

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

フォーカス 沖水小学校5年生：田植え実習

「食と命」を考える

今月の農家さん 農業にかける想い

山田さん～ピーマン～（庄内町）

ステキ GreenLife：まだ間に合う！？家庭菜園で年内収穫

◆お料理コーナー：coo^{キング} T a k a

ピーマン飯&さっぱりネバネバそうめん

無料

ご自由にお取り下さい♪

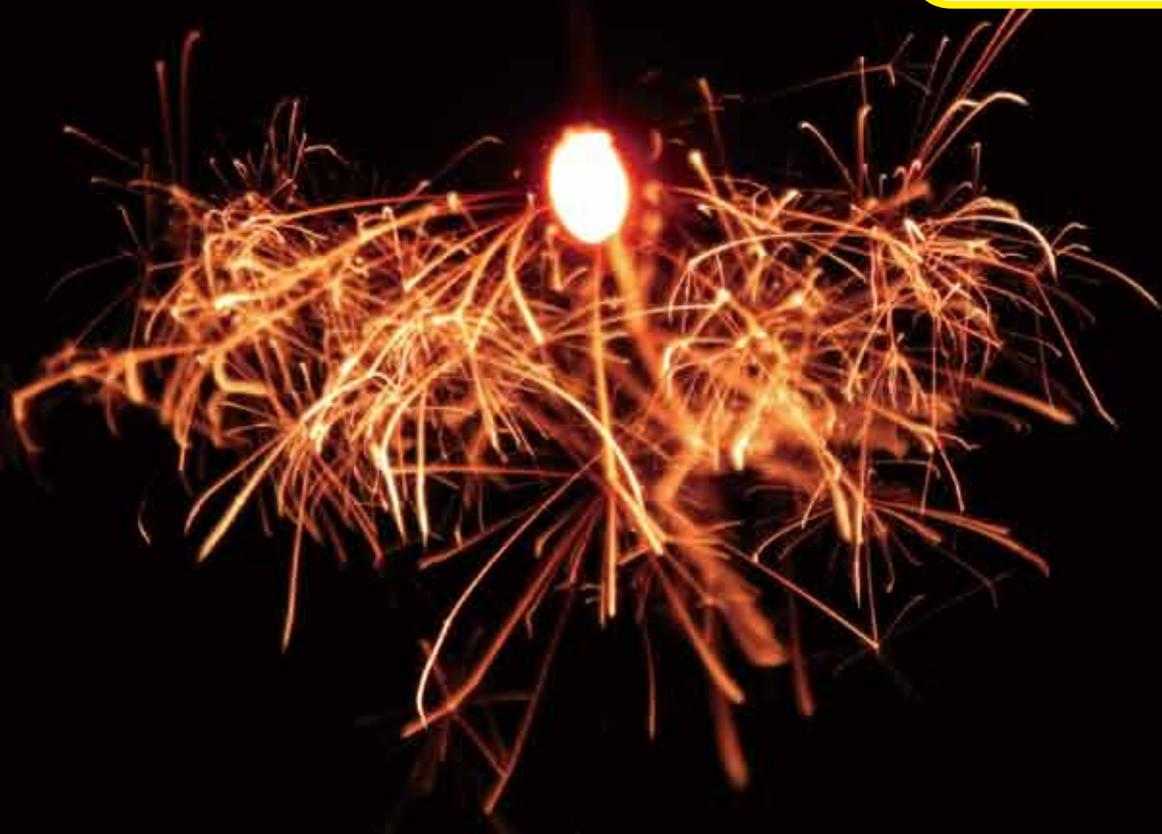
2010

VOL.10

8

月号

豪華プレゼント有！
詳細は中を見てね♡



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

消費者の皆様へ

宮崎県産の食肉・牛乳は安全です！

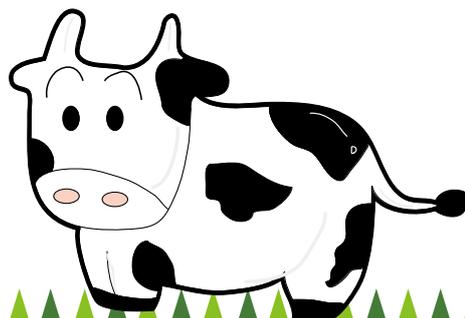


- ・ 口蹄疫は、牛、豚等の偶蹄類の動物の病気であり、人に感染することはありません。
- ・ 肉や牛乳などの流通・販売にあたっては、食肉衛生検査所などで厳しい検査を実施しておりますので感染した牛、豚の肉や牛乳が市場に出回ることはありません。
- ・ 仮に感染した牛、豚の肉や牛乳を摂取しましても人体には影響ありません。

宮崎県・宮崎県畜産協会・JA宮崎中央会 宮崎県配合飼料価格安定基金協会

毎月29日はお肉の日 **わくわく!**

毎月1日は牛乳の日





2010
VOL.10

8

月号

P 4 フォーカス 沖水小学校5年生：田植え実習

「食と命」を考える

【今月の農家さん】

P 6 農業にかける想い 山田さん～ピーマン～ (庄内町)



P 8 ステキ Green Life ～グリーンライフ～

今からでも間に合う！？家庭菜園で年内収穫♪

P 10 ◆お料理コーナー：coo ^{キング}王 T a k a

ピーマン飯&さっぱりネバネバそうめん

みんなの広場、野菜占い、休日急患 ほか

「食と命」を考へる。



6月25日に、沖水小学校の5年生児童による、田植え実習が行われました。この田植え実習は、沖水小学校で伝統的に行われているもので歴史ある授業の一つ。今回は、総合的な学習の時間「おきみず学習」の一つとして実施されました。学習のテーマは「食と命」。米づくりの活動をを通して、

「命ある植物や動物を食べて生きていくことに気づかせ、食べ物や命を大切にすることを育てたい」という意図があるそうです。

田植え実習は、児童の保護者をはじめ、農事組合法人夢ファームたるぼう、JA都城といった地域組織の協力のもとに行われており、地域の結束の強さが伺えました。

さて、肝心の実習ですが、この日は記録的な大雨で、半ば台風のような天気でした。それでも、児童たちは元気いっぱい。JA都城の内村さんから、田植えの説明を受けた児童た

ちは、次々に田んぼの中へ。初めは、なれない泥の感触と大雨に戸惑いながらのスタートでしたが、作業が進むにつれ、悲鳴が笑い声に変わり、田んぼは児童らの賑やかな声であふれました。

ただ、作業のほうは、苗が多すぎたり、植え付けが浅かったりと試行錯誤。それでも、終盤になると進んで足りない苗を取りに行く児童もいて、すっかり田植えにはまったようでした。最後は、昔ながらの用水路での泥落しで締めくくりました。

今後は、週一回、田んぼへ出かけ苗の観察、必要に応じて草取りをするそうです。収穫は10月中旬ごろの予定で、11月に行われる「おきみずまつり」では、保護者や一般向けに販売、12月にはおにぎり会食もするそうです。

悪天候にも負けずに頑張った児童たち、食料を生産することの大変さや苦勞、そこに生まれる努力の一端を肌で感じる事ができる貴重な体験になったことでしょう。



▲田植えを前に、JA都城の内村さんから植え方を教わる児童たち。この日は、かなりの大雨…。



▲実際に田植えが始まると、みんなイキイキ。悪天候に負けず、どんどん植えていきました。



▲最後は用水路で泥流し。冷たい水でしたが、中にはこんな元気な児童もいました★



▲終盤になると、足りない苗を進んで取りにい児童もいました。笑顔が印象的♪



▲児童たちが、必死で田植えする横の田んぼでは機械での田植えが…。

▼田植えを終えた児童たち。写真からも分かる通り、どの児童も充実した顔をしていて、収穫を楽しみにしていました。以下は、児童の感想です。

【1組】問世田環成くん：初めての田植えは難しく、腰が痛くなり、大変でした。

【2組】堤央良くん：田植えは、実家でしていたので、とても楽しかったです。

【3組】西川拓也くん：少し寒かったけど、とても楽しかった。じいちゃんと田植えをした経験もあるので、苦にはなりませんでした。



今月の農家さん



山田
武文さん
美香さん
ひろこさん

目で見たことを

都城市庄内町でピーマン栽培を行う山田さんご家族。武文さんは、都城では有名なピーマン農家です。高校卒業と同時に、高知県へ1年間の農業研修にいき、その後、就農したそうです。ピーマンの本格的な栽培を始めたのは、昭和45年から。当時、ピーマン栽培をする人は少なく、本格的に始めたのは山田さんを含め3農家ほどだったといいます。現在のハウスによる夏秋ピーマン栽培を始めたのは、昭和63年頃。現在では、家族3人で33aの土地から年間30tを超えるピーマンを収穫する、都城ピーマンの先駆者ともいえる存在です。

そんな山田さんですが、農業をする上で、心がけていることがあるといいます。「農業技術は日々進歩しているのですが、『あれがいい』『これがいい』に振り回されず、目で見て、確かめたものを一番信用して続けています。」と語ります。また、経験に基づいたこだわりも大事とのこと。「ピーマン栽培を始めたころからすると、肥料などは進歩をしてきているが、土づくりの際に糞を入れるのを欠かしたことはない。」といいます。

目で見て、確かめるということ。安に宣伝や評判に惑わされない信念があるからこそ、質の良いピーマンを栽培することができるのでしょう。

農業にかける想い

山田さんは、農業の傍ら、部長を務め、様々な会の役員を引き受け、地域農業の発展と後継者育成に努めています。そこには、農家数の減少、ピーマン栽培への熱い想いがありました。

武文さんは、「かつて、ピーマン農家は、多いときで200戸ほどありました。それが、今日では20数戸に減っています。」と語ります。背景には、畜産の町であることや後継者不足、さらには、ピーマン栽培に対するマイナスのイメージがあるといいます。それについて、「ピーマンは、他の野菜に比べて害虫に弱い部分がありました。それに加え、農薬をあまり利用できない現状もあります。」と語ります。しかし、最近では低農薬（初期のころ1回だけ散布する方法）農法を用い、害虫に強い画期的な商品も出てきたといいます。（7ページ参照）

「もっと多くの方が、ピーマン栽培に取り組んで欲しいと。」武文さんは語ります。この度、山田さんの所で研修を積んだ、農業未経験から就農した農家さんが、見事新人賞を受賞したそうです。

ピーマン農家を増やしたい、新規就農者を増やしたい、何より美味しいピーマンを消費者に届けたい。山田さんの情熱は、間違いなく受け継がれ、その想いはピーマンとなって食卓に届くのです。



▲生まれたばかりのピーマン。全長2センチ程でした。特別に味見をさせていただいたのですが、独特の苦味は少なく、むしろ甘かったです。これから苦味のわかる大人のピーマンに成長します。



▲ピーマンの花。直径2センチほどの小さな花でした。写真からも分かる通り、頭を垂れて咲いていました。ピーマンがぶら下がっていることを考えれば納得です。



▲ハウスの中は、当然ながらピーマンでいっぱい。この日、ハウスの中は30℃以上ありましたが、機械が温度を検知して、ハウス内の温度を調整していました。生育には18℃以上必要とのこと。



▲白のビニールシートは、雑草などを抑える働きがあるそうです。落ちていた葉は切除したのですが、捨てないのは害虫やっつける天敵ダニがついているから。いろんな工夫がされていますね。



▲天候などの影響で、葉っぱがこのような状態になるそうです。ほおっておくとピーマンに影響が出るので、ハウス内を巡回しながら切除します。



▲ピーマンの状態をチェックするのも一苦労です。葉の裏には害虫が潜んでいることが多く、こうしてチェックをしています。ハウス内には虫めがねが置いてありました。小さくても大きな悪さをする害虫なのです。

ま
し
た。
▶この日、集荷場に持ち込まれた山田さんのピーマン。このあと、袋詰め、箱詰めされて出荷されました。



▲もちろんですが、一つ一つ手作業で収穫していきます。ピーマンには一定の大きさ基準があり、大きすぎても、小さすぎてもダメなのだから。こまめにチェックをすることで、ベストの時期に収穫を行います。



▲害虫を駆除する天敵ダニ。名前はスワロフスキーカブリダニ。目視できない程の小さなダニ。ハウス内では、ミクロの戦いが繰り広げられています。



▲写真のような状態のものは出荷できません。それ故に、農家さんは病気や害虫対策に神経を注いでいるのです。



▲JAの集荷場には、次々にピーマンが運ばれてきていました。箱詰め作業は機械と手作業で行われます。

まだ間に合う!?

家庭菜園で年内収穫!!

今年も早いもので、もう8月になりました。これまで、夏野菜の収穫を目標に家庭菜園に取り組んだ方も多いのではないのでしょうか？

逆に、「時間がない」「育て方がわからない」「時期を逃した」とあきらめている方も多いのでは？

そこで、今月のグリーンライフでは、簡単で年内に収穫できる2種類を紹介します。2つとも、種まきは9月ごろ行うのがいいでしょう。ぜひチャレンジを★

①小松菜

小松菜は【アブラナ科】の野菜です。栄養価がとても高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミンA・鉄・カリウム・食物繊維などを多く含んでいます。

小松菜は、ほうれん草と比べると鉄分はやや少ないですが、カルシウムは5倍と言われており、野菜の中ではトップクラスです。

また、暑さ寒さに強く、種類を選らべば1年中栽培できる野菜です。

《栽培方法》

① 深さ14cm以上の、鉢もしくは鉢になりそうなものを準備。一度にたくさん栽培したいときは長方形のコンテナがよいでしょう。

② 土が準備できたら（左ページ参照）いよいよ種まきです。土に、深さ1cm〜2cm程度の溝をつくり、その中に1cm間隔ぐらいに種をまきます。

③ 土を優しくかけ、手のひらなどで軽く表面を押さえてなじませます。

④ たっぷり水を与えてください。この時、一度に水をかけると種が流れてしまうので、霧吹きなどを使うといいでしょう。

⑤ 目が出るまでは、新聞紙などで蓋をして、光をさえぎり、湿気を保ちます。

⑥ 芽が出たら、蓋を取り、日に当ててください。

⑦ 葉が3枚〜4枚程度まで成長したら、必要に応じて間引きを行います。

《収穫時期》

およそ、30日程度で収穫できます。目安は、小松菜が20cm以上なつたころです。収穫の時期を逸すると、葉が硬くなってしまうので注意。

《小松菜を使った料理》

小松菜は、いろんな料理に利用できますが、ここでは簡単にできるレシピをご紹介します。

◎小松菜のわさび醤油和え

【材料】（2人分）

小松菜・・・3〜4束
わさび・・・適量
醤油・・・大さじ1
すりごま・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ1

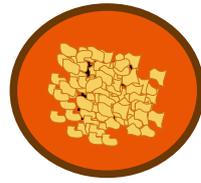
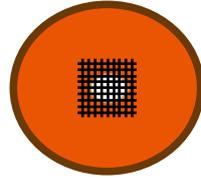
① 良く洗った小松菜を、程良い大きさに切り分け、レンジに2分ほどかけます。

② 1を水で冷やし、絞ったら、わさび、醤油、すりごま、ごま油と和えればできあがりです。

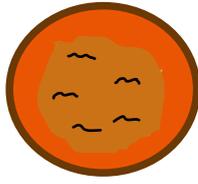


◎土の準備方法

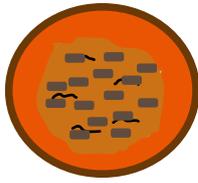
①鉢の底に、鉢底ネットを置きます。この鉢底ネットは、土の流出を防ぐのに加え、害虫の侵入を防ぐ役割もあります。



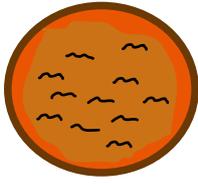
③培養土を入れます。目安は鉢底石が隠れる程度です。



④肥料を入れます。お使いの培養土に肥料が含まれていても、少し入れたほうが◎。



⑤培養土を入れて、表面を整えていきます。淵ギリギリまで入れるのではなく、2〜3cm余裕をみて入れてください。



⑥最後に水をたっぷりかけます。底から、水が流れ出るくらいかけてください。



②ラディッシュ

ラディッシュは「アブラナ科」の野菜です。二十日大根とも呼ばれています。葉も根も食べることが出来ます。葉には鉄、ビタミンB1・B2・C、カルシウムなどが、根にはビタミンC、シアスタゼ等が含まれています。

《栽培方法》

①深さ14cm以上の、鉢もしくは鉢になりそうなものを準備。通常の植木鉢で十分です。

②土が準備できたら、いよいよ種まきです。土に、直径2cm、深さ1mm程度の穴(5百円玉ぐらい)を等間隔で作り、3〜4粒の種をまきます。

③土を優しくかけます。

④たっぷり水を与えてください。この時、一度に水をかけると種が流れてしまうので、霧吹きなどを使うといいでしょう。

⑤目が出るまでは、新聞紙などで蓋をして、光をさえぎり、湿気を保ちます。

⑥芽が出たら、蓋を取り、日に当ててください。

⑦双葉が出て、窮屈になってきたら迷わず間引きしましょう。最終的に1穴1本になるように間引きしましょう。

《収穫時期》

およそ、30日程度で収穫できます。目安は、ラディッシュが2cm程度になったころです。時期を逸すると中に空洞ができたりのるので注意。

《ラディッシュを使った料理》

脇役のイメージがあるラディッシュですが、ここではラディッシュメインのレシピをご紹介します。

◎ラディッシュのバターポン酢炒め

【材料】

- ラディッシュ・・・適量
- バター・・・10g
- ポン酢・・・大さじ1
- 塩・・・少々

①葉と根を切り分け、根の部分は薄切にします。

②塩をふりかけて、弱火で炒めます。

③うっすら焦げ目がついたら、バター、ポン酢をいれてからませていきます。全体の水分が程良く飛ばせばできあがりです。





TaKa



TaKa

今月は、山田さんのピーマンを使ってイカ飯ならぬピーマン飯♪もうい一品は夏バテ対策でハッスルハッスル★



ピーマン飯 (2人分)

- ピーマン・・・4個
- 白 飯・・・100g
- たまねぎ・・・1/2個
- とろけるチーズ・・・2枚
- ケチャップ・・・50g
- 塩・・・少々
- コショウ・・・少々



5 みじん切りにしたたまねぎをフライパンで炒め、塩、コショウで下味を。



4 たまねぎをみじん切りにします。



3 中身を取り出したら、沸騰したお湯に30秒ほど通します。



2 ピーマンの上の部分を切って、中身を取ります。



1 材料をそろえて、調理開始です。



10 オープンに5分かければできあがり。



9 ⑧をオープンにかけますが、この時お好みでチーズを上からのせてもOK。



8 飯→チーズ→飯を、ピーマンいっぱいになるまで詰めます。(3層ぐらい)



7 ケチャップを入れて、よく混ぜていきます。



6 たまねぎを程良く炒めたら、白飯を投入。

ピーマンにご飯を詰めるときは、上から押えながらギュウ×2詰めにしてね。こうすると輪切りにしても崩れにくいよ♪



《ピーマンのココがスゴイ》

夏野菜の代表であるピーマンには、色んな栄養素が含まれています。なかでも、**ビタミンCはレモンと同等かそれ以上含まれている**のです。ビタミンCはメラニン色素を分解する働きがあるので、夏の日焼け対策にももってこい。ほかにも、ピーマンの葉緑素(クロロフィル)は**コレステロールが血管に付着するのを防ぎ、体外に排出するのを助ける**働きがあります。

今月は、2本立て！
どちらもいつも以上に
簡単だよ〜



地産地消応援コーナー

※材料に都城産・宮崎産のものを1品以上
使用しています。

COOO



さっぱりネバネバ そうめん (キムチ風味) (4人分)

- そうめん・・・2束
- オクラ・・・4本
- 大根・・・1/4本
- 納豆・・・1パック
- キムチの素・・・30g
- しょうゆ・・・大さじ1
- 刻みのり・・・適量



5 そうめんをゆでます。
ゆで加減は、少し硬めの
ほうが◎。



4 大根をおおろしたら、
水分を程良くきってくだ
さい。



3 湯であがったオクラを
程良い大きさに切ります。



2 オクラがしんなりする
まで茹でます。



1 材料をそろえて、調理
開始です。



8 最後に刻みのりを振り
かけたらできあがり。



7 このような感じになっ
たらOK。シーチキンな
どをプラスしても◎。



6 すべての材料をボール
で混ぜ合わせます。大さ
じ一杯の醤油を加えます。

暑い夏も、
元気ハツラツ！
これを食べれば
おもいっきり夏を満喫しよう！



《夏バテに効く食材》

夏バテを防止する材料はいろいろあります。良く知られているのが、今回も利用したネバネバ系の食材。オクラ、納豆、山芋などがその代表ですね。ほかには、大根、キムチ、ピーマン、たまねぎなども夏バテに効果的といわれています。というわけで、今回の2品は

夏バテ知らず、手間いらず！！

みんなの広場

都城に引越してようやく1年がたちます。大変住みやすい事と、水と野菜、果物がおいしくてしかも安いので都城に住んでよかったです！

(つゆくささん)

みやこんじよ、よかとこでしよ！自然良し、食べ物良し、人良し！もっともっと好きになってください★

口蹄疫のことや大雨などで、昨年まで住んでいた愛知県の友人から覚えてもらうことが出来、うれしいのか？変な気分になる時があります。

(匿名希望さん)

良いニュースではなく、悲しいニュースで注目を浴びている宮崎県。確かに注目は浴びているけど複雑ですね。夏以降に元気なニュースで全国を湧かせることが出来ればいいですね。

口蹄疫でみやこのんじよも大変でしたが、それらにかかわってくれた方々に感謝！皆さんのおかげで、私たちは牛・豚を食べられます。本当にありがたいです。

(みいーさん)

色んな方面から、たくさんの方の支援があります。ダメージは大きかったです、これから一歩一歩元気な宮崎を取り戻していきましょう！

一時はどうなる事かと思われた口蹄疫ですが、非常事態が解除されました。ここから宮崎の畜産業界の巻き返し！

(りのこ★さん)

そうですね！いまから、ここからが頑張るところですね！頑張るぞ宮崎！

W杯！熱くなれました！子どもたちにも何か夢や勇気、思いやりの心を育ててくれたのではないかな

(ひまわりペービーさん)

W杯、興奮しましたね！今の日本、久々に良いニュースだったような気がします

お中元のバイトをしています。今回、初めてお中元のバイトをしますが、お客様は昨年より少ないようです。いろんな所に口蹄疫の影響が出ていますね。

(ハムさん)

宮崎は、不景気と口蹄疫のダブルパンチ。しかし、盛り返して年末のお歳暮の時期には活気が戻っていることを祈ります！

梅雨が上がったら、暑い暑い夏ですね。汗かきなので夏は苦手です。早く涼しい秋が来い、なんて夏が来る前に思っています。

(又兵衛さん)

いやいや、夏は汗をビショビショにかいてこそ夏です！私は暑いのも寒いのも苦手ですが。せつかく来る夏を満喫しましょう★

旦那のばあちゃんの畑で野菜を収穫しています。買わなくていいし、採れたてでおいしいし、子どもたちも収穫する楽しさを味分えていいです。

(メグメグさん)

夏は、美味しい野菜がたくさんあるので楽しみも倍増ですね！菜园で収穫した野菜は、なぜか店のより旨いですよね！

主人が急に出張になり、4ヶ月の間二週間に一度しか帰ってきてません。一歳の息子と二人、パパに会える日を楽しみに頑張ります！

(しゅんたんさん)

4ヶ月は長いですね。旦那さんも寂しいと思います。お子さんの成長を教えるあげると寂しさがまぎれるかもしれませんね！ファイト！

おやつ特集、詳しく作り方が書いてあるのですね！ありがとうございます。

(カツ子さん)

おやつ特集は人気見たいで良かったです★今月の料理も挑戦してみたいですね。

今月の農家さん、近所ということもあり家族の頑張る姿を見かけます。美味しいメロンを作っていたことが私たち消費者にとってはとてもうれしい事です。

(Kーいさん)

家族で頑張る尻枝さん。その頑張りが美味しいメロンを育てています。農家さんには感謝感謝ですね。

じいちゃんばあちゃんが趣味で野菜を育てています。夏野菜の出来が楽しみです。無農薬で作る野菜は娘たちにも味の違いがわかるんですよ！じいちゃんばあちゃんばあちゃん野菜は世界一！

(桜蘭さん)

出ました「世界一」！桜蘭さんのお便りをいただきました。じいちゃんばあちゃんの作る野菜に興味津々の私です。

息子が休日に、職場の同僚と鹿児島に釣りに出かけたら、車のナンバーで「帰ってくれ」と断られたそうです。口蹄疫の影響ですね。

(さつちゃんさん)

それはひどい。各地の風評被害には憤りを感じますが、それ以上に支援の輪が広がっていることがうれいすね。負けずに頑張ります！

口蹄疫一色だった6月。色んな意味で全国の皆さんにお世話になりました。観光でこられた方にお礼の意味も込めて「おもてなし」をしていきたいと思えます。

(スイートポテトさん)

そうですね！いろんな支援をいただきました。これからは、頑張る宮崎の姿を全国に届けるようにしたいですね。そして、今まで以上に多くの観光客が来てくれることを願います。

毎日ジメジメした日が続き、只今家の中は30度です。気持ちいいくらい汗が流れています。一日何回も着替えるのが面倒なこともありますが、自然に汗が流れるのは健康な印？と思いついて、今年もエアコンなしの扇風機生活で乗り切ります。

(みらいさん)

今年の梅雨は変ですよ。少し晴れたと思つたらその分豪雨。おまけにジメジメ、食材もすぐに傷んでしまいます。扇風機生活、私も努力してみます！

先日とあるスーパーで、50000円の肉が半額と書いてあり、「安い」と思い半分ほど頼んだところ、「75000円」と言われました。値札を良く見ると、うっすら「1」が書いてあり、実際は15万の肉でした。ビックリです。

(匿名希望さん)

どこから触ればいいのか、怖い内容です。元々の15万にもビックリですが、5万の半額と思いついて購入を決めたところも凄いです。でも、そんな高いお肉食べてみたいなあ。

口蹄疫問題が大変でとても悲しいです。本当に農家の方々には頑張ってください。

(キョウコリンさん)

そうですね。これからは、農家も消費者も一丸となって復興に取り組みたいと思います。きぼっど！宮崎、みやこんじよ！

おやつ特集「ピーマンケーキ」は手軽で美味しく、ピーマンを人参に変えてもいいなと思えました。料理好きな4歳の娘と一緒にぜひ作ってみたいと思います。

(ゆみ★ともさん)

作ってみて思ったのですが、ホットケーキミックスは便利です。試してはいませんが、スポンジケーキ作りにも重宝しそうです。娘さんとおいしいケーキができますように★

口蹄疫の影響で、毎年七夕の日にある神社の祭りがなくて残念でした。

(リッコーさん)

今年の夏のイベントは、軒並み中止が相次いでいます。屋台の賑わい、花火が見られなくて残念です。8月末、9月の祭り開催に期待しましょう。

今月の農家さんを見て、私も若いときはメロンを作っていたので懐かしいです。今はスイカを作っています。

(アツシーさん)

そうなんです！尻枝さんの話でも昔は栽培している人が結構いたとお聞きしましたが、読者の中にいらつしやるとは！スイカは油断するとすぐに傷んでしまうので難しいですよ。食べるころまで育てるとはさすがです！

我が家の老犬、最近足をくじいたらしく、足を引きずって歩いていました。用をたす際に元気を足をつけて用をたすところをそのままひっくり返ります。これって「犬忘症」？

(にんにさん)

それは気になりますね。詳しい事はわかりませんが、実家の犬は上げる足がいつも同じです。利き足なのかも？いずれにしても早く怪我が治るといいですね。

今年は支部長になり、1年間、行事などに出席しないといけないと思っていましたが、口蹄疫のために中止が多いみたいです。

(りよーちゃんさん)

支部長さん大変ですよ。口蹄疫の影響は色んなところに出ています。復興への景気づけにドカーンと大きなものが開催されることを願います。

口蹄疫の影響で、毎年七夕の日にある神社の祭りがなくて残念でした。



一時はどうなる事かと思われた口蹄疫ですが、非常事態宣言が解除されました。これからが宮崎の畜産業界の巻き返し！畜産関係者の方が、これから大忙しになること楽しみにしています。

(asamin22000さん)
そうですね！これからが本当の頑張るところですね！人、地域、県が一体となって、元氣な宮崎を取り戻していきたいと思います！

私たちはお茶を栽培しているのですが、桜島の灰と霜で大変。畜産農家の皆さん、口蹄疫で大変でしょうが頑張ってください。きっといい日があります。

(ミーちゃんさん)
天災には勝てませんよね…。宮崎も鹿児島も農業県。天災などに負けずに頑張っていきたいと思います！

一番悪い時に引越してきました。子どもたちに仕事がないです。どうしたら良いですか!!

(みーいさん)
不景気に口蹄疫、弱り目に祟り目とはこのことです。求人意外に多いものですが、条件など色々ありますよね。難しい問題の一つです。

都城に引越越してきて1年を越え、公園も多いし、スーパーも多いのでとても住みやすいです。

(ライオンキングさん)
ありがとうございます！みやこんじよ、よかとこでしょ！これからももっともっと好きになってください！

今ダイエット中で、夕方毎日1時間散歩しています。外の空気が気持ちいいですね

(まあさん)
ダイエットですか。私は食事制限しています。運動は…。最近フラフラ始めました。全然回りません(汗)

今、主人と娘と3人で夕方に散歩をしています。3年前から10kg増えてしまい、以前の服が着られません。ショック！やせたい！でも食欲が止まらない！

(ボンポコリンさん)
食欲はどうにもなりませんね。食べたいものを好きなだけ食べられるダイエット法があればいいのに…。夏は水分補給を忘れずに★

我が家のオススメのラーメン屋さんは「とん政」と「麺ずらばしゃ」です。特にらばしゃの梅干入りラーメンは最高！

(あんぱんまん)
らーめん紹介していますね。らばしゃさんは、ケーブルテレビでも出ていましたね。最近では、変わり種のラーメンが増えましたね。

夏休み：おやつにご飯…一日中台所に立たなくては…。暑い中、火を使うから痩せるかなあ。

(コロッコロンさん)
夏は汗をかくから痩せる！と思うのですが、水分の取り過ぎで意外に痩せなかったりします…(私の場合)お子さんのいるご家庭では、毎日が戦争になりますね。ファイイト!!

お便りについて

いつもみやこん農を応援していただきありがとうございます。来月からの休刊に伴い、8月号のお便りはホームページでの掲載とさせていただきます。ご応募は、これまで通りハガキ、メール、FAXでお寄せ下さい。お便りお待ちしております★

みやこん農 8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. 今回一番いまいちな記事は何ですか？
3. なんでもスペースです。好きなことをお書き下さい。

※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					
1日	(日)	野辺医院(内・胃) 22-0153(上町)	豊栄クリニック(内) 39-2525(下長飯町)	政所医院(内・小) 58-2171(高城)	三州病院(外・胃・内) 22-0230(花繰)	姉川医院(皮・泌) 22-2205(小松原)	きたむら皮膚科クリニック 38-7300(吉尾)
8日	(日)	柳田病院(小・内) 22-4862(東町)	ケイオークリニック(内・小) 46-4500(一万城)	あきづき医院(内・心内) 36-0534(上水流)	倉内整形(整) 22-1252(上町)	庄内医院(外・内・整) 37-0522(庄内)	西元眼科 25-8888(中原)
14日	(土)	三嶋内科(内) 24-7171(鷹尾)	原田医院(内・小・外) 26-3330(郡元)	大岐医院(内・胃・外) 57-2025(山之口)	浜田医院(胃・外) 22-1151(傘田)	いき形成外科ひふ科 45-0020(年見)	宮田眼科(眼) 22-1441(蔵原)
15日	(日)	柏村内科(内・消・循・呼) 22-2616(上町)	児玉小児科(小) 25-5570(花繰)	隅病院(内・胃) 62-1100(高崎)	川畑医院(外・胃) 46-3225(年見)	酒井皮膚科(皮) 25-5322(北原)	武田産婦人科 22-0336(蔵原)
22日	(日)	共立病院(内) 22-0213(蔵原)	富田医院(内・小) 23-4586(栄町)	竹田内科(内) 38-1036(高木)	西平外科(外・胃) 25-5551(久保原)	小牧病院(整) 24-1212(立野)	丸田病院(産婦) 23-7060(八幡)
29日	(日)	藤元上町(内) 23-4000(上町)	いづみ内科(内) 22-7111(鷹尾)	山田医院(内・小・リュ・アレ) 64-2816(山田)	よしかわクリニック(内・小・リュ・アレ) 23-9384(前田)	山下医院(胃・外) 52-1348(三股)	ふたみ眼科 38-5532(都北)

※7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)

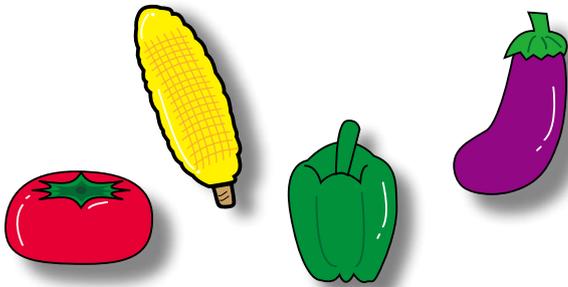
野菜占い

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はずですよ。【根拠はありませんので暇つぶしに(笑)】



 <p>トマトを選んだあなた・・・ 夏バテ気味です。食事をしっかり取るように心がけましょう。早起きをするといいかも。</p>	 <p>ピーマンを選んだあなた・・・ 仕事運が好調のようです。夏の日差しを受けて、仕事がグングンはかどりそうです。</p>
 <p>トウモロコシを選んだあなた・・・ 元気ハツラツです。夏の暑さにも負けないでしょう。ただし、水分は適度にとりましょう。</p>	 <p>ナスを選んだあなた・・・ 日中に無理をしていませんか？身体に異変を感じたら、無理せずに一息つきましょう。</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。

PRESENT



※イメージ

都城産ピーマン5名様

【提供：JA 都城夏秋ピーマン専門部会さん】



パーティセット 3名様

【提供：ケーキハウスレディさん】



JAアトム商品券1000円分

【畜産王国復興祈願！】 **5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：8月17日(当日消印まで)

ご応募はお一人様一枚まで有効です。ご了承ください。

当選者の発表は、商品の発送

南国宮崎の恵みスイーツ

地産地消

500円以上お買い上げの方、プチショート1個プレゼント♪

店舗限定! 741 > 180円 →
(どぶろく、マンゴーは200円)

工場直売価格 **150円**

大好評 暑い夏はコシ! ムースシューアイス

バニラ 苺 チョコ
お茶 マンゴー
コーヒー

1個 **60円**

オナーシェフ 柿木 謙記
皆様のお越しを
お待ちしております★

おかし浪漫 *Lady* cake house
ケーキハウス
レディ

TEL 0986 (26) 1553

都城市立野町 3618-2
JCSマンション103

定休日 / 不定休
営業時間 / AM 9:00 ~ PM 7:00
駐車場 / 10台 (裏7台)



(整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科)

Ii池之上整形外科

〒885-0012 宮崎県都城市上川東2-6-2

TEL : 0986-23-2311



みやこん農休刊のお知らせ

平素は弊誌をご愛読いただき、誠にありがとうございます。

さて、昨年9月の創刊から、1年間に渡りご愛顧いただきました『みやこん農』ですが、誠に勝手ながら、2010年8月号をもって休刊とさせていただきます。

「ふるさとをもっと元気に!」「みやこんじよを「農」から元気に!」を合言葉に、農家さんの紹介、農商工に関わるイベントの取材、教育現場の取り組み、地産地消の推進などを取材、掲載してきました。脱サラしてから今日まで、私財も投入して何とか発行を続けてまいりましたが、厳しい景気情勢と、自らの力不足の前に踏みとどまることが難しくなりました。取材の依頼やお便りの増加、周囲のお声などから、確かな手ごたえを感じてはいたものの、それを継続することができず申し訳なく思っております。

また、口蹄疫にともなう復興がこれからという矢先、誌面を通してその一端を担うことができないのが、非常に心残りでございます。

このような事情により、弊誌が担い続けるべき使命は道半ばにも至ってはおりませんが、1年間の短い歴史に、ひと区切りを打とうと決心した次第です。

これまで弊誌をご愛読いただいた読者の皆様、並びに広告、取材にご協力をいただきました個人・企業・団体の皆様、その他ご支援いただきました多くの皆様に厚く御礼申し上げますと共に、今回の休刊に対し、寛容なるご理解をいただければ幸いに存じます。

ぼんち情報サポート 代表 川内賢幸



「大望のプレミアム商品券8/10(火)発売決定！1割お得！」

「20万以上の工事なら、住宅リフォーム補助金もお得！」

♪どちらもリフォームの強い味方！ぜひご活用を！！

大好評につき
8月も実施します！

今話題のリモデル便器工事が
8月中【先着3名様限定！】

99,800 円

驚きの！
46% OFF

(工事費込)

工期は、なんと最短2時間！！

《 取替商品：商品総額 ¥186,100 》

便器 /CS60B # SC1 定価 ¥84100
タンク /SH60BA # SC1 定価 ¥92800 (手洗無)
普通便座 TC290 # SC1 定価 ¥ 9200

《注意》

現在、洋風便器の取替に限りです。
取付は左記のモデルです。選択は不可。
まれに取替出来ない洋風便器もあります。
取替不可、和風便器の方は、別途お見積りいたします。
お気軽にご相談ください。

リフォームに関することな
ら何でもおまかせ！
お気軽にご相談ください！



※イメージ

えのきリフォーム

〒889-1801
都城市山之口町富吉 3553
TEL: 0986 (29) 1070
FAX: 0986 (57) 2992

☎ 0120-25-4107

えのきリフォーム 検索



●宮崎精密	R
●地蔵屋	2
●とりこ	9
	6
●安楽寺	
至都城	えのき★ リフォーム
	至宮崎

社会福祉法人 キャンパスの会

日替わり弁当・オードブル
宅配サービス

★ご注文受付・お届け時間★

昼食	受付	8:00~10:00
	お届け	10:30~12:00
夕食	受付	8:00~12:00
	お届け	15:00~17:00

オードブル 4日前までにご予約ください。

ご注文先：(0986) 51-5132

宮崎県都城市南鷹尾町13街区2号

★助六寿司はじめました★



- 助六寿司 200円
- 日替わり弁当 350円~
- オードブル 3000円~

(予算に応じても可能です。)



社会福祉法人キャンパスの会は、皆様に支えられ、4年目の夏を迎えることができました。これからも、地域に貢献できるよう歩んでいきたいと考えております。今後ともキャンパスの会を宜しく願っています。

◀先日、地域支援者及びボランティアの皆様と交流会を開きました。

ふれあい野菜市
に無料休憩所がオープン☆



新鮮野菜も販売中！ぜひお立ち寄りください！

都城市上町8-3(靴のとらやさん横)(平日9時~15時)