

あまくさ

2

FEBRUARY 2017
Vol.289

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

Challenge
to the future



豊かな天草を未来へ



特 集

「腸がキレイで
今日も元気」

P4 ~ 5

今月の表紙 デコポン



この地に生きる

天草人

自然に近い状態での栽培・管理を

(取材日：平成29年1月12日)



光崎修一さん(59)

— 有明町 —

◎露地デコポン90㌦ 加温デコポン18㌦ 屋根掛けデコポン5㌦
あまくさ晩柑10㌦ 清見10㌦ 早生温州15㌦

— 作業内容を教えてください —

露地デコポンは12月下旬から1月中に収穫をします。加温は年内に集荷し、その後樹勢回復や品質向上のため葉面散布を行います。液体にした肥料を葉に散布し、葉から吸収させることで、天候不順や成り疲れなどにより、下からの肥料だけでは充分に効かないことがありますので特にそんな時が有効です。

地元の高校を卒業して、東京の大学へ行きました。都内で就職活動をしていて、内定をもらいましたが、母の体調の事があり天草へ戻ってきました。そして元々両親が甘夏などの柑橘類を栽培していたこともあり、後を継ごうと思い就農しました。その当時は甘夏の価格が低迷してきて、高接したデコポンを始めた頃でした。

— 就農されたきっかけを教えてください —



目次

天草人..... P2~3

特集「腸がキレイで今日も元気」

..... 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・みんなのひろば
..... P14~16



の香り

今月はコレ!

「デコポン」

デコポンと言えばこの見た目

へたの部分に独特の隆起があるデコポン。「不知火」の中で、高品質を保つ一定の基準をクリアしたものだけがその名を使用することができます。

熊本県は全国の生産量の約半数を占めているほど、デコポン栽培が盛んです。デコポンはカリウムを含んでいるためナトリウムの排泄を促進し、高血圧予防やむくみ解消が期待できます。またビタミンCを含んでいるので風邪や感染症予防のほか、がん予防や老化防止、抗ストレス作用も期待できるといわれています。おいしいだけでなく、体にもうれしい栄養がたっぷりです。

今月のあまくさっ子



有明町
橋柿 結太（はしがき ゆうた）くん 4才
コメント
毎年デコポンの収穫をお手伝いしています。おいしいですよ〜♪

オーナー制度について教えてください

地元の振興会が10年前からデコポンのオーナー制度を取り組んでいます。私も管理者として携わっています。そこでは8月に命名式や1月初旬に収穫祭を行っています。『こんなにデコポンって大きいんだ。木にこんなになっっているのか』と、デコポンの事をほとんど知らないオーナーもいらつしました。制度のおかげで、「おいしかった」など消費者の声が直接聞くことが出来て、デコポンのPRに繋がったと思うし、オーナーとの「つながり」もできました。



富合町のオーナーに収穫の仕方を教える光崎さん

栽培で心掛けていることは何ですか

園地では自然に近い状態で栽培や管理をするため除草剤をほとんど使わず、年1回堆肥を施します。靴に土がめり込むくらい柔らかい土壌を目指しています。適度に水分を含み、また、水はけが良くないと高品質のデコポンは栽培できないと私は感じています。

喜びは何ですか

就農当時には選果場でも仕事をしていて、当時の方が選果場にいらつしています。その方たちに「キレイにできたね」と言われた時は、

栽培や管理方法が良かったのかな
と思い、嬉しくなります。



一つ一つ丁寧に収穫します

腸がキレイで 今日も元気

人の腸内には、およそ100種類以上、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しています。体の健康には、この腸内細菌に占めるビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。善玉菌が増えると、有害物質を体内から排出し、体の免疫力が高まり、病原体から体を守ってくれます。一方、悪玉菌が増えると、便秘や下痢が起こりやすくなり、アンモニアなどの有害物質を生成し、肌荒れや頭痛などの不調、口臭や体臭が強くなります。善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすことで腸内の環境をより良いものにし、健康に気を付けましょう。



〈腸内環境を整えよう〉

①食生活を改善する

腸内の善玉菌の割合を増やすために、ヨーグルト・納豆・漬物・乳酸菌飲料など、乳酸菌を多く含む食品を摂りましょう。乳酸菌は腸内で大腸菌などの悪玉菌の繁殖を抑え、腸内菌のバランスをとる役割も果たしています。そして便通の改善だけではなく、コレステロールの低下や免疫力を高めがんを予防するなど、様々な働きがあると言われています。善玉菌を継続して腸内に補充すると効果的であるため、毎日続けて摂取することが勧められています。また、野菜・果物・豆類に多く含まれている、オリゴ糖や食物繊維は善玉菌の栄養源となり、善玉菌の増殖を促します。



ヨーグルトゼリー



(材料 4人分)

プレーンヨーグルト……………	水……………	大さじ 1/2
…………… 1/2 カップ	牛乳……………	大さじ 2
粉ゼラチン…………… 3g	砂糖……………	大さじ 1

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろして、①を加えて溶かしあら熱をとる。
- ③ ②にヨーグルトを加えて混ぜる。
- ④ 水でぬらした器に③を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。(40～60分)

<エネルギー 31kcal タンパク質 1.6g 脂質 1.0g カルシウム 37mg 塩分 0g >

ヨーグルトは、牛乳や脱脂乳に2～3%の乳酸菌を加え、40℃前後で4～6時間発酵させたもので、さっぱりした風味が特徴です。

牛乳や乳製品に多く含まれるカルシウムは、日本人に不足しがちな栄養素のひとつです。カルシウムは骨や歯の形成に関わるほか、ストレスを解消したり心身を穏やかに保つ作用もあります。

乳酸菌を多く含む食材	味噌、醤油、漬物、納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチ
オリゴ糖を多く含む食材	バナナ、玉ネギ、大豆、じゃがいも、とうもろこし、キャベツ
食物繊維を多く含む食材	ごぼう、海藻、きのこ類

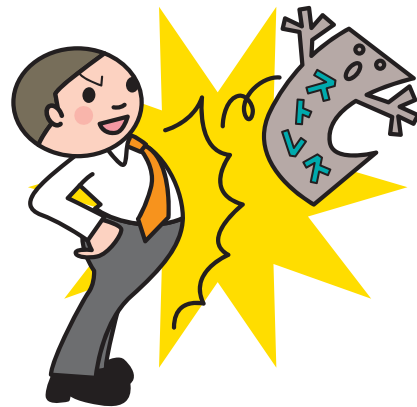
②適度な運動をしよう

運動をすると血流がよくなり、全身に酸素がまわること、腸の細胞にも刺激が伝わり腸の働きもよくなります。適度に体を動かし、腸を元気にしましょう。



③ストレスをためない

ストレスがたまると自律神経が乱れ、胃腸の働きが低下して、便秘や下痢が起こりやすくなります。



④規則正しい生活をしよう

3食きちんと食べ、暴飲暴食をしないようにしましょう。体が冷えると腸の働きも悪くなります。冷たい食べ物、飲み物の摂りすぎに要注意です。また、腸を正常に働かせ免疫力を高めるために、睡眠をしっかりとりましょう。



じゃがいもとベーコンのソテー



(材料 4人分)

じゃがいも……………	160g	バター……………	20g
ベーコン……………	80g	塩……………	少々
ピーマン……………	80g	こしょう……………	少々
オリーブオイル……	小さじ2		

- ① じゃがいもはマッチ棒くらいの細切りにし、水にさらす。ベーコンは1～1.5cmの長さに切る。ピーマンは細切りにする。
 - ② じゃがいもはたっぷりの沸騰水で固めにさっと茹で、水をかけて急冷する。
 - ③ フライパンにオリーブオイルとバターを熱してベーコンを炒める。細切りにしたじゃがいもを加えて炒め、塩・こしょうで味付けする。器に盛る直前にピーマンを加え炒める。
- <エネルギー 171kcal タンパク質 3.4g 脂質 14.1g カルシウム 5.mg 塩分 0.7g >ム 37mg 塩分 0g >

じゃがいもは主成分がでんぷんで、ビタミンCやビタミンB1も豊富です。主食になる野菜として世界中で栽培される主要作物です。ビタミンCはでんぷんに包まれているので、保存時や加熱時に壊れにくいのが特徴です。



▶キレイに箱詰めされたインゲン

トピックス あまくさ

加温インゲン出荷順調

J A あまくさ管内は、西日本でもトップクラスの品質を誇る加温インゲンの出荷が順調に進んでいます。10月から露地、11月から無加温ハウスもの、12月下旬から加温ハウスものが順次出荷され、現在2番果のピークに入っています。2005年からJ Aで統一している出荷規格に沿った厳格な選別と、丁寧な箱詰めが市場や消費者から高い評価を得ており、平年より高単価での取引が続いています。

生産者の意識は品質にはもちろん、出荷に対しても高い。集送センターの検査では、どの箱を開けても隙間なく揃えてあり、さや先端まで揃えて箱詰めされている徹底ぶり。市場関係者は、キレイに並べているので袋詰めしやすいと高評価。また、環境に配慮した天敵農薬を導入し、害虫防除に取り組んでいます。J A指導員は「今年は暖冬傾向と予想されているので、コナジラミ、スリップスの発生が懸念されるので生産者へ対策を呼びかけたい」と話しました。

トピックス あまくさ

第21回J Aあまくさ杯開催

J A あまくさは1月9日、参加者同士の親睦と融和を図るためザ・マスターズ天草コースで「第21回J Aあまくさ杯」を開催しました。当日は57組221名の方々に参加いただきました。

表彰式では協賛頂いた企業・団体からの賞品などが多数並び、当選者は喜びの笑顔が見られました。またJ Aあまくさ管内で栽培され、天草冬野菜の特産物として奨励中の野菜を詰めた「天草旬の野菜セツト」を配りました。

多数の方にご参加頂き、誠にありがとうございました。



▲お礼の挨拶をする川口組合長



▲笑顔で賞品を受け取る参加者

トピックス 大矢野

長〜く楽しんで

大矢野町の川口農園は、同町の特産品のカスミソウの出荷が年末にピークを迎えました。多い時で一日約5000本を出荷しています。熊本県はカスミソウの出荷量・出荷面積が全国一位で、天草のカスミソウも品質は良く市場からの評価も高い。

川口農園スタッフの山下さんは「お花の仕事はきつい時もありますが、お花に癒されて和まされて楽しんで作業しています。私たちが愛情込めて育てたカスミソウを多くの方に見てもらい、長く眺めていただくことがやりがいです」と目を輝かせて話しました。

今後は3月の卒業式や5月の母の日にピークを迎えます。



▲きれいに咲いたカスミソウ

身近なJAをPRへ～広報体制の強化を広報力のレベルアップ図る～

▼撮影に挑戦する担当者

JAあまくさは、職員と組合員の関係性を深めるため、支所日より・広報誌の紙面充実に力を入れています。高齢化や農家人口減少による組合員との接点が希薄しているため、多様化する組合員とJAとの「つながり」を深め、身近な情報の提供、支所ならではの活動を伝える事で、JAのファン作り、職員同士の連携・意識共有に繋がります。

担当者はレベルアップを図るため、記事の書き方・写真の撮り方を研修し、職員同士での模擬取材や農産物を用いて、撮影にも挑戦。また各支所の支所日よりを持ち寄り、良い点や改善点、制作方法などをグループ討議しました。

初めて担当する職員は「広報誌や支所だよりの作成はもちろん、他部門の業務にも役立つような内容で、視野が広がった」と話しました。



トピックス あまくさ

大矢野チーム最優秀賞

天草地区JA金融協議会は12月16日、金融機関を取り巻く環境がますます激化しているなか、窓口セールス強化の一環として窓口担当者の応対力習得と意識向上を図るため、天草地区JA（あまくさ、本渡五和、れいほく）窓口ロールプレイング大会を開催しました。大矢野支所チーム（中田美加さん・小幡八月さん）が最優秀賞を獲得し、熊本県大会へ出場します。

大会は各JA予選会を勝ち上がった5チーム10人が参加し、用意された課題・設例に基づき1チーム7分で競技。顧客背景・家族状況・ライフサイクルなどの情報を収集しニーズに合った提案ができたか、商品をはかりやすく説明できたか、商品情報を正しく説明できたかなどで審査されました。

また、牛深支所チーム（阿多幸夢さん・伊勢崎篤哉さん）も大健闘し、努力賞を獲得しました。



▲お客様役に丁寧に対応する中田さん

トピックス 倉岳

恒例もちつき大会

倉岳小学校は12月16日、毎年恒例の餅つき大会を開催しました。

棚底青壮年部の協力により行われている餅つきですが、今年は5・6年生を中心に1・2年生も手伝い90名の児童で行いました。

倉岳小学校は自分達で田植えから収穫までを行います。収穫したもち米53kgを使い、5年生にとっては初めての臼と杵を使った餅つきで、父兄や先生方の手を借りながら楽しくつくことが出来ました。

参加した5年生は「来年は今の6年生に負けないようにもっと上手につけるようになります！」と来年に向けて張り切っていました。

▶みんなでペタンペタン♪



▶教えてもらいながら餅を丸めました



花卉



あわ栽培について



花 卉

中原 英幸

下島営農指導センター
080-1729-1629

J Aあまくさ管内で、夏場の品目として出荷されています。

見た目は猫じゃらしが巨大化したような感じで、緑色の清涼感のある品目です。

市場へは夏場の商材として取引しています。

栽培的にはさほど難しくありません。

直売所ではなく市場向けの出荷としての品目です。

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
5月出荷												
6月出荷												
7月出荷												
8月出荷												
9月出荷												

<品種>

種苗会社：福花園 1d1詰・

1袋/約24,000粒

①極早生大房あわ（早出しから遅出しまで可能）（約2a分程度）

②紅くじゃく（穂が赤く染まる）

③ハツ房あわ（花穂の先端が分かれる珍しい品種）

※J Aあまくさでは、①の品種が100%出荷で他品種は栽培も出荷ありません。

<適地性>

日当たり、風通しが良く、排水良好な圃場が適します。

<元肥>

堆肥を1a当り土作りに200kg投入します。基肥は窒素、リン酸、加里を各成分で1a当り約0.8～1.4kg程度施用します。

<定植及び管理>

畝幅75～80cmに株間15cm、条間15cmの4条で直播します。播種量は1ヶ所に5粒播きとし、播種後、軽く覆土します。覆土後は十分灌水します。

フラワーネットは1段とし、15cmの5つ目とします。フラワーネットの目に播種するかたちとなります。

中央の目は灌水チューブを設置します。

発芽まで4～7日かかりますので、発芽するまで土壌が乾かないよう管理します。

発芽後は土壌が乾いたら灌水します。

ある程度、芽が大きくなったら3本仕立てになるよう間引きします。

密植しすぎると茎が細くなり、ボリューム不足の原因となるので注意します。

<病虫害>

病気についてはさほどありませんが、夏場の栽培ですので害虫の防除は定期的な早めに行います。

<栽培注意点>

密植栽培はボリューム不足となりますので密植栽培は避けてください。

灌水不足は草丈が短くなるので十分灌水ください。

<規格>

	階級	草丈	1ヶ所当り重量(kg)	結束	箱詰本数	花	茎	草姿	病虫害
等級	2L	90cm	4kg以上	10本	100本	切り前適正なもの	曲がりがないもの	バランス良いもの	認めないもの
	L	80cm	3kg以上	10本	100本			好でボリュームあるもの	
	M	70cm	2kg以上	10本	100本				
	S	60cm	1kg以上	10本	100本				
収穫	切り前は、穂の長さが7cm程度。								
調整	下葉は除去は全体の1/3の葉を取り除く。葉の長さは、10cm程度に切りそろえる。穂部分の葉は、穂が半分以上見えるように切り揃える。								
選別	出荷規格に従って良心的な選別に努める。規格とおりでない場合、等級格下げとする。								
結束	よく揃ったものを10本選び、穂の先端部分をそろえる。								
水揚げ	しおれないように水揚げを行う。								

※わからない点がありましたら、上下営農センター花卉担当までご連絡ください。

野菜



シシトウ・甘長とうがらし栽培



野 菜

山下 伸一

下島営農指導センター
080-1729-1630

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

シシトウ	10a 当り /kg	甘長とうがらし	10a 当り /kg
必要成分量	N P K	必要成分量	N P K
元肥	30 25 30	元肥	15 20 15
追肥	10 10 10	追肥	15 15 15
合計	40 35 40	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。

水 稲



平成 28 年産早期水稲について



水 稲
吉田 義文
指導販売部
0969-22-1105

いよいよ平成 28 年産の早期水稲も始まります。異常気象を受けにくい稲を作るには、まず健康な稲を作ること、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、そして土作りです。

また、昔から「苗半作」と言われています。早期水稲の場合、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の投入と、作土を 15cm 以上確保するよう心掛けて下さい。

育苗施設の点検・準備

約 1 ヶ月間の育苗期間となります。春一番等、突風被害が毎年見受けられますのでハウス資材の点検と修繕は早いうちに行いましょう。

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 リットルに塩 2 kg）

病害虫防除のために種子消毒と育苗箱の洗浄を行いま

しょう。種子消毒に使用した消毒液は河川や用水路に流さないようにしてください。

早期水稲の育苗日数は 25 日程度ですので、田植え日から逆算して播種日を決めましょう。2 葉苗～2.5 葉苗の場合の播種量は乾粃で 150 g（催芽粃では 180g）が規準となります。

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下さい。

また、水の入替えと、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。

水田の準備（※元肥の施肥量の変更について）

近年、主食用米の購買者より他の産地と比較して全体的に痩せ米が多いとの指摘があります。その為、本年より元肥の施肥量を 40kg から 50kg へ変更し、穂肥を 20kg から 15kg へ削減致しました。効果としては、初期育成の促進及び地力の向上を促しますので、実施の程宜しくお願い致します。

営 情

作物・営農・技
情報をお届け

果 樹



2月柑橘園管理



果 樹
木蜜 栄次
上島営農指導センター
080-1759-0088

1. 樹勢回復対策

収穫が終了した品種では H 28 年産の生産に備え、チッ素主体の葉面散布を短期間で行い樹勢回復に努めましょう。

薬 剤 名	希釈倍数	備 考
尿素・アミノジューシー N 14	500 倍	収穫後 3 回以上集
神協スピリッツ	500 倍	中散布を行う

2. 土壌改良・施肥設計計画（土壌分析の実施）

昔に比べみかんの品質が悪い・収量が落ちた等の症状は出ていないでしょうか？

良い作物作りはまず健全な土づくりが第一歩です！ JA では土壌分析を行い園地の状況に沿った施肥設計を行っています。土壌分析を積極的に活用し、高品質果実生産を行いましょう！！



土壌分析時の土の取り方

平坦な園地では●で示した 5 か所から土を採ります。また、段々畑の場合は、各段の真ん中付近の土を採ります。その際表層から 5 cm 下の土を取り除き、その下の土を 15cm 程度垂直にとります。その後陰干しを行い良く乾燥させます。（石などはこの時に除いて下さい）

乾燥が終わりましたら 500 g 以上土を袋に入れ、JA に持ち込み下さい。※分析料として、1 サンプル当たり 3,000 円必要です。

○土づくり

春先の表層根の発生をよりスムーズにするため、堆肥などを投入し、健全な土作りを行いましょう。

時 期	資材名	10a 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 (120 ℓ / 11kg)
	土の恵み	12 袋以上	ペレットタイプ

○施 肥

時 期	資材名	対象品種	10a 当たり	備 考
	炭酸苦土石灰	全品種	10 袋	
2 月上旬	新有機中晩柑一発	清見・河内晩柑・甘夏パール柑・デコポン	10 袋	超省力化タイプ (年 1 回施肥)

3. 剪定について

平成 28 年産につきましては県内全域、成りこみが多い年でした。柑橘ではその年に多く果実が成りすぎると翌年は着花量が減少し、結果的に収量が落ちる傾向にあります。成りが多かった園では、剪定は間引き主体のせん定で軽めに行うようにして下さい。

また園地内が密植で縮間伐が必要な園では、まず縮間伐を行いましょう。

デコポンでは、花が少ないと思われる園地については、花を確認した後剪定を行いましょう。

この指 と～まれ！



今月は

グループ名：姫戸会

地区：姫戸町

代表者名：浅畑 千代枝

メンバー数：10人

活動場所：姫戸老人福祉センター

活動日：毎月第一・三土曜日

内容：日本舞踊

モットー：踊りを通じて輪を広げよう

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。

一活動のきっかけを教えてください

地区の文化祭のステージ発表で集まったのをきっかけに結成しました。

一楽しい事やうれしい事を教えてください

裁縫が得意なメンバーが作った小物などを使って踊ったり、歌ったりすることです。

一今後の目標を教えてください

この活動を通じ、一人でも多く方に女性部へ加入して頂いて、みんなで楽しく踊りたいです。

一PRをどうぞ

月2回活動していますので、興味の有る方はぜひ見に来てください！



3月号の見どころを紹介



定価 617 円（税込）

いますぐ備えよう 防災のアイデア30

近年災害に見舞われることの多い日本。災害への備えは、以前より重要になってきています。本特集では、災害を経験者の声を交えながら、家庭でできる基本的な防災対策や簡単にできる手づくり防災グッズを紹介するとともに、地域ぐるみで防災対策にとりくむ事例を紹介しします。

発酵食で、“腸”元氣生活

発酵食品に含まれる善玉菌が生きたまま腸に届くことで、免疫力はアップします。そこで、発酵生活研究家の栗生隆子さんに、うまみ抜群の「ゆる粕」や乳酸菌たっぷり「水キムチ」、混ぜるだけの「タマネギ酵母」など、自宅で作れる発酵レシピを教わります。便秘解消に美肌、アンチエイジングなどうれしい効果がいっぱいです。

輸出で農業者の所得は上がるのか ～課題と展望～

国やJAグループあげて取り組みを進めている農畜産物の輸出拡大。その一方で、農畜産物・食品輸出の多くを加工食品が占めており、輸出体制の整備や販売先の確保など多くの課題が存在します。現状と課題を整理し、どの産品に可能性があり、農業者の所得増大へとつなげるにはどんな対策が必要なのか、考察します。

定価 590 円（税込）



「第39回ちゃぐりん感想文」入賞者・最優秀賞作品発表

第39回目となった「ちゃぐりん感想文」の入賞者と審査員の先生からの講評、最優秀賞の5作品をイラストをつけて紹介します。

定価 470 円（税込）

お申し込みは最寄りの支所まで！

うまかもん エビとマッシュルームのアヒージョ



料理研究家●波多野充子

材料（2人分）

エビ	8尾
マッシュルーム	6個
ニンニク	1片
唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ4程度
塩	適量
イタリアンパセリ	2本

point

スペインのバルでおなじみのアヒージョ。ニンニクの香りが漂うオリーブ油で食材を煮る料理です。油の量は、食材が満ちる程度が目安ですので、鍋の大きさにより加減してください。残ったオリーブ油はバケットなどに付けてどうぞ。

つくりかた

- (1) エビは殻と尻ばを取り、背わたはようじなどで取る。
- (2) マッシュルームは食べやすい大きさに切る。ニンニクは芯を取りざく切り、唐辛子は種を取り輪切りにする。
- (3) 小さな鍋にオリーブ油・ニンニク・唐辛子を入れ、弱火でじっくりと香りを出し、塩を加える。
- (4) (3) にエビとマッシュルームを加え、鍋を揺すりながら全体に油を絡ませる。
- (5) エビに火が通ったら器に盛り、イタリアンパセリを添えて熱々をいただく。

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！目立つ所に貼るなどして、ご活用下さい。

【下島農機センター】0969（78）4980

担当地区	氏名	携帯電話
センター長	福田 泰久	080-2724-7740
新和	大田 耕志	090-7449-6644
河浦	平田 博安	080-1725-4453
牛深	北野 伸二	080-1545-7529
天草	福田 泰久	080-2724-7740
佐伊津SS・車輛	早崎 崇	080-1753-1285

【上島農機センター】0969（53）1139

担当地区	氏名	携帯電話
センター長	大石 進也	080-2724-0320
有明	川田 颯一郎	080-2722-1162
松島・姫戸	大石 進也	080-2724-0320
倉岳・龍ヶ岳・御所浦	福田 久典	080-2723-6986
栖本	百田 昇	080-2721-4125
工場	富澤 俊一	080-1545-2921
工場	岡部 隆二	080-2774-0182

【大矢野農機センター】0964（56）4773

下島	佐伊津	佐伊津 SS	0969 (23) 6894	天草	A マート大江	0969 (42) 5529
	河浦	支所	0969 (76) 1212	牛深	車輛センター	0969 (73) 2560
	新和	配送	0969 (46) 2084			
上島	倉岳	配送	0969 (64) 3100	龍ヶ岳	支所	0969 (62) 1141
	御所浦	支所	0969 (67) 3647			
	栖本	支所	0969 (66) 3121			
	有明	支所	0969 (53) 1122			
	松島	支所	0969 (56) 1122	姫戸	支所	0969 (58) 2155



収入保険制度って何？

収入保険制度は農業経営全体を対象としたセーフティネットで、品目の枠にとらわれず、農業経営体の収入全体を見て総合的に対応できる任意加入の保険制度となっており、平成30年秋からの加入申請が予定されています。

この制度では、自然災害による収量減少に加え、価格低下など農業者の経営努力では避けられない収入減少が補償対象となります。

1 対象者等

- 青色申告を行い、経営管理を適切に行っている農業者（個人・法人）が対象です。制度は農業者ごとの収入減少を補填するものであり、制度の適正な運営のためには個々の農業者の収入を正確に把握する必要があります。
- 青色申告を5年間継続している農業者が基本ですが、青色申告（簡易な方式含む）の実績が、制度の加入申請時に1年分あれば加入できます（補償限度額は申告実績が5年になるまで徐々に引き上げられます）。
※なお、青色申告のうち現金主義は収入保険制度の対象となりません。

2 補償内容

- 当年の収入が基準収入の9割（5年以上の青色申告実績がある場合）を下回った場合に、下回った額の9割（支払率）を補填します。

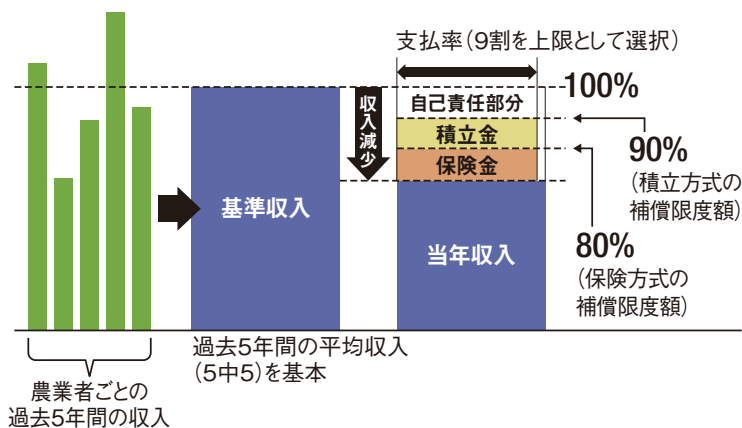
※基準収入は、農業者ごとの過去5年間の農産物の販売収入の平均（5中5）を基本とし、規模拡大など当年の営農計画等も考慮して設定します。

※補償限度額及び支払率は複数の割合から選択できます。

※「掛け捨ての保険方式」に「掛け捨てとらない積立方式」も組み合わせるかどうかは選択できます。

※補填金の支払いにあたっては、積立金から先に充当されます。

収入保険制度の補填方式



（注）5年以上の青色申告実績がある者が、補償限度9割（保険方式＋積立方式）を選択した場合

3 対象収入

- 自ら生産した農産物の販売収入全体が対象です。所得ではありません。
- 加工品は販売収入に含めませんが、精米、荒茶、梅干し、畳表など税法上農業所得として扱われているものは含めます。
- 補助金は含みません。ただし、実態上、販売収入と一体的に取り扱われている畑作物の直接支払交付金等の数量払いは含めます。

所得税法上農業所得として扱われているものの例

- 精米、もち
- 荒茶、仕上げ茶（乾燥・選別まで）
- 梅干し（白干し）
- 畳表
- 干し柿
- 乾しいたけ
- 牛乳（加熱殺菌したもの）など



（注）農林水産省資料より抜粋

4 保険料・積立金

- **農業者は、保険料・積立金を支払って加入します。(任意加入)**
- **保険料・積立金は全経営体共通で設定します。保険料は危険段階別に設定します(保険金の受領に応じて保険料率が増減します)。保険料は50%、積立金は75%を国庫で補助します。**

※保険料は掛け捨てになります。保険料率は今後変更があり得ますが、現時点の試算では1%(50%の国庫補助後)です。

※積立金は自分のお金であり、補填に使われない限り、翌年に持ち越されます。75%の国庫補助があります。

基準収入が1,000万円の農業者が、補償限度9割(保険方式十積立方式)、支払率9割を選択した場合の試算

農業者が用意すべきお金

(参考)保険料・積立金の計算方法	
保険料は、7.2万円 積立金は、22.5万円 合計 29.7万円	●保険料 ＝基準収入×補償限度(0.8を上限に選択)×支払率(0.9を上限に選択)×保険料率(1%) ●積立金 ＝基準収入×積立幅(1割)×支払率(同上)×1/4(25%)

補填金額

収入減少の程度 (当年収入)	補填金の合計	保険金	積立金	補填金を含めた 当年収入(対基準収入)
30%(700万円)	180万円	90万円	90万円	880万円(88%)
50%(500万円)	360万円	270万円	90万円	860万円(86%)
100%(0万円)	810万円	720万円	90万円	810万円(81%)

(注) 農林水産省による試算

5 類似制度との関係

- **下記のいずれかの制度に加入する農業者は、収入保険制度には加入できません。**
※固定資産の損失を補填するもの(家畜共済(搾乳牛、繁殖雌牛等)、園芸施設共済、果樹共済(樹体共済))及び診療費を補填するもの(家畜共済(病傷共済))を除く
- **下記の畜産品目は収入保険制度に加入できません。複合経営の場合、畜産品目以外の品目は収入保険制度に加入できます。**

- 農業共済※
- 収入減少影響緩和対策(ナラシ対策)
- 野菜価格安定制度
- 加工原料乳生産者経営安定対策

- 肉用牛肥育経営安定特別対策事業(牛マルキン)
- 養豚経営安定対策事業(豚マルキン)
- 肉用子牛生産者補給金制度、肉用牛繁殖経営支援事業
- 鶏卵生産者経営安定対策

6 加入・支払等のスケジュール (平成30年秋 加入申請開始を想定)

平成29年	平成30年		平成31年	平成32年	
青色申告の実施 (以降毎年継続)	10～11月	12月末	1～12月 (税の収入の算定期間)	3月	3～6月
3月15日までに最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出	加入申請※	保険料等の納付	収入算定期間	確定申告	保険金等の請求・支払い

平成30年秋に加入申請するには、29年分の青色申告を行っていることが必要です。29年分の青色申告を行うには29年3月15日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。

収入保険制度に関するご質問・ご相談については、お近くの農業共済組合にお問い合わせ下さい。



理事会だより

平成 28 年 12 月 26 日午後 2 時より、JA 天草会館で平成 28 年 12 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 20 / 24 名、監事 6 / 6 名が出席。【議事の前に、JA 全国監査機構監査期中改善指示書、平成 28 年度仮決算監事監査報告及び 11 月末事業実績報告と専門委員会報告が行われました。】

- 第 1 号議案 就業規則の改正について
- 第 2 号議案 臨時職員就業規則の改正について
- 第 3 号議案 パートタイマー就業規則の改正について
- 第 4 号議案 育児休業規程の改正について
- 第 5 号議案 介護休業規程の改正について

以上については関連であり、すべて「育児・介護休業法」の改正に伴う改正であることから原案通り承認されました。

- 第 6 号議案 教育ローン（極度型 C）の取扱開始に伴う金利設定について

若年層を対象とした新商品であり他行と競争できる金利商品として、原案通り承認されました。

- 第 7 号議案 牛深斎場隣接土地・建物競売入札結果落札による固定資産取得について

あまくさ農協が落札し固定資産取得をすることで承認されました。

報告事項

- ・内部監査報告書について
- ・年末年始の対応について
- ・JA あまくさ役員研修について
- ・市況速報

主要事業実績報告（平成 28 年 12 月末実績） 単位：万円

	12 月末計画	12 月末実績	計画対比
販売品販売高	24 億 9745	25 億 4130	101.8%
貯金	846 億 1700	918 億 4800	108.5%
貸出金	220 億 7100	205 億 0900	92.9%
購買品供給高	51 億 9545	50 億 8986	98.0%

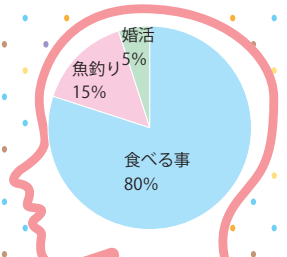
単位：ポイント

	年度末計画	12 月末実績	進捗率
共済推進総合目標	11,140,000	9,569,388	85.9%

我が支所のアイドル

- Q. 仕事の内容を教えてください
- A. 倉岳配送センターで配送係として業務に励んでいます。肥料・農薬どこでも配達いたします。
- Q. 好きな食べ物は何ですか
- A. 味噌汁替わりのラーメンです♡
- Q. 趣味は何ですか
- A. 魚釣りです

村田さんの最近の脳内グラフ



村田さんはこんな人！（同僚 M・S より）

誰にでも明るくて慣れない町で熱心に仕事をしている好青年です。大変ですけど頑張ってます！



倉岳営業配送センター
購買係兼配送係
村田 秀 (27)

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。

21 20 18 17 16 15 13 11 10 9 7 4 1

タテのカギ

1 うそから出た
1 歳違いの兄弟姉妹のこと
顔の整った人が好みな
矢をつがえます
暖炉にくべる物
煮物をじっくり煮込むときの火加減
会社の運転——を調達した
ワカサギ釣りの際に穴を開けること
も
酔っぱらいが巻きます
長寿を象徴する鳥
駅の——で新聞を買った
ニコリと笑ってニコリとへこむ
役者が観客に見せるもの

Q 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★



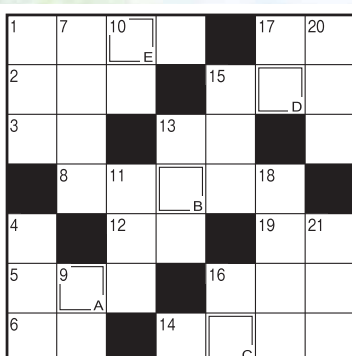
※正解者の中から抽選で 3 人の方に「トバッグ」をプレゼントします。どしどしご応募ください。当選者は広報誌 4 月号で発表します。

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。

8 6 3 0 0 3 2
JA あまくさ
総務企画部
天草市太田町 1-12

◆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きます。投稿者名はイニシャルで掲載いたします。



ヨコのカギ

- 1 「福は内」と言いつつ行きます
- 2 こつこつと——よく作業を続けた
- 3 早起きは三文の——
- 5 攻撃の反対語
- 6 分別して回収に出します
- 8 人間の犬歯の別名
- 12 進化——。感情——
- 13 海水から作れる調味料
- 14 よそ行きではない服装
- 15 ワインボトルの栓によく使われる素材
- 16 文末に付ける「。」のこと
- 17 仙人はこれを手にした姿で描かれることが多い
- 19 生涯で一番高い買い物だとよくいわれます

クイズ当選者

12 月号のクイズの答えは、「ススハラ」でした。83 通のご応募をいただきました。抽選の結果、次の方に「サンクゼール・ドレッシングオイル詰め」をお贈りいたします。（月末までに配送予定です）

龍ヶ岳町 打越山 美佳さん
栖本町 山平 正美さん
天草町 尾口 憲さん



(河浦町 Hさん)

私の実家は栖本なので「松つちゃんず」や、他の知っている人の記事を目にして嬉しかったです。

(倉岳町 Kさん)

天草人の宮内さんが86才で現役で柑橘を栽培しているのがスゴイですね。足が痛い・腰が痛いなんて言っている自分が恥ずかしいです。反省!!

(久玉町 Yさん)

「安」を今年の漢字として選びました。熊

本地震・シリア紛争・北朝鮮の核の脅威など不安に溢れた一年でした。来年は色々な面で平安でありたいです。

(大矢野町 Mさん)

主婦なので、カジュアルおもてなしレシビが良かったです。簡単に仕事をしながらなのでとても助かります。

(有明町 Fさん)

年末の清掃整理術コーナーが役に立ちました。また我が支所アイドルコーナーが好きで、顔を見たことのある支所の方がすごく身近に感じられて楽しいです!!これから

も楽しみにしています。

風景写真や絵はがきなどをお送り下さい。

JAあまくさは、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。

肺炎について

1. 肺炎ってどんな病気?

肺炎は、風邪と勘違いしやすい病気です。風邪は、鼻や喉の粘膜が炎症を起こし、鼻水や咳が出たりします。一方肺炎は、肺そのものが炎症を起こす病気です。風邪は、ウイルスが原因で発症するのに対し、肺炎は、風邪のウイルスをはじめ、細菌、誤嚥などの様々な原因で発症し、風邪よりも症状が重くなります。

2. 肺炎の症状

肺炎の初期症状は、風邪と見分けがつかない場合があります。

以下の症状があって、徐々に強く出てくるようであれば肺炎の疑いがあります。

- ① 高熱 (38 度以上) が 4 日以上続く。
- ② 咳が激しかったり、たんが膿状になって止まらない。
- ③ たんが透明ではなく、黄色や緑色になっ

てきた。

- ④ すぐ息が切れる。息苦しくて眠れない。
- ⑤ 呼吸や脈拍が増加する。
- ⑥ 咳き込むと胸に痛みを感じる。

3. 検査・治療

肺炎の検査には、胸部 X 線検査、血液検査 (炎症反応)、その他脈拍や呼吸数を観察するなどがあります。

肺炎の治療法としては、その原因となるものによって異なります。症状が軽い場合は、自宅で安静にして、薬と保温で 1 週間前後で治ります。薬は、抗生剤、解熱剤、咳止めなどが使われます。症状が重い場合は、2~3 週間の入院治療が必要になり、抗生剤の点滴や酸素吸入も行われます。

4. 肺炎の予防

自分でできる簡単な予防策として、手洗い、うがいや歯磨きがあります。風邪

やインフルエンザから肺炎を発症する場合もありますので、風邪にかからないよう体調管理をしっかりとし、インフルエンザに対しては年に一度の予防接種を受けましょう。

その他、細菌に対する肺炎予防としてのワクチン接種があり、自治体によっては助成措置もありますので活用しましょう。

5. おわりに

現在、肺炎は日本人の死因の中で、がん・心疾患に続いて第 3 位を占めており、肺炎で亡くなる方は、年間約 12 万人もいます。その内の約 95% は 65 歳以上の高齢者です。

「風邪だと思っていたら、肺炎になっていた。」ということがないように、咳や高熱が長く続いたら肺炎を疑い、すぐに医療機関を受診しましょう。

厚生連だより

今月のあなたの運勢 2月

モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19

【全体運】好奇心を刺激されやすいので、興味を引かれることがあったら、チャレンジしてみよう。趣味の集まりもラッキー
【健康運】ストレス発散には適度な気晴らしが大事
【幸運の食べ物】野沢菜

♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20

【全体運】ささいなことで落ち込みやすいよう。できる人と比較したりせず、自分らしさを大切に。露天風呂でリラクセス
【健康運】生活リズムの乱れが体調に出やすい時期
【幸運の食べ物】納豆

♊ 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】アクティブになり、未体験ジャンルにも前向きになれそう。考えるより、試すのが正解。ウインタースポーツ◎
【健康運】適度に体を動かすことで、体力増進に
【幸運の食べ物】牡蠣(かき)

♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22

【全体運】ネガティブな発想をしやすい月です。暗い顔をしていると、ますます運氣ダウンを招くので、注意。喜劇鑑賞が吉
【健康運】運動前には準備体操を。無理はしないで
【幸運の食べ物】ワラビ

♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】ちょっとした失敗につまづき、勢いを維持できないかも。いつまでもクヨクヨせず、さっと気持ちを切り替えて
【健康運】スポーツに励むとリフレッシュ効果満点
【幸運の食べ物】シラウオ

♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】気分が安定しにくい期間。他人のうわさに興味を持つのはやめましょう。お気に入りの本を読むと心が安らぎそう
【健康運】運動不足になりがち。小まめに動くこと
【幸運の食べ物】小松菜

♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23

【全体運】楽しいことに縁があります。飲み会やレジャー、旅行などに誘われたら、ぜひ参加してみてください。創作活動にもつき
【健康運】スキンケアに集中を。健康面に好影響大
【幸運の食べ物】シジミ

♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】短気になりがち。すぐカットしやすいので、一呼吸置いてから発言を。リラックスには、一人の時間が必須
【健康運】オーバーワークは厳禁。休息が体調の鍵
【幸運の食べ物】フキのとう

♐ 射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】コミュニケーション運が活発化。苦手意識を感じていた人とも、楽しく会話が弾みそう。開運には書籍整理を
【健康運】快適。シェイプアップが成功しやすい月
【幸運の食べ物】レンコン

♑ 山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】人を当てにせず「自分のことは自分で」という姿勢が運氣上昇の呼び水に。精神面の充実を図るのも大賛成
【健康運】不注意でのけがにご用心。冷静に行動を
【幸運の食べ物】デコボン(不知火)

♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】自己アピールの好機。念願のプランを実行したり、新しいことを始めましょう。新装開店のお店にも注目
【健康運】良い健康法が見つかりそう。ぜひ試して
【幸運の食べ物】ユリ根

♓ 魚座 2/19 ~ 3/20

【全体運】サービス精神を発揮することで、チャンスが舞い込みます。縁の下で力持った役割でも笑顔でこなすとグッド
【健康運】暴飲暴食気味。栄養バランスにも配慮を
【幸運の食べ物】ズワイガニ



るっくるっくちゃいんど



心誠くん 1歳

熊本市（栖本町在住）の緒方高さんのひ孫さん
緒方 雄一さん・なみさん
★もうすぐお兄ちゃんになります!!



桃奈ちゃん 10ヶ月

佐伊津町
金子 拓矢さん・あゆみさん
★お姉ちゃんとお兄ちゃんみたいに元気で優しい子に育ってね!!



優くん 4ヶ月

横浜市（有明町在住）の濱正冬さん・文江さんのお孫さん
城所 修二さん・亜矢子さん
★天草のじいじ、ばあば、雄ちゃん又、いっぱい抱っこしてネ☆優の笑顔でみんなが、幸せになるよ◎笑顔が一番◎



真衣ちゃん 1歳

宇土市
猿渡 佑太さん・美由紀さん
★じいじ、ばあばいつもいっぱい遊んでくれてありがとう。これからいっぱい遊んでね。



青龍くん 2歳

純麗ちゃん 6歳

彩夏ちゃん 5歳

大矢野町
松山 健太さん・智子さん
★ねえね達には生まれてニコニコのセイ君のこれからも仲良くいっぱい遊んでね!!



陽詩くん 6歳

陽葵ちゃん 4歳

大矢野町
上原 博之さん・智子さん
★ケンカもするけど仲良しのひなたとひまり♡これからも元気いっぱいすくすく成長してね!



陽向ちゃん 5ヶ月

新和町
宮崎 健太さん・瞳さん
★すくすく元気に育ってね!(^_^)



（お詫言と訂正）
1月1日発行の広報誌「あまくさ」1月号の記事「あまくさへちやうる」において、誤りがございました。
新和町の宮崎陽向ちゃん（10ヶ月）は、正しくは「4ヶ月」です。
「宮崎 健太さん」は、正しくは「宮崎 健太さん」です。
ここに訂正を掲載申し上げます。
総務企画部

いいね!してね~

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
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	

facebook はじめました。



JA あまくさはfacebookページを開発しています。イベントや管内農畜産物などの情報を発信していきます。よろしくお願ひします!

Ja あまくさ facebook 検索

るっくるっくちゃいんど&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。
2017年あまくさを飾るのは、あなた達です!!!

募集

発行 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
ホームページ http://www.jaamakusa.or.jp/
発行日/平成29年2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

編集後記~編集係の ホツ とひとこと~

新年を迎え、今年はどんな年になるのか?とと思っていましたが、消防出初式の前日練習で左足を肉離れ...次の日には嘔吐下痢...。出初式では放水競技に参加する予定でしたが、急ぎょ交代してもらいました。それでも快く引き受けていただき、感謝の気持ちと申し訳なさと、チームワークの大切さや大事さを痛感しました。

さて、2月には熊本城マラソン2017が開催されます。練習はまともにできていませんが、ケガ無く走り切りたいと思います(^-^)
ケガと病気から始まった今年はどんな年になるのか?自分のすべきことについてすぐ行動を起こし、新しいことを取り入れステップアップできるチャンスを広げる年にしていきたいと思います(^-^)(JT)

