

# のおおが

2

2025  
令和7年 如月

No.418



キュウリ初収穫  
新規就農の瀬戸山さん  
(4面に関連)

## 今月の主なニュース

- JAみやざき中期計画について意見交換…役員と組合員代表 ……2 P
- 楠田本部長が年頭あいさつ ……JA 仕事始め式 ……3 P
- キュウリ初収穫 ……行藤町の瀬戸山さん ……4 P
- 初商、今年もよろしくお祈いします…ふるさと市場 ……4 P
- 関東方面の高級料理店へ ……「金の筍」出荷始まる ……5 P
- 1年間頑張りました ……あぐりスクールが閉講 ……7 P
- 焼ダイコンをタイのスープで、など…シェフ永井のおすすめ ……18 P

## 今月のプレゼント

10名様

こだわりドレッシング  
ミックス野菜



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

ニンジン、コーン、ビートは100%国産。コクのある優しい甘味のドレッシングです。

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！



# J A延岡地区 本部全体朝礼 新年向け意思統一

J A延岡地区本部本館で1月7日、全体朝礼が行われました。監査部、総務部、総合企画部、金融共済部、営農経済部の職員が対象で約100人が出席。楠田富雄本部長の年頭訓示を受けて全員、飛躍を誓い新年度へのスタートを切りました。

楠田本部長は「昨年はJ Aみやざきが誕生して1年目にもかかわらず、それぞれの部署でしっかりと業務に取り組んでいただきお礼を申し上げます。J Aみやざきが目



楠田本部長

「信頼される職員、職場に」

## 組合員代表と意見交換 J Aみやざき

J Aみやざきは12月25日、J A・AZM大ホールで組合員代表との意見交換会を開きました。組合員の声を中期計画に反映するの狙い。J A理事65人と各地区本部の組合員代表者ら約170人が

指すのは事業の高度化、経営の効率化によって農業の振興、地域の活性化を図り、さらなる組合員サービスの充実を行っていくことです」と合併の意義を述べた上で剣豪、宮本武蔵の言葉「万里一空」の書初めを披露。「元旦に揮ごうしたもので『ひとつの目標に向かって努力し続けること』という意味。『努力をする』ではなく『し続ける』ことが肝要です」と継続の大切さを力説しました。

さらに「各部とも一体感と危機感を持って何事にも全力で取り組んでほしい。個人としては常に笑顔で細やかな気配りを忘れない思いやりのある職員を目指していただきたい」と信頼のおける職場、職員を目標に職務に精励するよう説きました。

参加。うち延岡地区本部からは楠田本部長ら22人が出席しました。発足から現在までの取り組み状況や中期計画の概要説明等を受け、参加組合員からは役員体制、現状の課題確認などの意見が出されました。今回の意見を整理したものをも3月の理事会で協議し、6月末の総代会で決定します。

## 青壮年部、全国大会へ

### J A九州沖縄地区青年大会

### 1分間動画コンテストで優秀賞



表彰状を手に喜びの伊東部長(左)と楠田本部長

令和6年度J A九州沖縄地区青年大会は12月9、10日、長崎市で開かれ、1分間動画コンテストでJ A延岡青壮年部が優秀賞に選ばれました。2月27日に埼玉県大宮市で開催される第71回J A全国青年大会に九州沖縄地区代表として出展します。

同コンクールは「『農』の魅力を伝えよう」のテーマで行われ、7県から13本のエントリーがありました。同青壮年部のタイトルは「未来の農家」。制作したのは伊東愛二部長。3歳の男の子がイチゴ狩りの体験や豚舎、農産物の並ぶスーパールを見学することで次第

に「農」に魅せられていくストーリー。プランターの野菜に水を与えながら「俺も農家になりてえ〜」でも、どうしたらなるんやろ?」とつぶやくところでエンドとなるユニークでほのぼのとした内容です。

伊東部長は同23日、J A延岡地区本部を訪れ、楠田本部長に「農業に興味、関心を持ってもらうことを念頭に制作した。皆さんから好評価をいただき嬉しい。全国大会が楽しみです」と笑顔で報告。楠田本部長は「1分間で存分に農業への思いが伝わってくる。伊東部長のナレーションも効果的で楽しい作品だ。全国大会を期待しています」とねぎらいました。

# 楠田本部長が 年頭あいさつ 本館建て替えへ

JA延岡地区本部は1月6日、本館大ホールで令和7年安全祈願祭と仕事始め式を行いました。楠田本部長ら5役と部長、課長、支店長はじめ子会社のプリエール延岡、エネライフ、地域農業振興支援センターの代表ら幹部職員約40人が出席し、職員(家族)の安全と事業繁栄を願いました。

## 令和7年 安全祈願祭 仕事始め式

楠田本部長は年頭あいさつで「3月には中央会や信連、経済連、畜連などがJAみやざきと合併し、7月には参議院選挙が行われるなど今年も多忙な1年となりそうだ。一方で老朽化が進み懸案と



玉ぐしを捧げ、飛躍を誓う楠田本部長



楠田本部長(前列中央)、新成人の花岡さん(前列左から3番目)を囲んで部長、支店長ら

なっている延岡地区本部の本館建て替えに着手したいと考えている。耐震性等に不安があることから速やかに進めていきたい」と本館建て替えに意欲を見せました。さらに「急務なのが次につながる幹部職員の育成。これが一番の仕事だと思う。リーダーとしての資質を備えた職員は多いので楽しみだ」と「企業は人なり」を強調しました。

新成人職員への記念品贈呈式も行われ、楠田本部長から代表して畜産振興課の花岡凌さんに記念品が贈られました。花岡さんは「JA延岡地区本部の職員としての誇りと向上心を持つて業務に励み、農業の発展、地域の活性化に貢献したい」と謝辞を述べました。

## 組合員の皆様へ

～営農と暮らしをサポート～

少子高齢化、省エネルギー、電力需要量の増などに伴い、石油やLPガス業界は大きな岐路に立たされています。

JA延岡エネライフでは、こうした変化に対応するため、引き続き次世代を意識した多角的な事業活動を展開しています。

LPガス、住宅機器等の販売・メンテナンスをはじめ石油、灯油等の安定供給や新車・中古車販売、車検など「プロパン」「石油」「自動車」の3事業を基軸として地域・組合員・利用者に質の高いサービスを提供し、利用者満足度ナンバーワンを目指します。

今後も培った技術、ノウハウを生かし、農繁期における農業用燃料油の割引等コスト削減のお手伝いをさせていただくなど地域密着の事業を推進し、皆様の暮らしをサポートいたします。

JA延岡エネライフ

## 豊作、作業安全願う

### 玉ネギ部会が祈願祭

JA延岡地区本部玉ネギ部会(79人)は1月10日、春日神社で安全祈願祭を行いました。甲斐淳

一副部会長をはじめ同本部の楠田本部長や営農経済部の長野克弘部長、さらに東臼杵北部農業改良普及センター、延岡市などから10人が出席し、豊作や作業安全などを願いました。

定植後の昨年10月の大雨で苗が流出し、計画面積が大幅に下回ったことを受けて甲斐副部会長は「今年は残念だが収量的大幅ダウンは避けられない。加えて生育も遅れている。特に超極早生の『空飛ぶ新玉ネギ』(トップゴールド、アリオン)への被害は深刻だ」と



甲斐副部会長(前列右から2番目)と楠田本部長(同3番目)を囲んで記念撮影

しながらも「生産者の皆さんの力でいい単価で取り引きされることを願っている。全員で心をひとつにして来季へつながる年にしたい」と前向きです。



# むかばき ちから農園



鮮やかなグリーンの瑞々しいキュウリを収穫する瀬戸山さん

## 脱サラして就農

瀬戸山さんが就農を決意したのは田植えや稲刈り、竹林管理など妻、美貴さんの実家の手伝いをしているうちに農業に魅せられたからです。「自然相手に自分のペースで動けるのがいい。しかも農業は地元との関わりが深いので仕事を通して地域に貢献できるのが魅力」と瀬戸山さん。

会社員から転身し、壮大な行滕山が見守るなか黙々とキュウリの収穫に励む行滕町の瀬戸山さん（48）。高鍋町の県立宮崎農業大学の圃場内にある「みやざき農業実践塾」で1年間の研修を得て一昨年7月に就農。「毎日充実しています」と、その表情は念願が叶い生き生きとしています。

## 行滕町の笑顔でキュウリ収穫 瀬戸山さん

このように地域を元気にしたい。瀬戸山さんは「安定収入を投げうつつの挑戦を快諾してくれた妻には感謝しかない」。続けて「化学工場で開発業務に携わってきた経験や資格を品質向上等に生かしたい。当面の目標は2年後に1連棟（約3㍏）増やすこと。地元雇用も積極的にやりたい」と意欲満々です。

この思いが強く屋号を「むかばきちから農園」と名付けました。キュウリを選んだのは「収量が安定しているから。それにキュウリが好物なので」と明快。昨年11月1日に1400本を定植しましたが、同13日の集中豪雨で5連棟のハウス（14㍏）が冠水。「生育が遅れ、一時はどうなることかと心配でしたが無事に育ってくれて良かった」と瀬戸山さん。

収穫は12月中旬から始まりました。毎朝、5時から始め、選別して午前中に延岡綜合地方卸売市場に出荷し、一部を「ふるさと市場」などJAの産地直売所に卸します。午後からは芽摘み、つる下ろしなどの管理に汗を流します。日曜、祭日など仕事が休みの日には美貴さん（36）も選別などの手伝いをして瀬戸山さんをサポート。瀬戸山さんは「安定収入を投げうつつの挑戦を快諾してくれた妻には感謝しかない」。続けて「化学工場で開発業務に携わってきた経験や資格を品質向上等に生かしたい。当面の目標は2年後に1連棟（約3㍏）増やすこと。地元雇用も積極的にやりたい」と意欲満々です。

初商とあって楠田本部長が朝礼に出席。「ふるさと市場は職員の皆さんの努力で地域に根付き、今ではなくてはならない『食の拠点』として多くの市民から支持されて

JA産地直売所「ふるさと市場」は1月5日の初商で先着200人に紅白もちと今年の干支である巳の貯金箱を進呈しました。訪れた人たちは、満面の笑みで買い物を楽しんでいました。

## 初商 ふるさと市場

いる。今後ますますの繁栄を期待しているが、すべては皆さんと農家の双肩にかかっている」と職員を励ましました。混雑を緩和するためオープンと同時に詰めかけた来店者に楠田本部長や川原博之副本部長らが、紅白もちと一緒に買い物かごを手渡しました。今年もセリ、ナズナ、スズナ、ハコベラなど行滕産の「春の七草がゆセット」が大人気。ダイコン、ハクサイ、ミズナなどの冬野菜やポンカン、ミカン、さらに国技館の仕出しコーナー「つかさ」の弁当や惣菜なども好評でした。



買い物客で活気づく店内



朝礼で年頭あいさつをする楠田本部長（左）

# JAたけのご部会 金の筍 出荷始まる

JAたけのご部会は12月23日、早掘りタケノコ「金の筍」を初出荷しました。高野町のJA高野選果場には生産者4人が昨年の約5倍148.8キロを持ち込みました。うちJAブランドの「金の筍」は91.7キロ。全量、東京都を中心に関東方面に出荷します。高級料理店から重宝され、例年1キロ4000〜5000円の高値で取り引きされます。

## 質、量ともに上々

同部会の部会員は18人で管理面積は10畝。小野昭治部会長は「今季は表年に加えて芽が出る8月に雨に恵まれ順調に生育し、質量と



タケノコを選別する小野部会長(右)ら

もに申し分ない」と胸を張ります。

「金の筍」は芽が黄色(黄金)。甘くて柔らかい食感が特徴。空気に触れると光合成で芽が緑色に変色するため土の中に芽があるうちに掘り出します。収穫には経験と高度な技量が要求されます。「金の筍」が育つ南方地区は阿蘇山の火山灰が積もってできた肥沃な土壌で生育環境にも恵まれています。

この日、生産者やJA職員は2L(450〜330g以上)から2S(30〜80g)まで区分けして丁寧に2キ箱に詰めました。年内出荷はこの日だけ。年明けは1月14日から始まります。3月下旬まで続き、4月から1か月間は加工用として出荷します。今季の収量は青果、加工用併せて昨年の2倍の40トを見込みます。



関東地区で人気の「金の筍」

# もち作りを体験

北方学園5年生

JA青壮年部のお米学習に参加した北方学園の5年生20人は12月5日、同校でもち作りを体験しました。

もち米は30キ。青壮年部北方支部の末永悟支部長、女性部北方支部の田島伸子支部長らと保護者の指導で、もちつき器でつきあがったもちを手のひらで丸めました。同学習で稲刈りなどを体験しているだけに出来上がったもちに感激。ホカホカのちは、きな粉や砂糖醤油などにつけて試食しました。



もちを手にご機嫌の児童たちと青壮年部、女性部の皆さん

# 超人気の宮崎牛

グリーンワン歳末感謝祭

JA延岡地区本部は12月12、13日の両日、グリーンワン歳末感謝祭を開きました。好天に恵まれ大勢の人で賑わいました。

2日目の特別企画、宮崎牛の販売は超人気。用意した150パックは20分ほどで完売しました。みそ・しょうゆなどのAコープ商品や肥料、生産・生活資材、防災用品なども大好評。花と野菜の土は4割引き(限定700袋)とあって多くの人が買い求めていました。JAと千徳酒造が共同開発した

「丸くするのは意外に難しかったです。おもちはおいしかった」とみんなご満悦。全児童にも分けあげました。

延岡限定の純米吟醸酒「凜澄」もお歳暮などの贈答用、あるいは「お正月用に」と人気を集めていました。



好評だった宮崎牛の販売



# J A 愛彩クラブ 12月クッキング

# おせち料理に挑戦

J A 愛彩クラブの12月クッキング教室は17日、野田1丁目の「にししな愛彩館」で開かれました。定員（15人）を上回る16人が参加。J A 女性部恒富支部の食農教育アドバイザー、江川幸代さんの指導で「おせち料理」に挑戦しました。

## 定員上回る参加

同教室は「食」を通して農業への理解を深めてもらおうと定期的に開催。今回も16人中12人は一般からの参加と人気の教室となっております。

この日作ったのは「伊達巻き」



手際よく調理していく皆さん

「松風焼き（のし鶏）」「筑前煮」「紅白なます」「きんとん」の5品。3班に分かれ、江川さんの説明に耳を傾けながら手際よく調理しました。試食会では、異口同音に「手軽にできておいしい。さっそくお正月に家族にふるまわなくては」と大好評でした。

毎回のように参加しているという平原町の田中道代さん（72）は「J A のクッキング教室は身近な食材でおいしい料理ができるので、とても参考になります。毎回楽しみにしています。参加者同士の交流も楽しみのひとつ。コロナ禍の時は寂しかったです」と同教室のファンを公言。周囲の人たちも同調していました。



和やかに試食会

## 理事会だより

令和6年度第10回理事会は12月25日、J A ・A Z Mホール2F大研修室で開かれました。2議案について審議し、原案通り可決しました。報告7件、協議事項2件でした。

### 議案

▽ J A 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  
▽ 資産査定実施規程等の制定

### 報告

▽ 高病原性鳥インフルエンザにかかるとの対応  
▽ マネロン・テロ資金供与対策に関する取組状況の報告  
▽ 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  
▽ 法人組合員への宮崎牛消費券の送付

## 1月期子牛品評会

12月19日

- ▽ 優1 井本みつよ（北川町深瀬）
- ▽ 優2 加藤洋子（同瀬口）
- ▽ 優3 竹林畜産（同飛石）
- ▽ 優4 山口裕介（北方町八峽）
- ▽ 優5 織田直行（平原町）

東白杵郡市畜連会場

- ▽ 飼料情勢並びに令和7年1〜3月期の配合飼料価格改定
- ▽ 令和6年度J A 共済コンプライアンス点検結果の報告
- ▽ J A みやざき不祥事再発防止策の取組状況等（10月分）
- 協議事項
- ▽ 中期計画
- ▽ 営農振興ビジョン



世界遺産に登録されている白川郷で

## 年金友の会 東延岡支部等 北陸の旅を満喫

年金友の会東延岡支部、岡富支部等合同企画「北陸2泊3日の旅」は12月11～13日の日程で行われました。東延岡支部の田中昌宏支部長や東延岡支店の窪田智恵子支店長ら29人が参加。雪舞う旅情豊かな北陸の旅を満喫しました。

一行は岐阜県の世界遺産の合掌造り集落「白川郷」や迫力満天の断崖絶壁が続く福井県の国指定名勝「東尋坊」などに心酔。一方で300年の歴史を誇る金沢市民の台所「近江町市場」や福井県の日本海側最大級の海鮮市場「日本海さかな街」なども訪れ「北陸の食」も堪能しました。



頑張りました  
11家族26人

# あぐりスクール閉講

令和6年度最後のJAあぐりスクールは12月21日、11家族26人が参加して開かれ、グリーンワン併設の手づくり食の工房「tuiten（ついでん）」でみそ作りに挑戦しました。

## 最後は味噌作り体験

担当職員から作り方などの説明を聞いたあと、親子で協力して炊いた大豆と麴を混ぜ合わせました。それをミンチにかけ、空気が入らないよう丁寧に詰めました。使用したのは大豆12キ、米麴・麦麴各15キ。1家族5キを持ち帰り、好みで3〜6カ月ほどねかせて出来上がり。特にお母さん方は「どんなおみそができるか楽しみ」と胸を弾ませていました。



連携して大豆と麴を混ぜ合わせる男の子たち

閉講式で川原博之校長（JA副本部長）は「今年はずで稲刈りが中止になって残念だったと思いますが、農業が天候（自然）の影響を受けやすいことが分かったと思います。今年はお米が値上がりしてお母さんたちは大変でしょうが、農家も肥料や生産資材が高騰して厳しい状況にあることを理解してほしい」とした上で「お米は健康の源。たくさん食べて元気な毎日を過ごしましょう」とあいさつ。1人ひとりに修了証書と新米ヒノヒカリ10キをプレゼントしました。馬場健永君（8）は「みそ汁が好きなので、おみそができるのが楽しみ。これで卒業だけドキウイ狩りなど楽しかったです」と1年を振り返りました。

## 弾ける笑顔



ミンチにかけたおみそを丸める女の子たち

# ほのぼの手作り門松

## JAととろふれあい館 地域を元気に



門松作りに参加した皆さん

JA土々呂支部生産組合長協議会は、年末年始の12月18日から1月10日にかけて「JAととろ ふれあい館」に手作り門松を設置、行き交う人の目を楽しませました。

門松は台座高め高さ1.7メートル。製作には同協議会の吉永清会長や富山靖弘運営委員のほかJAの重黒木充常務、和田健太郎常勤監事、山本和史伊形支店長ら11人が参加しました。竹などの材料は事前に近くの山で切り出して準備。当日は2時間

ほどかけて松竹梅、しめ縄、ナンテン、ダイダイ、ユズリハ、センリョウなど飾り付けました。吉永会長は誇らしげに「みんなの協力で今年もりっぱな門松ができた」と大満足。

完成後はJA女性部土々呂支部の中野誠子支部長ら10人の部員たちが、同館で手作り豚汁などを振る舞い労をねぎらいました。

門松設置は地域を元気にしようとして平成2年から毎年、旧土々呂支店に設置。店舗再編により同30年9月から同支店が「ふれあい館」として再生した後も続けています。





あなたもチャレンジ!

# 家庭菜園

## ナス 長い期間の収穫を楽しむ

園芸研究家 ● 成松 次郎

図1 畑の準備

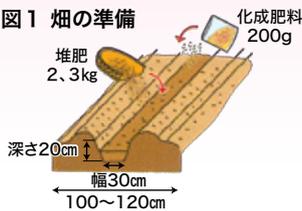


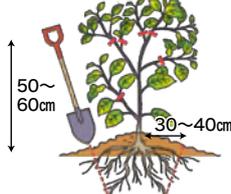
図2 3本仕立て



図3 草勢の判断目安



図4 更新剪定



栽培カレンダー(ナス)

|     | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 冷涼地 |    | ▲  | ▲  | ▲  | ▲  | ▲  |     |
| 中間地 |    | ▲  | ▲  | ▲  | ▲  | ▲  |     |
| 暖地  |    | ▲  | ▲  | ▲  | ▲  | ▲  |     |

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

ナスのふるさとでは、日照量が多く高温のインドです。夏の酷暑でも適切な管理を行えば、夏から秋まで長く収穫を楽しめます。煮る、焼く、揚げる、漬けると用途は多様です。「ナス紺」と呼ばれる色素はアントシアニンの一種で、活性酸素を抑制し、血管をきれいにする効果があります。

【品種】長卵形の「千両(千両)」(タキイ種苗)、長形の「筑陽一」(タキイ種苗)、また地方には在来品種の小ナス、丸ナス、水ナスなど多様な品種があります。

【苗の選び方】ナスの育苗期間は2カ月程度と長いので、苗の購入が便利で、特に土壌病害の青枯病を予防するためには、接ぎ木苗がおすすめです。良い苗は、①本葉が7~9枚ほどで、双葉が残っている②幹が太くて、全体的にずんずんしている③葉脈は鮮やかな紫色④1番花、あるいはそのつぼみが付いている⑤根はポットの底から出さないうえ、しっかりと張っているものです。なお、市販苗が若苗の場合は、一回り大きいポットで1番花が咲くまで育て

ましよ。【畑の準備】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。1週間前に幅100~120cmの栽培床を作り、中央に深さ20cmの溝を掘り、溝1m当りの化成肥料(NPK各成分10%程度)200gと堆肥2、3kgを施し、よく混ぜておきます(図1)。

【植え付け】中間地では遅霜の恐れのないゴールデンウィーク前が適期で、1条植えでは株間60cmとし、ポリフィルムでマルチをして地温を上げておきます。

【誘引・整枝】植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。1番花の下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他はかき取ります(3本仕立て)。その後、1m以上の支柱2、3本を交差させて固定します(図2)。

【追肥・灌水】収穫が始まる頃からマルチフィルムの裾をめくって、1平方m当たり化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、2週間置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。草

勢の判断目安は、健全な花は花柱(雌しべ)がやく(雄しべ)の上に出ている状態です(図3)。また、みずみずしいナスを採るには、十分な灌水が必要で、特に高温乾燥期には毎日灌水します。

【更新剪定】中間地では盛夏(6月中旬~7月上旬)になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなつてきます。この頃に全体の3分の1~2分の1の枝を切り詰める剪定を行い、追肥をして十分な灌水をします(図4)。約1カ月後に良い秋ナスが収穫できます。

【病害虫防除】アブラムシ類、ハダニ類にはマラソン乳剤など、テントウムシダマシにはスミチオン乳剤などで防除基準に従って防除します。

【収穫】開花後20日程度の間のある若い果実を収穫します。

### 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/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

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



# 営業時間の変更について

平素よりJAみやざきをご利用いただきありがとうございます。  
誠に勝手ながら運営体制維持のため、試験的に一部の支店において下記のとおり**窓口業務を休業しております**。  
皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

休業時間

**11:30~12:30**

対象店舗

**伊形支店 / 恒富支店 /  
東延岡・岡富支店**

※店舗に設置しているATMの営業時間は変更ございません。

 **JAみやざき 延岡地区本部**

子どもたちの未来に  
食の安心をつなぐ

こく しょう こく さん  
**国 消 国 産**

 **JAグループ**

私たちの**国**で**消**費する食べものは、できるだけこの**国**で**生 産**する



その考え方を **国 消 国 産** といいます。



日本は今、食料の  
約**6割**を輸入に  
頼っています。

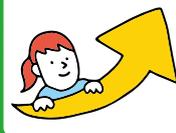


もしも輸入が難しくなって、  
必要な食べものが足りなくなったら  
…農畜産物は、足りなくなったから  
といって、すぐに生産を拡大するこ  
とはできません。だから、日ごろから  
「国消国産」を進めることが、とても  
大事。「国産」をもっと食べましょう。



**国産**を食べると、**いいこと**いっぱい!

自給力アップで、  
いざというとき安心!



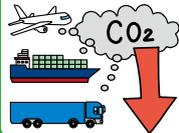
日本の農業を  
食べて応援できる!



おいしくて安全・安心な  
食事を実現!



輸送で出るCO<sub>2</sub>を  
減らし、SDGsに貢献!



こく しょう こく さん  
**国 消 国 産**

が日本の食の未来をつくれます。





# 認定農業者になりませんか？



## ～認定農業者制度について～

認定農業者制度とは、地域農業の担い手として規模拡大や新たな事業への取り組みなど、経営改善（5年後の経営改善）を図ろうとする農業者の立てた計画を市町村が認定する制度です。

認定農業者になりたい方や認定農業者の皆さまからのご相談を延岡市総合農政課・東臼杵北部農業改良普及センター・JAみやざき延岡地区本部営農振興課にて受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

### Q. 認定農業者にはどんな人がなれるのでしょうか

農業経営者として意欲的に目標に向かって経営改善等していこうとする方であれば、性別、年齢、営農類型、就農形態、個人・法人を問わず対象となります。

- 【審査項目】
- ・経営改善計画における目標所得水準が延岡市の基本構想で定める所得水準を上回っている（旧延岡市内 380万円、北方・北浦・北川 管内 350万円）。
  - ・経営改善計画の達成に確実性がある。
  - ・地域における農用地の効率的な利用が図られている。

### Q. 認定農業者になると支援はあるのでしょうか

補助事業、低利資金の融資など、様々な支援を受ける資格が得られます。

### Q. 再認定を受けるには

認定農業者の認定期間（5年間）が終了した場合は、経営改善の実践結果を踏まえ、新しい今後5年間の経営改善計画を作成し、市に提出します。その後、関係機関の審査を経て再認定を受けることになります。

【お問い合わせ先】 延岡市総合農政課 電話 22-7073    東臼杵北部農業改良普及センター 電話 32-3216    JAみやざき延岡地区本部営農振興課 電話 23-1891

## 令和6年度 第2回 お試し就農

参加者募集!

### 農作業体験会：きゅうり

この体験会では、きゅうりの収穫作業等を通して、農業を体験することができます！参加費は無料です。  
**農業でのアルバイトやパートに興味がある方は奮ってご参加ください！**

#### 開催内容

- 実施日時 令和7年2月13日(木) 14:00～16:00(雨天開催)
- 作業内容 きゅうりの収穫、下葉処理、つる下ろし作業  
※つる下ろし作業は見学のみ
- 実施場所 延岡市夏田町
- 集合場所 JAみやざき延岡地区本部 東海支店(延岡市大門町804)
- 集合時間 13:30(時間厳守をお願いします)

#### 募集要領

- 募集人数 10名以内(先着順)
- 募集対象者 農業に関心がありパートやアルバイト先をお探しの方。主婦の方や学生の方などなたでも応募可能です。(ただし、延岡市在住の方に限ります)
- 応募期限 令和7年2月3日(月)

申込み・問い合わせ先

延岡市農業労働力確保対策協議会  
(延岡市総合農政課内) 担当：甲斐  
TEL：(0982) 22-7073



## 令和6年度 第2回

参加者募集!

### 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7年2月3日(月) 9:00～15:00(昼休憩1時間)  
令和7年2月4日(火) 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 沖田町ほ場  
※集合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農作業安全対策講習  
②農業用機械(トラクター)の講習・実技指導  
2日目 ①農業用機械(トラクター)の講習・実技指導

#### 応募要領

- ◆募集人数 8名(先着順)
- ◆募集対象者 普通運転免許証を有し、農業に関心のある65歳未満の方
- ◆応募期限 令和7年1月24日(金)
- ◆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

JAみやざき  
延岡地区本部

# 新春 大感謝祭

2月14日(金)・15日(土) 午前9時～

JA延岡地区本部中庭駐車場  
延岡市川原崎町281-1

組合員、利用者の皆様へ日頃の感謝を込めて2月14日(金)・15日(土)の2日間、延岡市川原崎町のJAみやざき延岡地区本部中庭駐車場で「新春 大感謝祭」と2025農機スプリングフェアを同時開催いたします。職員1人、ひとりが心を込めて企画しました。多くの来場をお待ちしています。イベントの内容については、営農経済部へお尋ねください。

## ヒノヒカリ餅すくい

10時～ 14時～ **早い者勝ち!**  
500円 1家族1回限り

天候や取扱状況等により開始時間が変更になることがあります。

## 紅白もちまき

正午予定



## 宮崎牛販売

宮崎牛  
消費券・割引券  
も使用できます!

ステーキ、  
スライスなど

## サツマイモ詰め放題

お1人様  
1回 500円

早い者勝ち!

## 新鮮野菜即売会



## キッチンカー

シフォンケーキ、  
クレープ、コーヒー、  
うどん…



## ブリエール延岡終活相談会

伸縮孫の手・エンディング  
ノートなど進呈

## 年金手続・共済相談会

# 2025 農機スプリングフェア

生産者の皆様の所得向上のためJAグループ宮崎が推奨する  
メーカー最新の低コスト農業機械を展示いたします。

三菱、クボタ、ヤンマー、イセキ、やまびこが結集!

来場記念品 JAグループ帽子・ティッシュ・サランラップを **先着100名** に進呈

成約記念品 ハンドソープセット

お問い合わせは、JAみやざき延岡地区本部営農振興課 ☎23-1891、農機センター ☎20-0551へ

## JAみやざき組合員の皆様へ

「宮崎牛・宮崎県産黒牛消費券」と「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ません。



※ お問い合わせはお近くの「JAみやざき」へ

# エネライフ通信

祝 **2025 創業記念** おかげさまで **9周年** GO GO

## 大感謝祭

開催日 **2/13木 14金 15土** **3日間開催!!**

**会場** **第1会場** 東海・松山自動車展示場  
 本社自動車整備工場・プロパン展示場  
 [木・金 9:00~17:00 土 9:00~16:00]

**第2会場** 東海・松山・鉄工団地給油所  
 [給油所] 通常営業 [展示場] 9:00~16:00

**全会場 お楽しみ大抽選会**

※アンケートにお答え頂いた方が対象です。※写真はイメージです

よくばり2食鍋、ガーデンワゴン、2WAY電源マルチBluetoothスピーカー、T2ティッシュボックス、給油券見本

●期間中、当社をご利用頂いた方へ、会場にてアンケート付抽選券をお渡し致します。3月14日(金)までにご提出ください。厳正なる抽選を行い、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

**第1会場 本社自動車整備工場・プロパン展示場**

本社で来場記念 **食品用ラップ・ベジタブルチョッパー プレゼント!!**

ご来場のお子様には... **お菓子プレゼント!!** 各給油所でも実施!!

**大好評!! スーパーボールすくい**

キッチンカーがやって来る! **13日 木曜のみ** ザカマキスイーツキッチン

うどん・おでん販売 **3日間 1日 限定 100杯** おでん **11時~14時 300円** 低価格で販売!!

本社での催し物 **揚げたこ やきいも** 松山給油所でも販売!

各給油所 **5円/ℓ引き!** ガソリン

※各種割引との併用はできません。※店頭価格より

1年で1番 **タイヤが安い!!**

プロパン **ガス器具大特価販売** 3日間限りの **大特価SALE!!**

自動車 **エンジンオイル交換** **軽自動車用 バッテリー交換**



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

# 注目! 一時払仕組みの ご案内です!

- 一時払終身共済 (平28.10)
- 生存給付特則付  
一時払終身共済 (平28.10)
- 一時払介護共済



毎月、前月の市中金利により設定される予定利率※1に応じて、お支払いいただく共済掛金が決まる仕組みとなりました!

### 予定利率

令和7年1月加入の場合※2



一時払終身共済 (平28.10)  
生存給付特則付一時払終身共済 (平28.10)

**【 1 . 2 % 】**

一時払介護共済

**【 1 . 6 % 】**

※1 予定利率とは、共済掛金積立金(将来の共済金等をお支払いするために、共済掛金の中から積み立てられているお金)を運用する際に適用されるあらかじめ定められた利率をいいます。  
※2 予定利率は、金利情勢に応じて毎月1日に設定され、月末まで同一となります。このため、ご契約される月によりお払込みいただく共済掛金が変動(増減)する場合がございます。  
なお、ご契約時の予定利率は、共済期間を通じて固定して適用されます。

お問い合わせは、お近くのJA窓口へ

あなたのカーライフに  
ワクワクと安心を!

# JA マイカーローン



最優遇  
金利

固定金利

(基準金利) 2.50%

1.50%  
保証料別途

最優遇金利の適用には金利引下げ条件のいずれかを満たす必要があります。

店頭にお越しにならなくても  
インターネットで  
簡単仮申込み!

JAネットローン  
マイカーローン

24時間  
365日受付

お申込みはこちらから



お問い合わせは JA延岡地区本部 融資課 23-1929へ



生活指導係  
おすすめ

# 延岡の旬レシピ

Nobeoka's seasonal recipe

## 発酵食品で免疫力アップ

### さつまいもとリンゴのヨーグルトサラダ



#### 材料 (4人分)

- さつまいも ..... 1本  
りんご ..... 1個  
A [ マヨネーズ ..... 1/2カップ  
プレーンヨーグルト ..... 1/4カップ  
砂糖 ..... 小さじ2  
塩

#### エコープ マーク品

国産鶏卵使用  
マヨネーズ



#### 作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま1~2cm角に切り、たっぷりの水に5分ほどさらし、水けをきる。
- ② 鍋にたっぷりの水と①を入れ火にかけ、いもがやわらかくなるまでゆでる。ざるにあげ、熱いうちに塩少々をふり混ぜる。
- ③ りんごは皮つきのまま1~2cm角に切り、塩少々を加えた水にさらしてよく水けをふく。
- ④ ボウルに②と③を入れ、Aを加えよく和え器に盛る。

### 炊飯器で作る甘酒



#### 材料

- 米麴 ..... 300g  
うるち米またはもち米 ..... 3合 (450g)  
ぬるま湯 ..... 300cc

#### エコープ マーク品

米麴



#### 作り方

- ① 米3合をやわらかめに炊いて、炊きあがったらかき混ぜて粗熱をとる。(70℃位まで冷ます)
- ② 米麴300gとぬるま湯300ccを炊き米に加えて、しっかり混ぜ合わせる。
- ③ 炊飯ジャーを保温の状態にして温度が上がりにくいようにする。(55℃が適温)コンセントを抜いたり差したりしながら30分~1時間おきにトロトロ状にかき混ぜて約4~5時間で出来上がり。
- ④ 出来上がった甘酒は冷蔵庫で保存して早めに召し上がり下さい。

#### ワンポイント アドバイス

保温の際は炊飯ジャーのふたを少し開けたまま濡れたフキンをかけると温度調整がしやすいです。攪拌が不十分だと麴が酸化しやすく表面が黒っぽくなる場合があります。



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



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

## 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

西階町  
柳田拓実さん、美由紀さんの  
長女、長男



柳田 <sup>りんか</sup>鈴夏さん (7歳) 平成29年7月20日生まれ  
<sup>みつぎ</sup>充稀くん (4歳) 令和2年9月16日生まれ

元気いっぱいの鈴夏さん。弟の面倒を見るだけでなく、率先してお掃除や料理など家事の手伝いをしてくれるのでママは大助かり。お菓子作りが好きで「大きくなったらパティシエになりたい」とにっこり。充稀くんは消防車、軽トラックなど車なら何でも大好きという快活な男の子。最近は家族で釣りに行くのを楽しみにしています。

「元気で自分の好きな道を歩いてほしい。姉弟いつまでも仲良く」とご両親。

## 延岡警察署だより

### 闇バイトに注意!!

上手い話には裏がある

SNSで  
★高単案件  
★荷物や資料を運ぶだけ  
というバイト募集広告を見つけた。

友人と軽い気持ちで始めたバイト

身分証の写真を送り……

しほらく続けていたが

内容はスカウトしていく……

やめた方がいいですよ!!

被害に遭わないために

- 犯罪に加担すると取り返しのつかない結果を招きます!
- 勇気を持って抜け出し、すぐに警察に相談してください!
- 警察はあなたやあなたの家族を確実に保護します!
- 警察相談ダイヤル (#9110) 又は最寄りの警察署へ!

## 3月の 愛彩クラブご案内

にしな  
愛彩館  
community kitchen



### ふたたびだんご & 和菓子

17日  
(月)

時間: 9:30~12:00

定員: 15名

参加費: 1,200円

講師: JA食農教育専門  
アドバイザー  
江川 幸代さん

※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、にしな愛彩館(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



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

初詣に行ってきました

今年も家族で初詣に行きました。おみくじを引き、家族が健康で過ごせるようにお参りしました。

〔塩浜町 K・Y 69歳〕

安くなりますように

昨年から野菜が高くて大変でした。正月から天気がいいので今年は安くなりますように。

〔大貫町 H・H 88歳〕

穏やかな一年に

昨年は能登半島地震に始まり、災害の多い1年でした。今年は何事もなく平穏な年になりますようお願いしています。

〔上三輪町 K・S 70歳〕

間に合いました

昨年は深ネギ、玉ネギの種をまいた後に大雨が降り、苗が思うように育たず苦戦しました。

グリーンワンからののお知らせ

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。

2月14日(金)と15日(土)

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5時

ぜんざい振る舞い

2月14日 南方支店で

JA女性部南方支部と西階支部は、2月14日午前9時から南方支店でぜんざいの振る舞いを行います。併せてフリーマーケットを開催し、新鮮野菜など格安で販売します。

同時に青壮年部南方支部も焼いも販売を行います。同支店では多くの来店を呼びかけています。

ヒヤヒヤの5日間

昨年12月中旬のことです。送迎した知人から、その日の夕方「コロナ陽性」の連絡が入り、ヒヤヒヤの5日間を過ごしました。おかげさまで感染していませんでした。

〔平原町 Y・Y 74歳〕

麦踏み大会 中止のお知らせ

2月に予定していた第13回麦ふみ大会は、天候不順により麦の生育が遅れているため、開催を見合わせていただきます。

JA延岡地区本部



【全体運】交友関係が活発化。懐かしい友達との再会も心を潤します。おしゃやれに力を入れると開運へ。外出が吉  
【健康運】室内でのちよっとしたげに気を付けて  
【幸運の食べ物】縮み小松菜

【全体運】予定とは違う方向に話が進みそう。慌てずに話し合せて。丁寧な対応と気遣いで状況は改善へと向かいます  
【健康運】気管支を大切に。喉にいい食べ物を取って  
【幸運の食べ物】野沢菜

【全体運】好調運。心配事は解消へと向かい、新たな提案がされそう。友人や知人と過ごす時間を大切に。喜びを得られます  
【健康運】運動不足は体調不良の原因に。ストレッチを  
【幸運の食べ物】イチゴ

【全体運】忘れていたことが発覚しそう。保険や貯蓄の満期を確認し、必要なら継続を。下旬からはバワフル。習い事にツキ  
【健康運】疲れを感じたら早めに休憩を入れること  
【幸運の食べ物】カブ

【全体運】対人運が活性化。助けてくれる人が現れて計画は前へと進み始めます。旅行に行くのもお勧め。ぜひたくプランが◎  
【健康運】免疫力をアップさせる食材を多く取って  
【幸運の食べ物】アスパラ菜

【全体運】作業の効率化に成功し仕事事がスピードアップ。空いた時間は大切な人のために使って。捜し物は見つかる予感  
【健康運】血行を促進。肩凝りは早めに解消して  
【幸運の食べ物】セリ

# チャレンジ

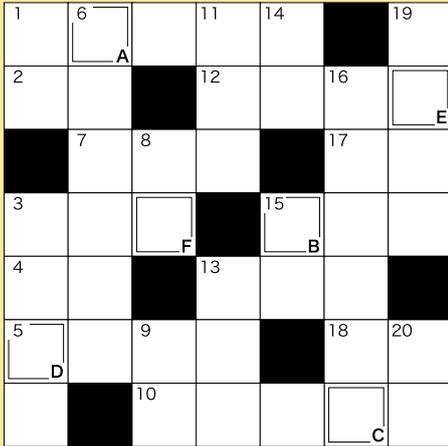
お楽しみ賞品付き  
家計の手助け

# 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。

●2月10日(月)締め切り(必着)



### ヨコのカギ

- 2月14日に職場などで配る人もいます
- リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- 天気が崩れて——が強まった
- 寒い日にはこりやすくなる人も
- 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- 熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- 看護師——ともいうナースステーション
- 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- 不利の反対語
- 古代インド発祥のエクササイズ
- じゅうたんを敷く所

### 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  
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。

## 1月号の正解 「ゲイシユン」



### 1月号の当選者

- 北一ヶ岡 藤東部 幹洋 夫一様  
南一ヶ岡 伊東部 洋子 一子様  
平原町 片伯 直花 花様  
三須町 高小 淳也 弘様  
長浜町 高小 淳也 弘様  
長浜町 小寺 定信 二様  
上三輪町 寺工 月信 二様  
稲葉崎町 藤足 藤尚 宏様  
北川町 長井 伊首 藤様  
北浦町 古江 首 藤様

### タテのカギ

- 教育・勤労・納税は国民の三大——です
- 気仙沼の名物、サメの加工品
- さいころや角砂糖はこの形
- 封書を数えるときに使う言葉
- キラキラ光る——入りのセーター
- 風を受けて水上を進みます
- 地銀よりも規模が大きめ
- といで炊きます
- 水で洗い物をするとかじかむことも
- 多くが九州で作られている酒
- こ、これぐらい平気だい!
- チョコがはさみならパーは

### ♋ 魚座

2/19~3/20

【全体運】  
上昇運。困り事は解消に向かい、味方になってくれる人が出てきます。新しいことに挑戦を。可能性が広がります。  
【健康運】  
コンディションは良好。スポーツへGO!  
【幸運の食べ物】  
フロコリー

### ♒ 水瓶座

1/20~2/18

【全体運】  
勢いがあり躍進が期待できます。パワーのあるときだからこそ周囲に気遣いを見せて、共に喜べる仲間づくりを。  
【健康運】  
健康は食事から。薬の飲み過ぎに注意。  
【幸運の食べ物】  
バゼリ

### ♈ 山羊座

12/22~1/19

【全体運】  
運勢は緩やかに上昇。困ったこともありませんが、諦めず立ち向かえば解消へ。時間をかける覚悟を決めて。  
【健康運】  
何事も我慢し過ぎないで。ハーブティーにツキ。  
【幸運の食べ物】  
ラディッシュ

### ♏ 射手座

11/23~12/21

【全体運】  
前半は順調ですが後半はストップがかかりがち。問題はスルーせず小さいうちに解決を図って。金運は上昇。  
【健康運】  
しょうが湯で体を温めて。あたたか靴下も◎。  
【幸運の食べ物】  
カラシナ

### ♍ 蠍座

10/24~11/22

【全体運】  
気になることがあっても焦らず下旬を待ちましょ。助け船を出してもええです。こじれさせない配慮が大切です。  
【健康運】  
体力増進を図って。シェイプアップも◎。  
【幸運の食べ物】  
デコポン

### ♎ 天秤座

9/23~10/23

【全体運】  
良好運。努力は実り、うれしい知らせも入りそう。頼まれ事が多く大変ではあります。やりがいを感じられます。  
【健康運】  
風邪や貧血に気を付けて。ビタミン補給を。  
【幸運の食べ物】  
エノキタケ

モナ・カサンドラ





# シェフ永井のおすすめ



## 焼きダイコン タイのスープで

### 材料（4人分）

- タイのあら …………… 適宜  
（頭、中骨など・スーパーで購入可）
- タイの切り身 …………… 4切れ
- ダイコン …………… 1/2本
- セリ …………… 適宜
- ネギ（青い部分） …………… 1本分
- ショウガの皮 …………… 適宜
- だし昆布 …………… 1枚
- ローリエ …………… 1枚
- 料理酒 …………… 100ml
- 塩 …………… 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
- 水 …………… 3L
- オリーブ油 …………… 大さじ1/2

### 作り方

- ①タイのあらに塩を振って1時間置き、沸騰した湯に入れ霜降りする。同様にタイの切り身も霜降りしておく。ダイコンは2cm厚に切り、面取りして下ゆでしておく。セリはざく切りにする。
- ②水に①のタイのあら、ネギ、ショウガの皮、だし昆布、ローリエ、料理酒を入れ沸騰させ、あくを丁寧に取り除きながら中火で1時間ほどスープを取る。
- ③②のスープをこして塩、薄口しょうゆを入れ、①のタイの切り身とダイコンを入れ、弱火で30分ほど味を含ませる。
- ④③のダイコンをスープから取り出し、オリーブ油を入れ中火で熱したフライパンで両面に焼き色を付けて器に盛る。同じフライパンに③のスープを100ml入れ、強火で半分に煮詰めて①のセリを入れる。
- ⑤④のダイコンの上に③のタイの切り身をのせ、④の煮詰めたスープとセリをかけて出来上がり。

## りんご釜の バニラアイス

### 材料（1人分）

- リンゴ（紅玉） …………… 1個
- 無塩バター …………… 大さじ1
- グラニュー糖 …………… 大さじ1
- シナモンパウダー …… 小さじ1/2
- バニラアイス（市販品） …… 適宜
- 黒豆（市販品） …………… 適宜
- イチゴ …………… 1個

### 作り方

- ①リンゴの釜を作る。紅玉をふたと器に切り分け、器部分は種周辺を丸くくり抜き、塩水に漬けてから水気を拭き取る。フライパンに無塩バターを入れ、中火で器の切り口側に焼き色を付け、グラニュー糖とシナモンを回しかける。
- ②オーブンを200度に熱し①の紅玉のふたと器を10分ほど焼く。崩れないように傾合いを見て取り出す。
- ③熱いうちに器部分にバニラアイスを入れて、ふたをのせ、イチゴ、黒豆を飾り出来上がり。



## 編集後記

新年あけましておめでとうござい  
ます。能登半島地震で幕を開け  
た昨年と比べると今年は穏やかな  
お正月でしたね。しかも元日の第  
69回全日本実業団対抗駅伝で旭化  
成が劇的なレースで5年ぶり26度  
目の優勝を飾り、延岡市民にとつ  
て幸先の良いスタートとなりました  
▼反して個人的には…大晦日  
に風邪をひいてしまい、三が日は  
寝正月。すぐに治るだろうと、高  
をくくっていたのが大間違い。38  
度台の熱が断続的に繰り返すので、  
まさかコロナ？インフルエンザ？  
と不安になり、ようやく3日目に  
病院へ。幸い陰性でしたが、こん  
な調子で最悪のお正月を過ごしま  
した。この欄でいつも「健康第一」  
と言っている本人が情けないと猛  
省。改めて健康のありがたさが身  
に染みました▼今年は昭和100  
年。戦後、他国が奇跡と驚嘆する  
凄まじいスピードで経済発展を遂げ、  
アメリカに次ぐ経済大国（現在は  
第4位）になったことはご承知の  
通りです。この目覚ましい復興を  
遂げた日本を支えたのが団塊の世  
代（昭和22年〜24年に生まれ）。こ  
の世代のすべての人たちが、今年  
75歳以上の後期高齢者となります  
▼超高齢化時代にふさわしい人生  
訓があります。「初心は若者だけ  
なく、お年寄りの初心もある。老  
後の初心を貫きながら生きる時代  
になった。それも『人のために生  
きてこそ人生』であることを忘れ  
なく」。心したいものです。（哲）





# 総合葬祭 プリエール延岡 だより

## 介護の環境は十人十色

じゅうにんといろいろ

介護の環境は千差万別です。仕事をしながら複数人の介護をしている人や、子育てと介護を同時に担うダブルケアの状態の人、介護者自身が病を抱え、治療をしながら介護に当たっているケースもあります。

Yさん(女性・50代)は、認知症の母親と障害のある兄のサポートのために、毎週末実家へ通うようになって7年になります。実家にいる間は、洗濯や掃除、食材の補充といった家事支援をしています。また、月に一度は平日に休暇を取り、ケアマネジャーへの相談や制度の申請、手続きも行います。自宅に戻っても、ケアマネジャーやデイサービスの担当者から緊急連絡があり、再び実家に赴くこともしばしばです。半年ほど前から、Yさんは実家から戻ると次の日の朝起きられず、仕事にも影響が出るようになりました。



実はYさんは数年前に難病を患い、今も通院中です。薬の影響で長時間の運転がつらく、食事が喉を通らない日もあります。また、介護を優先して通院をたびたび延ばすため、主治医から治療に消極的だと思われてしまっているようでした。しかし、Yさんは「自分の病気は介護には関係ない」と、支援者の誰にも話していませんでした。私は、すぐにケアマネジャーに病気のことで体力の限界が来ていることを伝えるようアドバイスしました。Yさんはためらっておられましたが、意を決して打ち明けたところ「そうだったんですね!負担を減らすためにケアプランを変えましょう」と、親身に状況を聞き、休息と治療を優先するよう背中を押してくれたそうです。

ケアマネジャーなどの支援者の立場からすると、介護者である皆さんの状況は、介護環境を整える上で大切な情報です。「仕事を続けたい」「結婚を控えている」などと伝えることで、より適した介護環境を構築できます。1人で解決しようとせず、ケアマネジャーに相談してください。(介護者メンタルケア協会代表 橋中今日子)

## おくやみ

管内で12月中に次の方々が他界されました。

ご生前のご遺徳をしのび、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



(喪主の方は敬称略)

合掌

### 〔延岡市〕

| 故人お名前  | 年齢 | 喪主   | 住所      |
|--------|----|------|---------|
| 佐保賀代子様 | 97 | 弘    | 夏田町     |
| 榎林 弘子様 | 81 | 守    | 島浦町     |
| 森平 幸子様 | 82 | 梅田康成 | 北浦町古江   |
| 小泉 愛子様 | 84 | 春    | 己土々呂町   |
| 上米良安子様 | 88 | 尾崎公善 | 北一ヶ岡    |
| 伊藤 寛子様 | 91 | 利    | 幸北川町長井  |
| 伊藤 博美様 | 85 | 千代美  | 北川町長井   |
| 有働 巖様  | 94 | 博    | 大貫町     |
| 野上てる子様 | 75 | 学    | 三須町     |
| 甲斐 廣代様 | 85 | 章    | 晃松山町    |
| 成合 正人様 | 84 | 千穂子  | 差木野町    |
| 梅田 歌一樣 | 82 | ユキミ  | 北浦町三川内  |
| 足立 重子様 | 97 | 竜    | 一行勝町    |
| 井本満里子様 | 75 | 民    | 雄北川町川内名 |
| 谷名 福美様 | 96 | 宏    | 幸小野町    |
| 小野 幸雄様 | 89 | 光    | 行差木野町   |

### 〔宮崎市〕

|        |     |     |         |
|--------|-----|-----|---------|
| 児玉美佐子様 | 90  | 雄   | 二無鹿町    |
| 中田 耕一様 | 87  | 藤   | 子北浦町市振  |
| 廣瀬 義孝様 | 81  | 文   | 代野田町    |
| 浅尾チエ子様 | 96  | 友   | 晴方財町    |
| 佐藤 武吉様 | 103 | 友   | 洋舞野町    |
| 中野 惠様  | 79  | 秋   | 江中川原町   |
| 井本タキ子様 | 96  | 廣   | 光北川町川内名 |
| 見山 幸徳様 | 43  | 榮   | 市伊形町    |
| 小田ヤス子様 | 86  | 正   | 弘北方町板下成 |
| 津田 恒喜様 | 74  | 礼   | 子浜砂     |
| 甲斐 新一様 | 76  | 明   | 美平原町    |
| 大山ミチ子様 | 100 | 薫   | 平原町     |
| 柴田ヨシエ様 | 94  | 寿   | 一野田     |
| 山本 留男様 | 89  | ウ   | メ島浦町    |
| 大久保晴夫様 | 89  | 努   | 塩浜町     |
| 甲斐 京子様 | 67  | 谷   | 谷美保水尻町  |
| 持原 隆様  | 80  | タツ  | エ松原町    |
| 小谷 義人様 | 76  | 真   | 一北川町川内名 |
| 伊東キミ子様 | 89  | 政   | 則細見町    |
| 甲斐太希土様 | 80  | 朗   | 美北町     |
| 節賀 誠様  | 81  | 恵美子 | 昭和町     |
| 吉玉亜矢子様 | 50  | 勲   |         |



(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

くらべたら

自動車共済



# クルマスター

毎日のドライブに  
のせたい、たしかな安心!  
くらべてください、  
このお得感!!

自動車  
共済の  
スタンダード!



## 保障内容例

### ご自身・ご家族の保障

- ◆人身傷害保障:5,000万円
- ◆傷害定額給付保障:  
死亡共済金額1,000万円  
(標準型)
- ※いずれも被共済者限定:無

### 相手方への保障

- ◆対人賠償:無制限
- ◆対物賠償:無制限  
(対物超過修理費用保障付)  
免責金額0万円

### お車の保障

- ◆車両保障:全損害担保・  
免責金額0万円
- ◆レッカー・ロード費用保障:有
- ◆車両諸費用保障特約:有  
※代車費用共済金額は  
下記参照

ご契約例 (上記の保障内容例・共済期間12か月でご契約の場合)

### トヨタ ヤリス

車両  
価格 **255万円**の場合

20等級 (事故有係数適用期間:0年)  
35歳 (長期優良契約割引の割引率:2%)の場合

- ◆自家用小型乗用車
- ◆令和6年購入 ◆型式:MXPH15
- ◆代車費用共済金額:5,000円
- ◆運転者年齢条件:35歳以上限定保障
- ◆記名被共済者年齢:35歳
- ◆運転者家族限定特約:有
- ◆弁護士費用保障特約:有
- ◆ゴールド免許 ◆本土



一時払 **60,190円**  
月払 **5,370円**

- 割引適用
- ◆自賠責共済セット割引
  - ◆新車割引
  - ◆自動継続割引 ◆長期優良契約割引

### 日産 セレナ

車両  
価格 **350万円**の場合

20等級 (事故有係数適用期間:0年)  
45歳 (長期優良契約割引の割引率:2%)の場合

- ◆自家用普通乗用車
- ◆令和6年購入 ◆型式:HFC27
- ◆代車費用共済金額:5,000円
- ◆運転者年齢条件:35歳以上限定保障
- ◆記名被共済者年齢:45歳
- ◆運転者家族限定特約:有
- ◆弁護士費用保障特約:有
- ◆ゴールド免許 ◆本土



一時払 **62,480円**  
月払 **5,580円**

- 割引適用
- ◆自賠責共済セット割引
  - ◆新車割引 ◆自動継続割引
  - ◆長期優良契約割引 ◆複数契約割引

### ダイハツ ハイゼット

車両  
価格 **45万円**の場合

20等級 (事故有係数適用期間:0年)  
54歳 (長期優良契約割引の割引率:2%)の場合

- ◆自家用軽貨物自動車
- ◆平成26年購入 ◆型式:S201C
- ◆代車費用共済金額:5,000円
- ◆運転者年齢条件:35歳以上限定保障
- ◆記名被共済者年齢:54歳
- ◆運転者家族限定特約:有
- ◆弁護士費用保障特約:有
- ◆ゴールド免許 ◆本土



一時払 **32,030円**  
月払 **2,870円**

- 割引適用
- ◆自賠責共済セット割引
  - ◆自動継続割引 ◆長期優良契約割引
  - ◆複数契約割引 ◆農業用貨物車割引



見積りだけで、抽選で総計  
**14,000**名様に  
豪華賞品が当たる!



キャンペーンWebサイトはこちら <https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>  
またはJA共済ホームページ <https://www.ja-kyosai.or.jp>からもアクセスできます。

※令和6年6月現在の共済掛金です。  
※割引の適用には所定の条件があります。

お問い合わせは、お近くのJA窓口へ



JAだより2月号 No.418

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7年1月20日 (10,000部発行) ホームページ <https://miyazaki.mz-ja.or.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。