

私たちは自然を愛し人を愛し街を愛します

JA宮崎中央

めぐみ

Nokyo Dayori JA Megumi

7

2021 July

No.293



ピカアツ!

JA宮崎中央生産物

胡瓜

美味しくいっぱい食べよう!レシピ「けす」

ほびすのわ ・宮崎支店 ・国富支店

頑張る人には福が来る

がいはり屋

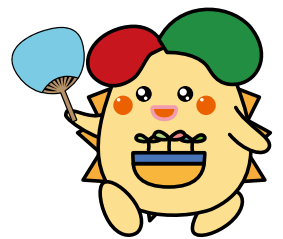
NO.41

ショウガ生産者



デザイン・製作 ● 吉野花壇 (代表) 吉野恒男

庭の花を
おうちの中で
楽しみましょう



花ごよみ
文月



花材
・アジサイ



ワンポイントアドバイス

庭の花を使うときは、お庭の風景を切り取るようなイメージで活けてみましょう。今回はアジサイですので、ボリューム感を出し、色味の変化を楽しむように。

葉もたくさん使って隙間を埋めながら、奥行きが出るようにします。切花のアジサイは水の吸い上げが早いので、オアシスにはたくさん水を含ませ、花瓶の場合も水をたくさん入れてあげましょう。



・目次

- 4 ほっとトピックス
- 6 ピックアップ J A 宮崎中央生産物
- 8 畜産部だより
- 10 J A レシピ
- 14 みんなの手指体操
- 18 頭の体操

頑張る人には福が来る
がいばり屋
 NO. 41



(左より) 伊藤ひろみさん 野々垣悦子さん 福田寿規子さん
 福田 美佳さん 斉藤 詩子さん

「新ショウガ」は薬味としてよりも、そのまま千切りにして酢味噌やマヨネーズで食べたりと野菜そのものの味を楽しんでほしいです。佃煮はたくさん作り置きしておくにご飯にぴったり！

しかし販促の際、生産者であることから他の野菜についても消費者からの質問を受けることがあります。自分たちは同じJA宮崎中央産の野菜・果物についての知識が無く、上手く説明ができません。

宮崎市佐土原町でショウガの生産を行い、ハウス生姜部会に所属する5人の女性生産者の方々。今年梅雨が早く天候不良もありますが、元気な笑顔の生産者さんパワーで立派なショウガが出荷されています。

部会では20年ほど前から積極的な販売促進活動を行っています。コロナの影響を受ける前までは県内外で販促活動を行っていました。販売店舗に向き、新ショウガの食べ方や生産者だから知っている簡単な調理法などを話しながら試食販売を行い、消費者にショウガの美味しさをPR。消費者の方から今まで使った方が分らず手に取れなかったという声を多く聞き、生産者が販売活動に参加することの大切さを感じていたそうです。販促前にはみんなでレシピを考え、生産者同士でも知らなかった情報を交換し知識の共有をしています。

もどかしさがあつたそうです。

生産者みなさんが「野菜ソムリエ」資格取得に興味を持ち、自分の知識を増やしたい、販促のときに説得力のある説明がしたいなど長年同じ思いを持っており、資格取得に向けて勉強を始めたそうです。現在はJA宮崎中央管内の多くの生産者が野菜ソムリエの資格を取得しています。取得後は料理をしたことのない野菜を使ってみたり、スーパーで見かけた野菜は産地まで確認したり、様々なレシピ本が目につき調べてしまうようになって話します。

これまで野球キャンプや食フェスタでの販促、料理教室を開くなど、部会の活動は幅広く行われています。部会全体が美味しいショウガの食べ方、使い方、保存の仕方、消費者に手に取ってもらうための活動を今後も続けていくことを目標にします。昨年からコロナウイルスの影響でなかなか販促活動ができていませんが、一日も早いコロナの収束を願い、今後は野菜ソムリエとしての知識を生かした販促活動を行っていきたくて熱い思いが伝わってきました。



ショウガの花

ほっとトピックス

5月19日 **新茶贈呈式**



茶部会は、栗原俊朗組合長ら役員へ、21年度産新茶を贈りました。贈呈式には同部会石山吉郎会長をはじめ役員5人が出席。新茶の情勢報告やJAとの意見交換を行うため毎年贈呈式を行っています。

今年は順調な生育となり、4月上旬より新茶の摘採が始まりました。味・香りともにとっても良い品質のものがそろっています。昨年はコロナの影響により非常に厳しい年でありましたが、今年は単価も回復。年金受給者への贈答用茶葉などの茶のPR、販売促進、また栽培に関する要望など多くの意見交換がなされました。石山会長は「消費者へいかに美味しいものを届けることができるか努力している。今年は味・香りの良いものに仕上がったこと、また生産者にとっては単価の回復も嬉しい。」と話しました。

5月10日 **マンゴー部会
新たなPR活動を**



贈呈式にて

JA宮崎中央マンゴー部会は宮崎市と国富町の生産者95人が所属、2月中旬に出荷がスタート。今年の完熟マンゴーは糖度も高く、『太陽のタマゴ』の出荷率も高いなど今年の収穫出荷は順調。5月10日にはJA役員へマンゴーを贈り、出荷状況や出来を報告しました。

部会は昨年から新型コロナウイルスの影響から販促活動もできない状況が続いています。そこでテレビCMの制作、ラジオ放送、またポスターを制作しJAの支店などに展示。ポスターには部会のInstagramのQRコードを掲載することでSNSでの情報発信を促しています。



新しいポスターを手にする部会役員

テレビで
「新ショウガ」PR

7月

ハウス生姜部会部会長の福田光洋さんがU MKテレビ宮崎「oh! 宮崎 大地のチカラ」にご出演されます。

福田部会長のハウスを取材陣が訪れ、作業の様子やインタビューを撮影。ショウガの魅力、美味しさをPRされていました。放送予定は7月11日(日)・18日(日)となっています。



6月1日

6月は「牛乳月間」牛乳を飲もう!!



宮崎市役所にて(石川幸次会長、中村いつみ副会長、部会員中村みなみさんが参加)



JA役員贈呈式

国連食糧農業機関が定める6月1日の「世界牛乳の日」。酪農部会は宮崎市戸敷正市長やJA宮崎中央の役員へ牛乳や加工品を贈呈し牛乳月間をPRしました。「父の日には牛乳を贈ろう」と消費拡大のためキャンペーンを推進しています。石川幸次会長は「これから熱中症予防としても牛乳を楽しんでほしい。宮崎の牛乳が地域の消費者の栄養補給として、広く認識してもらえるようPRしていきたい」と話します。贈呈式後の意見交換では消費拡大のためにも加工品としての利用も重要とありました。

牛乳の加工品として宮崎中央管内の牛乳を使用した甘酒『百白糍』。製造元は白水舎乳業、石川会長は商品開発にも参加しました。同部会女性生産者はSNSで紹介されるなど健康志向の女性からも人気と話します。砂糖不使用ですが牛乳と糍から甘味は十分、ノンアルコールなので幅広い年齢の方に楽しんで頂ける商品です。

国富支店

こんなたくさんの
ピーマン初めて!



国富支店ピーマン青年部に所属する生産者10人は、国富町内の幼稚園など10か所にピーマンを贈りました。例年は収穫体験を行います。今年もコロナウイルスにより中止。昨年より生産者からピーマンを園児に贈ることで、農産物に触れ、農業に関心を持ってほしいと企画されました。

5月21日、生産者2人が町内のくにと幼稚園を訪れました。生産者はピーマンがどのようになっているか、どれくらいの高さまで生長するかなど、栽培について話しました。園児たちはコンテナに30kgほど入ったたくさんのピーマンを見て喜びました。

その場で食べ始める児童!
生産者もびっくり!!



たくさん食べてね☆



宮崎支店

JAと地域交流の場をご紹介します

はびすのわ



5月10日、北支部青年部の指導のもと、保育園児童による芋の苗植えが行われました。吉野保育園と穂保育園の子どもたちが参加し、暑い日差しの中でしたが元気に畑内を走り回りながら、いくつも苗を一生懸命植えていました。

お友達となかよく☆



暑いけど
がんばるぞ!



楽しいな♪



地域のみなさまとの
つながりを!

『はびすぷらす』発行しました!

JA宮崎中央が地域とJAを「つなぐ」広報として作成しております『はびすぷらす』。この度、VOL.4を6月上旬に発行いたしました。

広報誌『めぐみ』とは違った視点から、准組合員の皆様、またJAとつながりの少ない地域住民の皆様、幅広い方々にJA宮崎中央を知って頂くため、年2回を予定して発行しています。

今回のVOL.4は管内の農産物の旬を分かりやすくお伝えする内容になっています。渉外担当職員の訪問活動による配布や窓口での配布を行っております。



窓口にて



ぜひご覧ください!

JA宮崎中央生産物

胡瓜



同部会副会長
黒木 久範さん
(南宮崎支店)

胡瓜部会会長
加藤 勝敏さん
(田野支店)

同部会副会長
長友 昭二さん
(宮崎支店)



胡瓜

胡瓜の品種は100種類以上。味や見た目に大きな違いはありませんが、各農家が栽培形態に合ったものを育てています。ハウスや露地などの作型の違い、つる下ろし栽培や摘芯栽培などの栽培方法、また各地域の土壌や気温の違い、同じ部会でも様々です。胡瓜生産を行う上で、技術や栽培時期を組み合わせ最も適した方法で美味しい胡瓜を生産しています。

生産者が厳選した胡瓜を収穫し、箱に詰めて出荷、一度しか触らないその胡瓜を『ワンタッチ胡瓜』と言います。新鮮な胡瓜は全体にハリがあり、緑の濃いもの、イボがピンと張っているものです。



JA指導員として10年目になります。胡瓜は品目の中でも、生育展開が早く気象条件に左右されやすい野菜になります。私は生産者の圃場を出来る限り巡回し、樹の状態確認を行い、生産者と今後の栽培管理について話すように努めています。毎年の天候に合わせた栽培指導はいつも勉強の繰り返しです。

部会の活動については、役員会などの中でより良い意見が出るような運営を心掛け、さらに活発な活動ができるよう働きかけています。検討会、目揃い会に関してはコロナウイルスの影響から、生産者の方々を集めての会議開催は難しくなっていますが、部会のLINEグループを使い情報提供を行っています。

私たち指導員は、色々な情報を、いち早く生産者に伝える事も重要な役割だと認識しています。日々の巡回とツール等を上手く活用しながら情報提供を行いたいと思います。



田野営農センター 園芸指導課
根井 一樹 職員



加藤勝敏さん

胡瓜部会は所属する生産者も多く、JA宮崎中央管内の全支店で栽培しています。田野支店では目標「反収平均2.5トン！」というように、それぞれの地域で活動目標を掲げ、地域ごとに現地検討会や研修会を行って栽培技術の向上に努めます。

生産者としてはもちろん収量を上げ、収入を増やすことは大切としています。が、色・つやの良い美味しい胡瓜を消費者にお届けするため管理を徹底することも心掛けています。天候の影響を受け、収量に差が出てくることはどの作物にもあることが

もしれませんが、温度・湿度の管理、整枝・摘葉、摘果などきめ細かい管理を行い、多くの胡瓜を一定に収穫・出荷できるように努力しています。

またJA指導員、



黒木久範さん



長友昭二さん

地域の生産者と知恵を出し合いながら栽培技術を向上させること、収穫時期の調整を上手く行うことで一定した収量を得ることは農業をする上でのやりがいを感じています。
近年は若い世代の生産者も増え、新規就農研修を受講して胡瓜の生産を始める人も多くいます。若い力とベテラン力が胡瓜部会を支え、幅広く活動を広げています。
今後とも環境に合わせた栽培を行いながら、全体の品質が向上、安定した経営を目指し、JA宮崎中央の胡瓜部会全体が市場や消費者の皆さんに良いと言ってもらえるよう部会役員として動めていきます。

部会活動

- JA宮崎中央での栽培面積…ハウス：生産者数は592名、面積：143.45ha、露地：生産者数は46名、面積：5.85ha
- 施設・露地と胡瓜栽培が行われており、1年間通して収穫・出荷を行っています。
- 宮崎の温暖な気候と温室ハウスを活用し、保温・加温を行い他産地の出荷が少ない時期（12月～6月）に安定的な出荷数量を維持しています。

部会の新たな取り組み

新しい技術を取り入れるため、胡瓜部会青年研究会として各地域での研修を行います。環境制御装置などを取り入れ、胡瓜にとっての適切なハウス環境を見つけ出し、データを元に胡瓜栽培を盛り上げていくグループです。主に圃場の環境データをグラフ化、年間データ、数量実績をデータ化、土壌環境、肥料の使用など話し合い栽培技術向上を目指します。JAや普及センターの協力のもと分析したデータは部会全体で共有し、収量アップや新たな担い手育成に役立てています。

農業の分野に置いても、ICTを活用した知識の共有が進んできています。現在、JA各支店にICT担当職員が配属され、通信技術を利用した情報や知識を共有しながら、生産者の収量向上に努めています。



宮崎支店TIB



田野支店Achieve35



南宮崎支店ビットフル



田野支店ラフター会

畜産部だより

5月期 品評会

令和3年5月18日
【出場頭数】 雌子牛の部 28頭
去勢子牛の部 開催なし



雌牛の部 **長友 一篤さん** (国富)

「あゆみ」号 (R2.9.2) 父「耕富士」、母の父「美徳国」、
母の祖父「福之国」、母の母の祖父「安平」

■5月期子牛セリ市

令和3年5月11日~12日

地区	性別	頭数	最高	最低	平均価格	kg単価
宮崎	雌	34	834,900	602,800	719,400	2,558
	去勢	39	970,200	588,500	839,187	2,858
南宮崎	雌	50	1,042,800	573,100	710,952	2,612
	去勢	74	993,300	333,300	825,342	2,910
田野	雌	36	836,000	440,000	679,281	2,560
	去勢	41	1,045,000	620,400	821,700	2,916
佐土原	雌	41	885,500	585,200	741,293	2,629
	去勢	37	1,001,000	640,200	871,497	2,895
高岡	雌	22	1,342,000	440,000	734,150	2,675
	去勢	40	990,000	440,000	805,750	2,837
国富	雌	66	1,289,200	440,000	706,500	2,507
	去勢	95	1,097,800	550,000	853,438	2,852
合計	雌	249	1,342,000	440,000	713,392	2,577
	去勢	326	1,097,800	333,300	837,562	2,877
	総体	575	1,342,000	333,300	783,791	2,751

成績 (敬称略、かっこは支店名)

【雌牛の部】

2席=一万田憲太郎 (国富)
3席=渡辺 高 (南宮崎)

4席=増永 透 (佐土原)
5席=鈴木 憲一 (国富)
6席=押川 和義 (綾)

7席=池尻 幸男 (南宮崎)
8席=上村 正行 (綾)
9席=山岡 龍司 (国富)

子牛競り市ライブ配信 始めました

YouTube(ユーチューブ)で「JA宮崎中央
子牛競り」を検索して視聴してください。
注意: 配信中にチャンネルへのコメント禁止。

いよいよ
肉牛の部
スタート

和牛オリンピック2022

~チーム宮崎中央支所の挑戦~

4月23日、畜産部では第12回全共
に向けて「肉牛の部」候補牛の買上
会を開催しました。この買上会にお
いて、地域で選抜された12頭 (第5
安栄7頭、勝光美4頭、和美安1頭)
の素牛を繁殖農家から肥育農家3戸
へ最高の状態でバトンタッチする事
ができました。これから、肥育農家
の方々と共に、審査基準 (生後24
ヶ月未満) を日々意識し、生産者・
技術員・関係機関で「一致団結」し、
全力で取り組んでまいります。



今回の「肉牛の部」取組みにおきましては、指定交配から選抜候補牛調査にあたり、多数の繁殖農家の皆様にご協力いただきました。
心から感謝申し上げます。ありがとうございました。 (松)

飼料添加物

エクセレント AD₃E

高単位水溶性ビタミンA、D₃、E液 1000ml



有効成分名及び含量(1ml中)

ビタミンA……100,000 IU

ビタミンD₃……10,000 IU

ビタミンE……40 IU

注意事項

遮光した気密容器による、室温保存。

家畜の健康のサポートに欠かせない

ビタミンA、ビタミンD₃、ビタミンEをバランスよく配合しました。

1. 脂溶性ビタミンA、D₃、Eを水溶化

エクセレントAD₃Eは脂溶性のビタミンA、D₃、Eを水溶化することで、体内に吸収されやすいように開発されました。

2. 与えやすいシロップ、安心の国産品

エクセレントAD₃Eは高単位のビタミンAD₃E剤であり、国内製造の安全・安心をお届けします。

3. ビタミン剤給与による健康維持

- 出産時、ビタミンA、D₃、Eを給与することにより健康をサポートします。
- 黒毛和種肥育初期にビタミンA、D₃、Eを給与しても枝肉の質を変化させずに健康をサポートします。

使用方法

通常、1頭当たり、下記の量を水で希釈し、飼料に添加混合して与える

仔牛 3~5ml

成牛 5~10ml

乳牛 10~20ml

牛はビタミンAを体内合成することができないため、飼料等により体外から補う必要があります。ビタミンAが欠乏すると、粘膜保護作用が低下すると報告されています。

ビタミンA欠乏症

- ①感染に対する抵抗性の低下
- ②骨成長過程の変調
- ③成長低下、体重減少



- 健康な免疫の維持
- 正常分娩

ビタミンA

欠乏を防ぐ

- カルシウムの吸収

ビタミンD₃

- 抗酸化作用

ビタミンE



リケンベッツファーマ株式会社

【連絡先】
埼玉県川口市元郷 4-1-8
メール: riken@r-vets.jp 電話: 048-224-8451

家族の健康

目の疲れは眼科的病気の症状かも

健康科学アドバイザー 福田 千晶

日差しが強くなると、屋外での農作業が終わる頃には、目の疲れを感じることもあるでしょう。強い光を浴び続けたり、小さな物を見続けると、目の疲れは現れやすいのです。特に、左右の視力に差があったり、合わない眼鏡を使用したりすると目は疲れやすいので、眼科を受診して適した矯正をしましょう。

「単なる目の疲れ」と思っても、実は目の病気ということがあるので要注意です。例えば、加齢に伴い増える白内障では、目のレンズが濁って物が見えづらくなりますが、それをピントを合わせて見ようとすると、目が疲れがちです。やはり加齢に伴いまぶたが下がる眼瞼(がんけん)下垂では、目の上部にある筋肉でまぶたを挙上するため、農作業で広い田畑を短時間見ているだけでも、目の疲れを感じます。

糖尿病の人は、目の疲れは糖尿病性網膜症によるかもしれません。網膜の細い血管が傷んで眼底出血を起こしていることがあります。

目の疲れの自覚症状で特に気を付けたいのが、緑内障です。わが



国では、人生の途中で失明原因の第1位です。40歳以上の20人に1人が緑内障を発症しているのですが、自覚していない人も多いため、緑内障は目の内部の圧力が上がる、もしくは他の理由で視神経が圧迫されて部分的に見えなくなる病気です。健康診断や人間ドックで「眼底検査」や「眼圧検査」を受けることが勧められます。普段から、左右の目で見え方が異なるか、見えにくい部分がないかなど、見え方のチェックもしておくべきです。少しでも異常を感じたら、すぐに眼科を受診してください。

わが国では、人生を100歳までと考える時代になりました。目の健康管理はより重要視すべきとの意見もあります。眼科的な定期検査と、症状があるときは眼科で詳しい検査を受けることで、病気の有無や治療の必要性などを検討してもらいましょう。

管内の農産物を使って職員が料理に挑戦！
 今回は『ナス』レシピのご紹介です。
 焼きナス、てんぷら、麻婆ナスなどレシピもたくさんあります。
 簡単レシピばかりですので是非お試しください！



焼きナスとトマトの薬味だれ

材 料

- ナス…………… 1本
- トマト…………… 1個
- ショウガ…………… 1/2かけ
- 大葉…………… 3枚
- ミョウガ…………… 1個
- 酒…………… 大さじ1
- 醤油…………… 大さじ1

作り方

- ① ナスはグリルで焼きます。トマトは皮に十字に切り目を入れ湯むき、または一緒にグリルで2～3分焼き皮をむきます。
- ② 酒を耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒。そこに醤油、みじん切りにしたショウガ、大葉、ミョウガを入れて混ぜます。
- ③ 焼きナスは輪切りに、トマトは小さめに切り、盛り付けたら出来上がり！

／ がんばり屋のショウガ生産者さんからお聞きしました！ ／

番外編 新ショウガを使ったレシピをご紹介します

新ショウガの生春巻き

材 料

- 新ショウガ
- ニラ
- 胡瓜
- かいわれ大根
- サラダエビ
- 春雨（茹で）
- 焼き豚 など好きな具材をいろいろ用意しましょう☆
- 生春巻きの皮
- チリソース

作り方

新ショウガは千切りにします。野菜も巻きやすいように細く切ります。生春巻きの皮は水でもどして、新ショウガと好きな具材を巻いて出来上がりです！



POINT
 千切りにした新ショウガにマヨネーズをあえてから巻いても美味しいです！

美味しく食べよう! いっぱい食べよう!!

ナスと鶏もものポン酢炒め

材 料

- ナス……………2本
- 鶏もも肉……………300g
- ショウガ(すりおろし)……………小さじ1
- 醤油……………小さじ1
- 酒……………小さじ1
- 柚子胡椒 …… 小さじ1/2
- ポン酢……………大さじ4
- 砂糖……………小さじ2
- 片栗粉 …… 大さじ3~4
- 刻みネギ……………適宜
- 白ゴマ……………適宜

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切りボウルに入れ、ショウガ、醤油、酒、柚子胡椒を入れて揉み込みます。
- ② ナスは輪切りにして片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンに入れ中火で焼きます。味を付けた鶏ももにも片栗粉をまぶしておきます。
- ③ ナスの両面に焼き目がつき、火が通ったら一度フライパンから取り出します。油を足したら鶏ももを中火で焼いていきます。
- ④ キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、ナス、ポン酢、砂糖を加えて炒めます。
- ⑤ 味が絡まったら、火を止めて、刻みネギ、ゴマを加えたら完成!



ロールチーズ焼きナス

材 料

- ナス……………1個
- ベーコンまたはハム
- モッツアレラチーズまたはとろけるチーズ
- ケチャップまたはピザソース
- オリーブオイル
- パン粉
- 塩
- 粉チーズ

作り方

- ① ナスは5~8mm幅に切り、水にさらします。
- ② 水気を拭き取り、フライパンで両面をしんなりするまで焼きます。
- ③ 焼いたナスに、チーズ、ベーコン(ハムを使う場合は塩をふります)、ケチャップをお好みでのせます。
- ④ ナスをくるっと巻き、焼き皿(グラタン皿等)に並べます。パン粉、粉チーズを振りかけ、オリーブオイルを回しかけます。
- ⑤ 200度のオーブンやトースターで15~20分ほど焼いたら完成!

POINT
見た目おしゃれ!
だけど分量は適当!
ナスはしっとりするまで
焼けば巻きやすいですよ。



野菜・花卉指導課

施設・露地園芸

【季節の目安とされる二十四節気ごとの農作業について】

◆小暑（7月7日）

だんだんと暑さも増していくという意味。梅雨明けも近くなり、湿つぼさの中にも夏の暑さを感じるようになり。宮崎市のこの頃から気温がしばらく高止まりとなります。

施設栽培は作の切りあがり時期となるので、次作に病原菌を残さないよう蒸し込みや防除の対策をしっかり行いましょう。

露地栽培は引き続き排水対策をしっかり行いましょう。

◆大暑（7月22日）

夏の暑さが本格的となり始めます。田の草取り、害虫駆除など暑い中での農作業が続く大変な時期です。この頃の宮崎市の平均気温は最も高くなります。

農業害虫であるハスモンヨトウの発生にも注意が必要となります。8月以降、秋季に発生が増えてきます。

施設栽培は次作に向けた土づくりの時期となります。土壌診断等に基づいた適正な元肥施用を行って行きましょう。

露地栽培は病害虫の発生が多くなる時期になりますので病害虫防除の徹底を行います。

農産指導課

大豆

圃場の選定・準備

圃場は排水の良いところを選び、土づくりのため10a当たり堆肥750kg、苦土石灰60kgを施用し耕耘する。その後、排水溝を設けましょう。また、黒ボク土では、ようりん40kgも一緒に施用しましょう。（目標pH6.5）

施肥

BB大豆1号を10a当たり40kgを全面に施用し、前作の肥料が残っているときは施肥量を減らしましょう。施肥量を増やしてもあま

り増収せず、かえって減収する場合や発芽不良が発生する場合があります。

種まき

紫斑病防止のため種子消毒を行いましょう。キヒゲンを種子1kg当たり約10gをよく附着させ、風乾する（1%湿粉衣）。

は種量は10a当たり5〜6kg、条間65〜70cm、株間20〜25cm、1株2〜3粒まきにしましょう。

除草

雑草が多く発生するところでは、播種直後（雑草発生前）にサターンバア口粒剤を10a当たり4〜6kg散布する。播種後約1ヶ月の雑草発生を抑えられれば、その後の生育への影響は少なくなるので、除草剤・中耕等により雑草抑制に努めましょう。

中耕培土

1回目の培土は、本葉が2〜3枚開いた頃に子葉までを目安に土寄せします。2回目は、本葉が5〜7枚開いた頃に初生葉まで土寄せしましょう。

害虫防除

ハスモンヨトウは発生初期の若齢幼虫を防除することが重要です。発生が早い年は7月下旬に葉の裏側まで薬剤が十分にかかるよう散布しましょう。

早期水稲

6月1日時点での生育状況については、平年と比べると草丈はやや長く、茎数は約3本少なく、葉齢は0.6枚少ない状況となっており、総じて生育は平年よりやや遅れている状況となっている。

(R3.6.1調査)

草丈	63・0cm	(平年58・8cm)
茎数	25・6本	(平年28・2本)
葉齢	10・0L	(平年10・6L)

水管理

穂ばらみ期から出穂期までは水分が一番必要な時期です。水不足には十分注意しましょう。また、出穂期以降は根の健全化をはかるため間断かん水もしくは飽水管理を行いましょう。

収穫

籾の8割程度が黄化したら刈り取り。コンバインで収穫した籾は変質しやすいので、早めに乾燥作業を行いましょう。

収穫前の落水は早過ぎると未熟粒(乳白米・心白米)、くず米、胴割れ米の原因になりますので、収穫の5日前ごろに落水しましょう。

病害虫防除

近年、葉いもちの発生が多くなっており、いもち病の発生を見かけたらすぐに防除しましょう！

また、毎年米検査でカメムシによる等級格下げが多く発生しています。穂揃い期（8割程度出穂した頃）に1回目の防除を実施し、1週間後に2回目の防除を実施しましょう。

※地域での一斉防除は効果が高くなりますので、地域で話し合いのできるだけ同時期に防除しましょう。また、無人ヘリ防除を行った地域でも2回目の防除を実施しましょう。

●穂いもち・カメムシの防除

穂揃い期（6月下旬）
アミスターエイトプラススタークル液剤（1000倍150ℓ）又はビームスタークル粉剤5DL（3〜4kg）

●カメムシの防除

登熟期（7月上旬）
スタークル液剤（1000倍150ℓ）又はスタークル粉剤DL（3kg）
※スタークルの農薬を使用する際は、収穫7日前までとなっているので使用時期を確認して農薬を使用しましょう。

《注意》

1. 農薬の飛散は風向きに注意しましょう。
2. 風の強い日や近隣に露地野菜等がある場合は農薬散布を避けましょう。
3. 農薬はラベルをよく読み、使用時期・量を守って適正に使用しましょう。
4. 農薬の使用後は、必ず生産管理記録簿に記載しましょう。

普通期水稲

水管理

1株25本程度茎数が確保されたら、無効分

けつを抑制するため中干し（1〜2割幅のヒビが入る程度）を4〜7日行います。

中干しは窒素の肥効を抑制し、下位節間を伸ばさないようにするとともに、根張りを良くして稲体を強くし、上位葉を直立させる働きがあります。中干し後は努めて間断かん水を行い、根の健全化を図りましょう。

病害虫防除

(1) いもち病対策
サンスパイク箱粒剤を施用している場合は50日間程度いもち病に対する効果があります。

箱粒剤を施用していない場合は、葉いもち・紋枯れ病の予防としてオリブライト1キ口粒剤（10a当たり1kg）の水田散布が効果的です。

(2) コブノメイガ・ウンカ対策

サンスパイク箱粒剤を施用している場合は、コブノメイガに対して長期残効がありますが、発生が多い場合には防除しましょう。ウンカについては8月上旬にアプロード水和剤（1000倍120ℓ/10a）、又はアプロード粒剤（3〜4kg/10a）を散布しましょう。

果樹・茶指導課

温州みかん

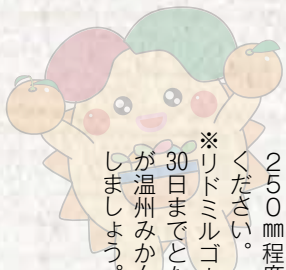
摘果の実施

満開後30〜40日で二次生理落果が始まりますが、6月中旬頃から小玉果等を主体にした粗摘果を始めましょう。粗摘果は早いほど小さい果実への養分の流れを防ぎます。

①摘果の時期

○粗摘果の時期は結果部位よって実施時期が異なります。
6月中旬〜6月下旬・樹冠下部を全摘果します。（ふところ・下垂枝・弱小枝）
6月下旬〜7月上旬・樹冠中部の最終摘果量の70%を摘果します。
7月中旬〜8月上旬・樹幹上部の最終摘果量の70%を摘果します。

○仕上げ摘果は摘果残量の30%を、果実肥大状況をしながら行います。



※リドミルゴールドMZは、収穫前日数が30日までとなっており、また、対象作物が温州みかんのみなので散布の時は注意しましょう。

※7月にスリップス発生が見られる園は、ベンコゼブ（水）にダントツ（液）2000倍を混用散布しましょう。

※ベンコゼブ水和剤は300mm程度の雨量で効果が落ちてきますので、散布後250mm程度の降雨で次の散布を行ってください。

時期	病害虫名	薬名・倍数
7月 中旬	黒点病	ベンコゼブ（水）6000倍
6月 下旬	カイガラムシ	トランスフォーム（フ）20000倍
7月 中旬	黒点病	ベンコゼブ（水）6000倍
		混用散布

〈必須防除〉

病害虫防除

③摘果の目安《仕上げ摘果時》
母枝の長さ 残す果実数
10cm以下 3母枝に1果
11～20cm 1母枝に1果
20cm以上 1母枝に2～4果

②摘果の方法

7月中旬～：樹冠中部
収穫期まで：樹冠上部
※仕上げ摘果の目安として満開後80日目の果実横径が40mmに達していないものを摘果しましょう。

①摘果時の注意事項

- ・極小果・傷果を中心に摘果します。
- ・強い枝に結果した果実については、その先端部がある程度垂れるまでは摘果しません。
- ・樹勢の弱い樹については、強めの摘果を行います。
- ・有葉果については、肥大が良いのでできるだけ残します。

〈臨機防除〉

病害虫名

薬名・倍数

時期	病害虫名	薬名・倍数
7月 下旬	黒点病	メビウス（フ）2000倍
7月 中旬	褐色腐敗病	リドミルゴールドMZ 1000倍
8月 中旬	ハダニ	ダニゲッター（フ）2000倍
8月 下旬	カメムシ	スタークル（顆粒液）2000倍

品質向上対策

(1)フィガロンによる熟期促進
1回目：7月1日頃 20000倍散布
2回目：7月20日頃 20000～30000倍散布（樹勢を見て行います。）
※雨天で予定どおりに散布できない場合は8月中旬（収穫14日前）までは散布可能です。

※2回散布の場合は、1回目と2回目の間隔を14～20日間開けて下さい。

※樹勢の弱い樹に使用すると樹勢が落ちるので使用しないで下さい。

※適正摘果を実施していないと効果が上がりにくいので注意しましょう。

※散布時に気温が高いと薬害が出る恐れがあるので、必ず気温の低い早朝に散布しましょう。

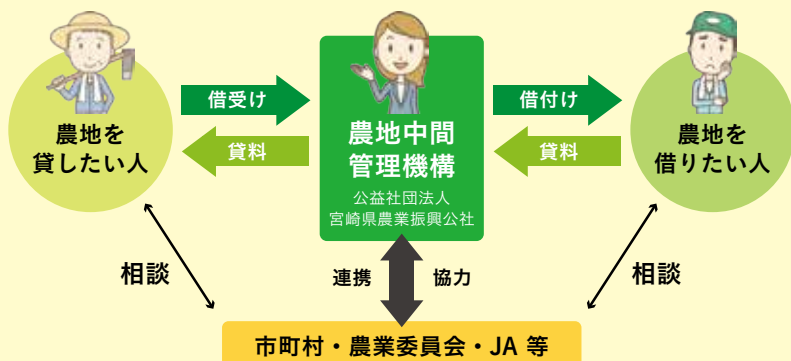
※環状剥皮を行った樹にかからないようにしましょう。

※詳しくはJA果樹担当指導員までお問い合わせください。

農地の貸し借りは、

農地中間管理機構

をご活用ください！



宮崎県知事が指定する公的な機関です。安心して農地を預けてください！

詳しくは、宮崎県農業振興公社（農地第一課）

各市町村、農業委員会またはJAへお気軽にお問い合わせください！

受け手のメリット

- ①機構は、県が認可した公的機関なので安心です。
- ②賃借料は機構が支払うので安心・確実です。
- ③契約期間終了後、農地は必ず返却されます。また、契約更新も可能です。
- ④農業者年金の経営継承に該当します。

出し手のメリット

- ①まとまった農地を借りられるので、コスト低減や規模拡大など経営改善につながります。
- ②複数の所有者とのやりとりや賃料支払いは、機構がおこない、事務労力や手数料が軽減されます。
- ③正式な権利設定であり、長期間、農地を借りることも可能で、計画的に営農できます。

- 宮崎県農業振興公社（農地第一課） ☎0985-78-0210
- 宮崎市農政企画課 ☎0985-21-1785
- 国富町農業振興課 ☎0985-75-3609
- 宮崎市農業委員会 ☎0985-21-1784
- 国富町農業委員会 ☎0985-75-3228
- JA宮崎中央 営農企画課 ☎0985-89-4660





指先体操案内人
堤 喜久雄さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指先健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』（東京書店）他、著書多数。
<http://www.yubisaki.com/>

家族でリフレッシュ！

みんなの手指体操



手指を動かすだけで頭スッキリ、リフレッシュ！
ストレス解消に役立つ手指を使った体操をご紹介します。

家族とのスキンシップ、小さな子どもたちとのコミュニケーションに最適です。

ステップアップ

指の握り方は2通りあり、親指を手の内側に入れる方法と、外側に出す方法があります。親指を意識して、グーのときに交互にやってみましょう。

1 両手でグーパールの動きを続けながら、順番に声を出していきます。1人が「あい」うえおの『あ』は、○○の『あ』と『あ』から始まる言葉○○を言います。




2 次の人は、「あいいうえおの『い』は○○の『い』と続け、その次の人が、「あいいうえおの『う』は○○の『う』というように、五十音順に言葉を言っていきます。誰かが詰まってしまったら終了です。

グーパーしながら言葉遊び

まずは「あ」から始めよう

人数に関係なく遊べます。グーとパールのシブルな動きを繰り返すだけの初心者向けの体操ですが、テンポよく言葉を思い付くかどうか脳トレに。人によって思い付く言葉がさまざまなので楽しみながらできるように。

難易度

☆☆☆

引き算指曲げ

頭も指も柔らかく

1 両手を胸の前でグーにして構えます。



2 右5本、左4本、指を立てます。



3 (1)に戻ってから、右4本、左3本、指を立てます。



4 (1)に戻ってから、次は右3本、左2本、指を立てます。



5 左右それぞれ立てる本数を1本ずつ減らしていきます。



6 右1本、左0本の状態で続けます。(1)から(6)を繰り返します。



左手の指の数を、右手の指の数から引いた状態にする体操です。頭では簡単に行ける数遊びですが、実際に指で表現するのは難しく、クリアしていく喜びが

あります。右手の立てる本数を声に出しながらやってみましょう。ゆっくりでよいので確実に。1人でもできますが、2人で楽しむと盛り上がりやすい。

難易度

☆☆☆

ステップアップ

最初は2人でそれぞれ練習します。慣れてきたら1人が体操を、もう1人が右手を立てる本数を決める指令係を務めます。最初は5、4、3、2、1と順番に、2回目からは1から5までをアトランダムに言います。数回で交代して行いましょう。

ペン送り

落とさないように慎重に

難易度

★★☆

2人1組で遊びます。ペンの他、割り箸やストローなど棒状の物を代用するのもあります。ペンを落とさないように受け渡し

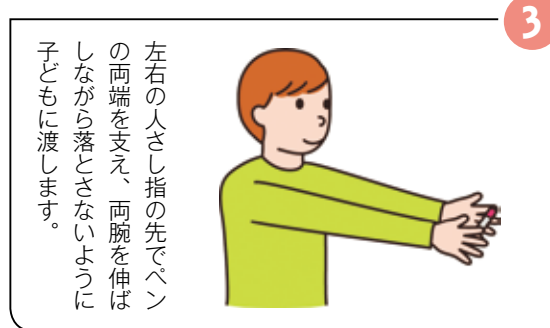
する共同作業で、集中力が鍛えられます。ペンを指先で受け渡すのが難しいければ手のひらで受けてもOKです。



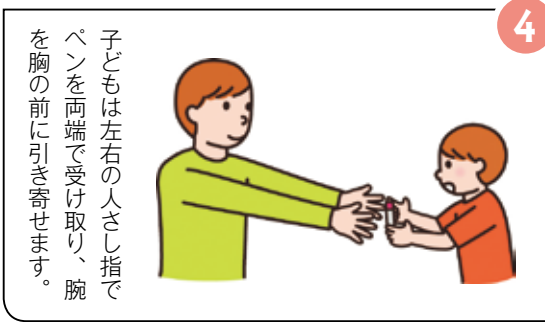
1 ペンを1本用意します。大人と子どもが向き合って座ります。



2 大人がペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。



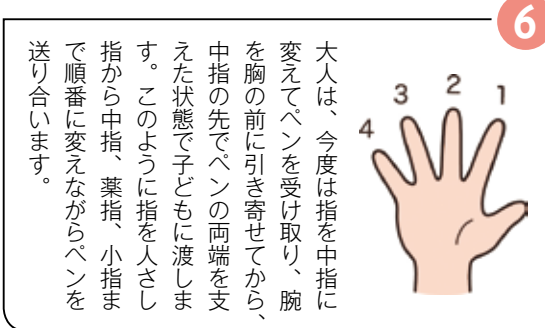
3 左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら落とさないように子どもに渡します。



4 子どもは左右の人さし指でペンを両端で受け取り、腕を胸の前に引き寄せます。



5 (3)同様に、子どもは左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら大人に渡します。



6 大人は、今度は指を中指に変えてペンを受け取り、腕を胸の前に引き寄せてから、中指の先でペンの両端を支えた状態で子どもに渡します。このように指を人さし指から中指、薬指、小指まで順番に変えながらペンを送り合います。

ステップアップ 慣れてきたら好きな音楽を流してリズムに合わせてやってみましょう。

目鼻口体操

顔のパーツを使った、見て楽しい体操

難易度

★★☆

指を使って目・鼻・口を作る体操です。2人で向かい合って(1)から(4)を繰り返すと楽しさ倍増です。子どもが声で指示を出すと盛り上がるでしょう。



1 両手のチョキでひし形を作り、左目に当てます。右手の甲を手前、左手の甲を正面に向けます。



2 左右の手の甲の向きを逆にして、右目に当てます。(1)と(2)は目を意味します。



3 両手の親指と人さし指で三角を作り、鼻の前に。鼻ができました。



4 両手の親指と人さし指で四角を作り、口の前に。口ができました。

ステップアップ 慣れてきたら、1人が目・鼻・口の中から選んで指示を出し、もう1人が指示に応じて体操します。交代でやりましょう。

イラスト：出口由加子

7月
↓
8月

JA宮崎中央SS合同イベント コーティングキャンペーン

期間中、右記の価格より

10% OFF

＼ さらに /
フロントガラス撥水
無料サービス

透明感のあるガラス特有のツヤ
ボディガラスコーティング
クリスタルキーパー
CRYSTAL KeePer.

1年間洗車だけ。ノーメンテナンス。

¥13,000~
(税込) 洗車料金含む

クリスタルキーパーの概要
① 洗車時、洗剤の付着を防止し、洗車後の乾燥を促進。
② 洗車時、洗剤の付着を防止し、洗車後の乾燥を促進。
③ 洗車時、洗剤の付着を防止し、洗車後の乾燥を促進。

詳しくは、最寄りのSSスタッフまで。

ドローン情報 2022年新設 ドローン操縦ライセンス制度 (国家資格) へ

これまで無人航空機（ドローン）の飛行の安全を確保し、その利活用拡大を図るため、国土交通省により段階的に環境整備が進められています。現在、2022年度を目前に現在は飛行を認めていない「有人地帯における補助者なし目視外飛行」レベル4の実現のため、新たな制度の方向性が示されています。なお農業用ドローンの農薬散布に関しては、今後協議が進む見込みとなっております。

第三者上空での飛行（レベル4が該当）

◎レベル4の実現に向け、より厳格に無人航空機の飛行の安全性を確保するため、

- ・機体の安全性に関する認証制度（機体認証）
- ・操縦者の技能に関する証明制度（操縦ライセンス）を創設。

新たに飛行可能

第三者上空での飛行（レベル4が該当）は、①機体認証を受けた機体を、②操縦ライセンスを有する者が操縦し、③国土交通大臣の許可・承認（運航管理の方法等を確認）を受けた場合に可能とする。

これまで許可・承認を必要としていた第三者の立入りを管理する措置（補助者の配置等）の実施など、運航管理のルールを法令等で明確化。

手続きの省略

これまで許可・承認を必要としていた飛行は、①機体認証を受けた機体を、②操縦ライセンスを有する者が操縦し、③運航管理のルールに従う場合、原則、許可・承認を不要とする。

- レベル1** 目視内での自動 / 自立飛行
- レベル2** 目視内での手動操作飛行
※ドローンによる農薬散布はレベル1~2
- レベル3** 無人地帯における（補助者なし）目視外飛行
- レベル4** 有人地帯における（補助者なし）目視外飛行
※物資などの運搬など

操縦ライセンス

- ・国が試験（学科及び実地）を実施し、操縦者の技能証明を行う制度を創設
- ・国の登録を受けた民間講習機関が実施する講習を修了した場合は、試験の一部または全部を免除 など

技能認定の取得を目指してみませんか？

DJI ドローン教習会 コース

5日間コース (MG-1, T20)

初心者及び模型ドローン・ラジコン経験者 **250,000円 (税別)**

3日間コース

産業無人ヘリコプター技能認定取得者 **150,000円 (税別)**

1日コース

自動航行講習 (MG-1 認定取得者のみ) **40,000円 (税別)**

※5日間コースに限り、2回に分けて教習可

教習場所

- ・宮崎校: JA宮崎中央 家畜市場
- ・南宮崎校: JA宮崎中央 木花支店

教習日程

今後の日程につきましては、下記連絡先へお問合せください。
(株)アグリプラス
☎0985-89-4664 (担当: 加治屋)

マダニによる感染症に注意しましょう！

マダニに咬まれることで感染する重症熱性血小板減少症候群（SFTS）の報告数が、宮崎県は全国で最も多く、宮崎市内でも発生しています。死亡の報告もあり注意が必要です。

＜SFTSの主な症状＞

発熱、全身倦怠感、食欲低下や嘔吐、下痢、腹痛などです。

SFTSウイルスを持ったマダニに咬まれてから、6日から2週間程度で発症します。

＜マダニの生息場所＞

シカやイノシシなどの野生動物が出没する環境に多く生息しています。

草むらや藪、畑、あぜ道、民家の裏庭などにも生息しています。



フタゲチマダニ
(国立感染症研究所)

春から秋にかけてマダニの活動が活発になるため、これからの時季は特に注意が必要です。

農作業や庭仕事など、草むらや藪などに入る場合は、マダニに咬まれないように対策をしましょう。

マダニに咬まれないためのポイント！

- 野外では、肌の露出を少なくしましょう。
 - * 長袖・長ズボン、帽子、手袋を着用しましょう。
 - * 足を完全に覆う靴を履き、サンダルは避けましょう。
 - * マダニを目視で確認しやすくするため、明るい色の服を着用しましょう。
 - * 服の素材は化学繊維などマダニの付きにくいものにしましょう。
- 野外では、虫除けスプレーを使用しましょう。
 - * マダニに対する忌避剤として、ディート、イカリジンの2種類の有効成分の忌避剤が市販されています。
- 野外活動後は、衣服や体にマダニが付いていないか確認しましょう。
 - * 上着や作業着は家の外で叩いて、マダニを家の中に持ち込まないようにしましょう。
 - * シャワーや入浴で、マダニに咬まれていないか確認しましょう。

首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着る。



シャツの袖は軍手や手袋の中に入れる。

シャツの裾はズボンの中に入れる。

ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる。

マダニに咬まれたときは

- ◆ マダニに咬まれても、痛みや痒みがなく、気付かないことがあります。
- ◆ 肌についたマダニを見つけたら、無理に取り除かず、医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの除去、洗浄など）を受けましょう。
- ◆ マダニに咬まれた後、3週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状がある場合は医療機関（内科など）を受診しましょう。

【SFTS患者報告数】(平成 30 年 12 月 26 日現在)

※平成 25 年 3 月届出開始以降

	報告数	うち死亡数
全国	396	65
宮崎県(再掲)	61	16
宮崎市(再掲)	26	10

(注)全国の死亡数は発生届出時点の数。

県と市の死亡数は発生届出後の報告を含む。

ペットの対策

- ◆ ネコやイヌが感染し、発症した報告もあります。
- ◆ 獣医師に相談して、定期的にダニの駆除剤を使用しましょう。
- ◆ 散歩後はブラッシングし、マダニがついていないか確認しましょう。
- ◆ 過剰な触れ合い（口移してエサを与えるなど）は控え、動物に触ったら必ず手洗いしましょう。
- ◆ ペットの体調に注意し、体調不良の際には、早めに動物病院を受診しましょう。

宮崎市保健所 健康支援課 平成 31 年 1 月作成
問い合わせ先 TEL:0985-29-5286

頭の体操

ヒント 夏だ！海だ！！

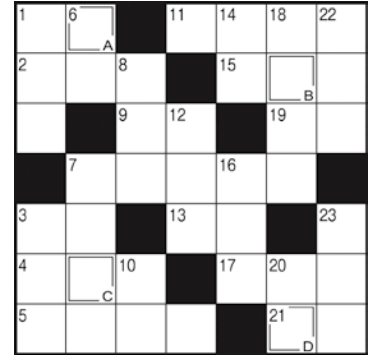
クワテのカギ

1. 仙人が食べているというもの
3. 学校を出て家まで帰ること
6. 年齢を数えるときに使う言葉
7. ラジオから1970——の曲が流れてきた
8. この虫が作る繭から絹が取れます
10. 下から5桁目です
12. ものは一だ、まずやってみよう
14. サーフィンやヨットを楽しめる場所
16. 「やれ打つな蠅（はえ）が手をすり足をする」は小林——の句です
18. 日本髪に挿す飾り
20. ゆでたそうめんの水を切るときに使いまます
22. 親同士が兄弟姉妹です
23. 将棋に似た西洋のゲーム

クワコのカギ

1. 雨や日光を避けるために差します
2. 緑に黒のしまがある果実
3. 増（ぞう）の反対語
4. ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
5. 片目をパチンとつぶります
7. キャッツアイとも呼ばれる宝石
9. 木材を薄く加工した物
11. 一つ目小僧とか小豆洗いととか。——変化
13. 量より重視されることもあります
15. 爽やかな香りのするハーブ。ペパー——
17. つぼ焼きにするとおいしい貝
19. 漢字で書くと雑魚。取るに足りないもののこと
21. みんな出掛けている状態

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



5月号の答え「コドモノヒ」

※当選者の発表は誌面にて行います。なお公正を期すため本名での発表とさせていただきますので、ご応募の際は了解下さい。



5月号のプレゼント パイア

- 岩切 恵子さん 後藤富貴子さん
 鶴木 志帆さん 古沢 春香さん
 後藤かよ子さん

おめでとうございます
 今月の応募は65通でした

10名様に
プレゼント

宮崎牛・みやざき和牛 消費券 3000円分

お肉を食べて暑い夏を乗り切ろう！

応募方法・締切

下記の要領で **7月26日(月)**
 (当日消印有効)までにお送りください。
 当選者発表は9月号です。

※ご応募に際して取得した個人情報はこのたびのプレゼントの抽選・発送以外には一切使用しません。また承諾なく第三者に提供しません。但し、コメントに関しては「WELCOME JA」に掲載させていただく場合がありますので、ご了承下さい。

〒880-0813

めぐみ7月号係
 JA宮崎中央
 宮崎市丸島町1番17号
 宮崎県宮崎市丸島町1番17号

- ①クイズの答え
○○○○
- ②〒・住所・氏名(匿名の場合はペンネームも)・年齢・電話番号
- ③JAだより「めぐみ」やJA、農業に対するメッセージ、日常のこぼれ話、イラストなど(必ず書いてくださいね！)

Welcome JA

～読者からのお便り～



5月号のご感想ありがとうございます！
 させていただきます。お便りをご紹介いたします！

新 茶の美味しい季節になりましたね。ほっとひと息した時、お茶を飲むことが至福のひとつです。香りも好きです。誕生日はJAさんからお茶が届けられるので嬉しく、有難うございます。
 (宮崎市 ひなたさん)

ピ ックアップコーナーのミニトマト部会の方が分かりやすく、生産の様子や工夫について紹介してくれて興味深い内容でした。日々の努力や苦労について知る事が出来て、美味しいトマトを食べれるありがたさを改めて感じました。栄養面やレシピの紹介も参考になりました。
 (宮崎市 しんべえさん)

デ イサービスの利用者様と毎号楽しく読ませて頂いています。クロスワードは脳トレに最適で皆でワイワイ解いてますよ！利用者の中には作物を育てていらした方が多いので、美味しい野菜の見分け方を聞いたりして勉強になりますね。1日も早くコロナが終息するように…
 (国富町 岩切さん)

先 日、果物売場でパイアヤを眺めていたら外国の方から美味しく食べる調理法を教えてくださいました。パイアヤを角切りにして、牛乳・砂糖といっしょに鍋で煮るとミルクセーキみたいになるのだとか(砂糖の量はお好みで)。
 (高岡町 日高さん)

レ シピ毎号楽しみにしています。早速ピーマンそぼろ丼作ってみました。身近な材料でも簡単に美味しい、嬉しい限りです。これからも宮崎の農産物を使った料理をよろしく願っています。
 (宮崎市 中村さん)

表 紙をはじめ、頑張っている人や職員さんの写真も今月号はたくさん掲載されて「知ってる人はいないか!？」探すのも楽しかったです！
 (宮崎市 きみばつぱさん)

定例理事会

令和3年5月31日(月) WEB会議

- 1 令和2年度決算監査の主たる指摘事項に対する回答について
- 2 労働保険組合事務処理規程の一部変更について
- 3 信用事業方法書（内国為替取引）の一部改正について
- 4 職制規程（職務権限表）の一部改正について
- 5 出資金減口に伴う持分の仮払いについて

以上5議案が、可決・決定及び承認されました。

人事異動（カッコ内は旧部署）

【人事異動】

令和3年5月20日付

中島 彩梨 南宮崎支店 管理庶務広報係（赤江支店 貯金を替課）

令和3年5月29日付

黒木 優李 大淀支店 融資課 融資係（育児休業）

令和3年6月1日付

横山 愁子 高岡支店 融資課 融資係（育児休業）

もしものときはお電話を

プリエール宮崎

0120-930-170

(24時間・年中無休)

清武ホール 花ヶ島の杜 佐土原の杜 田野ホール



宮崎県農業・水産業ナビ
ひなたMAFiN
Miyazaki Agriculture and Fisheries Navigation

農業者、漁業者、県民の皆様
「知りたい！ 伝えたい！ 相談したい！」にお応えします

農業・水産業に関する

- 多様な情報をホームページでわかりやすく提供！
- タイムリーな情報をSNS等を活用して発信！
- 皆様の思いや意見を集約！

登録はこちらから(無料)



ひなたMAFiN



メールマガジン



SNS



交通事故はJA共済(交通事故処理センター)

8:30~17:00まで(平日) ☎ 35-3507

宮崎県夜間・休日事故受付センター

平日/17:00~
土日・祝・祭日/ ☎ 0120-258931

カード紛失時連絡先

キャッシュカードの紛失 17:00~翌8:00(平日) 8:00~翌8:00(土・日・祝)
☎ 0120-646-106 ※上記時間以外はお取引店舗までご連絡ください


JAカードの紛失 24時間受付・年中無休
☎ 0120-159674

宮崎の農産物をお届け!

宮崎てげうま産直便

農畜産物を生産者や生産地の情報に合わせてダイレクトにお届けします。

JA宮崎中央
みやざき中央農産物ファン拡大事業委員会
URL: <http://shop.ja-direct.net/>




わちどんが村 式部の里

各種イベント情報などをお届け!!

わちどんが村 式部の里
LINE@はじめました!

QRコードから友だち登録!!




JA宅建情報プラザ

不動産売買のご相談から賃貸のご案内、不動産の有効活用までお気軽にご相談ください

- 賃貸物件のご紹介
- 土地・建物の売買仲介
- 土地・建物の賃貸仲介
- 宅地分譲

お問い合わせ
宮崎市清武町加納4丁目1番地(加納支店隣)
TEL 0985-85-6071
FAX 0985-85-6072
営業時間 8:30~17:30

JA情報宅建プラザ
「取り扱い物件」はこちらから
お手持ちの携帯電話から、いつでもどこでも簡単に物件が調べられます。



編集後記

梅雨の間のお日晴れた日には、以前取手不でお世話になった生産者さんに「クワの実を収穫してジヤムを作ってみませんか?」と連絡を頂きました。遠慮なくおじゃましたところ、ハウスのすぐ横にクワの木が。たくさんの赤紫色の実が実っていました。暑期中、大変ではありますが、たくさん収穫させて頂き、ジヤム作りしました! ネカでクワの実ジヤム食べました。1ペンヤヨーグルトと一糸帯に美味しくいただきました😊 また酢と赤砂糖に漬け、果実酢も作りました。炭酸水で割りて食べたこと、やはり、美味しい!! 暑い夏にぴったりです。



広報担当になってから貴重な体験たくさんさせて頂いてます!!
←花ごみオアショット 📷 🍷 (林)



国産消費国



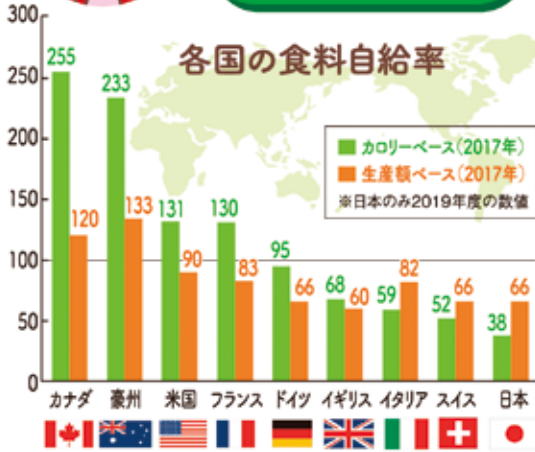
国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



【今回のテーマ】

食料自給率
38%で大丈夫？

日本で必要とする食料を、いつまでも外国から輸入できるとは限りません。食料自給率を高める必要があります。



出典:農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省が試算(アルコール類等は含まない)

食料自給率向上のために

1. 「いまが旬」の食べものを選びましょう
2. 地元でとれる食材を日々の食事にいれましょう
3. ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
4. 食べ残しを減らしましょう
5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

日本の食料自給率は2019年度、カロリーベースで38%。先進国の中で最低で、食べものの多くを外国に頼っています。一方、コロナ禍で自国の需要を優先させて食料輸出を制限した国もあります。

2030年度までに政府は食料自給率を45%まで上げる目標を設定しました。食料自給率を上げるには、農業者数や農地面積を増やし、消費者が国産食材を積極的に選んで農家を応援するなど、国民が力を合わせて取り組んでいくことが大切です。

農林水産省「フード・アクション・ニッポン」から抜粋



耕そう、大地と地域のみらい。

物忘れがひどくなり、
毎日一度は世話になる、
トイレの便座、その前に、
カレンダーを張り付けて、
今後の予定を書いてます、
来客、買い出し、孫の世話、
病院に集会に郵便局、
記念日に、誕生日、
あれやこれやの習い事、
なんじゃら、かんじゃら、
いろいろ予定を書き込んで、
それを毎朝見えています、
でもね、今、コロナの蔓延で、
いろんなイベント、集会、催し物が、
中止や延期、取りやめと、
事態が刻々変わります、
予定もどんどん変わります、
しばらくの間、トイレの中の予定表、
書かないことにしています。



小中門々

絵と文 山本俊六郎

