JA 都城
JAMIYAKONOJOMADO

まど

4
APRIL 2009
NO.408

【特集】 ②
第34回 農業まつり
【明日を耕す】 ④
【ぼんちのわだい】 ⑥
外国人研修事業スタート
【NEWS OF TOPICS】 ⑦
【あっちこっちみやこんじょ】 ⑨
【JA情報局】 ⑩
定年退職辞令交付式
【くらしのサポーター】 ⑫
【わくわく家庭菜園】 ⑬
【プレゼントコーナー】 ⑭
【読者のまど】 ⑮

[表紙写真] 春の訪れ
場所：観音池公園(高城)

第34回 農業まつり
3／28(土), 29(日)

2日間にかけて開催した農業まつり。来場者は約5万人（組合員約1万3,000人）でした。たくさんのご来場ありがとうございました。

〈オープニングセレモニー〉

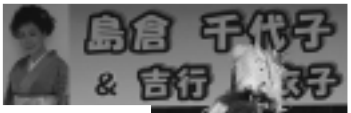
◀セレモニーで挨拶する新森組合長

〈優良組合員表彰〉

▲平成20年度優良組合員に個人9人、団体4組が選ばれ、表彰されました。
〈左から下段〉百原幸雄さん（山田）、年金友の会姫城支部（姫城）、年金友の会高城支部（高城）、田畑利紀さん（西岳）、徳満和子さん（志和池）、戸切正高さん（安久）、平川福男さん（沖水）、上村光行さん（高城）
〈左から上段〉中原功さん（祝吉）、早田幸彦さん（三股）、上田克弘さん（高崎）、山之口町和牛ヘルパー組合（山之口）、青年部五十市支部（五十市）

歌謡ショー 島倉千代子 & 吉行麻衣子

島倉さんをお目当てに
大勢の人がかけつけました



▲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。

◀歌を交えながら幼少期の話をする島倉さん

腹話術でおなじみ 大空 港

◀腹話術と手品で会場を沸かせた小林市出身の大空港さん。お人形フクちゃんとの掛け合いは絶妙でした。

おじゃったもんせ！

◀まつり前日に『おじゃったもんせ！都城』のテレビ番組収録（4／6放送）をレストランマックで行いました。都城の農畜産物を使った料理を堪能してもらいました。

まど読者プレゼント!

島倉千代子さんのサイン色紙を抽選で5名様にプレゼントいたします！
ご希望の方は、15ページのはがき、もしくは官製はがきに**「島倉千代子サイン色紙希望」**と書き、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。

牡羊座 3/21～4/19

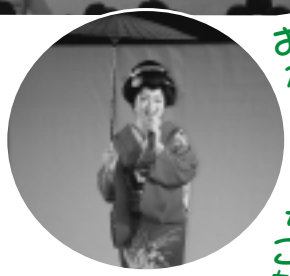
【全体運】のんびりできる時期です。趣味や興味のある分野に意識を向けると好変化あり。ゴールデンウイークは遠出がおすすめ
【健康運】疲労回復には適度な休養を心掛けること
【幸運を呼ぶ食べ物】タイ

一筆奏上

がんばれ～

▲２月からテレビ放送されている『侍戦隊シンケンジャー』のショーでは、子ども達の「がんばれー、がんばれー」という声援が飛び交っていました。

笑いあり、涙あり、



おかえり、いちごちゃん

▲熱狂的なファンも見られるほど大人気のいろは座。３年ぶりにいちごちゃん（17歳）が帰ってきました。

「羞恥心」のダンスも披露

〈都城高専吹奏楽部の演奏〉

▲毎年恒例となっている都城工業高等専門学校吹奏楽部の演奏会。今年は演奏に加え、人気グループ「羞恥心」の曲に合わせてダンスも披露しました。

各コーナーも大盛況でした

〈ちびっ子広場〉

〈農機具コーナー〉

〈農産物販売〉

〈豚消費拡大コーナー〉

〈ATOMコーナー牛肉消費拡大〉

▲テレビ「ＪＡＧＡ２天国」収録前の女性部員のみなさん

〈青年部牛串コーナー〉

〈青年部募金コーナー〉

▲心臓移植をする安藤大輝くん（秋田県）への募金。２日間で48,989円の募金がありました。ご協力ありがとうございました。

〈牛乳消費拡大コーナー〉

牡牛座 4/20～5/20

【全 体 運】新しいことにチャレンジしたい時期。未体験のことでもスムーズに習得できそう。買い物は衝動買いに注意を
【健 康 運】食事の栄養バランスを見直すと◎
【幸運を呼ぶ食べ物】ウインナー

▲ 心を込めて黒豚を育てている清藤智行さん（左）、奈々子さん（中央）と従業員の坂下さん（右）。

明日を耕す

おいしい黒豚を食卓へ

沖水支所管内

清藤智行さん（31歳）

奈々子さん（30歳）

優良な農家での研修で決意

今年で就農10年目を迎える清藤智行さんは物心ついたときから実家の手伝いをしていました。農業高校、鹿児島県立農業大学校養豚科に進学しましたが、当時はあまり養豚に興味がなかったそうです。しかし農大を卒業後、群馬県の養豚農家へ3ヶ月間研修に行き、1,000頭規模の優良な事例を見てきたことで養豚経営の可能性を感じ、21歳の時に就農しました。

家族で協力し合って

現在、妻の奈々子さんなど家族4人と従業員1人で母豚140頭を飼養しています。結婚するまで農業をしたことがなかった奈々子さんですが、今では何でもできるようになりました。「一生懸命に仕事をしてくれるのでとても感謝している」と智行さん。

また「努力した分だけ結果に反映する」と語る智行さんは、1頭1頭大事に育てた黒豚の肉質には自信を持っています。そんな豚肉を食べて

JA都城ATOM（アトム）店休日のお知らせ

いつもJA都城ATOMをご利用いただき、ありがとうございます。

ATOMでは衛生管理を徹底するため、毎月１日～２日の店休日をいただいております。

５、６、７月の店休日は下記のとおりとなっています。

従業員一同、皆様方のご利用をお待ちしております。

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■が店休日です。

▶出荷前の体重測定。115kgが理想の体重ですが、体重計に乗せるまでが一苦労です。

▶発情を見極めてタイミングよく交配することが大事。成績向上の第一歩です。

▶コクシジウム病の発症防止のため子豚に薬をあげる奈々子さん。病気にかからず大きくなってね。

「美味しい」と言ってもらえることが一番嬉しいそうです。

今後の目標

コスト削減を図るには自給飼料率を上げることだと考えているお2人は「添加剤や薬になるべく頼らず、今後は自家栽培などの野菜を使うことで自給率を向上していきたい」と意気込みを話します。将来的には顔の見える豚肉販売も目指しており、怪我をした豚に人間と同じように手当する優しい奈々子さんと共に、智行さんは日々試行錯誤しながら養豚の研究を続けています。

蟹座 6/22～7/22

【全 体 運】知的好奇心を刺激される期間。知りたいことがあれば、積極的に学んでみて。図書館に足を運んでみるのも◎
【健 康 運】運動前の準備体操は念入りに
【幸運を呼ぶ食べ物】肉じゃが

アグリ、くみ食に中国から研修生

外国人研修事業入国歓迎式

ＪＡ都城は今年度から、県内のＪＡグループで初めて外国人研修事業に取り組んでいます。地域農業の担い手への支援に加え、日本農業の技術や技能、知識を習得することで母国の農業発展に役立ててもらうことが目的です。３月12日には中国から研修生４人を受け入れる歓迎式を行いました。

▲ 中国人研修生とＪＡ、あぐり、くみ食の関係者

研修生は母国で農業を営んでおり、主に米や綿、野菜や小麦を栽培しています。入国１年目は第１次受入機関のＪＡから日本語や生活習慣について約１カ月学び、その後、第２次受入機関である都城くみあい食品とアグリセンター都城に２人ずつ配置され、圃場での農業研修を受けます。研修終了後には技能実習生に移行するための検定試験を受け、合格したら更に２年間実習生として実践的な技術や知識の習得を目指します。

新森雄吾組合長は「国際貢献はもちろん、この事業をてこに地域農業の活性化を図りたい」と考えています。ＪＡは来年度以降もモデル的に研修事業を行い、将来は地域の中核農家へも普及推進する予定です。

都会の若者 田舎を満喫

田舎で働き隊！

㈲アグリセンター都城は農林水産省の『田舎で働き隊！』事業を活用し、農業に興味を持った都市部在住の大学生など19歳から35歳の若者９人を３月16日から１週間受け入れ、茶の補植やホウレンソウの収穫などの体験を行いました。

今回参加した神戸市の大学に通う道野大地さんは「自然に触れ合うことが好きで参加した。体験を活かしてこのような体験ができるツアーを企画し、他の人にも農業の魅力を広めたい」と楽しそうに話しました。

農事組合法人などが総会開く

●かたまえ（高城）

２月15日に通常総会を開き、委任状を含む45人が出席。平成21年度は昨年度に引き続き経営安定に努め、遊休農地の解消や農業経営基盤強化推進対策などを図ります。

●夢ファームたろぼう（沖水）

２月22日に通常総会を開き、委任状を含む155人が出席。21年度は各作物の品質向上と面積拡大を図り、カンショの育苗ハウス設置でコスト低減を図ります。また、㈲Ｍの国牧場と肥育農家の牛糞を利用し、良質堆肥の生産と販売に努めます。

●きらり農場高木（沖水）

２月22日に通常総会を開き、委任状を含む281人が出席。21年度は各作物とも面積を維持し、経営安定のためにサトイモ２haの作付けも行います。また、受託作業の効率アップに努めコスト低減を図ります。

●きっとかな田（沖水）

２月22日に通常総会を開き、委任状を含む206人が出席。21年度は各作物の面積を維持し、経営安定のため新たにサトイモ1.4haを作付けます。また、地域農家組合員の負託に応えるため、農地の利用権設定の拡大に取り組みます。

●今新（三股）

２月24日に通常総会を開き、委任状を含む139人が出席。21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、新規でカンショを50a作付け、各品目ともコスト低減と品質向上を図ります。

●桜木営農改善組合（高城）

２月22日に臨時総会を開いて設立した同組合。農用地利用改善団体の設立に145人が全員参加。今後は農地利用調整や農作業受託作業体制機械利用組合の取組みを行います。

獅子座 7/23～8/22

【全 体 運】じっくり考えることで、良い解決策が見つかるとき。周囲のアドバイスにも謙虚に耳を傾ければ、得るものあり
【健 康 運】スポーツで気力がアップする兆し
【幸運を呼ぶ食べ物】柏もち

NEWS OF TOPICS
話題のニュース

チャンピオンに輝いた「うめたかこ」号と坂元さんご夫婦

坂元さんチャンピオン
4月郡市和牛共進会

４月７日にＪＡ都城家畜市場で郡市和牛共進会を開き、出品牛48頭の中から、坂元俊夫さん（梅北）の「うめたかこ」号がチャンピオンに輝きました。

チャンピオンの血統は父「勝平正」、母の父「隆桜」、母の祖父「安隆」で、日齢286日、体重330kg。発育良好で体積に富み、側望均称や体の伸びに優れていました。また、雌らしい品位もあり欠点の少ない牛と評価されました。

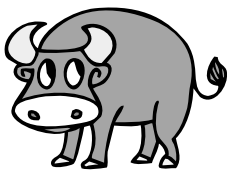
坂元さんは繁殖牛９頭を妻のハツ子さんと飼養しており、17年ぶり２度目のチャンピオン獲得。「チャンピオンになれると思っていなかったので、とても嬉しい。粗飼料を多給し、毎日つなぎ運動や湯拭きを欠かさず行った。今後も良い牛を育てたい」と嬉しそうに話しました。

全体的には、発育、体積良好で品位のある牛が多い共進会でした。

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＝山　口　　誠　（五十市）
▷３席＝井之上　俊　祀　（梅　北）
▷４席＝新　地　イツ子　（庄　内）
▷５席＝谷　口　　實　（梅　北）
▷６席＝石　黒　かよ子　（高　崎）
▷７席＝吉　行　利　美　（志和池）
▷８席＝福　重　　敏　（志和池）
▷９席＝池　田　正　治　（沖　水）

福留さんチャンピオン
和牛肉質改善研究会 枝肉共励会



ＪＡ都城和牛肉質改善研究会は３月10日に枝肉共励会を鹿児島県の㈱南九州畜産興業で行い、出品牛20頭の中から福留勝徳さん（五十市）の枝肉が最優秀賞に輝きました。

枝肉の血統は父「勝平正」、母の父「安平」、祖母の父「福桜」で、491.3kgと雌では珍しい去勢以上の平均枝肉重量でした。また、サシの入りを表すＢＭＳナンバーは10で、ロース芯62㎠、バラ厚8.0cmで、肉質も良くバランスのとれた枝肉だと評価されました。チャンピオンの枝肉は3,000円／kgで取引されました。

全体的には５等級以上が55％で、上物率は前回に比べ20％高い95％とレベルの高い共励会でした。

家庭菜園の基礎学ぶ
ぼんちアグリスクール 開講式

ＪＡ都城は３月10日、農業に関心を持っているＪＡ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」を開講しました。多くの人に農業の大切さや地産地消を広めることを目的に、月１回行う講座で野菜を作るための基本技術を教えます。

食の安全、安心が問題視される中、９回目となる今年は昨年より９人多い31人が受講。

受講者には自宅でやっている家庭菜園が上手くできず基礎を学びたいという人

▲開講式後、第１回目の講座

が多く、定年前後の世代が大半を占めています。中には夫婦で参加している人もおり「夫婦で共通の趣味を持つために参加した。また、農業に関する基本知識や技術を学んで、安全で安心な野菜を作りたい」と意欲的です。

薬師さん優秀賞３席
第112回宮崎経済連和牛枝肉共進会

ＪＡ宮崎経済連は２月26日、（株）ミヤチク高崎工場で枝肉共進会を開き、113頭の枝肉が出品。ＪＡ都城からは薬師和敏さん（高崎）の枝肉が優秀賞３席に選ばれました。

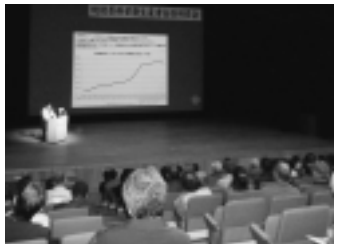
▲優秀賞３席に選ばれた薬師さん（左）

薬師さんの枝肉の血統は父「福之国」、母の父「福桜」、母の祖父「安平」。枝肉重量540.3kg、ロース芯74㎠、サシの入りを表すＢＭＳナンバーが12で、チャンピオンの枝肉と甲乙つけがたい良い枝肉だと評価されました。薬師さんは肥育牛150頭を飼養しており「入賞して驚いている。病気にならないよう健康管理に気をつけた。今後も上位を目指し、また200頭まで増頭したい」と初の入賞を嬉しそうに話しました。

品質向上を目指す
焼酎原料カンショ全体研修会

ＪＡ都城焼酎甘藷部会は３月10日、カンショの品質向上を図るため全体研修会を行い部会員約200人が参加。研修会では、霧島酒造株式会社が納品カンショの現状を写真を使って説明し、品質を高めてほしいと話しました。また、農業改良普及センターが適切な栽培方法や病害虫対策の方法を説明しました。

焼酎用カンショは４月～６月に苗の定植をし、８月～12月にかけて収穫します。ＪＡ管内では今年、630ha（昨年580ha）作付けし、収量１万6,000ｔを見込んでいます。


▲部会員200人が参加した研修会

乙女座 8/23～9/22

【全 体 運】保留にしていたことが順調に動き始める予感。思い切った行動をするとツキを呼びます。海外旅行も吉
【健 康 運】急に薄着で出掛けるのは×
【幸運を呼ぶ食べ物】パスタ

わがやのペット

ケイ（雑種・オス・７歳）

山田支所管内
福　森　幸　二さん宅

ラブラドールとゴールデンレトリバーの掛け合わせで産まれてきたケイ。体重約45kgと体は大きいですが、シャイでおとなしい性格。福森家の三男坊として家族に可愛がられているケイです。

わんぱく天使

福留翔太くん（４歳）
福留智也くん（２歳）
福留美憂ちゃん（4ケ月）
志和池支所管内

恥ずかしがり屋で元気いっぱいな翔太くん。はたらく車が大好きな智也くん。お兄ちゃん達が可愛がってくれる福留家アイドルの美憂ちゃん。健康で元気な子に育ってね。

福留寛行さん、ルミさんの長男、次男、長女

二人三脚

庄内支所管内
福留康則さん（81歳）
ナミさん（80歳）

▲康則さんがきれいに剪定した庭にて

継続は健康なり

福留さんご夫婦は昭和25年に結婚され、来年は60年目でダイヤモンド婚式を迎えます。結婚当初は和牛生産を５年間し、その後は毎月収入の入る酪農に切り替えました。康則さんは34歳の時に人工授精師の免許を取得され、酪農もしながら開業しました。当時は酪農家や和牛生産農家が増加傾向にあり、庄内地区だけでも100戸を超え、受精師の仕事が大忙し。そのため自宅の酪農経営をやめ、68歳まで受精師１本で家族を支えてきました。

そんな忙しい日々を送っていた福留さんご夫婦ですが、退職してからは健康のことも考え様々なことに挑戦。ケフィア菌のきのこヨーグルトを15年間毎日昼と夜に食べ、朝は近所の豆腐屋さんで買った豆乳を飲み、また肝康酢や紅酢などのお酢も飲んでいます。それに加え康則さんは、60歳の時から毎朝近所を５kmほど歩くなど運動もしています。お２人は「効果があるかわからない」と言いますが、長年継続しているからこそ、現在元気に過ごされているのだと思います。

お２人の趣味は温泉で、月に１回は鹿児島県隼人町の日当山温泉に40分かけて行きます。天然の温泉でかけ流しなので最高に気持ちいいそうです。また、康則さんは７、８年前から庭の手入れも始め、剪定された木などがきれいに庭を飾っています。

「今後も健康第一で夫婦仲良く過ごしたい」と話す福留さんご夫婦でした。

天秤座
9/23 ～ 10/23

【全 体 運】物事を悪い方へと考えてしまいがち。幸運を招くには、楽天的な発想を心掛けて。お香をたけば、気晴らしに
【健 康 運】薬の飲み方に注意。適正な用法を守って
【幸運を呼ぶ食べ物】レタス

あっちこっち みやこんじょ

農家実習体験

▶3月11、12日と18、19日の2班に分けて、26人の新採用職員の農家実習がありました。上田克弘さん（高崎）宅では、新採用職員の古園真さん、末廣隼一郎さん、徳重充さんがハウス内の土壌消毒などの作業を行いました。

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34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。

フレッシュマンカーフェア

２月28日、３月１日に家畜市場でフレッシュマンカーフェアを開催。フェアでは新車や中古車、自転車を展示、販売しました。たくさんのご来場ありがとうございました。

都城牛を贈呈

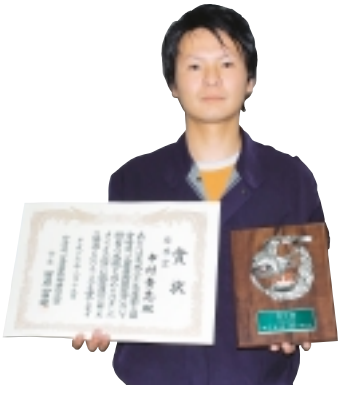
◀第81回選抜高校野球大会へ21世紀枠で初出場し、大会前に都城市で合宿をした宮城県利府高等学校野球部に対し、ＪＡ都城は３月４日に都城市役所で行われた歓迎セレモニーで都城牛15kgを贈呈しました。牛肉の力もあってか、見事ベスト４入りしました。

▲３月５日に農業講演会が行われ、「農事組合法人伊賀の里モクモク手づくりファーム」（三重県伊賀市西湯舟）の吉田修専務理事が「アグリビジネスの実践と展開方向」と題して講演しました。

入賞おめでとうございます

２月19日に第３回農産物鑑定会が宮崎市で行われ、ＪＡ都城から出場した農産指導員の中村貴志さん（三股）が優秀賞に、山下慎一郎さん（庄内）が優良賞に選ばれました。

▲山下慎一郎さん（庄内）



▲中村貴志さん（三股）

▲３月19日にＪＡ管内の担い手代表や行政・ＪＡが参加し、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」について説明がありました。

蠍座 10/24～11/22

【全 体 運】結論を急がず、どっしり構えるべき。信頼できる人に話を聞いてもらうと吉。書籍の購入にベストな時期
【健 康 運】暴飲暴食を避け、胃腸をいたわると好転
【幸運を呼ぶ食べ物】茶碗蒸し

今までありがとうございました！

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24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、長い間大変お世話になりました。

▶退職者代表で挨拶する去川さん

※個人写真の説明は、氏名、最終勤務部署を表記しています。（敬称略）

上村龍一
金融共済部 債権保全課

原田健利
農産部 園芸課

本野ふみ子
庄内支所 金融共済課

中嶋陽一
経済部 生活課

溝添光義
五十市支所

大神正巳
農産部 園芸課

福田一幸
沖水支所 営農経済課

三雲俊朗
高崎支所 金融共済課

和泉龍弘
経済部 生活課

安摩弘昭
農産部 農産課

隈元恵一郎
農産部 農産課

財部修
経済部 農機自動車課

椎屋常靖
経済部 燃料課

木幡稔
農産部 農産課

森千豊三
高崎支所 営農経済課

川野今朝吉
山之口支所 営農経済課

柄和人
経済部 燃料課

去川光弘
畜産部 酪農課

花岡郁也
山田支所 営農経済課

田中悦子
農産部 園芸課

花村はつみ
農産部 園芸課

小牧安治
高城支所 営農経済課

岡留一良
農産部 園芸課

石井隆夫
経済部 葬祭センター

射手座
11/23～12/21

【全 体 運】神経質になってしまう傾向がチラリ。持ち前のおおらかさを思い出して。花を眺めることがストレス解消に
【健 康 運】体力アップやダイエットの効果が出やすい
【幸運を呼ぶ食べ物】トマト

5月の行事予定

1日(金) 子豚市
3日(日) 憲法記念日
4日(月) みどりの日
5日(火) こどもの日
6日(水) 振替休日
7日(木) 登記豚市
　　郡市和牛共進会・育成品評会
8日(金) 牧草フェア（市場）
　　乳牛せり市
9日(土) 牧草フェア（志和池）
10日(日) 成牛市
11日(月) 牧草フェア（中郷）
　　子豚市
12日(火) フスマ即売会
13日(水) 第117回ＪＡ都城枝肉共励会
14日(木) 子牛セリ市（～17日）
20日(水) 成牛市
21日(木) 子豚市
22日(金) フスマ即売会
25日(月) 理事会
30日(土) 成牛市

理事会報告（3月27日開催）

〈提案事項〉
1．経理規程の一部改正について
2．職制規程の一部改正について
3．役職員増資について
4．株式会社協同商事における損害保険事業のＪＡ都城への事業継承（合併）について
5．規程類の一部改正について
6．総代会提出資料について
7．就業規則の一部改正について
8．育児・介護休業規程の一部改正について
9．組合員表彰規程の一部改正について
10．農業制度資金の貸出について
11．スーパーＬ資金の借入・貸出について
12．家畜飼料特別支援資金の貸出について
13．宮崎県原油・家畜飼料価格高騰対策農業緊急支援資金の貸出について
14．理事と組合間の利益相反取引の承認について
15．繁殖雌牛増頭支援事業及び肉用繁殖雌牛更新事業について
以上15議案が承認されました。

〈報告事項〉
『平成20年度本決算監事監査意見書について』他15項目が報告されました。
出席　理事　20人
　　監事　7人

交通事故情報

区　分	発生件数	死者数
県　内	1,483(＋780)	11(＋4)
管　内	260(＋117)	1(±0)
都城市	238(＋102)	1(±0)
三股町	22(＋ 15)	1(±0)

(　)は前月比　　平成21年２月末現在

○事故防止に関するコメント
５月は自転車の安全利用月間です。
期間…平成21年５月１日㈮～31日㈰
目的…自転車利用者に対し、自転車安全利用５則の活用など自転車の基本的なルールを周知し、自転車の交通秩序の確立を図るため。

自転車安全利用５則
1．自転車は、車道が原則、歩道は例外
2．車道は、左側を通行
3．歩道は、歩行者優先で車道寄りを徐行
4．安全ルールを守る
　・飲酒運転、２人乗り、並進の禁止
　・夜間は、ライトを点灯
　・交差点での信号遵守と一時停止、安全確認
5．子どもは、ヘルメットを着用
※子どもとは、児童（13歳未満）又は幼児（６歳未満）をいいます。

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)
ホルス	オス	27,591	77	46	90
	メス	5,775	73	56	2
F1	オス	110,976	83	46	107
	メス	63,108	72	46	106
平均・計		69,045	77	46	306

肉牛枝肉

格　付	Ａ５(５－２)	Ａ４(４－２)	Ａ３(３－２)
キロ単価(円)	2,027	1,622	1,365
前月比(円)	－67	－114	－106

（東京・大阪・京都３市場平均）

和牛子牛

（３月16日～18日）

種別＼項目		売却平均価格(円)	キロ当たり単価(円)	平均体重(kg)	平均日齢(日)	売却頭数(頭)
メス		314,518	1,180	271	294	641
去勢	ヌキ	395,514	1,328	296	287	857
平均・計		360,855	1,265	285	290	1,498

※最高価格…1,597,050円（メス）

豚

種　類	子豚（白）				子豚（黒）				登記豚	成豚			
セリ日	２日	11日	21日	計	２日	11日	21日	計	５日	２日	11日	21日	計
入場頭数(頭)	44	51	30	125	49	38	33	120	43	134	137	127	398
売却頭数(頭)	44	32	30	106	49	38	24	111	34	133	137	119	389
平均価格(円)	15,946	15,300	15,862	15,727	26,659	29,325	22,509	26,675	52,685	31,516	31,508	30,536	31,213

山羊座 12/22～1/19

【全体運】行楽シーズンを満喫できる月。気の合う友人とのレジャーや家族旅行を楽しんで。ただし、買い物は計画的に
【健康運】積極的に外に出掛けるのが運気上昇の鍵
【幸運を呼ぶ食べ物】シュンギク

かろやか体操

農産物加工向け 2

腰周辺の筋肉を伸ばす

●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

農産物加工に取り組む人におすすめの「かろやか体操」を紹介します。

今回は鍋を使って上体をねじり、腰周辺の筋肉を伸ばす運動です。

普通にねじるだけでも効果がありますが、鍋を使えばさらにねじりやすくなります。上体をねじって、体をほぐしてから作業をスタートしましょう。

作業中に「疲れたな」と感じたら1分間手を休めて、鍋で1、2、3！と体操を。作業後に行うのもおすすめです。

重過ぎる鍋を使うと、腕に負担がかかって体がふらつくので、軽めの鍋を選んでください。

(1)鍋を両手で持ち、胸の前で構えます。

(2)右手が上になるように鍋を回し、上体を左にねじります。

(3)同じ要領で右もねじってください。

健康家族

マグロは日本人の長寿食

●食文化史研究家　永山久夫

世界で一番マグロ好きともいえる日本人。そのほとんどを刺し身とにぎりずしで食べています。

こうして生食で食べることが、健康に最も良い効果を発揮します。加熱による栄養の損失がなく、含まれている成分をそっくり取ることができるからです。

マグロというと、とかくトロに人気が集中しがちですが、脂身よりもはるかにタンパク質の豊富な赤身にも注目してほしいのです。

赤身は低脂肪なのに、タンパク質の含有量が魚の中でトップクラス。牛や豚、鶏の肉よりも多く含んでいます。

しかもマグロのタンパク質は、アミノ酸のバランスが極めて良いのが特長です。タンパク質は体の土台をつくり、生命を維持する上で、とても重要な物質。筋肉や血液、脳の中の神経伝達物質などの原料となるだけではなく、けがしたときの治癒力を高める働きもあります。

そして赤身には、造血作用のある鉄分も多く含まれています。貧血を防いで、息切れや冷え性に効果を発揮し、頭の血の巡りも良くします。鉄分は主として、赤血球のヘモグロビンに含まれ、脳や筋肉などの体の各所に酸素を運びます。鉄分が不足すると、筋肉や脳の酸素不足が起こり、集中力や思考能力が低下することが分かっています。

それだけではなく、心臓や血管を丈夫にして、目の老化を防ぐタウリンや脳の中の「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの原料となる、必須アミノ酸のトリプトファンも多く含んでいます。うつ病を予防する上で役に立つのではと、脚光を浴びているのがこのトリプトファンなのです。

一方、「頭が良くなる」、「ぼけを防ぐ」成分として注目されているDHA（ドコサヘキサエン酸）は、魚の脂質に多い物質なので、トロに豊富に含まれています。

水瓶座 1/20～2/18

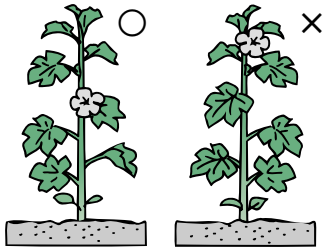
【全体運】自分の考えに固執しやすい時期。トラブル回避には柔軟な発想を。バラエティー番組などを見てリラックスして
【健康運】体調・体質に合う健康法が見つかる兆し
【幸運を呼ぶ食べ物】タマネギ

わくわく家庭菜園

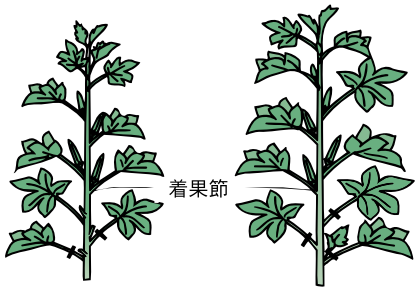
板木技術士事務所 板 木 利 隆

「花も実もあるオクラ育て方のコツ」

★用途多様な万能野菜オクラを育ててみよう！



花が頂部に近いところで咲くのは、栄養不良によって起こる。果実を思い切って若取りし、追肥する



下葉が込み合ってきたら、着果節以下１～２枚を残し、その下の方の葉を取る

生育が特に旺盛なときは、着果節以下の葉を全部取る

プランター栽培では、１カ所２本植えにしておくと果数が多く取れる。込み合ってきたら葉を適宜、摘み取る

生で食べたり加熱したり

夏を越して晩秋までも実（莢果＝きょうか）と花が楽しめるオクラは、容易に育てることができるので、家庭菜園や庭先、そしてプランターでの栽培におすすめです。

食べ方は、刻んで生のままだけでなく、さっとゆでたり、いためたりとさまざま。サラダやてんぷら、みそ漬け、かす漬けと、使い道が広いのも魅力です。

温度管理に気をつけて

高温性なので10度以下の低温では生育が停止し、落葉したりします。よく「畑に植えたけど、一向に伸びず枯れたりする」という声が聞かれるのは、早く植え過ぎたり、苗が低温に遭うことで起こる場合が多いのです。水不足と勘違いして水をやり過ぎると、地温が下がって過湿で立枯れ病などが発生し、失敗を助長してしまいます。

十分暖かくなってから、黒ポリマルチをして、ベッド幅90㎝、通路60㎝、株間40㎝ぐらいに植えます。１カ所４～５粒まきとし、発芽したら２～３株を残して育てます。前期の育ちは遅いので、１カ所２本植えとし、早期収量を高めるのが得策です。自分で種をまくと、数ある改良品種、特徴ある品種の中から、好みのものを買い求めて栽培する楽しみが味わえます。

よく観察して葉を摘み取ろう

栽培管理の留意点としては、茎葉の育ち具合をよく観察し、図のように葉が込み過ぎたら、適宜、葉を摘み取って通風を良くすることです。逆に肥料不足や、なり疲れると花の咲く位置が高くなり過ぎ、花から上の葉数が少なくなります。その場合は、思い切って実を若取りし、株間あるいは大きく育ってからはあぜ間に追肥します。多肥にし過ぎて過繁茂になると、イボ果が出たり、曲がり果が多くなったりします。

また、ネマトーダ（センチュウ）に弱いので、発生した畑は避けて連作をしないよう注意しましょう。

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四～一

ＪＡ都城総務課

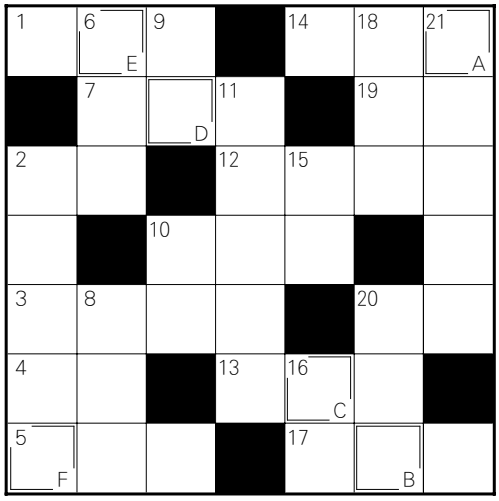
「プレゼントクイズ」係 行き

住 所	(〒 －)
氏 名	(才)
ＴＥＬ	

Quiz プレゼントコーナー

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→Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

②ゆったりのんびりした気分です
⑥リレーで手渡していくもの
⑧ニュージーランドの飛べない鳥
⑨紙袋の口にノリをつけて――をする
⑩木が腕のように伸ばすもの
⑪川の両側に広がる平らな場所
⑮じゃんけんのチョキは、はさみ、グーはこれ
⑯すしになったり、おにぎりになったり
⑱魚のすり身で作るハンバーグのような料理
⑳商売に失敗し――が傾く
㉑いずれアメヤか――

ヨコのカギ

①きれいな緑を保つには、結構手入れが大変
②「割」の100分の1
③料理を注文する前に出てくることもあります
④空振りすると切ってしまうもの
⑤煮炊きのこと　――場
⑦価値が同じこと
⑩近くのものがよく見えません
⑫きちんと並んでいます
⑬体操や呼吸法による中国古来の健康法
⑭ミントともいいます
⑰ラーメンの定番の具
⑲木の胴体
⑳ココで風を切って歩くのは威勢がよくて得意な気分のとき

応募期限　平成21年5月13日（水）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　一般的に、ガイドがその土地の案内をしてくれます。

2月号当選者

山之口のおたふくさん（山之口）
真由ママさん（五十市）
ばあばさん（五十市）
坂下史恵さん（山田）
ちこニャンさん（高崎）
花ふぶきさん（山田）
みのるパパさん（高崎）
パタパタママさん（高崎）

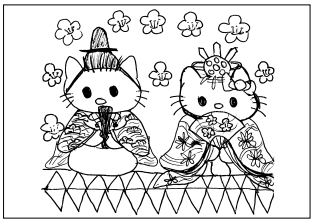
3月号クイズの答え
ハナグモリ

Art イラストコーナー

坂下史恵さん（山田）

よしべさん（安久）

パピネスさん（三股）


アイスくりｗんさん（三股）

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、またはEメールで、住所、氏名、電話番号、クイズの解答を記入の上お送り下さい。
Eメールアドレスは、
ja-mado@miyakonojyo.ja-miyazaki.jpです。

4月号 クイズ解答	
4月号 読者アンケート いつも広報誌「まど」を読んでいただきありがとうございます。広報誌で読んでみたい事柄や特集を教えて下さい。	
お便りコーナーイラスト （身近な話題意見など）	

※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。

読者のまど

※このコーナーでは皆様からお寄せいただいたお便りをほんの一部ご紹介します。

貯金のキャンペーンでアトム、マックの共通商品券をいただきました。主人のお母さんと娘は2月生れなので、早速レストランマックで誕生日会を開きました。

コッコさん（祝吉）

当選おめでとうございます。なかなか当たらないので羨ましいです。まどのプレゼントでも商品券が当たるので、どしどし応募ください。（木）

健康に気をつけるようになり、時々、夫婦でウォーキングしています。40～50分ですが緑や季節の花々、おいしい空気の中を歩くと気分爽快です。退職後のささやかな楽しみです。

瀬之口勝年さん（山田）

健康の維持には日頃の運動と適正な食事が大切だそうです。季節を肌で感じるのは気持ちが良いですよね。ぜひ続けてください。（杉）

28年間勤めていたパート職を一昨年退職し、ＪＡの家庭菜園講座を受講したりして野菜作りに頑張っています。なかなか上手に作れなくて…。でもめげずにじゃがいもや大根、人参、ゴボウ、ゴーヤの種子を買ってきました。いっぱい作って友達にあげて喜んでもらおうと思っています。

鎌田米子さん（五十市）

ＪＡの家庭菜園講座には今年度もたくさんの応募があり、皆さんの食と安全への意識の高さを感じました。プロから教わるのは上達への近道ではないでしょうか。豊作のお便りお待ちしています。（杉）

初々しい若葉マークの車を見かけました。春なんですね。助手席にはお父さんらしき男性が乗っていました。きっと試運転で乗せられたのでは…。微笑ましい光景でした。自分がそうだったように娘達にも同じ事をしました。〝初心忘るべからず〟

ばあばさん（五十市）

門出を祝う春は事故の件数も多いそうです。子供に初めて車の運転をさせる親は心中穏やかでないでしょうね。安全第一で運転していただきたいものです。（杉）

もうすぐ父が還暦をむかえます。毎日仕事で人吉まで行き、疲れてもいつも笑顔で育ててくれました。今では孫にベッタリですが、まだまだ若さのある60歳です。これからも元気で花や木を育てながら子供に愛される父でいてほしいです。

みのるパパ（高崎）

子供の頃には分からなかった、人を育てることの偉大さが、同じ立場になると分かるのでしょうか。これからゆっくりとたくさんの親孝行ができるといいですね。（杉）

お知らせ 農業労災保険料率の改定について

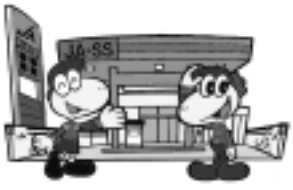
平成21年４月より、特定農作業従事者の保険料率が1000分の８から1000分の９に上がります。（指定農業機械作業従事者、雇用労働者、中小事業主の保険料率につきましては変更ありません。）

（例）特定農作業従事者の保険料
給付基礎日額10，000円のとき
10，000×365×9／1000＝32，850円
（掛金につきましては、別途事務手数料と消費税が加算されます。）

編集後記

今月の表紙を撮影しに高城観音池公園に行ったところ、平日にもかかわらず桜を見に来ている人が沢山いました。何かと忙しい時期ですが、花や自然を見ていると心が落ち着きますよね。（木）

JA都城給油所 ゴールデンウィークの営業店ご案内



日頃からＪＡ給油所をご利用いただき誠に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26日（日） 5月　3日（日） 5月　5日（火）	早鈴・五十市・沖水 中郷・庄内・有水 高崎・川東・蓼池
4月29日（水） 5月　4日（月） 5月　6日（水）	全　店　営　業

※４月27日（月）、28日（火）、30日（木）、５月１日（金）、２日（土）は通常営業（午前７時30分～午後７時）です。

魚座 2/19～3/20

【全 体 運】新しい友人ができそう。人見知りせず、いろいろな相手と会話をして。食事会、飲み会の参加は良い刺激に
【健 康 運】運動不足で体重増を招きがち。ご用心
【幸運を呼ぶ食べ物】カレイ

都城広報誌まど4月号

ご飯をおいしく 食事を楽しく

料理研究家 黛かおる

ご飯 カツオの彩り丼

1人分約 478kcal

●材料（4人分）

温かいご飯……800g
カツオ（刺し身用 一節）…300g
キュウリ……1本
タマネギ……1/4個（50g）
黄ピーマン……1/2個（70g）
A
（しょうゆ……大さじ3
（みりん……小さじ1
（サラダ油……小さじ1
ミョウガ……2個
シソの葉……10枚
ショウガ……1片（15g）
塩・コショウ……各少々

●作り方

① カツオは1㎝角に切り、塩、コショウ少々を振る。
② キュウリは6～7㎜角に切る。タマネギは粗みじんに切り、塩少々して、しんなりしたら水気を絞る。
③ ピーマンは6㎜角に切る。ミョウガは小口切りにする。シソの葉は千切り、ショウガは細く切って、針ショウガを作る。
④ Aを合わせ、❶を漬ける。
⑤ 器にご飯を入れ、❹を漬け汁ごと載せる。❷も載せ、❸を飾っていただく（材料の1/4を使う）。すべて同じように作る。

カツオのくせが気になる方は、長く漬け汁に漬けたり、香味野菜（ネギ・ショウガ・タマネギ・ニンニクなど）をたくさん使うと、気になりにくくなります。

もう一品 新野菜のみそスープ

1人分約 140kcal

●材料（4人分）

新ジャガイモ…小2～3個（200g）
ゴボウ……1/2本（100g）
ニンジン……1/2本（100g）
タマネギ……1/2個（100g）
サヤエンドウ……約10枚
A
（湯……4カップ
（固形コンソメ……2個
バター……10g
みそ……約大さじ3

●作り方

① 新ジャガイモはたわしで皮をこすり取って、1㎝の半月切り、またはいちょう切りにする。ゴボウもたわしでこすって洗い、4㎜厚さの斜め切りにする。ニンジンは5㎜のいちょう切りにする。タマネギは1㎝の半月切りにする。
② サヤエンドウは筋を取り、斜め半分に切る。
③ 鍋にバターを溶かし、❶をいため、Aを入れる。煮立ったら、あくを取り、約10分、野菜が軟らかくなるまで煮る。
④ ❷を入れ、ひと煮立ちさせる。みそを溶き入れ火を止める。

みずみずしい野菜が出回る季節。旬の野菜を使って、季節感を盛り込んでみましょう。野菜をバターでいためるとこくをプラスできます。

スイス アルプス
3大名峰と氷河特急の旅 8日間

2009年9月2日
鹿児島空港発
宮崎空港着

出発日 2009年9月2日（水）

旅行代金（大人お一人様／2名1室利用） 448,000円

燃油特別付加運賃は旅行代金に含まれております。燃油特別付加運賃が増減または廃止された場合でも旅行代金の増減はありません。
現地空港税(約3,310円)、渡航手続手数料／3,150円が別途必要となります。金額をご確認の上、販売店にてお支払下さい。

●1名1室利用追加代金／60,000円（6泊分）
■お申込締切日／2009年7月31日（金）　■利用航空会社／エーデルワイス航空
■食事／朝6回・昼5回・夕5回（機内食を除く）　■最少催行人員／25名
■募集人員／30名　■添乗員／同行し、旅程管理業務を行います。
■利用予定ホテル／フリブール:NHフリブール　ツェルマット:アンバサダー
グリンデルワルド:シュバイツァーホフ又はサンスター
ルツェルン:モノポル
※空港までの交通手段につきましては、別途販売店へお問い合わせ下さい。

ポイント
●往復ともチャーター便利用でラクラク！
●モンブラン・マッターホルン・ユングフラウのアルプス3大名峰を観光！
●人気の氷河特急（グレイシャー・エキスプレス 1等 ）に乗車
●登山列車やロープウェイを利用してアルプスパノラマを満喫
●からだにやさしい!ゆったりとグリンデルワルドとツェルマット（近郊）に2連泊！
●スイスの名物料理をお楽しみください！
●ホテルは弊社Aグレード利用！

詳しいお問合せ・お申し込み先は
TOUR 株式会社 農協観光
〒885-0012 都城市上川東3丁目3号7番
TEL 23−3311 FAX 23−3411
都城旅行センターまで

○発行／都城農業協同組合
http://miyakonojyo.ja-miyazaki.jp/
宮崎県都城市上川東3−4−1
TEL0986-22-9813FAX0986-22-9833
編集・総務課
印刷・㈱文昌堂

再生紙を使用しています。 R100