



JA鹿児島みらい

- 2 トピックス
- 7 食農教育
- 8 女性部通信
- 10 支店企画
- 11 年金友の会会員の皆様へ
- 11 ATMでの手数料
- 12 旬を食べよう
- 12 不動産情報
- 13 おいしく健やかに
- 14 読者からのおたより 他
- 15 スマホ講座 他
- 16 アートの広場 他

み
ら
い

2026

2
KAGOSHIMA MIRAI

広報誌
No.65

「組合員・地域に愛され、親しまれるJAへ」～新たな未来の創造～

新しい夢 どんどん
育てよう明日を
JAグループ鹿児島

てのんでファーム
子どもたちと餅つき楽しむ(P7)



鹿児島市園芸功労者表彰

12月16日、2025年度鹿児島市園芸功労者表彰式が鹿児島市役所で行われ、受賞者および関係者ら20人が出席しました。

同表彰は、本市における園芸等の振興に貢献し、他の模範と認められる功績をあげた個人や団体に贈られています。

表彰式では、受賞者紹介のあと、鹿児島市の下鶴隆央市長が「皆様の農業に対する情熱と努力の積み重ねは本市の農業振興に大きく貢献されており、深く敬意を表します。今後とも豊かな経験と卓越した技術を生かして活躍されることを期待しています」とあいさつしました。

2025年度は、当JA管内で農業を営むAコープ伊敷店直売部会会長の藤崎淳一さん、葉二ニンニク部会会長の鳩宿隆雄さん、当JA前組合長の村山眞一郎さんの3人が表彰を受け、下鶴市長から賞状と記念品が授与されました。



園芸功労者表彰者紹介



藤崎 淳一さん



鳩宿 隆雄さん



村山 真一郎さん

平成15年に就農、平成17年に認定農業者に認定され、春菊や水菜など生産されています。また、ドローンを使用した遮光資材の散布など、新しい技術や資材を積極的に導入し、地域の生産技術の向上に貢献されました。また、地域の中心的生産者としてAコープ伊敷店直売部会・田入道ハウス組合をはじめとする6団体の長を務められるほか、県指導農業士として新規就農者などの育成指導に積極的に取り組み、地域農業の振興発展に寄与されました。

平成16年に就農され、谷山地区野菜連絡協議会会长として地域をけん引してこられたほか、当JAの理事、葉二ニンニク部会の部会長として種球の共同育成・配布を行い、生産技術と品質の向上、生産者の確保に尽力されました。また、農業委員として農地の斡旋及び農地利用の適正を図るほか、作業困難になった水稻の受託作業を行い、遊休地の発生防止に貢献し、地域農業の発展に寄与されました。

平成5年に就農され、桜島小みかんや大将季、ビワなど地域の主要品目の栽培に取り組み、新しい品種や技術を積極的に取り入れ、地域農業の技術向上に貢献されました。また、当JAの組合長、農業委員や桜島柑橘ハウス振興会会长を歴任するなど、地域農業の発展に寄与されたほか、地域における栽培技術の向上や桜島小みかんのGI取得など、特産品の価値向上などに貢献されました。



2025年度JA共済 作品コンクール表彰



12月20日、JA鹿児島県会館の大ホールでJA共済小・中学生第69回書道コンクールと第53回交通安全ポスターコンクール作品の表彰が行われ、入賞者（特別賞・金賞・学校賞）へ賞状と記念品が贈呈されました。書道コンクールには参加校547校から条幅と半紙合わせて21690点、交通安全ポスターコンクールには2111校から2129点の応募がありました。当JA管内の小・中学校からも多くの作品が入賞しました。



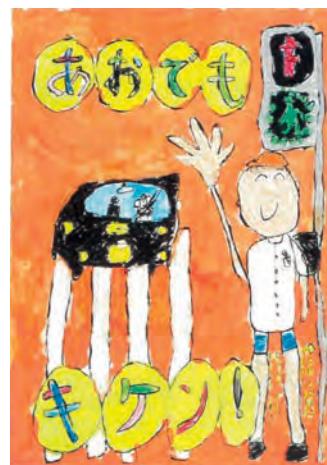
交通安全ポスターの部



〈県知事賞〉
小野 由莉子
坂元中3年



★県知事賞を受賞した坂元中学校3年の小野由莉子さんは「製作期間は3週間ほど。人の目につきやすいようにインパクトを大きくしたいと作品を仕上げました。将来は個展を開きたいです」と話していました。



〈県教育委員会賞〉
日高 幸希
桜丘東小1年



★県教育委員会賞を受賞した、桜丘東小学校1年の日高幸希さんはまだ将来の夢はきまつていませんが今は絵を描くのが大好き。今回の作品は幸希さんが未就学児の時に体験したことが描かれています。青信号になって横断歩道を渡っていた時に信号無視の車が横断歩道に近づいてきて、お母さんが“止まれ”と叫び、幸希さんは間一髪で事故を免れたそうです。

その経験をもとに「あおでもキケン!」と幸希さんのメッセージが入った交通安全ポスターを完成させました。

書道の部



〈県知事賞〉
別府 茉凜
鹿児島玉龍中3年



〈県教育委員会賞〉
王子田 駿
鹿大附属中2年



〈県警察本部長賞〉
玉利 和香
西谷山小6年



〈県警察本部長賞〉
図師 茜音
桜丘東小5年



桜島小みかん・JA職員が援農支援活動

2025年度は3回の生産農家から依頼を受け、12月6日・14日・20日、JA職員13人が桜島援農支援アルバイトを行いました。

6日・14日は桜島果樹振興会の白尾秋則さんの園地でJA職員ら8人が収穫やコンテナの運びだし、調整作業など様々な作業を支援しました。

管内では、組合員の高齢化による離農や耕作放棄地の増加、担い手不足など課題がある中、モデル品目として収穫時期が1ヶ月(12月)と限定されている桜島小みかんの収穫作業を中心的に運搬作業などの支援を2018年から実施しています。

職員らは、白尾さんから収穫方法や着色した果実の見分け方、収穫する樹の指示を受け、籠とハサミを手にたわわに実った果実を1個1個収穫し、園地には果実を収穫するハサミの音が響き渡っていました。

初めて参加した職員は「桜島小みかんは果実が小さいので収穫作業にかなりの時間と労力が必要だと思つた。今回収穫した桜島小みかんをひとりでも多くの人に食べてもらつて美味しさを知つてもらい、消費拡大に繋げたい」と話していました。



生徒×桜島小みかんのお手伝いシステムを提案 農家にとって人手の確保に繋がる仕組み作りを目指す

12月7日、桜島果樹振興会の白川隆会長の園地で

鹿児島市在住の高校1年生吉岡茉望さんと愛川紗菜さん、辻智香さんが桜島小みかんの収穫作業を通じて農家の仕事について学びました。

吉岡さんは、2025年4月に家族4人で「鹿児島の特産品である桜島小みかんをテーマに、夏休みの自由研究と探究活動に繋げたい」とJAに依頼し、島内にある施設や桜島小みかんの古木、桜島小みかんの園地見学や、摘果作業を体験しました。

その体験を通じて人手不足が大きな課題であることを知り、鹿児島の良い食材をもっと広めたいと桜島小みかんにフォーカスして「生徒が協力、お手伝いできる仕組み作りや生徒が農業に触れることで農業に興味を持つ人もいるのでは」と生徒によるボランティア活動や農業体験など農家にとって人手の確保に繋がる仕組み作りを目指しています。

園地では、収穫作業が最盛期を迎える中、生徒らは白川会長から収穫から出荷までの作業内容や収穫方法、美味しいみかんの見分け方、剥き方などを教わったあと、1本の樹の全収穫と何個の果実が収穫できるか個数当てにも挑戦しながら、初めての収穫作業を体験しました。

生徒らは「楽しい体験でした。収穫しながら桜島小みかんを贅沢に何個も食べました。桜島小みかんは果実が小さいので収穫作業は体力勝負だと改めて感じました。依頼があればいつでもお手伝いしたい」と笑顔で話していました。

今回、試食分を除いて934個の果実が収穫されました。

作業を終えたあと白川会長から鈴なり枝と桜島小みかんが手土産としてプレゼントされました。



トピックス

2025年産の千両の出荷作業を行った。鹿児島県や市、JA関係者ら15人が持ち込まれた千両(1万650本)を出荷しました。

同グループでは、6口の生産農家が露地やハウ

ス(30)でお正月には欠かせない縁起花として飾られる千両作りに取り組んでいます。

2025年産は台風の影響も少なく病害虫対策の強化に努め、実付きや葉色の良い千両に仕上りました。

集荷場では、塘原農指導員が階級ごとに束ねた千両の房数や粒数、着色などを検査したあと、粒が落ちないように丁寧に包装・箱詰めされました。



右田幸治会長は「前年より2割ほど多い出荷本数で実付きの良い満足のいく千両に仕上りました。消費者に喜ばれる品質の良い錫山の千両をこれからも作り届けていきたい」と話していました。

千両は12月17日の千両市に出荷さ

ました。

同グループでは、6口の生産農家が露地やハウ

ス(30)でお正月には欠かせない縁起花として飾られる千両作りに取り組んでいます。

2025年産は台風の影響も少なく病害虫対策の強化に努め、実付きや葉色の良い千両に仕上りました。



最長7mから自宅用まで しめ縄作り

12月19日、葉二三二部会の鳩宿隆雄会長の自宅倉庫の作業場では恒例のしめ縄作りが行われました。

しめ縄作り歴22年の鳩宿会長。2025年も、もち米作りから始まり、収穫後の自家製の藁を乾燥させ選別し、12月から本格的にしめ縄作りが始まりました。

作業場では、準備した藁に水を吹きかけながら慣れた手つきで注文の長さまで藁を編み込み、仕上げ作業として髭切りや下がり部分の長さの調整をしたあとウラジロやダイダイを飾り、しめ縄を完成させます。

2025年も地域住民や地元企業などから依頼を受け、最長7mのしめ縄から自宅用サイズなど約60本以上のしめ縄を納期に合わせて12月末までに作り上げました。

鳩宿会長は「しめ縄は魔よけとして玄関先に飾られる縁起のいいものなので良いものを作り届けたい。どのしめ縄にも健康を願い気持ちを込めて作つてい」と笑顔で話していました。



九州沖縄農業試験研究推進会議 野菜・花き推進部会

12月16日、軟弱野菜生産部会(よしの優フ良)

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に参加した各県の関係者ら60人が「糖含有珪藻土」による土壤還元消毒の試験を軟弱野菜で初めて実施しました。

仮屋さんは、2023年5月に夏季に栽培するミズナやホウレンソウの生産安定を目的に、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「糖含有珪藻土」による土壤還元消毒の試験を軟弱野菜で初めて実施しました。現在は、全てのハウス(12棟・30)で消毒を完了し、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に繋げています。

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本技術の普及に向けた取り組みや、各地で実施している遮熱資材や遮光塗布材の散布による昇温抑制対策等について紹介しました。



仮屋さんは「冬場でも生育が早く、無駄なく良質なホウレンソウやミズナが出来るようになり安定出荷に繋がっている」と話していました。



暮れの市

12月14日、鹿児島市内産農林水産物PR「2025暮れの市」がみなと大通り公園で開かれ、早朝から多くの来場者が訪れました。



会場には、花き農家直伝の花の寄せ植え体験やミニ門松作り体験ブース、旬の農産物や加工品等の販売ブースのほか、ステージでは模擬セリや魚の重量当てもあり、多くの来場者で賑わいました。



当JAのブースでは、旬を迎えた桜島小みかんの詰め放題や贈答用が販売され、この日を心待ちにしていた来場者が詰め放題に挑戦したり、贈答用を買い求める姿が見られました。



詰め放題に挑戦した子供たちは次々と小みかんを頬張り「甘くて美味しい。暮れの市で詰め放題の数を競うのが恒例でいつも楽しんでいます」と笑顔で話していました。



ごしょらん 年末大売り出し開催

12月26日から30日の5日間、2025年最後の年末恒例の大売り出しが行われ、連日お正月の野菜を買い求める多くの来店者で賑わいました。

店内には、「ごしょらん部会の会員らによつてハクサイやダイコン、白ネギ、カブなどを中心に旬の冬野菜が次々と搬入され、棚には多くの野菜が並べられました。

屋外では数種類の柑橘、聖護院大根のほか、千両や松など正月の飾り花などが販売され、花を抱え買い物を楽しむ来店者の姿がありました。

70代の女性は「5日間足を運んでいます。年末は毎日新鮮な野菜を求めて買い物に来るのが恒例になつています。抱えきれないほど立派な白菜も買えたので今日も大満足です」と購入した野菜を抱えながら笑顔で話していました。

詰め放題に挑戦した子供たちは次々と小みかんを頬張り「甘くて美味しい。暮れの市で詰め放題の数を競うのが恒例でいつも楽しんでいます」と笑顔で話していました。



第16回枝肉共励会開催

12月15日、第16回枝肉共励会がJA食肉かごしま南薩工場で開かれ、肥育農家と関係者ら15人が参加しました。

同会は、肉牛肥育技術の確立と肉質向上を図り、肥育・繁殖農家の経営安定に資することを目的に年2回実施しています。

実施してます。

今回も、30頭(雌10頭・去勢20頭)が出品され、日ごろの管理技術の成果を競い、格付け審査が実施され、有中園畜産の出品した枝肉が重量480kg、ロース芯74cm、肉質ランク最高のA5等級、BMS-No.12で最優秀賞1席と経営賞を受賞しました。

講評では、日本食肉格付協会南九州支所知覧事業所より「1席の枝肉は体型のしつかりした迫力十分な枝ぶりで、肉質面においても脂肪交雑サシも切開面や各周筋までキメの細かい脂肪交雑がしつかりと入つており肉の光沢・テリ・締まりの大変良い素晴らしい枝肉だった。今後も瑕疵なくロース芯を大きく太くし100cmを超える枝肉、質・量とともにバランスのとれた牛作りを目指してほしい」との話がありました。



- ▽1席=有中園畜産
- ▽2席=大隈広
- ▽3席=宮原勝雄
- ▽マーケット一賞・経営賞=有中園畜産



てのんぐファーム 子どもたちと餅つき楽しむ

12月28日、体験型農家レストラン「てのんぐファーム」で放課後等デイサービス「みえり」と「カラーズ」の子どもたちと関係者ら35人が餅つき体験をしました。

同ファームは、2021年に今村正次さんと理恵さん夫婦が体験型農家レストランをオープンし、2022年から「子どもたちに生きる力を」という想いで年間70種類の野菜や果樹を育て、地域の子供たちに野菜づくりや収穫、調理体験を通じて食と農の大切さを伝えています。

今回は、地域の子供たちと一緒に6月の田植えから収穫、脱穀体験で作られた自家製の餅米を使用しました。

子どもたちは、餅米と白米の違いなどを説明を受けたあと、蒸しあがった餅米を「ヨイショーヨイショー」の掛け声に合わせて杵を振るい、餅つき体験を楽しみました。ついたお餅は醤油やきなこ、あずきなど好きな味で堪能しました。

また、畑で採れた野菜をふんだんに使った野菜スープも振る舞われ、お餅と一緒に腹いっぱい味わい、笑顔があふれていました。



伊敷小学校で 桜島小みかん出前授業

12月11日、桜島ブランド総合販売促進対策協議会は、鹿児島市立伊敷小学校と坂元中学校の学校給食に桜島小みかん(1600個)を提供しました。

同協議会では、2008年から桜島小みかんを学校給食に提供し、桜島小みかんの歴史や栽培方法の説明のほか、果実の付いた枝を使った収穫体験等を交えて出前授業を実施しています。

同校では、同協議会の白川隆会長が3・4年生の児童127人に桜島小みかんについて説明したあと、児童らは鉢なり枝を使い収穫を体験し「初めての収穫体験楽しかった。収穫した葉付きの小みかんは記念に家に持ち帰ります。給食の小みかんはみんなと一緒に食べます」と声を弾ませていました。

また、桜島小みかんの豆知識として、果実の表や裏、むき方について説明をしたあと、白川会長が「桜島小みかんは種がありますが美味しい果実です。皮は捨てずにうどんなどの薬味として香りを楽しんでください」と児童らに伝えました。



坂之上支部 園児や保護者とニン作り教室

12月13日、坂之上支部は、「ちゃんと保育園坂之上の園児や保護者を対象にニン作り教室を開き、園の関係者や女性部員ら40人が参加しました。

調理室では、園児や保護者が蒸した大豆をミニンチにしたあと、麦麹や塩など必要な材料をほぐして混ぜて、こねる作業を親子で体験し賑やかな声が響き渡り、150kgのニンを作りました。

した。

参加した保護者は「2年連続親子で参加しています。手作りニンを使うようになって子供たちもみそ汁を食べるようになりました。今回も参加できて大満足です」と笑顔で話していました。

参加した家族は完成したニン(5kg)を袋に詰め、自宅用として持ち帰りました。

女性部の川添スミ子さんは「11回目のニン作り教室も賑やかで楽しく終わりました。毎年お父さんたちの参加も増えて嬉しいです。これからも昔ながらのミソ作りを若い世代に伝えていきたい」と話していました。



女性部通信

助けあい組織かがやき 田上・小山田地区 年金支給日におもてなし活動

12月15日、田上・小山田地区は4支店（本店・吉野・小山田・田上）で年金支給日のおもてなし活動を行い、来店者に手作りのふくれ菓子を振る舞いました。

同地区では、6支店（本店・吉野・小山田・田上・原良・郡元）で年金支給日に合わせて各支店を輪番制で回り、来店者に手作りのふくれ菓子を振る舞い、地域住民との交流活動に取り組んでいます。吉野支店では、会員3人が前日に作ったコマツナのふくれ菓子（80個）を「コマツナで作ったふくれ菓子です。お茶と一緒に食べてください」と来店者に声をかけながら手渡しました。来店者は「珍しいですね。コマツナのふくれ菓子は初めてなので食べるのが楽しみ」と笑顔で話していました。

また、本店でも2人の会員らが黒糖味のふくれ菓子を来店者に手渡し、助けあい組織かがやきのPRをしながら会話を楽しんでいました。



助けあい組織かがやき 谷山東部地区 ■空き缶プルタブ回収活動

同地区では、2022年度の活動計画に地域貢献活動の一環として、車イス贈呈を目的に空き缶プルタブ回収活動を新たな活動として4月からスタートしました。

12月25日に集めた空き缶プルタブは、地域で様々な貢献活動を行っている赤石正道さんに贈呈されました。

同回収運動は、アルミ製のプルタブを車椅子に変えて寄付する活動です。プルタブ240個が約100kg、車椅子1台購入するには約400kgから800kgが必要と言われています。

会員らは、近隣住民らに声掛けをしながら、これまでリサイクルゴミとして捨てていた空き缶からプルタブを回収し、9ヶ月間で12kgのプルタブを集めました。



■こども食堂に食材提供

12月上旬、生活改善センター前にある「かがやき農園」で作った、大根15本を収穫してこども食堂に提供しました。

同農園は、2021年に花壇を再利用した野菜作りを目的に始まりました。ジャガイモやトウモロコシなどを作り、年金支給日のおもてなし活動に振り舞う漬物や、2024年からは近隣のこども食堂に食材として提供しています。

今回も9月に種をまき、間引きなどの管理作業を行い、美味しく生長した大根をこども食堂に届けました。



伊敷支部

鏡餅＆職員にぜんざい振る舞い

12月26日、伊敷支店2階の調理室で部員ら15人が集まり、支店の鏡餅と職員からリクエストのあつたぜんざいを作りました。毎年、年末のこの時期に集まり、鏡餅を作るのが恒例となっています。

部員らは餅米を蒸したあと餅つき機で15kgの餅を作り、大きさに合わせて器にいれて形を整え、鏡餅を完成させ店内2ヶ所に飾られました。

川田原光美支部長は「いい餅が出来ました。今年も丸くいきました。来年も丸くいきますように願いを込めて鏡餅を作りました」と話していました。

1月9日には、女性部と職員が一足早い「新年会・鏡開き」を行った。鏡餅を使つたぜんざいやきな粉たっぷりのボタ餅、自家製のレモンの皮を使ったナマスなどを堪能し、1年間の無病息災を願い、新年会を楽しみました。



谷山東部支部 お正月生け花飾り

12月26日、谷山東部支店で生花グループは「お正月用生け花体験」を開き、メンバーと地域住民ら17人が飾り花を生けました。

同グループは、月に1回(第2金曜日)池坊流の中山キミ子先生の指導を受けながら、庭先にある草花や季節の花など身近にある植物を取り入れた自由スタイルの生け花を楽しんでいます。

今回、次々と力強い葉が出て絶えることなく成長するありさまが一家の繁栄に通じるとして祝儀の席に用

いられる万年青のほか、ロウ細工のような黄色い花を咲かせ甘い香りがする蝋梅(ろうばい)、千両や南天、松、菊、水仙、果実などが準備され、重箱や竹筒などの花器に剣山やオアシスなどを使い、思いおもいに花を生けたあと、最後に中山先生からアドバイスや手直しをしてもらいました。



助け合い組織かがやき 田上・小山田地区

手打ちの蕎麦作り

12月28日、当JJA小山田支店の加工施設に「男の料理教室」のメンバーと、今回初参加のご夫婦と部員ら15人が集まり、年末恒例の年越しの蕎麦打ちを行いました。

同地区では、「男の料理教室」のメンバーと一緒に、田舎蕎麦と言われる蕎麦粉とヤマイモだけで作る10割蕎麦を年末に作り、一足早い年越し蕎麦を堪能しています。

加工施設では、参加者らが蕎麦粉(10kg)を手際よくこねたあと、打ち粉をまぶしながら平たんのぼし、生地を切り、茹で上げて美味しい手打ち蕎麦を作りました。

初参加のご夫婦は「一度だけ独学で蕎

麦作りに挑戦しましたが全然ダメでした。今日は先輩方から実演を交えて指導してもらえたので蕎麦作りの極意を学べました。これから蕎麦粉を買つて自宅で復習を兼ねて蕎麦作りに再挑戦します」と声を弾ませていました。

参加者は茹で上げた蕎麦を早速味わい「ここで食べる蕎麦は美味しい。今年もちょうど早い年越し蕎麦になりました」と笑顔が溢れていきました。



支店企画

桜ヶ丘支店



〈支店紹介〉

桜ヶ丘支店はAコープ桜ヶ丘店に隣接し、交通の便も良く買い物ついでなど多くの方々にご利用いただいております。店舗前のATMは2台あり土日祝も稼働し隣接している掲示板には様々なご案内を掲示しています。

明るく丁寧な対応で親しまれる店舗を目指して職員全員頑張っていますので、買い物ついでなどお気軽にご来店・ご相談ください。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

〈松嶋支店長コメント〉

組合員地域の皆様桜ヶ丘支店をご利用ご協力頂き誠にありがとうございます。今後も皆様に愛され親しまれる店舗づくりを心掛けてまいります。また店内外の掲示板で様々なご案内をしておりますので気になる内容等ございましたら遠慮なくご相談ください。今後とも宜しくお願ひ致します。



小山田支店



〈支店紹介〉

小山田支店は鹿児島市西端の国道3号線と国道328号線の分岐沿いに店舗があります。敷地内には、JA-SSと女性部が運営しているふれあい館、道路向かい側には西部経済センター(旧小山田支店購買店舗)があり、多くの方々が利用されています。

今後も地域のみなさまに信頼され、愛される支店であるように職員一同精一杯努めて参りますのでよろしくお願ひ致します。

〈内山支店長コメント〉

組合員・地域の皆様に親しまれ相談しやすい、地域の拠り所となる店舗づくりを目指して参ります。何なりとお気軽に職員へお声かけ下さい。皆様のご来店を職員一同心よりお待ち申し上げております。



年金友の会会員の皆様へ

特典の1つである年金受給者限定の【年金プラス定期】が
【自動継続】へ変わります。

令和8年3月以降の満期分より、各本支店窓口で
【新・年金プラス定期】に切り替えが必要です。
満期を迎えた場合は、お手続きをお願い致します。
詳しくは窓口へお問い合わせ下さい!



～組合員・利用者の皆様へ～



JA鹿児島みらい発行のキャッシュカードは
多くのATMで手数料無料でご利用いただけます。



提携ATM	取引	時間	手数料
JAバンクATM	入出金	ATM営業時間	無料
ゆうちょ銀行ATM	入出金	平日 8:45～18:00	無料
		平日の時間外及び土曜・日曜・祝日	110円
セブンイレブンATM (セブン銀行)	入出金	平日 8:45～18:00	無料
		土曜日 9:00～14:00	
		平日・土曜の時間外及び日曜・祝日	110円
ローソンATM ※1 (ローソン銀行)	入出金	平日 8:45～18:00	無料
		土曜日 9:00～14:00	
		平日・土曜の時間外及び日曜・祝日	110円
ファミリーマートATM ※2 (ファミリーマート設置の鹿児島銀行ATM)	出金	平日 8:45～18:00	無料
		平日の時間外及び土曜・日曜・祝日	110円
鹿児島銀行ATM ※2	出金	平日 8:45～18:00	無料
		平日の時間外及び土曜・日曜・祝日	110円

※1 ローソンに設置されているローソン銀行以外のATMはサービス内容が異なる場合があります。
詳しくはご利用ATMの掲示等でご確認ください。

※2 鹿児島銀行ATMでの無料サービスは、鹿児島県以外のJAバンクが発行するキャッシュカードは対象となりません。

旬を食べよう

お料理レシピ

★番外編★
エーコープマーク品
アレンジレシピ

つどいスマイル便（企画番号784、2026年3月末まで）に掲載されているエーコープマーク品を使ったレシピです。是非参考にしてみてください♪

エーコープマーク品のご注文はお近くの当JA本支店、各経済センターでお申し込みください。（赤文字がエーコープマーク品です）



鶏肉と大根の煮物

材料(3~4人分)

エーコープ
塩こうじパウダー 小袋3袋
鶏もも肉 1枚(約300g)
大根 400g
ゆで卵 3個
水 600ml
油 適量

作り方

- 一口大に切った鶏もも肉と塩こうじパウダー1袋を袋にいれてよく揉みこみ、15分ほどおく。大根は皮をむいて一口大に切る。
- フライパンに油をひき、焼き目がつく程度に鶏もも肉を炒める。※焦げやすいので注意。
- 鍋に鶏もも肉、大根、ゆで卵、水、塩こうじパウダー2袋を入れ、30分ほど煮込む。
- アクを取りながら、大根が軟らかくなり味がしみ込むまで煮る。



健康ドーナツ

材料

エーコープ
むしパンミックス 2カップ(200g)
絹ごし豆腐 半丁(200g)
ごま 大さじ3杯(30g)
しらす干し 大さじ4杯(20g)



作り方

- ボウルにむしパンミックスと軽く水気をきった豆腐、ごま、しらす干しの全てを入れて混ぜ合わせる。
- 生地をスプーンで丸めながら 160~170°Cの油で揚げる。

洋風炊き込みごはん

材料(4人分)

エーコープ
国産野菜をつかった農協の
とろあまソース 大さじ4
お米 3合
ベーコン 60g
玉ねぎ 2分の1個
コーン 60g
洋風だしの素(固形タイプ) 1個
塩 小さじ1
水 適量



作り方

- ベーコンと玉ねぎを大きめのみじん切りにする。
- 米をとぎ、炊飯器にといたお米と3合の規定量の水を入れる。
- ②に①とコーン、洋風だしの素、塩、エーコープ国産野菜をつかった農協のとろあまソースを入れて炊く。
- 炊けたら全体を混ぜ合わせる

不動産センターからのお知らせ

JR指宿枕崎線坂之上駅徒歩15分	2LDK
賃料	65,000円
内部リフォーム済み★駐車場2台付きです。	
物件名	サンヒルズMAGOME B棟
所在地	鹿児島市坂之上8丁目 10-8
間取り	洋4洋6LDK14
敷金	2ヶ月
駐車場	付無料(2台)
構造	木造
占有面積	64.58m ²
築年月	2009年3月



賃貸物件、家・土地の売買、リフォーム(外壁塗装・屋根・瓦・内装・浴室・トイレ・台所等)のご相談承ります。
お気軽にお問い合わせください。

「売却物件」(土地・住宅・賃貸物件)
のご相談承ります。(無料査定・秘密厳守)
お気軽にお問い合わせください。

JA鹿児島みらい 不動産センター

鹿児島市東谷山2丁目22-23
JA鹿児島みらい 谷山東部支店2階
TEL 099-268-2263 FAX 099-260-9591
E-mail tny.100-105@ks-ja.or.jp
<http://ja-kagoshimamirai.com/>



おいしく健やかに



監修: KAZURO (野村カズロ)
イラスト: 小林裕美子

今日も柑橘日和

柑橘3つの魅力

健康

みんなにうれしい栄養がたっぷり
ビタミンCをはじめ、風邪などの予防や疲れ回復に役立つ栄養がたっぷり含まれています。

食卓

柑橘パワーでおいしく健康的に
デザートはもちろん、サラダや肉・魚料理、調味料など、さまざまな使い方ができます。

暮らし

毎日の生活に皮が活躍
皮に含まれるリモネンなどの成分が、掃除やリラックスしたいときに力を発揮します。

ケエン酸

酸味の成分。エネルギーを作り出すサポートをする働きがあり、疲れ回復に効果的。殺菌効果や食欲増進効果も期待できる

ペクチン

食物繊維の一種。腸内環境を整えて便通を促す働きがある他、コレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑制する効果が期待できる

ポリフェノール類(エリオシトロン、レスベリジン、ルチンなど)

抗氧化作用があり、生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待できる。皮に豊富なルチンは、動脈硬化予防にも

健康編

毎日食べて心も体も
フレッシュに



ビタミンC

抗酸化作用があり、皮膚の染みやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲れ回復などにも効果が期待できる

カリウム

体の水分バランスを保ち、余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つ効果に期待。高血圧予防やむくみの改善に

リモネン

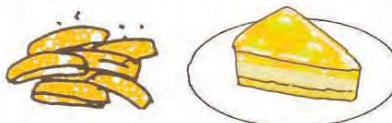
皮に豊富に含まれる香り成分。リラックス効果が期待できる他、血行促進、代謝アップ、免疫力向上にも

食卓編

デザートだけじゃない!
柑橘を使った料理

デザートに

生で食べて、熱に弱いビタミンCを効率的に摂取



ケーキやシャーベットなどに皮を砂糖漬けにしておやつに

乾燥させた皮(陳皮(チンピ))

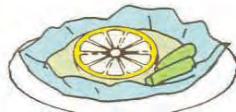
古くから生薬として重宝

風邪や冷え症状、胃腸の働きの改善などに期待

細かく刻み、カラカラになるまで天日干しに。浅漬けや吸い物、お茶などに加える。粉末にして七味唐辛子や塩などに混ぜる

料理に

風味が良くなり、柑橘の酸味が塩味を感じやすくなるため減塩効果も



輪切りにして魚や肉の蒸し焼きにのせる

黒肉

調味料や香り付けサラダやマリネに加える

果汁

肉料理のソースやカルパッチョに。

揚げ物にかける

ちらし寿司のすし酢に加える



皮を器に見立てた
ゼリーで華やかに

蜂蜜漬け
皮ごとスライスして蜂蜜に漬ける。
炭酸水などに入れてドリンクにも



読者からの おたより



★身近な地域の話題

★12月号の表紙に「からしまで」ツコ。園児たちのおいしそうな表情がとてもかわいいです。焼き芋おいしいですね。私が作る「ガネ」は固くなります。フワフワな「ガネ」が理想なのです。が上手くできません。お料理レシピコーナーで紹介してください。かぼちゃ特集も参考になりました

(元すけ)

★65歳になり年金を頂くようになり、たまたま15日にJAに行きましたらおかきを頂きました。JAの心遣いに驚き感謝でした。ありがとうございました

(貢央ちゃんばあば)

★読者からのおたより、毎回楽しみです。またお料理レシピも大変役に立ちます。これからも旬のものを使ったレシピおねがいします

(かじしまみーちゃん)

★みらい12月号に稻刈りの記事が3件ほどありました。中山小学校の記事ではOBの竹内清治さん、みちえさん夫婦が出ていましたが私も小学校時代は足踏み脱穀機を使っていました。中のドラム部分を前に回してから足踏みしないと前後に回つたりします。昔ながらで懐かしいと感じています。竹内さん夫婦にはまだまだ頑張ってほしいです

(山田のかかし)

理事会だより

第10回(12月26日)

- 吉田南支店駐車場用地にかかる土地交換について

JA鹿児島みらいの概況 (2025年12月末)

正組合員数	5,068人
准組合員数	37,149人
総組合員数	42,217人
貯金残高	2,407億9千7百万円
貸付金残高	1,008億2千3百万円
長期共済保有高	5,224億6千万円

ペットボトル回収運動のお礼とご案内



2025年度も皆さまのご協力で640kgのペットボトルキャップが集まりました。ご協力ありがとうございました。

2020年からJA女性協結成65周年記念SDGsに係わる統一活動の「おごじょ★集めます」運動として世界の子どもたちにワクチンを届けることを目的にペットボトルキャップの回収運動に取り組んでいます。

引き続き、ペットボトルキャップの回収運動を行って参ります。組合員・地域住民の方々のご協力をいただければと思いますのでよろしくお願いいたします。

※キャップ回収について再度確認していただきたいことが2点あります。

- ペットボトルキャップ以外のキャップはプラスチックごみとして家庭ごみに出してください。
- ペットボトルキャップはサッと水で洗って乾いた状態のものを袋に入れて各支店の回収ボックスに入れてください。

お手数をおかけしますがご協力いただけすると幸いです。

詐欺に合わないためのスマホ講座

第2回

JAバンクを装った詐欺メールが多発しています!!
実際に送られてきている詐欺メールをお示しします。

詐欺メール文例

- セキュリティ強化のため、お客様のお取引を規制させていただきました。規制解除のため、下記へアクセスください。
- 金融庁の「マネー・ローダーリング及びテロ資金供与対策に関するガイドライン」に基づき、定期的にお客様情報、お取引目的の確認を実施しております。下記へアクセスし入力ください。
- お客様の取引にエラーが出ており、お取引を保留しております。下記リンクよりご確認をお願いいたします。
- お客様に対し、ご本人様による口座利用の継続意思確認をお願いしております。これは万が一、第三者によって口座が不正に使用されている場合でも、被害拡大を防ぐのに重要な対応です。

※いずれも下段にリンク先があり、そこから個人情報や口座情報をフィッシングする手口です。さらに、回答に期限を設け「ご回答いただけない場合は取引やアカウントを制限します」などの記載があることが多いです。

大切な資産が奪われないよう、詐欺に注意しましょう。
不安をお感じになりましたら、入力する前に本支店へお問い合わせください。

----- 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。

『家の光』って どんな雑誌?

「家の光」は協同の心を育む家庭雑誌として、大正14年に創刊しました。「食と農」「暮らし」「協同」「家庭」という4つの柱を大切にし、JA組合員をはじめ地域の人々の暮らしに役立つ情報が掲載されています。



2026年2月号

★特集

4人の料理の達人が口スになりがちな食材を使いきるわたしの「もったいないレシピ」を紹介。「こうすれば食べられる」「こんなに美味しいんだ!」と感動しながら、食品ロスを減らすアクションに繋げてみませんか。



★農ライフのすすめ

健康によい&育てやすい野菜の種プレゼント

★別冊付録

スマホ写真ガイド



ペンネーム

レンタル着物展示会

令和8年 3/7(土)8(日)
10:00~17:00(最終受付16:00)

会場：JA鹿児島県会館 大ホール
(鹿児島市鴨池新町15)

- ① お支払いは成人式が済んでから
※お口座の利用をご協力下さい。
- ② 2回目以降は15年間何回でも
1万円(税別)でレンタル可能
※毎年12/10~1/15は除く
※送料はご負担いただきます。
- ③ 前撮りお仕度 写真3ポーズ付
※10万円(税別)以上ご契約の方のみ
- ④ 当日お仕度助成金付
※ご都合の良い美容室をご予約下さい。
- ⑤ 卒業袴レンタル**20%OFF**
足袋・肌着 プレゼント

SNSで大人気!!
アンヘル
オリジナル袴も
ございます★
Instagramをご覧ください♪

協賛：(株)アンヘル
福岡市中央区高砂2-11-5-2F
TEL:092-526-3322

成人式に出席できなかった方、
成人式当日は着用されなかった方へ
◆写真だけ成人式プラン承ります◆
衣装・写真撮影・ヘアメイク・着付を
全てこちらでご用意します！ **¥99,000～** (税込)

※試着ご希望のお客様はお電話にて事前予約をお願い致します。 ▶受付時間 平日 8:30~17:00(土日祝休)

J A鹿児島県経済連 生活事業部 生活課 TEL:099-258-5325

nagomi vol.15発行しました



nagomi vol.15では「鹿児島市で輝く若手農業者・アグリヒーロー」と題して3人の園芸・畜産農家を紹介しています。今回は日々農業と向き合い地元の農業を支えているJA青年部の頑張りを一人でも多くの人に伝え、知ってもらいたいとの思いを込めて、ちょっとお茶目で思わず笑みがこぼれてしまう誌面にまとめました。

是非、鹿児島みらいの3人のヒーローを紹介しているnagomiをご一読ください。

またアンケートにもご回答いただけますと幸いです。

皆さまからの熱いメッセージお待ちしております。

アートの広場



安納芋



ゴホゴホ



つるつる



うば桜



松重文子



ゆきちゃん



ペコリ



道男君



まりちゃん

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。

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

J A鹿児島みらい本部

2026 広報誌 2月号

「読者からのおたより」係

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、モニターに関するご案内等以外の目的で使用することはございません。本店、支店の窓口でも受け付けます。