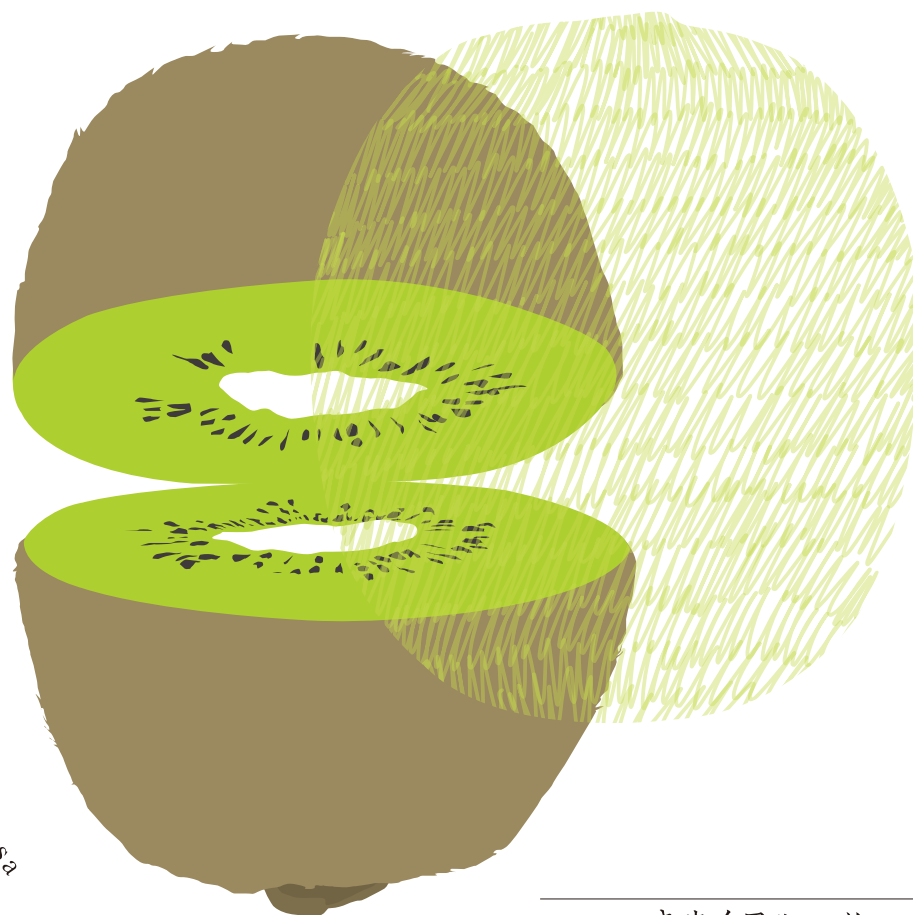


JO!N

ジョイン



Actinidia deliciosa

キウイフルーツ

学 名 | Actinidia deliciosa

原 産 地 | 中国南部

分類詳細 | ツツジ目マタタビ科マタタビ属

キウイは中国原産のつる性植物で、別名「チャイニーズ・グーズベリー」とも呼ばれる。20世紀初頭にニュージーランドに渡り、改良されたものが現在のキウイの原種とされる。楕円形の果実は茶色の産毛に覆われており、ニュージーランドの国鳥「キーウィ」より命名されたといわれている。

10

2025

JA OITA MAGAZINE

PICK UP

就農への STEP!



STEP 1

季節労働者として 農業の世界へ!

東京出身の上田さん。「メジャーな作物ではなく、その土地ならではの珍しい作物が作りたい!」という想いから、東京を離れ地方で農業を始めました。一番長く関わったのは北海道。スイートコーンなどを栽培し、農業知識を身につけていきました。

STEP 2

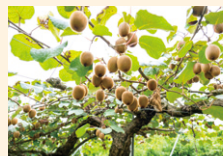
国東で キウイと出会う

地域おこし協力隊制度を利用し国東へ移住。仕事でお世話になった市役所の方に声を掛けてもらい、キウイ農家へと転身。勉強しながら毎日キウイと向き合っています。2年目の今年は、1tの売り上げを目標に、日々頑張っています。

STEP 3

信頼されるようになった今

自分で農業をしたい!という思いで国東で農業を続け、最近では地域の方に信頼していただけているなど実感できるようになりました。「地域の皆さんが大切にしてくださった農地や作物を自分も継承していけたらいいですね」と笑顔で語ります。



「一般的によく知られるような作物なら都会でもつくれる。でも、大分にきたからには地域ならではの作物を育てたい!」そんな想いからキウイ栽培を始めた上田さんの挑戦は、それだけではありません。地元の飲食店や直売所向けに、なんと100品目以上の野菜を育てているんだそう!「ひとつの作物を大量に育てるより、多種類を少

「珍しい作物をつくりたい!」
という自分の好奇心を追求

上田さんは元々、北海道で季節ごとに農業を手伝う季節労働者としてスイートコーンやブロッコリーを育てていました。そんな日々のなかで芽生えたのが、「いつか自分の畑を持ちたい」という夢。暖かい九州での農業に憧れ、地域おこし協力隊の制度を利用して国東市へ移住しました。

国東ですごくいろいろな方から「キウイの木があるけど、誰も育てていないから、よかったらやってみない?」と言われたのがキウイ栽培のきっかけなんだそう。地域おこし協力隊として、国東の特産品であるオリーブの推進や農産物の栽培指導などを8年間行いつつ、昨年からキウイ栽培をスタートさせました。

夢を追い求めて大分へ!

日々勉強を重ねながら、本気で作物と向き合う上田さん。その熱意が少しずつ地域にも伝わり、最近はその畑を継いでほしい!と言われることも増えてきたんだとか。「最初は、よそ者、って見られることもあったけど、国東で農業を続けてきたことで少しずつ認めていただけたのになって。すごくうれしいですね」と笑顔で話します。

情熱を持って農業を!

「情熱を持ってものづくりをしている人。食料自給率を上げたいし、日本でも海外の作物を育てられるようになりたい。そんな想いでキウイづくりを始めました。これからも熱意を持って作物に向き合っていきたいです」



※地域おこし協力隊…一定期間、地域に移住して地域活性化のための活動を行う制度。

わたしのイチ推し!

果樹枝支柱

園地が古いので、数十年経つ木が多く、背がとても低くなっています。この支柱を導入することで、枝を高い位置で固定することができます。上田さんの園地には、今年から20本導入。とても効果は高く、作業効率がアップしました!

緑の下の力持ち!



おおいたんつくい

— つくりびと —

東京から国東へ。

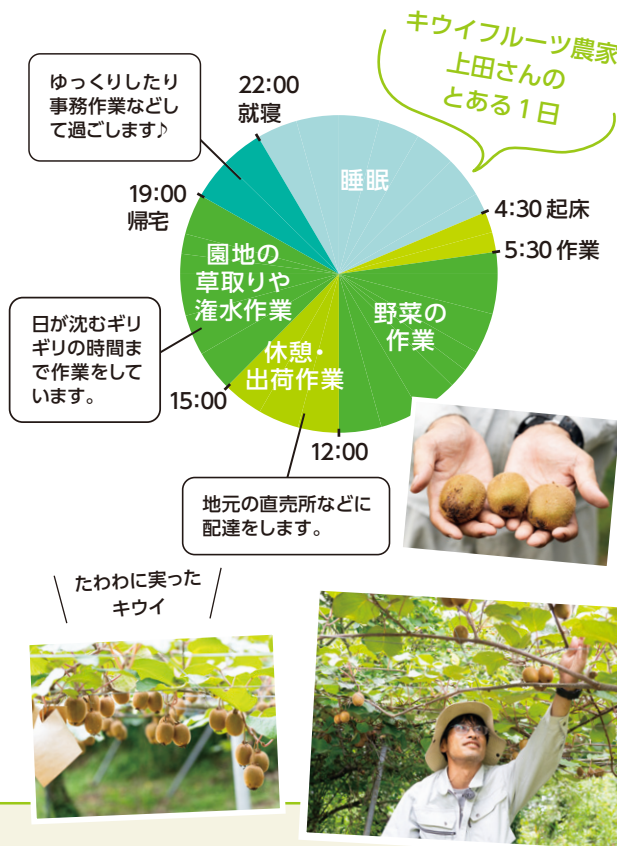
この土地だからこそできることを、
未来につなげる。

東部キウイフルーツ部会
うえだ けいた
上田 啓太さん(36)

夜中に食べても罪悪感ゼロ!!
低カロリーで映える
簡単おやつレシピはこちら!



PICK UP



今回は… キウイフルーツ

さわやかな甘酸っぱさが特徴のキウイフルーツは、果肉が緑色のグリーンキウイや黄色のゴールドキウイの品種が大半を占めます。外国産・国内産を合わせ通年出回っており、国内産のキウイは冬から春にかけて店頭に並びます。キウイはカリウムを多く含むため、高血圧や動脈硬化の予防が期待できます。また、豊富に含まれるビタミンCと食物繊維の相乗効果で美容効果もある、人気のフルーツです。

出荷時期 … 11~3月

おもな産地 … 国東市、杵築市、臼杵市、日田市、佐伯市など

トマトキバガの被害果が、摘心後も休まず、 確認されました！

トマトキバガの誘殺数は、**昨年度の7倍**に増えています。
夏秋栽培では、収穫終了まで防除を続けましょう。また、冬春栽培の定植時にはトマトキバガに効果のある薬剤を使用しましょう。

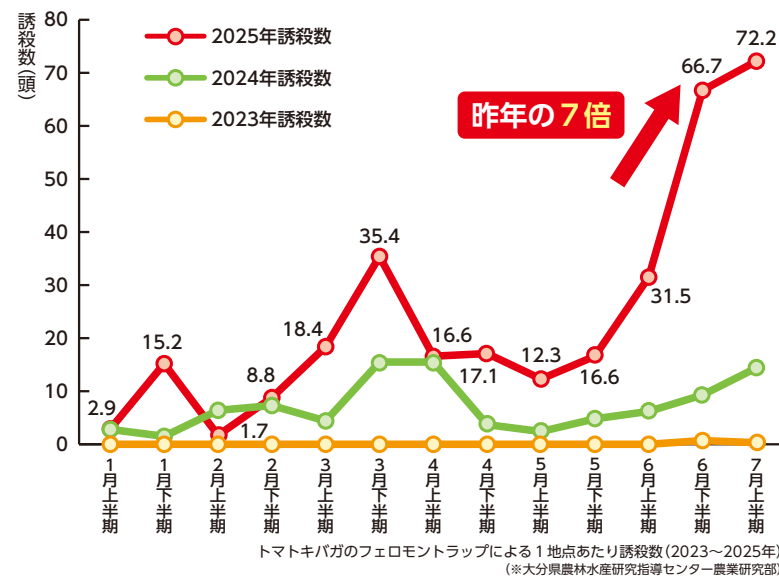
農薬の使用回数をしっかりと確認して防除をしてください。

- グレーシア乳剤…………… 2回以内
- ディアナSC…………… 2回以内
- プレオフロアブル…………… 2回以内
- コテツフロアブル…………… 3回以内

(定植時) ベリマークSCもしくは
プリロッソ粒剤オメガ1回以内

※防除暦など資料が配布されている地域は、各地の資料を参考にしてください。

※収穫前日まで使用できます。

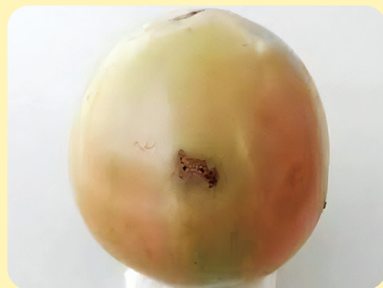


トマトキバガの幼虫による被害の特徴

- 葉 ▶ 緑色の部分を食べ、薄皮だけが残って白くなる。
- 果実 ▶ ヘタの下などを食われ、穴が開いたり傷ができたりする。



食害による被害葉



幼虫によるトマト果実への食害



トマト果実内のトマトキバガ幼虫

※写真：大分県農林水産研究指導センター農業研究部原図

疑わしい株・虫を発見した場合は、大分県の**振興局**までご相談ください

【問合せ先】各振興局 生産流通部 園芸班

東部振興局	国東・杵築・別府・日出 0978-72-1141
中部振興局	大分・由布 097-506-5764 / 臼杵・津久見 097-506-5768
南部振興局	佐伯 0972-22-1553
豊肥振興局	豊後大野 0974-63-1302 / 竹田 0974-63-1304
西部振興局	日田・玖珠・九重 0973-23-2217
北部振興局	宇佐 0978-28-2016 / 中津・豊後高田 0978-28-2337

大分県農林水産部 地域農業振興課

毎週**火曜日**
OBS大分放送
18時55分～
PodgeTV
ハッジパッジテレビ
JA共済の
地域貢献活動
©2017 JA-KYOSAI



テレビ
ハッジパッジTV
ON AIR! 〇

～地域と食の未来をこなく～

7月放送分ダイジェスト

7/1 (火)

大分県立農業大学校

農業大学校の水田・露地野菜クラスの学生が、米づくりの新しい方法を学び様子を放送しました。GPS田植え機やドローンでの農薬散布などの新技術を体験しました。



7/8 (火)

しげまさ子ども食堂 田植え体験

しげまさ子ども食堂の首藤義文さん取材し、地元農家から借りた田んぼで子どもや保護者、学生、外国人などさまざまな方が田植えを体験する様子を放送しました。



7/15 (火)

大分の農業を支える “つくりびと”を直撃！

日田市天ヶ瀬でぶどう栽培をしている寺村修司さん・麻紀さんご夫婦を紹介。二人三脚で多品種を栽培し、消費者に喜んでもらうために頑張る姿を放送しました。



7/22 (火)

マミーの おしゃべりCooking

リポーターの首藤まみかさんが“ICHI 5 MONE (イチゴモネ)”に出向き、8月の期間限定メニュー「デラウェアのクランブルタルト」の作り方を教えてもらいました。



7/29 (火)

九重町飯田女性部 料理教室

九重町飯田女性部が料理教室を行い、地域を笑顔にするために活動する女性部の様子を放送しました。女性部は地域にお住まいの女性ならどなたでも加入できます！



番組内キーワードを答えて「おおいと和牛」を当てよう!!

番組では5,000円相当の「おおいと和牛」を毎月3名さまにプレゼント。ご応募は、JAおおいとホームページにあるハッジパッジTVプレゼント応募フォームへ必要事項と、番組最後に発表されるキーワードを入力してください。

応募はこちらから！



YouTubeで見逃し配信中

チャンネル登録
お願いします！

番組を見逃した！というあなたのために、JAおおいと公式YouTubeでは、「ハッジパッジTV」を再配信しています。見逃した方はもちろん、一度見た方もぜひもう一度ご覧ください！

JAおおいと
公式YouTubeは
こちらから！



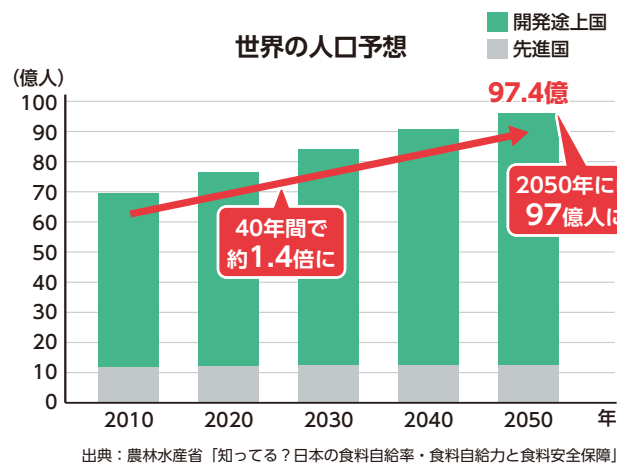


「国消国産」とは、「国民が必要とする食料は、できるだけ国内で生産する」というJAGグループの考え方です。食料自給率の向上や地域農業の活性化を目指し、食の安全や安定した供給を守る。日本の農業を支えるための大切な考え方が「国消国産」です。より多くの方に知っていただくため、国連が定める「世界食料デー」に合わせて、10月16日を「国消国産の日」としています。

国産を選び、国内で消費

10月16日は国消国産の日

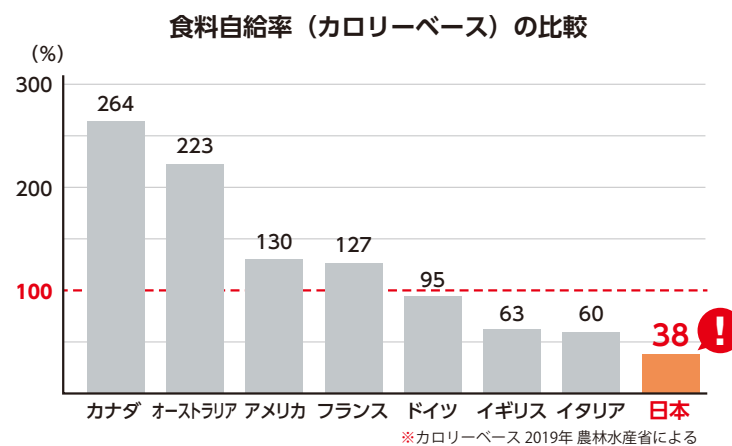
食を取り巻く5つのリスクについて考えよう！



世界には、2020年時点で約78億人が生活していますが、2050年には97億人まで増加する見通しです。特にアフリカ、アジアの開発途上国で増加が見込まれており、これ以上人口増加が進むと、食料不足や栄養不足が進んでいくことが危惧されます。

世界の人口増加で食料不足が懸念される

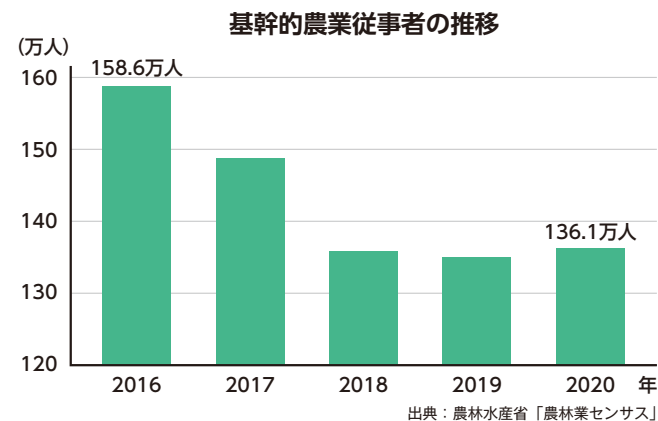
04 世界的な人口増加



左のグラフは各先進国の食料自給率を示したものです。日本の食料自給率は、わずか38%で、他の先進国と比べてとても低いことがわかります。日本は今、食料の約6割を輸入に頼っているのです。

食料の多くを輸入に頼り続けている

01 食料自給率の低迷



農業従事者は年々減少しています。農業従事者の約7割が65歳以上で、平均年齢は67・8歳(2020年)と、高齢化が進行しています。さらに日本の農地の面積は60年間で四国の面積ほど減っています。

農家の減少と高齢化、農地の減少が進む

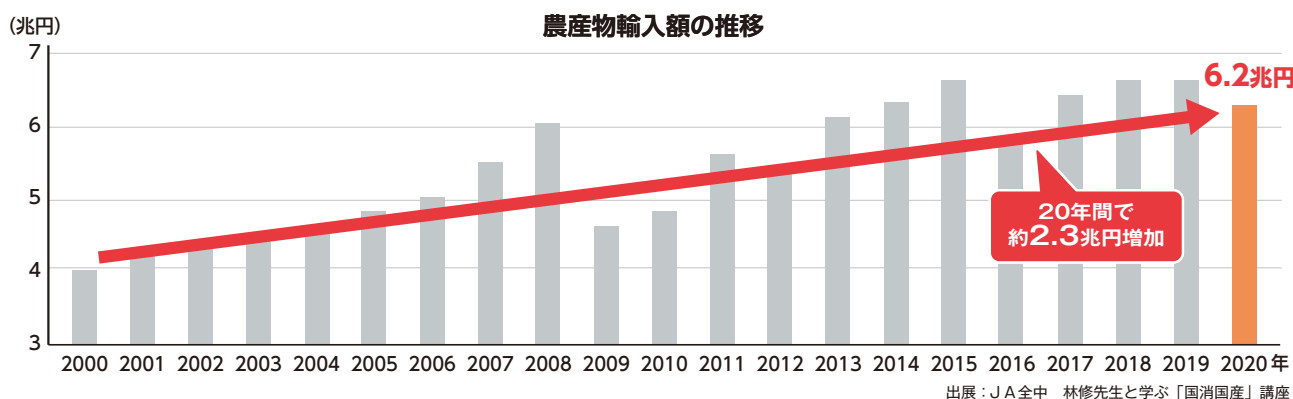
02 農業生産基盤の弱体化



輸入増加で食料自給率低下の可能性がある



05 国際化の進展



私たちの生活を支える食料。その多くを海外に頼っているのが今の日本の現状です。

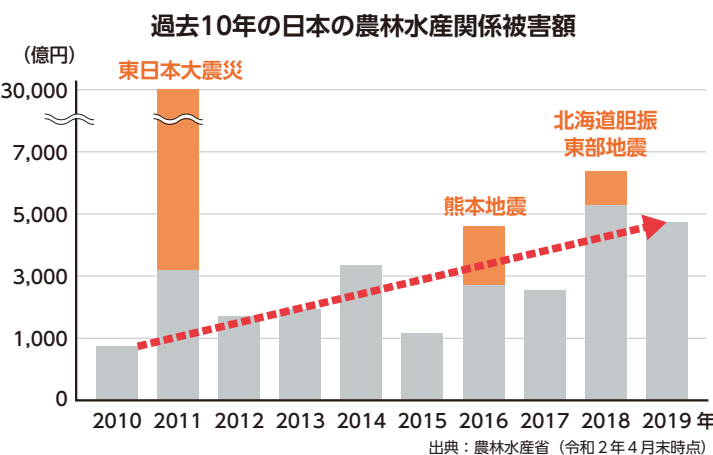
では、もし急に輸入が止まってしまったら…？

コロナ禍では、実際に多くの国が輸出を制限しました。また、今年の米不足では古米に頼らざるを得ない状況もあり、食の不安定さを感じる出来事が続いています。

農林水産省は、2030年度までに食料自給率45%を目指しています。そのためにも、私たち一人一人が「国消国産」を意識し、国産の農畜産物を食べて・飲んで・飾って・応援していくことが大切です。

日々の買い物で「国産」を選ぶ。そんな小さな一歩が、日本の農業を守り、未来の食の安心につながります。

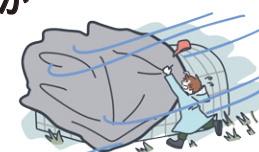
まずは今日の買い物から、「国消国産」を始めてみませんか？



近年、世界各地で豪雨や干ばつなどの自然災害が多発し、米国や中国など日本の食料輸入先でも深刻な影響が出ています。特に米国では2017年に約34兆円の被害が発生。こうした災害は日本の食料供給にもリスクをもたらします。

世界と日本の農業が多くの災害に直撃される

03 自然災害の多発



今後の集荷取り組み

早期出荷契約のメリットである最低保証額の設定とは別に、JA出荷（出荷契約）することで得られるメリットをほかにもご用意いたしました。

①「概算金+最終精算」方式で早期精算

出来秋時期に概算金のお支払いをすることで、作付けにかかった費用の支払いや、翌年の営農活動資金の一助となればと考えています。

②フレコン出荷者奨励金（1本：1,000円）

さらに“前年実績と比較し、純増分に対し別途2,000円／本”
例えば…令和6年 フレコン10本 奨励金10,000円
令和7年 フレコン15本 奨励金15,000円+10,000円
(純増分5本×2,000円)

※JA施設（RC・CE）利用者、新規需要米は該当しません。

③「全農フレコン」「全農パレット」 無償貸出（労力軽減対策）

生産者負担軽減のため、フレコン・パレットを無償で貸出いたします。貸出数には限りがあります。詳細は担当者にご確認ください。

注意事項

一般主食用米のみ対象。
買収米（多収米など）、新規需要米（加工用米、米粉用米、飼料用米）は該当しません。

早期の出荷契約は終了しておりますが、出荷数量の積み上げに取り組んでいます。
ぜひJAへ出荷をお願いします。

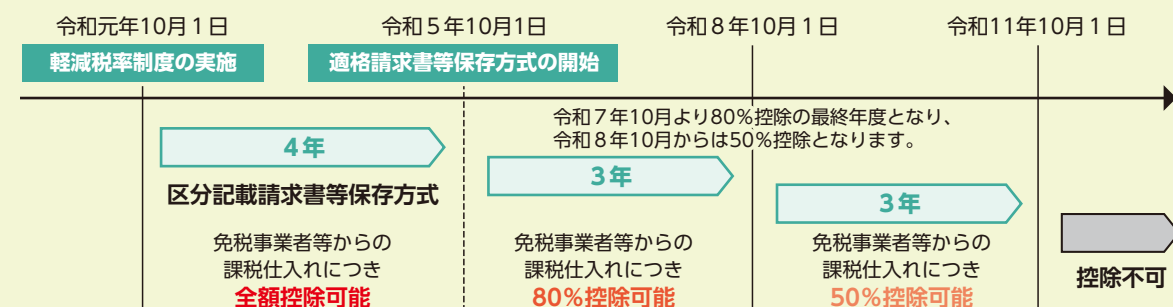


JA組合員加入へのご案内

組合員の メリット

『米の買取価格の上昇（未加入者比）』『税金対策』労力軽減の取り組みも行っています！
ぜひ組合員加入をご検討ください。

〈仕入税額控除の経過措置期間について〉



例えば…令和7年10月より80%控除の最終年度となり、令和8年10月からは50%控除となります。

【現在】
組合員加入（農協特例適用） 10,000円×8% = 800円
組合員未加入（農協特例適用外） 10,000円×8%×80% = 640円

【令和8年10月以降】
組合員加入（農協特例適用） 10,000円×8% = 800円
組合員未加入（農協特例適用外） 10,000円×8%×50% = 400円
組合員未加入者は、組合員加入者と比較し消費税に400円の差が出ます。（消費税800円－400円＝400円）



あなたのお米を
たくさんの方が待っています！

学校給食にも使われています！



地域と食の未来をつなぐ



JAおおいたは「食料・農業への貢献」「組合員の暮らしと地域社会への貢献」、そして持続的な価値提供を支える「組織・経営基盤の強化」を目指し、部門ごとにさまざまな取り組みを行っています。

この特集では、各部門の取り組みを月替わりでご紹介します！

JAおおいたの取り組み特集

令和7年産普通期米

概算金・買取価格が決定しました！

お米の集荷にご協力をお願いいたします！

今年度は、新しい取り組みとして出荷契約時に概算金保証額を提示し、出来秋時に米の情勢に応じた概算金を提示することといたしました。普通期米の収穫時期となり、概算金が決定しましたのでお知らせいたします。なお、米穀情勢により決定した概算金が保証額（23,000円／1等ヒノ）を上回ったため、下記金額をJAおおいた普通期米概算金といたします。

※注意：別途、概算金保証額をお支払いするものではありませんのでご注意ください。

概算金保証額

+

市況加算金※

=

JAおおいた普通期米概算金

※令和7年6月末までに米穀出荷契約を締結された方には、最終精算時に加算金（300円）をお支払いいたします。

1. 概算金

組合員
（農協特例）

インボイス発行事業者である出荷者
（媒介者交付特例）

【期間】令和7年9月2日（火）～
12月5日（金）検査分まで

品種	1等	2等	3等
コシヒカリ つや姫	29,700円	29,400円	28,380円
ひとめぼれ ヒノヒカリ	29,340円	29,040円	28,020円
なつほのか	29,160円	28,860円	27,840円
にこまる	29,040円	28,740円	27,720円
その他	27,540円	27,240円	26,220円

等級間格差 1～2等▲300円 1～3等▲1,320円
種子更新なし ▲300円 履歴なし▲300円
※つや姫は、大分県栽培基準に準ずるものとする。

2. 買取価格

組合員に未加入の免税事業者など

※1以外の方（組合員未加入で、インボイス発行事業者ではない出荷者）
※出荷契約早期締結加算金・最終精算は対象となりません。ご注意ください。

【期間】令和7年9月2日（火）～
12月5日（金）検査分まで

品種	1等	2等	3等
コシヒカリ つや姫	29,220円	28,920円	27,900円
ひとめぼれ ヒノヒカリ	28,860円	28,560円	27,540円
なつほのか	28,680円	28,380円	27,360円
にこまる	28,560円	28,260円	27,240円
その他	27,060円	26,760円	25,740円

等級間格差 1～2等▲300円 1～3等▲1,320円
種子更新なし ▲300円 履歴なし▲300円
※つや姫は、大分県栽培基準に準ずるものとする。



早期米収穫始まる

7月下旬、佐伯市蒲江波当津地区では県内のトップを切り早期米の収穫が始まりました。同地区では台風被害を避けるため、約60年前から地域の特性を活かした早期コシヒカリの栽培に取り組んでいます。この日収穫した松田恵治さんの水田では、約6反のコシヒカリを栽培しており、地域生産者が数台のコンバインを共同で使って収穫しました。松田さんは「今年は暑さが厳しいが生育は良好」と話しました。早期コシヒカリはお盆前から県内スーパーにて販売し、お中元用としても購入されました。



地域で協力しておいしいお米をお届けします



JAおおいの
各地域での活動や
イベントなどを紹介！



みのりウオッチ



JAおおいは、「持続可能な農業の実現」《豊か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」「持続可能な経営基盤の確立・強化」「組合員の「アクティブ・メンバーシップ」の確立」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。



なつほのか現地講習会 病害虫や高温少雨対策学ぶ

7月下旬、東部エリア営農経済センター農畜産課は「なつほのか現地研修会」を開きました。午前は国見町の農事組合法人「竹田津干拓」、午後は山香町の農事組合法人「こめ・こめ・くらぶ」のほ場を視察しました。県東部振興局の担当者が講師となり、稲の葉色や病害虫発生時の変化、肥料の効き具合などについて解説しました。今年は梅雨明けが早く高温・少雨がが続いているため、中干しや間断灌水など水管理の重要性を呼びかけました。参加者は良質な米づくりに向け熱心に耳を傾けました。



猛暑にも
負けない稲づくり
を目指します！



日田梨「幸水」初せり式

7月下旬、日田梨部会は大分市公設地方卸売市場で日田梨「幸水」の初せり式を開きました。この日は10kg 3万円の最高値をつけ、県内をはじめ九州・関西方面へ約2,500 tの出荷を予定しています。今年は梅雨明けの早さと連日の猛暑で厳しい条件でしたが、糖度は例年の11度台を上回る13度程度と高く、品質も過去最高となりました。日田梨部会の判田紀一販売部長は「小玉傾向だが糖度が高く、みずみずしさが売り。ぜひ多くの方に味わってほしい」と話しました。



甘さ
みずみずし
さが格別♪



竹田市畜産共進会 久住地域予選会

7月下旬、竹田市畜産振興協議会は久住家畜総合センターで竹田市畜産共進会久住地域予選会を開きました。渡邊英治会長は「上位入賞だけでなく、育種改良や飼養管理意識の高揚も大きな目的」とあいさつし、グランドチャンピオンには見崎博憲さんが選ばれました。当日は神事で牛の尊い命に祈りが捧げられ、玉串奉奠などが行われました。また、牛肉や自動車タイヤなど豪華景品が当たる抽選会で会場はにぎわいました。



【各区首席】※敬称略

- 第1区 見崎 博憲「あおい2」号
- 第2区 清水 蔵人「きくゆり」号
- 第3区 油布あすみ「なつみ」号
- 第4区 見崎 博憲「くるみ1の3」号



ふれあい市場でお盆花販売

8月11日、12日の両日、北部エリアのふれあい市場生産者部会は四日市店と河東部店で「お盆花販売」を開き、約3,000人が来店しました。今年は高温や雨不足により花の生育が遅れましたが、当日はほおずきや小菊などが売場を彩り、お盆用食材やスイカ・トウモロコシなどの夏野菜も数多く並びました。四日市店の亀井雄太店長は「店長就任後、初のイベントが成功して安心した。今後もふれあい市場を盛り上げたい」と語りました。次回は12月初旬に「ベジ食べる祭」を予定しています。



たくさんのお客さまでにぎわいました！

お知らせ 年金お誕生日プレゼント

J A おおいたで年金をお受け取りいただいている皆さまへ、感謝の気持ちをこめてお誕生日に素敵なプレゼントを進呈する企画を行っております。ハガキが届きましたら記載された支店にハガキを持ってご来店ください。

■ハガキの到着月

4～6月生まれの方……3月末 7～9月生まれの方……6月末
10～12月生まれの方……9月末 1～3月生まれの方……12月末

一部のエリアでは令和7年度より
支店へご来店の際にお渡しさせていただくことになりました。
ご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。
ご来店が困難な場合はご連絡ください。支店よりお届けいたします。

有効期限はお誕生月から1年間です



9月末は赤色のハガキが届きます

お知らせ

組合員組織の通帳および印鑑の取り扱いなどについて

当JAでは、不祥事未然防止の観点から、組合員組織（部会など）の通帳・印鑑を正規の手続きを経ずにJAで預かる行為を禁止しております。同様に、組合員組織（部会など）の組織活動にかかる帳票類についても、JAが代理で作成することは行っておりません。

地域により貢献できるJAを目指して役職員一同取り組んで参りますので、組合員・利用者の皆さまには、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

お知らせ

じょいんきつず 9月号の答え



- ①みのりめぐみがいない
- ②ねこの顔の向き
- ③おかずが1品少ない
- ④ひまわりの花の向き
- ⑤キッドの表情が悲しそう
- ⑥ねこの影がない
- ⑦おかずのサイズが大きい

人権啓発コラム

ワールド・ピース・ゲーム

いよいよラグビーワールドカップ開幕ですね。“ワールド”つながりで「WORLD PEACE GAME」を紹介します。これは、ジョン・ハンターという教育者が考案した「世界を平和にするゲーム」で、仮想4カ国に分かれた25～35人のプレイヤーが、国家の首相や大臣、世界銀行や国連、独自の文化を持った少数民族や気象の神などの役割を与えられ、数々の危機を乗り越え世界を救うよう行動します。

対立する「敵」を排除して自分が勝てばいい、というゲームではありません。役割を与えられた「みんな」がプレイヤーで、「みんな」はそれぞれ「世界の一部」だからです。

プレイヤーは子どもたち。制限時間内に全ての課題を解決し、全ての国の資産を増やすことができるのか？ 戦争を企てたり条約案を練り上げたりしながら、子どもたちが世界救済に奔走します。

もしあなたが戦車や空軍を動かせる「貧困国の防衛大臣」という立場を与えられたとしたら、世界を平和に導くことができるでしょうか？ ジョン・ハンターが紹介する「9歳の防衛大臣」のエピソードはインターネットで見ることができます。

立場や絶望を超えて、世界を平和に導いた子どもたちはたくさんいます。子どもたちの情熱や知恵に触れて、私たちの住む世界に眼差しを向けると、違った未来が見えるかもしれません。

人権啓発コラムバックナンバー集Ⅶ心ひらいて（新時代おおいた 2019年9・10月号）より

農業者年金のお知らせ

国が支える。安心が大きくなる。

農業者年金のご案内

農業者年金は、国民年金の第1号被保険者（保険料納付免除者を除く）で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の方であれば、どなたでも加入できます。

※農業者年金に加入される方は、国民年金の付加年金（付加保険料月額400円）への加入も必要となります。



掲示板

農業者年金のメリット

1. 少子高齢化時代に強い積立方式の年金です

自ら納めた保険料とその運用益（付利）を年金の原資として積み立てていき、この年金原資の額に応じて将来受ける年金額が決まる「積立方式（確定拠出型）」の年金です。

自分が必要とする年金額の目標に向けて、保険料を自由に決められ（月額2万円～6万7千円までの間で千円単位）、経営の状況や老後設計に応じていつでも見直せます。

3. 公的年金ならではの 税制上の優遇措置があります

支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税の節税につながります。

また、保険料の運用益は非課税で、将来受け取る農業者年金は公的年金等控除の対象となり、65歳以上の方であれば公的年金等の合計額が100万円までは非課税です。

2. 終身年金で80歳までの保証付きです

農業者年金は生涯支給されます。仮に加入者・受給者が80歳前に亡くなった場合でも、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金の額の現在価値に相当する額が、死亡一時金として遺族に支給されます。

4. 農業の担い手には、手厚い 政策支援（保険料の国庫補助）があります

認定農業者で青色申告をしている方やその方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など、農業の担い手となる方には国から月額最高1万円の保険料補助があります。

農業者年金の詳しい内容や加入については、各エリア・各支店、または各市町村の農業委員会へお問い合わせください。

読者プレゼント

アグリ・ザ・キッドを探せ!

JOIN10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名さまにキウイフルーツをプレゼント！

応募締切 10月20日(月) 8月号クイズの答え: 6人 (P2・P10・P11・P14・P15・裏表紙)

今月の読者プレゼント

○キウイフルーツ(約1kg)



ウェブからの応募も
お待ちしております

横顔の
ぼくを
探してね!



見本

応募方法

- ①10月号
- ②登場したアグリ・ザ・キッドの横顔の数
- ③キウイフルーツ
- ④郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号
- ⑤ご意見・ご感想
- ⑥ペンネーム

郵便はがき
〒100-0001
東京都千代田区
大塚3丁目2番10号
JAおおいた本店
ジョイン編集係 行
〒100-0001

※当選者の発表は賞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。

おたより紹介



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

join おおいたんつくりびとを見ました。農家さん大変ですネ。いろいろありがたかったです。佐伯市 きょうちゃんさん(71歳)

農家の皆さんの努力を思うと、食べ物に無駄にせず大切に味わいたいと思いますよね。

join 読みやすく、クイズもあり、プレゼントもありで楽しめました。日田市 ハセベさん(58歳)

読んでいただきありがとうございます！
毎月のプレゼント企画もありますので、ご応募お待ちしております！

おいしい レシピ帳

recipebook



ヘルシーすぎて 夜中に食べても罪悪感ゼロ!? キウイのヨーグルトアイス

使用食材と分量 (1人分)

ギリシャヨーグルト 100g
はちみつ 大さじ1
キウイフルーツ 1個
冷凍フルーツ お好みで

作り方

1. キウイフルーツの皮をむき、1cm角にカットする。
2. ボウルにカットしたキウイフルーツ、お好みの冷凍フルーツ、ギリシャヨーグルト、はちみつを入れ、ヘラなどで混ぜる。
3. シリコン型に2を流し入れ、冷凍庫で3～4時間凍らせる。
4. ヨーグルトが固まったら型から取り出し、皿に盛り付けて完成。

はちみつは上白糖やグラニュー糖でも代用できます♪
ジャムやナッツを加えて、自分好みにアレンジしてみよう!

つくりびとで紹介した農作物を使った、簡単レシピを紹介!
JAおおいた公式Instagramでレシピ動画も公開中です。
詳しくは2ページのつくりびとに掲載の二次元コードをチェック!



引用・参考資料: 日本整形外科学会「ロコモを知ろう」、健康長寿ネット「ロコモティブシンドロームの予防」、倉石整形外科クリニック院長コラム「日常生活でできるロコモ予防法」など

お問い合わせ先
大分県厚生連健康管理センター
TEL(0977)23-7112

ロコモティブシンドロームとは?

骨・筋肉・関節など体を動かす部分が弱くなり、歩く力や立ち上がる力が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」といいます。運動器が衰えると、ちょっとした段差でつまづいたり、長く歩き続けるのが難しくなったりします。放置すると転倒や骨折の危険が増し、将来的に要介護となるリスクも高まります。

日常生活でできる予防のポイント

- 1 体を動かす: 毎日の生活に散歩や階段昇降などの軽い運動を取り入れ、足腰の筋力とバランスを保ちましょう。例えば、エレベーターではなく階段を使う、近所をゆっくり歩く習慣をつけるなど、身近な工夫でも効果的です。転倒防止には、手すりや杖の利用もおすすめです。
- 2 バランスの良い食事: 1日3食を基本に、肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など、筋肉や骨の材料となるたんぱく質やカルシウムを含む食品をしっかり摂りましょう。野菜や果物も加えて栄養バランスを整え、ビタミンDなどの必要な栄養素も補給しましょう。
- 3 生活習慣の見直し: 適正体重を保ち、肥満や過度のダイエット、低栄養にならないよう注意しましょう。十分な睡眠と休息をとり、規則正しい生活リズムを心がけます。長時間の座りっぱなしや不自然な姿勢は避け、腰や膝の痛み、骨密度を定期的にチェックすることも大切です。

健康情報
今日の注意が
明日の元気



Joinstagram

ジョインスタグラム

SDGs



JAおおいた女性部

#他県の女性部と交流 #レクリエーションやブース出展もありました
♥ JA九州地区女性組織リーダー学習会 佐賀で開催
佐賀県でJA九州地区女性組織リーダー学習会が行われ、豊後大野女性部の工藤和代さんが大分を代表して組織活動の体験発表をしました。



国東女性部

#厚生連健康教室 #夏バテ防止
♥ 厚生連から管理栄養士を招き調理実習
国東女性部は「らくらく献立料理」をテーマに調理実習を開き、部員10名が参加しました。



日田女性部

#SDGs実現に向けた取り組み #来場者から好評でした!
♥ 廃油せっけんづくり 汚れ落ち大人気!
日田女性部は、五和の朝市敷地内で廃油せっけんづくりを行い、部員16名が参加しました。

JAおおいた女性部・青年部の活動をチェック!



女性部は、「常に笑顔の活動」をする組織です。「食生活」「くらし」「文化」などをテーマに、楽しく学び、地域に生かされる輪を広げる活動を行っています。
青年部は、「地域農業の振興」を目指す組織です。「環境」「文化」「教育」などをテーマに、地域社会に貢献し、食と農の価値を高める活動を行っています。



豊後大野女性部

#35名が参加! #郷土料理「じり焼き」もつくりました♪
♥ ちゃぐりんフェスタ開催で親子で食育
豊後大野女性部とフレミズ部会は、親子ちゃぐりんフェスタを開き、JAグループの食育冊子「ちゃぐりん」の読書感想文を4名が発表しました。



杵築女性部

#防災意識 #親子で楽しく作りました♪
♥ 災害に備えるアクセサリ教室 開催
杵築女性部フレッシュミズわかなは、災害時に備えた「パラコードブレスレットづくり」教室を開きました。



九重町飯田女性部

#旬の夏野菜 #ハジパッパジTVでも放送!
♥ 夏野菜を使ったお手軽料理教室
九重町飯田女性部は、玖珠町でレストランを営む樋口久恵さんを講師に招き、料理教室を開きました。



じょりん まっす

間違い探し「ぐっすり眠って疲労回復!」

朝なかなか起きられないのは、夜の過ごし方のせいかも？
寝る前の習慣を見直して、良い睡眠から元気な1日を始めよう！
今回も7つ間違いがあるから探してみてね！

スマートフォンをお持ちの方は、下の二次元コードからも答えを見ることができます。

【手順】

- ①二次元コードをスキャンし、ウェブカメラを起動する
- ②起動したウェブカメラを[した]のイラストにかざすと答えが出てくるよ!



うえ



した



答えは11月号で教えるよ!