JAと組合員をつなぐ情報誌

JAひゅうが

1
2016
January
vol.503

次世代を担う
日向KIDS
塩見保育園の
こどもたち

特集

新年のごあいさつ

第23回JA宮崎県大会開催

謹んで新春のお慶び申し上げます

代表理事組合長
福　良　公　一

皆様方におかれましては、お元気で新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素よりＪＡ日向の各事業に深いご理解とご支援をいただいておりますことに厚く御礼申し上げます。

昨年を顧みますと、特に早期水稲は開花期の日照不足などから近年に無い生育不振となり、作況指数も85と激しく落ち込む結果となりました。また、夏場の日照不足や暖冬による農作物への悪影響など、自然の驚異を感じた年でもありました。一方で、当ＪＡ管内特産である乾椎茸の価格は回復を見せ、子牛価格も平均価格が70万円台に達するなど、明るい話題も多かったように思います。

さて、皆様もご承知のとおり、農協改革については８月に改正農協法が成立致しました。地域農協は創意工夫を活かした積極的な事業の展開を、農業

代表理事組合長　福良公一
副組合長　藤本隆康
常務理事　蔵座良一
筆頭理事　清田泉
理事　岩田誠
安田敏明
佐藤力
鈴木一徳
黒木宣博
川野国敏
長埜公夫

牡羊座
3月21日～4月19日

●全体運…プレッシャーに弱く、ストレスを感じやすいかも。できる人と比較せず、自分は自分と開き直って。神社参拝吉
●健康運…冷えは万病のもと。万全な対策を忘れずに　【幸運を呼ぶ食べ物】甘工ビ

委員会は農地利用の最適化をより果たし、農業者の経営発展を促すことなどが求められており、段階的に改正農協法への対応が必要となります。加えて、大筋合意を迎えたＴＰＰについても、重要５品目の死守が果たせなかったことなど納得できない部分があり、憤りは禁じ得ませんが、運動の継続と同時に「ＪＡの在り方」を見つめ直し、新たなスタートを切る大きな転機を迎えたものと認識しております。

そのような中、昨年11月には第23回ＪＡ宮崎県大会が行われ、今後３ヵ年の実践事項などを決議いたしました。ＪＡグループ宮崎の使命である生産者の所得向上のため、引き続き「所得アップＧＯ！ＧＯ！テン」運動により「農業所得10％アップ」を目指すこと、また、ＪＡと地域社会とのつながりを強化し、地域に必要とされるＪＡを目指すこと等が決定されたところです。

ＪＡ日向と致しましても、このような流れの中で第13次総合計画を策定し、日向地域の農業を元気にするため、地域営農振興を基本とした営農振興計画の確実な実践、担い手づくりや農業生産基盤の確立、農家組合員の営農支援に具体的に取り組んでまいります。

また、時代・地域のニーズを的確に把握し、高齢者福祉対策の充実や生産者直売所「八菜館」を拠点とした地産地消の展開など「地域に無くてはならない存在」であり続けることを大きなテーマとして、役職員一丸となって取り組み、ＪＡ本来の果たすべき役割である生産者の所得向上につなげられるよう、邁進してまいります。

皆様方のより一層のご発展とご清福をご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

平成二十八年　一月

代表監事　黒木　正
常勤監事　甲斐治好
監事　林田実弥
監事　中谷茂己
監事　中田武満
監事　菊池勇夫
監事　戸髙孝敏
監事　尾形浩一
監事　椎葉一光
監事　中村米子
監事　田原千春
監事　本田正伸
常勤監事　田中栄一
監事　坂本万善
監事　菊池敏光
女性部長　黒木眞壽美
青壮年部長　園田通夫

牡牛座
4月20日～5月20日

●全体運…柔軟性が高まり、みんなと上手に付き合える時期。周囲のサポートも期待できそう。海外に関する事柄に福あり
●健康運…気付かず、疲労をためがち。休息も大事　【幸運を呼ぶ食べ物】キャベツ

第23回 JA宮崎県大会開催

「農」を基軸として地域と共に歩むJAグループ宮崎

11月20日に宮崎市で「第23回JA宮崎県大会」が行われ、今後3年間、JAグループ宮崎が取り組んでいく基本方針を決定しました。

農業を取り巻く環境は、高齢化、過疎化が進み、農業生活基盤や地域の生活基盤の維持が危惧されています。また昨年からの政府主導の農協改革では、昨年8月に農協法が大幅に改正され、さらにTPP交渉が10月の交渉参加国閣僚会議において大筋合意するなど情勢は激変しました。

今大会を受け、JAグループ宮崎は「『農』を基軸として地域と共に歩むJAグループ宮崎」をメインテーマに、**所得アップGO！GO！テン」運動、「『食と農』『助け合い』を核とした仲間づくり」運動、JAグループ宮崎の機能強化**を実践していきます。

第二次「所得アップGO！GO！テン」運動 優良表彰

第二次「所得アップGO！GO！テン」運動では「農業所得10%アップ」を目標に組合員や各JAが取り組んできました。その中で優れた取り組みをしている13の生産団体を今大会で表彰。JA日向では「JA日向 冬春ミニトマト専門部会」が受賞しました。

『JA日向 冬春ミニトマト専門部会』

活動概況

- 定期的な栽培講習会・個別指導の実施
- ロジックツリー（PDCA）を利用した指導行動計画の実施
- ミニトマト専門委員会の設置
- 平成24年販売金額4.2億円生産者29名～平成27年5.5億円生産者37名

推薦理由

- 新規就農者・規模拡大農家の増加による面積拡大
- 燃料費削減に対する取組み（ヒートポンプ・循環扇等のリース資材の活用、保温効果の高い被覆資材の使用）
- 中古ハウスを利用した面積拡大
- タブレット端末を利用し、迅速な栽培指導
- 栽培講習会・個別指導による生産者栽培技術の向上

★さまざまなコスト削減および栽培技術の向上で所得アップが図られ、その結果、生産面積・生産者の増加につながった

双子座 5月21日～6月21日

●全体運…ネガティブな発想をしやすい月。失敗にクヨクヨせず、意識してプラス思考を。自然の中で過ごすと気晴らしに
●健康運…胃腸系をいたわることで体調に好影響大　【幸運を呼ぶ食べ物】セロリ

メインテーマ

「農」を基軸として地域と共に歩むJAグループ宮崎

農協改革
○農協法改正
○JAグループ自己改革

農　業
○農業従事者の減少
○農業法人の増加
○作付面積の減少
○農業産出額の減少

地　域
○人口減少
○地域生活基盤の衰退
○生産年齢人口の減少
○中山間地域の過疎化

情勢・環境変化
○国際化の進展
○食料・農業・農村基本計画見直し
○米政策の見直し
○地方創生等

JA
○正組合員の減少
○事業取扱高の減少

JAグループ宮崎の使命・役割
農業所得向上への取り組み　地域活性化への取り組み

議案

Ⅰ「所得アップGO!GO!テン」運動の実践

○組合員：収量アップ・品質アップ

○JA：
《販売力強化》
●農業所得安定のための契約的販売の拡大
●銘柄づくり等、付加価値を活用した販売力の強化
●輸出事業の拡大による国内外におけるブランド構築
《生産性向上》
●営農指導員と普及指導員の研修体系の連携体制構築
●営農指導員に必要とされるキャリア形成を踏まえた人事ローテーションの確立
●県域を超えた合同仕入れ等、多様な仕入手法の実施及び結集率向上による交渉力の強化
《営農基盤強化》
●産地経営体の育成支援
・品目部会の取り組み目標設定
・産地改革支援事業
●生産基盤強化
●各事業の特性を活かした支援

Ⅱ「『食と農』『助けあい』を核とした仲間づくり」運動の実践

○「食と農」「助けあい」を通じた関係・つながりの強化
●「食と農」の取組みによる仲間づくり
●「助けあい」活動の取組みによるつながりづくり

○JA事業利用を通じた関係・つながりの強化
●組合員・地域住民の視点に立ったサービスの提供
●JA事業サービスを通じた地域への貢献活動

○「1支店・支店1活動」の実践
●「1支所・支店1活動」の実践

Ⅲ JAグループ宮崎の機能強化

○経営基盤の強化
○JAグループ宮崎の総合力の発揮
○広報機能の強化

実践による自己改革の実現

蟹　座
6月22日～7月22日

●全体運…あれこれ不安が生じやすい傾向。迷ったときは一人で悩まず、信頼できる人に相談を。開運にはイメチェンが◎
●健康運…適度に体を動かせば調子が上向くはず　【幸運を呼ぶ食べ物】小松菜

畜産

どうする農？ How to agriculture

営農情報

畜産課
岩田　翔悟

11月27日　肉用牛改良増頭研修会が行われました！

11月27日、延岡家畜市場で肉用牛改良増頭研修会が行われました。

研修会に先立って行われた表彰では平成２６年度子牛最高価格販売者として、去勢子牛の部は椎葉村の黒木吉美さんが、また平成２７年度功労者表彰として、美郷町北郷の八十会（やとかい）がそれぞれ表彰されました。

黒木　吉美さん（椎葉）

八十会（美郷町北郷）

研修会では母牛の飼育環境を徹底し、健康に育てることで子牛は丈夫に育つことや、子牛の市場評価を高めるために計画的な交配・育成管理技術向上を実施し、品質の良い子牛を多く育てていくことについての講演が行われました。

※鳥インフルエンザの予防対策を徹底しましょう！

宮崎市において、野鳥の糞便から低病原性鳥インフルエンザウイルスが検出されました。今年は例年になく野鳥の飛来数が多いようです。各事業所の玄関消毒マットの設置等、防疫の強化をお願いします。

農場における防疫措置の徹底について

（1） 着替えの徹底
鶏舎の出入り時の作業服の着替え、長靴の履き替えを徹底すること。

（2） 人・車両の立入制限
部外者の立入を制限すること。入場させる場合には、日時や氏名等を記録をするとともに、専用長靴や専用服への着替えを実施すること。

（3） 消毒の徹底
農場（鶏舎）出入口の車両の確実な消毒と鶏舎周辺の石灰による徹底した消毒を行うこと。

（4） 野鳥等野生生物の侵入防止
野鳥等の野生生物の畜舎への侵入防止対策を徹底すること。
- 防鳥ネットの整備等により野鳥の畜舎への侵入を防止する
- 防鳥ネットに破れがないかなど野鳥等の侵入防止対策を点検する
- 畜舎周囲に穀類等のエサや生ゴミ等の野生動物を誘引するものを置かず、清潔を保つ

（5） 給水用の水の消毒
給水用の水は原則として水道水を使用し、その他の水を使用する場合は消毒を行うこと。

（6） 疾病の早期発見、早期通報の徹底
家畜の健康観察を徹底し、異常家畜を見つけたら、直ちに獣医師又は最寄りの家畜保健衛生所に通報すること。

野菜

営農指導課
佐藤　兆

《露地野菜》

葉物野菜

9月～10月定植のハクサイやキャベツ、ブロッコリー等の収穫の時期です。今作は年内の高温と後半の雨により病害虫共に多く、品質にも影響がありました。寒くなったとはいえ、定期的な圃場の観察を行い異常が見られたら早急な対応を心掛けましょう。

スイートコーン

極度の早播きは規格発生が小さくなることもあるので気を付けましょう。通常の二重トンネル栽培は1月中下旬、小型トンネル栽培では2月に播種となります。その際、小型トンネルでの早播きは茎葉部が被覆ビニールに到達し葉焼けを起こし、品質低下を招きますので注意しましょう。圃場準備は播種一週間前までに終わらせるようにし、マルチを張る際は土壌が湿っている状態で行いましょう。また、播種後は発芽までかん水を控え、トンネル内の温度が30℃を超えないよう注意しましょう。その際、小型トンネルでの早播きは茎葉部が被覆ビニールに到達し葉焼けを起こし、品質低下を招きますので注意しましょう。圃場準備は播種一週間前までに終わらせるようにし、マルチを張る際は土壌が湿っている状態で行いましょう。また、播種後は発芽までかん水を控え、トンネル内の温度が30℃を超えないよう注意しましょう。

《施設野菜》

トマト類

今作は年内の出荷量が多かったことに加え、この時期は日射量も少なく樹勢が特に衰える時期です。2月からの収量増加に向けて早めに対策を取る必要があるので、今月は硝酸態窒素成分の液肥を主体に施用しましょう。樹勢の衰えは葉カビや斑点病、疫病などの発生に影響するので注意しましょう。また、樹勢維持のために一段花をとばす際は木が細りだす前に行いましょう。

きゅうり

収穫量も本格的に増えてくる時期ですが、時期的には日照量が少なく、葉が混み合って草勢が低下し、尻太果や流れ果などの不良果が多発する時期です。きゅうり全体に光線が当たるように製枝・誘引・摘葉（1回に2～3枚程度）を行いましょう。また、果実を着果させすぎると、不良果が多くなりますので、曲がり果などは早めに摘果し、秀品率を高めましょう。

また、この時期は低温期になるので夜温は13℃を目安に確保するようにしましょう。側枝の発生が少なかったり伸びが悪かったりする場合は1～2℃高めに管理し、かん水で湿度を確保しましょう。しかし、ハウス内に湿気がこもると病害虫の発生が多くなるので注意しましょう。

果樹

営農指導課
松木　知也

《果樹全般》

◆縮間伐・剪定

多くの果樹で初期収量を確保するために、計画密植栽培が行われています。枝が隣の樹と触れはじめたら、縮伐間伐を実施しましょう。剪定においては、主枝、亜主枝の配置を考えた剪定が重要です。また近年、多くの果樹で着花不良や結果不良が見られます。健全な樹勢を維持し、適正な結果枝や結果母枝を確保するように、間引き剪定と切り離し剪定を組み合わせて行いましょう。

また、低樹高栽培は、収穫や管理作業の省力化、防除効果の向上に加え、風に強くなることで、傷果の減少や台風の被害も軽減されます。切り替えしや間引きにより、数年かけて低樹高化を図りましょう。

畜産農家の皆さんへ
毎月２０日は
「県内一斉消毒の日」
伝染病から家畜の命を守るのはあなた自身です

シキミ生産者大会を開催しました！

ＪＡ日向シキミ部会は11月19日、第13回シキミ生産者大会を行いました。これは「シキミ栽培の経営安定と信頼される産地」を目指すことを目的に2年に1度開催しているものです。各市場からの情勢報告や意見交換などの後、宮崎県総合農業試験場の技師の講演も行われました。

なお11日に行われたシキミ展示品評会の入賞者の表彰も同時に行いました。

第9回ＪＡ日向シキミ展示品評会表彰者

■金　賞　宮崎県東臼杵農林振興局長賞
　　楠田　和弘さん（西郷）
■銀　賞　ＪＡ宮崎経済連会長賞
　　結城　清美さん（南郷）
■銀　賞　ＪＡ日向組合長賞
　　黒木　仁子さん（北郷）
■銀　賞　ＪＡ日向シキミ部会長賞
　　山口　静雄さん（南郷）
■優秀賞　太田　清子さん（西郷）
■優秀賞　長田　米蔵さん（北郷）
■優秀賞　中村　佳熙さん（西郷）
■優秀賞　高井　美与枝さん（西郷）
■優秀賞　甲田　盛吉さん（西郷）
■優秀賞　三浦　千冴子さん（東郷）

JA通信

ＪＡ日向　各部会の活動や
ＪＡ日向管内のイベントを
お伝えします！

八菜館スタッフがサービスアップ研修

八菜館は11月2日、お客様の満足度向上と、接客や商品に対する知識、店内の雰囲気向上を目指すため、スタッフを対象とした研修を行いました。

会では販売状況やお客様満足度アップに必要な要因などの研修などを行ったほか、日向市生活相談・支援センターの職員を招き「様々なお客様の接遇等について」いう演題での講演をしていただきました。スタッフ20名が参加し、真剣な様子で研修を受けていました。

美郷町茶部会がうがい用茶を寄贈
寒い冬を元気に

ＪＡ日向と美郷町茶部会は11月10日、美郷町教育委員会を訪ね、町内の保育園、幼稚園、小・中学校にうがい用茶を贈ることを長尾勇教育長に報告しました。風邪やインフルエンザの流行時期を前に、子どもたちの予防に役立ててもらうために、毎年寄贈を行っています。

茶部会の黒木謙志部会長は「お茶の抗菌作用で冬を元気に過ごし、お茶の良さを知ってもらうきっかけになってほしい」と話していました。

獅子座 7月23日～8月22日

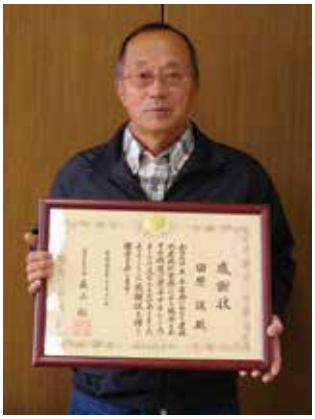
●全体運…物事を深刻に受け止めやすくなる気配。持ち前の明るさを発揮して。ユーモアたっぷりの映画を見て気分転換を
●健康運…ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に　【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン

営農指導員がマイプラン作成で農家組合員の所得向上を目指す

ＪＡ日向は営農指導員が担当作物に対し計画的な取り組みを展開していく「マイプラン」の作成を始めました。作物や担当業務に対する課題解決意識を高め、営農指導員としての資質向上を図り、農家組合員の所得向上等につなげていきたい考えで、今年は14人の指導員がそれぞれの「マイプラン」を作成し、11月30日に発表を行いました。

会の中では、さまざまな課題の解決により「クレームを防いで産地の信頼向上を図る」「出荷時期を調整することで有利販売につなげ生産者の所得向上を目指す」など生産者の意欲・所得向上のための取り組みについて、指導員が真剣な面持ちで発表していました。

林田 志朗さん



田原 誠さん

長年のご協力ありがとうございます

農林水産省が10月18日の統計の日にあわせて、長年にわたり「農業経営統計調査」に協力いただいた方に対し、「農林水産大臣感謝状」の贈呈を行いました。ＪＡ日向では「農業経営統計調査」農家として西郷の林田志朗さんと田原誠さんが表彰されました。

遠見山ウォーキングで、地元野菜を使ったサラダバーを山頂で！

門川町の庵川東・牧山地区農用地利用改善組合は11月29日、地区内の牧山一帯約15㌔を歩く「遠見山ウォーキング」を開催し、町内外から親子連れなど140名が参加しました。

山頂での昼食時には、地元でとれた新鮮な農産物の「サラダバー」を設置。参加者はバイキング形式で並べられたキャベツ、ミニトマトや高糖度トマト、スナップエンドウ、レタス、イチゴなどを自分で取り、日向地域特産の香酸かんきつ「へべす」の特製ドレッシングで味わっていました。

女性部とJA日向役職員が意見交換

JA日向女性部は12月3日に役職員との意見交換会を行いました。普段接する機会の少ない女性部と役員との交流、意見交換をする目的で毎年行っています。

会の中では営農関係や金融関係の改善点や要望などについて活発な意見交換が行われました。

乙女座 8月23日～9月22日

●全体運… ウキウキとした楽しい気持ちになれる期間です。新年会などを主催して、大いに楽しむとグッド。旅行も大賛成
●健康運…話題の健康法に挑戦するとうれしい変化が　【幸運を呼ぶ食べ物】小豆

ＪＡ日向 青壮年部

我ら青壮年部！！

今月はＪＡ日向青壮年部　日向支部のメンバーと活動内容の紹介をします！

和気あいあいの
楽しいメンバーです！

日向支部は、和牛の繁殖やマンゴー、みかん、ミニトマトなどを栽培しているメンバー９名で構成されています。

主な活動は地域の小学生と行うお米学習で、今年は6月の田植えから10月の稲刈りまでを指導してきました。12月には餅つきを実施し、みんなで美味しくお餅を食べました。子ども達に農業の素晴らしさを学んでもらおうと、日々努力しています。

日向支部は仲の良いメンバーが揃っており、和気あいあいと活動をしています。新しい部員も募集しているので、気軽に声をかけてくださいね！

田植えと稲刈りの様子
がんばりました！

支部長	山本	孝志	佐藤	未樹崇
	奈須	利幸	奈須	弥則
	奈須	政弘	佐藤	茂樹
	黒木	義克	黒木	洋人
	黒木	功一		

JA女性部掲示板 in 門川支店女性部

主な活動内容♪

門川支部は、年度初めに全体の行事を決め、その中でおもと会・フレミズ会などの活動を行っています。

おもと会では主に手芸や体操、料理を行い、フレミズ会ではトマトソース、焼肉のたれ作りなどを実施。定期的に行う料理教室では簡単な薬膳料理を作って食べることを楽しんでいます。

また、おもと会と中堅メンバーがフレミズメンバーにコンニャクや団子、ヘベす胡椒などの作り方を教える伝承料理教室も好評です。

楽しい日南旅行★

今年は1 泊2 日で日南市に旅行に行きました。スイートピーハウス見学をはじめ、勾玉作り、四半的体験をしてきました。特に四半的体験は初めての人でも楽しめて大好評でした！

その他女性部では、たくさんの楽しい活動を企画しています。興味のある方はぜひご連絡ください♪

お問い合わせ先★門川支店営農経済課

☎６３-１３２８

天秤座
9月23日～10月23日

●全体運…ささいなことでカリカリしがち。いつも笑顔を心掛け、ソフトなイメージづくりを。玄関掃除も運気回復に効果的
●健康運…食べることでストレス解消は×。運動を　【幸運を呼ぶ食べ物】コハダ

福祉だより

今年も「より質の高いサービス」を提供いたします！

新年のお慶びを申し上げます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。ＪＡ日向は今年も、利用者・入居者の皆さまが安心で落ち着ける環境、またその中で健康づくりや生きがいを見つけられるような支援を行って参ります。

◆住宅型有料老人ホーム「グリーンハウスつるまち」

定時の居室訪問や緊急コール（24時間体制）による対応、毎日のバイタルチェックなどがあるほか、センターの相談員が生活・健康相談に応じるなど、高齢者の方が安心して生活できる入居施設です。

◆デイサービス「あぐり」

ご自宅から施設に来ていただき、心からゆったりと過ごせる雰囲気の中、レクレーションや入浴、食事の提供を行うなど、利用者・ご家族が安心してご利用いただけるサービスを提供しています。

◆訪問介護事業（ヘルパー派遣）

住み慣れた環境での日常生活を応援するため、ヘルパーが利用者の自宅を訪問し、掃除・洗濯・調理・入浴のお手伝いなどをさせていただきます。

◆居宅介護支援事業（ケアマネージャー）

ケアマネージャーが、介護保険サービス利用のための計画を作成します。各種介護保険制度の申請なども、お気軽にご相談ください。

◆グループホーム「うなま」

認知症の症状を持つ方が、家庭的な雰囲気の中で、専門スタッフの援助を受けながら共同生活をする入居施設です。

介護保険制度や認知症など、高齢者・介護保険についてのご質問・ご要望は、ＪＡ日向福祉センターへお気軽にお問い合わせください。

介護・福祉に関するご相談は…
JA日向福祉センターへ
◆住宅型有料老人ホーム「グリーンハウスつるまち」
◆デイサービスセンター「あぐり」
◆訪問介護事業
◆居宅介護支援事業 ☎55-1883
◆グループホーム「うなま」 ☎68-6608

百健科康

高齢者の農作業はここに注意

佐久総合病院名誉院長●松島松翠

現在、日本の農業の多くは高齢者が担っています。農業機械化も進み、高齢者が機械を扱うことも多くなってきて高齢者の事故が増えてきました。特にこれは80歳以上に多いといわれています。

まず一般の農作業の場合、肥料などの重量物の運搬の問題があります。20kgの肥料袋を一輪車から降ろそうとして転倒し、背骨の圧迫骨折を起こした62歳の女性の例があります。通常「人力だけで取り扱う場合は、体重の40％以下、さらに女性の持ち上げ能力は男性の60％」とされています。20kgの肥料ならば小分けにして袋に入れ直すことが必要です。

高齢者の農作業では、滑って転倒することが多いので、頭を保護するためにヘルメットや滑らない安全靴を着用するのが望まれます。これは農作業時の最低のスタイルです。

さらに果樹農家では、高所作業が多くなります。脚立やはしごからの転落事例は多くあります。農作業現場では、きちんとした水平面に脚立を設置できる場面はほとんどありません。必ずでこぼこがあり、四脚、あるいは三脚の全てを同一面に置くことはほとんどありません。産業衛生の分野では、「一mは一命（いちめい）取る」といわれます。つまり、わずか1mの高さからの落下でも、一命を失うことがあるということです。

最近は機械化による事故も増えています。最も多いのは草刈り機によるもので、次いでトラクター、軽トラ、コンバイン、チェーンソーの順です。高齢者はこのような農機具を使用するときは、万一のときのことを考えてどんなに近い場所であっても、必ず携帯電話を携帯することが重要です。

それから服装のことですが、手拭いを腰にぶら下げたり、首に巻かないこと。つまりヒラヒラした物があると、場合によっては農機具に巻き込まれて、大けがをすることがあるからです。

蠍座 10月24日～11月22日
●全体運…コミュニケーション運が良好。苦手意識を感じていた相手と簡単に分かり合えそう。話題のスポットにも注目を
●健康運…不調を感じたら、十分な睡眠を心掛けて　【幸運を呼ぶ食べ物】豆腐

諸塚神楽のご案内

諸塚村では、村内３つの地区に夜神楽が伝承されています。夜を徹しての神楽奉納が戸下神楽、南川神楽は毎年、桂神楽は数年に一度、奉納されています。

諸塚神楽の大きな特徴は多くの神楽面が残っていることで、神楽の始まりの「舞入れ」は他では見られない壮観な舞を見ることが出来ます。

みなさんも神々が舞い降りる夜神楽を体験してみませんか。

戸下神楽（としたかぐら）

日　時：１月３０日（土）～３１日（日）
※午後１時頃～翌朝９時ごろまで

場　所：荒谷（あらたに）地区　戸下（とした）集会所

南川神楽（みなみがわかぐら）

日　時：２月６日（土）～２月７日（日）
※午後１時頃～翌朝９時ごろまで

場　所：南川地区　佐礼（され）集会所

諸塚

問合わせ先　　一般社団法人　諸塚村観光協会
☎　６５-０１７８　ＦＡＸ　６５-０１８９

シリーズふるさとめぐり

それたてひゅうが

門川

２０１６健康ウォーキング　参加者募集！！

平成２８年１月３１日（日）に健康ウォーキングを開催します。美郷町西郷地区の自然と歴史を感じながら歩いてみませんか？　友人などお誘い合わせの上、ぜひご参加下さい。

１．日　　時　平成２８年１月３１日（日）
午前８時００分　受　付（８時３０分まで）
午前８時４０分　開会式
午前９時００分　出　発（１２時００分）終了予定
※　小雨決行、雨天中止

２．コ　ー　ス　美郷町西郷総合グラウンド
～西郷小川川セーフティーランド折り返し
約１０ｋｍ（歩道を利用したウォーキングとなります）

３．集 合 地　美郷町西郷総合グラウンド

４．参加人員　２００名
※　当日健康な状態で参加出来る人。
※　定員になり次第締め切らせていただきます。
※　当日受付（事前申し込みなし）

５．参 加 料　５００円（参加者全員に完歩認定証を授与します）

６．問 合 せ　美郷町観光協会西郷支部（美郷町企画情報課内）
☎　６６－３６０３
ＦＡＸ　６６－３１３７

西郷

射手座
11月23日～12月21日

●全体運…仕事を早めに済ませ、落ち着いたひとときを過ごすのに向いています。好きなことに、じっくり打ち込んでみて
●健康運…生活のリズムが乱れやすいので、ご用心　【幸運を呼ぶ食べ物】ユリ根

輸送艦「おおすみ」・「くにさき」入港及びＬＣＡＣビーチング訓練のお知らせ

海上自衛隊が南海トラフ巨大地震の防災対策等を目的としたLCAC（エア・クッション型揚陸艇）ビーチング訓練をお倉ケ浜で実施する予定です。

付近の住民の皆さまには、訓練期間中、LCAC（エア・クッション型揚陸艇）の発する音等で、ご迷惑をおかけすることになりますが、訓練の趣旨をご理解のうえ予めご了承願います。

輸送艦「おおすみ」・「くにさき」入港

日　時　　平成28年1月22日（金）　15時予定
　　（変更になることもあります。）
場　所　　細島工業港

ＬＣＡＣビーチング訓練

日　時　　平成28年1月20日（水）～22日（金）
　　午前8時～午後5時の間
場　所　　お倉ケ浜（赤岩川河口付近）

問合わせ先：日向商工会議所　５２－５１３１

日向

合併10周年記念 2016「牧水ウオークinとうごう」

「牧水ウオーク」は生誕１３０年を迎えた歌人「若山牧水」を育んだ日向市東郷地域の豊かな自然や文化、「おもてなしの心」とふれあいながら歩くことで、東郷地域の魅力を再認識し、地域間、世代間交流を深めることを目的に開催します。

主　催　　牧水のふるさと観光まちづくり実行委員会
日　程　　平成２８年２月７日（日）
受　付　　８時３０分～
開会式　　９時００分～
スタート　９時３０分
会　場　　日向市東郷町「牧水公園」（スタート・ゴール）
　　（受付・開会式：ふるさとの家前芝生広場）
コ　ース　６ｋｍ、１０ｋｍの２コース
ゴール予想　６ｋｍ　１１時００分～１１時３０分
　　１０ｋｍ　１２時００分～１３時００分
参 加 料　３００円（ただし、小学生以下は１００円）
　　※保険代含む
申込締切　所定の申込書に必要事項を記入し、２月３日（水）までにお電話又はFAXにて、お申し込みください。

ゴール後、豚汁等のふるまいを行います。また、会場では地元で生産された野菜や加工品の販売を行います。

問合わせ先　日向市東郷町坪谷１２６７番地
　　（株）東郷町ふるさと公社
　　（受付時間：午前８時３０分～午後５時）
　　☎ ６９－７７２０　FAX ６９－７７２１

東郷

宮崎観光ホテルで『椎葉フェア』

宮崎観光ホテル内のレストラン「食彩健美 一木一草」で「椎葉フェア」を開催します。

椎葉村の食材を使ったメニューをビュッフェスタイルでお楽しみいただけます。世界農業遺産にも登録された、豊かな自然に育まれた椎葉の食をぜひご堪能ください。

■期間
　１月１６日(土)～２月２９日(月)
■時間
　ランチタイム　：１１時３０分～１３時３０分
　ディナータイム：１８時～２２時
■場所
　宮崎観光ホテル　西館２階　「食彩健美 一木一草」
■問い合わせ先
　椎葉村観光協会　☎６７－３１３９

椎葉

長野薬師尊祭『相撲大会』参加者募集！

この相撲大会は、毎年、旧暦の１月８日（近い日曜日）に美郷町北郷宇納間の長野地区「長野薬師尊堂・相撲場」で行われ、厄よけや家内安全と無病息災を祈願するために明治時代から連綿と続けられている行事で、今日も地元の薬師会と公民館によって継承されています。

ただ今、相撲大会と新生児（１～２歳でも可）の土俵入りに参加していただける方を募集しています。参加される場合は、大会当日に会場にお越しいただき、場内受付に申し出ていただければ結構です。なお、いずれも参加料は無料です。

また、会場では数回にわたって餅まきが行われるほか、猪汁やぜんざいなどが振る舞われますので、皆さん是非お越しください。

● 期　　日　平成２８年　２月１４日（日）
● 会　　場　美郷町北郷宇納間「長野」
　　長野薬師堂・相撲場
● 日　　程　① 神事　10時00分～
　　② 子供相撲　10時30分～
　　③ 奉納相撲　11時50分～
　　④ 樽酒割り　12時00分～
　　⑤ 新生児土俵入り　12時10分～
　　⑥ 相撲大会　12時30分～（終了15:00）

北郷

≪問い合わせ先≫
・美郷町役場北郷支所
　総務課
☎ ６２－６２０１

山羊座 12月22日～1月19日

●全体運…新しいことをスタートさせるのに最適。温めているプランがあるなら、ぜひ実行に移して。積極性が幸運の鍵に
●健康運…ストレッチなどの運動が好調の呼び水に　【幸運を呼ぶ食べ物】フグ

おたよりキャッチ

●JA農業まつりに行きました。野菜の苗を購入しましたが、とても生き生きしており、順調に育っています。生産者の方の思いがつまった苗はさすが、ちがいますね♡また来年もぜひ、農業まつりに行きたいと思います。

（南郷　結城トミ子さん）

♪ご来場ありがとうございました。野菜が大きく立派に育つと良いですね！また来年もよろしくお願いいたします。

●好きです農業で若い農業者の姿を見ることを楽しみにしています。厳しい中でも敢然と取り組んでいる若者に心からエールをお送りしています。

（東郷　塩月美香さん）

♪おたよりありがとうございます！生産者の方がいるおかげで、安全で美味しい農産物が食べられることに日々感謝です。

●今回のクイズは孫も加わり、はじめて挑戦してみました！解いてみて結構楽しいねと孫の言葉！これからも孫達と接する機会を多く持ちクイズを楽しみに待っています。よろしくお願いします。

（東郷　田原優平さん）

♪今回も「何だろう？」と思う問題が多かったと思いますが、お孫さんと挑戦されたのですね！お話のきっかけになれば幸いです。

●早いもので今年も12月です。1年間JAひゅうがを楽しみにしてきました。情報誌を毎回まとめられるみなさんの苦労を思いお疲れ様の賞をあげたいですね。これからもJAひゅうが待ってます。

（北郷　沖田寿美子さん）

♪1年が経つのは本当に早いですね。おたよりありがとうございました！皆さんの応援やアドバイスなどで成り立っている広報誌です。これからもよろしくお願いします

●久々に農業まつりに出かけました。いろんな店がいっぱい出て、目移りするほどでした。焼肉の試食美味しかったです。来年もまた行きたいです。

（日向　黒木春美さん）

♪お肉コーナーは毎年のことながら大盛況でしたね！ご来場いただきありがとうございました。

●JAひゅうがは農業だけでなく知識が広がり楽しみです。又クロスワードパズルも楽しみです。

（西郷　黒田修夫さん）

♪これからも皆さんに喜んでいただける誌面作りに励みたいと思います。こういうコーナーが見たい、というご意見・ご感想もお待ちしております！

知って納得！税金講座

賃貸住宅を取り壊した場合の支出

JA全中・JAまちづくり情報センター　顧問税理士●柴原　一

賃貸住宅を取り壊した際に発生した取壊費用や賃貸住宅に入居者が居た場合に支払った立退料については、取り壊しの目的などに応じそれぞれ取り扱いが異なります。具体的には(1)取り壊し後の敷地に新たな賃貸住宅を建築する場合、(2)取り壊し後の敷地に自宅および自家用倉庫など非業務用資産を建築する場合、(3)立退きおよび取り壊しを条件として敷地を売却する場合に区分されます。(1)については取り壊し等を行った日の属する年、立退料は支払った日の属する年の不動産所得の必要経費に算入されます。(2)の場合は、立退料は支払った日の属する年の必要経費に算入されますが取壊費用は必要経費にはなりません。また、(3)の場合は、取壊費用および立退料についてその敷地の売却に係る譲渡所得の計算上譲渡費用に算入されます。

一方、非業務用資産を取り壊して賃貸住宅を建築した場合の取壊費用は建築後の不動産所得の計算上必要経費に算入されません。ただし、敷地を売却するための取壊費用は、非業務用資産に係るものであっても譲渡費用になります

建物等については、時の経過などによる価値の減少分を毎年償却費として取得価額から差し引いて申告します。賃貸住宅の取壊し時点において建物の未償却残高(資産損失といいます)がある場合、その取り壊しの目的が賃貸住宅など新たな業務用資産の建築のためであるときは、その資産損失は必要経費になります。仮に資産損失を必要経費に算入し赤字になったときは、その赤字は原則として他の所得から差し引けます。ただし、不動産所得に係る場合については、その経営が事業的規模(原則として5棟10室以上)に満たないときは、赤字を他の所得から差し引くことはできません。なお、非業務用資産に係る資産損失については、その目的が敷地売却のためであれば譲渡費用になりますが、その他の目的の場合は家事費になります。

水瓶座 1月20日～2月18日

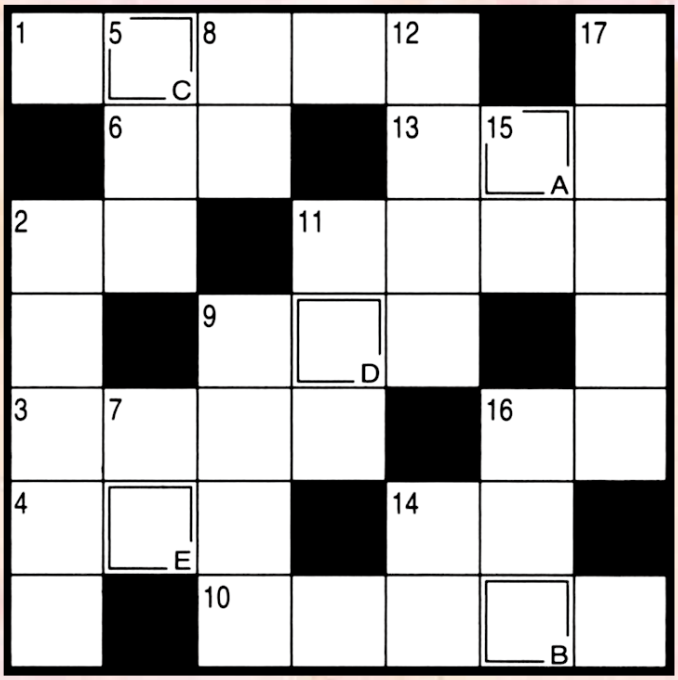
●全体運…サービス精神を示すことで、身近な人との仲が、より好転。円満な人間関係を築けます。温泉も幸運の呼び水に
●健康運…小まめに動いた方が心身とも開放感あり　【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ

クロスワードパズル
CROSS WORD PUZZLE

タテのカギ
2 首に掛けるアクセサリー
5 髪はここを中心に渦巻きます
7 釣り人がじっと眺める物
8 安倍川にしますか、砂糖じょうゆで食べますか
9 色が白っぽい —— そばは、ソバの実の中心部分をひいた粉で作ります
11 屋外で写生するときの机代わり
12 CDとも呼ばれるコンパクト ——
14 腕まくりするとき折る物
15 イチかバチかの大きな —— に出た
16 土を盛って造った古代の権力者の墓
17 ある限り全部の物

ヨコのカギ
1 新年に寺社へ出掛けて済ませます
2 ドライバーで締める物
3 解答用紙の —— を文字で埋めた
4 年表を見ると概要がつかみやすいかも
6 騎手が馬に入れる物
9 サハラ、ゴビ、タクラマカンといえば
10 受話器を離さずに延々と続けます
11 自動車の燃料タンクが空っぽの状態
13 —— 心頭に発する
14 父や母の、父
16 古い石碑に生えることもあります

２重マスの文字をA→Eの順に並べてできる言葉はなんでしょう？



ハガキまたはEメール（携帯電話メールも含む）で、①今月号のクイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥広報誌「JAひゅうが」や、JA・農業に対するご意見ご感想を書いてお送りください。

●あて先／〒883-8501　日向市鶴町1-3-12
JA日向 クロスワードプレゼント係
●メールアドレス：ja-hyuga@poem.ocn.ne.jp

携帯電話で読み込みができます。

●締切／平成28年**1月28日（木）**

1月号のクイズの答え	

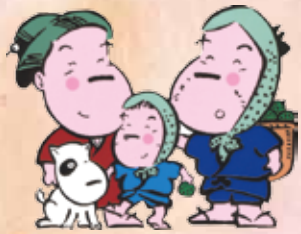
お名前		年齢		
住所	〒　－		性別	男・女
電話番号				

本誌に関するご意見・ご感想をご記入下さい。

おたよりキャッチへの掲載
□可　□不可

ご記入いただいた個人情報およびご意見ご感想は、本誌編集にのみに利用させていただきます。
支店窓口にても受け付けます。

12月号の答えは
『トシノクレ』
でした！



今回よりクイズ当選者の発表をひと月ずらすため、12月号の当選者は2月号で掲載いたします。
ご了承ください。

おおきくなーれ

日向市美々津町

小畑　真緒ちゃん（3歳）　①イチゴ ②字の勉強

唯ちゃん（1歳）　①ミニトマト ②ボール遊び

小畑　保己一さん・美里さんのお子さん

ご両親から一言

気持ちの優しい子に育っていってね！

①好きな食べ物　②好きなこと

日向小町

美郷町北郷　石田　莉穂さん

お仕事は？
コープ宮崎財光寺店のベーカリーに勤めていて、パンを作って販売しています。

休日の過ごし方は？
友達と遊びに出かけたり、家でゆっくり過ごしてリフレッシュしています。

今後の目標は？
料理の勉強をして美味しいオムライスを作りたいです！

Action! アクション

JA日向では、各支店ごとに年間の取り組みを計画し、地域に親しまれる支店づくりを目指しています。

shiiba

椎葉支店

椎葉支店は地域とのきずなを深めることを目的に各種ボランティア活動に取り組んでいます。毎年6月の第1土曜日に村内にある福祉施設に出向き周辺の除草作業、窓ふき等を行っています。また、毎年開催されている平家まつりにおいても出店し安心・安全な農産物の販売を行っております。これからもお客様に親しまれる支店づくりを目指していきます。

52円切手を貼って下さい。又はJA日向窓口へ

8 8 3 - 8 5 0 1

日向市鶴町一丁目三番一二号

JA日向本店

「クロスワードプレゼント」係宛

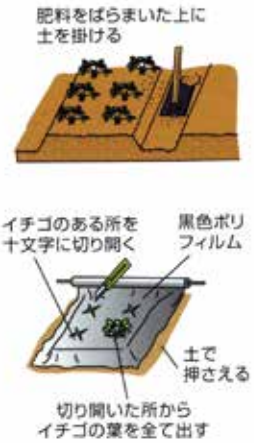
あなたもチャレンジ！
家庭菜園

越冬後のイチゴの管理

秋に植え付けた露地栽培のイチゴは、冬の本格的な寒さの下で体を縮めて休眠状態に入っていましたが、厳寒期を過ぎるころ（関東以西の平たん地では2月上旬）から、にわかに新葉が勢いづいてきます。

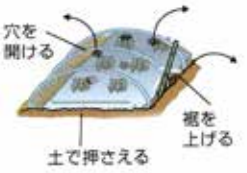
このころ、株元付近の枯れかかった葉を、付け根からかき取り、きれいに整理し、畑が乾いていたらたっぷり灌水（かんすい）し、畝の肩に化成肥料と油かすを1株当たり各小さじ1杯ほど施し、通路の土をかぶせ畝の形を整えておきます。イチゴの根は肥当たりしやすいので、株のすぐ近くに肥料をまいたり、肥料を大きく耕し込み、根を傷めないように注意してください。

追肥した後で、図のように黒色のポリエチレンフィルムのマルチをします。マルチングをすることにより、それから開花、肥大してくる果実に、雨で土が跳ね上がるのを防ぐとともに、地温上昇を図り、雑草を抑制し、さらに地面からの水分蒸発を抑えて乾燥を防ぎ、肥料の流亡や土の固結を防ぐなど、さまざまな効果が期待できるのです。



マルチの手順としては、育っているイチゴの上にフィルムを覆い、風で飛ばされないように、周囲の裾に土を掛け足で踏みつけておきます。そして、イチゴの株で盛り上がっている位置のフィルムに、刃物で切り目を入れ、イチゴの葉を傷めないように丁寧に、全ての葉をフィルム上に出してやります。株元が大きく破れたらその部分を土で押さえておきます。また株間に一握りの土を置き、風によるばたつきを防ぐようにしましょう。

この他に、イチゴの収穫時期を早めたい場合には、同時に市販の骨材を立て、フィルムをトンネル状に覆ってやります。これにより収穫を約20日ほど早めることが可能です。トンネルの裾には土を掛け風で飛ばされないようにしておきますが、日中の気温が30度以上に上がらないよう、頂部に穴を開けるか、所々裾を上げて換気することを忘れないでください。



マルチもそうですが、このトンネル掛けも、あまり早く行いすぎると、咲いた花が低温に遭い、黒変枯死してしまうので、適期を守ることが大切です。

イチゴが春を感じ、盛んに伸び始めてくるとナミハダやアブラムシ、アザミウマ、輪斑病、じゃのめ病などの病害虫が発生しやすくなるので、早めに適応薬剤を正しい使用法で散布して被害を防ぎましょう。

板木技術士事務所●板木利隆

やっぱ地どれじゃね！
八菜館出荷者紹介♪

小川光成さん・陽子さん（諸塚村）

私は、椎茸・ホウレンソウ・お茶の生産をしています。特に椎茸は義父がやっていたのを引き継いで今年で３２年目になり、毎年4000本の原木を管理します。今まで妻（陽子さん）と協力しながらさまざまな野菜を育ててきました。

栽培のポイントはそれぞれの時期に合わせて野菜の種を播いたり原木シイタケの作業をするなど、年間を通して野菜を出荷できるように管理していることです。

これからも現状を維持し、美味しい野菜を作っていきたいです。また来年はミニトマトを栽培する予定です！

お買い求めは
ＪＡ日向
生産者直売所
八菜館へ
ひょうが・ひなた
かとがわ・しいば

魚座 2月19日～3月20日

●全体運…周りから良い影響を受けられそう。一目置いている人のやり方や考えを参考にして。習い事に励むのも正解
●健康運…体力アップの好機。スポーツを満喫して　【幸運を呼ぶ食べ物】カキ

諸塚支店構造見学会を開催しました♪

現在建設中の諸塚支店は、構造材に県産木材をふんだんに使用した作りとなっており、その雰囲気を実感していただくために構造見学会を行いました。

当日は天候が悪い中、遠くは高岡町の方面から来た方もおられました。

なお、完成は平成２８年３月中旬予定です。

【お詫びと訂正】

先月号の営農情報の畜産の東臼杵郡市畜連（11月17日・18日）の総平均価格に誤りがありました。

正しくは

美々津：720, 960円　岩脇：689, 931円　諸塚：698, 535円　です。

先月号の「日向小町」に掲載した西山好さんのご住所に誤りがありました。

正しくは「美郷町西郷」です。

訂正して深くお詫びいたします。

理事会だより

第8回理事会が12月3日に開催されました。

＜議案＞

①平成27年度第3四半期決算結果について
②任期満了に伴う役員の改選手続きについて
③個人情報保護関係規程の改正・制定（案）について

＜報告＞

①平成27年度コンプライアンス・プログラムの取組状況について
②東臼杵郡市子牛セリ市結果について
③平成27年度第3四半期棚卸立会監査の結果について

他

行事予定

1/12	成牛市（延岡）
1/23	子牛セリ市（～24日）
1/27	八菜館出荷者協議会役員会
1/29	理事会
2/1	LA進発式
2/5	金融・年金・ローン渉外進発式
2/9	全国家の光大会（～10日）

燃料・住宅事業を子会社「（株）協同サービス」へ業務移管いたします

現在、ＪＡ日向が運営している燃料・住宅事業につきまして、お客様への更なるサービス向上を目指すため、平成２８年２月より子会社である「（株）協同サービス」に運営を引き継ぐことになりました。

なお、今後の運営は㈱協同サービスに移りますが、現在取引をいただいております内容につきましては、これまでと何ら変わりなくご利用いただけます。

また、ご利用料金を口座振替にされているお客様につきましても改めてお手続きいただく必要はございません。

今後ともお客様にご満足いただけるよう一層の努力を重ねて参りますので、なにとぞご理解いただきますようよろしくお願い申し上げます。

【対象となる事業と問い合わせ先】

・ＬＰガス供給事業	：プロパンセンター	☎54-9014
・ガソリンスタンド事業	：燃料課	☎57-3736
・住宅事業（新築・リフォーム）	：住宅営業係	☎55-2784

注）子会社に移管しても、連絡先・所在地の変更はありません。

【移管日】
平成２８年２月１日より

【移管先】
（株）協同サービス
住所：日向市大字財光寺松立１４８９番地

新年のお慶びを申し上げます

今年もプリエールは、生ピアノ演奏による『献奏』や、人となりを綴った『オリジナル礼状』、『湯灌』などの各種特典を更に充実させ、皆さまに安心・ご満足してご利用していただけるよう努力してまいります。

プリエール日向	：	日向市大字日知屋１２００２－８２ ☎５２－３５８８
プリエール財光寺	：	日向市大字財光寺１２１８ ☎５２－３５４４
プリエール門川	：	門川町大字門川尾末８０１０－１ ☎６３－４４９９
プリエール東郷	：	日向市東郷町山陰丙７４７－１ ☎６９－２２０８
プリエール美郷（仮）	：	平成２８年の夏頃に完成予定

編集後記

新年を迎え心よりお慶びを申し上げます。私の2016年の目標は、「料理をがんばる」です。最近時間をかけてご飯を作ってないなーと思ったのでした。

料理番組をボーっと見るのも好きですが、たまに「こんなんやってられんわ」と思うような下ごしらえや細々した作業もあって、諦めることもあります・・・。でもやっぱり手間暇かけて作った料理が美味しいのは間違いありません。その分気持ちも込められる気がしますしねˆˆ

今年は、とりあえず一汁一菜を目標に（笑）頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。㋐

表紙の子どもたち

塩見保育園

塩見保育園の年長さんは、元気でとても優しい子どもたちです。お手伝いが大好きで、拭きそうじなどを進んでしてくれます。今はお遊戯会に向けてダンスや合奏の練習を頑張っています。これからもいろいろなことに挑戦し、優しい気持ちを持ち続けられる人になってほしいと先生は思っています。

カリフラワー

食のはなし

カリフラワーはキャベツヤダイコンと同じアブラナ科の野菜です。私たちが普段食べている白い部分は花のつぼみです。

カリフラワーをゆでるとき、小麦粉と酢、さらに食塩を入れると良いとされています。小麦粉はあくの成分を吸着してくれます。さらに小麦粉を入れることで沸点が高くなるため早くゆで上がり、ビタミンCの流出を抑えてくれます。また、カリフラワーの薄い色はフラボノイドという色素です。このフラボノイドは酸性のときに白い色になるので、レモン汁や食酢を入れて、ゆで水を酸性にしておくと、きれいな白色に仕上がります。さらに、食酢には野菜を軟らかくするのを邪魔する働きがあるので、その働きを抑えてくれる食塩を加えます。

このように、カリフラワーは下ゆでしてあく抜きをしないと食べられないと思われがちですが、実は生で食べることもできます。あくは主にクロロゲン酸というものです。これはゴボウに含まれるあくと同じ成分で、空気に触れると茶色く褐変してしまいますが、抗酸化作用があり、がんや糖尿病、老化予防にも効果があるといわれています。

さらに、カリフラワーはとてもビタミンCを多く含む野菜です。ゆでたカリフラワーだと、100g当たり81mg含まれています。これは、トマトやピーマンよりも多く含まれ野菜の中でも上位の含有量です。成人の大人が1日に必要なビタミンCは約100mg。カリフラワーが1房250gぐらいだとすると、カリフラワーを半分食べるだけで1日に必要なビタミンCが摂取できてしまうのです。

ドレッシングにお酢を使えば変色を防ぐこともできます。新鮮な物を軽く水にさらし、薄くスライスしてサラダやマリネにしてみてはいかがでしょうか。生で食べる野菜としても定番になるとうれしいです。

RECIPE

カリフラワーと豚肉のカレー炒め

材料（2人分）

カリフラワー …… 400g（正味200g）
ピーマン …… 2個
豚ばら肉（薄切り）…… 100g

A
- カレー粉 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/6
- こしょう …… 少々
- 酒 …… 大さじ1

作り方　（1人分212kcal）　15分

①カリフラワーは小房に分けて、熱湯で硬めにゆで、よく水気を切ります。
②ピーマンは種を取って太めの細切りにします。
③豚肉は3cm長さに切ります。
④フライパンに肉を入れ、弱火で脂が出てカリカリになるまで炒めます。脂が多ければ、ペーパーなどで拭き取り（脂大さじ1/2ほどを残す）、ピーマン、カリフラワーを加えて炒めます。Aを加えて炒め、火を止めます。

出典／ベターホームのお料理教室　撮影／松島均

JAと組合員をつなぐ情報誌
JAひゅうが
503号　2016年1月発行

■発行／日向農業協同組合　TEL.0982（55）2500　〒883-8501 宮崎県日向市鶴町1丁目3番12号
■編集／管理部　TEL.0982（55）2501　FAX.0982（53）5071
■印刷／藤屋印刷株式会社
過去に発行した広報誌や様々な情報がホームページでご覧になれます。　http://hyuga.ja-miyazaki.jp/