

子牛展示会

11日

農機具展示会

21日

成牛セリ市

23～25日

子牛セリ市

31日

4月子牛展示会

行事
予定表

4月

19～20日

春季農機具大展示会

21日

成牛セリ市

26～28日

子牛セリ市

※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12回経営管理委員会・理事会(令和4年1月25日)

協議事項

- 第1(1)号議案 令和3年度産米穀の共同計算収支決算について
- 第2(2)号議案 あおぞら一丁目 未収金の損失計上について
- 第(3)号議案 資産査定関係規定・要領の一部改正について
- 第(4)号議案 経理規定の一部改正について
- 第(5)号議案 J A実践計画の策定について

※ () 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

8997402

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