

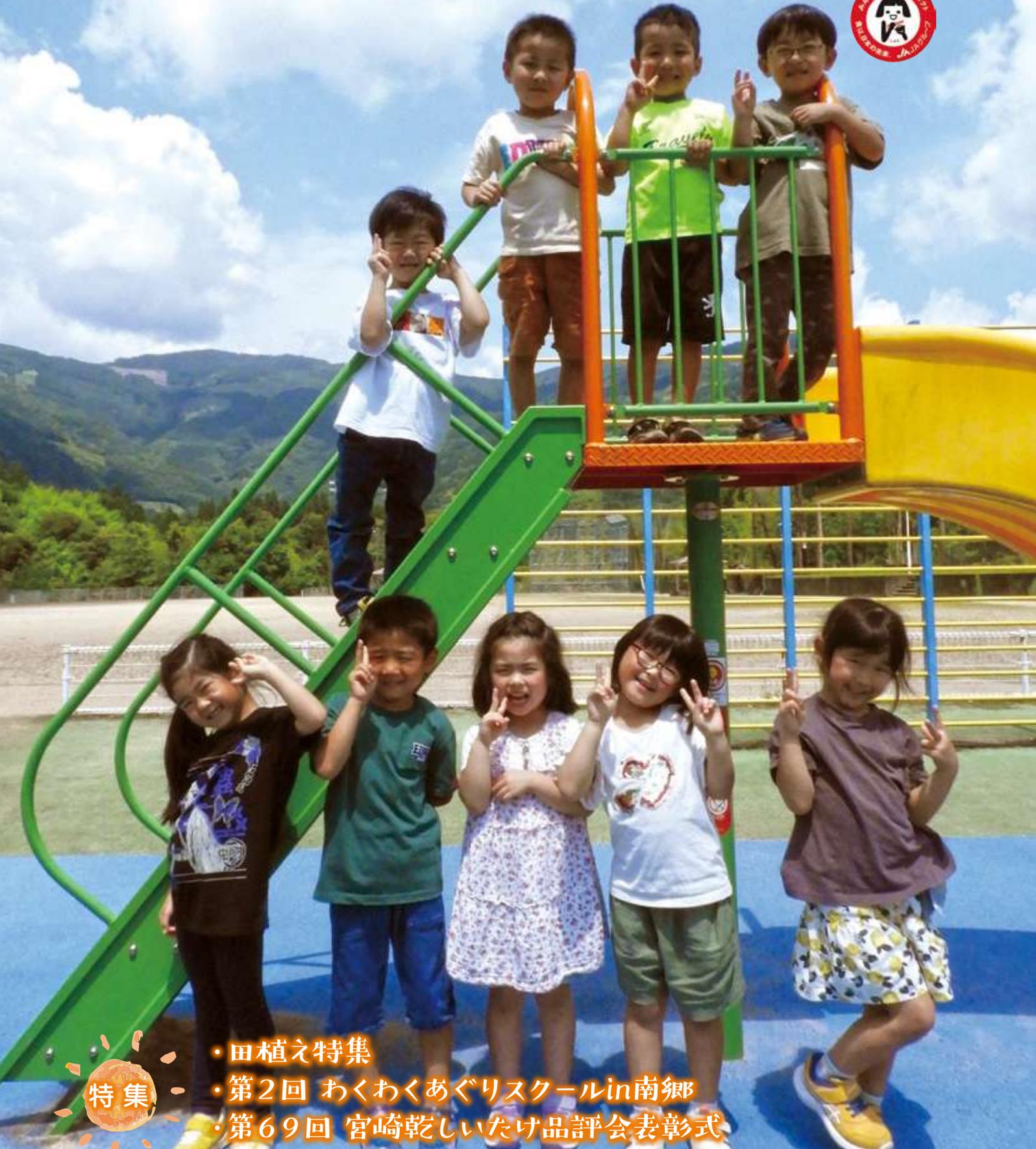
JAと組合員をつなぐ情報誌

No.602

7

2024  
July

# JAみやざきひゅうが



特集

- ・田植え特集
- ・第2回 わくわくあぐリスクールin南郷
- ・第69回 宮崎乾しいたけ品評会表彰式

今月の表紙／諸塚村 諸塚幼稚園のお友達

# 小学生が田植え体験！

今年も青壮年部協力のもと、小学5年生が田植えを体験しました。これは地域の子もたちに、農業の楽しさとその大切さを伝えることが目的。財光寺小学校は6月4日、塩見小学校6月19日、富高小学校6月21日に実施しました。児童らは青壮年部や地域の農家さんから指導を受けながら一生懸命植えていました。

初めて田植えを体験した児童は「みんなで協力して田植えができて楽しかった。農家さんの大変さが分かり、ご飯を残さず食べようと思った」と笑顔で話していました。



財光寺  
小学校



塩見  
小学校



富高  
小学校



## 「新嘗祭」に向けて御田植祭を実施！

6月2日、日向市東郷町坪谷で、秋の宮中行事「新嘗祭」に米を献上するための御田植祭が行われました。新嘗祭は毎年11月に皇居で行われ、全国各地から集められた米を供え五穀豊穰への感謝を示す伝統行事。県内で日向市がこの役目を担うのは55年ぶりで、本地区本部ひむか米振興協議会東郷支部長の那須博文さんが献穀者を務めます。

御田植祭には西村賢市長をはじめ、多くの住民や関係者、約80人が出席。参加者は約960平方メートルの水田に県産ブランド米「おてんとそだち」の苗を丁寧に植えました。収穫は10月上旬に行われ、一升分を新嘗祭に献上する予定です。

那須さんは「これを機に『おてんとそだち』の名を全国に広め、多くの人にその美味しさを伝えられたら嬉しい」と話します。この行事は地域の伝統と連携を象徴する重要なイベント。住民たちは一体となってその大切な役割を果たしました。



## 第2回 わくわくあぐりスクール in 南郷

6月23日、美郷町南郷水清谷集落センターで「第2回 わくわくあぐりスクール」が開催されました。このスクールは、子どもたちに食と農の大切さを学んでもらい、興味を引き起こすことを目的に毎年4回実施しています。2回目となる今回は、8家族22人が参加。当初予定していた収穫体験は、梅の不足により変更され、ペットボトル空気砲づくりと梅シロップづくりが行われました。

梅シロップづくりでは、選別場で梅部会の山本英治部会長から梅について教わり、その後、シロップづくりの手順を説明していただきました。昼食は美郷町南郷の女性部の皆さんが用意してくださり、参加者全員で美味しくいただきました。

次回の「わくわくあぐりスクール」は、日向市でみかん狩り体験を予定しています。



## 第69回 宮崎県乾しいたけ品評会表彰式

6月26日、宮崎市のシーガイアコンベンションセンターで「第69回宮崎県乾しいたけ品評会表彰式」が行われました。これは、県内の乾しいたけ生産者の生産技術の向上や生産意欲の高揚を図ることを目的としたもので、優等や特別賞を獲得した生産者をはじめ、関係者が一堂に集まり開催されました。

椎茸部会の田中久智部会長は「異常気象による高温多湿の影響で、品評会の出品数が大幅に減少したが、いつかまた良い時代が来ると信じて生産者全員で頑張りたい。椎茸は和食に欠かせない食材で、健康や美容にも良いのでより多くの人に食べてもらいたい」と述べました。



▲優等を獲得した乾しいたけ



▲団体2位の椎葉村椎茸部会と関係者の皆さん



▲団体3位 諸塚村椎茸部会

## 2024年 春の叙勲「旭日単光章」受賞



▲日與川和志さんと妻の順子さん

諸塚村で椎茸を栽培している日與川和志さんが、2024年春の叙勲で旭日単光章を受賞しました。これを受け、JA宮崎経済連と当地区本部は6月18日、日與川さんにコチョウランと記念品を贈呈しました。

日與川さんは1972年から椎茸の栽培を開始し、県の乾しいたけ品評会で最高賞である農林水産大臣賞を5回受賞しています。また、林野庁長官賞や県知事賞など、多数の栄誉を手にしており、地域農業の発展に大きく貢献していることが評価され、今回の受賞に至りました。

## 農民連盟日向支部代議員会報告

**令和5年度活動報告**  
**農政活動**  
国内では新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類に変更となり、消費等も上向いてきているが、労働力需要に人員確保が追いつかず、人手不足が社会問題となっている。環境変動による温暖化は農畜産物の生産に影響を及ぼし、豚熱、高病原性鳥インフルエンザの発症など家畜疾病と向き合う年で



▲会議の様子

5月28日、第50回農民連盟日向支部代議員会がJAみやざき日向会館で行われました。会議には、海野真吾日向支部長をはじめ、各地域の分会長や部会長、関係者ら約30人が出席。議題は「令和5年度活動報告及び収支決算の承認について」や「令和6年度活動計画及び収支予算(案)の承認について」など4議案があり、すべて可決されました。



**双子座**  
5月21日~6月21日

- 全体運…高め安定運。ルーティンワークの効率アップを図りましょう。余裕が生まれ、いい思い付きがありそう。旅行が吉
- 健康運…足裏マッサージでリラックス。音楽鑑賞も◎ 【幸運の食べ物】シカクマメ

## 令和5年度 農民連盟日向支部 収支決算書

期間：令和5年2月1日～令和6年1月31日

収入の部		(単位：円)			
項目	R5年度予算額	R5年度決算額	増減	備考	
繰越金	115,058	115,058	0		
会費	1,400,000	1,146,500	▲253,500	総代403名、役員員411名 部会1,171名、合計1,985名	
助成金	県本部	300,000	293,000	▲7,000	県連支部活動費
	J A日向	500,000	660,000	160,000	J A日向助成(農政広報費用分)
雑収入	2	3	1	貯金利息	
合計	2,315,060	2,214,561	▲100,499		

支出の部		(単位：円)			
項目	R5年度予算額	R5年度決算額	増減	備考	
組織対策費	総会費	50,000	6,350	▲43,650	支部総代会等
	支部活動費	120,000	22,700	▲97,300	県代議員会日当旅費等
	小計	170,000	29,050	▲140,950	
農政対策費	農政対策資金	665,000	669,000	4,000	県連盟本部へ納入
	広報業務委託料	1,194,000	1,191,000	▲3,000	県連盟本部へ納入
	農業再建対策費	254,000	253,000	▲1,000	県連盟本部へ納入
	小計	2,113,000	2,113,000	0	
分会活動費	20,000	0	▲20,000	農政研修会等	
雑費	12,060	1,320	▲10,740	送金手数料	
合計	2,315,060	2,143,370	▲171,690		

収入合計額 2,214,561 - 支出合計額 2,143,370 = 次期繰越金 71,191

## 令和6年度 農民連盟日向支部 収支予算書(案)

期間：令和6年2月1日～令和7年3月31日

収入の部		(単位：円)		
項目	前年度決算額	本年度予算額	増減	備考
繰越金	115,058	71,191	▲43,867	
会費	1,146,500	1,300,000	153,500	@ 500円×1,800人 @1,000円×400人
助成金	953,000	600,000	▲353,000	農政広告費用分
雑収入	3	3	0	貯金利息
合計	2,214,561	1,971,194	▲243,367	

支出の部		(単位：円)			
項目	前年度決算額	本年度予算額	増減	備考	
組織対策費	総会費	6,350	25,000	18,650	支部総代会議員日当等
	支部活動費	22,700	30,000	7,300	県代議員会出席日当旅費等
	小計	29,050	55,000	25,950	
農政対策費	農政対策資金	669,000	507,000	▲162,000	県連盟本部へ納入
	広報業務委託料	1,191,000	1,186,000	▲5,000	県連盟本部へ納入
	農業再建対策費	253,000	211,000	▲42,000	県連盟本部へ納入
	小計	2,113,000	1,904,000	▲209,000	
分会活動費	0	5,000	5,000	農政研修会等	
雑費	1,320	7,194	5,874	送金手数料	
合計	2,143,370	1,971,194	▲172,176		

収入合計額 1,971,194 - 支出合計額 1,971,194 = 次期繰越金 0

もあつた。また、元旦の「令和6年能登半島地震」の発生など、生活基盤や営農基盤への甚大な被害も発生した。農業を取り巻く情勢は、ロシアのウクライナ侵攻の長期化や中東の軍事衝突、円安による燃油・資材・飼料等の高止まりが経営に大きな影響を及ぼしている。

そのような中、4月22日から宮崎県で先進7カ国(G7)農相会合が開かれ、食料安全保障の強化に向け、農業の生産性向上と環境に配慮した持続可能な農業の両立に取り組むとした共同声明と行動計画「宮崎アクション」が採択、日本の農業や食文化を各国の農相と関係者に伝えるなか、宮崎県の農畜産物や取り組みを各国に向けてPR

することができた。

厳しい環境の中、農業経営に及ぼす影響を緩和し持続可能な農業を進めるため、政府・与党や県等へ緊急要請を行ってきた。大転換期となる基本法の改正に向けては、現場からの声を積み上げ、政府・与党に対し、JAグループとしての政策提案をはじめ、全国の農政運動組織と連携し、農政運動を展開した。

肥料・飼料・燃料等の高騰は、農家経営に直接影響し、県選出国会議員をはじめ、政府・与党、県・県議会に対し緊急要請を行い、経営の安定・農家所得の確保に向けた活動を展開、令和6年度農林水産関係費当初予算については、子育て予算と防衛費以外

### 令和6年度活動基本方針

「JAみやざき」の発足に伴い、宮崎県農民連盟のあり方について、組合員・盟友の意見を踏まえ、協議・検討し、JAグループ宮崎の使命・役割である「農業所得の向上(農業振興)」と「地域活性化(地域づくり)」に向け、JAグループ宮崎が総合力を発揮できるよう国や県に対し政策提案等を行っていく。

1. 燃油・肥料・飼料等の高騰対策と盟友の所得増大、地域活性化の実効のため、現場の意見・要望を積み上げ、
2. 本県の実態をふまえながら国や県に対し強力な運動を展開する。
3. 食料安全保障の強化と食料・農業・農村基本法の改正・関連法案と施策の具体化対策に関し、本県の持続可能な農業を目指したものとなるよう、現場の声が反映される活動を行う。
4. 農民連盟の意志結集と結束を図るため、組織活動の充実・強化を図る。
5. 盟友の営農と生活を守るため、政府・与党をはじめ、県等地方行政に対し、必要な予算と施策を要請する。
6. 消費者をはじめ県民への食料・農業・JAの理解促進、国産産物の理解醸成のため、広報活動の強化を図る。

# 水稲

《早期水稲》  
\* 水管理



営農指導課 松木 知也

穂ばらみ期から穂揃い期までは、稲の生育中で最も水を必要とする時期になるため、水を貯めた状態にしましょう。その後は間断かん水を行い、収穫の5日前を目安に落水を行います。(田んぼの状態で日数は変わります)。早めの落水は収量・品質を低下させるので避けましょう。

\* 病害虫防除  
穂揃い期とその7〜10日後は、2回の防除を徹底しましょう。

○穂揃い期(出穂期の2〜3日後)

\* ほ場全体の80〜90%が出穂した時  
\* 7月上旬頃)

カメムシ類・ウンカ類・穂いもちの防除

「ビームエイトスタークルゾル」(10000倍)

カメムシ類・ウンカ類の防除

「スタークル液剤10」(10000倍) または  
「スタークル粉剤D」(10gあたり3kg)

※使用時期は収穫7日前まで  
\* 適期刈取

ほ場全体を観察し、80〜90%程度の粒が黄化した時(出穂期30日頃)が収穫適期です。早刈りや、刈り遅れのないように注意しましょう。



# 野菜

《夏秋ミニトマト》



第2センター 迫 里沙

定植から約3ヶ月が経ち収穫が始まりました。今作は、定植初期の夜温が平年に比べて低く、最高気温



《冬春ミニトマト》



営農指導課 愛 倉 山

7月は、主に各消毒を言めた圃場準備期間となりますが、早いところでは定植が行われます。

○土耕栽培  
太陽熱消毒については、消毒期間が長ければ

は高いため、日較差の大きい年となっています。梅雨入りは平年に比べ遅くなりましたが、降水量は多く、日照時間は少ない年となっています。6月から8月は、気温は高く、降水量も多い予報が出ています。

ミニトマトは日中の適温が27〜28度であるため、遮光資材などを使用してハウス内の温度が上がり過ぎないようにしましょう。内張の遮光資材だけではなく、塗布剤によってハウス内温度の上昇を抑制できますので、今後の温暖化対策としてご検討ください。

また、着果負担もかかる時期です。過度な着果負担により樹勢が弱まるのが秋期の収量低下の一因になります。前もって樹勢を維持するよう心がけ管理を行いましょう。着果負担が大きい場合は、開花前の果房を1〜2段切除することで、樹勢が維持され秋期の安定した収量にも繋がるので、前もって行いましょう。

側枝の利用として果房下の側枝を伸ばし、2葉残して摘芯し、葉の枚数を確保して光合成の促進を行いましょう。しかし、わき芽を残すことで作物の距離が狭まり、病害虫の発生や作業遅れ等の可能性も高まりますので、注意して管理を行うようにお願いします。

コナジラミ、灰色かび病、斑点病といった病害虫の発生も増えてきます。特に害虫に関しては、早期発見と防除を徹底し、被害を最小限に抑えるようにしましょう。定期的にハウスを巡回し、早期防除を心がけましょう。

長い程効果があります。次作の定植予定日から逆算し、スケジュールに無理のない範囲でなるべく消毒期間は長く取るようにしましょう。

○養液栽培

養液栽培圃場では土壌消毒はありませんが、次の定植まで期間が短いので、機材が傷まない範囲で施設を一定時間閉め切り、圃場内のコナジラミを死滅させるようにしましょう。

○共通事項

土壌及び培地消毒について、点滴チューブ等を用いて薬剤処理を行う場合はチューブ内に薬剤が残留している場合がありますので、処理後・作前のチューブ洗浄は徹底して行いましょう。

早いところでは7月に定植が実施されますが、地温・培地温が30℃を超えると根に被害が出てくる可能性がありますので、白黒マルチ等を用いて根域の温度抑制を行いましょう。

加えて、ハウス内外の雑草処理は徹底して行い、初期のコナジラミ被害抑制に努めるとともに、防虫ネットが汚れて目詰まりしている場合は洗浄し、なるべく施設内の温度が上がりやすい環境作りを行います。

# 果樹

《へべす》



営農指導課 黒木 佑真

7月は梅雨時期なので、雨が多いことが予想され、雨によってかいよう病の発生が懸念されます。かいよう病の防除はコサイド

3000(20000倍)、バイカルティ(10000倍)を混用して散布しましょう。ただし、累積降雨量が150mmを超えると効果が落ちるため、超えた場合は再度、散布しましょう。台風襲来が予想される場合は事前に散布しましょう。また、7月から発生する夏梢(夏芽)に例年、



ミカンハモグリガの被害が多くかきよう病の感染が確認されています。かきよう病に感染した夏梢（夏芽）は翌年の強力な感染源となるため、園地巡回時に夏梢（夏芽）を除去し、かきよう病の感染リスクを減らしましょう。

満開確認から90日を目安にへた落ち防止としてマデックEW（3000倍）を単独散布しましょう。また、ダニ剤も収穫前に散布しましょう。ただし、マデックEWは収穫前日数が10日前となっており、注意しましょう。ダニ剤についても同じ系統のダニ剤を使用しないことと収穫前日数に注意して散布しましょう。

施肥については7月は果実肥大期となるため、7月下旬に果実肥大を目的に夏肥を施肥しましょう。曆では園芸組合846を推奨しております。

### 《みかん》

7月中旬に黒点病とミカンサビダニの防除を行います。黒点病は伝染源である枯枝除去を行い、園地外に持ち出し、ペンコゼブ水和剤（600倍）を散布しましょう。ただし、ペンコゼブ水和剤は使用回数が4回までのため、注意しましょう。ミカンサビダニはダニ剤を散布しましょう。ダニ剤は薬剤抵抗性につきやすいため、同じ系統のダニ剤を使用しないように注意しましょう。

また、台風襲来が予想される場合は事前にかきよう病対策として、カスミンホルダー（1000倍）かコサイド3000（2000倍）を散布しましょう。発芽が既に確認されている場合は必ずクレフノン（200倍）を混用し散布しましょう。



### 《シキミ》



第2センター  
新井 静

7月～8月は、ダニ類・アブラムシ類に特に注意する時期です。8月以降はサビダニ発生が増加していきます。7月頃までは黒シミ斑点病の胞子が飛散しています。浸透移行性のある殺菌剤を使用し、散布ムラのないように防除しましょう。定期的に園地を観察し、早期発見に努めましょう。

また、台風が発生しやすくなる時期です。台風通過後は、雨風で葉や茎が傷ついているため病気が入りやすくなることから、浸透移行性のある殺菌剤を使用しましょう。追肥をする場合は、8月以降の施肥は裂傷型凍害の原因になる恐れがありますので注意が必要です。

今後、気温が高くなる日が続くかと思えます。収穫後、水揚げをする際に、同じ水を使い続けると水温が上がるため、シキミを傷めてしまう可能性があります。できるだけ同じ水は使用せず、こまめに入れ替えるようにしましょう。

### 《ほおずき》



生育適温は15℃～25℃の範囲です。昼温30℃以下、夜温15℃以上を目安に管理します。この温度は、マルハナバチが十分に活動できる温度でもあります。また、植物へのストレスが大きくなるとシミ果が発生しやすくなる可能性があります。ハウス内が極端な高温にならないよう遮光資材の活用や日中の換気を徹底しましょう。アザミウマ、アブラムシ、ハダニ、ヨトウムシ等の害虫が発生しやすい時期でもありますので、定期的な観察と、早期発見に努めましょう。着色のためのエスレル処理は、効果が天候に左右される可能性もあるので、余裕をもって行いましょう。処理後は、ハウス内が高温に

ならないよう温度管理に注意しましょう。

### 《畜産》



第2センター  
菊田 佳希

6月期児湯子牛セリ市は、前回比で約28,000円の値下げとなりました。血統・発育の良い子牛とそうでない子牛の取引価格は、前回同様に差が出ていたように感じました。梅雨に入り、人・牛ともに体調を崩しやすい季節となっています。体調管理には十分お気を付けください。

依然として、畜産業界全体が配合飼料価格等の高騰による生産コストの増加で、繁殖・肥育生産者どちらも大変厳しい状況が続いております。このような時だからこそ、我が家の牛舎の環境をもう一度見渡してみ、自力で改修できるところは優先的に、牛房内の環境、寒冷対策の確認をしましょう。

毎月29日は「肉の日」です！県内産の牛・豚・鶏肉を食べて元気な毎日を通しましょう。

### 令和6年6月期児湯子牛市結果

(令和6年6月11日～12日)

#### 児湯市場平均価格(売却のみ・税込)

性別	頭数	価格(円)	体重(キg)	キg単価	増体
雌	404	486,472	299	1,627	0.88
去勢	467	562,934	320	1,757	0.98
計	871	527,468	310	1,699	0.93

#### 寺迫地区平均価格(売却のみ・税込)

性別	頭数	価格(円)	体重(キg)	キg単価	増体
雌	2	484,550	288	1,682	0.76
去勢	3	523,233	311	1,681	0.93
計	5	507,760	302	1,681	0.86



## 令和6年度 果樹苗木の注文受付について

下記の通り、来年の春果樹苗木の注文受付を行いますのでご案内いたします。  
昨年度より、注文方法および手続き方式が変更となっております。苗木をご注文されるお客様は、最寄りの各支店で手続きをお願いいたします。  
※お電話での受付はできません。ご注文は窓口にて専用の申込み用紙に、本人直筆でご記入いただく必要がございますので、あらかじめご了承ください。

1. 受付期間：令和6年8月30日(金)まで
2. 受付場所：最寄りの各支店営農経済課
3. その他：印鑑をご持参ください。



## 地域のキラメキ人！<sup>ひと</sup> 今月は 民宿『富どの亭』のご主人！！



雄大な山々に囲まれた椎葉村不土野で奥様とともに民宿『富どの亭』を営む鉦蔵さん。「生まれ育ったこの村や子どもを守りたい。より多くの人に魅力を伝えたい」という思いから、平成18年に民宿を始めました。『富どの亭』を訪れた人々は、温かいおもてなしと自然いっぱいの中、貴重な体験が味わえるのが魅力。料理もヤマメや椎茸、山菜など地元の食材にこだわっています。

さらに、地域活動にも積極的に参加しており、地元の祭りやイベントの企画・運営に携わる鉦蔵さん。「春は山菜、夏は川遊びなど、四季折々で椎葉の魅力を感じられる体験型イベントを企画している。村外からもたくさんの方に参加してもらいたい」と話します。

不土野地区までは椎葉村中心部から車で約30分かかりますが、リピーターも多いという鉦蔵さん。「周りの市町村とも交流イベントができれば嬉しい。刺激になるし、知らない部分を学べる。そして、何より人口減少を食い止めたい」と今後の目標を語ります。





## シリーズ ふるさとめぐり とれたてひゅうが

椎葉

### アーチ型ダムから 光のシャワーを堪能



会場となる上椎葉ダムは、日本初のアーチ型ダムとして完成、美しいカーブが特徴的で全国からたくさんのファンが訪れます。ダムから打ち上げられる約700発もの花火は、今にも降ってきそうなほど近くに見え、思わず後ずさりしてしまうほどの臨場感で訪れた人たちを楽しませてくれます。また、地元の方々による露店も出店されます。椎葉村ならではの花火大会、皆さんもこの機会にご覧になってみてはいかがでしょうか？

【日時】令和6年8月11日(日)20時打ち上げ予定

【場所】椎葉中学校

【問い合わせ先】

(一社)椎葉村観光協会 ☎67-3139

E-mail: info@shiihakanko.jp

美郷

### 「うなま地蔵夏祭り」が 開催されます!

歌謡SHOW・お楽しみステージイベント・テント村など、子どもから大人まで楽しめる内容となっております。町内外から多くの人で賑わいます。また、この祭りの目玉となるのが「エイサー交遊祭」です。県内からエイサーチームが美郷に集まり、華麗で勇壮なエイサーを演舞し観客を魅了します。  
※美郷町は、戦時中の学童疎開が縁で、沖縄県豊見城市と姉妹都市盟約が交わされております。



【日時】令和6年8月3日(土)午後4時

【会場】美郷町役場北郷支所横「すまいる広場」

【問い合わせ先】

美郷町 企画情報課 企画商工観光担当 中村・松木まで  
☎66-3603

E-mail: h-kikaku@town.miyazaki-misato.lg.jp

## 門川 無人島「乙島」 予約受付中!

シーカヤックや釣りなど、海上アクティビティを満喫できる無人島「乙島」。日帰りはもちろんバンガローやテント用ウッドデッキも整備されているので宿泊もできます。アクティビティ用品やキャンプ用品は島内でレンタルOKなので、気軽に無人島体験ができます。今年の夏は、船でキャンプに行く!という非日常を味わいに乙島に遊びに行ってみては? ご予約や詳細は(一社)門川町観光協会にお問合せください。

【問い合わせ先】一般社団法人 門川町観光協会  
☎57-4110 / FAX : 57-4117



諸塚

### 「幸せを得る」花 キレンゲショウマに 会いに行きませんか?

諸塚村観光協会では、「エコツアー諸塚でやま学校をしよう!」を「春夏秋冬」を通して行っております。諸塚村の大自然の中でのひとときをお楽しみいただけます。「夏」は、地元ガイドと諸塚村最高峰であり、希少植物の宝庫「黒岳」にある「キレンゲショウマ」の群生地を目指します。

「『幸せを得る』花 キレンゲショウマに会いに行く夏の黒岳登山」

【開催日】8月10日(土)

【申込締切】8月2日(金)

【参加費用】お一人様 大人 5,000円(税込)  
子ども 4,000円(税込)

※参加費には、お弁当代、体験料、ガイド案内料などが含まれます。

◎詳しい内容については、「もろつかナビ」をご覧ください。

【問い合わせ先】

(一社)諸塚村観光協会 ☎65-0178(水曜休館日)  
E-mail: ecom@vill.morotsuka.miyazaki.jp

## 日向 第41回日向ひょっとこ夏祭りを開催!

日向市三大祭りの1つである「日向ひょっとこ夏祭り」が開催されます。昨年は4年ぶりの開催となりましたが、多くのひょっとこファンでにぎわいました。今年も日向の夏の風物詩をぜひお楽しみください。

【日時】前夜祭 8月2日(金)午後6時~午後9時

本祭り 8月3日(土)正午(予定)~午後9時30分 ※本祭りのパレードは午後6時から

【会場】あくがれ広場(日向市駅前交流広場)・中心市街地

【問い合わせ先】日向ひょっとこ夏祭り実行委員会事務局(日向市観光協会内)☎55-0235



●全体運…コミュニケーション運が活発化。疎遠になっていた人とも連絡が取れそう。同窓会などを企画するのもお勧めです  
●健康運…体をまめに動かすのが健康への近道。ストレッチを 【幸運の食べ物】オクラ



# NEWS & TOPICS

# JA通信

JAみやざき(日向地区本部)の  
部会活動や  
イベントをお伝えします!

## 茶育学習が行われました

茶部会と東臼杵南部農業改良普及センターらは5月21日、美郷町西郷義務教育学校の小学5年生8人に茶育学習を行いました。普及センターとJA職員によるお茶の授業を受けた後、実際に煎茶と釜炒り茶を急須に入れて飲み比べ。また、前日に準備した水出し紅茶も試飲しました。児童は「知らないことばかりでとても勉強になった。おうちでも自分でお茶を入れて家族に飲ませたい」と話していました。

## 普通期水稲苗の受け渡しが始まりました

5月末から6月25日まで塩見と美々津の育苗所で、ヒノヒカリや飼料苗などの普通期水稲苗の受け渡しが行われました。また、期間中は、入組2~5年目の職員が他部門研修として、苗の受け渡し作業を体験しました。



▲塩見育苗所



▲美々津育苗所

## 八菜館でおきなわ絆フェア開催!

6月22日から2日間、八菜館ひゅうが店でおきなわ絆フェアを開催しました。これはJAおきなわとの相互交流を目的としており、今年で7回目。イベントには沖縄の職員3人が訪れ、実際に島らっきょうやもずくの天ぷら、麩チャンプルー、サーターアンダギーをその場で調理し、試食販売しました。また、パッションフルーツやパイナップルの食べ比べなどで沖縄の魅力を伝えました。JAおきなわの職員は「今年も楽しみにしていたというお客様も多く、大変ありがたい。今後も交流イベントを続けていきたい」と話していました。



## ■ 日向市長・門川町長にへべすを贈呈!



6月6日、平兵衛酢部会は日向市長室と門川町長室を訪問し、出荷を開始したハウスへべすを贈呈しました。式には、部会長の川崎泰富さん、副部会長の黒木和之さんと佐藤マルエさん、営農指導員が出席し、今年のへべすの出来栄えや今後の展望などを西村賢日向市長、山室浩二門川町長へ報告。対談の際、炭酸飲料にへべすの果汁を絞って試飲していただきました。



西村市長は「今年も味や品質は最高です。日本全国だけでなく海外でもへべすの美味しさをPRしていけたらと思う」と話し、山室町長は「さっぱりして本当に美味しい。販路拡大や生産者増加に向けて、今後も応援していきたい」と感想を述べました。ハウスへべすの出荷量は約7トンを見込んでおり、7月末まで県内各地へ出荷されます。8月からは露地へべすの出荷が始まります。

## ■ 日向市長に「太陽のタマゴ」を贈呈!



6月14日、マンゴー部会は日向市長室を訪問し、4月から出荷が始まった完熟マンゴーが最盛期を迎える6~7月に合わせ「太陽のタマゴ」を贈呈しました。式には、部会長の三浦辰己さん、副部会長の奈須利幸さん、営農指導員が出席。今年の出荷状況や課題点などを西村賢日向市長へ報告し、対談を行いました。

「太陽のタマゴ」は糖度15度以上、重さ350g(2L)以上の認定基準をクリアした完熟マンゴー。三浦部会長は「日向地域のマンゴー農家は6戸と少ないが、全員で太陽のタマゴ率を上げ、日向産マンゴーの魅力伝えていきたい」と感想を述べました。出荷量は約25トンを見込んでおり、8月末まで県内や関東方面へ出荷されます。

「太陽のタマゴ」は糖度15度以上、重さ350g(2L)以上の認定基準をクリアした完熟マンゴー。三浦部会長は「日向地域のマンゴー農家は6戸と少ないが、全員で太陽のタマゴ率を上げ、日向産マンゴーの魅力伝えていきたい」と感想を述べました。出荷量は約25トンを見込んでおり、8月末まで県内や関東方面へ出荷されます。



## ■ 幼稚園生がミニトマトの収穫を体験しました

6月11日、ミニトマト農家で当地区本部の理事を務める鈴木聖司さんが日知屋幼稚園の園児12人を招き、収穫体験を行いました。ハウス内で鈴木さんから収穫のコツを教わった子どもたちは、赤く色づいたミニトマトを小さな手で丁寧に摘み取りました。この体験は子どもたちに食育の大切さを教え、自然とのふれあいを通じて食べ物への感謝の気持ちを育むことを目的に、鈴木さんが3年前から受け入れを開始。今年と同市内の3つの幼稚園が収穫を体験しました。

鈴木さんは「子どもたちが楽しんで収穫している姿を見ると、とても嬉しい。自然と触れ合いながら、食べ物大切さを感じてもらえたらと思う」と話します。



## ■ 農機展示会・肥料即売会開催!

6月14日から2日間、農業機械センターで、農業機械や自動車の展示会と肥料即売会が行われました。展示会ではメーカー約20社ほどが参加。肥料即売会は2日間で58件、782袋のご利用がありました。



JAみやざき 日向地区本部

# 振袖レンタル展示会

令和6年 9月7日(土)・8日(日)

10時～17時(16時最終受付)

会場: JAみやざき 日向会館(旧JA日向会館)



- ①お支払いは成人式が済んでから
- ②2回目以降は15年間  
何回でも無料レンタル(12/10～1/15は除く)  
※クリーニング代1万円(税別)、送料をご負担いただきます。
- ③前撮り写真3ポーズ付  
※110,000円以上ご契約の方のみ
- ④当日お仕度助成金付  
(ご都合の良い美容室をご予約下さい。)
- ⑤卒業袴レンタル20%OFF

足袋・肌着  
プレゼント

卒業袴 レンタルも受付中!



レンタルフルセット **110,000円～(税込)**

【問い合わせ先】JAみやざき 日向地区本部 資材課 ☎55-2777

## \*デイサービスセンター「あぐり」の機能訓練についてのご紹介



デイサービスセンター「あぐり」では、利用者の皆様の運動機能維持や転倒防止を目的とした機能訓練を中心に通所介護事業を提供しています。担当医師の指示に基づき、個別の目標と運動内容を設定し、当センターの看護師が中心となって機能訓練を実施しています。

当センターの1日は朝の体操から始まり、個別の運動プログラムは訓練指導の職員がサポートしながら進行します。施設内には多種多様なトレーニングマシンが揃っており、それぞれのニーズに応じた運動が充実して行えます。

また、機能訓練以外にも多彩な活動を提供しています。春には花見、秋には紅葉狩りといった季節ごとのイベントを実施し、花や野菜作りを楽しむ園芸活動も行っています。これらに加えて、個別および全体でのレクリエーションも豊富に用意しており、利用者の皆様が楽しい時間を過ごせるよう工夫しています。

これからもデイサービスセンター「あぐり」での活動を通じて、皆様が充実した日々を送れるよう努めてまいります。



射手座  
11月23日～12月21日

- 全体運…スローペースですが進展が見られます。後半、運勢は大きく上昇。あなたの望む方向に風向きが変化。地道に交渉を
- 健康運…発酵食品にツキ。納豆やヨーグルトで元気に 【幸運の食べ物】シソ

# 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いただけます。  
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。



©よりぞう

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
<b>1 利息決算のお知らせ</b> ※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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利息振替日</li> <li>● 税引後利息額</li> </ul>
<b>2 通帳未記帳取引照合表</b>	JAバンクアプリ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 未記帳圧縮された 通帳明細</li> </ul>
<b>3 積立式定期貯金残高のお知らせ</b> ※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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 積立期間</li> <li>● 積立金額</li> <li>● 現在残高</li> </ul>
<b>4 定期積金残高のお知らせ</b> ※JA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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 契約期間</li> <li>● 掛込済回数</li> <li>● 掛込済残高</li> </ul>
<b>5 貸出金払込期日のご案内</b>	返済計画表 *1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 払込期日</li> <li>● 払込元金</li> <li>● 払込利息額</li> </ul>
<b>6 利払・満期償還のお知らせ</b> ※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 *1 上場株式配当等の支払通知書 *1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 銘柄名</li> <li>● 償還元金</li> <li>● 利金受取額</li> <li>● 利払・償還日</li> <li>● 債券口座番号</li> </ul>

\*1 発送終了となる案内状とは別の案内状になりますので、引続き送付されます。

ご案内状の一部発送終了につきましては、お取引店にご確認ください。

スマートフォンやパソコンから簡単にご確認いただけます。

口座残高や明細を確認できる!



振込や払込等の取引ができる!



JAバンクアプリおよびJAネットバンクのご利用には別途ご登録が必要です。ご登録方法は上記二次元コードにてご確認ください。  
Copyright(c) The Norinchukin Bank All Rights Reserved.

# みんなのひろば



## おたよりキャッチ

●「第1回わくわくめぐりスクール」開校について、子どもたちと交わり、いろいろと体験させることで興味が湧いてくると思います。良い思い出になると思うので、ぜひ続けて頑張ってください。

(東郷 黒木幸男さん)

♪めぐりスクール第1回目はミニトマトとオクラの袋栽培を行いました。このスクールを通じて子どもたちが土に触れ、植物の成長を見守り、収穫の喜びを感じることで、農業の魅力を実感してもらえたら良いと思います。

●農協の立派な箱苗のおかげで今年も無事に田植えを終わらせることができ、感謝しています。

(東郷 藤田久義さん)

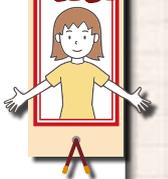
♪無事に田植えが終わり、JAの箱苗がお役に立てたのと、嬉しく思います。今年の収穫が豊作でありますように、心からお祈りしています。今後ともよろしくお願いいたします！

●毎年梅仕事をしていいますが、今年は青梅が高騰していて手に入りにくいです。

(日向 K・Kさん)

♪今年も、八菜館での梅のイベントが中止となり、さらにめぐりスクールでの梅収穫体験も実施できなかったことから、多くの人々にとって残念な一年となりました。来年こそは、これらのイベントが無事に開催され、再び多くの人々が笑顔で梅の季節を楽しめることができるよう心から願っています。

## 手軽に体操



### 足腰の筋力アップ、チャレンジしませんか？

蒸し暑い日が続きますが、皆さんお元気にお過ごしですか？

総務省消防庁のまとめによると、2023年5〜9月の全国における熱中症の救急搬送者数は9万1467人で、22年同期間と比較すると2万438人増加しています。熱中症の症状としては目まいや立ちくらみ、発汗異常、筋肉の硬直、手足のしびれなどが起こります。熱中症が疑われる場合には涼しい場所へ移動しましょう。また、体を冷やして水分や塩分を補給しましょう。とりわけ、子どもや高齢者は脱水症状になりやすいといわれています。熱中症は命に関わる危険性もあります。ご家族の皆さんは、熱中症の予防と対策について理解を深め、夏本番を迎えましょう。さて、今回ご紹介するのは「腕を上げる運動」と「脚を上げる運動」です。バランスを取りながら無理のない範囲で取り組んでください。脚を上げる程度が難しい場合は、やテーブルを支えにしたりしましょう。

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

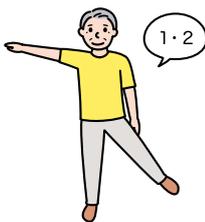


### レッツ、トライ! 腕を上げる運動+脚を上げる運動



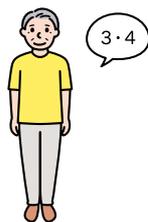
準備

(1) 気を付けの姿勢で準備をします。



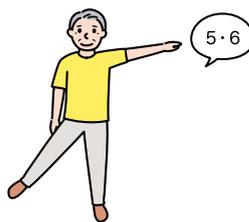
1・2

(2) 片腕を伸ばして横に上げ、同時に片脚を横に少し上げます。



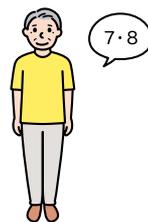
3・4

(3) 元の姿勢に戻ります。



5・6

(4) 反対側も同様に、片腕を伸ばして横に上げ、同時にもう一方の片脚を横に少し上げます。



7・8

(5) 元の姿勢に戻ります。

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子



# まちがいさがし

出題・イラスト：酒井栄子

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



**お知らせ** 7月号は「まちがいさがし」でお楽しみください。ひと月おきの掲載となります。次号は「クロスワードパズル」の掲載です。

### 5月号の当選者

- 門川 藤高 美鈴さん
- 日向 柏田紀美代さん
- 塩見 黒木きよ子さん
- 南郷 瓶田 加代さん
- 北郷 日高カメ子さん

1	カ	5	タ	6	ツ	10	ム	14	リ	17	サ
2	チ	7	チ	11	ビ	13	カ	15	ン		
3	オ	バ		9	バ	12	ン	16	グ	ミ	
4	モ			8	バ	11	ツ	14	ゲ	ヤ	
5	テ	ナ		7	ン	10	ト			オ	ク
6	サ	ラ	ダ	12		15	タ	17	コ		
7	ク			11	ナ	13	マ	16	ガ	ワ	キ

6月号の答えは『ナガグツ』でした!

7月号のクイズの答え			
お名前		年齢	
住所	〒 -	性別	男・女
電話番号			

本誌に関するご意見・ご感想をご記入下さい。

---

おたよりキャッチへの掲載  可  不可

ハガキまたはEメール(携帯電話メールも含む)で、①今月号のクイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥広報誌「JAみやざき ひゅうが」や、JA・農業に対するご意見ご感想を書いてお送りください。

- あて先/〒883-8501 日向市鶴町4番地 JAみやざき日向地区本部 クロスワードプレゼント係
- メールアドレス: ja-hyuga@poem.ocn.ne.jp

携帯電話で読み込みができます。



●締切/令和6年7月26日(金)

今月号のプレゼントは  
“へべすこしょう”です。



ご記入いただいた個人情報およびご意見ご感想は、本誌編集にのみに利用させていただきます。支店窓口にも受け付けます。

# おおきくな〜れ



門川町  
なかだ  
中田

しょうき  
翔貴くん(1歳)

- ①にんじん
- ②水あそび
- ③パパみたいに  
になりたい

①好きな食べ物 ②好きな遊び・得意なこと ③将来の夢

◎ 中田 健人さん・唯さんのお子さん

ご両親から  
ひとこと

すくすくと健康的に、そして丈夫に育つてほしいです♪

西郷

ごはん屋  
涼(すず)



おすすめ  
ランチ



▲日替わりランチ600円



住所:美郷町西郷田代354  
TEL:080-5207-6100

営業時間:【昼】11:30~14:00 【夜】18:00~22:00

定休日:【昼】木・土・日 【夜】木・日

駐車場:無

「飲食店が少ない西郷に、昼も夜もご飯が食べられるお店を作りたい」と、2014年にオープンした「ごはん屋涼(すず)」さん。新鮮で美味しいものを提供するため地元野菜にこだわっており、600円というお手頃な価格で、愛情のこもったおいしいランチが味わえます。

ランチタイムはすべて一人で営業しており、数に限りがあるため電話予約をおすすめします。

ぜひ一度、「ごはん屋 涼」で心温まるひとときをお過ごしください♪

西郷

# ひむかのたまご

いのうえ  
井上  
ほのか  
穂香さん



お仕事は？

保育士になって3年目になります。  
今年から諸塚幼稚園に赴任しました。

趣味や休日の過ごし方は？

趣味はスポーツ観戦です。旅行も好きで、野球観戦やライブに行くことが多いです。今年は、絶叫系の遊園地に行ってみたいです。

今後の目標は？

大きな病気をすることなく、健康的で元気に過ごしていきたいです。

8 8 3 8 5 0 1

63円切手を貼って下さい。  
又は  
当JA窓口へ

日向市鶴町四番地

J A みやざき (日向地区本部)

「クロスワードプレゼント」係宛





野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

# フルーツ パラダイス

イラスト：小林祐美子

## プラム (日本スモモ)

女性にうれしいビューティーフルーツ



プラム(日本スモモ)のプロフィール

【分類】バラ科スモモ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】6~8月ごろ

【主な栄養成分】葉酸、ベータカロテン、カリウム、リンゴ酸、クエン酸、食物繊維、ソルビトール、アントシアニンなど

### 選び方

深みのある紅紫色

重量感がある

全体的にしっかりと色づいている

皮に張りとしんがたがある

ふっくらとした丸み

皮にプルム(白い粉)が付いていると新鮮! (プルムは農薬ではないため食べてもOK)

表面がしんなり熟し過ぎかもし…すぐに食べるかジャムなどに利用

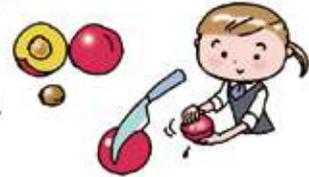
NG

皮に変色や傷がある

### 食べ方・楽しみ方

#### 種の取り方(完熟果)

種に沿ってナイフを入れ逆方向にひねって半分に割り、種を取り除く



#### 生のままデザートとして

タルト、ケーキのトッピング、ピューレ、ジュース、ムースなどに



コンポート、シロップ漬け、ドライフルーツなどにジャムや果実酒にすると長期間楽しめる



### プラムのいろいろ

大石早生 (おおいしわせ)

国内での生産量が最も多い。ジューシーで甘酸っぱい味。

香陽(きやう)

比較的に日持ちが良く贈答用としても人気の高級品種。糖度が高く、適度な酸味で濃厚な味わい。2009程度あり、世界一重いスモモとしてギネスに認定された。

ソレガム

米国産の日本スモモ。明治後期から大正初期ごろに日本に導入された。日持ちが良く、甘さと酸味のバランスが良い。

太陽

糖度が高めで、完熟すると酸味が抜けて甘さが増す。果汁が多く、果肉は食べ応えがある。

### 保存方法

#### 熟している場合

##### 冷蔵保存

重ならないように紙袋などに入れるか、新聞紙やキッチンペーパーで包み保存袋やポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ



#### 未熟な場合

##### 常温で追熟

乾燥しないよう新聞紙などに包み、常温で保存

#### 食べ切れない場合は

##### 冷凍保存

4分割りに切って種を取り除く。使いやすい分ずつラップで包み保存用袋に入れて冷凍庫へ



シャーベットやスムージー、ジャムやソース作りに

半解凍の状態では、生食と違う食感が楽しいよ

### プラムのチカラ

#### 葉酸

胎児の健全な発育、貧血や認知症予防に

#### アントシアニン

老化予防、毛細血管の強化、眼精疲労回復に期待

#### ソルビトール

便秘改善に

#### ベータカロテン

免疫力向上、老化抑制、美肌効果などに期待

女性にうれしい栄養がたくさん!

#### カリウム

むくみ改善、高血圧などの予防に

#### 食物繊維

便秘改善、コレステロール値の低下に期待

#### リンゴ酸/クエン酸

疲労回復や冷え性改善に

## 令和7年度JAみやざき(日向地区本部)職員採用試験

1. 試験種別	(1)試験種別 総合職 (2)勤務先 JAみやざき日向地区管内の部署
2. 受験資格	大学・短大・高等学校を卒業または大学・短大を令和7年3月卒業見込の者で 大卒：平成1年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人 (満21歳から満35歳) 短大卒：平成1年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人 (満19歳から満35歳) 高卒：平成1年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人 (満17歳から満35歳) *既卒者の方は書類選考あり
3. 試験方法	(1)第一次試験(学科試験) 知的能力試験(言語理解、計数理解)、適性検査、作文 (2)第二次試験(個人面接試験) 第一次試験合格者に対して個人面接試験を実施
4. 試験期日・会場及び発表	(1)第一次試験 日 時：令和6年9月21日(土) 受 付：午前8時30分から午前8時50分まで 試 験：午前9時から午後0時30分まで 会 場：JAみやざき日向会館 3階ホール(日向市鶴町4番地 ☎0982-55-2500) 合 否：9月下旬までに通知 (2)第二次試験(個人面接試験) 第一次試験合格者に対し10月上旬頃に実施 (3)最終発表(内定) 10月中旬までに通知
5. 受験手続	(1)提出書類 1 履歴書(JIS規格のもの) 2 卒業見込み証明書(既卒者は卒業証明書) 3 成績証明書(開封無効) 4 特殊な技能を有する者は、その免許証の写し (2)申込方法 上記提出書類を下記提出先へ郵送または直接ご提出ください。 (3)提出先 〒883-8501 日向市鶴町4番地 JAみやざき日向地区本部 企画管理部 総務課 職員採用係 まで (電話：0982-55-2500 FAX：0982-53-5071) (4)受付期間 ・令和6年8月1日(木)から令和6年9月13日(金)(必着) ・令和7年3月高等学校卒業見込みの者は令和6年9月5日(木)から 令和6年9月13日(金)(必着) (5)注意点 ①提出書類が届きましたら、受領のご連絡を致しますので、履歴書等にご連絡のつく電話番号をご記入ください。 ②受験票は試験当日にお渡し致します。事前送付は致しません。

詳しくは、日向地区本部総務課採用係(☎0982-55-2500)までお問い合わせください。

## 行事予定

- 7/10 7月期子牛郡共進会(延岡)
- 7/11 子牛セリ市(児湯)(~12日)
- 7/12 成牛市(延岡)
- 7/20 子牛セリ市(延岡)(~21日)
- 7/25 JAみやざき理事会



## 理事会だより

JAみやざき第4回理事会が6月14日にJA AZMにて開催されました。

## 議案

- ① 生産資材高騰に係る支援対策について
- ② 諸規定の制定について(LPガス保安業務規程)
- ③ 肥育牛関連資金の貸出及び農協理事と組合間の利益相反取引の承認について【都城地区本部】
- ④ 事業資金短期(特別当座勘定貸越)にかかる資金の貸付について【日向地区本部】

## 報告

- ① (株)エーコープみやざきの事業実績について
- ② 飼料情勢について

## 出資配当代わり金に関するお知らせ

令和6年5月31日に、出資配当代わり金が配当されましたことのお知らせいたします。なお、個人ごとの内容につきましては、**7月初旬に郵送されるハガキ**にてご確認ください。

**配当率 2.06%**  
**総額 35,786,417円**

※出資配当代わり金とは、令和5年10月に開催された合併臨時総会（令和6年3月臨時総代会にて一部変更）において、合併経営計画書が可決され、この計画書に基づき、配当される出資金のことで通常の出資配当に代わるものであります。



## 日本農業新聞 価格改定のお知らせ



新聞用紙、制作費の高騰により、読者の皆さまには大変心苦しい限りですが、令和6年8月の購読料から下記の価格に改定させていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。今後もより一層、読者の皆さまにご満足いただける紙面を提供できるよう尽力して参ります。

株式会社日本農業新聞

対象サービス	改定前(7月まで)	改定前(8月以降)
紙版	2,623円	3,100円
併読 (電子版+紙版)	3,723円	4,200円
電子版	2,403円 (料金据え置き)	

\*表示料金は全て税込・月単位での価格となります。

電子版のお申し込み・切り替えは、最寄りのJAの支店までお問い合わせください。

### 編集後記

7月号は田植えや梅など、季節を感じる特集になりました。梅雨も明け、いよいよ暑い季節が本格化してきましたね。暑い夏にぴったりの食材「へべす」はもういただきましたか？爽やかな香りと酸味が特徴で和洋中問わず、さまざまな料理に合う万能な果実。私は先日、へべすドレッシングを作り、サラダにかけて楽しみました♪料理の他にも、へべすを絞ったジュースやお酒は暑い日のリ

フレッシュに最適です。

日本語には「涼を取る」という言葉があり、夏の暑さを和らげるための行動や工夫のことを指します。まさにへべすを使った料理や飲み物は涼を取るのにぴったりです！ハウスものは7月末まで、露地ものは8月から出荷開始予定とのこと。皆さんもこの夏、へべすを使った料理や飲み物で涼を楽しんでみてくださいね。⑤

### 表紙の子供たち

#### 諸塚幼稚園(諸塚村)

諸塚幼稚園のさくら組さん10人は泥んこ遊びやプール遊び、ダンボール工作など様々な遊びを



取り入れて毎日楽しく過ごしています。最近はおくらとカボチャを植えて、お世話を頑張っています。先生は「遊びを通していろいろな経験をして、心身ともに大きく成長して欲しいです」と話していました。



ベーコン入り  
にんじんしりしり

ベーコンを加えることでコクがたまります

材料 4人分

ニンジン	1本(150g)	塩	小さじ1/3
ベーコン	3枚	卵	1個
ごま油	小さじ1		

作り方

- ①ニンジンは皮を除き、しりしり器などを使って細くスライスする。
- ②ベーコンは細切りにする。フライパンにベーコンを入れて弱火で炒め、脂が出たら①を加えて炒める。塩、ごま油を加えてさらによく炒める。
- ③卵は割りほぐし、②に加えて炒めたら、皿に盛り付ける。



豚バラの  
ホウレンソウ  
あんかけ

豚バラ肉の脂をしっかりと除くことがポイント

材料 4人分

豚バラ肉(塊)	500g	A	
ネギ(青い部分)	1本分(50g)	酒	大さじ1
ホウレンソウ	200g	オイスターソース	大さじ1
ショウガ	1片	ごま油	小さじ1
水溶性片栗粉	大さじ1	しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①たっぷりの熱湯にネギ、薄切りにしたショウガを入れて豚バラ肉を1時間ゆでる。冷めたら脂を除き、1cm厚さに切ってフライパンでこんがり焼く。
- ②ホウレンソウはゆでて水気を絞り、長さ2cmに切る。これを鍋に入れ、Aを加えて水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- ③皿に豚バラ肉を盛り付け、②をかける。

八菜館出荷者ご紹介



東郷 うみの しげみ  
海野 茂実さん・テル子さん  
(67) (62)



日向市東郷町でスイートコーンやもち米などを栽培し、八菜館へ出荷している海野さん夫婦。他にも季節の野菜をふたりで栽培しています。

海野さんは「おいしいと言ってもらえるととても嬉しい。現状維持を目標に毎日楽しく栽培していきたい」と話します。

