

この地に生きる

天草人

あまくさびと

両親の背を見て就農 兄との絆大切に

佐伊津町下在郷
まつもと けん
松本 健さん(35)

農業歴18年目
酪農経営乳牛50～60頭 黒毛和牛30頭
WCS6[㊦] 米1.3[㊦] イタリアン、ソルゴー 3[㊦]

酪農家の朝は早い。6時過ぎには約百頭の乳牛や黒毛和牛が待つ牧場へと向かう。自宅に帰るのは夜の10時過ぎだ。過酷な職業であり、執拗な体力の持ち主でないと務まらないと想像する。

・家族で酪農経営

物心ついたころから一途に牛の世話をする働き者の両親の背中を見て育った。人一倍尊敬していたので、後継者になるのは当然のことだった。農業高校卒業後に就農、両親が喜んでくれた。

経営に携わっているのは両親と2つ年上の兄の4人。兄が側にいることが心強い。「2人で…」という気持ちはそれぞれが共有しているから心強い限りだ。

・家族が支え

結婚後は妻の実家がある松島町から小一時間かけて通っている。生き物相手の仕事だから休みは少なく365日24時間、気が抜けない。家族との触れ合いの時間不足は否めないが「家族がいるからこそ頑張れている」と日々の仕事と向き合う。

・我が子へ命の尊さを伝える

時々、トラックの助手席に小学6年と4年の娘を乗せて福岡へ出荷に行く。出荷した牛のその後についても教え、命の尊さ、生きもの、自然への感謝心を求める。

・天草の酪農をどう残すか

天草の酪農の将来に想いを馳せる。今のところ答えは見いだせないが、父に一步でも近づけるような農業人を目指して奮闘中だ。「自分が頑張れば、牛たちも頑張ってくれる」と信じながら…。



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♪

天草地区 J A 青壮年部と女性部のつどい & 家の光大会

天草郡市農協青壮年部連絡協議会と天草郡市 J A 女性組織協議会は 9 月 26 日、天草地区 J A 青壮年部と女性部のつどい&家の光大会を合同で開きました。この大会は部員の相互の研鑽、組織の発展と「家の光」を通じた教育文化活動の普及推進を目的としており、約 140 人が集まりました。

女性部員が「家の光」を活用した手芸や絵手紙などで装飾された会場では、各 J A 代表者による「家の光記事活用体験発表」「盟友の主張」「J A 女性組織活動体験」「フレッシュミズの主張」「青壮年部 1 分間動画発表」が行われました。



宇土 文隆さん



杉本 さくらさん



発表を熱心に聞く参加者

「盟友の主張」では青壮年部牛深支部の宇土文隆さんが「田舎での生き方を考える半農半Xって可能でしょうか」と題し発表。久玉町で看護師をしながらみかん農家として従事。また青壮年部牛深支部長として仲間の大切さや地域農業を盛り上げようと奮闘する姿を発表しました。

「フレッシュミズの主張」では、女性部大矢野総支部フレッシュミズの杉本さくらさんが「新たな価値を与える存在」と題し、結婚して花農家になり花の魅力仲間と共に伝え自ら成長していく過程を発表しました。

また、家の光永年購読者として J A あまくさから 11 名が表彰されました。

受賞者は次のとおり（敬称略）

- | | |
|-----------|------------|
| ○新和 長島真須美 | ○佐伊津 宮下登美子 |
| ○河浦 斉藤 良人 | ○天草 上野 幸子 |
| ○牛深 馬田 砂美 | ○有明 肥前 玲子 |
| ○栖本 川崎 敏子 | ○倉岳 稲田 孝子 |
| ○松島 野崎 芳子 | ○大矢野 塩田八代子 |



笑顔で賞状を持つ購読者



2分間スピーチを行う原田幸平さん(右)、田中寛子さん



各支部から寄せられた「家の光」を活用した手芸品や絵手紙などの作品

北海道旅行を満喫!

3支所合同 J A 積金旅行



中央支所、上支所、大矢野支所は合同で、10月2日から5日にかけて積金旅行を実施しました。J Aの定期積金を通じてJ AバンクのP Rと支所間の組合員・地域住民との親睦を目的として毎年行っています。今回は37人が参加。秋の北海道、函館・札幌・富良野4日間を満喫しました。各支所の参加者に感想をお聞きしました。

中央支所 (新和町)

大川 美代子さん

函館空港に降り立った時、ここが北海道と歓声が上がりました。夕食の乾杯をほどほどにして函館山の夜景見学は最高でした。車窓から見える広々とした畑では、大きなコンテナに玉ねぎが入っていたり、畑の地平線等、全てにおいて規模の違いにびっくりしました。

参加者の方々と『また、積金旅行に一緒に行きましょう』と約束しました。



中央支所

上支所 (松島町)

久保田 照明さん、とき子さん

夫婦での旅行は初めてでした。金婚式を迎えた友人夫婦3組で参加しました。

夜景がとてもきれいで五稜郭など1枚の写真に納まりきれないほど広大でした。他の地域の方とも交流できとても楽しめました。金婚の記念として良い思い出になりました。



上支所

大矢野支所 (大矢野町)

藤島 洋子さん

北海道はとても広く、函館山はとても綺麗でロマンチックに始まり、札幌は大都市に驚かされ、富良野の観光農園は感動を与える場所でした。欲言えば三日間温泉付きのホテルが良かったのと他支所合同なので自己紹介があった方がもっと親睦が深められたと思いました。乗務員、添乗員、J A職員の気配りに感謝を申し上げますと共に次回の旅行を楽しみにしています。



大矢野支所



四季彩の丘にて



新和町の旧友と参加しました。



金婚グループで乾杯

J Aで定期積金をして旅行に行こう!

中央支所長 山下明美

4日間を通して参加者の皆さまと共に楽しく旅行ができたことに職員一同感謝申し上げます。見聞や友好の絆が深まり思い出作りとなれば幸いです。

来年は秋に北海道第2弾で道東方面を計画しております。皆様のご参加をお待ちしております。



仲よし同級生グループ

////// 年金友の会グラウンドゴルフ大会 ▶ 会員同士で和気あいあい //

上支所

龍ヶ岳地区9月28日(土)、姫戸地区10月9日(水)、松島地区10月10日(木)各会場で行われ126人が参加しました。雨天の為延期になった地区もありましたが、当日は晴天に恵まれ元気にプレーしました。

西支所

河浦地区9月21日(土)、天草地区9月25日(水)各会場で行われ107人が参加しました。天候は曇りで途中少しの雨が降ったものの最後までプレーする事が出来ました。和気あいあいの中、プレーを楽しみました。

各地区の優勝者は次の通り(敬称略)

▽龍ヶ岳地区 平井一喜 ▽姫戸地区 岡村勝夫 ▽松島地区 坂中 裕
▽河浦地区 柴田光里 ▽天草地区 川口マツエ

各地区の代表者は10月末にあましんスタジアムで行われた天草地区大会に出場されました。



プレーする年金友の会会員

////// 女性部が上天草市長とランチdeトーク ▶ 市制発展に寄与表彰受ける //

女性部大矢野総支部は9月30日、上天草市役所大矢野庁舎で市が主催する「市長とランチ de トーク」に参加しました。市長が直接市民と昼食をともにしながら、市政に関する様々なテーマを気軽に話し合うことが目的です。

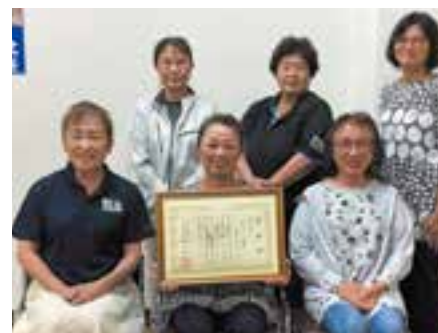
今回で5回目となるランチdeトークではJA女性部として活動する中で地域の課題解決に向け、市と協力しながら地域の活性化を目指します。

買い物弱者支援や鳥獣被害などについて女性部からの質問に堀江隆臣市長や市職員がトークを交わしました。

また、同女性部は10月6日に開かれた上天草市制施行20周年記念式典にて市制発展に寄与したとして功績表彰を受けました。



ランチをとりながら女性部員の話聞く市長



功績表彰の賞状を持つ部員

////// 女性大学料理教室 ▶ 「サラダ寿し」「赤魚のみそ玉スープ」など6種類調理 //

女性大学は9月25日、天草市で第3回目の講義として料理教室を開きました。JA生活指導員が講師となり、14人の学生が参加しました。

「赤魚のみそ玉スープ」のポイントとなるみそ玉では、市販の味噌に乾燥ワカメや香味野菜、削り節を練り合わせたものをピンポン玉の大きさでラップに包み、今回はスープとして仕上げたが冷凍保存できることを紹介しました。

有明町から参加した杉本富香さんは「料理教室は楽しみにしていた講義の一つ。地区外の人と調理を通じて交流ができ楽しく調理ができた。みそ玉は時短で簡単にできるので若い人や子どもたちに教えたい」と笑顔を見せました。



レシピを確認しながら調理する参加者

レタス定植スタート ① 園芸部会大矢野支部

園芸部会大矢野支部直販(レタス)部会では10月5日からレタスの定植がスタートしました。2024年度は部会員13人で91,400ケース販売高1億1520万円(前年比106.7%)を計画しています。

上天草市大矢野町の明石秀和さん(54)・かおるさん(55)は200アールで10品種を栽培。明石さんは「育苗時は残暑が厳しかったが苗の生育は順調で安心している。気候変動に対応しながら11月の出荷に向けて管理を徹底していく」と話しました。

出荷は11月27日から始まり12月中旬にピークを見込んでいます。



レタスの苗を植え付ける明石さん夫妻

地域の農業に誇りを ② 倉岳地区棚底青壮年部



鎌で稲を刈る児童

天草市倉岳地区の棚底青壮年部は10月1日、天草市立倉岳小学校1年生と5年生17人に稲刈りを指導しました。児童らに学校裏の2反の田んぼで稲「くまさんの輝き」を鎌を使って刈り取らせ、刈り残った稲はバインダーを使って刈り、手作業と農業機械での違いを見せました。

部長の鳴川重利さんは「子どもたちが生き生きと作業する姿に元気をもらえる。自分たちの住む町の自然や農業に誇りを持ってほしい」と話しました。

収穫した米は11月に、児童らが家庭科の授業でおにぎりを作り、食農体験でお世話になった地域の方へ振る舞う予定。

歩行型スピードスプレイヤー実演会 ③ 防除作業の省力化を目指して

果樹部会は10月2日、上島農機センターで「歩行型スピードスプレイヤー」の実演会を開き、部会員やJA関係者約30人が参加しました。

実演会では農業機械メーカーの担当者が「スピードスプレイヤーSSC434T」の機能について説明。これまでは乗用タイプが主流で狭い圃場や木々の間の作業が困難だったが、歩行型は圃場までの道悪な環境でも安全が確保でき、ガソリンエンジンの十分な馬力で快適な操作ができることなどを紹介。光崎修一部会長は「生産者にとって導入は作業効率化や労力軽減の実現になる画期的なこと。購入についてJAに相談しながら進めたい」と話しました。



歩行型スピードスプレイヤーの説明を熱心に聞く部会員

わくわく家庭菜園



野菜

坂田 沙貴

上島営農指導センター
080-1759-0091

秋冬野菜の管理と収穫目安

【栽培管理の注意点】

- ・葉菜類や根もの（大根やカブなど）で直播（すじまきやバラまき）のものは、適宜間引きをしましょう。

（間引いたものもおいしくいただけます）

- ・タマネギやニンニクなどで専用の肥料ではなく一般的な複合肥料を使用している場合、追肥が必要となります。

但し、タマネギは葉の生育が旺盛過ぎると玉太りが悪くなりますので、旺盛な場合は追肥は加減するか1回見送るなど調整してください。

また、苗が弱く生育が思わしくない場合は液肥か葉面散布剤を施用し、生育を促してください。

※今作の育苗時期（8～9月）が暑かったため苗の生育が思わしくないことが多いと思います。

- ・カリフラワーは、収穫2週間前（上から見たとき花蕾がソフトボール大程度）になると葉が開き花蕾がむき出しになります。

花蕾が霜にあたると黒くなりますので、不織布や新聞紙などを花蕾につかないように覆うと黒くならにくいです。

- ・晴天が1週間続く場合は、中2日で灌水をすると生育が良くなります。

月	火	水	木	金	土	日
☀	☀	☀	☀	☀	☁	☔
		↑				
		灌水				

- ・冬場の暖かい雨は、細菌性の病気（軟腐病などの根本から腐れる病気）の発生を助長します。11月中に銅

剤（Zボルドーやコサイド3000、クプロシールドなど）の散布をすると予防効果がありますのでオススメです。但し、品目ごとに散布できる期限がありますのでご注意ください。

（農薬の裏に期限は書いてあります。《例》収穫前14日、収穫前日まで など）

- ・いちご（露地）は11月前半に一度追肥をし株を作っておきましょう。12月に入ると休眠に入ります。

（葉が小さくなり地面に這ったような草勢になります。葉が赤くなくても問題ありません。鉢植えの方は、葉が黄色くなり枯れない程度の灌水を行ってください。）

秋に出たランナーで親株を増殖し鉢受けした方は、活着し本葉2枚展開したら切り離し（できれば11月中旬まで）、6寸ポットなど大きめの鉢に鉢上げしてしっかり冬の寒に遭遇させてください。（暖かいトンネル等の中に置いておくと、定植用苗のランナーの出が悪くなります。）

【収穫の目安】

- ・秋じゃがは葉が完全に黄色くなってから掘り取りした方が良いです。青い葉が残っていると、芋の肥大不足が懸念されます。

- ・茎ブロッコリーは頂芽は上から見たときに500円玉サイズになったら収穫し、側枝の伸長を促してください。

側枝を収穫するときは、ひと芽残すとそこからまた次の側枝が伸び収穫することができます。

- ・レタスは結球した玉が両手の手のひらに乗る程度になり、ふんわりしている頃がおいしいです。ガチガチに巻きすぎると苦みが出てきます。

- ・キャベツ（寒玉）はしっかり巻いて重量感がある方が甘みが増しおいしいです。



11月・12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. 病害虫防除

品種	対象病害虫	防除時期	農薬名	希釈倍数
温州	貯蔵病害	収穫前	ベフトップジンフロアブル	1,500倍
	越冬害虫	12/下~1月/中	ハーベストオイル	60倍
中晩柑	貯蔵病害	11月下旬	ベンレート水和剤 混用	4,000倍
			ベフラン液剤	2,000倍
		12月中旬	ベフトップジンフロアブル	1,500倍

2. 施肥、葉面散布

○通常タイプ

施肥時期	品種名	10a 当たり施肥量	肥料名
11月上旬	ポンカン・早生・中熟・普通温州	5袋	ニュー熊本果樹3号
	清見・河内晩柑 甘夏・パール柑	3袋	
	デコポン	4袋	

○収穫が終わった品種は樹勢回復対策を行いましょう。

資材名	使用倍数	備考
尿素 又は アミノジューシーN 14 又は 神協スピリッツ	500倍	収穫後3回以上集中散布

サツマイモ



日本の「農」と「食」を学ぶ

日本農業検定事務局



日本農業検定ホームページ

サツマイモは、イモ類ヒルガオ科の野菜で、日本では鹿児島県・茨城県・千葉県などが主な生産地です。

青果用の品種は東日本では「ベニアズマ」、西日本では高系14号系統の「鳴門金時」などが多く栽培されており、これらは甘みがあり、粉質でホクホクした食感が特徴ですが、最近では甘みが強く粘質でしっとり、ねっとりした「べにはるか」や鹿児島県種子島の在来品種である「安納いも」が焼き芋用として人気です。青果用の他に加工用、でんぷん用、焼酎用などにもいろいろな品種が利用されています。

問題

サツマイモの栽培についての説明で、正しいものは次のうちどれですか。

(1) サツマイモの植え付けは、芋づる苗(挿し穂)の元の方の節が1、2節だけ土の中に入るように植え付ける。

(2) サツマイモは、茎や葉が伸長した後には生育が止まり、その後芋の肥大が始まる。

(3) サツマイモの肥大には、窒素肥料とカリ肥料のバランスが重要で、カリの割合が多いと養分が芋の肥大に

向けられる。

(4) サツマイモは乾燥に弱く、植え付け時やその後の生育にも十分な灌水(かんすい)が必要である。

解答…正解は(3)です。

解説…サツマイモは、芋づるの元の方の節が4、5節は土の中に入るよう植え付けます。

生育では、茎や葉の伸長と芋の肥大が並行して進み、葉で作られた養分は芋の肥大と茎葉の伸長とで競合することになります。養分がどちらに供給されるかは、窒素肥料とカリ肥料のバランスが重要で、カリ肥料の割合が高いと芋の肥大に向けられ、窒素肥料の割合が高いと茎葉の伸長へ向けられます。

サツマイモは土をあまり選ばず、乾燥と高温に強い野菜です。そのため、乾燥が続くと、活着が心配されるとき以外は灌水の必要はありません。

『新版日本の農と食を学ぶ中級編』(95ページ)より



図 サツマイモの付き方

理事会だより

9月26日(木)にJA天草会館で開かれ理事28人が出席。事業実績、総合財務、支所別損益状況が報告された後、議事に入った。

【議 事】

第1号議案／令和7年4月採用JAあまくさ職員採用3次試験実施要領について

1. 採用試験日 令和6年11月21日(木)
2. 受験申込締切 令和6年11月14日(木)
3. 試験の区分及び受験資格
高校～大学卒業の方または、令和7年3月卒業見込みの方及びこれと同程度以上の能力を有する者
4. 採用予定 10名程度
5. 初任給 166,000円～188,500円(見込み)
6. 試験科目 基礎能力検査(言語・数理・論理) 適性検査及び面接試験
7. 試験会場 天草市南新町8-7 JA天草会館
8. お問合せ あまくさ農業協同組合 総務企画部総務課(担当森口・松本)

(全会一致で承認)

第2号議案／個人情報規程および特定個人情報規程の改正について

第3号議案／JAあまくさ再発防止策(兼整備計画)取り組み状況報告書について

- ・法令遵守にかかる経営責任の明確化、組織全体としてのコンプライアンス研修の開催、内部監査機能の充実・強化など11項目について令和6年10月～1年間の実績・予定の取り組みを説明。(全会一致承認)

第4号議案／天草市農業委員会委員の推薦について

第5号議案／令和6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

第6号議案／JAあまくさ令和6年産普通期米概算金について

6議案が審議され全会一致で承認

実績報告

- 事業実績報告・総合財務報告・損益状況(9月末見込決算)報告
- 支所別損益状況報告
- 専門委員会報告

報告事項

- 出資金増資運動の実績報告について
- 令和6年度8月末自主検査報告について
- 役員コンプライアンス研修会の開催について 10月定例理事会開催前
- 令和6年度 定期貯金夏のキャンペーン実績について
- 牛深支所金融共済課窓口営業時間の変更について
令和6年11月1日より、牛深支所の金融共済窓口の営業時間を下記のとおり変更。
業務時間はこれまでと同様だが、午前11時30分～午後12時30分の間は金融業務を休止する。
(ATMは利用可)
- 市況速報

次回は10月29日開かれる予定

★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。

- 17 16 14 13 11 10 8 6 3 1
- 物です
漢字で書くことになり。おぼろげなまじりつ
—— 応報、身から出たまじりだ
ジャガイモのこと
頭にキョット締めるもの
患者を診ます
美空ひばりのコンサート。「楽」と書きます
料理店のメニュー表をこの厚さのも
お父さんごくりー！まじりーね
—— 園にまじりを迎えるに行った
「鳥」より一画少ない鳥

Q 二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

タテのカギ

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！

★クイズ景品★

正解者の中から抽選で5名の方に天草産野菜詰め合わせセットをお送りします。



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◆

11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。投稿者名はイニシャルで掲載いたします。

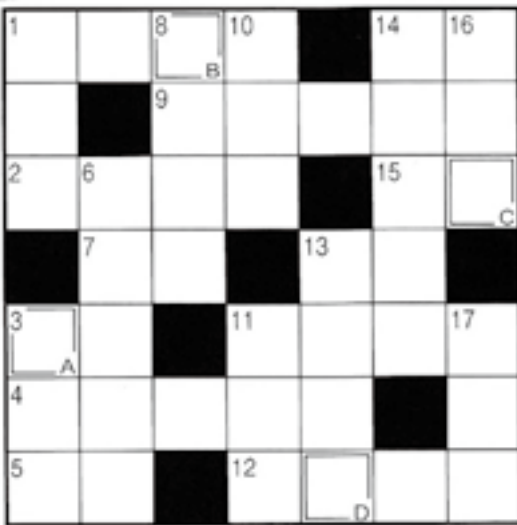
ヨコのカギ

- 11月23日は勤労——。国民の祝日です。
- 灰皿にたまります
- 「——の精神」はモンテスキューの著書です
- 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- 焼き鳥を食べると残るもの
- 金融——、——一髪
- そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- ギンナンがなる木
- [九里よりうまい十三里]と売りに来るもの
- 茶わんと反対の手で持ちます
- 3の3——は9です
- ワリの実を守るトゲトゲ

クイズ当選者

9月号のクイズの答えは、「ツキアカリ」でした。抽選の結果、次の方々に災害時に備えたオススメ非常食きのこリゾット他5品セットをお送りします。おめでとうございます。(月末までに配送予定です)

- | | | |
|------|----|-------|
| 有明町 | 坂口 | 絹子さん |
| 龍ヶ岳町 | 橋口 | 恵美さん |
| 大矢野町 | 小林 | 光恵さん |
| 龍ヶ岳町 | 下村 | 澤子さん |
| 久玉町 | 吉川 | 千穂美さん |



みんなのひろば

(龍ヶ岳町 Hさん 63歳)

今 夏は今までにない猛夏。乗り越えられたのは家庭菜園で育った、オクラとゴーヤのおかげ。ゴーヤの佃煮をたくさん作り、お友達にも配りました。食欲のないときは重宝します。

(姫戸町 Hさん 77歳)

9 月号の表紙、藤本さん。同じ町の人で嬉しかったです。

(有明町 一さん 67歳)

毎 号「天草人 この地に生きる」楽しみに見られています。若い人が頑張っていることを知り自分も、がんばらなくちゃと活力をもらいます。

(姫戸町 Nさん)

天 草拓心高校の記事(9月号)「育てた豚を食す」命の大切さを知る取り組み、素敵なことだと思えます。私たちはすべての命をいただきます。

(倉岳町 Sさん 95歳)

今、生姜がおいしい時季です。亡き母が作っていた佃煮を上手に作れるようになり、妹たちに配っています。母の味に少し近づいた気がします。この年になりチラシ寿しや生姜の味噌漬、たかな漬を習っていないのが残念。

(新和町 Tさん 81歳)

新 和町は雨が少ないので秋野菜が作れる心配です。「国消国産」9月号の記事に考えさせられました。この言葉がしっかりと根付いてくれますように...

(龍ヶ岳町 Sさん 39歳)

✉ 書館が最近のマイブーム。「ちゃりん」読んでみたことがあります。大人が見てもなかなかおもしろかったです。



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方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～

8月に小規模のイベント会場で【国消国産】についてのアンケートを行いました。約7割が【国消国産】を初めて聞いたとの回答でした。【国消国産】とは「私たちの国で消費する食べ物は出来るだけこの国で生産する」という考え方。私たちの食卓や暮らしを守るためにも農業の応援団としてこの意味がもっと広まるように努めていきたいと思えます。(TM)

いきなり団子は熊本県の郷土料理で、お客様がいきなり来ても簡単に作れるという意味と、生のイモを調理する「生き成り」でこの意味からいきなり団子と呼ばれています。

いきなり団子 (大矢野町)

旬のサツマイモを使って



今回紹介いただいたのは、JA あまくさ 女性部 大矢野総支部長 山崎むつみさん



エコープマーク品のあんを使うとよりおいしくなります。



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.6

材料 (1個分)

- ・蒸したサツマイモ……………60g
- ・あんこ (エコープマーク品)
- ・粒あん、こしあんどちらでもOK。……………20g
- ・練ったすいとん粉……………30g

A:練ったすいとん粉の材料 (1袋分)

- ・すいとん粉 ……………900g
- ・団子の粉 ……………250g
- ・塩 ……………120g
- ・砂糖 ……………40g
- ・お湯 ……………1ℓ

作り方

- ① (A) の材料を混ぜ合わせ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねた後、ラップをかぶせて60分寝かせる。
- ② サツマイモは皮をむき、縦5cm横4cm高さ2~3cmの四角に切り、蒸し器で箸が刺さる程度まで蒸す。
- ③ サツマイモの上にあんこを乗せ、①で練った生地で包みます。
- ④ 蒸し器の下段にたっぷり水を入れ、上段に蒸し布の上に③を並べ、鍋蓋をし10分蒸したら完成です。

ここがポイント!

お湯で練って60分寝かせると、団子がいつまでも柔らかいです。
サツマイモの種類は何でも大丈夫ですが、両端の先端部は繊維が多く食べにくいので、取り除いてください。

天草で唯一農業が学べる学校 熊本県立天草拓心高校の取り組み



隔月で紹介します

Uターン若手果樹農家で実際の農業経営を経験する

熊本県立天草拓心高等学校2年生の2名が、天草市有明町の果樹農家山本翔太さん宅で10月9日から3日間の現場実習による研修を受けました。

同校の生物生産科は『農業後継者と農業関連産業人の育成のため、経営感覚や専門的な知識と技術を身に付ける』ことを目的としています。

生徒はデコポンハウスでの枝吊りや、摘果、デコポンの幼木1000本へ有機物を投入する作業を体験。生物生産学科2年の小林実奈美さんは「学校の果樹園には無いハウス栽培を学べた。実習だけではなく山本さんの人生観や果樹農家としての考えを聞くことができ、貴重な体験ができた」と話していました。

山本さんは「天草での農業を楽しく働きやすくなるよう努力し、学校とも連携しながら担い手候補を増やしていきたい」と期待を込めました。

天草拓心高校・生物生産科は「これからも、地域の農業生産者の期待に応えられるよう、地域農業に適した発展的な農業教育を行い、地域をけん引していけるような生徒の育成をしていきたい」と今後の方針を述べています。



摘果作業を教わる小林実奈美 (左) 本田優斗さん



るっくるっチャイルド

のぞみ 望未ちゃん 7才



うみ 羽未ちゃん 3才

たから 高来くん 1才

ことみ 琴未ちゃん 6才

牛深町
いわさき ひろき 岩崎 博紀さん・まあこ 真亜子さん
★元気いっぱいお姉ちゃんたちとおっとり末っ子長男くん4人仲良く元気に育ってね★



いと 伊叶ちゃん 6才



さと 聖都ちゃん 2才



みのり 稔梨くん 3才

いと 愛都ちゃん 6才

大矢野町
みずの つなた 水野 綱太さん・あや 明弥さん
(大矢野町在住の水野武晴さん・美奈子さんのお孫さん)

★みんないつも遊んでくれてありがとう♡
やんちゃ盛りの3人をこれからもよろしくね(^^)

おと 音都ちゃん 3才



牛深町
いわさき ゆうや 岩崎 裕矢さん・りか 梨花さん
★やさしいおねえちゃんとおちゃめなもうと。2人とも元気に育ってね♡



募集 るっくるっチャイルド&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!!!

手足と目を開いて、閉じて



(1) 起床後目を閉じたまま、あおむけの姿勢で行います。腕を胴体から少し離し、足は腰幅より広く開いて爪先を外側に向けます。そのままゆっくりと深い呼吸を3回繰り返します。鼻から吸い、口または鼻から吐きましよう。



(2) 目を閉じたまま、3秒ほどかけて手足の指を軽く握ります。



(3) 目を開き、3秒ほどかけて手足の指をゆっくり伸ばし、パーの形にします。(1)~(3)を5回程度、動きがスムーズになるまで繰り返します。

気温が下がってくると、目が覚めたときに手や足の指がこわばって動かしづらくなった経験はありませんか。原因は、むくみ、冷え、ばね指、ホルモンバランスの乱れ、関節リウマチや膠原(こうげん)病などいろいろと考えられますが、軽く動かし続けているうちに少しずつ解消されるようでしたら心配ありません。

ポイント
手をパーにするときは、手のひらを上に向けましょう。

今回は、朝、爽やかに目覚めるための体操をご紹介します。心臓から遠い目や指先を小さく動かししていきます。手と足だけでなく目も使って、脳と全身の筋肉を目覚めさせましょう。

お目覚め体操 (1) 手足と目でグーパー

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄



脳トレ! 手足の体操

J A あまくさ 移動金融店舗車

運休日のお知らせ (11月・12月)

**11月4日(月)振替休日
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。

Shall we
まねーふらん?
IE no HIKARI Presents

「家の光」12月号・1月号
購読申込受付中!

家の光
IE no HIKARI
お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL:03-3266-9039
<http://www.ienuhikari.net/>

12月号 第1別冊付録
12月号 第2別冊付録
1月号 別冊付録

(定価(税込)) ●家計簿付き12月号 1,027円 ●別冊付録付き1月号 922円

「家の光家計簿」についての重要なお知らせ

今年(2024年秋発売)の『家の光』12月号付録はいままでどおり「2025年 家の光家計簿」ですが

来年(2025年秋発売)以降の『家の光』12月号には
付録として「家の光家計簿」は付きません

2025年1月号以降に「家の光」の年間購読をお申し込みのさいは、「家の光家計簿」が付録として付かないことをあらかじめご了承ください。
なお、2026年版以降の「家の光家計簿」の発刊時期や価格など、詳細につきましては、改めてお知らせいたします。