JA だより　隔月発行

JAべっぷ日出

2021
7
No.66

第 11 回通常総代会で議長に選任された荒木秀登さん（左）と吉良嘉樹さん（右）

●第 11 回通常総代会
●亀川駅前支店の出張所再編
●旬の館チョイス 『白雪姫』
●ドローンで農薬散布
●移動店舗車サンサン
（7月・8月運行スケジュール）
●女性組織だより
●福祉センターだより

第11回通常総代会が開催されました

ＪＡべっぷ日出第11回通常総代会が6月19日（土）、別府ビーコンプラザで開催され、467名（委任状、書面議決者含む）が出席しました。

総代会では、別府市の荒木秀登さんと日出町の吉良嘉樹さんが議長を務め、「令和2年度事業報告及び剰余金処分案」など7議案と特別決議のすべての議案が承認可決されました。

今回の開催は、昨年に続き新型コロナウイルス感染予防として「運営委員表彰」等の授与式は割愛し、来賓のご招待についても自粛して執り行われました。

総代会開催にあたり、佐藤組合長は、「当組合も昨年、合併10年の節目を無事迎えることができました。これも偏に組合員の皆様方による平素からの農協事業に対するご理解とご協力の賜物と心より厚く感謝申し上げます。」と感謝の意を表しました。

また、金融店舗の再編については昨年度、朝日、豊岡、大神の3出張所の金融店舗を閉鎖しました。この7月には亀川駅前支店を本店の出張所に再編します。組合員、利用者の皆様には移動金融店舗車の有効活用や出向く体制を構築し、不便をおかけすることのないよう努めてまいります。

なお、総代会後に開催された理事会では大平常務を専務理事に、また、17日開催の㈱ＪＡべっぷ日出の取締役会では大野総支配人を取締役常務に推薦、決定致しました。

これからも組合員はじめ地域から信頼され、必要とされる農協を目指して参りますので、今後ともこれまで以上のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

お知らせ

【出資金配当について】

配当率 1.5%

承認議案

- 第1号議案　令和2年度事業報告及び剰余金処分案承認の件
- 第2号議案　令和3年度事業計画設定の件
- 第3号議案　理事の報酬に関する件
- 第4号議案　監事の報酬に関する件
- 第5号議案　定款の一部変更の件
- 第6号議案　共済規程変更の件
- 第7号議案　委任に関する件

報告事項

- ❶ ＪＡべっぷ日出自己改革工程表「令和元年度～令和3年度」の報告の件
- ❷ 子会社の決算報告の件
- ❸ 「ＪＡバンク基本方針」の変更の件
- ❹ 今後の金融店舗の再編の件

特別決議

- ❶ 総合経営を活かした「自己改革取組宣言」について
- ❷ ＪＡべっぷ日出「不断の自己改革」取組宣言

就任ごあいさつ

JAべっぷ日出
専務理事　大平　奉史

組合員、会員並びに地域の皆様方には平素よりJAべっぷ日出へのご支援ご利用、誠にありがとうございます。

この度開催されました理事会において、専務理事を拝命し、身の引き締まる思いであります。

農業・農協を取り巻く環境は非常に厳しい中、微力ではございますが組合員・お取引先の皆様方のお声に耳を傾け、JAべっぷ日出の役に立てますよう悦意努力する所存で御座います。

今後とも倍旧のご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

株式会社JAべっぷ日出
取締役常務　大野　浩一

組合員、会員並びに地域の皆様方には平素より株式会社JAべっぷ日出へのご支援ご利用、誠にありがとうございます。

この度、6月17日開催された株主総会及び取締役会にて取締役常務に就任いたしました。このような大役を仰せつかるには誠に微力でございますが、皆様方並びに先輩各位、社員のご助言、ご協力を仰ぎ業務に邁進してゆく決意でございます。

今後とも一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げますと共に皆様方のご健勝及びご多幸を祈念し就任の挨拶といたします。

新役員体制

JAべっぷ日出

代表理事組合長　佐藤　隆博
代表理事副組合長（兼指導経済担当理事）　村井　栄一
専務理事　大平　奉史
常務（金融共済担当）　永井　辰巳

理事

総務委員長兼金融共済委員長　久保田　光男
金融共済委員長兼指導経済委員長　桑原　誠二
指導経済委員長兼総務委員　佐々木　照理
総務委員兼金融共済委員　久保　賢一
総務委員兼金融共済委員　高原　毅
金融共済委員兼指導経済委員　大川　一彦
指導経済委員　恒松　倫代
指導経済委員　工藤　京子

監事

代表監事　木付　尚巳
副代表監事　佐藤　博幸
監事　小野　範義
監事　大石　幸男
常勤監事　安部　浩

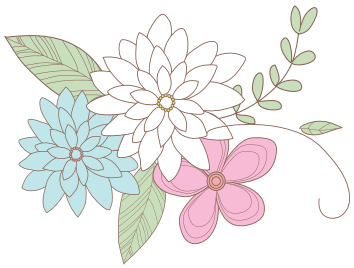
株式会社JAべっぷ日出

代表取締役社長　佐藤　隆博
取締役副社長　村井　栄一
取締役常務　大野　浩一
取締役　大平　奉史
取締役　永井　辰巳

監査役

代表監査役　木付　尚巳
副代表監査役　安部　浩

株式会社JAべっぷ日出の役員体制については、取締役を12名から5名に、監査役を5名から2名に変更し、新たに常務を選任致しました。



意見・質問・要望事項について
Q&A

Q1　営農指導員の育成について
　稲作や野菜の生産・流通について指導できる指導員を長期的視点に立って育成し、質、量ともに充実して頂きたい。農繁期などには地元にきて農家に助言、指導できるような体制を作って頂きたい。

A　令和３年度の事業計画に於いて指導経済部の人材育成強化を掲げています。
具体的には、営農指導員として組合員の多様なニーズに対して、「農業者の所得増大」及び「農業生産の拡大」に向けたサポート、営農部門を取り巻く全体戦略の企画検討などの上級営農指導員（地域営農マネージャー）の育成、「農業者の所得増大」のための会計税務に長けた農業経営コンサルタント、「農業生産の拡大」のための営農技術アドバイスの専門家営農技術スペシャリストの養成を行う事で組合員の負託に応えます。また、指導経済部職員の連携を密にするために営農指導員、経済職員との横断的な情報・協力体制を構築し組合員への出向く体制を整えます。ＪＡべっぷ日出として単独で事業を行ううえで、長期的な視野に立ちながら組合員とともに進んでいきます。

Q2　田植えの多忙な時期に総代会は辞めてほしいです。５月～６月末までは池の清掃～田植えまでフル回転です。

A　農協法では通常総代会は毎事業年度１回招集するとあり、定款で６月開催が定められています。また、当組合は国内企業の多数が採用している３月決算を採用しており、その後の納税、申告等を考えるとこの時期の開催となります。
　さらに会計監査人を設置している組合（貯金量 200億円以上の組合）の場合、会計監査人は理事より決算書類を受領した日から４週間以内に監査報告書を発出しなければならない（施行規則 150条）とあり、その間の監査工程等も含め、総合的に勘案すると６月中旬以降でないと物理的にも開催できないことになります。田植え時期等で大変忙しいとは存じますが何卒ご理解いただきたいと思います。

Q3　ＪＡバンクという名が大きく占めているのに常に違和感を感じています。
資料に目を通しましたが、それでわかるようなものではありません。読み上げるだけの説明では理解できるものでもありません。肝心なことは勉強会のようなことがあればといつも思います。かつて女性部が１回したことがあると思います。新しく参入してくれる人がほしいのですがかなりの努力がいると思いますし、このようなことがしたいというビジョンがなければ廃れていく感を強くしています。
　自給率を上げるために具体的にどうすればよいか、考えていく必要があると思います。そんな勉強会をしてほしい。

A　ご希望があれば場所等用意していただければ出向いて行って説明することも致します。
勉強会については、今後検討させていただきます。

Q4　新規就農者を具体的にどうやって増加させていくのか。
トマトやキュウリは指導員を養成するのもよいが、現在している篤農家に新規就農者を１年間位研修させた方が実践に役に立つのではないでしょうか。面積を拡大するとするなら、リースハウスなど考えているのか。

A　新規就農者には、「新規自営農業就農者」、「新規雇用就農者」、「新規参入者」の３種類の経営体があります。「新規自営農業就農者」とは家族経営を行っている子息を農業従事者に引き継がせる事を言い、「新規雇用就農者」は、法人などに雇用されて就農した個人、「新規参入者」は、土地や資金などを調達して新しく農業経営を始めた個人、法人となります。

いろいろな新規就農の形がある中で、家族経営型については農家の中に入り今後の経営等を関係機関と協議し維持継続できる形を模索します。その他の経営体については、県、市町村、ＪＡの新規就農相談会、ホームページ等で働きかけます。

就農研修については、国の助成金を活用したファーマーズスクールの形態をとっているところが多く農業生産法人、一般農家に２年間の研修後、自前の施設を整備し就農することになります。栽培技術研修以外にも経営管理などについて、カリキュラムに沿って研修を実施します。

国庫事業を活用した施設果樹栽培でのファーマーズスクールを立ち上げれば、一般的に就農時施設はＪＡ資産とし、土地については施主の購入または賃貸としての契約になります。施設については、借主による耐用年数までのリース料分割支払いとなります。「農業所得の向上」、「農業生産の拡大」を成すには、人材育成は重要課題のひとつとなります。

今後は、関係機関と準備期間を設け、農地の斡旋や販売ルートの確保、適切な設備投資や経営計画などの策定を行って行きます。新規就農者には、就農後の離職率などの問題もあり、新規就農者が抱える問題をともに解決できる体制を整えます。

Q5　私は自分の葬儀の時は、お寺のお経は聴きたくないので何か良い方法はないか検討して下さい。自分は 30 分前に来て待っているのにお寺が鐘をたたきながら来る人がいる。
来てから何を言っているのか何もわからず眠いのを辛抱している。
組合長さんは葬儀が終わってお寺のお経を聴いて良かったと思っている人が何％位の人がいるとお思いですか。そろそろ今の時代に合わせたらどうですか。

A　万が一の場合は、無宗教での葬儀施行も可能です。そのためには、ご家族へご意向をお伝えいただくのと同時に「葬儀事前相談」にてプリエールにもご意向をお伝えください。お経についての感じ方は、宗教の自由や人それぞれ考え方がありますので何とも言えませんが、決められた儀礼に束縛されることなく故人らしい送り方が出来る葬儀の形がこれから増えていくのではと考えます。プリエールとしても今後、オンライン葬儀や海洋葬・樹木葬など、あらゆる葬儀形式に対応できるよう取り組んで参ります。

Q6　貸借対照表に関する注記にある破綻先債権額、延滞債権額、３カ月以上延滞債権額及び貸出条件緩和債権額の合計額 730,371,504 円は、どんな所が破綻し延滞しているのか。

A　破綻先債権のうち個人は自己破産しており、法人は１件で農産物等の卸売業で経営難により廃業し、破産申し立てを行っております。延滞債権のうち主なものは旅館・観光業、農業、不動産賃貸業、個人になります。

亀川駅前支店の出張所へ再編のお知らせ

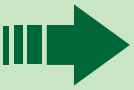
　このたび亀川駅前支店を下記の日程で本店の出張所へ再編致します。
支店としての営業は７月２１日（水）が最終日となります。連休明けの７月２６日（月）からは亀川駅前出張所として営業を続けてまいります。

　出張所への移行に伴い、現在使用しています通帳の店舗名及び、一部の方は口座番号が変更になります。

　つきましては、通帳の口座番号変更手続きは７月 26 日（月）より当組合の本支店窓口にて行いますが、当初は窓口の混雑が予想されますので、後日窓口にお越しの際にお手持ちの通帳をご持参のうえ、変更手続きをお願い申し上げます。現在お持ちの貯金証書、キャッシュカードは今まで通りご利用になれます。口座番号の変更のない方も、店舗統合に伴う手続きが必要となりますので、お手持ちの通帳をご持参くださいますようお願い申し上げます。（ただし、手続き前でも ATM の取引は可能です。）

　組合員地域利用者の皆様には、再編により通帳の切り替え等が生じ、多少のご不便をおかけするかと思いますが、出向く体制を構築し利便性の確保等十分配慮して参ります。

再編前
亀川駅前支店



再編後
本店（亀川駅前出張所）

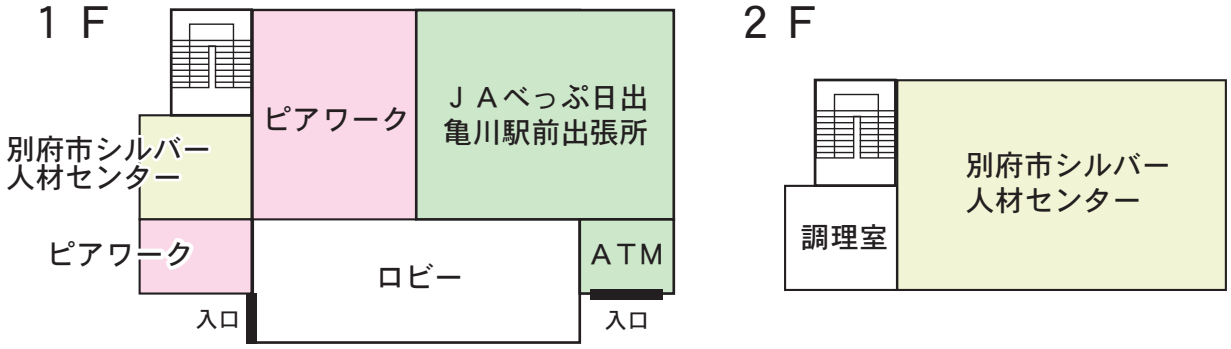
店舗営業スケジュール

7月	21日（水）	海の日 22日（木）	スポーツの日 23日（金）	24日（土）	25日（日）	26日（月）
	亀川駅前支店 営業終了	休　業				亀川駅前出張所 営業開始

ＡＴＭ利用スケジュール

7月	21日（水）	海の日 22日（木）	スポーツの日 23日（金）	24日（土）	25日（日）	26日（月）
	8：45 ～ 15：00	利用停止		12：00 ～ 19：00	9：00 ～ 19：00	8：45 ～ 21：00

　なお、出張所へ移行後の事務所の一部には、市の外郭団体であります別府市シルバー人材センターとピアワークの事務所が８月頃に移る予定となっています。配置図は下記のとおりです。



ニュース＆トピックス

小学校へバケツ稲430セット贈呈

ＪＡべっぷ日出は、食育の推進、農業体験を通じた担い手の育成を目的に別府市と日出町の小学校６校へバケツで稲を栽培できるセット合計４３０セットを贈呈しました。

６月２日に大神小学校、３日に鶴見小学校でそれぞれ贈呈式が行われました。鶴見小学校の贈呈式に訪れた佐藤隆博組合長は「稲の成長過程を観察し、よりお米の大切さを感じてほしい。無事収穫できるよう頑張って下さい」とあいさつしました。

鶴見小学校では例年、地元の農家の田んぼを借りて５年生が田植え実習を行っていたが、昨年より新型コロナウイルスの影響からバケツ稲づくりセットで実習を行っています。収穫後は各自玄米を持ち帰り、白米に混ぜるなどして家庭で召し上がる予定。５年生を代表してセットを受け取った東由依さんと寺村はなさんは「大切に育てておいしいお米を作りたい」と話しました。

バケツ稲セットを贈呈した佐藤組合長（右）と鶴見小学校の児童らと猪俣比呂美校長

大神小学校の児童にバケツ稲セットを手渡す村井副組合長

東山幼小中学校田植えを体験

東山幼小中学校の生徒を対象とした田植え体験学習が５月24日、別府市城島の田原寛己さん（当組合職員）の田んぼで、当組合の青年部らで構成される別府市農業担い手組織「農榮会」支援のもと行われました。

同校の稲作体験学習は、毎年田植えと稲刈りの時期の２回実施されており、今年で12年目となります。作業を通じて農村地域の理解や食べ物への感謝を深めることを目的に行われています。

今年は、新型コロナウイルス感染症予防対策の影響から、幼稚園児と小学校低学年の生徒は参加を控え、中学生15名と小学６年生８名のみの参加となりました。当日はあいにく小雨が降る中での実施となりましたが、㈱東山パレット代表の大野泰徳さんや「農榮会」の会員らの指導のもと、無事に田植えを行いました。生徒らは田んぼでの慣れない作業に最初は戸惑っていましたが、貴重な体験を楽しんでいました。生徒は「コロナで全員参加はできなかったが、楽しかった。色々準備をしていただきありがとうございました」と感謝の言葉を述べました。

田原寛己さんの田んぼで田植えをする生徒

亀川駅前支店の７月の購買代金引落日の変更について

亀川駅前支店の出張所再編に伴い、毎月25日に処理をしていました購買代金の引落を**7月29日（木）**に行います。８月以降は、従来どおり毎月25日に引落処理をさせていただきます。利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

【お問合せ先】　直販課　☎ 0977-24-3200

ドローンで農薬散布　農作業効率化実現

当組合の正組合員で認定農業者の㈱佐野ファーム（日出町藤原）が6月11日に、同社が管理する杵築市にある田んぼで農業用ドローンを使用した農薬散布を行いました。

同社は、日出町や杵築市で主食米や飼育米を栽培しており、今年度の水稲作付面積は10ヘクタールを予定しています。これまでは、従業員が人力で農薬を散布しており、作業にかなりの時間と労力を費やしていましたが、この日初めてドローンを使って農薬の散布を実施しました。

自動航行システムで田んぼに農薬を散布するドローン

ドローンは、昨年実施された新型コロナウイルス関連の国の補助金を活用し、当組合で購入。1台の価格は、約190万円。重量は9キロ程度なので、それほど重くありません。タンクには農薬など最大10キロまで積載でき、飛行できる時間は最大10分～15分。その散布能力はメーカー公称で1ヘクタールあたり15分となっています。地上で人が作業する場合の40～60倍の速度で散布を完了できるそうです。

コントローラーで運行管理を行う

ドローンの操縦は、人がコントローラーを操作するマニュアルと、事前に端末で圃場を測量し登録することで、自動で運転する自動航行システムがあります。どちらもドローンで農薬を散布するためには、実技と学科を習得するための講習を受け、認定オペレーターの資格を取得する必要があります。

ドローンを操縦する㈱佐野ファームの職員

資格を取得した同社の職員によると「操縦コントローラーを使いこなすにはある程度技術が必要」だといいます。

㈱佐野ファームが購入したＤＪＩ社の農業用ドローンＡＧＲＡＳ「MG－1」

この日は、自動航行システムで農薬を散布しました。作業を行った職員は「低コストで時間を大幅に削減でき、効率的。大変助かる」と話していました。

ドローンのタンクに農薬（粒剤）を入れる様子

この記事のドローン農薬散布の動画を

YouTube ＪＡべっぷ日出 公式チャンネルで配信中!!

【お問合せ先】農機センター ☎（0977）72－2190

直売所で扱っている商品をご紹介する『旬の館（しゅんやか）チョイス』のコーナー

しゅんやか 旬の館 チョイス vol.7

今回のチョイスは・・・ ホワイトスイートコーン『白雪姫』

今回は、白い実が特徴のホワイトスイートコーン「白雪姫」をご紹介します。昨年日出町で栽培され、「旬の館」日出店で販売を開始したところ大変ご好評いただきました。今年は生産者も増え、収穫量も前年の２倍を予定しています。今年の夏は、美しくてあま～い「白雪姫」を是非ご賞味下さい！

朝採りの当日出荷！

出荷時期

６月中旬～８月中旬頃

※「旬の館」日出店のみでの販売となります。

品種

スイートコーン「クリスピーホワイト」

糖度

15～18度程度かなり甘い

特徴

さくっとした食感でみずみずしくフルーティな甘み。生で食べてもおいしい！

鮮度の高いその日のうちに是非お召し上がり下さい。

おすすめ レシピ

エビ春巻きエスニックソース

材料（３人分）

春巻きの皮（小）…… ６枚
あん
　むきエビ（包丁で粘りが出るまでたたく）……120g
　タケノコ水煮（みじん切りして湯通しする）…… 60g
　青ネギ（みじん切り）…… 大さじ１
　ショウガ（みじん切り）……小さじ１
　塩 …… 小さじ 1/4
　こしょう …… 少々
　しょうゆ …… 小さじ１
　ごま油 …… 小さじ１
　砂糖 …… 小さじ 1/4
　ナンプラー …… 小さじ１
　片栗粉 …… 小さじ１
のり（小麦粉１：水２）…適宜
サラダ油 …… 適宜
エスニックソース
　マヨネーズ …… 大さじ１
　ナンプラー …… 大さじ１
　レモン汁 ……大さじ１
　豆板じゃん ……小さじ１

出展／ JA 広報通信 2021.6 月号より
茨城県笠間市にある「天晴（旧キッチン晴人）」オーナーシェフ　永井智一（ながい・ともかず）

作り方

（1）むきエビから片栗粉までの材料をボウルに入れてよく混ぜてあんを作る。
（2）春巻きの皮を広げて、あんを巻き上げて、皮の縁にのりを付けてとじる。
（3）サラダ油を 160 度に熱し（2）をきつね色に揚げる。
（4）（3）を器に盛り付け、レモン・パクチー（材料外）を添え、エスニックソースの材料を混ぜ合わせ、別の器に入れて添えて出来上がり。

移動店舗車 SUNSUN 運行スケジュール

ご意見ご要望等ございましたらお気軽にお申し付け下さい。

※当日の交通事情により、到着時間が多少前後することがありますのでご了承ください。
来店客数の状況により、巡回先を変更する場合がありますのでご了承ください。

7月

営業場所	営業日時		営業場所	営業日時	
大神購買センター	1日（木）	9:30～12:00 13:00～14:30	旧豊岡駅前出張所	2日（金）	9:30～12:00
	5日（月）			6日（火）	9:30～12:00 13:00～14:30
	8日（木）	9:30～12:00		9日（金）	
	12日（月）	9:30～12:00 13:00～14:30		13日（火）	
	15日（木）			16日（金）	
	19日（月）			20日（火）	
	26日（月）	9:30～12:00 13:00～14:30		27日（火）	
	29日（木）	9:30～12:00		30日（金）	9:30～12:00
真那井公民館	8日（木）	13:30～14:30	南端コミュニティセンター	2日（金）	13:30～14:30
大神漁港	29日（木）		南端地区公民館	30日（金）	
赤松セブンイレブン	28日（水）	10:00～11:30			

8月

営業場所	営業日時		営業場所	営業日時	
大神購買センター	2日（月）	9:30～12:00 13:00～14:30	旧豊岡駅前出張所	3日（火）	9:30～12:00 13:00～14:30
	5日（木）			6日（金）	9:30～12:00
	12日（木）	9:30～12:00		10日（火）	9:30～12:00 13:00～14:30
	16日（月）	9:30～12:00 13:00～14:30		13日（金）	
	19日（木）			17日（火）	
	23日（月）			20日（金）	
	26日（木）	9:30～12:00		24日（火）	
	30日（月）	9:30～12:00 13:00～14:30		27日（金）	9:30～12:00
真那井公民館	12日（木）	13:30～14:30		31日（火）	9:30～12:00 13:00～14:30
大神漁港	26日（木）		南端コミュニティセンター	6日（金）	13:30～14:30
赤松セブンイレブン	25日（水）	10:00～11:30	南端地区公民館	27日（金）	

主な取扱業務

- ○当座性貯金の入金・出金
- ○定期貯金（通帳式定期・総合口座通帳）の受入
- ○定期積金の掛込
- ○通帳記帳・繰越
- ○事故届受付（通帳・証書・カード・印鑑に限る）等
- ○各種税金・公共料金のお支払い
- ○為替振込（現金の場合は１０万円まで）

※個人の方に限ります。また一部お取り扱いできない場合もございます。

出金の場合は、通帳と印鑑をご持参下さい。

各種無料相談会のご案内

ローン相談会

平日はお仕事で相談に行けないという方は、ぜひこの機会にお越しください！

© よりぞう

住宅ローン・マイカーローン・教育ローン・フリーローンなど、何でもご相談下さい。

別府石垣支店

※4月より土曜のみの開催となりました。

毎週土曜日開催（祝祭日は除く）

開始時間　10:00 ～ 15:00

開催日　カレンダーの○の日

※事前予約の必要はありません

※JAのイベントなどにより開催できない日があります。右記のカレンダーでご確認下さい。

2021年7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	14	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日出支店

今月の開催日

7月17日（土）

10:00 ～ 15:00

※事前予約の必要はありません

毎月 好評開催中！

法　律　要予約

今月の開催日

7/30（金）　本　店 15:00～16:00　日出支店 13:30～14:30

※毎回本店、日出支店にて開設

税　務　要予約

今月の開催日

7/13（火）　本　店 14:00～15:00

※毎回第2火曜日に本店にて開設

年　金

※予約必要無し

今月の開催日

7/14（水）　日出支店 13:00～15:00

※毎回開設支店が変わります。

【20440560082】

令和3年6月1日より自転車共済（保険）の加入が義務化となりました！

JAの自動車共済に日常生活賠償責任特約をご付帯いただくと

自転車事故をはじめとする日常生活のさまざまな損害賠償を保証します

新登場

マモルモア

日常生活賠償責任特約

安心の示談交渉サービス付

支払限度額 **2億円**

共済掛金（共済期間1年、一時払）　年1,890円

※月払いの場合：月170円（4人家族なら…1人当たり月約43円）

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあったては、「自動車共済　重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。
また、ご契約の際は、「自動車共済　重要事項で説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

お申込み・お問合せは下記まで

JAべっぷ日出

本店営業課 ☎0977-66-1228　亀川駅前支店 ☎0977-66-0916
別府石垣支店 ☎0977-22-0601　日出支店 ☎0977-72-2101

女性組織だより

令和３年度次世代女性参加型サークル活動

～夏野菜をプランターで育てよう♪～

４月２５日に管内准組合員の女性を対象とした「プランターで夏野菜を育てる」イベントが開催されました。

このイベントは、農業に関心を持って頂き、ＪＡファンを作ることを目的に、３年前より取り組んでいる女性参加型サークル活動の一環です。

イベントには、２１名が参加し営農指導員による栽培講習会が行われた後、参加者はプランターにミニトマト、茄子を植え付け、それぞれ自宅に持ち帰りました。

参加者へプランター栽培の説明をする指導販売課福田悠斗さん

イベントから１カ月・・・参加者と指導員のコミュニケーションツールとしてやり取りしているＳＮＳグループトークには「水やりを詳しく教えて下さい」「ミニトマトの花が咲きました」「トマトの葉に黒い点々が出ました。病気ですか？」「このコロナの中、別府と日出で一緒に野菜を育てている事が嬉しいよね」「葉が黄色くなりました。栄養不足ですか？」等写真を添えたメッセージが次々にアップされ、指導員が追肥･防虫等々、細かくアドバイスを続けています。今は、十分なコミュニケーションが図れない苦しい時期ではありますが、ＳＮＳを利用し、繋がる事ができています。

今後も、健康作り・仲間作りとして「ヨガ体験」「湯けむりウオーキングツアー」を企画しています。ウイルス感染対策を徹底し、実現できればと願っています。

サークル活動参加者募集中!!

【お問合せ先】
営農企画経済課
TEL72-2218
（担当：村田）

福祉センターだより

グラディ ほっとパル

和菓子ビュッフェを行いました！

今回は和菓子ビュッフェを行いました！
おはぎ 3種類 (きなこ・つぶあん・こしあん)を用意し、ご利用者様にその中から1つを選んで頂き、ご賞味頂きました。「美味しいね！」と大変ご好評で、皆とても喜んで召し上がっていました。

健康長寿を目指して今日からはじめよう！ロコモ予防

ロコモについての知識を深め、早めに予防に取り組むことが大切です。いつまでも自分らしくいきいきと生活していくために、ロコモ予防をはじめましょう。

ロコモとは？

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略称で、骨や関節、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態です。ロコモが進むと日常生活が制限され、さらに悪化すると、支援や介護が必要になる可能性が高くなります。

若いうちから運動習慣を

骨や筋肉量のピークはおよそ２０～３０代で、骨や筋肉は適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養をとることで強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、４０代や５０代で体の衰えを感じやすくなり、６０代以降、思うように動けない体になってしまう可能性があります。徒歩で通勤する、階段を使う、家事の合間にストレッチ、テレビを見ながらロコトレなど、今より１０分多く体を動かすことがロコモ予防につながります。

ロコモ度をチェック！

７つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。
１つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。
０を目指してロコトレをはじめましょう。

① 片脚立ちで靴下がはけない
② 家のなかでつまずいたり、すべったりする
③ 階段を上がるのに手すりが必要である
④ 家のやや思い仕事が困難である
⑤ ２キロ程度（１リットルの牛乳パック２個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難
⑥ １５分くらい続けて歩くことができない
⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコトレで元気な足腰を！

ロコトレはたった２つの運動。毎日続けることが肝心です。

バランス能力をつける「片脚立ち」

姿勢をまっすぐにし片脚立ち、左右１分間ずつ、１日３回。転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

下肢筋力をつける「スクワット」

肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は３０度ぐらい開き、膝はつま先より前に出ないように、膝が足の人差し指の方向に向くように注意してイスに座るようにお尻を後ろに引きます。深呼吸をするペースで５、６回をくり返します。１日３回。動作中は息を止めないようにし膝に負担がかかり過ぎないように９０度以上曲げないようにします。

パズル？頭の体操 出題●ニコリ

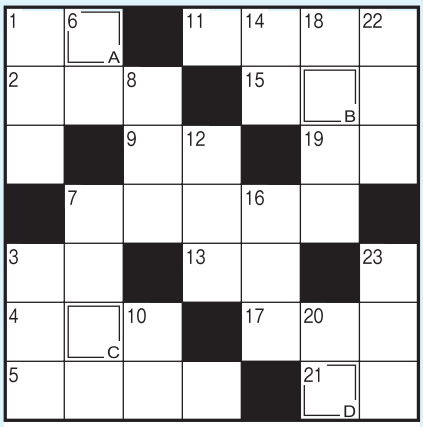
二重マスの文字をＡ～Ｅの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

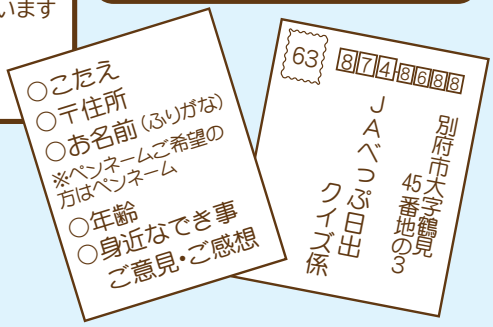
1 雨や日光を避けるために差します
2 緑に黒のしまがある果実
3 増（ぞう）の反対語
4 ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
5 片目をパチンとつぶります
7 キャッツアイとも呼ばれる宝石
9 木材を薄く加工した物
11 一つ目小僧とか小豆洗いとか。――変化
13 量より重視されることもあります
15 爽やかな香りのするハーブ。ペパー――
17 つぼ焼きにするとおいしい貝
19 漢字で書くと雑魚。取るに足りないもののこと
21 みんな出掛けている状態

タテのカギ

1 仙人が食べているというもの
3 学校を出て家まで帰ること
6 年齢を数えるときに使う言葉
7 ラジオから1970――の曲が流れてきた
8 この虫が作る繭から絹が取れます
10 下から５桁目です
12 ものは―だ、まずやってみよう
14 サーフィンやヨットを楽しめる場所
16「やれ打つな蝿（はえ）が手をすり足をする」は小林――の句です
18 日本髪に挿す飾り
20 ゆでたそうめんの水を切るときに使います
22 親同士が兄弟姉妹です
23 将棋に似た西洋のゲーム



応募方法



賞品 正解者の中から７名の方にＱＵＯカードをプレゼント！
（当選者は７月号に掲載させていただきます。）

締め切り　８月６日（金）（消印有効）

５月号パズルの正解と当選者

５月号の正解は「コドモノヒ」でした。

正解者の方より、次の７名の方に図書券をプレゼントします。

アマリリスさん　光永　平さん
まちゃさん　クレマチスさん
サッチャーさん　トシちゃんさん
コアラさん

お便り紹介

★旬の館を利用してお買物していますが、ライン登録をして役立つ情報を受けとるようになり助かっています。（67歳）

★交通事故で破損した物件の現状復旧をし、加害者、被害者両者より感謝されました。よく行っていた大神出張所の店舗の閉鎖さみしくなりました。（72歳）

★65歳過ぎてから習いはじめたクラシックギター、気持ちと裏腹に上達のなさに四苦八苦しています。人前でひける日が来るのか心配しています。（66歳）

★今年は、筍料理をいろいろ作ってみました。煮付けばかりじゃあきるので、キンピラにしました。おいしかったです。やはり、旬の野菜はおいしいです。（67歳）

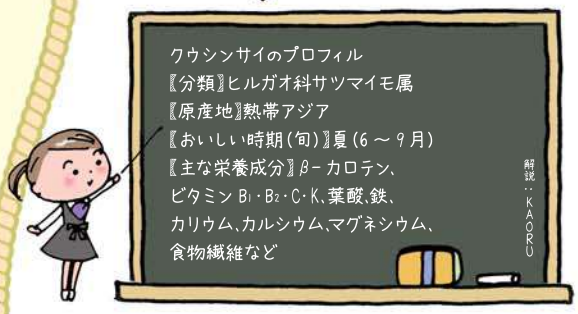
★豊岡駅前支店が閉鎖となり、移動店舗車ＳＵＮＳＵＮが週に 2回来てくれるので利用しています。（83歳）

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
ベジタブルライフ

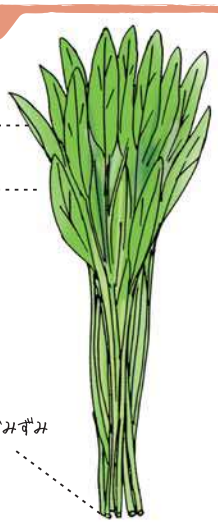
イラスト：小林裕美子

クウシンサイ（ヨウサイ）

～アジア料理で定番の夏野菜～



見分け方



全体的に張りがある

鮮やかで濃い緑色

葉先までピンとしている

切り口がみずみずしい

クウシンサイのヒミツ

歴史

熱帯アジアに自生して古くから食べられていたタイ、フィリピン、中国、マレーシア、インドネシアなど

沖縄県では昔から栽培され親しまれてきた

沖縄の呼び名
ウンチェー
ウンチェーバー

保存方法

冷蔵保存

立てて保存するのが理想だよ

鮮度が命！2～3日で使い切ろう

湿らせたペーパータオルか新聞紙で包み、ビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

すぐに使い切れないときの保存術

硬めにさっとゆでて小分けにしてラップに包み、保存用袋に入れて冷凍庫へ
冷凍後の利用は、おひたし、あえ物、スープ、卵とじなどがお勧め

クウシンサイのチカラ

豊富な栄養成分
老化予防、免疫力アップ！

β-カロテン
風邪や肌荒れの予防、生活習慣病の予防にも効果を期待
油と摂取することで吸収率が高まる

ビタミンC
β-カロテンとの相乗効果で力を発揮
抗酸化作用があり、夏の紫外線による肌の老化防止にも効果的

夏バテ予防に！

カリウム
夏は汗と共にカリウムが失われやすい
取り過ぎた塩分を体外に排出。血圧を安定させ、高血圧予防にも効果的

ビタミンB1
エネルギー代謝を高め、疲労回復に効果的

貧血予防に！

鉄
全身の組織に酸素を運搬する赤血球中のヘモグロビン生成に関わる

骨や歯の強化
骨粗しょう症予防に

カルシウム
骨や歯の強化に効果的

ビタミンK
カルシウムを骨に定着させる働き

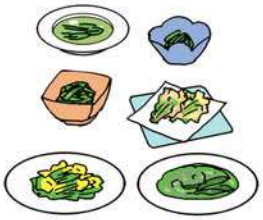
マグネシウム
骨の生成を助ける

葉酸
造血作用があり
体の発育にも重要

楽しみ方・食べ方のコツ

癖がない風味で
さまざまな料理に

スープ、おひたし、あえ物、天ぷら、卵とじ、カレー（グリーンカレーなど）
中華料理やタイ料理などの炒め物によく利用される



炒め物は定番料理
油との相性が良い。豚肉も味や栄養価の面から相性の良い食材

シンプルな味付けでも美味
ニンニクで風味付けをして、塩を振るだけ！

短時間でサッと炒めるのがポイント
加熱し過ぎると茎のシャキシャキとした歯触りがなくなるよ

加熱時間に注意！

下ゆでする場合は茎のたい部分と葉を分けると食感良く仕上がる
葉はさっと湯通し、茎は2分程度を目安に

生食OK
あくが少ないため、茎や葉の細く柔らかい部分は生で食べられる

JAべっぷ日出　2021年（令和3年）7月号　No.66
発行／べっぷ日出農業協同組合
〒874-8688　大分県別府市大字鶴見45番地の3
TEL：0977-66-8777（代）　FAX：0977-66-1229