



が導入されました。

この地に生きる



倉岳町 -やまはた · | 整喜さん(71)

トシエさん(67)

◎オクラ 6 沿 インゲン3 沿

友達や仲間がオクラを作っていたので定年したらオクラを

就農されたきっかけを教えて下さい

取材日:平成27年6月2日)

今月は コレ! 「オクラ」



夏の暑さにオクラはいかが?

オクラには独特の粘りがあり、この粘り成分であるペクチンやムチンはともに整腸作用があります。 さらにペクチンには血糖値の上昇を抑え、コレステロール 正MMIFITION リュッ。とったペットノトは皿板を吸り上升を抑え、コンスリロール 値の低下などの効果があります。また夏に旬を迎え、ビタミンやミネラルが豊富

他の低下などの効素があります。また者に切ら近人、 しょう こう こう なので夏バテや疲労回復にも効果的です。 食べ方は煮物・天ぷら・炒め物など、様々な調理ができるオクラを今日の献立に いかがですか?



倉岳町

鵬榮(さかもとほうえい)くん 左 坂本 小林 雅翔 (こばやしまさと) くん オクラを生のままで切って、お湯をかけてご飯に乗せて食べるの が好きです (^.^)

ていますが、 家が栽培しています。以前より倉岳町では冬レタスを栽培 昔に比べて栽培する農家も減りましたが、 作ろうと思い、65歳で定年し就農しました。 **倉岳町ではオクラ栽培が盛んですが** 夏場の収入源の確保と高齢化対策のためオクラ 今でも約50件の

さんにインタビューしました。 より良いオクラ栽培に励んでいます。収穫を目前に控えた山 適しています。倉岳町の山畑久磨喜さんは夫婦でオクラを栽培 ています。近所の方や生産者同士でお互いに情報を共有し、 オクラは夏の暑さに強い野菜で、 温暖な天草地域での栽培に

CONTENTS

天草人······ P2~3 特集「第9期アグリキッズスクール 入校式&いも苗植え」……… P4~6 営農情報······ P6~7 トピックス····· P8~10 目的別グループ・うまかもん P10~11 輝く毎日・情報コーナー…… P12~13 理事会だより・我が支所の愛撮る(アイドル) P14~15



大変な事は何ですか

があります。 があります。 、収穫が追い付かず朝と夕方2回収穫する時 屋で出荷の規定通りに揃えて袋詰めをします。そして夏場は 8時、量が多い時は9時くらいまで収穫します。その後は小 でですので暑さも大変です。日中は暑くなるので朝5時から ち枯れが起きてしまいます。また収穫は6月中旬から11月ま オクラは寒さに非常に弱いため、定植後に気温が下がると立

栽培において心掛けていることはなんですか

消毒を心掛けています。ほどは出荷できなくなります。そのため台風や強風後は必ず台風や強風でオクラが痛むことがあり、キズが付くと一週間

くなり、オクラにも日が良く当たるようになりました。れたので、畦(うね)を広げました。広げる事で体に触れにくまたオクラには小さい産毛のような、トゲ、があり、皮膚が被

-栽培の注意点はなんですか

を栽培した圃場では2年間は違う作物を栽培しています。言います。連作障害を起こすと生育が悪くなるので、オクラ成分バランスが変わってしまったりすることを連作障害と前回栽培した土の中に病原菌が増えてしまったり、土の中の

おススメの食べ方はありますか

できると思います。子レンジで2分程加熱すれば栄養素も逃げずお手軽に調理プに入れるのもおススメです。また、オクラを洗い、刻んで電肉巻きや丼ぶり、お好み焼きに混ぜてもおいしいです。スー

-PRをどうぞ

を乗り切りましょう!食物繊維や鉄分など栄養価も豊富なオクラを食べて暑い夏

第9期JAあまくさ 農と食を学ぶ アグリキッズスクール間校

JAあまくさは5月16日、第9期JAあまくさアグリキッズスクールを開校しました。平成27年度はスクール生33人が入校。一年間、農業体験活動を通し「食」と「農」について学び、スクール生の健全育成を目的としています。今年も、地元高校生13人がスタッフとして同スクールに参加されました。

第一回目は、天草市佐伊津町にあるアグリキッズ農園の畑5 元にサツマイモの苗(ベニアズマ)を植え付けました。園主の明瀬信明さんから植え方の説明を受けたスクール生は、たくさんの苗を両手に持ち約30分間植え付けました。

苗を植え付けたスクール生は「雨でぬかるんでいたけど、苗植えは楽しかったです。今から11 月の収穫が楽しみです。」と話しました。

アグリキッズスクール校長の川口組合長は「一年間で農業と食べ物の大切さを知ってもらい、農業がどれほど大切なのかを体験してもらいたい。」とあいさつしました。

またJAあまくさ繁殖牛供給センターへ行き、5月上旬に生まれた子牛も見学しました。同アグリキッズは年間7回の活動を計画。地産地消を体感するため、農産物の植え付けから収穫までの作業を体験し、収穫物の調理も体験する予定です。









一年間、農業と食べ物の大切さ を勉強して下さい。

あいさつする川口組合長



入校生代表あいさつ

命の大切さや 食べ物の大切 さなどを ばらしい仲間と 一年間学んで いきます





ユニフォーム贈呈





1班 担任 川本 佳祐

担任の先生から一言 みなさんと楽しく 活動していきたい ですの



2班 担任

担任の先生から一言 楽しんでがんば



3班 担任 石本 翔太

担任の先生から一言 -生懸命廿ポー トしていきますの





4班 担任 濱石 幸喜

担任の先生から一言 ケがの無いよう 楽しくがんばって いきましょうの



担任·副担任紹介



アグリキッズスクールの約束

スクールでは毎回、アグリキッズスクールの約 束を唱和します。スクールでの約束事を唱和する 事で、食べ物の大事さや農業の大切さを確認する 事を目的に行っています。



園主の明瀬さんから植え方を教えてもらいました



植付け後はみんなでカレーを食べました おいしかった♪





苗植えがんばりました!





水稲営農情報



新木 真一 農畜産課 課長 0969-22-1105

◎障害の回避は水管理で

登熟を向上させるためには、根の老化を 防ぎ、刈り取り直前まで活力を維持するこ とが大切です。そのため、間断灌水による 水管理を励行しましょう。

収穫前の早めの落水は、乳白・心白・腹 白米・粒張り不足の原因となり品質や食味 を落とします。田んぼの排水路・排水溝を 整備して、稲刈りに支障のない限り落水期 は遅くまで延ばして下さい。(刈り取り5 ~7日前まで水田を乾かさない)高温の期

間が続くようであれば、水の掛け流しなどを行い、稲体を冷 やして乳白・心白・腹白米の発性を抑えましょう。

◎適期刈り取りの励行について

一穂の籾の85%程度が黄色く熟れる頃が収穫最適期です。 なお、茎や葉が緑色であっても籾は黄色くなっていることが 多いので注意が必要です。

収穫時期の目安は、出穂期(ほ場の50%が出穂した日)か ら30日~32日程度が刈り取り適期となります。刈り取りが 早い場合は青米・未熟米が多くなり品質が低下し食味も低下

刈り取りが遅い場合は胴割れ米・茶米が多くなり品質が低

下し、食味も低下します。

◎収穫・乾燥・調整の留意点

①コンバイン収穫

- ・刈り取り作業は、「つゆ」がなくなった頃から始めるの がもっとも効率が良く、しかも傷籾や穂切れ・枝こう付 き籾の発生も少なくなります。
- ・こぎ胴の回転数が高すぎると傷籾の発生が多くなります ので、規定の回転数を守りましょう。
- ・収穫した生籾は、2時間以内に通風乾燥を行って下さい。 ②掛け干し

高温の時期ですので乾燥に注意しましょう。

- ・期間は3~4日とし適正玄米水分15~16%で早めに脱 穀しましょう。
- ③乾燥・調整について
 - うまい米づくりの総仕上げは乾燥調整です。
 - ・乾燥は玄米仕上げ水分 15%を目標とします。過乾燥は品 質食味を落としますので注意して下さい。
 - ・乾燥にあたっては高温乾燥にならないよう機種にあった 温度設定で行いましょう。
 - ・乾燥直後は籾水分のばらつきが大きく常温まで穀温を下 げないと籾摺作業で肌ずれが発生しますので注意して下 さい。

クルクマ栽培について



中原 英幸 下島営農指導センタ-080-1729-1629

| 項目 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|--|---|----------|----------|---------|---------|------------|---------|---------|-------|-----|-----|
| 栽培体系 | | → 通常栽培→ | | | | | | | | | | |
| 元肥 | 10a当り窒 | 素、燐酸、加 | 里を成分で | 10~15kg程 | 屋度施用しま | す。(肥料名 | :CDU555, I | ニコロング、L | Pコートなど) | l . | | |
| 定植 | 畝幅135㎝ | n、畝間75cm | ı、株間40cm | の千鳥植え | 。10a当り3 | ,000球程度 | ₹. | | | | | |
| 追肥 | | 花後、追肥を 天草花、ロンク | | | | | もなくなります | ト。葉色を目 | 安に追肥を行 | ういます。 | | |
| 通常管理 | 硫加燐安、天草花、ログ・肥料などを施用するか、液肥を行います。 定植後は十分に潅水を行い、こまめに潅水を行います。 実が外側に巻く状態は水をほしがっているサインですので、花の部分に水が常に溜まるように水管理します。 定植後、保温のため畝にビニール被覆する場合は、潅水不足だと球根が焼け腐敗するので注意します。 風に弱いため、基本的にはサイドビニールを設置し、サイドは開けたままとします。 基本的には遮光資材は行いませんが、品種次第では苞葉が日焼けしますので、20%以内の遮光を行います。 雑草対策として、定植後、芽が出る前にゴーゴーサン乳剤を散布します。雑草が大きくなってからは効果がありません。 | | | | | | | | | | | |
| 越冬管理 | 掘り上げて 冷蔵庫があ 地上部の葉 | また、敷ワラやヤシガラ、ケイントップ等を畝へ敷き、雑草対策とします。 球根が10℃以下の低温管理では腐敗しますので、出来る限り保温に努める管理が必要となります。 掘り上げて球根貯蔵するには、腐敗率が高くなりますので、基本的にはハウスでの圃場据置きとします。 冷蔵庫がある場合、15℃程度で管理保管することにより、腐敗を防げます。 地上部の葉が枯れたら切り取って、ハウス外で処分します。外気温が10℃以下になる頃、ハウスを閉め切ります。 12月に入り、土壌表面にビニール被覆し寒害を防ぎます。できればサイド及び天井ビニールニ重カーテンします。 | | | | | | | | | | |
| 越冬後管理 | 出芽前にゴ | 12月に入り、工模表面にヒーデル被復し巻音を吹きます。できればサイト及び大井ヒーデルーエリーデンします。 被覆ビニールを除去後、灌水を十分に行います。また、さび斑病防除のために、殺菌剤で灌注処理を行います。 出芽前にゴーゴサン乳剤で雑草対策を行います。被覆ビニールを除去するタイミングが遅れると芽が焼けるので注意します。 基本的には、形体1の管理と同じとなります。 | | | | | | | | | | |
| 据置追肥 | | 」性、緩行性 ますが、1ヶ | | | | | | | じです。 | | | |

〇病害虫防除

害虫では、ヨトウムシ類とナメクジ類となります。定期的に防除します。

≪ヨトウムシ類≫
プレオフロアブル 1,000倍 スラゴ 5g/m 発生場所及び株元配置 アファーム乳剤 1,000~2,000倍

病害では、さび班病が多発生します。定期的に防除し、発生を抑えます。球根への灌注処理が効果があります。 抵抗菌がつかないよう同じ系統の薬剤散布連用を避けます。

≪さび研病≫

| 系統 | 薬剤名 | 希釈倍数 | 使用方法 |
|----------------|------------|----------|------|
| 抗生物質 | ポリベリン水和剤 | 1, 000倍 | 散布 |
| 有機硫黄系 | ジマンダイセン水和剤 | 400~600倍 | 散布 |
| ヘ゛ンソ゛イミタ゛ソ゛ール系 | ベンレート水和剤 | 1, 000倍 | 散布 |









抑制力ボチャ栽培

平田 優輝 下島営農指導センター 080-1729-1639

| | 8月 | | | 9月 | | 10月 | | | 11月 | | | |
|---------|--------|-----|----|----|------|-----|---------------|----|-----|----|----|----|
| 作 | 上旬 | 中旬 | 下旬 | 上旬 | 中旬 | 下旬 | 上旬 | 中旬 | 下旬 | 上旬 | 中旬 | 下旬 |
| 型 | 0↔0∞→∞ | | | | | | \rightarrow | | | | | |
| 1000000 | 播 | 重 5 | ≧植 | 誘引 | ·交配· | 薬散 | | | 収 | 獲 | 31 | |

1、品種 くりゆたか

2、圃場準備

排水対策を徹底し、畦幅は $3\sim4$ mの高畦ベットを作る。施肥量(kg)

| 10a 当たり | N | Р | K | |
|---------|---------|---------|---------|--|
| 基肥 | 12 ~ 15 | 20 ~ 25 | 12 ~ 15 | |
| 追肥 | 3 | 3 | 3 | |
| 合 計 | 15~18 | 23 ~ 28 | 15 ~ 18 | |

3、播種

8月上旬~中旬に直播又は、セルトレー・ポットに播種する。播種量は10 a 当り1本仕立て1000粒、2本仕立て500粒必要。

4、定 植

一本仕立ては株間30 c m、二本仕立ては株間70cmで、植穴 処理を行い定植。活着するまでは潅水する。

5、整 枝

一本仕立て

主枝が60 c m位伸びた頃わき芽を除き、 風等で動かないように主枝を等間隔に杭や 棒等で真直ぐ固定する。着果位置は、 $9 \sim 12$ 節程度で、株元から $70 \sim 100 c m$ の長さ に着果させる。

二本仕立て

本葉が $4\sim6$ 枚残し摘芯する。子づるが $15\sim20$ cm ほど伸長したら、良好なつるを 2 本残し他はかぎとる。後の管理は 1 本仕立てに準ずる。

6、交配

9月上旬~下旬にミツバチ等や雄花を利用した人工交配により必ず着果させる。

7、追 肥

着果確認後にソフトボール大の大きさになった頃、速効性肥料を施用する。中耕と除草を兼ねて蔓が1mほど伸びた時に待ち肥を行う。

8、収 穫 着果後45~50日前後で収穫。

9、病害虫

アブラムシ、オンシツコナジラミ、ハモグリバエ、うどんこ 病等が発生する為早めの防除を行う。

果樹



7月の柑橘園管理

7月に入りますと梅雨も明けて、夏がやってきます。今後

行いましょう。 また、今月より摘果の時期となります。暑い中の作業となりますが、肥大を良くする為にも早期に摘果作業に取り掛かり高品質果実生産を行いましょう。

も乾燥しやすい園地では肥大や減酸促進させる為、かん水を

1 病害中防除

6月にハーベストオイルを散布できなかった園地では、7月上旬までに散布を終えて下さい。希釈倍数は200倍での散布となります。

また、夏芽の発生に伴いアブラムシ等の防除も必要となり ますので、適期防除をお願いします。

| 対象品種 | 防除時期 | 対象病害虫 | 農薬名 | 希釈倍数 | 備考 |
|-------|------|---------------------|------------|---------|------|
| | 黒点病 | | ペンコゼブ水和剤 | 600 倍 | |
| 温州中晩柑 | 上~中旬 | アザミウマ類、 ゴマダラカミキリ | モスピランS L液剤 | 4,000 倍 | 混用散布 |
| 中城和 | _ | ミカンハダニ | バロックフロアブル | 2,000 倍 | 発生時 |
| | - | ハマキムシ | オリオン水和剤 40 | 1,000 倍 | 発生時 |

2. 施 肥

| 栽培タイプ | 施用時期 品種名 | | 肥料名 - | 10 a 当たり袋数 |
|--------|----------|-------------------------|-----------------|------------|
| 通常タイプ | 7月中旬 | デコポン | 熊本デコポン 8-3-3 | 2袋 |
| 省力化タイプ | 7月上旬 | 清見・河内晩柑・甘夏 パール柑・デコポン | アグリロング 28号 | 6袋 |

3. 摘果の実施

○温州みかん・・・小玉果や病害虫果を中心に摘果を行って 下さい。また、日焼けしやすい上向き果も摘果を行うように しましょう。

しましょう。 ○中晩柑・・・今月の中旬あたりをメドに粗摘果を行って下さい。粗摘果では目標着果数の7~8割程度まで落とし、裾



山下 俊二 下島営農指導センター 080-1729-1632

成り・内成を最初に落とします。その後赤道部と樹上部を落とします。この際、小玉果や傷果を落とすようにしましょう。

| 品種名 | 目標階級(収穫時) | 7月10日 | 7月20日 | 8月1日 |
|----------|-----------|-------|-------|------|
| デコポン 2 L | | 30ミリ | 35ミリ | 43ミリ |
| 清 見 | 2 L | 37ミリ | 44ミリ | 49ミリ |
| 甘 夏 | 2 L | 38ミリ | 47ミリ | 57ミリ |
| 河内晚柑 | L | 45ミリ | 55ミリ | 59ミリ |
| パール柑 | 2 L | 57ミリ | 67ミリ | 75ミリ |

4. 温州みかん品質向上対策

○タイベック被覆の実施

品質向上の為にも、タイベック被覆を行いましょう。 また、被覆後は定期的に果実分析を行い、品質に応じた水分 管理を行いましょう。

| 品種名 | 被覆時期 | 品種名 | 被覆時期 |
|----------------|------|-------|------|
| 肥のあかり・豊福・肥のさやか | 6月下旬 | 南柑 | 7月中旬 |
| 肥のあけぼの・早生 | 7月中旬 | 青島·金峰 | 8月上旬 |
| | | | |

○フィガロン散布の実施

マルチ被覆と併せ、フィガロンを散布する事により品質の向上を図ります。下の表を参考に実施しましょう。

また、樹勢が弱った樹に散布しますとますます樹勢を低下させてしまいますので、使用は避けて下さい。

※使用薬剤 フィガロン乳剤

2回目の散布は1回目の散布から20日後に行って下さい。 但し、収穫前日数は21日までとなっていますので、 ご注意をお願いします。

| 品 種 | | 1回目 | | 2回目 |
|--------|-------|--------------|------|--------------|
| | 散布時期 | 希釈倍数 | 散布時期 | 希釈倍数 |
| 極早生 | 7月中旬 | 2,000~3,000倍 | 8月上旬 | 3,000 倍 |
| 肥のあけぼの | 7月中旬 | 2,000~3,000倍 | | |
| 早生 | 7月中下旬 | 2,000~3,000倍 | 8月中旬 | 2,000~3,000倍 |
| 普通 | 7月下旬 | 2,000~3,000倍 | 8月中旬 | 3,000 倍 |

身近に親

することを目的としています。 る御用聞き活動の一環として、日曜日に あります。そこで同JAが力を入れてい 夫婦共働き世帯が増加しており、JA共 利便性の向上や共済・JAについてPR 相談会を開くことで、 に窓口へ来組できる機会が少ない現状に 済に加入している組合員・利用者が平日 CS (顧客満足)・

でも相談会」を初めて開催しました。近年、

松島支所では6月7日、「JA共済なん

声掛けにより周知しました。 相談会には同支所LAが中心となり取 チラシの新聞折り込み、 窓口での

ばりたい」と話しました。 JAをもっと身近に感じ親しんで頂けるようがん 今後も検討・改善を重ねて継続していく予定です。 ありがとう、とお声を掛けて頂いてホッとしました。 お話をさせていただいた。終わりがけに相談者から のお役に立つアドバイスが出来たら、という思いで と教えて頂いて参考になりました。」と話しました。 当日は3組の組合員・利用者が相談に訪れまし 参加した職員は「一つでも組合員・地域利用者 相談者は一チラシを見て相談会に来ました。色々



相談を受ける職員



牛深 W

勉強し、 ました。 牛深・河浦地区から17組の親子が参加し 回で2回目。 Yショップ店が在る地区で開催され、 ンドイッチを教えていただけるのですが、 取り組みました。毎回工夫を凝らしたサ ワクワクしながら先生の言う事を聞いて 大切さ・栄養バランスの大切さ」などを ンドイッチ作りでは、 始めに、「作る事の楽しさ・食べる事の 食農クイズで楽しみました。サ 地域住民へ参加を呼びかけ

初めて使う包丁に

を完食して終了しました。 子ども達は 楽しく参加できて良かったです。」と話しました。 ケーキを作りました。参加した保護者は「普段余 顔で話し、自分たちで作ったサンドイッチとケーキ 裕を持って一緒に作る事が難しいので、この機会に 力商品の 「ロールちゃん」を使ったデコレーション 5月なので〝柏餅風サンドイッチ〟と主 「楽しかった!また参加したい!」と笑



楽しく作れたよ~』

佐伊津

を張り、オクラが成長し風などの影響で 倒れないための準備をしています。 栽培しています。 さんは4年ほど前から本格的にオクラを (うね)の両端に支柱を立ててロープ 佐伊津町の中島好明さんは5月27日、

ュニティーセンターで開催されました。

ンドイッチ教室」が5月16日、

深海コミ

山崎製パン

(株)が主催した「親子サ

ろに蒔き直したため、 すいようにしました。 も30センチほど畦の幅を広げ、 2年目からは体に触れないよう通常より 毛のようなトゲに皮膚が被れてしまい、 栽培を始めた年に、オクラの細かい産 7月上旬に収穫を予定して 今年は低温の為4月下旬ご 作業しや

今年は晴れの日が続いて、良いオクラができるとい いのだが」と話していました。 います。 「昨年は曇天が続き、出来があまり良くなかった。

のがおススメだそうです。 卓にのぼり、納豆にたたいたオクラを混ぜて食べる 収穫のピークになると毎日のようにオクラが食



風対策をする中島さん

松島

に来るのが楽 み

で一人ひとりの生きがいや自己実現のため で行われ、13名の方が参加されました。 介護予防事業が4月から6月まで松島支所 要介護状態等になることを予防すること 上天草市からの委託事業により、 通所型

筋体操を機能訓練員指導の下で行います。 る事業です。 ある人生を送ることができるように支援す の取り組みを支援し、活動的で生きがいの ストレッチと筋力アップ体操を合わせた貯 スセンター虹のはるかが指導を行いました。 午前9時に集まり健康チェックを行い、 JAあまくさは委託を受け、デイサービ

来るのが楽しみだ。と言ってもらえてうれしい。」と なってきた。ひざの痛みがなくなり、毎週木曜日が 日から比べると足が上がるようになり、顔色も良く 同センター職員は「3か月目に入り、初



毎回楽しみでした

大矢野

ょいかむ 帽子作 h ま ŋ



完成したちょいかむり帽子

りは、 を作りました。今回で5回目となる帽子作 催を予定しています。 さん楽しく学べるものが載っていますので、 さっそく7月の総合展示会で女性部は、 室など女性部活動をするときに使えます。 り部員に作り方を教えます。帽子は料理教 光の記事を活用した「ちょいかむり帽子」 記事を活用していきます。次回は7月に開 揃いでかぶります。家の光には他にもたく 女性部大矢野総支部では5月8日、 まず役員自ら製作し、支部へ持ち帰 お

は、

女性部有明総支部フレッシュミズ部会

ため「晩柑ゼリー」を作り、

同町の保育所

地産地消と食材の素晴らしさを伝える 有明町特産品の「あまくさ晩柑」を使

の晩柑をゼ

完成しました。園児は「甘酸っぱくておい しい」と話し、毎年好評を得ています。 合わせ加熱し、器に流し込み約200個が を器にして果汁とゼリーの素・砂糖を混ぜ 3カ所に配りました。 個ずつ半分にカットし果肉を絞ります。 しているあまくさ晩柑250個を用意。 今年で11回目となり、 当日は部員が生産

皮 1

を作って届けたいです。また来年からは晩柑の生育 と、喜んでもらえるのが嬉しいです。今後もゼリー 会は手芸教室やクリスマスケーキ作りを予定してい 状況で時期を早めるかも。」と話しました。今後同部 参加者は「毎年保育園にゼリーを作り持って行く 園児に晩柑ゼリーを手渡しました



ぱい掘

組の親子は、じゃがいもの ました。 月 31 日 に参加しました。 天候が心配されましたが約300 第16回ジャガジャガ祭が開催され 一掘り取り体験

天草町大江地区のお万が池公園周辺で5

のトップを切って展示会を開催しました。

龍ヶ岳支所では5月16日、JAあまくさ

毎年2日間行っていましたが、今年度か

いる参加者もいました。 バケツからこぼれ落ちるほどに積み上げて ていきます。 園近くの約10吋の圃場でじゃがいもを詰め 9時30分から行われた「掘り取り体験」 参加料一口にバケツが一つ渡され、公 詰めていくと約7㎏になり、

触れ合うカヌー体験や木工教室、 良かったです。また参加したいです。」と話しました。 なども開催されました。 参加した親子は「子供が土に触れ収穫できる事が 会場ではグラウンドゴルフ大会や、 特産品即売・バザ 自然と



パケツいっぱいのじゃがいも

ヶ岳

さの ま を切 A あ vy 投げは天候が回復し、無事行う事ができ、 ら1日だけの開催となりました。

多くの来場者が参加されました。

より遊戯が中止となりました。

しかしもち

ち投げを予定していましたが、天候不良に

展示会の目玉として園児による遊戯とも

りのゴキブリ団子やAマートの青果物青空 たが、皆さまのおかげで無事終える事がで いました。 市場など毎年楽しみにされている方で賑わ 当日は約300人が来場し、 お世話になりました。 今年度から1日だけの開催でし 女性部手作



もち投げも賑わいました

有明

います。 ら「また開催してほしい」と声が上がるほ した。8回目を迎えた寄せ植えは、 評の花の寄せ植えを下津浦事業所で行いま

回を重ねる毎に参加者が増えて

付けました。参加した部員は「家が華やかになり、 の花を選び、 ど16種類、 けました。 めに花の植え方や育て方について講義を受 宇城市の佃農園の佃安子さんを迎え、 約 1, その後ペチュニアやサルビアな アドバイスを受けながら植え 300ポットから7種類 始

しています。」と話しました。同支部は、 続して行いたいです。新規部員の加入促進にも期待 楽しかったです。」と話しました。 室や藍染め体験なども計画しています。 吉田裕美子総支部長は「人気があるので今後も継 夏の料理教



楽しく植えました

毎回好

部員か

女性部有明総支部では5月28日、



目的別グループと は…女性部員主体で 同じ目的を持った仲 間が集まって実施す る活動です。女性部

全体の活性化と「健康的・文化的な豊かさと生 きがいづくり」を目的としています。

今間サクランボ

区:天草町 代表者名:山田 玉代

メンバー数:7人 活動場所:運動公園

活 動 日:週に一回集まれる日に 容: グラウンドゴルフ

モットー:無理をしない事。元気が一番です



活動のきっかけを教えてください

おしゃべり友達で、何かをしたいなぁ、と思っていて「グラウンドゴ ルフをやろう」と決めました。

楽しい事やうれしい事を教えてください 皆さんの笑顔を見られるのが一番の楽しみです。

今後の目標を教えてください

打数を少なく、ホールインワンを入れる事です。



8月号の見どころを紹介



定価 617 円 (税込)

作りおきできる!毎日のサラダ

夏は冷たいもののほうが食欲もわきます。冷蔵庫にすぐ食べられる「冷たいサラダ」があれば、夏の農作業から帰ってきてからの調理も簡単。野菜がたっぷり収穫できるこの時期こそ、作りおきできるサラダを試してみましょう。見た目も 涼しく、食欲のわく盛り付け方も紹介します。

涼しい夏にぴったり! ハッカ油 を使おう

ハッカ油は、昔から夏の暑い時季にいろいろな場面で使用されてきました。芳香剤、消臭剤、制汗スプレーなどの商品がすぐ手に入るようになりましたが、最近ではその利用価値が忘れ去り れています。そこで天然素材で作られたハッカ油 を混ぜた入浴剤やシャンプー、リンス、制汗スプ を混せた人俗剤やジャンノー、リンス、制パスノレーなどを紹介。ハッカ油で夏を涼しく過ごしま





夏野菜を使って、フライパンで簡単に作れるので料理教 室にもぴったりです。

定価 565 円 (税込)

食と農の拠点 直売所の新たな 特集 可能性



地産地消の拠点として、JAの販売事業の大きな柱になっ ている農産物直売所。近年では、直売所がたんなる「農産 物を販売する場所」ではなくなっています。新たな商品開発 など、農業者の所得アップやネットワークづくりの拠点としての 新たな可能性を探ります。

定価 606 円 (税込)

お申し込みは最寄りの支所まで!

ふわふわ卵の和風サンド



材料(1人分)

| 8 枚切り食パン 2 枚 卵 2 個 | からし |
|-----------------------|------------------|
| キュウリ 1/2 本 | しょうゆ 少々 |
| トマト 1/2 個 | EV オリーブ油 小さじ 1/2 |
| 大葉4枚 | てんさい糖(なければ砂糖) |
| かつお節······ 1g | 小さじ1 |
| 焼きのり 1/4 校 | 塩 小さじ 1/3 |
| バター 適量 | |

つくりかた

①かつお節にしょうゆを掛けておく
②キュウリはバンの長さに合わせ、薄切りにし塩少々を掛ける。トマトは薄切り、大葉はざく切りにする。
③卵2個を溶きほぐし、塩、てんさい糖を加えかき混ぜる。
④フライバンにEV オリーブ油を入れ熱してから③を一気に加え、半熟状になるまで業筈でかき混ぜる(空気を入れるように混ぜるとふんわり仕上がる)。バンの大きさに合わせ、四角く整えてから裏返し、火が通ったら火を止める。
⑤トーストしたバンにバターを塗る。
⑥1枚のバンにかつお節、焼きのり、大葉、トマト、卵焼き、水気を切ったキュウリを重ねるもう1枚のバンにからしとマヨネーズを塗って重ね、4等分に切る。

料理研究家:波多野充子

近くで見る花しょうぶに感激

てよかった。」と笑顔で話しまし るのは初めて。とてもキレイで来 利用者は「こんなに近くで見られ か?」と提案した事がきっかけ。 つぶ鑑賞に連れてきてはどう 薄紫色の花しょうぶを鑑賞しまし 竹本健朗さんが育てている黄色や かは5月26日、上天草市姫戸町の 同町出身のJA職員が「花しょ デイサービスセンター虹のはる



らえます。」と話しました。



にと友人に苗50株を分けてもら

自宅傍の水田跡約10~で栽培

竹本さんは定年退職後の楽しみ

花しょうぶを鑑賞する利用者

路を作っています。竹本さんは「週 見て触れるようにと約1㍍幅の通 を始めました。圃場は車いすでも

に5日程は植え替えや草取りなど





情報発信コーナー

農機センター・渉外担当者・受付先一覧

農機が故障したら、まずは各地区の担当者にお電話ください。ご自宅や圃場まで修理に駆けつけ ます!ぜひご活用下さい。

【下島農機センター】0969(78)4980

| 担当者 | 氏名 | | 携帯電話 |
|--------|----|----|---------------|
| センター長 | 大田 | 耕志 | 090-7449-6644 |
| 新和 | 池田 | 寿幸 | 080-1545-3357 |
| 河浦 | 平田 | 博安 | 080-1725-4453 |
| 牛深 | 北野 | 伸二 | 080-1545-7529 |
| 天草 | 富澤 | 俊一 | 080-2724-7740 |
| 佐伊津・車輛 | 早崎 | 崇 | 080-1753-1285 |

【上島農機センター】0969(53)1139

| | • • | | |
|---------------|-----|-----|---------------|
| 担当者 | 氏名 | | 携帯電話 |
| センター長 | 福田 | 泰久 | 080-1545-2921 |
| 有明 | 川田 | 颯一郎 | 080-2722-1162 |
| 松島・姫戸 | 岡部 | 隆二 | 080-2774-0182 |
| 倉岳・龍ヶ岳 御所浦 | 百田 | 昇 | 080-2723-6986 |
| 栖本 | 北 | 晋也 | 080-2721-4125 |

【大矢野農機センタ―】0964 (56) 4773

【松島車輛センター 】 0969 (56) 1596

【牛深車輛センター 】0969(73)2560

いろんな情報お届けします!

平成28年4月採用 A職員採用試験実施要領について

- 1. 採用試験日 平成27年9月18日(金)
- **2. 受験申込締切日** 平成27年9月8日 (火)

3. 試験の区分及び受験資格

- (1) 高校・・・・高校卒業の者または、平成28 年3月卒業見込みの者及びこれと同程度以上の能 力を有する者
- (2) 短大・・・・短大卒業の者または、平成28 年3月卒業見込みの者及びこれと同程度以上の能 力を有する者
- (3) 大学・・・大学卒業の者または、平成28 年3月卒業見込みの者及びこれと同程度以上の能 力を有する者
- **4. 採用予定** 1 O 名程度

5. 初任給

高校卒 138,750 円 短大卒 145,300 円 大学卒 156,000 円

6. 試験科目

- (1) 採用試験 : 筆記試験および面接試験
- ①高 校

基礎能力検査(言語・数理・倫理・常識・英語) 適性検査・作文 および面接試験

②短大・大学 基礎能力検査(言語・数理・倫理・常識・英語) 適性検査・小論文および面接試験

7. 試験会場

天草市南新町8-7 JA 天草会館

8. 提出書類

履歴書・成績証明書・卒業証明書又は卒業見込証

受験票に写真添付する為の顔写真(3cm×4cm) 1枚(履歴書写真と同じ)

: 平成 27 年 7 月 1 日~平成 27 年 9 月 30 日まで **キャンペーン期間中の情報物件で平成 27 年 12 月 31 日 **でに完工物件とします。詳しくは下記をご覧ください。

0



※詳しくはお問い合せ下さい。 《対応エコリフォーム》 ①窓の断熱改修②外壁・屋根・天井又は床の断熱改修③設備エコ改修(3種以上を設置)

シロアリ防除・外壁工事・瓦葺き替えのご相談も JA へ



くは Nツアー 旅行券 ○工事金額 100 万円 (税抜) 以上で 2 万円分 ○工事金額 200 万円 (税抜) 以上で 5 万円分 プレゼント!! らに抽選で1名様に

WC Take シャープ製 スリムイオンファン が当たります!!

BEFORE



AFTER



にきれいになりま

お問い合わせ 最寄りのJAまたは JA HOUSE

(株)エーコープ熊本 住宅事業部 TEL:096-344-6340 〒860-0085 熊本市北区高平2丁目25番57号 ホーム

理事会だより

平成27年5月29日午後2時より、JA天草会館で平成27年5月の定例理事会を開催し、以下の議案について審議されました。理事21/24名、監事6/6名 が出席。【議事の前に、独立監査法人の監査報告と監事監査報告が行われました。また、平成27年4月末事業実績報告及び専門委員会の経過報告が行われました。】

貸出金の審議(貸出条件変更)について 貸出金条件変更について、審議の結果承認されました

平成 26 年度 決算報告および剰余金処分案について 平成 26 年度決算報告および剰余金処分案について、原案通り 第2号議案 承認されました

平成 26 年度 資産自己査定結果総括表について 平成 26 年度資産自己査定結果総括表について、原案通り承認 第3号議案 されました。

平成 27 年度 総合財務・総合損益計画について 平成 27 年度総合財務・総合損益計画について、原案通り承認 第4号議案 されました。

通常総代会第2号議案「役員の報酬」について 役員の報酬について承認されました。 第5号議案

第6号議案 通常総代会第5号議案「TPP交渉における国会決議の実現に

向けた特別議決」について 第23回通常総代会において、TPP交渉における国会決議の 実現に向けた特別議決を行うことで承認されました。

第7号議案 夏期賞与の支給について 代表理事組合長より夏期賞与支給について提案がなされ、承認 されました。

第23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

・第23回通常総代会をの組合員および組合員組織表彰について
・平成26年度協同会社の決算について
・要改善JA(不祥事点検基準)の指導区分の変更について
・平成27年度上期JAあまくさ再発防止策(兼整備計画)および取組状況報告書(4月分)について
・公金貸付金の貸出実行について
・5年起の定期性貯金の取扱いについて
・平成26年度3月末棚卸差損について
・平成27年度夏期総合展示会日程および目標について
・お沢連報(客産・料金・大本事)

· 市況速報 (畜産 · 野菜 · 花卉)

主要事業実績報告(平成27年5月末実績)

単位:万円

| 5月末計画 | 5月末実績 | 計画対比 |
|----------|--------------------------------|---|
| 7億9431 | 8億1920 | 103.1% |
| 816億3700 | 840億4700 | 103.0% |
| 204億1100 | 230億8400 | 113.1% |
| 11億2775 | 11億6696 | 103.5% |
| | 7億9431 816億3700 204億1100 | 7億9431 8億1920 816億3700 840億4700 204億1100 230億8400 |

単位:ポイント

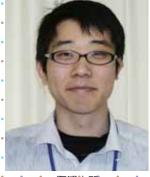
| | 年度末計画 | 5月末実績 | 進捗率 |
|----------|------------|-----------|-------|
| 共済推進総合目標 | 11,600,000 | 2,088,867 | 18.0% |

- 入組何年目ですか?
- A: 2年目になります。
- 0: 好きな人物は?
- A: SEKAI NO OWARI ·深瀬慧:

休日の過ごし方は?

読書をしたり、音楽を聴いたりしてい

ます。



河浦支所 購買係

杉元・雄太

杉元さんは、こんな人

河浦支所で若手男子の杉元くん。5月で20歳になり大人の仲間入りということでお酒も大好きなはず!!(笑) いつも元気で大きな気持ちのいいあいさつをしてくれてこれから期待できる後輩くんをよろしくお願いしま す。

紹介者 (マッキーより)

JAあまぐさは組合員地域皆様方の

20 19 18 16 14 10 8 7 6 3

ポテト、 げる 瀬戸内海にはたくさんあります 視力を矯正するために掛けます 物がすり減ること 失敗は成功の を刈るときに使います 手は床に突いて足を上げます 性 からくみ出して再利用 の良いメッシュの帽子 シーザ の県の っつ 海藻といえば 県鳥はトキ

Q スポ べてできる言葉は何でしょうか? ーツカーのエンジンが 夕 の 力 ギ

重

エマスの

文字をA

S

É

の

順

並

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人の方に「味 の素 オリーブオイルエクストラ バージンギフト」をプレゼントしま どしどしご応募ください。当選 者は広報誌9月号で発表します。(写 真はイメージです

ご意見・ご要望をお書き・身近な出来事や話題・ クイズの 年齢 今月号の中でよかった記事 電話番号 答え 住所 氏名 8630032 大草市太田町 Aあまくさ 総務企画 2 部

◆応募締切7月31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。

1

14

ヨコのカギ

- ウナギを食べる人が多い土用 0
- コノワタはこの生物のはらわ 2 たを使って作ります
- 3 兄弟姉妹の娘
- 笙(しょう)や篳篥(ひちりき) で演奏します
- 5 シャリと合わせてすしにしま す
- 固体の薬品をするつぶす道具

- 3.14159……と続く円周 9
- 穴を開けるときに使う工具 11
- 高くそびえる銭湯の目印 12
- 卯(う)の花ともいいます 13
- 港や海辺でよく見る鳥 15
- 七夕に短冊をつるします
- 「やだやだ」と――をこねる 3

クイズ当選者

4月号のクイズの答えは、「ハナ ミズキ」でした。59通のご応募 をいただきました。抽選の結果、 次の方に「レコルトソロブレンダ 一サンテ」をお贈りいたします。 (月末までに配送予定です)

佐伊津町 田中 寿生さん 新和町岡崎よし子さん 御所浦町 古井 節代さん ら贈り物が届きます。 (有明町 年 母の日には長 Kさん) 男

ワ を も 若 (大矢野町 常 過 葉 (をの も 感 季 たい 節で 性 を で全てにパ と思 磨く ま ਰ੍ਹ h い毎 ま 私

収 6 (倉岳町 が 0 穫 月 主人と2人で 仕 が (事始 入るとオク なのの ひさん) で大 ま す が 変 で 毎 0

係の 気 新 (天草町 \Box しています 入職 も 込 メンと 伝 わり 員 の紹 -お Nさん) 世 頑 が、 話 介 張 Ŋ 信 係 C 頼 に のの 期 関 方 意

ٔے 、龍ヶ岳町 ま していますよ。 0 す。 毎 をもらい 地 月 に生きる天草 頑 楽 張る・ Ü Sさん) みに ま 人 して か 応 5



風景写真や絵はがきなどをお送り下さい。

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下さい。

慢性腎臓病

慢性腎臓病(CKD)とは?

腎障害(尿異常や、血液検査・画像検 査で腎障害が明らかな状態)や腎臓の機 能低下が慢性的に続く状態で、放置した ままにしておくと、腎不全(腎臓が十分 にその役割を果たせなくなった状態)と なり、人工透析や腎移植を受けなければ ならない状況になってしまいます。

生活習慣病やメタボリックシンドロー ムとの関係が深く、誰もがかかる可能性 のある病気です。

≪症状と要因≫

慢性腎臓病の初期には、ほとんど自覚 症状がありません。 それが慢性腎臓病の 怖いところで、患者を増加させている原 因でもあります。

~慢性腎臓病が進行するにつれ、現れる 症状~

【夜間尿】夜中に何度もトイレにいく 【むくみ】靴や指輪がきつくなる

【貧 血】立ちくらみや貧血が、たびた

び起こる

【倦怠感】疲れやすく、常にだるい感じ がする

【息切れ】少し早歩きしただけで、息が 切れる

このような症状が現れたときには、病気 が進行している可能性が高く、腎臓はあ る一定以上悪くなってしまうと、自然に 治ることはありませんので、早期発見が 非常に大切です。

肥満・運動不足・飲酒・喫煙・ストレス などの生活習慣は、慢性腎臓病の発症に 大きく関与しています。

また、最近注目されているメタボリック シンドロームでも、慢性腎臓病の発症率 が高まることが分かっています。

~こんな人は要注意~

- ・高齢者・メタボである ・心臓病や 腎臓病の既往歴がある
- ・家族に腎臓病の人がいる ・たばこを 吸っている

≪慢性腎臓病の予防≫

慢性腎臓病の治療の目的は、透析が必 要な末期腎不全への進行を遅らせること と、心血管疾患になるのを防ぐことです。 そのためにも、まずは生活習慣の改善が 重要です。食べ過ぎや、減塩に心掛け、 規則正しい食事をしましょう。腎機能が 低めの方は、低たんぱく食を摂りましょ

また、たばこを吸っている人は、禁煙 に努め、高血圧や糖尿病などの生活習慣 病がある人は、医療機関を受診して、き ちんと治療を行うことが大切です。

慢性腎臓病を早く見つけるためには、 定期的に健康診断で尿検査や血液検査 を受け、早期発見につなげましょう。異 常があった場合は、必ず病院で詳しい検 査を受けましょう。

以上





厚生連だより

今月のあなたの運勢

牡羊座 3/21 ~ 4/19

【全体運】取るに足りないことでイ ライラしやすいかもしれません 人の時間を持てば、リラックスでき るはず。趣味に励んで

【健康運】けがに注意して。慎重に行 動しましょう

獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】珍しく優柔不断になって

しまう傾向あり。信頼できる人に助

言を求めてみて。気分転換には露天

【健康運】生活リズムが乱れがちに。

【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ

牡牛座 4/20~5/20

【全体運】コミュニケーション運が 上昇。初対面の相手とも、すんなり 親しくなれそう。習い事を始めるの も良い刺激に

【健康運】話題のダンスや体操など に挑戦すると吉

乙女座 8/23~9/22

【全体運】好奇心をくすぐられる出

来事が多い時期。興味を引かれた

ら、早速情報集めを。ショッピング

【健康運】ストレッチで体を動かし

【幸運を呼ぶ食べ物】パプリカ

【幸運を呼ぶ食べ物】シジミ

は通販につき

血行促進を

双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】優雅に過ごせる期間。やる べき作業を早めに片付け、プライ ベートタイムを充実させて。グルメ 堪能もお勧め

【健康運】運動不足解消に散歩など の軽い運動が◎

【幸運を呼ぶ食べ物】タチウオ

モナ・カサンドラ

【全体運】アクティブに動き回れる 月。初めてのことにもぜひチャレン ジを。行ったことのない場所に出掛 けるのも正解

蟹座 6/22 ~ 7/22

【健康運】疲れを感じたら、ぐつすり 眠るのが一番

【幸運を呼ぶ食べ物】桃

天秤座 9/23~10/23

【全体運】自分の考えに固執し、視野 が狭くなる暗示。柔軟性を示せばう れしい新発見が。森林浴でのリフ ッシュも有効

【健康運】ストレスを感じがち。深呼 吸を心掛けて

【幸運を呼ぶ食べ物】ミョウガ

蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】行動力が増しフットワー クが軽くなりそう。未体験ジャンル の勉強を始めたり、意欲的に自分の 世界を広げて

【健康運】スポーツ上達率アップ。大 ハに楽しんで

【幸運を呼ぶ食べ物】ゴーヤー

風呂が最適

見直しが大事

【幸運を呼ぶ食べ物】ナス

射手座 11/23~12/21

【全体運】物事を深刻に受け止めや すいよう。持ち前のユーモアセンス を生かして。お笑いや落語を見ると 開運の呼び水は

【健康運】無理は禁物。不調を感じた

【幸運を呼ぶ食べ物】カマス

山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】波に乗ったときと停滞し ているときの落差が激しいでしょ う。気持ちの切り替えを上手に行っ て。音楽鑑賞も効果的

【健康運】根を詰めず、気楽にやるの が安泰の秘訣(ひけつ)

【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

水瓶座 1/20~2/18

【全体運】神経質になり、周囲とのい ざこざが増える可能性が。口うるさ くせず、見守るのが賢明。花をめで、 気晴らしを

【健康運】暴飲暴食にご用心。腹八分

【幸運を呼ぶ食べ物】カンパチ

魚座 2/19 ~ 3/20

【全体運】わくわくするような出来 事に縁があります。レジャーに誘わ れたら気軽に参加して。旅行の幹事 役も適任です

【健康運】スポーツにトライを。運気

【幸運を呼ぶ食べ物】ウニ

はでかましている。 るっくるっくちゃいるど



龍ヶ岳町 坂部 和明さん・香織さん ★わが家のわんぱく兄妹!!! たくさんの人達に見守られ、 元気元気に成長中でーす◎これからもみなさんよろしくお願い しまーす♡♡♡







有明町 津崎 健太さん・めぐみさん ★パパにそっくりな女の子が9月に誕生しました。これからもずっと元気に成長してネ。

JA あまくさは、地域の皆様の暮らしをサポートしています。 何かにお困りの際には、最寄りの支所へお気軽にご相談下さい。



河 浦 支 所 (0969) 76-1212 龍ヶ岳支所 (0969) 62-1141 牛 深 支 所 (0969) 73-2131 倉 岳 支 所 (0969) 64-3131

新和支所(0969)46-2121 栖本支所(0969)66-3121



るっくるっくちゃいるど&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。

2015年あまくさを飾るのは、あなた達です!!!



発 行/あまくさ農業協同組合

〒863-0032 天草市太田町1番地2 TEL0969-22-1100 FAX0969-22-1130 http://www.jaamakusa.or.jp/

発 行 日/平成27年7月1日

発 行 責 任 者/川口義英 編集責任部署/総務企画部 印 刷 所/(株)キャップ

今後の活動も広報誌等でご紹介して参りますので、ぜひお楽しみ下さい。(JT)

編集後記~編集係の オッ とひとこと~

7月に入りましたが、6月11日には大雨により各地で浸水や道路の冠水、がけ崩れ等が発生しました。改めて自然の脅威を感じましたし、日頃より災害への備えを心掛けていなければいけないと思いました。

今月号の特集で掲載しましたが、JAあまくさではアグリキッズスクールを開校し9年目を迎えました。農業体験を通して農業や食育、自然との親しみを学び、将来を担う子どもの健全育成を進めています。JAあまくさ管内の小学生が集まり新しい友達が出来て、農業体験や調理体験を通して、食べ物の大切さ、働くことの大切さ、自然への親しみ、心の豊かさを学びます。



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。