

12 December 2017 Vol.299

JA あまくさにいち早くアクセス!! → http://www.jaamakusa.or.jp/



特集

「カジュアルおもてなしレシピ あまくさ ウォーキング大会」

P4 ~ P5

今月の表紙 早生温州

# 道の高いみか

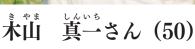
# 付加価値の高いみかん作りを

(取材日:平成29年11月2日)

# 就農したきっかけを教えてください

ました。 継ぐため農業大学を卒業して就農し 親がみかんを栽培していて、後を

# 心掛けていることを教えて下さい



温州みかん 30スー デコポン 50スー 河内晩柑 40スー パール柑 20スー

# 一大矢野町-

件が毎年異なり自然相手なので難し業全般で言える事ですけど、気象条みかんに味を乗せる事ですね。農大変なことは何ですか

い部分があります。





# JA あまくさ広報誌「あまくさ」 2017年12月号 VOL299

# 次

天草人····································
特集「カジュアルレシピ・ウォーキング 大会」 P4~5
トピックス····· P6~7
営農情報····· P8~9
目的別グループ紹介・うまかもん・情報コーナー P10~13
理事会だより・我が支所の愛撮る······· P14~15



コク・酸味・甘みのバランスが 良い♪

使秘やお殴を感じてきます。 できます。 味は酸味が少なくコクと甘味のバラン 味は酸味が少なくコクと甘味のバラン ない良いので、寒い時期に食べて健康に スが良いので、寒い時期に食べて健康に なりましょう!

# <sub>今月の</sub>あまくさっ子



# 大矢野町

小林 色葉(いろは)さん 6才 (右) 3才 (左) (ねね) さん

姉妹でみかんが大スキ♡ 他の果物も大スキです♡



袋かけする木山さん

盤整備を進めながら作業効率を上げ 作業効率が落ちてきます。そこで基

品質も高めていければと思いま

# -PRをどうぞ

湿度がやや高く、 ていると思います。ただ条件に合っ 保存する場合は、 涼しい場所が適し 風通しが良くて

# 荷できた時ですね。 嬉しかったことは何ですか

目標を教えてください

年齢を重ねてくれば、どうしても

自分が納得できるようなみかんが出 味や見た目など総合的に判断して

荒れや風邪予防に効果的です。食後かんはビタミンCが豊富なので、肌ら食べるようにしましょう。温州み などにみかんをたくさん食べて元気 ます。また、つぶれやすい下のものか ば排除し、ふたを開けたまま保存 通気性のある場所で保存した方がい いと思います。腐ったみかんがあれ た環境を作りづらいので、 涼しくて

忘年会やクリスマス、新年会とイベントが続く年末年始。賑やかな食卓を飾るカジュアルなおもてなし料理のレシ ピをご紹介します。

ふれあい食材 🕌

「情報提供:JA 熊本経済連」

# エビとジャガイモのアヒージョ

材料(2人用)	
小えび 100	0 g
(または、芝エビ)	
じゃがいも	2 =
にんにく	6 =
パセリ大さ!	
塩 小さじ1	
ブラックペッパー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	-
(エ) オリーブオイル 100 г	m ı

# 「作り方」

- ①フライパンに、(エ) オリーブオイル、にん にく、じゃがいもを入れ弱火で煮る。
- ②じゃがいもがフツフツとしてきたら、エビを
- ③エビの色が変わったら、塩、ブラックペッパー を加える。
- ④仕上げに、パセリを散らす。



# しらすピザ

しらす	4	0 g
大葉		5枚
ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		5 🗆
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
		_
ピザ用チーズ	3	0 g
粉チーズ	大さ	じ2
ブラックペッパー		少々
もちもちパンミックス	15	Ωa
(エ) こめ油	大さ	じ3
水120~1	30	m I

# 「作り方」

- ①ボールに、(エ)こめ油を入れ軽く混ぜる。
- ②もちもちパンミックスを加えへラで粉っぽさ がなくなるまで混ぜる。
- ③耳たぶの硬さになるくらいまで軽くこね、丸
- すたいのでとになるくらいまと軽くとは、対くまとめる。④クッキングシートの上にのせ生地を20cm くらいにうすく伸ばす。⑤広げた生地に、マヨネーズ、しらす、ミニトマト、大葉、ピザ用チーズ、粉チーズをのせ、200℃のオーブンで約25分焼く。



# 牛もも肉中華炒め

(2人用)	
牛もも焼肉用	150g
焼肉のタレ	
(エ) こめ油	
きゅうり (千切り)	
にんじん (千切り)	
レタス	
白ねぎ (白髪ねぎ)	10 c m

- ①牛もも焼肉用を細切りし焼肉のタレをもみこ んでおく。
- ②野菜を切り、器に盛り付ける。 ③熱したフライパンに (エ) こめ油を入れ、① を中火で炒める。
- ④②に盛り付け、白髪ねぎを添え、レタスで巻 いてどうぞ。



# お魚の変わりチリソース

# (2人用) (ぶり) (ぶり、さわら、あじ、など) (エ) 塩こうじパウダー … 1/2パック エストン (ボール) (ボールル) (ボール) (ボール にんにく(みじん切り) ………… 1片

- ①魚の切身を一口大に切り、ペーパーで水気を ふきとり、(エ) 塩こうじパウダーをまぶして おく。
  ②チリソースの材料を混ぜ合わせておく。
- ③熱したフライパンに多めの(エ)こめ油を入 れ①に新米粉をまぶして揚げ焼きする。 ④エリンギも加え炒める。
- ⑤余分な油を、ペーパーでふき取り、②を加え 和える。
- ⑥レタスと一緒に盛り付ける。



# 第7回JAあまくさウオーキング大会一の竜洞山

雨でも笑顔でウォーク

士や職員との親睦を図りました。 開催しました。雨の開催でしたが、 約130人は秋の景色を楽しみ、 町竜洞山で「第7回ウォー 活動」の一環で、 100歳を目指そう!~をテー JAあまくさは10月28日、 う!~をテーマに、新和~秋空のもと健康寿命 参加者同 参加者

ロースや国産豚スライスなどの商品が参加 済連等が協賛した抽選会を開き、 用意した「だご汁」「おにぎり」を味わい の色付く様子や、ゴール後の生活指導員が 者に当たりました。 参加者は特設コース約5音を歩き、 昼食後はJA果実連、JA熊本経 国産和牛



# ピックス

# TOPICS

# あまくさ 共済CM収録 Aがア

ため 転を」などとコメントしました。CMてね」「思いやりとゆとりを持った運 安全啓発を目的に、 その一環として地域密着貢献活動を展 員・地域住民に万全の保証を提供する は12月~3月に放送予定。 三人は「道路を渡る時は左右を確認し ん・須﨑貴弘さん・生田万寿雄さんの 収録に臨みました。JA共済は、 放送予定のJA共済交通安全CM (LA) 3人は、2017年12月から JAあまくさのライフアドバイザ 取り組みの一つとして地域の交通 地域密着の事業推進」を掲げ、 LAの藤本竜二さ 0



コメントを収録する藤本LA

# 秋作インゲン管理 あまくさ

ら出荷規格や今後の管理について確認 査定会を開催しました。現物を見なが 始に伴い、 JAあまくさは秋作インゲンの出荷 更に品質の向上を図ります。 10月31日に有明町で出荷

別と箱詰め要領について再確認しまし い評価を得ています。 丁寧な箱詰めで市場から信用され、 から出荷規格を統一し、厳格な選別と 天草産のインゲン。JAは2005年 全国でもトップクラスの品質を誇る 査定会では、 選 高

度の管理に注意し、病害虫の発生を防JA指導員は「ハウス内の温度と湿 をよくするように」と呼びかけました。 ぐためにも摘葉を行い、採光・風通し





▶出荷規格を確認する部会員ら

# 高糖度 品質確認

あまくさ

は10月30日、部会員の意識統一と品質前に、JAあまくさ園芸部会有明支部 向上に向け、有明町で2017年産ス イートコーン出荷査定会を開催しまし 抑制スイー トコーンの本格的出荷を

種は主にゴールドラッシュとミエ コーン。 有明町では8戸の農家が栽培 さし、 ル品

による倒伏に強いスイートコーンを裏付面積が伸び悩んでいた。そこで、風 度は高く品質も上々でした。 栽培技術の向上・面積拡大を目指しま 作の品目として圃場で試験をしながら の裏作で冬至向けカボチャを推進して いるが、台風での風傷みが問題で、 す。前進出荷で若干小ぶりですが、 JAは所得向上を目的に、 早期水稲 風作



▲交通事故の恐ろしさを訴えました

# あまくさ

220人を対象に、スタントマンによ24日、上天草高等学校の全校生徒約月本共済連熊本と県警本部は10月 さを実演しました。 の演技で生徒たちに交通事故の恐ろし る自転車交通安全教室を開催し、 JA共済連 上天草高等学校の全校生徒7共済連熊本と県警本部は10

せらました。 現の迫力に、 衝撃音とともに交通事故に遭う現場 自転車事故を再現。 や、2人乗りした自転車の衝突などの 車が停止中の自転車を跳ね飛ばす実演 交通事故防止が目的。 ルール順守や危険を実感してもらい 自転車通学が多い同校生徒に、 生徒らから高い関心が寄 生身の人間が鈍 速度40きの自動 交通 ٧١

# 天草の良さを再発見

り研修を行いました。 良さを再発見するため御所浦町で日帰 会員同士の親睦と融和を図り、 年金友の会大多尾支部は10月30日、 天草の

もお待ちしております。 る研修会となりました。来年のご参加 りを披露し、終始会員の笑い声あふれ い魚を堪能。会員による自慢の唄や踊 眺望しました。お昼は御所浦のおいし の烏峠頂上まで登り、 心地よい秋晴れの中、 地元の大多尾を 御所浦最高峰



▶烏峠から大多尾を眺めました

# あまくさ 親睦と融和を図る

6点差と僅差で優勝しました。 勝した龍ヶ岳Aチームは2位の寿会と 加者は白熱したゲームを繰り広げ、優 合計得点227点で優勝しました。 き、龍ヶ岳総支部の龍ヶ岳Aチームが 員相互の親睦と融和を深める事を目的 に、第12回グラウンドゴルフ大会を開 JAあまくさ女性部は11月2日、

深めるため続けていきたい」と話しま こだわらず、部員同士の融和と親睦を 吉田裕美子女性部長は「勝ち負けに

3位=龍ヶ岳B 2位=寿会(佐伊津総支部) 3位=片岡光子 (龍ヶ岳総支部) 2位=金子ミツカ(佐伊津総支部) 優勝=前田迪子(佐伊津総支部) 個人成績 優勝=龍ヶ岳A(龍ヶ岳総支部 (龍ヶ岳総支部



▲親睦を図った部員

# 倉 岳 ンタス定植

タスが確立しています。 倉岳町は、冬場の主要品目としてレ

圃場に定植しました。 どの品種約3000本を、 初旬から「ツララ」や「Vレタス」な 同町浦地区の谷口武文さんは、 50アールの 10 月

なるので、管理に気をつけて新鮮なお あって残念だった。今後は病気が多く なり、その分間に合わず廃棄した苗が ように頑張ります」と話しました。 始めているが、雨や台風の影響で遅く いしいレタスを皆さんに食べて頂ける に出荷を予定しています。 今年度産は12月下旬から3月中旬頃 谷口さんは「例年9月下旬に定植を



タス苗を定植しました

# 早めの点灯呼びかけ

29年度ひのくにピカピカ運動」の一環盟・上天草警察署は11月2日、「平成生する冬期に、熊本県交通安全推進連 ドライバーに呼びかけました。 として早め点灯・ハイビームの原則を 早くなることから、交通事故が特に発 日照時間が減少し、 日の入り時間

と呼びかけました。 も10人が参加し「歩行者や自転車は暗 も参加。大矢野統括支所職員組合から 矢野庁舎までの区間の歩道上に、 くなったら反射材を活用しましょう」 の安全意識高揚を図るため 田端入口交差点から上天草市役所大 周辺企業 地域



▶ドライバーに早めの点灯を呼びかけました。

切なのは、その中身とバランスです。 敬遠されがちな炭水化物の比率は約 へかと思いますが、これが現実。大 いるのです。 水化物の三つの栄養素の熱量の合 カロリーとは、タンパク質、 っないと思っている人には衝撃の事 たように思いますが、 そこから考えると、 それに比べて現在の脂質は3 カロリーを減らさなければな に増え 小麦粉から作られたパスタな っても戦後は玄米などのお米 芋類などから摂取していま 戦後を見てみると太ると ダイエットするため カロリーは増 同じ炭水化 なんと減っ

どの麺類やパン、 (お米) でしょうか? 水化物は太る。 脂)も太る。ではタン もちろん脂

それともあまり変わらないでしょう

だけが太らない食べ物でしょうか?

タンパク質源である肉や魚もタン

パク質だけでできているわけでな

炭水化物や脂質も含まれていま 太る食べ物や栄養素があるわけ

大切なのはバランスなの

昔の日本人の体形を思い浮かべる

スマートで、

でもパワフルで力

肥満気味の人が増えています。

た副菜をいただく本来の和食に戻す のおかずや野菜や海藻などの入っ それに比べて現在はメタボリッ

でしょうか?

減ったでしょうか?

太る原因は炭水化

年)と現在の日本人。

1日に摂取し

さて、クイズです。 戦後(1945

摂取

ているエネルギー (カロリー)

エネルギー (カロリー) は増えている? 栄次 上島営農指導センタ

080-1759-0088



# 12月の柑橘園管理

今年は7~8月にかけての干ばつ、9~10月にかけての秋雨により果皮障害の発生が心配されます。特にデコポ ンでは果皮強化対策の徹底と、中晩柑全体では必ず貯蔵病害散布を徹底し収穫に備えましょう。

11 NOTE - 1010						
対象病害虫	農薬名	希釈倍数	収穫前日数		- 備考	
刈象柄音玉	長栄石		温州	中晩柑		
	ベフラン液剤25	2,000 倍	前	日	中晩柑	1回目
貯蔵病害	ベンレート水和剤	4,000 倍	前	日	中晩柑	2回目
	ベフトップジンフロアブル	1,500 倍	7日前	前日	中晩柑	3回目
( * -	スターマイトフロアブル	2,000 倍	7日前	前まで		
ハダニ ( (発生時)	ダニコングフロアブル	2,000 倍	前日	まで		
	コロマイト水和剤	2,000 倍	7日前	前まで		
越冬害虫	ハーベストオイル	60 倍	_		温州みか	いん対象

※ベフラン液剤25、ベフトップジン(F)には、水腐れ防止の為アビオンE(500倍)を加用しましょう。

※すでにハダニの防除で、スターマイト(F)・ダニコング(F)・コロマイト(水)を使われている園では、各担 当地区の指導員に相談下さい。

# 2. へた落ち対策

収穫から長期間貯蔵を行う甘夏などでは、へた落ち防止の為散布を行って下さい。

対象品種	農薬名	希釈倍数	収穫前日数
甘夏	マデックEW	2,000 倍	10 ~ 20 日前まで

# 3. 樹勢回復対策

収穫が終わった品種ではまず十分にかん水を行い、その後チッ素主体の葉面散布で樹勢回復を行いましょう。

P 1 1 2 4 1 1			
	資材名	希釈倍数又は袋 数	備考
葉面散布	尿素、又は神協スピリッツ 又は、アミノジューシーN14	500 倍	樹勢を確認し、3回程度集中散布しましょう。
施肥	ハイヤ 1 号	4袋/10 a	温州みかん対象

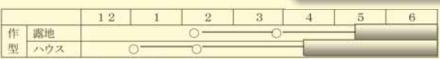




# 春インゲン栽培



野 菜 小林 優介 下島営農指導センター 080-1729-1635



\*備考・・・○ (播種)、□ (収穫期間)

品種…ベストクロップキセラ

本圃の準備…土壌が肥沃で排水・保水性が良く耕土が深い圃場を選定する。

施肥…肥料は有機質肥料か緩効性肥料を用いる。また、 追肥については開花時期から着果時期が最も肥料吸収 が大きいため開花前5日頃より行う。

# 施肥量(kg/10a)

		窒素	リン酸	加里
基	肥	13	20	13
追	肥	10	10	10
合	計	23	30	23

**畦立て**…30 c m以上の高畦を作り、露地の場合は地温を上げるために黒マルチを使用する。 マルチ被服を行う場合は土壌水分が適湿状態で行う。

**播種**… 畦幅1.5~2 m、条間40 c m、株間35 c m とし、1穴当たり2~3粒播き軽く覆土を行う。

発芽までは極力かん水を控え、不足気味であれば敷 きわらを植え穴にかぶせ、やや土を湿らせる程度にか ん水を行う。 \*立ち枯れ病予防にタチガレン液剤 1000倍を潅注する。

間引き…発芽後本葉2枚が展開した頃に1本に間引きする。間引き後は土寄せを行い株の安定を図る。

潅水… 生育初期は乾燥気味になるため

こまめに行い、生育が妨げられないようにする。開花時期頃より土壌水分が不足場合のみチューブで天候をみながら $4\sim5$ 日おきに潅水する。必ず晴天日の午前中に行う。

温度管理…昼間温度適温23~26℃

- · 夜間温度適温15~17℃
- ・地温の適温22~23℃

**誘引・摘葉**…誘引は必ず行い、光線の確保と養分の転流がスムーズに行われるようにする。

混み合う葉や病葉、老化葉は早めに摘葉を行い株の 内部に日光を当てる。1度に多くの摘葉を行うと草勢が 低下するので注意する。

# 畜産



# 子牛管理について



曲 <u>推</u> 梅田 智章 下島営農指導センタ-080-1729-1620

作物・営農・技

情報をお届

# 1. 新生子牛の下痢の抑止と対処

子牛の下痢に対しては日頃からの体温測定や、代用 乳給与の際に耳を触ったり、目を観察するなどして異常 の早期発見に努めることが不可欠である。劇症の下痢 が発生した時点では既に手遅れである、との感度を持 つことがとにかく大事である。

代用乳を給与して1~2日目は消化の状態が不安定であり、軟便・下痢便が発生しやすい状態にある。初乳から常乳に切り替えた場合でも成分の変動から消化の状態が不安定になり軟便・下痢便を起こすことは珍しくない。これらの場合には一般的に生菌剤が推奨されているが、最も安価でしかも活性度の高い乳酸菌源は生ヨーグルトである。

代用乳を給与する際に生ヨーグルトを約20グラム程度添加して与えるだけで軟便・下痢便の発生を驚くほど効果的に抑えることが出来る。10日ほど続ければ消化の状態は安定するのでヨーグルトの給与を止めても差し支えない。

一方、カーフハッチやカーフゲージの衛生対策も重要な下痢予防のポイントである。床面がコンクリートである場合、最初に石灰を撒布しその上に防寒対策とし

て代用乳の空き袋を敷き、その上に鋸屑と敷料としての 稲わらなどを重ねると良好な状態が確保できる。撒布し た石灰にて蛆虫の発生を抑えることも可能となり、また 敷料は汚れた部分のみを交換すれば良い。

# 2. 風邪・肺炎の予防

下痢と並んで怖い疾病が風邪・肺炎である。日頃の体温測定や観察が必要であることには変わりが無い。しかし一旦風邪をひいてしまったならば初期の症状のうちに回復させることに心がけることである。通常の治療に加えて「生姜治療法」も効果的である。生生姜をおろし金などでおろし、さらにガーゼなどで濾過した濾液にオリゴ糖を少量まぜて注射筒などで10ml程度はかり取り、当該牛の口中に流し込むことを朝晩に数日試みると意外と効果的である場合が多い。また、バイパスビタミンCの給与も免疫力を増強させる点で効果的である。

なお、床の管理も重要であり、コンクリートに石灰を 撒布しその上に鋸屑とさらに乳酸菌や納豆菌剤を撒布 しておくと有害な細菌の増殖を制御することが出来て有 効な疾病対策となる。

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。

# 今月は

グループ名: 栖本有機農法 研究会(栖本有研)

地区:栖本町下河内 代表者名:吉田 みや子 メンバー数:7名

活動場所:栖本有機農法研究会集荷所

活動日:月1回 内容:農産加工

モットー:仲間と楽しく元気よく







# 一活動のきっかけを教えてください

出荷できない野菜を漬物等にして、各家から持ち寄ってみんなで加 工したことがきっかけで活動を開始しました。

# -楽しい事やうれしい事を教えてください

みんなで集会や加工中に色々なお話が出来て楽しいです。

# **一**今後の活動を教えてください

先日開催された栖本かっぱ祭りに出店し、多くの方にお越しいただ きました。今後もイベント等に出店して、仲間たちと楽しく活動して いきたいと思います。





# 1月号の見どころを紹介



# 農ライフのすすめ/土壌診断と野菜 がよく育つ土作り

作物の生育を大きく左右する畑の土。春の菜園シーズン のスタート前に、自分の畑の土の状態をチェックし、野菜が いきいき育つよう土の地力をアップさせる方法について、土 壌学の第一人者である明治大学農学部特任教授の藤原俊 六郎さんに教わります。

# これはめでたい! 農産物

お祝いにぴったりのもの、受験生の合格祈願にむけたも のなど、縁起をかついだ名前で地域の話題となっている農 産物を紹介します。

定価 906 円 (税込)



# つくろうぜ! "協働"の新時代

青木照護さん(日本青年会議所会頭) × 飯野芳彦さん

JA全青協「第5次中期活動目標」(2017~19年度) には「組織内外に向けた青年組織の意思反映強化」とあり ます。一般消費者に対して、農業が開かれた存在になるた めにはどうしたらいいのか。また教育や福祉といった課題に 対処するために、どんな連携が求められているのか。お互 いの立場から意見をぶつけ、新たな"協働"に向けた突破 口を開くきっかけづくりをめざします。

定価 606 円 (税込)



# 食べる! 遊ぶ!! みかんの楽しみ無限

ビタミンCたっぷりのみかんは、2~3個食べれば一日に必要なビ タミンCが確保できるといわれています。そんなみかんの魅力を伝え るべく、産地の方々にとっておきの食べ方を紹介してもらいます。また、 食べ終わったミカンの皮を使った、楽しいアートも取り上げます。

定価 565 円 (税込)

お申し込みは最寄りの支所まで!

「キッチン睛人」のオーナーシェフ

# 豚ばらしゃぶのネギしょうゆ掛け



# 材料 (3 人分)

豚ばらしゃぶしゃぶ用 300g	ネギしょうゆだれ
ナス3 本	濃い口しょうゆ 1/2 カップ
ピーマン3個	米酢 1/2 カップ
長ネギ2本	砂糖 1/2 カップ
サラダ油適宜	ごま油 大さじ2
おろしショウガ 大さじ 1	

# つくりかた

- ①長ネギはみじん切りにし、おろしショウガと共にボウルに入 れておく。
- ②ナス・ピーマンを一口大に切り、180度のサラダ油で素揚げ にする。
- ③鍋に湯を沸かし、豚ばら肉をサッと湯通しして、②と一緒に 盛り付け、ネギしょうゆだれを回し掛ける。



平成二十九年十二月 J A 貯 金 いただきますよう、 いただきまして、 特別推進運動』を実施し、 域金融機関としての確立を図り、 は組合員並びに地域の方々のご協力のもと地 丸となり推進中でございます。JAあまくさ 低金利が続いておりますが、 動を展開いたしております。 締めくくりといたしまして『JA貯金・年末 努力をいたす所存でございます。 賜り厚くお礼申し上げます。 びを申し上げます 局目標84, に地域の皆様方には格別のご愛顧とご協力を 師走を迎え、 書面にて失礼とは存じますが、 拝 長引く景気低迷下にあって、 あまくさ農業協同組合 JAあまくさでは、 JA事業につきましては組合員並び 代表理事組合長 598百万円を掲げて役職員 年末特別推進 時下益々ご繁栄のこととお慶 年末特別推進運動にご協力 宜しくお願い申し上げま JA貯金の増強運 十二月末貯金残 平成二十九年の Ш 金利情勢も超 動 事情ご賢察 なお一層の の 義 敬 展 開 具 英

# 未来への挑戦 JAあまくさ自己改革

JAあまくさは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に向けて全力を尽くし、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」としての役割を発揮して、持続可能な農業と豊かでくらしやすい地域社会の実現をめざします。

そこでJAあまくさの取組みを紹介します。

# 京都・大阪で天草のコシヒカリを販促

ライスフレンド(株) とJAあまくさは9月下旬、天草産コシヒカリの消費地である高島屋大阪店・京都店で新米の販売キャンペーンを行いました。天草産コシヒカリの販売促進と認知度向上、JAと消費者の意見交換などを目的としています。

JAから指導販売部坂口恭平さんと、総務企画部寺尾順さんが参加。店内では新米コーナーを設置し、買い物客へ試食。

坂口さんは「日本有数の大消費地である大阪・京都のお客様や、売り手側のニーズなども 把握できた。他産地との差別化を図り、付加価値の高い商品作りに繋げたい」と話しました。



# OKU NO SAIZ 2017-2018

年

の 瀬

・お正月

# 越しそばで 寿命を延ばす

せてお願いします。 ジネスもうまくいきますようにと、併 行事だからです。新しい年の仕事やビ せますようにと、年神様にお祈りする 行事はとても重要です。新しく始まる 日本人にとって、年越し、年迎えの 年間を、病気などせず、達者に過ご

年を迎えるために家族そろっていただ ともいい、1年間の苦労を癒やし、新 そば」を食べます。「年越し」は まず、お正月を迎える前に、「年越し 除夜

じゅ)を願いながら食べるのが習わし なりますようにと、福禄寿(ふくろく 「運そば」とも呼び、新年も運が良く

そばは細く長い

ので、寿命や身代、

B類も多く、疲労回復にも役に立ちま ら成分が含まれているため。ビタミン して注目されているのは、血管を丈夫 すようにと、祈りながらたぐります。 にして細胞を酸化から守るルチンとい このそばが、最近、スーパーフードと 貯金が長く長く伸びま

としっかり食べて、1年間の疲れを洗 い流しましょう 大みそかには、日本そばをツルツル

# 月の三が日に 食べるのが

# 「雑煮」

して食べます。材料のそれぞれに 介類と餅を一つ鍋に入れ、混ぜ煮 ボウ、ニンジン、昆布などに、魚 て、1年間の健康長寿が約束されま は、年神様から頂戴することによっ ておいたサトイモやダイコン、ゴ 大みそかの夜に年神様にお供えし

祝い料理です。 食材が用いられている雑煮は、歴史を感じさせる行事の の食材であり、餅は弥生時代以来の貴重な食。その二大 が入っています。サトイモは縄文時代から 般的な雑煮には必ずサトイモと餅 年末からお正月にかけては伝統的な料理が食卓をにぎわします

私たちの暮らしの中で習わしとなっている料理の縁起や作法を

もう一度見つめ直しましょう。

【文・イラスト】 食文化史研究家 永山久夫

# 水くみと

とあいさつ。お互いに とうございます」 けまして、おめで を迎えると誰もが した。だから「明 つ年を取りま 昔は数え年。元日



無事に新年を迎えることが

健康を祝い合ったのです。 できて、こんなおめでたいことはありません、と

お正月料理にも用います。 寿くむ」と唱えながら、水をくみ、年神様に供え、 元日最初に行うのが「若水(わかみず)くみ」です。 家の家長が、早朝の暗いうちに「福くむ、長

織が乾燥して体が硬化するのです。 半分以上は水。ところが、年を取るにつれて体内 の水分は50%前後にまで低下してしまいます。組 よって、年を取らないといわれ、女性だったら美 人になり、良縁に恵まれると伝えられてきました。 特に若水でたてたお茶を飲むと、水の霊力に 不老長寿にとって水は重要。なにしろ、人体の

フレー、不老、不老!」。 ターなど、健康に良い水を飲んで、さあ「フレー、 水こそ長寿に欠かせません。ミネラルウオー

# せち料理と 三つ肴で若返り

を年神様からいただく料理という意味が込め 四季それぞれの気候の変化に負けない健康力 四段重ねの重詰めで、春、夏、秋、冬を示し、 ごちそうが「おせち料理」。ほとんどの場合、 年神様と共にいただく山盛りにした山海の

るものを中心に彩りよく詰めます。 とんなどで、いってみればオードブルに当た 一の重は口取りといって、かまぼこやきん

サエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸) 煮物といった料理が中心。DHA(ドコサヘキ す成分の多い料理が用いられます。 など、脳や血管の老化を防いで長寿をもたら 二の重はタイやブリ、エビ、ニシンなどの

ゴボウなど腸内環境を整える上で、重要な根 三の重は煮しめ系で、八ツ頭、レンコン、

てあります。 食物繊維などがたっぷり取れる料理に仕上げ どを並べ、ビタミンやミネラル、抗酸化成分、 す、それに結び昆布、シイタケ、凍り豆腐な の物が中心。ダイコンやニンジンの紅白なま (四)の重は体調を整える効果の高い酢

お正月には、縁起の良い料理をいただくの

が習わしで、その中の



おせち料理

この三種だけで、おせち料理の代わりになる

一つが祝い肴(ざかな)。「三つ肴」とも呼び

ほど重要。祝い肴の種類は関東と関西とでは

・黒豆「黒」は魔よけの色。「まめに達者で」 関西…黒豆、数の子、ゴボウ 関東…黒豆、数の子、ごまめ

次のように違います。

- ・数の子 ニシンの卵巣で、子孫繁栄のシン ボル。若返りのビタミンEがたっぷり。 と願いながら食べます。
- ・ごまめ ともいい、カルシウムとタンパク質の宝庫 カタクチイワシの幼魚で「田作り
- ゴボウ 土中深く根を張るところから、 整腸効果があり、不老長寿に役立ちます。 家の安泰と家族の無事を願って食べます



平成 29 年 10 月 30 日午後 1 時より、JA 熊本中央会経営組織部 久米課長を講師に招いて、「役員コンプライアンス研修会」が開催されました。 その後、午後2時よりJA天草会館で平成29年10月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22/24名が出席。 【議事の前に、平成29年度上半期仮決算状況報告、9月末事業実績報告と余裕金運用状況報告及び専門委員会の報告が行われました。】

第1号議案 組合と理事との契約の承認について 組合と理事との契約について説明があり、承認されました。

第2号議案 JA教育ローンキャンペーン 2017 実施にともなう特別金利の採用 および振込手数料減免について

他金融機関との個人ローン争奪戦に打ち勝ち、JA 信用事業の運用力強化およ び取引基盤の拡充強化を図る事を目的として、特別金利採用と振込手数料の減免 について承認されました。

●キャンペーン実施期間 平成29年11月1日(水)~ 平成30年4月27日(金)

第3号議案 信用債権に係る直接償却について

信用債権に係る直接償却について、審議の結果承認されました。

## 報告事項

- ・内部監査報告書について
- ・内部監査の品質評価結果報告について
- ・協同会社の仮決算状況について
- ・子会社((有)河浦自動車センター)役員変更について
- ・組合員の異動状況について

- ・出資金増資運動の経過報告について
- 役員取引について
- 平成 29 年度冬期貯金キャンペーン実施要領について
- 平成 29 年度上期事務ミス等の発生状況について
- 貯金金利の報告について
- · 平成 29 年度 JA 共済コンプライアンス点検結果及び改善方針の概要について
- 統合配送センターについて
- 市況速報(野菜・花卉)

# 主要事業実績報告(平成29年10月末実績)

単位:万円

	10月末計画	10月末実績	計画対比
販売品販売高	20億4868	20億7520	101.3%
貯 金	839億6500	879億9800	104.8%
貸 出 金	203億2100	203億3900	100.0%
購買品供給高	39億6302	38億6599	97.6%

単位:ポイント

	年度末計画	10月末実績	進捗率
共済推進総合目標	11,140,000	8,317,448	74.7%

# 我が支所の

- 休日の過ごし方は?
- A. 子供と遊んでいます。
- ・Q.・自分を野菜に例えると・?
- A. ごぼうです。
  - 周りから細いと言われますので(笑)
- ・来年の抱負をどうぞ!・
- A. 危険物・毒劇物などの資格取得にチャレンジし たいです。

柯 睡眠 20% 家族 内グラ 40% 仕事 の 40% 沂

7-11411 今月は

東統括支所 栖本支所、購買店舗係 (29)

川村さんはこんな人!(失輩YとS)

彼はイケメンでイクメンでとても優しく、仕事も出来ていつも頼りになります。

# JAあまくさは組合員地域皆様方の満足度 100%を目指し

へ陽が沈むとやって来ます<br /> 返しに答える の言葉をまねるのがうまい鳥 化の反対語 ーケともいいます

20 19 18 16

14 10 サンタクロースが乗ったそり を続けました

を引き

8 7 6 3 カカオ豆から作る飲み物 おはよう」とか ロンブスはインドを目指して 同士がいとこです に交われば赤くなる 「さようなら」

とか

2人組はコンビ、 べてできる言葉は何でしょうか? 夕 の 3人組は 力 ギ

重

マスの文字をA~E

の

順に

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 「ファイテン RAKUWA磁気チ タンネックレス V タイプ (ブラッ ク)」をプレゼントします。どしど しご応募ください。当選者は広報 誌3月号で発表します。



ご意見・ご要望をお書き 今月号の中でよかった記事 電話番号 答え

8630032 天草市太田町 総務企画部の名あまくさ 2

# ◆応募締切12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<mark>します。</mark>

# コのカギ 3

- そばを食べ 大みそかには-る人も多い
  - 2 英語ではドラゴン。想像上の 生き物です
  - 3 物を燃やすと残るもの
  - 4 鶏の頭の赤い冠
  - 5 何度も練習して、ようやく一 ーをつかんだ
  - [山!] [川!]

- 9 現在よりも前です
- 11 庭に掘りたがる犬もいます
- 12 デジタルカメラには装填(そ うてん) しません
- 13 少年剣士たちが振る物
- 15 月曜と水曜の間
- 16 お子様ランチに立てられてい ることも
- 17 狩りにも使われる鳥

# クイズ当選者

10月号のクイズの答えは、「ア キマツリ」でした。51通のご 応募をいただきました。抽選の 結果、次の方に「寺岡家の調味 料詰合せ」をお贈りいたします。 (月末までに配送予定です)

姫 戸 町 浦本 輝子さん 佐伊津町 木場 正一さん 亮子さん 大矢野町 天津





いま た方が安いくらいに種や苗 が分かるように ेकुं な すごいなぁ、 町 がら天草人を読んで そして労力、 野 Hさん) 菜作 りの になり、 難しさ 感 買つ 身

もにしています 毎号色々な情報 ) HJ Nさん) 楽 À

なと思っています。 す はいつ利用してもい 極本のスタンドの対 岳町 Nさん) 対応 (1 Č١

考に作ります。 かったです。今後の3料理の特集がとても Mさん) Ř

認知症予防を含めて… (佐伊津 で問 大好きで、 クロスワー 題を解いています。 Hさん) 本を買って ・ドクイズが



# 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2JA 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。

# 心筋梗塞について

# 【どのような病気?】

突然死の原因にもなる心筋梗塞は 心臓の血管が詰まる病気です。心臓 の病気は日本人の死亡原因の第2位 であり、その多くが心筋梗塞から起 きています。どのような症状でどん な時に起こりやすいか、危険因子に ついて解説していきます。

# 【どのような症状か?】

胸の重苦しい痛みや肩や背中、首 に広がる痛みが数十分に渡り続きま す。また、動悸、息切れ、呼吸困難、 不整脈、吐き気、冷や汗、顔が青白 くなる、奥歯の痛みなどの症状がみ られ、そのまま突然死することもあ ります。

# 【どんな時に起こりやすい?】

心筋梗塞は、脱水、疲れ、急な温 度変化、睡眠不足、過度のストレス

があった時に起こりやすくなります。 また、起こりやすい時間帯は早朝と 夜間で、それも冬の寒い日に注意が 必要です。

# 【心筋梗塞が起こる仕組み】

血管は年齢を重ねると、弾力が無なり硬く傷つきやすくなっていき ます。その状態で血液がドロドロに なっていると、傷ついた壁に脂肪が 溜まることで、血管壁が厚くなると ともに血管内腔も狭くなり、血管自 体の弾力性を失い動脈硬化を起こし てきます。また、動脈硬化が起こっ てくると血管内に血栓ができやすく なります。その血栓が、心臓の血管 に詰まってしまうと、心臓の筋肉に 栄養や酸素が運ばれないため、筋肉 が死んでしまい心筋梗塞となります。

# 【主な危険因子】

- ① 高血圧
- ② 喫煙

- ③ 脂質異常
- ④ 糖尿病
- ⑤ 肥満
- ⑥ 運動不足
- ⑦ ストレス
- ⑧ 過度のアルコール摂取



心筋梗塞は直接命に関わる恐ろし い病気です。生活習慣を見直し、危 険因子を避け、日頃から栄養バラン スのとれた食事と適度な運動、スト レスフリーの生活を心掛けましょう。 また、早めに検査、治療を開始する ことで最悪な状況を防ぐことが出来

ます。もし胸に違和感 があれば厚生連診療所 にご相談されるか、循 環器内科や心臓血管外 科などを早めに受診し ましょう。



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】行動力が高まり、アクティ ブに動き回れそう。やりたいことに は積極的に挑戦を。ネットでの情報 収集+、幸運

【健康運】疲れをため込みがち。適度 な休息が必要

【幸運の食べ物】水菜

# 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】暗い気分になりやすいか も。気晴らしを心掛けて、好きなこ とに意識在向けましょう。ヒリング ツズも有効

【健康運】オーバーワークに注意。の んびりが大事

【幸運の食べ物】クワイ

# 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】ささいなことで、つまずきやすい時期。小さなミスにクヨクヨ せず、スパッと切り替えて。ギャラ リー巡りにツキ

【健康運】きちんと自己管理を。食べ 過ぎは控えて

【幸運の食べ物】ミカン

# 69 蟹座 6/22 ~ 7/22

モナ・カサンドラ

【全体運】情緒不安定になりがち。身 近な人たちに迷惑を掛けがちなの で、気を付けて。玄関に花を飾ると リラックス可能

【健康運】気が緩みやすいかも。小さ なけがに注意

【幸運の食べ物】キンメダイ

# 獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】レジャー運が活性化。気の う仲間たちとにぎやかに過ごせ う。遠出のドライブやイベントへ の参加も好結果に

【健康運】健康の話題に注目を。好情 報があるかも

【幸運の食べ物】小松菜

# 乙女座 8/23~9/22

【全体運】ちょっとしたことでイラ イラしやすい傾向あり。笑顔を忘れ ずに。ストレス解消には、1人の時間 を満喫して

【健康運】まめに動くと好変化が。散 歩もお勧め 【幸運の食べ物】レンコン

# 天秤座 9/23~10/23

【全体運】フットワークが軽くなり、 チャレンジ精神が旺盛になる月。行 動範囲を広げていけば、うれしい驚 きに出合えそう

【健康運】スポーツを始めて。気分転 換にも効果的

【幸運の食べ物】サバ

# 蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】ゆったり過ごせる期間で す。趣味や習い事に力を注ぐと、新 たな発見があるはず。プライベ-を充実させて

【健康運】質の高い眠りを目指せば、

【幸運の食べ物】ダイコン

# 射手座 11/23~12/21

【全体運】自分に自信が持てそう。意 見やアイデアがあるなら意欲的に 主張して。過去に駄目だったことに も新たな変化が

【健康運】不規則な生活習慣を見直 せば、恩恵多し

【幸運の食べ物】長ネギ

# 山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】インスピレーションがさ えているので、ピンときたことは やってみるのが正解。人間関係は協 調性をモットーに

【健康運】回復へ。マッサージで血行 を促進させて

【幸運の食べ物】タラコ

# 水瓶座 1/20~2/18

【全体運】知的好奇心を刺激される 予感。体験教室や説明会に顔を出し てみると手応えあり。趣味の集まり にも積極参加を

【健康運】リラックスすれば好調を -プできます

【幸運の食べ物】ヒラメ

# 魚座 2/19 ~ 3/20

【全体運】何かとプレッシャーを感 じる気配。深呼吸で気持ちを落ち着 けましょう。また、人の意見には謙 虚に耳を傾けて

【健康運】徐々に好転。体にいいこと

【幸運の食べ物】野沢菜

# はでかましてかるうべるうくちゃいるど



熊本市(牛深町在住の福岡正義さんのお孫さん) 福岡 徳洋さん・奈奈枝さん ★じぃじ、ばぁば大好き☆ずっと元気でいてね!



亀場町 木藤 愛華さん ★みんなに愛されているそうちゃん♡これから も元気にすくすく育ってね!





姫戸町 吉中 清作さん・紘子さん ★3人仲よく、元気いっぱいに大きくなっ アカ●●●



# 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。

佐伊津支所 (0969) 23-6511 姫戸支所 (0969) 58-2155 有明支所 (0969) 53-1122 天草支所 (0969) 42-1122 御所浦支所 (0969) 67-3647 松島支所 (0969) 56-1122 河浦支所 (0969) 76-1212 龍ヶ岳支所 (0969) 62-1141 大矢野支所 (0964) 56-0252



# 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。

2017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29年12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

ちなみに天草マラソンと熊本城マラソンに出場しますので、 まずダイエットして練習します(^^)/

過ぎゆく時間の流れもあっという間。街の色も変わり続ける

中で2017年も終わろうとしています。今年も何かと世間賑

わせた事件・事故・流行がありました。トランプ大統領就任、共

謀罪施行、九州北部豪雨、弾道ミサイルが日本上空通過、煽り運

そして今年もJAあまくさの広報誌「あまくさ」をお読みい

ただき誠にありがとうございます。来年も組合員・地域の方に

読んで頂き、有益な情報の提供やJAのファン作り等のための

紙面作りに邁進していきます。また来年もよろしくお願い致し



ます。(JT)

転への関心、AIの進化など様々です。