

JAと組合員をつなぐ情報誌

# JAひゅうが

No.579

7

2022  
July



特集

- ・好きです農業。
- ・わくわくあぐりスクール開校式&第1回が行われました!

今月の表紙/日向市 日向カトリック幼稚園のお友達

# 牛のために、より良い 放牧環境を整えたい



# 好きです農業。

門川

## 永田 牧也さん(37)

牧也さんは就農して12年目。現在、門川町庵川で親牛31頭、子牛15頭を飼育しています。牛舎のほかに約400アールの放牧場があり、牛たちがのびのびと育つ環境を整えています。

もともとは兵庫県で長距離大型トラックの運転手として働いていましたが、2010年の口蹄疫流行を機に、牧也さんが後を継ぐか永田家の畜産業をやめるか、という究



極の選択を迫られました。牧也さんは、代々守ってきた畜産業を自分の代でやめるわけにはいかないという想いから、地元に戻り就農を決意しました。

当初は、母と祖母の協力を得ながら、親牛6頭、子牛2頭を飼育。2年目からは一人で管理を任されたという牧也さん。

畜産業を通じて得たことや魅力を尋ねると、「分からないことばかりだったので、県内に限らず、福岡や長崎など約10件の畜産農家のもとへ研修に行った。いい先輩方に巡り合い、いろんな牛舎を視察させてもらったこ

とで、自分のやり方に合った牛舎を作ることができた。」と話します。

また、放牧することのメリットやデメリットを尋ねると、「放牧場で育つ牛は、運動量が増えるため、骨格が大きくなり、足腰も強くなる。ビタミン豊富な牧草をたくさん食べるので、つやも出るし、ストレスなく育つ。その反面、逃亡を防ぐための電気柵を設置する作業はとても大変」と話します。

この仕事にゴールは無く、常に上を目指しているという牧也さん。今後は、「牛たちが満足できる、より良い放牧場を作りたい。将来的には50頭以上に増頭することを目標としている」と熱い想いを語りました。



# わくわくあぐりスクール開校式 & 第1回が行われました!



JA日向女性部は5月22日、JA日向経営支援センターで「わくわくあぐりスクール」の開校式を行いました。このイベントは、子どもたちに「命・農業・自然・食べ物・健康」の大切さを学んでもらうため、管内在住の親子を対象として毎年行っており、今年で5年目を迎えました。

今年度の第1回となる今回は、6家族17名が参加。「お米の苗をみにいこう！」をテーマに、経営支援センターにてお米に関するゲームを行った後、塩見の育苗所へ移動し、見学しました。

お米について学んだ子どもたちは、「たくさん並んでいるお米の苗は初めて見た。お米の〇×クイズやふうせんゲームが面白かった」と笑顔で話していました。今年度は、年4回の開催を予定しています。



# 第1回 お米の苗をみにいこう！



ちゃんと育つのかなあ〜



よいしょっと重い〜



## 野菜

《夏秋ミニトマト》



第2センター  
高浜 晃樹

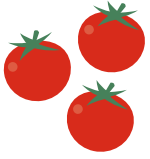
4月の定植から3ヶ月が経ち、収穫が始まりました。今年は雨が少なく、暑さが厳しい年柄となっています。日中はハウス内の気温が30度を超える日もありますので、ハウス内の温度を上げないようサイド・妻の開放を行い、循環扇・換気扇を積極的に使用しましょう。また、内張の遮光フィルムを使用し、なるべく直射日光が当たらないようにしましょう。

それに加えて着果段数も5〜7段階目になってきており、着荷負担もかかってきます。かん水量や肥料を徐々に増やしていくようにしましょう。

側枝の利用として果房下の側枝を伸ばし、2葉残して摘芯し葉の枚数を確保し光合成の促進を行います。

雨が少ない状況ですが、コナジラミ・灰色カビ病・葉カビ病といった病害虫の発生も増えてきます。定期的な予防防除を行います。

収穫が始まっていますので、収穫遅れ・作業遅れのないように計画的な作業を行います。



《冬春ミニトマト》



営農指導課  
佐藤 光

7月は主に土壌消毒・ほ場準備期間です。太陽熱消毒については、消毒期間が長ければ長いほど効果が高まりますので、元肥施用や全面被覆は作業計画をしっかりと立てて行うようにしましょう。

また、土壌消毒剤処理について点滴チューブ等を用いて実施された方については、配管やチューブ内に薬剤が残っている可能性があります。チューブの詰まり確認を兼ね、消毒終了後から定植までに、一度かん水設備への通水を行います。

早いところでは7月より定植が始まるほ場もあります。定植後、株がある程度充実するまでは各種、遮光資材を活用し、強日射対策を行います。なお、土壌・培地内の温度が35℃を超えると根の生育に影響しますので、より管理に注意が必要です。初期の活着・根張り不良は今後の栽培に影響してきますので、白黒マルチ等を活用し、地温・培地温の抑制を行います。

定植が早いほどコナジラミによる黄化葉巻病のリスクは高くなりますので、早期発見・早期防除はもちろんのこと、黄色粘着板の設置や施設内外の雑草対策等、物理的防除対策も合わせて行い、害虫のゼロスタートに努めましょう。

## 果樹

《温州みかん》



営農指導課  
黒木 佑真

※摘果  
7月中旬から収穫前までが、仕上げ摘果の時期になります。結果部位によっても摘果時期が異なります。樹冠下部は早めに、樹冠上部は遅めに摘果することで、適正な肥大を確保しましょう。

※黒点病  
ペンコゼブ水和剤は300mm程度の雨量で効果が無くなるので、散布後250mm程度雨が降ったら次回の散布を行います。

ただし、降雨量が少なくても梅雨時期は20日間隔、梅雨明け後は30日間隔で予防散布を実施しましょう。

エムダイファー水和剤は収穫60日前までに散布しましょう。

《露地へへす》

7月から夏芽が発生しますが、この夏芽はミカンハモグリガの被害が多く、かいよう病に感染しやすくなります。かいよう病に感染した夏芽は強力な感染源であり、果実への感染源や翌年の感染源にもなります。この夏芽を減らすことで、果実へのかいよう病の感染リスクを減らすことができ、果実の外観をきれいに保つことができます。夏芽がら〜10cm程度の柔らかい時期であれば、手で簡単に取ることができると、定期的に園地を巡回し、夏芽を除去しましょう。



# 花き



第2センター  
山倉 愛

7月～8月は、ダニ類・アブラムシ類に特に注意する時期です。8月以降はサビダニ発生が増加していきます。7月頃までは黒シミ斑点病の胞子が飛散しています。浸透移行性のある殺菌剤を使用し、散布ムラのないように防除しましょう。定期的に圃地を観察し、早期発見に努めましょう。

また、台風が発生しやすくなる時期です。台風通過後は、雨風で葉や茎が傷ついているため、病気が入りやすくなることから浸透移行性のある殺菌剤を使用しましょう。

追肥をする場合、8月以降の施肥は裂傷型凍害の原因になる恐れがありますので注意が必要です。

今後、気温が高くなる日が続くかと思いません。収穫後、水揚げをする際に、同じ水を使い続けると水温が上がるため、シキミを傷めてしまう可能性があります。できるだけ同じ水は使用せず、こまめに入れ替えるようにしましょう。

## 《ほほおひき》

生育適温は15℃～25℃の範囲です。昼温30℃以下、夜温15℃以上を目安に管理します。この温度は、マルハナバチが十分に活動できる温度でもあります。また、植物へのストレスが大きくなると、シミ果が発生しやすくなる可能性がありますので、ハウス内が極端な高温にならないよう遮光資材の活用や日中の換気を徹底しましょう。

アザミウマ、アブラムシ、ハダニ、ヨトウムシ等の害虫が発生しやすい時期でもありません。定期的な観察と、早期発見に努めましょう。着色のためのエスレル処理は、効果が天候に左右される可能性もあるので、余裕をもって行いましょう。処理後は、ハウス内が高温にならないよう温度管理に注意しましょう。

# 水稻

## 《早期水稻》



営農指導課  
松木 知也

### ※水管理

穂ばらみ期～穂揃い期までは、水をためた状態にしましょう。その後は間断かん水を行い、収穫の5日前を目安に落水を行ってください（田んぼの状態で日数は変わります）。早めの落水は収量・品質を低下させるので避けましょう。

### ※病害虫防除

穂揃い期とその7～10日後、2回の防除を徹底しましょう。

・穂揃い期（出穂期の2～3日後・ほ場全体の80～90%が出穂した時・7月上旬頃）  
〈カメムシ類・ウンカ類・穂いもちの防除〉  
「ビームエイトスタークルゾル」（1000倍）

倍）または「ビームスタークル粉剤5D」（10㍓あたり3～4kg）

・穂揃い期の7～10日後（7月中旬頃）

〈カメムシ類・ウンカ類の防除〉  
「スタークル液剤10」（1000倍）または「スタークル粉剤D」（10㍓あたり3kg）

※使用時期は収穫7日前まで

### \*適期刈取

ほ場全体を観察し、80～90%程度の籾が黄化した時（出穂期30日頃）が収穫適期です。早刈りや、刈り遅れのないように注意しましょう。



令和4年6月期兎湯子牛市結果  
(令和4年6月11日~12日)

兎湯市場平均価格(売却のみ・税込)  
(単位:円)

性別	頭数	価格	体重	kg単価	増体
雌	403	600,283	296	2,014	0.90
去勢	404	701,223	307	2,243	1.01
計	807	650,816	302	2,131	0.95

寺迫地区平均価格(売却のみ・税込)  
(単位:円)

性別	頭数	価格	体重	kg単価	増体
雌	3	859,467	294	2,203	0.86
去勢	1	760,100	300	2,444	1.07
計	4	834,625	295	2,343	0.90



使っていたいただきますようお願いいたします。

毎月29日は「肉の日」です！食事の際には一品、牛肉を

れ、堅調に推移してきた子牛相場も5月の大型連休以降、大きく下押し気配となりました。業界全体がこれまでにならぬ短期間で生産資材、配合飼料価格等の高騰により、生産コストが増加したことが大きな要因と考えられます。合わせて、需要に大きな盛り上がりがない状態の枝肉相場は軟調相場から脱しきれず、肉用牛経営はさらに厳しさを増しています。そのような中でも「肉質、肉量の期待のできる」血統発育の良いものは非常に引き合いも強く、高値での取引がされてきました。

6月期兎湯地域家畜市場は、前回比で約46,000円の値下げとなりました。新型コロナウイルス規制緩和に伴い、外食需要の回復や食肉輸出に支えら



畜産課 菊田 佳希



地域のキラメキ名人！



今月は香り名人！



美郷の香りを全国に発信するため、昨年5月に「美郷町 地域おこし協力隊」に就任した大阪出身の山原陽菜さん。

最初は、アロマを作る知識や経験など全くない状態。専門の方に蒸留方法を学んだり、地域の方々の協力を受けながら、何度も試行錯誤してようやく完成にたどり着いたと苦労を語ります。アロマを作るにあたり、「クロモジ」の枝と葉の仕分け作業や柚子の皮むきなどは、地域の福祉施設の方に協力してもらっています。また、規格外となった柚子やきんかん、工場でいらなくなった木材なども提供してもらっています。



南郷 やまはら はるな  
山原 陽菜さん(28)



地域の人々への感謝を忘れず、アロマ作りに力を注ぐ陽菜さん。今後の目標は、「アロマの香りが子どもたちの記憶に残り、この町で暮らしていきたいと思えるような町にしたい。ここでしか味わえない香りと景色の中で、時間の流れをゆっくりと感じられるオーガニックのカフェを開きたい」と笑顔で話していました。



門川 「乙島」予約受付中!!



シーカヤックや釣りなど、海上アクティビティを満喫できる無人島「乙島」。日帰りはもちろん、バンガローやテント用ウッドデッキも整備されているので宿泊もできます。アクティビティ用品やキャンプ用品は島内でレンタルOKなので、気軽に無人島体験ができちゃいます！今年の夏は、船でキャンプに行く！という非日常を味わいに乙島に遊びに行ってみては？ご予約や詳細は(一社)門川町観光協会にお問合せください。

【問い合わせ先】  
一般社団法人 門川町観光協会  
☎57-4110/FAX 57-4117



予約・お問合せは  
門川町観光協会まで



シリーズ ふるさとめぐり  
とれたてひゅうが

諸塚 キレンゲショウマの観察会開催!



「キレンゲショウマ」は諸塚村黒岳に群生している希少植物で、7～8月頃、濃い緑の葉の上部に明るい黄色の花をつけます。鹿の食害を受け、一時期は減少傾向でしたが、関係者による熱心な保護活動が行われました。その結果、昨年より多くの花が見られるのではないかと期待しています。

普段は入ることができない保護地内で、キレンゲショウマの鑑賞が出来る「エコツアー 諸塚でやま学校しよう」が実施されます。詳しくは諸塚村観光協会ホームページ「もろつかナビ」をご覧ください。

【問い合わせ先】諸塚村観光協会 ☎65-0178

椎葉

「ひえつき節発祥の地を回る  
ダム湖遊覧」ダムの内側から  
景色を眺めませんか?

上椎葉ダム建設によりできた人工湖、「日向椎葉湖」。普段はなかなか入る事が難しいダム湖で、内側から景色を楽しむことができるようになりました。風を感じながらの遊覧はとても気持ちよく、夏の暑さも忘れてしまいます。椎葉の夏を楽しんでみませんか?

【料金】大人2,000円(中学生以上)  
子ども1,500円(小学生)  
幼児 無料

【所要時間】約60分

【乗船定員】3名(最小催行1名～)

※団体の場合はご相談ください。

※ご予約は乗車希望日の3日前までをお願いします。

【問い合わせ先】

扇山会(せんざんかい) ☎070-2371-4183

(一社)椎葉村観光協会 ☎67-3139

Mail : info@shiibakanko.jp



日向 『日向ひょっとこ夏祭り』  
3年ぶりに開催!



日向市三大祭りの一つである「日向ひょっとこ夏祭り」が、3年ぶりに開催されます。日向市駅周辺が赤一色に染まる夏の風物詩をぜひお楽しみください。

【日時】8月6日(土)

【場所】あくがれ広場(日向市駅前交流広場)・中心市街地

【問い合わせ先】日向ひょっとこ夏祭り実行委員会

事務局(日向市観光協会内)

☎66-1028

美郷 『滝』『民話』『そば』!夏は『おせりの滝』で涼みませんか!



美郷町西郷にある「おせりの滝」は、およそ70mの高さから三段に落下する段瀑の滝で、周辺の原生樹林を含めて美郷町を代表する観光景勝地となっています。駐車場から滝までの遊歩道は、レッドカーペットのようなデザインに整備されており、歩きやすく快適に森林散策できます。

また、おせりの滝には古くから多くの民話が残されており、それらを伝える「おせりの滝民話伝承館」も金・土・日曜に開館しています。ここは知る人ぞ知るそば処としても有名で、美味しい十割そばを食べることができます。今夏は家族そろっておせりの滝へ、是非足をお運び下さい♪

【問い合わせ先】

金・土・日曜 おせりの滝民話伝承館 ☎66-3745

その他平日 美郷町役場企画情報課 ☎66-3603



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。



- 全体運…あれこれやりたいことが出てきそう。状況を整理して優先順位をつけて。頼まれ事を引き受けると、そこから開運
- 健康運…スポーツにツキあり。体を動かして 【幸運の食べ物】エダマメ

# 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！



## ■ 荒茶取引会を行いました

6月14日、西郷支店で荒茶取引会を行いました。当日は美郷町産の茶葉31点が出品され、茶葉の色や香り、形状などから4段階の等級に分け、入札されました。今回出品した茶葉は今後、葬祭茶として流通します。今年度は気象の影響により芽の生育にばらつきが見られましたが、全体的に質の良い荒茶に仕上がりました。

## ■ 青壮年部による食育活動が始まりました

### ◎田植え体験

今年も各地域で小学5年生を対象に、お米学習が始まりました。ヒノヒカリやもち米の苗を植え、秋には稲刈りと餅つきを体験しながら食育活動を行います。

財光寺小学校は5月30日、財光寺南小学校は6月7日、塩見小学校は16日、富高小学校は22日に田植えを実施。児童らは青壮年部の指導を受けながら一生懸命植えていました。初めて田植えを体験した児童は「どろに足がはまって難しかったけど、クラスみんなと出来て楽しかった。台風にも負けずに強く大きく育ててほしい」と笑顔で話していました。



▲財光寺小学校



▲財光寺南小学校



▲塩見小学校



▲富高小学校

### ◎芋植え体験

青壮年部美郷支部は5月27日、美郷北学園の小学2年生と幼稚園生を対象にさつまいも“宮崎紅”の苗の植え付けを行いました。さつまいもの苗を植えた児童は「苗の向きを考えて植えるのが難しかった。お芋を食べるのが楽しみ」と笑顔で話していました。収穫は10月を予定しております。



## ■ ハウスへべす出荷開始!

6月1日、日向地域特産香酸かんきつ「へべす(ハウスもの)」の出荷が始まりました。初出荷となった当日は、同JA平兵衛酢部会の川崎泰富部会長が180kgを持ち込み、大きさごとに選別して箱詰めされました。

今年も酸味・果汁量・香りは良好で、出荷量は昨年よりも多い、約7トンを見込んでいます。8月初旬頃からは、露地へべすの出荷も始まります。



### 平兵衛酢(へべす)とは...

ピンポン玉よりやや大きい果実で、さわやかな酸味とまろやかなうまみが特徴の柑橘類。種が少なく、果汁が多いことが評価され、根強いファンも多いです。焼き魚や刺身、焼酎やビールに絞って味わいます。ビタミンCに加え、体内では合成されない必須アミノ酸も豊富に含まれていて、これからの季節、夏バテ予防などの効果も期待できます。



## ■ 日向市長・門川町長にへべすを贈呈しました



6月7日、当JA平兵衛酢部会は日向市長室と門川町長室を訪ね、出荷を開始したハウスへべすを贈呈しました。贈呈式には同部会の川崎部会長と佐藤副部会長、担当職員2名がお揃いの「HEBESU」ハッピーを着て、今年のハウスへべすの出来を十屋幸平日向市長、山室浩二門川町長へ報告。贈呈後は、炭酸飲料にへべすの果汁を絞って試飲しました。



十屋市長は「へべすの大ファンだからこの季節を心待ちにしていた。香りも味も本当に素晴らしい」と笑顔で話し、山室町長は「炭酸ジュースに絞って飲むのは初めてだけど、とてもおいしい。焼き魚にかけたり、焼酎に入れて味わいたい」と感想を述べました。

同部会の川崎泰富部会長は「からあげや魚料理、焼酎にもよく合うので、多くの人に香りと味を楽しんでもらいたい。果汁を楽しんだ後は、皮を削ってそうめんにつゆなどに入れて、薬味として使うのもおすすめです」と笑顔で話していました。

## ■ 普通期水稻苗の受け渡し開始& 新入職員が農業体験!

6月1日、男性新入職員が塩見と美々津の育苗所で、ヒノヒカリや飼料苗などの普通期水稻苗の受け渡し作業を体験しました。作業を終えた職員は、「体力を使うので疲れたけど、楽しかった。農家の方々のパワフルさには圧倒された」と話します。苗の受け渡しは6月19日から随時始まり、6月25日まで行われました。



▲塩見



▲美々津

## グリーンハウスつるまち 入居者 ご紹介



たむら  
田村 サキエさん (84)

今年の4月に入居されたサキエさんは美郷町西郷で生まれ、地元の学校を卒業後、高鍋町の理容店に就職しました。その後、職場で知り合った夫と2人で日向市に理容店を開業し、約15年間営業していました。

3年前に夫が他界した後は、1人暮らしをされていましたが、年を重ねるごとに体調不良や不安を感じるようになり入居しました。

とても社交的で明るいサキエさん。「ここは、安心して生活できることが一番やね」と話し、新しい友達とも楽しく過ごしています。

「グリーンハウスつるまち」は、高齢者の皆さんが今、自分でできることをできるだけ長く続けるために、健康管理・食事の提供・24時間の緊急対応などを行い「安全・安心」に生活できるよう努めてまいります。

## JAバンクアプリの 4つの特徴

### 1 カンタン登録！

キャッシュカードがあれば  
すぐに利用開始可能。郵送や  
店舗への来店は必要なし！

### 2 口座残高をチェック！

口座残高を好きな時にア  
プリでチェックできる！

### 3 明細の照会がらくらく

アプリをひらけば入出金の  
明細がすぐに確認できる！

### 4 ネットバンクへ手軽にアクセス

アプリのサービス画面から、  
ネットバンクにアクセス！  
※別途、JAネットバンクの契約が必要です。



利用方法など、くわしくは  
JAバンクホームページへ  
<https://www.jabank.org/app/>



もっと身近に。JAバンクアプリ誕生。



# エムケー低温貯蔵庫 味の新鮮蔵

ARGシリーズ ARSシリーズ  
ARWシリーズ ARVシリーズ

農機だより

## ARGシリーズ 省エネと美しさを追求した低温貯蔵庫

しっかり省エネ

玄米コース対応  
ECOモード搭載

ECOキーを押すだけで簡単節電モード!  
玄米コース 約5%の節電!  
玄米+ECOモード

貯蔵物に合わせて選べる4コース  
玄米 野菜 冷蔵 乾物  
2℃ 18℃ 1℃超まで設定できます。

サビ、腐食に強い冷却ユニット

2色から選べる美しくクールなデザイン  
シャンパンゴールド ブラックグレー

5年保証

米袋7段積

玄米30kg 14袋

または  
農業用コンテナ8個

狭いスペースでも  
使いやすい  
1枚扉タイプ

定格内容積:776L  
質量:約96kg  
希望小売価格 232,200(税込)

単相100V

ARG-14CSF-N  
ARG-14CSF-H

**特価 185,700円(税込)**

米袋7段積

玄米30kg 21袋

または  
農業用コンテナ12個

左右に開く2枚扉で  
貯蔵物の出し入れが  
ラクラクできる

単相100V

ARG-21CSF-N  
ARG-21CSF-H

定格内容積:1201L 質量:約121kg  
希望小売価格 333,800(税込)

**特価 267,000円(税込)**

【問い合わせ先】農業機械センター ☎52-6213

JA日向

## 成人式振袖・紋付袴 展示会

資材だより

### JA展示会限定のスペシャル特典

(10万円以上の振袖をご契約いただいた方に限る。)

お支払いは成人式後でOK

2回目以降の振袖レンタル15年間何年度でも1万円

(12/10~1/15は除く、送料、税別)

プロカメラマン撮影写真プレゼント☆

当日のヘアメイク・着付け助成金1万円

(ご自身で美容室のご予約をお願いします。)

前撮り衣装・ヘアメイク着付け無料

足袋・肌着プレゼント☆

卒業袴・二尺袖レンタル20%OFF

ブライダルクーポン10万円プレゼント

8月13日(土)・14日(日)

10時~17時(16時最終受付)

会場:JA日向本店 3階特設会場

前撮り写真付き  
振袖レンタルフルセット

**110,000円~(税込)**

【問い合わせ先】JA日向 資材課 ☎55-2777 株式会社アンヘル(担当:紙屋) ☎092-526-3322



山羊座  
12月22日~1月19日

- 全体運…信頼できる人に話を聞きに行つて。明るい兆しが見えています。こうでなければと決め付けて考えないように
- 健康運…ハードなスポーツを楽しめます。散歩も吉 【幸運の食べ物】ナス

# みんなのひろば



## おたよりキャッチ

● 広報誌「JAひゅうが」は、家庭菜園作りに役立つております。今年、初めてスイカ作りに挑戦しております。毎日の楽しみがひとつ増えました。

(日向 木村懺子さん)

♪ フルーツパラダイスのコーナーでは毎月、旬の果物の栄養成分や食べ方のコツ、保存方法などがかわいいいラストとともに掲載されています。スイカが食べ頃を迎えた際は、ぜひ参考してみてくださいませ!

● 八菜館にはよく買い物に行きます。新鮮でおいしい野菜や花の苗もあり、楽しいです。特に黒砂糖たっぷりの蒸しカステラが好きです。

(日向 三樹恵美子さん)

♪ 八菜館には、地元で採れた新鮮な食材やお花、生産者が丁寧に

作られた加工品などがたくさんあり、私もよく利用しています。管内には、ひゅうが店・かどがわ店・ひちや店・しいば店の4店舗の八菜館があります。たまにはいつもと違う店舗へ行くと、新たな発見ができて良いかもしれませんね!

● 盛りだくさんの情報ありがとうございます。あちこち痛い痛みが最近の常。手軽に健康のコーナーが、ホントに手軽で即出てスッキリします。またお願いします。

(諸塚 日吉和美さん)

♪ 今月号の手軽に健康のコーナーは、首・肩・背中 of 体操ですが、次号からはまた違う部位の特集になります。楽しみながら、体の不調を改善していきましょう。

● いつもご苦労様です。最近、このクイズを拝見するのが楽しみにになりました。生活に生きがいを感じます。これからも挑戦したいと思います。

(南郷 中森トミ子さん)

♪ 毎月、交互にクロスワードとまちがいさがしを掲載しています。頭の体操になり楽しいですよ。これからも見て楽しい、読んだためになる広報誌を作ってくださいませ!

## 手軽に健康

### 首・肩・背中 of 柔軟性アップ ステップ3

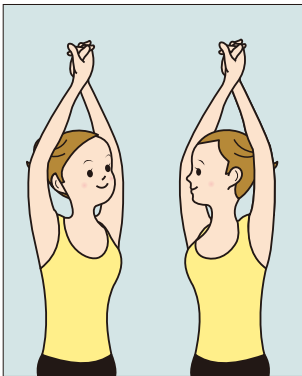
首・肩・背中 of 柔軟性アップの最終回です。腰のひねりが加わることで、さらに首・肩・背中 of 筋肉が伸びて、正しい姿勢を保ちやすくなります。

筋肉の凝りが日常化すると、全身が緊張状態になり、呼吸も浅く、自律神経も乱れがちに。体は全てつながっているため、首・肩・背中 of 柔軟性が高まるにつれて全身の巡りも良くなっていきます。自律神経が整っていく

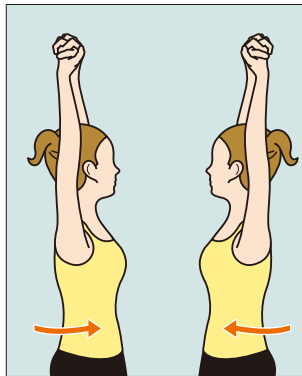
と心身のリフレッシュ効果もアップします。この一連の体操は座ったままでもできますが、ぜひ立って行ってください。現代人は座りっぱなしの時間が増えていきます。また、農作業で無理な姿勢が続く人にもお勧めです。悪い姿勢はさまざま不調の入り口。前々回のステップ1から今回のステップ3を毎日の習慣にして、繰り返し行いましょう。

### 腕を交差させて、首・上半身をひねる

#### 基本の動き



(1) 両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。腕をねじるようにして指を組み、上に伸ばします。体は前に向けたまま、首だけを左右に10回ひねります。



(2) 次は首と腰を一緒に同じ方向にひねります。左右10回行います。息を吐きながらひねり、吸いながら戻します。

ポイント 勢いをつけてひねると筋を痛めることがあるので、ゆっくりと呼吸に合わせて行います。

ステップアップ 余裕がある人は、この体操をへそから指3本分下にある「丹田(たんでん)」にぐっと力を入れて行いましょう。さらに効果がアップします。

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...もめそうになってもあなたの対応一つでトラブルにせず済ませられます。重要な役割を任せられる予感も  
● 健康運...無理は禁物。ハーブティーでリラックス 【幸運の食べ物】トウモロコシ

### タテのカギ

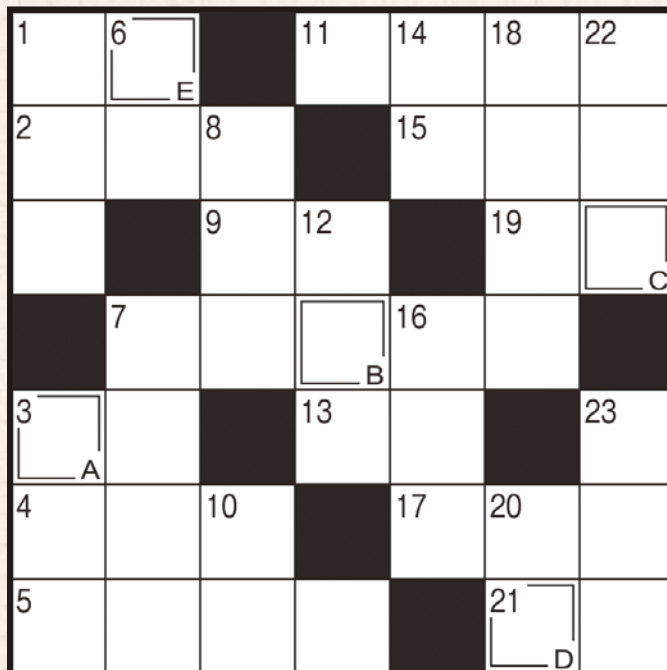
- 1 前の反対側
- 3 梅雨が明ければ夏本番。——が増します
- 6 神社で神事に奉仕する女性
- 7 土用干しをする漬物
- 8 窒素(78%)、酸素(21%)などが含まれます
- 10 音を聞き取る器官
- 12 波——を上げて船が進む
- 14 七夕飾りや短冊をつるします
- 16 カブトムシが集まる木の一つ
- 18 歌謡曲などの前奏のこと
- 20 唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
- 22 継続は——なり
- 23 列車を走らせるために敷きます

### ヨコのカギ

- 1 7月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- 2 お遍路さんが巡ります
- 3 ムチとの使い分けが大切
- 4 開くと花が咲きます
- 5 そうめんをゆでている途中に入れる人もいます
- 7 泳げない人の強い味方
- 9 夏の土用の——の日にはウナギを食べると良いといわれます
- 11 輪島や呼子のものが有名
- 13 蚕の繭から作る繊維
- 15 鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
- 17 京都の夏を彩る——祭
- 19 酔うとこの猛獣になる人も
- 21 1-1=



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？



### 7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、本誌編集に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7月25日(月)

今月号のプレゼントは  
**“平兵衛酢ワイン”**です。



### 5月号の当選者

門川 高橋 勝子さん 財光寺 松田 友子さん  
 西郷 木下かずともさん 南郷 中田八重子さん  
 椎葉 椎葉エミ子さん

### 6月号の間違い探しの答え



- 答え
- 1…カタツムリがいる
  - 5…皿の上の料理(フルーツ)が減っている
  - 7…棚の瓶が増えている
  - 10…レモンが減っている
  - 12…酢の量が違う

# おおきくな〜れ



発表会に向けて練習をがんばります♪

姉妹でフラダンス教室に通っています。

日知屋  
かわの  
河野

七望ちゃん(7歳)

桜佳ちゃん(5歳)

- ①うどん、パスタ、果物
- ②フラダンス、ぬりえ、なわとび
- ③美容師、ペット屋さん

- ①納豆、果物、うどん
- ②フラダンス、なわとび
- ③ペット屋さん

①好きな食べ物 ②好きな遊び・得意なこと ③将来の夢

◎ 河野秀樹さん、美紅さんのお子さん

ご両親からひとこと

これからも姉妹仲良く元気に育ててね!!

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



### ファミリーマート

当組合は「JAらしさ」を前面に出した、ファミリーマート日向塩見店と東郷やまげ店の2店舗を経営しています。店内には、管内で生産された新鮮な野菜を販売する専用の Gondra を設置し、特色を生かした店舗づくりに努めています。

地域で育てた野菜をその地域で消費する「地産地消」は、自然の豊かさを守ることに繋がります。

15 陸の豊かさも守ろう



北郷  
うみの

海野

さやか  
紗香さん

# 日向小町

### お仕事は?

今年の4月から美郷町役場建設課に配属され、住宅管理などの仕事をしています。昨年は北郷支所に勤務しており、社会人2年目になります。

### 今後の目標は?

3年ほど会えていない東京の兄の所へ会いに行きたいです。コロナが落ち着いたら、マカロニえんぴつやSaucy Dogのライブにも行ってみたいです。自然豊かで、穏やかな時間が過ごせる美郷町が大好きです。今後は、より地域の方との交流を深め、仲良くなりたいです。

### 趣味や休日の過ごし方は?

休日は映画やドラマを観ながら、家でのんびりするのが好きです。また、友達と温泉に行くことも好きで、日頃の疲れをリフレッシュしています。

63円切手を貼って下さい。  
又はJA日向窓口へ

8 8 3 8 5 0 1

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：小林裕美子

## 桃

～繊細で上品な風格漂う夏の果実～

### 桃のプロフィール

【分類】バラ科モモ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】7～9月ころ(夏)

【主な栄養成分】ペクチン、カリウム、  
ナイアシン、β-カロテン、カラギナンなど



### 選び方

ずっしりと重い

果皮に果点が広がっている

産毛がきれいに生えていて、張りがある

鮮やかな濃いピンク色

完全すると甘い香り

NG 皮に傷や変色がある  
皮が緑がかっていて、香りが立っていないものは未熟かも……

甘さの目安は糖度11度以上

### 桃のいろいろ

**白桃系**  
果肉が白色、果皮がピンク色。果汁が多く、果肉は柔らかく甘味が強い。「白鳳」「山中島白桃」など

**黄桃系**  
果肉・果皮とも黄色。果汁は少なめで、果肉は堅め。生食以外にシロップ漬けなどに利用。「黄金桃」「黄美娘」など

**蟠桃**  
中国原産の平たく扁平(へんぺい)な形が特徴の果皮の色は紅色

### 桃のヒミツ

**歴史**  
中国  
3000年以上前から栽培  
日本  
縄文時代末期から弥生時代食用や祭祀(さいし)用として

**季節**  
「桃の花」が春、「桃の実」が秋の季節

平安時代から鎌倉時代  
食用や觀賞用  
明治以降  
食用として栽培が始まる

### 保存方法

**追熟**  
日持ちしないので早めに食べてね  
まだ堅い桃は新聞紙に包んで常温に置き、柔らかくなるまで追熟させる。未熟なまま冷蔵庫に入れると、甘くならずじわじわ腐ってしまうよ

**冷蔵保存**  
一つずつ新聞紙に包んで保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

**冷凍保存**  
すぐに食べ切れない場合は保存用袋に入れて冷凍庫へ  
スムージーやシャーベットに

食べる2～3時間前に冷やすとおいしい! 2～3日で食べ切ろう

注意! 冷やし過ぎると味が落ちる……

### 桃のチカラ

**カリウム**  
高血圧予防、むくみの改善、運動時の筋肉のけいれん予防に

**ペクチン**  
食物繊維の一種。便秘の解消や美肌効果に

**カテキン**  
皮に多い。老化予防、生活習慣病予防に

**ナイアシン**  
冷え性改善や二日酔い予防に

**β-カロテン**  
黄肉種に多い。老化予防、免疫力向上、視力維持に

疲労回復に即効的な効果が期待できる。夏バテやスポーツ後にお薦め!

### 楽しみ方・食べ方のコツ

**おいしい切り方**  
桃の割れ目に沿って包丁を1周させ、両手で軽く持つ種を軸に左右にひねると、実が二つに離れる

**湯むき**  
お湯と沸騰した湯に入れてから氷水に落とし、皮を包丁で引っ張ると、楽にむけて表面もきれいに

**ジュース**  
絞りにくしかり均等に甘さが行き渡る

**デザートとして**  
生のまま冷やしてデザートに  
コンポートやジャムに

**料理として**  
ゼラゲ風  
レタコやパジルと合わせる  
オードブル  
生ハムやモッツァレラチーズ、カッターチーズと合わせる

**ピューレ**  
ソース、ドレッシング、シャーベットなどお菓子作りに

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、一部営業を短縮しております。



# 盆提灯・盛り籠 特別販売会

期間 6月18日(土)~8月12日(金)

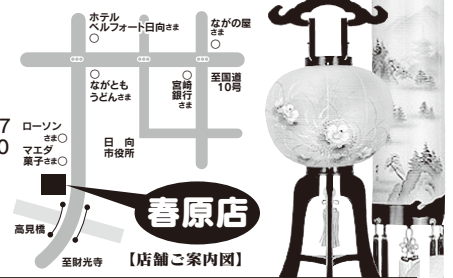
9:00~18:00 ※店休日なし

会場 ジェイエイ葬祭 春原店 日向市大字富高7467 TEL.0982-55-1720

大特価商品を豊富に品揃え!

初盆返しに最適な商品も多数品揃え!

家紋入れ無料! ※家紋入れはお早めにご注文下さい。



プリエール会員募集中!!

入会金2,000円のみ

※どなたさまでもご利用いただけます。 ※24時間体制(ご遺体搬送など) ※互助会などの積立金についてもお相談に応じます。

総合葬祭 (株)ジェイエイ葬祭

本社:日向市大字日知屋大浜12002-82 TEL.0982-53-2427/FAX.53-6589

☎0120-52-5969

※電話番号にご注意ください。

協同サービスからのお知らせ

あなたと、コンビに、FamilyMart

**炙り焼き製法**

① 特上 鹿児島県産うなぎ蒲焼重  
2,760円(税込2,980円)

数量限定 早期予約 ¥100増 (7/15日迄) ※お茶 ¥600ml 無料引換券付可

② 上 鹿児島県産うなぎ蒲焼重  
2,112円(税込2,280円)

数量限定 早期予約 ¥100増 (7/15日迄) ※お茶 ¥600ml 無料引換券付可

③ 鹿児島県産うなぎめし  
1,463円(税込1,580円)

数量限定 ※お茶 ¥600ml 無料引換券付可

④ うなぎ蒲焼重(中国産)  
1,278円(税込1,380円)

数量限定 ※お茶 ¥600ml 無料引換券付可

うなぎ

ご予約承り中

鹿児島県産

数量限定

土用丑の日うなぎ  
ご予約承り中!

FamilyMart

専門店の技。ふっくら蒸して、  
4度のタレ付け焼き

ファミリーマートの  
うなぎ

夏バテ防止に高い効果を発揮する『うなぎ』、この機会に是非ご賞味下さいませ!

【問い合わせ先】ファミリーマート日向塩見店 ☎50-1516 / ファミリーマート東郷やまげ店 ☎50-7133

## 表紙の子供たち

### 日向カトリック幼稚園(日向市)

日向カトリック幼稚園のきく組さん15名は、鬼ごっこやサッカーをして遊ぶのが大好きです。トマトやピーマン、ナスを植えたので、美味しく育つように水やりを頑張っています。先生は「自分に自信をもって、心をひとつにいろんなことに挑戦してほしい」と話していました。



## 理事会だより

第4回理事会が6月8日に開催されました。

議案

- ① 県域JA構想に関する基本合意について
- ② 令和4年度第1四半期末決算結果について
- ③ JAバンク基本方針に基づく「経営状況及び業務執行体制に関する事項」について

報告

- ① 内部監査(給油所)の結果について
- ② 内部監査(無通告現金実査)の結果について
- ③ 会計監査人との監査契約について

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

# 日本農業新聞 電子版



日本農業新聞は電子版を創刊。新聞本紙を基軸に、デジタルでの情報発信を強化します。農業所得と生産力を高め、地域活性化にも役立つ情報を伝えます。

## 電子版でできること

- いつでも、どこでも**  
スマホやタブレットで、情報収集ができます。
- 過去記事検索が30日分**  
見逃した記事もさかのぼって読むことができます。
- クリップ機能で記事を保存**  
気になる記事を最大200件まで保存できます。

## 紙面ビューアーの特徴

- 読みやすさ、そのまま**  
いつもの紙面と同じレイアウトです。
- 文字を大きく**  
紙面を拡大・縮小できます。
- 紙面丸ごと印刷できる**  
大事な記事の保存やスクラップに役立ちます。

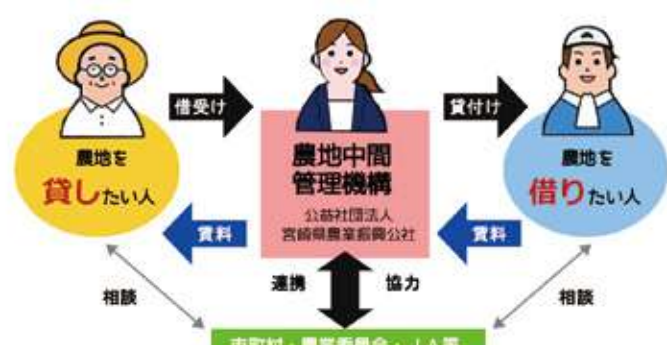


8月から新価格! 月額料金 **2,403円**(税込み)※

●初回登録月は、月末までの料金がかりません。●電子版のみの料金です。紙版を併せて購読する場合は紙版の購読料が別途、発生します。※7月までは2,623円(税込み)です。

電子版のお問い合わせやお申し込みは、お近くの支店までご相談ください。

## 農地の貸し借りは、農地中間管理事業をご活用ください!



宮崎県知事が指定する公的な機関です。安心して農地を預けてください!

詳しいお問い合わせは、下記までお願いします。

宮崎県農業振興公社(直通) ☎0985-78-0210

日向市役所 農業畜産課 ☎66-1027

日向市農業委員会 ☎66-1043

門川町役場 農林水産課・門川町農業委員会 ☎63-1140

美郷町役場 農林振興課・美郷町農業委員会 ☎66-3605

諸塚村役場 産 業 課・諸塚村農業委員会 ☎65-1128

椎葉村役場 農林振興課・椎葉村農業委員会 ☎67-3206

J A 日向 営農販売部 営農企画課 ☎52-6217

### 農地を貸したい人は

- 賃借の相談**  
機構または市町村・農業委員会・農業協同組合等の相談窓口で農用地等の賃借について相談してください。(随時)
- 登録申請書の提出**  
「賃借希望農用地等登録申請書」を市町村農政担当課に提出します。
- 賃借の協議**  
機構が借り受けられる農用地等かの判断を行い、借受けが決定したら賃借期間、賃料等の条件を協議します。
- 賃借契約の締結**  
協議が整ったら、農業経営基盤強化促進法等に基づき農地の賃借契約の手続きを行います。

### 出し手のメリット

- ①機構は、我が国認可した公的機関なので安心です。
- ②賃借料は機構が支払うので安心・確実です。
- ③契約期間終了後、農地は必ず返却されます。また契約更新も可能です。
- ④要件を満たせば、協力の金の交付や固定資産税の軽減が受けられます。
- ⑤相続税、贈与税の納税額等が軽減(税務署への届け出が必要)されます。
- ⑥農業青年会の経営継承に該当します。

### 農地を借りたい人は

- 借受希望者募集への応募**  
機構が行う「借受希望者の募集」に応募してください。募集は、原則年間を通して行います。
- 応募者の公表**  
応募した方の氏名、応募内容を整理し、農地中間管理機構のホームページで公表します。
- 賃借の協議**  
市町村・農業委員会・JA等と協力して、ご希望に沿った農地を紹介し賃し出しの協議を行います。
- 賃借契約の締結**  
協議が整ったら、農地中間管理事業の推進に関する法律に基づき農地の賃借契約の手続きを行います。

### 受け手のメリット

- ①まとまった農地を借りられるので、コスト削減や規模拡大など経営改善につながります。
- ②複数の所有者とのやりとりや賃料支払は、機構に一任され、事務労力や手数料が軽減されます。
- ③長期間、農地を借りることも可能で、計画的に営農できます。
- ④要件を満たせば、基盤整備や機械導入等の補助事業や資金の活用において優遇措置があります。
- ⑤正式な権利設定による管理・耕作ができます。

## 編集後記

今月号のJA通信では、5つの小学校が農業体験をしている様子を掲載しています。なんでも機械化が進む時代に、手作業で行う田植えはとても貴重な経験になると思います。また、秋には収穫体験もあります。食べ物ができる一連の流れをみることで、生産者の苦労や自然の大切さを学び、食のありがたみを感じてほしいと思いました。

5月は祖父母の畑で、茶摘みの

手伝いをしましたが、6月の私の農業体験は家庭菜園でした!初心者でも簡単に育てられるということで、実家の庭にバジルを植えました。育て方次第で収穫時期が長くなり、収穫量も増えるため、たっぷり愛情を込めて育てていきます。収穫したらピザやパスタに入れたり、自家製バジルソースを作ったり、いろんな料理に使うのが楽しみです!☺

## 行事予定

- 7/12 成牛市
- 7/16 延岡7月期子牛セリ市(～17日)
- 7/23 児湯7月期子牛セリ市(～24日)  
ファミリーマート  
土用の丑の日セール
- 7/26 全農総代会
- 8/13 振袖・紋付袴展示会(～14日)

# へべすのポテトサラダ

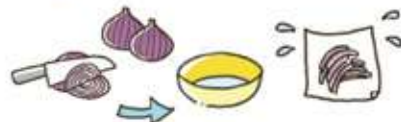


## 材料 4人分

じゃがいも (中)	3個
玉ねぎ (紫)	1/2個
へべす	2個
青しそ	5枚
塩、コショウ	少々
ごま油	少々

🍷🍷🍷🍷 作り方 🍷🍷🍷🍷

1. 玉ねぎを繊維に沿って薄切りにし、5分位水にさらしてキッチンペーパーで絞る。



2. へべすを1個、とことところ皮をむいて中の実をさいの目切りにする。



3. じゃがいもをゆで (レンジでもOK)、皮をむき、しゃもじで粗くつぶす。

4. つぶしたじゃがいも、玉ねぎ、へべすをボウルに入れ、ごま油、塩、コショウで味を整える。千切った青しそ、半分に切り搾ったへべすをかけ、混ぜ合わせて盛り付ける。



## 生産者が考えました



湯通しした鳥のささみを裂いて添えたり、サイコロ状に切ったハムを添えるとご馳走になります。付け合わせにトマトやきゅうり等で彩りを良くしてください。

出典「これはへべすを愛する者たちによるレシピ本です」 ※この本は八菜館で販売しております。

## 八菜館出荷者

## ご紹介



かい やするう  
平岩 甲斐 靖朗さん



田植え、田の早取り・観察会  
稲刈り、かけ干し、脱穀、もちつき

### 事業主体

平岩まちづくり協議会  
平岩小中学校 PTA  
JA 日向岩協支店・青年部  
日向市・農業委員

14年ほど前から、ニンニクやえんどう豆、里芋、らっきょうなどを栽培している靖朗さん。収穫した野菜は、八菜館ひゅうが店で販売しています。以前は学校の先生をしており、現在は『まちづくり協議会』の活動で地域の子供たちとナスやキュウリ、トマトなども育てています。「安心安全な野菜作りに励んでいます。たくさんの人に喜んでもらえるように、もっと立派な野菜を作りたいです」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

579号 2022年7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/>