

JAと組合員をつなぐ情報誌

No.608

# JAみやざきひゅうが

1

2025  
January



あけまして  
おめでとう  
ございます

特集

- ・新年のご挨拶
- ・2024 日向地区本部 年間まとめ
- ・好きです農業。



JAみやざき組合長  
栗原俊朗

# 謹んで初春の お慶びを申し上げます

新年あけましておめでとうございます。

皆様には、旧年中、JAみやざきの事業・活動に  
対し、格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申  
し上げます。新しい年を迎え、皆様のご健康とご多  
幸をお祈り申し上げます。

昨年は、地震や突風、大雨などの自然災害や異常  
気象による農産物の不作や世界・国内情勢などによ  
る飼料・資材・燃油価格の高止まりなど、農業経営  
への影響も多大なものがありました。また、鳥イン  
フルエンザが宮崎を含め全国各地で発生したほか、  
国内で初めて牛ランピースキン病が確認されるな  
ど、改めて家畜防疫の徹底に対し気を引き締めなお  
したところでもあります。

国では、食料・農業・農村基本法が25年ぶりに改  
正され、食料安全保障の強化とともに食料や生産資  
材の国内生産力拡大などを進める方針が打ち出され  
るなど、農業構造転換に向けて政府はかじ取りを進  
めております。

私たちJAみやざきも、昨年4月に宮崎県内の13  
JAが一つになり、JAの単一組織で農畜産物販売

額が全国最大となる組織となりました。現在、組合  
員の皆様のご協力と地域の支えをいただきながら、  
少しずつではありますが、業務集約による合理化や  
スケールメリットの発揮に向けて基盤整備を進めて  
いるところです。

本年は、3月1日にJA宮崎中央会、JA宮崎経  
済連、JA宮崎信連に加え、3つの畜連（西諸、児  
湯、東白杵）が「JAみやざき」に統合します。販  
売や仕入機能の強化、各部門の専門性向上などに取  
り組み、今後の厳しい環境変化に対応できるよう組  
織基盤を固め、組合員が安定的に営農活動を継続で  
きるよう、各支援機能やサービスの充実・向上に向  
けて取り組んでまいります。

皆様と共に、明るい未来を築いていけるよう、役職  
員一同、全力を尽くしてまいりますので、引き続きご  
支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。  
本年が皆様にとって幸多き年となりますことを祈  
念申し上げます。ご挨拶と致します。

令和七年一月

## 宮崎県農業協同組合

代表理事組合長

栗原 俊朗

副組合長（JA宮崎経済連会長）

坂下 栄次

副組合長（JA宮崎経済連副会長）

平島 善範

## 日向地区本部役員

地区本部長

海野 真吾

常務理事

西田 実歳

副本部長（非常勤）

中田 和明

非常勤理事

鈴木 聖司

常勤監事

奈須 誠

# 2024 日向地区本部 年間まとめ

1月



JA日向  
合併50周年記念式典

2月



完熟さかん感謝祭

3月



高校生  
ミニトマト  
選果場見学

4月



JAみやざき 発足式

5月



わくわく  
あぐりスクール開校式

6月



平兵衛酢部会  
市長贈呈式

7月



小学生  
八菜館ひちや店見学

8月



新米フェア

9月



長寿会  
グラウンドゴルフ大会

10月



家の光大会・  
女性フェスタ

11月



宮崎特選米  
県知事贈呈式



# 椎葉の七草を より多くの人に知ってもらいたい



# 好きです農業。

椎葉村

中瀬 博光 さん(75)

椎葉村小崎地区の約10アールのハウスで夏秋ミニトマトと七草を栽培している中瀬さん。約15年前の定年退職を機に、水田だった場所にハウスを建て、栽培を開始しました。夏秋ミニトマトが終わる毎年11月ごろから、年始出荷に向けた七草の定植が始まります。中瀬さんは「七草はもともと自生していた植物なので、防除などの手間が少なく、栽培しやすいのが特徴。椎葉村の気候を活かし、きれいで美味しい水と空気の中で大切に育てている」と話します。



七草農家として特に気を付けている点は、「均一な大きさと量になるよう栽培管理し、七種類をきっちり揃えることだ」と話す中瀬さん。10戸が在籍する椎葉村七草部会では、目揃え会を通じて自分たちのハウスの状況を確認し合い、情報交換を行っています。出荷準備の終盤には、揃わなくなりそうな品目や余りそうな品目をお互いに調整し合い、部会全体でより多く出荷できるよう工夫しています。

今年度の七草の収穫は12月25日ごろから始まり、数人のお手伝いの方を雇い、年末年始を返上して七草を洗う作業や約3000個のパック詰め作業を行います。そして、1月3日ごろから出荷開始。中瀬さんは「年始の七草の出荷が終わると、ようやく1年が終わったなとやりがいを感じる」と笑顔で話します。

日本全国で正月明けの1月7日に無病息災や健康長寿を願って食べられる七草粥。今後の目標を尋ねると「椎葉の七草をより多くの人に知ってもらい、毎年食べてもらいたい。日本の伝統的な食文化を子どもたちにも継承し続けるため、続けられる限り頑張っていきたい」と語ります。



# 野菜

## 《スイートコーン》



営農指導課 大越 崇景

露地栽培は1月下旬から播種が始まります。管内の主な品種はゴールドラッシュです。播種の1週間前までにトンネル・マルチ被覆を行い地温を18〜20℃に確保しておくことが大切となります。

また、スイートコーンは直根性で伸びが早いので、基本的には移植栽培に向かない植物です。直播が理想であり、播種は深さ2〜3cm前後で1穴に2粒まきとなります。残りの種子は予備用としてペーパーポットかセルトレイで育苗する事をおすすめします。

覆土は2〜3cmとし、軽く鎮圧してあげましょう。発芽適温としては、25〜30℃で平均気温が15℃で7〜10日、10℃以下では2週間以上を要します。発芽から草丈40〜60cm（葉が直立させた状態）で、6〜9枚の葉が抽出する（展開葉では5〜6枚）雄穂分化形成期であり、栽培の良否を決定する重要な時期となります。よって、播種後20〜30日頃の間引きや展開葉5〜6枚が1回目の追肥のタイミングになるので栽培管理を徹底しましょう。



## 《冬春ミニトマト》



営農指導課 山倉 愛

早いところでは、春先以降に向けた「増枝」が始まりますが、低樹勢のまま増枝を行うと更に樹が弱り、それに伴い花房品質も悪くなることに加え病害のリスクも高まります。結果として3月以降の収量に影響しますので、樹勢に不安があるようなら今月の増枝は見送り、樹の回復を待つてから行いましょう。

また、依然として気温も低く、12月より上向くとはいえ日射量も少ない時期になります。摘葉と玉出しによりなるべく果実への日当たりを良くし、着色促進に努めましょう。本葉については、風通しや採光性を考慮し、樹勢に影響がない範囲で極端に込み合わない程度に枚数調整しましょう。

病害については、主に疫病と灰色かび病の時期ですので、予防主体での防除を行います。疫病については、発生を確認し次第被害部を速やかに圃場外に持ち出した後、徹底防除し初発で収めるようにしましょう。

地温・培地温も上がりにくい時期ですので、根の動きも鈍くなっています。根が弱いまま春先を迎えると、蒸散量に吸水量が追いつかず「しおれ」が発生しやすくなります。発根剤や酸素供給剤を活用することも、



土壌・培地内が過湿にならないよう意識するなどこの時期から根を動かすことを意識した管理を行いましょう。一方でかん水・給液量が少なくなると、それに伴い養分を与える機会が減りますので過湿防止を意識しすぎて肥料不足にならないよう注意しましょう。

## 《スナップエンドウ》



第2センター 里沙 迫

水管理について、平均気温が平年より低いか並の予報が出ています。かん水量を極端に減らさず、乾草させないよう注意しましょう。肥培管理について、着莢負担がかかり始め樹が弱り傾向になる時期と見られます。葉色に注意しながら、10aあたり窒素成分1kgを週1で施用しましょう。

病気の発生について、晴れ間は平年並の予報で、降水量は平年並か少ない予報が出ていますが、引き続き灰色カビ病の発生に注意しましょう。定期的な予防薬の散布、早期発見を心がけ蔓延防止をお願いします。換気を積極的にを行い、ハウス内の空気が滞留しないようご注意ください。



夜間はハウス内が氷点下にならないよう、再度暖房機の設定温度の確認をお願いします。

また、昼間はハウス内温度が25℃以上にならないよう換気の徹底をお願いいたします。

## 果樹

《きんかん》



第2センター  
久保 諄

### ○収穫

いよいよ収穫が始まります。

へ夕周りの緑色が黄色

に変わったのを目安に収穫をしましょう。果実同士が傷つけ合わないよう2度切りを徹底しましょう。収穫後の果実は打ち身や傷を付けないように、ていねいに扱きましょう。

### ○水管理

土が乾きすぎない程度に散水を行います。樹の上部（頭上スプリンクラー等）からの散水は裂果等の原因になりますので、可能な限り下部からの散水が望ましいです。

散水を全くしないと樹勢の低下や来年の発芽等に影響が出る可能性がありますので少量でも散水を継続して行いましょう。

### ○温度管理

着色促進に適した昼温は15℃です。昼間の温度が上がりに過ぎないように注意しましょう。

夜温はハウス内の実温が0℃を下回らないように加温



をしましょう。事故を避けるため加温機が問題なく動いているか定期的に確認しましょう。

### ○病害虫防除

【ハダニ】乾燥状態で増殖しやすくなりますので、早期発見・防除に努めましょう。

## 花き

《シキミ》



第2センター  
新井 静

12月から休眠期に入ります。アタックオイルをサビダニ類対策として散布しましょう。越冬する

ダニがいる可能性があるため、個体数が増える前の2月中旬（春彼岸出荷前）に防除を行うのがポイントです。園地を定期的に観察し、病害虫の早期発見に努めましょう。

《スイートピー》

1月は2〜3月の開花に向けて、かん水・追肥を定期的に行いましょう。かん水は生育、着花状況を考慮して行い、追肥は段階的に薄くしていきます、量を増やすようにしましょう。



《ランキユラス》

温度管理については、昼温は15℃前後、夜

温は最低5℃を目標に行います。水管理については、土

が十分に湿っている場合はかん水を控えてください。

1番花の採花前後から液肥による追肥を行います。土

壌水分が多い場合は、葉面散布剤を使用しましょう。

害虫類は早期発見に努め、予防的な防除を行います。特に、アブラムシ類やアザミウマ類はウイルスを媒介するため、定期的に防除を行います。

《施設花き共通》

ハウス内の湿度過多による水滴や灰色かび病の発生により、花シミが発生します。そのため、曇雨天時はかん水を控え、換気を良くするとともに、循環扇や、暖房機を定期的に燃焼・送風し、乾燥した空気を循環させるなどの対策を行い、結露を防止しましょう。

気温が低く、0度以下になることが想定される場合は、加温機の稼働を確認して帰る様にしましょう。凍害を受けた場合は、直ちにサイド、妻窓を開け、ハウス全体を遮光して直射日光を避け、葉温が急激に上昇するのを防ぎます。また、循環扇を稼働させ、水を葉表面散布し湿度を高めます。その後は、状況を見ながら、液肥を施用します。草勢を見ながらの判断が必要です。



## 令和6年12月期児湯子牛市結果 (令和6年12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(%) | 単価    | 増体   |
|----|-----|---------|-------|-------|------|
| 雌  | 279 | 545,162 | 282   | 1,934 | 0.84 |
| 去勢 | 317 | 609,667 | 300   | 2,031 | 0.94 |
| 計  | 596 | 579,471 | 291   | 1,987 | 0.90 |

### 寺迫地区平均価格(売却のみ・税込)

| 性別 | 頭数 | 価格(円)   | 体重(%) | 単価    | 増体   |
|----|----|---------|-------|-------|------|
| 雌  | 2  | 650,650 | 281   | 2,311 | 0.85 |
| 去勢 | 1  | 743,600 | 341   | 2,181 | 1.11 |
| 計  | 3  | 681,633 | 301   | 2,267 | 0.93 |



畜産課  
大野 海那人

的に良い牛がそろっていたように感じました。  
依然として、畜産だけに限らず、様々な業界で物価高により繁殖農家・肥育農家ともに苦しい経営状況が続いていると感じます。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、改善できる箇所を探し、牛房内の環境整備、防寒対策をしましょう。

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過ごしましょう。

## 地域のキラメキ人！



財光寺  
しばや 初弘さん(68)



## 今月は模型製作の達人！



平成21年に五十猛神社周辺の街並みの模型を作ったことで模型製作を始めた洪谷さん。親友の訃報がきっかけで、小さい頃から一緒に遊んでいた街並みを記念に残したいと考え、思い出の場所の模型を製作しました。また、五十猛祭り恒例の獅子舞いを25歳から約18年間務め、その後ひよっこ踊りを教えるようになり、会長としても活躍していた洪谷さん。「長年、五十猛には深い思い入れがあったので、発泡スチロールや木材などを集めて頭でイメージしながら独学で作り始めた」と話します。その後、屋形船や井戸、銭湯など様々な模型を製作してきました。

模型を欲しいという人にあげたり、孫の要望に応えることもあり販売目的ではなく、純粋に作ることを楽しんでいる洪谷さん。「細かい作業は大変だが、やり始めると徹底的に再現したくなる。完成した時の喜びは格別なものがある」と笑顔で話します。

現在は、小さい頃に過ごした納屋の模型を製作中。子供たちに伝えたいこととして「今は蛇口をひねれば簡単に水が出たり、欲しいものがすぐに手に入る時代。現代の子供たちには、昔の生活様式や古い建物の価値を理解し、歴史を学んでほしい」と語ります。



## シリーズ ふるさとめぐり とれたてひゅうが

日向

### 九州伐木チャンピオンシップ& 伐倒祭2025が開催されます!

林業技術や安全作業の向上を目的とした大会で、5種目の競技を通して、チェーンソーの技術を競います。普段なかなか見ることのできない山師のカッコいいチェーンソーさばきは大迫力です。当日は木育ブースやチェーンソーアートもあります。林業・木材の良さを体感してみませんか。

【開催日程】令和7年1月25日(土)・26日(日)

【会場】日向市駅前あくがれ広場

【問い合わせ先】日向市林業水産課 ☎66-1029

諸塚

### 諸塚神楽のご案内

諸塚村で伝承されている神楽の大きな特徴は多くの神楽面が残っていることで、神楽の始まりの「舞入れ」は他では見られない壮観な舞を見ることが出来ます。現地に赴くことが出来なくても、諸塚村観光協会ホームページやYouTubeでその雰囲気がお楽しみいただけます。

・戸下神楽

【日程】令和7年1月25日(土)～26日(日)

【場所】荒谷(あらだに)地区 戸下(とした)集会所

・南川神楽

【日程】令和7年2月1日(土)～2日(日)

【場所】南川地区 小払(おばらい)集会所

※都合により変更になる場合があります。開催時間等詳しくは諸塚村観光協会ホームページをご覧ください。

もろつかナビ

検索

【問い合わせ先】

(一社)諸塚村観光協会

\*毎週水曜日休館

☎65-0178

諸塚村教育委員会

☎65-0072



門川

### 遊びながらさかな博士に!! 『門川の魚かるた』



門川町と宮崎大学の連携事業で誕生した「門川の魚図鑑」をもとに制作された「門川の魚かるた」が、絶賛発売中です。かるたには門川町で水揚げされる代表的な魚44種が登場し、個性豊かなイラストと写真で紹介されています。かるたの読み札も地域に根差したユニークな内容となっており、遊びを通して地元の魚の知識を得ることができるように工夫されています。是非お楽しみください。

【価格】1セット:1,500円

【購入方法】

(窓口販売)門川町役場地域振興課、門川町観光協会、かどがわ温泉心の杜

(郵送販売)門川町役場地域振興課までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

門川町役場地域振興課 ☎63-1140

美郷

### ～百済王族伝説の証～ 師走祭りが開催されます!



美郷町の三大祭りの一つである「師走祭り」は、百済王族伝説の証とされ千年余の長きに渡り守り継がれてきたお祭りです。異国の地で離ればな

れに祀られている王族の御霊を、年に一度対面させるお祭りで、木城町の比木神社に祀られた王子が、父王を祀る美郷町南郷の神門神社を訪れ再会します。3日間で約90kmもの道のりを巡行する珍しいお祭りです。中でも、初日の「上りまし」、夕闇迫る神門神社付近で天をも焦がさんばかりの神を迎える「かがり火」は荘厳で、そのスケールは誰もが圧倒されます。

【期日】令和7年1月17日(金)～19日(日)

【会場】神門神社ほか

【問い合わせ先】

師走祭り実行委員会(美郷町役場南郷地域課)

☎59-1600

椎葉

### ここにしかない暮らし『ONLY ONE Shiiba』

椎葉村が発行する季刊『ONLY ONE Shiiba』は「ふるさとパンフレット大賞特別賞」にも選ばれた人気冊子です。椎葉村の人の暮らしや受け継がれているものを広く知ってもらいたいと作られたもので、写真や文章で椎葉の風景や暮らしの様子が紹介されています。冊子は椎葉村役場で配布しているほか、郵送も可能です。また、記事はウェブでも閲覧できます。おうち時間に「椎葉の暮らし」を覗いてみませんか?

【問い合わせ先】椎葉村役場 地域振興課 企画グループ ☎67-3203



●全体運…好調運です。努力が実り活躍の機会を得られます。注目されやすいのでおしゃれに力を入れて。レジャーが吉  
●健康運…スマホやテレビはほどほどに。肩のストレッチが◎ 【幸運の食べ物】ロマネスコ

## ■ 肉用牛改良増頭研修会開催!

東白杵郡市畜産農業協同組合連合会と東白杵郡市肉用牛改良協議会は11月29日、東白杵郡市畜連で第26回東白杵郡市肉用牛改良増頭研修会を開催しました。当地区本部と延岡地区本部の生産者や関係者約100人が出席。東白杵郡市畜連の楠田富雄会長(延岡地区本部長)は「令和6年は県内外へ足を運び、より多くの購買者に販売促進ができた年だった。今年も母牛管理の徹底と頭数維持、安定した子牛の育成と子牛価格の高騰を目標にJAと行政で効果的な対策を打っていきたい」とあいさつ。



講演会では、東白杵南部普及センター農業経営課技師の鶴木実花子さんが「生産性向上につなげるためのいくつか

のヒント」という演題、JA宮崎経済連肉用牛課の村上友信さんが「最近の畜産情勢について」という演題でそれぞれ講演を行い、有意義な研修会となりました。また、研修会終了後、生産者総勢60人に牛肉消費券5,000円分が当たる抽選会も行われました。

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!

## ■ スイートピー目揃え会が行われました

当地区本部スイートピー専門部会は12月18日、塩見選果場で目揃え会を開き、生産者や東白杵南部農業改良普及センター、JA職員ら10名が出席しました。花の色付きや開き具合、出荷基準などについて現物を見ながら改めて確認しました。安田靖部会長は「今年度は天候の影響で出荷時期が遅れているが、今後の栽培管理を徹底し年明けからの安定出荷を目指しましょう」と呼びかけました。今季の出荷は11月下旬から始まっており、年明けに出荷最盛期を迎え、3月下旬まで県内を中心に出荷される予定です。



## ■ 露地へべす支部別講習会を行いました

当地区本部平兵衛酢部会は12月20日、管内4戸の園地で露地へべす支部別講習会を開き、合わせて約30名が参加しました。冬場の栽培管理について営農指導員から説明があり、かいよう病の発生軽減のための夏梢・秋梢の除去や土壌改良、病害虫防除などについて確認しました。

また、東白杵南部農業改良普及センター職員による剪定講習も行われ、有意義な講習会となりました。

## ■ 11月・12月期児湯郡子牛品評会開催!

11月6日に11月期子牛品評会、12月5日に12月期子牛品評会が児湯地域家畜市場で行われました。当地区本部管内からそれぞれ1名が優等賞に選ばれました。おめでとうございます。



【11月期】優等賞 黒木秀明さん(寺迫)



【12月期】優等賞 海野太輔さん(寺迫)



## 第4回

# わくわくあぐりスクールが 行われました

12月15日、日向市東郷町の仲深公民館で「第4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、興味を持ってもらうことを目的に毎年4回実施しています。今年度最後となる今回は、5家族17人が参加。講師として前川浩規さん・ふじ子さん夫婦をお招きし、そば打ち体験を通じて、食材の大切さや手作りの楽しさを体験しました。

子供たちは生地をこねる・広げる・切る等の一連の作業を家族と協力しながら一生懸命頑張りました。昼食後に行われた閉校式では、家族ごとに修了証書が贈呈されました。参加者は、「そば打ち体験は初めてだったのでワクワクしてた。とても美味しく出来て良かった」と話していました。



# JAバンクアプリ プラス 新登場!

## アプリで全部できるぞう。



振込・振替



税金・  
各種料金の払込み  
(ペイジー)



カードローン



住所・電話番号  
変更

アプリで完結!  
来店・郵送不要



いつでも  
手続きできるぞう。



JAバンクアプリ プラス

## 利用登録方法



- 1 アプリを起動**

アプリをダウンロードして起動し、

  - 「口座をお持ちの方」
  - 「初めてご利用される方」
  - 「口座を登録して始める」

の順に選択します。

アプリのダウンロードは、  
こちらから。
- 2 JAを選択**

「都道府県」と「JA」を選択して、次へ。
- 3 メールアドレスを登録**

メールアドレスを入力し、  
次の画面で、メールアドレスに届いた  
確認コードを入力。
- 4 口座情報を入力**

「支店番号」、「科目」、「口座番号」を入力し、  
次の画面で、「生年月日」、  
「キャッシュカード暗証番号」を入力。
- 5 アプリ暗証番号を登録**

アプリ起動時に利用する暗証番号を  
登録します。  
※アプリ暗証番号に代わり、ご利用端末に設定  
されている生体認証を利用することもできます。
- 6 利用登録完了!**

アプリのトップ画面が表示されると、  
登録完了です。
- 7 ワンタイムパスワード利用登録**

アプリでの振込にはワンタイムパスワードの利用登録が必要です。

電話番号を選択し、「電話  
番号認証を行う」を押  
下します。

次の画面で先ほど選択  
した「ご登録電話番号」  
から「認証先電話番号」  
へお電話ください。認証  
成功すると次画面へ遷移  
します。

ワンタイムパスワード画面が  
表示されると設定完了です。

JAバンクアプリ プラスの  
ダウンロードは  
こちらから。

●掲載の画面はイメージです。実際とは異なる場合があります。●キャッシュカードと暗証番号の管理には充分ご注意ください。



お困りの際は  
お気軽にヘルプデスクへお電話ください。

※1月1日は終日、受付していません。※緊急時のサービスの利用  
停止についてのお問い合わせは24時間365日となっております。

ヘルプデスク 平日 9:00-21:00 土日祝 9:00-17:00

**0120-058-098**

JAバンクアプリ bankap-ja-helpdesk@dream.com  
JAネットバンクJAバンクアプリ プラス ja-helpdesk@dream.com



期間中進呈上限

1,000ポイント

キャンペーン期間

2025年

1月1日(水)~

1月31日(金)



キャンペーン  
サイトは  
こちら



d払い

ガソリンスタンドなら

JA SSがお得!!

今だけ!

要エントリー

d払いで  
お会計すると  
dポイント

期間・用途限定

+3%還元

初売りキャンペーン

キャンペーン期間中にエントリーの上、d払い(コード)決済すると、お支払金額の3%分のdポイントを還元いたします。

※進呈されるポイントはdポイント(期間・用途限定)で、有効期限は進呈日から約2か月です。2025年2月末頃進呈予定。進呈時期は遅れる場合があります。

※キャンペーンについての詳細・ご注意事項はキャンペーンサイトにてご確認ください。

※正常にお支払完了とならなかったお支払いや、ご購入をキャンセルされた場合のお支払いは対象外です。

## JAみやざき日向地区本部福祉センター

旧年中は、福祉センターの事業にご理解を頂き、御利用いただきましたことを心よりお礼申し上げます。令和7年で開設から18年を迎えますが、地域の皆様との共生を基本理念に、地域福祉の拠点として職員一同、高齢者・障害者の方々に安心して生活して頂けるサービスの提供を行ってまいります。どうぞ、皆様のご支援・ご指導をよろしくお願い致します。

### 【サービス内容】

①住宅型 有料老人ホームグリーンハウス「つるまち」 ☎0982-55-1883

・一人暮らしの高齢者の方に入所していただき、健康管理、食事の提供等で安心な生活を提供します。

②JAみやざきデイサービスセンター(通所介護事業) ☎0982-55-1885

・自宅から送迎により施設に来ていただき、健康管理、機能訓練、入浴・食事の提供、レクリエーションを行い高齢の方の自立支援のお手伝いを行います。

③訪問介護事業(ヘルパー派遣) ☎0982-55-2526

・高齢者の自宅をホームヘルパーが訪問させていただき、健康管理、身体介護、生活介護のサービスを提供します。

④居宅介護支援事業(ケアプラン作成) ☎0982-55-2526

・高齢者の介護について、介護保険制度のご利用について、ご相談に応じます。

⑤認知症対応型 グループホーム(美郷町北郷) ☎0982-68-6608

・認知症の高齢者の方に対して、家族的雰囲気の中で介護・支援をする入所施設です。

介護について、困ったこと、分からないこと、がありましたら、

どんな些細なことでもまず、ご連絡ください。24時間体制でお待ちしております。



【問い合わせ先】福祉センター ☎0982-55-1883

# みんなのひろば



## おたよりキャッチ

●1ヶ月過ぎるのがすごく早いです。「JAみやざき ひゅうが」・「家の光」をいつも楽しみにしています。また、届けてくれる人も明るくて元気をもらっています。ありがとうございます。

(南郷 黒田松子さん)

♪本当に1ヶ月過ぎるのがあっという間です。私も毎月、広報誌を作成していると、時間が経つのが早いなと感じています。季節の移り変わりや日々の出来事を楽しみながら、これからも「JAみやざきひゅうが」や「家の光」を楽しんでいただければ嬉しいです。

●「手軽に体操」の記事を読んで早速、首の運動をしました。まだまだ若いと思っていました。が、思うように曲がらないことに気が付きました。これからは、日常生活の中で意識して体を動かそうと思います。

(門川 山松早苗さん)

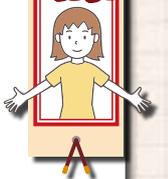
♪「手軽に体操」の記事を参考にしていたありがとうございます。少しづつ体を動かす習慣を取り入れて、健康的な生活を楽しんでくださいね。

●「シリーズふるさとめぐりとれたてひゅうが」に書いていた日向市・美郷町のクリスマスイルミネーションに行ってみたくなりました。また、門川町の無人島で週末キャンプも素敵なアイデアですね。参考にさせていただきます。

(日向 加藤明子さん)

♪イルミネーションは、冬の特別な雰囲気を感じますよね。これからも、地域の魅力をお伝えしてまいりますので、気になる場所へぜひ足を運んでみてください。

## 手軽に体操



本を利用して体を動かしてみませんか？

新しい年の始まり、皆さんはいかがお過ごしですか？

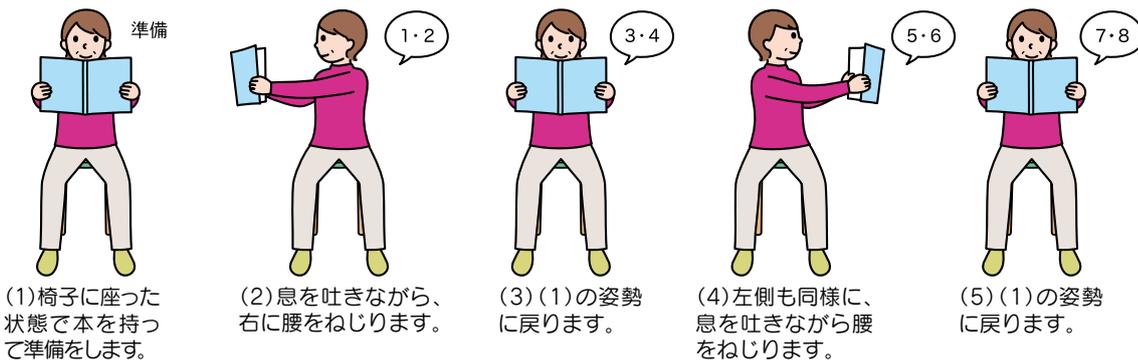
お正月は家族や親戚と一緒に過ごしたり、旅行に出かけたり、自宅でのんびり過ごすなど、さまざまな楽しみ方がありますね。一方、年始にお仕事があり、ゆっくり過ごすのもうしばらくたつてから……という方もいらっしゃると思います。体調管理にはくれぐれも気を付けて、生活環境を整えてお過ごしください。

とりわけ、ご高齢の方は冬場の入浴に気を付けましょう。厚生労働省の研究事業報告によると、高齢者の入浴中の事故は1月をピークに、冬季に多く発生していることが分かります。脱衣所を暖かくしたり、浴槽に入る前かけ湯をしたりとヒートショック対策を取りましょう。さて、今回は本を利用して、腰をねじる運動をご紹介します。仕事の合間に時折体を動かして気分転換を図ってください。今年も健康で幸せな毎日が送れますように……。

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！ 腰をねじる運動



(1) 椅子に座った状態で本を持って準備をします。

(2) 息を吐きながら、右に腰をねじります。

(3) (1)の姿勢に戻ります。

(4) 左側も同様に、息を吐きながら腰をねじります。

(5) (1)の姿勢に戻ります。

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子



水瓶座  
1月20日～2月18日

●全体運…上昇運です。状況は次第に整ってきますから腰を据えて取り組んで。壁を越えることでよりスゴ技に。金運も好調  
●健康運…胃腸をいたわって。消化の良い食事につき 【幸運の食べ物】クワイ



# 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** 1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。

### 11月号の当選者

- 日向 田部井明子さん 北郷 岩倉 正行さん
- 日向 奈須 洋子さん 椎葉 尾前 善心さん
- 美々津 石田香代子さん



12月号の答えは『セイカタイ』でした!

## 1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。

Blank area for writing opinions and comments.

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7年 1月29日(水)

### 今月号のプレゼントは

“日向夏ドレッシングセット(ごま・玉ねぎ)”です。



おたよりキャッチへの掲載  可  不可  
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



- ①まだミルクだけです
- ②音の鳴るおもちゃで遊ぶこと
- ③芯のある子に育ち豊かな人生を送れるように

東郷  
こだま  
兒玉  
あんり  
杏稜ちゃん(5ヶ月)

①好きな食べ物 ②好きなこと ③名前の由来

◎ 兒玉 健太郎さん・稜都さんのお子さん

ご両親からひとこと とにかく元気にすくすく育ってね♥

## おすすめランチ



▲巨なば丼 1,100円



▲【冬季限定】  
生なば南蛮 1,000円



諸塚村「どんこ亭」

住所: 諸塚村大字家代3068  
(諸塚村観光協会 しいたけの館21内)  
TEL: 0982-65-0178(しいたけの館21)  
営業時間: 11時30分~14時(13時30分L.O.)  
17時~21時(20時L.O.)  
※夜の営業は前日までの完全予約制  
営業日: 水曜日(祝日の場合は翌平日) 駐車場: 有

諸塚村観光協会しいたけの館21に併設されている「どんこ亭」さんは、諸塚産椎茸をメインにした料理が楽しめる、魅力的な食事処です。特に大きくて肉厚な椎茸を使った「巨なば丼」は、噛むとその豊かな旨味が口いっぱいに広がり、椎茸の風味と食感を存分に楽しむことができる一品です。また、冬季限定の生なば南蛮も大変人気のメニューです。

毎月7日・8日は「諸塚なばの日」イベントを開催しており、椎茸に関する嬉しいサービスも人気の「どんこ亭」さん。諸塚産の椎茸とお米の美味しさを存分に引き出した料理を通じて、自然の恵みを体感してみてください。

南郷

# ひむかのたまご

黒田 真峰さん  
くろだ まほ



### お仕事は？

ヤマサンTree Farmで働き始めて6年目になります。

### 趣味や休日の過ごし方は？

趣味は読書です。休日は日向や延岡へ買い物に行くことが多いです。また、静かなカフェを巡ることも好きで、いろいろと探索中です！

### 今後の目標は？

いずれは持っている山の使い方を自分で考え、たくさんの方が遊びに来られるような魅力的な山づくりをしたい。

8 8 3 8 5 0 1

85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  
KAORUの  
**フルーツ  
パラダイス**



イラスト：小林裕美子

# カリン

冬の健康をサポートする芳香豊かな果実

カリンのプロフィール

【分類】バラ科ポケ属

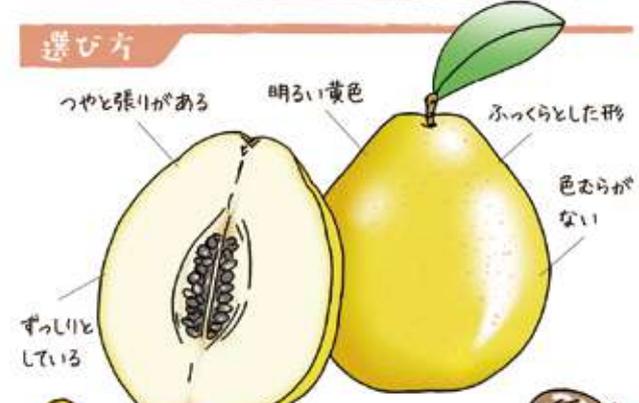
【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】10～12月ごろ

【主な栄養成分】ポリフェノール、ビタミンC、カリウム、食物繊維など



## 選び方



- 傷がある
- 穴が開いている→虫食いかも……

フルーティーな香りは熟している証拠

## 保存方法

比較的日持ちする



黄色く熟し少しべたつきを感じたら早めに使いかろう

**完熟**  
常温・冷蔵保存  
新聞紙で包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室や冷暗所で保存

**長期保存**  
スライスして蜂蜜漬け、果実酒、シロップ漬けなどに

**追熟**(黄緑色が残っている)  
常温保存  
新聞紙などで包んで風通しの良い場所で常温保存  
数日～2週間ほどで黄色が濃くなる

## カリンのいろいろ

**中心の国産**  
山形県、千葉県、神奈川県、山梨県、長野県、奈良県、和歌山県、香川県、愛媛県など  
カリンによく似た果実「マルメロ」  
表面に産毛が生えている→マルメロ  
カリンは皮がつるつる  
果肉を食べるジャムはマルメロで作ったもの



## カリンのナカラ

古くから健康に良い果実として親しまれてきた

**ポリフェノール**  
細菌やウイルスによる喉の炎症を鎮める働き

**ビタミンC**  
免疫カプアップ  
風邪予防や  
疲労回復に  
美肌効果にも期待

**カリウム**  
高血圧予防やむくみ解消に

**食物繊維**  
腸内の有害物質を体外へ排出する働き

## 食べ方・楽しみ方

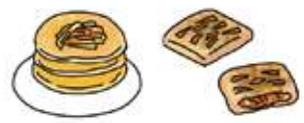
果肉は食べず、加工してエキスと香りを楽しむ

**蜂蜜漬け**  
カリン 適量  
蜂蜜 カリンが浸るくらい



1～3か月  
漬け込むだけ!

1、2か月くらいで実を取り出す  
冷蔵庫、または冷暗所で保管  
時々瓶を揺すって全体にエキスが回るように



パンやヨーグルト、  
パンケーキ、クッキーに  
パイやクッキーなどお菓子作りにも

## カリン酒

|         |       |
|---------|-------|
| カリン     | 500g  |
| 氷砂糖     | 100g  |
| ホワイトリカー | 900ml |

半年～1年程度漬け込む  
半年ほどで飲める  
半年くらいで実を取り出し1年ほど置くとよりまろやかに



**注意**  
種は毒性があるので食べないように!  
加熱・アルコール漬け+加糖加工などで毒性は分解される

## カリンのヒミツ

**歴史**  
古くから薬用や観賞用などに  
平安時代  
日本に移植

中国の書物『本草綱目』  
生薬「栲糖(かりん)」  
酔いさましやたんの除去に効果があると記されている



**花言葉**  
「豊饗」  
香に淡いピンク色の美しい花を豊かに咲かせることから



## 今年も「まごころ」をこめて…

今年もプリエールは、生ピアノ演奏による「献奏」や、人となりを綴った「オリジナル礼状」、「湯灌」などの各種特典を更に充実させ、皆さまに安心・ご満足してご利用いただけるよう努力してまいります。

### プリエール日向

日向市大字日知屋大浜 12002-82

☎ 5 2 - 3 5 8 8

### プリエール財光寺

日向市大字財光寺桃の木 1218

☎ 5 2 - 3 5 4 4

### プリエール門川

門川町門川尾末 8010-1

☎ 6 3 - 4 4 9 9

### プリエール東郷

日向市東郷町山陰丙 747-1

☎ 6 9 - 2 2 0 8

### プリエール美郷

美郷町西郷田代 12341

☎ 6 8 - 2 5 8 8

## 組合員の皆様へ

「宮崎牛・宮崎県産黒牛消費券」および「和牛購入特別割引券」の使用期限は**令和7年2月28日**までです。



期限を過ぎると  
使用できなくなります。



【問い合わせ先】日向地区本部 総務課 ☎55-2500

### 行事予定

- 1/12 成牛市(延岡)
- 1/14 子牛郡共進会(延岡)
- 1/23 子牛セリ市(~24日)(延岡)
- 1/24 理事会

### 理事会だより

JAみやざき第10回理事会が12月25日にJA AZMにて開催されました。

#### 議案

- ① JAみやざき「組合員・利用者本位の業務運営に関する取組方針」の制定について
- ② 資産査定実施規程等の制定について

#### 報告

- ① 高病原性鳥インフルエンザにかかる対策について
- ② マネロン・テロ資金供与対策に関する取組状況の報告について
- ③ 農林水産省による「農業協同組合の経済事業に関する意識・意向調査」の実施について



市場の相場をスマホで確認!  
 農畜産物の市況情報サイト  
**「net アグリ市況」**

日本農業新聞の購読者限定無料サービス

net **アグリ市況**

詳しくはこちら



日農平均価格 品目一覧

| 品名     | 取引量     | 平均単価  | 前日比 | 前週比  |
|--------|---------|-------|-----|------|
| ダイコン   | 389,202 | 136   | ▼2  | △201 |
| にんじん   | 333,800 | 221   | △15 | △28  |
| はくさい   | 874,001 | 107   | △2  | △31  |
| キャベツ   | 877,217 | 86    | ▼6  | △25  |
| ほうれんそう | 36,389  | 1,113 | △10 | △309 |
| ねぎ     | 143,382 | 434   | △14 | △84  |
| 結球レタス  | 408,533 | 190   | ▼6  | △40  |
| きゅうり   | 302,688 | 334   | ▼3  | △88  |
| なす     | 131,517 | 404   | ▼2  | △144 |

net アグリ市況

日農平均価格 主要品目(前市比)

野菜 果実 花き 11日15時05分 7部集計済(税別)

|                          |                             |                           |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| ダイコン<br>1kg 136円<br>2円↓  | にんじん<br>1kg 221円<br>15円↓    | はくさい<br>1kg 107円<br>2円↓   |
| キャベツ<br>1kg 86円<br>6円↓   | ほうれんそう<br>1kg 1113円<br>10円↓ | ねぎ<br>1kg 434円<br>14円↓    |
| 結球レタス<br>1kg 190円<br>6円↓ | きゅうり<br>1kg 334円<br>3円↓     | なす<br>1kg 404円<br>2円↓     |
| トマト<br>1kg 555円<br>33円↑  | ピーマン<br>1kg 540円<br>13円↓    | ばれいしょ<br>1kg 100円<br>12円↓ |

- 約**300**品目の取り扱い!
- 長期的な**市況**の分析に!
- 値決めの**基準**に!



専門紙ならではの**独自のデータを配信!**



日本農業新聞电子版なら  
 「netアグリ市況」に  
**ダイレクトログイン!**

日本農業新聞  
 电子版について



**編集後記**

新年あけましておめでとうございます! 2024年は皆さんにとってどのような1年だったでしょうか。異常気象による農作物の不作が日本全国で問題となり、私たちの生活や経済に深刻な影響を及ぼしました。この経験から、今年はあらゆる改善策を講じて農業の持続可能性を高めていくことが求められます。

さて、今年は「巳年」。へびといえは、知恵や洞察力を象徴する存在として知られています。特に、へびは

再生や変化のシンボルでもあり、私たちもこの年を通して新たな挑戦をし、自己成長を遂げることを目指したいものです。私自身も、2025年は自分の可能性を広げる年にしたいと考えています。新しいスキルを身につけることや異なる分野の人々との交流を通じて、視野を広げていきたいです。皆さんもそれぞれの目標を持ち、共に成長していけるような年にしていきましょう。㊦

**表紙の子供たち**

**平城保育所(門川町)**

平城保育所のぞう組さん21人は、おにごっこやなわとびなどお外遊びが大好きです。最近では発表会に向けた合唱・合奏やダンスの練習を頑張りました。



先生は「卒園するまでにいろんな経験をして、たくさん思い出を作って楽しく過ごしてほしい」と話していました。



## 京風雑煮

丸餅と白みそ仕立ての優しいおいしさ

### 材料 4人分

|                     |       |      |      |
|---------------------|-------|------|------|
| だし                  | 600ml | 白みそ  | 200g |
| ※水1Lに対し、昆布5g、かつお節8g |       | 丸餅   | 4個   |
| サトイモ                | 4個    | 糸がっお | 適宜   |
| ダイコン                | 4cm   |      |      |

### 作り方

- ①だしを作る。水に昆布を入れて3時間置く。その後火にかけ沸く前に昆布を取り出し、かつお節を入れて沸騰直前に火を止め30秒置く。これを布巾でこし、絞らずにそのまま水が切れるまで置く。
- ②サトイモは亀甲形になるようにむき、5mm厚さに切る。ダイコンは5mm厚さのいちょう切りにし、それぞれ米の研ぎ汁でゆでる。軟らかくなったら、水で洗う。
- ③白みそを鍋に入れ、火を付けずに①のだしを加えて溶く。丸餅を入れて中火で5分煮て、火を止めて5分蒸らし、おわんに盛る。
- ④鍋に②のサトイモ、ダイコンを入れて温め、おわんに盛り、糸がっおをのせる。



## 松風焼き

2度びきのひき肉を使って作る、おせちの定番

### 材料 6人分

|            |        |      |        |
|------------|--------|------|--------|
| 鶏ひき肉(2度びき) | 400g   | B    |        |
| A          |        | 酒    | 大さじ3   |
| おろしショウガ    | 5g     | しょうゆ | 小さじ2   |
| しょうゆ       | 大さじ1   | 片栗粉  | 小さじ1/4 |
| 塩          | 小さじ1/4 | 砂糖   | 大さじ1   |
| 卵          | 1/2個   | ケシの実 | 少々     |
| 砂糖         | 小さじ1   |      |        |
| 小麦粉        | 大さじ1   |      |        |

### 作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉とAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②①をクッキングシートに1.5cm厚さの四角になるよう広げ、フライパンで両面を焼く。
- ③Bを混ぜ、鍋に入れて火にかけ、とろみがついたら②に塗り、ケシの実を振りかける。
- ④③を扇形に切って、鉄扇串に刺す。

## 八菜館出荷者ご紹介



東郷

いとう きみよ  
伊東 君代さん(64)  
しげまつ あやこ  
重松 綾子さん(62)



約22年前から団子やおはぎ、惣菜などを出荷している伊東さん。3年前から妹の重松さんも加わり、姉妹で作っています。

使用するお米は父が作り、料理は母から受け継いだというお二人。「皆さんに喜んでもらえるよう愛情を込めて作っていきたい。現状維持で続けられる限り頑張っていきたい」と話します。

