

私たちは自然を愛し人を愛し街を愛します

# めぐみ

Nokyo Dayori JA Megumi



金融・共済渉外担当紹介  
美味しくいっぱい食べよう! レシピ「日向夏」

頑張る人には福が来る  
がっばり屋  
NO.49  
キュウリ生産者 鈴木隼人さん

# 春のアレンジを楽しむ



デザイン・製作 ● 吉野花壇 (代表) 吉野恒男



上から見たところのような感じです

## ワンポイントアドバイス

ヒマワリとマーガレットを同じ高さで生けました。春は色とりどりの花が咲く季節。全体的に太陽に向かって伸びるイメージでアレンジしました。



# 花ごよみ

卯月

## 目次

- 4 共済LA紹介
- 6 金融LPC・融資渉外紹介
- 8 ほっとピックス
- 10 畜産部だより
- 16 花束プレゼント企画発表
- 17 頭の体操

頑張る人には福が来る  
がいにばり屋  
NO. 49



鈴木 隼人さん

宮崎市倉岡で農業を行う鈴木隼人さん(42)は、就農して19年間キュウリの栽培を行っています。昨年より、宮崎支店胡瓜部会の部長を務めています。

農業への興味は元々両親が農家であったこと。小学生のときに父親が亡くなられてからも、母親が頑張っていたことを目にしていました。「一度は母も辞めてしまった農業ではありましたが、自分はその頃から農業に興味を湧いてきたように覚えている。」と話します。

就農することを決めた際には花き農家にも興味があったそうです。現在も胡瓜の栽培以外にも違う作物の栽培がしてみたいとたくさんの方に興味を持たれています。

「農業の面白さは毎年違った経験ができること。」例年通りを指して毎年自分なりの目標を立てるようですが、収量、キュウリの良し悪しは毎年度現われます。最

近では環境制御システムをハウス内に入れることでデータ化した情報から、より良い栽培を目指します。またハウスには害虫の天敵を放ち、農薬を減らす取り組みなど試験的に行います。ピーマンでの天敵方法をキュウリでも取り入れてみたいなど、今後の栽培に役立つ方法を見出すため様々な挑戦をされています。

宮崎支店の胡瓜勉強会『TIB』では生産者仲間と勉強会を行います。仲間との意見交換は多くのデータを共有でき、大変勉強にもなり、励みにもなると話します。生産性の向上、農薬使用量の削減などまだまだ改善するところ、伸ばすべきところが見えてくるそうです。

キュウリ栽培は忙しい期間も長く、今は子どもたちとの時間がなかなか取れずに毎日寂しい思いをさせていると近くで遊ぶ子どもたちを優しく見守りながら話します。



長男・湊くんはキュウリが大好き！

部長として、青年部盟友として、毎日忙しく活動する隼人さん。「毎年自分の目標を自分なりに評価しながら、次につながる農業を目指していきたいです。」と話します。

# JA宮崎中央 共済LA担当紹介

～私たちがご利用いただくみなさまの未来に寄り添います～

LA(共済渉外)

私たちは「ひと・いえ・くるま・農業の総合保障」から組合員・地域の方々へ『安心』と『満足』をお届けします。  
ご利用いただくすべての方のニーズに合わせた情報の提供、またニューパートナーの加入促進による仲間づくりにも積極的に取り組みます。

私たちの顔を見かけましたら、保障について不明な点などお気軽にご相談ください！

## 大淀支店



リーダー 谷口 裕俊 津田つぐみ 河野 祐二

## 宮崎支店



リーダー 戸高 淳 是永 准 西田 裕也 今門 雅也 佐藤 愛弓  
高妻 寛子 篠原功次郎 児崎 慎治 有川 翔吾



## 住吉支店

リーダー 阿部 隆太 畑 優輝 和氣 彬

## 生目支店



リーダー 黒脇 可菜 杉本 皓平 井上 美香  
江川 敦 椎 祐太 平崎真奈美

## 南宮崎支店

リーダー 林田 拓人  
リーダー 矢野 恵  
谷口 大悟  
長友真由美  
横山 滉季  
青山 隼也

**赤江支店**

リーダー  
原 祐太 原田 真孝 川越 和真  
リーダー  
萩原 純平 村吉 美香 廣瀬 宏紀



**木花支店**

リーダー  
岡菌 幹枝 大里 芳樹 黒田 一樹



**佐土原支店**

リーダー  
岩切総司郎 杉田 涼 押川 宣史 宮原文太郎  
リーダー  
清池 将太 横山 美沙 吉原真奈美 後藤 友佑



**田野支店**

リーダー  
安井 大輔 今村 洋介  
後藤 京平 長友 和枝



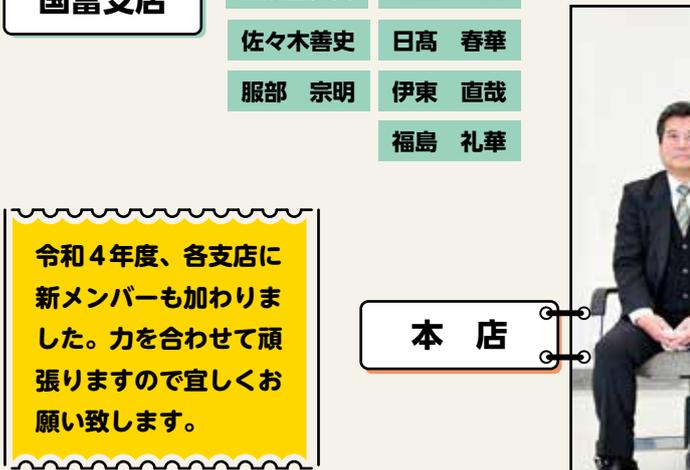
**高岡支店**

リーダー  
福永 友子  
前田 大地  
森 和崇  
日高 剛光



**国富支店**

リーダー  
江藤亜夕美 寺田 翼  
佐々木善史 日高 春華  
服部 宗明 伊東 直哉  
福島 礼華



**本店**



令和4年度、各支店に  
新メンバーも加わりました。  
力を合わせて頑張りますので宜しくお願い致します。



新設

# LPC

ライフプランコンサルタント



決起大会にて

令和4年度からJBAから名称を変えてLPC(ライフプランコンサルタント)となりました。LPCとは、ご利用いただく方の「生涯」にわたる、使う・貯める・備える・増やす・遺すといった「総合的な」金融ニーズの相談に応える、頼れるお金のパートナーです。

金融渉外担当4年目となります北代晃浩です。担当地区である旧北支店（瓜生野・倉岡）地区では、たくさんのお声掛けをさせて頂き、説明は分かりやすく丁寧に心を掛けております。投信の商品を取り扱いはじめてからは、より長い未来を考えたご提案も可能となり、皆様の将来の金融ニーズに寄り添ったお手伝いをさせて頂けるようになったと思います。コロナから年金友の会の活動が少なく寂しいですが、私が多くの利用者のもとへ足を運んでいけるように頑張っていきたいと思っております。



井星 勇翔

## 宮崎統括支店

武田 未来  
(生目支店)

内田 朋代  
(大淀支店)

千崎 優子  
(宮崎支店)

沖田 沙耶佳  
(宮崎支店)

尾崎 裕美  
(本店)

小八重 優  
(住吉支店)

鹿島 啓太  
(赤江支店)

矢野 正樹  
(木花支店)

坂本 航洋  
(宮崎支店)

北代 晃浩  
(生目支店)

松山 真菜  
(赤江支店)

## 高岡統括支店

中原 友香  
(南宮崎支店)

井本 海帆  
(赤江支店)

濱田 翔

崎田 結麻

4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★活力に満ちあふれ、前進のときです。素晴らしいアイデアにも恵まれます。計画をさらにクオリティアップさせて

# 私たちが融資涉外課です!

住宅ローン・各種ローンについて  
お気軽にご相談ください。



## 事業資金担当

弓削 展大  
山口 竜太

## 農業資金担当

落合眞太郎  
(宮崎・大淀・生目)  
村吉 隆  
(南宮崎・赤江・木花・田野)  
宮元 啓  
(住吉・佐土原)  
椎葉 繁樹  
(高岡・国富)

## 住宅ローン担当

窪園 朗  
湯浅 知樹  
永野 友美

## 三大疾病保障特約付 住宅ローン

新築、他行借換えは今がチャンスです!  
「保証料」+「三大疾病保障」が

“金利上乘せゼロ”  
だぞう



©よりぞう

### 三大疾病保証って??

死亡・後遺障害保障に  
加えて、所定の状態と  
診断されたら

がん  
急性心筋梗塞  
脳卒中  
住宅ローン残高が  
**0**円に

変動金利型	固定変動選択型(最軽減金利)		
年 <b>0.95%</b> 店頭表示金利 2.475%	〈金利:5年固定〉 年 <b>0.90%</b> 店頭表示金利 2.90%	〈金利:10年固定〉 年 <b>1.10%</b> 店頭表示金利 2.90%	※条件を満たすと 最初の3年間の 金利が <b>0.8%</b>

●当初固定金利終了後、その時点の基準金利(店頭表示金利)から...  
固定金利選択の場合 年1.0%引下げ  
変動金利選択の場合 年0.3%引下げ

※本キャンペーンの適用には、当組合所定の審査がございます。審査の結果、ご希望に添いかねることもございますのでご了承願います。

## 国富支店

圓目 優誠 柏田 崇走 岩切 拳志



吉野 絢菜

甲斐 由紀子

## 佐土原統括支店

盛永 理穂



岩切 李紗

## 田野統括支店

松山 麻里子



大原 理

日高 敏  
(南宮崎支店)

## 南宮崎統括支店

岩切 久美子  
(南宮崎支店)

渡邊 留亜  
(木花支店)

# 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

2月10日

## 花束でハッピーバレンタイン!



生目の杜運動公園のソフトバンクホークスキャンプにて農産物の販売を行いました。管内で生産されたトマトやピーマン、旬のきんかんなどの果樹、茶など様々な旬の生産物を取り揃え、県内外から訪れた来場者が購入されていきました。



切花部会 吉野恒男会長

2月10日の販売時には農産物を購入された方に切花部会より花束のプレゼントが行われました。バレンタインデーには花束を贈ろうという企画から実施されました。



美味しい青果物いかがですか?



フラワーバレンタインをPR!



2月11日～14日、イオンモール宮崎にて花きの販売会が行われました。宮崎市園芸振興協議会花き部会による協力のもと行われ、市内の花生産者で構成された同部会にはJA宮崎中央の生産者も所属しており、管内で栽培されたトルコギキョウ、ダリア、ヒマワリなどの販売が行われました。



切花部会の吉野会長は会場で寄せ植えのデモンストレーションも行い、花きPRに努められました。コロナによる影響から、まだまだ花の需要は回復されていません。販売会ではたくさんの方が花を買われていき、消費拡大、家に花を飾るPRとなりました。

2月9日

## 決意表明でスタート 今年度もガンバロー!

金融・共済・経済の渉外担当が新年度をスタートいたしました。組合員、地域の皆様をそれぞれの分野からサポートするために、新たなメンバーを加えて一致団結。代表による決意表明、ガンバロー三唱が行われました。

※本紙では金融・共済の渉外担当を紹介しております。



決意表明 融資渉外 落合職員



ガンバロー三唱 LA 津田職員



ガンバロー三唱 経済渉外 太田原職員

2月15日

## 学校給食へ 完熟きんかんを提供



給食の様子



学習会の様子

宮崎市小中学校の学校給食に完熟きんかん『たまたま』の提供を行いました。これはみやざき中央農産物ファン拡大事業(当JA、生産者、行政で構成)より、2月15日～21日の期間に約747kgが提供されました。

学校給食での地産地消献立への協力を行い、児童への食育学習、また地元の青果物を知ってもらうことを目的としています。

2月15日には宮崎市立高岡小学校での学校給食交流会も行われ、同小学校5年生に向けたリモート学習会を行いました。金柑についての講話はハウス金柑部会河野利泰会長が行い、金柑の栽培に関して話しました。講話では児童からの質疑応答も行われ、金柑の収穫方法について、大きな金柑を作るにはなどたくさんの質問に答えました。

同小学校から「金柑の残食はゼロであり、先生方を含め美味しかったと大絶賛でした。」と感想をいただきました。



# 美味しく食べよう! いっぱい食べよう!!



管内で美味しく育った生産物を使って職員が料理に挑戦!今回は『日向夏』レシピです。

もちろんそのまま美味しいですが、日向夏の黄色が春のお料理にぴったりです!ぜひお試しください。



## 日向夏とチキンのサラダ

### 材料

- 日向夏 …………… 1個
- 鶏むね肉 …………… 約150g
- 塩こうじ …………… 大さじ2
- ショウガ(すりおろし) 小さじ2
- キャベツ …………… 2~3枚
- はちみつ …………… 大さじ1
- オリーブオイル …………… 大さじ2
- 塩 …………… 小さじ1
- 黒こしょう …………… 少々

### 作り方

- 鶏むね肉の表面に竹串で穴をあけます。フリーザーバッグに鶏むね肉と塩こうじ、ショウガを入れて揉み込みます。冷蔵庫で2時間程、一晚寝かせるともっと馴染みます。
- 鍋に沸かしたお湯に①をフリーザーバッグごと入れて30秒沸騰させ、火を止めて蓋をします。約2時間そのまま置いておきます。
- 日向夏はカットしてはちみつと合わせます。(※酸味が好きな方はそのままでもOK)
- キャベツはサッと塩ゆでし、水を切って、食べやすく切ります。
- 出来上がった鶏肉は一口大に切り、オリーブオイル、塩、黒こしょうで和えます。
- 日向夏、キャベツ、鶏肉を合わせたら出来上がり!



### ポイント

チキンが美味しくできました!ただ、時間がかかります…。そんな時には市販のチキンサラダを代用です。

## 日向夏チーズサラダ

### 材料

- 日向夏
- レタス
- ベビーチーズ、ゴータチーズなどお好み
- ベビーリーフ など
- 生ハム
- オリーブオイル …………… 大さじ2
- レモン汁 …………… 小さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/2

### 作り方

- 日向夏、チーズ、生ハム、野菜類は食べやすい大きさに切ります。
- ボウルにオリーブオイル、レモン汁、塩を入れてよく混ぜます。
- そこに①を加えて混ぜ合わせて出来上がり!

### ポイント

簡単にオシャレなサラダの完成!  
生ハムの代わりにサーモンでもgoodです!



# 畜産部だより

## 2月期品評会

令和4年2月14日

【出場頭数】 雌子牛の部 38頭

去勢子牛の部 開催なし



### 雌牛の部

## 児玉 洋子さん(南宮崎)

「ななせ」号(R3.5.31) 父「神照栄」、  
母の父「富久竜」、母の祖父「福之国」、  
母の母の祖父「平茂勝」

### 成績(敬称略、かっこは支店名)

#### 【雌牛の部】

- 2席=齊藤 誠(佐土原)
- 3席=増田 純一(南宮崎)
- 4席=笹森 恭平(国 富)
- 5席=百市 勇(南宮崎)
- 6席=児玉 洋子(南宮崎)
- 7席=藪内 健晶(国 富)
- 8席=野崎 真美(田 野)
- 9席=甲斐 芳彦(佐土原)
- 10席=長倉 一博(田 野)

## ■2月期子牛セリ市

令和4年2月10日~11日

地区	性別	頭数	最高	最低	平均価格	kg単価
宮崎	雌	33	953,700	579,700	749,900	2,671
	去勢	41	1,079,100	552,200	831,251	2,807
南宮崎	雌	54	960,300	460,900	681,715	2,545
	去勢	60	1,050,500	515,900	791,982	2,794
田野	雌	30	933,900	449,900	665,830	2,554
	去勢	49	1,025,200	496,100	783,133	2,718
佐土原	雌	40	1,265,000	515,900	740,438	2,662
	去勢	48	1,097,800	550,000	879,175	2,934
高岡	雌	27	804,100	239,800	622,356	2,419
	去勢	36	994,400	352,000	786,194	2,690
国富	雌	78	939,400	423,500	677,685	2,507
	去勢	101	1,046,100	430,100	819,957	2,792
合計	雌	262	1,265,000	239,800	690,132	2,557
	去勢	335	1,097,800	352,000	815,799	2,793
	総体	597	1,265,000	239,800	760,649	2,694



# 和牛オリンピック2022

## ～チーム宮崎中央支所の挑戦～

令和4年2月19日、第12回全国和牛能力共進会に向けた出品申込みのための引出調査が行われました。

引出調査には「第2区若雌」1頭、「第4区繁殖雌牛群」4頭（2頭は自宅調査にて）、「第5区高等登録群」1セット（3頭）、「第6区総合評価群」11頭（第5安栄5頭、勝光美6頭）、合計21頭の候補牛調査となりました。

全国和牛登録協会の御指導を仰ぎながら測尺、写真撮影、栄養度調査を行い出品申込みに向けて各区の現状の把握と今後の対応に向けて調査を実施いたしました。測尺では、生産者と技術員による体高の確認や測尺時の姿勢について、また審査場での引出調査では牛の似通いや美点、惜しまれる点などの確認を行いました。



今回の調査をもとに今出来ることをしっかり行うということと、まずは『宮崎中央支所代表牛決定検査』に向けて取り組みます。また地域内での競争が大切であり、生産者、各関係機関が一体となって取り組んで参ります！ (松)

### JA宮崎経済連系統和牛枝肉共励会 成績

2月15日にJA宮崎経済連系統和牛枝肉共励会が開催されました。当JAからは、5頭の代表牛が出品され、南宮崎支店の小倉光彦さんが見事『銀賞』にJA直営施設の総合ファームが『銅賞』を受賞しました。また、惜しくも入賞を逃した生産者も大変すばらしい成績でした。

開催日: 令和4年2月15日 場所: (株)ミヤチク 高崎工場 全体出品頭数: 80頭

No.	支店名	出荷者名	性別	血統			枝肉重量	歩留等級				等級	BMS No.	備考
				父	母の父	母の祖父		ロース芯	バラ厚	皮下脂肪	推定歩留			
1	南宮崎	小倉 光彦	雌	二刀流	富久竜	糸北宮	508.3	90	9.7	4.5	77.2	A5	12	銀賞
2	JA	肉用牛総合ファーム	雌	二刀流	忠富士	福桜	511.7	82	9.5	3.1	77.2	A5	12	銅賞
3	南宮崎	川越 忠次	去	耕富士	清福久	秀菊安	547.1	85	10.2	3.5	77.3	A5	12	
4	国 富	山元 正人	去	耕富士	美穂国	秀菊安	522.9	89	9.5	3.1	78.0	A5	12	
5	田 野	(同)谷口ファーム	去	耕富士	忠富士	福桜	564.6	83	10.3	2.1	78.1	A5	11	

### 第63回宮崎中部地区枝肉共励会成績

開催日時: 令和4年3月4日 開催場所: 株式会社 ミヤチク 都農工場 主催: 宮崎中部地区枝肉共励会協議会 出品頭数: 去勢牛24頭 雌牛13頭 計37頭

入賞区分	支店名	生産者名	月齢	性	父牛	母の父	母の祖父	枝肉重量	ロース	バラ厚	皮下脂肪厚	歩留基準値	等級	BMS	
グランドチャンピオン賞 【オレイン酸賞】	南宮崎	小倉 光彦	30	雌	二刀流	秀菊安	隆桜	550.5	92	9.0	3.5	77.2	A5	12	
優秀賞	1席	国 富	山元 正人	28	去	勝光美	安平	福之國	485.0	71	8.5	1.5	76.9	A5	12
	2席	南宮崎	川越 忠次	28	去	耕富士	秀菊安	安福久	510.3	71	8.5	2.7	75.6	A5	12
優良賞	1席	田 野	(同)谷口ファーム	29	去	満天白清	福之國	秀菊安	577.2	75	9.4	3.8	74.9	A5	12
	2席	南宮崎	川越 忠次	30	去	耕富士	秀菊安	忠富士	485.5	68	9.5	2.5	76.3	A5	11
	3席	国 富	(株)上東ファーム	34	去	秀正実	忠高盛	安平	576.7	64	9.2	3.3	73.8	A5	10
団体賞	南宮崎支店														



## 野菜・花卉指導課

### 施設・露地園芸

#### 【4月の栽培管理について】

施設園芸品目においては本格的に春を感じる日が多くなりますので、かん水管理や肥培管理をしっかり行い草勢維持に努めましょう。  
露地野菜品目については、気温上昇と共にトンネル被覆等の換気管理をこ

2022年4月							
週	日	月	火	水	木	金	土
第1週						1 新月 月齢 29.4 (大潮)	2 月齢 0.9 (大潮)
第2週	3 月齢 1.9 (大潮)	4 月齢 2.9 (大潮)	5 月齢 3.9 (中潮)	6 月齢 4.9 (中潮)	7 月齢 5.9 (中潮)	8 月齢 6.9 (中潮)	9 上弦 月齢 7.9 (小潮)
第3週	10 月齢 8.9 (小潮)	11 月齢 9.9 (小潮)	12 月齢 10.9 (長潮)	13 月齢 11.9 (若潮)	14 月齢 12.9 (中潮)	15 月齢 13.9 (中潮)	16 月齢 14.9 (大潮)
第4週	17 満月 月齢 15.9 (大潮)	18 月齢 16.9 (大潮)	19 月齢 17.9 (大潮)	20 月齢 18.9 (中潮)	21 月齢 19.9 (中潮)	22 月齢 20.9 (中潮)	23 下弦 月齢 21.9 (中潮)
第5週	24 月齢 22.9 (小潮)	25 月齢 23.9 (小潮)	26 月齢 24.9 (小潮)	27 月齢 25.9 (長潮)	28 月齢 26.9 (若潮)	29 月齢 27.9 (中潮)	30 月齢 28.9 (中潮)

まめに行い葉焼け等に注意しましょう。  
又、4月20日前後でも遅霜の心配がありますので霜対策をしっかりと行いましょう。

施設・露地品目共に気温の上昇と共に害虫の発生が多くなってくる時期です。防除の徹底をしっかりと行いましょう。  
※圃場内外の除草対策もしっかり行い

ましよう。

#### 【4月の月の動きと管理】

種まきは、満月の5日前から満月の前日までに行くと、根量が増えて養分を吸う条件が早く整い丈夫な苗になると言われていますのでその頃に種まきを行いましょう。  
又、4月の満月は4月17日前後の予定ですので害虫防除は4月20日前後で行いましょう。

### 農産指導課

#### 早期水稲田植え

株間30cm×条間13〜14cm植えで、坪当たり80株を確保しましょう。最近はやや坪当たり約60〜70株での田植えが多く見受けられますが、早期水稲では移植後に寒さがきて被害を受けることがあります。被害を受け生育が遅れても分げつが確保できるよう坪当たり80株で移植しましょう。  
また深植えでは発根が遅れる為、活着や分げつ初期が遅れます。適した植え込みの深さ3センチを心がけましょう。  
※移植4日目の1本あたりの発根数。

水深	浅植え	深植え
水深1cm	4.4本	3.2本
水深5cm	4.5本	2.6本
水深10cm	2.6本	2.4本

朝早く田んぼの水温が低いま田植えをすると、それだけで根が傷み稲が傷つくこともあります。天気予報を見ながら寒い日は田植えを避け、なるべく

く太陽のぼつて水温が上がってから田植えを行ってください。必ず田植え時には水温を確かめましょう。

#### 病害虫防除

移植前に葉いもち・イネミズゾウムシ対策として、ツインキック箱粒剤等を苗箱に施用し、病害虫被害の初期予防対策を実施しましょう。

#### 水管理

田植えから約10日間は深水管理（水深4〜5cm）にして、イネを低温や強風から守りましょう。根が活着したら、水温と地温を上げるために浅水管理（水深1〜2cm）にして分げつを促します。入水を夕方から早朝に行い、日中はできるだけ止め水にして地温上昇に努めましょう。ポリチューブ等を使用した回し水も有効です。

#### 除草剤

除草も水稲の安定生産上極めて重要です。除草剤は使い方によって効果に大きな差があり薬害も出やすくなりますので、次のことに注意して下さい。  
①雑草の種類に応じた除草剤を選ぶ。  
②初期一発剤は雑草・藻が発生する前に散布するのが効果的です。  
③使用時期・使用量を正しく守る。  
④使用時は水の出入りを止め、十分な湛水状態を保つ。

※粒剤・フロアブル剤：水深3〜5cm  
※バック剤：水深5〜7cm  
散布後、少なくとも3〜4日間は湛水状態を保ち、入水する際は静かに入水してください。（なるべく水中

の水流を起こさないことを意識する)

※バック剤を使われる方は、バック剤が固まっていけないか触って確かめて下さい。固まった状態で使用すると拡散しにくくなりますので、

バック剤を手で採みほぐし平らにしてから使ってください。また、発生前に使用すれば藻類にも効果があるものもありますので、使用時期を遵守し藻類の発生前にご使用下さい。

### 手軽に健康

体を動かすためのヒント

日本体育大学准教授 伊藤由美子

## 体操における7つの部位って？

春の到来。日中は暖かく、過ごしやすい季節になりました。スーパーの店頭には春を彩る野菜が出回り始め、太陽と大地の恵みを存分に堪能したいと思います。

春は新生活の始まりです。生活環境や気候の変化によって、心身に不調を感じることはありませんか？

仕事や家事、農作業の合間に体をほぐして、心も体もリフレッシュしましょう。

### 7つの部位

体操には「全身的な運動」と「部分的な運動」があります。部分的な運動では、体を7つの部位に分けて考えます。(1)首、(2)腕、(3)脚、(4)胸、(5)体側、(6)背腹、(7)腰です。これらの部位を「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」などしながら、筋肉や関節を刺激します。

### 体操における7つの部位

(1) 首	曲げ伸ばす、ねじる、回す
(2) 腕	あげる、曲げ伸ばす、振る、回す
(3) 脚	あげる、曲げ伸ばす、振る、回す、跳ぶ
(4) 胸	伸ばす
(5) 体側	曲げ伸ばす、倒す
(6) 背腹	曲げ伸ばす、倒す
(7) 腰	ねじる、回す

7つの部位を使った体操プログラム「The Taiso(ザ・タイソウ)」はコチラ



# 新規就農研修生の募集要領

## 1 研修事業の目的

将来、農業で自立を目指す農業後継者や新規就農者等を受け入れて、農業技術や経営手法等についての研修を実施し、農業の担い手を育成する。

## 2 募集要領

JA宮崎中央では、以下の要領で研修生を募集する。

### 研修条件

- 農業に対する強い意志と意欲がある農業後継者や新規就農希望者で、研修終了後も引き続き宮崎市・国富町内に居住し、就農できる者
- 研修後は、生産部会に加入し、JA事業活用に理解のある者
- 外国人希望者においては、日本語能力試験N5級相当の能力を有しており、研修に支障がないと判断した者

### 年齢

18歳以上概ね50歳まで

### 研修期間

原則として1年間。

8月1日から翌年7月31日を研修期間とします。



### 研修方法

JAで定めるカリキュラムに基づき研修する。

### 研修作物

JAの重点作物の中から選定(きゅうり等)

### 募集人員

希望者数及び受け入れ体制により決定(10名程度)

### 募集期間

令和4年2月1日より令和4年4月28日まで(28日必着)

### 研修助成金

国の助成金あり【就農準備資金…150万円/年】  
(上記要件を満たさない場合は、JA・市町の助成金)

### 各種資格取得

研修期間中に必要な資格等の取得

### 就農支援

就農への必要な支援(ハウス、農地、補助事業、資金対応、技術・経営指導、販売、その他)

## 3 研修生の決定

入所を希望される方は、書類審査、面接審査に合格した者を研修生として決定する。詳しくは下記へお問い合わせ下さい。



〒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 新規就農者係 ☎0985-89-4660

# フード・マイレージから日本の「食」を考えよう

「フード・マイレージ」という言葉を聞いたことはありませんか。これは、輸送される食料の量と距離を数字で表したものです。食への安全性問題や地球環境への負荷もここから見えてきます。

監修：フード・マイレージ資料室主宰 中田哲也  
フード・マイレージ資料室 <https://food-mileage.jp/>

## 「フード・マイレージ」とは？

### 食料ごとの輸送距離と量の指標

私たちが日々食べているものが、どこから運ばれてきたか意識したことはありませんか？

お店に並ぶ穀物や野菜、肉、魚などは皆、国内外の農業・漁業現場からもたらされますし、工場で作られる加工食品の材料も同様です。遠い国から輸送されている食品もたくさんあります。

食料が最初に生産された場所から、私たちの口が届くまでの輸送距離に量を掛けた、指標となる数字がフード・マイレージです。

輸入食料の場合は、生産地から港までと輸出国から日本までの船便での距離、日本の港から消費地までのトラック輸送距離を足した数に総量を掛けます。

地球の反対側から大量に輸入されている場合、大きな数字になるのは必然。また、国産食料でも、はるか離れた場所です生産されたものを運んでくれば、高い数字になるでしょう。

### 考え方は簡単

食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標。

## 輸送量 × 距離

### 【例えば】

米国ワシントン D.C. からニューオリンズ港までの直線距離をトラックと内航船舶半々で運び、船舶で東京に入ってから、またトラックで消費地に運ぶ。

(トラック + 船舶輸送距離) × 総量 = フード・マイレージ (単位は t・km)



### 日本のフード・マイレージを考える数値の高さから見えてくる問題

フード・マイレージを知ることによって何が分かるのでしょうか。

表を見てください。輸入食料のフード・マイレージは日本が断トツです。どれほど輸入に頼っているかは食料自給率の各国比較からも一目瞭然。100%を超える国は輸出もできている国であり、日本は食糧の約60%が輸入品です。畜産用の飼料を含む穀物の自給率は、わずか28%まで下がっています。

輸入が多いということは、それだけ国内の第1次産業が縮小しているということでもあります。耕作放棄地が増え、農山村が荒れると、土地の貯水力が低下したり獣害が増したりもします。

輸入食料には安全性が不安な場合もあります。生産現場で何が行われているか私たちは知ることができませんし、長い時間をかけて運んだり保管したりするために、保存性を高める必要もあります。

そして、最も大きな問題が地球環境に

対する負荷です。

長距離輸送には多大なエネルギーを使います。例えば国産フロッコリーに対して、米国産は輸送に際して約8倍の二酸化炭素を排出しているという報告も。試算では、2008年度の国内での食料輸送に伴う二酸化炭素排出量約900万トンに対して、輸入食料では1億6900万トン（全て船舶輸送と仮定した場合）にも及びます。日本の人口で割ると1人当たり年間約130kg。この二酸化炭素の量を、電力を節約して埋め合わせるには、テレビを見る時間を毎日1時間減らしても11年もおかかります。

地球環境を守るための二酸化炭素排出量削減が世界的な課題になっている今、フード・マイレージの数値を減らしていくことが大きな意味を持っているのです。



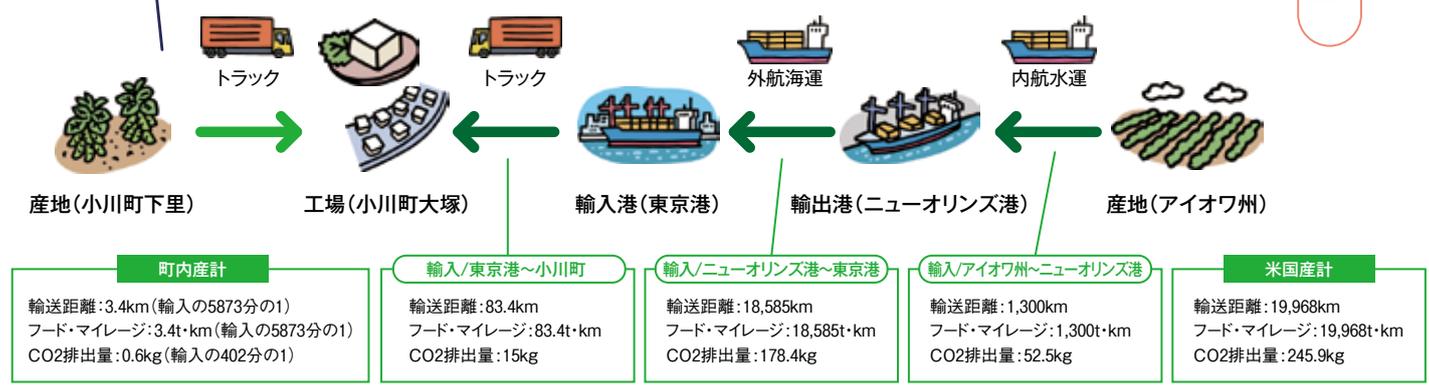
私たちにできることはあるの？  
**キーワードは「地産地消」**

フード・マイルージを減らすために、一番簡単な方法は「近くで作られたものを食べる」に尽きます。つまり地産地消。近隣の農業者が生産した旬の品を買えばフード・マイルージはゼロに近い上、顔が見える品として信頼性も高いでしょう。近年では学校給食などでも地産地消に取り組み自治体が増えてきました。

加工食品ではどうでしょうか。国内製造の品でも、原料が輸入品ならフード・マイルージは大きくなります。大豆1トンで豆腐5000丁を作った場合、米国産大豆に対して地元産大豆ではフード・マイルージは約6000分の1、二酸化炭素排出量は約400分の1です！  
 こうした取り組みが地元農家の維持にもつながっていきま

フード・マイルージは約6000分の1  
 CO2 排出量は約400分の1に縮減

**トーフ・マイルージ** 埼玉県小川町で豆腐5千丁(原料大豆1トン)を作った場合のフード・マイルージの地元産大豆と輸入大豆との比較



**まとめ**

**その食品はどこから来たのか  
 意識することが環境を守る**

フード・マイルージには、輸送手段の違いは考えられていません。多くはトラックで輸送されている国産品は、海外から船舶で入るものより多くの二酸化炭素を排出している場合もあります。旬を先取りするハウス栽培、消費地での廃棄なども環境負荷の増大につながります。

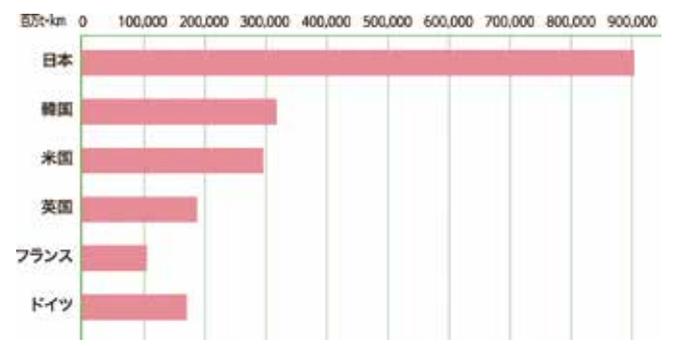
一方、私たち日本人が「近くの旬のもの」だけでは満足できなくなっているの

もまた事実。遠い産地から直送の野菜や魚も、海外産の安価な食材も食卓をにぎわせます。

普段の買い物ではぜひ、フード・マイルージを意識してみてください。フード・マイルージとは、地球環境と日本の農を共に守るための重要なキーワードの一つなのです。

**世界各国のフード・マイルージ**

各国の輸入食料のフード・マイルージを比較すると、日本は格段に多い。



2001年(農林水産省資料より)

**世界から見た日本の食料自給率**

欧米先進国と比べて日本の食料自給率がいかに低いかが分かる。



農林水産省ホームページ「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheet」などを基に農林水産省で試算(アルコール類は含まない)。

# めぐみ300号記念 花束プレゼント企画

ご応募ありがとうございました。

めぐみ300号（2022年2月号）を記念して募集しました花束プレゼント企画。花束を贈りたいあの人への感謝の気持ち、農産物に関するエピソードを多数ご応募いただきました。その中から選んだお手紙・エピソードをご紹介します。

## 母へ

昨年、私の病気が分かり、手術、入院、治療と随分心配をかけました。

私のために毎日身体のためによい食べ物をと玄米ご飯を炊いたり、手作り酵素を作ったりと届けて励ましてくれました。でも私はなかなか素直になれず、反抗してばかりでした。けんかして寂しく帰っていく母の背中を見て、幾度も考えさせられました。

私も娘をもつ親なので冷静になって考えると「私が代わるものなら…」と思います。今でも面と向かうと反抗気味な私です。

めぐみの誌面を借りて感謝の気持ちを伝えます。

「心配かけてごめんなさい。そしてありがとう。一日も早く健康になって、以前のように仲良く旅行しようね。」

娘より

かずこさん（宮崎市）

## マンゴーの思い出

私の父は中学を出るとすぐに大工になりました。腕のいい職人だったらしく一人で仕事を請け負って家を何軒も建てたそうです。そんな父が50歳を前に体調を悪くし、身体も思うように動かさず、言葉も上手く出なくなりました。介護する母は幼い頃から貧しい家庭に育ち、嫁いでも苦勞の連続でした。私が自立したのと同じころに父の介護は始まりました。

言葉が通じずに苛立つ父を何とか理解して介護しようとする母でしたが、時々大喧嘩になるときもありました。ある日、私が帰省すると父がポツンと一人でいました。それから夕方遅くに母が帰ってきて「父ちゃんに腹が立って家出していた。母ちゃんも贅沢してきた。」と800円のシールが貼られた小さなマンゴーを見せてくれました。

父が亡くなって仏様にマンゴーが御供えしてあるのを見ると思い出す出来事です。

ミニトマトット会員番号12番さん（宮崎市）

下記は抜粋して掲載しております

## 私からばあちゃん（姑）へ

…最期に手を合わせ「私が悪かった」と言葉を残した姑へ、心からのありがとうと花束を贈りたいです。川越さん（田野町）

## 夫から妻へ

…自分の友人は休みなく旦那さんの介護を行っています。友人の夫の代わり、花束とともに言葉にできない感謝の気持ちを伝えたいです。佐藤さん（宮崎市）

## 老人ホームの皆様へ

…コロナの影響から家族とも会えず、外出もできず、施設の中で過ごす日々、私の方が逆に元気をもらっているのかもしれない。入居者の方々に感謝と以前のような元気な笑顔を見せてほしい！「ありがとう…そしていつまでもお元気で！」

ゴンちゃんのママさん（佐土原町）



すべてを掲載することができなかったことが非常に残念です。ご応募頂いた方の「感謝」の気持ちが伝わり、どれも素敵なものばかりでした。今回お名前を掲載しました5名の方へ花束をお渡しします。大切な方へぜひお贈りください。応募いただいた皆様ありがとうございました。

# 頭の体操

ヒント 花びらがたくさんの桜

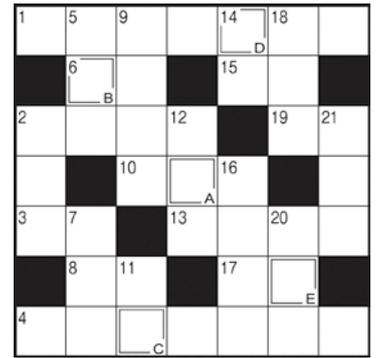
## クワテのカギ

2. ナットやボルトを締めます
5. そこが彼の彼たる——だ
7. 自動車の、地面に触れる部分
9. 調味料控えめで作りました
11. 花見のときに広げることも
12. ——を求めて猫カフェに行った
14. カイコの餌になる植物
16. 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
18. お酒を飲んでいない状態
20. 元素記号はH。原子力発電所の燃料にも使われます
21. ここ20年ほどで携帯する人が増えました

## クワコのカギ

1. 新1年生を迎える行事です
2. 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は——映画の名作です
3. 名古屋市の南側に位置する——半島
4. 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
6. 大がL、中がMなら、小は
8. 黒い石と白い石で戦います
10. 日本庭園に敷かれていることも
13. 4月29日は——の日。国民の祝日です
15. 稲や麦の茎を干したものの
17. 表の反対側
19. 画家がキャンバスに走らせませす

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？



## 2月号の答え「キサラギ」

※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。



## 300号記念2月号のプレゼント 青果物詰め合わせセット

- |         |         |
|---------|---------|
| 明石 智子さん | 長倉 清子さん |
| 井伊 晴日さん | 中水流 修さん |
| 猪俣美代子さん | 長友 繁さん  |
| 川越 好さん  | 梨木 新一さん |
| 川崎まゆみさん | 野平トヨ子さん |
| 川崎ゆき子さん | 東 たか子さん |
| 佐藤美知子さん | 樋口 尚子さん |
| 新川 和俊さん | 日高伊津子さん |
| 外山 房子さん | 柳瀬 由佳さん |
| 長倉ケイ子さん | 山本 鎮範さん |

おめでとうございます  
今月の応募は147通でした

5名様に  
プレゼント

## 完熟マンゴー

先月号から引き続きプレゼント！  
※出荷状況に合わせて6月上旬までに発送いたします。



## 応募方法・締切

下記の要領で **4月20日(水)**  
(当日消印有効)までにお送りください。  
当選者発表は6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。

63 〒880-0813

めぐみ4月号係  
JA宮崎中央  
宮崎市丸島町1番17号

- ①クイズの答え  
〇〇〇〇〇
- ②千・住所・氏名(匿名の場合はペンネームも)・年齢・電話番号
- ③JA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!)

## 令和5年度

## JA宮崎中央の職員(大学卒・短大卒)を募集します

### 受験資格 (大学卒)

平成6年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方で、大学院・四年制大学を卒業または令和5年3月卒業見込みの方

### (短大卒)

平成10年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、短期大学を卒業または令和5年3月卒業見込みの方

### 応募方法 (大卒・短大卒とも)

- 本店または統括支店に試験案内を取りに来て下さい。試験案内は、JA宮崎中央のホームページにも掲載しています
- 申込受付は3月22日(火)～4月15日(金)必着です

### 1次試験 (大卒・短大卒とも)

と き: 令和4年4月23日(土) と ころ: JA・AZM 本館2階大研修室  
科 目: ①筆記試験 一般常識 [国語、数学(数理・論理)、英語、理科、社会]・作文  
②適性検査 ③面接試験

### 2次試験 (大卒・短大卒とも)

面接試験 (1次試験合格者のみ後日実施)

### 必要書類 (大卒・短大卒とも)

- 試験案内またはホームページにて詳細を確認して下さい
- 履歴書 (JIS 規格もしくは大学指定のもの) ※必ず志望動機、自己PRをご記入ください。
- 卒業証明書または卒業見込証明書
- 成績証明書
- 63円切手 (受験票送付用)
- 返信用封筒 (合否の通知用として使用、84円切手貼付、返信先明記)

※受験票は4月19日(火) (予定) までに本人宛に送付します  
※郵送の場合は郵便窓口で「特定記録」にしてください  
※封筒の裏には受験者の氏名、住所を必ず記載してください  
※1次試験の結果は5月中旬(予定)に本人宛に通知します  
※提出頂きました応募書類は返却致しません

ホームページにも  
詳細を載せています  
<http://chouou.ja-miyazaki.jp>



申込先およびお問合せ先 〒880-0813 宮崎市丸島町1番17号  
JA宮崎中央 総務部 人事教育課 TEL.0985(20)1001

## ドローン情報

技能認定の取得を目指してみませんか？

## DJIドローン教習会コース

### 5日間コース (MG-1、T20)

初心者及び模型ドローン・ラジコン経験者  
250,000円(税別)

### 3日間コース

産業無人ヘリコプター技能認定取得者  
150,000円(税別)

### 1日コース

自動航行講習 (MG-1 認定取得者のみ)  
40,000円(税別)

※5日間コースに限り、2回に分けて教習可

### 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:加屋)

# Welcome JA

～読者からのお便り～



2月号のご感想ありがとうございます。祝300号にたくさんのおめでとうをいただきました！

**め** ぐみ300号おめでとうございます。年金をJAで受け取るようになってからのめぐみと出会った私なのでまだ何冊かですが…すごい300号!! (佐土原町 川口さん)

**い** つの頃かこの冊子を読み始めましたが、農業に関する生活の手ごろな情報がいっつも紹介され、とても役立つてます。これからも楽しい情報をお願いします。(宮崎市 野辺さん)

**め** ぐみ2月号回覧で回ってきて手に取った時「あれ、何か変?」え、どうしたの? って。表紙があれあれ? 内容を読んで納得しました。祝300号おめでとうございませう。笑顔いっぱい。(国富町 日高さん)

**青** 年部と女性部の方々、JA職員、農家の方々のおかげで美味しい食事ができると改めて考えました。本当にありがとうございます。(国富町 江藤さん)

**忙** 中閑々、毎月楽しみに読めぐみの発行当時は2色刷りだったですね。現在はカラーで楽しい記事。これからも楽しみにしておりますので頑張ってください。(宮崎市 野村さん)

**お** その他にも300号のお祝いお便りをたくさんいただきました。いつもご愛読いただいている方々からのお祝いの言葉はとて嬉しく、また「めぐみ」をこれからももっと良いものにしていかなくてはと気合も入ります。今後400、500号と続き、これからもめぐみが皆様から愛される広報誌でありますように。

**め** 「ぐみ」を毎月届けて下さるJAの若い職員の方の爽やかで感じの良い対応がGoodです!(宮崎市 清水さん)

**毎** 号楽しく読ませて頂いています。12月に吉野様指導のお正月生け花、長く持ちとても良かったです。牛乳を使った鍋もおいしかったです。料理コーナー大好きです。(宮崎市 長倉さん)

**我** が家の子ども2人は野菜好き。特に下の子はサラダ、酢の物等の生野菜をサクサクと食べます。ずっとこの先も宮崎の美味しい野菜を食べられるようお願い。農家の方には大変感謝です。(宮崎市 明石さん)

**ス** パーで目にしたとき手に取って読ませて頂きます。生目の黒皮かぼちゃ、国富の千切り大根、田野の大根やぐら、美味しい物がいっぱい宮崎で生活ができて嬉しいです。農家の方々の日々の苦勞で私たちはいつも新鮮で安心な物を頂けて幸福です。(宮崎市 稲田さん)

**牛** 乳は毎日飲んでいますが、年齢とともに飲めなくなってきた、どうしたものか

と思っていたところに「ギョウ New 鍋」。ちょうど千切り大根を頂いたばかりだったので家にある豚肉、白菜、豆腐を加え早速作ってみました。食べ終わったたらご飯を入れてリゾットに。牛乳、野菜、米を食べられて大満足! 私は食べる時にすりおろしシヨウガや柚子胡椒を入れて味の变化を楽しみましたよ。(宮崎市 プーさん)

**レ** レシピの感想もたくさん頂きました。牛乳をたくさん飲むと皆様いろいろ工夫されているようです。身体に良いですからね! 野菜に牛乳に生産者の方が美味しいものを作ってくれて感謝ですよ。(宮崎市 藤元さん)

**黒** 皮かぼちゃを式部の里で購入しました! とても美味しかったです。12月の出荷スタートの記事読みました。(高岡町 藤元さん)

**私** にとつて前向きに暮らししていく情報がもらえる家の光購読10年目を迎えます。現場の方々の声や思いが伝わってきます。私の料理も少し考えて作れるようになってきたかなと自負しています。就寝前の家計簿の記帳で明日の暮らし方の計画を立てて休みます。(宮崎市 西田さん)

## 編集後記

木の花が青空に咲いてきれいだったのどシャッターを切りました! 木の季節には早かたですが、このめぐみが皆様へ届く頃には木の開花も始まっているのだらうな〜と思っています。少し前には「フキ」も頂いたのど「フキ」を頂いたので、苦味の中に「春」を感じ...



マンゴーの出荷も始まり、生産者の方へ久々にお会いして「異変がなかったね! 今年もよろしくね!」と声を掛けて頂きました(嬉) あいさつしながら、1年ってあるという間だなぁ〜と感じた今日この頃のお話。(不)

広報5年目、お便りお待ちしております!

定例理事会

令和4年2月28日(月) J A A Z M 大ホール

- 1 事業資金の貸出について (大淀支店)
- 2 ビジネスサポート資金の貸出について (赤江支店)
- 3 ビジネスサポート資金の貸出について (国富支店)
- 4 利益相反取引の包括承認について
- 5 令和4年度コンプライアンス・プログラム実践計画(案)について
- 6 令和4年度寄付金支出について

以上6議案が、可決・決定及び承認されました。

人事異動 (かつこ内は旧部署)

【退職】 令和4年2月28日付

- 山下 圭介 (生日支店 共済課 共済LA係)
- 三田井崇晃 (宮崎支店 共済課 共済LA係)
- 宮原 直樹 (南宮崎営農センター 集出荷場集出荷係)

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

わちどんが村 式部の里 < 各種イベント情報などをお届け!! >

わちどんが村 式部の里  
LINE@はじめました!

QRコードから  
友だち登録!!



入居者募集 agri PLUS

営業時間 月曜日~金曜日(8:30~17:30)

2月から4月までは土・日曜日・祝日も営業しております。

「取り扱い物件」  
はこちらから確認!



お問い合わせご相談はこちらまで! ㈱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

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/



JA葬祭 春の葬儀相談会

4月 開催日程・会場

ご予約はお電話(先着順)にて承ります。

- 16日(土) 田野ホール
- 17日(日) 清武ホール
- 23日(土) 佐土原の杜
- 24日(日) 花ヶ島の杜

— 各ホール下記の時間でご相談承ります —

① 10:00~[2組] ② 13:00~[2組]

相談会特典



割引券



記念品



お問い合わせとご予約はこちらまで

☎0120-930-170

~ Priore Miyazaki ~  
プリエール宮崎からのご提案

大切な方のお別れを迎えた際、悲しみに包まれながらも同時に様々なことを決めていかなくてはなりません。大切な方を悔いなく送るため、また未来の安心のためにも、『事前相談』をお勧めします。

プリエール宮崎は「事前相談」をお勧めしています

- 葬儀の費用はどのくらいかかるの?
  - もしもの時は、まず何からすればいいの?
  - 他の葬儀社の会員になっているけど、どうすればいいの?
- など、どんなことでも結構です

- ・CMや広告のイメージだけで「高そう...、安そう...」と判断していませんか?
- ・まだ葬儀社は、「葬儀を行うため」だけのところだと思いませんか?

実はそうではありません

プリエール宮崎は葬儀を行う以外にも、一般葬祭ディレクターによる丁寧な説明で、未来の不安を取り除けるような、「ご相談」や「明瞭なお見積もり」をいたします。



~ 家族葬から一般葬まで ~



事前相談  
随時受付

プリエール宮崎は事前相談をお勧めしています。

まずはご連絡を!  
(年中無休・24時間受付)

# JA宮崎中央 ガソリンスタンド

## 4月定休日のお知らせ



**3日、17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

**10日、24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

ご迷惑お掛けしますが、  
宜しくお願ひします。  
上記以外は休まず営業致します。

**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

## ＼ オイル・タイヤ特別キャンペーン開催中!! ／



**オイルキャンペーン**  
**3月～4月**



**タイヤキャンペーン**  
**3月～5月**

お気軽に  
スタッフに  
お問い合わせ  
ください

クロレラや高麗人参、  
マムシにすっぱん、黒酢に蜂蜜、  
マカに青汁、黒にんにく、  
ビタミン剤や、カルシウム、  
鉄分やブルーベリーにヨーグルト、  
エアロビクスやジョギングや、  
筋トレ、水泳、山登り、  
納豆に、  
野菜、果物、ストレッチ、  
体にいいと噂に聞けば、  
あっちへ走り、こっちへ走り、  
いろんなものを、試しています、  
お陰でなんとか健康ですが、  
いろんなものをやり過ぎて、  
どの運動、どの食品が、  
効いているのか、無駄なのか、  
判らないので困っています、  
お金のこともあり、  
どれを止めるか、続けるか、  
財布と、体と、相談中。

小中門々

絵と文 山本俊六郎



JA宮崎中央



※広報誌めくみは  
HPからご覧いただけます

April.2022 No.302 **4**月号