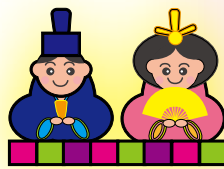


みやこんじょを「農」から元気に!  
地産地消応援マガジン



# みやこん農



お肉消費拡大特集  
春はすぐそこ!  
お肉を食べて元気にスタート♪

フォーカス

先生は高校生!? (都城農業高校&祝吉小学校)

今月の農家さん  
(キンカン)

込められた情熱

南さん (山之口町)

今月の農家さん  
(深ネギ)

「おいしい」の一言のために  
長友さん (祝吉)

◆お料理コーナー: <sup>キング</sup>coo 王 T a k a  
(牛肉と豚肉の巻もの&鶏肉のキンカン煮)

無料

ご自由にお取り下さい♪

毎月26日発行

2010  
VOL. 5

3

月号



ぼんち情報サポートは、「産・学・官」の連携と  
「農・商・工」の連携を

応援しています!

編集・発行 ぼんち情報サポート ※禁無断転載

都城市上川東2丁目14-8

TEL & FAX 0986 (77) 2431

URL: <http://www.bjs-power.com>

E-mail: [mkonjou0986@bjs-power.com](mailto:mkonjou0986@bjs-power.com)

# まるさ住宅でいい家さがそう!

**立野町 1K 3.0万円**



■敷金 0ヶ月 ■駐車場1台込み  
■平成04年築 ■共益費無し  
■アパート  
■スーパーがすぐ近くで便利!  
■給湯・エアコン

**都北町 1K 3.6万円**



■敷金 2ヶ月 ■駐車場1台込み  
■平成07年築 ■共益費無し  
■マンション  
■オール電化で利便性の良い立地!  
■給湯・エアコン・電気コンロ

**太郎坊 2DK 4.3万円**



■敷金 2ヶ月 ■駐車場1台込み  
■平成14年築 ■共益費1,000円  
■アパート  
■充実の設備!きれいな物件です。  
■給湯・エアコン・照明・コンロ

**上川東 1LDK 4.7万円**



■敷金 2ヶ月 ■駐車場1台込み  
■礼金 1ヶ月 ■平成17年築  
■アパート ■共益費無し  
■都城駅裏の人気物件☆  
■給湯・エアコン・オートロック

**賃貸**  
保証人不要物件敷金0物件など  
他にも多数ございます。

**穂満坊 2LDK 4.8万円**



■敷金 3ヶ月 ■駐車場2台込み  
■平成17年築 ■共益費1,000円  
■アパート  
■静かな住宅街、人気の対面キッチン  
■給湯・エアコン・カーポート

**北原町 1LDK 5.0万円**



■敷金 2ヶ月 ■駐車場3,000円  
■平成16年築 ■共益費無し  
■アパート  
■市内中心部で利便性良し!  
■給湯・エアコン・ウォシュレット

**八幡町 2LDK 5.3万円**



■敷金 2ヶ月 ■駐車場2台込み  
■平成17年築 ■アパート  
■共益費無し(ペット料有り)  
■室内きれいで、設備充実♪  
■給湯・エアコン・コンロ・照明

**郡元町 2LDK 5.3万円**



■敷金 3ヶ月 ■駐車場2台込み  
■平成12年築 ■共益費無し  
■貸家  
■静かな住宅街、生活環境良し!  
■給湯・シャワー

**都北町 2LDK 850万円**



■土地 186.45㎡ (56.40坪)  
■建物 72.96㎡ (22.07坪)  
■昭和60年05月  
■沖水小学校区  
■室内は新築同様のリフォーム

**山之口 4DK 880万円**



■土地 591.97㎡ (179.07坪)  
■建物 92.53㎡ (27.99坪)  
■平成05年03月  
■富吉小学校区  
■広い敷地で家庭菜園を!

**夢池 4LDK 1,380万円**



■土地 239.05㎡ (72.31坪)  
■建物 124.86㎡ (37.77坪)  
■平成08年09月  
■勝岡小学校区  
■2世帯向けの間取りです!

**五十町 3LDK 1,550万円**



■土地 243.99㎡ (73.80坪)  
■建物 80.25㎡ (24.27坪)  
■平成21年06月  
■五十市小学校区  
■リビング広々!明るい室内

**売買**  
不動産の無料相談しています。  
お気軽にお問い合わせください。

**下川東 3LDK 1,580万円**



■土地 296.36㎡ (89.64坪)  
■建物 172.79㎡ (52.26坪)  
■平成07年07月  
■川東小学校区  
■眺望良好!大きなガレージ

**年見町 3LDK 1,690万円**



■土地 132.75㎡ (40.15坪)  
■建物 90.32㎡ (27.32坪)  
■平成22年02月  
■祝吉小学校区  
■太陽光発電付き!エコ住宅

**求む不動産**

どのような物件でもOK! 無料査定・無料広告掲載!  
創業26年 確かな信頼と実績 ●ベテランスタッフが迅速販売  
お急ぎの方は当社買取いたします

いい売買ネット

売家 売地 マンション 収益物件



土・日・祭日営業しています!

**まるさ住宅株式会社**

www.marusa.net

TEL 0986-38-4455

■本店 〒885-0006 宮崎県都城市吉尾町863  
宮崎県宅地建物取引業協会会員 宮崎県不動産流通センター加盟店  
(社)全国宅地建物取引業保証協会会員 宮崎県宅建業免許(5)3608号

新生活応援  
プレゼントキャンペーン実施中

対象物件をご成約の方全員に  
人気の家電等をプレゼント!!

3月31日まで  
実施中!!

このマークが目印!

詳しくは  
スタッフまで!!



2010  
VOL. 5

3

月号

P 4 お肉消費拡大特集 春はすぐそこ！お肉を食べて元気にスタート！！

P 8 フォーカス 先生は高校生！？豆腐作りで交流 (都城農業高校&祝吉小学校)

## 【今月の農家さん】

P 10 込められた情熱 南さん～キンカン～ (山之口町)



P 12 「おいしい」の一言のために 長友さん～深ネギ～ (祝吉)



P 14 ◆お料理コーナー: <sup>キング</sup>coo 王 T a k a (牛肉と豚肉の深ネギ巻&鶏肉のキンカン煮)



みんなの広場、3月イベント情報、野菜占い、休日急患 ほか

※ (4月号予告: 高崎町いちご祭り、他) [変更の場合あり]

謝罪と訂正: 2月号和牛共進会ページ ×阿久井さんご夫婦  
○阿久井さんと知人女性  
多大なるご迷惑をお掛けし、申し訳ございませんでした。

## 広告掲載大募集中

「みやこん農」は、個人・企業様からの広告収入により発行を行う、フリーペーパーです。広告を希望している方、予定はないけど話だけ聞きたいという方、どんな些細なことでも構いません。お気軽にお問い合わせ下さい。親切丁寧に対応させていただきます。(誠に勝手ながら、アダルト・風俗等の広告はお断りしております。ご了承下さい。)



### ぼんち情報サポート

〒889-0012 宮崎県都城市上川東2丁目14-8

☎ 0986 (77) 2431

U R L : [http:// www.bjs-power.com](http://www.bjs-power.com)

E-mail: [mkonjou0986@bjs-power.com](mailto:mkonjou0986@bjs-power.com)

# お肉消費拡大特集！

# 春はもうすぐ！お肉を食べて元気にスタート！！

新年度を迎える前に、都城産の美味しいお肉を食べて元気よくスタートしよう！  
 ということで、今回は、都城産の「牛」「豚」「鶏」それぞれについて紹介します。  
 頭もお腹も「肉」でいっぱいにして、新しい春を迎えましょう♪

【取材協力】

都城市役所畜産課・JA都城畜産部・  
 宮崎くみあいチキンフーズ・エビス商事



## 日本一の牛肉のまち

まずは牛肉についてみていきま  
 しょう。「宮崎牛」と言えば、平  
 成19年に日本一に輝いたことが記  
 憶に新しいですね。

では、私たちの住む都城市が、  
 「日本一の畜産のまち」というの  
 はご存知でしょうか？平成18年度  
 のデータによると、畜産算出額  
 は、全国1位で都城市だけで県内  
 畜産産出額の30%を占めるという  
 結果が出ています。そして、肉用  
 牛の産出額も、全国1位！県内の  
 約25%を都城の肉用牛が占めてい  
 るのです！まさに「日本一の牛肉  
 のまち」みやこんじょ！  
 しかし、私たちは、都城の牛肉  
 についてまだまだ知らないことが  
 たくさんあります。それらを、一  
 つずつみていきましょう。

## 都城和牛

私たちの都城は、何と行って  
 も「日本一の牛肉のまち」。もち  
 ろん、独自のブランドがあります。  
 それが「都城和牛」です。雄大な  
 霧島連山の自然に囲まれた大地の  
 中で、おいしい水、良質の牧草と  
 温かい人の手ではぐくまれた「和  
 (やわらぎ)の味」として、また、  
 舌の上でとろけるような洗練され  
 た味として、県内外で大人気です。  
**生産から肥育までを一貫して行う**  
 体制だからこそ、都城生まれ、都  
 城育ちの安心、安全、美味しい牛  
 肉ができるのです。こんなおおいし  
 いお肉が身近で生産されている都  
 城、私たちは幸せですね♪

## おいしい牛肉のために

おいしい牛肉を作るためには、  
 様々な努力が必要です。現在、J  
 A都城では、牧草飼料を多く与え  
 ることで、余分な脂肪がつくの  
 を抑え、姿、形のしつかりした、よ  
 り商品性の高い牛の生産に取り組  
 んでいるそうです。

これを受け、和牛生産農家さん  
 の約1%にあたる方が、様々な  
 データに基づき育てる「マニユア  
 ル子牛」を設け、日々商品性の高  
 い牛の生産に取り組んでいます。



良質の牛を生産することは、宮  
 崎牛の評価につながるだけでな  
 く、価格にも良い影響を与えます。  
 普段、何気なく食べている牛肉  
 に、このような背景があるなんて  
 驚きですね！牛肉は日々進化して  
 いるのです。

消費者の皆さんへ

温水 哲夫(70) さん

和牛の生産を初めて、数十年  
 になります。ここ数年の飼  
 料や肥料の高騰で、経営が難  
 しくなっています。それでも、  
 良い牛を生産するため、日々  
 様々な努力をしております。私た  
 ち自身も、率先して肉を消費  
 するようにしています。皆さ  
 んに、牛肉をもっと食べても  
 らえたらうれしいです。

「お電話お待ちしております！」

全国へ都城を宣伝している  
 株式会社 都城市場です

## 都城和牛

の美味しさを一緒に全国へPRしませんか！

(株)都城市場  
 代表取締役 池田 誠至朗

都城市場  
 ichiba-m  
 市場

〒885-0086  
 都城市久保原町33-21

フリーダイヤル  
**0120-27-6568**

FAX/0986-26-3157  
 備セセキュリティサービス内

お得な情報満載！今すぐアクセス！

都城市場 検索

<http://www.ichiba-m.com>

携帯電話から  
 QRコードが認識できない場  
 合は左記のアドレスへ！



## 日本一の豚肉のまち

さて、お次は豚肉です。先ほど、都城は「日本一の牛肉のまち」とお伝えしましたが、なんと「日本一の豚肉のまち」でもあります。平成18年度のデータによると、全国1位で、都城が県内に占める産出額の割合は、なんと約45%！「肉」といえば「牛」をイメージしがちですが、まさか、都城産の豚肉がそこまでの産出額を誇るとは驚きですね！

## おいしい豚の宝庫

県内の産出額の約半分を占める都城ですが、ただ、産出額が多いだけではありません。私たちのふるさと都城は「おいしい豚の宝庫」なのです！なんといっても注目すべきは、都城で生産されている、豚銘柄の豊富さです。「都城豚」

「宮崎ハマユウポークかんしょ豚」「おいも豚」「きなこ豚」「観音池ポーク」「Mの国黒豚」と、豊富

な種類の豚が生産されているのです！このような、多様な銘柄が生まれた背景には、都城での豚の流通ルートが関係しています。

都城の豚肉は、JA以外にも、農家さんによって、独自の養豚技術による生産、販路、流通を行っているため、消費者の手に届くルートがいくつも存在しているのです。だからこそ、独自性に富んだ、個性あふれる豚が開発、生産できるのです。

しかし、おいしい豚肉を作るためには、様々な努力が必要です。豚のおいしさの基準の一つに、「豚の大きさ」があります。その基準は74.5kg。このサイズが、流通にも適しており、なおかつバランスのとれたおいしい豚肉になるそうです。これより、大きすぎてもダメ、小さすぎてもダメなのです。また、「安心・安全」の点から、「健康的な豚」づくりを目指して、それぞれの農家さんが、日々努力を重ねています。

このように地域で農家さんが切磋琢磨し、独自性を持ちながら豚の生産に取り組んでいるからこそ、個性あふれるおいしい豚肉が生まれているのです！

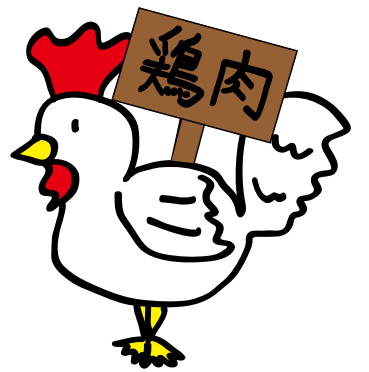


消費者の皆さんへ



永峰養豚場  
永峰 智浩 (27) さん

私たちは日々、「安心・安全」の美味しい豚肉作りに励んでいます。国産豚肉の自給率は52%と言われていますが、さらなる国産豚肉の自給率向上にむけて努力しています。皆さんに、私たちが愛情をこめて生産している国産豚肉をもっとたくさん食べてもらいたいです。



## 日本一の鶏肉のまち

最後は鶏肉です。見出しからもわかるとおり、都城は「鶏肉」に關しても日本一なのです！すごい、としか言いようがありません。三冠達成です。平成18年度のデータによると都城の鶏の産出額は、全国1位。県内の産出額の約24%を占めています。

そんな鶏肉ですが、平成21年2月のデータによると、都城における養鶏農家さんは、183戸。総羽数793万羽にもなります。養鶏は、ブロイラーだけでなく、採卵や種鶏（ひよこ生産）、地鶏頭などその内容は多彩です。

## 「安心」「安全」

鶏肉は、豚と同じように流通ルートが多くあります。今回は、二つの企業に話を聞くことができました。一つ目は、JAチキンを手掛ける宮崎くみあいチキンフー

霧島の麓で育った味・鮮度が自慢の地鶏頭です！

みやざき地鶏頭を多数品ぞろえ！唐揚げも大人気♪

当店 オススメ！

みやざき地鶏頭1羽セット 炭火焼真空パック

【地鶏頭直売店】

鶏 けいあい 愛

☎ 0986 (64) 2758

都城市山田町山田 4645-1 地方発送もOK!

ズ(株)さんです。こちらで製品化された鶏肉は、「JAチキンはまじゅうどり」「JAチキン若どり」として流通しています。都城では、68戸の農家さんと提携して、日々「安心・安全」のおいしい鶏肉作りに励んでいるそうです。そして、もう一つの企業がエビス商事(株)さんです。都城で創業40年を超える企業で、県内外あわせて93戸、うち都城では43戸の農家さんと提携しています。こちらで製品化された鶏肉は、「霧島鶏」「高原ハーブどり」として流通しています。安心・安全の観

点から、飼料に薬品を使わず、ハーブなどを使った飼料を用いて、より健康的な鶏肉の生産に取り組んでいるそうです。

このように、各企業が「安心・安全」を考え、生産から加工、流通まで一貫して行うことで、より質の高い鶏肉の生産に取り組んでいます。

また、先ほど記述した通り、養鶏には地鶏頭も含まれています。知事効果で、全国で一躍有名になったみやざき地鶏頭ですが、その人気は今も健在です。都城でも、7戸の生産農家が、「安心・安全」のみやざき地鶏頭づくりに励んでいます。

## 価格低迷と海外産

鶏肉といえば、国産のイメージが強いような気がしますが、最近では、南米産の安価な鶏肉もよく目にするようになりました。一時は、安全性の問題から、敬遠されていた海外産ですが、景気の低迷とともにお店に並ぶ機会が増えた気がします。

農畜産業振興機構による統計データによると、昨年の国産鶏も肉の卸価格とブラジル産鶏も肉の卸価格と差額は、kgあたり平均179円もの開きがあります。

また、国産鶏肉の卸価格は、前年比の93%と減少しているのが現状なのです。

消費者の皆さんへ



合資会社たくまファーム  
五十川 卓馬 (34) さん

私たちは、皆さんに美味しい「安心・安全」の鶏肉をお届けするために、一羽一羽手塩にかけて育てています。消費が落ちると、鶏価格も落ちるのでコスト面でも厳しくなります。皆さんには、ぜひとも「安心・安全」の国産鶏肉をたくさん食べて欲しいです。



エビス商事工場の様子

## 様々な問題と消費拡大

「いつでもおいしいお肉を食べたい」、そう思いますが、現在おこっている様々な問題により、それができなくなるかもしれません。

その一つが、子牛の価格下落。通常、農家さんが安定した経営をしていくには、子牛一頭当たり平均40万の値が必要と言われていますが、昨年5月の価格は平均35万円。そこに、追い打ちをかけるように、餌や燃料の高騰が起きました。さらに、リーマンショックによる景気の低迷で、お肉の消費量が落ちているのです。

これぞまさに、負のスパイラル。つまり、「消費が落ちる」↓「子牛価格が下がる」↓「経営が難しくなる」↓「和牛産出額が減る」↓「牛肉が高くなる」↓「簡単には国産牛が買えない」という事態が生まれ、可能性もあるのです。

また、おいしい豚肉を生産している都城ですが、その裏で様々な問題にも直面しています。その一つが、農家戸数の減少です。これは、全国的な数字ですが、平成16年8880戸あった農家数が、平成21年には、6890戸となり、

2000戸もの農家さんが、減少しているのです。

さらに、牛肉と同じく、餌や燃料の高騰によりコスト削減が追いつかないという事態も起きています。そこに、景気の低迷により、豚肉の消費量の減少と市場価格の低迷が起きています。価格動向で見ると、一昨年の8月には約560円だった市場価格が、昨年の8月には約374円まで下がっているのです。実に186円もの価格下落が起きているのです。先述のとおり、鶏肉もまた然りです。

そこで、都城ではおいしいお肉の安定した生産と供給のために、昨年の12月から行政・JA・農家が連携して、本格的な消費拡大運動に取り組んでいるそうです。

「日本一の肉のまち」都城。産出額だけではなく、消費でも有名になろうじゃありませんか！毎月29日はお肉の日ですが、この日だけでなく、月に一度は国産肉たくさん食べる日を設けちゃいましょう。

**お肉の消費拡大は、結果として地元経済の浮揚につながります！さあ、お肉をどんどん食べて、新年度を、この春を、元氣よくスタートしようではありませんか！！**



JAアトムでは、消費者の皆さまに「本当に新鮮」で「安心」できる食料をお届けしております。**“最上級の牛肉”**と呼ばれる**「都城和牛」**、**丹精込めて飼育された最高級の都城豚**、「安心・安全・美味しい」を追求した**「Mの国 黒豚」**。  
 「畜産王国都城」が誇る、「新鮮」「安心」「安全」の3拍子揃ったお肉をぜひ、ご賞味ください。他にも、地採野菜コーナーをはじめ、商品を豊富に取り揃えております。

**新鮮市場**  
**ATOM**  
 JAアトム  
 AGRICULTURE TOTAL ORIGINAL MIYAKONOJO

都城市下川東 4-5896-1  
 Tel: 24-2200 Fax: 24-1025  
 (営業時間: 9:00 ~ 19:00)

### お客様に真心を込めて

独自の生産から加工、流通までの一貫したシステムを持ち、加工したての鮮度を保つ、よりよい商品作りへの挑戦を常に行っています。それがエビスグループの基本姿勢です。  
 大事に鶏を育て、丁寧に加工し、お客様に望まれる商品をお届けします。

### エビスの鶏

自然豊かな環境の中で育てられるエビスの鶏たち。健康な鶏を育てることが安全な食への第一歩。乳酸菌やハーブを飼料に配合し、鶏の腸内環境を調える事で健康な鶏を飼育しています。安心・安全な鶏肉をお客様にお届けします。

**株式会社エビス商事**  
 宮崎県都城市豊満町980-1  
 Tel: 0986-39-4811 Fax: 0986-39-4148

商品はスーパーエビス、エビス通販でお買い求めいただけます。

エビス通販  検索 <http://www.rakuten.ne.jp/gold/ebisu-web/>

2006年SUFFAで5品受賞  
 2007年IFFAで12品受賞  
 2009年DLGで10品受賞

**農村協働工舎とは?**  
 「牧場から食卓へ、健康とおいしさの風を送る」。ブランドネーミングは、お客さまの声を聞き、笑顔を届けるために、生産者の人と一緒に働く「原点回歸」へ思いを込めて「農村協働工舎」としました。

### 農村協働工舎

宮崎県産100%の手づくりハムソーセージ

本社隣接の工場直売所にて、**宮崎牛**や**おいも豚**をはじめ、世界で最も古い最大規模の品質協議会「DLG」を受賞した**農村協働工舎**のハム・ソーセージを多数販売しております。ぜひ、お越しくださいませ。

**株式会社 ミヤチク**  
 〒889-4505 都城市高崎町大牟田4251-3  
 Tel: 0986-62-2901 Fax: 0986-62-5529  
 ミヤチク  検索 <http://www.miyachiku.jp>

先生は高校生!?

# ★豆腐作り交流授業★

(都城農業高等学校&祝吉小学校)



▲お鍋の豆乳を火にかけて、75℃になるように温度調節をします。その後は、温度を一定に保つ必要があります。うーん、温度管理も大変です。



▲事前に準備された豆乳を、各班ごとにお鍋に分けます(全8班)。アツアツの豆乳に興味津々です。慎重に、慎重に…。



▲実習前に、「先生」から作業手順の説明がありました。小学生は真剣です。「新米先生」は、慣れないせいかちょっと緊張気味(汗)

みなさんは、12年も続く、都城農業高校と祝吉小学校との「豆腐作り交流授業」があるのをご存知でしょうか。この交流授業は、平成10年に学社融合推進モデル事業の一環として始まりました。12回目となる今年からは、「食と農を考える県民会議」の食育・地産地消費普及定着化事業として行われます。

さて、そんな豆腐作り交流授業ですが、豆腐作りを教えるのは、農業高校食品化学科の2年生です。調理実習前には、大豆や豆腐についての出前授業も祝吉小学校で行われました。

いよいよ実習開始です。普段は生徒の高校生が、この時だけは「先生」になります。生徒は小学5年生です。「新米先生」たちは、開始当初のように接すればいいのか手探りしている様子でしたが、時間の経過とともに、頼もしくなっていくのがわかりました。小学生も、次第に打ち解けてきて、笑顔をあちらこちらで見ようになりました。時折出される小学生からの質問に、「新米先生」もわかりやすいように言葉に配慮しながら、教える場面もありました。わずか90分という短い時間での実習でしたが、普段とは違う「先生と生徒」の連携により、おいしい豆腐が見事に出来上がりました。寄せ豆腐の数は、全部で30丁。ほかに、トもありました。

このように、大成功で終わった交流授業。「新米先生」の中には、数年前に「生徒」と





▲ついに、交流授業の結晶が姿を現しました！真っ白な豆腐が30丁分！！水に出された時は、「お～」と驚きの声。短時間で上手にできました！



▲豆乳が固まったら、大きな容器に移していきます。各班で微妙に様子が違うようで、みんなで出来前をチェックしていました。



▲豆乳に凝固剤をいれます。「新米先生」に手伝ってもらいながら、上手に作業ができていました。実に頼もしい先生です！



▲実習では、寄せ豆腐の試食がありました。果たして、お味のほどはいかがかな？



▲30丁の豆腐を半丁にわけて、小学生のご褒美にプレゼント♪その味は、心温まる、どこか懐かしい味がしました！みんなの努力の味ですね。



▲出来上がった豆腐を慎重に切っていきます。各班の代表が作業に臨みました。みんな、恐る恐る、慎重に切っていました。(汗)



祝吉小学校卒業生。数年前は「生徒」でした！

宮田亮くん 木村光瑠くん 内山美咲さん



日高由貴さん



▲味もばっちりのようですね！みんな、おいしそうに食べていました★

## 先輩の感想

宮田くん：小学生と一緒に、良い経験ができました。初めは少し緊張したけど、みんな元気がよくて楽しくできました。

木村くん：みんなで協力して、スムーズに作業出来ました。当時を思い出して、懐かしい感じがする反面、小学生にうそを教えないように気をつけました。

内山さん：元気がよくて、最初は戸惑いもありました。小学生からの質問に、うまく答えられない自分がいて、もっと勉強しようと思いました。

## 後輩の感想

初めての豆腐作りで、その作り方に驚きました。作業が進むにつれて、いい匂いがしてきて、ワクワクしました。

実習を終えて、農業高校は、おもしろくてすごく楽しそうだと思いました。

今回は、貴重な豆腐作りが体験できて、本当に楽しかったです。

を続けて欲しいですね。  
して、交流授業を経験した高校生もいました。そして、5年生の「生徒」の中には、将来「新米先生」となる生徒もいるはずですが、豆腐には、いろんな種類がありますが、「新米先生」と「生徒」の積んだ経験は、これからの人生において「高野豆腐」のように硬く、確かなものとして残っていくことでしよう。そして、それはまだ見ぬ「新米先生」と「生徒」にも脈々と受け継がれていくのです。これからも、20年、30年と交流授業

# 今月の農家さん

南

茂博さん  
絹子さん

(山之口町)



小さなことをコツコツと

込められた情熱

山之口町でキンカン作りに励む、南さんご夫婦。普段は酪農を営んでいますが、平成9年ごろからキンカンの栽培を始めました。当初は、酪農の仕事が落ち着く冬場の時期に、何かできないかと考えて始めました。しかし、いざ始めてみると、収穫が終わるとすぐに次の収穫に向けての準備が始まり、気づけば一年中キンカンの仕事をしていきます。」とご夫婦は語ります。始めたころは、キンカン栽培が盛んな日南まで、勉強のため頻りに足を運んだそうです。

このように始めたキンカン作り。今では、2月と3月の期間で5tもの収穫があります。しかし、この収穫量と品質を保つために、欠かしてはならないことがあるといいます。「とにかく、注意深く目をかけて、こまめに手を加えることが大事です。病気や害虫を見逃さないのはもちろん、実がついてからも油断すると落ちてしまうほどデリケートなので、片時も目が離せません。少しでも手を抜いてしまうと、それなりのものしかできないんです。」と語ってくれました。

キンカンの甘さと酸味の絶妙のハーモニを引き出すには、温度の調整が必ずとあります。南さんは「寒いと甘さが増しますが、5度を下回るとキンカンはダメになります。酸味は、暖かいほうが弱まりますが、それだと甘みが弱くなるんです。」と、栽培の難しさを語ってくれました。

キンカンといえば、「酸っぱい」とか「食べづらい」というイメージがありませんか？実際に、そのような概念をお持ちの方も多いと南さんは語ります。

しかし、実際に食べた方の感想は「えっ？これがキンカン!？」という驚き声ばかりだそうです。南さんご夫婦は、「より多くの方にキンカンを食べたい、その美味しさを直に感じて欲しい。」と語ります。

そして、ご夫婦の何よりの楽しみは、実際に食べた方の感想なのだとか。「『美味しい』の一言をもらうために、毎年頑張っています。より高品質のキンカンをもっと届きたい、去年より今年、今年よりも来年と、皆さんの喜ぶ顔が増えて欲しいです。」と語ってくれました。

ハウスでたわわに実ったキンカンが、ご夫婦の太陽よりも熱い情熱を受け、より一層色ツヤを増し、内に秘めた情熱を爆発させると、今か今かと収穫の時を待っていました。



▲収穫を楽しむ、南さんご夫婦。丹精込めて育てたキンカンを収穫する時が楽しみの一つだと語ります。手前に見えているカゴは、南さんオリジナルの手法で、量が増えると手や肩、腰に負担がかかるので、このようにつしたカゴに入れることで負担を軽くしているそうです。



▲ハウスの中は、オレンジ色にライトアップされたかのような、鮮やかさと美しさです。この果実一つ一つを手作業で、慎重に収穫していきます。シーズン通して5 tの収穫があります（驚）



▲総面積20 a（1 a = 100 m<sup>2</sup>）のハウスの中を、右のような果実がないか、一本一本確認をしていきます。これだけの量のキンカンを見て回ることを考えると（汗）。これも美味しいキンカン作りのためですね！



▲ハウスの中には、どこからともなく鳥が侵入することがあるそうです。鳥たちは、美味しい果実をよく知っています。これも、実が痛む原因になるので早期発見が必要です。



▲小さな傷から、写真のように痛んでしまうものがあります。こうなると、周りにどんどん広がるそうです。被害が拡大する前に、発見して剪定しなければいけません。

### 南さんちの美味しいキンカン

市場に出回ると、高値で取引される「たまたまエクセレント」。しかし！南さんちのキンカンは、生産者の直売だからこそできる、お求めやすい価格となっています！！

**1年で今しか味わえない、極上のキンカン**  
ぜひ、ご賞味ください！

★ご贈答用にも大変喜ばれています★



2L **2,500円** (写真左)

3L **3,500円** (写真右)

↓ご購入お問い合わせはコチラ↓

☎ **0986 (57) 3194**



▲選り抜かれた精鋭たちだけが、この箱の中に入ることを許されます。この輝き、色、ツヤ、「たまたまエクセレント」の名にふさわしいキンカンです！



▲夜に選別と箱詰めを行います。収穫最盛期の今の時期は、作業が深夜まで及ぶことが多々あるそうです。写真は、キズものがないかをチェックしているところ。ちょっとしたものも見逃しません。大変です・・・(汗)

▶3Lサイズのたまたまエクセレント（中央）。右側のゴルフボールとほぼ同じが、それ以上の大きさ！左のふつうのサイズと比べると、倍以上の大きさです！！すばい・・・。



# 今月の農家さん

長友

三郎さん  
レイコさん

(祝吉)



## 連携でより高品質を

祝吉で深ネギを栽培している長友三郎さん、レイコさんご夫婦。本格的に深ネギ作りを始めて、15年になるそうです。かつては酪農を営んだこともあるそうで、農業については酸いも甘いも知っているベテラン中のベテランです。奥さんのレイコさんは、野菜生産連絡協議会の祝吉支部の支部長を務めるリーダーでもあります。

そんなベテランの長友さんご夫婦ですが、おいしい深ネギを作るためには、様々な苦労があるといいます。中でも「畑の水はけを良くすること、土寄せを3回以上することが大事。特に、水はけが一番大事です。今年は幸い雨の被害が少なく、台風も来なかったため、今まで一番の出来です！」と笑顔で語ってくれました。収穫量も今まで一番になりそうだとのこと。これも、ご夫婦の努力のたわものです。この間に、レイコさんは「努力もすねとの間に、レイコさんは「努力もだけど、JAとの連携により、より高品質のネギを栽培することができます。指導員の河野さんは、孫のような存在で、今の私たちには欠かせません。」と嬉しそうに語ってくれました。

ご夫婦の努力とJAとの連携をうけ、大地にたくましく根付いた極太の深ネギが、まぶしく輝く太陽のもと、今にも飛び出さんとばかりに、力強く、まっすぐ天に向かって伸びていました。



▲総面積20a(1a=100㎡)の畑から取れる深ネギは、今年の豊作で1箱3kgが700箱、2.1tほどになるとのことです。通常は500箱ぐらゐのことなので、いかに豊作かがわかりますね!



▲収穫する前に、寄せていた土を丁寧に取り除きます。少しでも傷がつくと、商品として出せなくなるので慎重に行います。



▲何度も土寄せを行い、写真のように山を作っていきます。この山の中には、真っ白なネギが眠っているのです!まっすぐ伸びた、力強いおいしい深ネギです!



▲このたくさんの中から、基準を満たしたネギだけが、商品として出荷されるのです。今年は、基準を見たすネギが多く収穫できたそうです♪ それにしても太い・・・(驚)



▲3枚葉にしたあと、周囲に残っている薄皮をエアーで取り除いていきます。ちなみ、出荷基準を満たすには、深ネギの白い部分が、30cm以上ないといけません。そのためにも、「土寄せ」が重要になります。



▲収穫したネギはそのままではなく、右下の写真のように三枚葉になるように外側の葉を一枚一枚剥いていきます。気の遠くなる作業です。



▲すべてが手作業で行われます。自分では絶対にできません・・・。これらを笑顔でやっけるのですから、スゴイの一言です。



▲ひとくくり300gになるように、まとめていきます。見てのとおりの手作業。1箱に10組。様々な基準を満たした精鋭だけが、このテープを巻かれるのです！



▲見てください！この極太の深ネギを！！味見させていただきましたが、とっても甘くてまったく癖がないおいしい深ネギでした！！皆さんごめんなさい・・・。

「おいしい」がすべて

70歳を超える長友さんご夫婦ですが、私など遠く足元に及ばないほどお元気です。そればかりでなく、今もなお、農業について勉強を欠かさないといいいます。たまの休みには何を？との問いに「休みのときは、夫婦でよくドライブに行きます。」と答えてくれました。しかし、ただのドライブではないそうです。「いろんなところに出かけていき、その土地の畑をめぐって、どのような方法で栽培されているかを見て回ります。」とのこと。その対象は幅広く、自分ができないものも含めて勉強してしているそうです。「若ければ、色々やってみたいのだけど。」と三郎さんは少し残念そう。

そんなご夫婦の、元氣と探究心はどこから来るのか聞いたところ、レイコさんは「一所懸命作ったものを、『おいしい』と言って食べてくれる人がいる、その一言が、明日への力をくれるし、いいものを作りたいという気持ちにさせてくれます。『おいしい』その一言がすべてです。」と笑顔で教えてくれました。

ご夫婦の深ネギは、ほとんど県外へ運ばれるため、直にその反応をうかがうことはできません。しかし、ご夫婦の深ネギを食べた人たちが皆、笑顔になっている姿は容易に想像がつかます。なぜなら、おいしいものを食べると、人は笑顔になるのですから。



▲左から、お手伝いに来ていた長友レイコさん、JA指導員の河野さん、レイコさん、三郎さん。この連携があつてこそ、とろけるうまさの深ネギができます！



▲この日は、5月に収穫するじゃがいもの種(左上)まきもしていました。黒い一列に150個の種を植えるそうです。その数は、実に1万個以上！すなわち同じ数だけ手作業で埋めていきます・・・。レイコさん曰く「作業しながら夫婦喧嘩ができる」そうです(笑)



# TaKa



TaKa

国産肉をたくさん食べて欲しいので、今回は肉づくしです。牛肉・豚肉・鶏肉を食べつくぞー

## ブナシメジと野菜の牛肉巻き & 豚肉の深ネギ巻き (4~5人分)

- 牛バラ肉・・・200g
- 豚バラ肉スライス・・・200g
- 深ネギ・・・1本 (白い部分を使います。)
- にんじん・・・1本
- ブナシメジ・・・1/2
- しょうゆ・・・適量
- みりん・・・適量
- 塩コショウ・・・少々

※ウズラの卵はお好みで!



ちょっと地味ですが、ひな祭り風にしてみました♪



5 深ネギは、白い部分を使用します。5cmぐらいの長さに切り分けます。



4 ブナシメジは、程よくほぐして洗います。



3 火を通りやすくするために、軽く茹でます。



2 にんじんを半分に切り、さらに巻きやすいようにスティック状にします。



1 材料をそろえて、調理開始です。



10 ほどよく焼き目が付いたら、しょうゆ、みりんを合わせたタシをかけてOK。



9 豚肉も同じように、肉の端を下にして焼きます。塩コショウを少々。



8 牛肉は、塩コショウのみの味付けをします。肉の端を下にして焼きます。



7 牛肉に、にんじん、ブナシメジを巻きます。



6 豚肉に深ネギを巻いていきます。

### 《豚肉のココがスゴイ》

豚肉にはほかの食肉と比べて**ビタミンB1**が数倍も含まれており、**豚肉100gを食べるだけで、1日の必要量を満たす**ことができます。しかも加熱しても壊れにくく、体内での吸収効率に優れています。また、豚肉は必須アミノ酸をバランスよく豊富に含み、吸収効率にも優れた良質のタンパク質源です。体を構成し代謝を調節する働きがあるカリウム、リン、イオウなどのミネラルも豚肉に多く含まれています。牛肉、豚肉、鶏肉の中で一番栄養価が高いといわれています。

### 《牛肉のココがスゴイ》

牛肉に含まれる「**アラキドン酸**」という物質には、私たちの**身体や脳を活性化させる**作用があります。アラキドン酸が減少すると、脳の老化が進み、記憶力が低下するなどの症状がでてくるそうです。最近では、老人ホームなどで、「アラキドン酸」を含む牛肉のメニューが多く取り入れられるようになりました。いつまでの**若くて元気な「身体」と「脳」のために、牛肉が必要**なんですね!でも、食べすぎには注意です。



今回は、二つ一緒に料理したけど、それぞれ一品レシピとしてもOKよー

今月は、お肉の消費  
拡大を応援しちやい  
ますよ〜♡



COO



鶏ムネ肉のキンカン煮  
(4~5人分)

- 鶏ムネ肉・・・500g
- キンカン・・・10~20個
- ネギ・・・適量
- しょうゆ・・・小さじ1
- はちみつ・・・大さじ1  
(キンカンだけでもOK)
- 料理酒・・・大さじ1
- 塩コショウ・・・少々

※ムネ肉は、使用前に砂糖を軽く振って15分おいて下さい。  
15分たったら、さっと洗って水気を拭き取ります。こうするとムネ肉も柔らかくなります。



5 鶏肉は、皮のほうを先に焼きます。軽く塩コショウで下味を。



4 深ネギの、青いほうを使います。適当な大きさに切ります。



3 下処理\*した胸肉を、ひと口大に切り分けます。



2 キンカンを4等分に切り分けます。



1 材料をそろえて、調理開始です。



10 最後にネギを加えて、とろりと煮詰めれば完成です。



9 しょうゆ、はちみつをお好みで投入。弱火で5分炒め煮ます。



8 フタをして、弱火で5分間焼きます。



7 ムネ肉がいい具合になってきたら、キンカンをいれます。



6 裏返して、同じく塩コショウをふります。

肉!



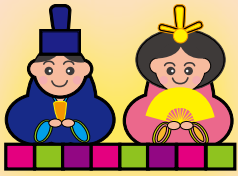
キンカンはビタミンCがとっても豊富! ストレスにも効果有! 鶏ムネ肉との相性も◎!



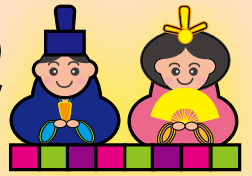
《鶏ムネ肉のココがスゴイ》

鶏のムネ肉には、「抗疲労成分 **イミダペプチド**」が豊富に含まれています。「イミダペプチド」とは、人や動物の骨格に存在するアミノ酸の結合体です。鶏ムネ肉が含んでいる「イミダペプチド」の量は、牛肉や豚肉に比べて、**3倍~5倍**にもなります。この「イミダペプチド」には、「**疲労を軽減する**」「**回復を早める**」「**ストレスを和らげる**」などの効果があります。

また、鶏ムネ肉は、タンパク質が豊富で脂肪分が少ない食材としても知られています。



# みんなの広場



みんなの広場を拜見して、皆さん「食」「健康」にとても興味があるのだと感じました。大病をされた方は必ず「健康が一番!」と言われます。今のところ、自分にはピンときませんが、ありがたい事なんですよ! (じゅっちゃんさん)

「健康が第一!」まさにその通りです。みやこんじよの美味しいものをたくさん食べていけば、健康で長生きできますよ! 月ごとの野菜特集などがあるといいなあとと思います。あと、今月の一番売れた野菜とか。 (エンカさん)

来月から新コーナーがスタート予定です。そこでは旬の野菜を紹介したいと考えています。一番売れた野菜ですか、面白そうですね。消費動向がわかるかも! 収穫祭などに参加したいと思いますが、どう参加すればいいのかわかりません。みやこん農で紹介して下さい! (匿名希望さん)

情報が入った時には、お知らせするようにしますね! 私の知らないところでいろんな催しが、たくさんあるみたいですよ! アンテナをもっと張らねば! 初めて拜見しました。こんな雑誌があることに初めて気づきました。都城地域活性化のために必要なものではないかと思えます。これからも毎月読みたいと思えます。 (匿名希望さん)

ありがとうございます! みなさんの、地域の役に立つ、楽しい誌面をお届けできるようにこれからもがんばります! 加工センターなどで扱っているオススメ商品を知りたいです。値段も含めて、買に行きたいです! (アンメルつるんさん)

なるほど。そういう情報も必要ですね! なんとか枠を設けるように頑張ります!

私は旅が好き、温泉大好きです! 今年のチャレンジ目標は、行ったところで何でも尋ねて勉強することです。その知識を皆さんにお教えしたいと思っています。 (短足さん)

旅、温泉、いいですね! その土地の情報は、その土地でしか手に入ることができない貴重な情報ですよ! ぜひご教授いただきたいです! エコアイデアをのせて欲しいです。私は、米のとき汁を花壇の花にかけています。 (ミーちゃんさん)

来月からスタート予定の新コーナーでエコを扱う予定です。皆さんからのエコアイデアも募集したいと思えます。お楽しみに! 椎茸には原木と菌床でできるものがある事ご存知でしょうか? 私の父は、大変な原木の椎茸を作っています。とても美味しいです。そんな父の仕事を誇りに思えます。 (マリアママさん)

原木の椎茸は難しいんですね。近所の山に、原木で栽培しているところがあり、子どもの頃よく見に行きました。美味しい椎茸を栽培するお父様素晴らしいですね! 都城に住んで7年になります。野菜の美味しさは抜群です。おまけに、あちこちで安く新鮮な野菜が売っています。こんなに味が違うとは思いませんでした。見かけではなく、中身で行きましよう。あ、あと田の神さあの場合なんか知りたいです。 (ミルクさん)

直売所の野菜は収穫してすぐに店頭で並ぶので新鮮ですね! 美味しい野菜などを栽培している農家さんに感謝! 田の神さあ、実は田植えの時期に考えています。お楽しみに!

今回はじめて見ました。和牛共進会の記事で、大人にまざって作業する子どもに感激しました! これからも楽しみにしています。 (龍君ばあさん)

今では珍しくなった光景が思っ都城は本当に素敵ですね。子どもの頑張りには負けないように、これからも良い情報をお届けできるように頑張ります! ぼんち市には行ったことがなかったので、記事を見ていて楽しかったです。 (ひなかいさん)

2月のぼんち市には行かれましたか? ぼんち市は、歩くだけで楽しいです。でも、結局いろいろ買ってしまったんですが(笑) もしまだでしたら、3月に行ってみては。私もみやこん農配布しています! ネコなどの動物コーナーやグルメリポートがほしいですね。 (ねむきさん)

動物の要望は結構あるんです。頭の中では色々考えているのですが、グルメリポートも考え中です。考えてばかりではいけないのですが(汗) 都城の特産物を使用した料理教室などがあれば行ってみたいです。あと、みやこん農の配布場所を記入していただけるとありがたいです。3月号も楽しみにしています。 (匿名希望さん)

料理教室や婦人会などのコーナーを作りたいと考えているところですよ。あれやこれやと考えているうちに春がやってきますね。配布箇所を今月から掲載しています。もし手に入らぬときはご一報ください! クッキング「お」の料理写真が緑っぽかったので、ピンクのテーブルクロスだったらいしそに見えたかも。 (おさよさん)

ご指摘ありがとうございます! いや、実はあのクロス、毎回悩むとこなんです。もっといういろいろ勉強しますね! 味はいいはずなんです(笑)

不景気なので、肉などを直接買える工場などでの直売所特集とか気になります。 (ステップさん)

今回ご協力いただいた、ミヤチクさん、エビス商事さんは直接買うことができますよ。他にも工場直売所はあるようですね。考えてみます! ぼんち市は、楽しみで何度も行っています。いつも行きたくなるような市になるといいですね。バンクーバーオリンピック楽しかったです。 (匿名希望さん)

ぼんち市は毎回大賑わいですよ! 三股には「みまたん市」なるものがあるようです。今度取材しようと考えています。オリンピック、日本がよい結果を残してくれることを祈ります。 きゅうりの記事で、台木を利用していることにビックリ。しかもかぼちゃだなんて! 農業って知らないことが多いもんですね! (きゅうり婦人さん)

私もびっくりしました! カボチャ自体は実がつかないものらしいです。上できゅうり、下でかぼちゃができれば素晴らしいですね。和牛共進会の記事が面白かったです。むかし実家で牛を飼っていたので懐かしかったです。子どもの頑張りにも励まされました。 (モーちゃんさん)

子どもの未来は無量大です。ぜひ、いろんなことに頑張ってくださいね。私の祖父は和牛農家です。数は少ないですが愛情込めて育てています。消費も伸びる〜! cookingTakeのキュウリ料理さっそく作りました。ちよっと材料をケチったけどあつという間にできて美味しかったです。次回もチャレンジします! (ホケモンさん)

何をケチったのか気になります(笑) 今月はとことん肉です! 消費拡大にご協力くださいませ!

キュウリ農家さんの姿に励まされた。最近の若者は...と想うこともありますが、彼のような青年たちにもっと頑張ってください。 (ヒロ君じいさん)

みやこんじよには、頑張っている若者がたくさんいますよ! これからのみやこんじよを背負う頼もしい若者たちです。 最近まで、まっすぐな野菜、きれいな野菜なんて...と思っていました。が、そんな野菜を作るために農家さんが努力しているのだと思いました。まだまだ、知らないことがたくさんあるんですね。もっと勉強しようと思えます。 (ミカンさん)

中国産とは違い、国産の農作物は消費者の「安心」「安全」を考慮して栽培されています。今は、極力農業などを使わない方法が多く取られています。国産の素晴らしい、美味しさ、大事にしたいですね。

## お便り募集中!

みやこん農では皆様からのお便りを募集しております。頂いたお便りはみんなの広場にて掲載させていただきます。

紙面の感想や日常の些細なこと、お店情報や紹介してほしい、取材してほしいことなど、なんでもかまいません。隣の用紙またはハガキ、FAX、メールにてドシドシお寄せ下さい! たくさんのお便りお待ちしております!





# 3月イベント情報

## ●高崎町いちご祭り(2月開催です)

恒例のいちご祭りが開催されます。いちごの販売はもちろん、いちごのお菓子販売、「イチゴマン」との記念撮影などもあります。他にも焼き鳥の試食、うどん・そばの販売、高崎産の野菜、特産品が盛りだくさん!ぜひ、ご家族お揃いでお越しください!

【期間】2月28日(日) 10時~15時

【場所】高崎町総合運動公園横の大駐車場

【問合せ】高崎町農産加工センター

TEL 0986 (62) 5016

## ●三州健康教室

今回の三州健康教室は、当院内科医の山元聖明先生による「メタボリックシンドローム」です。身近な問題の一つである「メタボ」の機会に色々学んでみませんか?

【期間】3月19日(金) (15時~16時)

【参加費】無料

【申込】定員60名 要予約

【場所】三州病院3階カンファレンス室

【問合せ】三州病院(担当:川内)

TEL 0986 (22) 0230

## ●第18回 ぼんち市

毎回、約90店舗が地場産品を販売。地元企業はもちろん、市外の企業も多数参加。普段味わえない美味しいものがたくさんあります。ぜひおいで下さい!

【期間】3月14日(日) (8時~11時)

雨天決行

【場所】東中町通(大丸デパート前)

【問合せ】都城商工会

TEL 0986 (23) 0001

## ●がねコンテストinせきのおG-1グランプリ!

みやこんじよの郷土料理として名高い「ガネ」。いったいどんなガネが登場するのでしょうか。そして、勝利を手にするのはいつたどのチームなのか。結果は皆さんの目で確かめてください!

【開催日】3月7日(日) 10時~14時

【場所】「滝の駅せきのお」前広場

& 「関之尾緑の村」キャンプ場広場

【詳細・問合せ】

滝の駅せきのお(店長:藤沢まで)

TEL 0986 (37) 3405

## ●第35回春季農業まつり

毎回、多彩なゲストやイベントで大賑わいの農業まつり。はたして今回は、どのような催しがあるのでしょうか。毎回参加する人も今まで行ったことがない人も、ぜひ足を運んでみてください!

【期間】3月27日(土)、28日(日)

午前9時~午後5時

【場所】都城家畜市場

【問合せ】都城家畜市場

TEL 0986 (38) 1518

## ●都城もちお桜まつり

都城市内で行われる最大の桜まつり! 2600本の桜のトンネルが迎える。桜が開花している間は、ライトアップがあり、夜桜を楽しむこともできる。まつり期間中は、郷土芸能やステージイベントがにぎやかに行われ多くの人が訪れる。3月28日(日)には、花の女王による花の苗無料配布や寄植教室も行われる予定。多彩なイベントが盛りだくさん。

【期間】3月27日(土)、28日(日)

【場所】都城市母智丘公園

【問合せ】都城市観光協会

TEL 0986 (23) 2460

## みやこん農 3月号 アンケート

1. 今回一番おもしろかった記事は何ですか?
2. 今回一番まいちな記事は何ですか?
3. 『みやこん農』はみなさんとともに成長していく雑誌です。こんな記事あったらなあと思うことがあればご記入ください。
4. なんでもスペースです。お好きなことをお書き下さい。
5. 取材希望やイベント掲載希望などありましたらお書き下さい。

※このはがきにより入手した個人情報については、プレゼント並びに記事作成以外の目的で使用されることはありません。

885-0012

都城市上川東2丁目14-8

ぼんち情報サポート

行

お手数ですが  
50円切手をお貼り下さい。

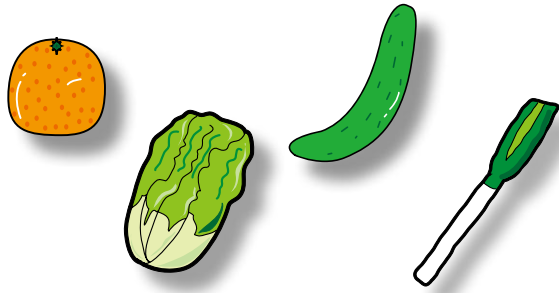
ご住所	〒
電話	
メール	@
お名前	男・女
ペンネーム	歳
ご職業	学生 主婦 会社員 公務員 その他 ( )
ご希望のプレゼント	
本誌をどこで入手しましたか?	

月日	曜日	医 療 機 関 名					
7日	(日)	宇宿医院(内・小・胃)	とくとめクリニック(内・循・消)	佐々木医院(内)	柳田病院(脳・外)	いき形成外科ひふ科(形・皮)	宮田眼科(眼)
		25-9031(栄町)	26-1820(一万城)	62-1103(高崎)	22-4862(東町)	45-0020(年見)	22-1441(蔵原)
14日	(日)	おおくぼクリニック	久保原田中(内・小)	出水医院(内)	川畑医院(外・胃)	石井皮膚科(皮)	武田産婦人科(産・婦)
		26-1500(千町)	22-7700(久保原)	59-9424(高城)	46-3225(年見)	23-4588(蔵原)	22-0336(蔵原)
21日	(日)	田口クリニック(内)	西浦病院(内)	仮屋医院(内・小)	浜田医院(胃・外)	はまだクリニック(外・胃・肛)	中山耳鼻科(耳鼻)
		24-0600(下川東)	25-1119(広原)	36-0521(上水流)	22-1151(牟田町)	45-2266(祝吉)	24-2648(妻ヶ丘)
22日	(月)	森山内科・外科クリニック(内)	鶴木内科医院(循・内)	はしぐち小児科(小)	もちお穂原医院(整形・形成)	花房医院(泌)	小山田眼科(眼)
		21-5000(南鷹尾)	26-0008(花繰)	24-5500(都原)	21-5355(養原)	25-1177(北原町)	22-0710(松元)
28日	(日)	有川医院(呼・胃)	沖水こどもクリニック(小)	あきづき医院(内・心内)	ながはま整形外科(整)	ゆうクリニック(消・外・内)	すみ産婦人科(産・婦)
		24-6677(上川東)	27-5656(太郎坊)	36-0534(上水流)	46-7188(都北)	46-6100(広原)	23-1152(東町)

※2月19日時点での情報です。詳しくは医師会事務局までお問い合わせ下さい。(Tel 22-0711/ 音声ガイダンスTel 23-5555) (3月)

# 野菜占い




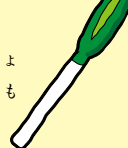
次の野菜の中から、一つ選んでください。  
あまり時間をかけずに直感的に選んでください。



色は、人の心理と関係があるといわれています。

あなたが直感で選んだ野菜はなんですか？

日によって選ぶ野菜も変化するはずですよ。【根拠はありませんので暇つぶしに(笑)】

 <p>キンカンを選んだあなた・・・ 春に向けて、パワーが溜まり始めますが、今はまだその時ではないようです。何事も慎重に。</p>	 <p>きゅうりを選んだあなた・・・ 身体が少し無理をしているようです。休むときはしっかり休んで、体力をつけましょう。</p>
 <p>白菜を選んだあなた・・・ 少し一息ついてはいかがでしょうか。時には焦らずゆっくりも悪くありません。</p>	 <p>深ネギを選んだあなた・・・ 充実している状態です。春に向けて、色々整理をするといいでしょう。何か発見があるかも。</p>

この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。

## プレゼントコーナー



**たまたまエクセレント 10名様**  
【提供：山之口町 南さん】



**たまたまシロップ漬け 10名様**  
【提供：山之口町 南さん】



**長友さんちのおいしい深ネギ 3名様**  
【提供：祝吉 長友さん】



**JAアトム商品券1000円分 5名様**  
【提供：JAアトムさん】

♡ご応募方法♡

裏面のアンケートハガキまたはFAX、メールにてご応募ください。FAX・メールは形式は問いませんが、ハガキと同じ内容をご記載下さい。

**締切：3月17日(当日消印まで)**

注) キンカン、深ネギともに3月いっぱいシーズンが終わるため、締め切りが通常より早くなっています。

ご応募はお一人様一枚まで有効です。ご了承下さい。

当選者は、5月号で発表いたします。

この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。

この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。

クッキングTaka 大好評連載中!

vol. 0号    vol. 1号    vol. 2号    vol. 3号    vol. 4号

★配布場所★  
毎月26日発行

道の駅山之口さん、スーパー大満各店さん、ハーディながやまさん、タイヨー・サンキューさん、  
ハビネスさん、Aコープ各店さん、生協各店さん、池之上整形外科さん、三州病院さん 他

最新号 vol.5 3月号

一応ブログ公開中！過去分「みやこん農」も公開してます♪

ぼんち情報サポート

URL: [http:// www.bjs-power.com](http://www.bjs-power.com)

**BJS** **ぼんち情報サポート**  
☎ 0986 (77) 2431

永倉建設自社物件 **3月20日(土) ▶ 22日(月)** 時間：午前10時～午後5時

# 高崎町建売住宅オープンハウス



**支払い例**

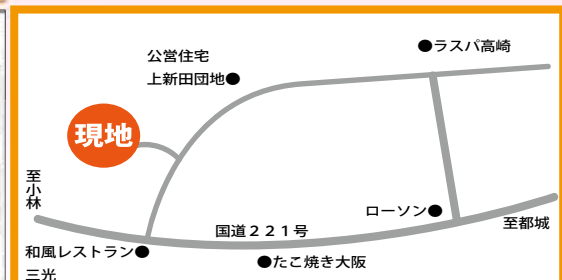
- ・ろうきん住宅ローン
- ・借入期間3.5年
- ・5年固定特別金利1.45%
- ・頭金0円
- ・当初 月々 **34,000円**

※諸経費は別途必要になります。

広い庭つき！  
南向きで日当たり良好★

**価格 1,090万円**

- ・所在地：都城市高崎町大牟田字平
- ・土地：310.95㎡ (94.06坪)
- ・建物：73.70㎡ (22.29坪)
- ・老人センター入口バス停 徒歩5分
- ・H20.6月完成
- ・都市計画区域外
- ・木造コロンナル葺平家建
- ・工事届け番号 (H20.5.15 第6号)



**永倉建設** 株式会社

〒885-0112 宮崎県都城市乙房町 1673-3

永倉建設

**電話：0986-37-3339**

<http://www.k-nagakura.co.jp>

みやこん農クーポン券 期間中ご来場の方に

★粗品進呈★

有効期限：開催期間中

みやこん農クーポン券 ご成約の方

★10万円割引★

有効期限：4月末日

わくわく!  
わくわく!



# 毎月29日はわくわくお肉の日

集まれ  
肉食派  
!!!



クックザイル

ニククイタイガー

満腹大帝

満腹大帝 Jr

ハラハッテコヨーテ

毎月29日はわくわくお肉の日