



JA鹿児島みらい

- 2 みらいを繋ぐ
- 3 年金友の会ゲートボール大会開催
- 4 トピックス
- 8 女性部通信
- 10 支店企画
- 11 かがしまタベスケ
- 12 フルーツパラダイス
- 12 不動産・相続 無料相談会
- 13 旬を食べよう
- 14 読者からのおたより 他
- 15 お楽しみクイズ
- 16 アートの広場

みらい

2025



広報誌
No.60

新しい夢 **どんどん**
 育てよう明日を
 JAグループ鹿児島

「組合員・地域に愛され、親しまれるJAへ」～新たな未来の創造～

水稻中・後期講習会(P6)





みらいを繋ぐ

園芸

坂之上支店・盆栽愛好家
横道 良民さん(80歳)

盆栽愛好家の横道さん。

「若い人たちにも盆栽の魅力を伝えたい」と趣味の盆栽作りを楽しむ傍ら2022年から地域安全モニターの班長や鹿児島南警察署協議会委員、11の町内会を管轄する錦江台まちづくり協議会、青少年育成・安全部会の青色防犯パトロールの隊長を務めるなど町内会や地域にある様々な組織の役員として地域の安全を守る活動に取り組んでいます。

盆栽作りでは、坂之上支店盆栽同好会や菊部会に加え、ボランテニア精神旺盛な会員が結集してアイデアを出し合いながら勉強会や地域ボランテニア活動に取り組む「笑談会」のメンバーとして活動しています。

盆栽との出会いは、超盆栽好きの友人が4000鉢ほどの盆栽を持っている所に行ったときに初めてみた大きな「天梅」に魅了されたことがきっかけとなり、365日盆栽生活を送っている横道さん。

自宅のまわりには1鉢1鉢作り上げてきたミニ盆栽やカンラン(東洋ラン)など400鉢が飾られ、流れついた流木でミニ盆栽を飾る棚を作るほど盆栽愛にあふれています。

ミニ盆栽は夏場の水かけが重要で夕方の水やりは1時間ほどたっぷり

と時間をかけて行います。

年に数回、留守にするときは師匠である奥一徳さんに「お土産買ってきますね」と盆栽の水やりをお願いしているそうです(笑)

菊小屋には、挿し芽から1本1本育てた盆栽菊が50鉢ほどあり、今年も10月に開催される仙巖園菊花コンクールの盆栽菊出品に向けて大切に育てられています。

「鉢の数は増やさず、子供や孫を育てるみたいに愛情をいっぱい注ぎながら盆栽づくりをこれからも満喫します」と笑顔で話してくれました。



年金友の会 ゲートボール 大会開催



7月11日、2025年度年金友の会ゲートボール大会が桜島横山町にある桜島ゲートボール場で開かれ、3支店10チームと関係者56人が参加しました。

今大会では、85歳以上の参加者14人に長寿賞が送られ、最高齢者は桜島武チームの藤坂宣夫さん(90歳)でした。

コートでは白熱した試合が繰り広げられ、桜島の小池Aチームが優勝に輝きました。

今大会の成績は次の通りです。

- ★優勝=小池Aチーム
- ★準優勝=東白浜チーム
- ★第3位=藤野女子チーム



優勝
小池Aチーム



第3位
藤野女子チーム



準優勝
東白浜チーム



長寿賞



最高齢者
藤坂宣夫さん



〈ゲートボール歴〉17~18年
 〈趣味〉ゲートボールと読書
 〈長寿・元気の源〉
 1日3食しっかりと食べて
 週に1~2回の練習に参加して
 みんなとおしゃべりを楽しむこと

川添スミ子さんに感謝状贈呈

7月23日、坂之上支店で同支店に長机と座卓を寄贈した女性部坂之上支部の川添スミ子さんに井手上組合長から感謝状が贈呈されました。

川添さんは、これまでJ Aの理事や女性部の部長、顧問を歴任し、また市のボランティア活動も38年と節目の年を迎え、現在も様々な活動で活躍しています。

支店での日々の活動を通じて、「座卓など若いころは一人で持てましたが、ここ数年持てなくなり年をとるってこんな事なんだと思うことも多くなりました」と川添さん。少しでも部員や利用者の負担を減らしたいと思い、人生の半分を共に歩んできた支店や女性部に感謝の思いを込めて長机と座卓を寄贈しました。

川添さんは「感謝状と素敵なお花をいただきました。私の方こそありがとうございます。どうぞよろしくお願いします。亡くなった主人の『慈善事業・寄付をしながら』という想いを形にすることが出来てよかったです」と話していました。



ホオズキ今年も大人気

7月下旬、小山田支店管内で農業を営む上野ノリ子さんのハウスでは今年も3200本のホオズキが色づき収穫作業が始まりました。

2025年度は、毎年作っている従来の品種と新品種の2種類の種まきをしたあと、4月下旬から間引きを行い実付きの良いポリウムのある色鮮やかなホオズキを作り、女性部の注文を中心に農産物直売所「しよらんやおいどん市場等」に魔除けとして飾る玄関用や丈の短いホオズキを束ねた墓花、コンパクトサイズの仏壇用など飾る場所や用途に合わせて出荷しています。

盆花として人気の高いホオズキを作りはじめて20年、研さんを重ねて育てたホオズキは今年も順調に生育し収穫前から多くの予約注文が入っていました。

ハウスでは、先端部分だけ葉を残したホオズキが一面に広がり、色鮮やかなオレンジ色の実を確実にしながら1本1本収穫し、調整作業を行いながら予約状況を確認して出荷作業に汗を流していました。



ハウスみかん出荷

鹿児島みらい桜島柑橘選果場で7月29日、ハウスみかん(かごしま早生)の2回目の選果が行われ、M玉サイズを中心に3.1tが出荷されました。

桜島支店管内で唯一のハウスみかん農家である西村直さんは2009年から加温ハウス(12a)で手間をかけて美味しい果実作りに取り組んでいます。

選果場では、集荷した果実を次々と選果機に通し、1玉1玉階級別に仕分けしたあと、くみあい食品に出荷され2025年度産3.6tがふるさと便や贈答用として全国の消費者に届けられます。

関係者は「例年より1週間ほど色づきが遅れたが品質は上々に仕上がっています。この時期にしか味わえない果実なので多くの人に食べてもらいたい」と話していました。



鹿児島市スマート農業海外研修会

2025年度鹿児島市スマート農業海外研修会が7月16日から18日に実施され、JA鹿児島みらいの生産農家4人が韓国で先進的なスマート農業技術や都市近郊型農業について学びました。



7月29日には、鹿児島市認定農業者連絡会総会が鹿児島市役所で開かれ、参加者のひとりアグリタウン小山田でチンゲン菜を作っている茶園拓人さんが韓国での視察研修報告を行い、訪問先の垂直型水耕栽培システムやサラダ野菜を中心とした植物工場、駅構内にある上道駅メトロファームでの栽培収穫体験ができる施設等を紹介しました。

また、都心のスーパーマーケットの売り場やパッケージの特徴、若い女性向けの商品、手間のかからないカットサラダなど消費者ニーズに合わせた商品の写真を使いながら報告しました。

茶園さんは「韓国はサラダの需要が高いと感じた。自分たちは生産者なので安心・安全な野菜を作りながら、消費者のニーズに応えるためのシステム作りを、今後関係者と検討していきたい」と話していました。



桜島・春夏放牧無事終える

7月23日、桜島支店管内の耕作放棄地を活用した放牧実証ほ場(50㍓)で鹿児島市と県、JA関係者が下牧を行い、100日間の春夏放牧を終えました。



同管内では、2023年8月から鹿児島県肉用牛振興協議会鹿児島白置支部が生産コストの低減を目指して桜島放牧実証ほ場を設置し、年2回のペースで実証農家の迫山正勝さん(55歳)が繁殖牛2頭を放牧しています。

実証ほ場では、2024年11月上旬にイタリアンライグラスとバヒアグラス(各3kg/10a当たり)の種をまき、入牧時はカヤ、雑野草、イタリアンライグラスの生育が良好で草量の確保ができたこともあり、入牧から53日間は野草のみの採食で飼養管理を行いました。

関係者は、放牧牛の胸囲や腹囲、栄養度等を確認し「栄養度は低下したが毛艶が良くなり体が引き締まった。日中の気温が高いなか日陰樹のもとで過ごし適切な水管理で暑さの影響も特になく健康状態に問題はなかった。3ヶ月間の放牧で約10万円の飼料費低減効果があった」と話していました。

8月下旬からは、別の繁殖雌牛2頭で放牧実証を行い、飼料費の低減効果を調査します。



糖含有珪藻土実証ほ場を視察

7月25日、軟弱野菜生産部会(よしの優ラ良)の仮屋幸孝さんのハウスに九州沖縄農業試験研究推進会議の土壤肥料研究会に参加した各県の関係者60人が訪れ、「糖含有珪藻土」による土壤還元消毒を始めた部会の取り組みを視察しました。



仮屋さんのほ場では、2023年5月に夏季に栽培するミスナやホウレンソウの生産安定を目的に、軟弱野菜では初となる「糖含有珪藻土」による土壤還元消毒の試験が実施されています。

この技術は、資材に含まれる糖分が地中の微生物を活性化させ、線虫や病原菌を減らす環境負荷の少ない方法として注目されています。

試験結果を踏まえ、仮屋さん は全てのハウス(12棟・30a)で消毒を完了。人体や環境に配慮した持続可能な農業の実現と通年での安定出荷を目指しています。

ほ場では、鹿児島地域振興局農政普及課の岩根啓技術主査が、糖含有珪藻土による土壤還元消毒の実証結果と普及に向けた取り組みを報告。また、部会で取り組んでいる「土壌の可給態窒素レベルに基づく減肥栽培や夏季の安定生産のための高温対策」についても紹介されました。



桜島果樹振興の強化を目指して

「桜島果樹振興会」としてスタート

7月25日、桜島柑橘ハウス振興会は、桜島支店で第44回総代会を開き、9支部の代議員と関係者ら45人が参加しました。

会では、白川隆会長のおいさつのおと、2025年度の事業計画として、気候変動で栽培管理等が厳しい環境のなか、研修会等を開催しながら会員の基本管理の知識・技術向上を図り、桜島果樹を全国の消費者に届けることを確認しました。

今回、同振興会ならびに桜島枇杷振興会の会員が高齢化等で減少していることや桜島果樹振興を一層促進するために桜島柑橘ハウス振興会と桜島枇杷振興会を統合し「桜島果樹振興会」を発足しました。会長には、白川隆会長が選任され、94人の会員のもとの連携協働を図り、生産農家の知識と技術を高め経営の安定を図っていくことを決めました。



青年部「こども食堂」に食材提供

7月19日、青年部は「こども食堂」に、チンゲンサイやコマツナ、トウガン、紅かいわれなど新鮮な野菜を食材として提供しました。

青年部では、2021年から鹿児島市与次郎の「おいどん市場」で開催されるJAみらいフェアで販売する野菜とは別に、「こども食堂」へ提供する野菜を部員が持ち寄り、地域の子供たちに地元野菜を知ってもらい美味しく食べてもらいたいと年2回の同フェアの開催に合わせて、「こども食堂」へ食材提供を行っています。

会場では、青年部の田中竜矢部長と部員らが野菜をダンボール箱に詰め3つの食堂に手渡しました。関係者は「いつも新鮮な野菜をいただけるので助かります。夏休みで給食を食べる機会が少なくなるのでとても有難いです」と話していました。

田中部長は「食で子供たちの心を豊かにしてあげたい。『みんなで食べたらいいね』の声を聞けるように活動していきます」と話していました。



桜島小みかん摘果講習会

7月10日、桜島柑橘ハウス振興会は桜島武町にあるほ場で、桜島小みかん摘果講習会を開き、会員と関係者ら22人が参加しました。

園地では、長元宮農指導員が2025年産の着果調査について報告したあと、摘果(間引き)の効果や時期、基準、病害虫防除、台風対策等について説明しました。

今年は、例年より2週間ほど梅雨明けが早かったため、8月までは園地の状況を見ながら定期的なかん水や敷き草など根の乾燥を防ぐなど水管理の徹底を伝えました。続いてモデル樹を使い極小果や傷果、内なり果の摘果など果実の大きさを確かめながら摘果作業を行い、今後の管理作業を再確認しました。

白川隆会長は「先人たちから受け継いできた果実作りも温暖化での栽培管理を考え直さないといけない。摘果作業など夏場の作業を気張って美味しい桜島小みかんを消費者に届けたい」と話していました。

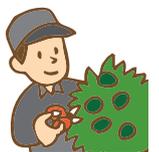
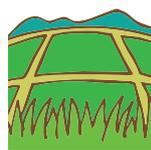
水稻中・後期講習会

7月15日から17日の3日間、普通期水稻中・後期管理作業講習会を南部・中部・北部地区の16ヶ所で開催し、生産農家ら80人が参加しました。

北部地区の中ノ甲と西部経済センターでは、長谷宮農指導員が田植えから1ヶ月が経過した田んぼの状況を説明し「田んぼに藻や海苔の発生が多いので水のかけ流しをして水温を下げほしい」と伝えました。

また、土用干し(田んぼの水を抜き乾燥させる)や肥料をあたえる時期、期間、品質の良い米を作るために必要な管理作業のほか、病害虫では例年よりカメムシが多く発生しているため効果的な防除のタイミング等について説明しました。

また、電気柵講習会も併せて実施し、設置方法や設置の注意点について説明しました。



JA鹿児島みらいフェア開催

7月19日、おいどん市場与次郎館Present's JAフェア・第6弾JA鹿児島みらいフェアが開催され、大勢の来場者で賑わいました。



おいどん市場与次郎館では、オープン前に井手上組合長のあいさつのあと販売開始となり、部員らは来場者に声をかけながら対面販売を楽しみました。地元産の葉物野菜を中心にゴーヤーやスイカ、冬瓜などの夏野菜のほか、鹿児島黒牛の牛肉を数量限定の特別価格で提供しました。

また、フレッシュミズの米粉のシフォンケーキやわらび餅、女性部による犬迫地域と一都市内産の5種類(シウガ、ニンジン、カボチャ、サツマイモ、レンコン)の野菜を原料に、5つの味が楽しめる野菜せんべい「みいちゃんせんべい」をPR販売しました。

今回企画として、桜島小みかんの皮を練りこんだうどんに、青年部が育てたミズナやフリルレタス、キュウリ、紅かいわれなど4種類の野菜と桜島大根おろしを入れ、タレは女性部が作った白だし・麵つゆの2種類から選べる「ラボ料理」めっちゃおいしい「みいちゃんうどん」を販売しました。多くの来場者が舌鼓を打ち「小みかんの風味と色々な野菜が味わえて大満足です。美味しかった」と好評でした。



トヨタフェスティバル2025

7月12日と13日の2日間、鹿児島トヨタ鹿児島店のトヨタフェスティバル2025に「JA産直ベジマルシェ(野菜市場)」として出店し、トウモロコシやゴーヤー、トマト、カボチャなど18種類の野菜と新商品の桜島小みかん素麺や桜島大根の加工品をPR販売しました。



また、会場には光を使った科学的皮膚カロテノイド量測定装置「ベジメータ」も設置されました。わずか10秒ほどで簡単に野菜摂取状況を数値化でき、5段階で判定。来店者や従業員の方々が測定に訪れ、自分の野菜摂取状況を確認していました。

夏の人気イベントひまわりマルシェ

鹿児島市犬迫町にある都市農業センターで8月3日「ひまわりマルシェ」が開かれ、地元の新鮮野菜を中心に加工品などが販売され、多くの親子連れで賑わいました。

同農業センターには、暑さにも負けずに咲き誇る約6万本のひまわりが「四季の花園」に植えられています。「四季の花園」前では地元生産農家がゴーヤーやナス、パプリカ、冬瓜などの夏野菜を販売しました。また、当JAの女性部ブースでは、部員らがふくれ菓子や麵つゆ、白だし、味噌などの加工品を出品し、来場者との会話を楽しみながら販売しました。

来場者は「地元野菜を買いました。夏野菜をしっかりと食べて酷暑を乗り切ります」と笑顔で話していました。



第6回女性部リーダー研修会開催

7月24日、本部で第6回女性部リーダー研修会が開かれ15支部の二役と関係者ら41人が参加しました。

同研修会では、緒方由美子女性部長と井手上組合長のあいさつのあと、かごしま子ども食堂支援センターたくしでの園田愛美理事長が「子ども食堂は地域みんなの居場所」をテーマに、「子ども食堂の意義や支援方法、日々の活動等を写真で紹介しながら説明し」参加してもらえると嬉しいです」と伝えました。

また、家の光協会の秋谷文化委員が「家の光を使いつくそう」と題し、編集企画と記事活用について講演を行い「家の光をもっと活用して色々な活動に繋げてほしい」と話していました。

部員らは「子ども食堂が大人も参加できることを初めて知りました。小さなジャガイモでもカレーの食材で活用できるのかな。一度子ども食堂に足を運んで、お手伝いはもちろん、おやつを提供したい」と笑顔で話していました。



中山・山田支部合同でランチ会開催

7月17日、谷山北支店と桜ヶ丘支店の職員に女性部特製の野菜具だくさんのカツカレーや野菜のかき揚げ、野菜サラダ、デザートにコーヒーゼリーが振る舞われました。

2支部合同でのランチ会は今回初めての実施で、調理室では部員らがお米やジャガイモ、タマネギ、カボチャなど自宅にある食材を持ち寄り少し多めの50人分の料理を作りました。

職員らは、部員との会話を楽しみながら愛情たっぷりの料理を堪能し「いつも美味しいご飯をありがとございます。夏野菜のフルコースでのご馳走様でした」と感謝の言葉を伝えていました。



田上支部 職員とランチ会

7月10日、田上支部は田上くらしのセンターで職員とのランチ交流会を開き、部員5名が手料理を振舞いました。

ランチ会は牛肉たつぷりハヤシライスが恒例となっており、サラダ、デザートまで付いた栄養満点メニューとなっています。

部員は職員へ特別ランチを振る舞いながらおしゃべりを楽しみ、会場には笑顔があふれていました。

田上支部の長崎支部長は「日頃からお世話になっている職員の方々へ感謝の意を込めてのランチ会です。職員の方々に喜んでいただくことが何よりうれしいので、これからも続けていきたい」と話してくれました。



■伊敷支部

7月上旬、伊敷支店の2階で手芸教室「あそび」を開き、部員10人が一足早い七夕飾りを作りました。

同教室は、川田原光美支部長が干支の置物や季節に合わせたお雛様、さげもん、十五夜飾りなど年5回から6回オリジナルの作品作りを教えてくださいました。

今回、部員からのリクエストを受け、初めて七夕飾りに挑戦しました。

部員らは、準備された布で短冊や着物、ハチの巣など和の飾りを作り、人工の笹竹に結びながら「ひと針ひと針、元気で長生きしますよ」と願いを込めて飾りを作ったので、願い事は付けずに玄関に飾ります」と笑顔で話していました。

最後に川田原支部長が「難を去るように」とお手製の猿つこを枝の部分に付け七夕飾りを完成させました。

■坂之上支部

7月上旬、お達者クラブのメンバーと部員ら20人が集まり、年に1度の七夕飾りを作りました。

同支部では、ボランティア健康づくり推進員の資格を持つ部員を中心に月2回、同支店で地域の高齢者との交流活動に取り組んでいます。

会場では、メンバーらが部員と一緒に色紙やチラシ、折り紙などを切り貼りして定番の輪つなぎや吹き流し、提灯、ハチの巣などを作り、準備された笹竹に飾り付けを行いました。

メンバーらは「もう一度結婚したい」「や」100歳まで生きるみんなが健康でありますように」など夢や願い事を声にしなげら竹に結び笑顔があふれていました。



■西谷山支部 2本の七夕飾りに願い事を託す

7月14日、女性部西谷山支部は南部経済センターの2階で健康教室を開き、部員ら13人が体を動かしたあと、夏の風物詩である七夕飾りを作りました。

同支部では、毎年七夕飾りを作り、地域住民や部員らが短冊に願い事を書き、南部経済センターと西谷山支店の2ヶ所にプレゼントしています。

部員らは、提灯飾りや輪つなぎ、吹き流しなどを折り紙で作り、準備した笹に色鮮やかに飾り付けました。最後に部員と職員が願い事を書いた短冊を結び、思いを詰め込んだ七夕飾りが完成しました。



■女性部小山田支部 地域貢献活動

7月15日、小山田支部は地域貢献活動の一環として部員17人が改善センターの周辺の清掃活動と加工室の掃除を行いました。

同支部では、気持ちよく安心・安全な加工品作りが出来るようにと7月と12月の年2回、味噌作りが本格的に始まる前と終わったあとに清掃活動に汗を流し、環境づくりに取り組んでいます。

同センターでは、年間を通じて手作り味噌やドレッシング、白だし、ふくれ菓子などの加工品を製造し、直売所等で販売しています。

今回は、新たに加入した部員2人も参加し、梅雨明けして勢いよく伸びた草の除草作業や側溝の掃除を行い、ごみ袋(45L)8袋分の草やごみを回収しました。

鶴岡美代子支部長は「蚊と闘いながらの清掃活動は疲れましたが、きれいになったので良かったです。これからセンターに来る回数も増えるので楽しく活動していきます」と話していました。



支店企画

谷山東部支店



〈支店紹介〉

谷山東部支店は、組合員組織活動が活発で様々な部会活動が行われています。支店敷地内にある「さんあい館」では、生産者の方が毎朝新鮮な野菜や花を販売しており、女性部による四季折々の飾り付けも魅力的です。窓口では、21名の職員が明るく元気にお迎えしておりますので、お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください!!

〈高江支店長コメント〉

定期人事異動で職員の入れ替わりがありました。組合員・地域利用者の顔を早く覚えて職員一同元気のある店舗運営を行っていきたく思います。お気軽に声をかけてくださいね(^^)!



〈支店紹介〉

伊敷支店は、昨年6月に伊敷・下伊敷・小野・花野支店が店舗統廃合しました。毎日沢山の組合員の方々にご利用いただいております。職員数は21名で、貯金・共済・融資・複合渉外とそれぞれの業務に精一杯取り組んでおり、組合員の方々に寄り添った対応を日々心掛けております。何かございましたらお気軽に窓口にお問い合わせください。職員一同お待ちしております。

〈濱田支店長コメント〉

おかげさまで、新店舗オープンから1年が経過いたしました。引き続き、皆様から愛される支店となるよう支店職員一丸となって頑張っておりますので、よろしくお願いいたします。



10月・11月は国消国産月間です。

国消国産月間に向け理解を深めましょう！

地産地消は、あなたにも、

地域にもいいこといっぱい。

ちさんちしょう
地産地消で、
地域の食と農業を元気に！

地産地消

地域で生産したものを地域で消費するのが「地産地消」。
その積み重ねが「国消国産」になります。

私たちの国で消費する食べものは、
できるだけこの国で生産する

国消国産

食卓にいいこと
地域でとれたものだから新鮮で美味しい。

地域にいいこと
地域の農業と経済を元気にします。

子どもたちにいいこと
地域の食・農業への愛着や理解が深まります。

環境にいいこと
輸送で出るCO₂の排出を抑え環境に優しい。

●地域でとれたものを食べる ●JA直売所で買う
●売り場で国産を選ぶ
●外食の時にも国産食材を使っているお店を選ぶ

それが「国消国産」を進めるために私たちができること。「地産地消」と「国消国産」が、日本の食と農業の持続につながっていきます。

鹿児島市からのお知らせです

鹿児島市食品ロス削減マッチングサービス



～ 食品ロス へらさんこて～

かごしまタベスケ

「かごしまタベスケ」とは？

市内の小売店等から発生する食品ロスを減らすため、売れ残りそうな食品などを小売店等が出品して、その食品を利用者がお得に購入できるマッチングサービスです。



お店

- 食品ロスを削減できる！
- お店と商品のPRができる！
- 収益UPにつながる



利用者

- 食品ロス削減に手軽に参加！
- お得な買い物ができる！
- お店を知れる！

アプリのダウンロードはこちらから
iOS Android



タベスケ 検索

ブラウザでもお使いいただけます。
お気に入りなどに登録してご利用下さい

出品は、鹿児島市の承認操作後になります。
鹿児島市の利用規約に則って出品してください。

お問い合わせ先

鹿児島市 資源循環部 資源政策課
〒892-8677 山下町 11-1 TEL.099-216-1290



スダチ

すがすがしい香りと酸味の
「和食の名脇役」

解説: KAORU

スダチのプロフィール
 【分類】ミカン科カンキツ属
 【原産地】日本(徳島県)※諸説あり
 【おいしい時期(旬)】8月下旬~10月ごろ
 【主な栄養成分】リモネン、スダチン、
 ビタミンC、カリウム、クエン酸など

スダチの仲間たち

※青玉の香酸かんきつ

甘味と酸味の調和が取れたまろやかな味わい	酸味と苦味が強い華やかな香り	まろやかな口当たりと甘い香り	レモンのような爽やかな酸味とほのかな甘味
カボス	青ユズ	へべす	シークワサー
大分県など	高知県など	宮崎県など	沖縄県など

食べ方・楽しみ方

切り方・搾り方
 へたと平行に切ると搾りやすい

断面を上向きに

果汁が皮を伝って落ちるようになると、皮の香りが果汁に移り、豊かな風味が楽しめる

保存方法

冷蔵保存
 ラップで包むかポリ袋に入れて、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ

長期保存 = 冷凍保存
 ラップで包んで保存用袋に入れて冷凍庫へ使うときは必要な分だけ自然解凍
 果汁を製氷器に入れ冷凍してもOK

スダチのチカラ

リモネン
 香りのもと、精神のリラックス、食欲増進や夏バテ予防に

スダチン
 果皮に含まれる脂質の代謝を改善する効果に期待

ビタミンC
 老化や生活習慣病の予防、美肌や貧血予防に

減塩効果
 塩分が足りないときはスダチの酸味と香りをプラス!

カリウム
 むくみの解消、高血圧予防に

クエン酸
 疲労解消やストレス緩和、冷え性改善に

＼今、困っている方もこれからの方にも／

不動産・相続 無料相談会

2025
9/21日

時間 **13:00~17:00**

会場 **たわわタウン谷山**
 2階カルチャールーム
 (鹿児島市西谷山1丁目5)

in たわわタウン谷山
 事前ご予約でお待たせしません。(当日来場も可)
 ※但し、先着10組限定となります。

先着10組 **個別相談会**
 【相談時間】1組あたり約30分



お客様のご要望をお聞きしたうえで、売却方法を専門スタッフが親身になってご提案いたします。

☑ 相談無料 ☑ 秘密厳守 ☑ 査定無料



専門の相談員がお待ちしています。

【税理士】西田 友博
 【司法書士】喜山 修三

相談無料! 秘密厳守!

まずはご相談ください。

◎事前予約はこちらへどうぞ

JA鹿児島みらい不動産センター
TEL 099-268-2263 (谷口・打越)

安心と信頼の
JA不動産

JAグループ
鹿児島県くみあい開発株式会社 不動産開発課
 鹿児島市鶴池新町15番地 (JA会館10F)

鹿児島県くみあい開発

ヘチマ

夏の風物詩として親しまれているヘチマには、カリウム、ビタミンC、食物繊維など、多くの栄養成分が含まれています。特に、カリウムは余分な塩分を体外へ排出するのを助けてくれるため、高血圧予防に効果的です。また、ビタミンCは美肌や抗酸化作用に優れ、健康的なカラダを作る上で欠かせない成分です。食物繊維も豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。このようにヘチマは、内側から健康をサポートしてくれる食材です。冷蔵庫の野菜室で保存することで、買ってから1週間は新鮮な状態を保てます。



農産物直売所
ごしょらんで購入
の「白井秀一さん
のヘチマ」を使いま
した☆

ヘチマの
エッグplants
パルメザン風

材料(2人分)

ヘチマ……………	1本	〈☆〉(トマトソース材料)	
塩……………	少々	※市販のもので代用可	
モッツアレラチーズ (とろけるタイプ) ……	適宜	トマト缶 ……	1缶
パルメザンチーズ ……	少々	たまねぎ……………	2分の1個
バジル(乾燥)(あれば) ……	少々	洋風スープの素(固形タイプ) ……	1個
		塩、粗びき黒コショウ……………	適宜
		バジル(乾燥)(あれば) ……	小さじ2
		オレガノ(あれば) ……	小さじ1
		オリーブオイル……………	少々
		にんにく……………	1かけ



作り方

- ①〈☆〉でトマトソースを作る。にんにくはみじん切りにし、オリーブオイルで炒め、みじん切りした玉ねぎを加え、トマト缶、その他の材料を入れて煮込む。※市販のトマトソースでも可
- ②耐熱皿にクッキングシートを敷き、皮をむいたヘチマを薄切りにして並べ、塩を振り、トマトソースを乗せ、とろけるチーズをかけて、180度に温めたオーブンで15分程焼く。
- ③最後にパルメザンチーズとバジルを少々振る。

ヘチマの洋風スープ

材料(2人分)

ヘチマ……………	2分の1本(200g)
トマト……………	1個
ソーセージ……………	2本
水……………	500cc
洋風スープの素……………	小さじ1
塩こしょう……………	適宜
卵……………	1個
粗びき黒こしょう……………	適宜



作り方

- ①ヘチマは皮をむいて縦半分に切り、1cm幅の薄切りにする。トマトは2cmの角切りにする。
- ②ソーセージは一口大の大きさに切る。
- ③鍋に水を入れ加熱し、沸騰したらヘチマ、トマト、ソーセージ、洋風スープの素、塩こしょうを加え、中火で3分煮る。最後に溶き卵を回し入れ、お好みで粗びき黒こしょうを振りかける。

農業資金

ご相談ください!!

お得に農業資金を借ろう!



おすすめ
ポイント

①

農業資金の
ラインナップが豊富

設備投資資金や運転資金(災害時等の緊急用含む)について、新規就農者から大規模農業法人まで幅広い事業規模に対応する商品を取り扱っています。

おすすめ
ポイント

②

金利負担が軽減される

JAバンクでは独自で利子補給制度を設けており、お客様の金利負担が軽減されるため、ご負担する返済額が少なくなります。

詳しくは融資課または最寄りの店舗まで
お気軽にご相談ください。

読者からの

おたより



★JAで買う新鮮な野菜のぬか漬(け)を毎日漬けて込んで食卓に出すと食事が進みます。
シアワセ
(楽子さん)

★絵手紙の絵柄に癒されます。味のあるイラストや文字を見るたびに私もやってみたい気持ちに誘われます
(まあちゃん)

★鹿児島みらいフェアが7月19日おいどん市場と次郎館で開催されましたね。女性部監修のキッチンカーみいちゃんうどんが美味しいでした。ベジメーターで550の数値が出て小みかんサイダーをもらいました。小松菜などの軟弱野菜を買いました(ガソリン)

★7月の広報誌に南国バスの後方に野菜のラッピング広告がありました。谷山方面は南国交通は通らないのでは？市内に行つて見つけましょう。あまり見とれて事故などないように安全運転いたしましょう
(山田のかか)

★絵手紙は味があつて美に良い。楽しませていただきます
(Yuj)

★農業をしている者にとって天気はとても大事です。雨が降ってくればいつも願つています。そして美味しい野菜ができて周りの方々に分けて出て来ています
(キタさん)

★高温のせいか年々野菜づくりが難しくなつてくと夫が言います。今年のトマトは

4段目くらいから花は黒ずみ落下し実がつかないと言っています。持ち帰る量も昨年と比べるととても少なくなりました
(ターコちゃん)

Q: 配達料とる。吉田南の購買店舗無くなつたのか吉田事業所と合併したかと思つた。たつた少量(もみガードのみ)配達してくれるのだろうか。除草剤ジャンボタニシの薬(粒)2ケースとかも少ないけど、どこまでの量なら配達するの？

A: 令和7年3月より購買店舗は4つの経済センターに集約し、各経済センターより配達を行つております。配達は少量でもいたします。配達料もいただいております。詳しくはP16をご確認ください

単位：頭・円 (税抜価格)

8月子牛セリ市成績表(売却のみ)		
	みらい計	畜連計
総頭数	90	358
総平均	581,611	567,447
めす	頭数	46
	最高	1,511,000
	最低	369,000
	平均	534,696
去勢	頭数	44
	最高	763,000
	最低	397,000
	平均	630,659
		614,614

単位：頭・円 (税抜価格)

7月子牛セリ市成績表(売却のみ)		
	みらい計	畜連計
総頭数	112	386
総平均	575,946	575,179
めす	頭数	55
	最高	1,515,000
	最低	354,000
	平均	528,000
去勢	頭数	57
	最高	813,000
	最低	411,000
	平均	622,211
		632,566

JA鹿児島みらいの概況
(2025年7月末)

正組合員数	5,124人
准組合員数	36,478人
総組合員数	41,602人
貯金残高	2,511億1千5百万円
貸付金残高	1,005億2千7百万円
長期共済保有高	5,233億2千1百万円

理事会だより

第5回(7月29日)

- ① 理事会承認貸出案件の条件変更について
- ② お客さま本位の業務運営に関する取組方針の変更について
- ③ 体制整備モニタリングにかかる整備計画について
- ④ 役員責任調査委員会設置・運営要領の一部改訂について
- ⑤ 役員責任調査委員会の設置について
- ⑥ JA鹿児島みらい ハラスメント対策基本方針について
- ⑦ 機構改革の実施について
- ⑧ 旧東桜島支店倉庫用地の売却手続きについて



正解者の中から抽選で10名の方に農協共通商品券をお送りいたします。

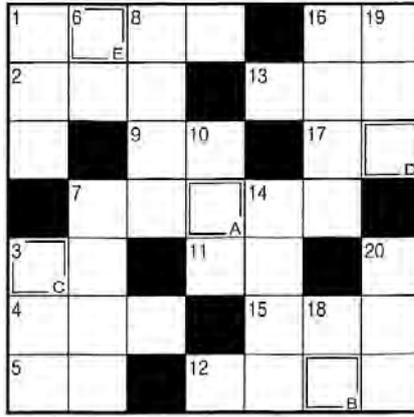
応募方法

- 左下のハガキを切り取り、必要事項をご記入の上、
 ①支店窓口にお持ちいただくか、
 ②85円切手を貼ってポストに投函してください。

[締切] 2025年10月10日(金) 必着

クイズの答えにおたよりを添えて、どしどしご応募ください。身近な地域の話題・イラスト・絵手紙・写真などの作品もお待ちしております。
 [おたより]クイズの答えにまつわるエピソードのほか、JAに対するご意見・ご感想、良かった記事など教えてください。

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？



A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

⇒ヨコのカギ

- 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- 敷布団にかけます
- ツナやビールを詰めます
- 仕入価格のこと
- 空振りしたらバットが切れるもの
- 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- 重い——を上げて出かけた
- ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- 文は主語、——、目的語などからできています
- 鶏卵の重量の60%を占めます
- 兄が一人いる男性
- しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- なくて七——

↓タテのカギ

- 車窓を流れていきます
- おしゃべりではありません
- アルファベットの5番目
- 9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- あばら骨ともいいます
- 塗装していない、——のカウスター
- 数え年99歳のお祝いです
- ホッキョクグマの別名
- 終わったら秋になります
- 祭りの——で焼きそばを買った
- 十五夜に供える月見——

7月号お楽しみクイズ 当選者発表(敬称略)



7月号の答え

- * 楽子さん(東坂元)
- * 松重文字(吉野)
- * ターコちゃん(城西)
- * TOMOちゃん(坂元町)
- * ラッパスイセン(伊敷)
- * のんちゃんママ(星ヶ峯)
- * まろん(中山)
- * ばる。(鴨池新町)
- * デューク(吉野町)
- * ガソリン(鴨池新町)

キリトリ線

▼本誌へのご意見、身近な地域の話題、イラスト、絵手紙、写真などお書きください。

ペンネーム

JA葬祭天祥館・やすらぎ館からのお知らせ

終活フェア&相談会を開催します

2025年10月・12月
2026年2月

終活フェア&相談会では、職員が生前整理や相続等の「終」と健康や仕事など「活」について説明したあと、エンディングノートの書き方や保管場所など注意点等を説明いたします。

また、参加された方にエンディングノートをプレゼントいたします。



開催する支店については現在、調整しております。
 開催支店や日時が決まりましたら広報誌やJA鹿児島みらいのLINE、開催店舗でのチラシ配布等でお知らせいたします。

〈お問い合わせ先〉

- 天祥館 099-260-4000(担当 宮田館長)
 やすらぎ館 099-220-8800(担当 竹田館長)

アートの
広場



ラッパスイセン



くっさい♡



安納芋



ひまわり



柗木山 ババ



ペコリ



松重文子



うば桜

素敵なイラスト・絵手紙・写真をおくっていただきありがとうございます。全ての作品を掲載したいのですがスペースが限られているためご紹介出来ない作品もあります。ご了承ください。

経済センターからのお知らせ

北部経済センター	住所：鹿児島市吉野町 3800 電話：099-244-2844
西部経済センター	住所：鹿児島市小山田町 6645-2 電話：099-238-4180
南部経済センター	住所：鹿児島市上福元町 3838 電話：099-260-8511
中央経済センター	[本部] 住所：鹿児島市小川町 27-17 電話：099-239-9310 [桜島] 住所：鹿児島市桜島藤野町 1470 電話：099-293-3135

【毎週月・水曜日営業】

【毎週火・木曜日営業】

吉田南購買：099-294-2229

吉田事業所：099-295-1977

皆与志事業所：099-238-2350

犬迫事業所：099-238-0221

祝日の関係で営業日が変わる場合がございますので、事前に店舗にてお知らせいたします。

配達いたします!

肥料・飼料・資材など無料で配達いたしますので、お近くの経済センターへお気軽にご連絡ください。



ベンリでおトクな
JADDOカードが
LINE連携で
ますます
使いやすく!

ベンリ!
いつでも
LINEでポイント
確認ができる!

おトク!
LINEから
JAグループの
情報が届く!

まずはLINE友だち登録から!

カメラアプリやLINEアプリで読み取り、
友だち登録をお願いします!

友だち
募集中!

郵便はがき

切手を貼って下さい。
又はJA窓口へ

8 9 2 - 0 8 1 7

鹿児島市小川町27番17号

JA鹿児島みらい本部

広報誌 9月号

「お楽しみクイズ」係

9月号 クイズの答え			
お名前		年齢	
住所	〒 -		
電話番号			

ご応募の際にご記入いただきました個人情報は本誌編集、抽選、商品発送以外の目的で使用することはありません。本店、支店の窓口でも受け付けます。