

あまくさ

2
2023
Vol.361

この地に生きる

天草人



Challenge to the future
AMAKUSA
豊かな天草を未来へ

公式ホームページ

公式インスタグラム

公式フェイスブック

「いいね!!」してね!

目次

天草人…………… P 1

特集 エコで家計にやさしい 省エネ・節約術…………… P 2～3

ニュース&トピックス…………… P 4～5

営農情報…………… P 6～7

理事会だより、プレゼントクイズ他…………… P 8～9

JA女性部活動記録「第34回」…………… P 10

つくるつくちやいる…………… P 11

大矢野町 かわぐち
よしひで
川口 義英さん(72) 農業歴50年
JAあまくさ前組合長
令和4年秋の叙勲「旭日单光章」受章

川口義英さんの経歴(抜粋)

就農(現在に至る)

- 昭和47年4月 大矢野農業協同組合 青壮年花卉部長
- 昭和52年6月 大矢野農業協同組合 花弁部会長
- 昭和60年3月 大矢野農業協同組合 理事
- 昭和60年4月 大矢野農業協同組合 理事
- 平成2年3月 大矢野農業協同組合 理事
- 平成2年4月 大矢野農業協同組合 理事
- 平成4年9月 大矢野農業協同組合 理事
- 平成11年6月 あまくさ農業協同組合 理事
- 平成17年6月 あまくさ農業協同組合 代表理事常務
- 平成17年6月 あまくさ農業協同組合 代表理事副組合長
- 平成20年6月 あまくさ農業協同組合 代表理事副組合長
- 平成21年4月 あまくさ農業協同組合 代表理事副組合長
- 平成22年4月 株式会社JA直売天草「天草とれたて市場」建設
- 平成22年4月 JA組織整備12統括支所から6統括支所へ
- 平成22年4月 地域活性化に貢献
- 平成22年4月 「PPP交渉に関する天草地域合同学習会」開催
- 平成22年4月 業務の合理化・平準化を実施
- 平成22年3月 JAあまくさ大矢野農産物集送センター建設
- 平成22年3月 生産拠点整備
- 平成26年7月 河浦ライスセンター施設更新
- 平成26年7月 色彩選別機導入 生産拠点整備
- 平成26年7月 JA管内3地区に畜場建設
- 平成26年7月 地域サービス向上に貢献
- 平成29年9月 28年産デコボン出荷数量2,000t 販売10億円突破大会開催

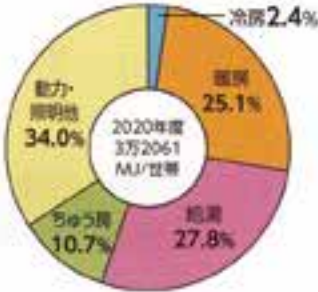
受章の喜びを一言お願いします。
私は、周りの皆さんに恵まれてきました。これまで関わっていただいたすべての皆さんに感謝します。

エコで家計にやさしい省エネ・節約術

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのこつをご紹介します

出典：「2022年度の省エネハンドブック」(東京都環境局)、「省エネ・節約術」(東京都環境局)、「2022年度の省エネ・節約術」(東京都環境局)、「2022年度の省エネ・節約術」(東京都環境局)

図1：世帯当たりの用途別エネルギー消費の割合



今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がりが見られる中、できるだけ省エネを実現するにはどうすれば良いでしょうか。

それにはまず、図1にあるように、家庭内で使用する機会が多いエアコンなどの冷暖房機器や、お風呂や洗面、キッチンに用いる給湯機器を効率的に使うことがポイントです。また、電子レンジや電気炊飯器、ドライヤーなど、消費電力(W)の多い機器を上手に使うことを考える必要があるでしょう(図2)。

最近の家電製品は省エネ性能が向上しているので、耐用年数を超えて長く使用している場合は、思

電気やガスの使用量をあらためて見直しましょう

図2：家電製品の消費電力(W)はどのくらい?

家電製品	消費電力 / ワット(W) 数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥機(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。

い切つて買い換えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。

今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。



暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9か月で元が取れます。

③ 電気カーペットの温度を「強」から「中」にすると……

年間の節約・削減効果



※3畳用で5時間使用 / 日(期間は10月28日~4月14日)

② エアコン設定温度を21度→20度にすると……

年間の節約・削減効果



※外気温6度で9時間使用 / 日(期間は10月28日~4月14日)

① 白熱電球からLEDにすると……

年間の節約・削減効果



※54Wの白熱電球を6WのLED電球に交換した場合(使用時間2000時間/年)

👛 節約できる金額 ⚡ 電力の節約効果 🔥 ガスの節約効果 💧 水道の節約効果 ☁️ 二酸化炭素削減量

キッチン編



省エネポイント ① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

省エネポイント ② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意！
使わないときはプラグも抜きましょう。

省エネポイント ③ 食器洗い

お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7～8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

③ 食器洗いの湯量を10%減らすだけで……

年間の節約・削減効果



※手洗い(給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、洗剤類は給湯器を使用しない)の場合、年間ガス使用量51.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。

② 炊飯器で長時間保温をしないようにすると……

年間の節約・削減効果



※1日7時間保温し、コンセントに差し込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。

① 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると……

年間の節約・削減効果



※夏前温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合。

バスルーム・洗濯編



省エネポイント ① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流しっ放しに要注意!

省エネポイント ② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめ洗いで回数を減らしましょう。

省エネポイント ③ 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めできるスイッチの付いたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

③ 衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると……

年間の節約・削減効果



※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。

② 洗濯物をまとめて洗うと……

年間の節約・削減効果



※定格容量(9kg)の4割を入れて洗濯する場合と、右側を入れ回数を半分に設定して洗濯する場合の比較。

① シャワーを1日1分短縮するだけで……

年間の節約・削減効果



※45度のお湯を流す時間を短縮した場合。

あまくさ

天草の花、売れてます! 通販サイト「はなぞくかぞく」で好評販売中!

JAあまくさでは、花の通販サイト「はなぞくかぞく」さんと各種花の販売をしています。
昨年11月より販売開始したカスミンソウは、ありがたいことに1月20日現在で人気第1位になっています!
1月からはトルコキキョウと金魚草の販売も始めました。
皆さんも、遠方のお知り合いにぜひ、ご紹介をお願いします!
みんなで天草の花や、農畜産物をアピールしましょう!!



通販ページはコチラから



カスミンソウ



トルコキキョウ



金魚草

©はなぞくかぞく

大矢野

豊かなむらづくり全国表彰事業 九州ブロック表彰式に出席

JAあまくさ女性部大矢野総支部は「令和4年度豊かなむらづくり全国表彰事業」で農林水産大臣賞を受賞したことをうけ、令和4年12月19日に熊本市西区の九州農政局で執り行われた九州ブロックの表彰式に出席し、宮崎敏行局長より表彰状を授与されました。

むらづくり審査会の山下裕作会長は、「最も理想的なむらとは、女性と子供の笑い声が常に響いているむらで、女性部の活動報告を伺いまして、非常にそういう雰囲気が伝わってきました。」とのご講評をいただきました。



あまくさ 二十歳を祝う会を
開催

1月10日、若手職員の門出をJA全体で祝い更なる飛躍してもらおうと「二十歳を祝う会」を本所で執り行いました。この会は常勤役員の提案で始まり、今回で5回目となります。崎本組合長は「周りの先輩職員らと協力し合い、さらに活躍、飛躍してほしい」とエールを送り、記念品を渡しました。本年度二十歳の平田楓さん（中央支所）は「今年で入組して3年目に入ります。まだ学ばなければいけないことがたくさんありますが、学ぶ立場から、教える立場に成長していきたいです。そのため色々な資格に挑戦し、教えられたことだけでなく、先輩方の教え方も学んで吸収していきたいです。自分の目標や、理想とする先輩方に近づけるように精進していきます。」と誓いの言葉を述べました。



誓いの言葉を述べる平田楓さん。

牛深 女性部・青壮年部
あかね市に参加

令和4年12月3日と4日に開催された牛深あかね市に女性部牛深総支部と青壮年部牛深支部が参加し、みかんや新鮮野菜、加工品などの販売を行いました。なかでも、女性部のだご汁は味も量も大好評で昼過ぎには売り切れるほどの人気でした。また、青壮年部では「みかんタワー競争」や「牧草ロールカーリング競争」などのおもしろイベントも実施し会場を盛り上げました。



牛深 女性部牛深総支部
花の寄せ植え講習会開催

女性部牛深総支部は令和4年12月19日と20日の2日間、花の寄せ植え講習会を開催しました。例年1カ所で行っていましたが、部員からの要望もあり5カ所に分けて開催しました。

例年の参加者数は20人程度でしたが、今回は60人に増え、それぞれの会場で色とりどりの寄せ植えが完成し賑わいました。



魚貴支部の皆さん

あまくさ 未来塾修了レポート発表会
木蜜栄次さんが健闘

1月13日、JA熊本教育センターで未来塾修了レポート発表会が開催されました。本年度の未来塾は14名。JAあまくさからは上島営農指導センターの木蜜栄次職員が参加し、本発表会では研修の成果を発揮し「地域農業の活性化に向けて」と題して、果樹部会での取り組みについて提案。惜しくも入賞はできませんでしたが、JAあまくさの代表として堂々とした姿が印象的でした。未来塾とは、県内JA、連合会から選抜された職員を塾生として集め、JAの理念、経営学、企画提案手法などを学び、JAの中核人材を育成するために毎年開催されています。木蜜さん、受講お疲れ様でした。これからのご活躍を祈念いたします。





令和5年産早期水稻について



水稻
田代 好幸
農畜産課
0969-22-1105

令和5年産の早期水稻の準備が始まる頃となりました。4年産については、病害虫及び異常気象を受け収量・等級に大きく影響した年となりました。令和5年産の対策として、いもち病・害虫の農薬等の変更、水稻栽培こよみの見直しを行いましたので、活用下さい。

健康な稲を作るには、適正な育苗管理と適正な水管理を行うこと、そして土作りが重要となります。

また、昔から「苗半作」と言われています。早期水稻の場合、気温が低い厳しい条件下での田植えですので、苗の良否が初期生育に大きく影響します。品質の良い米づくりのために、健苗の育成に努めましょう。

本田の準備については、堆肥や土壌改良資材を規格数量の投入と、作土を15cm以上確保するよう心掛けて下さい。

健苗の育成

種子は充実した、健全なものを使いましょう。そのためには必ず種子選(比重選)を行って下さい。(比重 水10 ットルに塩2kg)

病害虫防除のために種子消毒(エコホープDJ200倍液に24時間浸漬)と育苗箱の洗浄を行いましょ。

早期水稻の育苗日数は25日程度ですので、田植え日から逆算

して播種日を決定しましょう。2葉苗～2.5葉苗の場合の播種量は乾籾で150(催芽籾では180g)が基準となります。播種に最も適しているのは、ハト胸状態の時です。そのためには十分に浸種を行って、水の入れ替えと1日1回は攪拌して水温が均一になるようにしましょう。

本年より、播種時に苗箱のみにカスミン液剤を噴霧散布し覆土をする事で、いもち病・もみ枯れ・立枯枯れの細菌性病害対策となりますので、実施して下さい。

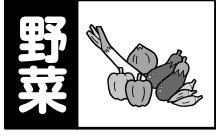
水田の準備

(※一発肥料の施肥量について)

特別栽培米用の一発肥料(元肥)の散布量は10a当50kgです。尚、注意点と致しまして、田植同時の側条施肥を実施の生産者の方は、1～2割の減量にて散布をお願いします。

本肥料を利用の際は、活着肥料の使用は控えて下さい。早晩性や花の大きさとの相関はありません。

栽培圃場の光環境や栽培技術によって、安定的に栽培可能な品種の範囲も異なります。個別に比較検討して、品種選定を行ってください。



シシトウ・甘長とうがらし栽培



野菜
平田 優輝
下島営農指導センター
080-1729-1639

露地栽培

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
シシトウ	△	■	■	■	■	■	■	■
甘長とうがらし	△	■	■	■	■	■	■	■

定植：△ 収穫：■

定植

1. 植穴は、苗鉢よりもやや大きめにし、50～70cm間隔であける。
2. 定植苗は、第一果房が開花する3～4日前の若苗を定植する。
3. 定植時には、アブラムシ・スリップス対策としてスタークル粒剤を1株当たり1～2g植 穴処理する。
4. 定植を行う際は、鉢土の上2cm位が見える程度浅植えする。
※植え付けが深いと白絹病や疫病の原因となる。
5. 定植後、初期生育促進の為に、株元に液肥灌水する。
6. 定植後、直ちに支柱に誘引する。

定植後の管理

1. 定植後7～10日頃までは、鉢土が乾燥しないように株元に灌水し、根の活着を促す。
2. 活着後は、徐々に灌水量を減らし、根を深く張らせる。
3. 第一分枝以下の果実・脇芽は、早めに取り除く。
4. 定植後20日前後までに、本支柱及びネット張り(2m間隔)を行う。

整枝・誘引

1. 整枝は、出来るだけ中心に光線が入るように摘芯する。
2. ネット張りは、樹の生育に合わせて行う。高くなった場合は、2段目を張る。

施肥量

	10a当り/kg		
必要成分量	N	P	K
元肥	30	25	30
追肥	10	10	10
合計	40	35	40

	10a当り/kg		
必要成分量	N	P	K
元肥	15	20	15
追肥	15	15	15
合計	30	35	30

詳しいことは各地域の担当者、又は栽培講習会等でお聞き下さい。





2月、3月の柑橘園管理



果樹
原口 悠貴
下島営農指導センター
080-2725-7775

1.土づくり

良い作物作りはまず健全な土づくりから始まります。下記の表は10a当たりの目安量となりますので、表の基準を参考に投入してください。

時期	資材名	10 a 当たり	備考
2～3月 (収穫後)	堆肥	2,000 kg	完熟物
	客土	4,000 kg	3cm以内
	ヤシガラ	20袋以上	2キュービック (120ℓ / 11kg)
	土の恵み	12袋以上	堆肥・ヤシガラの代わり
	天然フルボ酸(粒)	3袋	ミネラルバランスの調整

2.葉面散布

まずは樹勢を回復し、その後花芽分化促進を行いましょう。

目的	薬剤名	希釈倍数	備考
樹勢回復	尿素又は アミノジューシーN14 又は神協スピリッツ	500倍	収穫後 3回程度 集中散布
花芽分化 促進	ファームメント 又は ジューシーエース	500倍	樹勢回復後 3回程度散布

3.病害虫防除

対象病害虫	品 種	農薬名	希釈倍数	散布液量 (100ℓの場合)	備 考
かいよう病	温州 中晩柑	IC ボルドー 66D	60倍	1,666 g (ml)	発芽前
花芽分化促進	ファームメント 又はジューシーエース	ハーベストオイル	80倍	1,250 g (ml)	発芽前

※かいよう病防除はムッシュボルドー (DF) 500倍も使用可。(散布液量100ℓの場合200g)

※温州ミカンで12月にハーベストオイルを散布していない園では、発芽前に80倍で散布。

4.施 肥

栽培タイプ	肥料名	品種名	施肥時期	10 a 当たり
全	炭酸苦土石灰	全品種	2月上旬	10袋
超省力化 (年1回)	新有機中晩柑一発 (13-8-7-2)	河内晩柑・清見・甘夏パール柑・デコポン	2月上旬	10袋
省力タイプ (年2回)	新アグリロング 28号 (12-8-8-2)	河内晩柑・清見甘夏・パール柑	3月上旬	5袋
		デコポン		5袋

※(NPKMg)の成分量



子牛の冬場の管理について



畜産
井上 正一
黒毛牛検定センター
080-1729-1626

冬場は子牛のトラブルが発生しやすく、厳しい環境の中、へい死事故につながることもありますので、ここからは子牛の冬場の管理について注意点を述べていきます。

分娩時

子牛の分娩直後ですが、体表は羊水などに濡れた状態ですので、母牛が子牛を舐めることによって体温の放散が防がれますが、濡れたままでは、子牛の体温が急激に低下します。母牛が舐めない場合にはタオルや新しいワラなど子牛をマッサージして体表の乾燥と活性を促す必要があります。出生子牛の低体温は その後の発育に大きく影響するため必ず防いでほしいものです。子牛は抵抗力のない状態で生まれてきますので、出生後はなるべく早く、またなるべく多くの初乳を与える事が重要です。

育成期

代用乳給与については基本として「定時、定量、定温」と言われています。

子牛が代用乳を飲むときの温度は季節を問わず一定ですので、外気温の低い冬 場は代用乳を溶かす温度に注意する必要があります。

またスターターや育成飼料を十分に採食させるためには飲水が大事ですので、凍結防止等で飲水量を落とさないように注意しましょう。

また、濡れた敷料と乾燥した敷料では体熱の放散が格段に違うため、敷料をこまめにチェックして交換することも重要です。また、牛舎用のヒーターの設置・防寒ジャケットやネックウォーマーを使って保温対策も有効です。

日中の暖かい時間は換気して、呼吸器病の予防に努めましょう。

もうひとつ大事なことは栄養の充足です。寒い時期の子牛は被毛が立っていることがありますが、これは寒さによる熱の放散を防ぐものです。また真菌症の発生が多い場合も栄養不足が推測されます。

上記の注意点に気をつけられて適切な飼養管理で子牛の疾病・事故を防ぎましょう。

理事会だより

令和4年12月23日午後2時より、JA天草会館で理事会を開催し、以下の議案について審議・承認されました。

監査報告

- ・令和4年度仮決算監事監査報告書（主要改善事項）について

（協議事項）

第1号議案	資産査定要領の一部改正及び一般貸倒引当金の計上における予想損失率（貸倒実績率の補正）について
第2号議案	令和4年度「当組合における取引のリスク評価書（特定事業者作成書面等）」の定例改正について

報告事項

- ・内部監査報告
- ・出資金増資運動の実績報告について
- ・令和4年度11月末自主検査報告について
- ・不祥事再発防止策実施状況について（令和4年12月）
- ・令和4年度地区別座談会意見集録について
- ・市況速報

実績報告

- ・事業実績報告
- ・総合財務報告並びに令和4年11月末支所別損益報告
- ・総合損益報告（3月末見込決算）
- ・専門委員会報告

JAあまくさ移動金融店舗車

運休日のお知らせ（2月・3月）

2月23日（木・天皇誕生日）・3月21日（火・春分の日）

は運休とさせていただきます。

※詳しい運行スケジュールは、JAあまくさホームページでご確認ください。

★プレゼントクイズ★

JAあまくさは組合員地域皆様方の満足度 100%を目指しています。

2119 1715 141211 9 7 6 1
 刻みたばこを詰めて吸う道具
 しが大ならMは
 こうなった——を知りたいなあ
 暖炉にくべます
 3度の食事以外に食べるもの
 バレンタインデーに実らせる人もい
 ます
 囲碁や将棋の指し手の記録
 百貨店の——ガイドで目当ての売り
 場を探した
 昆布と——節でだしを取った
 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの
 日から春です

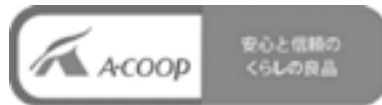
タテのカギ

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？

ハガキに、JAあまくさに対するご意見ご
 要望など、どしどし御寄せください！

★プレゼントクイズ★

正解者の中から抽選で3名の方に、「A
 コープマーク品セット」をお送りします。
 どしどしご応募ください。



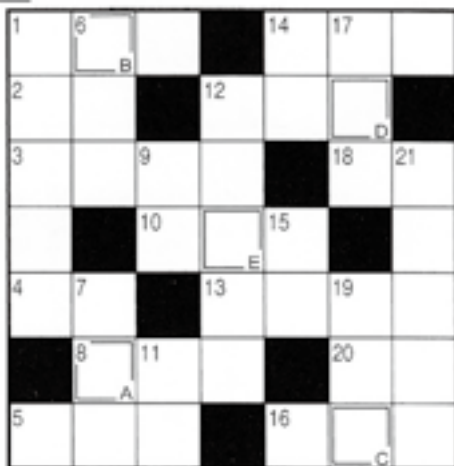
クイズの答え・住所・氏名・
 年齢・電話番号
 今月号の中でよかった記事
 ・身近な出来事や話題・
 ご意見・ご要望をお書きさ
 ださい。

天草市木田町1-2
 JAあまくさ
 総務企画部

◆応募締切◆
2月28日必着

※「身近な出来事や話題」は「みんなのひろば」に掲載させていただく場合がござります。投稿者名はインシヤルで掲載いたします。

ヨコのカギ



- 1 ウィンタースポーツの代表格
- 2 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- 3 お吸い物などを入れる器
- 4 鬼は外、福は——
- 5 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも？
- 8 車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です
- 10 旅先で眺めることもあります
- 12 もむと温くなるタイプもあります
- 13 遅い時間まで寝ずにいること
- 14 仁徳天皇陵もこの1つ
- 16 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- 18 働き者だといわれる昆虫
- 20 天ぷらを天——に漬けて食べた

クイズ当選者

12月号のクイズの答えは、「ユキアソビ」でした。

抽選の結果、次の方々にお送りいたします。おめでとうござ
 います。

（月末までに配送予定です）

- 河 浦 町 海付 和子 さん
 姫 戸 町 細木 良子 さん
 松 島 町 桑原知奈美 さん



カキとセリの卵とじ

【材 料】(1人分)

- カキ …………… 80g
セリ …………… 1/4 把
溶き卵 …………… 1 個分
粉さんしょう …………… 適宜
ご飯 … 茶わん 1 杯(200g)
- だし [かつおだし …………… 60ml
薄口しょうゆ …… 小さじ 1
みりん …………… 小さじ 1

つくりかた

- ① カキはよく洗い水気を取っておき、セリは1cmのざく切りにする。
- ② 小鍋にだしの材料を入れ、沸かして火を止める。
- ③ ②にカキを入れ、中火で2、3分煮て溶き卵でとじ、セリを散らし30秒ほどふたをする。
- ④ 器にご飯を盛り付け③を上のにのせ、粉さんしょうを振りかけ出来上がり。



JAあまくさ農業研修ハウス

研修生 随時募集中!

JA あまくさでは、農業研修ハウスで新規就農希望者等を対象に農業・経営に関する技術や知識習得に向けた研修を行っており随時募集を行っています。見学もできますので、興味がある方はJAあまくさ本所指導販売部営農企画課(TEL:0969-22-1105)までお気軽にお問い合わせください。



お腹の不調～過敏性腸症候群

「過敏性腸症候群とは?」

精神的なストレスや自律神経のバランスが乱れ、腸の働きに異常が生じ、便秘や下痢など排便時の異常を引き起こす病気のことです。

日本人の10%程度は過敏性腸症候群であるとされており、この病気は決して珍しいものではありません。

多くは、過度なストレスや緊張などによって引き起こされると考えられていますが、原因が分からない場合もあるため治療が難しいことや検査を行っても腸に器質的(目に見える様)な異常が見られないこともこの病気の特徴です。

そのため、病気のつらさについては、周

囲からの理解が得られず、悩みを抱えるケースも多いと考えられています。

「なぜストレスを感じると腸に不調が出るのか?」

腸には脳と同じ神経が多くあり、自律神経でつながっているため、脳がストレスを感じると自律神経を通して腸へ異常信号を送り、その信号によって腸の動きに異常が生じ、下痢や便秘、おならなどの症状が出るとされています。

さらにこの動きが頻繁に繰り返されると、腸が刺激に対して過敏に反応する状態「知覚過敏」になり、弱い刺激でも腹痛が起ってしまうのです。

ストレスの多い現代社会において過敏性腸症候群

は、誰にでも起こる可能性があります。

「過敏性腸症候群を予防するには?」

過敏性腸症候群は、ストレス・疲れ・睡眠不足・運動不足・高脂質な食事・過度な飲酒、など生活習慣の乱れが発症や悪化に大きく関わっていると考えられています。

過敏性腸症候群を予防するには、規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠と休養を取ってストレスや疲れがたまりにくい習慣を身につけるようにしましょう。





～JA女性部とは～

JA(農業協同組合、農協)をよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組織です。農家でも農家でない人でも誰でも気軽に参加でき、メンバーには20代から90代まで、幅広い世代の人がいます。

おもに食農教育や地産地消にかかわる活動、助けあい活動(高齢者福祉)、料理や手芸などの趣味、健康の維持向上のためのスポーツ、環境保全活動などに取り組んでいます。

◎今回は牛深総支部の活動を紹介します。

みんなの自宅に眠っていたひな飾りを展示します

牛深総支部では、3月のひな祭りに因んで部員たちの自宅に眠っていたひな飾りを展示します。今回の展示に向けて、西総支部河浦支部が毎年開催しているひな飾りの展示に刺激を受け昨年の6月から「つるし飾り」の制作を開始。月に一度のペースで集まり、短時間ですが1つずつ丁寧に作っていき、目的別グループ「手芸クラブひまわり」の応援も得ながら12月にはたくさんの「つるし飾り」を完成させることができました。



初めて「つるし飾り」を作った部員さんは「手芸は苦手で作り上げることができるか心配でしたが、私にも作ることができました。」と嬉しそうに話してくれました。



牛深総支部の雛飾りは、下記の期間展示しますので皆さんぜひ遊びに来てくださいね♪

開催期間：令和5年2月15日(水)～令和5年3月3日(金)の平日のみ
3月3日はお抹茶とお菓子をご用意してお待ちしております。

開催時間：10:00～15:00

開催会場：JAあまくさ旧久玉支所(グリーントップ牛深敷地内)

入場料：無料

西総支部河浦支部のひな飾り会場(JAあまくさ河浦SS前特設会場)でも皆さんのご来場をお待ちしています♪



昨年の河浦特設会場のようす



るっくるっくちやいんど



日向葵くん 7才

桐葵くん 4才

河浦町
山里 寿史さん・麻美さん
★おじいちゃん、おばあちゃん、お兄ちゃん、お姉ちゃんこれからもヨロシクね♪



滯輝くん 8カ月

松島町
林 知弘さん・志保さん
（松島町在住の林誠也さんのお孫さん）
★いっぱい食べて大きくなつてね♡



陽茉莉ちゃん 2才

蒼人くん 5カ月



天誠くん 8カ月



星偉くん 7才

とあ 叶杏ちゃん 4才

福岡県
大田 昌孝さん・亜寿紗さん
（新和町在住の大田章さんのお孫さん）
★ふたりなかよく元気に育つてね。

新和町
松岡 大地さん・博美さん
★お兄ちゃん、お姉ちゃんに負けないくらい大きく元気に育つてね!!

宇土市
井嶋 瑞稀さん・美咲さん
（大矢野町在住の深水淳一さん、紀子さんのお孫さん）
★とても、仲のいい2人です

募集 るっくるっくちやいんど&みんなのひろば!!

JAあまくさでは、みなさんからの応募を待っています。2023年あまくさを飾るのは、あなた達です!!!

（河浦町 Yさん）
1月号に掲載されていたうまかもんの「マイタケのマリネ」を作ってみました。食感もコリコリとし、作り方も簡単だったのでマイタケ好きなお私には、もってこいの一品でした。



（牛深町 Tさん）
広報誌を毎月楽しみに拝見しています。良い品を、美味しい物を、喜ばれる品質をと、組合員の皆様の努力、頑張る姿を見ると自然と笑顔になります。卯年のご活躍を願っております。



（佐伊津町 Oさん）
今年が卯年ですので元気にぴよぴよはねて花づくりに頑張りたいと思います。でも、気持ちに体力がついていかなくて、夜は主人と2人でお互いに湿布を貼りあっています。



（新和町 Hさん）
今年も女性部の花の寄せ植え、え、グラウンドゴルフ、ケーキ作り等、とても楽しみです。



（河浦町 Nさん）
家庭菜園を少しやっています。虫にやられたりと思うようにできません。でも、孫たちが喜んでくれるので、今年も頑張つて作ります!



（河浦町 Mさん）
農業は大変です。毎日の食材主に取り入れ、まだまだコロナに負けないよう体づくりをして、3世代で頑張つていきたいです。



風景写真や絵はがきなどをお送りください。

JAあまくさでは、上記のお便りの他にも風景写真や変わった形をした農産物の写真、絵はがきなどたくさんの応募をお待ちしています。
【宛先】〒863-0032 熊本県天草市太田町1番地2 JAあまくさ 総務企画部 みんなのひろば係り
※写真・絵はがきには、撮影場所やコメント、実名以外での掲載をご希望の方はペンネーム等をご記載ください。

編集後記

～編集係のホットひとこと～

先日、諸先輩方の研修旅行にドライバーとして同行させていただきました。他県のJA店舗などを巡りながら、美味しいものを沢山頂いてきました。3月に定年を迎える方にとっては最後の研修旅行。そんな大事な研修旅行に関わることができてありがたく思います。



生活応援キャンペーン 2022

JA教育ローン

店頭標準金利 年1.95%より 年0.1% 引下げ

固定金利型

年 **1.85** %

表示金利の適用期間 令和4年 12月1日 令和5年 4月30日

下記の金利引下げ条件を必ずお読みください。



QRコードはコチラ。

金利引下げ条件

- 以下の1~6を満たすお客さまは店頭金利からそれぞれの条件に応じて更に引下げを行います。
- ネットローン経由での事前(仮)審査申込……………▲0.20%
 - 給与振込または農畜産物代金振込指定口座がJAあまくさ(本人)……………▲0.20%
 - 3~6は2項目に該当することで……………▲0.10%
 - JAカード契約中、または新規お申込(本人または家族カード)
 - 個人ネットバンク契約中、または新規お申込(本人)
 - 年金振込指定口座がJAあまくさ(同居の親族も可)
 - 公共料金の口座振替がJAあまくさ(電気・電話・水道・NHKより1件以上)

ご注意ください

- 表示金利は、令和4年12月1日~令和5年4月30日にお申込みいただき、令和5年5月31日までにお借入れされた場合の適用金利であり、お借入当初に適用されるものです。また、金融情勢等の変化により、本チラシの表示金利を見直しさせていただく場合があります。
- ※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。
- ※店頭にて返済額の試算を承っております。
- ※ローン商品の詳しい内容については、店頭に説明書をご用意しております。
- ※ご返済の滞りなどが発生した場合には、引下げ後金利の適用を中止し、店頭標準金利に引上げさせていただきます。

「JA とのお取引はこれから」というお客さまもお気軽にお問い合わせ・ご相談ください。(ご利用に関しては、組合員加入のための出資が必要となります。)

JA教育ローンの商品概要

- ご利用いただける方
- お借入れ時の年齢が満20歳以上で最終償還時の年齢が満71歳未満の方
 - 前年度税込年収が150万円以上ある方(自営業の方は前年度税引前所得)
 - 当JAが指定する保証機関の保証をご利用になれる方
 - その他当JAが定める条件を満たす方

- お使いみち
- 就学されるご子弟の教育に関するすべての資金(借入申込日から2か月以内にお支払済の資金を含む。)&資金使途の確認可能なもの。
《例》・教育施設へ支払う入学金、授業料、学費・アパートの家賃等
 - 教育ローンのお借換資金とお借入れに伴う諸費用。

- お借入金額
- 10万円以上1,000万円以内(所要金額の範囲内)

- お借入期間
- 最長15年(在学期間+9年)以内

- ご返済方法
- 元利均等返済(月払方式またはボーナス月増額返済併用方式)

- 担保・保証人
- 担保:不要です。
 - 保証:当JAが指定する保証機関の保証をご利用いただけますので、原則、保証人は不要です。
別途、保証料が必要となります。
(熊本県農業信用基金協会の場合 保証料率:年0.50%)



TEL 0969-22-1102

詳しくは当JAホームページをご覧ください。
<http://www.ja-jaamakusa.or.jp>

JAあまくさ 検索

表示金利の適用期間 令和4年 12月1日 令和5年 4月30日

生活応援 キャンペーン 2022

JAマイカーローン

店頭標準金利 年1.975%より 年0.375% 引下げ

変動金利型

年 **1.60** %

下記の金利引下げ条件を必ずお読みください。



QRコードはコチラ。

金利引下げ条件

- 以下の1~6を満たすお客さまは店頭金利からそれぞれの条件に応じて更に引下げを行います。
- ネットローン経由での事前(仮)審査申込……………▲0.20%
 - 給与振込または農畜産物代金振込指定口座がJAあまくさ(本人)……………▲0.05%
 - 3~6は2項目に該当することで……………▲0.05%
 - JAカード契約中、または新規お申込(本人または家族カード)
 - 個人ネットバンク契約中、または新規お申込(本人)
 - 年金振込指定口座がJAあまくさ(同居の親族も可)
 - 公共料金の口座振替がJAあまくさ(電気・電話・水道・NHKより1件以上)

ご注意ください

- 表示金利は、令和4年12月1日~令和5年4月30日にお申込みいただき、令和5年5月31日までにお借入れされた場合の適用金利であり、お借入当初に適用されるものです。また、金融情勢等の変化により、本チラシの表示金利を見直しさせていただく場合があります。
- お借入れ時の年齢が満20歳未満の方は、店頭での受付のみとなります。
- お借入れ後の利率は基準日(4月1日および10月1日)の基準金利により、年2回の見直しを行います。
- ※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。
- ※店頭にて返済額の試算を承っております。
- ※ローン商品の詳しい内容については、店頭に説明書をご用意しております。
- ※ご返済の滞りなどが発生した場合には、引下げ後金利の適用を中止し、店頭標準金利に引上げさせていただきます。

「JA とのお取引はこれから」というお客さまもお気軽にお問い合わせ・ご相談ください。(ご利用に関しては、組合員加入のための出資が必要となります。)

JAマイカーローンの商品概要

- ご利用いただける方
- お借入れ時の年齢が満18歳以上で最終償還時の年齢が満80歳未満の方
 - 前年度税込年収が150万円以上ある方(自営業の方は前年度税引前所得)
 - 当JAが指定する保証機関の保証をご利用になれる方
 - その他当JAが定める条件を満たす方

- お使いみち
- 自動車購入資金(新車・中古車・自動二輪)
 - 自動車購入時の諸費用(税金・自動車共済(保険金)掛金、登録諸費用等)、車検・整備の費用、カー用品の購入費用
 - 運転免許の取得費用
 - 簡易な車庫建設のための費用(100万円以内)
 - 他金融機関・信販会社等自動車ローンの借換資金

- お借入金額
- 10万円以上1,000万円以内(所要金額の範囲内)

- お借入期間
- 6か月以上10年以内

- ご返済方法
- 元利均等返済(月払方式またはボーナス月増額返済併用方式)

- 担保・保証人
- 担保:不要です。
 - 保証:当JAが指定する保証機関の保証をご利用いただけますので、原則、保証人は不要です。
別途、保証料が必要となります。
(熊本県農業信用基金協会の場合 保証料:年0.55%)



TEL 0969-22-1102

詳しくは当JAホームページをご覧ください。
<http://www.ja-jaamakusa.or.jp>

JAあまくさ 検索

発行/あまくさ農業協同組合
〒863-0032 天草市太田町1番地2
TEL 0969-22-1100
FAX 0969-22-1130

ホームページ <http://www.jaamakusa.or.jp/>

発行日/令和5年2月1日
発行責任者/崎本 和人 編集責任部署/総務企画部
印刷所/(株)キャップ

おたよりを広報誌に掲載する場合がございますが、いただいたご意見については今後の本広報誌の編集企画の参考以外には使用しません。