

【明日を耕す】

ますます繁盛やっさふれあい市 ————— ②

【特集】

牛乳を飲もう! ————— ④

【ぼんちのわだい】

大型コーンハーベスターを導入 ————— ⑥

【あっちこっちみやこんじょ】 ————— ⑨

【JA 情報局】 ————— ⑩

【くらしのサポーター】 ————— ⑫

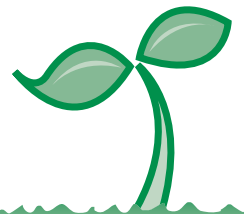
【プレゼントコーナー】 ————— ⑭

【読者のまど】 ————— ⑮





▲「安全・新鮮が売り」と話す谷口清則会長(右)と会計の戸切正高さん(左)



明日を耕す

ますます繁盛

やっさふれあい市

安久支所

安久農産物協議会

会長 谷口清則

安全・新鮮が売り

平成17年4月に、安久支所の一角に新装開店した「やっさふれあい市」。店舗には、安久農産物協議会のメンバー50人が作った、安全で新鮮な野菜がずらりと並んでいます。

野菜は全て、高齢者や園芸農家が減農薬で栽培しており、採れたてのものを出荷。朝8時の開店と同時に、安久地区や姫城地区から、お客さんが次々と来店します。

出荷量が昨年の2倍に増加

ふれあい市会員は、売れる野菜作りを目指し、自分で工夫を重ねてきました。20aほどの畑に10種類以上の野菜を作付ける人もいれば、家庭菜園の作物を少しずつ出荷する人、加工品を出荷する人もいます。

ふれあい市が新装されてから売り上げが2倍ほど伸びており、それに伴って、栽培面積も増加しているようです。

## 自動車共済のご契約者の皆様へ

平成18年10月1日より夜間・  
休日の現場急行サービスの制  
度・電話番号が変わります。

新しい電話番号は  
フリーダイヤル

0120-258-931

(事故受付も可能です)

### ここが変わる!!

#### 1. 現場急行サービスが全国にエリア 拡大

- 現場急行サービスを希望されている事  
故が対象となります。
- 原則として、対応員の出勤拠点から30  
分程度で到着できる現場に限られます。


#### 2. 対応時間が延長


- 平日 17:00~23:00
  - 土日祝祭日 8:00~23:00
- 業務時間内は最寄のJAへご連絡くだ  
さい。


なお、10月1日より従来の事故相談  
受付番号(0986-38-5460)での  
現場急行サービスの対応は致しませ  
ないので、ご注意ください。

### 万一事故が起こったら……

①  けが人を救助  
119番

②  警察へ連絡  
110番

③  事故の状況をメモし  
相手を確認

④  現場急行サービス  
に連絡

JAの自動車共済は、さらに大きな安心を  
ご提供いたします。



▶安久支所の倉庫の一角を  
借りて開かれた「やっさ  
ふれあい市」



▶多くの人出でにぎわう店  
内。午後3時までの営業  
のはずが、午前中で品物  
が売り切れることもある。



▶約20aの畑に植えられた  
10種類以上の野菜。里芋  
やカボチャが出番を待つ。

#### 売れる野菜を作っている

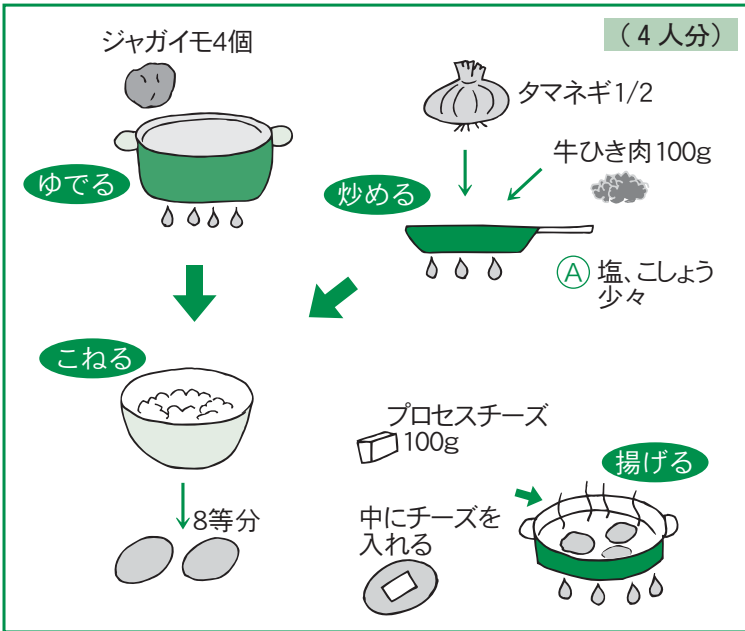
年間約100万円の売り上げがあるやっ  
さふれあい市。生産者の名前が書か  
れたシールを商品に張り、顔の見え  
る販売を心がけています。「安全・  
新鮮に気をつけて栽培します」と谷  
口清則会長は話してくれました。

#### 陳列にも一工夫

やっさふれあい市では、売り場を  
8つの区画に区切り、1週間ごとに  
ローテーションを組んでいます。売  
り場によって生じる販売金額の差を  
なくすためです。

また、1つの区画には、出荷量の  
多い人と少ない人を組み合わせ、区  
画ごとの商品の偏りを防いでいます。

## 作ってみよう! チーズ入りコロケ



作り方①ジャガイモはゆでて熱いうちにつぶす。②タマネギはみじん切りにして、挽肉を加えて油(適量)で炒める。③①と②をあわせて8等分する。④チーズも8等分し、③の1個分に入れて丸く型を作り、小麦粉(適量)、溶きタマゴ(1個)、パン粉(適量)の順につけて、170度の油でカラリと揚げる。

(家庭料理研究家・池上保子)  
1人分の熱量367kcal、塩分1.3g 調理時間30分

# 牛乳

## を飲むモ〜!

骨粗しょう症を予防しよう

完全栄養食品といわれる牛乳。牛乳にはカルシウムやタンパク質が豊富に含まれており、育ち盛りにとって有用。しかし、骨が作られるのは子供の頃だけでしょっか？  
今回は、牛乳の効用についてご紹介したいと思います。

### 骨 バルシウムは バランス良くとって

私たちの体の中には、平均1000g、1200gのカルシウムが含まれています。その99%は骨の中に、残りの1%が血液や体液の中にあります。成長期には骨を作るため、1日に0.6g〜1.1gのカルシウムを食品から摂取しなければなりません。

しかし、私たちの体は、食品に含まれるカルシウムを全て吸収しているわけではありません。実は、小魚で33%、野菜では19%しか吸収できていないのです。その中でも牛乳は40%と高い吸収率を誇ります。

これは、牛乳に含まれるカルシウムとリンが1対1〜2と、適切なバランスで含まれているから。リンは、炭酸飲料やインスタント食品、スナッ

### 骨 更年期の女性は 骨粗しょう症に注意

ク菓子などに含まれており、過剰に摂取すれば、カルシウムも一緒に体から排出してしまいます。塩分やタンパク質、糖分の取り過ぎ、ビタミンDの不足、喫煙や飲酒、ストレスなどでも同様です。

カルシウムを効率よく吸収するには、バランスがとても大切なのです。骨は、早い所で1年に1回生まれ変わっています。古い骨を「破骨細胞」が吸収し、「骨芽細胞」が新しい骨を作るからです。骨の吸収と形成のバランスが崩れると、骨がスカスカになってしまいます。これが、「骨粗しょう症」。自覚症状がほとんどなく、骨折するまで気づかない人

# 山本さんが全国酪農発表会に出場

農林水産省生産局長賞受賞

全国酪農青年女性会議と全国酪農協同組合連合会は7月20日から2日間、神奈川県内で第36回全国酪農青年女性酪農発表大会を開き、全国6ブロックから、それぞれの地区代表6人が出場。酪農経営や意見発表、体験発表などを行いました。

九州地区からは、宮崎県予選、九州地区予選で最優秀賞を獲得した山本隆志さん(高崎)が代表として出場しました。



▲父・母・弟と共に酪農を経営する山本隆志さん(右)

## 山本さんの発表内容から(一部抜粋)

現在の酪農は、色々な難関に直面し厳しい状況下にあります。こういう時こそ、酪農経営に誇りを持って前向きに取り組み、目標に向かって進んで行きたいと思えます。これからは毎日が勉強ですので、両親から認められる後継者として経営を積み重ねて、さらにゆとりある、遊び心のある酪農経営を目指します。

山本さんは「省力化でゆとりある楽しい酪農経営」と題して発表。父・母、弟との役割分担や、パソコンを使った経営管理、そして、自家製飼料や飼養管理に関することなど、就農してから4年間でやってきたことを、その時の心情を交えながら話しました。

今回の発表で、山本さんは、「農林水産省生産局長賞」「全国酪農青年女性会議委員長賞」「全国酪農協同組合連合会会長賞」を受賞。さらに、アメリカ・カナダへの酪農視察派遣の切符を手に入れました。

が多い病気です。

骨の吸収と形成のバランスを保つのは、「女性ホルモン」の役目です。これは、男性にもあり、50歳前後の更年期にあたる女性では、女性ホルモンの分泌が減少します。50歳前後から「骨粗しょう症」にかかる女性が増しているのは、このためです。



## 若い女性でも急増する骨粗しょう症

大阪の栄養専門学校、辻学園の広田孝子さんは18歳から24歳までの若い女性の骨密度と、食事や運動などの生活習慣との関係を調べました。その結果、60歳以上に相当する骨密度しかない女性が15%もいました。この女性たちの3分の2は、過去にダイエットしたことがある「人たち。女性の骨密度は、女性ホルモンの分泌が盛んになる初潮後4年間に30%も増加します。10代での無理なダイエットは、まさに「骨身を削る」ダイエット。将来、骨粗しょう症になる可能性を高めてしまいます。



## 牛乳を飲むとコレステロールが心配?

「牛乳の脂肪分がコレステロール値を上げる」という人がいますが、これはまったくの勘違い。東京通信病院や国立循環器病センターなどの共同研究により、牛乳を毎日2本飲んで影響がないことが分かっています。

牛乳に含まれるコレステロールは100g

中に0.011g。1日にコップで2杯(約400ml)飲んだとしても、0.04gのコレステロール量にすぎません。人体の総コレステロール量は100g〜150gで、ほとんどが体内の肝臓で合成されており、食品から摂取する量はわずか0.2〜0.4gしかありません。



## バランスの取れた食事、適量の牛乳、適度な運動で丈夫な骨を作ろう

血液中に含まれるたった1%のカルシウムも、私たちの体には大切なもの。心臓を規則正しく動かしたり、脳の情報伝達を助けたり。また、怪我をしたときに出血を止め、免疫力を高めてくれるのもカルシウムです。血液中のカルシウム濃度を保つために、私たちは貯蔵庫である「骨」からカルシウムを奪っています。

牛乳が苦手な人は牛乳を使った料理などでも十分です。(株)NTTデータライフスケープが発行しているマーケティングの「食MAP(マップ)」によると、牛乳は、味噌、コンソメ・ブイヨンと同じくらい調味食材として利用されています。

料理も様々な工夫され、飛鳥鍋、オランダ鍋のように、野菜や肉、魚介類、きのこなどと一緒に食べる「牛乳鍋」も登場。若い世代に人気があるのはミルクフォンデュでしょうか。

バランスの良い食事に適量の牛乳、そして適度な運動。これが、丈夫な骨を作る秘訣です。



# 大型コーンハーベスターを導入

霧島コントラクター組合



▶大型のコーンハーベスターに並走するのは2tトラック

中心として作業する営農組合は県内で初めてです。

同組合は、高齢化による農地の荒廃を防ぎ、後継者が夢と希望を持って農業を経営できる環境を整えようと、今年4月に発足。受託作業が増加することを見越してコーンハーベスターなどの機械約5千万円を、宮崎県強い農業、づくり交付金関係事業（飼料基盤活用促進事業）を用いて導入しました。

コーンハーベスターには、トウモロコシの実を芯まで破碎するコンクラッカーを取り付けました。牛がサイレージを残さずに食べられるため、飼料効率が格段に上がります。

今回、作業を依頼した菓子野紀彦さん宅では、サイレージの余分な空気を抜くために踏み固める作業を、人の足からショベルローダーに変更。4〜5日かけて行う作業が半日で済みました。ショベルローダーを持たない農家は、組合から借りることも出来ます。

田中操組合長は「作業の委託により無駄な機械投資も無くなり、飼料効率も上がる。空いた時間は牛の管理に充てて欲しい」と話しました。

同組合では今年、約50haの作業を予定しており、来年度から本格的に受託作業を行う予定です。

# 高齢化・害獣に放牧で対応

肉用牛放牧技術研修

高齢化に伴い増加する耕作放棄地を有効利用しようと、和牛青年部連絡協議会高城支部は8月11日、和牛生産農家など73人を招いて、高城町の中央公民館で肉用牛放牧技術研修会を開催。午後からは農事組合法人石山肉牛組合の圃場で現地研修を行いました。

研修会では、(社)日本草地畜産種子協会の放牧アドバイザー・落合一彦氏が「和牛放牧のメリットと安心して放牧を始めるために」と題して講演。放牧の利点や準備、注意事項などについて話しました。

同地域では、高齢化が進み、平成17年の耕作放棄地が5年前の約2倍に当たる125haと急増。サルやイノシシによる農作物被害も多く、深刻な状況でした。

そこで、耕作放棄地の減少や農作業の省力化だけでなく、害獣による被害の減少、牛の栄養度や繁殖成績の改善につながればという期待を込めて、放牧の導入に踏み切りました。放牧での作業効率は、大規模農家よりも零細農家で効果があり、高齢化の進む同地域に合った飼養形態だと考えられています。放牧面積は約10aに1頭の割合です。

現地研修では、ソーラー発電による電気牧柵の取り付け方、放牧する際の注意点などが説明されたあと、実際に56aの耕作放棄地に4頭の母牛が放されました。牛は高く茂った

草地に分け入り、興味深そうに放牧地を歩いていました。

研修に参加した内窪良昭さんは「遊休地や山間部には有効な手段だと思う」と話していました。

同地域では昨年の夏、試験的に放牧を行っており、今年は和牛生産部会青年部会員など3戸の農家が、耕作放棄地を使った放牧を試験的に導入します。



◀放牧地に運送された母牛。駆虫剤を散布した後、放牧された。





### お米フェスタ楽しかったよ お米フェスタ2006

JA宮崎県農青協とJA宮崎県女性組織協議会は8月23日、宮崎市内でお米フェスタ2006を開催。県内から小学生が集まり、和食や農業の大切さ、食事のマナーやお米の種類などについて学びました。

フェスタでは会場を「ちやぐりんコーナー」「知識コーナー」「元気コーナー」「農機コーナー」の4つのコーナーに分け、それぞれを交代で見て回りました。

子供たちに人気だったのは、農機具の展示コーナー。コンバインに試乗した子供たちは、ハンドルを持って、とても嬉しそうにしていました。

都城管内からは梅北小学校が参加しました。



### 農業者と消費者が交流

#### 盆地のヒロインわくわく集会

JA都城女性部、南部酪農女性部など5つの女性組織が構成する盆地のヒロインわくわく集会実行委員会は8月18日、三股町の文化会館で「盆地のヒロインわくわく集会」を開き、都城市や三股町に住む女性約250人が参加しました。

集会で行われた1分間わくわくりースピーチでは、食の大切さを、料理を通して孫に教えている話やイチゴの美味しい食べ方など、それぞれの生活や経営を生かした話が次々と発表されました。

牛乳シンポジウムでは、牛乳生産の様子を紹介した後、酪農家の代表と食生活改善推進員、栄養士などによる討議や来場者との意見交換が行われました。

# HEADLINE NEWS



▲ チャンピオンに輝いた「うめふくこ」号と川崎さんご夫婦

### 川崎さんチャンピオン

#### 9月郡市和牛共進会

9月の郡市和牛共進会が7日、都城地域家畜市場で開かれ、出品された44頭の中から川崎富士男さん（梅北）の「うめふくこ」号がチャンピオンに選ばれました。

「うめふくこ」号の血統は、父「福桜」、母の父「安平」、母の祖父「福茂」で、日齢249日、体重287kg。発育が良く、前、中、後躯のバランスに優れ、特に、体の伸び、中躯の筋張りがすばらしいと評価されました。

川崎さんは「6年ぶりのチャンピオン。太りすぎないように、餌に気をつけて飼育した。今後も、質の良い子牛の出荷をめざしたい」と話しました。

全体的には、体に深みがあり、腹容の良い、品位にあふれた品揃えの良い品評会となりました。

#### その他の優等牛生産者は次のとおり

(敬称略)

- ▷ 2席＝白尾利春(三股)
- ▷ 3席＝福重寅男(高城)
- ▷ 4席＝堂領保幸(高城)
- ▷ 5席＝上村光行(高城)
- ▷ 6席＝谷口斌翁(三股)
- ▷ 7席＝堂領達郎(高城)
- ▷ 8席＝都城農業高校
- ▷ 9席＝諏訪博之(山之口)



### 蔵元さんに栄冠

#### 第15回都城牛枝肉研究会

㈱サンキョーミートは7月2日、都城牛枝肉研究会を開き、蔵元久美さん(三股)が最優秀賞に選ばれました。

蔵元さんの枝肉は、血統が父「日向国」、母の父「福桜」、母の祖父「安平」で、肉質、光沢ともに申し分ないと評価されました。

蔵元さんは、敷料を厚めに敷くなど、牛にストレスを与えないように飼養。「家族の協力に感謝している」と、嬉しそうに話しました。

その他の優等牛生産者は次のとおり。  
▷ 優秀賞＝長谷場平(志和池)▷ 優良賞＝段隆博(高崎) 大盛聖謨(三股) 柳三男(西岳)



### 種別ごとに優等牛生産者が決定

#### 第132回南九州肥育牛共進会

都城地域家畜市場で7月30日、南九州肥育牛共進会が開かれ、宮崎県南地区や鹿児島県から黒毛和牛158頭と交雑種1頭が出品され、黒毛和種未経産、経産、去勢と交雑種の種別ごとに優等牛生産者が選ばれました。共進会後のせり市では、前回とほぼ同値で取引がされました。

優等牛生産者は次のとおり。

◇ 黒毛和種▷ 未経産＝金政寅美(高城) 森岡六男(末吉町)▷ 経産＝高井田一男(末吉町) 山元ツミ(高崎) 榎木茂(志和池) 森田直也(小林市) 満行美秋(三股)▷ 去勢＝乗峯浩一(山之口)◇ 雑種＝田中一二三(志和池)





## 錦 鯉

庄内支所管内

満 行 誠 さん宅

誠さんのお父さんが、錦鯉が好きで飼い始めました。「昔はもつと綺麗な鯉がいたのだが」と話すお父さん。鯉と一緒に10cm程の金魚も入れておいたら、今では30cmの巨大金魚に育ってしまいました。毎朝、見るのを楽しんでいます。



なか むら けん た くん(4歳)  
中 村 剣 大

高城支所管内



文彦さんの次男

機関車トーマスが大好きで、はきはきとした、元気の良い剣大くん。今のマイブームは、映画で見たカーズです。お姉ちゃん、お兄ちゃんと仲良く、元気に育ってね。



沖水支所管内

なか だ ゆき お さん(71歳)  
中 田 幸 男

サダ子 さん(69歳)



▲ お互いをいたわる中田さんご夫婦

## 体を大切に、いつまでも元気で

農事組合法人「夢ファームたろぼう」の代表と、農事振興会の役員を兼任している幸男さん。若い頃から兼業しつつ、サダ子さんと一緒に農業を頑張ってきました。

幸男さんは若い頃、都城市の青年団の役員をしており、自転車で2時間かけて市役所に行っていました。「青年団で劇団や映画上映を頼んだ時には、沖水の実家から梅北や五十市まで自転車で出かけていた」と話す幸男さん。「今ではそんな元気は無い」と笑っていました。

妻のサダ子さんも、勤めながら農業に従事。「お父さんは無口で、聞かないと話さないけれど、お店に行きたいといえど、文句も言わずにすぐに連れて行ってくれた」と話します。

そんなサダ子さんが一番怖かったのは、幸男さんが30代

の頃に盲腸にかかったこと。瀕死の状態でも2ヶ月間も入院しました。そのときは、「子供も小さいし、どうしたら良いのか」と、不安だったそうです。

今ではすっかり元気になった幸男さん。時々兄弟で旅行に行ったりします。昨年は沖縄県に行き、「沖縄の農業は過酷そうだった」という印象を持ったそうです。

そんな幸男さんに、サダ子さんは「今は忙しいので体が心配。大切にしてください」と話していました。幸男さんも「いつまでも元気にしてもらいたい」とサダ子さんの体を心配していました。

無口でおとなしいながらも、お互いを<sup>いた</sup>わる優しいご夫婦でした。







黒木昇さん宅(山之口)では今年、1枝に通常の2倍にあたる、28個の実をつけたホオズキが取れました。

## おもしろ農産物

ほおずき & きゅうり

永盛操さん(庄内)の実家(西岳)では、沖繩キユウリが1枝から12〜13個も下がっていました。



# 祭

全員集合!!



1番!



## 7/29 安久支所納涼大会

▲女性部や来場者も参加して、安久支所の納涼大会が今年も盛大に開かれました。



## 8/5 三股納涼大会

▲三股支所の納涼大会では、子供に負けじと、大人がビールで一気飲み。大盛り上がりでした。

## 8/10 山田かかし村まつり



▲山田の一堂ヶ丘公園で開かれた毎年恒例の花火大会。女性部によるおにぎりの販売や豚肉の無料配布、青年部による牛串販売で、都城産の畜産物をPRしました。



▲第2回目となる高城支所の農業まつり。夕方には立見客が出るほどの大入りでした。

## 8/5 高城支所 農業まつり



## 酪農部会



## 祝吉支所

## 8/5 都城盆地まつり



## 姫城支所

今年も多くの人だかりで、歩くのも大変だった都城盆地まつり。会場では、JA関係者5団体が店を広げていましたよ。



## 観音池ポーク



## アトム



## 10月定植に向けて準備着々

### 施設きゅうり部会

JA都城施設きゅうり部会は8月9日、栽培講習会を開き、10月から定植が始まる促成きゅうりの推奨品種や特性、栽培管理方法について種苗会社3社から説明を受けました。

管内では、原油の高騰を受け、10月に定植をして6月ごろまで収穫する、長期1作型を推進。昨年末からはウスの側面に保温効果が高く、繰り返し使える保温資材(サニコート)を使用している。しかし、原油の高騰が進み、今年はさらに燃料代が掛かることが予想されています。



そこで、今回の講習会では、種苗会社が寒さに強い品種を紹介した他、例年より1〜2℃ハウス内の温度を落とした場合の湿度や水管理の注意点、病虫害防除などを学びました。

参加した園芸農家は、10月の定植に向け、品種を特定しようと、熱心にメモを取っていました。

## 厳しい状況を皆で乗り切ろう

### 肉豚部会意見交換会

肉豚部会は8月9日、関係機関との意見交換会を行い、枝肉相場や糞尿処理について話し合いました。

肉豚枝肉の価格相場については、「高値で、出荷量が少ない時期に高い奨励金を出すのではなく、安値で出荷量の多い10月以降に奨励金を多く出して欲しい」と、農家が要望。関係機関は、「価格が下落した場合は価格補填金で補う」と説明しました。



また糞尿処理について、関係機関は「県外からの転入者が増加して、堆肥散布時の臭いで苦情が出る可能性がある。また、施設を整えて糞尿処理をして、住民の反対により川に流す水路が確保出来ない場合もある」と、糞尿処理施設を作る際には、地域住民との話し合いが必要であることを説明しました。

荒ヶ田祐二部会長は「厳しい状況にあるが、皆で頑張っていこう」と話しました。

## 140円〜200円安値で販売

### B B肥料即売会

JA都城は8月3日、5日、10日に、都城家畜市場、志和池トラック団地、中郷集送センターでB B肥料の即売会を行いました。



今回販売されたのは、飼料作物の元肥や追肥として使われるマルチB B 52、追肥特1号、B B 55の3種類。秋播きのイタリアンやエンバク用の肥料で、8月の店頭価格より140円〜200円ほど安値で販売されました。

即売会では、各農家からの注文袋数が増加しており、昨年同月と比べて1,500袋ほど多い、13,758袋を販売しました。

原油高騰に伴い、資材も値上がりが見込まれます。経営コスト削減のために、即売会などを活用してください。

## 山田チームに栄冠

### フレッッシュミズミニバレー大会



JA都城女性部フレッッシュミズ部会は8月9日、ミニバレー大会を開き、14チームが参加。熱戦の末、山田チームが優勝しました。

試合はラリーポイント制で行われ、準決勝決勝と、1点1点を取り合う白熱した試合が見られました。

その他の上位入賞チームは次のとおり。

▽2位 〓 高城Bチーム  
▽3位 〓 三股Aチーム

▶ 優勝した山田チームと応援団。おめでとうございました。

## お米の販売はJAにお任せ下さい

### ● 仮渡金も高水準

JA都城では、仮渡金と、その時の情勢に応じて精算金をお支払い致します。

平成16年産ヒノヒカリ1等は…仮渡金6,300円+追加金600円+稲得補填金550円+精算金385円が支払われました。

(精算金からJAの集荷手数料2%が差し引かれます)

平成17年産ヒノヒカリ1等は…仮渡金6,300円+稲得補填金約620円+精算金(未定)

(稲得補填金単価は、積立金の関係上、平成16年から継続加入であるか、また、平成17年から新規加入であるかにより異なります)

### ● 平成17年度産古米(粳)、18年産ぐず米もJAへ

## 平成18年産 米・大豆検査手数料

JAの農産物検査員が下表の検査料で米・大豆の検査を致します。

種類	量目	単位	金額
もみ(種子)	20kg以下	1包装につき	26円
玄米	30kg以下	1包装につき	26円
	上記以外のもの	1t当たり	829円
大豆	30kg以下	1包装につき	21円

※金額は消費税を含む。

※農政事務所(旧食糧事務所)の検査料と同額です。



## 10月の行事予定

- 2日(月) 子豚市
- 4日(水) 一般フスマ即売会
- 5日(木) 登記豚市
- 6日(金) 郡市和牛共進会
- 7日(土) 牧草フェア(市場)  
乳牛せり市
- 8日(日) 牧草フェア(志和池)
- 10日(火) 成牛市
- 11日(水) 牧草フェア(中郷)  
子豚市
- 17日(火) 子牛せり市(～19日)
- 20日(金) 一般フスマ即売会  
成牛市
- 21日(土) 子豚市
- 24日(火) 県肉畜共進会
- 25日(水) 理事会
- 27日(金) よか豚祭り
- 30日(月) 成牛市

## 理事会報告 (8月25日開催)

### 〈提案事項〉

(総務部)

1. 不稼動資産の処分について
2. 退任・退職に伴う役員増資出資金減額申請について  
(金融共済部)
3. 公共事業に伴う債務保証引受けに係る職制規程の改正について
4. スーパーL資金の借入・貸出について
5. 農業制度資金の貸出について
6. 行政に対する貸出について  
(畜産部)
7. 飼料基盤活用促進事業の実施について

### 〈報告事項〉

「証書貸付金・購買未収金の延滞状況について」他、19項目が報告されました。

出席 理事 21人  
監事 7人

## 交通事故情報

区分	発生件数	死者数
県内	5,625(+795)	53(+14)
管内	1,025(+128)	8(+2)
都城市	940(+122)	6(+2)
三股町	85(+6)	2(+0)

( )は前月比 平成18年7月末現在

**秋の全国交通安全運動が9月21日(木)から30日(土)までの10日間実施されます。**

### スローガン

「交通安全 ゆずる優しさ 待つゆとり」

### 運動の重点項目

- 夕暮れ時と夜間の歩行中、自動車乗用中の交通事故防止  
(特に、子どもと高齢者が中心)
- 後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 交差点マナーアップの推進

どうぞ、事故に遭わないよう、起こさないよう注意してください。

都城警察署 交通課  
TEL 24-0110

## 8月せり市成績

### 乳子牛



(8月8日)

種別	項目	売却平均価格(円)	平均体重(kg)	平均日齢(日)	売却頭数(頭)
ホルス	オス	35,736	75	46	87
	メス	5,250	53	49	2
F1	オス	171,497	75	49	121
	メス	142,280	70	49	91
平均・計		122,319	73	48	301

### 肉牛枝肉



格付	A 5 (5-2)	A 4 (4-2)	A 3 (3-2)
キ口単価(円)	2,311	1,994	1,747
前月比(円)	+8	-17	-68

(東京・大阪・京都3市場平均)

### 和牛子牛



(8月17日～19日)

種別	項目	売却平均価格(円)	キ口当たり単価(円)	平均体重(kg)	平均日齢(日)	売却頭数(頭)
メス	ス	502,487	1,865	271	294	681
	去勢	541,105	1,844	293	284	827
平均・計		523,665	1,853	283	288	1,508

※最高価格…1,396,500円(メス)

### 豚



種類	子豚(白)				子豚(黒)				登記豚	成豚			
	1日	11日	21日	計	1日	11日	21日	計		5日	1日	11日	21日
入場頭数(頭)	53	61	42	156	64	88	67	219	65	225	258	166	649
売却頭数(頭)	53	54	42	149	57	84	65	206	53	225	257	165	647
平均価格(円)	13,355	11,381	12,760		15,223	12,775	16,412	14,600	53,154	33,957	35,016	36,629	35,059





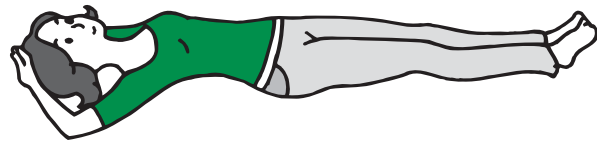
# 勾玉(まがたま)のポーズ

広池ヨーガ健康法 講師 林 和子

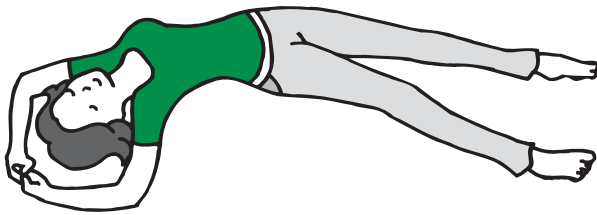
勾玉のポーズは、寝たまま行うので、脇腹をはじめ、腕、腰が無理なく十分に伸びる大変気持ちの良いポーズです。

このポーズは、自律神経を整えるので、生理不順や子宮筋腫といった悩みを抱える女性に特におすすめです。

また胸を広げるため、肋間(ろっかん)神経痛の痛みも和らぎ、楽になります。痛むときは吐く息を長く



①あおむけに寝て、全身の力を抜き、両手を軽く組んで頭につける。



②息を吐きながら上体を右に、腎臓や心臓への効果を確認める感じで曲げる。下半身も右へ気持ちよく曲げる。ポーズが決まったら、手を頭から離す。息を吐きながら元に戻す。反対側も同様に行う。

ゆっくりします。

体のどの部分でも、痛みがあると人は縮こまり、息を短くして防衛体勢を取りがちです。そうすることで、血行が普段より悪くなり、苦しみが増えます。痛むとき、苦しいときこそ落ち着いて体を伸ばし、ゆっくり呼吸することが大切です。すると血液の流れがスムーズになり、酸素が血管の隅々まで送られるため、痛みが和らぐことがあります。

## 健康家族

# 家庭内での転倒転落事故に要注意

国民生活センター ●相談調査部 前田 洋子

本来は安全なはずの家庭内で、思いがけず事故に遭って大変なけがを負うことがあります。転倒転落事故のほか、浴室や台所でのやけど、入浴中の溺(でき)死や食べ物をのどに詰まらせた窒息事故、子どもの誤飲事故などもあります。

家庭内で不慮の事故によって亡くなる人の数は、高齢者の場合、交通事故による死亡者数を上回るという統計結果も出ています。なかでも、転倒による事故は「居間と台所の数センチの段差につまずいて転倒し、手首を骨折した」「居間の床に置いてあった新聞紙で滑って転倒し、頭を強打した」「タイル床の風呂場で滑り、後頭部を打撲して脳挫傷になった」「こたつのコードに引っ掛かって転倒し、腕を骨折した」などの事例があります。

一方、転落による事故は「洗濯物を持って2階から階段を下りようとして転落し、大腿(だいたい)部を骨折した」「食器棚の上の物を取ろうと台に乗ったら、よろけて転落し、腰を骨折した」などがあります。若い年代でもこのような事故に遭

いますが、高齢になると骨や筋肉などが衰えるため、事故が起きやすい傾向にあります。さらに、高齢者が事故に遭うと、骨折など重い症状になり、それだけ回復も遅れて体を動かすことが制約されるため、日常生活への復帰に時間がかかってしまいます。

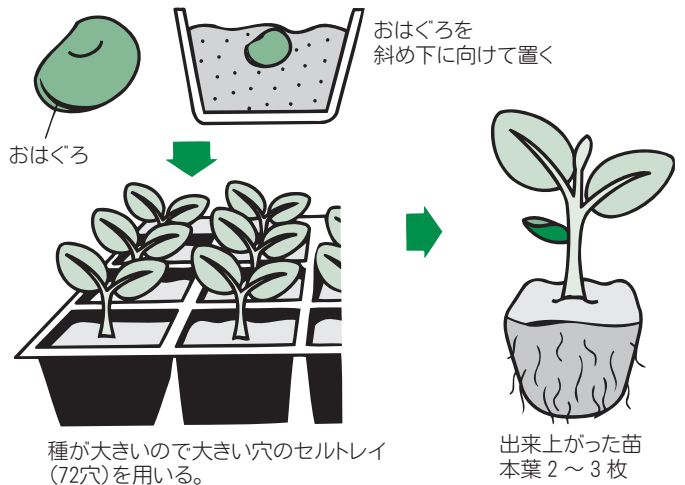
家庭内での転倒転落事故を防ぐには、①わずかな段差もなくす②階段・廊下・玄関・浴室には手すりをつける③階段・廊下・玄関などに照明をつける④滑りやすい靴下やスリッパは履かない⑤整理整頓を心掛ける——などの対策が必要です。





季節を彩る

## 「ソラマメの種まき、苗作り」



★塩ゆでにしてもよし、煮マメにしてもよし。食卓を彩るソラマメを植えてみませんか？

### 種まきの時期

ソラマメの収穫はひと月ならずと短期間ですが、それだけに季節感が味わえるので、家庭菜園にはぜひ取り入れたい野菜です。

種まき適期は地域によって異なり、温暖地では早く、逆に、寒い地域では遅らせることが大切です。開花してさやがつくと低温に弱く、寒害を受けてしまうので、寒い地域では厳寒期を過ぎてから開花させます。

適期の大まかな目安としては、温暖地が10月上旬、中間地が10月中～下旬ごろです。寒・高冷地など寒さが厳しい地域では2月以降にまき、寒期が過ぎてから伸びだすようにした方がよいでしょう。

### 種まきの方法

ソラマメの種子は大きく、発芽には多くの水分と酸素を必要とします。特に大粒種は発芽ぞろいが悪くなりやすいので、種をまく時、おはぐろを斜め下方に向けて土に差し込むようにしてまき、あまり深くしないように注意してください。

上手に作るには、セルトレイ(セルサイズの大きい72穴がよい)を用い、種子の端が少し地面に出るぐらいに浅まきし、乾き過ぎないようかん水に注意して発芽を促します。

### 定植の方法

本葉が2～3枚開いたころ畑に植えます。事前にたっぷりかん水してから、苗をトレイから引き抜きます。根鉢が崩れそうなら、トレイの底を指でつまんで、苗を浮かせて引き抜きます。根を切らないように、できるだけ慎重に作業することが大切です。

フィルムマルチによる地温上昇、防寒効果は大きく、アブラムシの回避にも役立つので、畝面を被覆してから植えつけることをおすすめします。

キリトリ線

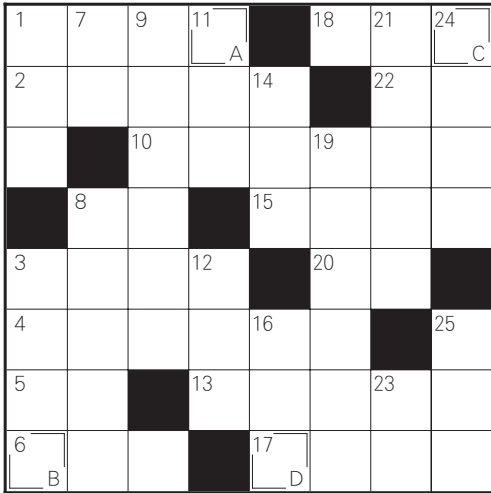
郵便はがき

50円切手をはってください。  
又は  
JAの窓口へ

885-0012

都城市上川東三丁目  
四〇一  
JA都城総務課  
「プレゼントクイズ」係  
行き

住所	(〒 - )
氏名	( 才)
TEL	

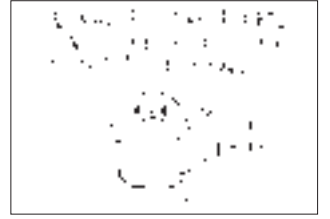


クロスワードパズル

右下のハガキで応募してね。  
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？



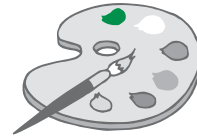
ちえちゃんさん (三股)



だざいふあいさん(太宰府市)



夏男!!さん (高崎)



お便り大募集



広報誌「窓」では、皆さんのお便りをお待ちしています。身の回りで起こった楽しいエピソード、我が子自慢、イラスト、便利な情報など、何でも結構です。下のハガキか、お手持ちのハガキでお送り下さい。もちろんEメールでもO.K! アドレスは、ja\_miyako\_mado@yahoo.co.jpです。

9月号 クイズ解答

9月号 読者アンケート

9月は稲刈りの季節。稲刈りに関する思い出などありましたら、教えて下さい。

イおラ便ス トリ コーナー

(身近な話題など)

※匿名希望の方はペンネームを( )  
ご記入いただいた個人情報はプレゼント送付に利用します。

- タテのカギ**
- ① ①が狂って狙いを外してしまいました
  - ② ②がばかりしています。
  - ③ ③が絶えない
  - ④ ④皮膚などの表面の様子。
  - ⑤ ⑤が荒い
  - ⑥ ⑥が細かい
  - ⑦ ⑦耳なし芳一のような弾き語りの人
  - ⑧ ⑧親子は一親等、兄弟・祖父母は一親等、叔父・伯母は――
  - ⑨ ⑨川、運河など水の通る道

- ヨコのカギ**
- ① ①ブッシュ大統領の地元の、アメリカの州
  - ② ②ちょっと太いので、針の穴に通すのにひと苦労するかも
  - ③ ③ピョンピョン跳べば体カトレーニングにもなります。
  - ④ ④不思議な力を使える人。ハリ・ポッターもこの一人です
  - ⑤ ⑤物事に対する心構え。―― 壮大
  - ⑥ ⑥見取り図や組織図やフローチャートなど
  - ⑦ ⑦開けるときに栓抜きが必要なもの
  - ⑧ ⑧牧草にもされる白い花の咲く草。クローバーともいいます
  - ⑨ ⑨たくさん人の集まり
  - ⑩ ⑩茶席で出される料理
  - ⑪ ⑪背の高い木がたくさん生えています
  - ⑫ ⑫――にうなされてしまいました
  - ⑬ ⑬辞めようとする気持ち。――の表明
  - ⑭ ⑭模様。花―― 豹(ひょう)――
  - ⑮ ⑮大きい様子や重要なさま。
  - ⑯ ⑯―― ニュース
  - ⑰ ⑰大売り出しの目玉は――品
  - ⑱ ⑱銀行、商店などに設置してある――カメラ
  - ⑲ ⑲江戸時代を終わらせた改革
  - ⑳ ⑳働きながら苦労して勉強しています
  - ㉑ ㉑立てばシャクヤク、座ればボタン、歩く姿は――の花
  - ㉒ ㉒しょうゆの別名
  - ㉓ ㉓――の呼吸で息が合った名コンビ

**応募期限** 平成18年10月4日(水)  
※正解者の中から8人の方に抽選で3店共通ギフト券をプレゼント!

**ヒント** 童謡にもなるほど美しい鳴き声を聞かせてくれます。この鳴き声を聞くと秋が来たことを実感しますね。

- 8月号当選者**
- ち えちゃん(三股) 榎木 たみ子さん(山之口)
  - 夏 男 !!さん (高崎) 爺 さん(五十市)
  - ビ ー ルちゃん(沖水) 今年中にあと5kgやせるぞ!さん(高 城)
  - 京子おばちゃん(五十市) だざいふあいさん(福岡県)

**8月号クイズの答え**  
防災の日

※このコーナーでは、皆様からのお便りをご紹介します。

○今夏は長雨で、家庭菜園は散々でした。それにしても野菜の高騰は痛いです。

今年中にあと5kg

やせるぞーさん(高城)

↓本当に野菜が高いですね。ちょうど端境期ということもあるのでしょうか。

○毎日くだるような暑さが続いていますね。ついつい冷たいものばかりを口にして食欲が落ちてしまいます。早く、秋の訪れを感じたいものです。

ひまわりさん(高崎)

○保育園での会話です。

(男の子)サイ口積み済みだあ？  
(女の子)まだ。サイ口積み終わらんと祭りについていってもらえん。  
へぶん子命さん(つ)  
↓保育園でもサイ口積みが話題に上るのでしょうか。子供にとっては切実なことなのでしょうね。

○宅配の永盛さんありがとうございます！

農協の宅配業務が中止となり、残念です。宅配最後のトレーの箱に、心温まる自筆のお礼文に、健康を気遣ったお言葉まで書き添えられており、胸が熱くなりました。

特に最近、痛ましい事件が多くなってきた世間でありますが、仕事の疲れも癒され、ホッととした瞬間でした。

顔も知らない人だからこそ、胸に響きます。仕事に誇りを持たれ、日々感謝の気持ちを持ってにされている永盛さんなので

しょう。

雨の日、風の日、暑い中、寒さの中、本当に長い間ありがとうございました。

たみ子はあちゃん(山之口)

↓7月末で食材の宅配業務が終了いたしました。ご利用くださった皆様、心より御礼申し上げます。

○毎日、農作業の暑さで汗が目にしみます。時々、温泉に行き、ミネ風呂に入ったとき、涼しさを満喫しています。

京子おはちゃん(五十市)

○毎月、農協の便りを楽しみにしています。牛を飼っている人たちの苦労が少し分かるような気がします。

野菜を作る人も大変だと思えます。皆さんのおかげで生かされていることを実感しています。

上西窪早美さん(高城)

○時の経つのは早いものです。

去年11月に伴侶を失くし、寂しくなったと思いつつ、初盆を迎える季節になりました。

誰かを失うというのは、やはり、いくつになっても淋しいものです。出逢いがあるからこそ、別れもあるのでしょうか……。

これからの人生、いくつまで生きられるか分かりませんが、悔いの無いよう、一日一日を大切にしなければ、家内の分まで楽しく生きなきゃ！と思いたしたよ。

息子夫婦そして孫たちと末

永く一緒に助け合っていたら……と思う今日この頃でした。

爺さん(五十市)

○長い梅雨が明けて、暑い暑い夏がやってきました。田の稲もすくすくと伸び始めました。台風が上陸しないように祈りたいです。

ビールちゃん(沖水)

○ドッジボールのチームが三股にあり、小学生が全国大会に出場します。

北詰で初めてナンバー1になったよ！！

ちえちゃん(三股)

↓おめでどうございます。全国大会に向けて頑張ってください。応援しています。

○「まど」を楽しみにしています。

片手で「まど」を膝において読んでみてください。すぐにハラハラになります。中央部をホッチキスで留めるとハラハラなくて良いと思います。

匿名希望さん(沖水)

↓前の広報誌からリニュアルした際、リサイクルを考えてホッチキスははずしました。細などで綴じられるように、穴が開けてありますので、2〜3冊まとめて綴じると、風などで飛ばなくなると思うのですが……。今後、こうしたお便りが多くあるようでしたら、再リニュアルも検討いたします。

## 平成18年度 懸賞付定期貯金 当選番号 発表!!

各組共通下3ケタ

1等	772
2等	033 280 467 548 566 601 660 787 800 837

賞品引換

平成18年9月4日(月)  
～ 9月29日(金)

1等

2万円分のJA商品券  
又はJA給油券  
(いずれか1点)

2等

3千円分のJA商品券  
又はJA給油券  
(いずれか1点)



おめでとうございます。



### GOOD MANNERS PROJECT

○グッドマナープロジェクト  
JA都城は、地元自治体と連携しながら地域の環境美化に取り組むグッドマナープロジェクト「散歩が楽しくなる街づくり」を応援しています。

### 総合葬祭 JA都城 ピースフル都 城 志和池

斎場葬・自宅葬  
お通や・法事まで  
真心こめてご奉仕いたします

フリーダイヤル  
0120-23-5957



ピースフル都城  
0986-23-5957  
ピースフル志和池  
0986-36-3600

### 編集後記

最近、空が高いなぁと感じるようになりました。秋もすぐそこまで近づいているようです。秋の夜長、新しい趣味を探してみるのも面白そうですね。



# 旬の野菜でクッキング

料理研究家 黛 かおる

## マグロのビビンバ風丼

### ●材料 (4人分)

温かいご飯…800g (4杯分)	A
マグロ刺し身用…400g	ネギ…10cm
しょうゆ…小さじ2	ニンニク…1片
キュウリ…1本	酢…大さじ2
ダイコン(4cm長さ)…100g	砂糖…大さじ1
ニンジン(4cm長さ)…60g	しょうゆ…大さじ1
なす…2本	ごま油…大さじ1
いりごま(白)…少々	コチュジャン…大さじ1
	コショウ…少々

### ●作り方

- 1 マグロは食べやすい大きさに切り、しょうゆをまぶす。
- 2 キュウリ、ダイコン、ニンジンは千切りにし、別々に塩少々(材料外)を振り、しんなりしたらそれぞれ水気を絞る。
- 3 ナスも千切りにし、水カップ1に塩小さじ1を溶かした塩水(材料外)にしぼらく漬ける。しんなりしたら水気を絞る。
- 4 ネギはみじん切り、ニンニクはすりおろす。Aを混ぜ合わせる。
- 5 器にご飯を盛る。マグロと野菜を並べAを掛けて、いりごまを振る。(1人分約530kcal)



## ハムとエノキタケのスープ

### ●材料 (4人分)

ハム…2枚	スープのもと…適量
エノキタケ…1パック(100g)	塩…小さじ1/2
細ネギ…少々	コショウ…少々

### ●作り方

- 1 ハムは千切りにする。
- 2 エノキタケは根元を切って長さを半分にする。
- 3 細ネギは4cm長さに切る。
- 4 鍋に水3カップとスープのもとを煮立てる。塩、コショウで調味し、①と②を加えてひと煮立ちさせ、③を加えて盛りつける。(1人分約32kcal)

# 農力のうりよく



# を鍛えよう!

### ★ニュース面

**★担い手のページ**  
集落営農など担い手づくりの奮戦記を届けます。担い手育成に必要な情報も盛りだくさんです。

### ★流通・市況面

**★海外情報**  
中国・新華社や米国の報道機関とニュース配信を契約し、経営に役立つ海外の産地情報・農産物情報を継続して掲載します。

### ★営農面

読者の疑問に答える「営農相談室」をはじめ新資材・新栽培方法などのニュースが満載です。

### ★くらし面

女性や高齢者向けに、実用的な記事がいっぱい。健康、毎日の献立から年金の相談まで役立つ情報をお届けします。

### ★食と農のかけ橋

日替わりで、特産品、直売所、食のエピソード、食農教育、環境、をテーマに情報を提供します。

### ★JAのページ

**★&You**  
家庭菜園からガーデニングまでノウハウを紹介。子供といっしょに、食農教育の情報も充実しています。

### ★地区版もカラー

ご購入のお申し込みはお近くのJAへお願いします

