

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

2

2020 February

No.276



青島太平洋マラソン
 ほっとピックス
 はびすのわ

・田野支店・佐土原支店・国富支店・宮崎支店

頑張る人には福が来る
がいにびり屋
 NO.24

女性部部长 渡邊ふゆ子さん

バレンタインデーは 可愛くテーブルフラワーを



デザイン・製作 ● 吉野花壇 (代表) 吉野恒男



・紅式部
※宮崎県のオリジナルスイートピー
「式部三姉妹」の次女と呼ばれてます！



*花材
・スイートピー
1月21日は『スイートピーの日』

*ワンポイントアドバイス



茎は必ず斜めに切りましょう。



上手に見せるには長さは揃えて、全体の密度を均等に。隙間を無くすよう密集させてたくさん活けましょう。

＊
花
ご
よ
み
＊
如
月

●目次

- 4 ほっとボックス
- 9 年金友の会からのお知らせ
- 10 青島太平洋マラソン
- 11 女性部活動紹介
- 12 畜産だより
- 17 頭の体操

頑張る人には福が来る
がらびり屋
NO. 24



女性部 渡邊 ふゆ子さん



国富支店ふれあい加工センターで朝早くから元気に作業を行う女性部のみなさん。その中でいっしょに弁当作りを行う渡邊ふゆ子さん(66)。一人暮らしのJA利用者の方々へ1年間のお礼を込めて何かできないかと考えたことをきっかけに始めました。国富支店女性部は現在560名で活動し、国富町民祭のうどんコーナーを担当したり、加工品作り、また家庭菜園、女性部交流会などさまざまな活動を行います。おもと会の活動も積極的であり、風船バレーやカラーリングなど元気に活動しています。国富での活動に長年参加されて

きた渡邊部長は、2019年3月よりJA宮崎中央女性部部长に就任されました。女性部ではフレックスミズやおもとなど世代に分かれニーズに応じた活動を行います。主に各支店ごとに活動を行い、地産地消推進、農産加工、共同購入運動、家計簿&ライフプラン学習、高齢者福祉への取組みなど多くの活動を通して学び、住みよい地域づくりに取り組んでいます。

渡邊部長はとにかく女性部は仲が良い、横のつながりは広く協力的なところが強みと話し、楽しいをこれから広げたい・有意義な活動にしていきたいと意気込みます。もっと顔を合わせる機会がほしいので、部員みんなで向上心を持って新しい活動を見つけ、さらに交流を深めていきたいそうです。

渡邊部長は「最近が高齢化がすすんでいます。若い人の部員を集める為に、役員や部員たちとともに知恵を出し合い、秘訣を探っていきたいと思います。」と笑顔で話しました。



ほっとトピックス



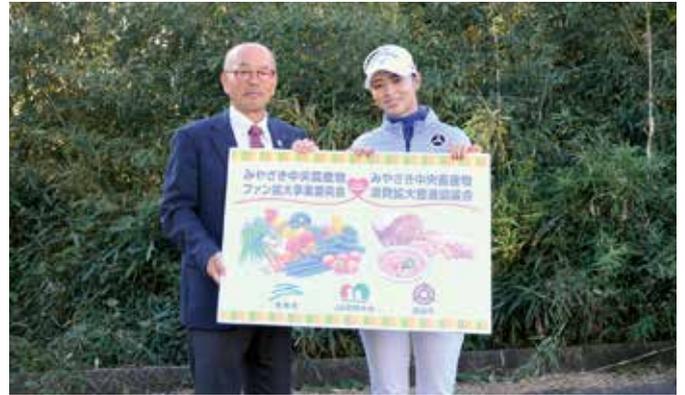
12月4日 生産者ハウスを訪問



12月2～9日、JA宮崎中央常勤役員は管内の年末農家訪問を行いました。組合員の圃場に出向き、2019年の農作物の生育状況などを話し、現場の声を聞き取り確認しながら巡回を行いました。



11月29日 女子ゴルファーを管内農産物で応援!



11月下旬に開催されましたLPGAツアーチャンピオンシッププリコーカップで管内の農産物を使ったサラダ・フルーツバーを選手たちへ提供しました。また、宮崎市出身の柏原明日架選手へ農畜産物を贈り、今後の更なるご活躍を応援いたしました。



12月13日 青年部との意見交換会



宮崎支店会議室にて

JA宮崎中央青年部の各支店代表者とJA役職員による対話集会が行われました。青年部からのJAに対する意見や要望などに対して、多数の質疑応答がなされました。(※質疑内容については「めぐみ3月号」にて掲載いたします。)

12月13日 農産物を支店で移動販売!



大淀支店にて



赤江支店にて

農産物移動販売車「はびす号」が4支店を周り、農産物の販売を行いました。JA宮崎中央産の農産物をたくさんのお客様に食べてもらい、広く知って頂きたいと販売に回っています。

今回は宮崎支店、大淀支店、加納支店、赤江支店での販売が行われ、支店を訪れたお客様に大変喜ばれました。

美味しいメロンを 贈答用にいかがですか？

12月14日

アールスメロン部会は冬のメロンフェアとして、贈答用のメロン（青肉・赤肉セット）の販売を行いました。この贈答用セットは生産者が集まり、1つ1つ丁寧に包装を行う今年初めての取組みです。

部会員が買って嬉しいメロン包装を目指し、メロンに食べごろカードやリボンを付け、風呂敷で包み、高級感あふれる贈答用セットが完成しました。今年は限定30セットの販売を行いました。担当職員の話では、冬の贈り物にメロンをオススメできるように今後もこのような取組みを続けていきたいそうです。



大切な方へメロンを贈りませんか？



青と赤の風呂敷でそれぞれ包んで完成



やまいき黒皮かぼちゃ出荷スタート

12月

12月5日、12月上旬より始まった「やまいき黒皮かぼちゃ」の出荷に合わせて南瓜部会による目揃い会が開かれ、JA職員や検査員の方々と出荷の基準・取扱いなどについて再確認を行いました。



宮崎支店集出荷場にて

13日、南瓜部会は宮崎市の戸敷正市長へやまいき黒皮かぼちゃの贈呈を行いました。贈呈後には南瓜煮つけの試食を行いながら、作付けや県内外への出荷状況や今後のPR活動について話しました。



宮崎市役所にて



たくさん食べてね



ご試食どうぞ



煮崩れにくいのも特徴

21日、宮崎市一番街で開かれた街市に南瓜部会の横山文男会長とJA職員が参加し、やまいき黒皮かぼちゃの販売を行いました。南瓜を使ったみそ汁の試食を用意し、22日の冬至に合わせたPR活動となりました。

12月19日

大根やぐら色鮮やかにライトアップ!



田野運動公園南側にて色鮮やかな7色の点灯



やぐらの中もキレイです

12月よりJA宮崎中央管内には干し大根部会による「大根やぐら」が建てられ、冬季の乾いた風を利用し大根の乾燥を行っています。

12月19日、田野町の大根やぐらにて日本一の干し大根と大根やぐら日本農業遺産推進協議会による第4回ライトアップ点灯式が行われました。協議会では大根やぐらの日本農業遺産の認定に向け、また干し大根・大根やぐらの知名度向上のため開催されています。

点灯式では協議会会長も務める栗原俊朗組合長も出席し、集まった地域の方々、保育園児らのカウントダウンに合わせ、やぐらのライトアップ点灯を行いました。

期間は令和2年1月31日(金)まで(17時~22時)となっており、詳しくは協議会HPにて掲載されています。



日中の大根やぐら



点灯式にて

12月21日

式部の里イベント開催!

JA宮崎中央直売所のわちどんが村式部の里にて国富支店女性部や繁殖牛部会による合同のイベントが開催されました。女性部はぜんざいのふるまいを行い、繁殖牛部会では宮崎牛の試食販売を行いました。

会場では若鶏の炭火焼きなどの試食販売やJA宮崎中央からは鍋のふるまいも行われ、来場していた方から「たくさん食べるものがあって満足、美味しい」と感想をいただきました。



女性部ふるまい



JAカードを使ってお得にお買い物!



特製お鍋もふるまい

2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★連絡がつきやすくなります。交渉事は早めに。金運も好調で、うれしいいただき物がありそう。懸賞応募も吉

12月11日

JA職員 感謝状授与

12月11日、宮崎営農センター日高隆行職員が宮崎北警察署長より感謝状を授与いたしました。日高職員は宮崎市消防団北分団に所属しており、一団員として地元地域のため活動を行っています。



宮崎北警察署にて

11月中旬、高齢者の方が行方不明となり捜索が行われました。日高職員の粘り強い捜索のもと早期発見に至り、人命保護に大きく貢献したことから今回感謝状の授与となりました。

12月12日

茶業功労者賞受賞

宮崎県総合農業試験場にてみやざき茶推進大会が開催され、県内から多数の茶業関係者が出席する中、JA宮崎中央のお茶生産者も参加しました。



式典では、宮崎県の茶業発展へご尽力されたJA宮崎中央茶部会前会長である(故)田中康明さん(享年69歳)が茶業功労者賞を受賞いたしました。



受賞作品レシピをご紹介します

手軽に植物性タンパク質を摂取!!常備菜としても最適です。

大豆の南蛮漬け

【材料】

- ・大豆 1カップ ・人参 中1本
- ・胡瓜 中2本 ・玉ねぎ 中1個
- ・しょうが 1かけ
- ・薄口しょうゆ 1カップ
- ・酢 1カップ ・砂糖 150g
- ・ごま油 大さじ3



【作り方】

- ①材料の人参・しょうがはせん切り、胡瓜は縦半分に切ってななめうす切り、玉ねぎはうす切りにそれぞれ切っておく。
- ②材料の調味料をボールに入れて混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに大さじ3のごま油を熱し、水気を切った大豆を8分炒める。
- ④炒めた大豆を②で作ったつけ汁に熱いうちに漬けて(味がしみ込みやすくなります!)、①の野菜を混ぜ合わせて完成。

12月12日 家の光県大会開催

家の光大会宮崎県大会が開催され、9月に行われたJA宮崎中央家の光大会で受賞された作品が出展されました。県大会の作品もどれも素晴らしいものばかりでした。結果をご報告いたします。

・手づくり作品コンクール【農産加工の部】

優秀賞 杉田隆子さん(佐土原支店)

「大豆の南蛮漬け」

・手づくり作品コンクール【一般の部】

努力賞 細江つるし飾り趣味の会

(宮崎支店)「華花の楽園」



ベランダでできる キッチンガーデン



パクチー(セリ科コエンドロ属)

土壌医 藤巻久志

種は堅い殻に包まれています。そのままくと発芽が悪くなるので、種を押しつぶして二つに割ってからまきます。条間20cmの筋まきとし、種が重ならないように種まきします。薄く覆土し、軽く鎮圧して、種が土から水分を吸いやすいようにします。水やりは朝方にし、夕方に土の

表面が乾く程度にします。発芽には10~15日かかり、初期生育もゆっくりです。本葉2~3枚になると生育が早くなります。順次間引きして株間を20cmにします。間引き菜も料理に利用できます。追肥は1週間に1度、1000倍の液肥を施します。

パクチーは暑さ、寒さに強く作りやすいハーブです。発芽適温は15度前後で、春まきと秋まきができます。深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、日当たりの良い所で栽培します。

チーは世界各国で愛され、栽培されています。独特の強い香りがするので、日本ではこれほど好き嫌いが分かれている野菜はありません。嫌いな人は読み飛ばし、好きな人はぜひベランダで栽培してください。キッチン

の近くに香味野菜があるととても重宝します。

藤巻久志(ふじまきひさし) 種苗管理士、土壌医。種苗会社に勤務したキャリアを生かし、土作りに関して幅広くアドバイスを行う。



肉や魚料理の臭い消し、サラダ、おかゆなどに利用します。タイ料理のトムヤムクン(エビ入りの辛酸っぱいスープ)には欠かせません。パクチーの強い香りに閉口していた人も、慣れれば好むようになるかもしれません。

株が旺盛になってきたら、外側の葉から収穫します。1度に1株から多くの葉を収穫すると衰弱するので、各株から若い葉を少しずつ収穫するようにします。花を咲かせ、種を利用する栽培もあります。

株が旺盛になってきたら、外側の葉から収穫します。1度に1株から多くの葉を収穫すると衰弱するので、各株から若い葉を少しずつ収穫するようにします。花を咲かせ、種を利用する栽培もあります。

表面が乾く程度にします。発芽には10~15日かかり、初期生育もゆっくりです。本葉2~3枚になると生育が早くなります。順次間引きして株間を20cmにします。間引き菜も料理に利用できます。追肥は1週間に1度、1000倍の液肥を施します。



田野支店



11月24日、梅谷地区の三世交代事業の餅つきに田野支店職員が参加しました。あいにくの雨となりましたが、地域の子どもたちもたくさん参加し、賑やかな餅つきとなりました。せんぐまきや交流会も行われ、JAからは日向づくり（JA田野加工課のお漬物）を提供し、大変喜ばれました。



子どもたちに餅つきを教えます！

ついたお餅はみんなで丸めました



JAと地域交流の場をご紹介します

はぴすのわ



11月中旬、田野支店職員による清掃活動が行われました。7月にも同様に行われた活動であり、支店周辺の道路などゴミ拾いを行いました。

地域の方からはお褒めの言葉を頂きました！



国富支店

12月6日、国富町立森永小学校主催のもと餅つきが行われ、青年部や国富営農センターの職員が協力を行いました。5年生児童とともに餅つきを行い、丸めてみんなで美味しくいただきました。地域の協力もあり開かれるこの活動は、地域交流を通して子どもたちが食を学ぶ場として、また地域活性化として素晴らしい活動となっています。



えいっ！！



上手にできました☆



佐土原支店

12月6日、佐土原支店感謝祭が開催されました。せんぐまきや女性部によるせんざいふるまい、プリエール宮崎コーナーではポップコーンのふるまいも行いました。当日窓口をご利用いただく抽選ができるなど、いつもご利用いただいている地域の方々へ日ごろの感謝の気持ちを込めた祭りとなりました。



抽選～大当たり～！！



宮崎中央のお漬物はいかがですか？



Aコープ協力で野菜つめ放題の販売



12月18日、宮崎営農センターにて青年部農産物品評会が行われ、胡瓜、ピーマン、ミニトマトなど多くの農産物や生花が宮崎支店各支部の青年部より集められ、宮崎市長賞や青年部賞などが決定いたしました。



みんなで食べてね☆

19日には品評会に出展された農産物を宮崎市のおおき保育園に贈呈しました。また青年部やJA職員による野菜クイズが行われ、保育園児童たちは元気いっぱいクイズに答えてくれました。



サンタさん登場!



はぴすは大根を持ってきたよ♪



第28回JA宮崎中央 年金友の会グラウンドゴルフ大会開催!

年金友の会からの
お知らせ

12月10日(火)宮崎県総合運動公園木の花ドームにおいて、第28回JA宮崎中央年金友の会グラウンドゴルフ大会を開催いたしました。

今大会は宮崎中央各地区より318名の会員が参加され、4つのブロックにわかれて競技を行いました。屋内のため普段とは違うコース取りではありましたが、みなさん普段と変わらぬ腕前を披露されました。

本大会の優勝者(ブロック別)は以下のとおりです。

Aコーススタート	池田カズ子さん	(宮崎地区)
Bコーススタート	井上 雅晴さん	(国富地区)
Cコーススタート	矢野 秋弘さん	(南宮崎地区)
Dコーススタート	永野 幸さん	(佐土原地区)
パーフェクト賞	矢野 秋弘さん	(南宮崎地区)



胡瓜・ミニトマトパワーで完走目指せ!!

青島太平洋マラソン2019



胡瓜とミニトマトは
こちらですよ~!!



12月8日、青島太平洋マラソンが開催され、JA宮崎中央も大会を応援しました。給水ポイントでは新鮮・美味しい胡瓜とミニトマトを用意し、走って疲れたランナーのみなさんが無事に完走できるよう応援しました。

高校生ボランティアも
声援を送ります!!



がんばれー!!

はびすも
応援♪



上位の方々にはJA宮崎中央産の
青果物詰合せが贈呈されました



おめでとうございます

JA職員・青年部の
みなさん
ファイトー!!



女性部活動紹介

宮崎支店「ライフプランセミナー」教室

11月29日、宮崎支店会議室にて宮崎支店フレッシュミズ部員10名はライフプランセミナーを行いました。学習タイトルは『10年後の夢を実現するために「ライフプラン」で幸せづくり』。家の光12月号の付録(家計簿)やライフプラン練習シートを活用し、10年後の自分の目標・夢・計画を立て、目標を立てる事によって夢を現実に近づけることを学習しました。また、子育て世代の貯蓄の大切さや収入に見合った家計費の使い方をするなど学びました。

フレッシュミズ松浦雅子会長は、「フレッシュミズ部員とライフプランセミナーを学習会を共有することにより、主婦・農業・仕事・子育ての大変さ、家計のやりくりの工夫など意見交換やライフプランの意識づけができ、大変勉強になりました。」と感想を述べました。



素敵な作品が出来上がりました☆



正月しめ縄作り講習会

12月13日、宮崎支店フレッシュミズは講師にOHANA decoの高橋さん、福田さん、また佐土原地区花き生産者の脇田さんを招き、フレッシュミズ会員20名とひまわり会会員10名で正月用しめ縄作りを行いました。



それぞれの個性が出る、素敵な作品ばかりとなりました。この講習会を通して参加者みんなが2020年もたくさんの幸せを家庭に迎え入れる準備が出来ました。

正月飾りに寄せ植えを

12月6日、佐土原支店女性部によるお正月寄せ植え教室が行われました。夕方・夜の部に分かれ部員約70名が参加、講師に(有)宮崎園芸様にご協力いただきました。ハボタンやシクラメンなどの花材を使い、部員らで楽しく寄せ植えを行いました。



女性大学講座 笑顔で修了!



12月19日、佐土原支店女性大学講座の閉講式が行われました。7月からスタートした第2期生は、料理や運動など全6回の様々な講座を受講しました。受講生は笑顔で修了証・皆勤賞を受け取り、大学講座の思い出を話しながら食事を楽しみました。

心をこめたお弁当作り

がんばり屋(本誌3ページ)でもご紹介いたしました国富支店女性部は、12月7日に地域の一人暮らしの高齢者の方へお弁当を作り、一軒ずつ配達する活動を行いました。地域の高齢者の方々との交流も深めることができる活動となっています。



参加した女性部のみなさん



畜産部だより



12月期 品評会

令和元年12月16日

【出場頭数】 雌子牛の部32頭 去勢子牛の部9頭



去勢の部 齊藤 誠さん[佐土原]

「誠187」号(H314.23)父「耕富士」、母の父「美穂国」、母の祖父「忠富士」、母の母の祖父「安平」



雌の部 池尻 幸男さん[南宮崎]

「さかえ7」号(H314.3)父「満天白清」、母の父「忠富士」、母の祖父「福之国」、母の母の祖父「福桜」

成績 (敬称略、かっこ内は支店名)

【去勢の部】

- 2席=田宮 岩吉 (南宮崎)
- 3席=藤本 弘和 (南宮崎)
- 4席=齊藤 誠 (佐土原)

- 5席=野崎 章吾 (田 野)

【雌の部】

- 2席=森 光春 (佐土原)
- 3席=江藤 優作 (宮 崎)

- 4席=野崎 英二 (南宮崎)

- 5席=笹森 義幸 (国 富)
- 6席=源 和弘 (宮 崎)
- 7席=黒木 俊一 (南宮崎)

- 8席=東郷 佑樹 (高 岡)

- 9席=長友 孝光 (宮 崎)
- 10席=船ヶ山康弘 (田 野)



令和元年12月10日~11日

12月期 セリ市

地区	性別	頭数	最高	最低	平均価格	kg単価(円)
宮崎	雌	30	939,400	548,900	794,200	2,958
	去勢	40	988,900	696,300	864,820	2,953
南宮崎	雌	61	997,700	455,400	769,837	2,835
	去勢	73	1,113,200	576,400	850,315	2,955
田 野	雌	33	940,500	603,900	736,266	2,752
	去勢	55	1,089,000	545,600	818,900	2,939
佐土原	雌	38	1,580,700	661,100	848,360	3,000
	去勢	48	1,155,000	728,200	892,581	3,000
高 岡	雌	22	1,079,100	596,200	784,500	2,839
	去勢	39	1,115,400	554,400	862,428	2,879
国 富	雌	71	974,600	419,100	757,543	2,818
	去勢	101	1,090,100	333,300	824,379	2,882
合 計	雌	255	1,580,700	419,100	777,902	2,860
	去勢	356	1,155,000	333,300	846,758	2,929
	総体	611	1,580,700	333,300	818,021	2,901



しんきょぎょう memo



早期水稲

Rice

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。そのためにも『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（もしくは水選）をしましょう。
- ※ 塩水選をした場合は水洗いして下さい。
- 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Cフロアブル（2000倍）＋スミチオン乳剤（10000倍） 24時間浸漬

処理

消毒後は水洗いせずに水を切り、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100℃、約7日～10日程度（3日に一度は水を入替え）です。

苗立枯れ病（リゾブス菌）の予防
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10000の10000倍～20000倍液を1箱当たり1リットル灌注する。

種時き

- ① 播種量は1箱当たり乾粉で140g、150g（催芽粉で約170g）
 - ② 覆土・播き終ったら「種粉」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。



温州みかん

Fruit

1、園地環境整備

排水溝整備
排水溝整備を行い園外へ雨水を出せるようにしておく、品質向上のための水分コントロールがしやすくなります。

○防風・寒害対策

防風対策を行うことで風傷果を少なくし、寒害を軽減する事が出来ます。防風垣は完全に密閉すると冷気が停滞しやすくなるので、ある程度風通しを良くします。（イヌマキ等は、アザミウマの発生源にもなるので注意しましょう）
防風垣手入れの基本は、地面からの高さ80センチ以下の枝は除去して、反対側が見えるくらい枝を落としましょう。

○抜根・整地

優良系統へ改植を予定している園地ではこの時期に抜根・整地を行い、春の植付けに備えましょう。

2、土壌改良
土作りは樹勢維持及び安定した栽培の為に大事な作業です。必ず行いましょう。
【10a当たり施用目安】 完熟堆肥1～2t 及び、苦土セルカ2号又はセルカ100kg
※ 土壌改良資材については土壌分析の結果により施用量の調節してください。

3、剪定

剪定は基本的に2月中旬より行いましょう。

昨年度、結果量が少なかった園地は間引きを中心に剪定を行いましょう。

結果量が多かった園地は着花数が少ない事が予想される為、果梗枝整理中心の弱めの剪定を実施します。

また、秋芽の発生量が多かった園地は着花量を確認してから枝の整理を行いましょう。

◆剪定の要領

若木：支柱等を用いて樹形を整える程度の軽い剪定を行います。

成木：剪定は、亜主枝上の立ち枝や内向枝等の不要枝を除去する等、間引き主体の剪定を行ないましょう。

高接ぎ：高接ぎ樹は、上部の枝の生育が旺盛になる傾向にある為、枝の誘引を行わない樹冠下部の日照確保に努めましょう。

◆理想樹形：①日当たりが良い②亜主枝上の立ち枝が少ない③2～3本の主枝がある

◆剪定の手順（※間引きせん定を主体に行い、日南1号は枝の切り返しは行いません。）

- ① 主枝の確認（2～3本）
高くなりすぎた主枝は、作業のしやすい適当な高さの分岐点で剪定しましょう。
- ② 亜主枝の確認（第1亜主枝、第2亜主枝等）
亜主枝上の日当たりを悪くしている立ち枝かぶり枝を元から除去し、込んでいる部分の間引きを行います。

同時に、枝先下方から出ている地面に付きそつな枝も除去しましょう。

- ③ 果梗枝有葉結果枝の整理
- ④ 内向枝、逆行枝、平行枝、ふところ枝の除去

※ 剪定の不十分な樹では1年で理想樹形に近づけず、3～4年かけて徐々に太枝を整理します。

4、春肥の施用

日南1号着色出荷型・日南1号連年環状

剥皮の2年目以降

- (1) 時期：3月上旬
- (2) 肥料名、施用量：宮崎みかん有機2号又はかんきつ肥料、40kg/10a

5、葉面散布の実施

※ 日南1号の早期出荷型では施用しません

発芽前（3月上旬）から生理落果期終了（6月中旬）までに窒素主体の葉面散布を7～10日おきに3回以上行い、芽の緑化、花（子房）の充実を促進しましょう。

肥料名：パワフルグリーン2号8000倍
【新梢緑化期（5月中旬）までは、尿素500倍も使用可能】

6、病害虫防除

＜必須防除＞

時期	対象病害虫	農薬・資材名	倍数
3月 かいよつ病 上旬（発芽前散布）	Zボルドー	（発芽後はハイカルティ1000倍加用）	5000倍
3月 そつか病 下旬	デランフロアブル		10000倍

＜臨機防除＞

時期	対象病害虫	農薬・資材名	倍数
3月 ミカンハダニ 上旬（発芽前散布）	ハーベストオイル		80倍

※ 樹勢低下等で冬期のハーベストオイル散布が実施できなかった園ではきちんと散布しましょう。

※ カイガラムシが多発する園地は、スプラサイド乳剤40を500倍で混用しましょう。

※ ハーベストオイルは開花前に散布しましょう。

※ ハーベストオイルは樹勢によつて倍数が異なるため、指導員にご相談下さい。

○近接散布可能日

ハーベストオイル ⇄ Zボルドー：7日以上
デラン ⇄ Zボルドー：5日以上
※ 詳しくはJA果樹担当指導員までお問合せください。《》



ニラ

～元気の源! スタミナ野菜～

ニラのプロフィール
 【分類】ヒガンバナ科ネギ属
 【原産地】東アジア
 【おいしい時期(旬)】
 通年だが主に春(3～6月)
 【主な栄養成分】
 アリシン、β-カロテン、カリウム、ビタミンK、
 葉酸など



楽しみ方・食べ方のコツ

一年中出回るため、夏バテ予防のスタミナ食材として、また冬の風邪予防にも、香りは比較的柔らかく、優しい味わい!



昔も今も元気の源
 油や肉などの食材と相性が抜群!
 定番スタミナメニューに!

中華料理・韓国料理・日本料理



見分け方

葉の幅が広めで、肉厚

葉先までピンとしている(鮮度良好)

美しい緑色で、張りツヤがある

まずい!

鮮度が良くない
変色している
葉先が折れていたり、しおれている

切り口がみずみずしく香りが良い

香り&風味

根元に近い白い部分は、食感と香りが強く、アリシンが葉先の4倍以上含まれているといわれている

ザリザリほど無駄なく!

鮮度が良ければ生でもOK

生春巻きやサラダ、スープや種類のトッピングにのみ処理不要で手軽に使える

香りで食欲増進

葉先より根元を利用すると、肉などの臭み消しになりビタミンB1の吸収も高まる!

味わいや風味に深みが出る同じユリ科の仲間、ニンニクや木賊と併せて使う

加熱は短時間で!

炒めるときはサッと、汁物や鍋物には最後に加える

保存方法

傷みやずく、ザリザリの2～3日以内は使いはかろう

調味料として活用! 刻んでみそやしょうゆなどに漬けておく

冷蔵保存

冷蔵庫の野菜室で立てて保存の全体をラップで包むか乾燥しないよう新聞紙などで包んでポリ袋に入れる

冷凍保存

1か月ほど保存可能。そのまま汁物や鍋物、炒め物に! 凍って水気を拭き取り、使いやすい大きさにカット、小分けにしてラップに包むか保存袋に入れる

ニラの子カラ

アリシン
 ニンニクや木賊にも含まれる強い香りの成分。ビタミンB1の吸収を高めて糖の代謝を促進する働きがあり、疲労回復やスタミナ増強に役立つ

β-カロテン
 緑色の部分に多く含まれる。抗酸化作用があり、免疫向上、風邪予防、美肌、老化予防に効果が期待できる

葉酸
 増血作用があり、貧血予防に効果的。女性は特に不足しやすく、妊婦の方にも有効

ビタミンK
 骨の強化や健康維持に役立ち、止血作用もある

カリウム
 利尿作用があり、むくみの改善に効果的。高血圧予防にも

ニラのいろいろ

葉ニラ
 一般的な緑色のニラで、長さは30cm程度。特有の香りが特徴。炒め物、鍋物、汁物の他、刻んでギョーザ、千利ミ、たれに入れるなど、使い方は多様

黄ニラ
 日光に当てずに軟白栽培したもので、別名「ニラモやし」。薄い黄色で、柔らかく、香りも優しい。味はほんのりとした甘味があり、癖がない

花ニラ
 葉ニラの茎が伸び、つぼみが付いた状態。花茎とつぼみを食べる品種。甘くて柔らかく、歯応えが良く、香りはマイルド。油で炒めると食感の良さが楽しめる

ネギニラ
 木賊と交雑育種された新品種。葉幅が広く、ポリウム感があり、調理しても存在感がある。食べ応えも十分

ニラのヒミツ

歴史 日本へは中国から伝来

『古事記』には「賀美良(かみら)」という名前が登場



平安時代の薬物事典『本草和名』にも「葎(ニラ)の和名は古美良(かみら)」と記されている

古くは滋養強壮に役立つ漢方薬として、明治時代以降に野菜として栽培

シェフ永井のおすすめ

ながいともかず
永井智一 茨城県笠間市にある「キッチン晴人」オーナーシェフ



カブと鶏肉のあんかけ

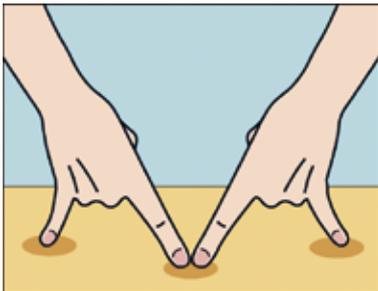
材料(2人分)

- 鶏モモ肉…………… 150g程度
- 刻んだカブの葉…………… 適宜
- すりおろしたユズの皮…………… 適宜
- カブ(皮をむき半分に切る) 2個分
- 昆布だし①…………… 3カップ
- 酒…………… 1/4カップ
- サラダ油…………… 小さじ1
- 水溶き片栗粉…………… 小さじ1と1/2
- 塩…………… 適宜

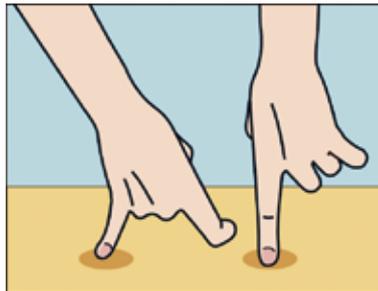
作り方

- ① 5cm 幅に切った昆布 1 枚を 3 カップ程度の水に 1 晩漬
け、昆布だしを取る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った鶏モモ肉
を入れ、焼き色を付ける。
- ③ 別鍋にカブ、昆布だし、酒と塩ひとつまみを入れ中火にかける。
- ④ カブが柔らかく煮えたら焼き色を付けた鶏肉を加え、ひ
と煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、カブの
葉を入れる(味が薄いようなら塩で味を調える)。
- ⑤ 器に盛り付け、仕上げにすりおろしたユズの皮を散らし
出来上がり。

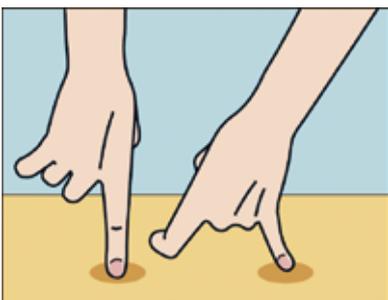
人さし指と小指の曲げ伸ばし



(1) テーブルなどの台の上に、両手の人さし指と小指の指先を置きます。



(2) 「いちに、いちに」のリズムで、右手の人さし指と左手の小指だけを上げたり下ろしたりします。



(3) 次に、「いちに、いちに」のリズムで、左手の人さし指と右手の小指だけを上げたり下ろしたりします。

(4) 慣れてきたら(2)と(3)の動きを交互に繰り返します。

手軽に健康

手指体操

フィンガーダンス初級編

人さし指と小指を使ったテーブル上のフィンガーダンスです。普段はあまり使わない小指をしっかり動かすことがポイント。音楽をかけリズムに合わせて指全体をよく曲げ伸ばししてメリハリのある動きで行います。音楽の代わりに歌を口ずさみながら行っても良い

でしよう。上げる指は意識して曲げるようにします。指先に集中して繰り返し練習しましょう。慣れてきたらアップテンポの音楽にしたり、動きに緩急をつけたりして楽しく踊ってみましょう。

健康生活研究所所長 ● 堤喜久雄



私たち
成人しました

今年、11名の職員が成人を迎えましたので、ご紹介いたします。



1 本店 貯金為替係
山本 優梨子 職員

ハタチの挑戦!

誰にも負けない笑顔でフレッシュ
にいきます!!

2 宮崎支店 貯金為替係
瀬尾 華加 職員

ハタチの挑戦!

常に笑顔で! 明るい接客を目指
します!!

3 北支店 貯金為替係
井崎 妃乃 職員

ハタチの挑戦!

明るく元気な接客でお客様を笑
顔にします!!

4 田野支店 貯金為替係
橋口 あすか 職員

ハタチの挑戦!

周りへの感謝を忘れず、信頼され
る職員を目指します!!

5 国富営農センター 生産資材係
濱武 柚紀 職員

ハタチの挑戦!

明るく笑顔で元気に楽しく頑張
ります!

6 総合選果場 集出荷場係
川越 龍洋 職員

ハタチの挑戦!

何事も一生懸命頑張ります。

7 経済部 農機自動車課
西久保 兼太郎 職員

ハタチの挑戦!

仕事で役立つ資格取得を頑張り
ます。

8 宮崎営農センター 生産資材係
佐々木 裕也 職員

ハタチの挑戦!

無事故無違反

9 大淀支店 貯金為替係
塘 裕香子 職員

ハタチの挑戦!

毎日楽しく! 笑顔で! 前向きに!
仕事を頑張ります!!

10 木花支店 貯金為替係
鮎川 日菜子 職員

ハタチの挑戦!

何事にも一生懸命! いつも笑顔
で頑張ります!

11 佐土原営農センター 生産資材係
中村 悠成 職員

ハタチの挑戦!

初心と周りの方々への感謝を忘れ
ずに頑張ります!!

農業用ドローン情報

【DJI AGRAS MG-1 教習会コース】

- 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)
- 3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)
- 5日間コース…初心者及び模型ドローン・ラジコン経験者
250,000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 (予定)〉

毎月実施予定です



問合せ (株)アグリプラス ☎0985-31-0532 (担当: 河崎、加治屋)

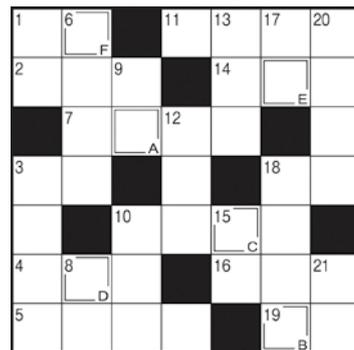


クテのカギ

- 雲が浮かんだり星が輝いたり
- 2月23日は——誕生日。国民の祝日です
- 受験生が縁起を担いで食べることもある揚げ物
- 人が並ぶとできます
- 港——。城下——。——工場
- 良いだしが出る海藻
- しばしば野党とやり合います
- 2020年は——年。2月が29日まであります
- 将棋の盤面に並べる物
- 走り高跳びの選手が跳び越えます
- 読経に合わせてポクポクたたきます
- 縁、結、続に共通の部首
- XとZの間

クコのカギ

- 鬼は——、福は内
- 天井とかもいれ間に作られます
- 元素記号はFe。身近な金属です
- 銭湯へ入るときにくぐることも
- 床側に腹を向けて寝そべります。——寝
- 自然の美しい風景を表す言葉、——風月
- ちらしやCMもこの一手法
- 赤い花が咲く梅のこと
- √の記号で表します
- 出発——になって忘れ物に気付いた
- 寺院へ入るときにくぐることも
- 酒を飲むと回る人もいます



※いろんな種類の
漬物をお届け!内容
は届いてからの
お楽しみです!!

のんき家族

シオナルド★いも



10名様プレゼント 漬物セット

応募方法・締切

下記の要領で**2月21日(金)**
(当日消印有効)までにお送り下さい。
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
○○○○○
- 〒・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!)

12月号の答え「クリスマス」

※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。



12月号のプレゼント 完熟きんかん

石井 美紀さん
園田 義紘さん
長友佐智子さん
長友美智子さん
中山 幸枝さん

野崎 厚子さん
増田 玲子さん
明神ヒデ子さん
吉岡 政徳さん
渡辺 牧子さん

おめでとうございます。今月の応募は81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。



12月号のご感想ありがとうございます。
 ございます。お便りを紹介いたします。

が んばり屋さん見ました。
 ミニトマト作り大変だと思えます。私はミニトマトのぬかづけを作り、みんなに食べてもらっています。みんなの評判もとてもいいです。美味しいと言われると毎日でも作りたくなります。

(国富町 河野さん)
林 12月号のがんばり屋は就農3年目の女性のミニトマト生産者さんでした。自分に合う仕事を求め農業と決めた熱意は本当にすごいですね。ミニトマトのぬかづけ、ぜひJA宮崎中央産のミニトマトを使ってたくさん作ってください！生産者みなさんも喜んでくれることと思います。

毎 月めぐみが届くのが楽しみです。特にこの頭の体操は脳内のストレスが消え大好きです！！

(国富町 片岡さん)
林 毎号クイズを楽しみに応募しましたというお便りをたくさんいただきました。そしてなかなかプレゼントが当たらないよ(涙)のお便りもたくさん。ぜひ諦めずチャレンジしてください!!! (汗)

退 職し、毎日が日曜日となり、何か資格でも取得しようかな!?と軽い気持ちで産業用マルチローター(通称・ドローン)にトライしてみました。教習1日目から場違いなことを始めてしまったと落ち込みましたが、なんとか取得することができました。早期米の農業散布や除草剤散布など普通作米等チャレンジしました。毎回ハラハラドキドキでのフライト!! やつと稲の稲刈りも終わりホッとしてます。2020年はもう少し上手に散布できるように努力したいものです。

(宮崎市 田ノ上 飛代(タノウエ トブコ)さん)
林 すごい!! 何か資格を取ろうと思って農業用のドローン操縦に挑戦とは... 散布のため

のドローンは実際に何度も見たことはありますが、ドローン本体も大きいですよ!? 退職されても勉強し、行動する力、尊敬致します。

女 性部活動紹介のコーナーが楽しみです。10月には今ブームの「ハーバリウム」教室が開かれたんですね! 行きたかったなあ。参加された皆さんの笑顔の写真がとても素敵でした。

(佐土原町 カレンズさん)
林 実は私も参加させてください作ってみました。少し早かったのですが、クリスマス色の作品を作ってみました。次回開催時はぜひ参加してみてください☆

青 年の主張感動しました。幼い頃から両親、祖父の仕事ぶりを見て育ち、今があると実感されている事について。スポーツに「負けて感謝勝って反省」の言葉のように失敗して得る事が大きいですよ。頑張ってください。

(清武町 永福さん)
林 私は会場で青年部の方々の主張を拝聴し、熱い気持ち伝わってきました。めぐみを通してみなさんに感動を伝えられたようで良かったです。

入居者募集

JA宮崎中央

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、多数あります。宮崎大学近隣にも多数あり!
- ◆営業時間 月曜日～金曜日(8:30～17:30)
 ☆2月から4月5日(日)までは、土・日も営業しています!

お問い合わせ・ご相談

JA宅建情報プラザ (JA宮崎中央加納支店隣)
 宮崎市清武町加納4丁目1 ☎85-6071



ご相談だけでもOKです。
 お気軽にご来店ください。

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。



定例理事会

令和元年12月26日(木) AZM別館302研修室

- 1 宮崎市防災支援拠点隣接地法面の防災工事について
- 2 令和元年度 第3四半期末事業実績 および年度末見込みについて
- 3 令和2年度 機構改革について

以上3議案が、可決・決定及び承認されました。

住宅・各種ローンの相談受け付けます。

第1、第3、第5の日曜日も営業中



お問い合わせは JA宮崎中央 営業センター
宮崎市北権現町186-1 (JRA育成牧場南側)

☎0985-24-6030

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!!



JA-SS定休日についてのお知らせ

JA宮崎中央管内SSにおいて隔週日曜日の定休日を制定してありましたが、2月より定休日を変更することとなりましたのでご報告いたします。ご利用の皆さまへ度々ご不便をお掛けいたしておりますが、何卒ご理解ご協力をお願い致します。

令和2年2月より

第1・第3日曜日定休日

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

第2・第4日曜日定休日

宮崎セルフ・清武SS・木花SS・那珂セルフ・本庄セルフ

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・建物の売買仲介
- 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。

もしものときはお電話を

プリエール宮崎

☎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



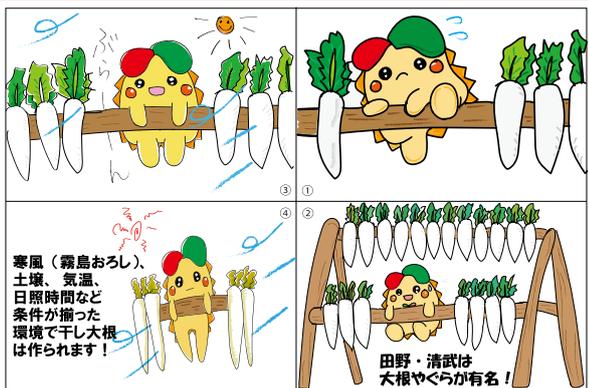
事前相談とは、もしもの時に慌てることがないように、あらかじめ葬儀についての情報を集め、費用や場所、会葬数などを相談して頂き、ご葬儀の「かたち」を決めておくことです。

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

編集後記

大根やぐらのライトアップを見に行き、7色に輝くやぐらはとてもキレイで写真撮影にも力が入りました。ただ、カメラが良くても使い手の私がダメなのでみなさんにこのキレイなやぐらの魅力を上手くお伝えできなかったことが申し訳ないです…。来年、再来年と続けて頂き、まだご覧になったことのない方にもぜひ田野まで足を運んで頂きたいです。



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

- ・ 農業に対する固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市・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に限る。

年齢

18歳以上概ね50歳まで

研修期間

原則として1年間。(但し、事業主体が認めた場合は1年延長可) 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。
(2年目については自己管理研修とする)

研修作物

JAの重点作物の中から選定(きゅうり・ミニトマト等)

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2年2月3日より4月30日まで(30日必着)

研修助成金

国による助成金制度あり

【農業次世代人材投資事業(準備型)・・・150万円/年】
(上記要件を満たさない場合は、JA・市町の助成金・・・120万円/年)

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。

※研修を希望される方は農業研修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。詳しくは下記へお問い合わせ下さい。

〒880-0036 宮崎市花ヶ島町鴨の丸829-1
JA宮崎中央 営農部営農企画課 新規就農者係
☎0985-31-0519

父さん、母さん、頑張りました、
食うものも、着る物も、
酒もたばこも、車も中古、
贅沢もせず、旅行もいかず、
地位も出世も諦めて、
息子を何とか大学に、
どうか卒業させました、
でも、
ホッとしたのは東の間でした、
魔女が突然現れて、
息子をさらっていききました、
同居なんてとんでもない、
実家に顔を出すこともありません、
可愛い孫にも会えません、
魔女の実家で飼いならされて、
魔女の言いなり指示通り、
炊事、洗濯、掃除など、
やってるなんて話を聞くと、
父さん、母さん涙です。

絵と文 山本俊六郎

