

のべおか

11
2023
令和5年 霜月
No.403



感激! 上南方小5年生
無人ヘリ、ドローン見学

(4面に関連)

今月の主なニュース

- 県域合併に伴う役員選出手続き等を説明 … 全体生産組合長会 …… 2 P
- 県域合併を承認 …………… 合併臨時総会 …………… 3 P
- 無事故の願い込め …………… 農作業安全キャラバン… 4 P
- 内藤記念博物館でお茶接待 ……… 延岡茶生産組合 ……… 4 P
- 親子で野菜収穫 …………… あぐりスクール ……… 5 P
- 地元産米使用の純米吟醸酒「凜澄」登場 JA と千徳酒造が開発… 7 P
- サンマとマイタケの炊き込みご飯など … シェフ永井のおすすめ… 22 P

今月のプレゼント

8名様

ほめられ酢



今月のクロスワードパズルに
正解した方の中から抽選で

柔らかな酸味の後味さわやかな万能酢です。かけるだけ! つけるだけ! まぜるだけ! これ1本で、さまざまな料理に活用できます。

今すぐアクセス! 耳より情報満載

JA延岡ホームページ

<https://nobeoka.ja-miyazaki.jp/>



LINE@

@jabkmiyazaki
うれしい情報をLINEでお届け!



全体生産 組合長会 来年1月、JA役員決定

県域JA設立に向けて全体生産組合長会が10月10日、本店大ホールで開かれました。199人中106人が出席し、設立に伴う役員選出および総代改選の手續きについての説明を受けました。

終了後は会場を移し、支店別に生産組合長会が行われました。合併後の当JAの名称は「宮崎県農業協同組合延岡地区本部」となります。今後のスケジュールは12月上旬までに地区本部の役員等の候補者を選出し、来年1月中旬に決定する予定です。

日高広道会長の概要説明に続いて楠田富雄組合長は「合併してもJAの基本理念は変わらない。地域に寄り添った運営をしていく」と従来の地域密着を踏襲していくことを強調しました。総務部の富岡道治部長が諸手續きについて説明。参加者は資料を手に熱心に聞き入っていました。



あいさつする日高会長

組合員の皆様へ

**県域JA設立に伴い
総代ならびに役員等候補者の
選出手続きを行います！**

「県域JA」設立が決定したことを受けてJA延岡は、設立当初の総代ならびに役員等候補者の選出手続きを進めています。

県域JAにおいてJA延岡は宮崎県農業協同組合の延岡地区本部となり、総代会・理事会は、県域JAで一つになります。従来のJA延岡の総代会・理事会は、それぞれ延岡地区の運営に関する協議機関である地区本部総代協議会・地区本部運営委員会に移行します。

詳細につきましては全体生産組合長会を開催し、選出手続きに係るご説明等をさせて頂きました。組合員の皆様のご協力をお願いいたします。

お問い合わせ：総務課(TEL 23-1880)

組合員の皆様へ ～県域JA構想が実現～

10月2日の合併臨時総会において、すべての県下13JAが合併を承認し、県域JAが実現することになりました。

将来を見据え、農業やJAを取り巻く環境が大きく変化するなかで「農業・農村・農地」をどのように守り、また「持続可能な農業振興と地域の活性化」をどのように図っていくのか、さらにそれらを支える「JAの経営基盤」をどのように維持・強化していくのかということが「県域JA構想」のスタートでした。

今後も組合員の皆様とともに、不退転の決意をもって新生JAの運営に努めてまいります。

意見収集 活動

藤島恵子理事 日々奔走

JA女性部長としても多忙な藤島恵子理事(64)ですが、ふれあいを通して地元の組合員との絆を深めます。9月22日は長浜町の岡野洋子さん(76)を訪ねました。岡野さんは会社を退職し、10年ほど前から方財町で落花生やブロッコリーなど10数種類の野菜を栽培。収穫した野菜は「ふるさと市場」などJAの産直市場に出荷します。

「地元の方からの『畑が荒地になるので借りてほしい』との要望に応えていたら30㍓になってしまいました。耕作放棄地を増やしたくないとの一心で引き受けた結

果」と苦笑する岡野さんです。悩みはハクビシン、イノシシなどの獣害。「作物の半分は食べられてしまいます」と肩を落とす岡野さんですが「畑に1日も行かないと寂しくて」と農業への思いは人一倍。そんな岡野さんに藤島理事は「体調に気を付けて頑張ってください。私たちの励みにもなります」とエールを送りました。



岡野さん(左)と歓談する藤島理事



13 J A臨時
総会で承認

13 J A臨時 総会で承認 県域 J A 来年 4 月誕生

県内 13 J A は 10 月 2 日 午後 2 時から一斉に県域 J A の可否を問う臨時総会を開きました。同日同時開催。全会場とも賛成多数で合併を承認しました。13 J A 合計での賛成比率は約 95 % でした。これによって来年 4 月

1 日に県域 J A が誕生します。名称は「宮崎県農業協同組合」。当 J A は延岡総合文化センターで開催。正組合員 4 9 5 4 人中 3 4 0 3 人（本人出席 1 8 7 人、委任 1 人、書面議決 3 2 1 5 人）が出席し、合併を承認しました。

新名称は宮崎県農業協同組合

合併承認を受けて設立後 1 年以内に中央会、信連、経済連を統合。3 連合会を統合した県域 J A

は全国で初めて。当面は現 J A を地区本部として配置。3 年後に複数の地区本部を広域本部として集約し、さらなる統合メリット創出に向け再編する計画です。

J A 延岡も賛成 多数で合併承認

エコープみやざき、プリエールなど J A と連合会の子会社（41 社）は、県域 J A の子会社となり、畜連も統合します。これによって職員数 5 6 1 0 人（うち正産残高は 1 兆 2 0 2 1 億円。組合員数は 1 4 万 9 7 5 0 人（正組合員 4 万 9 0 5 4 人、准組合員 1 0 万 6 9 6 人）。農畜産物の販売取扱高は単独 J A としては全国トップになります。

J A 延岡も賛成多数で承認

県域 J A 構想は、就農人口の減少、耕作放棄地の急増など農業情勢の悪化や正組合員の減少、高齢化などによる J A の組織・経営変化を受けて平成 29 年から検討が始まりました。厳しい将来を見据え、さまざまな課題に即応できる組織を整え、農業振興、営農支援機能の充実・強化を図るためです。そのため合併経営計画では「機能再編による最大限の統合メリットの創出」と「地域密着の J A 事業・活動」を両立させ「安定的な営農活動の継続」を実現させることを第一としています。

楠田 組合長 組合員のために全霊尽くす



賛否を仰いだ楠田組合長

楠田組合長は「農業振興、営農支援機能の維持・強化の実現を目指す、この構想に対し、ご理解とご賛同をいただき感謝している。目まぐるしい時代の変化に対し、農協はこれからも組合員の皆様の営農・生活のよりどころであり続ける。組合員の生活安定と地域の発展のために全霊を尽くしていきます」と決意を新たにしています。



厳粛に開かれた臨時総会

得るため県内各地で説明会が開かれ、当 J A でも通常総代会や総代座談会等で説明を行ってきました。「地域の声が反映されなくなる」などの懸念の声に対して「あくまでも組合員のための合併」であることを訴えてきました。





JA本店を出発する広報車と市内を巡回した石崎さん(右)と奈須さん

農作業安全 キヤラバン

安全確認の徹底を

JAグループ宮崎は「秋の農作業安全月間」(9〜10月)期間中、農作業安全キヤラバンを展開しています。14年目の今年は9月12日から10月23日にかけて実施。県内13JA管内の農道や圃場を広報車で巡回し、生産者に「安全第一」を訴えます。

当JAでは9月26日に行いました。JA宮崎中央会農業振興部の石崎彩華さんと奈須毅さんが「STOP! 農作業事故」「農作業事故多発! 安全確認の徹底!」など

と書かれた看板を掲げた広報車に乗り込み東海、西階、南方、沖田地区などを4時間ほどかけて巡回しました。

巡回中、広報車は「毎年、県内では約300件の重傷事故が発生しています。今年は3月〜5月に4件の死亡事故が発生しています。トラクターやコンバインなどを使用する際は十分に気を付けましょう。日頃からの心がけの積み重ねが安全につながります」など呼びかけました。

内藤記念 博物館で 延岡茶3種をPR

延岡茶生産組合は10月7日、県と延岡市の協力を得て天神小路の内藤記念博物館の日本庭園で延岡茶のPRと販売を行いました。同所での販売活動は昨年に次いで2度目。

延岡茶生産組合と県、市

会場では組合員(18戸)が丹精して生産した煎茶、釜炒り茶、蒸し製玉緑茶の試飲を通して延岡茶をアピールしました。訪れた人々

ちは組合員らの「これらのお茶は地区品評会で1位を獲得した生産農家から取り寄せた厳選1番茶を100%使用しています」「1つの市に3種類のお茶が栽培されているのは全国でも極めて珍しい」等の説明を聴きながら延岡茶を味わいました。試飲した人たちのほとんどが気に入った延岡茶を購入。3種類のティーバッグセット「茶々三昧」も好評でした。

亀長浩蔵組合長は「試飲した人々たちのお誉めの言葉を糧として生

産に励みたい。もつと延岡茶をPRしなくてはならないと感じた」と啓もう活動の大切さを再確認しました。



亀長組合長(中央)の説明を聴きながら延岡茶を試飲する来場者

無人ヘリ、ドローン見学

上南方小5年生

JA青壮年部南方支部は9月20日、上南方小中学校のグラウンドで無人ヘリとドローンの見学会を開きました。同青壮年部のお米学習に参加している小学5年生19人の要望に応えたもので5年ぶり2度目の開催となりました。

同支部の高橋宙暉支部長と松田成歳元支部長が農薬の代わりに水を使って2機の空中散布を実演しました。児童たちは同学習で田植えを体験しているだけに病害虫からお米を守ってくれる空中散布を頼もしそうに見学しました。

権藤芳さんは「無人ヘリを近くで見るのは初めて。ドローンは初めて見ました」と初めてづくしに目を輝かせていました。



ドローンの空中散布を見学する児童たち



あぐり
スクール

枝豆収穫を体験



JAは9月30日、JA本店で令和5年度第3回あぐりスクールを開きました。8家族20人が参加。東側駐車場の菜園で枝豆収穫を体験した後、焼肉などで親睦を深めました。

8家族20人が参加

枝豆は担当職員が育てました。

7月11日に種まきした枝豆は高温障害で全滅。同21日に再度種まきした枝豆は職員たちの除草や水管理など日々の努力でスクスクと生長しました。収穫した枝豆は、職員たちが集め、各家族に均等に配



真剣な表情で枝豆を収穫

分しました。

収穫後は待望の焼肉。炭火で焼いた宮崎牛やJAのチキン、ブランドポークを堪能しました。みんな満面の笑みで「おいしい」と大満足。昨年、同スクールで収穫したお米のおにぎりもふるまわれました。

宮崎牛やJAのチキン ブランドポークに舌鼓

同スクール3年目の中村悠太郎くん(9)は「食べ物に関するところなど、いろんなことを学ぶことができるので毎回楽しいです。同級生の友達もできてうれしい」と笑顔で話してくれました。



親子で仲良く宮崎牛に舌鼓

稲刈り 実りの秋本番

祝子町の松田純二さん

品質例年並みも収量減



夏田町の圃場で稲刈りに精を出す松田さん

普通期水稻の稲刈りが終盤に入りました。祝子町の松田純二さん(65)は9月末から10月中旬にかけて同町と尾崎町、夏田町に散在する15畝(うち受託2畝)を収穫しました。品種はヒノヒカリ。「品質は例年並みだが、今夏の記録的な猛暑のせいか収量が少ない」としながらも精力的に田園を飛び回りました。

松田さんは28年前、県外からUターン。実家の製材所とライスセンターを継ぎ、そのかたわら自家用米として水稻を栽培。「近所の高齢者から『うちの米も作って』と

頼まれ、引き受けたのが今ではこの状態。もう手いっぱい」と笑う松田さんです。

一番の悩みは「人手不足」。例年繁忙期は5人ほど雇用していましたが、次第に確保が難しくなり今年も2人。「ほとんど1人でやっているの厳しい。各業種とも人手が不足しているようですが、特に農業は顕著です」と、やるせない表情を見せる松田さんです。

白ネギ栽培(50坪)にも取り組んでいる松田さん。「将来は白ネギをメインにしたいと考えているが、まだまだ体力のあるうちは水稻栽培を頑張ります」と意気盛んです。



11月25、26日 JA延岡収穫感謝祭のご案内

新型コロナウイルスの扱いが緩和されたことを受けてJAは11月25日(土)と26日(日)の2日間、本店でJA延岡収穫感謝祭を開催します。日頃の感謝を込めて職員1人ひとりが心を込めて準備いたします。多くのご来場をお待ちしています。イベント等の詳しい内容につきましては、営農経済部へお尋ねください。

焼肉フェスティバル

25日(土)、26日(日) 11時~14時 チケット事前販売

チケット 3500円(2人分) 牛肉200g・豚肉200g・鶏肉200g・カット野菜
1日100枚限定 雨天の場合は商品と引き換え

【チケット取扱】 営農振興課 ☎23-1891 北方購買店舗 ☎47-2001
北川購買店舗 ☎46-2562 北浦購買店舗 ☎45-3110



キッチンカー

25日(土)、26日(日) 9時~15時

スイーツ、シフォンケーキなど

JA延岡女性部

家庭菜園農産物品評会

26日(日) 12時~14時

(雨天の場合は本店3階大ホール)

即売会 14時~

フリーマーケット

26日(日) 9時~15時

農畜産物販売

25日(土)、26日(日) 9時~15時

新米、牛肉、豚肉、産直野菜など

農機具販売・相談会

25日(土)、26日(日) 9時~15時

特選農機具が勢ぞろい

グリーンワン

25日(土)、26日(日) 9時~15時

延岡限定純米吟醸酒「凜澄」、農業資材特価販売など



お問い合わせは、営農振興課 ☎23-1891 へ

理事会だより

令和5年度第9回理事会は9月27日、本店大ホールで開催されました。12議案について審議し、原案通り可決しました。報告は23件でした。

議案

- ▽令和5年度 第2・四半期 事業実績
- ▽令和5年度 第2・四半期 株式会社ブリエル延岡事業実績
- ▽令和5年度 第2・四半期 株式会社JA延岡地域農業振興支援センター事業実績
- ▽令和5年度 第2・四半期 株式会社JA延岡エネライフ事業実績
- 【監事監査報告】
- ▽令和5年度 決算見込み
- ▽コンプライアンス・マニュアルの一部改正
- ▽県域JA移行にかかる店舗名の変更
- ▽延岡地区本部役員等推薦要領の制定
- ▽組合員脱退に伴う出資金の仮払い
- ▽余裕金運用規程(グループ)一般組合)の一部改正・変更
- ▽大口貸出先への貸出条件変更
- ▽JA延岡キャトルセンター育成施設の倉庫改築工事取組み
- 〓 報告 〓
- ▽令和4年度 監事監査二次判定結果
- ▽令和5年度 定例監事監査事後確認監査日程
- ▽令和5年度 上期 内部監査活動報告書
- ▽CCS定期確認【三次認定】報告
- ▽合併臨時総会 書面議決書回収状況
- ▽県域JA役員等選出手続き
- ▽サマーキャンペーン2023実績
- ▽冬の定期貯金キャンペーン商品骨子(令和5年度)
- ▽余裕金運用状況報告
- ▽移動金融店舗「そらたま号」運行実績
- ▽時価算定要領の一部変更(新旧対照表)
- ▽時価算定マニュアルの一部変更・レベル判定基準表(市場価格)(業者価格・理論価格)の追加
- ▽貯金・貸出金実績
- ▽共済ポイント実績
- ▽JA延岡女性部 家庭菜園農産物品評会開催要領
- ▽令和5年度 普通期米 出荷要領
- ▽令和5年度 粳すり料金
- ▽延岡市畜産関係対策事業
- ▽第64回宮崎県畜産共進会東白杵代表牛
- ▽9月期子牛セリ市の結果
- ▽農機具課農繁期対応
- ▽経済ポイント実績
- ▽斎場別葬儀取扱件数
- 【コンプライアンス研修】
- ▽内部統制



延岡限定

純米吟醸酒 凜澄^{りずむ}誕生

J Aが大瀬町の千徳酒造と共同開発した延岡限定の純米吟醸酒「凜澄(りずむ)」が11月にデビューします。明治36年創業、宮崎県唯一の清酒専門酒造会社である同社が地元産米「山田錦」はなかぐらを初めて100%使用し、渾身の力を込めて造った「延岡の日本酒」です。

開発は昨年春から進められてきました。試行錯誤の末、今年に入っ
てようやく完成し、ラベル等もでき
上がりました。同社研究開発室
の甲斐生剛室長は「穏やかな香り、
優しい米の味わい。『延岡を感じて
もらえる日本酒』だ。ラベルも清

11月デビュー

「凜澄」を手に「みんなの思いが詰まった日本酒」と笑顔の甲斐室長、門田社長、楠田組合長、吉本店長(左から)

JAと千徳酒造が開発

楚なデザインで女性層の支持も集めそう」と太鼓判を押します。採用されたJA総務課の大野菜都美さんは「生産者の米を育てるリズム、同社の日本酒を醸すリズム、両者を支える延岡の人々と大自然のリズムを思い浮かべて名付けました」と命名への思いを述べます。同酒造の門田賢士社長は「オー
ル延岡の日本酒なので特に延岡の人に味わってほしい。地域農業の振興にもつながるので、これを機に延岡産米の日本酒作りに力を入れていきたい」と意気込みます。JAの楠田組合長は「関係者に試飲していただいたが感触は上々」とした上で「酒米の生産者は青壮年部の織田竜二さんと高橋宙暉さん。千徳酒造と協力して地域を盛り上げようという心意気に感謝している」と称賛します。11月17日からJAのグリーンワ
ンで販売。吉本幸平店長は「当面はグリーンワンのみでの販売だが、売れ行きなど状況によって柔軟に対応していく」と期待します。価格は1800ミリリットル(1升)4400円、7200ミリリットル(4合)2200円。いずれも税込み。

地域農業担い手支援農業機械購入助成事業

地域農業の振興と遊休農地の拡大防止等を図るためには、大規模農業経営体以外の専業農家や兼業農家による農地保全の取り組みが必要不可欠であることから、トラクターを購入する際の費用の一部を助成します。

(補助内容) 耕起に使用する農業用トラクターの購入価格の2/10以内の範囲。

※上限30万円

※更新による下取り価格がある場合は、購入価格からこれを控除した額。

(補助対象者) 認定農業者及び認定新規就農者以外で市内に住所を有する農業経営体

※詳細は、延岡市ホームページに掲載の申請案内をご覧ください。

(申請期間) ・令和5年11月1日(水)～11月30日(木)

(申請窓口) ・延岡市 総合農政課(市役所3F)

・審査を行い補助対象者を決定します。事業費を超える申請があった場合は抽選となります。申請を希望される人は下記までご相談ください。

(お問い合わせ先) 延岡市 総合農政課

TEL: 22-7073





あなたもチャレンジ!

家庭菜園

図1 畑の準備(1)



堆肥

化成肥料

図2 畑の準備(2)

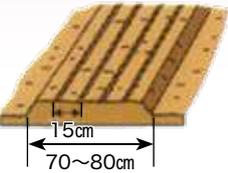


図3 トンネルの被覆

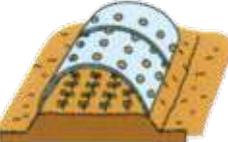


図4 間引き(最終)



図5 収穫



小松菜はビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、特に冬採りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしくなる栽培時期です。

【品種】 近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつき」「サカタのタネ」「楽大」(タキイ種苗)、「よかつた菜」(カネ種苗) などが良いです。

【栽培期間】 冬まき(12~2月)はトンネルやべたがけ資材で保温し、60~90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができ、草丈20~25cmを目標に、春まき(3~5月)は30~50日、夏まき(6~8月)は20~25日、秋まき(9~11月)は30~60日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまき、長く収穫を楽しむのが良いです。

【畑の準備】 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2、3kgを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。幅70~80cmの栽培床を作り、畝に平行に条間15cm程度の種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります(図2)。

【種まき】 種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかきつけておきます。「トンネルの被覆と管理」トンネル内の温度は晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い

小松菜のトンネル栽培 寒さでうま味が増加

園芸研究家 ● 成松 次郎

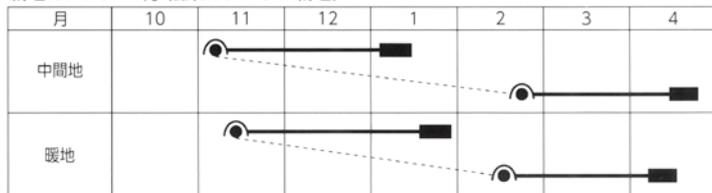
温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30度を超えるため、温度が上がり過ぎないように換気が必要です。資材は穴のないフィルムでは裾を大きく開けたり、開ける穴の数を増やしたりして、春に向けて徐々に換気量を増やします。有孔フィルムを使用すれば日中の高温は防げます(図3)。トンネル内をさらにべたがけ資材で被覆すれば厳寒期の霜害予防になります。

【間引き】 初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5、6cm程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします(図4)。

【病害虫の防除】 害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、ダコニール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。

【収穫】 草丈20~25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします(図5)。収穫が遅れると葉が堅くなり食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけかき取れば、長期に収穫ができます。

栽培カレンダー(小松菜のトンネル栽培)



インショップ産直コーナー

マックスバリュ岡富店

営業/0:00~24:00
住所/中川原町2丁目4920

マックスバリュ南延岡店

営業/0:00~24:00
住所/構口町2丁目204-7

イオン延岡店

営業/9:00~21:00
住所/旭町2丁目2-1

イオン多々良店

営業/9:00~21:00
住所/岡富町154

産直市場のべおか

営業/10:00~19:00
住所/犬貫町3丁目1278

お問い合わせは
ふるさと市場 ☎28-0080

ふるさと市場



営業/9:30~18:00 住所/恒富町4丁目27

安心
安全
新鮮
JAの産地直売所





価格低迷が続く延岡家畜市場

9月期 せり市 平均 46万6496円

東臼杵郡市畜産農業協同組合連合会は9月20、21日の両日、榑津町の延岡家畜市場で9月期子牛せり市を開きました。平均価格は46万6496円。前回市より1万5325円安、前年市でも10万8016円安と大幅下落となりました。

東臼杵郡市畜連

雌の平均は43万8976円（前回比2万6620円安、前年比11万9499円安）、去勢は49万905円（前回比5802

成績表

		頭数(頭)	最高(円)	最低(円)	平均(円)	日齢	体重(kg)
延岡農協	雌	95	1,002,100	246,400	444,678	301	280.7
	去	104	899,800	299,200	515,339	275	286.1
	計	199			481,607	287	283.5
延岡市場	雌	259	1,002,100	140,800	438,976	300	278.0
	去	292	899,800	126,500	490,905	279	287.4
	計	551			466,496	289	283.0
		前年市(9月)	前回市(7月)	今回市(9月)	前年比	前回比	
雌		558,475	465,596	438,976	△119,499	△26,620	
去勢		589,924	496,707	490,905	△99,019	△5,802	
平均		574,512	481,821	466,496	△108,016	△15,325	

前年比10万8016円安

出場頭数は551頭（雌259頭、去勢292頭）でした。価格は左記の通り。（価格はいづれも税込み）。

円安、前年比9万9019円安）でした。最高値は雌が100万2100円、去勢が89万9800円。

のべおか6次産業化・農商工連携サポートルームについて

延岡市では、6次産業化・農商工連携に関する個別支援を行うため、様々な分野の専門家を招へい又は派遣し、相談・助言・指導を行っています。随時、受付を行っていますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。

- 申込方法：延岡市役所 農業畜産課の窓口にお越しいただくか、または下記問い合わせ先にお電話をお願いいたします。
- 対象者：市内農林漁業者
- 相談料：無料
- 相談例：6次産業化・農商工連携ってどういうことをするの？
商品開発のアドバイスが欲しい
販売促進用のロゴやパンフレットを作りたい等

問い合わせ先：延岡市農業畜産課 ☎22-7018

土・植物にやさしい!

有機ヘルパー万能

化成肥料等の高騰が続いています。その代替として即効性と遅効性を兼ね備えた「有機肥料万能」が注目されています。

これからの秋野菜、冬野菜栽培に向け、有効活用して高品質の作物生産にお役立てください。

(株)延岡地区有機肥料センター



5つのメリット

- 収穫増進
- 品質向上
- 収益促進
- 土壌改良
- 労力軽減

お申込み・お問い合わせ先

グリーンワン ☎26-8118 北川購買 ☎46-2562
北方購買 ☎47-2001 北浦購買 ☎45-3110



『養生訓』に学ぶ

漢方で心の養生

漢方には、人間本来の健康を体現するための知恵が詰まっています。「元気で長生き」のためには、精神（メンタル）と血の全身循環の両方の役割を担う「心」の養生が最も大切だとされています。

第1章 食生活で養生

五味を意識して食材を選ぼう

食事は一つの味に偏ることなく、五味（酸、苦、甘、辛、塩気）をバランス良く少しずつ食べることが大切です。

「苦味」は体内の熱を冷ます

中でも「苦味」には体内の熱を冷まし、解毒して外に出す働きがあります。発熱やのぼせ、便秘にも有効です。

（代表的な食材／セロリ、ピーマン、緑茶、シユンギク、ギンナンなど）

心の乱れには「赤い食材」

心には精神や意識のコントロールと、血を全身に送るポンプの役割があります。心が乱れて緊張や不安が強くと、落ち着かないときは「赤い食材」で血を補います。

（代表的な食材／ナツメ、クコの実、ニンジン、赤身の肉、レバーなど）

寒い冬には「黒い食材」

冬は寒さによって腎臓の働きが低下するので、それを補うために「黒い食材」を積極的に取り入れます。

（代表的な食材／黒ゴマ、黒キクラゲ、黒豆、黒米、シイタケ、黒糖、ヒジキなど）

体を内側から温めよう

スープや鍋物で体を内側から温めるのも効果的です。牛肉、豚肉、鶏肉、エビ、タマネギ、ニラ、カボチャ、クルミといった食材を積極的に取ると良いでしょう。レーズンなどのドライフルーツやナッツ類な

取材協力：美日本堂
<https://www.nihondo.co.jp/>
監修：鈴木優平（すずき ようへい）

日本漢方養生学協会理事、薬剤師、美日本堂漢方スクールの講師としてセミナーや講演活動を行う一方で、雑誌・本の監修、企業の商品開発に携わる。著書に「わがまま養生訓」（フォレスト出版）

イラスト：小林裕美子

貝原益軒と『養生訓』



人生50年だった江戸時代、儒学者で本草学（現代の医薬学）の権威でもあった貝原益軒は、85歳まで現役で元気に過ごしました。「どうすれば一生健康で長生きできるのか」について、自身の体験と知識をまとめた『養生訓』は当時の大ベストセラーでした。漢方の考え方にも通じる内容のこの本は、今でも多くの人に読み継がれ実践されています。

第3章 体を動かして養生

毎日続ければ気が巡り、病の予防にも

漢方の体操療法に「導引法」というものがあります。導引とは深呼吸とセルフマッサージを組み合わせたもので、気の流れを活発にして健康的な体をつくる働きがあります。ここでは、基本の導引の中から全身・頭・足の動作を紹介しましょう。

貝原益軒の『養生訓』には、「早朝に起床した後、一方の手で足の五指を握り、もう一方の手で足裏の中心部をしっかりとさする。こうして足の裏が熱くなれば、両手で足の指を動かす」とも書かれています。

ここでのポイントは、早朝に行うこ

とにあります。「まだ暗いうちに起きて座ってこのケアをすると、のぼせを下ろし、弱い足を強くし、立ちにくい足も直す。古来からのセルフケア法で、長年続ければ効果が表れる」と、益軒は述べています。

とかく現代人は首から上（目や耳）が忙しく、その下の体は疲弊しています。『養生訓』の中に足をほぐすケアがいくつか出てくるのは、首から上を刺激する「反射区」というつぼが足先に多く集中しているからです。また益軒は「食後は体を動かすように」と言及し、「静かに200〜300歩ほど

ど、種や実の食べ物も体を潤してくれま
す。
しつかりよくかんで食べる

食事をするときにはしつかりよくかんで唾
液を出すことが大切です。唾液には消化酵
素やホルモンが含まれており、消化や味覚
を助けるだけでなく、殺菌効果や老化予防
の働きもあります。唾液はダイエットにも
つながります。アミラーゼという酵素の一
つが栄養の吸収、分解、燃焼、排せつなど
をスムーズに進める触媒の役目を果たすの

ですが、よくかむことでその分泌が促進さ
れ、糖質（炭水化物）を分解してくれるの
です。食事と十分なそしゃくはセットだと
考えてください。決して早食いはず、ひ
と口30回、しつかりかんで食べましょう。



第2章 日常生活で養生

朝を大切に、日々の変化を楽しもう

体は睡眠中にリセットされるため、寝る
ことも大事な養生です。睡眠の質が良いと
自律神経やホルモンバランスが整い、肌の
調子も良くなります。睡眠の質を高めるた
めには、時間に余裕を持って食事をする必
要があります。夕食後すぐに寝ると消化に
負担がかかります。夜ぐっすり眠るため
も、昼はしっかり活動することが大切で
す。できるだけ昼寝はしないこと。眠り過
ぎると生気がみなぎらなくなるからです。
そもそも養生において、睡眠欲は抑えるべ
き要素の一つです。昼と夜のメリハリをつ
けて、質の良い睡眠を心がけましょう。そ
して、起床したらすぐに窓を開けて深呼吸

し、一日のエネルギーを蓄えることをお勧
めします。

一方、心の養生には「人生を楽しむ」と
いう行為や感情も挙げられます。これには
特別なことは何もありません。本を読み、
歌を歌い、香りを楽しみ、自然の景色を眺
め、月や花を觀賞し、植物を慈しみ、季節
の移ろいを味わい、庭で取れた野菜を煮て
食す。これらは全て心を楽しませ、養う助
けになります。

私たちの国には、四季折々の楽しみや
日々の変化があります。身の周りの小さな
ことにも興味を持って年を重ねていけば、
楽しく長生きできるでしょう。

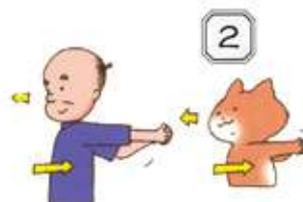
歩いて、体を動かすように」とありま
す。食後すぐにパソコンに向かったり、
テレビの前に座りっ放しになるのでは

なく、家の周りを軽くウォーキングす
るなど、少しでも体を動かすように意
識しましょう。

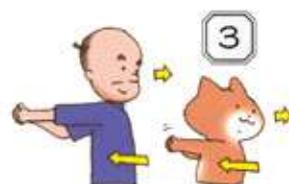
頭の体操



両手を組む。



組んだ両手を左に引き、
頭は右に回す。



組んだ両手を右に引き、
頭は左に回す。

これを3回行う

体の体操



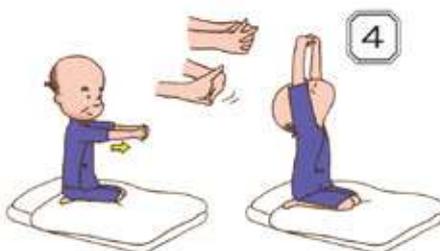
起き上がる前に、布団の中で
両足をぐーっと伸ばす。



深呼吸して、
睡眠中に体内に
たまった濁った気を
吐き出す。



起き上がって、
布団の上に正座する。

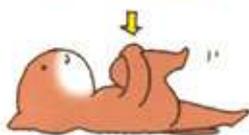


両手の指を組み合わせたら裏返して前に突き出し、
頭を上に向けて、そのまま頭上に持っていく。

足の体操



太ももと膝をなで下ろす。



手を組んで、足三里のつば（膝
頭の下）を抱え、足は前方に踏
み出すように、手はおなか側に
引く。左右とも何回か行い、最
後に左右の手で左右のすねと
ふくらはぎをなで下ろす。



農作業事故に備えて 国の労災保険に加入されましたか？

労災保険とは？

国の労働災害への保険制度で、正式名称を「労働者災害補償保険」といいます。業務上の事由または通勤による労働者の負傷、疾病、障害、または死亡に対して治療費の給付や休業補償、障害年金、遺族補償等、労働者を保護することを目的とした保険です。常勤・日雇・アルバイト・パート等の名称や雇用形態に関係なく、労働者を1人でも雇っている事業場は加入義務があります。ただし、労働者数5人未満の個人経営の農業であって、特定の危険または有害な作業を主として行う事業以外のものについては任意での加入が認められています。

農業は実は危険な職業

令和3年のデータによると、農作業事故死亡者数は242人となっており、前年と比べ28人減少しています。10万人当たりの死亡事故者数は10.5人（農業従事者数ベース）であり、他産業（全産業1.3人、建設業6.0人）に比べ依然として高い状態にあります。年齢別にみると、65歳以上の方の割合が84.7%と高い水準で推移しています。主な事故要因としては、農業機械作業に係る事故が70.7%となっており、中でも機械の転倒・転落が約5割を占めています。

個人で農業をされている方でも加入できる制度があります

本来であれば、個人事業主の方や法人の代表者は労災保険に加入することはできません。しかし、自身が現場に立って作業する場合等、一定の要件を満たす方については特別に加入が認められています。これを「労災保険特別加入制度」といいます。農業の場合、個人経営の農業者や農業法人の役員等が加入できます。

ご自身や家族の生活を守るためにも

労働者以外の方が作業中に事故に遭った場合、労災保険に特別加入していなければ、労災保険からの補償は行われなため、治療費の負担や休業中の収入減が生活に大きな影響をもたらします。万が一の事故の際にも確実な補償を受けられるように、労災保険への加入をご検討ください。



問い合わせ先：J A 延岡 営農振興課 Tel 23-1891

農業者の皆様へ 労働力にお困りではありませんか？

延岡市では、今年度、農業分野の労働力の確保に向けた取組の一環として、**農林業労働力人材マッチングウェブサイト「NobeWorker」**を運用しています。インターネット上で農作業の求人募集が可能です。

また、このウェブサイトを活用して人材を雇用した場合に、**賃金の一部**について補助も行っていますので、是非ご活用ください。



補助金概要

- ①ウェブサイト「NobeWorker」を利用して雇用した人材に支払う賃金または作業を委託する際の委託料の一部を補助
(※1 補助事業者あたり上限 60,000 円/年)
- ②①の申請事業者が労災保険への加入が任意となっている事業者である場合に、加入する傷害保険に係る掛け金の一部を補助
(※1 補助事業者あたり上限 12,800 円/年)

問合せ先

延岡市役所
農業畜産課
(市役所3階)
TEL：22-7018

＼ 農業者のみなさん / 老後に備えて農業者年金に加入しませんか？

老後生活は、こんなに長い！

65歳の農業者の平均余命は…
男性＝22年(87歳) 女性＝27年(92歳)
農業者年金は老後生活をがっちりサポート

農業者年金のメリット

- ◎少子・高齢化時代に強い積み立て方式の終身年金！
- ◎支払った保険料は全額社会保険料控除の対象！
- ◎手厚い政策支援！（保険料に国庫補助も）
- ◎保険料の額は自分で選べ、任意脱退も可能！
- ◎35歳未満の方は1万円から加入可能！

延岡市と県内他市の農業者年金の加入者・受給者数の比較
(R5.3月末現在)

	延岡市	宮崎市	都城市
①加入者(保険料を納めている人)	10人	274人	195人
②待期者(受給資格を待っている人)	32人	260人	124人
③受給者(年金をもらっている人)	230人	1,276人	967人

老後生活は、こんなにお金がかかる！

夫婦2人の場合

- ① 老後の家計費＝約264万円/年間
- ② 国民年金だけでは…＝約156万円/年間
- ①－②＝年間約108万円不足

●農業者年金に加入した場合の年金額試算

<条件> ・保険料月額 2万円 で通常加入
・運用利回り 2.5% の場合 など

加入年齢	納付期間	試算年金額(年額)	
		男性	女性
20歳	40年	80万円	68万円
30歳	30年	53万円	45万円
40歳	20年	31万円	27万円
50歳	10年	14万円	12万円

【問い合わせ先】

JA延岡 総務課 …………… ☎23-1880
延岡市農業委員会事務局 …… ☎22-7028

令和6年度分 水稲肥料 早期予約受付!

JAは「令和6年水稲作付用肥料」の早期予約受付を11月に行います。

肥料原料等の高騰が続くことから生産者のコスト削減のため実施するものです。

詳しくは、グリーンワン、3北購買店舗にお問い合わせください。

JA延岡

令和5年産 普通期米出荷日程並びに検査計画表 (11月)

月日	曜日	出荷米(紙袋)	受入場所	飼料用粉(フレコン)	受入場所
11月1日	水			受入・検査	塩浜
2日	木			受入・検査	塩浜
3日	金			受入・検査	和田越
4日	土			受入・検査	和田越
5日	日	受入	塩浜		
6日	月	検査日			
7日	火			受入・検査	塩浜
8日	水			受入・検査	塩浜
9日	木			受入・検査	和田越
10日	金			受入・検査	和田越
11日	土				
12日	日				
13日	月			受入・検査	塩浜
14日	火			受入・検査	和田越
15日	水				
16日	木	受入	塩浜		
17日	金	検査日			
18日	土				
19日	日				
20日	月			受入・検査	和田越
21日	火			受入・検査	塩浜
22日	水				
23日	木				
24日	金				
25日	土				
26日	日				
27日	月				

(12月)

月日	曜日	出荷米(紙袋)	受入場所	備考
12月12日	火	受入	塩浜	
12月13日	水	検査日		最終

※出荷米の12月検査は1回のみです。
※飼料用粉の出荷は、制度の関係上11月21日までに出荷をしてください。

※受入場所：塩浜倉庫
和田越（飼料用粉のフレコンのみ受入）
※受入時間：出荷米は、午後2時～午後4時30分まで
飼料用粉は午前9時～午前11時30分まで。
※栽培記録簿の提出(品種ごと)をお願い致します。



暮らし、住マイル! 😊

ジャックス マイホーム

優 遇 フ リー ローン

借換OK!!

使いみち自由!

手続き簡単、スピード審査

担保・保証人不要!

こんな場合に
オススメ

ローンやクレジットカードの支払いなどが重なって毎月きつい...

ジャックスマイホームフリーローンで支払いをおまとめしませんか?
使いみち自由だからこそ!! ローンをまとめてラクラク返済が可能です。

急にまとまったお金が必要になった...

ジャックスマイホームフリーローンにおまかせください!
手続き簡単、スピード審査!! クレジットなどに比べて金利が断然低いのも魅力です。

年 **4.5%** 固定金利
(保証料込)

お問い合わせは、お近くのJA窓口へ

期間限定

クリーニングキャンペーン 11/1(水)~30(木)

エアコン

思い当たったらエアコンの分解洗浄!!

エアコン洗浄はカビ汚れ・嫌な臭い・ハウスダストを
しっかり除去!

壁掛けスタンダードエアコン洗浄

組合員
価格 通常 14,960円
→ **12,430円**(税込)/1台

壁掛けお掃除機能付エアコン洗浄

組合員
価格 通常 22,550円
→ **21,340円**(税込)/1台

ハウスクリーニング

プロにおまかせ!

キッチン周り

組合員
価格 通常 14,960円~
→ **11,220円~**

浴室・洗面周り

組合員
価格 通常 27,500円~
→ **18,810円~**

レンジフード換気扇

組合員
価格 通常 18,810円~
→ **12,430円~**

トイレ周り

組合員
価格 通常 8,910円~
→ **5,060円~**

リビングのクリーニング(水周り、ガラスサッシ、床ワックス)も承ります。

2LDK 通常 56,100円~
→ **43,670円~**

3LDK 通常 93,500円~
→ **74,800円~**

現地にてお見積りさせていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

※表示価格は税込金額です。

JA 宮崎経済連指定 施工業者

 株式会社 親生ビルサービス
電話 0985-53-7622

●お問い合わせ

グリーンワン 26-8118 北川支店購買 46-2562
北方支店購買 47-2001 北浦支店購買 45-3110

お客さま宛ご案内状 一部発送終了のお知らせ

発送終了となるご案内状に記載されている内容は、それぞれ下記代替手段にてご確認ください。
今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、
変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



誠に勝手ながら
2024年
(令和6年)
7月31日
作成分の発送をもちまして、
下記案内状の発送を
終了させて
いただきます。

発送終了となるご案内状	代替手段	代替手段で主に確認可能な内容
1 利息決算のお知らせ ※法人・団体のお客さま、ボランティア契約口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。	JAバンクアプリ JAネットバンク	● 利息振替日 ● 税引後利息額
2 通帳未記帳取引照合表	JAバンクアプリ	● 未記帳圧縮された通帳明細
3 積立式定期貯金残高のお知らせ ※JAバンクアプリ未利用かつ口座振替未契約のお客さま、またはマル優口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。	JAバンクアプリ	● 契約期間 ● 組入利息額 ● 積立金額
4 定期積金残高のお知らせ ※JAバンクバンクアプリ未利用かつ口座振替未契約のお客さまは発送を継続します。	JAバンクアプリ	● 契約期間 ● 払込済残高 ● 払込済回数
5 貸出金払込期日のご案内	返済計画表	● 約定期日 ● 返済利息額 ● 返済元金
6 利払・満期償還のお知らせ ※マル優・マル特口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。	取引残高報告書 上場株式配当金等の支払通知書	● 銘柄名 ● 利金受取額 ● 振込口座 ● 償還元金 ● 利払・償還日

お問い合わせは、お近くのJA窓口へ

移動金融店舗車両巡回スケジュール



取扱業務 ▶ 普通貯金入出金 定期積金の掛込 通帳の記帳・繰越 税金、公共料金の受入れ

ご利用の際は、印鑑と通帳をご持参ください。



払い出しはお1人様50万円まで。入金は200万円まで。キャッシュカードでの取り扱いはできません。

月曜日

時間	場所
10:00~11:00	富美山コミュニティセンター
12:45~13:05	宮野浦中央公園
13:40~14:20	市尾内
14:40~15:00	旧阿蘇漁港前(月1回、第4週のみ)

水曜日

時間	場所
9:00~10:00	旧Aコープ桜ヶ丘店
10:30~11:00	桑平バス停
12:30~13:10	農機具センター(旧G1ひらた)
13:20~14:00	高野公民館

火曜日

時間	場所
9:30~10:00	片田公民館
10:30~12:00	ととろふれあい館(旧土々呂支店)
13:30~14:00	下三輪公民館(月1回、第4週のみ)

金曜日

時間	場所
9:30~10:00	伊原営農集会所
10:20~10:50	岡元公民館
11:00~11:30	行藤多目的集会所
13:00~13:30	唐立営農研修館(月1回、第4週のみ)
13:50~14:20	二股上公民館(月1回、第4週のみ)

毎週木曜日はメンテナンスのため運休

※天候や交通状況により、遅延・運休になる場合があります。

9月1日(金)から運行ルート、開設時間が変わりました!

エネライフ通信

ガスで快適に! 便利に節電!!

Rinnai RDT-54S-SV 工事費別途
 ◎147,840円[税込]
キャンペーン特価
117,800円 [税込]

天日干し 全自動洗濯乾燥機 (ヒーター式) 乾太くん




宮農車
 新車中古車
 買取・販売
 強化中!!



SUZUKI
 スズキ
 セニアカー
 試乗できます!!



- <7つの安心快適機能>
- ・音声案内機能
 - ・ウインカーキャンセル機能
 - ・握り込み緊急停止機能
 - ・コーナリング自動減速機能
 - ・メインスイッチ切り忘れ警報ブザー
 - ・定期点検お知らせアラーム
 - ・傾斜表示機能

松山給油所 東海給油所

定休日変更のお知らせ

日頃より格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。さて、誠に勝手ながら、下記の通り**令和5年10月より毎週日曜日を定休日**とさせていただきます。お客様にはご不便をお掛け致しますが、何卒ご理解頂くとともに、変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

定休日
毎週日曜日

(松山・東海・鉄工団地全ての給油所が対象です)

(営業時間) 祝日

午前8時～午後6時

※鉄工団地給油所は定休日

(営業時間) 平日(月～土)

午前7時30分～午後7時30分

※鉄工団地給油所は午前7時30分～午後7時まで

人と地域の未来のために。
 FUEL CAR 株式会社 JA延岡エネライフ

■松山給油所 TEL 0982-23-1293 ■東海給油所 TEL 0982-23-1289 ■鉄工団地給油所 TEL 0982-23-1287

JA SS



ガソリン・灯油・軽油の
 配達について

11月1日より配達は

前日予約
 となります。

いつも、(株)JA延岡エネライフをご利用いただき、誠にありがとうございます。現在、ご家庭に配達しております『ガソリン・灯油・軽油の配達』につきまして、**11月1日より前日予約・翌日配達に変更**いたします。皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、今後とも安心・安全・信頼をお届けできるよう取り組んでまいりますので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

LPG 人と地域の未来のために。
 FUEL CAR 株式会社 JA延岡エネライフ

配達のご予約は 「松山給油所」 ☎0982-23-1293
 「鉄工団地給油所」 ☎0982-23-1287

<受付時間> 8:30～17:00

※但し、日曜日・祝日の配達はしていません。ご了承下さい。
 ※北方地域は月・水・金のみの定期配達となります。



人と地域の未来のために
(株)JA延岡エネライフ

●LPG販売事業部 ●石油燃料販売事業部 ●自動車整備/販売事業部
 プロパンガス・住宅設備 東海SS・松山SS・鉄工団地SS 九州運輸局長指定工場(車検・板金)
 宮崎県延岡市粟野名町1505 (代)TEL: 33-4460 FAX: 21-3650

今年の冬は おトクな金利の定期貯金で あっ貯ま〜る！

冬の定期貯金 キャンペーン2023

【キャンペーン期間】 令和5年10/2月～令和6年1/31水



対象

預入期間1年の定期貯金を新規で10万円以上お預け入れの個人のお客様

窓口にてお預け入れのお客様

金利 年 **0.03%** 税引後 年0.023%

ATMにてお預け入れのお客様

金利 年 **0.04%** 税引後 年0.031%

現金の場合、総合口座通帳または定期貯金通帳が必要です。
口座からの振替の場合、総合口座通帳または定期貯金通帳、キャッシュカードが必要です。

JAネットバンクにてお預け入れのお客様

金利 年 **0.05%** 税引後 年0.039%

ご利用には、PCまたはスマホでの登録が必要です。
また、登録はキャッシュカードをお持ちの方が対象です。
預入には、総合口座通帳または定期貯金通帳が必要です。
また、お持ちの定期貯金口座をJAネットバンクのサービス利用口座へ登録が必要です。

お問い合わせは、お近くのJA窓口へ



“Webマイページ”の登録で
もっと便利になります！



ポイント1

スマホやパソコンから
いつでも**ご契約内容**が
見られます！

ポイント2

窓口に行かなくても、
いつでもWeb上で
**住所や電話番号の変更、
振込口座等を変更**できます！

ポイント3

確定申告・年末調整時に
ハガキをなくしても、
払込証明書をデータで作成
できます！

ポイント4

ご家族の連絡先が登録できる
ため、もしもの時に
**JAからご家族の方へ
ご連絡**できます！

ご登録はこちらから
(カメラをかざしてね) ⇒



手軽で便利だぞう

JAバンクアプリ

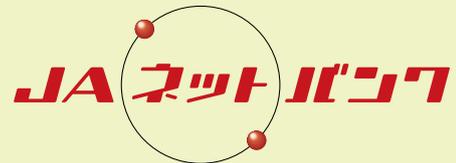
アプリをダウンロードして簡単登録！いつでもすばやく
口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

アプリのサービス画面から、JAネットバンクにアクセスできます。

残高照会 入出金明細照会 投信残高照会
定期預入明細照会 PayB(払込票決済)



ダウンロードは
こちらから



インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金
払込等さまざまな取引ができるサービスです。

振込・払込 定期貯金 ローン繰上返済
カードローン マネーフォワード for JAバンク



アクセスは
こちらから

(家計簿アプリ)

お問い合わせは、お近くのJA窓口へ

生活指導係
おすすめ

延岡の旬レシピ

Nobeoka's seasonal recipe



れんこんのから揚げ

エコープマーク品

材料 (2~3人分)

こめ油



- れんこん…………… 300g
- ★しょうゆ…………… 大さじ2
- ★すりおろししょうが …… 小さじ1
- ★鶏ガラスープの素…………… 小さじ1
- ★みりん…………… 大さじ1
- ★片栗粉…………… 大さじ3
- ★こめ油…………… 適量

作り方

- ①れんこんは皮をむいて1cm幅に輪切りにし5分ほど水にさらす。
- ②ざるにあげキッチンペーパーなどで水気をきれいに拭き取る。
- ③ポリ袋に★の材料を全て混ぜたものにレンコンを入れ揉みこみ15分ほどおく。
- ④別のポリ袋に片栗粉、下味をつけたレンコンを入れて混ぜる。
- ⑤160～170度の中温できつね色になるまで揚げる。

ワンポイント アドバイス

れんこんの水気はしっかりふき取ってください。
衣をつける際、余分な粉はしっかりとはらってください。



JAクッキング教室 ご案内



11月 安全・安心エコープマーク品で作る! 甘酒を使ったスイーツ



22日
(水)

時間:9時30分～13時
定員:15名
参加費:1,000円

メニュー
・しっとりふわふわ
シフォンケーキ
・簡単な粉もち

おまけ♡ポリ袋を使ったチョコ蒸しパン

趣味の教室

12月

正月用 生け花

28日
(木)

講師:小原流 柳田 恵子先生
時間:9時30分～11時30分
定員:15名
参加費:2,500円
持参するもの:花器(剣山)、壺、
新聞、タオル



12月 年末年始に役立つ おもてなし料理

4日
(月)

講師:ボン ピアット (Buon Piatto) シェフ
甲斐 敏且 先生

時間:9時30分～13時
定員:15名
(1次締め切り11/10)

参加費:2,000円

メニュー
・ローストビーフ
・冬野菜の Pasta
・ハッシュドポテト

・定員になり次第締め切らせていただきます。申し込み人数が少ない場合は開催を見合わせることもあります。ご了承ください。

※開催場所は、にししな愛彩館(野田町1丁目4-5)です。
駐車は支店横、道路を挟んで西側の駐車場へお願い致します。

お申込み・
お問い合わせ JA延岡営農振興課 23-1891

年金のお受取りは

JA延岡で **安心** **便利**

**年金感謝示一
実施中!!**

年金振込日にJA窓口へ年金をお受取りにご来店いただいた方へ、プレゼント!!
※数に限りがございますので、お早めにご来店下さい。



お問い合わせは、最寄りのJA窓口まで

購読のお願い

日本唯一の
日刊農業専門紙
日本農業新聞

お役に立てる情報をお届けします。
JA延岡の記事も載っています。

1か月2,623円(税込み)

わが家の

宝

すこやかに

大貫町
河野一伸さん、千代さんの
長男、次男



河野 **銀** くん (12歳) 平成23年5月11日生まれ
千 くん (8歳) 平成27年8月11日生まれ

何事にも前向きな銀くん。4歳からドラムに熱中。1ヵ月に2回、宮崎市のドラム教室に通っています。新聞、テレビ等で紹介されるなど、その道では知られた存在。もちろん目指すはプロドラマー。こつこつ努力型の千くんはサッカーに夢中。1週間に4日はクラブチームで汗を流します。大きくなったら「サッカー選手に」ときっぱり。2人とも夢に向かって充実した毎日を送っています。「それぞれ好きな道に進んで楽しい人生を送ってほしい」とご両親。

延岡警察署だより

STOP! [万引き] その犯行
見られています!



現在、**[万引き]**が急増中です。
令和5年7月末現在、**404件**(前年同期比**+94件**)

1 [万引き]は窃盗罪です。

「出来心、この程度なら・・・」といった軽い気持ちでは許されない重い犯罪です!窃盗罪は【10年以下の懲役又は50万円以下の罰金】

2 思いとどまる勇気、犯行は見られています!

- ◎ 店内は常時防犯カメラが作動しています!
- ◎ 従業員、保安員が見回っています!
- ◎ 店舗の利用者が見ています!
- ◎ 警察官が店舗内をパトロール警戒しています!

3 [万引きをしない、させない環境]が重要です!

- ◎ **過去5年間の検挙率の平均は約85%、捕まります!**
- ◎ 万引き被疑者の約5割が高齢者、約1割が20歳未満
万引きをする理由は、それぞれ異なります。
★**県民のみなさまへのお願いです。**
家族間や地域活動の場でも、万引きの実態について話題として取り上げ、共有していただきたいと思います。
お互いが共有することで万引き防止の輪が拡大します。

宮崎県では、自然災害情報、防災情報のほか、声かけ事案や強盗などの事件情報、特殊詐欺などの被害を防止するための防犯情報などを県民の皆様の携帯電話やパソコンに電子メールで配信しています。防犯メールの登録はコチラのQRコード⇒



家の光

JAグループの
ファミリー・マガジン

今がお得!

年間購読

【R6年1月号～R6年12月号まで】

家の光 …… 8,153円 (年間定価) 9,411円
地上 …… 6,304円 (年間定価) 7,540円
ちゃぐりん …… 5,172円 (年間定価) 6,156円



身近な出来事、楽しい話題などありましたら何でも結構です。「ふれあい広場」までお便りください。お待ちしております。

〒882-0033 延岡市川原崎町281-1
JA延岡総務課 広報係

ミカン狩りに行きます

今年11月に孫を連れてミカン狩りに行こうと思えます。これまでコロナ禍で行けなかったのでも楽しみます。

ああ情けなや

主人が病気になる、畑を遊ばせて早3カ月。今では草ぼうぼう！ああ情けなや。

無事に終わってホッ

こんなに暑いなか稲刈りをしたのは初めて。一反足らずの田んぼですが、無事に終わりました。

大満足！

今年は大好きなクリが店頭に並ばず、クリのお菓子をあきらめかけていたら北方町の方がたくさん分けてくださいました。さつそく渋皮煮を作り、友人たちにもあげました。満足、満足！

〔北浦町 B・T 56歳〕

感動しました

稲刈りを見ると1年前の光景が思い出され、ペンを取りました。それは稲刈りを目前に他界された友人のご主人のご葬儀の最後の別れの時のことです。お棺のなかにひと握りの稲穂が入っていたのです。プリエール延岡の担当の方のお心配りに感動しました。ご家族と共に感謝しながら思い話ができました。

私の健康法

ふるさと市場で買った野菜苗を植え付け、収穫して、おいしくいただく…。これが私の健康管理のひとつになっています。

〔三須町 T・T 75歳〕

毎月1日は牛乳の日

みやざき産牛乳をみんなで飲もう！

仕出し料理
ご予約承り中！

冠婚葬祭から、各種会席膳、オードブル、寿司盛り、行楽弁当など、真心サービスにてご奉仕いたします。どうぞご賞味下さい。

※座卓、座布団、グラス等を人数に応じて貸し出しいたします。
※ご予算に応じてご注文承ります。

延岡市大武町39-2
TEL 35-0011
FAX 35-5235

味の季節館

各種会席膳 **3,000円**より
(※写真は、3,500円の祝会席膳です)
値段はいずれも税別です。

あなたの運勢 11月

<p>乙女座 8/23~9/22</p> <p>【全体運】 コミュニケーション運が活発化。好情報を手でできます。ただ、後半は肩凝りな話も。うわさには気を付けて</p> <p>【健康運】 良い健康法が見つかりそう。友達のまねも◎</p> <p>【幸運の食べ物】 根ミツバ</p>	<p>獅子座 7/23~8/22</p> <p>【全体運】 大丈夫と思っていたことにストップがかかりそう。いち早く兆候を見つけれられるようよく観察を。方向転換は吉</p> <p>【健康運】 無理や我慢は禁物。不調を感じる前に休んで</p> <p>【幸運の食べ物】 ネギ</p>	<p>蟹座 6/22~7/22</p> <p>【全体運】 気になっていたことがいい方向へと動く好調運。問題は1人で抱え込まず相談を。力になってくれる人がいます</p> <p>【健康運】 コンディションが良好。スポーツを楽しんで</p> <p>【幸運の食べ物】 ホウレンソウ</p>	<p>双子座 5/21~6/21</p> <p>【全体運】 ストレスを感じやすいとき。オーバーワークにならないよう予定を見直して。レジャー運は良好。お出かけを</p> <p>【健康運】 腸内環境を整えて。発酵食品にツキ</p> <p>【幸運の食べ物】 ゴボウ</p>	<p>牡牛座 4/20~5/20</p> <p>【全体運】 対人運が活発化。もめることもありそうですが、向き合ってみると分かります。ことかも、ポジティブに考えて</p> <p>【健康運】 ちよつとしたけがに注意。ばんそうこうを携帯して</p> <p>【幸運の食べ物】 ハクサイ</p>	<p>牡羊座 3/21~4/19</p> <p>【全体運】 秋の爽りを楽しみましょう。思い出の料理を食べに行くのもお勧め。旧友との会話にも花が咲きそうです</p> <p>【健康運】 冷えは大敵。体を温めて。厚手の靴下が吉</p> <p>【幸運の食べ物】 ダイコン</p>
---	---	---	--	---	--

チャレンジ

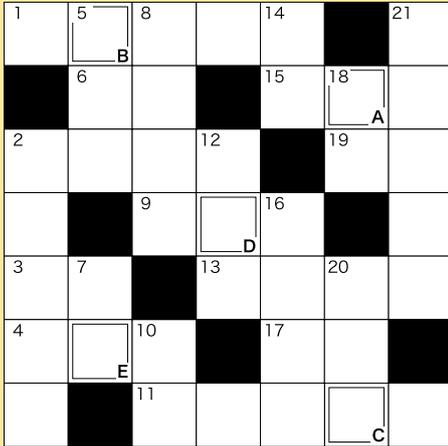
お楽しみ賞品付き
家計の手助け

クロスワードパズル

問題

クロスワードパズルが全部解けたら、口の中の文字を並べかえて
答えの言葉を作って下さい。

●11月10日(金)締め切り(必着)



ヨコのカギ

- 1 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 2 屋内のこと。——派
- 3 ボンレス——、——サンド
- 4 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- 6 たき火に手をかざして取ります
- 9 飲んで食べて話して楽しめます
- 11 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 13 奇術師が披露するもの
- 15 ベンチよりふかふかしています
- 17 富士山の山頂を白くします
- 19 漬物やワインを詰めます

応募方法

はがきに、答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、「応募ください。この広報誌の感想やご意見、JAへの要望」ご家庭や集落のホットなできごとなどもお気軽に記入してください。
※感想やご意見等については「お便りコーナー」に掲載させていただくことがありますので、予めご了承ください。寄せられた個人情報、広報事業以外には使用いたしません。

送り先

8820033
延岡市川原崎町
281の1
JA延岡総務課
広報係 行

○ 答え
○ 住所(郵便番号)
○ 氏名(ふりがな)
○ 年齢・性別
○ 電話番号
JAや当広報誌などへの
ご意見もお書きください。



10月号の正解 「カラスウリ」

タテのカギ

- 2 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- 5 ——大敵、運転中は気を引き締めて
- 7 白——に身を包んだ花嫁さん
- 8 ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- 10 ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- 12 考えるときにひねるもの
- 14 応用に移る前にしっかりと
- 16 1カ月の後ろ3分の1
- 18 ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- 20 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- 21 2人でおそろいの服を着ます

10月号の当選者

- | | | | |
|-------|-----|-----|---|
| 松原町 | 歌津 | 美由 | 様 |
| 平原町 | 山崎 | 堅次郎 | 様 |
| 中川原町 | 安藤 | 範子 | 様 |
| 方財町 | 児玉 | 藤子 | 様 |
| 吉野町 | 矢野 | ヒロエ | 様 |
| 大貫町 | 山野内 | 梨心 | 様 |
| 稲葉崎町 | 林田 | 美智子 | 様 |
| 北浦町市振 | 松原 | 正周 | 様 |

♋ 魚座 2/19~3/20

【全体運】
努力の結果が出てやりがいを感じられそう。1人では難しいことも仲間と協力して大成功。宴席や旅行も幸運の兆し
【健康運】
シェイプアップや筋力トレーニングにツキ
【幸運の食べ物】
ジャガイモ

♒ 水瓶座 1/20~2/18

【全体運】
周囲からの注目度がアップ。良いことも悪いことも目立つので自分を律して。人に配慮すると状況は好転へ
【健康運】
関節痛や貧血の予防に力を入れて。お茶が吉
【幸運の食べ物】
リンゴ

♈ 山羊座 12/22~1/19

【全体運】
友人や知人とおしゃべりを楽しめます。好奇心を発揮すれば面白いことに出会えるはず。お試しプランにツキ
【健康運】
肩凝り予防のストレッチを。運動にツキ
【幸運の食べ物】
ユリ根

♏ 射手座 11/23~12/21

【全体運】
よく分からないことで意見を言うのは控えて。いつの間にか悪者にされる恐れが。運勢は下旬から上昇します
【健康運】
食生活の乱れが肌に出がち。バランス良く食べて
【幸運の食べ物】
シュンギク

♍ 蠍座 10/24~11/22

【全体運】
リーディングを發揮して。少しせっかちになりがちなとき。周りの話を聞き歩調を合わせればスムーズに進みます
【健康運】
歯科検診へ。口内炎や歯痛は早めにケアを
【幸運の食べ物】
ナス

♎ 天秤座 9/23~10/23

【全体運】
人気運が良好。あなたの周りに自然と人が集まってくる。食事の時間に愚痴は控えて。楽しく食べて円満に
【健康運】
喉の痛みを甘く見ないで。しっかりケアを
【幸運の食べ物】
カリフラワー

モナ・カサンドラ



シェフ永井のおすすめ



サンマとマイタケの炊き込みご飯

材料（4人分）

サンマ	2尾	A	水	270ml
ショウガ(千切り)	少々		料理酒	大さじ1と1/2
米	300g		しょうゆ	大さじ1
だし昆布	1枚		塩	小さじ1/2
マイタケ	200g			
塩	適宜			

作り方

- ①サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼きにする。
- ②米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
- ③炊飯器にだし昆布を入れ、その上に①のサンマと小房にしたマイタケ、ショウガをのせ炊飯する。
- ④炊き上がったらサンマと昆布を取り出し、サンマの中骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。

ゆで豚のおろしキノコサラダ風



材料（3人分）

豚バラブロック	600g	A	ネギ(青いところ)	適宜
小松菜	1/2わ		皮付きショウガスライス	3枚程度
エノキタケ	100g		塩	少々
ナメコ	100g		料理酒	適量

B	大根おろし	200g
	ゆずこしょう	小さじ1
	オリーブ油(エクストラバージン)	
		大さじ1

作り方

- ①豚バラブロックは200g×3にカットする。エノキタケは石突きを取り3等分にしてほくしておく。小松菜は3cmに切っておく。
- ②豚肉を下ゆでする。鍋に水をたっぷり入れ、Aと共に豚肉を軟らかくなるまでゆでる（※圧力鍋を使うと時短できます）。軟らかくなった豚肉を取り出し、同じ鍋で小松菜をサッとゆでる。
- ③キノコのたれを作る。ボウルにBを合わせ、別鍋でゆでたエノキタケ、ナメコを混ぜ合わせる。
- ④皿に小松菜を敷き、豚肉をのせ、③のたれをかけ出来上がり。

県内の13JAと中央会など連合会がひとつになる全国初の県域JAが承認されました。（3面参照）。6年間かけて各JA等で説明会が開かれ、賛否ありましたが遂に合併することになりました。さまざまメリットの恩恵を受けることも、あるいは思わぬデメリットに翻弄されることも予想されます。いずれにせよ目指すは今まで通り「地域に根差したJA」です。▼セコムの創業者、飯田亮氏がある記者会見で「経営とは何か」の答えとして出た「変化対応業」について次のように語っています▼「それは違う。このような変化の激しい時代に、変化に対応してばかりいたら目が回る。変化の激しい時代の経営は対応じゃない。変化を創り出すことだ。そうすれば対応なんかしなくていい」。至言ですね。確かに対応とは相手や状況に応じて行動すること。つまり受け身ではなく、自ら進んで行動せよ、と▼農業、農村の再興は各県共通の最重要課題。今回の宮崎の県域JAが成功すれば、この新しい波（変化）に乗り遅れまいと宮崎方式を取り入れる県が出てくること必至。変化を創り出した宮崎は、農業立県として全国から注目されることになりました。そのためには組合員と役員とが心をひとつにして突き進むしかありません。一路邁進あるのみです。（哲）

編集後記





総合葬祭 プリエール延岡 だより

通夜の心得 心で得られる できる限り出席を

通夜の心得をご紹介
します。参考になれば
幸いです。通夜の知ら
せを受けた場合は、で
きる限り出席しましよ
う。服装は略式礼服に
します。参列できない
場合は弔電を打って弔
意を表し、後日弔問す
るのも良いでしょう。

受付で記帳して香典を渡
しますが、その際、受付係
が見やすいように表書きを
受付の方に向けて渡します。
祭壇に供える場合は、表書
きは自分側に向けます。香
典は、袱紗に包んで持参し
ましょう。水引のくずれや
袋のしわを防ぐだけでなく、
相手の気持ちを大切にす
る日本ならではの礼儀です。
弔事の袱紗の色は、緑、藍、
灰。紫色は、慶弔兼用です。

お悔やみの挨拶は簡潔な
言葉で心を込めて気持ちを
伝えます。遺族の気持ち
に配慮することが大切です。
故人の臨終の様子など詳し
く聞くのは避けましょう。
通夜式に参列する場合、
席が決められている方は指
定された席に、指定されて
いない場合は到着順に前の席
から詰めて着席します。
通夜の後に、食事の案内を
受けたら遠慮せずに席に着

きます。弔問のお礼と供養
をかねた故人との最後の食
事なので、一口でも箸をつけま
しょう。故人を偲び冥福を祈
る場なので長居は禁物です。
供花を送るときは、並べ
る都合もあるので喪家に確
認します。通夜の日のお昼
過ぎには届くように手配し
ましょう。午後5時以降に
ご注文をお受けすると設置
は翌日になります。供物は、
菓子や果物、飲料などが一
般的です。

参列できない場合は、友
人や同僚に香典を託しま
す。受付での記帳は、参列
できない本人の名前を書
き、「代」と付け加えます。
代理が妻の場合は、「内」と
書きます。喪主宛に香典を
現金書留や電信為替で送る
方法もあります。

人形・ぬいぐるみ供養祭 11月26日 びゅう斎場

【日時】11月26日(日) 11:00
開式
【会場】プリエール延岡びゅう
延岡市別府町4432-1
【供養料】1,000円 ひ
と家族 何体でも可
【事前受付】11月18日(土) ~
26日(日)
【受付時間】9:00 ~ 16:00
(26日は11:00まで)

おくやみ

管内で9月中に次の方々が他
界されました。
ご生前のご遺徳をしのび、謹
んでご冥福をお祈り申し上げま
す。



(喪主の方は敬称略)

合掌

【延岡市】

故人お名前	年齢	喪主	住所
石田千代子様	96	房	子旭ヶ丘
下村フミコ様	95	勝	則土々呂町
盛武 月美様	82	博	文大門町
高本 充紹様	45	美智子	石田町
金子 絹子様	91	裕	則長浜町
柴田 初子様	94	時	則岡元町
山本 君子様	93	哲	司下伊形町
甲斐チトシ様	92	睦	央北川町家田
中島八重子様	94	満	治土々呂町
酒巻むつみ様	73	重	敏若葉町
日吉 近良様	88	カツ子	別府町
秋田 公江様	92	博	史北小路

【宮崎市】

甲斐 芳子様	87	光	男北方町二股亥
新名 幸雄様	90	修	三長浜町
林田 真一様	56	和	子北町
宇藤 伸吾様	90	タカ子	北浦町古江
末永安喜男様	81	智	宣北方町早日渡巳
甲斐 豊様	83	井本律子	北川町飛石
長村美栄子様	86	榮	北方町藤の木西
甲斐 繁見様	91	伊山千穂	二ツ島
小野 幸徳様	88	弘	子北川町上祝子
友井 公一様	82	孝	子牧町
甲斐 数子様	95	和	十北方町椎畑末
小原 京子様	86	勝	樹宮崎町



(以上、プリエールご利用分)

プリエール延岡びゅう

延岡市別府町4432番地1
☎21-7642・FAX21-7749

プリエール延岡おおたけ

延岡市大武町39番地2
☎23-1149・FAX23-1180

プリエール延岡のた

延岡市野田1丁目6の9
☎42-2006・FAX42-2011

プリエール延岡いかた

延岡市下伊形町6065番地
☎37-6105・FAX37-6107

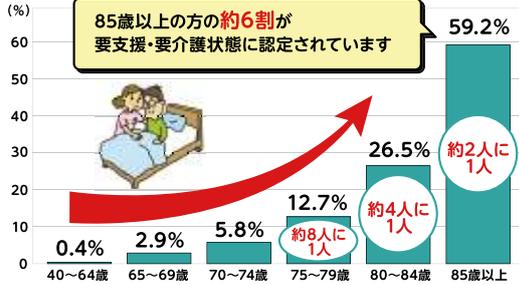


認知症共済

加入年齢40歳～75歳
一生にわたって
認知症の不安に備えられる
安心の充実保障

介護のリスクは他人事だと思われていませんか？

要支援・要介護認定者の割合



介護が必要となった5大要因

- 1位 認知症
- 2位 脳血管疾患(脳卒中)
- 3位 高齢による衰弱
- 4位 骨折・転倒
- 5位 関節疾患

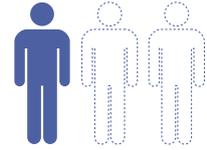
介護の原因は、
高齢によるもの
だけではありません

介護の原因は様々ですが、
若い方が脳卒中
(脳梗塞や脳出血など)を
発症するケースもあります

認知症の患者数は年々増加傾向にあります。

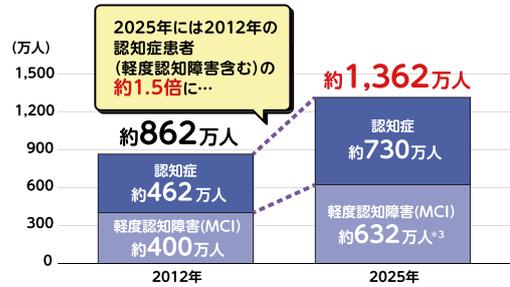
2025年には約1,362万人*1
65歳以上の

約3人に1人*2



認知症患者(軽度認知障害含む)数は年々増えており、
2025年には65歳以上の高齢者人口約3,677万人の
約3人に1人、約1,362万人に達すると推計されています。

認知症患者(軽度認知障害含む)の将来推計



認知症共済のポイント

特長

1

認知症はもちろん、認知症の前段階の
軽度認知障害(MCI)まで幅広く保障します。

特長

2

簡単な告知でご加入いただけます。

特長

3

認知症の予防・早期発見から発症後までを
トータルでサポートする各種サービスが
ご利用いただけます。

共済掛金表

<ご契約例>

・共済金額:100万円 ・口座振替扱い

<令和5年4月時点>

男性				加入 年齢 (歳)	女性			
80歳払込終了		99歳払込終了			80歳払込終了		99歳払込終了	
月払い	年払い	月払い	年払い		月払い	年払い	月払い	年払い
873円	10,208円	733円	9,044円	40	1,206円	14,108円	1,048円	12,265円
1,041円	12,180円	905円	10,585円	45	1,433円	16,765円	1,221円	14,284円
1,262円	14,761円	1,076円	12,587円	50	1,741円	20,365円	1,444円	16,894円
1,574円	18,415円	1,296円	15,165円	55	2,177円	25,469円	1,740円	20,358円
2,044円	23,912円	1,597円	18,685円	60	2,835円	33,167円	2,145円	25,094円
2,818円	32,965円	2,020円	23,628円	65	3,924円	45,913円	2,717円	31,791円
4,316円	50,494円	2,631円	30,780円	70	6,052円	70,807円	3,559円	41,639円
8,566円	100,216円	3,538円	41,389円	75	12,139円	142,023円	4,842円	56,653円

(注)この共済には、解約時の返れい金はありません。

お問い合わせは、お近くのJA窓口へ