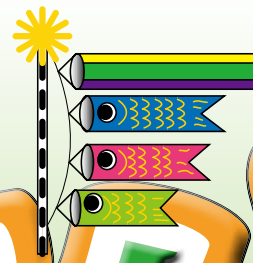


みやこんじょを「農」から元気に!
地産地消応援マガジン



みやこん農



市場の駅オープン!

ピックアップ 春季農業まつり

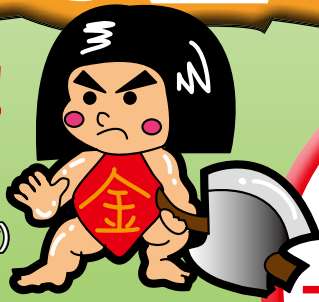
フォーカス みそづくり (キャンパスの会)

今月の農家さん 新たなスタート
(養鶏) 永友さん (高崎町)

ステキ Green Life ~グリーンライフ~

家庭菜園: 菜園Q&A ガーデニング: 庭の種類と対策

◆お料理コーナー: ^{キング}coo 王 T a k a (卵と野菜のオープン焼き)



無料

ご自由にお取り下さい♪

毎月26日発行

2010

VOL. 7

5

月号

豪華プレゼント有!
詳細は中を見てね♡



【写真: 庄内の川沿い鯉のぼり】

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

「厳選した大豆のおいしさ」と 「長期保存の使いやすさ」で ウケてます!!

宅配
限定



森永絹ごしとうふ 要冷蔵

12J
(1J:290g)
段ボール
ケース入り

税込 **1,764円**
希望小売価格1,680円

お客様から、
おいしい声が届きました。

以前にだいて食べましたが大豆のコクがあっ
てきめ細やかな舌ざわりでとてもおいしか
ったです。保存期間も長いので買っておいで好
きな時に食べることができるので便利です。

秋田県 大信田さん (51歳)

ご注文
お問合せは
こちら



0037-6188-3832

受付時間: 9:00~17:30



31705

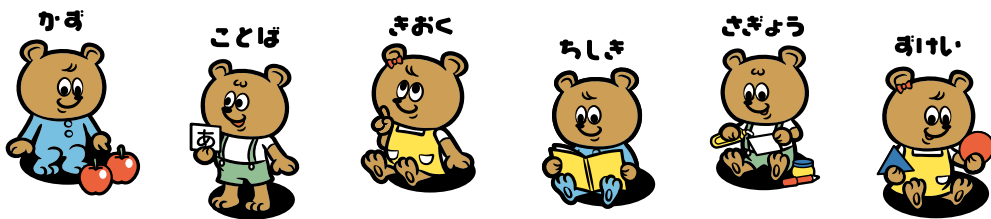
【アクセス方法】 <http://888.jp/5/> にアクセスして左の番号を入力
※インターネットナンバーとは、URLを数字に置き換えてアクセスできるシステムです。

幼児家庭学習

すてっぷ 「知る楽しみ」がいっぱい!

お母さんが先生の幼児家庭学習!

月々
660円 (税込)
年払いなら
7,260円 (税込)
※入会金等は一切いただきません。
※送料も含まれています。

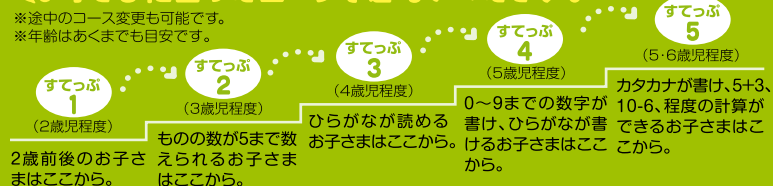


お母さんといっしょにのぼそう6つのチカラ!

お子さまは、それぞれみんなちがいます。すてっぷは、ちょうどいいスピードで
6つのチカラを1年に12段階にわたってゆっくりとのぼしていくプリント教材です。

お子さまに合ったコースを選んでください。

※途中のコース変更も可能です。
※年齢はあくまでも目安です。



問題シート



解答・解説シート



インターネットで詳しくご覧になれます。

お申込みはこちら
0037-6188-3854

【アクセス有効期間】2010年7月31日
【受付時間】平日:午前9時~午後5時(土・日・祝は休み)



〒632-0002 大阪府淀川区東三国3-9-21

◎1ヶ月だけでもお試しいただけます。 ◎月謝はコンビニからお支払いOK。

緑鮮やかな時期ですね♪



2010 VOL. 7 **5** 月号

【写真：庄内川沿いの鯉のぼり】

P 4 **M根性！ 都城公設卸売市場に新名所！！**

市場の駅オープン！！

P 6 **ピックアップ 春季農業まつり**

P 8 **フォーカス 収穫大豆でみそづくり！**

【今月の農家さん】

P 10 **新たなスタート 永友さん～養鶏～（高崎町）**

P 12 **ステキ Green Life ～グリーンライフ～**

家庭菜園：菜園Q & A、ガーデニング：庭の種類と対策

P 14 **◆お料理コーナー：coo^{キング}王 T a k a（卵と野菜のオープン焼き）**



みんなの広場、5月イベント情報、野菜占い、休日急患 ほか

※（6月号予告：お茶特集、我が家のエコアイデア他）【変更の場合あり】



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。）

BJS 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

4月17日
ついにオープン！！



▲食堂は以前から旨いと評判。お勤めは日替わり定食だそうです。懐かしい雰囲気です。

▲スーパーではなかなかお目にかかれない、新鮮な海産物もあります。市場ならではの！

▲長い歴史の中で、一般向けに常時開放となるのは、今回が初めて！

4月17日(土)に、都城に新たなお出かけスポットが誕生しました。その名も「市場の駅」。志比田町にある都城公設卸市場内に以前からあった小売業者向けの関連商品売り場棟が、初めて一般へと開放されることになったのです。この市場の駅へ軒を連ねるのは、長年、小売業者向けに商売してきた仲卸業者27店舗と、今回新たに設置されたアンテナショップ3店舗の計30店舗です。取り扱った商品は、青果、花、食料品、海産物に加え、包材や日用雑貨まで様々。今回新たに、新鮮水産物を扱うお店も加わりました。

しかし、一般に開放されるまでには、様々な苦労もあったそうです。関係者の方によると「20年ほど前から、一般開放の話はありましたが、小売店さん出入りの場所ということもあり、実現はしていませんでした。」とのこと。また、場長の宮川さんは、「5年ほど前から、開業について計画してきました。問題は色々ありますが、市場の活性化と、安心・安全・新鮮をアピールしていけたら。」と語ります。

さて、実際の駅の様子ですが、一言で言うと「昭和」です。古き良き時代の名残がいたるところで見られます。軒を連ねる店舗の年期的入った看板を見るだけでも十分に楽しめます。写真からもわかると思いますが、今はなくなってしまう

市場の駅かんたんMAP

直食品 (コンニャク) (もやし)	中央食堂	土田製菓 (菓子)
-------------------------	------	--------------

(有)若菜 (惣菜) (有)大峰 (生麺)	フローメイト たくみ (花器材)	森食品 (海産物)	大河原生花 (生花)
--------------------------------	------------------------	--------------	---------------

(有)福島 (食鳥) (惣菜)	ナバ-食品(株) (海産物)	(株)隅倉 (食料品)	
(有)みまた青果 (野菜・果実)	(有)岡留屋本店 (練製品) (有)大菌漬物店 (漬物)	(有)そうま 化成商事 (日用雑貨)	

(株)柳田 (菓子)	九州加藤(株) (食料品)	(株)田中精肉店 (食肉)	市場の駅 運営協議会 事務局
			満行折箱店 (包材)

市場の台所「魚栄」 (生鮮水産物)	(有)和升 (惣菜) 松永食品 (コンニャク) (もやし)	(有)肉のながやま (惣菜)	(有)そうま 化成商事 (日用雑貨)
----------------------	---	-------------------	--------------------------

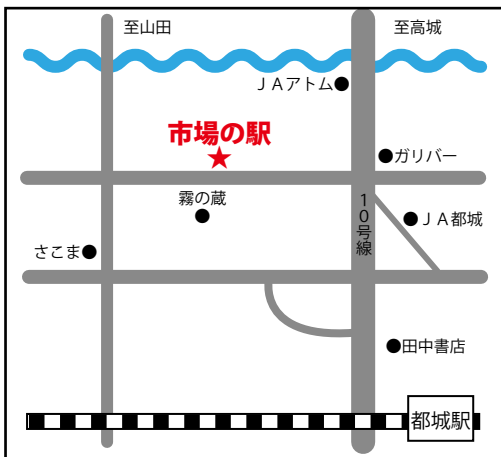
和田水産加工 (練製品) 武輪商店 (豆腐・菓子) (有)都城生麺 (生麺)	(有)みまたストア (焼鳥加工) (米)	森永牛乳満安 販売店 (乳製品) おかずの店 イフシタ (惣菜)	木佐貫商会 (包材)
---	----------------------------	---	---------------



▲今では珍しくなったところてんの直売。昔ながらの販売方法だからこそですね。各店舗、昭和を感じさせてくれます。ここには、時代の流れに忘れたものがある様な気がします。



▲昔ながらのお店がいっぱいです。卸価格だから安くて、大人買いできるのも楽しみの一つ。昭和の香り漂う駅内には、懐かしいメロディーが流れ、年期の入ったお店が軒を連ねます。軒先の看板は時代を感じさせてくれますよ～☆



市場の駅
平日：午前10時～午後6時
(日曜・祝日・水曜休み)
【都城公設卸売市場：0986(25)5242】

た商店街の雰囲気は漂ってきます。さらに、そこで働く人たちは、長年ここで商売してきたベテランの人々。そんな昔ながらの商売人と直接対話しながら買い物ができるのも、この駅の特徴です。お子さんと来場していた皿良さんは「子どもがところてん体験ができてよかった。今ではこういうお店は珍しい。これからもっと賑やかになってほしいですね。」と語ってくれました。

昭和の雰囲気そのままに誕生した、新スポット「市場の駅」。買い物するもよし、雰囲気味わうもよし。これから色んな展開を見せてくれるそうです。おすすめの時間帯は午前中(午後閉まるお店あり)。多くの店が開店していますよ。自分なりの駅の「癖」を見つけるのも楽しみみの一つかもしれませんね。ぜひ訪れてみてください。

※ 5月4日(火)みどりの日、5月19日(水)は開店していますよ～!!

第35回春季農業まつり



3月27日、28日に、都城家畜市場で「第35回春季農業まつり」が開催されました。みやこん農では第0号で「秋季農業まつり」を掲載しましたが、今回はその春バージョン。秋季農業まつりが、どちらかといえば農家さん向けの構成になっているのに対して、春季農業まつりは一般の方がメインの作りになっています。

なんとといっても、今回の目玉は28日(日)に、午前と午後で開催された「橋幸夫コンサート」。午前、午後ともにオンステージの際には多くの来場者でにぎわいました。恐るべき芸能界の重鎮パワーです。他にも、アンパンマンショーやみやこんじよ出身のものまねタレント「斉藤ルミ子ショー」などが行われ、両日も大賑わいでした。

しかし、農業まつりと言えば、地元食材の無料ふるまいや安心安全の新鮮な農産物の販売です。各ブースは、多くの来場者で賑わい、行列ができていました。

中でも「豚肉の消費拡大コーナー」と「牛乳の消費拡大コーナー」は、両日ともに大盛況。豚肉を美味しうに食べていたのは、串間から来ていた鈴木さんご家族。「柔らかいし、なにより脂っこくなくてとってもおいしいです。」と笑顔で語ってくれ

ました。また、鷹尾からお越しの大道さんご夫婦も「柔らかくて脂が少なくて食べやすい。我が家は肉が大好きで、肉の日には必ず肉を食べるんです。」と語ってくれました。その肉好きの大道さんも、都城産の豚肉を食べて美味しいを連呼していました。このコーナー、28日においては昼には品切れとなるほどの人気でした。

もう一つ賑わいを見せたのが「牛乳の消費拡大コーナー」。こちらでは12月号のレシピでも取り上げた、『牛乳鍋』と『フルーツヨーグルト』が無料でふるまわれ、なおかつ、数量限定で、牛乳1Lが100円の激安特価で販売され、多くの人々が殺到していました。田野からお越しの串間さんご一家は「牛乳鍋美味しいですね。我が家では朝晩に必ず牛乳を飲んでいきます。子どもは牛乳が少し苦手ですが、この牛乳鍋は自然に食べていますよ。」とうれしそうに語ってくれました。

このように大盛況のうちに開催された農業まつり。県内有数の農業地域ならではのパワーを肌で感じました。このパワーで不況を吹っ飛ばして、もっともっと元気なみやこんじよになってほしいですね。次回は秋の開催です。どんな祭りになるのか、今から楽しみですよ。



▲美味しい都城産の豚肉を食べて満足そうな、鈴木七海ちゃん(2)笑顔で「おいしい」と言っていました☆



▲肉を焼くのも大忙し！
本当に旨い肉だった♪



▲JA青年部さんの牛串も大
人気でしたよ～。

▲肉の直売所も大賑わい。
いつもより格安販売！！



▲私も一押し牛乳鍋！季節を
問わず食べたい一品です。



▲牛乳の直売、牛乳料理のふ
るまいで大盛況！

毎月1日は牛乳の白



▶お肉が大好きという大迫
さんご夫婦。お肉を食べる
と元気が出るのだとか。消
費拡大にも積極的に取組ん
でいるそうです(驚)



▲毎日牛乳を飲んでいる串間さんご一家。息子の優陽
くん(6)も、牛乳鍋には大満足でした♪



▲①新鮮いちご販売。②橋幸夫で大賑わい。③会場はどこに
いても人×3！④安心安全の地採れ野菜を格安で！

大賑わい！



▲これも時代の流れですね。薄型テレビの
展示販売コーナーもありました。こんな時
代が来るなんて。私はまだアナログ…



▲何かと話題の家庭菜園ですが、こんな
に小さな耕うん機も展示されていまし
た。小さくても機能は十分！



▲デ、デカイ！農業機械は大きいものか
ら小さいものまで様々です。見たこと
のない機械もたくさんありました！

収穫
大豆で

みそづくり



皆さんは、昨年※12月号で掲載した、キャンパスの会さんの「初めての大豆の収穫」記事覚えていらっしゃるでしょうか？あの時収穫された大豆を使って、今度は初めての「みそづくり」に挑戦しました。今回も、障がい者の方々の精神的及び経済的な自立を目指す自立支援の取り組みの一つとして行われています。

さて、みそづくりですが、4月7日・8日の2日間、山之口町の「弥五郎の館」行われました。今回、使用する大豆は25kg。全部で約100kgのみそを作ります。ちなみに、12月号でお伝えした時の収穫量は、取材時で15kgでした。全部でどれ程の収穫があったのかお聞きしたところ、100kgの収穫があったそうです！

いよいよ念願のみそづくりのスタートです。つくるのは合わせみそ。初日は、職員2名とボランティア3名、障がい者の方2名、指導員の原口さん、計8名で作業。麦、米、を洗い蒸し器にかけ、麹菌とわせる作業をメインに行いました。

2日目は、職員2名と障がい者の方3名、指導員の原口さんの、計6名で作業。発酵した麹と蒸した大豆を合わせて、徐々にみそらしくなっていきます。皆さん初めての作業に少し戸惑いながらも、一所懸命に作業。指導員の原口さんの助けもあり、ようやく念願のみそが完成しました。

しかし、実際に利用するには3か月の熟成期間が必要とのこと。これで終わりではなかったんですね……。いやはや、お楽しみはもう少し先のようにです。完成したみそは、キャンパスの会さんの給食センターで、お弁当などに利用されるということですよ。うーん、待ちきれません☆

※12月号の記事を見たい方は、お気軽にお問い合わせください。ホームページでも閲覧できます。



▲蒸した麦と米、麹菌を混ぜ合わせます。量が多く、熱いので大変な作業です。これを一日発酵機に入れて発酵させます。



▲麦、米、大豆を洗います。量が多いので洗うのも一苦労です。



▲収穫された大豆。収穫の苦労を知っているだけに、感慨深いものがあります。



▲麹と蒸した大豆をミキサーで適度に混ぜ込みます。作業もいよいよ終盤です。



▲蒸した大豆の荒熱を取ります。一見単純な作業ですが、熱いのと重いので意外と大変。それでも、力を合わせて頑張ります。これも、おいしいみその為！



▲一日つけた大豆を、小分けします。2.5kgの大豆が、水分を吸ってこんな量になっていました！



▲最後は、容器に小分けしていきます。直径10cm程度に丸めて、容器の底へ叩きつけていきます。空気が入らないように、上から丁寧にやさしくおさえていけば終了です。原口さん(左)に教わりながら慎重に(汗)



▲ペースト状になって出てきました。これがみそになるなんて、なんだか不思議です。



▲ミキサーにかけたものを、ミンチ機に入れてペースト状にします。量が多いので、何度も繰り返しています。



◀▲初日(上)、2日目(左)。全部で容器10個分、およそ100kgのみそが、見事に完成しました！！みなさん笑顔で嬉しそうですね♪熟成するまで3カ月。夏ごろにはおいしいみそが出来上がります☆

今月の農家さん



永友
正崇
一樹
さん
さん
(高崎町)

※SAPとは、農業青年が軸となり、高度な農業技術、優れた経営感覚、農業課題の解決を図っていくことを目的とした集団です。都城・三股で56名、県内では500名の会員があり、日々頑張っています。

不安からのスタート

高崎町で養鶏を営む永友さん。長男の崇一郎さん（上写真左）で3代目になります。崇一郎さんが就農したのは21歳の時。それまでは、工業高校卒業後、大阪に本社のある会社に就職し、福井県でサラリーマンをしていたそうです。

就農のきっかけは、お父様の病气。「いずれは都城に戻るだろうと考えてはいましたが、父の病气が発覚。長男ということもあり漠然とした不安を抱えながら帰郷し就農しました。その後、入退院を繰り返す父に色々教わりました。とにかく最初のうちは鶏の状態をつかむのに苦労しました。」と語ります。お父様が他界されてからは、「近所の養鶏農家さんの手助けや母の支えがあり、今日まで続けてくれました。」と当時を振り返り語ってくれました。

様々な苦難を乗り越えてきた崇一郎さん。9年目となる今でも大変なことがあるといいます。「夏の20℃と冬の20℃では対応が異なります。日によって、月によって、季節によって、毎回環境が違うので難しいです。特に、病气には神経を使いますね。」とのこと。

意図せず始めることになった養鶏。今では年間28万羽を出荷しています。頼もしく働くその姿からは、目には見えなくても、父から子へ受け継がれたものが確かにありました。

新たなスタート

※SAPの一員としても頑張っている崇一郎さん。昨年の8月まで母の千里子さんと二人で働いていましたが、8月に弟の正樹さんが東京から帰郷し、現在は親子3人で働いています。正樹さんは「最初は就農するのに抵抗がありました。しかし、社会勉強するうちに考え方も変わりました。今は、兄に色々教わっています。」と語ってくれました。兄の崇一郎さんについては「頼れる存在」だと語ります。

一方、兄の宗一郎さんは「弟が就農したことで、一人ではできなかったことができるようになり、頼もしいです。3人になったことで、これまでよりも効率的に仕事ができるようになりました。」と語ってくれました。そんな、二人の夢は「現在、5棟の鶏舎に6万羽を養鶏していますが、最終的には今の倍ぐらいにしたいです。」とのこと。

意図せず就農してから早9年。農業とは無縁の道を歩むはずだった二人の兄弟。休日にはスポーツを楽しむなど、どこにでもいる普通の若者です。しかし、それぞれが運命を受け入れ、共に歩んでいく姿は、実に頼もしく、力強く感じました。夢の実現に向けて新しいスタートを切った二人。それは、今は亡きお父様が見た夢の続き、なのかもしれません。



▲鶏舎の温度管理は特に重要です。右写真に写っている大きなファンは、鶏舎の温度を一定に保つ様に設定されているそうです。状況に応じて、設定温度を変えて鶏舎内の環境を調整します。



▲1棟あたり1万2000羽が養鶏されています。1棟1棟を定期的に巡回し、鶏の様子をチェックします。約50日サイクルで、入荷と出荷を繰り返します。雛のうちが特に気を遣うそうです。



▲停電時に使用する発電機をチェックします。頻繁に停電が起こるわけではありませんが、いざという時のためにチェックは欠かせません。



▲一番の不安はインフルエンザなどの病気。車などは定期的に消毒をします。目には見えないだけに大変です。



▲必要に応じて、鶏舎内の温度を測ります。機械により調整されているとはいえ、こういった地道な確認をすることによって、より健康的な鶏を養鶏することができます。

ちょっと豆知識

3月号のお肉消費拡大特集でも取り上げましたが、都城は「**日本一の鶏肉のまち**」(H18年データによる。)です。県内の産出額では約**24%**を占めています。平成21年2月のデータでは、都城の養鶏農家さんは**183**戸。総羽数**793**万羽にもなります。養鶏には、永友さんのようなフロイラー農家さんだけでなく、採卵や種鶏(ひよこ生産)、地鶏頭などがあります。

国産鶏のイメージが強い鶏肉ですが、最近では安価な海外産も店頭で見かけるようになりました。

しかし、安心安全の面で不安が多いのも事実です。永友さんをはじめ、最近では、畜産も野菜同様、「無薬・低薬」で行われています。

肉の消費拡大のためにも、進んで国産肉を食べましょう!!



▲5棟ある鶏舎のうち2棟は、契約先のエビス商事さんの方針もあり、完全に「無薬鶏」として養鶏されています。他の棟も「低薬」で養鶏されています。



▲餌は自動で供給されていますが、細かい部分のチェックには、やはり人の手が必要です。

▶鶏舎で飼っているチビ(左)とラブ(右)。癒し系の2匹です♥



ステキ Green Life



家庭菜園のコーナーでは、3月から月1回開講の「ぼんちアグリスクール」*（主催：都城地域農業振興センター、事務局：JA都城）の内容を中心にお届けします。

2回目となる今回は、菜園をする上での注意点などを中心にお届けします。

そして、今回初めてとなるガーデニングコーナーでは、庭の特徴に応じたデザインについて触れます。

*「ぼんちアグリスクール」は事前募集で決まった方のみが参加できる講座であり、中途参加はできませんので、予めご了承ください。

※エココーナー2回目は、来月号に掲載予定です。

家庭菜園



「ぼんちアグリスクール」
講師

平山 邦彦 氏
(都城市役所 農政課)

【元県農業改良普及センター】

第二回目の今回は、「菜園のお困り解

決Q&A」と題して、スクール参加者からの質問・回答を中心にお届けします。

**Q. かんしょは、あまり肥料がいら
ないといわれますが本当ですか？**

A. 本当です。

かんしょは、肥料を与え過ぎると表面上は元気で、実際のイモができずに「つる」を作ることになります。また、窒素の吸収率が高いので、肥料を選ぶ際には少ないものを選んでください。

**Q. 自家製腐葉土の完熟度は、どの
ようにして調べればいいですか？**

A. 見た目や臭気で判断できます。

未熟な堆肥の場合、①葉っぱなどの原型が残っている。②悪い臭いがする。③握って水分が出る。こっという状態であれば、未熟といえます。

《ちょっと豆知識》

一言で『堆肥』といっても、いくつ種類があります。

◆ふかふか堆肥

落ち葉、モミガラ、オガクズ、など植物の繊維分材料だけを1年以上かけて作ったもの。肥料分が少なく肥料効果は少ないが、土壌有機物を増やし多くの腐植ができ、土をふかふかにする効果は抜群です。水もち肥もちも向上し、微生物によって繊維分がじっくりと土の中で分解されるので、その効果も長続きします。ふかふか堆肥を施すとき、過リン酸石灰を5%程度混ぜて施すとリンサンが有効に吸収しやすくなります。

◆栄養堆肥

家畜フンや油カス、生ゴミなどの肥料分を多く含んだ材料で作ったもの。特にチツソやカリ分を多く含んでいるので、微生物が活発に活動し、タンパク質などの有機態チツソを、作物が吸収しやすい無機態チツソに変えて根に供給します。土壌改良する効果はいまひとつです。栄養堆肥は、含まれる栄養分を充分考慮し、作物の肥料の好みに合わせる必要があります。

Q. なぜ、連作だとうまくいかないのですか？

A. 栄養バランスの不均衡や微生物の増殖などが原因です。

同じ作物を続けて作ると、その作物が必要とする栄養分だけが吸収され続け、土壌栄養分が偏っていきます。また、前作の病害虫が残っていたりする菌や虫も、同じような原因があります。種からではな

ガーデニング

次は、「ガーデンング」のコーナーです。一回目となる今回は、「庭の種類と対策」を取り上げます。

一言で「庭」といっても、その形、広さ、環境はバラバラ。それぞれの「庭」にあったガーデンングをするために、簡単なポイントを見ていきましょう。

◎風通しの良い庭

植物にとっては良い環境といえますが、季節による強風や台風の被害も受けやすいと言えます。このようなお庭をお持ちの方は、ガーデンングがてら樹木を植えて防風する方法や隙間の狭いフェンスを設置するといでしょう。また、鉢植えはまとめておく、強風でも倒れにくくなります。茎の細い植物や背丈の高い植物は、支柱をすることで被害を軽減できます。

◎日照の多い庭

日照時間が短い庭の場合、水分が蒸発しにくいため湿度がちになります。対策として、排水性のよい土を混ぜたり、新たに盛り土などをするなどで水はけを良くします。また、どうしても花が咲きそうにない条件であれば、「コンテナなどを使い、日当たりのよい場所で花を育て、咲いたら庭に移す」という方法もあります。

◎日当たりの良い庭

一見すると好条件のように思えますが、土の水分が飛びやすく乾いた庭になりやすいとも言えます。改善するためには、腐葉土などを土に混ぜる方法や、芝を敷く方法などがあります。また、意図的に日陰を作ること、バリエーションに富んだ庭を演出することも可能です。

◎省スペース型のお庭

こういったお庭の場合、空間をうまく利用することで、奥行きがあるように演出する事が出来ます。例えば、横ではなく縦を意識する方法です。つる植物や背の高い植物を多用したり、フェンスなどに縦を意識して鉢を飾ったりすると立体的な庭を作ることができます。

◎湿気の多い庭

お庭の土質よって、水はけが悪く湿気が多い場合には、腐葉土や排水性の高い土を混ぜたり、30センチ程度盛り土をする方法があります。また、湿気の多い特徴を生かして、湿気をこのむ植物を用いることで、一味違った演出することもできます。



く、市販の連作に強い苗を用いることで防ぐこともできます。

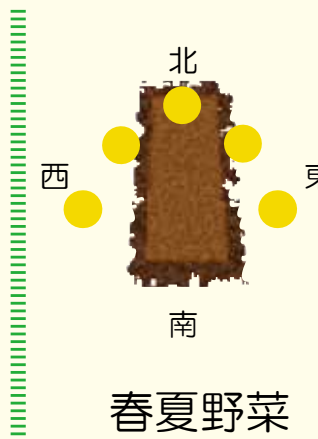
《ちよっと豆知識》

連作に強い苗は、連作に強い作物を台木として使っています。実際に、農家で使われている苗は、この対策が施された苗を使用しています。台木として有名なものが、連作障害に強いことで知られるカボチャです。

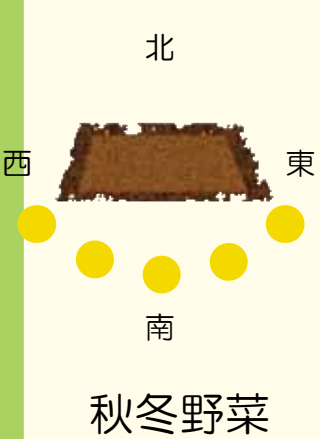
Q. 畝は、東西南北のどちらに立てればいいですか？

A. 春夏野菜は南北、秋冬野菜は東西。

季節によって太陽の傾きが違います。春から夏は、真上から太陽が当たるので南北方向に立てます。秋から冬の間は太陽が低いところを動くため東西方向に立てます。朝夕は弱い光ですが、日中は南側からの日射量が多くなるためです。



春夏野菜

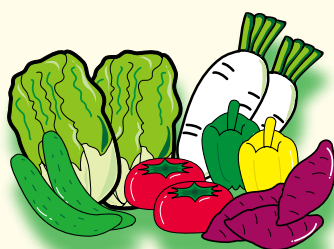


秋冬野菜

Q. 摘芯、摘花を行う時の注意点などがありますか？

A. 雨の日はダメ。

つまり、晴れた日にこれらの作業を行うというのが重要です。雨の日に行うと、切り口がなかなか乾燥せず、病気などにかかりやすくなります。また、摘芯・摘花を行う際に、枯れたものや病気がちなものは最後に切り取って下さい。なぜなら、はさみなどに病気が付着したものを使用することで、二次被害を生む可能性があるからです。もし、このような状況に遭遇した時は、しっかり道具を消毒してください。



【次回の予定】

※変更の場合あり

- ・菜園コーナー「春野菜の作り方」
 - ・ガーデンング「ガーデンモデル」
 - ・エココーナー「我が家のエコアイデア」を予定しています。
- 次回もお楽しみに♪

噛むほどにふんわり甘い、
手作りのおいしさ。



食事らしく満腹になれる
ダイエット食を・・・と。

「パン生地」に食材の「おから」をたっぷりブレンドしたダイエットパンが人気を呼んでいる。満腹感の秘密は『おから』と、たっぷり配合した食物繊維。あえて固めに焼き上げたしつかりとした食感で、よく噛んで食べる。

「お菓子」ではなく「食事」として考えると、こういうシンプルで素朴な味は非常に続けやすいのかもしれない。

さらに、
素材にもこだわりが。

小麦粉は国産小麦を使用（北海道産）大手工場ではなくパン職人が丁寧に焼き上げていると言う。豆乳やおからの中には、大豆ペプチドなど、さまざまな栄養が含まれており、女性にも嬉しい成分もたっぷりなのは◎



ダイエットらしくない。飽きない味が好評なダイエットパン

天然酵母
「白神こだま酵母」

人工的なイーストは一切使わず、天然の「白神こだま酵母」を使用しているのだ。「白神こだま酵母」とは、世界自然遺産「白神山」のブナ原生林より採取した土地の中から、秋田県の小玉健吉工博士と秋田県総合食品研究所の共同開発で発見開発された天然酵母。他の酵母と比べて、低カロリーの自然甘味料トレハロースを4〜5倍も多く含んでいるそう。

熟練のパン職人による
手作り

時間を掛けて発酵させた生地を、1本1本熟練のパン職人が丁寧に手作りして焼き上げている。保存料は一切使用していない健康志向なダイエットパンなので、水分をしっかり取り除く必要があり、天然酵母を使っているので発酵工程が一番難しいそう。

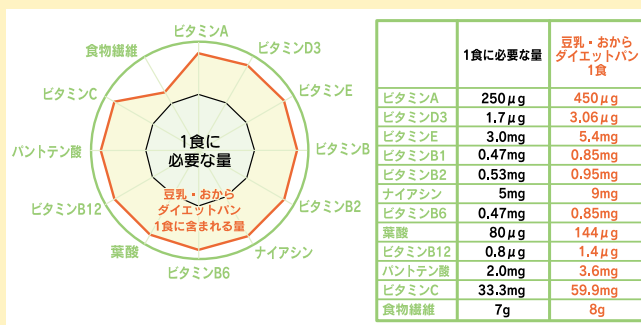


工場長 神崎さん

バランスの良い栄養成分。
ビタミンもたっぷり

「おから」と「豆乳」を使用することで、大豆イソフラボン、大豆ペプチド、大豆レシチン、大豆サポニンなどの栄養素が摂取でき

る。さらに、ビタミンA、D3、E、B1、B2、B6、B12、C、ナイアシン、葉酸、パントテン酸などのビタミンは、1食分で1日に必要な量の6割をとることが可能。



雑穀を練りこみ焼き上げた、
新しいダイエットパンも好評

5種類の雑穀を混ぜこみ、豊かな香ばしさも楽しめる雑穀ダイエットパンを5月に発売。えらんだ雑穀は、『大豆』『大麦』『ごま』『玄米』『キヌメ』の5種類。食感や、味にもこだわると、パンに一番合うのはこの、5種類だったそう。味のバリエーションも増え、違った食感も楽しめる。と、お客さまにも喜ばれている、雑穀ダイエットパン。こちらもぜひ、試してみたい。

(株)みやび 『豆乳・おからダイエットパン』

一箱/10食入 一食(10g*5本) 4800円(税込) 今回のみ送料無料。初回購入者(先着1000名)に『ダイエットドリンク』5食分もプレゼント。また、今回限り、3箱以上のご注文で、一箱 3800円(税込)に。

お支払いは商品代引。クレジットカードも可。返品は未開封に限り、商品到着後10日以内(送料自己負担)。

※お客様の個人情報は商品の発送及びご案内などに使用いたします。

通話料無料
0037-6188-3799
携帯OK! (09時~20時受付/無休)
アクセス有効期間 2010年7月31日

(株)みやび 〒812-0013
福岡県福岡市博多区博多駅東1-10-23-2F



今回プレゼントされる
「ダイエットドリンク」5食分

31704 [アクセス方法] 1.ブラウザのアドレスバーに左の番号を入力
2.上記でアクセスできない場合は、
http://888.jpにアクセスして左の番号を入力
アドレス

※インターネットナンバーとは、URLを数字に置き換えてアクセスできるシステムです。インターネットナンバーを利用するには、JWordプラグイン(http://jword.jp)が必要です。

みんなの広場

ステキグリーンライフはとても参考になります。ますます家庭菜園にはまりそうです。

(くーちゃんさん)
最近では省スペース型の菜園が人気ですよね。このコーナーでも取り上げていければと思います。

うちの子どもたちは夏野菜が大好きです。これから大好きな野菜が大きくなるのが楽しみなようです。

(さくら♥さん)
夏野菜といえばピーマン、ナスですね。ピーマンも大好きとは素晴らしい！夏が楽しみです！

さくら餅を孫と作りました。あんこが苦手な孫も美味しく食べてくれました。

(匿名希望さん)
それは良かった！きつと作ったものがよほど美味しかったのでしよう。素晴らしい腕ですね！

初めてみやこん農を見ました。これからも見続けようと思います。

(匿名希望さん)
ありがとうございます！良い情報をお届けできるように頑張ります！

がねグランプリ、都合が悪くていけないでした。母、祖母とは違った「がね」を食べてみたかったです。

(りょうちゃんさん)
それは残念でしたね…。しかし！秋に2回大会の予定があるそうです！ちよいと先ですが、次回はいけるといいですね。

みやこん農、いろんな人に読んでもらって地域のこと知ってもらえるといいですね。

(りのりさん)
そうですね！これからも、みやこんじよの色んな情報をお届けできるように頑張ります！

今からいい季節になります。どこか遠出するオスメの場所とかありましたら教えてください。

(いちご大好き♥ママさん)
そうですね…。県内だと、日南・串間方面でしょうか。個人的には「幸島」が好きですね。何もなければ、運が良ければ猿が見えます(笑)あの辺は海がきれいです。

LEDって高いけど、用途に応じて使い分けると聞きました。どうやって使うの？

(三姉妹ママさん)
「オン、オフの頻繁な場所に使う」という人もいれば、「リビングなどに使う」という人もいて、実際のところ明確な決まりはないようです。ただ、08年に先の政府が、家庭で使う一般的な白熱電球を、12年をめどに原則、電球形蛍光灯など省エネ製品に切り替える方針を打ち出していることから、LEDの普及は進みそうです。

今年の桜は長く咲き続けてくれ、花見が何回もできました！

(りんごさん)
そうですね。私も随分楽しめました。しかし、これも例年になく低温な春のもたらすもので、日照不足も続いていますよね。今年の春は変です。GW晴れるといいな。

都城は食べ物が安くておいしいし、意外とカワイイ服があって好きです。宮崎市から引越して1年半が経ちますが、都城に住んでよかったと思います。

(脱主婦さん)
なんともうれしいご意見ですね(涙)みやこんじよには、他にはない魅力がたくさんあります。私は、そんな地元に魅せられた一人です(笑)

都城に住んで3年ほど経ちました。お店もたくさんあり、住みやすさを日に日に実感しています。

(パンダさん)
住めば都とはよく言ったものです。畑にまかれた堆肥の臭いを「田舎の香水」と言っているのける土地柄です(笑)

今子育て中の私。9月から働く予定なので残り5カ月を楽しみたいと思っています。

(あーちゃんママさん)
日々の子育ておつかれさます。子どもの成長は著しいですね。ぜひ、残り5ヶ月お子さんの成長を見守ってあげて下さいね！

西校近くにあるセロリ畑。本当に新鮮でおいしいです。セロリ苦手だったので大好きになりました。セロリが苦手な友達も、セロリ巻寿司を食べてくれるようになりました。

(マリア・ママさん)
セロリですか。私も苦手です。たぶん20年くらい食べてません。新鮮セロリ、トライしてみます！

私はがねが大好きです。妻が作ってくれるがねは最高です。

(アッチャンさん)
がねは作り手によって無限の広がりを見せる不思議な食べ物です。「最高」と言わしめる奥さんのがね。素晴らしいですね！

3月は別れの季節。長年働いた仲間との別れ…。悲しいですが4月は出会いの季節。「一期一笑」で笑顔忘れずに過ごしたいものです。

(ともくんさん)
「二期一笑」、いい言葉ですね！一字で随分変わるものです。私も「ともくん」さんの言葉を胸に刻んで笑顔忘れずに頑張ります！

野菜占いは賛否両論です(笑)みんなの広場の文字は、よくご指摘をうけます。できるだけ多くの方のご意見を掲載したいので、現状ではこれが限界でしょうか。今号からはコメントごとに仕切りをつけました。いかがでしょうか？

花より団子の私は「さくら餅」に目がくぎ付けでした。今まで購入していたさくら餅、今年は手作りに挑戦してみたいです！

(フレンチブルドッグさん)
「さくら餅」、みなさん大好きなんです。ほんとは簡単です。もち米炊いてあんこ包んで、葉っぱ巻くだけ(笑)お手柄だあ★今回の料理もチャレンジしてみてください。

郷土料理のがねが大好きです。がねグランプリ優勝の、桜満開チームのがねを作ってみました。

通常のがねと作り方は同じのようです。材料は表記のもので、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

いつも都城まで、夫と二人でドライブしながら休みを過ごしています。今度は孫娘2歳と一緒に考えています。

初めて読みました。野菜占い笑えました。みんなの広場、文字がもう少し大きいと読みやすいかも。

(猫さん)
野菜占いは賛否両論です(笑)みんなの広場の文字は、よくご指摘をうけます。できるだけ多くの方のご意見を掲載したいので、現状ではこれが限界でしょうか。今号からはコメントごとに仕切りをつけました。いかがでしょうか？

花より団子の私は「さくら餅」に目がくぎ付けでした。今まで購入していたさくら餅、今年は手作りに挑戦してみたいです！

(フレンチブルドッグさん)
「さくら餅」、みなさん大好きなんです。ほんとは簡単です。もち米炊いてあんこ包んで、葉っぱ巻くだけ(笑)お手柄だあ★今回の料理もチャレンジしてみてください。

郷土料理のがねが大好きです。がねグランプリ優勝の、桜満開チームのがねを作ってみました。

通常のがねと作り方は同じのようです。材料は表記のもので、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

いつも都城まで、夫と二人でドライブしながら休みを過ごしています。今度は孫娘2歳と一緒に考えています。

(アトムさん)
そんなに都城に足を運んで下さるとは！お孫さんとドライブ、ぜひ、一緒に来て下さいね！あ、運転には十分お気をつけ下さい。

ステキグリーンライフの内容が勉強になり役立ちました。

(わがママママさん)
それは良かったです。至らない点もあるかと思いますが、今後もお届けするので宜しくお願いします。

がねコンテストに行ったときにテレビにインタビューされて出ちゃいましたよ(笑)ビックリ。

(ドクターのママさん)
なんと！私は取材しながら、こっちにインタビューに来ないかと念じました。がねが来ませんでした(涙)カメラを持って取材すれば、避けられますよね(笑)

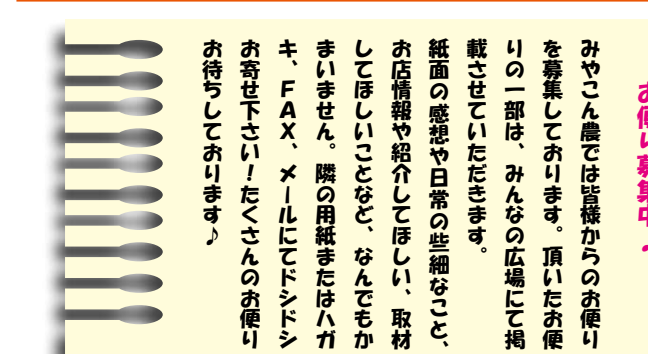
4月でいよいよ息子が新社会人となります。これから様々な経験をしたいと思いますが、責任感を持った大人へと成長していくことを願っています。

(もっちゃんさん)
息子さん、新社会人おめでとうございませう！これまでどんな息子さんでしたか？晴れて新社会人となった息子さんは、もっちゃんさんが育てたお息子さんです。きつと大丈夫！息子さんのさらなる成長を応援してあげてくださいね。

みやこん農では皆様からのお便りを募集しております。頂いたお便りの一部は、みんなの広場に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！たくさんのお便りがお待ちしております。

お便り募集中！



5月イベント情報

●第19回ランチタイムミニコンサート
森の駅Msガーデンでソプラノとピアノのコンサートが行われます。30分の短いコンサートが無料で楽しめます。GWに近場でちよつと優雅なお昼をいかが？

【期間】5月8日(土) 13時~13時30分

【場所】森の駅MsガーデンMsホール

【問合せ】Msホール事務局

TEL 0986 (37) 3392

●三州健康教室100回記念 健やかな毎日のために

三州健康教室の100回を記念し、市民講座を開催します。健やかな毎日のために、心癒される音楽とがんについて一緒に学びませんか？講演題目『ここまで進んだがん治療』『緩和ケアが目指すもの』。コンサート「本田路津子さん」。

【期間】5月22日(土) (14時~17時)

【参加費】無料

【申込】要予約

【場所】都城市総合文化ホール

【問合せ】三州病院(担当:廣渡/西俣)

TEL 0986 (22) 0230

●第20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。GW最終日。ぜひおいで下さい！

【期間】5月9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】都城商工会議所

TEL 0986 (23) 0001

●高千穂牧場GWイベント

小さな子供から大人まで楽しめるイベント盛りだくさん！5/1・2は熱気球試乗体験、5/2・3・4は牧場ならではの羊さんの毛刈りショーなどを開催。他にも魅力的なイベントを多数開催。ゴールデンウィークは高千穂牧場でおもいっつき遊ぼう！

※熱気球試乗体験は微風でも中止の可能性あり

【開催日】4月29日~5月5日

【費用】体験により異なります。

【場所】高千穂牧場

【詳細・問合せ】

(株)高千穂牧場

TEL 0986 (33) 2102

●ペットの無料撮影会

「犬吉猫吉お散歩ウォッチング」

ペット好きあつまれ。生駒高原で、あなたのかわいいペットをプロのカメラマンが撮影。当日撮った写真は、ペット雑誌「犬吉猫吉 九州版」に必ず掲載される！しかも、参加者の中から表紙モデルや誌面モデルが選出されるので、あなたのかわいいペットもモデルデビュー！

【期間】5月9日(日)

13時~15時※雨天決行

【入場料】大人(高校生以上) 400円

中学生 200円

小学生以下(ペット) 無料

【場所】生駒高原

【問合せ】(株)犬吉猫吉ネットワーク

TEL 092 (534) 2112

みやこん農 5月号 アンケート

- 今回一番おもしろかった記事は何ですか？
- 『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。
- なんでもスペースです。お好きなことをお書き下さい。
- 早いものでもうすぐ梅雨の時期がやってきますね。皆さんの「梅雨の過ごし方」「梅雨対策」を教えてください。

※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？	

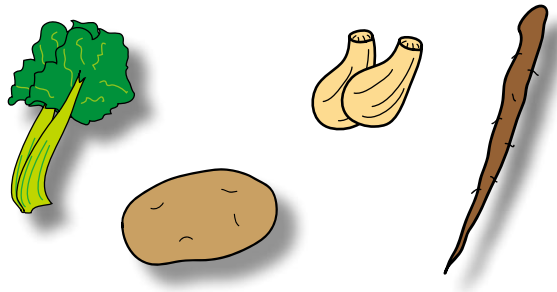
月日	曜日	医 療 機 関 名					
2日	(日)	相良内科(内) 22-4086(前田)	豊栄クリニック(内) 39-2525(下長飯)	政所医院(内・小) 58-2171(高城)	三州病院(外・内・胃) 22-0230(花繰)	姉川医院(皮・泌) 22-2205(小松原)	中山産婦人科(産婦) 23-8815(前田)
3日	(月)	城南病院(小・内) 26-3662(大王)	いづみ内科(内) 22-7111(鷹尾)	田中隆内科(内) 52-0301(三股)	マドコロ外科(外・胃・整) 22-0138(小松原)	速見医院(泌) 24-8344(妻ヶ丘)	永吉眼科(眼) 22-1530(姫城)
4日	(火)	瀬ノロ医院(内・消) 25-5155(姫城)	ベテスダクリニック(内) 22-1700(年見)	山田医院(内・小・リ・ア) 64-2816(山田)	倉内整形(整) 22-1252(上町)	安藤医院(消・外・内) 39-2226(豊満)	吹上耳鼻科(耳鼻) 21-4133(鷹尾)
5日	(水)	有川医院(呼・胃) 24-6677(上川東)	園田光正内科(内) 38-5115(太郎坊)	はしぐち小児科(小) 24-5500(都原)	池ノ上整形(整・リ・ア) 23-2311(上川東)	土井外科(外・胃・内) 22-1825(上東)	いそいち産婦人科(産・婦) 22-4585(平塚)
9日	(日)	共立病院(内) 22-0213(蔵原)	富田医院(内・小) 23-4586(栄町)	長倉医院(内) 52-2109(三股)	仮屋外科(外・胃・内・肛) 25-7712(志比田)	吉見クリニック(外・内・整) 58-5633(高城)	きたむら皮膚科(皮・ア) 38-7300(吉尾)
16日	(日)	宮永病院(内・胃・外) 22-2015(松元)	原田医院(内・外・小) 26-3330(郡元)	隅病院(内・胃) 62-1100(高崎)	たかお浜田(外・内) 22-8818(鷹尾)	小牧病院(整) 24-1212(立野)	たき心療内科(心内・精) 46-9191(若葉町)
23日	(日)	宇宿医院(内・小・胃) 25-9031(栄町)	しげひらクリニック(内) 27-5555(神之山)	大岐病院(内・胃・外) 57-2025(山之口)	宗正病院(外) 22-4380(八幡)	ならはら皮膚科(皮膚) 22-1455(志比田)	くぼた眼科(眼) 26-3100(南鷹尾町)
30日	(日)	藤元上町 23-4000(上町)	松山医院(内・呼・リ) 24-1046(上川東)	教山病院(内・小) 62-1205(高崎)	飯田整形外科クリニック(整) 46-5115(上町)	海老原記念(外) 22-2240(立野)	やの耳鼻科(耳鼻) 27-5222(吉尾)





※4月21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)

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のはです。【根拠はありませんので暇つぶしに(笑)】



 らっきょうを選んだあなた・・・ お出かけが好調のようです。天気が良ければ散歩に行くといいでしょう。何か発見があるかも。	 ジャガイモを選んだあなた・・・ 体調は万全ですか。適度に運動をして、水分をしっかり取るといいでしょう。
 セロリを選んだあなた・・・ 気分がスッキリした状態です。やれることは今のうち片づけてしまいましょう。	 ゴボウを選んだあなた・・・ 頭と体のバランスが崩れそう。何事も無理は禁物です。休む時はしっかり休みましょう。

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。

PRESENT



ヨーグルッペLLミニ 2名様
1ケース



JAアトム商品券 1000円分 2名様



スコール 250ml 1ケース 2名様

♡ご応募方法♡

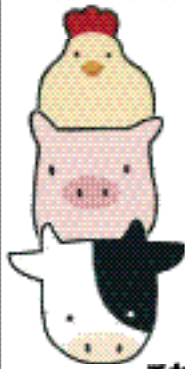
裏面のアンケートハガキまたはFAX、メールにてご応募ください。FAX・メールの形式は問いませんが、ハガキと同じ内容をご記載下さい。
締切：5月15日(当日消印まで)
ご応募はお一人様一枚まで有効です。ご了承下さい。
当選者は、7月号で発表いたします。



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。

私たちは、豚舎・牛舎・鶏舎をはじめ
様々な施設のトータルプロデューサーです。



- 設計 ●施工
- 測量 ●リフォーム
- 造成 ●環境対策
- 畜舎プラン

これらの事業を「利便性・生産性」を追求
してトータルプロデュースいたします！



株式会社 永倉建設

〒885-0112 宮崎県都城市乙房町 1673-3

永倉建設

検索

電話：0986-37-0642

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



「住まいの困った」
をお太助！！

お太助リフォーム

【キッチンリフォーム例】



太陽光リフォーム、オール電化リフォームなど本格的なリフォームから、蛇口の水漏や網戸1枚張り替までお受けいたします！

どんな小さいことでもかまいません！！

保証・見積無料

お太助リフォーム

検索

<http://www.otasuke.biz>

＜永倉建設 住宅事業部＞ モナ リンキュー
電話：0986-37-3339

どんなに小さなことでも、お気軽にご相談下さい！！

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。)

只今、期間限定キャンペーン実施中！！
連続3回以上の掲載で、広告料金が大幅ダウン！！

例えば... 1/8 枠10. 500円 / 回が **5,250円 / 回** に！！

詳細はこちらまでご連絡ください！
直接、ご説明にお伺いいたします！！

ブログ、過去分「みやこん農」公開中！

ぼんち情報サポート

検索

BJS ぼんち情報サポート

宮崎県都城市上川東2丁目14-8

FAX 兼

☎ 0986 (77) 2431

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

E-mail: mkonjou0986@bjs-power.com

(営業時間：9時～18時。電話・FAXは18時以降もつながります。メールは24時間OK！)

最新号 vol.7 5月号



クッキング Talka
大好評連載中！





みやざき産牛乳をみんなで飲もう!

毎月1日は牛乳の日

2001年国連総合食糧農業機関 (FAO) が、6月1日を世界牛乳の日 (World Milk Day) として創設しました。
日本酪農乳業協会 (J-milk) もこれに合わせる形で、6月1日を「牛乳の日」としました。これを受け、宮崎でも毎月1日を「牛乳の日」として酪農の理解を深める活動や牛乳・乳製品消費拡大に取り組むことにしました。

「食の安全」を得るには、国内農業の発展が不可欠です。牛乳は国産100%です。だから守りたい!

元気になるため毎日牛乳を飲もう!



JAグループ宮崎 JA宮崎経済連

宮崎県酪農協議会 宮崎県酪農青年女性連絡協議会 宮崎県乳用牛改良同志会

毎月29日はお肉の日

わくわく!

