# JO!N

L t e G







里芋にはガラクタンという栄養素 が含まれています。ガラクタンは 食物繊維の一種で、免疫力を高 めたり、血中コレステロールを低 下させるといった働きがあります。



収穫の時 くる喜

た分だけ返ってくるのが面白いなって思ったのが始まりです。その影響も の課題研究に取り組んでいたんですが、野菜は素直っていうか、面倒をみ 高校の生物環境科に進学しました。勉強の一環で農場に行ったり、なす

あって高校卒業後は農業関係の企業に就職をしましたが、色々考える

と、独立して農業をしたい!って思うようになりました。でも、私には土

始めようと思ったんですか?

だったんです。

で、今年はどうなるのかなと思いながらも楽しみです。

10月下旬から11月頃に収穫予定なんです。年々規模が拡大しているの 樋口さん:そうですね…、収穫まではもう少しかな。ここにあるものは

**みのりめぐみ:**それは楽しみですね!樋口さんはいつ就農されたんで

穫ですか?

みのりめぐみ:この広い畑 一面の里芋 は壮観ですね!もうそろそろ収

みのりめぐみ:そうだったんですね。では、どういったきっかけで農業を

**樋口さん:私は今年で4年目になります。就農直後は、なすの栽培だけ** 

樋口さん:もともと小さいころから土いじりが好きで、地元の三重総合

農業の

大和里いも生産部会

\おおいたん/

樋口 まりなさん(28)

お話でも盛り上がりました!

豊後大野市緒方町で里芋となす

を栽培するまりなさん。休みの日 に、よくすることはドライブで、 熊本に行っておいしいものを食 べることが大好きだそうです。ま た、地域の神楽座に所属し笛を担 当しています。取材中は、神楽の

その方のおかげで、今こうして農業ができているので本当に感謝していとかするけん、やってみらんね」って声を掛けてくれた方がいたんです。 地もお金も機械も何もかもなくて(笑)。そんな私に、「土地も機械も何

ですね!里芋を作っていて、嬉しかったことは何ですか? みのりめぐみ:素敵な人の縁に恵まれて、里芋栽培に取り組んでいる。

かったなって思いました。 接おいしいって言ってもらえたんです!それを聞いた時に農業やっててよ 参加させてもらった時に、私が作った野菜を食べてくれた子どもから直 **樋口さん:やっぱり消費者の声ですね。友人がやっている子ども食堂に** 

樋口さん:そうなんですよね。「まりなちゃんが作ったやつじゃないとダ みのりめぐみ:直接感想を聞けるのと聞けないのとでは違いますよね。

ると言っていましたが、食育にも力を入れているんですか? みのりめぐみ:それは嬉しい言葉です メなんよ!」って言ってくれる人もいるし、やっぱりそれが喜びです。

象付けたいです。 方でこんなことをしたって頭の片隅にでも残るように印 子どもたちを呼んで何かしたいな~とも考えてます。子どもたちに緒 な野菜を使って食育をしています。子ども食堂だけじゃなくで、地域の 樋口さん:はい、やっぱり子どもと関わるのは楽しいです

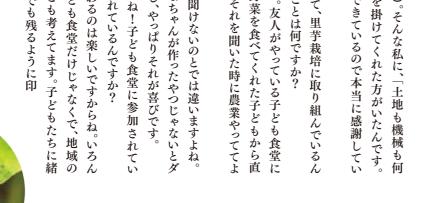
樋口さん:今、私が農業をやっているのは楽しいからな えてください! 挑戦をし続けている樋口さんの考える、農業の魅力を教 るように挑戦されているんですね。最後に、様々なことに みのりめぐみ:子どもたちが野菜と関わるのを楽しめ

も、うまくいかないときは先輩の栽培方法を真似してみ んですよ。自分の思うようにならんことも多いです。で

でいます。紙の上の理論だけじゃなくて、自分が考えてお世話した分だるとかして「きつい」が「喜び」になるように試行錯誤しながら取り組ん みのりめぐみ:いろんなお話をありがとうございました!素敵な笑顔 け収穫の時に返ってくる喜びがやりがいだし、そこが農業の魅力だと思

でこれからも頑張ってください!





# 令和元年度 JAフェスティバル

目 時 11月24日(日) 9:00 ~ 15:00

場 所 JAおおいた うすき中央支店 (臼杵市大字江無田266番地-1)

## 内容

農産物の品評会、カラオ ケ、抽選会、餅まき、その 他ステージショー、女性部 による販売、地域の方のカ ラオケ、演芸ショー、餅つ き体験コーナーなど。



▼お問い合わせ先

南部事業部 総務課 TEL: 0972-25-1230



# JAおおいた大感謝祭 **豊後大野2019**

日 時 11月17日(日) 10:00~15:00

場 所 豊肥事業部 豊後大野事務所 駐車場 (豊後大野市三重町芦刈965番地20)

# 内容

農産物即売会、ボールすく い、甘太くんの石焼き芋、豊 後牛の肉うどん (限定 100 食)、 各種模擬店、神楽、JA共済ア ンパンマン交通安全キャラバ ン、大抽選会など。



▼お問い合わせ先

豊肥事業部 総務課 TEL: 0974-22-2050

# 令和元年度JA農協祭り

目 時 11月10日(日) 9:00 ~ 15:00

場 所 Aコープのつ店 駐車場 (臼杵市野津町大字野津市673-1)

# 内容

旬の地元特産物の甘藷を 使った女性部による料理・加 工品の即売、演歌歌手歌謡 ショー、神楽演舞、焼肉用豚 肉の無料配布(引換券対象 者)、年金友の会感謝祭など。



▼お問い合わせ先

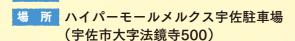
南部事業部 経済課 TEL: 0974-32-3044



第25回なかつJAフェア

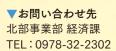
# うさ農業祭2019

日 時 11月24日(日) 10:00~16:00



# 内 容

野菜の即売会、各種模擬店、地元 の保育園児や高校生による演奏会、 各種ステージイベントなど。







11月に開催するイベントをご紹介します!今年のテーマ は「地域の元気を"ここから"」です。ぜひ、ご家族やご友 人と一緒にご来場ください。

※時間など内容が急きょ変更となる場合や、イベントが中止となる場合がござ います。あらかじめご了承ください。 ※掲載写真は昨年度開催のものです。



# 令和元年度JAまつり

日 時 11月23日(土)・24日(日) 10:00 ~ 16:00

場 所 パークプレイス大分 (大分市公園通り西2丁目1)

# 内容

周年野菜の試食、豊後牛串 焼き販売、女性部による郷土 料理販売、直売所出張販売、 農産物品評会や表彰式など。



▼お問い合わせ先

中西部事業部 営農企画課 TEL: 097-546-1148



# JAまつり (姫鳥支店)

日 時 11月13日(水) 9:00~16:00

場 所 姫島中央公園(姫島村2023-1)

# 内 容

みかんやサツマイモの詰め 放題、朝採れ野菜の販売、フ リーマーケット、展示会、A コープ特売など。



▼お問い合わせ先

東部事業部 姫島支店 TEL: 0978-87-2331



▼お問い合わせ先

TEL: 0979-64-8365

北部事業部

中津

内容

ベント。

# JAJAフェスタ 2019農協祭り

11月10日(日) 9:00~15:30

日 時 11月 9日(土) 9:00~16:00

秋の収穫祭

日 時 11月2日(土) 10:00~16:00

11月3日(日) 9:00~15:00

場 所 メイン会場:中津市中央公園(中津市豊田町14-39)

サテライト会場: 道の駅なかつ(中津市大字加来814)

場 所 日田市中城グラウンド (日田市中城町225番地)

# 内容

旬の地元農産物の即売 会、農業資材の販売、各種 ステージイベントなど。



▼お問い合わせ先

中西部事業部 総務 2 課 TEL: 0973-23-2111



# 2019 第12回安心院 ふれあい農協まつり

日 時 11月9日(土) 9:00~16:00

場 所 JAおおいた 安心院支店駐車場 (宇佐市安心院町下毛2186-1)

# 内容

農産物即売会、旬の地元産物や 大分県産物を使用した各種模擬店 と各種イベントおよび餅まき、地 元保育園などの催し物、恒例のカ ラオケ大会、演歌歌手コンサート 曲芸、お楽しみ抽選会など。



▼お問い合わせ先

北部事業部 安心院支店 TEL: 0978-44-0185



ます。

詳しいイベント情報は ホームページをご覧ください!

JAおおいたでは、地域の皆様に大分

多くの皆様のご来場をお待ちしており

の農業や食の魅力にふれていただくため

のイベントを多数開催しています。

05

JA おおいたは、≪持続可能な農業の実現≫≪豊で暮らしやすい地域 社会の実現≫に向け「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域活 性化」を基本目標とした自己改革に取り組んでいます。自己改革の取り 組みを分かりやすくするために、それぞれのマークがあります。

# 中西部事業部



# 日田ぶどう部会が食育教室

開きました。県産シャインマスカットのPRと消費拡大が目的

9月14日、大分県ぶどう研究会がパークプレイス大分で第23回大分県ぶどう品評会を

大分県ぶどう品評会

シャインマスカット約40品が県

3年生50名を対象とした食育教室を行いました。 山田原選果場では、大分県東部保健所の阿南希英 9月19日、日田ぶどう部会が日田市立三和小学校

た、食物は体の調子を整える効果があることなどを学 行い、生徒は元気よく手を上げて答えていました。ま 管理栄養士を講師に招いて農作物に関するクイズを

が、4房部門は3房部門と同 松岡正明さん(日田ぶどう部会) 雄樹さん(安心院ぶどう部会)と 査。審査の結果、3房部門は住本 場関係者らが糖度や形などを審 内各地から出品され、県職員や市

く、住本雄樹さんが金賞を受賞

験。収穫したぶどうはお土産として持ち帰り、子ども たちは大喜びでした。 その後、出荷作業の見学や部会員の園地で収穫を体

JA おおいた topic's



















出荷作業を進める部会員

# 山国産の梨(豊水)の出荷式





8月30日、山国梨生産部会が山国梨選果場で梨の

天による品質低下が懸念されましたが、収穫量や品 出荷式を行い、部会員と関係者が出席しました。 の高値取引となりました。 グラム/ケース)で、4、000~3、 果市場へ出荷。初日の出荷量は134ケース(10キロ さつ。出荷目標収穫量は22トンで、翌日から北九州青 質に影響は無く、糖度が高くみずみずしい梨ができま した。是非皆さんに味わっていただきたいです」とあい 部会を代表して小松国昭さんが「今年は台風や曇 000円/ケース



会場)と千歳支店石田チーム(緒方会場)が優勝

七瀬川自然公園で開催される県大会に出場し

ムは11月7日に大分市の

会場)が、ゲートボールの部では久住チー

グランドゴルフの部では白舟レディ

ース(竹田 ム(竹田

熱戦が繰り広げられました。

きました。両日とも天候にも恵まれ、各会場で 総合運動公園で、年金友の会スポーツ大会を開

9月9日に竹田市総合運動公園、11日に緒方



総会に出席する部会員

部)や大分県いちご品評会での優秀者表彰も行いま

また、平成30年度の優秀農家表彰(反当収量の

連携をとりながら今後も栽培に取り組むことを決

ご産地の後継者育成が図られてきていることは喜ば た年でしたが、若い生産者が少しずつ増え、佐伯いち

しい」とあいさつ。議案は全て可決され、関係機関と

会を開き、部会員や関係者ら約55名が出席しました

8月29日、佐伯いちご部会が佐伯市の山城家で総

令和元年度佐伯いちご部会・総会開催

本矢治生部会長が「昨年度は自然災害で苦労し

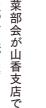




年金友の会スポーツ大会







講習会を開催し、約25名の部会員が出席しました。 8月27日、山香小物野菜部会が山香支店でナバナ栽培

肥・防除方法について説明を受け、部会員らは栽培管理講習会ではほ場の選定方法や、土づくり、播種管理、施 後も栽培に取り組みましょう」とあいさつ。 まり経費がかからない作物なので、土地を有効活用し今 井上末吉同部会長が、「ナバナは冬場の作物の中であ







# JAバンク大分 ウインターキャンペーン2019

# 揭示板

# 期間:令和元年11月1日(金)~12月30日(月)

キャンペーン対象商品:JAネットバンク、JAカード、定期貯金、定期積金

# 特別金利実施中!

ご契約時プレゼント!

「よりぞうミニトートバッグ」 先着県下合計10,000名様



抽選でプレゼント!

大分県産ウインナーセット(3,000円相当) 抽選県下合計800名様



詳しくは支店窓口にお問い合わせください。

# お知らせ

# 大分厚生連で人間ドックを!

大分県厚生連 健康管理センターでは行政の補助金を利用して、 お得に人間ドックを受けることができます。

# 充実したコース

- ■日帰り人間ドックコース
- ■宿泊人間ドックコース
- ■特別宿泊人間ドックコース
- ■脳人間ドックコース など
- その他様々なコースや検査をご用意しております。

お問い合わせ先

大分県厚牛連 健康管理センター

大分県別府市大字鶴見 4333 番地 TEL 0977-23-7112(代表)

# 大分県農業協同組合 経営管理委員会

第5回 令和元年9月26日(木)

# 協議事項

- ・社団法人農村商社わかばへの理事推薦追認の件
- ・組合員新規加入および増資運動方針の件
- ・不祥事にかかる懲罰基準一部変更の件
- ・固定資産取得承認の件(北部事業部)
- ・外部出資承認の件

※全議案可決承認されております。

平成30年度「差別をなくす人権標語」優秀作品 〈小学校中学年の部〉

私から はじめるやさしさ おもいやり

字佐市 字佐小学校 4年 廣岡 陽茉莉

# アグリ・ザ・キッドを探せ!

JOIN11月号内に横顔のアグリ・ザ・キッドが 何人隠れているか探してね!

正解した方から抽選で5名様にAまたはBのセットをプレゼント! 応募締切 11月19日(火) 9月号クイズの答え:3人





①登場したアグリ・ザ・ キッドの横顔の数 ②ほしいプレゼント (AまたはBをご記入 ください)

③郵便番号、住所、氏名 (ふりがな)、年齢、電

1**イン編集係** おおおいた 本店 野羽屋00番地の19 行

④ご意見・ご感想 ⑤ペンネーム

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせ

ていただきます。 ※提供される個人情報は、当JAの個人情報保護 方針に基づいてお取り扱いいたします。



アンケートにお寄 せいただいたご意 見やご感想の一部 をこのコーナーでご 紹介します。

join ックリビトの記事を読みました!輪 菊の生産に込めた想いが伝わりました。 大分市(まっちーさん 22歳)

これからも生産者さんの思いを少しでも多く伝 えていきますので、楽しみにしていてくださいね!

join 津久見に直売所があるのは知りま せんでした。今度行ってみます。 佐伯市(さゆにゃんさん 49歳)

地元産物が身近な場所で買えるのも、直売 所の魅力です!ぜひご来店ください!

# 心腐れ症

白菜を切断してみると内部 (中心)が褐変している状態。

# 縁腐れ症

ウムが少ない場合だけではなく、チッソ質肥料の過剰や高 温乾燥によるところが大きい。

対策:チッソ質肥料を控え、高温乾燥状態にしないことが大切。 また、多量の牛ふん堆肥の施用を控える。



ば、

農機具の使い方など困

葉の主脈にごま状の斑点がでる。こ の障害による生育不良や減収はな いが、外観が損なわれるため嫌われ

原因:チッソ質肥料が多い場合や生 育が旺盛な場合、収穫が遅れ た場合に発生しやすい。

対策:チッソ質肥料を控え、収穫を遅 らせない。

するか」を

を防

する

践

微械を選

今回は、白菜の主な生理を制です。また、病害だけで有物です。また、病害だけで白菜は身近な野菜として

ではな

く栽培

腐れれ

症 色

障

前後も発生し

、農家

人口が減少す

か、

事故発生率は悪

お

亡事故

が 全国

稲の収穫期には、

な

· 症

白菜の主な生理障害のなか

から3つを挙げ、

そ

の原因と対策についてご紹

白

菜

理

害

0

主な病気の種類



白菜切断してみると結球上 部が褐変している、また葉 先が褐変している状態。

原因:カルシウムの吸収阻害で発生する。これは土壌中にカルシ



# 北部事業部 園芸課 営農指導員

知って

得する!

お

U

北山 健吾

農林水産省の 業 を 安 全 使 年農 用 す 中の る 死

め



北部事業部 経済課 宇佐農機センター センター長

大分県農業協同組合 経営管理委員会会長 村上 潔 代表理事理事長 力德昌史

# 残留農薬事故発生のお知らせとお詫びについて

この度、当JAより出荷しました「大分市産みつば」につきまして、下記の事故が発生いたしました。 このような事故を発生させたことについて、深く反省するとともに、組合員の皆様・利用者の皆様にご迷惑とご心配 をおかけしましたことを、心よりお詫び申し上げます。

記

# 1、事故の概要

当JAの中西部事業部で「大分市産みつば」を生産している部会員1名が、9月11日にキャベツ苗に薬剤散布を行ったところ、誤って隣接する「大分市産みつば」ハウスに飛散し、残留農薬基準値を超える残留農薬が検出されたものです。なお、本件については農薬取締法に違反するものではありません。

また、9月16日に当該「大分市産みつば」約1トンが市場等へ出荷されており、回収を行っております。基準値を超える残留農薬を検出しましたが、食べても健康に影響を及ぼす恐れはありません。

# 2、安全性の確認

事故発生後、中西部事業部みつば部会の全部会員を対象に残留農薬検査を実施し、9月20日の結果報告にて、 全部会員の「大分市産みつば」が残留農薬基準値以下であり、安全性を確認しております。

## 3、今後の対応

- (1)出荷物の回収と販売した店舗の協力をいただいて、消費者への周知を行ってまいります。
- (2) JAおおいたの生産者へ農薬の適正使用の周知徹底と記帳内容及び確認体制の見直しを行います。

# 安全宣言

時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より、大分県産青果物の販売につきまして、格段のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、この度の「大分市産みつば」の残留農薬事案につきましては、皆様へ多大なるご迷惑とご心配をお掛け致 しましたこと、心より深くお詫び申し上げます。

この度の事案への対応といたしまして、全部会員(8名)の生産物を対象に残留農薬の検査を実施いたしました。 その結果、全部会員の生産物が基準値以内である事を確認し、そして、消費者の皆様方に安心してご購入いただけることとなりました。つきましては、ここに「安全宣言」を行うとともに、下記のとおり、出荷を開始させていただきます。

また、この度の案件を深く胸に刻み、安全・安心な青果物の生産に真摯に取り組んでまいりますので、今後とも本 県産青果物をご愛顧賜ります様、よろしくお願い申し上げます。

記

1. 品目: みつば

2. 対象産地:大分県農協 中西部事業部

3. 出荷開始日: 令和元年9月20日(金)

お知らせ

# 渉外担当者の現金取扱いの廃止について

揭示板

組合員・利用者 各位

日頃から、JA事業につきましては格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、令和元年7月に信用・共済事業において不祥事が発覚しました。組合員・利用者の皆様に大変なご迷惑と ご心配をお掛けしましたことを、誠に申し訳なく、心よりお詫び申し上げます。

この不祥事を受けまして、再発防止を目的に令和2年1月6日(月)より渉外担当者の集金等による現金の取扱いを 廃止することと致しました。 組合員・利用者の皆様方におかれましてはご不便をおかけすることとなり、重ねてお詫び 申し上げます。

今後も更に地域に貢献できるJAを目指して役職員一同取り組んで参りますので、何卒ご理解のうえ、変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い致します。

# お知らせ

# 大好評だった婚活フェスが再び開催! OITAえんむす部 婚活大茶会2019

昨年開催も大好評!の婚活フェス「婚活大茶会」を今年 も開催します。

婚活に役立つセミナーや楽しいブースを体験。スタンプを 集めて出会いの場「お茶コン」に参加しましょう! 日 時 2019年11月2日(土) セミナー&ブース/11:00~16:00 お茶コン/16:10~18:10

会 場 大分県農業協同組合 本店 2 階、3 階 ※受付 1 階 (大分市大字羽屋 600-10)

対象者 20歳~概ね45歳位までの独身男女

参加費 2,500円(うち500円分のブース利用チケット付き)

主 催 株式会社 en. 株式会社トリアナ

共催 JA グループ大分



# お天気カレンダー

申込みは、WEB からお願いします。

https://nakoud.jp/

# 柿が熟したら要注意

気象予報士(株式会社ハレックス) 檜山靖洋

11月8日は立冬です。木枯らしが吹き始める頃になります。街路樹など木々は茶色い枯れ葉が多くなり、街の彩りは少なくなる頃です。その中にあって軒先の柿の木になるオレンジ色の実はとても目立ちます。

「柿が赤くなれば医者は青くなる」という言葉があるように、柿は栄養が多く、 風邪予防や二日酔いにも効果があります。柿が赤くなれば空も青くなります。太平 洋側では晴れて空気が乾燥する日が多くなる頃です。風邪やインフルエンザがは やりやすい季節を迎えます。柿を食べて、ウイルスに負けないようにしたいですね。 さて、空気が乾燥すると木材などが燃え広がりやすくなります。この時期は、火 の取り扱いにも、一層の注意を払いたいところです。「カキ」が赤くなったら、火 気にも注意が必要です。風邪予防と火の用心を心掛けましょう。



以上

11

# **1** 植え付け

苗はできるだけ直立にして、下方に入 るように植える。株間は10cm程になるよ うに広めに取る。



苗に土をかけ、根元が締まる様に、株 元を足で踏みつける。



畝1mに化成肥料を25g程度追肥する。 一度目は1月中下旬、二度目は3月上 旬に行う。

列に沿って軽く溝をつくり、肥料を施して そのうえに土を被せておく。



全株の8割が倒れたころに収穫する。 収穫後は雨に当てず3、4日畑に置き、 茎葉が概ね乾いたら貯蔵する。



QRコードでバックナンバーが 確認できます。 (スマートフォン対応)



# タマネギ

元肥にリン酸成分を多めに施し、冬 までに根はりを良くします。また、深植 えを避け、植えた後に株元の土を鎮 圧しておくことも大切です。晩生種 は、春の時期にトウ立ちが多くなり失 敗しやすくなるため、肥料や水の量 に注意してください。植える際に苗が 大きすぎないものを選ぶと良いです。 収穫の際の畑からの抜き取りは倒れ た状態を見て早めに行いましょう。

# 営農よろず相談のご案内

●「営農よろず相談」では、[農作物の 栽培方法に関すること][病害虫の防 除に関すること]などを中心にご相談 を受け付けております。何かお困りの ことがありましたら、身近な相談先とし てぜひご利用ください。

# **23** 097-544-6462

※通話料は相談者負担となります。おかけ間 違いの無いよう、ご注意ください。

# ●受付時間

月・水・金曜日(祝日は除く) 8:30~17:00(受付時間以外の時 間帯は、留守番電話となります)

●設置場所/営農部

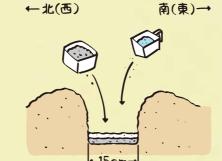
# 栽培について

営農指導員、最寄りの購買店舗職員にお尋ねください。

種・肥料・農薬などの生産資材のお買い求めは最寄りのJA購買店舗をご利用ください。

# 01 元肥入れ

植え付けの20日以上前に石灰をまい て、15~20cmの深さによく耕す。石ころ などは取り除いておく。鍬幅ほど(約 15cm) の溝を掘り、元肥を入れる(溝1 m当たり過リン酸石灰25g、化成肥料 25g)。



植え付けする際に根が直接肥料に触 れないようにするため、深さ5cmほど土 をかける。

# 北(西)側の山は崩さない



化成肥料…化成肥料8-8-8と同比率のもの が好まれます

■—■ 植えつけ —— 収穫			
11月	12月	1月	2月
3月	4月	5月	6月



いいもんあるよ

迎えます ø, 市場は、 国道

「山香温泉

から少

成 の

丹精込めて育 工芸品などを取り 11月中旬からは、 自

杵築市

風の郷市場





# 山香産のお米を使用したノ 甘酒がおすすめ!



山香産の1等米を使用し て作った「甘酒」です。お 米と米麹のみを使用した自 然の甘味が特徴です。ノン アルコールなので、お子様 でも楽しめますよ!

> 12月下旬には出荷組合が主催 する歳末大感謝祭を開催します! 皆さん、ぜひお越しください!

# 風の郷市場

お弁当

まんじゅうなどの惣菜も 販売しています

> 僅 〒879-1305 杵築市山香町大字倉成2964番地

图 8:00~17:00

体 年末年始 P 20台



コチラ





# エピとサーイモのみそグラタン

[調理時間] 30分



用意するもの〈4人分〉

エビ・・・・・・・ 12尾(約300g) サトイモ・・・・・・ 12個(約100g) 塩(サトイモ用)・・・・小さじ1/2 シメジ・・・・・・・ 1パック タマネギ・・・・・・ 1個 バター・・・・・・ 15g 塩(味付け用)・・・・小さじ1/3 こしょう・・・・・・ 少々

(A)

 みそ・・・・・・大さじ3

 牛乳・・・・・・大さじ2

 みりん・・・・・・大さじ1

 マヨネーズ・・・・大さじ2

 ピザ用チーズ・・・・100g

作り方(1人分351kcal)

- 1. エビは背わたと殻を除きます。
- 2. サトイモは皮をむき、塩小さじ1/2でもんでから下ゆでします。
- 3. シメジは根元を切り、ほぐします。タマネギはくし形に切ります。
- 4. フライパンにバターを溶かして、タマネギ、エビ、シメジ、サトイモの順に炒め、塩小さじ1/3とこしょうで味付けします。
- 5. 耐熱容器に(4)を入れ、Aを合わせて掛けます。チーズを載せます。オーブン(180度)で約15分、チーズが溶けて焼き色が付くまで焼きます。

鼻水、

肌の



撮影:吉田和行 出典:ベターホームのお料理教室

■健康情報■

今日の注意が

明日の元気

では、そのアレルゲンを避けることで発出が、たいだいます。そのほとんどが55歳以上の高齢の方低下していますが、それでも年間約1000気管支喘息の死亡率は吸入ステロイドなどの気管支喘息の死亡率は吸入ステロイドなどのた、成人の気管支喘息の死亡率は吸入ステロイドなどのた、成人の気管支喘息のを対しなるまで悪化してよどの表情をできる場合は、そのアレルゲンを避けることで発出するとは、そのアレルゲンを避けることで発出するとは、そのアレルゲンを避けることで発出するとは、そのアレルゲンを避けることで発出するとは、そのアレルゲンを避けることで発出するとは、そのアレルゲンを避けることで発出するとは、そのアレルゲンを避けることで発出するとは、そのアレルゲンを避けることで発出するという。

です。 です。つまり発症や症状がひどくなる原因に何らかが大切です。 です。つまり発症や症状がひどくなる原因に何らかが大切です。 のアレルゲンを避けることで発症を予防、あるいは が関わっているということで、アレルゲンが関わっ が関わっているということで、アレルゲンが関わっ が大切です。

大分県厚生連健康管理センター 医師

女性部 /nformation

安岐支店女性部

# 旬の野菜でヘルシー料理教室

9月3日、安岐支店女性部が同支店で、旬の野菜を使ったヘルシー料理教室を開き、支店管内の部員23名が参加しました。

教室では、大分県厚生連より保健師を講師に招き、普段の食事の注意点や、よく噛んで食べる秘訣などを学びました。

「適量を知るために、きちんと材料を量ってみましょう」と指導

を受け、早速レシピから人数分の分量を計算し、ハカリで量るなどして「豚肉のさっぱり味噌だれ和え」「ひじきの和風サラダ」「夏野菜のコンソメ煮」「麦入りご飯」の4品を調理。完成した料理を皆で食べながら「健康的なメニューで、彩りもよくて良いね」と感想があがりました。



実際に調理する参加者

# 中西部事業部女性部

# 女性部スポーツ交流会



9月19日、中西部事業部管内の3女性部が南大分体育館でスポーツ交流会を開きました。今回で3回目を迎える本大会には、職員を含め168名が参加。

田邉俊子さんと仲道真由美さんの選手宣誓 で始まり、紅白に分かれてラケットボールリ レー・けつ圧測定競争・玉けり競争など8競

技を行いました。和気あいあいとした雰囲気のなか、終始笑顔の絶えない楽しい地域交流となりました。



転ばないようにボール蹴り

# JAおおいた女性部

JAおおいた女性部では、随時部員を募集しています。 管内在住でご興味のある方はお気軽にお住まいの地域 の事業部へご連絡ください。

# じょいん きっず

# 

豊後大野市の大和里いも生産部会では「大和」と「セレベス」をつくっているよ。 まいも たねいも はたけ う まいばい まといも にんりん しんりょう たか そだ 里芋は、種芋を畑に植えて栽培。里芋は人間の身長よりも高く育つこともあるから、 大きな葉っぱで傘やお面を作って遊ぶこともできるんだ!

みんなもぜひ作ってみてね!



JOIN9 月号のじょいんきっずの "みのりめぐみのぬりえ" にたくさ ん応募してくれてありがとう! ・電敵な作品がいっぱい届いて 嬉しかったよ!



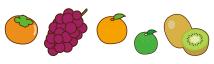


みんなが応募してくれた作品を ホームページで紹介しているので、ぜひ見てね!

# JOIN10月号 じょいんきっずの答え

\* \* \* \* 野菜 すいか、トマト、にんじん、なす、いちご





みんな正解できたかな? ままいたりな のう 50 54 550 大分県の農畜産物をいっぱいたべてね! まんしょう のう りん すいきんしょう 参照:農林水産省ホームページ