



JAあおぞら管内では、9月5日から、 サツマイモの収穫が始まっています。

管内で栽培されているサツマイモは、 収穫後、甘藷貯蔵庫へ運び込まれ、 一時貯蔵します。その後、6次化加工 センターへ運び込まれ、熟し芋や冷凍 焼き芋へ加工され販売されています。

近年、病害の被害が発生していま すが、対策を講じながら、栽培から貯 蔵まで管理を行っています。



お芋はすきですか?

凌都くん、萩花ちゃん:だいすき♡

① すきなお野菜はなんですか?

凌都 〈ん:ニンジン・トウモロコシ

萩花ちゃん:ニンジン

② 大きくなったら何になりたいですか?

凌都(ん:おまわりさん 萩花ちゃん: おまわりさん

### ~群青の表紙に載せたいお子様・お孫さん大募集~

### 【応募条件】

- ・有明町在住のお子様、お孫さん
- ・JAあおぞら管内の農畜産物と一緒に写真を撮る (※縦1枚・横1枚の写真が必要です。 職員が撮影に伺います。)
- ・ご応募は3月号掲載分となります。 JAあおぞら企画管理課までご連絡ください。 099-474-1211
- · 応募締め切り: **1** 月 **31** 日 (月)



冷凍焼き芋・熟し芋

次

14 13 12

10

8 7

畜産関係の事故子牛セリ市情報

6

A青壮年部☆イケメン通

人事異動のお知らせ A女性部からこんにち

5

4

あおぞらニューストピックス

あおぞらニューストピックス

3

理事会・経営管理委員会報告 手軽に健康 手指体操・行事予定 おたよりコーナー・ 間違い探し ごはんスティックストック

家の光・Aコープ通信

身近な健康情報

農機具大展示会

福祉センターだより年金友の会ひろば ッツ自己改革

群青 2021年11月号 2

**迪山出向所は9月16日(木)に閉所いたし** 

### 伊思 い出残る出向所に感謝 田·通山出向所閉所式

ぞら伊崎田出向所の閉所式を行いました。 JAあおぞらでは、 9月16日にJAあおぞら通山出向所、 17日にJAあ

**麥員会萩追輝巳会長他9名が参加しました。** 式では、 新型コロナウイルス感染防止のため、 職員から萩迫会長へJAバンク会員証の盾が返納されました。 閉所式は少人数で行われ、 経営管理

利用しやすいJAづくりに努めていきたい」と話しました。 長きにわたる、ご利用誠にありがとうございました。

常に残念だ。今後はふれあい活動等を通して、組合員の皆さまの

「声」を聞き、

迫会長は「長きにわたり、ご利用いただいた店舗を閉所してしまうのは、



Aバンク会員証盾を受け取る萩迫会長(左)

### 作業が困難となっている組合員のた JAでは、 ルハウス被覆作業活動

労力不足に対応

JA共済優績代理店表彰令和2年度

請け負っています。 めに、ビニールハウスの被覆作業を 高齢化や人手不足から

声を聞き、農家の目線に立った支援 となり、イチゴやメロン、 ます。その他、台風災害後の、 にこれからも取り組みたい」と話し 支援にも取り組んでいます。萩迫謙 ナスなどのハウスを被覆作業してい 一園芸農産課長は「現場の皆さんの 園芸農産課・購買課の職員が中心 ゴーヤー、 復旧

の皆さまに喜ばれるような取組をす すめてまいります。 JAでは、今後も利用者や生産者



ハウスの被覆作業をする職員

渡されました。

大隅へ、山川理事長より表彰状が手 宝満自動車と有限会社カーセンター において、上位入賞された有限会社 共済合計件数部門

(対象99代理店)

、対象56代理店)と自賠責・自動車

10月21日に、

績代理店の表彰式を行いました。 表彰式では、自動車共済掛金部門 本所にてJA共済優

▲侑宝満自動車会長児玉公治さん(右から2番目)と -センター大隅専務宮森謙太郎さん(同3番目)



今後も 自動

共済代理店と連携を強化して、

福永金融共済担当常務は

ようJAの自賠責・自動車共済の普 車事故時に万全な補償を提供できる

**及拡大につとめたい」と話しまし** 

### り旗寄贈 志の交通

秋の交通安全運動立交通安全を呼びかけ

立哨 け

ま

かれました。 た。9月15日に同協会で寄贈式が開 枚とポール200本を寄贈しまし 交通安全啓発用のぼり旗500 県交通安全協会志布志地区協会 AあおぞらとJAそお鹿児島

ます。 く志布志警察署管内の交通安全キャ寄贈したのぼり旗は、同協会が開 ンペーンや交通安全教室で活用され 今 地

域の交通事故防止につながれば。 後も積極的に地域貢献活動を行って いきたい 寄贈式で、山川政文理事長は とあいさつしました。 ▲のぼり旗を寄贈し感謝状を贈られた山川理事長

運転中は



▲旧通山出向所の前で交通安全を呼びかけました

安全を呼びかけてまいります。 貢献活動の一環として、 旗」を持って沿道に立ちました。 る事を目的に、交通安全の「のぼ 哨を行いました。交通事故根絶の 0号線で、秋の交通安全運動期間に め、また交通安全の普及と浸透を図 合わせて、交通安全を呼びかける立 JAでは、今後も社会貢献・ 9月28日、 志布志市内の国道22 地域の 交通 地 た 域 ŋ

## した 事異動のお知らせ

進課と営農指導課を統合)を設置致しました。 組織機構の一部変更に伴い、組合員生活課の新設と園芸農産課 (販売推

10月1日付

人事異動につきましては、次のとおりです。

園芸農産課

萩迫 謙二

中原 冬美

磨美

組合員生活課

城之園 富紀

吉國 宮脇 司 アイ子

組合員生活課主任 組合員生活課長兼福祉センター

長

八木 直美

金融共済課

青木 藤本 裕太 宜洋

金融共済課主事

普現 しより

垣内 洋

購買課

堆肥センター

谷山

武人

購買課長

茶業課· 燃料機械課

奥園

隆志

9月1日付

茶業課 有村 親幸

シートベルト 忘れないでリ

(右から2番目)

「交通安全のぼり旗及びポール」寄贈式

通影影

園芸農産課長



# 一部からこんにちは

の日」として毎年実施しています。 りのちらし寿司とふくれ菓子を贈りました。J 民の皆様に、日頃の感謝を込めてふれあい Aを長年支えてくださっている組合員や地域住 女性部9名は管内の8歳以上の高齢者に手作 9月18日に、 敬老の日に合わせJAあおぞら 「愛

ることができました。 先に滞在しない等の対策をとり例年通り実施す 指消毒の実施、マスク着用の徹底、 実施が危ぶまれましたが、調理時や訪問時の手 今年度も、新型コロナ感染症の影響もあり、 長時間訪問



▲ちらし寿司とふくれ菓子を贈る小野田女性部長

▲120食分のちらし寿司とふくれ菓子を準備した女性部員

だけるよう頑張ります」と、 もらっています。また来年も喜んでいた ださる方々がいるので励みになり元気を にしています」と笑顔で話されました。 受け取った利用者は「毎年とても楽しみ 添えて120名の方にお渡ししました。 に向けて意欲を見せました。 訪問した女性部員は、「楽しみにしてく 戸 問 手作りストラップを 次回の実施

# ја уоитн JA青壮年部★イケメン通信

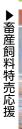
仲間を募っています。 ていくため、一緒に活動する います。これから更に活躍し 現在、21名の部員で活動して JAあおぞら青壮年部は

います。 に、色々な事に挑戦してみま 域貢献活動にも力を入れて 域行事への参加を通して、 ん、小学校への出前授業や地 部員同士の交流はもちろ 頼もしい仲間と一緒 地

詳しくは企画管理課 園田まで お気軽にお声かけください。

お問合せ先 〒899-7402 鹿児島県志布志市有明町 野井倉1373-1 099-474 099-474 TEL





▶部員全員で手作りした看板

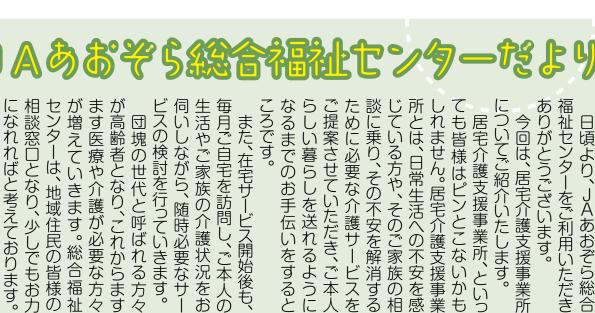


# 年金友の会ひろば

動自粛を受けて9月から10月中旬にかけて、会員の 方に記念品を配布しました。 JAでは、 コロナウイルスによる年金友の会活

響により、 記念品を配布することとなりました。 の方々に、少しでも喜んで貰いたいとの思いから、 ていますが、今年も新型コロナウイルス感染症の影 会などのイベントを実施して会員間の交流をはかっ そこで、イベントを楽しみにしていた友の会会員 例年であれば、日帰り旅行やグラウンドゴルフ大 中止せざるをえませんでした。

触れ合えたことはとてもよかった。何かあれば気軽 に声を掛けてほしい」と話しました。 苦労さま」など温かいお声をかけていただきました。 事務局の藤本宜洋課長は、「会員の方々一人一人と 訪問した際に会員の方より、「ありがとう」や「ご



相談窓口となり、少しでもお力 介護のご相談がございました センターは、地域住民の皆様の が増えていきます。総合福祉 ます医療や介護が必要な方々 が高齢者となり、これからます 何いしながら、随時必要なサー 生活やご家族の介護状況をお になれればと考えております。 毎月ご自宅を訪問し、ご本人の こスの検討を行っていきます。 団塊の世代と呼ばれる方々 また、在宅サービス開始後も、

○お問合せ

JAあおぞら

志布志市有明町野井倉1373-1 099-474-2461

> 以外でも、ぜひお立ち寄りくだ の際は、介護のご相談でもそれ ださい。また、お近くをお通り ら、どうぞお気軽にお声掛けく

TEL 志布志市有明町 お問い合わせ先 099-471-5772 蓬原1333-1



Let's

JAあおぞらは農業者の所得増大・ 農業生産の拡大・地域の活性化を実現 するため様々な自己改革に挑戦してい



### 令和3年産 | 早期水稲 「なつほのか」 出荷実績

大雨、台風の影響が心配されましたが、昨年同様の収量が確保できました。

### 玄米重量 10 a 当り 500kg (前年より 100kg 減)

梅雨明けが7月28日となり、前年より14日遅れ、出穂期~成熟期の日照不足が長期間影響し、米は 充実不足となり収量は低下しました。斑点米カメムシ防除は、無人ヘリと自主防除の組み合わせによる 徹底防除を行い、被害は減少しました。

県内や近隣における早期米は、梅雨明けの遅れによる日照不足から収量や品質(乳白米が多発)に大 きく影響しました。

### 1. 令和3年產 出荷実績

数量:玄米30kg袋

等	級	1等	2等	3等	規格外	合計
数	量	370	12,294	6,708	985	20,357
比	率	2%	60%	33%	5%	
備	考		斑点米カメ、充実不足	斑点米カメ、充実不足	斑点米カメ、充実不足	

### 2. 次年度に向けた対策

- ① 土づくりの徹底
  - ◎土壌改良資材の施用で強い株づくり

鉄入りエンリッチ

10a当り 60~80kg (3~4俵)

有機物 (残渣) の分解を早め、株づくりのために必ず施用します。

② 前作に応じた施肥の実施

10a 当り施肥基準 こめらく一発肥料 15kg入×3俵(45kg)

前作の事例	10a 当り 目安			
キャベツや人参など、前作で堆肥や肥料を投入	1~2俵(15~30kg)、堆肥なし			
前作がない、そばなど施肥が少ない	3 俵 (15 ~ 30kg)、完熟堆肥 500kg			

- ・目安であり、圃場の立地条件(湿田など)は考慮してください。
- ③ 苗配布: 3月下旬 開始
- ④ 病害虫防除の徹底
  - ・苗箱施薬剤の活用
  - ・病害虫発生に併せた自主防除啓蒙(3回防除の徹底、ドローン活用)

梅雨入りが非常に早く(平年より19日早い)、日照不足による発育への影響が懸念され、一部でい もち病の発生から自主防除に努めた結果、概ね生育良好で推移しました。斑点米カメムシ対策として 無人へり防除と自主防除による3回防除を生育に合わせて実施し、被害を抑制することができました。

しかし、収穫時期の8月 12 日から長雨(10 日間)が続いたため、収穫が8月下旬に遅れ、日照不 足から米の充実不足が見られました。

長雨・日照不足が顕著であった状況でも、「なつほのか」の収量は近年で最も高くなり、計画を上回 る出荷量となり、県内いずれの早期米品種と比べても収量は高く、生産者の所得の確保につながりま した。また、消費者から「なつほのかは美味しいね」と嬉しい声をいただけることができました。

### 牛せ 市 情

### 令和3年9月子牛せり市 (9月27日~29日) 自家保留・評価は含まない

(単位:頭、円、kg)

項目	性別	頭数	価 格			平均体重	kg 単価	自家保留を
			最高	最 低	平均		<u> </u>	含む平均価格
地区全体	雌	504	999,000	42,000	620,587	282	2,201	581,855
町全体	雌	83	999,000	420,000	620,373	281	2,206	600,152
地区全体	去勢	687	1,102,000	166,000	712,332	313	2,275	692,761
町全体	去勢	116	961,000	381,000	698,655	314	2,226	695,675
地 区	総 計	1,191	1,102,000	42,000	673,508	300	2,245	639,233
町	念 計	199	999,000	381,000	666,000	300	2,218	650,495

9月子牛せり市が9月27日から29日の3日間で開催されました。頭数は、1,440頭(自家保留含)で 前回より4頭少ない頭数でした。平均価格は前回より7,448円の高値でした。また、セリ市上場のみ の頭数は1,191頭で前回より17頭多く、7,383円の高値でした。

町内・地区内での最高売上・血統は下記のとおりです。

	性 別	血統	価 格	体 重			
地区内	雌	華春福×安福久×百合茂×金幸	999,000円	316kg			
地区内	去 勢	喜亀忠×安福久×勝忠平×安福165の9	1,102,000円	326kg			
町内		華春福×安福久×百合茂×金幸	999,000円	316kg			
HJ   / J	去 勢	若百合×美国桜×安福久×勝忠平	961,000円	337kg			



家畜による農作業死亡事故件数

故

大きく取り上げられることは少

固定物に確実に保定する、

といった

所には1人で立ち入らな など牛が自由に動ける場

ない、待機場やパドック 近づくときは声を掛けた きな声や音を出さない、 逃げ場がない場所に立た 在を認識させたりする、 牛体に触れて人の存



づかない、牛を驚かせないよう大 る事例もあります。牛の死角から近 裂などの重傷を負って長期入院とな あり、骨折や靱帯(じんたい)断 間に挟まれる、頭突きされるなどが られる、踏まれる、柵などと牛との 事故が見られます。いずれも牛に蹴 がいる場所に作業者が入ったときの ます。肉牛肥育でも牛の移動時や牛 では牛の移動時に事故が頻発してい

時、フリーストール/ フリーバーン

酪農のつなぎ飼いでは搾乳

作業

状態といえます。

ます。畜産の盛んな地区では同様の

故の可能性はゼロになりません。牛 そのリスクを取り除かなければ、事 険な行動を示すのには理由があり、

回っており、

大きな問題となってい

の負傷事故約2万3000件のう ないのですが、北海道では過去10年

らは従来から畜産農家に呼び掛けら 注意点を守る必要があります。これ

れていますが、牛が人間にとって危

家畜との接触による事故が36%

農業機械による負傷事故を上

時に大きな声や音を出したり、忙し 餌の質と量の適正さ、疾病や発情の 的な行動を取ることがあり、 いからといって手荒な作業をした として挙げられます。例えば、搾乳 牛の居住スペース・清潔度・温湿度・ といわれており、作業者の接し方・ の危険行動はストレスが原因の一つ ことも牛へのストレスになります。 発情した牛は人間に対しても突発 牛の周りを気ぜわしく動き回る 日頃から牛をよく観察し、 他の牛との閃係性などが要因 危険で スト

ことで、牛に接近する際 発情をいち早く発見する 精を行うことができます。 早期治療や適期の人工授 できるとともに、 に十分な警戒態勢を確保 レスや疾病兆候の有無、 疾病の

牛が暴れる可能性があるとき

人間工学専門家●石川 文武





て・触って・体感!

9:00~15:00

曾於中央冢畜市場

JA・JA鹿児島県経済連では、農家のみなさんが安心して、ご来場いただけるように、下記の「新型コロナウイルス 感染拡大防止対策」を徹底しております。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い ※本会関係者の実施事項 ①出勤時の検温 ②マスク着用 ③徹底した手指消毒 ④お客様使用箇所後の消毒 (筆記具・机・椅子等)















●お問い合わせは

JA鹿児島県経済連 農業機械課

TEL.(099)258-5481 FAX.(099)252-2542

または最寄りのJAへ

お問合せは、JAあおぞら燃料機械センターまで TEL 099-475-1212

# 手軽においしく!

# んスティックストッ

作り方はとても簡単。昼食やおやつとしても大活躍してくれそうです。 脳と体のエネルギー源になるご飯をサッと手軽に食べられる方法です。 そんなときの強い味方が、冷凍庫に作り置きした「ごはんスティックストック」-何かと慌ただしい朝の時間、つい食事をおろそかにしてはいませんか?

もうれしい点です。 適。よくかむことでゆっくり分解さ を作るタンパク質を含むご飯は好 ルギー源になる炭水化物と筋肉など う大切な役割があります。 中の集中力やパワーを生み出すとい 朝食には、体を目覚めさせ、午前 腹持ちが良い上に太りにくいの 特にエネ

ろえると洗う食器も多くなります。 も確かです。ご飯とおかずなどをそ そこで、今話題のごはんスティッ けれど和の朝食は手間がかかるの

ストックです。電子レンジで温めて にまとめたのが、ごはんスティック かがでしょう。 クストックを作り置きしてみてはい ご飯に具材を入れてラップで棒状

> す。 どを添えれば栄養バランスもばっちりで が楽々。のりはビタミンやミネラルも豊 富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁な できます。これなら体に良いお米の朝食 時間がないときは外に持って出ることも のりを巻けば片手でパクッと口にでき、

も入れてみましょう。夕飯で残ったお 物など、ご飯に合いそうな食材を何で 焼き肉や焼き魚、ソースをまぶした豚 シックな和食材以外にも、厚焼き卵、 豆や梅干し、つくだ煮といったベー る味付けとも相性が良いのが魅力。納 〇Kです。ご飯とのりは和洋中あらゆ 具材は、水分が少ないものなら何でも カツ、コンビーフ、汁気をきった炒め ごはんスティックストックに入れる

かずを活用するのも一手です。

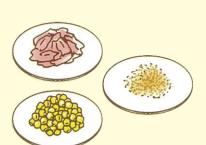
## 自己版以外もOK

パラパラせず食べやすくなります。 さえ、温めてすぐにのりを巻けば、 季節の炊き込みご飯で作るごはんス 状に整えるときに少し力を入れて押 エリアなど油分のあるご飯物も、棒 ティックストックもお薦めです。 た、チキンライス、チャーハン、パ 白ご飯+具材の組み合わせの他、 ま





:"和"食文化推進協議会 [ごはん STICK STOCK]

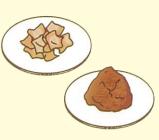


### さけ+ごま油+いりごま

さけフレーク(大さじ1~2)をご 飯の手前にのせます。ごま油を少々、 いりごまを散らして風味を楽しみま しょう。

### ツナ缶+コーン+カレ

ツナ缶とコーンを1対1の割合で 混ぜたら、風味付けにカレー粉を少 し加えます。缶詰は水気をよくきっ てから使うのがポイントです。



### かつお節+みそ

ご飯にみそを適量広げ、その上にか つお節をたっぷりのせます。 かつお節を押さえながらゆっくり巻 きましょう。

### アレンジ具材 アラカルト

### 材料(1本分の目安量)

- ●ご飯……約75g(茶わん約1/2杯)
- ●具材……大さじ1~2(納豆なら1/2パック)
- ●焼きのり(全型)…… 1/4枚

ごはんスティックストックには1本につき茶 わん1/2杯分のご飯を使います。残りのご飯を 利用する他にも、休日などに何合か炊いてまと めて作っておくのも良いでしょう。

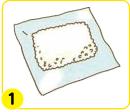
ラップとご飯、具材さえあれば、作り方は誰 にも簡単。クルッと棒状に巻き込むだけです。 細長いおむすびともいえそうですが、握るテク ニックはいらず、温めるのもおむすびより短時 間で済みます。

完成したごはんスティックストックは出来た てをそのままま食べても良いのですが、時短朝 食を目的とするなら冷凍庫にストックを。

### **POINT**

中の具材名をラベルに書き込んでおけば 選ぶ際に分かりやすくなります。

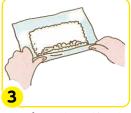
### 作り方



温かいご飯をラップにの せ、しゃもじで約12㎝角 に広げる。



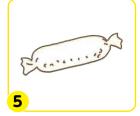
具材をご飯の真ん中より 少し手前にのせる。



ラップを手前から持ち上 げ、奥に向かって巻いて スティック状に。



ラップの上から軽く握っ て、形を整える。



ラップの両端をキャン ディーのようにしっかり ひねって留める。



冷凍庫に入れてストッ 2!

### 

### 食べ方



ラップのまま電子レンジ で解凍(500Wなら約1分 40秒\*)。

※加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によっても異なります。 お好みで調整してください。

した焼きのりで巻く。

ラップを外してご飯を少し 冷まし、仕上げにパリッと



完成! そのまま手に持っ ていただきます! 2本で ちょうどお茶わん1杯分の ご飯の量になります。

### POINT

### のりは全型の4分の1サイズがベスト

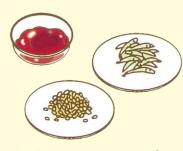
のりは全型を縦横半分にした4分の1サイズが ごはんスティックストックにベストな大きさで す。切ったのりを乾燥剤と一緒に容器にストッ クしておけば、いつでもサッと使えます。

### **POINT**

### のりを巻いての冷凍はNG

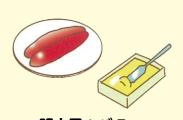
のりを巻いてから冷凍すると、水分を含んで ラップに張り付くのでNG。食べる前に巻き、 のりの風味と食感を楽しんでください。

きにも楽しく選べそう。アイデアを駆使して、 庫にあったら、朝食だけでなく、ちょっと小腹がすいたと いろいろな具材のごはんスティックストックがいつも冷凍 ンジしてみてー ぜひチャレ



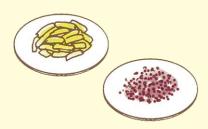
### 練り梅+しらす+いりごま

練り梅をご飯に広げ、しらすをのせ て、いりごまを振り掛けます。練り 梅は塩分が多いので、量は加減しま しょう。



### 明太子+バター

ピリッとした辛さが癖になる明太子 に、室温で軟らかくしたバターをあ えてご飯の上に。解凍は温め過ぎな いように注意しましょう。



### チーズ+しそふりかけ

ご飯にしそふりかけと細切りチーズ またはとろけるチーズをお好みの量 のせるだけ。はみ出ないように巻く のがポイント。



こんにちはA・コー

●付録月号(1・4・5・7・9月号)922円 ●家計簿付き12月号 1,027円



申込乄切 12月5日(日)まで 店内に、カタログをご用意しておりますので、ご利用ください。

### JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 [TEL] 03-3266-9039 http://www.ienohikari.net

### 新年を迎える、エーコープの お祝いおせち



詳しくは、店内備え付けのパンフレットにてご確認ください 数に限りがございます。お早めのご予約をお願い致します。

によるもので、

シミやシワができたり

以外にもありますが、

ほとんどが加齢

る病気は色々ありますが、

眼科では白

一齢を重ねるうちに起こりやすくな

内障が多く見受けられます。

白内障は先天性や糖尿病など

加

新年のスタートは、お祝い おせち料理でお迎えください!

### 申込が切 12月17日(金)まで

### 商品のお渡しは、 12月31日午後より

二段、三段とご家族の人数に合わ せてお選びいただけるよう種類を 取り揃えております

おせちの他、刺身盛、鹿児島黒牛や 年越しそば等のご予約も承ります。 店内にカタログをご用意しており ます

どうぞご利用くださいませ。

※数に限りがございます。 お早めのご予約をお願いいたします。

鹿

児島厚生

病院

視

能訓練士 連

寺 澤

伸

羽

電話:099-471-4366 営業時間:朝9時~夜8時 プあおぞら店 Aコ-

ど症状は様々です。

白内障の原因は目

ぼやけて見える、

かすんで見える、

取ったら誰にでも起こりうる病気です。

白内障の症状は、まぶしく見える、

白髪が生えたりするのと同じ様に年を

の中にある水晶体という透明のレンズ

が濁ることによって見え方に悪影響を

とレンズの役割をしており、

カメラの

及ぼします。

水晶体はカメラで例える

のと同じで水晶体が濁ると人の目も見 レンズが濁ると綺麗な写真が撮れな

えづらくなります。

うでしょうか? 眼科を受診して検査を受けてみてはど 除き、 を挿入します。 最終的には手術で濁ったレンズを取 を完全に予防することはできません。 ため、見えづらさを自覚したら一度、 白内障は痛みなどの自覚症状がな 治療法には目薬がありますが、 その代わりとなる人工のレンズ

身近な

白 内障について

### 読者の皆さまから寄せられたご意見•ご感想をご紹介します。

図食欲の秋となりました。地元で採れたお野菜を 食べて、実りの秋を楽しみたいと思います。

(有明町野井倉/たんじろうさん)

お便りありがとうございます!お芋にカボチャに お米にと有明町は美味しいものがたくさんありま すよね。たくさん食べて、一緒に秋を楽しみましょ う♪

図ぼくも塩おにぎりが大好きです。ひいじいちゃ んが作った新しいお米とても美味しかったで す!来年もお手伝い頑張りたいです!

(有明町野井倉/えいちゃんさん)

お便りありがとう!新米は格別な美味しさですよ ね!!来年もお手伝い頑張ってね。

図人形供養祭をしている事知りませんでした。と ても良い取組みだと思いました。また、毎月「ちゃ ぐりん」を子どもたちと楽しく見ています!

(有明町野井倉/しんべえさん)

人形供養祭は毎回たくさんのお客様に喜んでいた だいております。「ちゃぐりん」もご購読いただ きありがとうございます。子どもたちが楽しみな がら農業やJAの事を知っていただけると嬉しい です。

### ■アンケートにご協力ください

- ・面白かった、興味深かったと思う記事とその理由 をお書きください。
- ・JAの取り組みの中でもっと、取り上げてほしいこ とをお聞かせください。



11月に入り、だいぶ肌寒くなってきまし たね。寒くなると食べたくなるのが、鍋! 寄せ鍋・キムチ鍋・豆乳鍋・・・他にも色々 ありますが、皆さんは何鍋が好きですか?

オススメの「鍋」ありましたら、是非ともお便りで教え て下さい (^^)

さて、寒くなり体調を崩しやすい季節です。コロナは もちろんの事、風邪やインフルエンザにも充分気を付け





をつけてください たら、

【答えの締切日】令和3年12月3日(金)

住所	〒				
お名前		<b>立</b>	年齢	性別	
ペン	イネーム	電話番号			

◎本誌に関する感想や特集してほしいこと、当JAに対するご意見・ご要望、 おたよりコーナーのアンケートについてご自由にお書きください。

### 左右の写真から、3か所の違いを探してください。

写真の明るさは含めないでください



- ◆まちがいの答えと必要事項を左記のハガキにご記 入の上、郵送、もしくは最寄りのJA窓口へご応 募ください。
- ▶正解者の中から抽選で3名様にJAあおぞら加工 品をプレゼントします。

゚ネ゚゚カ゚゚リ <sup>13</sup>テ 夕 ン グ ス ラ ₹ **'**与 ク タ ク トプウ ケ ン シ <sup>20</sup>ソ イ シ イ サ 丰 ウ アッガ

### 9月号の答え

### 9月号当選者

当選おめでとうございます

・たんじろうさん

(有明町野井倉)

・じんべえさん

(有明町野井倉)

・えいちゃんさん (有明町野井倉)

### 指をずらしながら両手を握る



(1) 両手を軽く組み、左手 の親指が上になるようにし 一度ぎゅっと握ります。



(2) 両手を開き、右手の親指が左手の人さし指と中指 の間に来るように1本ずつずらして、両手を握ります。



ポイント す

進され、認知機能の低下を予 寧に行うと良いでしょう。 て伸ばしという動きを一つつ を止めず、 防することにもつながります もってこいです。 とがないので、集中力アップに 絡ませていく動きは普段やるこ ゆつくりで構いません。 握って伸ばし、 脳の血行も促 呼吸 握っ

することでさらに集中力が高ま 経が多く集中する手指を刺激 るものですが、同時につぼや神 吸したり背筋を伸ばしたりす

お勧めは両手を組んで握る

反

|す。両手を広げるときは指を伸ば||両手を組んだら|度、ぎゅっと握りま ことを意識してください

(3) 右手の親指が薬指と (4) そこまで行ったら反対方 向へ順に戻って(1)の状態か 小指の問に来るまで順にず らさらに進み、右手の親指が らして握っていきます。 上になるところで 1 セットとなり

ます。3~5セット続けましょう。

11月

2 🖯 子牛展示会 5 ⊟ 農業機械展示会

19日

JAあおぞら杯ゴルフコンペ 21日

成牛セリ市 24~26日 子牛セリ市



12月

1日 8~9日

子牛展示会 県JA農業機械大展示会

成牛セリ市 13日 20~22日 子牛セリ市

番で集中したいときは、

深呼

集中して仕事に取り掛から

対の手の指と指をずらしながら

ればならないときや、

面

手

手軽に健

康

手指体操

健康生活研究所所長●堤

喜久雄

りで集中カアップ!

※新型コロナウイルス感染症の状況により 変更または中止になる場合があります。

### 経営管理委員会·理事会報

### 第7回経営管理委員会・理事会(令和3年8月28日) 協議事項

令和3年度下半期催事の方向性について 第1(1)号議案 第2(2)号議案 役員賠償責任保険への加入について 第3(3)号議案 育苗センター移管について

### 第8回経営管理委員会·理事会(令和3年9月30日) 協議事項

第1(1)号議案 令和4年度事業計画及び第11次中期3か年計

画策定委員会の設置について

令和3年度農協運営モニター会アンケート内容 第2(2)号議案

について

組織機構の一部変更について (3)号議案 (4)号議案 組織規程の一部変更について 第3(5)号議案 令和3年度8月末実績検討書について 第4(6)号議案 あおぞら一丁目の運営について(答申)

は が

63円切手を 貼ってください。 又はJA窓口へ ご持参ください。



志布志市有明町野井倉1373-1

JAあおぞら 広報誌「群青」係

