



# 「JA 鹿児島みらい 新鮮野菜と加工品 の詰め合わせセット」

を抽選で10名様にプレゼントします。

応募締切は、令和7年12月26日(金)まで

官製はがき、または下記専用応募はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号、e-mailアドレス等のご記入、アンケートにお答えいただきご応募ください。

※専用応募はがきを切り取り切手を貼って投函してください。また、切手を貼らずに、お近くのJA各支店窓口へお持ち頂いても構いません。応募締め切りは令和7年12月26日(金)消印有効となっております。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

ご応募の際にご記入いただきました個人情報は、抽選・賞品発送・アンケート統計以外の目的で使用することはありません。また、お送りいただいた応募はがきは、責任を持って速やかに適切な方法で処分いたします。

キリトリ

郵便はがき

8920817

お手数ですが  
切手をお貼り  
下さい

鹿児島県鹿児島市小川町27番17号

JA鹿児島みらい nagomi  
読者アンケート 係行

電話 099-239-9300

FAX 099-239-9320

キリトリ

お名前 (フリガナ) 年齢 男 女 既婚

ご住所 〒

お電話番号 ( )

ご職業 会社員(業種: ) 主婦 公務員 学生  
自営業 農家 その他

e-mail アドレス



LINE@  
やってます!

JA鹿児島みらい  
公式アカウント

@rjp1931r



イベント開催については、当JAのLINEやホームページでお知らせしますので、登録してね!

毎日新鮮な地元野菜を出荷中!  
農産物直売所「ごしょらん」  
に行ってみっか!

イベントや店頭販売  
などの情報はコチラ



## 編集後記

こんにちは。日々、管内の農家さんにパワーをもらいながら走り回っています(笑)。

今回のnagomi、農業女子第2弾では、鹿児島の園芸と畜産を支えている4人の生産農家さんを紹介しました。日々、目標をもって農業と向き合っている素敵な農家さんのことを知ってもらいファンになってもらえたらと思います。それからnagomiを手に取りやすいサイズに変更しました。コンパクトになっても情報量とやる気は変わりませんので、これからもご愛読ください。

mirai子



JA 鹿児島みらい

〒892-0817 鹿児島市小川町27番17号  
☎ 099-239-9300 FAX 099-239-9320  
https://ja-kagoshimamirai.or.jp

心と暮らしに幸せのおすそわけ



鹿児島市の農業を支える

輝く農業女子

第2弾



# 輝く農業女子

第2弾

近年ますます、農業女子は農業分野の重要な担い手として活躍しています。「nagomi vol.8」(2022秋発行)でもご紹介しましたが、今回はその第2弾！現場でさらに輝きを増している農業女子4名の皆さまを紹介します。



手慣れた様子でとんとん収穫していく泉さん。



息子の拓人さんと。少し照れくさそうなお顔が仲の良さを感じさせます。

【事業内容】  
チンゲン菜栽培

茶園 泉さん

## これからも仲良く、楽しく農業を続けていきたい

農家だった茶園孝明さんとご結婚された茶園泉さん。お子さまの出産を機に勤めていた会社をやめ、農業の世界に足を踏み入れました。「それまで休日にお手伝いすることもありましたが、本格的にするのは初めて。最初は腰痛になることもありました(笑)」。

また、前職で経理をされていたこともあり、就業後は収穫作業以外に経理や事務も担当しています。JAの青色申告部会にも所属し、会計士や営農指導員の方から指導を受けることもあるそうです。

現在はアグリタウン小山田や吉野町のハウスでチンゲン菜を作っている茶園さんご家族。息子の拓人さんも含め、パートの方たちと和気あいあいと作業される姿が印象的でした。「うちは10年、20年と長く働いてくださる方が多くて。皆さんが元気で働いていることが何よりもありがたいですね」。ただ、今後を見据えて、労働力を確保することは常に頭にあるといいます。

「ハウスとはいえ、野菜作りはやはり天候に左右されます。無事に収穫できたときが一番うれしいです」と話す泉さん。その笑顔は確かに輝いていました。

## 子どもたちにパワーをもらっています



【事業内容】  
畜産

大久 ひかりさん

地元の市来農芸高校から鹿児島県立農業大学校に進学し、かごしま中央農業協同組合(現在のJA鹿児島みらい)で営農指導員として働いていた大久ひかりさん。高校時代からお付き合いしていた(!)竜星さんと26歳のときにご結婚され、おおく畜産で働き始めました。「祖父が牛を飼っていて、自分も畜産の指導員をしていたので全く抵抗なくこの世界に飛び込みました」。メインの仕事は子牛の餌やり。指導員時代に勉強して学んだことが役立っていると感じています。「ただ、牛って喋らないので、観察力がすごく大切だと感じています」。

お子さまは4人。「一日が24時間では足りません」と笑いますが、子どもたちが牛舎に来て一緒に餌をあげたり、機械に乗る姿を見ると癒やされて元気が出るとのこと。「畜産の仕事は大変じゃない、といえば嘘になるかもしれませんが、もう慣れました。どんな仕事だって大変じゃないですか」と力強いお言葉。再来年、北海道で開催される全国和牛能力共進会への出品を目指して、竜星さんと従業員の人たちと輝きながら日々奮闘中です。



餌やりがひかりさんの主な仕事。手慣れた様子で餌を集めます。



牛の状態を確認するのも毎日の大切な日課。



畑での収穫作業。

【事業内容】  
白ネギ栽培

岩田 利恵さん

## やりたいことをしている充実感があります

49歳のときに「悔いの残らない人生を送りたい。体が動く今のうちに新しいことをしたい」と一念発起した岩田利恵さん。未経験だった農業の道に進むことを決意しました。

とはいえ農業は全くの素人。働きながら鹿児島県立農業大学校の就農準備コースに通い、2021年に就農しました。現在は白ネギを中心にキャベツやブロッコリーなども作っていますが、「今でも試行錯誤の連続。何か分からないことがあると、JAの営農指導員や鹿児島市の指導員にすぐ連絡して教えてもらっています」。

野菜が育って大きくなるのを見るのが何よりうれしいと話す岩田さんですが、収穫作業は少し苦手だそう。「でも品種をたくさん作りたいとも思っています。一人でしているのなかなか手が足りないのですが、収穫と作業のバランスをもう少し考えないといけないですね(笑)」。

念願の農業を始めてまだ4年。きつい時もあるそうですが、自分がやりたいことをしている充実感があると輝きながら笑う岩田さんでした。

## 家族も、牛も、みんな元気がうれしい



【事業内容】  
畜産

千竈 真琴さん

生まれ故郷の種子島でバスガイドとして働いていた千竈真琴さん。同じく種子島のホテルで働いていた裕樹さんと知り合い、2006年に結婚。お子さまの小学校進学を機に鹿児島市に移住しました。

2020年に夫婦で就農。裕樹さんの実家は畜産農家で、「いつかは継ぐだろう」と考えていた真琴さんですが、いざ就農してみると戸惑いがあったと言います。「それまで休日には少しだけ手伝っていましたが、最初は分からないことが多くて、毎日がいっぱいいっぱいでした。今もそうなんです(笑)」。

真琴さんの主な仕事は午後の餌やり。お子さんも2人おり、家事と仕事の両立も大変だったと振り返ります。「休みがなかなか取れないので、子どもたちは少し不満かもしれませんが、でも牛のおかげで生活できているので、そこはやっぱり感謝ですね」。

そんな真琴さんのやりがいは、牛が元気にすくすくと育ってくれること。「子どもたちも手伝ってくれるので、家族みんなで作業できるのがうれしいですね。家族も牛も、元気に楽しく過ごせればそれが何よりの幸せです」と輝く笑顔を見せてくれました。



牛舎を掃除する真琴さん。清潔な環境が欠かせません。



息子の稀良さん(左)と夫の裕樹さん。とっても仲良い家族です。

心と暮らしに幸せのおすそわけ  
**nagomi**

vol.14

2025 SUMMER  
アンケート

Q1. JA鹿児島みらいが発行しているnagomiをこれまでに何回ぐらい読んだことがありますか。また、入手方法も教えてください。

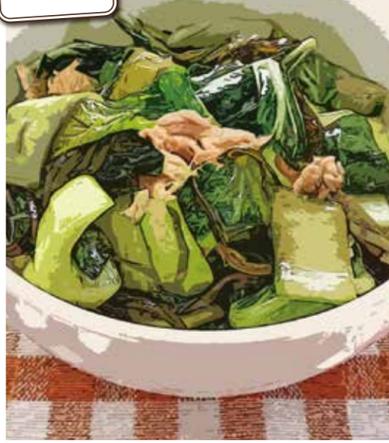
・nagomiを( ) 回ぐらい読んだことがある。  
・入手方法について  
友人・知人 / 店舗( ) / JA職員 / その他( )

Q2. 鹿児島の夏野菜を使ったおすすめ料理を教えてください。

Q3. nagomi 14号についてのご意見や感想をご記入ください。また、農業に関して興味のあることなどnagomiで紹介してほしい記事がありましたらご記入ください。

\*令和7年12月26日(金)までにご応募いただいた方に、抽選でプレゼントを差し上げます。(当日消印有効)

お料理  
レシピ  
【RECIPE】  
1



### チンゲン菜のお手軽レシピ

【材 料】

- チンゲン菜 1袋
- ツナ缶 1缶
- 塩昆布 適量

【作り方】

チンゲン菜を食べやすい大きさにカットし、さっとお湯で茹でます。水気を切ってツナ缶と塩昆布を混ぜて完成です。

お料理  
レシピ  
【RECIPE】  
2



さらに★お手軽レシピ  
白ネギを筒状に切ってこんがり焼き、鰹節と醤油をかけても美味しいですよ！

### 簡単★白ネギと春菊の チョレギサラダ

【材 料】 4人分

- 白ネギ 1~2本(斜めにスライス)
- 春菊 100g(4~5cm程度の食べやすい大きさに)

【ドレッシング】

- ポン酢 大さじ3
- ごま油 大さじ2
- 鶏ガラスープの素 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 煎りごま 大さじ2

【作り方】

白ネギと春菊にドレッシングをかけるだけ。お好みでドレッシングにコチュジャンやラー油を加えても美味しく召し上がれます。

### ちよこつ MEMO

#### チンゲン菜

カロテン含量が多く、ビタミンA効果が大きい野菜でカリウムやカルシウムを豊富に含んでいます。またコラーゲンの生成を助けるビタミンCを多く含んでいるため美肌効果や肌荒れの改善に役立つと言われてています。

#### 白ネギ

硫化アリルやネギオール、ビタミン、ミネラルなどの栄養成分が多く含まれています。特にネギの青い葉の部分にはカルシウムやβカロテン、ビタミンB2、ビタミンCなどがたっぷり含まれています。