

# あまくさ

4

April 2017  
Vol.291

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

「アグリキッズ  
女性大学卒業式」

P4 ~ 5

今月の表紙 あまくさ晩柑



この地に生きる

# 天竺人

## 太陽の光や自然の力を活用した栽培を目指して

(取材日：平成29年3月7日)



西川 時春さん(50)

— 深海町 —

◎あまくさ晩柑50% デコポン70% ポンカン50%他

―就農されたきっかけを教えてください―

親が林業と農業で生計を立てていて、物心ついた頃から収穫などの手伝いをしていました。そのため後を継ごうと思いい就農しました。

―あまくさ晩柑の導入のきっかけは何ですか―

就農当時から温州みかんなどを栽培していましたが、温州みかんの価格低迷と温暖化の影響で、気候に適したあまくさ晩柑を約8年前に導入しました。樹が成長して昨年からは本格的に出荷できるようになりました。2年目にしては落果も少なく数量も品質も上々かなと思います。

―大変なことは何ですか―

Pプラスで出荷できるように剪定や消毒をマメに行い、高品質な果実を栽培することが大変だけ大事だと思います。

太陽の光をたっぷり浴びて収穫されるあまくさ晩柑



目次

天草人…………… P 2～3  
**特集「アグリキッズ・女性大学卒業式」**  
 …………… P 4～5  
 トピックス…………… P 6～7  
 営農情報…………… P 8～9  
 目的別グループ紹介・人事異動・退職のご挨拶  
 …………… P 10～13  
 理事会だより・我が支所の愛撮る…………… P 14～15



大事にあまくさ晩柑を収穫する西川さん

旬の香り  
 今月はコレ! 「あまくさ晩柑」



**爽やかな酸味と上品な甘さ**  
 あまくさ晩柑は3～6月いっぱいまで出荷される最も晩成な柑橘。晩柑の晩は「晩成」（農産物が遅れて成長するという意味）から由来しています。収穫時期によって味が変化し、3月末までに収穫した果実は果汁が多く、4月以降に収穫した果実は爽やかな風味が特徴。コラーゲン合成を助け血管を強くするビタミンCと、血圧を正常に保つカリウムを豊富に含んでいます。糖の吸収を抑えるペクチン等も含み、カロリーや脂肪が低いので二日酔いなどにも効果的です。

今月のあまくさっ子



牛深町  
 一 慶一（けいいち）くん（4才）  
 悠斗（はると）くん（2才）  
 おばあちゃんが畑で野菜を作っていて、いつも兄弟でお手伝い？をしています（^-^）

— プラスという袋は、中身の青果物に依じた酸素透過量を、フィルム中にミクロの穴があって大きさと数でコントロールすることで長期間果実の鮮度を保つことができますようになっています。

— **なぜ天草地方で栽培が盛んなんですか**  
 最低気温が県内の内陸部に比べて高く、海に囲まれているため潮風が当たり、平野が少なくだんだん畑で日当たりなどの条件が良いため栽培が盛んだと思います。

— **心掛けていることは何ですか**  
 夏場の灌水です。夏場の乾燥が果実の落果に繋がるので、雨の降らない時は灌水を心掛けています。それと柑橘類全般で言えることですが、日当たりと土壌が味を決めると言えます。太陽の光を満遍なく当てるようにするのが基本と思います。そのため剪定を徹底しています。

— **剪定のコツはありますか**  
 不要な枝の間引き剪定が来年度の生育に繋がります。生育や樹形を乱す枝を切ることによって、樹の内部まで日光が当たり、状態がよくなって花芽がつきやすくなります。又、作業性も向上されます。

— **PRをお願いします**  
 あまくさ晩柑は、潮風と太陽をいっぱい浴びて育ち、冬を越して3月の一番味がのった時期から収穫するため、とても美味しいと好評を頂いているようです。苦みのない和製グレープフルーツと呼ばれ、女性ファンが多いのも特徴です。みずみずしい味をぜひご賞味下さい。



ジューシーな果汁です

# アグリキッズスクール卒業式

# 35人が食と農を体験



笑顔の卒業式

J Aあまくさアグリキッズスクールは第10期の卒業式を開きました。式では卒業証書・卒業アルバムの授与や皆勤賞の表彰、1年間の活動をDVDで振り返りました。川口義英組合長は「震災を忘れないために、手を繋いで「心ひとつ」の田植えアートを完成させました。人を助けられる優しい人になってほしい。そして少しでも農業に携わり多くの食べ物の事を知ってもらい、食べ物大切さを分かってもらいたい」と挨拶しました。

体験発表では、3班班長の金子朋矢（1年生）くんは、「一番楽しかったのは芋掘りでした。土を掘るのは難しかったけど、大きな芋が掘れた時は嬉しかったです。色々な体験をさせてくれてありがとうございました」と発表しました。

第10期には35人が参加し、稲刈りや芋掘り、地産地消体感のため料理教室などで一年間「食と農」について学びました。



女性部との料理教室  
(1月21日)



田植え (6月18日)



皆勤賞を受け取ったスクール生



体験発表した金子朋矢くん



サマーキャンプ (8月27・28日)



芋の苗植え (5月28日)



熊本地震を忘れないために「心ひとつ」  
(10月8日)



芋掘り (11月12日)

JAあまくさ女性大学

卒業式



# 天草の食と農を見直す機会に 女性大学卒業式

JAあまくさ女性大学は、第6回目の講義と卒業式を開きました。講義は天草市健康増進課の石松由紀子さんが「食と健康について」と題して講義しました。

人間の体を良い状態に保つために考えられた基準の食品とその量を研修し、一日の摂取量を考えて食事のメニューを考える事が大事と説明。

卒業式で、川口義英組合長は「地域でリーダーとなり講義で学んだことを生かしてほしい。そしていきいきとより輝く女性になってほしい」と祝福しました。参加者は「食や生活について見直す機会が増え、生活が豊かになった気がする。天草の農業や野菜に関心と興味を持つきっかけとなりました。来年もぜひ参加したい」と一年を振り返りました。

謝恩会で「天草の味を楽しもう」と各支部の生活指導員が郷土料理を持ち寄り、思い出を振り返りながら、天草の味を楽しみました。



「食と健康について」学習しました



郷土料理を楽しむ学生



皆勤賞を受章

家庭菜園について(9月14日)



花の寄せ植え(11月16日)



茶碗作り(7月13日)



漬物について学習(6月23日)

視察研修(10月15~16日)





## トピックス 大矢野 タイムリーな情報を発信！

Aコープ大矢野店はスマートフォンアプリのLINEを利用して、動画を使った電子クーポン券の発行やお買い得情報の発信を始めました。店員は季節の料理や風邪対策の食材を動画でも紹介しています。

LINEを利用している子育て世代の女性を中心に、生鮮品などの店舗情報を配信し、集客に繋がります。

LINEを登録している方は「気軽に情報を見る事ができて、買い物の際に利用しています。クーポン券などもあり、得した気分になります」と好評を得ています。

窪田達也店長は「既存の顧客も大事にしつつ、新たな顧客へのアプローチを従業員同士でアイデアを出し、顧客満足の向上と喜ばれる店舗作りを目指します」と話しました。



配信されたお得情報を確認する利用者

## トピックス あまくさ イチゴ中間検討会

J Aあまくさ園芸部会イチゴ部会は3月10日、イチゴの出荷最盛期を前に中間検討会を開きました。生産者・市場・J A関係者約20人が参加。これから高温期を迎えるに当たり、果実の品質や着色などを協議しました。

部会員は出荷規格や高温期の管理について確認。現物を見ながら今後の生産・出荷について市場関係者らと意識の統一を図りました。

出荷は11月から5月まで約7か月あり、3月から5月は収穫量の約半分を出荷する重要な時期。J A指導員は「冬から春への温度管理を變更し、適期の栽培管理、病害虫の適期防除を徹底し最後まで収量を確保してほしい」と呼びかけました。



Facebook  
QRコード

お買得情報サイト  
QRコード

LINE  
QRコード



▲職員と一緒にミニモップを作る受給者



▲ミニモップが完成

## トピックス 大矢野 年金支給日にミニモップ作り

J Aあまくさは年金受給への日頃の感謝と満足度向上のため、年金支給日に合わせ各支所で工夫を凝らして年金感謝デーを毎回行っています。

大矢野統括支所は支所ロビーを開放し、お茶やお饅頭などを振舞っていましたが、女性部で「家の光」記事を活用したミニモップ作りを協議し2月の支給日に合わせてミニモップ作りを初めて開き年金受給者と交流しました。

参加した約20人の受給者に指導員が毛糸や割りばしなどを使いミニモップが完成。

受給者は「職員と一緒に世間話をしながら作れて楽しかった。J Aで受給していて良かった」と話しました。

渉外課の窪田広樹職員は「今後も受給者にJ Aで受給していて良かったと思われるイベントを考えていきたい」と話しました。

## トピックス 河浦 お楽しみイベント開催

河浦支所では2月の年金支給日に合わせて、年金受給者を対象にアメの掴み取りを初めて行い、多くの方に楽しんで頂きました。

これからも2か月に一度のお楽しみとして、年金受給日を年金感謝デーとして色々楽しんで頂けるイベントを職員一同考えています。次回の年金感謝デーはぜひ河浦支所窓口へお立ち寄りください。



▲多くの方に喜んで頂きました



▲申告を行いました

**トピックス 有明**  
**感謝の気持ちを込めて**

女性部有明総支部島子支部は2月24日、75才以上の島子の方を対象に島子コミュニティセンターでミニデイサービスを開催しました。日頃農作業に従事してこられた方への感謝の気持ちを込めて開いており12年目を迎えました。

ミニデイには約20名の方が参加。天草市社会福祉協議会と天草東地域包括支援センターの生活支援コーディネーターを講師として招き、介護予防や認知症予防、イスに座って出来る健康100歳運動を行いました。

また女性部員による舞踊の披露や、混ぜご飯やだんご汁などの昼食を用意し、参加者全員でいただきました。

参加者は「体操や色々な話を聞いて勉強になりました。また女性部員による昼食も美味しくて大変うれしかったです」と話しました。

**トピックス 新和**  
**確定申告受付け**

指導販売部職員と税理士が窓口となり、新和支所で2月22日、確定申告の受付を行いました。

当日は青色申告会員数25名が来店され、適正申告するための書類及び内容確認が行われました。

生産者からは、「申告は期限もあり、頭を悩ませる事が多い。しかし、このような場があることで申告に対する不安解消になっている。また、1年を振り返ることができ、経営状況を把握できる機会にもなる。」と話しました。



◀体を動かしてスッキリ!!

女性部有明総支部島子支部は2月24日、75才以上の島子の方を対象に島子コミュニティセンターでミニデイサービスを開催しました。日頃農作業に従事してこられた方への感謝の気持ちを込めて開いており12年目を迎えました。

ミニデイには約20名の方が参加。天草市社会福祉協議会と天草東地域包括支援センターの生活支援コーディネーターを講師として招き、介護予防や認知症予防、イスに座って出来る健康100歳運動を行いました。

また女性部員による舞踊の披露や、混ぜご飯やだんご汁などの昼食を用意し、参加者全員でいただきました。

参加者は「体操や色々な話を聞いて勉強になりました。また女性部員による昼食も美味しくて大変うれしかったです」と話しました。

また女性部員による舞踊の披露や、混ぜご飯やだんご汁などの昼食を用意し、参加者全員でいただきました。

参加者は「体操や色々な話を聞いて勉強になりました。また女性部員による昼食も美味しくて大変うれしかったです」と話しました。

また女性部員による舞踊の披露や、混ぜご飯やだんご汁などの昼食を用意し、参加者全員でいただきました。

参加者は「体操や色々な話を聞いて勉強になりました。また女性部員による昼食も美味しくて大変うれしかったです」と話しました。

参加者は「体操や色々な話を聞いて勉強になりました。また女性部員による昼食も美味しくて大変うれしかったです」と話しました。

**トピックス あまくさ**  
**春期準備の徹底を**

J Aあまくさ園芸部会ミニトマト部は3月14日、冬の基幹作物であるミニトマトの中間検討会を開催しました。意識統一と品質向上に向けて、J A熊本経済連などを迎え、現物を見ながら着色状態や大きさ、糖度などの確認。また圃場視察では生産者同士やJ A指導員と意見を交わしました。

J A指導員は「ハウス内の温度管理や病害発生防止のための古葉の適用など春期の準備を行ってほしい」と呼びかけました。

11月から本格的に出荷が始まっており、7月までの約9か月と長期間の集・出荷が続きます。



▲圃場で生育を確認する部会員ら

**トピックス**

**トピックス 大矢野**  
**パール柑販売定評**

健康マラソンの草分けとして全国に知られている「第45回天草パールラインマラソン大会」が3月12日、大矢野町の道の駅「上天草サンパール」裏広場を主会場に開かれ、約4600人が春の海岸道を駆け抜けました。

大会には多数の市民がボランティアとして参加し、J Aあまくさ職員や女性部部員も選手や応援などで参加しました。主会場では特産品の「パール柑」を生産者・職員が販売するのが恒例で、パール柑を楽しみに走るランナーも多い。「風光明媚な天草を走ってパール柑を買うのが毎年の楽しみ」と話しました。当初予定した340箱は売り切れ。急きょ3kgの袋詰めを200個売り上げる好評ぶりを見せました。J A職員は「パール柑のファンがたくさん居るので、地域のイベント等にも積極的に参加し、組合員の営農の向上や地域農業の振興に努めたい」と話しました。

大会には多数の市民がボランティアとして参加し、J Aあまくさ職員や女性部部員も選手や応援などで参加しました。主会場では特産品の「パール柑」を生産者・職員が販売するのが恒例で、パール柑を楽しみに走るランナーも多い。「風光明媚な天草を走ってパール柑を買うのが毎年の楽しみ」と話しました。当初予定した340箱は売り切れ。急きょ3kgの袋詰めを200個売り上げる好評ぶりを見せました。J A職員は「パール柑のファンがたくさん居るので、地域のイベント等にも積極的に参加し、組合員の営農の向上や地域農業の振興に努めたい」と話しました。

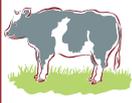


▶笑顔を交わす生産者と購入者

# 農報

術・資材などの  
けします。

畜産



## 牛異常産ワクチンの接種について



畜産

梅田 智章  
下島営農指導センター  
080-1729-1620

4月に入り、吸血昆虫(蚊)が媒介する時期になってきました。牛においては吸血昆虫より早産・死産等の異常産を引き起こすウイルスの感染が考えられるためワクチン接種の必要があります。地区によって実施時期が異なると思いますが、損耗を防ぐため忘れずに接種をうけましょう。

また、異常産を引き起こす疾病を右記に記載します。

疾病名	症状
アカバネ病	流早死産、四肢の関節湾曲および大脳欠損をおこす
チュウザン病	虚弱、起立不能、神経症状、大脳および、小脳欠損をおこす
アイノウィルス感染症	流早産、四肢・脊椎の湾曲、小脳形成不全をおこす
牛流行熱	呼吸器症状が主要な症状 死産を起こすことがある
イバラギ病	水、食べ物が飲み込めなくなる 死産を起こすことがある

以上の疾病につきましては、牛異常産三種混合ワクチン・牛流行熱イバラギ病混合ワクチンの接種が必要となります。

野菜



## 野菜類防除基準



野菜

寺田 到  
上島営農指導センター  
090-6897-7996

※適用作物名が『野菜類』となっており、家庭菜園にも比較的使いやすい薬剤です。春先から虫、病気の発生が多くなりますのでご注意ください。

### I 病害虫防除

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
病害	灰色かび病		立枯病		黒斑病、斑点細菌				立枯		灰色かび病	
	軟腐病、べと病		うどんこ病		軟腐病、べと病				さび病		さび病	
虫害	アブラムシ・ハダニ											
	アオムシ、コナガ、ヨトウムシ、オオタバ											
病害	1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月											
灰色かび病	ボトキラー水中和剤 1000倍 使用回数制限なし 発病前											
斑点細菌病	コサイドボルドー 1000倍 使用制限なし											
黒斑病	Zボルドー 500倍 使用制限なし											
軟腐病	[薬剤名不明]											
うどんこ病	カリグリーン 800~1000倍 回数制限なし 収穫前日まで (トマト・ミニトマトは除く)											
さび病	硫黄粉剤50 3kg/10a ジーファイン水中和剤 1000倍 使用制限なし 収穫前日まで (なすは除く)											
アブラムシ	サンクリスタル乳剤 300倍 収穫前日まで (なす・トマト・ミニトマトは除く)											
ハダニ	硫黄粉剤50 3kg/10a アカリタッチ乳剤 1000~3000倍 使用制限なし 収穫前日まで											
アオムシ	デルフィン顆粒水中和剤 1000倍 使用制限なし 収穫前日まで 発生初期											
コナガ	ゼンターリ顆粒水中和剤 1000~2000倍 使用制限なし 収穫前日まで 発生初期 (はくさいは除く)											
ヨトウムシ	トアローフロアブルCT 1000~2000倍 使用制限なし 収穫前日まで 発生初期 (※オオタバコガ500~1,000倍)											
オオタバコガ	※上記の剤は同一種類剤(BT剤)のため、散布回数は、総計で4回まで											

- 病害防除
- 降雨の後に防除
  - チッソが効いて軟弱な場合には注意
  - 温度が下がってきたら、べと病の防除
  - 乾燥してきたらうどん粉病の防除
  - 雨が多い場合は細菌病、カビ病ともに予防剤散布
  - 風が良く当たるところでは細菌病が多い(防風ネット利用)
- 虫害防除
- 強い風が吹いたら、虫が増える
  - 乾燥したらダニが増える
  - 雨が多いと、全般的に虫は少ない
  - 虫が見えたら防除。7日~14日後に卵や蛹が成虫になるのでまた防除。

温度条件

降雨・湿度条件

生育状況

生育環境の観察+防除

やや高温・乾燥・風で多発、降雨で減

※ 防除薬剤は「薬剤の種類」、「希釈倍数」、「散布液量」、「散布回数」に注意し、基準を厳守する。

## 水稻



## 水稻農作業メモ



**水稻**  
吉田 義文  
指導販売部  
0969-22-1105

### 水田除草剤の適正使用

農薬は、あらかじめ品質・効果・残留性などが、基準によりチェックされ、問題がないと判断された薬剤が農林水産大臣の登録を受け、販売・流通しています。

水田除草剤として製品に貼付されているラベルには効果や薬害、残留性等から設定された使用基準や使用上の注意事項が記載されています。その内容を遵守して使用してください。薬剤の特長や散布方法を把握し効率よく利用し、特に散布時や散布後数日間(7日程度)の水管理には十分注意を払う必要があります。湛水状態を保つことは、安定した除草効果が得られるばかりでなく水田水系外への除草剤成分の流出を防止するためにも重要となります。

散布した除草剤の有効成分は水田土壌の表層に吸着されて除草効果を発揮します。安定した効果を得るためには、この処理層を壊さない水管理が大切です。落水や漏出を防ぎ、掛け流しを行わないようにしましょう。

また、水が少なくなり田面が露出するとその部分の除草効果が低下しますので減少分をその都度補充してください。

### 有効茎数の確保と中干し

除草期間が終了したら有効茎数を確保するために暖かい日中は浅水管理で分けつの促進に努めてください。1株の茎数が18本程度確保できたら中干しを行ってください。(平年では5月20日頃より)水管理を容易にするために、中干し前の土が軟らかい時に溝切りを行いましょう。

### 中間施肥病害虫防除

中干し前に、茎を丈夫にするために珪酸加里を10㎡に20～30kg施用してください。

補植苗は病害虫の発生要因となりますので、早めに取り除きましょう。

また、畦畔の除草による耕種的防除に努めましょう。

## 果樹



## 4月の柑橘園管理



**果樹**  
後藤 昇  
下島営農指導センター  
080-1729-1631

1月2月と寒い日が続きましたが3月に入り、降雨とともに気温も上昇してきた様に感じます。日中気温が高い日もあるため庫内の温度、湿度の管理が今後の貯蔵みかんについては注意が必要となります。

露地栽培のみかんでは3月に十分な降雨があった為、発芽も順調に進んでいく事が予想されます。4月では発芽に伴い防除・枝梢管理(着花確保)が今後の管理のメインになります。樹を良く観察し、適期管理に努めましょう。

### 1. 河内晩柑の収穫とその後の管理

適期の良い冷暗所で予措を行い、ポリ個装を実施しましょう。また、今後は気温の上昇に伴い庫内の温度も上昇しますので、朝夕の換気に努め貯蔵管理を行いましょう。

品種名	区分	収穫時期	予措期間
河内晩柑	後期採取	4/1～4/30	7日程度(2%)

### 2. 病害虫防除

温州みかんについてはそうか病が多い園では4月の下旬に再度、デランフロアブルを1000倍で散布を行いましょう。

項目	散布時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍数	備考
温州みかん	下旬	そうか病	デランフロアブル	1000倍	そうか病が多い園では4月下旬に再度

※中晩柑でかいよう病が心配される園ではコサイド3000を2000倍の加用クレフノン200倍で散布しましょう。

### 3. 施肥

○通常タイプ

対象品種	施肥時期	肥料名	10a当たりの袋数
全品種	4月上旬	硫酸マグネシウム	2袋
早生・中熟・普通温州	4月上旬	熊本果樹肥料10-7-4又はひのくに果樹9-3-3	5袋
テコポン	4月上旬	熊本テコポン8-3-3	3袋

### 4. 施肥

樹勢が落ちている場合貯蔵養分の不足が考えられますので、発芽～新梢伸長期はチッ素系の葉面散布を行って下さい。また、緑化が遅れそうな場合は、マグネシウムの葉面散布を行いましょう。

目的	資材名	希釈倍数	備考
樹勢回復・樹勢維持	アミノジューシーN14	500倍	いずれかをご使用下さい
	神協スピリッツ	500倍	
緑化促進	葉面マグ	200倍	

この指  
と～まれ!



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：ひまわり

地区：松島（園田）

代表者名：杉下 栄子

メンバー数：6人

活動場所：合津グラウンドゴルフ場

活動日：1か月3回程度

内容：グラウンドゴルフ

モットー：健康づくり・仲間づくり

一活動のきっかけを教えてください

仲間が高齢になり、健康づくりと体を動かすことにより脳の活性化を図るために活動を始めました。

一楽しい事やうれしい事を教えてください

仲間とわいわい話をしながら楽しんでます。ホールインワンを出したときは飛び上がるような嬉しさです。

一今後の目標を教えてください

健康で若返りのために続けていきたいです。

一PRをどうぞ

家の中に一人で居るよりも、健康づくりのために興味の有る方はお互いに楽しんでみませんか？



人事異動について

H.29.03.13付

氏名	所属地	役職名
田中 好三	総務企画部	総務課長
井上 敏孝	総務企画部	総務課 課長代理 人事研修担当
坂本留美子	総務企画部	出向(株)JA直売天草 経理係
松本 淳	金融部	融資課 融資係
齋藤亜希子	金融部	貯金課 貯金係
浦田 真二	共済部	部長
菅原 健三	共済部	共済渉外指導課長
山下 真	共済部	共済課 課長代理
若杉 朝子	共済部	共済課 普及保全係長 兼事務インストラクター
坂本 聖子	共済部	共済課 普及保全係長
山下 直	購買部	購買課 係長 兼下島地区LPガスセンター係
向島 大祐	購買部	下島地区LPガスセンター LPG係
五嶋 伸幸	指導販売部	部長
新木 真一	指導販売部	次長 兼果樹園芸課長
柴田 盛孝	指導販売部	果樹園芸課 係長
鶴浜 研二	指導販売部	上島営農指導センター長
山下 和樹	指導販売部	上島営農指導センター 野菜指導員
園田 遼海	指導販売部	上島営農指導センター 畜産指導係
原口 悠貴	指導販売部	下島営農指導センター 果樹指導員
大西 盛仁	監査室	室長
藤川 義洋	監査室	次長
坂田 道男	債権対策室	室長
砂月 生三	債権対策室	次長 兼審査課長
松本 英仁	内部統制管理室	室長

氏名	所属地	役職名
石田 泰嗣	内部統制管理室	課長
北 晋也	中央統括支所	渉外課 リーダー・ライフアドバイザー係長
長嶋 健史	中央統括支所	渉外課 ライフアドバイザー
川端 純二	中央統括支所	指導販売課長 兼購買課長
長島真須美	中央統括支所	新和支所 支所長代理 兼共済係長
横山 時子	中央統括支所	新和支所 信用共済係
吉田 拳也	中央統括支所	購買課 新和給油所 給油係
岩見 桂子	中央統括支所	佐伊津支所 信用係 兼出納係 兼アグリ担当
倉田もも子	中央統括支所	佐伊津支所 信用共済係
岩下 善光	西統括支所	渉外課長 リーダー・ライフアドバイザー 天草支所担当
平石 健司	西統括支所	渉外課 ライフアドバイザー係長 天草支所担当
村名 貴文	西統括支所	渉外課 ライフアドバイザー 兼富津地区担当総合渉外係
濱崎 博文	西統括支所	購買課 営農資材係
植本 達也	西統括支所	購買課 営農配送センター係 兼指導販売係
濱石 裕也	西統括支所	大江事業所長 兼総合渉外係
植本 裕太	西統括支所	天草支所 共済係
杉元 雄太	西統括支所	河浦支所 共済係
三島 志保	西統括支所	河浦支所 総合対応係
松下 健義	牛深統括支所	統括支所長
石本 昌幸	牛深統括支所	渉外課長 リーダー・ライフアドバイザー
野崎 学	牛深統括支所	渉外課 ライフアドバイザー 課長
椎場栄五郎	牛深統括支所	渉外課 ライフアドバイザー 課長代理
長田 光広	牛深統括支所	債権対策課 課長代理 兼総合対応係
井上 吉次	牛深統括支所	購買課長 兼指導販売課長

氏名	所属地	役職名
鶴長宏次郎	牛深統括支所	指導販売課 販売係 兼購買係
坂下 英二	牛深統括支所	購買課 課長代理 兼グリーントップ店長
鯖江 貴之	牛深統括支所	Aコープ牛深 青果部門チーフ
濱崎 拓律	牛深統括支所	牛深支所長
伊勢崎篤哉	牛深統括支所	牛深支所 支所長代理 兼総合渉外係
花田 広美	牛深統括支所	牛深支所 信用係 兼簡易局代務者
小牧 博文	牛深統括支所	久玉支所長 兼総合渉外係
大西 眞弓	牛深統括支所	久玉支所 信用共済係長
緒方 浩之	東統括支所	統括支所長
田中 直	東統括支所	購買課長 兼有明豊農配送センター長
宮本 和徳	東統括支所	渉外課長 リーダー・ライフアドバイザー
塚原 章宏	東統括支所	渉外課 ライフアドバイザー係長 栖本支所担当
立山 誠治	東統括支所	倉岳・栖本・御所浦営業・購買担当課長代理
松本圭太郎	東統括支所	有明支所長 兼債権対策課長
川田 安幸	東統括支所	有明支所 信用係長 兼債権管理係
原田 博文	東統括支所	栖本支所 支所長代理 兼信用渉外係
鬼塚加代子	東統括支所	栖本支所 支所長代理 兼融資係 兼債権管理係
坂本 修	東統括支所	倉岳支所長 (部長待遇)
池田 勝雄	東統括支所	倉岳支所 支所長代理 兼ライフアドバイザー・倉岳支所担当
平松 将大	東統括支所	倉岳支所 融資係
原畑 恵	東統括支所	倉岳支所 信用共済係
田崎 香織	東統括支所	倉岳支所 出納係 兼信用共済係
松森 守哉	東統括支所	御所浦支所長

氏名	所属地	役職名
高畑 美紀	東統括支所	購買課 栖本給油所 給油係
杉下 立夫	上統括支所	渉外課長 リーダー・ライフアドバイザー
園 弘一	上統括支所	渉外課 ライフアドバイザー係長
川田 太	上統括支所	指導販売課 販売係
脇本 綾	上統括支所	松島支所 支所長代理 兼融資係 兼信用係
清水 敦郎	上統括支所	姫戸支所 融資係長 兼信用共済係 兼債権管理係
川本 佳祐	上統括支所	姫戸支所 総合渉外係
民本 絵里	上統括支所	姫戸支所 生活指導員 兼信用共済係
江後 葵	上統括支所	姫戸支所 出納係 兼信用共済係
道崎美和子	上統括支所	龍ヶ岳支所 支所長代理 兼総合渉外係
浦中 邦寛	上統括支所	龍ヶ岳支所 出納係 兼信用共済係
松田 佳子	上統括支所	龍ヶ岳支所 総合対応係 兼生活指導員 兼共済係
村田 秀	上統括支所	龍ヶ岳支所 信用共済係
水野 龍幸	大矢野統括支所	統括支所長
川本 純一	大矢野統括支所	指導販売課長 兼大矢野集送センター長 兼農家支援係
河村 幸宣	大矢野統括支所	渉外課長 リーダー・ライフアドバイザー
松本 浩治	大矢野統括支所	大矢野農機車輛センター長代理 兼農機係長
中原 志保	大矢野統括支所	大矢野農機車輛センター係長 兼事務係
松島 昌陽	大矢野統括支所	債権対策課 債権管理係長
小林 裕平	大矢野統括支所	大矢野支所 信用係
石炭 麻美	大矢野統括支所	大矢野支所 総合対応係 兼上草市指定金融事務係
久保 聖子	大矢野統括支所	大矢野支所 総合対応係 兼アグリ担当

## 退職のご挨拶



橋口 鉄也

今振り返ってみると長いようであつという間の33年

間でした。

旧龍ヶ岳町農協に昭和58年6月に入組し、金融・管理・指導販売・監査室と経験してきた中で私が一番忘れられない事の一つに、本所管理電算課への異動を命じられた時でした。まだパソコンのPの字も知らない時でしたので、五里霧中で仕事をしたものです。

この度の退職にあたり、この数日はこれまでの事を振り返り、嬉しかったこと、苦しかったこと、色んな場面が思い起こされますが、温かい上司・同僚・優れた部下に恵まれ、自分の力を存分に発揮できる職場と巡り合えたことは、私にとって最高の幸せであつたと感慨を新たにしております。最後にJAあまくさの御発展をお祈り申し上げ、長い間本当にお世話になり、ありがとうございます。



宮内 勝幸

私事、この度三月三十一日を持ってJA

あまくさを定年退職致しました。昭和五十二年旧大矢野町農協に入組以来四十年間、今日まで無事に過ごせたことは、組合員を始め地域皆様方、良き役員に恵まれたことと、在職中に賜りましたご指導・ご支援に對しまして心より深く感謝申し上げます。

思い起こせば、入組当時は営農指導員として、先ずは顔と名前を覚えてもらうため農家個々をバイクで駆け回っていました。時には嬉しいことや辛いこと、色々なことがありましたが、多くの方々との出会いが私の生涯の財産になりました。

今後は囑託として在職中に培った経験を生かし、少しでも地域やJAのお役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。最後に、組合員皆様のご健勝とご多幸を切に祈念申し上げます、そしてJAあまくさが益々発展されますようお祈り申し上げ退職のご挨拶とさせていただきます。



小島 太

この度、平成二十九年三月末を持ちましてJAあまくさを退職させていただきます。

昭和五十八年四月に旧有明町農協へ奉職、三十四年の間、無事過ごせました事は、偏に組合員の皆さまを始め地域住民の皆さま方のご指導、ご支援の賜物と心より感謝申し上げます。

思えば、高卒以来、農業の傍ら青年団活動に明け暮れた日々の中で、地域や人の為に尽くせる仕事が出来たいと何時しか思うようになり、JAを一生の職場として決めたのでした。

採用早々、JA教育センターへ本科生として1年間の研修に出させて頂き、多くの友ができて、年が7歳・8歳と離れた人々との勉強も楽しいものでした。

旧有明町農協時代は、広報係や信用業務に携わらせて頂き、合併後は組織整備の中、色んな施設の閉鎖や統合の為、地区別説明会に連日回ったのが思い出されます。

入組当時1袋九千円を超えていた米価、集荷時の職員総出の作業も軽やかでしたが、現在は、六千円弱となり、時代の流れを大きく感じます。

農家、JAを取り巻く環境も大きく変わり、今後さらに、大きなうねりとなってJAを襲ってくると思います。公認会計制度の導入や更なる組織整備と進めていかなければならない中、残る役職員の皆様方には大変な御苦労があると思いますが、組合員、地域住民の皆様のため、御活躍されますようお願いしております。

今後は、皆さま方から賜りましたご教示を胸に、新たな気持ちで頑張っていきたいと思っております。

最後に、皆さま方のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます、そしてJAあまくさの更なるご発展をご祈念申し上げ退職のご挨拶とさせていただきます。



**藤澤 茂** 度3月31日を  
持ちまして定  
年退職を迎え  
る事となりま

した。顧みますと昭和51年4月旧松島農協に入組以来41年の歳月が過ぎました。これもひとえに組合員皆様はもとより地域の皆様・役職員皆様方のお陰と深く感謝申し上げます。松島町のご組合員様・有明町の組合員様方には特にご支援いただきましたことにお礼申し上げます。

今後は一組合員として農協に携わっていきたくと思っております。昨今のJAを取り巻く環境は大変厳しい状況であり、組合員・役職員一体となつて乗り切っていられることと思っております。

最後に組合員の皆様のご健勝とご多幸と、JAあまくさの益々の御発展をご祈念申し上げます。長い間お世話になりました。ありがとうございます。



**積 荒木** この度、平成29年3月31日を持ちまして定年退職させていただきます

た。昭和57年9月に旧新和町農協に入組し34年7か月の間、無事に過ごせましたことは組合員の皆様はもとより地域の皆様、諸先輩方のご指導の賜物と心より深く感謝申し上げます。

在職中は、畜産団地勤務を始め、信用・購買・役場出向・共済・指導販売・本所とJA事業全般を経験させて頂きましたことは大きな財産となりました。今後はJAでの経験を生かし頑張っていきたいと思っております。

最後に組合員皆様方のご健勝とJAあまくさの益々の発展をご祈念申し上げます。挨拶と

させていただきます。



**小森 恵** 昭和50年に  
入組させて頂  
き、この度3  
月31日を持ち  
まして退職を

迎える事となりました。今日まで勤める事が出来たのも、地域住民の方々のご支援と旧有明農協から事業を担って来られたOBの方々の御協力のお陰です。誠に有難う御座いました。

そして父に感謝しております。頑固な父が、私を地元に残そうと、農協の面接に連れて行った事がきっかけで入組させて頂きました。父は何事にも几帳面で、コツコツと頑張る人で

す。その背中を見て育ったお陰で、初心を忘れず今日まで頑張る事が出来ました。後継者育成、人材育成が課題の今日、人に求めるのではなく、「まず自分から」の精神で、人に喜ばれる仕事をしよう。と心掛けて参りました。少子高齢化が進む中、役員一丸となって住民の皆様方のためのJAあまくさにして頂きたいとご祈念申し上げます。誠にありがとうございます。

ご挨拶とさせていただきます。



**小田 真澄** この度、3月31日を持ちまして、あまくさ農業協同組合を選挙定

年退職させて頂きました。昭和52年4月に旧新和町農協に入組以来40年間という長きに亘り勤務することが出来たのは、組合員の皆様はもとより、地域の皆様、役職員の皆様のご指導・ご支援の賜物と心より深く感謝申し上げます。

思い起こせば、畜産団地にて養豚の飼養管理から始まり、新和町各支所窓口担当者等をして頂き、また平成4年のあまくさ農協発足前の6か月間、合併常駐者として12名で事務の統一へ向けて頑張った事は今でもよく覚えています。その後は佐伊津統括支所、東統括支所、本所指導販売部での勤務を最後に多くの組合員皆様との出会いや繋がりが出来たことは、私の一生の宝物であると大変嬉しく思っています。

今後は一組合員として微力ながら応援していきたいと思っております。

最後にJAあまくさの更なるご発展と、組合員・地域の皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。本日に長い間お世話になりました。ありがとうございます。



**鯖江 達朗** 昭和52年4月に旧牛深農協に入組し、良き先輩方や同僚たちのお

かげで充実した職員生活を送らせて頂きました。また組合員の方々と地域の皆さまからの支えの中、社会人としても成長させて頂いたことに深く感謝申し上げます。併せて厚くお礼申し上げます。

これまで多くの方々にご迷惑をお掛けしましたが、困難にも挑戦し、問題にぶち当たりながらも時の部署仲間たちと共に乗り越えてきたことが懐かしく思えてきます。

今JAも厳しい中ではありませんが、素晴らしい職員力に支えられています。地域での一番企業として、JAあまくさが今後益々反映しますよう、そして地域農業の発展と、組合員農家皆様のご健勝を祈りつつ、退職のご挨拶とさせていただきます。

長い間ありがとうございました。



**濱邊 泰憲** 旧龍ヶ岳町農協入組以来30年。長きにわたり大変お世話になりました。

した。平成9年には、JAあま

くさに吸収合併され、各地区の組合員さん、また職員の方々に本当にお世話になりました。

これから第二の歩みとして、御所浦に釣り小屋でも作り、太公望の如く、静かな海を眺めながら釣り三昧に没頭したく思っています。

最後にJAあまくさの益々の御発展を陰ながら応援していきたいと思っております。



山下 政治

この度、平成29年3月末を持ちまして選定年退職させていただきます。

ました。昭和53年1月に旧有明町農協へ入組致しまして38年間奉職できましたのも組合員の皆様、地域の皆様、先輩方のご指導・ご支援の賜物と心より深く感謝申し上げます。

在職中は、店舗係・窓口・LA等色々な職を経験させて頂きましたので、多くの方と触れ合うことができ、大きな財産となりました。今後はデコポンを栽培しながら、一組合員としてJAに協力していきたいと思えます。

最後になりましたが、組合員の皆様、地域住民の皆様方のご健勝とご多幸、そしてJAあまくさの更なるご発展をご祈念申

し上げ退職のご挨拶とさせていただきます。長い間お世話になりました。ありがとうございます。



金子 末義

私事、この度3月末をもちまして選定年退職させていただきます。

た。

昭和57年に旧倉岳町農協の車センターに入組し21年間自動車整備士として携わり、その後経済部門に異動を含め35年間勤めさせて頂きました。これもひとえに組合員の皆様方をはじめ地域住民の皆様方や諸先輩・同僚に支えられてきたからだと深く感謝申し上げます。

振り返りますと、入組当時は倉岳町には多くの事業所があり50名以上の職員がいました。共済や年末貯金をはじめ様々な推進を役員一体となって取り組んでいた頃は、時には組合員さんや推進員さん宅に夜遅くまでお邪魔し推進にご協力して頂いた事が思い出されます。今後は一組合員として微力ながらJAあまくさのために貢献できればと思っております。

最後に組合員皆様方のご健勝とJAあまくさの益々のご発展をご祈念申し上げ退職のご挨拶とさせていただきます。本当に長い

間お世話になり、ありがとうございます。ございました。



野口 絹子

私事、この度3月31日を持ちまして退職させていただきます。これまで

まで勤めることができましたのは、地域組合員皆様を始め、役員の方々のご指導・ご支援のおかげだと心より感謝申し上げます。

退職にあたりこれまでを振り返りますと、嬉しかったこと、辛かったことと色々な場面が思い起こされます。今思うと一つ一つが大切な思い出です。

在職中、たくさんの方との出会いがあり、多くの事を経験し学ぶことが出来ました。これからは今までの経験を生かし、出会いに恵まれたことに感謝しながら、これからを過ごしていきたいと思えます。

最後に皆様方のご健勝とJAあまくさの更なる発展をご祈念申し上げます。長い間お世話になりました。



塩家 英二

この度、3月末を持ちまして選定年退職させていただきます。

昭和61年に旧新和町農協に入組以来30年間今日まで勤務する事ができたのも、組合員を始め地域皆様方のご指導・ご支援の賜物と心より深く感謝申し上げます。

在職中は、JA事業全般にわたり経験させていただき、自身にとりまして大きな財産となりました。

今後は今までの経験を生かし新たな人生に向かって頑張っていきたいと思えます。

最後に組合員皆様方のご健勝とJAあまくさの更なるご発展をご祈念申し上げます。本当に長い間お世話になり、ありがとうございます。



光田 修次

この度3月31日を持ちまして選定年退職をいたしました。

在職中は、組合員皆様方にとかたならぬお世話になり、厚く御礼申し上げます。

顧みますと、昭和60年2月新和町農協に入組以来、今日まで

大過なく勤める事ができましたのも、ひとえに皆様方のご厚情のおかげと深く感謝しています。

現在、農業・JAを取り巻く環境は一段と厳しく難しくなっています。今だからこそ、協同組合の原点に戻りJAあまくさ経営理念の下、組合員、役員一体となり、この難局を切り開いて貰いたいと思えます。

今後は一組合員・OBとして地域農業振興発展のため微力ではありますが、これまでに得た貴重な体験を生かして、何かとお手伝い出来ればと考えています。今後変わらぬご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

末筆ながら、皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。



# 理事会だより

平成 29 年 2 月 27 日午後 2 時より、JA 天草会館で平成 29 年 2 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 19 / 24 名、監事 5 / 6 名が出席。【議事の前に、平成 29 年 1 月末事業実績報告と専門委員会の経過報告が行われました。】

**第 1 号議案** 平成 27 年度熊本県常例検査（主要指摘事項）改善状況回答書について  
平成 27 年度熊本県常例検査改善状況回答書について、原案通り承認されました。

**第 2 号議案** 総代選挙に伴う選挙管理者兼開票管理者、投票管理者、選挙立会人兼開票立会人、投票立会人の選任について  
総代選挙に伴う選挙管理者等候補の選任について承認されました。

**第 3 号議案** 役員選任手続き及び役員候補者推薦要領について  
役員選任手続き及び役員候補者推薦要領について承認されました。

**第 4 号議案** 組合機構の変更について  
平成 31 年度から導入される監査法人・公認会計士監査に対応するため、内部統制管理室・課を新設する変更であり承認されました。

**第 5 号議案** 太陽光発電システム建設に伴う建設委員会の設置について  
太陽光発電システム建設については、今後建設委員会を設置し協議

をしていくことで承認されました。

**第 6 号議案** 目的積立金の取崩について  
新利畜産団地の解体費用の補填として、施設再編整備積立金の取崩をすることで承認されました。

**報告事項**  
・人間ドック受診助成要領について  
・市況速報

**主要事業実績報告** (平成 29 年 2 月末実績) 単位: 万円

	2月末計画	2月末実績	計画対比
販売品販売高	30億8885	31億0743	100.6%
貯金	807億7400	870億1700	107.7%
貸出金	219億8600	203億3700	92.5%
購買品供給高	61億9388	60億5601	97.8%

単位: ポイント

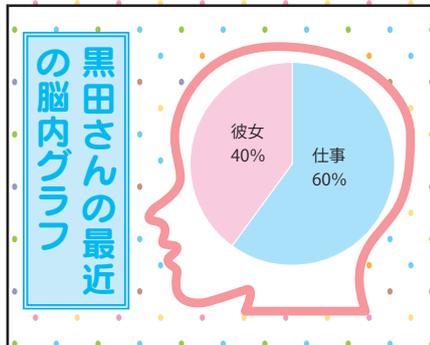
	年度末計画	2月末実績	進捗率
共済推進総合目標	11,140,000	10,863,552	97.5%

## 我が支所のアイドル

- Q. 仕事の内容を教えてください  
A. 主にお客様の所へ訪問し、共済の説明、提案等をさせて頂いています  
Q. 休日にはどんな過ごし方？  
A. 旅行 ～彼女と僕と、時々、スグル～  
Q. 自分を野菜に例えるなら  
A. ネギです。理由は外見。無くてならない存在で、そこにいるだけで安心するような、縁の下の力持ちであるネギのような存在になれるよう日々頑張ります。

黒田さんはこんな人！（上司Hより）

体はキャシャであります。腹は据わっていて頼もしい人材です。確実にこれからのJAを背負って立つ人材です。楽しみにしています。



ライフアドバイザー  
御所浦支所担当  
黒田 一成 (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。

17 起立、礼  
16 手紙のこと。おーをありがと  
15 花などで作られたハワイの首飾り  
14 漢字などに付ける振り仮名  
13 食材を切るときに置きます。  
12 ーに決めます、慎重に考えたい  
11 「おやつは冷蔵庫の中」「洗濯物入れ  
10 ておいて」のようなメモ  
9 とげのある美しい花  
8 雄鹿には枝分かれした物が生えます  
7 バジルやタイム、ミントなど  
6 酔っぱらってあちらへフラフラ、こ  
5 ちらへフラフラ

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★



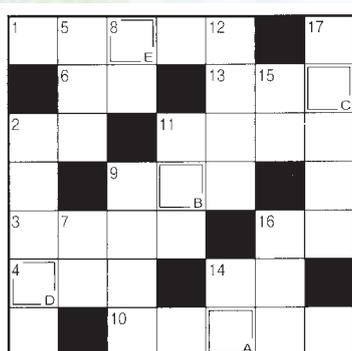
※正解者の中から抽選で3人の方に「乾度良好抗カビプラスバスマット」をプレゼントします。どしどしご応募ください。当選者は広報誌6月号で発表します。

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号  
今月号の中でおかった記事・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4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

- 青く光るイカ。富山湾の名物です
- 積もれば山となります
- 鮮やかな赤のこと
- 徳川家康は——大將軍に任せられました
- スパアともいいます
- 長年掛けた保険が——を迎えた
- 七福神が乗っています
- 焼きそばやたこ焼きに掛けます
- 美空ひばりのヒット曲『東京——』
- カウンターのある洋風酒場
- 川を渡るために掛けます

### クイズ当選者

2月号のクイズの答えは、「ユキダルマ」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「トートバッグ」をお贈りいたします。（月末までに配送予定です）

- 倉岳町 長尾 茂子さん  
有明町 後藤 貴さん  
新和町 森下 ソヨ子さん

# みんなのひろば

(大矢野町 Nさん)  
もうすぐ初孫が産まれます。無事五体満足で産まれますように。

(河浦町 Mさん)  
今日は百歳の義母のお祝いがか月遅れで実行される記念日です。

(姫戸町 Jさん)  
デコボンのオーナー制度でこんなにデコボンって大きいんだ、こんなになってるんだ。とデコボンを収穫されている姿が感動をもらいました。

(佐伊津町 Tさん)  
腸がキレイで今日も元気で、ヨーグルトなど手軽な物から食べて腸をキレイにして、運動も頑張りたいと願っています。

(龍ヶ岳町 Nさん)  
シイタケ栽培の支えに「シイタケ」の木の「シイタケ」が生えてきました。



## 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。

## 【冷え性について】

### 冷え性とは？

冷え性とは、「手足や腰が冷える」だけでなく、冷えが原因となって肩こり、腰痛、不眠、手足のむくみ、肌荒れなど、さまざまなトラブルを引き起こします。

### 原因は？

冷え性は、血行が悪くなったことが一番の原因です。生活習慣や食生活、運動不足などにより血行が悪くなると、心臓から遠い手足から冷えが始まります。冷え性は、女性に多く、女性は男性に比べると、熱を作り出す筋肉が少ない、皮膚の表面温度が低い、貧血や低血圧の人が多いこと等が理由として考えられます。

### 血行不良を解消する方法

①体を温め、血行をよくする食材を意識的に摂取する

・大豆類、もち米、ライ麦、ココア、チーズ、

ごま油、えび、あじ、さば、鶏肉や羊肉、玉ねぎ、生姜、桃

これらの食材は体を温め、血行を良くしてくれると言われてます。意識的に摂取すると良いでしょう。

### ②シャワーだけでなく湯船に浸かる

日頃からシャワーだけで済ませている方は、なるべく湯船に浸かることを心がけましょう。

体を芯から温めることが大切です。ゆっくりに湯船に浸かることで、体が温まって血行が良くなります。

### ③体を動かす事を心がける

血行を良くするには、適度な運動も必要です。運動をすることで代謝も上がります。お風呂上りは体が温まって血行が良くなっていますので、ストレッチを行うと良いでしょう。

### 冷え性体質はよく眠れない？

▼こんな睡眠時のお悩みはありませんか？

- ◎足先が冷えて寝付けにくい
- ◎夜中のトイレ回数が多
- ◎目覚めが悪い
- ◎夜寝ているときに足が痙攣(けいれん)する

人は眠りにつくとき、日中の活動で上がった体温を手足の表面から放熱させることで、体や脳が休みの準備を始めます。そして、深部体温が急降下し、眠気が起こります。そのことから、手足が冷えていると深部体温が低下せず、ぐっすり眠ることができません。快適な眠りのためには、寝る前に締め付けの少ない靴下やレッグウォーマーを着用するなど、体を冷やさない工夫をしましょう。

冷え性に悩んでいる方や、体の不調が冷えによるものだと気付いた方も、できることから冷え対策を行い、冷えから体を守りましょう！

## 厚生連だより

## 今月のあなたの運勢 4月

モナ・カサンドラ

**♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19**

【全体運】自分に自信が持てる時期です。積極的に自己アピールを。温めていたプランを実行に移してみるのも良い結果に

【健康運】腰が重くなりそう。まめに動きましょう

【幸運の食べ物】ウド

**♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20**

【全体運】誰にでも優しく接することができ、周囲の人から慕われます。面倒見の良さを発揮して。半身浴や足湯にツキ

【健康運】疲れをため込みやすい。気晴らしが必要

【幸運の食べ物】カブ

**♊ 双子座 5/21 ~ 6/21**

【全体運】好奇心が旺盛になる気配。興味を引かれることがあれば、前向きにトライして。趣味や習い事に励むのも正解

【健康運】不規則な生活になりがち。節制すること

【幸運の食べ物】もずく

**♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22**

【全体運】不注意になりやすい期間。慣れている作業でも確認を忘れずに。大自然に触れることでリフレッシュできます

【健康運】順調。ストレッチで血行促進を図って

【幸運の食べ物】ミツバ

**♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22**

【全体運】プラス思考が幸運を引き寄せる兆し。何事も攻めの姿勢で行動を起こして。クリエイティブな活動もお勧め

【健康運】張り切り過ぎ注意。運動前は準備運動を

【幸運の食べ物】タマネギ

**♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22**

【全体運】持久力がいまひとつ。何かを始めても中途半端になりやすいよう。新しいことに取り組むなら、正確な情報収集を

【健康運】スポーツに励むと上達がスムーズなはず

【幸運の食べ物】ボンカン

**♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23**

【全体運】ささいなことでも落ち込んだり、傷ついたりしやすく、勢いをキープできない期間。あれこれ考え過ぎない方が吉

【健康運】同じ姿勢を続けず、適度に体をほぐして

【幸運の食べ物】しらす

**♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22**

【全体運】周囲のマイナス部分に目が行く暗示。口うるさくして、トラブルを招かないよう、ご用心。見守る気持が大事

【健康運】無理なダイエットはNG。自然体が一番

【幸運の食べ物】ニラ

**♐ 射手座 11/23 ~ 12/21**

【全体運】楽しいことに縁がありそう。お花見などの飲み会やイベントに誘われたら、気軽にOKを。幹事役をするのも◎

【健康運】暴飲暴食に気を付けて。ほどほどが賢明

【幸運の食べ物】イチゴ

**♑ 山羊座 12/22 ~ 1/19**

【全体運】気持ちばかり大きくなってしまいかも。頼まれ事を安請け合いないよう、冷静に。鏡を磨くと開運効果あり

【健康運】安泰。スポーツを満喫するチャンスです

【幸運の食べ物】アシタバ

**♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18**

【全体運】人気運が急上昇。性格の良い部分がアピールされ、常に話の輪の中心に。話題のスポットへ遊びに行く刺激大

【健康運】寝不足気味な月。良質な睡眠を心掛けて

【幸運の食べ物】コゴメ

**♓ 魚座 2/19 ~ 3/20**

【全体運】リラックス気分が過ごせるはず。のんびり好きなことを堪能しましょう。新しい楽しみを開拓するのも好結果に

【健康運】口コミに注目を。耳寄り情報を入手可能

【幸運の食べ物】ゼンマイ



# るっくるっくちやいんど

あいのり 藍鈴ちゃん 1歳



小松原町（佐伊津町在住の寺 一長さん、北 和仁さんのお孫さん）  
寺 哲玄さん・三紀子さん  
★じいちゃん、ばあちゃん、大好き!! いつもありがとう♪これからもよろしくね♡

きい 希衣ちゃん 5歳



りゅうせい 瑠星くん 5ヶ月

埼玉県狭山市（姫戸町在住の川本龍三さん、芳香さんのお孫さん）  
川本 恭平さん・麻衣さん  
★天草のじいちゃん、ばあちゃん、帰ったらいっぱい可愛がってね(^^)

げんじ 元慈くん 1歳



御所浦町  
川中 政治さん・まゆさん  
★じいちゃん、ばあちゃんいつも可愛がってくれてありがとう!

## うまかもん 高野豆腐でつくるキーマカレー



### 材料（2人分）

高野豆腐	2個	カレー粉	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	粉チーズ	大さじ1
にんじん(中)	1/2本	サラダ油	
しめじ	1/4パック(約25g)	A	
にんにくのみじん切り	1/2かけ分	クチャップ	大さじ2
ご飯	300g	洋風スープの素(固形)	1/2個
半熟ゆで卵	1個	中濃ソース	大さじ1
パセリのみじん切り	適量	水	1/2カップ

### つくりかた

- ①高野豆腐は袋の表示時間とおり水につけてもどす。手ではさんで水けを絞り、おろし金ですりおろす。玉ねぎ、にんじんはそれぞれ皮をむいてみじん切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、みじん切りにする。半熟ゆで卵は殻をむき、横半分に切る。ボールにAを混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1とにんにくを入れて弱めの中火で熱し、香りが出てきたら野菜、しめじを加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたらカレー粉を加えてさっと炒め、さらに高野豆腐を加えてよく炒め合わせる。
- ③②にAを加えて煮込み、水分が無くなってきたら火を止める。器にご飯とカレーを等分に盛り、卵を1切れずつのせる。好みでパセリのみじん切り、粉チーズをかける。

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	

いいね!してね~

facebook はじめました。

welcome JAあまくさ

JAあまくさではfacebookページを開設しています。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。よろしくお願います!

Jaあまくさ facebook 検索

## るっくるっくちやいんど&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4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 ホッ とひとこと~

トピックスでも紹介しましたが、3月12日に天草パールラインマラソンが開催されました。約4600人のランナーがハーフコースや10\*などのコースに挑み、春の上天草路を駆け抜けました。

そんな訳で今年もバンドでランナーを応援しました(^^) /ランナーを元気づけられたか分かりませんが、喜んで頂けたかと思えます。

色々な形で地域のイベント等に参加して、少しでも地域が活性化できるよう、出来る範囲でやっていければと思います。

ちなみに次の日は筋肉痛になりました…:(^ω^)(JT)

