

まじ

4

APRIL 2008

No.396

【明日を耕す】

パソコンでデータ管理
親牛の健康管理が第一です ————— ②

【ほんちのわだい】

集落営農で地域守る ————— ⑥
農事組合法人が通常総会開く

【あっちこっちみやこんじょ】 ————— ⑨

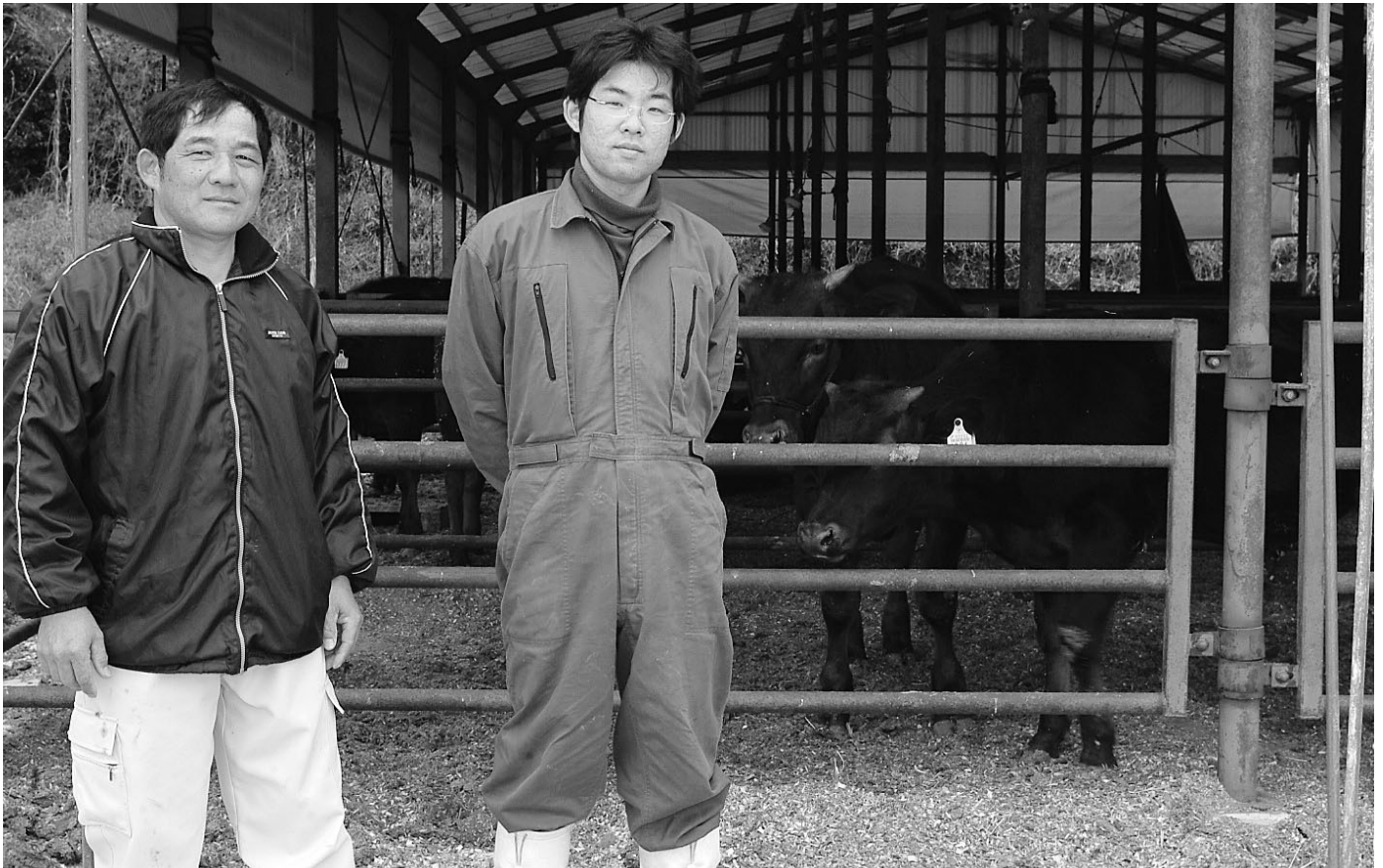
【JA 情報局】 ————— ⑩

【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





▲ 父・敏郎さんと和牛生産に励む福重敏さん



パソコンでデータ管理

親牛の健康管理が第一です

志和池支所管内

福重敏さん (27歳)

幼少期からの夢実現

子供の頃から牛が大好きだった福重敏さんは、自然に実家の和牛生産を継ごうと思うようになっていました。農業高校、農業大学校を卒業後すぐに家業を手伝い始めましたが、当初は、教科書どおりにはいかない現実にも苦労したといいます。それでも父・敏郎さんと一緒に経営していく中で様々なことを学び、就農して7年目になる現在は大分慣れてきたそうです。

1頭1頭パソコンで管理

現在、親牛41頭・育成牛2頭を飼養している敏さん。「親牛が健康であれば、子牛も元気に育つ」と、親牛の健康管理にはこだわっており、飼料設計や分娩間隔など、親牛1頭1頭をパソコンで管理しています。また、自給飼料も約5ha作付しております。飼養管理には特に気を付けています。

JA 都城 給油所

ゴールデンウィーク の 営業ご案内

皆様には、日頃からJA給油所をご利用いただきありがとうございます。

ゴールデンウィーク期間中の営業店は以下の通りとなっております。

皆様のご利用をお待ちしております。

ゴールデンウィーク中の営業店

営業時間

午前8時～午後5時

日付	営業する給油所
4月27日(日)	早川 鈴・五十 市 中 東・沖 水 蓼 郷・庄 内 有 池・高 崎
5月4日(日)	
5月6日(火)	
4月29日(火)	
5月3日(土)	全店営業
5月5日(月)	

※4月28日(月)、30日(水)、5月1日(木)、2日(金)は通常営業(午前7時30分～午後7時)です。



▶ 自給飼料も使用し、栄養管理にはこだわっています



▶ 1頭1頭パソコンでデータを管理しています



▶ 3月中旬に産まれた双子の子牛

子牛平均価格の底上げを

現在、子牛の価格が少しずつ低下してきている情勢の中、敏さんは子牛が市場に出るまでの2年先を見越して血統などを考えており、相場の変動に強い牛を育てたいと思っています。「飼料も高騰し続けているが、子牛の平均価格を底上げすれば十分に経営していける」と敏さんは言います。

また、昨年まで5年間かけて、親牛を13頭から41頭まで増頭してきました。今後は子牛の自家保留をしながら、ゆくゆくは基礎雌牛を揃えたいと意気込む敏さんです。

【全体運】新しいことを始めるのに良い月です。育てたことのない品種に挑戦したり、新しい農機具などを見に行くと吉
【健康運】慌ててけがをしやすくなっています。安全確認を
【幸運を呼ぶ食べ物】たけのこ

第33回 農業まつり 3/29、30

優良組合員表彰式



＜優良組合員表彰＞

▶坂元健治郎さん(姫城)、中島繁さん(五十市)、安藤栄吉さん(祝吉)、島田道春さん(沖水)、恒吉重信さん(梅北)、高野マキ子さん(西岳)、吉田エイ子さん(西岳)、石坂勇男さん(三股)、上森淳子さん(山之口)、天神原修さん(高城)、蔵満愿さん(山田)、山波幸義さん(高崎)、年友の会祝吉支部(祝吉)、施設胡瓜部会志和池支部(志和池)、高城町飼料イネ部会(高城)の12人、3団体が表彰されました。

歌謡ショー 西川峰子



西川さんの歌や楽しい話に、かけつけた大勢の人が魅了されました。



▶今回初めての試みで、都城市民俗芸能保存連合会「しぶき太鼓」の皆さんに太鼓の演奏をしていただきました。



＜オープニングセレモニー＞

農業体験



まつり前日(3/28)、西川さんは前田悟さん(西岳)宅で牛の餌やりなど農業体験のテレビ収録を行いました(4/8放送)。

お馴染みの

「いろは座」ショー

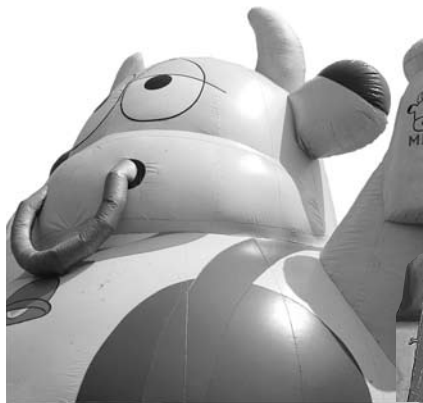
熱狂的なファンも見られるほど、大盛況のいろは座。おもしろい演技で笑いの絶えない1時間でした。



＜ちびっ子広場＞



▲2日目は雨のため中止の遊具もありましたが、2日間で約800人の子どもたちが楽しみました。



【全体運】面倒見の良いあなたの周りに、だんだん人が集まってくるでしょう。地域の集いや会合、ボランティア活動などに参加を
【健康運】ダイエットと一緒に頑張ってくれる人を見つけて
【幸運を呼ぶ食べ物】牛肉

大道芸 猿回し

広美 & ナナ

▼4歳の猿「ナナちゃん」がすばらしい演技をしてくれました。ショーの後にはナナちゃんとの握手会もありました。



歌謡ショー 吉行麻衣子



都城出身の吉行さんも力強い歌声で会場を盛り上げてくれました。

仮面ライダー キバ 参上!!

子供たちに大人気だった「仮面ライダーキバ」ショー。「がんばれー、がんばれー」と子供たちの声援が飛び交いました。



▲舞台の下に敵がやってきて大騒ぎ



▲子供からお年寄りまで楽しめる曲が満載の演奏会。高専の生徒だけでなく他高校生なども参加しました。



＜青年部コーナー＞



＜ATOM＞



＜豚肉消費拡大コーナー＞



＜牛乳消費拡大コーナー＞



＜女性部コーナー＞

まど読者プレゼント!

西川峰子さんのサイン色紙を抽選で3名様にプレゼントいたします!

ご希望の方は、「まど」15ページのはがき、もしくは官製はがきに「西川峰子サイン色紙希望」と、住所、氏名、電話番号、農業まつりや「まど」の感想等を記入の上、JA都城総務課までお送りください。

なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



＜農産物即売＞

たくさんのご来場ありがとうございました

【全体 運】あなたの笑顔が周りの人を幸せな気分にするため、たくさんの人に好かれます。頼みごとはうまくいくでしょう
【健康 運】つつい食べ過ぎてしまいがち。胃腸を大切に
【幸運を呼ぶ食べ物】みそ汁



農事組合法人が通常総会開く

●かたまえ（高城）

「かたまえ」は2月10日に通常総会を開き、委任状を含む46人が出席。平成20年度は経営安定のために、耕起から収穫まで一貫した受託作業と圃場づくり、オペレーター目的で大型特殊牽引免許を取得した人の養成と技術の向上に努めることが承認されました。



●きつとかな田（沖水）

「きつとかな田」は2月17日に通常総会を開き、委任状を含む243人が出席。平成20年度は農用地の利用改善を図り、経営の柱であるバレイショ作付面積を拡大。カンショも面積を拡大し、育苗ハウスの設置でコスト低減化を図ることが承認されました。



●夢ファームたろぼう（沖水）

「夢ファームたろぼう」は2月23日に通常総会を開き、委任状を含む148人が出席。平成20年度は各作物の品質向上と面積拡大を図り、カンショは育苗ハウスを設置しコスト低減化を図ります。また、(有)Mの国牧場と肥育農家の牛糞を有効利用し、良質堆肥の生産と販売に努めることが承認されました。



●きらり農場高木（沖水）

「きらり農場高木」は2月24日に通常総会を開き、委任状を含む211人が出席。平成20年度は各作物とも面積拡大をし、カンショでは育苗ハウスを2棟増設しコスト低減化を図ります。また、農用地の利用集積を促進するとともに、受託作業の効率アップに努めコスト低減化を図ることが承認されました。



●今新（三股）

「今新」は2月27日に通常総会を開き、委任状を含む129人が出席。平成20年度は長期利用権の水田面積拡大と水田営農を効率的に実施。また、転作田20haで飼料、大豆、バレイショ栽培を行い、適切な栽培管理で作物の品質収量の確保に努めることが承認されました。



▶ 議事に賛成する下長飯地区農用地利用改善組合員



集落営農で地域を守る

集落営農組合2地域で設立

集落営農組合である下長飯地区農用地利用改善組合（姫城）と樺山地区集落営農組合（三股）の設立総会が3月9日に行われました。

J Aでは、地域の農用地の権利を持っている人が集まり、作付け地の集団化、農作業の効率化、農用地の利用関係の改善などを話し合い、調整を行える組織「農用地利用改善団体」の設立に取組んでおり、今回は2地域の設立が実現。J A管内の集落営農組合は13組織となりました。

下長飯地区では農家の高齢化（60歳以上が67%）が進み新規就農者が減少。集落営農組合の設立を目指し、平成16年から勉強会を開催。昨年12月に地区の農家220戸から同意書を回収しました。今後は転作地の集団化の促進や農作物の栽培管理の改善などを行う予定です。

樺山地区でも高齢化（60歳以上が56%）が進み、小規模農家（田畑1ha未満が83%）が多く、将来の耕作放棄地増加が懸念されているため、平成18年に設立検討委員会を設置。昨年12月に437戸から同意書を回収しました。今後は、規模拡大を希望する担い手農家への農用地集積や受託作業を行う予定です。

平成19年度転作奨励金を交付

3月25日に平成19年度転作奨励金について下記の交付金を振り込みました。

- 1) 平成19年度産地づくり交付金（精算金）
- 2) 新需給調整システム定着交付金助成事業交付金
- 3) 稲作構造改革促進事業交付金
- 4) 耕畜連携水田活用対策交付金

※稲作構造改革促進事業については、米の19年度出荷数量を宮崎県の平均反収372kg/10aで割り戻した面積が対象。交付金は割り戻した面積が19年度の水稲作付面積以内で支払われます。

(例)

19年度出荷数量24,600kg
 $24,600 \div 372 = 66,129\text{m}^2$
 水稲作付面積100,000 m^2 のとき、交付金対象は66,129 m^2
 水稲作付面積50,000 m^2 のとき、交付金対象は50,000 m^2

<問い合わせ先>

各支所営農経済課及び
 都城・北諸県地域水田農業推進協議会



チャンピオンに輝いた「いちござくら」号と友重さん

友重さんチャンピオン

4月郡市和牛共進会

4月7日にJ A都城家畜市場で郡市和牛共進会を開き、出品牛49頭の中から、友重義信さん（高城）の「いちござくら」号がチャンピオンに輝きました。

「いちござくら」号の血統は父「福之国」、母の父「平茂勝」、母の祖父「金徳」で、日齢272日、体重306kg。発育、体積に富み、特に体上線と側望均称に優れ、さらに後躯の充実した品位のある牛だと評価されました。

友重さんは妻の和子さんと母牛20頭を飼養。J Aを退職後に和牛生産を始め今年で9年目。「栄養管理には気をつけて粗飼料を多く給与した。今後もチャンピオンになるような牛を育てていきたい」と話しました。

全体的には、発育、体積に富み、腹容の充実した牛が多かったが栄養度の高い牛が散見された共進会でした。

その他の優等牛生産者は次のとおり 敬称略、()は支所名

- ▷ 2席＝井之上 俊 祀 (梅 北)
- ▷ 3席＝満 永 輝 実 (庄 内)
- ▷ 4席＝山 下 誠 功 (山 田)
- ▷ 5席＝中 西 実 (志和池)
- ▷ 6席＝藤 森 鉄 也 (山 田)
- ▷ 7席＝東 陸 男 (高 崎)
- ▷ 8席＝吉 留 武 夫 (高 崎)
- ▷ 9席＝久 留 雅 博 (五十市)

A C M今年20ha茶新植 植栽面積は150haに

アグリセンター都城 (A C M) は3月上旬から遊休農地を利用した茶畑の新植を始めました。A C Mは昨年までに約130haを植栽しており、今年新たに約20haを新植する予定です。

3月25、26日には、A C Mの職員15人が都城市高城町の圃場約46aで約8,500本の茶「あさのか」の苗木を植えました。



新植は4月中旬まで行われる予定です。

A C Mの昨年の摘採面積は63haで荒茶137tを出荷。今年は91haの予定摘採面積で、荒茶198tを出荷する見込みです。

J A都城 3期連続で団体賞

宮崎経済連和牛枝肉共進会

J A宮崎経済連は2月26日、㈱ミヤチク高崎工場で第110回J A宮崎経済連和牛枝肉共進会を開き、113頭の枝肉を出品。優秀賞1～3席をJ A都城が独占し、3期連続で団体賞に輝きました。

優秀賞1席になった野村広美さん（沖水）の枝肉の血統は、父「福之国」母の父「安平」母の祖父「隆桜」。枝肉重量482.6kg、ロース芯70cm²、サシの入りを表す



B M Sナンバーが12で、野村さんは「基本をしっかり」とマニュアル通りに育てている。受賞できて嬉しい」と話しました。

写真は左から優秀賞2席の薬師憲一さん（高崎）、野村広美さん、3席の増田宏さん（高崎）。

酪農家300人が集う

第5回都城盆地酪農家のつどい



J A酪農部会と南部酪農振興会（南酪）は3月24日、都城市内で「第5回都城盆地酪農家のつどい」を開催。酪農家とその家族が約300人参加して、表彰や酪農情

勢についての記念講演を行いました。

表彰では、平成19年度に最も生乳の取扱いが適切だと評価された瀬戸口安郎さん（志和池）が乳質改善優秀賞1位に輝きました。また、酪農功労者特別賞では、昨年行われた青年女性経営全国発表大会で発表した原田美子さん（南酪）など3人が表彰されました。

家庭菜園にチャレンジ

「ぼんちアグリスクール」開講

農業に関心を持っているJ A管内在住の一般の人を対象に、農業の基礎を教える農業講座「ぼんちアグリスクール」を3月11日に開講しました。

食の安全が問題視される中、安全、安心な野菜を自分で作ってみたい人や定年後に家庭菜園にチャレンジしたいという人が多く、8回目となる今年は、昨年よ



り10人多い22人が受講。受講者は月1回、野菜を作るための基本技術を学びます。講座は3月から10月までの8ヶ月間行われます。

【全 体 運】 会話が弾み、新しい知り合いも増えそう。グループではリーダー的役割を頼まれるなど、発展的な月です。愛情面も充実

【健 康 運】 軽い運動を毎日少しずつ続けるのが健康の秘訣（ひけつ）

【幸運を呼ぶ食べ物】 かしわもち



リリー (ミニチュアダックスフンド・オス・6歳)

梅北支所管内
川原重信さん宅



飼い主の重信さんのことが大好きで甘えん坊なリリー。昼間は外に放しており、仕事をしている重信さんの後をついて回ります。キャベツやカライモなど野菜も食べるリリーです。



かねまる **金丸** ほうだい **峰大** くん (5歳)
ひな **明生** ちゃん (2歳)

三股支所管内

優しい性格の峰大くと明生ちゃん。峰大くんはドラゴンボールが好きで、戦いごっこをします。明生ちゃんはままごとセットで遊ぶのが好きです。元気で素直な子に育ってね。



金丸裕樹さん、靖江さんの長男、長女



五十市支所管内

よこ **横山** ただし **忠次** さん (73歳)

ハツエ さん (70歳)

人生50年、土と共に生きる

「ただしちゃんおはよう」、「ハツちゃんおはよう」と毎朝挨拶をかかさないう横山さんご夫婦。昨年の女性大学の講演がきっかけで挨拶を交わすようになりました。ケンカした時もこの挨拶をすることで笑いが出て、1日が笑顔で始められるそうです。

昭和33年にお見合いで結婚し、ハツエさんのモンベ姿に一目惚れした忠次さん。園芸農家として約50年間、トンネルごぼうや食用カンショ、ラッキョ、ニンジン、ピーマンなど様々な作物に取組んできました。「指導員に恵まれたこともあって、収益も上げることができた。みんな農業は大変と言うけれど、やり方によってはとても良いです」と忠次さんは言います。現在もパスライトごぼうや焼酎カンショなどを作付けしています。



▲「ただしちゃん」「ハツちゃん」と挨拶し合う横山さんご夫婦

そんなお二人の趣味は旅行。国内では沖縄から北海道までの主要観光都市は大体行き、国外もフランスやドイツ、スイス、ハワイなど様々な国に旅行しました。その旅先で撮った写真やビデオは、忠次さんがパソコンで編集し、わかりやすくアルバムにしています。また、昨年から始めたグランドゴルフも夫婦2人で週3回ほど練習に参加しており、その仲間とカラオケをするのも楽しみとなっています。

今後についてお二人は「専業農業から趣味的農業に切り替え、楽しみながら作物を育てたい。また、朝の挨拶も続けて、夫婦仲良く残りの人生を有意義に過ごしたい」と話してくれました。



【全体運】 年上の人との関係強化を図ると良いときです。昔話の中に今、抱えている問題を解決するヒントがありそう

【健康運】 病気や痛みは快方へ。ゲートボールやダンスに参加を

【幸運を呼ぶ食べ物】 ジャガイモ

これからよろしくお願いします!



▲ 3月6日に新採用職員辞令交付式を行い、今年度は33人の新採用職員が入組しました。これからよろしくお願い致します。

農家実習体験



3月12、13日と17、18日の2班に分けて、21人の新採用職員の農家実習がありました。吉永文貞さん(庄内)宅では、新採用職員の高木美季さん、杉田宏美さん、高橋真澄さんがキュウリのつる降ろしの作業を行いました。

初 育成牛品評会開催



▲ 優秀な繁殖雌牛の育成、若手生産者の出品技術養成、飼育管理技術の向上を目的に、今年度から育成牛品評会を開催。春季と秋季の年2回行い、3・9月に支所品評会、5・11月に郡市品評会が行われます。



▲ 3月6日に農業講演会が行われ、「風の丘 大野勝彦美術館」館長の大野勝彦さん(熊本県阿蘇郡)が「失って、みえてきたもの」と題して講演しました。

▶ 3月18日にJA管内の担い手代表や行政・JA等で構成する「担い手アクションサポート会議」を開催し、担い手の経営改善・発展に向けた取り組み・活動等を支援する「担い手アクションサポート事業」について意見交換会を実施しました。



ビックな大根



▲ 岩崎義昭さん(山之口)宅で採れた13kgもある大根。女子職員2人でやっと持ち上げられました。

▲ 沖水支所に大きい大根を持ってきたのは瀬戸山稔さん。重さ14kg、胴回り110cmもありました。



▲ 3月中旬には菜の花が満開 (写真は高城)

【全体運】さまざまな人との交流の機会が増えます。気の合う人だけでなく、異なる考えを持つ人とも話すよう心掛けて
 【健康運】体力の過信が事故につながる危険が。無理はしないで
 【幸運を呼ぶ食べ物】木の芽あえ



※写真説明は、氏名、出身支所、勤務年数を表記しています。
(敬称略)

▶代表で挨拶する野崎さん



お世話になりました
定年退職者辞令交付式
3月31日に定年退職者辞令交付式が行われ、本年度は16人が同日をもって定年退職いたしました。組合員の皆様には、長い間お世話になりました。

- | | | | | | | | |
|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|---------------------|--|
| 杉野 満 三股
20年6ヶ月 | | 岩佐 米子 梅北
38年1ヶ月 | | 小久保 美登 庄内
32年10ヶ月 | | 坂元 恵朗 庄内
36年1ヶ月 | |
| 佐土平 清秀 庄内
34年11ヶ月 | | 土屋 高美 庄内
36年11ヶ月 | | 茶園 芳博 志和池
30年2ヶ月 | | 野崎 勝一 沖水
34年6ヶ月 | |
| 安留 保 祝吉
15年9ヶ月 | | 東 秀洋 高崎
30年10ヶ月 | | 平田 勉 沖水
18年 | | 中島 辰雄 志和池
35年1ヶ月 | |
| 山下 秀子 梅北
18年6ヶ月 | | 大草 エイ子 高城
17年11ヶ月 | | 今東 小夜子 高崎
24年 | | 蔵満 千代子 庄内
10年4ヶ月 | |

5月の行事予定

- 1日(木) 子豚市
- 3日(土) 憲法記念日
- 4日(日) みどりの日
- 5日(月) こどもの日
- 6日(火) 振替休日
- 7日(水) 登記豚市
郡市和牛共進会
- 8日(木) 牧草フェア(市場)
乳牛せり市
- 9日(金) フスマ即売会
- 10日(土) 牧草フェア(志和池)
成牛市
- 12日(月) 子豚市
- 13日(火) 牧草フェア(中郷)
- 14日(水) 子牛せり市(～17日)
- 20日(火) 成牛市
- 21日(水) 子豚市
- 23日(金) フスマ即売会
- 26日(月) 理事会
- 27日(火) 第1回県共候補牛検査(肉牛)
- 30日(金) 成牛市

理事会報告(3月28日開催)

〈提案事項〉

1. 総代会提出議案並びに関連事項について
2. 総代選挙管理者等の承認について
3. 確定拠出年金業務における運営管理業務からの撤退について
4. 利益相反取引の承認について
5. 農業制度資金の貸出について
6. 事業資金(個人向け)の貸出について
7. 家畜市場業務規程変更について

〈報告事項〉

「平成19年度本決算監事監査について」
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	1,344(+713)	5(+1)
管内	254(+136)	0(±0)
都城市	241(+129)	0(±0)
三股町	13(+7)	0(±0)

()は前月比 平成20年2月末現在

○事故防止に関するコメント

これからは、後部座席のシートベルトの着用を！

安全運転は、乗車するすべての人のシートベルト着用からです。(6歳未満はチャイルドシート) しっかり装着！ゆったり運転！

都城警察署 交通課
TEL 24-0110

3月せり市成績

乳子牛



(3月7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)
ホルズ	オス	23,921	78	47	69
	メス	0	0	0	0
F	オス	116,001	86	55	134
	メス	74,587	79	56	111
平均・計		81,127	82	54	314

肉牛枝肉



格付	A 5 (5-2)	A 4 (4-2)	A 3 (3-2)
キ口単価(円)	2,245	1,916	1,628
前月比(円)	-27	-49	-84

(東京・大阪・京都3市場平均)

和牛子牛



(3月12日～14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	445,390	1,674	269	291	673
	去勢	508,583	1,734	292	283	915
平均・計		481,801	1,709	282	286	1,588

※最高価格…1,355,550円(メス)

豚



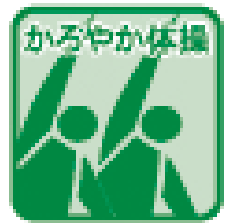
種類	子豚(白)				子豚(黒)				登記豚	成豚			
	1日	11日	21日	計	1日	11日	21日	計		5日	1日	11日	21日
セリ日	1日	11日	21日	計	1日	11日	21日	計	5日	1日	11日	21日	計
入場頭数(頭)	41	38	56	135	25	37	15	77	48	190	171	225	586
売却頭数(頭)	41	14	56	111	25	37	15	77	42	189	170	225	584
平均価格(円)	21,976	20,693	23,237	22,450	31,500	32,036	33,985	32,242	58,525	36,653	38,861	40,120	38,631

【全体運】好調運です。心に残る人とのふれあいがありそう。忙しくても会合などにはできるだけ出席を。家電の買い替えを考えて

【健康運】弱い部分を大切に。歩きやすい靴を選ぶと足元が改善

【幸運を呼ぶ食べ物】山菜天ぷら





水稲・畑作農家向け

2

トラクターで脚裏の筋肉を伸ばす

●指導・監修 日本体育大学運動方法体操研究室教授

荒木達雄

水稲・畑作農家におすすめの「かるやか体操」を紹介します。今回は小型トラクターで、脚裏全体の筋肉を伸ばします。

脚は疲労がたまりやすいところで、じっとトラクターに座ったままの姿勢が続いている場合でも、血液の流れが悪くなり、健康に良くありません。トラクターに乗る前と後に、この体操を取り入れてください。

日本農業新聞と日本体育大学運動方法体操研究室の共同調査では、体操やストレッチなどで疲労軽減に努

めている農家はわずか40%でした。普段、体の手入れをしていない人は、脚をトラクターに掛けるだけでもいいので、取り組んでみてください。

(1)両手でトラクターをつかみ、右脚をトラクターの足踏み場に掛けます。

(2)ゆっくりと上半身を前に倒します。息を止めずに3、4秒静止します。

(3)左脚も同じ要領で行ってください。脚裏の筋肉が伸びているか意識しましょう。



立ち上がることは元気の秘訣

●高齢生活研究所所長 J A全農福祉用具アドバイザー 浜田きよ子

年を取ると、テレビを見ている時間が長くなります。畳から立ち上がるのも大変になるし、動くのがおっくうになるからでしょう。しかしそれでは体がますます弱ってしまいま

と思っています。矢先に亡くなってしまいました。父は立ち上がると身なりを整えて買い物に行き、帰りには喫茶店でコーヒーを飲んで、そのママと話をしていました。そんな地域での暮らしが父を支えていたのだと思います。

畳から立ち上がるのが困難になったときは、座布団の横に安定のいい台を置いておきましょう。そこに手を突けば立ちやすくなります。あるいは厚めの座布団やクッションを敷いておくだけでも、かなり楽に立ち上がれます。

立ち上がること、そして外に行くこと、これは元気の秘訣(ひけつ)です。立ち上がることや移動のための工夫は、暮らしの中で最も重要なものとなります。今では電動昇降座いす以外にも、天井と床に突っ張って取り付けられる手すりなど、立つための用具はいろいろあるので、ぜひともそれらを上手に使用して、行動を広げていただきたいものです。介護保険により安価で借りられるものもあるのです。一度ケアマネジャーに相談してみてくださいいかがでしょうか。

私ごとで恐縮ですが、父は掘りごたつに座ってよくテレビを見ていました。脳梗塞(こうそく)のため、体が不自由になったときは、横の台にしっかり手を突いて立っていました。娘の手を借りることなくいつも自分で何とかしていたのは、父なりに気も使い、頑張っていたのだと今になって気づきます。

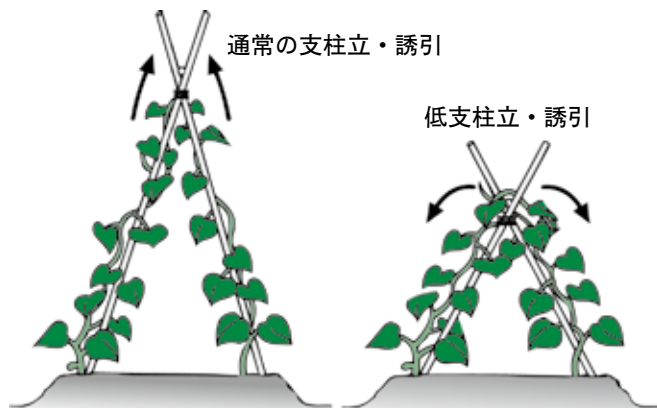
「電動座いすを買ってあげないと」





「低い支柱で省力、 キュウリの誘引」

★後期まで成育の勢いを保たせ、
良質なキュウリを作ってみよう！



風の強い所、乾きやすい畑では短い支柱を

節なりキュウリ（主枝の節ごとに着果する特性を持つ品種）は、通常1.5mぐらいの高さの支柱を交差させて主枝1本を伸ばし、子づる、孫づるは丹念に2節目で摘心し続ける誘引・仕立法を取るのが通常ですが、この方法では風当たりの強い所や乾きやすい畑では案外寿命が短く、良品多収にはならない場合も多く見られます。

このような畑では、1.2mぐらいの短い支柱を用い、90cmぐらいの低い交差位置までは、通常の高い支柱と同様に子づるは2節で摘心し、交差点まで届いたらそれ以降は図のようにつる先を反対側に垂らすよう伸ばし、込み合ってきたらその都度、摘心・摘葉する程度に止めて、茎葉を茂らせる誘引・整枝法がおすすめです。

低い支柱で省力化

草丈が低いので風当たりによる葉ずれや葉折れが少なくなり、葉層が厚くなるので地面が乾きにくくなり、高めの空気湿度を好むキュウリは後期まで勢いを保ち、良質な果実をならせ続けます。1日置きぐらいに、誘引、摘心する手間が、つる先が下方に垂れないよう、横に2～3段に張った誘引ひもに引っ掛ける程度で済むので、大変省力化されます。

大規模栽培には不向き

ただ欠点は、収穫最盛期に入るときには葉が重なり合うので、果実が葉陰になり見つけにくくなってしまい、探すのに時間がかかる点です。そのため大規模な営利栽培には向きませんので、あくまで家庭菜園向きの方法です。

また、葉が込み合うので、風通しが悪くなり、アブラムシやべと病などが多発すると防ぎにくい欠点もあります。出やすいところでは早めに防除しておくことが大切です。

-----キリトリ線-----

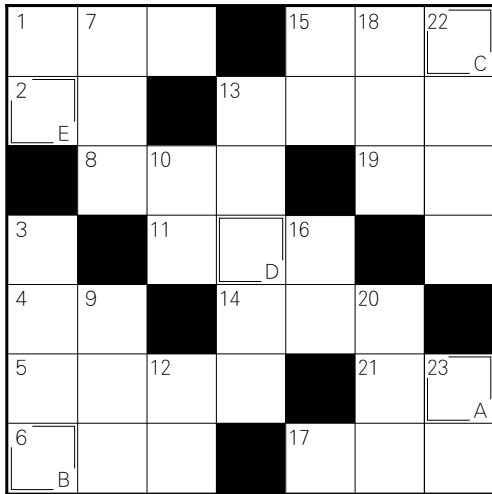
郵便はがき

50円切手を
はってください。
又は
JAの窓口へ

8 8 5 - 0 0 1 2

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

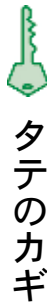
住所	(〒 -)
氏名	(才)
TEL	



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↓Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

- ① ーに耳あり障子に目あり
③ 周囲を明るく照らすけど、すぐ下は暗い？
⑦ 井戸水をくむのに使われていた
⑨ お化粧はしていません
⑩ 太陽が沈む方向
⑫ 食ー業界ー事情ー
⑬ 筋の通った野菜をしょうゆで煮



タテのカギ

- ④ リンリンとかガランガランとか鳴るもの
⑤ 太鼓 ドラム カスタネット
⑥ 温泉地に漂うにおいてはこのにおいともいわれます
⑧ 木の薄板。普通は合板です
⑩ お酒は飲んでいませんよ
⑬ たばこを吸ってはいけません
⑭ 漢字の偏やつくりやかんむりなど
⑮ 五七五に季語を入れて詠みます
⑰ 小石の集まり ー道
⑲ 布地、生地やその一部分
⑳ ものを売ったり、食事をする

ヨコのカギ

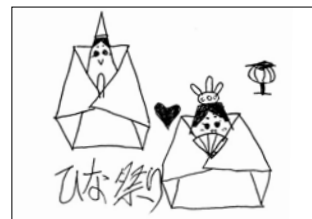
- ① 「目には青葉」の季節に初物が出る魚
② リンリンとかガランガランとか鳴るもの
④ もちをつくるときなどに使われる道具
⑤ 太鼓 ドラム カスタネット
⑥ 温泉地に漂うにおいてはこのにおいともいわれます
⑧ 木の薄板。普通は合板です
⑩ お酒は飲んでいませんよ
⑬ たばこを吸ってはいけません
⑭ 漢字の偏やつくりやかんむりなど
⑮ 五七五に季語を入れて詠みます
⑰ 小石の集まり ー道
⑲ 布地、生地やその一部分
⑳ ものを売ったり、食事をする

応募期限 平成20年5月12日(月)までの消印有効
※正解者の中から8人の方に抽選で2店共通商品券(ATOM・レストランマック)をプレゼント!

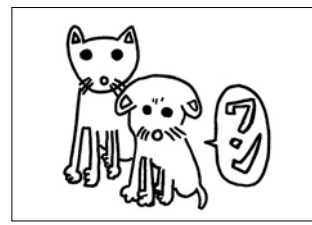
ヒント 昔は柱にキズを付けました。

- 2月号当選者**
みどりの日です♡さん(三股) 嶋田昭子さん(高城)
チビアンドソラさん(安久) 七重八重さん(山田)
ばあばさん(五十市) 山之口モーモーばあちゃんさん(山之口)
久保定雄さん(高城) てっちゃんさん(山田)

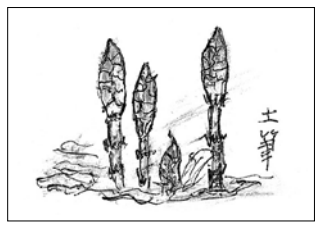
3月号クイズの答え
ハナゲモリ



みどりの日です♡さん(三股)



チビアンドソラさん(安久)



七重八重さん(山田)



広報誌「窓」では、皆さんのお便りをお待ちしています。身の回りて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。

4月号 クイズ解答	
4月号 読者アンケート	もうすぐゴールデンウィークですね。今年の予定や旅行の思い出などあれば教えて下さい。
イ お ラ 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。	

※このコーナーでは、皆様からのお便りをご紹介します。

●9人の孫(男の子3人、女の子6人)がババの家に来た時は、まず仏様の前で小さい手を合わせ、ジンとお話をしています。何をはなしているのかな？

萬代征子さん(庄内)

●ジャガイモの種がいつばいあるんですね(2月号まで掲載)。ござん畑に今年は色んなジャガイモを植えようと思います。とにかく自給自足でやっているつもりです。中国産は食したことはありません。

リー子さん(山田)

●まどで牛乳の効果、メタボリックシンドローム対策を注意して読みました(2月号掲載)。自分のことかな！

ノブコちゃんさん(沖水)

●今年はメジロが多いと聞いていたので、庭木のそばに木を立て、その上に板を打ち付けて、2つに切ったハツサクを乗せてみました。そうしたら、3日後に2匹ほど飛んで来ていました。

サクラさん(沖水)

●最近、気になることがあります。孫達と空を見上げ飛行機を見ていたのですが、高い飛行、低い飛行に関わらず、東から南の方向飛んでいる事が多いようです。南から東の方向は殆んど見ません。なぜでしょうか？

ばあばさん(五十市)

☆2月号のアンケートで、花に関する知識・思い出などを教えていただきました。

●去年、友達5人と熊本県の人吉梅園に行きました。ぼかぼかした晴れた日で、梅の木の下で弁当を食べました。梅の花がはらはらと散っていて、とても幸せな気分でした。

気ままな夢子さん(祝吉)

●春先になると子供たち3人の受験の時、合格祈願に行つた神社に梅に花が満開だったのを見出しします。

ちろさん(沖水)

●私が小さい頃、父が遠くの畑によく連れて行ってくれました。そこは、レンゲの花がきれいに咲いていました。怒りんぼの父でしたが、今はとても大事な父です。これからも長生きして私達を見守ってください。

丸尾久美さん(高城)

●ホームヘルパーをしており、94歳のおばあちゃん宅を訪問していますが、少し認知症があります。でも、花が大好きで、育て方も上手です。おばあちゃんは「水が欲しい、肥料が欲しい」と花が言つたよと言います。おばあちゃんには本当にわかるのかも知れません。

おはなちゃんさん(高崎)

●平成10年、11年と「花のみやぎコンクール」に参加。故松形知事の前で表彰を受けたことがあります。それ以前から花作りには取組んでいます。北諸県地域は冬季の厳しい寒さで、花の栽培は大変ですが、春になると色々な種類の草花栽培ができます。真冬でも、葉牡丹、ノースポール、パンジー、デージーと見事に咲いています。これらが花を咲かせるのにちょうど良い時期になりますね。

久保定雄さん(高城)

●15~20年前、小屋を作り直す時、2、3個アイリスの花をいただきました。今では2、300個にもなり、毎年薄紫の花を咲かせます。色んな人に差し上げ、喜んでもらっています。

けいけいばあちゃんさん(高城)

●昨年、モッコウバラの1枝をも

らつたので、こまめに水をやっていたら、何とか植え付いて、新芽が沢山膨らみ始めています。

チビアンドソラさん(安久)

●花は1年中、種類を変えて飾っています。心が休まります。

中村清郎さん(梅北)

●数本のバラを育てているので、咲くのを楽しみにしています。

バラおばさん(姫城)

●我が家の庭にミモザアカシヤが植えてあり、毎年春先に可愛らしいレモン色の花を咲かせてくれます。これが見事、皆さんに見せてあげられないのが残念です。あまりにも大きくなりすぎたので、今年はこの木を切る予定です。

倉盛昭子さん(志和池)

●私は花が大好きです。現在、リナリア、オキザリ草、キンモクセイ、パンジーと咲いて、スイセン、ヒヤシンス、ノースポールなどが蕾を持っています。心を和ませてくれます。

TSさん(庄内)

●木立ダリアの苗を作っています。背丈が伸びるので、花が終わつてから、節と節の真ん中を切つてさすだけです。

まど大好きさん(沖水)

●花を育てるときの肥料は単粒構造のものより、水はけの良い団粒構造のものがよい。

・シクラメンに肥料をやる時は、液肥の方が良い。

・シクラメンは葉や球根に水をかけてはいけません。

みどりの日です ■さん(三股)

●花に対して、優しく「アイジョウ」と声をかけてやると良いですよ。

園木房子さん(高崎)

金属盗難にご注意を!

昨年8月から今年3月にかけて、防霜ファンに電気を送る銅線の盗難がJA管内の茶畑5ヶ所で起こっています。

また、3月中旬には高城町のビニールハウスで、加温機の電源ケーブルを窃盗する金属盗難事件が発生しています。

どちらのケースも、昼間下見をしていることが十分に予想されますので、不審者や見かけない車を見たときは、畑やハウスの持ち主、もしくは警察へ連絡してください。



盗難対策は十分ですか？

金属だけでなく重油も盗難に合う可能性があります。人感知センサーライトを取り付けるなどの対策をし、盗難には十分気をつけてください。

編集後記

動物は冬眠から目覚める春ですが、私はぼかぼか陽気で眠たくなる春です。そんなことではダメだと、気合を入れて頑張っています。

【全体運】春風が良いニュースを運んで来てくれそう。家族や親類に連絡を取ってみて。買い物運あり。外出もいいですが、宅配も◎

【健康運】ちょっとした不調で大騒ぎすると、肝心なとき困ることが

【幸運を呼ぶ食べ物】初ガツオ

ご飯を美味しく 食事を楽しく



ご飯 ステーキニンニクライス 1人分約 650kcal



●材料 (4人分)

温かいご飯… 4ぜん分(800g)
 ステーキ用牛肉… 2枚(300g)
 塩 黒コショウ… 各少々
 ニンニク(薄切り)… 2片
 サラダ油……………大さじ2
 バター……………大さじ2
 クレソン……………1束
 A
 ニンニク(すりおろし)
 ……………1片
 酒……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ2

●作り方

- ①肉は両面に塩、コショウをする。
- ②ニンニク2片は薄切り。
- ③クレソンは葉先を摘み取り、茎は1cm長さに切る。
- ④Aを合わせる。
- ⑤フライパンに油と②を入れ、弱火にかける。ニンニクがからりとしたら取り出す。続いて、この中で肉を強火で良い焼き色がつくまで焼く。Aを加え、火を止める。肉を取り出し、一口大に切る。
- ⑥⑤のフライパンにバターとご飯を入れ、焼き汁を手早く絡める。肉とクレソンの茎をさっと混ぜる。器に盛って、ニンニクを散らし、クレソンの葉を添える。

もう一品 じゃこサラダ 1人分約 135kcal



●材料 (4人分)

ちりめんじゃこ……………30g
 サラダ油……………大さじ2
 レタス……………1/2個
 キュウリ……………1本
 セロリ……………1/2本
 ミントマト……………10個
 A(ドレッシング)
 酢……………大さじ1
 レモン汁……………大さじ1
 塩……………小さじ1/4
 コショウ……………少々
 オリーブ油……………大さじ2
 (ドレッシングは市販の好みのものでもよい)

●作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。キュウリは2mmの小口切りにする。セロリは筋を取り、4cm長さの細切りにする。全部を氷水に入れ、パリッとしたり、水気を切る。
- ②ミントマトは半分に切る。
- ③鍋に油を熱して、弱火でじゃこをゆっくりいため、ペーパータオルに取り、油を切る。
- ④Aを合わせる。
- ⑤食べる直前に野菜をあえ、器に盛り、じゃこを載せる。

春爛漫マックフェア 4/1(火)~5/31(土)



入学祝に、歓送迎会に、お花見にどうぞ。

プラス
¥1,260(税込)
 飲み放題!!

◎マック会席

お1人様 **3,150円**より 税込

◎Mの国黒豚&都城牛しゃぶしゃぶ (小鉢・おにぎり)

◎焼肉 (小鉢・おにぎり) **3,150円**より 税込

特典

※団体の方に特典(但し飲み放題は除く)

20名様以上で焼酎(霧島1.8ℓ)1本進呈。
 50名様以上で焼酎(霧島1.8ℓ)2本進呈。
 100名様以上で焼酎(霧島1.8ℓ)3本進呈。

10名以上の団体様は
 無料にてマイクロバス
 送迎いたします。

◎商品は写真と若干異なる場合があります。



リバーサイド **マックレストラン**

お問い合わせで予約は **TEL.0986 25-7111**

・1F和室20名……………1室
 ・1F和室30名……………1室
 ・ゲストルーム……………12名収容
 ・2F和・洋室40名……………3室
 (150名様まで)
 ●営業時間 AM11:00~PM10:00

ご案内図

