

# JAひゅうが



きたぞらふらちえん



特集

・好きです農業。  
・秋の収穫特集！ ～青壮年部のお米学習～

# この地区の農業を守りたい



# 好きです農業。

南郷

甲斐

民男  
さん (73)

糸波  
さん (68)

南郷水清谷の甲斐民男さん・糸波さんご夫婦は、自宅近くにある約1ヘクタールの田んぼで米作りをしています。建設業や林業のお仕事をしながら、奥様と田植えから稲刈り、籾摺り、乾燥、精米までを行う民男さん。父親の姿を見て米作りを学び、小さい頃から農業に携わってきたといいます。



甲斐さんご夫婦は地域の方からの要望で、乾燥と籾摺りを請け負うこともあります。「他の人のお米ということもあり、夜中に乾燥機を確認したりと、大変な部分もある。しかし、この地域の農業を守っていくためにもできることはやりたい」と話します。

美郷町は3年連続で特A米を獲得。そんなブランド米の生産に貢献している甲斐さんご夫婦の作るお米は、食べたときの甘みと粘りが強いのが特徴。また、冷えたときにより美味しさが感じられ、お弁当やおにぎりにするのもオススメとのこと。

米作りの他、自分たちで食べる分としてお茶や大豆の栽培もしており、毎年、自家製みそを作っています。「手作りは、やっぱり美味しい。お米を買ってくださる方はもちろん、子どもや孫が安心して食べられる作物作りを心掛けています」と話すお二人。お孫さんからも「おじいちゃん・おばあちゃんのお米が一番美味しい!!」とたいへん好評です。

今年台風14号の影響で冠水被害はなかったものの、倒伏被害がためた例年と比較すると、収穫に倍以上の時間がかかったといえます。「自分たちの作るお米を心待ちにする人たちへ、美味しいものを届けられるよう毎年頑張っていきたい。農地を荒らさないためにも米作りを続けていき、いずれは農業を続けてくれる人に受け継ぎたい」と熱い想いを語ります。



# 秋の収穫特集!

## 青壮年部のお米学習

JA日向青壮年部の指導のもと日向市と門川町の小学校で稲刈りを行いました。これは、地域の子供にお米学習を通じて農業に触れてもらおうと、田植えと収穫をセットで毎年開催。

6月に自分たちで植えた苗が順調に実をつけ、ようやく収穫時期を迎えました。子ども達は鎌の使い方や刈り方などを教わりながら丁寧に稲を刈っていました。

塩見小学校



財光寺南小学校



真剣に収穫!



とれた〜!

やった〜!



コンバインに  
乗せてもらったよ



財光寺小学校

いっぱい  
獲れたよ



掛け干しに挑戦



富高小学校



鎌を上手に  
使って...



コンバインまで  
運んだよ!



五十鈴小学校



教えて  
もらいながら  
黙々と



こんなに  
刈ったよ!!



## 野菜

### 《スナップエンドウ》



第2センター  
高 浜 晃 樹

早い方だと播種から2ヶ月ほど経過しております。生育ステージとしては、収穫が開始

される時期になります。

追肥は、1週間に1回、窒素成分で10a当たり1kgを目安に行うようにしましょう。

病害虫については、気温が下がってきているため、虫の被害は少なくなっていますがハウス内で発生している場合もありますので、定期的な防除を行いましう。寒くなり、ハウスを締め込むときもあるかと思えます。湿度が籠ることになりますので、灰色カビといった病気の発生が不安視されます。締め込む際は、事前の予防を行いましう。

また、循環扇・加温機の送風機能などを活用し、ハウス内の空気が滞留しないように気を付けましう。かん水管理についても、気温が下がってきて蒸散が少なくなってきました。圃場状況を見てかん水量の調整を行いましう。

### 《ブロッコリー》



営農指導課  
黒木 瑛梨 奈

早い方は、今月下旬頃から収穫が開始されます。

しかし、9月の定植時期に台風が襲来しましたので定植遅れなどの影響があったかと思えます。定植が5日遅れると収穫は、20日以上遅れる場合もあります。定植・活着の遅れが、収穫時期や品質に大きく影響しますので収穫のタイミングに注意ましう。収穫のタイミングとしては、花蕾の直径が約12cm〜15cmほどになった頃が適期です。収穫が遅れるとつぼみが膨らみ、さらには花が咲き始めますので注意ましう。

また、ブロッコリーの後作に同じアブラナ科の作付けは、連作障害を起こす可能性がありますのでアブラナ科の作付けは控えましう。

### 《冬春ミニトマト》



営農指導課  
佐藤 兆

11月は本格的に気温・日射量ともに低下してきますが、生育速度は比較的早い時期で

す。加えて、収穫量もそれなりに多い月になりますので、かん水・追肥量が不足

しないよう心がけましう。

12月以降(厳寒期)に入ると、果実の回転も落ちてきて着果負担も大きくなり、樹勢の回復が難しくなります。10月に回復しきれなかったところはこの時期に回復に回復させましう。

これからの時期、下葉が混み合うと風通しが悪くなることによる病害の助長や、果実への日当たりが悪くなることによる色回りの鈍化が懸念されます。一度に多量の摘葉は樹に負担がかかりますので、定期的な摘葉を行い風通しの確保及び果実への日当たり改善・着色促進に努めましう。

また、日照条件が悪くなるこの時期に無理な増枝を行うと、花房への日当たりが悪くなり、果実が小玉になりやすくなりますので、大きく空間が開いているところや欠株が発生した場所への増枝に留めましう。

温度管理については、この頃から1日の最高温度と最低温度の差を調整しやすくなってきました。差を広げると生殖生長、差を縮めると栄養成長に誘導できます。樹をどういう状態に誘導したいかで温度調整を行いましう。日の入り前に急換気を行い光合成産物の果実への転流を促す「クイックドロップ」については、樹を

生殖生長に傾ける効果もあります。樹が弱っている場合は不都合に働くこともありますので、状況によっては控えるようにしましょう。

## 果樹



《日向夏》



営農指導課 黒木 佑真

土壌が乾燥しすぎる  
と表層根が枯死し、生理落果やホウ素欠を助長します。10月は1週間以上、11月〜2月で2週間以上降雨のない場合は、果実品質を上げるために10aあたり10tを目安とした灌水を実施しましょう。

今年は着花・結果量が少ない裏年傾向にあり、夏秋梢の発生が多くなることが予想されます。夏梢はミカンハモグリの被害がなければ、翌年の母枝となります。内部まで日当たりを良くし、充実した結果母枝を確保するために秋梢は11月以降に春枝の基部から除去し、かぶり枝の除去も行いましょう。

### \*果樹全般

(土壌診断)

不適正な土壌は、根の生育不良を引き起こし、収穫後の樹勢回復を阻害します。収穫後は土壌診断を実施し、適正な施肥

や土壌改良を心がけましょう。

## 花き



《施設花き》



第2センター 山倉 愛

秋は気温が劇的に変化しやすく、低温時にハウスを閉め切った際、高湿度条件となります。ハウス内が湿度過多になることにより、水滴や灰色カビ病からの病斑によって花シミが発生します。

灰色かび病は秋口〜冬の初め頃、気温がやや低く、湿度の高い時期に発生します。そのため、曇雨天時はかん水を控え、換気を良くし、循環線や暖房機のファンによる送風や暖房機を定期的に燃焼・送風し、乾燥した空気を循環させるといった対策を行いましょう。

また、ボトキラー水剤のダクト散布や定期的な農薬の散布により病原菌の密度を減らすようにしましょう。

## 畜産



第2センター 榎葉 龍一

令和4年9月期延岡子牛市は、台風14号の影響で9月17日〜18日開催予定のところを、4日間延期して9月24日〜25日に開催し

### 令和4年9月期延岡子牛市結果(売却のみ・税込)

(令和4年9月24日〜25日)

単位:円

支店名	雌平均価格	去勢平均価格	全頭平均価格
門川	548,743	575,892	561,815
日向	549,665	667,742	612,318
美々津	492,938	655,669	601,425
岩脇	516,633	576,217	550,681
東郷	488,767	574,131	532,826
西郷	561,285	634,526	591,537
南郷	568,700	714,863	627,165
北郷	558,377	610,170	580,896
諸塚	585,200	657,690	613,081
榎葉	578,002	656,580	617,291

今回は、前回より雌子牛で24,902円、去勢牛で22,076円下げ、全体で22,609円価格を下げた。雌牛に関しては、県内を中心として県外からも繁殖素牛の引き合いがあり、県下7市場開催の中で一番高い平均単価となりました。

# おめでとうございます!

## 第12回 全国和牛能力共進会

### 鹿児島大会開催!!



10月6日～10日、鹿児島県で開催された「第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会」に、東臼杵郡市畜連からは35年ぶりの代表となった織田直行さん(延岡市)が出場しました。

この大会は5年に1度、(公社)全国和牛登録協会が主催し、和牛の能力向上を目指して出品区毎に改良の成果を競う共進会です。織田直行さんは、第3区に出場し、優等3席を受賞する快挙を成し遂げました。



▲10月4日、延岡家畜市場で行われた出発式の様子



## 地域のキラメキ名人!

## 今月は手芸名人!



▲羊毛フェルト



▲ハワイアンキルト



◀▲あみぐるみ



目知屋  
やの  
えみ  
矢野 恵美さん(48)

高校生の頃、お姉さんに憧れて編み物をしたのがきっかけで手芸にハマりだした恵美さん。本格的に始めたのは“ハワイアンキルト”で、ウクレレレッスン用のバッグを制作。その後、手作りフェア等のイベントで様々な作品を見て、羊毛フェルト、あみぐるみ、わんちゃん洋服、小物・バッグなども作るようになりました。

自分用だけでなく、家族や知り合いなど届ける相手のことを想うと、夢中になるという恵美さん。やりがいについて聞くと「ゼロから切ったり、縫ったり、編んだりしてどんどん形になるのが楽しい。可愛く仕上がった時はとても達成感がある」と話します。また、工夫している点を尋ねると「本を参考に自分で編み図を作ったりしている。“ひょっとこのひょう助くん人形”は、試行錯誤して作り上げた自慢の作品♥️」と笑顔で話します。

トリマーのお仕事をしているため、製作にあたるのは夜、寝る前の数時間になりますが、手芸をしている時間が癒しの時だという恵美さん。「手芸は何歳になっても出来るので、おばあちゃんになっても作り続けていきたい」と今後の目標を語ります。



門川

## 大好評の『かどがわ手帖』無料配布中!!



門川町内の飲食店を網羅した『かどがわ手帖』が大好評につき、増刷＆無料配布を再開いたしました！ランチやディナーのお店はもちろん、ス

ナックや宿泊所、さらには特産品を販売している直売所なども紹介されています。そんな『かどがわ手帖』を制作したのは門川町地域おこし協力隊3年目になる石井将勝さん。東京で飲食店を営んでいたほど『食』に対して強いこだわりを持つ石井さんが、町内すべての飲食店に聞き取り・取材をしてくれたこだわりの1冊です。6月に無料配布をして2カ月弱で在庫切れになった大人気の『かどがわ手帖』、下記場所にて無料配布を再開しております。

【配布場所】門川町観光協会(JR門川駅構内)  
門川町役場(総合窓口、まちづくり推進課)  
取材いただいた門川町内店舗  
近隣市町村の道の駅 など

諸塚

## 今年もやります! もろつか冬の贈り物市



新鮮な諸塚村産品が揃う「もろつか冬の贈り物市」を今年も開催します。日向市・延岡市・宮崎市の3会場で、生椎茸、葉物野菜、根菜等をはじめ乾し椎茸の詰め放題や各種特産品も販売予定です。

安心・安全の諸塚産品を直に手に取っていただける絶好の機会です。ぜひお越しください。

☆日向会場  
12月1日(木)八菜館ひゅうが店  
☆延岡会場  
12月1日(木)JAのべおか ふるさと市場あたご店  
☆宮崎会場  
12月2日(金)宮崎山形屋 四季ふれあいモール  
※販売時間はいずれの会場も午前10時～午後3時です。品物が売り切れ次第、終了となります。

【問い合わせ先】諸塚村企画課 ☎65-1119



## シリーズ ふるさとめぐり とれたてひゅうが

### 椎葉 「深紅の椎葉をご堪能あれ」



村内全体が深紅色に包まれる11月の紅葉。今年も村を代表するお祭り「椎葉平家まつり」は中止となりましたが、秋を満喫しようとたくさんの人が椎

葉を訪れます。

特に国道265号線沿いの仲塔渓谷の紅葉は人気で、この周辺の山地には広葉樹が多く、趣のある色合いが訪れた人を魅了します。

【問い合わせ先】椎葉村観光協会 ☎67-3139

### 日向 ふれあいフェスタを開催!



障がいのある人もない人も共に交流し理解を深めることにより、地域福祉の増進を図る目的で「2022ふれあいフェスタ」を開きます。

【日時】11月27日(日) 午前10時から午後3時まで  
【場所】市中央公民館および市文化交流センター  
【内容】ステージ発表コーナー、物品販売コーナー、チャレンジ体験コーナー、相談コーナー、作品展示・紹介コーナー、福祉機器・福祉車両展示コーナーなど  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染防止対策の徹底を図るとともに、会場での飲食は禁止とします。  
【問い合わせ先】  
ふれあいフェスタ実行委員会事務局  
(市障がい者センター内) ☎52-5434

美郷

## 美郷町の魅力を体感してみませんか♪

延岡をはじめとする宮崎県北の魅力を届ける交流イベント『えんぱく』が、今年も10月29日より開催されます。美郷町においては、『渡川マンマさん直伝 昔ながらの煮しめ作り体験』を実施します。また美郷町観光協会では『星空ツアー』『MISATO DE SAUNA』など、地域の特色が詰まったツアーや体験プログラムも通年で募集しております。是非ご参加いただき、美郷町の魅力を知って・感じてみませんか♪



煮しめ作り体験ツアー  
詳細は「えんぱく」JHPより  
check



星空ツアーなどの通年ツアー  
詳細は「美郷町観光協会」  
HPよりcheck



おことわり: 新型コロナウイルス感染防止のため、ご紹介した施設等が利用できない場合があります。最新の情報をご確認ください。



乙女座  
8月23日～9月22日

- 全体運…交友関係が広がり楽しめます。ただ、トラブルを持ち込んでくる人も。時にはNOとはっきり言うことも大切
- 健康運…規則正しい生活で健康をキープ。夜更かしは控えて 【幸運の食べ物】ネギ



# NEWS & TOPICS

# JA通信

JA日向部会の活動や  
JA日向管内のイベントを  
お伝えします！

## ■ ファミリーマート東郷やまげ店 営業再開！

台風14号による浸水被害で休業していたファミリーマート東郷やまげ店が、9月28日に営業再開となりました。店内約1mの高さまで水に浸かり、電気系統などが故障。商品の入れ替え作業など、復旧作業に追われました。店長は「関係者の皆様のおかげで無事、再スタートすることができました。お客様に喜んでいただけるよう、全スタッフ一丸となってより良いサービスの提供をまいります」と話します。



## ■ 普通米検査が行われました

9月27日から、各地区で令和4年度産普通米の集荷及び検査が行われました。検査場に集められたお米は、一袋ずつサンプルを抜き取り、検査開始。検査項目は、お米の密度や水分量、被害粒や異物混入の割合などで、検査員によって厳正に検査されました。今年の普通期米は、台風14号の影響を大いに受ける結果となりました。検査は11月初旬頃まで行われます。



## ■ 事故ゼロへ！安全キャラバン実施

10月11日、JA日向とJAグループ宮崎は農作業安全啓発活動の一環として、安全キャラバン隊による巡回を行いました。

JA日向では、早期米収穫時期の7月と普通米収穫時期の10月に管内を巡回。前回は、門川・日向・東郷・岩脇・美々津地区を回りましたが、今回は西郷・南郷・北郷地区で実施しました。キャラバン隊は、トラクターでのシートベルト着用や草刈り機使用中の事故防止などを呼び掛けながら注意を促しました。



## ■ 農家向け労務管理研修会が行われました

10月18日、日向地域農業再生協議会労力サポート部会主催のもと生産農家や関係機関を対象とした「労務管理研修会」が開催されました。当日は、社労士の小石川亮一氏より、労務管理の基本について研修がなされました。労働者を雇用するうえで重要なルールを学んだ参加者は「雇用者が安心して勤められるよう環境を整え、職場への定着を図り、経営の発展につなげたい」と話していました。

# 猛威を振るった台風14号



▲諸塚支店



▲ファミリーマート東郷やまげ店



▲国道327号線



▲米の倒伏被害

## ～台風のお見舞い～

先般の台風14号は県内外に甚大な被害をもたらしました。9月17日から19日にかけて降り続いた大雨により、当JA管内でも耳川流域を中心とした地域で特に被害が多く見られました。各市町村の被害は農地や農業用施設・家屋・道路・山林などについて、損壊や浸水等、計り知れないものでした。被災者の皆様方には心からお見舞い申し上げますとともに復旧・復興に携われた方々のご苦勞に対して改めて感謝申し上げます次第であります。

このような状況をふまえてJAとしては再生産のために必要な方々に低金利融資の提供や建物共済支払申請事務等の迅速化につとめて参ります。皆様の安全と一日も早い復興を心より祈念いたしまして、お見舞いの言葉に代えさせていただきます。

代表理事組合長 藤本 隆康  
他 役職員一同

## 災害資金のお知らせ

令和4年台風14号で農作物や農業用施設に被害を受けた農家の皆様を支援する農業制度資金です。詳しくは、お近くの総合支店融資窓口までご相談下さい。

**対象者:** 農畜産物の減収見込み量が過去3ヵ年の平均収量の30%以上で、かつ、減収見込額が過去3ヵ年の平均農業総収入額の10%以上であることを市町村長が証明した農業者  
**資金用途:** 令和4年台風14号による農作物等被害  
**貸付限度額:** 300万円  
**償還期限:** 7年以内(据置期間3年)

**貸付金利:** 0.60% (0.6%については、JAが5年間利子補給することにより実質金利0%となります。尚、6年目以降は1.85%となります。)  
**資金発動日:** 令和4年9月21日  
**利子補給期間:** 5年  
**取扱期間:** 令和5年5月31日まで

## 日帰りバス遠足に行きました♪

グリーンハウスつるまちでは、春と秋に、入居している皆さんを対象とした「日帰りバス遠足」を実施しています。

10月9日、当初は「綾町の吊り橋」見学を計画していましたが、朝から雨が降っており予定を変更。メインを古民家での食事とバスの中から見学できる馬事公苑、綾城、花時計公園の見学という内容での実施となりました。

参加者の皆さんは久々の外出とあって、朝早くから準備して集まってくださいました。天候のすべれない日ではありましたが、それでもバスの中では外の景色を見ながら会話が弾み、楽しく過ごすことができました。食事は、国富町の落ち着いた古民家で創作料理をいただき、帰りは道の駅でお土産探索。急な予定変更とはなりましたが、皆さんにとって有意義な一日にすることができました。

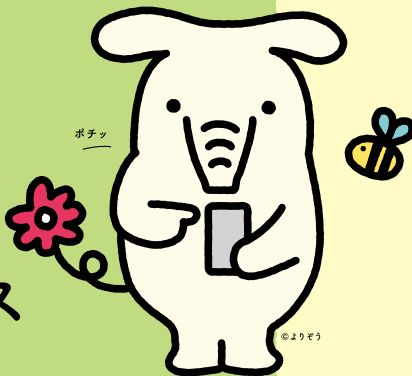
グリーンハウスつるまちでは、今もまだ面会等に制限をさせていただいていますが、そのような状況でも可能な限り利用者の皆さんに楽しんでいただける取り組みを実施してまいります。



## JAバンク

JAバンクで、  
はじめよう！  
かんたん  
キャッシュレス

JAバンクの口座から  
即時チャージ！



QR・バーコード決済残高への事前チャージで  
スピーディにお買い物♪

Pay PayPay ファミペイ

決済アプリのダウンロードはこちらから



メルペイ

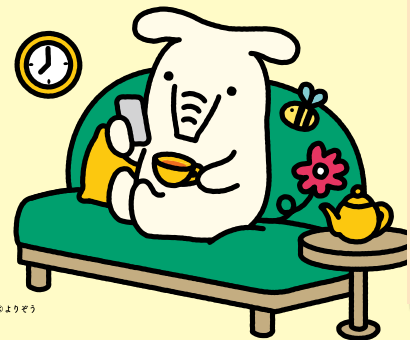


PayPay

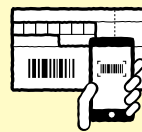


ファミペイ

JAバンクアプリで  
税金支払い！



JAバンクアプリで払込票バーコードを読み取って、  
税金等※を簡単にお支払い♪



JAバンクアプリの  
ダウンロードはこちらから



※税金、公共料金、その他民間企業のコンビニコード収納払い等、  
対象の払込票はビリングシステム株式会社ホームページをご覧ください。  
▶ <https://payb.jp/public/>

さらにうれしい  
お知らせ！



口座振替もWEB上で完結できます♪

収納機関サイトで口座振替申込みも可能になりました！

JA窓口へのご来店や口座振替依頼書のご記入も不要で、スマホ・PCでお手続きいただけます。



射手座  
11月23日～12月21日

- 全体運…問題は多くても、やるべきことは見えてきます。全て丸くは収まらないので取捨選択を。大切なことを優先して◎
- 健康運…疲れを感じたら足浴でリフレッシュ 【幸運の食べ物】ヤマトイモ

恒例になりました、人気肥料！

売り切れ御免!!

# "満作 & オール14" 即売会を行います。

【日程】令和4年11月17日(木)・18日(金)

【時間】9:00~16:00

【場所】農機センター前駐車場

※雨天の場合は倉庫内にて行いますので、ビニールシート等をご持参ください。



通常価格  
759円(税込)を

**特別価格**

**600円** (税込)



通常価格  
3,000円(税込)を

**特別価格**

**2,500円** (税込)

ぜひお越しください。

## 令和5年度 水稲肥料即売会開催!

【実施日】

土壌改良	令和4年 12月3日(土)・4日(日)	門川支店・南郷支店・北郷支店 (対象:門川・南郷・北郷)
	令和4年 12月17日(土)・18日(日)	農機センター駐車場(対象:日向・岩脇) 東郷支店(対象:東郷) 西郷支店(対象:西郷・諸塚)
土壌改良 早期・普通期 元肥・追肥	令和4年 12月6日(火)・7日(水)	椎葉支店(対象:椎葉)
	令和5年 2月11日(土)・12日(日)	美々津支店(対象:美々津)
早期 元肥・追肥	令和5年 2月18日(土)・19日(日)	門川支店(対象:門川) 農機センター駐車場(対象:日向・岩脇)
	令和5年 2月25日(土)・26日(日)	東郷支店(対象:東郷)
普通期 元肥・追肥	令和5年 4月8日(土)・9日(日)	西郷支店・南郷支店・北郷支店 (対象:西郷・南郷・北郷)
	令和5年 4月10日(月)~14日(金)	諸塚支店(対象:諸塚)
	令和5年 4月22日(土)・23日(日)	門川支店・東郷支店(対象:門川・東郷) 農機センター駐車場(対象:日向・岩脇)

【対象品名】土壌改良材……ヒムカリン、ようりん、ケイカル、珪鉄

水稲肥料……新みやざき水稲284、早期一発くん、普通期一発くん、側条用早期一発くん、側条用普通期一発くん、BB追肥1号、みやざきBBゴーゴーマル

### 【注意事項】

- ・予約取りまとめの際に、自己取りでの予約申し込みをした方が対象となります。
- ・自己取り予約値引きで、1袋当たり220円(税込)(※土壌改良材は110円)の値引きとなります。
- ・自己取りできない場合は、予約のみの値引きとなります。
- ・雨天でも実施いたしますので、ビニールシート等をご準備ください。

【問い合わせ先】本店資材課または各支店営農経済課へ直接お問い合わせください。

# みんなのひろば



## おたよりキャッチ

●女性部のレシピ紹介の「しょうがのきんぴら」、生姜を使ったきんぴらは初めて見ました！これからは初めて見まなつてきますし、食べて体を温めて免疫力をアップさせたいです！

(大分 利行愛里さん)

♪しょうがのきんぴら、美味しそうですよね！生姜のポカポカする成分は“シヨウガオール”と言うそうです。めぐりを改善し、体の内側から温めてくれる生姜を食べて、この冬を乗り切りたいですよ！

●いつも楽しみに読んでいます。ついこの間まで暑くてエアコンガンガンでしたが、10月に入りめつきり朝夕涼しくなりました。手軽

に健康の手足じゃんけん脳トレと健康チェックやってみました。なかなか難しかったです。。

(日向 赤木由美さん)

♪10月は、日中との気温差がはげしく、服装選びや体調管理が大変でした。私はこの時期になると、乾燥がとても気になります。ビタミン豊富な食事を摂り、十分な睡眠を心がけてケアしていきたいです。手軽に健康は続けることが大事なので今後もやってみてください！

●好きです農業いつも拝見しています。若いのに会社を退職してまで農業をする気持ちが素晴らしいと思います。若い人たちが、これからたくさん農業を愛してくれると嬉しいですね。

(南郷 甲斐一子さん)

♪好きです農業の取材では、農家さんのこれまでについてお話を聞けるので、毎回本当に勉強になります！皆さんそれぞれ、就農までの経緯や思い、今後の目標などが違っており、感心させられます。これからも「好きです農業」もお楽しみに！

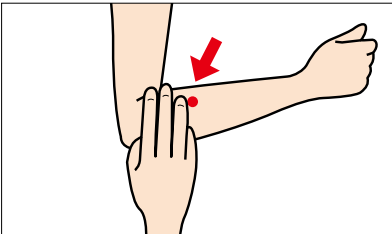
## 手軽に健康

### 腕のつぼ刺激でたまった疲れをスッキリ！

年末に向かっていますます頑張りたい季節です。パソコンやスマートフォン(スマホ)の操作、重たい荷物を運ぶなど、知らず知らずのうちに手指、腕を酷使していませんか。ここで一度心身の調子を点検し、整えてガス欠を防ぎましょう。今回は、万能つぼ「手三里(てさんり)」を使った手指体操をご紹介します。首や肩の凝り、腰痛、背中の痛み、胃腸の不調、吹き出物やにきび肌、歯痛、眼痛、喉の痛みなどの緩和、さらには不安、落ち込みといった精神的な症状にもお勧めです。

つぼの刺激と筋肉の動きは呼吸に合わせて行います。どこでもできる簡単な体操を通して、丁寧に自分の心と体に向き合う時間をつくり、年末に向かいましょう。

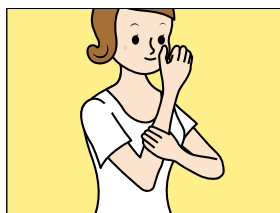
#### 腕のつぼ刺激で呼吸を整える



#### つぼ 手三里

手の甲側、肘を曲げたときにできる手横じわから、親指側の骨に沿っての方向に指3本分のところにあります。軽く押しとじんわりとした痛みを感じます。

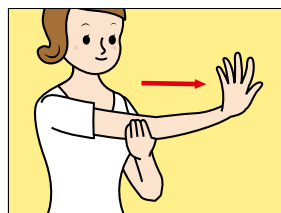
#### 基本の動き



(1) 右肘を曲げて、左手でつかめます。左手の親指は右腕の内側に、中指は手三里に当たるようなポジションです。



(2) 手三里を押さえ、息を吐きながら右手のひらを半回転させ前へ向けます。



(3) 右腕を前へ伸ばして指先を開き、息を吐き切ります。息を吸いながら(1)に戻ります。3回行ったら左腕に替え同じ動きをします。

#### ポイント

息は口から吐き、鼻から吸います。体操は呼吸に合わせて、1回につき、20秒ほどかけてゆっくりと行います。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄



水瓶座  
1月20日~2月18日

●全体運…頭の中では成功の絵が描けていても現実には厳しいと実感する場面がありそう。丁寧なコミュニケーションを心がけて  
●健康運…体調管理は計画的に。検診の予定も立てて 【幸運の食べ物】サツマイモ

## タテのカギ

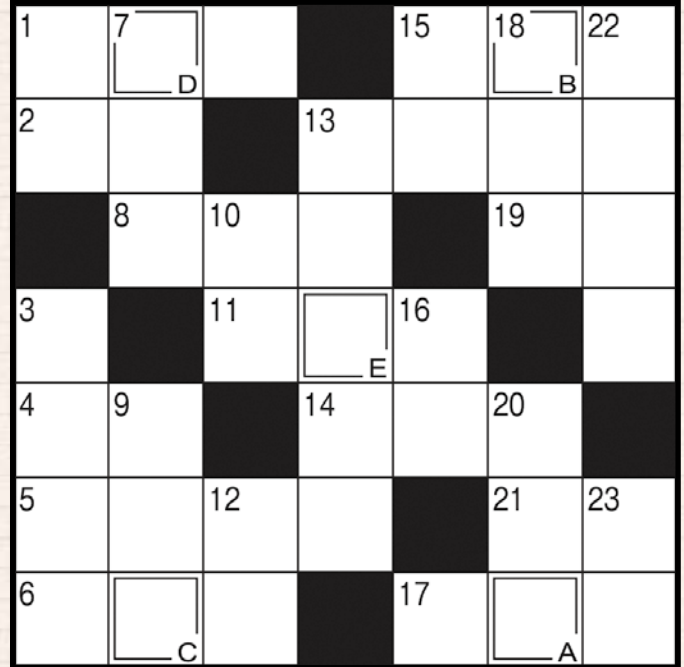
- 1 忘れないように取ります
- 3 とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- 7 マチュピチュは——帝国の遺跡です
- 9 「もしもし」と出ます
- 10 枯れ山水の庭には作りません
- 12 壱がー、弍が二なら、陸は
- 13 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 15 恋よりも深いものなのかも
- 16 桃太郎の家来の一員
- 18 モミジとも呼ばれることもあります
- 20 不公平ではありません
- 22 今年収穫した米のこと
- 23 トラクターを数えるときに使う言葉

## ヨコのカギ

- 1 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 2 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- 4 カップルが組むことも
- 5 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- 6 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 8 牛や馬に与える餌のこと
- 11 眼科で視力——を受けた
- 13 マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- 14 クラブを持ってコースを回ります
- 15 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- 17 イースター島にある巨大な石像
- 19 根拠のないうわさ話
- 21 木々が空中に伸ばすもの



2重マスの文字をA→Eの順に並べてできる言葉はなんでしょう？



### 11月号のクイズの答え

お名前		年齢	
住所	〒 -	性別	男・女
電話番号			

本誌に関するご意見・ご感想をご記入下さい。

おたよりキャッチへの掲載  可  不可  
 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。支店窓口にも受け付けます。

ハガキまたはEメール(携帯電話メールも含む)で、①今月号のクイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥広報誌「JAひゅうが」や、JA・農業に対するご意見ご感想を書いてお送りください。

●あて先/〒883-8501 日向市鶴町1-3-12  
JA日向 クロスワードプレゼント係

●メールアドレス: ja-hyuga@poem.ocn.ne.jp

携帯電話で読み込みができます。



●締切/令和4年11月25日(金)

今月号のプレゼントは  
“新米2kg”です。



### 9月号の当選者

財光寺 梅田 絹子さん 北 郷 甲斐 咏子さん  
 美々津 吉松 和子さん 諸 塚 尾形 臣子さん  
 南 郷 黒木 春美さん

### 10月号の間違い探しの答え



答え  
 1…柿が1個少ない  
 4…煙の量が増えている  
 7…串の先のトマトがない  
 10…ウインナーがかじられている  
 12…ジュースの果物(ラベル表示)が違う

# おおきくな〜れ



- ①バナナ、納豆、玉子焼き
- ②すべり台、おえかき
- ③動物博士になりたい

日向

黒木

あかね  
杏花音ちゃん(1歳)

- ①好きな食べ物
- ②好きな遊び・得意なこと
- ③将来の夢

◎ 黒木義仁さん、藍子さんのお子さん

ご両親からひとこと すくすく元気に育ってね!!

毎月、JA日向の各事業所の事業内容をSDGsと一緒に紹介していきます!

## JA日向とSDGs



JA日向 ひむか援農隊 無料職業紹介所



### JA日向ひむか援農隊

JA日向では、農家の高齢化や後継者不足による労働力不足を補うため、農作業のお手伝いをしていただける方を紹介する事業を行っています。農業に対して興味がある主婦や大学生、障がい者、シルバー人材といった「援農者」と農作業を手伝って欲しい「農家」をマッチングさせることで、労力サポートシステムを確立しています。

## いもがらぼくと

東郷

たかお  
高尾 琉生さん



お仕事は？

日向で民家や工場の外壁などを塗装する仕事をしています。

趣味や休日の過ごし方は？

趣味は読書やゲームをすることです。休日は職場の先輩と遊びに出かけたり、宮崎市内に行って映画を見たりしています。コロナウイルスが収束したら、東京など県外に行きアニメのイベントや旅行にも行ってみたいです。

今後の目標は？

職場の先輩方に「少しずつでも恩を返す」ということを今後の目標として頑張っていきたいです!

8 8 3 8 5 0 1

63円切手を貼って下さい。  
又はJA日向窓口へ

JA日向

「クロスワードプレゼント」係宛

日向市鶴町一丁目三番一二号



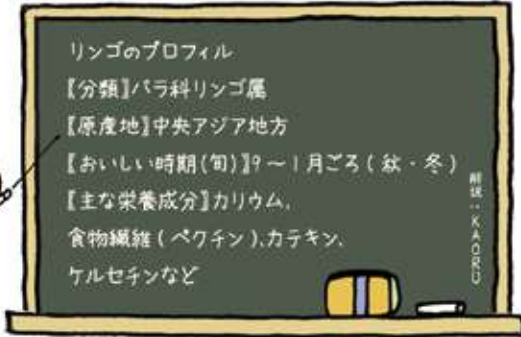


# フルーツ パラダイス

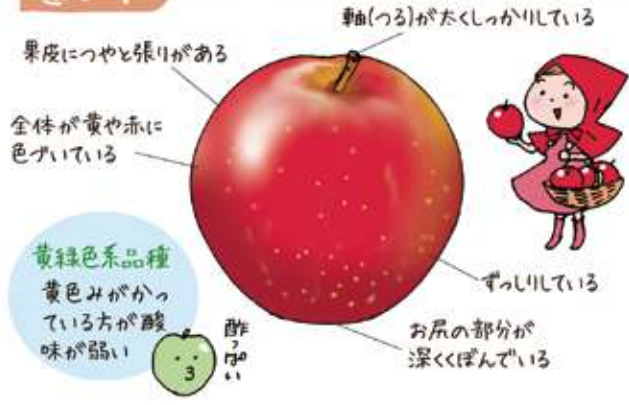
イラスト：小林祐美子

## リンゴ

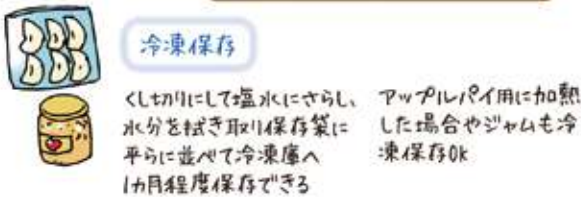
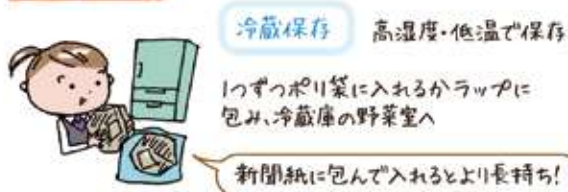
～医者いらずといわれる優れた健康効果～



### 選び方



### 保存方法



### リンゴのチカラ



### リンゴのいろいろ

- ふじ**  
日本で最も世界でも、最も多く生産されているリンゴの王様の蜜が入りやすくジューシーで、甘味と酸味のバランスが良く、シャキシャキとした食感
- つがる**  
日本では「ふじ」に次ぐ生産量の果汁が多く、優しい甘さで酸味は少ない
- 紅玉**  
製菓や料理用の定番の濃い紅色で大きさは小ぶりの強い酸味と爽やかな香りが特徴
- シナ/スイート**  
ジューシーで酸味が少なく甘味が強いのサクサクとした食感
- ジョナゴールド**  
米国生まれの品種の甘味と酸味のバランスが良く、生食やジュースなどの加工用として人気
- 王林**  
果肉はやや堅めで、果汁が豊富の酸味がほぼなく、甘味と芳香(ほうじゅん)な香りが強い
- シナ/ゴールド**  
香り豊かで果汁も豊富のしっかりした甘味の中に爽やかな酸味があり、パリパリとした食感が特徴
- 姫りんご**  
ピンポン玉サイズのかわいい見た目の果肉はやや堅めの甘味と酸味が強く、製菓用や観賞用として人気

### 楽しみ方・食べ方のコツ



**料理・デザートとして**  
 サラダ、アップルパイ、タルトタタン、焼きりんご、シャーベットなど



### リンゴのビミョウ

**歴史**  
 起源は約8000年前  
 人類が食した最古の果物?   
**日本**  
 明治時代  
 本格的な栽培が始まる



## 農業者年金で安心・豊かな老後を

～農業者の老後は国民年金だけでは不安です～



★農業に従事する方の老後の安心に役立ちます。

国民年金+**農業者年金**

★こんな方が加入できます。

①国民年金第1号被保険者 ②年間60日以上農業に従事 ③20歳以上60歳未満の方

★**積立方式**だから自分がかけた金額は年金として

**生涯もらえます。**(仮に80歳前に亡くなった場合でも、死亡一時金が遺族に支給されます。)

★保険料はいつでも変更できます。

**月々2万円から6万7千円まで**

★支払った保険料は全額社会保険控除となり、所得税や住民税等の**節税**になります。

★**政策支援**(保険料の国庫補助)が受けられます。

例:認定農業者等で青色申告者で35歳未満の人は1万円(5割)補助

詳しくは農業委員会事務局または各支店窓口へ

## 令和5年度JA日向職員採用試験【大卒・短大卒・高卒】

【試験職種】総合職

【受験資格】大学・短大・高等学校を卒業または令和5年3月卒業見込みの者で

大卒:昭和62年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人  
(満21歳から満35歳)

短大卒:昭和62年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人  
(満19歳から満35歳)

高卒:平成4年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人  
(満17歳から満30歳)



【試験日時】第一次試験(学科試験):令和4年11月24日(木)午前9時～午後0時30分

第二次試験(個人面接):第一次試験合格者に対し12月上旬頃に実施

【会場】JA日向会館 3階ホール

【申込受付期間】令和4年11月1日(火)から令和4年11月18日(金)(必着)

【その他】

詳しくは、本店総務課採用係(☎0982-55-2500)までお問い合わせください。

### 表紙の子供たち

#### 美郷町立北郷幼稚園(美郷町)

北郷幼稚園のほし組・そら組さん17名は毎朝、運動場を走り回って体を動かすことが大好きです。ハロウィンをととても楽しみにしていて、衣装作りを頑張っています!



先生は「これからも仲良く楽しくいっぱい遊ぼうね♡」と話していました。

### 理事会だより

第7回理事会が10月19日に開催されました。

議案

- ①令和4年度第2四半期監事監査改善指示書の回答について
- ②農家経営支援対策積立金の取崩し及び農家経営対策支援金の支出について(案)
- ③自主検査チェックリストの改正(案)について

報告

- ①令和4年度第2四半期決算監事監査の結果について
- ②台風14号による被害状況について
- ③令和4年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について

# ファミマの、ごちそうクリスマス

早めの予約でお得!

12/1(木)まで!

※一部店舗でお取り扱いのない場合がございます。※数量限定商品はなくなり次第終了となります。※一部仕様が変更になる場合がございますので、ご了承ください。※画像はイメージです。

クリスマスケーキやチキンセット20種類以上！定番のショートケーキを始め数量限定の有名店監修ケーキもご用意しております！ご家族で過ごすX'masに是非ファミマのケーキ&チキンを♪ご予約お待ちしております！

## おトクに楽しむクリスマス

商品お受取り時にもらえる!

1品につき1枚

無料引換券

12/20(火)▶25(日)の購入で

1品につき

20円引き

---

WEB限定 早割でおトク!

9/17(土)・12/1(木) 午前9時まで

ファミペイ WEB予約なら

500円引き クーポン

もらえる!

ファミペイ WEB予約なら

150円引き クーポン

もらえる!

クーポンは予約した対象商品のお会計時でのみ使用できます。クーポンは12/19(月)にファミペイアプリ上で配信されます。

【問い合わせ先】日向塩見店 ☎50-1516 / 東郷やまげ店 ☎50-7133

### 編集後記

秋になると「○○の秋」という言葉がたくさん聞こえてきますが、私はやっぱり「食欲の秋」が一番好きです♪さつまいも、栗、かぼちゃ、柿、ぶどう、秋刀魚、鮭など挙げたらきりがありませんね!でも、なぜ「食欲の秋」という言葉が浸透していったのかご存知ですか?諸説ありますが昔は、お米をはじめとした農作物の収穫が最も豊富だったのが、秋だったためだと言われています。確かに、実りの秋や収穫の秋という言

葉があるのも納得がいきますよね! 私は9~10月に、5つの小学校の稲刈り取材に行きました。生産者や青年部の方々からお米について学び、真剣に収穫する子供たちはとても立派でした。「食欲の秋」に美味しいご飯をいっぱい食べて、元気で風邪をひかない体づくりをしていてほしいですね!! 皆さんにとっての今年の「○○の秋」は何ですか?ぜひ、教えてください!◎

### 行事予定

- 11/17 子牛セリ市(延岡)(~18日)
- 11/17 農機展示会・肥料即売会(~18日)
- 11/19 ガス器具展示会(~20日)
- 11/24 職員採用試験
- 11/26 小学生サッカー大会(~27日)
- 11/27 小学生バレーボール大会
- 11/27 わくわくあぐりスクール
- 12/3 八菜館誕生祭(~4日)

## 女性部のレシピ紹介♪



### ゆず菓子

Point

大根おろしがゆずの苦みをとってくれます!

## 家の光大会 出品料理

### 材料

- ・ゆず…20~22個(皮のみの分量1kg)
- ・砂糖…600~650g
- ・大根…1kg
- ・塩…少々
- ・五倍酢原液…小さじ1

### 作り方

- ①ゆずは傷のない物を選ぶ。ごつごつした部分を取り除くような感じで、表皮を薄くむく。
- ②①を半分を切り、中わたや中身をきれいに取り除く。(皮のみ使う)
- ③鍋にゆずの皮を入れ、ひたひたの水を加え、大根を皮付きのまますりおろし火にかける。煮立ったら冷めるまでそのままにしておく。
- ④ゆずの皮について大根おろしを洗い流し、冷水に1~2時間浸してアクを取る。
- ⑤ゆずの皮の水気をよく切り、ゆずの皮の型を整え鍋の中に並べて砂糖を入れる。しばらくして砂糖が溶けてなじんできたなら、火にかけ弱火で気長に煮る。
- ⑥煮詰まる前に、塩、五倍酢原液を入れて仕上げる。

## 八菜館出荷者ご紹介



南郷

たなか

かつみ

田中 勝實さん(78)

やえこ

八重子さん(77)



約30アールの面積でシキミを栽培している田中さんご夫婦。今年から八菜館への出荷を始めました。

まごころを込めて育て、買う側の気持ちになって丁寧に出荷準備を行います。

「キレイなシキミだねと感想をいただくと、とても嬉しい。これからも夫婦二人三脚で、いいものを作っていきたい」と笑顔で話します。



JAと組合員をつなぐ情報誌

JAひゅうが

583号 2022年11月発行

■発行/日向農業協同組合 TEL.0982 (55) 2500 〒883-8501 宮崎県日向市鶴町1丁目3番12号

■編集/企画管理部 TEL.0982 (55) 2500 FAX.0982 (53) 5071

■印刷/藤屋印刷株式会社

JA日向では地域の行事やイベントなどの情報をお待ちしております。

過去に発行した広報誌や様々な情報がホームページでご覧になれます。 <http://hyuga.ja-miyazaki.jp/>