

Nesai

2025
夏号
Vol.14



CONTENTS

第5回通常総代会

農業保険をより多くの農業者へ P2~3

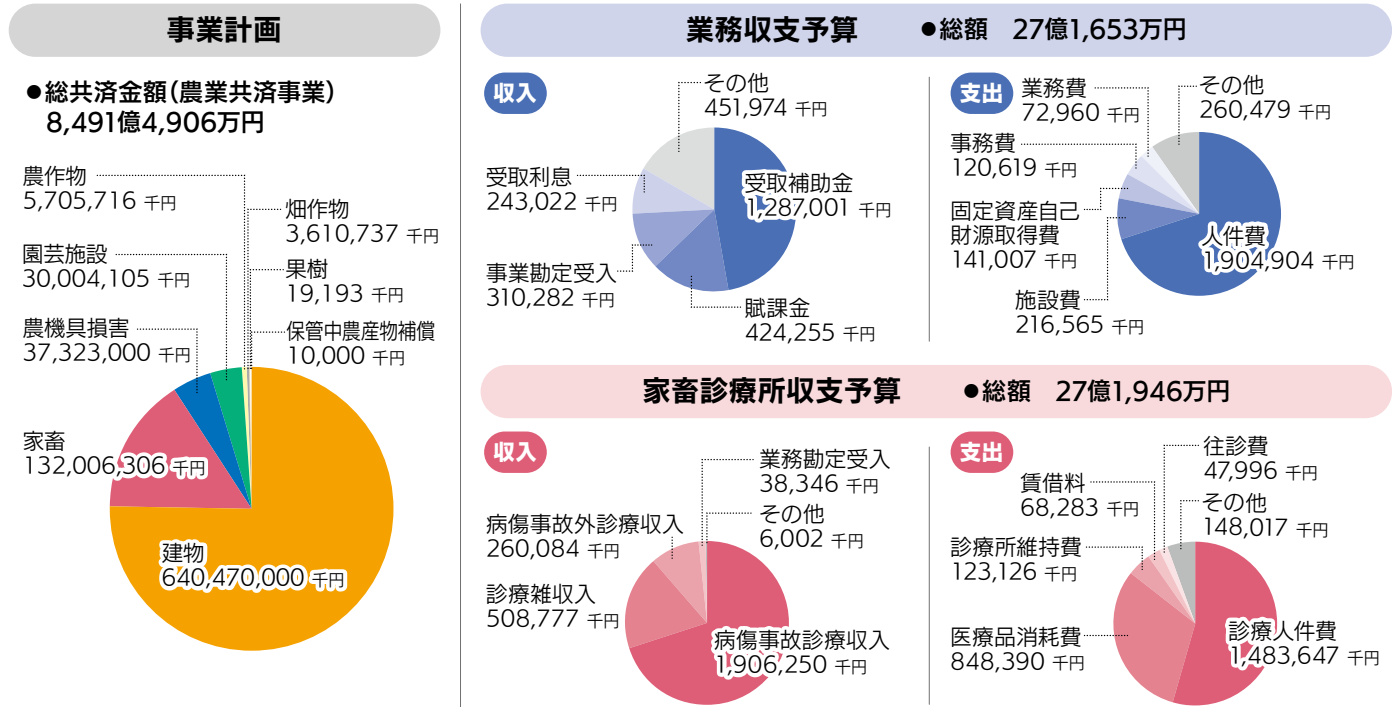
新入職員紹介 P10~11

令和6年度 事業報告

■ 農業共済事業	引受実績		支払実績				
共済目的	引受数	共済金額(千円)	被害件数		前年対(%)	支払共済金(千円)	前年対(%)
農作物	811,771.4 a	6,065,085	30,885.0 a	80.0		66,247	109.0
家畜	800,379 頭	138,368,379	死亡廃用	32,702 頭	101.9	2,524,935	94.6
			疾病傷害	301,428 件	101.2	3,123,005	105.1
果樹	1,681.3 a	17,184	539.6 a	82.8		1,111	133.3
畑作物	354,225.3 a	3,291,086	41,076.3 a	69.9		38,721	52.2
園芸施設	8,446 棟	28,650,008	1,039 棟	164.9		164,617	232.9
建物	66,911 棟	662,254,880	593 棟	116.7		207,599	68.8
農機具損害	13,691 台	37,731,150	540 台	89.7		144,489	75.5
合計	-	876,377,771	-	-		6,270,723	98.9

収入保険	引受実績(令和6年補償)		
	加入経営体数	基準収入金額(千円)	補償金額(千円)
収入保険	2,381 件	46,730,770	37,711,895

令和7年度 事業計画及び収支予算書



鹿児島県農業共済組合表彰

福島 雄一 (鹿児島市)	萩 迫 輝 巳 (志布志市)	盛 田 英 世 (和泊町)
田 中 富 雄 (指宿市)	今 熊 悦 郎 (錦江町)	永 井 弘 (与論町)
萩 元 輝 彦 (薩摩川内市)	田 中 満 男 (中種子町)	
農事組合法人元気ふじかわ	牧 野 勝 久 (龍郷町)	
代表理事 書 川 県 (薩摩川内市)	松 本 修 市 (伊仙町)	

役員員一丸となった
経営支援を

蛭川住治組合長はあいさつの中で「自然災害が全国で頻発し、本県でも昨年の台風や豪雨により大きな農業被害が発生した。こうした中、農業共済制度と収入保険制度は農業経営の安定に欠かせない制度であり、今後も周知と利用促進に努めていく」と述べました。続けて「組合を取り巻く環境は厳しさを増しているが、役員員一丸となって経営の支援に取り組んでいく」と決意を述べました。また、議事に先立ち表彰が行われました。受賞者はP3のとおり(敬称略)。

提出議案	
第1号議案	令和6年度事業報告書・財産目録・貸借対照表・損益計算書・剰余金処分案及び不足金処理案の承認について
第2号議案	令和7年度事業計画及び収支予算書の承認について
第3号議案	令和7年度事務費賦課額及び徴収方法の承認について
第4号議案	令和7年度役員報酬及び各委員等報酬並びに顧問報酬の承認について
第5号議案	令和7年度家畜診療所診療料金設定の承認について
第6号議案	余剰金の預入れ先金融機関の承認について
第7号議案	借入金 の 最高限度額の承認について
第8号議案	附帯決議





“ふつうじゃない”を楽しむ農業へ

小吹農園

小吹 裕一郎さん

「せっかくやるなら、おもしろいことをやりたい」と語るのは、霧島市隼人町の小吹農園代表・小吹裕一郎さん(39)。水稲18・5畝や野菜5・9畝を多品目で栽培している。ペットボトルに詰めた米の販売や自動販売機での展開、SNSを活用した情報発信にも積極的で、県内外にファンを持つ。型にとられない農業スタイルで注目を集めている。

安心を届ける米作り

2008年に祖父のもとで就農し、11年に経営を引き継いだ。管理するほ場は海抜ゼロメートルの干拓地。塩害や強風など沿岸特有の自然条件と向き合いながら、「条

件のよい山間地の米に負けたくない」との思いで米作りに励む。栽培品種は「あきほなみ」を中心に「ヒノヒカリ」や「あきのそら」など。

小吹さんは独自の土壌改良や、収量と品質を高める技術導入に力を注ぐ。スマート農業を活用し、作業記録や収量をクラウド上で管理。家族と共有することで、効率化と品質の安定を実現する。「ほ場ごとの収量や食味のばらつきが把握でき、対策が取りやすい。記録があると安心して消費者に届けられる。おいしいと言ってもらえたときが、何よりの励み」と笑う。

ボトルで米を販売

生産した米はペットボトルに詰め、ロゴ入りのラベルを貼って販売する。小分けで持ち運びしやすく、保存性も高い。贈答用としての需要もあり、「農産物らしからぬ見た目が、かえって手に取りやす

また、SNSでは栽培の様子を発信しており、消費者と交流する場にもなっている。実際に、交流をきっかけにした県外のリピーターも少なくない。「直接声を聞けるのがうれしいし、次の工夫にもつながる」と話す。

子どもたちに誇れる農業を

小吹さんには、白血病を乗り越えた過去がある。「2度目の人生。楽しまなきゃもったいない」と、独自の発想と行動力で次々と挑戦を形にしてきた。妻の友美さんは農業を「天職」と言い切り、3人の子どもたちも日々の作業を手伝う。小吹さんは「5年後・10年後に子どもたちがこの農業をやりたい」と思えるようにしたい」と楽しむ農業を目指し続ける。



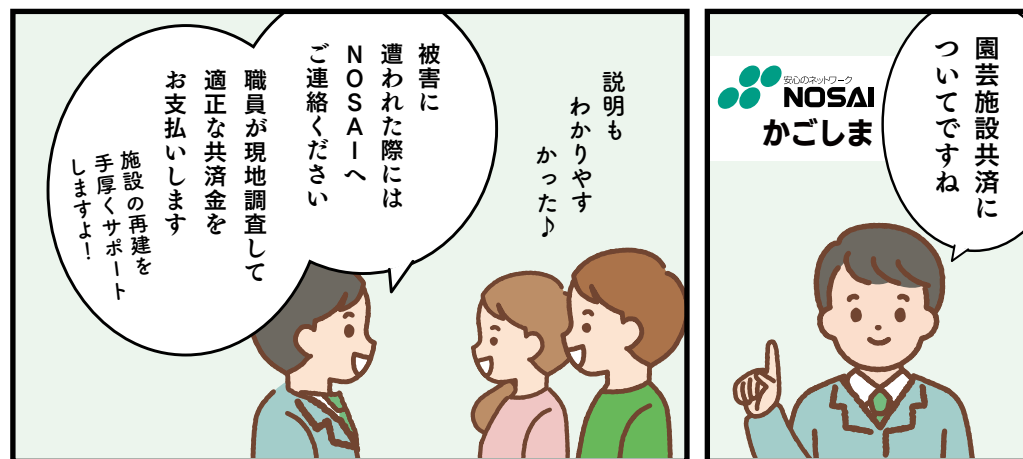
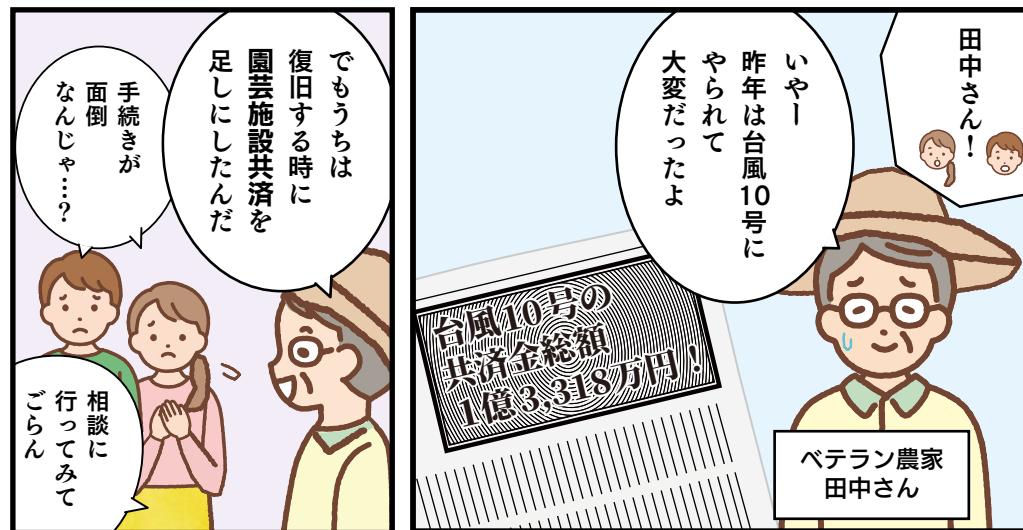
1「米作りは7割が苗で決まる。健苗育成には自信がある」と小吹さん 2 スマートフォンに入力した営農記録を家族で共有。面倒くさがりな性格だが記録し続けられているという 3「子どもたちが進んで手伝ってくれて、楽しく作業できている」と友美さん



園芸施設を襲う 多発する自然災害

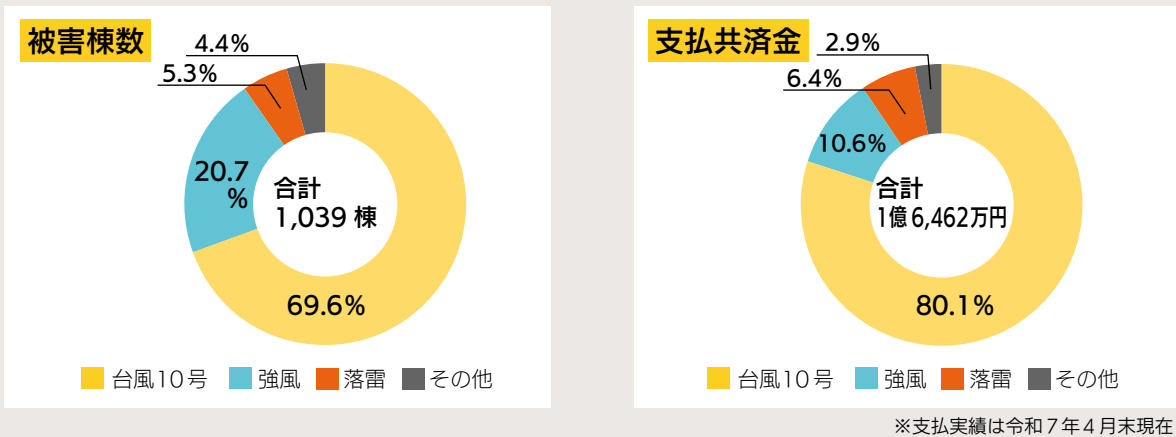
近年、台風や豪雨などの自然災害が増える中、農業経営を守る備えはできていますか？
昨年の被害をきっかけに、太郎と花子が田中さんから聞いたのは「園芸施設共済」の話でした。

Vol.1 園芸施設共済「備えあれば憂いなし」編

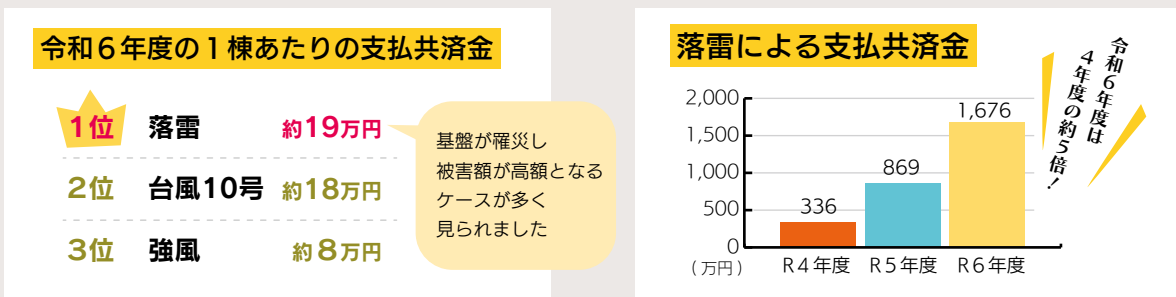


データで見る 園芸施設共済

01 令和6年度は台風10号被害が高割合に



02 台風だけじゃない！ 附帯施設の落雷被害が増えています



気になる疑問Q&A

- Q** 附帯施設の補償を受けるにはどうすればいいですか？
- A** ハウス本体の補償に加えてお申し込みください。園芸施設共済では換気設備やかん水設備等の附帯施設の補償を追加できます。移動式や価格が不明なものを除き、施設で使用する設備が補償対象となります。
- Q** 補償される災害は台風・落雷だけですか？
- A** 他にも豪雨や雪害、地震等の自然災害をはじめとしたさまざまなリスクに対応しています。

園芸施設共済 NEWS

全国加入率 79.7%

令和6年度中に本県では新たに139名の方にご加入いただきました。制度の詳細はホームページまたはお近くのNOSAIまでお問い合わせください。

園芸施設共済について



<https://www.nosai46.jp/service/331/>

県内のNOSAI



<https://www.nosai46.jp/kagoshima/>



建物共済

小規模な損害にも安心を

鹿児島県は過去10年における落雷日数が日本一。建物共済の小損害実損てん補特約は、これまで「30万円」のみでしたが、令和7年4月より「50万円」が追加され小規模な損害をしっかりと補償できるようになりました。

鹿児島県における落雷発生日数と共済金支払実績

✓ 落雷の発生日数

120日 / 年間※1

✓ 共済金支払実績

(令和6年、落雷事故のみ)

520件

50万円までの損害が
約95%を占めます

※1…出典元：雷情報サイト「雷ぶらり」(株式会社フランクリン・ジャパン運営)を基に統計

小規模な損害に
備えるために

小損害実損てん補特約

をオススメします！

小損害実損てん補特約とは？

30万円または**50万円(新設)**までの損害に対して**実損害額を補てん**する特約です。
(地震・噴火・津波による事故は除きます)

要件

火災共済または総合共済のそれぞれにおいて、1契約ごとの共済金額(建物、家具類及び農機具の合計)が1,000万円以上の加入が必要です。※注1

※注1…ただし、複数契約の場合には、責任開始日や責任期間によって付帯要件が異なります

支払共済金の例

3,000万円の建物に火災共済1,000万円加入の場合



掛金について

特約を付帯すると、共済掛金に下記の金額が加算されます。

共済種類	特約	改正前(～令和7年3月)	改正後(令和7年4月～)
火災共済	30万円	1,090円	670円
	NEW 50万円	—	940円
総合共済	30万円	8,830円	7,880円
	NEW 50万円	—	13,570円

令和7年4月の
共済掛金率等の改定により
特約(30万円)の掛金が
下がりました。

小さな損害にもしっかり対応！新しくなった「小損害実損てん補特約」で、もっと安心を！



収入保険

収入保険が守る農業経営

自然災害が多発する中、収入保険は農業経営の“もしも”を幅広く支える制度です。被害が発生した際には、早めの連絡が安心につながります。

自然災害で多くの支払い

令和6年契約では、加入経営体2,363件のうち、17%にあたる403件に対して保険金等を支払っています。(令和7年4月30日現在) 主な支払い理由は、台風10号による暴風雨でのハウス倒壊や作物の倒伏・落果、高温障害による収量減少、長雨や日照不足に伴う生育不良や病害の発生など、多岐にわたります。気象災害の影響が広範囲に及び、農業経営に大きな打撃を与えました。

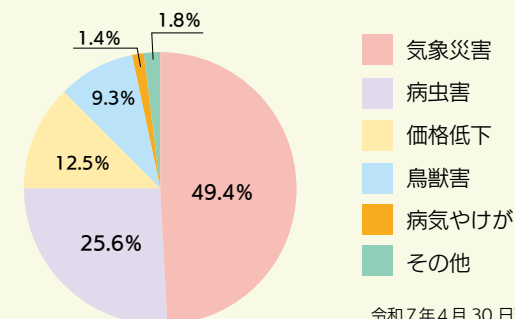
予測できない自然災害
だからこそ、収入保険が
あれば安心だね！

収入保険の支払状況(令和6年契約)

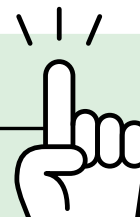
保険金等支払総額

7億7,404万円 / 403件

主な保険金支払い理由



加入者の皆さまへ



こんな時はお近くのNOSAIまでお知らせください

！ 営農計画を変更したとき

作付けする品目や面積など、営農計画に変更が生じた場合は、変更後**1カ月以内**にご連絡ください。

！ 農業収入の減少が見込まれるとき

収入の減少が見込まれる場合は、**遅滞なく**事故発生通知が必要となります。収入金額の減少理由によっては、根拠資料の提出が必要となります。

被害が大きい場合、NOSAI職員が現地確認を行うことがありますので、被害状況が確認できるうちにご連絡ください。

※ 通知が遅れ、事故の事実が確認できない場合は保険金等の支払いが免責となり減額されますのでご注意ください。

！ 事故発生時の流れ(イメージ)

保険期間に収入が減少する(見込まれる)

NOSAIへ連絡が必要
原因は？病気・けが
医師の診断書が必要気象災害
被害画像の提出が必要保険金等の支払いが見込まれる場合、
つなぎ融資を借り入れることができます。

収入がわかる伝票や帳簿を用意

Meet Our New Staff 2025

17名のフレッシュな顔ぶれがこの春、私たちの仲間に加わり、県内各地に配属されました。
皆さまのお目にかかれる日を楽しみにしています。

安心のネットワーク
NOSAI かがしま
新入職員紹介

- 業務職員
 - 獣医職員
- ①入組理由 ②趣味・特技
③初任給の使い方 ④目標・意気込み

肝属家畜診療センター
斉藤 汐里 さいとう しおり



- ① 牛に携わる仕事を希望したため
- ② 散歩
- ③ 鹿児島旅行
- ④ 慣れても雑にならないよう丁寧に大事に取り組みます

曾於家畜診療センター 北部診療所
鎌田 波来 かまた なみき



- ① 現場で牛と農家を支え、安心と笑顔を届けたい
- ② ピアノ、ロードバイク
- ③ 家族に鰻をご馳走
- ④ 地域の畜産を支える一助となれるよう、誠心誠意努めてまいります！

北薩家畜診療センター 北部診療所
石崎 絢大 いしざき けんた



- ① 実習の際に雰囲気が良いと感じた
- ② ダイビング、キャンプ
- ③ 両親と温泉
- ④ 農家に信頼される獣医師になれるよう頑張ります

南薩家畜診療センター 日置診療所
丸山 覚詞 まるやま さとし



- ① 牛の臨床をやりたいかった
- ② おいしい飲食店探し
- ③ 家族で鳥貴族
- ④ 早く担当地域を任せてもらえるよう、信頼される確かな技術を養っていきたいです

中部支所 事業課
窪田 陽斗 くぼた はると



- ① 農業に関わるNOSAIの仕事に魅力を感じた
- ② 野球観戦
- ③ 両親とごはん
- ④ 積極的にコミュニケーションをとり、信頼される職員を目指します

南大島家畜診療センター 徳之島診療所
福元 隆太 ふくもと りゅうた



- ① 鹿児島県の畜産業をささげたい
- ② 水泳、釣り
- ③ たくさんの買い物
- ④ 学び、吸収して1日でも早く、現場で活躍する人間になる

曾於家畜診療センター 中部診療所
草野 啓徳 くさの たかのり



- ① 鹿児島県の畜産に貢献したい
- ② スポーツ観戦、ラーメン
- ③ おいしいごはん
- ④ 農家に信頼される獣医師になる！！

中部家畜診療センター 北部診療所
今村 理人 いまむら まさと



- ① 地元鹿児島に貢献したいから
- ② ゲーム、マンガ
- ③ 親孝行
- ④ 「頼りたい」と思われる獣医師になる！

南薩家畜診療センター 川辺診療所
松浦 竜道 まつうら りゅうどう



- ① 地域に貢献できる素敵な仕事だと感じた
- ② 温泉、ダンス
- ③ かわなべ牛を購入
- ④ 農家の皆さんと手を取り合って、畜産の発展に貢献できる獣医師を目指します

曾於支所 総務企画課
寶田 真琴 ほうた まこと



- ① 地元の方に寄り添いながら働けると思った
- ② バスケットボール、バイクツーリング
- ③ ジムに入会、車のタイヤ交換
- ④ 早く仕事を覚え、笑顔で頑張ります！

南薩支所 事業課
松ヶ野 雄大 まつがの ゆうだい



- ① 農家を支えることで、鹿児島に貢献したい
- ② 旅行、野球観戦
- ③ 親孝行、貯金
- ④ 早く仕事を覚えて貢献したい

Report!

新人職員研修会を開催しました

4月16・17日の2日間にわたり、新人職員研修を実施しました。

コンプライアンス研修や、外部講師を招いての実践的なビジネスマナー研修を行い、名刺交換の作法や電話応対、来客時の基本動作などを学びました。また、参加者同士が協力しながら課題に取り組むグループワークも実施。緊張の中にも笑顔があふれる場面もあり、和やかな雰囲気が進みました。

組合員と地域の農業を支える存在として、それぞれの現場で力を発揮してくれることを期待しています。



南薩家畜診療センター 川辺診療所
中尾 梨乃 なかお りの



- ① 実習の際に、雰囲気良かった
- ② ブルーグラス、ウッドベース
- ③ 家族にプレゼント、貯金
- ④ 常に学ぶ姿勢を忘れず、現場に寄り添える獣医師を目指します！

肝属支所 地域推進課
谷口 元気 たにぐち げんき



- ① 少しでも農家のお役に立ちたい
- ② 温泉巡り、ゲーム
- ③ 家族へのプレゼント
- ④ 分からないことは先輩や上司に積極的に聞き、早く仕事に慣れたいです

北薩支所 事業課
海蔵 陽向 かいそう ひむか



- ① 農家の経営を支援する業務に惹かれた
- ② 弓道
- ③ お世話になった方々へプレゼント
- ④ 農業持続化の一助となるために日々学び、成長する

北薩家畜診療センター 東部診療所
知花 宝 ちばな たから



- ① 畜産業の盛んな鹿児島で多くの経験が積める
- ② ランニング、逆立ち
- ③ 両親へのプレゼント
- ④ 家畜診療を通して農家の皆さまに貢献していきたいと思っています

南大島支所 地域推進課
前田 穂風 まえだ ほかせ



- ① 農業を支える一員として貢献できる
- ② 編み物
- ③ 家族と食事、貯金
- ④ 知識と経験を積み重ね、地元のために尽力できるよう精一杯頑張ります

北薩支所 家畜課
有村 風寧 ありむら かざね



- ① 地元で役立つ仕事をしたかったため
- ② 犬の散歩、音楽を聴くこと
- ③ 両親と食事
- ④ 何事にも真剣に取り組んでいきたいです

📍 味優善

[みゆぜん]

手作り弁当と総菜の店として2021年に開店しました。木の温もりを感じる店内には、毎日立ち寄る常連の姿も見られます。

人気のハンバーグ弁当やステーキ弁当に加え、午前中で売り切れることもある、10食限定のカツカレーも好評です。

味の決め手は、代表の外園みゆきさんが丁寧に仕込む自家製ソースと自家栽培の野菜や米。調味料でひと工夫を加え、素材の味を生かしています。

「忙しくても、温かい手作りの料理を食べてほしい」という思いは、地域住民の“第二の食卓”として親しまれる存在になりつつあります。



DATA

所 薩摩川内市天辰町286-1
営 10:00 ~ 19:00
TEL 0996-29-5232
休 第1・3火曜日
@miyuzen.satsumasendai



1 ハンバーグ弁当とカツカレー。幅広い年代が求めて訪れる 2 店内には15種類ほどの弁当や総菜が並ぶ 3 「手作りで新鮮な食材のおいしさを引き出したい」と外園さん



🎵 かごしまキッズ🎵



龍郷町 かける こすけ まなと
左: 吉田 夏翔くん(5) 中央: 鼓助くん(0) 右: 愛岳くん(3)

三兄弟でいつも仲良く遊んでいます!

子どもの声、笑顔を見ると心が温かくなります。
(薩摩川内市・60代)

「野菜作りは土づくりから」を読んで、自分自身の野菜作りを見直しました。原点に戻っておいしい野菜を作りたいと思います。
(鹿児島市・70代)

読者からのおたより

生産者の自然な表情や畑の風景など素敵ですね。皆さんの思いが伝わる記事は読んでいてとても楽しいです。
(南種子町・40代)

建物共済のことが詳しく分かりやすかったです。見直す必要があると思いました。
(曾於市・70代)

表紙の田之上さんの元気な笑顔にこちらもやる気が出てきました!
(垂水市・60代)



「丈夫な牛を育てていきたい」と吉永さん

活躍する農業者をご紹介します!

NOSAI FARMERS

ノーザイ ファーマーズ

経営の道、一歩ずつ

南九州市川辺町

よしなが あやの
吉永 彩乃 さん (23)

繁殖牛7頭

こがふか! 家畜共済

経営の安定を支える大きな力になります。死産や廃用の際は共済金が支払われ、経営へのダメージを抑えることができました。虚弱子牛が生まれて不安なときも、NOSAI獣医師による診療やアドバイスに助けられています。

いざという時に頼れる心強さは、何よりの支えになります。安心して経営するために欠かせません。



一番好きな瞬間は? 子牛が無事に生まれると感動します。自分で育てた牛に市場で高値がついたときは、自分の努力が認められたようでうれしいです。確かに休みは取りづらく、牛舎に泊まり込みで作業をすることもありますが、楽しみなが取り組んでいます。

どんな経営を目指していますか? 新しいチャレンジを通じて、責任ある経営者として成長したいです。

人工授精師の資格を取得していますね。実際に行う機会はまだまだ少なく、やり方を模索中です。経験を積み、技術を高めていきたいです。

現在の課題は? 「同じ月齢の子牛がそろって成長がよい」と言われますが、親牛の頭数が少なく実現が難しいです。牛にも友達がいる方がのびのび育つのかなと思ったりします。農場の移転を計画していて、親牛を30頭程度まで増やす計画です。

畑作物共済
各申し込み期間について

大豆(令和7年産)

加入申込期間

令和7年7月10日～令和7年7月31日

掛金納入期限

令和7年8月末日

さとうきび(令和8年産)

加入申込期間

令和7年8月1日～令和8年3月31日

掛金納入期限

令和8年5月末日

保管中農産物補償共済
保管中の農産物を補償します

建物に保管中の農産物や出荷のために運送中の農産物がさまざまな偶発の事故(火災や自然災害、盗難など)により損害を受けた場合に共済金をお支払いします。

現金集金業務の廃止について

組合員の皆さまからお預かりする共済掛金等について、令和6年4月1日より職員による現金集金業務を原則廃止しています。皆さまには何卒ご理解をいただき、現金納入されている方は口座振替への移行をお願いします。口座振替のご登録については、最寄りのNOSAIへお問い合わせください。

農業共済新聞購読者募集中!

お気軽にお問い合わせください

☎ 099-255-6161 (本所企画管理課)



編集後記

「わたしの手から」に登場する小吹農園。お米の自動販売機という新たな挑戦を語る小吹さんの笑顔が印象的で、未来への希望が伝わってきました。霧島市国分湊の県道472号日当山敷根線沿いに設置されるようです。詳細はInstagram(小吹農園: @kobuki1722)でご確認ください。

本誌も新たな挑戦として、今号から一部レイアウトを刷新しました。これからも、読者のみなさまに新たな気づきや関心を届けられる誌面を目指してまいります。(平原)

NOSAIからの お知らせ

Information From NOSAI Kagoshima

掲載以外の情報はこちらから
ご覧いただけます

NOSAI かしま
ホームページ
お知らせ一覧



<https://www.nosai46.jp/informationlist/>

農作物共済
掛金の納入期限が近づいています

水稻

掛金納入期限

普通期水稻：令和7年7月末日

※期限までに共済掛金の納入がない場合、共済関係が解除となりますのでご注意ください。

農作物共済
水稻の登熟不良等にご注意ください

出穂期以降に日照不足や高温が続くと、外見上判別できない登熟不良(白未熟粒等)が発生する可能性があります。通常は収量補償のため品質や等級の低下は補償対象になりませんが、県内で広範囲に白未熟粒等が大量発生した場合は、関係機関より品質被害発生注意報が発令され、白未熟粒等を共済減収量に加える特例措置が実施されることがあります。広範囲に大量に発生した場合は、被害申告を行ってください。

なお、被害申告した場合でも、通常の損害評価と同様に、必ずしも共済金の支払い対象となるわけではありませんので、あらかじめご了承ください。



曾於家畜診療センター
つまがり けい たい
津曲 圭太 獣医師

分娩直後のリッキングが 子牛にもたらす重要な効果

子牛が誕生した直後に、母牛が子牛を舐める「リッキング」は単なる清拭行動ではありません。一見すると、とるに足らない行動に見えるかもしれませんが、リッキングは子牛の生存に直結する重要な役割を果たしています。

リッキングの役割

呼吸を促す

生まれたばかりの子牛は呼吸が不安定なことがあります。母牛が全身を舐めることで皮膚が刺激され、呼吸が安定しやすくなります。

体温低下を防ぐ

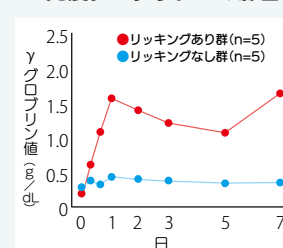
羊水で濡れている子牛は、そのままでは体温が急激に下がる恐れがあります。母牛が舐めて羊水を取り除き、体表を乾かすことで、水分の蒸発による熱の放散を抑

え、体温の低下を防止します。

免疫機能を高める

リッキングの刺激は、血液循環や消化機能を活性化し、初乳摂取を促進します。初乳に含まれる免疫グロブリン(IgG)を早期に十分摂取することが、感染症予防につながります。(図)

母牛のリッキングによる
免疫グロブリンへの影響



出典：大沢健司・三宅陽一 編(2022)
『牛のマタニティハンドブック』
文永堂出版 P211

母牛が舐めないときの 対応

特に初産の母牛では子牛を舐め

ない例が少なくありません。このような場合は、母牛の鼻を子牛に近づけたり、羊水を舐めさせたりしてリッキング行動を引き出します。人が離れて母子の空間をつくるのも効果があるかもしれません。

それでも舐めてくれない場合は、子牛の体についた羊水をタオルやわらで拭き取り、ドライヤーやヒーターを併用し、十分に保温しましょう。

まとめ

母牛のリッキングは、子牛の生理的機能を安定させ、感染症を防ぎ、母子のきずなを形成する自然な行動です。分娩直後はその行動を妨げず、必要に応じて補助してあげることが、子牛の健やかな成長を支える第一歩となります。



＼切って混ぜるだけ／
火を使わないレシピ

夏野菜と タコのさっぱり和え

【材料(4人分)】 調理時間 約10分

- ① トマト……………中2個
② キュウリ……………1本
③ アボカド……………1個
④ 黄パプリカ……………1個

↑ ①は各1.5cmほどのサイコロ状に切っておく

タコ……………150～180g

↑ さっと水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取り食べやすいサイズに切る

<ドレッシング>⑤を混ぜておく

最後にオリーブ油を少しずつ入れながら混ぜると
とろみがでて味がなじみやすくなります

- ⑤ 塩……………小さじ1/2
⑥ 黒こしょう……………少々
⑦ おろしニンニク……………少々
⑧ レモン果汁……………大さじ2
⑨ 砂糖……………小さじ3/4
⑩ オリーブ油……………大さじ4

↑ ※お好みで調整してください

【作り方】

1 黄パプリカを耐熱皿に入れ、水大さじ1(分量外)を回しかけふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで1分加熱する。

2 1の粗熱を取り、①とタコ、ドレッシングを合わせ冷蔵庫で10～20分ほど冷やす。

*粒マスタードを加えてもおいしいです。



フードコーディネーター
前田 茂子

子育て支援情報誌「クレセール」で野菜が好きになるレシピ「ママの晴れごはん」を掲載。

トマトや黄パプリカのビタミンC、アボカドやオリーブ油のビタミンEは、美肌や紫外線対策に。アボカドのビタミンB、タコのタウリンは、疲労回復に。また水分とカリウムが多いキュウリやトマトは、脱水や熱中症予防になります。冷やして食べるので食欲の落ちやすい夏に最適です。

＼ 読者プレゼント /
PRESENT

正解者の中から
抽選で10名様に

「お米詰め合わせ」をプレゼント!

NOSAI クイズ

建物共済の小損害実損てん補特約は、
「30万円」と「〇〇万円」から選択できるよう
になりました。〇〇に入る金額は?

クイズの答え
「 〇〇万円 」

応募締切 令和7年8月29日(金) 必着

応募方法 はがきまたはFAXに①クイズの答え②郵便番号③氏名④住所
⑤年齢⑥電話番号⑦好きなコーナー⑧広報誌に関するご意見・ご
感想をご記入のうえご応募ください。

はがき 〒890-0064 鹿児島市鴨池新町12-4
NOSAIかごしま 読者プレゼント係

F A X 099-255-6190

ホームページからも
応募可能!



上記二次元コードを読み込むと
応募画面が表示されます。必要
事項を入力し送信してください。



商品協力: 小吹農園

※写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。

※この応募で取得した個人情報、はプレゼントの抽選・発送以外の目的には使用いたしません。
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※ご意見の一部を「読者からのおたより」に掲載させていただく場合があります。