



2

2023 February  
No.312



ピカアツ!

JA宮崎中央生産物

干し大根

頑張る人には福が来る  
がらび屋  
NO.59  
ミニトマト生産者 湯地 勇さん

2月14日  
ハッピー  
バレンタイン



デザイン・製作 ● 吉野花壇 (代表) 吉野恒男



#### 花材

・トルコギキョウ  
・デルフィニウム シネンシス プラチナ



#### ワンポイントアドバイス

トルコギキョウで四方と高さを決めて、残りをランダムに生けていくだけです。最後にグリーンを隙間を生けて完成です。

海外ではバレンタインは「愛の日」とされて、男性から女性へ贈り物をするそうです。女性の皆さま、今年は大切な方へ花のプレゼントしてみてもいかがですか？

# 花ごよみ

如月

#### 目次

- 4 ほっとピックス
- 8 ピックアップ生産物
- 10 畜産部だより
- 12 女性部活動紹介
- 14 特集「発酵美人」のすすめ
- 18 頭の体操

頑張る人には福が来る  
がいにばり屋  
NO. 59



湯地 勇さん

宮崎市清武に三角屋根が連なる形状をした大きなハウスがあります。そこでミニトマトの栽培を行っているのは湯地勇さん(40)です。

ミニトマトの栽培を始めて5年目、元JA職員でミニトマトの指導員をされていました。JAで技術の勉強をしていた頃から、栽培にも興味を持ち、退職後に就農を決意されました。

生産者となり、2年ほどは経営や栽培など難しさもあったそうですが、現在はご両親と従業員13人で作業を行っています。管内でフェンロー型温室(連棟型温室)を使ってミニトマト栽培をしている部会員は6人。換気効率が良く、温度と湿度などの環境をコントロールしやすい仕組みとなっています。

ミニトマトは上へ伸びていくため、ミニトマトは作業用の足場をレール上で動かして誘引や摘葉など行います。通常のハウスと比べて、トマトの茎を高い

位置まで生長させ、葉に当たる太陽光を多くすることで、収量を増やすことができます。「個人では更なる収量アップが目標で、指導員や外部からの情報を広く収集し、技術力向上を目指している。」と語られます。

また湯地さんはトマト類部会の部会長を務められています。現在、部会員同士がコロナの自粛により交流が減っています。部会員がお互いに知識を共有し、品質レベルを一段階上げ、産地としての評価を上げることが部会全体の目標だそうです。

「部会は親元就農者も増え、若い方も増えていきます。規模拡大を行うなど、さらに上を目指して頑張っていきたいですね。」と話され、これは高齢化が進む農業全体に言えることだと若い生産者に呼び掛けます。

「宮崎は農業県です。自分も挑戦することを続けていきます。ともに他産地に負けないように頑張っていきたいと思います。」湯地



さんは若い生産者へのアドバイスを行い、未来の農業に期待されています。宮崎の農業のこれからを、若い人たちと一緒に盛り上げていきたいと意気込みます。

# ほっとトピックス



JA宮崎中央のSDGs  
の取り組みをマーク  
で表示しています

12月8日~

## 生産者圃場を 役員巡回



12月8、12、14日の3日間、常勤役員による年末農家圃場巡回を行いました。生産部会の役員等を努めていただいている管内生産者の方々のもとへ年末のご挨拶を兼ねて巡回を行いました。

年末年始における各農産物の生産管理状況、9月の台風被害による影響、また資材高騰における生産者の状況など、様々な意見が常勤役員へと伝えられていました。

## みんなで作ろう フラワーカーペット

12月3日



12月3日、4日、宮崎駅西口前アミュひろばにて「みやざきみんなート」が開催され、JA宮崎中央切花部会が協力を行いました。

イベント会場に準備されたオアシスに、訪れた方々が好きな色のスイートピーを選んで生け、2日間にわたり「みんなートフラワーカーペット」が完成しました。

12月11日

## アールスメロンで甘~い冬の贈り物



当たり♪おめでとうございます

12月11日、25日の2日間、アールスメロン部会は宮崎営農センターでメロン即売会を行いました。1~2玉入り2種類の箱入りを用意し、各日予定した300玉は完売。新型コロナウイルスによる需要の落ち込みを生産者自らの手で活気づけるため、初の取り組みでした。

10時の開始に合わせて多くの購入者が訪れ、贈答用の発送手続きを行う人も多く見られました。1万円以上購入された方には抽選もあり、当たりには特選桐箱入りのアールスメロンが贈られました。また、キュウリ、黒皮かぼちゃ、日向夏などの農産物の販売も同会場で行われました。

9月の定植時、台風による影響が心配されましたが、出荷の12月には順調に糖度も上がり、順調な出荷を迎えました。横山隆徳会長は「立派に仕上がったものをたくさんの方に購入して頂けた。大切な方への贈答品として喜ばれ嬉しい」と話されました。

12月11日

## マラソンランナーに農産物でエール！

12月11日



12月11日、青島太平洋マラソン2022が開催されました。みやざき中央農産物ファン拡大事業委員会は橘通りの給水ポイントに胡瓜の浅漬けを用意し、高校生ボランティアの方々とともにランナーの皆さまを応援しました。また大会上位入賞者には、副賞として青果物詰め合わせを贈りました。



宮崎県産の胡瓜が冬の生産量日本一であることを知り驚かれていた高校生ボランティアの方々は、その胡瓜の美味しさをランナーへPRして頂きました。胡瓜の配給はコロナウイルスの影響から3年ぶりの実施となり、「これを待っていた」「おいしい」といった声をいただき、大変好評でした。大会を通して、管内農産物の美味しさをたくさんの方に知ってもらいました。



職員もランナーで参加し大会を盛り上げました☆



高校生ボランティアの皆さま

12月14日

## 「食」を学ぶ絵本を子どもたちへプレゼント



JA宮崎中央は三和こども学舎（宮崎市）で絵本の寄贈式を行いました。JA共済が行う地域・農業活性化事業として、宮崎市と国富町の167カ所の認可保育施設に、食育に関する絵本1670冊を寄贈しました。



JA役員らが施設を訪れ、栗原俊朗組合長から園長へ目録と10冊の絵本を贈りました。絵本を通して未来を担う子どもたちが「食」に関する知識や大切さを学びきっかけづくりが目的。寄贈した本の中から読み聞かせも行われ、参加した園児31人は野菜に関する話を興味深く聞いていました。

栗原組合長は「絵本を読んでたくさん学んでほしい。野菜などを作る人にも感謝して、たくさん食べて大きく成長してほしい」と挨拶。三和こども学舎はサツマイモやダイコンの収穫体験を行ったこともあり、普段から食育活動に取り組んでいます。園長先生は「毎日読み聞かせを行っているので本は大変嬉しい」と話されていました。



12月15日

## 「はぴす号」支店で農産物を販売！

12月15日



12月15日、年金受給日で多くの方が来店する日に、支店の駐車場で「てげうまはぴす号」による農産物販売が行われました。

今回は宮崎支店、大淀支店、南宮崎支店、木花支店、赤江支店にて、キュウリ、イチゴ、日向夏、金柑などの管内農産物が販売されていました。

宮崎支店では「初めて知った。毎月しているの?」「来てよかった」と喜んでいただき、12月から出荷の始まった『やまいき黒皮かぼちゃ』は完売するほどでした。



美味しい野菜たくさんです！

12月17日

## 大根やぐら 点灯式



ライトアップをバックにアカペラを披露

今年も綺麗な大根やぐら

田野町運動公園南側で大根やぐらライトアップ点灯式が行われました。

今年は初めて宮崎大学アカペラ部の皆さんのアカペラライブが行われ、寒さを感じさせない素敵な歌声が田野町に響きました。会場ではぜんざいや漬物の振る舞いも行われました。

点灯式では田野・清武地域日本農業遺産推進協議会の会長である栗原俊朗組合長と学生によって点灯スイッチが押され、大根やぐらに色とりどりのライトが光りました。

(大根やぐらライトアップは令和5年1月15日まで行われていました)

12月14日

## 品評会出品野菜を 子ども食堂へ贈る



贈呈式

宮崎支店青年部盟友から宮崎市子ども食堂事務局へ農産物を贈りました。

同日、盟友らが生産したキュウリ、ピーマン、ミニトマトなどが集められ、生産技術向上を図るための農産物審査会が行われました。宮崎市農政企画課、JA職員による審査会で特別賞6点が決定しました。



品評会

品評会のため盟友28人から集められた農産物33点は、贈呈式にて宮崎市子育て支援課を通じて子ども食堂の食材として提供しました。毎年行われる品評会ですが、食堂への提供は初の取り組みで、地域の社会活動への支援、また園芸産地の振興と活性化を目的としています。

以前より宮崎支店青年部から子ども食堂への食材提供の声は上がっており、石川達也部長は「品評会で技術向上、活性化に努めている。今年はさらに地域の子どものためとなり、さらにPRにもつながった」と話されました。宮崎市関係者もクリスマス会が多くなる時期で食材が多いと嬉しいと話し、イチゴやパプリカなどクリスマスにぴったりの食材も喜ばれました。

12月22日

## 生産者2人 希少な南瓜を市へPR

南瓜部会は、宮崎市清山知憲市長へ『やまいき黒皮かぼちゃ』の贈呈式を行いました。生産者が2人となり、益々PR活動に力が入る部会が、冬至に合わせ、ブランド南瓜の美味しさや生育状況についてなどを市へ伝えました。

式では同部会の横山文男部会長から清山市長に手渡し、煮付けを試食しながら今年の栽培や販売状況を報告しました。清山市長は「冬至に伝統の味を食べて運気を上げたい」と挨拶。生産者は市場流通状況や一番果の美味しさについてなど話しました。今年は冬至に向け注文が多く、数が追いつかないほどで生産者数を増やすことも今後の課題となります。

横山会長は「小ぶりだが味は立派なものができた。2人で丁寧育てた伝統の味を多くの人に食べてもらいたい」と話しました。



1月のあなたの運勢 占い師 モナ・カサンドラ

牡羊座 3/21~4/19 全体運★コミュニケーション運が回復。話し合う姿勢は幸運も呼び込みます。頼み事もすんなり引き受けてもらえそう

年金友の会からの  
お知らせ

## グラウンドゴルフ大会

12月8日、ひなた木の花ドームで年金友の会グラウンドゴルフ大会が行われました。参加者310人が、会員の方々と交流を深めながら、笑顔で楽しまれていました。



ロングコースで  
ホールインワン!

### 今大会の最年長賞の方々も頑張ります

成績

A  
コート  
スタート

- 優勝 奉養 一子さん(国 富)
- 準優勝 内元紀佐子さん(高 岡)
- 3位 佐藤 美則さん(南宮崎)
- 4位 山中 明雄さん(南宮崎)
- 5位 池田 正利さん(宮 崎)

B  
コート  
スタート

- 優勝 坂口 誠さん(南宮崎)
- 準優勝 門本 安春さん(田 野)
- 3位 小西 貞夫さん(南宮崎)
- 4位 湯地 嘉子さん(南宮崎)
- 5位 竹下ミチ子さん(南宮崎)

C  
コート  
スタート

- 優勝 福島 靖子さん(宮 崎)
- 準優勝 矢野 利子さん(南宮崎)
- 3位 横山 静子さん(国 富)
- 4位 日高 嘉秋さん(宮 崎)
- 5位 山本正二郎さん(南宮崎)

D  
コート  
スタート

- 優勝 水野 良則さん(宮 崎)
- 準優勝 小城志津代さん(南宮崎)
- 3位 川越 哲雄さん(宮 崎)
- 4位 八永 敏満さん(佐土原)
- 5位 尾崎 史子さん(南宮崎)

お1人様  
1個限り!

## 年金感謝デー

●年金振込指定の貯金通帳等をご持参ください。  
年金振込日にご来店いただいた方へ  
素敵なプレゼントをご用意!!



※数に限りがございますので、お早めにご来店ください。※先着順となりますのでご了承ください。※ATMでのお取引のお客様は通帳を窓口までお持ちください。





ドローン撮影の様子

今年 は台風の被害も無く、大根の生育も順調。干し作業が始まったから天候も良く、良い風が吹き抜けて順調に干し大根が仕上がっています。

12月20日は、日本農業新聞の記者の方が松山会長を訪ね、ドローンを使って大根やぐらや作業の様子を撮影されていました。

2021年、宮崎市田野・清武地域の「宮崎の太陽と風が育む『干し野菜』と露地畑作の高度利用システム」が日本農業遺産に認定されました。田野・清武地域は耕畜連携で土づくりを行い、大根

2022年12月、田野町七野地区で干し大根部会 松山一男部会長が高さ6mほどあるやぐらに上り作業をされています。10月頃から「やぐら」を組み立て、11月末頃から大根収穫、専用の機械を使い2本で1セットに結びます。その後大根を綺麗に洗い、やぐらに掛けて干します。雨の日や気温が0℃以下になる前にビニールシートを掛け、湿気や寒さから大根を守ります。マイナスになるような夜は圃場へ行き、温度の調整も行います。



干し作業

を干し野菜として加工・販売。収益を安定化させるシステムとして約100年前から受け継がれています。乾燥した冬の風を利用して、やぐらを建て大根を干した「大根やぐら」の並ぶ景色は、清武町と田野町の冬の風物詩となっています。

農業遺産の認定を受けPRの場も広がり、さらに毎年地域の小学生農業体験や夜はライトアップを行うなど若い人たちにも広く知られるものとなりました。



収穫後の大根をセットにしてトラックに積んでいきます

2023年1月1日(日) 日本農業新聞 特集 『風が見つけた農模様』



日本農業新聞 ホームページでは動画も公開されています!!

田野町の田野・清武地域では2021年に認定された「干し野菜」と露地畑作の高度利用システムが日本農業遺産に認定されました。田野・清武地域は耕畜連携で土づくりを行い、大根

今年 は台風の被害も無く、大根の生育も順調。干し作業が始まったから天候も良く、良い風が吹き抜けて順調に干し大根が仕上がっています。

# はぴすのお散歩



2022年12月、清武町尾平地区の大根やぐらの前で撮影をする新婚さんを発見！

ビシッと袴姿をきめる黒田耕輝さん、綺麗な色内掛けでニッコリ微笑む菜美さん。耕輝さんの父・善和さん（南宮

崎地区干し大根部会会長）のもと、若手干し大根生産者として地域を盛り上げていただくご夫婦の結婚記念撮影です。

これから宮崎の大根やぐらの伝統を守り、二人で力を合わせて頑張ってほしいですね☆

JA宮崎中央の移動販売車

## てげうまはぴす号

旬の新鮮な農産物を各支店駐車場にて下記の時間に販売いたします！ぜひお立ち寄りください☆

**販売日**  
令和5年  
2月15日(水)

9:00~12:00  
高岡支店

9:00~15:00  
国富支店

## 左右の指先を付けて反らす

### STEP1 基本の動き



(1)両手の指の間を開いた状態で、指先同士を軽く付けます。



(2)両手指にくっつと力を入れ、指先から指の付け根までくっつけたまま反らします。このとき、10秒ほどかけて息を吐きながら行います。

#### ポイント

手のひら同士はくっつかないように意識しましょう。

(3) (1)に戻り、(1)と(2)を1回1秒のペースで30回繰り返します。

### STEP2 応用



(4) (1)の状態から手首を外向きに倒し、親指が上を向く状態にします。そのまま手首を手前に倒し、小指が上を向く状態にします。10回ほど繰り返します。余裕があれば、指先に力を入れて反らしてみよう。



手指を反らして、心身の調和を図る

体は前後左右どこかに偏った動きをしていると疲労を招き、さまざまな不調が起きやすくなります。手指の動きも同様です。手の指は内側に向かって動きやすいいため、反対の手の甲側に反らす動きは意識しないとなかなかできません。手指の動きは体全体だけでなく脳にも影響を与えるため、手指の動きのバランスを整えることは、心身を整えることにもつながります。

今回ご紹介するのは手指反らし体操です。簡単かつ効果の高い体操なので、ぜひ覚えてください。この体操は時間も場所も選びません。仕事終わりや就寝前などに行って1日頑張った手指をケアしましょう。また、朝の起床時にもお勧めです。寝ている間に硬くなった全身を伸ばし、脳にも良い刺激を送ることができます。

手軽に健康

手指体操

健康生活研究所所長 堤喜久雄

# 畜産部だより



## 12月期品評会

令和4年12月15日

【出場頭数】

雌子牛の部 32頭

去勢子牛の部 開催なし

雌牛の部

坂上 康人さん(国富)

「だりあの1」号(R4.4.6)父「二刀流」、  
母の父「美穂国」、母の祖父「福桜」、母の  
母の祖父「上福」

成績(敬称略、かっこは支店名)

【雌牛の部】

2席=小森 正(高岡)

3席=日高 和幸(綾)

4席=児玉裕太郎(南宮崎)

5席=野崎 英二(南宮崎)

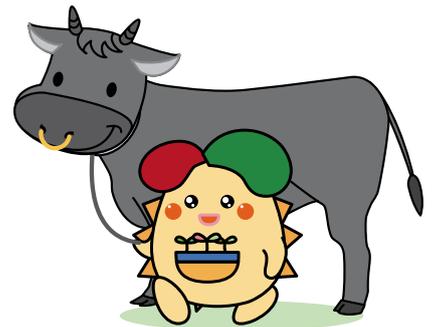
6席=木村 善尋(南宮崎)

7席=鈴木美代子(国富)

## 12月期子牛セリ市

令和4年12月11日~12日

地区	性別	頭数	最高	最低	平均価格	kg単価
宮崎	雌	24	832,700	370,700	600,325	2,161
	去勢	40	1,003,200	366,300	702,213	2,379
南宮崎	雌	63	1,382,700	323,400	636,254	2,319
	去勢	73	993,300	418,000	698,877	2,394
田野	雌	41	851,400	300,300	559,954	2,172
	去勢	36	1,056,000	306,900	667,394	2,372
佐土原	雌	31	832,700	361,900	589,210	2,133
	去勢	43	991,100	229,900	695,967	2,364
高岡	雌	29	818,400	370,700	601,586	2,252
	去勢	46	900,900	438,900	655,959	2,277
国富	雌	90	906,400	231,000	609,302	2,228
	去勢	111	999,900	388,300	679,404	2,345
合計	雌	278	1,382,700	231,000	604,312	2,227
	去勢	349	1,056,000	229,900	683,803	2,355
	総体	627	1,382,700	229,900	648,558	2,301



## 宮崎中央 子牛せり市

1月9日、10日に子牛せり市を開催しました。多くの来賓の方々にお越しいただき、良い一年となるよう祈願して鏡開きも行われました。

(※1月期せり市結果は3月号にて掲載)



## 第61回 宮崎中央畜産共進会関係表彰

### 畜産 功労者

高山 直士さん(宮崎)  
木村 善尋さん(南宮崎)  
木下 勝好さん(田野)  
佐藤 次男さん(佐土原)  
前田 國雄さん(高岡)  
佐土原 郁さん(国富)  
淵本 一美さん(綾)



### 年間 団体賞

1位 国富支店  
2位 南宮崎支店  
3位 綾農協

### 年間 個人賞

1位 甲斐 芳彦さん(佐土原)  
2位 増田 純一さん(南宮崎)  
3位 横山 忠さん(南宮崎)



## 『忠富士号』慰霊碑が完成



慰霊碑

川越忠次さん、由美子さん

12月20日、西都市に「忠富士号」の慰霊碑が完成し、慰霊祭が行われました。宮崎牛の改良増殖と銘柄確立に大きく貢献した「忠富士号」に感謝を表し県家畜改良事業団が慰霊祭を行い、生産者および畜産部職員が参列しました。

「忠富士号」は、平成22年に発生した口蹄疫により殺処分となり西都市尾八重地区に埋葬されました。生産者の川越忠次さん(南宮崎)のもと、平成14年に誕生し、平成15年から凍結精液の供給が開始、優れた能力により宮崎牛の銘柄確立に大きく貢献しました。その後は多くの優れた種雄牛が造成され、特に「耕富士号」は「忠富士号」の能力を強く引き継ぎ、現在の宮崎牛をけん引する種雄牛となっています。

## 牛乳をもっと食卓に おいしい ミルク赤飯

出典●一般社団法人「ミルク乳和食サイト」 レシピ●料理家・管理栄養士 小山浩子さん

### サツマイモの甘味に牛乳のこくをプラス サツマイモ入りミルク赤飯



#### 材料(2人分)

もち米 ..... 1合  
小豆 ..... 25g  
水 ..... 200ml  
牛乳 ..... 50ml  
サツマイモ ..... 1/2本 (75g)  
ごま塩  
粗塩 ..... 小さじ1  
水 ..... 大さじ1  
黒ごま ..... 大さじ1

#### 作り方

- 1 サツマイモは厚さ1cmのいちよう切りにする。
- 2 もち米は洗って30分以上浸水させる。小豆は洗い、一度ゆでこぼし、鍋に小豆と水を加え、ふたをずらして豆が軟らかくなるまで30分煮る。ざるにあげ、煮汁は取っておく。
- 3 炊飯器にもち米、牛乳、よく冷ました煮汁を1合の目盛りより少なめに入れ、表面に小豆とサツマイモをのせて炊く。煮汁が少ない場合は、水を足す。
- 4 ごま塩を作る。フライパンに粗塩と水を加え、加熱する。ふつつつしてきたら黒ごまを加え、水分を飛ばすように粉を吹くまでいり上げる。
- 5 器に③を盛り、④をかける。

# 女性部活動紹介



## 綺麗な寄せ植えが長く続きますように

12月上旬、佐土原支店女性部は花の寄せ植え教室を行いました。宮崎園芸から講師を招き、寄せ植えを体験しました。ハボタン、パンジー、白妙菊など7種の花を使いました。

「皆さま、私の話をちゃ～んと聞いてくださいね～」先生からそんな声が何度も掛かります。シクラメンが土に埋まらないように、ハボタンが飛び出し過ぎないように…などなど、たくさんのご指導のもと素敵な寄せ植えが完成しました。



## クリスマスに手作りケーキ

12月23日、国富支店フレッシュミズ10名と子どもたちでクリスマスケーキ作り教室を行いました。それぞれご家族ごとに、イチゴやサンタクロースで飾りつけをした可愛いケーキを作り、お家でクリスマスを楽しみました。

クリーム  
たくさん!



イチゴをのせて～



出来上がり☆

完成!!



## 調理簡単! 美味しい料理をご家庭に

12月9日、田野支店女性部は「お鍋が欲しくなる～お鍋講習会」を開きました。参加者は鍋を使用して作った赤飯、甘酒などの試食を楽しみながら電気圧力鍋の使い方を学びました。

たくさんの質問やその他の鍋やフライパンなど、家庭で使う便利な調理器具に皆さん興味津々な様子でした。



試食付きの講習会でした☆



## 正月飾りのフラワーアレンジ作り

12月28日、南宮崎支店女性部はフラワーアレンジ教室を行いました。

講師は切花部会 吉野恒男会長が務め、参加者に管内で育った花材のトルコギキョウやキクなどを紹介。その他にもハボタンやマツなどお正月アレンジにぴったりの材料を使って、大小の器で2つのアレンジを作りました。

参加者は花の長さやバランスを考えながらアレンジを楽しんでいる様子でした。



皆さん真剣な様子!



完成しました☆

## 仲間たちと寄せ植えを楽しむ

12月21日、国富支店女性部は寄せ植え教室を行いました。シクラメンやハボタン、ピオラなどの花を使って、女性部120人で寄せ植えを楽しみました。



並べ方の違いで  
アレンジの雰囲気も様々です☆

# 農業MEMO

## 野菜・花卉指導課

### 植物生理について

#### 【温度】

植物の発育には温度が大きく影響しています。夏に植物は成長が早くなり、冬には遅くなります。停滞するのはその為です。近年施設栽培で環境測定装置を導入される方が増えていますが、植物の展開スピードを見る時は24時間の平均気温を参考にすると調整がしやすくなります。

又、光合成で生成された糖の流れも温度に影響します。例えば、ハウス栽培では、日没後から約4時間加温し、果実に糖が多く流れるような管理をされています。これは温度を高く保ち果実温度を維持する事で肥大を促進させる為に行われています。

このように温度に影響される植物の働きはたくさんあります。まずは、日々の植物の観察をしっかり行い、朝は葉がしっかりと立っているか、夕方は葉が巻いていないかといった確認をしっかり行い植物に合わせた管理を行きましょう。

### 施設・露地園芸

#### 【2月の栽培管理について】

##### (施設園芸)

1月下旬から日射量が増えてきますので灌水・液肥の施用量等を見直し、樹勢維持を図るとともに東側、西側の遮光を行い、高温乾燥条件にならないようしっかり管理しましょう。

##### (露地野菜)

春野菜の播種や圃場の準備等が始まる時期です。マルチやトンネルの施用を早めに行

い、地温確保や霜害の被害防止に向けた対策をしっかりと行いましょう。

## 農産指導課

### 早期水稲

稲作は昔から苗半作と言われていました。根張りの良い丈夫な苗を作り、気象災害に強い稲作りに努めましょう。そのためには「毎年種子を更新」しましょう。

#### 種子の準備

①発芽勢の良い充実した種子を確保する為塩水選(水10ℓに食塩800g以下もしくは水のみ)をしましょう。

※塩水選をした場合はよく水洗いし、塩分を落として下さい。

②健全育苗を実施する為、種子消毒を実施しましょう。

テクリードフロアブル(200倍)+スミチオン乳剤(1000倍) 24時間浸漬処理消毒後は水洗いせず、水を切り約6時間風乾した後に浸種します。浸種期間は積算温度で10℃(水温10~15℃の範囲)を目安とし、約7日~10日程度(3日に一度は水を入替え)行いましょう。

#### 苗立枯れ病(リゾブス菌)の予防

①播種前にかん水を兼ねて床土の入った育苗箱にダコニール1000(1000~2000倍液)+ナエファイソフロアブル(1000~2000倍液)を1箱当たり0.5~1リットル灌注する。

#### 種蒔き

①播種量は1箱当たり乾籾で140~150g(催芽籾で約170g)  
②覆土:播き終ったら「種籾」が隠れる程度に覆土する。

※本年も種子配布時に「育苗管理のチラシ」を配布いたしますので、詳しくはそちらをご参照ください。

# かなえる7食品

毎日食べてアンチエイジング

## 納豆

納豆の原料である大豆は、牛肉と比べても遜色のないほどタンパク質が豊富で、ビタミンCと協力してコラーゲンを生成する亜鉛も豊富です。さらに女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンが、発酵の働きで吸収されやすい構造になっています。またアンチエイジング効果のあるポリアミンも、納豆菌によって増加。納豆を毎日食べることで、自然に若々しさを保てるのです。

ポイント

体内の細胞の生まれ変わりに必要な核酸が豊富に含まれているかつお節（枯れ節・本枯れ節）と組み合わせるとより効果的。

食べるだけで美しく健康に！

監修：一般社団法人 日本発酵文化協会  
藤本 倫子

# 「発酵美人」の すすめ

いつまでも若々しく、美しくいたい。  
でもそのために無理をしたり、お金や手間をかけるのは嫌……。  
そんな女性のわがままをかなえてくれるのが、身近にある発酵食品です。

「美肌のビタミン」たっぷり

## 甘酒

米こうじに水を加えて発酵させて作る甘酒。こうじの働きにより、発酵の過程でブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンが生成されます。またタンパク質、糖質、脂質の三大栄養素の代謝を助け、「美肌のビタミン」とも呼ばれるビタミンB群が含有されるのも特徴。代謝が上がると体温を上げる効果も期待できますから、甘酒を毎日飲むことで、肌や爪、髪を健やかに保てます。

● 人類が生み出した  
健康マジック・発酵食品

● 栄養&吸収率アップで、  
若々しく美しく！

人類は紀元前から、自然界の目に見えない微生物や酵素を利用して、貴重な食品の保存性や栄養価、風味を高めてきました。その経験知の結晶が発酵食品です。  
食品を発酵させると、さまざまな栄養価がぐんとアップします。例えば大豆はそのままでも栄養価の高い食品ですが、納豆菌を加えて発酵させると、ビタミンB2は煮大豆の約10倍に、葉酸は約3倍に増加します。さらに大豆にほとんど含まれていないビタミンK2など、新しい栄養成分が加わるのです。

食品は発酵することで栄養素の構造が変わり、分子が小さくなるため、体内に吸収されやすくなります。発酵による栄養と吸収率アップを期待でき、細胞が活性化したり、免疫力が高まつたりするなどの健康効果が得られやすいです。そのため体の内側から健康になり、若々しさを保つことができます。美しい肌や髪は、1日や2日ではあるものではありませんが、私たちがとってなじみの深い発酵食品なら、無理せず長く摂取が続けられます。発酵食品の力をもっと知って、健康的な美しさを手に入れましょう。

スレンダー美人、熟睡美人のもと

## キムチ

脂肪の代謝を促進させるカプサイシンが豊富な唐辛子、血行を良くして肌の新陳代謝を高めるニンニク。これらの成分が発酵によって吸収されやすい形になっているのがキムチです。キムチを常食している韓国人には肥満が少ないといわれています。食物繊維の宝庫であり、植物性乳酸菌も豊富に取れるキムチは、腸内環境も整えてくれます。

**ポイント** 植物性乳酸菌はリラックス効果を期待できる GABA を生成するため、晩ご飯にキムチを食べると安眠効果が得られます。キムチにないタンパク質（肉、納豆、豆腐製品など）と組み合わせるとより効果が期待できます。

免疫力アップで腸から美しく

## ヨーグルト

牛乳を発酵させて作るヨーグルトは、牛乳に比べて分子構造が小さいため、同じ量でも消化吸収率が抜群にアップします。また乳酸菌が腸内環境を整える善玉菌の働きを助けることで、免疫力を高め、便秘解消効果も期待できます。

ミネラル・ビタミンで美肌美人に

## チーズ

チーズは発酵によって、牛乳の有効成分にミネラルやビタミンが添加されています。メラニン色素の発生を抑制するビタミン A は緑黄色野菜よりも多く、皮脂分泌をコントロールして美肌を保つビタミン B2 も増えています。

# 「発酵美人」を

免疫力アップで健康美人

## ぬか漬

今、注目されているのがぬか漬です。ぬか漬は、腸まで届く酪酸菌を豊富に含む、数少ない食品の1つです。人の寿命の長さは腸の中の酪酸菌の量に比例するといわれ、また腸内の酪酸菌を増やすことが、花粉症などのアレルギー疾患や認知症の予防に役立つという研究結果もあります。毎日の食事で、ぜひぬか漬を取り入れてください。

**ポイント** ゴボウ、ヤーコンなどのぬか漬は、酪酸菌の餌となるフラクトオリゴ糖を豊富に含んでいるため、腸内の酪酸菌がさらに増えて免疫力アップが期待できます。

色白美人、穏やか美人、元気美人のもと

## みそ

みそを発酵させるこうじに含まれる遊離リノール酸には、メラニンの生成を妨げると同時にメラニンの排出を助ける働きがあります。特に赤みそには、紫外線ダメージを防ぐ抗酸化成分のメラノイジンが多く含まれていますので、日焼けや染みが気になる人は積極的に摂るといいでしょう。また、GABA（ギャバ）を多く含む白みそにはリラックス効果が、アミノ酸が豊富な赤みそには疲労回復効果がありますから、合わせみそなら心身の疲れを癒やすのに役立ちます。

**ポイント** 発酵期間が長く乳酸菌の量が多い豆みそや赤みそには、カルシウムなどのミネラルの吸収を促進する働きが期待できます。更年期以降の骨粗しょう症対策にお薦めです。



**ドローンを使ったハウスの薬剤散布はいかがですか？**  
 ハウス表面の汚れを落としたり、遮熱・遮光剤を散布することができます。

散布前

散布後



散布後の降雨で汚れが落ちます



遮光剤散布後のハウス

※圃場の状況によって作業できない場合がありますので、現場で確認をさせていただきます。

## 割引キャンペーン始めました!!

20a以上の散布を注文された方は、下記の条件で最大15%引きとなります。

- ①初回限定キャンペーン  
10%引き (期間限定：令和5年2月末まで)
- ②高齢者支援割引  
10%引き (対象65歳以上)
- ③リピーター割引  
10%引き (前年度散布実施者に限る)
- ④大口割引  
10%引き (50a以上)

※複合条件で最大15%引き (例①+②=20%→15%引きになります)

【散布料金表】

	20a	30a	40a	50a	税別
通常 散布	92,040	138,060	184,080	230,100	
10%引き	82,836	124,254	165,672	207,090	
15%引き	78,234	117,351	156,468	195,585	

技能認定の取得を目指してみませんか？

## DJIドローン(T10、T30) 教習会コース

初心者教習…機種：T10、T30

期間：5日間 **324,500円(税込)**

拡張教習(MG-1、T20認定取得者対象)…機種：T10、T30

期間：1日 **66,000円(税込)**



T30

教習場所

- ・宮崎校：JA宮崎中央 家畜市場
- ・南宮崎校：JA宮崎中央 木花支店

教習日程

今後の日程につきましては、下記連絡先へお問合せください。  
 (株)アグリプラス ☎0985-89-4664(担当:加治屋)



今年6名の職員が二十歳を迎えましたのでご紹介いたします！  
「ハタチの挑戦」を一言！ 今後ともよろしくお願ひいたします。



**佐藤 遥花**  
金融部 金融業務係  
感謝の気持ちを忘れず、一日一日を大切に過ごしていきます！

**東原 凜**  
木花支店 貯金為替係  
新たな資格取得に挑戦し、趣味も楽しめます！！

**福原 夏海**  
佐土原支店 貯金為替係  
何ごとにも前向きに、常に笑顔で頑張ります！！

**内窪 真希**  
南宮崎支店 共済係  
周りの人達への感謝を忘れず、たくさん恩返しする1年にしたいです

**上床 捺美**  
住吉支店 貯金為替係  
笑顔を大切に、お客様に寄り添った丁寧な接客を頑張りたいです！！

**北林 琴美**  
南宮崎支店 貯金為替係  
周りに頼られる人になれるよう頑張ります！

# 新規就農者入植団地事業の募集要領

## 1. 目的

地域農業振興を図る為、施設及び付帯施設を設置、貸与することにより、初期投資の負担軽減を図り、新規就農者の育成及び経営基盤の確立を図る事を目的とする。

## 2. 参加組合員の要件

- 1 入植者は、農業経営に意欲があり、JA 事業全般に理解のある者とする。
- 2 農業の経験が1年以上有る者。  
(新規就農研修等を含む)
- 3 宮崎市内在住の者。
- 4 暴力団等排除条例に関する書類の提出が可能な者。
- 5 貸付金及び購買未収金の遅延がない者。
- 6 その他、組合長が適当と認めた者。

※入植者については、所定の審査会を経て決定いたします。

## 3. 年間賃貸借料

- **田野第1入植団地 (七野地区)**  
1号棟～5号棟 (1,752㎡) **672,995** 円 (税抜)  
6号棟～7号棟 (1,794㎡) **682,995** 円 (税抜)
- **田野第2入植団地 (中尾地区)**  
1号棟～3号棟 (1,932㎡) **739,995** 円 (税抜)  
4号棟～5号棟 (2,016㎡) **770,995** 円 (税抜)
- **高岡入植団地 (上倉永地区)**  
1号棟～3号棟 (2,847㎡) **1,050,000** 円 (税抜)  
4号棟 (2,805㎡) **1,035,000** 円 (税抜)

※申し込みを希望される方は入植団地申込書に必要事項を記入の上、下記へ郵送若しくは JA 宮崎中央各支店より送付下さい。申込締切は令和5年2月末までとなっております。  
詳しくは下記へお問い合わせください。

### お問い合わせ

〒880-0921 宮崎市大字本郷南方 4142 番地  
JA 宮崎中央 営農部営農企画課 新規就農者入植団地係 TEL 0985-89-4660



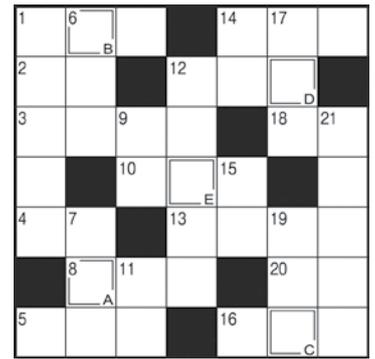
## クテのカギ

- 2月の誕生石・アメシストは紫色の—です
- 刻みたばこを詰めて吸う道具
- Lが大ならMは
- こうなった—を知りたいなあ
- 暖炉にくべます
- 3度の食事以外に食べるもの
- バレンタインデーに実らせる人もいます
- 囲碁や将棋の指し手の記録
- 百貨店の—ガイドで目当ての売り場を探した
- 昆布と—節でだしを取った
- 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

## クコのカギ

- ウィンタースポーツの代表格
- 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- お吸い物などを入れる器
- 鬼は外、福は—
- 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- 車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- 旅先で眺めることもあります
- もむと温くなるタイプもあります
- 遅い時間まで寝ずにいること
- 仁徳天皇陵もこの1つ
- 水分補給に役立つ—飲料は、電解質を加えてあります
- 動き者だといわれる昆虫
- 天ぶらを天—に漬けて食べた

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



## 12月号の答え「ユキアソビ」

※当選者の発表は誌面にて行います。なお公正を期すため本名での発表とさせていただきますので、ご応募の際は了解下さい。



## 12月号のプレゼント 完熟きんかん

- |         |         |
|---------|---------|
| 池田いつ子さん | 西條美代子さん |
| 上原なつみさん | 増田 優子さん |
| 鎌田 政行さん | 幸 紗也子さん |
| 黒木 啓子さん | 吉野理恵子さん |

おめでとうございます  
今月の応募は93通でした

10名様  
に  
プレゼント

## 宮崎牛・みやざき和牛消費券 3000円分

宮崎の美味しいお肉を食べよう!!

### 応募方法・締切

下記の要領で **2月22日(水)**  
(当日消印有効)までにお送りください。

当選者発表は4月号です。

※ご応募に際して取得した個人情報はこのたびのプレゼントの抽選・発送以外には一切使用しません。また承諾なく第三者に提供しません。但し、コメントに関しては「WELCOME JA」に掲載させていただく場合がありますので、ご了承下さい。

〒880-0813

63 めぐみ2月号係  
宮崎市丸島町1番17号  
JA宮崎中央

- クイズの答え  
〇〇〇〇〇
- 〒・住所・氏名(匿名の場合はペンネームも)・年齢・電話番号
- JAだより「めぐみ」やJA、農業に対するメッセージ、日常のこぼれ話、イラストなど(必ず書いてくださいね!)

**や** まいき生目地区カボチャ生産者の皆さま、どうかこの黒皮カボチャをずっと作り続けていただくことを願っています。

**林** 表紙のご家族皆さまの素敵な笑顔、また共進会出場の喜びなど、様々なお便りをいただきました。ご夫婦の笑顔でおんぶ姿にも仲の良さが伝わってきましたよね☆

**が** んぱり屋のご家族、おめでとございます。写真の笑顔がとても素敵ですね。今後も「宮崎牛」日本一を守ってください。  
(佐土原町 日高さん)

**表** 紙のご夫婦も大切に牛の管理をされ、愛情たっぷりに牛を育てられ、ご立派です。畜産農家の方々のご苦労を思い出して、美味しくお肉を食べています。  
(宮崎市 ひなたさん)

**ご** 家族の牛に対する愛情、努力、日々の積み重ねが結果につながるのですね。仲睦まじいご夫婦の笑顔が最高です。  
(田野町 ユウちゃんさん)



12月号のご感想  
ありがとうございました。



**お詫** 12月号 頭の体操 横力「15」は、正しくは「16」となります。お詫びして訂正いたします。

**は** ぴすのお散歩、秋になってもこんなに素敵なお散歩が、ワリが拝見できるなんて驚きでした。来年にはぜひ伺いたいたいと思います。  
(宮崎市 みーさん)

**林** 年一回です。コロナや台風の影響から開催が難しい時もありましたが今年開催することができました。祭りの開催が決まりましたら「めぐみ」にも案内を載せますので、次回ぜひお越しください。

**支** 店ふれあいまつりというのがあるんですね。すごく楽しそうで、イベントやふるまひがあるようなので、ぜひ行ってみたいと思いました。年に1回なのでしょうか?  
(宮崎市 横山さん)

**林** 本場に美味しい黒皮カボちゃ!私も広報係になってからは毎年購入させていただき、ご近所やお世話になっている方へお裾分け! 少ない生産者で栽培、出荷、PR活動に頑張っている方々ので応援です!  
(宮崎市 コスモスさん)

定例理事会

令和4年12月27日(火) JA AZM大研修室

- 1 事業資金【相続税対策型】の貸出について(宮崎支店)
- 2 事業資金【法人向け】の貸出について(国富支店)
- 3 貯金保険機構 立入検査にかかる改善状況等の報告について
- 4 令和5年度 機構改革について
- 5 宮崎中央人材育成基本方針について
- 6 出資金減口に伴う持分の仮払いについて(赤江支店)
- 7 出資金減口に伴う持分の仮払いについて(国富支店)

以上7議案が、可決・決定及び承認されました。

人事異動 (かっこ内は旧部署)

【人事異動】

令和4年12月19日付

見島 介 国富営農センター 経済課 経済渉外係  
(経営支援室 経営支援課 国富支店駐在)

【退職】

令和4年12月31日付

小松 正和 (畜産部 生産指導課 係長)  
圓目 優誠 (国富支店 貯金を替課 LPC係)

交通事故はJA共済(交通事故処理センター)

8:30~17:00まで(平日) ☎35-3507

宮崎県夜間・休日事故受付センター

平日/17:00~  
土日・祝・祭日/ ☎0120-258931

カード紛失時連絡先



- キャッシュカードの紛失 17:00~翌8:00(平日) 8:00~翌8:00(土・日・祝)  
☎0120-646-106 ※上記時間以外はお取引店舗までご連絡ください
- JAカードの紛失 24時間受付・年中無休  
☎0120-159674

宮崎の農産物をお届け! 宮崎てげうま産直便

農畜産品を生産者や生産地の情報に合わせてダイレクトにお届けします。

JA宮崎中央  
みやざき中央農産物ファン拡大事業委員会  
URL : <http://shop.ja-direct.net/>



入居者募集 agri PLUS

アパート、貸家の入居者を募集しております。

- ◆清武地区、木花地区を中心に宮崎市内全域に物件を取り揃えています。
- ◆学生向け、ファミリー向けなど幅広くご対応いたします。  
宮崎大学近隣にも多数あり!!
- ◆なお、土地売買に関する業務も行っております。  
お気軽にお問い合わせください。

営業時間 月曜日~金曜日 (8:30~17:30)  
「取り扱い物件」はこちらから確認!  
お手持ちのスマートフォンから、いつでも簡単に物件を調べることができます。

お問い合わせはこちらまで! (株)アグリプラス 不動産事業部 宅建情報プラザ  
宮崎市清武町加納4丁目1 ☎0985-85-6071

毎日のあんしん・おいしいをおうちまで JAくらしの宅配便

インターネットで注文できるJAの宅配サービス!  
国産へのこだわりと安全・安心の品質をご自宅やご指定場所へお届けします。

- オススメ!! その① 「安全・安心」にこだわり
- オススメ!! その② 地球環境にも考慮して商品開発を行っています
- オススメ!! その③ 安心の国産原料

お問い合わせ専用フリーダイヤル  
JAくらしの宅配便事務局  
☎0120-009366

受付時間 土曜日・日曜日・祝日を除く、  
午前9:30~12:00まで 午後1:00~5:00まで  
※お電話でのご注文は承っておりません



編集後記

ドローンを使った大根とら採果を見学させて頂きました。(p8)  
生産者の中山さん、数年前にめぐみ表紙の採果取材が  
お世話になって、あじろりにお話しできました。  
ご対応ありがとうございました。採果日は12月、宮崎  
でも特に寒い朝で、火田には霜柱が... 足元サクサクの  
氷の中でも、干し大根の作業は行われており、その様子  
を見るのがとても大変な作業になりました。日本農業  
新聞の記者の方にもドローンの採果をネタに聞  
いて見せて頂き、また取材に関しても広報係として学  
ぶことも多かったんです。農業用ドローンよりも小さな機  
体で空から採果する様子に生産者の方々も思わず見上  
げるほどでした! JA広報も2023年新しいことに挑戦、  
飛躍の年! 🐰 になると良いなと思います。 🐰 (木)

令和5年度 年金感謝デーについて

いつもJA宮崎中央をご利用いただきありがとうございます。  
年金受給日に開催しています「年金感謝デー」についてのお  
知らせです。

各支店金融店舗および下記の旧店舗ATMブースにおいてもプ  
レゼント(本誌7ページに内容を掲載)をお渡ししますので、  
ぜひお立ち寄りください。

- 旧店舗名
- ・北支店
  - ・加納支店
  - ・恒久支店
  - ・赤江南支店
  - ・那珂支店
  - ・西佐土原支店
  - ・穆佐支店
  - ・八代支店
  - ・木脇支店
  - ・森永支店

日時 偶数月の年金受給日 9時~12時まで

※プレゼントは数に限りがございます。

# JA宮崎中央 ガソリンスタンド

## 2月定休日のお知らせ



5日、19日 ▶

- ・生目セルフ
- ・エポックエリア
- ・田野SS
- ・佐土原セルフ
- ・高岡セルフ
- ・三名SS

12日、26日 ▶

- ・宮崎セルフ
- ・木花SS
- ・清武SS
- ・那珂セルフ
- ・本庄セルフ

土日祝日 ▶

- ・八代SS

毎週日曜日は  
特売日です!

※田野SSは毎週火曜日・八代SSは毎週木曜日が特売日となります

※特売日が定休日の場合は前日が特売日となります

～棚卸による営業時間変更のお知らせ～

1月31日(火)は午後5時までの営業となります

タイヤの空気圧  
ボンネット内部  
ワイパーブレード  
無料点検実施中!!



お気軽に  
スタッフに  
お問い合わせ  
ください

温暖化、温暖化と言いますが、冬はやっぱり寒いです、特に今年の冬は豪雪で、テレビでニュースを見るたびに、その大変さがわかります、でもここ宮崎は、雪が積もったことが無い、情緒あふれる雪景色、そんな風景見れない代わり、普段見られぬ有名人が見られます、いろんなキャンパスが立ち上がり、特に今年は侍ジャパン、二刀流の大谷選手、村神様もやって来る、スポーツ色々目白押し、有名選手も目白押し、雪の降らない宮崎へ、凄い選手、凄いいチームを見においで。



小中月々

絵と文 山本俊六郎



JA宮崎中央



※広報誌めぐみはHPからもご覧いただけます

February.2023 No.312 2月号