

のおまが

10
2024
令和6年 神無月
No.414



親子でトウガラシ収穫
北方町の甲斐日出男、亮丞さん
(4面に関連)

今月の主なニュース

- 交通安全協会に横断用手旗350本寄贈… 共済代理店連協 …… 2P
- 部会長に副部会長の山本英則さん… 玉ネギ部会総会 …… 3P
- トウガラシ収穫 …… 北方町の甲斐さん親子 …… 4P
- 北方町の甲斐義之さん全国2位… 第78回全国茶品評会釜炒り茶部門… 5P
- 目標達成を誓う… 9・10月強調月間LA進発式… 6P
- 宮崎県畜産共進会出場の織田さんらに報奨金… 楠田本部長 …… 7P
- ナメコとエノキタケの酢の物など… シェフ永井のおすすめ …… 22P

今月のプレゼント

7名様

こめ油



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

お米を精米する際に出る米ぬか、米胚芽から抽出・精製された良質な食用油です。

今すぐアクセス！耳より情報満載

JAみやざき
ホームページ <https://miyazaki.mz-ja.or.jp>

LINE@
@jabkmiyazaki
うれしい情報をLINEでお届け！

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みやぎ延岡地区本部共済代理店連絡協議会（92店）は8月22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。

JA共済代理店連協

代理店連協は毎年、同協会に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。

贈呈式は延岡警察署であり、代理店連協の山本晶一副会長が「寄贈している手旗が交通安全協会の方々から有効活用されていることをうれしく思います。今回の手旗も安全な地域づくりに役立ててく



贈呈式に出席した三木署長、山本副会長、牛島会長、高橋部長、甲斐課長（右から）

た。手旗は目立つように「横断中」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。

「大きい」と目録を手渡すと同協会の牛島宏会長は「長年にわたり手旗などの交通安全資材を寄贈いただき感謝申し上げます。皆さんの思いを真摯に受け止め、交通安全活動を展開していきたい」とお礼を述べました。

交通事故のない安全な地域社会を

延岡署の三木健次署長は「今年に入って本日までには県内の横断歩道での事故は54件、うち延岡管内は8件。横断歩道は安全が保たれるはずの場所だけに遺憾に思っています。今回の手旗寄贈は歩行者の安心感につながり、心強い限りです。歩行者優先の交通安全運動を徹底して参ります」と感謝の言葉を述べました。贈呈式にはJA金融共済部から高橋勇吉部長、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。

加工、乾燥料金据え置き 菊池光雄組合長を再選

籾すり業組合

延岡地区籾すり業組合は8月23日、本館小ホールで令和5年度通常総会を開きました。JAの川原博之副本部長ら関係者を含め25人が出席。令和6年度の籾すり料金について協議し、2年続けて値上げしていることから令和6年度は据え置きにすることを全会一致で決定しました（10面に料金表）。

任期満了に伴う役員改選もあり、菊池光雄組合長ら8人全員留任となりました。今年度もコスト

品質上々、6年産早期米

二条大麦は大作

JA延岡地区本部は8月中旬から下旬にかけて塩浜農業倉庫で管内の令和6年産早期米「コシヒカリ」の等級を決める検査を行いました。同農産園芸振興課によると「カメムシ等の被害も見られたが、晴天が続いたことで粒が大きく品質は上々」とのことです。昨年並みの25トが持ち込まれました。

「二条大麦」の検査も同時期に実施。こちらは3、4月の長雨の影響で赤カビが大量発生し「10年に1度の大作」となりました。



あいさつする菊池組合長

削減を図りながら水分計検査、機械点検などを徹底して高品質・高食味米の生産に努めていくことを確認しました。

例年4戸から約120トが持ち込まれますが、今年は一戸から2・5ト。ビールの原料として行隣町の酒造メーカー、ひでじビールに出荷しました。



早期米を検査するJAの職員

J Aみやざき延岡地区本部玉ネギ部会は8月21日、本館大ホールで令和5年度(令和5年8月1日～同6年7月31日)通常総会を開きました。関係者を含め40人が出席。任期満了に伴う役員改選で部会長に副部会長の山本英則さん(60)を選出しました。任期2年。



山本部会長

「元気な部会に」

山本部会長は「品質向上と並行して積極的な販促活動を展開し、知名度アップに努めていく。元気な部会にしたい」と意欲を見せました。平成28年から4期8年にわたって部会長を務めた三雲治男さん



新役員の皆さん
(左から3番目が山本部会長)

販促活動を充実

(81)は「これまでの皆さんのご協力には感謝の言葉しかない。山本部会長を中心に、ますます部会が発展していくよう願っています」と期待を込めました。

今期は適度な降雨、生産者の献身的な水管理で良苗となりました。定植後は一部で病害虫が散見されましたが、適期防除で被害を最小にとどめ安定的に出荷できました。出荷量は葉付き、切り玉ネギ合わせ242ト(前年比107%)、販売額は3195万円(同114%)と前年度を上回りました。

総会では生産拡大等を盛り込んだ令和6年度事業計画など5議案を全会一致で承認しました。

延岡地区本部の楠田富雄本部長は「互いに切磋琢磨しながらJ Aを盛り上げていただき感謝している。皆さんが厳しい環境を乗り越えるため、販売促進等の支援をJ Aの使命として取り組んでいく」と励ましました。

山本部会長を除く役員は次の通り。敬称略。

副部会長 甲斐淳一 役員 修電舎、牧野純由 監事 甲斐美盛、山内憲次

組合員の皆様へ

～牛肉消費拡大対策を実施～

枝肉価格、子牛価格の長引く低迷で疲弊する畜産農家を支援するため牛肉消費拡大対策のひとつとして組合員の皆様に宮崎牛の「消費券」「割引券」を8月中旬から順次発送しています。利用期限は令和7年2月28日までです。ご確認ください。

正組合員：1組合員あたり5000円分の消費券(「宮崎牛・宮崎県産黒牛消費券」)。令和6年8月16日(金)から発送。すでに終了しています。

准組合員：1組合員あたり2000円分の割引券(「宮崎牛割引券」)。令和6年9月上旬から発送しています。

利用できる店舗一覧を同封しております。この機会に「宮崎牛」をご堪能ください。

総合企画部

運営委員が行く

意見収集活動

井本喜代治理事

理事でもある井本喜代治委員(72)は9月6日、北川町川内名でシキミ栽培に励む吉田滋さん(46)を訪ねました。

吉田さんは4年前、亡き義父の園地を引き継ぐため心機一転、会社員から転身。「農業は初めて。J Aの指導員の方や地域の皆さんの協力でここまで来ました」と感謝の日々です。

毎日、自宅の若葉町から1時間かけて園地に通います。「大変ですが自然が相手なのでストレスがなく楽しんでいきます」。続けて「J A北川町しきみ部会上赤支部に入部したところから新型コロナの感染

が始まったので部員のみなさんとの関わりが薄かった。これからは積極的に交流していきたい。楽しみです」と胸を弾ませる吉田さん。そんな吉田さんに井本委員は「みんなとの情報交換等を通じて、もっと地域に溶け込むと、さらに幅が広がっていくだろう」とアドバイスしました。



収穫したシキミの前に吉田さん(左)と歓談する井本委員



北方町 親子でトウガラシ収穫

北方町うそ越の甲斐日出男さん(69)は、4男の亮丞(あきつぐ)さんと大紅トウガラシの収穫に追われています。亮丞さんは今年4月、県外の企業を円満退社して就農。「『食』に係わる仕事に就きたかった。夢がかない毎日楽しい。目標は父。早く一人前になって地域の農業を盛り上げたい」と張り切る亮丞さんを見守りながら日出男さんの指導も熱が入ります。

甲斐日出男、亮丞さん

日出男さんは水稲(1畝)や椎茸など栽培。一方で山林(10畝)の管理も。多忙な毎日ですが、亮丞さんの帰郷を受けて安定収入を



トウガラシを収穫する甲斐さん親子

堅持するため新しい作物への挑戦を決意。JAの営農相談員、牧野哲郎さん(70)のアドバイスで大紅トウガラシ(4㍎)の栽培を始めました。

4月に定植し、順調に生育。5月から収穫に入り、現在最盛期。11月上旬ごろまで続きます。出荷日は火曜日と金曜日。前日の夕方と当日の朝、それぞれ4時間ほどかけて収穫します。ヘタを取り選別してから高野町のJA高野倉庫に持ち込み、全量、柚子胡椒の原料として大分県の食品会社に出荷されます。同時に自然薯(3㍎)にも挑戦。台風10号の被害に遭いましたが「なんとか11月の収穫には間に合いそう」と胸をなでおろす日出男さん。これからも2人でいろいろな作物にチャレンジしていく計画。

亮丞さんは「トラクターやコンバイン、田植え機など農業用機械の運転を始め覚えることがいっぱい。将来的には規模拡大して雇用創出を実現したい」と頼もしい。そんな亮丞さんに対し、日出男さんは「お世話になった前職場の皆さんのためにも、くじけずに頑張ってください」とエールを送ります。

幻の果実 ポポー収穫

北方町の甲斐さん夫妻 甘さ増し上々



ポポーを収穫する甲斐さん夫妻

北方町上崎の果樹農家、甲斐一郎さん(85)、満理江さん(82)夫妻の園地で8月中旬から9月上旬にかけてポポーの収穫が行われました。「猛暑が続く一部で日焼けと割れが見られたが、日光を浴びた分、甘味が増した」と夫妻。

ポポーは15〜20センチほどの円形で淡いグリーン色をしています。果肉は薄いオレンジ色でマンゴーとバナナを足したような濃厚な甘み特徴。戦後一時期、広く普及しましたが、栽培が難しい上に傷みが早く収穫期も短いことから敬遠され、近年はほとんど姿を見ることがなくなり「幻の果実」と呼ばれています。

夫妻は18年前「珍しい果物」との理由でレベッカゴールドなど10品種30本の苗木を定植。うち20本が順調に生育。収穫できるまでに10年ほど費やしました。

ナシ(5㍎)やへべス(7㍎)、ミカン(1畝)の収穫期と重なるため、収穫は主に満理江さんが行いました。1日平均15〜20個ほど。全量、JAみやぎ延岡地区本部の産地直売所「ふるさと市場」と同町の道の駅「よつちみろ屋」に出荷しました。店頭に並ぶとたちまち無くなりました。佐一郎さんは「中に入っている1・5センチほどの種を除けないか思案しているところ」と種なしポポーへの挑戦に意欲を燃やします。80歳を越えてなお意気軒高な夫妻です。

夫妻で全国
2位、4位

甲斐義之、まち子さん (北方町)

第78回全国茶品評会(全国茶生産団体連合会など主催)の釜炒り茶部門で北方町荒谷の甲斐義之さん(68)が農林水産大臣賞(1等2位)、妻のまち子さん(68)が

全国茶生産団体連合会会長賞(1等4位)を受賞しました。夫妻で全国2位、4位に輝く快挙。「延岡茶の認知度アップにつながる活躍」と称賛の声が上がっています。

第78回 全国茶品評会 釜炒り茶部門

同審査会は8月27～30日に静岡市で行われました。全国から7茶種8部門に787点が出品されました。釜炒り茶部門には本県から

41点の出品があり、うち10点が入賞(1等～3等)しました。

甲斐さんは10年以上前から同部門において1等(上位5位)の常連。昨年は1等4位。第72回大会では最高の農林水産大臣賞(1等1位)に輝き、日本一の称号を手に入れました。まさに「釜炒り茶の第一人者」。今大会では参考出品ながら三女の久美さん(39)が2等2位、次女の土持智恵さん(42)が2等5位と健闘しました。

目指すは産地賞

今回の受賞について夫妻は「行政、JA、地域の仲間たち、家族が丸となって取り組んだ成果。その思いに応えるためにも頂点に立ちたかった。だから、うれしい半面、くやしきもある。目標は個人より上位3人で競う産地賞の受賞。今回2位だったので、さらに精進して来年はぜひ奪取したい」と気を引き締めていました。

喜びの甲斐さん夫妻(茶園で)



安全・安心の地域社会へ

宮崎県JA共済防犯 連絡協議会延岡支部

宮崎県JA共済防犯連絡協議会延岡支部総会は9月4日、別府町のマリエールオークパインで開かれました。延岡警察署、JA共済連宮崎、JAみやざき延岡地区本部から22人が出席し、安全で安心して暮らせる地域社会づくりの実現に連携して取り組むことを確認しました。

同支部の楠田富雄支部長が昼夜を問わず多様化する犯罪防止に奔走する延岡署にお礼を述べると同署の三木健次署長も「道路横断用



あいさつする楠田支部長

運営委員会だより

令和6年度第4回延岡地区本部運営委員会は8月27日、本館大ホールで開かれました。協議事項5件、報告16件でした。

協議事項

- ▽令和6年度 第1・四半期 事業実績
 - ▽令和6年度 第1・四半期 株式会社プリーエール延岡事業実績
 - ▽令和6年度 第1・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6年度 第1・四半期 株式会社JA延岡エナライフ事業実績
 - ▽令和5年度 部門別経営分析
- Ⅱ 報 告 Ⅱ
- ▽第1・四半期 コンプライアンス

手旗など交通安全資材の寄贈や特殊詐欺未然防止などに協力いただき心強い限りです」と感謝の意を表しました。

各組織から情勢報告があった後、意見交換、懇親会へと移り、親交を深めました。

- ▽ログラム取組結果
- ▽牛肉消費拡大対策
- ▽「職制規程(別表1 業務分掌・職務権限表)」および「職制規程 構図(別紙)」の一部変更
- ▽組合員異動状況
- ▽「合併記念定期キャンペーン」の実績
- ▽移動金融店舗「そらたま号」運行実績
- ▽貯金実績
- ▽貸出金実績
- ▽長期共済実績
- ▽令和6年度 参議院議員 藤木しんや国政報告会
- ▽第57回家の光大会 第31回演芸大会
- ▽令和6年産早期米取扱要領
- ▽令和5年産早期米の最終精算
- ▽水稲栽培・カメムシ類の防除
- ▽経済ポイント実績
- ▽斎場別葬儀取扱件数



進L 発式A

目標達成へ一丸

J A延岡地区本部は8月27日、本館大ホールで令和6年度9・10月強調月間L A進発式を開きました。L A 21人をはじめトレーナー、各支店長ら約40人が参加し、早期目標達成への決意を新たにしました。

9・10月強調月間

重黒木充常務は「いつ、何をするかという実行順序や優先順位を決めるスケジュールリング、計画を立案するプランニング、そしてこ



目標達成に向け全員でガンバロウ三唱

れらを調整するコーディネート。

この3つのフレーズを意識して2ヵ月間を乗り切ってほしい。厳しい暑さが続くが体調管理をしっかりして悔いのない強調月間となることを願っています」と励ましました。

営業課の久澄大輔課長が強調月間の基本方針を説明した後「思うようにいかなくても弱音を吐かないように。常に前向きな姿勢を維持しながら活動してほしい。周囲も影響を受けてモチベーションが上がり実績に反映されること必ず」とポジティブ思考で活動するよう呼びかけました。

恒富支店の佐藤浩二L Aの「最後まであきらめることなく目標達成に向かつて全力を尽くしたい」との決意表明に続き、東延岡・岡富支店の榎本倫也L Aの音頭でガンバロウ三唱を行い氣勢を上げました。



L Aを激励する重黒木常務

おいしく食べて美しく

食べ物で秋バテ対策

秋になっても夏バテのような倦怠感、疲労感を覚えることはありませんか。もしかしたら、秋バテかもしれません。

夏の暑さが和らぎ、秋の気配を感じ始める頃から倦怠感、疲労感など、夏バテに似た症状が現れることがあります。これを秋バテと呼びます。今回は秋バテ対策にお薦めの栄養素などを二つご紹介します。

■ アスパラギン酸

アスパラガス、もやしなどに含まれているアスパラギン酸は、疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を活発にする働きがあるため疲労回復効果が期待できます。また、タンパク質の合成を促進し、疲労回復や体力アップに役立つので秋バテ対策にお薦めです。もやしを電子レンジで加熱し、梅肉とあえるとさっぱりと



おいしく食べられます。

■ ビタミンC

野菜、果物に含まれているビタミンCには、生活習慣病や老化と関係があり、疲労を引き起こす活性酸素を抑える働きがあります。体内で活性酸素が過剰に発生することで、細胞機能の低下や組織損傷が生じる結果、細胞本来の機能を維持できなくなることで疲労が起こるのです。ビタミンCは水溶性ビタミンのため、体内に蓄積されません。そのため、一度に過剰に取るのではなく、毎食、野菜と果物を食べるなどして小まめに取るのが良いでしょう。

ビタミンCは染み予防など美肌づくりに必要な栄養素です。食後に梨を食べると手軽に取れます。梨にはアスパラギン酸も含まれているので秋バテ対策にお薦めです。

秋バテ対策には、食生活習慣を見直すことも大切です。朝食を抜かず3食しっかり食べる、早寝早起きするなど生活リズムも整えましょう。秋バテ対策をして、秋を元気に過ごしたいですね。

栄養士 ● 吉田理江



第65回宮崎県
畜産共進会

地域代表に報奨金

東臼杵郡市畜連の楠田富雄会長（JA延岡地区本部長）は9月10日、櫛津町の延岡家畜市場で第65回宮崎県畜産共進会に東臼杵地域代表として出場する生産者7人（延岡地区本部3人、日向地区本部4人）に報奨金を贈りました。

東臼杵郡市畜連など

楠田会長は「猛暑のなか飼養管理を徹底されている皆さんに敬意を表します。力を合わせて頑張ってください。吉報を待っています。」



楠田会長（左）に健闘を誓う延岡地区本部の皆さん

「す」と激励の言葉を添えて1人、ひとりに報奨金を手渡しました。

延岡地区本部からは▽1類（黒毛和種で生後12カ月以上17カ月未満）に石田町の織田直行さん（41）の「つゆいり」（父・桃白鵬、母の父・美穂国）▽2類（黒毛和種で生後17カ月以上22カ月未満）に小野町の谷名俊一さん（76）の「あいのさくら」（父・耕富士、母の父・勝平正）▽3頭セットで競う3類（黒毛和種で生後12カ月以上22カ月未満）に北方町三ヶ村の山口勇登さん（30）の「あきこ3」（父・桃白鵬、母の父・秀正実）が出場します。

健闘誓う
織田直行さん（石田町）
谷名俊一さん（小野町）
山口勇登さん（北方町）

代表して谷名さんは「枝肉価格、子牛価格の低迷が続ぎ、厳しい環境にあるが、やるべきことを行っていくだけ。朗報を届けて県北の畜産を盛り上げたい」と意欲をみせました。

同25日には日向市の大御神社で必勝祈願祭を行うことにしています。県共進会は10月4日、児湯地域家畜市場で開かれます。

9月期子牛品評会

9月2日

- ▽優1 竹林畜産（北川町飛石）
- ▽優2 村上繁光（北方町下鹿川）
- ▽優3 疋田隆美（同蔵田）
- ▽優4 松井康（同岩屋ヶ平）
- ▽優5 加藤洋子（北川町瀬口）

9月期子牛
郡共進会

竹林畜産

チャンピオン

東臼杵郡市畜連は9月10日、櫛津町の延岡家畜市場で9月期子牛郡共進会を開きました。延岡地区本部と日向地区本部管内の地区予選を勝ち抜いた26頭が出場。北川町飛石の竹林畜産の「きたがわ526」（父・桃白鵬、母の父・安福久）がチャンピオン（優等1席）を獲得しました。

同畜産は屋号で溝口泰範さん（48）が妻の直美さん（52）の父



チャンピオンに輝いた溝口さん夫妻

- ▽優6 山口裕介（北方町八峽）
 - ▽優7 織田竜二（平原町）
 - ▽優8 甲斐栄子（小川町）
 - ▽優9 伊藤昇（北川町川坂）
 - ▽優10 木原主馬男（北浦町中ノ内）
 - ▽優11 甲斐久幸（石田町）
- 東臼杵郡市畜連会場

から引き継ぎました。現在は2人で飼養管理に励みます。常時50〜60頭を飼育。夫妻は「まさかチャンピオンになるとは。これまで優等2席まではいくのですが、あと一歩及ばなかった。念願がかないました」と満面の笑み。続けて「子牛価格の低迷など厳しい環境が続いてついで続くのか不安ですが、これまで通り、いい牛を育てることに専念したい」とキツパリ。

優等3席に入った北方町下鹿川の村上繁光さん（56）は、調教賞も獲得しました。

村上さん（北方町）
優等3席、調教賞



優等3席の村上さん





あなたもチャレンジ!

家庭菜園

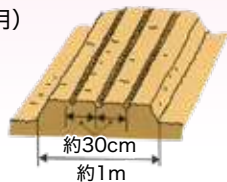
緑肥と対抗植物 栽培環境を改善

園芸研究家 ● 成松 次郎

図1 ヘアリーベッチの利用

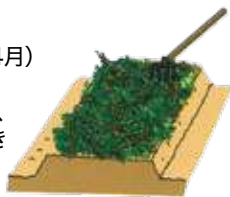
(1) 種まき (9、10月)

種は薄く筋まき、
またはくわ幅まき
にする



(2) すき込み (3、4月)

草高約30cmの頃、
つるを細断してすき
込む

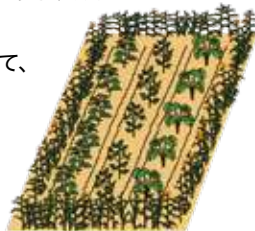


「緑肥」は青刈りして土壌にすき込み、土壌を肥沃にする目的で栽培される「緑の肥料」です。「対抗植物」は特定の病害虫を防除するために栽培し、土壌中の寄生性センチュウや病原菌の密度を下げ、被害を減らすことができます。これらの植物は種類によっては、両方の働きをします。共通点は、土壌の改善と同時に、畑の生態系を多様にし、土着天敵などを活用して病害虫を抑えられることです。

「緑肥」有機物が微生物に分解されて腐植が作られ、団粒構造の形成、透水性の向上で野菜の根の環境が改善されます。マメ科は根粒菌により空気中の窒素を固定し、土壌が肥沃となります。

図2 障壁効果のあるソルガム

畑にナス、トマト、サトイモなどを育て、ソルガムは周囲に植える



「対抗植物」ネコブセンチュウは、根にこぶを作って養水分の吸収を妨げて生育を阻害します。このセンチュウは地温の高い夏・秋に増殖し、ウリ科をはじめ多くの野菜に被害を与えます。マリーゴールドやクワタラリアなどの対抗植物を春にまき、3カ月程度

ライ麦をまき、また、マメ科のクローバー、ヘアリーベッチ(図1)では、翌年花を楽しんだ後にすき込みます。春まきではイネ科のソルガム(図2)、ギニアグラスなどを栽培し、夏に茎葉をくわや耕運機で2、3回すき込みます。その後、キャベツやブロッコリーなどが植え付けできます。イネ科作物は草丈が伸び、土づくり効果以外にも害虫の飛来阻止(隔離)、防風などの障壁効果も期待できます。

表 主な緑肥・対抗植物とその効果

参考資料:「カバークロープ・草生栽培 栽培指針」千葉県、千葉県農林水産技術会議(平成24年3月)、「緑肥利用マニュアル」農研機構(令和2年3月)。

種まき期	科名	品目	主な品種 ※1	センチュウ抑制※2	雑草抑制	窒素固定	障壁	景観・美化
秋まき	イネ科	エン麦野生種	ハイオーツ、ニューオーツ	○				
		ライ麦	R-007、クリーン	○				
	マメ科	クローバー	くれない(クリムソククローバー)、フィア(白クローバー)			○		○
		ヘアリーベッチ	藤えもん、ナモイ		○			
春まき	イネ科	エン麦野生種	ハイオーツ、ニューオーツ	○				
		スーダングラス	パールスーダン、ねまへらそう	○			○	
		ソルガム(ソルゴー)	つちたろう、元気ソルゴー	○			○	
		ギニアグラス	ナツカゼ、ソイルグリーン	○				
	マメ科	クワタラリア	コブトリソウ、ネマクリーン	○		○		
		ヘアリーベッチ	藤えもん、ナモイ			○		
		セスパニア	田助			○		
キコ科	マリーゴールド	アフリカントール、グランドコントロール	○					○
	ヒマワリ	ハイブリッドサンフラワー、緑肥用ヒマワリ						○

*1 種苗会社は雪印種苗、カネコ種苗など。

*2 主な寄生性センチュウの抑制効果は、品種により異なる。

育てれば、センチュウ密度を下げるができます。ダイコンのキタネグサレセンチュウはマリーゴールドなどを作付けすることで被害を軽減できます。

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/溝口町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

お問い合わせは

ふるさと市場 ☎28-0080

産直市場のべおか

営業/10:00~19:00

住所/大貫町3丁目1278

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



伊形ふれあいボウリング

**女性部、生産組合
支店から40人参加**

し、全員「次回が楽しみ」と笑顔を見せていました。

J A 女性部伊形支部（甲斐一枝支部長）、伊形支部生産組合長協議会（岩切寛徳会長）と伊形支店（山本和史支店長）は8月4日、旭町のサンボウルで「伊形ふれあいボウリング大会」を開きました。

「健康を守る活動」の一環として定期的に開いており、この日は約40人が参加しました。

1人2ゲームを投げ、ストライクが出るたびに周囲から盛んな拍手が送られるなど和気あいあいとした雰囲気でした。いい汗を流



参加者の皆さん

年金友の会GG出場かけ熱戦 — 土々呂支部、伊形支部 —

第25回J A みやざき延岡地区本部年金友の会グラウンドゴルフ大会の土々呂支部予選は7月30日、32人が参加して妙見町の三松公園で開かれました。

同じく伊形支部予選は8月1日、21人が参加して石田町のハマボウ公園で開かれました。

熱戦の結果、土々呂支部は10人、伊形支部は15人が9月13日、西階町の西階サブグラウンドで開かれる本大会の出場権を獲得しました。



土々呂支部



伊形支部

介護ハンドブック

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中 今日子

宅食・配食サービスで介護負担を減らす

在宅介護では、夜間のトイレ介助など家族だけで対応しなればならない負担が多いですが、意外と見落とされがちなのが掃除や洗濯、調理といった家事負担です。これらの家事負担を民間サービスで代替すると、負担の総量を減らすことができます。中でも比較的安価で取り入れやすいのが宅食・配食サービスです。

■ 食事作りは意外と重労働

調理だけでなく、買い物に行く時間と手間を減らすことができると強い味方が宅食・配食サービスです。いくら料理が好きの人でも、忙しいときや余裕がないときに、メニューを考えてスーパーに行つて食材を選んで購入し、家まで荷物を運んで調理し、キッチンを片付けるといった作業をこなすのは重労働です。

宅食・配食サービスは、事業所によっても特色があります。1食分ずつレンジで温められる冷凍食品、塩分やタンパク質量



在宅介護では、夜間のトイレ介助など家族だけで対応しなればならない負担が多いですが、意外と見落とされがちなのが掃除や洗濯、調理といった家事負担です。これらの家事負担を民間サービスで代替すると、負担の総量を減らすことができます。中でも比較的安価で取り入れやすいのが宅食・配食サービスです。

■ 相談の際は状況も伝える

お住まいの地域でどのような宅食・配食サービスがあるかは、インターネット検索の他、地域包括支援センターやケアマネジャーから情報を得ましょう。その際は、宅食・配食サービスを探しているという要望だけでなく、「介護の負担が大きいので、家事を減らしたい」といった現状も合わせて伝えてみてください。介護負担を減らす具体的な対策を得られたり、介護サービスの見直しが進むこともあるからです。

宅食・配食サービスの質問以外でも「〇〇の情報欲しい。今、××で困っている。負担を感じている」と、何に困っているのかを具体的に伝えてみると、解決の糸口が得られるでしょう。



東海市
今年も大賑わい
青壮年部、支店企画

J A 青壮年部東海支部（遠田祐星支部長）と東海支店（小野佳司支店長）は8月17日、同支店南側駐車場で第6回東海市を開きました。夕方4時の開会前から家族連れなど大勢の人が訪れ、楽しいひとときを過ごしました。

青壮年部は豚肉の鉄板焼き、焼きそば、フライドポテト、ビール、かき氷などを販売。同支店は射的やヨーヨー釣りなどイベントを行い、老若男女に喜ばれました。なかでも青壮年部が栽培したスイカなど農産物が当たるくじ引きは大好評でした。



大勢の人で賑わった東海市

のキッチンカーなども好評でした。カブト虫は職員が苦労して捕まえてきたもので手にした子どもたちは目を輝かせていました。

東海市は地域貢献活動のひとつとして青壮年部と同支店が毎年8月に行っており、今では地域の夏のイベントとして定着しています。

粃すり料金について

令和6年度 料金表 (消費税10%)

令和6年8月1日より

《**粃すり加工料金**》(税込価格)

早期米……………460円

普通期米……………430円

30kg当たりの料金です。

《**乾燥基本料金**》(税込価格)

早期米……………920円

普通期米……………830円

30kg当たりの料金です。

コンバイン袋…690円

(粃受入の場合)

くず米についても粃すり・乾燥料金の対象となります。

※くず米については、粃すり・乾燥において、最も経費を要することから、料金の対象となっております。

【延岡地区粃すり業組合】

**農業振興地域整備計画の
全体見直しに係る個別見直しの
受付停止について**

農業振興地域整備計画は、都道府県の農業振興地域整備基本方針の見直しがあった場合や、おおむね5年ごとに行う基礎調査の結果に応じて、全体的な見直しを行うこととされています。

当市においては、令和6年度から令和7年度にかけて全体見直しを実施中です。つきましてはこの全体見直し期間において、下記のとおり個別見直しの受付を停止します。

【停止期間】

令和6年12月～令和8年3月末(予定)

お問い合わせ先

延岡市総合農政課 TEL：22-7073

**参加者
募集!**

令和6年度 第1回

農業用機械オペレーター養成研修会

開催内容

◆**実施日時**

令和6年10月24日(木) 9:00～15:00(昼休憩1時間)

令和6年10月25日(金) 9:00～15:00(昼休憩1時間)

※2日間にわたって開催します。※昼食は各自でご準備いただけます。

※雨天時は中止とさせていただきます。

◆**実施場所**

北川町本村地区ほ場

◆**集合時間**

午前8時45分

※実施場所及び駐車場につきましては、お申込みいただいた方に別途ご案内します。

◆**実施内容**

1日目 ①農業用機械(コンバイン)の講習・実技指導

2日目 ①農作業安全対策講習

②農業用機械(コンバイン)の講習・実技指導

※農作業安全対策講習については1日目の実施となる可能性があります。

応募要領

◆**募集人数** 10名(※応募多数の場合は抽選となります。)

◆**募集対象者**

普通運転免許を有し、農業に関心のある65歳未満の方

◆**応募期限** **令和6年10月15日(火)**

◆**参加費** 無料

◆**申込方法・詳しくは**

延岡市農業労働力確保対策協議会事務局

(延岡市総合農政課内) TEL：22-7073

宮崎牛を食べて畜産農家を応援しよう! 牛肉消費拡大対策を実施!

組合員の皆さまへ消費券または割引券をお送りしています。
宮崎牛を購入して牛肉消費拡大へのご協力をお願いいたします。

正組合員	准組合員
「宮崎牛・宮崎県産黒牛消費券」 5,000円分	「和牛購入特別割引券」 2,000円分

和牛オリンピックとも言われる「全国和牛能力共進会」において、4大会連続で内閣総理大臣賞を受賞した日本一の「宮崎牛」を是非この機会にご賞味ください!
※協力店舗については郵送される文書にてご確認ください。

お問合せ先：JAみやざき延岡地区本部 総合企画課 23-1927



移動金融店舗車両巡回スケジュール

取扱い業務 ▶ 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。入金には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
11:10~11:30	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。

おいしく健康 みそレシシピ

みそは日本人にとっての健康食です。定番料理にひと味プラスできるものから意外な活用法まで、おいしく食べて健康になれるみそレシピをご紹介します。



食欲そそる手軽な一品

米ナスの鶏みそ田楽

材料 4人分

- 米ナス……………1個(約500g)
- サラダ油……………大さじ1
- 小ネギ……………少量
- 白ゴマ……………少量
- 〈鶏みそ〉
- 鶏ももひき肉……………100g
- みそ(赤色系・辛口)……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- みりん……………大さじ1

作り方

- ①鍋に鶏みその材料を入れて木べらでよく混ぜる。火にかけてぼったりするまで混ぜながら煮る。
- ②米ナスは上下を少し切って横に4等分の輪切りにする。下になる方は十字に切り込みを、表面には網目の切り込みを入れる(このようにすることで火の通りが良くなり、箸で食べやすくなる)。深めの耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を軽く熱し、米ナスを上になる方から並べ入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして火を弱め、約3分焼く。
- ④皿に米ナスを盛り付け、①の鶏みそをのせて小ネギの小口切りや白ゴマを散らす。



材料 4人分

- 米……………2合
- 昆布……………小1枚
- 生サケ……………2切れ
(下処理用に塩、酒各少々)
- ニンジン……………1/4本
- 糸ミツバ……………1/2束
- キノコ類(シメジ・エリンギ・シタケ)……………100g
- ギンナン……………12粒

〈A〉

- 酒……………大さじ2
- みそ……………大さじ2
- みりん……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1

旬のおいしさをみそが引き立てます

秋サケとキノコの炊き込み・みそご飯

作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、昆布を入れて少なめの水に30分間漬けておく。
- ②具材の下ごしらえをする。生サケは1切れを3、4つに切って塩と酒を振り、4、5分置く。キッチンペーパーで汁気を拭いてオーブントースターでさっと表面を焼く。キノコ類は食べやすい大きさに切る。ニンジンは干切りにする。ミツバはさっとゆでて1cm長さに切る。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- ③炊飯器にAの調味料を入れ、炊飯器の2合の目盛りまで水を加える。②のキノコ類、ニンジン、さっと焼いたサケを加えてスイッチを入れる。
- ④炊けたら全体を混ぜて器に盛り付け、②のミツバやギンナンを散らす。

出典:みそ雑煮づくり委員会





彩り野菜で栄養満点!

みそラタトウイユとソーセージの Pasta

材料 2人分

スパゲティ…………… 150g
 タマネギ…………… 1/4個
 セロリ…………… 10cm(約30g)
 ニンニク…………… 1片
 ニンジン…………… 1/2本
 パプリカ(赤・黄色)…………… 150g
 トマト…………… 2個
 ズッキーニ(緑)…………… 1/2本
 ソーセージ(パセリまたはバジル風味) …… 4本(約80g)
 オリーブ油…………… 大さじ1
 コンソメ(顆粒〈かりゅう〉)…………… 小さじ1
 豆みそ…………… 大さじ1
 青み(パセリ・バジルなど)…………… 少量

作り方

- ①材料の下ごしらえをする。香味野菜(タマネギ、セロリ、ニンニク)はみじん切りにする。ニンジン、パプリカ、トマト、ズッキーニは7、8mm角に切る。ソーセージは斜めに2、3等分に切る。
- ②フライパンにオリーブ油と①の香味野菜を入れて火にかけ、弱火で炒める。しっとりとしたら残りの野菜を加えてさらに炒める。
- ③水分が出てきたらソーセージ、コンソメ、豆みそを加え、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ④たっぷりのお湯を沸かし、スパゲティをゆでて皿に盛り、③と青みをのせる。

定番和食に深みをプラス

みそ風味茶わん蒸し

材料 2人分/大きめの蒸し茶わん2個分

エビ…………… 大きめ2尾
 (下処理用に酒、塩、片栗粉各大さじ1)
 ギンナン…………… 6個
 ミツバ…………… 2本
 水溶き片栗粉…………… 片栗粉小さじ1、水小さじ2

〈A〉

卵…………… 1個
 みそ…………… 大さじ1
 だし汁…………… 150ml

〈B〉

だし汁…………… 100ml
 酒…………… 小さじ1
 みりん…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1/2

作り方

- ①具材の下ごしらえをする。エビは殻と背ワタを除いて酒と塩、片栗粉をもみ込み、臭みを除いて洗う。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- ②Aの材料のみそとだし汁を入れてよく混ぜ、溶きほぐした卵を加えて蒸し茶わんに分け入れる。
- ③鍋にお湯を沸かす(湯量は茶わんの高さの半分くらいまで)。②の茶わんを静かに並べ入れ、鍋のふたをして弱火で5分加熱する。表面が固まっていたら火を止める。
- ④小鍋にBと①のエビを入れ、火にかける。エビに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤蒸し上がった茶わん蒸しにギンナンをのせ、④をかけて最後にミツバをのせる。



みそはこんなふうにも使えます!



みそだれ(ソース)

小鍋に豆みそ大さじ2、かつおだし大さじ2、酒大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ2を入れて混ぜ、弱火にかける。木べらなどで混ぜながらトロリとするまで練り上げる。



みそ風味の天ぷら衣

ボウルにみそ大さじ1と卵黄1個分を入れてよく混ぜ、冷水100mlを合わせる。薄力粉55gをこし器でふるいながら加え、ふんわりと混ぜる。好みでスダチなどを添える。 2人分

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

《受入場所》

塩浜…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1時30分～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。

~~~~~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。

## 《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%。

※栽培記録簿の提出をお願いします。

用紙は、グリーンワン、購買店舗に用意しております。



## 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15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 |

延岡地区  
有機肥料センター

# 自走式散布機導入記念 特別価格のご案内

小区画圃場、ハウス、果樹園での土づくりに!

作業時間の  
効率化

労力軽減

傾斜地に  
対応  
(最大20度まで)

有機と  
化成肥料  
混合も可能

経済的にも環境にも優しい!

今だけ!!  
この機会にお試しを

|                    | 通常価格    | 記念特別価格               |
|--------------------|---------|----------------------|
| 有機ヘルパー万能 (粒) 200kg | 11,000円 | ⇒ <b>8,500円</b> (税込) |
| (粉) 200kg          | 10,000円 | ⇒ <b>8,000円</b> (税込) |

※圃場の形状・面積等で気になる事が  
ございましたらご相談ください。  
延岡地区有機肥料センター ☎43-0168

受付期間 10月~12月

散布期間 1月~2月

※受付状況により期間中に受付中止  
とする場合がございますのでご了承  
ください。



申し込み、  
お問い合わせは

グリーンワン 26-8118

北方支店購買 47-2001

北川支店購買 46-2562

北浦支店購買 45-3110





# エネライフ通信



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6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

※配達分は対象外です。店頭給油分のみとなります。

### いいな! キャンペーン

〈キャンペーン期間〉

令和6年9月▶12月末(4ヶ月間)

対象  
商品  
(一例)



期間中に  
対象商品  
をお買い上げの皆様  
に  
**粗品**  
プレゼント!

更に!

抽選で **117** 名様に **記念品進呈!**

(株)宮崎経済連直販カタログギフト

Tege Mahalo  
(テゲマハロ)

〈抽選時期〉令和7年1月 〈商品発送〉令和7年2月末日予定  
(当選発表)商品の発送をもって発表と替えさせていただきます。

### 今月の特選車!!



試乗  
できます月

### ダイハツムーヴキャンバス

両側電動スライドドアのムーヴキャンバスの入荷!  
衝突被害軽減ブレーキサポート・ナビ・バックモニター・  
スマートキー!

支払総額(税込)(リ済込) **108万円**  
年式 2017(平成29)年 排気量 660cc  
走行 5.7万km 車検整備付



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

JAみやざき誕生記念キャンペーン

# 住宅ローン

金利上乘せなし

## 三大疾病保障付

## おまとめ住宅ローン

マイカーローン・教育ローン・奨学金の  
残高を住宅ローンへおまとめ可能!

### キャンペーン期間

令和6年 令和7年  
9月2日(月)～2月28日(金)

# 特別金利

## 固定変動選択型

実行手数料は一律 55,000 円(税込) **保証料込**

|                                              |                                              |                                               |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 3年固定金利<br>年<br><b>0.945%</b><br>基準金利:年 2.70% | 5年固定金利<br>年<br><b>1.045%</b><br>基準金利:年 2.90% | 10年固定金利<br>年<br><b>1.145%</b><br>基準金利:年 2.90% |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|

令和6年9月2日現在

変動金利型も取り扱っております!

お問い合わせは、お近くのJA窓口へ



資産形成・運用  
デビュー特典!!!

対象期間  
2024.01.01 ▶ 2025.03.31

NISA をJAバンクではじめると  
もれなくもらえる

最大 **22,000** 円分

ギフトをプレゼント!

条件 | NISAの新規口座開設+指定金額以上の投信購入

資産形成・運用  
はじめるならJAバンク!



詳しくは 金融企画課 ☎23-1887 または  
営業課 ☎23-1890 へ。

## JAバンクアプリから 切り替えできるぞう。

JAバンクアプリ プラスで口座開設すると、最初から通帳レス。



手軽に管理できるぞう。

JAバンクアプリ

GOOD DESIGN

残高照会 入金明細照会 投信残高照会  
定期預入明細照会 PayB(払込票決済) 通帳レス口座



ダウンロードは  
こちら

新登場!



いつでも手続きできるぞう。

JAバンクアプリプラス

口座開設 振込・振替 税金・各種料金の払込み  
カードローン 住所・電話番号変更



ダウンロードは  
こちら

※「投信残高照会」「通帳レス口座」「口座開設」「カードローン」は、JAによって  
お取り扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件  
が異なる場合があります。

お困りの際は  
お気軽にヘルプデスクへ  
お電話ください。

ヘルプデスク  
平日 9:00-21:00 土日祝 9:00-17:00  
☎0120-058-098





生活指導係  
おすすめ

# 延岡の旬レシピ

Nobeoka's seasonal recipe



## 3種きのこのペペロンチーノ



エコーブマーク品 材料（2人分）

こめ油



スパゲティ …… 200g  
ベーコン …… 4枚  
しめじ …… 1パック(100g)  
エリンギ …… 1本(40g)  
まいたけ …… 1パック(100g)  
にんにく …… 1かけ  
唐辛子 …… 1本(輪切り)

こめ油 …… 大きじ2  
スパゲティのゆで汁 …… 大きじ5  
塩 …… 小さじ1/3  
黒こしょう …… 少々



作り方

- ①しめじは根元を切り落とし、子房に分ける。エリンギは長さを半分にして縦に薄切りにする。まいたけは、子房に分ける。にんにくは横に薄切りにして芯を取り除く。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外、適量)、スパゲティを入れて袋の表示時間より1分間短くゆでる。ゆであがる直前にゆで汁(大きじ5)を取っておく。
- ④フライパンにこめ油、にんにく、唐辛子を入れて中火で熱し、香り立つまで加熱する。ベーコン、しめじ、エリンギ、まいたけを加えてきのこがしんなりするまで炒める。ゆでたスパゲティ、ゆで汁を加えて混ぜるように2〜3分炒める。黒こしょうを加えて混ぜる。

### ワンポイント アドバイス

ゆでる際にはお湯1リットルに対して塩小さじ1が目安です。きざみネギを添えると食欲をそそります。



## 農業セーフティネット ワンストップ相談窓口

各農業改良普及センター（県内8か所）に  
**農業セーフティネットワンストップ相談窓口**  
を設置しています！！

窓口では、経営の規模や形態に応じて

- 農業共済
- 経営所得安定対策
- 燃油高騰等対策 ……などの

農業セーフティネットの概要や、  
問い合わせ先(関係機関・団体)を  
紹介しています！

お気軽にご相談ください☺



詳しくはこちらから!!  
「ひなたMAFiN」ページ  
YouTube動画

## 10月の 愛彩クラブご案内

にししな  
愛彩館  
community kitchen



秋の味覚を味わう  
超簡単スイーツ

18日  
(金)

時間：9:30～13:00  
定員：18名  
参加費：1,000円  
講師：JA生活指導係



メニュー  
栗大福  
アップルケーキ



※定員になり次第締め切らせていただきます。  
※大幅に定員に満たない場合は中止させていただくことがあります。  
※万が一事故が発生した場合は自己責任となりますのでご了承ください。

開催場所はいずれも、にししな愛彩館(野田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・お問合せ：営農振興課 23-1891



## 年金のお受取りは JAみやざき 延岡地区本部で

安心  
便利

### 年金感謝デー 実施中!!



年金振込日にJA窓口へ年金をお受け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みやざき延岡地区本部の記事も載っています。

1か月3,100円(税込み)

わが家の  
宝

## すこやかに

出北4丁目  
須田美奈さんの  
長男、次男、長女



須田 琉仁くん (9歳) 平成27年2月22日生まれ  
隼叶くん (6歳) 平成29年11月19日生まれ  
柚愛ちゃん (2歳) 令和4年4月10日生まれ

琉仁くんは明るく元気いっぱい。友達からも慕われ、リーダー的存在です。隼叶くんは重い荷物を率先して持つなど周囲への気配りができる優しい男の子。そろってバスケットボールに夢中。柚愛ちゃんは甘えん坊。みんなのアイドルです。

「人の痛みの分かる優しい子に。健康で3人いつまでも仲良くね」とママ。



## 延岡警察署だより



### 『総務省や電波通信局』 を名乗る不審電話に注意!

最近、自宅の固定電話や携帯電話に、『総務省』や『総務省電波通信局』の職員を名乗り、

- ・あなた名義で契約された携帯電話で、迷惑行為が行われています
- ・数時間以内に、すべての通信が止まります

などとウソを言い、個人情報を知りたい、お金を請求する不審電話が増えています。



総務省に、電波通信局という部署は存在しません!!  
また、総務省のホームページ上でも、  
「電波を停止することに関して  
個人に電話をすることは一切ありません」  
と注意喚起がなされています。

だまされないために...

- ①身に覚えのない電話番号には出ない、折り返しの電話をかけない。
- ②急に「電話(通信)が止まります」は詐欺を疑う。
- ③不審な電話があったら、相手の要求に応じる前に家族や警察に相談を!

宮崎県警察本部  
生活安全部公式「X」



宮崎県警察本部  
公式ホームページ



『電話でお金』  
は詐欺じゃ!

宮崎県警察本部  
生活安全部キャラクター  
『だまされんG(じい)』



## 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

【R7年1月号～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みやざき延岡地区本部総務課 広報係

眠れない夜を

台風10号では、突風と強い雨が戸戸を叩き、眠れないまま朝を迎えました。避難準備をしましたが、大事に至らず良かったです。

〔北方町 Y・K 63歳〕

感激しました

次男からの贈り物の苗木を育てて3年目、10房のシャインマスカットが生りました。とても甘くて、おいしくて感激しました。

〔平原町 K・T 62歳〕

夏野菜のおかげです

菜園で育てた夏野菜のおかげで夏バテせずに暑い夏を乗り切ることができました。さあ、秋野菜の床作り、種まきです。季節の移ろいは早いですね。

〔恒富町 O・S 79歳〕

元気なのは雑草だけ

連日、すごい暑さですが、田

グリーンワン 感謝祭

グリーンワンでは、年金支給日に併せて感謝祭を開催しています。

10月は15日(火)と16日(水)

を予定しています。

肥料や食料品等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。

営業時間：午前8時半～午後6時

大工さんのおかげ？

毎年、カラスに野菜を食べられていましたが、今年は畑の隣で大工さんが作業しているおかげでしょうか被害なしです。

〔小峰町 S・S 60歳〕

豆柴が家族の一員に

豆柴の子犬が家族の一員になりました。ひとり暮らしの私の心を癒してくれます。成長が楽しみです。

〔赤水町 H・H 71歳〕

みんなかわいい

JAだよりでは真つ先に「わが家の宝、すこやかに」を見ます。会ったことのない子どもたちですが毎月、どの子もかわい

ローンセンター日曜営業日 変更のお知らせ

ローンセンターの日曜営業日は6月から毎月第1、3、5日曜日に変更いたしました。営業時間は10：00～16：00です。

10月の営業日は 6日、20日となります。

よろしく願い申し上げます。

融資課

あの青いメガネどこへ

最近、家のなかでの物捜しが増えました。やはり、年のせいなのかな...あの青いメガネの青いメガネどこに行つたのかな？

〔伊形町 K・S 67歳〕

いです。みんな健やかに育ちますように。

〔小峰町 K・M 68歳〕



【全体運】 対人運が活性化。新しい風が吹いてくる予感があります。柔軟な姿勢がチャンスを生かす鍵。短気は禁物。 【健康運】 消化の良い食べ物で胃腸をいたわって。 【幸運の食べ物】 エノキタケ

【全体運】 いつものペースを大切に。気になることを残さないようにしていきましょう。技術向上の学びにツキがあります。 【健康運】 口コミの健康法をチェック。いろいろな試して。 【幸運の食べ物】 ギンナン

【全体運】 好調運です。レジャーの予定を立て遊びに行きましょう。華やかなスポットが特別にお勧め。健康グッズの購入も吉。 【健康運】 喉の痛みは甘く見ないで。早めにケアを。 【幸運の食べ物】 ブドウ

【全体運】 家族との会話を大切に。何げない会話で幸せを育みます。部屋の掃除は念入りに。寝具のクリーニングにツキ。 【健康運】 やけどや急な発熱に気を付けて。適宜休憩を。 【幸運の食べ物】 クワイ

【全体運】 あれもこれもと気持ちに任せそう。動く前に状況整理を。冷静になればなんとことあります。優先順位を見極めて。 【健康運】 生活が不規則にならないように早寝早起きを心がけて。 【幸運の食べ物】 カボス

【全体運】 運勢は穏やか。やりたいことを始めましょう。遠慮しないで積極的に発言を。迷ったときは相談すると道が開けます。 【健康運】 体に合わない下着は避け、良い姿勢を保つて。 【幸運の食べ物】 エリンギ



# チャレンジ

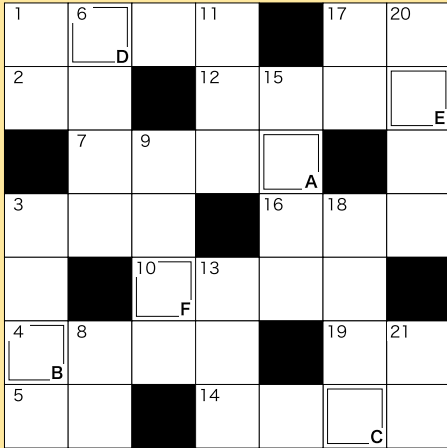
お楽しみ賞品付き  
家計の手助け

# 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10日(木)締め切り(必着)



### ヨコのカギ

- 1 香り高い高級キノコ
- 2 環境問題に世界——で取り組む
- 3 のどの——を覚えて水分を取った
- 4 財布やスマホを入れます
- 5 表ではありません
- 7 レインボートラウトとも呼ばれる魚
- 10 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- 12 命を持つものこと
- 14 バンガローやロッジより設備が充実しています
- 16 港を示す地図記号はこの形
- 17 富有、次郎、市田といえば
- 19 地震のときに感じるもの

### 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みやざき  
延岡地区本部総務課  
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。



## 「ツキアカリ」

●9月号の正解

### タテのカギ

- 1 たき火やかまどにくべるもの
- 3 葛根湯は——薬の一つです
- 6 建物や壁に囲まれた小さな庭
- 8 土の中で「ジーツ」と鳴く虫
- 9 印刷ではなく——のサイン
- 11 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
- 13 ——心と秋の空？それとも女心？
- 15 海水と淡水が混じり合っている湖
- 17 アヒルの原種です
- 18 勾玉のような形をした——ナツ
- 20 パンダの好きな遊びの一つ。落ちないか心配
- 21 近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

### 9月号の当選者

- |       |    |    |     |   |
|-------|----|----|-----|---|
| 北一ヶ岡  | 佐藤 | 藤原 | 美紀子 | 様 |
| 松原町   | 小泉 | 田代 | 美市  | 様 |
| 恒富町   | 小田 | 別府 | 新代  | 様 |
| 平原町   | 上別 | 長  | 康里  | 様 |
| 北町    | 末佐 | 藤中 | 真子  | 様 |
| 平田町   | 佐竹 | 崎  | 操子  | 様 |
| 細見町   | 竹宮 | 甲  | 子子  | 様 |
| 大門町   | 宮  | 斐  | 子子  | 様 |
| 尾崎町   | 甲  | 田  | 賀子  | 様 |
| 尾崎町   | 柳  |    | みさお | 様 |
| 北方町   |    |    |     |   |
| 南久保山子 |    |    |     |   |

### ♋ 魚座

2/19~3/20

【全体運】  
先人の考えに触れれば得るものがたくさんあります。読書もお勧めです。先輩の意見も参考に、古都探訪にツキ  
【健康運】  
スポーツやウォーキングを楽しんで、深呼吸が◎  
【幸運の食べ物】  
サツマイモ

### ♒ 水瓶座

1/20~2/18

【全体運】  
追い風が吹き状況に進展があります。その中で新しい課題も見えてくるでしょう。ポイント思考が吉と出ます  
【健康運】  
薬や健康食品は取り過ぎないよう用量を守って  
【幸運の食べ物】  
クレンソウ

### ♈ 山羊座

12/22~1/19

【全体運】  
運勢は荒れ模様。思い通りにならないことが多いですが明るい兆しも見えています。プレッシャーに目的に向かってまい進を  
【健康運】  
肌ケアは念入りに。ばんそうこうを携帯して◎  
【幸運の食べ物】  
チンゲンサイ

### ♏ 射手座

11/23~12/21

【全体運】  
交友関係が活発化。一緒に頑張れる仲間が見つかりそう。セミナーや趣味の集まりへの参加も吉。落とし物には注意  
【健康運】  
運動不足にならないよう小まめに体を動かして  
【幸運の食べ物】  
シメジ

### ♍ 蠍座

10/24~11/22

【全体運】  
上昇運です。難しいと思っていたことも少しずつ進み始めます。諦めずに継続しましょう。買い物にツキ  
【健康運】  
体力向上のチャンス！スポーツも楽しめます  
【幸運の食べ物】  
トウガン

### ♎ 天秤座

9/23~10/23

【全体運】  
バワフルに過ごせます。ただ周囲から頼りにされて大変な面も。全力でやっても手が回らないなら早めに説明を  
【健康運】  
ストレスを感じたら積極的に気分転換を図りましょう  
【幸運の食べ物】  
ゴボウ

モナ・カサンドラ



# シェフ永井のおすすめ



## ナメコとエノキタケの酢の物

### 材料（2人分）

- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| ナメコ（足付き）…… 1パック         | オクラ …………… 4本<br>（塩でこすりゆでる）     |
| エノキタケ …………… 1/2パック（3等分） | キュウリ …………… 1/2本<br>（輪切りにし塩でもむ） |
| ●土佐酢                    | おろしショウガ …… 小さじ 1/2             |
| かつおだし …………… 100ml       | いりごま …………… 少々                  |
| 薄口しょうゆ …… 大さじ 1         |                                |
| みりん …………… 大さじ 1         |                                |
| 酢 …………… 大さじ 1           |                                |
| 砂糖 …………… 小さじ 1/2        |                                |

### 作り方

- ①ナメコとエノキタケは石突きを落とし、ゆでてざるにあげ冷ましておく。
- ②土佐酢の材料を鍋で沸かし、冷ます。
- ③①を②に漬け、味を含ませる。
- ④③に小口に切ったオクラ、キュウリを入れ混ぜ合わせ、器に盛り付け、おろしショウガ、いりごまをのせ出来上がり。



## マイタケとシメジのカレーナムル

### 材料（2人分）

- |                           |                |
|---------------------------|----------------|
| マイタケ …………… 1パック           | 塩 …………… 少々     |
| シメジ …………… 1パック            | ナンプラー …… 小さじ 1 |
| サラダ油 …………… 適宜             | レモン汁 …… 小さじ 1  |
| ニンニク（みじん切り） …………… 小さじ 1/2 | 黒こしょう …… 少々    |
| カレー粉 …………… 小さじ 1          | レモンスライス …… 1枚  |
| しょうゆ …………… 小さじ 1          | 青ネギ …………… 少々   |

### 作り方

- ①フライパンにサラダ油をひき、ほぐしたマイタケとシメジ、ニンニク、カレー粉を入れ中火で炒め、仕上げにしょうゆを入れる。
- ②ボウルに①の材料を入れ、塩、ナンプラー、レモン汁、黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩置く。
- ③器に盛り付け、レモンスライス、青ネギをのせて出来上がり。

広報誌先月号が校了してホッと  
している、そのとき突然ぐらり。大  
きな揺れに心臓がドキドキ。その後、  
気象庁から初めて発表された「南  
海トラフ地震臨時情報（巨大地震注  
意）」に「ついに来たか」と暗澹たる  
気持ちになった方も多いのでは。そ  
の上「30年以内に発生する確率70％  
80％」「県内死者最悪3万5千人」な  
どと新聞、テレビ等から報じられ不  
安は増すばかり▼「南海トラフ」の  
ことが頭を駆け巡り、避難場所や避  
難バッグの中身確認、家具等の固定  
などの対策に追われたものです。山  
場といわれた1週間が過ぎ、さらに  
1カ月も経つと「のと元過ぎれば……」  
で、たいていの人は日常に戻ったよ  
うです▼県南に大災害をもたらした  
台風10号も記憶に新しいところ。  
「キケンな暑さ」は峠を越したとは  
いえ、まだまだ日中は厳しい暑さが  
続きます。近年の異常気象にはお手  
上げです▼少子高齢化も深刻。特に  
担い手不足に悩む農業にとっては  
「有事」と言っても過言ではありま  
せん。つまり戦争や大規模自然災害  
などの非常事態と同じレベルにあ  
るということです▼暗い話が続き  
ましたが「一寸先は闇」。最近は「じ  
たばたしても仕方ない」との心境に。  
1日、1日を大切に生きることに。人  
生、これに尽きることを先の地震で  
確信しました▼朝夕はすっかり秋  
の気配。稲刈りが始まります。願う  
はもちろん「豊作」。農家のみなさ  
んの満面の笑顔が絶えない秋にな  
りますように。

（哲）

## 編集後記







総合葬祭

# プリエール延岡 だより

## 秋です ウォーキング始めませんか

運動に適した季節になりました。  
 新たに運動しようと思っても難しいものですが、運動習慣がなくとも手軽に始められるのがウォーキングです。夏バテで低下した体力の回復や力ロリーオーバーを防ぐためにも思い切って始めてみませんか。

### 目標は「週5万歩」

スポーツ庁の調査で「週3日以上、1日1時間以上ウォーキングする人」と「週1日未満で1日30分未満のウォーキングをする人」を比べたところ、70代男性で1:5倍、女性では1:7倍、運動量の多いグループの方が生活の充実を感じている人が多くなりました。50代、60代でも同様の傾向が見られたそうです。

ところで日常のウォーキングの適切な運動量は一体どれぐらいなのでしょう。早稲田大学スポーツ科学学院の渡邊大輝助教の研究によると、例えば日々の歩数が5000歩未満の高齢者が1000歩増やすだけで、死亡リスクが23%低下するそうです。これは10カ

月程度、寿命を延ばすことにつながるそうです。

歩けば歩くほど健康に良いのかと言えば、そうではありません。研究によると効果は5000〜7000歩で頭打ちとなり、よく耳にする「1日1万歩」は必要ないという結果になりました。

つまり「1日7000歩」を目標にすればよいこととなります。1週間で約5万歩。毎日連続して歩く必要はなく、1週間トータルの歩数で良いとされています。平日は軽く歩き、週末に足りない距離を補うようにすると負担になりません。

暑い日や雨の日、体調がすぐれない日は無理をせずに、歩ける日に少し長めに歩くことで調整しましょう。運動は無理なく続けることが重要。「週5万歩」を目標に健康で充実した毎日を送りましょう。



## 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

### 〔延岡市〕

故人お名前 年齢 喪主 ご住所

本田 三郎様 84 猪須智美 鯛名町

須藤サエノ様 94 喜 義北川町川内名

須田 博巳様 70 アツ子 松原町

新名満州男様 85 貞 子 北川町川内名

日吉 昭一様 76 洋 子 片田町

尾崎 常様 85 フミエ 小野町

馬場スズ子様 90 服部幹子 恒富町

富高アヤ子様 93 邦 雄 長浜町

甲斐スズ子様 94 久 喜 出北

廣瀬トシエ様 94 憲 嗣 吉野町

佐藤 悦子様 82 浩 一 新小路

星野シゲ子様 93 共 実 細見町

磯川ハル子様 98 福 美 北浦町宮野浦

田中マキノ様 97 早百合 北川町川内名

宮田 忠様 76 傑 舞野町

菊池 耕一様 69 たまた代 稲葉崎町

甲斐ノブ子様 86 久 志 古城町

清家 海斗様 24 正 基 桜ヶ丘

太田 詔英様 80 和 子 北方町菅原未

持原 昇様 83 敏 子 石田町

矢野 次子様 86 哲 舞野町

成岡智恵子様 83 弘 二 南一ヶ岡

門田凱歌夫様 82 ケイ子 柚の木田町

小林 邦茂様 75 敏 秀 柚の木田町

早瀬ひろみ様 76 今朝男 舞野町

川野 環様 84 祐 弘 北浦町三川内

高浦宗一郎様 74 えみ子 古城町



(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

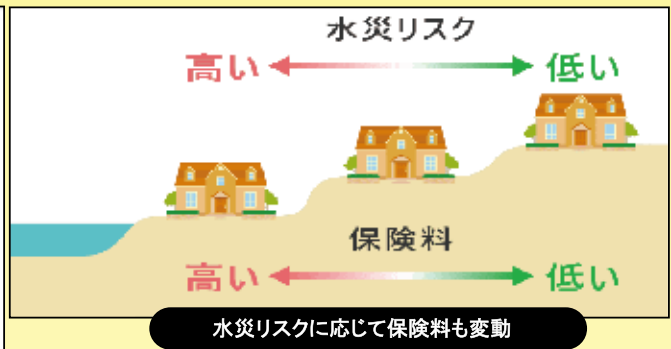
- 他保険会社にご加入の皆様へ
- ◆ JA共済から大切なお知らせです！



## 最近こんな悩みはありませんか???

- 大きな災害があった時に自分の建物、家財が保障されるのか心配。
- 加入中の保険にどんな保障がついているのかわからないので一緒にみてほしい。
- 更新時期ではないが、保険料が高いため見直しできないか？
- 昨今の火災保険料の値上げにより、今後(2024年度)の値上げが心配。

2024年度より!



JA共済の

オススメ!

建物更生共済

むてきプラス なら!

### JA共済 建物更生共済むてきプラス 4つのポイント

**Point 1** 台風・地震などの自然災害に強い!

火災や盗難はもちろん、自然災害、地震による損害もしっかり保障します。

**Point 2** 満期共済金がある!

掛け捨てではないので、将来的なメンテナンス費用などの準備もあわせてできます。

**Point 3** いろいろな出費も安心!

とりかたづけの費用や消火にかかった費用、当面の生活に必要な費用などもお支払いします。

**Point 4** ケガにも備えられる!

火災や自然災害によってケガをされた場合、傷害共済金をお支払いします。

JA共済は、被災されたご契約者さまのもとへ  
JA職員が駆けつけ、迅速で丁寧な被害調査を行います。

お問い合わせは、お近くのJA窓口へ



JAだより10月号 No.414

宮崎県農業協同組合延岡地区本部 〒882-0033 宮崎県延岡市川原崎町 281 番地 1  
発行日/令和6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みやざき延岡地区本部 個人情報保護方針に基づき適正に取り扱います。