

この地に生きる

天草人

あまくさびと

人々のあたたかさに感謝  
 祖父母の背中追っかける22歳



祖父 孝(たかし)さん(左)  
 祖母 マサミさん(右)

深海町  
 おがわ たいき  
**小川 大輝さん(22歳)**  
 農業歴 2年目  
 温州みかん 130a 不知火 20a  
 ポンカン 40a 河内晩柑 60a



公式ホームページ



公式フェイスブック



公式インスタグラム



「いいね!」してね♪

「余暇を充分楽しむ心の余裕がないのが現実。就農して日が浅くその大変さを肌で感じている段階。ミカン栽培一途に頑張った祖父母は凄いの一言。その二人の背中を追っかけていきます」と小川さんは真正面をむいた。

### ●これからが本番

「二年目に入った。勝負の相手は生き物だ。施肥、剪定、除草、薬剤散布、摘果など作業内容は複雑で立ち往生することもあるが、祖父母をはじめ地域の方々やJA青壮年部の先輩があたたかい手を差し伸べてくれるからありがたい。深海で暮らしてよかったと感じる瞬間でもある。地域のイベントにも誘ってもらい地域の人々との交流の場が持てた。バトミントンも始めた。」

### ●深海で生きていく

幼いころから祖父母の家で過ごすことが多かった。小さな体で手伝いも精一杯やった。祖父母が作るみかんは他には負けない特別な味として記憶に残った。中学上がる頃には自分が後を継ぐと決めていた。

### ●多くの農家から刺激を受けた

県立農大出身。卒業後1年間市役所に臨時職員として農業関係の部署に席を置いた。多くの農家を訪れ、作業効率化など必死に取り組んでいる姿を目の当たりにしたことも就農の要因の一つだ。

### ●反対されてもこの道に進もうと思った

祖父母が何十年も手塩にかけて育てた自慢のみかん農園。傍目には順風満帆に見えても年々体力の衰えが隠せない。小川さんの意志は固く案の定反対を押し切った就農だった。

春の爽やかな風とともにみかんの花が甘く香る季節になった。きれいな海とみかん畑が広がる牛深の深海地区。そんな風光明媚な同地区に暮らす祖父母思いの若者が農業の道を選んだ。

# 農地の小規模基盤整備を実施 5年度 有明町の4地区を対象に

田畑の耕作放棄地を担い手へ農家の集積化による経営規模の安定、維持などを目的にJAあまくさでは果樹園の小規模基盤整備に取り組んでいる。この事業を活用することにより、農家負担を軽減、栽培管理が容易な園地が可能となる。今回はその1部を紹介する。

## 効率的な農業経営を後押し

令和4年度からJAあまくさ、天草広域本部、天草市が合同で説明会等を開催し希望者を募った結果、有明地区の4件から応募があり延べ面積約4haを写真のとおり整備した。

JA担当者は「今回整備を行った園地がモデルとなり、天草地域全体の果樹産地維持に繋げたい。今年度も引き続き説明会や勉強会を開催し農業者の農業所得の拡大に努めたい」としている。

基盤整備の対象となった園地【整備前】

【整備後】



## 独自に取り組む農家も

応募した、山本将太さん（36）は、作業の効率化へ、耕作放棄地の水田を活用して園地の集約を図った。3年前にUターン。農家を受け継いだ。山本さんが最初に取り組んだのが基盤整備事業だった。山本さんは露地1畝で「不知火」などを栽培しているが、農地が点在、移動に時間がかかり、高齢を迎えた両親の作業負担の軽減と直面したため、効率化を計画、自宅周辺の水田1.5畝の集約に取り組んだ。6、7人の地権者の中には相続人不明の土地もあったが、農業委員会公示後の農地バンクへの利用権設定までの期間短縮が可能になった。23年度の制度変更を知り、事業はスムーズに進んだ。

整備事業費は市の補助を活用したことで、自己負担はわずかな金額ですませた。「整備によってスピードプレイヤーの搬入が容易になり作業効率化と軽減ができた。来年3月には新植できるだろう」と期待を膨らませる山本さん。



デコポンを収穫する山本さん  
（令和6年1月取材）

予想を遥かに超える人口減少、高齢化は様々な分野に影を落としている。JAあまくさも例外ではなく、組合員減少、後継者不足による生産量の低下などで、危機感を抱く組合員は決して珍しくない。この厳しい状況を打開するため各種イベントなどを開き、販売促進で大切な古里を後世に残そうと、地道に活動を続けている牛深の組合員たちに取材した。

### ●グリーントップ牛深で恒例の『あまくさ晩柑市』

ゴールデンウィーク期間中の5月3日、JA牛深支所生産者直売市場運営協議会（浦本力会長他110人）がグリーントップ牛深で今年も「あまくさ晩柑市」を開いた。例年イベントを年3回ほど催しており、この市もその一つで、地域外からの客も多い。会場は旬を迎えた特産品の「あまくさ晩柑」の甘酸っぱい香りで包まれていた。熊本市から家族と訪れたという男性は「牛深は遠いが、ハイヤ祭りをはじめ年間を通じていろいろなイベントが開かれるので楽しみにしている。晩柑は新鮮で価格も手頃だ。これからも続けてほしい」と話した。



店長らの説明を熱心に聞く夫婦(中央)



発送注文を依頼する来場者

### ●売上げが1000キ超える

この日の来場者は510人で晩柑10キロケースを103個売り上げた。会場の一角には揚げ物コーナーを設けられ甘藷を使った通称「ガネ揚げ」も販売され、揚げたての一品に「ここの揚げ物は熱々で美味しい。最高です」と言いながら舌鼓を打つ人の姿が見られた。このほか、つきたての紅白餅が150パック無料で配られ、手にした参加者たちは満面の笑みで会場を後にした。



早朝5時から準備した紅白餅無料配布は1時間で終わった

### ●自分たちの手で地域を守り抜きたい

コロナ禍の影響か活気を取り戻せない会がある中、同協議会の活動はその在り方に一石投じていると言っても過言ではないだろう。組合員の減少と深刻な後継者不足に歯止めをかけるのは困難でこの状況はJAや外郭団体の致命傷になりかねない。

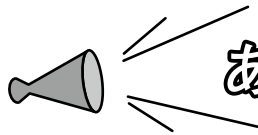
そのような時代背景の中、「何とか我々の手で地域を守り抜きたい」という強い気持ちから始まった同協議会の諸活動。浦本会長は「牛深は熊本の中心地から遠い。人口もどんどん減っており、何かをやらないと人は来ない。活気も生まれにくい。生き残りは容易ではないがここで生まれここで育った者の居場所はここにしかない。だから、協議会が一丸となり新たなことに挑戦している」と言葉に力を込めた。



揚げたてのガネアゲコーナーには行列ができた

### 取材を通じて

「何もしなければお先真っ暗。農家は減少の一途をたどるだけ。小さな幸せでも存続に繋げたい。そのためには手を取り合って頑張るしかない」という会員の願いと思いに組織の在り方のヒントを得たような気がした。組織全体にその輪を広げることは出来ないのだろうか。JA 広報として組合員の幸せを見つけ発信していきたいと思った。



## あまくさの話題

### ////////// ジャがいも出荷査定会 ㊦ 美味しいじゃがいも味わって //////////

西支所園芸部会は4月管内の大江集荷所で出荷査定会を開きました。出荷本番の前に、2024年度産のジャガイモ出荷規格や今後の管理について協議し、天草町大江地区の15戸の生産者が「メイクイン」「ニシユタカ」の生育状況や現物査定を行いました。

木本孝部会長は「大江地区の圃場は西向きで日当たりも良く、赤土と砂壤土で美味しいジャガイモができる。皆さんに味わってほしい」と話しました。



現物査定の様子

### ////////// 女性部が通常総会開く ㊦ つながり大切に //////////

JAあまくさ女性部は5月24日、天草市で第32回JAあまくさ女性部通常総会を開き、県やJA関係者ら約70人が集まりました。

総会では2023年度事業報告並びに収支決算、2024年度事業計画並びに収支予算書など3議案が承認、可決されました。

吉田裕美子部長は「高齢化、部員減少の課題はあるが女性部のつながり大切に食と農を守り次世代へ繋いでいこう」と挨拶。2024年度の女性部は、3か年計画の実践最終年度として、「仲間づくり・くらしやすい地域づくり・組織づくり」の3つの活動項目に取り組み、地域の活性化、「国消国産」への取り組みを強化することを決めました。



綱領唱和をする女性部員

### ////////// 投資信託始めませんか ㊦ 西総支部が総会終了後に研修会 //////////

JAあまくさ金融部は4月20日、天草市河浦町で新NISA制度を含む投資信託研修会を開き、女性部西総支部員約70人が参加しました。市況の活発化や物価高騰の変化が激しい中、組合員や利用者へ将来に向けて有利な資産運用を提案します。

講師を務めたLPC(ライフプランコンサルタント)の渡邊加那江職員がライブイベントに合わせた資産運用や新NISA制度のほか、投資信託の概要について説明し、参加者は「投資は難しいイメージがあったが身近なJAで話が聞けてよかった。」と話しました。



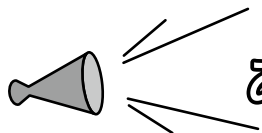
興味深く研修を受ける女性部員

### ////////// 花き部会が優秀賞受賞 ㊦ 部会員、JA、運送会社一丸となって //////////

花卉部会は株式会社フラワーオークションジャパン(FAJ)が主催するFAJオプ・ザ・イヤー2023で「最も西からトラック便が来る産地NO.1」として優秀賞を受賞しました。運送業界の2024年問題が取り上げられた2023年3月から早朝出荷に取り組んでおり、管内で一番距離がある牛深地区から午前3時出発、新和地区、大矢野地区を経由して輸送しています。岩本俊治部会長は「部会員とJA、運送会社の努力により早めの出荷が実現できた。市場の販売努力にも感謝したい。課題はあるが今後も品質を落とすことなく対応していく」と話しました。



賞状を持つ岩本部会長(左)と崎本組合長(右)



## あまくさの話題

### 収穫体験で地域の魅力発信 ① 天草町ジャガジャガ祭り

天草市天草町大江地区で、5月4日特産品のジャガイモをPRするジャガジャガ祭りが開かれました。

この祭りは大江地区のお万が池公園一帯であり、大江地域づくり振興会、生産者で構成される実行委員会が主催しており外部との交流を目的に2000年から毎年ゴールデンウィークに開催しています。メインイベントのジャガイモ掘り体験は約1,500人が参加し、収穫体験を楽しみました。JAの大江地区職員も地域貢献活動としてボランティアで参加しています。



収穫を楽しむ家族連れ



ボランティアで参加の職員

### 牛深ハイヤ祭りに参加

4月19日から21日までの3日間にて第52回となる牛深ハイヤ祭りが開かれました。

牛深支所は20日夜の部の総踊りに参加。あいにくの雨ではありましたが、職員をはじめ青壮年部、組合員を交え牛深の街中を晩柑を配りながら踊り歩きました。

今年度は芸能人の方も多数参加しており例年より盛り上がっていました。まだハイヤ祭りを見に来たことがない方は是非一度参加してみませんか？



晩柑の木を背負いPRする青壮年部

### 通常総会開く ② 女性部大矢野総支部

大矢野総支部は5月2日、大矢野支所にて91名が参加し第32回通常総会を開きました。

総会では2023年事業報告並びに収支決算報告、2024年事業計画並び予算案など3議案が承認されました。

2024年も3か年計画基本方針で「JA女性 想いをひとつにかなえよう」を踏まえて地域に特化した食と農を守る運動、地域の活性化、暮らしやすい地域づくりなどを意識した活動を展開していきます。



あいさつする山崎総支部長

## 水稲



### 収穫までの管理



#### 水稲

田代 好幸  
農畜産課  
0969-22-1105

#### ◎いもち病の対策

葉いもちが例年、多発している状況です。畦畔の草刈り及び稲の状況を観察し、病気が発生していないかを確認してください。

葉いもちが発生している場合は、ブラシン粉剤(フロアブル)を散布してください。(予防剤及び治療剤)

注) 散布した場合、出荷米は一般米扱いとなります。

#### ◎出穂期からの水管理

穂ばらみ期から出穂期にかけては稲の体力消耗が激しくなりますので、深水管理をして下さい。出穂期以降は、浅水での間断灌水に切り換えて下さい。

#### ◎病害虫防除

・1回目

水田の約5～6割程度の出穂が確認できる時期に、いもち病・カメムシ等の対策として「トライスタークル」の散布をお願いします。

注) 今年度は、カメムシ等の害虫が多発する傾向となっていますので、ほ場を巡回しながら、散布を実施してください。

・2回目

前回散布から7～10日後に、カメムシ等の対策として「キラップ」の散布となります。

注) 散布の際は使用基準を遵守し、飛散等がないよう心がけて下さい。又、散布された際には栽培管理台帳への記入をお願いします。

#### ◎適期刈り取りについて

1穂籾の85% (籾黄化率) 程度黄色く熟れる頃が収穫適期です。茎や葉が緑色であっても籾は黄色くなっている事が多いので、注意が必要です。目安は出穂期 (ほ場の40%程度出穂した日) から35日たった頃です。

## 野菜



### 甘長とうがらし今後の管理



#### 野菜

小林 優介  
下島営農指導センター  
080-1729-1635

**追肥**…収穫始めから行う。

※アサヒエース 10a当たり14～20kg  
(10～14日の目安)  
又は、液肥を500倍かん水する。

**かん水**…水分不足は品質に影響が出る為、こまめにかん水を行う。

※収穫期に水分が不足すると、果実肥大が悪くなることあり、曲がり果の原因になる。

**整枝**…主枝の4本は必ず残す。生育が旺盛になるにつれて中が込み合う場合は採光を考え間引き・摘芯する。

※日陰で果実が白くなりやすくなるため、光を十分当てる。

**摘果**…曲がり果等の不良果は早目に除去する。

※樹勢低下になりやすい。

**ネット張り**…2段目は1段目より40～50cmの高さにする。

※1段目は地面から70cmぐらいの高さで張り、出来るだけ主枝4本を広げる。

**斑点病対策**…Zボルドーを500倍で散布する。(混用はしない・果実の汚れに注意)

<b>害虫対策</b> …スタークル顆粒水溶剤	2000倍	前日まで	2回	スリップス
アフーム乳剤	2000倍	7日前まで	2回	オオタバコガ
モスピラン水溶剤	8000倍	前日まで	2回	アブラムシ類

**尻腐れ対策**…カルシウム剤の散布を行う。

(ジューシーカル・スイカル・エキカル等) を500～1000倍で散布する。

**白絹病対策**…リゾレックス水和剤 1000倍 前日まで 2回



# 6月・7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. 病虫害防除

品種	対象病虫害	属性	農薬名	希釈倍数	水100ℓ当たり	散布時期
温州	カイガラムシ類 ゴマダラカミキリ	普通物	トランスフォーム フロアブル	2,000倍	5mℓ	6月上旬 ～下旬
	黒点病 展着剤	普通物	混用 ジマンダイセン水和剤 加用 アビオンE	600倍 1,000倍	16.7g 10mℓ	
	ミカンハダニ 黒点病	普通物	ハーベストオイル ジマンダイセン水和剤	200倍 600倍	50mℓ 16.7g	6月中旬 ～下旬
	ミカンサビダニ	劇物	ハチハチフロアブル	2,000倍	5mℓ	
	アザミウマ類 ゴマダラカミキリ	普通物	リーズン顆粒水和剤	2,000倍	5g	7月中旬 ～下旬
	黒点病	普通物	エムダイファー水和剤	600倍	16.7g	
中晩柑	カイガラムシ類 ゴマダラカミキリ	普通物	トランスフォーム フロアブル	2,000倍	5mℓ	6月上旬 ～下旬
	黒点病 展着剤	普通物	混用 ジマンダイセン水和剤 加用 アビオンE	600倍 1,000倍	16.7g 10mℓ	
	ミカンハダニ 黒点病	普通物	ハーベストオイル ジマンダイセン水和剤	150倍 600倍	66.7mℓ 16.7g	6月中旬
	ミカンサビダニ	劇物	混用 ハチハチフロアブル	2,000倍	5mℓ	
	アザミウマ類 ゴマダラカミキリ	普通物	リーズン顆粒水和剤	2,000倍	5g	7月中旬 ～下旬
	黒点病	普通物	エムダイファー水和剤	600倍	16.7g	
通共	カメムシ	普通物	スタークル顆粒水溶剤	2,000倍	5g	発生時
		劇物	テルスターフロアブル	3,000倍	3.3mℓ	

※ハーベストオイルについては、落果の多い樹・樹勢低下樹には使用を控えて下さい。  
 ※カイガラムシが多い園では、再度エルサン乳剤 1,000倍を散布。(6月中旬～下旬)  
 ※アザミウマ類、ゴマダラカミキリはアドマイヤーフロアブル 4,000倍も使用可能です。(7月)

## 2. 施肥

○通常タイプ

施用時期	肥料名	品種名	10a当たり
6月上旬	果樹専用スペシャル	早生・中熟・普通温州	2袋
		ポンカン	3袋
		清見・甘夏・パール柑・河内晩柑	5袋
		デコポン	4袋
7月上旬	新アグリロング28号	全品種	5袋

## 3. 葉面散布

目的	薬剤名	希釈倍数	備考
樹勢維持	尿素 又は 神協スピリッツ 又は アミノジューシーN14	500倍	新梢の緑化の遅れは、生理落果の助長を招きます。チッ素+マグネシウムの葉面散布で緑化促進を図りましょう。
緑化促進	葉面マグ	200倍	
新梢の充実 果皮強化対策	ジューシーカル 又は バイカルティ	1,000倍	

## 4. タイベック被覆の実施(温州みかんのみ)

早期出荷や品質向上の為、タイベック被覆を実施しましょう。

品種	被覆時期
肥のあかり・豊福・肥のさやか	6月下旬～7月上旬
肥のあけぼの・早生	7月中旬～8月中旬

## 5. 粗摘果の実施

早期に摘果を行う事により、残った果実の肥大が促進されます。基本的には生理落果終了後から行いますが、極早生温州など収穫までの日数が短い品種では、2次落果頃から摘果を行う事により肥大が促進されます。

但し、裂果が多い園・心配される園では、生理落果終了後から行いましょう。

広報誌5月号掲載の誤りについて下記のとおり訂正しお詫び申し上げます。(7p 果樹5月・6月の管理)

### 1. 病虫害防除

(訂正前)	中晩柑	ホコリ・サビダニ カイガラ類	普通物	モベントフロアブル	2,000倍	50mℓ	5月中旬～下旬 (落弁期～一次落果期)
(訂正後)	中晩柑 温州	ホコリ・サビダニ カイガラ類	普通物	モベントフロアブル	2,000倍	50mℓ	5月中旬～下旬 (落弁期～一次落果期)

# ★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。

1716 151412 119 8 7 5 2

うちの——は稲、裏作はキャベツです。時には相手の——になって考えることも大切です。シカと大仏が有名な県。耕したり肥やしたりします。カウボーイが首に巻きます。スポーツ紙では打棒と書かれることも。LDKのLです。たる、おけにはめられています。部屋の模様替えのときに動かすこともあります。もち米に貝材を入れて炊いたもの。昭和の名曲「青い——」。同名映画の主題歌としても知られています。

## 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7名の方にエコープマーク品「こだわりドレッシング230ml×2本」「マヨネーズ」をお送りします。

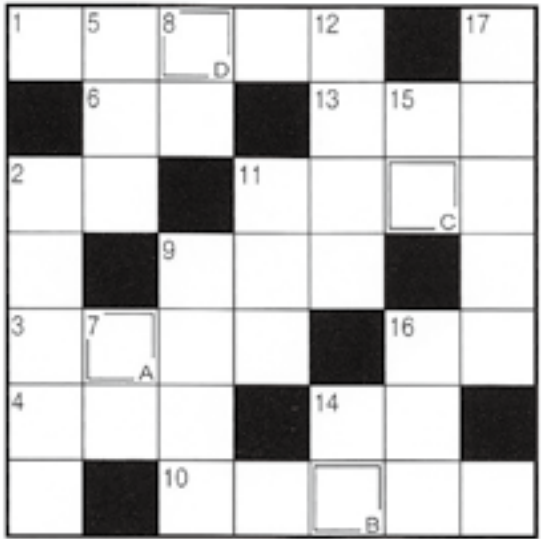


天草市太田町1-2  
JAあまくさ  
総務企画部

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・ご要望をお書きください。

◆応募締切◆  
6月30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います。投稿者名はインシャルで掲載いたします。



## ヨコのカギ

- 1 アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- 2 このお母さんです
- 3 空き店舗に——募集の看板が付いた
- 4 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 6 6月の第3日曜日は——の日です
- 9 ポシエットやリュックもこの一種
- 10 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- 11 テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 13 倉敷市の——地区を歩いて回った
- 14 足が8本あります
- 16 手前の反対側

## クイズ当選者

4月号のクイズの答えは、「フリージア」でした。  
抽選の結果、次の方々にエコープマーク品「こめ油」「トマトケチャップ」をお送りします。おめでとうございます。(月末までには配送予定です)

- 河浦町 小林 照明さん  
龍ヶ岳町 山中星里奈さん  
松島町 松下 愛子さん  
天草町 佐藤 美穂さん  
有明町 吉田フミエさん

（龍ヶ岳町 Yさん 11歳）  
作りのお弁当をお年寄りに届けるのとても良いことだと思いました。おうちでもばあちゃんがたまねぎを作っています。手作りの野菜はとてもおいしかったです。

（河浦町 Kさん 69歳）  
分も農業をしています。4月号の松野さんの様に若い人たちが、もっと農業に興味を持って働きたいのある天草になってほしいと願っています。

（河浦町 Sさん 39歳）  
「良」我が家で西支所農作業受委託班に委託しました。秋には美味しい新米を食べられるのが楽しみです。

（松島町 Mさん 71歳）  
Aのために働いてくださる職員の異動は気になります。

（佐伊津町 Oさん 73歳）  
この頃、お米よりパン食が主流になりつつありますが、やはり我が家はお米のご飯が一番です。明治生まれの両親に育てられたので、お米一粒でも粗末にしたら怒られたものです。孫たちにもしっかり伝えて、お米農家さんの大変さを教えていきたいと思います。

（新和町 Kさん 55歳）  
グリンピース蒸しパンが4月号に掲載されました。職場で手作り蒸しパンを作りますがグリンピースは入れたことがないので家で作ってみたいと思います。

（牛深町 Yさん 73歳）  
若い力の集まり、4月号の榎天松の松野さん。これから先が楽しみです。期待しています。

# みんなのひろば



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

～編集系のホットとひとこと～

エコープマーク品は「安心・良質」でどれも美味しいのですが、私が最近ハマっているのがトマトケチャップ。国産トマト100%、こだわりの素材を使った商品です。トマトの旨味がギュッと詰まっていて美味しい。こんなケチャップがあったんだ～と感動しました。今月号のクイズプレゼントの景品としても紹介しています。ぜひお試しあれ！（JA各支所経済課で購入できます）





地域の方に自慢の料理を紹介してもらいます。

## 私の十八番料理♪

NO.1

### ここがポイント！

- ・らっきょう酢に漬けることで臭みが消え、魚が苦手な人も美味しく食べられます。
- ・エコープらっきょう酢、ほめられ酢を使用することで酢を調合する手間が省け、失敗なく酢飯が簡単に作れます。



今回紹介いただいたのは、

女性部西総支部 蔦本百子支部長(左)、田中志保子さん

## キビナゴ寿司 (河浦町)

旬のキビナゴを使って



### 材料 4人分

米	2合	ごま	20g
エコープらっきょう酢	大さじ3	生姜	20g
エコープほめられ酢	大さじ1	大葉	適量
キビナゴ	300g		

### 作り方

- ①キビナゴの頭と背骨、内臓を取り除き、水洗い後キッチンペーパーでふく。
- ②キビナゴをらっきょう酢に(ひたひたくらい) 20分漬ける。
- ③炊き立てのご飯にらっきょう酢大さじ3、ほめられ酢大さじ1を混ぜ合わせる。
- ④ごまと生姜の千切りを入れ、酢飯が冷えてからキビナゴを混ぜる
- ⑤器に盛りつけて大葉を千切りにしてのせる。



## るっくるっくチャイルド

なぎ 凧ちゃん 2才



★松島町 浦田 祐希さん・聖美さん  
★みんなだーいーいすき♡

てつひと 哲兵くん 8ヵ月



本渡町 杉谷 拓哉さん・千咲さん

さく 朔玖くん 1才



本渡町 原田 駿さん・美樹さん

(新和町 吉川 百合年 栄子さんの曾孫さん)  
★ひいじい・ひいばあ 元気で長生きしてね!

たつる 竜瑠くん 9ヵ月



佐伊津町 原田 匠さん・留夏さん  
★いつもここに笑顔でみんなのアイドル。元気に育つてね。

なぎ 凧くん 1才



天草町大江 唐田 昴熙さん・怜美さん  
★食べるの大好き!  
いつもおいしいお魚とお米ありがと  
う♡  
いっぱい食べて元気に育つてね( ^ )

## 募集 るっくるっくチャイルド&みんなのひろば!!

本誌では、みなさんからの応募をお待ちしています。  
広報誌を飾るのは、あなた達です!!!

## 理事会だより

令和6年4月30日（火）午後2時～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。

### 実績報告

- 事業実績報告・余裕金運用状況報告および令和6年度第1四半期運用方針
- 総合財務報告・決算状況報告および自己査定報告
- 専門委員会報告

### 報告事項

- 内部監査報告について
- 事務ミス等の発生状況について（半期報告）
- 令和5年度3月末出資金増資運動実績について
- 組合員異動状況について
- 令和5年度3月末自主検査報告について
- 役員取引について
- 貯金金利報告について
- 2024年（令和6年）5月GW期間中のATM稼働状況について
- 令和5年度3月末棚卸差損について
- 市況報告

### 〔議 事〕

第1号議案	令和6年度事業計画について
第2号議案	令和6年度総合損益計画について
第3号議案	令和5年度コンプライアンス・プログラム取り組み実績 および全般統制に関する評価報告書について
第4号議案	農業協同組合定款及び定款附属書総代選挙 規程の一部変更について
第5号議案	第32回通常総代会の開催について
第6号議案	第32回通常総代会での組合員および組合員 組織表彰について

## JAあまくさ経営理念

JAあまくさは、恵まれた自然・農業を守り、地域社会に貢献致します。

### 1. 貢献

JAあまくさは、組合員の営農の向上と地域農業の振興を図り、組合員・利用者の満足度100%を目指します。

### 2. 共存・共栄

JAあまくさは、恵まれた自然・環境を守り地域社会との共存・共栄を目指します。

### 3. 経営基盤の確立

JAあまくさは、組合員および職員の働きがいのある安定した経営基盤の確立を目指します。



～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。

## 上総支部

### 安心安全な給食作りの手助けに

～ゴキブリ団子作り～

上総支部では毎年ゴキブリが発生する前の5月上旬からゴキブリ団子作りをしています。ホウ酸とたまねぎで作るこの団子はゴキブリの最後の晩餐と言われており、効き目抜群です。女性部の活動として長年取り組んできました。

今年も5月8日から数日に分けて松島・姫戸・龍ヶ岳の支部ごとに実施しました。

6月上旬には校区の小中学校給食室へ子どもたちの安心安全な給食作りの手助けになれたらと考え、進呈させていただく予定です。



毎年作るゴキブリ団子はお手の物!

### 防災を学ぶ 「防災出前講座」

4月18日総会終了後に改めて自然災害について学びました。災害チェックリストで部員同士確認しました。

2024年度もグラウンドゴルフ大会や花の寄せ植え教室など様々な活動を実施していきます。

みなさんも、女性部に入って楽しく学び活動しませんか～。



備えあれば患いなし。  
自宅に持ち帰り  
再度確認します!

災害チェックリスト

## 食べ物で初夏のストレス対策

栄養士 ● 吉田理江

連休が過ぎた頃に体調の異変を感じたり、無気力になったりする人がいるかもしれません。転勤など環境の変化を経験した人に起こりやすく、ストレスが大きな要因だと考えられます。今回はお薦めの栄養素を三つご紹介します。

### ■ビタミン B6

魚・肉などのタンパク質に多く含まれるビタミン B6 は、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの合成に必要な栄養素です。セロトニンが不足すると不安などを感じやすくなります。料理が苦手な方は魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。

### ■カルシウム

大豆製品・牛乳などの乳製品に含まれるカルシウムには、神経の興奮を抑制させる働きがあります。ストレスがたまりやす

い人にもお薦めの栄養素です。カルシウムの吸収を促進させる働きがあるビタミン D と一緒に取るとさらに良いでしょう。ビタミン D はキノコ、サケなどに含まれています。サケにチーズをのせてトースターで焼くと手軽においしく食べられます。

### ■食物繊維

野菜などに含まれる食物繊維には、血糖値の急上昇を抑える働きがあるため、毎食取るようにしましょう。うどんなどの炭水化物だけでは、食後に血糖値が急上昇し、その後急降下するなど血糖値の乱高下を招きます。血糖値の乱高下は、イライラや気持ちの落ち込みにつながるかと分かっていきます。野菜から食べる「ベジタブルファースト」を実践すると血糖値の急上昇を防ぎ、気持ちも安定しやすくなるでしょう。

野菜をたくさん入れたみそ汁がお薦めです。食物繊維をしっかり取ることができ、体が温まることで気持ちが落ち着き、リラックス効果も期待できます。



おいしく食べて心も体も健康で過ごせる体づくりをしたいですね。

# JAあまくさ移動金融店舗車

## 運休日のお知らせ（6月・7月）

**7月15日(月) (海の日)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。

# ジューシーわくわくキャンペーン

今年もジューシーわくわくキャンペーンが始まりました。

専用ハガキはJA各店舗にあります。

各店舗またはお知り合いのJA職員までお気軽にお問い合わせください♪

JA 熊本果実連

JUICY WAKU WAKU CAMPAIGN

クイズ・アンケートに答えて  
専用ハガキで“カンタン”応募!

抽選で  
合計**555**名様に  
ジューシー商品が当たる!

JA 熊本果実連

抽選でいずれかの賞品が当たります。

下記5品の内いずれか1品を  
それぞれ111名様、  
合計**555**名様に  
プレゼント!!

- 111名様 ジューシーみかん 100 (125mLx 40本入)
- 111名様 ジューシー ぽんつと日本の野菜 (125mLx 34本入)
- 111名様 ジューシー デコボン スカッシュ (250mLx 30本入)
- 111名様 ジューシー 熊本デコボン ストレート (125mLx 12本入)
- 111名様 ジューシー みかんラテ (200mLx 24本入)

何が当たるかはお楽しみに!

3つの商品が仲間入り!  
この機会にJA熊本果実連の  
商品をお楽しみください!

JA 熊本果実連

ジューシー わくわくキャンペーン

応募期間 2024年5月1日▶8月31日まで

もったいない!! 古いおふとん 捨てる前にお電話を

綿 打ち直し 9,900円〜  
敷 11,000円〜

羽毛 リフォーム 22,000円〜

あれ? わっ!!  
羽が出てる ペッチャンコ

リフォームすると

このチラシの有効性は2024年3月1日現在のものであり、メーカーによる価格改訂がある場合は価格等が変わりますのでご了承ください。

お布団のいろんな悩み気軽に御相談を 羊毛リフォーム出来ます

環 たまあい 愛

お客様専用 ☎ 0120-455-001

各JA支所経済課窓口又は、フリーダイヤルまで

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の目的には使用しません。