

# あまくさ



January 2018  
Vol.300

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

謹んで新年のお慶びを申し上げます

特集

広報誌「あまくさ」

祝!! 300号 P6 ~ P9



倉岳山頂付近からの初日の出

# 謹賀新年



本年もJAあまくさをよろしくお願いいたします

代表理事組合長 川口 義英 理事 西村 尚武 理事 生川 隆廣 代表監事 宮下 正利

代表理事副組合長 武部 満 理事 中村 五木 理事 山下 正通 常勤監事 豊内 勇作

代表理事常務 下田 敬二 理事 前田 亮一 理事 松浦 省一 監事 上野 和生

代表理事常務 崎本 和人 理事 山並 洋二 理事 鋤釣 文男 監事 橋口 鉄也

理事 大手 智人 理事 平岡 敬則 理事 村田 繁満 監事 山崎 繁春

理事 桑野 重治 理事 井上 敬教 理事 田嶋 栄治 員外監事 井立 千司

理事 橋本 正寛 理事 久保 肇 理事 吉田裕美子

理事 大久保修一 理事 田中 光雄 理事 端田 睦子

あまくさ農業協同組合  
役職員一同

# 新年のご挨拶



代表理事組合長  
川口 義英

新年あけましておめでとうござ  
います。

組合員皆様におかれましては、  
ご家族お揃いで輝かしい新年をお  
迎えることとお慶び申し上げます。  
旧年中はJ Aの事業・運営に深  
いご理解とご指導を賜り、役職員  
を代表致しまして心より御礼申し  
上げます。

さて、昨年も日本各地で自然災  
害が数多く発生致しました。九州  
でも北部では集中豪雨に見舞われ、  
南部では大型台風の影響で人命を  
も奪う甚大な被害が発生しました。  
天草でも心配はしましたが、幸い

にして大きな被害の発生は無く安  
堵しております。

農業振興につきましては厳しい  
環境ではございましたが、新たな  
農業経営支援に向けた取り組みと  
して、天草地域の農業普及・振興  
課とタイアップして地域の主要品  
目であるキュウリ、トルコギキョ  
ウ、不知火の部会を対象に技術と  
経営担当者が連携し体制の構築に  
向け取り組みを始めました。畜産  
においても耕種農家と畜産農家の  
所得向上に繋げるため、J Aとし  
ては九州で初めてとなる粉末サイ  
レージ製造を12月から導入致しま  
した。また、農業後継者・担い手  
の育成のための中山間地域所得向  
上支援事業の研修施設ハウスは本  
年6月に完成予定です。

そのような中、政府の農協改革  
やJ A自己改革もスピード化を  
もって対応しなければなりません。  
平成31年度から導入される公認会

計士監査については会計基準が一  
層厳しくなります。また、今後の  
少子高齢化での人口減少は天草地  
域経済の疲弊を招く要因であり、  
J Aあまくさとしまして10年後  
を想定した組織態勢の見直しがあ  
務であります。その中で皆様のお  
声を聞きながら、支所態勢の再編  
等についても検討を進めていかな  
くてはなりません。組合員、地域  
の皆様にはご迷惑、ご不便をおか  
けすると思いますが、どうかご理  
解、ご協力をお願い申し上げます。

本年は改革実行の年と位置付け、  
第25回J A熊本県大会で決議され  
た「農業者の所得増大」、「農業生  
産の拡大」及び「地域の活性化」  
を基本とし、J Aあまくさの経営  
基盤の確立と安定した経営の継続  
を目指し、組合員、地域の皆様に  
なくてはならないJ Aとして認め  
ていただくために全力を挙げ取り  
組んで参ります。今後とも組合員

皆様の更なるご理解、ご支援を宜  
しくお願い申し上げます。

結びに、組合員皆様のご多幸と  
本年が皆様にとりまして最良の年  
となりますようご祈念申し上げます。  
新年のご挨拶とさせていただきます。

平成30年 元旦

あまくさ農業協同組合

代表理事組合長 川口 義英



この地に生きる

# 天草人

## 食べて頂く方へ安心・安全な物を作っ ていきたい

(取材日：平成29年12月6日)



池田 博正さん (47)・久美さん (42)

レタス 60<sup>円</sup>

— 有明町 —

— 就農したきっかけを教えてください —

元々は山鹿市出身で、高校卒業後に熊本市内や関東で仕事をしていました。関東で仕事をしている頃は、時間も無くカップラーメンやファストフードを中心に食べていました。その頃に、自分が食べている食の安全性が気になって、安心・安全な物が食べたいと思うようになり、それなら自分で作ってみようと思いました。

そこで熊本で農業したいと思い、関係機関を通じて天草で制度があることを聞き、一年間五和町で研修を受け、有明町で就農しました。

— 農業の魅力を教えてください —

自然条件などありますけど、自分次第である程度状況は変えられます。頑張ったら頑張っただけ作物が成長してくれるところです。また、ただ長時間作業すれば良いのではなく、効果的な時間の使い方を考えて作業効率を上げるよう努力しています。

— 天草には慣れましたか? —



査定会では収穫方法などを確認

目次

組合長挨拶…………… P 2～3  
 天草人…………… P 4～5  
**特集1 「広報誌あまくさ」祝 300号**  
 …………… P 6～9  
**特集2 「今年の漢字を教えてください」**  
 …………… P 10～11  
**特集3 「新入職員農家実習」**…………… P 12  
 トピックス…………… P 13  
 営農情報…………… P 14～15  
 目的別グループ紹介・うまかもん・情報コーナー  
 …………… P 16～17  
 理事会だより・我が支所の愛撮る…………… P 18～19



収穫する池田さん

旬の香り  
 今月はコレ! 「レタス」



用途に合わせて召し上がれ♪  
 葉っぱが丸まって球形になる玉レタスや、葉先がカールしているグリーンリーフ、葉先が濃紅色に色づいているサニーレタスなど様々な種類があるレタス。サラダには欠かせない存在で、野菜に肉、魚とも相性バッチリ。それぞれのレタスの名前の由来や、栄養素を調べてみるのも面白いかも知れません。まずは食べ比べてみてはいかがでしょうか? 色々な種類のレタスをお料理にぜひ!!



— 今年の品質は —

天草に来た当初は喋る言葉全部は理解できませんでした(笑) 地元の方の行事などに参加し、地元の方に触れ合うことで言葉も生活にも慣れてきました。とても優しく接していただいています。地域でレタスを栽培している方もいらっしゃいますので教えていただき、JAの査定会などにも参加しています。

レタスを自分で作り初めて3年目になります。当初一年間は研修を受けていましたけど、独立し実際に作ってみると、研修と違い上手いできませんでした。しかし今年は畝を高く上げ、水はけを良くしたおかげ

— 休日の過ごし方を教えてください —

計画的に休みを取り入れたいけど天気次第ですね。ニワトリへのエサやりなど生育状況の確認もあるので丸一日休みはあまりありません。仕事の事を考えない日は無いですね。

で肥料もちがよくなり、自分なりですが納得に近いレタスが出来上がりました。

— おススメの食べ方を教えてください —  
 やっぱり生で食べて、シャキシャキ感を味わって頂きたいです。味噌汁や鍋に入れても美味しいと思います。

# 「あまくさ」祝!!300号突破



上天草市長  
堀江 隆臣



天草市長  
中村 五木

## JA あまくさ広報誌「あまくさ」 祝!!300号突破を記念して

JAあまくさ広報誌「あまくさ」の300号突破を心からお喜び申し上げます。

貴組合におかれましては、川口組合長をはじめ組合員、役職員の皆様が協力され、地域に根差した協同活動を積極的に展開され、組合員の営農の向上と生活環境の向上はもとより、天草地域の農業の振興に大きくご貢献されていることに対し、心から感謝申し上げます。

天草地域の農業は、海岸島しょの温暖な海洋性気候を生かして、デコポン、晩柑、ポンカン等の果樹、レタス、キュウリ、ミニトマト等の野菜、畜産、水稲、花き等が幅広く生産されております。

貴組合におかれましては、国の「加工業務用野菜基盤強化推進事業」を活用し、大矢野地区におけるレタスの栽培面積の増加を図る取組みをはじめ、環境に配慮した農産物の生産など積極的に推進され、天草地域の農業の活性化にまい進しておられることから、行政といたしましても、国や県、関係機関と連携を密にしながら、精一杯支援を行って参りたいと存じます。また、本市においては、一次産品のさらなる販売促進を図るため、農林水産業者の6次産業化の支援についても重点的に推進しているところです。

皆様方におかれましては、安心安全でおいしい産品の生産に努められ、消費者に喜ばれるものを送り届けることができますよう、引き続きご協力をお願い申し上げます。

現在の農業を取り巻く状況は大変厳しく、中でも農業者の高齢化の進展により後継者の育成が急がれており、農業構造が大きく変遷する中、生産性の向上、農業者の所得増大、地域の活性化、担い手の確保・育成等多くの課題がございます。貴組合におかれましては、これらの課題を解決すべく、新規就農者や担い手農家への支援を積極的に行っておられますので、国内外の生産競争に打ち勝つ強い農業を作り、次の世代へと引き継いでいかれるものと存じます。

結びに、今後とも引き続き天草地域の農業振興の総合的拠点としてのご活躍をご期待申し上げますとともに、あまくさ農業協同組合のますますのご発展と組合員の皆様のご繁栄をご祈念申し上げ、お祝いの挨拶とさせていただきます。

## 広報誌「あまくさ」300号を 記念して

このたびは、JAあまくさ広報誌「あまくさ」300号突破おめでとうございます。長きに渡る広報誌活動に対しまして、心から敬意を表しますとともに、日頃からの本市農業の振興・発展のためのご尽力に対しまして、厚くお礼を申し上げます。

広報誌「あまくさ」は、天草の農業に関する情報を組合員初め地域の皆様に、正確に、わかりやすく、また楽しく、ご提供されており、組合員の皆様の営農力向上はもとより、組合員と地域住民の信頼関係の構築に大きく貢献されております。また、これまでの天草の農業の足跡が身近な話題を中心に記録されており、地域史料としても大変貴重なものでございます。

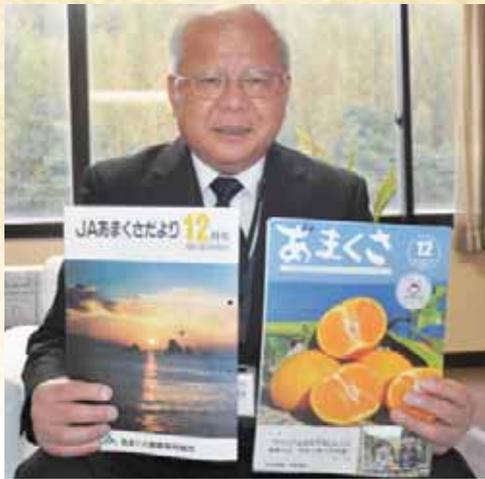
本市行政情報におきましても、市政だより「天草」を本年度から月2回の発行から月1回の発行に改めましたが、ページ数を増やし紙面の充実に努めております。また、天草ケーブルテレビや新たに開設いたしました天草市のコミュニティFM放送、愛称「みつばちラジオ」(88.8MHz)を通じて行政情報や農業情報、災害時における防災情報などをタイムリーにお伝えしてまいります。

天草は、温暖な気象条件を生かした特色ある農業が展開されており、水稲をはじめとする多様な農畜産物が生産されております。しかしながら、農家の高齢化や担い手の減少で、今後の地域農業の存続が懸念されております。

天草の発展は、一次産業の振興なくしてはなりません。そのための担い手対策は、喫緊の課題であり、市としましても新規就農者の確保のために、国や県の支援制度に加え、対象者や支援内容を大幅に拡充した市単独事業を創設し、今後5年間にわたって強力に推進してまいります。なお、これらの事業が成果をあげるためには、JA並びに関係機関のお力添えが必要不可欠でございます。今後とも、市の農業施策に対しまして、ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

最後になりましたが、広報誌「あまくさ」が今後益々充実し本市農業の発展にご貢献いただきますとともに、組合員の皆様をはじめ関係者各位のご健勝ご多幸を祈念いたしまして、300回発行に寄せての祝辞といたします。

# JAあまくさ広報誌「あま



## 川口組合長に聴く JAあまくさと広報

**前田：**表紙のデザインも10回以上変わっています。保育園児や小学生、各地区の風景や農産物などを掲載し、組合員や読者の方から好評です。

**組合長：**内容も地域の方との繋がりがあがるコーナーは必要です。一方的な情報だけでなく、組合員・地域の方との会話できるきっかけになり、JA事業や職員の理解につながると思います。

**前田：**毎月一回発行している広報誌ですが、今後どのような広報誌にしていきたいと考えますか。

**組合長：**JAの広報誌ですので、営農関係情報の充実はもちろん、地域の方々に喜ばれる広報誌にしたいと思います。必要とされるJA、地域に無くてはならないJAを目指し、地域の方々への有益な情報の提供を心掛けます。

**前田：**JAあまくさの広報活動の方針をお聞かせください。

**組合長：**JAあまくさの情報を広く伝える手段は今も昔も変わりません。旬の農畜産物や、どのような事業活動をしているかなどを広報誌を通じてお伝えするのはもちろんです。

その中でも我々役職員は「JA」が苗字みたいなものです。個人の言動もJAとしての言動・考えとして捉えられる場合があります。そのため一人一人が「JAの広報マン」としての自覚を持ち、言動に心掛けるような意識改革にも力を注いでいきます。



JAあまくさ広報誌『あまくさ』の全299冊を振り返りながら、JAあまくさの広報活動に対する川口組合長の思いをインタビューしました。

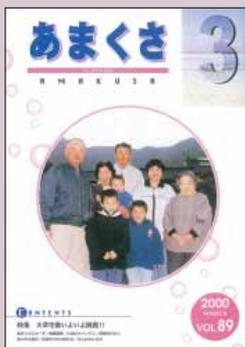
(インタビュー：総務企画部次長 前田修一)

**前田：**1号から299号までズラリと並んでいますが、振り返った感想をお聞かせください。

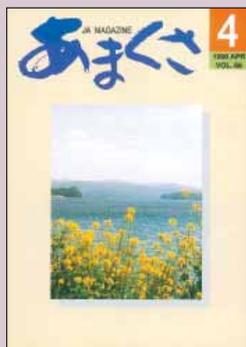
**組合長：**こうして広報誌も創刊号から振り返ってみると、平成4年の合併から理事として天草地域を見てきましたが、台風などの自然災害や人や時代の移り変わりなど色々ありました。合併して25年ですが、ついこの前のようです。

**前田：**組合長も何度か登場されていましたが。

**組合長：**若いころの自分や懐かしい顔が掲載されていて、とても楽しくつい時間を忘れて見入ってしまいました。私もあの頃は若かった(笑)



第78号(1999年4月)～第89号(2000年3月)  
家族の輪がテーマの表紙です。毎回仲が良いファミリーが表紙を飾り心が和みます。



第66号(1998年4月)～第77号(1999年3月)  
周りを海で囲まれている天草の地形を活かし、JA管内から臨む海の景色がテーマ。天草ならではのシリーズです。



第36号(1995年10月)～第65号(1998年3月)  
元気いっぱいな保育園児がとてかわいい『わんぱく倶楽部』。このころの保育園児も今やお兄さん・お姉さんに!



第4号(1993年2月)～第35号(1995年9月)  
天草の地で頑張る女性をピックアップ。そのキラキラと輝く笑顔に癒されます。

『あまくさ』の顔  
表紙の移り変わり  
広報誌『あまくさ』の顔である表紙は、それぞれテーマがありシリーズ化されています。その移り変わりを一挙ご紹介いたします!

# くさ」祝!!300号突破

JAあまくさとして合併以来、JA・組合員と共に歩んできた広報誌『あまくさ』。JAの移り変わりや農業情勢・地域の情報など、JAならではの情報を皆様に伝えてきました。取材に依っていたいただいた組合員や地域の皆様、読者の皆様に支えられ、300号を突破する事ができ、感謝の気持ちでいっぱいです。

今月の特集は、これまで発行された299冊の広報誌からこれまで歩んできたJAの「過去」を振り返ります。「過去」から学び、輝くJAの「未来」に向けて、ここから新たな気持ちでスタートします！

## 「特集で振り返る、JAあまくさの歩み」

### JAあまくさ誕生

・合併記念号(第1号)

・第1回通常総代会(第8号)

・米・乳製品の市場開放を阻止し日本の農業を守ろう!!(第14号)

・JAあまくさ地域農業振興大会(第24号)

・御所浦支所 完成(第52号)

・天草はひとつー新JAあまくさスタート

・JA龍ヶ岳町合併(第60号)

・協同って何だろう(第66号)

・コンピューター西暦2000年問題を間近にして…(第85号)

・JAあまくさが世界とつながったー

・JAあまくさホームページ開設(第96号)

・JAは皆様に安心・安全をお届けします(第120号)

・JAあまくさ直売所オープンしました!(第130号)

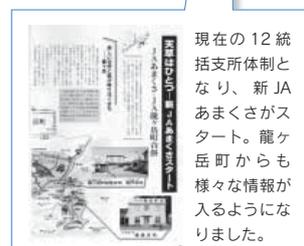
・Aコープ大矢野店がオープン(第163号)

・転がりぶつかりがない テコポン選果機を稼働(第170号)

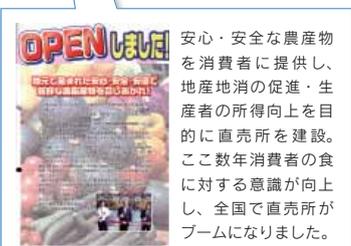
・天草とれたて市場 オープン(第196号)



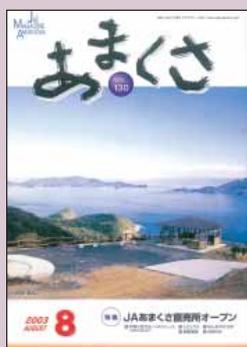
天草郡市内の12JAが合併し、「あまくさ農業協同組合」が平成4年10月1日に発足。JAあまくさが誕生したときの記念の1冊です。



現在の12括支所体制となり、新JAあまくさがスタート。龍ヶ岳町からも様々な情報が入るようになりました。



安心・安全な農産物を消費者に提供し、地産地消の促進・生産者の所得向上を目的に直売所を建設。ここ数年消費者の食に対する意識が向上し、全国で直売所がブームになりました。



第126号(2003年4月)～第138号(2004年4月)  
天草の名所を紹介。集めていた方は、天草1周名所めぐりができます!



第114号(2002年4月)～第125号(2003年3月)  
旬の農産物をガブリ!「かぶりつきシリーズ」。新鮮な農産物がとてもおいしそうです。



第102号(2001年4月)～第113号(2002年3月)  
天草産農産物のアップが印象的なシリーズ。「クイズ:これなに?」にもなっており、2度楽しめる表紙です。



第90号(2000年4月)～第101号(2001年3月)  
小・中学生を対象に毎年行われる「ごはん・お米とわたし」図画コンクールと「交通安全ポスター」コンクールに出品した作品を掲載。

# JAあまくさ広報誌「あま

200号

210号

220号

230号

240号

250号

260号

270号

280号

290号

・アグリキッズスクール 開校!! (第197号)

・生産調整は農地を守る (202号)

・新組織体制へ「皆様に満足いただけるJAあまくさ」を目指します (206号)

・通所介護デイサービスセンター「虹のはるか」オープン!! (210号)

・ストッパ温暖化! 楽しくできるエコ・アクション (212号) 思い偲ぶ。

・JAあまくさ第3の斎場「有明斎場」開館 (215号)

・JAあまくさウオーキング大会「N竜洞山」 (227号)

・祝! JAあまくさ合併20周年 (238号)

・天草カクテルナイト開催 (249号)

・考えてみませんか? TPPのこと (250号)

・新たな水田農業政策の決定 (254号)

・くりつと天草清掃活動 (261号)

・青年就農給付金 (266号)

・ご飯をおいしく味わいませんか? (272号)

・新規就農者誕生! (274号)

・TPP大筋合意へ (277号) 役員の大雪により倒壊したハウスの復旧作業の手伝い (278号)

・第10期アグリキッズスクール開講 (282号)

・第10期JAあまくさ女性大学入学式 (283号)

・腸がキレイで今日も元気 (289号)

・営農配送センター1拠点化へ (298号)



今までは肥料等を戸配していましたが、職員・従業員の減少、支所再編等を考慮し、配送業務を業者委託しました。車両費関係の減少、予約注文による一括仕入れ等で農家の生産コスト削減に努めます。



JAあまくさは10月1日に合併20周年を迎えました。20周年をひとつの区切りとして新たなJAあまくさのスタートと位置づけ、組合員・利用者の期待に応えられるJAとして、さらなる飛躍を目指します。



将来を担う子供たちに体験を通し農業について学んでもらおうと平成19年より開校。これまでたくさんの子供たちが楽しく学びました。

広報誌の印象が決まる表紙。時代の移り変わりとともに、「あまくさ」の顔も変わっていきます。その時のJAあまくさのイメージに合う表紙が広報誌を彩ります。おたのしみに★



第255号(2014年4月)～天草の将来を担う「天草っ子」に、地元の農畜産物を知ってもらうために取り入れられました。天草っ子のキラキラした表情にも注目です。



第207号(2010年4月)～第254号(2014年3月) 「天草人」のコーナーで、紹介した農畜産物を表紙に取り入れられました。



第195号(2009年4月)～第206号(2010年3月) 前回に続き小学1年生をメインに、旬な農畜産物の色をテーマにした「あまくさ旬彩」を取り入れられました。「天草の色」が小学生のバックとして表紙を彩ります。



第139号(2004年5月)～第194号(2009年3月) ビカビカの小学1年生が表紙を飾っていました。その純粋な眼差しが私たちに何か大切なことを思い出させてくれます。

## 特集②

# 今年の漢字を教えてください

『1年の計は元旦にあり』など何かと抱負や意気込みを表す機会があります。

そこで組合員や地域の方に今年の漢字に込めた思いと、どんな年にしていきたいを教えてくださいました。

名 前

越口 涼太さん

35才

地区名 松島町

漢字一文字に込めた思い  
をお書きください

家庭・家族のこと、仕事  
のことなど、コツコツと  
頑張っています。

今年はどういう年にして  
いきたいですか

何事も積極的に取り組み、多くの事を学んでいきたい。また一生懸命楽しみたいです。



名 前

浦崎 リツ子さん

40才

地区名

御所浦町

漢字一文字に込めた思い  
をお書きください

今まで頑張ってきたこと  
を拡げていきたい！

今年はどういう年にし  
ていきたいですか

長男が進学、次男が柔道で発展し、拡げていく年にしたいです。



名 前

坂本 春子さん

41才

地区名 倉岳町

漢字一文字に込めた思い  
をお書きください

毎年の事ですが、今年も  
更に成長してしまったの  
で、この字を選びました。

今年はどういう年にして  
いきたいですか

健康の為に今年こそは  
痩せたいです！頑張ります！



名 前

猪原 寿美子さん

50才

地区名 栖本町

漢字一文字に込めた思い  
をお書きください

人に対して、作物に対しても、思いやりを持って接して  
いきたいです。

今年はどういう年にして  
いきたいですか

昨年は家族の病気で心配することがあったので、今年はみんなが健康で、安心・安全なおいしいお茶作りに努めていきたいと思ひます。



名 前

山口 二浩さん

54才

地区名 姫戸町

漢字一文字に込めた思い  
をお書きください

長男家族と同居すること  
になったので、笑いの絶え  
ない生活を送ります。

今年はどういう年にして  
いきたいですか

ずっと健康で暮らせるよう  
に趣味のランニングを継続して  
いこうと思ひます。



名 前

野川 瑞希さん

27才

地区名 大矢野町

漢字一文字に込めた思い  
をお書きください

たくさんの方の笑顔に繋  
がる花作りをしたいと思  
ったからです。

未来へ繋げる農業を目指  
します。

今年はどういう年にして  
いきたいですか  
健康第一！笑顔で楽しく仕事を  
します。



名 前

森島 淳英さん

40才

地区名 龍ヶ岳町

漢字一文字に込めた思いをお書きください

幸せになりたい人は多いと思います。その道は多幸を祈念するよりも、不幸と思っている事を幸せに転ずる方が案外近道なのです。

今年はどういう年にしていきたいですか

昨年40才になりました。今年は若手という役割から、中堅層への転換期だと思っています。しっかり役割を果たせるように努力します。



名 前

光崎 修一さん

60才

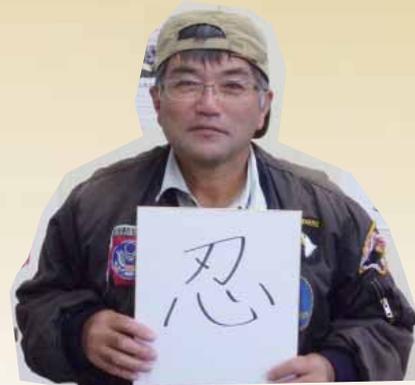
地区名 有明町

漢字一文字に込めた思いをお書きください

何事にも辛抱が一番だと思います。

今年はどういう年にしていきたいですか

家族全員が、健康な一年になるように！



名 前

濱洲 英太さん

32才

地区名 佐伊津町

漢字一文字に込めた思いをお書きください

帰る家や故郷のある喜び、迎えてくれる家族や友人への感謝の気持ちを込めています。

今年はどういう年にしていきたいですか

自分を育ててくれた佐伊津町に少しずつ恩返しができるよう、地域の活動に参加していきたいです。



名 前

高尾 達也さん

49才

地区名 河浦町

漢字一文字に込めた思いをお書きください

何事に対しても柔軟性を持って、素直に吸収できるようにする。

いくつになっても。

今年はどういう年にしていきたいですか

ずっと笑っていたい！！



名 前

渡邊 優依さん

26才

地区名 天草町

漢字一文字に込めた思いをお書きください

一歩ずつ進めていきたい。一つ一つを大切にしていきたい。という思いを込めました。

今年はどういう年にしていきたいですか

本当に必要なもの、変えていかなければならないものを、見つめ直していきたいです。行動できる一年になりますように。



名 前

桑野 晃成さん

28才

地区名 新和町

漢字一文字に込めた思いをお書きください

志を高く持つ！！

今年はどういう年にしていきたいですか

今の自分に満足せずに、日々努力して成長していきたいです。



名 前

澤邊 富美子さん

60才

地区名 牛深町

漢字一文字に込めた思いをお書きください

毎日仕事で忙しかったですが、様々な人と出会って談笑したり、今年は還暦で同窓会で久しぶりに同級生に会えたりと、笑って楽しい一年でした。

今年はどういう年にしていきたいですか

今年も健康で知人達と笑って楽しい一年にしていければと思います。



特集  
3

# 農業の現場を学ぶ

2017年度の新入職員を対象に、11月に農家実習を行いました。作業を共にする事で、JA職員としての役割、心構えを身に付ける事を目的としています。職員は受入先で現場を体験し、今後の仕事に役立つよう、より一層頑張ってください。受け入れていただいた農家の皆さま、誠にありがとうございました。

総務企画部 経理課 経理係

益田 和子  
ますだ かずこ

有明町・岳元常廣さんにお世話になりました

岳元さんはカスミソウを栽培され、出荷の選別作業や水かけ等を実習させて頂きました。単純な作業の繰り返しでしたが、とても体に負担がかかるのにびっくりしました。

実習体験で、休む暇もなく岳元さんの作業する姿を見て、愛情をたくさん注ぎながら栽培し、頑張られている姿にとても感動しました。

私も何事にも一生懸命に取り組む、農家の方々の思いを感じ、感謝して日々の業務に励みます。



大矢野統括支所 大矢野支所 信用係

中田 美加  
なかた みか

大矢野町・渡辺秀喜さんにお世話になりました

私は渡辺さんご家族にお世話になりました。レタスの苗植えでしたが、何もかもが未経験で、無我夢中で苗を植えました。作業は中腰で大変でしたが、今後どんな風に生育するのか楽しみです。

足手まといの私に、作業中も優しく声をかけてくださり、とても嬉しかったです。また、生産者の責任の姿や、ご家族で協力されている温かみを感じました。

今後は、学んだことを忘れず、組合員・地域住民の方とのコミュニケーションを深め、もつとJAを身近に感じていただけるように、業務に従事します。実習を受け入れて頂いた渡辺さんご家族、優しくご指導していただきありがとうございました。



牛深統括支所 購買課

グリーントップ牛深店舗係

伊福 祥  
いぶく しょう

久玉町・金棒和博さんにお世話になりました

私は金棒さんにお世話になり、収穫や暖房のダクト張り、追肥などを行いました。真っ赤に熟したミニトマト、30センチの長さになったジャンボインゲンなど、収穫できる実を探すのが難しいですが、収穫した野菜を力ゴに積んでいくのが目に見え達成感がありました。

金棒さんは「品種や作り方は試行錯誤を重ねて、より良い物を作るための挑戦が続いている」と話されました。今後は少しでも組合員の力になれるよう、また様々な情報を共有していけるよう日々精進します。



西統括支所 河浦支所 信用係

音山 瞬甫  
おとやま しゅんすけ

河浦町・橋本正寛さんにお世話になりました

農家実習を通して、農業の大切さや農家の大変さを感じる事が出来ました。

ハウス以外にも露地デコポンを栽培していて、とても広かったので作業するのが大変でした。

私は、今回経験したことを生かして、今後の業務に取り組んでいきたいです。また農家の方の力に少しでもなれる様に頑張っていきたいと思います。



中央統括支所 新和支所 信用係

堂下 朱  
どうした あかね

新和町・大田光雄さんスギエさんにお世話になりました

私はトルコギキョウ農家の大田光雄さんに農家実習をさせて頂きました。

苗を一つ一つピンセットで植えて、ずっと低い姿勢での作業でしたので足腰が痛くなり、想像をはるかに超えて驚きました。大変な作業中でも、皆さんが笑顔で優しい言葉を掛けてくださり、とても心強く、楽しく作業できました。

3日間という短い期間で農家の方の大変さや分かるには程遠いと思いますが、農家の方々のありがとうございました。

今後、丁寧な対応で地域の皆様と接して、信頼される職員になりたいです。



## デコポン初選果 あまくさ

J Aあまくさは11月28日、統合選果場で加温デコポン約4.2トン如初選果しました。同選果場に持ち込まれたデコポンはフリートレーに載せ1玉ずつ県統一の基準で糖度、酸度を光センサーで測定し、品質基準をクリアしたものを箱詰めしました。

光崎修一果樹部会長は「果実の取り扱いを丁寧に、指導員と協力し貯蔵病害対策を徹底し、品質の良いデコポンを提供したい」と話しました。



▶丁寧に選果され出荷されるデコポン

## 丹精込めて作り ました

牛深

牛深町は、12月3～4日に第28回牛深あかね市を開催しました。

あかね市では農産物品評会があり、野菜や果樹など651点が出品され、その中から金・銀・銅・珍品賞を選出しました。

品評会後は、展示会・即売会が行われました。牛深地域の方々が作った、農産物・加工品をぜひご賞味ください。次回のおかね市へのお越しをお待ちしています  
(金賞のみ掲載します)  
金賞

野菜部門 松下トメノさん  
果樹部門 河本まささんと  
加工品部門 尾中幹子さん



## 福岡へ日帰旅行

松島

松島支所年金友の会は11月6日、福岡県八女・柳川方面へ年金友の会日帰り旅行を実施しました。会員相互の融和と親睦を図るため開催しています。

42名の会員が参加し、八女人形会館、久留米餅(かすり)工場を見学して柳川散策を楽しみました。

参加した会員は「J Aで年金を受給していたおかげで行ったことのない所に連れて行ってもらえて良かった」と話しました。まだ未参加の会員の皆様、J Aで年金を未受給の方もご相談ください。



## 歌や体操 笑顔で楽しむ

姫戸

J Aあまくさ女性部姫戸支部は11月9日、永目地区公民館でミニデイサービスを開催しました。

永目地区の方にデイサービスを体験してもらうため女性部が開催し、13名の方が参加しました。

参加者は、講師のJ Aあまくさのケアマネジャーの指導のもと、歌や体操、ゲームなどを楽しみました。なかなか上手くできず、それを見て面白おかしく笑う場面も時折見られ、終始明るいつもろい雰囲気で行われました。

参加者は「いっぱい笑って楽しかった。ぜひ毎年開催して欲しい!」と、満足そうに話しました。



▶ゲームを楽しみ、笑顔の参加者

## 大地の実りに感謝

大矢野

大矢野町賤の女(しずのめ)地区に、五穀豊穡を祈った祭り「後九日祭」(あつくんちさい)があり、地域住民約40名が参加し伝統を今も守り続けています。

後九日祭は約90年続いて、今も地区の60～80代までの住民が参加し、祭り前日には男性陣がしめ縄作り、女性陣が餅つきや料理を作っています。

当日はお祓いの後、地元のみつる保育園児が相撲大会を開き、祭りを盛り上げました。地区の方は「大地の実りに感謝し、伝統ある祭りを後世に継承したい。J Aにも役割の一部を担ってほしい」と話しました。



▲伝統を守り続ける地域住民

## 炭水化物はしっかりと摂(と)って痩せる

炭水化物(糖質)は太ると敬遠されがちです。ご飯は太るので、おかずばかりを食べる「糖質オフ」や「炭水化物抜きダイエット」は正しいダイエット法でしょうか。

クリスマス、年末年始と通常の食事スタイルではなく、「晴れの日」の食事が続くといふ場合には、「正月太り」を気にする人も少なくありません。何を食べたか思い出してみると、チキンやオードブル(唐揚げ、ポテト、エビチリ...)、ピザやケーキ、おせち料理(エビ、だて巻き、黒豆、かまぼこ...)など、どれも「おかず」ばかりです。おかずばかり食べているのに、痩せることは難しいでしょう。

さて、おかずは「タンパク質」源と思って食べていることも多いですが、タンパク質だけではなく、脂質(油や脂)が含まれています。また、糖質オフを気にしていない人の場合、おかずは味付けが濃いので通常はパンや餅、そばなどを一緒に食べることがあります。ご飯物もすしやチャーハンなどはあっても、晴れの日は白いご飯と一緒に食べる機会が少ないでしょう。

お米は水で炊くだけで食べることができ、油もいりません。お米自体の脂質は2%で、塩分も含まれないとてもヘルシーな食べ物です。

一方でパンにはバターが含まれていますし、そばや餅も味付けせずにそのまま食べることはありません。おかず続きで、帳尻合わせをする主食からも脂質や塩分を摂ってしまうことになるのです。

タンパク質が太らずに、炭水化物や脂質が太る栄養素なわけではありません。大切なのはバランスです。おかずが続いたら、翌日はご飯とみそ汁でバランスを整えれば大丈夫です。クリスマスやお正月の料理はおいしくて楽しいもの。晴れの日のご飯はそのときを楽しみ、また楽しいひとときが持てるように前後の食事を整えるように心掛けましょう。

炭水化物(糖質)は太ると敬遠されがちです。ご飯は太るので、おかずばかりを食べる「糖質オフ」や「炭水化物抜きダイエット」は正しいダイエット法でしょうか。



# 農報

術・資材などの  
けします。

## 花卉

中原 英幸  
下島営農指導センター  
080-1729-1629

## アザミウマ類の種類と特徴及びサイクル・防除について

## 花卉

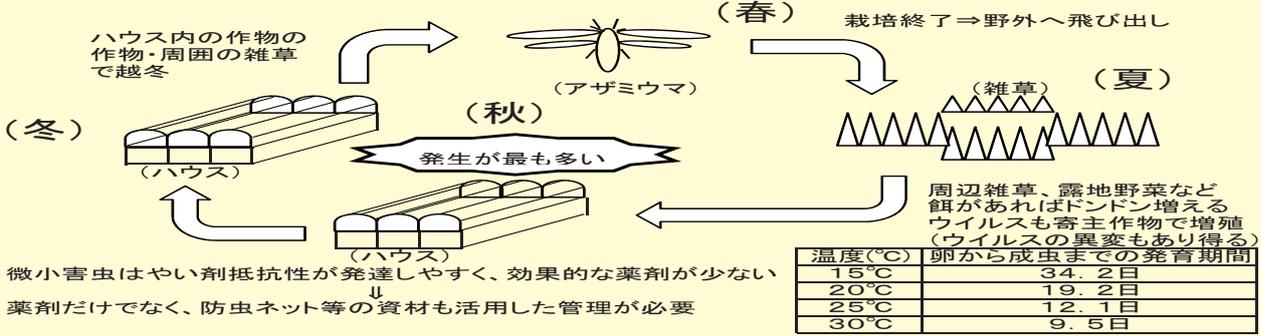


色々な作物において、重大な被害をもたらすアザミウマ類。施設栽培では2月から、露地栽培では4月から発生します。以下の内容を参考に、徹底した対策による防除を行ってください。

### 《種類と特徴》

種類	主な寄生部位	主な被害の特徴	媒介ウイルス	感染する作物	発生源	多発時期
ミナキイロアザミウマ(成虫、幼虫)	花芽(多発時)(青)	筋状、斑点状の食害痕	・トマト黄化えそ ・キク萎えそ ・インパチエンスネクロティックスポット	・キク、トマト類 ・シクラメン ・トルコギキョウ等	キク科雑草、ホトケノザ、カラスノエンドウ、シロツメクサ等	4月～11月(25～30℃)
ヒラス/ハナアザミウマ(成虫)	花(黄)	筋状、斑点状の食害痕	・トマト黄化えそ ・インパチエンスネクロティックスポット	・キク、トマト類 ・シクラメン ・トルコギキョウ等	セイウタンホ、ホ、クローバー等	夏期の高温時(25℃以上)
ネギアザミウマ(成虫、幼虫)	花(黄)	斑点状の食害痕	・トマト黄化えそ ・アリスイエロスポット	・キク、トマト類 ・ニラ、タマネギ ・トルコギキョウ等	ネギ、タマネギ、キャベツ等	4月～10月(25～30℃)
チャノキイロアザミウマ(成虫、幼虫)	新芽、新葉、茎、若い蕾(黄)	新葉の奇形、筋状やシミ状の食害痕、萎縮症状	国内での事例なし		チャ、イヌマキ等	6月～9月(25～30℃)

### 《ミナキイロアザミウマ発生サイクル》



### 《アザミウマ類の防除》

- ・粘着版による予察を行い、早めの防除が効果的。(1か月程度早く確認できる)
- ・防虫ネットや反射マルチ、捕殺用粘着用粘着版の設置など物理的防除を利用する。
- ・増えてからは7～10日間隔で3回ほど連続した防除が必要。
- ・薬剤は、マルチが濡れるくらいに散布する。(幼虫がマルチ上に落ち蛹化することもある)
- ・高温には比較的弱いので、終了後ハウス内を蒸し込む。

### アザミウマ類に登録ある農薬一覧(花き類・観葉植物)

農薬名	系統	使用時期	希釈倍数・使用量	散布水量	使用方法	使用回数
オルトラン水和剤	有機リン系	発生初期	1000～1500倍		散布	5回以内
オンコル粒剤5		生育期	6kg/10a			
アフーム乳剤	マクロライド	発生初期	2000倍	100～300L/10a	散布	5回以内
ディアナSC		発生初期	2500～5000倍			
ハチハチフロアブル	フェキシペンジルアミド	発生初期	1000倍	100～300L/10a	散布	4回以内

天草農業普及指導課資料参考



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：さざなみ会 シルバーアカネ会 (2グループ合同開催)

地区：有明町赤崎  
 代表者名：満田和子 岡崎久美子  
 メンバー数：6人ずつ  
 活動場所：赤崎グラウンドゴルフ場  
 活動日：毎月第二火曜日  
 内容：グラウンドゴルフ  
 モットー：親睦と融和



一活動のきっかけを教えてください

目的別グループで、昼間に活動できる人が集まれるようにグラウンドゴルフを始めました。

一楽しい事やうれしい事を教えてください

皆で笑いながら楽しく活動できている所ですね。

一今後の目標を教えてください

なるべく参加できる人は、多く参加していただいて、皆でグラウンドゴルフを楽しみたいです。

一PRをどうぞ

一人でも多くの方に参加していただきたいので、入会お待ちしております。

2月号の見どころを紹介



認知症と共に生きる

厚生労働省が2015年に発表した「新オレンジプラン(認知症施策推進総合戦略)」では、2025年に認知症高齢者が700万人(65歳以上の5人に1人)に達するとの推計が示されました。かつては認知症になると、「なにもわからなくなる」「人生の終わりだ」と思われていました。しかし、近年、認知症患者たちによる団体が結成され当事者たちの声が発信されるようになり、患者を支える医療やケアの現場、地域の取組みにも新しい動きが生まれています。認知症になっても、人生が終わるわけではありません。自分らしく生きることができると。本特集では、認知症を正しい理解につながるべく、認知症を取り巻く最新の動きを紹介します。

定価 617円 (税込)



卸売市場改革は農業生産の拡大につながるのか

6月に閣議決定された「規制改革実施計画」では、卸売市場法を抜本的に見直し、合理的な理由のなくなった規制を廃止するための検討を行い、平成29年中に具体的な結論を得るとしています。生鮮食品や花卉などを円滑に、かつ安定的に国民に供給する基幹的なインフラである卸売市場の機能は維持できるのでしょうか。またそれによって農業者の所得増大、農業生産の拡大に向けてどんな影響があるのか、規制改革推進会議の動きにも注目しつつ、「農家の視点」で検証します。

定価 606円 (税込)



Myみそをつくろう

「手前みそ」とは家庭で手作りしたみそのこと。自分で作ったみそは、他の人に自慢したくなるほどおいしいものです。少量だけ手軽にできる、簡単なおみそ作りを紹介します。

定価 483円 (税込)

うまがもん ふれあい食材 れんこんのエビはさみ揚げ



材料

- れんこん (12枚にスライス) ..... 10 ~ 15cm
- 塩こしょう ..... 少々
- 新米粉 ..... 小さじ2
- 大葉 ..... 3枚
- 天然ピンクエビ ..... 100g
- (工) こめ油
- 酒 ..... 小さじ1
- 新米粉 ..... 適量
- うすくちしょうゆ ..... 小さじ1

つくりかた

- ①天然ピンクエビを半解凍し、かるく包丁でたたく
- ②Aをボールに入れ混ぜ合わせ、6等分する。
- ③れんこんの水分をふきとり、新米粉をまぶす。
- ④③に②をはさむ
- ⑤170℃に熱した(工)こめ油で④を揚げる。
- ⑥器に大葉と一緒に盛り付ける。

【情報提供：JA 熊本経済連】

お申し込みは最寄りの支所まで!

# アグリキッズ リース作りも 芋つるで



大きな芋を掘りました

リースを作るスクール生

お芋おいしかった～(^-^)

JAあまくさアグリキッズスクールは、5月に苗植えしたサツマイモを収穫し、芋つるを使ったクリスマスリース作りにもチャレンジしました。園主の明瀬信明さんがサツマイモの生育状況や、掘り方の注意点を話し、1人1人がスコップを持ち収穫を開始。スクール生は泥まみれになり、掘り起こしたサツマイモを握りしめ「大きいのがとれた!」「顔より大きい!」など歓声をあげて収穫を喜びました。

また、職員が芋つるから葉っぱを取り、ねじつて丸くしたリースを事前に準備。スクール生はリボンやベルなどを思い思いに飾りを付けリースが完成しました。

## 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」としての役割を發揮して、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。

### 米粉サイレージ販売へ

JAあまくさが運営する、飼料用米発酵飼料（ソフトグレインサイレージ=SGS）製造設備が12月から稼働しました。天草地域の飼料用米を原料にSGSを造り、1月頃から発酵が進んだ完成品を畜産農家に供給します。輸入飼料に比べ安価で供給でき、エサの国産化にも繋がります。

SGSを製造・販売するのは九州のJAでは初で、米粉を粉碎・加水・密封した後、発酵させて牛の嗜好性を高めます。

JA指導員は「天草で栽培した米を子牛に食べさせ、天草黒牛のブランド化につなげたい」と話しました。

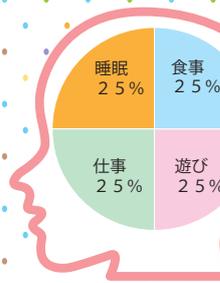


ブランドについて説明するJA職員

### 我が支所の アイドル

- Q. 趣味は何ですか?  
A. インターネットが好きでネットでショッピングしています。
- Q. 好きな食べ物は?  
A. おにぎりです。具は梅が好きです。
- Q. 好きな偉人は?  
A. 徳川家康です。戦乱の世を統一したので憧れます。

### 米崎さんの最近の脳内グラフ



今月は  
上統括支所  
龍ヶ岳支所信用係  
米崎 雄矢 (36)

米崎さんはこんな人!(同僚M)

覚える事がたくさんで大変だと思いますが、一生懸命頑張っています。接客の時の笑顔が魅力です。

# 理事会だより

平成 29 年 11 月 29 日午後 3 時より、JA天草会館で平成 29 年 11 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 24 / 24 名、監事 6 / 6 名が出席。【議事の前に平成 29 年 10 月末事業実績報告及び専門委員会報告が行われました。】

**第 1 号議案 支所の再編及び金融移動店舗車の導入について**  
組織整備を進める上で、今後の天草の人口減少を含め、安定的な事業を継続していくために、支所の再編及び金融移動店舗車を導入することについて承認されました。

**第 2 号議案 設備借入金の借入について**  
牛深斎場別館建設に伴う設備借入金の借入について承認されました。

**第 3 号議案 簡易牛舎建設に係る固定資産取得及び建設委員会の設置について**  
担い手農家の育成のため、簡易牛舎建設に係る固定資産取得及び建設委員会の設置について承認されました。

**第 4 号議案 年末賞与の支給について**  
年末賞与の支給について提案がありました。

- 報告事項**
- ・固定資産減損兆候について
  - ・平成 29 年 9 月末仮決算支所別損益状況報告について
  - ・出資金増資運動の経過報告について
  - ・年末年始の対応について
  - ・JAあまくさ研修施設建設事業概況報告について
  - ・普通期水稻集荷実績・市況速報（畜産・野菜・花卉）

**主要事業実績報告(平成29年11月末実績)** 単位:万円

	11月末計画	11月末実績	計画対比
販売品販売高	23億180	23億2612	101.1%
貯金	847億800	888億3200	104.9%
貸出金	203億4500	202億8300	99.7%
購買品供給高	44億6942	43億8698	98.2%

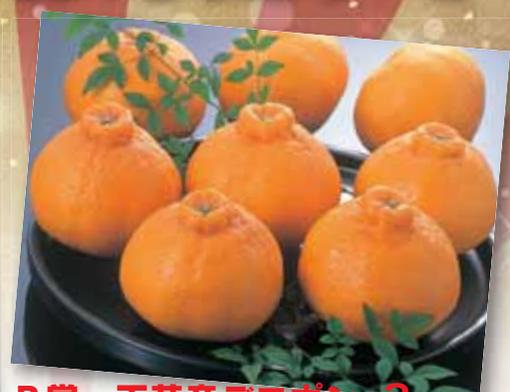
単位:ポイント

	年度末計画	11月末実績	進捗率
共済推進総合目標	11,140,000	9,071,065	81.4%

## ★ 300 号記念 お年玉クイズ ★



**A 賞 天草黒毛和牛 (3 名様)**



**B 賞 天草産デコポン (3 名様)**



**C 賞 JA 商品券 (3 千円分) (10 名様)**

※写真はイメージになります。

22 21 19 18 17 16 13 11 9 8 6 3 1

雨交じりの雪のこと  
芸能人のサイン——が飾られた店  
いします——  
「領収書の宛名は？」——様でお願い  
秒と時の間  
損の反対語  
手荒れ防止に——クリームを塗った  
めのおくときに引きます  
運動席の横にあります。自動車を止  
読みかけの本に挟む物  
木偏に南と書くこと  
マグロの身のうち脂の多い部分  
乗り物を使わない移動手段  
歯を抜くときにかけます  
画数を意識して付ける人もいます

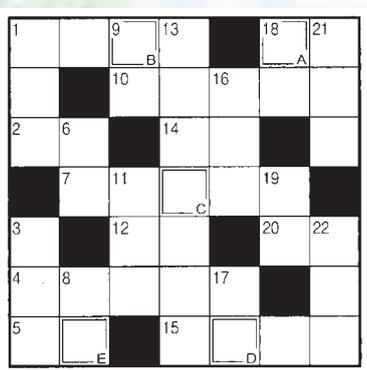
**タテのカギ**  
Q 二重マスの文字をA〜Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

今月のクロスワードクイズの賞品はお年玉として発行 300 号を記念して豪華賞品をご用意しました！

ハガキに①クイズの答え②ご希望の賞品③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号を必ず記入し、下記の宛先までお送りください。なおハガキ 1 枚につき、ご希望できる賞品は 1 つとさせていただきます。

**宛先**  
〒863 - 0032 天草市太田町 1 - 2  
**JAあまくさ 総務企画部**  
**お年玉クイズプレゼント係 まで**

◆応募締切◆ 平成30年1月31日必着  
皆様のご応募お待ちしております!!



### ヨコのカギ

- セリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ……といえ
- 平成 30 年は戌成(つちのえいぬ)です
- 通りのこと。メイン——
- 白黒写真からは伝わらないもの
- レーズンと呼ばれることも
- 米と水を入れてセットします
- 男性の方がよく使う一人称
- ベトナムの通貨単位
- 襟が緩んだり帯がほどけたり
- 竹の幹にできる区切り
- 彼女は満面の——を浮かべた

### クイズ当選者

1 1 月号のクイズの答えは、「コハルビヨリ」でした。55 通のご応募をいただきました。抽選の結果、次の方に「とれたて市場産直品セット」をお贈りいたします。(月末までに配達予定です)

姫戸町 山下 由紀子さん  
栖本町 山平 正美さん  
有明町 本田 武敏さん

# みんなのひろば

(河浦町 Sさん)

**私**は毎日が休日なので、ぼちぼち野菜作りを楽しんでいます。でも今年は大根も虫から食べられ思うように出来ませんでした。無農薬ですので、なかなか難しいです。

(久玉町 Yさん)

**先日**、温州みかんが体に良いと知り、ポンカン・デコポンなどありますが、みかんに対する考えが少し変わりました。

(倉岳町 Kさん)

**食**品ロスは考えさせられる内容でした。孫たちにもさりげなく伝えられたらいいなと思いました。自分も買い過ぎ・作り過ぎに気を付けます！

(姫戸町 Hさん)

**J**Aが一番大事にしていくのは「農業です」という言葉が印象的でした。

(牛深町 Iさん)

**天**草人の本田さんのように天草でがんばる人を応援したいと思います。

## 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。

## ロコモティブシンドローム

### 【ロコモティブシンドロームとは】

ロコモティブシンドロームとは2007年に日本整形外科学会から提唱された概念で、骨や筋肉、関節などの運動器の障害により移動能力が低下している状態です。

和名は、運動器症候群といい、世界随一の長寿国であるわが国発症の用語です。

ロコモティブシンドロームのチェック方法としては、「階段を上るのに手すりが必要である」、「片脚立ちで靴下をはけない」、「家の中でつまずいたり滑ったりする」、「横断歩道を青信号で渡りきれない」、「15分くらい続けて歩けない」、「2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である」、「家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしな

ど)が困難である」の7つの質問項目を使用し、1つでも当てはまればロコモティブシンドロームの疑いがあると判定します。

### 【症状】

ロコモティブシンドロームが進行すると、関節疾患の発症や歩行障害による骨折・転倒等により、要介護化のリスクが高まります。関節疾患や骨折等の運動疾患は介護が必要となる主な原因の4分の1近くを占めています。超高齢社会を迎えているわが国ならではの健康問題であり、世界的にも急増しているため予防の必要性が高まっています。

### 【原因】

○加齢に伴う運動器自体の疾患が原因となるものに、変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背、脊柱管狭窄症などがあげられます。

○加齢による身体機能の低下にともなうものとして、バランス能力や深部感覚の低下、反応時間の延長や有酸素性能力の低下、下肢筋力の低下などがあげられます。

### 【予防】

ロコモティブシンドロームの予防としては、暮らしの中に運動習慣を取り入れていくことが第一に挙げられます。例えば、近くでも自動車を利用する方は徒歩や自転車を利用したり、テレビを見ながらストレッチを行うなど、生活の中に運動の意識を取り入れることで、ロコモティブシンドロームの予防に繋がります。あくまでも自分自身が無理なく続けることが最も重要です。



厚生連だより

## 今月のあなたの運勢 1月

モナ・カサンドラ

**♈ 牡羊座** 3/21 ~ 4/19

【全体運】プレッシャーを感じやすいよう。肩肘を張らず、周囲の言葉に耳を傾けてみる◎。気晴らしには運動がベスト

【健康運】寒さ対策が重要。小まめに動くのも有効

【幸運の食べ物】キャベツ

**♉ 牡牛座** 4/20 ~ 5/20

【全体運】フットワークの軽さが幸運の呼び水に。保留されていたことが動き始める予感。少し遠出の旅も吉

【健康運】規則正しい生活が運氣アップのポイント

【幸運の食べ物】シュンギク

**♊ 双子座** 5/21 ~ 6/21

【全体運】気力が長続きしにくい月。あれもこれも手を広げると、全てが中途半端になりがち。開運には寺社参拝へ

【健康運】ゆったり過ごして。適度な休息を大切に

【幸運の食べ物】シジミ

**♋ 蟹座** 6/22 ~ 7/22

【全体運】気まぐれになり、人を振り回してしまいそう。言動をコロコロ変えないこと。好きな曲でテンションを上げて

【健康運】おおむね良好。ダンスやスポーツを楽しんで

【幸運の食べ物】ユリ根

**♌ 獅子座** 7/23 ~ 8/22

【全体運】物事をネガティブに考えやすい時期。持ち前の明るさを忘れずに。また、うわさ話に興味を持つのも運氣低下のもと

【健康運】疲れたら、ゆったり休んで。自愛が必須

【幸運の食べ物】ブリ

**♍ 乙女座** 8/23 ~ 9/22

【全体運】にぎやかで華やかなことに縁があります。新年会やパーティといった席には積極的に顔を出して。観劇も刺激大

【健康運】体操など、軽い運動が元氣キープの秘訣(ひけつ)

【幸運の食べ物】レモン

**♎ 天秤座** 9/23 ~ 10/23

【全体運】珍しく感情的になりやすいかも。深呼吸で心を静めて。趣味や好きなことを満喫する時間を持つとラッキー

【健康運】運動不足!となる暗示。体重増を招きがち

【幸運の食べ物】のり

**♏ 蠍座** 10/24 ~ 11/22

【全体運】視野を広げるチャンス。いろいろな分野に興味を持ってみて。新しい趣味や習い事をスタートすると好結果に

【健康運】心に余裕を持つことで、運氣回復の兆し

【幸運の食べ物】伊勢エビ

**♐ 射手座** 11/23 ~ 12/21

【全体運】物事を強気で進めるのには不向き。しっかり足元を見詰め、着実な歩みを目指して。精神的な部分の強化に最速

【健康運】食生活が乱れやすい月。節制を心掛けて

【幸運の食べ物】キウイフルーツ

**♑ 山羊座** 12/22 ~ 1/19

【全体運】やる気が高まる活動期。自然と長所が表に出そう。アクティブに動くことで、さらなる発展や成長が期待できます

【健康運】ストレッチやヨガは、体調に好影響あり

【幸運の食べ物】ナガイモ

**♒ 水瓶座** 1/20 ~ 2/18

【全体運】サービス精神旺盛に行動すれば、徐々にスムーズな流れを引き寄せられる期間。思いやりや周囲との協調が大事

【健康運】うっかりしやすい。小さなけがに注意を

【幸運の食べ物】こんにやく

**♓ 魚座** 2/19 ~ 3/20

【全体運】対人運が活性化します。初対面の相手ともすんなり打ち解け合えるはず。グループレジャーにもつきあそう

【健康運】体力増強に良い時期。スポーツに励んで

【幸運の食べ物】甘エビ



# るっくるっくちやいんど



ひなた 緋向くん 2ヶ月

あきと 既人くん 2歳

熊本市（新和町在住の中野 良二さんのお孫さん）  
大森 靖斗さん・詩織さん  
★これからも二人仲良く元気いっばいに育ててね！



りおな 璃桜奈ちゃん 1歳

大矢野町  
豊岡 昇大さん・美波さん  
★じい、ばあ、いつも大好きなバナナを用意  
してくれてありがとう！！ひいばあの鯛の煮  
付けも、また食べに行くね！



れんと 蓮人くん 8ヶ月

有明町  
福田 大士さん・真希さん  
★じいやん、ばあやんいつも遊んでくれてあ  
りがとう！これからもよろしくね☆

KUMAMOTO  
熊本県農業公園

春実感！春の息吹と大地の香り

第43回  
**JA植木まつり**

2018 1.20・2.19  
[sat] [mon]

開園時間／午前9時～午後5時  
熊本県農業公園 カントリーパーク  
(熊本県日南郡日南町900-4)

JA 熊本経済連

## 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。  
2018年あまくさを飾るのは、あなた達  
です!!!

**募集**

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

ホームページ <http://www.jaamakusa.or.jp/>

発行日／平成30年1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～

新年あけましておめでとうございます。旧年中は広報誌「あまくさ」をご愛読いただき、また広報活動にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございました。本年も農業・地域活動、生活情報などを分かりやすく「伝わる広報誌」を目指して努力致します。

先日、音楽イベント海鳴～海辺の緑奏会～を上天草市で開催しました。準備から片付けまで関係された皆様、当日ご来場いただいた皆様、大変お世話になりました。

好評の声をいただき嬉しく思い、人と人のつながりの大事さを改めて実感しました。

2018年とはどのような年になるのかわかりませんが、人と人のつながりを大切に飛躍するよう何事も努力していきます(JT)

