

私たちは自然を愛し人を愛し街を愛します

JA宮崎中央

めぐみ

Nokyo Dayori JA Megumi

9

2020 September

No.283



作業効率アップ!
ドローンを利用した
スマート農業



美味しくいっぱい食べよう! レシピ『お茶』
ほっとピックス

頑張る人には福が来る
がいにびり屋
NO.31
受託散布組合 会長 長友 竜次さん

おうち時間は グリーンで癒しの空間を



デザイン・製作 ● 吉野花壇 (代表) 吉野恒男



花ごよみ

〜長月〜



- 花材
(左から)
・アスター
・南天
・ベビーハンズ
・ジャスミン
・ユーカリ
(手前)
・サンスベリア

ワンポイントアドバイス

グリーンを活けるときは、土に植えることをイメージして活けることでナチュラル感が出てきます。

上向き上向きに元気よく活けるとよいです。また、同じグリーンでも濃淡があると綺麗に見えますし、庭で育ったものなどいろいろな植物が代用できます。



目次

- 4 ドローンでスマート農業を
- 6 ほっとトピックス
- 10 JA レンビ
- 12 畜産部だより
- 14 大人の笑トレ
- 17 頭の体操

頑張る人には福が来る がらびり屋

NO. 31



長友竜次さん

宮崎市や国富町の各地で活躍する農業用ドローン。最近、飛ぶ姿を目にする方々も増えてきたのではないのでしょうか？

J A 宮崎中央には子会社(株)アグリプラスとともに2019年6月に設立した農業用ドローン受託散布組合があります。会長を務めるのは、長友竜次さんです。現在オペレーター18人、補助員3人で活動を行う受託組合は、農業用ドローンを使用し、主に水稻の農薬や肥料の散布を行います。手作業よりも時間が短縮されることで効率アップに繋がるとはもちろん、人手不足、高齢化に悩む農家の方々への新しい対策ともなっています。

活動を始めて一年経ち、周りの生産者からはとても楽になったとの声を多く聞くそうです。長友さんは「農家組合員の労働力削減や担い手の規模拡大にも貢献できるように、メンバーで力を合わせて頑張りたい。」と話します。ベテランオペレーターも多く在籍しているのです、その技術を全員が目指すことを目標に、さらに散布の段取り等とにかく手際よく、効率よくというスピーディーな対応にも益々磨きをかけていきたいそうです。

水稻をはじめとした土地利用型作物の防除機、ハウス被覆資材の遮光剤散布及び被覆資材の汚れ除去散布機など、さらに幅広い活用に期待が高まります。



左より長友竜次さん、長友則道さん、山田弘司さん、佐藤剛さん、小浦日出男さん

作業効率
アップ!



ドローンを 利用した スマート農業

全国的にもスマート農業を目指す技術として期待が高まっている農業用ドローン。小回りがきくので狭い場所、さまざまな圃場の形に対応でき、農薬散布の他にも様々な使用方法が広がっています。

圃場を上空から撮影し、画像からリアルタイムに正確な圃場地図を合成した地図から散布ルートを設定。自動的に農薬の散布を行うことができる自動航行も可能となっています。また、より性能の良いドローンも開発されており、大型となることでより強いダウンウォッシュ（吹きつける風の力）と吐出量が増加、障害物センサーの性能が上がったことで作業時間も短縮されるなど、ドローンの新しい技術にも期待です。



受託散布組合活動

令和2年度は早期水稲栽培の作業において132件の受託依頼があり、約92haの面積に農薬等の散布を行いました。(初年度は38件：26haを散布)
 (株)アグリプラスの所有するドローン3台を使用し、一日最大21.1ha(赤江・国富・生目地区)を散布するなど、効率良く、多くの圃場散布を目指します。



新しい活用法を試験的に実施

農業用ドローンを利用した農ビ、農PO向けの遮光剤散布の試験を行いました。この散布は遮光率20~30%を目指しており、作物の焼け軽減、作業者の負担軽減を目的としています。

遮光剤散布は、動力噴霧器を使用し、ハウスの上での作業となりますので、ドローン使用によって安全面や作業時間短縮などの改善が期待されます。

今後、T20による露地作、果樹、茶の試験散布を実施いたします。



散布後のハウス



受託散布に関してのご質問等ございましたらお問合せください。

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)

4日間コース

産業無人ヘリコプター技能認定取得者
180,000 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)

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。

問合せ (株)アグリプラス 0985-89-4664
 (担当：加治屋)





ほっとトピックス



7月8日

葉たばこ生産圃場を巡回

JA宮崎中央役職員は、管内の葉たばこ生産者への訪問巡回を行いました。今年の生育状況や収穫作業の進捗について生産者へ質問、また生産者からの意見等も伺いました。



7月27日

新規就農者研修 閉開講式



第14期生

JA宮崎中央新規就農者研修事業の第14期生閉講式および第15期生開校式が行われました。

閉講式では1年間の研修を終えた研修生9名が修了証書を受け取り、研修実績の報告を行いました。栗原俊朗組合長は「地域の先輩方から教わりながら、地域に信頼されるよう頑張ってください」と激励しました。

また、開校式では新たに10名を受け入れ、これから1年間高岡町の研修圃場にて研修を行います。



第15期生

7月27日

早期米出荷開始!



7月下旬より各地域で今年度の早期米の収穫が始まりました。27日には役職員による各支店の検査場巡回も行われ、出荷状況を確認してまわりました。

長雨の影響もあり、例年よりも出荷が遅くなっているものの、今年も美味しいお米ができています。

管内で収穫した新米をみなさまぜひご賞味ください。



9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★気がせいともいつものペースを守って正解。相手が動いてから動いた方があなたの良さをアピールできます

2020.9月号 めぐみ 6

7月21日

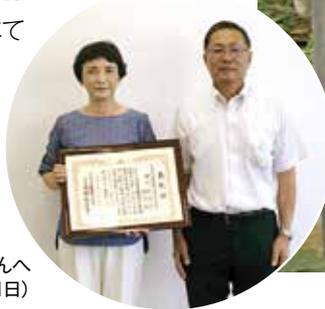
農業経営管理コンクール受賞

6月2日、宮崎県農業経営者組織協議会による「2019年度農業経営管理コンクール」において、フルーツパイア、マンゴーの生産を行う田代敏徳さん、理恵さんご夫婦が会長賞を受賞しました。

田代さんは、「消費者の皆さんが美味しい物を食べて幸せを感じる『口福』を届けていきたい」を目標とし、農業経営改善のための栽培管理、経営面での記録、家族間の協議内容などの経営管理を評価され受賞となりました。



田代さんご夫婦



杉尾修一常務より田代理恵さんへ表彰状を授与(7月21日)

7月15日

生産者へ独自支援

新型コロナウイルス感染拡大により影響を受けた農畜産物への独自支援方針を6月定例理事会にて決定いたしました。内容は、特に強い影響を受けました野菜、果樹、花卉、肥育牛などへの生産資材や飼料、消費地への輸送費助成、さらに価格の低迷する茶に対しても同時に支援を行います。総額にして約6000万円の支援となります。7月15日には一部の入金を完了いたしました。

飲食店の営業自粛、各種イベントの中止も続いており、需要も大きく落ち込み、また消費量の大幅な縮小で生産者の所得も大きく減少しています。それらのことから農家経営に及ぼす影響は甚大であると判断し、「農家組合員の営農生活を守ること」の経営理念に基づいた独自支援策となります。JAではコロナウイルスによる影響回復を願っております。

季節の礼 室しつの礼らい

重陽の節句

和文文化講師 滝井ひかる

9月9日は重陽(ちようよう)の節句。あまりなじみのない行事ですが、五節句の一つに数えられます。節句は月も日も同じ数字が重なって、奇数は「陰と陽」でいうとめでたい陽数。9月9日は、一番大きい陽数が重なる日であることから重陽の節句と呼ばれます。

重陽の節句は別名「菊の節句」。

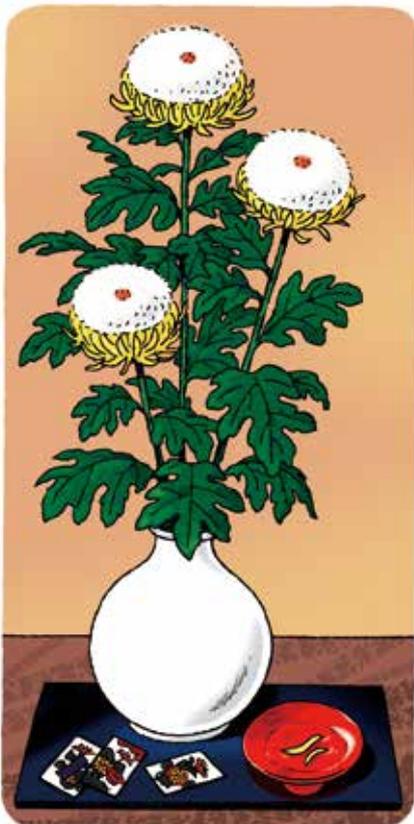
菊は古くから不老長寿の花で、漢方薬にも使われてきました。宮中や幕府では、前夜に菊に真綿をかぶせておき、当日に夜露を含んだその真綿で体を清める「着せ綿」という風習がありました。

行事食は季節の栗ご飯や秋ナス、食用菊のお吸い物・酢の物・煮びた

し、花びらを浮かべた菊酒をいただきます。菊花茶やカモミールティーもいいですね。

実際に、各地で菊祭りが行われるのは11月の文化の日のころ。秋の花の菊ですが、さまざまな色や形の切り花が一年中出回っています。ピンポンマムといわれる丸い物、花先が美しくカールした物、ポップなビタミんカラー、シックでモダンな色合い……お供えの花というイメージはすっかりなくなりましたね。

9月9日はぜひ菊を着せ綿で飾ってください。菊酒をイメージして杯を花器代わりにしてもいいですね。仕上げに、菊と杯が描かれた9月の花札を散らすと風情が出ますよ。



7月20日

農民連盟宮崎中央支部 通常代議員会

令和2年度の農民連盟宮崎中央支部の通常代議員会が行われました。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、宮崎県農民連盟代議員会（本部代議員会）にならい「書面議決による本部代議員出席での開催」で実施となりました。

令和元年度活動報告および収支決算、また令和2年度の活動方針、収支予算案などについて賛成多数で可決・承認となりました。

本人出席19名、書面議決45名、合計64名出席



令和元年度（平成31年4月～令和2年3月）活動状況（抜粋版）

期日	活動内容	備考
平成31年 4月5日	第25回参議院議員通常選挙 長峯誠候補へ推薦証授与	JAビル
4月7日	第19回宮崎県議会議員選挙 投票日・開票	
4月17日	山田としお都道府県後援会組織・農政運動組織合同全国事務局長会議 ○第25回参議院議員通常選挙に関する情勢認識と今後の取り組みについて	東京・JAビル
4月24日	県選出国会議員要請 ○宮崎県の農業振興にかかる要請 平成31年度食料・農業・地域政策確立全国大会 ○食料・農業・地域政策等に対してJAグループの政策提案の実現	東京・衆議院第2議員会館 全国600名 本県10名 東京・憲政記念会館
6月12日	農民連盟常任委員会 ○第25回参議院議員通常選挙について ○第93回宮崎県農民連盟代議員会について ほか	JAビル
6月14日	農民連盟委員会 ○第93回宮崎県農民連盟代議員会について ○第25回参議院議員通常選挙について ○第91回代議員会の運営について	JA・AZMホール
6月19日	第93回宮崎県農民連盟代議員会 【研修】講演「令和時代の永田町を読み解く」 講師：ノンフィクションライター 常井 健一 氏 【代議員会】○平成30年度事業報告・決算の承認について ○令和元年度事業計画・予算の承認について ほか	JA・AZMホール
6月20日	日米貿易交渉にかかる知事・県議会議長緊急要請 ○政府・与党への働きかけについて	県庁・知事応接室 議会棟・議長室
7月4日	第25回参議院議員通常選挙 公示	
7月21日	第25回参議院議員通常選挙 投票日・開票	
7月23日	宮崎中央支部通常代議員会 ○平成30年度活動報告及び収支決算について（監査報告） ○令和元年度活動方針及び収支予算（案）について ○第25回参議院議員通常選挙の結果について	JA AZM大研修室
7月26日	自由民主党宮崎県支部連合会への要請 ○国・県に対する農業振興にかかる要望	宮崎観光ホテル
9月11日	衆議院議員 江藤拓 農林水産大臣就任（認証式） ※参議院議員 藤木真也 農林水産大臣政務官就任 江藤拓農林水産大臣就任に係る共同記者会見	JAビル
9月25日	宮崎県議会自由民主党とJAグループ宮崎との意見交換会 ○宮崎県農業振興へ課題の共有等	県議会委員会室
10月21日	宮崎中央支部国会議員との農政懇話会	JA 宮崎中央 宮崎支店会議室
11月19日	農林水産大臣要請・県選出国会議員要請 ○「次期食料・農業・農村基本計画の見直し」並びに「新たな国際環境下における生産基盤強化」等に係る要請 食料・農業・地域振興フォーラム ○基本計画の見直しに係る現場の声を反映 ○食料自給率の向上と食料安全保障の確立 ○生産基盤強化策等の定期	東京・農林水産大臣室 衆参議員会館ほか 東京・ 国際フォーラム
12月4日	農林水産大臣・県選出国会議員要請 ○令和2年度畜産・酪農対策重点事項について	衆参議員会館
12月8日	自由民主党畜産・酪農対策委員会 宮崎県意見交換会 ○現地視察と令和2年度畜産・酪農対策について	県総合農業試験場
12月22日	江藤拓農林水産大臣就任祝賀会（宮崎県経済団体協議会主催）	宮崎観光ホテル
2月11日	二階俊博自民党幹事長との意見交換会（野村哲郎自民党農林部会長、森山裕国会対策委員長等同席） ○食料自給率向上、自己改革への後押し、豚熱対策等について	佐賀市 ホテルニューオータニ佐賀
2月27日	県選出国会議員 国会事務所秘書との意見交換・懇談会 ○令和2年度予算・税制に対する結果報告・御礼	東京・議員会館
3月5日	県農政水産部長との意見交換 ○新型コロナウイルス感染拡大による農業に関する影響について	県庁農政水産部長室
3月6日	農林水産大臣・県選出国会議員に対しての現状報告 ○新型コロナウイルス感染拡大による宮崎県農業等への影響について	東京・農林水産大臣室 各国会事務所

農民連盟宮崎中央支部 令和元年度収支報告書

（平成31年4月1日～令和2年3月31日）

1. 収入の部

（単位：円）

項目	金額	備考
繰越金	663,554	
拠出金	5,502,000	盟友の皆さんからの拠出金
助成金	420,000	連盟本部からの支部活動助成金
貯金利息	17	
その他	0	
計	6,585,571	

2. 支出の部

（単位：円）

項目	金額	備考
負担金	4,208,000	（県本部への拠出金） 広報業務受委託料 2,364,000 農政活動資金 1,343,000 農業再建対策資金 501,000
旅費	465,000	代議員日当
農政活動費	651,200	選挙関連費、代議員会会場使用料他
事務費	4,442	為替手数料
図書印刷費	0	
通信費	6,314	郵便代（各種案内文書等切手代）
予備費	-	
計	5,334,956	
次期繰越金	1,250,615	



特集
クルクル
巻きずし
大作戦

『家の光』
9月号

注目! 令和2年度の『家の光』9月号
JA女性組織学習実践運動は……

クルクルの巻き大作戦

を実施します!

地域ごとに個性豊かなレシピがあり、子どもから大人までみんなが大好きな巻きずし。新米の季節に女性組織はもちろんだ、子どもたちや地域の人たちといっしょに巻きずしを作って楽しく米消費拡大を図るとともに、コンビニなどで巻きずしを大量廃棄する姿を前に、食品ロスについても考える企画です。

**レシピ&活動
コンテストも開催!**
どしどし応募しよう!
(詳しくはP35を見てね!)

さらに!
学習活動やグループ活動に
使いやすい2つの別冊付録つき!
「もしも…に備える災害食レシピ」
「心が整う 小さな切り絵」

さらにさらに!
毎号好評の手芸ミニ特集では
「持続可能な社会づくり」に取り組む
JA女性組織のマストアイテムを掲載!
「17色のビーズ(通称エスディー・
ビーズ)で作るプレセット」

ご期待ください!!

12・1月号別冊付録の特長をご紹介します

たいせつな人へのこし
知恵と思いと豊かな暮らし

令和2年度
ハッピーマイル
「家の光」
12・1月号普及活用
全国特別運動

12月号別冊付録
2021年 家の光
家計簿 日記付き

12月号別冊付録
2021 未来のこす
わたしノート

12月号別冊付録
2021
家計簿

12月号別冊付録
2021
養生レシピ

JAグループのファミリー・マガジン
『家の光』
購読申し込み受付中

●12月号 1,027円(税込) ●1月号 922円(税込)

もっともっと “家活”!

家活 食べるな!

政府が発表した新しい生活様式では、外出が3密(密集、密接、密閉)を避けることを呼びかけ、家で過ごす時間が長くなっています。今こそ「家の光」の記事活用 = “家活”で元気に過ごそう!

12月号

第1別冊付録
2021年 家の光
家計簿 日記付き

第2別冊付録
2021 未来のこす
わたしノート

1月号

第1別冊付録
カラダにおいしい
症状別 養生レシピ

第2別冊付録
四季の気配をのこす
二十四節気手帖

本誌企画

特集①
免疫力を上げる
腸活のススメ

特集②
夏バテを予防する
お肌を美しく
保つための
「腸活」を
クローズ
アップ。

近況集中連載
新型コロナウイルスに
地味はどう強いのか
人が集まることへの
おそれから、地域の
ために新たな活動を
始めた人や組織の活動を
レポート。

地上

ちやぐりん

お申し込みはJA支店窓口へ

管内の農畜産物を使った料理を職員でチャレンジ第3弾！
今回は「お茶」を使ったレシピに挑戦してみました。



お茶のロールケーキ

材 料

- 茶葉（粉末）……………20g
- 卵……………4個
- 薄力粉……………60g
- グラニュー糖……………60g

ホイップクリーム材料

- 生クリーム……………200ml
- グラニュー糖……………20g
- 小豆……………100g



作り方

- ①卵は卵黄と卵白に分ける。卵白を泡立て、グラニュー糖30gを2回に分けて加えながら、角が立つくらいまで泡立ってます。
- ②別のボウルに卵黄とグラニュー糖30gを入れしっかりと混ぜ合わせ、フードプロセッサー等で粉末にした茶葉とふるっておいいた薄力粉を加えて、粉っぽさがなくなる程度に混ぜます。
- ③②に①を1/3加えしっかりと混ぜ合わせ、残りを加えた後はゴムべらで優しく混ぜ合わせます。
- ④生地は天板に入れ、表面をならした後、数回落として空気を抜きます。190℃のオーブンで10分焼きます。竹串を刺して生地がついてきたら、さらに数分焼きます。焼きあがったら乾燥しないようにラップをして冷めます。
- ⑤生クリームにグラニュー糖を入れて泡立て、ホイップクリームを作り、小豆を混ぜます。
- ⑥生地にホイップクリームをぬり広げ、巻きます。冷蔵庫で2時間ほど冷やして完成です！

美味しく食べよう! いっぱい食べよう!!



お茶と牛肉しぐれ煮風 海苔巻き

材 料 今回はお米2合で調理

- 茶葉…………… 大さじ1
- 牛肉切り落とし ……200g
- ショウガ …………… 30g
- ピーマン
- パプリカ
- のり
- 酒…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1
- 緑茶

調味料A

- 砂糖…………… 大さじ2
- 酒…………… 1/4カップ
- みりん…………… 大さじ2
- 醤油…………… 大さじ2



作り方

- ① 生姜を千切りにします。
- ② ピーマン、パプリカを千切りにし油で炒めます。
- ③ 油でショウガを炒め、そこに牛肉と茶葉を加え炒めます。調味料Aを加え、水分がなくなるまで弱火で煮ます。



- ④ 洗ったお米は炊飯器に入れ、酒、塩を加えた後、目盛りまで緑茶を入れ普通に炊きます。大きめのボウルに移し、冷ましておきます。
- ⑤ 巻きすにのりを置き、ご飯を広げ、②と冷ました③と並べ巻いたら完成!





畜産部だより



7月期

品評会

令和2年7月21日

【出場頭数】 雌子牛の部34頭 去勢子牛の部開催なし



雌の部 森 光春さん [佐土原]

「乙ゆき」号(H31.11.2)父「満天白清」、母の父「忠富士」、
母の祖父「福之国」、母の母の祖父「安平」

成績 (敬称略、かっこ内は支店名)

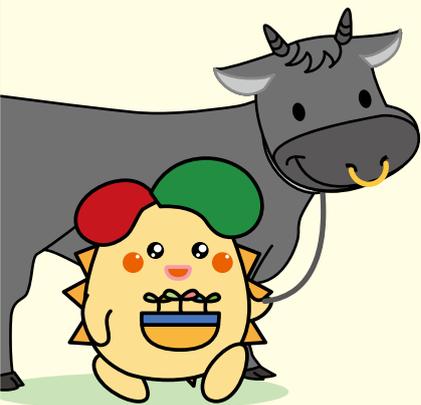
【雌牛の部】

2席 長友 和雄 (国 富)
3席 渡辺 高 (南宮崎)

4席 池尻 幸男 (南宮崎)
5席 野崎 利博 (田 野)
6席 三浦 正志 (宮 崎)

7席 井上 源吉 (南宮崎)
8席 高橋 正輝 (佐土原)
9席 大岩根 博 (南宮崎)

令和2年7月9日~10日



地区	性別	頭数	最高	最低	平均価格	kg単価
宮崎	雌	38	832,700	455,400	614,726	2,245
	去勢	53	898,700	507,100	672,784	2,315
南宮崎	雌	40	882,200	429,000	671,082	2,427
	去勢	59	994,400	491,700	686,866	2,357
田野	雌	29	880,000	262,900	603,331	2,275
	去勢	32	852,500	466,400	651,612	2,325
佐土原	雌	31	1,544,400	456,500	717,732	2,443
	去勢	33	897,600	574,200	693,833	2,299
高岡	雌	28	1,102,200	433,400	652,810	2,397
	去勢	41	880,000	445,500	680,551	2,367
国富	雌	73	1,328,800	399,300	658,026	2,357
	去勢	94	1,017,500	452,100	675,212	2,280
合計	雌	239	1,544,400	262,900	653,823	2,358
	去勢	312	1,017,500	445,500	677,254	2,318
	総体	551	1,544,400	262,900	667,091	2,335

5月20日メモ



普通期水稻

Rice

防除

紋枯れ病・穂いもち病：毎年この時期は紋枯れ・いもち病が多発傾向にありますので防除を行いましょう。いもち：紋枯れ・トビイロウンカの同時防除として、穂ばらみ期にタプルカットバリダフロアブルとトレボン乳剤の混用液を1000倍で希釈し、10a当り1500ℓ散布しましょう。幼穂形成期にオリブライト1キロ粒剤を散布しているところでは、散布する必要はありません。カメムシ・ウンカ・穂首いもち病：今年もカメムシ・ウンカ等の発生が非常に多く見受けられます。カメムシ・ウンカ等による米検査での等級格下げが多くなっておりますので、徹底した防除を行いましょう。

※今後は穂いもち・カメムシ・ウンカ等による被害も考えられますので、ビームエイトスタークルゾル1000倍（1500ℓ/10a）による防除を適期に実施し、散布7日～10日後にスタークル液剤1000倍での2回防除を実施しましょう。

今後のポイント

①病害虫防除

いもち病：「葉いもち」の発生が各地で見られますので防除を徹底してください。「穂いもち」は収量・品質を低下させる病害ですので、出穂前と穂揃い期の防除を徹底しましょう。

カメムシ：カメムシの被害粒は品質低下の主な要因の1つとなっております。出穂2週間前の畦畔雑草の草刈りと出

穂後の適期防除を徹底してください。

穂後の適期防除を徹底してください。

②水管理

幼穂形成期から出穂開花期は、イネの一生のうちでもっとも水分を必要とする時期です。穂ばらみ期から出穂・開花期にかけては常時湛水に努め、その後は間断かん水で根の活力を維持しましょう。



温州みかん

Fruit

①仕上げ摘果

傷果、小玉果などを中心に、果実の肥大状況を確認しながら仕上げ摘果を実施し、品質向上や隔年結果防止に努めましょう。

②病害虫防除

（必須防除）

散布日	対象病	農業・資材名	回数
8月上旬	褐色腐敗病	リドミルMZ	1
10月上旬	ハダニ	ハーベス トオイル	2

※収穫前には台風や降雨によって褐色腐敗病の発生がみられます。土壌表面も含め、樹冠下部に予防的な薬剤散布を徹底しましょう。

※褐色腐敗病防除は、葉害発生を避けるため早朝などの気温が低い時間帯に散布しましょう。

※ハーベス トオイルは、必ず収穫終了後に散布しましょう。

※リドミルMZは登録が温州みかんのみとなっております。収穫前日数が30日のため散布の際は収穫前日数に注意してください。

対象病害虫	農薬・資材名	回数
ハダニ	ハーベス トオイル	2
カメムシ	スタークル	3
かいよう病	スタークル	1
かいよう病	ドール	5000
かいよう病	バイカル	1000
貯蔵病害	ペフトップ	1500

（フ）フロアブル（顆粒）顆粒水溶剤 ※日南1号を完全着色させてから収穫する圃場は、浮き皮対策で9月上旬

にバイカルティを1000倍で散布する。

※褐色腐敗病とカメムシの同時防除・ランマン（フ）、スタークル（顆粒）を混用散布。

（カメムシとの同時防除については、樹全体に散布する）

③夏秋梢の処理

夏秋梢はすぐに除去すると、また新しい芽が出てくるので秋芽の出た夏秋梢は最低気温が15度以下になってから除去しましょう。

⑤台風襲来時の対策

1) 事前対策

風当たりの強い圃場では、枝裂け防止に分岐部の結束や枝の固定を実施します。また、防風垣と排水溝の整備を行います。

※かいよう病対策：台風通過前にZポルドー1500倍+バイカルティ1000倍

・ハモグリガの被害を受けた夏秋梢は特にかいよう病に感染しやすいので注意しましょう。

2) 事後対策

褐色腐敗病対策：台風通過後にランマン（フ）2000倍【収穫間際、収穫中の園地にて実施】

倒伏樹は直ちに起こして根元に覆土し、裂枝で利用できない枝は切除します。落葉の激しい樹は枝幹の日焼け防止を行います。園地の災害は早くに復旧し、収穫作業や栽培管理に支障がないようにしておきましょう。

※詳しくはJA果樹指導員までお問い合わせください。》

心も体も超元気！笑うだけ健康法

大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子（たかだよしこ）

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。
それだけではありません。
笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。
笑う力を鍛える笑いトレーニング＝「笑トレ」で、
病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

基本動作で準備体操

まずは準備体操として①～③の基本動作を順番にやってみてください。
左ページのそれぞれの体操の最後には①と③を行いましょ。

1

手拍子と掛け声

手拍子をしながら「ホッホッハハハ」と4～5回繰り返す。



2

深呼吸

背中を丸めて両手に大きな籠を抱えるように息を吸い、胸を広げてフーッと息を全部吐く。



3

元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら手をたたき、イエーイ！と両手を伸ばす。



人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。

私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。

日常生活の中での自然な笑い

は、2～3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いは心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしつかり動かす声を出す笑いの効果が高いのです。笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷり笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

ホホハハ体操

「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、セラセラ筋が動き、血液循環が良くなってくるのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなか動けば効果は同じです。



空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。



動画はコチラ

「ヒ」の字笑い

「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張っただけで歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。

いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってOK。



昆布笑い

「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。

両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。



動画はコチラ



動画はコチラ

目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。

ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。



ライオン笑い

「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥(ごえん)を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔(こうくう)機能もアップする素晴らしい笑いです。



ケンカ笑い

「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまうと、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハハハハハハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはず。言葉の代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。



動画はコチラ

言葉の代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

店舗再編のお知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、この度当組合では、現在の22店舗体制から12店舗体制への再編を実施させていただくこととなりました。

これまでJAの店舗は、農協誕生の時から常に農家・組合員の活動拠点となってまいりましたが、少子高齢化による人口減少があり、正組合員数及びその戸数が年々減少し続けているという状況にあります。そのような中において、求められる法規制等に対応するとともに、今後も組合員や地域の皆様によりよいサービスを安定して提供していくために、現行の体制について様々な角度から検討を重ねた結果、さらなる機能強化を目的として新たな体制とすることを決断しました。

お取引いただいております皆様には、大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

なお、店舗再編につきましてご不明な点などございましたらご遠慮なく最寄りの店舗へお問い合わせいただきますようお願い申し上げます。

今後とも地域のお役に立てる組合を目指してまいりますので、引き続きご愛顧くださいますようお願い申し上げます。

宮崎中央農業協同組合
代表理事組合長 栗原 俊朗

宮崎中央農業協同組合（金融機関コード:9169）

現在		再編内容	再編後店舗			
店舗コード	店舗名		店舗コード	店舗名	所在地	電話番号
100	本店	—	100	本店	宮崎市丸島町1-17	(TEL)0985-24-6695
102	宮崎	—	102	宮崎	宮崎市北権現町186-1	(TEL)0985-24-4328
104	大淀	—	104	大淀	宮崎市大字恒久字鳥ノ巣6173-58	(TEL)0985-51-2828
106	生目	統合	106	生目	宮崎市大字浮田3117-1	(TEL)0985-48-1131
108	北					
109	住吉	—	109	住吉	宮崎市大字島之内1789	(TEL)0985-39-1011
120	南宮崎	統合	120	南宮崎	宮崎市清武町船引185-1	(TEL)0985-85-2121
121	加納					
122	赤江					
123	赤江南	統合	122	赤江	宮崎市大字恒久1005	(TEL)0985-51-5401
124	恒久					
125	木花	—	125	木花	宮崎市大字熊野565	(TEL)0985-58-1212
130	田野	—	130	田野	宮崎市田野町乙9358	(TEL)0985-86-1234
140	佐土原	統合	140	佐土原	宮崎市佐土原町下田島9875-3	(TEL)0985-73-2288
141	那珂					
142	西佐土原					
150	高岡	統合	150	高岡	宮崎市高岡町飯田182-3	(TEL)0985-82-2111
151	穆佐					
160	国富					
161	八代	統合	160	国富	東諸県郡国富町大字本庄1979-1	(TEL)0985-75-2511
162	木脇					
163	森永					

再編日 令和3年3月1日(月)

※令和3年2月26日(金)まで現在の店舗で営業いたします。
※再編後もすべてのATMは従来通りご利用いただけます。



頭の体操

ヒント 多肉植物

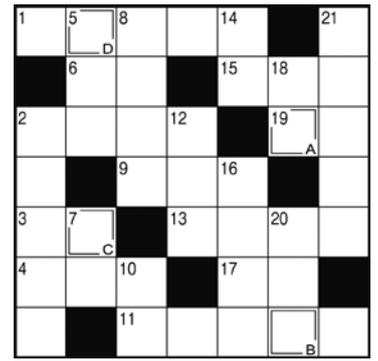
二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

タテのカギ

- 俗に赤トンボと呼ばれるトンボ
- 半島は青森県北西部に位置します
- ギターやバイオリンに張ります
- 袋に「おてもと」と書かれている物もあります
- ホークはタカ、イーグルは——
- 謙遜して「せがれ」と言う人もいます
- 算数の文章題を解くために立てることも
- ギンナンは殻を割り、——をむいて使います
- 猫は出したがり引っ込めたりできます
- 人体——を使って内臓の配置を学んだ
- 流し台や食器などに使われるさびにくい合金

ヨコのカギ

- 唱歌『虫のこえ』ではガチャガチャと鳴いています
- 写真を並べて入れたり、貼ったり
- きつねうどんのメインの具
- 厳しさの度合いを緩めること。規制——
- すしに添えるショウガの酢漬け
- 涼しくなると不快——も下がります
- ぶどう酒の一つ。ブドウの果の皮を取り除いて造ります
- 秋桜とも呼ばれる花
- 郵便物に料金分を貼り付けます
- イチかバチかの——に出た
- うどんやそば、ビーフンなどのこと



のんき家族

レオナルド★いも



10名様にプレゼント 日向夏ドリンク

応募方法・締切

下記の要領で **9月25日(金)** (当日消印有効)までにお送りください。
当選者発表は11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9月号係
JA宮崎中央
宮崎市丸島町1番17号

- クイズの答え
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!)

7月号の答え「サングラス」

※当選者の発表は誌面にて行います。なお公正を期する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。



7月号のプレゼント

宮崎牛・みやざき和牛消費券3000円分

川口 順子さん
川越 菊子さん
川越ツヤ子さん
菅 睦子さん
瀬立きぬ子さん

高岸 潔子さん
谷口 礼子さん
富永 ゆかりさん
平原 昭彦さん
松元 優愛さん

おめでとうございます。今月の応募は156通でした。

お便りはこちら

あなたのお便り、情報をお待ちしています。私たちの地域でこんなことがある、こんな珍しい作物がとれた! また、「めぐみ」で取りあげてほしいコーナーなど、ご意見・ご要望等も、どしどしお寄せください。お待ちしております!

〒880-0813 宮崎市丸島町1番17号 JA宮崎中央 本店
JAだより「めぐみ」係
TEL.20-1001 FAX.20-1436

投稿に際して取得した個人情報は、承諾なく第三者に提供しません。



7月号のご感想ありがとうございます！
お便りを紹介いたします！

表 紙の「生姜」の大きくて立派なきれいな事！
スーパールでは小さくカットされているのでこの大きさに驚きました。生で食べると美味しいですよ。



(宮崎市 プクさん)

生 姜きれいですね！大切に栽培されたのが表紙のお2人で伝わります。とても美味しそう。生姜大好きです。

(田野町 水口さん)

林 新ショウガの採れたての大きさにびっくりしたとお便りがたくさん届きました！編集後記で私が作ったショウガ料理を見て「作ってみよう！」というお便りも多く、生産者の方のレシピは「さすがっ！」と言っほど、簡単で美味しいものばかりだなと思います。

毎 月楽しみに「めぐみ」を愛読しています。伊藤さんの作った「蛭籠」がともきれいで、デザインも素敵だなと思いました。このよくな昔ながらの物は大事に伝えていかなくてはならないと思いました。

(国富町 後藤さん)

高 岡支店でもスゴイもん「発見」の記事を見て、ライスセンターに見に行きました。ほんとに上手で可愛く書かれていました。まだ増えるとか楽しみです。

(高岡町 福元さん)

林 スゴイもん発見・初コーナーにしてたくさんのご感想いただきました。組合員の方の「蛭籠」、細かい作りで、手作業でと思うとすごいですよね…。職員も負けじと素敵な

はびすイラスト頑張ってます！みなさまの特技や趣味等ご紹介できたらいいなと思っています。周りにすごい方はいないですか？

自 家で少し大葉を育てています。「冷や汁」「薬味」でしか使用していませんでしたが、「やみつき大葉」を作って「おにぎり」を巻いてみました。とても好評でした。

(宮崎市 谷口さん)

目 からウロコ!!大葉しゃぶしゃぶ!!たくさん庭にできたのでどうしようかなあと思つていときのレシピ。参考になりました。

(高岡町 矢野さん)

林 またまた新コーナー、管内農畜産物の美味しい食べ方レシピを職員で実際に作って食べて、みなさまに紹介していきます。職員で何を作るかどうしたら綺麗に写真が撮れるかなど意見を出し合い今後

も頑張ります！



施設園芸の皆さん!! 害虫侵入対策はできていますか?

飛び込みを抑えるポイント! 除草と防虫ネットの確認!

ハウスの周辺や資材のすき間までしっかり除草しましたか?防虫ネットは破れていませんか?

- 防虫ネットで飛び込み防止!
- タイベックシート等で雑草抑制と害虫の飛来侵入攪乱!
- 防虫ネットの破れや隙間を再度確認!
- 資材の陰や隙間にも注意!

ハウスの出入りに要注意! 害虫を入れない増やさない!

ひとつの対策は弱くても、できることを積み重ねると協力的な武器になります!

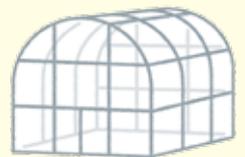
- 二重トビラを同時に開けない!
- 粘着板の設置

近年、難防除害虫によるウイルス病被害が増加しています。被害を起こす害虫は、まず**圃場周辺からの飛び込み**および**苗の運搬と搬入**でハウス内に侵入しています。

害虫の侵入を抑え、初期発生の密度を下げることで、ウイルス病の発生を抑えましょう。

定植時の粒剤処理や定植直後の薬散が効果的!

- ◎ 苗搬入後、すぐに薬散
- ◎ 定植時の粒剤等処理
- ◎ 定植当日、その日のうちに薬散開始
- ◎ 定植後の短期3連続散布を推奨
- ◎ 作中も5~7日間隔の定植薬散を継続



※各品目毎の対策は、JA 宮崎中央または中部農業改良普及センターにお問い合わせください。

JA宮崎中央	宮崎支店	65-3901	佐土原支店	73-4508
	南宮崎支店	85-7888	高岡支店	82-4690
	田野支店	86-0745	国富支店	75-4645
中部農業改良普及センター		30-6121		

定例理事会

令和2年7月20日(月) JAAZM別館302研修室

- 1 令和2年度 早期米仮渡金について
- 2 事業資金(賃貸住宅新設)の貸付について
- 3 特定農業協同組合の承認申請について(案)
- 4 出資金減口に伴う持分の仮払いについて

以上4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2年8月1日付

谷村 康靖 田野営農センター 経済課 経済渉外係
(同センター 集出荷場 集出荷係)

【退職】

令和2年7月22日付

椎葉 皇貴 (宮崎営農センター 園芸農産課)

令和2年7月31日付

柳田 知代 (総務部付)

迫 祐太郎 (国富営農センター 集出荷場)

お詫び

めぐみ8月号20ページJA共済書道コンクール作品募集に誤りがありました。

お詫びして訂正いたします。

【誤】 学校締切…令和元年8月31日(月)

【正】 令和2年8月31日(月)

第43回JA共済小・中学生書道コンクール 作品募集に関するお知らせ

優秀作品展示会の開催期間を募集当初は、令和2年10月29日(木)～令和2年11月2日(月)を予定しておりましたが、変更となりましたのでお知らせ致します。



書道コンクールキャラクター「キョジョー」

【変更後】

展示期間：令和2年10月28日(水)～令和2年11月1日(日)

事務所移転のお知らせ

コア花ヶ島を事務所としていた「経済部」「㈱アグリプラス」は令和2年8月より赤江南支店へと移転いたしました。



【住所】 宮崎市大字本郷南方4142 (赤江南支店同敷地内)

【電話】 経済部：0985-89-4663

(株)アグリプラス：0985-89-4664

JA宅建情報プラザ

不動産売買のご相談から賃貸のご案内、不動産の有効活用までお気軽にご相談ください

- 賃貸物件のご紹介
- 土地・建物の売買取介
- 土地・建物の賃貸仲介
- 宅地分譲

お問い合わせ

宮崎市清武町加納4丁目1番地(加納支店隣)
TEL 0985-85-6071
FAX 0985-85-6072
営業時間 8:30～17:30

JA情報宅建プラザ

「**取り扱い物件**」はこちらから
お手持ちの携帯電話から、いつでもどこでも簡単に物件が調べられます。



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・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/>



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!!



もしものときはお電話を

プリアール宮崎

☎ **0120-930-170**

(24時間・年中無休)

清武ホール 花ヶ島の杜 佐土原の杜 田野ホール

もしものときの大きな安心

ご葬儀の事前相談

随時
受付中



事前相談とは、もしもの時に慌てることがないように、あらかじめ葬儀についての情報を集め、費用や場所、会葬数などを相談して頂き、ご葬儀の「かたち」を決めておくことです。

ご相談にお越し
頂いたお客様へ

記念品を進呈いたします

お気軽にご相談ください

令和3年度 JA宮崎中央の職員(高卒)を募集します

受験資格

高校卒…平成8年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、高等学校を卒業または令和3年3月卒業見込みの方(卒業見込みの方は学校を通じてお申し込みください)

応募方法

- 必要書類を受付期間までに提出先へ郵送下さい。
- 申込受付は9月1日(火)~10月9日(金)必着です

1次試験

試験日: 令和2年10月16日(金)

会場: JA・AZM大ホール

科目: 学科試験(一般常識【国語、数学(数理・論理含む)、英語、理科、社会])・作文・適性検査・集団面接

2次試験

個人面接(1次試験合格者のみ後日実施)

必要書類

- 試験案内の詳細はホームページにて確認して下さい
- 履歴書(JIS規格のもの)、卒業証明書または卒業見込書、成績証明書、63円切手(受験票送付用)、返信用封筒(可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10月14日(火)(予定)までに本人宛に送付します

※1次試験の結果は11月初旬(予定)に本人宛に通知します

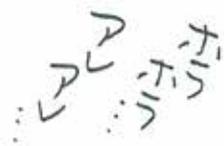


申込先
および
お問合せ先

〒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 松田・田中
TEL. 0985 (20) 1001

※郵送の場合、必ず郵便局窓口で、「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
ホームページにも詳細を載せています→ <http://chuou.ja-miyazaki.jp>

まだまだコロナが怖いので、
外出自粛が続きます、
家での会話はカミさんですが、
ちかごろ話が続かない、
テレビに出てくるタレントや、
番組名が出てこない、
顔は判るが名前が出ない、
町や村、地名、県名、
チームの名前や選手の名前、
歌手の名前も、曲名も、
昨日なにした、何食べた、
昔のことは覚えてるが、
昨日のことが出てこない、
身振り手ぶり、
あのオ、そのオ・・・エートオ・・・
ほら、ほら、あれ、あれ・・・
いつだっけ、誰だっけ、なんだっけ、
夫婦二人のジェスチャーゲーム、
これから先も続きます。



小中博久

絵と文 山本俊六郎

