

のべおが

10
2022
令和4年 神無月
No.390

目指すは
日本一



二人三脚で最終調整

第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会(10月6～10日)へ向け、石田町の織田直行さん(39)は代表牛「みほのふじ」と二人三脚で最終調整に入った。頭の中にあるのは日本一の称号だけ。「畜連、JA、県・市などお世話になった皆さんのために」と闘志を燃やす。(2面に関連)

今月の主なニュース

- 日本一を目指す織田さん …… 第12回全国和牛能力共進会 … 2P
- 道路横断用手旗を寄贈 …… JA延岡共済代理店連絡協議会 … 3P
- おいしいお米できました …… 早期米検査 …………… 4P
- 幻の果実ポポー収穫 …… 北方町の甲斐さん夫妻 …… 5P
- 地域みんなで夏の楽しいひととき …… 3年ぶりの東海市 …………… 7P
- サラダのマンネリ化を解消 …… 必見!手作りドレッシング… 10～11P
- 手羽先とサツマイモの甘辛煮 …… シェフ永井のおすすめ …… 22P

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/>



今月のプレゼント

極うまつゆ



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

だし原料のさば節、宗田節、むろあじ節、かつお節は鹿児島枕崎産、うるめ煮干しは長崎産を使用。老舗醤油屋が作る様々なだしが香る本格だしつゆです。

LINE@

@jabkmiyazaki
うれしい情報をLINEでお届け!



日本一を目指して

闘志燃やす織田直行さん(石田町)

第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会へ向け、石田町の織田直行さん(39)は代表牛「みほのふじ」(父・耕富士、母の父・美穂国)と二人三脚で最終調整に入っています。

います。頭の中にあるのは日本一の称号。「東臼杵郡市畜連、JA延岡、NOSA1、県・市などお世話になった皆さん、そして地域のために」と闘志を燃やしています。

期待担う「みほのふじ」



「みほのふじ」の世話をしている織田さん

全共は5年に1度、各県持ち回りで開かれる国内最大の畜産イベント。鹿児島大会は10月6〜10日、41道府県から459頭が出場し、霧島市などで開かれます。

織田さんは知人の手伝いをして、一念発起して畜産の道へ。新規就農です。準備を進めているうちに口蹄疫が発生。出鼻をくじかれましたが、畜産への情熱は尽きることなく平成22年8月27日の終息宣言を待って畜舎を建設。織田さんは「厳しいスタートとなったが、大勢の人たちの支えで耐えることができた」と当時を振り返ります。現在、母牛43頭と子牛30頭を飼育。若手リーダーのひとりとして期待されています。

全共への出場が決まって環境が

一変。毎朝6時から引き運動、立ち姿を整えるための調教をし、水洗い。続けて削蹄棒でつなぎ運動を兼ねて1時間ほど乾かします。夕方5時半からはシャンプーしてお湯で拭き上げブラッシング、そして調教。「みほのふじ」に付きつきりです。

10月9日に等級決定

「みほのふじ」について織田さんは「大人しくて食欲旺盛。輪郭の鮮明さ、品格とも申し分ない。なにより美人です」とした上で、「こんなに素晴らしい牛に出会ったのは初めて。めぐり会えて良かった」と感謝します。

第3区(若雌の2)に出場する「みほのふじ」は10月7日の個体審査を経て9日の審査・等級決定に臨みます。東臼杵地域から選出されるのは北川和牛改良組合以来35年ぶり。地域の夢を背にして「みほのふじ」は頂点を目指します。

連日、二人三脚で猛特訓



織田さんの全共出場を称えると同時に「日本一」の願いを込めてJA延岡本店に掲げられた懸垂幕(横1丈、縦10尺) = JA延岡、東臼杵郡市畜連、延岡市肉用牛各種品評会運営協議会制作

交通安全協会へ横断用手旗350本贈る

秋の全国交通安全運動（9月21～30日）を前にJA延岡共済代理店連絡協議会（101店）は9月9日、延岡地区交通安全協会に道路横断用の黄色い手旗350本を贈りました。手旗は目立つように「横断中」「ストップ！」の大きい文字とJA共済キャラクター「ハッピー君」がデザインされています。同協会では27支部に配分し、児童やお年寄りの安全確保につなげたいとしています。

JA延岡共済代理店連協

贈呈式は延岡警察署であり、代理店協議会の菊池良和会長が「横



贈呈式に出席した黒瀬署長、上杉会長、菊池会長、富高部長、甲斐課長（左から）

断歩道は特に子どもやお年寄り、車いす利用の方たちにとってセーフティーゾーン。手旗を有効活用して横断歩道での安全を強化し、さらに安全な地域づくりに役立ててほしい」と交通安全の願いを込めて目録を手渡すと同協会の上杉義則会長は「この手旗を交通安全に役立て、併せて啓もう活動にも積極的に取り組みたい」とお礼を述べました。

延岡署の黒瀬信太郎署長は「今年横断歩道での死亡事故が発生していないが、気を緩めることなく指導を強化し、しっかりと『聖域』を守っていきたい。その意味でこの手旗の寄贈は非常にありがたい。有効に活用していく」と感謝の言葉を述べました。

交通事故のない安全な地域社会を

贈呈式にはJA金融共済部から富高英雄部長、甲斐雅人課長が出席し、交通安全への決意を新たにしました。

代理店協議会は毎年、道路横断用手旗のほか、のぼり旗や反射材など交通安全資材を提供し、地域の交通安全に貢献しています。

組合員の皆様へ ～農業応援キャンペーン～

当社は9月1日から「農業応援キャンペーン」を展開しています。10月31日まで農業用に使う軽油・灯油を店頭価格より5円引きで提供するものです。

原油価格の高騰に伴い肥料や農薬など農業用生産資材価格も急上昇。特に軽油・灯油などの高騰は農家の方にとって深刻な問題となっています。そこで農家組合員の皆様の負担を低減するため企画しました。

営農用燃料の特別価格対応は「農業者の所得向上」実現のため平成29年から随時取り組んでいます。これからも農家目線での事業を継続し、地域農業の振興に尽力してまいります。

（株）JA延岡エネライフ

意見収集活動

甲斐龍理事 日々奔走

北浦町三川内の甲斐龍理事（70）は、三川内社会福祉協議会長やNOSAI災害評価員、神社総代など農業だけでなく幅広い分野で地域に貢献しています。そんな多忙な甲斐理事が8月23日、歌糸の梅田学宏さん（39）を訪ねました。

梅田さんは就農5年。サツマイモ5畝、水稲は早期、普通期それぞれ4畝。主力のサツマイモは収量50㍏で企業への出荷、ふるさと納税の返礼品、産地直売所など多方面で重宝されています。30㍏の貯蔵庫が手狭になったことで秋には50㍏級が完成予定。随時、栽培

面積を拡大しており、それに伴い正社員2人、アルバイト4人を採用するなど地域の雇用創出にも尽力しています。

梅田さんの「北浦支店と購買店舗は未来永劫残してほしい」という訴えに甲斐理事も「両施設とも北浦農業の核」と同調しました。



梅田さん（右）の要望を聴く甲斐理事



9月強調 月間進発式

LA、SAが決意表明

令和4年度9月LA・SA
強調月間進発式は8月31日、
本店大ホールで開かれました。
LA25人、SA7人が早期目標
達成への決意を表明しました。

川原博之副組合長は「9月はラストスパート月間。目標達成へ向けての重要な時期だ。台風シーズンでもあり、組合員の生命と財産を守るためにも各種共済の普及に全力挙げて取り組んでほしい。コロナ禍や猛暑で厳しい環境が続いているが体調管理をしっかりして乗り切ってもらいたい」と励ましました。



LA・SAを励ます川原副組合長

決意表明では恒富支店の佐藤浩二LAが「近年は共済の選択肢が増え、われわれには一段と高い知識が求められる。しかし、知識もさることながら何より大事なものは人間力。人間力は、あいさつ、言葉遣い、身だしなみなど当たり前のことができる人。それがお客様との信頼につながり、数字に表れる」と人間力を養うことを力説しました。

結びに重黒木充常務が「9月は実績がすべて。数字を意識し、必ず達成するという強い覚悟をもって臨んでほしい」と叱咤激励しました。

最後は北浦支店の牧野栄司LAの音頭でガンバロウ三唱を行い、氣勢を上げました。



決意を表明する佐藤LA

出荷量、品質上々

4年産早期米検査

JAは8月下旬から9月上旬にかけて管内の令和4年産早期米「コシヒカリ」の等級を決める検査を塩浜農業倉庫で行いました。6月にいもち病、7月にカメムシが散見されましたが、無人ヘリ等の適期防除が奏功し出荷量は30トを超え、品質も上々でした。

栽培農家は昨年同様、熊野江町など10戸。作付面積は約10畝。持ち込まれた新米はJA農産園芸振興課の曾根康太、黒田辰徳両農産物検査員が粒張り、つやなどを入念にチェックしました。

「二条大麦」の検査も同時期に



実施。こちらにも順調に育ち、4戸から前年を上回る120ト強が持ち込まれました。全量、焼酎とビールの原料として地元の酒造メーカー佐藤焼酎製造場とひでじビールに出荷しました。

グリーンワンからの お知らせ

グリーンワンでは、年金支給日に併せて感謝セールを開催しています。

10月は13日(木)と14日(金)

を予定しています。

肥料や食料品を特売価格で提供いたしますので、ぜひご利用ください。



お問い合わせは、グリーンワン
TEL 26-8118 へ。



ポポーを収穫する満理江さん

北方町上崎の 甲斐さん夫妻 幻の果実ポポー収穫

北方町上崎の果樹農家、甲斐一郎さん（83）、満理江さん（80）夫妻の園地で8月中旬から9月中旬にかけてポポーの収穫が行われました。今夏は猛暑が続き一部が「日焼け」状態になり、収穫量は例年より2、3割減となりました。だが品質は上々。今年もJAの産地直売所「ふるさと市場」などに出荷し、大好評でした。

ポポーは15〜20センチほどのだ円形で淡いグリーン色の果物。果肉は薄いオレンジ色で中には柿の種よ

りひと回り大きい1・5センチほどの種が入っています。マンゴーとバナナを足したような濃厚な甘み特徴。戦後、広く普及しましたが、傷みが早い上に見栄えも悪い。そのため市場流通が難しく姿を消しました。年数を経た今日では「幻の果実」と呼ばれ、人気が再燃しています。

夫妻は16年前「珍しい果物を生産したい」との理由でレベッカゴールド、サンフラワー、ウエルズなど12品種40本を定植。うち30本が順調に生育しました。「収穫できるまでに10年ほど費やした。病害虫には強いが台風等の強風によつて倒木しやすいため、常に30本は収穫できるように随時苗を定植している」と佐一郎さん。

ナシ（5ヶ）、へべス（7ヶ）、ミカン（1ヶ）の収穫期と重なるため、ポポー収穫は満理江さんが主に行います。1日平均15〜20個ほどで30個以上の時もあります。適期は色や大きさではなく柔らかさで判断します。「勘を頼りに触つて、ほどよい柔らかさのポポーを収穫します。その柔らかさの程度は表現できません」と笑みを浮かべる満理江さんです。

10家族25人が種まき体験

ジャガイモ ニンジン ダイコン

第4回あぐりスクール



JAは9月10日、令和4年度第4回あぐりスクールを開きました。浜砂の圃場（4ヶ）で10家族25人がジャガイモ、ニンジン、ダイコンの種まきを体験しました。

当初は9月3日に予定していましたが雨で順延となり、参加者はこの日を楽しみにしていました。

それだけに参加した親子は、日高雄二営農経済部長の指導で種まきに熱中。ジャガイモ「出島」の種イモは7、8センチの深さに30センチ間隔で植えました。ニンジン「黒田五寸」とダイコン「秋の郷」は1センチ



親子でジャガイモの種イモ植えに熱中

の深さに1、2粒の種を5センチ間隔でまきました。

種まきの合間に日高部長が豆知識など紹介。ジャガイモの名前の由来について「インドネシアのジャカルタから来たイモ『ジャガタライモ』がなまって名付けられた」と紹介すると参加者は興味深そうに聴き入っていました。

収穫祭は11月下旬を予定。その場でジャガイモを「ジャガバタ」にして試食し、さらに収穫した野菜は参加者で配分することになっています。それまでに9月下旬から10月上旬にかけて草取りや間引きなどをする計画です。



お天気カレンダー

実りの秋

気象予報士 ● 檜山 靖洋

伊勢神宮では10月に神嘗祭が行われます。その年に収穫された新穀をささげて、恵みに感謝する祭りです。この時期は、各地で収穫祭が行われることも多いです。

農作物は、春先の遅霜対策、梅雨時に雨が適度に降るかどうかが、逆に大雨で流れてしまったり、台風が直撃したりして、被害が出ないか、冷夏にならないかといった心配など、自然現象と戦いながら、成長し、実りの秋を迎えます。無事収穫できたときの喜びは格別でしょう。

でも、10月もまだ台風シーズンは終わっていないため、油断できません。2013年には台風26号により伊豆大島で大規模な土砂災害が発生しました。2017年には10月下旬に台風21号による被害が出ました。2019年には東日本台風(台風19号)が来襲しました。無事に収穫できることを祈り、これらを乗り越えた味覚を大切に味わいたいと思います。



チャリティーゴルフ大会中止のお知らせ

J A 延岡組合長杯

秋恒例の「J A 延岡組合長杯 チャリティーゴルフ大会」は、昨

年に続いて今年も新型コロナ感染拡大防止のため中止させていただきます。事情を察し、ご理解のほどよろしくお願い致します。

J A 延岡

松井さん(北方町) 調教賞

9月期子牛郡共進会

令和4年9月期子牛郡共進会(東臼杵郡市畜連主催)は9月9日、柳津町の延岡家畜市場で開かれ、北方町岩屋ヶ平の松井康さんが調教賞に選ばれました。

9月期子牛品評会

- ▽優1 河野実雄(北浦町地下)
 - ▽優2 伊藤昇(北川町川坂)
 - ▽優3 木原主馬男(北浦町中ノ内)
 - ▽優4 高見博文(北方町三ヶ村)
 - ▽優5 榊星光(北浦町中ノ内)
 - ▽優6 亀井宏(北方町曾木)
 - ▽優7 松井康(同岩屋ヶ平)
- 9月1日・東臼杵郡市畜連会場

農作業中の熱中症に注意しましょう!

~熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます~

暑さに体が慣れていない梅雨明け直後に、農作業中の熱中症事故が多発しています。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

暑さをしのぐ服装

- 帽子の着用
- 通気性の良い衣類の着用

- こまめな水分補給
- 気温の高い時間は作業をしない
- こまめな休憩

水分補給

- ハウスや畜舎等の換気
- 遮光や断熱材の施工等による温度上昇の防止

農林水産省

畜産農家の皆様へ

暑い時期の飼料の取り扱いに注意しましょう!

バラ製品について

タンクの掃除をしてください。

1. 飼料は引き取り後、できるだけ早く使い切るようにしましょう。
2. 長期間タンク内の清掃が行われていないと内壁へ飼料が付着し、固結していることがあり、カビ、虫の発生の原因となります。タンクを一度空にして付着している飼料の固まりを除き、1日程度通気・乾燥させてから使用しましょう。
3. 強風時のタンクのフタの閉め忘れに注意しましょう。

袋物製品について

1. 直射日光をさけ、風通しのよい所へ保管しましょう。また、地面に直接置かずスノコなどの上に置きましょう。
2. 在庫をおさえ、入庫の順に使用しましょう。
3. 倉庫の清掃・補修をしましょう。



地域を元気に 3年ぶりの東海市

J A 青壮年部東海支部（遠田祐星支部長）と東海支店（夏田清明支店長）は8月13日、同支店西側駐車場で3年ぶりの東海市を開きました。長期化する新型コロナウイルス感染症対策で疲弊した地域を元気にしようという企画しました。

青壮年部・東海支店企画

夕方4時の開場と同時に家族連れなど大勢の住民が訪れ大にぎわい。先着50人へのカブト虫（かご付き）プレゼントはあっという間に終わったため、追加でメダカを呈しました。

会場ではヨーヨー釣りや輪投げ



輪投げに熱中する子どもたち

げ、さらに唐揚げ、フライドポテト、かき氷、焼きそば販売などもあり、みんな暑さも忘れ楽しいひとときを過ごしました。

500人でにぎわう

500人の人出で盛り上がった東海市に遠田支部長は「コロナで日常が奪われ、落ち込んだ地域を元気にしたいとの思いで開催した。多くの方の笑顔が見られて良かった」と満面の笑みを浮かべていました。

東海市は地域貢献活動のひとつ。毎年、同支部と同支店が中心となつて8月に開催しており、地域の夏のイベントとして親しまれています。



ヨーヨー釣りに挑戦する親子

理事会だより

令和4年度第7回理事会は8月29日、本店大ホールで開催されました。10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

- ▽コンプライアンス・マニュアルの一部変更
- ▽旧営農経済棟アスベスト検出に伴う除去工事の実施
- ▽信用・共済事業の業務再編
- ▽令和3年度 部門別経営分析
- ▽宮崎県J A 経営基盤強化総合対策基金の造成
- ▽給与規程の一部変更
- ▽准職員給与規程の一部変更
- ▽就業規則の一部変更
- ▽准職員就業規則の一部変更
- ▽臨時的職員就業規則の一部変更

報告

- ▽令和4年度 会計監査 期中I（会計）の実施
- ▽J A ヘルプライン運営要領の制定
- ▽ヘルプライン受付対応マニュアルの制定
- ▽外部通報窓口全国ヘルプラインとの協議書締結
- ▽独占禁止法に係る担当部署・窓口の設置
- ▽令和4年度 第2・四半期 苦情等報告、反社会的勢力

- ▽等への対応報告、マネーローディング等への対応報告
- ▽令和4年度 第2・四半期 コンプライアンスプログラム取組状況報告
- ▽令和4年度 第2・四半期 職場離脱実施状況報告
- ▽第11次中期3カ年経営計画策定委員会の設置
- ▽事業部ヒアリングの実施
- ▽J A 延岡本店営農経済棟・農機具倉庫等解体工事見積入札結果
- ▽令和4年度 県下J A 非常勤理事研修会の開催日程
- ▽組合員異動状況
- ▽「第45回まつりのべおかばんば総踊り」への不参加
- ▽令和4年度 J A 延岡組合長杯チャリティーゴルフ大会の中止
- ▽貯金・貸出金実績
- ▽移動金融店舗「そらたま号」運行実績
- ▽第4弾「もつと使おやつ！のべおかプレミアム商品・サービス券」の発行に伴う換金業務の取り組み
- ▽長期共済実績
- ▽7月期子牛セリ市の結果
- ▽グリーンワン来場件数・売上・配達件数（7月）
- ▽経済ポイント実績
- ▽びゅう斎場 エレベーターのリニューアル

【コンプライアンス研修】

- ▽J A 延岡 ヘルプライン





あなたもチャレンジ!

家庭菜園

図1 畑の準備

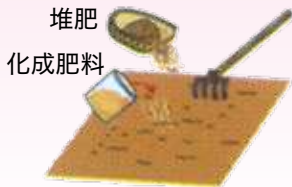


図2 種まき

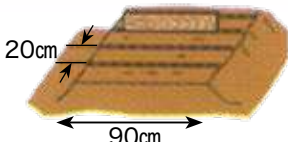


図3 幼苗の保護

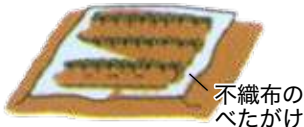


図4 間引き 1回目



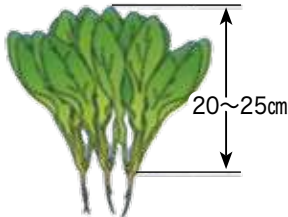
2回目



3回目



図5 収穫



ダイコンの葉は、漬け物、ごまあえ、炒め物として利用されます。間引きした葉も利用できますが、葉を食べることを目的に栽培をします。

【栽培時期】ダイコンの生育適温は20度くらいで、秋まき(9月)が最も作りやすい季節です。しかし、葉ダイコンは生育期間が短いので、冬の11~2月まきを除くと、いつでも種まきができ、1、2カ月で収穫となります。

【品種】ダイコンの品種はたくさんありますが、葉の品質が良く、表面に毛が少なく、柔らかい品種が葉ダイコンに適しています。専用品種には「葉大臣」「サカタのタネ」「ハットリくん」「タキイ種苗」「美菜」「ヴィルモランみかど」などがありますが、青首ダイコンの各品種や地方品種の「方領」「亀戸」も葉ダイコンに使えます。

【畑の準備】種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、よく耕し酸度を矯正しておきます。1週間前までに化成肥料(NPK各成分10%)100g程度と堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。その後、幅90cmの栽培床を作ります。

【種まき】栽培床の長辺方向と直角に、20cm間隔に約1cmの厚さの板を使って、土を押しつけてまき溝を作ります(図2)。1、2cm

葉ダイコン 防虫ネットで虫害を回避

園芸研究家 ● 成松 次郎

間隔に種をまき、種が隠れる程度に薄く土をかけます。発芽まで十分に灌水(かんすい)します。種まき後は、不織布のべたがけをして、幼苗を保護すると良いでしょう(図3)。

【間引き】発芽後3回に分けて間引きます。1回目は本葉が開く頃、株間が1cm程度となるように成長の遅れた株、密になっている株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃、株間を3cm程度にします。3回目に最終株間を5、6cmに間引きます(図4)。

【灌水】畑が極端に乾いていたら、水を株元にたっぷり与えます(図4)。

【害虫防除】小さい葉の虫害は後になって目立ってきますので、種まき後すぐに、不織布のべたがけ、または網目の細かい防虫ネットでトンネル状に被覆して害虫の侵入を防ぎます。農薬では、アオムシ、コナガにはBT剤(トアロー水和剤CTなど)で防除します。

【収穫】草丈が20~25cmになったら、根を付けて抜き取ります(図5)。

栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
中間地 暖地			春まき				夏まき				秋まき	

● 種まき — 生育 ■ 収穫

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/大貫町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



令和4年産 普通期米出荷要領

(10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
10月1日	土				
10月2日	日				
10月3日	月	受入	塩浜		
10月4日	火	検査日			
10月5日	水				
10月6日	木	受入	塩浜		
10月7日	金	検査日			
10月8日	土				
10月9日	日				
10月10日	月	受入	塩浜		
10月11日	火	検査日			
10月12日	水			受入・検査	塩浜
10月13日	木	受入	塩浜		
10月14日	金	検査日			
10月15日	土				
10月16日	日				
10月17日	月	受入	塩浜		
10月18日	火	検査日			
10月19日	水			受入・検査	和田越
10月20日	木	受入	塩浜		
10月21日	金	検査日			
10月22日	土			受入・検査	塩浜
10月23日	日	受入	塩浜		
10月24日	月	検査日			
10月25日	火			受入・検査	和田越
10月26日	水			受入・検査	塩浜
10月27日	木	受入	塩浜		
10月28日	金	検査日			
10月29日	土			受入・検査	和田越
10月30日	日			受入・検査	和田越
10月31日	月	受入	塩浜		

《受入場所》

塩浜…グリーンワン塩浜内の塩浜倉庫
和田越…和田越選果場（飼料用粉フレコンのみ受入）

《受入時間》

出荷米は、午後2時～午後4時30分までとなります。
飼料用粉は、午前9時～午前11時30分までとなります。
時間外受入は検査準備等ありますので、受入できません。

《飼料用粉》

午後から検査を行います。午前中に持込みをしてください。

※栽培記録簿の提出は品種ごとに記入してください。
用紙は、グリーンワン、購買店舗に用意しております。

~~~~~出荷要領~~~~~

## 《出荷袋について》

新品の紙袋を使用し、住所、氏名、品種名、年産を記載してください。  
記載する場所は、出荷袋の底辺部分にあります。

## 《検査手数料》

出荷米は、1袋/30kg当り28円(税込)です。出荷米の検査のみ(持帰る場合)は、1袋30kg当たり110円(税込)です。  
飼料用粉(フレコン)は、1トン当たり990円(税込)です。

## 《量目》

量目は、皆掛け重量で30.5kgです。  
くず米(青米)についても同様です。  
くず米(青米)の端数については、1kg単位です。

## 《水分》

玄米水分は、14.5~15.0%で調整してください。  
うるち米、もち米同様です。飼料用粉は14.0%。



# 使用残農薬を回収します！



J Aでは農産物安全確保と消費者の信頼確保を目的に、《期限切れ、使わない農薬》の回収を致します。主旨をご理解の上、ご協力をお願い致します。

- 農薬は、法律により適正に処分することが定められています。
- 不必要な農薬や処分にお困りの農薬をJ Aが一括回収し、処理専門業者に委託して処分します。
- 回収処分費用は、**キロ当たり(風袋込み)330円(税込)が個人負担**となります。

【運搬諸費用は、J Aが負担致します】

○回収処分を希望される方は、**11月18日(金)までに**下記店舗に持ち込んで下さい。

### ※ご注意

- ①回収品目は農薬だけです。
- ②どこで購入した農薬でも引き取ります。
- ③長期にわたる保管で包装が弱くなり、中身がこぼれる等の事故が起きる場合がありますので、取り扱いや運搬については十分注意してください。
- ④使い残しの液体や粉粒剤を、ひとつのビンや袋にまとめないでください。  
(反応して有毒なガスが発生する恐れがあります)

| 取扱店舗      | 電話      |
|-----------|---------|
| グリーンワン    | 26-8118 |
| 北方支店 購買店舗 | 47-2001 |
| 北川支店 購買店舗 | 46-2562 |
| 北浦支店 購買店舗 | 45-3110 |





# 手作りドレッシング



健康のために毎日食べたいけれど、マンネリ化しがちなサラダ。  
 手作りドレッシングで変化を加えてみてはいかがでしょうか。  
 冷蔵庫にあるもので手軽にできるレシピと、  
 お薦めのサラダをご紹介します。

監修：柴田真希

管理栄養士、(株)エミッシュ代表、NHKのお料理コーナーの番組出演や食品メーカーのメニュー開発などを手がける。著書多数。



## シーザーヨーグルトドレッシング

定番のシーザードレッシングをヨーグルトで作ることで爽やかにアレンジ。発酵食品のため、食物繊維が豊富な野菜と一緒に取ることでおなかの調子を整える効果も。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ /

### シュンギクのシーザーサラダ

●材料(2~3人分)

- シュンギク…………… 1/2袋(100g)
- ミニトマト…………… 5個
- 温泉卵…………… 1個
- 粉チーズ…………… 適量

●作り方

- ①シュンギクはざく切り、ミニトマトは縦4等分に切る。
- ②シュンギク、ミニトマト、温泉卵を盛り付け、「シーザーヨーグルトドレッシング」をかけ、お好みで粉チーズをかける。



## みそマスタードドレッシング

みそのこくと粒マスタードの酸味がマッチして、つぶつぶした食感も楽しめるドレッシングです。野菜にかける他、ステーキソースとして使うのもお勧め。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ /

### 焼きカブとゆで卵のサラダ

●材料(2~3人分)

- カブ…………… 3個(240g)
- 卵…………… 2個
- オリーブ油…………… 小さじ1

●作り方

- ①カブを縦6等分に切る。
- ②卵を12分ほどゆでる。殻をむき、縦4等分に切る。
- ③カブにオリーブ油を絡めて耐熱容器に載せ、オーブントースターで7分ほど焼き色が付くまで焼く。
- ④カブ、ゆで卵を「みそマスタードドレッシング」であえる。





# 豆腐マヨネーズ

高カロリーで罪悪感のあるマヨネーズ。豆腐で作れば、タンパク質も取れてしかもヘルシー。定番サラダの他、スティック野菜のディップにも◎。

## 材料(作りやすい量)

1 木綿豆腐 1/2丁 (150g)

2 砂糖 小さじ1

3 ニンニク(すりおろし) 小さじ1/4

4 塩 小さじ1/2

5 オリーブ油 大さじ2

完成!

4等分にし、熱湯で1~2分ゆでて湯切りし粗熱を取る

フードプロセッサーがないときは、ハンドミキサーなどで混ぜても◎

1~5の材料を全てフードプロセッサーにかけ、滑らかになるまで混ぜる

## お薦めサラダ / 和風ポテトサラダ

### ●材料(2~3人分)

- ジャガイモ……………2個(200g)
- ツナ缶……………1缶(70g)
- キュウリ……………1/2本(50g)
- 柴漬……………30g

### ●作り方

- ①ジャガイモは皮付きのまま4等分に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、塩少々(材料外)を加えて、つぶす。
  - ②キュウリは半月切りにし、塩(材料外)をまぶして数分置き、しんなりとしてきたら水洗いしてよく絞る。
  - ③ジャガイモ、キュウリ、ツナ缶、柴漬を「豆腐マヨネーズ(半量)」であえる。
- 

# ハニーレモンドレッシング

酢の代わりにレモンやライム、オレンジなどのかんきつ類を使うことで、爽やかな風味を楽しめます。野菜だけでなく、生ハムや魚介などのマリネとの相性も抜群!

## 材料(2~3人分)

1 オリーブ油 大さじ1

2 蜂蜜 大さじ1/2

3 レモン汁 大さじ1

4 塩 小さじ1/2

5 黒こしょう 少々

完成!

レモン汁は、ライムなどのかんきつ類の他、パルサミコ酢や黒酢にしても◎

材料を1~5の順に混ぜ合わせる

## お薦めサラダ / 生ハムとタマネギのハニーレモンマリネ

### ●材料(2~3人分)

- タマネギ……………1/2個(100g)
- 生ハム……………20g
- パセリ……………適量

### ●作り方

- ①タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにする。塩(材料外)を振ってもみ込み、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
  - ②タマネギ、生ハムを「ハニーレモンドレッシング」であえる。
  - ③お好みで刻みパセリ(材料外)を散らす。
- 

# ネギ塩ドレッシング

何にでもかけたくなっちゃうやみつきドレッシングは、野菜が取れるのも◎。肉の他、冷やっこやトマトにたっぷりかけると、シンプルなのに食べ応えがアップしてお勧めです。

## 材料(2~3人分)

1 長ネギ(みじん切り) 1/4本(25g)

2 砂糖 大さじ1/2

3 酢 大さじ1

4 白ごま 小さじ1

5 塩 小さじ1/2

6 ごま油 大さじ1

完成!

ネギの代わりにタマネギなどでも◎

材料を1~6の順に混ぜ合わせる

## お薦めサラダ / 豆苗と豚しゃぶのネギ塩サラダ

### ●材料(2~3人分)

- 豆苗……………1/2袋(50g)
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……150g

### ●作り方

- ①豆苗は根元を落として洗い、長さを半分に切る。
  - ②豚肉を熱湯でゆでる。
  - ③お皿に豆苗、豚肉の順にのせ「ネギ塩ドレッシング」をかける。
-





## 第2弾エッセイ集「アグリちゃん」

# 傘寿の記念に出版

北方町曾木の緒方アグリさんが傘寿（80歳）の記念に第2弾エッセイ集「アグリちゃん」を自費出版しました。畜産、お茶、稲作など農作業の日々を綴った秀作を収めました。農に生きる緒方さんの日常が伝わってくるほのぼのとした作品集です。

### 北方町の緒方アグリさん

エッセイ集はA5版の55ページ。250部作りました。第1集「すべてに愛を」を出版した平成27年7月から今年7月までの7年間に執筆した17編で構成。すべて地元日刊紙と月刊誌「現代農業」（社団法人漁村文化協会発行）に投稿し、採用された作品。

さっそくJAわぎゆう女性部（通称べこちゃん乙女会）やJA北方支店、親戚、中学・高校の同窓生、友人・知人などに無償で配布。簡潔な文章、豊かな表現力で

読みやすく大好評です。

緒方さんが本格的に執筆を始めたのは昭和57年。新聞に投稿したのがきっかけ。以来、農作業の合間に執筆に精を出すようになりました。投稿するのが楽しみになり、筆力も向上しました。

「牛の世話が生きがい」と言い切ります。農作業は長男の武彦さん（55）と行いますが、牛の世話だけは譲りません。そのため題材は牛がよく登場します。毎朝5時起床。新鮮な朝の空気を吸いながら運動して牛養いを始めます。牛のおかげで規則正しい生活。だから薬もサプリも一切服用していません。健康そのもの。「先日、健康診断を受けたら先生から『異常のないのが異常』と言われました」と笑う緒方さん。

常時、母牛、子牛各5頭ほどを飼育。「かわいい子たちに清潔な環境で過ごしてほしいから」と1日に4、5回は畜舎の清掃をします。

牛に精一杯の愛情を注ぎます。だからせり市のたびに涙を流します。「健康です」と牛たちの世話をし、米寿（88歳）にエッセイ集の第3集を出すのが私の夢です」と心ゆくまで人生を楽しむ緒方さんです。

## 米寿には第3集を

## 私の食育日記

### 生ごみゼロを目指して

食育インストラクター ● 岡村 麻純



お庭での野菜作りが家族全員の趣味になっていくわが家。夏には、トマトにキュウリ、トウモロコシに、ピーマン、ブルーベリーまで、たくさんの収穫を楽しみました。すると、必要になってくるのが、栄養のある土です。そこで新たにコンポスト（堆肥化容器）で生ごみを肥料にすることに。最近では家庭用にも、小さなサイズのさまざまな形のコンポストがあります。うちではもともと精米機を使っていて米ぬかがたくさんあるので、小さな袋タイプのコンポストで手軽に肥料作りを始めました。

この家庭用の小さなコンポストでは、一日にあまりにも多くの生ごみを入れてしまうと分解が進みづらくなるため、大量に生ごみが出てしまうというわけではありませんが、生ごみはコンポストにちょうどいいぐらいの量に減らして、「わが家から捨てられる生ごみはゼロにしよう」と目標を伝えると、子どもたちは毎日生ごみの量を気にするようになりました。残ってしまったときは、「僕が生ごみを増やしちゃった」と謝るようになりました。また、お手伝いをしてくれるときも、できるだけ捨てる部分が減るように切り方を工夫し、今まで嫌がっていたジャガイモの皮も、きれいに洗えばおいしい食べられるよと食べてくれるようになりました。一日の生ごみを気にするようになっていただけで子どもたちの意識が変わり、とても驚きました。

日本は食品廃棄率の高い国です。日本の食品廃棄率は年間約600万t。これは、国民1人が毎日ご飯茶わん1杯分の食料を捨てていることにならるそうです（農林水産省HPより）。その約半分が家庭での廃棄です。これから世界が食料不足になるのではと心配される今、子どもたちには常に食品を無駄にしないかを意識してもらいたいと願っています。そのためにも、まずは、家から出た生ごみの量を見詰める習慣を付け、その肥料で作る野菜の大切さを実感してもらいたいと思います。

## 農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します!

延岡市農業委員会では、令和5年7月に任期満了となります農業委員および農地利用最適化推進委員の募集を行います。募集要項は下記の通りです。

|         |                                                         |                                                                                           |
|---------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主な業務・定数 | 農業委員<br>(19人)                                           | 農地法に基づき、農地の権利移動等の許認可の議決権の行使。<br>農地利用最適化推進委員と連携して遊休農地の発生防止・解消の推進、<br>農地集積の推進等。             |
|         | 農地利用最適化<br>推進委員<br>(23人)                                | 農業委員と連携して、担当地区で農地の状況確認、農業者の話し合いの<br>場づくり、座談会への参加、地域での情報収集、農地利用の最適化の推進、<br>担い手や新規就農者への支援等。 |
| 任期      | 令和5年7月20日～令和8年7月19日                                     |                                                                                           |
| 報酬      | 役職で異なりますので、延岡市のホームページでご確認ください。                          |                                                                                           |
| 応募方法    | ○個人での応募 ○法人若しくは団体、個人からの推薦<br>※申請様式は、延岡市のホームページに掲載しています。 |                                                                                           |
| 募集期間    | 令和4年9月8日(木)～令和4年10月7日(金)                                |                                                                                           |
| 対象      | 市内在住で農業経営を行っている人など                                      |                                                                                           |
| 申込方法    | 延岡市農業委員会事務局、各総合支所(産業建設課)へ直接持参または<br>郵送(当日消印有効)          |                                                                                           |
| 問い合わせ先  | 延岡市農業委員会事務局(延岡市役所本庁3F) ☎22-7028                         |                                                                                           |

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

## 国保特定健診 後期高齢者健診 実施中!

市内医療機関やコミュニティセンター等で1月末まで健診を実施します。コロナ禍でも、自分の体のことをきちんと知ることが重要ですので、ぜひ健診受診をお願いします。

かかる時間  
約1時間

血液検査、血圧測定、尿検査、  
身体測定、問診・診察で、病気の  
兆候やリスクを調べます。

かかる費用  
0円

約9,000円かかる検査が無料  
で受けられます。

通院中の方も  
対象です

治療のための検査と特定健診  
では発見できる異常が違う場  
合があります。

【健診時の持ち物】受診券・保険証

健診会場では三密を避け、マスクの  
着用や消毒等の新型コロナウイルス  
感染症予防対策を行っています。



お問合せ

延岡市国民健康保険課  
☎22-7051



食と農から始まる。  
JAグループのファミリー・マガジン

今がお得！



年間購読

家の光って？

「協同のこころ」を家庭で育む雑誌として、1925年に創刊された家族みんなで楽しく読める総合雑誌です。感動読み物、時事問題から料理、健康、子育て、高齢者介護や農業、家庭菜園など「得する、役に立つ、元気が出る」記事が満載です。

家の光-1月号の内容(予定)

特集

- ① コロナ時代の冠婚葬祭
- ② 高たんぱくレシピ

※内容は変更する場合があります。

別冊付録

- ① 賢くつなごう 相続虎の巻
- ② 筆ペンでかく プチイラスト&ゆる文字



家の光 税込 **8,153円**  
(1年間前納)

令和5年1月号～12月号まで

※毎月支払い(計9,411円)より2ヶ月分も安い!!

年間購読 申込み締切: **10月28日(金)まで**

申し込みお問い合わせは

JA 延岡本店 営農振興課 Tel: 0982-23-1891 または最寄りの支店窓口へ



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 | 旧阿蘇漁協前        |

火曜日

| 時間          | 場所               |
|-------------|------------------|
| 9:00～10:30  | 旧Aコープ桜ヶ丘店        |
| 11:00～11:30 | 片田公民館            |
| 13:00～14:30 | ととろふれあい館(旧土々呂支店) |

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           |
| 12:30～14:00 | 農機具センター(旧G1ひらた) |

金曜日

| 時間          | 場所       |
|-------------|----------|
| 8:50～ 9:20  | 伊原営農集会所  |
| 9:40～10:10  | 岡元公民館    |
| 10:40～11:10 | 行藤多目的集会所 |
| 13:00～13:30 | 唐立営農研修館  |
| 13:50～14:20 | 二股上公民館   |

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。

# マイカーローン借換応援 キャンペーンのお知らせ

JA住宅ローンご契約の方でネットで  
マイカーローン(他行から借換)の申込をすると



今なら

通常金利 年2.5%から  
最大 $\oplus$ 1.51%引き下げ  
+ 保証料

さらに

クオカード1,000円分と  
JASS(延岡)割引券を進呈!

年

保証料込  
固定金利

# 1.64%

※オリコ・ジャックス保証の場合(令和4年8月1日現在)  
※ニコス保証の場合年1.78%もしくは2.34%(保証料込)

この機会にぜひお見積もりしてみませんか?

お借り入れ残高200万円 ご返済期間 残り5年の場合

一般的な  
ディーラーローン金利 年4.0%  
毎月のご返済額……………36,833円  
残り総支払い  
金額 2,209,982円



お借換後 年1.64%  
毎月のご返済額……………34,741円  
残り総支払い金額 2,084,486円

その差毎月2,092円

残り総支払い 差額  
125,496円!

金利の違いでご返済額がこれだけの差に!

お借り入れ残高200万円 ご返済期間 残り5年の場合

あるクレジット系  
ローン金利 年8.0%  
毎月のご返済額……………40,552円  
残り総支払い  
金額 2,433,167円



お借換後 年1.64%  
毎月のご返済額……………34,741円  
残り総支払い金額 2,084,486円

その差毎月5,811円

残り総支払い 差額  
348,681円!

ポイント①

ディーラーの残価設定  
クレジットからの  
借り換えもOK

ポイント②

現在ご契約の  
マイカーローン残存期間に  
かかわらず最長10年まで  
自由に返済期間を設定可能

ポイント③

借換により毎月の  
支払額が少なくなります  
※上記お見積もり例のように金利が  
低くなる場合に限りです

商品の詳しい内容については、店頭にて説明書をご用意しております。  
ご返済額の試算については、JA窓口までお問い合わせください。

※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますのでご了承下さい。





# エネライフ通信

クミアイプロパン

JAグループ宮崎

## いいな! キャンペーン

キャンペーン期間 令和4年9月～12月(4ヶ月間)

対象商品



大奉仕! 特價商品有り!

★期間中に  
対象商品を  
お買い上げの皆様は  
**粗品**  
プレゼント!  
さらに!



株式会社JA延岡エネライフ

発揮しよう! 「協同」の力。  
目指そう! 元気農業日本一

エネライフは延岡の農業を応援します!!

## 元気農業応援 キャンペーン

キャンペーン期間

令和4年10月31日まで

農家組合員様へ

期間中、  
営農用軽油・灯油を  
店頭価格より

**5** 引き!  
円/ℓ

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



中古車情報!

スズキセニアカー  
東海給油所にて展示中

詳しくはお問い合わせ下さい

担当 笠江 090-9767-9205

▲矢北 080-9057-5346



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

プロパンガス・住宅設備

●石油燃料販売事業部

東海SS・松山SS・鉄工団地SS

●自動車整備/販売事業部

九州運輸局長指定工場(車検・板金)

宮崎県延岡市栗野名町1505 (代)TEL: 33-4460 FAX: 21-3650

# JAでは大切な「建物」と「家財」の保障点検を実施しています！！



**備えるならJAの建物更生共済！**

■お住まいに関わるさまざまな損害を幅広く保障します！



火災等  
※地震等によるものを除く



落雷



破裂または爆発  
※地震等によるものを除く



盗難による  
損傷・汚損・盗取



建物外部からの物体  
の落下・飛来・衝突  
または車両の衝突  
※地震等によるものを除く



地震



地震による津波



台風・暴風雨・  
せん風



台風・豪雨等  
による洪水



土砂くずれ・崖くずれ・  
地すべり

■共済掛金例 (継続後のご契約に適用される約款・掛金率は継続時における約款・掛金率になります)

### <建物主契約>

満期時  
**35万円**  
のお受け取り

**月々の共済掛金**  
**4,699円**

(ご契約例)

- 保障期間：30年(10年ごとに2回継続)
  - 臨時費用共済金の支払い割合：30%
  - 火災共済金額：1,000万円(地震のとき：最高500万円まで保障)
  - 協定共済価額：1,000万円
- 上記のご加入内容の場合(当初10年間)  
(住宅物件、木・防火造、月払、口座振替扱い、  
実損てん補特約あり、令和4年4月1日現在)

### <家財主契約>

満期時  
**20万円**  
のお受け取り

**月々の共済掛金**  
**2,134円**

(ご契約例)

- 保障期間：30年(10年ごとに2回継続)
  - 臨時費用共済金の支払い割合：30%
  - 火災共済金額：500万円(地震のとき：最高250万円まで保障)
  - 再取得価額：500万円
- 上記のご加入内容の場合(当初10年間)  
(住宅内の家財・家具一式、住宅物件、木・防火  
造、月払、口座振替扱い、令和4年4月1日現在)

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

Noheoka's seasonal recipe



## さつまいも白玉団子



国産  
白玉  
だんご  
粉



### 材料

さつまいも …… 皮付き 250g  
白玉粉 …… 100g  
みつ 砂糖 …… 大2  
みりん …… 大2  
水 …… 大6

### 作り方

- ①さつまいもの皮をむいて1cmの輪切りにし水に浸ける。
- ②皿に並べてふんわりラップをかけ2分、裏返して2分レンジにかけ、温かいうちになめらかになるまでつぶす。
- ③白玉粉に水を入れ、ある程度こねたら40gのさつまいもを入れ、耳たぶの柔らかさにこね、丸めて団子にする。
- ④熱湯に団子を入れ浮かんできたら2分ゆで、水にさらしてキッチンペーパーで水気を取る。
- ⑤みつの材料を皿に入れ1分30秒加熱し、残りのさつまいもに加えてあんを作る。
- ⑥団子にたっぷりのあんをかける。

### ワンポイント アドバイス

お好みで黒蜜や黒ゴマなどをかけて召し上がるのも楽しいですよ。



牛乳をもっと食卓に

## おいしい ミルクレシピ



ナガイモと牛乳のホワイトソースで減塩  
秋サケとキノコの牛乳とろろ焼き

### 材料(2人分)

ナガイモ …… 100g  
牛乳 …… 45ml  
片栗粉 …… 大さじ2  
生サケ …… 2切れ  
シメジ …… 1/2パック  
ポン酢しょうゆ …… 大さじ1  
青のり …… 適量  
ごま油 …… 少量

### 作り方

- ① 生サケは1切れを4等分に切る。シメジは小房に分ける。
- ② ポリ袋に①のサケとシメジを入れ、ポン酢しょうゆを合わせて15分以上漬け込む。
- ③ ナガイモをすりおろし、牛乳、片栗粉と合わせ、塩少々(材料外)を振っておく。  
※ナガイモの粘りによって牛乳の量を調節してください。
- ④ ごま油を塗った耐熱容器に、水気を切った②を並べ、オーブントースターで焼く。サケの表面に焼き色が付いたら③をかけて中火でさらに5分間焼く。
- ⑤ 焼き上がったら、青のりをたっぷりかける。

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

# 店休日の お知らせ

決算棚卸のため誠に勝手  
ではございますが、10月  
31日～11月1日は、下記  
店舗をお休みとさせてい  
たいただきます。

— 10月31日(月) —

北方購買店舗  
北川購買店舗  
北浦購買店舗

— 11月1日(火) —  
グリーンワン



(店舗課)

わが家の  
宝

# すこやかに

東海町  
富高さん、有美恵さんの  
長男、長女、次男



富高 大夢 くん (8歳) 平成26年6月21日生まれ  
彩音 さん (6歳) 平成28年4月19日生まれ  
歩夢 くん (6歳) 平成28年4月19日生まれ

3人そろって仲良く遊んだり、ケンカしたり…おうちは毎日にぎやかです。  
大夢くんは弟、妹の面倒をよく見てくれるのでママも大助かり。歩夢くんは  
カブトムシなど昆虫が大好き。将来は「虫に関わるお仕事」をしたいそうです。  
2人とも空手に熱中する快活な男の子です。彩音さんはピアノを習っており、  
最近両手で弾けるように。大きくなったら「ケーキ屋さんになりたい」といっ  
こり。「みんな元気で思いやりのある優しい子に」とご両親。

地元延岡産茶葉100%使用



## のべおか茶

税込  
**2,470円**  
1ケース(24本入り)

地産  
地消

お問い合わせは、お近くの購買店舗およびグリーンワンへ

毎月1日は牛乳の日

みやざき産牛乳を  
みんなで飲もう!



# JAバンク宮崎 川柳コンクール

|      |       |       |          |      |
|------|-------|-------|----------|------|
| 西    | 横網    | 12月場所 | 横網       | 東    |
| 大関   | 寝かしつけ | 受賞作   | 金賞とメダル   | 大関   |
| 関協   | 縁かじつけ | いびきかく | メダルはひらなひ | 関協   |
| 小結   | ひびきかく | PNIA  | 金かおほひひ   | 小結   |
| 作品募集 | PNIA  |       |          | 作品募集 |

## 作品募集の案内

【応募期間】令和4年10月3日(月)から12月30日(金)  
【応募資格】JAで年金を受給されている方  
【応募方法】応募用紙をJA窓口設置の応募ボックスへ投函  
※作品テーマは自由

賞品 横網 3万円相当(2本) 関協 1万円相当(2本)  
大関 2万円相当(2本) 小結 5千円相当(2本)

お問い合わせは、お近くのJA窓口へ





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

**雑草だけは元気です**

暑い毎日。ぐったりしている私ですが、雑草だけは元気いっぱい。取つても、取つても1週間後には、「元の木阿弥」です。

〔伊形町 Y・S 81歳〕

**今年こそは応援に**

9月、10月は孫たちの運動会があります。コロナ禍でこの2年間は見に行けませんでした。今年こそは応援できたらなあ、と思つています。

〔塩浜町 K・Y 66歳〕

**安心しました**

交通の便が良かったのでグリーンワンおほかどが閉店して残念です。でも本店のグリーンワンのスタッフの皆さんの対応が良かったので安心しました。

〔北川町 K・S 62歳〕

**夜は虫の大合唱**

家の前の井替川にトンボが多く

なりました。庭の草木の下にもコオロギなど秋の虫が増えてきて夜は大合唱です。もう、秋は目の前に来ていますネ。

〔伊形町 O・E 74歳〕

**知人が3人も！**

毎月、クロスワードパズルを楽しみにしています。ふれあい広場も必ず目を通します。この前、知人が3人も載っていたのでびっくりしました。すぐに連絡し、近況を語り合い、楽しいひとときを過ごしました。

〔富美山町 K・K 63歳〕

**ストレス解消になります**

コロナ禍で家から出られずストレスがたまっています。「J A だより」は、そんな憂鬱な気分を忘れさせてくれます。

〔古川町 K・S 77歳〕

**店休日のお知らせ**

ふるさと市場は、店舗メンテナンスのため9月27日(火)と28日(水)を店休日とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解の上、今後ともよろしくお願いたします。

ふるさと市場

## オードブル・お寿司



**4,000円から**  
注文を承ります。

※写真は5,000円です。  
◎価格は税込みです。

内容が一部変更になることがあります。



**4,000円から**  
注文を承ります。

※写真は6,000円です。  
◎価格は税込みです。

内容が一部変更になることがあります。

**ご予約受付中!**

**味の季節館**

延岡市大武町39-2  
TEL35-0011 FAX35-5235

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>♊ 乙女座</b><br/>8/23~9/22</p> <p>〔全体運〕<br/>頭の痛い問題は早めに向き合うのが解決への近道。時には妥協も必要です。おいしいものが潤滑油になってくれます。</p> <p>〔健康運〕<br/>ストレッチやつぼ押しでストレス解消</p> <p>〔幸運の食べ物〕<br/>国産ライム</p> | <p><b>♌ 獅子座</b><br/>7/23~8/22</p> <p>〔全体運〕<br/>人とのつながりが幸運と幸福をもたらします。思い付きを実行してみるとうれしい新展開があります。下旬は謙虚に</p> <p>〔健康運〕<br/>ハイキングなどで楽しみながら体を動かして</p> <p>〔幸運の食べ物〕<br/>ギンナン</p> | <p><b>♋ 蟹座</b><br/>6/22~7/22</p> <p>〔全体運〕<br/>うまくいかないことが多く気分がめいりがち。ただ、下旬からは急上昇。先のこととを考え準備を進めれば大逆転も</p> <p>〔健康運〕<br/>メンタルが揺れそう。自然の中で深呼吸を</p> <p>〔幸運の食べ物〕<br/>エビイモ</p> | <p><b>♊ 双子座</b><br/>5/21~6/21</p> <p>〔全体運〕<br/>とても勢いがあります。上旬は走り抜け、下旬からはのんびり紅葉狩りなどを楽しんで。めりはりが大事</p> <p>〔健康運〕<br/>スポーツは記録更新のチャンス。挑戦にツキ</p> <p>〔幸運の食べ物〕<br/>トマト</p> | <p><b>♉ 牡牛座</b><br/>4/20~5/20</p> <p>〔全体運〕<br/>肩の力を抜きましよう。自分のやり方にこだわり過ぎず周囲の意見を取り入れて。友人との交流が吉</p> <p>〔健康運〕<br/>楽しみながらできる運動が◎。継続は力なり</p> <p>〔幸運の食べ物〕<br/>ゴボウ</p> | <p><b>♈ 牡羊座</b><br/>3/21~4/19</p> <p>〔全体運〕<br/>人との触れ合いの中から多くのものを得られます。今まではあまり縁のなかったことに挑戦するのもお勧めです</p> <p>〔健康運〕<br/>野菜を中心に低カロリーのお食事を心がけて</p> <p>〔幸運の食べ物〕<br/>マツタケ</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# チャレンジ

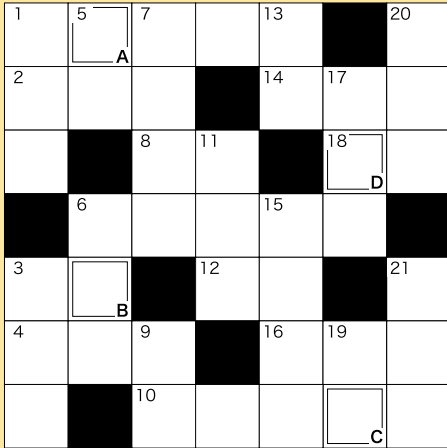
お楽しみ賞品付き  
家計の手助け

# 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。

●10月7日(金)締め切り(必着)



### ヨコのカギ

- 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- 竜宮城で舞う魚
- 卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- 実るほど頭を垂れる——かな
- コロコロと気分が変わる人のこと
- 無料です。代金はおりません
- 秋の空にぼこぼこと浮かびます
- ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- 学校の教室に並べるもの
- 船が停泊するときを下るします
- クルミが似合うげっ歯類



### 9月号の正解 「ツキミザケ」

### タテのカギ

- 機械などのパーツのこと
- オクトーバーフェスト発祥の国です
- 中国の大きな打楽器
- 好・始・娘・妹は——偏の漢字
- 池の——によって、土地を増やした
- 日本国憲法では——の下の平等が保障されています
- 学校の運動会で踊ることもあります
- 視聴——、円周——
- 海水の影響で塩分を含む湖
- 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- たんすやソファなどのこと
- ノーの反対語
- 阿寒湖のものは国の特別天然記念物

### 9月号の当選者

- |      |   |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|---|
| 土々呂町 | 池 | 田 | 寿 | 子 | 様 |
| 浜町   | 池 | 辺 | 和 | 人 | 様 |
| 出北   | 長 | 谷 | 寛 | 子 | 様 |
| 桜園町  | 西 | 木 | ツ | 子 | 様 |
| 松山町  | 黒 | 斐 | ヤ | ミ | 様 |
| 尾崎町  | 甲 | 田 | テ | 子 | 様 |
| 北方町  | 角 | 野 | ル | 子 | 様 |
| 北川町  | 田 | 中 | 賀 | 子 | 様 |
| 北浦町  | 川 | 小 | 民 | 代 | 様 |
| 川南町  | 内 | 津 | 加 | 子 | 様 |
|      | 名 | 野 | 待 | 来 | 様 |
|      | 河 | 野 | 未 |   |   |

### 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きます。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  
JA延岡総務課  
281の1  
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。

### ♋ 魚座 2/19~3/20

【全体運】スタートは難航しても次第に回復。交渉は丁寧に諦めずに続けましょう。助けてくれる人が現れるはず  
【健康運】気になるところがあるなら早めに検診を  
【幸運の食べ物】ヤーコン

### ♒ 水瓶座 1/20~2/18

【全体運】こうなつたらいいなと思っていたことが実現しやすいとき。駄目元でお願い事をすることも◎。いい返事を聞けそう  
【健康運】とてもバワフル。仕事に遊びに全力投球でサクサク  
【幸運の食べ物】ザクロ

### ♈ 山羊座 12/22~1/19

【全体運】非常に厳しい時期ですが、次第に解消へと向かいます。ゆっくりとした動作を心がけて、最善のプランが浮かぶはず  
【健康運】イライラしたら甘いものを食べて元氣回復  
【幸運の食べ物】アケビ

### ♏ 射手座 11/23~12/21

【全体運】焦るときはど落ち着いて行動するよう心がけて。冷静でいることが開運の鍵。時にはクールな決断が吉と出ます  
【健康運】頑張り過ぎないで。休憩で効率アップ！  
【幸運の食べ物】チンゲンサイ

### ♍ 蠍座 10/24~11/22

【全体運】あれこれやろうとしないように。優先順位を付けて時間を有効活用していきましょう。うれしいサプライズの予感  
【健康運】持病の再発に注意。冷えないようケアを  
【幸運の食べ物】イチジク

### ♎ 天秤座 9/23~10/23

【全体運】順風に恵まれ楽しい話題が増えます。多くの人の意見を聞きましょう。おけいこ事や旅行の計画にツキ  
【健康運】体力増進のチャンス。ハードな運動もOK  
【幸運の食べ物】レンコン



モナ・カサンドラ





# シェフ永井のおすすめ



## 手羽元と サツマイモの甘辛煮

### 材料（4人分）

|            |      |        |          |
|------------|------|--------|----------|
| 手羽先        | 8本   | 水      | 600ml    |
| サツマイモ      | 中2本  | しょうゆ   | 100ml    |
| ショウガ(スライス) | 10g  | 料理酒    | 100ml    |
| ごま油        | 大さじ1 | 砂糖     | 大さじ6と2/3 |
|            |      | みりん    | 大さじ3と1/3 |
|            |      | 酢      | 大さじ3と1/3 |
|            |      | コチュジャン | 大さじ1     |

煮汁

### 作り方

- ①サツマイモは厚めに皮をむいて乱切りにし、水にさらしておく。
- ②深めのフライパンにごま油を熱し、手羽元、サツマイモ、ショウガを入れ手羽元にしっかりと焼き色を付ける。
- ③②のフライパンに煮汁の材料を全て入れ、キッチンペーパーで落としふたをして中火で25分煮込む。
- ④器に盛り付け、カイワレなど好みの青み(材料外)をあしらひ出来上がり。



## キュウリの辛味炒め

### 材料（3人分）

|             |        |        |      |
|-------------|--------|--------|------|
| キュウリ        | 3本     | 塩      | 小さじ1 |
| ミョウガ        | 3本     | しょうゆ   | 小さじ1 |
| タカノツメ       | 3本     | コチュジャン | 小さじ1 |
| ニンニク(みじん切り) | 小さじ1/2 | こしょう   | 少々   |
| ショウガ(みじん切り) | 小さじ1/2 | 炒りごま   | 大さじ1 |
| サラダ油        | 大さじ1   |        |      |

A(調味料)

### 作り方

- ①キュウリは3～4cm幅の拍子木切り、ミョウガは小口切りにする。タカノツメは種を取り除いておく。
- ②フライパンにサラダ油を引き、タカノツメ、ニンニクとショウガのみじん切りを入れ、弱火で香りを出す。
- ③キュウリを入れ中火で2分ほど炒め、A、ミョウガを入れ、さらに1分ほど炒める。
- ④③を保存容器に移し粗熱を取り、冷蔵庫で一晩なじませ出来上がり。

石田町の畜産農家、織田直行さんは10月6～10日、鹿児島県で開かれる第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会(全共)に向けて最後の調整に入っています(2面参照)。

▼全共の出場が決まったその日から祝電や祝メールが殺到。会う人皆からも「おめでとう」「よくやった」と祝福され大感激。「皆さんの支えがあつての悲願達成。皆さんのために」と闘志に火が付き「日本一」への決意を新たにしました▼共に「日本一」を目指す代表牛「みほのふじ」にはべた惚れ。「性格や品格、体形などすべてに優れている。めぐり会えて本当によかった。しみじみそう思います」。全共は5年ごとの開催で年齢制限があるため「みほのふじ」との出会いはこの上ない最上のタイミングでした▼「人間は一生のうち逢うべき人に必ず逢える。しかも一瞬早過ぎず、一瞬遅すぎないときに」(哲学者・森信三)。人間と牛の出会いも同じ。織田さんも同様の心境だと思えます▼織田さんは新規就農。それだけに畜産への情熱は人一倍。持前の粘りと根性で艱難辛苦を乗り越え今日まで来ました。全共出場は地域を元気にするだけでなく、本人にとってもさらなる飛躍への第一歩となることでしょう。(哲)

## 編集後記





# 総合葬祭 プリエール延岡 だより

## 神道の神葬祭のお供えもの

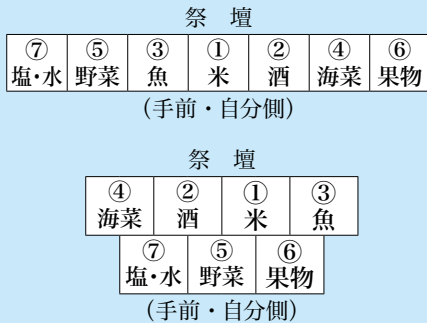
神道のお葬式を「神葬祭」といいます。祭礼やお祝いの神事と同様に神様へお供えをします。神様へのお供え物を「御神饌(ごしんせん)」といいますが、この御神饌は、種類や並べる順番に決まりごとがあるので紹介します。

一般的な御神饌の種類とお供えの優先順位は①米②酒③魚④海菜⑤野菜⑥果物⑦塩・水となり、このほかにも餅、鳥(鶏卵を代用)、菓子などが追加されることもあります。当会館の神葬祭では①〜⑦までの品をそれぞれ白い皿に盛るか、半紙を敷いた三方に載せて祭壇にお供えしています。

①の米は白米をそのまま供えます(洗米を供える場合もあります)②の酒は当然日本酒です。純米酒が良いでしょう③の魚は尾頭つきであれば海魚でも川魚でもよいとされます④の海菜は昆布やワカメ、寒天などの乾物を使っています⑤の野菜はネギやニラなど匂いの強いものを避けます。旬の野菜であればいいことなしです。

次に祭壇にお供えするときの位置関係に上位と下位の区別があります。中央が

最上位でその次が向かって右側、その次が向かって左側となります。中央から離れるごとに下位になります。二段にお供えする場合は、上段が下段より上位です。決まりごとに従って7台の三方に載せた御神饌を一列または二段にお供えすると左図のようになります(あくまで一例です)。



注意が必要なのが③の魚です。中央に頭が向くように供えます。左側に供える場合は頭が右、右側に供える場合は頭を左向きにします。海魚は背を手前に、川魚は腹を手前に向ける作法があります。

自宅の神棚をお祀りするときは基本的なお供え物は4種です。優先順位は①米②酒③塩④水となります。

## おくやみ

管内で8月中旬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

- | 故人お名前  | 年齢 | 喪主   | 住所     |
|--------|----|------|--------|
| 青井クニ子様 | 93 | 雄    | 二西階町   |
| 吉本エミ子様 | 97 | 誠    | 一浜町    |
| 黒木久美子様 | 92 | 良    | 吉水尻町   |
| 吉本 哲治様 | 87 | 松下華江 | 浜町     |
| 白間 泉様  | 88 | 貴    | 弘下三輪町  |
| 松田 重利様 | 95 | 裕    | 司伊形町   |
| 麻生恵美子様 | 89 | 陽    | 治大貫町   |
| 川邊 賢二様 | 74 | 松本恵美 | 野地町    |
| 甲斐 金男様 | 90 | ナミ子  | 北方町板下成 |
| 高橋 武男様 | 78 | 綾    | 子東海町   |
| 水木 国彦様 | 53 | 恵    | 美北浦町市振 |
| 甲佐 善一様 | 85 | 千代美  | 北方町早中巳 |
| 甲斐 信恵様 | 90 | 繁    | 見二ツ島町  |
| 小田トネ子様 | 91 | 實    | 長浜町    |
| 小野 友一様 | 90 | ユキエ  | 北川町葛葉  |
- 
- | 住所       | 故人お名前 | 年齢   |
|----------|-------|------|
| 岡田       | 通様    | 72   |
| 廣        | 子北一ヶ岡 | 72   |
| 菊池イセノ様   | 98    | 辰    |
| 夫北方町板上成  |       |      |
| 伊東ヒサエ様   | 92    | 吉田薫  |
| 美北浦町市振   |       |      |
| 塩月 静美様   | 94    | 裕    |
| 範東本小路    |       |      |
| 木田 雅仁様   | 86    | シズエ  |
| 野田       |       |      |
| 甲斐須奈子様   | 94    | 丈    |
| 雄北方町うへ越子 |       |      |
| 吉田勇次郎様   | 88    | ノブ子  |
| 北川町瀬口    |       |      |
| 平田 弘子様   | 86    | 幾    |
| 男北川町坂本   |       |      |
| 山田ケサヨ様   | 84    | 元    |
| 北方町美々地末  |       |      |
| 津田 鶴子様   | 89    | 稔    |
| 浜砂       |       |      |
| 太田 満様    | 85    | 則    |
| 子柚の木田町   |       |      |
| 白石 哲様    | 74    | 重    |
| 吾緑ヶ丘     |       |      |
| 津野 幸弘様   | 90    | サユリ  |
| 松原町      |       |      |
| 佐藤 知行様   | 74    | 保    |
| 子野地町     |       |      |
| 徳永 勝弘様   | 50    | 達    |
| 雄北浦町三川内  |       |      |
| 樋吉 守様    | 74    | 稲香善子 |
| 北方町川水流卯  |       |      |
| 居倉三代子様   | 86    | 鐵    |
| 生若葉町     |       |      |
| 小川 秀司様   | 55    | サダノ  |
| 川島町      |       |      |
| 荒木ツル子様   | 97    | 輝    |
| 夫行藤町     |       |      |
| 河野ヤヨ子様   | 93    | 南崎亜紀 |



(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わ

延岡市下伊形町6065番地  
☎37-6105・FAX37-6107



今年の冬は おトクな金利の定期貯金で あつ貯ま〜る!

# 冬の定期貯金 キャンペーン2022

【キャンペーン期間】

令和4年 10月3日(月) ~ 令和5年 1月31日(火)



対象 預入期間1年の定期貯金を新規で10万円以上5,000万円以下お預け入れの個人のお客様  
JA延岡 募集金額 50億円 (県下JA募集総額 205億円)

窓口にてお預け入れのお客様

金利年 **0.02%**

税引後 年0.015%

ATM・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%

ATM  
の場合

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  
の場合

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。

# JAネットバンク 新規ご利用 キャンペーン

キャンペーン期間

令和4年 10/1(土) ▶ 令和4年 11/30(水)

対象

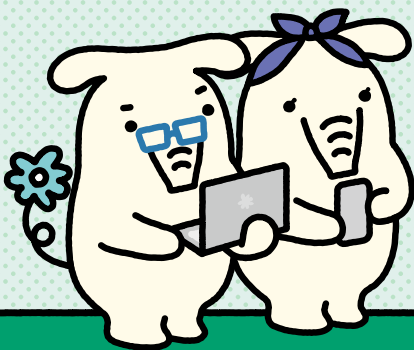
キャンペーン期間中にJAネットバンクのサービスを新規でご利用いただき、サービス開始月の月末残高が1万円以上ある個人の方  
※JA宮崎信連の口座は対象外となります。

■振込予定日

第1回(10月にサービス利用開始の方)・・・11月中旬  
第2回(11月にサービス利用開始の方)・・・12月中旬

■留意事項

10月に利用開始された方は10月末もしくは11月末に1万円以上残高確認ができた月の翌月を振込対象とし、11月に利用開始された方は11月末時点のみの残高で対象を判断いたします。



いつでも、どこでも、手軽で便利!

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。

残高・入出金明細照会

振込・振替

税金・各種料金の払込み

定期貯金

ローン繰上返済

カードローン

お問い合わせは、お近くのJA窓口へ



JAだより10月号 No.390

延岡農業協同組合 〒882-0033 宮崎県延岡市川原崎町281番地1  
発行日/令和4年9月20日(10,000部発行) ホームページ <https://nobeoka.ja-miyazaki.jp/>  
発行/総務部総務課 広報係 ☎(0982)23-1880 FAX(0982)23-1855 印刷/株式会社 ながと  
個人情報については、JA延岡個人情報保護方針に基づき適正に取り扱います。